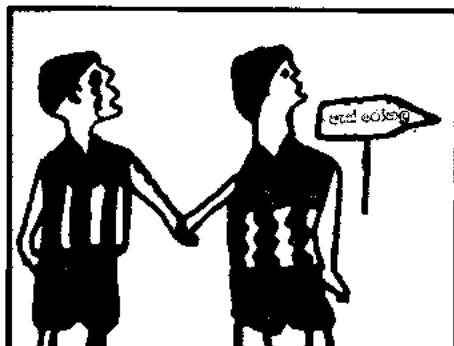
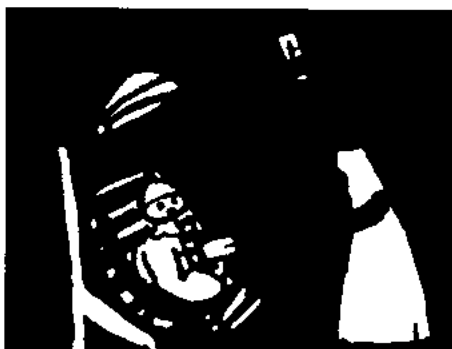
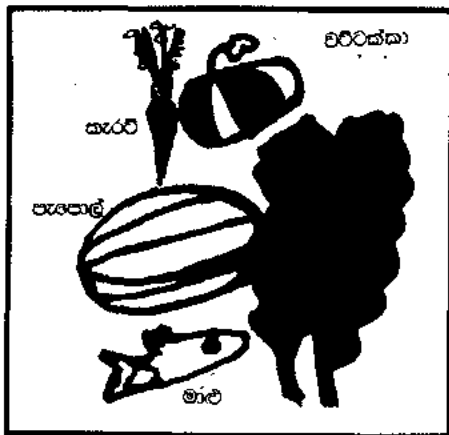


නිරෝගීමත් ඇස් නියාකාරකම් පොත



The Healthy Eyes Activity Book

A Health Teaching Book for Primary Schools

by
Victoria Francis and
Boateng Wiafe

Translated by
Hemapala Mataraarachchi

Illustrations
Priyankara Ratnayake



International Centre for Eye Health
Institute of Ophthalmology
11 - 43 Bath St., London EC1V 9EL, UK
Tel: 0044 20 7608 6923
Fax: 0044 20 7250 3207
E - mail: eyeresource@ucl.ac.uk
Website: www.ucl.ac.uk/foe/ircpb/



The authors and the International Centre for Eye Health are most grateful to **Sight Savers International** for support given to develop this book



We also gratefully acknowledge the support of the Task Force on Sight and Life for the printing and distribution of this book

නිරෝගීමත් ඇස්
ක්‍රියාකාරකම් පොත

සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකා

සමස්ත ප්‍රකාශන සඳහා ස්තූතියි.

මෙම පොතෙහි සඳහන් විෂයේ ඔබේ අස්ථාන කාරණය යුතු අන්දම ගැනයි.

පටුන

1 වන කොටස

ඕබ්බගේ ඇස් ආරක්ෂාකර ගන්න.....

පිටුව 1

ඇස් නොමැතිව අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?
නිරෝගීමත් ඇස් දිස් වනුයේ කුමක් ලෙසද?
අපගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට කුමක් කළ හැකිද?

2 වන කොටස

ඇතැම් අය අන්ධභාවයට පත් වන්නේ කුමක් නිසාද?

පිටුව 7

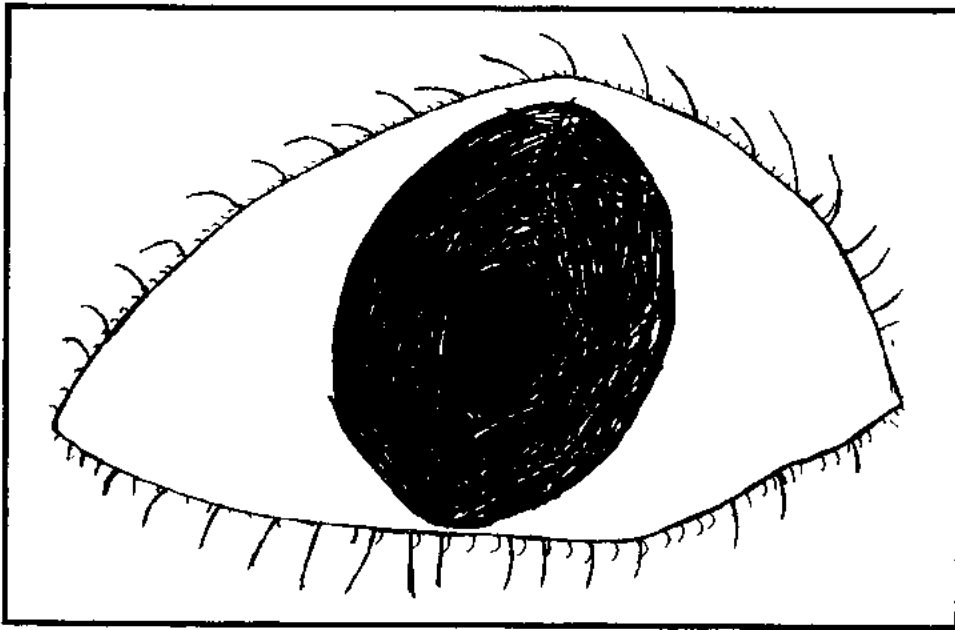
ගම් කෙනෙක් අන්ධ යැයි ඔබට කිව හැක්කේ කෙලෙස ද?
අන්ධභාවය ගවගන්නේ කුමකින් ද?
ඇස්වලට කුඩා ළ සිදුවිය හැක්කේ කුමන දේවල් වලින්ද?

ගම් ගම් දේවල් ඇස්වල වැදීමට පිළිවන.

ආශ්‍රිත පුස්තකයක් වන පිටුව 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000

1 වන කොටස

ඔබගේ ඇස් ආරක්ෂා
කර ගන්න.....



11. ඇස් නොමැතිව අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?



ඔබ උතින්නට කැමති මොනවාද?

ඔබ බලන්නට ආසා කරන සියළුම දේවල්වල විභූයක් මෙම කොටුවෙහි ඇඳින්න

Large empty rectangular box for drawing or writing.



