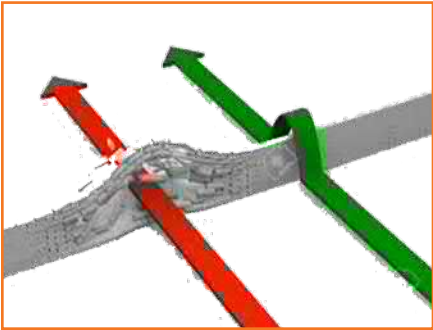




සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට ඵල්ලවන අභියෝග

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඕනෑම අයෙකුට විවිධ කායික, මානසික පීඩා හා දේපළ හානි ගෙනදෙන සිදුවීම්වලට මුහුණ පෑමට සිදුවන බව අපි දනිමු.



7.1 රූපය - අභියෝග ජය ගැනීම

මෙසේ පුද්ගලයෙකුට නැතහොත් ජන සමූහයකට හෝ ඔවුන්ගේ දේපළවලට හානි හෝ පීඩා ගෙනදිය හැකි ඕනෑම සිදුවීමක් තෘප්තිමත් හා සාර්ථක දිවි පැවැත්මට බාධා ඇති කරනු ලබයි. මෙලෙස බාධා ගෙනදෙන සිදුවීම් අභියෝග ලෙස නම් කළ හැකි ය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණපෑමට අපට සිදුවේ. රෝග වැලඳීම, හදිසි අනතුරු, ආපදා, අපයෝජන, අපවාර, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අධ්‍යාපනය, විභාග ආදිය මෙන්ම අපගේ අපේක්ෂාවන් සහ අප කෙරෙහි අන් අයගේ අපේක්ෂාවන් ද අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග අතරින් කිහිපයකි. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් ප්‍රීතිමත් හා සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට අපට හැකියාව ලැබේ.

අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා පුද්ගලයෙකුගේ වයස, පරිණතභාවය, අධ්‍යාපන මට්ටම, පෞරුෂය මෙන්ම ජීවත්වන පරිසරය වැනි සාධක ද බලපාන අතර ඒ සඳහා මානසික සමබරතාව, විත්තවේග හැසිරවීම මෙන්ම සමාජ ආර්ථික පරිසරය ආදිය ද බලපානු ඇත.

අභියෝග

මුහුණ දීමට සිදුවන දුෂ්කර ඉලක්කයක් අභියෝගයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. නිශ්චිත අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් කරා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී එයට බාධක ලෙස බලපාන කවර හෝ බලපෑමක් හෝ සිදුවීමක් ලෙස ද අභියෝග හැඳින්විය හැකි ය.

එළඹෙන අභියෝගවල ස්වභාවය හොඳින් අවබෝධකර ගනිමින් ඒවාට මුහුණ දියයුතු අතර ඒ සඳහා අධිෂ්ඨානය, තම අත්දැකීම් නැතහොත් උපදේශනය ලබාගැනීම ද වැදගත් මෙන්ම අවස්ථාවෝචිත පරිදි ශ්‍රෝණවත්තව කටයුතු කිරීමෙන් තෘප්තිමත්ව හා සාර්ථකව ඒවාට මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ.

අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට වැදගත්වන කරුණු

- අභියෝගය නිවැරදිව අවබෝධකර ගැනීම
- තමාගේ හෝ සමාජයේ අන් අයගේ අත්දැකීම් මත එළඹිය හැකි අභියෝග කල්තබා හඳුනා ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝගයක දී ක්ෂණිකව හා නිවැරදිව තීරණ ගැනීම
- පීඩා හා හානි අවම කර ගැනීම සඳහා අදාළ බලධාරීන් විසින් වරින් වර නිකුත් කරන උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපැදීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දිය හැකි විකල්ප ආකාර පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- සමහර අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා සාමූහික තීරණ ගැනීම

අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම

අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන කුසලතා ජීවන නිපුණතා ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ජීවන නිපුණතා පිළිබඳව මානසික යහපැවැත්මෙහි සහ සමාජයීය යහපැවැත්මෙහි ලක්ෂණ ලෙස මුල් පාඩම්වලදී ඔබ උගෙන ඇත. එම නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම මගින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඉවහල්වන නිපුණතා

- ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය
- නිවැරදි හා සුදුසුකම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ගැටලු හඳුනා ගැනීම හා ඒවා බුද්ධිමත්ව විසඳීමේ හැකියාව
- ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
- විචාරශීලී චින්තනය
- අනවරත ධෛර්යය
- නිර්මාණශීලී චින්තනය
- චිත්තවේග සමබර කර ගැනීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීම

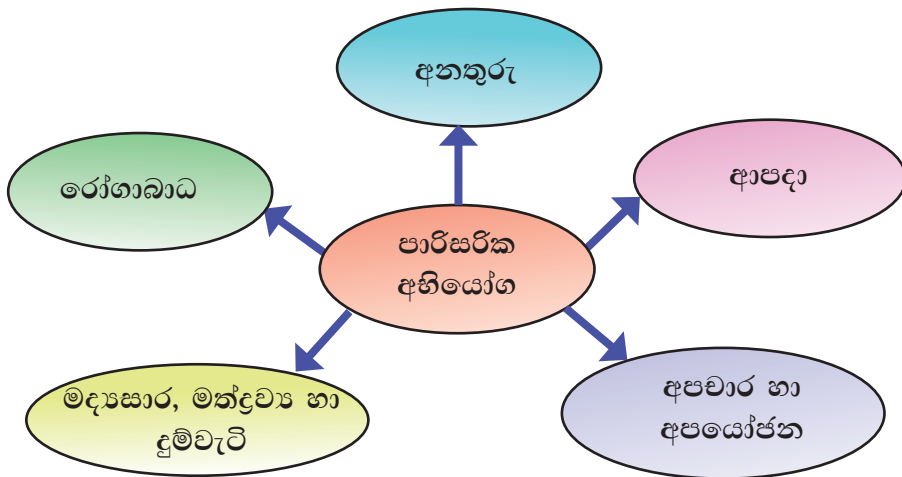
- අනුවේදී බව හෙවත් සහකම්පනය
- උපක්‍රමශීලී බව හා ඉවසීම
- එලදායි සන්නිවේදනය

ඉහත දක්වන ලද ජීවන නිපුණතා ශිෂ්‍ය ජීවිතය තුළ දී ඔබ සංවර්ධනය කරගතයුතු අතර එමගින් එළඹෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් තෘප්තිමත් හා සාර්ථක ජීවිත ගත කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

7.1 පාරිසරික අභියෝග

අප ජීවත්වන පරිසරයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ඒවා ජීවත්වන පරිසරය මත රඳා පවතී. ග්‍රාමීය පරිසරවල ජීවත්වන්නන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග සහ නාගරික පරිසරවල වාසය කරන්නන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග අතර වෙනස්කම් පැවතිය හැකි ය. එහෙයින් එම අභියෝග පරිසරය මත රඳා පවතී.

අපට මුහුණ දීමට සිදුවන පාරිසරික අභියෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



රෝගාබාධ

ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රබලතම අභියෝගයක් ලෙස රෝගාබාධ සැලකිය හැකි ය. ඕනෑම අයෙකු ඕනෑම අවස්ථාවක දී රෝගී විය හැකි අතර ඒ බව කල්තියා හඳුනා ගැනීම දුෂ්කර වේ.

මිනිසාට වැලඳෙන රෝග බෝවන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකි ය. ඔබ ඒ පිළිබඳව 6 පරිච්ඡේදයේ දී උගෙන ඇත.

පෙර පාඩමේ දී ඔබ උගත් කරුණු අනුව රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීමට ඉවහල් වන පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි නැවත සිත යොමු කරන්න.

- ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම
- පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
- යහපත් මානසික තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම (පීඩනය හා ආතතියෙන් තොර)
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර විභරණ රටාව
- රෝගී තත්ත්ව සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
- හොඳ පුරුදු ඇති කර ගැනීම සහ සිරිත් විරිත් අනුගමනය කිරීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණය

අපට මුහුණ දීමට සිදුවන රෝගාබාධවලින් වැලකී සිටීම අභියෝගයක් වුව ද එයට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් තෘප්තිමත් හා සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

අනතුරු සහ ආපදා

අනතුරු

අනපේක්ෂිත ලෙස හදිසියේ සිදුවන උපද්‍රව අනතුරු නම් වේ. අනතුරු නිසා කායික, මානසික පීඩා සිදුවිය හැකි අතර එමගින් ජීවිත හානි පවා සිදුවිය හැකි ය. නිවසේ දී, පාසලේ දී, මහමග දී, කර්මාන්තශාලා ආදියේ දී, ඉදිකිරීම් සිදුකරන ස්ථානවල දී, ජලාශවල දී වැනි ඕනෑම ස්ථානයක දී පුද්ගලයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් අනතුරට පත්විය හැකි ය.

අනතුරකට පත්වුවකුට හෝ කණ්ඩායමකට සහන සැලසීම සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදිය හැකි අතර ඒ පිළිබඳ ඉදිරි පරිච්ඡේදයේ දී අධ්‍යයනය කරනු ඇත.

- පිහිය, කතුරුවැනි උපකරණවලින් සිදුවන කැපීම් සිරිම්
- උල් ආයුධ හෝ වෙනත් උල් කටු ආදිය ඇතීම
- ඉහළ සිට ඇද වැටීමෙන් සිදුවන කැළීම/සිරිම් හෝ අස්ථි බිඳීම
- ඉහළ සිට යමක් ඇඟට වැටීම
- පහර වැදීමවලින් සිදුවන හානි

- ආහාර විෂ වීම්
- උගුරේ, නාසයේ යමක් සිරවීම
- විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම (කෘමි නාශක)
- විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ කැවරීම
- ඖෂධ විෂ වීම

අනතුරු

- දියේ ගිලීම
- අකුණු සැර වැදීම
- විදුලි සැර වැදීම
- රිය විපත්
- පිළිස්සීම්
(ගිනි කෙළි, රසායන ද්‍රව්‍ය මගින්)

- සර්ප දෂ්ටන
- සතුන් සපා කෑම (බලු, බළල්, කිඹුල්)
- සතුන් පහර දීම (අලි, වලසුන්, දිවියන්)



රූපය 7.2 - සිදුවිය හැකි අනතුරු කිහිපයක්

අනතුරුදායක පරිසරයක දී හෝ වටපිටාවක දී වඩාත් අවධානයෙන් හා සුපරීක්ෂාකාරීව කටයුතු කිරීමත් ආරක්ෂක ක්‍රම හා නිවැරදි පියවර අනුගමනය කිරීමත් මගින් අනතුරු අවම කරගත හැකි ය.

අප රටෙහි දිනපතා ම පාහේ මහාමාර්ග අනතුරු සිදුවේ. එහෙයින් මහමග ගමන් කිරීමේ දී මගීන් සහ රියදුරන් යන සියලු දෙනා ම වැඩි අවධානයකින් කටයුතු කළ යුතු ය.

මහමගදී පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- රථවාහන මාර්ගයෙහි වම් පැත්තෙන් ද මගීන් දකුණු පසින් ද ගමන් කළ යුතු ය.
- පදිකයින් පාර හරහා මාරුවීමේ දී “ දකුණ බලා වම බලන්න - නැවතත් දකුණම බලන්න” යන උපදේශය පිළිපදිමින් සෑම විටම නියමිත ස්ථානවලින් පමණක් හැකි ඉක්මනින් පාර හරහා ගමන් කළ යුතු ය.
- රියදුරන් හා මගීන් සෑම විටම මාර්ග සංඥා පිළිපැදිය යුතු ය.
- පදිකයින් සමූහ වශයෙන් (රංචු ගැසී) මහමග ගමන් නොකළ යුතු අතර ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ වැනි අවධානය වෙනතකට යොමුවන ක්‍රියාවල නොයෙදිය යුතු ය. (ජංගම දුරකථනය භාවිතය වැනි)
- යාන්ත්‍රික දෝෂ හා උග්‍රතා සහිත වාහන මහමග ධාවනය නොකළ යුතු ය.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතකොට රිය පැදවීම නොකළ යුතු ය.
- නිදිමත, රෝගීබව, දැඩි වෙහෙස වැනි නුසුදුසු කායික තත්ත්ව යටතේ මෙන්ම මානසික ආතතිය, දැඩි ආවේගකාරී වැනි අහිතකර මානසික තත්ත්ව යටතේ රිය පැදවීම නොකළ යුතු ය.

රිය අනතුරක දී රියදුරා, මගීන් සහ දේපළ යන සියල්ලටම හානි සිදුවිය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- අනතුරුදායක පරිසරවල දී වඩාත් විමසිලිමත්ව කටයුතු කිරීම
- අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගෙන් උපදෙස් හා සහාය ලබා ගැනීම නීති රීති හා උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපැදීම
- ආරක්ෂිත උපක්‍රම අනුගමනය කිරීම

අනතුරුවලට මුහුණ පෑමට සිදුවීම ජීවිතයට අමිහිරි අත්දැකීමක් ගෙන දෙන අභියෝගයකි. එය ජයගැනීමට අවශ්‍ය වන වැදගත් ම සාධක වන්නේ අවධානය හා ප්‍රවේශමයි.

ආපදා

ස්වභාව ධර්මයේ ඇතිවන හදිසි වෙනස්වීම් හා විපර්යාස නිසා ද, කාලීනව සිදුකරන වැරදි මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව හෝ විපත් ආපදා නම් වේ.

