

**නිහඬ පරිසර දූෂණයක් සිදු කරන 'පොදු ස්ථානවල කෙළ ගැසීම'**

එස්. ඩී. වික්‍රමසිංහ



සීමාන්තර පරිහරණයේදී 'කෙළ' සේ හඳුන්වන විද්‍යාත්මකව 'බේටය' (Saliva) නම් වූ අපට නැතිවම බැරි ශාරීරික ද්‍රව්‍යයකි අපගේ මුඛයේ සෑදෙන කෙළ නැමති උකු දියරය. ආහාරයක් දුටු විට නොදැනුවත්වම කටට උනන බව දැනීමු. ඉන් හැඟෙන්නේ එය ආහාරයට ගැනීමට ඇති කැමැත්තයි. එසේම, අප්‍රසන්න යමක් හමුවේ දී ද මෙයම සිදු වේ. එවිට අප කරන්නේ කෙළ පිටකට ගැසීමයි. මෙම ක්‍රියාවන් අප නොදැනුවත්වම සිදුවන එනම්, අනිවිභානුග ක්‍රියාවන් දෙකකි. ඒ අනුව මෙහිදී බේටය විසින් එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සිදු කරන බව කීමට පිළිවන. මින් අපගේ ජීවිතයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය වන ආහාර ලබා ගැනීමේදී යහපත්ව ක්‍රියා කරනු ලබන දෙයම තවත් අවස්ථාවකදී අවශ්‍ය හෝ අනවශ්‍ය හෝ ලෙස ශරීරයෙන් පිට කරනු ලබයි. මෙම ලිපිය ලියනුයේ ශරීරයේ යහ පැවැත්ම උදෙසා මෙතරම් වැදගත් අත්‍යවශ්‍ය සුවයක් වන බේටය අපට ඇති කරන යහපත් සහ අයහපත් බලපෑම පිළිබඳව සුළු වෙන් හෝ ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ය. එමෙන්ම, එමගින් සිදුවන කවුරුන් නොසිතන 'පරිසර දූෂණය' ඉස්මතු කර දැක්වීමට ය.

**අප අවට පරිසරය**

ගහකොළ සහ සීපාවන්ගෙන්

සෑදුම් ලත් පිරිසිදු ජල උල්පත් සහ දහරාවන්ගෙන් පිරි මනරම් හරිත උයනක් බඳු පරිසරයක් අප අවට පවතී. නොයෙකුත් ස්වභාවික මෙන්ම මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතු කොට ගෙන මෙය වෙනස්වීම්වලට නිරන්තරයෙන්ම භාජනය වේ. මින් සොබාදහම විසින් කරනු ලබන වෙනස් කිරීම් බොහොමයක් පාලනය කිරීම අපහසු වුව ද මිනිසා විසින් සිදු කරනු ලබන යම් යම් අකටයුතුකම් නිසා ඇති වන ස්වභාවික ව්‍යසන අවම කර ගැනීම අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතු ය. උදාහරණ දක්වන්නේ නම් ගිනි කන්දක් පුපුරා යාමේදී ඒ අවට වසා ගනිමින් පැතිරෙන අළු දුමාරය නිසා පරිසරය පීඩත් වීමට නුසුදුසු තත්වයට පත් වනු ඇත. මෙය වළක්වාලිය නොහැකි සේම පාරිච්ඡේද පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයකි.

ඉන් භූගර්භය තුළ පිහිටි බණිජ ලවණ පිටකට ගෙනවිත් පොළොව මතුපිට සාරවත් බව ඇති කරයි. එසේම, මේ දිනවල නිතර කථාබහට ලක්ව ඇති වාහන දුම නිසා ද පරිසරය නැතිනම් වායුගෝලීය සංයුතිය වෙනස් වෙමින් ඇත. මෙමගින් නිතරම අවැඩක්වන අතර අප එය 'පරිසර දූෂණයක්' සේ හඳුන්වමු. ඉන් ඇතිවන අනිටු පලවන අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාසය හේතුවෙන් මුළු ලෝකයේම සත්ව සහ ශාක ප්‍රජාව රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ. එබැවින්, සෘජුව හඳුනා ගත හැකි සහ නොහැකි පරිසර දූෂණ අවම කර ගැනීම මිනිසා සතු යුතුකමක් සේම වගකීමක් ද වනු ඇත. එකවර සම්පූර්ණයෙන්ම නොවූවත් ක්‍රමයෙන් නිවැරදි දේ කිරීමට යොමු වීම සහ යොමු කිරීම තුළින් මෙවැනි තත්වයන් තුරන් කර ගැනීමට හැකි වන අතර එසේ කිරීමෙන් ජයග්‍රහණ ලද රටවල් ද ලොව බොහෝ වේ.