ආච්චි. නිලධාරීන්ගේ

ඇස් අන්ධවූ විට දැනෙන්නේ

1.2 නිරෝගිබවක් පාත් වීමේ බලපෑම සාක්ෂිගත කිරීම



පංති ක්‍රියාකාරකම

අයක් අදින්න

මබගේ යනවිට අය තුළට එබී බලන්න. දැන් මබට පෙනෙන දේවල් මෙම කොටුවෙහි අදින්න.

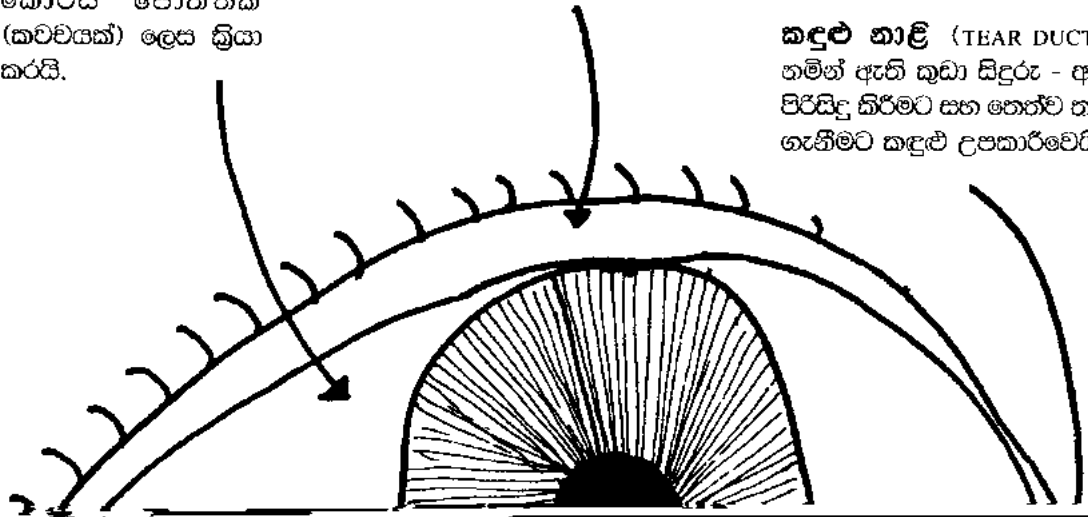
ඇසේ ඇති විවිධ කොටස්

දකුණු ඇස

මෙම සුදු පැහැති කොටස පොත්තක් (කවචයක්) ලෙස ක්‍රියා කරයි.

ඇසේ පිහාටු ඇත්තේ ඇස් ආරක්ෂා කිරීමටයි

කඳුළු නාලි (TEAR DUCTS) නමින් ඇති කුඩා සිදුරු - ඇස් පිරිසිදු කිරීමට සහ තෙත්ව තබා ගැනීමට කඳුළු උපකාරීවෙයි.



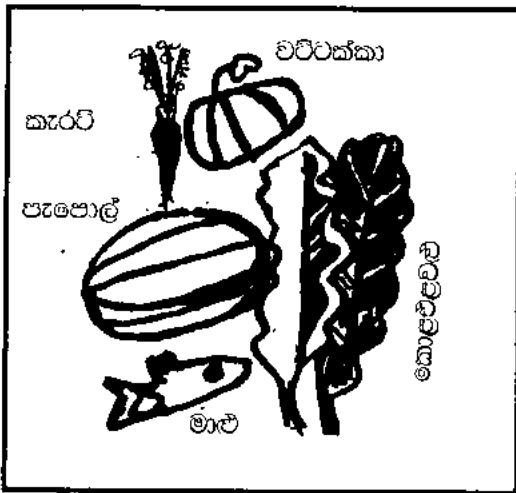
1.3. අපගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට අපට කළ හැක්කේ කුමක් ද?



ඔබගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් හතරක් ඇත.



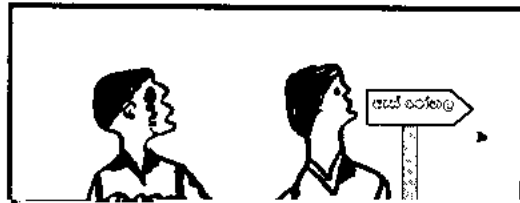
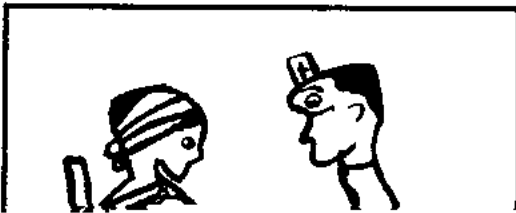
සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ



හොඳ ආහාර අනුභව කරන්න



ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදුව තබා ගන්න





පංති ක්‍රියාකාරකම

ගීතයක් රචනා කරන්න.



ආයුස් තිබේදැයිව තබා ගැනීමට ආදර කළ හැක්කේ කුමක්ද?

