විදුසමය
විද්‍යා සඟරාව

01 වැනි කාණ්ඩය 02 වැනි කලාපය
ටැප් එඩියුටෙට්මන් ප්‍රකාශනයක්
2017 අගෝස්තු
බුද්ධිමය දේපල පනත යටතේ ශ්‍රී ලංකාවේ ලියාපදිංචිකරන ලදි.

ආපදාවන්ගෙන් ගැලවීමට අප සූදානම් ද ?

හික්කඩුවයි කොරල් පරයයි හෙට දවසයි

ආයෙ වරදින්නේ නැලු කාලගුණ අනාවැකි

මැලේරියාව ඉවරයි ද ?

ඔබත් ස්වරූපරාගයෙන් පෙළෙනවාද ?

සාගරයේ ප්ලාස්ටික් අතුරුදහන් වෙලාලු

දැනුම විනෝදය සමග තවත් වටිනා ලිපි ගනනාවක් සමගින් ඔබ අතට පත්වන ලංකාවේ පළවන එකම සිංහල විද්‍යුත් විද්‍යා සඟරාව

දේශිය පුවත්

පරිගණක හා තාක්ෂණ දියුණුව පිළිබඳ දෙවන ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණය (KICACT) 2017

කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පරිගණක හා තාක්ෂණ පීඨය විසින් (Contributing Computing and Technology to achieve Sustainable Development Goals) යන්න තේමා කර ගනිමින් දෙවන වරට සංවිධානය කරන ලද (Kelaniya International Conference on Advances in Computing and Technology (KICACT)) පරිගණක හා තාක්ෂණ දියුණුව පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණයක් වාණිජ හා කළමනාකරණ පීඨ ශ්‍රවණාගාරයේදි පැවැත්විණි.

මෙම සම්මන්ත්‍රණයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ නියෝජ්‍ය උපකුලපති මහාචාර්ය ලක්ෂ්මන් සෙනෙවිරත්න මහතා සහභාගී වු අතර සමුළුවේ ප්‍රධාන දේශනය (Sustainability through cloud computing) යන්න මාතෘකාව කර ගනිමින් නේපාලයේ ත්‍රිබුවන් විශ්වවිද්‍යාලයෙ ඉලෙක්ට්‍රෝනික හා පරිගණක ඉංජිනේරු අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය ශාඛ්‍ය විසිනි.

මෙම සම්මන්ත්‍රණයේ සැසිවාර දේශිය හා ජාත්‍යන්තර පර්යේෂකයින්ගේ පර්යේෂණ පත්‍රිකා 44 ක් හා පෝස්ටර් ඉදිරිපත් කිරිම් 17 කින්ද සමන්විත විය.මෙහිදි කාර්මික තාක්ෂණය, බුද්ධි පද්ධති,න්‍යායාත්මක පරිගණක කරණය,භෞතික තාක්ෂණය, ව්‍යවහාරික පරිගණක කරණය, තාක්ෂණික විද්‍යුත් ඉගැන්වීම යන තේමා යටතේ ඉදිරිපත් කිරිම් සිදු කරන ලදි.

මීට අමතරව (Ensure to Affordable Reliable Sustainable and Modern Energy for All) යන මාතෘකාව යටතේ තාක්ෂණික දේශනය ශ්‍රී ලංකා පෞද්ගලික ඉංජිනේරුවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපති ඉංජිනේරු ආනන්ද දේවසිංහ විසින් සිදු කරන ලදි.

මෙම ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණයට කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පර්යේෂණ සභාවේ සභාපති, ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය එන්. පී.සුනිල්චන්ද්‍ර,පරිගණක හා තාක්ෂණ පීඨයේ පීඨාධිපති ආචාර්ය ගාමිණි විජේරත්න,ආචාර්ය අසංක පල්ලේවත්ත, තිලිණි රූපසිංහ ඇතුළු අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලය මෙන්ම විද්‍යාර්ථීන් රැසක් ද සහභාගි විය.

ඔබගෙ විද්‍යා පුවත් පළකර ගැනිමට අපට දැනුම් දෙන්න
ටැප් එඩියුටේන්මන්ට් පබ්ලිසර්ස්
තැ.පෙ. 06 ඒකල
දුරකථනය : 011 363 5025
ෆැක්ස් : 0114 234536
ඊමේල් : info.tap.lk@gmail.com

විල්පත්තු ජාතික වනෝද්‍යානය සංචාරකයින් සඳහා විවෘත කිරිම සීමා කරයි

වනජීවී හා තිරසර සංවර්ධන අමාත්‍යංශය නිකුත් කල නිවේදනයකට අනුව අගෝස්තු මස පලමුවෙනිදා සිට විල්පත්තු ජාතික වනෝද්‍යානය සංචාරකයින් සඳහා විවෘත කිරිම සීමා කරන බවය.

ඒ අනුව උදෑසන 6.00 සිට පෙරවරු 11.30 දක්වා කාලය තුළ පමනක් වනෝද්‍යානයට

සංචාරකයින් ඇතුළත් කර ගන්නා බවය.

පවතින වියළි කාලගුණය හේතුවෙන් මේ පියවර ගත් බව අමාත්‍ය ගාමිණි ජයවික්‍රම පෙරේරා මහතා සඳහන් කර සිටින අතර දුරටත් ඔහු පවසා ඇත්තේ එම කාලය තුළ 30 දෙනෙකුට පමණක් වනෝද්‍යානයට ඇතුළු වීමට අවසර පත්‍ර නිකුත් කරන බවය.

ජලජ සම්පත් විද්‍යාත්මක සැසිවාරය නාරා ආයතනයේදි පවත්වයි

“විවිධාංගිකරණය තුලින් ජලජ සම්පත් කර්මාන්ත සංවර්ධනය” යන තේමාව යටතේ ජාතික ජලජ සම්පත් පර්යේෂණ හා සංවර්ධන නියෝජිත ආයතනය විසින් පවත්වනු ලබන විද්‍යාත්මක සැසිවාරය නාරා ආයතන ශ්‍රවනාගාරයේදි ධීවර හා ජලජ සම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍ය ගරු මහින්ද අමරවීර මහාතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පසුගියදා පවත්වන ලදි.

සාගර විද්‍යා අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රය,සමුද්‍ර ජීවී විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රය ,ජලජීවි කර්මාන්තය නංවාලිම සදහා වන පර්යේෂණයන්, ජලජ පාරිමරික ස්ථාන අධ්‍යයනයන්,පසු අස්වනු තාක්ෂණය, ජලජආශ්‍රිතදත්තසහ නාවික සිතියම් නිෂ්පාදනය සම්බන්ධ නවතම තොරතුරු ,ධිවර ආම්පන්න වැඩිදියුණු කිරිමේ පර්යේෂණ, කඩොලාන ඇතුළු පරිසර පද්ධති ආරක්ෂා කර සංරක්ෂණය කිරිමේ ක්‍රියාමාර්ග, ධීවර ආර්ථික සංවර්ධන උපාය මාර්ග ආදි ක්ෂේත්‍ර සම්බන්ධව විශ්ව විද්‍යාල හා පර්යේෂණ ආයතනයනගේ හා නාරා ආයතනයේ පර්යේෂකයන් 200 අධික සංඛාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් සාකච්ජාවට බදුන් කෙරුණි.

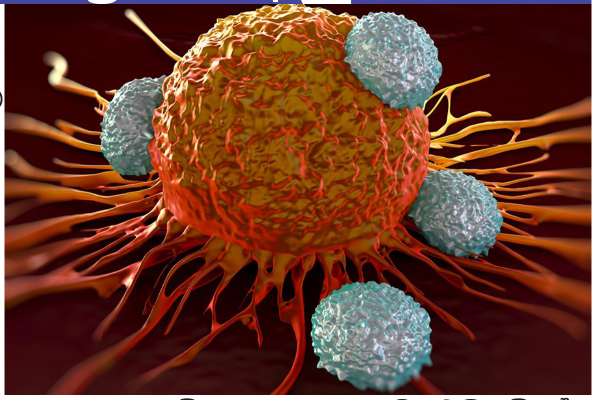
ශ්‍රී ලාංකික විද්‍යාඥවරියක් ඇතුළු කණ්ඩායමක් HIV සදහා චිකිත්සක එන්නතක් අත්හදා බලයි

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ චැපල් හිල් වල උතුරු කැරෝලිනා විශ්වවිද්‍යාලයේ (UNC) බහුවිද පර්යේෂණ කාණ්ඩායමක ප්‍රධානියා වු මහාචාර්ය නිලු ගුණතිලක ඇතුළු පිරිස එච්.අයි.වි. සදහා චිකිත්සක එන්නතක් අත්හදා බලා ඇත.මෙම එන්නත HIV ආසාදිත පුද්ගලයන් යොදාගෙන වැඩිදුරටත් පරික්ෂා කිරිම සදහා එම කණ්ඩායමට එරට ජාතික සෞඛය ආයතනය (NIH) මගින් ඇමරිකන් ඩොලර් මිලියන 5.6 මුල්‍ය ප්‍රධානයක්ද සිදුකර ඇත.

වසර පහක අධ්‍යයන කාලයක් තුල මෙම එන්නත නිසා (HIV) ආසාදිතයන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය (HIV) සදහා දක්වන ප්‍රතිරෝධය හා ඒ ආශ්‍රිත අනෙකුත් වෙනස් විම් පරික්ෂා කිරිමට පර්යේෂණ කණ්ඩායම බලාපොරොත්තු වන බව සදහන් වේ . ඔවුන් විසින් දැනටමත් එන්නත එහි දෙවන පරම්පරාව දක්වා දියුණු කර ඇත.

නිලු ගුණතිලක මහත්මිය සහකාර මහාචාර්යවරියක ලෙස උතුරු කැරෝලිනා විශ්වවිද්‍යාලයෙ වෛද්‍ය පිඨයේ සේවය කරන අතර ඇය ඇමරිකාවේ ජාතික සෞඛය ආයතනයේ (NIH) ද සේවය කර ඇත.එංගලන්තයේ ඔක්ෆර්ඩ් විශ්ව විද්‍යාලයේදි ද ඇය තම අධ්‍යයන කටයුතු සිදුකර ඇත.

පිළිකා මර්ධන නව ඖෂධයකට එක්සත් ජනපදයේ අනුමැතිය



ශරීරයේ ඕනෑම තැනක ඇති පිළිකාවන් සොයාගෙන එයට විරුද්ධව ක්‍රියා කිරීමට හැකියාව ඇති ඖෂධක් ප්‍රථම වරට එක්සත් ජනපදය විසින් අනුමත කර ඇත.
pembrolizumab නම් ඖෂධය ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට පිළිකා සෛල සමග සටන් කිරීමට උදවු කිරීම සඳහා පිළිකා සෛල මතුපිට විශේෂ සලකුණු ඇති කිරීමට මෙම ඖෂධය ක්‍රියා කරයි.

මෙසඳහා ඖෂධයට පිළිකාව ඇතිවු තැන හෝ පිළිකාව ඇතිවු ස්ථානය අදාල නොවේ. එක්සත් ජනපදයේ ආහාර හා ඖෂධ පරිපාලනය විසින් පිළිකා රෝග ලක්ෂණ ඇති බව පරීක්ෂණාත්මකව තහවුරු වු රෝගීන්ට මෙම ඖෂධය ලබා දීමට අනුමත කර ඇත.

මෙතෙක් කල් (FDA) විසින් පිළිකා ප්‍රතිකාර සඳහා ඖෂධ අනුමත කරන ලද්දේ පිළිකාව ආරම්භ වු ස්ථානය පදනම් කරගෙන යැයි එහි විශේෂ ප්‍රකාශකයෙකු වන රිචඩ් පද්සුර් පවසයි.

මෙම නව ඖෂධය අනුමත වීම පිළිකා ප්‍රතිකාර ගැන නව ආකාරයකට සිතන නවයුගයක ආරම්භයක් බව එක්සත් රාජධානියේ ස්වෙච්ජා පිළිකා පර්යේෂණ ආයතනයේ ප්‍රධානි පිටර් ජොන්සන් මහතා ප්‍රකාශ කරයි. pembrolizumab මීට ප්‍රථමයෙන් රෝගීන්ට ලබා දීමට අනුමත කර තිබුනෙ පිළිකා හටගන්නා ස්ථානය දන්නා විටය.එනම් පෙනහළු පිළිකා මෙටැස්ටික් මෙලනොමා වැනි රෝග අවස්ථාවන්ටය.

ඇපල් සහයකයා පැමිණේ

ඇපල් සමාගම විසින් ගූගල් හෝම් හා

ඇමසන් ඉකෝ සමග තරග කිරීම සඳහා හෝම් පොඩ් (Home Pod) නමින් හඬ මගින් ක්‍රියාත්මක කරවිය හැකි ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රයක් මෙම වසර අවසානයේ හඳුන්වා දීමට කටයුතු කරමින් සිටි.මෙම ශබ්ද වාහිනිය සංගීත ප්ලේයරයක් ලෙස භාවිතා කිරීමට "සීරි වර්චුවල් " සහය වේ.මෙම "සීරි" විසින් අසන ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු ලබා දිම ද නිවසේ විවිධ ද උපකරණ උදාහරණ වශයේන් විදුලි ආලෝකය වැනි දේ පාලනය කිරීමද සිදු කරයි.

ගූගල් ආයතනය කරදරකාරි දැන්වීම් අවහිර කරයි

ලෝකයේ අන්තර් ජාල ක්ෂේතයේ යෝධයා වන ගූගල් සමාගම ලබන වසරේ සිට ඔවුන්ගේ අන්තර් ජාල බවුසරය වන ක්රෝම් වෙබ් බවුසරයට මෙම නුසුදුසු දැන්වීම් අවහිර කිරීමට හැකි පද්ධතියක් හඳුන්වා දෙන බව ප්‍රකාශ කරයි.

එක්සත් රාජධානියේ වැඩිහිටියන්ගෙන් හතරෙන් පංගුවක්ම සියලු දැන්වීම් අවහිර කරන මාදූකාංග භාවිතා කරන බව පෙන්වා දෙන සමාගම අලුතින් හඳුන්වාදෙන පහසුකම මගින් දරුණු අපරාධ කරුවන් අවහිර කිරීම මගින් මිනිසුන්ට යම් අස්වැසිල්ලක් ලැබෙන බව ද විශ්වාසය පළකරයි.

සමාගමෙ ආදායමින් සියයට 86 ක් වෙළඳ දැන්වීම් හරහා ලැබෙන අතර මෙම නුසුදුසු දැන්වීම් අවහිර කිරීම නිසා සමාගමේ ආදායමද ස්ථාවරව පවත්වා ගැනිමට එම සමාගම බලාපොරොත්තු වේ.

ක්රෝම් බවුසරය මගින් pop up දැන්වීම්,ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියාකරන විඩියෝ දැන්වීම් මෙන්ම වෙබ් පිටුව විවෘත විමට පෙර දර්ශනය වන දැන්වීම්ද අවහිර කිරීම සිදුකරයි.ගූගල් ආයතනය දැන්වීම් හා වෙළඳ අංශය බාර ජ්‍යෙෂ්ඨ උප සභාපති සිද්ධාර්ත් රාමසාමි මහතා පවසන්නේ මෙසේ ආක්‍රමණශිලී වෙළඳ දැන්වීම් අවහිර කිරීම සිදු නොකල හොත් සමහර විට සියලුම දැන්වීම් අවහිර කිරීමට මිනිසුන් ක්‍රියා කරනු ඇති බවය.

මෙම වැඩ පිළිවෙල ප්‍රථමයෙන් උතුරු ඇමරිකාව,එක්සත් රාජධානිය ජර්මනිය,ඔස්ටේලියාව හා නවසීලන්තය වැනි රටවලින් ආරම්භකරන බවද එමගින් එම රටවල අයට ගූගල් ආයතනයේ ප්‍රමිතින්ට අනුව සකස් වු දැන්වීම් සුළු මුදලක් ගෙවා ප්‍රසිද්ධ කර ගැනිමට හැකියාව ලැබෙන අතර අනෙක් සියලු අනවශ්‍යය දැන්වීම් ක්රෝම් බවුසරය මගින් අවහිර කිරීම සිදු කරණු ලැබේ.

ට්‍රම්ප් ගෝලීය සෞඛ්‍යය පර්යේෂණ වියදම් කපා හරි

එක්සත් ජනපද රජය ගෝලිය සෞඛ්‍යය පර්යේෂණ සඳහා අඩුවෙන් මුදල් වෙන් කිරීමට සැලසුම් කර ඇති අතර එම තීරණය ලොව බොහෝ රටවලට නරක ආකාරයෙන් බලපානු ඇත.වසර 2007 හා 2015 අතර කාලයේදි ඇමරිකාව ඩෝලර් බිලියන 14 පමණ ගෝලිය සෞඛ්‍යය පර්යේෂණ සඳහා වියදම් කර ඇති බව

ගෝලිය සෞඛ්‍යය තාක්ෂණික සභාගය(GHTC) අනුව වියදම් කල සෑම ඩොලරයකින්ම ශත 89 ක මුදලක් ඇමරිකාව තුලම ඉතිරි වු අතර එරට රැකියා ලක්ෂ දෙකක් පමන එමගින් උත්පාදනය විය.නමුත් 2018 සඳහා ජනාධිපත් ඩොනල් ට්‍රම්ගේ අයවැය යෝජනා අනුව ඇමරිකානු ජනතාවට අඩු ප්‍රයෝජන ලැබෙන වැඩසටහන් සඳහා එරට ෆෙඩරල් අරමුදල් කපා හැරීම යටතේ මෙම මුදල් කපාහැරීම යෝජනා කර ඇති අතර එය ඩොලර් බිලියන 5 පමන වන බව ප්‍රකාශවේ.

නවසීලන්තය ඉලෙක්ටෝන රෝකට්ටුව දියත් කරයි

අභාවකාශයට පිවිසි 11 වන ජාතිය බවට වර්ථා වෙමින් නවසීලන්තය එරට ප්‍රථම රෝකට්ටුව දියත් කරන ලදි.

අවස්ථා කිහිපයක අයහපත් කාලගුණික බාධාවීම් මැද මෙය දියත් කරන ලදි.මෙම ඉලෙක්ටෝන රොකට්ටුව කැලිෆෝනියාව මුල් කරගත් රොකට් පර්යේෂණාගාරය මගින් සාදාඇති අතර නවසිලන්තයේ උතුරු දෙසින් පිහිටි දුපතක මහියා අර්ධද්විපයෙන් ගුවනට යොමු කරන ලදි.මෙම රෝකට්ටුව මීටර් 17 න් යුක්තය.

සමුද්‍රීය අභයභූමි කුඩා කිරීමට සැරසේ

සමුද්‍රීය අභයභූමි වල වානිජ්‍ය මත්ස්‍ය කාර්මාන්තය පුළුල් කිරීමට ඔස්ටේලියාව සැරසේ වර්තමානයේ සියයට 64 වන සමුද්‍රීය අභයභූමි වල මසුන් ඇල්ලීම සියයට 80 දක්වා වැඩි කිරීමට එරට පරිසර අමාත්‍ය ජොෂ් ෆරිඩන්බර්ග් විසින් අනුමැතිය ඉල්ලා යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කර ඇත.

