කතුවැකිය

තිරසර දිවියට විද්‍යාව

ඉඳහිට හෝ උඩුගම් බලා පිහිනීමේ අවශ්‍යතා මිනිසුන් වන අපට ඇතිවෙයි. ඒ නිසාම වර්තමානයේ තිරසර ජීවිතයක් ගැන කතා කිරීමට අප යොමුව සිටින්නෙමු. ලොව සතු සියළු සම්පත් අද වෙසෙන පරම්පරා විසින් අසීමිත ලෙස භාවිත කර සියල්ල ක්‍ෂය නොකර අනාගත පරම්පරාවන් සඳහාද ඉතිරවන සේ පරිභෝජනය කිරීම තිරසර සංවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍යය.

එහෙත් තිරසර ජීවිතයක් ලෙස සලකන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔබට - මට නිවැරදි අවබෝධයක් ඇතැයි මම නම් නොසිතමි.තිරසර ජීවිතයක් යනු අපගේ ආදි මුතුන්මිත්තන් ජීවත් වූ ජීවන රටාවට ආපසුයාමක් ලෙස සැලකිය යුතුද? කිසිසේත්ම එය එසේ නොවිය යුතුය. නොවිය හැකිය. වර්තමානයේ ලෝකය හිමිකර ගෙන ඇති විද්‍යාත්මක, තාක්‍ෂණික හා කාර්මික ප්‍රගතිය හමුවේ එසේ කළ නොහැකිය නොඑසේනම් අපට යළිත් ගොන් කරත්තයෙන් ගමන් කිරීමට හෝ ශ්‍රී පාදය ගමේ සිට පාගමනින්ම කරුණා කරන්නට නොහැකිය. එහෙත් පොසිල ඉන්ධන ලීටරයක් කිලෝමීටර 1-2ත් ගමන් කරන වායු සමනය කළ අති සුඛෝපභෝගී වාහනයකින් තොරව ඉන්ධන පිරිමැසීමට සමත් කුඩා වාහනයකින් අපගේ ගමන් අවස්ථා සපුරා ගත නොහැකිද? තරුපහේ හෝටලයක මේසය මත එළා ඇති රුපියල් හාර පන්දහසක "බුෆේ" ආහාර වේලක් වෙනුවට පිරිසිදු ආපනශාලාවකින් රතු සහල් බත් සහිත ගුණැති ආහාර වේලකින් අපගේ කුස සන්තර්පණය කළ නොහැකිද? දසදහස් ගණනක් වැය කරන ඇඳුම් ආයිත්තම් හා පාවහන් වෙනුවට සරල ඇඳුම් ආයිත්තම් මගින් සිරුර වසා ගැනීම අසීරුද? පෞද්ගලිකව අපගේ ජීවන රටාව තිරසර පිළිවෙතකට යොමුවෙත්දී රටක් වශයෙන්ද එය එසේ විය යුතුමය. ආසියාවේ විශාලතම කර්මාන්තශාලා හෝ මහ මන්දිර හෝ ශාලා වෙනුවට බාහුබලය වැඩිපුර භාවිත කරන කුඩා ප්‍රමාණයේ කර්මාන්ත හා මන්දිර හා ශාලා අපට නොගැලපේද? ජපානය, චීනය, තායිලන්තය, වියට්නාමය ආදි රටවල් නැගිටවනු ලැබුයේ එවැනි සංකල්ප තුළිනි. එහෙයින්ම තිරසාරත්වය ඒ රටවල ස්ථිර පදිංචිකරුවන් බවට පත්ව ඇත. එවැනි ගමන් මඟක් අපට අකැපද?

මෙය කියවන ඔබ බොදුනුවකුවුවද නොවුවද බෞද්ධ සංකල්ප ගැන වැටහීමක් තිබෙනවාට සැක නැත. සුර සැප හිමි කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය මෙන්ම නිරාදුක් විඳවන අත්තකිලමතානු යෝගයද ප්‍රතික්‍ෂෙප කළ බුද්ධ ධර්මය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස අනුදැන සැලකුවේ මෙවන් තිරසර වූ ජීවිතයක්ය.

තිරසර ජීවිතයක් - සුවබර අනාගතයක් පතන ජාතික විද්‍යා පදනම විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ මෙම තේමාව විග්‍රහ කිරීමට 'විදුරාව' සඟරාවේ විශේෂ කලාපය යොමු කර ඇත. විද්‍යාව හා තාක්‍ෂණය, ජීවිතය වඩා සංකීර්ණ හා සංකුල කර ඇතැයි යන මතයට එකඟ නොවෙමින් තිරසර වූ ලෝකයක් සඳහා විද්‍යාව යොදාගත හැකි ආකාරය විවිධ කෝණයන් ඔස්සේ විමසීයට ලක්කිරීම කොතරම් සාර්ථකදැයි නිගමනය කිරීමට ඔබට බාරය.

තුසිත මලලසේකර

තිරසර අනාගතයක් සඳහා විද්‍යාව

ආචාර්ය ජයන්ත වත්තවිදානගේ

තිරසර දිවිය, තිරසර භාවිතය, තිරසර සංවර්ධනය යන වචන සහ සංකල්ප පසුගිය දශකය පුරාම නිරන්තර අසන්නට ලැබීම අපට හඟවන්නේ ඒවායේ අවශ්‍යතාව කෙතෙක්ද යන්නයි. එසේ නමුත් සැබවින්ම ඔබ අප ගතකරන දිවිය තිරසර දිවියක් දැයි ගැඹුරින් විමසා බැලීම තවත් පමා කළ නොහැකි තරමය.

මිහිමත වූ සීමිත සම්පත් මිනිසා විසින් ඈත අතීතයේ සිට පරිභෝජනය සිදු කළ ද පසුගිය දෙසියවස එම සම්පත් පරිභෝජනයෙහිලා සුවිශේෂ වෙයි. ඒ එම සම්පත් උපයෝගි කරගත් ආකාරයත්, සීඝ්‍රතාවයේ අසීමාන්තික වීමත් නිසාය. කාර්මික විප්ලවයේ පටන් ඇතිවූ විද්‍යා - තාක්ෂණ දියුණුවත්, ඒ හා සමග ඇතිවූ සමාජ - ආර්ථික හා ආකල්පමය විපර්යාසයත් මේ අධි සම්පත් භාවිතය කෙරෙහි බලපෑ බව විද්වත් අදහසයි.

ඒ අනුව අද සම්පත් භාවිත කෙරෙන ආකාරය නිසා හෙට උපදින අයට භුක්ති විඳීමට සම්පත් ඉතිරි නොවීම සිතීමට පවා බිය ගෙන දෙන තත්වයකි. හෙට උපදින අයට කිසිත් අවහිරයකින් තොරව ජීවත්වන්නට තරම් සම්පත්, ශක්තිය හා අවකාශය ඉතිරිවනසේ ඒවා අද භාවිත කරන්නට නම් පුද්ගලිකව, සමාජයක්, රටක් සහ අන්තර් ජාතිකවත් අවසානයේ ගෝලීය ලෙසත් අපේ ජීවන ක්‍රමය වෙනස් කරගැනීම නම් අපි තිරසර ලෙස ජීවත් වීම අවශ්‍ය වෙයි.

මෙහිදී ප්‍රධාන අභියෝගයක් ලෙස ගෝලීය වශයෙන් හඳුනා ගෙන ඇති ප්‍රධාන අංගයන් ලෙස

1) පොසිල ඉන්ධන හායනය

2) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) වායුව මුදාහැරීම නිසා සිදුවන දේශගුණ විපර්යාසය

3) දිනෙන් දින ඉහළ යන බලශක්තිය සහ ජලය මිල සැලකේ.

එම නිසා එම ප්‍රධාන අභියෝගයන් ජය ගැනීම පිණිස විද්‍යාව හා තාක්ෂණය කෙතෙක් උපයෝගී කරගත හැකිද යන්න මෙම ලිපියෙන් විමසා බලමු.

අද ප්‍රධාන බලශක්ති ප්‍රභවය ලෙස භාවිත කෙරෙනුයේ පොසිල ඉන්ධන දවා ගැනීමෙන් මුක්තවන ශක්තියයි. මෙම ක්‍රමය සතු ප්‍රධාන දුර්වලකම් දෙකක් නම්

1. මිහිතලයෙහි වූ සමස්ත පොසිල ඉන්ධන ප්‍රමාණය සීඝ්‍ර ලෙස අවසන් වීම,

2. ඉන්ධන දහනය මගින් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) තවදුරටත් වායුගෝලයට මුදාහැරීම මගින් දේශගුණික විපර්යාස තීව්‍ර වීමයි.

එමනිසා විකල්ප පිරිසිදු බලශක්තිය

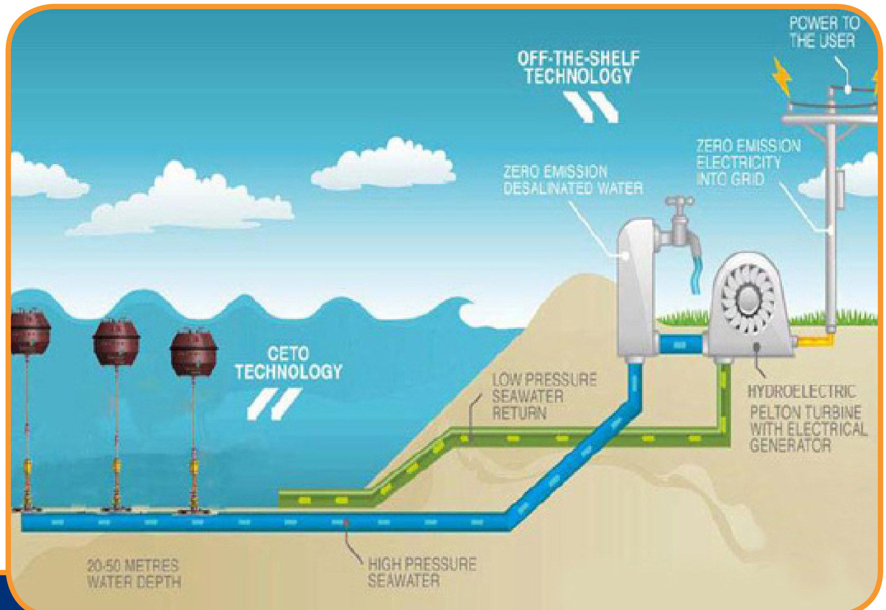
උපදවා ගැනීම පිණිස පසුගිය කාලපරිච්ඡේදය පුරා විදු ඇස මෙහෙයවිණි.

❖ ඕස්ට්‍රේලියාව මේ වනවිට සාගරයෙහි රළ සහ උදම් ශක්තිය උපයෝගී කොටගෙන බලශක්තිය උපදවා ගැනීමේ මෙවලම් නිපදවා තිබේ. මේ මගින් වායු විමෝචනයකින් තොර පිරිසිදු බලශක්තිය උපයෝගී කරගැනීම සිදුවෙයි. මෙම උපකරණ මගින් බලශක්තිය මෙන්ම මුහුදු ජලයේ ලවණ ඉවත් කර මිරිදිය ලබාගැනීමද සිදුකරයි.

❖ සාමාන්‍ය සූර්ය පැනලයක් විද්‍යුත් ශක්තිය නිපදවනු ලබන්නේ ඒ මතට සූර්ය ශක්තිය පතිත වූ විටය. එබැවින් ඒවා වැසිබර සහ වැසි සහිත දිනවලදී අඩු කාර්යක්ෂමතාවකින් යුක්තය. එසේ නමුත් චීනය විසින් මෑතදී මේ අභියෝගය ජය ගත හැකි සූර්ය පැනල නිපදවා තිබෙයි. මීවදයක ආකාරයට සකස් කරන ලද කාබන් පරමාණු ජාලයක් සූර්ය පැනල මතට එකතු කිරීම මගින් වැසි ජලයේවූ Na^{+}, Ca^{++} හා NH^{+}_{4} අයනවල වූ ආරෝපණය අධාරයෙන් මෙම නවීකරණය කළ සූර්ය පැනල විදුලිය නිපදවීම සිදුකරයි. මෙම නව සූර්ය පැනල සෑම දේශගුණික තත්වයක් යටතේම කාර්යක්ෂම ලෙස පිරිසිදු බලශක්තිය නිපදවීම සිදුකරයි.

සූර්ය පැනල තවත් ආකාරයකට නිපදවීමට ජෛව විද්‍යාඥයන්ගේ දායකත්වය ලැබෙමින් පවතී. මෙහිදී එම කාර්යය සයනොබැක්ටීරියා මත පවරා තිබේ.

සුළං ශක්තියෙන් වැඩ ගැනීම බොහෝ ඈත අතීතයේ සිටම පැවතුණු බව විශේෂයෙන් යුරෝපය වූ විශාල සුළං මෝල් දැකීමෙන් අපට හැඟීයයි. ශ්‍රී ලංකාවේද සුළං බලයෙන් විදුලිය නිපදවීම සිදු කෙරෙතත් ඉන් ජනනය කෙරෙන විදුලිය අතිවිශාල විදුලි ඉල්ලුම සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවෙයි.



එසේ නමුත් ජපානය නිපදවා ඇති නව සුළං බලශක්ති ජනකයක් අතිශයින් කාර්යක්ෂම ලෙස විදුලිය නිපදවයි.

එක්සත් ජනපදය විසින් මේ වනවිට සූර්ය ශක්තිය මගින් දියර ඉන්ධනයක් නිපදවිය හැකි යාන්ත්‍රික (කෘත්‍රිම) ශාක පත්‍ර නිපදවා තිබෙයි. මෙම කෘත්‍රිම ශාක පත්‍ර මගින් ප්‍රභාසංශ්ලේෂණයට

කෙතරම් ප්‍රතිශතයක් දෙමුහුම් වාහන භාවිත කෙරෙයිදැයි සොයා බලන්න.

කෙසේ වෙතත් සුපැහැදිලි ලෙස තිරසර අනාගතයක් සඳහා විද්‍යාව තාක්ෂණය මෙන්ම පරිසරය, සමාජ ආර්ථික ක්‍රියාවලීන්, දේශපාලනය වැනි බොහෝ සාධකයන් දිශානතව ක්‍රියාකල යුතුය.

සමාන ප්‍රතික්‍රියාවක් සිදු කොට සූර්ය ශක්තිය උපයෝගී කොට ගෙන ජලය හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් බවට බිඳහෙලීම සිදුකරයි. මෙහි අඩංගු කොට ඇති බැක්ටීරියාවක් මගින් මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුකරන අතර එය කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) සමග සම්බන්ධ කොට දියර ඉන්ධනයක් නිපදවීම සිදුකරයි.

පිරිසිදු බලශක්තිය ජනනය කිරීම සඳහා වූ නවෝත්පාදක අතර ඉහත සඳහන් වූයේ අල්පයක් පමණි. විද්‍යාවේත් තාක්ෂණයේත් දායකත්වය මත නොබෝ දිනකින් තව තවත් නවෝත්පාදකයන් බිහිවීම මගින් හෙට දිනට අවශ්‍ය බලශක්තිය නිපදවා ගත හැකි වේ යැයි බලාපොරොත්තුවක් ඇති වෙයි.

නවීන විද්‍යාවෙහි එළියෙන් ඉදිරියට යන තවත් ක්ෂේත්‍රයකි ආහාර සුරක්ෂිතභාවය. මෙහිදී ස්වභාවයෙන්ම ලවණ අධික පසට ඔරොත්තු දිය හැකි, පළිබෝධ ප්‍රතිරෝධී මෙන්ම නියං ප්‍රතිරෝධී ආකාර සොයායයි. එමගින් නියගය නිසා වගා පාළු වීම්, ස්වභාවික විපත් නිසා වගා පාළු වීම යම් තරමකට මර්දනය කරගත හැකිය.

බලශක්තිය ඉතිරි කරගත හැකි තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ ගොඩනැගිලි නිර්මාණයේදීත් සැළසුම් කිරීමේදීත් සැළකිලිමත් වීමයි. එමගින් යම් ගොඩනැගිල්ලක් භාවිතයේදී වැයවන බලශක්ති අවශ්‍යතාව 30%කින් අඩු කළ හැකි බව පෙන්වා දී ඇත. අනෙක් බලශක්තිය වැයවන ප්‍රධාන ආකාර වන ගමනාගමනය හා ප්‍රවාහනය සඳහාත් ආලෝකකරණය සඳහාත් නිමැවෙන නව නිෂ්පාදනයන් විශ්වාස කළ නොහැකි තරම් ශක්ති කාර්යක්ෂමතාවයකින් යුක්ත බව නොරහසකි. ගෘහ ආලෝකකරණයෙහිලා පසුගිය දශක දෙක තුළ සිදු වූ පරිණාමය පිළිබඳ මදක් සිතා බලන්න. සූත්‍රිකා බල්බයත්, ප්‍රතිදීප්ත තලයත්, CFL බල්බයත් පසෙකට තල්ලු වූයේ LED තාක්ෂණයත් සමගය. වඩවඩාත් කාර්යක්ෂම ආලෝකකරණයක් තවත් ඉදිරියට බලාපොරොත්තු විය හැකිය.

ඒ සමගම වාහනවල ඉන්ධන කාර්යක්ෂමතාවයක් ඇදහිය නොහැකි ලෙස ඉහළ යමින් පවතී. ඒ සඳහා වූ පර්යේෂණයන් සඳහා ගෝලීය ලෙස වැඩි සහයෝගයක් ලබාදීම මගින් නවෝත්පාදක බිහිවීමේ සීඝ්‍රතාවය ඉහළ දැමිය හැකිය. අද මහාමාර්ගයක

සමස්තය නිවැරදිව දිශානත කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම උපයෝගී කරගනී. වත්මන් භාවිතය අනුව අනාගතයේදී විය හැකි තත්වයත් ගණනය කොට, අනාගතයේදී යහපත් තත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා අද වෙනස් විය යුතු අකාරය නිර්ණය කරනු ලැබීම එක් ආකාරයකි. නිදසුනක් ලෙස පවතින පොසිල ඉන්ධන ප්‍රමාණය අද පරිභෝජන සීඝ්‍රතාවය අනුව කොතෙක් කල් පවතී දැයි ගණනය කොට එහි තිරසර පැවැත්ම සඳහා අද භාවිතය අඩු කළ යුතු තරම නිර්ණය කොට ඉදිරි කාලරාමුවක් තුළ භාවිතයෙහි සිදුවිය යුතු වෙනස්කම් සඳහා ඉවහල්වන නවෝත්පාදක සිදුකිරීම පිණිස පර්යේෂණ දිශානත කිරීම සැලකිය හැකිය. මෙය Backcasting ලෙස හැඳින්වෙයි.