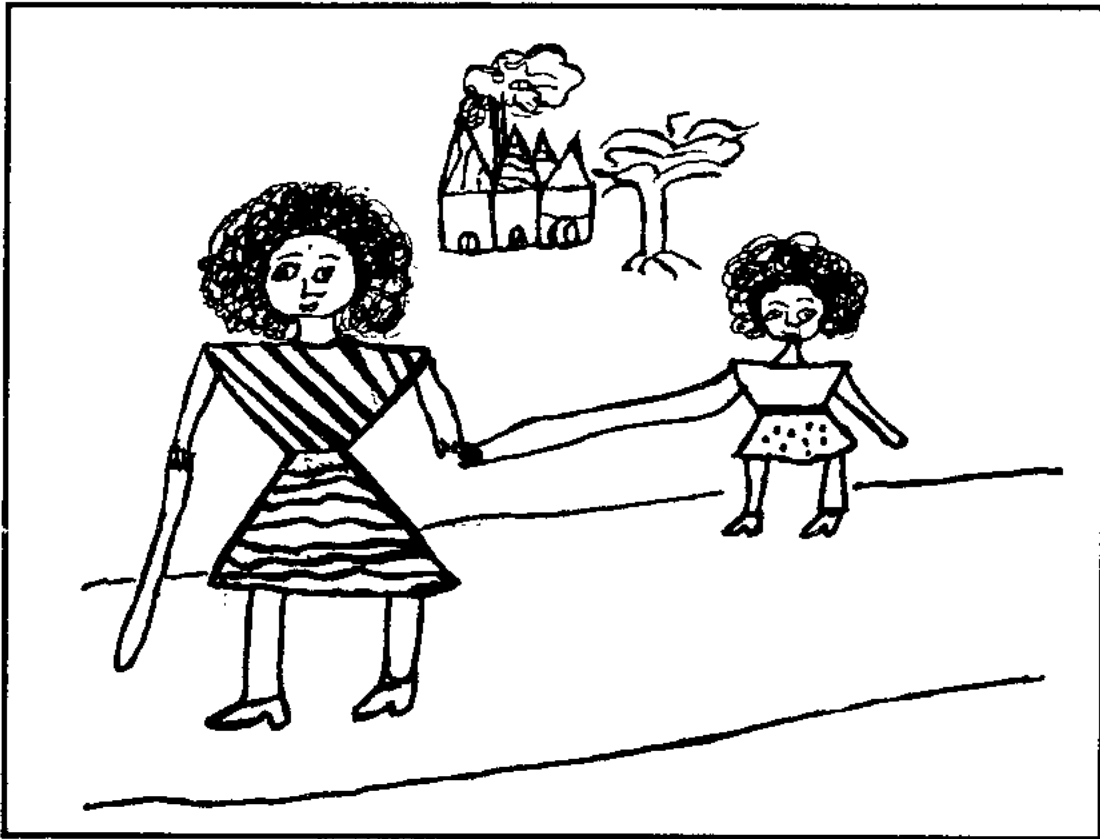
භෞත ආහාර අනුභව කරමු. ආදරයේ මුහුණු සෝදා ගනිමු සර්විප වැළැක්වීමේ චිත්තය ලබාගනිමු.

ප්‍රතිකාර සඳහා ඉක්මනින් යමු.

ආපි තිරෝගීමත් ආයුස් ගැන ගීයක් රචනා කරමි.

2 වන කොටස

ඇතැම් අය අන්ධභාවයට පත්වන්නේ



ඇතැම් අය අන්ධභාවයට පත්වන්නේ මක්නිසාදැයි



පංති ක්‍රියාකාරකම

වික්‍රයක් අදින්න-
කතන්දරයක් ලියන්න-

ඔබගේම හෝ අසක පාඩාධයක් තිබුණා වූ ඔබ දන්නා හඳුනන වෙනත් කෙනෙකුගේ හෝ වික්‍රයක් අදින්න. ඇසට පිඳවූයේ කුමක්ද? යන්නත්, ඒ ගැන උදව් ලබා ගන්නට එම තැනැත්තා කළේ කුමක්ද? යන්නත් ඉන් පසුව සිත වැරදි කමක් ද? යන්නත් විකල්පයක් යොමුකළේ කළ හැකියා වීම හෝ ඔබගේ විකල්පය

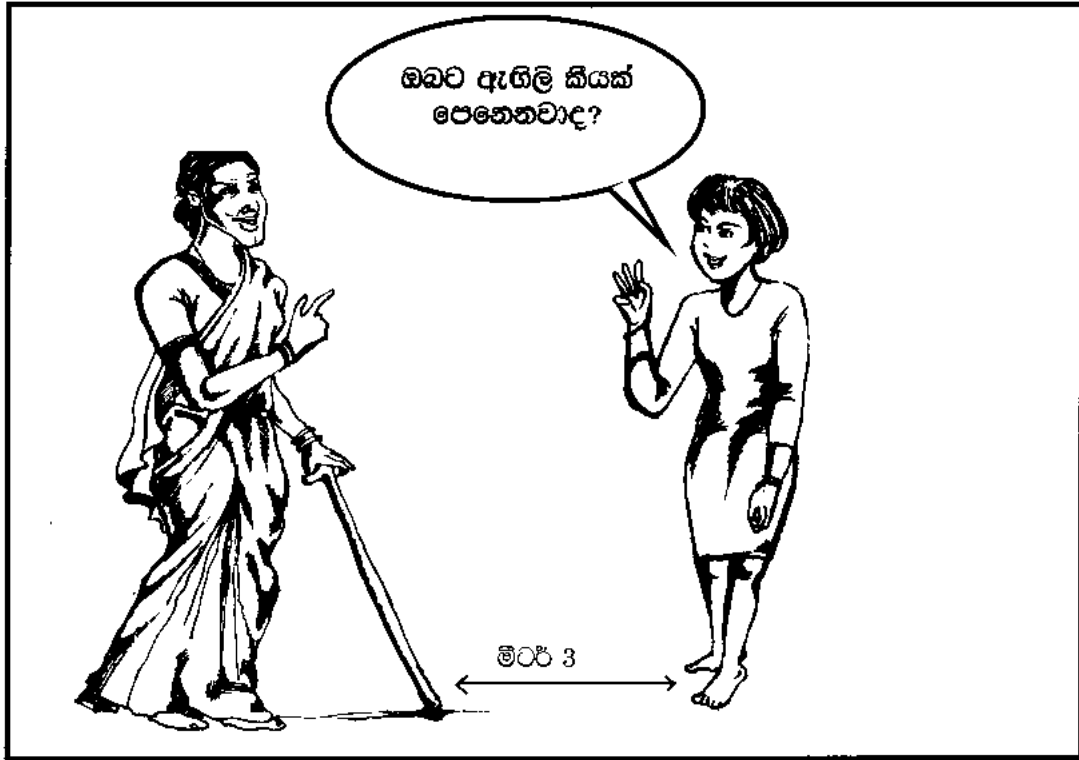
ගැන කතන්දරයක් ලියන්න



ගෙදර ක්‍රියාකාරකම

ගෙදරදී ඇස් පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම

මීට කලින් යොදාගත් රූප සටහන වෙනුවට ඔබගේ ඇඟිලි උපයෝගී කරගනිමින් යම් කෙනෙකුගේ ඇස් පෙනීම හොඳ නැද්දැයි ගෙදරදීම පරීක්ෂා කර බැලීමට ඔබට පුළුවන.



2. ඇඟිලි 2ක් හෝ 3ක් ඔබවා තබා ගන්න.

2.2 යම් පුද්ගලයකු අන්ධභාවයට පත්විය හැක්කේ කවර හේතුවකින්ද?

ඔබගේ ඇඟිලි නිවැරදිව ගණන් කිරීමට නොහැකි වූ අය ඔබගේ ගෞරව දී ඔබට හමු වූහා

හේතුව හරි ලකුණක් යොදා පෙන්නුම් කරන්න.

