SANRAKSHA

සංරක්ෂා

ත්‍රෛමාසික පුවත් සංග්‍රහය

ශ්‍රී ලංකා
සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය

2025 සැප්තැම්බර් - 18 වන කාණ්ඩය - තෙවන කලාපය - ISSSN 2021 9521

තිරසර ජීවිතයක්

3 තිරසාර ජීවන රටාවක් සඳහා මිනිසුන්ගේ ආකල්ප ඉතා වැදගත්

11 තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක

16 පිරිමැසුම්දායක පරිසර හිතකාමී මුළුතැන්ගෙය

SANRAKSHA
සංරක්ෂා
ත්‍රෛමාසික පුවත් සංග්‍රහය

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරියේ ප්‍රකාශනයකි

උපදේශකත්වය

මහාචාර්ය විජේන්ද්‍ර බණ්ඩාර
සභාපති

හර්ෂ වික්‍රමසිංහ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

චමිල ජයසේකර
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(ඉල්ලුම් පාර්ශ්වීය කළමනාකරණ)

විමල් නදීර
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(සැපයුම් පාර්ශ්වීය කළමනාකරණ)

පී.පී.කේ. විජේතුංග
අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රචාරණ හා ප්‍රවර්ධන)

අනුරුද්ධ එදිරිවීර
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (මාධ්‍ය)

සංස්කරණය
චමින්ද ලියනගේ

සහාය සංස්කරණය
එස්.එම්. නිමල්කා සමරකෝන්

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය
අමාෂි මධුෂානි

පිටු සැකසුම
සියත්රා ඇඩ්වර්ටයිසින්
0718-508050

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය
இலங்கை நிலைபேறுதகு வலு அதிகார சபை
Sri Lanka Sustainable Energy Authority

අංක 80, සර් අර්නස්ට් ද සිල්වා මාවත, කොළඹ 07.
දුරකථනය: 011 257 5030
ෆැක්ස්: 011257 5089

පෙළගැස්ම

තිරසාර ජීවන රටාවක් සඳහා මිනිසුන්ගේ ආකල්ප ඉතා වැදගත්	3
තිරසාර ජීවන රටාවක් සහිත පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත රටකට ආශීර්වාදයක් !	7
තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක	11
තිරසාර ජීවන රටාවක් ගෙවන ජනයා වෙසෙන රටවල්	14
පිරිමැසුම්දායක පරිසර හිතකාමී මුළුතැන්ගෙය	16

කතුවැකිය

තිරසාර ලොවක් තනමු

ලෝක ජනගහනය බිලියන 8 ඉක්මවා ගොස් ඇත. ඒ මිනිස් ජනගහනය පමණයි. මෙලොව තුළ සතුන් සිවුපාවුන්ද බිලියන ගණනක් වාසය කරයි. මේ සැමට ජීවත් වීමට ආහාර, ජලය සැපයීමට මේ ලෝකයට හැකිද?

විද්‍යාඥයින් ගණන් බලා ඇති ආකාරයට සියලු පෘථිවි වාසී සත්වයන්ගේ අවශ්‍යතා සැපරීමට පෘථිවිය මෙන් 1.3ක ලෝකයක් අවශ්‍ය වේ. වර්තමාන ලෝකයේ පවත්නා දියුණු සෞඛ්‍ය හා සේවා පහසුකම් හේතුවෙන් මිනිසා ජීවත් වන ආයු කාලය වැඩිව ඇත. මෙනිසාම එක් පුද්ගලයෙක් ජීවිත කාලය තුළ භාවිතා කරන සම්පත් ප්‍රමාණයද වැඩිව ඇත. එය තවදුරටත් තීව්‍ර වීමට වර්තමානයේ පවත්නා අධි පරිභෝජන රටාවද බලපා ඇත.

ඉන් මිදීමට කාලය එළඹ ඇත. මිනිසාගේ ජීවිතය පහසු කිරීම උදෙසා ලොව පුරා විවිධ නිෂ්පාදන සිදු කළද එය වර්තමානයේ මූල්‍ය ප්‍රතිලාභය පමණක් අරමුණුකොට නිෂ්පාදනය වන්නක් බවට පත්ව ඇත. මේ තත්වය වෙනස් විය යුතුය. තිරසාර ලොවක් ගොඩනැගීමට නම්, ආයුකාලය වඩා වැඩි නිෂ්පාදන ලොව නිපදවිය යුතුය. එමෙන්ම භාණ්ඩ නැවත නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම මෙන්ම දිනෙන් දින වෙනස් වන මෝස්තර සඳහා යාම අඩුවිය යුතුය.

එය සමස්ථ මානව වර්ගයාම සාමූහිකව ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ගයකි. එසේ නොවුනහොත් මෙලොව ජීවත්වන සියලු මානව වර්ගයාටම ජීවත් වීමට ලොවක් නොමැතිවනු ඇත. මෙයට හොඳම විසඳුම අපි සැවොම බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන අල්පේච්ඡතාව මෙන්ම සංරක්ෂණයට යොමුවීමයි.

තිරසාර ජීවන රටාවක් සඳහා මිනිසුන්ගේ ආකල්ප ඉතා වැදගත්

තිරසාර ජීවන රටාව නැමැති සංකල්පය ශ්‍රී ලංකාවට අලුත් ය. එවැන්නක් ගැන මෙහි කතා නොකෙරෙන තරම් ය. එසේ වුවත් ලොව බොහෝ රටවල් තිරසාර ජීවන රටාවක් ගැන අද කතා කරමින් සිටින බව ඔබ සමහර විට නොදන්නවා විය හැකි ය. තිරසාර ජීවන රටාවක් යනු කුමක් ද?, එම සංකල්පයේ ආරම්භය කෙසේ සිදු විණි ද?, එවැනි ජීවන රටාවකට අප හැඩ ගැසෙන්නේ කෙසේ ද? යන්න ගැන කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලයේ ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය තුසිත සුගතපාල මහතා සමග අපි සම්මුඛ සාකච්ඡාවක යෙදුණෙමු.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවක් පිළිබඳ අදහස ඉස්මතු වී පැමිණෙන්නෙ කොහොම ද?

පිළිතුර: තිරසාර ජීවන රටාවක් පිළිබඳ අදහස පැන නැඟෙන්නේ තිරසාර සංවර්ධනය (Sustainable Development) සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන කතාබහත් සමගයි. තිරසාර සංවර්ධනය පිළිබඳව කතා කරන්න සිදු වුණේ ලෝ පුරා පවතින ආර්ථික, සමාජීය, පාරිසරික ආදී විවිධ ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම අරමුණු කරගෙන. එහිදී තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක (Sustainable Development Goals), ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් මුළු ලෝකයේ ම භාවිතයට ගැනෙනවා.

ප්‍රශ්නය: ඒ කතාබහත් එක්ක තිරසාර ජීවන රටාවක් පිළිබඳ අදහස බද්ධ වෙන්නෙ කොහොම ද?.

පිළිතුර: 2030 තිරසාර සංවර්ධනය වෙනුවෙන් වූ සම්මුතියෙන් ඉදිරිපත් කෙරුණු තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක 17ක් තියෙනවා. එම ඉලක්කවලින් සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ ගැටලු දාහතක් පිළිබඳව. උදාහරණයක් වශයෙන් දුප්පත්කම නැති කිරීම පිළිබඳව එහි සඳහන් වෙනවා. ඉලක්කය දුප්පත්කම තුරන් කිරීමයි. ප්‍රශ්නය දුප්පත්කම. මේ ආකාරයට, එම ඉලක්ක 17හි තිබෙන්නෙ ලෝකයේ හැම කෙනෙකුටම බලපාන බරපතළ ප්‍රශ්න 17ක්. තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්කයක් යනු අවසන් උත්තරයයි. එම අවසන් ඉලක්කය කරා ළඟා විය යුතු ආකාරයක් එනම් මාර්ගයක් තිබිය යුතුයි. එකී ඉලක්කවලට ළඟා වීම සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගය හදාගන්න ඕනේ අපිමයි. ඒ ගමනෙදි අපට සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේද පාවිච්චි කරන්න බැහැ. අලුත් ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍යයි. එහිදී අපට දැනට තිබෙන පද්ධතීන්වලට සම්පූර්ණ වෙනසක් අවශ්‍ය වෙනවා. එනම් සමාජීය සහ ආර්ථික පද්ධතීන්වල ලොකු වෙනසක් සිදුවිය යුතු වෙනවා. එහිදී බලශක්ති පද්ධතිය වෙනස් වෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේ ම අපේ කර්මාන්ත පද්ධති වෙනසකට (system transition) භාජනය වෙන්න ඕනෙ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, සමාජයේත් වෙනසක් වෙන්න ඕනෙ.

ප්‍රශ්නය: ඔබ කියන්නේ අප දැනට හිතන පතන විධිය, ක්‍රියා කරන විධිය තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා ඉවහල් වූවක් නොවන බව ද?

පිළිතුර: ඇත්ත වශයෙන් ම ඔව්. වර්තමාන සමාජ, ආර්ථික සහ පාරිසරික තත්ත්වයන්ට ගැළපෙන ආකාරයට නෙවෙයි; අපේ සිතුම් පැතුම් ආදිය මේ වනවිට ගොඩනැඟී තිබෙන්නේ. පද්ධති වෙනසකට ලක් වෙන්න ඕනෙ කියන කාරණයේ දී අපි කතා කරනවා, සමාජයේ විශාල පරිවර්තනයක් සිදු වියයුතු බව. (Societal transition)

ප්‍රශ්නය: සමාජයේ සිදුවන ඒ දැවැන්ත පරිවර්තනය ද, තිරසාර ජීවන රටාවක් වශයෙන් හඳුන්වන්නෙ?.

පිළිතුර: ඔව්; එම පරිවර්තනයට තමයි; තිරසාර ජීවන රටාවක් කියලා කියන්නෙ. එනම් අපි වෙනස් වියයුතුයි කියන කාරණේ. දැනට පවත්නා ජීවන රටාව තිරසාර එකක් නොවන බව එමඟින් අරුත් ගැන්වෙනවා. තිරසාර නොවන එම ජීවන රටාව තිරසාර තත්ත්වයකට පත් කළයුතුයි.

ප්‍රශ්නය: දැනට පවත්නා ජීවන රටාවෙන් තිරසාර ජීවන රටාවකට ගමන් කිරීම එතරම් පහසු ද?.

පිළිතුර: ඇත්තටම එය ලෙහෙසි, පහසු දෙයක් නෙවෙයි. මිනිස්සු වෙනස් කරන්න හුගක් අමාරුයි. වෙනසකට භාජනය වෙන්න කවුරුවත් කැමති නැහැ. (Resistance to change) හැම කෙනෙක්ම කැමති, තමන් පුරුදු වෙලා ඉන්න, තමන්ට පහසු ආකාරයට ජීවත් වෙන්න. තිරසාර ජීවන රටාවකට ගමන් කරන විටදී ඒ විධියට හිතන පතන ආකාරයේ සිටම වෙනස් විය යුතුයි.

ප්‍රශ්නය: දැනට පවත්නා ජීවන රටාව ඔබ විස්තර කරන්නෙ කොහොම ද?.

පිළිතුර: දැනට පවත්නා අපේ ජීවන රටාවෙ බොහෝ තැන්වල අකාර්යක්ෂමතාව දකින්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම කසළ උත්පාදනය (Waste generation) සිදු වන්නේත් එම ජීවන රටාවේ පවතින නාස්තිය වැඩිකම නිසයි. එනිසා දැනට පවත්නා ජීවන රටාව අකාර්යක්ෂම මෙන්ම නාස්තිය වැඩි ජීවන රටාවක් හැටියට හැඳින්විය හැකියි.

ප්‍රශ්නය: මේ අකාර්යක්ෂම සහ නාස්තිය වැඩි ජීවන රටාවෙන් මිදෙන්නෙ කොහොම ද?.

පිළිතුර: අපි ඕනෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් තීරණ ගනිද්දි තිරසාර සංවර්ධනයට අනුකූල වෙන විධියේ තීරණ ගන්න අවශ්‍යයි. අපේ ජීවිත පවත්වාගෙන යෑමට ඉවහල් වන ප්‍රවාහනය, බලශක්තිය, ස්වභාවික සම්පත් ආදී සෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ම තීරණ ගැනීමේදී තිරසාර සංවර්ධනයට අනුකූල වෙන්න ඕනෙ.

ප්‍රශ්නය: එවැනි තීරණ ගන්නෙ කෙසේදැයි උදාහරණ මඟින් පැහැදිලි කළොත් ...?...

පිළිතුර: උදාහරණයක් හැටියට බලශක්තිය පිළිබඳව තීරණ ගන්නා අවස්ථාවක් ගනිමු. පොසිල ඉන්ධනවලිනුත්, පුනර්ජනනී ප්‍රභවවලිනුත් (සුළං, සූර්යය, ජලය වැනි ප්‍රභවවලින්) බලශක්තිය නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන්. පොසිල ඉන්ධන සංචිත ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටා නැහැ. එනිසා පොසිල ඉන්ධන වෙනත් රටවලින් මිලදී ගන්න අපට සිදුව තිබෙනවා. ඒ සඳහා වැය වන්නේ මෙරට තිබෙන විදේශ විනිමය. පොසිල ඉන්ධන භාවිතයෙන් බලශක්ති උත්පාදනය කරන විට එහි විපාක ලෝකයටම විඳින්න සිදු වෙනවා. විශේෂයෙන් ම ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යෑම නිසා දේශගුණ විපර්යාස ඇතිවීම, වායු දූෂණය වීම දක්වන්න පුළුවන්. මේ අනුව පොසිල ඉන්ධන භාවිතයෙන් බලශක්තිය උත්පාදනය පරිසරයට, සමාජයට සහ ආර්ථිකයට අහිතකර බව පෙනී යනවා. සූර්යයාලෝකය, සුළඟ වැනි පුනර්ජනනී බලශක්ති ප්‍රභව නැවත නැවත ඇති වෙනවා. එවැනි ප්‍රභවවලින් බලශක්තිය නිෂ්පාදනය කළහොත් ඒවායෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමක් සිදු වන්නෙත් නැහැ.

