

ගවේෂණ

கவேஷண Gaveshana

සොයන - බලන - විමසන සැමට



මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංස්කෘතියේ පරිවර්තනයක්

ජනතාවගේ යහපත උදෙසා පර්යේෂණ යොදා ගනිමු

පහේ ශිෂ්‍යත්වය ගැන දෙමව්පියන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි? - 10

කෘත්‍රීම බුද්ධිය සමග අත්වැල් බැඳ ගත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයේ දිශානතිය කරා... - 20

මහජන සෞඛ්‍ය පර්යේෂණවලින් ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනයට දියුණු රටකින් පාඩම් - 26

Special Supplement



"International TWIN Congress 2025"

will be held on Sri Lanka Joint 20th Congress of the International Society of Twin Studies, and the 8th World Congress on Twin Pregnancy, due to take place from the 10th to 12th August 2025 at the Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka

යහපත් දරුවකු මෙලොවට දායාද කිරීම උදෙසා පණ මෙන් රැක ගනිමු ඇය - 30

පර්යේෂණවලින් තොර සංවර්ධනයක් නැත

'ගවේෂණ' සඟරාවේ 23 වන කලාපය එළි දැක්වීම හා සමගාමී ව පාර්ශ්වකරුවන් සම්බන්ධ කර ගැනීමේ වැඩසටහන

'පර්යේෂණවලින් තොර සංවර්ධනයක් නැත' යන තේමාව යටතේ නිකුත් වූ කලාපය (2024 මැයි-අගෝස්තු) හා සමගාමී ව පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනයේ පාර්ශ්වකරුවන් සම්බන්ධ කර ගැනීමේ වැඩසටහනක් 2024 අගෝස්තු 2 වන දින, බත්තරමුල්ල, 'වෝටර්ස් එජ්' හෝටලේ පරිශ්‍රයේ දී පැවැත්විණි. මෙම උත්සවයට පර්යේෂකයන්, රාජ්‍ය නිලධාරීන්, වෘත්තීයවේදීන් සහ සියලු ප්‍රධාන දේශපාලන පක්ෂවල නියෝජිතයින්

ද සහභාගි වූ අතර, ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනය සඳහා පර්යේෂණවල තීරණාත්මක කාර්යභාරය මෙහි දී අවධාරණය කරන ලදී.

මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල, මහාචාර්ය රංජිත් සේනාරත්න, මහාචාර්ය අජිත් ද අල්විස්, ආචාර්ය සුනිල් ද අල්විස්, ආචාර්ය බුද්ධික ප්‍රනාන්දු යන මහත්ම මහත්මීන් පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍ර නියෝජනය කරමින් මෙහි දී අදහස් දැක්වූ අතර, සාකච්ඡා කරන ලද මාතෘකා පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට ආරාධිතයින්ට ඉඩ

සලසමින්, දීර්ඝ අදහස් සහ සාකච්ඡා අංශයකින් සැසිය සමන්විත විය.

පර්යේෂකයන්, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් සහ පුළුල් ප්‍රජාව අතර 'පර්යේෂණ සහ සංවර්ධනය' උදෙසා අර්ථවත් සංවාදයක් සඳහා වේදිකාවක් සපයමින්, ජාතික සංවර්ධනයේ මූලික පදනමක් ලෙස 'පර්යේෂණ' ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙම උත්සවයේ දී අවධාරණය කෙරිණි. මෙහි සම්පූර්ණ වැඩසටහන අපගේ youtube වැනලය ඔස්සේ නැරඹිය හැකි ය.





ප්‍රකාශනය:
සෞඛ්‍ය සහ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ
පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය

ලිපිනය:
1217/1, රජමල්වත්ත පාර, බත්තරමුල්ල.

විද්‍යුත් තැපෑල:
gaveshanajournal@gmail.com

වෙබ් අඩවිය: www.gaveshana.lk
www.ird.lk

දුරකථන: 0760 503 434
f www.facebook.com/GaveshanaMagazine

Published by:
Institute for Research & Development
in health and Social care
Address:
1217/1, Rajamalwatta Road, Battaramulla.
E-mail: gaveshanajournal@gmail.com

Website: www.gaveshana.lk
www.ird.lk

Tel : 0760503434

Printed by :
Print Care Offset printing
No 634/1, Tunadahena, Korathota,
Kaduwela

සංස්කාරක සටහන / Editorial Note	2
ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංස්කෘතියේ පරිවර්තනයක්: ජනතාවගේ යහපත උදෙසා පර්යේෂණ යොදා ගනිමු	4
පහේ ශිෂ්‍යත්වය ගැන දෙමව්පියන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?	10
Probiotics in Dairy : A Gut-Healthy Revolution	13
ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්වන ජාත්‍යන්තර හිටුන් පර්යේෂණ සම්මන්ත්‍රණ	14
කෘත්‍රීම බුද්ධිය සමග අත්වැල් බැඳ ගත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයේ දිශානතිය කරා	20
ව්‍යාපාරයක වටිනාම සම්පත පාරිභෝගිකයායි	25
මහජන සෞඛ්‍ය පර්යේෂණවලින් ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනයට දියුණු රටකින් පාඩම්	26
අන්තර්ජාතික උඩවැඩියා පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයේ දේශීය සලකුණ	29
යහපත් දරුවකු මෙලොවට දායාද කිරීම උදෙසා පණ මෙන් රැක ගනිමු ඇය	30
'අඳුරු වලා බිඳ' වාර්තාමය ටෙලි නාට්‍ය විලිඳුකුවෙයි	33
ගැටලු විසඳීම සහ විසඳුම් දියුණු කිරීම සඳහා පර්යේෂණ භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම	34
ගස්වලට රෝගීන් සුවපත් කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?	38
Supplement - International Twin Contress 2025	40

සඟරාවේ ලිපිවල අඩංගු අදහස් අදාළ රචකයා සතු වන අතර, 'ගවේෂණ' සංස්කාරක මණ්ඩලයේ මතය ලිපිවලින් පිළිබිඹු නොවන බව සලකන්න

දේශපාලන පරිවර්තනය සමාජ පරිවර්තනයකට යොදා ගනිමු

දේශපාලන බල හුවමාරුවකට පසු, නව රජයක් බලයට පත් වීමේ දී, හුදෙක් පක්ෂ ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමකට හෝ දී ඇති පොරොන්දු ඉටු කිරීමකට පමණක් සීමා විය යුතු නැත. ප්‍රධාන ම අරමුණ විය යුත්තේ රටේ සහ මහජනතාවගේ යහපත උදෙසා අවශ්‍ය හොඳ ම දේ කිරීමයි. ඒ සඳහා යාවත්කාලීන වන විද්‍යාත්මක සහ තාක්ෂණික දැනුම ද විචලනය වන සමාජ පරිසරය ද හඳුනා ගෙන නිසි ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු ය.

දැඩි නීති පමණක් පිළිපදිමින් ක්‍රියා කිරීම හෝ නීති ආවරණයෙන් බැහැර ව කටයුතු කිරීම යන ක්‍රම දෙක ම නුසුදුසු ය. අවශ්‍ය විට 'නම්‍යතාව' ද සහිත ව කටයුතු කළ යුත්තේ, රජය මානව ප්‍රජාව වෙනුවෙන් තීරණ ගන්නා බැවිනි. එහෙත් එම නම්‍යතාවේ ප්‍රමාණය තීරණය කළ හැක්කේ, මහජන විශ්වාසය රජය කෙරෙහි පැවතීම සහ ඒ විශ්වාසය ප්‍රත්‍යාවර්ත වශයෙන් රජය විසින් මහජනතාවට ලබා දීම අතර, සජීවී සබඳතාවක් පැවතිය හැකි වන ලෙස ය.

රජය සහ මහජනතාව අතර මෙවැනි අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසයක් ගොඩ නැගීමට බලපාන තාක්ෂණික

සහ සාමාජීය සාධක අතර, මහජන ආකල්පය ද විපක්ෂයේ බලපෑම ද රටේ ආර්ථික තත්ත්වය ද පරිපාලන පළපුරුද්ද ද ප්‍රමුඛ ලෙස හේතු විය හැකි ය. ඒ සමග ම පර්යේෂකයන් ද විද්වතුන් ද වෘත්තීයවේදීන් ද පොදු මහජනතාවගෙන් ද ලැබෙන ධනාත්මක යෝජනා ද ගවේෂණාත්මක සහ පර්යේෂණ දැනුම ද, පක්ෂ-පාඨ-හේද නොසලකා මහජන ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය ඔස්සේ, ජාතික අභිවෘද්ධියට යොදා ගැනීමේ සම්ප්‍රදාය රට තුළ ස්ථාපනය කිරීමට යහපත් සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවකි.

මෙම පසුබිම මත පදනම් ව, 'ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංස්කෘතියේ පරිවර්තනයක්: ජනතාවගේ යහපත උදෙසා පර්යේෂණ යොදා ගනිමු' නමින් මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල මහතා විසින් රචිත ලිපිය, මෙම කලාපයේ ප්‍රධාන ලිපිය ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබේ. දේශීය සහ ජාත්‍යන්තර පර්යේෂණ අත්දැකීම්වලින් සන්නද්ධ එතුමාගේ අදහස්, දේශපාලන පරිවර්තනයක් සිදු වන කාලයක දී, විද්‍යාත්මක පරිවර්තනයක් ද සිදු විය යුතු බව සනාථ කරයි. එවැනි පර්යේෂණ

ක්ෂේත්‍රයේ උන්නතිය උදෙසා සිදු වන යෝජනා, විචාර හා ලිපි 'ගවේෂණ' සඟරාවෙන් නීතිපතා ප්‍රකාශයට පත් කිරීම අපගේ යුතුකමක් බව ද අපි විශ්වාස කරමු.

එමෙන් ම, මෙම කලාපය තුළ විශේෂ අතිරේක පිටු ප්‍රමාණයක් යොදා ගන්නා ලද්දේ, මෙරට පැවැත්වෙන 'ජාත්‍යන්තර නිවුන් පර්යේෂණ සමුළුව' වෙනුවෙනි. මෙම සමුළුව සංවිධානය කරනු ලබන්නේ 'සෞඛ්‍ය සහ සමාජ සත්කාර පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය' වන අතර, එය නිවුන් පර්යේෂණ සමුළුවේ දී මෙරට නියෝජිත ආයතනය ලෙස කටයුතු කරයි. මෙය ශ්‍රී ලංකාවට ලැබෙන අනර්ථය අවස්ථාවක් වන අතර, විද්‍යාත්මක හා ආර්ථික ව ද බහුල ඵලදායීතාවක් ඇති කරවිය හැකි සම්භාවිතාවක් ද එහි අඩංගු ව ඇත. මෙවැනි ජයග්‍රහණ, ශ්‍රී ලංකාව දකුණු ආසියානු කලාපයේ විද්‍යාත්මක හා අධ්‍යාපනික කේන්ද්‍රස්ථානයක් බවට පත් කිරීමේ ලා වන වැදගත් පියවරක් ලෙස ද සැලකිය හැකි ය.

ප්‍රධාන සංස්කාරක: ආචාර්ය ගොඩවිත් කොඩිතුවක්කු
Chief Editor: Dr. Godwin Kodithuwakku (BEd, MA(Ed), PhD)

සංස්කාරක: අරුණ ප්‍රශාන්ත වලිසුන්දර
Editor: Aruna Prashantha Walisundara

නියෝජ්‍ය සංස්කාරක: ලසිත් දිසානායක, රජන්ද්‍රා සිරිවර්ධන
Deputy Editor: Lasith Dissanayake, Rajindra Siriwardana

උපදේශක මණ්ඩලය:
Advisory Committee:
මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල
Prof. Athula Sumathipala (MBBS, DFM, MD, MRCPsych, CCST, PhD(Lon))
මහාචාර්ය ගෝමින්ද්‍ර පොන්නම්පෙරුම
Prof. Gominda Ponnampereuma (MBBS (Colombo), Dip.Psycho, MMed, PhD (Dundee))
විශේෂඥ වෛද්‍ය නිහාල් අබේසිංහ
Dr. Nihal Abeysinghe (MBBS, MSc, MD)
විශේෂඥ වෛද්‍ය සුදත් සමරවීර
Dr. Sudath Samaraweera (MBBS, MSc, MD, PhD)

වෛද්‍ය කෞශල්‍ය ජයවීර
Dr. Kaushalya Jayaweera (MD)
වෛද්‍ය බුද්ධිකා ප්‍රනාන්දු
Dr. Buddhika Fernando (BDS, LL.M, Attorney-at-Law)

බෙදාහැරීම්: උදේනි සමන්මලී
Sales & Distribution: Udeni Samanmali

කවරය සහ පිටු සැලසුම්: ඉන්දික ශාමින්ත වෙඩිසිංහ
Cover & Page Layout: Indika Shamintha Wedisinghe

පරිගණක යතුරු ලියනය: උදේනි සමන්මලී
Type Setting: Udeni Samanmali

සම්බන්ධීකරණය: චමාලි ජයසිංහ
Coordination: Chamali Jayasinghe

Acknowledgment
Dr Risitha Wakishtaarachchi
Dinushika Dissanayaka
Vidath Samarakkodi
Udula Isiranga

Let political transitions lead to social transformation

Following a political transition and the establishment of a new government, the focus should not be limited merely to implementing party policies or fulfilling election promises. The primary goal must be to act in the best interest of the country and its people. To achieve this, it is essential to respond appropriately by recognizing both the evolving scientific and technological knowledge and the dynamic social environment.

Governance should neither rely solely on rigid legalism nor operate outside the bounds of the law. Instead, the government, which acts on behalf of the people, must exercise necessary flexibility when required. However, the extent of such flexibility should be determined by the existence of a dynamic relationship between the government's accountability to the public and the public's trust in the government.

Several technological and social factors influence the building of mutual trust between the government and the people. Among these are public opinion, the influence of the opposition, the country's economic condition, and administrative experience. Furthermore, positive contributions from researchers, scholars, professionals, and the general public-including research-based insights and proposals-must be integrated into national policymaking processes beyond political divisions. Establishing this as a norm is a vital cultural requirement for national progress.

It is against this backdrop that we present the lead article of this edition, "Transforming the culture of research and innovation in Sri Lanka: Harnessing research for the public good" by Professor Athula Sumathipala. Drawing on both local and international research

experience, his reflections highlight the importance of pursuing a scientific transformation alongside political change. We believe it is our responsibility to regularly publish such suggestions, critiques, and articles related to the advancement of the research sector through the 'GAVESHANA' magazine.

Additionally, this edition features a special supplement dedicated to the International Conference on Twin Research, to be held in Sri Lanka. Organized by the Institute for Research and Development in Health and Social Care, this event represents a significant opportunity for the country-offering considerable scientific and economic benefits. It also marks a major milestone in establishing Sri Lanka as a scientific and educational hub in the South Asian region.

ගවේෂණ

සඟරාව මිල දී ගත හැකි ස්ථාන

දිවයින පුරා පිහිටි සරසවි පොත්හල්වලින්

Kbooks.lk හා **Grantha.lk** යන අන්තර්ජාල වෙබ් අඩවිවලින්

තැපැල් මගින් ද නිවසට ම ගෙන්වා ගත හැකි ය

0760503434

ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන සංස්කෘතියේ පරිවර්තනයක්: ජනතාවගේ යහපත උදෙසා පර්යේෂණ යොදා ගනිමු

(Shift of Research Culture - Research for people's benefit)

මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

අධ්‍යක්ෂ

සෞඛ්‍ය සහ සමාජ ආරක්ෂණය

පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ

සංවර්ධන ආයතනය

සංවර්ධිත රටවල, ආර්ථික වර්ධනයේ මූලික හේතුව වන්නේ නවෝත්පාදන, පර්යේෂණ සහ සංවර්ධනය වේ. ලෝකයේ ප්‍රමුඛතම විශ්වවිද්‍යාල, ඉගෙනුම පමණක් කරන මධ්‍යස්ථාන නොවී, නව සොයා ගැනීම් කරන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථාන බවට පත් වී ඇත්තේ මෙහිසා ය. ශ්‍රී ලංකාව ද මෙතෙක් පැවති ක්‍රමවේදය වෙනස් කර, 'පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදනය' මූලික අංග ලෙස විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතියට එක් කර ගත යුතු ව තිබේ.



ගෙවී ගිය කාලය තුළ මෙරට මැතිවරණ කීපයක් පැවැත්විණි. පශ්චාද් මැතිවරණ, ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉතා ම අවම වීම මෙම මැතිවරණවල දුටු විශේෂ ලක්ෂණයකි. විද්‍යා සහ තාක්ෂණ ඇමතිවරයකු ද ඇතුළත් නව ඇමති මණ්ඩලයක් ද දිවුරුම් දී ඇති අතර, නව පාර්ලිමේන්තුව ද සිය කටයුතු ආරම්භ කර ඇත. අලුත් ප්‍රදේශීය පාලනය ද පිහිටුවමින් තිබේ. කෙසේ වෙතත් පැරණි ක්‍රමයට නව දේශපාලනය පැවතිය නො හැකි අතර, සාධනීය දිශානතියක් වෙත ගමන් කළ යුතු වේ.

දස වැනි පාර්ලිමේන්තු සභාවේ මූලික සැසිවාරය ආරම්භයේ දී, ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක මහතා, රටේ සංවර්ධනය සඳහා විද්‍යා, තාක්ෂණ හා පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධ ව පහත ප්‍රකාශය කළේ ය. “අපගේ ආර්ථිකය ගෝචර වෙනසකට ලක් කළ හැකි ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රය ‘විද්‍යා සහ තාක්ෂණය’ බව අපි විශ්වාස කරමු. ලෝකයේ සංවර්ධිත රටවල් නිරීක්ෂණය කළ හොත් ඔවුන් සිය වාර්ෂික වියදමේ ඉහළ ප්‍රතිශතයක් පර්යේෂණ සඳහා වැය කරයි”.

“අපේ අරමුණ විද්‍යා-පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයේ දැවැන්ත ඉදිරි පියවරක් තැබීමයි. එබැවින් අපි විශේෂ විද්‍යා හා තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශයක් ස්ථාපිත කර, රාගම වෛද්‍ය පීඨයේ හිටපු මහාචාර්ය ක්‍රිශාන්ත අබේසේන මහතා වැනි පුළුල් අත්දැකීම් ඇති පුද්ගලයකු ඊට පත් කළෙමු. එසේ ම, ඇමරිකාවේ විශාල පර්යේෂණ කටයුතු කර, ශ්‍රී ලංකාවට ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීමක් ලබා දුන් මහාචාර්ය ගෝමික උඩුගමසූරිය මහතා ජනාධිපති විද්‍යා හා තාක්ෂණ උපදේශකයා ලෙස පත්කර ඇත” යනුවෙන් ද ඔහු සඳහන් කළේ ය.

නව දේශපාලන සංස්කෘතියක් සහ විද්‍යා-පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

ජනාධිපතිවරයා ප්‍රමුඛ අලුත් ආණ්ඩුවට ලැබුණු තුනෙන්-දෙකේ බලය සහිතවත් කරන්නේ නව දේශපාලන සංස්කෘතියක අවශ්‍යතාවයි. මේ සවිමත් ජනමතයෙන් දෙන පණිවිඩය වලංගු වන්නේ නීති විරෝධී ක්‍රියාවලට ප්‍රතිපක්ෂ ව පමණක් නො ව, රජයේ නිලධාරීන්, විද්‍යාඥයන්,

මහාචාර්යවරුන් සහ පර්යේෂකයන් සඳහා ද එමගින් ප්‍රබල පණිවිඩයක් යොමු වේ.

