

නිරසර දිවියක් සඳහා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය

තුඹින මලලසේකර



මල්ක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සිය ව්‍යවස්ථාවෙහි “සෞඛ්‍යය” යනු කුමන තත්වයක්ද යන්න ඉතා පැහැදිලිව නිර්වචනය කර ඇත.

“සෞඛ්‍යය යනු හුදෙක්ම ලෙඩ රෝගයකින් හෝ දුබලතාවයකින් හෝ නොපෙළී සිටීමම නොව කෙනෙකු තුළ කායික, මානසික හා සමාජීය යහපත්භාවයක පැවැත්මය” - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

එහෙයින් **නිරසර ජීවිතයක් සඳහා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය** යන තේමා පාඨය පැහැදිලි කරනවිට, පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික හා සමාජීය යහපත්භාවය සුරැකීම හා ප්‍රවර්ධනය කිරීම කළයුතු ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්ය.

කායික, මානසික හා සමාජීය යන අංශ තුන බැලුබැල්මට තෙආකාරයකින් යුතු බව පෙනුනද කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යමය යහපත්භාවය නංවාලීමේදී මේ අංශ තුන එකිනෙක හා බැඳුණු පමණක් නොව එකිනෙකින් ශක්තිමත් වන අංශ තුනක් බව පැහැදිලි වෙයි. (1 වන රූප සටහන). මෙහි එක් මූලික ලක්ෂණයක් වන්නේ මේවා හැමවිටම එකම තලයක නොපැවතී වරින්වර උස් පහත් වන බවය. මේ සාධක තුන එකිනෙක ගෙන විග්‍රහ කර බලමු.

කායික යහපැවැත්ම

කායික යහපැවැත්ම පිළිබඳව කතා කරන විට සාධක 5ක් යටතේ කතා කිරීම අවශ්‍ය බව පෙනීයයි. ඒවා නම් නිරෝගී බව, ශාරීරික වර්ධනය, ශක්තිමත්බව, ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය යන පස්වැදෑරුම් සාධකය.

නිරෝගී බව

කිසියම් ශාරීරික ආබාධයක්, රෝග යක් හෝ බාහිර රෝගකාරකයකු නිසා ඇතිවන ආසාදන තත්වයක් ඇතිවුවිට යම් තරමක සෞඛ්‍යයේ බිඳවැටීමක් ඇතිවෙයි. මෙවැනි විටෙක ඉක්මනින් අවශ්‍ය පිළිවෙත් සිදුකර සෞඛ්‍යය යථා තත්වයට පත්කර ගැනීමට අපට සිදුවෙයි.

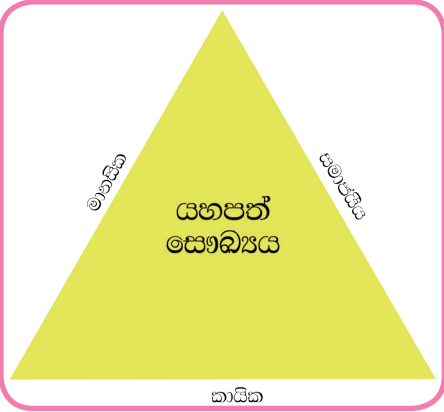
මෙයට අමතරව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යයට අදාළ යහපත් ආහාර හා පෝෂණ පුරුදු, ප්‍රතිශක්තිමය අවශ්‍යතා සපුරාලීම ස්වස්ථතාමය පුරුදු (අත්සේදීම, දතමැදීම, ස්නානය, පාවහන් පැළඳීම, පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම ආදී) අනුගමනය ආදිය ද නිරෝගීතාවය සුරැකීමට උදව් වෙයි.

මේ සියල්ලම මෙන්ම වර්තමානයේ අවශ්‍යව ඇත්තේ ළමා කාලයේ සිටම සෞඛ්‍යයට හිතැති ජීවන රටාවක් අනුගමනයය. එහෙයින් නිරෝගීව විසීමට සිතන අප කවුරුත් අපගේ ජීවන රටාව හැඩ ගස්වා ගැනීමට පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

යහපත් ජීවන රටාවක් යනු කුමක්ද

යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම උසස් සෞඛ්‍ය මට්ටමක් හිමිකර දීමට සමත්වන ප්‍රධානම අවශ්‍යතාවයය. මේ සඳහා කෙනෙකු ගතයුතු පියවර කිහිපයකි.

- සෞඛ්‍යයට මිතුරු ආහාර ගැනීම
- සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් නොවන සිරුර බරක් තබාගැනීම
- ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට හුරුවීම
- දුම්පානයෙන් හා මත් ඖෂධවලින් වැළකීම සහ මත්පැන් පානය අවම කිරීම
- ආතතියෙන් තොරව, ලද දෙයින් තෘප්තිමත් වන ජීවිතයක් ගත කිරීම.
- විවේකය සහ සුව නින්දක් ලැබීම



1 වන රූප සටහන

සෞඛ්‍යයට මිතුරු ආහාර වෙලක්

දවසේ ආහාර වේල් තුනටම සුව මිතුරු ආහාරවෙලක් ගැනීම අවශ්‍යය. ආහාර අඩුවෙන් ගැනීමට සිතා එක් ආහාරවෙලක් මඟහැරීමෙන් වළකින්න. තමන්ගේ කුසෙහි පමණ ඉක්මවා යන තෙක් විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමද නොකළ යුතු බව සලකන්න. සුව මිතුරු ආහාර වෙලක අඩංගු විය යුත්තේ නොපානින ලද තම්බපු හෝ කැකුළු හෝ සහල්, සම්පූර්ණ නිරිඟු පිටියෙන් තැනූ පාන්, කඩල, කව්පී, මුංඇට, උඵදු වැනි වියළි ඇට, මාළු, හෝ තෙල් සහිත කොටස්වලින් තොර මස්, එළවළු හා පලතුරුය. දවසේ කෑම වේල් තුනකුදී එළවළු හා පලතුරු වර්ග පහක් හෝ ඊට වැඩියෙන් ගත හැකි නම් සුදුසුය. එළවළු හා පලතුරු නැවුම් විය යුතුය. ඒවා පිරිසිදු කර ගැනීමට සේදීම අවශ්‍ය නමුත් පෝෂක ඉවත්වන තුරු කැමිබීම නොකළ යුතුය.

