01 සෞඛ්‍ය සහ නිරෝගීභාවය

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

1.1 රූපය - දහම් දෙසන බුදුරජාණන් වහන්සේ

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

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

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

1.1 වගුව - රෝගී පුද්ගලයාගේ සහ නිරෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ

රෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ	නිරෝගී පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ
• වේදනාවෙන් හෝ කනස්සල්ලෙන් සිටියි.	• සතුටින් හා තෘප්තියෙන් සිටියි.
• කුසගිනි මඳ හෝ ආහාර අරුචිය පවතී.	• හොඳින් කුසගිනි ඇති වේ.
• ආහාර මඳ වශයෙන් ගනී හෝ ආහාර නොගනියි.	• කැමැත්තෙන් ආහාර ගනියි.
• අක්‍රියව හා අලසව සිටියි.	• ක්‍රියාශීලී ය.
• පිරිසිදු බව කෙරෙහි සැලකිලිමත් නොවේ.	• පිරිසිදුව හා ක්‍රමවත්ව සිටියි.
• නින්ද අක්‍රමවත් වේ.	• සුපුරුදු ලෙස නිදයි, අවදි වෙයි.
• හුදකලාව සිටියි.	• සමාජශීලී ය.
• මල මූත්‍ර බැහැර කිරීම අසාමාන්‍ය විය හැකි ය.	• නිසි පරිදි මල මූත්‍ර බැහැර කරයි.
• නොසන්සුන් විය හැකි ය.	• ප්‍රකෘති මනසකින් යුක්තයි.
• එදිනෙදා කටයුතු ඇන හිටියි.	• එදිනෙදා කටයුතුවල සුපුරුදු ලෙස යෙදෙයි.
• නොරිස්සුම් හෝ ව්‍යාකුල ස්වභාවයක් පෙන්වයි.	• අන් අය සමග සුපුරුදු පරිදි ඇසුරු කරයි.
• ශාරීරික පෙනුම විකෘති විය හැකි ය.	• ශාරීරික පෙනුම ප්‍රකෘතිමත් ය.

1.2 රූපය - නිරෝගී, ක්‍රියාශීලි පවුලක්

පැවරුම

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

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

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

1.1 සාර්ථක ජීවිතයක් සඳහා නිරෝගීකමේ ඇති වැදගත්කම

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

- අධ්‍යාපනය ලැබීම
- ඵලදායි වෘත්තියක යෙදීම
- ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල යෙදීම

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

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

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

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

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේ පොදු පරමාර්ථ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

නිරෝගිමත් ඔබට

- අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගැනීමට වෙහෙස වීමට හැකි වීම
- ඵලදායී ආගමික කටයුතුවල යෙදීමට හැකි වීම
- සබ්‍රහ්මචාරීන් හා අසල්වාසීන් අතර ඔබට වටිනාකමක් හිමිවීම
- සතුටින් හා සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් විය හැකි වීම
- ලෙඩ රෝගවලින් දුක් පීඩා විඳීමට සිදු නොවීම
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යහපත් ලෙස පවත්වා ගත හැකි වීම
- විවේකය ඵලදායීව යොදා ගනිමින් සාර්ථක පැවිදි දිවියක් ගත කළ හැකි වීම
- ඖෂධ සඳහා අනවශ්‍ය වියදම් අඩු වීම

සෞඛ්‍ය යන්නෙහි අර්ථය

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

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

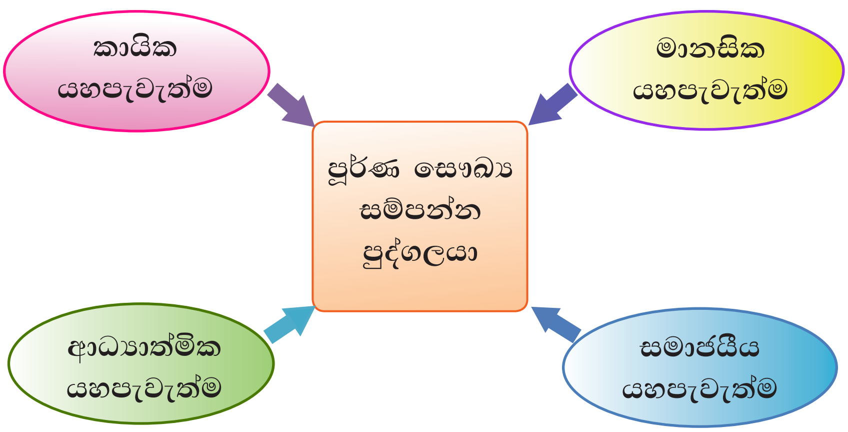
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් වඩාත් පුළුල් ලෙස සෞඛ්‍ය යන්න මෙසේ අර්ථ දක්වා ඇත.

"සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවන්ගෙන් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය" යි.

පැවරුම

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

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



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

කායික යහපැවැත්ම

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

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

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

පුද්ගලයෙකු ලබන පෝෂණ මට්ටම ඔහුගේ කායික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපායි.

1.3 (a) රූපය
අධිපෝෂණ තත්ත්වය

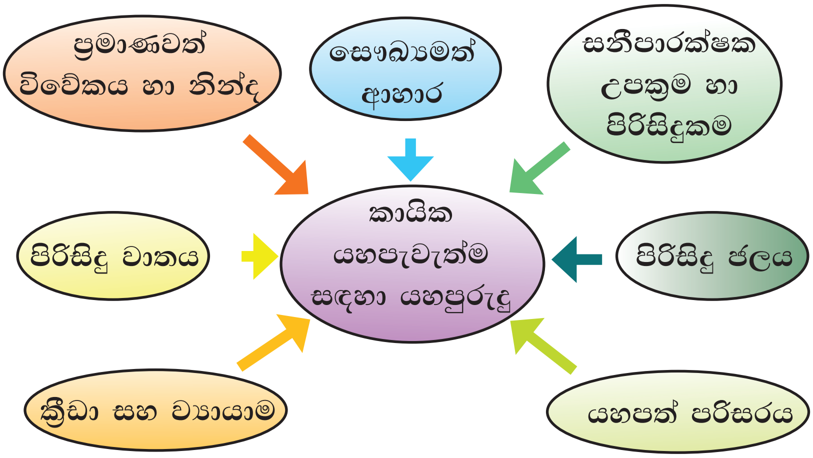
තරබාරු සිරුරකි. උදරය හා මාංශපේශී ශරීරයෙන් පිටතට නෙරා එයි. ස්ථූල හැඩයක් ගනී. ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. කාර්යක්ෂම බව අඩු ය. නිතර රෝගී වේ. පාදවල සන්ධි, කොඳුඇට පෙළ සහ උකුල් ඇටය නිතර පීඩාවට ලක් වේ. ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව අඩු ය. දරා ගැනීමේ ශක්තිය අඩුය. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉතා ඉහළ ය.

1.3 **(b)** රූපය
මන්දපෝෂණ තත්ත්වය

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

ඉහත සඳහන් අවස්ථා නිරෝගී තත්ත්ව නොවේ.

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



පැවරුම

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

කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ

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

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

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

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)

1.4 රූපය - බර මැනීම

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

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

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

1.5 රූපය - නිවැරදිව උස මැනීම

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

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

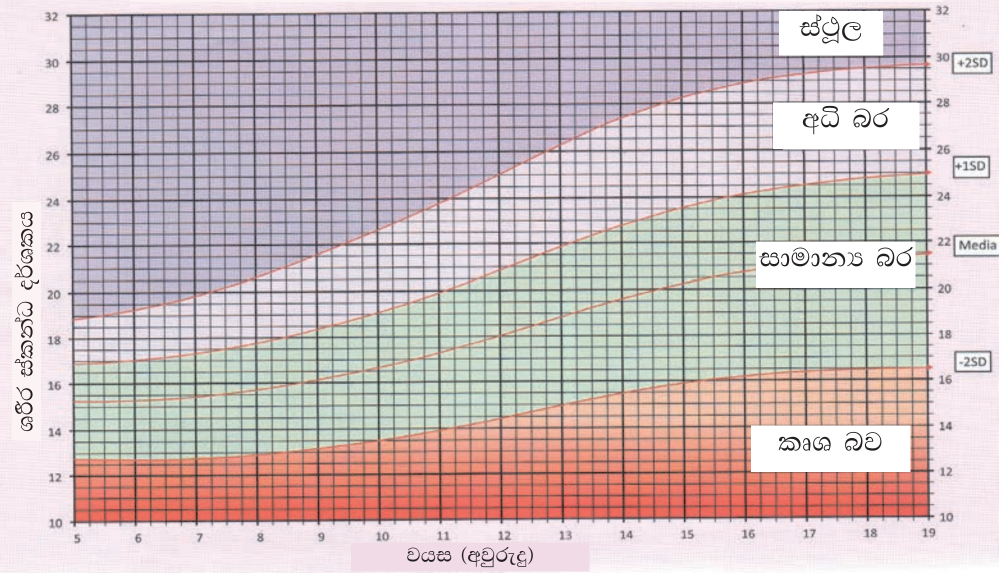
$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{35\ \text{kg}}{1.4\ \text{m} \times 1.4\ \text{m}}$$

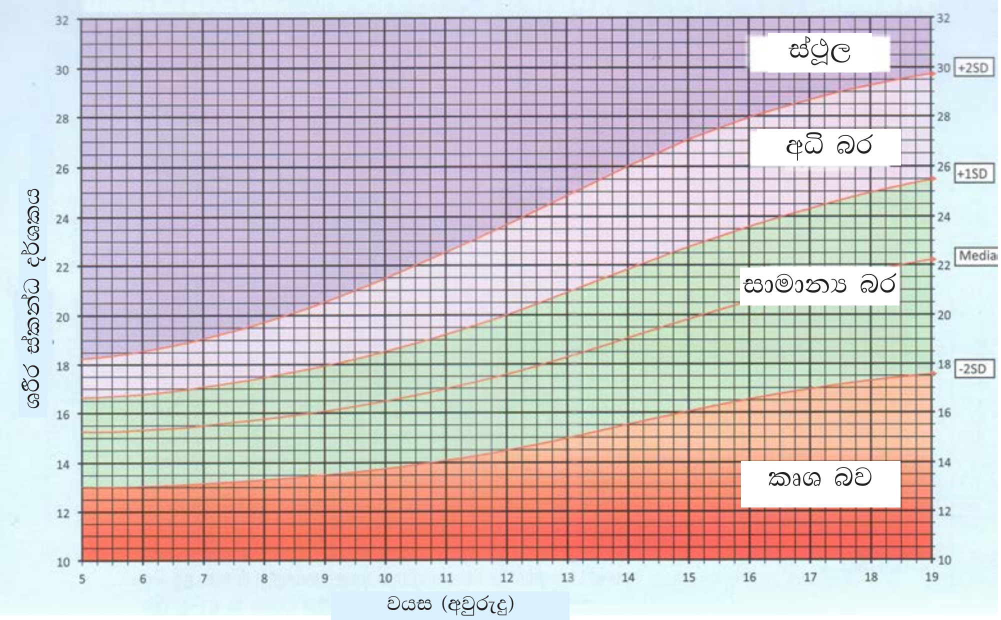
$$= 17.86\ \text{kgm}^{-2}$$

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

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



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



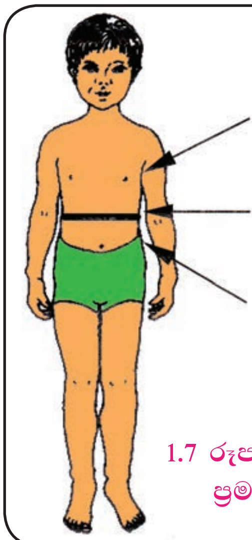
1.6 රූපය - ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ වයස අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලකුණු කිරීම

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

උසට ගැළපෙන ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය

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

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



1.7 රූපය - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම

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

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

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

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

මානසික යහපැවැත්ම

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

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

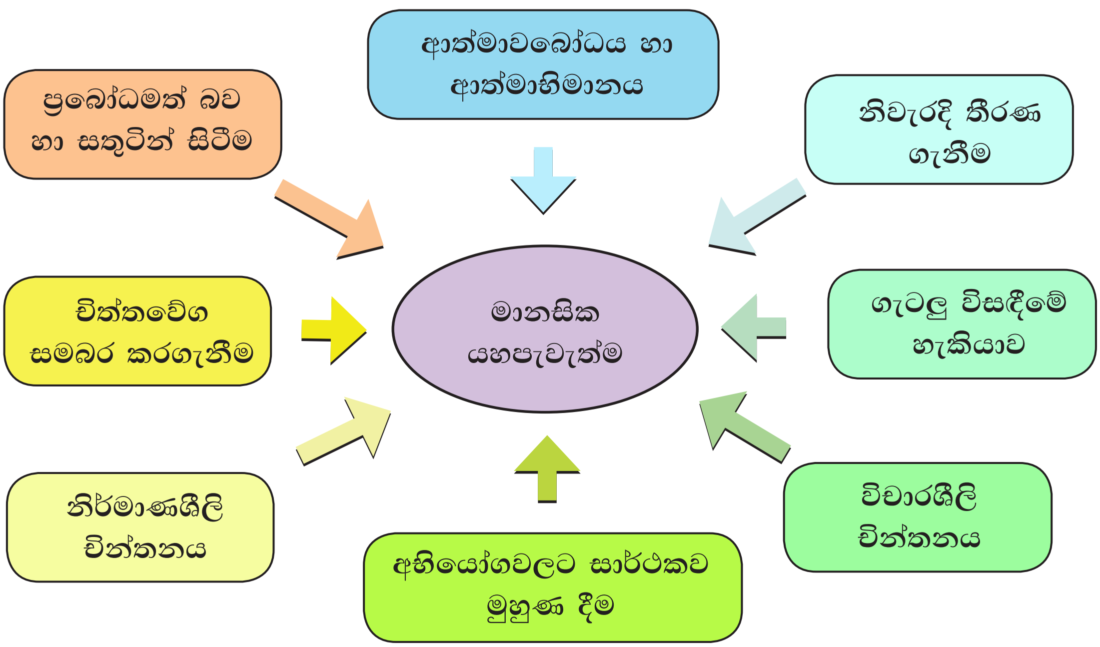
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික සෞඛ්‍ය මෙසේ දැක්විය හැකිය.

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

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

මානසික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණ

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



මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

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

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

සමාජයීය යහපැවැත්ම

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

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

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

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

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

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

සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ

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

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

1.8 රූපය - ක්‍රීඩා කරන ළමුන් පිරිසක්

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

සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා පිළිපැදිය යුතු ගුණාංග

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

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

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

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

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

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

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

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

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

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

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

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

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

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

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

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

1.9 රූපය - ආගමික වතාවත්වල යෙදෙන භික්ෂූන් වහන්සේලා

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාරී වන මූලික කරුණු

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

1.2 බුදු දහම සහ යහපත් සෞඛ්‍ය

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

1.10 රූපය - බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිලානෝපස්ථානයෙහි යෙදීම

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

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

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

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

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

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

ආරෝග්‍යපරමා ලාභා - සන්තුට්ඨී පරමං ධනං
විස්සාසපරමා ඤාතී - නිබ්බානං පරමං සුඛං

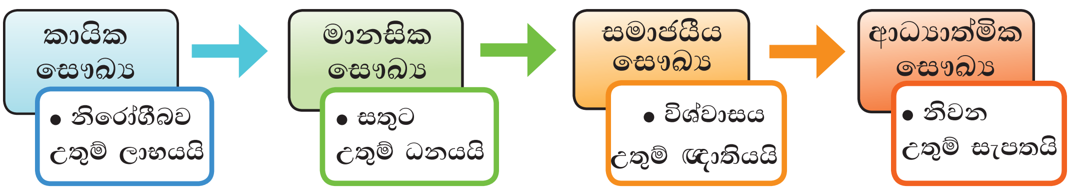
"නිරෝගිබව උතුම් ලාභයයි, සතුට උතුම් ධනයයි, විශ්වාසය උතුම් ඥාතියා ය, නිවන උතුම් සැපය වේ." යනු මෙහි අර්ථයයි.

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

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

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

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



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

- කායික රෝග

➢ මානසික රෝග වේ.

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

සාරාංශය

- පුද්ගලයෙකුගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ලෙඩ රෝග හා දුබලතා මෙන්ම කායික, මානසික, සමාජයීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ද බලපායි.

- කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම වේ.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී එළඹෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් තමාටත් සමාජයටත් යහපත උදා කරමින් තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඇති හැකියාව මානසික යහපැවැත්මයි.

- යහපත් ලෙස සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වමින් හා අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සමාජයීය යහපැවැත්ම වේ.

- සදාචාර සම්පන්න මිනිසෙකු බිහි කිරීම සඳහා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඉවහල් වේ. එහෙයින් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයා සදාචාර සම්පන්න ගුණගරුක හා සමාජයට මිත්‍රශීලී අයෙකු වේ. සමාජය තුළ තමා වගකිවයුත්තෙකු බව දැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පදනම වේ.

- කායික රෝග හා මානසික රෝග ලෙස රෝග ආකාර දෙකක් මිනිසාට වැලඳේ. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල මුල් නිසා මානසික රෝගත් වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස් නිසා කායික රෝගත් වැලඳෙන බව රෝග සූත්‍රයේ දී පෙන්වා දී ඇත.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. "සෞඛ්‍ය" යන්නෙහි අර්ථ දැක්වීමට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයා

(1) ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලින් තොරව සිටිය යුතු ය.
(2) ආබාධිත වුවද උපකරණ පැලඳ සිටිය යුතු ය.
(3) කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත විය යුතු ය.
(4) සමාජ හිතකාමී හා යහපත් අයෙකු විය යුතු ය.

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

(1) 15 kgm^{-2} (2) 16 kgm^{-2}
(3) 16 kgm (4) 15 kgm

3. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම පිළිබඳව **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) සරල ජීවන රටාව හා භාවනා කිරීම පුහුණු කළ යුතු ය.
(2) විනෝදාංශයක නිරත වීම හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු කළ යුතු ය.
(3) ක්‍රීඩාවල නිරත වීම හා උපදේශනය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය ය.
(4) තරගකාරී ලෙස ව්‍යාපාර කටයුතුවල නිරත විය යුතු ය.

4. සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා දෙකක් **නොවන්නේ,**

(1) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා හා නීතිගරුක බව
(2) ඵලදායී සන්නිවේදනය හා අනුගාමිකත්වය
(3) නම්‍යශීලී බව සහ සහකම්පනය
(4) භාවනා කිරීම හා යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම

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

(1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන මිත්‍රශීලී අයෙකි.

(2) සමූහ වශයෙන් වැඩ කරන හා ආගමානුකූලව ජීවත් වන්නෙකි.

(3) තමාගේ අභිමතය පරිදි අන් අය මෙහෙයවීමට උත්සාහ කරන්නෙකි.

(4) ලාභ, අලාභ, සැප, දුක සමසේ විඳ දරා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නෙකි.

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

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

1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය හා උසෙහි අගය නියමිත ප්‍රස්තාරවල ලකුණු කළ විට ඒවා ....පැහැති පරාස තුළ පිහිටීම නිසි කායික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරන අතර ඒවා .... පැහැති පරාස තුළ පිහිටීමෙන් කෘශ බව හෝ මිටි බව නිගමනය කෙරේ. ස්ථූල පුද්ගලයෙකුගේ **BMI** අගය පිහිටන්නේ ප්‍රස්තාරයේ .... පැහැති පරාසය තුළ ය.

2. .... කායික යහ පැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණයක් වන අතර .... මානසික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණයකි.

3. .... සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුමනය කළ යුතු හා පුහුණු කළ යුතු යහ පුරුද්දක් මෙන් ම කුසලතාවකි. මිත්‍රශීලී බව, අනුන්ගේ දුකට පිහිටවීම හා සැපතේ දී සතුටු වීම මෙන් ම දුක, සැප, සමව විඳ දරා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලය .... වේ.

4. .... කායික යහපැවැත්මෙහි මෙන් ම මානසික යහපැවැත්මෙහි ද පොදු ලක්ෂණයකි.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. කායික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.

2. පහත දැක්වෙන මාතෘකා පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
   (i) ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය
   (ii) නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය
   (iii) සහකම්පනය
   (iv) ස්වභාව ධර්මය අනුව ජීවත් වීම

3. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු පහක් නම් කරන්න.

4. සමාජයීය යහපැවැත්ම යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරන්නේ දැයි පැහැදිලි කර එවැනි පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා පහක් සඳහන් කරන්න.

5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයින් තුළ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග පහක් ලියා දක්වන්න.

02 ආහාර ජීරණ පද්ධතිය සහ පෝෂණය

ශාක, සූර්ය ශක්තිය උපයෝගී කරගෙන ස්වකීය ආහාර නිෂ්පාදනය කර ගනී. එම නිසා ශාක ස්වයංපෝෂීන් ලෙස හැඳින්වේ. මිනිසා ඇතුළු සත්ත්වයින්ට එම හැකියාව නැත. එබැවින් ඔවුහු තම ආහාරය සඳහා ඍජුව හෝ වක්‍රව ශාක මත යැපෙති. මේ නිසා මිනිසා ඇතුළු අනෙක් සතුන් විෂමපෝෂීන් ලෙස හැඳින්වේ.

2.1 රූපය - නැවුම් එළවළු

අපට ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

- එදිනෙදා කාර්ය කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට (ශක්තිජනක ආහාර)
- ශරීරය වර්ධනයට සහ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත් වැඩියා කිරීමට (වර්ධක ආහාර)
- ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට (ආරක්ෂක ආහාර)

මිනිසා ගන්නා ආහාරවල පුළුල් විවිධත්වයක් ඇත. ශරීරයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ලබා ගත යුතු ය.

2.1 ආහාරවල අඩංගු පෝෂක

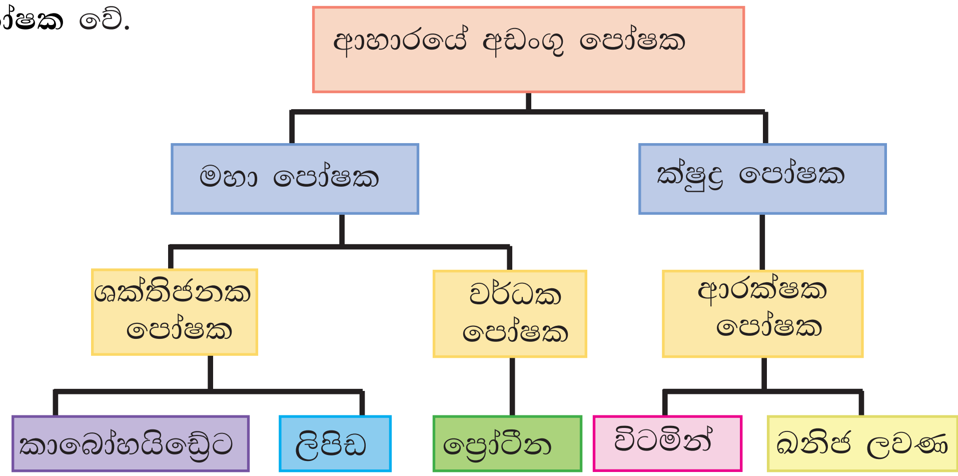
ආහාරයක අඩංගු පෝෂක ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකි.

