



# සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

රෝග හා දුබලතා අඩු, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. රෝග වළක්වා ගැනීමේ සහ ප්‍රතිකාර කිරීමේ ශක්තිමත් ව්‍යුහයක් තිබීම, පරිසර දූෂණය අවම වීම හා යහපත් සමාජ ආර්ථික වටපිටාව වැනි කරුණු මෙම තත්ත්වයට ළඟාවීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මීට පෙර වසරවල දී අපි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ විවිධ අංශ හැඳෑරුවෙමු.

මෙම පාඩමෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන සංකල්පය, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක, එය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා, ඒ සඳහා වූ අභියෝග සහ එම අභියෝග ජය ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගෙන වඩා සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙමු.

## පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව;

පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බව යි.

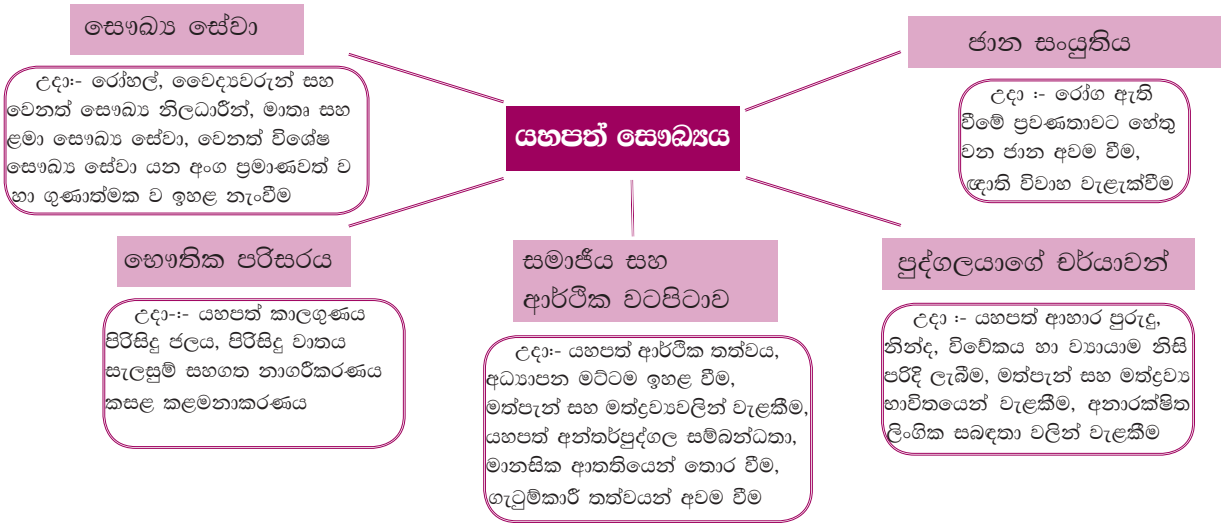
රෝග හා දුබලතා නැති වීම මගින් පමණක් පූර්ණ සෞඛ්‍යය ඇති නොවන බව මේ අනුව පැහැදිලි වනු ඇත.

### පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක

පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි සාධක රාශියක් බලපායි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකරකම්හි නිරත වීම තුළින් කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යන පූර්ණ සෞඛ්‍යයේ ක්ෂේත්‍ර හතර ම වර්ධනය වේ. ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ශාරීරික පද්ධතිවල කාර්යක්ෂමතාව හා නිරෝගීතාව වැඩි වේ. එසේම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග සංවර්ධනය වේ.

අපගේ සෞඛ්‍යවත් හැසිරීම් සහ භෞතික පරිසරයේ ඇතැම් අංග අපට තනි ව ම වෙනස් කළ හැකි නමුත් සෞඛ්‍ය සේවා, නාගරීකරණයේ බලපෑම් වැනි දේ ජාතික ප්‍රතිපත්ති මත රඳා පවතී. ජාතික ප්‍රතිපත්ති ද කාලානුරූප ව, සමාජයට අවශ්‍ය වන අන්දමට වෙනස් කිරීමට අපට හැකියාවක් සහ වගකීමක් ඇත.

