



6.1 රූපය - බුදුරජාණන් වහන්සේ බක්කුල හිමියන් නිරෝගිමත් හික්කුන් අතරින් අග්‍රස්ථානයට පත් කිරීම

“මහණෙනි බක්කුල නම් මහණෙක් වේ ද අල්ප ආබාධ ඇති මාගේ සවු මහණුන් අතුරෙහි මොහු අග්‍ර වෙයි.”

මෙසේ දේශනා කළ බුදු හිමියෝ දවසක් බක්කුල භාමුදුරුවන් නිරෝගිමත් හික්කුන් අතරින් අග්‍රස්ථානයට පත් කළහ. උන්වහන්සේට ජීවිතයේ කිසි දිනක රෝග වැලඳී නැති බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. තව ද මිහිපිට ඇති අගනාම ලාභය නිරෝගිකම බව ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට විවිධ ලෙඩ රෝග වැලඳේ. ඇතැම් රෝග ඉක්මනින් සුවවන අතර ඇතැම් රෝග සුව වීම සඳහා කාලයක් ගත වේ. නිරෝගි බව හෙවත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව පුද්ගලයාට බෙහෙවින් වැදගත් වේ. “ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා” යන්නෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ උතුම් ම ලාභය නිරෝගි බව යන්න ය.

6.1 රෝග වර්ගීකරණය

රෝගයක් යනු යම් හේතුවක් නිසා ශරීරයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.

රෝගී වූ විට ඇතිවන තත්ත්ව

- කායික, මානසික අඩපණ බව හා අපහසුතා ඇති වීම
- දෛනික කටයුතු සඳහා බාධා ඇති වීම

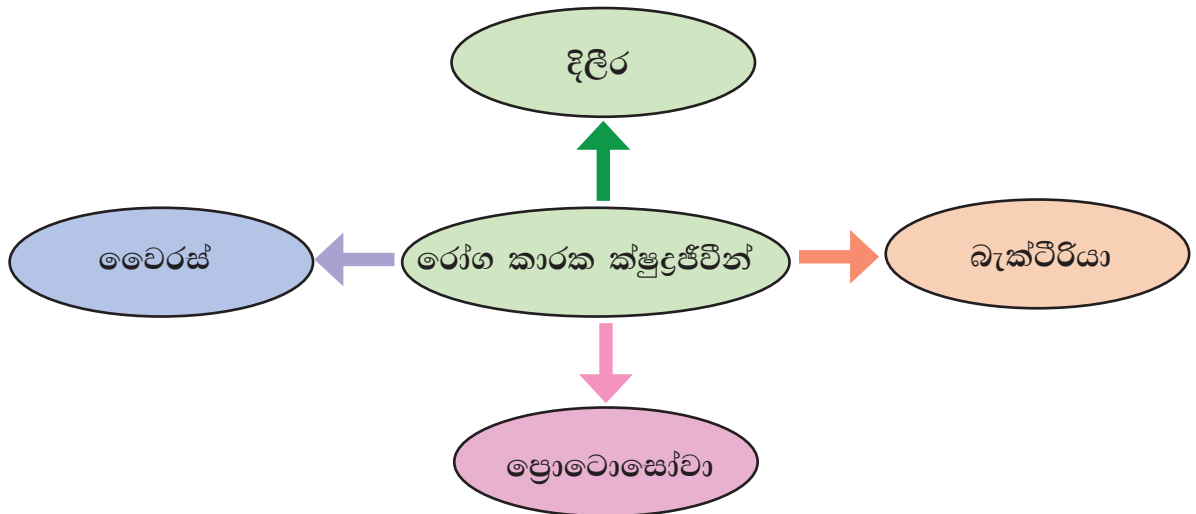
- ඉගෙනුම් කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
 - සමහර රෝග වැලඳුණු විට සමාජයේ අන් අය අතර පිළිකුලට පත් වීම
 - තාවකාලිකව හෝ දීර්ඝ කාලීනව හෝ නැතහොත් ජීවිත කාලය පුරා හෝ ආබාධිත තත්ත්ව ඇති වීම
 - ප්‍රතිකාර සඳහා මුදල් වැය වීම නිසා ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම
 - ඇතැම් රෝග නිසා රෝගියා මරණයට පත්වීම
- රෝග වැලඳෙන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.
- බෝවන රෝග
 - බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග

පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට සෘජුව ම හෝ වාහකයකු මගින් වැලඳෙන රෝග බෝවන රෝග නම් වේ.

