අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ
පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පූජ්‍ය ආචාර්ය කුඹල්ගොඩ ධම්මාලෝක නාහිමියන්ගේ
උපදෙස් පරිදි සහ මග පෙන්වීමෙන්

බස්නාහිර පළාත් නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්
පූජ්‍ය මාදෝවිට වජිරබුද්ධි නාහිමියන්ගේ
අධීක්ෂණයෙන්

ගම්පහ කැලණිය කලාප සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්
පූජ්‍ය ගලහ පඤ්ඤාසාර හිමිගේ
මීනුවන්ගොඩ මීගමුව කලාප සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්
පූජ්‍ය ගවරවෙල ගුණරතන හිමිගේ
මෙහෙයවීමෙන් හා සංවිධානයෙන්

ගම්පහ දිස්ත්‍රික් පිරිවෙන් ගුරු උපදේශක
මණ්ඩලයේ සහ කෘත්‍යාධිකාරී
පරිවේණාධිපති සංගමයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් පවත්වන

පිරිවෙන් සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය
2025 (2026)

විෂය පෝෂක සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

ශ්‍රී සලිලදස්සනාරම විහාරස්ථානය.
අරඹගොඩැල්ල විදියවත්ත යක්කල .

මූලික පිරිවෙන් අවසාන විභාගය 2025(2026)

විෂය පෝෂක සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

පූජ්‍ය ආචාර්ය කුඹල්ගොඩ ධම්මාලෝක නාහිමියන්ගේ

උපදෙස් පරිදි සහ මඟ පෙන්වීමෙන්

බස්නාහිර පළාත් නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්

පූජ්‍ය මාදෝවිට වජිරබුද්ධි නාහිමියන්ගේ

අධීක්ෂණයෙන්

ගම්පහ - කැළණිය කලාප සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්

පූජ්‍ය ගලහ පඤ්ඤාසාර හිමියන්ගේ

මිනුවන්ගොඩ - මීගමුව කලාප සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ පිරිවෙන්

පූජ්‍ය ගවරවෙල ගුණරතන හිමියන්ගේ

මෙහෙයවීමෙන් හා සංවිධානයෙන්

ගම්පහ දිස්ත්‍රික් පිරිවෙන් ගුරු උපදේශක මණ්ඩලයේ සහ කෘත්‍යාධිකාරී පරිවේණාධිපති සංගමයේ

සම්බන්ධීකරණයෙන්

යක්කල, වීදියවත්ත, අරඹගොඩැල්ල ශ්‍රී සලිලදස්සනාරාම විහාරස්ථානයේදී

සෞඛ්‍ය විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍රයේ මූලික සැකැස්ම

I පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම

බහුවරණ ප්‍රශ්න 40කින් මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සමන්විත වේ. මෙයින් සෞඛ්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳව අපේක්ෂකයන්ගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, ඇගයීම හා නිර්මාණය යන බුද්ධිමය කුසලතා මැන බැලීම සිදු කෙරේ. මෙම බහුවරණ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයිය යුතු වන්නේ ඒ සඳහා සැකසූ විශේෂ ආකෘතියකය. I පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීමට දී ඇති කාලය පැයකි. I පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 40 සැකසීමේ දී

- සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය
- පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය
- බුදු දහම හා සෞඛ්‍යය
- ආයුර්වේදය හා සෞඛ්‍යය

යන ප්‍රධාන තේමා 5කට ගොනු කර ඇත. එක් එක් තේමාවක් යටතේ ඇති ප්‍රශ්න ප්‍රමාණය විවිධාකාර වේ. පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය තේමාවට වැඩි බරක් දී ඇති අතර බුදු දහම හා සෞඛ්‍යය තේමාවට අඩු බරක් ලබා දී ඇත. අනෙක් තේමා තුන සඳහා ප්‍රශ්න සැකසීමේ දී විශේෂත්වයක් දක්වා නොමැත.

II පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම

- II ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්න 08කින් සමන්විත වේ. පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එහි ප්‍රශ්න කොටස් 10කි. සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිශ්චිත පිළිතුරු අපේක්ෂා කෙරේ. ඉතිරි ප්‍රශ්න 07 කොටස් තුනකින් සමන්විත වේ. එහි I හා II කොටස් වලට නිශ්චිත පිළිතුරු අපේක්ෂා කරන අතර III කොටසට ද කරුණු ලෙස පිළිතුරු අපේක්ෂිතයි. පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර ඉතිරි ඒවායින් ප්‍රශ්න 04ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සැපයීම අපේක්ෂා කෙරේ.

පිළිතුරු සැපයීමේ දී අපේක්ෂකයන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී වඩාත් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ එක් පිළිතුරක් පමණක් තෝරා ගත යුතු ය.
- I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ එක් කතිර ලකුණක් (x) පමණක් යෙදිය යුතු ය.
- II ප්‍රශ්න පත්‍රයේ රචනා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී සෑම ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු සැපයීම අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කළ යුතු ය.
- අපේක්ෂකයාගේ විභාග අංකය හා පිටු අංකය සෑම පිටුවකම අදාළ ස්ථානයේ පැහැදිලිව ලිවිය යුතු ය.
- ප්‍රශ්න අංක හා අනුකොටස් පැහැදිලිව හා නිවැරදිව ලිවිය යුතු ය.
- නිශ්චිත කෙටි පිළිතුරු ලිවීමට අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී දීර්ඝ විස්තර ඇතුළත් නොකිරීම මෙන්ම විස්තරාත්මක පිළිතුරු ලිවීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී කෙටි පිළිතුරු සැපයීමද නොකළ යුතු ය.
- ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කරගැනීමට වග බලා ගත යුතු ය.
- පිළිතුරු ලිවීමේ දී නිල් හෝ කළු පැහැ පෑන් පමණක් භාවිත කළ යුතු ය.
- නිවැරදි හා පැහැදිලි අත්අකුරුවලින් පිළිතුරු ලිවිය යුතු ය.
- පිළිතුරු පත්‍ර ඇමිණීමේදී පිටු අංක අනුපිළිවෙළට ඇමිණීම සිදු කළ යුතු ය.

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍ය යනු **හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් වැලකී සිටීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පූර්ණ යහපැවැත්මක් ළඟා කර ගැනීමයි.**
- කායික, මානසික, සමාජයීය, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පුද්ගලයන් බහුල සමාජය **සෞඛ්‍යවත් සමාජයකි.**

- **ජීවයේ සම්භවය හා මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳ විවිධ මත**
  - **මැවුම්වාදය** - සියලු ජීවීන් ලොව පහළ වී ඇත්තේ කිසියම් සර්ව බලධාරි දෙවියෙකුගේ මැවීමක් අනුව බවයි.
  - **ස්වයංසිද්ධ ජනනවාදය** - ග්‍රීසියේ දාර්ශනික ඇරිස්ටෝටල් ජීවය ඉබේ හටගන්නා බව දක්වයි.
  - **ස්වභාවිකවරණ වාදය** - මානව පරිණාමවාදයේ පියා චාල්ස් ඩාවින් එක ම ජීවී සෛලයකින් ප්‍රභවය ලද සත්ත්ව හා ශාක ලෝකය පාරිසරික හේතු කරුණු කොට ගෙන පරිනාමය වී ඇති බව දක්වයි.
  - **බෞද්ධ දර්ශනය** - අප බුදුරජාණන් වහන්සේ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ දී ආභස්සර බඹලොවින් ආ බ්‍රහ්මයන් මිහිතලයේ ජීවය ඇති කල බව ද, අප ශරීරය සහ ලෝකය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු කොටස්වලින් නිර්මාණය වී ඇති බව ද දේශනා කල අතර අද එය පිළිගත් මතයයි.

  - **පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ අංග**

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

  - සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයාට ආයෝජනය කළ හැකි සම්පත්

    කාලය - මුදල් - ශ්‍රමය - උනන්දුව - කැපවීම - කාර්යක්ෂමතාව - තෘප්තිය - ආත්ම විශ්වාසය

  - සෛලවලින් ආරම්භ වී ජීවියෙකු නිර්මාණය වන ආකාරය

    සෛල → පටක → අවයව → පද්ධති → ජීවියා

  - මිනිස් සිරුර තුළ සිදුවන විවිධ ක්‍රියා සඳහා නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති තුළින් ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය

පද්ධතිය	ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය
ආහාර ජීරණ පද්ධතිය	ආහාර ජීරණය හා අවශෝෂණය
අස්ථි පද්ධතිය	සන්ධාරණය හා චලනය
පේශි පද්ධතිය	චලනය
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය	ද්‍රව්‍ය පරිවහනය
බහිස්‍රාවි පද්ධතිය	අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

පද්ධතිය	ඉටුවන සුවිශේෂී කාර්ය
ප්‍රජනක පද්ධතිය	තම වර්ගයා බෝ කිරීම
ශ්වසන පද්ධතිය	වායු හුවමාරුව
ස්නායු පද්ධතිය	සමායෝජනය
අන්තරාසර්ග පද්ධතිය	හෝමෝන නිපදවීම

  - පුද්ගල හා සමාජ නිරෝගීතාවය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන පිළිවෙත්
    - නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
    - ක්‍රියාකාරි දිවි පැවැත්ම හා නිතිපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම
    - පෞද්ගලික සහ පොදු පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
    - ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
    - සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට සුදුසු ආහාර

- අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් නියමිත ගුණාත්මයෙන් යුක්තව අවශ්‍ය ආහාර වර්ගයක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව **ආහාර සුරක්ෂිතතාව** ලෙස හැඳින්වේ.
- ශරීරයට අහිතකර විය හැකි විවිධ ආකලන ද්‍රව්‍ය හෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන් අන්තර්ගත නොවන, සුදුසු ගති ලක්ෂණවලින් පරිභෝජනයට ප්‍රියජනක තත්ත්වයක පවතින ආහාරයක් **සුරක්ෂිත ආහාරයකි.**

- ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බලපාන සාධක
    - ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැනි ශරීරයට අහිතකර දෑ (බැක්ටීරියා, දිලීර වැනි)
    - රසායනික සාධක - එළදාව නෙළීමට පෙර හෝ නෙළා ගත් පසු විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි.
    - භෞතික සාධක - ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙල කිරීම ආදී අවස්ථාවල

- ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා
    - නිෂ්පාදනයේ දී
    - ප්‍රවාහනයේ දී
    - ගබඩා කිරීමේ දී
    - පිළියෙල කිරීමේ දී
    - පරිභෝජනයේ දී

- ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු
    - ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා උදා :- පුස් ඇති වීම
    - වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා උදා :- මීයන් ආහාරවලට හානි සිදු කිරීම
    - ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා උදා :- කහට පිපීම, තෙල් මුඩු වීම

- නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ
    - ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
    - දුගඳක් ඇති වීම
    - ආහාරයේ භෞතික ස්වභාවය වෙනස්වීම
    - ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම

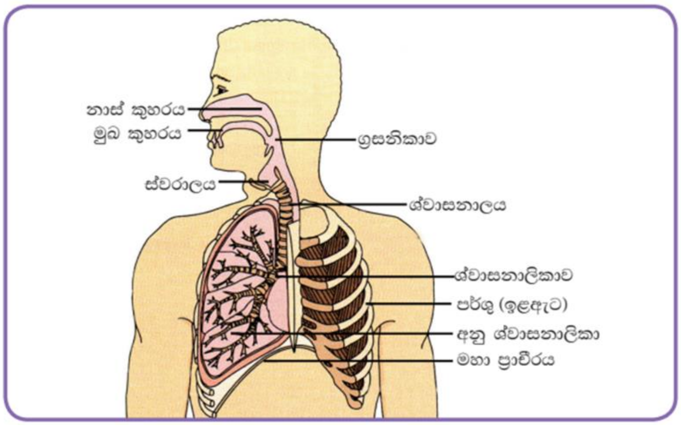
- ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල
    - රෝග ඇති වීම උදා
    - ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම
    - ආහාර අපතේ යාම
    - ආර්ථික පාඩු සිදු වීම

- ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම
    - පොල්, ලූනු පළමුව පිස, කැපූ පලා එක්කර අඩු ගින්දරින් මඳ වේලාවක් පිස ගැනීම
    - සෑම ආහාරයක් ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීම
    - ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිසීමෙන් වේලකින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකවර ලබා ගත හැකි ය. බත පිසින විට මුරුංගා කොළ එක් කිරීම, කලවම් පලා මැල්ලුම, හත් මාලුව, කොළ කැඳ, සුප් වර්ග
    - ඇතැම් ආහාර එක්ව පිසීමේ දී ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියා නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය පිරිහේ.
    - කුළුබඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ම ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එක් කරගත හැකි ය.
      සුදු ලූනු - ප්‍රතිජීවක ගුණය, පිළිකා නැසීමේ ගුණය ඇත.
      කහ - විෂබීජ නාශක ගුණය, ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඇත.
      උළු හාල් - ප්‍රතිප්‍රදාහමය (ඉදිමුම නැතිකිරීමේ), ප්‍රතිඔක්සිකාරක, ප්‍රති-පිළිකාමය ගුණ ඇත.
    - බලගැන් වූ ආහාර භාවිතය - අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු විටමින් A සහිත තෙල්
    - මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතා සපිරේ.
    - ආහාරවලට දෙහි දැමීමෙන් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි වේ. උම්බලකඩ ශරීරයට ප්‍රෝටීන එක් කරයි.
    - හැකි පමණ නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ගෙන සෝදා පිරිසිදු කර පසුව කපා ගැනීම කළ යුතු ය.

- පෝෂ්‍යදායි ආහාර සපයා ගැනීමේ දී ඔබේ දායකත්වය
    - මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ හා වෙළඳ දැන්වීම් මගින් සිදු කරන වැරදි ප්‍රචාර පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම
    - නියමිත වේලාවට, නියමිත පෝෂණය සහිත ආහාර ලබා ගැනීම
    - හැකිතාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම
    - වෙළඳපොළේ පවතින ක්ෂණික ආහාරවලින් වැලකී පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර තෝරා ගැනීම
    - කෙටි ආහාර වශයෙන් නිවසේ දී පිළියෙල කර ගත් ආහාර තෝරා ගැනීම
    - ඇසුරුම්වල ඇති ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී ඇසුරුමට හානි සිදු වී දැයි පරීක්ෂා කිරීම, දින ඉකුත් වී තිබේ දැයි බැලීම, අඩංගු ආකලන ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරී වීම කල යුතුයි.
    - වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, කාලීන පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිලිමත් වී පෝෂණ ගැටලු වලක්වා ගැනීම

මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතිය

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප සිදු කරන විවිධ ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවා ගැනීමට වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් වායුව අවශ්‍ය ම සාධකයකි.
- අප ශරීරයේ පිහිටි සෛල තුළ දී ආහාර ඔක්සිකරණය කොට, ශක්තිය මුදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය සෛලීය ශ්වසනය නම් වේ. ඊට ඔක්සිජන් වායුව අවශ්‍ය වන අතර කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව නිපද වේ.
- මේ සඳහා සෛල තුළට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබා දීම හා අනවශ්‍ය කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පිට කිරීම සිදුකරනු ලබන්නේ ශ්වසන පද්ධතිය මගිනි.



- නාස් විවරයෙන් ඇතුළු වන වාතය පෙණහලු තෙක් ගමන් කරන මාර්ගය

නාස් විවර → **නාස් කුහරය** → **ග්‍රසනිකාව** → **ස්වරාලය** → **ශ්වාසනාල** → **ශ්වාස නාලිකා** → **අනු ශ්වාස නාලිකා** → **ගර්ත (පෙණහලු)**

- ආශ්වාසයේ දී අන්තර් පර්ශු-ක පේශි සංකෝචනය වීමෙන් පර්ශු ඉහළට එසවී උරතලය ඉදිරියට නෙරයි. තව ද මහා ප්‍රාචීරයේ පේශි සංකෝචනය වීමෙන් එය පහළට තල්ලු වෙයි. එවිට උර කුහරය තුළ පරිමාව වැඩිවේ. ඒ සමඟ ම උර කුහරයේ පීඩනය අඩු ය. එම නිසා පෙණහලු තුළ පීඩනය අවට වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා අඩු වේ. එබැවින් ශ්වසන මාර්ගය ඔස්සේ පෙණහලු තුළට වාතය ඇතුළු වේ.
- ප්‍රශ්වාසයේ දී සිදුවන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රියාවලියකි. අන්තර්පර්ශුක පේශි ඉහිල් වීමෙන් උරතලය හා පර්ශු පහත් වී මුල් තත්ත්වයට පැමිණේ. එසේ ම මහා ප්‍රාචීර පේශිය ද ඉහිල් වී මුල් තත්ත්වයට පැමිණීමෙන් උරස් කුහරයේ පරිමාව අඩු වේ. ඒ සමඟ ම එහි පීඩනය පිටත වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා වැඩිවන බැවින් පෙණහලු තුළ තිබූ වාතය ශ්වසන මාර්ගය ඔස්සේ නාස් පුඩුවලින් ඉවතට යැවේ.
- ඔක්සිජන් වායුව රහිතව ජීවීන් විසින් සිදු කරන ශ්වසනය නිර්වායු ශ්වසනය නම් වේ.
- මෙම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අඛණ්ඩව සිදුවීම තුළින් ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව සැපයීමත්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව බැහැර කිරීමත් නිරන්තරයෙන් ම සිදු වේ.

- **ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග**
  - බෝවන රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ඉන්ෆ්ලුවන්සාව, ස්වරාල ප්‍රදාහය, ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය නියුමෝනියාව, ක්ෂය රෝගය, ටොන්සිල් ප්‍රදාහය, කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය
  - බෝ නොවන රෝග - ඇදුම, පීනස, පෙණහලු පිළිකා

- ශ්වසන පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ගනිතිපතා ව්‍යායාම්වල යෙදීම
  - මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයෙන් වැලකීම
  - තමා ජීවත්වන පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
  - දිනපතා කෙටි වේලාවක් ආනාපානසතිය වැනි භාවනාවල නිරත වීම
  - ප්ලාස්ටික්, පොලිතින් පිලිස්සීමෙන් වැලකී ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට යොමු කිරීම
  - කිවිසුම් යන විට හා කැස්ස පවතින විට ලේන්සුවකින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කර ගැනීම
  - ශ්වසන රෝග ඇතිවිට මහජනයා බහුල ස්ථානවලට යාමෙන් වැලකීම හා සුදුසු ආරක්ෂක ක්‍රම භාවිතය
  - අසාත්මිකතා ඇතිවන දූවිලි, මල්වල පරාග, රසායන ද්‍රව්‍ය වැනි සාධක ඇති ස්ථානවලින් ඉවත් වීම

මිනිසාගේ ස්නායු පද්ධතිය

- මිනිස් ශරීරයේ ක්‍රියා විධිමත්ව සිදුකර ගැනීමට පටක සහ අවයව අතර මනා සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගත යුතු ය. එසේ ම එම අවයව අතර මනා පාලනයක් පවත්වා ගැනීම ද සිදුවිය යුතු ය. බාහිර සහ අභ්‍යන්තර පරිසර තත්ත්වවල වෙනස්කම් හඳුනා ගනිමින් ඒවාට නියමිත ප්‍රතිචාර දැක්වීම ද සිදු විය යුතු ය. ඒ අනුව සංවේදන හා ප්‍රතිචාර සඳහා අදාළ පණිවුඩ හුවමාරු සිදු කිරීමට සැකසුණ පද්ධතිය ස්නායු පද්ධතිය ලෙස හැඳින්වේ.