1.1 සටහන - යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධක



**පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා**

අපගේ හැසිරීම් සහ ජීවන රටා සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. එසේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය අත් කර ගැනීම කෙරෙහි බලපාන වඩාත් යෝග්‍ය ජීවන රටා කිහිපයක් පහත විස්තර කෙරේ.

1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු
2. ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
3. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම
4. ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
5. සරල දිවි පැවැත්ම
6. ආතතිය කළමනාකරණය
7. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැට්ටුවලින් වැළකීම
8. සමාජ සම්මත සහ නීති රීති පිළිපැදීම

නිවැරදි ආහාර පුරුදු, ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම සහ ව්‍යායාම, සෞඛ්‍යවත් පරාසයක ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. මෙය ශාරීරික මෙන් ම මානසික යෝග්‍යතාව ද දියුණු කරන අතර බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට ද උපකාර වේ.

## 1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු

පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ, නියමිත අනුපාතයෙන් අපේ ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු ය.

- ධාන්‍ය සහ අල බතල
- පලතුරු
- එළවළු
- මාළු, මස්, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග
- කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- තෙල් බහුල ඇට වර්ග

(නිවැරදි ආහාර පුරුදු දීර්ඝ වශයෙන් 7වන පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කෙරේ.)

## 2. ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම සහ ව්‍යායාම

ශාරීරික සහ මානසික යෝග්‍යතාව රඳවා ගැනීමට සහ දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, ආසාදය වැනි බෝ නොවන රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කර ගැනීම සඳහා දිනකට වැඩිහිටියන් අවම වශයෙන් විනාඩි 30ක් සහ ළමුන් විනාඩි 60ක් වත් ඇඟ වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු ය. වේගයෙන් ඇවිදීම, දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම හෝ වෙනත් ක්‍රීඩාවක නිරත වීම මෙසේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් වේ. මීට අමතර ව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම වාහනවල ගමන් කිරීම වෙනුවට ඇවිදීම, විදුලි සෝපාන භාවිතය වෙනුවට පඩි නැගීම සහ ගෙදර දොරේ වැඩකටයුතුවල නිරත වීම ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක ලක්ෂණ වේ.

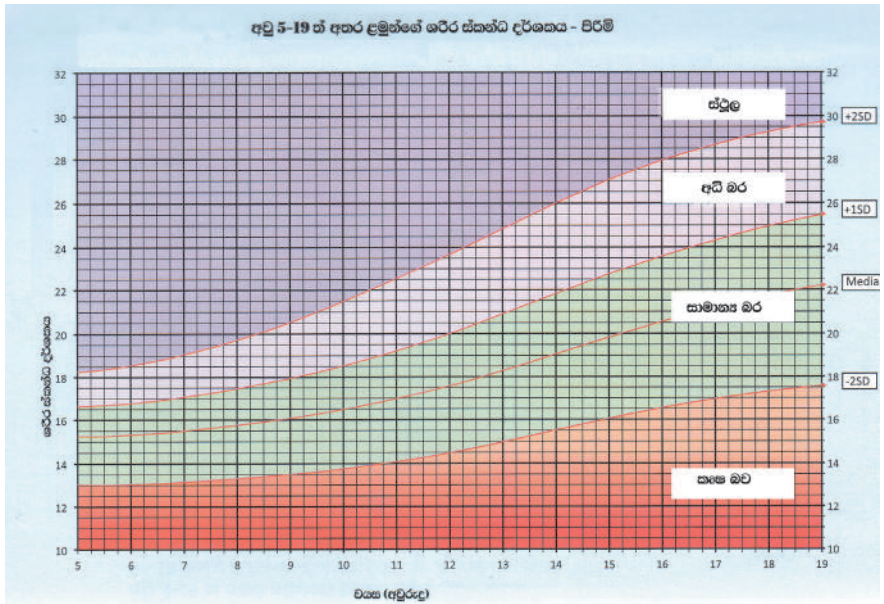
තරුණ වයසේ දී පමණක් නොව සෑම වයසක දී ම ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් පවත්වා ගත යුතු අතර ව්‍යායාම කිරීම ද අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන් ම වයස් ගත වන විට ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් ව්‍යායාමක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

