



# සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුව පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය.

*තරුණයා වැඩලෝකයට සංක්‍රමණය වීමේදී  
බලපාන තිරසර ප්‍රතිපත්ති ප්‍රවලිත කිරීම.*



N Y S C



Foundation for  
Strengthening  
Human Skill

## පෙරවදන

සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට යනු එකිනෙකට වෙන්කළ නොහැකි වැදගත් මාතෘකාවන්ය.

“ආරෝග්‍යා පරමාලාභා  
සංතුට්ඨි පරමං ධනං”,

යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ එබැවිනි. මෙකී මාතෘකාවේ ආරක්ෂාව යන්න කේන්ද්‍රගතව තිබෙන්නේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂාව පිළිබඳවයි. ඒ අනුව මෙම මාතෘකා අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බැඳී පවතී. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍යය යනු රෝගාබාධ වලින් තොරවීම පමණක් නොව සම්පූර්ණ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික පරිපූර්ණත්වයයි.

සෞඛ්‍යය යනු ආර්ථික සම්පතකි. ඒ සඳහා වන පිරිවැය ආර්ථික ආයෝජනයකි. එහෙයින් එකී ක්ෂේත්‍රයේ ආයෝජනය කළහොත් දිගුකාලීනව ආර්ථික ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. සෞඛ්‍යමත් අනාගත පරපුරක් රටකට සම්පතක් වන්නේ එකී අර්ථයෙනි. එමෙන්ම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය රෝග නිවාරණයේ මාවතයි. රෝග වැළඳී ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා නිවාරණය වැදගත්ය. එනමින් ගත්කල සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය රටක සංවර්ධනයට බලපෑම් කරන වැදගත් සාධකයකි. සමාජ සහ පරිසර තත්ත්වයන් මත සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිශ්චය වන බව සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සමාජ ආකෘතියේ පිළිගැනීමයි.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සාකච්ඡාවේදී මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කොටසට ඇතැම් විට වැඩි අවධානයක් යොමු නොවේ. මානසික සෞඛ්‍යය ඉතා වැදගත් යැයි හැඟෙන්නේ කායික රෝගාබාධ වලටද හේතුව මානසික සෞඛ්‍යය යැයි පිළිගැනීමත් සමගය. විශේෂයෙන් සතුට වැනි මානසික සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කරන ප්‍රධානතම සාධකයන් මෙම මොඩියුලය තුළ සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ උක්ත සබඳතාවය පිළිබඳ බරතැබීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය.

මෙම මොඩියුලයේ එන සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට ජීවිතයට වැදගත්ය. එමෙන්ම සමාජයටද, රටට ද එය වැදගත්ය. එහෙයින් සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය පිරික්සන සාකච්ඡාවක් ලෙස මෙම මොඩියුලය පරිශීලනය කිරීම හා මෙහි දැනුම පුහුණුලාභීන් වෙත ප්‍රේශණය කිරීම සර්වකාලීනව වැදගත්වන අවශ්‍යතාවයකි.



**Foundation for  
Strengthening  
Human Skill**

කතුවැකිය

යහපත් සෞඛ්‍යයකින් හෙබි ජනතාවක් රටකට සම්පතකි. එය රටේ සෞඛ්‍ය සම්පත්වලට සාපේක්ෂව වටිනාම සම්පත බව ඒ පිළිබඳව විවික්ෂණශීලී ලෙස සොයාබැලීමෙන් පැහැදිලි වේ. රටේ ශ්‍රම සම්පත් සෞඛ්‍යමත් වීම වැඩ ලෝකය ශක්තිමත් කිරීමේ ප්‍රධානම සාධකයකි. ජවසම්පන්න, ශක්ති සම්පන්න තාරුණ්‍යයේ ජවය හා ශක්තිය රඳා පවතින්නේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයන් මතය. එනමින් ගත්කල තරුණ ප්‍රජාවට සිය ධාරිතාවය රැකගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම ඉතා වැදගත්ය.

එමෙන්ම සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රයේ දැනුම නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන සුලුය. මන්දයත් මේ මොහොතේදීත් සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රයේ පර්යේෂණයන් දස දහස් ගණනක් ලෝකයේ ක්‍රියාත්මක වන බැවිනි. ඒ හරහා නව සොයාගැනීම්, නව දැනුම නිරන්තරයෙන් මෙම ක්ෂේත්‍රයට ගලා එයි. මෙම මොඩියුලය පුහුණු කිරීමේදී පුහුණුකරුවා මෙකී නව දැනුම පිළිබඳව ද දැඩි අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. ඒ හරහා මෙම මොඩියුලයේ ලබාදෙන දැනුම යාවත්කාලීන කරගත යුතුය. පුහුණු අරමුණට හානියක් නොවන අයුරින් නව දැනුම මෙම මොඩියුලයේ ලබාදෙන දැනුම සමඟ ගලපා ගත යුතුය. එකී ක්‍රියාවලිය ඔබ කොතෙක් දුරට සාර්ථක කරගැනීමට සමත් ද? එපමණකින්ම ඔබට ඔබගේ පුහුණුව ඵලදායී කරගැනීමට ඔබට පුළුවනි.

යෞවන අවධියේදී භෞතික ශාරීරික වෙනස්වීම්, සිතන ආකාරයේ වෙනස් වීම් මෙන්ම වර්යාවේ වෙනස්වීම් ඉතා ඉක්මනින් ඇතිවීමට ඔවුන් වැඩි අවධානමකට තල්ලු කරයි. මේ නිසාම මේ පිළිබඳ අධ්‍යාපනයේ දැඩි අවශ්‍යතාවක් පවතී. මෙම කරුණු සියල්ල කෙරෙහි පුහුණුකරුවාගේ අවධානය යොමුවීම වැදගත්ය. ඒ පිළිබඳ ඔබගේ වැඩි අවධානය වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක පුහුණුවක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය බව අවධාරණය කරමු.