ගංවතුර, නායයැම්, අකුණුසැර වැදීම, සුළි සුළං, නියඟය, ලැවිගිනි ආදිය ලංකාවේ නිතර අසන්නට ලැබෙන ආපදා කිහිපයකි.



රූපය 7.3 - ආපදා අවස්ථා කිහිපයක්

ආපදා අවමකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

- සිදුවිය හැකි ආපදා පිළිබඳව හොඳින් දැනුවත් වීම
- ආපදා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සඳහා ජනමාධ්‍ය, ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර, ජංගම දුරකථන සඳහා කෙටි පණිවිඩ ලබා දීම, අත්පත්‍රිකා බෙදා හැරීම ආරක්ෂක අංශවල සෘජු මැදිහත් වීම වැනි ඉක්මන් ක්‍රම යොදා ගැනීම
- නීති හා උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපැදීම
- පෙර සූදානම (කල්තබා සූදානම්ව සිටීම)
- කලින් ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා ස්ථානගත වීම
- ආරක්ෂිත පියවර අනුගමනය කිරීම
- පාරිසරික හානි වැළැක්වීම හා අනවසර ඉදිකිරීම් වැළැක්වීම

- වන සංරක්ෂණය කිරීම හා වන විනාශය වැළැක්වීම
ස්වභාව ධර්මයට සංවේදී වීම හා පරිසරය පිළිබඳව විමසිලිමත්ව සිටීම
- හදිසි ආපදාවල දී තනි තනිව නොව කණ්ඩායම් ලෙස ශක්තිමත් වීම හා ක්‍රියා කිරීම

ආපදාවක දී අනතුරු රාශියක් සිදුවිය හැකි අතර ආපදා සිදුවීමට කලින් ඒවා හඳුනා ගැනීම මගින් ද සිදු විය හැකි හානි අවම කරගත හැකි ය. ඒ සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ අත්දැකීම් සහ නිවැරදි කාලගුණ අනාවැකි ද අපට උපකාරී වේ.

අපදාවන්ට ලක්වීම නිසා සිදුවිය හැකි හානි

- අස්ථි කැඩීම්, බිඳීම් හා තුවාල සිදුවීම් ආදී කායික හානි
- දුක, ශෝකය, හුදෙකලා බව ආදී මානසික පීඩා
- රෝගාබාධ ඇතිවීම හා පරිසර දූෂණය සිදු වීම
- කම්පනය, සිහිමුර්ජාවීම වැනි තත්ත්ව ඇති වීම
- දේපළ හානි සිදු වීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම

මිනිසුන්ගේ උන්හිටි තැන් අහිමිවීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීම, නැදෑ හිතමිතුරන් අහිමි වීම, සෞර සතුරු උපද්‍රවවලට ලක්වීම ආදී තවත් බොහෝ හානිදායක තත්ත්ව ආපදා ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

අනතුරු හෝ ආපදාවල දී ඔබට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- නිවස, පාසල, පිරිවෙණ ආදී ස්ථානවල හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිතයට ගත හැකිවන සේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතාව ලබා සිටීම
- සිදුවිය හැකි ආපදා හා ගතහැකි ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කලින් දැනුවත්ව සිටීම
- විපතක දී සන්සුන්ව හා ඉවසීමෙන් එයට මුහුණ දිය යුතු අතර විත්තවේග පාලනය කර ගැනීම

- හදිසි විපත් සිදුවූ ස්ථානවල අනවශ්‍ය ලෙස ගැවසෙමින් හා නැරඹීමට යාමෙන් වැළකී සිටීම
- හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම විපතට පත්වුවන්ට සහන සැලසීම සඳහා කටයුතු කිරීම

හදිසි විපත් හා ආපදාවන්ට ලක්වීම බේදජනක අභියෝගයක් බවත් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අප සතුව තිබිය යුතු නිපුණතා සංවර්ධනය කරගතයුතු බවත් දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

අපවාර හා අපයෝජන

ලෝකයේ ඕනෑම රටක දියුණු මෙන්ම නොදියුණු සමාජවල ද ඔවුන් පිළිගත් සමාජ සම්මත පවතී. ඒවා ඔවුන් සාරධර්ම ලෙස සලකනු ලැබේ. මෙම සාරධර්ම ජාති, ආගම්, ජීවත්වන පරිසරය, ජනවර්ග වැනි සාධක මත රඳා පවතී.

මෙලෙස පිළිගත් සමාජ සාරධර්මවලට විරෝධීව ක්‍රියා කිරීම නැතහොත් සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අපවාර ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, හිංසාකාරී ලෙස අවි ආයුධ භාවිතය, සොරකම් කිරීම, ස්ත්‍රී දූෂණය, නීති විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම, ළමා හා කාන්තා හිංසනය මෙන්ම සත්ත්ව හිංසාව ද අපවාරී ක්‍රියා සඳහා උදාහරණ වේ.

අපයෝජන යනු පුද්ගලයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් විසින් වෙනත් අයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදවීම හෝ යෙදීමට පෙළඹවීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ළමා මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, ළමුන් රැවටීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පෙළඹවීම, සොරකම්, වංචා ආදී නීති විරෝධී ක්‍රියාවල දරුවන් යෙදවීම, දරුවන් ලිංගික ක්‍රියාවලට පොළඹවා ගැනීම ආදිය අපයෝජන සඳහා උදාහරණ වේ.

අපවාර හෝ අපයෝජනවලට ගොදුරු වීමෙන් සිදුවිය හැකි හානි

- කායික හා මානසික පීඩාවන්ට ලක්වීම
- විවිධ රෝගාබාධ ඇතිවීම හා ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරුවීම
- සමාජයෙන් කොන්වීම
- සමාජය කෙරෙහි වෛරය ඇතිකර ගැනීමෙන් පසුකාලීනව අපවාරී පුද්ගලයෙකු වීම
- කාන්තාවන් හා ළමයින් හිංසනයට ලක්වීම
- අධ්‍යාපනයට බාධා ඇති වීම
- ජීවිත හානි සිදුවීම හා සිය දිවි නසා ගැනීමට පෙළඹීම

මෙපමණක් නොව තව බොහෝ හානි සිදුවිය හැකි අතර අපවාරී ක්‍රියා පැතිරියාමෙන් සමාජ සාරධර්ම පිරිහී යා හැකි ය.

ලිංගික අතවර

ලිංගික අතවර සිදු කරන්නා අපවාරී ක්‍රියාවක යෙදෙන අතර එමගින් ඔහු එම ලිංගික අතවරයට ලක්වන්නාව අපයෝජනය කරයි.

බොහෝවිට කුඩා දරුවන් රවටා ලිංගික අතවරවලට ලක්කරන ලද පුවත් නිතර අසන්නට ලැබේ. දරුවන් ලිංගික අපවාරවලට යොදා ගැනීම අපයෝජනයක් වන අතර එය නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.

දන්නා හඳුනන මෙන්ම නොහඳුනන පුද්ගලයින් විසින් ද විවිධ උපක්‍රම යොදා ගනිමින් දරුවන් අපයෝජනවලට ලක්කරන බව ඔබ කුඩා කාලයේ පටන් දැනුවත්ව සිටීමෙන් එවැනි උපද්‍රවවලින් මිදී සිටීමට ඔබට හැකිවන අතර අන් අයව ද එම පීඩාවලින් මුදා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ලිංගික අපයෝජනවලින් මිදී සිටීම සඳහා ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- තම මව්පියන් හැර අන් සියලු දෙනා කෙරෙහි වඩා විශ්වාසය නොතැබිය යුතු අතර පාසල, පිරිවෙණ, උපකාරක පන්තිය ආදී ඔබ නිතර ගැවසෙන ස්ථාන සෑම විටම සුරක්ෂිත ස්ථාන නොවන බව අවබෝධ කරගෙන කටයුතු කිරීම

- නිවසේ හෝ වෙනත් ස්ථානවල බොහෝ වේලා තනිව රැඳී නොසිටීම
- හැකි සෑමවිටම ඔබව සුරකින අයෙකු සමග කාලය ගත කිරීම
- නොහඳුනන පුද්ගලයින් සමග කථාබස් කිරීම හෝ ඇසුරට යාමෙන් වැළකීම
- ඔබ නොහඳුනන පුද්ගලයන්ට අවනත නොවීම සහ ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ආරක්ෂාකාරී නොවන ස්ථානයක දී වෙනත් අයෙකුගෙන් ඔබට සිදුවන අනවශ්‍ය බලපෑම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හා ඒ පිළිබඳව වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම
- කිසිවෙකු විසින් අනවශ්‍ය ලෙස ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම ආදී ඔබ අපහසුතාවට පත්කරන හෝ ඔබ අකමැති වෙනත් දේ කිරීමට උත්සාහ දරයි නම් වහාම ඒ පිළිබඳ දෙමාපියන් හෝ ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම
- කවර ස්ථානය දී හෝ එදිනෙදා සිදුවන ආගන්තුක සිදුවීම් පිළිබඳව දිනපතාම පාහේ ඔබේ මව්පියන් හෝ වැඩිහිටියන් සමග කථා බස් කිරීම
- තැනට සුදුසු නුවණින් හා උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම
- ඇඳුම්, පැලඳුම් හා හැසිරීම විනිත ලෙස යොදා ගැනීම
- වැඩිහිටියන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවල අනවශ්‍ය අය නිවසට ගෙන්වා නොගැනීම හා ජංගම දුරකථන, සමාජ වෙබ් අඩවි ආදිය දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ අනු දැනුම ඇතිව භාවිත කිරීම

සෑම විටම අවබෝධයෙන් හා දැනුවත්ව සිටිමින් ඔබට සිදුවිය හැකි උපද්‍රවයන්ගෙන් මිදී සිටීමෙන් ඔබේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගත හැකි ය.

මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය

මත්වීම පිණිස පානය කරනු ලබන මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් සියලුම මත්වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ.

ශිෂ්‍ය අවධියේ දී ඔබට මුහුණ පෑමට සිදුවන තවත් අභියෝගයක් ලෙස මෙම මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සැලකිය හැකි අතර එහි ආදීනව ඔබ කල්තබා හොඳින් අවබෝධකොට සිටීමෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී සිටීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 6 - 10 දක්වා කාලය දරුවෙකුගේ ළමා විය ලෙස සලකනු ලැබේ. ළමා විය ඉක්මවීමෙන් පසු ඔහු නව යොවුන් වියට එළඹේ.

නව යොවුන් වියේ දී සිදුවන කායික හා මානසික වෙනස්වීම් මත සම වයස් කණ්ඩායම් අතර කැපී පෙනීමට හා වීරත්වය ඉස්මතු කොට පෙන්වීම සඳහා කරන ව්‍යාජ ප්‍රචාරකවලට රැවටීමෙන් හා වැඩිහිටියන් අනුකරණය කිරීම නිසා ද බොහෝවිට දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය හා මද්‍යසාරවලට ගොදුරු වෙති.

ඕනෑම මත්ද්‍රව්‍යයක ස්නායු පද්ධතියට ක්ෂණික බලපෑම් එල්ල කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් ය. එතනෝල්, නිකොටින් ඒ සඳහා උදාහරණ වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුවිය හැකි හානි

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ වීම
- මානසික විකෘතිතා ඇතිවීම
- ශරීර ඉන්ද්‍රියයන් දුර්වල වීම සහ විවිධ රෝගාබාධවලට ලක්වීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම
- ලැජ්ජාව සහ බිය යන මානසික තත්ත්ව යටපත්වීම නිසා ගැටුම්වලට පෙළඹීම
- අපවාර හා අපයෝජනවලට පෙළඹීම
- පවුල් පරිසරය බිඳ වැටීම
- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
- සමාජයෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම හා සමාජ ද්‍රෝහී පුද්ගලයකු බවට පත්වීම
- අකාලයේ මරණයට ගොදුරුවීම

තවත් බොහෝ හානි ගෙනදෙන මෙම මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවීම ඔබ අතිශයින්ම ප්‍රතික්ෂේප කළයුතු අතර ඔබේ මිතුරන් හා වෙනත් ඒ සඳහා යොමුවන්නන් ද එම උපද්‍රව්‍යවලින් මුදා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ය.

දිගුකලක් මුළුල්ලේ වැඩි වශයෙන් දුම් පානය කිරීම නිසා පෙණහලුවල පිළිකා ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. දුම් පානය ද ඉතා පහසුවෙන් සිරිතක් වීමට ඉඩ ඇති (ඇබ්බැහිවීම) ක්‍රියාවක් වන අතර එයට ඇබ්බැහි වීමෙන් තම ශරීරයට අන්තරාදායක බව හා මුදල් නිකරුණේ නාස්ති වන බව දැන දැන ද ඉන් මිදීමට නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වේ.

එහෙයින් සක්‍රීය දුම් පානය මගින් තමාගේත් අක්‍රීය දුම් පානය මගින් තමා අවට සිටින්නන්ගේත් සනීපාරක්ෂාවට තර්ජනයක් ගෙන දෙන මෙම අභියෝගය කුඩා කළ සිටම ආදීනව හොඳින් දැන හැඳින ගැනීමෙන් ඔබට සාර්ථකව ජයගත හැකි ය.