## 3. වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම

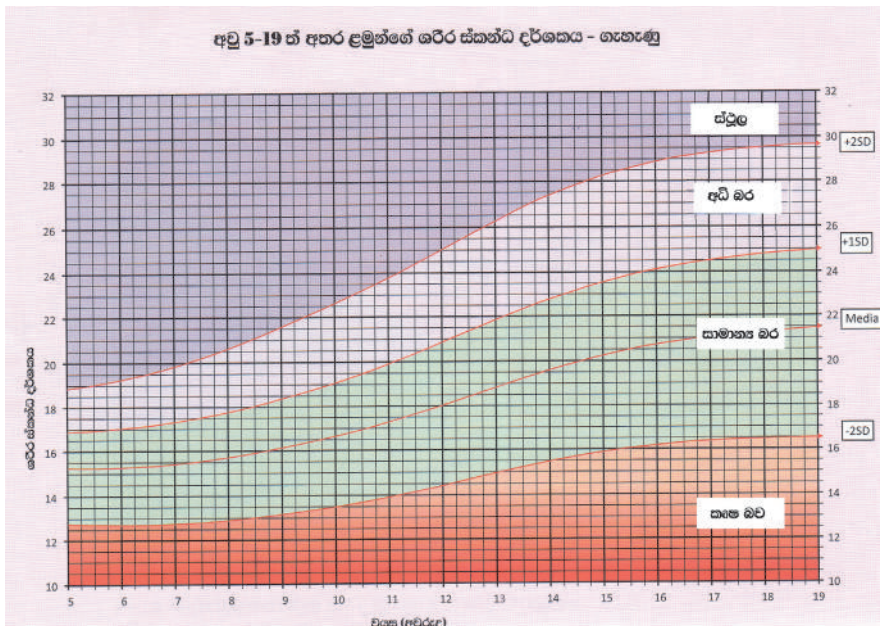
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට අපි මින් පෙර වසරවල දී ඉගෙන ගතිමු.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය} = \frac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

ලමයෙකුගේ සාමාන්‍ය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේ. අවුරුදු 5-19 දක්වා වයසට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව නියමිත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය ප්‍රස්තාරයක ආධාරයෙන් සොයා ගත යුතු ය. හැම විට ම මෙහි කොළ තීරුව තුළ සිටීමට උත්සාහ කළ යුතුය.



1.1 ප්‍රස්තාරය



1.2 ප්‍රස්තාරය

මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන් පහත දැක්වේ.

-2SD ට අඩු	(තැඹිලි පාට)	කෘෂ බව
-2SD සිට + 1SD අතර	(කොළ පාට)	නිසි බර
+1SD සිට + 2SD අතර	(ලා දම් පාට)	අධි බර
+2SD ට වැඩි	(තද දම් පාට)	ස්ඵලතාව

වැඩිහිටියෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය, වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් නොවේ. වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් මිනුම් යොදා ගැනේ.

1.1 වගුව

පෝෂණ තත්වය	ආසියාතික මිනුම් ( $\text{kgm}^{-2}$ )	ජාත්‍යන්තර මිනුම් ( $\text{kgm}^{-2}$ )
කෘෂ භාවය	< 18.5	< 18.5
සුදුසු බර	18.5 - 22.9	18.5 - 24.9
අධි බර	23.0 - 26.9	25.0 - 29.9
ස්ඵලතාව	$\geq 27.0$	$\geq 30.0$

අධිබර සහ ස්ඵලතාව දියවැඩියාව, පිලිකා, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, ආසාත්‍ය වැනි රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරයි. එම නිසා එවැනි පුද්ගලයින් ගන්නා ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කිරීමෙන් සහ වඩා ක්‍රීව්‍යතාව සහිත ව්‍යායාම සහ ක්‍රියාකාරකම්වල දිනපතා වැඩි වෙලාවක් යෙදීමෙන් ශරීරයේ බර පාලනය කර ගත යුතු ය.