පුද්ගලයකු අන්ධභාවයට පත්කළ හැකි දේවල්

1. පුද්ගලයාගේ ඇසට තුවාල සිදු විය	
2. පුද්ගලයාට ඇසේ රෝගයක් වැළඳී තිබී එයින් ඔහු අන්ධ විය	
3. පුද්ගලයාට ශරීරයේ වෙනත් තැනක රෝගයක් වැළඳී තිබී එයින් ඔහු අන්ධ විය.	
4. ඇසට යම් දෙයක් දෘෂීමෙන් පසු පුද්ගලයා අන්ධ භාවයට පත්විය.	

සටහන්

3 වන කොටස

හදිසි අනතුරුවලින් හටගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු

ලේඛනවෘත්තීන් ලේ

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



ගෙදර කියාකාරකම

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා වන ප්‍රයත්නය

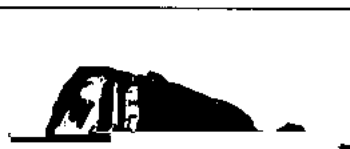
මෙම පිංතූර දෙස බලන්න. ඔබ සිතන අන්දමට ඒවායේ සිදුවෙමින් පවතින්නේ මොන විදියේ හදිසි අනතුරු ද? එය

ඇස්වලට යම් යම් දේවල් වැදීම

යම් යම් දේවල්වලින් ඇස් සිදුරු වීම

ඇස්වලට යම් යම් දේවල් වැටීම

යම් යම් දේවල් වලින් ඇස් පිළිස්සීම යන දේවල් ද?



Blank lined area for writing answers.

3.1 යම් යම් දේවල්වලින් ඇස් සිදුවූවය හැකිය



යම් දෙයකින් ඇස් සිදුවූ
විට අපට එයට හේතුවක් සොයා ගත හැකිය.

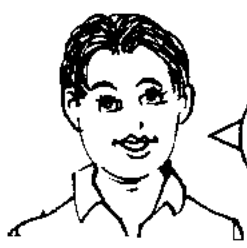


3.3 ඇස්වලට යම් යම් දේවල් ඇතුළු විය හැකිය.

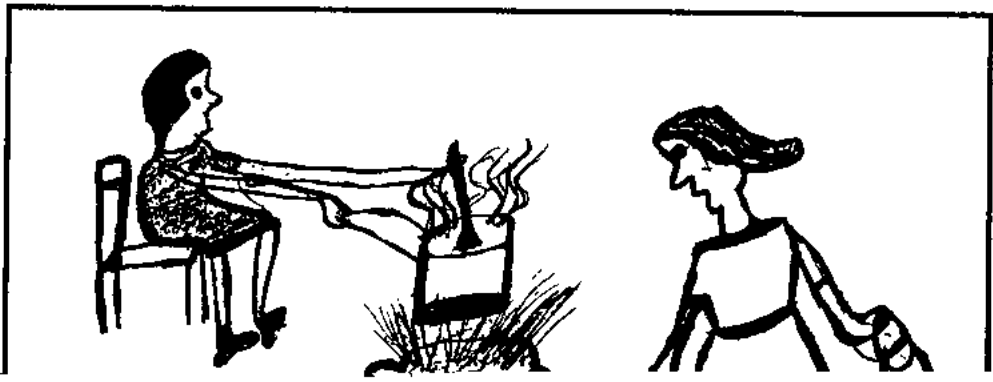


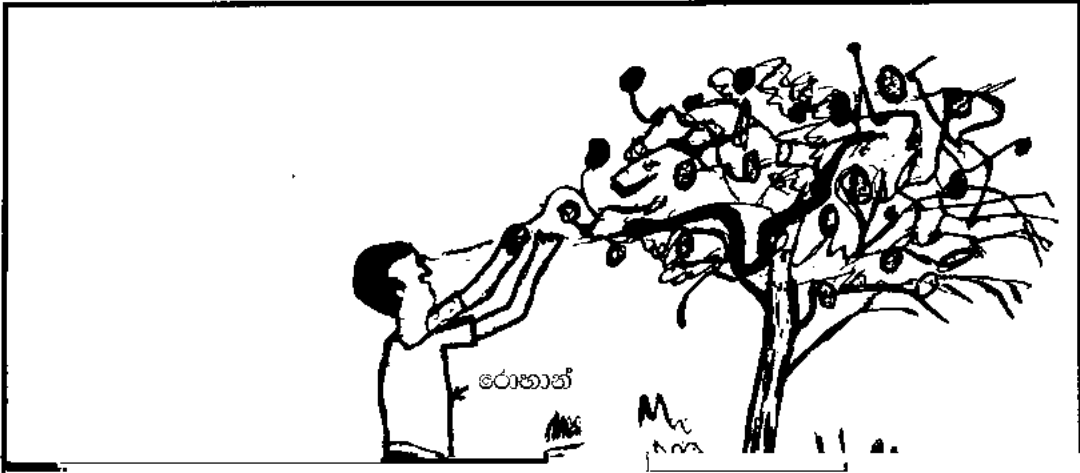
ආත් තලට යම් දෙයක්





යම් දෙයකින් ඇඟ
පිළිස්සුනහොත් ඔබ කළ
යුත්තේ කුමක් ද?







විවිධ ආකාරයේ හදිසි අනතුරු

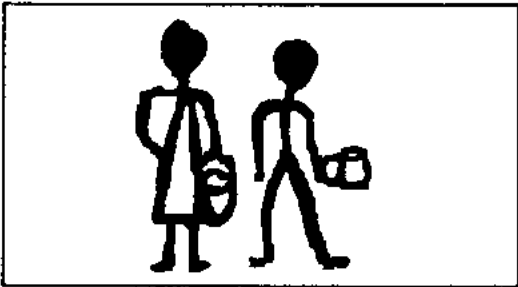
[The main body of the page contains multiple lines of text that have been completely redacted with thick black bars.]