සුදු සහල් (පානින ලද සහල්), සුදුපාන් පිටි, සුදු සීනි, පැණි හා හකුරු, තෙල් හා මේදය මෙන්ම ලුණුද අඩු වූ තරමට ආහාරවෙල් ගුණදායක බව ඉහළ යයි. රතුමස් (හරක්, එළු, බැටළු) හා තෙල් සහිත මස් (ඌරු) ආදිය මෙන්ම ඉස්සන්, කකුළුවන්, බෙල්ලන් ආදී මස් මාළු ද ගුණදායක බවින් අඩු යයි පවසන්නේ ඒවා කොලෙස්ටරෝල් හා මේද මට්ටම් ඉහළ දමන නිසාය.

මේදය බහුල සොසේජස්, මීටිබෝල්ස්, ටින් කළ මස් හා මාළු මෙන්ම පෙර සකස් කළ ආහාරද අනවශ්‍ය තෙල්, මේදය සහ ලුණු සපයයි. තෙම්පරාදු කළ හා තෙලේ දැමූ ආහාර විශේෂයෙන් ෂෝට් ඊට්ස් හා ගුණ අඩු කඩයප්පන් මෙන්ම ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද වඩේ වැනි ආහාරද වායුව මිශ්‍ර කළ සිසිල් බීම, සීනි බහුල පලතුරු බීම ද සෞඛ්‍ය ගැටළු නිර්මාණයට හේතුවෙයි.

ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට හුරුවීම

දවස තිස්සේම හාන්සි වී සිටීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම, පුවත්පත් කියවීම ආදියේ යෙදීම නිසා ගතකරන අලස ජීවිතය ලෙඩ රෝග උවදුරු ඔබ අසලටම ගෙනඑයි.

එහෙයින් දවසකට මිනිත්තු 15ක් වත් සතියකට දින 4ක් ඇඟ වෙහෙසන ක්‍රියාවක යෙදෙන්න. ඇවිදීම, දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, පන්දු ක්‍රීඩාවක යෙදීම සෞඛ්‍යය රැකීමට උදව්වෙයි. ඔබ ක්‍රීඩකයකු නම් මීට වඩා වැඩිවේලාවක් දිනපතා ව්‍යායාමයෙහි යෙදිය යුතුය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ඔබගේ පුහුණුකරුගෙන් හෝ වෛද්‍යවරයකුගෙන් හෝ අසා දැනගන්න.

ඔබ නිසි පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදුනේද යන්න ඔබගේ නාඩි වේගය මැන දැනගත හැකි වක්‍රයක් ඇත. ඒ මෙසේය, $220 - වයස \times 70 \div 100 =$ මිනිත්තුවකට නාඩිවේගය ඔබේ වයස අවුරුදු 40 නම් $220 - 40 = 180 \times 70 \div 100 =$ නාඩි වේගය මිනිත්තුවකට 120

ව්‍යායාම ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රධාන වාසි අතර

- ශරීරයේ සහ හෘදයේ පේශි ශක්තිමත්වීම
- බෝනොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම පහළයාම
- තරබාරුව (ස්පූලතාවය) දුරුකිරීමට මේදය දවැලීම.
- ආතතිය අඩුකර මානසික සෞඛ්‍යය නංවාලීම.

නිසිබර රැකගැනීම

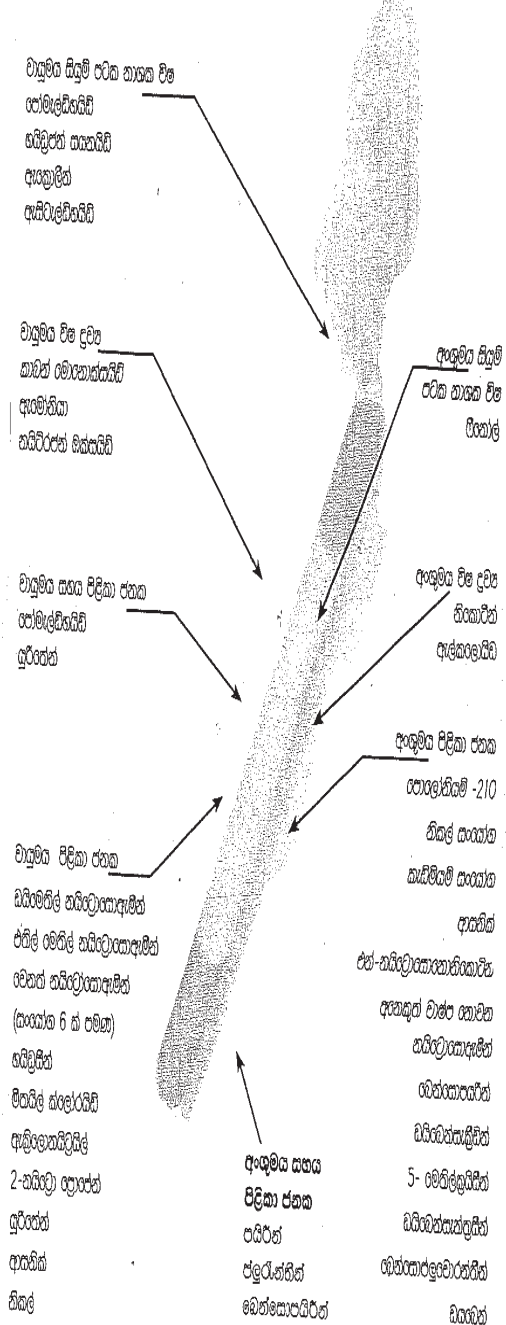
ඔබගේ වයසට ගැලපෙන බරක් රැකගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. ඒ සඳහා දැනට උපයෝගී කරගන්නා හොඳම මිනුම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයය. (මෙහි ශාරීරික වර්ධනය කොටස බලන්න). එලෙසම ශරීරය "ඇපල්" ගෙඩියක් නොව "පෙයාර්ස්" ගෙඩියක හැඩයට තනා ගන්න. ඉහළට ප්‍රමාණය අඟල් 40 (පිරිමි) අඟල් 35 (කාන්තා) රැකගැනීමට උත්සාහ ගැනීම කළ යුතුය. ඒ උදරය ප්‍රදේශය