විශේෂයෙන්, පර්යේෂණ ආයතනවල ඉහළ තනතුරු පෞද්ගලික අරමුණු සපුරාලීම සඳහා පමණක් භාවිත කළ නො හැකි ය. එසේ ම, “ප්‍රකාශන පළ නො කළ හොත් විනාශ වෙයි” (publish or peris) යන පැරණි කියමන ද දුන් වලංගු නැත. නව සූත්‍රය, “සංස්කෘතික පරිවර්තනය - ජනතාවගේ යහපත සඳහා පර්යේෂණය” ලෙස සැලකිය යුතු ය. මෙරට ජාතික මට්ටමින්, ප්‍රතිපත්තිමය වශයෙන් පර්යේෂණ සංකල්ප බලපෑම් කළ යුතු ව ඇති සේ ම, ප්‍රදේශීය සභා පිහිටුවීම තුළ පර්යේෂණ සංකල්ප බිම් මට්ටමට ම ගෙන යා යුතු ව තිබේ.

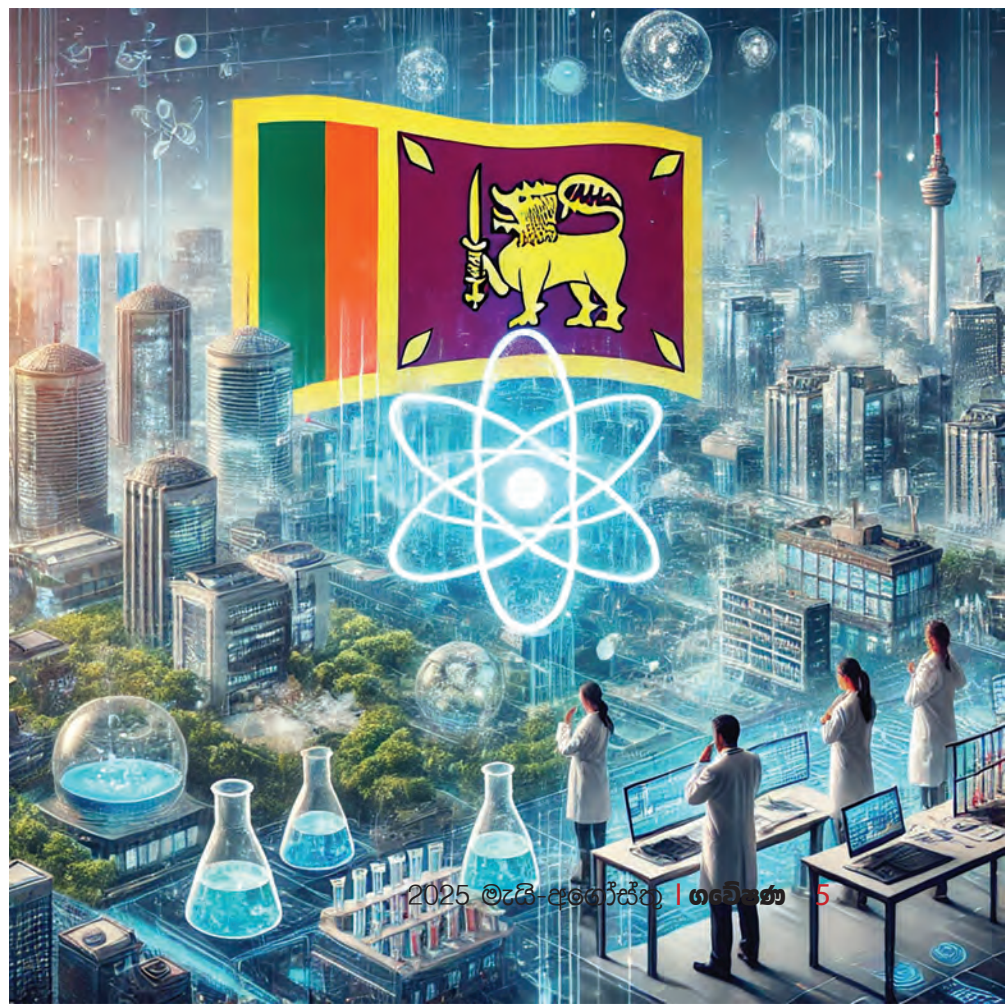
පර්යේෂණ සහ සංවර්ධනය, නවෝත්පාදන සහ තාක්ෂණ පරිවර්තනය

සංවර්ධිත රටවල, ආර්ථික වර්ධනයේ මූලික හේතුව වන්නේ නවෝත්පාදන, පර්යේෂණ සහ සංවර්ධනය වේ. ලෝකයේ ප්‍රමුඛතම විශ්වවිද්‍යාල, ඉගෙනුම පමණක් කරන මධ්‍යස්ථාන නො වී, නව සොයා ගැනීම් කරන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථාන බවට පත් වී ඇත්තේ මෙහිසා ය.

ශ්‍රී ලංකාව ද මෙතෙක් පැවති ක්‍රමවේදය වෙනස් කර, ‘පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදනය’ මූලික අංග ලෙස විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතියට එක් කර ගත යුතු ය. විශේෂයෙන් ම උපාධි අපේක්ෂකයන්ට පමණක් නො ව විශ්වවිද්‍යාලවල අනෙකුත් ශිෂ්‍යයන්ට ද නවෝත්පාදනය හා පර්යේෂණ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දිය යුතු ව ඇත. ඒ හා සමාන ව පොදු මහජනතාවගේ ද පර්යේෂණ සාක්ෂරතාව පුළුල් කළ යුතු ව ඇත.

අද අප ගත කරන පශ්චාත් කාර්මික දැනුම් ආර්ථිකය, රටේ ආර්ථික සංවර්ධනය, නවෝත්පාදනය සහ දේශීය පර්යේෂණ ධාරිතාව අතර සහසම්බන්ධය පෙන්නුම් කරයි. විශ්වවිද්‍යාල මගින් කරනු ලබන පර්යේෂණ -නවෝත්පාදන, මෙරට ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට වඩාත් බලපෑමක් කළ හැකි ක්ෂේත්‍ර බවට හඳුනා ගත හැකි ය. එම නිසා, රජයේ ආයෝජනය (පොදු මුදල්) භාවිත කරමින් විශ්වවිද්‍යාල හා අනෙකුත් එවැනි නවෝත්පාදන සහ පර්යේෂණ උත්තේජනය කරන ආයතන ඇති කිරීම, රටක් ලෝකයේ තරගකාරී ව පැවතීමට අත්‍යවශ්‍යතාවක් බවට පත් ව ඇත.

ලෝකයේ බොහෝ ඉහළ පෙළේ විශ්වවිද්‍යාල, ඉගැන්වීමේ විශ්වවිද්‍යාල



පමණක් නො ව පර්යේෂණ විශ්වවිද්‍යාල බවට පරිවර්තනය වී ඇත. කෙසේ වෙතත්, ශ්‍රී ලංකාවට පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යාපනයේ පමණක් නො ව, උපාධි අපේක්ෂක අධ්‍යාපනයේ ද පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන මූලික අංග බවට පත් කිරීම සඳහා, නවෝත්පාදන සඳහා නිර්මාණාත්මක දැක්මක් මෙන් ම එම දැක්ම සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් බුද්ධිමය පළලක් සහ ගැඹුරක් ඇති පුද්ගලයින් බිහි කිරීම සඳහා, සුසමාදර්ශී වෙනසක් කිරීම අවශ්‍ය වේ. උදාහරණයක් ලෙස රටක සෞඛ්‍යය, පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයෝජන අතර පැහැදිලි සම්බන්ධයක් තිබෙන බව තේරුම් ගත යුතු ය.

උපායමාර්ගයක් යනු කුමක් ද?

මගේ විශ්වාසය අනුව, උපායමාර්ගයක් යනු ගතික ලෝකයක පැන නගින අවස්ථා හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීමයි, මන්ද විද්‍යාත්මක අවස්ථා සෑම විට ම පුරෝකථනය කළ නො හැකි බැවිනි. එබැවින්, ශක්තිමත් විභවයක් සහිත නව අදහස්වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ නම්‍යශීලීභාවය, සාර්ථකත්වය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, 'කොවිඩ්-19' වසංගතය ලොව පුරා පර්යේෂණ සඳහා 'පෙර නො වූ විරූ අවස්ථා' (unprecedented window) නිර්මාණය කළේ ය. ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකය නැවත ස්ථාවර කිරීමට, ජාතික ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට සහ උපායමාර්ගික ව වැදගත් ක්ෂේත්‍රවල, 'තිරසර සංවර්ධනය' සඳහා නව්‍ය පර්යේෂණ

"පර්යේෂණ ජනතාවගේ යහපත උදෙසා යොදා ගැනීම" නම් වූ මනෝභාවය මෙරට ස්ථාපිත කිරීම අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම කළ යුතු ය.

සහ සංවර්ධන දායකත්වයන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. එබැවින්, "පර්යේෂණ ජනතාවගේ යහපත උදෙසා යොදා ගැනීම" නම් වූ මනෝභාවය මෙරට ස්ථාපිත කිරීම අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම කළ යුතු ය.

"සංස්කෘතික පරිවර්තනයක්" - එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

ඕනෑ ම සංස්කෘතික හුවමාරුවකට වින්තනයේ, හැඟීම්වල සහ හැසිරීම්වල වෙනසක් අවශ්‍ය වේ; සංජානන න්‍යායයට (cognitive theory) අනුව, සිතුවිලි ඕනෑ ම හැඟීමක් හෝ හැසිරීමකට කේන්ද්‍රය වේ. මිනිසුන් සිතන ආකාරය, ඔවුන්ට හැඟෙන සහ හැසිරෙන ආකාරය තීරණය කරයි. එබැවින්, වින්තනයේ හෝ හැසිරීමේ ඕනෑ ම වෙනස් කිරීමක් වීමට වින්තනයේ සැලකිය යුතු අංගයක් වන 'ආකල්ප' වෙනස් විය යුතු ය.

සාර්ථකත්වය යනු කුමක් ද?

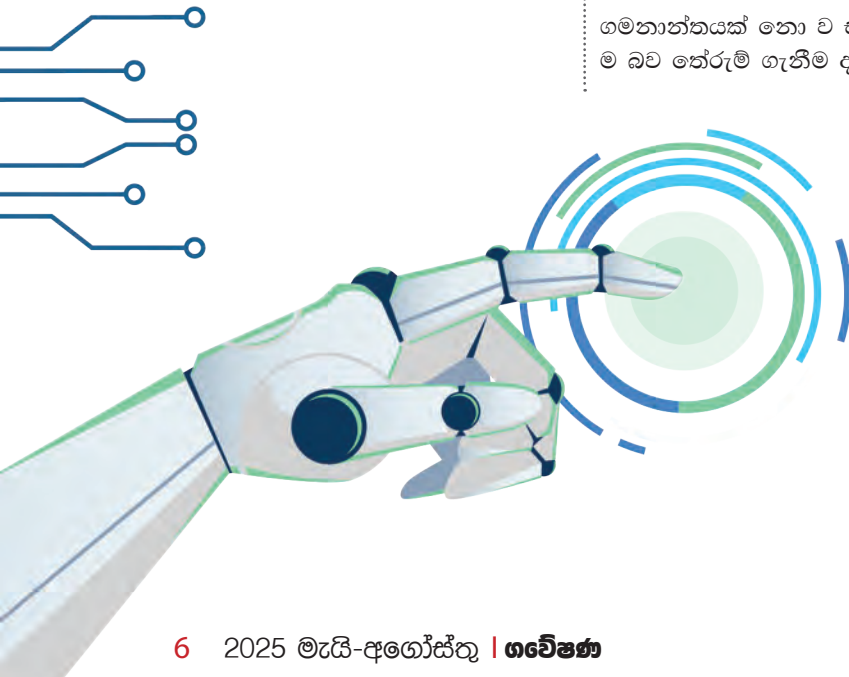
අවසානයේ දී, පුද්ගලයන් වශයෙන් හෝ සමාජයක් වශයෙන් අප සෑමට අවශ්‍ය වන්නේ සාර්ථකත්වයයි. 'සාර්ථකත්වය' ගමනාන්තයක් නො ව සමස්ත ගමන ම බව තේරුම් ගැනීම ද ඉතා වැදගත්



වේ, එහෙත් ඔබ සාර්ථකත්වය නිර්වචනය කරන්නේ කෙසේ ද? 'සාර්ථකත්වය' යන්නෙහි නිර්වචනය තීරණය වන්නේ, 'සාර්ථකත්වය' කෙරෙහි කෙනෙකුගේ ආකල්පය අනුව ය. එයින් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලික සාර්ථකත්වය හෝ තමන්ගේ ම ප්‍රතිලාභ සඳහා ද්‍රව්‍යමය වාසි ද නැත හොත් එය කෙනෙකුගේ උත්සාහයෙන් පැන නගින මහජන යහපත ද යන්න ද? එබැවින්, ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලැබෙන දැක්ම, උපාය මාර්ගය, අවධානය යොමු කිරීම යන සියල්ල බොහෝ දුරට රඳා පවතින්නේ සාර්ථකත්වය කෙරෙහි දක්වන ආකල්පය මත වන අතර එය ගාමක බලවේගයයි. එහෙත් එම සාර්ථකත්වය අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම 'තමාගෙන් ඔබ්බට' විය යුතු ය. යමෙකු තම ආකල්පය වැරදියට තේරුම් ගන්නේ නම්, එය විනාශකාරී එකක් විය හැකි ය. මෙය තේරුම් ගත හැකි හොඳ ම උදාහරණයක් ලෙස, අපේ රටේ පැවති එල්.ටී.ටී.ඊ. බෙදුම්වාදී යුද්ධය පෙන්වා දිය හැකි ය.

පර්යේෂණයේ සාර්ථකත්වය

පර්යේෂකයකුට හෝ ඔහු අනුබද්ධිත ආයතනයකට සාඩම්බර ඉතිහාසයක් තිබිය හැකි ය; තව ද අති නවීන පර්යේෂණ සඳහා කීරතියක් ඇති, අනාගත පර්යේෂණ නායකයන් බිහි කරන ආයතනයක් විය හැකි ය.





පර්යේෂකයකුට හෝ ඔහු අනුබද්ධිත ආයතනයකට සාඩම්බර ඉතිහාසයක් තිබිය හැකි ය; තව ද අති නවීන පර්යේෂණ සඳහා කීර්තියක් ඇති, අනාගත පර්යේෂණ නායකයන් බිහි කරන ආයතනයක් විය හැකි ය. එහෙත් සාමාන්‍ය පුරවැසියකුට ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ මොනවා ද යන්න විමසා බැලිය යුතු ය. මේ ඒ ගැන මෙතෙහි කිරීමට කාලයයි.

එහෙත් සාමාන්‍ය පුරවැසියකුට ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ මොනවා ද යන්න විමසා බැලිය යුතු ය. මේ ඒ ගැන මෙතෙහි කිරීමට කාලයයි.

පර්යේෂණ කාලේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ද?

පර්යේෂකයකුට පර්යේෂණවලින් උපාධියක්, රැකියාවක්, වඩා හොඳ ජීවිතයක්, උසස් වීමක්, හොඳ විවාහයක්, ජේට්ට්ට් බලපත්‍රයක්, සහ අධ්‍යයන වාරිකා ඔස්සේ ලෝකය දැකීමට අවස්ථාවක් උදා විය හැකි ය. එහෙත් අපෙන් ඔබ්බට මහජන යහපත උදෙසා ලබා දිය හැකි දේ කුමක් ද?

අපෙන් ඔබ්බට ඇති දේ පිළිබඳ බැරෑරුම් ව සිතීම හදිසි අවශ්‍යතාවකි; සංස්කෘතික හුවමාරුව යන්න එයයි. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිලාභ සහ බලපෑම දෙස බලන ආකාරයෙහි සුසමාදර්ශී වෙනසක් අවැසි ය. සරල ව කිව හොත්, පර්යේෂණවල 'බලපෑම' යනු ජනතාවගේ ජීවිතවලට වෙනසක් ඇති කිරීමයි.

පර්යේෂණවල ප්‍රතිලාභ අපෙන් ඔබ්බට විය යුත්තේ ඇයි? අපි නිදහස් රාජ්‍ය අධ්‍යාපනය ලැබුවෝ වෙමු, පර්යේෂණ සඳහා මහජන දැනුම මෙන් ම අරමුදල් භාවිත කරන්නෙමු. එබැවින්, අපෙන් ඔබ්බට සිතීමට අපට සදාචාරාත්මක බැඳීමක් සහ විශ්වසනීයත්වයක් තිබේ. විනිවිදභාවයෙන් සහ

වගකීමෙන් කටයුතු කළ යුත්තේ දේශපාලනඥයන් පමණක් නො වේ. ශාස්ත්‍රාලිකයන් වන අප ද මහජනතාවට වගකිව යුතු ය. මෙය ශාස්ත්‍රීය ප්‍රජාව විසින් ප්‍රමාණවත් ලෙස හඳුනා නො ගත් කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. මේ පර්යේෂණ සංස්කෘතික වෙනසක් කරා යන ගමනේ දී, ආචාරධර්ම සහ ආකල්ප ඉතා වැදගත් ය. නරක ආකල්ප හුළං නැති ටයරයක් සේ ය. ටයරය මාරු නො කර වාහනයට ඉදිරියට යා නො හැකි ය. ඒ නිසා ආකල්ප වෙනස සෑම දෙයකට ම කේන්ද්‍රය වෙයි.

මෙහි දී අපි දැඩි ව මතක තබා ගත යුතු වන්නේ 'සම්මතයට අභියෝග' කිරීම මෙන් ම 'වෙනස් වීමට' ලක් වීමට සමාජය දැඩි ප්‍රතිරෝධයක් දක්වනවා සේ ම එය නොයෙක් බාධකවලට මුහුණ දීමට සිදු වන ක්‍රියාවක් බව ය.

ආකල්පමය වෙනසක් වීමට නම්, අභ්‍යන්තරමය වශයෙන් පරිවර්තනයක් සිදු විය යුතු ය; එවැනි අභ්‍යන්තර වෙනසක් බාහිර වෙනසකට හේතු වනු ඇත; එය සහජීවන ක්‍රියාවලියකි. එබැවින් මෙම පර්යේෂණ සංස්කෘතියේ වෙනස, 'ජනතාවගේ යහපත සඳහා පර්යේෂණ කිරීම' බැවින්, එම පරිවර්තනයේ නියෝජිතයන් ද විද්‍යාඥයන් සහ පර්යේෂකයන් ම විය යුතු ය. අපට ආදර්ශවත්, අව්‍යාජ සහ

කැප වීම ඇති අනාගත පර්යේෂණ නායකයන් අවශ්‍ය වේ. එවැනි නායකත්ව ගුණාංග බොහෝ සෙයින් වැදගත් ගනු ඇත. එබැවින් පවතින වර්තමාන සන්දර්භය තුළ, වර්තමාන විද්‍යාඥයන්ගේ ආකල්පවල බරපතළ සංවර්ධනයක් අවශ්‍ය වේ.

