



සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු



මෙම පාඩම තුළින් පිරිවෙන් ආශ්‍රිත ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ ඒ සඳහා භෞතික, මානසික, සමාජීය, පාරිසරික අංග උපයෝගී වන අන්දම හැඳෑරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.



රූපය 1.1 ▶▶ සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය

කුඩා කාලයේ ගිහිගෙයින් නික්ම සසුනට පැමිණි හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා පිරිවෙන් පරිසරය සෞඛ්‍යවත් ලෙස පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. තව ද පිරිවෙන් භූමිය හා විහාරස්ථානය එක ම බිමක පිහිටීම නිසා කාගෙන් නෙත ගැටෙන නිරන්තර අවධානයට ලක්වෙන ස්ථානයක් වේ.

1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පිළිබඳව මනා අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.

1.1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය

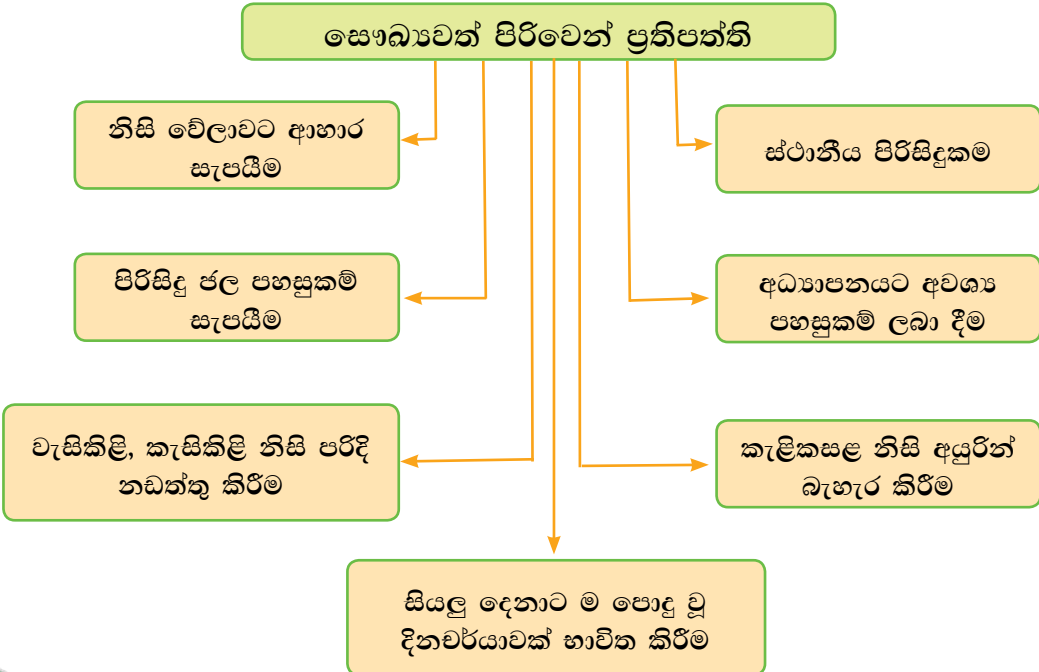
විවිධ වූ සමාජ රටාවන්ගෙන් පෝෂණය වූ විවිධ මත දරණ, විවිධ වයස් කණ්ඩායම්වලට ගොනු වූ එහෙත් එක ම අරමුණක් කරා ගමන් කරන සිසුන් පිරිසක් සිටින සහ එයට සහාය වන ගුරුවරුන්, දායකකාරකාදීන්ගෙන් සමන්විත ස්ථානයක් ලෙස පිරිවෙණ හඳුනා ගත හැකි ය.

මෙම තත්ත්වය සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය අංග කිහිපයක් ඔස්සේ ඔබගේ අවධානයට යොමු කරගත හැකි ය.

- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති
- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
- සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශාසනය පවත්වා ගැනීමටත් හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය රැකගැනීමටත් උපකාරී වන ලෙස නොයෙක් වූ විනය කර්ම, වත් පිළිවෙත් දේශනා කළ සේක. පිරිවෙණ සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරීම උදෙසා බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වී ඇති ප්‍රතිපත්ති සමුදායක් හඳුනා ගත හැකි ය.



සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක වීමේ දී පිරිවෙන තුළ එකිනෙකා අතර සුභදේශීය සහ ආරක්ෂිත බව ඇතිවනවා පමණක් නොව භෞතික පරිසරයේ වෙනස්වීම් අනුව ඉතා අලංකාර පිරිවෙන් භූමියක් නිර්මාණය වනු ඇත. එමගින් විහාරයට හෝ පිරිවෙනට ඇතුළු වන ඕනෑම කෙනෙකුට ඉතා ප්‍රසන්න හැඟීමක් සිත තුළ ජනිත වේ.