මහත්වීම බොහෝ ලෙඩ රෝගවලට හේතුවන බැවිනි.

දුම්පානය සහ මත් ඖෂධ ගැනීමෙන් වළකින්න

දුම්පානය නිසා දිව, උගුර, මුඛය,

දුම්කොළ දුමටි අඩංගු වන විවිධ විෂ රසායන ද්‍රව්‍යයන්



පෙනහලු, ශ්වාසනාල, ආමාශය, අක්මාව, අග්න්‍යාසය, වෘෂණය සහ වකුගඩු ඇතුළු බොහෝ ඉන්ද්‍රිය පිළිකා තර්ජනයට ලක්වෙයි. හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, අසානය, ආමාශවණ, ශ්වාසනාල ප්‍රදාහය, එම්පසීමාව, අන්ධතාවය ආදී රෝග ගණනාවකට මෙන්ම ලිංගික දුර්වලතාවයට ද මඟපාදයි.

මත්පැන් භාවිතය නිසා ද අන්ධතාවය, අතපය වෙවිළීම, අක්මා ප්‍රදාහය (සිරෝසියාව) ස්නායු ආබාධ, බඩදැවිල්ල, මොළයේ සෛල විනාශවීම, මුඛය, උගුර, ගලනාලය, අක්මාව, පෙනහළු ආදී ඉන්ද්‍රියවල පිළිකා ඇතුළු තවත් ව්‍යාධි ගණනාවක් ඇතිකරයි.

මේ නිසා මෙවැනි තර්ජනවලින් ඇත්වීම සඳහා දුම්පානය හා මත්පැන් පානයට සමුදීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුය.

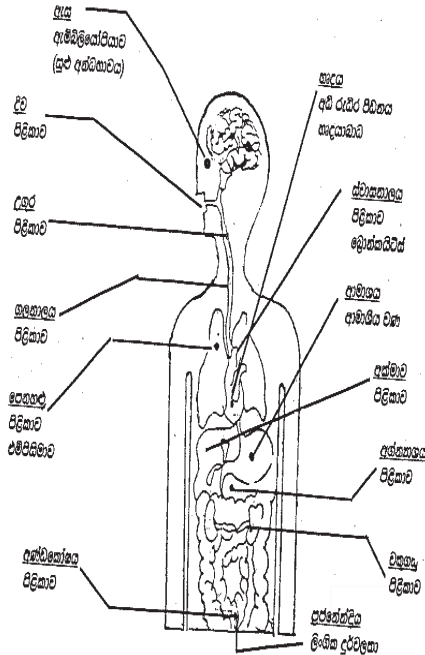
මේ අතර බුලත්විට හා බීඩා වැනි දේවල අඩංගු බුලත්, පුවක්, හුණු, දුම්කොළ ආදියද පිළිකා, විශේෂයෙන් මුඛ පිළිකා හා අන්තප්‍රේෂන පිළිකා ඇති කරන බව මතක තබාගැනීම සුදුසුය.

ලදදෙයින් සතුටු වී ආතතියට යොමුනොවන්න

විභාගයකින් සමත්වන්නට, ක්‍රීඩා තරඟයකින් ජයගන්නට අපට ආතතිය අවශ්‍යය. එහෙත් අදාළ කාර්යය නිමාවීමෙන් පසු ආතතිය පැවතීම රෝග තත්වයකි.

කිසියම් සිදුවීමක් හෝ අවස්ථාවක් නිසා කෙනෙකු තුළ ඇතිවන නොසන්සුන්තාවය ආතතිය ලෙස සැලකිය හැකිය. අදාළ තත්වයට හේතුව විමසා ඉන් මිදීම මෙන්ම පහ පොත කියවීම, විනෝද ක්‍රියාවක යෙදීම, ගී ගැයීම හෝ ගීතයකට සවන්දීම, සුරතල් සතුන් ඇතිකිරීම මෙන්ම භාවනා කිරීම, යාඥා කිරීම, පුදා පුජා පැවැත්වීම ආදිය මගින් ආතතියෙන් සහනය ලද හැකිය.