- **මිනිසාගේ ස්නායු පද්ධතිය හා එහි සංයුතියස්නායු පද්ධතිය**

- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය
  - මොළය
    - මස්තිෂ්කය
    - අනුමස්තිෂ්කය
    - සුෂුම්නා ශීර්ෂකය
  - සුෂුම්නාව
- පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය
  - කපාල ස්නායු (ස්නායු යුගල් 12)
  - සුෂුම්නා ස්නායු (ස්නායු යුගල් 31)

- මිනිස් ශරීරය තුළ ආවේග සම්ප්‍රේෂණය කරන්නේ ස්නායු සෛල මගිනි. ස්නායු පද්ධතිය තුළ නියුරෝන සෛල වර්ග තුනකි
  - සංවේදක නියුරෝන
  - චාලක නියුරෝන
  - අන්තර්හාර නියුරෝන

- මොළයෙන් ඉටුවන වැදගත් ක්‍රියා
  - ශරීරයේ සියලු ම කොටස්වලින් තොරතුරු ලබා ගැනීම
  - මෙම තොරතුරු රැස්කොට ඒවා විශ්ලේෂණය කිරීම
  - මොළයට ලැබුණු පණිවුඩවලට අනුව සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග තීරණය කිරීම
  - පටක හා අවයවවලට පණිවුඩ (ආවේග) යැවීම

- ඉටුවන කාර්යය පදනම් කරගෙන මොළය කොටස් තුනකි

1 මස්තිෂ්කය
  - මතකය, දැනුම, බුද්ධිය වැනි මානසික ක්‍රියා පාලනය කිරීම
  - වේදනාව, සිසිල, උණුසුම, රස, ගන්ධය, පෙනීම, ශබ්දය ඇසීම වැනි සංවේදන ප්‍රතිග්‍රහණය කිරීම
  - ආවේග ලබා ගැනීම, ඒවා තේරුම් ගැනීම, ගබඩා කර ගැනීම
  - ශරීරයේ චලන ඇති කිරීමට දායක වීම

2 අනුමස්තිෂ්කය
  - ශරීරයේ ස්ථාන කිහිපයක් අතර එකවර ආවේග හුවමාරු කිරීම
  - දේහයේ සමතුලිත බව රැක ගැනීම
  - මස්තිෂ්කය ලබාදෙන ආවේග වර්ධනය කිරීම
  - මස්තිෂ්කය සිදුකරන චලන නිසියාකාරව සිදු කිරීමට සමායෝජනය කිරීම

3 සුෂුම්නා ශීර්ෂකය
  - හෘද ස්පන්දනය පාලනය කිරීම
  - ශ්වසනය පාලනය කිරීම
  - ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීම
  - වමනය, කැස්ස, කිවිසුම් යාම, ගිලීම වැනි ක්‍රියා පාලනය කිරීම

- **ප්‍රතීක ක්‍රියාවේ ප්‍රතීක චාපයේ ගැලීම් සටහන**

සම (ප්‍රතිග්‍රාහක ඉන්ද්‍රිය) → සංවේදක නියුරෝනය → අන්තර්හාර නියුරෝනය → චාලක නියුරෝනය → අතේ පේශිය (කාරකය)

- මොළයෙන් ආරම්භවන ස්නායු යුගල් 12 සහ සුෂුම්නාවෙන් ආරම්භවන ස්නායු යුගල් 31 පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතියට අයත් ය.

- **ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ**
  - **පෝලියෝ**
    - සෑම දරුවෙකුට ම මුල් වසර තුළ ලබාදෙන ප්‍රතිශක්ති මාත්‍රා තුනක් මගින් රෝගය වලක්වාගත හැක
    - වයස මාස 18 දී සහ අවුරුදු 5 දී අමතර මාත්‍රා ලබා දිය යුතු ය.
    - මෙම රෝගය ඇති වන්නේ වෛරසයක් හේතුකොට ගෙනයි.
  - **ජලභීතිකාව**
    - බල්ලන්, බළලුන් අතර ඇතිවන උග්‍ර ස්නායු රෝග ඇති කරවන වෛරසයකින් මෙම රෝගය සෑදේ.
    - ශරීරයේ ඇති තුවාලයකින්, මෙම රෝගය වැලඳුණු සත්ත්වයෙකුගේ කෙළ තැවරීමෙන්, එවැනි සතෙකු සපා කෑමෙන් හා සීරීමට ලක්වීම මගින් ද මෙම රෝගය වැලඳේ.
    - වෛරසය ශරීරගත වී මොළයට ගමන් කිරීමෙන් ගිලීමට උපකාරිවන පේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපණ කරයි. සුළු උත්තේජවලට පවා බලවත් ලෙස සංවේදී බව දක්වයි. ශරීරය අප්‍රාණික වීම සිදු කරයි.
    - රෝග ලක්ෂණ ඇති වී බොහෝ විට සතියක කාලයක් ඇතුළත රෝගියා මිය යයි.
  - **අපස්මාරය (මීමැස්මොරය)**
    - මොළයේ සිදුවන සාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාවලිය මොහොතක දී අසාමාන්‍ය අධිවේගී තත්ත්වයට පත්වීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
    - මෙය මිනිත්තු පහක් වැනි කෙටි කාලයක් පවතී.
    - රෝගියා සිහිසුන් වීම, එවැනි අවස්ථාවක අතපය වේගයෙන් චලනය කිරීම, ශරීරය දරදඬු වීම, මුඛයෙන් සෙම පිටවීම, දත කට පූට්ටුවීම, ඇස් උඩයාම, දිව හා තොල් සැපීම රෝග ලක්ෂණයි.
  - **අංශභාගය (ආඝාතය)**
    - මොළයට රුධිරය සපයන ධමනි නාල අවහිර වීම හෝ එය පුපුරා යාම හේතුවෙන් මොළයට ලැබිය යුතු ග්ලූකෝස්, ඔක්සිජන් ආදිය නොලැබීමෙන් මොළයේ කොටස් මිය යයි. එම කොටස් මගින් පාලනය වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩාලවීම ද මෙහි දී සිදු වෙයි.
    - ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ
      - ශරීරයේ ඇතිවන කරකැවිල්ල
      - වචන පැටලිලි සහිත වීම
      - ශරීරයේ කොටස් හිරිවැටීම
      - ශරීරයේ කොටස් අප්‍රාණික වීම
      - පෙනීමට බාධා ඇති වීම
      - ඇවිදීම අපහසු වීම
      - මුහුණ, අතපය පැත්තකට ඇද වීම
    - මද්‍යසාර පානය, දුම්පානය, සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා, ක්‍රියාශීලී නොවන දිවි පෙවතක් ගතකිරීම, දියවැඩියාව සහ අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝගී තත්ත්ව මෙම රෝගයට හේතුවේ.
  - **මොළයේ ගෙඩි**
    - මොළයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය වර්ධන තත්ත්වයක් මොළයේ ගෙඩියක් ලෙස හඳුන්වයි. ඇතැම්විට එය පිළිකාවක් විය හැකි ය. මේ නිසා මොළයේ සෛල විනාශවීම සිදුවේ. ගෙඩිය විශාල වීම සිදුවුව ද හිස් කබලේ පරිමාව වැඩි නොවන නිසා හිසේ අධික පීඩන තත්ත්වයක් ඇති කරයි.
    - දුම්පානය, විවිධ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය, විවිධ ඖෂධ වර්ග, විකිරණවලට භාජනය වීම මීට හේතුය.
    - මෙම රෝගයේ ලක්ෂණ
      - අධික හිසේ කැක්කුම
      - කැස්සක දී හිසේ ඇතිවන වේදනාව
      - උදේ අවදි වන විට හිසේ ඇතිවන අධික වේදනාව හා වමනය
      - අතපය හැසිරවීම අපහසු වීම
      - අධික නිදිමත තත්ත්වය හා කන් ඇසීම දුර්වල වීම
  - **ඉරුවාරදය**
    - ඉරුවාරදය යනු හිසේ නැවත නැවත ඇතිවන අධික වේදනාමය තත්ත්වයකි. හිසේ එක් පැත්තකින් ආරම්භවන වේදනාව ටිකෙන් ටික අනෙක් පැත්තට ද පැතිර යයි. පැය 2-72 ක කාලයක් පුරා මෙම වේදනාව පැවතිය හැකි ය.
    - මෙම රෝගයේ ලක්ෂණ
      - හිසේ වේදනාව සමඟ වමනය පිටවීම
      - ආලෝකයට අධික සංවේදී බව
      - අධික ශබ්ද සහ ආඝ්‍රාණ නොරිස්සුම
      - තරු වැනි ආලෝක ධාරාවක් පෙනීම
      - මුද්‍රණය කර ඇති අකුරු ඇදවී පෙනීම
      - කථාවේ වෙනසක් සිදුවන අතර පරිසරයට අධික ලෙස සංවේදී බව
      - ශරීරය හිරිවැටීම වැනි තත්ත්වයක් ඇතිවීම
      - ශරීරය අප්‍රාණික වීම
    - අධික ලෙස නිදිවර්ජිත වීම, කුසගින්නේ සිටීම, අධික හිරු එළියේ සිටීම, පරිසරයේ වෙනස්වීම්වලට ලක්වීම, සමහර ආහාර වර්ග ද මෙම රෝගයට හේතු විය හැකි ය.
    - අධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිසා මෙම රෝගී තත්ත්වය තවත් උත්සන්න විය හැකි ය.

මිනිසාගේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

- සෑම සෛලයකට ම ජීවී තත්වය පවත්වා ගැනීමට අඛණ්ඩව පෝෂක ද්‍රව්‍ය සහ ඔක්සිජන් වායුව සැපයිය යුතු වේ. එමෙන් ම ජෛව ක්‍රියාවල දී නිපදවෙන නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කළ යුතු වේ.
- පෝෂක ද්‍රව්‍ය හා ඔක්සිජන් සෛල කරා පරිවහනය කිරීමටත් සෛල තුළ නිපදවෙන නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීමටත් පරිවහන මාධ්‍යය ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ රුධිරයයි.
- රුධිරය තරලමය පරිවහන මාධ්‍යයකි.
- රුධිරයේ ස්තර දෙකකි.
  1 රුධිර ප්ලාස්මය සහිත දියර කොටස - සංයුතියෙන් 55%ක පමණ පරිමාවක් ඇති අඳුරු කහ පැහැති වේ.

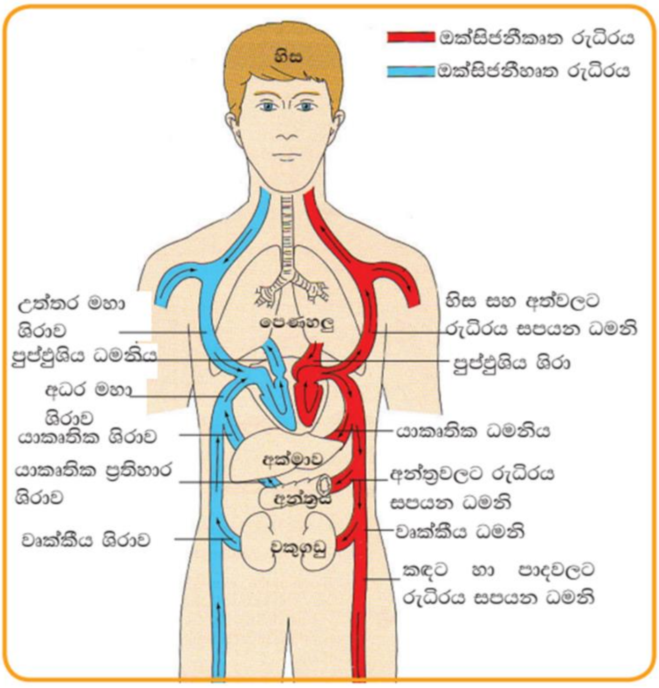
  2 රුධිර සෛල සහිත අවලම්බිත ඝන කොටස - තද රතු පැහැයෙන් දිස්වන අතර එය සංයුතියෙන් 45%කි.

- රුධිරය
  - රුධිර ප්ලාස්මය
  - රුධිර සෛල
    - රතු රුධිරාණු
    - සුදු රුධිරාණු
      - කණිකාමය සුදු රුධිරාණු
        - නියුට්රොෆිල
        - ඉයොසිනොෆිල
        - බේසොෆිල
      - කණිකාමය නොවන සුදු
        - මොනොසයිට
        - වසා සෛල
    - පට්ටිකා

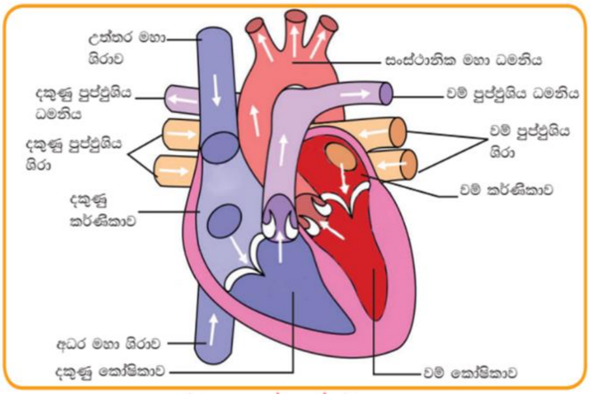
- **ධමනි හා ශිරා නාල වල විශේෂ ලක්ෂණ**

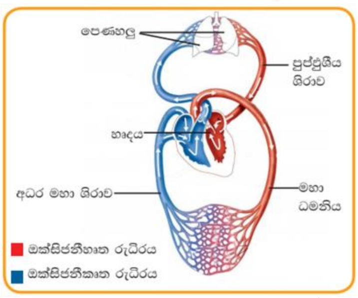
ධමනි	ශිරා
බිත්ති ඝනකම් ය. ප්‍රත්‍යස්ථ පටක බහුල ය.	බිත්ති තුනී ය. ප්‍රත්‍යස්ථ පටක අඩු ය.
අභ්‍යන්තරයේ කපාට නැත.	අභ්‍යන්තරයේ කපාට ඇත.
රුධිර ගමන වේගවත් ය. පීඩනය වැඩි ය.	රුධිර ගමන සෙමින් සිදුවෙයි. පීඩනය අඩු ය.
මෙම රුධිරයේ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය වැඩි අතර කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සාන්ද්‍රණය අඩු ය. (පුප්ඵුශිය ධමනිය හැර)	මෙම රුධිරයේ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය අඩු අතර කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සාන්ද්‍රණය වැඩි ය. (පුප්ඵුශිය ශිරා හැර)

මිනිසාගේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය



හෘදයේ අභ්‍යන්තර ව්‍යුහය



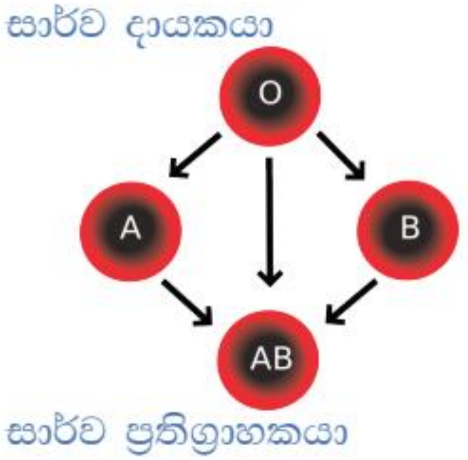


රුධිර සංසරණයේ දී දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ මුළු ශරීරය පුරා ම එක වරක් රුධිරය ගමන් කරනවිට හෘදය හරහා දෙවතාවක් ගමන් කිරීමයි. මෙම සිදුවීම ද්විත්ව රුධිර සංසරණය ලෙස හඳුන්වයි.

- **හෘදය තුළින් රුධිරය සංසරණය වීම ගැලීම් සටහන**

ඔක්සිජනීහෘත රුධිරය → උත්තර මහා ශිරාව/අධර මහා ශිරාව → දකුණු කර්ණිකාව → දකුණු කෝෂිකාව → පුප්ඵුශිය මහා ධමනිය → පෙණහලු → පුප්ඵුශිය ශිරා → වම් කර්ණිකාව → වම් කෝෂිකාව → සංස්ථානික මහා ධමනිය → මුළු ශරීරය පුරා ම

- **රුධිර ගණ හා රුධිර පාරවිලයනය**
    - කෘත්‍රිම ලෙස ශරීරයට රුධිරය ලබා දීම රුධිර පාරවිලයනයයි.
    - රුධිර පාරවිලයනයක් අවශ්‍ය අවස්ථා
        - හදිසි අනතුරුවල දී අධික ලෙස රුධිරය වහනය වූ විට
        - රෝගී තත්ත්වයක් හේතුවෙන් ශරීරයේ රුධිරය අඩුවී ඇති අවස්ථාවක
        - සමහර ශල්‍යකර්මවල දී
        - ලියුකේමියාව, තැලසීමියාව වැනි රක්තහීනතාවයකට තුඩුදෙන රෝගාබාධ ඇතිවිට
        - දරු ප්‍රසූති අවස්ථාවල දී



		ප්‍රතිග්‍රාහකයා			
	රුධිර ගණ	**A**	**B**	**AB**	**O**
දායකයා	**A**	√	x	√	x
	B	x	√	√	x
	AB	x	x	√	x
	O	√	√	√	√

- **රුධිර පාරවිලයනයේ දී සැලකිය යුතු කරුණු**
    - දායක සහ ප්‍රතිග්‍රාහක රුධිර අනිවාර්යයෙන් ම ගැළපීම සිදුවිය යුතුයි.
    - දායකයාගේ වයස අවුරුදු 21 - 55 ත් අතර වීම
    - ස්කන්ධය කිලෝග්‍රෑම් 45 ට වඩා වැඩි වීම
    - රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය 80% ට වඩා වැඩි වීම
    - සෙංගමාලය, උපදංශය, ඒඩ්ස් වැනි රෝග නොවැලඳී තිබීම
    - දිගු කලක් ඖෂධ භාවිත නොකරන හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකරන අයෙකු වීම

- **රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග**
    - **හෘද අකරණිය**
        - ''හෘදයෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යය වන රුධිර සංසරණය පවත්වා ගැනීමට හෘදයට ඇති නොහැකියාව මෙම රෝගී තත්ත්වයයි.
        - ''හෘදය ආශ්‍රිතව ඇතිවන ස්නායු දුර්වලතාව නිසාත් ඇතැම් රෝගී තත්ත්ව නිසාත් මෙම රෝගය පුද්ගලයෙකුට ඇතිවිය හැකි ය.
        - රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පහළ වැටීම (අඩුවීම) නිසා ද මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ.
        - මෙම රෝගී තත්ත්වය නිසා හෘදයේ සිදුවන සංකෝචන හා ඉහිල්වීමේ වාර ගණන අඩුවේ. ඇතැම් විට හෘදය මුළුමනින් ම අක්‍රිය වීමෙන් මරණය පවා සිදුවිය හැකි ය.
        - ඇතැම් විට විද්‍යුත් ස්පන්දනයක් ලබා දීමේ උපාංගයක් ශරීරයේ සවි කිරීමෙන් සහනයක් ලබාගත හැකි ය.