ස්ඵල බව



කෘෂ බව

1.1 රූපය



## ක්‍රියාකාරකම

1. ඔබගේ උස සහ බර මැන ගැනීමේ ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරන්න.  
වයසට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට ගැලපෙන ප්‍රස්තාරයේ එම අගය සටහන් කර ගන්න.
2. ඒ අනුව ඔබගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කරන්න.

### 4. නින්ද සහ විවේකය

දවස පුරා වෙනස විමෙන් පසු ශරීරයට නින්ද අවශ්‍ය වේ. නින්ද ශරීරයට විවේකය ලබා දෙයි. ශරීර වර්ධනය හා ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව සිදු කෙරේ. ඊට අමතර ව අප ලබන අත්දැකීම් සහ ඉගෙන ගන්නා දේ මතකයේ තැන්පත් වීමට උදව් වේ. වැඩිහිටියන්ට සාමාන්‍යයෙන් දිනකට පැය අටක පමණ නින්දක් අවශ්‍ය වන අතර ළමයින්ට ඊට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් නින්ද අවශ්‍ය වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබුණ හොත් වෙනස්කාරී ගතිය, උදාසීන බව, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම සහ චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ අපහසුතාව ඇති විය හැකි ය.

### 5. සරල දිවි පැවැත්ම

සරල දිවිපවැත්ම යනු අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සැහීමකට පත් වී සතුටින් ජීවත් වීම ය. තමන් සතු බඩුභාණ්ඩ අවම කර ගැනීම සහ එම අවම ප්‍රමාණයෙන් සියලු වුවමනා පිරිමසා ගත හැකි වීම මෙහි වැදගත් අංගයකි. පසුගිය ශත වර්ෂයේ මුල් භාගයේ දී මෙම සංකල්පය මහත්මා ගාන්ධිතුමා විසින් ද ප්‍රචලිත කරන ලදී.

### 6. ආතතිය කළමනාකරණය

මානසික ආතතිය යනු යම්කිසි අභියෝගයකට අප දක්වන ප්‍රතිචාරය යි. මෙය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එක් පුද්ගලයෙකුට විභාගය ආතතිය ඇති කරවන අතර තවත් පුද්ගලයකුට එසේ නොකෙරේ. අභියෝගයක් ජය ගැනීමට ඇති අවශ්‍යතාව සඳහා ඇති කර ගන්නා මානසික ආතතිය අපගේ කාර්යයක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට උදව් වේ. නමුත් දීර්ඝ කාලීන ව අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ ආතතියට ලක් වීම ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම, ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම සහ කාලය කළමනාකරණය කිරීම උපයෝගී කර ගත හැකි ය. සරල දිවි පැවැත්ම මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට ඉවහල් වේ. (මානසික ආතතියට හේතු සහ ආතතියෙන් නිදහස් වීම පිළිබඳ ව වැඩිදුර කරුණු 9 පරිච්ඡේදයේ සාකච්ඡා කෙරේ.)

## 7. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය ශාරීරික සහ මානසික හානි ඇති කිරීමට හේතු වන අතර ආර්ථික තත්වයට සහ සමාජීය යහපැවැත්මට ද බාධා පමුණුවයි. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිත කරන අඩු ආදායම්ලාභීන් තම ආදායමෙන් 50% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඒ සඳහා වැය කරන බව සමීක්ෂණවලින් පෙන්වා දී ඇත.

මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතයට විශේෂයෙන් ම තරුණ කණ්ඩායම් යොමු වීමට හේතුව එම ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ උපදවා ඇති ආකර්ෂණීය ප්‍රතිරූපය යි. එම ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන සමාගම් විසින් වෙළඳ ප්‍රචාරණයේ දී ආකර්ෂණීය දැන්වීම් සහ වෙනත් මාධ්‍ය මගින් මේවා පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රතිරූපයක් ගොඩ නැගීම බහුල ව සිදු කෙරේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ශාරීරික සෞඛ්‍යයට අහිතකර මත්පැන් සහ දුම්වැටි ප්‍රචාරය සඳහා ක්‍රීඩකයින් සහ ක්‍රීඩා තරඟ යොදා ගැනීම, එමෙන් ම වික්‍රපටයක් හෝ වෙනත් ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා දුම් වැටි, මත් පැන් භාවිත කරන රූප රාමු යොදා ගැනීම දැක්විය හැකි ය. එවැනි ප්‍රචාර ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියෙන් තහනම් කර ඇත.