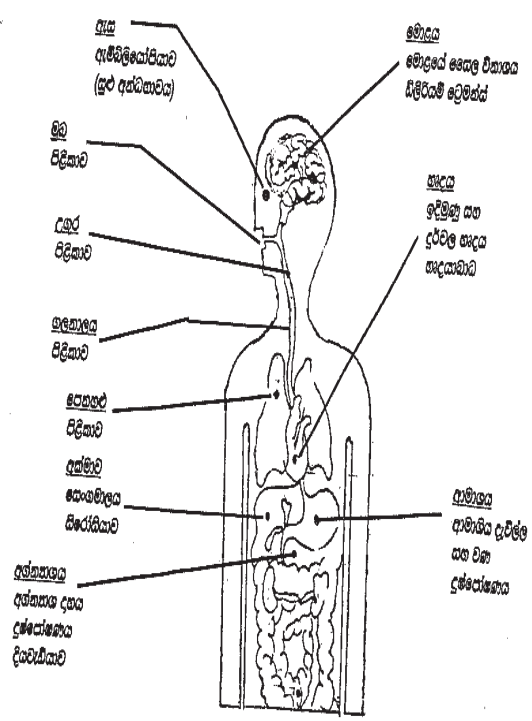
දුම්පානය නිසා වන හානි



බිලිදෙකු උපත ලබන බව හඟවන ප්‍රධානම ලක්ෂණය නම් බිලිදාගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5ක් හෝ ඊට වැඩිවීමය. මුළු ජීවිත කාලයම සලකා බලන විට වේගවත්ම ශාරීරික වර්ධන වේගය පවතින්නේ ඉපදී ගෙවන මුල් වසර එනම් ළදරු වයසේදීය. උපත් බර තුන් ගුණයකින් ද උපත් උස 50% ක්ද ඉහළ යාම එම වසර තුළ සිදුවෙයි. ඉන්පසු එතරම් විශාල වර්ධන වේගයක් නැතත් යොවුනෝදයේ වර්ධන නැගීම තුළින්ද නව යොවුන් දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධනය වැඩි වේගයකින් සිදුවෙයි.

එසේම එක්තරා වයස් සීමාවකදී සිරුරේ වැඩිම එහි මුළු විභවයම හිමි කරගත් පසු එනම් පිරිමියකු වයස අවුරුදු 19-20 දීද, කාන්තාවක වයස

මත්පැන් නිසා වන හානි



ජීවිත හිණිමගෙහි නැගිය හැකි දුර තමන් පැමිණි බව දැන ඉන් සැහීමට පත්වීම හැකිනම් ඒ උතුම්ය. ලද දෙයින් සතුටු වී අහස ඇල්ලීමට නොයාම ආතතියෙන් මිදී සිටීමට උදව්වෙයි.

විවේකය සහ නින්ද

දවස පුරා වෙහෙස මහන්සිවීම ජීවිතයට ඵලදායී වුවත් එහි නියම ඵල ප්‍රයෝජන ලැබිය හැක්කේ යම් විවේකයක් ලැබීමටද කාලයක් ඉතිරි කිරීමෙනි. එසේම අඩුම තරමින් රාත්‍රියට පැය 6-8ක සුව නින්දක් ලැබීමද සෞඛ්‍යය සුරකීමට අත්‍යාවශ්‍ය වූ සාධකයකි. දිනපතා ලැබිය යුතු නින්ද නොලබා ඔබ නින්දට ණය වුවහොත් එහි පොලිය ගෙවීමට සිදුවන්නේ පිරිහුණු සෞඛ්‍යයකටය.

ශාරීරික වර්ධනය

නිසි ශාරීරික වර්ධනයක් සහිතව

අවුරුදු 12-18 දීද, එම විභවය අත්පත් කරගත් පසු ශාරීරික වර්ධනය සීමාවන බව පෙනේ. ඉන්පසුව සිදුවන බඩ මහන්වීම, ඇඟ පුරවා දැමීම ආදී මේදය තැන්පත් වී සිදුවන ක්‍රියාදාමය සෞඛ්‍යය වර්ධනයක් ලෙස නොසැලකිය හැකිය. එහෙයින් ඉහත

ව්‍යායාම ගැනීම :				
අවශ්‍ය වේලාව ගන්නා ව්‍යයම මත රඳා පවති				
ඉතා සුළු ව්‍යයම	සුළු ව්‍යයම මිනිත්තු 60	මධ්‍යස්ථ ව්‍යයම මිනිත්තු 30-60	අධික ව්‍යයම මිනිත්තු 20-30	උපරිම ව්‍යයම
<ul style="list-style-type: none"> සක්මන් කිරීම දුම්බල පිස ඇමීම 	<ul style="list-style-type: none"> යෙමෙන් ඇවිදීම වොලිබෝල් ගැසීම ගෙවත්තේ සුළු වැඩපල කිරීම ඇදීමේ ව්‍යයාම 	<ul style="list-style-type: none"> කඩිනම් ඇවිදීම බයිසිකල් පැදීම කොළ රේක්කයෙන් ඇදීම - මිදුල අතුගාම පිහිනීම හැටීම 	<ul style="list-style-type: none"> ස්වාසු ව්‍යයාම මද වේගයෙන් දිවීම ගොඩි බාස්කට්බෝල් වේගයෙන් පිහිනීම වේගයෙන් හැටීම 	<ul style="list-style-type: none"> කෙටි දුර දිවීම තරග දිවීම
<p>සෞඛ්‍යමත්ව සිටීමට උරුදෙන පරාසය</p> <ul style="list-style-type: none"> හැකි හැම විටම ඇවිදින්න. බස් නැවතුමට පැමිණීමට හෝ බයයෙන් බැස ඉතිරි ටික පා ගමනින් යන්න. විදුලි සෝපානය වෙනුවට තරප්පු පෙළ නගින්න. රූපවාහිනි නැරඹීම වැනි ව්‍යයාම නොවන ක්‍රියාකාරකම් අවම කරන්න. සෑම පැයකටම වරක් පුටුවෙන් නැගිට දිගැදෙන්න. දරුවන් සමඟ ක්‍රියාශීලීව සෙල්ලම් කරන්න. ආරම්භයේදී මිනිත්තු 10ක් ඇවිද පසුව වේලාව හා වේගය වැඩි කරන්න. 				