පොසිල ඉන්ධන සහ පුනර්ජනනී බලශක්ති යන දෙකම අපට අද භාවිතයට ගන්න පුළුවන්. ඒ අනුව අපි අද වනවිට වැඩිපුර ම භාවිතයට ගන්නෙ පොසිල ඉන්ධන. ඒ කියන්නෙ ගල්අඟුරු සහ තෙල්. පුනර්ජනනී බලශක්ති භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කළාට තෙල් සහ ගල්අඟුරු තමයි, අදටත් මෙරට විදුලිය උත්පාදනයට වැඩි වශයෙන් පාවිච්චි කෙරෙන්නෙ.

ප්‍රශ්නය: ඔබ එම උදාහරණයෙන් දැක්වූ ආකාරයට පුනර්ජනනී බලශක්ති භාවිතය වැඩි කරන්න අපට පුළුවන්. නමුත් විදුලිය ජාතික පද්ධතිය කළමනාකරණය කෙරෙන්නෙ ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලය මඟින්. ජීවන රටාවට එය අදාළ නැහැ. එවන් පසුබිමක පුනර්ජනනී බලශක්ති භාවිතය පෞද්ගලික ජීවන රටාව සමග ඔබ ගළපන්නෙ කොහොම ද?.

පිළිතුර: ඔව්; ඒක ඇත්ත. නමුත් තීරණ ගැනීම අප සතුයි. අපට පුළුවන්, සූර්ය බලශක්ති උත්පාදන පද්ධතියක් (සෝලාර් පැනල් එකක්) අපේ නිවසේ සවි කරගන්න. ඒ කියන්නෙ යම් ප්‍රමාණයකටවත්, පුනර්ජනනී බලශක්ති භාවිත කරන්න අපට ඉඩක් තියෙනවා කියන එකයි. ඒක අපට ගත හැකි වැදගත් තීරණයක්.

ප්‍රශ්නය: බලශක්ති භාවිතය ගැන කතා කරද්දි වඩාත් කාර්යක්ෂම විදුලි බල්බ භාවිතයත් තිරසාර ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන යන්න ඉවහල් වෙනවා නේද?.

පිළිතුර: ඇත්ත වශයෙන්ම අපට වඩාත් කාර්යක්ෂම විදුලි බුබුළු තෝරා ගන්න පුළුවන් නම් ඒක ඉතා හොඳ තීරණයක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි; කාර්යක්ෂම විදුලි උපකරණත් අද වෙළෙඳ පොළේ තියෙනවා. භාවිතය සඳහා ඒවා තෝරා ගැනීමත් තිරසාර ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන යෑමට හේතුවක් වෙනවා.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවකට ඉවහල් වන පරිදි ගත හැකි තවත් එවැනි තීරණ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?.

පිළිතුර: ඔව්; ප්‍රවාහනයත් එවැන්නක්. අපේ ප්‍රවාහනය සම්බන්ධයෙන් අපට තීරණ රාශියකට එළඹෙන්න පුළුවන්. අපට කාර් එකක් හෝ වෑන් එකක් හෝ තිබෙනවා නම් ප්‍රවාහනය සඳහා එය භාවිත කරන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට තමන්ගෙ ප්‍රවාහන අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගන්න කුලී ත්‍රිරෝද රථයක් වුවත් යොදා ගන්න පුළුවන්. තව කෙනෙක් ඒ සඳහා බස්රථය හෝ දුම්රිය හෝ භාවිතයට ගන්නවා විය හැකියි. මේ විකල්පවලින් අප තෝරා ගන්නෙ කුමක් ද යන්න මෙහිදී වැදගත් වෙන්නෙ.

ප්‍රශ්නය: හුගක් අය අද පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ තමන්ගෙම වාහනයකින් ගමනක් යන්න. එහෙම නේද?.

පිළිතුර: ඔව්; හුගක් අය ඒක අගය කරනවා. තමන්ගෙම වාහනයකින් ගමනක් යෑම තමන්ගෙ සමාජ තත්ත්වයට හොඳයි කියන මතයෙ බොහෝ අය ඉන්නෙ. තමන්ට ම කියලා වාහනයක් නැතත් කුලියට වාහනයක් සපයාගෙන හෝ තම ප්‍රවාහන අවශ්‍යතා ඉටු කරගන්න, මිනිසුන් ඊළඟට පෙලඹෙන්නෙ. ඒ අන්දමට ප්‍රවාහන අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගන්නා විට පරිසරයට සහ ආර්ථිකයට

නිවාසවල පියැසි මත සවිකරන සූර්යය බලශක්ති පද්ධතියක් ගැන හිතන්න. එවැන්නක් සවිකරගන්න ලක්ෂ ගණනක මුදලක් වැය කරන්න සිදු වෙනවා. අපේ රටේ ආර්ථිකයත් සමග බලද්දි කෙනෙකුට එවැනි පද්ධතියක් මිලදී ගැනීම අසීරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් වසර පහකට පස්සෙ බලද්දි ඒක ඉතුරුවක් බව දකින්න පුළුවන්.

සිදුවන හානි වැඩියි. බස් රථයකින් හෝ දුම්රියකින් ගමන් කරනවා නම් පරිසරයට සහ ආර්ථිකයට සිදුවන හානි හුඟක් දුරට අඩුයි. කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වෙන්නෙ පොදු ප්‍රවාහන සේවාවන් භාවිතයට ගන්නවා නම් පමණයි. බස් සහ දුම්රිය යන පොදු ප්‍රවාහන සේවා සසඳන විට දුම්රිය තමයි, වඩාත් හොඳ.

පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතයට ගැනීමත් පසෙක දැමුවහොත් අපට පයින් යන්න පුළුවන්; පාපැදිය භාවිතයට ගන්න පුළුවන්. (non - motorized transport) ගමනා ගමන අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගන්න තිබෙන අනෙක් විකල්ප ඒවා.

ප්‍රශ්නය: පයින් ගමන් කිරීම, පාපැදියක් භාවිතයට ගැනීම හැම ගමනකට ම උචිත නැහැ නේද?

පිළිතුර: ඔව්, හැම ගමනකටම, හැම වෙලාවෙම එවැනි ක්‍රම ගැළපෙන්නෙ නැහැ. නමුත් කිලෝමීටරයක්, දෙකක් වැනි දුරක් ගමන් කිරීමට පාපැදිය යොදාගන්න බැරිකමක් නැහැ. එවැනි දුරක් ඇවිදගෙන යන්නත් පුළුවන්. අපි ඒ තීරණේට එළඹෙන්නේ නැහැ. ළඟ ම තියෙන කඩයට නැත්නම් සුපිරි වෙළෙඳ සැලට යන්නෙ කාර් එකෙන්. එහෙම නැත්තම් ත්‍රි රෝද රථයෙන්.

තිරසාර පැත්ත ගැන හොඳින් හිතන කෙනෙක් බොහෝ දුරට පයින් යෑමට හෝ බයිසිකලයක් භාවිතයට හෝ නැඹුරු වෙනවා. කාර් එකක ගියත් ඔහු ඒ සඳහා ඉලෙක්ට්‍රික් කාර් එකක් යොදාගන්න ඉඩ තියෙනවා. විද්‍යුත් මෝටර් රථයකින් පරිසරයට දුම මුදා හැරෙන්නෙ නැහැ; ඒවා කාර්යක්ෂමයි. ඒ අන්දමට හිතන කෙනෙක් ඈත ගමනක් යන්න බස්රථය හෝ දුම්රිය හෝ යොදා ගන්නවා. මේ සියලුම තීරණවලට බලපාන්නෙ පුද්ගල ආකල්ප. තිරසාර ජීවන රටාවකට අනුව මෙරට ජනයාගෙ ජීවිත හැඩ නොගැසෙන්නෙ අපේ ආකල්පවල තියෙන ප්‍රශ්නයක් නිසා බව පෙනී යනවා.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවක් පදනම් කරගෙන කාර්යක්ෂම උපකරණ ආදිය තෝරා ගැනීමේ දී වැඩි වියදමක් දරන්න සිදු වෙනවා නේද?.

පිළිතුර: කාර්යක්ෂම තාක්ෂණයක් සහිත උපකරණ මිලදී ගැනීමේ දී ඒ සඳහා සාපේක්ෂව වැඩි මුදලක් වැය කරන්න සිදු වෙනවා. උදාහරණයක් හැටියට නිවාසවල පියැසි මත සවිකරන සූර්යය බලශක්ති පද්ධතියක් ගැන හිතන්න. එවැන්නක් සවිකරගන්න ලක්ෂ ගණනක මුදලක් වැය කරන්න සිදු වෙනවා. අපේ රටේ ආර්ථිකයත් සමග බලද්දි කෙනෙකුට එවැනි පද්ධතියක් මිලදී ගැනීම අසීරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් වසර පහකට පස්සෙ බලද්දි ඒක ඉතුරුවක් බව දකින්න පුළුවන්. කොහොම වුණත් ආර්ථික අපහසුතා ඇති අය වෙනුවෙන් රජයේ මැදිහත් වීමක් අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නෙ ණය පහසුකම් ලබා දීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න වෙනවා කියන එකයි.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරු වෙන්න දැනුමත් අවශ්‍යයි නේද?.

පිළිතුර: තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරුවෙන්න අනිවාර්යයෙන් ම දැනුම අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ දැනුම අපේ අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන්න ඕනෙ. දරුවෙක් ඉපදුණු දවසෙ ඉඳලම තිරසාර ජීවන රටාවක් සඳහා හැඩ ගස්සවන්න අවශ්‍යයි.

ප්‍රශ්නය: ඔබ විස්තර කර දෙන තිරසාර ජීවන රටාවට හුරු වෙන්න ජනතාවගේ ආකල්ප විශාල වශයෙන් වෙනස් වෙන්න ඕනෙ නේද?.

පිළිතුර: රජය කෙතරම් පහසුකම් සැපයුවත් ඒවා භාවිතයට ගනිමින් විතරක් තිරසාර ජීවන රටාවකට යන්න බැහැ. අප හිතන ආකාරයේ එනම් ආකල්පවල වෙනස් වීමක් සිදුවීම ඉතාමත් වැදගත්. කල්පනා කර බලා නිවැරදි දේ තෝරා ගන්න අපට හැකියාව තිබිය යුතුයි. අපි හුඟක් වෙලාවට යොමු වෙන්නෙ මිලෙන් අඩු භාණ්ඩයක් වෙළෙඳ පොළෙන් මිලදී ගන්න. මිලෙන් අඩු එවැනි භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමෙන් පරිසරයට, ආර්ථිකයට, සමාජයට සිදුවන හානිය ගැන අපි කල්පනා කරන්නෙ නැහැ. පරිසරය ගැන හිතනවා නම් අපි මිලදී

ගන්න ඕනෙ, කාර්යක්ෂම උපකරණ. එතැනදි අපේ ආකල්ප හුඟක් වැදගත්. අපේ ජීවන රටාව තිරසාර වෙන්න ඕනෙ කියන තැනට යොමු වෙන්නෙ පුද්ගලයා ආකල්පත් එක්ක.

ප්‍රශ්නය: ඔබ කියන විධියට කිසියම් පුද්ගලයෙකුට ස්වාධීනව තීරණ අරන් තිරසාර ජීවන රටාවකට යොමු වෙන්න පුළුවන්ද?.

පිළිතුර: කෙනෙක් ගන්න තීරණවලට ඔහුගෙ පවුලේ සාමාජිකයන්, රැකියා ස්ථානයේ සාමාජිකයන්, ඔහු ජීවත්වෙන ගම, නගරය ආදිය බලපානවා. එම බලපෑම් කණ්ඩායම්වලින් මිදිලා කෙනෙකුට තීරණයක් ගන්න බැහැ. අපි ගන්න තීරණවලට අප වටා තිබෙන පරිසරය බොහෝ වෙලාවට බලපානවා. එතැනදි සමාජය, ජනමාධ්‍ය, දැන්වීම් සුවිශේෂ කාර්යයක් කරනවා. ජනමාධ්‍ය සහ දැන්වීම් මඟින් අපව යොමු කෙරෙන්නෙ වැඩි වශයෙන් වියදම් දැරීම සඳහා. එතැනදී අපි ගන්න තීරණ වෙනස් වෙනවා.

ප්‍රශ්නය: දැන්වීම් මඟින්, ජනමාධ්‍යයෙන් ඇති කෙරෙන ඒ බලපෑම අහිතකර එකක් වශයෙන් ද ඔබ දකින්නේ?.

පිළිතුර: එහෙම කියන්න බැහැ. ජනමාධ්‍ය, දැන්වීම් යනාදියත් තියෙන්න ඕනෙ. ඒවා බිඳ වැටුණොත් සමාජයේ විශාල පිරිසකට රැකියා අහිමි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එය සමාජ ගැටලුවක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය: ඔබ කියන විධියට මෙතැනදි සිදුවෙන්නෙ දිගින් දිගටම ආශාවන් නැති කිරීමක් නෙවෙයි ද?.