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයෙන් අපට ලැබෙන දේ

- බාහිර පරිසරය අලංකාර වීම
- ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා පහසු වීම
- විවිධ පාර්ශ්වයන්ගේ ඇගයීමට ලක්වීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

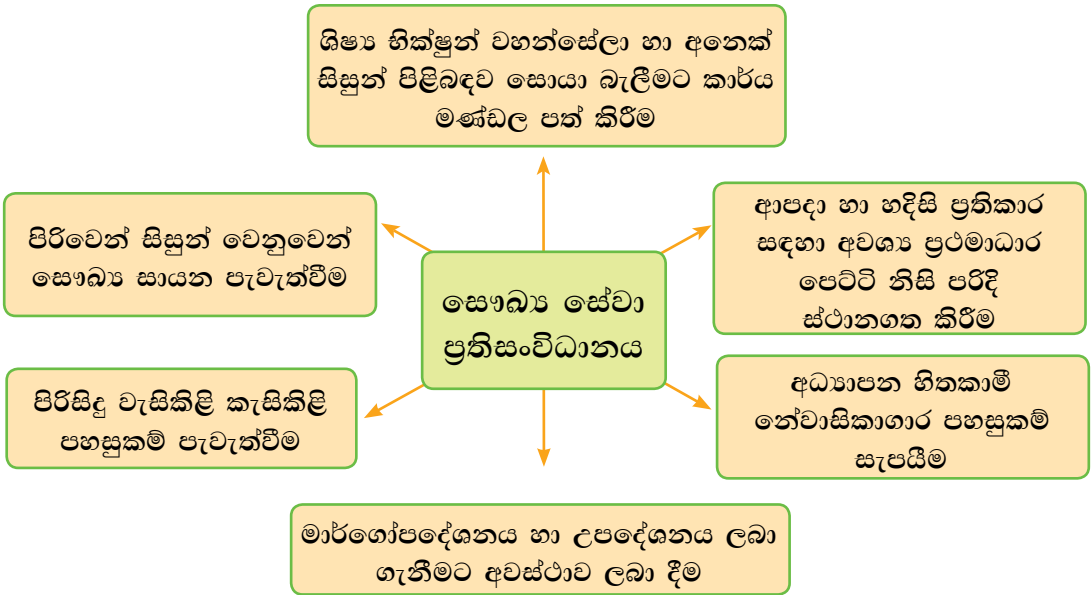
සිසුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා ලබාදෙන උපදෙස් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය නම් වේ. එදිනෙදා ජීවිතය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ගත කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ධර්මයෙහි ද මනාකොට අවධාරණය කර ඇත.



බුදුදහම තුළ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳව සඳහන් වන අවස්ථා සොයා බිත්ති පුවත්පතට ලිපියක් සකස් කරන්න.

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

පිරිවෙන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ඉතා වැදගත් කරුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. පිරිවෙන් පරිසරය හා එහි වැඩසිටින හික්ෂුන් වහන්සේලා හා ගිහි සිසුන් පාදක කර කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.



සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය

අතීතයේ දී මෙන් ම වර්තමානයේ දී විහාරස්ථානය හා පිරිවෙණ ප්‍රජාවගේ නොමඳ සහාය ලබන ස්ථානයකි. සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීම ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලෙස හඳුන්වන අතර ඒ තුළින් සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා අපට සිදුකරගත හැකි කාර්ය කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
- පරිසර අලංකරණය (බිම් සකස් කිරීම, මල් ඇතුළු විවිධ බෝග වගා කිරීම)
- මාර්ග ඵලිපෙහෙළි කිරීම
- දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම
- ආගමික හා ශාස්ත්‍රීය පැවරුම් / උත්සව සංවිධානය

පාලම

පිරිවෙන් ආචාර්ය මණ්ඩලයේ මග පෙන්වීම යටතේ ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන පිරිවෙණ තුළ ඩොංගු මර්දනය සඳහා වැඩ සටහනක් සංවිධානය කරන්න.

1.1.2 සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය පිළිබඳව මීට ඉහත දී අප දැනුවත් වූ අතර සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය මගින් භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු පහත සඳහන් වේ.

පිරිසිදු වාතය

පිරිවෙන් පංතිකාමරවලට හා නේවාසිකාගාරයේ කාමරවලට නිසි පරිදි වාතය ලැබෙන සේ කවුළු තැබිය යුතු ය. පරිසරයේ ඇති ගහකොළ ආරක්‍ෂා කරමින් තවදුරටත් ශාක රෝපණය මගින් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර එමගින් උෂ්ණත්වය ද පාලනය කරගත හැකි ය.

පිරිසිදු ජල සැපයුම

පිරිවෙන් පරිසරය තුළ ජල සැපයුම නිසි පරිදි තිබිය යුතු ය. සිසුන් වැඩි පිරිසක් නේවාසිකව සිටින බැවින් නිසි පරිදි ජල සැපයුම නොලැබුණු විට පවිත්‍රතාව අඩුවීම හේතුවෙන් නොයෙක් ලෙඩ රෝග පැතිර යාමට ඉඩ ඇත. පිරිවෙන් ශාලාව සහ නේවාසිකාගාර තුළ සුරක්ෂිත ජල පෙරන සවි කිරීම සහ උතුරවා පෙරාගත් ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම අවශ්‍යතාව සපුරාගත හැකි ය.

පිරිසිදු භූමිය

දිනපතා මිදුල ඇමදීම හා පිරිසිදු කිරීම දින වරියාවේ අංගයකි. සතියකට වරක් විහාර භූමිය, පිරිවෙන් ශාලාව අවටත්, නේවාසිකාගාර අවටත් විධිමත් ලෙස පිරිසිදු කිරීම මගින් සතුන්ගෙන් වෙන පීඩා අවම කරගත හැකි අතර වර්තමානයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති ඩෙංගු රෝගය මර්දනයට ද එය උපකාරී වේ.

පිරිසිදු අලංකාර පරිසරය දකින සියලු දෙනාට ම සිතට දැනෙන මානසික සතුට හා ප්‍රබෝධය නිසා එදිනෙදා වැඩ කටයුතු ප්‍රබෝධයෙන් සිදු කිරීමට හැකි වේ.



