



01

සෞඛ්‍ය සහ නිරෝගීභාවය

“ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා - සන්තුට්ඨි පරමං ධනං” යනුවෙන් දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ එමගින් නිරෝගී බව පරම ලාභය වන බවත් සතුට පරම ධනය වන බවත් ලෝක සත්ත්වයන්ට පෙන්වා දුන් අතර, පරම ධනය වූ සතුට ලැබීමට නම් පරම ලාභය වූ නිරෝගී බව ලැබිය යුතු බව පෙන්වා දුන්හ.



1.1 රූපය - දහම් දෙසන බුදුරජාණන් වහන්සේ

සෞඛ්‍ය විද්‍යා විෂයය භාර ගුරුතුමා සහ සිසුන් අතර ඇති වූ දෙබසක් පහත සඳහන් වේ.

- ගුරුතුමා : අද පොඩි හාමුදුරුවරු කිහිපදෙනෙක් ම අඩුයි නේද? ඇයි මේ පුතාල දෙන්නෙක් ම ඩෙස්ක් එක මත හිස් තියාගෙන?
- පන්ති නායකයා: සර් එයාලට අසනීප ලූ.
- ගුරුතුමා : අසනීප වෙලා. ඒ මොකද ? කෝ පුතාලා ඔලුව උස්සන්න බලන්න.
(දරුවන් දෙදෙනා ම අපහසුවෙන් හිස් ඔසවති)
- පංතියේ සිසුන් : සර් එයාලගේ ඇස් රතු වෙලා, පුංචි වෙලා, හොඳට ම අමාරු පාටයි.
- ගුරුතුමා : ඇඟත් හොඳට ම රත් වෙලා, උණ ගැනිල වගේ.
- පන්ති නායකයා: හොඳට ම ලෙඩ පාටයි නේද සර්?
- ගුරුතුමා : ඔව්, පුතාල කොහොමද ලෙඩ පාටයි කියල දැන ගත්තේ?
- පංතියේ සිසුන් : සර් කෙනෙක් අසනීප වෙන කොට කායික වෙනස්කම් රාශියක් පේන්න තියෙනවා.
- ගුරුතුමා : හා හොඳයි දරුවනි! අපි දැන් ඒ වෙනස්කම් මොනවද? කියල විමසලා බලමු.

රෝගී පුද්ගලයෙකුගේ සහ නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ දැකිය හැකි ලක්ෂණ කිහිපයක් 1.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

1.1 වගුව - රෝගී පුද්ගලයාගේ සහ නිරෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ

රෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ	නිරෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ
<ul style="list-style-type: none"> ● වේදනාවෙන් හෝ කනස්සල්ලෙන් සිටියි. ● කුසගිනි මද හෝ ආහාර අරුචිය පවතී. ● ආහාර මද වශයෙන් ගනී හෝ ආහාර නොගනියි. ● අක්‍රියව හා අලසව සිටියි. ● පිරිසිදු බව කෙරෙහි සැලකිලිමත් නොවේ. ● නින්ද අක්‍රමවත් වේ. ● හුදකලාව සිටියි. ● මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම අසාමාන්‍ය විය හැකි ය. ● නොසන්සුන් විය හැකි ය. ● එදිනෙදා කටයුතු ඇත හිටියි. ● නොරිස්සුම් හෝ ව්‍යාකූල ස්වභාවයක් පෙන්වයි. ● ශාරීරික පෙනුම විකෘති විය හැකි ය. 	<ul style="list-style-type: none"> ● සතුටින් හා තෘප්තියෙන් සිටියි. ● හොඳින් කුසගිනි ඇති වේ. ● කැමැත්තෙන් ආහාර ගනියි. ● ක්‍රියාශීලී ය. ● පිරිසිදුව හා ක්‍රමවත්ව සිටියි. ● සුපුරුදු ලෙස නිදයි, අවදි වෙයි. ● සමාජශීලී ය. ● නිසි පරිදි මල මුත්‍ර බැහැර කරයි. ● ප්‍රකෘති මනසකින් යුක්තයි. ● එදිනෙදා කටයුතුවල සුපුරුදු ලෙස යෙදෙයි. ● අන් අය සමග සුපුරුදු පරිදි ඇසුරු කරයි. ● ශාරීරික පෙනුම ප්‍රකෘතිමත් ය.



සඳරල
 කෙනෙකු රෝගීවීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්ව සහ අපහසුතා ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

1.2 රූපය - නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී පවුලක්

ඔබ ලැයිස්තු ගත කළ කරුණු අතර පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් විය හැකි ය.

- කායික වේදනාව හෝ අපහසුතාව
- දෛනික කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- අධ්‍යාපන හෝ වෘත්තීය කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- සතුට නැති වී යාම සහ දුකට පත් වීම
- පවුලේ අන් අය අපහසුතාවට පත් වීම
- වියදම් අධික වීම
- මානසික පීඩාව
- කායික දුබලතාව සහ ආබාධිත තත්ත්ව ඇති වීම
- සමාජයෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම (ඤාණ රෝගය, ලාදුරු වැනි රෝග ඇති වූ විට)
- බරපතල රෝගී තත්ත්ව නිසා මරණය ඇති වීම

1.1 සාර්ථක ජීවිතයක් සඳහා නිරෝගීකමේ ඇති වැදගත්කම

නිරෝගී බව මෙලොව දිගු කලක් සතුටින් ජීවත් වීමට මග පාදයි. අංග සම්පූර්ණ මිනිස් සිරුරක් ඇතිව උපන් අයෙක් කායික දුබලතාවලින් මෙන්ම රෝගාබාධවලින් පීඩා නොවිඳියි නම් ඔහුට එදිනෙදා ජීවිතයේ පහත සඳහන් කටයුතු සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

- > අධ්‍යාපනය ලැබීම
- > එලදයි වෘත්තීයක යෙදීම
- > ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල යෙදීම