සඳහන් කළ වයසට පැමිණීමට පෙර දරුවන්ට නිසි පෝෂණය, ව්‍යායාම හා ආදරය කුළින් සෞඛ්‍යමත් ලෙස අදාළ හිණිපෙන ලඟා කර දීමට උනන්දු විය යුතුය.

මේ අතර වැඩිහිටි අයෙකුගේ සිරුරේ වර්ධනය යහපත් ද යන්න නිගමනය කරන්නේ සූත්‍රයක ආධාරයෙනි එම සූත්‍රය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලෙස දැක්වෙයි. එය ගණනය කරන්නේ මෙසේය.

24 - 30 අතර අගයක් ඇත්නම් කෙනෙකු රෝග ඇතිවීමේ අවදානමකින් යුතු අතර 30 > ට ඉහළ ශ.ස්.ද. මගින් දැනටමත් එවැනි තත්වයක් ඇතැයි සැක කළ හැකිය. බෝ නොවන රෝග අතර සුලබම රෝග වන්නේ දියවැඩියාව, අධික - රුධිර පීඩනය, හෘදය රෝග, අසාත්‍යය, පිළිකා, පර්වදාහය (ආතරයිටිස්), වකුගඩු අකරණය යනාදී කාලික රෝග තත්වයන්ය

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය} - \text{ශ. ස්. ද} = \frac{\text{බර (කි. ග්‍රෑ)} \text{ Weight (Kg)}}{\text{උස (මීටර්)} \times \text{උස (මීටර්)} \text{ Height X Height (M) X (M)}}$$

Body Mass Index - B. M. I

මෙය ගණනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය වර්ගීකරණය කිරීමෙන් ශාරීරික වර්ධනයේ යහපත්භාවය මෙන්ම පෝෂණ මට්ටම හා නිරෝගි බව පිළිබඳවද යම් තක්සේරුවක් කළ හැකිය.

- එම අගය 18 < - මන්දපෝෂණය
- 20-24 - යහපත්ය
- 24 - 30 - අධි පෝෂණයෙන් යුතුය.
- 30 > - ස්ථූලතාව (තරබාරුව)

ශක්තිය
දවසේ කාර්යයන් අනලස්ව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය හැකියාව පැවතීම, ශක්තිය ලෙස දැක්වීමට පුළුවන. එය ඔබගේ රැකියාව හා දිවි රටාව අනුව වෙනස්විය හැකිය. ගොවි මහතෙකුට හෝ කම්කරුවෙකුට හෝ ක්‍රීඩකයෙකුට හෝ අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය වෙනස්විය හැකිය. ගුරුවරයෙකුට හෝ ලිපිකරුවෙකුට මෙන්ම ශිෂ්‍යයකුටද (විශ්වවිද්‍යාල ආදී ආයතනයක) අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා ඉහළය. එහෙයින් ආහාරය මගින්

ලබන ශක්ති ප්‍රමාණය තම අවශ්‍යතා අනුව හැඩගස්සා ගැනීම අවශ්‍යය.

වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණය ඉක්මවා කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය හා සීනි) හා මේදය (නෙල්) ආහාර හෝ ලැබීම තුළින් තරබාරු වීමට මඟපාදන අතර එය බෝ නොවන රෝගවලට මඟ පෙන්වයි.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳව මෙරට තුළ එතරම් සැලකිල්ලක් නොතිබුණද ලෝකයේ වෙනත් රටවල් පිහිනීම, ජිම්නාස්ටික්, දෛනික ව්‍යායාම, බයිසිකල් පැදීම ආදී ක්‍රීඩා තුළින් මේ කෙණ්‍රය ගැන සැලකිලිමත් වෙයි. මෑත කාලයේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළද ශාරීරික යෝග්‍යතාව ගැන සැලකිල්ලක් දැක්වීම සෞඛ්‍යයට හිතකර වූ ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිතිය හැකිය.

සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මනින්නේ කිසියම් කාලයක් තුළ කළ හැකි කාර්ය ප්‍රමාණය මැනීමෙන් (උදා : මිනිත්තු 5ක කාලයක් තුළ දුට ගිය හැකි දුර ප්‍රමාණය මැනීම) හෝ කිසියම් කාර්යයක් කිරීමට ගතවන කාලය මැනීමෙන් (උදා: මීටර 400 ක් දිවීමට ගතවන කාලය මැනීම) ආදී වශයෙනි.

ඒ ඒ අවශ්‍යතා අනුව ශාරීරික යෝග්‍යතාව මනින මිමි වෙනස් විය හැකිය. කෙසේ වෙතත් සරඹ, ව්‍යායාම, ජිම්නාස්ටික්, පිහිනීම, දිවීම, ඇවිදීම, පන්දු ක්‍රීඩා, බයිසිකල් පැදීම ආදියෙහි යෙදීම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඉහළ නංවාගත හැකිය.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් යනු සක්‍රීය ජීවිතයකි. අලසව, නිදාශීලීව ගත කිරීම සෞඛ්‍යමත් නොවේ. කවර වයසකදී වුව වියපත් වූ විට පවා තම වැඩපල

තමන් විසින්ම සිදුකර ගැනීමෙන් මාංශපේශීන් හා අවයව ක්‍රියාත්මක මට්ටමින් තබා ගැනීමට අවශ්‍යය. කුඩා දරුවන් හා පාසැල් සිසු සිසුවියන් ගැන බලන විට ඔවුන් ක්‍රීඩාවන්හි නිරතව සක්‍රීයව සිටීම, පොතටම ඇලී නිසලව සිටිනවාට වඩා යහපත් බව සැලකිය යුතුය.