රූපය 1.2 ▶▶ අපද්‍රව්‍ය නිසි අයුරින් බැහැර කිරීම



රූපය 1.3 ▶▶ සිත් ගන්නා සැකසුම

සිත් ගන්නා සැකසුම

පරිසරය සිත් ගන්නා ලෙස සකස් කිරීමට මල් වැවීම, විවිධ හෝග සිටුවීම කළ හැකි අතර අවට හොඳින් පිරිසිදු වන සේ අතුගා තිබීම ද කළ යුතු ය. අවට වටපිටාව පමණක් නොව දැන ශාලාව, නේවාසිකාගාරය නිසි ලෙස සකස් කිරීම ද අප විසින් කළ යුතු ය.

පංති කාමරයේ පවිත්‍රතාව

නිසි පරිදි අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කිරීමට පංති කාමරය සුදුසු ලෙස සකස් වී තිබිය යුතු ය. ඒ අනුව එහි ප්‍රථම කාර්යය වන්නේ පංති කාමරයේ පවිත්‍රතාව වේ.

දිනපතා ම මනා ලෙස පංති කාමරය ඇමදීම සිදුවිය යුතු ය. ඩෙස්, පුටු පිසදමා දූවිලි ඉවත්කර තිබිය යුතු ය. අඛණ්ඩව ඇති ලී බඩු ආදී උපකරණ අලුත්වැඩියාකර නිසිපරිදි ස්ථාන ගත කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.



රූපය 1.4 ▶▶ පිරිසිදු පංති කාමරය

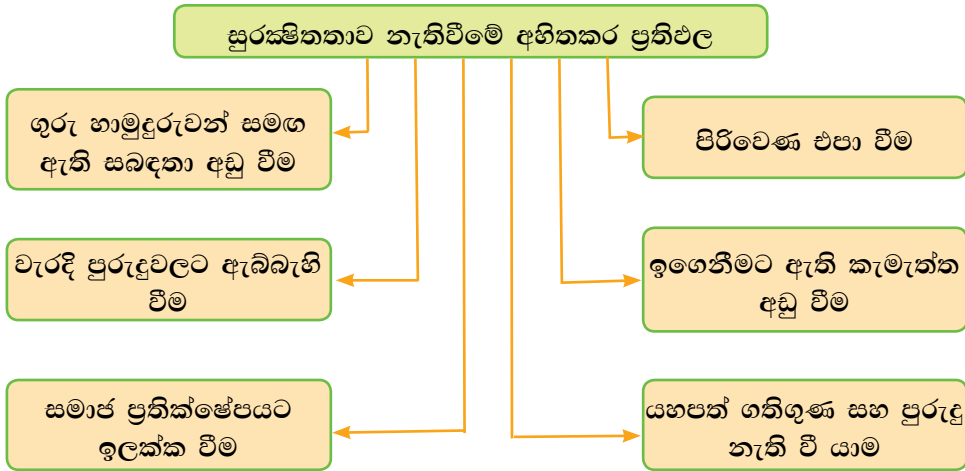
වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව

වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව අපගේ සෞඛ්‍යට බලපාන ප්‍රධාන කරුණකි. මේවා පවිත්‍රව තබා ගැනීම සහ නිසි පරිදි පරිහරණය ගැන මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැසිකිළි කැසිකිළි සකසා ගැනීම පිළිබඳව චුල්ලවග්ග පාළියෙහි දක්වා ඇත.

සුරක්ෂිත බව

සුරක්ෂිත බව යනු රැකවරණයයි. පිරිවෙණ තුළ සිටින ශිෂ්‍ය හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා මවිපියන්, සහෝදර සහෝදරියන් නොමැති පරිසරයක වැඩ වෙසෙති. එහි දී ජීවිතයට ඇතිවන කරදර බාධකවලට මුහුණ දීමට උදව් උපකාර අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා පිරිවෙණ තුළ සිසුන් පිළිබඳව නිතර සොයා බැලීම උපාධ්‍යාය හිමිවරුන් හා ගුරුවරුන් විසින් සිදු කළ යුතු අතර, සිසුන්ගේ සුව දුක් විමසීමට හා සොයා බැලීමට ක්‍රමවේද සකස් කළ යුතු ය.



යහපත් අත්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමඟ එකිනෙකාට උදව් කරගනිමින් යහපත් ලෙස හැසිරීම මෙයින් අදහස් වේ. පිරිවෙන් පරිසරය තුළ විවිධ වූ අදහස් ඇති සිසුන් මුණ ගැසෙන අතර බාහිර පරිසරයෙන් ද එසේ විවිධ පුද්ගලයන් මුණගැසේ. මෙහි දී තම ජීවිතයට යහපතක් උදකර දෙන පුද්ගලයන් පමණක් හඳුනා ගෙන ඇසුරු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. නැතහොත් තම ජීවිතය ද විනාශ වීමට ඉඩ ඇත.

1.1.3 සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වැදගත්කම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක් යන්න මීට ඉහත දී දැනුවත් වූ අතර එහි වැදගත්කම පහත දැක්වෙන කරුණු ඔස්සේ අපි විමසා බලමු.

සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම

ඔබේ පිරිවෙණ ගැන මඳක් සිතන්න. එහි පරිසරය තෙතට ගෙන එන්නේ ප්‍රියජනක බවක් නම් සියලු දෙනා එය අගය කරනු ඇත.