Foundation for Strengthening Human Skill

සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව හා සතුට - පුහුණු අත්පොත

අන්තර්ගතය

පටුන	පිටු අංකය
01. පුහුණු අත්පොත පිළිබඳ හැඳින්වීම.	06
02. පොදු සහ සුවිශේෂී අරමුණු, පුහුණු කරුවන් සඳහා උපදෙස්.	06
03. පුහුණු මොඩියුලයේ අරමුණු.	06
04. පුහුණු ස්වභාවය හා පුහුණු කාලය.	06
05. සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට හැඳින්වීම.	07
06. තරුණ ඔබ ඔබගේ තරුණ දිවිය හඳුනාගන්න.	07
07. තරුණ සෞඛ්‍යය.	08
08. තරුණ ආරක්ෂාව.	09 – 14
09. තරුණ සතුට.	15 – 16
10. පුහුණු සැසි සැලැස්ම.	17 - 18

## I කොටස

### හැඳින්වීම

පොදු හා සුවිශේෂී අරමුණු.

සමස්ථ තරුණ පරපුර සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව හා සතුට පිළිබඳ දැනුවත්භාවය සහ භාවිතයන්ගේ බලගැන්වීම. මෙහිදී ඔවුන්ගේ ජීවන ක්‍රියාකාරකම් තුළ සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට ස්ථාපිත කිරීම තුළින් තිරසාර තරුණ සංවර්ධනයක් සඳහා ප්‍රවේශ වීම.

පුහුණුකරුවන් සඳහා උපදෙස්.

- ඉලක්ක කණ්ඩායම හඳුනා ගැනීම.
- පුහුණු වැඩසටහන් සැසි සැලැස්ම සැකසීම (පුහුණු මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය).
- තරුණ කේන්ද්‍රීය ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කිරීම.
- පුහුණුකරු, පහසුකාරකයෙකු ලෙස මැදිහත් වීම.
- මූල්‍ය අදහස ඔවුන් තුළින් ජනනය වීමට ක්‍රියාකාරකම් පෙළ ගැන්වීම.
- තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය.

## II කොටස

පුහුණු මොඩියුලයේ අරමුණු.

මෙම පුහුණු වැඩසටහන අවසානයේ සහභාගිකයන් තුළ,

- ✓ යෞවනයා හඳුනා ගැනීම.
- ✓ ජීව විද්‍යාත්මක හා මනෝ විද්‍යාත්මක පසුබිම.
- ✓ සමාජානුයෝජනය තුළ අන්‍යෝන්‍යතාවය හඳුනා ගැනීම.
- ✓ ආරක්ෂාව යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම.
- ✓ සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම.
- ✓ සතුට යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම.
- ✓ මෙම ත්‍රිත්වය අතර සබඳතාවය ගොඩනැගීම තුළ තරුණ සවිබලකරණය සඳහා දැනුම හිමිවනු ඇත.

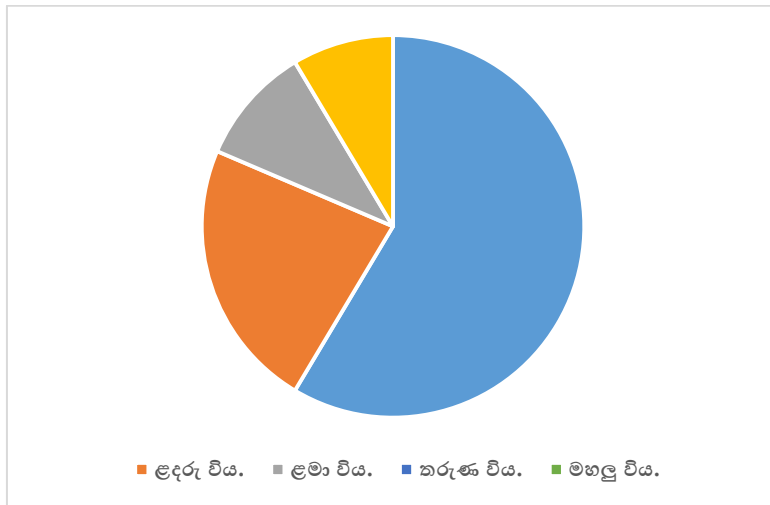
පුහුණුවේ ස්වභාවය සහ පුහුණු කාලය.

ස්වභාවය	කාලය	සටහන්
පෙළෙඹවීම සඳහා වූ පුහුණු වැඩමුළුව.	එක් දිනයයි.	අනේවාසික.
ධාරිතා වර්ධනය පුහුණු වැඩමුළුව.	දින දෙකහමාරයි.	නේවාසික.
පසුවිපරම් පුහුණු වැඩමුළුව.	එක් දිනයයි.	අනේවාසික.

**සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට හැඳින්වීම.**

ජීවිතයේ ප්‍රධාන ම හා වැදගත්ම අංශ කිහිපයක් ලෙස සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට පෙන්වා දිය හැකිය. මේවා එකිනෙක අතර බිඳී යන නොහැකි අන්තර් සබඳතාවයක් පවතින අතර ආරක්ෂාව මත සෞඛ්‍යය රඳා පවතින බවත් ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍යය යන අංශ දෙකම මත ජීවිතයේ සතුට තීරණය වන බවත් පැහැදිලිය.

