ඉරිදා ලංකාදීප
2021 මැයි මස 16 වැනිදා ඉරිදා

නුවරඑළිය වසන්ත උත්සවයට ජනතාව එක්රොක් වී...

කොරෝනා රැලි තුන ආවේ මෙහෙමයි

ලංකාවෙන් හමුවූ පළමු කොරෝනා රෝගී චීන යුවතිය සුවය ලබා, සමුගනිමින්...

හඳුනා නොගත් වයිරසයක් මගින් වැළඳෙන නියුමෝනියා රෝගයක් පිළිබඳව චීනයේ හුවෙයි ප්‍රාන්තයේ වූහාන් නගරයෙන් මුල් වරට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වාර්තා කර තිබුණේ 2019 වසරේ දෙසැම්බර් 31 වැනිදාය.

ඉන් සතියකට සසු එනම් 2020 ජනවාරි 07 වැනි දින මෙය කොරෝනා වයිරස කාණ්ඩයට අයත් වන නව කොරෝනා වයිරස ප්‍රභේදයක් ලෙස තහවුරු කළ අතර 2019 Covid නව කොරෝනා වයිරසය ලෙස නම් කෙරිනි. ඒ වනවිට චීනයෙන් හමුවූ නව කොරෝනා වයිරසය ලෝකය පුරා රටවල් ගණනක පැතිරීමත් සමග මිනිසුන්ගේ සිත් අතිශය දරුණු ලෙස නැති වී තිබිණි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනතුරු ඇඟවා මසක් ගත වන්නටත් පෙර චීනයේ නව කොරෝනා වයිරස ආසාදනය වීමෙන් චීන වැසියන් 106 දෙනෙකු ජීවිතක්ෂයට පත්වී ඇති අතර 4515 කට වයිරසය ආසාධනය වී ඇති බව ජාත්‍යන්තර මාධ්‍ය වාර්තා කර තිබිණි.

කොවිඩ් 19 වයිරස පිළිබඳව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනතුරු ඇඟවීමත් සමග ලොව බොහෝ රටවල්වල සෞඛ්‍ය අංශ කඩිමුඩියේ ඊට සූදනම් විය.

ලංකාවේ සෞඛ්‍ය අංශ ද පළමුව කටුනායක ගුවන් තොටුපලට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයින් ලංකාවට පැමිණෙන්නේ දැයි හඳුනා ගැනීමට ක්‍රියා කරන ලෙස ගුවන් තොටුපල සෞඛ්‍ය අංශ දැනුවත් කළේය. ගුවන් තොටුපල සෞඛ්‍ය අංශ රටේ රෝහල් පද්ධතිය ශ්‍රී ලංකා යුදහමුදව, වෛද්‍යවරුන්, හෙද හෙදියන් කොවිඩ් හමුවේ සීරුවෙන් සිටියේය.

කෙසේ නමුත් රටක් ලෙස ඒ අමිහිරි කතාව ලංකාව තුළ නොලියන්නට වැටකඩුළු බැඳ තිබුණද ශ්‍රී ලංකාවේ කොරෝනා වයිරස ආසාදිත බවට තහවුරු කරන ලද පළමු කොරෝනා රෝගියා 2020 ජනවාරි 27 වැනිද මෙරටින් වාර්තා විය. එම පුද්ගලයා චීන ජාතික කාන්තාවක් වුණ අතර සංචාරකයකු ලෙස දිවයිනට පැමිණි අයෙකි.

කොරෝනා පළමු රැල්ල

2019 දෙසැම්බර් චීනයේ වූහාන් වලින් ආරම්භ වූ කොරෝනා වයිරසය 2020 පෙබරවාරි වන විට රටවල් 47 ක ව්‍යාප්ත විය.

