

පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු

පාරිසරික අභියෝග

- එදිනේ පරිසරයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග වේ.
- පාරිසරික අභියෝග
 - රෝගාබාධ
 - දුම්වැටි,මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම
 - අපවාර හා අපයෝජන
 - ආපදා
 - අනතුරු

අනතුරු

- අනතුරක් ඕනෑ ම ස්ථානයක දී ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුට සිදු විය හැකි ය.
- නිවසේ දී, කම්හල්වල දී, පාසලේ දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී,මහා මහාමාර්ගයේ දී,රැකියා ස්ථානවල දී,ජලාශවල දී,ගල්වළවල්, මිනිරන් පතල්, ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි වැඩ බිම්වල දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.
- අනතුරුවලට ප්‍රධාන හේතුව නොසැලකිලිමත් බව හා නොදන්නාකමයි.
- අනතුරු නිසා ඇති වන හානියක තත්ව-තැලිම්, සිරිම්,කැපීම් උළක්කුවීම්, කැඩුම් බිඳුම් පිලිස්සීම් කම්පනය, සිහිමුරපා වීම රෝගාබාධ ඇති වීම පිවිත හානි විමෝචනසික පීඩා ඇති වීම,දේපළ හානි වීම,වාතය අපිරිසිදු වීම,ශබ්ද දූෂණය,හානිකර විකිරණ හා රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර දූෂණය.

- අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග-
 - අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
 - අවනම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගේ උදව් සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම
 - තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුදු වීම
 - නීති රීති පිළිපැදීම
 - ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
- අනතුරක දී සිදු වන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
 - ප්‍රථමාධාර ලබා දීම.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මූලික පීචිතාධාර ලබා දීම.
 - හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යාම.
- පුද්ගලයන්ගේ ඉවසීම නොමැතිකම, නොදැනුවත් බව, නීති ගරුක නොවීම, ආදී කරුණු හේතුවෙන් බොහෝ අනතුරු සිදු වේ.
- මෙම අභියෝග ජය ගැනීමට, අප තුළ විවිධ නිපුණතා සහ ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

ආපදා

- ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දර්ශක කාලීන වෙනස් වීම් නිසා ද මිනිසුන්ගේ වැරදි ක්‍රියා නිසා ද ආපි හට ගනී.
- අප මුහුණ දෙන විවිධ ආපදා-ගංවතුර, නියාගය, නායයෑම්, සුනාමි, හුම් කම්පා, සුළි සුළං, ගිනිකඳු පිපිරීම, ප්‍රච්ඡාදි ගිනි සහ වනාන්තර ගිනි ගැනීම්, අකුණු සැර වැදීම්, ගොඩනැගිලි කඩා වැටීම්, යුදමය තත්වයන්, වසංගත රෝග

- ආපදා තත්වයන්ට මුහුණ පෑ විට මානසික ආතතිය, සමාජ ගැටලු, රෝගාබාධ මෙන් ම අනතුරුක දී ඇති වන ආකාරයේ හානියක තත්වයන් ද හට ගත හැකි ය.
- **ආපදා නිසා ඇති වන හානි**-තැලිම්, සිරිම්, කැඩුම්- බිඳුම්, පිලිස්සීම් වැනි ශාරීරික හානි ඇති වීම, රෝගාබාධ ඇති වීම, කම්පනය හෝ සිහි මුර්ජා වීම, විදුලි සැර වැදීම, පීඩිත හානි සිදු වීම පරිසරය දූෂණය, දේපළ හා නිවාස විනාශ වීම.
- ස්වභාව ධර්මයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව මිනිසාගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් බොහෝ ආපී අවස්ථාවන්හි දී සිදු වන හානිය වළක්වා ගැනීමට හෝ අවම කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.
- ආපී අවස්ථාවන්හි දී ඇති විය හැකි හානියක තත්ව වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගගතමත්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
 - දැනුවත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොදා ගැනීම.
 - නීති පිළිපැදීම.
 - සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩ නගා ගැනීම.
 - පෙර සූදානම.
 - ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනාගෙන සිටීම.
 - අනවසර ඉදිකිරීම්වලින් වැළකීම.
 - වන විනාශය වැළැක්වීම.
 - පාරිසරික වෙනස්කම්වලට සංවේදී වීම.
 - හදිසි අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමක් ලෙස ශක්තිමත්ව කටයුතු කිරීම.

අපවාර හා අපයෝජන

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අපවාර ලෙස හැඳින්වේ.
- සොරකම් කිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම, හිංසා කිරීම සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල
- අපයෝජන යනු වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් කෙනෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගැනීමයි.

- ළමුන් රැවටීම, ශාරීරිකව හා මානසිකව වදා හිංසා පැමිණවීම, ලැජ්ජා කිරීම, බිය වැද්දීම, මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, ළමුන් මත් කුඩු, මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනයට යොදවා ගැනීම වැනි ක්‍රියා, අනිසි පොත් පත්, විඩියෝපට පරිහරණයට පෙළඹවීම, බලහත්කාරයෙන් හෝ මුළු කිරීමෙන් ළමුන් විවිධ ලිංගික අතවරවලට, ගොදුරු කර ගැනීම ළමා අපචාර හා අපයෝජන ලෙස ගත හැක.

අපචාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට යම් අයෙකු උත්සාහ දරන බව හැඟෙනහොත් එම ස්ථානයෙන් වහා ම ඉවත් වෙන්න.
- විවිධ තැනි බෝග ලබා දී වැරදි ක්‍රියා සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් ප්‍රවේශම් වන්න.
- එවැනි සැක සහිත දේ ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
- නිවසේ, පාසලේ හෝ පාඨ ස්ථානවල තනිව ගැවසීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට ලිංගික අතවරයක් සිදු වීමට යන බව හැඟෙනහොත් වහා ම උදව් ඉල්ලා කැගසන්න. ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත යන්න.
- තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට සුවිශේෂ බැවින් කෙනෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- ඔබගේ ඇඳුම් පැළඳුම්, හැසිරීම්, කතා බහ ආදිය සංවර්ධ සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.
- වැඩිහිටියන් නිවෙස්වල නොමැති අවස්ථාවල යහළු යෙහෙළියන් නිවෙස්වලට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, ජංගම දුරකථන, දෛමතික වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුමෙන් තොරව භාවිත නොකරන්න.

අපචාර හා අපයෝජන නිසා සිදු වන හානි

- මානසික පීඩාවන්ට ලක් වීම.
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල වීම.
- සමාජයෙන් කොන් වීම.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලට ලක් වීම.
- ජීවිත හානි වීම හා සිය දිවි නසා ගැනීම.

මත්ද්‍රව්‍ය

- මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් සියලු ම මත්වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ.
- නව යෞවන වියට පා තබා සිටින ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අභියෝගයක් ලෙස මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සඳහන් කළ හැකි වේ.
- වැරදි කණ්ඩායම්වලට එකතු වීම හේතුවෙන් බොහෝ යෞවනයන් මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය සඳහා යොමු වී ඇති බව වර්තමාන සමාජය දෙස බැලූ විට පෙනී යන කරුණකි.
- ඔබ මෙවැනි ක්‍රියාවලින් වැළකී ඔබගේ යහප්වත්ද ඵයින් මුදවා ගැනීමට ශක්තිමත් විය යුතු වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇති වන හානි

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය හීන වීම
- මානසික විකෘතිතා ඇති වීම
- අවලස්සන වීම
- විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීම
- ලිංගික ශක්තිය හීන වීම
- ස්නායු දුර්වලතා හට ගැනීම
- ආයුෂ අඩු වීම හා ජීවිත හානි සිදු වීම
- ආර්ථික ගැටලු ඇති වීම
- පවුල් ආරවුල් ඇති වීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම
- අපවාර හා අපයෝජන සඳහා පෙලඹීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ගැටුම්කාරී තත්ව ඇති වීම

මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීමට හා අන් අය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- නිවැරදි වර්ග ඇති කර ගැනීම
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර බුද්ධිමත්ව හඳුනා ගැනීම
- විවේකය ඵලදීව ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා සහ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් සඳහා යොමුකිරීම
- පොදු ස්ථානවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට විරුද්ධ වීම
- මත්ද්‍රව්‍ය, අභියෝගය ඔබට ජයගත හැකි අභියෝගයකි

රෝගාබාධ

- බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස රෝග වර්ග දෙකකි.

බෝවන රෝග

- ආසාදිතයකු මගින් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට වැලඳෙන රෝග බෝ වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ.
- අතිතයේ දී පැවති බෝ වන රෝග කීපයක් අද වන විට මර්දනය කර ඇති නමුත් තවමත් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින බෝ වන රෝග කිහිපයක් පවතී.
- ඩෙංගු, මී උණ, කොලරාව, සරම්ප, පැපොල, කම්මල් ගාය,විකුන් ගුන්යා, සාර්ස්, හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනාදිය වේ.
- ඩෙංගු රෝගය පාසල් දරුවන්ට මෙන් ම වැඩිහිටියන්ට ද බලවත් අභියෝගයක්ව පවතී.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් වන ඝෂඩරු ිෂ්ඨ රෝගය ද, විශාල අභියෝගයක්ව පවතී.
- සමාජ සාරධර්ම පිරිහී යාම, මෙම රෝගය පැතිරීමට මූලික හේතුවක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

බෝ නොවන රෝග

- හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ස්නායු රෝග ආදී රෝග බෝ නොවන රෝග වේ.
- මෙම රෝග ඇති වීමට මූලික හේතු ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු සහ වැරදි ජීවන රටා සඳහන් කළ හැකිවේ.

රෝගාබාධ නිසා ඇති වන හානි

- ශරීරය හෝ අවයව අක්‍රිය වීම.
- ආබාධිත තත්වයන්ට පත් වීම.
- ශාරීරික පෙනුම වෙනස් වීම.
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම.
- පිවිත හානි වීම.
- ආර්ථික පරිහානිය.
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල වීම.
- මානසික අසහනය.

රෝග වළක්වා ගැනීමටත්, හානිය අවම කර ගැනීමටත් ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග.

- රෝග පිළිබඳ තමන් දැනුවත් වීම සහ සමාජය ද දැනුවත් කිරීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය.
- පිරිසිදු පානිය ජලය පරිහරණය.
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (ඊව්ෂ) පවත්වා ගැනීම.
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය සහ නින්දා ලබා ගැනීම.
- මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම.
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම.
- රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අනුරා දැමීම.
- රෝග බෝවන මූලයන් විනාශ කිරීම.
- පරම්පරාගත රෝග ඇති වීම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා වරින් වර යොමු වීම.
- රෝග ඇති වූ විට කලට වේලාවට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා

- ඉවසීම
- දැනුවත් බව, නීති ගරුක බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම, බුද්ධිමත්ව ගැටලු විසඳීම
- නිර්මාණශීලී චින්තනය,විචාරශීලී චින්තනය
- නිසි පුහුණුව
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- චිත්තවේග පාලනය
- ආත්මාවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- යහපත් ආකල්ප
- යහපත් පුරුදු අනුගමනය
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායම් හැඟීම