**ජීවන වක්‍රය විමසා බැලූවිට සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට වැඩි වශයෙන් රඳා පවතින්නේ කුමන අවධියක් තුළද?**



**තරුණ ඔබ ඔබගේ තරුණ දිවිය හඳුනාගන්න.**

නව යොවුන් වියට පැමිණෙන ඔබ තවදුරටත් කුඩා දරුවකු නොවන අතර වැඩුණු වැඩිහිටියකු ද නොවේ. මේ හා සබැඳි විද්‍යාත්මක පදනම වන්නේ මෙකී අවධිය තුළදී ඔබේ මොළය තවමත් සම්පූර්ණයෙන් පරිණතභාවයට පත්වී නැති වීමයි. මොළයේ පරිණත වීම සම්පූර්ණයෙන් අවසන් වන්නේ වයස අවුරුදු 25 සම්පූර්ණ වීමෙන්ය. මේ අතරමැදි කාලයේදී ඔබ ගන්නා තීරණ ඇතැම් විට ජීවිතයට අවධානම් ගෙන ඒමටද මෙම පසුබිම බලපායි.

මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමින් විග්‍රහ කිරීමේදී යොවුන් විය සමග පවතින මනෝ භාවාත්මක පරිණතභාවය සහ සමාජ පරිණතභාවය නොමේරූ අවස්ථාවක පවතී. ඒ නිසාවෙන් වර්ෂාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වලදී තම පුද්ගල ජීවිතයට සහ අන්තර් සබඳතා පවත්වන සමූහයට අවධානම් තත්ත්වයන්ට පත්වීමට හේතුවන වර්ෂාත්මක අවස්ථා මෙකී අවධිය තුළදී නිර්මාණය වේ.

## තරුණ සෞඛ්‍යය.

ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය නිර්වචනය කරන පරිදි සෞඛ්‍යය යනු සම්පූර්ණ ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය නිරෝගීතාවයක් වන අතර රෝගයක් හෝ යම් දුබලතාවක් නොමැතිවීම පමණක් නොවේ. මෙහිදී කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය වඩා වැදගත් වන අතර කායික සෞඛ්‍යය යනු අඛණ්ඩ ව්‍යායාම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සහ නිසි විවේකයක් ලබාගනිමින් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමයි. මානසික සෞඛ්‍යය යනු පුද්ගලයාගේ හැඟීම් හා මානසික තත්ත්වයන් යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමයි. මෙම ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය එකිනෙකට බැඳී පවතින අතර ශාරීරික සෞඛ්‍යය මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහිත්, මානසික සෞඛ්‍යය ශාරීරික සෞඛ්‍යය කෙරෙහිත් බලපානු ලබයි.



සෞඛ්‍යය නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම.

- ❖ යහපත් ජීවන පුරුදු.
  - යහපත් හා හිතකර ආහාර රටා.
  - කායික ව්‍යායාම.
  - මත්ද්‍රව්‍ය වලින් තොර වීම.
- ❖ මානසික සුවය.
  - උදා- භාවනා, යෝග අභ්‍යාස.
- ❖ ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම.

## තරුණ සෞඛ්‍යය ගිලිහී යන අවස්ථා.

- ❖ නිසි ආහාර රටාවකට හුරු නොවීම.
  - ක්ෂණික ආහාර රටා සඳහා කැමැත්ත හා ඇබ්බැහිවීම.
- ❖ කාර්යබහුල ජීවන රටා.
- ❖ අනිසි ඇබ්බැහි වීම. (මත්ද්‍රව්‍ය/දුම්වැටි, සමාජ ජාල පරිහරණයට ඇබ්බැහි වීම)
- ❖ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වන සැලකිල්ල අඩුවීම.

## තරුණ ආරක්ෂාව

සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී හමුවන විවිධ අවධානම් තත්ත්වයන්ට ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන්ට, අනාරක්ෂිත තත්ත්වයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව ආරක්ෂාව නම් වේ. ආරක්ෂාව, වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ තරුණ ප්‍රජාව වෙතය. මන්ද යත් මොළය පරිණත නොවීම මත පරිණත තීරණයන් වෙත නොගොස් ක්ෂණික හා අවධානම් තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව හා යොමුවීම තරුණ පෙළ අතර සෙසු වයස් කාණ්ඩවලට සාපේක්ෂව වැඩි බැවිනි. බොහෝ විට තරුණ වියේ දරුවන් කෙරෙහි දෙමව්පියන් වැඩි අවධානයක් යොමු කරනු ලබන අතර තරුණ තරුණියන් එම තත්ත්වය දකින්නේ නිදහස සීමා කිරීමක් හෝ පරම්පරා පරතරයක් ලෙසය.

### තරුණ ආරක්ෂාව ගිලිහී යන අවස්ථා

- ❖ සමාජ වෙබ් අඩවි හා ජංගම දුරකථන භාවිතය සමග ඇතිවන අනාරක්ෂිත තත්ත්වයන්.
  - අනවශ්‍ය සබඳතා ගොඩනැගීම.
  - ආක්‍රමණශීලී බව.
  - විවිධ ඇබ්බැහි වීම්. (විවිධ ක්‍රීඩා, ලිංගික ඇබ්බැහි වීම්)
  - දෙමාපිය දුදරු සබඳතා දුරස් වීම.
  - අධ්‍යාපනය අඩාල වීම.
- ❖ තරුණ ජවය අනවශ්‍ය පරිදි භාවිත කිරීමෙන් ඇතිවන විවිධ අනතුරු.
  - පිලිස්සීම්.
  - වැටීම්.
  - උපහාසයට ලක්කිරීම / ලක්වීම.
  - අවධානම් අත්හදා බැලීම්.
    - I. උස තැන් වලින් පැනීම.
    - II. මෝටර් රථ ධාවනය.
    - III. දියේ ගිලීම්.
    - IV. මාර්ග අනතුරු.
- ❖ හුදෙකලා භාවයට පත්වීම.
- ❖ ස්වීයත්වය බල ගැන්වීම.
  - ලිංගික වර්ශාව.
- ❖ නිසි පිළිගැනීමක් නොමැතිවීම.
- ❖ ලිංගිකත්වය සහ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් තම තීරණ නිවැරදිව ගැනීමට හැකියාව නොමැතිකම.
  - අඩුවයස් ගැබ් ගැනීම්.
  - ලිංගික අපචාර.
- ❖ වගකීමෙන් තොර මාධ්‍ය ප්‍රචාරය.
- ❖ මානසික ආතති තත්ත්වයන්ට නිරන්තරව මුහුණ දීම.
- ❖ නිවස තුළ සහ නිවසින් බැහැර ආරක්ෂාව නොමැතිවීම.