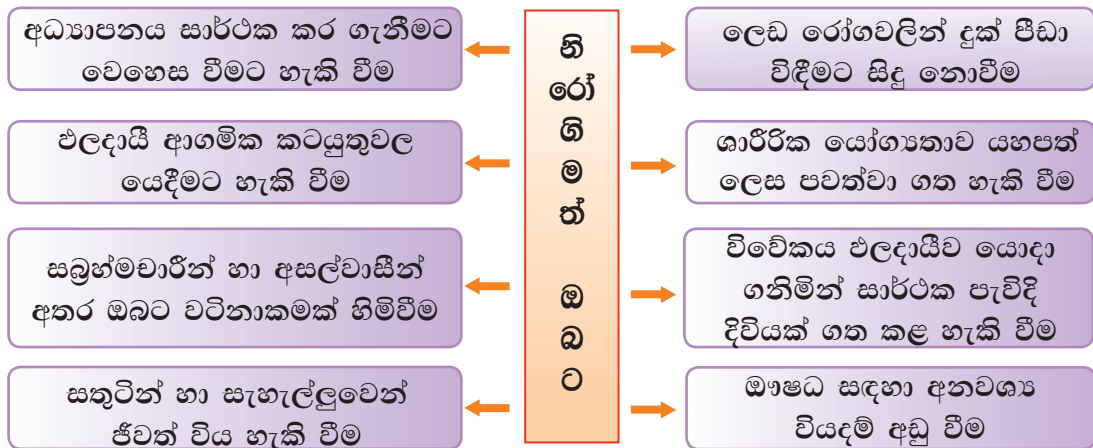
ඒ අනුව මෙලොව ජීවිතය සතුටින් ගත කිරීමට හැකි වන්නේ නිරෝගී අයෙකුට ම බව පැහැදිලි වේ.

ලොව ලැබිය හැකි සියලු ම ලාභ අතර උසස් ම ලාභය නිරෝගීකම බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. ඔබෙන්, ඔබේ දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේත් එකම පැතුම වන්නේ ඔබ සාර්ථක උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා, යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ සතුටින් ජීවත් වනු දැකීමයි.

දිනපතා පිරිවෙනට පැමිණීම, සක්‍රීය ලෙස පංති කාමරයේ දී ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නිරත වීම, ආගමික කටයුතු කිරීම වැනි සාමාන්‍ය කටයුතු කරන සිසුන් අතර හුදකලාව සිටීමට කැමති, සමාජශීලී නොවන අක්‍රීය සිසුන්ද සිටිති. එසේ ම ඉතා සුළු දෙයට පවා කිපෙන, මිතුරන් තුරුස්සන හා නොඉවසන සුළු මෙන් ම බියගුලු සිසුන් ද සිටින බව අපි දනිමු. මේ සියලු දෙනා ම කායිකව නිරෝගී වුවත් ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න යැයි කිව නො හැකි ය.

මේ අනුව සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව තීරණය කිරීම සඳහා කායික නිරෝගීකම පමණක් සැලකීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. එහෙයින් සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් කායික නිරෝගීකම පමණක් ම නොවන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේ පොදු පරමාර්ථ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



සෞඛ්‍ය යන්තෙහි අර්ථය

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ (United Nations Organisation - UNO) විශේෂ නියෝජනයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (World Health Organization - WHO) 1948 අප්‍රේල් 07 වෙනි දින ස්විට්සර්ලන්තයේ ජිනීවා අගනුවර දී එහි මූලස්ථානය පිහිටන පරිදි ස්ථාපිත කරන ලදී.

මෙම සංවිධානය “සමස්ත ලෝක ජනතාව උදෙසා උපරිම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ළඟා කර ගැනීම” යන පරමාර්ථය උදෙසා වෙහෙසෙන සංවිධානයකි. එමගින් ජාත්‍යන්තර මහජන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු මෙන් ම නව වෛද්‍ය පර්යේෂණ හා වසංගත රෝග මර්දනය කිරීම, ලෝක ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීම වැනි සුවිශාල කාර්යභාරයක් ලොව පුරා ඉටු කරයි.

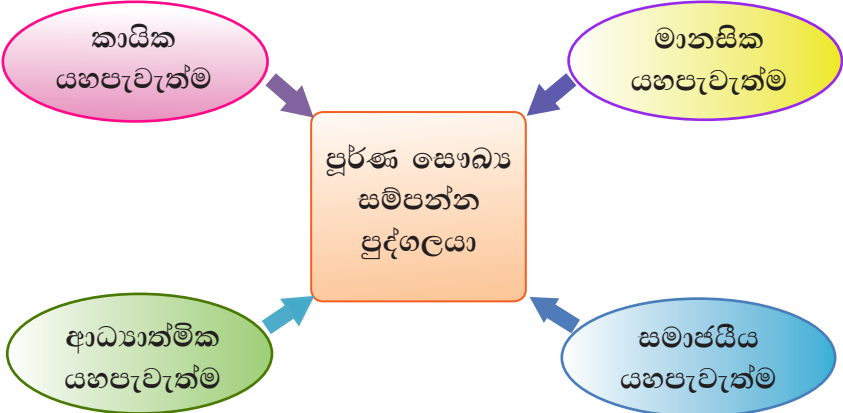
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් වඩාත් පුළුල් ලෙස සෞඛ්‍ය යන්න මෙසේ අර්ථ දක්වා ඇත.

“සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවන්ගෙන් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය” යි.



ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ලොව පුරා සිදු කරනු ලබන සෞඛ්‍ය සේවාවන් පිළිබඳ හැකිතාක් තොරතුරු රැස් කරන්න.

ඒ අනුව සෞඛ්‍ය ප්‍රධාන අංශ හතරක් යටතේ සලකා බැලිය හැකි ය.