- **රක්තහීනතාවය (නිරක්තිය)**
  - ''රතු රුධිරාණු සෛලවල අඩංගු වන හිමොග්ලොබින් සංඝටකය අඩුවීම හේතුවෙන් රුධිරයේ රක්තාණු අඩුවීම නිසාත් සමහර ඖෂධ හා විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීර ගතවීම නිසාත් රතු රුධිරාණු බිඳවැටීම නිසාත් මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වෙයි.
  - 'හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා ශරීරය තුළ ඔක්සිජන් පරිවහනයට බාධා ඇති වෙයි.
  - වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් උදෙසා හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වේගවත් වී හෘදය වෙහෙසට පත්වීම නිසා ගැටලු ඇතිවේ.
  - මෙම රෝගයට හේතු
    - ශරීරයට ප්‍රමාණවත් යකඩ පෝෂක නොලැබීම
    - ඇටමිදුළු තුළ රතු රුධිරාණු සෛල අලුතින් හට නොගැනීම
    - ආහාර මාර්ගයේ ඇතිවන පරපෝෂිත පණු රෝගී තත්ත්වය
    - රතු රුධිරාණු සෛල වේගයෙන් බිඳී විනාශ වී යාම
    - විවිධ රෝගි තත්ත්වවල දී රුධිරය ශරීරයෙන් බැහැර වීම

- **ත්‍රොම්බෝසිස්**
  - ''රුධිර කැටි හෝ මේද කැටි නිසා රුධිර වාහිනී අවහිර වීමෙන් මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ. ''මෙම තත්ත්වය ක්ෂණික හෘදයාබාධවලට හේතු වේ.

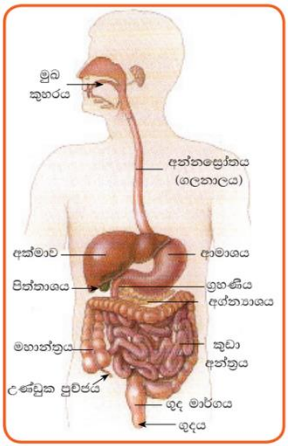
- **නහර ගැට ගැසීම**
  - ''බොහෝ විට පාදවල පහළ කොටස්වල මෙම තත්ත්වය ඇතිවන අතර පාදයේ සම මතුපිට නහරවල ගැට වැනි ස්ථාන ඇති වේ.
  - ''මෙහි දී පාදයේ ශිරා නාල ඉදිමීම සිදුවන අතර අවහිර වූ ශිරා නාලවල රුධිරය හෘදය වෙතට ගලායාමට බාධා ඇති වේ.
  - මෙම රෝගී තත්ත්වයට හේතු
    - උදරයේ ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව
    - අක්මාව ඉදිමීම වැනි රෝගි තත්ත්ව
    - ගර්භිණී අවධියේ දී රුධිර නාල තෙරපීමට ලක්වීම
    - ස්ථූලතාවය
    - ශිරාවල පිහිටා ඇති කපාට දුර්වල වීම
    - ශිරාවල බිත්ති දුර්වල වීම

- **ලියුකේමියාව**
  - ''අස්වාභාවික ලෙස ශරීරයේ සුදු රුධිරාණු සෛල ප්‍රමාණය ඉහළ යාම මෙම රෝගී තත්ත්වයයි. මේ නිසා රතු රුධිරාණු සහ පට්ටිකා අඩුවීම සිදුවේ.
  - ''මෙම රෝගය සඳහා බොහෝ විට විකිරණ, විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය, ඖෂධ වර්ග හේතු විය හැකි ය.
  - ''ලියුකේමියාව පිළිකා රෝග තත්ත්වයන් වන අතර ඒ සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ඇති නිසා බොහෝ රෝගීන් සාර්ථකව සුවය ලබයි.

- **හිමෝෆිලියාව**
  - ''මෙය ආවේණික රෝගයක් වන අතර ශරීරයේ බාහිරින් ඇතිවන කුඩා තුවාලයකින් පවා නොකඩවා රුධිරය ගලායාම දැකිය හැකි ය.
  - රුධිරය අවශ්‍ය අවස්ථාවේ කැටි නොගැසීම ප්‍රධාන හේතුවයි.
  - 'පට්ටිකා සෛලවල ක්‍රියාකාරිත්වයේ දුර්වලතාවයක් මෙයට හේතුවන අතර මෙම රෝගයෙන් බොහෝ විට පීඩා විඳින්නේ පුරුෂයින් ය.
  - ''කාන්තාවන්ට මෙම රෝගය නොවැලඳෙන අතර මේ අය රෝග වාහකයන් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

- **හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට කල යුතු දේ**
    - මත්පැන් පානය හා දුම් පානය අත්හැර දැමීම
    - අධිකව මේද අඩංගු ආහාර ගැනමෙන් වැලකීම
    - ලුණු භාවිතය පහළ මට්ටමක තබා ගැනීම
    - නිසි පරිදි ව්‍යායාම කිරීම
    - මානසික ඒකාග්‍රතාවය පවත්වාගෙන යාම
    - රුධිර පීඩනය පාලනය සඳහා මානසික තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම.

මිනිසාගේ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය



- අප ලබා ගන්නා ආහාර, ආහාර මාර්ගය දිගේ ගමන් කිරීමේ දී එහි අඩංගු පෝෂක ශරීරයට අව ශෝෂණය විය හැකි වන පරිදි සරල කොටස් බවට පත් වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර ජීරණය ලෙස හඳුන්වයි.
- මේ සඳහා විශේෂයෙන් සංවිධානය වූ අවයව කොටස් එකතු වී ආහාර ජීරණ පද්ධතිය සකස් වී ඇත.
- මුඛයේ සිට ආහාර ගමන් ගන්නා මාර්ගය ගැලීම් සටහන

මුඛ කුහරය → අන්නස්‍රෝතය → ආමාශය → ග්‍රහණිය → කුඩා අන්ත්‍රය → මහාන්ත්‍රය → ගුද මාර්ගය → ගුදය

- **දත්වල ව්‍යුහය හා දත් මගින් සිදුවන කෘත්‍ය**

දත් වර්ගය	හනුවක තිබෙන දත් සංඛ්‍යාව	ව්‍යුහය	කෘත්‍යය
කෘන්තක	උඩු හනුවේ 4 යටි හනුවේ 4	පැතලි ය කෙළවර තියුණු ය	ආහාර කැපීම හා කැඩීම
රදනක	උඩු හනුවේ 2 යටි හනුවේ 2	කෙළවර උල් ය	ආහාර ඉරා ගැනීම
පූරශ්වාර්වක	උඩු හනුවේ 4 යටි හනුවේ 4	ගොඩැලි සහිත ය	ආහාර තැලීම
චාර්වක	උඩු හනුවේ 6 යටි හනුවේ 6	ගොඩැලි සහිත ය	ආහාර ඇඹරීම

- මුඛයේ පිහිටි දත් මගින් ඝන ආහාර ඉතා කුඩා කැබලිවලට කැඩීමෙන් ජීරණය පහසු කරයි. ඛේටයේ ඇති එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා මුඛයේදී ම ආහාරයේ ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීරණය ආරම්භ වේ. ආමාශය තුළ වැඩි වේලාවක් ආහාර රඳවා ආමාශයික යුෂයේ ඇති එන්සයිම මගින් ප්‍රෝටීන ජීරණය ආරම්භ කරයි.
- ඛේට ග්‍රන්ථි, අක්මාව, ආමාශය සහ අග්න්‍යාශය මගින් සැපයෙන ස්‍රාව හා යුෂ මගින් ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය වේගවත්ව සිදු කිරීමට දායක වේ.
- කුඩා අන්ත්‍රයේ අපර කොටසේ ඇති අංගුලිකා මගින් ජීරණය වූ ආහාර අවශෝෂණය කාර්යක්ෂම කරයි.
- ආහාර ජීරණය සඳහා එන්සයිම වැදගත්වන අතර කාබෝහයිඩ්‍රේට ජීරණයෙන් ග්ලූකෝස් ද ලිපිඩ ජීරණයෙන් මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ද ප්‍රෝටීන ජීරණයෙන් ඇමයිනෝ අම්ල ද අන්ත ඵල ලෙස ලැබේ.
- **අග්න්‍යාශයික යුෂයේ ට්‍රිප්සින්, ඇමයිලේස් හා ලයිපේස් යන එන්සයිම උපකාරයෙන් සිදු වන ආහාර ජීරණය**

පෝෂකය	එන්සයිමය	ජීරණ ඵලය
කාබෝහයිඩ්‍රේට	ඇමයිලේස්	මෝල්ටෝස්
ප්‍රෝටීන	ට්‍රිප්සින්	පොලිපෙප්ටයිඩ
මේදය	ලයිපේස්	මේද අම්ල සහ ග්ලිසරෝල්

- **ආන්ත්‍රික යුෂ මගින් අර්ධ ලෙස ජීරණය වූ ආහාර පූර්ණ ලෙස ජීරණයට වී සරල බවට පත් වන ක්‍රියාවලිය**

පෝෂකය	එන්සයිමය	ජීරණ ඵලය
මෝල්ටෝස්	මෝල්ටේස්	ග්ලූකෝස්
සුක්රෝස්	සුක්රේස්	ග්ලූකෝස් + ෆෲක්ටෝස්
ලැක්ටෝස්	ලැක්ටේස්	ග්ලූකොස් + ගැලැක්ටෝස්
පොලිපෙප්ටයිඩ	පෙප්ටිඩේස්	ඇමයිනෝ අම්ල

- **ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග**
- **ගැස්ට්‍රයිටිස්**
    - ආමාශයේ ශ්ලේෂ්මල ස්තරය ප්‍රදාහයට පත්වීම ගැස්ට්‍රයිටිස් නම් වේ.
    - අසාමාන්‍යව හයිඩ්රොක්ලෝරික් අම්ල ආමාශයික යුෂ ස්‍රාවයවී ආමාශයේ අභ්‍යන්තර පටක තුවාල වේ.
    - අධික ලෙස මද්‍යසාර පානය, දුම්බීම, නිතර ඖෂධ භාවිතය, සමහර බැක්ටීරියා ආසාදන, ක්‍රමවත්ව ආහාර නොගැනීම සහ මානසික ආතතිය මීට හේතු වේ.
    - රෝගය පාලනය කළ හැකි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්
        - දිනපතා නියමිත වේලාවක දී ආහාර ගැනීම
        - දිගු කාලයක් තුළ ආමාශය හිස්ව තැබීමෙන් වැලකීම
        - කුළුබඩු, රසායනික ද්‍රව්‍ය හා උත්තේජක පාන ආහාරයට ගැනීමෙන වැලකීම

- **මල බද්ධය**
    - මහාන්ත්‍රයේ වැඩි කාලයක් මල ද්‍රව්‍ය රැඳී අධිකව ජලය අවශෝෂණය වී මල පිට කිරීම අපහසු වීමයි.
        - තන්තු අඩංගු ආහාර බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ආහාරයට නොගැනීම
        - අවශ්‍ය තරමට ජලය පානය නොකිරීම
        - ඇතැම් රෝග සඳහා ගන්නා ඖෂධ

- **අර්ශස් රෝගය**
    - දුම්පානයට හා මත්පැන් පානයට ලොල් වූ පුද්ගලයන් සහ නිරතුරුව මලබද්ධය පවතින පුද්ගලයන් අතර මෙම රෝගී තත්ත්වය බහුල වේ.
    - අපහසුවෙන් මලපහ කිරීමට තැත් කිරීමේ දී ගුද මාර්ගයේ පිහිටි ශිරා ඉදිමී මෘදු මොළොක් ගෙඩි මතු වීමත් ඒවා පිටතට පැමිණීමත් සිදු වේ. ගුද මාර්ගයේ කෙළවර තුවාල වීමෙන් දිගින් දිගට ම රුධිරය වහනය සිදුවිය හැකි ය.
    - එහි උච්චත ම අවස්ථාවේ දී නීරක්තියට ද ගොදුරු විය හැකි ය.
    - ගුද මාර්ගයේ ඇති වන පිළිකා නිසා ද ඉහත දැක් වූ රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.

- **පිත්තාශයේ ගල් ඇතිවීම**
    - පිත්තාශය තුළ ඇති ලවණ, පිත් වර්ණක හෝ කොලෙස්ටරෝල් ස්ඵටික සෑදී පිත්ත ප්‍රණාල අවහිර වීමෙන් මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ.
    - රෝග ලක්ෂණ
        - ඇස් සහ නිය කහ පැහැවීම
        - උදරයේ වේදනාව

- **උණ්ඩුකපුච්ඡ ප්‍රදාහය (ඇපෙන්ඩිසයිටිස්)**
    - කුඩා අන්ත්‍රය මහාන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වන ස්ථානයෙහි උණ්ඩුකපුච්ඡය පිහිටා ඇත.
    - මෙය විෂබීජ මගින් ආසාදනයට ලක්වීමෙන් ඉදිමී පැසවීමට ලක් වේ. මෙම රෝග තත්ත්වය උත්සන්න වුවහොත් පුපුරා යාමට ලක්විය හැකි බැවින් ඊට ප්‍රථම ශල්‍යකර්මයක් මගින් උණ්ඩුකපුච්ඡය ඉවත් කළ යුතු වේ.

- **සිරෝසිස්**
    - ඇතැම් විෂබීජ හා රසායනික ද්‍රව්‍යවල බලපෑම් නිසා අක්මාවේ ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
    - වර්තමානයේ මෙම රෝගී තත්ත්වයට ප්‍රමුඛ හේතුව වන්නේ මද්‍යසාර පානයයි.

- **ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකා**
    - ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව පහත සඳහන් පිළිකා නිතර දක්නට ලැබේ.
        - මුඛ පිළිකා
        - අග්න්‍යාශයේ පිළිකා
        - ආමාශයේ පිළිකා
        - අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා
        - අක්මාවේ පිළිකා
        - මහාන්ත්‍රය හා ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා

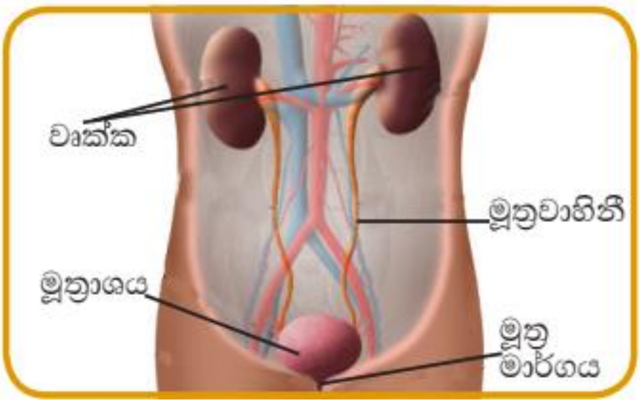
- **ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු**
    - කෙඳි සහිත ආහාර වැඩි වශයෙන් ආහාරයට එකතු කර ගැනීම
    - ප්‍රමාණවත් පරිදි පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
    - දිනකට වරක්වත් මලපහ කිරීම
    - දිනකට දෙවරක්වත් දත් මැදීම (විශේෂයෙන් රාත්‍රි කාලයේ දී ආහාර ගැනීමෙන් පසු)
    - දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය පානය, බුලත්විට කෑම ආදියෙන් වැලකීම
    - නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම
    - මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම
    - පාන් පිටි සහිත ආහාර, අධිකව කුළුබඩු යෙදූ ආහාර භාවිතය අඩු කිරීම
    - ක්ෂණික ආහාර සහ අධික ලෙස රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර අනුභවයෙන් වැලකීම
    - කෘෂි පළිබෝධනාශකවලින් තොර එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීම
    - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිරිසිදුව සිදු කිරීම
    - ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ක්‍රියාවලියේ අසාමාන්‍යතායක් වුවහොත් වහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම

මිනිසාගේ බහිස්‍රාවී පද්ධතිය

- පරිවෘත්තීය ක්‍රියා නිසා සෛල තුළ මිනිස් දේහයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මෙන් ම අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හෙවත් නිෂ්ප්‍රයෝජන ඵල ද නිපදවෙයි. එවැනි නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සිදු කළ යුතුයි. පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල දී නිපදවෙන නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම බහිස්‍රාවය ලෙස හඳුන්වයි.
- බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සිදු කරන ඉන්ද්‍රියයන් බහිස්‍රාවී ඉන්ද්‍රියයන් වේ. (වෘක්ක, පෙණහලු සහ සම)
- පෙණහලු මගින් බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පිටවන අතර එහි ජල වාෂ්ප ද අඩංගුවේ.
- මලපහ බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍යයක් නොවන්නේ ඒවා සෛල තුළ සිදුවන පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල දී නිපදවෙන ද්‍රව්‍ය නොවන බැවිනි.
- සම මගින් බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය ලෙස දහදිය පිටවන අතර එහි ජලය වැඩිපුර අඩංගු වේ. ලවණ අල්ප වශයෙන් අඩංගුව ඇත.

බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය	බහිස්‍රාවී ඉන්ද්‍රිය	බැහැර කරන ආකාරය
කාබන්ඩයොක්සයිඩ්, ජල වාෂ්ප	පෙණහලු	ප්‍රශ්වාස වාතය මගින්
යූරියා, යූරික් අම්ලය, ජලය	වෘක්ක (වකුගඩු)	මූත්‍ර මගින්
ක්‍රියටීන්, ජලය, සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් ලවණ	සම	දහදිය මගින්
පිත් වර්ණක	අක්මාව	මල ද්‍රව්‍ය සමඟ

- **මිනිසාගේ මූත්‍රවාහිනී පද්ධතිය**

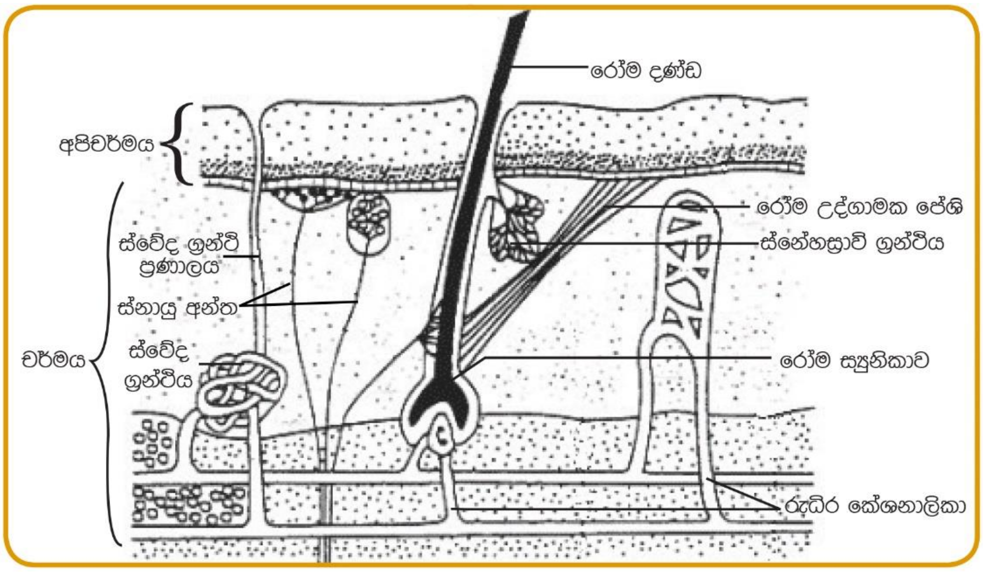


  - මිනිසාගේ මූත්‍රවාහිනී පද්ධතිය වෘක්ක (වකුගඩු) යුගලකින් ද මූත්‍ර වාහිනී යුගලකින් ද මූත්‍රාශයෙන් ද සමන්විතයි.
  - වෘක්කීය ධමනියක් සහ වෘක්කීය ශිරාවක් පද්ධතිය හා සම්බන්ධව ඇත.
  - වෘක්කවලට සම්බන්ධව මූත්‍රවාහිනී යුගලය ඇති අතර ඒවායේ කෙළවර මූත්‍රාශයට සම්බන්ධ වෙයි.
  - මූත්‍ර බැහැර කිරීම සඳහා මූත්‍ර මාර්ගය පිහිටා ඇත.
  - වෘක්කවල ඇති ව්‍යුහමය ඒකකය වන්නේ වෘක්කාණු ය.
  - එමගින් නිපදවෙන බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය වන්නේ මූත්‍ර යි. ඒවා නයිට්‍රජනීය අපද්‍රව්‍ය වේ.
  - නයිට්‍රජනීය නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය පෙරා වෙන් කිරීම හා ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සිදු කරන ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය මූත්‍රවාහිනී පද්ධතියයි.
  - වෘක්කාණුවලින් පෙරීමේ දී බ්‍රෝමන් ප්‍රාවරය තුළින් රුධිර සෛල සහ ප්ලාස්ම ප්‍රෝටීන් පෙරීමට ලක් නොවේ.
  - මූත්‍රවල ජලය වැඩිපුර අඩංගුව ඇත.

- බහිස්‍රාවී පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු
  - හැකි සෑම විට ම උණුකර නිවාගත් ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම
  - මත්පැන් පානයෙන් හා දුම් පානයෙන් වැලකීම
  - වර්ණ හා විවිධ කෘත්‍රිම රසකාරක යෙදූ ආහාර පාන පරිභෝජනයෙන් වැලකීම
  - වෛද්‍ය උපදෙස් රහිතව ඖෂධ භාවිතයෙන් වැලකීම
  - යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
  - දිනපතා තෝරාගත් වේලාවක් තුළ ව්‍යායාමවල නිරත වීම

- **බහිස්‍රාවී පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ**
- මූත්‍රගල් ඇතිවීම - වෘක්කවල හෝ මූත්‍රාශයේ කැල්සියම් ඔක්සලේට් ලවණ ස්ඵටික (කැට) බවට පත්වීමෙන්
- වෘක්ක ප්‍රදාහය - වෘක්කවලට ඇතුළුවන විවිධ බැක්ටීරියා හා විෂ මගින් ආසාදන තත්ත්ව නිසා වෘක්ක ඉදිමීම
- වෘක්ක අකර්මණ්‍ය වීම, ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදන, විවිධ බැර ලෝහ ශරීරගත වීම, විවිධ ඖෂධ හේතුවිය හැකි ය.

- **සම**
    - සමෙන් බැහැර කෙරෙන බහිස්ස්‍රාවී ද්‍රව්‍යය වන්නේ දහදියයි. මෙය ස්වේදය ලෙස ද හඳුන්වයි.
    - දහදියේ 99%ක් ම ඇත්තේ ජලයයි.
    - ඊට අමතරව සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් ලවණ, යූරියා සුළු ප්‍රමාණයක්, ක්‍රියටීන් සුළු වශයෙන්, යූරික් අම්ලය වැනි නිෂ්ප්‍රයෝජන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.



- මිනිස් ශරීරයේ අවයව, අස්ථි සැකිල්ල, පේශි පටක ඇතුළු සම්පූර්ණ ශරීරය ම වැසී ඇත්තේ සමෙනි.
- සමෙහි මතුපිට ප්‍රදේශය අපිචර්මය ලෙස හඳුන්වයි. මෙය සිහින් සෛල ස්තරයකි.
- එම ස්තරයට යටින් චර්මය පිහිටයි.
- ස්වේද ග්‍රන්ථි, රෝම කූපවල ප්‍රධාන කොටස් ද, ස්නායු අග්‍ර, රුධිර වාහිනී පිහිටා ඇත්තේ ද චර්මය තුළයි.
- සමෙහි ඇති රෝම පෝෂණය කිරීමටත් මනා ලෙස පවත්වා ගැනීමටත් ස්නේහස්‍රාවී ග්‍රන්ථි පිහිටා ඇත.
- සමෙහි චර්මය තුළ රුධිර කේශනාලිකා වැඩිපුර පිහිටා ඇත.
- මෙම නාලිකාවලින් වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් ස්වේද ග්‍රන්ථි ආවරණය කරයි.
- එම කේශනාලිකා තුළ ගමන් ගන්නා රුධිරයේ ඇති ජලය, සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් ලවණ, යූරික් අම්ලය වැනි ද්‍රව්‍ය ස්වේද ග්‍රන්ථිය මගින් අවශෝෂණය කර ගනියි.
- එම ද්‍රව්‍ය දහදිය ලෙස ග්‍රන්ථිය හා සම්බන්ධ නාලය දිගේ සම මතුපිටට ලබා දෙයි.

- **සමෙහි වැදගත්කම**
    - ස්පර්ශය, වේදනාව, සිසිල, උණුසුම, පීඩනය වැනි උත්තේජ ලබා ගැනීම
    - ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ඇති ඉන්ද්‍රියන් හා පටක ආදියට ආරක්ෂාව සැපයීම
    - විවිධ ආසාදනවලින් ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම
    - ශරීර උෂ්ණත්වය යාමනය කිරීම
    - සූර්ය කිරණවලින් ලැබිය හැකි අහිතකර පාරජම්බුල කිරණවලින් ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම

- **සම ස්වස්ථාව සඳහා සිදු කළ යුතු දේ**
    - සමේ නිරෝගි බව පවත්වා ගැනීම හා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
    - විවිධ කෘත්‍රිම ආලේපන වර්ග සම මත ආලේප කිරීමෙන් වැලකීම සහ ස්වාභාවික ආලේපන වර්ගවලට යොමු වීම
    - සමට ගැළපෙන මෘදු සබන් වර්ගයක් සම පිරිසිදු කිරීමේ දී භාවිත කිරීම
    - දේශගුණය, කාලගුණය සහ පරිසරයට ගැළපෙන සේ ඇඳුම් පැලඳුම් භාවිත කිරීම
    - සම සෝදා පිරිසිදු කිරීමේ දී හැකි සෑම විට ම පිරිසිදු ඇල් ජලය භාවිත කිරීම
    - සමට හානි සිදු වන විවිධ ක්‍රියාවලින් වැලකීම

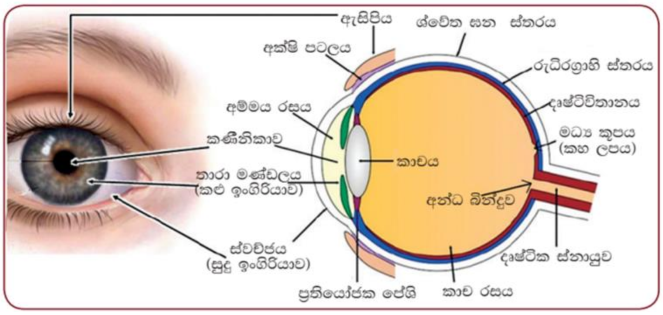
මිනිසාගේ සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය

- අප අවට පරිසරය නිරතුරුව වෙනස්වීම්වලට ලක් වේ. එම වෙනස්වීම් හඳුනා ගැනීම සඳහා අප ශරීරයේ විශේෂ ඉන්ද්‍රියය කිහිපයක් පිහිටා තිබේ. එම ඉන්ද්‍රියය සංවේදී ඉන්ද්‍රියය ලෙස හඳුන්වයි.
  - ඇස
  - කන
  - නාසය
  - දිව
  - සම
- සංවේදී ඉන්ද්‍රියය **ප්‍රතිග්‍රාහක** ලෙස හඳුන්වන අතර මෙම ඉන්ද්‍රියයන්වලට දැනෙන පරිසර වෙනස්කම් **උත්තේජ** නමින් හඳුන්වයි.

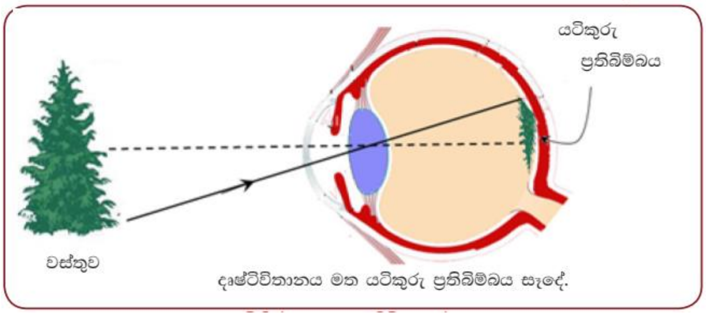
උත්තේජය හෙවත් පරිසර වෙනස් වීම	සංවේදනය	ප්‍රතිග්‍රාහකය හෙවත් සංවේදී ඉන්ද්‍රිය	ප්‍රතිචාර
සෙලවෙන බෝ පත්‍ර දැකීම	රූප පෙනීම	ඇස	එදෙස බැලීම හිස එදෙසට හැරවීම
ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ හඬ	ශබ්ද ඇසීම	කන	සවන්දීම
හඳුන් කූරුවල සුවඳ	සුවඳ දැනීම	නාසය	සුවඳ විදීම
ඉදුණු අඹ ගෙඩියක රස	රස දැනීම	දිව	මුවට කෙළ ඉනීම
රත් වූ පහනේ අත ගැටීම	උණුසුම දැනීම (රස්නය)	සම	රත් වූ යමක් ස්පර්ශ වූ බව දැන අත ඉවතට ගැනීම

- **ඇස**

මිනිස් ඇසේ හරස්කඩ



මිනිස් ඇස තුළ ප්‍රතිබිම්බයක් සෑදෙන අයුරු



- **වස්තුවක් දැකීමේ දී සිදුවන සමස්ත ක්‍රියාවලියේ ගමන් මාර්ගය.**

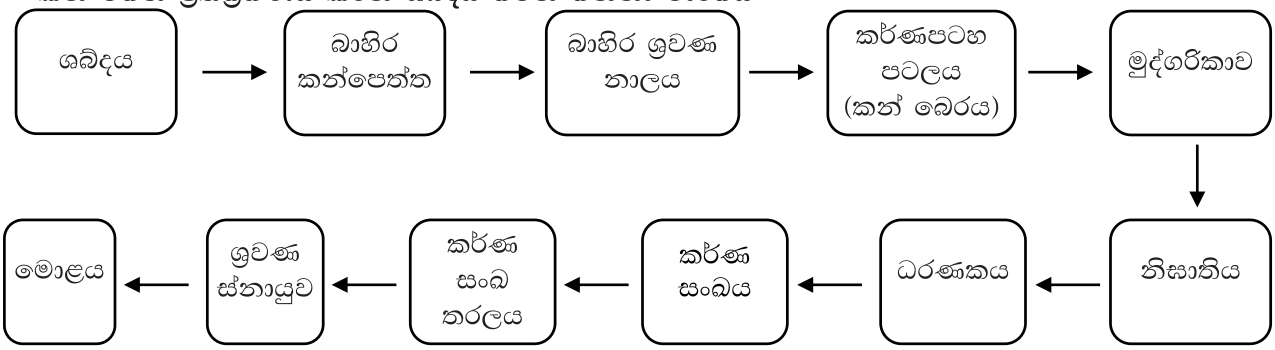
වස්තුවේ සිට පැමිණෙන ආලෝකය → **අම්මය රසය** → **කණීනිකාව** → **කාචය** → **කාච රසය** → **දෘෂ්ටිවිතානය (යටිකුරු ප්‍රතිබිම්බය)** → **දෘෂ්ටි ස්නායුව** → **මොළය (නිවැරදි උඩුකුරු ප්‍රතිබිම්බය)**

ඇසෙහි යෂ්ටි සෛල හා කේතු සෛල අතර ඇති වෙනස්කම්

යෂ්ටි සෛල	කේතු සෛල
මඳ එළියට පවා සංවේදී වේ.	තියුණු එළියට සංවේදී වේ.
විසරිත ආලෝකයෙන් ද උත්තේජනය වේ.	විසරිත ආලෝකයෙන් උත්තේජනය නොවේ.
වර්ණක හඳුනා ගත නොහැකි ය. (දීප්තිය හඳුනා ගනියි)	වර්ණක හඳුනා ගත හැකි ය.
දෘෂ්ටි විතානය තුළ වැඩි ප්‍රමාණයක් මේවා ඇත.	සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රමාණයක් ඇත.
සිලින්ඩරාකාර වේ.	කේතු හැඩැති වේ.
කහ ලපයෙන් පිටත දෘෂ්ටි විතානය මත පවතී.	කහ ලපය තුළ විශාල ලෙස පවතී.
එක් සෛල වර්ගයක් පමණක් පවතියි.	සෛල වර්ග තුනක් (නිල්, කොළ, රතු) පවතියි.

- දෘශ්‍යාබාධ
  - **දූර දෘෂ්ටිකත්වය**
    - දුර ඇති වස්තු පැහැදිලිව පෙනෙන අතර ළඟ ඇති වස්තු පැහැදිලිව නොපෙනේ.
    - මෙම දෝෂයට පිළියම වන්නේ සුදුසු නාභි දුරක් සහිත උත්තල කාච යෙදූ උපැස් පැලඳීම ය.
  - **අවිදූර දෘෂ්ටිකත්වය**
    - ළඟ පිහිටි වස්තු පැහැදිලිව පෙනෙන අතර දුර පිහිටි වස්තු පැහැදිලිව නොපෙනේ.
    - මෙම දෝෂයට පිළියම වන්නේ අවතල කාච සහිත උපැස් පැලඳීම ය.
  - **වර්ණ අන්ධතාව**
    - රතු, කොළ හා නිල් යන කේතු සෙලවලින් එක් වර්ණයක් හෝ හඳුනා ගැනීම සඳහා වැදගත් වන කේතු සෛල නොමැතිවීම නිසා, සමහර වර්ණ අනෙකුත් වර්ණවලින් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වේ.
  - **ඇසේ සුද**
    - ඇසෙහි ඇති කාචය, සුදු පැහැති වලාකුළු ස්වභාවයක් ගැනීම ඇසෙහි සුද ඒමක් ලෙස හැඳින්වේ.
    - දියවැඩියාව, ඇසේ ඇතිවන විෂබීජ තත්ත්ව හා අසාත්මිකතා, ඇසට තුවාල සිදුවීම, දුම්බීම, විකිරණවලට නිරාවරණය වීම, කලින් සිදු කරන ලද ඇසේ වෙනත් ශල්‍යකර්ම, පවුලේ අයට ඇසේ සුද ඒමේ රෝග තිබීම ආදී හේතු නිසා ඇසේ සුද ඇති විය හැකි ය.
    - හොඳ උපැස් යුවළක් (කන්නාඩියක්) පාවිච්චි කිරීම, තමා අවට වැඩි ආලෝකය තිබීම, විශාල කර බලන කන්නාඩි පාවිච්චි කිරීම, අව් කන්නාඩි පැලඳීම මගින් පෙනීම වැඩි කර ගත හැක.
    - එයින් පෙනීමේ මිවර්ධනයක් නොවූයේ නම් එක ම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය වනුයේ ශල්‍යකර්මයක් මගින් ඇසේ සුද ඉවත් කිරීම ය.
  - **වෘද්ධ දෘෂ්ටිකත්වය හෙවත් හතලිස් ඇඳිරිය**
    - අක්ෂි ප්‍රතියෝජනය යනු ශක්තිය වැය කරමින් වන පේශි සංකෝචනයයි.
    - වයස්ගත වීමත් සමඟ ළඟ පිහිටි වස්තුවල ප්‍රතිබිම්බ දෘෂ්ටි විතානය මත නාභිගත කිරීම අපහසු වේ.
  - ග්ලූකොමා
    - අපගේ ඇසෙහි පීඩනය නියමිත අගයට සමබරව පවත්වා ගනු ලබන්නේ අක්ෂි ගෝලය තුළ නිපදවන හා පිට කරන තරලයක් මගිනි. මෙම නිපදවන හා පිට කරන තරල ප්‍රමාණයේ පීඩනය ඉහළ ගොස් ග්ලූකොමා රෝගී තත්ත්වය ඇති වේ.