### තරුණ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ❖ මාපිය දුදරු සබඳතාවය ශක්තිමත් කිරීම.
- ❖ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම.
- ❖ ආවේග කළමනාකරණය සඳහා මනස පුහුණු කිරීම.
- ❖ සමාජ වෙබ් අඩවි ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ලෙස භාවිත කළහැකි අවස්ථා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- ❖ ලිංගික සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් ලබාදීම.
- ❖ තරුණ ජවය අනවශ්‍ය පරිදි භාවිතා කිරීම තුළ තම ජීවිතයට පවතින හානිය, මානසික බිඳවැටීම් පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබාදීම.



## සිද්ධි අධ්‍යයනය අංක 01

### 1 කොටස

- ❖ දහසය හැවිරිදි නිමාලි, පියකරු සුභද්‍රීලී තරුණියකි.
- ❖ පවුලේ එකම දියණිය වන ඇගේ මව තරමක් සැර පරුෂ ගෘහණියකි.
- ❖ පුද්ගලික ආයතනයක රැකියාවක් කරන නිමාලි ගේ පියා දිවා කාලයේ දී බොහෝවිට නිවසේ රැඳී නොසිටියි.
- ❖ දිනක් අසල්වැසි නිවසක ශීතකරණයක් අලුත්වැඩියා කිරීමට පැමිණෙන තරුණයෙක් ඇයට ලයාන්විත සිනහවකින් සංග්‍රහ කරයි.
- ❖ පසුදින පාසල නිමවී පැමිණෙන නිමාලිට එම තරුණයා තමා නිමල් ලෙස හඳුන්වා දී ඇය සමඟ කුළුපහ වී පෙම් හසුනක් දෙයි.

1. නිමාලිගේ ප්‍රතිචාරය කුමක් විය හැකිද?

- ඇගේ සිතෙහි එම තරුණයා කෙරෙහි යම් කැමැත්තක් ඇතිවේ.

2. මෙහිදී නිමාලිට ඇගේ නිවසේ පරිසරය කෙසේ බලපාන්නට ඇත්ද?

- තම මවගේත් පියාගේත් ආදරය තමන්ට නිසි පරිදි නොලැබීම.

3. ලිපිය ඇය භාර ගත්තා නම් ඊලඟට කුමක් විය හැකිද?

- දෙමව්පියන්ගෙන් නොලැබෙන ආදරය ඔහු සතුව ඇතැයි යන විශ්වාසය ඇය තුළ ගොඩනැඟීය හැකිය.

4. තමා විවෘත වීමට සිතා සිටි පුද්ගලයා කුමන රැකියාවක් කරන්නෙක් විය යුතු යැයි ඔබ සිතා සිටින්නේද?

- සමාජය පිළිගත් රැකියාවක් කරන පුද්ගලයෙකු විය යුතුය.

5. ඔබ නිමාලි නම් මෙවන් අවස්ථාවකදී ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

- පෙම් හසුන බාර ගැනීම.

6. ඔහුගේ සිත නොරිදෙන පරිදි එම යෝජනාව මගහරින්නේ කෙසේද?

- තමාට වඩාත් හොදින් අධ්‍යාපන කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය බවත් දෙමව්පියන් කෙරෙහි පවතින දැඩි විශ්වාසය බිඳ දැමීමට නොහැකි නිසාත් එම යෝජනාවට එකඟ විය නොහැකි බව පහදා දීම.

### 2 කොටස

❖ මීට පෙර මෙවන් අත්දැකීමක් නොතිබූ නිමාලි, තරමක් තැනිගැනීමකට ලක් වී කවුරුහරි දකිවී යැයි පවසා නිමල් ව මගහැර යයි.

❖ පසු දින ද එම වේලාවටම ඇය හමුවීමට එන නිමල් සුවඳ විලවුන් බෝතලයක් හා ජංගම දුරකථනයක් දී කිසිවක් නොකියා සිනහවකින් පමණක් සංග්‍රහ කර ඉවත්ව යයි.

❖ කිසිවකු දකිවී යැයි බියවී නිමාලි ඒවා සිය පොත් බැගයේ සඟවා ගනී.

1. ඔබ නිමාලි නම් මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

- දැනට තමන්ට එහි අවශ්‍යතාවයක් නොමැති බව පවසා ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

සැ.යු:- පුහුණුකරුවා පුහුණුලාභීන් මෙහෙයවීමේදී දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

### 3 කොටස

- ❖ කාලය ගත වෙද්දී නිමල් සහ නිමාලිගේ පෙම් සබඳතාවය වර්ධනය වන අතර නිමල් විශ්වසනීය පෙම්වතෙකු ලෙස නිමාලි තුළ පැහැදීමක් ඇතිකරගනී.
- ❖ පුද්ගලික පංතිවලට යන බව පවසා නිවසින් පිටවන නිමාලි නිතර නිතර නිමල් හමුවීමට යයි.
- ❖ දිනක් මෙම ඇසුර නිමාලිගේ මව දැනගනී.