එසේ කිරීමේ දී, 'දැක්මක් නොමැති ක්‍රියාවක් වෙහෙසකර' බවත් (an action without a vision is drudgery), 'ක්‍රියාවක් නොමැති දැක්මක් යනු සිහින දැකීමක් පමණක්' (vision without action is only dreaming), බවත් අප වටහා ගත යුතු ය. කිසි දා සිහින පමණක් නො දකින්න, මන්ද ඒවා පහසුවෙන් අමතක වී යා හැකි

අපෙන් ඔබ්බට ඇති දේ පිළිබඳ බැරෑරුම් ව සිතීම හදිසි අවශ්‍යතාවකි; සංස්කෘතික හුවමාරුව යන්න එයයි. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිලාභ සහ බලපෑම දෙස බලන ආකාරයෙහි සුසමාදර්ශී වෙනසක් අවැසි ය. සරල ව කිව හොත්, පර්යේෂණවල 'බලපෑම' යනු ජනතාවගේ ජීවිතවලට වෙනසක් ඇති කිරීමයි.

'විද්‍යාවේ කලාව' විද්‍යාවට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් ය. බොහෝ විද්‍යාඥයින් ඔවුන්ගේ විද්‍යාවට ඉතා දක්ෂ ය. එහෙත් ඔවුන් බොහෝ දෙනෙකුට නොමැති දෙය නම් විද්‍යාවේ කලාවයි. එනම් මහජන යහපත සඳහා ප්‍රතිපත්ති සැලසුම්කරුවන්ට ඒවා සන්නිවේදනය කිරීමෙන් සහ ඒවා නිෂ්පාදන සහ සේවා බවට පරිවර්තනය කිරීමෙන් විද්‍යාත්මක ප්‍රතිලාභ ලබා දීමේ කලාවේ දුර්වලතාවක් දැක්වීමයි.

බැවිනි; අපට ඉලක්ක තිබිය යුතු ය. එබැවින් නිවැරදි දැක්මක් සහිත ක්‍රියාකාරීත්වයක් සමගින් අද්විතීය වෙනසකට යා හැකි ය.

මේ ලිපියෙහි ප්‍රධාන ලෙස ම කතා කරන 'ජනතාවගේ ප්‍රතිලාභ උදෙසා වන පර්යේෂණ සංස්කෘතියක් සඳහා වන සංකල්පීය පරිවර්තනයක්' දී තිරසාර වෙනස්කම් ඇති කිරීම සඳහා හොඳ කණ්ඩායම් (good teams) සහ ආචාරධර්ම (ethics) අත්‍යවශ්‍ය බව විශේෂයෙන් මතකයේ තබා ගත යුතු ය. එවැනි කණ්ඩායම්වල අපට දුරදර්ශී, න්‍යායාචාර්යවරුන් පමණක් නො ව, ප්‍රායෝගිකවාදීන් සහ ක්‍රියාකාරීන් ද අවශ්‍ය වේ; මෙම සියලු ගුණාංග එක් පුද්ගලයකු තුළ පිහිටීම දුර්ලභ ය. කෙසේ වෙතත්, කණ්ඩායමක, නිවැරදි නායකයකු, කළමනාකරුවකුට හෝ බොස් කෙනෙකුට වඩා වෙනස් ය. නායකයින් අනාගතය කළමනාකරණය කරන අතර කළමනාකරුවන් එදිනෙදා 'අවුල්' කළමනාකරණය කරයි.

කෙසේ වෙතත්, 'බොස්' කළමනාකරුවකුට වඩා වෙනස් ය. සැබෑ නායකයකු හොඳ පුහුණුකරුවෙකි; උපදේශකයෙකි; කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් අතර උද්යෝගය ජනනය කරයි; සාමාජිකයන්ගේ සංවර්ධනය ගැන හිතයි; කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් එකට බැඳ තබා ගනියි; පරාජයන් තමන් බාර ගන්නා අතර, ජයග්‍රහණ අභිමානය කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ලබා දේ.

'විද්‍යාවේ කලාව' විද්‍යාවට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් ය. බොහෝ විද්‍යාඥයින් ඔවුන්ගේ විද්‍යාවට ඉතා දක්ෂ ය. එහෙත් ඔවුන් බොහෝ දෙනෙකුට නොමැති දෙය නම් විද්‍යාවේ කලාවයි. එනම් මහජන යහපත සඳහා ප්‍රතිපත්ති සැලසුම්කරුවන්ට ඒවා සන්නිවේදනය කිරීමෙන් සහ ඒවා නිෂ්පාදන සහ සේවා බවට

පරිවර්තනය කිරීමෙන් විද්‍යාත්මක ප්‍රතිලාභ ලබා දීමේ කලාවේ දුර්වලතාවක් දැක්වීමයි.

ගැටලුව විස්තර කරන පර්යේෂණ (descriptive research) ඕනෑ තරම් තිබෙන නමුත් ගැටලුව නිවැරදි කිරීම සඳහා මැදිහත් වීමේ පර්යේෂණ නොමැති තරම් ය. අපේ රටේ උතුරුමැද පළාත මූලික කර ගෙන පැවති වකුගඩු රෝගය (CKDU) පිළිබඳ ව විස්තරාත්මක පර්යේෂණ කොතෙක් ඇතත්, විසඳුමක් නැති ව ම මිනිස්සු වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීමෙන් පීඩා විඳ අවසානයේ මිය යති. එසේ ම අපේ රටේ මිනිසුන් සහ වන අලි ගැටුම් පිළිබඳ පර්යේෂණ රාශියක් ඇතත්, අලි ඇතුන්ගේ ප්‍රහාරවලින් මිනිස්සු දිගට ම මිය යති. වගා බිම්වලට හානි කරන වඳුරන්, රිලවුන්, දඩුලේනන් වැනි සතුන්ගේ අර්බුදය සම්බන්ධයෙන් ද කීමට ඇත්තේ මෙය ම ය.

පර්යේෂණ සංස්කෘතියේ වෙනසක් අවශ්‍ය වන්නේ එබැවිනි - ජනතාවගේ ඵල-ප්‍රයෝජනය තබා පර්යේෂණ බලපෑම් සමාජගත විය යුතු ය. එහෙත් එය කළ යුත්තේ කොහොම ද?

නව රජයට විද්‍යා සහ තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශයක් ඇත. කෙසේ වෙතත්, එය අමාත්‍යවරයාගේ, අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන්ගේ, විද්‍යාඥයාගේ සහ දුරදක්නා පර්යේෂණ නායකයින්ගේ යුතුකම පමණක් ද? නැත, එහි දී මහජනතාවටත් සමාන යුතුකමක් සහ වගකීමක් තිබේ. මා එසේ පවසන්නේ ඇයි?

නව රජයට විද්‍යා සහ තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශයක් ඇත. කෙසේ වෙතත්, එය අමාත්‍යවරයාගේ, අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන්ගේ, විද්‍යාඥයාගේ සහ දුරදක්නා පර්යේෂණ නායකයින්ගේ යුතුකම පමණක් ද? නැත, එහි දී මහජනතාවටත් සමාන යුතුකමක් සහ වගකීමක් තිබේ. මා එසේ පවසන්නේ ඇයි?

ප්‍රතිලාභ නිෂ්ක්‍රීය ව ලබන්නන් ලෙස අපේක්ෂා නො කළ යුතු බැවින් මහජනතාවට ද සමාන වගකීමක් ඇත. එහෙත් 'පර්යේෂණය' යන වචනය පිළිබඳ ව පොදු ජනතාවට කිසියම් අවබෝධයක් තිබේ ද? යනුවෙන් කිසිවකුට තර්ක කළ හැකි ය.

රෝගීන් සහ මහජන සහභාගිත්වය සහ දායකත්වය (Patient and Public Involvement and Engagement-PPiE) හෝ



වෛද්‍ය පර්යේෂණ සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය, බටහිර රටවල ස්ථාපිත වී ඇති සංකල්පයකි. එය දැන් අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල (LMIC) සෞඛ්‍ය පර්යේෂණයේ මූලික අංගයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී. මහජනතාව බොහෝ විට අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දෙන මාතෘකා, ශාස්ත්‍රඥයින් සහ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ හිතඵලවලට වඩා වෙනස් බවට අතිමහත් පර්යේෂණ සාක්ෂි තිබේ. පර්යේෂණවල ගුණාත්මකභාවය සහ යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු වන බවත් අධ්‍යයන සඳහා මහජනතාව සම්බන්ධ වී පර්යේෂණවල නියැලී සිටින විට සෞඛ්‍ය ගැනීම ක්‍රියාත්මක කිරීම වැඩිදියුණු වන බවත් පර්යේෂණ සාක්ෂි මගින් පෙන්වනු ලබයි.

එය පර්යේෂකයින්, වෘත්තිකයන් සහ මහජනතාව අතර පර්යේෂණ ප්‍රමුඛතාකරණය, සැලසුම් කිරීම සහ ලබා දීම සඳහා ක්‍රියාකාරී හවුල්කාරිත්වයේ ක්‍රියාවලියකි. එය අර්ථ දැක්වා ඇත්තේ "මහජනතාවගේ සාමාජිකයන් 'ඔවුන්ට', 'ගැන' හෝ 'සඳහා' නො ව 'සමඟ' හෝ 'ඔවුන් විසින්' කරනු ලබන පර්යේෂණ" ලෙසිනි.

පවතින පර්යේෂණ සංස්කෘතිය වෙනස් කිරීම සඳහා යමෙකු බැඳුණු ලෙස හිතන්නේ නම් ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. ජාත්‍යන්තර දර්ශකවලට අනුව, ලෝකයේ ඉහළ ම තලයේ පර්යේෂකයන් අප සතු ව සිටින අතර, එහි කිසි දෙයක් වෙත නොමැත. එහෙත් දේශය පුරා විහිදුණු පර්යේෂණයක් නොමැති බව අවධාරණය කළ යුතු ව ඇත.

අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ යුතු වන්නේ පර්යේෂකයකුට හුදෙකලාව වැඩ කළ නො හැකි බවයි. එය අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ යහපත මෙන් ම විශ්වාසය පෙරදැරි කර ගත් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වයක් විය යුතු බවයි. එහෙත් බොහෝ පර්යේෂකයන් එසේ කටයුතු නොකිරීමට එක හේතුවක් ලෙස දක්වන්නේ පර්යේෂණ හා අදහස් සොරා ගැනීම (plagiarism) ලෙස හඳුන්වන බුද්ධිමය දේපළ සොරා ගැනීමයි. ජේටන්ට් බලපත්‍රයක් ලබා ගැනීම යනු කිසි විටෙකත් සොරකමට එරෙහි ව එක ම ආරක්ෂාව නො වනු ඇත. නිහඬ යහපත් බහුතරය දැනුවත් කර බල ගැන්විය යුතු ය. මහජන සහභාගිත්වය සහ

ගැටලුව විස්තර කරන පර්යේෂණ (Descriptive Research) ඕනෑ තරම් තිබෙන නමුත් ගැටලුව නිවැරදි කිරීම සඳහා මැදිහත් වීමේ පර්යේෂණ නොමැති තරම් ය. අපේ රටේ උතුරුමැද පළාත මූලික කර ගෙන පැවති වකුගඩු රෝගය (CKDU) පිළිබඳ ව විස්තරාත්මක පර්යේෂණ කොතෙක් ඇතත්, විසඳුමක් නැති ව ම මිනිස්සු වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීමෙන් පීඩා විඳි අවසානයේ මිය යති. එසේ ම අපේ රටේ මිනිසුන් සහ වන අලි ගැටුම් පිළිබඳ පර්යේෂණ රාශියක් ඇතත්, අලි ඇතුන්ගේ ප්‍රහාරවලින් මිනිස්සු දිගට ම මිය යති. වගා බිම්වලට හානි කරන වඳුරන්, රිලවුන්, දඩුලේනන් වැනි සතුන්ගේ අර්බුදය සම්බන්ධයෙන් ද කීමට ඇත්තේ මෙය ම ය.

මැදිහත් වීම සහිත ඵලදායී සාමූහික උත්සාහයක් සංස්කෘතික මාරුවට මග පාදනු ඇත. 'ජනතාවගේ යහපත සඳහා පර්යේෂණ' යනු දැන් සුළුතරයක සටන් පාඨයකි. එහෙත් එය බහුතරයකගේ සහය පාඨයක් බවට පත් කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාව ආසියාවේ ධාන්‍යාගාරය බවට පත් කිරීමට පමණක් නො ව, ආසියාවේ බුද්ධි භාණ්ඩාගාරය/ කේන්ද්‍රස්ථානය බවට පත් කිරීමට ද සාමූහික ව කටයුතු කරමු.



පහේ ශිෂ්‍යත්වය ගැන දෙමව්පියන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?



ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ යමුනා එල්ලාවල
මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මීට වඩා කලකට පෙර පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට ලියු දරුවන්ගේ ප්‍රතිඵල නිකුත් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඇත්තට ම වැදගත් වෙනවා, මේ දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන මව්පියන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කොහොම ද කියන එක ගැන අවබෝධයක් ලබා දෙන එක. අපි දන්නවා පහ වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට මුහුණ දෙන්නේ අවුරුදු දහයේ දරුවන් බව. මේ වයස තමයි නව යොවුන් වියේ ආරම්භය.

ඉතින් ළමා වියෙන් නව යොවුන් වියට පා නගන මෙම දරුවන්ගේ ශාරීරික ව මෙන් ම මානසික ව ද වෙනස්කම් රාශියක් වෙන්න පටන් ගන්නවා. හැඟීම්වලට අදාළ මොළයේ කොටස් කලින් ම වර්ධනය වුවත්, තීරණ ගැනීමට අදාළ මොළයේ කොටස් තවමත් වර්ධනය වෙලා නැහැ.

දරුවාගේ මොළයේ සිදු වන වෙනස්කම් එක්ක, මානසික යහපැවැත්මට බලපාන සමාජයීය,

චිත්තවේගීය පුරුදු වැඩි දියුණු වන තීරණාත්මක කාල පරිච්ඡේදයක් තමයි මේ වයස. මේ දරුවන් ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට මුහුණ දෙන්නේ අභියෝගාත්මක කාලයක. ඒ තමයි කොවිඩ් 19 වසංගතය එක්ක අධ්‍යාපනයට වුණු බාධා, අධ්‍යාපන රටාවේ ඇති වූ වෙනස්කම් (ලදාහරණයක් ලෙස, මාර්ගගත අධ්‍යාපනයට යොමු වීම තුළ දරුවන්ට යම් යම් මානසික බලපෑම් ඇති වුණා, ඒ වගේ ම තමයි විභාග

විභාගයක් කියලා කියන්නේ අධ්‍යාපනයේ එක් කඩඉමක් විතරයි. විභාගයකින් පස්සේ අධ්‍යාපනය නතර වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දරුවන්ගේ සිතට අනවශ්‍ය බරක් පීඩනයක් නොදීමට දෙමාපියන් වග බලා ගත යුතුයි. තමාගේ ඉටු නො වුණු බලාපොරොත්තු, ආශා තම දරුවන්ගෙන් ඉටු කර ගැනීමට යාම අනුවණ කමක්. දරුවා කියන්නේ හැඩ රුවෙන් බොහෝ දුරට ඔබට සමාන වුවත් වෙනස් පෞරුෂයක් බව අප තේරුම් ගත යුතුයි

නියමිත දිනවලට පවත්වන්න නො හැකි වුණා) වැනි අභියෝග මැද මෙම දරුවන් මෙම විභාගයට මුහුණ දීම ම ජයග්‍රහණයක් කියලයි අප මව්පියන් විදිහට සිතන්න ඕනේ.

විභාගයක් කියලා කියන්නේ අධ්‍යාපනයේ එක් කඩඉමක් විතරයි. විභාගයකින් පස්සේ අධ්‍යාපනය නතර වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දරුවන්ගේ සිතට අනවශ්‍ය බරක් පීඩනයක් නොදීමට දෙමාපියන් වග බලා ගත යුතුයි. තමාගේ ඉටු නො වුණු බලාපොරොත්තු, ආශා තම දරුවන්ගෙන් ඉටු කර ගැනීමට යාම අනුවණ කමක්. දරුවා කියන්නේ හැඩ රුවෙන් බොහෝ දුරට ඔබට සමාන වුවත් වෙනස් පෞරුෂයක් බව අප තේරුම් ගත යුතුයි.

විභාගයක් කියන්නේ නිතැතින් ම ආතතිය හා බැඳුණු දෙයක්. දරුවාට අනවශ්‍ය පීඩනයක් දීමෙන්, තම බලාපොරොත්තු දරුවාට දැනෙන්නට සැලැස්වීමෙන් වෙන්නේ ඒ පීඩනය, ඒ මානසික ආතතිය දෙගුණ තෙගුණ කිරීමක්. තවමත් වැඩෙන දරුවන්ගේ මනසට එය දරා ගන්න අමාරුයි. තම දෙමව්පියන්ගේ වැඩිහිටියන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉටු කර දීමට හැකි වේ දෝ යන බියෙන් ආතතියෙන් තමයි ළමයි එවිට විභාගයට මුහුණ

දෙන්නේ. ඒක ළමයාගේ මානසික යහ පැවැත්මට විශාල බාධාවක්. ඒ නිසා සමහර විට විභාගයේ දී තම හැකියා-දක්ෂතා හරිහැටි පෙන්වීමට ළමයා අපොහොසත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අවස්ථා සිද්ධි ගැන අපට සමාජයේ ඕන තරම් උදාහරණ හොයා ගන්න පුළුවන්.

අනවශ්‍ය ලෙස බලාපොරොත්තු තබා ගැනීමෙන් වෙන්නේ හදිසියේවත් ඒවා බිඳ වැටුණ හොත් දරුවාටත් වඩා ඔබට එය දරා ගත නො හැකි වෙන එක. දරුවා ගැන අධිතක්සේරුවෙන් සිටීම මෙන් ම අවතක්සේරුවෙන් සිටීම ද නො කළ යුතු දෙයක්. ඒ වගේ ම ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට මුහුණ දුන් ඔබේ දරුවාගේ මානසික මට්ටම පහත හෙලන අයුරින් ද දරුවා අධෝරූපයක් වන ආකාරයෙන් ද කතා නො කළ යුතුයි. ළමයාට තව ඉදිරියට මීටත් වඩා තරගකාරී කඩඉම් විභාගවලට මුහුණ දීමට සිදු වෙනවා. ඒ නිසා ශිෂ්‍යත්ව විභාගය පිළිබඳ ව ළමයාගේ සිතෙහි මහා බරක් පැටවීම මගින් විභාගයක් යනු 'කටු ඉත්තක්' යන හැඟීම දරුවා කුළ ඇති විමෙන් ඉදිරි විභාගවලට මුහුණ දීමේ දී වැඩි වශයෙන් මානසික ආතති තත්ත්ව ඇති විය හැකියි. මේ කාලයේ ඇති වන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට නිසි පිළියම් නො යෙදුව හොත් එම තත්ත්ව තරුණ විය සහ වැඩිහිටි විය දක්වා ම විහිදී ගොස් අනාගතයේ වැඩිහිටියන් ලෙස තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට බාධා වෙන්න පුළුවන්.