පිළිතුර: ආශාවන් නැති කරගෙන ජීවත් වීම ම නෙවෙයි මෙයින් අදහස් කරන්නෙ. සුඛ විහරණය මිනිසාට අවශ්‍යයි. අපි සතුටෙන් ඉන්නෙ පරිභෝජනය කරන භාණ්ඩ හා සේවාවන් නිසා. උදාහරණයක් හැටියට මෙහෙම හිතන්න; විදුලි පංකාවක්, වායු සමීකරණ යන්ත්‍රයක් භාවිතයට ගන්න සිදුවෙන වෙලාවල් තියෙනවා. විදුලි පංකාව නැත්නම් වායු සමීකරණ යන්ත්‍රය ක්‍රියා විරහිත කරලා ජනේල විවෘත කර දමා ඉන්න කියන්න පුළුවන්. ජනේල විවෘත කළ විට මදුරුවෝ එනවා; සත්තු එනවා; හොරුන්ට වුණත් ඒක අවස්ථාවක් වෙනවා. එවිට ජනේල වහන්න වෙනවා. එවිට නැවත ගැටලුව මතු වෙනවා. එනම් විදුලි පංකාවක්, වායු සමීකරණ යන්ත්‍රයක් භාවිතයට ගැනීමේ අවශ්‍යතාව මතු වීම. අපි කියන්නෙ මේ පරිභෝජනය කරන සේවාවන් සහ භාණ්ඩ නවත්වන්න කියන එක නෙවෙයි; ඒ භාණ්ඩ හා සේවාවන් අපට ගැළපෙන අන්දමට පරිශීලනය කරන්න කියන කාරණෙයි.

ප්‍රශ්නය: බලශක්තිය සංරක්ෂණය කිරීම සඳහා විදුලි බුබුළු නිවා දැමීම එක පියවරක්. එවිට ඉන්න සිදු වෙන්නෙ අඳුරෙ. එය ගැටලුවක්. ඔබ කොහොමද එවැනි තත්ත්වයක් විග්‍රහ කරන්නෙ?.

පිළිතුර: විදුලි බුබුළු නිවා දැමීමෙන් සිදු වෙන්නෙ බලශක්ති පරිභෝජනය අඩු වීමක්. විදුලිය උත්පාදනයට දහනය කරන ගල්අඟුරු අඩු කරගන්න එය මඟක්. ඔබ කිව්වා වාගේ, එය බලශක්ති සංරක්ෂණය කිරීමක් හැටියට පිළිගන්න පුළුවන්. විදුලි බුබුළු නිවා දමා අඳුරේ හිටියොත් එතැනදී සේවාව හරියට පරිහරණය නොකිරීමක් සිදු වෙන්නෙ. ළමයෙකුට පාඩම් කරන්න අවශ්‍ය ආලෝකය නැහැ; ගේදොර කටයුතු අපහසුවෙන් කරගන්න වෙන්නෙ. විදුලි බුබුළු දැල්වීම අවශ්‍යයි. එය නවත්වන්න කියන එක නෙවෙයි මෙයින් අදහස් කරන්නෙ. බලශක්ති සේවාව ලබා ගන්න ඕනෙ. ඒ සඳහා පිවිතුරු ප්‍රභව භාවිතයක්, මනා පරිපාලනයක්, ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුයි. ජීවන විලාසය වෙනස් කිරීම සිදු කළ යුත්තේ අප හිතන පතන විදිහ, සමාජය ගමන් කරන ආකාරය ආදිය දෙස බලමින්, ඉතා සීරුවට. එතැනදි බලපෑම් කණ්ඩායම් ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නෙ පවුල, අප ආසන්නයේ සිටින සෙසු පිරිස් ගැන. එපමණක් නොවෙයි, සමහර වෙලාවට ගෝලීය වශයෙනුත් බලපෑම් එල්ල වෙනවා.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවක් කරා ගමන් කිරීම ඉතා සංකීර්ණ ගැටලුවක් නොවෙයි ද?.

පිළිතුර: ඇත්ත වශයෙන් ම මෙය සංකීර්ණ ගැටලුවක්. සංකීර්ණ ගැටලුවක පැතිකඩ ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ පැතිකඩ වෙන්කර ගතහොත් අපි බලන්නෙ එක පැත්තක් දිහා විතරයි. එවිට අපට පෙනෙන්නෙ නියම ගැටලුව නෙමෙයි. එනිසා සංකීර්ණ ප්‍රශ්නය සරල නොකර විසඳන්න අවශ්‍යයි. හැම පැතිකඩක් දිහා ම බලලා විසඳන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයකට අප සොයා ගත යුත්තේ සාකල්‍ය ප්‍රවේශයකින් පෘථුල විසඳුමක්. (comprehensive solution) හැම පැත්තක් ගැන ම සලකා බලා ලබා දෙන විසඳුමක් විය යුතුයි කියන එක එයින් අදහස් කරන්නෙ.

▸ සංවාද සටහන: මංජුලා විජයරත්න

තිරසාර ජීවන රටාවක් සහිත පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත රටකට ආශීර්වාදයක් !

මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය තුසිත සුගතපාල මහතා සමග අප කළ මේ සම්මුඛ සාකච්ඡාවෙන් විවරණය කර ගැනීමට උත්සාහ කළේ තිරසාර ජීවන රටාවක් ඇති කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රධාන සාධක සම්බන්ධයෙනි. තාක්ෂණය, ආයතන සහ පුද්ගල චර්යාව යන කාරණා, තිරසාර ජීවන රටාවක් ඇති කිරීමෙහි ලා වඩාත් බලපාන බව ආචාර්ය තුසිත සුගතපාල මහතා පෙන්වා දුන්නේ ය. එමෙන්ම තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරු වූ කෙනෙකුගේ ජීවිතය කෙබඳු ද යන්න ගැනත් ආචාර්ය සුගතපාල මහතා මෙහිදී කරුණු අනාවරණය කළේ ය.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවක් ගැන අප සවිස්තරාත්මකව කතා කළා. එවැනි ජීවන රටාවක් ඇති කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රධාන සාධක මොනවා ද?.

පිළිතුර: ඔව්; එහිදී වැදගත් වන පළවෙනි කාරණය, තාක්ෂණය. විද්‍යුත් බලයෙන් ධාවනය වන බසයක්, එල්.ඊ.ඩී. බල්බ ආදී වශයෙන් වූ කාර්යක්ෂම උපකරණවල තිබෙන්නේ තාක්ෂණයයි. කාර්යක්ෂම සහ පිවිතුරු තාක්ෂණය අවශ්‍ය ම දෙයක්. දෙවැන්න ආයතන. (Organization) අපට අවශ්‍ය නීති සම්පාදනය කෙරෙන්න, දැනුවත් කිරීම් කෙරෙන්න ආයතන තිබිය යුතුයි. තෙවැන්න අප හිතන පතන ආකාරය එනම් චර්යාව. (Behaviour) තිරසාර ජීවන රටාවක් ඇති කිරීම සඳහා තාක්ෂණය, සංවිධාන සහ චර්යාව කියන කාරණා තුනම එක විධියට වැදගත් වෙනවා.

ප්‍රශ්නය: තාක්ෂණය, ආයතන යන සාධක ශ්‍රී ලංකාවෙ පවතින්නෙ කවර මට්ටමකින් ද?.

පිළිතුර: තාක්ෂණය නිවැරදි ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට නම් දක්ෂ කාර්මික ශිල්පීන් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉහළ මට්ටමේ සිට මෙහෙයුම් මට්ටම දක්වා ම නිපුණතාවයෙන් හෙබි ශ්‍රම බලකායක් සිටිය යුතුයි. නිපුණතවන් සහිත එවැනි ශ්‍රම බලකායක් අපේ රටේ දකින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. එය සකස් වෙන්න ඕනෙ. අපේ රටේ ආයතන, සංවිධාන, අමාත්‍යංශ ආදිය අදටත් ක්‍රියා කරන්නේ පරණ විධියට. බොහෝ ආයතනවල කඩදාසිවල මුද්‍රණය කළ අයදුම් පත්‍ර ආදිය අදටත් භාවිත වෙන්නෙ. තාක්ෂණය සමග වෙනස් වීමක් එම ආයතනවල දකින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. නවතාව සමග එක දිගට කටයුතු කළ හැකි ආයතන අපට අවශ්‍යයි. බැංකු, සුපර් මාර්කට්, අධ්‍යාපන ආයතන ආදියෙ නව තාක්ෂණය සෑහෙන දුරකට පාවිච්චියට ගැනෙනවා. ඇප් භාවිතයට ගෙන බැංකු කටයුතු කළ හැකි වන්නේ, සුපර් මාර්කට්වලින් මාර්ග ගත ක්‍රමයට භාණ්ඩ ඇණවුම් කළ හැකි වන්නෙ, අධ්‍යාපන කටයුතු මාර්ග ගත ක්‍රමයට කළ හැකි වන්නෙ ඒ ඒ ආයතන තාක්ෂණය භාවිතයට ගන්නා නිසයි. ඒ වුණත් තාක්ෂණයත් සමග ආයතන, සංවිධාන වෙනස් වී ඇති ප්‍රමාණය සෑහෙන අඩු මට්ටමක තිබෙන්නෙ. තාක්ෂණයත්, ආයතනත් හරියාකාරව හැඩ ගැසුණට පස්සෙ තමයි, අපේ හැසිරීම ඊට අනුකූලව සැකසෙන්නෙ.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවකදී අපේ අගනාකම්වලට හිමි වෙන්නෙ කවර තැනක් ද?.

පිළිතුර: දැනුම, නිපුණතාව, ආකල්ප ගැන කතා කරනවා. එයට අමතරව අපේ අගනාකම් (Values) ඉතා වැදගත් වෙනවා. අපේ සංස්කෘතියෙ අගනාකම් පද්ධතියක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ අගනාකම් මේ වනවිට පිරිහී ගිය බවක් දකින්න පුළුවන්. කැළිකසළ මහ පාරේ වීසි කරලා යන තැනට අද සමාජය පත්වෙලා තිබෙනවා. පෝලිමක ඉන්නවා නම්, සමහර අය පෝලිමෙන් ඉවත්

පොලිතින් දිරන්නෙ නැහැ. එනිසා පොලිතින් බෑග්, බත් ඔතන පොලිතින් කොළ ආදිය භාවිතයෙන් ඈත් වෙන්න අපට පුළුවන්. ඊට විකල්පය වෙන්නෙ රෙදි බෑග්, කෙසෙල් කොළ භාවිතය වැඩි කරගැනීම. ඒ අනුව හැම දෙයකම තිරසාර භාණ්ඩ භාවිතයට ගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා.

වෙලා ඉස්සරහට ගිහිං කොහොම හරි තමන්ගෙ වැඩේ කරගන්න බලන්නෙ. බස් එකක යද්දි වයසක කෙනෙකුට, ගැබිණි මාතාවකට ආසනයක් නොදෙන තැනට අපේ සමාජයේ ජනයා අද පත්ව තිබෙනවා. සමාජයේ හැම තැනකම අද දකින්න ලැබෙන්නෙ අපේ අගනාකම් බිඳ වැටිච්ච බවක්. පුද්ගල චර්යාව වෙනස් කෙරෙන විට ඊට අගනාකම් ද එකතු විය යුතුයි.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරු වුණු කෙනෙකුගේ ජීවිතය කුමන ස්වරූපයක් ද උසුලන්නෙ?.

පිළිතුර: ඒ වගේ කෙනෙකුගෙ ශාරීරික සෞඛ්‍යය වගේම මානසික සෞඛ්‍යයත් යහපත් මට්ටමක තිබෙනවා. මානසික සෞඛ්‍යය ගැන කතා කරද්දි විශේෂයෙන්ම සඳහන් කරන්න ඕනෙ, සංතෝෂය කියන කාරණය ගැන. තිරසාර ජීවන රටාවකට අනුගත වුණු කෙනෙක් හැම වෙලාවක ම ඉන්නෙ සතුටෙන්. දෙවැනි කාරණය, සමාජයක සාමාජිකයන් තිරසාර ජීවන රටාවක් ගෙවන විට කසළ නිෂ්පාදනයක් දකින්න ලැබෙන්නෙ නැති ම තරම්. තුන්වැනි කාරණය, කාබන් ශූන්‍ය බලශක්ති භාවිතය තිරසාර ජීවන රටාවෙ තවත් අංගයක්. ඒ කියන්නෙ පුනර්ජනනී බලශක්ති භාවිතයයි. සිව්වැනි කාරණය, පරිසරයට හානි නොවන, පුනර්ජනනීය ද්‍රව්‍යවලින් නිෂ්පාදිත භාණ්ඩ භාවිතය සඳහා තෝරා ගැනීම. උදාහරණයක් හැටියට ගෘහභාණ්ඩ ගනිමු. දැවවලින් තනන ලද ගෘහභාණ්ඩ හෝ ලෝහවලින් තනන ලද ගෘහභාණ්ඩ හෝ අපට තෝරා ගත හැකියි. ලෝහ කියන්නෙ භූගත සම්පතක්. ඒ ලෝහ ක්ෂය වෙනවා. අපට පුළුවන්, අපි ම වගා කරන ශාකයක දැවවලින් තනන ලද ගෘහභාණ්ඩ භාවිතයට ගන්න. උදාහරණයක් හැටියට පදම් කළ රබර් දැවවලින් තැනූ ගෘහභාණ්ඩ. එකම දේ, කපන ගස වෙනුවට නැවත ගසක් වැවීමට කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය වීමයි. අවුරුදු පහක් නැත්තම් දහයක් ඇතුළතදී ඒ ගසෙන් දැව ලබා ගැනීම අපහසු නැහැ. වනාන්තරයක තියෙන ගහක් කපනවා කියන එක නෙවෙයි මෙහිදී මම මතු කරන්නෙ.