මෙම යෝජනාවට අනුමැතිය ලැබුනහොත් ඔස්ටේලියාව සාගර ආරක්ෂණ පියවර පිටුපසට ගන්නා පලමු රට බවට පත්වේ.

ඔස්ටේලියාවේ සාගරයෙන් සියයට 36 ක් ප්‍රමාණයක් සාගර උද්‍යාන වේ.පරිසර අමාත්‍යවරයා තව දුරටත් යෝජනා කර ඇත්තේ මෙම සාගර උද්‍යාන වල මත්සයින් මැරීමට තහනම් ප්‍රදේශ වලින් සියයට 53 කපා හැරීමටය. එමගින් උතුරු ක්වින්ස්ලන්ඩ් ප්‍රදේශයේ ටුනා මත්ස්‍ය කර්මාන්තය සවිබල ගැන්විමට ඔහු බලාපොරොත්තු වේ.

**අන්තර් ජාලය ඇසුරෙන් සැකසුම
ටිම් ටැප්**

හික්කඩුවේ පොලිප්ලාගේ රජදහන

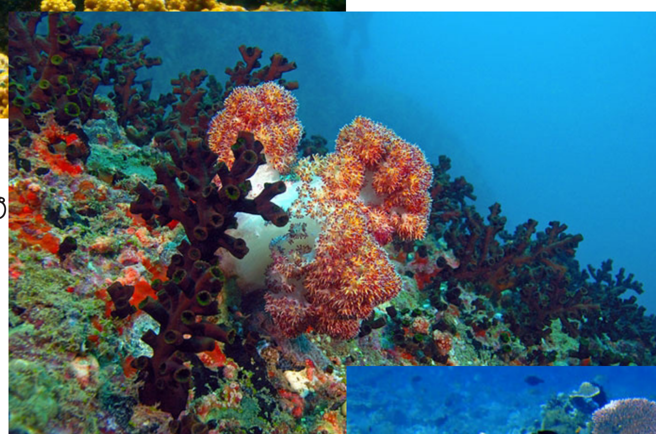
සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ ගල්මල් ලෙස හඳුන්වන කොරල්පර උණුසුම් සාගර ප්‍රදේශ වල එනම් සර්ම කලාපීය ප්‍රදේශ වල විශාල ලෙස විසිරී තියෙනවා.ශ්‍රී ලංකාවේද ස්ථාන රාශියක ව්‍යාප්ත වී ඇතත් විශාල වශයෙන් පැතිරුණු ප්‍රදේශ දක්නට ලැබෙන්නේ සීමිත ස්ථාන කිහිපයක පමණයි.හික්කඩුව,පොල්හේන, වැලිගම,අකුරල ආදි ප්‍රදේශ ඒ අතරින් කැපී පේනවා.

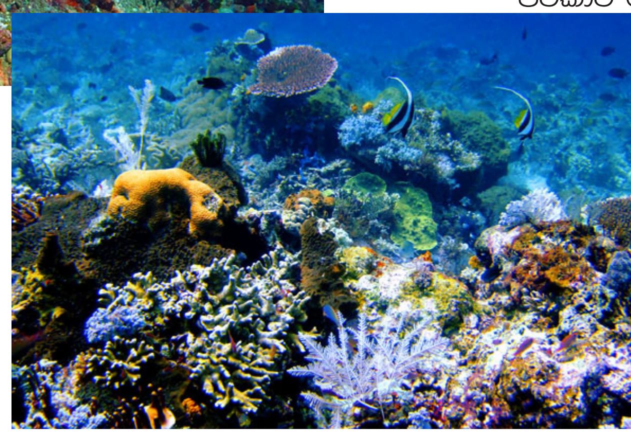
කොරල් පරයක් සෑදී ඇත්තේ නයිඩේරියා(cnidaria) වංශයේ ඇන්තසෝවා (Anthozoa) වර්ගයේ බුහුබාවන්ගෙන් හෙවත් පොලිප් ජීවින්ගෙන්ය.මෙම බුහුබාවන් නිපදවන බහිස්‍රාවීය ද්‍රව්‍යයක් වන (NH_3) ජලයේ ඇති (CO_2) සමග ප්‍රතික්‍රියා කර ($(NH_4)_2CO_2$) සාදයි.මෙම ඇමෝනියම් කාබනේට් මුහුදු ජලයේ ඇති කැල්සියම් අණු (Ca) සමග ප්‍රතිකියා කර කැල්සියම් කාබනේට් ($CaCO_3$) සාදයි.

මෙම ($CaCO_3$) වලින් සැදුණු කොප්පයක් වැනි සැකිල්ලක් ජීවී බුහුබාවා වටේ නිර්මාණය වනවා.මෙසේ ජීවීන් දසලක්ෂ ගනනක් එකතු වී කොරල්පරයක් සෑදීම සිදුවනවා.

මෙම බුහුබාවා තමාගේ ශරීරයේ ඇති ග්‍රහිකා මගින් ජලයේ ඇති ප්ලාවාංග ආහාරයට ගනී. කොරල් බුහුබාවා අපෘෂ්ඨ වංශික කුඩා මෘදු විනිවිද පෙනෙන සතෙකි.මොහු (*zooxanthellate*) නම් ඒක සෛලීය ඇල්ගාවක් සමග සහජීවී ලෙස ජීවත් වේ.බුහුබාවාගේ (පොලිප් ජීවියාගේ) බහිස්‍රාවීය ද්‍රව්‍ය සහ හිරු එළිය උපයෝගී කරගෙන මෙම අන්වීක්ෂීය ඇල්ගාව ප්‍රභාසංස්ලේෂණය සිදු කරන අතර එයින් නිපදවෙන ඔක්සිජන් පොලිප් ජීවියා ආශ්වාස කරයි.එසේම මෙම ඇල්ගී නිපදවන අමතර කාබනික පෝෂක පොලිප් ජීවියා ප්‍රයෝජනයට ගනී.කොරල් වලට විවිධ වර්ණ ලැබෙන්නේ මෙම ඇල්ගාව නිසාය.

මොවුන් ලිංගික මෙන්ම අලිංගික ආකාර දෙකෙන්ම තම වර්ගයා බෝකරගනී. පොලිප් ජීවින්ගේ වර්ධනයට සාධක කිහිපයක් බලපානු ලැබේ.මුහුදු ජලයේ උෂ්ණත්වය අංශක 25-30 අතර වීමද,නිරන්තරයෙන් සංසරණය වන මුහුදු ජලය ද හොඳින් හිරු එළිය වැටීමද බලපායි.මෙම කොරල් මෘදු කොරල් හා දෘඩ කොරල් ලෙස ද වර්ග කරයි.එසේම කොරල්පර ප්‍රධාන වශයෙනක් ගැටි පර (Fringing Reef) බාධක පර (Barier Reef) හා අතොලු පර (Atolls Reef) ලෙස වර්ග කරයි. හික්කඩුවේ ගැටිපර 31 ට අයත් කොරල් විශේෂ 60 ක් ඇත. කොරල් පරයක් ආරම්භ වන්නේ මේ එක් පොලිප් ජීවියෙකු සාගරයේ තද පෘෂ්ඨයකට සවිවී ජීවිතය ඇරඹීමත් සමගය.මෙම පොලිප් ජීවියාව දෙමව්පිය කොරල් ජීවියා ලෙස හඳුන්වන අතර ඔහුගේ පැටවුන්ද දෙමාපිය පොලිප්ට බද්ධ වී සැකිලි සාදමින් වර්ධනය වේ.මේ ආකාරයට ජීවීන් විශාල සංඛ්‍යාවක් එකමත එක බද්ධ වී වර්ධනය වන අතර එක් ජීවියෙක් මිය ගිය පසු එම සැකිල්ල මත තවත් ජීවියෙක් වර්ධනය වීම සිදුවෙනවා.මේ ක්‍රියාවලිය වසර සිය දහස් ගනනක් සිදුවීමෙන් විශාල කොරල් පරයක් ඇති වනවා.සාමානණ්‍යයෙන් කොරල් පරයක් මසකට සෙන්ටි මීටරයක් පමණ වර්ධනය වන බව පැවසෙනවා.





මෙරට පිහිටි සුන්දරම ගල්මල් උයන හික්කඩුවේ වාල් දූපත හා ගොඩඩිම අතර මුහුදු තීරයේ දක්නට ලැබෙනවා.දකුණු පළාතේ ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ හික්කඩුව ප්‍රදේශිය ලේකම් කොට්ඨාසයේ පිහිටා ඇති හික්කඩුව කොරල් පරයේ විශාලත්වය හෙක්ටයාර 1010 කි.මෙය කිලෝමීටර 4 ක් පමණ ප්‍රමාණයක් දුරට මුහුදු වෙරළ තීරය දිගේ පැතිර පවතිනවා.

1979 මැයි මස 18 වන දින හික්කඩුව ආශ්‍රිත කොරල් පරය ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම සමුද්‍රීය අභය භූමිය ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.තවදුරටත් මෙම ප්‍රදේශය සංරක්ෂණය කිරීමේ අරමුණින් 1998 අගොස්තු 14 වන දින වඩාත් පුළුල් ප්‍රදේශයක් ඇතුලත්ව ස්වභාවික රක්ෂිතයක් ලෙසද වනජීවී දෙපාර්-තමේන්තුව මගින් ප්‍රකාශ කිරීමද,2002 සැප්තැම්බර් 19 වන දින ජාතික උද්‍යානයක් බවට පත්කිරීමද කැපිපෙනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික උද්‍යාන අතරින් සමුද්‍රීය ජීවීන් සහිත පරිසර පද්ධතියක් නැරඹිය හැකි එකම ජාතික උද්‍යානය හික්කඩුව ජාතික උද්‍යානයයි. හික්කඩුව කොරල් පරය ජෛව විවිධත්වයෙන් පිරුණු ඉතා වැදගත් පරිසර පද්ධතියකි.මෙහි විවිධ මුහුදු ශාක වර්ග ගනනාවක් දක්නට ලැබෙන අතර ඒවා අතර විවිධ මුහුදු තෘණ වර්ග ද හැලිමෙඩා, කොලෙර්පා,උල්වා හා පැඩිනා වැනි ඇල්ගී විශේෂ ද දක්නට ලැබෙනවා.මෙම පරිසර පද්ධතියේ මත්ස්‍ය විශේෂ 113 පමණ වාර්තා වෙන අතර එම විශේෂ අතර ඉරිරත්නා,රත්නා,පනාවා,තාරකා මාළුවා,රැවුල්කාරයා යන මත්ස්‍යයන් විශේෂයෙන් කැපි පෙනෙනවා. මෙම මත්ස්‍යයන්ට අමතරව කකුළුවන්,කැස්බෑවන්,ඉස්සන්,පොකිරිස්සන්,බෙල්ලන් හා මුහුදු පණුවන් වැනි සතුන් ද දක්නට ලැබෙනවා. හික්කඩුව කොරල් පරය නිසා එම ප්‍රදේශයට විශාල දෙස් විදෙස් සංචාරක ආකර්ශ-ණයක් ලැබී තිබෙනවා.මේ නිසා විශාල විදේශ විනිමයක්ද රටට ගලා එනවා.මෙම කොරල් පරය නිසා ඒ අවට ප්‍රදේශයේ වෙරළ ඛාදනය බොහෝ දුරට අවම වී ඇත .සාමාන්‍යයෙන් වැඩුණුකොරල් පරයක වර්ග කිලෝමීටර එකක ප්‍රදේශයකින් වාර්ෂිකව මත්ස්‍ය අස්වැන්න ටොන් 15 පමණ ධීවරයන්ට ලබාගැනිමට හැකියාවතියෙනවා.

හික්කඩුව අවට ධීවරයන්ට තම ජීවිකාව ගෙන යාමට මෙම කොරල් පරය බෝහො දුරට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ක්ෂණික උෂ්ණත්ව වෙනස් වීම් සඳහා පොලිප් ජීවියා ඔරොත්තු නොදෙන බැවින් සාගරයේ උෂ්ණත්වය අංශක 2 ත් පමණ වෙනස් වුවහොත් කොරල් පර විනාශ විය හැක.මේ නිසා කොරල් පර යනු ඉතා සංවේදී පරිසර පද්ධතියකි.මේනිසා මෙවැනි පරිසර පද්ධතියක් ආරක්ෂා කරගැනිම ඉතා ලෙහේසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

හික්කඩුව ප්‍රදේශයේ කොරල් පරය ආරක්ෂා කරගැනිමට විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබුනත් ඒවායේ යම් කිසි අඩු පාඩුවක් නිසා දෝ කොරල් පරය දිනෙන් දින විනාශය කරා ගමන්

14 වන පිටුවට

ගර්භණී සමයේදි පොඩ්ඩක් බිවත් ඇල්කොහොල් එය උපදින දරුවාගේ මුහුණට බලපානවලු

ගර්භණී සමයේ කුඩා ප්‍රමාණයෙන් හෝ ඇල්කොහොල් පානය කිරීම නිසා උපදින දරුවාගේ මුහුණේ වර්ධනයට එය බලපාන බවද එහිදි ඇස්,නාසය, තොල් ආදියේ හැඩය කෙරේහි ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑ හැකි බව ඔස්ට්‍රේලියාවේ වික්ටෝරියා හි ළමා පර්යේෂණ ආයතනයේ ජෙන් හැලීඩ් ඇතුළු පර්යේෂණ කණ්ඩායමක් අනාවරණය කරයි.

අධික ලෙස මත්පැන් පානය හානිකර වන අතර එය කළලයට හානිකර ලෙස බලපායි.එහිදි කුඩා ඇස් විවර ඇතිවීම කුඩා නාසයක් මෙන්ම එය පහලට නැමී තිබීමද උඩු තොලට ඉහලින් ඇති ෆිල්ටම් එක මෑදු වීම ද දැකිය හැක.එසේම මෙම ලක්ෂණ සහිත ළදරුවන්ගේ චර්යාවන් ,හැසිරීම මෙන්ම බුද්ධි මට්ටමේද අඩු පාඩු දැකිය හැක.

අඩු මත්පැන් ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම කළලයට බලපාන්නේ කෙසේදැයි සොයා බැලීමට හැලීඩ් සහ කණ්ඩායම 1570 පමණ ගර්භණී කාන්තාවන් අධ්‍යයනයට ලක්කර ඇත.මෙම පිරිසෙන් 27 % ප්‍රමාණයක් ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ ඔවුන් ඉතා අඩු ඇල්කොහොල් ප්‍රමාණයක් පානය කර ඇති බවය.

මෙම ළදරුවන්ගේ වයස අවු. 01 වන විට හැලිඩී ගේ කණ්ඩායම දරුවන් 415 කගේ මුහුණ විවිධ කොණ වලින් ජයාරූප ගතකර ඇත.මෙහිදි ඔවුන්ට මත්පැන් පානය නොකල මව්වරුන්ගේ සහ ඉතා අවම ප්‍රමාණය-කින් මත්පැන් පානය කල මව්වරුන්ගේ දරුවන්ගේ මුහුනේ සියුම් වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකිවී ඇත.

එහිදි මත්පැන් පානය කල අයගේ දරුවන්ගේ තරමක් කෙටි ඉහලට නැඹුරු වූ නාසයක් දක්නට ලැබී තිබේ. හැලිඩේ තවදුරටත් පවසන්නේ ගර්භනී සමයේ ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇල්කොහොල් පානය කල කාන්තාවන් කලබල වීමට අවශ්‍ය නොමැති බවත් අප විසින් කලබල වීමට තරම් දෙයක් පියවී ඇසින් නිරීක්ෂණය සඳහා හදුනාගෙන නොමැති බවත්ය. මේ අතර අධික ලෙස ඇල්කොහොල් පානයෙන් ඇතිවන ගර්භනී ඇල්කොහොල් සින්ඩ්‍රම් තත්වය විශාල ගැටලුවක් වන බවත් තවමත් එය හදුනාගනිමින් පවතින බවත් සැන් දියාගෝ හි කැලිෆෝනියා සරසවියේ ක්‍රිස්ටීනා වැම්බර්ස් පවසයි.

ඔවුන් පවසන්නේ හැලිඩේගේ තාක්ෂණය ඔවුන්ට ළදරුවන්ට ඇතිවන බලපෑම් හා ඇතිවන ඵල විපාක ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීමට උපකාරි වන බවය.

මනස රැක ගත්තොත් හදවත රැකගත හැක

මානසික අවපීඩනය වෙනත් රෝග රැසකටම අත වනන්නක් ද විය හැකියි. විශේෂයෙන්ම අධික ලෙස මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන්ට එසේ නොවන අයට වඩ හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවදානම හතර ගුණය කින් පමණ වැඩිවනවා.

මානසික අවපිඩනය සදහා යොදන පිළියම් මගින් නිරෝගි හදවතක් ද ඇතිකර ගැනිමේ හැකියාවක් ඇත්දැයි සෙවිමට ඇමරිකාවේ ඇට්ලන්ටාහි එමරි සරසවියේ ඩොමිනික් මුසලමාන් ඇතුළු පිරිස උත්සහ කලා.

මෙහිදි ඔවුන් තම අවධානය යොමු කළේ රුධිරයේ ඇති පට්ටිකා ගොනු ලෙස සැකසී ඇති ප්‍රමාණය පිළිබදවයි.

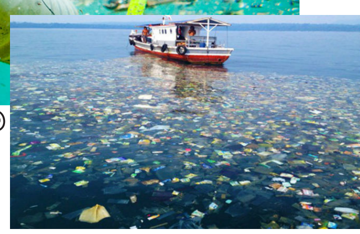
මානසික අවපීඩනයට ලක්වුවන්ගේ රුධීර පට්ටිකා වැඩි ප්‍රමාණයක් එකට බැඳි පවතින අතර මේවායින් හටගන්නා රුධිර කැටි නිසා හෘදයාබාධ ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවන බව මුසල්මාන් ඇතුළු පිරිස විශ්වාස කරනවා.එමෙන්ම නිරෝගි පුද්ගලයන්ට වඩා මානසික අවපීඩනයෙන් යුතු අයගෙ ගොනු වු පට්ටිකා ප්‍රමාණය සියයට 41 කින් වැඩි බද ඔවන්ගේ අධ්‍යයනලින් හෙළි වී තිබෙනවා.

සාගරයේ පාවෙන ප්ලාස්ටික් අතුරුදහන් වෙලාලු

සාගර වල පාවෙන ප්ලාස්ටික් ටොන් දහස් ගණනක් පවති.නමුත් එය අපේක්ෂා කරන ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකින් පවතින බවත් සැලකිය යුතු කොටසක් බොහෝ දුරට අතුරුදහන් වී ඇති බවත් නිරීක්ෂණය කර ඇත.සමහර විට අලුතෙන් පරිණාමය වු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විශේෂයක් එය බිඳ දැමීමේ හැකියාවක් ලබාගෙන ප්ලාස්ටික් සාගරයෙන් අතුරුදහන්කර තිබෙන්නට පුළුවන.