- **කන**
- ශබ්දයක සංඛ්‍යාතය මනිනු ලබන්නේ හර්ට්ස් (Hz) නැමැති ඒකකයෙනි. මිනිස් කනට සංවේදනය වන සාමාන්‍ය සංඛ්‍යාත පරාසය වනුයේ 20 - 20 000Hz අතර වන සංඛ්‍යාතයන් ය.
- **කන මගින් ප්‍රතිග්‍රහණය කරන ශබ්දය ගමන් ගන්නා මාර්ගය**



- **ශ්‍රවණාබාධ**
- **බිහිරිභාවය**
  - බිහිරිභාවය හෙවත් ශ්‍රවණ හැකියාව අඩුවීම එක් කනකට හෝ දෙකට ම බලපාන අයුරෙන් සිදු විය හැකි ය.
  - සාමාන්‍යයෙන් වයස්ගත වීමෙන් ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම නිසා බිහිරිභාවය ඇති විය හැක
- **මධ්‍ය කර්ණ ප්‍රදාහය (මැද කනේ දෝෂ)**
  - මැද කනේ ආසාදනය ළමයින්ට බහුලව වැලඳෙන රෝගයක් වුව ද ඕනෑම වයස් සීමාවක පුද්ගලයකුට ද වැලඳීමේ හැකියාව ඇත.

- **නාසය**
  - නාසය ආඝ්‍රාණ සංවේදන ප්‍රතිග්‍රහණය සඳහා වැදගත් වේ.
  - ගන්ධය දැනීමේ දී සිදුවන සමස්ත ක්‍රියාවලියේ ගමන් මාර්ගය

- **නාසය ආශ්‍රිත රෝග**
  - **නාසයෙන් ලේ ගැලීම**
    - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවක දී සෑදෙන හොටු කැබලි පිරිසිදු කිරීමේ දී සිදු වන හානි
    - නියපොතු වැදීම
    - නාසයට සිදුවන තුවාල වීමක දී
    - රුධිරය කැටි නොගැසීමේ රෝගී තත්ත්වවල දී (හීමොෆිලියාව)

- **දිව**
- දිව රස ප්‍රතිග්‍රහණය කිරීම සඳහා හැඩගැසුණු අවයවයකි. විවිධ රසවලට සංවේදී රසාංකුර දිවෙහි විවිධ තැන්වල පිහිටා ඇත. මිනිස් දිවක මෙවැනි රසාංකුර 10 000ක් පමණ පිහිටා ඇත.
- රසාංකුර මගින් හඳුනාගත හැකි මූලික රස සංවේදන ආකාර පහකි
  - පැණි රස
  - තිත්ත රස
  - ලවණ (ලුණු) රස
  - ඇඹුල් රස
  - උමාමි රස (අජිනමොටෝ තුළ මෙම රසය අන්තර්ගත වේ)

- ඇස, කන, නාසය, දිව සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ගේ ස්වස්ථතාවයට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
  - ඇස
    - ඇසට අපද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදීම
    - ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇසට නොදැමීම
    - වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව බෙහෙත් වර්ග නොදැමීම
    - පෙනීම දුර්වල වූ විගස වෛද්‍ය උපදෙස් මත ඇස් කණ්ණාඩි පැලඳීම
    - රූපවාහිනිය නරඹන විට නියමිත දුරින් සිටීම (තිරය අඟල් 24ක් නම් ඔබ සිටිය යුත්තේ අඟල් 72ක් දුරිනි.)
    - රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීමේ දී ආරක්ෂා සහිත වීම
  - කන
    - කන පිරිසිදුව තබා ගැනීම
    - කන් හැඳි, ලී කැබලි ආදි බාහිර ද්‍රව්‍ය කනට ඇතුළු නොකිරීම
  - නාසය
    - නාසය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
    - බාහිර ද්‍රව්‍ය නාසය තුළට නොදැමීම
  - දිව
    - අධික උණුසුම්, සීතල ද්‍රව්‍ය ආහාරයට නොගැනීම
    - මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතයෙන් තොරවීම
  - සම
    - සම පිරිසිදුව තබා ගැනීම
    - දිනපතා නෑම
    - ව්‍යායාමවල යෙදීම
    - පෝෂ්‍යදායි ආහාර ගැනීම

මිනිසාගේ නිර්නාල ග්‍රන්ථීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය

- අපගේ ශරීරයේ සමායෝජනය සඳහා ස්නායු පද්ධතිය පමණක් නොව අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථි (නිර්නාල ග්‍රන්ථි) පද්ධතිය මහඟු දායකත්වයක් ලබා දේ. මෙමගින් අස්නායුක සමායෝජනය සිදුවේ. අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථීන්ගෙන් ස්‍රාවය වන කාබනික රසායනික ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ස්ථාන කරා යොමු කිරීමට නාල නොමැති බැවින් ඒවා නිර්නාල ග්‍රන්ථි ලෙස ද හැඳින්වේ.
- මිනිස් සිරුරේ ඇති ප්‍රධාන නිර්නාල ග්‍රන්ථීන්ගෙන් කිහිපයක්
  - පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය
  - තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
  - තයිමස් ග්‍රන්ථිය
  - අග්න්‍යාශයේ ලැන්ගර්හැන්දීපිකා
  - අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථි/ඇඩ්‍රිනලීන් ග්‍රන්ථි

- **පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙන් ස්‍රාවය වන හෝර්මෝන මගින් සිදු කෙරෙන කාර්ය**

හෝර්මෝනය	සිදු කරන කාර්ය
තයිරොයිඩ් උත්තේජක හෝර්මෝනය	තයිරොයිඩයේ ස්‍රාවී ක්‍රියා පාලනය කිරීම
ස්‍යුනිකා උත්තේජක හෝර්මෝනය	ස්ත්‍රීන්ගේ ඩිම්බ වර්ධනය කෙරෙහි බලපෑම
අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථි උත්තේජක හෝර්මෝනය	අධිවෘක්ක බාහිකය උත්තේජනය කිරීම
වර්ධක හෝර්මෝනය	සිරුරේ වර්ධනය පාලනය කිරීම
ප්‍රොලැක්ටින් හෝර්මෝනය	ස්ත්‍රීන්ගේ ස්ථන ග්‍රන්ථිවල කිරි නිපදවීම හා උත්තේජනය කිරීම
ලුටෙයිනි කාරක හෝර්මෝනය	ඩිම්බ මෝචනය සිදු කිරීම
මෙලනින් වර්ණකය නිපදවීමේ හෝර්මෝනය	මෙලනින් වර්ණකය නිපදවීම

- **අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථි මගින් ස්‍රාවය වන හෝර්මෝන**

අධිවෘක්කයේ කොටස	හෝර්මෝනය	කාර්ය
බාහිකය	ඇල්ඩොස්ටෙරෝන්	මූත්‍ර සමග පිටවී යන ලවණ ප්‍රමාණය යාමනය කිරීම
	කෝර්ටිසෝල්	රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ නැංවීම
මජ්ජාව	ඇඩ්‍රිනලීන්	කෙනෙකු බියපත් වූ හෝ කෝපයට පත් වූ විට ඒ අවස්ථාවට ගැළපීම සඳහා ශරීරය සූදානම් කිරීම
	නොරැඩ්‍රිනලීන්	ග්ලයිකොජන් ග්ලූකෝස් බවට පත්වීම හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම ශ්වසන වේගය වැඩිවීම

- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
  - බෙල්ලේ ඉදිරිපස ස්වරාලයට පහළින් ශ්වාසනාලය දෙපස පිහිටා ඇත.
  - මෙම ග්‍රන්ථියෙන් ස්‍රාවය වන ප්‍රධාන හෝර්මෝනය තයිරොක්සීන් වේ. එමගින් පරිවෘත්තීය වේගය පාලනය වේ. සෛල තුළ නිපදවන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ද වැඩි කෙරේ. තයිරොක්සීන් නිපදවීමට අයඩින් අවශ්‍ය වන අතර අයඩින් ඌන වූ විට තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ක්‍රමයෙන් විශාල වේ. මෙම තත්ත්වය ගලගණ්ඩය නම් වේ.

- තයිමස් ග්‍රන්ථිය
  - උර කුහරයේ ඉදිරිපස ඉහළ කොටසේ පිහිටා තිබේ. මෙම ග්‍රන්ථිය නව යොවුන් වියේ දී ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතිය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සහභාගි වේ. වැඩිවියෙන් පසු මෙම ග්‍රන්ථියේ ප්‍රමාණය අඩු වී, විනාශ වී යයි.

- අග්න්‍යාශයේ ලැන්ගර්හැන්දීපිකා
  - මෙය ජීරණ පද්ධතියේ කොටසක් තනන ඉතා වැදගත් ග්‍රන්ථියකි. එක් පටක කොටසකින් ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය කරන අතර අනෙක් කොටසින් අන්තරාසර්ග ස්‍රාව නිපදවයි.

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හා ප්‍රතිශක්තිකරණය

- සිරුර තුළ රෝගවලට ඔරොත්තු දීම සඳහා ස්වභාවයෙන් ම පිහිටි ශක්තිය සහ හැකියාව ස්වාභාවික **ප්‍රතිශක්තිය** ලෙස හැඳින්වේ.
- රෝග වැළඳීම කෙරෙහි බලපාන සාධක
    - ජීවත්වන පරිසරය අපවිත්‍ර වීම
    - ඇසට පෙනෙන ජීවීන් හා නොපෙනෙන ජීවීන්ගේ බලපෑම්
    - අයහපත් ජීවන රටා
    - මානසික ආතතිය
    - අයහපත් ලිංගික චර්යා
    - ජනගහන තදබදය
- බෝවන රෝගවල රෝග කාරක පැතිරෙන ක්‍රම
    - ජලය මඟින්
    - ආහාර මඟින්
    - වාතය මඟින්
    - ලිංගික සබඳතා මඟින්
    - ස්පර්ශයෙන්
    - සතුන් මඟින්
- **ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රතිශක්තිකරණ කාලසටහන**

වයස	රෝගය	එන්නත
උපතේ දී	ක්ෂය රෝගය	BCG එන්නත
මාස 02 අවසානයේ දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය පිටගැස්ම, පෝලියෝ, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B	පංච සංයුජ එන්නත (පළමු වාරය) පෝලියෝ මුඛ එන්නත
මාස 04 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්නත දෙවන වාරය
මාස 06 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්නත තෙවන වාරය
මාස 09 දී	සරම්ප, රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත
අවුරුදු 01 දී	ජපනීස් එන්සෙපලයිටීස්	JE එන්නත
අවුරුදු 01 මාස 06 දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ	ත්‍රිත්ව එන්නත පෝලියෝ මුඛ එන්නත
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ පසු	සරම්ප, රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත
අවුරුදු 05 දී	ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ	පෝලියෝ මුඛ එන්නත සහ ද්විත්ව එන්නත
අවුරුදු 12 දී	පිටගැස්ම, ගලපටලය	පිටගැස්ම හා වැඩිහිටි ඩිප්තීරියා එන්නත

- **පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු**

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම	පෝෂණය	ව්‍යායාම සහ විවේකය
කෑමට පෙර හා පසුව සබන් ගා අත සේදීම	උතුරා නිවාගත් ජලය පානය	සෑමවිටම සතුටින් සිටීම
උදේ හා රාත්‍රි කෑමෙන් පසු දත් මැදීම	සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම	ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
හිස, නියපොතු පවිත්‍රව තබා ගැනීම	නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම	දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය සහ වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් ගා අත් සේදීම	මත්ද්‍රව්‍ය, බුලත්විට හා දුම් පානයෙන් වැළකීම	මානසික පීඩාව දුරු වන විනෝදාංශයන්හි නිරත වීම
පිරිසිදු ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිත කිරීම		
යට ඇඳුම් නිතිපතා පිරිසිදු කිරීම		
රෝගී අවස්ථාවල කහින, කිවිසුම් යනවිට මුඛය නාසය ආවරණය කර ගැනීම		
රෝගීන් හා ජනයා ගැවසෙන ස්ථාන වල දී ආරක්‍ෂා වීම		

- පරිසර පවිත්‍රතාවය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු
    - කසළ ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
    - ජලය ලබා ගන්නා ස්ථාන පිරිසිදුව තබා ගැනීම
    - වැසිකිළි කැසිකිළි ක්‍රමවත්ව නඩත්තු කිරීම
    - කාණු පද්ධතිය ජලය ගලා යන පරිදි නඩත්තු කිරීම
    - පොලිතින්, ප්ලාස්ටික්, වීදුරු වැනි අපද්‍රව්‍ය විධිමත්ව බැහැර කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
    - පොල්කටු, ටයර්, වැහිපීලි, මල් පෝච්චි වැනි දේවල වතුර රැඳීම වැලැක්වීම
    - පිරිවෙණ සහ පාසල් පරිශ්‍රය පිරිසිදුව තබා ගැනීම

- **බෝ නොවන රෝග වැලඳීම සඳහා බලපාන හේතු**

පාලනය කළ හැකි සාධක	පාලනය කළ නොහැකි සාධක
සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා	ජානමය හේතු (ආරය)
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවීම	වයස
දුම්පානය කිරීම හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය	ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව
මානසික ආතතිය	

- **බෝ නොවන රෝග වැලඳුණු විට මුහුණදීමට සිදුවන දුෂ්කරතා**
- ආර්ථික දුෂ්කරතා
    - දීර්ඝ කාලීන වෛද්‍ය උපදෙස්, ඖෂධ හා පරීක්ෂණ සඳහා විශාල ලෙස මුදල් වැය වීම නිසා පවුලේ මූල්‍යමය ගැටලු ඇති වීම
    - අකල් මරණ සිදුවූවිට යැපෙන්නන්ට අපහසුතා ඇති වීම
    - මෙවැනි රෝගීන් නිසා රටක සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම වැඩි වීම
    - රටේ ශ්‍රම බලකාය අඩු වීම
- සමාජයීය දුෂ්කරතා
    - රෝගියා වෙනුවෙන් නිවැසියන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කරන නිසා එකිනෙකාගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කිරීමට අපහසුතා ඇතිවීම
    - රැකී රක්ෂාවලට යාමේ අපහසුතා ඇතිවුවහොත් රැකියා ස්ථානවල ගැටලු මතු වීම
- මානසික අපහසුතා
    - රෝගියා සහ නිවැසියන් මානසික පීඩනවලට ගොදුරු වීම

- **බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු**
    - සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
    - කෘත්‍රිම ආහාර ගැනීම අවම කිරීම
    - සීනි, ලුණු, මේද සහිත ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම
    - දෛනිකව ව්‍යායාමවල හෝ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
    - නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම
    - ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
    - මානසික ආතතිය ඇතිවන කටයුතුවලින් ඈත්වීම
    - දුම්පානය හා මත්ද්‍රව්‍ය පානයෙන් වැලකීම
    - භාවනා ආදී මනස සැහැල්ලුවන කටයුතුවල නිරත වීම
    - ලේ නෑයින් සමඟ විවාහවීමෙන් වැලකීම

ප්‍රථමාධාර

- හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී අවට ඇති දෑ ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් පිළිගත් න්‍යාය හා ක්‍රමවේදවලට එකඟව මනාව පුහුණුව ලැබූ අයෙකු විසින් රෝගියාට, වෛද්‍යාධාර ලැබෙන තෙක් දෙනු ලබන ආධාරය හෝ සහාය **ප්‍රථමාධාර** යනුවෙන් හැඳින්වේ.

- **ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු**
  - ජීවිතය බේරා ගැනීම
  - සුවය පහසු කර වීම
  - රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය වීම වලක්වා ලීම
  - අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කිරීම

- **ප්‍රථමාධාර සඳහා පහත පිළිවෙත් අනුගමනය කළයුතු වේ.**
  - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කර ශ්වසනය පහසු කරවීම
  - ශ්වසනය සිදු නොවේ නම්, පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ආරම්භ කිරීම
  - එම ක්‍රියාවලිය වෛද්‍යාධාර ලැබෙනතුරු පවත්වා ගෙන යාම
  - ලේ ගැලීම පාලනය කිරීම වේ.

- **ඕනෑම අනතුරු අවස්ථාවක දී රෝගියාගේ සුවය පහසු කිරීම සඳහා කටයුතු කළයුතු ආකාරය**
  - රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීම
  - වේදනාව අඩු කිරීම හා අපහසුතා මග හැරීම
  - රෝගියා තුළ විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
  - රෝගියාට කාරුණික වීම
  - රෝගීන් උණුසුම, සීතල හා තෙත් බවෙන් ආරක්ෂා කිරීම

- **ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ වගකීම සහ කාර්යභාරය**
  - කලබල නොවිය යුතු ය.
  - තමාට අනතුරක් සිදු නොවන අයුරින් ඉක්මනින් හා ආරක්ෂාකාරීව තත්ත්වය වටහා ගත යුතු ය.
  - අනතුර අවට සිටින පුද්ගලයන් අනතුරින් ආරක්ෂා කිරීමට ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.
  - තුවාලකරුවන් අපහසුතාවට පත් නොවන ලෙස රැස්ව සිටින පුද්ගලයන් ඉවත් කළයුතු ය.
  - අනතුර හා අනතුරට පත් වූ රෝගීන්ගේ තත්ත්වය හොඳින් විනිශ්චය කළ යුතු ය.
  - තවදුරටත් රෝගීන්ගේ තත්ත්වය, තුවාලවල තත්ත්වය දරුණු වීම වලකාලීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
  - අනතුරේ හෝ රෝගී තත්ත්වයේ බරපතළකම ප්‍රමුඛත්වය දී සුදුසු ප්‍රතිකාර ඉක්මනින් ලබා දිය යුතුය.
  - අනතුර සිදු වූ ස්ථානය තවදුරටත් අනතුරුදායක නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත්කළ යුතු ය.
  - සුදුසු ආධාර ලැබෙන තෙක් රෝගියා ලඟ සිටිය යුතු ය.
  - රෝගියා පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කළ යුතු ය.
  - රෝගියා සහ ඔබ අතර ආසාදන හුවමාරු නොවන සේ කටයුතු කළ යුතු ය.

- **ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු හදිසි අවස්ථා**

- **ශ්වසන අපහසුතා සඳහා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
  - රෝගියාට කැස්ස ඇති කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - රෝගියාට එය කිරීමට අපහසු නම් රෝගියා ඉදිරියට නවා උරපතු අතරට පහර පහක් ලබා දෙන්න.
  - මුඛය පරීක්ෂා කරන්න.
  - එවිට ද සිරවූ දෙය ඉවත් වී නැති නම් රෝගියා පිටුපසින් සිටගෙන, ප්‍රථමාධාරකරුගේ දෙ අත් රෝගියාගේ උදරය වටා යවා නාභියත්, මහා ප්‍රාචීරයක් අතරට අත තබන්න.
  - උදරය ඇතුළට තෙරපනවාත් සමඟ ම ඉහළට ඔසවන්න.
  - මේ අයුරින් පස් (5) වාරයක් කරන්න. මුඛය පරීක්ෂා කරන්න. ඉවත් නොවේ නම් පළමු පියවරේ සිට නැවත කරන්න.