එමෙන් ම ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය හුරු වීමට සමවයස් කණ්ඩායම්වලින් ඇති කරන බලපෑම ද අපට නොදැනීම හේතු කාරක වේ.

### මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර

- මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවල මිල ඉහළ දැමීම
- මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි අලෙවි ස්ථාන සීමා කිරීම
- මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි ප්‍රචාරය තහනම් කිරීම
- නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ නීති කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියාත්මක කිරීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය නිසා ඇති වන අහිතකර සෞඛ්‍ය, ආර්ථික සහ සමාජීය බලපෑම් ගැන සමාජය දැනුවත් කිරීම
- මෙම ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ව සමාජයේ ඇති ආකර්ෂණීය ප්‍රතිරූපය වෙනස් කිරීම  
උදා: දුම්වැටි බහාලනය මත සෞඛ්‍යයට සිදු විය හැකි හානිකර තත්වයන් ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- දුම්වැටි සහ මත්පැන් අලෙවිය වැඩිහිටියන්ට පමණක් සිදු කිරීම

## 8. සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම

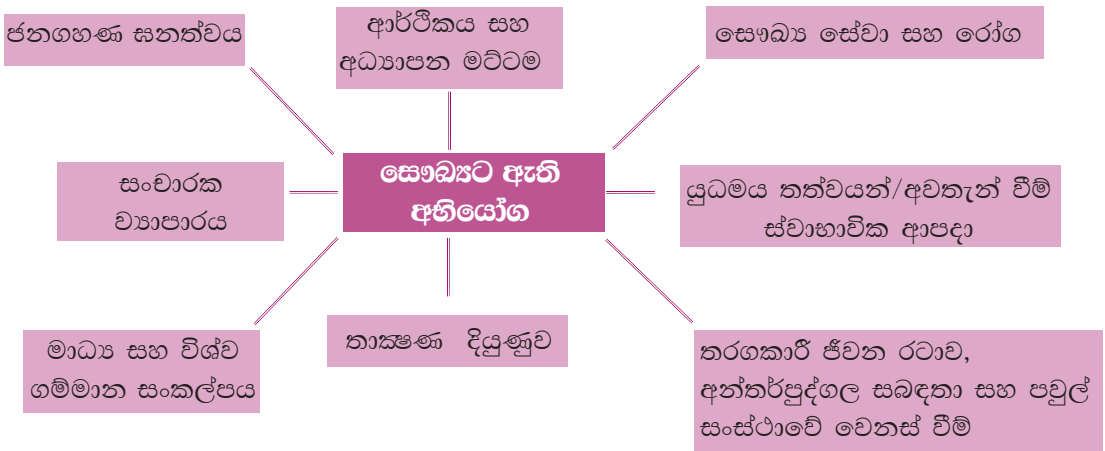
සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම තමන්ගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද යහපැවැත්මට හේතු වේ. විශේෂයෙන් තරුණ වයසේ දී නීති රීති කඩ කිරීමට සමවයස් කණ්ඩායම් මගින් සිදු වන බලපෑම් හේතු විය හැකි ය. රථවාහන ආසන පටි පැලඳීමේ දී සහ මෝටර්සයිකල් පැදීමේ දී ආරක්ෂක හිස් වැසුම් පැලඳීමේ නීති කඩ කිරීම රිය අනතුරුවලින් මිය යාමට හෝ තුවාල වීමට හේතු වේ. එසේ ම අධික වේගයෙන් වාහන ධාවනය කිරීම සහ මත්පැන් පානය කර වාහන පැදවීම මාර්ග අනතුරු බොහොමයකට හේතු වේ. මහජනයා

ගැවසෙන ස්ථානවල දුම්පානය කිරීම මගින් අන් අයගේ සෞඛ්‍යයට ද හානි පැමිණේ. එය නීති විරෝධී ක්‍රියාවක් වන හෙයින් ඊට අදාළ දඬුවම්වලට ලක් වීමට ද සිදු වනු ඇත. සමාජ සම්මත පිළිගැනීම් සහ නීතිවලට අනුකූල ව ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම යහපැවැත්මට හේතු වේ. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් නිසා ලිංගික රෝග වැළඳීම සහ අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම් සිදු විය හැකි ය. එසේ ම නීතිවිරෝධී ගබ්සා නිසා කාන්තාවන් විශාල ප්‍රමාණයක් රෝගී වීම, වඳභාවයට පත් වීම සහ මරණයට පත් වීම සිදු වෙයි.

## පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග

පෙර සඳහන් කළ පරිදි පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ජාන සංයුතිය, පුද්ගලයාගේ හැසිරීම්, භෞතික, සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව සහ සෞඛ්‍ය සේවා යන සියලු කරුණු බලපායි. මෙම කොටසේ දී අපි විශේෂයෙන් ම භෞතික, සමාජීය සහ ආර්ථික වටපිටාව අපගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන අයුරු විමසා බලමු.

1.2 සටහන - පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග



### ආර්ථිකය සහ අධ්‍යාපන මට්ටම



1.2 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



රටක ආර්ථික සහ අධ්‍යාපන මට්ටම එහි ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය කෙරෙහි බලපායි. ආදායම, පෝෂණය, පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම, සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ලැබීම, ඉඩකඩ ඇති, හිරුඑළිය සහ වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන ගෙවල් සහ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව වැනි සෞඛ්‍යයට වැදගත් සාධක බොහොමයක් කෙරෙහි ආර්ථික තත්වය බලපායි.

ශ්‍රී ලංකාව මධ්‍යම මට්ටමේ ආදායම් ලබන රටක් වුව ද ළදරු හා මාතෘ මරණ ප්‍රතිශතය, ආයු කාලය වැනි සෞඛ්‍ය දර්ශක ඉතා යහපත් මට්ටමක පැවතීමට එක් හේතුවක් වනුයේ ජනතාවගේ ඉහළ අධ්‍යාපන මට්ටම ය.

**සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග**



1.3 රූපය

ශ්‍රී ලංකාවේ යහපත් සෞඛ්‍ය මට්ටමට දායක වන අනෙක් සාධකය වනුයේ සියලු පුරවැසියන්ට නොමිලේ ලබා දෙන ගුණාත්මක සෞඛ්‍ය සේවාව යි. දිවයිනේ සෑම ප්‍රදේශයක් ම ආවරණය වන පරිදි පැතිරී ඇති සෞඛ්‍ය සායන හා රෝහල් පද්ධතිය මෙන් ම රෝග නිවාරණ සේවා ද සෞඛ්‍ය මට්ටම දියුණු කිරීමට දායක වේ. උදාහරණ ලෙස ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන, පාසල් වෛද්‍ය සේවාව, ගර්භනී හා ළදරු සායන, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සේවය, නිවසක් ඉදිකිරීමේ දී සෞඛ්‍යයට හිතකර බවට සහතික කිරීම ආදිය දැක්විය හැකි ය.

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමග බෝවන රෝග සාර්ථක ව මර්දනය කිරීමට සෞඛ්‍ය සේවාව ඉවහල් වී ඇති නමුත්, සමාජයේ ආහාර රටා, ජීවන ක්‍රම වෙනස් වීම නිසා බෝ නොවන රෝග වැඩිවෙමින් පවතී. එබැවින් ඒවා අවම කිරීම සඳහා නව සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම කෙරෙහි රජයේ අවධානය යොමු වී තිබේ. එමෙන් ම අප රටේ වයස්ගත පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාවද ඉහළ යමින් පවතී. මෙවැනි වෙනස්කම් නිසා සෞඛ්‍ය සේවාවට අභියෝග විශාල සංඛ්‍යාවක් එල්ල වී ඇත.

**යුධමය තත්වයන් / ස්වාභාවික ආපදා අවතැන්වීම්**



1.4 රූපය

යුධමය තත්ව හෝ ස්වාභාවික ආපදා පවතින ප්‍රදේශවල සෞඛ්‍ය සේවා නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමට බාධා පැමිණෙන අතර මේ නිසා අවතැන් වීම ද, මානසික සහ සමාජීය සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ද ඇති වේ.