කායිකව නිරෝගීව සිටීම කායික යහපැවැත්ම ලෙස ද, මානසිකව නිරෝගීව සිටීම මානසික යහපැවැත්ම ලෙස ද, යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් කටයුතු කිරීම සමාජයීය යහපැවැත්ම ලෙස ද, ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම හා වර්යාවන්ගෙන් යහපත්ව සිටීම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙස ද හැඳින්වේ.

කායික යහපැවැත්ම

කායිකව නිරෝගීව සිටීම කායික යහපැවැත්ම යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර ඒ සඳහා පුද්ගලයෙකු පහත සඳහන් කරුණු තුනකින් යුක්ත විය යුතු ය.

- කායික රෝගාබාධවලින් තොරව සිටීම
- රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කිරීම
- නිසි ශරීර යෝග්‍යතාවෙන් සිටීම

මේ අනුව කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම වේ.

පුද්ගලයෙකු ලබන පෝෂණ මට්ටම ඔහුගේ කායික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපායි.



1.3 (a) රූපය
අධිපෝෂණ තත්ත්වය

තරබාරු සිරුරකි. උදරය හා මාංශපේශී ශරීරයෙන් පිටතට තෙරා එයි. ස්පූල හැඩයක් ගනී. ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. කාර්යක්ෂම බව අඩු ය. නිතර රෝගී වේ. පාදවල සන්ධි, කොඳුඇට පෙළ සහ උකුල් ඇටය නිතර පීඩාවට ලක් වේ. ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව අඩු ය. දරා ගැනීමේ ශක්තිය අඩුය. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉතා ඉහළ ය.

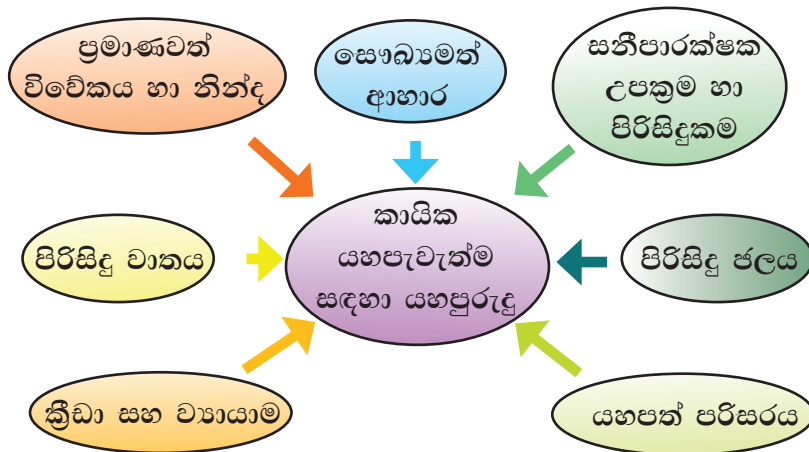


1.3 (b) රූපය
මන්දපෝෂණ තත්ත්වය

දුර්වල වැහැරුණු සිරුරක් සතුය. ශරීරයේ නහර එළියට මතු වී පෙනෙන අතර අස්ථිවලට හම ඇලී පවතී. එහෙයින් අස්ථි ද මතු වී පෙනේ. දරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු ය. ප්‍රතිශක්තිය ඉතා හීන බැවින් නිතර රෝගවලට ගොදුරු වේ. ශක්තිය ඉතා හීන වන බැවින් ශ්වසනය පවා වෙහෙසකර වේ. පටක තුළ තරලය තැන්පත් වීම හේතුවෙන් ශරීරයේ ඉදිමුණු ස්වභාවයක් දිස් වේ.

ඉහත සඳහන් අවස්ථා නිරෝගී තත්ත්ව නොවේ.

මේ අනුව යමෙකුගේ නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා නිසි පෝෂණය ලැබීම අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.



සලකුණ
පිරිසිදුකම රැක ගැනීම සඳහා ජලය භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු රැස් කරන්න.

කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ

යම් පුද්ගලයෙකු කායික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වන්නේ දැයි තීරණය කිරීම සඳහා සැලකිය හැකි මිනුම් කිහිපයක් හඳුනා ගෙන ඇත.

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index)
- උසට ගැලපෙන ඉණෙහි වටප්‍රමාණය
- පෝෂණ මට්ටම
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- ක්‍රියාශීලී බව

ඉහත සඳහන් මිනුම් මැන බැලීමෙන් යම් පුද්ගලයෙකු කායික යෝග්‍යතාවයෙන් යුක්ත වන්නේ දැයි තීරණය කළ හැකි ය.

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)



1.4 රූපය - බර මැනීම

නිරෝගී පුද්ගලයෙකු තම උසට සරිලන ශරීර බරකින් යුක්ත විය යුතු ය. උසෙහි ප්‍රමාණයට නියමිත බර ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගොස් ඇති විට ඔවුන් ස්ථූල හෙවත් මහත පුද්ගලයින් ලෙස ද ශරීර බර අඩු පුද්ගලයින් කෘශ හෙවත් කෙට්ටු පුද්ගලයින් ලෙස ද හඳුන්වනු ලැබේ. එහෙයින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නම් වන මිනුමෙන් යමෙකු උසට සරිලන බරකින් යුක්ත වේ දැයි තීරණය කළ හැකි ය.

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

උස මැනීම නිවැරදිව සිදු කිරීම සඳහා තව කෙනෙකුගේ දායකත්වය අවශ්‍ය වේ. උස මැනීම සඳහා උස මැනීමේ උපකරණය භාවිත කරයි. උස මැනීමට පෙර හිස් වැසුම් සහ පාවහන් ඉවත් කළ යුතු ය. උස මැනීමේ උපකරණය අසල කෙළින් සිට ගැනීම අවශ්‍යය. හිස සෘජුව සිටින පරිදි සිටගෙන උරහිස, තට්ටම් ප්‍රදේශය, දණහිස පිටුපස සහ විලුඹ බිත්තියට හෝ ලෑල්ලට ගැවෙන සේ සිට ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.