දුම්පානය නිසා සිදුවිය හැකි හානි

- මුඛ පිළිකා වැලඳීමේ අවදානම ඉහළ යාම
- දිව, උගුර හා පෙණහලු ආශ්‍රිත පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වීම
- සුළු අන්ධභාවය ඇති වීම
- ලිංගික දුර්වලතා ඇති වීම
- අධි රුධිර පීඩනය හා හෘදයාබාධ ඇති වීම
- පොදු ස්ථානවල දී එය සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් වීම
- මුදල් නාස්ති වීම
- මුඛයෙන් ආවේණික දුර්ගන්ධයක් නිකුත් වීම

මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීමට පොදුවේ ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

ළමා වියේ දී පටන් මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතයට ඇබ්බැහි වූවන් අත්විඳින අනිෂ්ට විපාක පිළිබඳව සහ ඔවුන් සමාජය තුළ ගත කරන අසාර්ථක හා අතෘප්තිමත් ජීවිත පිළිබඳව අවබෝධය ඇතිකරලීමට දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් මෙන්ම ගුරුවරුන් ද වගබලා ගත යුතු ය. දරුවන් වැරදි වර්යාවන්ට යොමු වීමට පෙර ඒවා වළක්වා ගැනීම පහසු වන අතර මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන් ඉන් මුදවා ගැනීම ඉතා අපහසු ය.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග වැදගත් වේ.

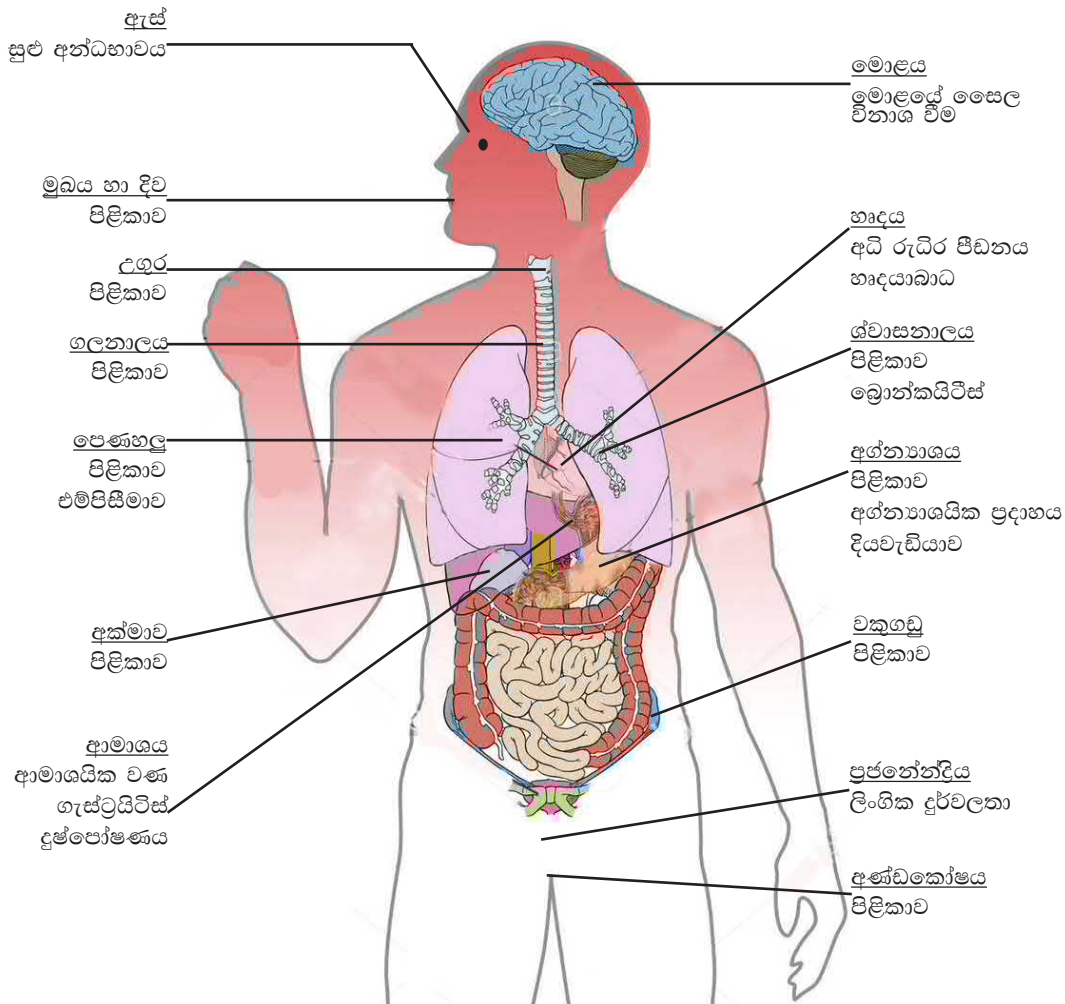
- මත්ද්‍රව්‍යවල ආදීනව හා ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව දැනුවත් බව හා අවබෝධය ඇති කර ගැනීම
- නීතිගරුක හා සමාජ හිතකාමී පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීම
- යහපත් වර්ගයා ඇතිකර ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට පොළඹවන විවිධ පෝස්ටර්, පුවත්පත් දැන්වීම් හා රූපවාහිනී දැන්වීම් ආදිය කෙරෙහි බුද්ධිමත්ව විමසා බැලීම
- මිතුරන්ගේ, සමවයස් කණ්ඩායම්වල හා වෙනත් වැඩිහිටියන්ගේ ඉල්ලීම මත හෝ තමාගේ අභිමතය පරිදි එක් වරක් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අත්හදා නොබැලීමට වගබලා ගැනීම
- ක්‍රීඩා කිරීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, වීර වර්ත කථා කියවීම ආදියට යොමු වීමෙන් විවේකය අර්ථවත්ව ගත කිරීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ගේ ඇසුර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවූවන් ඉන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම

සුළු ප්‍රමාණ වශයෙන් පානය කිරීමෙන් ආරම්භ වන මද්‍යසාර පානය කිරීමේ පුරුද්ද දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇඹිබැහිවීම නමැති තත්ත්වයකට පත්වීම සිදුවේ.

මද්‍යසාර ගැනීමේ උවදුර වන්නේ එය වැඩිපුර ගැනීමෙන් ලැජ්ජාව සහ බිය නොදැනෙන තත්ත්වයකට පත්වීම නිසා සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට පෙළඹීම පමණක් නොව මද්‍යසාර නොගෙන සිටීමට නොහැකි මානසික වහල් භාවයකට පත්වීම (ඇඹිබැහි වීම) සිදුවීමයි.

පුද්ගලයා සහ සමාජයට ද හානි ගෙන දෙන මෙවැනි නිරර්ථක පුරුදු ඇති කර නොගැනීමට වග බලා ගැනීම ඔබ සතු වගකීමක් හා යුතුකමක් වන අතර මේ වන විට කිසිදු මත්ද්‍රව්‍යයකට යොමු නොවී සිටින ඔබට මෙම මත්ද්‍රව්‍ය අභියෝගය පහසුවෙන් ජයගත හැකි ය.

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය නිසා ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයන්ට සිදුවිය හැකි හානි 7.4 රූපයෙන් පෙන්වුම් කරයි.

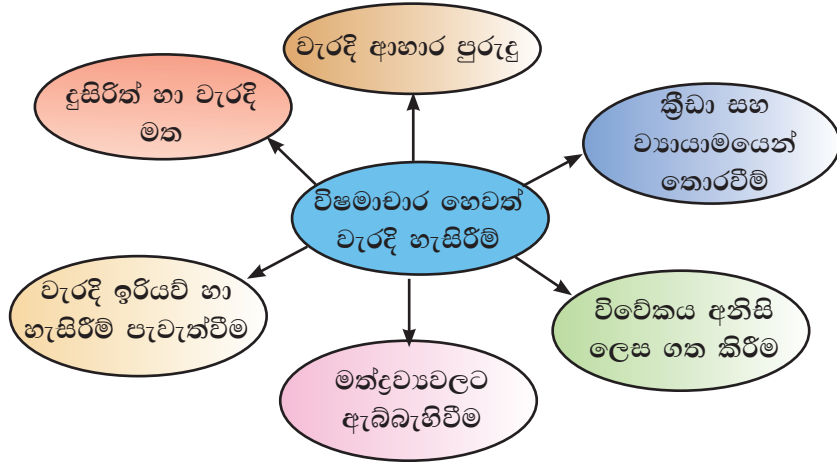


රූපය 7.4 - මත්පැන් හා දුම්පානය නිසා සිදු වන හානි

7.2 විෂමාචාර හෙවත් වැරදි චර්යා

පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අයහපත් ලෙස බලපෑම් ඇතිකරවන පුරුදු සහ හැසිරීම් හෙවත් චර්යා විෂමාචාර ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. දුප්පත්කම, නුගත්කම, වැඩිහිටියන්ගේ වැරදි ආදර්ශ හා ගතානුගතික මත ආදිය ද මෙම විෂමාචාර කෙරෙහි බලපානු ඇත.

පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන විෂමාවාර කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



වැරදි ආහාර පුරුදු

පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් මෙම වැරදි ආහාර පුරුදු මගින් ඇති කරයි. නිසි පෝෂණය නොලැබී යාම, විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීම, පෝෂණය අපතේ යාම මෙන්ම මුදල් නාස්තිය වැනි ප්‍රතිඵල ද මෙමගින් ඇතිවිය හැකි ය. ඒවා වළක්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතුය.



7. 5 රූපය - පෝෂ්‍යදායී ආහාර

වැරදි ආහාර පුරුදු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- එකම පෝෂකය අඩංගු ආහාර පමණක් නිතර අනුභව කිරීම සෞඛ්‍යයට අහිතකර විය හැකි ය. (වේලෙන් වේල සහ දිනෙන් දින රුචිකත්වය අනුව වෙනස් කරමින් ආහාර ගැනීමෙන් විවිධ පෝෂණ උග්‍රතා අවම වේ.)
- සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන ආහාර නිරතුරුව, බහුලව ගැනීම (ලුණු, තෙල් හා අධික සීනි සහිත ආහාර)
- අපත්‍ය ආහාර සහ එක්ව නොගත යුතු ආහාර එක්ව ගැනීම
- අවේලාවෙහි නුසුදුසු ආහාර ගැනීම (රාත්‍රියට මීකිරි, තැඹිලි වතුර, ශීත කළ බීම වර්ග ආදිය)
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර ගැනීම හා නිතර නිතර වැඩි වාර ගණනක් දිනකට ආහාර ගැනීම (ආහාර මාර්ගයේ දුර්වලතා ඇති කරයි)
- ආහාර ගන්නා අතරතුර ජලය, පැණිබීම ආදිය පානය කිරීම
- වරක් පිසින ලද ආහාර ශීතකරණයේ තබා ගනිමින් නැවත නැවත ආහාරයට ගැනීම
- ආහාර ගැනීම, සැකසීම සිදු කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක පදනම් රහිත ගතානුගතික ආකල්ප සහ වැරදි මත අනුගමනය කිරීම
- ආහාර තෝරාගැනීමේ දී ගුණයට වඩා රසය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම



ඔබ දන්නා වැරදි ආහාර පුරුදු ලැයිස්තුවක් සකස් කර ඒ එක් එක් වැරදි පුරුදු නිවැරදි විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමයෙන් තොර වීම

එදිනෙදා කටයුතු නිසි ලෙස ඉටුකර ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව සඳහාත් වැඩෙන වයසේ දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධනය සඳහාත් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාත් ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එහෙත් අප සමාජයේ බහුතරයක් ව්‍යායාම පිළිබඳ හොඳ අවධානයක් නොමැති බව පෙනේ. මෙය විෂමාවාරයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. සෞඛ්‍යවත් යහ පුරුද්දක් ලෙස ක්‍රීඩා හෝ ව්‍යායාමවල නොයෙදීම හෝ අලස වීම නිසා කායික, මානසික හා සමාජයීය ගැටලු ඇතිවිය හැකි ය. එනම්,

- දරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වීම
- මානසික සමබරතාව නැති වීම
- ස්ථූලතාව ඇති වීම
- ශරීරයේ සමහර මස් පිඬු එල්ලා වැටීම හා එළියට නෙරා ඒම
- සිරුර අවලක්ෂණ වීම
- ශාරීරික නම්‍යතාව අඩු වීම
- ඉක්මනින් වෙහෙස දැනීම හා පහසුවෙන් ලෙඩරෝගවලට ගොදුරු වීම යන මේවා ඉන් කිහිපයකි.



7.6 රූපය - විහාර භූමිය ඇමදීම

ආබාධිතයින්, රෝගීන් හා ගැබිනි මව්වරුන් වැනි අයට ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල නියැලීමට නොහැකි වන අතර, නිරෝගිමත්, එහෙත් අවිචේකී අය විසින් එදිනෙදා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් අවබෝධයෙන් හා රිද්මයානුකූල වලන සේ සිදු කිරීමෙන් ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ම ලැබිය හැකි ය.

විචේකය අනිසි ලෙස ගත කිරීම

කායික හා මානසික නිරෝගී පැවැත්ම හා ප්‍රබෝධය සඳහා විචේකය අවශ්‍ය ය. එහෙත් විචේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීම ප්‍රයෝජනවත් ය. නිදා ගැනීම, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අලසව සිටීම වැනි ක්‍රියා මගින් විචේකය ගත කිරීම නුසුදුසු ය.



7.7 රූපය - විචේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීම

විවේකය නිසි ලෙස ගත කිරීම සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරම්වල යෙදිය හැකි ය.