පොදු පිළිගැනීමට අනුව පරිසරයට ගැලපෙන අයුරින් ජීවන ක්‍රමය සහ ආර්ථිකය ගොඩනැංවිය හැකි ආකාර කිහිපයකි. ඒ සඳහා විද්‍යාත්මක සහ

තාක්ෂණික නවෝත්පාදකයන්ගෙන් මහත් පිටිවහලක් ලැබෙයි. විසිවැනි සියවස අවසාන වනවිට පැවති කාර්මික සමාජය ක්‍රමයෙන් දැනුම පදනම් වූ සමාජයක් බවට පරිවර්තනය විය. එමනිසා දිනෙන් දින වැඩෙන දැනුම පරිසරයට ගැලපෙන සංවර්ධනයක් ඇති කිරීම පිණිස වගකීමෙන් යොදා ගත යුතුය. විශේෂයෙන්ම පරිසර හිතකාමී ක්‍රියාවලීන් පහත සඳහාත් ක්ෂේත්‍ර සඳහා භාවිත කිරීම අතිශය වැදගත්ය.

බලශක්ති භාවිතය විද්‍යාඥයන්ගේ සැළකිල්ල යොමු විය යුතු ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රයකි. දේශගුණය වෙනස් කෙරෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) වැනි හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩු නව බලශක්ති ප්‍රභේදයන් නිපදවීම අතිශය වැදගත්ය. කාර්මික විප්ලවයට පෙර තිබූ තත්වය මෙන් දෙගුණයක් ඉහළ හරිතාගාර වායු මට්ටමක් පවත්වා ගෙන යන්නට නම් වත්මන් ගෝලීය හරිතාගාර වායු මුදාහැරීම 50% කින් අඩු කළ යුතු බවට ගණන් බලා තිබෙයි.

ඊට අමතරව බලශක්ති භාවිතය අඩුකිරීම සඳහා සෞම්‍ය කලාපයේ ගොඩනැගිලි පරිවාරක ද්‍රව්‍යකින් ආවරණය කිරීම මගින් ගොඩනැගිලි උණුසුම් කිරීම සඳහා වැයවන බලශක්තිය බොහෝ සේ ඉතිරි වෙයි. සුළං බලය හා සූර්ය ශක්තිය උපයෝගී කරගැනීම නුවණැති විකල්ප වෙයි.

කෘෂිකර්මය, කර්මාන්ත, බලශක්ති ජනනය හා ඍජු මිනිස් භාවිතය සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි. ජල සම්පත් පිළිබඳ වත්මන් තත්වය හා අනාගතය පිළිබඳ අනාවැකි සැලකීමේදී අනාගතය සඳහා ජලය ආරක්ෂා කරගැනීම සහ නව පිරිසිදු ජලය ලබාගත හැකි ක්‍රම පිළිබඳ සොයා බැලීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි. එමනිසා ජල ප්‍රතිකාරක, කළමනාකරණය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය සහ මුහුදු ජලය ලවණහරණය කිරීම පිළිබඳ නව තාක්ෂණික ක්‍රම හා නවෝත්පාදන කරා යොමුවීම අතිශය වැදගත් වෙයි. ඒවා රාජ්‍ය මට්ටමෙන් සිදුකිරීම වඩාත් ඵලදායි බව පෙනේ.

පෝෂ්‍යදායි සමබල ආහාරයක් මූලික මානුෂීය අවශ්‍යතාවයකි. වැඩිවන ජනගහණය සඳහා ආහාර අවශ්‍යතා සැපයීම මන්දපෝෂණය දුරු කිරීම ඉහළ මට්ටමින් සිදුකිරීමේදී නව භූමි පරිහරණ රටාවන්, දේශගුණික විපර්යාසයන් කෘෂිකර්මය මත බලපාන ආකාරය පිළිබඳව වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මෙහිදී වැඩි අස්වැනක් ලැබෙන බෝග, නියගයට සහ පළිබෝධකයන්ටත් ලවණ අධික පසටත් ඔරොත්තු දෙන ප්‍රභේද නිපදවීම ආදීය ජාන තාක්ෂණය ප්‍රමුඛ ජෛව තාක්ෂණික නවෝත්පාදක තුළින් සිදුකිරීමට රාජ්‍ය මැදිහත් වීම වැදගත්වෙයි.

නවීන විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ දියුණුව සමග සිදුවූ මිනිස් ආකල්ප පරිවර්තනයන් සමග මිනිසා මිහිතලය පරිහරණය කළ ආකාරය වෙනස් වීම අසීමාන්තික සම්පත් හා බලශක්ති භාවිතයට ප්‍රධාන හේතුවක් විය.

කෙසේ වෙතත් තිරසර භාවිතය නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය සඳහාද නවීන විද්‍යාවේ හා තික්ෂණයේ උපයෝගීතාවය අත්‍යවශ්‍යවේ.

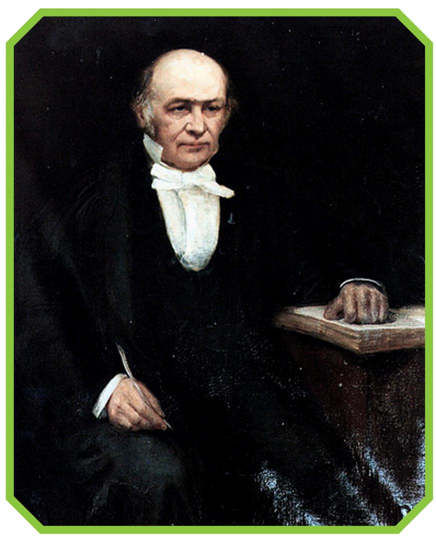
විවෘත විශ්ව විද්‍යාලයේ
සත්ව විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ
ආචාර්ය ජයන්ත වත්තවිදානගේ
0718064193

තිරසර ජීවිතයක් සඳහා දේශීය දැනුම භාවිතකිරීම

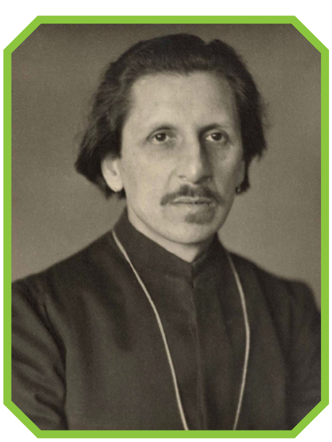
අසෝක ද සිල්වා

රොබර්ට් නොක්ස් (1681), ආනන්ද කුමාරස්වාමි (1908), රොබර්ට් පර්සිවෙල් (1805), ජේම්ස් කෝර්ඩිනර් (1807), සහ චාල්ස් සර්ර් (1850) වැනි මධ්‍යතන සහ යටත්විජිත විචාරකයින්ගේ ඉහළ පිළිගැනීමක් පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ අප මුතුන්මිත්තන්ගේ ජීවනශෛලීය ව්‍යවහාරයන් වෙත ලැබී තිබුණි. අපගේ මුතුන්මිත්තන්ගේ සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලිය පිළිබඳව ඔවුන්ගේ නිරීක්‍ෂණයන්හි සවිස්තරාත්මක විමර්ශනයක් "ග්ලෝරියස් ඇන්ටිසිඩන්ට්ස් ඔෆ් අ කල්චර්ඩ් සිවිලයිසේෂන්; ශ්‍රී ලංකා" නම්වූ ප්‍රකාශනයෙහි අන්තර්ගත කර තිබේ.

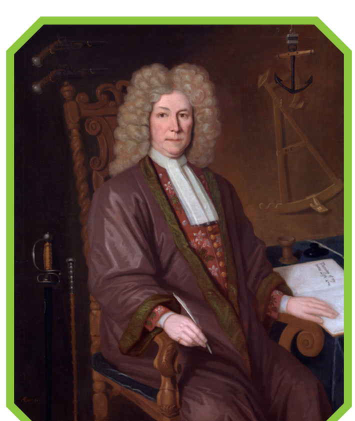
ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන්ගේ ජීවනශෛලිය පිළිබඳව සඳහනක් කරන රොබර්ට් පර්සිවෙල් (1803) "ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයම විශිෂ්ට ලෙස පිරිසිදු බවින් යුක්තවූ අතර තම කය සහ නිවෙස යන ද්විත්වයම මනාව පවත්වාගෙන ගියහ" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කර තිබේ. ඔවුන් සකස් කරගත් ආහාර සැරසීම, අධික ප්‍රසන්නභාවයකින් යුක්ත විය. ඔවුන් පානය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ලද භාජන තම තොල්වලින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීමට පරිස්‍ෂාකාරී විය. මිනිසුන් ජලය පානය කළ ආකාරය පිළිබඳව මීට සමාන විස්තරයක් රොබර්ට් නොක්ස් (1681) ද ලබාදෙයි. මේ රටේ පදිංචිකරුවන් (ශ්‍රී ලාංකිකයන්) ආහාර ගැනීමට පෙර සහ පසු ඔවුන්ගේ දෑත් සෝදන්නේමන්දැයි යන්න රොබර්ට් නොක්ස්ගේ අවධානයට ලක්ව ඇති අතර එය ඔහුව වික්ෂිප්තභාවයට පත් කරවන ලද බැව් පෙනේ. ආනන්ද කුමරස්වාමි විසින් සිදු කරන ලද ප්‍රකාශය, එනම් "ගමේ පටු අඩිපාරක් ඔස්සේ යමෙක් ඇවිදගෙන යනවිට, හදිසියේ ඔහු විසින් දකිනු ලබන කඳු පාමුලක භූමි භාගයක් ශුද්ධ කිරීමෙහිලා වයසක මිනිසකු විසින් නායකත්වය දරමින් සමූහ ගායනා සිදුකරමින් වැඩෙහි නියැලෙන මිනිසුන් 20 - 30 දෙනෙකු හෝ නැමුණු සිරුරින් යුතුව ගායනයෙහි යෙදෙමින් ගිනි අව්වේ කෙතක වල් නෙළන ගැහැනුන් කණ්ඩායමක් දක්නට ලැබීම සිත්කලුය" යන්න මගින් මෙරට මිනිසුන්ගේ සරල කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවේ ඉමහත් සංවිධානාත්මක බවක් හෙතෙම නිරීක්ෂණය කරයි.



රොබර්ට් පර්සිවෙල්



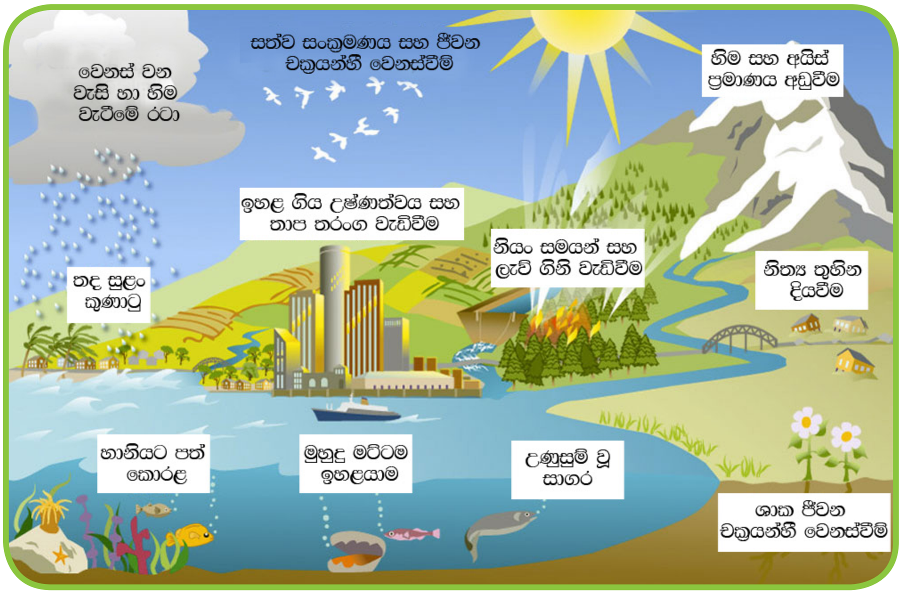
ආනන්ද කුමාරස්වාමි



රොබර්ට් නොක්ස්

එනමුදු ස්වභාවික සම්පත් කළමනාකරණය, කෘෂි-කර්මය, දේශගුණය, ජල සම්පත් කළමනාකරණය, ආහාර සුරක්ෂිතතාවය, ජාන සම්පත්, ජෛව විවිධත්වය, පරිසර පද්ධති,

මානව - උද්භිද විද්‍යාව, මානව - වනවගාව යනාදිය පිළිබඳව



දේශීය දැනුම ගෘහ ආර්ථිකය, ගෘහමය සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, පෝෂණය, ආත්මීය ප්‍රකාශනය, සහ සම්මත ජීවනශෛලියක් කෙරෙහි ස්ත්‍රී - පුරුෂ දායකත්වය යනාදියෙහි තිරසර බව සඳහාවූ කාර්යභාරය මතු කොට දක්වා තිබුණේ නැත.

ග්‍රාමීය ජීවිතයේ ප්‍රධාන අංගය වූ ගමේ වැව සහ පන්සලෙහි සංස්කෘතික පසුබිම මූලික වශයෙන් විද්‍යාමානවන සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලියෙහි ශාන්තභාවය ප්‍රකාශ කෙරෙන බව ප්‍රකට කරුණකි. මින් අනතුරුව, හේන්වගාව සඳහා භූමිය වෙන් කිරීම, පැරණි සහ නව වෙල්යාය සහ ආසන්න වනාන්තර මාඉම වැදගත් තැනක් ගනී. මෙම අද්විතීය භූමි දර්ශන නිර්මිතය ප්‍රජාව සඳහා විනෝදය, සුබසාධනය, සහ තිරසර ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා පදනම සපයයි.

මිනිසුන්ගේ, වාසස්ථාන, සරල වාතාශ්‍රය සහිත, සහ ස්වභාවික පරිසරය සමග ඇති කරගත් සාමදානයෙන් යුක්තවේ. නිෂ්පාදනය කිරීමේ සහ බැහැරකිරීමේ මාර්ග ක්‍රමානුකූල විය. කාබනික පොහොර සකසා ගැනීමට ඔවුන්ගේ නිවෙස් පසුපස කාබනික ද්‍රව්‍ය එක්රැස්කිරීම, ස්ථාපනයකිරීම සහ කුඩා ගොඩවල් ලෙස දිරීමට ඉඩහැරීම මගින් ප්‍රතිචක්‍රීකරණයකට බඳුන්කිරීම තුළින් අපද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය සහ බැහැරකිරීම පරිසරයේ ස්වභාවික චක්‍රයට අනුකූලව සිදුකිරීම හෝ කාබනික ද්‍රව්‍යවල සංයුතියට අනුව පොටෑසියම් සහ ලෝහ ක්ෂුද්‍රපෝෂක වැනි අකාබනික පෝෂකවලින් සමන්විතවූ අළු නිපදවීමට නොගැඹුරු වලවල් තුළ නිර්වායු තත්ව යටතේ අපද්‍රව්‍ය දහනය කිරීම සිදු කෙරුණු අතර ඉන් අනතුරුව පසේ සාරවත්බව රඳා පවතින ආකාරයට පසෙන් ඉවත්වන පෝෂක නැවත පසට ලබාදීමට බෝග නිෂ්පාදනයේදී පොහොරක් ලෙස පසට එක්කිරීම හෝ සිදු කෙරුණි.

පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ ධනවත් බව සහ ද්‍රව්‍යමය සෞභාග්‍යය රුපියල් ශතවලින් සම්ප්‍රදායකව මැනීම සිදු නොකළ අතර මසුරන් සහ කහවණු ලෙසින් හෝ රන් - රිදී, ඇත් දළ සහ මැණික්වලින් හෝ වශයෙන් ද මිනීමක් සිදු නොකෙරුණි. පූර්ව - නූතන ශ්‍රී ලංකාවේ සෞභාග්‍යය, ප්‍රධාන වශයෙන් සංතුෂ්ටිය, නිසල සතුට, ආධ්‍යාත්මික තෘප්තිමත් බව, සහ ලාක්ෂණික සාකල්‍යය යන ජීවනශෛලියෙහි, සාහිත්‍යමය වශයෙන් "සෞභාග්‍යය" ලෙස සැලකෙන තත්වය ලබාගැනීම මගින් පෙන්නුම් කෙරේ.

"සෞභාග්‍යය" යන වදන ආර්ථික සමෘද්ධිය, අධ්‍යාත්මික දියුණුව, සුබසාධනය මෙන්ම ස්වභාවික පරිසරය සමග සාමදානයෙන් ජීවත්වීමට උත්සාහ ගැනීමෙන් සමන්විත සම්ප්‍රදායක භෞතික සහ මානසික සුබදායක බවක් හඟවයි. මෙම වදනට සන්දර්භානුගත අරුතක් සැබෑ ලෙස පෙන්නුම් කෙරෙන ඉංග්‍රීසි සම - වදනක් නොමැත. ලෝක බැංකුව විසින් මූල්‍ය වියදම් දරණු ලැබූ "සංවර්ධන ව්‍යවහාර සඳහා සාම්ප්‍රදායික දැනුම අන්තර්ගත කිරීම පිණිස ජාතික ක්‍රමෝපායයක් පිළිබඳ වැඩමුළුවෙහි" දී සැලකිය යුතු තරමට මෙම වදන කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කෙරුණු අතර එහිදී, වත - බත බුලත, කිරි - පැණි, අටු - කොටු, ගහ - කොළ, හරක - බාන, පින් - දහම්, සහ බණ - භාවනා යනාදියෙන් සමන්විත ශබ්දාලංකාරමය යුගළ පද අඩංගුවන පරිදි එය පැහැදිලි කිරීම සහ අර්ථ දැක්වීම සිදු කෙරුනි. සරල එහෙත් තිරසර ජීවිතයකට ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවූයේ සහලින් ස්වයංපෝෂිත වූ ආහාර සුරක්ෂිතභාවය, තෙත් සහ වියළි වගාවන් සඳහා කෘෂිකාර්මික

භූමිවල සුලබතාවය මෙන්ම ධාන්‍ය ගබඩාකිරීමේ පහසුකම්; බුලත් වැල් සහ කොළ; ද්‍රව්‍යමය සමෘද්ධිය පෙන්නුම් කරන කිරි සහ මී පැණි බාධකයකින් තොරව ලබා ගැනීමේ හැකියාව; රුක්වැසි පරිසරය සහිත රුක් නිල්ල; කිරි දෙනුන් සහ උන්ට උලා කෑම සඳහා තෘණ පිට්ටනි යනාදියෙන් සමන්විත පශු සම්පතෙහි අයිතිය, සහ අවසාන වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා වැඳුම් - පිදුම් කිරීමේ නිදහස් බව යමෙකුට එනිසා නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

වර්තමාන සන්දර්භය තුළ, මෙම ජීවන ශෛලියෙහි, රට තුළ වෙසෙන සෑම පවුලකටම, අත්‍යවශ්‍ය පහසුකම් සම්පත් සහ පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය සියල්ලෙන් සමන්විත මෙන්ම ප්‍රීතිමත්, සුවදායක සහ තිරසර දිවිපැවැත්ම උදෙසා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා පමණක් ප්‍රමාණවත් සේවාවක් ලබාදෙන අධ්‍යාත්මික තෘප්තිමත් බවක් මෙම ජීවනශෛලිය මගින් අඟවාලනු ලබයි. එනිසා. රජයට සේවා සම්පාදනය කරන සියලු දෙනා ප්‍රමාණවත් ලෙස සහ සමානව සලකනු ලබන බව සහතික කිරීම සහ පහසුකම් සැපයීම මගින් ජීවනෝපායයන් ඔස්සේ සියලුම පුරවැසියන් සඳහා ගුණාත්මකභාවය සහ සමෘද්ධිමත්බව පරිපාලනයේ පූර්ව - නූතන පද්ධතිය මගින් සහතික කරන ලද බව පැහැදිලිය.

බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති සහ සංස්කෘතිය ස්ත්‍රී - පුරුෂ සමානතා සහතික කිරීම ඇතුළත් ඕනෑම ආකාරයක විෂමතාවයක් හෙළා දැක ඇති බව ප්‍රචලිත කරුණකි. කාන්තාවන්ට තමන්ටම ආවේණික හැකියාවන් තිබුණු අතර ඔවුහු තම දරු පවුල් රැක බලා ගැනීම මෙන්ම ප්‍රජාවේ සුබසාධනය සඳහා දායකවීම ද ඇතුළත් ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළහ. මෙම සම්ප්‍රදාය අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගෙන ආවද වර්තමාන ජීවනශෛලීන් කාන්තාවන්ගේ සමහර විශේෂිත දේශීය සම්ප්‍රදායක හැකියාවන් අවාසනාවන්ත ලෙස වසන් කිරීමේ ප්‍රවණතාවයක් පෙන්නුම් කරනු ලැබ ඇත. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අනෝජා වික්‍රමසිංහ විසින් 1995 - 1997 කාලපරිච්ඡේදය තුළදී සිදු කරන ලද අධ්‍යයන මගින් පවුලේ සෞඛ්‍යයෙහි, පෝෂණයෙහි සහ දිවිපෙවෙතහි තිරසරබව සඳහා ප්‍රායෝගික ගෘහ අවශ්‍යතාවන්හි ද්‍රව්‍ය හිමිකර ගැනීමෙහි සහ නිපදවීමෙහිලා ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් පුරාණයේ විසූ කාන්තාවන් විසින් දරණු ලැබූ බවපෙන්වා දී තිබුණි. දෛනික භාවිතයේදී පෝෂ්‍යදායී ආහාර සහ ඖෂධීය ශාක සහ ඒනිසාවෙන් පරිසර පද්ධති විවිධත්වය මෙන්ම පවුල් සෞඛ්‍යය, පෝෂණය සහ තිරසර ජීවනශෛලියක් සඳහා සමස්ත සුබසාධනය පවත්වා ගැනීම සඳහා එහි උපයෝගිතා අගය හා සම්බන්ධ ඔවුන් සතු දේශීය දැනුම නිශ්චිතවම කැපී පෙනෙනසුලු විය.

අවාසනාවකට මෙම සංස්කෘතිකමය වාසිය සීමාව ඉක්මවා ගොස් තිබුණු අතර, නූතන කාන්තාවන් සුදු - කොලර රැකියාවන් ඔස්සේ පවුල් ආදායම සැපයීමට පෙළඹී තිබෙන තරඟකාරී වාණිජමය දිශානතියක් සහිත ආර්ථික සෙනාරියෝව අත්‍යවශ්‍ය වීම කරණ කොට ගෙන පවුලේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට තවදුරටත් අවස්ථාව ලැබී නොමැත. මෙහිදී, එනිසා, තම පවුල්වල යහපත් සෞඛ්‍යය, පෝෂණය, සුබසාධනය සහ සංතුෂ්ටිය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ දේශීය ප්‍රඥාවෙහි සම්පත වාසිදායක ලෙස භාවිත කිරීමේ හැකියාවන් තවදුරටත් ගෘහණියක් ලෙස කාන්තාවන්ට නොමැති ස්ත්‍රී - පුරුෂ සමානත්වයෙන් ප්‍රතිඵලය වුණු තරමක් නිශේධාත්මක ස්වභාවයක් අපි දකිමු.

මෙම අවාසනාවන්ත තත්වය, පොදු අපහසුතා සඳහා සරල සහ ඉතා ඵලදායක ගෘහ ප්‍රතිකාරකවලට පාරම්පරික සම්ප්‍රදායයන් උපයෝගී කර ගැනීමට වර්තමාන ගෘහණියන්ගේ නොහැකියාව උදාහරණ වී ඇත.

සම්ප්‍රදායිකව මව්වරුන්ට තම දේශිය ප්‍රඥාව සමග ඉවෙන් මෙන් ළමුන්ගේ සරල සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුනා ගෙන ඒවාට සරල ගෘහ ප්‍රතිකර්ම මගින් ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකිවිය. නිදසුනක් ලෙස, ළමුන්ගේ ආන්ත්‍රික පණු රෝග ප්‍රතිකාරකය සඳහා කාමිනේටිච් සහ *Embelia ribes* (වල් එනසාල්)වලින් සාදන ලද ක්‍රිමිහාරක කෂාය භාවිත කිරීම පෙන්විය හැකිය. ඒ ආකාරයටම, රූමැටික වේදනා, මුත්‍රමය ආබාධ

සහ රුධිරය පිරිසිදු කිරීම සඳහා පොදු ප්‍රතිකාරකයක් ලෙස *Phyllanthus emblica* (නෙල්ලි) සහ *Tinospora cordifolia* (රසකිඳ)වලින් සැකසූ නෙල්ලි - රසකිඳ ලෙස හඳුන්වන කෂායක් භාවිත කෙරුණි. සමස්තයක් ලෙස සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ සහ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව සඳහා පොදු ජනයා අතර අදද භාවිතයට ගැනෙන, පිටගැස්ම වළකාලීමට හෝ පාලනය කිරීමට හෝ කාර්යක්ෂම ආකාරයකට කොත්තමල්ලි (*Coriandrum sativa*), ඉඟුරු (*Zingiber officianale*) ආකන්දය සහ වෙනිවැල්ගැට (*Coscinium fenestratum*) සම්මිශ්‍රණය මෙලෙස භාවිත කෙරෙණු තවත් ඖෂධීය ප්‍රතිකාරයකි. මෙම සම්ප්‍රදායක ගෘහ ප්‍රතිකාරක සකස්කිරීම සඳහා ගෘහමය ලෙස උත්සාහයක් අව්‍යශ නොකරන සහ ඖෂධ වෙළඳසැල්වල අවශ්‍ය පමණට තිබෙන බටහිර වේදනානාශක සහ ප්‍රතිජීවක මගින් විහාල ලෙස ඒ සඳහා ආදේශයක් ලබා දී තිබේ.

නෙල්ලි *(Phyllanthus emblica)*

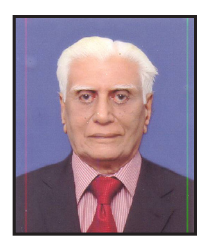
යහපත් සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය හැරුණු කොට, වගකීමැති නිෂ්පාදනය සහ පරිභෝජනය සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලියෙහි විශිෂ්ටත්වයෙහි සලකුණ විය. ශාක සහ සත්ව ජෛවවිවිධත්වයෙහි නෛසර්ගික අගය පවා හොඳින් හඳුනාගත් එවැනි සංවිධිත ප්‍රජාමූලික දිවිපෙවෙතක් සහ කෘෂිකාර්මික රටාවක්, "තමාගේ සහ අන් සියලුම ජීවීන්ගේ සුබසාධනයට අවැසි හේතුව උදෙසා යමෙකුගේ කැපවීම"යන අර්ථය සහිත "සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා" නමැති බෞද්ධ දර්ශනය මගින් ප්‍රතිභා සම්ප්‍රාප්ත ලෙස පුරුදු කරන ලද්දක් හේතුකරගෙන ඇතිවූවක් විය හැකිය.

කොත්තමල්ලි (*Coriandrum sativa*),

වෙනිවැල්ගැට *(Coscinium fenestratum)*

ඉඟුරු *(Zingiber officianale)*

පුරාණ කාලයේදී මෙම ආධ්‍යාත්මික සිද්ධාන්තය පිළිගැනීම සහ වටහාගැනීම මානව ප්‍රජාව අතර පමණක් නොව අන් සියලුම ජීවීන් අතර ද සමානතාවය සහ සුබසාධනය පිණිස කිසිම ආකාරයක බාධාවක් නොමැති බව පැහැදිලි ලෙස පිළිබිඹු කිරීමක් වේ. මෙම දර්ශනය, ආත්මකේන්ද්‍රීයතාවය, ආත්මාර්ථකාමී බව සහ ගිජුබව හෙළා දකින අතරම, භේද රහිත, ඉතා උසස් තත්වයෙන්යුත් සහ තිරසර ජීවිතයක් සඳහා තථ්‍ය පදනම වූ, ප්‍රජාවෙහි මෙන්ම පවුල් ඒකකයෙහි එකමුතු බව සහ සමාජ සුබසාධනය කෙරෙහි පුරුෂයන් සහ ස්ත්‍රීන් විසින් ඉටුකළ යුතු භූමිකාව අවධාරණය කරයි.



දෙහිවල
කළුබෝවිල
6/9, ඩී. සිල්වා පාර
අසෝක ද සිල්වා
0775097517

තිරසර ජීවිතයකට විද්‍යාව

මහාචාර්ය සරත් කොටගම

විද්‍යාවේ වත්මන් තත්වය

විද්‍යාව අද ලොව ජයගෙන ඇත. මෙම අදහස සත්‍ය වශයෙන්ම එසේද? ඉතාම මෑත කාලයක (2018 පෙබරවාරියේදී) විද්‍යාවේ වත්මන් තත්වය (State of Science) ගැන 3M සංගමය රටවල් 14ක් තුළ (සංවර්ධිත රටවල් අතර - කැනඩාව, ප්‍රංශය, ජර්මනිය, ජපානය, සිංගප්පූරුව, බ්‍රිතාන්‍ය සහ එක්සත් රාජධානිය. සංවර්ධනය වන රටවල් - බ්‍රසීලය, චීනය, මෙක්සිකෝව, ඉන්දියාව, පෝලන්තය, සෞදි අරාබිය, දකුණු අප්‍රිකාව) පවත්නා තත්වය ගවේෂණය කරන ලදී. මෙහිදී සංවර්ධිත හා සංවර්ධනය වන රටවල් අතරින්. පොදුවේ ලැබුණු ප්‍රතිඵලය නම්, විද්‍යාව ගැන බහුතරය සතුටු වන අතර, අලුත් දේ ගැන ඉගෙනීමට හැකි වීම ගැන උද්යෝගයක් දැක්වීමයි.

නමුත් මෙම ධනාත්මක අදහස් තුළ තරමක් කණස්සල්ලට හේතුවන අදහස්ද ඇත. බොහෝ වැඩිමහල් අය විද්‍යාව තම ජීවිතයට කර ඇති බලපෑමට වඩා තම දරුවන්ට අදාළ වනසේ බලපෑමක් ඇතිවනු දකියි. මේ අනුව දරුවන්ට විද්‍යාව දැනගැනීමට ඇති අවස්ථා ලබාදීමට ප්‍රබල ප්‍රයත්නයක් දරයි.

1 වැනි වගුව: විද්‍යාවේ වත්මන් තත්වය

A - Non – Skeptical (සැකරහිත)

B – Skeptical (සැක)

	A	B
තාක්ෂණික වර්ධනය විද්‍යා වර්ධනයට වඩා වැදගත්	23%	50%
විද්‍යාව නොතිබුනානම්, මගේ දෛනික ජීවිතය එතරම් වෙනසක් නොවීමට තිබිණ	16%	40%
විද්‍යාව නොතිබුනානම්	16%	37%
විද්‍යාවෙන් රැකියාවන්ට යා හැක්කේ (geniuses) මොළය ඇති අයට පමණය	14%	31%
විද්‍යාව උද්යෝගමත් විෂයක් නොවේ (boring)	12%	41%
වැඩිහිටි / වියපත් වශයෙන්, විද්‍යාව ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීම වැදගත් නොවේ	10%	36%

මෙම සමීක්ෂණය හරහා සොයා ගත් අදහස් සමහරක් නම් :-

■ තරුණ පරපුර විද්‍යාව ගැන යහපත් දැක්මක් දක්වන්නේ නැති අතර විද්වතුන් සොයන දේ ගැන වැඩි විශ්වාසයක්ද පෙන්වන්නේ නැත.

■ විද්‍යාව අවතක්සේරුවට හා නොපෙනෙන දෙයක් සේ බොහෝදෙනා දකියි.

■ 90% තාක්ෂණය ගැන සුභවාදීව අනාගතයට දකින අතර තම ජීවිකාවට උපකාරකවන බව විශ්වාස කරයි.

■ 87% විද්‍යා ප්‍රතිඵල විශ්මය ජනකසේ දකියි.

■ 86% විද්‍යාව ගැන කිසිවක් නොදන්නා අය විය.

■ 90% විද්‍යාව නිර්මාණකරණයට මෙවලමක් සේ දකියි.

■ 23% විද්‍යාව හා තාක්ෂණය සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් හැටියට සිතයි.

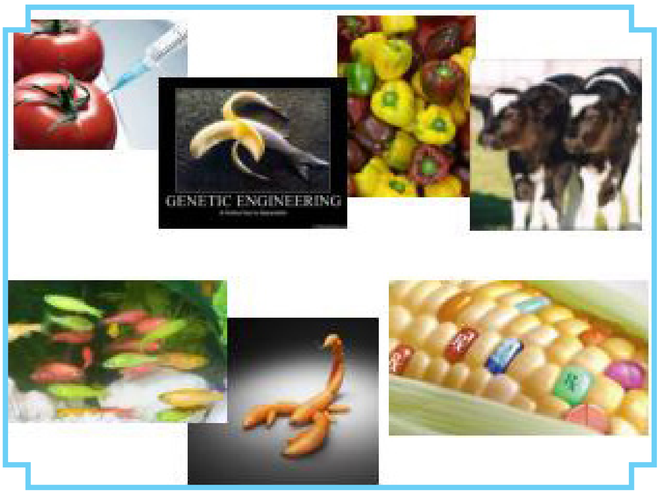
බහුතරයක් විද්‍යාව වැදගත් සේ සිතුවත්, එය ඒ අයගේ දෛනික ජීවිතයට එතරම් වැදගත් නොවන බවත්, විද්‍යාව ගැන සිතන්නේවත් නැති බවත් සමීක්ෂණයෙන් ඉස්මතු විය.

මෙවැනි තොරතුරු අතර බොහොමයක් විද්‍යාව ගැන සැක සහිතව බැලීම ඉතාම ප්‍රබල ප්‍රශ්නයක් සේ දකිය හැක.

විශාල තරුණ පරපුරක් විද්‍යාව

ගැන ඉතාම සැකයෙන් බැලීමද ඉතාම වැදගත් කරුණකි.

මෙවැනි පසුතලයක් තුළ තිරසර ජීවිකාවකට විද්‍යාව කොතරම් වැදගත් වේද යන්න උරගා බැලීම ඉතාම කාලෝචිතය. ලංකාව තුළ පවතින ආකල්පය කුමක්ද? මෑත කාලයේ විද්‍යා



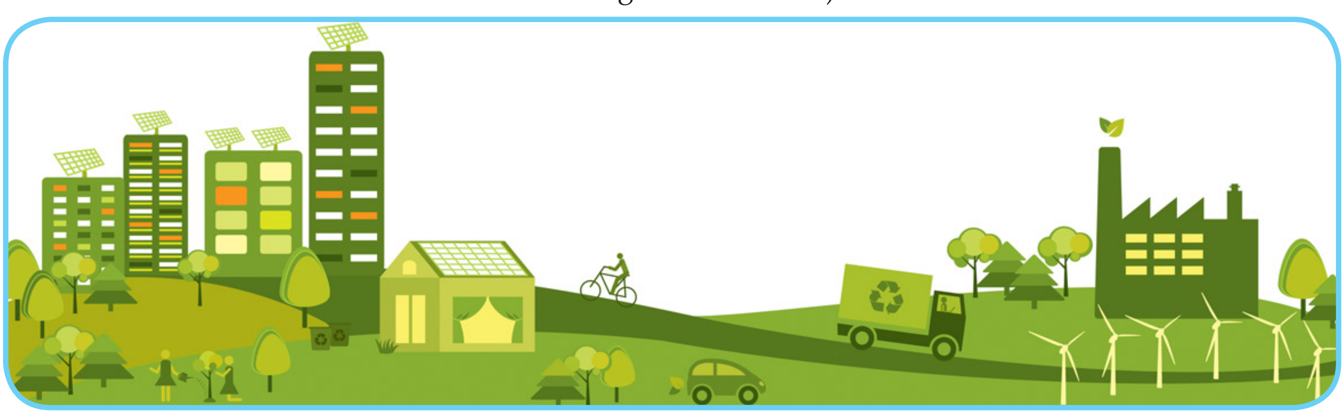
ඉගෙනුමට අඩු ශිෂ්‍ය ප්‍රවණතාවයන් පෙන්වීම, පසුතල පදනමක් හැටියට ගතහොත් අනාගතය ඉතාම අඳුරුවීම නොඅනුමානය. තිරසර ජීවිකාවක පදනම සඳහා අත්‍යා අවශ්‍යම පසුතලයකි 'විද්‍යාත්මක සිතුවිල්ල'. මේ අනුව 'තිරසර ජීවිකාවකට විද්‍යාව' ඉටුකරවා ගැනීමට නම් විද්‍යාව පැහැදිලිව ප්‍රචලිත කිරීම ඉලක්ක කරගත යුතුය. තිරසර ජීවිකාවේ වත්මන් පදනම වටහා ගැනීමට "පරිසර ප්‍රශ්නය" වටහා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මේ අනුව පරිසර ප්‍රශ්නයේ විකාශය ආරම්භයේ සිට වැදගත් අවධි ඔස්සේ අවබෝධ කර ගනිමු.