- **දියේ ගිලෙන්නෙකු සඳහා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
    - මුඛය, නාසය පරීක්ෂා කොට ජලයේ පාවෙන රොඩු, ජලජ ශාක ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කර ශ්වසන මාර්ගය පිරිසිදු කරන්න.
    - රෝගියා පිරිසිදු කරන්න.
    - ශ්වසනය සිදු නොවන්නේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසන පහක් අරම්භයේ දී ලබා දෙන්න.
    - අනතුරුව පපු තෙරපුම් 30 හා කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර 02ක් බැගින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යනතුරු යම් තත්ත්වයකට පත්වන තුරු නොකඩවා පවත්වා ගෙන යන්න.
    - තෙත ඇඳුම් ඉවත් කරන්න. පොරවනයක් මගින් සිරුරේ උණුසුම ආරක්ෂා කරන්න.
    - ශ්වසන මාර්ග පිරිසිදු කර, ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීමෙන් අනතුරුව රෝගියා ශ්වසනය කරන්නේ නම්, තෙත ඇඳුම් ඉවත් කර සිසිලසෙන් ආරක්ෂා කර ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබා
    - වෛද්‍යාධාර සඳහා පමුණුවන්න.

- **තුවාලය මතුපිට ආගන්තුක දේ නොමැති විට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග**
    - ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට පෙර හැකිනම් අත්මේස් පැලඳ ඇඳුම් ඉවත්කර හෝ කපා තුවාලයවිවෘත කර ගන්න.
    - මෘදු පෑඩයක් හෝ රෝගියාගේ ම අත්ල තුවාලය මත තබා සෘජු පීඩනයක් තුවාලයට යොදන්න.
    - තුවාලය සිදු වූ ගාත්‍රය ඔසවා තබා ගැනීමට ආධාර වන්න.
    - තුවාලකරු හාන්සි නැතහොත් වාඩි කරවන්න. බිම දිගා කරවීමේ දී ඝන පොරවනයක් මත දිගා කරවන්න.
    - වෙළුම් පටියක් මගින් තුවාලය මත තැබූ පෑඩය තදකර වෙළන්න (වෙළුම අනවශ්‍යව තද නොවිය යුතු ය).
    - පළමු වෙළුම මත රුධිරය කාන්දු වේ නම් තවත් පෑඩයක් ඒ මත තබා වෙලුමක් යොදන්න. වෙළුම් දෙක ම රුධිරයෙන් තෙත් වේ නම් වෙළුම් පටි දෙක ම ඉවත් කර අලුත් සැරහුමක් තබා වෙළුමක් යොදන්න.
    - තුවාලය ඉහළ බාහුවේ නම් උරමාවක් භාවිත කර එම ගාත්‍රය ඔසවා තබන්න.
    - රෝහලට රැගෙන යන අතරතුර දී නාඩි වේගය, ශ්වසනය, රුධිර වහනය හා කම්පනයේ ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
    - **තුවාලය මතුපිට ආගන්තුක දේහයක් ඇනී ඇති විට**
    - අත්මේස් ඇත්නම් පලඳින්න. ආගන්තුක දේහය ගැලවීමෙන් වලකින්න. ආගන්තුක දේහය දෙපසින් සෙමෙන් තෙරපන්න.
    - තුවාලකරු ඇතුරුමක් හෝ පොරවනයක් මත හාන්සි කරවන්න. ඔහු සීතලෙන්ආරක්ෂා කර ගන්න.

- **විදුලිසැර වැදීමක දී පහත සඳහන් ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු පියවර**
    - ප්‍රථමාධාරකරුගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගන්න.
    - විදුලිය විසන්ධි කළ හැකි නම් පරිපථයෙන් හෝ ප්‍රධාන සැපයුමෙන් විදුලිය විසන්ධි කරන්න.
    - රෝගියාගේ සිහි ඇති, නැති තත්ත්වය පරික්ෂාකර ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
    - ශ්වසනය නොකරයි නම් බාහිර පපු තෙරපුම් 30ක් ලබා දෙන්න.
    - අනතුරුව කෘත්‍රිම ශ්වසන දෙකක් ලබා දෙන්න. 30 : 2 ආකාරයෙන් නොකඩවා කටයුතු කරන්න.
    - රෝගියා සිහිය නොමැතිව ශ්වසනය කරයි නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබා වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන්න.
    - රෝගියා ප්‍රකෘති සිහියෙන් සිටී නම් පිලිස්සීම් හා අනෙකුත් අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.

- **භග්නයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
    - සංකීර්ණ විවෘත භග්නයක දී රුධිර වහනය වලක්වා ගන්න.
    - අනතුර සිදු වූ ස්ථානය ආරක්ෂා සහිත නම් එම ස්ථානයේ සිට ම ප්‍රථමාධාර දීම ආරම්භ කරන්න.
    - වෙළුම් පටි හා සැරහුම් උපයෝගි කර ගනිමින් සෙලවීම අවම කරන්න.
    - නවශ්‍ය සෙලවීම් නතර කරන්න.
    - සුදුසු ප්‍රවාහන ක්‍රම මගින් වෛද්‍යාධාර සඳහා කඩිනමින් යොමු කරන්න.
    - ජෛව ලක්ෂණ (ශ්වසනය, නාඩි) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
    - ආහාර පාන දීමෙන් වලකින්න.

- **උලුක්කු වීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
    - උලුක්කුවට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය RICE ක්‍රමය නමින් හැඳින්වේ.
    - R - Rest - එම ස්ථානයේ සෙලවීම වලක්වා විවේකය ලබා දීම
    - I - Ice - සිසිල් රඳවනයක් (සීතල පත්තුව) මගින් සිසිල් කිරීම
    - C - Compress - වෙළුමක් මගින් එම ස්ථානයේ පීඩනයක් ඇති කිරීම
    - E - Elevate - එම ගාත්‍රය ඔසවා තැබීම
    - මේ මගින් රෝගියා යම් සහනයක් ලැබුව ද වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කළ යුතුය.

- **විසන්ධි වීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
  - විසන්ධි වූ ගාත්‍රය නොසොල්වා, රෝගියාට පහසු අයුරින් එය තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - කුඩා ප්‍රමාණයේ පුලුන් කොට්ට, නවා ගත් තුවායක්, රෙදි කැබලි කිහිපයක් වැනි දෑ මෘදු පෑඩයක් සේ යොදා ගන්න. වෙළුම් හෝ උරමා යෙදීමේ දී මෙම පෑඩ භාවිත කරන්න.
  - වෙළුම් යෙදීමෙන් අනතුරුව සෑම විනාඩි 10කට වරක් නාඩි පරීක්ෂා කිරීම මගින් ගාත්‍රයේ පහළට රුධිරය සංසරණය සිදුවන බව තහවුරු කර ගන්න.
  - ඉක්මනින් රෝහල් ගත කරන්න.

- **කම්පනයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
  - මූලික විනිශ්චය කර (ABCDE) ප්‍රමුඛතාව අනුව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.
  - කම්පන හේතුවට අනුව ප්‍රථමාධාර දීම අරඹන්න. (රුධිර වහනය වැලැක්වීම, පිලිස්සීමට ප්‍රථමාධාර)
  - රෝගියා ඝනකම් ඇතුරනයක් මත හාන්සි කරන්න.
  - කොඳු ඇට පෙළෙහි ගාත්‍රාවල භග්න නොමැති නම් දෙපා ඔසවා තබන්න.
  - ගෙල, පපුව, ඉඟටිය වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
  - රෝගියාගේ ගෙලෙහි සිට යටි පතුල් දක්වා වැසෙන සේ ඝන ආවරණයකින් පොරවන්න.
  - රෝගියාගේ සිහි මට්ටම, ශ්වසනය, නාඩි බලා සිහි නැති වුවහොත් ශ්වසන මාර්ගය විවෘතව තබන්න.

- **හෘද අකර්මණ්‍යතාවක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**
  - රෝගියාගේ හෘදය වෙහෙසට පත්වීම වැලැක්වීම සඳහා ඔහු/ඇය දණහිස් නැමෙන සේ සෙමෙන් වාඩි කර උරහිස් හා හිසට ආධාරක තබා හේත්තු කර තබන්න.
  - රෝගියාට සිහිය ඇත්නම්, පපුවේ වේදනාව සඳහා ලබා ගන්නා ඖෂධ ඔහු/ඇය සතුව ඇත්නම් එහි නිශ්චිත මාත්‍රාව ලබා දීමට උදව් වන්න.
  - ගෙල, පපුව, ඉණ වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
  - ඇස්ප්‍රින් පෙත්තක් හපා ගිලීමට රෝගියාට ලබා දෙන්න.
  - රෝගියා වෙහෙසට පත් කිරීමෙන් වලක්වා ගන්න
  - වෛද්‍යවරයෙකු කැඳවන්න. නැතහොත් ඔහු/ඇයට සිහිය ඇත්නම් මුලින් සිටි ඉරියව්වේ ම තබා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න. (ගිලන් ඇඳක්, රෝද පුටුවක් පාවිච්චි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.)
  - සිහි නොමැති වුවහොත් ශ්වසනය සිදු නොවේ නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

- **පිලිස්සීමක දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග**
  - ඇඳුම්වලට ගිනිගෙන ඇතිවිට පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය.
    - Stop - දිවීමෙන් වලක්වා ගන්න.
    - Wrap - ඝනකම් රෙද්දකින් ඔතා ගින්න නිවා දමන්න.
    - Drop - බිම දිගා කරන්න.
    - Roll - ගින්න නිවා දැමීමට ඔහු පෙරලන්න.
  - රෝගියාගේ පිලිස්සුණු ප්‍රදේශ බිම නොගෑවෙන සේ හාන්සි කරවීම
  - විනාඩි 20ක පමණ කාලයක් ඇල් දිය වත්කරමින් සිසිල් කිරීම
  - ඇඟට ඇලී නොමැති ඇඳුම් කපා ඉවත් කිරීම, වළලු, මුදු, ඔරලෝසු ගලවා ඉවත් කිරීම
  - පිරිසිදු සැරහුම් මගින් පිලිස්සුණු ප්‍රදේශය ආවරණය කිරීම
  - ජෛව ලක්ෂණ (ශ්වසනය, නාඩි) පරීක්ෂා කර කම්පනයට ප්‍රථමාධාර කිරීම
  - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

- **ප්‍රථමාධාර කට්ටලය**

- අත් වැසුම්
- කුඩා රෝල වෙළුම් පටි (2.5 cm)
- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රෝල වෙළුම් පටි (5 cm)
- විශාල ප්‍රමාණයේ රෝල වෙළුම් පටි (6 cm)
- පොලිතින් කවර (කුඩා ප්‍රමාණ)
- ටුවිසරයක් (Tweezer)
- ප්ලාස්ටර් රෝලක්
- කුඩා ප්ලාස්ටර් කැබලි
- මුඛ ආවරණ
- කතුරක්
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- විදුලි පන්දමක්
- පුළුන්
- කටු කැරැල්ලක්
- නළාව (Whistle)

- **දේශීය වෛදකමෙහි ප්‍රථමාධාර සඳහා වැදගත් ඔසු**

ඖෂධ ශාක හා ශාක කොටස් - කෝමාරිකා, ඉඟුරු, කහ, පාවට්ටා, නික, ඉරිවේරිය, අක්කපාන බෙහෙත් එඬරු, පිටවක්කා, කුප්පමේනිය, සමන්පිච්ච, කොත්තමල්ලි, වියළි ඉඟුරු, සූදුරු, උළුහාල්, සුදු ලූනු, ගම්මිරිස්, කරාබුනැටි, වලඟසහල්, නෙල්ලි, අරළු

  - තෙල් - සිද්ධාර්ථ තෛලය, සිතෝදක තෛලය, සර්වවිෂාදි තෛලය, නීල්‍යාදි තෛලය
  - කල්ක/ගුලි - බුද්ධරාජ කල්කය, සිතාරාම වටී, නවරත්න කල්කය, වර්නිකාම ගුලි

බුදු දහම හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

"ආරොගා පරමා ලාභා, සනතුටඨී පරමං ධනං - විසසාස පරමා ඤාති, නිබබාණ පරමං සුඛං" (ධ.ප. - සුඛ වගගය)

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෞඛ්‍ය නිර්වචනය - "කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි"
  - ආරොගාපරමා ලාභා යනුවෙන් කායික සෞඛ්‍ය ද
    සන්තුට්ඨී පරමං ධනං යනුවෙන් මානසික සෞඛ්‍ය ද
    විස්සාස පරමා ඤාතී යනුවෙන් සමාජයීය සෞඛ්‍ය ද
    නිබ්බානං පරමං සුඛං යනුවෙන් ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය

- බුදු දහමෙන් දැක්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම

1.සප්පාය - යෝග්‍ය බව

- ආහාරසප්පාය - තමාට සැප ඇති සුදුසු වූ ගුණ වූ ආහාර පිළිබඳ පථ්‍යාපථ්‍ය ගුණාගුණ දැනුම තමා විසින් ම ඇති කර ගත යුතු වේ.
- විහරණසප්පාය - ශරීර සෞඛ්‍යයට ගැළපෙන ඉදුම් හිටුම් ආදී විහරණයයි.
- උතුසප්පාය - ශරීරයට හිතකර වූ ශීතෝෂ්ණාදිය යි.
- පුද්ගලසප්පාය - ශාරීරික හා මානසික නොයෙක් රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන අයගේ ඇසුර නොලබා සෞඛ්‍යයෙන් දියුණු පුද්ගලයන් ඇසුරට ගැනීමයි. මු
- අජ්ඣාසයසප්පාය - යහපත් අදහස්වලින් යුක්ත වීමයි.

2. පාරිසුද්ධිය

- චීවර (ඇඳුම් පැලඳුම්) පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- සෙනසුන පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වැසිකිළි, කැසිකිළි, ගිනිහල් ගෙය, නාන ස්ථානය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- මනස පිරිසිදුව තබා ගැනීම

- ආහාර ගැනීම 'මත්තඤ්ඤුතා ච භත්තස්මිං' සියලු කල්හි භෝජනයේ පමණ දැන ම ගත යුතු යැයි බුදු දහමේ මෙන් ම ආයුර්වේදයේ ද ඉගැන්වේ.

- අසංවිධිත පරිභෝජනයට ඇබ්බැහි වුණු බමුණන් පස් දෙනෙකු පිළිබඳ බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ.
  - ආහාරහත්ථක ඃ බොහෝ ආහාර අනුභව කළ පසු තමාට තනිව නැගිටීමට නොහැකිව අනුන් විසින් අතින් අල්ලා නැගිට විය යුතු වේ.
  - අලංසාටක ඃ ආහාර ගැනීමෙන් පසු පිරී ගිය කුස නිසා හැඳ සිටි වස්ත්‍රය පවා හැඳීමට නොහැකි වේ.
  - තත්ථවට්ටක ඃ නැගිටින්නට නොහැකිවන තෙක් ආහාර ගෙන එතැන ම පෙරළෙති.
  - කාකමාසක ඃ කවුඩන් විසින් හොටින් එළියට ඇද කෑ හැකි තරමට උගුර තෙක් ආහාර අනුභව කරයි.
  - භුත්තවමිතක ඃ තවත් සමහරෙක් බඩ කට පුරා කා ඒවා වමාරා දමා නැවතත් අනුභව කෙරෙති.

- දැහැටි වැළඳීම (දත් මැදීම) මගින් ලැබෙන ගුණ - දන්තකට්ඨසූත්‍රය (අ.නි.)
  - ඇස් පෙනීම වඩවයි (චක්ඛුස්සං)
  - මුව දුගඳ නොවෙයි (මුඛං න දුග්ගන්ධං හොති)
  - රස නහර පිරිසිදු කරයි (රසහරණියො විසුජ්ඣන්ති)
  - පිත, සෙම මගින් ආහාරය වෙළා (අහුරා) නොගනියි (පිත්තං සෙම්හං භත්තං න පරියොනන්ධති)
  - ආහාර රුචිය ඇති වේ (භත්තමස්ස ඡාදෙති)

- සක්මන් කිරීම - චංකමනානිසංස සූත්‍රයේ (අ.නි.)
  - දුර ගමන් යා හැකි වේ. (අද්ධානක්ඛමො හොති)
  - වීර්යය කිරීමට සමර්ථ වේ. (පධානක්ඛමො හොති)
  - ස්වල්ප ආබාධ ඇත්තේ වේ. (අප්පාබාධො හොති)
  - ආහාර මනාව දිරවයි. (අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති)
  - සක්මනින් ලබන ලද සමාධිය තෙම බොහෝ කල් පවත්නේ වේ. (චඞ්කමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති)

- විවිධ රෝගාබාධයන් සඳහා ඊට සුදුසු පිළියම් නියම කළ අවස්ථා ඇත.
    - හිසේ ආබාධ සඳහා නස්‍ය ක්‍රම නියම කර ඇත.
    - වාත ආබාධය සඳහා ස්වේද කර්මය හෙවත් ඇඟෙහි දහඩිය ඇති කරවීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම (එය කිරීම සඳහා ජන්තාඝර නම් විශේෂ කුටියක් නියම කර ඇත.
    - සන්ධි ආබාධ සඳහා රක්ත මෝක්ෂණය හෙවත් අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කිරීම
    - ගෙඩි ඉවත් කිරීමට ශල්‍යකර්ම ද නියම කර ඇත
    - වණ තුවාල ආදියට වේදු (ඔසු තැම්බූ ජලයේ වාෂ්ප) ඇල්ලීම හෝ ඖෂධ දුම් ඇල්ලීම යොදා ගනී

- තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළ ඖෂධ
    - පස් බෙහෙත් (පඤ්චභෙසජ්ජ) - ගිතෙල්, වෙඬරු, තලතෙල්, මී පැණි, උක් සකුරු
    - වසා (වුරුණු තෙල්) බෙහෙත් (වසාභේසජ්ජ) - සත්ත්ව තෙල්
    - මුල් බෙහෙත් (මූලභේසජ්ජ) - ගස්වල මුල් නැතහොත් අලය (කහ, ඉඟුරු, වදකහ)
    - කහට (කෂාය) බෙහෙත් (කාසවභේසජ්ජ) - කොහොඹ කසට කරඳ වැනි කසට රස ඇති ඖෂධ
    - කොළ බෙහෙත් (පණ්ණභේසජ්ජ) - කොළ රැගෙන සකසන ඔසු
    - පල බෙහෙත් (ඵලභේසජ්ජ) - කරල්, ඇට, මද, ගෙඩියේ පොතු ආදි යොදා සාදන බෙහෙත්
    - මැලියම් බෙහෙත් (ජතුභේසජ්ජ) - ජතු යනු ගස්වලින් එන මැලියම් වේ (පෙරුම්කායම්)
    - ලුණු බෙහෙත් (ලෝණභේසජ්ජ) - මුහුදු ලුණු, කළු ලුණු, සින්ධු ලුණු, සුවස ලුණු, බළල් ලුණු

- ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධි මාංසය යැයි කියනුයේ කරුණු තුනකින් පිරිසිදු වූ මාංස ය.
    1. නොදැකීම (අදිට්ඨං) - මිනිසුන් විසින් භික්ෂූන්ට දීම සඳහා ගොඩ දිය සතුන් මරණු නොදැකීම ය.
    2. නොඇසීම (අසුතං) - භික්ෂූන් උදෙසා සතුන් මරණු ලදැයි කියනු නොඇසීම ය.
    3. සැක පහළ නොවීම (අපරිසඞ්කිතං) - භික්ෂූන් උදෙසා සතුන් මරණු ලදැයි සැකයක් ඇති නොවීම ය.

- ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ මාංසය ලෙස ද සෑම මාංසයක් ම වැළඳිය නොහැකි ය. ප්‍රතික්ෂේපිත මාංස වර්ග 10කි
    - මිනී මස්
    - සිංහ මස්
    - ඇත් මස්
    - ව්‍යාඝ්‍ර මස්
    - අශ්ව මස්
    - දිවි මස්
    - බලු මස්
    - වලස් මස්
    - සර්ප මස්
    - තරස් මස් (කළු හිස් වලසා)

    - විකාලභෝජනයෙන් වෙන්වීම තුළින් නිරෝගී බව ද නිදුක් බව ද සැහැල්ලු පැවැත්මද කාය බලය ද සැප විහරණය ද යන පංචවිධ ආනිසංස ලැබෙන බව දැක් වූ උන් වහන්සේ එකාසනභොජනය (දිනකට එක් වරක් ආහාර ගැනීම) අනුදත් සේක.

- **අෂ්ටපාන**
    - අම්බපාන (අඹ පානය)
    - ජම්බුපානං (ජම්බු පානය)
    - චොචපානං (ඇටිකෙසෙල් පානය)
    - මොචපානං (කෙසෙල් පානය)
    - මධුපානං (අමු මිදි පානය)
    - මුද්දිකපානං (වියළි මිදි පානය)
    - සාලුකපානං (ඕලු පානය)
    - ඵාරුසකපානං (උගුරැස්ස පානය)

    - එසේ ම නොයෙක් රෝගාබාධ සංසිඳවනු පිණිස විකාලයෙහි ගිතෙල්, වෙඬරු, තල තෙල්, මී පැණි, උක් හකුරු යන **පස්බෙහෙත්** ආදියත්, මෙණ්ඩක සිටුගේ අයැදුමෙන් භික්ෂූන්ගේ පාසුවිහරණය සඳහා කිරි, දීකිරි, මෝරු, වෙඬරු, ගිතෙල් යන **පස්ගෝරසත්** අනුදැනීම කළ සේක.

- **බුදු දහමට අනුව කැඳ ද හොඳ ඖෂධයක් වේ. කැඳ පිළිබඳ අනුසස් 10ක් දක්වා ඇත.**
    - ආයුෂය දෙයි (ආයුං දෙති)
    - බඩගිනි නසයි (ඛුදං පටිහන්ති)
    - වර්ණය දෙයි (වණ්ණං දෙති)
    - පිපාසය දුරු කරයි (පිපාසං පටිවිනෙති)
    - සැපය දෙයි (සුඛං දෙති)
    - වාතය අනුලෝම කරයි (වාතං අනුලොමෙති)
    - ශක්තිය දෙයි (බලං දෙති)
    - වස්තිය (කුස) පිරිසිදු කරයි (වත්ථිං සොධෙති)
    - නුවණ දෙයි (පටිභානං දෙති)
    - ජීරණය නොවී ඉතිරි වූ ආහාර දිරවයි. (ආමාවසෙසං පාචෙති)

ආයුර්වේදය හා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය

- යහපත් ජීවිතය (හිත ආයුෂ) - අයහපත් ජීවිතය (අහිත ආයුෂ) සැප ජීවිතය (සුඛ ආයුෂ) - දුක ජීවිතය (දුක්ඛ ආයුෂ) යන සතර ආකාරය පිළිබඳව විස්තර කර ඇති නිසා ද, දීර්ඝ ආයුෂ විඳීම සඳහා සුදුසු දේ හා නුසුදුසු දේ පිළිබඳ විස්තර කළ නිසා ද, එම ආයුෂ විඳින ආකාරය විස්තර කරන නිසා ද මේ ශාස්ත්‍රයට **ආයුර්වේදය** නම ලැබී ඇත.

- **ආයුර්වේදයේ ප්‍රමුඛ ගුරුකුළ දෙකක් පවතී.**

  1. චරක සම්ප්‍රදාය - චරක ආචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් බිහි වී ඇත. **ඖෂධ මගින්** රෝග සුව කිරීමට මුල් තැන දෙයි. **එය කාය චිකිත්සාව** නම් වේ. එහි **මූල ග්‍රන්ථය චරක සංහිතාවයි.** මෙය **අග්නිවේශ සම්ප්‍රදාය** ලෙස ද හැඳින්වේ.

  2. සුශ්‍රැත සම්ප්‍රදාය - සුශ්‍රැත ආචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් බිහි වී ඇත. **සැත්කම් මගින්** රෝග සුව කිරීමට මුල් තැන දෙයි. එය **ශල්‍යාංශ චිකිත්සාව** නම් වේ. එහි **මූල ග්‍රන්ථය සුශ්‍රැත සංහිතාවයි.** මෙය **ධන්වන්තරී සම්ප්‍රදාය** ලෙස ද හැඳින්වේ.

- **අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය**
  - ශල්‍ය - නොයෙක් උල්, කටු, ඇට, ගල්, ලී ආදියෙන් සිරුරට සිදුවූ හානි ශල්‍ය ශස්ත්‍ර යන්ත්‍ර, ක්‍ෂාර, අග්නි ආදිය යොදා ගෙන සුව කිරීම
  - ශාලාක්‍ය - දසරුවෙන් උඩ හිස හා ග්‍රීවය ප්‍රධානව ඇස, කන, නාසය, මුඛය යන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඇති වූ ආබාධ දුරු කිරීම
  - කාය චිකිත්සා - සර්වාංගයෙහි ඇතිවන ජ්වර (උණ) ආදි කොට ඇති සියලු රෝග ඔසු යොදා සුව කිරීම
  - භූත විද්‍යා - දේව, අසුර, ගාන්ධර්ව, යක්‍ෂ, රාක්‍ෂ ග්‍රහ ප්‍රේත ආදීන් ගෙන් ඇතිවන උපද්‍රව යාගහෝම, තන්ත්‍ර ශාන්තිකර්ම මගින් දුරු කිරීම
  - අගද - සර්ප කීට (පණු) ආදීන් ගේ විෂ ද, කනේරු, අත්තන ආදිය ද ගෙන්දගම්, පාසානම් ආදිය ද, වස ලෙස සිරුරට ඇතුළු වූ විට ඒවා බැහැර කිරීම
  - කෞමාර භෘත්‍ය - කුඩා දරුවන් පෝෂණය කිරීම හා ඔවුන්ගේ රෝග දුරු කිරීම
  - රසායන - අකලට මහලු වීම දුරු කිරීම නැතහොත් ආයුෂ, බලය, නුවණ වර්ධනය කරවීම
  - වාජීකරණ - ස්ත්‍රී පුරුෂ කාම ශක්තීන් වර්ධනය කරවීම

- **ආහාරය - සිරුර පවත්වාගෙන යාමේ ප්‍රධාන ශක්තිය වනුයේ ආහාරයි.**
- **ආහාරයේ ගුණ**

වර්ණ - සමේ පැහැය	ප්‍රසාද - ඉඳුරන්ගේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වය
සෞස්වර්ය - යහපත් කටහඬ	ජීවිත - ජීවිතය හෙවත් ආයුෂ
ප්‍රතිභා - බබළන නුවණ	සුඛං - සැපය
තුෂ්ටි - සතුට	පුෂ්ටි - පෝෂණය
බලං - බලය	මේධා - බුද්ධිය

- **ආහාරයේ අංග පූර්ණ බව**
  - ආහාරයක පෝෂක පහක් **කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ** ලෙස ව්‍යවහාරයේ ඇත. ආයුර්වේදයේ දී එම පෝෂක රස ලෙස හඳුන්වයි. රස හයකි. **ආහාරයක් මේ රස හයෙන් ම යුක්ත වීම අංග පූර්ණ බව** නම් වේ. එය නූතනයේ **සමබල ආහාරයක්** ලෙස හැඳින්වේ.
    - මධුර රස
    - ලවණ රස
    - තිත්ත රස
    - අම්ල රස
    - කටු රස
    - කෂාය රස

- **ආහාරයේ හිත බව හෙවත් යහපත් බව**
  - අයෝග්‍ය නොවන ලෙස තෝරාගත් හා සකසාගත් ආහාර හිත ආහාර වන අතර ආහාරයක යහපත් බව ලැබෙන ආකාර 5කි.

    1. පිරිසිදු නැවුම් ආහාර වීම.
    2. ඇතැම් ආහාර උපන් භූමිය අනුව සුදුසු, නුසුදුසු වන බවයි.
    3. ආහාර මිශ්‍රණය හෙවත් සැකසීමේ දී අහිත හෙවත් නුසුදුසු නොවිය යුතු ය.
    4. ආහාර ගැනීමේ දී තමාට සුදුසු, නුසුදුසු බව ද සැලකිය යුතු ය.
    5. වයස, රෝගී, නිරෝගී බව සලකා ආහාර තෝරාගත යුතු ය.

- **ආහාරයේ මාත්‍රාශී බව**
    - ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීමයි.
    - කුසගින්නේ ප්‍රමාණයට ආහාරය ගත යුතු ය.
    - අඩුවෙන් ගැනීම හෝ වැඩියෙන් ගැනීම රෝගී බවට හේතු වේ.
    - ආමාශයෙන් හරි අඩක් සුදුසු ආහාරයෙන් පිරීගිය පසු ඉතිරි කොටසෙන් 1/4ක් ජලයෙන් පුරවා ඉතිරිය හිස්ව තැබීම ආයුර්වේද නියමයයි.
    - එවිට මනාව ආහාර දිරවීම සිදුවේ.

- **ආහාරයට යෝග්‍ය කාලය**
    - කුස ගිනි දල්වෙන හෙවත් දනෙන වේලාවේ ආහාර ගැනීම කළ යුතු ය.
    - ආහාර ගත් සැනින් යළිත් ආහාර ගැනීම, නිතර නිතර ආහාර ගැනීම ආදිය නුසුදුසු ය.
    - ඉන් ආහාර දිරවීමේ අපහසුතා ඇතිවේ.
    - ඇතැම් ආහාර ගැනීමේ දී දිවා, රාත්‍රී බව සහ වර්ෂා, ග්‍රීෂ්ම ඍතු ආදිය ද සලකා බැලිය යුතු බව දැක්වේ.

- **නිරෝගී බව උදෙසා හිත චර්යා**
    - **ඍතු චර්යා**

    සූර්ය ගමන හේතුවෙන් පොළොවෙහි ඇතිවන වෙනස්කම් සලකා ඍතු හයක් බෙදා ඇත. ඒ ඒ ඍතුන්හි පාරිසරික තත්ත්වය සලකා බලා ආහාරපාන, ඖෂධ හා අනෙකුත් පරිභෝග කළ යුතු, නොකළ යුතු දෑ තීරණය කල යුතුය. එම ඍතු 6 නම්,

    - **වසන්ත**   • **ශරත්**   • **හේමන්ත**
    - **සිසිර**   • **ග්‍රීෂ්ම**   • **වර්ෂා**

    - **වේග ධාරණය**
        - සිරුරෙහි ඇතිවන අවශ්‍යතා නැතහොත් සිරුරෙන් බැහැර කරන ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමය මින් නියම කර ඇත. එම වේග 13කි.
        - ''(අධෝ) වාත මල, මූත්‍ර, කිවිසීම, පිපාසය, බඩගින්න, නින්ද, කැස්ස, ශ්‍රම ජනිත ශ්වාසය (හතිය) ඇනුම් ඇරීම, කඳුළු, වමන හා ශුක්‍ර වේගය දරාගෙන නොසිටිය යුතු ය. මේවා දරාගෙන සිටීමෙන් විවිධ රෝග හට ගනී''

    - **ප්‍රඥාපරාධ**
        - මනසෙහි ඇතිවන අයහපත් සිතුවිලි මත ක්‍රියා කරන මිනිසා විසින් සිදු කරන සියලු අයහපත් ක්‍රියා මේ යටතට ගැනේ. ඉන් බොහෝවිට මානසික රෝග හටගනී.

    - **චිකිත්සාව**
        - මෙසේ රෝග හේතු දුරුකර ගැනුමට උපදෙස් දෙන ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය රෝගී වූ විට පිළියම් ද දක්වා ඇත. එය **''චිකිත්සාව''** නම් වේ.
        - ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර ක්‍රම පහක් **පංච කර්ම** චිකිත්සා ලෙස දක්වා ඇත.
            - වමන - වමනය කරවීම මගින් දෝෂ පහකිරීම
            - විරේචන - විරේක කිරීම මගින් දෝෂ පහකිරීම
            - වස්ති - ගුද මාර්ගයෙන් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම
            - නස්‍ය - නාසය මගින් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම
            - රක්ත මෝක්ෂය - අපිරිසිදු ලේ ඉවත්කොට ප්‍රතිකාර කිරීම වේ.

- **ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේදය**
    - මහාවංශයට අනුවපණ්ඩුකාභය රජු ඉදිකළ සිවිකාසාලා පිළිබඳ සටහන ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් යුගයේ ආරෝග්‍යශාලා පිළිබඳ සඳහනකි.
    - දෙවනපෑතිස්, දුටුගැමුණු, බුද්ධදාස, I උදය, II සේන, මහ පැරකුම්බා, II පැරකුම්බා, IV පැරකුම්බා වැනි රාජ්‍ය අවධීන් හි රෝහල් ඉදිකිරීම්, වෛද්‍යවරු පත් කිරීම, රෝහල් නඩත්තුව, ගම්වර පිදීම, පොත පත රචනා කිරීම සිදුවී ඇත.

- බුද්ධදාස රජතුමා සාරාර්ථ සංග්‍රහය නම් වෛද්‍ය ග්‍රන්ථය සංස්කෘත භාෂාවෙන් රචනා කර ඇත.
- දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම රැසක් එදා පටන් ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් පැවත ආ බවට සාක්ෂ්‍ය ඇත.
  - ඇස් වෙදකම
  - ගෙඩි වෙදකම
  - සර්ප විෂ වෙදකම
  - පිස්සු බලු වෙදකම
  - කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම
  - විදුම් පිලිස්සුම් ප්‍රතිකාර
  - නාඩි වෙදකම
  - නිල වෙදකම

○ **ලක්දිව දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ උන්නතියට බලපෑ විශේෂ සිදුවීම්**

- 1929 වර්ෂයේදී ජී. පී. වික්‍රමාරච්චි වෛද්‍යාචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් ශ්‍රී ලංකා සිද්ධායුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය (අද වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යාලය) ආරම්භ කිරීම සහ එම වසරෙහි ම කොළඹ ස්වදේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාලය ආරම්භ කිරීම

- 1961 ආයුර්වේද පනත සම්මත කිරීම එය 1961 අංක 31 දරන ආයුර්වේද පනත ලෙස හඳුන්වයි. එමගින් මෙරට එතෙක් වෙන වෙනම පැවත ආ වෛද්‍ය සම්ප්‍රදායන් හතරක් ආයුර්වේදය යන තනි නමක් යටතට පත්වීම
  - සිංහල (දේශීය) වෛද්‍ය ක්‍රමය
  - සිද්ධ වෛද්‍ය ක්‍රමය (ද්‍රවිඩ)
  - යුනානී වෛද්‍ය ක්‍රමය (අරාබි)
  - ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය (භාරතීය)

- ආයුර්වේද පනත සම්මත වීමෙන් පසු ආයතන හා සංවිධාන කිහිපයක් ම පිහිටුවා ආයුර්වේදයේ උන්නතිය උදෙසා යොදවා ගැනිණි.
  - ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව
  - ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව
  - ආයුර්වේද විද්‍යාලය හා ආරෝග්‍යශාලා මණ්ඩලය
  - ආයුර්වේද පර්යේෂණ කාරක සභාව
  - ආයුර්වේද උපාධි පාඨමාලා සහිත විශ්වවිද්‍යාල

- පැරණි පොත්පත් සංශෝධනය කිරීම, සංස්කෘත මූල ග්‍රන්ථ සිංහලයට පරිවර්තනය කිරීම, අලුතින් ග්‍රන්ථ රචනා කිරීම ආදිය මගින් ද ආයුර්වේදයට මහත් පිටිවහලක් ලැබුණි. ඊට ඓතිහාසිකව මුල් වූවන් අතර
  - ආර්. බුද්ධදාස වෛද්‍යාචාර්යතුමා
  - ආරියදාස කුමාරසිංහ වෛද්‍යාචාර්යතුමා
  - ජී. පී. වික්‍රමාරච්චි වෛද්‍යාචාර්යතුමා
  - විලියම් අල්විස් වෛද්‍යාචාර්යතුමා
  - ඩී. ඇම්. ජයසිංහ වෛද්‍යාචාර්යතුමා

- **වර්තමානයේ ආයුර්වේදයේ වැදගත්කම**
  - ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය හෝ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හෝ උපදෙස් දෙනුයේ නිරෝගී බව උදෙසා ය.
  - එමගින් ඉටු කෙරෙනුයේ මිනිසාගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව උදෙසා අනුබල ලබා දීමයි.
  - එබැවින් එහි දැක්වෙන අනුශාසනා පරිදි කටයුතු කිරීමෙන් ඔබ අප නිරෝගී බව සලසාගත යුතුව ඇත.
  - බටහිර ඖෂධ භාවිතය නිසා සිදුවන අතුරු ආබාධ හඳුනා ගැනීම නිසා ආයුර්වේදය කෙරෙහි ලෝකයේ අවධානය වැඩිපුර යොමුවී ඇත.
  - ඒ අනුව විදේශිකයෝ රාශියක් දේශීය වෛද්‍ය කර්මයේ පිහිට පතා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන බව විශේෂයෙන් දැක්විය යුතු ය.
  - ආයුර්වේද දේශීය වෛද්‍යකර්මය වැඩි දියුණු කිරීමත් දේශීය වෛද්‍ය නාමය යටතේ පවත්වාගෙන යන කූට ව්‍යාපාරවලට එරෙහිවීමටත් අප කටයුතු කළ යුතු ය.

