07 ක්‍රීඩා කරමු සමාජයට හුරුවෙමු

සැමවිට ම මිනිස් වර්ගයා සමූහ වශයෙන් ජීවත් වීමට අපේක්ෂා කරයි. මිනිසුන් පමණක් නොව සියලු ම සත්ත්ව වර්ග සඳහා එය පොදු ගති ලක්ෂණයක් වෙයි. මිනිසුන්ගේ මේ ඒකරාශී වීම (සාමූහික ව ජීවත් වීම) සමාජයක් ලෙස සරල වශයෙන් හඳුන්වයි. ඒකරාශී වූ මේ සමාජයේ කුඩා ම ඒකකය ආච්චී, සීයා, අම්මා, තාත්තා, සහෝදර සහෝදරියන් ඇතුළත් වන පවුල යි. එසේ ම අපේ පාසල ද ඉතා වැදගත් සමාජ ඒකකයකි.

"මිනිසා සමාජයට අනුව ජීවත් විය යුතු යි" සමාජ විද්‍යාඥ එමිල් බර්ක් නැමැත්තා එසේ සඳහන් කොට ඇත.

එයින් කියවෙන්නේ පුද්ගලික වශයෙන් තනි තනි ව නිදහසක් පැවතුණ ද, සමාජයේ ජීවත් වන විට සමාජය පිළිගන්නා නීතිරීති, සිරිත්විරිත්, අගයයන්, ආචාර ධර්ම හා ප්‍රතිමානවලට අවනත විය යුතු බව යි.

එසේ පවුල, පාසල හෝ වෙනත් සමාජ ඒකක බලාපොරොත්තු වන සාරධර්ම, අගයයන් අනුගමනය කරමින් ජීවත් වන පුද්ගලයා සමාජානුයෝගී වූ (socialized) එනම් සමාජයට අනුවර්තනය වූ අයකු ලෙස හඳුන්වයි.

ක්‍රියාකාරකම 7.1
ඔබ, සමාජයේ එක් සාමාජිකයකු ලෙස පවුල තුළ හා පාසල තුළ අනුගමනය කළ යුතු සිරිත්විරිත්, නීතිරීති හා අගයයන් ලැයිස්තුවක් ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිළියෙල කරන්න.

ඔබ සැකසූ ලැයිස්තුවෙහි පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.

නිවසේ දී අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු, සිරිත්විරිත් හා අගයයන් කිහිපයක්

- දෙමාපියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීම.
- ඔවුන්ට ගරු බුහුමන් දැක්වීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සමගියෙන් කටයුතු කිරීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සහයෝගයෙන් සිටීම.
- දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට උදව් කිරීම.
- නිවසේ අනෙක් අයගේ යහපත ගැන සිතීම.
- නිවසට පැමිණෙන්නන්ට හොඳින් සැලකීම.
- අසල් වැසියන් සමඟ සුහද ව සිටීම.
- අන් අයගේ අදහස් හා මතවලට සවන් දීම.
- වැඩිහිටි බලාපොරොත්තු ඉටු කිරීම.

7.1 රූපය
දෙමව්පියන්ට වැඳ
නිවසින් පිටත් වන දරුවා

පාසලේ දී අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු සිරිත්විරිත් හා අගයයන් කිහිපයක්

- නියමිත වේලාවට පාසලට පැමිණීම හා පිට වීම.
- විදුහල්පතිතුමාට හා ගුරුවරුන්ට අවනත වීම, ගරු කිරීම.
- පාසලේ සැම අයකුට ම ආචාරශීලී වීම.
- පාසලේ විනය නීතිරීතිවලට අනුව හැසිරීම හා කටයුතු කිරීම.
- පන්ති කාමරයේ නියමිත වැඩ කටයුතු සිදු කිරීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම.
- පාසල සතු භෞතික සම්පත් සුරැකීම.
- පෙළපොත් හා අනෙකුත් දේපළ හොඳින් පරිහරණය කිරීම.

7.2 රූපය
ගුරුතුමා පන්තියට පැමිණෙන විට
ආචාර කරන ළමයි

- විෂය බාහිර හා විෂය සමගාමී කටයුතුවලට සහභාගි වීම.
- අවට පාසල් සමඟ සුහද ව කටයුතු කිරීම.
- පාසල් නිල ඇඳුම හා පෞද්ගලික පෙනුම හොඳින් පවත්වා ගැනීම.
- අන්‍ය මත ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම හා සවන් යොමු කිරීම.
- හිංසනයෙන් වැළකීම
- ජය පරාජය සම සේ බාර ගැනීම
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් ක්‍රියා කිරීම

ඉහත සඳහන් ගති ලක්ෂණ හා සිරිත් විරිත් ඔබ සතු ව පවතී නම් ඔබ සමාජයට ගරු කරන අයෙකි. එනම් සමාජයට ගැළපෙන, සමාජය අපේක්ෂා කරන හැසිරීමක් සහිත පුද්ගලයෙකි. ඔබ සමාජානුයෝගී වූ කෙනෙකි.