අධ්‍යාපනයට හිතකර වීම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක දී ලැබෙන මානසික සුවය නිසාත් සියලු භෞතික සම්පත් තිබෙන නිසාත් සිසුන්ට අධ්‍යාපන කටයුතු පහසුවෙන් සහ සතුටෙන් සිදු කිරීමට හැකි වනු ඇත.

සතුට පිරි තැනක් වීම

පිරිවෙන් පරිසරයේ ඇති ක්‍රමානුකූල හා ප්‍රියමනාප බව නිසා සෑම දෙනාට ම එක ලෙස සතුටින් වාසය කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව උදා වේ.

සුරක්‍ෂිත ස්ථානයක් වීම

සියලු දෙනාට ම ආරක්‍ෂාව හා ආදරය ලැබෙන විට අධ්‍යාපන කටයුතු මෙන් ම අනෙකුත් බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ද නිසි පරිදි සිදුකළ හැකි වන අතර ප්‍රීතියෙන් වාසය කළහැකි වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල කුසලතා ගොඩනැගීම

යහපත් සම්බන්ධතා තුළින් පිරිවෙන් පරිසරය තුළත් ඉන් බාහිරවත් සමාජයට වැදගත් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවිය හැකි ය. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය වන කුසලතා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- තමා ඇසුරු කරන පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය වැඩි වීම
- සුභද කථා බහ වැඩි වීම
- පොදු වැඩවලට සහභාගි වීම
- කා සමගත් සතුට බෙදා ගැනීම
- අන් අයගේ හොඳ ලක්ෂණ අගය කිරීම හා තමා අගය කිරීමේ දී නිරතකාර වීම
- දුර්වලතා විචේචනය නොකොට අදාළ පුද්ගලයාට පෙන්වා දීම
- භාෂාව පරිකල්පනය හා බුද්ධිය වර්ධනය වීම



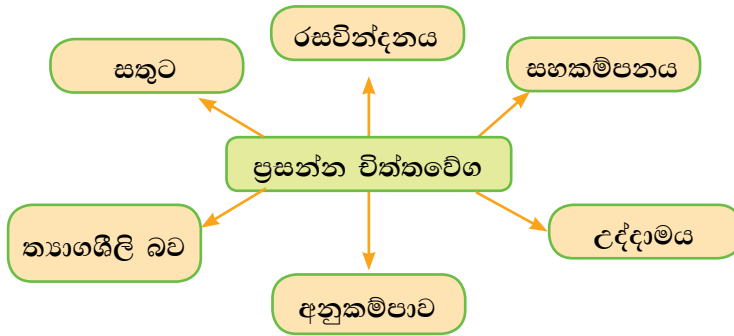
රූපය 1.5 ▶රෝගී වූ හික්සුවකට උපකාර කිරීම

සද්චාරාත්මක කුසලතා

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වෙසෙන පිරිවෙන් සිසුන් සමාජය පිළිබඳව සිතීමට උගත යුතු ය. එහි දී ඔවුන් තුළින් අන් අයට කරුණාව දැක්වීම, අන් අය සුරක්‍ෂිත කිරීම, අවට වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උනන්දු වීම වැනි කුසලතා දක්නට ලැබෙනු ඇත.

චිත්තවේග සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා

චිත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක දී හිතකර චිත්තවේග පමණක් හඳුනාගෙන ක්‍රියා කිරීමට පෙලඹීම ඉතා වැදගත් වේ.



උපස්තම්භනය

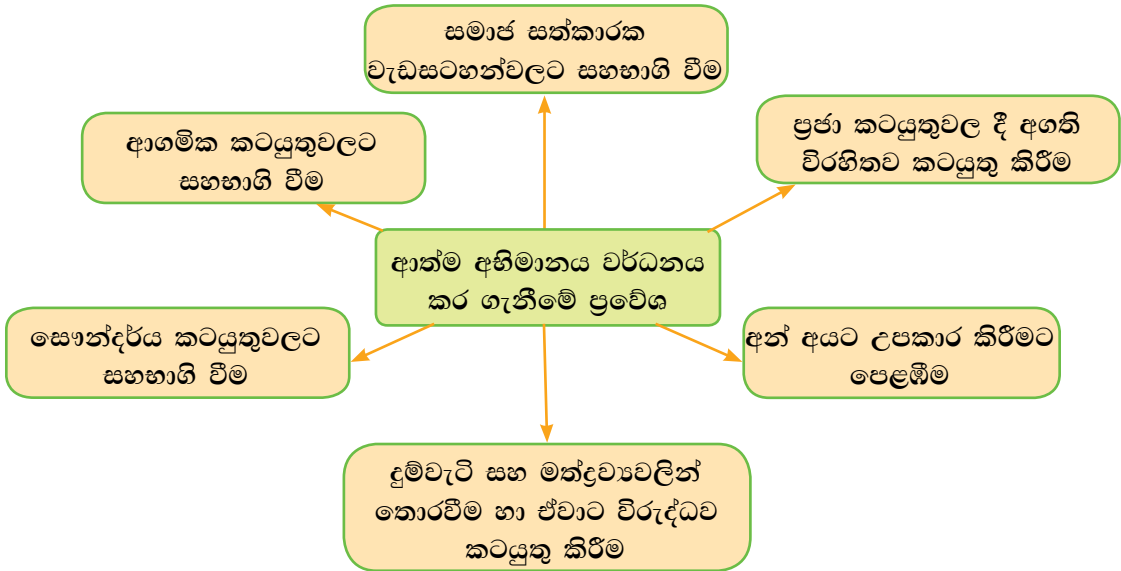
උපස්තම්භනය යනු කෙනෙකු අයහපත් තත්ත්වයක සිටි නම් එම තත්ත්වයෙන් මුදලීම සඳහා දිරිගන්වමින් අවශ්‍ය උපදෙස් දෙමින්, ඒ සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග තීරණය කර එය ක්‍රියාත්මක කිරීමත් නැවත නැවත අධීක්ෂණය කරමින් යහපත් තත්ත්වයකට පත්කිරීම වේ. යහපත් පිරිවෙන් පරිසරයේ දී ලබන අත්දැකීම් හේතුකොටගෙන සිසුන් සියලු දෙනා යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය කරගනු ඇත.