පරිසර තත්ව විකාශය

1960 මුල් භාගයේදී ලොවට ආහාර අහේනියකට මුහුණ දීමට සිදුවිය. මෙම අවස්ථාවෙන් ගොඩ ඒම සඳහා, කෘමිනාශක, (ජීවනාශක) හා රසායනික පොහොර යෙදීම හරහා ආහාර නිෂ්පාදනය වැඩිකර ගන්නා ලදී. ආහාර අහේනිය බොඳ වී ගියත්, අලුත් ක්‍රමවේද ලෙසට "යෙදුම් කෘෂිකර්මය" ස්ථාපිත විය. සෑම භෝගයක්ම වගා කරන්නේද, එය රැකගැනීමට, එනම් පළිබෝධකයින්ගෙන්, රැකගැනීමට පළිබෝධනාශක යෙදූහ. ඵලදාව වැඩිකර ගැනීමට පෝෂණය සැපයීම පොහොර මගින් සිදුවිය. විද්‍යාත්මකව මෙම ක්‍රම ප්‍රගුණ කළ අතර අවශ්‍ය නිපයුම වැඩිකර ගැනීමට තව තවත් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද අත්හදා බැලූහ. විද්‍යාව යොදා ගැනීම මෙහිදී ප්‍රධාන කාර්යයක් විය. විද්‍යානුකූලව 'තරඟ කරුවන්' 'හානිකරුවන්' ඉවත් කිරීම හා 'අමතර පෝෂණය' ය ලබාදීමෙන් ඵලදාව වැඩිකර ගත හැකි බව තහවුරු විය. කල්යත්ම වැඩිවන ජනගහනයට සරිලන ඵලදාවක් නොලැබීම හේතුවෙන්, විකල්ප ක්‍රම ලෙස, ශාක / සතුන්ගේ ප්‍රගුණ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන ඒවා තවත් ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ විය. සරල දෙමුහුම් ක්‍රියා ඔස්සේ 'ජීව විකෘතීන්' (Living Modified Organisms - LMOs) හා අවසානයේදී "ප්‍රවේණි විකෘතීන්" (Genetically Modified Organisms - GMO) හරහා අවශ්‍යතාව ඉටුකර ගැනීම සිදුවිය. මෙම හැම අවස්ථාවකම ප්‍රධාන 'දිරිමග' වූයේ විද්‍යාවයි. LMO හා GMO වලට සමහරු විරුද්ධ වුවත්, මෙම ක්‍රම හරහා සමහර භෝග වගාවේදී, වැඩි අස්වැන්න හා වෙළඳපොලේ පහසුවට හිතකර ලක්ෂණ වර්ධනය කර ඇත. මේ අතර කල් තබාගැනීම, පෙනුම, රස හා ස්වරූප වෙනස්ද වේ. අද ප්‍රධාන භෝග අතර - තිරිඟු, හා සොයාවලින් 95% පමණ නිපදවන්නේ GMO ශාක හරහාය. අහේතුවකට ආර්ථික ලෝකයේ 'ඒකාධිපතිත්වය' ලබාගැනීමට මෙම තාක්ෂණ උපයෝගිතා සමත් වී ඇත. මේ අනුව අද වන විට ලෝකයේ ප්‍රධාන භෝග නිෂ්පාදනය ඔවුන් නතු කරගෙන ඇත.

මෙම කෘෂි ගමන හරහා ආහාර නිපයුම ප්‍රගුණ කරගත හැකි වුවත්, මෙම යෙදුම්වලින් විශාල හානිකර තත්වයන්ද උදාවී ඇත. වසර 1963 රැචල් කාසන් මහත්මිය හඳුනාගත් "ලොව විෂ වීම" අද යථාර්ථයක් බවට පත්වී ඇත. කෘෂි ද්‍රව්‍ය නිසා විවිධාකාර බෝනොවන රෝග ඉස්මතු වී ඇති අතර පරිසරයද විනාශවී ඇත. මෙයට සමගාමීව මිනිසාගේ ජීවන විලාශයද වේගවත්ව වෙනස් වී ඇත. මෙම වෙනස්කම්වලට ප්‍රධාන දායකය තාක්ෂණික උපයෝගී වීම බව නොරහසකි.

මානව ජීවිකාව වෙනස් වීම, ඔහුගේ සාර්ථකත්වය යැයි පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමට කොතෙකුත් උත්සාහ දැරුවද, ඒ ක්‍රියාවලිය හරහා 'පරිසරයට' උරුම වී ඇති තත්වය දෙස බැලූ විට එය



විශාල ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇත. වත්මන් පරිසර ප්‍රශ්ණ උරගා බැලීමේදී ඒවාට පිළියමක් සේ වසර 1992 දී පිළිගත්තේ 'තිරසර සංවර්ධනය' හරහා තිරසර ජීවිකාවක් කරා ගමන් කිරීම යෝජනා විය.

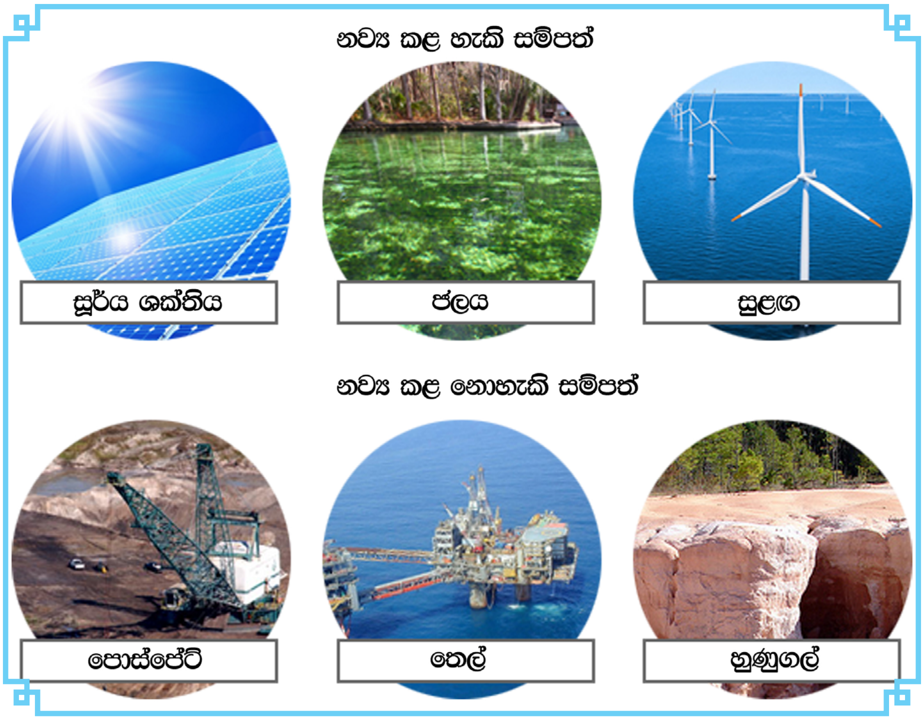
මෙම පසුබිම තුළ සම්පින්ඩනය වන කරුණු දෙකකි. එකක් විද්‍යාව ලබා දී ඇති දායකත්වයයි. දෙවන්න ඇතිකර ගෙන තිබෙන පරිසර ප්‍රශ්ණයි. සමහරු විද්‍යාව මෙම ප්‍රශ්ණවලට මුල සේ තර්ක කළ හැක. එසේ වුවත් විද්‍යාව හුදෙක් අදහස් හා දැනුම උරගා බලන පිළිගත හැකි පිළිවෙතක් පමණි. එහිදී එම විද්‍යා දැනුම යෙදීම අප පොදුවේ හඳුන්වන්නේ 'තාක්ෂණය' ලෙසයි. මේ අනුව තර්ක කිරීම තුළ විද්‍යාව නොව තාක්ෂණය මෙම අහිතකර පරිසර තත්වයට හේතු බව බොහෝදෙනාගේ පිළිගැනීමයි.

මේ අනුව වත්මන් පරිසර ප්‍රශ්ණයේ හේතු සෙවීමට ප්‍රයත්න දැරීමේදී අපට පහත සඳහන් නිගමනවලට ඒමට සිදුවේ. ප්‍රශ්ණයක් සඳහා, **ආසන්න** හා **අවසාන** හේතු සාධක ඇත. මේ අනුව පරිසර ප්‍රශ්ණයේදී **ආසන්න හේතු සාධක වශයෙන් ජනගහනය, තාක්ෂණය, වෙළඳ ආර්ථික ක්‍රමවේදය** හා **බැඳුනු වෙළඳ ප්‍රචාරක ක්‍රම** ලෙස හඳුනාගත හැක. මේවාගේ බලපෑම ඇතුව **අවසාන හේතු සාධකය** ලෙස සලකන්නේ **'පරිභෝජනයයි'**. වෙළඳ ක්‍රම හා ආර්ථිකය අපව 'පරිභෝජනයට' පොළඹවයි. මේ හරහා ජීවන රටාවල්වල පැහැදිලි වෙනසක් ඇති කර තිබේ. පොදුවේ සංවර්ධිත ලෝක ජනගහනය වන 20%, සම්පත්වලින් 80% පරිභෝජනය කරයි. සංවර්ධනය වන දේශවල ජනගහනය වන 80% සඳහා ඉතිරිව ඇත්තේ සම්පත් 20% පමණි. සංවර්ධනයවන ජනයාගේ අභිප්‍රාය සංවර්ධිත ජනයාගේ - (20%) ජීවන රටාව කරා යෑමයි. මෙය පරිසරයට විනාශයක් නොවී සිදුවිය හැක්කක් නොවේ. මේ වන විටත් ලෝක 'පරිසර පා සටහන්' සේ සලකන ඉන්දිසියට අනුව, අපි 1.5 තැනක සිටී. මෙයින් අදහස් වන්නේ වර්තමාන ජනගහනය ලෝක සම්පත් 1.5 ක් එනම් 0.5 අභිබවා පරිභෝජනය කරන බවයි. අප ජීවන රටාව නොවෙනස්ව ඉදිරියට ගෙන ගියහොත් වසර 2030දී මෙය 3 වන බව ඇස්තමේනතු කරයි. එය කොහෙත්ම මිහිතලයට දරාගත හැකි පාරිසරික තත්වයක් නොවේ. මේ නිසාම 'තිරසර ජීවන රටාව' මිහිතලයේ මානවයාගේ පැවැත්මට අනිවාර්යවේ. එසේ නොවන්නේ නම් මිහිතලය විනාශය වීමට පෙර අප විනාශය කරා පැහැදිලිවම ගමන් කරනු ඇත.

පරිසර ප්‍රශ්ණය වටහා ගැනීමත් සමග වසර 1992 දී අප වෙනත් සංවර්ධන මගක් යෑමට තීන්දු කරන ලදී. මෙය ඉටුකර ගැනීමට තවමත් අසමත් වූවත්, එදාටත් වඩා දැඩි අවශ්‍යතාවක් අද ඇත. වසර 1992 රියෝඩි ජනාරෝ නගරයේදී අපි 'තිරසර සංවර්ධන' න්‍යාය පත්‍රය 'Agenda 21' ලෙස අනුමත කරන ලදී. එසේ වුවද වසර 2012 නැවත රියෝඩි ජනාරෝ නගරයේදී මෙම 'තිරසර සංවර්ධන' ක්‍රියාවලිය ආයතන ගත කළ යුතු යයි තීන්දු විය. මේ අතර වසර 2003දී එළි දක්වූ 'සහස්‍ර පරිසර පද්ධති' (Millennium Ecosystem Assessment) ඇස්තමේන්තුවේ මිහිතලයේ 'සෞඛ්‍ය' (Health) තත්වය පෙන්වාදුන්නේ ඉතාම භයානක දෙයකි. මාපක 38න් එකක්වත් යහපත් නොවීමයි. මෙය පාදක කරගෙන 'සහශ්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක' අනුව 2015 වන තෙක් උත්සාහ දැරුවද, එයත් පොදුවේ අසාර්ථක විය. වසර 2015 අප නව තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක 17 - කරා යන ගමනක් ආරම්භ කරන ලදී. මෙහි ප්‍රධාන අදහස් වන්නේ "හැමදෙනාම ඇතුළත්ව" (all inclusive) 'කිසිම කෙනෙක් අත් නොහැර' (leaving no one behind) ඉදිරියට තිරසර ජීවිකාවක් ඔස්සේ ගමන් කිරීමයි.

මෙම තිරසර ජීවිකා ගමන මේ අනුව ඉටුකර ගැනීමට නම්, තිරසර සංකල්ප හතරක් මුල් විය යුතුය.

1. වත්මන් පරම්පරාවෙහි අවශ්‍යතා සපුරන අතර අනාගත පරම්පරාවන්ගේ අභිප්‍රායන්ට අවකාශ ලබාදීම.
2. තිරසර සංවර්ධනය හරහා ස්වභාවික සම්පත් වන - වායුගෝලය,



ජලය, පාෂාණ හා ජීවීන්ගේ පැවැත්මට හානියක් හෝ අනතුරට පත් නොවිය යුතුය.
3. තිරසර සංවර්ධනය ඉටුකර ගැනීමට පරිසර පද්ධතිවලට හානියක් නොවන ආකාරයට සම්පත් උකහාගත යුතුය.
4. තිරසර සංවර්ධනය වත්මන් පරම්පරාවන්ගේ වර්ධනයට රුකුලක් වන ආකාරයට පරිසරය රැකගනිමින් ක්‍රියා කළ යුතුය.
මේ සංකල්ප ඔස්සේ සම්පත් රැකගැනීම හා පරිසර පද්ධති හානි නොකර තබාගැනීම ප්‍රමුඛ කාර්යක් වන්නේය. මෙම මූලික අදහස් පදනම් කරගෙන ස්වීඩනයේ දොස්තර Karl Herik Robert 'හතර පද්ධති කොන්දේසි' නිර්මාණය කර ඇත. මේ අනුව;
1. මිහිතලයේ පෘෂ්ඨයෙන් උකහාගන්නා හෝ කනින ලබන ද්‍රව්‍යයන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩිකර නොගත යුතුය.
2. මානව සමාජය, කෘතිම ද්‍රව්‍යවලින් සන්තෘප්ත නොවිය යුතුය.
3. භෞතික (Physical) ක්‍රමවේද මගින් ස්වභාවිකත්වය හානියට ලක් නොකළ යුතුය.
4. මිනිසුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා (Needs) ඉටුකර ගැනීමට ඇති අවස්ථා හා අවධි ක්‍රමිකව සීමාවන ආකාරයේ කටයුතු නොකළ යුතුය.

මේ අදහස් වලට අමතරව ආර්ථික විද්‍යාඥ Heman E. Daly 'ඩේලිගේ ප්‍රතිපත්ති තුන' වශයෙන්ද අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇත.
1. නව්‍ය කළ හැකි (Renewable Resources) සම්පත් වන පස, ජලය, වනාන්තර හා මසුන් යනාදියගේ තිරසර පරිභරණ ප්‍රවේගය ඒවායේ ස්වභාවික ප්‍රතිවර්ධන වේගයන් අබිබවා නොයා යුතුය.
2. නව්‍ය කළ නොහැකි (Non – renewable) සම්පත්වල තිරසර පාවිච්චිය, නව්‍ය කළ හැකි සම්පත්වල ආදේශ වේගය අභිබවා නොයායුතුය.
3. කසළ නිෂ්පාදනය කිසිවිටක ඒවායේ ස්වභාවික පෘථක්කරණ (බිඳවැටීමේ) වේගය අබිබවා නිෂ්පාදනය නොවිය යුතුය.

තිරසර සමාජයක, පදනමට මෙවැනි වැදගත් අදහස් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් වුවද තිරසර ජීවනාලියක ඉටු වී ඇද්ද යන්න ගැටළුවකි.

ආර්ථික සංවර්ධනයෙන් ප්‍රබලම රට වන එක්සත් රාජධානියේ සමාජ අසමතාවයන් අවබෝධ කරගතහොත් 'ආර්ථික වර්ධනය' කොතරම් මායාකාරිද යනු වැටහෙනු ඇත. Stanford Center on Poverty and Inequality (2018) වාර්තාවේ සඳහන් සමහර විස්තර මෙයට සාක්ෂි දරයි:-
1. වේතන අසමතාව - ගතවූ වසර 30 තුළදී වේතන අසමතුලිතතාවය විශාල වශයෙන් වර්ධනය වී ඇත.
2. ආයතන ප්‍රධානීන්ගේ වේතන (CEO Pay) - වසර 2009 වන විට ආයතන ප්‍රධානීන්ගේ වේතනය, අත් වැඩකරන්නන්ගේ වේතනයට වඩා 185 ගුණයකින් වැඩි කර ඇත.
3. නිවාස නැතිකම (Homelessness) - දිනකට වැසියන් 750,000කට පමණ.
4. රැකියා තත්ව - පිරිමි අය වැඩි වේතන ලබන රැකියාවල නිරතවේ.
5. පාසැල් යෑම - කළු ජාතිකයන් අතර වැඩි පිරිසක් පාසැල් හැර යයි. හිස්පැනික් අය මීටත් වැඩිය. පාසැල්වලට ඇතුල්වීමේදීද සුදු ජාතිකයන් අන්ජාතීන් අබිබවයි.
6. ළමා දරිද්‍රතාවය - 21% (ලෝකයේ පොහොසත් රටවල වැඩීම ප්‍රමාණය)
7. ධන අසමතාව - ඉහළ පෙළේ 10% දෙනා එම රටේ මූල්‍ය සම්පතින් 68.2% පාලනය කරයි (1983). (5% ප්‍රමාණයක් - 59%, ද පහළ ජන කොටසක් 40% - මූල්‍ය සම්පත් 9% උරම කියයි.) වසර 2007 වන විට ඉහළ පෙළේ අයගේ වත්කම 73.1% දක්වා වැඩිවිය.
8. හිරගත වීම - වසර 2008 වන විට ඇමරිකානු කළු ජාතිකයන්ගෙන් 37% පමණ හිරගත වී ඇත. තවමත් මෙවන් සංඛ්‍යා ලේඛණවලින් මෙම අසමතුලිතය පෙන්වයි.

මේ අනුව වර්තමාන ආර්ථික ආකෘතිය යටතේ සිදුවන සංවර්ධනය නැවත සිතීම ඕනෑතරම් දැනුම ඇතත්, අප ඇස්බැඳුමකින් වසා ගෙන ඉදිරියට ඒ ආකාරයෙන්ම ගමන් කරයි. මෙම

ප්‍රවණතාවයට පටහැනිව නැගී එන රැල්ල "තිරසර සංවර්ධනය හා ජීවන රටාවයි".