ශ්‍රී ලංකාවේ හඳුනාගත් දෙවැනි ලාංකික කොවිඩ් රෝගියා වාර්තා වන්නේ පසුගිය වසරේ මාර්තු 12 වැනිදය. ඔහු සංචාරක නියාමකයෙකි. ලංකාවේ පළමු කොරෝනා රෝගියා වාර්තා වී දෙසතියක් ගත වන්නටත් පෙර මෙරට ආසාදිතයන් සංඛ්‍යාව 120 දක්වා ඉහළ යාමත් සමග රජය පසුගිය වසරේ මාර්තු මස විටින් විට සංචරණ සීමා පැනවීමෙන් යම් දුරකට කොවිඩ් පාලනය කරමින් රෝග පාලන යාන්ත්‍රණයක් සැකසුවද ඉතාලියේ සිට මෙරටට පැමිණි ලාංකිකයන්ට නියම කර තිබූ නිරෝධායන ප්‍රතික්ෂේප කරමින් කටුනායකයින් තම නිවෙස්වල පැන ගිය ගොන් රැළ නිසා මෙරට කොවිඩ් පළමු රැල්ල දිනෙන් දින රෝගීන් වාර්තා විය. එහිදී කොවිඩ් වයිරසය සාමාන්‍ය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වාලීමට රජය පසුගිය වසරේ මාර්තු 20 දින සිටම බලපැවැත්වෙන පරිදි ඇඳිරි නීතිය පැනවීය.

මෙරටින් පළමු කොරෝනා ආසාධිතයා හඳුනාගැනීමෙන් පසුව දින 17 කට පසුව එනම් පසුගිය වසරේ මාර්තු 29 ද මෙරට කොවිඩ් පළමු මරණය වාර්තා විය. එලෙස මිය ගියේ මාරවිල පදිංචි 60 හැවිරිදි පුද්ගලයෙකි. ගුවන් හමුද සෙබළුන් නාවික හමුද සෙබළුන් කන්දකාඩු පුනරුත්තාපන මධ්‍යස්ථානයේ පුනරුත්ථාපනය වන අය, බන්ධනාගාර රැඳවියන්, විදේශ රටවල සිට මෙරටට පැමිණි අයවලුන්, ඔවුන්ගේ ආශ්‍රිතයන් අතර වයිරස පැතිරීම හේතුවෙන් මෙරට කොවිඩ් පළමු රැල්ලේ ආසාධිතයන් සංඛ්‍යාව 3833 ක් වුණ අතර මරණ 13 ක් වාර්තා විය. සුවය ලැබූ ආසාදියන් ගණන 3254 කි. මරණ අනුපාතය 0.38% කි.

ලංකාවේ පළමු කොරෝනා රෝගියා මාර්තු 11 වැනිද වාර්තා වීමත් සමග රජයේ සෞඛ්‍ය අංශ සෙසු පාර්ශව රෝග පාලන යාන්ත්‍රණය හරයාකාරව ක්‍රියාත්මක කරමින් වසංගතය සමාජගත නොවන තත්ත්වය පාලනය කිරීමට පෙරමුණ ගත්හ. කොරෝනා පළමු රැල්ල අප ඉතාම සාර්ථකව පාලනය කිරීමත් සමග කොරෝනා පාලනය කළ රටවල් අතර ශ්‍රී ලංකාව දෙවැනි තැනට පත්වීම පළමු රැල්ලේදී අප ලැබූ ජයග්‍රහණයකි. පළමු කොරෝනා රැල්ලෙන් පසු රට නැවතත් පසුගිය වසරේ ජූලි මස විවෘත විය. පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල, රාජ්‍ය, පෞද්ගලික ආයතන ආරම්භ වෙමින් ජන ජීවිත සාමාන්‍ය අතට පත්විය. මාස දෙකක කාලයක් කිසිදු කොරෝනා රෝගියකු වාර්තා නොවීය.

අවුරුදු සමරන්න බඩු ගන්න පැමිණි ජනතාව....

කොරෝනා දෙවැනි රැල්ල

මාස දෙකකට අධික කාලයක් කොරෝනා රෝගියකු හමු නොවීමත් සමග සාමාන්‍ය අතට පත්වූ ජන ජීවිතවලට යළිත් කන කොකා ඇඩුවේ පසුගිය වසරේ ඔක්තෝබර් 4 වැනිදය. ඒ මිනුවන්ගොඩ ඇඟලුම් ආයතනයක සේවිකාවකට කොරෝනා ආසාධනය වීමත් සමගය. පළමු රැල්ලේ බියට වඩා දෙවැනි රැල්ලේ බිය දරුණු වෙමින් දින කිහිපයක් තුළ දිවයිනේ දිස්ත්‍රික්ක සියල්ලෙහිම කොරෝනා පොකුරු හට ගැනීමට ගත වූයේ ඉතා කෙටි කලකි. එය කොවිඩ් ආසාදිතයකු පිට සමාජයෙන් හමු වූ පළමු අවස්ථාව වේ.