1. මෙවන් අවස්ථාවකට ඔබ මුහුණ පෑවේ නම් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?
  - සත්‍ය විස්තරය මට පැවසීම.

### 4 කොටස

- ❖ මේ පිළිබඳව දැඩි ලෙස උරණ වන නිමාලිගේ මව ඇයට බැන වැදී නිමල් සමඟ සබඳතා පැවැත්වීමට ඇති සියලු ම අහුරා දමයි.
- ❖ කාලය ගතවෙද්දී පාසලේ යෙහෙලියකගේ මාර්ගයෙන් ලිපි මගින් තොරතුරු හුවමාරු කරගන්නා නිමල් අවස්ථාවක් ලද සැමවිටම පාසැල් නිල ඇඳුමින්ම විවිධ ස්ථානවලට ඇ සමඟ යයි.
- ❖ තව ද, වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ඇ විවාහ කර ගන්නා බවටත්, එතෙක් තමා සමඟ පැමිණ කුලී නිවසක එකට ජීවත් වීමටත් ඇරයුම් කරයි.

1. ඇනුම් බැනුම් මැද අසතුටින් කාලය ගතකරන නිමාලිට ඇගේ පෙම්වතා කරන මෙවන් යෝජනාවකට ඇගේ ප්‍රතිචාරය කුමක් විය හැකිද?
  - ඇය මෙවැනි අවස්ථාවක තීරණ ගන්නේ බුද්ධියෙන් නොව හදවතින් පමණක් වන නිසා නිමල්ගේ යෝජනාවට ඇය එකඟ වෙයි.
2. එකට ජීවත් වීම යන්නෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද?
  - දුක සැප සමඟ බෙදා ගනිමින් විවාහ ජීවිතයට අයත් සියළු යුතුකම්, වගකීම් ඉටුකරමින් (ලිංගික ජීවිතය ද ඇතළුව) ජීවත් වීම.
3. වයස සම්පූර්ණ වීමට පෙර එකට ජීවත් වීම නීතියෙන් තහනම් බව ඔබ දන්නවාද?
  - ඔව්.
4. අවිවාහකව එකට ජීවත් වන විට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ප්‍රශ්න මොනවාද?
  - ❖ විශ්වසනීයත්වයට බාධා පැමිණීම.
  - ❖ ගැබ්ගැනීම් වැනි දෙයකදී සැක සංකා ඇතිවීම.
  - ❖ බිහිවන දරුවන් හමුවේ, සමාජය හමුවේ අපහසුතාවයට පත්වීමට සිදුවීම.

සැ.යු:- පුහුණුකරුවා පුහුණුලාභීන් මෙහෙයවීමේදී දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

5 කොටස

- ❖ පාසල් ගමන නවතා දෙමව්පියන්ට රහසින් නිමල් සමඟ කුලී නිවසක ජීවත් වීමට යන නිමාලි කෙටි කලක් නිමල් සමඟ සතුටින් ගත කරයි.
- ❖ හදිසියේ ම තමාට ඇත පළාතක ශීතකරණ අලුත්වැඩියාවක් සඳහා යාමට ඇති බව පවසා නිවසින් යන නිමල්, මාස ගණනක් නොපැමිණ සිටියි. ඔහු සිටින තැනක්වත් නිමාලිට නොදන්වයි.
- ❖ තනිවම නිවසේ සිටින නිමාලි කුලී නිවසේ හිමිකරුගේ ලිංගික හිංසනයට ලක්වී ගැබ්ගනී.

1. මෙවන් අවස්ථාවක කළයුතු හොඳම දේ ලෙස ඔබ දකින්නේ කුමක්ද?
  - වහාම වෛද්‍යවරයෙක් හා මනෝවෛද්‍යවරයෙක් වෙත ගොස් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම.
2. හදිසියේ සිදුවන මෙවන් ක්‍රියාවකින් ඔබට ගැබ් ගැනීමට හැකිද?
  - එය නිශ්චිතව කිව නොහැක.
3. ලිංගික හිංසනයකින් ගැබ්ගැනීම් වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?
  - පැය 24ක්, 48ක් හෝ 72ක් ඇතුළත අදාළ ඖෂධ භාවිතා කිරීම.
4. අපවාරයට ලක්වූ ඔබට පිහිටවිය හැකි සෞඛ්‍ය සේවකයන් කවරෙක්ද?
  - පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්, මනෝ වෛද්‍යවරු, වෛද්‍යවරු.
5. කතාවේ අවසානය හොඳ එකක් වීම සඳහා සිද්ධි මාලාව ඔබ වෙනස්කරන්නේ කෙසේද?
  - නිමල්ගේ යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කර ඉගෙනීමේ කටයුතු කරගෙන යාමට පසුබිම සැකසෙන පරිදි සිද්ධි මාලාව වෙනස් කිරීම.

සිද්ධි අධ්‍යයනය අංක 02

1 කොටස

- ❖ තිළිණි ඉගෙනීමට වැඩි කැමැත්තක් නොදැක්වූ මිත්‍රශීලී 17 හැවිරිදි රුමත් තරුණියකි.
- ❖ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන් පසුව පාසල් ගමන නවතා දැමූ ඇය පරිගණක පාඨමාලාවක් හැදෑරීමට යන්නේ ඒ පිළිබඳව තිබූ මහත් ඇල්ම නිසාය.
- ❖ ත්‍රිමාසකරන පාඨමාලාවක් හදාරමින් සිටියදී ඇය එම ආයතනයේ උපදේශකයකු ලෙස කටයුතු කළ කමල් නම්වූ කඩවසම් තරුණයා හඳුනාගනී.
- ❖ තිළිණි කෙරෙහි වැඩි ඇල්මක් දැක්වූ කමල් නොබෝ දිනකින්ම ඇයට විවාහ යෝජනාවක් ගෙන එයි.