ස්පාඤ්ඤයේ බාර්සිලෝනා හි පොම්පේ ෆාරා විශ්ව විද්‍යාලයේ රිකාඩ් සොලේ පවසන පරිදි ලෝකයේ ප්ලාස්ටික් නිශ්පාදන සීඝයෙන් ඉහල යන අතර ඒවා සාගරයේ තැන්පත් වීම තමා අවසානයේ සිදුවන්නේ.

නමුත් පර්යේෂණ වලට අනුව උතුරු අත්ලාන්තික් සාගරයේ හමුවන ප්ලාස්ටික් ප්‍රමාණය අපේක්ෂා කරන ප්‍රමාණයට වඩා අඩුය.එය ආසන්න වශයෙන් හමුවන ප්‍රමාණය අපේක්ෂා කරණ ප්‍රමාණයෙන් සියයට දහයක පමණ



අගයක් පමණි.එසේම එම ප්‍රමාණයේ වැඩිවීමක් දක්නට නොලැබේ.මෙම තත්වය සෝලේ හා ඔහුගේ පිරිස භාවිතා කල ගණිතමය ආකෘතියකට අනුව භෞතිකව පැහැදිලි කිරීමට ද නොහැකි විය.

ඒ නිසා ඔවුන් යෝජනා කරන්නේ ජෛවීය ක්‍රියාවලියකින් එනම් විශේෂයෙන් ඇතිවු නව ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයක ක්‍රියාකාරීත්වයක් නිසා මෙම ප්ලාස්ටික් අතුරුදහන් වන්නට හැකි බවය-

.අපේක්ෂා කල ප්‍රමාණයට වඩා සාගර වලදි සැලකිය යුතු මට්ටමෙන් අඩු ප්ලාස්ටික් ප්‍රමාණයක් හමුවීම සම්බ-න්ධව මෙහිදි අනෙකුත් පර්යේෂකයන් එකඟ වන අතර ඔවුන්ට මෙම අතුරුදහන් ප්ලාස්ටික් සම්බන්ධව වෙනමම පැහැදිලි කිරීම් පවතින බව සදහන් කරනවා.

න්‍යායාත්මකව යම් ක්ෂුද්‍ර ජීවින් කොටසක් පරිණාමය වි ප්ලාස්ටික් බිඳ දැමීමේ හැකියාවක් ලබාගත හැකි බව පිළිගත හැක.නමුත් මේ පිළ බද අදහස් දක්වන නෙදර්ලන්තයේ රාජකීය සාගර පර්යෙෂණ ආයතනයේ ලින්ඩා අමරල් මහත්මිය යෝජනා කරන්නේ ක්ෂුද්‍ර ජීවි ග්‍රහණයක් පාවෙන ප්ලාස්ටික් වල ඇති වීම ඉතා අපහසු විය හැකි බවත් යම් කිසි සත්ත්ව කොටසක් මෙම ප්ලාස්ටික් ආහාරයට ගැනිම සිදුවන බවත් මෙම නව ආහාර දාමය (the plastisphere) ප්ලාස්ටිකාදාමය ලෙස හදුන්වයි.

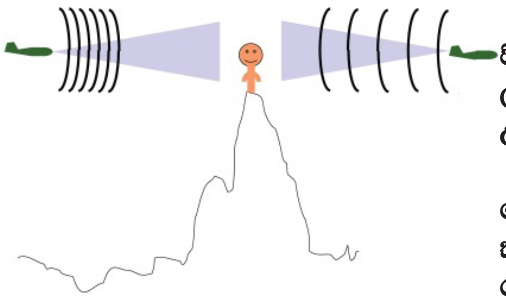
එහෙත් පාරසරීක රසායන විද්‍යාඥවරියෙකු වන ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා ටපොල් විසින් ප්‍රංශයේ ටුලුස්හි (IM-RCP) පරීක්ෂණාගාරයේදි මෙම උතුරු අත්ලාන්තික් සාගරයේ පාවෙන ප්ලාස්ටික් වල සිටින ක්ෂුද්‍ර ජීවින්ගේ ඩි එන් ඒ පරික්ෂා කල විට ඇයට ප්ලාස්ටික් බිද දැමීමේ හැකියාව ඇති ක්ෂුද්‍ර ජීවියෙකු හමු වි නොමැත.

අමරල් සෙට්ලර් හා ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා ටපොල් තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරණුයේ පාවෙන ප්ලාස්ටික් වල ක්ෂුද්‍ර ජීවි ග්‍රහණයක් ඇතිවීම නිසා සාගර ජලයේ ගිලියන බවත් සමහර විශාල ජීවින් ප්ලාස්ටික් ආහාරයට ගන්නා බවත්.එසේම සාගරයේ දියවැල් මඟින් පාවෙන ප්ලාස්ටික් සාගරයේ අපේක්ෂා නොකරන ප්‍රදේශ වලට ගසාගෙන යා හැකි බවත්ය.මේ නිසා මෙසේ ප්ලාස්ටික් අතුරුදහන් වීම සිදු විය හැකි බවය.

මෙහිදි පර්යේෂක කණ්ඩායම ප්ලාස්ටික් ක්ෂුද්‍ර ජීවින් ජීරණය කිරීමක් සිදු නොකරණ බව සදහන් කරන අතර එසේ ප්ලාස්ටික් ජීරණය වි ආහාර දාමයට ඇතුළු වුවහොත් විශාල අනතුරක මුල බව ද ඔවුන් සදහන් කරනවා.

අපේ රටටත් ඩොප්ලර් රේඩාර් පද්ධතියක්

කාළගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ දිගුකාලින ඉල්ලීමක ප්‍රථිපලයක් ලෙස ඩොප්ලර් රේඩර් පද්ධතියක් ශ්‍රී ලංකාව තුල ස්ථාපනය කිරීමට රජය අවශ්‍ය පියවර ගනිමින් සිටි.මෙහි පියවරක් ලෙස දියුණු තාක්ෂණයෙන් යුක්ත ඩොප්ලර් රේඩාර් පද්ධති තුනක් ස්ථාපනය කිරීමට ද තීරණය වි ඇත. ඒ සඳහා නවීන ඩොප්ලර් පද්ධති දෙකක් මිලදී ගැනිමට පසුගියදා කැබිනට් මණ්ඩලය අනුමැතිය ලබා දී තිබේනවා.



තවදුරටත් සඳහන් වුයේ ඒ සඳහා රුපියල් මිලියන 3422 ක් ප්‍රදානය කිරීමට ජපාන ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා ආයතනය (ජයිකා) සහය පළකර ඇති බවය. ඒ සඳහා ආදාල ගිවිසුම් වලට ඉදිරියේදී එළඹෙන බවද සඳහන් වේ. මිට ප්‍රථමවද 2011 වසරේදී ද ලංකා රජය ඇමරිකාවෙන් රුපියල් මිලියන 50 ක වියදමක් දරා මෙවැනිම ඩොප්ලර් පද්ධතියක් මිලදී ගෙනතිබුනා. එය සවිකිරීමට සැලසුම් කල ගොන්ගල කඳුමුදුනට රැගෙන යාමට කටයුතු කිරිමේදි අනතුරකට පත්විම නිසා ක්‍රියාවිරහිත විම නිසා නැවත අලුත්වැඩියාව සඳහා ඇමරිකාවට යවා ඇති බව ද තව මාස 03 පමණ එය නැවත ලංකාවට ගෙන්විමට හැකි වන බව ද බලධාරින් ප්‍රකාශ කරයි.

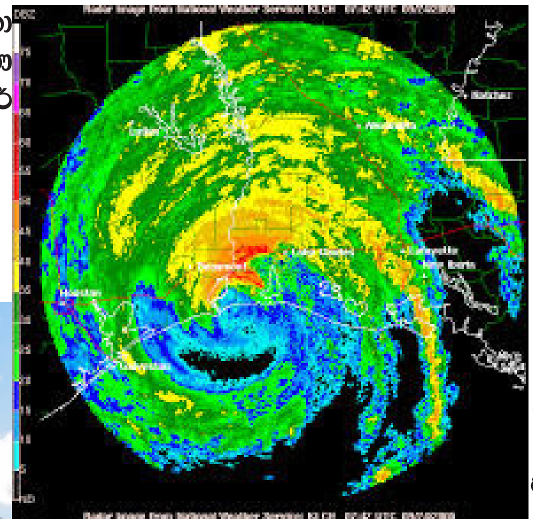
අලුතෙන් මිලදී ගැනිමට බලාපොරොත්තු වන පද්ධති දෙක පුත්තලම හා පොතුවිල් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපනය කිරිමට නියමිත බව කාලගුණ විද්‍යා බලධාරින් ප්‍රකාශ කරයි.

මෙම ඩොප්ලර් පද්ධති මගින් කාලගුණයේ ඇතිවන විනාශකාරි සිදුවිම් කලින්ම හඳුනාගෙන ජනතාවට තොරතුරු ලබා දිමට කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවට හැකිවනු ඇත.

ඩොප්ලර් රේඩාර් පද්ධතිවල භාවිතාවන තාක්ෂණය ගැන අවබොධයක් ලබාගැනිම අප කාටත් එහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ අවබොධයක් ලබා ගැනිමට උපකාරිවේ.

හිතන්න අප දෙසට නලාවක් නාද කරමින් පැමිනෙන රථයක් ගැන.එය අප දෙසට පැමිණෙත්ම එහි සංඛාතය හෙවත් තාරතාව එනම් ශබ්දයේ කම්පන ප්‍රමාණය වැඩිවන බවත්,අප දෙසින් ඉවතට යන විට එහි සංඛාතය ක්‍රමයෙන් අඩුවන බවත් අප අත්දැකිමෙන් දන්නවා.මෙසේ ප්‍රභවය (නලා ශබ්දය) හා නිරීක්ෂකයා අතර සාපෙක්ෂව සිදුවන චලිතය හේතු කොට ගෙන අපට ශ්‍රවනය වන ශබ්දය(දෘෂ්‍ය සංඛාතය) ප්‍රභවයේ නියම සංඛ්‍යාතයට වඩා වෙනස් විම ඩෝප්ල් ආවරණය ලෙස හැඳින්වෙනවා.මෙම සංසිද්ධිය මුලින්ම අධ්‍යයනය කරන ලද්දේ 1842 දි ක්‍රිස්ටියන් ඩොප්ලර් නැමති භෞතික විද්‍යාඥයා විසින් ය.

මෙම ඩොප්ලර් ආවරණයේ යෙදීම් ගනනාවක් වර්තමානයේ දක්නට ලැබේනවා.ඒ අතර පොලිස් නිලධාරින් වාහන වල වේගය නිරික්ෂණයට යොදාගන්නා උපකරණයේ ද මව්කුස තුල සිටින දරුවෙකුගේ හෘද ස්පන්ධන වේගය නිගමනයට භාවිතා වන උපකරණයේ ද ද තවත් විටෙක ශරිරයේ රුධිර සෛලවලවේගය නිර්ණය කිරිමට භාවිතා වන උපකරණ වල ද කාලගුණ අනාවැකි කිම සඳහා භාවිතා වන උපකරණ වලද ඩොප්ලර් ආවරණයේ මුලධර්ම භාවිතා කරනවා.



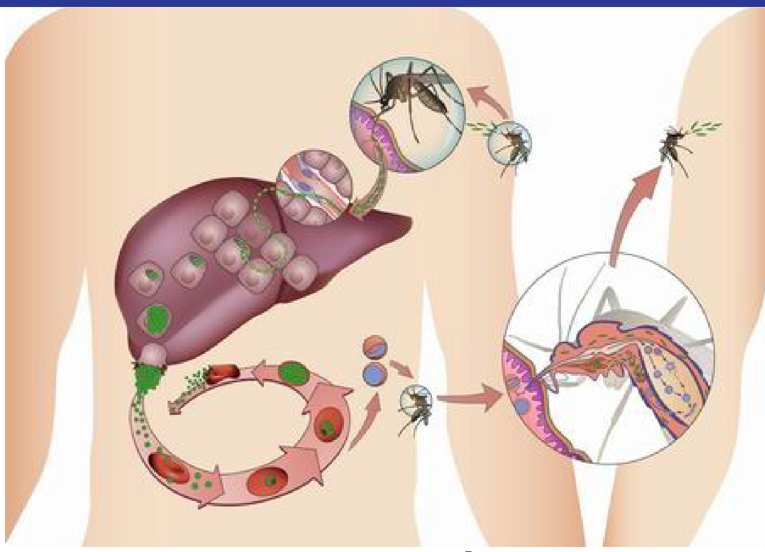
එසේම ඇතිවන වර්ෂා ජලයේ වේගය පවා මෙම පද්ධතියකින් නිගමන කිරිමට හැකි බව තමා වැඩිදුරටත් සඳහන් වෙන්නේ.මෙම ඩොප්ලර් පද්ධතියකින් ලබා ගන්නා දත්ත මගින් කාලගුණ විද්‍යාඥයන්ට කුණාටු ඇතිවිමේ ඉඩකඩ මෙන්ම එහි ප්‍රභලතාවය ගැන පවා අනාවැකි පලකිරිමට හැකියාව තියෙනවාලු.

දැන් මේ සවිකරන්න යන ඩොප්ලර් පද්ධති වලින් මොනවාගේ තොරතුරු අපට ලබාගන්න පුලුවන්ද කියා විමසු විට අපට දැනගන්නට ලැබුනේ,ඩොප්ලර් පද්ධතියක් මගින් වළාකුළු වල පිහිටිම ද එහි වේගය ද තීරණය කරන්න පුලුවන් බවය.ඊට අමතරව එම වලාකුළු වලින් ඇතිවන්නේ වර්ෂාව හෝ හිමපතනය හෝ වෙනත් දෙයක් ද යන්න නිගමනය කිරිමට පවා හැකියාවක් තියෙනවාලු.

මෙවැනි පද්ධතියක් ස්ථාපනය කිරිම නිසා ධිවරයන්ට,ගුවන් ගමන් වලට,නාවික කටයුතු වලට විශේෂයෙන් හදිසි අපදා තත්ව ඇතිවිය හැකි සුළිසුලං,ගංවතුර තත්ව ගැන වඩා විශ්වාසනිය අනාවැකි අපේ කාලගුණික දෙපාර්තමෙන්තුවට ප්‍රකශ කිරිමට අනාගතයේ හැකිවනු ඇත.

සටහන සුරේන් ප්‍රනාන්දු

සිටියොත් අවදානයෙන් නෑ එන්නේ ආයෙත් මැලේරියාව



මැලේරියාව ගැන මෑත ඉතිහාසයේ කථා කලානම් එය සිදුවුයේ 2016 සැප්තැම්බර් මස 05 දින ලංකාව මැලේරියාවෙන් තොර රටක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නම් කිරිමත් සමගය.ඇත අතීතයේ පටන් ශ්‍රී ලංකාව මැලේරියාවෙන් බැට කෑ බවට සාධක තිබේ.අතීතයේ ලංකාවේ රාජධානි මාරුවීමට ද මැලේරියාව හේතු වු බවට මතයක් පවතිනවා.පසුගිය ශතවර්ෂය සලකන කල රට තුල ප්‍රබලතම මැලේරියා වසංගතය ඇතිවී ඇත්තේ 1934 -1935 අතර කාලයේදිය.එහිදි ලක්ෂ පනහක් ඉක්ම වු ජනතාවක් මෙම රෝගයට ගොදුරු වි තිබෙනවා.ඉන් පසු 1963 වසරේදි මැලේරියා රෝගින් 17 පමණක් වාර්තා වු අතර ඉන් 11 දෙනෙක්ම ශ්‍රී ලංකාවට පිටතින් පැමිණි රෝගින් විය.එම අවස්ථාවේදි ශ්‍රී ලංකාවේ මැලේරියා තුරන් කිරිමට ඉතා ඉහල හැකියාවක් පැවතුනි.නමුත් මැලේරියාව තව දුරටත් රටට හානි දායක නොවන බව සැලකු බළධාරින් මැලේරියාව සඳහා වෙන් කර තිබු සම්පත් වෙනත් කටයුතු සඳහා වෙන්කරන්නට කටයුතු කලා.එහි ප්‍රතිපලය වුයේ 1967 -1968 වසර වල ලක්ෂ 5 ට ආසන්න මැලේරියා රෝගින් සංඛාවක් වාර්තාවි රට තුල මැලේරියා වසංගත තත්වයක් ඇතිවිමයි.නැවතත් 1986-1987 වකවානුව තුල ලක්ෂ 6 වඩා වැඩි මැලේරියා රෝගින් ගණනක් රට තුල වාර්තා වි වසංගත තත්වයක් ඇතිවිය.

ශ්‍රී ලංකාව තුල අවසන් මැලේරියා වසංගත තත්වය ඇතිවුයේ 1991-2001 වකවානුව තුල වන අතර ඊට ප්‍රධානතම හේතුව වුයේ එකල බෙදුම්වාදි යුද්ධය පැවති උතුරු හා නැගෙනහිර ප්‍රදේශ වල සිඝයෙන් මැලේරියාව පැතිර යාම හා එයට ප්‍රතිකාර කිරිමට රෝගින් වෙත ලගා විමට අපහසු විමය.කෙසේ වෙතත් 1997 දි ලෝක බැංකු අධාර ඇතිව විශේෂ මැලේරියා මර්ධන වැඩ පිළිවෙලක් රට තුල ආරම්භ විය.තවද 2003 වසරේදි එඩ්ස්,ක්ෂය රෝගය හා මැලේරියා මර්ධනය සඳහා වන ලෝක අරමුදලේ සහයෝගය ද ශ්‍රී ලංකාවට ලැබුනි.

2009 වසරේ සිට මැලේරියාව තුරන් කිරිමේ වැඩ සටහනක් රජය හා පෞද්ගලික ආයතන කිහිපයක එකමුතුවෙන් ඇරඹුණ අතර එම වැඩ සටහනට ද මුල්‍ය සහය ලෝක අරමුදලෙන් හිමි විය.බෙදුම් වාදි යුද්ධය නිමා විම "මැලේරියාව තුරන් කිරිමේ වැඩ සටහන"රටේ උතුරු හා නැගෙන හිර ප්‍රදේශ වල හොඳින් ක්‍රියාත්මක විමට මහත් රුකුලක් විය.එහි ප්‍රතිපලය ලෙස 2012 ඔක්තෝම්බර් මස ශ්‍රී ලංකාවෙන් අවසන් ප්‍රදේශගත මැලේරියා රෝගියා වර්තා වු අතර එතැන් පටන් වසර 3 ක් තුල රට තුල කිසිදු ප්‍රදේශගත රෝගියෙකු වර්ථා නොවුන හෙයින් ශ්‍රී ලංකාවට මැලේරියාවෙන් තොර රටක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සහතිකය ලබාගැනිමට හැකිවිය.