පිළිගැනීම

යහපත් පරිසරයක වෙසෙන විට ඔබගේ සිතූම් පැතුම් යහපත් වන අතර සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් ද ලෝකයට වැඩදායී, සමාජයට යහපත ගෙන දෙන ඒවා වේ. මේ නිසා ඔබ අන්‍යයන්ගේ ප්‍රසාදයට මෙන් ම පිළිගැනීමට ද නොමඳව පාත්‍ර වේ.

1.1.4 ආත්මාහිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ

තාරුණ්‍යයට පත්වන විට ඔබට සමාජයේ කැපී පෙනෙන කෙනෙකු වීමේ අභිලාෂය ඇති වේ. එමෙන් ම අන් අයගේ ඇගයීමට පත්වීමටත් තමා පිළිබඳව අන් අය කථා කරනවාටත් කැමැත්තක් දක්වනු ලබයි. මෙසේ පුද්ගලයාගේ ආත්මාහිමානය ළඟා කරගැනීම සඳහා සමහර පුද්ගලයින් සමාජ විරෝධී ක්‍රම ද අනුගමනය කරන අවස්ථා ඇත.



1.1.5 සැගවුණු හැකියා හඳුනා ගැනීම

පිරිවෙන් පරිසරය තුළ සිටින සිසුන්ගේ නොයෙක් සැගවුණු කුසලතා ඇත. ඒවා මතුකර දියුණු කර සමාජයට වැඩදායී කරගැනීම අවශ්‍ය වේ. තව ද සැගවුණු හැකියාව වර්ධනය සඳහා අතදීම ගුරුවරුන් මෙන් ම සමාජයේ සියලු පාර්ශ්වයන් ගේ යුතුකම වේ. පිරිවෙන් සිසුන්ගේ සැඟව පැවතිය හැකි කුසලතා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ධර්මය දේශනා කිරීමට ඇති දක්ෂතාව
- කාව්‍යමය ධර්ම දේශනා හැකියාව
- පිරිත් දේශනා කිරීමේ හැකියාව
- චිත්‍ර කලාවට ඇති හැකියාව
- මූර්ති කලාවට ඇති හැකියාව



රූපය 1.6 ▶▶ ධර්මයෙහි හැසිරෙන හික්ෂුන් වහන්සේලා



පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය විෂයය උගන්වන ගුරුවරයාගේ සහාය ලබාගෙන පිරිවෙන් පරිසරයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වැඩ සටහනක් සකස් කොට බිත්ති පුවත්පතෙහි ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

1.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගොඩ නගන සෞඛ්‍ය සංකල්ප

1.2.1 පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය පිළිබඳ 3 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගෙන ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ පහත සඳහන් ආකාරයට ය.

පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.

ඒ අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ පහත සඳහන් වේ.

- කායික යහපැවැත්ම
- මානසික යහපැවැත්ම
- සමාජීය යහපැවැත්ම
- ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

1.2.2 පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය තුළ ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමට අපගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම නිසියාකාරව ගොඩ නැගිය යුතු බව දැනටමත් ඔබ අවබෝධ කරගෙන ඇත.

ඉහත දැක්වූ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම උදෙසා නිරෝගි ශරීරයක් අවශ්‍ය වන අතර ඒ සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් වේ. එමගින් ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාව ඔස්සේ කායික හා මානසික කුසලතා වැඩිදියුණු වේ.

1.2.3 පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා

නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

වයසට සරිලන ලෙස නිසි බර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ මිනුම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් තීරණය කළ හැකි ය. මෙය BMI (Body Mass Index) දර්ශකය මගින් මනිනු ලැබේ.

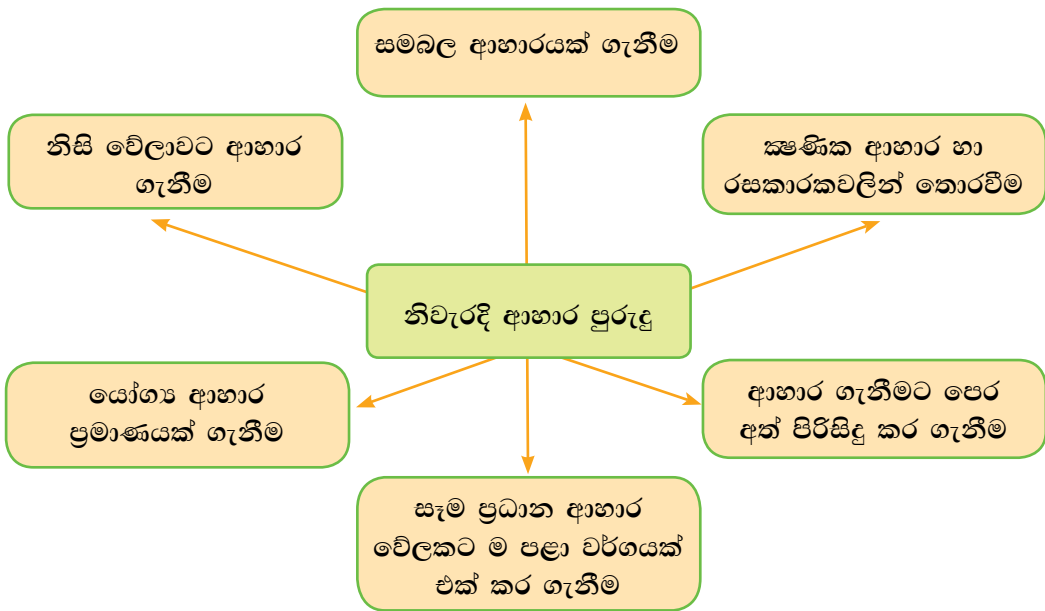
$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