තිරසර ජීවන රටාවේ ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ තමාගේ 'පරිසර පා සටහන' (Ecological Foot Print) (බලපෑම) ශුන්‍ය (Zero) අගයක තබා ගැනීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණයි. මෙය විශාල අභියෝග යකි. අප හැදෙන වැඩෙන ආකාරය, සහ අපව පෙළඹවන ප්‍රධාන ආර්ථික ක්‍රමය නිසා අසීමිත වර්ධනයක් සීමිත ලොවක් තුළ බලාපොරොත්තු වේ. මෙය කිසිවිට සිදුවිය නොහැකි බව දැන් ආර්ථික විද්වතුන් පිළිගනී. එම නිසා නව න්‍යාය හොයමින් 'හරිත ආර්ථික' ප්‍රවේශ ගැන කතා කරයි. ජීවන රටාව 'තිරසර නොකර' මොන න්‍යාය ගෙනාවත් ප්‍රශ්ණය විසඳෙනු නොමැත. මෙහිදී විද්‍යාව ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනී. 'පිළිගත් තර්ක අනුව දැනුම' හැම අතින්ම තිරසර ජීවන රටාවටත්, තාක්‍ෂණික උපයෝගීතා සඳහාත් ආර්ථික විෂය වර්ධනයටත් සෘජුව බලපායි.

බොහෝ දෙනාගේ තර්කය වන්නේ මෙම ආර්ථික ක්‍රමවේදය තුළ සිට මෙම ගමන යැමටය. නමුත් මෙය කිසිසේත්ම ඉටුවිය හැකි කරුණක් සේ පරිසර විද්‍යාව පෙන්වාදෙයි. සමාජ සාධාරණත්වය (එනම් අසමතාව පිටු දැකීම) ප්‍රධාන වන්නේ නම්ද; එය ඉටු විය නොහැකි බව වත්මන් ආර්ථික සංවර්ධනයම සාක්ෂි දරයි. වසර 2017 දී වත්මන් පාප්තුමාගේ අදහස් ගොනුකර 'තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක කරා වැඩසටහනක්' යන තේමාව යටතේ ප්‍රකාශ කර ඇත්තේද මෙයයි. මෙම ප්‍රකාශ Laudatsisi ලෙස සඳහන් වන අතර, ඔහු ඉතා පැහැදිලිව මෙසේ ප්‍රකාශ කරයි.

"However, Special the SD4 rely on economic growth to end poverty Laudatsisi eriticises the concept of 'infinite or unlimited growth …. It is based on the lie that there is an infinite supply of the earth's goods, and this leads to the planet being squeezed dry beyond every limit" (LS 106)

(තිරසර සංවර්ධන හරහා දුප්පත්කම අවසන් කරන්නට ආර්ථික වර්ධනය මත යැපෙයි.... මෙය විවේචනය කරමින් කියා සිටින්නේ බොරු අදහසක් වන මිහිතලයේ ඕනෑතරම් සම්පත් ඇතැයි යන්න මතය. මේ ආකාරයට ඉදිරියට ගියහොත් මිහිතලය උරා වියළි කරණු ඇත.

වත්මන් තත්වය යටතේ විද්‍යා - මූලධර්ම අනිවාර්යයෙන් තිරසර ජීවිකාවට අවශ්‍යය. මේ වැටහීමම පරිසර ව්‍යසනයෙන් ගොඩ ඒමට ප්‍රමාණවත් වන බව නොරහසකි. එම ස්ථානයට නොයන්නේ මන්දයත් දැවෙන ගැටලුවයි.

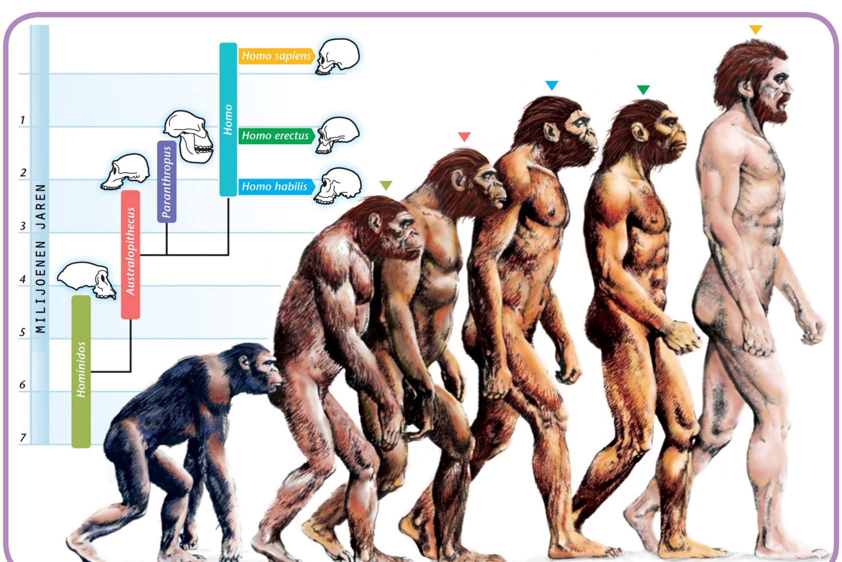
කොළඹ 03
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ
සත්ව විද්‍යා හා පරිසර විද්‍යා
දෙපාර්තමේන්තුවේ
මහාචාර්ය සරත් කොටගම

දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්ගේ සිට කෘෂිකර්මාන්තය දක්වා

ආචාර්ය ඩී. ඇම්. සුරතිස්ස

කෘෂිකර්මාන්තය ක්ෂණිකව ඇතිවූවක් නොව. එය අවුරුදු මිලියන ගණනාවක් තිස්සේ මානව පරිණාමයත් සංස්කෘතික පරිණාමයත් ඔස්සේ පැවත ආවක් වේ. එමෙන්ම කෘෂිකර්මාන්තයේ පැනනැගීම විස්තර කිරීම ඉතාමත්ම දුෂ්කර ක්‍රියාවලියකි. මිනිසුන් විනෝදාශ්වාදජනක ජීවිතයකට හැඩගැසි ඇත්තේ සහ විවිධ වූ ආහාර අනුභවයට අනුවර්තනය වී ඇත්තේ කුමක් නිසාද? යන්න සොයා බැලුවහොත් එය සෙවීමට බොහෝ කල්ගත වන සීමාසහිත පිළිතුරක් වනු ඇත. "මාර්ක් නාදන්" කෝහෙන්ට අනුව "කෘෂිකර්මාන්තයට අනුවර්තනය වීම බොහෝවිට ඒක පුද්ගල කාර්ය වැඩිවීමත්, ආහාරයේ ගුණාත්මකතාවය අඩුවීමත් නිසා විය හැකිය" යන්න දැක්විය හැක.

පූර්ව කෘෂිකාර්මික මානවයන් විවිධ වූ භෝජන විලාශයන්ට අනුවර්තනයව සිටියහ. ආහාර රැස්කිරීම ඔවුන්ගේ නිත්‍යය ප්‍රයෝජනයන් සඳහා ගැනීමක් සඳහා සිදු වී ඇත. දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන් ක්‍රමානුකූලව ඔවුන්ගේ මානසික හා භෞතීය සම්පත් ස්වභාවය තුළ ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවන ලෙස සකසා ගෙන ඇතැයි පැවසිමද කෘෂිකර්මාන්තයේ පුනරුදය ලෙස දැක්විය හැක. අතීත මානවයන්ගේ, විශේෂයෙන්ම දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්ගේ ජීවිත කාලය බොහෝවිට කෙටි එකක් වුවද ඔවුන් ඉතා සතුටින් කල්ගත කළ මානව කොට්ඨාශයක් විය. කෘෂිකර්මාන්තය පිළිබඳ විශ්ලේෂණය කිරීමේදී, සතුන් ගෘහස්ථකරනයට ප්‍රථම, ඔවුන් ඉතා වෙහෙසකර යාන්ත්‍රික පරිශ්‍රමයක් එයට යොදා ඇති බව සනාථවේ. එමෙන්ම ආහාර පිරිසකර කිරීමටද වෙහෙසකර ක්‍රියාවලියක් වී ඇති අතර මුල් අවධියේදී ධාන්‍යයන් වර්ග කුඩුකිරීම අතින් සිදු කර ඇත. එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ එකලදී බොහෝමයක් මානවයන් "නීරස" ආහාරයක් ප්‍රධාන ලෙසට ලබාගත් බවය. එසේනම් ඇයි මිනිසුන් කෘෂිකර්මාන්තයට අනුවර්තනය වූයේ? එය එකවර සිදුවූ ක්‍රියාදාමයක ප්‍රතිඵලයක් නොව දඩයක්කරුවන් හා රැස්කරන්නන්ගේ සිට, සංක්‍රමික ගොවියන්, එඬේරයන් ඔස්සේ තීව්‍ර කෘෂිකර්මාන්තය දක්වා පැමිණියක් වේ. මෙම මාතෘකාවට ගමන් ගැනීමට ප්‍රථම අප විසින් මානව පරිණාමය හා විවිධ මානව යුගවල විශේෂත්වය පිළිබඳව කෙටියෙන් සළකා බලමු.



රූපය 01 : මානව විශේෂ පරිණාමන මාර්ගය

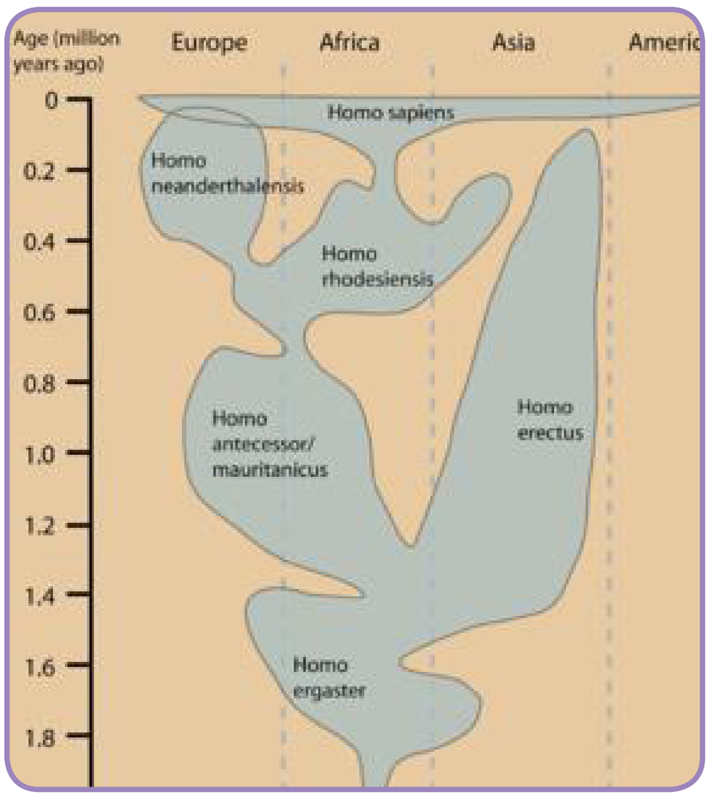
මානව පරිණාමයේ අතීතය

මානව පරිණාමය, ජෛවීය පරිණාමයේ කොටසක් වන අතර මානවයාගේ පරිණාමය ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රයිමේටා විශේෂයන් ඔස්සේ සිදුවී ඇත. එය විද්‍යාවේ ඉතා ආන්දෝලාත්මක

ක්‍රියාදාමයක් වන අතර එමගින් මානව පරිණාමයේ වෙනස්කම් කෙසේ සිදුවූවේදැයි යන්න සොයාබලයි. පරිණාමිකව ප්‍රයිමේටාවන් වසර මිලියන 85කට ප්‍රථම පෘතුවිය මත සම්භවය වී ඇති අතර ඔවුන්ද ආදී කලල බන්ධ සහිත ක්ෂීරපායීන් කාණ්ඩයක් මෙන් විය. ඉතාමත්ව පැරණි ප්‍රයිමේටාවන් උතුරු ඇමරිකාව ආශ්‍රයෙන් පැනනැගී ඇති බවත්, යුරේසියාවේ හා අප්‍රිකාවේද බහුලව ව්‍යාප්ත වී පැවති බවටත් තහවුරු කරගත හැක. එය පේලියෝසීනයේ හා ඉයෝසීනයේ ප්‍රමුඛව හමුවූ බවද තහවුරු වේ. එමෙන්ම එය අවසන් උප යුගයක් වන ක්‍රිටේසියස් වලදී සිදුවී ඇති බවටද සාක්ෂි ඇත.

සංස්කෘතික පරිණාමය හා *Homo* විශේෂවල සම්භවය

ගල් ආයුධ තැනීම සංස්කෘතියේ පැනනැගීමේ ප්‍රථම සළකුණ ලෙස සැළකිය හැකිය. ආයුධ තාක්ෂණය ප්‍රධාන වශයෙන්ම මානව මොළයේ පරිමාව වැඩිවීමත්, ස්ත්‍රී ශ්‍රෝණි මේඛලාවේ පරිමාව වැඩි වී විශාල මොළයක් සහිත ළදරුවන් බිහිකිරීමට හැකිවීමත් යන කාර්යයන් හා බැඳී පවතී. එය එසේ වුවද *Homo* විශේෂයන්ට ප්‍රථම සම්භවය වූ *Australopithicus* ආකාරයන්ගේ පොසිල ආශ්‍රිතවද ගල් ආයුධ දැකිය හැකි වීම මතභේදයට තුඩුදෙන්නක් වී ඇත. Australopithieines ආකාර *Homo* විශේෂයේ ලඟම පූර්වජයා වන අතර එයින් පසුව බිහිවූ අනෙකුත් මානවයන් සම්භවය වී ඇති බවත් සොයාගෙන ඇත. *Australopithicus* හා *Homo* යන දෙකොට්ඨාශයම Homini යන පෙළපතට අයත් වේ. නමුත් නූතන සොයාගැනීම්වලට අනුව *A.africanus, Homo sapiencs* මානවයාගේ ඍජු පූර්වජය ලෙස එක් අන්තයකින් අවසන්වන ඥාතීත්වයක් ලෙසද සැක පහළවී ඇත. *H.habilis* වසර මිලියන 2.4 - 1.4 දක්වා කාලයේ ජීවත් වූ ප්‍රථම *Homo* ගණය වනවා ඇත. ඔවුන් ප්ලයෝසීනයේ අවසානයත්, ප්ලීස්ටොසීනයේ මුල් අවධියත් අතර දකුණු හා නැගෙනහිර අප්‍රිකාවේදී වසර මිලියන 2.5 - 2 අතරදී *Australopithicus* ආකාරයන්ගෙන් අපසාරණය වී ඇත. *H.habilis* විශේෂයේ කුඩා චාර්වක දත් පැවති අතර *Australopithicus* ආකාරයට වඩා විශාල වූ මොළයක් පැවති අතරම ආයුධ තැනීමට ගල් ප්‍රධාන වශයෙන්ද සත්ව ඇටකටු සුළු වශයෙන්ද යොදාගෙන ඇත. ලුයිස් ලීකිගේ සොයාගැනීමට අනුව එම විශේෂ "දක්ෂ" *(Handy Man)* මානවයන් ලෙසද හඳුන්වයි.



රූපය 02 : විවිධ කාලවකවාණු තුළදී මානව සම්භවය

Homo erectus වසර මිලියන 1.8 සිට වසර 70,000 දක්වා ජීවත්වී ඇති අතර වසර මිලියන 1.8 - 1.25 අතර විසූවත් වෙනත් *Homo* ආකාරයත් ලෙසද සළකයි. ඔවුන් *H.eargaster* වශයෙන් හෝ *Homo erectus* ගේ උප විශේෂයක් වන *Homo erectus eargaster* ලෙසද දක්වයි.

Homo erectus ඍජුකය විලාශයක් දැක්වූ ප්‍රථම මානවයා වන අතර එය පරිණාමිකව දණහිස්වල ඇති අඟුළුලෑමේ හැකියාවත්, හිස් කබලේ මහජිදය උදරීයව පිහිටීමත් යන ලක්ෂණ නිසා ලඟා වී ඇති බවට සනාථ වේ. එමෙන්ම මෙම මානවයන් ගින්දර භාවිතයත් ආහාර පිසීමත් සිදුකළ කාණ්ඩයක් වේ. ප්‍රමුඛව *H. erectus* ආකාරය "පීකින් මානවයන්" වේ. එම මානව කාණ්ඩය ආසියාව, අප්‍රිකාව හා යුරෝපය පුරා ව්‍යාප්තව සිට ඇත.

Homo neanderthalensis අදින් වසර 250,000 කාලයේ සිට වසර 30,000 දක්වා ජීවත්ව ඇත. එම විශේෂය *H. sapiens neanderthalensis* වශයෙන්ද හඳුන්වයි. *Homo sapiens* ආකාරද වසර 250,000 සිට අද දක්වා ජීවත්වන කාණ්ඩයක් වේ.

වසර 400,000 එනම් මධ්‍යම ප්ලීස්ටොසීනයේ අන්තර් ග්ලැසියර් අවධියේ සිට වසර 250,000 අතර කාලයේ සම්භවය වූ මානවයන්ගේ කපාලීය ධාරිතාවය වැඩිවීමත් ගල් ආයුධ තාක්ෂණයේ දියුණුවත් මගින් *Homo erectus* ආකාරයන්ගෙන් *Homo sapiens* සම්භවය වීම දැක්විය හැක. මෙම යුගයේ ජීවත් වූ මානවයන් පේලියෝලිතික යුගයට අයත්වෙතැයි සැළකේ.

පේලියෝලිතික යුගය යනු කුමක්ද?

මෙය සංස්කෘතික අවධියක් වන පැරණි ගල් යුගය හෙවත් පැරණි ශිලායුගය

වන අතර වසර මිලියන 2.5 - 2 අතර කාලයේදී ආරම්භ වී ඇති ගල් පතුරු - ආයුධ ලෙස භාවිත කළ අවධිය වේ. මෙය විවිධ කාලවලදී ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලදී ආරම්භ වී ඇත. සාමාන්‍යයෙන් යුරෝපයේදී හා මැද පෙරදිගදී එය වසර 10,000 සිට ඇරඹී ඇත.

පේලියෝලිතික යුගය පැවතියේ කොහේද?

*Homo habilis*ගේ ගල් ආයුධ තාක්ෂණයේ සිට එනම් වසර මිලියන 2.6 කට පෙර සිට ප්ලිස්ටොසීනයේ අවසානය වන වසර 10,000ක් පමණ කාලයක් දක්වා පැවති අතර එය අවසන් වූ වහාම මිසොලිතිකය (මධ්‍ය ශිලා යුගය) ඇරඹී ඇත.

පේලියෝලිතිකයේ වැදගත්කම කුමක්ද?

මෙම යුගයේදී මානවයන් දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන් ලෙස ජීවත්වී ඇති අතර එය පෘතුවිය මත මානවයන්ගේ පැවැත්ම තහවුරු කරන අවධියක් ලෙසද දැක්විය හැක. මෙම යුගයේදී අත් පොරව වැනි කුඩා ආයුධ හා ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනාගාරයන් හඳුනාගත හැකි විය.