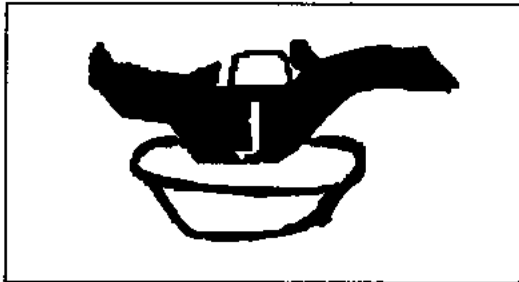
පංති ක්‍රියාකාරකම්

ඇස සේදීම පුරුදු වන්න

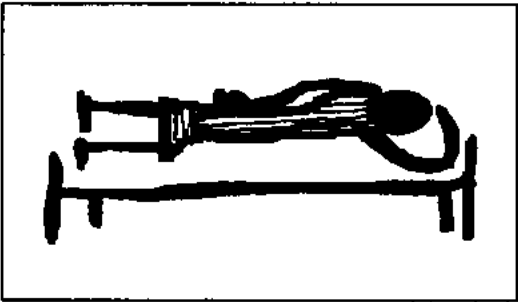
ඔබගේ යහළුවන් හිඳෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් සදා ගන්න. ඉන් එක් යහළුවකුගේ ඇස තුළ යම් දෙයක් පිලිස්සෙමින් තිබෙනවා යයි සිතන්න. එම යහළුවාගේ ඇස සෝදන ආකාරය පුරුදු වන්න.



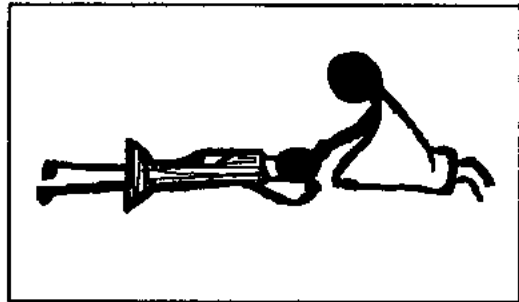
මෙයට පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අවශ්‍ය වෙයි. පිරිසිදු වතුර අඩංගු බේසමක් හෝ පණ්ට්ටුවක් ද කෝප්පයක් ද අවශ්‍යයි.



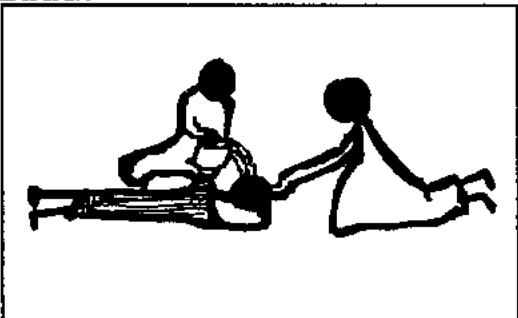
ඔබගේ දෑත් සෝදා ගන්න



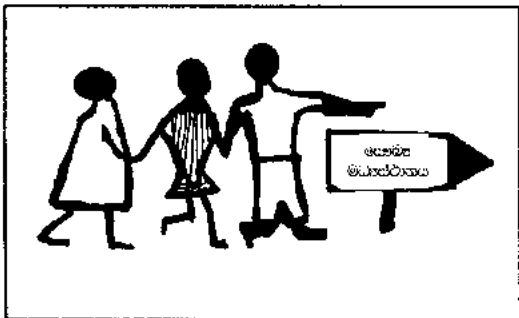
තුවාලු වනු ඇස දෙසට තම හිස ඇල කරගෙන මුණින් අතට වැතිර සිටින ලෙස තුවාලකරුට කියන්න.



ඔබගෙන් එක් අයෙක් තුවාල වූ ඇස විවර කර එය ඇර ගෙනම තබාගත යුතුය.



අතික් තැනැත්තා සෙ.මී. 15ක දුරින් සිටි තුවාලවූ



ඔබ මෙය සිදුකර අවසන් වූ පසු තවදුරටත්



පංති ක්‍රියාකාරකම

ප්‍රතිපත්තිය : ඔබ ඉගෙනගත්
දේවල් පෙන්නුම් කිරීමට විග්‍රහක්
අදහස්



ඉබ්‍රේහිමය ගවේෂණයේ පැස් හැසිරීම

Multiple horizontal lines for writing or drawing.

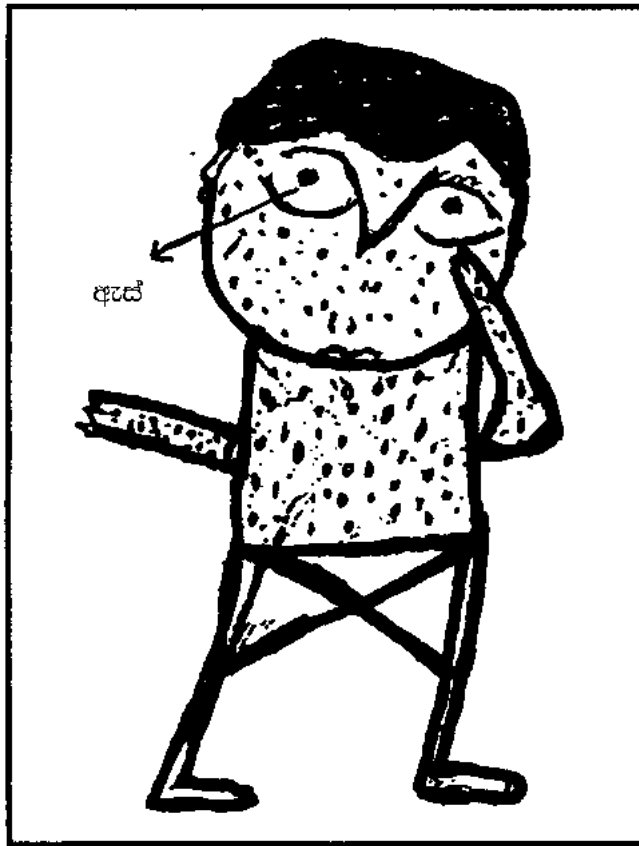


මේ අය වැලිවලින් සෙල්ලම් කරමින්
සිටියහ. සරත් ගේ ඇසට වැලි
ස්වල්පයක් ගිණුණි. ඔහුගේ

සටහන්

4 වන කොටස

රෝගාබාධවලින් හට ගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු



පුද්ගලයකු අන්ධභාවයට



පරිශීලක අධිකාරියේ පරාධීන පැත්ත පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම

[The following text is heavily obscured by horizontal black bars, making it illegible. It appears to be a list or a series of paragraphs.]

