

අපේ යහ පැවැත්ම

5 ශ්‍රේණිය

1 වන පාඩම

❖ අපේ ශරීරය හා මනස යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම එදිනෙදා වැඩකටයුතුවලට ඉතාම වැදගත්ය.

- අප වචන භාවිතා කිරීමේ දී එකම වචනය වුවද අසන්නාට විවිධ හැඟීම් ඇති කරන ආකාරය අපට ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

උදාහරණ :- සැරපරුෂ ලෙස

සතුට දනවන මුදු වචන ලෙස

- මෙසේ භාවිතා කරන ආකාරය (ශෛලිය) අනුව අසන්නාට විවිධ හැඟීම් ඇතිවේ.
- අප සැමවිටම අන් අයගේ සිත නොරිදෙන ආකාරයට වචන භාවිතා කිරීම කළ යුතුය.
- ඒ අනුව කියන දෙයට වඩා එය කියන ආකාරය ඉතාමත් වැදගත් වේ.
- සතුට, කෝපය, දුක, බිය, අප්‍රසාදය, පිළිකුල් බව, මැදහත් බව යමක් කියන ආකාරය අනුව අපට දනේ.
- ආක්‍රමණශීලී වර්යා ගැටුම්වලට හේතු වේ.
- සහනශීලී වචන එයට උපකාරී වේ.
- ආක්‍රමණශීලී වන අයට යටත්වීමට වඩා සහනශීලී අදහස් දක්වීම මගින් සැමට යහපත් වේ.
- අපේ යහපත් පැවැත්ම ගොඩනඟා ගැනීමට විවිධ අංශවල ආදර්ශමත් චරිත ඉතාම උපකාරී වේ.
- ඔවුන් පිළිබඳ චරිත කථාවලින් අපේ ජීවිත වලට ආදර්ශ ගත හැකිය.
උදාහරණ :- අනගාරික ධර්මපාලතුමා (අපේ රටේ නිදහස වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම හා ජාතිය ආගම වෙනුවෙන් නොබියව කටයුතු කිරීම.)
සුසන්තිකා ජයසිංහ (ගම්බද ප්‍රදේශයක ඉපදී දැඩි උත්සාහය හා කැපවීම නිසා ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා පදක්කමක් දිනා ගැනීම.)
ඔබත් තවත් මෙවැනි චරිත කථා සොයා කියවා ආදර්ශ ලබා ගන්න.
- සරල දිවි පැවැත්මක් තිබීම ද අපේ යහපත් පැවැත්මට උපකාරී වේ.
- අපට අවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා ගැනීමෙන් ජීවිත සරල වේ.
- එතරම් වැදගත් නොවන වුවමනාදේහභායන නිසා ණයවීම, මානසික නොසන්සුන්තාවය හා ජීවිතය සංකීර්ණ වී සතුට නැතිවී යාම සිදු වේ.

තම ක්‍රියාකලාපය නිසා අන් අයද අන් අයගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා තමාද අපහසුවට පත්වීම අපගේ යහපත් පැවැත්මට බාධාවකි.

පන්තිකාමරය, පාසල, බස් රථය, බැංකුව, මහාමාර්ග, බස් නැවතුම්පළ ආදී ස්ථානවලදී අන් අය අපහසුතාවට පත් නොවන සේ ක්‍රියා කළ යුතුය. සිරිත් හා විරිත් ද අපගේ යහපත් වූ පැවැත්මට උපකාරීවන තවත් කොටසකි.

සිරිත් - අප විසින් කළයුතු දේය.

විරිත් - අප විසින් නොකළ යුතු දේය.

උදාහරණ :-

සිරිත්		විරිත්	
1.	වැඩිහිටියන් සමඟ වාදයට නොයාම.	1.	ඉදුල් අතින් කෝප්ප, හැඳි ඇල්ලීම.
2.	ආගමික වතාවත්වල යෙදීම.	2.	බස් රථවල ඔබ්බේ නගමින් හැසිරීම.
3.	වැඩිහිටියන් දුටුවිට තම අසුනෙන් නැගිටීම.	3.	කිසියම් තැනක පෝලිමෙන් පිටත සිට තම කටයුතු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.

- ❖ තවත් සිරිත් විරිත් සිහිකර ගන්න. ලියන්න.
- ❖ අපගේ ශාරීරික යහපැවැත්ම සඳහා පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස පානය කිරීම ඉතාම අවශ්‍ය වේ.
 - උදෑසන අවදි වූ විගස ජලය පානය කිරීම ඉතාම අවශ්‍ය වේ. එසේ කිරීමෙන්,
 - ✓ බහිෂ්ඨාච්ඡාදන කටයුතු හොඳින් සිදු වේ.
 - ✓ මානසික කායික සැනසිලිදායක බවක් ඇති වේ.
 - ✓ ශරීරයේ වියළි ස්වභාවයක් ඇති නොවේ.
 - ✓ රෝග ඇතිවීම අවම වේ.
 - ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු ජලය දිනපතා පුරා පානය නොකිරීමෙන්,
 - ✓ සිරුර මළානික වේ.
 - ✓ මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුතාව, දවිල්ල ආදිය ඇතිවේ.
 - ✓ මුත්‍රාවල වර්ණය තද පැහැයක් ගැනීම.
 - ✓ සම, තොල් වියළීම.
 - ✓ උගුර කට වියළීම වැනි අපහසුතා ඇති වේ.
- ❖ එසේම ප්‍රමාණවත් පරිදි පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා වකුගඩු නිරෝගීවීම, සම පැහැපත්වීම, රෝගාබාධ අඩුවීම, අධික තරබාරු බව අඩුවීම, ශරීරය ප්‍රාණවත්ව පැවැතීම වැනි වාසි රාශියක් අපට ලැබේ.
- ❖ එසේම අපගේ ශරීරය හා මනස යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා දිනපතා කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරමු.

ශරීර යෝග්‍යතාවය සඳහා,

 - ✓ දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
 - ✓ සූර්ය නමස්කාරයට අදාළ ව්‍යායාමවල යෙදීම.
- ❖ මානසික යෝග්‍යතාවය සඳහා සිත්පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දිනපතා සිදුකිරීමෙන් අපේ පැවැත්ම යහපත් වේ.
- ❖ අපගේ යහපත් වූ පැවැත්මට උපකාරීවන උපදේශාත්මක ග්‍රන්ථ අතීතයේ රචනා වී ඇත. ඒවායේ සැමවිටම යහපත් ක්‍රියා අගය කර ඇති අතර උපදෙස් ද දී ඇත. සමාජයේ යහපතට ඒවා බොහෝ උපකාරී වී ඇත.

උදාහරණ :-	සිරිත් මල්දම	- එම්.එල් ද සිල්වා ගුරු මෝහන්දිරම්තුමා.
	ලෝවැඩ සඟරාව	- විදාගම මෙත්‍රී හිමි.
	සුභාෂිතය	- අලගියවත්ත මුක්තවෙට්තුමා.
	ලෝකෝපකාරය	- රණස්ගල්ලේ හිමි.