1.5 රූපය - නිවැරදිව උස මැනීම

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා ඔබේ බර ප්‍රමාණය කිලෝග්‍රෑම්වලින් (kg) හා උස මීටර්වලින් (m) මැන ගත යුතු ය.

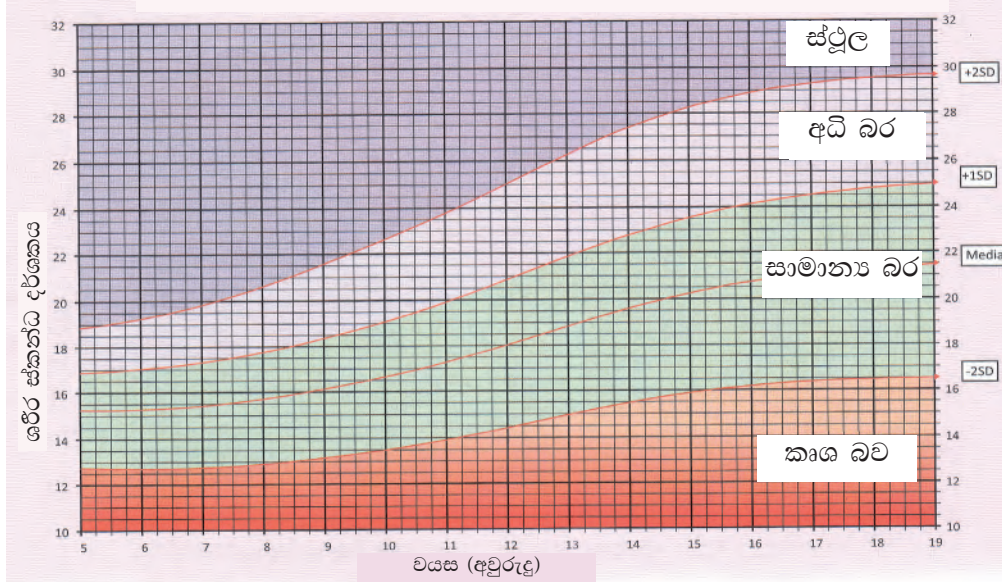
උදාහරණ :- බර 35 kg සහ උස 1.4 m වන වයස අවුරුදු 12ක පිරිමි ළමයෙකුගේ BMI අගය සොයමු.

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

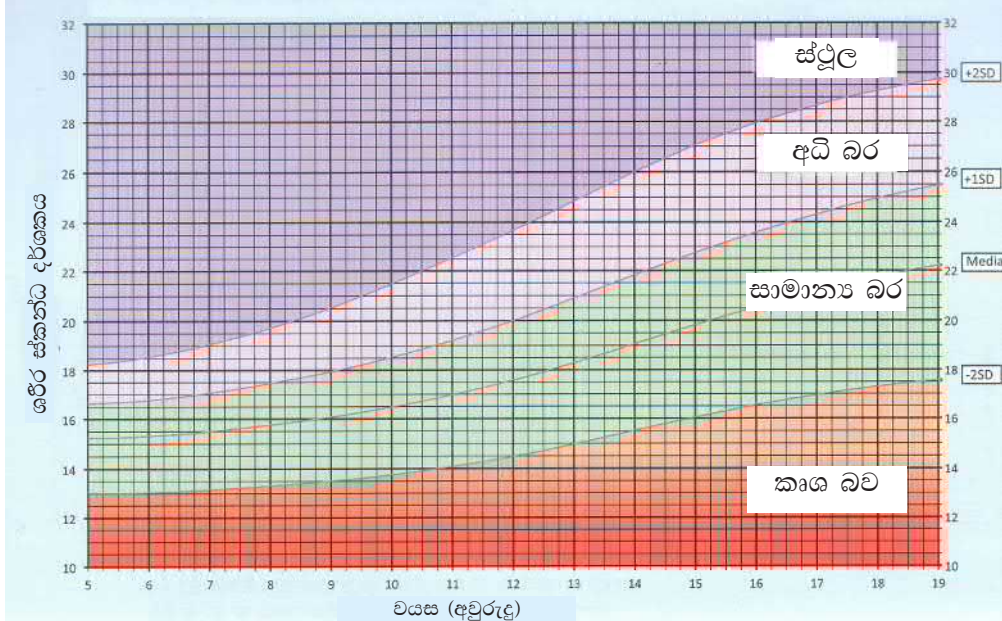
$$\begin{aligned} \text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} &= \frac{35 \text{ kg}}{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}} \\ &= 17.86 \text{ kgm}^{-2} \end{aligned}$$

නියමිත වයස් කාණ්ඩයට හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව තෝරාගත් BMI අගය සුදුසු ප්‍රස්තාරයේ ලකුණු කිරීමෙන් ඔහු උසට සරිලන බරකින් යුක්ත වේද යන්න තීරණය කළ හැකි ය.

අවු 5 - 19 ක් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ගැහැණු



අවු 5 - 19 ක් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - පිරිමි



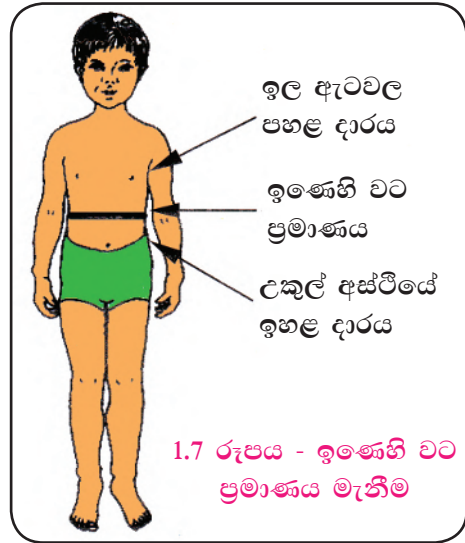
1.6 රූපය - ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ වයස අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලකුණු කිරීම

BMI අගය වයසට එදිරිව සුදුසු ප්‍රස්තාරයේ ලකුණු කළ විට එම ලක්‍ෂ්‍යය පිහිටන කලාපයේ වර්ණය අනුව පෝෂණ මට්ටම තීරණය වේ. ඒ අනුව ඔබේ BMI අගය ලකුණු කළ ලක්‍ෂ්‍යය අයත් වන්නේ කොළ පැහැති පරාසයට නම් ඔබ උසට සරිලන බරකින් යුක්ත යැයි නිගමනය කරනු ලැබේ.