11 ഇടതുകുറിപ്പുകൾ പൂർണ്ണമായി പരിശോധിക്കുക

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]



සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

සරම්ප වූකලී සාමාන්‍යයෙන් කුඩා දරුවන්ට වැළඳෙන රෝගයකි. එය එක් ළමයකුගෙන් තවත්

ආලෝකය දෙස බැලීමට අපහසු වන අන්දමින් ඇස්වල වේදනාවක්ද ඇති කරයි. කෘම ගැනීමට ද

4.2. මන්දපෝෂණය නිසා දරුවකු අන්ධවීමට පිළිවන.

රාත්‍රිය



මෙය ආර්යරත්න අල්විස් පිළිබඳ කතන්දරයකි. ඊක කාලයක් තුළ ඔහුට රාත්‍රි කාලයේදී ඇස් පෙනීම දුර්වල වී තිබිණ. ඔහුගේ මව ඔහු සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට රැගෙන ගියාය. ඔහු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර නොගැනීම නිසා ඇස්වලට මෙය සිදු වී ඇතැයි ඔවුහු පැවසූහ. ඉන් පසු ඔහුගේ මව ඇස්වලට හිතකර ආහාර වර්ග පිළියෙල කර ඔහුට දුන්නාය. ඇය මාළු, සුප්, සහ නිවිති පිස දුන්නාය. ඔහු වැඩි වැඩියෙන් අම් ද කෑවේය.

උන් ඔහු හොඳ සුවයෙන් පසුවන අතර, ඉර බැස ගියාට පසුව වටද.



සෞඛ්‍ය සිලිබඳ පනිවුඩ

ප්‍රමිතව හිසි ආහාර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරම් කෑමට නොලැබේ නම් ඔවුන් හරියාකාරව

[The remainder of the page is obscured by heavy black redaction bars.]



පංති කියාකාරකම

පාසල් වත්තක් නිර්මාණය

පුළුවන. පාසලේ එක් එක් පංතියට, ඇස්වලට නිතකර වූ, ටීට්මින් "A" ඔහුල වශයෙන් අඩංගු, ටීට්ට
ශාක වර්ග වැවිය හැකිය. උපුහරණ වශයෙන්, පැපොල්, අඹ, නිවිති, පලා වර්ග ඊට අයත් වේ.



සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

පිළිගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ඔබගේ පාලකයාගේ අනුමැතිය ලබා ගන්න.

අත්සනාලය වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි දේවල්:-

4.4. ඇස් රතු වීම හා ඇස් රුදොව හට ගැනීම.

ඇස් රතු වීම ඇති ළමයින්ගේ ඇස්වල ආසාදනයක් තිබිය හැකිය. තද බල ඇස් රුදොව ඇති විට ඇස්වලට තිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගොදුරුගොත්, පුද්ගලයකු අන්ධ භාවයට පත් වීමට ද පිළිවන.



පංති සාකච්ඡාව

[Redacted content]



[The following text is completely obscured by heavy black redaction bars.]



ජනතාවගේ සිසිලි සඟවන

ඉරවෝමා රෝගයෙන් ඇස් අන්ධවීම

විද්වතුන්ගේ

ඉරවෝමා නම් වූ ඇස් රෝගයෙන් බොහෝ පුද්ගලයින් අන්ධභාවයට පත්ව ඇත. ඉරවෝමා පාසාදනය සහිත පුද්ගලයින්ගේ ඇස්වල තදින් ඊළුම් දීම සහ කැසීම ඇති වේ. විශේෂයෙන් ඇසි පිහාටු ඇතුළත මෙය හටගනියි. මැස්සන් මගින් සහ අපවිත්‍ර අත්වලින් මෙම රෝගය එක් පුද්ගලයකුගේ ඇස් වලින් තවත් පුද්ගලයකුගේ ඇස්වලට රැගෙන යන ලැබිය හැකිය.




ජංඛි ක්‍රියාකාරකම

ජලය කාන්දුවන ටින් එකක් සාදා ගන්න

ලබාගන්න: ජංඛි ක්‍රියාකාරකම - 011 261 2111

මුහුණ සේදීම සඳහා ජලය කාන්දුවන ටින් එකක් සාදා ගන්න.



1. හිස් ටින් එකක් හෝ ජලාස්ථික් භාජනයක් සොයා ගන්න.
2. එහි පතුළ ලැගිණි සිදුරක් සාදා ගන්න.
3. එය ගසක අත්තක එල්ලන්න.

5 වන කොටස

[Redacted text block]

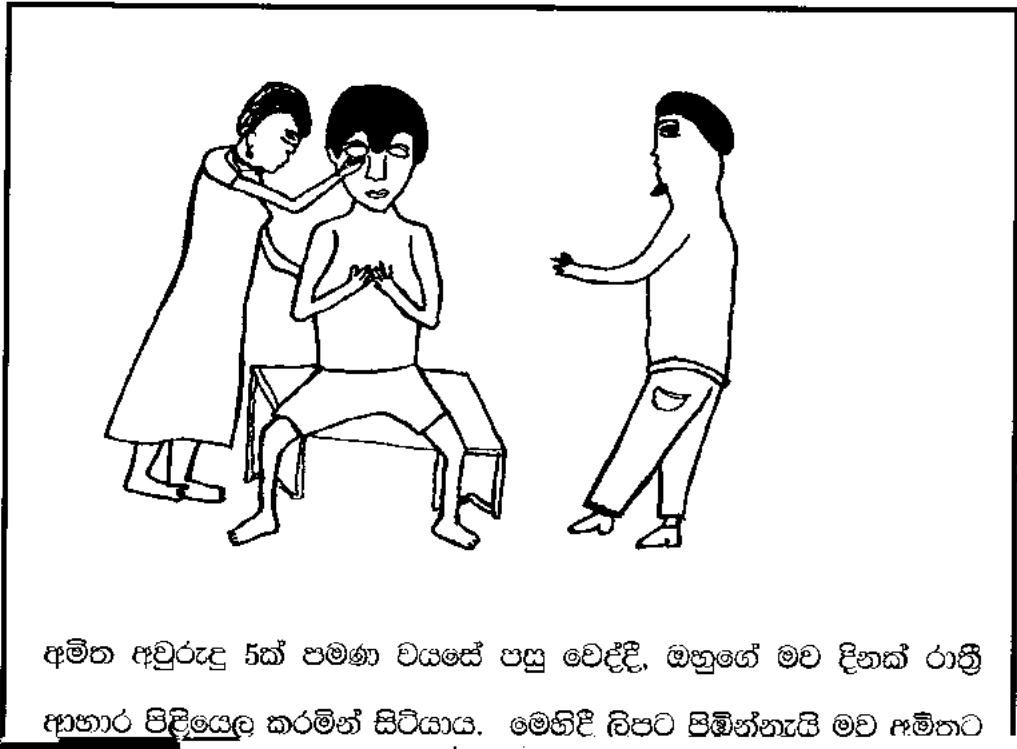


ඇස් වලට හානිදායක විය හැක්කේ කුමන ප්‍රතිකාරවලින් ද?