**බේටය යනු කුමක් ද?**

මුඛයේ ඇති බේට ග්‍රන්ථි (Salivary glands) වන පැරොටයිඩ් (Parotid), උප - උර්ධවහනුක (Sub - mandibular / Sub - maxillary) සහ අධෝපිභව (Sub



- lingual) ග්‍රන්ථි (රූප සටහන 1) මගින් නිපදවන සුවය වන 'බේටය' වැගිරීම කෙනෙකුගේ නිරෝගීකමෙහි ලක්ෂණයකි. මෙහි

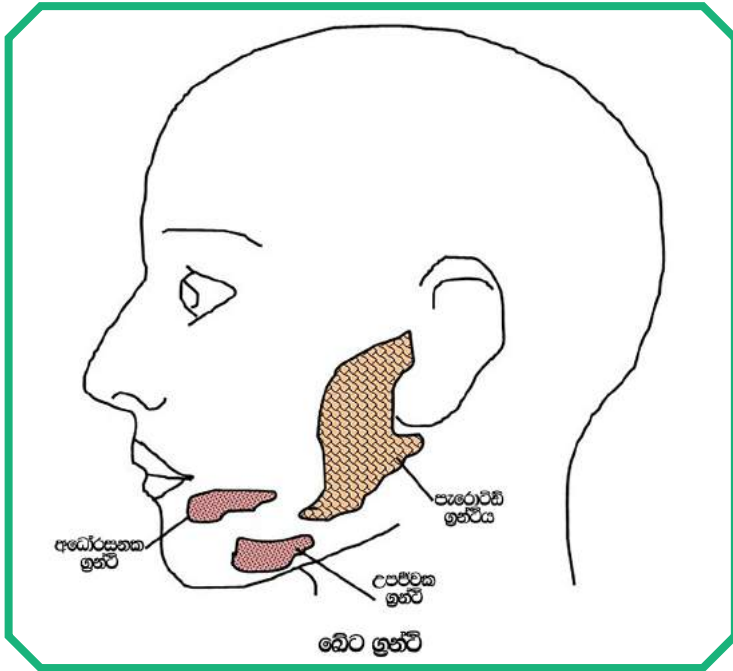
සංයුතිය සැලකීමේදී බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ජලයවන අතර ඉතිරිය ආහාර දිරවීමට අවශ්‍ය එන්සයිම වේ. අප ආහාර ගත් විගසම ඒ මත මුඛය මගින් බේටය වගුරුවා එය පිරණය කිරීමේ මුල් අවස්ථාව ආරම්භ කරනු ලබයි. දත් මගින් කුඩා කොටස්වලට කඩනු ලබන ආහාරය මත වැගිරෙන බේටයේ ඇති 'බේට ඇමයිලේස්' මෙයට දායක වන අතර එමගින් අප ගන්නා ආහාරයේ ඇති සංකීරණ පිෂ්ඨය පහසුවෙන් දිරවිය හැකි 'මෝල්ටෝස්' නැමති සීනි වර්ගය බවට හරවනු ලබයි.

මීට අමතරව, ආහාර සැපීම සඳහා අවශ්‍ය පරිදි දත් ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමට දායක වන එන්සයිම මෙහි ඇතුළත්ව ඇති අතර දත්වල එනැමලය රැක ගැනීමට ද බේටය මූලිකව ක්‍රියා කරයි. කවර හෝ ආකාරයකින් මුඛයට ඇතුළු වන විෂබීජ, බැක්ටීරියා සහ දිලීර සමග සටන් කොට ඒවා මර්දනයට ද බේටය අවශ්‍ය වේ. එසේම, අප කවුරුන් දන්නා පරිදි මුඛයෙහි තෙතමනය රඳවා තබා ගන්නේ ද බේටයයි. මෙම කරුණු අනුව පෙනී යන්නේ බේටය අත්‍යවශ්‍ය සේම ජීවි ක්‍රියාවලියේදී වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරනු ලබන සුවයක් බවයි.