එනිසා පහ වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාග යට මෙවර පෙනී සිටි දරුවන්ගේ මෙන් ම ඉදිරියේ දී ඒ සඳහා සුදානම් වන දරුවන්ගේ දෙමව්පියන්,



දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑමක් ඇති නො වන ආකාරයෙන් කටයුතු කරන්න සිතට ගත යුතුයි. දරුවාගේ වටිනාකම විභාග ප්‍රතිඵලයේ කියෙන ලකුණට ලක් කරන්න එපා. ඒ මත මතින්න එපා. සමහර දෙමව්පියන්ට ළමයා විභාගය සමත් වුවත් ලැබූ ලකුණු ගණන ගැන සැහීමකට පත්වෙන්න අපහසුයි. තම දරුවාගේ ලකුණු අතින් දරුවන්ගේ ලකුණු හා සසඳමින් පසු තැවෙනවා විතරක් නෙවෙයි, දරුවාටත් අහිතකර මානසික බලපෑම් ඇති වෙන ආකාරයට කටයුතු කරනවා. තම වර්ධනය වන මට්ටමේ පසු වෙන ළමා මනසට ඒවා දරා ගන්න හරි ම අමාරුයි.

පහේ ශිෂ්‍යත්වය වගේ ම අතින් විභාගවලින් විශිෂ්ට සාමර්ථය නො ගත් විද්වතුන් පිළිබඳ අපි ඕන තරම් අහල කියෙනවා. අනවශ්‍ය ලෙස බලාපොරොත්තු තබා ගැනීමෙන් වෙන්වෙන්න ඒවා බිඳ වැටුණු විට දරුවාටත් දෙමව්පියන්ටත් එය දරා ගන්න බැරි වෙන එක; දෙමව්පියන් ද මානසික ව වැටෙන එක. ඔබේ බලාපොරොත්තු ඉටු කරන්නට බැරි වීම නිසා ඔබේ දරුවා ඔබට හොරා කොච්චර හිතීන් තැවෙනවා ඇති ද? හැම දරුවෙක් ම එකිනෙකාට වෙනස්. ඔවුන්ගේ වෙනස් හැකියා කියෙනවා. ඒවා හඳුනා ගෙන දරුවාගේ ඉදිරි අනාගතය යහපත් කර ගන්න උදව් වෙන්න ඕන. දෙමව්පියන් ලෙස අපි මෙහි දී හොඳින් බුද්ධිමත් ව හැසිරිය යුතුයි. මොක ද ඉදිරියට මීට වඩා ඉතා වැදගත් කඩඉම් විභාග කියෙනවා. ඒක නිසා ළමයට මේ විභාගය කියන අත්දැකීම 'කටු ඉත්තක්' බවට පත් නො කරන්න අපි දෙමව්පියන් විදිහට වග බලා ගත යුතුයි.

සමහර වෙලාවට දරුවා ගෙදර ඇවිත් කියන්නේ තමන්ගේ ඇත්ත කතාව නො වෙන්න පුළුවන්. හරියට ලිව්වේ නෑ කියලා කිව්වොත් දෙමව්පියන් තමන්ට බනිසි - නැත්නම් දුක් වෙයි කියලා සමහර දරුවන් විභාගයේ දී තමන් මුහුණ දුන්න දුෂ්කරතා කියන්න මැලි වෙනවා. ඇත්ත ප්‍රතිඵලය දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ ප්‍රතිඵල නිකුත් වුණා ම. එකකොට තමන්ගේ දරුවා විභාගයට හොඳට ලිව්වා කියන මානසිකත්වයෙන් ඉන්න දෙමව්පියන්ට මේක දරා ගන්න

හරි ම අමාරුයි. මොක ද පහේ ශිෂ්‍යත්වය කියන්නේ දරුවන්ට වඩා දෙමව්පියන්ගේ තරගයක් නිසා. මේ සඳහා දෙමව්පියන් කොච්චර වෙහෙස වෙනව ද කැප කිරීමක් කරනවා ද? ඒවායේ ප්‍රතිඵල නැති වුණා ම හිතට දුකක් කලකිරීමක් දැනෙන බව ඇත්ත. ඒත් ඒවා දරුවාට දැනෙන්නට සැලැස්වීමෙන් වෙන්වෙන්නේ පීඩනයෙන් ඉන්න දරුවාගේ මානසික මට්ටම තවත් පහළට හෙලීමක්.

අපේ රටේ ඉන්න විද්වතුන් විශිෂ්ට පුද්ගලයින් ගත්තා ම ඒ අය අතර ඕන තරම් අය ඉන්නවා ශිෂ්‍යත්වය සමත් නො වුණු. ඒ නිසා ශිෂ්‍යත්වය කියන්නේ තවත් එක් විභාගයක් පමණයි යන්න අවබෝධ කර ගැනීම හරි ම වැදගත්. දරුවාට ඇති වූ 'මානසික තුවාලය' හොඳ වෙන්න කල් යනවා. තවත් සමහරුන්ට ඒක මුළු ජීවිත කාලය පුරා ම මතක හිටිනවා; සැරින් සැරේ හිතට වද දෙනවා. අපි දන්නවා විභාගයක් ඉවර වුණා කියලා එනනින් අධ්‍යාපනය ඉවර වෙන්නේ නෑ නේ. ඉතින් ශිෂ්‍යත්ව විභාග ප්‍රතිඵල ඇවිල්ලා, ඒ ප්‍රතිඵල ගැන සැහීමකට පත් වන, කනස්සල්ලක් ඇති නො වී සිටින කොටසකුත් ඉන්නවානේ. ගොඩක් වෙලාවට ඔවුන් අපේක්ෂාවෙන් සිටි ප්‍රතිඵලයටත් වඩා 'වැඩි ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු' වෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට ඒ දරුවාගේ බලාපොරොත්තුව නෙවෙයි. දරුවා වෙනුවෙන් දෙමව්පියන් වැඩිහිටියන් තැබූ බලාපොරොත්තුව වෙන්න පුළුවන්.

අපි දන්නවා අපේ දරුවා මෙවර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට මුහුණ දුන්නේ විශාල අභියෝග මැද කියලා.

- එක දිගට පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන්න බැරි වුණා.
- අධ්‍යාපන රටාවේ වෙනස්කම් ඇති වුණා.
- අනෙක් ළමයි සමග යාළු වෙව් රණ්ඩු වෙව් පාසලේ ගත කරන කාලයට වැට බැඳුණා.
- මාර්ගගත අධ්‍යාපනයට යොමු වුණා. ඒක අලුත්

මේ කාලයේ ඇති වන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට හිස පිලියම් නො යෙදුව හොත් එම තත්ව තරුණ විය සහ වැඩිහිටි විය දක්වා ම විහිදී ගොස් අනාගතයේ වැඩිහිටියන් ලෙස තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට බාධා වෙන්න පුළුවන්.

ඒ විදිහට බලන කොට ඒ අභියෝග ජය ගෙන විභාග යට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් වුණා කියන්නේ විශාල ජයග්‍රහණයක්. විභාගය කෙසේ වෙතත් ඔබේ දරුවා අභියෝග ජය ගත් දරුවකු විදියටයි ඔබ දකින්න ඕනා.

දැන් කරන්න ඕනේ ඔබේ අරමුණ කරා යන්න මේ ප්‍රතිඵලය ප්‍රමාණවත් හැකි හම් අතීතය ගැන පසු තැවෙන එක නෙවෙයි. අලුත් ජවයකින් ඒ අරමුණට යන්න ඔබ වැඩි පටන් ගන්න එක.

දෙයක් වුණා. සමහර ළමයින්ට හරියට තාක්ෂණික පහසුකම් නැති වුණා.

- ඒක නිසා සාමාන්‍ය විභාග ආකතියට තවත් ආතති එකකු වෙලා දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යයට යම් බලපෑමක් ඇති කරා.

ඒ විදිහට බලන කොට ඒ අභියෝග ජය ගෙන විභාගයට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් වුණා කියන්නේ විශාල ජයග්‍රහණයක්. විභාගය කෙසේ වෙතත් ඔබේ දරුවා අභියෝග ජය ගත් දරුවකු විදියටයි ඔබ දකින්න ඕනා.

දැන් කරන්න ඕනේ ඔබේ අරමුණ කරා යන්න මේ ප්‍රතිඵලය ප්‍රමාණවත් නැති නම් අතීතය ගැන පසු තැවෙන එක නෙවෙයි. අලුත් ජවයකින් ඒ අරමුණට යන්න ඔබ වැඩි පටන් ගන්න එක.

රජීන්ද්‍රා සිරිවර්ධන
පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය



Probiotics in Dairy

A Gut-Healthy Revolution

Probiotics are defined as living microorganisms that, when consumed and digested, contribute to improved overall wellness.

The functions of probiotics in the human body involve enhancing digestion, reducing the risk of chronic diseases such as diabetes, inflammatory bowel disease, cancer, acute diarrhea, strengthening immune functions, and protecting humans against pathogenic organisms.

In recent years, probiotics in dairy products have played a significant role in providing consumers with both delicious flavors and improved gut health. Probiotics can be found in various dairy products, including yoghurt, probiotic cheese, probiotic ice cream, and different fermented milk products. By consuming these products, consumers can boost their immunity. The most commonly used probiotic strains in the dairy industry include *Lactobacillus* and *Bifidobacterium* species, important for maintaining gut microflora balance. According to research studies, (Aljutaily et al., 2020) regular consumption of probiotic-rich dairy products can aid in digestion, reduce bloating, and even enhance mental well-being through the gut-brain connection. When compared to probiotic supplements, dairy-based probiotics provide a natural protective environment that enhances bacterial survivability. The presence of proteins and fats in dairy products helps probiotics

reach the intestine more effectively, ensuring better digestion, stronger immunity, and improved nutrient absorption.

Raising consumer awareness of probiotic dairy products has led to the development of probiotic fortified yoghurt, ice cream, and functional dairy beverages. However, in order for their beneficial health effects to be achieved, probiotics must remain viable in adequate quantities in a food product during its manufacture and throughout its shelf life (Saad et al., 2013). Additionally, current research is exploring advanced microencapsulation techniques to maintain the standard viability levels of probiotics in dairy products. So the next time you consume a cup of yoghurt, just remember it is not only for the taste but also for improving your gut health!

Ms. Bawanthi Himasha Balasooriya
Department of Food Science and
Technology
Uva Wellassa University



ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්වන

ජාත්‍යන්තර නිවුන් සමුළුව පර්යේෂණ සමුළුව

ජාත්‍යන්තර නිවුන් සමුළුව 2025 අගෝස්තු 10, 11 හා 12 යන දිනවල කොළඹ දී පැවැත්වීමට නියමිත ය. විශේෂයෙන් ම මෙවැනි අන්තර්ජාතික විද්‍යාත්මක සමුළුවක් මෙරට පැවැත්වීම මගින්, ශ්‍රී ලාංකේය විද්‍යාත්මක ක්ෂේත්‍රයේ හැකියා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇති කරනවා සේ ම, අන්තර්ජාතික සම්බන්ධතා ගොඩ නංවා ගැනීමේ සුවිශේෂ අවස්ථාවක් ලෙස ද මෙය හඳුන්වා දිය හැකි ය.

ජාත්‍යන්තර නිවුන් පර්යේෂණ සමුළුව ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීම, රටේ විද්‍යාත්මක, සෞඛ්‍යමය සහ ආර්ථික වටිනාකම වැඩි කරන උත්කෘෂ්ට අවස්ථාවක් වේ. මෙය ශ්‍රී ලංකාව විශ්වාසවන්ත, හැකියාවලින් සපිරුණු සහ ගෝලීය ප්‍රවණතාවලට හැඩ වූ දේශයක් යන පණිවිඩය ලොවට දෙන්නට ලැබී තිබෙන්නා වූ ස්වර්ණමය අවස්ථාවක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. මෙවැනි සමුළුවක් සාර්ථක ව සංවිධානය කිරීම, ශ්‍රී ලංකාවේ අනාගත සෞඛ්‍ය හා විද්‍යාත්මක සංවර්ධනයට වටිනා විශිෂ්ට පදනමක් ද වේ.

නිවුන් පර්යේෂණ යනු?

මානව පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයේ දී නිවුන් පුද්ගලයන්ට හිමි වන්නේ ඉතා වැදගත් වූ ස්ථානයකි. නිවුන් පුද්ගලයන් අතරින් 'සම නිවුන්' (identical) පුද්ගලයන් ජානමය වශයෙන් 100%ක් සමාන වේ. එබැවින් එවැනි නිවුන්වලින් හැඩරුව ද මානසික මෙන් ම කායික ක්‍රියාවල ද බොහෝමයක් සමාන ලක්ෂණ පෙන්වනු ඇත. එලෙස ම 'අසම නිවුන්' (non-identical) පුද්ගලයන් ජානමය වශයෙන් සමාන නො වුණත් එක ම පවුලේ සාමාජිකයන්

ලෙස හැරෙන්නට හැඩරුවෙන් හෝ අනෙකුත් ලක්ෂණවලින් සමාන වන්නේ නැත. එමෙන් ම අසම නිවුන් පුද්ගලයන් ඇතැම් විට එක් අයෙක් පිරිමි සහ අනෙකා ගැහැනු ලෙස විරුද්ධ ලිංගිකයෝ ද වෙති. එවිට

ඔවුහු ස්ථිර වශයෙන් ම අසම නිවුන් වෙති. සමහර විටෙක අභමිබෙන් දෙදෙනා ම ගැහැනු හෝ පිරිමි වීමට ද ඉඩ ඇත. එනිසා එක ම ලිංගිකයන් වූ පමණින් ඔවුහු සම නිවුන් නොවෙති. එහෙත් සම නිවුන්



ජාත්‍යන්තර නිවුන් අධ්‍යයන සංගමයේ 20 වන සමුළුව සහ නිවුන් ගැබ් ගැනීම් පිළිබඳ 8 වන ජාත්‍යන්තර සමුළුව Join 20th Congress of the International Society of Twin Studies (ISTS), and the 8th World Congress on Twin Pregnancy

අනිවාර්යයෙන් ම එක ම ලිංගයට අයත් වෙති. නිවුන් පුද්ගලයන් සතු මෙම අද්විතීය ලක්ෂණ මානව සෞඛ්‍ය පර්යේෂණවල දී ජානමය සහ පාරිසරික බලපෑම අධ්‍යයනය කිරීමට පහසු වේ.

නිවුන් දරුවන් අපට සුන්දරත්වය පමණක් නො ව විද්‍යාත්මක සහ සමාජීය වශයෙන් වටිනාකමක් ද එක් කරයි. වෛද්‍ය විද්‍යාවට සහ නව දැනුම බිහි කිරීමට, උපකාරී වන සුවිශේෂ ගුණාංගවලින් නිවුන් දරුවන් යුක්ත වීම අතිශය වැදගත් ලක්ෂණයකි. එලෙස ම 'නිවුන් දරුවන් ඇවිදින ස්වාභාවික පර්යේෂණාගාර' යැයි ද හඳුන්වනු ලබන්නේ නිවුන් අය සම්බන්ධ කර ගෙන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ කිරීමේ ඉහළ හැකියාව නිසා ය. නිවුන් පර්යේෂණවල දී කරන්නේ 'සම නිවුන්' හා 'අසම නිවුන්' යුගල යොදා ගෙන ඔවුන්ගේ මානව ගති ලක්ෂණ, හැසිරීම් සහ රෝගාබාධ නිර්ණය කිරීම සඳහා පාරිසරික සාධක සහ ජානවල සාපේක්ෂ බලපෑම සොයා බැලීමයි.

මානව ගති ලක්ෂණ සහ ආබාධ පරම්පරා ඔස්සේ සම්ප්‍රේෂණය වන මට්ටම විමර්ශනය කිරීම සඳහා නිවුන් අධ්‍යයනවලින් ඉහළ වටිනාකමක් ලැබේ. නිවුන් පුද්ගලයන් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පර්යේෂකයන්ට යම් පුද්ගලයකුගේ පරිසරය, ජීවන රටාව, ආහාර රටාව මානව රෝග කෙරෙහි



ඉතාලියේ පැවති ජාත්‍යන්තර නිවුන් සමුළුවේ අවස්ථාවක්

බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ව වැඩිදුර ඉගෙන ගැනීමට හැකි වේ.

විද්‍යාඥයින්ට, ප්‍රජාවෙහි සෞඛ්‍ය ගැටලු සහ ඊට හේතු වන සාධක අධ්‍යයනය කිරීමට, මේ අනුව නිවුන් අධ්‍යයන මගින් ඉඩ සලසයි. නිවුන් පුද්ගලයන් නොමැතිව, මෙම ආකාරයේ පර්යේෂණ කළ නො හැකි තරම් ය. එවැනි තොරතුරු ශ්‍රී ලංකාවේ සහ අනෙකුත් දකුණු ආසියාතික රටවල බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටලු වැළැක්වීම, රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

නිවුන් ලේඛනාගාර

ලොව පුරා විවිධ රටවල, එනම් ඔස්ට්‍රේලියාව, බෙල්ජියම, බ්‍රසීලය, කැනඩාව, චීනය, ඩෙන්මාර්කය, එංගලන්තය, ෆින්ලන්තය, ජර්මනිය, ගිනියාව, හංගේරියාව,

ඊශ්‍රායලය, ඉතාලිය, ඉරානය, ජපානය, දකුණු කොරියාව, නෙදර්ලන්තය, මෙක්සිකෝව, නයිජීරියාව, නෝර්වේ, පාකුගාලය, සයිබීරියාව, ස්පාඤ්ඤය, ස්වීඩනය, අමෙරිකාව ඇතුළු රටවල් 66කට වඩා නිවුන් ලේඛනාගාර (Twin Registries) පිහිටුවා ඇත. මේ නිවුන් ලේඛනාගාරවලින් බොහොමයක් විශ්වවිද්‍යාලවලට හෝ පර්යේෂණ ආයතනවලට අනුබද්ධ ව පිහිටුවා ඇත.