මානසික යහපැවැත්ම

මානසික යහපැවැත්ම යනු මානසික සෞඛ්‍යය උසස් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමය. මෙහිදීද සාධක කිහිපයක් ඔස්සේ මානසික යහපැවැත්ම මැන බලාගත හැකිය. සතුට, ප්‍රබෝධය, ස්වාධීනත්වය, ජීවන කුසලතා පැවතීම නිර්මාණශීලීත්වය සහ රසවින්දනය එම සාධක අතර වෙයි.

සතුට

කෙනෙකුගේ මුහුණ දුටු ගමන්ම ඔහු සතුටෙන් හා සෞඛ්‍යමත්ව සිටීදැයි නැතහොත් අසතුටෙන්, මළානිකව සෞඛ්‍යය හීනව සිටීදැයි හැඟීමක් ඇතිකර ගත හැක. සිනහවෙන් පිරි මුහුණ සෞඛ්‍යය අඟවන කැඩපතක්

ලෙස සලකනු ලැබේ. නිරෝගීව, වැඩිකලක් ජීවත්වීමට මෙන්ම කාර්යක්ෂමව වැඩපල කිරීමටත් සතුටෙන් සිටීමට උදව්වෙයි. මේ අතර සතුට සමග ප්‍රතිශක්ති හැකියාව (රෝග වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව) ඉහළ යන බවත්, සතුට හීනවූ විට එම ප්‍රතිශක්තිය හැකියාව දුර්වලවීම සිදුවන බවත් සොයා ගෙන ඇත.

ප්‍රබෝධය

ප්‍රබෝධය සතුටෙහිම

ශ්‍රී ලංකාවේ නිරෝගී දරුවෙකුගේ වයසට සරිලන බර සහ උස පිළිබඳ සටහන

වයස	නිතිය යුතු අඩුම බර		නිතිය යුතු අඩුම උස			
	මාස	කිලෝ රාන්තල්	ගැ හැ ඡු		පි රි මි	
			සෙ. මි.	අඟල්	සෙ. මි.	අඟල්
03	5.89	13.00				
06	7.71	17.00	65	25.6	67	26.4
09	8.85	19.50				
12	9.75	21.60	74	29.1	76	29.9
15	10.43	23.00				
18	11.11	24.50	81	31.9	82	32.3
21	11.67	25.75				
24	12.24	27.00	87	34.3	87	34.3
27	12.70	28.00				
30	13.14	29.00	90	35.4	92	36.2
33	13.72	30.25				
36	14.15	31.25	93	36.6	95	37.4
39	14.74	32.60				
42	15.19	33.50	97	38.2	98	38.6
45	15.87	35.00				
48	16.32	36.00	102	40.2	103	40.6
51	16.78	37.00				
54	17.46	38.60	106	41.7	107	42.1
57	17.69	39.00				
60	18.25	40.25	109	42.9	110	43.3
63	18.59	41.00				
66	19.68	42.75	111	43.7	112	44.1
69	19.95	44.00				
72	20.41	45.00	114	44.9	116	45.7

ඔබේ උසට සරිලන බර තිබේදැයි පහත වගුවෙන් ඔලන්න... (BMI CHART)

බර WEIGHT	lbs	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
kg	41	45	50	54	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132	
උස HEIGHT	ft/in	cm	Underweight			Healthy			Overweight			Obese			Extremely Obese							
4'8"	142.2	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
4'9"	144.7	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
4'10"	147.3	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
4'11"	149.8	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
4'12"	152.4	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
5'1"	154.9	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
5'2"	157.4	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
5'3"	160.0	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
5'4"	162.5	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
5'5"	165.1	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
5'6"	167.6	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
5'7"	170.1	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
5'8"	172.7	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
5'9"	175.2	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
5'10"	177.8	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	43
5'11"	180.3	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	43
5'12"	182.8	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
6'1"	185.4	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
6'2"	187.9	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
6'3"	190.5	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
6'4"	193.0	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35
6'5"	195.5	11	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34
6'6"	198.1	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34
6'7"	200.6	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33
6'8"	203.2	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32
6'9"	205.7	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6'10"	208.2	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6'11"	210.8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30

දිගුවකි. උපරිම උනන්දුවෙන් හා උද්යෝගීවම බවකින් යුතුව සිය එදිනෙදා වැඩකටයුතු කිරීමට ප්‍රබෝධය නිසි අවස්ථාව සලසයි.

ස්වාධීනත්වය

නිදහස නැති විට හා සීමා වූ විට මානසික සෞඛ්‍යය පිරිහීමට ලක්වෙයි. දරුවාගේ සිට වැඩිහිටි වියපත්වුවත් තෙක්ම කිසිවකු දැඩි නීති රීති හා දඩුවම් දෙස බලනුයේ අසතුටෙනි. පුද්ගලයන් සියළුදෙනාම තම ස්වාධීනත්වය හා නිදහසේ ජීවත්වීමේ හැකියාව ගරු කරන බව පිළිගත යුතුය. තම පෞද්ගලිකත්වය තමන්ටම සීමා කරගැනීමට බොහෝ අයට අත්‍යවශ්‍යය.

ජීවන කුසලතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ එල්ලවන විවිධ අභියෝග හා ගැටළුවලට මුහුණදීමට



නිපුණතාවයක් අපට සපයන්නේ ජීවන කුසලතාය. මෙම කුසලතා මනෝ සමාජයීය නිපුණතා ලෙසද හැඳින්වෙයි. ජීවන කුසලතා අතරට එක්වන කුසලතා කිහිපයකි මෙසේය.