1. කඩවසම් උගත් ඉහළ සමාජ පිළිගැනීමක් ඇති තරුණයෙක්ගේ විවාහ යෝජනාවකට ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේ ද?
  - තරාතිරම කුමක් වුවත් පුද්ගල අභ්‍යන්තරය පිළිබඳව නිශ්චිතව හඳුනාගත නොහැකි බැවින් එකවර ප්‍රතිචාර නොදක්වමි.

සැ.යු:- පුහුණුකරුවා පුහුණුලාභීන් මෙහෙයවීමේදී දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

## 2 කොටස

- ❖ කමල් ගැන කිසිදු සොයා බැලීමක් නොකරම එම යෝජනාවට එක එල්ලේ කැමැත්ත දක්වන තිළිණ දැඩිව ඔහු විශ්වාස කරයි.
  - ❖ නිතර නිතර කමල් සමඟ ගමන් බිමන් යන ඇය මෙම සම්බන්ධතාවය නිවසට නොපවසන්නේ කමල්ගේ බලවත් ඉල්ලීම නිසාය.
  - ❖ සිහිවටනයක් ලෙස තබාගැනීමට ඇගේ නිරුවත් ඡායාරූපයක් ගැනීමට දිනක් කමල් තිළිණගෙන් අවසර ඉල්ලයි.
1. ඔබ තිළිණ නම් ඔබේ ප්‍රතිචාරය කුමක්ද?
    - යෝජනාව එකඟව ප්‍රතික්ෂේප කරමි.
  2. මෙම ක්‍රියාව ඔබ අනුමත කරනවාද?
    - නැත.
  3. සැබෑ ආදරයක් ඇති අයෙකු මෙවන් ඉල්ලීමක් කරයිද?
    - නැත.
  4. සිත නොරිදෙන අයුරින් මෙවැනි ඉල්ලීමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන අයුරු විමසන්න.
    - එහි පවතින බරපතල තත්ත්වය පහදා දී ඔහු දක්වන ප්‍රතිචාරය අනුව දිගින් දිගටම එම තත්ත්වය පවතී නම් සම්බන්ධය නතර කිරීම.

## 3 කොටස

- ❖ කමල් ගැන තිබූ විශ්වාසය සහ ඇල්ම නිසා තිළිණ එම ඉල්ලීමට එකඟ වෙයි.
  - ❖ වසරක් පමණ ගත වූ පසු, දිනක් තිළිණ මෙම සම්බන්ධය දෙමව්පියන්ට පවසන ලෙස ඉල්ලීමක් කරයි.
  - ❖ එයට දැඩි ලෙස විරුද්ධ වන කමල් තම නැගණිය විවාහ වන තුරු එය කළ නොහැකි බව පවසන අතර ඇය එසේ කළහොත් සම්බන්ධය නවතන බවට තර්ජනය කරයි.
  - ❖ කළහැකි කිසිවක් නොවූ තිළිණ කමල්ගේ සියලු ඉල්ලීම් ඉටු කරමින් කාලය ගතකරයි.
1. ඔබ තිළිණ නම් මෙවැනි අවස්ථාවක දී කුමක් කරයිද?
    - හැකිතාක් ඉක්මනින් සම්බන්ධය නතර කරමි.
  2. කමල්ගේ ක්‍රියා කලාපය ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද?
    - අනිසි ආභාවන් සහිත වංචනික පුද්ගලයෙකි.
  3. තිළිණ පත්වී ඇති තත්ත්වය ගැන ඇගේ නිවසට දැන්විය හැකි ආකාර මොනවාද?
    - ලිපියක්, දුරකථන ඇමතුමක් හෝ සම්පතමයකු මගින් දැන්වීම.

සැ.යු:- පුහුණුකරුවා පුහුණුලාභීන් මෙහෙයවීමේදී දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

4 කොටස

- ❖ කමල් නිතර යන එන හෝටලයක හිමිකරු, තමා සතුව තිළිණිගේ නිරුවත් ඡායාරූප ඇති බවත්, ඒවා ඇගේ දෙමව්පියන්ට නොපෙන්වීමට නම් තමා සමඟ එන ලෙසත් කියමින් අවමන් තර්ජන කරයි.
- ❖ මේ පිළිබඳව තිළිණි කමල්ට පැවසූ විට තමා සතු දත්ත ගොනුවක් අස්ථානගත වී ඇති බව පවසා ඒ පිළිබඳ එතරම් තැකීමක් නොකර සිටියි.
- ❖ දිනක් හෝටල් හිමිකරු කමල්ට ගැනීමට ඉඩදුන් නිරුවත් ඡායාරූපයේ පිටපතක් තැපෑල හරහා තිළිණිට එවමින් තමා සමඟ පැමිණෙන ලෙස බලකරමින් කියා සිටියි.

1. මෙම අවස්ථාව තුළදී තිළිණි ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය කෙසේ ද?
  - දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම මගින් එම ගැටලුවට යම් හෝ සහනයක් ලබාගැනීම.
2. තිළිණිට පිහිට වීමට හැකි පුද්ගලයන් කවුද?
  - දෙමව්පියන්, මනෝ උපදේශකවරු, පොලීසිය.
3. කමල් නියම පෙම්වතෙකු යැයි ඔබ සිතන්නේද?
  - නැත.
4. හෝටල් හිමියාගේ අවමන් තර්ජනවලට බියවිය යුතුද?
  - නැත.