දැන් ශ්‍රී ලංකාව හමුවේ ප්‍රධානතම අභියෝගය වන්නනේ මෙම සහතිකය ඉදිරියට පවත්වා ගැනිමයි. පසුගිය වසර කිහිපය සැලකු විට ප්‍රදේශගත මැලේරියා රෝගින් ලංකාවෙන් හමු නොවුනත් වෙනත් රටවලින් මැලේරියාව සැදි ලංකාවට පැමිණෙන රෝගින්ගේ වාර්තා විම නොකඩවා දක්නට ලැබෙනවා.(2016-36,2015-36,2014-49 සහ 2013-95) මින් වැඩි දෙනා ආසියානු හෝ අප්‍රිකානු හෝ දකුණු ඇමරිකාණු රටවල සංචාරය කර පැමිණෙන ශ්‍රී ලාංකිකයන්ය. ලංකාවෙන් වාර්තා වු විදේශිය මැලේරියා රෝගින් අතරින් බහුතරයක් ඉන්දියානු හා පකිස්තානු ජාතිකයන්ය.

ශ්‍රී ලංකාව තුල යුද්ධය නතර විම හේතුවෙන් රට තුලට බොහො විදේශිකයන් පැමිණිමේ ප්‍රවනතාවය ඉහල ගොස් තිබෙනවා.එම විදේශිකයන් සමහරක් මැලේරියාව සහිත රටවලින් හෝ මැලේරියාව සහිත රටක සංචාරය කර පසුව ලංකාවට පැමිණි අය වන අතර එවැනි අයට මැලේරියාව වැලදීමට ඉඩඇති අතර ඔවුන්ගෙන් නැවත රට තුලට මැලේරියාව පැමිණිමට ඉඩ තියෙනවා.ශ්‍රී ලංකාව තුල මැලේරියා රෝගින් අඩු වුවත් මැලේරියාව ගෙනයන ප්‍රථමික වාහක මදුරුවා (Anopheles culicifacies)සහ වෙනත් ද්විතික මැලේරියා වහක මදුරුවන් රටේ විවිධ ප්‍රදේශ වලින් තවමත් හමුවනවා.

මින් අදහස් වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවට පිටරටකින් මැලේරියා රෝගියෙකු පැමිණි විට ඔහුගෙන් රට තුල මැලේරියාව පැතිර යාමට ඉහල හැකියාවක් පවතින බවයි. කෙසේ වෙතත් මැලේරියා රෝගියෙකු වාර්තා වුවහොත් සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමෙන්තුව මගින් රෝගය පැතිර යාම වැලැක්විමට විශේෂිත වැඩපිළිවෙලක් ප්‍රදේශිය මැලේරියා කාර්යාල හරහා ක්‍රියාත්මක කරයි.

මැලේරියාව ලංකාව තුල නැවත ඇතිවිම වැලැක්විමට මහජනතාවගේ සහයෝගය අනිවාරයෙන් ලැබිය යුතු වෙනවා.විශේෂයෙන්ම පැය 48 ට වරක් වෙව්ලා උණ ගැනිමක් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනිමට වෛද්‍යවරයා හමුවට යන්නේ නම් ඔබ වසරක් තුල පිටරට සංචාරය කර ඇත්නම් ඒ බව ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පැවසිය යුතු වනවා.තවද ඔබ මැලේරියාව සහිත රටකට යන්නේනම් ඒ සඳහා මැලේරියාව සැදිම වැලැක්විමේ ප්‍රතිකාර ප්‍රාදේශිය මැලේරියා කාර්යාල මගින් හෝ කොළඹ මැලේරියා මර්ධන ඒකකයෙන් නොමිලේම ලබා ගැනිමට වගබලාගැනිම ඔබටත් රටටත් ඉතා වැදගත්.

මැලේරියාව ශ්‍රී ලංකාවෙන් තුරන් කිරිමට වසර සිය ගණනක් ගිය බව සැබෑය. මැලේරියාව හේතුවෙන් රටේ විශාල ආර්ථික පරිහානියක් වු බවත් සැබෑය. නමුත් දැන් ශ්‍රී ලංකාව මැලේරියාවෙන් තොර රටක් ලෙස ලෝකයේම පිළිගැනිමට ලක්ව ඇත.එසේනම් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස රටතුල නැවත මැලේරියාව ඇතිවිම වැලැක්විමට සැවොම එකාවන්ව කැපවි එහි ප්‍රතිලාභ අත්විඳිමු.

අවදානමක් අතලග

සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශයකට අනුව මැලේරියා රෝග වාහක මදුරු විශේෂයක් රටපුරා පැතිරයාමේ තර්ජනයක් මතුව ඇති අතර එය වැලැක්විමට මැලේරියා මර්දන නිලධාරින් විසින් කටයුතු කරමින් සිටි."ඇනෝෆිලීස් ස්ටෙෆන්සි (Anopheles Stephensi) යනුවෙන් මෙම විශේෂය හදුනාගෙන ඇත.

මන්නාරම ප්‍රදේශය පුරා මේ වනවිට මෙම මදුරුවන් බෝවිමට පටන්ගෙන ඇති අතර ඒ පිළිබඳව සොයා බලා පියවර ගැනිමට දැනටමත් අදාල නිලධාරින් කටයුතු කර ඇත.මෙම මදුරුවන් විශේෂය මන්නාරම ප්‍රදේශයට සංක්‍රමණය වී ඇත්තේ දකුණු ඉන්දියාවේ සිට විවිධ වෙළදාම් සඳහා යොදාගන්නා බෝට්ටු ආශ්‍රිතව බව ද දැනගන්නට ලැබි ඇත.

මෙම මදුරු විශේෂය වැඩිපුරම දක්නට ලැබෙන්නේ භූගත ලිං ආශ්‍රිතව බවද වෙනත් මදුරුවන් මෙන් ජලය මතුපිට මෙම මදුරුවන් බෝ නොවන බවත් කීටයන් බෝවිම සිදුවන්නේ ජලය පතුලේ බවත් සිදුකර ඇති නිරික්ෂණ වලින් අනාවරණය වි ඇත.

මීට අමතරව බහාලුම් උපකරණ ඇතුළු ජලය එක් රැස් වන ස්ථාන රැසක මදුරු කීට ඝනත්වය ඉහල ගොස් ඇති බවද දැනගන්නට ලැබි ඇත.

පසුගිය මාර්තු මාසයේදි මදුරු ඝනත්වය සියයට හයක මට්ටමක පැවතුණද ජුලි මාසය වන විට සියයට 70 දක්වා වැඩි වි ඇත.ගවයන් බුරුවන් ආදි සතුන්ගේ ලේ උරාබිම මෙම මදුරුවන් විසින් සිදු කරන අතර ඩෙංගු මදුරුවන්ට සමානත්වයක් පෙන්වයි.

සටහන මිහිඳු සංජිව

ආපදාවන්ගෙන් ගැලවීමට අප සූදානම් ද ?

ආපදාවට පත් වුවන්ට සහන සැලසීම ආපදාවකදී හානියට පත්වූ පුද්ගලයන්ට අවශ්‍ය කරන සේවා ලබා දීම ඉතා වැදගත් ක්‍රියාවලියකි.මෙයට පූර්ව සූදානමක් පැවතිය යුතුය.මෙවැනි වැඩපිළිවෙලකට රාජ්‍ය ආයතන කිහිපයක්ම එකට එකතු වී ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.වර්තමානයේ රාජ්‍ය ආයතන කිහිපයක් එකතු වී යම් යම් අඩුපාඩු පැවතියත් සැලකිය යුතු සේවාවක් ජනතාවට ලබාදෙනු දක්නට ලැබේ.අවතැන් වුවන්ට ලබාදෙන සේවා මාතෘකා කිහිපයක් ඔස්සේ සාකච්ඡා කිරීමට හැක.

හදිසියේ ඇතිවන අනතුරු වලට ප්‍රතිකාර ලබා දීම

ඔනෑම හදිසි අපදාවකදී ජනතාව හදිසි අනතුරු වලින් තුවාල වලට ලක්වේ.මේ අය සදහා ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර ලබා දීම සදහා සුදුසු ස්ථාන වලට රැගෙන යාමට සංවිධානාත්මක වැඩ පිලිවෙලක් අවශ්‍ය වේ.මෙහිදී රෝගීන් රැගෙන යාමේ ක්‍රම සූදානම්ව තැබීම ඉතා වැදගත් වේ.ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට වෛද්‍යවරු හෙදියන් උපස්ථායකයින් නිසි තැන් වල ස්ථාන ගත කර සූදානම්ව තැබිය යුතුය.රෝගීන් ප්‍රවාහනය ඉතා නිවැරදිව සිදු කල යුතු අතර ඒ සඳහා ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩපිළිවෙලක්ද නිතරම ක්‍රියාත්මක කිරීම වැදගත් වේ.

පීඩාවට පත් වුවන්ට අවශ්‍ය ආහාර හා සේවා ලබාදීම.

මෙම අවස්ථාවේදී නිසි ලෙස අවශ්‍ය අයට අවශ්‍යය දේ ලබාදීම වැදගත් වනවා.මෙහිදී ප්‍රයෝගිකව දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන දුර්වල තාවයක් වන්නේ ආධාර ලබාදිය යුතු පුද්ගලයන්ව නිසි ලෙස හදුනා ගැනීම සදහා අවශ්‍ය කරන නිළධාරීන් නොමැති වීම.මේ සදහා ඉදිරි පත් වන ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ එම ප්‍රදේශ වල ආදාල නිළධාරීන්ද එම අපදාවට ලක්වුවන් අතර සිටීමය.කෙසේ නමුත් කරදරයට පත් වුවන්ට ඉතා ඉක්මනින් ආහාර පාන හා අවශ්‍ය කරන අනෙකුත් සනීපාරක්ෂක අවශ්‍යතා වහාම සපුරාලිය යුතු විම ඉතා අවශ්‍ය දෙයකි.මේ සදහා සෑම ප්‍රදේශයකම මෙවැනි අවශ්‍ය තාවයක් ඇතිවූ විට රාජකාරි කිරීමට නිළධාරීන් පුහුණු කර සූදානම්ව තැබීම සුදුසුය. මෙහිදී වැදගත් වන අනෙකුත් කරුණ වනුයේ නියමිත කාල වලදී අවතැන් වූ පුද්ගලයන්ට ලබා දිය යුතු ආහාර වට්ටෝරුව හා අනෙකුත් උපකරණ ඇදුම් පැලදුම් සම්බන්දයෙන් කලින් සූදානම් වී සිටීම හා එවා අවශ්‍ය වූ ඔනැම මොහතක ලබාගැනීමට හැකි වන ලෙස යම්කිසි ප්‍රමාණයක් සූදානම් කර සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා කර තැබීම. මෙවා අපදාවන් ඇතිවීමට වැඩි ඉඩක් ඇති ප්‍රදේශවල මෙම ගබඩා පවත්වාගෙන යාමද වඩාත් සුදුසු වෙනවා.මෙවැනි විපතක් වූ විට රටේ විවිධ ආයතන විශේෂයෙන් මාධ්‍ය ආයතන විවිධ ආධාර රැස් කිරීමේ කටයුතු කරණු දක්නට ලැබෙනවා.මෙම ආධාරද යම් කිසි නිසි ක්‍රමවේදයක් අනුව වඩාත් සුදුසු පුද්ගලයන්ට ලබාදීම සඳහා එම ආයතන දැනුවත් කිරීමට නිසි වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කර තැබීම ඉතා වටිනවා.

හානියට පත් පුද්ගලයන්ගේ විස්තර නියමිත ආයතන වලට කඩිනමින් ලබා දීම

පීඩාවට පත් වුවන්ගේ සියලු තොරතුරු රැස්කර ගැනීම ඉදිරි වැඩ කටයුතු සඳහා ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනවා.මෙහිදී අපදාවට පත්වූවන් සංඛාව මෙන්ම ඔවුන් සිටින ප්‍රදේශය එවාට ලගාවිය හැකි මාර්ග හා එවායේ සිතියම් ,තුවාල අනතුරු වලට ලක්වූවන්ගේ සංඛාව ,ලක්වූ අනතුරු වල ස්වභවය ආදිය මෙන්ම අවතැන් වී ඇති පුද්ගලයන් ගේ ස්ති පුරුෂ බේදය වයස් ප්‍රමාණය ඔවුන් පෙලමින් පැවති රෝගි තත්ව සම්බන්ධ සියලු තොරතුරු හැකි විගස ආදාල ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන මෙහෙයුම් මධ්‍යස්ථානයට ලැබේන නිසි ක්‍රම වේදයක් ඇති කල යුතුය.මෙම තොරතුරු පදනම් කරගේන අපදාවට පත් වුවන්ට සහන සැලසීම සඳහා අවශ්‍ය කරන සම්පත් ප්‍රමාණය මෙන්ම එවා සුදානම් කල යුතු ස්ථාන පිළිබද කඩිනමින් සැලසුම් කරගැනිමටත් එ අනුව ක්‍රියාත්මක විමටත් අදාලරාජ්‍යආයතනවලටහැකියාවලැබේ.

හානියට පත්වුවන්ට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම

මෙම අපදාවට පත් වුවන් අතර සිටින දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ ප්‍රතිකාර ගන්නා දියවැඩියා අධි රුධිර පීඩනය,හෘදයාබාධ වැනි රෝග වලින් පෙළෙන්නන්ට ඉතා ඉක්මනින් ඔවුන්ගේ දෛනික බෙහෙත් මාත්‍රාවන් ලබා ගැනීමට පහසුකම් සපයා දිය යුතුය.එසේම අවතැන් වුවන් අපදාවට පත්වූවන් අතර සිටින ලමයින් ගැබිනි මාතාවන් සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් සොයා බලා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සැපයීමට වැඩපිළිවෙලක් සකස් කලයුතුය. විශාල සංඛාවක් අවතැන් කඳවුරු වැනි ස්ථාන වල ජිවත් වන කාලය තුල ඔවුන් අතර බෝවන රෝග පැතිර යාමට වැඩි ඉඩ කඩක් තිබේ.මෙම තත්වය වලක්වා ගැනිමට ගත යුතු පියවර පිළිබද එම ස්ථාන භාරව කටයුතු කිරීමට සුදුසුකම් ඇති නිළධාරීන්ව කල්තියා දැනුවත් කල යුතුය.එමෙන්ම අවතැන් වූ ජනතාවටද මේ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කිරීමට නිසි වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කර තිබිය යුතුය.

ආපදාවට පත්වුවන්ගේ මානසික මට්ටම යහපත් අතට පත්කර ගැනිම

මෙවැනි ආපදා අවස්ථාවකට මුහුන දුන් ජනතාව බොහෝ විට තම ඥාතීන් මරණයට පත්විම තම නිවාස හා දේපල විනාශ විම ,කැඩී බිදී යෑම,තම රැකියා ස්ථාන විනාශ විම ,ජිවනෝපාය අහිමි විම වැනි විශාල ප්‍රශ්ණ රාශියකට මුහුණ දෙන්න සිදුවු පිරිසක් වේ.මේ අය නැවත යථා තත්වයට පත්විම සඳහා යම් කිසි කාලයක් යන අතර එම කාලය තුල ඔවුන්ගේ මානසික තත්වය යහපත්ව තබාගැනිමට විවිධ වැඩසටහන් සැලසුම් කර එවා සුදුසු පරිදි ක්‍රියාත්මක කල යුතුය.

විනාශ වූ දේපල නැවත ගොඩ නැගීම හා ජනතාව සුදුසු ස්ථාන වල නැවත පදිංචි කරවිම

සමහර පුද්ගලයන්ගේ නිවාස හා වෙළඳ ස්ථාන සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ විම සිදු විය හැක.සමහර අයගේ කොටසක් හානි විය හැක.මෙවැනි දේපල නැවත අලුත්වැඩියා කරගැනිමට එම ජනතාවද සහභාගිකරගෙන ක්‍රියාත්මක කල හැකි ක්‍රමවත් හා ඉක්මන් වැඩපිළිවෙලක් සැලසුම් කර තිබිම ද වැදගත් වේ.සම්පූර්ණ වශයෙන් හානි වු නිවාස යලි ඉදිකරණ තෙක් එම ජනතාවට තාවකාලිකව ජිවත් විමට සුදුසු ස්ථාන කිහිපයක් හෝ ආපදා අවධානම වැඩි ප්‍රදේශ වල සුදානම්ව තැබිම සුදුසු වේ.එසේම ඔවුන්ගේ රැකි රක්ෂා නැවත පටන් ගැනිමට සහය විය හැකි වැඩසටහන්ද අවශ්‍යතාවය අනුව ක්‍රියාත්මක කල යුතුය.ඔවුන් සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වන තෙක් යම් කිසි සිමිත කාලයකට සහනාධාර වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරිම යෝග්‍යය.

ආපදාවක් යනු කුමක්ද ?

ආපදාවක් යනු සමාජයක ක්‍රියාකරකම් සඳහා ඇතිවන අධික බාධාවකි.එමගින් මානව,භෞතික සහ පාරසරික හානි ඇති කරන අතර එය යථා තත්වයට පත්කර ගැනීම අදාළ සමාජයට තමාගේ සම්පත් වලින් තනිවම කළ නොහැකිවේ.

ලංකාවේ නිතරම සිදුවන ස්වභාවික ආපදා

ලංකාවට නිරන්තරයෙන් පීඩා ගෙනදෙන ආපදා ලෙස ගං වතුර නාය යෑම්,කුණාටු, නියග හා අකුණු සැර ඇතිවිම දැකිය හැක.මිට අමතරව සුනාමිරළ ඇතිවිමද ස්වභාවික ආපදාවකට නිදසුනකි.

ගංවතුර

නිරිත දිග මෝසම් තත්වයක් පවතින මැයි සැප්තැම්බර් කාලය තුල බස්නාහිර හා සබරගමු පළාත් වලට ගංවතුර තර්ජනයක් ඇති වන අතර ඊසාන දිග මෝසම් තත්වයක් පවතින දෙසැම්බර් පෙබරවාරි කාලය තුල නැගෙනහිර , උතුරු හා උතුරු මැද පළාත් ගංවතුර තර්ජනයන්ට ලක්වේ.

ගංවතුර තර්ජනයකදී අවධානය යොමුකල යුතු කරුණු

- හදිසි ගංවතුර පිළිබද විමසිලිමත් වි සිටිම
- නිවසේ භාණ්ඩ උස් ස්ථානයක ආරක්ෂාකාරී ලෙස තැබිම.
- ප්‍රධාන විදුලි ස්විච අක්‍රිය කර තැබිම
- ගලා යන ජලයේ ගමන් නොකිරිම.(අඟල් 6 උසැති ගලා යන ජලය ඔබව ගසාගෙන යාමට සමත් වේ.)
- ගංවතුර ඇති ප්‍රදේශ වෙත වාහන ධාවනය නොකරන්න.බෝහෝ කාර් රථ අඟල් 6 ක් ජලයෙන් යටවු විට ක්‍රියා විරහිත වන අතර අඩියක් පමණ ගලායන ජලයට වාහන ගසාගෙන යැමට හැකියාව තිබේ.