**ඒ මගින් ඇති කරනු ලබන රෝගාබාධ**

නිරන්තරයෙන්ම මුඛයට වැගිරෙන කෙළ ගිලීම නිසා ගලනාලය ආදී අවයව නිතර තෙත්ව පැවතීම සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ. පිටතට කෙළ ගැසීම (Spitting) නිසා එමගින්

ප්‍රචාරණය කරනු ලබන පොදුවේ සමාජයේ කාටත් සෘජුව හෝ වක්‍රව බලපෑ හැකි රෝග රාශියක් ඇත.



රූපය 01

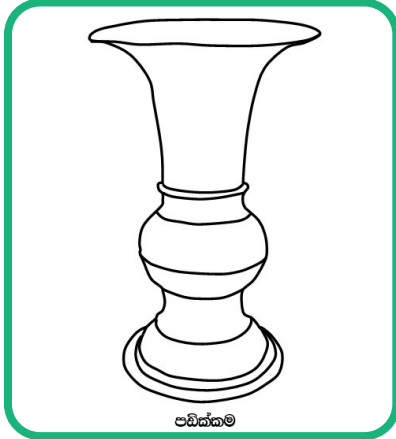
ඒ අතර වර්තමානයේ ඉතා දරුණු අන්දමින් පැතිර යන කොරෝනා (කොවිඩ් 19) වයිරසය මුල් ස්ථානයේ ලා සැලකීමට පිළිවන. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනුව රෝගී පුද්ගලයකුගේ මුඛයෙන් හෝ නාසයෙන් හෝ පිටතට එන ඉතා සියුම් දියර බිඳිති මගින් මෙම රෝගය අන් අයට බෝවිය හැකි වන අතර බේටය මගින් ඇති කරනු ලබන ප්‍රචාරණය ආකාර කිහිපයකින් සිදුවීමේ ඉඩ ප්‍රස්තාව ඇත. රෝගී පුද්ගලයකු කථා කිරීමේදී පිටතට විසිවන කුඩා කෙළ බිංදු නිසා ද නිදහසේ කිවිසුම් හැරීමේදී වායුගෝලයට පැතිරෙන ද්‍රව බිඳු නිසා ද මෙම වයිරසය පහසුවෙන් සමාජගත වීමේ අවදානමක් පවතී. ඊට අමතරව, මුව ආචරණය නොකර

සිදු කරනු ලබන කැස්ස ඇති වීමේදී ද මෙම වයිරසය වායුගෝලයට එක්වීමේ හැකියාව ඇත. එසේම, මයික්‍රෆෝන වැනි මුවට ළංව භාවිතා කරන උපකරණ මගින් ද එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට මෙය බෝවී යාම අහම්බෙන් වුව ද විය හැකි වන අතර මෙම සියළු තත්වයන් උපරිම වශයෙන් මග හරවා ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය ය. කොරෝනා හැරුණු විට බේටය මගින් බෝවන හෝ ව්‍යාප්ත විය හැකි තවත් රෝග බොහොමයකි. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ, සෙංගමාලය, ක්‍ෂය රෝගය වැනි රෝග ඒ අතර වේ.

**අතීතයේ සිට පැවත එන යහපත් පුරුදු**

පෙරදිග රටක ජීවත් වන අප නිතරම දෙමාපියන්ට වැඩිහිටියන්ට ඇහුම්කන් දෙන

එසේම ඔවුන් අනුකරණය කරන සමාජයක සිටින්නෙමු. කුඩා කාලයේදී පටන්ම යහපත් දේ අනුගමනයට හුරු කිරීම අප අතර පවතී. 'මුඛයේ කෙළ පුරවා ගෙන කථා කරන විට එය අශෝභන යයි' පැවසීම, එසේම, ආහාර ගැනීමේදී 'කට වහගෙන කැම හපන්න. නැතිනම් කෙළ විසි වෙනවා' යනුවෙන් එය නිවැරදි කිරීම, නිතරම කුඩා දරුවකු කෙළ ගසන්නේ නම් එය අමතක කර වෙනත් වැඩක යෙදවීම,



රූපය 02

සම්ප්‍රදායානුකූලව බුලත්විට සපන අවස්ථාවේදී කෙළ ගැසීම පිණිසම සකස් කළ 'පඩික්කම' (රූප සටහන 2) නම් භාජනයක් භාවිතයට ගැනීම, එසේම, ගංඟා, ඇළදොළ වැනි ගලා යන ජලයට කෙළ නොගැසීම වැනි පුරුදු හේතුවෙන්

පරිසරය බේටය මගින් අපවිත්‍ර වීම වළක්වා ගැනීමට උපාය මාර්ග යෙදිය. දරුවන්ට බොහෝ සේ දැනමුතුකම් සඳහන්ව ඇති 'සිරිත් මල්දම්' කාව්‍ය ග්‍රන්ථයේ මේ පිළිබඳව පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරයි.