පේලියෝලිතික යුගය හෙවත් ශිලායුගය

පහළ පැරණි ශිලා යුගය
Homo ආකාර
ගින්දර පාලනය, ගල් ආයුධ

මධ්‍යම පැරණි ශිලා යුගය
Homo neanderthalensis
Homo sapiens

ඉහළ පැරණි ශිලා යුගය
චර්යාමය වෙනස්කම්
බල්ලන්ගේ ගෘහස්ථකරණය

මිසොලිතිකය (මධ්‍ය ශිලා යුගය)
ක්ෂුද්‍ර ආයුධ (ක්ෂුද්‍ර ශිලා)
දුනු භාවිතය
ඔරු භාවිතය

නියොලිතික යුගය (නව ශිලා යුගය)
ප්‍රාක් වළං කර්මාන්තය
වගා කිරීම
සත්ව ගෘහස්ථකරණය
ඔපනැංවූ ගල් ආයුධ
වළං යුගය
වළං කර්මාන්තය

පේලියෝලිතිකයෝ මානවයන් කෙසේ ජීවත්වීද?

සතුන් දඩයම් කිරීම හා මත්ස්‍යයන් ඇල්ලීම ප්‍රධාන ජීවනෝපාය වූ අතර, කෘමීන්, අනුභවය හා ගෙඩි වර්ග, දම් එල, ධාන්‍යය හා ශාක රැස්කිරීම ප්‍රධාන කොටසට සිදුකරන ලදි. මොවුන් ස්ථිර වාසස්ථාන නොමැත්තන් වූ අතර තැන තැන යමින් සංචාරක ජීවිතයක් ගත කරන ලදි.

පේලියෝලිතික මානවයන් සංචාරකයන් වූයේ ඇයි?

මෙම මානවයන් තාවකාලික ආවරණවල ජීවත් විය එනම් කුඩාරම් හෝ ගල්ගුහා, ගල් ආවරණ භාවිත කරන ලදි. ඔවුන්ගේ ආහාරවල බහුලතාවය අනුව තැන තැන යන ජීවිතයක් ගතකිරීමට පෙළඹුණි. දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන් යනු සමාජයක් තුළ සිටින සියළුම ආහාර අවශ්‍යතාවයන් වනාශ්‍රිත ශාක හා සතුන් මගින් (යවසනය) ලබාග නු ලබන, ගෘහස්ථ විශේෂ මගින් තම ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනු - ලබන මානව සමාජවලින් වෙන් වූ කාණ්ඩයක් වේ.

පේලියෝලිතිකය හා *Homo* විශේෂයන්ගේ ජීවන විලාශය

දර්ශිය පේලියෝලිතික සමාජයක ආර්ථික අවශ්‍යතාව ප්‍රධාන වශයෙන්ම සපුරාගනු ලබන්නේ දඩයක්කරයන් හා රැස්කරන්නන් ලෙසිනි. මෙම මානවයන් දඩයම් කිරීමත්, ආහාර රැස්කිරීමත්, දර එකතු කිරීමත්, ආයුධ සඳහා අමුද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමත්,

රූපය 03 : ආචියුල්යන් ගල් ආයුධ

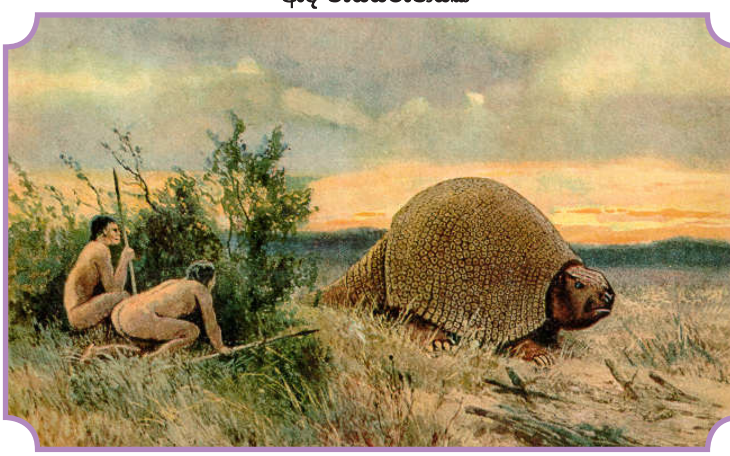
රූපය 04 : දඩයක්කාරයන්

දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්ගේ ජීවිත විලාශයට යොදාගන්නා අන්දමත් අධ්‍යයනය කර ඇත.

මධ්‍යම ආදි ශිලා යුගය (Middle Paleolithic Period)

මධ්‍ය පේලියෝලිතිකය, යුරෝපයේ, ආසියාවේ හා අප්‍රිකාවේ ආදි ශිලා යුගයේ දෙවන උප බෙදුම වේ. මෙම අවධිය වසර 300,000 සිට 30,000 දක්වා පැවතියක් වේ. නමුත් විවිධ ප්‍රදේශයන් අතර මෙම කාලවකවානු පිළිබඳව වෙනස්කම් පවතී. කෙසේ වෙතත් එය මධ්‍ය ආදි ශිලා යුගයේ ආරම්භයවන වසර 50,000 හෝ 45,000

ආදි වාසස්ථානයක්



රැක පහරදීම

ඇන පහරදීම

රූපය 05 : පේලියෝලිතික මානවයන්ගේ චර්යාව

ඇඳුම් සඳහා අමුද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමත්, ආවරණ සොයායාමත් සිදුකරයි. මෙම මානවයන්ගේ එකල ගහන ඝනත්වය ඉතා අඩු එකක් වූ අතර එය වර්ග සැතපුමකට එක් පුද්ගලයෙක් ලෙස දැක්විය හැක. පේලියෝලිතිකයේ අවසානය හෙවත් මධ්‍ය ආදි ශිලා යුගය හා ඉහළ ආදි ශිලා යුගය යන යුගවලදී මෙම මානවයන් ගුහා චිත්‍ර, ගිරි චිත්‍ර, ආභරණ තැනීම, ආගමික චර්යාවන්, ලෙස මිනී වළදැමීම හා මළවුන්ගේ චාරිත්‍ර ඉටුකිරීම යනාදිය සඳහා හැඩගැසී ඇත.

පහළ ආදි ශිලා යුගය (Lower Paleolithic Period)

ආදි ශිලා යුගයේ ආරම්භක බෙදීම මෙය වේ. එය වසර මිලියන 2.5 සිට පැවත එන අතර ගල් ආයුධ තැනීම ප්‍රථම කර්මාන්තය වූ බව පුරාවිද්‍යා සාධකවලින් තහවුරු වේ. ඕල්දුවායි ජෝර්ජ්වල සමු වූ *Homo habilis* අවශේෂයන් සමගම ඔවුන්ගේ ශිලා ආයුධයන්ද හමු වී ඇත. ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය වසර මිලියන 1.5 කදී පමණ *H. erectus* ආකාරයන්ගෙන් වෙනස් වී ඇත. ඕල්දුවාන් ආයුධ භාවිත කළ *H. habilis* ආකාරයන් ගින්දර භාවිතය පාලනයත්, එය

හෝ 40,000 යන වකවානු තුළදී පැවත ඇත. මෙම කාලවකවානුව තුළදී *Homo neanderthalensis* වසර 300,000 සිට 30,000දක්වා යුරෝපය පුරා පැතිර ගිය කාලයක් වූ අතර ව්‍යුහාත්මක නූතන මානව සම්භවය වීමද වසර 195,000 දී පමණ සිදුවිය. මෙම යුගයේදී neanderthal මානවයන් විශාල වතාශ්‍රිත ජීවීන් දඩයම් කළ අතර ඒ සඳහා විසි කළ හැකි ආයුධද භාවිත කරන ලදී. මෙය ඉතා බහුලව ඉහළ ආදි පේලියෝලිතිකයෝ සිදු කළද, මෙම යුගයේදී බහුලවම සතුන් දඩයම් කිරීම රැක සිට පහරදීම මගින් හෝ අනින

හෙල්ලවල් භාවිතය මගින් සිදුකරන ලදි.

පේලියෝලිතිකයේදී ගින්දර භාවිතය ඉතාමත් ප්‍රචලිත වූ අතර විශේෂයෙන්ම මධ්‍ය පේලියෝලිතිකයේදී ඔවුන්ගේ ආහාර පිසකෑම සිදුකරන ලදි. සමහර විද්‍යාඥයන්ගේ මතය වී ඇත්තේ ශීත ප්‍රදේශවල වාසය කළ මානවයන් එකළදී ආහාර හිමාහරණය කිරීම සඳහා ආහාර පිසීම සිදුකළ බවයි. මධ්‍ය පේලියෝලිතික මානවයන් ඔවුන්ගේ ආහාරය සඳහා මුහුදු ආහාරද එකතු කරගන්නා ලද අතර රැස්කරගත් ආහාර දුම්ගැස්වීම, වියළීම යන ක්‍රම භාවිතයෙන් කල්තබාගෙන ගබඩා කිරීමටද පෙළඹී ඇත. එමෙන්ම මෙම වකවානුවේදී ඇති වූ ආහාර හිඟයක් නිසා ස්වජාතීය භක්‍ෂණය (canabolism) හෙවත් මානවයන් - මානවයන් ආහාරයට ගැනීමද සිදුවිය. එය සමහර විටෙක ආගමික චාරිත්‍ර ක්‍රම වේදයන් නිසා සිදු වූවක්ද යන්න පිළිබඳවද නිසියාකාරව පැහැදිලිතාවයක් නැත.

රූපය 06 : මුස්ටෙරන්යන් ආයුධ

ඉහළ ආදි ශිලා යුගය (ඉහළ පේලියෝලිතිකය) (Upper Paleolithic Period)

ආදි ශිලා යුගයේ අවසාන උප යෙදුම මෙය වේ. මෙයද යුරෝපය, ආසියාව හා අප්‍රිකාවේ බහුලව ව්‍යාප්ත වී ඇත. එහි කාලවකවානුව වසර 40,000 සිට 10,000 දක්වා වේ. මෙම වකවානුව කෘෂිකර්මාන්තයට පෙර පැවති ඉතාමත්ම දියුණු සංස්කෘතික අවධියක් වූ අතර මානවයන්ගේ චර්යාමය නවීනතාවයන් පැවති අවධියක්ද විය.

නූතන මානවයන් *(Homo sapiens sapiens)* වසර 130,000කට පමණ ප්‍රථමයෙන් සම්භවය වූ බවට විශ්වාසයක් පවතින අතර එය අප්‍රිකාව තුළදී සිදු වී ඇතැයි සැලකේ. මෙම මානවයන් උසස් ව්‍යුහ විද්‍යාවන් සහිත කොට්ඨාශයක් වූ අතර එවක ඔවුන්ගේ සමකාලීනයන් වූ *Homo erectus* හා *Homo neandaerthalensis* යන මානවයන්ගෙන් සුළු වශයෙන් වෙනස් විය. වසර 50,000 කට පමණ ප්‍රථම අප්‍රිකාවේ ජීවත් වූ නූතන මානවයන්ගේයැයි සැලකිය හැකි විවිධ කාණ්ඩයන්ට අයත් වූ මානව පුරාකෘති හමුවිය. ඒ අතර විසිකළ හැකි උල් වර්ග, කැටයම් ආයුධ, පිහිතල, විඳුම් ආයුධ යනාදිය ප්‍රමුඛ විය. මෙකළදී සෑම ආයුධයකටම නිශ්චිත කාර්‍යයක් හා නමක් යෙදිය හැකිය. තවත් වසර 3,000ක් 4,000 ක් ගිය තැන්හිදී මෙම ආයුධ තාක්‍ෂණය යුරෝපය තුළට ව්‍යාප්ත වූ අතර එකළදී Neandaerthal මානවයාගේ නෂ්ඨවීමද සිදුවී ඇත. මෙකළ ජීවත් වූ ප්‍රධාන මානව කොට්ඨාශයක් වන "ක්‍රො - මැග්නම්" විවිධ වූ ගල් ආයුධ තනා ඇති බවත්, ගුහා චිත්‍ර, හා වීනස් දෙවිඳුගේ රූපාකාරයන් යනාදිය අඹා ඇති බවත් පුරාවිද්‍යාත්මක සාක්ෂි මගින් තහවුරු වේ. මෙම අවධිය මධ්‍ය ආදි ශිලි යුගයේ සිට ඉහළ ආදි ශිලා යුගය දක්වා ඇති වූ විකාශනයක් වන අතර එය "ඉහළ පේලියෝලිතික පුනරුදය" (Upper Paleolithic Revolution) වශයෙන්ද දැක්විය හැක. මෙකලදී Neandaerthal හා සමකාලීනයන් " මුස්ටෙරනියන් ආයුධ" තාක්‍ෂණය භාවිත කර ඇත. මෙම මානව ගහනයක් හොඳින් සංවිධානය වූ ජනාවාස ලෙස කඳවුරු භූමි තුළ ජීවත් වී ඇත අතර, සමහරක් ඒවා ගබඩා කළ හැකි වළවල් සහිත විය. මෙම ජනාවාස පටු නිම්නවල පත්ලේ තනා තිබී ඇති අතර එය බහුලවම රංචු වශයෙන් සිටින ජීවීන් දඩයම් කිරීමට පහසු වී ඇත.

සමහර ජනවාසයන් වසර පුරාම එකම ස්ථානයේ පිහිටා තිබී ඇති අතර, ඍතු භේදය අනුව ඔවුන් විවිධ තැන්වලට ගමන් ගනිමින් තම පාරිභෝජනයන් සිදුකරගෙන ඇත. ඉතා දියුණු ඇවුලුම් වෙළි (හාපූන්) හා ඩාර්ට් වර්ගද මෙම යුගයේදී බහුලවම හමුවිය. ඒවාට අමතරව බිලි කොකු, තෙල් ලාම්පු, කඹ, ඉදිකටු, ගුහා චිත්‍ර, වීනස් දෙවිඳුවගේ ප්‍රතිමා හා පාෂාණ කර්මාන්ත යනාදිය පැවතීම මගින් වෙළඳාම යන සංකල්පය පැන නැගී ඇති බවට තහවුරු කරගත හැක.

පේලියෝලිතික මානවයන්ගේ ආහාර

මෙම මානවයන් දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන් වන අතර ප්‍රාථමිකව සත්ව මාංශ, මසුන්, බෙල්ලන්, පත්‍ර සහිත එලා, පළතුරු, ඇටවර්ග හා කෘමින් ආහාර කොටගෙන ඇත. නමුත් ශාක හා සත්ව අනුභවය කොපමණ අනුපාතවලින් සිදුකළා දැයි හඳුනාගත නොහැක. මානව වංශ විද්‍යාඥයින්ට අනුව පේලියෝලිතික මානවයන් ඔවුන්ගේ භෝජනයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් මාංශ දඩයම් මගින් ලබාගෙන ඇති බව පෙන්වා දෙයි. නමුත් විවිධ ප්‍රදේශයන් තුළ පේලියෝලිතික මානවයන් විවිධ වූ අනුපාතවලින් ශාකමය ආහාර භාවිත කර ඇතැයි සැලකේ. උදාහරණ ලෙස අප්‍රිකාව තුළ විසූ පේලියෝලිතික මානවයන් බහුලවම ශාක ආහාර ලබාගත් බවත්, ශිත ප්‍රදේශවල ජීවත් වූවන් එනම් උතුරු යුරෝපය යනාදි ප්‍රදේශවල මානවයන්ගේ භෝජනය මාංශමය එකක් වී ඇති බවත් හඳුනාගෙන ඇත.

මීසොලිතිකය (මධ්‍ය ශිලා යුගය) (Mesolithic Period)

මධ්‍ය ශිලා යුගය, ආදි ශිලා යුගය හා නව ශිලා යුගය අතර අතර මැදි යුගයක් වන අතර

රූපය 07 : ක්ෂුද්‍ර ආයුධයක්

එහි ප්‍රධාන අනුවර්තනයක් ලෙස කෘෂිකර්මාන්තයට සංක්‍රමණයත්, ස්ථිර වාසස්ථාන ඉදිවීමත්, මානව ගහණ සනත්වය යේ වෙනස්වීමත්, බහුලවම ශාක ආහාර භාවිතයත් දැක්විය හැක.

මෙම මානවයන් ක්ෂුද්‍ර ගල් ආයුධ (Microliths) තැනීම ප්‍රධාන කොටම සිදුකර ඇත. ඒවා බහුලවම ගිනිගල් හෝ තිරිවානවලින් ගැලවූ පතුරු මගින් තනා ඇත. සාමාන්‍යයෙන් සෙ.මී. 3 හෝ එයට අඩු දිගක් ඇත. එම ආයුධ තනා අවසන් වූ විට සෙ.මී. 1ක් දිග හා සෙ.මී. 1/2ක් පළල ඒවා වේ. මෙම ආයුධ නිපදවීම හිම යුගයේ අවසන් භාගයේදී එනම් ක්‍රිස්තු පූර්ව 9200 දී ආරම්භ වී කෘෂිකර්මාන්තය හඳුන්වා දුන් ක්‍රිස්තු පූර්ව 8000 දක්වා සිදුවී ඇත. සමහර මීසොලිතික ආයුධ වන ට්‍රැපිසිය, නව ශිලා යුගයේදීත් භාවිත කර ඇත. එමෙන්ම මෙකලදි හී කටු හා ඊතල භාවිතයද සීඝ්‍ර වී ඇත. ක්ෂුද්‍ර ආයුධ සම්පූර්ණ යුරෝපය පුරාම හා ආසියාව පුරාම හඳුනාගත හැකිවී ඇත.

නියොලිතික පුනරුදය (Neolithic Revolution)

මෙය පළමු කෘෂිකාර්මික පුනරුදය වන අතර එහිදී දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්ගේ සිට මානව ප්‍රජාවන් (Community) හා සමූහයන් (Bands) ඔස්සේ කෘෂිකර්මාන්තය හා ස්ථිර වාසස්ථාන ඇතිවීම දක්වා සිදුවූ සංක්‍රමණය වේ. පුරාවිද්‍යාත්මක දත්ත මගින් විවිධ වූ ශාක හා සත්ව ගෘහස්ථකරණයක් මෙකලදී ලෝකයේ ස්ථාන 7 - 8ත් තුළ පැන නැගී ඇති බවත්, ප්‍රථම ප්‍රදේශය ක්‍රිස්තු පූර්ව 10,000 යුගය හෝ ඊට ප්‍රථම මැද පෙරදිගින් ඇරඹී ඇති බවත්ය.

නියොල්තික යුගය (නව ශිලා යුගය) (Neolithic Period)

නව ශිලා යුගය අතීත මානවයන්ගේ තාක්ෂණික දියුණුවේ ඇරඹුම වූ ක්‍රිස්තු පූර්ව 10,000 වල සිට මැද පෙරදිග රටවල ව්‍යාප්තව විහිදී යන්නක් වේ. නියොල්තිකය, හොලෝසීනයේ, එපිපේලියෝලිතිකයේ අවසානයේ සිට පැවත එන්නක් වශයෙන්ද දැක්විය හැක. මෙහි ආරම්භය කෘෂිකර්මාන්තයේ පිබිදීමත් සමගම ආරම්භ වූ "නව ශිලා යුගයේ පුනරුදය" ලෝහ ආයුධ ප්‍රචලිත වීම සිදු වූ "තඹ යුගය" හෝ "ලෝකඩ යුගය" හෝ කෙලින්ම "යකඩ යුගය" ඇතිවීම දක්වා පවතින්නක් වේ.