ගංවතුර අර්බුදයට ඉහල යාමට ප්‍රධාන හේතුවකි අක්‍රමවත් ඉදිකිරිම් ජාලය. වගුරු බිම් ගොඩකර ඉදිකිරිම් සිදු කිරිමේදි සම්ප්‍රදායික ජල බස්නා පද්ධතිය අවහිර කිරිම නිසා ගංවතුර ඇතිවිම වැඩි වි තිබෙනවා.

ආපදා සදහා ලෝක පරිසරයේ බලපෑම

පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය ඉහල යාම නිසා විශාල ස්වභාවික ආපදා තත්ව වල වැඩිවිමක් ඇතිව තිබේ.එමගින් මුහුදු මට්ටම ඉහල යාම සිදුවනවා. උෂ්ණත්වය ඉහල යාම නිසා මුහුදු මට්ටම ඉහල යාම දේයාකාරයකින් දක්නට ලැබෙනවා. ධ්‍රැවාසන්න අයිස් දියවි සාගර වල ජල මට්ටම ඉහල යාමත් සාගර ජලයේ උෂ්ණත්වය ඉහල යාම නිසා එහි ජලය ප්‍රසාරණය වි සාගරයේ ජල මට්ටම ඉහල යාමත් සිදුවේ.

ස්වභාවික ආපදා වලින් ඇතිවන හානිකර තත්ව

2016 වසරේදි පමණක් සිදු වු ස්වභාවික ආපදා වලින් ලංකාවට සිදු වු හානිය රුපියල් මිලියන 82650 ලෙස සදහන්ව ඇති අතර එය දළ ජාතික නිෂ්පාදිතයෙන් ප්‍රතිශතයක් ලෙස 0.69 % පමණ වේ.ආසියානු සංවර්ධන බැංකුවට අනුව වසර 2050 දි මෙම අගය දළ ජාතික නිෂ්පාදිතයෙන් 2.3 පමණ විය හැකි බව අනුමාන කර ඇත.

ලංකාවේ ආපදා නිසා ආර්ථික වශයෙන් පාඩු සිදුවනවා හා සමානවම ජිවිත අහිමි විමේ තත්වයද ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වි ඇති ආකාරය පසුගිය වසර කිහිපයක දත්ත විශ්ලෙෂණයෙන් දක්නට ලැබේ.

2012-2015 අතර තුර කාලයේදි විවිධ ස්වභවික ආපදා නිසා රටට අහිමි වු මිනිස් ජිවිත ගනන ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

ස්වභාවික ආපදා මරණ 2012-2015

ආපදාව	2012	2013	2014	2015
ගංවතුර	36	5	34	15
නියඟය	-	-	-	-
අකුණු සැර	48	18	21	23
සුළි සුළං	7	68	2	0
නාය යෑම්	11	2	30	9

මුලාශ්‍ර ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය

නාය යෑම්

ලංකාවේ නාය යැම් වැඩිම සංඛාවක් සිදුවන්නේ මැයි සිට ජුනි දක්වා කාලයේදිය.ස්වභාවික වන වැස්ම මිනිසා විසින් ඉවත් කිරිම කඳු ආශිතව නව ජනාවාස ඇතිකිරිම හා විවිධ සංවර්ධන යෝජනා ක්‍රම නිසා පිහිටි පොලවේ ස්වභාවය වෙනස් කිරිම නිසා නාය යැම් වැඩි වි තිබෙනවා.ඒ අතරින් නාය යැමට බලපාන ප්‍රධාන හේතුවකි මාර්ග සංවර්ධනයේදි බෑවුම් සංරක්ෂණය

(Slope Stability) නිසිලෙස සිදු නොකිරිම. භූමිය අත්පත් කර ගැනිමේදි වන්දි ලබාදිමට සිදුවිම නිසා මෙම බෑවුම් සංරක්ෂණ කලාපය නිසි පරිදි සකස්කිරිම මගහැර ඇති බව පෙනෙන්නට තිබේ.මෙවැනි ස්වභාවයක් බදුල්ල කොළඹ මාර්ග සංවර්ධනයේදි දක්නට ලැබෙනවා.

ශ්‍රී ලංකාවේ නාය යැම් සිද්ධින් 2002 මසරෙන් පසුව ඉහල යෑමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබේ.වසර 2002 දක්වා වසරකට වාර්තා වු නාය යැම් ගණන 50 කට අඩුය.නමුත් ක්‍රමයෙන් මධ්‍ය කඳුකරට ආශිත ප්‍රදේශ වල නාය යැම වැඩිවි තිබේ.2014 දි ජාතික ගොඩනැගිලි පර්යේෂණ ආයතනය නාය යැම් අවදානම් කලාප සිතියමක් සකස් කල අතර එයට දිස්ත්‍රික්ක 10 ඇතුලත්ය.කළුතර,ගාල්ල, මාතර, හම්බන්තොට, මහනුවර, නුවරඑළිය, මාතලේ,කෑගල්ල,රත්නපුර හා බදුල්ල යන දිස්ත්‍රික්ක වේ.

ආපදා කළමනාකරණය

ආපදා කළමනාකරණය යනු ස්වභාවික සහ අනෙකුත් ආපදාවලට මුහුණ දිම සදහා ඇතිවන පෙර සුදානමයි.පෙර සුදානම සදහා ඇති ප්‍රතිචාර දැක්විමේ සැළැස්මට උදව් කිරිම හා නැවත යථා තත්වයට පත්කිරිමට කළ යුතු දේද ඇතුලත්ය.

ආපදා කළමනාකරණයේ අවස්ථා

- හානි අවම කිරිම
- පෙර සුදානම (ප්‍රථිචාරය)
- නැවත යථා තත්වයට පත්විම

ආපදා කළමනාකරණයේදි විශාල මෙහෙයක් සිදුකරණ රාජ්‍ය ආයතන කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව,භූවිද්‍යා හා පතල් කාර්යාංශය,ජාතික ගොඩනැගිලි පර්යේෂණ ආයතනය,ජාතික ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය.

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය

2005 මැයි මස 13 වන දින 2005 අංක 14 දරණ ශ්‍රී ලංකා ආපදා ආපදා කළමනාකරණ පනත ප්‍රකාර ජාතික ව්‍යසන අවස්ථාවකදි අවශ්‍ය තින්දු තිරණ ගැනිමේ අරමුණින් ජනාධිපතිතුමාගේ සභාපතිත්වයෙන් ව්‍යසන කළමනාකරණ ජාතික සභාව පිහිටුවා ඇත.එය යටතේ ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය ස්ථාපිත කොට ඇත.

මෙහි ප්‍රධාන කාර්යය භාරය අතර ආපදා තත්ව පිළිබද නිසි තොරතුරු ලබාදිම අනාගත අනතුරු කල්තියා හදුනාගෙන සුදානම් විම හා එවාට සාර්ථකව මුහුණ දිමට වැඩ පිළිවෙළවල් සැකස්ම පශ්චාත් ආපදා ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණය කිරිමට හා ජනතාව දැනුවත් කිරිම ප්‍රධාන වේ.

1994 ගෝලිය සුරක්ෂිතතාවය සදහා වු යොකොහෝමා ක්‍රමෝපාය යටතේ ආපදාවලින් සිදුවන බලපෑම් අවම කිරිමේ මාර්ගෝපදේශය සදහා 2005 ජනවාරි 15 වන දින ජපානයේ හියුගෝහිදි ඇතිකරගත් සම්මුතිය අනුව ශ්‍රී ලංකාවද එහි හවුල් කරුවෙක් වි ඇත.

සම්පාදනය Scince Today

වන වදුලෙන් දෙව් ලොවට

දෙවන කොටස

ආචාර්ය වරයාද තවදුරටත් පැවසුවේ, "මම හැමදාම කියන්නේ එකනෙ,මිනිස්සු කියන ජාතිය ලේසියෙන් පරාජය වන ජාතියක් නෙමේ කියලා"

"පැහැදිලිවම ඔව්.මේවායේ තට්ටු සිය ගනනක් උසට ගොඩනැගි විශාල සංඛාවක් තිබුණත් එ හැම තට්ටුවක්ම අනෙක් සෑම ගොඩනැගිල්ලක් එක්කම සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා.මේවා නිර්මාණය විම නිසා අද මිනිස්සුන්ට අපේ මතුන් මිත්තන් ජිවත් වු පෘථිවිය වාගේ සියගුණයක් ඉඩකඩ තියෙන පෘථිවියක් නිර්මාණය කරගැනිමට හැකියාව ලැබි තියෙනවා. මෙවැනි නිර්මාණ නොවන්නට පෘථිවිය මත අද සිටින ජනග්‍රහණයට කොහෙත්ම ජිවත් වන්න බැ"

"හොදයි, මම මෙහේම අහන්නම් , ආචාර්ය වරයෙකු වශයෙන් ඔබ මොනවද හිතන්නේ මෙවැනි මේගා ඉදිකරිම් නිසා ලෝකයෙ පැවතුන ස්වභාවික පරිසරය විනාශ වි යැම වගේ කාරණා ගැන."

"මේවා තිබ්බෙ නැත්නම් සමහර විට ඔබත් මමත් අද මේ ලොකයේ නොසිටින්න පුළුවන්.එතකොට අපිට හිතෙනවා නේද මේවා තිබ්බ හින්ද තමයි අපි අද ඉන්නෙ කියලා.ඉතින් ඕනැම දෙයක හොද වගේම නරකත් තියෙනවානේ. එක ඉතින් අපි පුරුදු පුහුණු වෙලා ඉන්නේ අපේ වාසියම අනුව තිරණය කරන්නනෙ. මෙවැනි විශාල නගරවලට අවශ්‍යය බලශක්තිය ලබාගැනිමට යාමේදි සිදුවෙලා තියෙන පරිසර විනාශය අපිට කිසිසේත්ම අමතක කරන්න බැ. මුළු මහත් සාගරයම අද බලශක්ති අවශ්‍යතා සදහා ප්‍රයෝජනය ගෙන තියෙනවා. සාගරයේ සෑම තැනකම බලශක්තිය නිපදවන බලාගාර නිර්මාණය කර තිබ්ම නිසා අද සාගරයේ මත්ස්‍ය සම්පත නැත්තටම නැතිවෙලා තියෙනවා.අද අපිට හොද ස්වභාවික මුහුදු මාළු නැත්තේ එකනේ.දැන් ඉතින් සාගරය කිව්වොත් බලාගාරයි, ජනාවාසයි ,මහාමාර්ගයි තමයි."

"ඒ වුනාට අද අපි කිසිදු හරිතාගාර වායුවක් පිට නොකර අපේ බලශක්ති අවශ්‍යතාවය සපුරා ගන්නවානේ."

"ඔව් ඉස්සර ඛනිජ තෙල් ,ගල් අගුරු වලින් ශක්තිය ලබාගැනිමේදි වායු දුෂණයක් වුනා තමයි.එ වගේ දෙයක් අද සිදුනොවිම හොද දෙයක් තමයි. ඒ වගේම පරමාණු ශක්තියට වඩා වාසිදායක ලෙස සාගර බලශක්තිය ප්‍රයෝජනයට ගැනිම එක අතකින් පරිසර දුෂණය නැවැත්විමක් තමයි".

"ආචාර්ය තුමා,ඇත්තටම අද ප්‍රවාහන ක්ෂෙත්‍රය පිළිබදව සතුටු විය හැකියි නේද?"

"ඔව් ඒ ගැන නම් අපිට අවංකවම සතුටු විය හැකියි.ඉස්සර කාලේ වගෙ අද දුම් දම දමා දුවන වාහන නැනේ."

"අනික අද කොහෙත්ම ඉන්ධන දහනය කරලා ගමන් කරණ කිසිම වාහනයක් නැනේ.අද අපේ ප්‍රවාහන ක්ෂෙත්‍රය රැදිලා තියෙන්නෙ.විදුලි බලය හා ගුරුත්වාකර්ශන බලය මතනේ. අද අපිට අඩු ඝර්ෂණයකින් යුක්ත මාර්ග ලැබිලා තියෙනවා.ඇත්තටම කියනවානම් එවායේ තියෙන්නේ වායු ඝර්ෂණය විතරයිනේ.එකත් අර රික්තක උමං මාර්ග වල නැනේ.මේ හින්දා ත්‍රිමාණ නගරවල තට්ටු අතර ගමන් කරන්න වැය වන්නේ ඉතා සුළු ශක්ති ප්‍රමාණයක්.ගුරුත්වාකර්ශන බලය අපේ ප්‍රවාහන ක්ෂෙත්‍රයට උපරිම කාර්යක්ෂමතාවයකින් යොදාගන්න පුළුවන් වුන එක අපේ මේ ත්‍රිමාණ නගර වල සාර්ථක ලක්ෂණයක්."

තව දුරටත් අදහස් දක්වමින් ආචාර්ය වරයා පවසා සිටියේ, "ඉස්සර කාලේ මහාමාර්ගයක් කිව්වාම ඕනැම කෙනෙකුට හිතට එන්නේ වාහන තදබදයෙන් පිරුණු මග දෙපස විශාල මගීන් ප්‍රමාණයක් ඇවිදගෙන යන දර්ශනයක් ,ඇත්තටම අද අපිට මාර්ගයක පයින් ඇවිදගෙන යන්නම වෙන්නේ නැනේ.අද ඔක්කොම විදුලිය තමයි කරලා දෙන්නේ.අන්තිමට බලනකොට අපේ සියලු අවශ්‍යතා අපි අර දුර ඈත ඉන්න සුර්යයාටම කියලා කරගන්නා තත්වයට පත්වෙලා."

"එක නම් ඇත්ත ඔබ තුමා ඔහොම කියද්දි මට මතක් වෙන්නේ ඉස්සර අපේ ඉතිහාසයේ සිදුවුන මහා විරොධතා පෙළපාලි.ඒ දවස් වල පරිසරවේදින් පැවසුවේ මිනිසුන්ගේ කාර්මික දියුණුව නිසා පානීය ජලය හා වායුගෝලය දුෂණය වෙලා මිනිසුන් දස දහස් ගනන් වලින් මිය යන සිද්ධින් පිළිබදවයි.ඇත්තටම ඒ ප්‍රශ්නයත් අද සුර්යයාටම පවරලා විසඳගත්ත එකනම් හරිම අපුරුයි."

සෙන් වා ද අචාර්ය වරයාගේ කථාවට අලගු තබමින් තම අදහස්ද පළකලේ නොදැනිමය.එය අනුමත කරමින් ආචාර්ය වරයාද තවදුරටත් පැවසුවේ,

"මම හැමදාම කියන්නේ එකනෙ,මිනිස්සු කියන ජාතිය ලේසියෙන් පරාජය වන ජාතියක් නෙමේ කියලා.ඇත්තටම විසිඑක් වන සියවසේ මුල් කාලයේ ඔය වගේ ප්‍රශ්ණ ඇතිවෙලා තිබුණා." තව දුරටත් දිර්ඝ විස්තරයක් කිරිමට දිගු හුස්මක් ගත් ආචාර්ය යහම් නැවතත් පවසා සිටියේ,

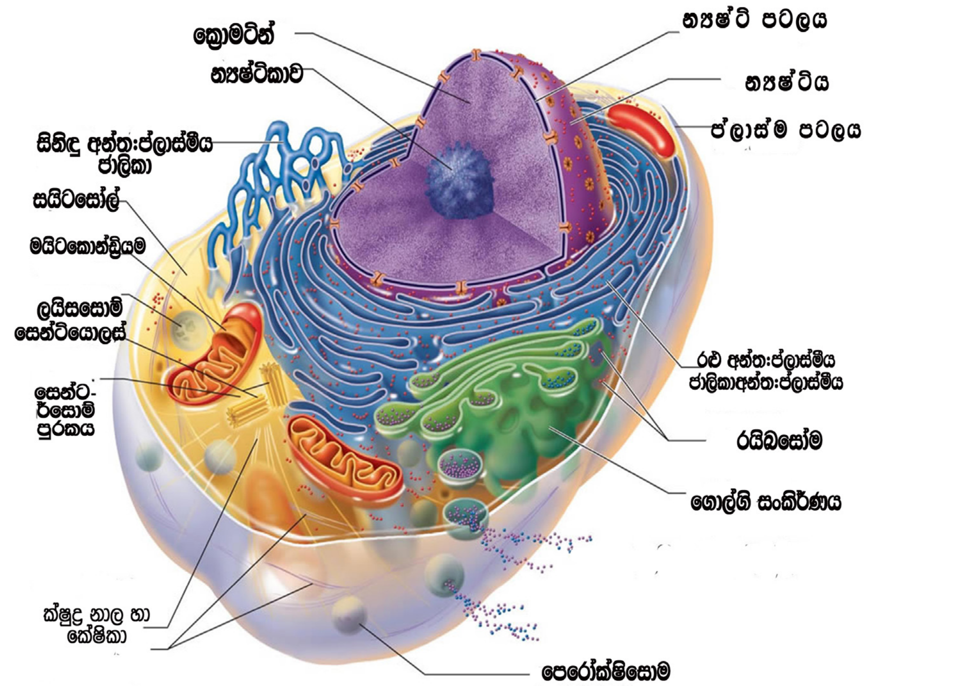
"ඒ කාලයෙ එ වගේ විරෝධතා ඇතිවිම සාධාරණයි.ඒ වුනාට ජාන ඉංජිනේරුවන් ලෝකය පාලනය කරන්නට පටන් ගත්තාට පසු ඒ කියන්නේ ජාන යුගය උදාවුවායින් පස්සේ තමයි අපිට ඇත්තටම අපේ වැඩ කටයුතු සුර්යයාට බාරදෙන්න පුළුවන් වුනේ."

"ඔබ තුමාට මතකද අර ජලය පිරිසිදු කරණ ඇල්ගාව නිපදවපු සචිත්‍ර ආදිත්‍යා.අර විද්‍යා සංගමයේ වැඩ සටහනට ආව."

හා.. හා.. ඔව් මොකද මතක නැත්තේ එදා වෙච්ච සිද්ධි හැටියට කොහොම අමතක වෙනවද ? එක නෙමේ අපේ පත්තර මහත්තයාට දැන් හොදටම

14 වන පිටුවට

සෛලය



සියලුම ජිවින් ගොඩ නැගී ඇති මුලික තැනුම් ඒකකය වන්නේ සෛලයයි.මෙහිදි සමහර ජිවියේකු එක් සෛලයකින් සෑදි තියෙන්න පුළුවන් ,සමහර ජිවින් සෛල අති විශාල සංඛාවකින් සෑදි තියෙන්න පුළුවන්.මේ සෛලයක් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස් ඇසට විශාලන උපකරණයක් රහිතව දර්ශනය වෙන්නේ නැ.එවා විශේෂ අවස්ථා කිහිපයකදි හැර ඉතාම කුඩා ව්‍යුහ වන නිසා තමයි සෛල නිරික්ෂණයට අන්වීක්ෂ අවශ්‍ය වන්නේ. අපගේ මිනිස් සිරුර සංවිධානය වි ඇති ආකාරය සැලකු විට,සෛල එකතු වි පටක ඇතිවන අතර එවායින් ඉන්ද්‍රීයන් ඇතිවේ.ඉන්ද්‍රියන් එකතු වි පද්ධති නිර්-මාණය වන අතර පද්ධති එකතු වෙලා තමයි ශරිරය සෑදි තිබෙන්නේ.