පොලිතින් වෙනුවට වෙනත් ආදේශක භාවිතයට ගැනීම තවත් උදාහරණයක්. පොලිතින් දිරන්නෙ නැහැ. එනිසා පොලිතින් බෑග්, බත් ඔතන පොලිතින් කොළ ආදිය භාවිතයෙන් ඈත් වෙන්න අපට පුළුවන්. ඊට විකල්පය වෙන්නෙ රෙදි බෑග්, කෙසෙල් කොළ භාවිතය වැඩි කරගැනීම. ඒ අනුව හැම දෙයකටම තිරසාර භාණ්ඩ භාවිතයට ගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා. පස් වැනි කාරණය අපේ බඩුභාණ්ඩ, අපේ දත්ත එක තැනක සිට තවත් තැනකට රැගෙන යෑම. එය සාකල්‍යතාව (mobility) වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. එකී ප්‍රවාහන කටයුත්ත, වාහනයක් භාවිතයට නොගෙන සිදුකරන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් මාර්ගගත ආකාරයට බැංකු කටයුතු කිරීම. එහිදී ගමනාගමනය සඳහා වාහනයක් භාවිතයට ගැනෙන්නෙ නැහැ. ඒ ක්‍රමය කාර්යක්ෂමයි. කාර්යාලයකට යායුතුම අවස්ථාවලදී මෙයට කලින් මා පෙන්වා දුන්නා වගෙ පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් භාවිතය තමයි, කාර්යක්ෂම. තව ඉස්සරහට ඉලෙක්ට්‍රික් කෝච්චියක්, ඉලෙක්ට්‍රික් වාහනයක් තෝරා ගන්න අපට අවස්ථාව ඇති වෙයි.

ප්‍රශ්නය: ඔබ මෙහිදී කසළ සම්බන්ධයෙන් කතා කළා. කැළිකසළ ප්‍රශ්නය මේ රටේ බරපතළ ප්‍රශ්නයක්. පුද්ගලයන් තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරුවීමෙන් කැළි කසළ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් ලැබෙනවා ද?.

පිළිතුර: ඔව්; අපි දැනට ගෙවන ජීවන රටාවෙදි නිරන්තරයෙන් ම කසළ නිෂ්පාදනය වෙනවා. අවසානයේදී ඒ කසළ කොතැනකට හෝ දැමීමයි දැනට සිදු කෙරෙන්නෙ. නමුත් අපේ ජීවන රටාව නිසා එකතු වන කසළ සම්පතක් බවට පරිවර්තනය කර ගන්න අපට හැකි වෙන්න ඕනෙ. කසළ යනුවෙන් අපි අද බැහැර කරන්නේ ආහාර අපද්‍රව්‍ය, පොලිතින්, කඩදාසි මිශ්‍රණයක්. මේ විදිහට ඉවතලන කසළවලින් ආහාර අපද්‍රව්‍ය, පොලිතීන් සහ කඩදාසි වෙන් කරගන්න අවශ්‍යයි. ඉඳුල් අපද්‍රව්‍ය, සත්ත්ව ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්න පුළුවන්. දිරා යන අපද්‍රව්‍ය (එළවුළුවලින් ඉවත් කරන කොටස්, ඉඳුල්, පොල්කුඩු ආදිය) භාවිතයට ගෙන ජීව වායුව නිෂ්පාදනය කරගන්න හැකියාව තියෙනවා.

එසේ නිෂ්පාදනය කරන ජීව වායුව ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතයට ගන්න හැකියි. පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කරන්න පුළුවන්. ඒ ආකාරයට බැහැර කෙරෙන කසළ ප්‍රමාණය ඉතාම අවම මට්ටමකට රැගෙන එන්න පුළුවන් නම්, ඒක තිරසාර ජීවන රටාවෙ එක අංගයක්.

ප්‍රශ්නය: තිරසාර ආහාර වර්ග කෑමට ගැනීමත් ඔබ මුලින් දැක්වූ ලැයිස්තුවට එකතු කරන්න පුළුවන් ද?.

පිළිතුර: ඔව්; හයවැනි කාරණය වශයෙන් මා පැහැදිලි කරන්න උත්සාහ කළෙත් එය. අපේ ගෙවත්තෙ සියලු දේ වගා කරගෙන ආහාරයට ගන්නවා නම් එය තමයි; සුදුසුම ක්‍රමය. ප්‍රවාහනය සඳහාත්, කල් තබා ගැනීම සඳහාත් දරන වියදම් එහි අඩංගු වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම හරිම පිරිසිදුයි. ගමේ නැවුම් එළවුළු ගමේ ඉන්න අය භාවිතයට ගන්න පුරුදු වීම එක විසඳුමක්. මස් වර්ගවලට සාපේක්ෂව වැඩියෙන් ම කාර්යක්ෂම එළවුළු භාවිතය. මස් වර්ග සඳහා බලශක්තිය, වතුර, භූමිය වැනි සම්පත් වැඩි විශාල වශයෙන් අවශ්‍යයි. උදාහරණයක් හැටියට හරක් මස් ගන්න. හරකුන් ඇතිකිරීම සඳහා විශාල භූමියක්, තණකොළ, ජලය වැනි සම්පත් උවමනා වෙනවා. හරක් මස් ගබඩා කරගන්න බලශක්තිය අවශ්‍යයි. එළවුළුවලට සාපේක්ෂව මස් ඉවීම සඳහාත් බලශක්තිය වැඩිපුර උවමනා වෙනවා. හාල්, පලතුරු, ධාන්‍ය, එළවුළු නිෂ්පාදනයට වඩා විශාල සම්පත් ප්‍රමාණයක් මාළු සහ මස් නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය බව අප අවබෝධ කර ගතයුතුයි.

ප්‍රශ්නය: ඔබ ප්‍රකාශ කළ එකී කාරණය අනුව සමාජය නිර්මාංශික තත්ත්වයට පත්වීමක් නෙවෙයි ද සිදු වෙන්නේ ?.

පිළිතුර: අප සතු සීමිත සම්පත් දිහා බලද්දි 2050 නැතිනම් 2100 පමණ වනවිට පවතින්න පුළුවන් වෙන්නෙ නිර්මාංශික සමාජයකට විතරක් ද කියන ප්‍රශ්නය දැන් පැනනැඟී තිබෙනවා. මස් නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් 2050, 2100 වනවිට හුඟක් දුරට අඩු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක පුද්ගල ආදායම වැඩි වෙද්දි මස් පරිභෝජනයත් පසුගිය කාලය මුළුල්ලේ ම ඊජීයව වැඩි වුණා. ඒක පුද්ගල ආදායම තව තව වැඩි වනවිට මස් පරිභෝජනයත් වැඩි වෙනවා. එම ඉල්ලුමට සරිලන මස් ප්‍රමාණය සකසා ගන්න භූමිය, ජලය, බලශක්තිය ආදී සම්පත් ද වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වෙනවා. නමුත් ඒ සම්පත් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩි වෙන්නෙ නැහැ. ඒ අනුව එයින් අදහස් කෙරෙන්නෙ මස් පරිභෝජනය කරන සමාජයක් පවත්වාගෙන යාමට පරිසරයට නොහැකි තත්ත්වයක් මතුවෙනවා කියන කාරණයයි.

ප්‍රශ්නය: ලෝකයේ හැම රටක ම මේ ප්‍රවණතාව අනාගතයේ දී දක්නට ලැබෙයි කියල ද ඔබ කියන්නෙ?.

පිළිතුර: ඇමෙරිකාව, ඕස්ට්‍රේලියාව වැනි රටවල් මෙන් ලෝකයේ සෙසු රටවලුත් දියුණු වුණොත්, ඒ වගේ ම ජනතාව තිරසාර නොවන ජීවන රටාවක් පවත්වා ගෙන ගියහොත් පෘථිවිය මත එවැනි ගැටලුවක් ඇති වෙනවා. ඒකට හේතුව පෘථිවිය මත ඒ සා මහා විශාල සම්පත් ප්‍රමාණයක් නොතිබීම. ඒක පුද්ගල ආදායම වැඩි වුණාට මස් පරිභෝජනය වැඩි නොවන රටක් හැටියට ඉන්දියාව පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. ඉන්දියාව ඒ තත්ත්වයට පැමිණ තිබෙන්නේ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය නිසයි.

ප්‍රශ්නය: මස්, මාළු නිෂ්පාදනය පහළට ම වැටුණු තත්ත්වයකදී මිනිසා තමන්ගෙ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නෙ කොහොමද?.

පිළිතුර: බිත්තර, කිරි ආදිය ආහාරයට ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සපුරා ගන්න පුළුවන්. මස් අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන ඉන්දීය ජනයා ඒ අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා ආකාරය ආදර්ශයට ගන්න බැරිකමක් නැහැ. ඉන්දීය ජනයාට ඔවුන්ගේ සංස්කෘතියෙන් ම ඒ හුරුව ලැබී තිබෙනවා.

ප්‍රශ්නය: අපට අවශ්‍ය ආහාර සකසා ගන්න ආකාරය අපේ සංස්කෘතියෙත් තියෙනවා නේද?.

පිළිතුර: ඔව්, අපේ සංස්කෘතියෙත් එවැනි දේ තිබෙනවා. නමුත් ඒ සංස්කෘතිය අභිභවා යමින් අපි අපේ ජීවන රටාවන් වැරදි විධියට හැඩගස්වා ගනිමින් සිටින්නෙ. මේ රටේ ඉස්සර ජීවත් වුණු අය කසළ වශයෙන් බැහැර කළ දේ හරි අඩුයි. අළුකෙසෙල් ගෙඩි උයද්දි එයින් ඉවත් කරන ලෙල්ල පවා වේළලා ඔවුන් ආහාරයට ගත්තා.

අපේ ගෙවත්තෙ සියලු දේ වගා කරගෙන ආහාරයට ගන්නවා නම් එය තමයි; සුදුසුම ක්‍රමය. ප්‍රවාහනය සඳහාත්, කල් තබා ගැනීම සඳහාත් දරන වියදම් එහි අඩංගු වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම හරිම පිරිසිදුයි. ගමේ නැවුම් එළවුළු ගමේ ඉන්න අය භාවිතයට ගන්න පුරුදු වීම එක විසඳුමක්. මස් වර්ගවලට සාපේක්ෂව වැඩියෙන් ම කාර්යක්ෂම එළවුළු භාවිතය. මස් වර්ග සඳහා බලශක්තිය, වතුර, භූමිය වැනි සම්පත් වැඩි විශාල වශයෙන් අවශ්‍යයි.

කොස් වැඩිපුර තියෙන කාලෙට අටු කොස් හදා ගත්තා. කොස් හිඟ කාලවලදී පාවිච්චියට ගත්තේ එහෙම කල් තබාගත්ත කොස්. වැල්දොඩම් කොළ, මඤ්ඤොක්කා කොළ මැල්ලුමට ගන්නවා. ඒ කාර්යක්ෂමතාව දැන් අපේ රටේ ජනයාගෙන් ගිලිහී ගිහින් තියෙනවා. මේ රටේ ජනයා ඉස්සර කතා කළේ ගමයි, පන්සලයි; වැවයි, දාගැබයි ගැන. ඒ කතාවෙහි තිබෙන්නෙ ජීවන රටාව, තාක්ෂණය, ආයතන කියන සියල්ලෙ එකතුවක්. ඒකෙන් කියැවෙන්නේ තිරසාර ජීවන රටාවක් ගැන. ඒ කතාව අනුගමනය කරමින් අපට දැන් ගමට ආයෙත් යන්න බැහැ. අපේ ජීවිතවල මේ වෙද්දි නගරයක් තියෙනවා. දැන් අපි කරන්න ඕනෙ, ඒ නගරය තිරසාර ජීවන රටාවකට ඔබින විධියට ගොඩනඟා ගැනීම. පාසල, සුපිරි වෙළෙඳ සැල්, විවිධ ආයතන ආදිය නගරය ඇතුළෙ ස්ථාපනය කරන්න ඕනෙ. කෙනෙකුට ඒ ආයතන වෙත ඇවිදගෙන ගිහින් තමන්ගෙ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගන්න එවිට ඉඩ සැලසෙනවා. වාහනයක් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ.

ප්‍රශ්නය: ඔබ ඒ කී ආකාරයේ නගර ලොව වෙනත් රටවල තිබෙනවා ද?.

පිළිතුර: ඔව්, තිබෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ වනාන්තර සහිත බිම් ප්‍රමාණය සියයට තිහකටත් වඩා අඩුයි. දකුණු කොරියාවේ 63%කට වඩා වැඩියෙන් වනාන්තර තිබෙනවා. ඒ රටේ ආර්ථිකය සංවර්ධනය කර තිබෙන්නෙ සම්පත් තිබෙන තැනට ජනයා ඒකරාශී කරමින්. ගම ගොඩනඟන්නෙ සම්පත් තිබෙන තැනක. නමුත් අපේ රටේ කෙරෙන්නේ සම්පත්, ගමට රැගෙන යෑමක්. ගමේ පාරවල් හදනවා; ගමට විදුලිබලය ලබා දෙනවා; ගමට දුරකථන පහසුකම් ලබා දෙනවා. මේ රටේ සෑම තැනකම පාරවල්, දුරකථන කණු, විදුලි කණු දකින්න ලැබෙනවා. අලි මිනිස් ගැටුම ඇති වෙන්නෙත් ඔවැනි දේවල් නිසා. වඳුරෝ, මොනරු වගාවන්ට කරන විනාශය අපට නිතරම අහන්න ලැබෙනවා. එවැනි දේවල් සිදුවෙන්නෙත් අප කර තිබෙන වැරදි නිසා. මේ රටේ ජනයා අත්පත් කරගෙන තිබෙන්නේ වන සතුන්ට අයත් භූමිය සහ සෙසු සම්පත්. සම්පත් ඇති තැන්වල මිනිසුන් පදිංචි කරනවා වෙනුවට හැම තැනකට ම සම්පත් ලබා දෙන්න අප කටයුතු කර තිබෙන්නෙ. හැම තැනම මහා මාර්ග ඉදි කර තිබුණට දරුවන්ට යන්න පාසල් නැහැ; කුඩා පාසල් අද වැසීගෙන යනවා. නමුත් අපට කරන්න තිබුණෙ තිරසාර නගර නිර්මාණය කිරීම.

ප්‍රශ්නය: පුද්ගලයෙකුට තිරසාර ජීවන රටාවක් ගොඩනඟා ගනිද්දි දකින්න ලැබෙන ලක්ෂණ ගණනාවක් ගැන ඔබ කලින් සඳහන් කළා. එයට එකතු විය යුතු තවත් කාරණා තිබෙනවා ද?.

