

01

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම

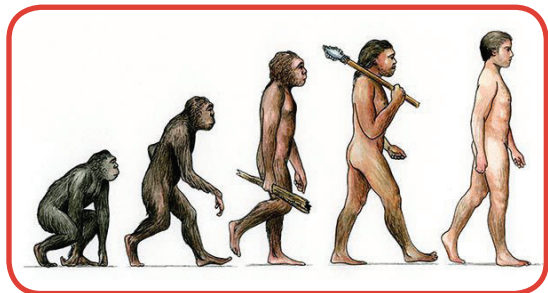
ජීවයේ සම්භවය සහ මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳව ඉදිරිපත් වී ඇති මත පිළිබඳවත් මිනිස් සිරුර පද්ධතිවලට බෙදා අධ්‍යයනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවත් එහි නිරෝගිකම පවත්වා ගැනීමට සුරැකිය යුතු පිළිවෙත් පිළිබඳවත් මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට මෙම ඒකකය තුළින් ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශාසනය පවත්වා ගැනීමටත් හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමටත් වැදගත් වන විනය කර්ම සහ වත් පිළිවෙත් රාශියක් වදාළ සේක. නිරෝගීබව උතුම් ම ලාභය ලෙස දේශනා කළ උන් වහන්සේ කායික හා මානසික වශයෙන් දෙවැදැරුම් සුව සම්පත් රැක ගැනීමට බුදු දහමෙන් ලද හැකි මහඟු ප්‍රතිඵල ලෝක සත්ත්වයාට පෙන්වා දුන් සේක.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුර්ණ යහපැවැත්මක් ළඟා කර ගැනීමයි. ඒ අනුව කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා සෞඛ්‍ය විද්‍යාව හැදෑරීමෙන් ලද හැකි මග පෙන්වීම හා පිටුවහල ඉමහත් ය.

1.1 ජීවයේ සම්භවය හා මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳ විවිධ මත

ජීවයේ සම්භවය සහ මානව පරිණාමය පිළිබඳව විවිධ මතවාද ඉදිරිපත් කොට ඇත. ඒවා බොහොමයක් ම හුදෙක් විශ්වාසය මෙන් ම කාර්කිකත්වය මත පදනම් වූ ඒවා ය.



1.1 රූපය - මිනිසාගේ පරිණාමය සිදු වූ අයුරු නිරූපණයක්

ජීවයේ සම්භවය සහ මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳ මත කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

මැවුම්වාදය

මෙම වාදයෙන් කියැවෙන්නේ මිනිසා ඇතුළු සියලු ම ජීවීන් ලොව පහළ වී ඇත්තේ කිසියම් සර්ව බලධාරී දෙවියෙකුගේ මැවීමක ප්‍රතිඵලයක් අනුව බවයි.

ස්වයංසිද්ධ ජනනවාදය

ග්‍රීසියේ විසූ මහා දාර්ශනිකයෙකු වූ ඇරිස්ටෝටල් විසින් මෙම වාදය ඉදිරිපත් කළේ ය. එහි මූලික අදහස වන්නේ ජීවය ඉබේ හටගන්නා බවයි. නරක් වූ මස්වලින් ඉහඳ පණුවන් ඇති වීම සහ දිරාගිය ලීවලින් ගුල්ලන් ඇති වීම මෙම වාදයේ දී ඉදිරිපත් කරයි.

ස්වභාවිකවරණ වාදය

මානව පරිණාමවාදයේ පියා ලෙස සැලකෙන චාල්ස් ඩාවින් මෙම වාදය ඉදිරිපත් කළේ ය. සත්ත්වයින් හා වෘක්ෂලතා ආදිය ලොව පහළවී ඇත්තේ වසර කෝටි ගණනක් තිස්සේ සිදුවූ පරිණාමය නිසා බව ඩාවින් තම මතය මගින් ඉදිරිපත් කළේ ය. එක ම ජීවී සෛලයකින් ප්‍රභවය ලද සත්ත්ව හා ශාක ලෝකය පාරිසරික හේතු කරුණු කොට ගෙන ක්‍රමයෙන් වෙනස්වීම්වලට භාජනය වූ බව ඩාවින් තම මතය හරහා ලෝකයට හෙළිදරව් කළේය.