- සරල ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම (කැරම් ගැසීම, වෙස් ක්‍රීඩාව වැනි)
- පොත්පත්, සඟරා ආදිය කියවීම
- සතුව සාමිචියේ යෙදීම (මිතුරන්, පවුලේ අය සමග)
- එළිමහනේ සක්මන් කිරීම හා පරිසරය නැරඹීම
- වාරිකාවල යෙදීම හා සංවිධානය කිරීම
- ආගමික කටයුතුවල යෙදීම
- සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම හා නැරඹීම
- සුදුසු පරිදි රූපවාහිනිය, විනුපටි ආදිය නැරඹීම

රුචිකත්වය අනුව කිසියම් විෂය ක්ෂේත්‍රයක් අධ්‍යයනය කිරීම වැනි ප්‍රයෝජනවත් හා තෘප්තිය ගෙනදෙන සරල ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය.

මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම

මෙය සෞඛ්‍යයට අහිතකර විෂමාවාරයක් මෙන්ම අපවාරී ක්‍රියාවකි. ඒ පිළිබඳව පාරිසරික අභියෝගයක් ලෙස මීට පෙර මෙම පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ උගෙන ඇත.

වැරදි ඉරියව් භාවිතය

නිශ්චිත පිහිටීමක ශරීරය සමබරව පිහිටුවා ගැනීම හෝ තබා ගන්නා ආකාරය ඉරියව්ව නම් වේ. හිස, කඳ, අත්, පා යන වලනය කළ හැකි සිරුරේ කොටස් මත සමබර නොවන පීඩනයක් ඇති නොවන සේ තබා ගැනීම මෙමගින් සිදු කෙරේ.

ශරීරය සමබරව පවත්වාගත හැකි සෑම පිහිටීමක හා ක්‍රියාවකට නිවැරදි ඉරියව් පවතී. හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම, නිදා ගැනීම යන ප්‍රධාන ඉරියව් හැරුණු විට ඉරියව් මාරුවන ක්‍රියාකාරකම් ද පවතී. එනම් බරක් එසවීම, තල්ලු කිරීම හෝ ඇදගෙන යාම, පන්දුවට පහරදීම වැනි ඕනෑම අවස්ථාවක දී නිවැරදි ලෙස ඉරියව් මාරු කිරීම සිදු කළ යුතු ය. නිවැරදි ඉරියව් භාවිත නොකිරීමෙන්, බිම ඇද වැටීමෙන් අනතුරට පත්වීම, සන්ධි හා පේශි ආබාධ, කොඳු ඇට පෙළෙහි ආබාධ වැනි කායික ආබාධ හා පීඩා ඇති විය හැකි ය. සිරුරේ පෙනුම හා ශක්තිය වැඩිකර ගැනීම සඳහා නිරෝගී පැවැත්ම සඳහාත් අඩු වෙහෙසකින් වැඩකර ගැනීම සඳහාත් නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.

දුසිරිත් හා වැරදි මත

ආදී කාලයේ පටන් පැවත එන සමහර ගතානුගතික සිරිත් විරිත් හා ඇතැම් පුරුදු (දුසිරිත්) තවමත් අප සමාජයේ පවතී. ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම, පිළියෙළ කිරීම, ආහාර ගැනීම, ස්වස්ථතාව හා සනීපාරක්ෂාව සලසා ගැනීම, වැඩිවියට පත් ගැහැණු දරුවන් පිළිබඳව, අලුත උපන් බිලිඳු දරුවන් හදා වඩා ගැනීම වැනි සම්ප්‍රදාය අනුගමනය කෙරෙන බොහෝ අවස්ථාවල දී මෙම සිරිත් විරිත් ක්‍රියාවට නැගේ.

සමහර සාම්ප්‍රදායික මත හා ආකල්ප නූතන සෞඛ්‍ය හා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම සමඟ නොසැසඳෙන බැවින් ඒවායේ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි සැලකිලිමත්ව අවධානය යොමු කිරීමෙන් මෙන්ම සමාජය ද දැනුවත් කිරීමෙන් මෙම විෂමාවාරයන් මිදිය හැකි ය.

පුද්ගලයින් තුළ දැකිය හැකි දුසිරිත් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලට ඇබ්බැහිවීම
- අලසව හෝ නිකරුනේ කාලය ගත කිරීම
- මුඛය හා නාසයෙහි ඇඟිලි ගැසීම
- තැන තැන කෙළ ගැසීම
- නියපොතු සැපීම
- දහවල් කාලයේ දී නිදා ගැනීම
- ශාරීරික අපද්‍රව්‍ය ජලයට හෝ විවෘත පරිසරයට මුදා හැරීම
- සාරධර්ම පිළිනොපැදීම හා අපවාරවලට පෙළඹීම

සමාජයේ ඇතැම් පුද්ගලයන් දරන සම්ප්‍රදායික මත කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- අඟහරුවාදා, සිකුරාදා වැනි සමහර දිනවල ස්නානය අගුණ බව සැලකීම
- සමහර දිනවල දී තෙල් සහ බැඳුම් ආහාර වැඩිවියට පත් ගැහැණු දරුවන්ට නොදීම

පෞද්ගලික හා පාරිසරික පවිත්‍රතාවය

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වත්පිළිවෙත් නොදැනීම හෝ නොසලකා හැරීම හේතුවෙන් පුද්ගලයින් විවිධ විෂමාවාරවලට යොමුවන බව අපි දනිමු. පෞද්ගලික හා පාරිසරික පවිත්‍රතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම ද යහපත් සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන විෂමාවාරයකි.

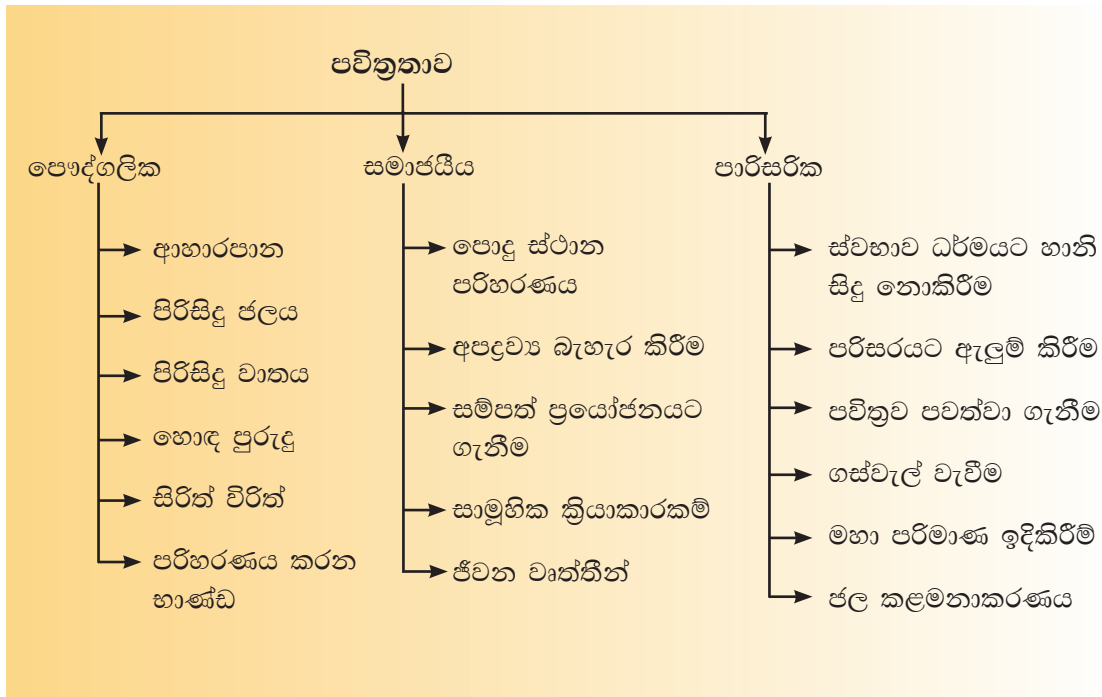
පවිත්‍රතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- භෞතික පරිසරය
- වාතය සහ ජලය
- හිරු එළිය
- තම පවුල හා සමාජය

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් වේ.

- දිනපතා නෑම, ඇඟ සේදීම මගින් ශරීරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- දිනපතා දත් මැදීම සහ නියපොතු, හිසකෙස් ආදිය කොටට කැපීම
- ජීවත්වන පරිසරයෙහි නිපදවෙන කුණු කසල හා අපද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි බැහැර කිරීම
- තම නිවස, කාමරය, පන්තිය ආදී වටපිටාව පවිත්‍රව පවත්වා ගැනීම
- භාවිතයට ගන්නා කුවා, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට, පිඟන්, කෝප්ප, හැඳි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- තම වටපිටාවෙහි ජලය රැඳෙන ස්ථාන පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

පෞද්ගලික, සමාජයීය හා පාරිසරික පවිත්‍රතාවට බලපාන සාධක



විෂමාවාර පිළිබඳ දේශීය ඉගැන්වීම

අතීතයේ සිට පැවත එන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම හා ආයුර්වේදය මත පදනම්ව පවතින සමාවාරයන්ට පටහැනිව සිදුවන වර්ෂා විෂමාවාර ලෙස මෙහි දී නම් කරනු ලැබේ.

දේශීය වෛද්‍ය සංකල්ප මත ගොඩනැගුණු සමාවාර කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- බුන්ම මුහුර්ථයෙහි (අළුයම 4.30 ත් 5.15 ත් අතර) අවදිවීම
- මුහුණ කට, අත්පා, පිරිසිදු කර ගැනීම සහ අවශ්‍යතාව පරිදි මලමුත්‍ර බැහැර කිරීම
- කැඳ වර්ගයක් (ලුණු කැඳ, කොළ කැඳ, කිරි කැඳ ආදිය) හෝ තම්බා පෙරා ගත් දේශීය ඖෂධීය පාන වර්ගයක් (ඉරමුසු, බෙලිමල්, රණවරා මල් ආදිය) පානය කිරීම
- එළිමහනේ සක්මන් කිරීම, පරිසරය පිරිසිදු කිරීම (අතුගෑම) වැනි සරල ව්‍යායාමවල යෙදීම (මෙමගින් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීම මෙන්ම කායික ප්‍රබෝධය ද ඇතිවේ.)
- පෙරවරු කාලය තුළ ස්නානය කිරීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසුව ස්නානය නොකිරීම
- ඖෂධීය ශාකවල මුල්, මල්, පොතු (වෙනිවැල්ගැට, කහ, ලුණුවිල) ආදිය
- තම්බා පෙරා ගත් ජලය යොදා ඇඳුම් සෝදා පිරිසිදු කිරීම (මේ වෙනුවට වර්තමානයේ විෂබීජනාශක සබන් වර්ග භාවිත කෙරේ.)
- ඖෂධීය ශාකවල මුල්, මල්, පත්‍ර ආදිය අතුරන ලද යහනක ගතට පහසුව දැනෙන සේ පැය අටක් පමණ නිදා ගැනීම
- දහවල නිදා නොගැනීම හා රාත්‍රියෙහි නිදි වර්ජන නොවීම
- කුසගිනි දැනෙන විට පමණක් ආහාර ගැනීම හා පසුව මදක් ජලය පානය කිරීම
- කුසගිනි සමනය වන ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීම
- වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස්වල ප්‍රකෘති තත්ත්ව අනුව සුදුසු ආහාර විභරණ පිළිපැදීම

මෙපරිදි ම තවත් බොහෝ දේශීයව හා පාරම්පරිකව පැවත එන සෞඛ්‍ය හා සදාචාර පිළිබඳව අනුගමනය කරනු ලබන වර්ෂාවන් ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇත. ඒවා විමසිලිමත්ව අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කරගත හැකි ය.

7.3 සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය යනු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමයි. නිරෝගීකම යහපත්ව පවත්වා ගැනීමටත් එය වඩ වඩාත් උසස් තත්ත්වයකට පත්කර ගැනීමටත් උපකාරී වන ක්‍රමෝපාය හා සැලසුම් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි ලෙස හැඳින්වේ.

එහෙත් වර්තමාන ක්‍රමෝපාය සැලසුම්කරණයේ දී සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය යන්න වඩාත් පුළුල් ලෙස “සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය” ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

ලාංකික ජන සමාජය තුළ කාලාන්තරයක් මුළුල්ලේ පැවත ආ දේශීය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම මෙන්ම නූතන බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම මත පදනම් වූ බටහිර ක්‍රමෝපායයන් ද සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ දේශීය ඉගැන්වීම්

බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම, පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ හා නිගමන (විද්‍යාත්මක ක්‍රමය) මත පදනම් වූව ද දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම බොහෝවිට පාරම්පරික වට්ටෝරු හා අත්දැකීම් මත පදනම්ව පවතී. එමෙන් ම ඒවා දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ අවිච්චිත්තව පැවත එන ඒවා වන අතර බොහෝවිට සමහර ඉගැන්වීම් සඳහා විද්‍යාත්මක හේතු දැක්වීම අපහසු ය (නිදසුන් ලෙස අඟහරුවාදා හා සිකුරාදා යන දෙදින තුළ භූමදාන, ආදාහන කටයුතු සිදු නොකිරීම). එහෙත් ඒවා අනුගමනය කළ අපේ පැරණි සමාජය නිරෝගීව දීර්ඝායුෂ වළඳා ඇති බව පෙනේ.



සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි පිළිබඳ දේශීය ක්‍රම මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති සැලසුම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරන්න. පන්ති කාමරයේදී එම තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.