මෙම සෛලය යන්න එනම් ඉංගිසියෙන් (Cell) යන්න ලෝකයට මුලින්ම හදුන්වා දුන්නේ රොබට් හුක් නැමති ඉංග්‍රිසි ජාතික විද්‍යාඥයා විසින් වර්ෂ 1665 දීය.ඔහු විසින් කිරල ඇබයක ඉතා කුඩා කොටසක්, තමා විසින් සාදාගත් අන්වීක්ෂයකින් නිරීක්ෂණය කර එහි මී වදයක මෙන් ඉතා කුඩා කුටීර සමුහයක් ඇති බව සොයා ගත්තා.ඔහු විසින් එම කුඩා කුටීර වැනි ව්‍යුහ “Cells” ලෙස නම් කරනු ලැබුවා.මෙම වදන ලතින් භාෂාවෙන් බිඳී ආ වචනයකි. ලතින් භාෂාවෙන් සෙල්ලා(Cella) යන වචනයේ තේරුම කුඩා කුටීර යන්නය.පසු කාලීනව විද්‍යාඥයන් විසින් සියළුම ජිවින් තැනි ඇති කුඩාම ඒකකය සෛලය ලෙස හැඳින්විය.කිසියම් කාර්යයක් කිරීමට හැඩ ගැසුණු කුඩාම ජිවී ඒකකය සෛලයයි.

බැක්ටීරියා වැනි ඒක සෛලික ජිවින්ගෙ ඇති සෛල ප්‍රෝකැරියෝටික හෙවත් ප්‍රාග් න්‍යාශ්ටික සෛල ලෙසද වඩාත් පරිණාමියව උසස් බහු සෛලික ජිවින්ගේ ඇති සෛල යුකැරියොටික හෙවත් සුන්‍යෂ්ටික සෛල ලෙසද හඳුන්වනවා.

සත්ත්වයන් ගොඩ නැගීමට දායක වන සෛල සත්ත්ව සෛල ලෙස නම් කරණ අතර ශාක ගොඩ නැගීමට දායක වන සෛල ශාක සෛල ලෙස හදුන්වනවා.මෙම සත්ත්ව සෛල හා ශාක සෛල ලක්ෂණ කිහිපයකින් එකිනෙකට වෙනස් වෙන අතර සමහර ලක්ෂණ වලින් සමානතා දක්වයි.

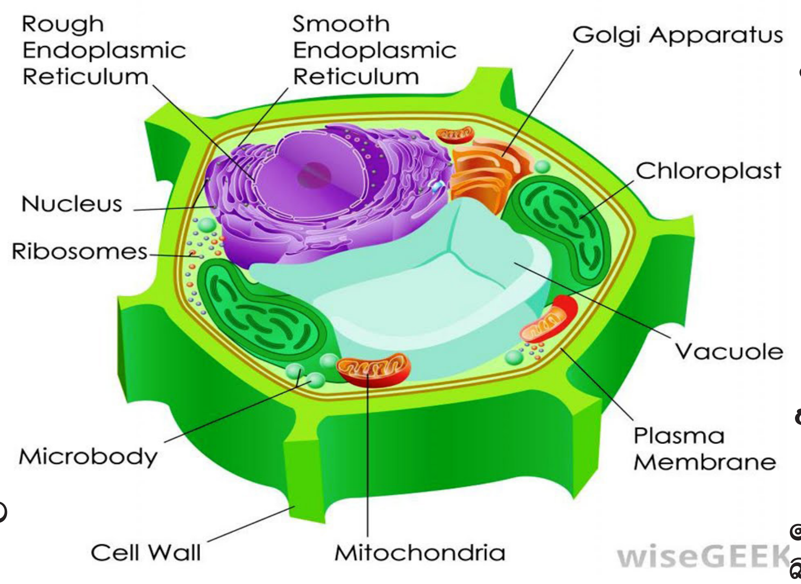
දැන් අපි බලමු සෛලයක අන්තර්ගත වන ප්‍රධාන ව්‍යුහ මොනවාද එවා සත්ත්ව සෛල හා ශාක සෛල වලදි වෙනස් වන්නේ කෙසේද කියලා.

සෛල බිත්තිය

ශාක සෛල වල පිටත ආවරණය ලෙස මෙය පවතිනවා.මෙය මගින් සෛලයට ආරක්ෂාව සන්ධාරණය මෙන්ම සෛලයේ හැඩය පවත්වාගැනිම ද සිදු කරනවා. සත්ත්ව සෛල වල සෛල බිත්තියක් දක්නට ලැබෙන්නේ නැත.

ප්ලාස්ම පටලය (සෛල පටලය)

මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් ලිපිඩ හා ප්‍රෝටින වලින් යුක්ත අතර කාබෝහයිඩ්‍රේට් අණු ද සුළු වශයෙන් තියෙනවා. ශාක සෛල වල මෙය සෛල බිත්තියට ඇතුලතින් ඇති අතර සත්ත්ව සෛල වල සෛලයේ පිටතින්ම ඇති ආවරණ පටලයයි. මෙය සෛලීය ආවරණයක් ලෙස ක්‍රියා කරමින් සෛල වලින් ද්‍රව්‍ය ඉවත්



කිරිම සහ සෛල තුලට ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කිරිම පාලනය කරයි.එසේම සෛල අතර සන්නිවේදනය මෙන්ම සෛලයට ආරක්ෂාව ලබාදිමටද මෙය උපකාරි වේ.

සෛල ප්ලාස්මය

සෛල ඉන්ද්‍රයිකා ගිලී පවතින ජල්ලිමය තරලමය කොටස සෛල ප්ලාස්මයයි. මෙය මගින් සෛලයට හැඩයක් ලබා දෙමින් සෛල ඉන්ද්‍රයිකා දැරීම හා විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සිදු කිරිම සඳහා මාධ්‍යයක් සැපයිම සිදු කරනවා.මෙය ශාක හා සත්ත්ව සෛල වල පොදුවේ දක්නට ලැබෙනවා.මෙහි ඇති ප්‍රධාන සෛල ඉන්ද්‍රයිකා, එනම් සෛල ප්ලාස්මය තුළ ගිලී පවතිමින් සෛල තුළ විවිධ කාර්ය්‍ය සිදු කරන කුඩා උප ඒකක, කිහිපයක් දැකිය හැකි වනවා.එවා නම්,

න්‍යෂ්ඨිය

මෙය සෛලීය ජිව ක්‍රියා පාලනය කරන පාලක මධ්‍යස්ථානයයි.මෙය පටල දෙකකින් වටවි ඇත.මෙය තුල න්‍යෂ ්ඨිකාව හා ක්‍රෝමසෝම පවතිනවා.ඩි.එන්.ඒ අණු ඉතා තදින් ඇසිරි ක්‍රෝමසෝම බවට පත්වි මෙහි ගබඩා වි පවතිනවා.මිනිස් සිරුරේ ක්‍රෝමසෝම 46 දක්නට ලැබෙ-නවා.එවායේ ජාන කේත අඩංගු වනවා. න්‍යෂ්ඨිකාව තුල ඇති ආර්.එන්.ඒ. අණු වලින් ක්‍රෝමසෝම ඩි.එන්.ඒ. වල ඇති ජානමය කේත ආර්.එන්.ඒ. කේත බවට පිටපත් කරගෙන න්‍යෂ්ඨියෙන් පිටතට ගමන් කර සෛල ප්ලාස්මය තුලදි විවිධ ප්‍රෝටීන තැනිමට අවශ්‍ය දත්ත සපයනවා.මෙම නිපදවන ප්‍රෝටින සෛල ක්‍රියා පාලනය කරනවා.

රයිබසෝම

සෛලය තුළ ප්‍රෝටීන නිපදවීමට අවශ්‍ය ස්ථාන සපයනවා.එනම් න්‍යෂ්ඨියෙන් නිපදවන ආර්.එන්.ඒ. කේත ප්‍රෝටීන බවට පත්කරන්නේ රයිබසෝම මඟිනි.

මයිටකොන්ඩ්‍රියම

සෛලීය ක්‍රියාවලට අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවයි.මෙය පටල දෙකකින් වටවි ඇත.ශක්තිය නිපදවිමට අවශ්‍ය එන්සයිම මෙම පටල වල ඇති අතර සීනි,ඇමිනෝ අම්ල,මේද අම්ල බිද හෙලා එයින් පිටවන ශක්තිය ඒ.ටී.පී. නම් අණු වල ගබඩා කිරිම මෙහිදි සිදුවෙනවා.

අන්තඃප්ලාස්මීය ජාලිකා

මෙය රළු හා සිනිඳු ලෙස කොටස් දෙකකින් යුක්ත වෙනවා.රළු අන්තඃප්ලාස්මීය ජාලිකා වලදි ප්‍රෝටීන තවදුරටත් සංකිර්ණ අණු බවට පත්කිරිමත් සිනිඳු අන්තඃප්ලාස්මීය ජාලිකා වලදි කාබෝහයිඩ්‍රේට ,ලිපිඩ වර්ග නිපදවිමත් සිදුවන අතර පොදුවේ මෙවා මගින් ප්‍රෝටීන,ලිපිඩ,ස්ටෙරොයිඩ පරිවහනය ද සිදුකරයි.

ගොල්ගි සංකිර්ණය

ස්‍රාවීය ද්‍රව්‍ය නිපදවීම හා ප්‍රෝටීන,ලිපිඩ වැනි දේ අසුරා තබා ස්‍රාවය ප්‍රධාන වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

සෛල රික්තකය

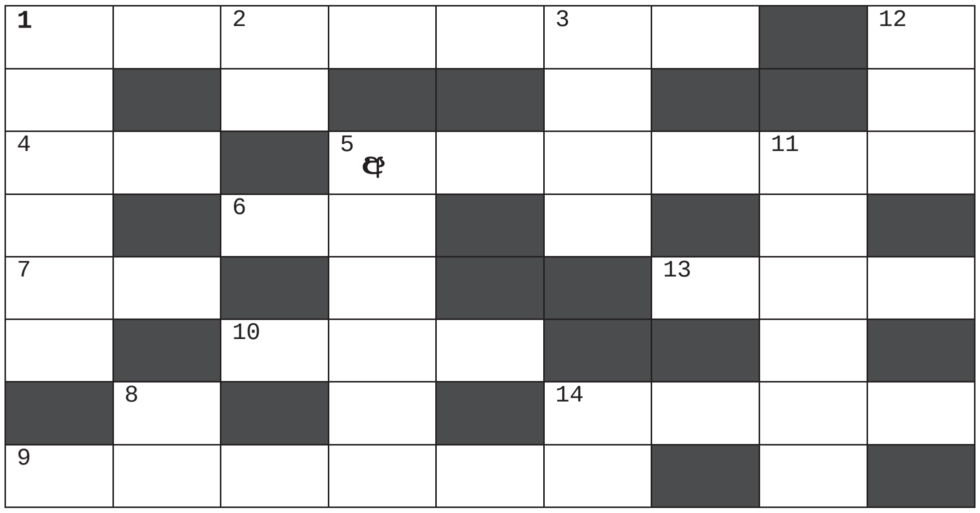
ශාක සෛල වල විශාල මධ්‍ය රික්තකයක් හෝ රික්තක කීපයක් ඇත.මේවා මගින් සෛල වල ජල තුලතාවය පවත්වා ගැනීම සන්ධාරණය පවත්වා ගැනීම වර්ණක ගබඩාකර සෛල වලට වර්ණය ලබා දීම ආදිය සිදුවේ.සත්ත්ව සෛල වල වීශාල රික්තක නැත.සමහර විට ඉතාම කුඩා තාවකාලික රික්තක කීපයක් පැවතිය හැක.

හරිත ලව

ශාක සෛල වල ආහාර නිපදවිම සඳහා පවති.සත්ත්ව සෛල වල හරිත ලව නැත.මෙය ද්වි පටලමය ඉන්ද්‍රියිකාවකි. සූර්යය ශක්තිය කාබනික ශක්තිය බවට පත්කිරිම නිසා ලෝකයේ ජිවින්ගේ පැවැත්මට මෙය ඉතා වැදගත් වෙනවා.

ආමාධි දිසානායක

ප්‍රහේලිකාව



ප්‍රහේලිකා අංක 02

ප්‍රථම තෑග්ග රුපියල් පන්දහසක් වේ.

පහලට

1.චන්ද්‍රයා සම්පූර්ණයෙන්ම දක්නට ලැබෙන දා මේ නමින් හැදින්වේ.
2.ආර්යුවේද බෙහෙත් කසාය පෙරීමේදි මෙම ප්‍රමාණ භාවිතාවේ.
3.අලුත් යන අරුත දේ.
5.සමාන නොවන බව හැදින්වීමට භාවිතා වේ.
8.සමහර සතුන්ට මෙය ඇති නිසා යම් යම් දේවල් හදුනාගැනීමට හැකි වෙනවා.
11.විවිධ ද්‍රාවණ වල ඇති ක්ෂාරීය භාවය මැනගැනීමට භාවිතා කරන උපකරණයකි.
12.දිග මැනීම සදහා භාවිතයට ගන්නා ඒකකයකි.

හරහට

1.ආලෝකය වැනි තරංග යම් දෙයක් මත ගැටුණු විට මෙය සිදුවේ.
4.ශිත දේශගුණයට ඔරොත්තු දීම සඳහා සමහර සතුන්ගේ දක්නට ලැබේ.
5.ඉතා කුඩා අවකාශය,කුඩා කාල පරතරය යන තේරුම ගෙන දේ.
6.මෙය ආහාරයට ගැනීම විනාශකාරි වේ.
7.ශරිරයේ එක් පැත්තක් හැදින්වීමටද මෙය භාවිතා කරයි.
9.තරංග විවිධ බාධක නිසා නැවීම නිසා ඇතිවන සංසිද්ධියකි.
10.ජීවය ඇතිවීමට මෙය ප්‍රධාන වශයෙන්ම අවශ්‍ය වේ.
13.විවිධ ගණිතමය වැඩ සඳහා මේවා කුඩා කාලයේ ළමයින් ට ලබා දේ
14.ගේදර දොරේ දි පහසුවෙන් දැකිය හැකි කුඩා උරගයෙකි.

ප්‍රහේලිකාවට පිළිතුරු තැපැල් පතක අලවා ටැප් එඩියුටේට්මන් ප්‍රබිලිසර්ස් තැ.පෙ. අංක 06 ඒකල ලෙස සදහන් කර තැපැල මගින් හෝ නිවැරදි පිළිතුරු ලියු ජයාරුපයක් අපගේ විද්‍යුත් තැපැලට ලැබෙන්නට සලස්වන්න. නිවැරදි පිළිතුරු අතරින් තොරාගන්නා ජයග්‍රහකයාව ඉදිරි කලාපයෙන් දැනුම් දෙනු ලැබේ.

පසුගිය මාසයේ ජයග්‍රහකයා ලෙස තේරි පත්වු අලවතුපිටිය තරිදු ලක්ෂාන් මහතාගේ තෑගි මුදල ලබාදි ඇති ලිපිනයට ලැබෙන්න සලස්වා ඇත.

දැනුම්පොතට

බැබිලෝනියාවේ එල්ලෙන උයන

පුරාන බැබිලෝනියාව ලෙස සැලකුණු දැනට ඉරාකයේ බාබිල් ප්‍රාන්තයේ හිලාල් ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති මෙය එරට රජ කල දෙවන නෙබුචහන්නිසාර් රජු විසින් ක්‍රි.පූ. ක්‍රි.පු. 605 ත් 562 අතර කාලයේ කරවු බව සැලකේ ලෝකයේ පැරණි පුදුම 07 න් එකක් ලෙසද නම්කර තිබුණි.

චීන මහා ප්‍රාකාරය

මොන්ගෝලියානු කැරලි කරුවන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම සදහා ෂින් හ්වාන්ග් අධිරාජ්‍යයා විසින් ක්‍රි.පූ.221-206

කාලයේදී ආරම්භ කල මෙය රාජවංශ කිහිපයක් යටතේම ඉදිකිරීම් සිදු කල අතර ඉදිකිරීම් අවසන් කරන ලද්දේ ක්‍රි.ව.1368-1664 කාලයේදී මින් රාජ වංශය විසිනි.මෙහි දිග සැතපුම් 13171 පමන වේ. සඳ මත සිට දැකිය හැකි මිනිස් දෑතින් නිමවූ එකම විශ්මිත නිර්මාණයද මෙයයි.

ගැලපගෝස් දිවයින

ඉක්වදෝරයට අයත් යෝධ ඉබ්බන් සදහා ප්‍රසිද්ධියක් ඇති දුපත් සමුහයකි.චාල්ස් ඩාවින් පර්යේෂණ සදහා වැඩි කාලයක් ගතකලේ මෙම දුපත් සමුහයේයි. වර්තමානයේ මෙම භූමිය සංචාරකයන් සදහා තහනම් කර ඇත.

රන් දෙවොල

ඉන්දියාවේ පන්ජාබ් ප්‍රාන්තයේ අම්රිත්සාර් ප්‍රදේශයේ පිහිටි සික්වරුන්ගේ අතී පූජනීය ස්ථානයක් ලෙස සැලකේ.5 වන ගුරු අර්-ජාන්ගේ කාලයේදී මෙම රන් දෙවොල මුලින්ම බිහිවී ඇත. අවම වශයෙන් රත්‍රන් කි.ග්‍රෑ. 750ක් පමණ වැයකර මෙහි මුදුන් කොත සාදා ඇති බව සික් ජාතිකයන්ගේ විශ්වාසයයි.

පමුක්කලේ

යුනෙස්කෝ ලෝක උරුමයක් ලෙස නම් කර ඇති මෙය තුර්කියේ පිහිටා ඇත. කදු පෙලකින් පහලට ගලා හැලෙන උණු දිය උල්පත් සමූහයකින් සෑදී ඇත.