නියොල්තික / නව ශිලා යුග සංස්කෘතිය ආරම්භ වීම නැගෙනහිර මධ්‍යධරණී (Levant) ප්‍රදේශයෙන් හෙවත් නූතනයේ Jericho – හි බටහිර තීරයෙන් ක්‍රිස්තු පූර්ව 8,500 හිදී එපිපෝලියෝලිතික නටූෆියන් සංස්කෘතික ප්‍රදේශයෙන් හෙවත් "වල් දර්ශ" ධාන්‍යය වගාව ප්‍රථමයෙන්ම ආරම්භ කළ පෙදෙසකින් පටන් ගෙන ඇත. මේ අනුව නටූෆියන් කාණ්ඩයන් "ප්‍රාක් - නියොලතික" කාණ්ඩ (11,000 – 8,500 BC) ලෙස දැක්විය හැක. නටූෆියන් කාණ්ඩයන් බොහෝමයක් ආහාර අවශ්‍යතා "වනයෙන් ලබාගත හැකි ධාන්‍යය වර්ග" මගින් ලබාගැනීමත්, ස්ථිර වාසස්ථානවලට සීමාවීමත්, එකල පැවති ශීතල දේශගුණයත් (Younger dryas) නිසා වගාකිරීම ගොවිතැන අරඹා ඇති බවටත් සැලකිය හැක.

ක්‍රිස්තු පූර්ව 8,500 - 8,000 වකවානුව තුළදී ගොවි ප්‍රජාවන් නැගෙනහිර මධ්‍යධරණී ප්‍රදේශයන්ගේ සිට ආසියාවට, උතුරු අප්‍රිකාවට, හා උතුරු මිසපොතේමියාවට විහිදී පැතිරි

රූපය 08 : Natufians ප්‍රජා වාසස්ථානයක්

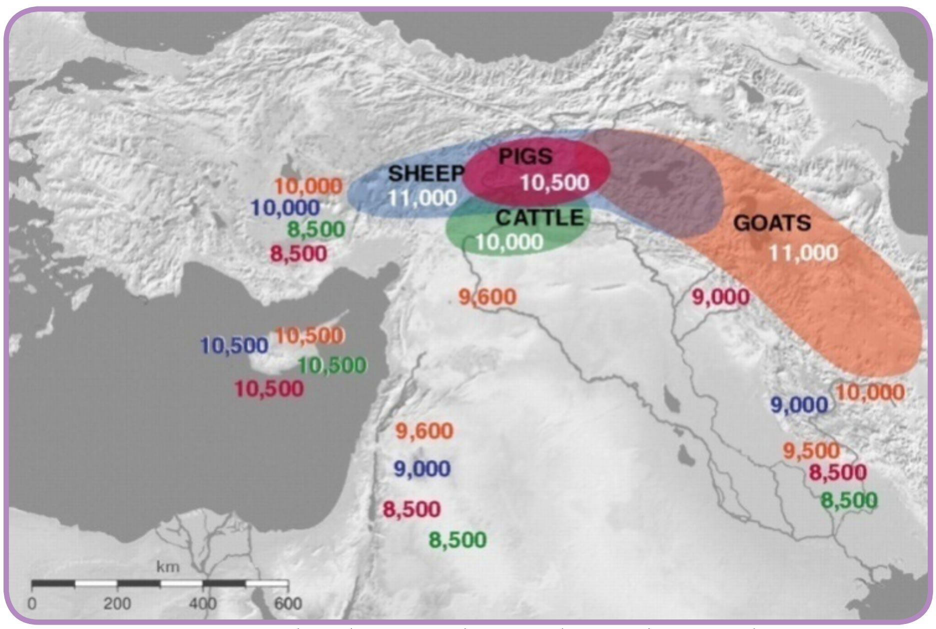
ගොස් ඇත. මුල්ම නියොල්තික යුගවලදී පටු පරාසයක් තුළ විහිදුනු භෝගයන් ගොවිතැනට යොදාගන්නා ලදී. ඒ අතරින් තිරිඟු, මෙනේරි, හා වෙනත් තිරිඟු විශේෂත්, බල්ලන්, බැටළුවන් හා එළුවන් ගෘහස්ථකරනයට බහුලවම පෙළඹී ඇත. ක්‍රිස්තු පූර්ව 7,000 කාලයේදී හරකුන් හා ඌරන් ගෘහස්ථකරනයත්, ස්ථිර වාසස්ථාන හෝ සෘතුමය වාසස්ථාන ඇතිවීමත් වළං කර්මාන්තය ආරම්භයක් සිදුවිය. මෙම සංස්කෘතික පරිණාමය ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවල එකම ආකාරයට සිදුනොවිය. එනම් සමහර ප්‍රදේශවල (බ්‍රිතාන්‍ය) වළං කර්මාන්තය ආරම්භ නොවුණි. එසේම බ්‍රිතාන්‍යය තුළ කුමන ශාක හා සතුන් ප්‍රථමයෙන් ගෘහස්ථකරනයට භාවිත කළේද යන්නත් ස්ථිර වාසස්ථාන සහිත මානවයන් කාණ්ඩ ජීවත් වූයේද යන්නත් තවම පැහැදිලි වී නැත. නමුත් අප්‍රිකාව, දකුණු දිග ආසියාවේ, සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාධීන වූ ගෘහස්ථකරනයක් ආරම්භ වී ඇති අතර එය යුරෝපයේ හා නිරිතදිග ආසියාවෙන් හාත්පසින්ම වෙනත් නියොල්තිකයකි.

නූතන දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්

ආහාර රැස්කිරීම වශයෙන් දක්වන්නේ ස්වභාවයේ ඇති සම්පත්වලින් එනම් වනාන්තර "වල් ශාක" හා "වල් සතුන්ගෙන්" තම අවශ්‍යතා සපුරාගැනීම වේ. අදවන විට ලෝකයේ ඉතිරි වී ඇති සුළුතර මානව කොට්ඨාශයන් ආහාර රැස්කරන්නන් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. ඔවුන් සත්වාහාර භක්ෂකයන් හෝ දඩයක්කාරයන් ලෙසද දක්වයි. මොවුන්ගේ වාසස්ථානයන් භෞමික කාන්තාර මායිම් ප්‍රදේශයෙන්, ආක්ටික් ප්‍රදේශ හා ඝන නිවර්තන වර්ෂා වනාන්තර එනම් නූතන කෘෂි තාක්ෂණය යෙදිය නොහැකි ප්‍රදේශයන් තුළ හමුවේ. ඕස්ට්‍රේලියාවේ හා ඇලස්කාවේ ජීවත්වන ගතට්ජාරාවන් (Ngatatjara) හා එස්කිමෝවරුන් නූතන දඩයක්කාරයන් හා රැස්කරන්නන්වේ.

ගෘහස්ථකරණය / ආහාර නිපදවීම (Food Production)

මෙය වසර 10,000කට ප්‍රථම ආරම්භ වී ඇති අතර ගෘහස්ථ ශාක හා සතුන් ආශ්‍රිතව සංක්‍රමික ගොවියන්, එඬේරයන් හා තීව්‍ර කෘෂිකර්මාන්තය වශයෙන් විකාශය වී ඇත.



රූපය 09 : ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවල සත්ව ගෘහස්ථකරනයේ විකාශනය

සංක්‍රමික ගොවියන් (Horticulturalists)

මෙම මානවයන් ස්ථිර වගා භූමීන් නොමැතිව සරල ආයුධ භාවිතයෙන් බොහෝමයක් භෝගයන් වගා කළ බවට පුරාවිද්‍යාත්මක සාක්ෂි හමුවේ. ආයුධ ලෙස බහුලවම අත් ආයුධවන හැරුම් දණ්ඩ, නගුල, උදැල්ල වැනි දෑ භාවිත කර ඇත. වගා කාලයෙන් පසු භූමිය නැවත පොහොර යොදා පිළිසකර

රූපය 10 : එස්කිමෝවරුන් හා ගතන්ජාරාවන්

රූපය 11 : (Yanamamo) ස්ත්‍රියක් හේන් ගොවිතැනට භූමිය සැකසීම

කිරීමක් නොදක්වයි. එමෙන්ම වාරිමාර්ග ක්‍රමයක්ද නැත. මෙම ගොවියන් ආකාර 2ක් හඳුනාගත හැක. එනම්,

1. වනාන්තර කපා පුලුස්සා වගාකිරීම
2. බහුවාර්ෂික භෝග ශාක වගාකිරීම

එසේම මොවුන් දඩයම් කිරීම හා මසුන් ඇල්ලීමද සිදු කරයි. මොවුන් තැන තැන යන මානව කොට්ඨාශයක් වේ. එක් ස්ථානයක මාස තුනක පමණ කාලයක් ජීවත්වේ. උදාහරණ ලෙස බ්‍රසීල් ඇමර්සෝන් ප්‍රදේශයේ ජීවත්වන කයපෝ (Kayapo) මානවයන් දැක්විය හැක. සමහර සංක්‍රමික ගොවියන් කුඩා ගෘහස්ථ සතුන් ඇතිකිරීමද සිදුකරයි. යනමාමෝ (Yanamamo) හා සාමෝඅන්ස් නූතනයේ (Samoans) ප්‍රධානම සංක්‍රමික ගොවි කාණ්ඩ දෙක ලෙස දැක්විය හැක. යනමාමෝ භෝගයන් මගින් ඔවුන්ට හොඳ ප්‍රෝටීන ලැබීමක් නැති බැවින් දඩයම් කිරීම හා මසුන් මගින් ලැබෙන මාංශයන් භෝජනයේ වැදගත් අංගයන් වේ. සාමෝඅන්ස් බහුලවම ගස් භෝගයන් වන දෙල්, පොල්, කෙසෙල් වගා කරනු ලබන අතර හේන් ගොවිතැනද සිදුකරනු ලබයි.

එඬේරයන් (Pastoralists)

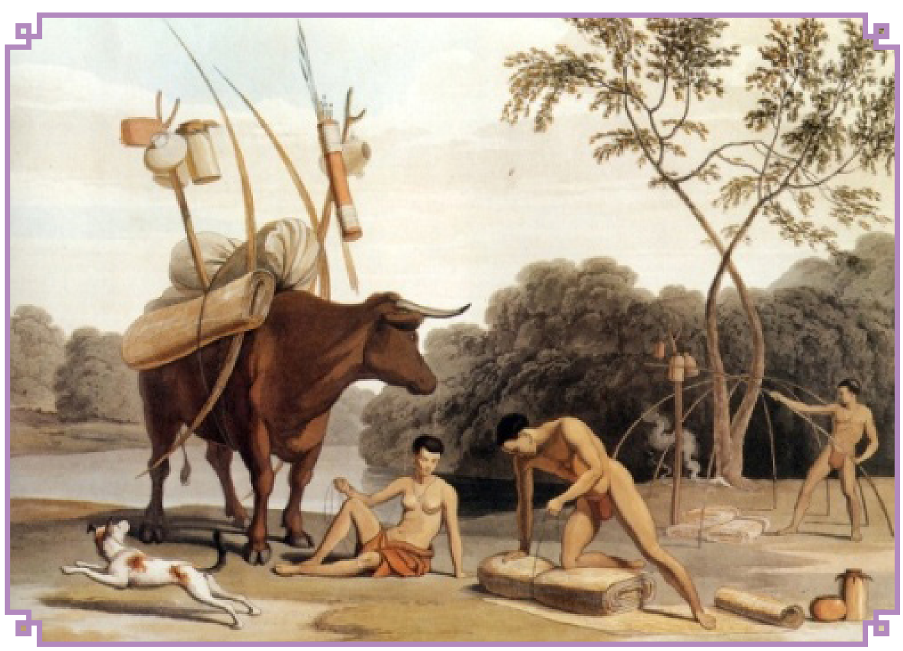
බොහෝමයක් ගොවියන් සත්ව ගෘහස්ථකරණය කරනු ලබන අතර කුඩා මානව කොට්ඨාශයක් කෙලින්ම හෝ අනියම්ව ගෘහස්ථකරණය කරනු ලබන සතුන් රළ මත ජීවත් වන අතර ඔවුන් එඬේරයන් වශයෙන් හඳුන්වයි. මොවුන් සත්ව රංචු ගෘහස්ථකරණය සිදුකරනු ලබන්නේ මාංශ සඳහාම නොවේ. ඔවුන් එම සතුන්ව ද්විතීක පරිභෝජනය සඳහා භාවිත කරනු ලබන අතර එය ප්‍රධාන වශයෙන්ම කිරි ලබාගැනීම, වීස් නිපදවීම, රුධිරය ලබාගැනීම යනාදිය සඳහා වේ. රළලටද යම් ප්‍රමාණයකට ආහාර ලබාදීමක් සිදුකරනු ලබන අතර වෙනත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා වෙළඳාමද සිදු කරනු ලබයි. දකුණුදිග ඉරානයේ බසරි ජාතිකයන් හා ස්කැන්ඩිනේවියාවල ලැප්ස් ජාතිකයන් එඬේරයන් ලෙස බහුලවම හඳුනාගත හැක.

තීව්‍ර කෘෂිකාර්මිකයන් (Intensive Agriculturalists)

ගෝත්‍රික (Tribal) සමාජ මගින් එනම් මිනිසුන් 100ක් පමණ වෙසෙන ගම්මානවල අදින් වසර 10,000 කට ප්‍රථම තීව්‍ර ගොවිතැන ආරම්භ විය. කෘෂිකර්මාන්තය දියුණුවක් සමගම, මානව ගහන ඝනත්වයද වැඩි වී නව සමාජමය සංවිධාන මට්ටම් ඇතිවීමට ආරම්භ විය. ඔවුන් දඩයම් කිරීම හා භෝග එලදාව නෙලීම සිදුකරයි. මෙකලදි ඔවුනට ධාන්‍යය ගබඩාව, වගා කිරීම, ධාන්‍යය තේරීම පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති අතර දඩයම් කිරීම අඩුවිය.

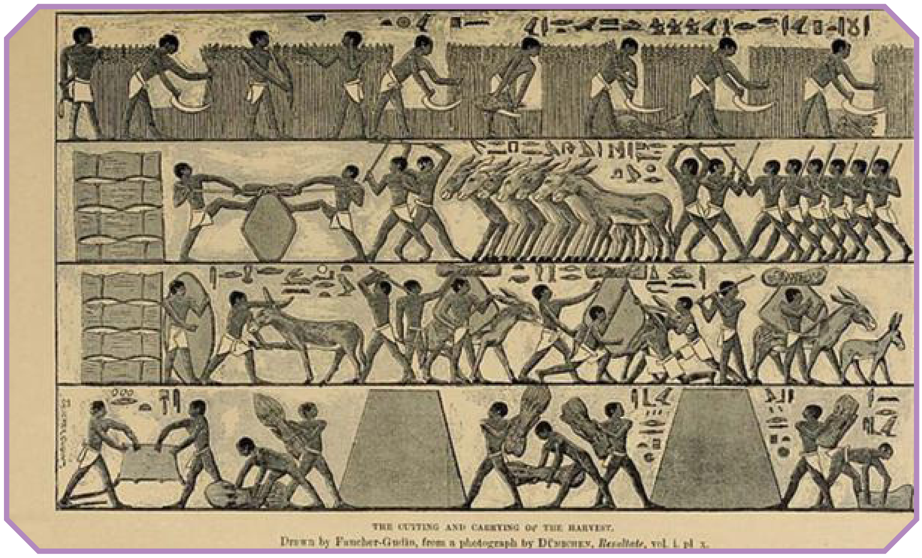
ප්‍රථම ආහාර නිපද වූ මධ්‍යස්ථාන

පුරාවිද්‍යාත්මක සාධකවලට අනුව ලෝකයේ ආහාර නිෂ්පාදනය ඇරඹි ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථාන තුනක් හඳුනාගත හැක.



රූපය 12 : එඬේරයන්

1) සාරවත් අඩකවය - මෙම ප්‍රදේශය තුළ ශාක හා සතුන් ගෘහස්ථකරණය අරඹා ඇත. අද මෙම ප්‍රදේශය තුළට උතුරු ඉරාකය, සිරියාවේ කොටසක්, ලෙබනනය, ඊශ්‍රාලය, හා බටහිර පෙදෙස, ජෝර්දානය හා තුර්කිය අයත් වේ. ගෘහස්ථකරනය වසර 10,000 - 11,000 අතරදී සිදුවී ඇත.
2) චීනයේ යැංසි ගංගා නිම්නය
3) චීනයේ කහ ගංගා නිම්නය



රූපය 13 ඃ කීවු ගොවියන්ගේ කාර්යයන් දක්වන චිත්‍රයක්

ශ්‍රී ලංකාවේ ගෘහස්ථකරණය සඳහා සාක්ෂි

ආචාර්ය ප්‍රේමතිලක මහතා විසින් හෝර්ටන්තැන්නේ කරන ලද කැණීම් මගින් අදින් වසර 15,000 කට පමණ ප්‍රථම මූලික ගෘහස්ථකරනය ආරම්භ වී ඇති බව පුරාතන පීට් තැන්පතු වල ඇති පරාග කණිකා විශ්ලේෂණය මගින් සොයාගෙන ඇත. එහිදි බාර්ලි, මෙනේරි වැනි සත්ව ආහාරයන්ගේ පරාග කණිකා හමුවී ඇති නිසා මූලික ගෘහස්ථකරණය ගැන පවසා ඇත. අපට මෙම මූලික ගෘහස්ථකරණය පිළිබඳ දත්ත ලංකාව තුළ විවිධ ප්‍රදේශවලින් සොයාගත හැකි නම් අප රටද ආහාර නිෂ්පාදනයේ ස්වයං මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක.

රූපය 14 ඃසාරවත් අඩකවය අයත් වන ප්‍රදේශය Fertile Crescent

මාලඹේ
නව නුවර පාර
සුදර්ශන මාවත
නොඃ 282
ආචාර්ය ඩී. ඇම්. සුරතිස්ස
0724258715

තිරසර දිවියක් සඳහා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය

තුසිත මලලසේකර

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සිය ව්‍යවස්ථාවෙහි "සෞඛ්‍යය" යනු කුමන තත්වයක්ද යන්න ඉතා පැහැදිලිව නිර්වචනය කර ඇත.