උදාහරණ :- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ඩෙංගු, මැලේරියා, පාචනය, කොලරාව, සරම්ප, ජලහීනිකාව

රෝගය ඇති කරන්නා රෝග කාරකයා ලෙස ද රෝග කාරක විෂබීජ (ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්) පතුරවා හැරීමට උපකාර වන්නා රෝග වාහකයා ලෙස ද හැඳින්වේ. රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආකාර කිහිපයකි.

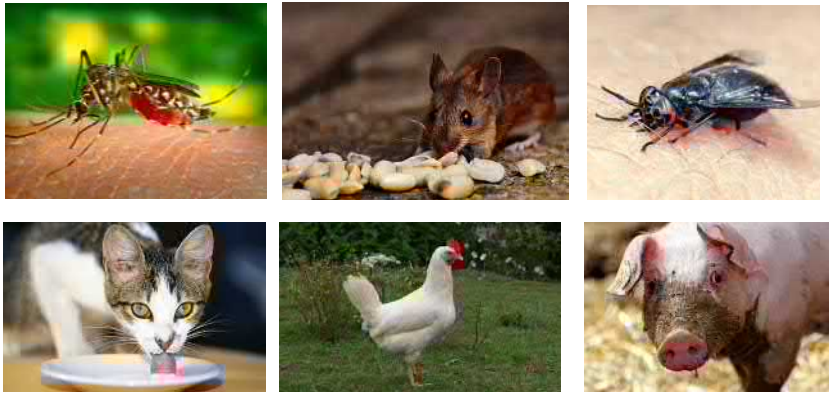


මිනිසාට රෝග බෝවන විවිධ ආකාර

- වාතය මගින්
- ජලය මගින්
- වාහකයන් මගින්
- ආහාර මගින්
- ස්පර්ශයෙන්
- රෝගී පුද්ගලයන් පරිහරණය කළ උපකරණ මගින්
- රෝගීන් ගේ මල, මුත්‍ර, සෙම්, සොටු, රුධිරය වැනි ද්‍රව්‍ය මගින්
- පරපෝෂිත ජීවීන් මගින්
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින්

මිනිසාට රෝග බෝ කරන වාහකයන් කිහිප දෙනෙකු පහත සඳහන් වේ.

- මදුරුවා
- ගෙමැස්සා
- මැක්කා
- බල්ලා
- බළලා
- මීයා
- උගුරා
- පක්ෂීන්



6.2 රූපය - රෝග වාහකයින් කිහිප දෙනෙක්

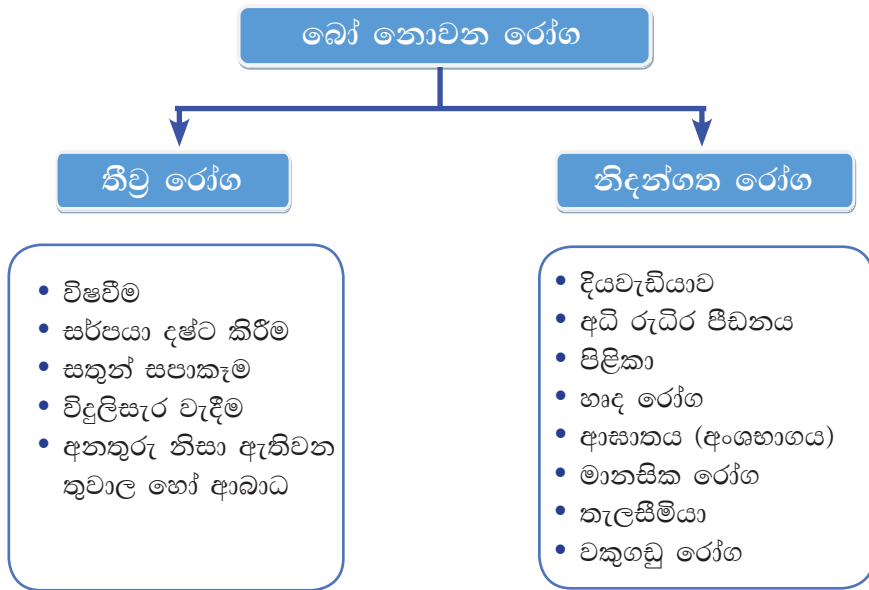
බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ ආසාදන මගින් නොව, ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වන රෝගයි. යහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කිරීමෙන් මේ රෝග බොහොමයක් වළක්වා ගත හැකි ය.