නිවුන් දරුවන් අපට සුන්දරත්වය පමණක් නො ව විද්‍යාත්මක සහ සමාජීය වශයෙන් වටිනාකමක් ද එක් කරයි. නිවුන් පුද්ගලයන් සතු අද්විතීය ලක්ෂණ මානව සෞඛ්‍ය පර්යේෂණවල දී ජානමය සහ පාරිසරික බලපෑම අධ්‍යයනය කිරීමට පහසු වේ. නිවුන් දරුවන් 'ඇවිදින ස්වාභාවික පර්යේෂණාගාර' යැයි ද හඳුන්වනු ලබන්නේ නිවුන් අය සම්බන්ධ කර ගෙන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ කිරීමේ ඉහළ හැකියාව නිසා ය



**ජාත්‍යන්තර නිවුන් පර්යේෂණ සමුළුව
ශ්‍රී ලංකාව 2025**

- විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සහ විද්‍යාභිවර්ධනයට ගෝලීය සහයෝගිතා අවස්ථා
- දේශීය පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනය කිරීම
- සංචාරක කර්මාන්තය තවදුරටත් ශක්තිමත් කිරීම
- රටේ ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම



විද්‍යාත්මක ක්ෂේත්‍රයේ ශ්‍රී ලංකාවට ලැබුණු ස්වර්ණමය අවස්ථාවක්

ශ්‍රී ලංකාවේ විද්‍යාත්මක හැකියා පිළිබඳ විශ්වාසය ගොඩ නඟා ගැනීම සහ දේශීය විද්‍යාත්මක දැනුම සංවර්ධනයට ඉඩ විවෘත වීම

මෙවැනි සමුළුවක් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීම මගින් ජාත්‍යන්තරයේ ශ්‍රී ලාංකික විද්‍යාත්මක සහ වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රවල පවතින හැකියා පිළිබඳ විශ්වාසය දැක්වෙයි. විශේෂයෙන් ම මෙරට රෝහල් පද්ධතිය, වෛද්‍ය පීඨ, පර්යේෂණ ආයතන සහ වෛද්‍ය විද්‍යාඥයින්ගේ දායකත්වය මෙහි දක්නට ලැබේ. මෙය රට තුළ පවතින විද්‍යාත්මක කාර්යක්ෂමතාවට ජාත්‍යන්තර තලයකින් ගරුත්වයක් එක් කරන අවස්ථාවක් ලෙස ද පෙන්වා දිය හැකි ය.

මෙවැනි සමුළුවක දී, ලෝකයේ විශිෂ්ට වෛද්‍ය විද්‍යාඥයෝ සහ පර්යේෂකයෝ ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙති. ඔවුන්ගෙන් ශ්‍රී ලාංකික වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ට, විද්‍යාර්ථීන්ට සහ පර්යේෂකයින්ට අලුත් ම පර්යේෂණ, නව තාක්ෂණය, ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවණතා පිළිබඳ ව ඉගෙන ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙය දේශීය වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ සංවර්ධනය සඳහා මූලික වේදිකාවක් බවට පත් වේ.

පර්යේෂණ සහ ගෝලීය සහයෝගිතාව ගොඩ නගා ගැනීමේ හැකියාව

මෙවැනි සමුළුවක් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීම මගින්, ශ්‍රී ලාංකික විද්‍යාඥයින්ට ජාත්‍යන්තර වෛද්‍ය විද්‍යාඥයන් සමග සෘජු සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට අවස්ථාවක් උදා වේ. එය අනාගතයේ දී ගෝලීය පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිවලට සහභාගි වීමේ හැකියාවලට දායක වේ. ශ්‍රී ලංකාව තුළ පවතින පර්යේෂණ ආධාර වැඩසටහන්, අන්තර්ජාතික ව්‍යාපෘති හා ජාත්‍යන්තර ආධාර ලබා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් උත්ප්‍රේරණය කරනු ලැබේ.

සංචාරක ව්‍යාපාරය ශක්තිමත් වීම සහ රටේ ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම

මෙවැනි සමුළුවකට ලොව පුරා සිටින විද්‍යාඥයින්, වෛද්‍යවරුන් සහ සම්බන්ධ වෘත්තිකයෝ රැසක් පැමිණෙති. එය ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට මහගු අත්වැලක් සපයයි. ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ථාන, සංස්කෘතිය, ආහාර සහ සත්කාරය විඳිමින් යළි එන සංචාරකයන් බවට පත් වීමේ හැකියාව ඇත. මෙය සංචාරක ආදායම ඉහළ දැමීමට සහ ප්‍රදේශීය ආර්ථිකයට ශක්තියක් ගෙන එයි.

ශ්‍රී ලංකාව විද්‍යාත්මක සම්මන්ත්‍රණ සඳහා කේන්ද්‍රස්ථානයක් ලෙස පිහිටුවීම

මෙවැනි සමුළුවක් සාර්ථක ව සංවිධානය කිරීමෙන් පසු, ශ්‍රී ලංකාව අනාගතයේ දී තවත් ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ - සමුළුවලට ආශ්‍රය වන තැනක් විය හැකි ය. මෙය ශ්‍රී ලංකාව ලෝකයෙහි විද්‍යාත්මක සන්නිවේදන ව්‍යාපෘති සඳහා ආකර්ෂණීය ස්ථානයක් බවට පත් කර ගත හැකි ය.

සමාජය දැනුම්වත් කිරීම

නිවුන් ගැබ් ගැනීම් පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ශ්‍රී ලංකාව තුළ වඩාත් උසස් කිරීමට මෙවැනි සමුළු බලපෑමක් කර ගත හැකි ය. ජනතාව තුළ නිවුන් දරුවන් ඉපදීම පිළිබඳ අදාළ සෞඛ්‍ය දැනුම, අවදානම් තත්ත්ව වැනි නිවැරදි තොරතුරු සමාජගත කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගත හැකි ය.

නිවුන් අධ්‍යයන සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංගමය (ISTS)



1974 දී රෝමයේ ආරම්භ කරන ලද සංගමයේ මූලික ඉලක්කය වන්නේ නිවුන් සහ නිවුන් අධ්‍යයන සම්බන්ධ සියලු ක්ෂේත්‍රවල පර්යේෂණ සහ පොදු අධ්‍යයන දියුණු කිරීම යි. මෙමගින් නිවුන් දරුවන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට මෙන් ම පුළුල් විද්‍යාත්මක ප්‍රජාවට ප්‍රතිලාභ ලැබෙනු ඇත. ජාත්‍යන්තර, දේශපාලන නො වන, ලාභ නො ලබන, බහුවිධ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සඳහා කැප වූ සංවිධානයක් ලෙස ISTS සංගමය පෙන්වා දිය හැකි ය.

ISTS සංගමයේ පළමු සමුළුව පැවැත්වූයේ 1976 දී රෝමයේ දී ය. එතැන් පටන් වාර්ෂික ව හෝ වර්ෂ කිහිපයකට වතාවක් එම සමුළුව ලෝකයේ කොහේ හෝ රටක පැවැත්වෙන්නේ ය. ආසියානු කලාපයේ රටක පළමු වතාවට මෙම නිවුන් අධ්‍යයන සමුළුවක් පැවැත්වී ඇත්තේ 2021 වසරේ චීනයේ දී ය. පසුගිය වසරේ (2024) ඉතාලියේ අසිසි නගරයේ දී පැවැත්වුණු නිවුන් සමුළුවේ දී, සෞඛ්‍යය සහ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල මහතා විසින් 'Ethical aspects in Twin research' යන මාතෘකාව ඔස්සේ දේශනයක් ද පැවැත්වූවේ ය. එතුමා 'නිවුන් අධ්‍යයන සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංගමයේ' වත්මන් මහලේකම් ලෙස ද කටයුතු කිරීම, ශ්‍රී ලාංකික අපගේ විද්‍යාත්මක හැකියාව ලෝකයට ඔසවා තැබූ අවස්ථාවක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය.

'Twin Research and Human Genetics' පර්යේෂණ සඟරාව



ජාත්‍යන්තර නිවුන් අධ්‍යයන සංගමය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන පර්යේෂණ ජර්නලයකි. නිවුන් අධ්‍යයනය හා මානව ජාන විද්‍යාව (human genetics) සම්බන්ධයෙන් විශේෂිත ව පළ කරනු ලබන ජාත්‍යන්තර ව පිළිගත් සමීක්ෂණ සමාලෝචක (peer-reviewed) විද්‍යාත්මක ජර්නලයකි. නිවුන්හු පදනම් කර ගත් මානසික හා භෞතික රෝග පිළිබඳ අධ්‍යයන, ජානමය වසංගත විද්‍යාව (genetic epidemiology), ජාන පරිණාමය, ක්‍රියාකාරී ජාන විශ්ලේෂණය වැනි කරුණු පිළිබඳ පර්යේෂණ පත්‍රිකා මෙහි පළ කරනු ලැබේ.

සමුළුවේ ප්‍රධාන ජාත්‍යන්තර නිවුන් සඟරාවන්

- නිවුන් අධ්‍යයන සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සංගමය (ISTS)
- නිවුන් ගැබ් ගැනීම පිළිබඳ ලෝක සම්මේලනය (World Congress on Twin Pregnancy)
- බහු උපන් සංවිධාන පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර කවුන්සිලය (ICOMBO)
- නිවුන් සහ ජාන පර්යේෂණ පිළිබඳ සඟරාව (Journal on Twin and Genetic Research)
- සමුළුවේ මෙරට සන්නායකත්වය : සෞඛ්‍යය හා සමාජ සන්නායක පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය (IRD) සහ ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය (SLTR)
- (සමුළුවේ සාර්ථකත්වය සහතික කිරීම සඳහා ලන්ඩනයේ කිංග්ස් කොලේජ් සහ ISTS මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින් ඇතුළත් කැප වූ සංවිධායක කමිටුවක් අපට සහාය දක්වයි)
- ශ්‍රී ලංකා නාරි වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සංගමය, ශ්‍රී ලංකා ළමා රෝග වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සංගමය හා ආසියානු-ඔසිනියා නාරි වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සංගමයේ ද මීට ලැබී ඇත.



ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය Sri Lankan Twin Registry - (SLTR)

වෛද්‍ය පර්යේෂණ සඳහා නිවුන් ලේඛනාගාර ගොඩ නැගීම දියුණු බටහිර රටවල සාර්ථක ව සිදු වන අතරේ, අපේ රටේ ද සාර්ථක ව නිවුන් ලේඛනාගාරයක් ගොඩ නැංවීමට හැකි වීම ශ්‍රී ලංකාවට අභිමානයකි. දකුණු ආසියාවේ විශාලතම මෙන් ම මුල් ම නිවුන් ලේඛනාගාරය ස්ථාපිත කරනු ලැබුවේ ශ්‍රී ලංකාවේ ය. එය 1997 වසරේ සිට මේ දක්වා 'ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය' ලෙසින් 'සෞඛ්‍යය සහ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනයට' අනුබද්ධ ව ක්‍රියාත්මක ය.

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය බිහි වන්නේ වර්ෂ 1997 දී මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාලගේ සංකල්පයක් මත ස්වේච්ඡා විද්‍යාර්ථයින් පිරිසකගේ එකතුවෙනි.

පොදු මානසික ආබාධ, පරිවෘත්තීය සින්ඩ්‍රෝමය සහ පෝෂණය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය විසින් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ, පසුගිය වසර 25ක් පුරා අදියර තුනකින් සාර්ථක ව නිමා කර ඇත.

ඇයි ඔබේ දරුවා ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයේ ලියාපදිංචි විය යුත්තේ?

ඔබේ දරුවා නිවුන් ලේඛනාගාරයේ ලියාපදිංචි වූ විට විශාල නිවුන් පවුලක සහ විශාල පර්යේෂණ ප්‍රජාවක කොටසක් බවට පත් වේ. නිවුන් දරුවෙක් ලෙස ඔබට නව දැනුම උත්පාදනය කරන පර්යේෂණ සඳහා අද්විතීය දායකත්වයක් ලබා දීමට හැකි වීම නව විද්‍යාත්මක ලෝකයේ ඔබට සිදු කළ හැකි මහගු කාර්යයකි.

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයෙහි අලුතින් ලියාපදිංචි වීමට

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයේ අලුතින් ලියාපදිංචි වීමෙන් ඔබට මෙරට අනෙකුත් නිවුන් සාමාජිකයන් සමග සම්බන්ධ වීමට අවස්ථාව හිමි වේ. එමෙන් ම විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනවල කොටස්කරුවන් ලෙස සම්බන්ධ වීමේ ඉඩකඩ ද විවෘත වේ. www.ird.lk අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් හෝ 0112863084 අංක ඇමතීමෙන් හෝ 0760503434 යන අංකයට වටිස්ඇප් පණිවිඩයක් තැබීමෙන් වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගත හැකි ය.

නිවුන් දරුවන් බිහි කරන මවු වරුන් විශේෂ වන්නේ ඇයි?

නිවුන් දරුවන් බිහි කිරීමට සිටින මවකට ඇති විය හැකි සියලු මාතෘ රෝග සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියක් බලාපොරොත්තුව සිටින මවකට ඇති විය හැකි ගැටලුවලට වඩා ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ය. එසේ ම නිවුන් දරුවන් අන් අයට වඩා කලින් බිහි වීමට ඇති හැකියාව ඉහළ බැවින් ඔවුන් නො මේරූ දරුවන් වීමේ සම්භාවිතාව ද ඉහළ ය. එමගින් ළදරු රෝග ඇති වීමට ද ප්‍රසූතියේ දී මවට ඇති වන ආබාධ වැඩි වීමට ද හේතු විය හැකි ය. කෙටියෙන් ම කිව හොත් නිවුන් උපත් සහ සම්බන්ධ මාතෘ හා ළදරු ගැටලු ඉහළ ය. මේ නිසා නිවුන් සමාජ ස්තරයට අදාළ වෛද්‍ය ගැටලු සඳහා වන සේවාව ද වෙනස් විය හැකි ය. සහ වෙනස් විය යුතු ව තිබේ.

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයේ දැනට ලියාපදිංචි නිවුන්හු

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයේ දැනට පහත දත්ත ගබඩා දෙකක් පවතින අතර, තනි පුද්ගලයන් ලෙස සැලකූව හොත් පුද්ගලයන් 33,356 දෙනකු දියාපදිංචි වී ඇත.

- 2004 වර්ෂයේ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ ජනගහනය පාදක ව කළ සංගනයකින් ලබා ගත් දත්ත ගබඩාව : මේ දත්ත ගබඩාවේ නිවුන් යුගල 9,570ක් සහ ත්‍රිත්ව නිවුන් පුද්ගලයන් 46ක් (මුළු පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 19,278) ඇතුළත් ය
- ශ්‍රී ලංකාව පුරා පැතිරුණ ස්වේච්ඡාවෙන් ලියාපදිංචි වූ පුද්ගලයන්ගේ දත්ත ගබඩාව : නිවුන් යුගල 7,000ක් සහ ත්‍රිත්ව නිවුන් පුද්ගලයන් 86ක් (මුළු පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව 14,258) මීට ඇතුළත් ය.



නිවුන් ළමයින් එක ම පාසලකට ඇතුළත් විය යුතු ද?



මවකට නිවුන් දරුවන් පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට ප්‍රසූතිය දක්වා නිවුන් ළමයින් හැඳි වැඩෙන්ම එකට ය. සුවිශේෂ හේතුවක් හැරෙන්නට, ඔවුන් ඉපදුණු දා පටන් ළමා අවධිය ගත කරන්නේ බොහෝ දුරට එකට ම ය. පාසලකට ඇතුළත් වීමේ දීත් බොහෝ දුරට එකට ම එක ම පාසලට ඇතුළත් වන ඔවුන් ද්විතීයක අධ්‍යාපනය හා උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමේ දී ද ඉන් එහා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී ද ක්‍රමයෙන් විතැන් වීම සමාජයේ දකින්නට ලැබෙන සංසිද්ධියකි.

එකට සිටින නිවුන්හු විතැන් වීම නැත හොත් වෙන් වීම සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා කීපයක් අපේ රටේ අධ්‍යාපන පද්ධතියේ දකින්නට හැකි වුවත්, ඒවායින් විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතු අවස්ථා දෙකක් ඇත. එනම් ප්‍රාථමික පාසලකට ඇතුළත් කිරීම (පළමු වන ශ්‍රේණියට) හා ද්විතීයක පාසලකට (පස් වන ශ්‍රේණියෙන් හය වන ශ්‍රේණියට) ඇතුළත් කිරීමයි. මෙම අවස්ථා දෙක සුවිශේෂී වන්නේ ළමා මනසට ද දෙමව්පියන්ට ද දැඩි බලපෑමක් කරනු ලබන අවස්ථා දෙකක් හෙයිනි. ද්විතීයක පාසලට ඇතුළත් කිරීමේ දී මෙය තවදුරටත් සංකීර්ණ වී තිබෙන්නේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන්

සමත් වීම-අසමත් වීමේ සංසිද්ධිය ද මීට ඇදී ඇති හෙයිනි.

මෙවැනි ගැටලු ඇති වූ අවස්ථා පිළිබඳ ව උදාහරණයක් මෙලෙස ගනිමු. දරුවන් එක ම ප්‍රාථමික පාසලකට ඇතුළත් කිරීම සඳහා නිර්දේශ ලබා දෙන ලෙස ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයට ලැබී ඇති ලිපි සලකා බලමු. 2000 වසරේ සිට 2014 වසර දක්වා එක ම පාසලේ පළමු වන ශ්‍රේණියට ළමයින් දෙදෙනා ම ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය සහයෝගය දෙන්නැයි ඉල්ලීම් 18ක් ලැබී ඇත.

පස් වන ශ්‍රේණියෙන් හය වන ශ්‍රේණියට ඇතුළත් වීමේ දී එක ම පාසලට ඇතුළත් කිරීමට සහාය දෙන ලෙස ඉල්ලීම් 32ක් 2001 වසරේ සිට 2018 වසර දක්වා ලැබී ඇත.

මෙලෙස ලැබෙන ඉල්ලීම්වලට ප්‍රතිචාර ලෙස ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ නිවුන් දරුවන් දෙදෙනකු එකට අධ්‍යාපනය ලැබීමේ ඇති වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක වැදගත්කම පිළිබඳ ව නිර්දේශ ඉදිරිපත් කිරීම පමණි. එම නිර්දේශ පහත දක්වන විද්‍යාත්මක කරුණු පාදක කොට ගෙන, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ බලධාරීන් දැනුවත් කිරීමට, ශ්‍රී ලංකා නිවුන් ලේඛනාගාරය විසින් කටයුතු කරනු ලැබේ.

- නිවුන් දරුවන් යනු සමාජයේ සුවිශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කොටසක් බව
- ඔවුන් සහ ඔවුන්ගේ භාරකරුවන් මුහුණ දෙන සුවිශේෂ සමාජ-ආර්ථික ගැටලු ඇති බව
- නිවුන් දරුවන්ගේ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක බැඳීම
- ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනයට ද පෞරුෂ වර්ධනයට ද ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ සිට ද්විතීයක අධ්‍යාපනය දක්වා එකට සිටීමේ වැදගත්කම

නිවුන් ලේඛනාගාරය විසින් මෙසේ නිර්දේශ ඉදිරිපත් කරනු ලැබූව ද ළමයින් පාසලට ඇතුළත් කිරීමේ වගකීම ඇත්තේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට සහ අදාළ පාසලට ය. ඔවුනට අදාළ වන නීති -රෙගුලාසි හා වක්‍රලේඛ අනුව ඊට අදාළ කටයුතු කරනු ලැබේ.

ජනප්‍රිය යැයි පවසන පාසල්වලට ඇතුළත් කිරීමේ දී මෙවැනි ගැටලු වැඩි වශයෙන් ඇති වී තිබේ. නිවුන් යුගලයෙන් එක් අයකු එවැනි පාසලකට ඇතුළත් වීමේ සුදුසුකම් ලැබීමත් අනෙක් කෙනා ඊට සුදුසුකම් නොලැබීමත් යන පසුබිමෙහි දෙදෙනා ම පහසුකම් වැඩි පාසලට ඇතුළත් කිරීමට බොහෝ දෙමව්පියන් උත්සාහ දරනු පෙනේ. එවැනි අවස්ථාවල දී කුමන තීරණය ගත යුතු ද යන ගැටලුව අධ්‍යාපන බලධාරීන්ට ඉතිරි ව ඇති බව පැහැදිලි ය.