කොරෝනා දෙවන රැල්ලේ පළමු ආසාදිතයා ඔක්තෝබර් 4 හමුවීමත් සමග සතියක් ගත වන්නට පෙර මෙරට සමස්ත කොවිඩ් ආසාධිතයින් ගණන 21,469 ඉක්මවා ගිය අතර සමස්ත මරණ සංඛ්‍යාව 94 දක්වා ඉහළ ගියේය.

කොවිඩ් දෙවැනි රැල්ලේ වැඩිම ආසාධිතයන් ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙමින් විශාලතම කොවිඩ් පොකුර නිර්මාණය වූයේ මිනුවන්ගොඩ සහ පැලියගොඩිනි. ඒ රෝගීන් ගණන 17998 සීමාව ඉක්මවා යමිණි. දෙවන රැල්ල ආරම්භ වූ ඔක්තෝබර් මාසයේ පමණක් කොළඹ දිස්ත්‍රික්කය තුළ හඳුනාගත් ආසාදිතයන් සංඛ්‍යාව 6000 කි. දෙවන රැල්ලේදී මෙරට වරාය ආශ්‍රිත, කටුනායක වෙළඳ කලාපය ආශ්‍රිත, පැලියගොඩ මාළු පොකුර ආශ්‍රිතව, පැලියගොඩින් බන්ධනාගාරයට ආ කොවිඩ් පොකුර ආශ්‍රිතයන් හරහා දින දහයක් ගත වන්නටත් පෙර පොලිසිය, රෝහල් හෙද හෙදියන්, වෛද්‍යවරු, නගර සභා සේවකයන් ආශ්‍රිතව, තැපැල් සේවකයන්, රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන, මාධ්‍ය වෘත්තිකයින්, කලා ශිල්පීන්, මැති ඇමතිවරුන් ආදී විවිධ පිරිස් දෙවන රැල්ලේ රෝගීන් ලෙස ආසාධිතයන් විය.

කොවිඩ් දෙවැනි රැල්ලේදී ජනතාවගේ පරිස්සම් වීමද මහා ලොකුවට පෙනෙන්නට තිබුණේද නැත. දිනකට ආසාධිතයන් වාර්තා වන්න ප්‍රමාණයට වඩා නිරෝධායනය නීති කඩන පිරිස් අත්අඩංගුවට පත්වීමෙන් පෙනී ගියේ මෙරට ජනතාවගේ නොසැලකිලිමත්කමයි. කොවිඩ් දෙවැනි රැල්ලේදී කුඩා බිළිඳුන් 150 දෙනෙකු කොරෝනා රෝගයට බිළිවිය. දෙවැනි රැල්ල ආරම්භ වූ ඔක්තෝබර් සිට 2021 මාර්තු දක්වා වාර්තා වූ සමස්ත රෝගීන් සංඛ්‍යාව 84960 කි. ඒ වනවිට සුවය ලබා සිටි සංඛ්‍යාව 81769 කි. කොවිඩ් මරණ 493 කි.

මේ අනුව දෙවැනි රැල්ල ආරම්භ වූ පසු ශ්‍රී ලංකාව සති 6 ක් වැනි කාලයක් තුළ පීසීආර් පරීක්ෂණ 345,000 කට අධික ප්‍රමාණයක් සිදුකර ඇත. දෙවන රැල්ලේදී දිනකට මෙරට පීසීආර් පරීක්ෂණ දෙළොස් දහසකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් සිදුකර ඇති බවට ශ්‍රී ලංකාවේ කොවිඩ් දෛනික දත්ත වාර්තා වලින් තහවුරු වී ඇත. සිදුකර ඇති පීසීආර් පරීක්ෂණ ප්‍රමාණය අතින් ශ්‍රී ලංකාව සිටින්නේ ලොව 80 වන ස්ථානයේය. එහෙත් අපේ ජයග්‍රහණයට සාපේක්ෂව සිදුකර ඇති පරීක්ෂණ ගණන තවමත් සතුටුදයක මට්ටමකට ශ්‍රී ලංකාව පැමිණ නැත.