විද්‍යාපාලගේ විද්‍යාගාරය

දුරකතනය බිහිකල ස්වරූපරාගය

වෙනස් වන ලෝකයේ දුරකතනය කල විප්ලවය සුලුපටු නැත.ලංකාවේ තත්වය සලකා බැලූ විට බාල මහලු සැවෝම අද දුරකතනය භාවිතා කරන අය වෙති.සංඛ්‍යා ලේඛණ වලට අනුව නම් ලංකාවේ ජනගහනයට ආසන්න ප්‍රමාණයක දුරකතන ඇති අතර ජන ග්‍රහණයට වඩා දුරකතන සම්බන්ධතා පවතී.මෙයින් ජංගම දුරකතනය වඩාත් බහුලය.මෙම උපාංගය ඉතා ප්‍රයොජනවත් වුවත් එය භාවිතා කරන පුද්ගලයා මත එය වෙනස් වේ.වර්තමානයේ ජංගම දුරකතනයට තරුණ පරපුර කොතරම් දැඩි ඇල්මක් දක්වනවා දැයි සොයා බැලූ විට පෙනී යන්නේ පාසැල් කාලයේ දෙමාවුපියන්ගෙන් දුරකතනයක් ලබාගැනිමට අපොහසත් වූ ඈත පිටිසර දුප්පත් ළමයින්ගේ එකම අපේක්ෂාව ඉක්මනින් රැකියාවකට ගොස් තම පලමු වැටුපෙන් ස්මාර්ට්

දුරකතනයක් මිලදී ගැනිම බවය .සමහර අය ගොවිතැන් කර තම ප්‍රථම අස්වැන්න විකුණා දුරකතනයක් මිලදී ගැනිමේ අපෙක්ෂාවෙන් පසු වන බව එවැනි

ප්‍රළාත් වල සංචාරය කල නිරීක්ෂකයන් සදහන් කරනවා. මෙම ස්මාර්ට් දුරකතන වල ඉදිරිපස ඇති නවීන කැමරාව මගින් තමන්ගේම ජායාරූපයක් ලබාගැනිමට හැක.මෙම ජායාරූප ,සෙල්ෆී ලෙස ඉංගිසියෙන් හඳුන්වන අතර සිංහලෙන් එය සියපිය ලෙස නම්කර තිබේනවා.වර්තමානයේ මෙය උමතුවක් ලෙස බොහේ තරුණ පිරිස අතර පැතිර යනවා.මුලින්ම සෙල්ෆියක් ගත් බවට වර්තා වි ඇත්තේ 1839 දි ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පිලඩෙල්පියා හි රොබර්ට් කොර්නෙලියස් නැමැත්තා විසිනි. තමන්ගේ ජායාරූපයක් ගැනිම හා එය තමන් නිතරම බැලිම මෙන්ම අනිත් අයට එය පෙන්විම ට දැඩි ආශාවක් ඇතිවිම ස්වරූප රාගය හෙවත් ඉංගිසියෙන් නාර්සිසියම් ලෙස හඳුන්වයි.සෙල්ෆී වලට පුද්ගලයන් කොතරම් ඇබ්බැහි වි ඇත්දැයි තෙරුම් ගැනිමට ඉවහල් වන කරුණකි ලෝකප්‍රසිද්ධ ටයිම්ස් සඟරාව ලෝකයේ සෙල්ෆී අගනගරය ලෙස පිලිපීනයේ මාකාටි නගරය නම් කිරිම මගින්.මෙම සෙල්ෆී උමතුව ගැන ඇමරිකාවේ මානසික විද්‍යා ආයතනය සදහන් කරණුයේ මෙය මානසික රෝගයක් බවය.මෙම මානසික

රෝගය ඉංගිසියෙන් සෙල්ෆිටික්ස් ලෙස හඳුන්වයි.මෙම රෝගයේ ප්‍රධාන අවධි තුනක් ඇතිබව තවදුරටත් සදහන්වේ. පලමු අවධිය Borderline selfitis ලෙස හඳුන්වයි.මෙහිදි පුද්ගලයෙක් දිනකට සෙල්ෆී දෙකක් තුනක් පමණ ලබා ගන්නා අතර එය තමන්ම බලා තෘප්තියට පත්වේ.මෙම තත්වයෙන් තවදුරටත් රෝගයට ඇබ්බැහිවන පුද්ගලයන් රෝගයේ දෙවන අවධියට පත්වේ.එම අවධිය Acute Selfitis ලෙස හඳුන්වයි. මෙහිදි දිනකට සෙල්ෆී දෙක තුන ගන්නා පුද්ගලයා එවා විවිධ සමාජජාලා වල ප්‍රකාශයට පත්කරයි.පසුව එවා නරඹන පුද්ගලයන් මෙන්ම එවාට විවිධ පුද්ගයන් දක්වන ප්‍රතිචාර මෙන්ම විවිධ අදහස් දැක්විම් බලා විනෝදයක් තෘප්තියක් ලබාගනි.මෙම තත්වය තවදුරටත් වර්ධනය විම නිසා අනිත් අයගේ ප්‍රතිචාර වැඩි වැඩියෙන් ලබාගැනිමේ දැඩි ආශාවෙන් තැනක් නොතැනක් බලා සිතෙන සැම විටම සෙල්ෆි රැගෙන සමාජ ජාලාවලට නිකුත් කරයි.මෙම අවධිය Chronic Selfitis ලෙස හඳුන්වයි. මෙසේ රෝගය උත්සන්න වූ විට නිතරම අන් අයව පුදුම කිරිමට විවිධ අකාරයෙන් සෙල්ෆී ගැනිමට යාමෙන් විවිධ අනතුරු වලට මෙම පුද්ගලයන් මුහුණ දෙයි.මෙසේ ඇතිවූ අනතුරු වලින් පසුගිය මාස හයක පමණ කාලයකදි ලෝකයේ පුද්ගල මරණ 127 පමණ වාර්තා වි ඇති අතර එම කාලය තුල ලංකාවේ මරණ 20 සිදුවි ඇත.මෙම මානසික රෝගයට ප්‍රතිකාර නොමැති බව සදහන් වේ.

රථ වාහන

සිහි නුවණින් පදවා රථ වාහන අඩු කරමු අනතුරු

වර්තමානයේ අප සමාජය වාහනයක බාහිර මෙන්ම අභ්‍යන්තර කොටස් පිළිබඳව මෙන්ම එවායේ සවි කර ඇති නවීන උපාංග ගැන දැනුවත් වී තිබුනත් සැමදා අනතුරු වලින්නම් කිසිදු අඩුවක් දක්නට නොලැබෙන අතර දිනෙන් දින අනතුරු වැඩිවීම පමණක්ම සිදුවේ.

රටට අහිමි වන ජිවිත ගනන වෙන කිසිදු උවදුරකින් සිදු නොවන මට්ටමේ ඉතා ඉහල අගයක් ගන්නවා. ඉතින් රථවාහන වල විවිධ උපාංග ගැන දැනුවත් වනවා හා සමානව එය නිවැරදි ලෙස පදවා තමනුත් මාර්ගයේ ගමන් කරන අනෙකුත් අයවත් ආරක්ෂිත කරගැනිම පිළිබඳ දැනුවත් විම ඉතා වටිනවා.

මෝටර් රථයක් පදවාගෙන දිගු ගමනක් යැමට ඔබ සුදානම් වන්නේ නම් මේ කරුණු ස්වල්පය අනතුරු අවම කර සුව පහසුවෙන් ඔබේ ගමන නිමා කරගැනීමට වැදගත්වනවා නොඅනුමානය.

ඔබ වාහනයක් පැදවීමට පෙර හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් සිටිය යුතුය.අවශ්‍ය පමණට නින්දක් ලබාගෙන මෙන්ම ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ලබාගෙන රිය පැදවීමට යෝග්‍ය තත්වයෙන් සිටිය යුතුය. මෙහිදි අනවශ්‍ය ලෙස කොෆීන් අඩංගු බීම වර්ග පානය කිම සුදුසු නොවේ.

එක දිගට පැය කිහිපයක් වාහනයක් පදවාගෙන යනවා නම් අවම වශයෙන් පැය දෙකකට වරක් හෝ කෙටි විවේකයක් ලබාගැනිම සුදුසුය.කුඩා

දරුවන් ද ඔබ සමග ගමන් කරයි නම් ඔවුන්ට ටික වේලාවක් ඇවිදිමට හෝ සෙල්ලම් කිරිමට හැකි ස්ථානයක කුඩා විවේකයක් ගැනිම සුදුසු බව විශේෂඥයන් පවසනවා.

ඔබ ලොරි රථයක් පදවනවානම් සහයෙකයෙකු සිටිම වඩාත් ආරක්ෂාරි වේ. වාහනය පදවන විට සිහින් සංගිතයකට සවන් දිම ද මනස නිරවල්ව තබාගැනිමට උපකාරිවන බව විශේෂඥයන් පවසනවා.

එසේම වාහනය වායුසමිකරණය කර තිබුවද ටික වේලාවක් විදුරු විවෘත කර නැවුම් වාතය ආශ්වාස කිරිම ප්‍රයොජනවත් වන බවද තවදුරටත් සදහන් කල හැක.

කිසිවිටෙකත් මත්පැන් පානය කර වාහනයක් ධාවනය කිරිමට උත්සහ කරන්න එපා.ඔබ සැර මත්පැන් වෙනුවට කිසියම් මෘදු මත්පැන් උදාහරණ ලෙස වයින් ,බියර් වැනි දේ පානය කර වාහන පැදවිම ද ඉතා අනතුරු දායක වේ.බොහෝ විට එවැනි අවස්ථා වලදි ඔබට වාහනය පදවන අතර වාරයේදි නින්ද යැමට ඉහල සම්භාවිතාවක් තියෙනවා.

ජංගම දුරකථන භාවිතය වාහන පදවන විට සම්පූර්ණයේම සිදු නොකල යුතුම ක්‍රියාවක් වෙනවා. වාහනය නවතා ඔබට අවශ්‍ය ඇමතුම ගැනිම ඉතා නිවැරදි ක්‍රමය වනවා.එසේම නවීන ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතන වල ඇති විවිධ ඇප් මගින් ඔබ සිටින ස්ථානය, එවායේ මාර්ග සිතියම් මෙන්ම මාර්ගවල පවතින රථවාහන තදබදය පිළිබඳවද තොරතුරු ලබා ගත හැක.මේ සියල්ලම සිදු කල යුත්තේ වාහනය ඉඩ ඇති තැනක නවතා බව තරයේ සිතට ගත යුතුය.

14 වන පිටුවට

හික්කඩුවේ පොලිප්ලාගේ රජදහන

ඉතිරි කොටස

කරමින් පවතිනවා.විශාල සංචාරක ආකර්ශනයක් පැවතිම නිසාම ඒ ආශිත ක්‍රියාකාරකම් නිසා කොරල් පරයට දැඩි හානි සිදුවිම දක්නට ලැබෙනවා. එහි එන සංචාරකයන් ට කොරල් පරය පෙන්විමට ඉතා විශාල මෝටර් බෝට්ටු කොරල් පරය මතින් ගමන් කිරිම නිසා බෝට්ටු වල එන්ජින් වලින් පිටවන අපද්‍රව්‍ය මෙන්ම බෝට්ටු වල නැංගුරම් කොරල් පරයට දැම්ම නිසාද කොරල් පරයට දිගින් දිගටම හානි සිදු විම දක්නට ලැබෙනවා.

මෙහි පැමිණෙන සංචාරකයන් කොරල් පර මත ඇවදිම,හිට ගැනිම නිසා කොරල් පර කඩා වැටීමද එවායේ ජිවත් වන පොලිප් ජීවින් විනාශ විමද සිදු වනවා.සමහර සංචාරකයන් සිහිවටන ලෙස ගල් මල් කඩාගෙන යාමට උත්සහ කිරිම නිසාද මෙම විනාශය තවත් වැඩිවි තියෙන අතර නිතීය නියමාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක කිරිමට නිලධාරින් නොමැති විම මෙම විනාශය නැවැත්විමද අපහසු වි තියෙනවා. මේ සංචාරක කලාපය ආශිතව පිහිටා ඇති හෝටල් හා කර්මාන්ත ශාලා වලින් පිට කරණ අපද්‍රව්‍ය මෙම ප්‍රදේශයට පැමිණිම නිසාද කොරල් පරය ආශ්‍රිත ජීවින්ට විශාල බලපැමක් සිදු කර ඇත. එහි ඇති ශාක,ඇල්ගී මෙම රසායනික අපද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය විම නිසා වඳ විමේ තර්ජනයකටද ලක්වී ඇති බව පරිසරවේදින් සඳහන් කරනවා.

අවට ප්‍රදේශ වල ධීවරයන්ගේ විවිධ නොමනා ක්‍රියාවන් නිසා ද කොරල් පරයට අසුභ දසාවක් ලබා ඇත.මොවුන් විසින් පුපුරණ ද්‍රව්‍ය යොදා මසුන් මැරිම ද මසුන් ඇල්ලිමට ඩිස්කෝ දැල් ,මොක්සි දැල් භාවිතා කිරිම නිසා කොරල් පරයේ මතුපිට ජිවත් වන පොලිප් ජීවින් විනාශ විම දිගටම සිදුවේ. නියමිත පරිසර අධ්‍යනයන් සිදු නොකර හෝ එවා පිළිබද සැලකිළිමත් නොවී හික්කඩුව ධිවර වරාය ඉදිකිරිම නිසාද විශාල වශයෙන් මෙම සුන්දර කොරල් පරය දීර්ඝ කාලීනව විනාශ විමට වැඩ කටයුතු සකස් වී ඇත.මෙම ධිවර වරාය ඉදිකිරිම නිසා කාලාන්තරයක් මුළුල්ලේ ගලා ගිය දිය වැල් අවහිර විම සිදු වී ඇත.මෙනිසා ස්වභාවිකව කොරල් පරය පිරිසිදු විම ඇන හිට තිබේ.එසේම එම දියවැල් වරායේ ආරක්ශිත ගල් වැටියේ වැදිම නිසා විශාල වැලි ප්‍රමාණයක් කොරල් පරය මතට වැටීම ක්‍රමයෙන් සිදු වනවා.මේ නිසා කොරල් ජීවීන් වැලි වලින් වැසි යාමේ අවධානමක් ඇති වී තිබෙනවා.බලධාරින් තාවකාලික පියවරක් ලෙස වරින් වර මෙම වැලිපි-ටතට පොම්ප කිරිම සිදු කලත් කොරල් පරයට සිදුවන හානිය කිසි ලෙසකින් නැවතිමට නොහැකි වනු නොඅනුමානය.

ඉදිකිරිම් ක්ෂේත්‍රයට අවශ්‍ය හුණු ගල් සපයා ගැනිමට මෙම කොරල් පර කැඩිමට ප්‍රදේශවාසින් ක්‍රියා කිරිම නිසා ද කොරල් පරය තර්ජනයට ලක්ව ඇත.දැන් දැන් මෙම ක්‍රියාව නැවතිමට නිති රිති බලවත් කිරිම නිසා එවැනි හානි අවම විම සතුටට කරුණකි. මෙවැනි විවිධ හැල හැප්පිලි අතර 1998 දි සිදු වු එල් නිනෝ කාලගුණික වෙනස් කම නිසා හික්කඩුව කොරල් පරය විශාල ලෙස විනාශ විය.මෙම විනාශයෙන් පසු නැවත කොරල් පරය වර්ධනය වන තත්වයට පත්විම ඉතා සෙමින් සිදුවේ.මෙයට බලපා ඇති ප්‍රධාන හේතුව මිනිසාගේ බලපැම් වලට තදින් හික්කඩුව කොරල් පරය ලක් වි තිබීමය.මතු අනාගතයට මෙය සුරක්ෂිත කරගැනීමට ඒ අවට ප්‍රදේශ වාසින්ගේ ද සංචාරකයන්ගේ ද බලධාරින්ගේ ද වගකීමකි.

සිහිනුවණින් පදවා......,

13 වන පිටුවෙන්

වාහනයක් ප්‍රථම වරට පදවන අවස්ථා වලදී වාහනයේ තිරිංග,විදුල පහන් හා අනෙකුත් විවිධ උපාංග නියමිත ලෙස ක්‍රියා කරනවාදැයි සැක හැර දැනගෙන වාහනය පැදවිම සිදුකල යුතුය.එසේම මාර්ගය දෙපස ඇති මාර්ග සංඥා පිළිබඳව මෙන්ම ගමන් කරණ අනෙකුත් වාහන පිළිබඳව ද විමසිලිමත්ව වාහනය පැදවිය යුතුය. වාහනයක් සාමාන්‍ය වේගයකින් ධාවනය කල යුතු වන අතර අධික වේගයෙන් ධාවනය කිරිමේ අනතුරු සඳහා ඇති සම්භාවිතාවට මෙන්ම ඉන්ධන දහනය වැඩි විමට ද බලපානවා.වාහනය පදවන විට සෑම විටම ආරක්ෂක බඳ පටි පැළඳිම අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකල යුතුය. වාහනයක් ධාවනයේ දි ඉදිරිපස ඇති වාහනය සමග පවත්වාගත යුතු අවම දුර ප්‍රමාණය නියමිත ලෙස පවත්වා ගැනිම වඩා ආරක්ෂාකාරිය.සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරිපස වාහනය සමග පවත්වාගත යුතු දුර තත්පර දෙකක දුරක් විය යුතු අතර අයහපත් කාලගුණ අවස්ථාවකදි මෙම දුර තත්පර 4 පමණ දුරක් විය යුතු බව විශේෂඥයන් සඳහන් කරනවා.ඔබ පැයට කිලෝමීටර 60 වේගයෙන් ගමන් කරණ විට තත්පර දෙකක දුර ආසන්න වශයෙන් මීටර 33 පමණ වේ.මෙසේ පරතරයක් තබා ගැනිමට අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?. වාහනයක් හදිසියේ නවතා ගැනිමට උත්සහ කිරිමේදි වාහනය නැවතිමට සිතිමේ කාලය අතර තුර වාහන තවදුරටත් ඉදිරියට ගමන් කරන අතර වාහනය තිරිංග යෙදු පසු නතර විමට පෙර ද යම් කිසි දුරක් ගමන් කරයි.මෙනිසාය වාහන දෙක අතර පරතරයක් තබාගත යුතු වන්නේ. මෙහිදි සිතිමේ දුර එක් එක් රියදුරාට අනුව වෙනස් වන අතර එය රියදුරාගේ වෙහෙසකාරි බව වැඩිවන විට, මත්පැන් පාය කර ඇති විට,වයස වැඩි විට,අවධානය අඩුකම හා දුර්වල පෙනිමේ

තත්වය වැනි සාධක නිසා සිතිමේ දුර වැඩි වේ.තිරිංග යෙදු පසු නතර විමට ගතවන කාලය වාහනයේ බර වැඩි විම,තිරිංග වල හා ටයර් වල තත්වය දුර්වල විම,මාර්ගයේ තෙත ස්වභාවය වැඩි විම මෙන්ම මාර්ගය මතුපිට ගල් කැබලි වැලි ආදිය ඇති විට වැඩිවේ. වාහනයක් ධාවනය කිරිමට පෙර එහි සියලුම කණ්නාඩි ආසන නියමිත ආකාරයෙන් සකසා ගත යුතුය.ඔබ නිවැරදි ලෙස අසුන් ගෙන සිටින විට රියදුරුගේ (Blind Spot)අන්ධ බිංදුව විශාල වශයෙන් අඩුවේ.වාහනයක අන්ධ බිංදුව යනු රියදුරාට කෙලින්ම දැකිමට නොලැබෙන ප්‍රදේශයයි.මෙය දර්පන හා කැමරා වැනි උපකරණ භාවිතා කර මග හැරිමට හෝ අඩු කිරිමට හැකියාව පවති. ප්‍රධාන ලම්පු දැල්විමේ දි ඉදිරිපසින් වාහනයක් පැමිණෙන විට ප්‍රධාන ලාම්පු වල ආලෝකය අඩු කිරිම මතක ඇතිව සිදු කල යුතුය.අඳුරු අවස්ථා වල හෝ මිදුම හෝ තදින් වැසි ඇතිවන අවස්ථාවලදි ෆොග් ලයිට් දැල්විම වඩා ආරක්ෂාකාරි වේ. සෑම තත්පර කිහිපයකට වරක්ම පාර දෙපස හා වාහනය පිටුපස නිරික්ෂණයට දැස් යොමු කිරිම මගින් අවට පිළිබඳ අවබෝධයක් නිතරම ලබාගෙන වාහනය ධාවනය කිරිමට හැකි වේ.අනෙකුත් රියදුරන් නිතරම වැරදි කිරිමට ඉඩ ඇති බව සිහි තබාගෙන එවැනි අවස්ථාවලදි කලයුතු දෑ සම්බන්ධයෙන් නිතරම සූදානම්ව සිටිය යුතුය.හොඳ අවධානයෙන් යුතුව වාහන පැදවිමෙන් බොහෝ අනතුරු වලක්වා ගැනිමට හැකියාව ලැබේ.