උසට ගැලපෙන ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය

ඔබේ BMI අගය ප්‍රශස්ත සීමාව ඉක්මවා ගොස් ඇති විට ඔබේ උදරය හා ඉණ වටා මේද තැන්පත් වීම සිදු විය හැකි ය. තෙල් තැන්පත් වූ සම පිටතට නෙරා ඒමෙන් ශරීරය ස්ථූලභාවයට පත් වේ. එවිට ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි විය හැකිය.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උකුල් අස්ථියේ ඉහළ ම දරයක් ඉළ ඇටවල පහළ ම දරයක් අතර හරි මැදින් සිරුරේ වටප්‍රමාණයයි. මෙය මිනුම් පටියක ආධාරයෙන් මැන ගත හැකි ය.



නිසි ඉණ මට්ටම ඉක්මවා යාම නිසා සන්ධි ආබාධ, කොඳුඇට පෙළෙහි ආබාධ මෙන් ම දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදනම ද ඉහළ යයි. එබැවින් කායික යහපැවැත්ම සඳහා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

උසට ගැලපෙන ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවතින්නේ දැයි පහත සඳහන් පරිදි සොයා ගත හැකි ය.

$$\frac{\text{උසට ගැලපෙන ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}} < 0.5$$

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය හා උස අතර අනුපාතය 0.5ට වඩා අඩු වන විට ඔබ උසට ගැලපෙන ඉණෙහි වටප්‍රමාණයකින් යුක්ත යයි කියනු ලැබේ. එනම්, ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තමාගේ උසෙන් භාගයකට වඩා අඩුවිය යුතු ය.

මානසික යහපැවැත්ම

පුද්ගල ක්‍රියාකාරිත්වය, මනසේ ස්වභාවය මත රඳා පවතී. කෙනෙකුට අවස්ථානුරූපව හා නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ඥානවන්තව කටයුතු කළ හැකි වන්නේ ඔහු නිරෝගී මනසකින් යුක්ත වූ විට ය.

මානසිකව දක්වන සියලු හැකියා යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට හැකිවන නිරෝගීකම, මානසික යහපැවැත්ම ලෙස හැඳින්වේ.

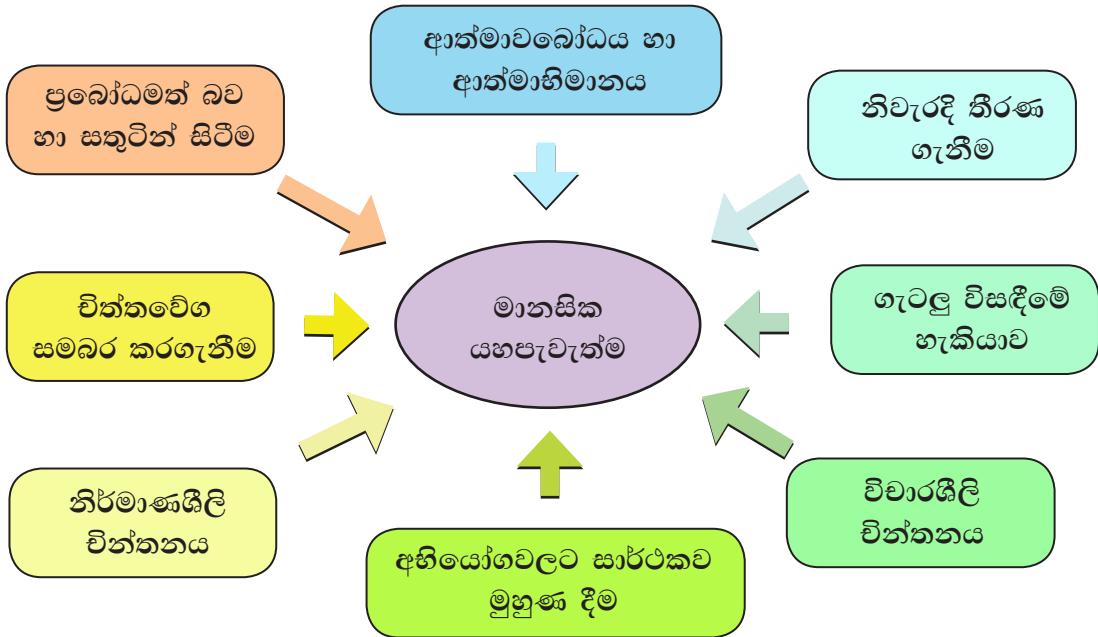
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික සෞඛ්‍ය මෙසේ දැක්විය හැකිය.

තම හැකියා හඳුනා ගනිමින් එදිනෙද ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ඵලදයී ලෙස කටයුතු කරමින් සමාජයට ද යහපත සිදු කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව මානසික යහපැවැත්මයි.

මේ අනුව තැනට සුදුසු නුවණින් යුතුව තමාටත් අනුන්ටත් අර්ථයක් සිදු කිරීමට සියලු අවස්ථාවල දී කටයුතු කරන්නා මානසිකව නිරෝගි අයෙකු ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

මානසික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණ

පුද්ගලයෙකු මානසික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වන්නේ දැයි ඔහු දෙස බැලීමෙන් පමණක් තීරණය කළ නොහැකි ය. කෙනෙකුගේ මානසික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට ඔහු තුළ පහත සඳහන් ලක්ෂණ හා කුසලතා ද පැවතිය යුතු ය.



මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

- භාවනා කිරීම
- සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- කාල කළමනාකරණය
- සරල දිවිපැවැත්ම
- විවේකය සතුටින් ගත කිරීම
- ලද දෙයින් සතුටු වීම
- යහපත් මිතුරන් හා වැඩිහිටියන් ආදී අය ඇසුර හා ඔවුන්ගෙන් උපදෙස් ගැනීම

මානසික යහපැවැත්ම උදාකර ගැනීම සඳහා යහපත් පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය. පුහුණු නොකළ මනස පාලනය කිරීම අපහසු වේ. ශරීරයට ව්‍යායාම අවශ්‍ය මෙන් ම මනසට ද ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා භාවනා කිරීම, මානසික ක්‍රියාකාරකම් සහිත ක්‍රීඩාවල යෙදීම, ගැටලු විසඳීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි ය.

සමාජීය යහපැවැත්ම

මිනිසා සමාජගතව ජීවත් වීමට ප්‍රිය කරන්නෙකි. එබැවින් ඕනෑම අයෙකු කිසියම් සමාජයක සාමාජිකයෙකු වන අතර සියලු දෙනා ම අන් අය කෙරෙහි ඉටුකළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම්වලින් එකිනෙකාට බැඳී පවතී.

එබැවින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අන් අයගේ සහයෝගය අපට අවශ්‍ය වේ. එසේම, අපගේ සහයෝගය ද අන් අයට අවශ්‍ය වේ.

මෙලෙස එකිනෙකා අතර සිදුවන බැඳීම් යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමටත් සාමූහික හැඟීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමටත් හැකි වන්නේ පුද්ගලයා සතු නිරෝගී බවේ ලක්ෂණයක් අනුවයි.

සමාජය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ මෙම හැකියාව සමාජීය යහපැවැත්ම ලෙස හැඳින්වේ.

අප අයත් සමාජයේ සිටින අන් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව සමාජීය යහපැවැත්මයි.

විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ අය ඇසුරු කිරීමට අප සෑමට සිදු වේ. පවුලේ අය, මිතුරන්, ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන්, අසල්වාසීන්, අමුත්තන් වැනි ඕනෑම අයෙක් හෝ කණ්ඩායමක් සමඟ අප පවත්වන සම්බන්ධතාව සුහද හා ඵලදායී මෙන් ම අර්ථවත් වන්නේ අපගේ සමාජයීය යහපැවැත්ම මත ය.

සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ

පිරිසිදුකම, ප්‍රියමනාප පෙනුම වැනි කෙනෙකු සතු බාහිර ලක්ෂණ දෙස බැලීමෙන් ඔහු සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු අයෙකු දැයි නිගමනය කළ නො හැකි ය. අන් අය සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය අනුව එය වටහා ගැනීමට හැකි වේ.

පහත සඳහන් ලක්ෂණ සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ය.



1.8 රූපය - ක්‍රීඩා කරන ළමුන් පිරිසක්

- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- නම්‍යශීලී බව
- නායකත්ව ලක්ෂණ
- අනුගාමිකත්වය
- අන් අයගේ හැඟීම්වලට සංවේදී බව (සහකම්පනය)
- නීතිගරුක බව
- ආඥාදායකයෙකු නොවීම

සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ගුණාංග

පාසල් අවධියේ සිට ම පහත සඳහන් ගුණාංග පුහුණු කිරීමෙන් ඔබ සමාජයට වැඩිදායක පුද්ගලයෙකු වෙනවා පමණක් නොව සමාජයේ ගෞරවාදරයට ලක් වේ.

- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් ක්‍රියා කිරීම
- අන් මතවලට සවන් දීම
- ඉවසීම හා නම්‍යශීලී බව
- අන් අයට ගරු කිරීම හා නිසි පිළිගැනීම

- පුද්ගල හැකියා විවිධත්වය අවබෝධකර ගැනීම
- සමාජ ප්‍රගමනයට අවශ්‍ය කුසලතා ළඟා කර ගැනීම

කණ්ඩායමක් ලෙස සමාජයේ කටයුතු කිරීමේ දී තමා අත් විඳීමට අකමැති දේ අන් අයට අත් විඳීමට නොසැලැස්වීම යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා සඳහා බලපාන සංකල්පයකි.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

“ආධ්‍යාත්මික” යනු තමාගේ චිත්ත සන්තානයට අයත් යන අර්ථයයි. එහෙයින් ආධ්‍යාත්මය තුළ සඳහාර සංවර්ධනයක් ඇති කර ගැනීමෙන් සන්සුන් ගති පැවතුම් ඇති ගුණවත් හා ලද දෙයින් සතුටු වන තෘප්තිමත් මිනිසෙකු බිහි කරයි. ආගමික ඉගැන්වීම් හා මග පෙන්වීම් මගින් ආධ්‍යාත්මික ගුණධර්ම සංවර්ධනය කරයි.

තමා මෙන් ම අනුන්ට ද ප්‍රීතිමත්ව ජීවත් වීමේ අවශ්‍යතාවන් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමත් කාලය හා අත්දැකීම් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් හැඩ ගැසීමත් සමාජය තුළ තමා වගකිවයුත්තෙකු බව දැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ මූලික පදනම ලෙස සැලකේ.

ඒ අනුව ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහාර සම්පන්න හා ගුණගරුක මිනිසෙකු ගොඩ නගන අතර ඔහු සමාජයට ද ආදර්ශමත් පුද්ගලයකු වේ.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි යහපත් ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ආගමානුකූලව ජීවත්වීම හා සමාජ සාරධර්මවලට ගරු කිරීම
- ආචාරශීලී බව හා කාරුණික බව
- කෘතචේදී බව
- ප්‍රතිජනනාත්මක බව
- සාමකාමී බව හා ස්වභාව ධර්මයට ලැදි බව

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයා සමාජයට ප්‍රියශීලී හා හිතකාමී අයෙකි. ඔහුව සමාජය ප්‍රිය කරයි.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා යහපත් පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය. මිත්‍රශීලී බව, අනුන්ට උදව් උපකාර කිරීම, අනුන්ගේ දියුණුවට ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම, අනුන්ගේ සතුටේ දී තමා ද සතුටු වීම, අටලෝදහමින් කම්පා නොවී සිටීමට උත්සාහ කිරීම ආදී ගුණාංග ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ප්‍රතිඵල වේ.