කිරණ ගැනීමේ හැකියාව

නිසි කිරණය අවශ්‍ය වේලාවට ගත නොහැකි වුවහොත් එය පසුතැවිල්ලට හේතුවෙයි. කිසියම් සිසුවෙකු තමන් ඉදිරියේදී හදාරන්නේ කවර ක්‍ෂේත්‍රයක්ද යන්න නිගමනය කිරීම මෙයට උදාහරණයකි. කිසියම් කිරණයක් ගැනීමට පෙර අදාළ කරණු පිළිබඳව සියළු තොරතුරු සොයා බලා දැනුවත් වීමත්, එහි ප්‍රතිඵලය කුමක්වේද යන්න පිළිබඳව මෙන්ම එමගින් ඇතිවිය හැකි ඵල විපාක ගැනද සිතා බැලිය යුතුය. කිසියම් කිරණයක් ගැනීමට පෙර අදාළ විසඳුමට සමීප විය හැකි වෙනත් විකල්ප මාර්ග තිබේදැයි සොයාබැලීම ද වැදගත්ය.

කිසියම් කිරණයකට එළඹීමට පළමු එම කිරණය ගැනීමට හේතු සාධාරණද යන්න සොයා බැලීමත් වැදගත්ය.

අදාළ කිරණය ගැන පූර්ණ වගකීම තමන් විසින්ම දැරිය යුතු බවද මතක තබා ගන්න.

කිරණය ගනු ලැබුයේ කණ්ඩායම මගින් නම් කණ්ඩායම් කිරණයට ගරු කිරීමටද අවශ්‍යය.

ගැටළු නිරාකරණය කිරීම

ගැටළුවක් ඇති වූ විට ඉන් පලායාම හෝ වරද හා වගකීම අන් අයමත පැටවීම නොකළ යුතුය. ගැටළුව පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු දැන එය නිරාකරණයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විමසා බැලිය යුතුය. සමහර ගැටළුවලට විසඳුම් එකකට වඩා තිබිය හැකිය. ඉන් හොඳම විසඳුම හෝ විසඳුම් කට්ටලය තෝරාගැනීම ඔබගේ වගකීමකි. යම්කිසි ගැටළුවක් තනිව විසඳා ගැනීමට අපොහොසත් නම් සුදුසු විද්වත් පුද්ගලයෙකුගේ උපදෙස් ලබාගැනීමට අදිමදි නොකරන්න.

නිර්මාණශීලී චින්තනය

යම් දෙයක් දෙස පෙර නොසිතූ ආකාරයෙන් යුතුව බැලීමට හුරුවිය යුතුය. එමගින් විවිධ කරණු අතර ඇති

සම්බන්ධතා හඳුනාගැනීමත්. තැනට සුදුසු තුවණින් යුතුව කටයුතු කිරීමත් එදිනෙදා ජීවිතයේ අභියෝගවලට නව ආකාරයෙන් මුහුණ දීමට ඔබටත් හැකිවේ. ඇමෙරිකාවේ ශ්‍රේෂ්ඨ ජනාධිපතිවරයකු පැවසුවේ ඔබට අවශ්‍යවන්නේ යමක් අළුතෙන් සිතන්නට හැකි අය බවය. ඒ ජෝන් කෙනඩි ජනාධිපතිවරයාය.

මේ අතර අනෙකුත් ජීවන කුසලතා අතරට විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය (යම් කාලයක් පිළිබඳව ගැඹුරින් සිතීම) ඵලදායී සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවතීම, ස්වයං - අවබෝධය, අනුවේදනයෙන් යුතුවීම, චිත්තවේගයන්ට මුහුණදීමේ හැකියාව සහ මානසික ආතතියට මුහුණදීමට ඇති හැකියාව යනාදිය ද ඇතුළත්ය.

චින්දනය

චින්දනය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ තමන් යෙදෙන හා දකින දෙයින් සතුටක් ලැබීම හෝ තෘප්තිමත් වීමය.

අප බොහෝ දෙනෙකු තුළ කිසියම් නිර්මාණශීලී හැකියාවක් ඇත. ඊ

ගැයීම, නැටීම, වාදනය කිරීම, ක්‍රීඩාවක නිරතවීම, විලාසිතා නිර්මාණය ආදිය වැනි දෑ එවැනි නිර්මාණශීලී හභන්කම්ය.

එසේම ගීත හා වාදන අසා, නැටුම් හා නාට්‍ය නරඹා ඉන් යම් රස වින්දනයක් ලැබීමට අපට හැකිවිය යුතුය. එසේ නැතිනම් අප මානසික පීඩනයට ලක්වූ මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වුවන්සේ සලකනු ලබයි.

යහපත් සිතුවිලි

සෞඛ්‍යමත් මනසක් තුළ කරුණාව, මෛත්‍රිය, දයාව, උපේක්‍ෂාව ආදී උසස් ගුණයේ යහපත් සිතුවිලි පහළවේ. එහි ප්‍රතිඵලය ශරීරයට හිතකර, ප්‍රතිශක්ති ගුණය ඉහළ නංවන එන්ඩොර්පින් නම් වූ රසායනිකය මොළයේ ස්‍රාවය වන ප්‍රමාණය ඉහළයාමය. යහපත් සිතුවිලි ඇතිවීම හේතුකොට යහපත් ක්‍රියා වෙත යොමුවීමද අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන්නකි.

භාවනා කිරීම, යාඥා කිරීම, පුද පූජා පැවැත්වීම ආදී ආගමික ක්‍රියා තුළින් ද මානසික සෞඛ්‍යය නංවාලීමට හැකිවන බව පෙන්වා දී ඇත.