- වෙනත් අයගේ ඇස්වලට ගත් බෙහෙත් ඔබගේ ඇස්වලට යෙදුවහොත්, ඔබගේ ඇස්වලට හානි පැමිණිය හැකිය.



ඔබටම කර ගත හැකි හානිදායක නොවන ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?





සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු.

ඔබගේ දෘෂ්‍ය ආබාධයට පත්වීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂා ගන්න.

- කිසි විටෙකත් පැළෑටිවලින් හෝ සතුන්ගෙන් සාදාගත් බෙහෙත් වර්ග හෝ වෙනත් සාම්ප්‍රදායික ප්‍රතිකාර හෝ ඇස්වලට නොයෙදිය යුතුය.



පංති ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ ඇස්වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔබට
පාවිච්චි කළ හැක්කේ කවර ආකාරයේ
දේවල් ද?

මෙම තත්වයට කියවා බලන්න. එය හොඳ. නරකද?

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

6 වන කොටස

ඇසේ සුදු තුළින් හටගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගත හැකිය

මේ ඊබ්ටි පෙරේරා මහතාය. ඔහු වයසට
ගිය විට ඔහුගේ ඇස් පෙනීම දුර්වල විය.
මෙහි යථික සෞඛ්‍යය බඩා පීමට මවිනට හැකි





පංති ක්‍රියාකාරකම

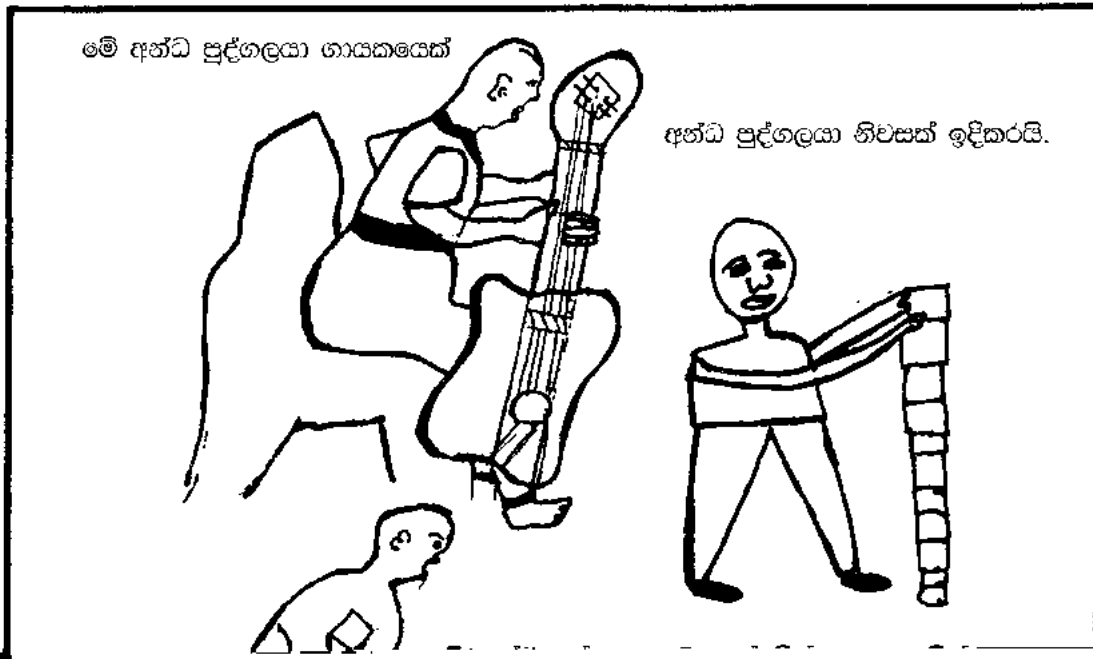
ඇස් සුදුක් හටගත් විට දැනෙන්නේ

සරියට නොවේ

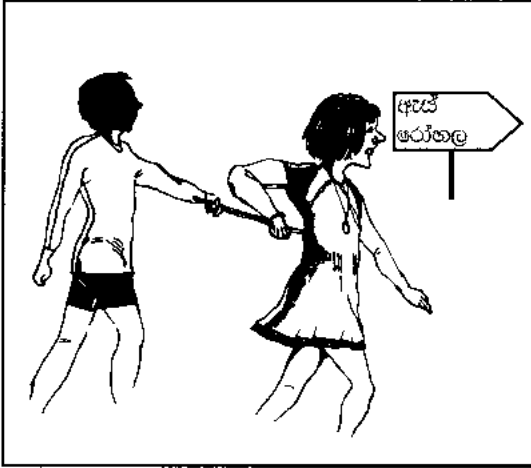
7 වන කොටස

අපට අන්ධ පේශකයකට

උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේ ද?



අන්ධ ජනයාට උපකාර කිරීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?



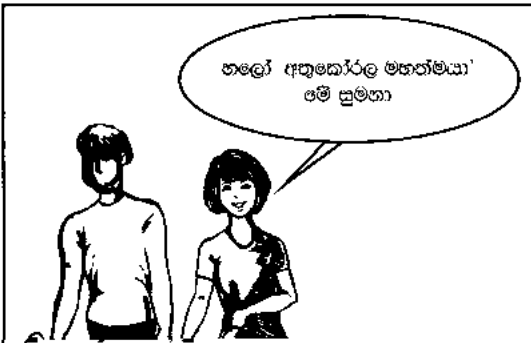
ප්‍රතිකර්මයක් ඇද්දැයි සොයා බලන්න

අන්ධ පුද්ගලයකුට උදව් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් පූර්වයෙන් එම පුද්ගලයා අතී වෛද්‍යවරයෙකු වෙත කැඳව යන්න. ඔහුගේ අන්ධභාවය සුව කළ හැකිද නැද්දැ කියා ඔබට කීමට අතී වෛද්‍යවරයා සමත් වනු ඇත.