- මහා පෝෂක
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක තවදුරටත් පහත සඳහන් ආකාරයට ද කාණ්ඩ කළ හැකි ය.

- කාබෝහයිඩ්‍රේට (carbohydrates)
- ප්‍රෝටීන (proteins)
- ලිපිඩ (fats)
- විටමින් (vitamins)
- ඛනිජ ලවණ (minerals)

සාපේක්ෂව අප සිරුරට විශාල ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන පෝෂක **මහා පෝෂක** වන අතර ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන පෝෂක **ක්ෂුද්‍ර පෝෂක** වේ.



මහා පෝෂක අපට වැදගත්වන ආකාරය 2.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

2.1 වගුව - මහා පෝෂක

පෝෂක/පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	ඉටු කරන කාර්යය
▪ කාබෝහයිඩ්‍රේට	බත් ඇතුළු ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග (අර්තාපල්/බතල) කොස්, දෙල්, පාන්, ඉඳි ආප්ප	ජීව ක්‍රියා පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම
▪ ප්‍රෝටීන	මස්, මාළු, බිත්තර, කරවල, මුං ඇට, කව්පි, සෝයා බෝංචි, කඩල	අලුත් සෛල/පටක ගොඩ නැගීම, ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියා කිරීම
▪ ලිපිඩ	පොල්, රටකජු, බටර්, චීස්, තෙල් වර්ග, යොදය සහිත කිරි	ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අපට වැදගත්වන ආකාරය 2.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

2.2 වගුව - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

පෝෂක/පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	ඉටු කරන කාර්ය
■ විටමින් විටමින් A	කැරට්, බතල, තද කොළ පැහැති එළවළු සහ පලා වර්ග, සලාද, සමහර පලතුරු, මාළු, සත්ව අක්මා	ඇස් පෙනීම (විශේෂයෙන් රාත්‍රී කාලයේ), ප්‍රතිශක්තිය ඇති කිරීම, අස්ථි, දත් හා සමෙහි සෞඛ්‍ය රැකදීම
විටමින් B	නිවුඩු සහිත සහල්, ධාන්‍ය වර්ග, කිරි, බිත්තර, මස්, මාළු, සෝයා, කොළ පැහැති එළවළු	මොළය, හෘදය, ස්නායු හා අස්ථිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති කිරීම
විටමින් C	දොඩම්, නාරං වැනි ඇඹුල් පලතුරු, පේර, ගස්ලබු, තක්කාලි	අස්ථි හා දත්වල මනා පැවැත්ම, තුවාල සුවවීම ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඇති කිරීම
විටමින් D	චීස්, බටර්, යොදය සහිත කිරි, බිත්තර, මාළු, සත්ව අක්මා, ධාන්‍ය වර්ග	කැල්සියම් අයන අවශෝෂණය මගින් අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් වීම
විටමින් E	සත්ව අක්මා, බිත්තර, බටර්, ධාන්‍ය වර්ග, කොළ පැහැති එළවළු, මල්ගෝවා, නිවිති, තක්කාලි	මනා පෙනුමක් ලබා දීම සමෙහි සෞඛ්‍ය රැකදීම
විටමින් K	ගෝවා, නිවිති, තක්කාලි, තද කොළ පැහැති එළවළු, මස්, මාළු, බිත්තර	රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වීම, හෘදය හා අස්ථිවල සෞඛ්‍ය රැකදීම
■ ඛනිජ ලවණ කැල්සියම්	චීස්, යෝගට්, කිරි, කුඩා මාළු, මුරුංගා	දත් හා අස්ථි වර්ධනය
යකඩ	රතු පැහැති මස්, මුහුදු මාළු, නිවිති, ගොටුකොළ වැනි තද කොළ පැහැති පලා, එළවළු	රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම
අයඩීන්	මුහුදු මාළු සහ මුහුදු පැළෑටි, අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු, කොළ පැහැති එළවළු, බිත්තර	තයිරොක්සින් හෝමෝනය නිපදවීම

අමතර දැනුම

- ශාකමය ආහාර මගින් ශරීරයට ලැබෙන ජීර්ණයට ලක් නොවන සංඝටක, තන්තු හෙවත් කෙඳි ලෙස හැඳින්වේ.
- කෙඳි සහිත ආහාර - පලා, පලතුරු, එළවළු, කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය, සෝයා බෝංචි, කඩල, කව්පි, මුං ඇට
- **තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම**
  - ආහාරවල අඩංගු මේදමය සංඝටක ශරීරයට අවශෝෂණය කරගැනීම අඩු කිරීම
  - ආහාරවල අඩංගු සීනි (ග්ලූකෝස්) ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීම අඩු කිරීම
  - මල බද්ධය වළක්වා අර්ශස් වැනි රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කිරීම

සමබල ආහාර වේල

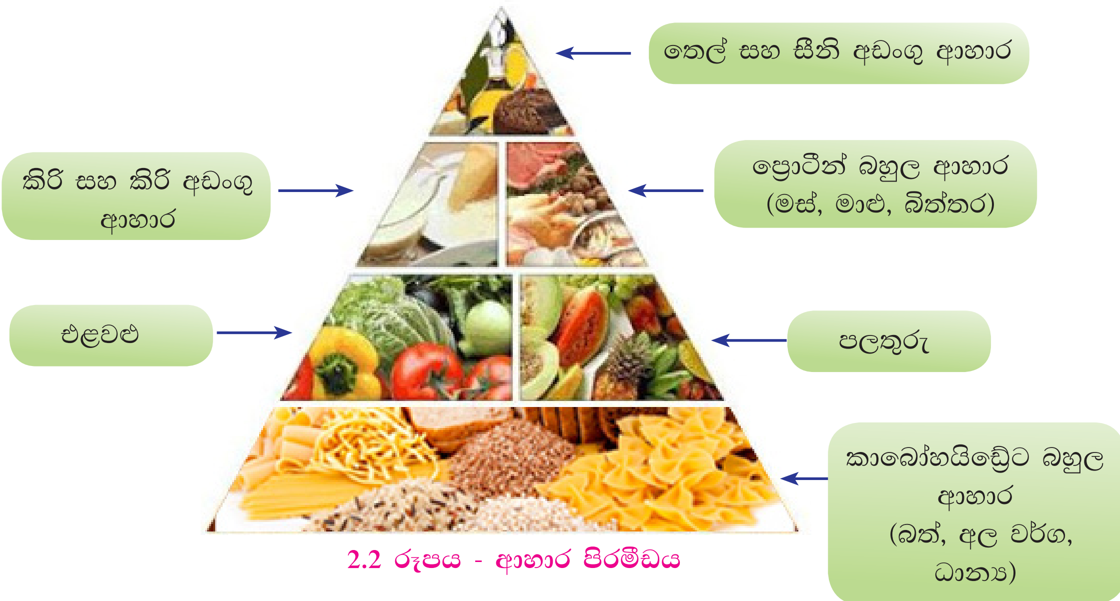
සමබල ආහාර වේලක් යනු මහා පෝෂක ලෙස සැලකෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන හා ලිපිඩ අඩංගු ආහාර ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ද තන්තුමය ආහාර ද පුද්ගලයාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවට සරිලන ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන ආහාර වේලකි.

ආහාර පිරමීඩය

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට ගත යුතු ඒකක ගණන අනුපාතිකව පෙන්නුම් කර අඳින ලද රූප සටහන **ආහාර පිරමීඩය** ලෙස හැඳින්වේ.

ආහාර පිරමිඩයට අනුව සීනි සහ තෙල් වර්ග අඩු වශයෙන් ද, ධාන්‍ය වර්ග වැඩි වශයෙන් ද ගත යුතු බව පෙනේ. ආහාර පිරමීඩයේ එක් එක් ආහාරවලට ලබා දී ඇති ඉඩ ප්‍රමාණයෙන් ආහාර වර්ගයෙන් ගත යුතු අඩු වැඩි ප්‍රමාණ පෙන්වයි. කාබෝහයිඩ්‍රේට ශක්තිය සපයන නිසා ඒවා වැඩියෙන් ගත යුතු වේ. පලතුරු සහ එළවළු ද වැඩි ප්‍රමාණයක් ගත යුතු වන්නේ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ සපයන නිසා ය. සිරුරේ වැඩීමට කිරි, පියලි ආහාර

(මාෂ බෝග), මාළු, මස් (මාංස ආහාර) ගත යුතු ය. එක් එක් පුද්ගලයාගේ වයස් කාණ්ඩය හා දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාව අනුව මෙම ආහාර අනුපාත වෙනස් විය යුතු ය.



2.2 රූපය - ආහාර පිරමීඩය

- **ජලය**

  ජලය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සංඝටකයකි. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු දිනකට ලීටර 1.5 - 2 ක ජලය පමණ ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු ය. (දේහයේ බර, පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරිත්වය යනා දී සාධක මත අවශ්‍ය වන ජලය ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.)

- **ජලයේ වැදගත්කම**

  - ශරීරය විජලනය වීම වළක්වා ගැනීම
  - ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය, ශරීර උෂ්ණත්ව යාමනය, රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිස්‍රාවී ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී එක් එක් අයගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සලකා පොදු ආහාර වට්ටෝරුවක් පිළියෙළ කරගත යුතු වේ. ඒ අතර වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- වයස
- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
- එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී බව (උදා :- වෙහෙස වී වැඩ කිරීම)
- රුචිකත්වය
- විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි
  (උදා :- ළමා කාලය, ගර්භිණී සහ මව්කිරි දෙන කාල, රෝගී අවස්ථා)
- වරකට ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- පෝෂ්‍යදායි බව
- නැවුම් බව
- රසය, වර්ණය, ගන්ධය හා බාහිර පෙනුම
- පිළියෙල කර ඇති ආකාරය
- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වන දිනය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වීම (ප්‍රමිති ලාංඡනය)
- ඇසුරුමේ ස්වභාවය
- කෘත්‍රිම රස කාරක සහ වර්ණක අවම වීම
- පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි වීම

ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සලකා බලා සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට අප දැනුවත් විය යුතු ය. කෙටි කාලයක දී පරිභෝජනය සඳහා සූදානම් කරන ක්ෂණික ආහාරවල වැඩිපුර මේද, සීනි, ලුණු සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වන බැවින් එවැනි ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ. එවැනි ආහාර පරිභෝජනය සීමා කළ යුතු වේ.

ඇසුරුම් තැළී, පිම්බී, කැඩී හෝ ඉරී තිබේ නම් එහි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයට සුදුසු නොවේ. පැහැය සහ හැඩය වෙනස් වීම, සිදුරු වී තිබීම, ලප ඇතිවීම, පුස් බැඳීම, හැකිළීම ආදී කරුණු සලකා ආහාරවල තත්ත්වය තීරණය කළ හැකි ය.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ගුණාත්මකභාවයට හානි වන අවස්ථා

- එළවළු, අර්තාපල්, පලා වර්ග කපා සේදීම නිසා පෝෂණය විනාශ වීම
- ආහාර බොහෝ වේලාවක් පිසීම
- එක ම තෙල්වල නැවත නැවත බැදීම
- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය

  උදා :- අච්චාරු සඳහා ඇලුමිනියම් බඳුන් භාවිතය
- ආහාර පිසීමේ දී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම

  උදා :- මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේ දී පියන වසා තැම්බීම නොකළ යුතු ය.
- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම

දේශීය රටාවේ ආහාර වැදගත්කම

අපගේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය වෙනස් නොවන ආකාරයට හෝ පෝෂණ තත්ත්වය වැඩිදියුණු වන ආකාරයට ආහාර සකසා ගැනීමට පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. එසේ ම ඔවුහු වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගත්හ.

ඔවුන් විසින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිත කරන ලද ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- උෂ්ණාධික ආහාර ලෙස සැලකෙන ව්‍යංජන (දෙල්/මඤ්ඤොක්කා) සාදන විට මුරුංගා කොළ හෝ වැල් නිවිති කොළ එකතු කිරීම
- පෝෂණය වැඩිපුර අඩංගු වන මිශ්‍ර ව්‍යංජන සැකසීම

  උදා :- හත් මාලුව
- පලා මැල්ලුම් සාදන විට ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා පලා වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කර වැඩි පෝෂණයෙන් යුතු කළවම් පලා මැල්ලුම සකසා ගැනීම
- කුළු බඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ඖෂධීය වටිනාකමක්ද එක් කර ගැනීම

  උදා :- සූදුරු, සුදු ළූනු, කරපිංචා, කහ යනාදිය එක් කිරීමෙන්
- කැඳ වර්ග ලෙස බැදි හාල් කැඳ, කොළ කැඳ සහ බත් කැඳ, උක් හකුරු හෝ කිතුල් හකුරු සමග පානය කිරීම
- කුරක්කන් වෙනත් ධාන්‍ය සමග මිශ්‍ර කර හැලප, තලප, අග්ගලා සහ කැඳ වර්ග සාදා ගැනීම

- දේශීය ඖෂධීය පාන වර්ග සැකසීම
  උදා :- බෙලි මල්, රණවරා
- ස්වාභාවික උපක්‍රම මගින් ආහාර කල්තබා ගැනීම
  උදා :- කොස්වලින් සැකසූ අටුකොස්, වැලිකොස් ඇට සහ වියළා ගත් කොස් මදුළු, කරවල, උම්බලකඩ, කරවිල, හතු වර්ග
- ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය යොදා ආහාර කල්තබා ගැනීම
  උදා :- ලුණු දෙහි, අච්චාරු වර්ග, ජාඩි

ගෙවත්ත හා පිරිවෙන් භූමිය ආහාර නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීම

2.3 රූපය - ගෙවත්තේ ආහාර බෝග වගා කිරීම

ගෙවත්ත හෝ පිරිවෙන් භූමියේ ආහාර බෝග වගා කිරීම මගින් ආහාර බෝග නැවුම්ව එදිනෙදා අවශ්‍යතාවට අනුව පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ය. ඒ මගින් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වන අතර මුදල් ද ඉතිරි කර ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීමට පෝච්චි, ඉවතලන ගෝනි ආදිය භාවිත කිරීම මගින් වැඩි බෝග ප්‍රමාණයක් සිටුවා ගත හැකි ය. වගාවන් සඳහා කාබනික පොහොර යෙදීම පිණිස කොම්පෝස්ට් කොටු සාදා ගත හැකි ය. වැසි ජලය ටැංකිවල රැස් කිරීම මගින් අපතේ යන ජලය වගාවන් සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

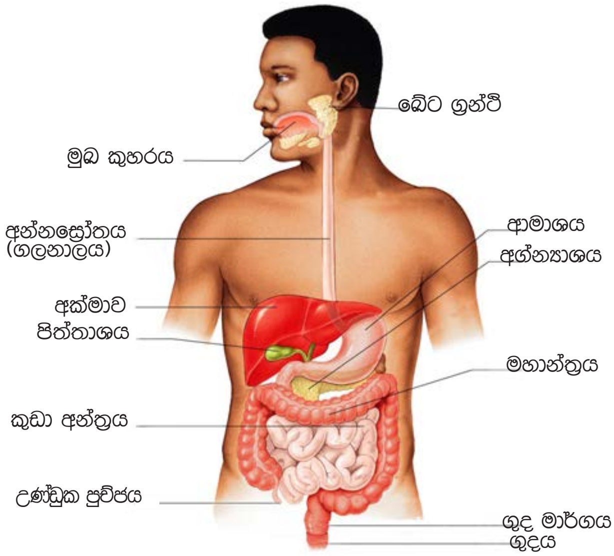
2.2 ආහාර ජීරණ පද්ධතිය

අප ගන්නා සංකීර්ණ ආහාර සරල බවට පත්කර සිරුරට අවශෝෂණය කරගැනීමට සැකසුණු පද්ධතිය ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි.

මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ප්‍රධාන කාර්ය දෙකක් සිදු කරයි. එනම්,

- සංකීර්ණ ආහාර, සරල ආහාර බවට පත් කිරීම
- ආහාරවල අඩංගු පෝෂක රුධිරයට අවශෝෂණය කිරීම

මුඛය



2.4 රූපය - මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන්නේ මුඛ කුහරය තුළිනි. මෙහි දී දත් හා දිව ආධාරයෙන් ආහාර කුඩා කැබලිවලට කඩන අතර මෙය බේටය සමඟ මිශ්‍ර වේ.

බේටය නිපදවීම සඳහා වැදගත් වන මුඛ කුහරය තුළ පවතින නාල සහිත ග්‍රන්ථි සමූහය බේට ග්‍රන්ථි ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රධාන බේට ග්‍රන්ථි යුගල තුනක් පවතියි.

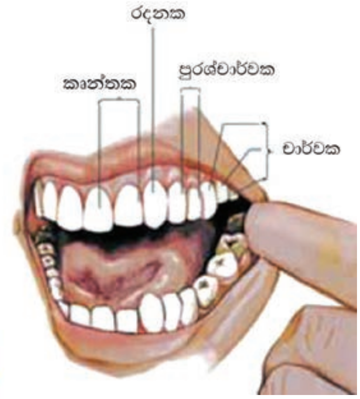
ආහාරයේ සුවඳ, රස දැනීම, ආහාරය මුඛයට ඇතුලු කිරීම වැනි සංවේදන මගින් බේට ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වී බේටය, මුඛ කුහරය තුළට නිදහස් කිරීම සිදුවේ. ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වනුයේ මුඛය තුළ දී බේටයේ එන්සයිමයක් වන **ඇමයිලේස්** ක්‍රියාකාරිත්වය මගිනි. ආහාර බේටය සමඟ මිශ්‍ර කොට ගිලීම පහසු කිරීම, ජීරණ එන්සයිම සඳහා මාධ්‍යය සැපයීම, විෂබීජ නැසීම, දත් ආරක්ෂා කිරීම ආදිය බේටයේ කාර්ය වේ.

දත්

මුඛ කුහරය හනු දෙකකින් යුක්ත වන අතර, එම හනුවල දත් පිහිටා ඇත. ළදරුවෙකුගේ **කිරි දත්** වයස මාස 06 සිට අවුරුදු 3 දක්වා කාලය තුළ මතු වේ. එක් හනුවක 10 බැගින් කිරිදත් 20ක් පිහිටා ඇත. වයස අවුරුදු 06 දී පමණ කිරි දත් හැලී ඒ වෙනුවට **ස්ථිර දත්** මතු වේ. එක් හනුවක 16 බැගින් ස්ථිර දත් 32ක් වර්ධනය වේ.

මුඛයේ පිහිටා ඇති ප්‍රධාන දත් වර්ග හතරකි.

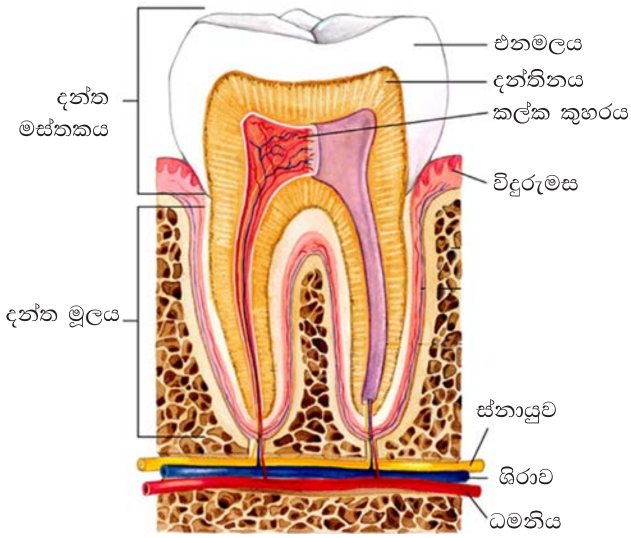
- කෘන්තක
- රදනක
- පුරශ්චාර්වක
- චාර්වක



2.5 රූපය - මුඛයේ දත් පිහිටා ඇති ආකාරය

මිනිසාගේ උඩු හා යටි හනුවල දත් පිහිටා ඇති ආකාරය (දන්ත සූත්‍රය) පහත සඳහන් වේ.

	දකුණු පැත්ත				වම් පැත්ත			
	චා	පු	ර	කෘ	කෘ	ර	පු	චා
උඩු හනුව	3	2	1	2	2	1	2	3
යටි හනුව	3	2	1	2	2	1	2	3



2.6 රූපය - දතක ව්‍යුහය

දතක ව්‍යුහය

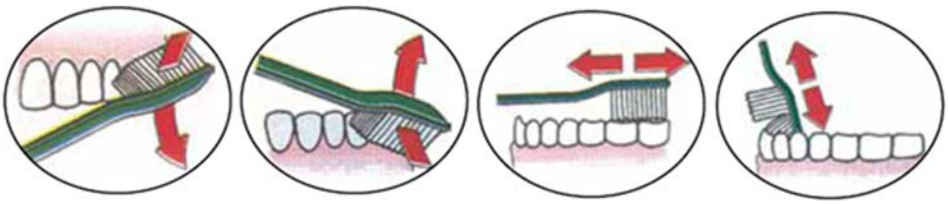
දතක් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ. එනම් දන්ත මස්තකය හා දන්ත මූලය යි.

විදුරුමසට පිටතින් පිහිටා ඇත්තේ දන්ත මස්තකයයි. එහි බාහිරව පිහිටි කොටස එනමලයයි. එහි ප්‍රධාන වශයෙන් කැල්සියම් ලවණ අඩංගු වන අතර ඉතා ශක්තිමත් වේ. දන්තිනයට ඇතුළතින් කල්ක කුහරය පිහිටා ඇති අතර එහි රුධිර කේශ නාලිකා හා ස්නායු පිහිටා ඇත.

අනෙක් කොටස නම් විදුරුමස තුළ හකු ඇටය පාදක කරගත් දන්ත මූලයයි.

දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- අවම වශයෙන් දවසට දෙවරක් දත් මැදීම (උදෑසන සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර)
- පැණි රස ආහාර ගැනීමෙන් පසු ජලය මගින් මුඛය හොඳින් සේදීම
- දත් මැදීම සඳහා රළු ද්‍රව්‍ය (ගඩොල් කුඩු, ලුණු කුඩු) භාවිත නොකිරීම
- කෙඳි කැඩී ගිය දත් බුරුසු භාවිතයෙන් ඉවත් කර අනුමත දත් බුරුසුවක් භාවිත කිරීම
- දැඩි ද්‍රව්‍ය (යකඩ, බෝතල් මූඩි වැනි) දත්වලින් නොසැපීම
- අධික සිසිල්, අධික උණුසුම් ආහාර හා පාන වර්ග ආහාරයට නොගැනීම
- වසරකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම
- බුලත් විට සැපීම, දුම්පානය ආදියෙන් වැළකීම

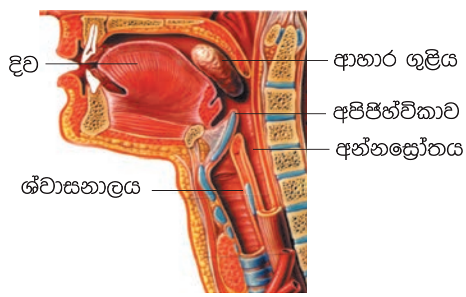


උඩු ඇන්දේ දත් පහතට මැදීම | යටි ඇන්දේ දත් ඉහළට මැදීම | චාර්වක දත් ඉදිරියට පස්සට මැදීම | ඇතුළත දත් ඉහළට පහළට මැදීම

2.7 රූපය - නිවැරදිව දත් මැදීම

ග්‍රසනිකාව

මුඛ කුහරයෙන් පසු ආහාර ග්‍රසනිකාව ඔස්සේ අන්නස්‍රෝතයට ඇතුළු වේ. එය ආහාර මාර්ගයට හා ශ්වසන මාර්ගයට පොදු කුඩා කුටීරයක් වේ. ස්වාස නාලය හා අන්නස්‍රෝතය එයින් ආරම්භ වේ. ආහාර ගිලීමේ දී ස්වරාලය අපිජිහ්විකාවෙන් වැසී යන අතර ආහාර ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුළු නොවේ.

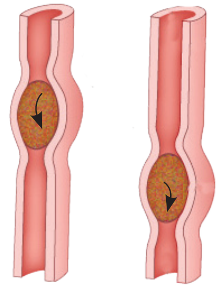


2.8 රූපය - අපිජිහ්විකාවේ ක්‍රියාවලිය

ඔබ කතා කරමින් ආහාර ගතහොත් අන්නස්‍රෝතයට ඇතුළු වියයුතු ආහාර ඇතැම්විට ස්වරාලයට ඇතුළුවිය හැකි ය. එවිට කැස්ස ඇති වේ. "ඉස් මොල්ලේ යාම" හෝ "පිට උගුරේ යාම" ලෙස මෙය හඳුන්වයි.

අන්නස්‍රෝතය

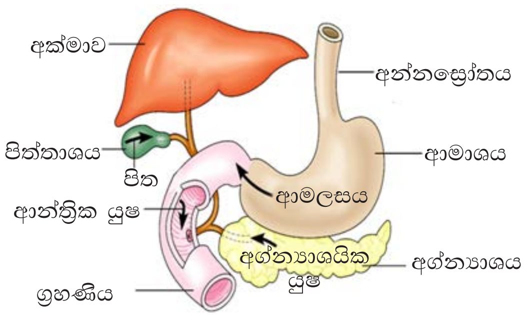
නාලාකාර අන්නස්‍රෝතය තුළින් ආහාර පිඬු ගමන් කරන්නේ රබර් නලයක් තුළින් වීදුරු බෝලයක් ගමන් ගන්නා ආකාරයටයි. අන්නස්‍රෝත බිත්තියේ පේශිවල ක්‍රමානුකූලව කෙරෙන සංකෝචන ක්‍රියාවලිය දිගින් දිගටම රැල්ලක් මෙන් සිදුවන නිසා ආහාර ඉදිරියට තල්ලු වී යයි. මෙම ක්‍රියාවලිය **ක්‍රමාකුංචනය** නම් වේ.



2.9 රූපය - ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය සිදුවන ආකාරය

ආමාශය

ආමාශය පේශිමය මල්ලකි. ආහාර තාවකාලිකව ගබඩා කිරීම, ආමාශයික යුෂය ස්‍රාවය කිරීම, ආහාර මිශ්‍ර කිරීම, ජීරණය කිරීම, පාලනයකින් යුතුව ආහාර ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය වෙත නිදහස් කිරීම ආදිය ආමාශයේ කාර්ය වේ. ආමාශයට ආහාර ඇතුල් වීමෙන් පසු එහි පේශිවල සිදුවන ප්‍රබල සංකෝචන මගින් ආහාර ආමාශයික යුෂය සමඟ මිශ්‍ර කොට අර්ධ ඝන (තලපයක් ආකාරයට) තත්ත්වයට පත් කෙරේ. මෙම ක්‍රියාවලියට ලක් වූ ආහාර **ආමලසය** ලෙස හඳුන්වයි.



2.10 රූපය - ආමාශය සහ ඒ ආශ්‍රිත අවයව

ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (කුඩා අන්ත්‍රය)

ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය රැළි ගැසුණු මීටර් 7ක් පමණ දිග නාලාකාර ව්‍යුහයකි. මෙය ග්‍රහණිය, ශූන්‍යාන්ත්‍රය හා ශේෂාන්ත්‍රය ලෙස ප්‍රධාන කොටස් තුනකින් සමන්විත වේ.

අග්න්‍යාශයික යුෂ හා පිත් යුෂ රැගෙන එන ප්‍රණාලය එක ම විවරයකින් ක්ෂුද්‍රාන්තයේ මුල් කොටස වන ග්‍රහණියට විවෘත වේ. ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ බිත්තියෙන් එන්සයිම අඩංගු ආන්ත්‍රික යුෂ ස්‍රාවය වේ.

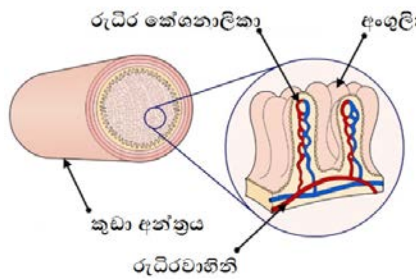
අග්න්‍යාශයික යුෂය ස්‍රාවය කරනු ලබන්නේ **අග්න්‍යාශය** මගිනි. මෙය තුළ විවිධ ජීරණ එන්සයිම අන්තර්ගත වන අතර ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළ සිදුවන ජීරණ ක්‍රියාවලි සඳහා වැදගත් වේ.

අක්මාව මගින් **පිත** නිපදවන අතර **පිත්තාශය** තුළ පිත ගබඩා කොට තබා ආහාර මාර්ගයට නිදහස් කරනු ලැබේ. පිත ලිපිඩ ජීරණයට වැදගත් වේ.

එමෙන් ම කුඩා අන්ත්‍රයේ ඇතුළු බිත්තිවල **අංගුලිකා** නැමති කුඩා නෙරීම්, ඇඟිලි ආකාරයෙන් දිස් වේ. මෙම අංගුලිකා නිසා කුඩා අන්ත්‍රයේ පෘෂ්ඨීය වර්ගඵලය අතිශයින් වැඩි වන අතර මේ හේතු නිසා පෝෂක අවශෝෂණයට වඩාත් පහසු වෙයි.

කාර්යක්ෂමව පෝෂක අවශෝෂණය සිදු කිරීම සඳහා ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ පහත සඳහන් අනුවර්තන දක්නට ලැබේ.

- අංගුලිකා ලෙස හඳුන්වන නෙරුම් පිහිටා තිබීම
- රුධිර කේශනාලිකා විශාල ප්‍රමාණයක් පිහිටා තිබීම
- නාලය දිගු බැවින් වැඩි කාලයක් ආහාර රැඳී පැවතීම



2.11 රූපය - අංගුලිකාවක ව්‍යුහය

මහා අන්ත්‍රය

මහා අන්ත්‍රය කුඩා අන්ත්‍රයට වඩා මහතින් වැඩි දිගින් අඩු නාලයකි. වැඩුණු පුද්ගලයෙකුගේ මහා අන්ත්‍රය සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 1.5 ක් පමණ දිගු වේ. මෙහි දී සිදුවන ප්‍රධාන කෘත්‍යය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ දී අවශෝෂණය නොවූ ජලය අවශෝෂණය කර ගැනීමයි.

ගුද මාර්ගය

මහාන්ත්‍රයේ ඇති ද්‍රව්‍ය ගුද මාර්ගයට ඇතුළු වූ විට මල වශයෙන් හැඳින්වේ. ගුද මාර්ගය මල ද්‍රව්‍යවලින් පිරුණු විට ගුදය ඔස්සේ සිරුරෙන් බැහැර කෙරේ.

ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලියේ දී ඒ සඳහා ගතවන කාලය ඉතාමත් වැදගත් සාධකයකි. එය ආහාර වර්ගයේ ස්වභාවය වැනි කරුණු ගණනාවක් මත රඳා පවතී. ආමාශය පූර්ණ වශයෙන් හිස්වීමට පැය 4 සිට 5 දක්වා කාලයක් ගත වේ.

ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- නියමිත කාලසටහනකට අනුව ආහාර ගැනීම
- පිරිසිදු ආහාර ගැනීම
- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම
- මත් ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර, බුලත් විට භාවිත නොකිරීම
- අධික ශීත, උණුසුම් සහ ආම්ලික ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම

2.3 ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටලු

ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට නිසි ලෙස නොලැබීම (අඩුවීම හෝ වැඩිවීම) නිසා **කුපෝෂණ** තත්ත්ව ඇති වේ. කුපෝෂණයේ අවස්ථා දෙකකි.

- ➢ මන්දපෝෂණය
- ➢ අධිපෝෂණය

මන්දපෝෂණය

ලෝකයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල් මුහුණපාන ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් වී ඇත්තේ මන්දපෝෂණයයි. මන්දපෝෂණය යනු අවශ්‍ය පෝෂක, ප්‍රමාණවත් අයුරින් ශරීරයට නොලැබීම හේතුවෙන් ඇති වන තත්ත්වයකි. ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක පුද්ගලයෙකු මෙයට ගොදුරු විය හැකි ය. නමුත් ලොව පුරා මන්දපෝෂණ තත්ත්වයට බහුලව ගොදුරු වී ඇත්තේ ළමුන් ය. එය දීර්ඝ කාලීනව ජීවිතයේ විවිධ අවධි සඳහා බලපෑම් ඇති කරයි.

2.12 රූපය - මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවෙක්

මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන විවිධ ගැටලු

- ➢ මිටි බව - වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීම
- ➢ කෘශ බව - උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම
- ➢ බර අඩු බව - වයසට සරිලන බරක් නොමැති වීම

දීර්ඝ කාලීනව ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩුවක් නිසා හෝ කෙටි කාලීනව ආහාර පරිභෝජනයේ හිඟතාව හේතුවෙන් මන්දපෝෂණ තත්ත්වය උද්ගත වෙයි. ඇතැම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවල දිගුකාලීන ඌනතාව නිසා ඌනතා රෝග වැලඳේ.

මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක

- ක්‍රියාශීලිබව අඩු වීම
- කායික වර්ධනය අඩු වීම
- විවිධ ලෙඩරෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- මතක ශක්තිය අඩු වීම
- අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම
- ආයු කාලය අඩු වීම
- කාන්තාවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම
- ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම

අධිපෝෂණය

වර්තමානයේ ඇති වෙමින් පවතින නව පෝෂණ ගැටලුවක් වී ඇත්තේ අධිපෝෂණ තත්ත්වයයි. මෙය පෝෂක අධික ආහාර බහුලව ගැනීමෙන් ඇති වේ. විශේෂයෙන්ම තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත.

අධිපෝෂණය නිසා ඇතිවන විවිධ ගැටලු

- අධි බර - උසට නොගැළපෙන සේ බර වැඩි වීම
- ස්ථූලතාව - උසට නොගැළපෙන සේ බර බොහෝ සෙයින් වැඩි වීම

2.13 රූපය - ස්ථූලතාව

අධිපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක

- හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වීම
- විවිධ අස්ථි සහ සන්ධි ආබාධ ඇති වීම
- වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
- විවිධ සමාජයීය ගැටලු ඇති වීම
- මානසික අසහනය ඇති වීම

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා

දෛනිකව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැවතීම නිසා ඇතිවන තත්ත්ව ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා ලෙස හඳුන්වයි. බහුලව දැකිය හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- යකඩ ඌනතාව
- අයඩින් ඌනතාව
- විටමින් A ඌනතාව
- කැල්සියම් ඌනතාව

• යකඩ ඌනතාව

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

- රක්තහීනතාව ඇති වීම (රුධිරයේ ඇති හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම)
- මතක ශක්තිය/අවධානය යොමු කිරීම අඩු වීම
- අලසබව ඇති වීම
- ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම
- ශරීර වර්ධනය අඩු වීම
- අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම

උෟනතාව ඇති වීමට හේතු

- යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම
- යකඩ ශරීරයට අවශෝෂණය නොවීම
- වැරදි ආහාර පුරුදු
- පණු රෝග සහ අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග
- ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස රුධිරය වහනය වීම

බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය
- ගැබිනි සමය වැනි වැඩිපුර යකඩ අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභව ලබා දීම (යකඩ අඩංගු ඖෂධ)
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමෙන් පසු පැය 2ක් පමණ යනතුරු යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ/කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම
- යකඩ අවශෝෂණයට පහසු ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම

  උදා :- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමෙන් පසු පලතුරු ආහාරයට ගැනීම, පලා ආහාරයට ගැනීමේ දී දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කිරීම

• අයඩින් උෟනතාව

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

- තයිරොක්සින් හෝමෝනය නිපදවීම අඩුවීම නිසා ගලගණ්ඩය ඇති වීම
- බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇති වීම
- ක්‍රියාශීලි බව අඩුවීම සහ අලසබව
- උස යාම සීමා වීම

උෟනතාව ඇති වීමට හේතු

- ආහාර මගින් ලැබෙන අයඩින් ප්‍රමාණවත් නොවීම
- මුහුදු පැළෑටි හා කුඩා මාළු ආහාරයට නොගැනීම
- අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු සහ අයඩින් අඩංගු ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හා සැකසීමේ දී අයඩින් විනාශ වීම

බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය
- මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කර ගැනීම

• විටමින් A ඌනතාව

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

- නිශා අන්ධතාව ඇතිවීම (අඩු ආලෝකයේ දී පෙනීම අවම වීම)
- ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම
- ඇසේ වියළි භාවය ඇති වීම
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වීම
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇති වීම
- පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම

ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු

- මව්කිරි ලැබීමේ ඌනතා
- විටමින් A අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත් තරම් නොගැනීම
- ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සිදුවන පෝෂක අපතේ යාම
-

බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- විටමින් බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පාට එළවළු, පලතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම
- රජයෙන් නොමිලයේ ලබා දෙන විටමින් මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- දරුවන්ට නිසි පරිදි මව්කිරි ලබා දීම

  (දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලෙස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුලව අඩංගු වේ.)

• කැල්සියම් ඌනතාව

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම

- අස්ථි පහසුවෙන් බිඳී යාම (ඔස්ටියෝපොරෝසිස්)
- දත් දිරා යාම
- වර්ධන ඌනතාව

ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු

- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම
- කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම

බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- කැල්සියම් බහුල ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම (කුනිස්සා, කාරල්ලා, හාල් මැස්සන් වැනි කුඩා මාළු, කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
- විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම (මෝරා, කෙලවල්ලා වැනි මාළු)

සාරාංශය

- ආහාරයක අඩංගු සංඝටක ප්‍රධාන කොටස් පහකි. ඒවා නම් කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වශයෙනි.
- ආහාරයේ ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම, ශරීරය වර්ධනය කිරීම සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමයි.
- සමබල ආහාර වේලක් යනු සියලු පෝෂක (මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක) පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවට සරිලන ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන ආහාර වේලකි.
- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය මගින් අප ගන්නා සංකීර්ණ ආහාර සරල බවට පත්කර එහි අඩංගු පෝෂක රුධිරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු කෙරේ.
- මුඛයේ පිහිටා ඇති ප්‍රධාන දත් වර්ග හතරකි. එනම් කෘන්තක, රදනක, පුරශ්චාර්වක සහ චාර්වක වේ.

- ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට නිසි පරිදි නොලැබීම කුපෝෂණය නමින් හැඳින්වේ.
- මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණය කුපෝෂණයේ අවස්ථා දෙකකි.
- යකඩ ඌනතාව, අයඩින් ඌනතාව, කැල්සියම් ඌනතාව සහ විටමින් A ඌනතාව ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා කිහිපයකි.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. යකඩ ඛනිජය බහුලව අඩංගු ආහාරයකි.

(1) ගොටුකොළ (2) තක්කාලි
(3) අර්තාපල් (4) පැපොල්

2. පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රමාණය කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.

(1) වයස (2) ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව
(3) ශරීර සෞඛ්‍ය (4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම

3. ස්ථූල සිරුරක් ඇති අයෙකුට අහිතකර ද්‍රව්‍යයකි.

(1) පලා වර්ග (2) මේද බහුල ආහාර
(3) පලතුරු (4) පියලි සහිත ආහාර

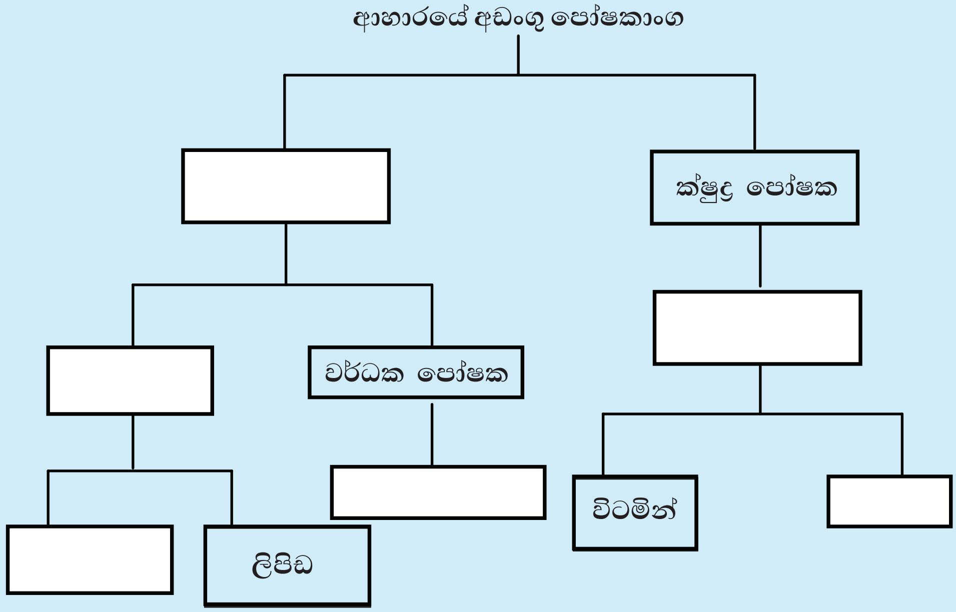
4. මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වනුයේ,

(1) ආමාශය තුළදී ය (2) මුඛය තුළදී ය
(3) ග්‍රහණිය තුළදී ය (4) මහාන්ත්‍රය තුළදී ය

5. ආහාරයෙන් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට නිසි ලෙස නොලැබීම හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින් ද ?

(1) මන්දපෝෂණය (2) අධිපෝෂණය
(3) කෘශ බව (4) කුපෝෂණය

(02) පහත සඳහන් වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.
(මහා පෝෂක, ශක්තිජනක පෝෂක, කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ආරක්ෂක පෝෂක, ඛනිජ ලවණ)



(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ දළ රූප සටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
2. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථි දෙකක් නම් කරන්න.
3. දතක හරස්කඩක දළ රූප සටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
4. තුලිත ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?
5. මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණය පැහැදිලි කරන්න.

03 රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ එහි නිරෝගී පැවැත්ම

ශරීරයේ සියලු ම ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල වෙත **ග්ලූකෝස්** හා **ඔක්සිජන්** සපයන්නේ රුධිරයයි. ඊට අමතරව හෝමෝන, ඖෂධ, බහිස්‍රාවීය ද්‍රව්‍ය සඳහා ද පරිවහන මාධ්‍යය ලෙස රුධිරය ක්‍රියා කරයි. සෛලවල ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී නිපදවන **කාබන්ඩයොක්සයිඩ්** පෙණහලු වෙතටත්, අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය **අක්මාව** හා **වකුගඩු** වෙතටත් රුධිරය මගින් පරිවහනය කෙරේ. රුධිරය ශරීරය පුරා රැගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. මේ නිසා මෙය දේහයේ **පරිවහන පද්ධතිය** ලෙස ද හඳුන්වයි.

හෘදය, රුධිර වාහිනී හා **රුධිරය** මානව රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් වේ. වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරෙහි රුධිරය ලීටර 4.7 - 5.7ක් පමණ ඇත.

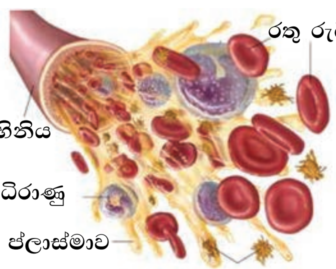
රුධිරයේ සංයුතිය

ඔබගේ සිරුර තුවාල වූ විට රතුපාට දියරයක් මෙන් රුධිරය පිටවේ. රුධිරය බිංදුවක් අන්වීක්ෂයකින් නිරීක්ෂණය කළ විට එහි ඝන කොටසක් සහ දියරමය කොටසක් තිබෙන බව පෙනේ.

ඝන කොටස රුධිර සෛල නම් වන අතර දියරමය කොටස රුධිර ප්ලාස්මාවයි. රුධිර සෛල කාණ්ඩ තුනකි.

එනම්;

- රතු රුධිරාණු
- සුදු රුධිරාණු
- රුධිර පට්ටිකා වේ.



3.1 රූපය - රුධිරයේ අඩංගු සංඝටක

රතු රුධිරාණු

රතු රුධිරාණුවල කෘත්‍යය වනුයේ ඔක්සිජන් පරිවහනය කිරීමයි. ඒ සඳහා හිමොග්ලොබින් දායක වේ. රුධිරයේ රතු පැහැයට හේතු වන්නේ ද හිමොග්ලොබින් වර්ණකයයි.

සුදු රුධිරාණු

සුදු රුධිරාණුවල කෘත්‍යය වනුයේ දේහයට ඇතුළුවන බැක්ටීරියා වැනි විෂබීජ විනාශ කර දේහය ආරක්ෂා කිරීමයි.

රුධිර පට්ටිකා

රුධිරය කැටි ගැසීමට දායක වීම මගින් රුධිරය වහනය වීම වළක්වයි.