අරුණ ප්‍රශ්නත්ත වලිසුන්දර



කෘත්‍රීම ඔද්දිය සමග අන්වැල් බැඳ ගත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයේ දිශානතිය කරා...



වර්තමානය වන විට වඩා කතාබහට ලක් වෙමින් පවතින කෘත්‍රීම ඔද්දිය (AI), විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ විහිදෙමින්, සෞඛ්‍ය සේවා කර්මාන්තයේ ද ව්‍යුහගත වෙනසක් සිදු කරමින් පවතී. ඒ අනුව රෝග විනිශ්චයේ නිරවද්‍යතාව වැඩිදියුණු කිරීමේ සිට, රෝගී සත්කාර පුද්ගලිකරණය කිරීම දක්වා, සෞඛ්‍ය සේවයේ AI හි යෙදුම් පුළුල් වන අතර ම විවිධාංගීකරණය ද වී ඇත. මේ ලිපියේ AI සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කරන ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර, එම ක්ෂේත්‍ර ගෙන එන ප්‍රතිලාභ, එහි දී මුහුණ දෙන අභියෝග සහ එහි සංවර්ධනය සඳහා අනාගතයේ අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග ගවේෂණය කරනු ලැබේ.

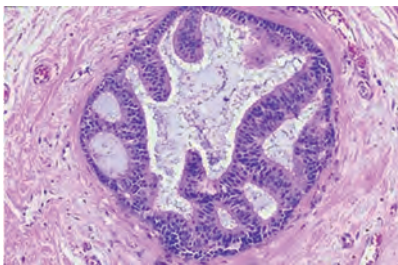
සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයෙහි ප්‍රධාන යෙදුම්

1. රෝග විනිශ්චය
වෛද්‍ය ප්‍රතිරූප: X-කිරණ, MRI සහ CT ස්කෑන් වැනි වෛද්‍ය රූප විශ්ලේෂණය කිරීමට AI ඇල්ගොරිතම භාවිත වේ. මෙම ඇල්ගොරිතම මගින් පිළිකා, අස්ථි බිඳීම්, සහ අනෙකුත් තත්ත්ව ඉහළ නිරවද්‍යතාවකින් සහ සියුම් ව හඳුනා ගත හැකි ය. AI-ධාවනය කරන ලද රූපකරණ මෙවලම්වලට වේගවත් හා



වඩාත් නිවැරදි කියවීම් ලබා දීමෙන් විකිරණවේදීන්ට සහාය විය හැකි අතර, කලින් රෝග විනිශ්චය කිරීමට සහ ප්‍රතිකාර කිරීමට හේතු විය හැකිය.

ව්‍යාධිවේදය: ව්‍යාධිවේදය තුළ, පටක සාම්පල පරීක්ෂා කිරීමේ දී AI උපකාර කරයි. හිස්ටොලොජි පින්තූර විශ්ලේෂණය කිරීමෙන්, AI හට සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවලට වඩා ඉක්මනින් හා නිවැරදි ව පිළිකා ශෛල සහ අනෙකුත් ව්‍යාධි වෙනස්කම් හඳුනා ගත හැකිය.



රූපය 1 : පියයුරු පිළිකා හිස්ටොලොජි

2. පුද්ගලාරෝපිත ඖෂධ

ප්‍රවේණි විද්‍යාව: ජාන විකෘති සහ රෝග ආශ්‍රිත වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම සඳහා AI විශාල ජාන දත්ත කට්ටල විශ්ලේෂණය කරයි. මෙම තොරතුරු පුද්ගලයාගේ ජාන සැකැස්මට ගැලපෙන පුද්ගලාරෝපිත

ප්‍රතිකාර සැලසුම් සංවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන අතර, එය වඩාත් ඵලදායී සහ ඉලක්කගත ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරයි.



ඖෂධීය විද්‍යාව

(Pharmacogenomics): විවිධ රෝගීන් ඔවුන්ගේ ජානමය පැතිකඩ මත පදනම් ව ඖෂධවලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පුරෝකථනය කිරීමට AI හට උපකාර කළ හැකි අතර ඖෂධ නියම කිරීමේ දී අත්හදා බැලීම් සහ දෝෂ ප්‍රවේශය අඩු කිරීම සහ අහිතකර බලපෑම් අවම කරයි.



කෘත්‍රිම බුද්ධිය (AI) සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය නව මාචතකට පරිවර්තනය කිරීමට සුදානම් වන අතර රෝග විනිශ්චය, පුද්ගලාරෝපිත වෛද්‍ය විද්‍යාව, රෝගී සත්කාර සහ මෙහෙයුම් කාර්යක්ෂමතාව සඳහා සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. ඒ නිසා ම, සෞඛ්‍ය සේවාවේ විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කිරීමට AI හි ඇති හැකියාව අතිමහත් ය.

3. රෝගී සත්කාර සහ කළමනාකරණය

අතථ්‍ය සෞඛ්‍ය සහකාර: AI බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන අතථ්‍ය සහායකයින් සහ වැට්ටෙම් රෝගීන්ට සෞඛ්‍ය තොරතුරු වෙත ක්ෂණික ප්‍රවේශය ලබා දෙනු ලැබේ. එසේ ම, නිදන්ගත රෝග තත්ත්වය කළමනාකරණය කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ සපයයි.



දුරස්ථ අධීක්ෂණය: AI සහිත පැලදිය හැකි උපාංග සහ නිවසේ සංවේදක තථ්‍ය කාලීන ව රෝගීන්ගේ වැදගත් සලකුණු සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රමිතික නිරීක්ෂණය කරයි. මෙම අධීක්ෂණ නිරීක්ෂණය මගින් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් විවේචනාත්මක විමට පෙර විය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කළ හැකි අතර, ක්‍රියාශීලී සත්කාර සක්‍රීය කරයි.

4. පුරෝකථන විශ්ලේෂණ

රෝහල් මෙහෙයුම්: AI ආකෘති රෝගීන් ඇතුළත් කිරීම් පුරෝකථනය කරන අතර ම කාර්ය මණ්ඩල කාලසටහන් ප්‍රශස්ත කිරීම සහ

ඉන්වෙන්ටරි කළමනාකරණය කිරීම, රෝහල් කාර්යක්ෂමතාව වැඩි දියුණු කිරීම සහ මෙහෙයුම් පිරිවැය අඩු කිරීම සිදු කරයි.



රෝග පැතිරීම: මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ට කාලෝචිත සහ ඵලදායී ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උපකාර කරමින්, රෝග පැතිරීම පුරෝකථනය කිරීමට සහ නිරීක්ෂණය කිරීමට AI මගින් වසංගත රෝග දත්ත විශ්ලේෂණය සිදු කරයි.

5. රොබෝ සැත්කම්

නිරවද්‍ය සහ අවම ආක්‍රමණශීලී ක්‍රියා පටිපාටි: AI බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන රොබෝවරු ඉතා නිරවද්‍ය ලෙස සංකීර්ණ ක්‍රියා පටිපාටි සිදු කිරීමට ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ට සහාය වෙති. මෙම රොබෝවරුන්ට අවම ආක්‍රමණශීලී ශල්‍යකර්ම සිදු කළ හැකි අතර, ප්‍රකෘතිමත් වීමේ කාලය අඩු කරන අතර ම රෝගියාගේ ප්‍රතිඵල වැඩි දියුණු කරයි.



AI මගින් සෞඛ්‍ය සේවයට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

වැඩිදියුණු කරන ලද රෝග විනිශ්චය නිරවද්‍යතාව
AI පද්ධතිවලට වෛද්‍ය දත්ත වඩාත් නිරවද්‍යතාවෙන් විශ්ලේෂණය කළ හැකි අතර, වඩාත් නිවැරදි රෝග විනිශ්චය කිරීමට සහ මානව දෝෂ ඇති වීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරයි

කාර්යක්ෂමතාව සහ පිරිවැය අඩු කිරීම
සාමාන්‍ය කාර්යයන් ස්වයංක්‍රීය කිරීම සහ සම්පත් වෙන් කිරීම ප්‍රශස්ත කිරීම මගින්, AI හට සෞඛ්‍ය සේවා පිරිවැය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කර මෙහෙයුම් කාර්යක්ෂමතාව වැඩි දියුණු කළ හැකි ය

AI සමග බැඳුණු සෞඛ්‍යයේ අභියෝග සහ සීමා

01 ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පිරිවැය: AI තාක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ඉහළ ආරම්භක පිරිවැය, විශේෂයෙන් ම කුඩා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා බාධාවක් විය හැකි ය. එසේ ම, අධ්‍යයන වැඩිදියුණු සහ සාමාන්‍ය මට්ටමේ සඳහා ද සැලකිය යුතු ආයෝජනයක් අවශ්‍ය වේ.

02 දත්ත රහස්‍යතාව සහ ආරක්ෂාව: රෝගීන්ගේ දත්ත පුළුල් ව භාවිත කිරීම පුද්ගලිකත්වය සහ ආරක්ෂක ගැටලු මතු කරයි. එහිසා ම, AI පද්ධති දත්ත ආරක්ෂණ රෙගුලාසිවලට අනුකූල වන බව සහතික කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

03 සදාචාරාත්මක උත්සුකයන්: තීරණ ගැනීමේ විනිවිදභාවය සහ වගවීම වැනි AI හි සදාචාරාත්මක ඇඟවීම්, ප්‍රවේශමෙන් සලකා බලා ආමන්ත්‍රණය කළ යුතු අතර එය අභියෝගයක් ලෙස හදුනා ගනු ඇත.

04 පක්ෂග්‍රාහී සහ සාධාරණත්වය: පක්ෂග්‍රාහී දත්ත කට්ටල මත පුහුණු කළ හොත් AI පද්ධතිවලට පවතින පක්ෂග්‍රාහීත්වය දිගට ම පවත්වා ගත හැකි ය. මෙය සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමේ සහ ප්‍රතිඵලවල විෂමතා ඇති විය හැකි ය.

05 නියාමන අනුකූලතාව: සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය තුළ AI ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා AI මෙවලම් ආරක්ෂිත සහ ඵලදායී බව සහතික කිරීම සඳහා සංකීර්ණ නියාමන හා දර්ශන නිරීක්ෂණය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර
AI ඔවුන්ගේ අද්විතීය ජානමය පැතිකඩ සහ සෞඛ්‍ය දත්ත මත පදනම් ව එක් එක් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර සැකසීමෙන් පුද්ගලාරෝපිත ඖෂධ සක්‍රීය කරයි

වැඩිදියුණු කරන ලද රෝගී නියැලීම
අතර්‍ය සහායකයින් සහ දුරස්ථ නිරීක්ෂණ පද්ධති වැනි AI මෙවලම් රෝගීන් ඔවුන්ගේ ම රැකවරණයෙහි යෙදවීම, ප්‍රතිකාර සැලසුම් පිළිපැදීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීම

පුරෝකථන හැකියා
රෝග පැතිරීම සහ රෝගීන් ඇතුළත් කිරීම් පුරෝකථනය කිරීමට AI සතු හැකියාව වඩා හොඳ සම්පත් සැලසුම් කිරීම සහ වැළැක්වීමේ සත්කාර උපාය මාර්ග සඳහා උපකාරී වේ

AI සමග බැඳුණු සෞඛ්‍යයේ අනාගත දිශානතිය

සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ පවතින අඛණ්ඩ පර්යේෂණ සහ නවෝත්පාදන මගින් තවදුරටත් ප්‍රගතියක් කරා ගෙන යාමත් සමග සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයේ AI හි අනාගතය වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් වනු ඇත. ඉලෙක්ට්‍රොනික සෞඛ්‍ය වාර්තා (EHR) සමග AI බාධාවකින් තොර ව ඒකාබද්ධ කිරීම දත්ත විශ්ලේෂණය, තීරණ ගැනීම සහ රෝගී සත්කාර කළමනාකරණය වැඩිදියුණු කළ හැකි ය. රෝගීන්ගේ දත්තවල රටා සහ ප්‍රවණතා හඳුනා ගැනීමට, වෛද්‍යවරුන් සඳහා වටිනා අවබෝධයක් ලබා දීමට සහ සත්කාර සම්බන්ධීකරණය වැඩිදියුණු කිරීමට AI හට උපකාර කළ හැකි ය. AI විසින් ටෙලිමෙඩිසින් සේවා වැඩි දියුණු කිරීම, වඩාත් විස්තීර්ණ සහ පුද්ගලීකරණය කළ දුරස්ථ සත්කාර විකල්ප ලබා දීම දිගට ම සිදු කරනු ඇත. AI බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ටෙලිහෙල්ත් වේදිකාවලට තර්ජනාදායී උපදේශන, දුරස්ථ රෝග විනිශ්චය සහ පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර නිර්දේශ, ගුණාත්මක සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා ප්‍රවේශය පුළුල් කළ හැකි අතර විශේෂයෙන් අඩු පහසුකම් සහිත ප්‍රදේශවලට යොමුවීම වැදගත් ය.

සෞඛ්‍ය සේවයේ AI භාවිතය සඳහා සදාචාරාත්මක මාර්ගෝපදේශ සහ ප්‍රමිති ස්ථාපිත කිරීමට අඛණ්ඩ උත්සාහයන් සිදු කිරීම, පෞද්ගලිකත්වය සහ වගවීම පිළිබඳ ගැටලු විසඳීම සඳහා තීරණාත්මක වනු ඇත. රෝගීන්ගේ යහපැවැත්මට ප්‍රමුඛත්වය දෙන සහ ආචාර ධර්ම ප්‍රතිපත්ති රකින ආකාරයෙන් AI තාක්ෂණය දියුණු කිරීම සහ යෙදවීම සහතික කිරීමට ආචාර ධර්ම රාමු උපකාරී වේ. අනාගත AI පද්ධති සහ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් අතර වැඩි

සහයෝගීතාවක් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ඇති අතර, රෝගීන්ගේ රැකවරණය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා දෙකෙහි ම ශක්තීන් ඒකාබද්ධ කරයි. AI හට දත්ත මත පදනම් වූ තීක්ෂණ බුද්ධිය ලබා දීමෙන් මානව විශේෂඥතාව වර්ධනය කළ හැකි අතර සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන්ට ඔවුන්ගේ සායනික විනිශ්චය සහ අත්දැකීම් දැනුවත් තීරණ ගැනීමට යෙදිය හැකි ය. AI පර්යේෂණ සඳහා ආයෝජනය කිරීම, AI මෙවලම් වඩාත් ශක්තිමත්, නිරවද්‍ය සහ ප්‍රවේශ විය හැකි බවට පත් කරමින් තවදුරටත් නව්‍යකරණයන් කරා ගෙන යනු ඇත. අනෙක් අතට අධ්‍යයන ආයතන, කර්මාන්ත සහ රාජ්‍ය ආයතන අතර සහයෝගී ප්‍රයත්න මගින් අති නවීන AI තාක්ෂණය සහ ඒවා සායනික භාවිතයට පරිවර්තනය කිරීම වේගවත් කළ හැකි ය.

සාරාංශය

කෘත්‍රීම බුද්ධිය (AI) සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය නව මාවතකට පරිවර්තනය කිරීමට සූදානම් වන



අතර රෝග විනිශ්චය, පුද්ගලාරෝපිත වෛද්‍ය විද්‍යාව, රෝගී සත්කාර සහ මෙහෙයුම් කාර්යක්ෂමතාව සඳහා සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. ඒ නිසා ම, සෞඛ්‍ය සේවාවේ විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කිරීමට AI හි ඇති හැකියාව අතිමහත් ය. රෝග විනිශ්චය කිරීමේ දී වැඩි නිරවද්‍යතාවක් සඳහා අවස්ථා සලසා දීම, තනි පුද්ගල ජාන පැතිකඩවලට ප්‍රතිකාර සකස් කිරීම සහ අනාවැකි විශ්ලේෂණ ඔස්සේ රෝගීන්ගේ කළමනාකරණය වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ලැබී ඇති ප්‍රතිලාභ වේ. අනෙක් අතට, විශාල දත්ත කට්ටල ඉක්මනින් හා නිවැරදිව විශ්ලේෂණය කිරීමට AI සතු හැකියාව රෝග විනිශ්චය කිරීමේ දී විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, පිළිකා, හෘද වාහිනී රෝග සහ ස්නායු ආබාධ වැනි තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමට AI හට වෛද්‍ය රූප අර්ථකථනය කළ හැකි ය. යන්ත්‍ර ඉගෙනීමේ ඇල්ගොරිතම මගින් රෝග ප්‍රගතිය පුරෝකථනය කිරීමට සහ පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලසුම් නිර්දේශ කිරීමට රූප දත්ත, ජාන තොරතුරු සහ සායනික වාර්තාවල රටා විශ්ලේෂණය කළ හැකි ය. මෙම නිරවද්‍යතාව වැරදි රෝග විනිශ්චය කිරීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරන අතර රෝගීන්ට වඩාත් ඵලදායී ප්‍රතිකාර ලබා දෙන බව සහතික කරයි.

සාමාන්‍ය කාර්යයන් ස්වයංක්‍රීය කිරීම, සම්පත් වෙන් කිරීම ප්‍රශස්ත

පිළිකා, හෘද වාහිනී රෝග සහ ස්නායු ආබාධ වැනි තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමට AI හට වෛද්‍ය රූප අර්ථකථනය කළ හැකි ය. යන්ත්‍ර ඉගෙනීමේ ඇල්ගොරිතම මගින් රෝග ප්‍රගතිය පුරෝකථනය කිරීමට සහ පුද්ගලාරෝපිත ප්‍රතිකාර සැලසුම් නිර්දේශ කිරීමට රූප දත්ත, ජාන තොරතුරු සහ සායනික වාර්තාවල රටා විශ්ලේෂණය කළ හැකි ය. මෙම නිරවද්‍යතාව වැරදි රෝග විනිශ්චය කිරීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරන අතර රෝගීන්ට වඩාත් ඵලදායී ප්‍රතිකාර ලබා දෙන බව සහතික කරයි.