එහෙයින් එවැනි ගුණාංග වඩා වර්ධනය කර ගැනීමට හා පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
- සමාජ සාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීම
- ස්වභාව ධර්මයට අනුව ජීවත් වීම



1.9 රූපය - ආගමික වතාවත්වල යෙදෙන හික්සුන් වහන්සේලා

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාරී වන මූලික කරුණු

- පරිසරය රස විඳීම
- සාමූහිකව වැඩ කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීම
- ආගමික ඉගැන්වීම් අනුව ජීවත් වීම
- භාවනා හා යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම
- කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස යොදා ගැනීම
- ගැටලු සහගත අවස්ථාවල දී අන් අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම
- විවේකය ඵලදායීව ගතකිරීමට සෞන්දර්ය යොදා ගැනීම

1.2 බුදු දහම සහ යහපත් සෞඛ්‍ය

සකල ලෝක සත්ත්වයන් භව දුකින් මුදවීම පිණිස දහම් දෙසූ බුදුරජාණන් වහන්සේ නිස්සරණ සත්ත්වයන්ගේ දුකට වෙදණන් වූහ. එම ධර්ම ප්‍රතිපදාව පුරන්නට පැවිදි බිමට පැමිණි භික්ෂූන් වහන්සේලා දිනෙන් දින සංඛ්‍යාත්මකව වැඩි වන්නට විය. එබැවින් විශාල පිරිසකගේ කායික සහ



1.10 රූපය - බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිලානෝපස්ථානයෙහි යෙදීම

මානසික සුවතාව ආරක්ෂා කරගනිමින් දහම් ප්‍රතිපදාවේ හැසිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන වත් පිළිවෙත් හා ප්‍රඥප්තීන් පනවා ඇති බව විනයෙහි දක්නට ලැබේ.

එදා දඹදිව පැවති වෛද්‍ය සම්ප්‍රදය මත සුදුසු වත් පිළිවෙත් අනුදැන වදළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවක භික්ෂූන්ගේ කායික මානසික නිරෝගී පැවැත්ම උදෙසා මහත් සේ අවධානය යොමු කර ඇත.

සත්හට වන බව දුකට වෙදණන් වූ බුදු පියාණන් වහන්සේ හුදෙක් පුද්ගලයාගේ මනසේ සනීපය මෙන් ම කයේ සනීපය කෙරෙහි ද දැක්වූ සැලකිල්ල හා කළ අනුශාසනා මහා අනර්ඝ ම ය.

එමෙන් ම නිරෝගී බව නිරතුරුව ම රැක ගැනීම පිණිස අපගේ පැවැත්ම සකසා ගත යුතු අයුරු සිය දේශනා මගින් ලෝකයාට අවධාරණය කරන ලදී.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය කර ඇත්තේ “කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණය” බව අපි දනිමු.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය කර ඇති ආකාරය මීට වසර 2600කට පමණ පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති බව මෙම ගාථාවෙන් පැහැදිලි වේ.

**ආරෝග්‍යපරමා ලාභා - සත්‍යධර්ම පරමං ධනං
විසෂාසාපරමා ඤාතී - නිබ්බානං පරමං සුඛං**

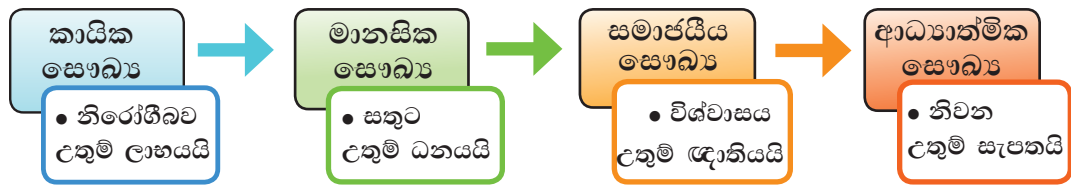
“නිරෝගිබව උතුම් ලාභයයි, සතුට උතුම් ධනයයි, විශ්වාසය උතුම් ඤාතියා ය, නිවන උතුම් සැපය වේ.” යනු මෙහි අර්ථයයි.

රෝගී පුද්ගලයෙක් හට ධනය ආදී කුමන ලාභ ලැබුණ ද නිරර්ථක වේ. එබැවින් නිරෝගිබව උතුම් ලාභය යැයි පෙන්වා දෙන ලදී. මෙහි දී කායික සෞඛ්‍ය දැක්වේ.

යම් ධනයක් තමා විසින් ලබන ලද නම්, තමා සතු නම්, එයින් ම සතුටු විය හැකි ය. සතුට ඇත්තේ තමා තුළ ය. එබැවින් සතුට, උතුම් ම ධනය යැයි පෙන්වා දෙන ලදී. මෙහි දී මානසික සෞඛ්‍ය දැක්වේ.

මව වුව ද පියා වුව ද විශ්වාසයක් නැත්නම් ඥාතීත්වය නිරර්ථක ය. ඥාතී නොවුව ද විශ්වාසයක් ඇත්නම් එය උතුම් වේ. එබැවින් විශ්වාසය උතුම් ඥාතියා යැයි පෙන්වා දෙන ලදී. මෙහි දී සමාජයීය සෞඛ්‍ය දැක්වේ.