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගින් ඉටුකරන කාර්ය

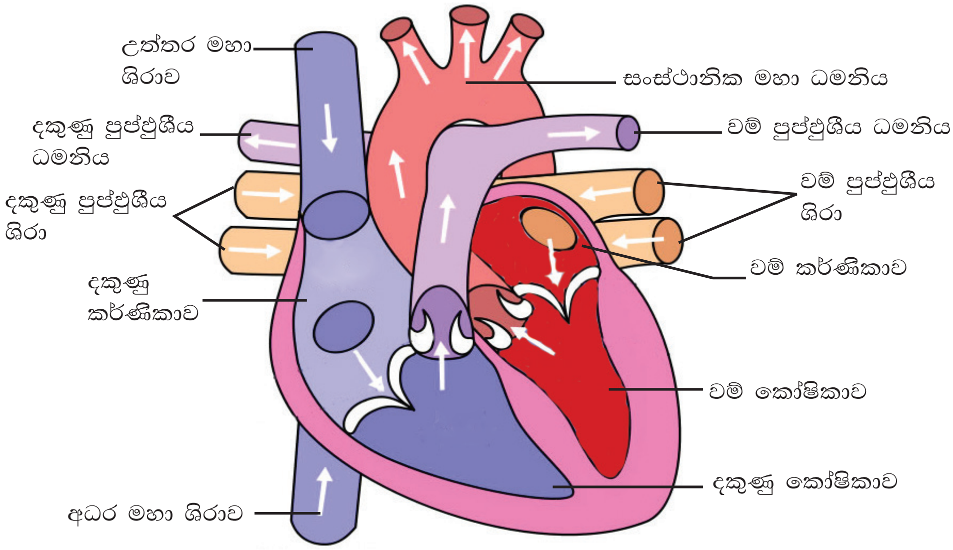
- ඔක්සිජන්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ්, ජීර්ණ ඵල, බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය, හෝර්මෝන, ප්‍රෝටීන වැනි ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීම
- රෝග කාරක ක්ෂුද්‍රජීවීන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම සහ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තියට දායක වීම
- විවිධ පටක සහ අවයව අතර මනා සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීමට දායක වීම

3.1 රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ව්‍යූහය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හෘදය සහ රුධිර නාලවලින් සමන්විත වේ.

හෘදය

රුධිරය ශරීරය පුරා ගමන් කරවීමට අවශ්‍ය බලය යොදනුයේ හෘදය මගිනි. එමනිසා හෘදය බෙහෙවින් ශක්තිමත් වූ හෘද් පේශිවලින් සෑදී ඇත. හෘදය උරස් කුහරය තුළ පෙණහලු දෙකට අතරින් තරමක් වම් පසට බරව පිහිටා ඇත. එය කෙනෙකුගේ අත මිට මොළවා ගත් විට එම ප්‍රමාණයට විශාලත්වයෙන් සමාන යැයි සැළකේ.



3.2 රූපය - හෘදයේ අභ්‍යන්තර ව්‍යුහය

මිනිස් හෘදයේ කුටීර හතරකි. ඉහළින් පිහිටි කුටීර කර්ණිකා ලෙස හඳුන්වන අතර පහළින් පිහිටි කුටීර කෝෂිකා ලෙස හඳුන්වයි. එම කුටීර පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- වම් කර්ණිකාව
- දකුණු කර්ණිකාව
- වම් කෝෂිකාව
- දකුණු කෝෂිකාව

රුධිරය පොම්ප කිරීමේ දී කර්ණිකා හා කෝෂිකා මාරුවෙන් මාරුවට හැකිළීම (සංකෝචනය) හා දිග හැරීම (ඉහිල් වීම) සිදු වේ.

දරුවෙකු මව් කුස තුළ වැඩෙන මුල් මාසය තුළ ම හෘද ස්පන්දනය ආරම්භ වේ. කිසිදු විවේකයක් නොලබා උපන් දා සිට මියදෙන තෙක්ම හෘද ස්පන්දනය සිදු වේ. වැඩුණු, නිරෝගි පුද්ගලයෙකුගේ විනාඩියට වාර 72ක් පමණ හෘදය ස්පන්දනය වේ.

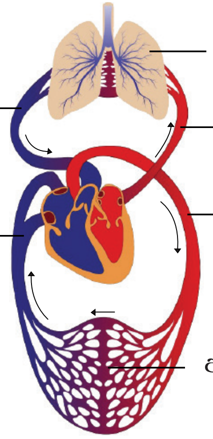
ඔබේ දකුණු අතේ මැණික් කටුව සහ මහපට ඇඟිල්ල සම්බන්ධ වන ස්ථානයට මඳක් ඉහළින් වම් අතේ ඇඟිලි තුඩු තබා නාඩි වැටෙන සැටි වෛද්‍යවරු පරීක්ෂා කරනු ඔබ අත්දැක ඇත. ඔබට බියක් ඇති වූ අවස්ථාවක හෝ ඔබ වේගයෙන් දිව ගිය අවස්ථාවක හෝ ක්‍රීඩාවක යෙදෙන විට හෘද ස්පන්දන වේගය වෙනස් වේ.

මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඔබ ශක්තිය වැඩියෙන් වැය කරයි. ශක්තිය වැඩියෙන් වැය කිරීමට ශක්තිය වැඩියෙන් සෛලවල නිපදවිය යුතු ය. එසේ කිරීමට ඔක්සිජන් අවශ්‍ය වේ. එම නිසා සෛලවලට මේවා බෙදා හැරීම සඳහා හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වේ.

රුධිර වාහිනී

රුධිරය මගින් පරිවහන කෘත්‍ය ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරය තුළ රුධිර වාහිනී සැකසී ඇත. රුධිර වාහිනී ප්‍රධාන ආකාර තුනකි.

- ධමනි
- ශිරා
- කේශනාලිකා



3.3 රූපය - ද්විත්ව රුධිර සංසරණය

හෘදයේ සිට ශරීරය පුරා රුධිරය ගෙන යන වාහිනි **ධමනි** නම් වේ. ධමනි හෘදයෙන් ඉවතට යන විට ශාඛාවලට බෙදේ. එම ශාඛා නැවත අතුරු ශාඛාවලට බෙදේ. මෙසේ නැවත නැවත බෙදී **ධමනිකා** බවට පත් වී ඉතා සිහින් **කේශනාලිකා** බවට පත් වේ. ඉතා සිහින් කේශනාලිකා සෛල අතරින් ගමන් කරන විට ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් හා ග්ලූකෝස් රුධිරයේ සිට සෛල වෙත විසරණය වේ. සෛලවල සෑදෙන බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය කේශනාලිකාවලට ලබා දේ.

මෙම කේශනාලිකා නැවත එක්ව ඉතා කුඩා **අනුශිරා** සෑදේ. අනුශිරා ක්‍රමයෙන් එක් වී **ශිරා** සෑදේ. ශිරා දිගේ රුධිරය ගමන් කරන්නේ හෘදය දෙසටයි.

දේහය හරහා එක් වරක් රුධිරය ගමන් කිරීමේ දී හෘදය හරහා දෙවරක් රුධිරය ගමන් කිරීම **ද්විත්ව රුධිර සංසරණය** ලෙස හැඳින්වේ.

3.2 රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග

■ හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමා වීම

කිරීටක ධමනිය හෝ එහි ශාඛාවක් තුළ මේදය තැම්පත් වීම නිසා එම රුධිර නාල අවහිර වුවහොත් හෘදයට සැපයෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩුවේ. එවැනි තත්ත්වයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමේ දී පපුවේ වේදනාව, මහන්සිය ඇති වේ. එම නිසා දෛනික වැඩකටයුතුවල යෙදීමේ අපහසුතා ඇතිවේ.

■ හෘදයාබාධ

හෘත් පේශියට රුධිරය සපයන ධමනිය **කිරීටක ධමනිය** ලෙස හැඳින්වේ. එම කිරීටක ධමනිය තුළ මේදය තැන්පත් වීම නිසා රුධිර නාල අවහිර වේ. එම ස්ථානවල රුධිර කැටි සිර වීම නිසා හෘත් පේශි කොටසකට රුධිර සැපයුම සම්පූර්ණයෙන් අඩාල විය හැකි ය. එවිට හෘදයේ එම පේශි කොටස අකර්මන්‍ය වීම සිදු වේ. මෙය හෘදයාබාධයක් ලෙස හඳුන්වයි. කිරීටක **ත්‍රොම්බෝසිය** නමින් ද මෙය හඳුන්වයි. මෙමගින් ජීවිතයට පවා හානි සිදුවිය හැකි ය.

■ අංශභාගය

හෘදයේ රුධිර නාල අවහිර වූ ලෙස ම මොළයේ රුධිර නාල ද අවහිර විය හැකි ය. එසේ වීමෙන් මොළයේ යම් ප්‍රදේශයකට ද රුධිර සැපයුම අඩාල වේ. එමෙන් ම මොළයෙහි කේශනාලිකාවල සිදුවන පිපිරීම් නිසා ද, රුධිර සැපයුම අඩාල විය හැකි ය. එබැවින් බොහෝ විට ශරීරයේ එක් පැත්තක් පණ නැති වීම, කතා කිරීමේ දී ගොත ගැසීම සිදුවිය හැකි ය. රුධිරයේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාමත් ඒවා රුධිර නාලවල තැන්පත් වීමත් ඉහත තත්ත්වවලට හේතු වේ.

■ අධි රුධිර පීඩනය

අධ්‍යාතතිය යනු අධි රුධිර පීඩනයයි. ධමනිවල ඇතුළු පැත්තේ මේදමය ද්‍රව්‍ය තැම්පත් වීම නිසා රුධිර සංසරණයට අවහිරතා ඇති වේ. මෙසේ ධමනිවල ඇතුළත බිත්තියේ තැන්පත් වන බහුල ම ද්‍රව්‍යය කොලෙස්ටරෝල් ය. රුධිරය ගැලීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු නිසා රුධිර පීඩනය ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. මානසික ආතතිය, ස්ථූලභාවය, දුම්බීම, මද්‍යසාර පානය ද අධි රුධිර පීඩනයට හේතුවන වෙනත් කරුණු වේ.

■ හදවත් සිදුරු රෝගය

වර්ධනයේ ඇතිවන යම් සංකූලතා නිසා හෘදයේ කර්ණිකා සහ කෝෂිකා සිදුරු මගින් සම්බන්ධ වේ. මෙම සිදුරු ස්වාභාවිකව වැසී යා යුතුය. එසේ නොවූ විට ඒවා ශල්‍යකර්ම මගින් වසා දැමිය යුතු ය. නැතහොත් මෙම සිදුරු හෘදයේ නියමිත ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇති කරයි.

3.3 රුධිර ගණ සහ රුධිර පාරවිලයනය

මිනිසාගේ රුධිරය ප්‍රධාන ගණ 4කි. යම් අයෙකු තුළ තිබෙන්නේ කවර ගණයේ රුධිරය ද යන්න තීරණය වන්නේ රතු රුධිර සෛලවල අඩංගු A හා B නම් ප්‍රතිදේහජනක දෙවර්ගයක් මගිනි.

කෙනෙකුගේ රතු රුධිර සෛල තුළ A නැමති ප්‍රතිදේහජනකය පවතී නම් ඒ අයගේ රුධිරය A ගණයට අයත් ය. රතු රුධිර සෛල තුළ B ප්‍රතිදේහජනකය අඩංගු අයගේ රුධිරය අයත් වන්නේ B ගණයටයි. A හා B යන ප්‍රතිදේහජනක දෙවර්ගය ම තිබෙන අය AB ගණයට අයත් වේ.

3.4 රූපය - ලේ දන් දීමේ අවස්ථාවක්

A ප්‍රතිදේහජනක හෝ B ප්‍රතිදේහජනක හෝ ප්‍රතිදේහජනක කිසිවක් අඩංගු නොවන අය O ගණයට අයත් වේ.

ඒ අනුව පුද්ගලයන් රුධිර ගණ හතරකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

- A ගණයේ රුධිරය ඇති අය
- B ගණයේ රුධිරය ඇති අය
- AB ගණයේ රුධිරය ඇති අය
- O ගණයේ රුධිරය ඇති අය

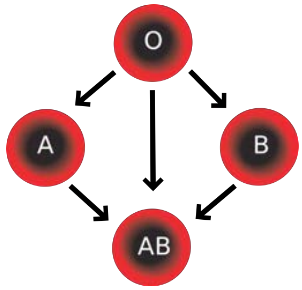
එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් ලබා ගන්නා රුධිරය, තවත් පුද්ගලයෙකුට කෘත්‍රිම ලෙස ලබා දීම රුධිර පාරවිලයනය ලෙස හැඳින්වේ.

මෙහි දී රුධිරය ලබා ගන්නා තැනැත්තා **රුධිර ප්‍රතිග්‍රාහකයා** ලෙස ද, රුධිරය ලබා දෙන්නා **රුධිර දායකයා** ලෙස ද හැඳින්වේ.

රුධිරය ලබා දීම කළ යුත්තේ රුධිර ගණ ගැළපීම අනුවයි. යම් කෙනෙකුගේ රුධිරයට නොගැළපෙන ගණයක් සහිත රුධිරය පාරවිලයනය කළහොත් ඒ ප්‍රතිග්‍රාහකයා තුළ රුධිරය කැටි ගැසීම නිසා මිය යාමට පවා ඉඩකඩ ඇත.

රුධිර ගණ ගැළපෙන අයුරු 3.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

සාර්ව දායකයා



සාර්ව ප්‍රතිග්‍රාහකයා

3.1 වගුව - රුධිර ගණ ගැළපීම

		ප්‍රතිග්‍රාහකයා			
දායකයා	රුධිර ගණ	A	B	AB	O
	A	√	×	√	×
	B	×	√	√	×
	AB	×	×	√	×
	O	√	√	√	√

O ගණයේ රුධිරය සහිත පුද්ගලයන් **සාර්ව දායකයෝ** වෙති. එනම් ඔවුන්ට ඕනෑම රුධිර ගණයක් සහිත පුද්ගලයෙකුට රුධිරය ලබා දිය හැකි ය.

AB ගණයේ රුධිරය සහිත පුද්ගලයන්ට ඕනෑම රුධිර ගණයක් සහිත පුද්ගලයන්ගේ රුධිරය ලබා ගත හැකි ය. එබැවින් AB ගණයේ රුධිරය සහිත පුද්ගලයන් **සාර්ව ප්‍රතිග්‍රාහකයෝ** වෙති.

රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම
- ක්‍රියාකාරී නිරෝගි දිවිපැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම
- දුම් බීමෙන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීම (සීනි, ලුණු, මේද අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් වැළකීම)
- ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝගී තත්ත්ව පාලනය

සාරාංශය

- සිරුර තුළ ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් දේහය ආරක්ෂා කර ගැනීම, පටක හා අවයව අතර මහා සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීම රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ කාර්ය වේ.
- රුධිර සෛල වර්ග තුනකි. එනම් රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු සහ රුධිර පට්ටිකා වේ.
- මිනිස් හෘදයේ කුටීර හතරකි. ධමනි, ශිරා සහ කේශනාලිකා ලෙස රුධිරවාහිනී ආකාර තුනකි.
- එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් ලබා ගන්නා රුධිරය තවත් පුද්ගලයෙකුට ලබා දීම රුධිර පාරවිලයනය නම් වේ.
- මිනිසාගේ රුධිරය ප්‍රධාන ගණ හතරකි. AB ගණයේ රුධිරය ඇති අය සාර්ව ප්‍රතිග්‍රාහකයෝ වන අතර, O ගණයේ රුධිරය ඇති අය සාර්ව දායකයෝ වෙති.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. රතු රුධිරාණුවල කෘත්‍යය වනුයේ,

   1. දේහයට ඇතුළුවන බැක්ටීරියා වැනි විෂබීජ විනාශ කිරීම
   2. රුධිරය කැටි ගැසීමට දායක වීම
   3. සෛල කරා ඔක්සිජන් පරිවහනය කිරීම
   4. ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තියට දායක වීම

2. වැඩුණු නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ හෘද ස්පන්දන වේගය සාමාන්‍යයෙන්,

   1. මිනිත්තුවට වාර 12කි
   2. මිනිත්තුවට වාර 10කි
   3. මිනිත්තුවට වාර 72 කි
   4. මිනිත්තුවට වාර 102 කි

3. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්මට වැදගත් වන ක්‍රියාවක් **නොවන්නේ,**

   1. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම
   2. දුම්පානයෙන් වැලකීම
   3. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
   4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම ය.

4. සාර්ව ප්‍රතිග්‍රාහකයා ලෙස හඳුන්වන රුධිර ගණය වන්නේ,

1. A 2. B 3. AB 4. O

5. හිමොග්ලොබින් වර්ණකය අඩංගු වන රුධිර සෛල වර්ගය වනුයේ,

1. රුධිර ප්ලාස්මාව 2. රතු රුධිරාණු
3. සුදු රුධිරාණු 4. රුධිර පට්ටිකා

(02) පහත දී ඇති වචන හා වාක්‍ය උපයෝගී කරගෙන හිස්තැන් පුරවන්න.
(විෂබීජ නැසීම, ප්ලාස්මය, ලේ කැටි ගැසීමට දායක වීම, පැහැය ලබා දීම, රුධිර සෛල, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පෙණහලු කරාගෙන ඒම, හිමොග්ලොබින් මගින් සිරුරේ සෛලවලට ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම)

රුධිරය

ඝන කොටස (1.....................)

දියරමය කොටස (2.....................)

සුදු රුධිරාණු (3.....................)

රතු රුධිරාණු (4.....................) (5.....................) (6.....................)

පට්ටිකා (7.....................)

(03) **කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.**

1. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, පරිවහන පද්ධතිය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ඇයි දැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. රුධිර සංසරණය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
3. රුධිර පාරවිලයනය යනු කුමක් ද?
4. ''සාර්ව දායකයා'' හා ''සාර්ව ප්‍රතිග්‍රාහකයා'' හඳුන්වන්න.
5. හෘදය ආශ්‍රිත රෝග තුනක් සඳහන් කරන්න.

04 ශ්වසනය හා ශ්වසන පද්ධතිය

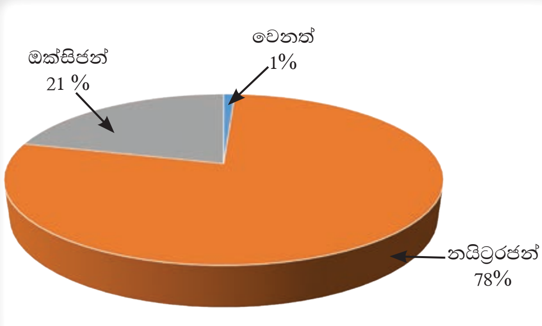
මිනිසාට ආහාර සහ ජලය නොමැතිව දින කිහිපයක් ජීවත් විය හැකි වුව ද ශ්වසනයෙන් තොර ව මිනිත්තු කිහිපයකට වඩා ජීවිතය පවත්වා ගත නොහැකි ය.

සරල ආහාර ඔක්සිජන් සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් (දහනයෙන්) ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය **ශ්වසනය** ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ශ්වසනය සඳහා අවශ්‍ය වාතය ශරීරය තුළට ඇතුළු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය **ආශ්වාසයයි.** ශ්වසනය මගින් ශක්තිය නිපදවීමේ දී නිකුත්වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා ජල වාෂ්ප දේහයෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය **ප්‍රශ්වාසයයි.** මෙම වායු හුවමාරුව සිදුකරන පද්ධතිය **ශ්වසන පද්ධතිය** ලෙස හැඳින්වේ.

බෝසත් කුමරු පළමුව දැහැන් ගත වූයේ ද ආනාපානසති භාවනාව හෙවත් ශ්වසනය ගැන මෙනෙහි කිරීමෙනි.

සාමාන්‍ය වාතයේ සංයුතිය

වායුගෝලය යනු පෘථිවිය වටා ගෝලාකාරව විහිදී පවතින වායු වැස්මයි. එහි වැඩිපුර ම ඇත්තේ නයිට්‍රජන් වායුව (N_2) වේ. වාතයේ අඩංගු සංඝටක කිහිපයක සංයුතිය 4.1 රූපයෙහි සඳහන් වේ.



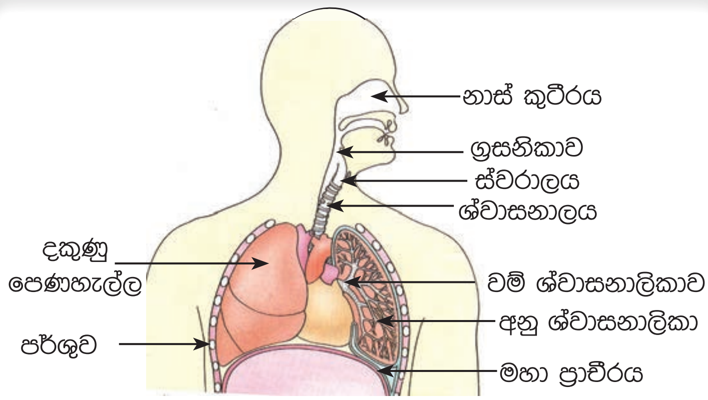
4.1 රූපය - වාතයේ අඩංගු ප්‍රධාන සංඝටක

වාතයේ ඇති වායුවලින් ශ්වසනයට අවශ්‍ය කරන ඔක්සිජන් වායුව (O_2) ප්‍රතිශතයක් ලෙස 21%ක් හෙවත් සමස්ත වායුගෝලයෙන් 1/5 ක් පමණ වේ.

4.1 ශ්වසන පද්ධතියේ ව්‍යූහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය

අප අවට ඇති වාතය නාස් විවර ඔස්සේ ඇතුළු වී ග්‍රසනිකාව, ශ්වාසනාලය, අනු ශ්වාසනාල හා අනු ශ්වාසනාලිකා තුළින් ගොස් පෙණහලු තුළ ඇති ගර්තවලට ඇතුළු වේ. මෙම ගර්තවලින් රුධිරයට ආශ්වාස වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් විසරණය වන අතර එම රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටතට විසරණය වී, පැමිණි මග ඔස්සේ ම ආපසු විත් නාස් විවර තුළින් ප්‍රශ්වාස වාතය ලෙස පරිසරයට මුදා හැරේ.

නිරෝගී වැඩිහිටියෙකු විවේකීව සිටින අවස්ථාවක ශ්වසන වේගය මිනිත්තුවකට වාර 12-20ක් පමණ වේ. ළමයෙකුගේ ශ්වසන වේගය මිනිත්තුවකට වාර 17-23ක් පමණ වේ.