AI තාක්ෂණය, සෞඛ්‍ය රක්ෂණය අනේ ගෙන යා හැකි සහ වගවීමේ පනත (HIPA) වැනි දැඩි දත්ත ආරක්ෂණ රෙගුලාසිවලට අනුකූල වන බව සහතික කිරීම රෝගියාගේ විශ්වාසය පවත්වා ගැනීමට සහ සංවේදී තොරතුරු ආරක්ෂා කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. සෞඛ්‍ය සේවා බෙදා හැරීමේ විෂමතාවලට තුඩු දෙන, පක්ෂග්‍රාහී දත්ත කට්ටල මත පුහුණු කළ හොත්, AI පද්ධතිවලට පවතින පක්ෂග්‍රාහීත්වය සදාකාලික කළ හැකි ය. සියලු ම රෝගීන්ට සාධාරණ සහ සාධාරණ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සහතික කිරීම සඳහා AI ඇල්ගොරිතමවලට පක්ෂග්‍රාහී ආමන්ත්‍රණය ඉතා වැදගත් වේ

කිරීම සහ රෝගීන් ඇතුළත් වීමේ ප්‍රවණතා පුරෝකථනය කිරීම මගින් AI හට සෞඛ්‍ය සේවා මෙහෙයුම් විධිමත් කළ හැකි ය. කාර්ය මණ්ඩල කාලසටහන් කළමනාකරණය කිරීමට, ඉන්වෙන්ටරි අවශ්‍යතා පුරෝකථනය කිරීමට සහ පොරොත්තු කාලය අඩු කිරීමට රෝහල්වලට AI භාවිත කළ හැකි අතර එමගින් සමස්ත කාර්යක්ෂමතාව සහ රෝගියාගේ තෘප්තිය ඉහළ නංවයි. බිල්පත් සැකසීම සහ උපලේඛනගත කිරීම වැනි පරිපාලන කාර්යයන් ස්වයංක්‍රීය කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තීයයන්ට රෝගීන්ගේ රැකවරණය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට, සපයනු ලබන සේවාවේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීමට දායක වේ. AI විසින් මෙහෙයවනු ලබන පුද්ගලාරෝපිත වෛද්‍ය විද්‍යාව, ඔවුන්ගේ අද්විතීය ජාන සැකැස්ම, ජීවන රටාව සහ පරිසරය මත පදනම් ව තනි තනි රෝගීන්ට සෞඛ්‍ය සේවය සකස් කරයි. එක් එක් රෝගියා සඳහා හොඳ ම ප්‍රතිකාර විකල්ප පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා AI හට ප්‍රවේණි විද්‍යාව, ප්‍රෝටෝමික්ස් සහ ඉලෙක්ට්‍රොනික සෞඛ්‍ය වාර්තා (EHR) ඇතුළු විවිධ මූලාශ්‍රවලින් විශාල දත්ත ප්‍රමාණයක් විශ්ලේෂණය කළ හැකි ය. මෙම ප්‍රවේශය ප්‍රතිකාර ප්‍රතිඵල වැඩි දියුණු කරනවා පමණක් නො ව අභිතකර ඖෂධ ප්‍රතික්‍රියා අවම කිරීම, රෝගියාගේ ආරක්ෂාව වැඩි කරයි. අතරා සෞඛ්‍ය සහායකයින් සහ දුරස්ථ අධීක්ෂණ උපාංග වැනි AI බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙවලම්, රෝගීන්ට ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය කළමනාකරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරී භූමිකාවක් ගැනීමට බලය ලබා දෙයි. දුරස්ථ නිරීක්ෂණ උපාංග තත්‍ය කාලීන ව අත්‍යවශ්‍ය ලකුණු

සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රමිතික නිරීක්ෂණය කරයි. සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් විවේචනාත්මක වීමට පෙර විය හැකි ගැටලු පිළිබඳ ව අත්‍යවශ්‍ය අඟවයි. මෙම ක්‍රියාකාරී ප්‍රවේශය කාලෝචිත මැදිහත් වීම් සහ වඩා හොඳ නිදන්ගත රෝග කළමනාකරණයට ඉඩ සලසයි. මෙම සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ තිබියදීත්, AI සෞඛ්‍ය සේවයට ඒකාබද්ධ කිරීම අභියෝගවලින් තොර නො වේ. මන්ද, AI පද්ධතිවල රෝගීන්ගේ දත්ත පුළුල් ලෙස භාවිත කිරීම පුද්ගලිකත්වය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ උත්සුකයන් මතු කරයි. AI තාක්ෂණය සෞඛ්‍ය රක්ෂණය අනේ ගෙන යා හැකි සහ වගවීමේ පනත (HIPA) වැනි දැඩි දත්ත ආරක්ෂණ රෙගුලාසිවලට අනුකූල වන බව සහතික කිරීම රෝගියාගේ විශ්වාසය පවත්වා ගැනීමට සහ සංවේදී තොරතුරු ආරක්ෂා කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. සෞඛ්‍ය සේවා බෙදා හැරීමේ විෂමතාවලට තුඩු දෙන, පක්ෂග්‍රාහී දත්ත කට්ටල මත පුහුණු කළ හොත්, AI පද්ධතිවලට පවතින පක්ෂග්‍රාහීත්වය සදාකාලික කළ හැකි ය. සියලු ම රෝගීන්ට සාධාරණ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සහතික කිරීම සඳහා AI ඇල්ගොරිතමවලට පක්ෂග්‍රාහී ආමන්ත්‍රණය ඉතා වැදගත් වේ. පර්යේෂකයන් සහ සංවර්ධකයින් විවිධ සහ නියෝජිත දත්ත කට්ටල නිර්මාණය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු අතර, පක්ෂග්‍රාහී සලකුණු සඳහා AI පද්ධති අඛණ්ඩ ව නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. AI මෙවලම් ආරක්ෂාව සහ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා නියාමන ප්‍රමිතීන් සපුරාලන බව සහතික කිරීම සායනික සැකසුම් තුළ ඒවා සාර්ථක ලෙස භාවිත කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. AI සංවර්ධකයින්, සෞඛ්‍ය

සේවා සපයන්නන් සහ නියාමන ආයතන අතර සහයෝගීතාව සෞඛ්‍ය සේවයේ AI සඳහා පැහැදිලි මාර්ගෝපදේශ සහ ප්‍රමිති නිර්මාණය කිරීම අවශ්‍ය වේ. AI තාක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ මූලික පිරිවැය, විශේෂයෙන් ම කුඩා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ඉහළ විය හැකි ය. යටිතල පහසුකම්, පුහුණුව සහ අඛණ්ඩ නඩත්තු සඳහා ආයෝජනය කිරීම සඳහා සැලකිය යුතු මූල්‍ය සම්පත් අවශ්‍ය වේ. කෙසේ වෙතත්, වැඩිදියුණු කළ කාර්යක්ෂමතාව සහ රෝගී ප්‍රතිඵල වැනි AI හි දිගුකාලීන ප්‍රතිලාභ මෙම මූලික වියදම්වලට වඩා වැඩි විය හැකි ය. එබැවින්, තීරණ ගැනීමේ විනිවිදභාවය සහ වගවීම වැනි සෞඛ්‍ය සේවාවේ AI හි සදාචාරාත්මක ඇගයීම්, ප්‍රවේශමෙන් සලකා බැලිය යුතු ය. සෞඛ්‍ය සේවයේ AI භාවිතය සඳහා සදාචාරාත්මක මාර්ගෝපදේශ සහ රාමු සංවර්ධනය කිරීම මෙම ගැටලු විසඳීමට සහ AI තාක්ෂණය වගකීමෙන් යුතු ව භාවිත කරන බව සහතික කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සුමින් පරාක්‍රමවංශ
අධ්‍යක්ෂ (අධ්‍යාපන පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍ර

Fouad, H., Hassanein, A. S., Soliman, A. M., & Al-Feel, H. (2020). Analyzing patient health information based on IoT sensor with AI for improving patient assistance in the future direction. *Measurement*, 159, 107757.

Javed, A. R., Saadia, A., Mughal, H., Gadekallu, T. R., Rizwan, M., Maddikunta, P. K. R., ... & Hussain, A. (2023). Artificial intelligence for cognitive health assessment: State-of-the-art, open challenges and future directions. *Cognitive Computation*, 15(6), 1767-1812.

Kumar, K., Kumar, P., Deb, D., Unguresan, M. L., & Muresan, V. (2023, January). Artificial intelligence and machine learning based intervention in medical infrastructure: a review and future trends. In *Healthcare (Vol. 11, No. 2, p. 207)*. MDPI.

Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Frick, N. R. (2021). Artificial intelligence in disease diagnostics: A critical review and classification on the current state of research guiding future direction. *Health and Technology*, 11(4), 693-731.



ව්‍යාපාරයක වටිනාම සම්පත පාරිභෝගිකයායි

ඔබ ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරනවා නම් පාරිභෝගික තෘප්තිය අංක එක බව මතකයේ තබාගන්න

“අනේ ඒ කෑම කන්න බෑ”
“ඒ නිෂ්පාදනය හරි නෑ”
“ඒ අවන්හලේ කිසිදු පිරිසිදුකමක් නෑ”

මෙසේ පාරිභෝගිකයින් ඇතැම් විට මැසිවිලි නගනවා ඔබ දැක ඇතිවාට සැක නැත. වෙළෙඳ දැන්වීමක් ප්‍රචාරණය කරනවාට වඩා ඉතා ඉක්මනින් යම් වෙළඳ සන්නාමයක් පාරිභෝගික අදහස් ඔස්සේ සමාජගත කළ හැකි ය. අනෙක් අතට යම් ව්‍යාපාරයක් පිළිබඳ ව ඇති වන සාණාත්මක අදහසක් ධනාත්මක අදහසකට වඩා ප්‍රබල වේ.

මේ නිසා, විවිධ කාලවල දී ව්‍යාපාරවලට සම්බන්ධ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ අවධානය සහ ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ලෙස සලකා බැලීමට ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දිය යුතු ය. වර්තමානයේ, පාරිභෝගිකයන් වැඩි ප්‍රවේශමත් සහ විමසිල්ලක් සහිත ව කටයුතු කරති. මන්ද, විවිධ තෝරා ගැනීම් අතරින් ඔවුහු තමන්ගේ අවධානය සපුරාලන ව්‍යාපාර පමණක් තෝරා ගනිති. මෙය ව්‍යාපාර සඳහා අභියෝගයක්

වුණත්, සාර්ථක ව්‍යාපාර, පාරිභෝගික තෘප්තිය ඉහළ නංවා ගෙන කටයුතු කිරීමට විවිධ අයුරින් උත්සාහ කරති.

රූපවාහිනී තිරය මත මඳක් ඔබ බලා සිටින්න. එහි යන වෙළෙඳ දැන්වීම් ප්‍රමාණය කොතෙක් ද යන්න, මම ඔබට අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. එහෙත්, ඔබ මතකයෙහි සටහන් වන්නේ කොපමණ ප්‍රමාණයක් ද? ඇසට ඉතාමත් ප්‍රිය, කනට ඉතාමත් මිහිරි දෑ පමණක් ඉක්මනින් ඔබ මතකයෙහි සටහන් වෙයි. ඒ කෙසේ වුවත් වෙළඳ දැන්වීමක දකින දේටත් වඩා, අප ළඟින් ඇසුරු කරන පුද්ගලයකු පවසන වෙළඳ භාණ්ඩයක් මිල දී ගැනීමට අප කිසිසේත් පැකිලෙන්වේ නැත. උදාහරණයක් ලෙස, ඔහු/ඇය නිර්දේශ කරනවා නම් යම් රූපලාවණ්‍ය භාණ්ඩයක් - කෑමක් - හෝ වෙන යම් දෙයක්, අප එය නිසැක ව ම මිල දී ගන්නේ නැති ද? එය නො වේ ද යම් ව්‍යාපාරයක සාර්ථකත්වය?

කෙසේ වුවත් ගෝලීය පාරිභෝගික තෘප්තිමත් දර්ශකවල තවමත් ශ්‍රී ලංකාව මධ්‍යස්ථ ව

ශේණිගත වී ඇත. ඒ වගේ ම ශ්‍රී ලංකාවේ සේවා ව්‍යාපාර, පාරිභෝගික අභිප්‍රාය අධික කර ගැනීම සඳහා, සේවා පියසර වැනි උපාය මාර්ගික උත්සාහ ගනිමින් සිටියි. තව ද නව තාක්ෂණය සහ අන්තර්ජාල අලෙවිය මගින් පාරිභෝගිකයන්ට ඉක්මන් සහ පහසු සේවා ලබා දෙමින්, පාරිභෝගික තෘප්තිය ඉහළ දැමීම, නව ප්‍රවණතාවක් බවට පත්වෙමින් පවතියි.

ඒ වගේ ම හොඳ පාරිභෝගික සේවයක් සෑම වෙළඳ ව්‍යාපාරයකින් ම සෑම වෙළඳ භාණ්ඩයකින් ම ලබා දීමටත් සියලු වෙළඳ ව්‍යාපාරිකයන් වග බලා ගත යුතු ය. සෑම අවස්ථාවක ම පාරිභෝගිකයන් තම වටිනා ම සම්පත බව ඔවුන්ට පසක් වීමට සැලැස්වීමෙන් හොඳ වෙළඳ සන්නාමයක් දීර්ඝ කාලීන ව ව්‍යාපාරිකයන්ට ලබා ගත හැකි ය.

ආර්. ආර්. ශ්‍රී ලිනි මධුෂානි
වාණිජ හා කළමනාකරණ පීඨය
ශ්‍රී ලංකා නැගෙනහිර විශ්වවිද්‍යාලය

මහජන සෞඛ්‍ය පර්යේෂණවලින් ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනයට දියුණු රටකින් පාඩම්

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඇරිසෝනා රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේ
මහාචාර්ය රොහල්කි ඔ'ඩොනල්
සමග කළ සම්මුඛ සාකච්ඡාවකි



මහාචාර්ය රොහල්කි ඔ'ඩොනල්
ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඇරිසෝනා රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලය

කිහිප වරක් ගොස් එහි රෝහල් හා විශ්වවිද්‍යාලවල මේ පිළිබඳ උනන්දුව වැඩි කර ගත හැකි වුණා. පසු ව, කොවිඩ් 19 අර්බුදය ඇති වීමට පෙර, නැවත චීනයේ කළ දේශන හා ඉදිරිපත් කිරීම්වලින් චීනයේ භෞතික විකිත්සකයන්, හෙදියන්, මනෝ විද්‍යාඥයන් පුහුණු කළ හැකි වුණා. අනතුරු ව තායිවානය, වියට්නාමය, තායිලන්තය, කාම්බෝජය, ඉන්දියාව හා බංග්ලාදේශය යන රටවල ද මේ කාර්ය ව්‍යාප්ත කළ හැකි වුණා. මෙහි දී මා කළේ සමෝධානිත සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව බල ගැන්වීම හා සේවකයන් පුහුණු කිරීමයි. උදාහරණයක් වීඩියෝ, රෝගීන් ගැන සමීක්ෂණ පර්යේෂණ කර, කායික හා මානසික ගැටලු ද ජීවන රටා අභියෝග ද අත්දකින ප්‍රමාණය හඳුනා ගන්නට කටයුතු කළා. ඒ අනුව සේවකයන්ට, ඒ ගැටලුවලට විසඳුම් ලබා ගැනීමටත් පෝෂණය හා ආහාර වර්ධනයට අවශ්‍ය වර්යා වෙනස් කර ගැනීමටත්, ව්‍යායාම වැඩි කර ගැනීමටත් පුහුණුව ලබා දෙන ලබා දුන්නා. දකුණු ආසියාවේ සංස්කෘතියට උචිත පරිදි, ආතතිය හා කාංසාව පිළිබඳ මැදිහත් වීමට ද කටයුතු කළා.

ඔබ ආසියානු රටවල ලද අත්දැකීම්, ඇමරිකාවේ ලද අත්දැකීම්වලට වඩා වෙනස් ද?

ඔව්. සම්පත් සැලකුම හොත්, චීනයේ හා ගිණිකොණ ආසියා රටවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ පද්ධතිය, ඇමරිකාවට වඩා පසුපසින් තිබෙන්නේ. මූල්‍යමය දුෂ්කරතා

ඔබ මේ වන විට ගිණිකොණ ආසියාවේ රටවල් සමග සහයෝගී ව කරන පර්යේෂණ අත්දැකීම් සමග අපි මේ සාකච්ඡාව පටන් ගනිමු?

ඇරිසෝනා විශ්වවිද්‍යාලයේ අලුතින් ඇරඹූ වර්යාමය සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ආචාර්ය උපාධි වැඩසටහනේ අධ්‍යක්ෂ ලෙස කටයුතු කළා. එහි අරමුණ වූයේ සායන හා කළමනාකරණ කුසලතා ඒකාබද්ධ කිරීමයි. දියවැඩියාව

වැළැක්වීම, දුම්පානය නැවැත්වීම, අහිතකර මත්පැන් භාවිතය අවම කිරීම, අවපීඩනය සහ කාංසාව කළමනාකරණය වැනි විවාදාපන්න ක්ෂේත්‍රවල වර්යාමය වෙනස්කම් සඳහා විශේෂඥයන් යොදා ගැනීම මෙහි දී සිදු කෙරෙනවා.

2010 දී පමණ මට හමු වූ හොංකොං දූපතේ මනෝවිද්‍යාඥයකු මේ විෂයමාලාව චීනයටත් උචිත බව පැවසුවා. ඒ අනුව චීනයට

පවතිනවා. එය නැති කර ගන්න නිලධාරීන්ට අල්ලස් දෙන්න වෙනවා. අන්තර් ජාතික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය සහිත මැනවින් සම්පත් ඇති රට වන්නේ තායිලන්තයයි. ඒ මගින් ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය හා නායකත්ව ලක්ෂණ ද නිරූපණය වෙනවා. වියට්නාමය, තල කීපයකින් ම පහළ මට්ටමක තියෙන්නෙ. ඔවුන්ට විශේෂයෙන් මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ සම්පත් තිබෙන්නෙ ඉතා ම අඩුවෙන්. අතික් රටවල ද සම්පත් පවතින්නේ ඇමරිකාවට සාපේක්ෂ ව ඉතා ම අඩුවෙන්.

ඔබේ මතය අනුව, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයට වඩා, ගිනිකොණ ආසියානු රටවලට තිබෙන ශක්තීන් මොනවා ද?

ඇමරිකාවේ ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන භෞතික විකිත්සකයකු දිනකට බලන්නේ ලෙඩුන් 25 දෙනකු පමණයි. ඒත් චීනයේ 50 සිට 125 දක්වා ලෙඩුන් බලනවා. මෙය රෝගී ප්‍රතිකාරයට අදාළ ඉහළ ම මට්ටමේ රටාවක් නොවුණත් අවම මට්ටමින් හෝ රෝගීන්ට පහසුකම් සැපයීමක් කෙරෙනවා. වියට්නාමයේ හා තායිලන්තයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවක සහාය පළල් ලෙස භාවිත කරනවා. සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා විශ්‍රාමිකයන් පුහුණු කිරීම නිසා, කායික සෞඛ්‍යය සේවයේ වැඩි වීමක් හා ආතතිය සඳහා ප්‍රතිකාරවලට මැදිහත් වීමක් ද

නව තාක්ෂණය සෞඛ්‍ය සේවා සමෝධානයට, ඇමරිකාවට වඩා හොඳින් තායිලන්තයේ භාවිත වෙනවා. සංස්කෘතික වටපිටාව ද මෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් සිදු වෙන බව විශේෂයෙන් කිව යුතුයි. උදාහරණයක් විධියට තායිලන්තයේ නිවෙස් අහිමි පුරවැසියන් අඩුයි; ඊට හේතුව වෙන්නෙ තායිලන්ත සංස්කෘතියේ පවුල හෝ බෞද්ධ ස්ථානවලින් ඒ සඳහා අදාළ සේවා සපයන නිසා. ඉන්දියාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන්, කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සමෝධානය කර ප්‍රතිකාර ලබා දෙනවා. සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම, ඒ අනුව, නූතන සෞඛ්‍ය සේවාවලට සමගාමී ව භාවිත කෙරෙනවා

වෙනවා. ආතතිය කළමනාකරණයට දහස් ගණන් සාමාන්‍ය පුරවැසියන් පුහුණු කර තිබෙනවා.