**“පාසලෙහි තැන තැන කෙළ නො ගසන් නොහොබි දැන සෙම් සොටු සුරමින මිදුලෙහිද නො දමන් කිසි තැන”**  
(සිරිත් මල්දම්ල ඇම්. ඇල්. සිල්වා ගුරුමුහන්දරම්)

තව ද, පැරැන්නන් පාවහන් නොපැළඳීම නිසා මාර්ගයන්හි කෙළ ගැසීමෙන් වැළකී සිටි අතර තවත් අයෙකුට නොපැහැන සේ එය ඉටු කිරීමට නිතර වග බලා ගත්හ.

**පරිසරයට බේටය මුදා හරිනු ලබන ආකාරයන්**

මුඛයට බේටය උනන සෑම අවස්ථාවකදීම එය ස්වයං ක්‍රියාකාරිත්වයකින් ගිලීම සිදු වුවත් සමහර පුද්ගලයින් පිටතට කෙළ ගැසීම පුරුද්දක් සේ කරනු ලබයි. මෙසේ කිරීමේදී තැන නොතැන අමතක වන අතර මහමග මෙන්ම ජනාකීර්ණ ස්ථානයක් වුව ද ඊට යටත් වීම සිදු විය හැකි ය. බොහෝ අවස්ථාවලදී කෙළ ගැසීම සිදුවන්නේ බුලත් කෑම නිසාවෙනි. නිරතුරුවම බුලත් කන්නන් අප සමාජයේ අදටත් දැකිය හැකි වන අතර ඉන් බහුතරයක් කෙළ ගසන්නේ තමන් සිටින පරිසරයේම වීම විශේෂත්වයකි. ඊට විකල්පයක් සොයන බවක් නොපෙනේ. සමහර නගරයන්හි මෙම තත්වය වඩාත් පැහැදිලිව පෙන්වන සාධක හමුවේ. බොහෝවිට ප්‍රධාන බස් නැවතුම්පල, දුම්රිය නැවතුම, ඒ අවට හෝ මාර්ගය, රෝහල් ආසන්නයේ ඇති බිම්කීරු මෙන්ම තාප්ප ආදිය මෙයට භාජනය වේ. රූප සටහන 3 මගින් ප්‍රධාන මාර්ගයේ පදිකයින් සඳහා වෙන් කොට ඇති කොටසේ බුලත් කෙළ ගසා ඇති ආකාරය දක්වයි. මෙහිදී මාර්ගයේ ගමන් කරන්නන්, පදිකයන් මෙන්ම පදික වෙළඳුන් පවා



පදික වේදිකාවේ කෙළ ගසා ඇති අයුරු

රූප 03

දැඩි සේ අපහසුතාවයන්ට ලක් වනු ඇත. එහි දුර්ගන්ධය ප්‍රදේශය පුරා පවතී. කෙළ පැහී ගොස් සෑම තැනම ගැවේ. මෙසේ විශාල ප්‍රදේශයක් පුරා මෙය පැතිරේ. තවත් අයුරකින් මෙසේ කෙළ ගැසීමෙන් වන හානියට මහජනයා ලක් වන අවස්ථාවකි පොදු ප්‍රවාහන සේවාවල විශේෂයෙන් බස් රථවල ගමන් කිරීමේදී විදුරුවලින් පිටතට කෙළ ගැසීම. එමගින් රථය තුළ සිටින්නන්ගේ මෙන්ම මහමග ගමන් කරන්නන්ගේ ද සිරුර සහ ඇඳුම් පැළඳුම් අපවිත්‍ර වනවා සේම ඒවා ක්‍ෂණිකව පවිත්‍ර කර ගැනීමට නොහැකිවීම යන ගැටළුවට ද මුහුණ දේ. මෙය ඉතා සරල ලෙස ඇති වන තත්වයක් සේ සැලකුව ද එහි ඇති බැරෑරුම්කම කොවිඩ් වසංගතය ඇති මෙම කාල වකවානුවේදී මනාව පැහැදිලි වේ. මීට අමතරව මුව සෝදා එම වතුර වාහනවල සිට නැතිනම් වෙළඳසැල්වල සිට මාර්ගයට දැමීම ද මෙවැනිම ක්‍රියාවකි. කාරමින් උගුරෙහි ඇති සෙම කෙළ සමග එළියට ගැසීම ද තවත් අශෝභන සේම අප්‍රසන්න ක්‍රියාවකි. මෙම තත්වයන් සියල්ලම මුඛයේ ඇති බේටය මුල් කර