4.2 රූපය - මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතිය

නාස් විවරය

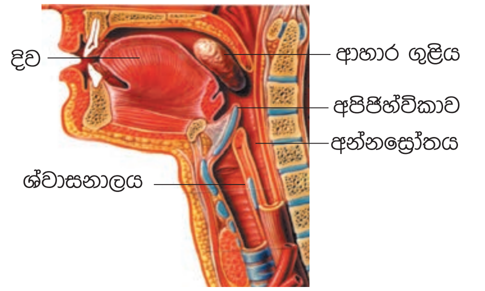
නාසය කෙළවර පෙනෙන සිදුරු නාස් විවර නම් වන අතර වාතය ඇතුළට ගැනීම ආශ්වාසය ලෙසත්, පිටතට දැමීම ප්‍රශ්වාසය ලෙසත් හැඳින්වේ.

නාස් කුහරය

නාස් කුහරයේ ඇතුළත බිත්තිවල **රෝම** හා **ශ්ලේෂ්මලය** දක්නට ලැබේ. එමගින් වාතයේ ඇති කුණු, දූවිලි, අපද්‍රව්‍ය, විෂබීජ රඳවා ගෙන ග්‍රසනිකාව දෙසට වාතය ගමන් කිරීමට සලස්වයි. රෝම හා ශ්ලේෂ්මල ඒ සඳහා උපකාරී වේ.

ග්‍රසනිකාව

ආහාර මාර්ගයටත් ශ්වසන මාර්ගයටත් පොදු වූ කොටසකි. මුඛයේ සිට ග්‍රසනිකාවට පැමිණෙන ආහාර ගුළිය ශ්වාසනාලයට නොගොස් අන්නස්‍රෝතය වෙත ගමන් කරන්නේ අපිජිහ්විකාව මගින් ශ්වාසනාල දොරටුව වැසී යාම නිසා ය.



4.3 රූපය - අපිජිහ්විකාවේ ක්‍රියාවලිය

ස්වරාලය

මෙය ශ්වාසනාලයේ ඉහළ කෙළවර පිටතට නෙරා ඇති ශබ්ද නිපදවන කොටසකි.

ශ්වාසනාලය

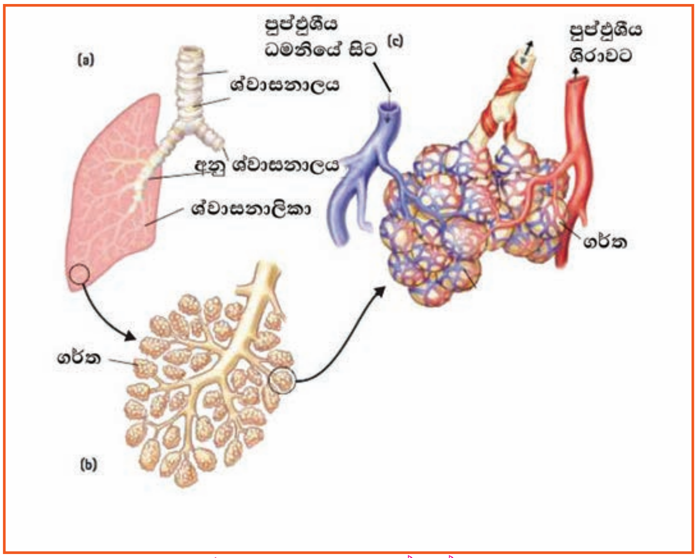
ශ්වාසනාලය ග්‍රසනිකාවට පහළින් පිහිටා ඇත. ආශ්වාසය සිදු කරන අවස්ථාවේ දී ශ්වාසනාලය හැකිලීම වැළැක්වීමට කාටිලේජීය මුදුවලින් වැර ගැන්වී ඇත.

අනු ශ්වාසනාල

ශ්වාසනාලය දෙකට බෙදී පෙණහලු තුළ ඇති ගර්ත හා සම්බන්ධ වේ.

ගර්ත

අනු ශ්වාසනාලිකා අවසන් වන්නේ ගර්තවලිනි. මෙම ගර්ත පෙණහලු තුළ ඇති මිදි පොකුරක් සේ එකට බැඳුණු කුහර සහිත කොටසකි. ගර්තය වටා කේශනාලිකා දහස් ගණනක් සම්බන්ධ වී ඇත. වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් කේශනාලිකාවල රුධිරයටත් රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ගර්තයටත් විසරණය වීම මෙහි දී සිදු වේ. එය පෙණහලුවල වායු හුවමාරුව ලෙස හඳුන්වයි.



4.4 රූපය - පෙණහල්ලේ ව්‍යුහය

වායු හුවමාරුව කාර්යක්ෂම ලෙස සිදුවීම පිණිස ගර්තවල දැකිය හැකි අනුවර්තන පහත සඳහන් වේ.

- ගර්ත විශාල සංඛ්‍යාවක් පිහිටා තිබීම
- ගර්ත බිත්ති ඇතුළත තෙත්ව පිහිටීම
- ගර්ත බිත්ති වටා රුධිර කේශනාලිකා රාශියක් පිහිටීම

ගර්තවල දී රුධිර කේශනාලිකා තුළින් රුධිරයට ඇතුළු වන ඔක්සිජන් වායුව ඵුප්ඵුසීය ශිරා මගින් හෘදය වෙත ගෙන යයි. රුධිර කේශනාලිකාවලින් ගර්ත තුළට ඉවත්වන ජල වාෂ්ප සහ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ප්‍රශ්වාසයේදී වායුගෝලයට පිටවේ.

4.2 ශ්වසන පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග

අප ශරීරයේ ජීවය පවත්වා ගැනීමට නිරතුරුව ම දායක වන ප්‍රධාන කාර්යය වන්නේ ශ්වසනයයි. අප සිදු කරන සියලු ම කාර්ය සඳහා ශක්තිය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව රුධිරයට ලබා දීමත්, එහි අතුරු ඵල ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කර රුධිරය පිරිසිදු කිරීමත් සිදු වන අතර අප ශරීරයේ ජීවය රඳා පවත්වාගෙන යන්නේ මෙහි ස්වස්ථතාවය මතයි.

ඇතැම් අයෙකුට අයිස්ක්‍රීම්, ජෙලි, සිසිල් බීම වැනි ආහාර පාන නිරතුරුව ආහාරයට ගැනීමෙන් ඇදුම, පීනස, කැස්ස, උගුරේ සෙම් ගෙඩි ආදී රෝග තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය. එසේම සීතල ජල වාෂ්ප හා දූවිලි ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුල් වීමෙන් ද විවිධ රෝග ඇති විය හැකි අතර එම අසනීප තත්ත්ව නිව්මෝනියාව වැනි බරපතල රෝගී තත්ත්ව දක්වා වර්ධනය විය හැකි ය.

ඇඳුම් පැලඳුම්, කොට්ට උර, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය සෝදා වේලා පාවිච්චියට ගත යුතු ය. ඒවායේ ඇති ඇසට නොපෙනෙන දූවිලි අංශු සහ විෂබීජ ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුළු විය හැකි ය. වැසිකිළි හා කුණු ගොඩවල් වාතයට නිරාවරණය වීමෙන් දුගඳ සහිත විෂ වායු පරිසරයට එකතුවිය හැකි ය. එම අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීම නිසා ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග සෑදීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා ඒවා පිරිසිදු කර නිසි කසල කළමනාකරණයක් කළ යුතු ය.

ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- ක්ෂය රෝගය
- ඇදුම රෝගය
- පීනස
- පෙණහලු පිළිකා
- ස්වරාල ප්‍රදාහය
- ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය (බ්‍රොන්කයිටිස්)
- පෙණහලු ප්‍රදාහය (නිව්මෝනියාව)

පැවරුම

පන්තියේ මිතුරන් සමග සාකච්ඡා කර ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග හා ඒවා වළක්වා ගැනීම පිළිබඳව බිත්ති පුවත්පතක් සඳහා වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

ශ්වසන රෝග	රෝගය වැළදීමට බලපෑ හැකි හේතු	ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හා ප්‍රතිකාර
▪ ක්ෂය රෝගය	▪ නොදැනුවත්කම ▪ අපිරිසිදුකම ▪ රෝගීන් අසළ ගැවසීම ▪ නිසි ප්‍රතිශක්තීකරණයක් නොමැතිවීම	▪ රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම ▪ ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම ▪ තමාගේ හා පරිසරයේ පිරිසිදුකම ▪ නිසි ලෙස ප්‍රතිකාර ගැනීම

ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග ඇති විට, පිරිස් බහුලව සිටින ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැළකීම, කිවිසුම් යන විට හා කැස්ස ඇති වන විට මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීම මගින් අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම
- නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ සිදුකර ගැනීම
- දුම් හා මද්‍යසාර පානයෙන් වැළකීම
- අසාත්මිකතාවන්ට හේතුවන බවට හඳුනා ගත් සාධක මගහැර සිටීම
- පිරිසිදු වාතය ආඝ්‍රාණය සහ පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීම
- අපිරිසිදු පරිසරයක සිටින විට හෝ තමාට විශේෂ අසනීප තත්ත්වයක් ඇති විට මුඛ ආවරණ භාවිත කිරීම
- කල් පවතින කැස්ස, බර අඩුවීම වැනි විශේෂ ලක්ෂණවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම

සාරාංශය

- සියලුම ශාක හා සතුන් ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා ශ්වසනය සිදුකළ යුතු ය. ඒ සඳහා වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් (O_2) වායුව උපකාරි වේ.
- ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස පෙණහලු වන අතර එය වම් හා දකුණු ලෙස උරස් කුහරය තුළ ඉළ ඇටවලින් ආරක්ෂා වෙමින් ශ්වාසනාලයට සම්බන්ධ වී පවතී.
- පෙණහලු තුළ ඇති ගර්ත නැමති ව්‍යුහ තුළ දී වායු හුවමාරුව සිදු වේ.
- පිළිකා, ඇදුම, පෙණහලු ප්‍රදාහය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, නියුමෝනියාව ක්ෂය රෝගය, ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වේ.
- දුම්බීමෙන් හා ඒ අවට සිටීමෙන් වැළකීම, පිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීම, සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය මගින් ශ්වසන පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. ආහාර මාර්ගයටත් ශ්වසන මාර්ගයටත් පොදු වූ කොටස වන්නේ,

   1. ස්වරාලය 2. අන්නස්‍රෝතය
   3. ග්‍රසනිකාව 4. මුඛ කුහරය

2. කාටිලේජ මුදුවලින් සමන්විත වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයේ කිනම් කොටස ද?

   1. ස්වරාලය 2. ශ්වාසනාලය
   3. අනු ශ්වාසනාලිකා 4. ගර්ත

3. ශ්වාස නාලයේ ඉහළ කෙළවර පිහිටි ශබ්දය නිපදවීම සඳහා වැදගත්වන කොටසකි,

   1. ශ්වාසනාලය 2. ස්වරාලය
   3. ග්‍රසනිකාව 4. පෙණහලු

4. ආශ්වාස වාතයේ අඩංගු ඔක්සිජන් වායු ප්‍රතිශතය වන්නේ,

   1. 78% 2. 0.03%
   3. 21% 4. 1%

5. ගර්ත බිත්ති හරහා වායු විසරණය වඩාත් කාර්යක්ෂමව සිදුකර ගැනීමට භාවිත වන උපක්‍රමයක් **නොවන්නේ,**

   1. ගර්ත විශාල සංඛ්‍යාවක් පිහිටා තිබීම
   2. ගර්ත බිත්ති ඇතුළත තෙත්ව පැවතීම
   3. ගර්ත බිත්ති වටා රුධිර කේශනාලිකා රාශියක් පිහිටීම
   4. ගර්ත කාටිලේජීය මුදුවලින් සමන්විත වීම

(02) සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(දුම්බීම, ශ්වසන, සංඝටක, සමස්ත, නයිට්‍රජන්, ඔක්සිජන්, පෘථිවිය, අපිරිසිදු, මත්ද්‍රව්‍ය, වැඩි)

වායුගෝලය යනු .... වටා පවතින වායු වැස්මයි. එහි අඩංගු .... අතරින් .... ප්‍රතිශතයක් ඇත්තේ .... වායුවයි. .... වායුගෝලයෙන් 1/5 ක් පමණ වන .... වායුව මිනිසාගේ ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සඳහා වැදගත් වේ. .... වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් මිනිසාට විවිධ ශ්වසන රෝග වැළඳිය හැකි ය. .... පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා .... සහ .... පානය නොකළ යුතු ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ශ්වසනය යන්න පැහැදිලි කරන්න.
2. ශ්වසන පද්ධතියේ දළ රූප සටහනක් ඇඳ එහි කොටස් නම් කරන්න.
3. වායු හුවමාරුව කාර්යක්ෂම ලෙස සිදුවීම සඳහා ගර්තවල දැකිය හැකි අනුවර්තන මොනවා ද?
4. දුම්බීම ශ්වසන පද්ධතියට ඇති කරන බලපෑම් ගැන කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
5. ශ්වසන පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර තුනක් සඳහන් කරන්න.

05 බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය සහ එහි සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

සියලුම ජීවීහු තම ශරීරය තුළ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරති. එසේ නොකළහොත් එම අපද්‍රව්‍ය ජීවීන්ගේ සිරුර තුළ එකතු වීමෙන් විෂ සහිත තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි ය. ඒ අනුව සිරුර තුළ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය **බහිස්ස්‍රාවය** ලෙස හැඳින්වේ.

මිනිසාගේ ප්‍රධාන බහිස්ස්‍රාවී ඵල වනුයේ යූරියා, ලවණ වර්ග, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව හා ජලයයි. සම, පෙණහලු සහ වකුගඩු ඔස්සේ බහිස්ස්‍රාවය සිදු වේ. ශරීරය තුළ නිපදවන ප්‍රධාන බහිස්ස්‍රාවී ඵල සහ ඒවා බැහැර කිරීමට දායකවන අවයව/ඉන්ද්‍රිය 5.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

වගුව 5.1 - බහිස්ස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය හා බහිස්ස්‍රාවී ක්‍රියාවලියට දායකවන අවයව/ඉන්ද්‍රිය

අවයව (ඉන්ද්‍රිය)	බහිස්ස්‍රාවී ද්‍රව්‍යය
පෙණහලු	කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
වකුගඩු (වෘක්ක)	යූරියා, යූරික් අම්ලය, ක්‍රියටිනයින් වැනි නයිට්‍රජනීය ද්‍රව්‍ය, ලවණ, ජලය
සම	නයිට්‍රජනීය ද්‍රව්‍ය, ලවණ, ජලය

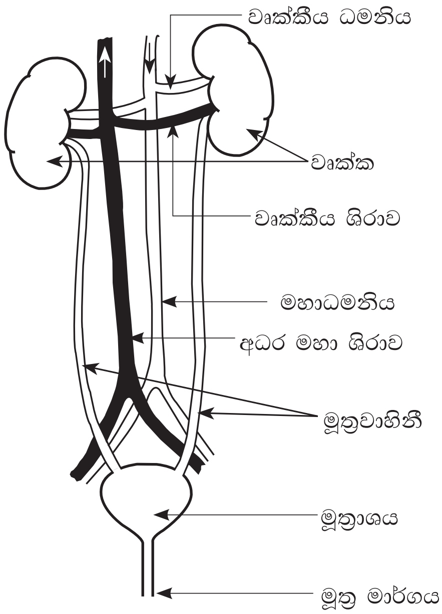
5.1 බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය

මිනිසාගේ නයිට්‍රජනීය බහිස්ස්‍රාවය සිදුවන ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය ලෙස සැලකෙන්නේ වෘක්කයයි. වෘක්ක යුගලය හා සම්බන්ධ විවිධ ඉන්ද්‍රියන් සමූහයකින් මූත්‍රවාහිනී පද්ධතිය සංවිධානය වී ඇත.

මිනිස් මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් පහත සඳහන් වේ.

- වෘක්ක යුගල
- මූත්‍රවාහිනී යුගල
- මූත්‍රාශය
- මූත්‍ර මාර්ගය

මිනිසාගේ මූත්‍රවාහිනී පද්ධතිය 5.1 රූපයෙන් දක්වා ඇත.



5.1 රූපය - මිනිසාගේ මූත්‍රවාහිනී පද්ධතිය

වෘක්කීය ධමනි හරහා වෘක්කයට ඇතුළු වන රුධිරයේ ඇති පරිවෘත්තීය අපද්‍රව්‍ය පෙරීම සිදු වේ. මෙම පෙරනය **මූත්‍ර** ලෙස හැඳින්වේ.
එම මූත්‍ර, මූත්‍රවාහිනී තුළින් ගමන් කොට මූත්‍රාශය තුළ තාවකාලිකව ගබඩා වේ. ඉන් පසු මූත්‍රාශයේ සිට මූත්‍ර මාර්ගය හරහා මූත්‍ර බැහැර කිරීම සිදු වේ.

වෘක්කයේ ව්‍යුහමය හා කෘත්‍යමය ඒකකය වනුයේ **වෘක්කාණුව** යි. වෘක්කාණු අණ්වීක්ෂීය වන අතර එක් වෘක්කයක් තුළ සාමාන්‍යයෙන් වෘක්කාණු මිලියනයක් පමණ ඇත.

අක්මාවේ දී නිපදවෙන යූරියා, යූරික් අම්ලය වැනි සිරුරට අනවශ්‍ය නයිට්‍රජනීය ද්‍රව්‍ය රුධිරය මගින් වෘක්ක වෙත ගෙන එයි. වෘක්කවල දී රුධිර සෛල හා රුධිර ප්‍රෝටීන හැර අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය පෙරීමට ලක්වේ. එම පෙරණයේ අඩංගු ග්ලූකෝස් (සම්පූර්ණයෙන් ම), ජලයෙන් කොටසක් හා ලවණ කොටසක් ආපසු රුධිරයට අවශෝෂණය කර ගන්නා අතර ඉතිරිය මූත්‍ර ලෙස ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සිදුවේ. මූත්‍රවල සංයුතිය 5.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

වගුව 5.2 - මූත්‍රවල සංයුතිය

සංඝටකය	අඩංගු ප්‍රමාණය
ජලය	96% පමණ
ලවණ	2% පමණ
යූරියා	2% පමණ
යූරික් අම්ලය	අංශු මාත්‍රයක්

මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව

5.2 රූපය - වකුගඩු රෝගියෙක්

අද අප රටෙහි ප්‍රධාන රෝගයක් ලෙස රජරට ප්‍රදේශයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන වකුගඩු අක්‍රිය වීම හැඳින්විය හැකි ය. මෙයට ප්‍රධාන ලෙස හේතු වන්නේ විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු කෘෂිරසායන ද්‍රව්‍ය හා පොහොර භාවිත කිරීම ය. ශාක මගින් උරා ගන්නා රසායන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් වී මිනිසාගේ ශරීරගත වේ. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ස්වාභාවිකව සිරුරෙන් බැහැර නොවීම හේතුවෙන් ශරීර පටකවල එක්රැස්වී ඒවාට හානි සිදු වේ.

- ජලයට එකතුවන විෂ රසායන, වර්ණක, කෘමිනාශක, කැළිකසල, මලපහ වැනි අපද්‍රව්‍ය මගින් ජල මූලාශ්‍ර දූෂණය වේ. එවැනි අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් වකුගඩු ආසාදන, මූත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම, පිළිකා හටගැනීම ආදී දරුණු ලෙඩ රෝග වැළඳීමට ඉඩ ඇත.
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා මූත්‍ර පද්ධතියට හානි සිදුවේ.
- අධික මාත්‍රාවෙන් දීර්ඝ කාලීනව ඖෂධ, අරිෂ්ට, කෂාය, ඇතැම් වේදනා නාශක ආදී ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම නිසා වකුගඩු රෝග ඇතිවිය හැකි ය.
- ඇතැම් ආහාර ද්‍රව්‍ය හේතුකොට ගෙන වකුගඩු තුළ හා මූත්‍රාශය තුළ ගල් ඇතිවිය හැකි ය.

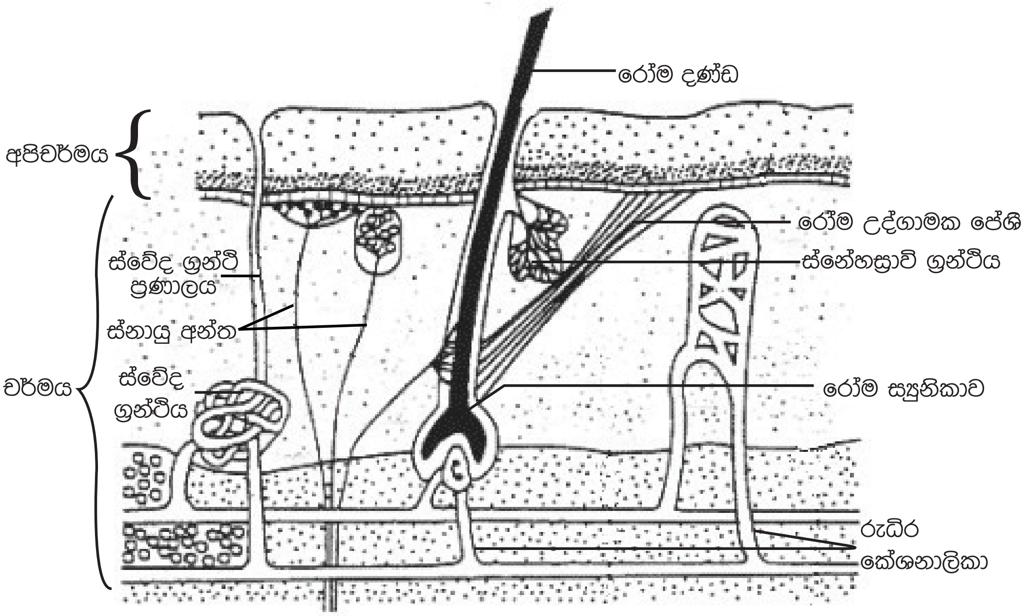
5.2 මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- උතුරවා පෙරා ගත් ජලය පානය කිරීම
- ප්‍රතිආසාත්මිකතා පෙරහන් භාවිත කිරීම
- දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, කෘත්‍රිම රසකාරක සහ ක්ෂණික ආහාර භාවිත නොකිරීම
- ඖෂධ, අරිෂ්ඨ, වේදනානාශක අධි මාත්‍රා ගැනීමෙන් වැළකීම හා වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිත නොකිරීම

- අවම වශයෙන් දිනකට ජලය ලීටර දෙකක්වත් පානය කිරීමට පුරුදු වීම
- දේශීය පාන වර්ග (රණවරා, බෙලිමල්, නීරමුල්ලිය, පොල්පලා, තැඹිලි, කුරුඹ්බා වැනි) සුදුසු පරිදි පානය කිරීම

සම

ශරීරයේ විශාලතම අවයවය සම වන අතර සම මගින් සංවේදන කාර්යය ඉටු කෙරේ. ඊට අමතරව බහිස්‍රාවී කෘත්‍යය ද සිදු කෙරේ.