මානසික සෞඛ්‍ය

- මානසික සෞඛ්‍ය යනු තමාගේ ශක්‍යතාවන් තේරුම් ගෙන, ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ආතතිය සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, අභියෝග ජය ගෙන, ඵලදායි පුද්ගලයකු හැටියට සමාජයානුගත වීම ලෙස දැක්විය හැකි ය.

- **කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන හේතු**
    - කායික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත.
    - කායික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත - මානසික රෝගවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කායික රෝග හට ගනියි. (ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද ස්පන්දනයේ වෙනස්වීම්, ශ්වසන ආබාධ, මස්පිඩු වේදනා, රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළයෑම, කාන්තාවන් ගැබ් ගැනීමේ ආබාධ)
    - මානසික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත - යහපත් මානසික සෞඛ්‍යකින් සිටි අයෙකුට පිළිකාවක් වැනි රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවීම නිසා මානසික බිඳ වැටීමකට ලක්විය හැකි ය.
    - මානසික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත - ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, විභාග අසමත් වීම, ඉච්ඡා භංගත්වය, විරැකියාව ආදී මානසික ගැටලු මත මානසික රෝගවලට ගොදුරු වීමට හැකියාව ඇත.

- **වර්තමානයේ බෝ නොවන රෝග හටගැනීමට හේතු**
    - මානසික ව්‍යාකූලතා
    - සංකීර්ණ ජීවන රටාවකට හුරු වීම
    - අධික ලෙස කාර්යබහුල වීම
    - අවිවේකී බව

- **මනෝකායික ව්‍යාකූලතා - මානසික ව්‍යාකූලතාවක් නිසා ශරීරයේ සිදුවන ඉන්ද්‍රිය ආබාධයකි.**
    - විභාගයකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවක දී වමනය, බඩේ අජීර්ණ තත්ත්ව ආදිය
    - දසන්නක ජාතකයේ ප්‍රිය දේවිය වෙන් වීමෙන් රජුට ඇති වූ ලේ අතීසාරය
    - කාමනීය ජාතකයේ බොහෝ ලාභයෙන් පිරිහීම නිසා රජුට ඇති වූ ලේ අතීසාරය
    - කේසව ජාතකයේ ප්‍රිය විප්‍රයෝගය නිසා කේසව තාපසයන් හට ඇති වූ ලේ අතීසාරය
    - මණිකුණ්ඩල ජාතකයේ රජුට ඇති වූ කායික වේදනාව
- **මානසික රෝග ඇති වීමට හේතු**
    1. ජානමය බලපෑම - ගර්භිණී අවධියේ දී ඇතිවන අනතුරු හා රෝග
    2. පවුල් පරිසරයේ ගැටලු
        - දෙමාපියන්ගේ අසමගිය
        - කුඩා කළ සිදුවන නොසලකා හැරීම්
        - පවුල්වල ඇතිවන ආරවුල්
        - මානසික අසහනය ඇතිවන පවුල් පරිසර
    - සමාජ තත්ත්වය
        - ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා ඇති වන මානසික පීඩනය
    - මොළයේ ඇතිවන රසායනික හා ක්‍රියාකාරිත්වයේ අක්‍රමිකතා

- **විෂාදය/මානසික අවපීඩනය**
- **විෂාදය ඇති වීමට හේතු**
    - විඩාව සහ ශක්තියක් නොමැති සේ දැනීම
    - සිත එකඟ කරගැනීමට, මතක තබා ගැනීමට සහ තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම
    - වරදකාරී හැඟීමක්, තමා නොවටිනා බවක් සහ අසරණ බවක් දැනීම
    - නින්ද නොයාම, කලින් අවදි වීම හෝ අධික ලෙස නිදා ගැනීම
    - බලාපොරොත්තු රහිත ස්වභාවයක් දැනීම සහ නිතර අශුභවාදීව සිතීම
    - වෙනදා කැමැත්තෙන් කරන ක්‍රියා කෙරෙහි කැමැත්තක් නැති වීම
    - නුරුස්සනාසුලු වීම සහ නොසන්සුන් වීම
    - කෑම අරුචිය හෝ පාලනයකින් තොරව ආහාර ගැනීම
    - දිගට ම හෝ නිතර ම දුක, අනිසි බිය හෝ හිස් බවක් දැනීම
    - සාමාන්‍ය පරිදි ප්‍රතිකාර ගත්විට පවා සුව නොවන දිගට ම පවත්නා ශාරීරික වේදනා,
    - හිසේ රුදාව හෝ අජීරණ තත්ත්ව පැවතීම
    - සිය දිවි හානිකර ගැනීමට සිතීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම හා උකටලී බව

- **විෂාදය ඇතිවීමට හේතු**
    - පුද්ගලයා ලොව දකින ස්වභාවය උදා :- හැම දේ සර්ව සම්පූර්ණව සිදු විය යුතු මතයේ සිටීම
    - විශේෂිත වූ අසහනකාරී සිදුවීම් උදා :- අපචාර, අපයෝජන, අනතුරු, විපත්
    - කල්පවතින පීඩාකාරී තත්ත්ව උදා :- බීමත් සැමියෙකු සිටීම

- **කාංසාව**
- **කාංසාවේ රෝග ලක්ෂණ**
  - වේගයෙන් හදවත කම්පනය වීම
  - යමක් ගැන බිය වීම හෝ වද වීම
  - හොඳින් දැන සිටි දේ සිහි කර ගැනීමට බැරි වීම
  - හදිසියේ ම නොසිතු ලෙස වැසිකිළි යාමේ අවශ්‍යතාව පහළ වීම
  - ඔළුව කැක්කුම හෝ ඔළුවේ කරකැවීම/තෝන්තු ගතිය
  - අයුතු ලෙස දහඩිය දැමීම

- **කාංසාව රෝගයට හේතු**
  - අනියත බව
  - හිතෛෂී කෙනෙකු හෝ වැදගත් දෙයක් හෝ අපට අහිමි වේ දැයි අතිවන අවදානම

- **ක්ලමථය**
- **ක්ලමථයේ රෝග ලක්ෂණ**
  - මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වීම
  - අවධානය එක තැනක රඳවා ගැනීම අපහසු වීම
  - නිතර බිය සහගත සිතුවිලි ඇති වීම
  - නිවැරදිව තීරණ සහ නිගමනවලට එළඹීමට නොහැකි වීම
  - සෘණාත්මක සිතිවිලි ම ඇති වීම
  - නිතර වැලපීම
  - ඉක්මණින් කෝපයට පත් වීම
  - තමා තනි වී ඇතැයි යන හැඟීම
  - අසහනකාරී බව හා සැහැල්ලු වීමට අපහසු යැයි හැඟීම
  - කයේ නිතර කැක්කුම් හා වේදනා ඇති වීම
  - රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණයේ අඩු වැඩි වීම්, අජීරණය, කරකැවිල්ල, හිසරදය වැනි රෝග ඇති වීම
  - වැසිකිළි යාම අක්‍රමවත් වීම

- **ක්ලමථය ඇතිවීමට හේතු**
  - වෘත්තීයමය ගැටලු ඇති වීම
  - අප ළඟින් සිටින අය සමඟ ඇති සබඳතාවල වෙනස්කම් සිදු වීම
  - නිවසේ හා එහි ක්‍රියාකාරකම්වල වෙනස්කම් සිදු වීම
  - අභියෝග (විභාග, තරග, සම්මුඛ පරීක්ෂණ)
  - නව අත්දැකීම්
  - රෝගාබාධ, හදිසි අනතුරු

- **ක්ලමථය (මානසික පීඩනය) පාලනය කරගැනීම**
  - දිනෙන් දින වෙනස්වන ලෝක යථාර්තයක් සහිත සමාජ රටාවක් තුළ ක්ලමථකාරක
  - සිදුවීම් වලක්වා ගැනීම ඉතා අසීරු ය. කුමන ස්ථානයක වුව ද ජීවිතය පුරා ම අඩු වැඩි
  - වශයෙන් ක්ලමථකාරක සිදුවීම්වලට අපි මුහුණ දෙන්නෙමු.
  - නිවැරදි තීරණ ගැනීම
  - එදිනෙදා කාර්ය සැලසුම් සහගතව සිදු කිරීම
  - කාල කලමණාකරණය ආදී කරුණු ජීවිතයට එක්කර ගැනීමෙන් ක්ලමථය පාලනය කරගත හැකි වේ.

- **මානසික ආතතිය**
- **මානසික ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ**
  - නුරුස්සනා සුලුබව
  - අනිසි බිය
  - මනෝභාවය, ආත්ම අභිමානය පහත වැටීම
  - සෘණාත්මක සිතුවිලි ඇති වීම
  - අධික මත්පැන් සහ දුම්පානයට යොමු වීම
  - වැඩිපුර කථා කිරීම
  - ආහාර පුරුදු වෙනස් වීම
  - තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම
  - කායික අපහසුතා ඇති වීම
  - මූත්‍ර පිටවන හා වැසිකිළි යන රටාව වෙනස් වීම
  - හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
  - ලිංගික කටයුතු අකර්මණ්‍ය වීම

- **මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු**
    - ආර්ථික ගැටලු
    - රැකියා ගැටලු
    - සමීපතමයෙකුගේ මරණය
    - පවුලේ ඇතිවන ගැටලු
    - අන් අය සමග පවතින සම්බන්ධතාවල ගැටලු
    - විභාග, රෝග ආදි අභියෝගවලට මුහුණ දීම
    - ආදරය කරන පුද්ගලයන් අතර ඇතිවන ගැටලු

- **මානසික ආතතිය පාලනය කළ හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න උපාය මාර්ග**
    - සරල දිවි පෙවෙතකට හුරු වීම
    - ජීවිතයට සැහැල්ලුවෙන් මුහුණ දීම
    - තමාගේ හැකියාවන් අනුව තමාට ළඟාවිය හැකි ඉලක්ක පමණක් ඇතිකර ගැනීම
    - තමන්ට ගැළපෙන කාලසටහනකට අනුව පැවතීම
    - ඇවිදීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම ආදී ක්‍රියාවල යෙදීම
    - ස්වාභාවික පරිසරයක ගත කිරීම
    - ආගමික වත් පිළිවෙත් සිදු කිරීම
    - සංගීතය රස විඳීම, ගීත ගායනය, කවි ලිවීම, චිත්‍ර ඇඳීම වැනි ක්‍රියාවල යෙදීම
    - ගුණාත්මක චිත්‍රපටයක් නැරඹීම, පොත්පත් කියවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
    - සුදුසු භාවනාවක් පුරුදු කිරීම
    - සුදුසු ගුරුවරුන්ගෙන් උපදෙස් ගැනීම වේ.

- **බුදු දහමේ දැක්වෙන මානසික රෝග පිළිබඳ වර්ගීකරණය**
    - කාම උන්මාද (කාමුම්මත්තකො)
    - ක්‍රෝධ උන්මාද (කොධුම්මත්තකො)
    - දර්ශන උන්මාද (දිට්ඨුම්මත්තකො)
    - මෝහ උන්මාද (මොහුම්මත්තකො)
    - යක්ෂ උන්මාද (යක්ඛුම්මත්තකො)
    - පිත්ත උන්මාද (පිත්තුම්මත්තකො)
    - සුරා උන්මාද (සුරුම්මත්තකො)
    - ව්‍යසන උන්මාද (බ්‍යසනුම්මත්තකො)

- **මානසික රෝග නිසා ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්**
    - රෝගියාගේ එදිනෙදා දෛනික කටයුතු අඩාල වීම හා අක්‍රමවත් වීම
    - රෝගියාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ද ආර්ථික, සමාජයීය කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
    - සිය දිවි නසා ගැනීම් ආදී නොමනා ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම
    - අන්‍යයන්ගේ උදව් උපකාර නිරතුරුව ම අවශ්‍ය වීම

- ශ්‍රී ලාංකික මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.
    - **ආනුභවික ප්‍රතිකාර** - ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුව පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ ආදිය තුළින් ලබා ගන්නා තොරතුරුවලට අනුව රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීම වේ.
    - **අධිස්වාභාවික ප්‍රතිකාර** - පුද පූජාමය ප්‍රතිකාර හා අභිචාරමය ප්‍රතිකාර බොහෝ දුරට අස්වාභාවික බලවේග හා සම්බන්ධ වත්පිළිවෙත් සමග සම්බන්ධ වේ.

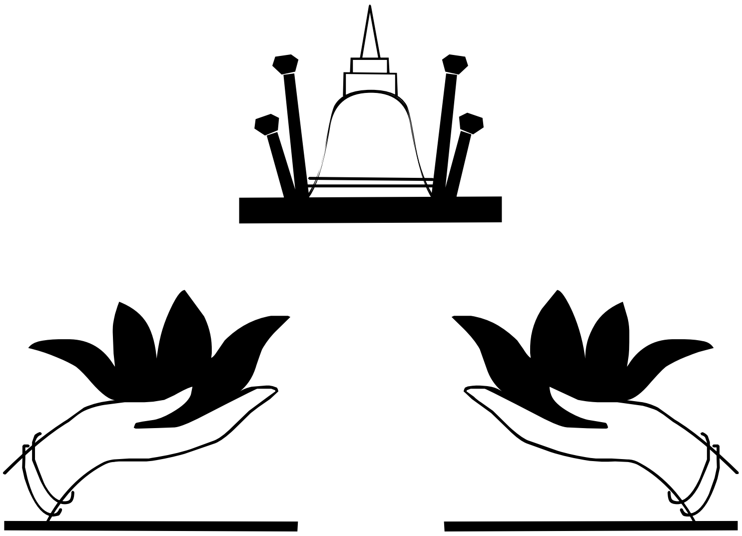
- **අභිචාරාත්මක ප්‍රතිකාර විධි**
    - පිරිත් කීම
    - බෝධි පූජා පැවැත්වීම
    - ශාන්ති කර්ම
    - බලි තොවිල්
    - දෙහි කැපුම් යාගය
    - නූල් බැඳීම
    - තෙල් මැතිරීම
    - සෙත් කවි කීම

- **මානසික සුවතාව හා භාවනාව**
    - සමථ භාවනාව (සමාධි භාවනාව/චිත්ත භාවනාව) - සමථ භාවනාව යනු සමාධිය දියුණු කිරීමය.
    - විදර්ශනා භාවනාව (ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව/ප්‍රඥා භාවනාව) - විදර්ශනා භාවනාව යනු ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමය.

- **ඒ ඒ චරිතවලට ගැළපෙන කමටහන්**

චරිතය	කමටහන්
රාග චරිත	දස අසුභය - කායගතාසතිය (පිළිකුල් භාවනාව)
ද්වේශ චරිත	සතර බ්‍රහ්ම විහරණ - නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන කසින හතර
මෝහ චරිත	ආනාපාන සතිය
ශ්‍රද්ධා චරිත	බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, චාග හා දේවතා යන අනුස්සති හය
බුද්ධි චරිත	මරණ හා උපසමානුස්සතිය යන අනුස්සති දෙක, චතුධාතු වවත්ථානය, ආහාරයේ පටික්කුල මනසිකාරය
විතර්ක චරිත	ආනාපාන සතිය

- **භාවනාවෙන් ඔබේ දිවියට ලඟාකර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ**
  - මානසික සුවය නිසා මානසික රෝග හා කායික රෝග සුවපත් වීම
  - කේන්ද්‍රිය පාලනය කරගත හැකි වීම
  - දුක් වේදනා ආදිය අඩුකර ගත හැකි වීම
  - අධ්‍යාපනික කටයුතු හොඳින් කර ගත හැකි වීම
  - ක්‍රීඩා නිපුණතා දියුණු කර ගත හැකි වීම
  - සුවදායි ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වීම
  - මරණයට තැතිගැනීමකින් තොරව මුහුණ දීමට හැකි වීම



නිබන්ධනය සැකසීම

ගම්පහ දිස්ත්‍රික් විද්‍යා විෂය ගුරු උපදේශක (පිරිවෙන්)

බලගල්ල බප/ මිනු/ සරස්වතී මහ පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය විද්‍යා පරිවේනාචාර්ය අයි. කේ. කුමුදු ජානක විජයතිලක මහත්මා

දේශක දායකත්වය

ඉඳිගොල්ල විද්‍යාවංශ මහ පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය විද්‍යා පරිවේනාචාර්ය පී. පී. ආර්. පී. රාජපක්ෂ මහත්මා

බලගල්ල සරස්වතී මහ පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය විද්‍යා විද්‍යා පරිවේනාචාර්ය අයි. කේ. කුමුදු ජානක විජයතිලක මහත්මා

සටහන්

සටහන්

කාල සටහන

පිරිවෙන් සාමාන්‍ය පෙළ - 2025/26
සම්මන්ත්‍රණ කාල සටහන - ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය

දිනය	විෂය	වේලාව	ගුරු උපදේශක
2025.11.10 සඳුදා	පාලි	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	පූජ්‍ය ගලෙන් බිඳුනු වැවේ සරණපාල හිමි
2025.11.11 අඟහරුවාදා	ඉංග්‍රීසි	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	පූජ්‍ය කන්දෙකුඹුරේ නන්දරතන හිමි
2025.11.12 බදාදා	ත්‍රිපිටක ධර්මය	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	පූජ්‍ය සිවිවිරළු මුල්ලේ විමලරතන හිමි
2025.11.13 බ්‍රහස්පතින්දා	සිංහල	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	උදය බණ්ඩාර මහත්මා
2025.11.14 සිකුරාදා	ගණිතය	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	ජගත් කුමාරසිංහ මහත්මා
2025.11.15 සෙනසුරාදා	සමාජ විද්‍යාව සෞඛ්‍ය විද්‍යාව	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30 ප.ව. 12.30 - ප.ව. 4.30	රත්නායක ආරියදාස මහත්මා කුමුදු ජානක විජයතිලක මහත්මා
2025.11.16 ඉරිදා	සංස්කෘත	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30	තිලක් බණ්ඩාර මහත්මා
2025.11.17 සඳුදා	ඉතිහාසය දෙමළ	පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 4.30 ප.ව. 12.30 - ප.ව. 4.30	රත්නායක ආරියදාස මහත්මා පූජ්‍ය මහකනදරාවේ විපුලවංස හිමි

තාක්ෂණික සහය : පරිගණක ගුරු උපදේශක කවින්ද කෞසල්‍යා මහත්මා

විශේෂ අනුග්‍රහය : ගම්/ විද්‍යාකර මූලික පිරිවෙනේ පරිවේණාධිපති
විහාරාධිපති සහ සලිලදස්සනාරම විහාරාධිපති පූජ්‍ය හේන්පිටගෙදර
විමලානන්ද නාහිමියන් ආචාර්ය මණ්ඩලය සහ ශිෂ්‍ය සංගමය.