ගනිමින් සිදු කරනු ලබන අතර එමගින් ඇතිවිය හැකි සෞඛ්‍යයට අහිතකර තත්වයන් බොහොමයකි.

**පාලනයට යොදා ඇති උපක්‍රම සහ ස්වයං පාලනයක් වන ආකාරයක්**

මෙය ඉතා පහසුවෙන් පාලනය කළ හැකි පරිසර දූෂණයක් නොවනුයේ එහි ඇති ස්ථාවර ස්ථානගත වීමක් නොමැති කමයි. නමුත්, රජය සහ ආයතන යම් තරමකට හෝ මෙම තත්වය තම ආයතන සීමාව තුළ හෝ අවම කර ගැනීම පිණිස නොයෙකුත් උපක්‍රම යොදා ගනු ලබයි. උදාහරණ සේ බොහෝ සේ ජනයා ගැවසෙන රෝහල් අවට මාර්ග ආසන්නයේ මෙසේ කෙළ ගැසීම කුසුදුසු බව පසක් කර දීමට 'කෙළ ගැසීම තහනම්' යන පුවරු සවිකර ඇති ආකාරය පෙනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය නොහැකි මුත් භාවිතයේ ඇති ක්‍රමයකි සංකේතාත්මකව පුද්ගලයකු කෙළ ගසන ආකාරය රූපයකින් දක්වා එය හරස් ඉරකින් කපා දැක්වීම (රූප සටහන 4) සහ එහි 'කෙළ ගසන්න එපා' යනුවෙන් සඳහන් කිරීම. වර්තමානයේ දැකීමට නොහැකි නමුත් පෙර පැවති ක්‍රමයකි රෝහල් වැනි ස්ථානයන්හි ඒ සඳහා වැලි පිරවූ බාල්දි හෝ වෙනත් බඳුන් වෙන් කර තිබීම.



රූප 04

සමාජය විසින් ම මෙම වරද නිවැරදි කරන ලද අවස්ථාවක් මේ මෑතකදී

සිදු විය. ඒ අප කවුරුත් දුටු මාර්ග දෙපස, පාසල් තාප්ප, අවසර ලත් ගොඩනැගිලි තාප්ප සහ කුළුණු පාමුල වැනි ස්ථානයන්හි වීථි විකු ඇඳීම. පාසල් තාප්පයක් උපදේශාත්මක වීථි විනයකින් සරසා ඇති ආකාරය රූප සටහන 5න් දැක්වේ. මෙයට රටෙහි සෑම අතින්ම දායකත්වයක් ලැබුණු අතර එය නිමවීමෙන් පසු ඒ අවට ස්ථානයන්හි කෙළ ගැසීම ඉබේම නැවතුණි. ජදික මංකිරු මහජනයාගේ පාවිච්චිය සඳහා විවෘත විය. මෙය නිහඬව එම උපද්‍රවය මග හරවා ගැනීමට ගත් උත්සාහයකි. මෙහිදී ක්‍රමානුකූලව ස්වයං වාරණයකින් මිනිසා ඉන් ඇත් කර තබන ලද බව කීමට පිළිවන.