BMI අගය වයසට එදිරිව සුදුසු ප්‍රස්තාරයේ ලකුණු කළ විට එම ලක්ෂ්‍ය පිහිටන කලාපයේ වර්ණය අනුව පෝෂණ මට්ටම තීරණය වූ ආකාරය වර්ණ කේත ගත කර ඇත.

(තැඹිලි පාට)	කාශ බව
(කොළ පාට)	නිසි බර
(ලා දම් පාට)	අධි බර
(තද දම් පාට)	ස්ථූලතාව

නිසි කායික යහපැවැත්මක් සඳහා සැමවිටම BMI දර්ශකය කොළ පැහැති පරාසයේ තබා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. මෙම කරුණු ඔබ 3 ශ්‍රේණියේ දී උගෙන ඇත.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු



නින්ද හා විවේකය

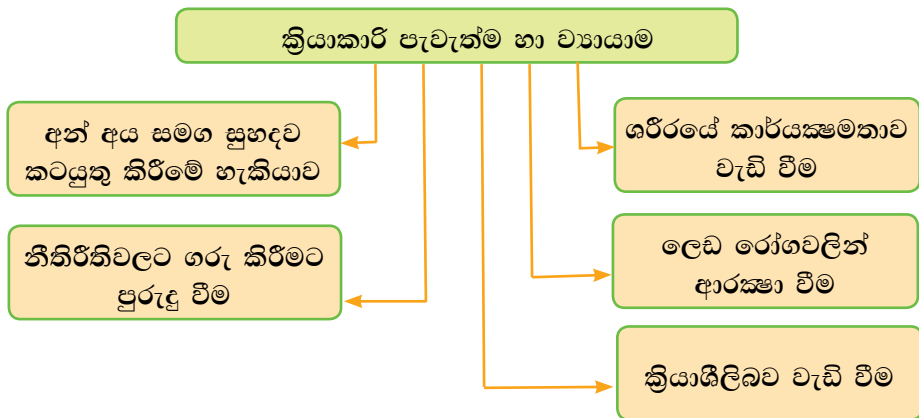
දවස පුරා වෙහෙස වීමෙන් පසු ශරීරයට නින්ද අවශ්‍ය වේ. නින්ද ශරීරයට විවේකය ලබා දෙයි. ශරීරය වර්ධනයට හා ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාට එය වැදගත් වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබුණහොත් වෙහෙසකාරී බව, උද්ඝීන බව, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම සහ විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ අපහසුතාව හා බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම ඇති වේ.

ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම

අප එදිනෙදා ජීවිතයේ යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාම තුළින් කායික මෙන් ම මානසික හා සමාජයීය සංවර්ධනය ඇති වේ. පිරිවෙන් පරිසරයක දෛනිකව කරන වත්පිළිවෙත් තුළින් ශරීරයට ව්‍යායාම හා මනසට ලැබෙන සහනය ඉමහත් ය. පිරිවෙන් පරිසරයක ක්‍රියාත්මක කළයුතු දිනවර්ෂාව නිසි අයුරින් අප විසින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ නම් අපගේ කායික, මානසික සහ සමාජයීය සංවර්ධනය සිදුවන බව කිව යුතු ය.



රූපය 1.7 ▶▶ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන හික්ෂුන් වහන්සේලා



සරල දිවි පැවැත්ම

ජීවිතය සරලව ගත කිරීම අපගේ ජීවිතයට බොහෝ යහපත් ගුණධර්ම ගෙන දෙන කරුණකි. බෞද්ධ දේශනාව තුළ ද ජීවිතයේ සරල බව අපගේ දුක් කම්කටොලු නැති කිරීමට හේතුවක් බව වදරා ඇත. සියලු දේ පිළිබඳව උපේක්ෂාවෙන් සිතීමට පුරුදු වීම අපගේ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන කරුණකි. අපගේ ජීවිතයේ සරල බව ඇතිකර ගැනීමට පහත සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කළ හැකි ය.



රූපය 1.8 ▶▶ සරල දිවි පැවැත්මෙන් යුතු හික්පුන් වහන්සේලා

- තමාගේ ආර්ථික මට්ටම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම
- සිත තුළ අසීමිත බලාපොරොත්තු ඇතිකර නොගැනීම
- අන් අයට ගරු කිරීමට හුරු වීම
- සියලු දේ අහිමි විය හැකි බව දැන ගැනීම

මත්ඳ්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටලින් වැලකීම

කායික, මානසික සහ සමාජයීය යහපැවැත්ම කෙරෙහි සෘජුව ම බලපාන කරුණක් ලෙස මත්ඳ්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටි භාවිතයෙන් වැලකීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. එම ඳ්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මිඳෙන පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන වාසි පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.