සමාජයීය යහ පැවැත්ම

වර්තමාන ලෝකය තුළ පුද්ගලයෙකුට හුදෙකලාව ජීවත්විය නොහැකිය. සමාජය සමග එක්ව සාමූහිකව ජීවත්වීම අවශ්‍යය. සමාජයීය යහපැවැත්ම හා සම්බන්ධ සාධක කිහිපයක්ද ඇත.

ආදරය, සමාජ ඇසුර, සමාජ භූමිකාව හා අවස්ථාව අනුව හැඩගැස්ම, සාමය ආදිය එම සාධක අතර පවතියි.

ආදරය

උපන්දා සිට මියයන දා තෙක් අපට ආදරය ලැබීම මෙන්ම ආදරය කිරීමට ලැබීමත් ජීවිතයේ සමබරතාවය රැකගැනීමට අවශ්‍යය. ආදරය අහිමි වූ දරුවන් හඬා වැටෙන්නේ, කරුණ - කරුණියන් ප්‍රේමය ඉල්ලා වැළපෙන්නේ සහ වැඩිහිටියන්

“උඹේ අතින් බත් දෙකටක් කවා පන්කො මට” ආදී වශයෙන් ආයාචනා කරන්නේත් මේ ආදරයේ අවශ්‍යතාව නිසාය. ආදරය නොලැබී ගිය විට සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල මෙන්ම ස්වයං - විරෝධී ක්‍රියාවන්ටද (උදා: සියදිවි නසා ගැනීම) සමහරු යොමුවෙති. ආදරය නොදැනෙන්නට - නොපෙනෙන්නට සිදුකර පලක් නැත. විශේෂයෙන් දෙමව්පියන් තම දරුවන්ට ආදරය කළ යුත්තේ දරුවන්ට ඒ බව හැඟෙන දැනෙන ලෙසය. එය ඔවුන්ගේ වර්ධනයේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

සමාජ ඇසුර

මිත්‍රශීලී බව, ප්‍රසන්න බව, සුභදැයිලී බව ආදිය සමග යහප මිත්‍රාදීන් ඇසුර හා සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තුළින් තමන්ටත් අනුන්ටත් එලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමේ අවස්ථාව උදාවෙයි. සමාජය තුළ එකිනෙකට උදව් උපකාර වෙමින් සාමූහිකව ජීවත්වීම ද සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතාවයකි.

සමාජ භූමිකාවට සහ අවස්ථාවට හැඩගැසීම

අප සියලු දෙනාටම එක් එක් වශයෙන් වෙන්වූ භූමිකා සමාජය තුළ පැවතුනද එළඹෙන යම් අවස්ථාවලදී වෙනත් භූමිකාවකට ගැලපෙන සේ කටයුතු කිරීමට හැඩගැසීමට හැකි වීම අවශ්‍යතාවයකි. විදුහල්පතිවරයා හෝ ගුරුවරයා හෝ වුව කුඹුරට ගිය විට ගොවියකු ලෙස කටයුතු කරන අයුරු අප දැක ඇත. තම මුල් භූමිකාවේ දැඩි නීති රීති වෙනුවට නව භූමිකාවේ අවශ්‍යතාවන්ට ගැලපීම අවශ්‍යය. මෙයට හොඳම උදාහරණයක් නම් තරු පහේ හෝටලයක මංගල්‍යමය උත්සවයකට සහභාගී වී ආහාර ගන්නා සමහරවිට හන්දක්, පිහියක් හා ගැරුප්පුවක් භාවිත කිරීමට සිදුවන්නේ මෙතෙක් ආහාර ගැනීමට යෙදා ගත් අත භාවිත නොකරමිනි. පෙර පුරුද්දක් නොමැති නම් මේ ආගන්තුක ආම්පන්න භාවිත කිරීම අපහසුය. එහෙයින් විවිධ අවස්ථාවලදී සුදුසු පරිදි හැඩගැස්වීමට දැනුවත් වීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

එලෙසම පන්සලකට හෝ පුජා ස්ථානයට හෝ යනවිට ගැලපෙන ඇඳුමකින් සැරසී යාම ද මෙයට අදාළය. අප හැඩගැසිය යුත්තේ අදාළ භූමිකාවට සැදැහැවත් අයෙකු බවට පත්වෙමිනි.

සාමය

ජාත්‍යන්තර හා දේශීය සාමය තරමටම ගම තුළ ප්‍රජාව සමග සාමයෙන් සිටිනවා මෙන්ම නිවෙස තුළ ද සාමය රැකගැනීමද අවශ්‍යය. නිවෙස තුළදී බිරිදට, සැමියාට, දරුවන්ට හිංසා කිරීම අද නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. පවුලේ හා සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා මෙන්ම තමන්ගේ කේන්ද්‍රීය, කෝප ගැනීම සහ තරහව ඉවතලා ඉවසීමෙන් ලෙස කටයුතු කිරීම සෞඛ්‍යය සුරැකීමට මෙන්ම අපරාධ අඩු කිරීමටද හේතුවෙයි.

යම් අයෙකුගේ කායික, මානසික හා සමාජයීය යන අවශ්‍යතා තුන යම් ඉහළ මට්ටමකින් හා සමතුලිතව රැකගැනීම තුළින් තිරසර සෞඛ්‍යමත් තත්වයක් උරුම කරගත හැකිය.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ ප්‍රචාරන නිලධාරී ලෙස බොහෝ කලක් සේවය කළ මෙම ලේඛකයා ප්‍රීත සෞඛ්‍ය සංනිවේදකයකි.

තුසිත මලලසේකර

0718172766