බෞද්ධ දර්ශනය

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ දී ආහස්සර නැමැති බඹලොවින් පැමිණි බ්‍රහ්මයන් විසින් මිහිතලයේ ජීවය පිහිටුවන ලද බව වදාළ සේක. එමෙන් ම අපගේ ශරීරය සහ ලෝකය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු කොටස්වලින් නිර්මාණය වී ඇති බව පෙන්වා දී ඇත.

නාසා ආයතනය ඉදිරිපත් කළ අහිනව මතයට අනුව ජීවයේ සම්භවය සිදු වූයේ වෙනත් ග්‍රහලෝකයකින් පෘථිවිය මතට ජීවින් සංක්‍රමණය වීමෙනි.

ඉහත කරුණු දැක්වීම්වලට අනුව පැහැදිලි වන්නේ ඇත අතීතයේ දී මිහිමත ජනිත වීමෙන් හෝ වෙනත් ග්‍රහලෝකයකින් සංක්‍රමණය වී මිනිස් පරිණාමය සිදුව ඇති බවයි. ජීවින් සරල ඒකකවලින් හට ගෙන ඇති බවත් කල්යාණමේ දී අනවරත වෙනස්වීම්වලට භාජනය වී විවිධ ආකාරයේ සංකීර්ණ ජීවින් බවට පත්වී ඇති බවත් පැහැදිලි වේ. මෙම ක්‍රියාවලියේ විශිෂ්ටත ම නිර්මාණය ලෙස මිනිසා හැඳින්විය හැකි ය.



1.2 රූපය - දහම් දෙසන බුදුරජාණන් වහන්සේ

පැවරුම

මිනිසාගේ පරිණාමයට අදාළ විවිධ මත පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර පොත් පිටවක් සකස් කරන්න.

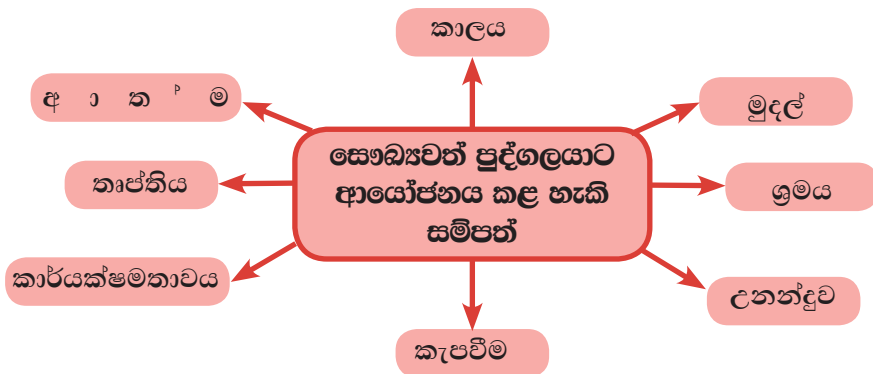
1.2 සෞඛ්‍ය විද්‍යාව විෂයය හැඳුර්මේ අවශ්‍යතාව

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝග සහ දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි. 3 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කළ විෂයය කරුණු නැවතත් මතකයට නගා ගන්න. එම කරුණු සැකෙවින් 1.1 වගුවෙහි අඩංගු වේ.

වගුව 1.1 - පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ අංග

කායික යහපැවැත්ම	මානසික යහපැවැත්ම	සමාජයීය යහපැවැත්ම	ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
ලෙඩ රෝගවලින් තොරවීම	විනය ගරුක බව	අන් අය තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව	හොඳ නරක වෙන් කර හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව
ප්‍රශස්ත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	ප්‍රබෝධයෙන් සිටීම	නීති රීතිවලට ගරු කිරීම	ආගමික කටයුතුවලට ලැදි වීම
මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාව	නිවැරදි තීරණ ගැනීම	සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම	සාරධර්මවලට ගරු කිරීම
ක්‍රියාශීලී බව	මානසික පීඩනය පාලනය කර ගැනීම	නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය ලැබීම	අන් අයට මෛත්‍රීය දැක්වීම

කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත්වීමෙන් පුද්ගලයකුට ලැබෙන වාසි බොහෝ ය. එමෙන් ම සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු වශයෙන් ඵලදායිතාවය වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එවැනි අයෙකුට තම පෞද්ගලික දියුණුව උදෙසා ආයෝජනය කළ හැකි සම්පත් රාශියකි. ඉන් කිහිපයක් පහත සටහනෙන් පෙන්වුම් කෙරේ.



සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයාට නිතර රෝගී වන පුද්ගලයෙකුට වඩා වැඩි කාලයක් ඔහුගේ දියුණුව වෙනුවෙන් වැය කළ හැකි ය. එමෙන් ම ඔහු තුළ තමා පිළිබඳව විශ්වාසයක් ගොඩ නැගෙන අතර කායික යෝග්‍යතාවය පිළිබඳව සැකයක් ඇති නොවේ. ක්‍රියාකාරී වීමට ඇති හැකියාව නිසා උනන්දුව පවත්වාගත හැකි ය. එමෙන් ම වැඩ කිරීමට ඇති හැකියාව මත මෙන් ම එම වැඩය නිසි පරිදි නිම කිරීමෙන් ද තෘප්තිමත් වීමට හැකි ය. මේ සියලු කරුණු එක් තැන් වූ තැන කෙනෙකුගේ පෞද්ගලික සංවර්ධනය සිදු වේ.

පසුගිය දශක තුනක පමණ කාලයක් ඇතුළත අප රටේ අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද රෝග, පිළිකා වැනි රෝගවල ශීඝ්‍ර වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි. ඒ අනුව අප ශරීරයේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවධානයක් මැන කාලයේ දී දක්වා නොමැති බව පෙනේ.

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව විෂයය හැදෑරීමෙන් ඔබේ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව මනා වැටහීමක් ලබාගත හැකි වේ. අද ගැන පමණක් නොසිතා ඉදිරි අනාගතයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව යම්කිසි ඉලක්කයක් තබා ගැනීමට අප කල්පනා කළ යුතු ය.

කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම පුද්ගලයාගේ සංවර්ධනයට පමණක් නොව රටේ සංවර්ධනයට ද වැදගත් වේ. අප රටේ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම සඳහා රාජ්‍ය සහ විවිධ පෞද්ගලික ආයතන වැය කරන මුදල් අති විශාල ය. එමෙන් ම සෞඛ්‍යවත් නොවූ ජනතාවක් සිටින රටක උෞෂ්‍ය මිනිස් බල සම්පත නිසා සිදුවන අවාසි ද අධික ය. රටේ සංවර්ධනය කෙරෙහි තම මුළු ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් දායකවීමට ඔවුන්ට නොහැකි ය. පුද්ගලයින් නිතර නිතර අසනීප වීම නිසා රැකියා ස්ථානයට සිදුවන පාඩුව ඉමහත් ය. නිතර නිවාඩු ගැනීම, කාර්යක්ෂමතාවය අඩු වීම ආදිය නිසා ඵලදායීතාව අඩු වේ. එබැවින් සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම රටක් වශයෙන් අප සියලු දෙනාගේ ම යහපත සඳහා හේතු වන කරුණකි.

1.3 මිනිස් සිරුර පද්ධතිවලට බෙදා අධ්‍යයනය කිරීමේ වැදගත්කම

මිනිස් සිරුරේ මූලික තැනුම් ඒකකය වන්නේ සෛලයයි. සෛල හැඩයෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් විවිධ වේ. සෑම සෛලයක ම පාහේ කේන්ද්‍රගතව න්‍යෂ්ටියක් පිහිටා ඇත. සෛලයේ ක්‍රියා පාලනය කරන්නේ න්‍යෂ්ටිය මගිනි. කෘත්‍යමය අවශ්‍යතා පදනම්ව ඇතැම් අවස්ථාවල න්‍යෂ්ටිය නොමැති සෛල ද මිනිස් සිරුර තුළ දැකිය හැකි ය.

පොදු සම්භවයක් සහිත සෛල රාශියක් විශිෂ්ට වූ කාර්යයක් සඳහා සංවිධානය වී පටක සෑදී ඇත. මිනිස් සිරුර නිර්මාණයේ දී මෙවැනි පටක රාශියක් එකතු වී ඇත.

උදා :- රුධිර පටක, පේශි පටක, අස්ථි පටක වැනි

විවිධ පටක දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වීමෙන් අවයවයක් සෑදේ. මිනිස් සිරුර තුළ විශිෂ්ට කාර්යයක් සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් අවයව පිහිටා තිබේ. ආමාශය, අක්මාව, හෘදය, පෙණහලු, අග්න්‍යාශය ආදිය මිනිස් සිරුරේ ඇති අවයව කිහිපයකි. හෘදය සෑදී ඇත්තේ ජේශි, ස්නායු, රුධිර ආදි පටක කිහිපයක එකතුවෙනි.