මිනිසුන්ට පමණක් නොව සත්ත්වයින්ට පවා සැප සුවපත් වීම පිණිස දේශීය සම්ප්‍රදාය තුළ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ වත්පිළිවෙත් බොහෝ ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය. ඒවා පිළිබඳ ගුරුවරුන් හා වැඩිහිටියන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් ඔබට දැනුම ලබා ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ බටහිර ක්‍රමෝපාය

රජයේ භාරදුර වගකීමක් ලෙස සලකා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රමෝපාය සැලසුම් කරනු ලැබේ. මෙහි දී පුද්ගලයා, පවුල, පාසල, වැඩපොළ, සමාජය ආදී ප්‍රජාවෙහි සෑම ඒකකයක් ම ඉලක්ක කොට, සමස්ත සමාජයේ ම කායික, මානසික හා සමාජයීය සෞඛ්‍ය මට්ටම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ලෙඩරෝග හෝ ඒවාට කරනු ලබන ප්‍රතිකාර ලෙස නොසලකා පොදුවේ ප්‍රතිපත්ති සැලසුම් කොට ක්‍රියාවට නංවනු ලබයි.

මෙහි දී සමස්ත සමාජයේ ම සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපාන සාධක හැකිතාක් පාලනය කිරීමත් සෞඛ්‍ය තත්ත්ව නංවාලීමට ඉවහල් වන සාධකවල පැවැත්ම වැඩිදියුණු කර ගැනීමත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනු ලැබේ.

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රමෝපායයන් පහත සඳහන් තේමා යටතේ සැලසුම් කරනු ලැබේ.

- ලෙඩරෝග වැළඳීමට කලින් ඒ සඳහා බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීම සහ පෝෂණය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම හා සක්‍රීය ලෙස ජීවිත පවත්වා ගැනීමට යොමු කිරීම. (මෙහි දී දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැයක් බැගින් සතියකට දින පහක් සහ වැඩිහිටියන් දිනකට පැය 1/2 බැගින් සතියට දින පහක් වත් කායික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම)
- දුම්බීම හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- බෝ නොවන රෝග වැළඳීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නැංවීම, ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවලට යොමු කිරීම හා මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර පාලනය කිරීම මෙන්ම බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය නිසි ලෙස යොදා ගැනීම
- පාරිසරික සාධකවල බලපෑම අවම කර ගැනීම සඳහා පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම සහ විධිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

මෙම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ තේමාවලට අනුව පුද්ගල සෞඛ්‍ය මට්ටම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන පුද්ගල වර්ග හැඩගස්වා ගැනීමේ දී ඒ සඳහා බාහිර සාධකවල අවශ්‍යතාව පැණ නගී.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට බලපාන සාධක

- මානව සම්පත් (වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, කාර්ය මණ්ඩලය ආදිය)
- භෞතික සම්පත් (රෝහල්, ඖෂධ, උපකරණ, මුදල් ආදිය)
- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය

මෙම සියලු අවශ්‍යතා පදනම් කර ගනිමින් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම ලෙස ප්‍රධාන තේමා පහක් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබී ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම

1. සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගැනීම

සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවට නැගිය යුතු උපක්‍රම හා ක්‍රියාමාර්ග සැලසුම් කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ.

2. සහයෝගීතා පරිසරයක් බිහි කිරීම

බාහිර සාධකවල දායකත්වය ලබා ගැනීම මෙමගින් සිදු කෙරේ.

3. ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීම

ප්‍රතිපත්ති හා සැලසුම් ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා ප්‍රජාව පෙළඹවීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ප්‍රජා සහභාගීත්වයෙන් සිදුකරන සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන ශ්‍රමදාන, අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය ආදී කාර්ය සඳහා සක්‍රීය ලෙස දායක කර ගනී.

4. තම හැකියා හා කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම

උසස් ජීවන මට්ටමක් ළඟාකර දීම සහ ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ.

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම

ප්‍රජාවට අවශ්‍ය වන සෞඛ්‍ය පහසුකම් උසස් මට්ටමකින් සැපයීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ. වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම, පාසැල් දරුවන්ගේ රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම, ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවලට සෞඛ්‍ය පහසුකම් ගෙන යාම, රෝහල් ඉදිකිරීම ආදිය මේ සඳහා නිදසුන් කිහිපයකි.

රටක සෞඛ්‍ය සම්පන්න මානව සම්පතක් ගොඩනැගීම සඳහා එහි ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව ඉලක්ක කොට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග දියත් කළ හැකි ය. එමගින් ශිෂ්‍යයින් හරහා සමාජය (තම පවුල) වෙත එම සෞඛ්‍ය පණිවිඩ හා ක්‍රියාමාර්ග ගෙන යා හැකි අතර නිරෝගිමත් ජාතියක් ගොඩනැගීමේ දී මුල් පුරුක ලෙස ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සවිමත් ලෙස සකස් කළ හැකි ය.

ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් විධිමත්ව ලබා දීම
- පිරිසිදු, නැවුම් හා උසස් පෝෂණයෙන් යුත් ආහාරපාන ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය පරිසරය සැකසීම (දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම, පාසල් ආපනශාලාව විධිමත් කිරීම, පාසල මගින් පෝෂ්‍යදායක ආහාර වේලක් සැපයීම)
- පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
- අනතුරු හා ආපදාවන්ගෙන් තොර සුරක්ෂිත පාසල් පරිසරයක් සැකසීම
- පාසල් සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම, දත්ත වෛද්‍ය සේවාව, ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම වැනි වෛද්‍ය සේවා සැපයීම මගින් අවම වශයෙන් වයස අවුරුදු 12 දක්වා වූ සියලු සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම
- පාසැල් කාලය තුළ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හැකිවන සේ ශිෂ්‍යයන්ගේ පුටු, මේස හා කළුලෑලිවල උස මට්ටම සැකසීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙහි පරිසරයේ බලපෑම

පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය මෙන්ම සමාජයීය පරිසරය ද බලපානු ඇත

7.1 වගුව - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කෙරෙහි භෞතික, මානසික හා සමාජයීය පරිසරයේ බලපෑම්

භෞතික පරිසරය	මානසික පරිසරය	සමාජයීය පරිසරය
පිරිසිදු නැවුම් ආහාරපාන, පිරිසිදු ජලය හා වාතය	අභිමානවත්ව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ආදරය, රැකවරණය හා විවේකය	සමානාත්මතාව හා සෑමගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම
සනීපාරක්ෂක පහසුකම්	හිංසනයෙන් හා පීඩනයෙන් තොරවීම	සාමූහික තීරණ ගැනීම හා කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන හා කුම	නීතිය මගින් සෑමට එක සේ සැලකීම	අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හා මිත්‍රශීලී බව
ක්‍රීඩා පිටි, එළිමහන් විවේකාගාර හා ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ	ගැටලු නිරාකරණයට අවශ්‍ය උපදේශන සේවා හා මිත්‍ර සංවිධාන	බාලයින් සහ වැඩිහිටියන් සුරක්ෂිත කිරීම
නිස්කලංක, පිරිසිදු වටපිටාව හා අනතුරු රහිත පරිසරය	මානසික ආතතියෙන් තොර පරිසරය	විවිධ සමාජයීය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති සමාගම් ඇති කිරීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග

අප රටෙහි ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ හා ජන සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය සඳහා විවිධ වැඩසටහන් රජය විසින් සැලසුම් කොට ක්‍රියාත්මක කෙරේ. ඒ පිළිබඳව 7.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

7.2 වගුව - ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව හා ජන සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය සඳහා රජය සැලසුම් කළ වැඩසටහන්

ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සඳහා	ජන සමාජය සඳහා
පාසල් ආපනශාලා නිරතුරුව අධීක්ෂණය කිරීම හා සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම	සෞඛ්‍ය පහසුකම් ගමන් ගමට ගෙනයාම සඳහා ග්‍රාමීය රෝහල් හා සෞඛ්‍ය සායන පිහිටුවීම
පාසැල් පාදක සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ මගින් අත්‍යවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලච්ඡේද දෙකක් හා එක් ශිෂ්‍යයෙක් අවම වශයෙන් ක්‍රීඩා දෙකකවත් යෙදීම අනිවාර්ය කිරීම	පිස්සු බලු රෝගය, බරවා රෝගය ආදී රෝග සඳහා සතුන් එන්නත් කිරීම, රුධිර සාම්පල පරීක්ෂා කිරීම හා සමාජය දැනුවත් කිරීම හා ප්‍රතිකාරවලට යොමු කිරීම
හඳුනාගත් ආබාධ හා දුර්වලතා සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීම හා සායන වෙත යොමු කිරීම	දැනුවත් කිරීම හා ප්‍රතිකාරවලට යොමු කිරීම
මාර්ගෝපදේශන හා උපදේශන සේවා සැපයීම	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිවෙස් වෙතම සැපයීම
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය විෂයයක් ලෙස ලබා දීම	අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කිරීම
පාසැල් සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම	ජලය බැස යාම සඳහා කානු පද්ධති ඉදිකිරීම
වාර්තා වික්‍රමය, පෝස්ටර්, අත්පත්‍රිකා ආදිය මගින් අත්‍යවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබා දීම	වසංගත රෝග මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
නිල ඇඳුම් සැපයීම හා රක්ෂණ ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම	උගත පෝෂණ දරුවන් හා මව්වරුන් සඳහා ත්‍රිපෝෂ, වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය ආදිය සැපයීම
පාසැල් මට්ටමින් දරුවන්ට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම	ආයුර්වේද වෛද්‍ය සායන හා ආයුර්වේද රෝහල් ග්‍රාමීය මට්ටමින් පිහිටුවීම

7.4 යහපත් පුරුදු ඇතිකර ගැනීම

පුද්ගලයෙකු තමාගේ සහ සමාජයේ යහපැවැත්ම උදෙසා යහපත් පුරුදු පුහුණු ඇති කරගත යුතු මෙන්ම ජීවිතයට අදාළ ජීවන නිපුණතා ද ගොඩනගා ගත යුතු ය. යහපත් පුරුදු ඇතිකර ගැනීමෙන්, නිරෝගී බව, සැපවත් බව හා දීර්ඝායුෂ ද ලැබිය හැකි අතර එමගින් තෘප්තිමත් හා සාර්ථක ජීවිත ගත කළ හැකි ය.

එවැනි යහපත් පුරුදු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- අළුයම අවදිවීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු පිරිසිදු වීම හා වැසිකිළි පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- දත් මැදීම, මුහුණ සේදීම හා ස්නානය කිරීම (ශරීරය පිරිසිදු කිරීම)
- මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හා බුලත් සැපීමෙන් වැළකී සිටීම
- ව්‍යායාමවල යෙදීම හෝ සක්‍රීය ලෙස ජීවිතය පවත්වා ගැනීම
- ආගමික වතාවත්වල යෙදීමෙන් මානසික සැහැල්ලු බව ඇතිකර ගැනීම
- පරිහරණය කරන භාණ්ඩ හා ඇඳුම් පැලඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- නැවුම්, ස්වාභාවික හා පෝෂ්‍යදායී ආහාරවලට යොමුවීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද මගින් ගත හා සිත ප්‍රබෝධමත් කර ගැනීම
- ඇවතුම් පැවතුම් යහපත්ව පවත්වා ගැනීම
- වැරදි ලිංගික වර්තනවන්ගෙන් වැළකීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිත ගත කිරීම සඳහා කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික නිරෝගීභාවය අත්‍යවශ්‍ය බව අපි දනිමු. ඒ සඳහා කායික ව්‍යායාම, ඇතැම් යෝගී ක්‍රම, ක්‍රීඩා යනාදියත් මානසික ව්‍යායාම, භාවනා ක්‍රම යනාදියත් ඉවහල් කරගත හැකි ය.

කායික ව්‍යායාම

නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට සිදුකරනු ලබන රිද්මික වලන මගින් ශරීරයේ විවිධ අංගයන්ගේ අස්ථි, සන්ධි හා මාංශ පේශී ක්‍රියාවට නැගීම ව්‍යායාමයයි. මෙහි දී එකම රිද්මික වලනය කිහිප වාරයක් නැවත නැවත සිදු කරනු ලබයි. මෙම ව්‍යායාම පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සහිත එළිමහන් පරිසරයක සිදු කිරීම ඉතාම උචිත ය. කායික ව්‍යායාම සිදු කිරීම සඳහා හිමිදිරිය යොදා ගැනීමෙන් වැඩි කායික හා මානසික ප්‍රබෝධයක් අත්කර ගත හැකි ය.

නිශ්චල ඉරියව්වක අත් පා වලන සිදු කිරීම, කල් බැලීම, කඩිසරව ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, හැල්මේ දිවීම, සෙමෙන් දිවීම යනාදිය නිතර සිදුකළ හැකි ව්‍යායාම කිහිපයකි. එල්ලේ, ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ සමහර ජනක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ද අපට ව්‍යායාම ලබාගත හැකි ය.

ගැඹුරින් හා වේගවත්ව ශ්වසනය සිදු කරමින් නිශ්චිත පරිසරයක වඩාත් සක්‍රීය ලෙස සිදු කරනු ලබන මෙම ක්‍රීඩා ස්වායු ව්‍යායාම ලෙස ද, ගැඹුරු හා වේගවත් ශ්වසනයක් අවශ්‍ය නොවන කැරම් ගැසීම, වෙස් ක්‍රීඩාව ආදී සංසුන්ව හිඳිමින් සිදු කරන ක්‍රීඩා නිර්වායු ව්‍යායාම ලෙස ද හැඳින්වේ.

ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් අපට ලබාගත හැකි කායික, මානසික හා සමාජයීය ප්‍රයෝජන කිහිපයක් 7.3 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

7.3 වගුව

කායික ප්‍රයෝජන	මානසික හා සමාජයීය ප්‍රයෝජන
මාංශ ජේශී හා සන්ධි නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීම හා ශක්තිමත් වීම	සමාජශීලී බව වර්ධනය වීම
අස්ථි පද්ධතිය ශක්තිමත් වීම	සතුට හා තෘප්තිය ලැබිය හැකි වීම
ගැඹුරු හා වේගවත් ශ්වසන ක්‍රියාවලිය නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම	මානසික සමබරතාව ඇති කිරීම
රුධිර සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම	නීතිගරුක බව හා විනයගරුක බව වැඩි දියුණු වීම
ශරීරයේ තැන්පත් වන මේද ගබඩා දහනය වීම	සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වීම
දහඩිය මගින් ශරීරයේ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම කාර්යක්ෂම වීම	ඉවසීමේ ගුණය වර්ධනය වීම
යහපත් පෞරුෂත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම හා ලාක්ෂණික හැඩයක් ඇති වීම	නායකත්ව ලක්ෂණ වැඩිදියුණු වීම
දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම	අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ මානසික ශක්තිය වැඩිදියුණු වීම
එදිනෙදා වැඩකටයුතුවල කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම	සදාචාර සම්පන්න බව වැඩිදියුණු වීම
කායික නිරෝගී බව ආරක්ෂා වීම	ප්‍රබෝධමත් මානසිකත්වය හා විත්තවේග සමබර කර ගැනීමට පහසු වීම

යෝගී ව්‍යායාම

ඉන්ද්‍රියානු සම්භවයක් සහිත හින්දු දර්ශනය තුළ ඉගැන්වෙන පුද්ගලයාගේ කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන ව්‍යායාම පද්ධතියක් යෝගී ලෙස හැඳින්වේ.

යෝගී ව්‍යායාමවල දී “ධ්‍යාන” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ශ්වසන ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීමේ ක්‍රමක් “ආසන” ලෙස හඳුන්වනු ලබන විවිධ ඉරියව් තුළ ශරීරය පාලනය කිරීම හෙවත් සමබර කිරීමේ ක්‍රමක් උගන්වනු ලැබේ.

නිශ්චිත කාලසීමාවක් තුළ ශරීරයේ සන්ධි, අස්ථි, මාංශ පේශී හා අවයව මත ආතතිය හෝ පීඩනය යෙදෙන පරිදි ශාරීරික ඉරියව් පැවැත්වීම මෙම ආසනවල දී සිදු කරයි.

යෝගී ව්‍යායාම මගින් අත්කරගත හැකි වාසි

- කායික ශක්තිමත්භාවය වැඩිදියුණු වීම
- මාංශ පේශී වර්ධනයට ඉවහල වීම
- අස්ථි සවිමත් වීම හා සන්ධිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
- ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග වර්ධනය වීම
- මානසික ඒකාග්‍රතාව වර්ධනය වීම
- අවයව, ග්‍රන්ථි, පටක වෙත රුධිරය සැපයීම කාර්යක්ෂම වීම
- හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙරෙහි යහපත් බලපෑම් ඇති කිරීම
- ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව වර්ධනය වීම
- කායික හා මානසික දරා ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය වීම



7.8 රූපය - යෝගී ව්‍යායාම

යෝගී ව්‍යායාම යනු ආගමක් නොවන අතර එය නිරෝගිව ජීවත්වීමේ මාර්ගය පෙන්වාදෙන දර්ශනයකි.

මානසික ව්‍යායාම

කායික නිරෝගීභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා කායික ව්‍යායාම අවශ්‍ය වන සේම නිරෝගී මනසක් පවත්වා ගැනීම සඳහා මානසික ව්‍යායාම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

දුක, සතුට, ක්‍රෝධය වැනි විවිධ හැඟීම් හා චිත්තවේගවලට හොඳින් මුහුණ දීම, චිත්තනයේ යෙදීම, තර්ක විතර්ක නැඟීම, ගැටලු විසඳීම වැනි සියලු මානසික ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව මානසික ශක්තිය ලෙස නම් කළ හැකි ය. මෙවැනි ශක්තිමත් මානසිකත්වයක් ඇති අය තුළ මානසික යෝග්‍යතාව ඇතැයි කියනු ලැබේ.

මනස හා මානසික ශක්තිය නිවැරදි ඉලක්ක කරා වර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි ය. ඒවා මානසික ව්‍යායාම ලෙස හැඳින්වේ.

ඕනෑම අවස්ථාවකට හොඳින් මුහුණදීමටත් බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීමටත් අවශ්‍ය වන මෙම මානසික ශක්තිය වෙස් ක්‍රීඩාව, දාම් ඇදීම, භාවනා, යෝගී ව්‍යායාම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මගින් දියුණු කරගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා හා වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කරගත හැකි මානසික ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- චිත්තන හැකියාව පුළුල් වීම (තර්කානුකූල චිත්තනය, නිර්මාණාත්මක චිත්තනය හා විවේචනාත්මක චිත්තනය)
- ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව වර්ධනය (ගණිත විෂයය හැදෑරීම, විවිධ මානසික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම)
- චිත්තවේග සමබර කර ගැනීම
- අව්‍යාජ බව හා අවංක බව වර්ධනය කර ගැනීම
- මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම
- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව
- අධිලෝභමෙහි නොසැලී සිටීමේ හැකියාව (ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක)
- විද්‍යාත්මක හැකියා වර්ධනය
- සාධාරණත්වය උදෙසා කටයුතු කිරීම
- ස්ථාවර බව ගොඩ නැඟීම

සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථගන්වා ඇති පරිදි කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මක යන සාධක සියල්ලෙහි ම යහපැවැත්ම පූර්ණ සෞඛ්‍ය බව දැක්වේ. මේ සාධක සියල්ල ම එකිනෙක හා බැඳී පවතින අතර ඉන් එකක හෝ සිදුවන අසමතුලිතතාව මගින් යහපත් සෞඛ්‍ය බිඳ වැටේ.

අසමතුලිත මානසික තත්ත්ව හා විකෘති මානසික ස්වභාව මානසික රෝග ලෙස සැලකේ.

මානසික ව්‍යායාම හා ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- භාවනා කිරීම
- මනස වෙහෙස වන ක්‍රීඩා (වෙස්, දාම්)
- පුරාණ ජන ක්‍රීඩා (පංච දැමීම, වඩු ගැටය, මඟුල් පරක්කුව, රෝද කට්ටලය)
- ගණිත ගැටලු විසඳීම
- තර්ක විතර්ක ගොඩනැගීම
- වනපොත් කිරීම
- ගැටලු සහිත ප්‍රායෝගික අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීම



7.9 රූපය - භාවනා කිරීම

මීට අමතරව පළමු පාඩමේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කළ යහපත් මානසිකත්වයක් ඇති කර ගැනීමට ඉවහල් වන ක්‍රියාමාර්ග සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු කුසලතාව හා ලක්ෂණ වෙත නැවත සිත යොමු කරන්න.

භාවනා

නිරෝගි මනසක් ඇති කර ගැනීම සඳහා මානසික ව්‍යායාමයක් ලෙස “භාවනා” පුරුදු පුහුණු කළ හැකි ය. භාවනා යනු සිත වැඩීමයි.

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාවෙහි විත්ත සමාධිය ඇති කරනුයේ භාවනා කිරීමෙනි.

පහසු ඉරියව්වක සිටිමින් නිශ්චිත අරමුණක සිත රඳවා තබා ගැනීමට මෙහි දී වැයම් කරනු ලැබේ. ඇස මගින් ඇති කරනු ලබන සංවේදන පාලනය කර ගැනීම සඳහා දෙනෙත් පියා ගැනීම සිදු කරයි.

මෙලෙස ආරම්භ කරනු ලබන භාවනාව මගින් සිත එක් අරමුණක වැඩි වේලාවක් රඳවා ගැනීමට ක්‍රමයෙන් හැකියාව ලැබේ.

එමගින් නිරන්තරයෙන් ම විවිධ අරමුණුවලට යොමුවන සිත එකඟ කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

බොද්ධ භාවනා ක්‍රමයෙන් පරිබාහිරව වෙනත් දර්ශන කුළ ද විවිධ භාවනා ක්‍රම ඇතුළත් වේ. එසේම යෝගී ව්‍යායාමවල දී විවිධ ඉරියව් වෙත සිත ස්ථානගත කොට රඳවා ගැනීම ද භාවනාවක් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

‘සිත නමැති කුළු හරකා සිහිය නමැති රැහැනින්, භාවනා නමැති කණුයෙහි බැඳ දමා සිත දමනය කර ගන්න’ යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ අතර වඩන ලද (භාවිත) සිත මහත් යහපත පිණිස හේතුවන බවත් අභාවිත (නොවඩන ලද) සිත මහත් පිරිහීමට හේතුවන බවත් පෙන්වා දී ඇත.

භාවනා පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සිතෙහි සන්සුන් බව ඇතිවීම
- තමාට සිත පාලනය කළ හැකි වීම (චිත්ත දමනය ඇති වීම)
- ඉවසීම, මෙහි කිරීම වැනි ගුණාංග වැඩි දියුණු වීම
- යථාර්ථවාදී දැක්ම වැඩි දියුණු වීම
- අව්‍යාජ බව හා අවංක බව වැඩි දියුණු වීම
- රාගාදී හැඟීම් තුනී වීම හා ප්‍රියමනාප බව වැඩි වීම
- මානසික ශක්තිය හා චිත්තන හැකියා වැඩි දියුණු වීම
- මානසික රෝග වැලඳීමේ අවදානම අවම වීම
- සිතෙහි ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය (මතක ශක්තිය), බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, විරිය, විවේචන ශක්තිය, ප්‍රීතිය සහ ශාන්තිය ඇති වීම

ඉතා ගැඹුරු ලෙස භාවනා වැඩීමෙන් ධ්‍යාන ආදියත් විදර්ශනාවට සිත යොමුකිරීමෙන් නිවන් මගත් සලසා ගත හැකි ය.

7.5 බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම

දැනට වසර 2600කට පමණ පෙර ලොව පහළ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්ත්වයින් සසර දුකින් මුදවනු පිණිස තමා අවබෝධ කළ ධර්මය දේශනා කළහ. ඒ අනුව ආරම්භ වූ සංඝ ශාසනය වැඩිකල් නොගොස් ක්‍රමයෙන් දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් බවට පත් විය.

රජ, සිටු, මැති, ඇමති ආදී මහා ධනවත් සැදැහැකියන් නිතර සිදු කරන ලද දානාදී පිංකම් නිසා මහත් ප්‍රත්‍ය ලාභයන් ලැබූ සමහර භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉතා බොහෝ කොට මධුර ආහාර වැළඳීමෙන් සැපවත් වූ බැවින් නොබෝ කලකින් බොහෝ රෝගාබාධ ඇත්තෝ (බව්භාබාධා) වූහ. සමහරු බොහෝ වැඩුණු සිරුරු ඇත්තෝ (අභිසන්තකාය) වූහ. සාර්දිකාබාධය වැනි රෝග ද භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර පැතිරී ගියේ ය. එමෙන්ම විශාලා මහනුවර ඇති වූ දුර්භික්ෂයන් ද එකල භික්ෂූන් කෙරෙහි බලපාන්නට ඇත.

භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහෙන බව වටහාගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සක්මන් මළුව (වංකමනඤ්ච) හා ජන්තාසරය ද (පැන්, ගිලන්පස ආදිය උණු කර ගන්නා ස්ථානය) අනුදැන වදාලේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා ය.

ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයෙකු විසින් හෝ ගිහියෙකු විසින් හෝ පැවිද්දෙකු විසින් යන ඕනෑම අයෙකු විසින් නිරන්තරයෙන් සිහි කළ යුතු (ප්‍රත්‍යවේක්ෂ) කරුණු පහක් ධාන සූත්‍රයේ දී දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ “ව්‍යාධි ධම්මෝම්භි ව්‍යාධිං අනතීතෝති” යැයි, එනම් ලෙඩ රෝග වැළඳීම මෙලොව කිසිවෙකුත් විසින් ඉක්මවා නොමැති බව නිතර සිහි කළයුතු යැයි දේශනා කළහ. එමගින් සෑම විටම තමා ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි බව කලින් දැන සිටීමෙන් ඉන් මිදී සිටීමට උත්සාහ කරනු පිණිස පෙළඹවී ය. මෙය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිණිස හේතුවේ.

රෝගයන්ට මේ ශරීරය කැඳැල්ලක් බඳුයැයි දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ මනුෂ්‍යයාට වැලඳෙන සියලු රෝග කායික රෝග හා මානසික රෝග ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වා ඇත.

අල්පේච්ඡ පැවිදි ජීවිතයක අගය පෙන්වා දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුවකගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස වීචර (සිවුරු), පිණ්ඩපාත (ආහාර), සේනාසන (ඉඳුම් හිටුම් වාසස්ථාන), ගිලානපච්ච (බෙහෙත්) යන සිව්පසය පරිභෝජනය පිළිබඳ සීමා සහ වත් පිළිවෙත් ද පනවා ඇත. එමගින් සංඝයාගේ නිරෝගී පැවැත්ම අපේක්ෂා කොට ඇත.