කොරෝනා ආසාධිතයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය රෝහල් 20 සූදනම් කර තිබුණමුත් පළමු රැල්ලට එතරම් රෝහල් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වූයේ නැත.

පළමු රැල්ලේ මරණ අනුපාතය පිළිබඳ සැළකීමේදී ආසාදිතයන් 3888 වාර්තා වන විට මරණ 13 ක් වාර්තා විය. දෙවැනි රැල්ලේ ආසාදිතයන් ඔක්තෝබර් සහ පෙබරවාරි මාස කිහිපය ඇතුළත 86989 වාර්තා වනවිට මරණ 520 වාර්තා විය. ප්‍රතිශතයක් ලෙස පළමු රැල්ලේ මරණ අනුපාතයට වඩා දෙවන රැල්ලේ අනුපාතය ඉහළ මට්ටමකට පැමිණීම කනගාටුදයක තත්ත්වයකි. එමෙන්ම දෙවන රැල්ලේ මරණ බොහොමයක් සිදුව තිබුණේ නිවෙස් තුළමය. අධික කාලයක් නිවෙස් තුළම අසනීප තත්ත්වයෙන් පසුවුවත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු නොවීම එම තත්ත්වයට හේතුවී ඇත. ඒ අනුව දෙවන රැල්ලේ වාර්තා වූ මරණ සංඛ්‍යාව අතුරින් මරණ 50ක් පමණම වයිරසය ආසාදනය වී ඇතැයි හඳුනා ගෙන ඇත්තේ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයේදී බව දෛනික වාර්තා දත්තයන් පිරික්සීමේදී හෙළිවී ඇත.

වයිරසයෙන් වැඩිම හානියක් වූ සහ තවමත් නිසි පරිදි පාලනය කරගත නොහැකි වූ රටවල් ලෙස ඇමරිකාව, ප්‍රංශය, ඉතාලිය, ඉන්දියාව හඳුනාගෙන ඇත. ඉතාලිය, ප්‍රංශය නැවතත් ඉදිරියට පැමිණ ඇත්තේ ලෝකයේ ඇතිවූ කොවිඩ් දෙවන රැල්ල පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිවය. අද ඉන්දියාව විසාලා මහනුවරක් වී ඇත. සෑම මිනිත්තු පහකට එක් කොරෝනා මරණයක් වාර්තා වන ඉන්දියාවෙන් වාර්තා වන ආසාධිතයින් සංඛ්‍යාව බිලියන බාගයකට වැඩිය.

කෙසේ නමුත් අසල්වැසි ඉන්දියාවට අත්ව ඇති ඉරණම ලංකාවටද මුහුණ දීමට සිදු වෙතැයි බොහෝ පාර්ශ්වයන් ආණ්ඩුවට අනතුරු ඇඟවිවද රට පුරා තැනින් තැන බුරුතු පිටින් කොරෝනා වාර්තා වෙද්දී කොරෝනා නැති රටක් සේ බොහෝ පාර්ශ්ව හැසිරෙනු අප දැක්කේය. සමහරු පොරකා එන්නත ගසා ගත්තේය. කොරෝනා රෝගීන් අඩුවී ඇතැයි ආණ්ඩුවේ විවිධ පාර්ශ්ව වාර්තා කළේ පසුගිය පෙබරවාරි මාසයේය. ඒ ඇත්තටම රෝගීන් අඩුවීමක් නොව පීසීආර් පරීක්ෂණ අඩුකර ඇතැයි බොහෝ පාර්ශ්ව ආණ්ඩුවට චෝදනා කළෝය. සිංහල අවුරුද්දට පෙර මාර්ගෝපදේශ වැඩපිළිවෙළක් හෝ සංචරණ සීමා දමන්නැයි මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් අවස්ථා 3කදී දැඩි ලෙස ඉල්ලීම් කළත් සෞඛ්‍ය අංශ සහ ආණ්ඩුව කනකටවත් නොගත් අයුරු පෙනුනේ නුවරඑළියේ පැවැති වසන්ත සැණකෙළියෙනි. සෞඛ්‍ය රීති අමතක කරමින් ජයටම අවුරුදු කෑ අප අද තුන්වැනි කොවිඩ් රැල්ලේ මරණ මංචකයට පැමිණ ඇත.