පිළිතුර: තිරසාර ජලය ඒ ලැයිස්තුවට එකතු විය යුතුයි. එහිදී වැදගත් වන්නෙ ජලයේ ගුණාත්මක බව. ඒ වගේ ම නගරය ගම නිවාස අතර සහසම්බන්ධතාවය වැදගත් කාරණයක්. දැන් එවැනි සහසම්බන්ධතා දකින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. අසල්වැසියන් කව්ද කියන්නවත් අපි නොදන්න තැනට පත් වෙලා. පුද්ගලයන් හුදකලා තත්ත්වයෙන් පසු වෙන්නෙ. ප්‍රජාව එකට සිටිය යුතුයි. තමන් නිෂ්පාදනය කරන භාණ්ඩ අනෙක් අයත් එක්ක හුවමාරු කරගන්නා රටාවක් ඇති වෙන්න ඕනේ. ප්‍රජාව අතරෙ සමානාත්මතාව පවත්වා ගෙන යෑමත් තිරසාර ජීවන රටාවකට බලපානවා. මේ හැම දෙයක්ම නිවැරදිව එකට එකතු කරගැනීමෙන් තිරසාර ජීවන රටාවක් ගොඩනඟා ගන්න ඉඩ සැලසෙනවා.

▸ සංවාද සටහන: මංජුලා විජයරත්න

ඔබගේ නිර්මාණ අප වෙත යොමු කරන්න

සංරක්ෂා

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය,
අංක 72, ආනන්ද කුමාරස්වාමි මාවත, කොළඹ 07.
දුරකථනය: 011 257 5030
ෆැක්ස්: 011257 5089

තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක

තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක (sustainable development goals) ගැන ලොව විවිධ තරාතිරමේ පිරිස් විටින් විට කතා කරනු අපට ඇසේ. තිරසාර ජීවන විලාසයක් ගොඩනැඟීම සඳහා තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක බෙහෙවින් වැදගත් වන බව පෙනීයයි. එනිසා තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක යනු කවරක් ද යන්න විවරණය කර ගැනීම මෙහි අරමුණයි.

තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක ඇති කරගැනීම සඳහා පදනම සැකසෙන්නේ සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්කවලිනි. (Millennium Development Goals). සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක සම්මත කරගන්නේ 2000 වසරේ සැප්තැම්බර් මාසයේදී ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ නිව් යෝර්ක් නුවර එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ පැවැති සමුළුවට රැස් වූ ලෝක නායකයන් ය. සාමාජික රටවල සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක 2015 වසර වනවිට සපුරා ගැනීමට අපේක්ෂා කරන ලදී. සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක අට මෙසේ ය:

1. දිළිඳුකම සහ සාගින්න පිටුදැකීම (To eradicate extreme poverty and hunger)
2. විශ්ව ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීම (To achieve universal primary education)
3. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම (To promote gender equality and empower women)
4. ළමා මරණ අවම කිරීම (To reduce child mortality)
5. මාතෘ සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම (To improve maternal health)
6. HIV/AIDS, මැලේරියාව සහ වෙනත් රෝග වලට එරෙහිව සටන් කිරීම (To combat HIV/AIDS, malaria, and other diseases)
7. පාරිසරික තිරසාර බව සහතික කිරීම (To ensure environmental sustainability)
8. සංවර්ධනය සඳහා ගෝලීය හවුල්කාරීත්වයක් වර්ධනය කිරීම (To develop a global partnership for development)

සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ලෝකයේ රටවල් බොහෝ ප්‍රයත්නයන් දැරුවේ ය. ඒ හේතුවෙන් බොහෝ රටවල සැලකිය යුතු මට්ටමක ආර්ථික සහ සමාජ සංවර්ධනයක් සිදු විණ. එම ඉලක්ක කරා ළඟාවීමට ලබා දී තිබූ කාලය 2015 වසරේ සැප්තැම්බර් මාසයෙන් අවසන් විණ. රාජ්‍යයන් එම සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරා ගෙන ඇති ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අනතුරුව පසුවිපරමක් සිදු කරන ලදී. සහස්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක බොහෝ දුරට සාර්ථක වී ඇති බවත්, සමහර ඉලක්ක සම්පූර්ණයෙන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නොහැකි වී ඇති බවත් එහිදී අනාවරණය විය.

ඉදිරි වසර පහළොව ඇතුළතදී සාක්ෂාත් කරගත යුතු සංවර්ධන ඉලක්ක මොනවද යන්න එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ සාමාජික රාජ්‍ය නියෝජිතයෝ 2015 වසරේදී සාකච්ඡා කළහ. "අපේ ලෝකය පරිවර්තනය කිරීම: තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා වූ 2030 න්‍යාය පත්‍රය" (Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development) අනුමත කර ගැනීම මෙම සමුළුවේදී ඒ අනුව සිදු කෙරිණ. තිරසාර සංවර්ධන

ඉදිරි වසර පහළොව ඇතුළතදී සාක්ෂාත් කරගත යුතු සංවර්ධන ඉලක්ක මොනවද යන්න එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ සාමාජික රාජ්‍ය නියෝජිතයෝ 2015 වසරේ දී සාකච්ඡා කළහ. “අපේ ලෝකය පරිවර්තනය කිරීම: තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා වූ 2030 න්‍යාය පත්‍රය” (Transforming our world(the 2030 Agenda for Sustainable Development) අනුමත කර ගැනීම මෙම සමුළුවේදී ඒ අනුව සිදු කෙරිණ.

ඉලක්ක 17ක් එම අනුමත කර ගැනීමට යටත් ය. එම ඉලක්ක ඉටු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය 2016 වසරේ ජනවාරි පළමුවැනිදා සිට ක්‍රියාත්මක ය. එම ඉලක්ක 2030 වර්ෂය වනවිට සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අපේක්ෂිත ය. තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක 17 මෙසේ ය:

1. සියලු ආකාරයේ දිළිඳු බව, සියලු තැන්හිම දුරු කිරීම. (End poverty in all its forms everywhere)
2. සාගින්න දුරලීම, ආහාර සුරක්ෂිතතාව හා ඉහළ පෝෂණයක් අත්පත් කර ගැනීම සහ තිරසාර කෘෂිකර්මය ප්‍රවර්ධනය කිරීම. (End hunger, achieve food security and improved nutrition and promote sustainable agriculture)
3. නිරෝගී ජීවිතයක් තහවුරු කිරීම හා සෑම වයසකදීම යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම. (Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages)
4. සමාන හා අන්තර් ග්‍රහණීය (සියලු සමාජ ස්ථරයන්ට අවස්ථාවක් ලැබෙන) වූ අධ්‍යාපනයක් ලැබීම තහවුරු කිරීම හා සැමට ජීවිත කාලය පුරා අධ්‍යාපනය ලැබීමේ අවස්ථා ප්‍රවර්ධනය කිරීම. (Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all)
5. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අත්කර ගැනීම සහ කාන්තාවන් හා ගැහැනු ළමයින් බලගැන්වීම. (Achieve gender equality and empower all women and girls)
6. සැමට ජලය ලැබීම හා තිරසාර ජල කළමනාකරණය හා සනීපාරක්ෂාව ලැබීම තහවුරු කිරීම. (Ensure availability and sustainable management of water and sanitation for all)
7. දරාගත හැකි වූත්, විශ්වසනීය වූත් තිරසාර හා නූතන බලශක්තිය සඳහා ප්‍රවේශ වීම සැමට තහවුරු කිරීම. (Ensure access to affordable, reliable, sustainable and modern energy for all)
8. දරාගත හැකි, අන්තර් ග්‍රහණීය සහ තිරසාර ආර්ථික වර්ධනයක් සම්පූර්ණ හා ඵලදායී රැකියාවක් හා සැමට ගෞරවාන්විත වෘත්තියක් ලැබීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම. (Promote sustained, inclusive and sustainable economic growth, full and productive employment and decent work for all)
9. ප්‍රත්‍යාස්ථ වූ යටිතල පහසුකම් තැනීම, අන්තර් ග්‍රහණය සහ තිරසාර කාර්මීකරණයක් ප්‍රවර්ධනය, නවෝත්පාදන ධෛර්යමත් කිරීම. (Build resilient infrastructure, promote inclusive and sustainable industrialization and foster innovation)
10. රටවල් ඇතුළත හා රටවල් අතර ඇති අසමානතාව අඩු කිරීම. (Reduce inequality within and among countries)
11. නගර හා මානව ජනාවාස අන්තර් ග්‍රහණය, ආරක්ෂිත ප්‍රත්‍යාස්ථ හා තිරසාර බවට පත් කිරීම. (Make cities and human settlements inclusive, safe, resilient and sustainable)
12. තිරසාර පරිභෝජනය හා නිෂ්පාදන රටාව තහවුරු කිරීම. (Ensure sustainable consumption and production pattern)
13. දේශගුණික වෙනස්වීම් හා එහි බලපෑම් වැළැක්වීම සඳහා කඩිනම් පියවර ගැනීම. (Take urgent action to combat climate change and its impacts)
14. සාගර, මුහුදු හා සමුද්‍රීය සම්පත් සංරක්ෂණය කිරීම හා තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා යොදා ගැනීම. (Conserve and sustainably use the oceans, seas and marine resources for sustainable development)
15. භෞමික පරිසර පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීම, ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම හා තිරසාර භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම, වනාන්තර තිරසාර ආකාරයෙන් කළමනාකරණය කිරීම, කාන්තාරකරණය වැළැක්වීම, භූමි හායනය

වළක්වා එය ප්‍රතිවර්තනය කිරීම හා ජෛව විවිධත්වය අහිමි වීම නැවැත්වීම. (Protect, restore and promote sustainable use of terrestrial ecosystems, sustainably manage forests, combat desertification, and halt and reverse land degradation and halt biodiversity loss)

16. තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා වූ සාමකාමී හා අන්තර් ග්‍රහණය වූ සමාජ ප්‍රවර්ධනය හා සැමට සාධාරණය සඳහා ප්‍රවේශය සැපයීම හා වගකීමක් සහිත හා අන්තර් ග්‍රහණය වූ ආයතන සෑම මට්ටමකම ස්ථාපිත කිරීම. (Promote peaceful and inclusive societies for sustainable development, provide access to justice for all and build effective, accountable and inclusive institutions at all levels)

17. තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා වූ ගෝලීය සහයෝගීතාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සහ නව ජීවයක් දීමේ මාර්ග ශක්තිමත් කිරීම. (Strengthen the means of implementation and revitalize the Global Partnership for Sustainable Development)

තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක යොමු වී ඇති පුළුල් ක්ෂේත්‍ර පහක් ද වේ. ජනතාව (people), පෘථිවිය (planet), සෞභාග්‍ය (prosperity), සාමය (peace) සහ හවුල් කටයුතු (partnership) යනු එම පුළුල් ක්ෂේත්‍ර පහ ය. එම පුළුල් ක්ෂේත්‍ර පහ යටතේ ගෝලීය සංවර්ධන ඉලක්ක ගොනු කර තිබෙන්නේ මෙපරිද්දෙනි:

ජනතාව සියලු ආකාරයේ මාන තුළ දිළිඳුකම හා සාගින්න අවසන් කිරීමට සහ තිරසාර මානව වර්ගයා ගෞරවය, සමානාත්මතාවය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් තුළ තමන්ගේ කුසලතාවයන් සපුරා ගත හැකි බව තහවුරු කිරීම.

පෘථිවිය වත්මන් සහ අනාගත පරපුරුවල අවශ්‍යතා සඳහා සහාය විය හැකි වන පරිදි, තිරසාර පරිභෝජනය සහ නිෂ්පාදන හරහා ස්වාභාවික සම්පත් තිරසාර ලෙස කළමනාකරණය සහ දේශගුණික විපර්යාස සඳහා කඩිනම් පියවර ගනිමින් පෘථිවිය ආරක්ෂා කිරීම

සෞභාග්‍ය සියලු මනුෂ්‍ය වර්ගයා සමෘද්ධිමත් හා තෘප්තිමත් ජීවිත භුක්ති විඳින බව සහ ආර්ථික, සමාජීය සහ තාක්ෂණික ප්‍රගතිය ස්වභාවධර්මය සමග එකමුතුව සිදුවන බව තහවුරු කිරීම

සාමය බිය හා ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර, සාමකාමී, සාධාරණ සහ සියලුදෙනා එක් කරගත් සමාජයක් සඳහා ධෛර්ය ලබාදීම

හවුල් කටයුතු මෙම න්‍යායපත්‍රය ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සපයා ගැනීමට, ගෝලීය සහයෝගීතාව පදනම් කරගෙන දිළිඳුකම හා වඩාත් පීඩාවට ලක් වූ ජනතාව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයකින් යුතුව, තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා බලපවත්වන ලද ගෝලීය හවුල්කරුවන්ගෙන් හා සියලු රටවලින්, සියලු පාර්ශ්වකරුවන්ගෙන් හා සියලු ජනතාවගේත් දායකත්වය ලබාගෙන ක්‍රියාත්මක වීම.

▸ සංවාද සටහන: ප්‍රභාෂණී ඉද්දමල්ගොඩ

සහශ්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ලෝකයේ රටවල් බොහෝ ප්‍රයත්නයන් දැරුවේ ය. ඒ හේතුවෙන් බොහෝ රටවල සැලකිය යුතු මට්ටමක ආර්ථික සහ සමාජ සංවර්ධනයක් සිදු විණ. එම ඉලක්ක කරා ළඟාවීමට ලබා දී තිබූ කාලය 2015 වසරේ සැප්තැම්බර් මාසයෙන් අවසන් විණ. රාජ්‍යයන් එම සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරා ගෙන ඇති ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අනතුරුව පසුවිපරමක් සිදු කරන ලදී. සහශ්‍ර සංවර්ධන ඉලක්ක බොහෝ දුරට සාර්ථක වී ඇති බවත්, සමහර ඉලක්ක සම්පූර්ණයෙන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නොහැකි වී ඇති බවත් එහිදී අනාවරණය විය.