**තරගකාරී ජීවන රටාව හා අන්තර්පුද්ගල සබඳතා**

වර්තමානයේ අධ්‍යාපනය සහ රැකියාව දැඩි තරගකාරී ස්වභාවයක් ගෙන ඇත. මේ නිසා විවේකය අඩු වී ඇති අතර මානසික ආතතිය වැඩි වී ඇත. විවේකය අඩු වීම නිසා පවුල් සබඳතා සහ වෙනත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දුර්වල වී තිබේ.

**තාක්ෂණයේ දියුණුව**

තාක්ෂණ දියුණුවේ යහපත් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලොව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉතා දියුණු මට්ටමකට පත්ව ඇත. නමුත් තාක්ෂණ දියුණුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතය නිසා ගෙදර දොරේ සහ වැඩපලේ ඇඟ වෙහෙසා වැඩ කිරීම සීමා වී ඇති නිසා බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වී ඇත.

**මාධ්‍ය බලපෑම සහ විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය**

මාධ්‍ය සහ අන්තර්ජාලය මගින් ප්‍රචාරය වන දේ අපගේ විශ්වාස සහ හැසිරීම් කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. මාධ්‍යයේ අයහපත් බලපෑම් ලෙස ඇතැම් වෙළඳ දැන්වීම් දැක්විය හැකි ය. ළමයින් වැරදි ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ප්‍රධානතම පෙළඹවීම සිදු වන්නේ මේ මගිනි. උදාහරණයක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර සහ පැණි රස ආහාර පිළිබඳ දැන්වීම් ප්‍රචාරයන් සමහරක් යථාර්ථය යටපත් කර අතිශයෝක්තියෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම මගින් සමාජය තුළ වැරදි අවබෝධයක් ඇති කර ඇත. එමෙන් ම රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක භාවිතය සහ පරිගණක ක්‍රීඩා වැනි කය නොවෙහෙසා කරන ක්‍රියාවල දවසේ වැඩි කාලයක් නිරත වීම නිසා ළමුන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති වේ.



1.5 රූපය

කෙසේ වෙතත් මාධ්‍ය සහ අන්තර්ජාලය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද දායක කර ගත හැකි ය. ලෙඩ රෝග සහ සෞඛ්‍යයට බලපාන අහිතකර ජීවන රටා ගැන දැනුම්වත් කිරීම සහ ඊට බලපාන සමාජ අක්‍රමිකතා සහ අඩුපාඩු පෙන්වා දීම ද එමගින් සිදු වේ. මාධ්‍ය සහ අන්තර්ජාලය මගින් සෞඛ්‍යයට ඇති වන අහිතකර බලපෑම් හඳුනා ගෙන ඒවා අවම කිරීමට කටයුතු කළ යුතු වේ. මාධ්‍ය, අන්තර්ජාලය සහ ප්‍රවාහන ක්‍ෂේත්‍රය දියුණු වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලෝකයේ රටවල් අතර අදහස් සහ භාණ්ඩ හුවමාරුව ශීඝ්‍ර වීම වැනි නව ප්‍රවණතා ඇති වන අතර එමගින් මුලු ලෝකය ම විශ්ව ගම්මානයක් බවට පත් වී ඇත. එම නිසා ලෝකයේ එක ප්‍රදේශයක ඇති වන යහපත් මෙන් ම අයහපත් වර්ධන රටා විගසින් ලෝකය පුරා ම පැතිරීම සිදු වේ.

**සංචාරක ව්‍යාපාරයේ බලපෑම්**



1.6 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

සංචාරක ව්‍යාපාරය නිසා රටක ආදායම් තත්වය දියුණු වීම, යටිතල පහසුකම් දියුණු වීම සහ රටවල ජාතීන් අතර සුභදත්වය වැඩි වීම වැනි හිතකර ප්‍රතිඵල මෙන් ම නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් සහ දුම්වැටි භාවිතය ප්‍රවලිත වීම, ගණිකා වෘත්තිය වැනි අහිතකර සේවාවන් ප්‍රවලිත වීම හා එමගින් ලිංගික රෝග බෝවීම, පරිසර දූෂණය සහ රටක සංස්කෘතියට හානි පැමිණීම වැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල ද දැක්විය හැකි ය.