5.3 රූපය - මිනිස් සමේ දික් කඩක්

රුධිරයෙන් ගෙන එන අපද්‍රව්‍ය වන යූරියා සහ ලවණ, ජලය සමග එක් වී ස්වේද ග්‍රන්ථිවල දී ස්වේදය හෙවත් ඩහදිය (sweat) නිපදවයි.

ස්වේදය සම මතුපිටට ගෙන එන්නේ **ස්වේද ග්‍රන්ථි ප්‍රණාල** මගිනි. මෙම ස්වේද ග්‍රන්ථි ප්‍රණාල සම මතුපිට ඇති ඉතා සිහින් සිදුරු මගින් බාහිරට විවෘත වේ.

අපිචර්මය

අපිචර්මය යනු සමෙහි පරිසරය හා ගැටෙන කොටස වේ. එය ශරීරයට විෂබීජ, අපද්‍රව්‍ය ආදිය ඇතුල් වීමට ඉඩ නොදී ආරක්ෂක ආස්තරණයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. එසේම සංවේදන ඉන්ද්‍රියක් ද වේ.

චර්මය

මෙය අපිචර්මයට යටින් පිහිටා ඇත. එහි ස්වේද ග්‍රන්ථි, ස්නේහස්‍රාවී ග්‍රන්ථි, සංවේදක ස්නායු හා රුධිර වාහිනී පිහිටා ඇත.

ස්වේද ග්‍රන්ථි

ඩහදිය එක් රැස් වී මෙහි කෙළවර ඇති කුඩා විවරය තුළින් පිටතට කාන්දු වන අතර එය දේහ උෂ්ණත්ව යාමනයට උපකාරි වේ.

රෝම කූපය

රෝම දරා සිටීම හා පෝෂණය කිරීම මෙමගින් සිදු කරයි.

ස්නේහස්‍රාවි ග්‍රන්ථි

සම මතුපිට තෙතමනය රැක ගැනීමට උපකාරී වේ.

රෝම

පරිසර තත්ත්වයන්ට අනුගත වෙමින් උෂ්ණත්වය යාමනයට උපකාරි වේ. සීතල අවස්ථාවල රෝම ඍජු වී වාතය රඳවා ගෙන සම අසල උෂ්ණත්වය රැක ගනී.

සමේ ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- සම පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- සම මත දැඩි හිරු රැස් පතිත වීම හැකිතාක් අවම කර ගැනීම සඳහා ආවරණ (හිස් වැස්ම/කුඩය) භාවිතය
- කෘෂි රසායන, තීන්ත වැනි ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ දී ඇඟ ආවරණය වන ඇඳුම් ඇඳීමෙන් සමෙහි ස්පර්ශවන ප්‍රමාණය අවම කර ගත හැකි වීම
- සම මතුපිට විවිධ ආලේපන ගැල්වීමේ දී සුපරීක්ෂාකාරී වීම
- දේශගුණයට ගැළපෙන ඇඳුම් භාවිතය
- අධික ලෙස සබන් භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම
- නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු ආහාරයට එකතු කර ගැනීම

සාරාංශය

- සිරුර තුළ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය බහිස්ස්‍රාවයයි.
- බහිස්ස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ ඇති බහිස්ස්‍රාවී අවයව වන්නේ වකුගඩු, සම හා පෙණහලු ය.
- මූත්‍ර වාහිනී පද්ධතියේ සහ සමෙහි ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු ය.
- මූත්‍ර නිපදවීමට සහ මූත්‍ර සිරුරෙන් බැහැර කිරීමට සම්බන්ධවන ඉන්ද්‍රිය මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියයි.
- සම ශරීරයේ විශාලම අවයවය වන අතර, එමගින් බහිස්ස්‍රාවී කෘත්‍යයක් ද ඉටු කරයි.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. බහිස්ස්‍රාවී අවයව වන්නේ,
   (1) සම හා ඇස
   (2) සම හා වකුගඩු
   (3) නාසය හා වකුගඩු
   (4) වකුගඩු හා කන

2. බහිස්ස්‍රවි අපද්‍රව්‍ය වන්නේ,
   (1) නයිට්‍රජනීය ලවණ
   (2) මල පහ
   (3) රුධිර සෛල
   (4) ප්‍රෝටීන

3. සමෙහි නිරෝගිකම ආරක්ෂාකර ගැනීමට කළයුතු වන්නේ,
   (1) නිතර සබන් යොදා සේදීම
   (2) ආලේපන භාවිත කිරීම
   (3) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
   (4) තද අව්වට නිරාවරණය වීම

4. මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ බහිස්ස්‍රාවී අවයවය වන්නේ,

(1) මූත්‍ර වාහිනී (2) මූත්‍රාශය
(3) වකුගඩු (4) ධමනි හා ශිරා

5. බහිස්ස්‍රාවී කෘත්‍යයක් ද ඉටු කරන ශරීරයේ විශාලතම අවයවය වන්නේ,

(1) වකුගඩු (2) ඇස
(3) පෙණහලු (4) සම

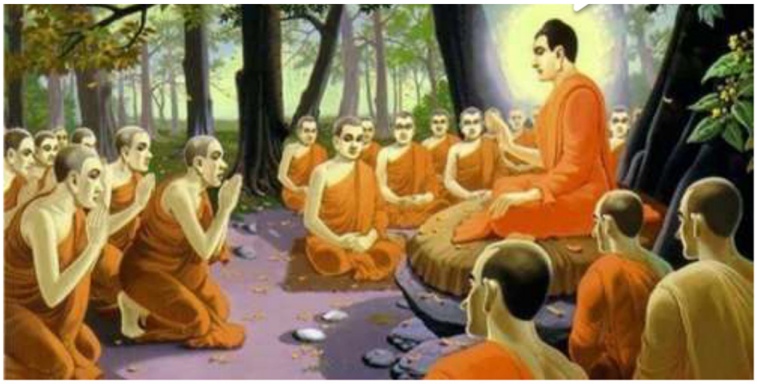
(02) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණ ද යොදන්න.

1. සම හා වකුගඩු මගින් බහිස්ස්‍රාවී අපද්‍රව්‍ය පෙරා වෙන් කරයි. ( )
2. මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ මූත්‍ර බැහැර කරන තුරු තාවකාලිකව එක් රැස්කර තබාගන්නේ මූත්‍රාශයේ ය. ( )
3. නිරෝගී අයකුගේ මූත්‍රවල ප්‍රෝටීන් හා සීනි අඩංගු වේ. ( )
4. මිනිසාගේ ප්‍රධාන බහිස්ස්‍රාවී අවයවය වන්නේ වකුගඩු ය. ( )
5. සමෙහි නිරෝගිකම ආරක්ෂා කරගැනීමට සමබල ආහාර වේලක් උපකාරී වේ. ( )

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියෙන් කෙරෙන කාර්ය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
2. මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ දළ රූපසටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
3. සමෙහි දළ රූප සටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
4. සම මගින් කෙරෙන කාර්ය තුනක් සඳහන් කරන්න.
5. සමේ ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට ඔබට ගත හැකි පියවර තුනක් සඳහන් කරන්න.

06 කායික රෝග සහ ඒවා වළක්වා ගැනීම



6.1 රූපය - බුදුරජාණන් වහන්සේ බක්කුල හිමියන් නිරෝගීමත් භික්ෂූන් 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 හාමුදුරුවන් නිරෝගිමත් භික්ෂූන් අතරින් අග්‍රස්ථානයට පත් කළහ. උන්වහන්සේට ජීවිතයේ කිසි දිනක රෝග වැළඳී නැති බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. තව ද මිහිපිට ඇති අගනාම ලාභය නිරෝගීකම 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 නිරෝගී 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.

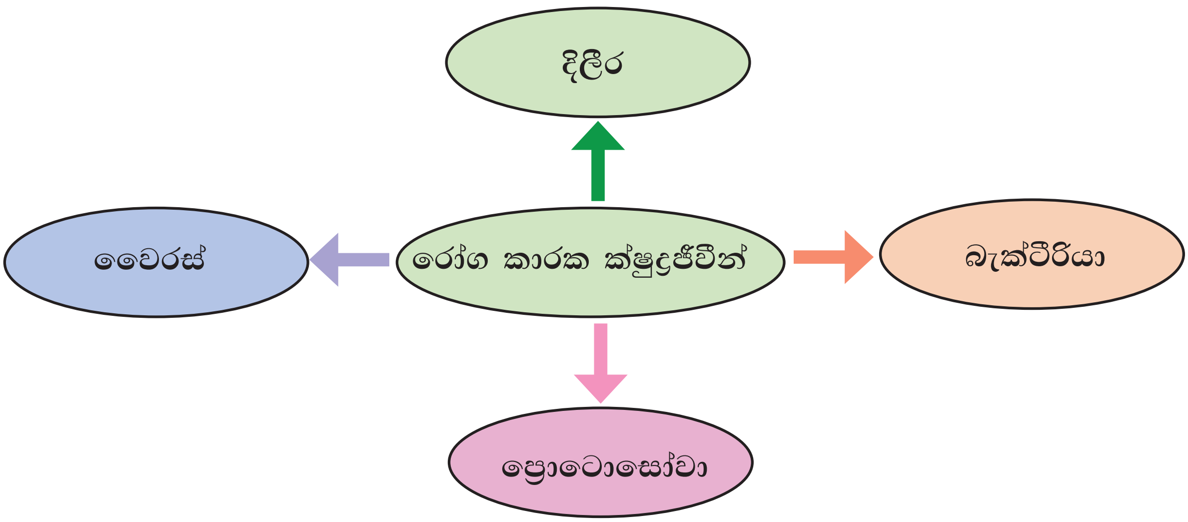
- බෝවන රෝග
- බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග

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

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

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, මූත්‍ර, 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
- ඌරා
- 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 ක්‍රියාවලින්ගේ 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

තීව්‍ර රෝග
- විෂවීම
- සර්පයා දෂ්ට කිරීම
- සතුන් සපාකෑම
- විදුලිසැර වැදීම
- අනතුරු නිසා ඇතිවන තුවාල හෝ ආබාධ

නිදන්ගත රෝග
- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- පිළිකා
- හෘද රෝග
- ආඝාතය (අංශභාගය)
- මානසික රෝග
- තැලසීමියා
- වකුගඩු රෝග

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, දැලි 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
- කැළිකසළ නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- තැඹිලි කෝම්බ, පොල් කටු, ටින් වැනි ජලය එකතු වන දේ වළලා දැමීම හෝ සිදුරු කොට තැබීම
- පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය වෙනම එකතු කර සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට යොමු කිරීම

- දිරායන ද්‍රව්‍ය වළකට එකතු කොට හෝ බඳුනක දමා කොම්පෝස්ට් පොහොර සැකසීම
- ඔබේ ගෙදර, පන්සලේ, පිරිවෙනේ ජලය බැස යාම ක්‍රමවත්ව සැකසීම
- ජලය එකතු නොවන සේ කාණු පද්ධතිය හා වැහිපීලි 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 වැලඳුනු 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 **පරිචිත 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 සෑදේ. 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 සෙසු අයට පැතිරයාම වලක්වා ගැනීමේ සුදුසු වත් පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
- රෝගය සුව වූ බව තිර 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.
- පාචනය, කොලරාව, ඩෙංගු, ජලභීතිකාව 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 පරිචිත ප්‍රතිශක්තිය වේ.

අභ්‍යාස

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

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

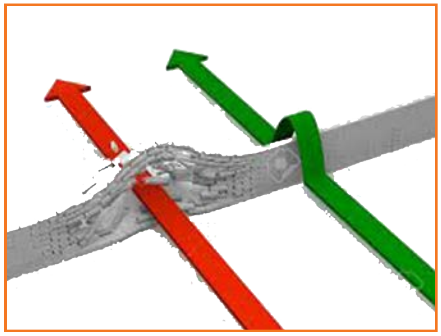
(02) වඩාත් සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

1. බුදු සසුනේ නිරෝගිමතුන් අතර අග්‍රස්ථානය හිමි වූයේ .... හිමියන්ට ය. (සැරියුත්, ආනන්ද, බක්කුල, නන්ද)
2. මැක්කා, මදුරුවා, බල්ලා, ඌරා 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 වැලදීමේ 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 වැලදීමට 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.

07 සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට එල්ලවන අභියෝග



7.1 රූපය - අභියෝග ජය ගැනීම

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

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, අපචාර, 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 පුද්ගලයකුගේ වයස, පරිණතභාවය, අධ්‍යාපන මට්ටම, පෞරුෂය මෙන්ම ජීවත්වන පරිසරය වැනි සාධක ද බලපාන අතර ඒ සඳහා මානසික සමබරතාව, චිත්තවේග 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 ඥාණවන්තව කටයුතු කිරීමෙන් තෘප්තිමත්ව හා සාර්ථකව ඒවාට මුහුණු 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 බලධාරින් 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 මුහුණු දීමට ඉවහල්වන නිපුණතා

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

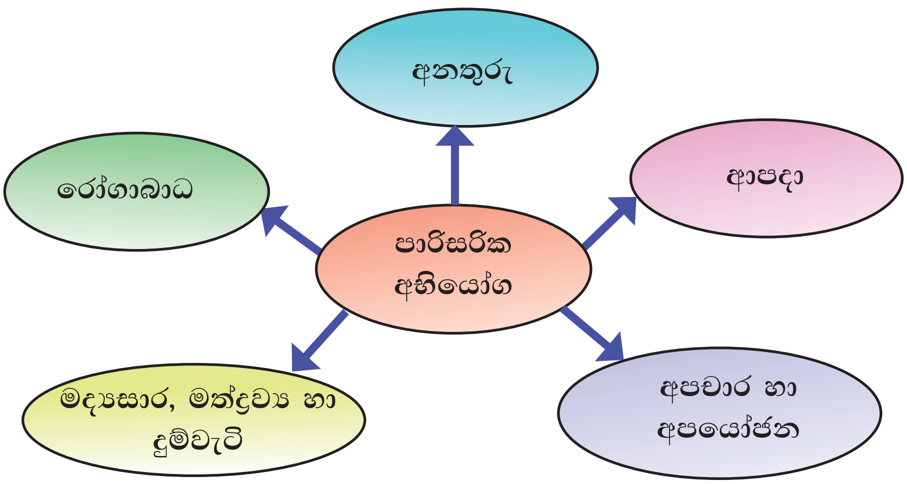
- අනුවේදී බව හෙවත් සහකම්පනය
- උපක්‍රමශීලි බව හා ඉවසීම
- ඵලදායී සන්නිවේදනය

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 කරන්නට 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 සැළකිය 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 විහරණ 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 පත්වූවකුට හෝ කණ්ඩායමකට සහන සැලසීම සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදිය හැකි අතර ඒ පිළිබඳ ඉදිරි පරිච්ඡේදයේ දී අධ්‍යයනය කරනු ඇත.

- පිහිය, කතුර වැනි උපකරණවලින් සිදුවන කැපීම් සීරීම්
- උල් ආයුධ හෝ වෙනත් උල් කටු ආදිය ඇනීම
- ඉහළ සිට ඇද වැටීමෙන් සිදුවන තැළීම්/සීරීම් හෝ අස්ථි බිඳීම්
- ඉහළ සිට යමක් ඇඟට වැටීම
- පහර වැදීම්වලින් සිදුවන හානි

- ආහාර විෂ වීම්
- උගුරේ, නාසයේ යමක් සිරවීම
- විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම (කෘමි නාශක)
- විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ තැවරීම
- 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 ඌනතා 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, නායයෑම්, අකුණුසැර වැදීම්, සුළි සුළං, නියඟය, ලැව්ගිනි 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 දූරකථන 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, සිහිමුර්ඡාවීම වැනි තත්ත්ව ඇති වීම
- දේපළ හානි සිදු වීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම

මිනිසුන්ගේ උන්හිටි තැන් අහිමිවීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීම, නෑදෑ හිතමිතුරන් අහිමි වීම, සොර 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 චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීම

- හදිසි විපත් සිදුවූ ස්ථානවල අනවශ්‍ය ලෙස ගැවසෙමින් හා නැරඹීමට යාමෙන් වැළකී සිටීම
- හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම විපතට පත්වූවන්ට 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.

අපචාර 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 **අපචාර** 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 අපචාරී 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.

අපචාර 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 අපචාරී 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 අපචාරී ක්‍රියා පැතිරීයාමෙන් සමාජ සාරධර්ම පිරිහී යා හැකි ය.

ලිංගික අතවර

ලිංගික අතවර සිදු කරන්නා අපචාරී 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 අපචාරවලට 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 උපක්‍රමශීලිව කටයුතු කිරීම
- ඇඳුම්, පැලඳුම් හා හැසිරීම විනීත ලෙස යොදා ගැනීම
- වැඩිහිටියන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවල අනවශ්‍ය අය නිවසට ගෙන්වා නොගැනීම හා ජංගම දූරකථන, 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 ක්‍රියාකාරිත්වය 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
- අපචාර 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 උපද්‍රවවලින් 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 නිකරුනේ නාස්ති වන බව දැන දැන ද ඉන් මිදීමට නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වේ.

එහෙයින් සක්‍රිය දුම් පානය මගින් තමාගේත් අක්‍රිය 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 චර්යාවන්ට 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.

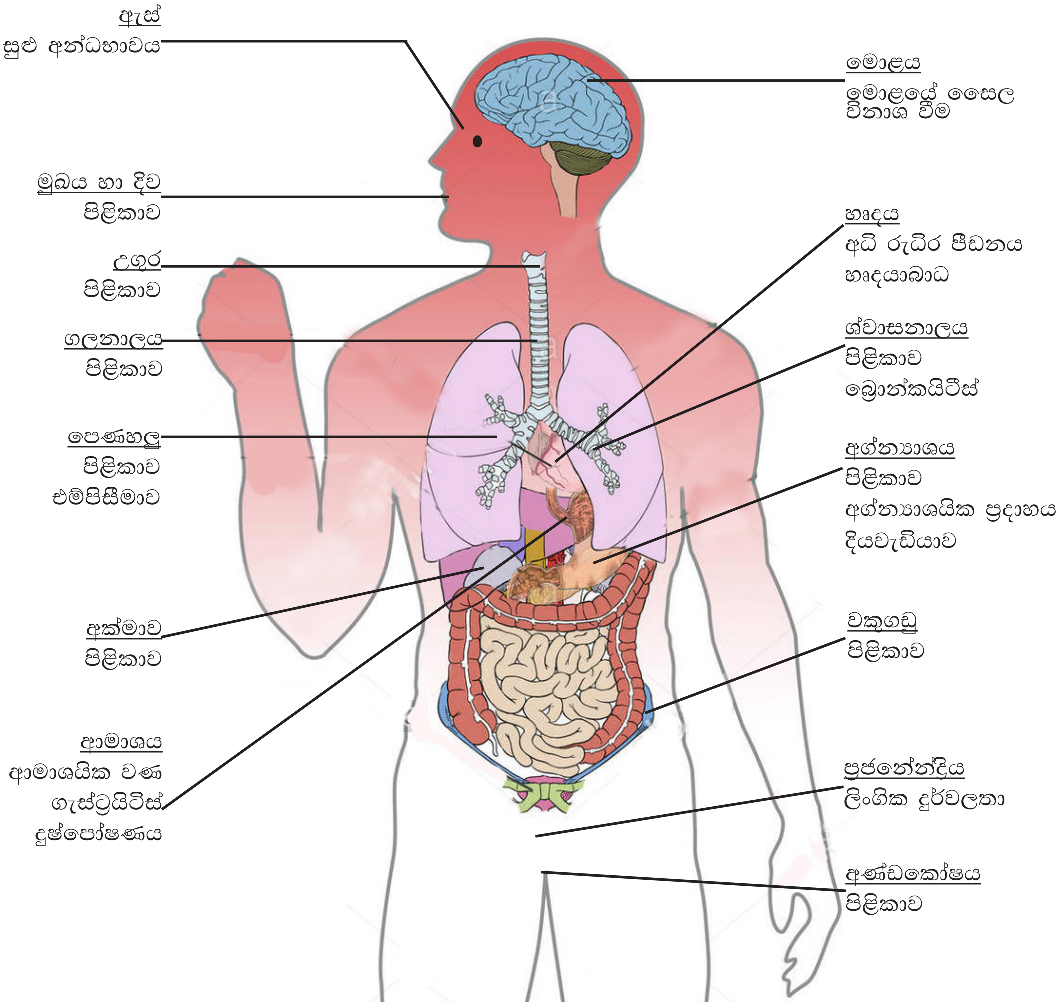
- මත්ද්‍රව්‍යවල ආදීනව හා ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව දැනුවත් බව හා අවබෝධය ඇති කර ගැනීම
- නීතිගරුක හා සමාජ හිතකාමී පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීම
- යහපත් චර්යා ඇතිකර ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට පොළඹවන විවිධ පෝස්ටර්, පුවත්පත් දැන්වීම් හා රූපවාහිනී දැන්වීම් ආදිය කෙරෙහි බුද්ධිමත්ව විමසා බැලීම
- මිතුරන්ගේ, සමවයස් කණ්ඩායම්වල හා වෙනත් වැඩිහිටියන්ගේ ඉල්ලීම මත හෝ තමාගේ අභිමතය පරිදි එක් වරක් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අත්හදා නොබැලීමට වගබලා ගැනීම
- ක්‍රීඩා කිරීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, වීර චරිත 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 ඇබ්බැහිවීම 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 (ඇබ්බැහි 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 පෙන්නුම් කරයි.

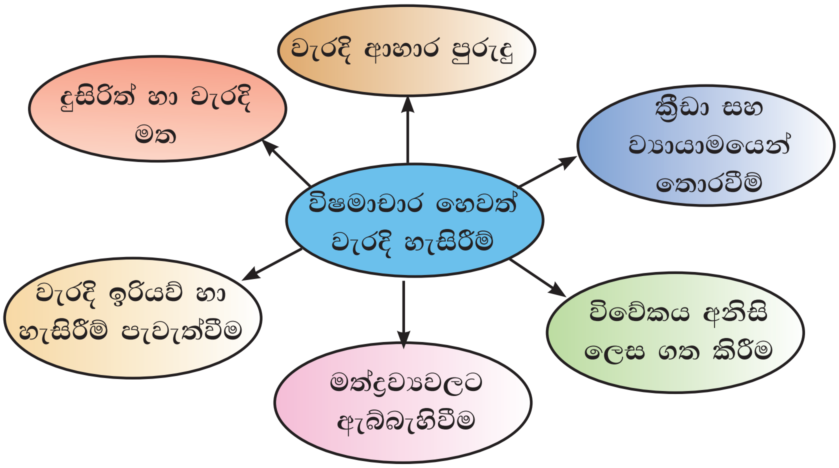


රූපය 7.4 - මත්පැන් හා දුම්පානය නිසා සිදු වන හානි

7.2 විෂමාචාර හෙවත් වැරදි චර්යා

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

පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන විෂමාචාර 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 - පෝෂ්‍යදායි 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 ඌනතා 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

පැවරුම

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 විෂමාචාරයක් 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,

7.6 රූපය - විහාර භූමිය ඇමදීම

- 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.