වීචර

වීචර දැරීමේ අනුසස් දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතලෙන් වැළකීම, උෂ්ණයෙන් වැළකීම, සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවීම මෙන්ම ලැජ්ජාව නසනු පිණිස ද වීචර දැරිය යුතු ආකාරයත් ඒවා සකස් කරගත යුතු පිළිවෙළ හා පඬු පෙවීම, පිරිසිදු කර ගැනීම ආදියෙන් විෂබීජවලින් තොරව බාහිරින් පැමිණෙන උපද්‍රවයන්ගෙන් මිදීම සඳහා එය උපයෝග කළයුතු ආකාරයත් පෙන්වා දුන්හ.

පිණ්ඩපාත

ආයුෂය, වර්ණය, සැපය, බලය හා ප්‍රඥාව යන සම්පත්තින් සියල්ලටම හේතුවන ආහාරයෙන් ම සියලු සත්ත්වයෝ ම යැපෙන බවත් (සබ්බේ සත්ථා ආහාරට්ඨිතිකා) එය පමණ දැන වැළඳීමෙන් (මත්තඤ්ඤතාව හකතස්මිං) බොහෝ ලෙඩ රෝගවලින් තොරව ඉහත දක්වන ලද සම්පත්තින් සියල්ල ම ලැබිය හැකි බවත් පෙන්වා දී ඇත. දිනකට එක වේලක් පමණක් පෙරවරුවෙහි වැළඳූ බුදුරජාණන් වහන්සේ එමගින් තමන් වහන්සේට ආබාධ අඩු බවත් දුක් පීඩා අඩු බවත් විහරණ පහසුව සැලසෙන බවත් ආදර්ශයෙන් පෙන්වා දුන්හ.



7.10 රූපය - පිණ්ඩපාතය සඳහා වැඩම කිරීම

ආහාර මෙන්ම පිරිසිදු ජල පරිභෝජනය ද නිරෝගී බවට හේතුවන හෙයින් පැන් පෙරා වැළඳීම හික්ෂුන්ට අනුමත කළ අතර ඒ සඳහා අවශ්‍යවන පෙරහන්කඩය එක් අංගයක් ලෙස අටපිරිකරට ඇතුළත්ව ඇත.

සෙනසුන් පරිභෝජනය

පුද්ගල සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා සෙනසුන මෙන්ම පරිසරය ද ඉතා වැදගත් වන අතර ඒවා සුදුසු පරිදි පැවතීම කායික හා මානසික ප්‍රබෝධය පිණිස ද හේතු වේ.

ශීතල හා උෂ්ණය නසනු පිණිසත් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම පිණිසත් මැසි මදුරු උවදුරු හා අවිච්ඡි සුළං ආදියෙන් ආරක්ෂා වීම පිණිසත් සෙනසුන හේතු වේ.

අරක්කුගතෝවා, රුක්ඛමූලගතෝවා, සුක්කුගාරගතෝවා යන පරිදි සෙනසුන් තුනක් යෝග්‍යව වර්තමාන භික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා අනුදැන වදාරණ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා පිළිවෙලින් සෙම් අධික, පිත් අධික හා වාතාධික භික්ෂුන් සඳහා සුදුසුවන බවත්, සෘතු හේදය අනුව ගිම්හානයේ ආරණ්‍යයෙහි ද, හේමන්තයේ දී රුක්ඛ මූලය ද, වස්සාන සෘතුවේ දී ශුන්‍යාගාරය ද භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටීම සඳහා තෝරාගත යුතු යැයි දේශනා කළහ. සෙනසුනෙහි පාරිශුද්ධිය සඳහා පාපිස්නක් (පාදසුක්කුපිත්තං) හා කොස්ස ද අනුදැන වදාළ අතර නොසේදු පාද සහිතව, වතුර සහිතව හා පාවහන් සහිතව යහනට නොයන ලෙස ද බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ.

වැසිකිළි හා කැසිකිළි

වැසිකිළි කැසිකිළි අනිසි ලෙස භාවිතයේ දුර්විපාක පිළිබඳ සැලකිලිමත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා සකසා ගැනීමට අනුදත්ත.

වැසිකිළි කැසිකිළි සකස් කරගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව චුල්ලවග්ග පාලියෙහි සවිස්තරව දක්වා ඇති අතර සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය කෙරෙහි ඉවහල්වන මලමුත්‍ර බැහැර කිරීම හා වැසිකිළි කැසිකිළි භාවිතයට අවශ්‍ය උපදෙස් රාශියක් වච්චකුටි වතෙහි දක්වා ඇත.



7.11 රූපය - අනුරාධපුරයේ සංඝාවාසයක ඉපැරණි කැසිකිළියක්

වච්චකුටි වනෙහි දැක්වෙන උපදෙස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- මලපහ කිරීමෙන් පසු ජලය ඇත්නම් සෝදා ගත යුතු ය.
- වැඩිහිටි පිළිවෙළට නොව පැමිණි පිළිවෙළ මත වැසිකිළිය භාවිත කළ යුතු ය.
- අදාළ ඔරුවෙන් පිටතට මලමුත්‍ර පහ නොකළ යුතු ය.
- ශබ්ද ඇසෙන සේ වැසිකිළි භාවිත නොකළ යුතු ය.
- වැසිකිළි භාජනය තුළ ජලය ඉතිරිකර නොයා යුතු ය.
- වැසිකිළිය සහ එය අවට අපිරිසිදුනම් පිරිසිදු කළ යුතු ය.
- දැහැටි වළඳමින් (දත් මදිමින්) වැසිකිළිය භාවිත නොකළ යුතු ය.

ළිඳ

ළිඳ හා බැඳුණු සෞඛ්‍ය විධි රැසක් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළහ. ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිස ළිඳ (උද්‍යාන) අනුමත කළ අතර ළිඳට බාහිරින් වැටෙන කුණු රොඩු හා අපද්‍රව්‍යවලින් ජලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ළිඳ වැසීමට පියනක් ද ළිං ඉවුරු ආරක්ෂා වීම සඳහා බැමි සැකසීම ආදිය ද අනුදැන වදාළහ.

දැහැටි වැළඳීම

දැහැටි වැළඳීමෙන් ලැබිය හැකි ගුණ පහක් දක්වා ඇත. එනම් ඇස් පෙනීම වඩවයි, මුඛ දුර්ගන්ධය ඇති නොවෙයි, රස දැනීම වැඩි කරයි, පිත හා සෙම මගින් ආහාරය වෙලා නොගනී, ආහාර රුචිය වැඩි කරයි. දත් හා විදුරුමස් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහාත් මුඛය පිරිසිදුව තබා ගැනීම සඳහාත් දැහැටි වැළඳීම ඉවහල්වන අතර එමගින් මුඛ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කෙරේ.

සක්මන් මළුව

හික්ෂුන් කෙරෙහි ව්‍යායාම දක්වා නැතත් සක්මන් කිරීම අනුදත්ත. එහෙයින් අත්පා වලන සිදුකර ගැනීම සඳහාත් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය හා හිරු එළිය ලැබීම සඳහාත් සක්මන් කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වන අතර එය පුද්ගල සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය කෙරෙහි ඉවහල් වේ.



7.12 රූපය - සක්මන් මළුව

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

ගිලානපව්ව (බෙහෙත්)

ගිලන්පස යනු ලෙඩට බෙහෙත් ය. බුදුදහම තුළ විකිත්සාවට වඩා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට වැඩි අවධානයක් දක්වා ඇතත් රෝග, රෝගවලට හේතු, රෝග වැළැක්වීමේ මග හා ඒ සඳහා පිළියම් ද ත්‍රිපිටකයෙහි ඇතුළත්ව ඇති බව පෙනේ.

විවිධ සූත්‍ර ධර්මවල දී රෝග පිළිබඳ විග්‍රහයන් දක්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික රෝග ඇතිවීමට හේතු ලෙස වා, පිත්, සෙම් යන තුන්දොස් කුපිත වීම බවත් මානසික රෝගවලට හේතු ලෙස ලෝහ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මූලයනුත් හේතුවන බව පෙන්වා දී ඇත.

රෝග හේතු 8ක් සහ කායික රෝග 48ක් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දීද මානසික රෝග 44ක් සල්ලේඛ සූත්‍රයේ දීද පෙන්වා දී ඇත.

කායික, මානසික රෝග සඳහා විවිධ අවස්ථාවල දී ප්‍රතිකාර නියම කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝග ව්‍යුපසමනය සඳහා මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම හා කායික ප්‍රතිකාර ක්‍රම ලෙස ක්‍රම දෙකක් භාවිත කොට ඇත.

ගිරිමානන්ද හිමි, නන්ද කුමරු, පටාචාරා, කිසාගෝතමී යන අය සඳහා මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම අනුගමනය කළ අතර සාර්දිකාබාධය (පිත්ත රෝගය) වැලඳුණු හික්ෂුන් සඳහා පංච හේසජ්ජය පිළියෙළ කොට වැළඳීම නියම කොට ඇත.

එසේම කාලගුණික වෙනස්වීම් නිසා මෙන්ම සර්ප දෂ්ට වැනි හේතු නිසා බාහිරින් පැමිණි ආබාධ සඳහා ශරීරයෙන් පිටත බෙහෙත් ගැල්වීම, ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කර වීම (ලේ, මූත්‍රා, දහඩිය), නසාකර්ම, ශල්‍යකර්ම ආදී දියුණු වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයෙහි දැකිය හැකි සියලු ලක්ෂණ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම තුළ ගැබ්ව ඇති බව පැහැදිලි වේ.

ගිලානෝපස්ථානය

හෙදකම යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ගිලානෝපස්ථානය රෝගියාට සුව පහසුව ලබාදීම පිණිසත් රෝගියා පෝෂණය කිරීම පිණිසත් ඉක්මන් සුවය ලැබීමට උපකාරී වීම පිණිසත් අසරණ වූ රෝගීන්ට අත්‍යවශ්‍ය ය.



7.13 රූපය - ගිලානෝපස්ථානය සිදුකරන බුදුරජාණන් වහන්සේ

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයේ දී වෛද්‍යම මෙන්ම ගිලානෝපස්ථානයද වැදගත්වන බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

කැඳ පානය කිරීම

රෝගීන්ට ලුණු කැඳක් ගිලන් නොවූ අයට දිය හා මුසු කළ ලුණු කැඳක් වැළඳීම සුදුසු බව අනුදැන වදාරා ඇත. කැඳ පානය කිරීමෙන් ලැබිය හැකි අනුසස් 10ක් දක්වා ඇත. එනම්,

- ආයුෂ්‍ය රැක දෙයි
- වර්ණය පැහැපත් කරයි
- සැපය ගෙන දෙයි
- ශක්තිය වඩවයි
- නුවණ පාදයි
- කුසගිනි නසයි
- පිපාසය දුරු කරයි
- වාතය අනුලෝම කරයි
- වස්ති මාර්ගය පිරිසිදු කරයි
- නොපැසු ආහාර දිරවයි

මේ අනුව රෝගීන්ට කැඳ ලබා දීමෙන් ඔවුන්ගේ රෝග තත්ත්ව සමනයට මග සැලසේ.

නින්ද හෙවත් නිද්‍රාව

කායික, මානසික විවේකය උදෙසා නින්ද අවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍යයෙන් පැය 6 - 8 ක් අතර රාත්‍රී නින්ද සුදුසු බව දැක්වේ. සිරුරට නින්ද වුවමනා වනුයේ දවාලේ ගෙවී ගිය සිරුරේ කොටස් අලුත්වැඩියා කිරීමට සිරුරට නිවාඩු ලබා දීම සඳහා ය.



7.14 රූපය - බුදුරජාණන් වහන්සේ සිංහ සෙය්‍යාව පැවැත්වීම

දකුණු ඇලයෙන් නිදා ගැනීම හදවතට පහසුවකි. හදවත් හඬ ද රෝගියාට නොඇසී යෑම එයින් සිදු වේ. සිංහ සෙය්‍යාව පැවැත්වෙනුයේ ද දකුණු ඇලයෙනි. ආමාශයේ සිට ආහාර මාර්ගය පිහිටා ඇත්තේ ද සිරුරේ දකුණු පසිනි.

අනිද්‍රාවට හොඳ ප්‍රතිකාරය සුවින්නා සංඛ්‍යාත භාවනාවයි. මෙම ක්‍රී භාවනාවෙහි යෙදීම සැප සේ නිදීමටත් සැප සේ අවදිවීමටත් හේතු වේ.

බුදුදහමෙහි ඉගැන්වෙන පහත සඳහන් කරුණු ද සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා මහෝපකාරී වේ.

- ආහාරසප්තය - සුදුසු හා තමාට ගැළපෙන ආහාරපාන ගැනීම
- විහරණ සප්තය - වාසස්ථාන මෙන්ම තමාගේ ජීවන රටාව සෞඛ්‍යට හිතකර ආකාරයට හැඩගස්වා ගැනීම
- උතු සප්තය - සාකුචල ශීත, උෂ්ණ ආදී ගුණයන්ට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයට ආහාර විහරණ සලසා ගැනීම
- පුද්ගල සප්තය - පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමේ දී තම සෞඛ්‍යට හානිකර හා තමා නොමග යවන අයගෙන් ප්‍රවේසම් වීම
- අජ්කධාසය සප්තය - මනස පාලනය කර ගනිමින් හිතකර හැඟීම් ඇතිකර ගැනීම හා අහිතකර හැඟීම් බැහැර කිරීම

අප්පසන්නානන්වා පසාදාය, පසන්නානන්වා භියෝභාවාය යනුවෙන් වදාළ බුදුරජාණන් වහන්සේ අප්‍රසාදයෙන් බලන්නෙකු තුළ ප්‍රසාදය ඇතිවනු පිණිසත් ප්‍රසාදයෙන් බලන්නෙකු තුළ උසස් ප්‍රසාදයක් ඇති වනු පිණිසත් හික්ෂුවක් විසින් සිය ඇවතුම් පැවතුම් හා ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගෙන වාසය කළයුතු යැයි කරන ලද දේශනාවෙන් ද හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය ම අවධාරණය කර ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ඔබ උගත් දේශීය හා බටහිර සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම විමසිලිමත්ව උපයෝගී කර ගනිමින් නිරෝගිමත් හා ප්‍රතිපදාවෙහි හැසිරෙන හික්ෂු පරපුරක් බිහි කිරීමට දායක විය යුතු ය.