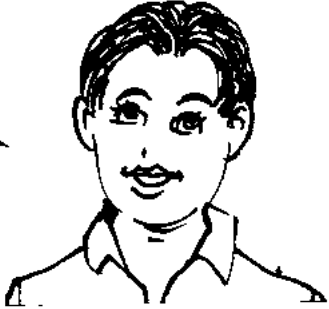
අන්ධ ජනයා ගැන හොඳින් සිතා බලන්න.

අන්ධභාවය සුවකළ නොහැකි නම් ඉන් අදහස් කෙරෙනුයේ එම පුද්ගලයා වැඩකට නැති අයෙක් බවද? නැත. අන්ධ ජනයාට බොහෝ දේවල් කළ හැකිය. ඔවුන්ගේ නොහැකියාව ගැන හොඳ හැකියාව ගැන කල්පනා කරන්න.



ඔබගේ ප්‍රජාව තළ. අන්ධතාවය

සාම්ප්‍රදායික බෙහෙත් වර්ග පැයවලට
නොයොදන්න



යම් දෙයක් ඔබගේ පැයින් ඉවත් කිරීමට
කිසිවිටෙකන් උත්සාහ නොකරන්න. හැම
විටම උදව් ඉල්ලා සිටින්න.

අන්ධභාවයට පත්ව සිටින ඔබ දන්නා හඳුනා
යමෙක් සිටින තම් උදව් ඉල්ලා සිටීමට ඔවුන්
උනන්දු කර වන්න.



වෛද්‍යවර්ගයකු විසින් දෙන ලද
දෙයක් මිස වෙනත් කිසිම දෙයක්
ඔබගේ පැය තුළට කිසි විටෙකන්
නොදමන්න

මව් කිරි දීම තුළින් බිලියු දරුවන් අන්ධ
භාවයෙන් පාරකොකර ගත හැක.

ස්තූති කිරීම

සානා, කෙන්නියා සහ සැමිබියා යන රටවල් තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ 'අදින්න සහ ලියන්න' යන ව්‍යාපෘතිය තුළදී, මෙම පොත සඳහා ප්‍රතිචේදියන් හා කරුණු කාරණා සපයා දීමෙන් දායක වූ සියළුම ප්‍රමුතුව ප්‍රචලයෙන්ම ස්තූති කිරීමට අපි කැමැත්තෙමු.

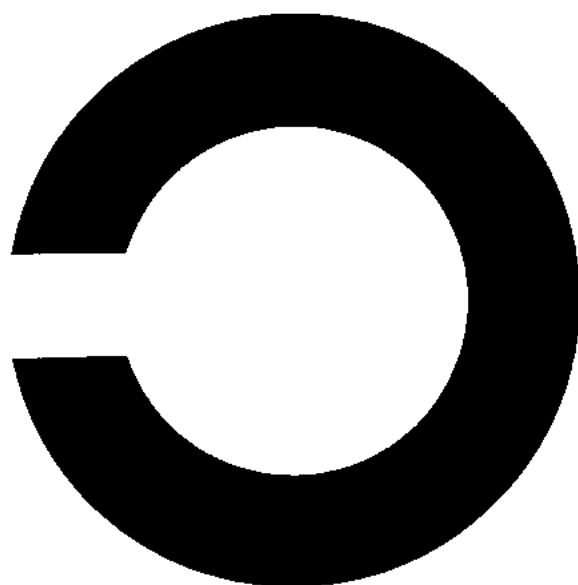
මෙම පොත අදිපර ගණනාවක් තුළින් පිකාසනය වී ඇති අතර, එහි නිර්මාණකරණයට බොහෝ දෙනෙක් දායක වී ඇත.

සහයෝගීව ක්‍රියා කළ චුන්, සහායකයින් සහ පරිවර්තකයින්

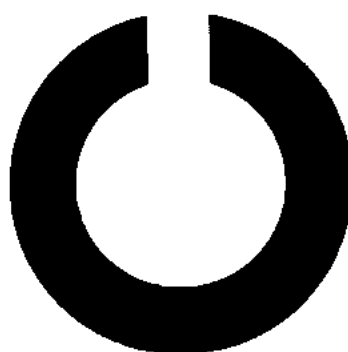
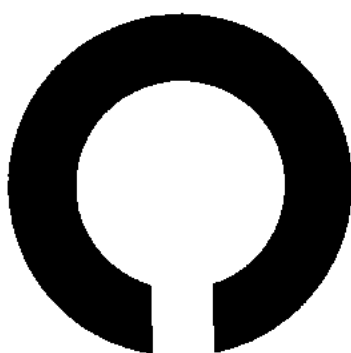
මෙම පොතේ අවසානයේ හඳුනාගන්නට ඉවහල්වුණු, සානා හි දී සිදුකළ අධ්‍යයනයෙහි දී මුහුණ දුටු ඉටුකළ කාර්ය කොටස් සම්බන්ධයෙන්, සානා හි ඔව්හු ආමිය ඇසි වැඩසටහනේ ජෝසප් අකුසිබ්ලේලාගේ මහතාට විශේෂ ප්‍රශංසාවක් හිමිවේ. දිවංගත ජෝර්ජ් අනිසන්ඩේ, පීටර් අබුලි, එඩ්මන්ඩ් බාවා (සානා) සැමිසන් හෝටේ (කෙන්නියා) සෙකානි මාසිනා සහ වාර්ල්ස් සුලු (සැමිබියා) යන හවතුනට තුනි පුදු කෙරේ.

ඉස් පාසලයින් - ඔව්හුගේ සහයෝගීතාවය සඳහා ඔවුන්ගේ ස්තූතිය.

- (I) බාවිකු කලාපය, සානා ටෙම්පේන් කණිෂ්ඨ ද්විතියක පාසල, ප්‍රජප් කණිෂ්ඨ ද්විතියක පාසල
- (II) කාපියාඩෝ දිස්ත්‍රික්කය, කෙන්නියා එන්කෙටේමාරියන් පාසල
- (III) නැගෙනහිර පදාන, සැමිබියා රී පී ඒන් ප්‍රාථමික පාසල, බොහුකා ප්‍රාථමික පාසල, තාමන්ඩා ප්‍රාථමික පාසල, ලුමේසි ප්‍රාථමික පාසල සිත්තේමෙසාලි ප්‍රාථමික පාසල, මිටාමි මුලික පාසල



6/60



6/36



6/18



6/9