කොරෝනා තුන්වැනි රැල්ල

අප පසුකළ කොරෝනා රැලි දෙක තුළදීම රටම ලොක්ඩවුන් කර තිබුණත් සංචරණ සීමා ඉවත් කළ විගස ජනතාව එහෙ මෙහෙ සැරිසරන්නට පටන් ගත්හ. රෝගීන් අඩුවීමක් සමග ජනවාරි මස පටන් රටට නිදහසේ ඇතුල් වෙන්නට දිවයින පුරා නිදහසේ ඇවිදින්නට හැකි තත්ත්වයක් නිර්මාණය විය. එහෙත් කොවිඩ් වයිරසය අප අතරින් ඉවත් වූයේ නැත. කොවිඩ් මාරයා මගතොට ගැවසෙන මිනිසුන් අතර රැඳී තුන්වන කොවිඩ් රැල්ල අලුත් අවුරුදු පොකුර ලෙස ශීඝ්‍රයෙන් මේ වනවිට රට තුළ පැතිර යමින් ඇත.

තෙවැනි කොවිඩ් රැල්ලේ ගතවූ දින 25 තුළ මෙරට දෛනිකව වාර්තා වන රෝගීන් දහස ඉක්මවා ගොස් ඇත. වර්ඩෝමීටර් වෙබ් අඩවිය පවසන පරිදි ආසියානු කලාපයේ කොවිඩ් ආසාදිතයන් වාර්තාවීමේ වේගය අනුව ශ්‍රී ලංකාව පසුවන්නේ 10 වන ස්ථානයේය. ඒ ආසාදිතයන් 27% වර්ධන වේගයක් පෙන්නුම් කරමිනි.

කොවිඩ් පළමු රැල්ලේ මුල් දින 25 තුළ රෝගීන් වාර්තා වූයේ 166කි. සිදුවූ මරණ ගණන 5කි.

දෙවැනි රැල්ලේ මුල් දින 25 තුළ වාර්තා වූ ආසාදිතයන් ගණන 5803ක් වන අතර මරණ සිදුව ඇත්තේ 6කි. එහෙත් කොවිඩ් තෙවන රැල්ලේ ගත වූ දින 25 තුළ ආසාදිතයන් 32344ක් වාර්තා වී ඇති අතර සිදුව ඇති මරණ සංඛ්‍යාව 194කි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු කොරෝනා රෝගීන් වාර්තා වූ පසුගිය වසරේ මාර්තු 11 සිට මිනුවන්ගොඩින් දෙවන රැල්ල ආරම්භ වූ ඔක්තෝබර් 4 වනද දක්වා එනම් දින 201 තුළ සිදුව ඇත්තේ මරණ 13කි. එහිදී මිනුවන්ගොඩින් ඇරඹි දෙවන රැල්ලේ මරණ පළමු රැල්ලේ මරණවලට වඩා සාපේක්ෂව ඉහළ ගොස් ඇත. දෙවැනි රැල්ල ආරම්භ වූ ඔක්තෝබර් 4 සිට 2021 අප්‍රේල් 18 දක්වා ගතවූ දින 193 තුළ කොවිඩ් මරණ 600ක් වාර්තා වී ඇත. ඒ අනුව ආසාදිතයින් සාපේක්ෂව මරණ සංඛ්‍යාව ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යාමට ඉදිරි සති කිහිපය ඉතා භයානක තත්ත්වයකට අප ඇවිත් තියෙන බව පැහැදිලිය.