යම්කාක් ධ්‍යාන සුව, මාර්ග සුව, ඵල සුව තිබුණ ද නිවන ඒ සියල්ලට උතුම් වේ. එබැවින් නිවන උතුම් සැපය යැයි පෙන්වා දෙන ලදී. මෙහි දී ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය දැක්වේ.



මෙසේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක් ලෙස කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය විෂයයෙහි ලබා දී ඇත. අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයේ දී මිනිසාට වැලඳෙන ප්‍රධාන රෝග දෙකක් ගැන සඳහන් වේ. එනම්

➤ කායික රෝග

➤ මානසික රෝග වේ.

ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මූල නිසා මානසික රෝග හට ගන්නා බවත් වාත, පිත, සෙම යන තුන්දෙස කිපීම නිසා කායික රෝග හට ගන්නා බවත් පෙන්වා ඇත.



සාරාංශය

- පුද්ගලයෙකුගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ලෙඩ රෝග හා දුබලතා මෙන්ම කායික, මානසික, සමාජයීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ද බලපායි.
- කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම වේ.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී එළඹෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් තමාටත් සමාජයටත් යහපත උදා කරමින් තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඇති හැකියාව මානසික යහපැවැත්මයි.
- යහපත් ලෙස සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වමින් හා අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සමාජයීය යහපැවැත්ම වේ.
- සදාචාර සම්පන්න මිනිසෙකු බිහි කිරීම සඳහා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඉවහල් වේ. එහෙයින් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයා සදාචාර සම්පන්න ගුණගරුක හා සමාජයට මිත්‍රශීලී අයෙකු වේ. සමාජය තුළ තමා වගකිවයුත්තෙකු බව දැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පදනම වේ.
- කායික රෝග හා මානසික රෝග ලෙස රෝග ආකාර දෙකක් මිනිසාට වැලඳේ. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මූල් නිසා මානසික රෝගත් වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස් නිසා කායික රෝගත් වැලඳෙන බව රෝග සූත්‍රයේ දී පෙන්වා දී ඇත.



අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. “සෞඛ්‍ය” යන්නෙහි අර්ථ දැක්වීමට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයා
 - (1) ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලින් තොරව සිටිය යුතු ය.
 - (2) ආබාධිත වුවද උපකරණ පැලඳ සිටිය යුතු ය.
 - (3) කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත විය යුතු ය.
 - (4) සමාජ හිතකාමී හා යහපත් අයෙකු විය යුතු ය.

2. බර 36 kg සහ උස 1.5 m වන වයස අවුරුදු 13 ක පිරිමි ළමයෙකුගේ BMI අගය වන්නේ,

(1) 15 kgm ⁻²	(2) 16 kgm ⁻²
(3) 16 kgm	(4) 15 kgm

3. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම පිළිබඳව අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
 - (1) සරල ජීවන රටාව හා භාවනා කිරීම පුහුණු කළ යුතු ය.
 - (2) විනෝදාංශයක නිරත වීම හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු කළ යුතු ය.
 - (3) ක්‍රීඩාවල නිරත වීම හා උපදේශනය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය ය.
 - (4) තරගකාරී ලෙස ව්‍යාපාර කටයුතුවල නිරත විය යුතු ය.

4. සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා දෙකක් නොවන්නේ,
 - (1) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා හා නීතිගරුක බව
 - (2) ඵලදායී සන්නිවේදනය හා අනුගාමිකත්වය
 - (3) නම්‍යශීලී බව සහ සහකම්පනය
 - (4) භාවනා කිරීම හා යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම

5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශයක් වන්නේ, ඔහු

- (1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන මිත්‍රශීලී අයෙකි.
- (2) සමූහ වශයෙන් වැඩ කරන හා ආගමානුකූලව ජීවත් වන්නෙකි.
- (3) තමාගේ අභිමතය පරිදි අන් අය මෙහෙයවීමට උත්සාහ කරන්නෙකි.
- (4) ලාභ, අලාභ, සැප, දුක සමසේ විඳ දරා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නෙකි.

(02) වරහන් තුළ ඇති සුදුසුතම වචන තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(ප්‍රසන්න පෙනුම, ස්වයං විනය, ක්‍රියාශීලී බව, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම, තද දම්පාට, නම්‍යශීලී බව, තැඹිලි, කොළ)

- 1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය හා උසෙහි අගය නියමිත ප්‍රස්තාරවල ලකුණු කළ විට ඒවාපැහැති පරාස තුළ පිහිටීම නිසි කායික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරන අතර ඒවා පැහැති පරාස තුළ පිහිටීමෙන් කාශ බව හෝ මිටි බව නිගමනය කෙරේ. ස්ථූල පුද්ගලයෙකුගේ BMI අගය පිහිටන්නේ ප්‍රස්තාරයේ පැහැති පරාසය තුළ ය.
- 2. කායික යහ පැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණයක් වන අතර මානසික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණයකි.
- 3. සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුමතය කළ යුතු හා පුහුණු කළ යුතු යහ පුරුද්දක් මෙන් ම කුසලතාවකි. මිත්‍රශීලී බව, අනුන්ගේ දුකට පිහිටවීම හා සැපතේ දී සතුටු වීම මෙන් ම දුක, සැප, සමච විඳ දරා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලය වේ.
- 4. කායික යහපැවැත්මෙහි මෙන් ම මානසික යහපැවැත්මෙහි ද පොදු ලක්ෂණයකි.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. කායික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.
2. පහත දැක්වෙන මාතෘකා පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
 - (i) ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය
 - (ii) නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය
 - (iii) සහකම්පනය
 - (iv) ස්වභාව ධර්මය අනුව ජීවත් වීම
3. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු පහක් නම් කරන්න.
4. සමාජයීය යහපැවැත්ම යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරන්නේ දැයි පැහැදිලි කර එවැනි පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා පහක් සඳහන් කරන්න.
5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයින් තුළ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග පහක් ලියා දක්වන්න.