තිරසාර ජීවන රටාවක් ගෙවන ජනයා වෙසෙන රටවල්

ලෝකයේ රටවල් විශාල සංඛ්‍යාවක ජනයා තිරසාර ජීවන රටාවක් ගත නොකරන බව සැබෑවකි. එවැනි ජනයා පාරිසරික සම්පත්, ප්‍රමාණය ඉක්මවා පරිහරණය කරති; කසළ සහ අපද්‍රව්‍ය විශාල වශයෙන් උත්පාදනය කරති. එනිසා ඔවුන්ගෙන් සිදුවන පරිසර දූෂණය වැඩි ය. වරක් පමණක් භාවිතයට ගෙන ඉවතලන ප්ලාස්ටික්, පොලිතින් භාවිතය ද එවැනි ජනයා අතර ඉහළ මට්ටමක තිබේ. තිරසාර ජීවන රටාවකට අනුගත නොවූ ජනයා වැඩි වශයෙන් විශ්වාසය තබා තිබෙන්නේ පොසිල ඉන්ධන මත ය. වැඩි පිරිවැය, අඩු අධ්‍යාපනය, සමාජ පීඩනය, සමාජ සමානාත්මතාව නොමැතිකම, දැනුම හිඟකම, ආකල්පමය වෙනසක් දැකිය නොහැකි වීම වැනි සාධක ද එබඳු ජනයා වෙසෙන වන රටවල බෙහෙවින් ඉහළ මට්ටමක තිබේ.

ලොව බහුතරයක් රටවල ජනයා තිරසාර නොවන ජීවන රටාවකට හුරු වී සිටිය ද ස්වීඩනය, ඩෙන්මාර්කය, ෆින්ලන්තය, නෝර්වේ, ස්විට්සර්ලන්තය, ලක්සම්බර්ග්, එස්ටෝනියාව, ජර්මනිය සහ එක්සත් රාජධානිය වැනි රටවල ජනයා අද මේ වනවිට ගෙවන්නෙ තිරසාර ජීවන රටාවකි. එකී රටවල ජනයා සමාජ සුරක්ෂිතතාව, සතුට, නිරෝගී සම්පත්තිය යනාදී පහසුකම් භුක්ති විඳින්නේ ආකල්ප වෙනසත් සමග ඇති වී තිබෙන තිරසාර ජීවන රටාවේ අතුරුඵලයක් වශයෙනි.

මෙහි දැක්වෙන්නේ තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරු වූ ජනයා වෙසෙන ලොව ප්‍රධාන පෙළේ රාජ්‍ය කිහිපයක විස්තරයි.

ස්වීඩනය

වර්ග කිලෝමීටර 450,295කින් සමන්විත ස්වීඩනයේ ජනගහනය මිලියන 10.6ක් පමණ වේ. ලොව අඩු ම ජන ඝනත්වයක් සහිත රටක් වශයෙන් ද ස්වීඩනය සැලකෙයි. ස්වීඩනය ස්ථාවර ආර්ථිකයක් ඇති රටකි. ලොව ධනවත් රාජ්‍ය අතර දොළොස්වැනි ස්ථානය හිමි වන්නේ ස්වීඩනයට ය. ඉතා ශක්තිමත් සමාජ සුබ සාධන පද්ධතියක් සහිත රටක් ලෙස ද ස්වීඩනය නම් කර තිබේ. එරට ජනයාගේ ජීවන තත්ත්වය ඉතා උසස් මට්ටමක පවතී. එරට පරිසරය ඉතා පිරිසිදු ය. බදු ක්‍රම නිසා එරට ජීවන වියදම ඉතා වැඩි ය. එසේ වුවත් නිදහස් අධ්‍යාපනය, නිදහස් සෞඛ්‍ය, පිවිතුරු සහ කාර්යක්ෂම යටිතල පහසුකම් පද්ධතියක් එරට සෑම තැනෙක ම දක්නට ලැබෙයි. එරට ජනයාගේ ජීවිතය ස්වභාව ධර්මය සමග බද්ධ වී ඇත. පෞද්ගලික ජීවිතය සමබරව ගෙන යෑමට අවශ්‍ය පහසුකම් එරට ජනයාට හිමිව තිබීම විශේෂත්වයකි. නම්‍යශීලී කාලසටහනකට අනුව රැකියාව කිරීමේ අවස්ථාව ස්වීඩනයේ ජනයාට හිමි ය. දරුවන් සිටින මව්වරුන් සහ පියවරුන් සඳහා රැකියා ස්ථානවල නිවාඩු ප්‍රතිපත්ති නම්‍යශීලී කර ඇත. සමාජ සාධාරණත්වය ඉතා ඉහළින් ක්‍රියාත්මක වන සමාජයක් ස්වීඩනයේ දක්නට ලැබේ. එරට පොදු ප්‍රවාහන පද්ධතිය ඉතා දියුණු මට්ටමක ඇත. පාපැදිවලින් ගමන් ගන්නා අයට වෙන් තනන ලද මං තීර දක්නට ලැබෙයි. නගර මෙන්ම මාර්ග ද ඉතා පිරිසිදු ය.

ඩෙන්මාර්කය

ලෝකයේ ඉතා සතුටෙන් ජීවත් වන ජාතීන් අතර ඩෙන්මාර්ක ජාතිකයන්ට ප්‍රමුඛස්ථානය හිමි වේ. එමෙන්ම ජීවත් වීමට සුදුසු රටක් වශයෙන් ද ඩෙන්මාර්කය මුල් තැනෙහි ලා සැලකේ. එරට ජීවත් වන ජනයා ඉතා සුරක්ෂිත ය. අපරාධ අඩු රාජ්‍යයක් වශයෙන් ද සැලකෙන බැවින් ඩෙන්මාර්කයේ වෙසෙන ජනයාට ආරක්ෂාව නොමඳව ඇත. අනෙක් අතට, නොමිලේ සෞඛ්‍යය පහසුකම් ලබා දෙන බැවින් ලෙඩ රෝගවලින් ද ජනයා ආරක්ෂිත ය.

රැකියා විරහිත පිරිස් රැකියාවක් ලැබෙන තුරු රැකබලා ගැනීම සඳහා විශේෂ වැඩපිළිවෙළක් ද එහි ක්‍රියාත්මක ය. එරට දැකිය හැකි වන්නේ ද නිදහස් අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. දරුවන් සිටින මව්පියන් වෙනුවෙන් ඉතා නම්‍යශීලී කාල සටහන් සහ නිවාඩු ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීමට එරට සෑම රැකියා ස්ථානයක් ම ක්‍රියා කරයි. මෙවැනි පහසුකම් මුල් කරගෙන සෑම පුද්ගලයෙකුට ම ඉතා හොඳ සමාජ රැකවරණයක් ලැබී තිබේ. ජීවිතය සහ රැකියාව සමබරව පවත්වාගෙන යෑමට එහි ජනයාට ඉඩ සැලසී ඇත. වඩාත් කැපී පෙනෙන්නේ රැකියා ස්ථානයේ අඩු පැය ගණනක් වැඩ කිරීමට ලැබී තිබෙන පහසුකම ය; එසේ වුවත් ඔවුන්ට ලැබෙන වැටුප ඉහළ ය. එරට සංස්කෘතිය ප්‍රධාන වශයෙන් හැඩගැන්වී තිබෙන්නේ මහජනතාවගේ සෞඛ්‍ය, සතුට සහ ප්‍රීතිය මුල් කරගෙන ය. විද්‍යාත්මක හා තාක්ෂණික නව නිපැයුම් භාවිතයේ සහ හඳුන්වාදීමේ සම්ප්‍රදායක් ද ඩෙන්මාර්කයට ඇත.

ඩෙන්මාර්කයේ ප්‍රවාහන රටාව ද සුවිශේෂී ය. පාපැදියෙන් ගමන් බිමන් යෑම එහි ජනයා අතර ඉතා සුලභ ය. එහි මහා මාර්ගවල වෙනම තනන ලද පාපැදි මං තීර දක්නට ලැබේ. කිලෝමීටර් 12,000කට වඩා වැඩි දුරක් පුරා විහිදෙන පාපැදි මාර්ග ජාලයක් ඩෙන්මාර්කයේ තිබේ. එයට තවත් කිලෝමීටර 7,000ක් පමණ ඉදිරියේදී එකතු කෙරෙනු ඇතැයි ද වාර්තා වේ. මෝටර්රථ මිල එහි ඉතා වැඩිය. මෝටර්රථ සඳහා ක්‍රියාත්මක බදු ද ඉතා වැඩි බව සඳහන් වේ. රජය තරමක් හෝ සහන ලබා දෙන්නේ පරිසර හිතකාමී වාහන මිලදී ගැනීම සඳහා පමණි. පෞද්ගලික අයිතියට මෝටර්රථ තබා ගැනීම අධෛර්යමත් කිරීමට එවැනි ක්‍රම භාවිත කෙරේ.

ෆින්ලන්තය

ඉතාමත් ගුණාත්මක ජීවන රටාවක් සහ සාමකාමී පසුබිමක් සහිත රටක් හැටියට ෆින්ලන්තය සැලකෙයි. සෑම පුද්ගලයෙකුට ම පරිසරය සමග බද්ධව කටයුතු කිරීමේ අයිතිය ඇත. රටෙන් 70%ක් ආවරණය වන්නේ වනාන්තරවලිනි. ඉහළ සමාජ සුරක්ෂිතතාවක් ඇති රටක් හැටියට ද ෆින්ලන්තය නම්දරා තිබේ. කාර්යක්ෂම සහ ඉතා හොඳින් නඩත්තු කෙරෙන යටිතල පහසුකම් ජාලයක් සහිත රටකි. ෆින්ලන්ත ජනයා ඉතා ඉහළ මට්ටමේ සමාජ සුබසාධනයක් භුක්ති විඳිති. ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය ද, සෞඛ්‍යය පහසුකම් ද නොමිලේ ලැබෙයි. එහි අපරාධ ද අඩු ය. සමාජ ආරක්ෂාව ඉහළ මට්ටමක පවතින බැවින් ජනයා සතුටෙන් ජීවත් වන රටක් හැටියටත් ෆින්ලන්තය ප්‍රකට ය. රටේ ආර්ථිකය බෙහෙවින් ම ස්ථාවර තත්ත්වයක ඇති නිසා ජනතාව එහි ප්‍රතිලාභ භුක්ති විඳිති.

ගුණාත්මක බවින් ඉහළ අධිවේගී මාර්ග පද්ධතියක් ෆින්ලන්තය සතු ය. එසේ ම පහසුකම් සහ මනා නඩත්තුව සහිත එරට දුම්රිය මාර්ග ජාලය ද ප්‍රවාහන ක්ෂේත්‍රයේ කැපී පෙනෙයි.

ස්විට්සර්ලන්තය

ලොව ඉතා අලංකාර රටක් ලෙස පිළිගැනෙන ස්විට්සර්ලන්තය කුඩා රාජ්‍යයකි. එය වර්ග කිලෝමීටර 41,285කින් පමණ සමන්විත ය. එසේ වුවත් ස්විට්සර්ලන්තය ලොව ධනවත් රාජ්‍යයක් හැටියටත් සැලකෙයි. එසේ ම එහි දේශපාලන තත්ත්වය ද ස්ථාවර ය. එරට ජනයා ගුණාත්මක තත්ත්වයෙන් උසස් ජීවන රටාවක් භුක්ති විඳිති. ඔවුන්ට ඉහළ මට්ටමේ සමාජ සුරක්ෂිතතාවක් ඇත. දියුණු යටිතල පහසුකම්, ඉහළ වේතන, ඉහළ ආරක්ෂාවක් භුක්ති විඳින්නට එහි ජනයාට පුළුවන. පිවිතුරු, ප්‍රසන්න සහ මනා ආරක්ෂාවක් සහිත ස්විස් නගරවලට පහසුවෙන් පිවිසිය හැකි ය. ස්විට්සර්ලන්තයේ ආර්ථික සහ දේශපාලන ස්ථාවරභාවය ඉහළ මට්ටමක තිබෙන බැවින් එහි ජනයා ඉහළ වැටුප් භුක්ති විඳිති. පෞද්ගලික ආරක්ෂාව ද ඉතා යහපත් මට්ටමක ඇත.

ස්විට්සර්ලන්තයේ ප්‍රවාහන පද්ධතියෙහි වඩාත් කැපී පෙනෙන්නේ දුම්රිය සේවාව ය. යුරෝපයේ වෙනත් රටවල් සමග පවා සම්බන්ධ දුම්රිය පද්ධතියක් එහි ඇත. එහි දුම්රිය පද්ධතිය කිලෝමීටර 5,250ක් පුරා විහිදෙයි. 2023 වසරේදී ස්විට්සර්ලන්ත දුම්රිය සේවාව භාවිතයට ගත් මඟින් සංඛ්‍යාව මිලියන 614ක් වූ බව වාර්තාවන් පෙන්වා දෙයි. එහි දුම්රිය සේවය කෙතරම් පුළුල් එකක් ද යන්න එමඟින් අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

ලොව දියුණු ජාතීන් අතර හොඳම පරිසරය තිබෙන්නේ ස්විට්සර්ලන්තයට ය. කැළිකසළ කළමනාකරණය සඳහා නිසි ක්‍රමවේදයක් එහි දැකිය හැකි ය. එකී ක්‍රමයෙන් බැහැරව අනීතික ලෙස කැළිකසළ බැහැර කරන්නන්ගෙන් ඉතා ඉහළ දඩයක් අය කිරීමට එරට බලධාරීහු ක්‍රියා කරති. නගර සභා මඟින් එකතු කර ගැනෙන කැළිකසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණයටත්, බලශක්ති නිෂ්පාදනයටත් යෙදෙ වේ.