එසේ නම් අපි සමාජය අපේක්ෂා කරන සිරිත් විරිත්, සාරධර්ම, අගයයන් සුරකිමින් සමාජානුයෝගී වූ සමාජයට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් වීමට අදිටන් කර ගනිමු.

සමාජානුයෝගී වීම සඳහා ජීවිතයේ අපට ලැබෙන අවස්ථා බොහොමයකි. පාසල තුළ සිදු කෙරෙන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වී ලබන අත්දැකීම් මේ සඳහා ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.

7.1 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතාව

වර්තමානයේ ක්‍රීඩාව විවිධ මට්ටම්වලින් ක්‍රියාත්මක වෙයි.

- දෛනික ව ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔබ සහභාගි වන සුළු ක්‍රීඩා, අනු ක්‍රීඩා
- පාසල තුළ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- පන්ති අතර සුහද තරග
- පාසල් අතර සුහද තරග
- කොට්ඨාස මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරග
- කලාපීය මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරග
- පළාත් මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරග
- සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරග
- ජාත්‍යන්තර හෙවත් අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා තරග

7.3 රූපය
සාමූහික ව සෙල්ලම් කරමු

පාසල් සිසුවකු සිසුවියක වන ඔබ ද තම දක්ෂතාව මත ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලට ඉදිරිපත් වී ඇත. එහි දී නීති රීති හා පිළිගැනීම්වලට අනුව ක්‍රියා කිරීමේ අත්දැකීම් ද බහුල ව ලබා ඇත.

කුමන මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරගයක් වුව ද ඒ ඒ ක්‍රීඩා තරගවලට මෙන් ම ක්‍රීඩාවට පිළිගත් පොදු සම්මත පවතී. එක් එක් ක්‍රීඩාව සඳහා අනුමත කර ගත්, පිළිගත් පොදු සම්මුති ඒ ඒ ක්‍රීඩාවේ නීති ලෙස හඳුන්වයි. නිදසුන් ලෙස පිළිගත් ක්‍රීඩාවකට සහභාගි වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව, ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල, ක්‍රීඩා කරන කාල සීමාව, තරග දෙකක් අතර විවේක කාලය දැක්විය හැකි ය.

7.4 රූපය

විනිසුරුවරයා සමඟ කාසියේ වාසිය උරගා බලන නායිකාවෝ

එසේ ම පොතපතෙහි සඳහන් නොවූව ද ක්‍රීඩාවලට අදාළ වන පිළිගැනීම් ද පවතී. ඒවා ඒ ඒ ක්‍රීඩාවට අයත් රීති (regulations) වශයෙන් හැඳින්වේ. උදාහරණ වශයෙන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් නිම වීමෙන් පසු ව ජයග්‍රාහී පිලෙහි හා පරාජිත පිලෙහි ක්‍රීඩකයන් හෝ ක්‍රීඩිකාවන් අතරත් ක්‍රීඩකයන් හා විනිසුරුවන් අතරත් අතට අත දී ආචාර කිරීමෙන් තරගය අවසන් කිරීම දැක්විය හැකි ය.

මේ ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අවනත වෙමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම යනු ආචාරධර්මවලට අවනත වීමකි. එය සාරධර්ම සුරැකීමක් මෙන් ම සමාජ සම්මත හා පිළිගැනීම්වලට ගරු කිරීමක් ද වේ. සිරිත්විරිත් අනුගමනය කරමින් ඒවාට අවනත වෙමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන ඔබ ද එසේ නම් සමාජානුයෝගී වූ අයෙකි.

එසේ නම් ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම අතර නිරන්තර වූ අන්‍යෝන්‍ය සබැඳියාවක් පවතියි.

