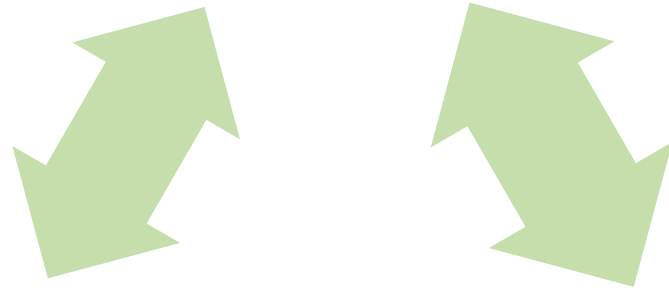


ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා

19 පාඨම

සාර්ථක ජීවිතයකට



කායික නිරෝගී  
බව



මානසික නිරෝගී  
බව

පුද්ගල ජීවිතයේ නිරෝගී බව ඇති කරන බුද්ධහමේ  
පෙන්වාදෙන සාධක

01.පංචසීල ප්‍රතිදාවේ පාණාතිපාතා  
ශික්ෂාපදය රැකීම

- ශිෂ්ට සම්පන්න සිමාවන් ඉක්මවා  
අශිෂ්ට සම්පන්න ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ  
සබදතා පැවැත්වීම

## 02. සුරා මේරය මජ්ඣප්පමාද්වයානා ශික්ෂාපදය රැකීම

- මත්ද්‍රව්‍ය මත් චතුර දුම් පානය ආදී දේ නිසා පීඩාවට පත්වීම
- ආර්ථික හානිය,
- හෘදයාබාද ශල්‍යක රෝග, අක්මා පිළිකා ආදී රෝගවලට ගොදුරුවීම ,

### 03. අක්‍රමවත් ආහාර රටාව

- ආහාර පරිභෝජනයේ දී අප අපේක්ෂා කළයුතු දේ
- ශරීරයේ යහපැවැත්ම පිණිස
- උපන් කුසගිනි වේදනා දුරුකර ගැනීමට
- නූපන් කුසගිනි වේදනා වැළැක්වීම
- ආයුෂ වර්ෂ සැප බල නුවණ ආදී වැඩිදියුණු වීම පිණිස

## 04.ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු තවත් කරුණකි

- ශරීරයට හිතකර ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීම
- එළවළු හා පලාචර්ග ආහාරයට ගැනීම
- පළතුරු වර්ග ආහාරයට එක්කරගැනීම
- රසායනික අඩංගු ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර නොගැනීම

## 05.පාප මිත්‍රසේවනය

- වැරදි ක්‍රියාවන්ට පෙළඹවීම සිදුවේ
- එමගින් අහිතකර ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම නොදැනුවත්වම සිදුවේ

# බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට පැනවූ ශික්ෂාවන් අතර දේශනාකල දහම අතර

- ▶ ඡලය නිසිපරිදි කළමණාකරණයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීම
- ▶ පරිසරය මනාලෙස පිරිසිදුව තබාගැනීම
- ▶ කෙස් රැවුල් කපා , දිනපතා ස්නානය කර සිවුරු සෝදාවේලා ගැනීම.
- ▶ ඇඳ පුටු මේස ආදිය මෙන්ම සෙනසුන් ද නිසිපරිදි පිරිසිදු කිරීම.
- ▶ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීමට සේවියා ධර්ම අනුගමනය



# පැවරුම

01. නිරෝගී ජීවිතයේ වැදගත්කම  
පිළිබඳ විස්තරයක් කරන්න

02. ශිෂ්‍යයන් ලෙස නිරෝගීව කල්ගත කිරීමට  
අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාවන් මොනවාදැයි  
පෙළගස්වන්න

# පිළිතුරු

01.

- ▶ පුද්ගලයෙකුගේ නිරෝගී බව කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාරය. කායික නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට මනා ලෙස සෞඛ්‍ය පුරුදු ආරක්ෂා කළයුතුය .මානසික නිරෝගීතාවය සඳහා මනස නිදහස් විය යුතුය. සාර්ථක ජීවිත ගත කිරීමට මෙ දෙයංශයම අපට අවශ්‍යවේ . කායික නිරෝගී බව සඳහා බුදුදහමේ දේශිත දහම් කරුණු හා මගපෙන්වීම ඉතා වැදගත්ය
- ▶ රෝගී වූ විට ආර්ථිකය විනාශ වෙයි තම රැකියා කටයුතු ආදිය අඩාලවෙයි පාසල් සිසුනට නම් අධ්‍යාපනය කරගැනීමය නොහැකිවෙයි. මානසික පීඩාවට පත්වෙයි. අසහනයෙන් දුකෙන් ජීවත් වීමට සිදුවෙයි.රෝග වැළඳෙන ආකාර මෙන්ම රෝගී තත්වයට පත්නොවී සිටීමට කටයුතු කරන ආකාරය පෙරදී අපි සාකච්ඡා කලෙමු ඒ අනුව ඔබට නිරෝගී ජීවිතයක ඇති වැදගත්කම අවබෝද කරගත හැකිය.

## 02

- ▶ වැරදි සහගත පුද්ගයන් ඇසුරු නොකිරීම
- ▶ වෙලාවට ආහාර පාන ගැනීම
- ▶ ආහාර ගැනීමේ දී සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම
- ▶ දිනපතා නා පිරිසිදු වීම හා තම අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම
- ▶ ක්ෂණික ආහාර හා කෙටි ආහාර ආදී දෙය නොගැනීම
- ▶ මත්ද්‍රව්‍ය වැනි උත්තේජ වර්ග නොගැනීම