5 කොටස

- ❖ කමල්ගේ නිහඬ ක්‍රියාකලාපය නිසා අසරණ වන තිළිණි, අවසානයේ හෝටල් හිමිකරුගේ ඉල්ලීමට එකඟ වෙයි.
- ❖ කමල් සමඟ සම්බන්ධතාවයද දිගටම පවත්වාගෙන යයි. කාලය ගෙවී යද්දී තිළිණි ගැබ්ණියක් වෙයි.
- ❖ ඒ පිළිබඳව කමල්ට පවසා ඉක්මනින් තමා විවාහ කරගන්නා ලෙස පැවසූ විට, තමන් සතුව හෝටල් හිමිකරු සමඟ ඇ සිටින නිරුවත් පින්තූර ඇති බවත්, තමන්ට දරුවාගේ වගකීම භාරගත නොහැකි බවත්, තිළිණි වපල ස්ත්‍රියක් බවත් පවසා ඇ මගහැර යයි.

1. තිළිණි ගැබ් නොගැනීම සඳහා කුමක් කළ යුතුව තිබුණේ ද?
  - පැය 24, 48 හා 72 ඇතුළත අදාළ ඖෂධ භාවිතා කිරීම.
2. එම සේවාවන් කෙසේ ලබාගත හැකිද?
  - පවුල් සෞඛ්‍යය නිලධාරීන් හා වෛද්‍යවරු මගින්.
3. කතාවේ අවසානය හොඳ එකක් කිරීම සඳහා සිද්ධි මාලාව ඔබ වෙනස් කරන්නේ කෙසේද?
  - සිද්ධි මාලාව ධනාත්මක ලෙස වෙනස් කිරීම.
4. එසේ වෙනස් කළ කතාවේ අවසානය කෙබඳු ද?
  - තිළිණි, කමල් සමඟ ඇති සබඳතාවය අතහැර අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව සිදුකිරීම.
5. සියල්ල සිදුවී ඇති විටෙක ඔබ තිළිණිට දෙන උපදේශය කුමක්ද?
  - තම අසරණ බව මගහැර ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් ලබාදීම.

සැ.යු:- පුහුණුකරුවා පුහුණුලාභීන් මෙහෙයවීමේදී දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

## තරුණ සතුට

සතුට යනු සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයාට දැනෙන හැඟීමක් ලෙස සරල ව විග්‍රහ කළ හැකිය. අපගේ මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය සමඟ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සතුට අඩු වැඩි වශයෙන් දැනෙන බව සඳහන් කළ හැකිය. ජීව විද්‍යාත්මක සහ මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයන්ට අනුව පුද්ගලයාගේ සතුට කෙරෙහි බලපාන හෝර්මෝන කිහිපයක් අප ශරීරය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ සතුට විවිධ මට්ටම් වලින් ක්‍රියාත්මක වන බව පර්යේෂණ තුළින් හෙළිවී ඇත.

සතුට යනුවෙන් හඳුන්වන හැඟීම අපගේ මොළයේ සිදුවන රසායනික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයකි. සතුට උපදවන හෝර්මෝන ලෙස ද හඳුන්වයි. එම හෝර්මෝන ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග 4ක් ලෙස හඳුනාගත හැකි අතර ඒවා පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

### 1. Dopamine Hormone.

මෙම ස්නායුක හෝර්මෝනය මොළයේ හයිපොතලමස විසින් නිපදවන අතර එය ස්‍රාවය වන අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ❖ ඔබ බලාපොරොත්තු වන ඉලක්ක වෙත ළඟා වූ විට.
- ❖ ඔබගේ උත්සාහයන් සාර්ථක වූ විට.
- ❖ සංගීත භාණ්ඩයන් වාදනය කිරීමේදී.
- ❖ අලුත් පරිසරයක ඇවිදීමේදී.
- ❖ නව කුසලතාවයන් ජීවිතයට එක්කරගත්විටදී.  
(උදා:-බයිසිකලයක් පැදීමට ඉගෙනගන්නා විට)

### 2. Serotonin Hormone

අප කිසියම් දෙයකට අවධානය යොමු කරන විට සහ වැදගත් යමක් කිරීමේදී මෙම හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වේ. බොහෝවිට සමාජමය වශයෙන් ගෞරවයට පත්වූ විට ද මෙය නිකුත් වන බව පර්යේෂණ වලදී තහවුරු වී ඇත.

### 3. Oxytocin Hormone.

අන් අය ඔබව විශ්වාස කරන අවස්ථා වලදී, අන් අය සමඟ ගැඹුරු හා සුවැනි සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමේදී මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේදී ද මෙම හෝර්මෝනය නිකුත් වේ.

### 4. Endorphin Hormone

විශේෂයෙන් මෙම හෝර්මෝනය ඔබ සිනහ වන අවස්ථාවල නිකුත් වේ.

පොදුවේ ගත්විට මෙම හෝර්මෝන නිකුත් වන අවස්ථා.

- ❖ විනෝද වන විට.
- ❖ පහසුවක් දැනෙන විට.
- ❖ ආදරය දැනෙන විට.
- ❖ පුද්ගලයාට පත්වන විට.
- ❖ අභිමානයක් දැනෙන විට.
- ❖ කුතුහලයක් ඇතිවූ විට.
- ❖ නිර්මාණශීලී කටයුතු කරන විට.

සතුට පවත්වා ගතහැකි ක්‍රම.

❖ සාමකාමී පවුල් පරිසරයක් තුළ ජීවත් වීම.

❖ සාමකාමී සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම.

ආදර සබඳතා.

මිත්‍ර සබඳතා

වෘත්තීය සබඳතා

ගුරුදෙගුරුන් සමග පවත්වන සබඳතා

❖ කායික සහ මානසික නිදහස.

ක්‍රීඩාව

භාවනා කිරීම.

යෝග අභ්‍යාස කිරීම.

සුවදායි නින්දක් ලබා ගැනීම.