7.2 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජයීය වටිනාකම්

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු රාශියක් වෙයි. ඒවා පුද්ගලික, අන්තර් පුද්ගල හෝ සාමූහික ව සිදු කෙරෙන චර්යාමය වෙනස් වීම් වේ. ඒ අතර

- ඕනෑ ම සමාජ රාමුවක් තුළ සතුටින් කාලය ගත කිරීමට හැකි වීම.
- තමා ජීවත් වන සමාජයේ විනෝදයෙන් තම කටයුතු සිදු කිරීම.
- තෘප්තිමත් ව දෛනික කාර්යවල නිරත වීම.
- සාමූහික ව කටයුතු කිරීමෙන් මානසික ව සහනයක් ලබා ගැනීම.

7.5 රූපය

මුහුදු වෙරළේ සෙල්ලම් කරන ළමයි

- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරු වීම.
- කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කර ගැනීම.
- ප්‍රශංසනීය තත්ත්වවලට භාජන වන ඉහළ මට්ටමේ දස්කම් දක්වන ක්‍රීඩකයන් බිහි කිරීම.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- සමාජයට හිතකර, චරිතවත් ආචාරශීලී පරපුරක් ඇති කිරීම.
- සමාජානුයෝගී වූ පුද්ගලයකු සමාජයට ලබා දීම ආදිය වැදගත් වෙයි.

ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් ඔබ තුළ ද ඉහත ලක්ෂණ සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ඒ අනුව ඕනෑ ම සංස්කෘතියක් සහිත සමාජයක පිළිගැනීම්, අගයයන් හා සම්මත වෙත ළඟා වීම සඳහා ක්‍රීඩාව දායක වන බව පෙනී යයි.

එසේ නම් ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජයීය වටිනාකම් පවතින බව කිව යුතු ය.

7.3 ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජයීය ලක්ෂණ

ඔබ පාසලේ දී විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නෙහි ය. සිසුන් අතුරින් බහුතරය ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට කැමැත්තෝ ය. සමාජයට හැඩගැසීමට අදාළ කුසලතා සමුදායක අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථා පන්ති කාමරය තුළ දී මෙන් ම ක්‍රීඩාපිටියේ දී ද ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ඔබ සුවිශේෂී පුද්ගලයෙකි. පාසල් කාලය තුළ ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදුණු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තමන් ලැබූ ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනයට අමතර ව තමාගේ ජීවිතයට එකතු කර ගන්නා අත්දැකීම් සමුදායක් වෙයි. බොහෝ විට සමාජය අපේක්ෂා කරන පුද්ගලයෝ ඒ තුළින් බිහි වෙති.

අනාගතයේ රැකියාවක නිරත වන විට ඔබ

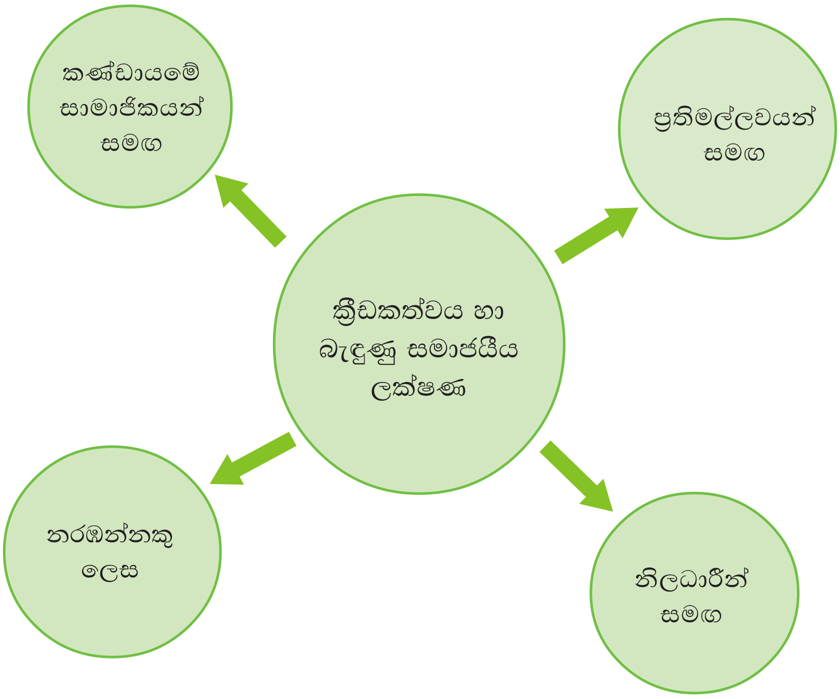
- සංවිධාන ශක්තියෙන්
- ක්‍රියාශීලී බවෙන්
- සුහදශීලී බවෙන්
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාවෙන්
- ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ හැකියාවෙන්
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමෙන්
- නායකත්වය සහ කණ්ඩායම් හැඟීමෙන්

විශිෂ්ට ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනු ඇත.