උදාහරණ :- අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ගැස්ට්‍රයිටිස්, හෘද රෝග, පිළිකා, මානසික රෝග

බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර හා නිදන්ගත රෝග ලෙස වෙන් කළ හැකි ය. තීව්‍ර රෝග යනු හදිසියේ හටගන්නා රෝග තත්ත්ව වේ. මේවායින් සම්පූර්ණ සුවය ලැබිය හැකි නමුත් තත්ත්වයේ බරපතලකම අනුව පසුව ආබාධ පැවතිය හැකි ය.

නිදන්ගත රෝග යනු කායික ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වන රෝග තත්ත්වයි. මේවාට දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිකාර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. නිසි ප්‍රතිකාර දිගටම ලබා ගැනීමෙන් මෙම තත්ත්ව පාලනය කර ගත හැකි ය. ඇතැම් රෝග සුවකළ නොහැකි ය.



බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක ආකාර දෙකකි.

- වෙනස් කළ හැකි සාධක
- වෙනස් කළ නොහැකි සාධක

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන වෙනස් කළ හැකි සහ වෙනස් කළ නොහැකි සාධක කිහිපයක් 6.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.



6.3 රූපය - රුධිර පීඩනය මැනීම

6.1 වගුව - බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

වෙනස් කළ හැකි සාධක	වෙනස් කළ නොහැකි සාධක
සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා	ජානමය හේතු (ආරය)
මේදය, ලුණු, සීනි අධික ආහාර පරිභෝජනය	වයස
ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම	ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව
දුම් පානය කිරීම	
මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය	
මානසික ආතතිය	

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

යම් කෙනෙකු රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන විට එම පුද්ගලයාට, පවුලේ සාමාජිකයින්ට හා රටට ආර්ථික හා සමාජයීය දුෂ්කරතාවලට මුහුණපෑමට සිදු වේ.

- රෝගී තත්ත්වයකින් පීඩා විඳීමට සිදු වීම එම පුද්ගලයාට හා පවුලේ අයට මානසික පීඩනයක් ඇති කරයි.
- බෝ නොවන නිදන්ගත රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුව කළ නොහැකි නිසා දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය ය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, පරීක්ෂණ හා ඖෂධ සඳහා එම රෝගීන්ට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වැය වේ. මෙය පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි.
- රෝගය නිසා රැකියාව කළ නොහැකි වූ විට හෝ අකල් මරණ ඇති වූ විට එම රෝගියාගේ යැපෙන්නන්ට බලවත් දුෂ්කරතා ඇති වේ.
- රටක් වශයෙන් ගත් කළ බෝ නොවන රෝග වැළඳී ඇති රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර සඳහා විශාල වියදමක් දැරීමට සිදු වේ.
- රැකියාවේ නිරත වීමට නොහැකි වීමෙන් රටේ ශ්‍රම බලකායට මේ පුද්ගලයින් අහිමි වී රටේ ආදායමට පාඩු සිදු වේ.
- සමාජයීය වශයෙන් ගත් කළ රෝගියා වෙනුවෙන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කිරීමට පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට සිදු වේ.

ඉහත හේතු නිසා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට යහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කළ යුතු අතර එම රෝග පිළිබඳව විමසිලිමත්ව නිසි ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය.

6.2 රෝග නිවාරණය හා වැළැක්වීම

ප්‍රතිකාරයට වඩා නිවාරණය උතුම් වේ. එබැවින් රෝග ඇතිවීමට තුඩු දෙන හේතු පිළිබඳ දැනුවත් වීම වැදගත් වේ.

★ පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව ආරක්‍ෂාකර ගැනීම

- දිනපතා ස්නානය, මුහුණ දෝවනය ආදී පවිත්‍ර වීමේ කටයුතු සිදු කිරීම
- මුඛ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම
- ආහාරයක් අනුභව කළ පසු මුව සේදීම (විශේෂයෙන් පැණි රස ආහාර ගත් පසු)
- නියපොතු කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- හිස කෙස් කපා (හිමිවරු කෙස් බා) පිරිසිදු වීම
- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
- තමන්ගේ ඇඳුම්, ඇඳ ඇතිරිලි, පොරෝනා, කොට්ට, තුවා, දත් බුරුසු ආදිය නිසි සේ පිරිසිදු කොට තැබීම හා භාවිතය
- අන් අයගේ ඇඳුම්, තුවා, දත් බුරුසු, කෝප්ප, පිඟන්, දෑලි පිහිතල වැනි දේ භාවිත නොකිරීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම

★ පාරිසරික පවිත්‍රතාව ආරක්‍ෂාකර ගැනීම

- ගෙදර, පන්සල, පිරිවෙණ හා වටපිටාව නිතර පිරිසිදු කිරීම
- කැළිකසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- තැඹිලි කෝම්බ, පොල් කටු, ටින් වැනි ජලය එකතු වන දේ වළලා දැමීම හෝ සිඳුරු කොට තැබීම
- පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය වෙනම එකතු කර සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට යොමු කිරීම

- දිරායන ද්‍රව්‍ය වලකට එකතු කොට හෝ බඳුනක දමා කොම්පෝස්ට් පොහොර සැකසීම
- ඔබේ ගෙදර, පන්සලේ, පිරිවෙනේ ජලය බැස යාම ක්‍රමවත්ව සැකසීම
- ජලය එකතු නොවන සේ කාණු පද්ධතිය හා වැහිපිළි නිතර පිරිසිදු කිරීම
- මලපහ කිරීමට හා මූත්‍ර කිරීමට වැසිකිළි භාවිත කිරීම

★ **නිවැරදි දිවි පෙවෙතකට හුරු වීම**

- දවසේ සුදුසු වේලාවක නිරන්තරයෙන් භාවනාවේ යෙදීම
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට උනන්දු වීම
- ව්‍යායාම කිරීම හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍ය, දුම් වැටි සහ බුලත්විට භාවිතයෙන් වැළකීම
- මානසික විඩාව දුරුකර මන පුබුදු කරවන විනෝදාංශයන්හි යෙදීම
- මනස ඒකාකාරී වන සහ විඩාවට පත් කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම

• රෝගයක් වැලඳුණු විට අන් අයට බෝවීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව අවම කිරීම වැදගත් වේ.

★ **ප්‍රතිශක්තිකරණය**

රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තියක් සහ හැකියාවක් අප සිරුර තුළ ස්වාභාවිකව ම ඇත. එය ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලෙස හඳුන්වයි. රෝග කාරකයකු සිරුර තුළට ඇතුළු වූ විට ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එය හා සටන් කොට වනසා දැමීම හෝ අඩපණ කිරීම සිදු කරයි. එම නිසා රෝගයෙන් දැඩි අපහසුතා ඇති නොවේ. නමුදු මේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩපණව



6.4 රූපය - ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම

දුබලව තිබුණහොත් රෝග කාරකය සිරුරට ඇතුළු වී සිරුර පුරා පැතිරී අපගේ සිරුර අඩපණ කරනු ඇත. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට කිසිවක් නොකොට බලා සිටීමට සිදු වනු ඇත. බාහිර උපක්‍රම මගින් ඇතැම් රෝගවලට එරෙහිව ශරීරය තුළ ප්‍රතිශක්තියක් නිර්මාණය කළ හැකි ය. ඒ සඳහා අඩපණ කරන ලද රෝගකාරක මගින් නිකුත් කරනු ලැබූ විෂ සිරුරට ලබාදීමත් සිදුවේ. එය පරිච්ඡා ප්‍රතිශක්තිය ලෙස හැඳින්වේ.

එන්නත් මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කොට වළක්වා ගත හැකි රෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පිටගැස්ම
- හෙපටයිටිස්
- ක්ෂය රෝගය
- ඉන්ෆ්ලුවන්සා
- කක්කල් කැස්ස
- මොළේ උණ
- ගලපටලය
- රුබෙල්ලා
- සරම්ප

6.3 ප්‍රතිකාර

ඉහත දැක්වූ පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් සිටිය ද අපට ඇතැම් විට රෝග සැදේ. ඇතැම් රෝග සුළුවෙන් ආරම්භ වී පසුව බරපතල රෝග බවට පත්වේ. නැතහොත් සිරුර පුරා පැතිර ගොස් මරණය වුව ද අත්කර දිය හැකි ය. එබැවින් රෝග වැලඳුණු පසු ඊට නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා නොපමාව යොමු විය යුතු ය.

- රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමේ දී සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වීම
- නියම කරන පරිදි ඖෂධ ලබා ගැනීම (නියමිත මාත්‍රාව, කාල පරාසය පිළිබඳ සැලකීම)
- නියම කළ පැවතුම් වේ නම් (උණු වතුර පානය, නුසුදුසු ආහාරවලින් වැළකීම වැනි) ඒ අනුව පිහිටා කටයුතු කිරීම
- බෝවන රෝගයක් වැලඳී ඇත්නම් සෛසු අයට පැතිරයාම වළක්වා ගැනීමේ සුදුසු වත් පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
- රෝගය සුව වූ බව තීර ලෙස දැනගන්නා තුරු සැලකිලිමත් වීම මෙන් ම ප්‍රතිකාරවල නිරත වීම ද වැදගත් වේ.



සාරාංශය

- යම් හේතුවක් නිසා ශරීරයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් රෝගයක් ලෙස හැඳින්වේ.
- රෝග ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම් බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග යනුවෙනි.
- පාවනය, කොලරාව, ඩෙංගු, ජලහීනිකාව ආදිය බෝවන රෝග කිහිපයකි.
- බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර රෝග හා නිදන්ගත රෝග ලෙස දෙආකාර වේ. විෂ වීම, සර්ප දෂ්ට, හදිසි විපත් වැනි බාහිර හේතු මත ඇතිවන රෝග තීව්‍ර රෝග වන අතර දියවැඩියාව, හෘද රෝග, මානසික රෝග වැනි සිරුර තුළ ම හටගත් රෝග නිදන්ගත රෝග වේ.
- රෝග වළක්වා ගැනීමට පෞද්ගලික හා පාරිසරික පවිත්‍රතාව, නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු, ප්‍රතිශක්තිකරණය හා ප්‍රතිකාර වැදගත් වේ.
- රෝග හටගැනීම වළක්වා ගැනීමට සිරුර තුළ ඇති ක්‍රමවේදය ප්‍රතිශක්තිය නම් වේ. අවශ්‍යතාව මත බාහිර උපක්‍රම මගින් සිරුරට ලබා දෙන ප්‍රතිශක්තිය පරිච්ඡා ප්‍රතිශක්තිය වේ.



අභ්‍යාස

(01) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් හරි (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් කහිර (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

1. “බැක්ටීරියා” යනු රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවියෙකි. ()
2. වකුගඩු රෝගය තීව්‍ර රෝග ගණයට අයත් වේ. ()
3. ක්ෂය රෝගයට ප්‍රතිශක්තිකරණ ඖෂධ ලබා දෙයි. ()
4. “සමබල ආහාර වේලක්” යනු නිරෝගී බවට හේතු සාධකයක් නොවේ. ()
5. ජලහීනිකාව වාතයෙන් බෝවන රෝගයකි. ()

(02) වඩාත් සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

1. බුදු සසුනේ නිරෝගිමතුන් අතර අග්‍රස්ථානය හිමි වුයේ හිමියන්ට ය. (සැරියුත්, ආනන්ද, බක්කුල, නන්ද)
2. මැක්කා, මදුරුවා, බල්ලා, උඟුරා වැනි සත්තු වෙති.
(සුරතලුන්, රෝග වාහකයෝ, අසරණයෝ, සිව්පාවුන්)
3. දියවැඩියාව රෝගයකි.
(නිදන්ගත, බෝවන, වැදගත්, සුළු)
4. රෝග දුරුකර ගැනීම හෙවත් රෝග පිළිවෙත් රැසකි.
(බෝවීමට, වර්ධනයට, රක්ෂණයට, නිවාරණයට)
5. යහපත් වේ නම් බොහෝ රෝග වැලඳීමේ අවදානම අඩු ය.
(නිවස, ප්‍රතිශක්තිය, අධ්‍යාපනය, සිහිය)

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් යනු කවරේ ද?
2. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග යනු කවරේදැයි පැහැදිලි කරන්න.
3. රෝග වැලඳීමට හේතුවන කරුණු අතරින් එකක් පිළිබඳ කෙටි සටහනක් ලියන්න.
4. එන්නත් මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දී වළක්වා ගත හැකි රෝග පහක් නම් කරන්න.
5. රෝග වාහකයන් නිසා පැතිර යන රෝග ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.