16 සුව හමුව

උතුරු මැද පළාතේ පදවි සිරිපුර මහ විදුහලේ ශිෂ්‍ය සමිතිය මගින් සෞඛ්‍ය සතිය වැඩ සටහන මේ වසරේ ද පැවැත්විණි. මෙහි දී කාලීන ගැටලුවක් පිළිබඳ මත විමසුමක් ඇති විය. එයට සහභාගි වූ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය නිලධාරිතුමා සහ සාමාජික සාමාජිකාවන් අතර පැවති සංවාදයයි මේ.

අනිල් : සෞඛ්‍ය සතිය වැඩසටහනට පැමිණි ඔබතුමා අපි සාදරයෙන් පිළිගන්නවා.

ප්‍ර. සෞ. නි : මටත් මෙයට සහභාගිවීමට ලැබීම සතුටට කරුණක්.

අනිල් : නිලධාරිතුමනි, අද අපි සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ අපේ ප්‍රදේශයට බලපාන රෝගයක් ගැන.

ප්‍ර. සෞ. නි : ඒ කියන්නේ වකුගඩු රෝගය ගැන ද?

අනිල් : ඔව්, නිලධාරිතුමනි, ඔබතුමා අපට පැහැදිලි කරලා දෙන්න මේ රෝගය ඇති වීමට හේතුව කුමක් ද කියා.

ප්‍ර. සෞ. නි : මේකට හේතු කිහිපයක් ම බලපානවා. මේ බලන්න මගේ ළඟ තිබෙන පත්‍රිකාව. මේකෙ වකුගඩු රෝගය ගැන පැහැදිලි විස්තරයක් තියෙනවා. කවුරු හරි නැගිටලා කියවන්න මේක.

මාලිනී : ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටි ඉන්ද්‍රියයන් අතුරෙන් වකුගඩු අත්කර ගන්නේ ඉතා වැදගත් ස්ථානයකි. ඊට හේතුව රුධිරයේ ඇති අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ ප්‍රමුඛයා ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ වකුගඩු බැවිනි. වකුගඩු රෝග හටගෙන වකුගඩු අක්‍රිය වීමට පටන් ගත හොත් වකුගඩු දෙක ම අක්‍රිය වීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. වකුගඩු රෝගී තත්ත්වයට බලපාන හේතු කිහිපයකි.

- සංකීර්ණ ශල්‍ය කර්ම, බරපතළ පිළිස්සීම්, හදිසි අනතුරුවල ප්‍රතිවිපාක ලෙස
- සමහර ප්‍රතිජීවක ඖෂධ වර්ග හා වේදනා නාශක නිසා
- සමහර බැර ලෝහ වර්ග ආහාරයට හා පානීය ජලයට එක්වීම නිසා
- අධික තාපය
- හෘදය, අක්මාව, මොළය වැනි ඉන්ද්‍රියයන්ට සිදු වන ආපද නිසා
- මූත්‍රා ආසාදන

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල ව දක්නට ලැබෙන්නේ බැර ලෝහ වර්ග ශරීරගත වීම නිසා වකුගඩු ආසාදනවලට ගොදුරු වන ජනතාවයි. විශේෂයෙන් උතුරු මැද පළාතේ මේ රෝග ව්‍යාප්තියට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ කැඩ්මියම් නම් බැර ලෝහය ශරීරගත වීමයි. මෙම ලෝහය ශරීරගත වන්නේ නෙළුම් අල කෙකටිය වැනි ජලජ ශාක හා මිරිදිය මත්ස්‍යයන් වැනි වැව් ආශ්‍රිත ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය නිසා බව මත දරන්නෝ පෙන්වා දෙති. ඒ හැරෙන්නට තිලාපියා නම් මත්ස්‍ය වර්ගය නිසාත් ශරීරයට අහිතකර විෂ වර්ග ඇතුළු වන බවට මත පවතී.

රජරට ප්‍රදේශයේ වකුගඩු රෝගීන් අතර පිරිමි අනුපාතය ඉහළ යාමක් දක්නට ලැබේ. මීට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ ඔවුන් මත්පැනට ඇබ්බැහි වීම ය. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන ආකාරයට නිෂ්පාදනය

වන හොර සුරා වර්ග පානය කිරීම නිසා එහි අඩංගු විවිධ ලවණ වර්ග හා ලෝහ වර්ග ශරීරගත වේ.

ප්‍ර. සෞ. නි : දැන් ඔයාලට වැටහෙනවා නේ ද රෝගය සෑදීමට හේතුවන කරුණු මොනවා ද කියා?