එසේ නම් ඔබට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ලැබෙන ඉඩ ප්‍රස්තාවලින් අත්දැකීම් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන මඟින් සංවිධානය කරන, ක්‍රීඩා සම්බන්ධ විවිධ

වැඩ සටහන් ඉදිරියට ගෙන යෑමට ඔබට ද දායක වීමට අවස්ථාව ලැබේ. එවිට ඔබ ද ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජයීය ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අයකු වෙයි. මෙය විවිධ තේමා යටතේ ඉස්මතු කොට දැක්විය හැකි ය.



7.3.1 කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

සාමූහිකත්වය තුළින් ජයග්‍රහණය කරා මෙන් ම අරමුණු කරා ළඟා විය හැකි ය. ක්‍රීඩකයකු ලෙස සැමවිට ම තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ සුහදශීලී ව ක්‍රියා කළ යුතු ය. ඒ සඳහා,

- එකිනෙකා අතර විශ්වාසය ගොඩ නඟා ගැනීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම.
- අන් අයගේ දක්ෂතා ඇගයීම.
- පැසසුමට ලක් කිරීම.
- නිරතුරු ව පුහුණුවීම්වල යෙදීම.
- විවේචනයෙන් වැළකීම.

7.6 රූපය

- උපහාසය මෙන් ම අපහාස කිරීමෙන් වැළකීම.
- අඩු කුසලතා දක්වන්නන් හට උපකාර කිරීම හා දිරිගැන්වීම.
- තම සහෝදර ක්‍රීඩකයන්, නොගැළපෙන ලෙස අභිබවා යාමට උත්සාහ නොකිරීම. (අභිමි රඟපෑම)
- පුද්ගලික ව ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳින් පවත්වා ගැනීම.
- පුහුණුකරුවන්ට අවනත වීම හා ගරු කිරීම.

7.3.2 ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

තමා හෝ තම කණ්ඩායම සමඟ තරග වදින්නේ, තමා මෙන් ම වූ ක්‍රීඩකයන් මිස විරුද්ධවාදීන් නොවන බව සැමවිට ම සිහි තබා ගත යුතු ය. එසේ ම ඔවුන් සමඟ පහත දැක්වෙන ආකාරයට කටයුතු කළ යුතු ය.

7.7 රූපය
තරග අවසානයක සමුගැනීමක්

- නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් පාවිච්චි නොකිරීම.
- විරුද්ධ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් විසින් සිදු කෙරෙන නීති උල්ලංඝනය කිරීම් පෙන්වා දීමට උත්සාහ නොකිරීම. (මෙය විනිසුරු සතු කාර්යයකි)
- විරුද්ධ පිලෙහි ක්‍රීඩකයන්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා ඇගයීම හා ප්‍රසංශාවට ලක් කිරීම.
- ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස උදම් නොවීම.
- පරාජයේ දී නිදහසට කරුණු කීමෙන් වැළකීම.
- ජය හෝ පරාජය ලබන ඕනෑ ම අවස්ථාවක ප්‍රතිවාදීන් සමඟ සුහද ව කතා කිරීම හා සමු ගැනීම.

7.3.3 නිලධාරීන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

- විනිසුරුවරයාගේ තීරණ පිළිබඳ ව ඍජු ව ප්‍රශ්න නැගීමෙන් වැළකීම.
- යම් කිසි අතපසු වීමකින් විනිශ්චයකරුවකු ක්‍රීඩා නීතියක් වැරදි අන්දමට අර්ථ ගැන් වූ විට හෝ තීරණයක් ලබා දුන් විට
    - අවමන් කිරීමෙන් වැළකීම.
    - උපහාස කිරීමෙන් වැළකීම.
    - තර්ක කිරීමෙන් වැළකීම.

එසේ වුවත් එවන් අවස්ථාවක ඔබට තම කණ්ඩායමේ නායකයා මඟින් නිත්‍යානුකූල ව විරෝධය ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

- විනිශ්චයකරුවන්ගේ සේවය අගය කිරීම.
- විනිශ්චයකරුවන්ට ගරු කිරීම.
- තරග අවසානයේ දී ආචාරශීලී ව ඔවුන්ගෙන් සමු ගැනීම.