එකට එක්ව ක්‍රියා කරන අවයව සමූහයක් එක් වීමෙන් පද්ධතියක් සෑදේ. ඒ ඒ පද්ධති කිසියම් නිශ්චිත වූ කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා හැඩගැසී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය සඳහා උපයෝගී වන අවයව සියල්ල ඒකරාශී වීමෙන් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇත. මිනිස් සිරුරේ පිහිටා තිබෙන සියලු ම පද්ධති ඒකරාශී වීමෙන් මිනිස් ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත. සෛලවලින් ආරම්භ වී ජීවියෙකු නිර්මාණය වන ආකාරය පහත සඳහන් ගැලීම් සටහන මගින් පෙන්නුම් කෙරේ.



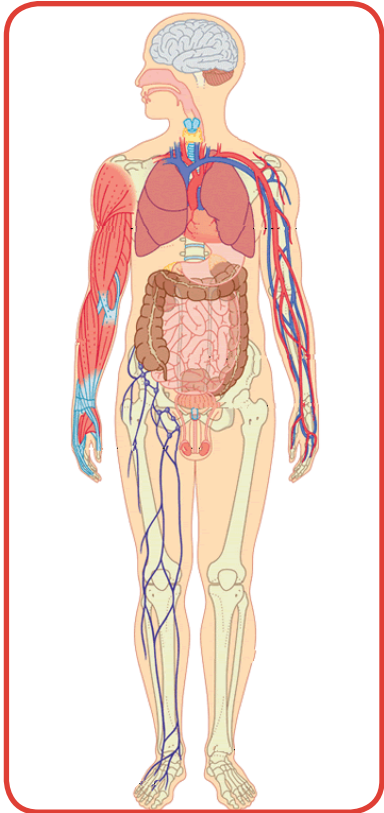
මිනිස් සිරුර තුළ සිදුවන විවිධ ක්‍රියා සඳහා නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති තුළින් ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය 1.2 වගුවෙහි දක්වා ඇත.

1.2 වගුව - මිනිස් සිරුරේ පද්ධති හා එමගින් ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය

පද්ධතිය	ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය
ආහාර ජීරණ පද්ධතිය	ආහාර ජීරණය හා අවශෝෂණය
අස්ථි පද්ධතිය	සන්ධාරණය හා චලනය
ජේශි පද්ධතිය	චලනය
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය	ද්‍රව්‍ය පරිවහනය
බහිස්ප්‍රාච්චි පද්ධතිය	අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම
ප්‍රජනක පද්ධතිය	තම වර්ගයා බෝ කිරීම
ශ්වසන පද්ධතිය	වායු හුවමාරුව
ස්නායු පද්ධතිය	සමායෝජනය
අන්තරාසර්ග පද්ධතිය	හෝමෝන නිපදවීම

මිනිස් සිරුර පවත්වා ගැනීමට සිදුවිය යුතු විවිධ ක්‍රියා පද්ධති මගින් ඉටු කරයි. අප අනුභව කරන ආහාර සෛල කරා පරිවහනය වීමට නම් ඒවා සරල තත්ත්වයකට පත්විය යුතුය. සංකීර්ණ ආහාර සරල ආහාර බවට පත් කොට එම සරල ආහාර රුධිරයට අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා සැකසුණු පද්ධතිය ආහාර ජීරණ පද්ධතිය වේ.

එමෙන් ම මෙම ජීරණය වූ සරල ආහාර ශරීරයේ පිහිටි සෛල කරා පරිවහනය කිරීමට රුධිර සංසරණ පද්ධතිය උපකාරී වේ. සෛල තුළ සිදුවන පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල අතුරු ඵල ලෙස සෑදෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව, මුත්‍ර වැනි බහිස්ප්‍රාවී ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කරන අවයව වෙත පරිවහනය කිරීමට උදව් වන්නේ ද රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි. තව ද රුධිරයට ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීමට හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ඉවත් කිරීමට ශ්වසන පද්ධතිය මහඟු කාර්යයක් ඉටු කරයි. සිරුරට අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට බහිස්ප්‍රාවී පද්ධතිය අවශ්‍ය වන අතර තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇත.