නෝර්වේ

නෝර්වේහි දක්නට ලැබෙන්නේ ලොව ඉහළම ගුණාත්මක ජීවන තත්ත්වයයි. එරට ජන ඝනත්වය අඩු ය. ඉහළ සමාජ සමානාත්මතාවක් එහි දැකිය හැකි ය. නෝර්වේ ජනයාගේ ජීවිත ස්වභාවධර්මයත් සමග බද්ධ ය. අධ්‍යාපන සහ සෞඛ්‍යය සඳහා වන පිරිවැය ජනතාවට දැරිය හැකි මට්ටමක පවතී. එහි ජනයා මනා මානසික ලිහිලනයකින් යුතුව සිය දෛනික ජීවිත ගත කරති. නෝර්වේහි දැකිය හැකි වන්නේ පරිසර හිතකාමී සහ කාර්යක්ෂම ප්‍රවාහන පද්ධතියකි. එරට ධාවනය කෙරෙන දුම්රියවලින් 62%ක් ම විදුලි දුම්රිය බව සඳහන් වේ. මගී ප්‍රවාහනයට මෙන්ම භාණ්ඩ ප්‍රවාහනයටත් එහි වැඩි වශයෙන් යොදා ගන්නේ දුම්රිය සේවයයි.

▸ ප්‍රභාෂණී ඉද්දමල්ගොඩ

පිරිමැසුම්දායක පරිසර හිතකාමී මුළුතැන්ගෙය

මුළුතැන්ගෙය යනු සෑම නිවසකම තිබෙන වැඩි වැදගත්කමක් උසුලන ස්ථානයකි. නිවසේ වෙසෙන සාමාජිකයින් වෙනුවෙන් පෝෂ්‍යදායී මෙන්ම රසවත් ආහාර පිළියෙල කිරීමට වෙන් කර ඇති මුළුතැන්ගෙය නිරන්තරයෙන් පිරිසිදුව සහ පිළිවෙළට තබා ගැනීම පවුලේ සෑම කෙනෙකුගේ ම වගකීම වේ. එමෙන්ම මුළුතැන්ගෙහි විදුලිබලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කරමින් පරිසර හිතකාමීව, රසවත්ව සහ පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්තව ආහාර පාන පිළියෙල කිරීමට සෑම ගෘහණියක්ම උත්සාහ ගැනීම වඩාත් අගනේ ය. ඒ සඳහා දර ලිප් භාවිතය හා අනෙකුත් පිරිමැසුම්දායක උඳුන් භාවිතය, මැටි භාජන භාවිතය, විදුලිබලය අවම වශයෙන් භාවිතා කර නිර්මාණාත්මක ලෙස ආහාර වර්ග සකස් කිරීම, පිසීමේදී ඉන්ධන පිරිමසා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම, විදුලි උඳුන්වල සකස් කිරීමට හැකි දෑ දර ලිපෙහි ස්ටීම් කිරීම හෝ ගෑස් උඳුනෙන් මෙන්ම මුළුතැන්ගෙහි තිබෙන විදුලි උපකරණ විදුලිබලය අපතේ නොයන පරිදි ක්‍රමානුකූලව භාවිත කිරීම යනාදී සාධක ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. එමඟින් විදුලි බිල අඩු කර ගැනීමට හැකි වනවා පමණක් නොව රසවත් ආහාරපාන ද සකස් කර ගැනීමටද හැකියාව ලැබේ.

ආහාර පිසීමේදී ලාභදායකම ඉන්ධනය දර වන අතර LP ගෑස් සඳහා ඊට සාපේක්ෂව වැඩි වියදමක් දැරිය යුතුය. එමෙන්ම ආහාර පිසීමේ වියදම් අධිකව මාධ්‍ය විදුලිබලය වේ. එහෙයින් හැකි සෑම විටම විදුලියට සාපේක්ෂව අඩු පිරිවැයක් සහිත ඉන්ධන කෙරේ වැඩි නැඹුරුවක් දැක්වීම නිවසේ බලශක්ති වියදම අඩු කර ගැනීමට හේතු වේ. දර භාවිතයේදි ඒ සඳහා ගල් තුනේ ළිප වෙනුවට වඩා කාර්යක්ෂම දැව උඳුන් භාවිතයට ගැනීම කළ යුතුය.

■ මැටි භාජන භාවිතය

වර්තමානයේදී කාර්යබහුල ජීවන රටාව හේතුවෙන් බොහෝ ගෘහණියන් මැටි භාජන භාවිතයට මැළිකමක් දක්වනු ලබයි. නමුත් අතීතයේ දී දර ළිපෙහි මැටි භාජන උපයෝගී කරගෙන රසවත් ආහාර පාන සකස් කරන ලදී. මැටි භාජනවල සකස් කරන ආහාර බොහෝ වේලාවක් නරක් නොවී තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන් ම මැටි භාජනවල පිසගත් ආහාරවල නැවුම් රසයක් ද පවතී. විශේෂයෙන්ම මාළු ඇඹුල්තියල්, පොළොස් ව්‍යංජනය, මංශමය ව්‍යංජන වර්ග යනාදී ව්‍යංජන වර්ග පිස ගැනීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ මැටි භාජන වේ. වර්තමානයේදී ඉතාමත් තුනීයට නිර්මාණය කරන ලද මැටි භාජන වෙළෙඳපළේ දැක ගත හැකි ය. එවැනි මැටි භාජන මඟින් ඉතාමත් ඉක්මනින් මෙන් ම රසවත්ව ආහාර පිස ගැනීමට පුළුවන.

■ අවම බලශක්ති භාවිතයකින් නිර්මාණාත්මක ලෙස ආහාර වර්ග සකස් කරමු

1. කරවිල බැදු සම්බලය සකස් කරනවා වෙනුවට කරවිල කුඩා තීරු කෑලිවලට කපා තක්කාලි, ලොකු ලූනු, අමුමිරිස් දමා සම්බලයක් ආකාරයට සකස් කළ හැකි ය. එමඟින් කරවිල බැදු ගැනීමට වැය වන කාලය සහ ඉන්ධන දහනය ද අවම වනවා සේම ශරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ. කැරට්, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි වැනි දෑ මිශ්‍ර කර ඔලිව් තෙල්, දෙහි සහ ගම්මිරිස් මිශ්‍ර කර සලාද සාදා ගෙන ආහාරයට ගැනීම ශරීර සෞඛ්‍යයට වඩාත්

හිතකර වේ. අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවුළු වර්ග අඩංගු කර සකස් කරන එවැනි සලාද සකස් කර ගැනීමට හුරු වීමෙන් විදුලිබලය පිරිමැසෙනවා පමණක් නොව ශරීරයට හිතකර ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට ද හුරු වේ.

2. භාජනයක ඕට්ස්, චියා බීජ, කුරුඳු සහ ආමන්ඩ් කිරි මිශ්‍ර කර ගෙන හොඳින් කළවම් කර, ආවරණය කර, එක රැයක් ශීතකරණයේ තබා ගත යුතු වේ. උදෑසන, කෑමට පෙර නැවුම් පලතුරු හෝ ඇට වර්ග යනාදී ඔබ කැමති දෙයක් කළවම් කර සීත ගතියෙන් හෝ උණුසුම්ව ආහාරයට ගත යුතු වේ.

3. මාළු බැදුම්, මස් බැදුම්, අල බැදුම් වැනි දෑ සකස් කර ගැනීමේදී කුඩා ප්‍රමාණවලින් කපාගෙන බැද ගැනීමේදී බැද ගැනීමට වැය වන කාල සීමාව අඩු වනවා පමණක් නොව, අදාළ මාළු, මස් හෝ අල වලට යොදා තිබෙන තුනපහ ඇතුලු ලුණු හොඳින් උරාගනු ලබයි. එවිට බැදුම් වර්ග රසවත්ව පිස ගැනීමට හැකි වේ.

■ විදුලි උඳුන්වල සකස් කිරීමට හැකි දෑ දර ලිපෙහි ස්ටීම් කිරීම.

සාමාන්‍යයෙන් කේක්, පුඩින් වැනි ආහාර විදුලි උඳුන්වල සකස් කර ගනු ලබයි. විදුලි උඳුන් භාවිත කිරීමේදී විදුලි බිල වැඩි වේ. දර ලිප්වල ස්ටීම් කිරීම මගින් ද කේක් වර්ග, පුඩින් වර්ග ඉතාමත් ම රසවත්ව පිළියෙල කර ගත හැකි ය. ඒ හේතුවෙන් හැකිතාක් විදුලි උඳුන් භාවිතය අවම කර ඒ වෙනුවට දර ලිපේ ස්ටීම් කිරීමෙන් එම ආහාර සකස් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය.

තව ද ඇතැම් ආසියානු රටවල නිවෙස්වල දර පෝරණු සකස් කර ඇති ආකාරයෙන් නිර්මාණාත්මක පරිදි නිවෙස්වල දර පෝරණු සකස් කර ගැනීමට පුළුවන. එමගින් විදුලි උඳුනෙන් පිස ගැනීමට හැකි ආහාර වර්ග සියල්ලක්ම එම පෝරණුවෙන් සකස් කර ගෙන විදුලිය පිරිමසා ගැනීමට පුළුවන.

■ ප්‍රෙෂර් කුකර්

ප්‍රෙෂර් කුකර් එක තුළින් රැයක් පොඟවා තැම්බීම සිදු නොකර කෙටි වේලාවක් ඇතුළත කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ග තම්බා ගත හැකි ය. මෙය භාවිතා කිරීමේදී ලබා දී තිබෙන උපදෙස් ඒ ආකාරයටම අනුගමනය කළ යුතු ය. එසේ නොමැති වුවහොත් විදුලිය නාස්ති වීමක් සිදු වේ. කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි දෑ මෙන්ම සහල් පිසීමද රයිස් කුකරයේ පිසීමට වඩා කාර්යක්ෂම වේ. (විනාඩි 7ක් තුළ ධාන්‍ය වර්ග පිසීමේ හැකියාව මෙයට ඇති අතර රයිස් කුකරය භාවිතයෙන් ආහාර පිසීමට විනාඩි 20ක් පමණ ගත වේ.) කෙසේ වෙතත් මෙවැනි ධාන්‍ය වර්ග තැම්බීමේදී හැකිතාක් දර ලිපෙහි තම්බා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ. එවිට විදුලිය පිරිමැසීම සිදු වනවා සේම ධාන්‍ය වර්ග පිළියෙල කර බොහෝ වේලාවක් නැවුම් ආකාරයෙන් තබා ගැනීමට හැකි වේ.

■ විදුලි බත් පිසිනය (Rice Cooker) කාර්යක්ෂම භාවිතයට

මෙහිදී හාල් ඉදෙන්න තියන ජලය ප්‍රමාණය වඩාත් වැදගත් වේ. වැඩිපුර වතුර දැමූවිට විදුලිය වැඩිපුර වැය වේ. හාල් මට්ටමේ සිට අඟල් භාගයකට නොවැඩි වෙන ආකාරයට වතුර තැබිය යුතු ය. අලුත් හාල් නම් ඊටත් ටිකක් අඩුවෙන් වතුර තබා ගත යුතු ය.

කඩල, කව්පි වැනි ධාන්‍ය මෙන්ම සහල්ද යම් කාලයක් ජලයේ පෙඟෙන්නට හැර පිසීමට ගැනීමෙන් පිසීමට ගතවන කාලය අවම වන බැවින් විදුලිය ඉතිරි වේ.

රයිස් කුකරයේ සහල් පිසීමේදී පළමුව රයිස් කුකර් එක ඔන් කර කුක් අවස්ථාවට පත් කර ගත යුතු ය. කුක් අවස්ථාවේ විනාඩි 8-10ක් පවතිනකොට වතුර නැටීම ආරම්භ වේ. එවිට ස්විචය ඕෆ් කර රයිස් කුකර් එකේ පියන ඇර එහි මැද කොටස උඩට එසවිය යුතු ය. එවිට රයිස් කුකර් එක වොමර් අවස්ථාවට වැටේ. පසුව පියන වසා මැද කොටස යළි නියමිත ස්ථානයේ තැබිය යුතු ය. ස්විච් එක යළිත් ඔන් කර විනාඩි 10-15 ක් වොමර් එකේ තැබිය යුතු ය.

ඉන් පසුව යලිත් කුක් අවස්ථාවට පත් කර ගත යුතු ය. එවිට ඉතා කෙටි වේලාවකින් යළිත් වොමර් අවස්ථාවට පත්වේ. මෙසේ සිදු කළ විට බත හොඳින් ඉදෙයි. වැඩිපුර විදුලියක් වැය වන කුක් අවසථාවේ අඩුවෙන් තබා වොමර් අවස්ථාවේ වැඩි වෙලාවක් තැබූ විට රයිස් කුකරයෙන් පහසුවෙන් බතක් පිස ගැනීමට පුළුවන.

ඉහත සඳහන් කරන ලද මුළුතැන්ගෙහි උපකරණවලට අමතරව වෙනයම් උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී, අත්‍යවශ්‍යම කාර්යයන්ට පමණක් එම උපකරණ භාවිතා කළ යුතු වේ.

එම කාර්යයන් සිදු කර ගැනීමට විකල්ප ක්‍රම තිබේ නම් එම උපකරණ භාවිතා නොකළ යුතු ය. තව ද එම උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී ලබා දී තිබෙන උපදෙස් පත්‍රිකා හොඳින් කියවා බලා එම උපකරණ භාවිතා කිරීමට මතක තබා ගත යුතු වේ. හැකිතාක් පිරිමැසුම්දායක මෙන් ම පරිසර හිතකාමී දෑ වලට යොමු වීමෙන් පිරිමැසුම්දායක මුළුතැන්ගෙයක් පවත්වා ගෙන යා හැකි ය.