වන විදුලෙන් දෙව් ලොවට

බඩගිනිත් ඇති මගේ හිතේ, අපි කැම ටිකක් කාල හිටන් තව විස්තර කථා කලොත් හොඳයි නේද ?

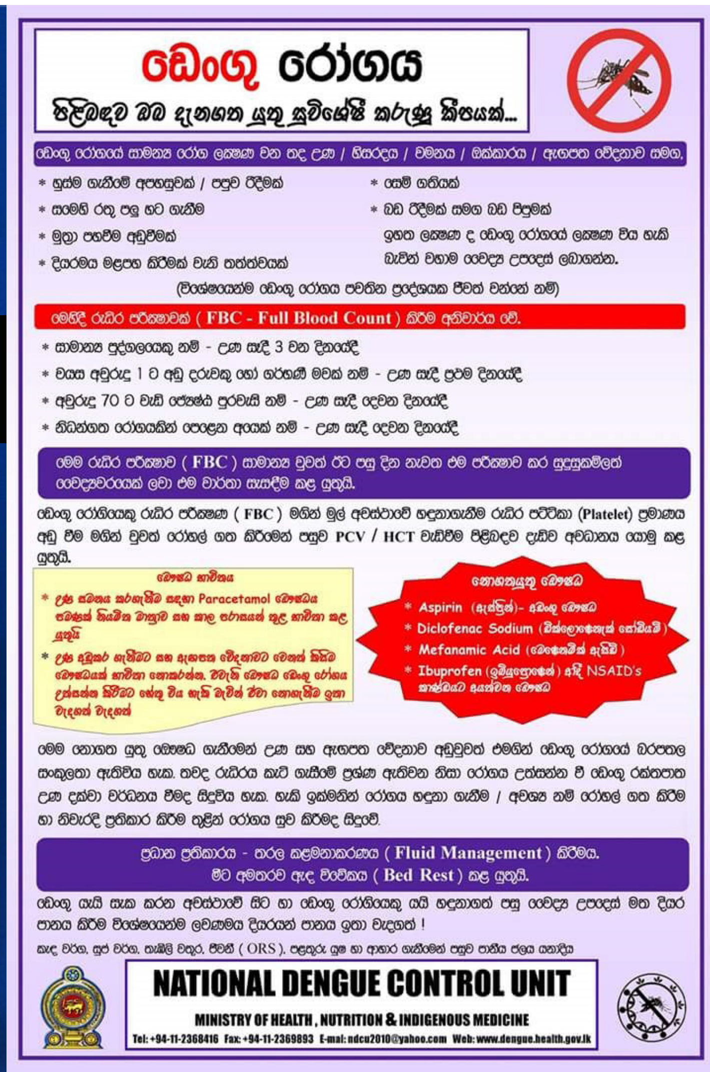
ආචාර්ය වරයාගේ ආරාධනාව පිලිගත් සෙන් ඔහු සමග ආහාර ගැනිමට එක්වු අතර දෙදෙනා රසැති සුප් වර්ගයක් පානය කරමින්ම දිවා ආහාරයද රස බැලිය. ආචාර්යය යහම් හා සෙන් වා අහාර ගැනිමෙන් පසුව දීර්ඝ වෙලාවක් නිදහසේ කථා බහකරමින් සිටි අතර එහිදි ඔවුන් මිනිසා දීර්ඝ කාලයක් මුලුල්ලේ ලබා තිබු තාක්ෂණික දියුණුව පිළිබඳවද අදහස් හුවමාරු කර ගන්නා ලදි.එහිදි ආචාර්ය වරයා පැවසු බොහො කරුණු සෙන් වා තම සටහන් වලට ඇතුලත් කර ගත් අතර අචාර්ය-වරයා විඩියෝ දුරකථන ඇමතුමක් සඳහා මදක් ඉවතට ගිය අවස්ථාවක ඔහු තමා ඇතුලත් කර ගත් සටහනක් කියවා බැලු අතර එහි මෙසේ සඳහන් විය.

"මෙම ත්‍රිමාණ නගරයේ දිවා රෑ කියා වෙනසක් නොතිබුණු අතර සෑම වෙලාවකම කිසියම් හෝ කොටසක් කාර්යය බහුලය.මෙයට හේතුව වුයේ මෙම නගර දවස පුරා අලෝකමත් කර තිබු අතර ඒ සඳහා ඉහල අභ්‍යාවකාශයේ රදවා ඇති අතිවිශාල දර්පන පද්ධතියක් උපයොගි කරගන්නා ලදි.සමහර පුද්ගලයන්ට අඳුරු ප්‍රදේශ අවශ්‍ය වු විට ප්‍රයොජනයට ගැනිමට අඳුරු ස්ථානද වෙනමම සකස් කර තිබු අතර එවා තුළ ස්වභාවිකත්වය උපරිමයෙන් දක්නට තිබුණි.මෙවැනි ස්ථාන වලට නොමිලේම ඇතුළු විමට නගර වැසියන්ට අවස්ථාව සලසා තිබුනත් එවැනි ස්ථාන වල දක්නට ලැබුණු පිරිස ඉතා අල්පය.

"සෙන් වා දැන්මම පොත ලියන එකත් කරගෙන යනවා වගේයි .....හොඳයි හොඳ යි.." කියමින් නැවතත් යහම් මහතා පිළිසඳරට එක් වු අතර එවර ඔහු රූපවාහිනිය සම්බන්ධයෙන් සෙන් වා ගේ අවධානය හිටි හැටියේම යොමු කරන්නට වුයේ ඔහුට ලැබුණු දුරකථන ඇමතුමෙන් මතු වු කරුණක් නිසා විය හැක.

"සෙන් ඔබ රූපවාහිනිය නිතරම නරඹනවද ?.මම නම් ඉතින් විවේකයෙන් ඉන්න බොහො වෙලාවට රූපවාහිනි ය නරඹනවා .මම නම් ආසම කරණ වැඩ සටහන් තමයි නිව්ස් සැනින් චැනල් එකේ වඩසටහන්"

ඉතිරි කොටස ඊලග කලාපයට



දැන්වීම් සඳහා විමසන්න
070344330

රටම ගිලගනී ඩෙංගු

ඩෙංගු වලට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ රෝගියෙකුට ප්‍රතිකාර කරනු ලබන්නේ ජීව බලය (Vital Force) මුල් කර ගෙනයි. ජීව බලය දුර්වලවීමෙන් මනුෂ්‍යයෙක් රෝගියෙකු බවට පත්වේ. හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර වලින් ප්‍රධාන වශයෙන්ම කරන්නේ දුර්වල වූ ජීව බලය යථා තත්වයට පත් කිරීමයි.

ඔබ උණ රෝගයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඔබගේ රුධිරය පරීක්ෂා කරගෙන රුධිර ගණනය (Blood Count) අඩු නම් වහාම හෝමියෝපති වෛද්‍යවරයෙක් හමුවන්න.

ඩෙංගු මදුරුවාගෙන් ඇති වන මදුරු වෛරස් වලට ස්ථිර ප්‍රතිකාර හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ ඇත.

පොදු ජනතාවගේ මුදල් වලින් නඩත්තු වන රජයේ රෝහලක් වැලිසර ද සායන 07 ක් දිවයින පුරා ද විසිර ඇත.

ඩෙංගු සඳහා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම් ඔබත් ළඟම සිටින හෝමියෝපති වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. නැතහොත් අප හමුවන්න.

ඩෙංගු වලට ප්‍රතිකාර ඇත්තේ හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළයි. නොදන්නා අයට ඇස් ඇරෙත්වා..

ලංකා හෝමියෝපති පදනමේ සභාපති .
රජයේ හෝමියෝපති සභාවේ සභාපති (හිටපු)
වෛද්‍ය එස්.ආර්.ඩී.පී.පෙරේරා

ලංකා හෝමියෝපති පදනම
පී.ටී.සී. , ජා-ඇල
දුරකථන 0773 995 134/0722 265 099/011 2236250/011 2242804

ඔබ දන්නවාද ?

වාහන පණගන්වන ස්ථාන වල සිටීම හොඳ ද ?

හොඳින් වාතාශ්‍රය නොලැබෙන ස්ථානයක ඇති පණ ගැන්වූ මෝටර් රථයක් අසල සිටීම සෞඛයට අහිතකර බව ඔබ අසා ඇත.ඉන්ධන සම්පූර්-ණයෙන්ම දහය නොවන අවස්ථාවේ උග්‍ර විෂ සහිත කාබන් මොනොක්සයිඞ් වායුව පිටවනවා.

කාබන් මොනොක්සයිඞ් වායුව අධික ප්‍රමාණයක් ආශ්වාස වුවහොත් විනාඩි කිහිපයක් ඇතුළතදී මරණය පවා සිදුවිය හැකියි.රුධිරයේ ඔක්සිජන් පරිවහනය කරන වාහකය රතු රුධිර සෛල වල ඇති හිමොග්ලොබින් නම් වර්ණකයයි. කාබන් මොනොක්සයිඞ් වායුවට මෙම වර්ණකය සමග බැඳීමට ඇත්තේ මනා හැකියාවක්.මෙසේ බැඳුණු කාබන්මොක්සයඞ් හිමොග්ලොබින් සමඟ බැඳුණු ඔක්සිජන් වායුව ඉවත්කර දමනවා.මේ නිසා පිරිසිදු ඔක්සිජන් වායුව ශ්වසනය සඳහා නොලැබීයාමෙන් සෛල මියයනවා.

මෙම වායුව කුඩා ප්‍රමාණවලින් දිගු කලක් තුළ ආශ්වාස වීම නිසා ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණයන් ඇතිවීම සිදුවන බව නිරීක්ෂණය කර තිබෙනවා.එය විස්තර කිරීමට කිසිවෙකු මෙතෙක් සමත්ව තිබුණේ නැහැ.

ෆිලඩෙල්ෆියාවේ පෙන්සිල්වේනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යාඥයන් පිරිසක් මේ සම්බන්ධයෙන් සොයාගැනීමක් කර තිබෙනවා.ඔවුන්ගේ සොයා ගැනිම්වලට අනුව මේ තත්වයට මඟ පාදන්නේ නයිට්ක් ඔක්සයිඞ් වායුවයි.කාබන්මොනොක්සයිඞ් වායුව හිමොග්ලොබින් සමග බැඳීමේදි අණුවෙහි වෙනත් කොටසකින් නයිට්‍රික් ඔක්සයිඞ් වායුව රුධිරයට විස්ථාපනය කර දමන බව ඔවුන් පෙන්වා දෙනවා.මෙසේ රුධිරයට එකතු වන නයිට්‍රික් ඔක්සයිඩ සාන්ද්‍රණය වැඩිවීම නිසා ස්නායු සෛල හා රුධිර වාහිණී වලට හානි සිදුවන බව ඔවුන් විශ්වාස කරනවා.

අත්ලේ රේඛා පිහිටන්නේ ඇයි ?

අපගේ අත්ල දිග හැරි විට විශාල රේඛා ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබෙනවා.මෙම රේඛා ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වෙනවා.

අපි අත මොලවා හකුලන විට නැමීම සිදුවන්නේ මෙම රේඛා ඔස්සේ.රේඛා නොතිබුණේ නම් එලෙස ක්‍රමවත් හැකිලීමක් සිදුවන්නේ නැහැ. මෙම රේඛා අත්ල මත රළු ගතියක් ඇති කරනවා.රේඛා අතර ඇති ඉතා සිහින් වළ ගොඩැලිත් මෙම රළු බව වැඩි කරනවා.

මෙහි ප්‍රතිඵලය යමක් ලිස්සා යා නොදී තදින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැකිවිමයි.මෙය මිනිස් පරිණාමය සමග දියුණු වූ ලක්ෂණයක්.

ලුණු ගින්දරට දැමූ විට පුපුරන්නේ ඇයි?

මෙසේ පිපිරිම ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු දෙකක් නිසා සිදු වෙනවා. ලුණු සෝඩියම් හා ක්ලෝරීන්වලින් සෑදි ඇති ද්‍රව්‍යයක්,සෝඩියම් පරමාණුවක් වටා ක්ලෝරීන් පරමාණු 6 කුත් ක්ලෝරීන් පරමාණුවක් වටා සෝඩියම් පරමාණු 6 කුත් එකට බැඳී සෝඩියම් ක්ලෝරයිඞ් ස්ඵටික සාදනවා.

මේ නිසා මෙම ස්ඵටික ව්‍යුහය දැඩියි.අධික තාපයට එකවර ලක්විමේදි මෙම ස්ඵටික ව්‍යුහය පුපුරා යනවා. දෙවැනි හේතුව එකවරම වැඩි උෂ්ණත්වයක් ලැබෙන විට ලුණු කැටතුළ ඇති ජලය වාෂ්ප වීමයි.මෙම ජලවාෂ්ප දියරමය ජලයට වඩා වඩා වැඩි ඉඩ ප්‍රමාණයක් (වැඩි පරිමාවක්) ගන්නවා.ඒ නිසා ඉඩ ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීමට පිටතට තල්ලු වීමේදි ලුණු ස්ඵටිකය පුපුරා යා හැකියි.

ලූනු කපන විට අස්වලින් කඳුළු ගලන්නේ ඇයි ?

ලූනු සහ සුදු ලූනු දෙවර්ගයම තුළම සල්ෆර් එනම් ගෙන්දගම් අඩංගු ඇමයිනෝ අම්ල තියෙනව. මින් එකක් සල්ෆර් ප්‍රොපිනයිල් සිස්ටින් සල්ෆොක්සයිඞ් ලෙස හඳුන්වනවා.මෙම රසායන සංයෝගය මත එන්සයිම ක්‍රියා කිරිම නිසා තවත් සංයෝගක් ජනිත වෙනවා.

එය ප්‍රොපන්තයිල් සල්ෆර් ඔක්සයිඞ් ලෙස හඳුන්වනවා.මෙය වාෂ්පශීලී සංයෝගයක්.එය ඇස්වලට ඇතුළු වු විට කඳුළු ගලනවා.මෙහිදි සිදුවන්නේ ඇස මතුපිට උද්දීපනය වීමක්.එහි සැර බාල කිරිමටයි කඳුළු උනන්නේ.

එහිදි තත්වය තවත් බරපතල වෙනවා. ජලය සමග දියවිමේදී ප්‍රොපන්තයල් සල්ෆර් ඔක්සයිඞ් තවත් සංයෝග ගණනාවකට වියෝජනය වෙනවා. ප්‍රොපයිල් මද්‍යසාරය සල්ෆියරික් අම්ලය සහ හයිඩ්‍රජන් සල්ෆයිඞ් එම සංයෝගයි.මේවා කඳුළු ගැලීමට සලස්වන ද්‍රව්‍යයි.

කඳුළු මගින් කෙරෙන්නේ එවා දියාරු කර සෝද හැරීමයි.

ලූනු පොතු අරින විට හෝ කපන විට මෙම කඳුළු ගැලිමෙන් බේරිමට නම් එම වාෂ්ප ඇසට ඇතුළු වීම වැළක්වීය යුතුයි.මෙය සිදු කිරිමට නම් වතුර යටතබා පොතු ඇරීම පෙති ගැසිම කරන්න පුළුවන්.එහෙත් එය ලූනුවල ආවේණික රසය ඉවත් වීමට හේතු වෙනවා.ඇසට ඇස් වැසුමක් (ගොග්ල්) පැළඳිම මෙන්ම අත හැකි තරම් දික්කරතබා ගැනිම ඇස් වසා මෙම කාර්යය කිරීම එලෙස කඳුළු ගැලීම අඩුකර ගැනිමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වේ.

ඔක්සිජන් වැඩි වුණත් හදවතට අපලයිලු

ශරිර සෞඛය රැකගන්න ව්‍යායාම අවශ්‍යයි.ව්‍යායාමයේදි ශරිරය තුළට වැඩිපුර ඔක්සිජන් වායුව ලබාගන්නවා.මෙලෙස ලැබෙන වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය රුධිර වෙත සැපයිමට හදවත් නාළ පිම්බෙනවා.ව්‍යායාමයෙන් පසු නැවතත් මෙම නාළ හැකිළිම මගින් සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වෙනවා. නමුත් මෙලෙස හදවතට ඇතුළුවන වැඩිපුර ඔක්සිජන් ඊට නපුරුව ක්‍රියා කරන බව පර්යේෂකයන් පිරිසක් අනාවරණය කරගෙන.

මේ පිළිබඳ ඇමරිකාවේ පෙන්සිල්වේනියා සරසවියේ සුල් විනෙග්‍රඞ් ඇතුළු පිරිසක් අවධානය යොමු කළා.ඔවුන් මෙය සිදුකළේ මියන් ඇසුරෙනුයි. විවිධ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණසහිත වර්ධක මාධ්‍යවලට මීයන්ගේ හෘත් පේශි සෛල දැමුවා .මෙහිදි නාළ පිම්බීමේ ද සහ නාළ හැකිළිමේ සිදුවන ක්‍රියාකරිත්වය ඔවුන් නිරීක්ෂණය කළා.එහිදි හෘදයටඇතුළු වන අතිරික්ත ඔක්සිජන් හෘත් පේශී සෛල තුළදි නිදහස් අංශු බවට පත් කරන බවත් එය හෘදයේ සහ හෘද නාළවල ආස්තරණය විනාශ කරන බවත් ඔවුන්ට පෙනි ගියා.

මෙමගින් හදවත් රෝග ඇතිවිමේ අවදානමක් මතුවන බව ඔවුන් නිව් සයන්ටිස් සඟරාවට පවසනවා.