1.3 රූපය - පද්ධති කිහිපයක් එක්ව සෑදුණු මිනිස් ශරීරය

එමෙන් ම බාහිර පරිසරයේ ඇති උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ස්නායු පද්ධතිය හා බහිස්ප්‍රාවී පද්ධතිය උදව් වන අතර ශරීරයේ සන්ධාරණය සඳහා සැකිලි පද්ධතියත් වලන ඇති කිරීමට ජේශි පද්ධතියත් දායකත්වය සපයයි. මෙසේ සිරුරේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා සෑම පද්ධතියක ම සහභාගිත්වය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඇතැම් කාර්ය ඉටු කිරීමේ දී පද්ධති කිහිපයක් ඒකාබද්ධව කටයුතු කරයි. මේ සමායෝජනය සඳහා මොළය හා ස්නායු පද්ධතිය මහඟු කාර්යයක් ඉටු කරයි. උදාහරණයක් ලෙස ඉදිකටුවකට නූලක් දැමීම වැනි සියුම් කාර්යයක් ඉටු කිරීමේ දී ඇස්, ජේශි, ස්නායු හා මොළය මනාව සමායෝජනය විය යුතු ය.

එමෙන් ම ස්වයං සාධක ස්නායු මගින් පාලනය කරනු ලබන අප ශරීරයේ ඇතැම් කාර්ය මස්තිෂ්කයේ බලපෑමක් නොමැතිව සිදු වේ. මෙම ක්‍රියා අනිච්ඡානුග ක්‍රියා ලෙස හැඳින්වේ. උදාහරණයක් ලෙස හෘද ස්පන්දනය ආහාර මාර්ගයේ ඇති ග්‍රන්ථිවලින් සුව හට ගැනීම, ආහාර මාර්ගයේ කපාටවල ක්‍රියාව, රුධිර වාහිනී සංකෝචනය වීම හෝ විස්තාරණය වීම වැනි ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කරන ක්‍රියා අනිච්ඡානුගව සිදුවේ. තවත් උදාහරණයක් ලෙස හදිසියේ බියට පත් වූ අවස්ථාවක් ගතහොත් අප ශරීරය තුළ ඇතිවිය හැකි වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ශ්වසන වේගය වැඩි වීම
- හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම
- දහඩිය දැමීම වැඩි වීම
- මුත්‍ර පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති වීම
- මලපහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති වීම

ඉහත දැක්වෙන වෙනස්වීම් ක්ෂණිකව ම ඇති වූයේ අප ශරීරයේ ජීවිත ආරක්ෂාව සඳහා ය. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාච්චි පද්ධතිය සහ ශ්වසන පද්ධතිය වැනි බොහෝ පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය සුදුසු ලෙස වෙනස් වීමෙන් අවශ්‍ය පරිසරයක් ශරීරය තුළ ම ගොඩනැගීමට ස්වභාවයෙන් ම අවශ්‍ය විධිවිධාන සලසා තිබීම විස්මයජනක ය.

පුද්ගල හා සමාජ නිරෝගීතාවය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන පිළිවෙත්

පුද්ගලයාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් බිහි කිරීමට ඉවහල් වන පිළිවෙත් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

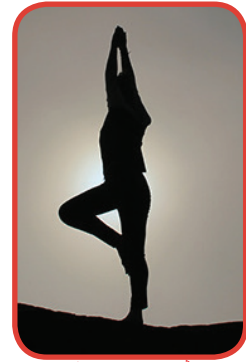
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
 - පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් අනුභව කිරීම
 - පිරිසිදු ජලය දිනකට ලීටර 1.5ක් පමණ පානය කිරීම
 - ලුණු, සීනි, මිරිස් හෝ මේදය අධික ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් වැලකීම
(දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා)
 - මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර සහ දුම්පානයෙන් වැලකීම
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා නිතිපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම
 - අවම වශයෙන් දිනකට විනාඩි 30ක් පමණ සිරුර වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
 - නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම
- පෞද්ගලික සහ පොදු පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
 - දිනපතා දෙවරක් දත් මැදීම, දිනපතා ස්නානය කිරීම, ඇඳුම් හා තමන් පරිහරණය කරන භාණ්ඩ පිරිසිදුව තබා ගැනීම
 - නිවෙස, පාසල, පිරිවෙණ ඇතුළු තමා අවට පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
 - පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම මගින් රෝග පැතිරීයාම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම
 - මීයන්, කැරපොත්තන්, මැස්සන්, මදුරුවන් වැනි රෝග වාහක සතුන් බෝවීම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම



1.4 රූපය - ජලය පානය කිරීම

● ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම

- දිනකට පැය 6 - 8ක් නිදා ගැනීම
- මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම
(අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය වර්ධනය කිරීම)
- සරල දිවි පැවත්ම (අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සැහීමට පත් වී සතුටින් ජීවත් වීම)
- සෞන්දර්යාත්මක හා නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- භාවනාව හා යෝග ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- ආගමානුකූලව ජීවත් වීම



1.5 රූපය - යෝග ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

● සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම

- කැළි කසළ බැහැර කිරීම් නීත්‍යානුකූලව සිදු කිරීම
- විදුලිය, ජලය වැනි පොදු සැපයුම් අදාළ උපදෙස් පරිදි අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කිරීම
- පොදු දේපළ සුරක්ෂිතව පරිහරණය කිරීම
- කාන්තාවන් හා දරුවන් හිංසනයට පත් නොකිරීම
- යහපත් සමාජ සම්බන්ධතාවයන් ඇති කර ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම
- පන්සලට, පිරිවෙණට, රටට, සමාජයට උපරිම සේවයක් ලබා දීම



සාරාංශය

- මිනිස් ශරීරය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම හා අවබෝධය ලබා ගත හැකි ය.
- මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳව විවිධ මත රාශියක් ඉදිරිපත් වී ඇත.
- ජීවිතයේ මූලික තැනුම් ඒකකය වන සෛලය විවිධාකාරයෙන් ඒකරාශී වී ක්‍රමයෙන් සංකීර්ණ ජීවින් නිර්මාණය වී ඇත.
- පටක දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වීමෙන් අවයවයක් සෑදෙන අතර, අවයව සමූහයක් එක් වීමෙන් පද්ධතියක් සෑදේ. පද්ධති සියල්ල ම ඒකරාශී වී මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වී ඇත.
- අප ශරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මට අවශ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම මගින් කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් බිහි කළ හැකි වේ.

අන්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- ජීවය ඉබේ හට ගන්නා බව පළමුව ලොවට ප්‍රකාශ කළේ කවරෙක් ද?

(1) වාල්ස් ඩාවින්	(2) ඇරිස්ටෝටල්
(3) බැට්ටිස්ක් ලැමාක්	(4) බුදුරජාණන් වහන්සේ
- ජීවීන් වෙතත් ග්‍රහලෝකයකින් සංක්‍රමණය වූ බවට මතයක් පළමුව ඉදිරිපත් කළේ කවුරුන් විසින් ද?

(1) බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්	(2) වාල්ස් ඩාවින් විසින්
(3) නාසා ආයතනය විසින්	(4) ඇරිස්ටෝටල් විසින්
- පොදු සම්භවයක් සහිත සෛල රාශියක් විශිෂ්ට වූ කාර්යය සඳහා සංවිධානය වූ විට එය හඳුන්වනු ලබන්නේ කුමන නමකින් ද?

(1) අවයවය	(2) පටකය	(3) පද්ධතිය	(4) න්‍යෂ්ටිය
-----------	----------	-------------	---------------
- දිගු කාලීන යහපැවැත්මක් සඳහා තිබිය යුතු හිතකර වර්යාවක් නොවන්නේ,

(1) ක්ෂණික ආහාරවලට හුරුවීම ය.
(2) සිරුරේ බර පාලනය කර ගැනීම ය.
(3) දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකීම ය.
(4) ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු ඇති කර ගැනීම ය.
- බාහිර පරිසරයේ ඇති උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදු කරනු ලබන්නේ කුමන පද්ධතිය මගින් ද?

(1) ශ්වසන පද්ධතිය	(2) බහිස්ප්‍රාච්චි පද්ධතිය
(3) ස්නායු පද්ධතිය	(4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- ජීවයේ සම්භවය පිළිබඳව ඉදිරිපත් වී ඇති මතවලින් ඔබ වඩාත් පිළිගන්නා මතය කුමක් ද? ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය තුළ දී සමාජයීය යහපැවැත්ම මගින් අපේක්ෂා කරන කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- ජීවීන්ගේ දේහ සංවිධානය වී ඇති ආකාරය ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.
- අනිච්ඡානුභ ක්‍රියා යනු මොනවාදැයි උදාහරණ සහිතව පහදන්න.
- දිගුකාලීන පැවැත්මක් සඳහා අවශ්‍ය සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යා පහක් සඳහන් කරන්න.