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

විවේකය අනිසි ලෙස ගත කිරීම

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

7.7 රූපය - විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම

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

- සරල ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම (කැරම් ගැසීම, චෙස් ක්‍රීඩාව වැනි)
- පොත්පත්, සඟරා ආදිය කියවීම
- සතුටු සාමීචියේ යෙදීම (මිතුරන්, පවුලේ අය සමග)
- එළිමහනේ සක්මන් කිරීම හා පරිසරය නැරඹීම
- චාරිකාවල යෙදීම හා සංවිධානය කිරීම
- ආගමික කටයුතුවල යෙදීම
- සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම හා නැරඹීම
- සුදුසු පරිදි රූපවාහිනිය, චිත්‍රපටි 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 විෂමාචාරයක් මෙන්ම අපචාරී 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 චලනය 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

ආදි 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 බිළිඳු 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 සමග නොසැසඳෙන බැවින් ඒවායේ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි සැලකිලිමත්ව අවධානය යොමු කිරීමෙන් මෙන්ම සමාජය ද දැනුවත් කිරීමෙන් මෙම විෂමාචාරයෙන් මිදිය හැකි ය.

පුද්ගලයින් තුළ දැකිය හැකි දුසිරිත් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලට 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 අපචාරවලට 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 බැදුම් ආහාර වැඩිවියට පත් ගැහැණු දරුවන්ට නොදීම

පෞද්ගලික හා පාරිසරික පවිත්‍රතාවය

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

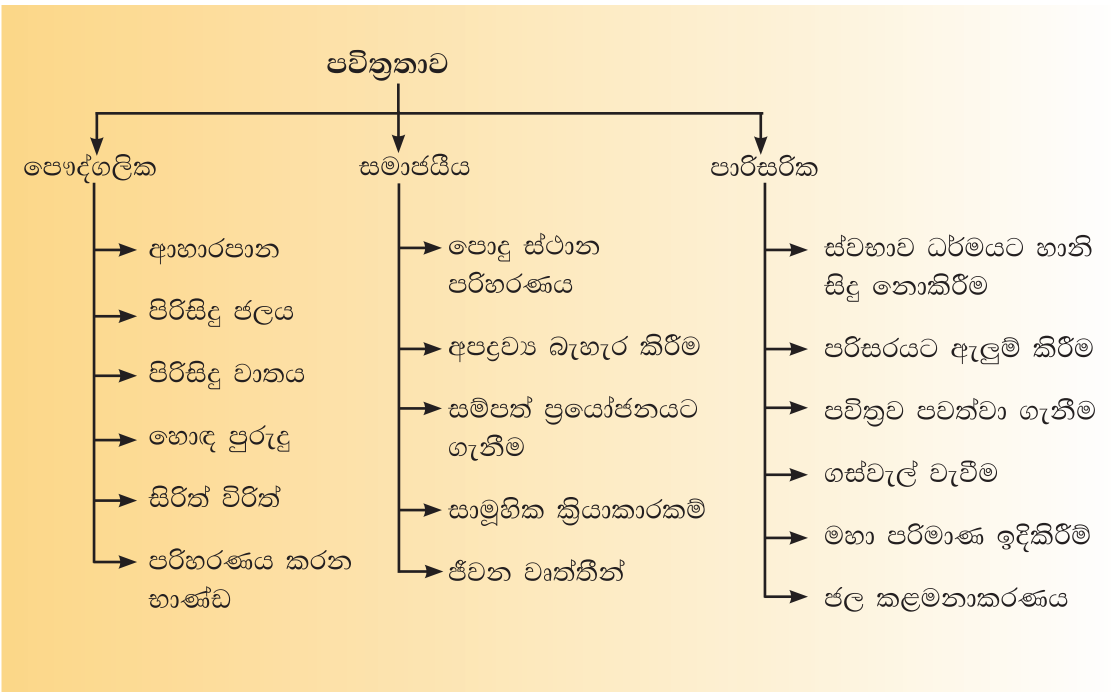
පවිත්‍රතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- 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 තුවා, 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



විෂමාචාර පිළිබඳ දේශීය ඉගැන්වීම

අතීතයේ සිට පැවත එන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම හා ආයුර්වේදය මත පදනම්ව පවතින සමාචාරයන්ට පටහැනිව සිදුවන චර්යා **විෂමාචාර** ලෙස මෙහි දී නම් කරනු ලැබේ.

දේශීය වෛද්‍ය සංකල්ප මත ගොඩනැගුණු සමාචාර කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- බ්‍රහ්ම මුහුර්ථයෙහි (අළුයම 4.30 ත් 5.15 ත් අතර) අවදිවීම
- මුහුණ කට, අත්පා, පිරිසිදු කර ගැනීම සහ අවශ්‍යතාව පරිදි මලමූත්‍ර 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 වර්ජිත නොවීම
- කුසගිනි දැනෙන විට පමණක් ආහාර ගැනීම හා පසුව මඳක් ජලය පානය කිරීම
- කුසගිනි සමනය වන ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීම
- වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස්වල ප්‍රකෘති තත්ත්ව අනුව සුදුසු ආහාර විහරණ පිළිපැදීම

මෙපරිදි ම තවත් බොහෝ දේශීයව හා පාරම්පරිකව පැවත එන සෞඛ්‍ය හා සදාචාර පිළිබඳව අනුගමනය කරනු ලබන චර්යාවන් 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 වුව ද දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම බොහෝවිට පාරම්පරික වට්ටෝරු හා අත්දැකීම් මත පදනම්ව පවතී. එමෙන් ම ඒවා දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ අවිච්ඡින්නව 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.

පැවරුම

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 සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් ඔබට දැනුම ලබා ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිළිබඳ බටහිර ක්‍රමෝපාය

රජයේ භාරධූර 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 වැලැඳීමට 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 වැලඳීම 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 චර්යා 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. සහයෝගිතා පරිසරයක් බිහි කිරීම

බාහිර සාධකවල දායකත්වය ලබා ගැනීම මෙමගින් සිදු කෙරේ.

3. ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීම

ප්‍රතිපත්ති හා සැලසුම් ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා ප්‍රජාව පෙළඹවීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ප්‍රජා සහභාගිත්වයෙන් 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, දන්ත 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 සැමගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම
සනීපාරක්ෂක පහසුකම්	හිංසනයෙන් හා පීඩනයෙන් තොරවීම	සාමූහික තීරණ ගැනීම හා කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන හා ක්‍රම	නීතිය මගින් සැමට 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 ගමින් 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 බල්ලු 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 චිත්‍රපට, පෝස්ටර්, අත්පත්‍රිකා ආදිය මගින් අත්‍යවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබා දීම	වසංගත රෝග මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
තිළ ඇඳුම් සැපයීම හා රක්ෂණ ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම	ඌන 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 පෝෂ්‍යදායි ආහාරවලට යොමුවීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද මගින් ගත හා සිත ප්‍රබෝධමත් කර ගැනීම
- ඇවතුම් පැවතුම් යහපත්ව පවත්වා ගැනීම
- වැරදි ලිංගික චර්යාවන්ගෙන් වැළකීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිත ගත කිරීම සඳහා කායික, මානසික, සමාජයීය 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 චලන මගින් ශරීරයේ විවිධ අංගයන්ගේ අස්ථි, සන්ධි හා මාංශ පේශී ක්‍රියාවට නැගීම ව්‍යායාමයයි. මෙහි දී එකම රිද්මික චලනය 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 චලන 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 සක්‍රිය ලෙස සිදු කරනු ලබන මෙම ක්‍රීඩා ස්වායු ව්‍යායාම ලෙස ද, ගැඹුරු හා වේගවත් ශ්වසනයක් අවශ්‍ය නොවන කැරම් ගැසීම, චෙස් 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 පේශී හා සන්ධි නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීම හා ශක්තිමත් වීම	සමාජශීලි 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 චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට පහසු වීම

යෝගී ව්‍යායාම

ඉන්දියානු 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 ක්‍රමත් ''ආසන'' ලෙස හඳුන්වනු ලබන විවිධ ඉරියව් තුළ ශරීරය පාලනය කිරීම හෙවත් සමබර කිරීමේ ක්‍රමත් 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

7.8 රූපය - යෝගී ව්‍යායාම

- 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 නම්‍යශීලි බව වර්ධනය වීම
- කායික හා මානසික දරා ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය වීම

යෝගී ව්‍යායාම යනු ආගමක් නොවන අතර එය නිරෝගීව 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, චින්තනයේ යෙදීම, තර්ක විතර්ක නැගීම, 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 ක්‍රියාකරකම් 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.

- චින්තන හැකියාව පුළුල් වීම (තර්කානුකූල චින්තනය, නිර්මාණාත්මක චින්තනය හා විවේචනාත්මක චින්තනය)
- 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
- අටලෝදහමෙහි නොසැලී සිටීමේ හැකියාව (ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක)
- විද්‍යාත්මක හැකියා වර්ධනය
- සාධාරණත්වය උදෙසා කටයුතු කිරීම
- ස්ථාවර බව ගොඩ නැගීම

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 සැළකේ.

මානසික ව්‍යායාම හා ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- භාවනා කිරීම
- මනස වෙහෙස වන ක්‍රීඩා (චෙස්, 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 චිත්ත සමාධිය ඇති කරනුයේ භාවනා කිරීමෙනි.

පහසු ඉරියව්වක සිටිමින් නිශ්චිත අරමුණක සිත රඳවා තබා ගැනීමට මෙහි දී වෑයම් 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.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයෙන් පරිබාහිරව වෙනත් දර්ශන තුළ 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, මෛත්‍රී 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 චින්තන හැකියා වැඩි දියුණු වීම
- මානසික රෝග වැලඳීමේ අවදානම අවම වීම
- සිතෙහි ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය (මතක ශක්තිය), බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, වීර්ය, 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 සැදැහැතියන් 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 (බව්හාබාධා) 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 (චංකමනඝ්ඝ්ච) හා ජන්තාඝරය ද (පැන්, ගිලන්පස ආදිය උණු කර ගන්නා ස්ථානය) අනුදැන වදාළේ 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 ඨාන සූත්‍රයේ දී දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ "**ව්‍යාධි ධම්මෝම්හි ව්‍යාධිං අනතීතෝති**" යැයි, එනම් ලෙඩ රෝග වැලඳීම 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 කැදැල්ලක් 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 භික්ෂුවකගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස චීවර (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.

චීවර

චීවර දැරීමේ අනුසස් දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සීතලෙන් වැළකීම, උෂ්ණයෙන් වැළකීම, සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවීම මෙන්ම ලැජ්ජාව නසනු පිණිස ද චීවර 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 සම්පත්තීන් සියල්ලටම හේතුවන ආහාරයෙන් ම සියලු සත්ත්වයෝ ම යැපෙන බවත් **(සබ්බේ සත්ථා ආහාරට්ඨිතිකා)** එය පමණ දැන වැළඳීමෙන් **(මත්තඤ්ඤුතාච භකතස්මිං)** බොහෝ ලෙඩ රෝගවලින් තොරව ඉහත දක්වන ලද සම්පත්තීන් 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 භික්ෂූන්ට 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 අව්වැසි සුළං ආදියෙන් ආරක්ෂා වීම පිණිසත් සෙනසුන හේතු වේ.

අරඤ්ඤගතෝවා, රුක්ඛමූලගතෝවා, සුඤ්ඤාගාරගතෝවා යන පරිදි සෙනසුන් තුනක් යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අනුදැන වදාරණ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා පිළිවෙළින් සෙම් අධික, පිත් අධික හා වාතාධික භික්ෂූන් සඳහා සුදුසුවන බවත්, ඍතු භේදය අනුව ගිම්හානයේ ආරණ්‍යයෙහි ද, හේමන්තයේ දී රුක්ඛ මූලය ද, වස්සාන ඍතුවේ දී ශූන්‍යාගාරය ද භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටීම සඳහා තෝරාගත යුතු යැයි දේශනා කළහ. සෙනසුනෙහි පාරිශුද්ධිය සඳහා පාපිස්නක් (පාදසුඤ්ජනිං) හා කොස්ස ද අනුදැන වදාළ අතර නොසේදූ 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 අනුදත්හ.

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

7.11 රූපය - අනුරාධපුරයේ සංඝාවාසයක ඉපැරණි කැසිකිළියක්

වච්චකුටි වතෙහි 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 මලමූත්‍ර 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

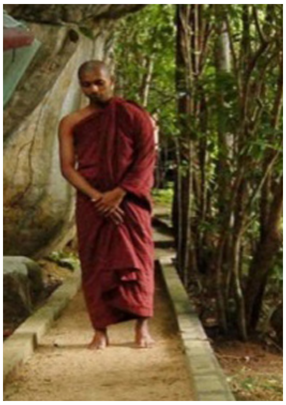
ළිඳ හා බැඳුණු සෞඛ්‍ය විධි රැසක් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළහ. ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිස ළිඳ (උද්‍යාන) අනුමත කළ අතර ළිඳට බාහිරින් වැටෙන කුණු රොඩු හා අපද්‍රව්‍යවලින් ජලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ළිඳ වැසීමට පියනක් ද ළිං ඉවුරු ආරක්ෂා වීම සඳහා බැමි සැකසීම ආදිය ද අනුදැන වදාළහ.

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 වෙළා 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

භික්ෂූන් කෙරෙහි ව්‍යායාම දක්වා නැතත් සක්මන් කිරීම අනුදත්හ. එහෙයින් අත්පා චලන 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

ගිලානපච්ච (බෙහෙත්)

ගිලන්පස යනු ලෙඩට බෙහෙත් ය. බුදුදහම තුළ චිකිත්සාවට 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 ලෝභ, 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 භික්ෂූන් සඳහා පංච භේසජ්ජය 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), නස්‍යකර්ම, ශල්‍යකර්ම ආදී දියුණු වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයෙහි දැකිය හැකි සියලු ලක්ෂණ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම තුළ ගැබ්ව ඇති බව පැහැදිලි වේ.

ගිලානෝපස්ථානය

7.13 රූපය - ගිලානෝපස්ථානය සිදුකරන බුදුරජාණන් වහන්සේ

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.

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

කැඳ පානය කිරීම

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

- ආයුෂය රැක දෙයි
- වර්ණය පැහැපත් කරයි
- සැපය ගෙන දෙයි
- ශක්තිය වඩවයි
- නුවණ පාදයි
- කුසගිනි නසයි
- පිපාසය දුරු කරයි
- වාතය අනුලෝම කරයි
- වස්ති මාර්ගය පිරිසිදු කරයි
- නොපැසූ 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 ත් 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 සුචින්තා සංඛ්‍යාත භාවනාවයි. මෛත්‍රී භාවනාවෙහි යෙදීම සැප සේ නිදීමටත් සැප සේ අවදිවීමටත් හේතු වේ.

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

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

අප්පසන්නානන්වා පසාදාය, පසන්නානන්වා භීයෝභාවාය යනුවෙන් වදාළ බුදුරජාණන් වහන්සේ අප්‍රසාදයෙන් බලන්නෙකු තුළ ප්‍රසාදය ඇතිවනු පිණිසත් ප්‍රසාදයෙන් බලන්නෙකු තුළ උසස් ප්‍රසාදයක් ඇති වනු පිණිසත් භික්ෂුවක් විසින් සිය ඇවතුම් පැවතුම් හා ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගෙන වාසය කළයුතු යැයි කරන ලද දේශනාවෙන් ද භික්ෂූන් 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 භික්ෂු 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 ලත් 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 චර්යාවන් 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 සුදුසුතම ක්‍රමවේදයන් යොදාගත යුතු ය. මේවා ඉලක්කගත කණ්ඩායම් හා ලබා දෙන පණිවුඩවලට 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 නිලධාරින් 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
- අපචාර හා අපයෝජන අවම වීම
- රට තුළ මන්දපෝෂණය හා පෝෂණ ඌනතා 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 නිලධාරින්) 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 වෛද්‍ය නිලධාරීන් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය
තරුණ සේවා නිලධාරීන්	තරුණ සේවා සභාව
කෘෂිකර්ම නිලධාරීන්	ගොවිජන සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
ක්‍රීඩා නිලධාරීන්	ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය
ග්‍රාම සේවා නිලධාරීන් සමාජ සේවා නිලධාරීන්	සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව සෞඛ්‍යදාන, රතු කුරුස, ශාන්ත ජෝන්, සුමිත්‍රයෝ වැනි සමාජ සේවා සංවිධාන
පොලිස් නිලධාරීන්	පොලිස් ස්ථානය

රෝග වළක්වා ගැනීම, පෝෂණ ඌනතා සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම, එන්නත් ලබා ගැනීම. ඩෙංගු, චිකන්ගුන්යා 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, අපචාර 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.

- විෂමාචාරවලින් සෑම විටම වැළකීමත් යහපත් පුරුදු පුහුණු ඇතිකර ගැනීමත් 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 කතිර (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

1. රෝගාබාධ, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අපචාර යන මේවා පාරිසරික අභියෝග වේ. ( )
2. රථවාහන මාර්ගයෙහි වම්පසින් ද පදිකයින් 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 මඳ වශයෙන් පානය කළ යුතුය, දෑත් පිරිසිදු කර ගත යුතුය, ජලය පානය කළ යුතුය)

3. හෙදකම යනු ගිලානෝපස්ථානයයි. මින් අදහස් වන්නේ, ...
....
(හෙදකම වෙදකමට වඩා උසස්ය, හෙදකම නැත්තම් 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. විෂමාචාර යනු ....
(වැරදි හැසිරීම් වේ, සෞඛ්‍යයට හිතකර චර්යා 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.

08 අනතුරු වළක්වා ගැනීම සහ ප්‍රථමාධාර

නොසිතූ මොහොතක දී හා තැනක දී අනපේක්ෂිත ලෙස හදිසියේ සිදුවන යම් හානිදයක සිදුවීමක් **අනතුරක්** ලෙස සැලකිය හැකි ය. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද ස්වාභාවික හේතු නිසා ද අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.

නිවසේ දී, පාසලේ දී, වැඩබිමේ දී, රැකියා ස්ථානවල දී, කර්මාන්ත ශාලාවල දී, මහමග දී, ජලාශවල දී වැනි ඕනෑම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරු සිදුවිය හැකි අතර ඕනෑම අයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් ඒවාට ගොදුරුවී ඇත.

8.1 රූපය - හදිසි අනතුරු කිහිපයක්

8.1 ප්‍රථමාධාර

ඔබ සමග නිවෙස් බලා යමින් සිටි ඔබේ මිතුරාගේ පය හදිසියේ ගලක හැපී තුවාල සිදුවුවහොත් ඔබ පහත සඳහන් දේ සිදු කරනු ඇත.

- කෑගසමින් අන් අයගෙන් උදව් ඉල්ලා සිටීම
- මිතුරා පහසු ලෙස වාඩි කරවීම
- රුධිරය ගලන ස්ථානයට ඉහළින් පය තදින් අල්ලා සිටීම
- ඔබේ ලේන්සුව කිහිපවරක් නවා තුවාලය මත තබා රුධිරය ගලායාම නැවැත්වීමට උත්සාහ කිරීම
- සන්සුන්වන්න, භය නොවෙන්න ආදී ලෙස ඔහුව සැනසීම
- ප්‍රතිකාර සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ඔහුව රැගෙන යාම

මෙතෙක් වේලා ඔබ නිරායාසයෙන් ම සිදු කර ඇත්තේ ඔබේ මිතුරාට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමයි.

ප්‍රථමාධාර අර්ථ දැක්වීම

> කිසිවෙකු යම් හදිසි අනතුරකට හෝ ආපදාවකට ලක්වූ විට ඔහුගේ තත්ත්වය වඩා බරපතල වීම හා ජීවිත අවදානමට ලක්වීම අවම කරමින් සුවය ලැබීමට මග සැලසීම සඳහා නිශ්චිත වෛද්‍ය ආධාර ලබා දෙන තෙක් මූලිකව ම කරනු ලබන ආධාර හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් හැඳින්වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු

- ඉක්මන් සුවය ලැබීමට උපකාර වීම
- රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම අවම කිරීම
- තත්ත්වය බරපතල වීම අවම කිරීම
- අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කිරීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා මනා දැනුමක් හා පුහුණුවක් ලබා තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර අවට සිටින අන් අයගේ ද සහයෝගය ලබා ගැනීම වැදගත් ය.

තමාට වඩා වැඩි දැනුමක් හා හැකියාවක් ඇති අය ඔවුන් අතර සිටී නම් ඔවුනට ඔබගේ සහයෝගය ලබා දිය යුතු ය.

ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ නොදන්නා අය විසින් සිදු කරනු ලබන අත්තනෝමතික ක්‍රියා හේතු කොට ගෙන රෝගියාගේ තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වීමට හා ජීවිත හානි පවා සිදු වීමට ඉඩ ඇත.

උදාහරණ :- පපුවෙහි උල් ආයුධයක් ඇනීමෙන් අනතුරට පත් රෝගියෙකුගේ එම ආයුධය වහා ගලවා දැමීමේ දී අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුවිය හැකි අතර රුධිරය ගලා යාමෙන් මරණය සිදු විය හැකි ය.