"සෞඛ්‍යය යනු හුදෙක්ම ලෙඩ රෝගයකින් හෝ දුබලතාවයකින් හෝ නොපෙළී සිටිමම නොව කෙනෙකු තුළ කායික, මානසික හා සමාජයීය යහපත්භාවයක පැවැත්මය" - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

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

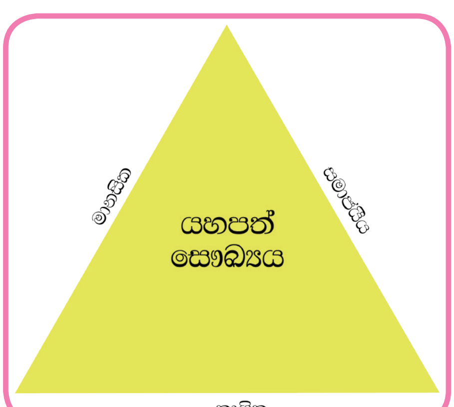
කායික, මානසික හා සමාජයීය යන අංශ තුන බැලුබැල්මට තෙආකාරයකින් යුතු බව පෙනුනද කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යමය යහපත්භාවය නංවාලීමේදී මේ අංශ තුන එකිනෙක හා බැඳුනු පමණක් නොව එකිනෙකින් ශක්තිමත් වන අංශ තුනක් බව පැහැදිලි වෙයි. (1 වන රූප සටහන). මෙහි එක් මූලික ලක්ෂණයක් වන්නේ මේවා හැමවිටම එකම තලයක නොපැවතී වරින්වර උස් පහත් වන බවය. 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 ක්‍රියාකාරිත්වය යන පස්වැදෑරුම් සාධකය.

නිරෝගී බව

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



1 වන රූප සටහන

මෙයට අමතරව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යයට අදාළ යහපත් ආහාර හා පෝෂණ පුරුදු, ප්‍රතිශක්තිමය අවශ්‍යතා සපුරාලීම ස්වස්ථතාමය පුරුදු (අත්සේදීම, දතමැදීම, ස්නානය, පාවහන් පැළඳීම්, 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 විසිමට 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
- ක්‍රියාශීලි 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

සෞඛ්‍යයට මිතුරු ආහාර වෙලක්

දවසේ ආහාර වේල් තුනටම සුව මිතුරු ආහාරවේලක් ගැනීම අවශ්‍යය. ආහාර අඩුවෙන් ගැනීමට සිතා එක් ආහාරවේලක් මඟහැරීමෙන් වළකින්න. තමන්ගේ කුසෙහි පමණ ඉක්මවා යන තෙක් විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමද නොකළ යුතු බව සලකන්න. සුව මිතුරු ආහාර වේලක අඩංගු විය යුත්තේ නොපාහින ලද තම්බපු හෝ කැකුළු හෝ සහල්, සම්පූර්ණ තිරිඟු පිටියෙන් තැනූ පාන්, කඩල, කව්පි, මුංඇට, උළුඳු වැනි වියළි ඇට, මාළු, හෝ තෙල් සහිත කොටස්වලින් තොර මස්, එළවළු හා පලතුරුය. දවසේ කෑම වේල් තුනතුළදී 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 තැම්බීම නොකළ යුතුය.

සුදු සහල් (පාහින ලද සහල්), සුදුපාන් පිටි, සුදු සීනි, පැණි හා හකුරු, තෙල් හා මේදය මෙන්ම ලුණුද අඩු වූ තරමට ආහාරවේල් 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, මීට්බෝල්ස්, 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 බදින ලද වඩේ වැනි ආහාරද වායුව මිශ්‍ර කළ සිසිල් බීම, සීනි බහුල පලතුරු බීම ද සෞඛ්‍ය ගැටළු නිර්මාණයට හේතුවෙයි.

ක්‍රියාශීලි 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 චක්‍රයක් ඇත. ඒ මෙසේය,
220 - වයස x 70 ÷ 100 = මිනිත්තුවකට නාඩිවේගය
ඔබේ වයස අවුරුදු 40 නම්
220 - 40 = 180 x 70 ÷ 100 = නාඩි වේගය මිනිත්තුවකට 120

ව්‍යායාම ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රධාන වාසි අතර

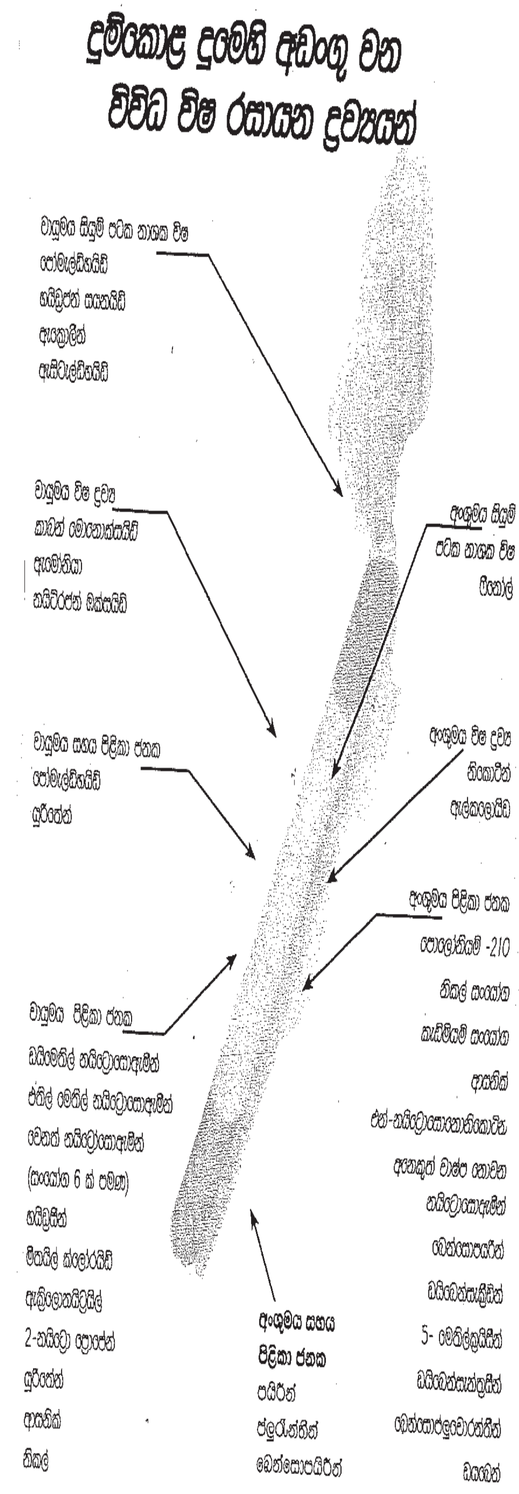
- ශරීරයේ සහ හෘදයේ පේශි ශක්තිමත්වීම
- බෝනොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම පහළයාම
- තරබාරුව (ස්ථූලතාවය) දුරුකිරීමට මේදය දවාලීම.
- ආතතිය අඩුකර මානසික සෞඛ්‍යය නංවාලීම.

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. ඉඟවට 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,



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

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

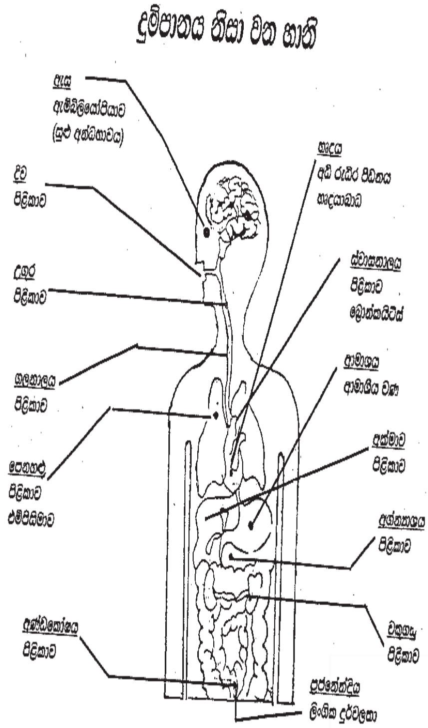
මේ නිසා මෙවැනි තර්ජනවලින් ඈත්වීම සඳහා දුම්පානය හා මත්පැන් පානයට සමුදීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුය.

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

ලදදෙයින් සතුටුවී ආතතියට යොමුනොවන්න

විභාගයකින් සමත්වන්නට, ක්‍රීඩා තරඟ යකින් ජයගන්නට අපට ආතතිය අවශ්‍යයය. එහෙත් අදාළ කාර්යය නිමාවීමෙන් පසු ආතතිය පැවතිම රෝග තත්වයකි.

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



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

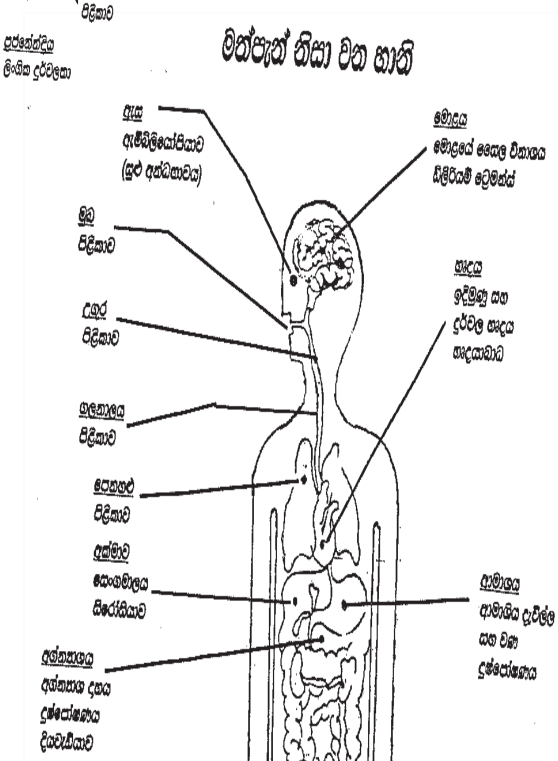
විවේකය සහ නින්ද

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 පිරිහුනු සෞඛ්‍යයකටය.

ශාරීරික වර්ධනය

නිසි ශාරීරික වර්ධනයක් සහිතව බිළිදෙකු උපත ලබන බව හඟවන ප්‍රධානම ලක්ෂණය නම් බිළිදාගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5ක් හෝ ඊට වැඩිවීමය. මුළු ජීවිත කාලයම සලකා බලනවිට 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 නැග්ම තුළින්ද නව යොවුන් දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධනය වැඩි වේගයකින් සිදුවෙයි.

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



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

ව්‍යායාම ගැනීම :

අවශ්‍ය වේලාව ගන්නා වෑයම මත රඳා පවතී

ඉතා සුළු වෑයම	සුළු වෑයම මිනිත්තු 60	මධ්‍යස්ථ වෑයම මිනිත්තු 30-60	අධික වෑයම මිනිත්තු 20-30	උපරිම වෑයම
❖ සක්මන් කිරීම ❖ දුවිලි පිස දැමීම	❖ සෙමෙන් ඇවිදීම ❖ වොලිබෝල් ගැසීම ❖ ගෙවත්තේ සුළු වැඩපල කිරීම ❖ ඇදීමේ ව්‍යායාම	❖ කඩිනම් ඇවිදීම ❖ බයිසිකල් පැදීම ❖ කොළ රේක්කයෙන් ඇදීම - මිදුල අතුගෑම ❖ පිහිනීම ❖ නැටීම	❖ ස්වායු ව්‍යායාම ❖ මද වේගයෙන් දිවීම ❖ හොකී ❖ බාස්කට්බෝල් ❖ වේගයෙන් පිහිනීම ❖ වේගයෙන් නැටීම	❖ කෙටි දුර දිවීම ❖ තරග දිවීම

සෞඛ්‍යමත්ව සිටීමට උරදෙන පරාසය

- ❖ හැකි හැම විටම ඇවිදින්න.
  බස් නැවතුමට පැමිණීමට හෝ බසයෙන් බැස ඉතිරි ටික පා ගමනින් යන්න.
  විදුලි සෝපානය වෙනුවට තරප්පු පෙළ නගින්න.
- ❖ රූපවාහිනී නැරඹීම වැනි ව්‍යායාම 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 තුළින් සෞඛ්‍යමත් ලෙස අදාළ හිණිපෙත 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, අඝාතය, පිළිකා, පර්වදාහය (ආතරයිටිස්), වකුගඩු අකරණය යනාදී කාලික රෝග තත්වයන්ය

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ශ. ස්. ද} \quad \text{Body Mass Index - B. M. I} = \frac{\text{බර (කි. ග්‍රෑ)} \qquad \text{Weight (Kg)}}{\text{උස (මීටර්)} \times \text{උස (මීටර්)} \qquad \text{Height (M)} \times \text{Height (M)}}$$

මෙය ගණනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය වර්ගීකරණය කිරීමෙන් ශාරීරික වර්ධනයේ යහපත්භාවය මෙන්ම පෝෂණ මට්ටම හා නිරෝගි බව පිළබඳවද 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 වෛද්‍යවරයෙකුට හෝ 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 (තෙල්) 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 ක්ෂේත්‍රය 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 දුව ගිය හැකි දුර ප්‍රමාණය මැනීම) හෝ කිසියම් කාර්යයක් කිරීමට ගතවන කාලය මැනීමෙන් (උදා: මීටර් 400 ක් දිවීමට ගතවන කාලය මැනීම) ආදී වශයෙනි.

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

ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් යනු සක්‍රිය ජීවිතයකි. අලසව, නිද්‍රාශිලිව ගත කිරීම සෞඛ්‍යමත් නොවේ. කවර වයසකදී වුව වියපත් වූ විට පවා තම වැඩපළ

තමන් විසින්ම සිදුකර ගැනීමෙන් මාංශපේශීන් හා අවයව ක්‍රියාත්මක මට්ටමින් තබා ගැනීමට අවශ්‍යය. කුඩා දරුවන් හා පාසැල් සිසු සිසුවියන් ගැන බලන විට ඔවුන් ක්‍රීඩාවන්හී නිරතව සක්‍රියව 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 නිර්මාණශීලිත්වය සහ රසවින්දනය එම සාධක අතර වෙයි.

සතුට

කෙනෙකුගේ මුහුණ දුටු ගමන්ම ඔහු සතුටෙන් හා සෞඛ්‍යමත්ව සිටීදැයි නැතහොත් අසතුටෙන්, මළානිකව සෞඛ්‍යය හීනව සිටීදැයි හැඟිමක් ඇතිකර ගත හැක. සිනහවෙන් පිරි මුහුණ සෞඛ්‍යය අඟවන කැඩපතක් ලෙස සලකනු ලැබේ. නිරෝගීව, වැඩිකලක් ජීවත්වීමට මෙන්ම කාර්යක්ෂමව වැඩපළ කිරීමටත් සතුටෙන් සිටීමට උදව්වෙයි. මේ අතර සතුට සමග ප්‍රතිශක්ති හැකියාව (රෝග වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව) ඉහළ යන බවත්, සතුට හීනවූවිට එම ප්‍රතිශක්තිමය හැකියාව දුර්වලවීම සිදුවන බවත් සොයා ගෙන ඇත.

ප්‍රබෝධය

ප්‍රබෝධය සතුටෙහිම දිගුවකි. උපරිම උනන්දුවෙන් හා උද්යෝගීමත් 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 වියපත්වූවන් තෙක්ම කිසිවකු දැඩි නීති රීති හා දඬුවම් 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

ශ්‍රී ලංකාවේ නිරෝගී දරුවෙකුගේ වයසට සරිලන බර සහ උස පිළිබඳ සටහන

වයස	තිබිය යුතු අඩුම බර		තිබිය යුතු අඩුම උස			
			ගැ හැ ණු		පි රි මි	
මාස	කිලෝ.	රාත්තල්	සෙ. මී.	අඟල්	සෙ. මී.	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 බලන්න... (BMI CHART)

Underweight / Healthy / Overweight / Obese / Extremely Obese

උස HEIGHT ft/in	cm	90 lbs / 41 kgs	100 / 45	110 / 50	120 / 54	130 / 59	140 / 64	150 / 68	160 / 73	170 / 77	180 / 82	190 / 86	200 / 91	210 / 95	220 / 100	230 / 104	240 / 109	250 / 113	260 / 118	270 / 122	280 / 127	290 / 132
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	42
5'11"	180.3	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
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	20	21	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

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

තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

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

කිසියම් තීරණයකට එළඹීමට පළමු එම තීරණය ගැනීමට හේතු සාධාරණද යන්න සොයා බැලීමත් වැදගත්ය. අදාළ තීරණය ගැන පූර්ණ වගකීම තමන් විසින්ම දැරිය යුතු බවද මතක තබා ගන්න.

තීරණය ගනු ලැබුයේ කණ්ඩායම මගින් නම් කණ්ඩායම් තීරණයට 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.

නිර්මාණශිලී චින්තනය

යම් දෙයක් දෙස පෙර නොසිතූ ආකාරයෙන් යුතුව බැලීමට හුරුවිය යුතුය. එමඟින් විවිධ කරුණු අතර ඇති සම්බන්ධතා හඳුනාගැනීමත්. තැනට සුදුසු නුවණින් 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) ඵලදායි සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවතීම, ස්වයං - අවබෝධය, අනුවේදනයෙන් යුතුවීම, චිත්තවේගයන්ට මුහුණදීමේ හැකියාව සහ මානසික ආතතියට මුහුණදීමට ඇති හැකියාව යනාදිය ද ඇතුළත්ය.

වින්දනය

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

අප බොහෝ දෙනෙකු තුළ කිසියම් නිර්මාණශිලි හැකියාවක් ඇත. ගී

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

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 හුදෙකළාව ජීවත්විය නොහැකිය. සමාජය සමග එක්ව සාමූහිකව ජීවත්වීම අවශ්‍යයය. 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, තරුණ - තරුණියන් 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 නොදැනෙන්ට - 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, සුහදශීලී බව ආදිය සමග යහළු මිත්‍රාදීන් ඇසුර හා සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තුළින් තමන්ටත් අනුන්ටත් එලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමේ අවස්ථාව උදාවෙයි. සමාජය තුළ එකිනෙකට උදව් උපකාර වෙමින් සාමූහිකව ජීවත්විම 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 හැන්දක්, පිහියක් හා ගෑරුප්පුවක් 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 පූජ්‍ය 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 බිරිඳට, සැමියාට, දරුවන්ට හිංසා කිරීම අද නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. පවුලේ හා සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා මෙන්ම තමන්ගේ කේන්තිය, කෝප ගැනීම සහ තරහව ඉවතලා ඉවසිලිමත් ලෙස කටයුතු කිරීම සෞඛ්‍යය සුරුකීමට 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 නිලධාරි ලෙස බොහෝ කලක් සේවය කළ මෙම ලේඛකයා ප්‍රවීන සෞඛ්‍ය සංනිවේදකයකි.

තුසිත මලලසේකර
0718172766