7.6 සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමේ මාර්ග

රටක මානව සම්පත් තරම් වටිනා වෙනත් සම්පතක් නොමැති ය. ඒ මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ දියුණුව හා පැවැත්ම කෙරෙහි දායක වන්නේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාම වන හෙයිනි.

දියුණු රටවල බහුතරයක් ජනතාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන අතර එම දියුණුව අත්කර ගැනීමට බලපෑ ප්‍රධානතම හේතුව ලෙස සැලකිය හැක්කේ එම රටවල නිරෝගී මානව සම්පතයි. එය ඉබේ ඇති වූවක් නොව පුළුල්

ලෙස සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැගීම නිසා කාලයක් වෙහෙසීමෙන් ලක් ප්‍රතිඵලයකි. නිරෝගී මානව සම්පතක් ගොඩනැගීම සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය දායක කර ගත හැකි අතර සමාජයේ කුඩාම ඒකකය වන පුද්ගලයා හා ප්‍රාථමික පවුල දක්වා ම නිවැරදි ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා ඇති කරලීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙහි කොටසක්ම වන බැවින් ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් පුළුල් ලෙස සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය හා ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමවේද සැලසුම් කරනු ලැබේ.

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු

- සෑම පුරවැසියෙක් තුළ ම හා සමාජයේ සෑම ඒකකයක් තුළ ම සෞඛ්‍ය දැනුම වර්ධනය, ආකල්ප ගොඩනැගීම හා වර්ධනයන් ඇතිකරලීම ඉලක්ක කිරීම
- ඉලක්ක ගත කණ්ඩායම් හඳුනා ගැනීම සහ පුද්ගලයා, පවුල පාසල/පිරිවෙණ, කර්මාන්තශාලාව, වැඩබිම, ගොවිබිම ආදී සමාජයේ සියලුම ඒකක ආවරණය වන පරිදි එක් එක් ඒකක ඉලක්ක කිරීම
- ඉලක්ක වෙත සන්නිවේදනය කිරීම
සන්නිවේදන ක්‍රියාවලියේ දී විවිධ ඒකකවල සන්නිවේදන හැකියා හඳුනාගත යුතු අතර ඔවුන්ගේ විවිධ මට්ටම් මත සන්නිවේදන ක්‍රමවේද සකස් කළ යුතු ය. පාසල් දරුවන් සඳහා යොදා ගන්නා සන්නිවේදන ක්‍රමවේද වැඩිහිටියන් සඳහා නොගැලපිය හැකි අතර ගුරුවරුන්, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයින් වැනි දැනුම ග්‍රහණය කළ හැකි කණ්ඩායම් සඳහා යොදා ගන්නා සන්නිවේදන ක්‍රමවේද ගොවිබිම, වැඩබිම ආදී කණ්ඩායම් සඳහා අයෝග්‍ය විය හැකි ය.
- ලබාදෙන සෞඛ්‍ය පණිවුඩය
සන්නිවේදනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පණිවුඩය කුමක්ද යන්නත්, විවිධ කණ්ඩායම් සඳහා එහි ගැළපීම, නොගැළපීම හා අදාළත්වය පිළිබඳවත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කොටගත් සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබා දීම කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.

සන්නිවේදන මාධ්‍යය හා ක්‍රමවේදය

සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ප්‍රජාව වෙත සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කළ හැකි අතර ඒ සඳහා සුදුසුකම ක්‍රමවේදයන් යොදාගත යුතු ය. මේවා ඉලක්කගත කණ්ඩායම් හා ලබා දෙන පණිවිඩවලට අදාළව සකස්විය යුතු අතර දීර්ඝ විස්තර සහිත පැහැදිලි කිරීම්වලට වඩා ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මාධ්‍ය භාවිතය වැදගත් වේ.

අත් පත්‍රිකා බෙදාහැරීම, රූපවාහිනී දැන්වීම්, ගුවන්විදුලිය, ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය, වාර්තා චිත්‍රපට, පෝස්ටර්, සමාජජාලා වෙබ් අඩවි, මුහුණු පොත, ජංගම දුරකථන සඳහා කෙටි පණිවිඩ මෙන් ම ආරක්ෂක අංශ හා රජයේ නිලධාරීන් යොදා ගැනීම මගින් ද සන්නිවේදනය කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමෙන් අත්කරගත හැකි ප්‍රයෝජන

- නිරෝගීමත් ජන සමාජයක් බිහිවීම
- ජීවන මට්ටම උසස් වීම
- අධ්‍යාපනය සාර්ථක වීම, සාක්ෂරතාව වැඩිවීම හා නව නිර්මාණ බිහිවීම
- සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා යන වියදම් අඩු වීම
- රටෙහි නිෂ්පාදනය හා ඵලදායීතාව වැඩි වීම
- මාතෘ මරණ හා ළදරු මරණ සංඛ්‍යාව පහළ යාම
- මිනිසුන්ගේ ආයු කාලය වැඩිවීම
- බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම පහළ යාම
- ලිංගික රෝග ව්‍යාප්තිය අවම වීම
- අපවාර හා අපයෝජන අවම වීම
- රට තුළ මන්දපෝෂණය හා පෝෂණ උග්‍රතා අඩු වීම
- දැනුම පදනම් කරගත් සමාජයක් බිහි වීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්තියේ දී ඉතාම වැදගත් ඒකකයක් වන්නේ ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවයි. එමගින් තම පවුල වෙත සෞඛ්‍ය පණිවිඩ සන්නිවේදනය වන අතර ඒ හරහා සමාජය ද දැනුවත් බව ලබනු ඇත.

ඒ අනුව මෙම ප්‍රතිඵලදායක සමාජ ඒකකය වන ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය

ප්‍රවර්ධනය සඳහා නීති රීති සකස් කොට ක්‍රියාත්මක කෙරේ. එවැනි නීති රීති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- 1 ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය විෂයක් වීම
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම
 - පාසලේ ළිඳ ආවරණය කර ආරක්ෂා කිරීම
 - සිසුන් 50කට එක් වැසිකිළිය බැගින් ගොඩ නැගීම
 - අනතුරුදායක නොවන පාසල් පරිසරයක් පවත්වාගෙන යාම
 - ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ආපනශාලා අධීක්ෂණය සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය/විකිණීම තහනම් කිරීම
- දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය පාසලට ගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් කිරීම
- සතියකට අවම වශයෙන් කාලච්ඡේද දෙකක්වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අනිවාර්ය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම හා ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම- ක්‍රීඩා සමාජ, සමිති සමාගම්, විවිධ තරග, සෞඛ්‍යදාන වැඩසටහන් ආදී විෂය සමගාමී වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සියලු දරුවන් යොදා ගැනීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ව්‍යාප්තියට උපයෝගී කරගනු ලබන සම්පත්


ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ සහ සමාජය තුළ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා රජය මගින් මානව සම්පත (රජයේ නිලධාරීන්) හා විවිධ ආයතන උපයෝගී කරගනී. එලෙස යොදා ගන්නා රජයේ නිලධාරීන් සහ ආයතන කිහිපයක් 7.4 වගුවෙහි දැක්වේ.

7.4 වගුව - නිලධාරීන් හා ආයතන සම්බන්ධතා

නිලධාරීන්	ආයතන
පළාත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්	
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	
පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්	
තරුණ සේවා නිලධාරීන්	තරුණ සේවා සභාව
කෘෂිකර්ම නිලධාරීන්	ගොවිජන සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
ක්‍රීඩා නිලධාරීන්	ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය
ග්‍රාම සේවා නිලධාරීන්	සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව සෞඛ්‍යදාන, රතු කුරුස, ශාන්ත ජෝන්, සුමිත්‍රයෝ වැනි සමාජ සේවා සංවිධාන
සමාජ සේවා නිලධාරීන්	
පොලිස් නිලධාරීන්	පොලිස් ස්ථානය

රෝග වළක්වා ගැනීම, පෝෂණ උග්‍රතා සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම, එන්නත් ලබා ගැනීම. ඩෙංගු, චිකන්ගුන්සා වැනි රෝග ඇති කරන පරිසර සාධක අවම කිරීමේ සේවා ලබා ගැනීම, මානසික ගැටලු විසඳා ගැනීම වැනි සේවා රාශියක් මෙම ආයතන හා නිලධාරීන් මගින් ලබාගත හැකි ය.

මේ අනුව රට තුළ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ව්‍යාප්තිය හා සේවා සැපයීම මගින් උසස් ප්‍රතිඵල අත්කරගෙන ඇති අතර ඒවා තවදුරටත් සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිණිස සිය සේවා සපයමින් ඉහළ මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

 **සාරාංශය**

- අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු අතර දැනුම, අවබෝධය හා කුසලතා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් සාර්ථකව අභියෝගවලට මුහුණ දිය යුතුය.
- අනතුරු, ආපදා, අපවාර හා අපයෝජන, මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, රෝගාබාධ යන මේවා අප ජයගතයුතු පාරිසරික අභියෝග වේ.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තමාට මෙන්ම අනුන්ට ද හානිදායක වන අතර අකාලයේ මිය යාමට ද හේතුවේ.

- විෂමාවාරවලින් සෑම විටම වැළකීමක් යහපත් පුරුදු පුහුණු ඇතිකර ගැනීමක් සෞඛ්‍යයට හිතකර ය.
- සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ දේශීය හා බටහිර ඉගැන්වීම් අනුගමනය කිරීම උසස් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකර ගැනීමට හේතුවේ.
- කායික ව්‍යායාම සහ යෝගී ක්‍රම, භාවනා ක්‍රම වැනි මානසික ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගනිමින් කායික, මානසික හා සමාජයීය නිරෝගීතාව තහවුරු කරගත හැකි ය. ඒ සඳහා බුදු දහම තුළ දැක්වෙන ඉගැන්වීම් ද අතිශයින්ම ප්‍රයෝජනවත් ය.
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමෙන් හා සේවා ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙන් රට තුළ උසස් සෞඛ්‍ය මට්ටමක් රඳවා ගැනීමට හැකි වී තිබේ.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පහ පදනම් කර ගනිමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කෙරේ.



අභ්‍යාස

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

1. රෝගාබාධ, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අපචාර යන මේවා පාරිසරික අභියෝග වේ. ()
2. රථවාහන මාර්ගයෙහි වම්පසින් ද පඳිකයින් දකුණු පසින් ද ගමන් කළ යුතු ය. ()
3. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි මානසික රෝග 44ක් දැක්වේ. ()
4. භාවනා මගින් කායික හා මානසික සුවතාව ඇති කරයි. ()
5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවලින් තොරවීම සෞඛ්‍යයට හිතකර ය. ()

(02) වඩාත් සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

1. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතාවක් වන්නේ.....
(නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාවයි, අන් අය අභිබවායාමයි, හොඳ නරක සමසමව භාවිත කිරීමයි, සුදුසු අවස්ථාවල දී මද්‍යසාර ටිකක් ගැනීමයි)
2. ආහාර අනුභව කිරීමට පෙර,.....
(දත් මැදිය යුතුය, කුසගිනි වඩවන ඖෂධයක් මද වශයෙන් පානය කළ යුතුය, දැන් පිරිසිදු කර ගත යුතුය, ජලය පානය කළ යුතුය)
3. හෙදකම යනු ගිලානෝපස්ථානයයි. මින් අදහස් වන්නේ,
.....
(හෙදකම වෙදකමට වඩා උසස්ය, හෙදකම නැත්නම් වෙදකම ද නැත, රෝග වළක්වා ගැනීමට වඩා රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සුදුසු ය, රෝගීන්ට සුව පහසුව සලසමින් උපස්ථාන කිරීම ය)
4. ලිංගික අපයෝජනයට ලක් නොවී සිටීම සඳහා.....
(නිතරම සැඟවී සිටිය යුතුය, කිසිවෙකු සමග කථාබස් නොකළ යුතුය, බස් රථවල ගමන් නොකළ යුතුය, දැනුවත්ව හා ඥානවන්තව කටයුතු කළ යුතුය)
5. විෂමාවාර යනු
(වැරදි හැසිරීම් වේ, සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ගය වේ, මානසික රෝග වේ, වැරදි ලෙස ආචාර කිරීමයි)

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවිය හැකි හානි පැහැදිලි කරන්න.
2. බුදුන් වහන්සේ වෛද්‍යවරයෙකි. මෙය තහවුරු කිරීමට අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.
3. භාවනා පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් අත්කර ගත හැකි ප්‍රයෝජන පහක් දක්වන්න.
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පහක් නම් කරන්න.
5. පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව ඇතිකර ගැනීම සඳහා වැදගත්වන කරුණු පහක් ලියා දක්වන්න.