උදාහරණ :- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු විසින් තමාගේ ආරක්ෂාව කෙරෙහි ද වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය. විදුලි සැර වැදී සිටින

රෝගියෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී තමාට ද විදුලි සැර වැදිය හැකි ය. එසේ ම දියේ ගිලෙමින් සිටින අයෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී තමා ද අනතුරට ලක් විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාව
- නිවැරදි හා සුදුසුතම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීම
- මැදිහත්කරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
- කලබල නොවීම හා කාර්යක්ෂම වීම
- නොපසුබට උත්සාහය
- සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව
- ඉවසීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් ක්‍රියා කිරීම
- සුපරීක්ෂාකාරී බව
- රුධිරය, මිනිස් අවයව කොටස් ආදිය දැකීමෙන් කම්පනය නොවීම
- තමා අවදානමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- සැමට එක සේ සැලකීම

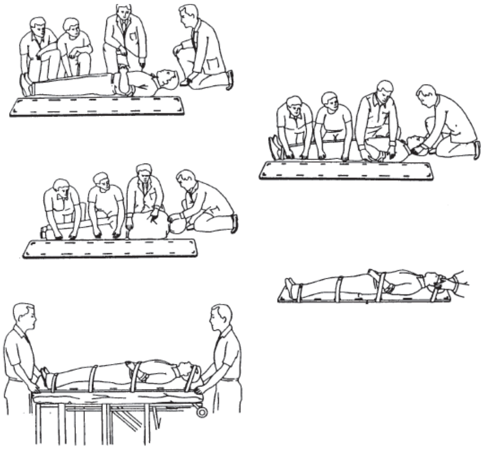
ප්‍රථමාධාරකරුවකු ඉහත සඳහන් ගුණාංගවලින් යුක්ත විය යුතු අතර බරපතල අනතුරු අවස්ථාවල දී සහාය පිණිස පැමිණෙන අන් අයගේ ද උපරිම සහයෝගය ලබා ගනිමින් කාර්යක්ෂම ලෙස රෝගීන් කළමනාකරණය කිරීමටත් හැකි ඉක්මනින් ඔවුන් රෝහල් වෙත යොමු කිරීමටත් කටයුතු කළ යුතු ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- අනතුරට පත් රෝගියා පහසු හා සුදුසු ඉරියව්වක තැබීම

➢ කොඳු ඇට පෙළ, උකුල් ඇටය හා පර්ශු වැනි ස්ථානවලට හානි සිදු වී ඇතැයි සැක කෙරෙන රෝගියකු වැතිර වීමේ දී හා රෝහලට ගෙන යාමේ දී අනතුරට ලක් වූ කොටස් මත පීඩනයක් හෝ බලපෑමක් ඇති නොවන ලෙස එය සිදු කළ යුතු ය.

➢ එවැනි විටක දී රෝගියාව කිහිප දෙනෙකු විසින් අල්ලා ලෑල්ලක් මත තබා රෝහලට ගෙන යාම සුදුසු ය (Log Rolling Method).



i ආකාරය

ii ආකාරය

8.2 රූපය - ලොග් රෝලින් ක්‍රමය (Log Rolling Method)

- විශේෂයෙන් නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම

- ලීයක්, උලක් හෝ උල් ආයුධයක් වැනි යමක් ඇනී ඇති විට එය ගැලවීමට උත්සාහ නොකිරීම (එය ගැලවීමේ දී අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානි සිදු විය හැකි අතර ගැලවූ පසු රුධිරය වහනය සිදු විය හැකි ය.)

- රෝගියා සිහිසුන්ව ඇති විට හෝ දිව අක්‍රීයව ඇති විට යමක් කැවීමට හෝ පෙවීමට උත්සාහ නොකිරීම (ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වී මරණය සිදු වීමට ඉඩ ඇත.)

- වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබෙන තෙක් බරපතල රෝගියෙකුට ආහාර පාන ලබා දීම නුසුදුසු ය. (රෝගියාට හදිසි ශල්‍යකර්මයක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වේ නම් ඔහු නිරාහාරව සිටිය යුතු ය.)

- නැවත බද්ධ කිරීමෙන් ප්‍රකෘතිමත් කළ හැකි වන ශරීරයෙන් වෙන් වූ අවයව කොටස් පිරිසිදු ජලයෙන් සෝද අයිස් සහිත ජල බඳුනක බහා හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යාම (ඇඟිලි, අත්, පාද කොටස්, දත් වැනි)

- ඇසිඩ්, කෘමිනාශක වැනි ද්‍රව්‍ය පානය කරන ලද රෝගියෙකුට වමනය කර වීමෙන් වැළකී සිටීම (ආහාර මාර්ගයට නැවතත් හානි සිදු වේ.)

8.2 ප්‍රථමාධාර මූලධර්ම

රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමවේදය ප්‍රථමාධාර මූලධර්ම ලෙස හැඳින්වේ.

මූලික ජීවිතාධාර සහිත ABCDE සිද්ධාන්තය

- A — Airway - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න
- B — Breathing - ශ්වසන පහසුව සලසන්න
- C — Circulation - රුධිර සංසරණය සිදු වේ දැයි පිරික්සන්න
- D — Deformity - ආබාධ පිරික්සීම හා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- E — Exposure, Environment -නිරාවරණය සහ පරිසර තත්ත්වය

• A - Airway - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම

ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වූ විට රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම ඉහළ යයි. එහෙයින් හැකි ඉක්මනින් ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා ඇතොත් ඒවා ඉවත් කළ යුතු ය.

8.3 රූපය - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම

ඒ සඳහා රෝගියාගේ නාසයත් මුඛය හරහා ගෙලත් පරීක්ෂා කර බාහිර ද්‍රව්‍යයක් හිර වී ඇතොත් එය වහාම ඉවත් කළ යුතු ය. නැතහොත්, රෝගියා බිම දිගා කර ඔහුගේ නිකට නාසයට වඩා ඉහළට එසවෙන සේ හිස පහත් කළ යුතුය (8.3 රූපය පරිදි). එවිට ශ්වසන මාර්ගය විවෘත වේ.

• B - Breathing - ශ්වසන පහසුව සැලසීම

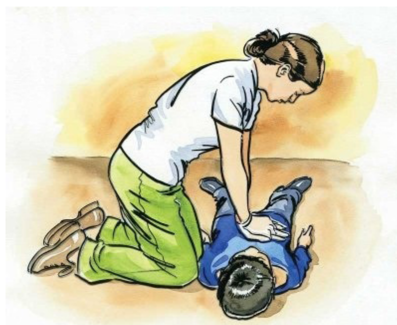
8.4 රූපය - කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම

රෝගියා සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසනය සිදු කරන්නේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා පපු පෙදෙස උස් පහත් වීම නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. නැතහොත් රෝගියාගේ නාසය අසලට තම කම්මුල හෝ පිට අත්ල ගෙනයා යුතු ය. වාතයේ ගැටීම සංවේදනය කළ යුතු ය.

රෝගියා ශ්වසනය නොකරන්නේ නම්, වහාම කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා මුවට මුව තබා හෝ නාසයට මුව තබා මිනිත්තුවකට 10 වාරයක් පමණ වේගයෙන් පපුව පිරෙන්න හුස්ම පිඹිය යුතු වේ.

රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තෙක් අඛණ්ඩව ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

• C - Circulation - රුධිර සංසරණය සිදු වේ දැයි පිරික්සීම



8.5 රූපය - පපු පීඩනය ලබා දීම

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ හෘද ස්පන්දනය පරීක්ෂා කිරීමෙනි. ඒ සඳහා අතෙහි මැණික් කටුව අසල නාඩිය, බෙල්ල දෙපස ශීර්ෂ පෝෂී ධමණි හෝ පාදයෙහි ධමණි ආශ්‍රයෙන් හෘද ස්පන්දනය සිදු වන්නේදැයි (නාඩි වැටෙන්නේ දැයි) පරීක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හෘද ස්පන්දනය නැවතී ඇතොත් පපු පීඩනය යෙදීමෙන් වහාම හෘද ස්පන්දනය ලබා දිය යුතු ය.

ශ්වසනය හා හෘද ස්පන්දනය යන දෙක ම නැවතී ඇති විට වහාම මාරුවෙන් මාරුවට කෘත්‍රිම ශ්වසනය හා පපු පීඩනය ලබා දිය යුතු ය.

* Deformity - ආබාධ පිරික්සීම හා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

8.6 රූපය - ආබාධ පිරික්සීම

සිදු වී ඇති ආබාධ හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතු ය. ඒ සඳහා සුදුසුතම ප්‍රථමාධාර වහා තීරණය කර ලබා දිය යුතු ය. උකුල් ඇටය බිඳීම, කොඳු ඇට පෙළට හානි සිදුවීම, පර්ශු (ඉළඇට) බිඳීම ආදිය සිදු වී ඇතැයි සැක සහිත විට රෝගියාගේ ඉරියව්ව අත්‍යවශ්‍ය ම වේ නම් පමණක් වෙනස් කළ යුතු ය. එහෙත් රෝගියා ලෑල්ලක් වැනි සමතල මතුපිටක හැකිතාක් නොසෙල්වෙන සේ ඔසවා තැබිය යුතු ය. එවැනි එසවීමක දී රෝගියාගේ අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුවිය හැකි බැවින් සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය.

* E - Exposure, Environment - නිරාවරණය සහ පරිසර තත්ත්වය

රෝගියා වැටී සිටින පරිසරය තවදුරටත් අනාරක්ෂිත නම් වහාම ආරක්ෂිත පරිසරයකට රැගෙන යා යුතු ය. ඇඳුම් පැළඳුම්, ඉණපටි හා සිර වී ඇති කරපටි ආදිය ලිහිල් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එහෙත් සිදු වී ඇති අනතුර වටහා ගනිමින් අමතර හානි සිදු නොවන සේ රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු ය.

8.3 හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර

එක් එක් හදිසි අවස්ථා සඳහා ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර විවිධ වේ. සුලබව සිදුවෙන හදිසි අවස්ථා කිහිපයක දී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳව පහත සඳහන් වේ.

★ ක්ලාන්තය

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට සපයන රුධිර ප්‍රමාණයේ අඩුවීමක් සිදු වූ විටයි (මොළයට ඔක්සිජන් සැපයීම අඩු විට). ක්ලාන්තයේ දී ශරීරය අප්‍රාණික වී බිම ඇද වැටිය හැකි ය. සිහි මද ගතිය, කෙටි කාලයකට සිහි නැති වීම හෝ මූර්ඡාව දිගටම පැවතීම සිදු විය හැකි ය.

අධිකව රුධිරය ගලා යාම, කම්පනය, අස්ථි භග්න, විදුලි සැර වැදීම, දියේ ගිලීම, උගුරේ යමක් සිරවීම, විෂ වායු ආඝ්‍රාණය වැනි අවස්ථාවල දී ක්ලාන්තය ඇති විය හැකි ය.

8.7 a රූපය - ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති විට

රෝගියා පහසු ලෙස 8.7 a රූපය පරිදි පුටුවක තබා, හිර ඇඳුම් පැලඳුම් සහ පටි ආදිය ලිහිල් කළ යුතු ය. දීර්ඝ ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට උපදෙස් ලබා දී, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්විය යුතු ය.

රෝගියා බිම දිගා කර පා ඉහළට ඔසවා තැබිය යුතු ය (8.7 b රූපය). බෙල්ල වටා තද පටි සහ ඇඳුම් පැලඳුම් හැකිතාක් ලිහිල් කර, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්විය යුතු ය. සිහිය නැවත ඇතිවූ විට පහසු ඉරියව්වක තැබිය යුතු ය.

8.7 b රූපය - ක්ලාන්තය සිදු වූ විට

ක්ලාන්තය නිසා සිහි නැති වූ විට

දිය බිඳිති කිහිපයක් මුහුණට ඉසීමෙන් මෘදු ලෙස රෝගියාගේ කණ පිරිමැදීමෙන් හෝ කම්මුලට මෘදු ලෙස තට්ටු කිරීමෙන් රෝගියා අවදි කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

සිහි පැමිණි විට රෝගියා සමග සුහදව කතා කොට, සැනසීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

රෝගියා ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම් (තවදුරටත් සිහිය නැති විට)

මුඛය විවෘත කොට ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා පිරික්සා, යමක් සිර වී ඇතොත් එය ඇඟිලි දෙකකින් වහාම ඉවත් කළ යුතු වේ.

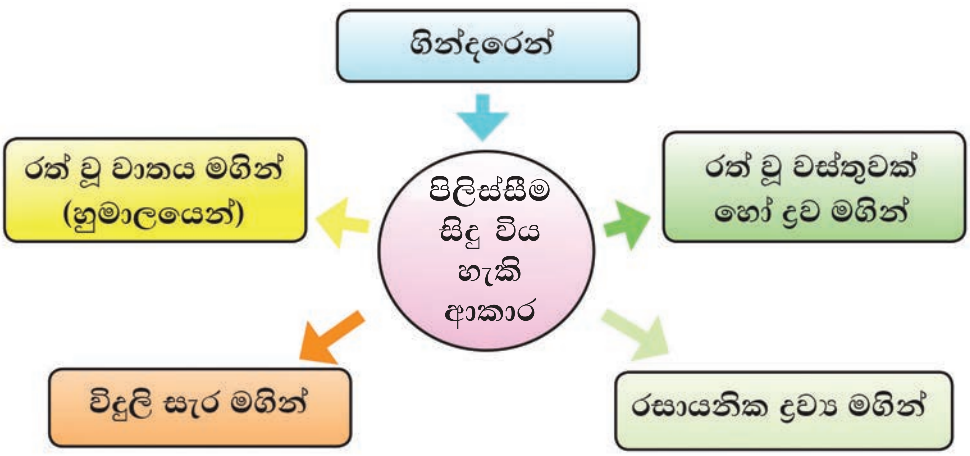
රෝගියා ශ්වසනය නොකරන්නේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

8.8 රූපය - රෝගියා ආරක්ෂිත ඉරියව්වක තබන අයුරු

රෝගියා හුස්ම ගනී නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වක තැබීම සුදුසු වේ. එවිට රෝගියාට වමනය හෝ දියර යමක් මුඛයෙන් පිට වේ නම් එය ශ්වසනයට බාධාවක් සිදු නොවන සේ පිටතට ගලා යයි.

සිහි නැති වූ රෝගියෙකු නැවත සිහිය පැමිණිය ද වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

★ පිලිස්සීම



පිලිස්සීම සිදුවී ඇති හානි අනුව ආකාර දෙකකට වෙන්කළ හැකි ය.

- සුළු පිලිස්සීම
- පටක හා අවයවවලට හානි සිදුවන ලෙස ගැඹුරු පිලිස්සීම

පිලිස්සීමක් නිවා දැමීම සඳහා ඝනකම තෙත රෙදි කැබැල්ලක්, තෙත ගෝනියක් වැනි යමක් හෝ ජලය භාවිත කළ හැකි ය. ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණු විට රෝගියා බිම පෙරලීමෙන් එය නිවා දැමිය හැකි ය.

8.9 රූපය - ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණු විට

පිලිස්සුණු රෝගියෙකුට ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- රෝගියා වහාම අනතුරුදායක පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය.
- පිලිස්සුණු කොටස්වල තාපය නිවා දැමීම හා වේදනාව අඩු කිරීම සඳහා ජලයේ ගිල්වා තැබීම, ජලය ඉසීම හෝ ගලා යන ජලයට ඇල්ලීම කළ හැකි ය.
- පිලිස්සුණු ස්ථාන ඉදිමීමට ලක්වන බැවින් වහාම මුදු, අත් ඔරලෝසු, ඉණ පටි ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය.
- ඇඟට ඇලී ඇති ඇඳුම් හෝ වෙනත් බාහිර කොටස් ඇදීමෙන් ගැළවීමට උත්සාහ නොකළ යුතු ය. ඒවා කතුරකින් කපා ඉවත් කළ හැකි ය.

8.10 රූපය - ගලා යන ජලයට පිලිස්සුණු ස්ථානය නිරාවරණය කිරීම

- තුවාල සහිත ස්ථානවල ඇලී ඇති ද්‍රව්‍ය ඉවත් නොකිරීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු ය.
- රෝගියා හැකි තරම් සැනසීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- පිලිස්සුණු කොටස් පිරිසිදු සැරසුමකින් (Dressing) ආවරණය කළ යුතුය. (ඒවා තුවාල මත ඇලීමට ඉඩ ඇති බැවින් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.)
- සිහිය තිබේ නම් පානය කිරීමට දියර ආහාරයක් ලබා දිය හැකි ය.

බරපතල පිලිස්සීම්වල දී ශරීරය විජලනය වීම, වෙනත් ආසාදන මෙන්ම කම්පනය වැනි තත්ත්ව ඇති විය හැකි බැවින් වහාම රෝහලකට ගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පිලිස්සීමක දී නොකළ යුතු දේ

- තුවාලවල ඇලී ඇති ද්‍රව්‍ය ගැලවීම
- අත් බෙහෙත් වර්ග හෝ තෙල් වර්ග තුවාල මත යෙදීම
- කපු පුළුන්, ඇලෙන සුළු පටි, සැරසුම් යොදා තුවාල ආවරණය කිරීම
- පිලිස්සීම නිසා ඇති වන දිය බුබුළු පිපිරවීම

ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

ඕනෑම ආයතනයක, පාසලක හෝ නිවසක හදිසි අවස්ථාවක දී පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වන සේ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සකස් කර තිබීම වැදගත් වේ.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු මූලික දෑ

- ජීවාණුහරණය කරන ලද රෙදි පටි කිහිපයක්
- ඇලෙනසුලු තුවාල සැරහුම් (Plaster)
- වෙළුම් පටි, කපු පුළුන්
- සබන් කැල්ලක්
- විෂබීජනාශක දියරයක්
- කතුරක්, අත් වැසුම් කිහිපයක්
- විදුලි පන්දමක්, ගිනි පෙට්ටියක්, ඉටි පන්දමක්
- ජීවනී වැනි ලවණ පැකට් කිහිපයක්

8.11 රූපය - ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

මේවා හදිසි අවස්ථාවක දී ක්ෂණිකව සපයා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකි ය. එවිට අවට පරිසරයේ ඇති දෑ උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු ය.

සාරාංශය

- හදිසි අනතුරකට ලක්වූවකුගේ තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වීම හා ජීවිත අවදානම අවම කරමින් සුවය ලැබීමට මග සැලසීම සඳහා වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් මූලිකව ම කරනු ලබන ආධාර හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර නම් වේ.
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම, තැනට සුදුසු නුවණ, නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, කාර්යක්ෂම බව, නොපසුබට උත්සාහය, සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව, සැමට සම සේ සැලකීම යනාදිය ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග කිහිපයකි.

- ප්‍රථමාධාර මූලධර්මයේ පියවර **A, B, C, D, E** යන අනුපිළිවෙලින් නිරූපණය කළ හැකි ය. එනම් පිළිවෙලින් වායු මාර්ගය විවෘත කිරීම, ශ්වසනය ලබා දීම, රුධිර සංසරණය සිදු කිරීම, ප්‍රථමාධාර ලබා දීම, පරිසරය යහපත් කිරීම වේ.
- ක්ලාන්ත වූවෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී පහසු ලෙස බිම දිගා කිරීම, සිරව ඇති ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය ලිහිල් කිරීම, පිරිසිදු වාතය ලැබීමට සැලැස්වීම, හිසට රුධිරය සැපයීම පහසු කිරීම සඳහා පාද මඳක් ඉහළට සිටින සේ දිගා කරවීම සිදු කළ යුතු ය.
- සුළු පිළිස්සීමකදී තෙත ඝනකම් රෙදි කැබැල්ලක් වැනි යමකින් ගින්න නිවා දමමින් අනතුරුදායක පරිසරයෙන් රෝගියා ඉවත් කළ යුතු ය. තවදුරටත් තාපයෙන් පිළිස්සීම හා වේදනාව අවම කිරීම සඳහා ජලය භාවිත කළ හැකි ය.
- හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දී පසුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කළ යුතු ය.

අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ප්‍රථමාධාරකරු විසින් සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් වන්නේ,

   1. රෝගියාගේ රුධිර ගණය සහ කලින් පිළිකා සෑදී තිබේ ද යන්නයි
   2. රෝගියාගේ පෙළපත හා ඥාතීන් පිළිබඳවයි
   3. රෝගියාගේ ශ්වසනය හා නාඩි වැටීමයි.
   4. පොලිසියට හා අධිකරණයට යාමට සිදු වේද යන්නයි

2. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගයක් **නොවන්නේ,**

   1. කාර්යක්ෂම බව හා නොපසුබට උත්සාහය
   2. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම
   3. සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව
   4 විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් හොඳින් හඳුනන්නෙකු වීම

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරින් **නොගැළපෙන** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   1. අනතුරට පත් රෝගීන් පහසු හා සුදුසු ඉරියව්වක තැබිය යුතුයි.
   2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී විශේෂයෙන් නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.
   3. ශරීරයෙන් වෙන් වූ අවයව කොටස් ඇතොත් ඒවා වහාම විනාශ කළ යුතු ය.
   4. වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබෙන තෙක් බරපතල රෝගියෙකුට ආහාර පාන ලබා දීම නුසුදුසු ය.

4. ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු මූලික ද්‍රව්‍ය දෙකක් වන්නේ,
   1. තුවාල මැසීමට අවශ්‍ය නූල් හා ඉඳිකටු
   2. සේලයින් බෝතල් හා වෙද නලාවක්
   3. වෙළුම්පටි කිහිපයක් හා විෂබීජනාශක දියරයක්
   4. ප්‍රතිජීවක ඖෂධ කිහිපයක් හා එන්නත් කටු කිහිපයක්

5. මූලික ජීවිතාධාර සහිත ප්‍රථමාධාර සිද්ධාන්තයට අයත් කරුණක් වන්නේ,
   1. රෝගියා ඔසවාගෙන යාමයි
   2. රෝගියාට මලමූත්‍ර පහ කරවීමයි
   3. තුවාලවලට බෙහෙත් දැමීමයි
   4. වායුමාර්ගය පිරික්සීමයි

(02) වරහන් තුළ දී ඇති වචන/වාක්‍ය කණ්ඩ අතරින් වඩාත් සුදුසුතම වචනය/ වදන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා, තමාගේ ආරක්ෂාව, බරපතල ලෙස පිලිස්සීම, ක්ලාන්තය)

(1) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු විසින් .... කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.

(2) විදුලිසැර වැදීමෙන් අනතුරට පත් රෝගියෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුට .... තිබීම වැදගත් ය.

(3) රෝගියෙකුගේ ශ්වසනය ඇණහිට ඇති විටක දී කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමට පෙර .... පරීක්ෂා කළ යුතු ය.

(4) යමෙකුගේ මොළයට සැපයෙන රුධිර ප්‍රමාණය (ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය) අඩු වූ විට ඔහුට .... ඇති විය හැකි ය.

(5) ශරීරය විජලනය වීම, වෙනත් ආසාදනවලට ලක් වීම මෙන්ම කම්පනය වැනි තත්ත්ව .... නිසා රෝගියෙකුට ඇතිවිය හැකි ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

(1) ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.

(2) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු හතරක් ලියා දක්වන්න.

  (i) යමෙකු ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේදී ඔහු ජීවිත අවදානමට ලක්විය හැකි අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.

  (ii) එම එක් එක් අවස්ථාව සඳහා ප්‍රථමාධාරකරුට යොදාගත හැකි උපක්‍රම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(3) මූලික ජීවිතාධාර සහිත ප්‍රථමාධාර මූලධර්මයේ පියවර අනුපිළිවෙලින් සඳහන් කර ඒ එක් එක් පියවර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(4) පහත දක්වා ඇති එක් එක් අවස්ථාවලදී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

  (i) ක්ලාන්තය ඇති වූ විට

  (ii) ගින්නෙන් සිදු වූ සුළු පිලිස්සීමක දී