සංයම අභ්‍යාස.

❖ තම ආත්ම තෘප්තිය වෙනුවෙන් තමන්ට හැකි පරිදි අන් අයට උපකාර කිරීම.

❖ නිසි අරමුණක්, ඉලක්කයක් සමග තම වැඩ කටයුතු පවත්වා ගැනීම.

❖ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම.

දෙපතුවේ පොළොවේ ස්පර්ශ වන පරිදි ඇවිදීම.

උදුපියලිය වැවූ පොළොවක ඇවිදීම.

❖ ධනාත්මක චින්තනය.

❖ ජය පරාජය සමඟ විඳදරා ගැනීම.

❖ කේන්ද්‍රීය පාලනය කරගැනීම.

තමාට තමා සමග කපා කිරීමට අවස්ථාවක් ලබාදීම.

අදහස් ගැටලු බෙදා ගැනීමට හා කපා කිරීමට කෙනෙකු සිටීම.

නිවැරදි වෘත්තික සේවාවන් වල මැදිහත් වීම.



සැසි සැලැස්ම

විෂය ක්ෂේත්‍රය	ගැටළු විසඳීම	ස්ථානය	
කාලය/	එක් දිනයි පැය - 8 යි	ඉලක්ක කණ්ඩායම හා ප්‍රමාණය	

අද	කාලය	උප විෂය ක්ෂේත්‍රයන්	ක්‍රමවේදය	උපකාරක
01	විනාඩි 10	පෙර පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න පත්‍රය.		
02	විනාඩි 75	<p>තරුණයා යනු කවුද යන්න නිර්වචනය කිරීම.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් තරුණයා වෙනස් වන්නේ කෙසේද සහ එහි විද්‍යාත්මක පදනම.</li> <li>➢ තරුණයා අන් අයගෙන් වෙනස් වන ආකාරය.</li> <li>➢ වයස් මට්ටම.</li> <li>➢ තරුණ අවශ්‍යතා</li> </ul>	බුද්ධි කලම්භනය <b>(PowerPoint Presentation)</b>	Flip chart Marker pen
03	විනාඩි 30	ජීවන චක්‍රය පැහැදිලි කිරීම සහ එහිදී තරුණ අවධිය වඩාත් කැපී පෙනෙන බව පැහැදිලි කිරීම.	<b>Video Clips</b> මගින් ජීවන චක්‍රය පැහැදිලි කිරීම.	Multimedia Laptops Sound System
04	විනාඩි 75	<p>සෞඛ්‍යය යනු කුමක්ද?</p> <p>කායික,මානසික,සමාජීය සෞඛ්‍යය සහ ඔබ එය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?</p> <p>සෞඛ්‍යය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?</p>	<p>කණ්ඩායම් 03 කට බෙදා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දී පැහැදිලි කිරීම් ලබා දීම.</p> <p>සෞඛ්‍යයවත් ආහාර රටා, කායික ව්‍යායාම, මානසික කණ්ඩායම් 04කට බෙදා විග්‍රහ කිරීමට සැලැස්වීම.</p> <p>(නිර්මාණාත්මක විරිඳුවක්, චිත්‍රයක්, පද්‍ය රචනා හෝ වෙනත් දෙයක් මගින් ඉදිරිපත් කිරීම.</p>	වයිට් බෝඩ්, ප්ලැටිෆිනම්, පෑන්, බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්, ඩිමයි කොල, මාකර් පෑන්.
05	විනාඩි 60	<p>ආරක්ෂාව යනු කුමක්ද?</p> <p>ආරක්ෂාව ගිලිහී යන තවත් අවස්ථා</p>	<p>සිද්ධි අධ්‍යයනය 2ක් මගින් ආරක්ෂාව බිඳී යන ආකාර සහ පවත්වා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කිරීම.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• විශේෂයෙන් සමාජ වෙබ් අඩවිය භාවිතා කළ යුතු ආකාරය.</li> </ul>	සිද්ධි මාර්ගෝපදේශකයින් කණ්ඩායම් සඳහා යොදවා ගැනීම.



06	විනාඩි 135	සතුට යනු කුමක්ද? • පැහැදිලි කිරීම. • <b>Happiness Index (Happiness Day)</b> • සතුටු විය හැකි ආකාර. සතුට උපයා ගන්නේ කෙසේද?	<b>Relation Music</b> කණ්ඩායම් වලට බෙදා සතුටු විය හැකි අවස්ථා පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් ලබා දීම. බුද්ධි කලම්භනය. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්. <b>Power Point Presentation</b>	ඩිමයි කොල, මාර්කර් පෙන්
07	විනාඩි 30	සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ සතුට අතර අන්තර් සම්බන්ධතාවය.  අවසානයේ ඔවුන් ලබා ගත් දේ පිළිබඳ ආවර්ජනයක් කිරීම.	<b>Role Play</b> ක්‍රියාකාරකම- 1. එකිනෙකා සමඟ සුභද සාකච්ඡාවක් කිරීම. 2. අන්තර් සබඳතාව තුළ ආරක්ෂාව සනාථ කිරීම. 3. නිදහසේ වලනය වී මැද සිටින සාමාජිකයා බිමට පතිත වීම. 4. ආරක්ෂාව, සතුට, විශ්වාසය සහ මානසික නිරෝගීතාවය තුළ සාර්ථකත්වය නිරීක්ෂණය කිරීම. 5. අවස්ථා පහ සංසන්දනය කර සාකච්ඡා කිරීම. 6. සහභාගික අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. 7. සතුට ප්‍රකාශ කිරීම.	
08	විනාඩි 15	සාරාංශගත කිරීම	ඉදිරිපත් කිරීම	

පහසුකාරක: 1.....

සහය පහසුකාරක:.....