සියල්ල හමුවේ රෝහල් තුළ ඉඩකඩ නැති තරමට රෝහල් පිරී ගොස්ය. මිනිසුන් නිවෙස් තුළම මිය යන ගණන ඉහළය. දැඩි සත්කාර ඒකක ඇඳන් නොමැතිව මියගිය පළමු රෝගියා වාර්තා වූයේ මැයි දෙවනදය. හුස්ම ගන්නට ඉඩක් මේ රට තුළ දැන් ඉතිරි වී නැත. එහෙත් තවමත් මිනිසුන්ගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට නිසි පිළියමක් නැත. එහෙත් මළ පසු මරණ පරීක්ෂණ පවත්වන්නට නම් ආණ්ඩුවේ බොහෝ උදවිය දක්ෂ බව නොකියාම බැරිය.

තෙවන රැල්ලේ ඉදිරිය පිළිබඳව විශේෂඥයන් විවිධ මත පළ කරන අතර අපද ඒ පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපති විශේෂඥ වෛද්‍ය නිහාල් අබේසිංහ මහතාගෙන් විමසීමක් කළෙමු.

මේ ගෝලීය වසංගතය එක්ක මාස 14කට වැඩි කාල සීමාවක් අපි ශ්‍රී ලංකාව හැටියට මේකට මූණ දුන්නා. මුල් අවස්ථා දෙකක් අපි ගත කළා. පසුගිය වසරේ මාර්තු, ඔක්තෝබර් කාල සීමාවන්වල වසංගතයේ වැඩිවීම්වලට මූණ දෙන්න වුණා. ඒත් ඊට වඩා බරපතළ තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්න මෙවර අපිට සිදුවෙලා තියෙනවා. සිංහල, දෙමළ අලුත් අවුරුද්දෙන් පස්සේ මේ වෙනකොට දිනකට රෝගීන් දෙදහස පන්නලා වාර්තා වෙනවා. මරණ 20-30 අතර ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙනවා.

ඒ වගේම පී.සී.ආර්. වාර්තා පැරණි ඒවා තමයි අපට ලැබෙන්නේ. පී.සී.ආර්. වාර්තා එනතෙක් ආසාදිතයන්ට දින 5-6 නිවස්වල ගෙවන අවස්ථා දැන් උද්ගත වෙලා තියෙනවා. ඉදිරි මාස දෙකක කාල සීමාව ඉතාමත් තීරණාත්මකයි. අඩුම ජූලි 30 වැනිද වනවිට අප්‍රේල්වලට පෙර තිබූ තත්ත්වයටවත් ගේන්න ඉලක්කයක් තියාගෙන අප වැඩ කළ යුතුයි.

අලුත් අවුරුදු සමයේ සෑහෙන ප්‍රමාණයකට රෝග පාලනය ලිහිල් කළා. ඒක නොවිය යුතුව තිබුණා. දැනගෙන හිටියා මෙහෙම ගියොත් අප්‍රේල් මුල් සතියේ 25% ප්‍රමාණයක් රෝගීන් වැඩි වෙයි කියලා. මාර්තු අවසන් සතියට සාපේක්ෂව සෞඛ්‍ය අංශ රෝග පාලනය ලිහිල් කිරීම නිසා තමයි කොවිඩ් පාලනය ගිලිහුනේ. අපිට අවශ්‍ය කරන මානව සම්පත් දැනුම රෝග පාලනය කිරීමේ හැකියාව අපට තියෙනවා. ඒ නිසා අපි කියන්නේ ඉලක්කසහගතව අපි යා යුතුයි.

එන්නතින් පමණක් මේ වසංගතය පාලනය කරන්න බැහැ. එන්නත් ලබා දුන්නත් ශරීරයට එකවර ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ලැබෙන්නේ නැහැ. එන්නතින් ශරීරයට ප්‍රතිශක්තිය ඇති වෙන්න සති 6ක කාල සීමාවක් යනවා. ඒ නිසා අපි මේතාක් ගත්ත සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ඒ අයුරින්ම ඉටු කළ යුතුයි. එන්නත් දීම හොඳයි. ඒත් එය ඉලක්ක කළ යුත්තේ වැදගත් කණ්ඩායම් හඳුනාගෙන පමණයි. සමූහ රැකියා කරන වැඩකරන අයට එන්නත් කිරීම ප්‍රමුඛතාව දිය යුතුයි.

සටහන
නදීශා අතුකෝරළ