- පිළිකා ඇතිවීම, වකුගඩු විනාශවීම වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- එකිනෙකා අතර ඇතිවන අඬදබර නැතිවීම
- ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම
- අන් අයගේ ප්‍රසාදයට ලක්වීම
- එදිනෙදා කටයුතු නිසි අයුරින් ඉටුකර ගැනීම
- දීර්ඝායුෂ ලැබීම

ආතතියෙන් වැලකීම

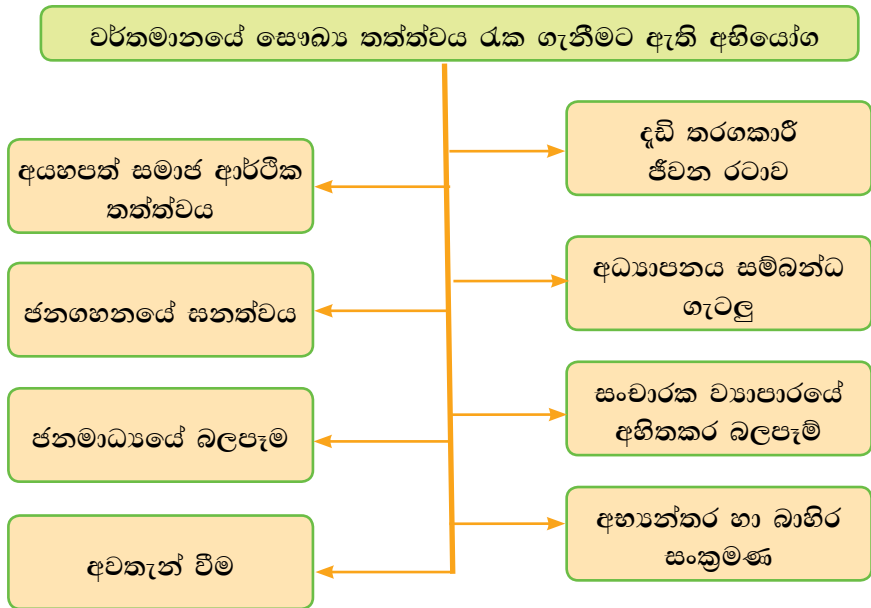
විවිධ හේතු මත අපගේ සිතට දූනෙන අසහනකාරී බව ආතතිය වේ. ආතතියෙන් වැලකීමට අපගේ සිතට අසහනකාරී බව ඇති කරන හේතු සාධකවලින් මිදිය යුතු ය. සරල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම ආතතියෙන් වැලකීමට උපකාරී වේ.

සම්මත ආචාරධර්ම පද්ධතියක් අනුගමනය කිරීම

පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිවෙණ විසින් සකස් කරගෙන ඇති නීති රීති මාලාවක් ඇත. ඔබ පිරිවෙණේ ගතකළ යුතු ආකාරය කාල සටහනක් මගින් දක්වා ඇති අතර එය අනුගමනය කිරීමට සියලු දෙනා බැඳී සිටියි. මෙලෙස සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම තුළින් අපගේ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

1.2.4 වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග

වර්තමානයේ දී යහපත් ලෙස සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව

වර්තමානයේ දී අප සමාජය දැඩි තරගකාරීත්වයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට හුරුවී ඇත. අධ්‍යාපන හා ආර්ථික අපේක්ෂා ඉටුකර ගැනීම පෙරටුකරගෙන මෙම පසුබිම තුළ දී නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම ආදිය අතපසුවේ. එය කායික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි අනිසි බලපෑමක් ඇතිකරන අතරම තරගකාරීත්වය නිසා මානසික අසහනය ඇතිවීමේ දැඩි අවදානමක් ඇති වේ.

සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය

සමාජයේ සියලු දෙනා අතර සම ආර්ථික මට්ටමක් නැත. එම නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය සම්බල ආහාරයක් ලබා ගැනීම මෙන්ම රෝගවලට ප්‍රතිකාර ගැනීම ද සියලු දෙනාටම එක හා සමාන ලෙස සිදුකළ නොහැකි ය. එබැවින් දුර්වල සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය වර්තමානයේ යහපත් සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝගයකි.

අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු

අධ්‍යාපනය හරහා දැනට පවතින රෝග සහ අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරේ. එහෙත් රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ලබා දෙන දැනුම ප්‍රමාණවත් නොවීම වර්තමාන සහ අනාගත සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපානු ඇත.

ජනගහනය වැඩිවීම

ජන සන්නවය යනු යම් ඒකීය වර්ගඵලයක් තුළ සිටින ජනගහනය වේ. වර්තමානයේ ජනගහනය වර්ධනය හේතුකොටගෙන අවශ්‍ය සම්පත් හිඟකම හා ප්‍රදේශයේ ඉඩම් ප්‍රමාණය අවම වීම සිදු වේ. එවිට ආහාරභෝග සකස් කිරීමට ඇති ඉඩම් ප්‍රමාණය අවම වීමත් ජනයා ඉවත දමන කැළිකසල ප්‍රමාණය අධික වී ඉවත් කිරීමට ඇතිවන අපහසුතා නිසාත් නොයෙක් රෝග පැතිර යාම ද බහුලව දක්නට ලැබෙන කරුණකි. නාගරීකරණය වීම ද මෙම තත්ත්වය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම්

ශ්‍රී ලංකාව සංචාරක ව්‍යාපාරයෙන් ආර්ථික වාසි ලබා ගන්නා රටකි. එහෙත් රටෙහි වෙරළාසන්න ප්‍රදේශවල නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ගණිකා වෘත්තිය ආදී අහිතකර උවදුරු පැතිරයාමෙන් ලිංගික රෝග ඇතුළු රෝග පැතිරයාම සහ සංස්කෘතිය පිරිහීම වැනි තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි ය.