උපදෙස්: ප්‍රායෝගික ගෘහ කළමනාකරණය ග්‍රන්ථය සහ අන්තර්ජාලය

▸ **සටහන: මදාරා මුදලිගේ**

රිවි දනවි වෙතින් මෙ.වො.100ක සූර්ය බලාගාරයක්

අතිගරු ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක මැතිතුමා සියඹලාණ්ඩුව කොටියාගල ප්‍රදේශයේදී මෙ.වො.100ක ධාරිතාවයකින් යුත් ගි.වො පැය 12ක බැටරි ගබඩා පහසුකම් සහිත ලංකාවේ ඉදිවන පළමු විශාලතම සූර්ය බලාගාරය සඳහා 2025 සැප්තැම්බර් 06 දින මුල්ගල් තැබිණි.

රිවි දනවි සමාගම විසින් ඉදිකරනු ලබන මෙම සූර්ය බලාගාරය, ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය විසින් අවශ්‍ය සියළුම පාරිසරික අනුමැතීන් ඇතුළු අනුමැතීන් සහ බලාගාරයට අවශ්‍ය සියලු ප්‍රවේශ මාර්ග ඉදිකර ටෙන්ඩර් පටිපාටියක් යටතේ ලබාදුන් පළමු විදුලි බල ව්‍යාපෘතිය වේ.

මෙම ව්‍යාපෘතිය ඇමරිකානු ඩොලර් 140ක ව්‍යාපෘතියක් වන අතර මෙතුලින් මෙරට වාර්ෂික විදුලි ඉල්ලුමෙන් ගි.වො පැය 219ක් සැපයිය හැකි වෙතැයි ගණන් බලා ඇත. එමෙන්ම දිවාකල නිෂ්පාදනය කරනු ලබන විදුලිය බැටරි තුළ ගබඩා කිරීමේ පහසුකම ඇති බැවින් එය උපරිම විදුලි ඉල්ලුම ඇති රාත්‍රී 6න් පසු ජාතික විදුලි බල පද්ධතියට සැපයීම තුළින් ජාතික විදුලි බල පද්ධතියේ ස්ථායීතාවට වඩා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකරනු ඇත.

මෙතෙක් ඩීසල් මඟින් නිෂ්පාදනය වූ මෙ.වො.100ක විදුලි ප්‍රමාණය මෙම ව්‍යාපෘතිය හරහා නිෂ්පාදනය කිරීමෙන් පරිසරයට වසරකට නිකුත් වූ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (කද2) මෙට්‍රික් ටොන් 150,000ක් විමෝචනය වීම නවතිනු ඇත. එමෙන්ම ඩීසල් සඳහා වසරකට වැය වූ විදේශ විනිමය රු. බිලියන 21ක්ද ඉතිරිවනු ඇත.

▸ පී.ඒ.ඩී. තුසංගි

සූර්ය බල තාක්ෂණය හා ප්‍රසම්පාදන පිළිබඳ රාජ්‍ය නිළධාරී වැඩමුළුවක්

රාජ්‍ය ආයතනයන්හි ගොඩනැගිලි පියසි මත සූර්ය බලාගාර ඉදිකිරීමේ කාර්යය සඳහා අවශ්‍ය සූර්ය බල තාක්ෂණ හා ප්‍රසම්පාදන කටයුතු වලට අදාල දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුවක් දෙවන වරටත් 2025 දෙසැම්බර් 19 හා 20 දෙදින කොළඹ 07 හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ ආයතනයේදී පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇත.

රාජ්‍ය ආයතන විශාල සංඛ්‍යාවක් මෙම වසර තුළ තම ආයතන පියැසි මත සූර්ය බලාගාර ඉදිකිරීමේ කාර්යයට යොමුව ඇති අතර ප්‍රසම්පාදන කාර්යය සඳහා ඔවුන්ට අවශ්‍ය සූර්ය බල තාක්ෂණ සහය ඉල්ලා දිනපතා ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය වෙත ලිපි ලැබෙමින් පවතී.

මේ නිසා ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය විසින් දෙවන වරටත් එසේ ඉල්ලීම් කර ඇති රාජ්‍ය ආයතන සඳහා අවශ්‍ය සූර්ය බල තාක්ෂණය හා ප්‍රසම්පාදන පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දෙදින වැඩමුළුවක් සංවිධානය කර ඇත.

මෙම වැඩමුළුව තුළින් සූර්ය බලාගාරයක් පිළිබඳ මූලික කරුණු පැහැදිලි කිරීම හා පිරිවිතර හඳුන්වා දීම, ස්ථානීය පරීක්ෂණය හා බලාගාර නිර්මාණයට අවශ්‍ය වහල ඉඩකඩ පිළිබඳ සමීකරණ හා දත්ත පූර්ණය, මිල ගණන් කැඳවීම සඳහා අවශ්‍ය පිරිවිතර ඇතුළු ටෙන්ඩර් පත්‍රිකා සැකසීම, මිල ගණන් කැඳවීම,විශ්ලේෂණය හා ටෙන්ඩර් ප්‍රධානය කිරීම, ඉදිකිරීම් සුපරීක්ෂාව හා පසු විපරම ආදී විෂය පථයන් ඔස්සේ ඔවුන් හට අවශ්‍ය දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරේ.

▸ අමාෂි මධුෂානි

“බලශක්ති සංරක්ෂණය ගැන කතා ලියා තෑගි දිනමු” තරගයේ ත්‍යාග ප්‍රදානය

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය, විජය ළමා පුවත්පත සමග එක්ව 2024, 2025 වසර සඳහා පැවැත්වූ “බලශක්ති සංරක්ෂණය ගැන කතා ලියා තෑගි දිනමු” තරගයේ ජයග්‍රාහකයන් සඳහා ත්‍යාග හා සහතික පත් ප්‍රදානෝත්සවය 2025 දෙසැම්බර් 02 දින සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරියේ රැස්වීම් ශාලාවේදී පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇත. ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරියේ සභාපති මහාචාර්ය විජේන්ද්‍ර බණ්ඩාර මහතා හා විජය ළමා පුවත්පතේ ප්‍රධාන කර්තෘ දුමින්ද සංජීව බාලසූරිය මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්වූ මෙම තරගයේ ජයග්‍රාහකයන් ලෙස, ත්‍යාග සහතිකපත් ලබාගැනීමට නියමිතය

මෙහි ප්‍රථම ස්ථානය දිනූ “විදුලි මාමා” ළමා කතාව කාටූනයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය විසින් නිෂ්පාදනය කර සමාජ මාධ්‍ය වෙත නිකුත් කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

පළමු ස්ථානය සඳහා

මුදලින් රු.50000/- ක්

සඳුන් ඉමන්ත දෙවනගල
අහස් ලියද්ද, දීවෙල, පල්ලේගම, කෑගල්ල

දෙවන ස්ථානය සඳහා

මුදලින් රු.30000/- ක්

විනුජි තිලන්සා කුරුකුලසූරිය
නො19,බණ්ඩාර වත්ත, පඹුරන, මාතර.

තෙවන ස්ථානය සඳහා

මුදලින් රු.20000/-

පුන්සිසි මනූරි වික්‍රමසිංහ
නො 20/1, පළමු පටුමඟ, උයන්වත්ත, මාතර.

බලශක්ති සංරක්ෂණ බාලදක්ෂ ප්‍රවීණතා පදක්කම් වැඩමුළුව

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය, ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය හා එක්ව ශ්‍රී ලාංකික බාලදක්ෂ ප්‍රජාවට 2014 වසරේදී හඳුන්වා දෙනු ලැබූ බලශක්ති සංරක්ෂණ බාලදක්ෂ ප්‍රවීණතා පදක්කමට අදාළව බස්නාහිර පළාත් බාලදක්ෂ නායකයන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුවක් පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇත.

කොළඹ 07, හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනයේදී 2025 නොවැම්බර් 08 දින පැවැත්වීමට නියමිත මෙම වැඩමුළුව මඟින් බලශක්ති හා බලශක්ති සංරක්ෂණය පිළිබඳ මෙන්ම ඉදිරියේදී හඳුන්වාදීමට නියමිත “Go Solar” පදක්කමට අදාළ සූර්ය බල හා ප්‍රායෝගික භාවිතයන් පිළිබඳව නව දැනුම ලබාදීම අරමුණුකොට ඇත.

▸ අමාෂි මධුෂානි

ඉර මාමා

ඉර මාමා උදෑසනම අවදි වෙලා
මුළු ලෝකෙට එළිය බෙදනවා
ඒ එළියෙන් අපි පිබිදෙනවා
පිබිදී දවස තනනවා

ඉර මාමගෙ එළිය නිසයි දහවල ආවෙ
දහවල පාට පාට මල් පිබිදෙන්නෙ

ඉර මාමා උදෑසනම ....
කුරුළු ගීත රාව නැගෙයි
දහවල කාලේ
මල්වල පැණි බොන්නයි
කුරුල්ලො ආවේ

ඉර මාමා උදෑසනම ....

දවස නිමයි හිරු සැඟවෙයි
නිල් අහස් කුසේ
හඳ මාමා එබී බලයි
ඇරයුම මටද මේ රැයේ

පද රචනය :- ඩබ්.ඒ. දිලානි චිත්‍රමාලි
ශ්‍රී සුධර්මානන්ද සිඟිති හමුව,
පට්ටිවිල.

වායු සමන යන්ත්‍ර සඳහා බලශක්ති කාර්යක්ෂමතා ලේබල්

ගරු විදුලිබල අමාත්‍ය කුමාර ජයකොඩි මැතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන්, ශ්‍රී ලංකාවට ආනයනය කරනු ලබන වායු සමන යන්ත්‍රයන්හි බලශක්ති කාර්යක්ෂමතාව හඳුනාගැනීම සඳහා වන බලශක්ති කාර්යක්ෂමතා ලේබල් හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහනක් 2025 සැප්තැම්බර් 25 දින බත්තරමුල්ල සොබාදම් පියසේදී පැවැත්විණි.

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය සමග එක්ව දියත් කර ඇති මෙරටට ආනයනය කරනු ලබන හා නිෂ්පාදනය කරනු ලබන විදුලි උපකරණයන්හි කාර්යක්ෂමතාව වර්ධනය කිරීමට හා පාරිභෝගිකයන්ට වඩා ඉහළ කාර්යක්ෂමතාවක් සහිත විදුලි උපකරණ මිලදී ගැනීමට මඟපෑදීම අරමුණු කොට ලබාදෙනු ලබන බලශක්ති කාර්යක්ෂමතා ලේබල් වැඩසටහන යටතේ, මෙම ලේබලය හඳුන්වාදීම සිදුවිය.

මෙම ලේබල් කරණය වැඩසටහන යටතේ මේ වන විට ශීතකරණ, LED හා CFL විදුලි පහන් හා සීලිං විදුලි පංකා සඳහා ලබාදී ඇත.

බලශක්ති කාර්යක්ෂමතා ලේබල් හඳුන්වාදීමේ අවස්ථාවට ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරියේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ඉංජිනේරු හර්ෂ වික්‍රමසිංහ මහතා, පරිසර අමාත්‍යංශයේ අතිරේක ලේකම් (ස්වභාවික සම්පත්) ඩබ්.ඩී.එස්.සී. වැලිවත්ත, ලෙකෝ සමාගමේ සාමාන්‍යාධිකාරී ආචාර්ය නරේන්ද්‍ර ද සිල්වා ඇතුළු වායු සමන යන්ත්‍ර ආනයන ආයතනයන්හි නිලධාරීන් සහභාගී විය.

නිමල්කා සමරකෝන්

'තරුණී' පාඨකයන්ට බලශක්ති දැනුම හා ත්‍යාග

ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරිය 'තරුණී කාන්තා පුවත්පත සමග එක්ව, තරුණී පාඨකයන්ට තම නිවසේ බලශක්ති සංරක්ෂණය හා පුනර්ජනනීය බලශක්ති පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ආරම්භ කරන ලදි.

එහිදී සතිපතා පළවන බලශක්ති සම්බන්ධ ලිපිය ඇසුරින් අසනු ලබන ප්‍රශ්නයට නිවැරදි පිළිතුරු එවනු ලබන පාඨකයන් අතුරින් ජයග්‍රහණය කරන පාඨකයන් තිදෙනෙකු සඳහා පිළිවෙළින් රු.15,000ක් 10,000ක් හා රු.5,000ක් වටිනා සූර්ය බල විදුලි පහන් ලබාදීම සිදු කෙරිණි. ත්‍යාග සඳහා අනුග්‍රාහකත්වය NMI infra (pvt) Ltd වෙතින් ලබාදුන් අතර, මෙම වැඩසටහනට සිංගර් සෝලර්, දම්රෝ සෝලර්, ඊ බී ක්‍රීසි සහ සමාගම පීඑල්සී, පවර් හෑන්ඩ්ස් එනර්ජි, සිලෝන් එනර්ජි ඉංජිනේරු සේවා, ඕෂන් එක්ස්ප්‍රස්, ග්‍රීන් ලයිට් සෝලර් ලංකා සහ සෝලර් කෙයාර් ඉන්ටර්නැෂනල් (පුද්ගලික) සමාගම සම අනුග්‍රහය දැක්වීය.

මෙහි ජයග්‍රාහකයන් සඳහා ත්‍යාග ප්‍රදානය 2025.09.03 වන දින ලේක්හවුස් ආයතන ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවති අතර එහි ගෞරවනීය ආරාධිතයන් ලෙස ශ්‍රී ලංකා සුනිත්‍ය බලශක්ති අධිකාරියේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ඉංජිනේරු හර්ෂ වික්‍රමසිංහ මහතා සහ තරුණී පුවත්පතේ ප්‍රධාන කර්තෘ තුමිය ඇතුළු අනුග්‍රාහක ආයතනයන්හි ඉහළ නිලධාරීන් සහභාගී විය.

අනුරුද්ධ එදිරිවීර