**ජනගහන ඝනත්වය**

යම් නිශ්චිත භූමි ප්‍රදේශයක සිටින ජන සංඛ්‍යාව ජන ඝනත්වය ලෙස හැඳින්වේ. ජනගහන ඝනත්වය වැඩි වීම, ශ්වසන පද්ධතිය, ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ, මානසික ආතතිය ආදී ගැටලු රාශියකට තුඩු දිය හැකි ය.



**ක්‍රියාකාරකම**

1. සතියක් තුළ රූපවාහිනියේ ගුවන්විදුලියේ සහ පුවත්පත්වල ප්‍රචාරය වන සෞඛ්‍යයට අදාළ වන වෙළඳ දැන්වීම් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
2. එම දැන්වීම් මගින් ඇති කෙරෙන බලපෑම් කවරාකාරදැයි විස්තර කරන්න.

**පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග ජය ගැනීම**

1. ජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.  
උදා: සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කිරීම.
2. සෞඛ්‍ය සේවයේ නිවාරණය සහ ප්‍රතිකාර යන අංශ දෙක ම ශක්තිමත් කිරීම.
3. තරගකාරී ජීවන රටාව, තාක්ෂණයේ දියුණුව, මාධ්‍යයේ බලපෑම, විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය යනාදියෙන් මතුවන ගැටලු හඳුනා ගෙන ඒවා වැළැක්වීමට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම.
4. ජනතාවගේ ආර්ථික තත්වය ඉහළ නැංවීම.
5. ජන ඝනත්වය වැඩි වීම සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පිළිබඳ විධිමත් අධ්‍යයනයන් සිදු කර විසඳුම් සෙවීම.

උදා: සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රමාණාත්මක ව වැඩි කිරීම  
නිසි පහසුකම් සහිත, ක්‍රමවත් නිවාස යෝජනා ක්‍රම හඳුන්වා දීම

6. සංචාරක ව්‍යාපාරය බහුල ප්‍රදේශවල පාසල් හා ප්‍රජාව ආශ්‍රිත දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩ සටහන් මගින් ගැටලු හඳුනා ගෙන විසඳුම් යෝජනා කිරීම.
7. අවතැන් වූ ජනතාවගේ ශ්‍රහසාධන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.
8. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට වැදගත් රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හා සැලසුම් ඇති කිරීම.

**සාරාංශය**

ජාන සංයුතිය, වර්ග රටා, සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව, භෞතික පරිසරය සහ සෞඛ්‍ය සේවා අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක වේ. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට දායක වන ප්‍රධාන ජීවන රටා අතර නිවැරදි ආහාර පුරුදු, ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම, නින්ද හා විවේකය, සරල දිවි පැවැත්ම, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවලින් වැළකීම, ආතතිය අඩු කර ගැනීම සහ සමාජ සම්මතයන් සහ නීතිරීති පිළිපැදීම වැදගත් වේ. සෞඛ්‍යයට බලපාන භෞතික, සමාජීය සහ ආර්ථික වටපිටාවේ ප්‍රධාන අභියෝග ලෙස පුද්ගලයන්ගේ ආර්ථික සහ අධ්‍යාපන මට්ටම, සෞඛ්‍ය සේවා, රෝග තත්ව, යුධමය තත්වයන් සහ අවතැන්වීම්, දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව, පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස්කම්, අන්තර්පුද්ගල සබඳතා, තාක්ෂණ දියුණුව, මාධ්‍ය, විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය සහ සංචාරක ව්‍යාපාරය දැක්විය හැකි ය. මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අප විසින් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගනු ලැබිය යුතු ය.

 **අභ්‍යාස**

1. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.
2. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා තුනක් ලියා දක්වන්න.
3. වර්තමාන සෞඛ්‍යයට බලපාන අභියෝග හතරක් දක්වන්න.
4. එම එක් එක් අභියෝගය ජය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් ලියා දක්වන්න.