**පාරිසරික සහ මානසික බලපෑම**

පරිසරය යනු ප්‍රධාන වශයෙන්ම වාතය, ජලය සහ පසයි. මෙම ත්‍රිත්වය නොමැතිව සත්වයකුට ජීවත්විය නොහැකි වේ. මේවා අපවිත්‍ර වීම නොඑසේනම් භාවිතයට ගැනීම අනතුරුදායක වීම යනු එම පරිසරය ජීවයක පැවැත්මට නුසුදුසු බව කියයි. පරිසරයට අනුවන ආකාරයෙන් මිනිසා විසින් සිය බේටය බැහැර කිරීම නිසා වාතයත් ජලයත් පසත් දූෂණයට ලක්වන ආකාරය පිළිබඳව අප කවුරුත් උනන්දුවක් නොදක්වන තරම් ය. විශේෂයෙන්ම අද ලෝකයේ පවතින තත්වය අනුව ඉතා භයානක කොවිඩ් වසංගතය හමුවේ බැහැරට කෙළ ගැසීම සමාජයට රටට මෙන්ම ලෝකයට ද කරනු ලබන අවදානම. එමගින් වායුගෝලයට එක්වන කෙළ බිඳිති මගින් ඒ ආසන්නයේ සිටින අයට රෝගය බෝවීමේ හැකියාවක් ඇත. එසේම, සුළඟින් ගසා ගෙන ගොස් තරමක් ඇතට වුව ද



මෙහි බලපෑම ඇතිවීමේ අවදානම පවතී. අනිකුත් රෝග බෝවීමත් මෙසේ සිදු විය හැකි අතර ස්පර්ශ කරනු ලබන පෘෂ්ඨයන් මත වුව ද මෙම විෂබීජ රැඳී තිබීමේ අවස්ථාව පවතී.

මෙසේ ගසන කෙළ මාර්ගයන්හි වර්ෂාව ඇති නැති බව අනුව කාලයක් පවතී. වැසි කාලයක් නම් ඒවා සේදී මග දෙපස ඇති කාණු පද්ධතියට හෝ ඒ අවට ඇති ඉඩම්වලට සේදී ගොස් ක්‍රමයෙන් විශාල ජල මාර්ග ඔස්සේ සාමාන්‍ය ජල පරිභෝජන මූලාශ්‍රවලට එක් වේ. වර්ෂාව නොමැති නම් ඒවා මාර්ගයේම වියළී යන නමුත් මගින්ගේ පාවහන්වල දැවටී වෙනත් ස්ථාන හෝ නිවෙස් කරා මෙම අපද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය සිදු වේ. එසේ වුවහොත් යම් රෝගී තත්වයක ආරම්භය සොයා ගැනීම දුෂ්කර වනු ඇත. මෙය ජලය සමග පාවී ගොස් හෝ සෘජුවම හෝ පසට මිශ්‍ර වී එමගින් ද විෂබීජ ව්‍යාප්ත වීමේ ප්‍රවණතායක් මතු කළ හැකි ය. අප ආහාරයට ගන්නා එළවළු, පළතුරු මත මෙහි ගැබ්ව ඇති අහිතකර වයිරස,



පාසල් තාප්ප බිත්තියක ඇඳී වීදි විලයක්

රූපය 05

පසු බැසීම, සිතෙහි ඇතිවන කේන්ද්‍රීය වැනි කරුණු නිසා සිදුවන මානසික පීඩනය නැතිනම් සිත දූෂ්‍ය වීම සහ දෛනික කටයුතු නිසිලෙස කර ගැනීමට නොහැකිවීම වැනි තත්වයන් මිනිසා කෙරෙහි ඇති කරනු ලබන අදාශ්‍යමාන බලපෑම් ය. මෙසේ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව කරනු ලබන මුඛින් බේටය ඉවත් කිරීමේ ක්‍රියාදාමයන් හේතුවෙන් අප විසින් එකවර හඳුනා ගත නොහැකි නිහඬ පරිසර, සමාජීය සහ මානසික දූෂණයක් සිදු වනු ඇත. සමාජය නිරෝගීව රැක ගැනීම පිණිස මෙය නිවැරදි කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

බැක්ටීරියා තැන්පත්ව තිබීමට පිළිවන.

පරිසරයට වන අයහපත මෙන්ම මෙවැනි දසුනක් දුටුවට සහ එවැනි කරදරකාරී අවස්ථාවකට මුහුණ පෑ විට ඇතිවන මානසික ව්‍යාකූලත්වය,



**එස්. ඩී. වික්‍රමසිංහ**  
 ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාවාර්ය  
 භූවිඥාපන පීඨය  
 ශ්‍රී ලංකා සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය  
 sunethra@geo.sab.ac.lk