7.8 රූපය
විනිසුරු තීරණයට අවනත වීම

7.3.4 ඔබ නරඹන්නකු ලෙස කටයුතු කරන අවස්ථාවේ පහත ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

- ක්‍රීඩකයන්ට සමච්චල් නොකිරීම.
- අවමන් නොකිරීම.
- උසුළු විසුළු කිරීම් හා යම් යම් දේවලින් පහර දීමෙන් වැළකීම.
- සැම කණ්ඩායමක ම දක්ෂතා සමාන ව ඇගයීම හා පැසසීම.
- අපක්ෂපාතී ව ක්‍රීඩාව නැරඹීම හා උනන්දු කරවීම.
- විනිසුරුවන්ගේ තීරණවලට බාධා නොකිරීම හා විවේචනයෙන් වැළකීම.
- නීති විරෝධී ව කටයුතු කරන පුද්ගලයන් හට පරිපාලන ආයතන මඟින් පියවර ගත හැකි බව දැන සිටීම.

ඉහත ගති ගුණවලින් සමන්විත වන විට ඔබ ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජයීය ලක්ෂණ සංවර්ධනය කර ගත් අයකු වෙයි.

සතුටින් ක්‍රීඩා නරඹමු
7.9 රූපය

එසේ නම් එම ගති ලක්ෂණ අනුගමනය කරමින් උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත සමාජානුයෝගී වූ පුද්ගලයෙකු වීමට උත්සුක වෙමු.

එක් එක් ක්‍රීඩාවක් සම්බන්ධ ව නීති රීති සම්පාදනය කිරීම, කලින් කලට වෙනස් කිරීම, සිදු කෙරෙන්නේ ඒ ඒ ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් පිහිටුවා ඇති පරිපාලන ආයතන මඟිනි. නිදසුනක් ලෙසට මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා නීති රීති සැකසීම ජාත්‍යන්තර ආධුනික මලල

ක්‍රීඩා සංගමය මඟින් සිදු කරයි. මෙහි ශ්‍රී ලංකාවේ සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා ආධුනික මලල ක්‍රීඩා සංගමය පිහිටුවා ඇත.

7.4 ක්‍රීඩා නීති රීති ආචාරධර්ම හා ක්‍රීඩා පරිපාලන ආයතන අතර සම්බන්ධතාව

මේ අන්දමට ඒ ඒ ක්‍රීඩාවේ නීති රීති ගොඩ නැංවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා වොලිබෝල් සංගමය, ශ්‍රී ලංකා පාපන්දු සංගමය වැනි ආයතන මූලික ව කටයුතු කරයි. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා අංශය හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ මැදිහත් වීම ද මේ සඳහා වැදගත් වේ.

මේ සැම ආයතනයක ම අරමුණ හා අභිප්‍රාය වන්නේ, ක්‍රීඩාවේ නීති රීති සුරැකීම යි. එසේ ම ආචාරධර්ම හා පිළිගත් සම්මත අනුව ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් යහපත් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත පුද්ගලයන් බිහි කිරීම යි. ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ විශිෂ්ටයන් ජනිත වීම ඉන් සිදු කෙරෙන අතර රටට අවශ්‍ය කෙරෙන යහපත් පුරවැසියන්, සමාජානුයෝගී වූ පුද්ගලයන් ඇති වීම සිදු වේ. ඉන් රටක සංවර්ධනයක් ද ඇති කෙරෙනු නොඅනුමාන ය.

ක්‍රීඩාව තුළින් නීතිගරුක, විනයගරුක, සමාජ හිතකාමී වූ ආචාරශීලී පිරිසක් බිහි වීම සිදු වේ. අපි ද එවැන්නන් වීමට උත්සාහ කරමු.

ක්‍රියාකාරකම 7:2:
කෙටි නාමවලින් හඳුන්වනු ලබන එක් එක් ක්‍රීඩාවට අදළ ලෝක ක්‍රීඩා සංවිධාන පිළිබඳ තොරතුරු විමසන්න. උදා: අයි. සී.සී. (I.C.C)

පැවරුම 7.1:
ඔබගේ අත්දැකීම් අනුව විවිධ ක්‍රීඩා (ග්‍රාමීය, පාසල්, කොට්ඨාස හෝ ජාත්‍යන්තර) නැරඹීමේ දී හෝ සහභාගි වීමේ දී ඔබ දුටු ආචාරධර්ම සිරිත් විරිත් ඇතුළත් සිද්ධි කීපයක් සහිත අත් පොතක් සකසන්න.

උදා: පාපන්දු තරගයක දී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු බිම වැටුණ විට නැගී සිටීමට උදව් කිරීම.