සුනිල් : ඔව් නිලධාරිතුමනි, මොනවා ද මෙහි රෝග ලක්ෂණ?

ප්‍ර. සෞ. නි : රෝග ලක්ෂණ තමයි, අධික මහන්සිය, තෙහෙට්ටුව කෑම අරුචිය, ඔක්කාරය, කොන්ද වේදනාව වගේ ම ශරීරය දුර්වල වීම.

චමරී : නිලධාරිතුමනි, වකුගඩු රෝගයට තියෙන නිවාරණ ක්‍රම මොනවා ද?

ප්‍ර. සෞ. නි : කෙටි කාලීන වකුගඩු රෝගය ඖෂධ මගින් සුවවෙනවා. දිගුකාලීන රෝගීන් සඳහා වකුගඩු බද්ධ කළ යුතු වෙනවා.

අනිල් : ඔබතුමාට බොහොම ස්තුතියි. අප දැනුවත් කිරීම පිළිබඳව (අපට මෙහෙම කරුණු පැහැදිලි කළාට.)

ක්‍රියාකාරකම : 1

පත්‍රිකාවේ අඩංගු කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම : 2

පහත සඳහන් කළු කර ඇති පද විමසා බලන්න.

න - ඔහු රෝහලේ ප්‍රධානියා

ණ - තාත්තා මාමාට ණයක් දුන්නා

ල - මල් පිපෙනවා

ළ - ගං වතුරට ළිඳ යටවෙලා

ශ - ඔබ ඉන්නේ විද්‍යා අංශයේ ද?

ෂ - අද උෂ්ණ දවසක්

ස - අපි සිංහල ඉගෙන ගන්නවා

පාඩමේ සඳහන් නණලළශෂස අකුරු සහිත වචන සොයා වගුවෙහි ලියන්න.

න	ණ	ල	ළ	ශ	ෂ	ස

ක්‍රියාකාරකම : 3

ඔබ දන්නා තවත් මෙබඳු වචන ඇතුළත් කර වගුවක් සකස් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම : 4

පහත සඳහන් වචනවල හිස්තැනට සුදුසු අකුර වරහන් තුළින් තෝරාගෙන ලියන්න.

i. පො ____ ව (ළො/ලො)

ii. අසර ____ (න / ණ)

iii. සාරාං ____ ය (ශ /ෂ /ස)

iv. දිය ____ ය (නි / ණි)

v. පු ____ ප (ශ් / ෂ් / ස්)

vi. ප්‍ර ____ තාර (ශ් / ෂ් / ස්)

vii. ශ්‍රේ ____ ය (ණි / නි)

viii. මල් පැ ____ (නි / ණි)

ix. වි ____ ල (ශා / ෂා/ සා)

x. අවධා ____ය (ණ / න)

xi. ලේඛ ____ ය (ණ / න)

xii. වෙර ____ (ල / ළ)

ක්‍රියාකාරකම : 5

නිවැරදි අකුර සහිත වචනය වරහන් තුළින් ගෙන හිස්තැනෙහි යොදන්න.

i. සාමා සතුන්ට ________ දක්වන්නී ය. (කරුනාව / කරුණාව)

ii. අක්කා ________ පැළඳ ගත්තා ය. (අභරන / ආභරණ)

iii. අපි මුහුදු සුළඟේ ________ වින්දෙමු. (ආශ්වාදය / ආස්වාදය)

iv. මිනිස්සු ________ එළවළු විකුණති. (පොලෙහි / පොළෙහි)

v. සරෝජා ________ තිලකය තැබුවා ය. (නලලේ / නළලේ)

vi. ගඟ ________ ගස්වලට කුරුල්ලෝ එති. (ළඟ /ලඟ)

vii. අපි දුම්රිය ________ පත්‍ර ගත්තෙමු. (ප්‍රවේස/ප්‍රවේශ)

viii. නිමලාගේ හදිසි පැමිණීමෙන් තාත්තා ________ පත්විය. (විශ්මයට/ විස්මයට)

ix. ________ මිහිරි ලෙස ගී ගයන්නී ය. (ශිශ්‍යාවක් / ශිෂ්‍යාවක්)

x. සෙබළු රට ________ කරති. (ආරක්ශා / ආරක්ෂා)

ක්‍රියාකාරකම : 6

ඔබ ප්‍රදේශයේ පැතිරෙන වසංගත රෝගයක් පිළිබඳ ව තොරතුරු ඇතුළත් කර බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරන්න. එය පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.