ජනමාධ්‍යයේ අනිසි බලපෑම්

ජනමාධ්‍ය තුළින් ප්‍රචාරය කරන ඇතැම් වෙළඳ දැන්වීම් හේතුකොටගෙන සමාජය තුළ නොයෙක් වැරදි මත ප්‍රචලිත වීම සිදුවේ. ජනමාධ්‍ය මගින් ඤාණික ආහාර පිළිබඳව උනන්දුව වැඩි කරන අතර ළමයින් ඒවා ආහාරයට ගැනීමට යොමුවීම සෞඛ්‍යට අහිතකර ලෙස බලපා ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිත කරන නොයෙක් නාට්‍ය හා වැඩසටහන් නිසා ද කරුණ පරපුර ඒවා කෙරෙහි යොමු වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන් ම දවසේ වැඩි වේලාවක් රූපවාහිනිය නරඹමින් අක්‍රියව කාලය ගත කිරීම ළමුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ

ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට හෝ රටකින් රටකට ජනයා ගමන් කිරීම සංක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වෙන අතර සංක්‍රමණය හේතුවෙන් ජනගහනය වැඩිවීම නිසා නොයෙක් සමාජීය අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. තව ද සංක්‍රමණිකයන් නිසා රෝග පැතිරීයාම ද සෞඛ්‍යයට බලපාන කරුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

අවතැන් වීම

නොයෙක් ස්වාභාවික ව්‍යසන හා යුද්ධය වැනි හේතු නිසා ජනයාගේ වාසස්ථාන අහිමි වී අනාථ කඳවුරුවල ජීවත් වීමට සිදුවේ. මෙහි දී ඔවුන්ට ලැබෙන සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අවම වීම නිසා පාවනගත වැනි රෝග ද ආහාර හිඟකම නිසා පෝෂණ උග්‍රතා රෝග ද බහුලව දක්නට ලැබේ. සමහර අවස්ථාවල දී අනාථ කඳවුරුවල සිදුවන නොයෙක් අපයෝජන නිසා දරුවන්ගේ ජීවිතවල අනාරක්ෂිත බව වැඩි වී ඇත.



රූපය 1.9 ▶▶ අවතැන් වූ ජනතාවට ආහාර ලබාදෙන අවස්ථාවක්



සාරාංශය

- සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පිළිබඳව මනා අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
- සෞඛ්‍ය සංකල්ප පිරිවෙන් පද්ධතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය ඉතා වැදගත් වේ.
- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය තුළ සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගෙන අතර එයින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියකි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය තුළ ගොඩනැගෙන පුද්ගල ජීවිත කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් කරා ගමන් කරයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කළ යුතු ය.
- වර්තමාන ජීවන රටාවේ පවතින ගැටලු යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට අභියෝගයකි.



අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. සුරක්ෂිතතාව නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි,
 - (1) ඉගෙනීමට ඇති කැමැත්ත වර්ධනය වීම
 - (2) යහපත් ගතිගුණ ඇති වීම
 - (3) පිරිවෙන හෝ පාසල එපා වීම
 - (4) හොඳ පුරුදුවලට හුරු වීම

2. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමේ ප්‍රවේශයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 - (1) සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම
 - (2) අන්අයට උපකාර කිරීමට පෙළඹීම
 - (3) ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වීම
 - (4) ප්‍රජා කටයුතුවල දී අගතිගාමීව කටයුතු කිරීම

3. නිවැරදි ආහාර පුරුද්දක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 - (1) අධික මේදය සහිත ආහාර ගැනීම
 - (2) සමබල ආහාරයක් ගැනීම
 - (3) ක්ෂණික ආහාර බහුලව ගැනීම
 - (4) රාත්‍රියට ඝන ආහාර වේලක් ගැනීම

4. බාහිර ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිතෙහි හට නොගත යුතු චිත්තවේගයකි.

(1) සතුට	(2) රසචින්දනය
(3) උද්දාමය	(4) ක්‍රෝධය

5. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිරිවෙන තුළ,
 - (1) තරගකාරීත්වය වර්ධනය වේ.
 - (2) ක්‍රෝධය හා වෛරය ඇති වේ.
 - (3) සුභදතාවය හා ආරක්ෂිතබව ඇති වේ.
 - (4) ලෙඩ රෝග පැතිරේ.

(02) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද යොදන්න.

1. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්තියක් නොවේ. ()
2. අධ්‍යයන හිතකාමී නේවාසිකාගාර පහසුකම් ඇති කිරීම සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයේ එක් අංගයකි. ()
3. මානසික අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම අධ්‍යාපනයට බලපාන කරුණකි. ()
4. ආගමික කටයුතුවලට සහභාගි වීම ආත්මාභිමානය ඇති කරන කටයුත්තක් වේ. ()
5. මිනිසා නාගරීකරණය වීම තුළින් පාරිසරික ගැටලු පැන නොගනී. ()

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති පිළිපැදීම මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් සඳහන් කරන්න.
2. සෞඛ්‍ය දියුණුවට ප්‍රජාව සහභාගි කරවා ගතහැකි ආකාර තුනක් ලියන්න.
3. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
4. හිතකර චිත්තවේගවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරන්න.
5. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ ඇති අභියෝග පහක් නම් කරන්න.