නව තාක්ෂණය සෞඛ්‍ය සේවා සමෝධානයට, ඇමරිකාවට වඩා හොඳින් තායිලන්තයේ භාවිත වෙනවා. සංස්කෘතික වටපිටාව ද මෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් සිදු වෙන බව විශේෂයෙන් කිව යුතුයි. උදාහරණයක් විධියට තායිලන්තයේ නිවෙස් අහිමි පුරවැසියන් අඩුයි; ඊට හේතුව වෙන්නෙ තායිලන්ත සංස්කෘතියේ පවුල හෝ බෞද්ධ ස්ථානවලින් ඒ සඳහා අදාළ සේවා සපයන නිසා. ඉන්දියාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන්, කායික හා

මානසික සෞඛ්‍ය සමෝධානය කර ප්‍රතිකාර ලබා දෙනවා. සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම, ඒ අනුව, නූතන සෞඛ්‍ය සේවාවලට සමගාමී ව භාවිත කෙරෙනවා.

ශ්‍රී ලංකාව සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක්. ඔබේ අත්දැකීම් අනුව ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල පර්යේෂණ පාදක සංවර්ධනය සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු ක්ෂේත්‍ර මොනවා ද?

මට ශ්‍රී ලංකාව ගැන ඇත්තේ මූලික දැනුමක් පමණයි. දුප්පත් රටක් නිසා මනෝවිද්‍යාඥයන් මේ කාර්යයට යොදවන්න හැකියාවක් නැහැ. දැනට සිටින සේවකයන්,



විශේෂයෙන් සමාජ සේවකයන්, කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමට පුහුණු කරන්න පුළුවන්. එහෙත් ඔවුන් දැනට කරනුයේ ප්‍රජාව සතු සම්පත් හඳුනා ගැනීම පමණයි.

අන්තර්ජාතික පර්යේෂණ සහයෝගිතාව (International research collaborations), සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලට වැදගත් වන්නේ සහ උදව් වන්නේ කෙසේ ද?

අන්තර්ජාතික පර්යේෂකයන් මේ සම්බන්ධයෙන් සැලකිය යුතු වැඩ කොටසක් කර තිබෙනවා. මම පර්යේෂණ මනෝවිද්‍යාඥයෙක් නෙවෙයි. සායනික මනෝවිද්‍යාඥයෙක් සහ මහාචාර්යවරයෙක්. මම රටවල් ගණනාවක සමීක්ෂණ පර්යේෂණ කර තිබෙනවා. පර්යේෂණ ප්‍රදාන ලැබුණත් ඒවා නිම වූ පසු අධීක්ෂණ ව කර ගෙන යාමට රජයේ අරමුදල් නොයෙදවීම උගන්වා තිබේ.

අපි දැන් ඇමරිකාව දෙසට හැරෙමු. ඔබේ දැක්ම අනුව, ඇමරිකාවේ මහජන සෞඛ්‍ය පර්යේෂණ, රටේ දියුණුවට උදව් වී තිබෙන්නේ කෙසේ ද?

ඇමරිකාව මේ පිළිබඳ ව ඉදිරියෙන් ඉන්නවා; අධික වියදමක් ද දරනවා. හිටපු ජනාධිපති ඔබාමා, සම්මත කළ 'සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංස්කරණ' අනුව සමෝධානික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා බොහෝ මුදල් වෙන් වූවා. පර්යේෂණ, තාක්ෂණය හා විද්‍යාත් සෞඛ්‍යය බොහෝ ඉදිරියට ගියා. රක්ෂණ ආවරණය ඉහළ ගියා. එහෙත් දුර්වලතාත් තියෙනවා. වියදම ඉහළ ගියත් ඒ සෞඛ්‍ය සේවා ඉහළ ගිය නිසා නෙවෙයි; භෞතික විද්‍යාඥයන්, හෙදියන්, බෙහෙත්ශාලා, ආදියේ මිල අධික වූ නිසයි.

ඇමරිකාවේ පර්යේෂණ ප්‍රදාන අවස්ථා විශාල වශයෙන් තිබෙනවා. ඒ මගින් නවෝත්පාදන ඇති වෙනවා. කොවිඩ් ප්‍රශ්නය ආවත් මේ ප්‍රවණතාව අඩු වෙලා නෑ. රජය මගින් ද පර්යේෂණ ප්‍රදාන ලබා දීම දිගට ම කෙරෙනවා. ඒවා සීමා කර නැහැ. රජය මගින් හෝ රූපවාහිනිය, සමාජ මාධ්‍ය, මුද්‍රිත මාධ්‍ය මගින් මීට අදාළ දැනුම හා තොරතුරු සමාජයට රැගෙන යනවා

ඇමරිකාවේ පර්යේෂණ ප්‍රදාන අවස්ථා විශාල වශයෙන් තිබෙනවා. ඒ මගින් නවෝත්පාදන ඇති වෙනවා. කොවිඩ් ප්‍රශ්නය ආවත් මේ ප්‍රවණතාව අඩු වෙලා නෑ. රජය මගින් ද පර්යේෂණ ප්‍රදාන ලබා දීම දිගට ම කෙරෙනවා. ඒවා සීමා කර නැහැ. රජය මගින් හෝ රූපවාහිනිය, සමාජ මාධ්‍ය, මුද්‍රිත මාධ්‍ය මගින් මීට අදාළ දැනුම හා තොරතුරු සමාජයට රැගෙන යනවා.

මෙය කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කරන්නක් බව පැහැදිලියි. උගතුන්ගෙන් මේ සඳහා ඇති දායකත්වය කෙබඳු ද?

උගතුන් නිතර ම, පර්යේෂණ සඳහා රජයේ ආධාර මත රඳා පවතිනවා. ආධුනික පර්යේෂකයන්ට පළමු ව ආධාර ගැනීමේ දී අභියෝග මතු වූණත් පළපුරුදු පර්යේෂකයන්ට ඒ අභියෝගය ඇති වන්නේ නැහැ.

ඇමරිකාවේ 'පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන' මොඩලයෙන් ලංකාව වගේ රටකට ගත හැකි සුවිශේෂී පාඩම් මොනවා ද?

විද්‍යාවේ ක්‍රියාත්මකභාවය මෙහි දී ඉතා වැදගත්. උදාහරණයක් ලෙස පර්යේෂණ ප්‍රදානයක් ලැබුණු පසු සහ එය ක්‍රියාත්මක කර අවසන් වූ පසු, අදාළ පසුතලයේ ක්‍රියාත්මකභාවය, නැවතුණොත් පලක් නැහැ. පර්යේෂණ ප්‍රදානය නැතත් ක්‍රියාත්මකභාවය දිගට ම පැවතිය යුතුයි. පර්යේෂණ සඳහා වන වියදම් අඩු කර ගන්නත් කටයුතු කළ යුතුයි. මෙය අපහසු වන්නේ, පර්යේෂකයන්ගේ ගෙවීම් අඩු කර ගැනීම, දේශපාලනික වසයෙන් වුවත් අපහසු වන කරුණක් වන නිසා ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ 'පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන' ශක්‍යතා වැඩි කරන්න, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයන්ට ඔබ දෙන උපදේශය කුමක් ද?

සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා අයවැය සකසන රජයේ නිලධාරීන් මේ ගැන දැනුවත් කරන්න අවශ්‍යයි. සෞඛ්‍යයෙන් වන සේවය (උදා- දියවැඩියාවට ප්‍රතිකාර කළොත්, ඒ සඳහා වන වියදම අඩු වී එරටේ ආර්ථිකය දියුණු කරන්න පුළුවන්) ගැනත් ඔවුන් ව ගැඹුරට හිතන්න යොමු කරන්න ඕන.

අවසන් වශයෙන් ඔබ ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂකයන්ට ලබා දෙන උපදේශය කුමක් ද?

තිරසර බව සලකා, ඔබට ලැබෙන පර්යේෂණ ආධාර එක්ක කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. ප්‍රදාන ලැබෙයි කියා බලා සිටීමට වඩා ඒවා ලබා ගන්න සැලසුම් කරන්න වුවමනායි.

සම්මුඛ සාකච්ඡා කර ලෙබනගත කළේ
 බිනෝලි හේරත්
 ආචාර්ය උපාධි අපේක්ෂිකා,
 ඇරිසෝනා රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලය,
 සිංහල පරිවර්තනය
 ආචාර්ය ගොඩවිත් කොඩිතුට්තු
 මෙම සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ සම්පූර්ණ ලිපිය www.gaveshana.lk වෙබ් අඩවියෙන් කියවිය හැකි ය

ශ්‍රී ලංකාවේ පර්යේෂකයන්ට මම දෙන යෝජනාව තමයි අධ්‍යයනවල තිරසර බව සලකා, ඔබට ලැබෙන පර්යේෂණ ආධාර එක්ක කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. පර්යේෂණ ප්‍රදාන ලැබෙයි කියා බලා සිටීමට වඩා ඒවා ලබා ගන්න සැලසුම් කරන්න වුවමනායි

අන්තර්ජාතික උඩවැඩියා පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයේ දේශීය සලකුණු



Champika Bandara



Holcoglossum clausum K.P.Wojtas, C.Bandara & Kumar, sp. nov.



Chiloschista shanica K.P.Wojtas, C.Bandara & Kumar (2023)

මියන්මාරයෙන් සොයා ගන්නා ලද නව 'උඩවැඩියා' විශේෂයක් වන 'Holcoglossum clausum' පිළිබඳ පර්යේෂණ පත්‍රිකාවක් පසුගිය වර්ෂයේ (2024 මාර්තු 5 දින) 'PHYTOTAXA' අන්තර්ජාතික ජර්නලයේ ප්‍රකාශයට පත් කෙරිණි. මෙම සොයා ගැනීමේ විශේෂත්වය වන්නේ, ශ්‍රී ලංකාවේ 'උඩවැඩියා' පිළිබඳ පර්යේෂකයකු වන වම්පික බණ්ඩාර මහතා විසින් මෙම විශේෂය හඳුනා ගැනීමට කළ දායකත්වයයි. අමතර ව, පසුගිය වසරේ දී මියන්මාරයෙන් සොයා ගත් නව 'උඩවැඩියා' විශේෂයක් වන

'Chiloschista shanica' නම් කිරීමට ද ඔහු දායකත්වය ලබා දී ඇත. මෙම 'උඩවැඩියා' විශේෂ මියන්මාරය හා තායිලන්තය හරහා ජර්මනියට අපනයනය වී තිබේ. දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ 'උඩවැඩියා' පිළිබඳ ව පර්යේෂණවල නිරත වන වම්පික මහතා පසුගිය වසර කිහිපය තුළ නව 'උඩවැඩියා' විශේෂ ගණනාවක් හා නව දේශීය වාර්තා කිහිපයක් ම ප්‍රකාශයට පත් කළේ ය. ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ප්‍රථම උපාධිය ලබා ඇති ඔහු උච්ච වෙල්ලස්ස විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිය ලබා ගත් අතර

මේ වන විට ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ, පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යයන පීඨයේ තම ආචාර්ය උපාධිය සම්පූර්ණ කරමින් සිටී. 'උඩවැඩියා' විශේෂ පිළිබඳ විශේෂඥ පර්යේෂකයන් වන ආචාර්ය පිලිප් වොජ්ටාස් සහ ආචාර්ය පන්කජ් කුමාර් ද ඉහත පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ අනෙකුත් පර්යේෂකයෝ වෙති. ඔවුන් මීට පෙර ද ශ්‍රී ලංකාවෙන් හඳුන්වා දුන් 'උඩවැඩියා' විශේෂ කිහිපයකට තම දායකත්වය ලබා දී ඇත. **මූලාශ්‍රය : පරිසර සමාගම ශේෂ්මුක් පිටුව**

The Institute for Research and Development in Health and Social Care
Is proud to present

අඳුරු වලා බිඳ THROUGH THE DARKNESS

A Docudrama On Maternal Depression

Script & Directed By - Rasika Hapuarachchi

Staring

Niwartana Dewage
Kalpa Sithara
Sanjeewa Wilkramasinghe
Vijitha Sumathipala



යහපත් දරුවකු මෙලොවට දායාද කිරීම උදෙසා සත්‍ය මෙන් රැක ගනිමු ඇය

දරුවකු මෙලොවට බිහි කිරීම යනු ස්වභාව ධර්මයේ එක්තරා ආශ්චර්යමත් සිදුවීමකි. එය 'මානව ජීවිතයක්' ආරම්භය සනිටුහන් කරනු ලබයි. මාස හවයක් පුරා දරුවකු වර්ධනය කරමින්, පෝෂණය ලබා දෙමින් ලොවට, චලියට ගෙන එන්නට සුවිශේෂ ලෙස කාන්තා සිරුර හැඩ ගැන්වී ඇති අයුරු ජීව විද්‍යාවේ අපූර්වත්වය විදහා දක්වයි.

සෞභෞත-ආදරය-රැකවරණයෙන් පිරිපුන් මේ ජෛවවිද්‍යාත්මක සුන්දර ක්‍රියාවලිය අසුන්දර විය හැකි මානසික රෝග තත්ත්වයක් ලෙස 'පරිජානන විෂාදය' හෙවත් 'පූර්ව හා පසු ප්‍රසව විෂාදය' (Perinatal Depression) හඳුන්වනු ලැබේ. මෙම රෝගී තත්ත්වය චලෙස මෙතෙක් සමාජයේ වැඩි අවධානයට ලක් නො වුණු, එහෙත් වැඩි අවධානයක් යොමු විය යුතු, මානසික රෝග තත්ත්වයකි. කාන්තාවන් මෙම රෝගයට ගොදුරු වීම නිසා, ඉන් ඇයගේ සෞඛ්‍යයට බලපෑමක් වනවා සේ ම අලුත බිහිවුණ දරුවාට ද ස්වාමි පුරුෂයා ඇතුළු පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන්ට ද අවසානයේ මුළුමනක් සමාජයට ම ඉන් වන අයහපත් බලපෑම සලකා මේ සම්බන්ධ සමාජය දැනුම්වත්වීම කිරීමේ ක්‍රියාව වඩාත් කඩිනම් කළ යුතු ව තිබේ.

'අඳුරු වලා බිඳ' නමින් වාර්තාමය චිත්‍රපටයක්, 'පූර්ව හා පසු ප්‍රසව විෂාදය' පිළිබඳ ව සමාජයේ දැනුම්වත් බව වැඩි කිරීම උදෙසා නිර්මාණය කොට තිබීම අපේ රටේ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ විශේෂ අවස්ථාවක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. ඕෂිනි ශ්‍රී ජයසිංහ මහත්මිය "පරිජානන විෂාදය සහ අපේ රටේ ඒ සඳහා වන මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම" සම්බන්ධ ව පර්යේෂණ කරන සහ ඉහත නිර්මාණ කටයුත්තේ සැලකිය යුතු තුමිකාවක් හෙබවූ පර්යේෂිකාවක් වන අතර, මේ අපි ඇය සමග කළ සම්මුඛ සාකච්ඡාවකි.



මිනිනි ශ්‍රී ජයසිංහ
ආචාර්ය උපාධි අපේක්ෂක,
එක්සත් රාජධානියේ ලිවර්පූල්
විශ්වවිද්‍යාලය
පර්යේෂක, පර්යේෂණ සහ
සංවර්ධන ආයතනය

'සුර්ව හා පසු ප්‍රසව විෂාදය' කියන රෝගය ගැන ශ්‍රී ලාංකික අපි සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි කියලා මුලින් ම අපිට කියන්න පුළුවන් ද?

අපේ රටේ ගැබිනි හෝ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු පළමු අවුරුද්දේ පසුවන කාන්තාවන්ගෙන් දළ වශයෙන් 20%ක් දෙනා මෙම 'සුර්ව හා පසු ප්‍රසව විෂාදය' අත්විඳිති. ඒ කියන්නේ කාන්තාවන් පස් දෙනකුගෙන් එක් අයෙක් මෙම තත්ත්වයට ලක් වෙනවා. ඒක ඉතා ම බරපතල තත්ත්වයක්.

ලෝකයේ ඉහළ ආදායම් ලාභී රටවල රෝගයට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාව ඉතා ම අඩු අතර, අඩු ආදායම් ලබන රටවල මෙහි ප්‍රවණතාව ඉතා ඉහළයි. ශ්‍රී ලංකාවේ අපි දැනට රෝග තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් දක්වන

අපේ රටේ ගැබිනි හෝ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු පළමු අවුරුද්දේ පසුවන කාන්තාවන්ගෙන් දළ වශයෙන් 20%ක් දෙනා මෙම 'සුර්ව හා පසු ප්‍රසව විෂාදය' අත්විඳිති

අවධානය ඉතා ම අඩුයි. මෙම රෝගයේ ඇති අවාසනාවන්ත ම කරුණ වෙන්නේ මවක් රෝගී වීම, ඇයගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය පිරිහීම වගේ ම අලුත උපදින දරුවාගේ මානසික සහ කායික සෞඛ්‍යයට ද වර්ධනයට මෙන් ම සංවර්ධනයට (growth & development) ද ඉන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑමයි. ඒ වගේ ම පවුලේ හා අවසානයේ ඉන් මුළු සමාජයට වන අහිතකර බලපෑමත් දක්වා එය දීර්ඝ වෙනවා.

පරිණත විෂාදයට ගොදුරු වූ කාන්තාවකගේ ලක්ෂණ කොහොම ද? අපි එවැනි අය ව හඳුනා ගන්නේ කොහොම ද?

විෂාදය සැදුණු රෝගියකුගේ ලක්ෂණ මෙහි දී පෙන්නුම් කරනවා. දුකින්, කනස්සල්ලෙන් කලකිරීමෙන් එපා වුණු ස්වරූපයකින් සිටිනු දකින්නට පුළුවන්. නින්ද නොයාම, ආහාර රුචියේ වෙනස්කම්, අසාමාන්‍ය තෙහෙට්ටු බව, ශක්තිය අඩුවීම වැනි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම සමාජීය ක්‍රියාවලීන් ඇත් වී සිටීම වෘත්තීය හා පෞද්ගලික වගකීම් මග හැරීම් වගේ දේවල් මෙවැනි මානසික තත්ත්වයක සිටින අයකු අතින් විය හැකියි. අලුත ඉපදීමට සිටින-ඉපදුණු දරුවා සමග බැඳීම නොසිතූ ලෙස දුරස්ථවීම, සියදිවි හානි කර ගැනීම හෝ ස්වයං

හානි කර ගැනීමේ සිතුවිලි ඇති වීම සහ ඇතැම් විට ඒවා බරපතල බේදවාලකයක් දක්වා දුර දිග යාම පවා සිදු විය හැකියි.

මෙවැනි රෝග තත්ත්වයක් ඇතිවීම වළක්වා ගන්නේ කොහොම ද?

දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට දරුවා බිහි කිරීම සහ ඉන් අනතුරුව රැක බලා ගැනීම කියන්නේ ගැහැනියකගේ ජීවිතයේ සුවිශේෂ ම අවස්ථාවක්; ඒක විශාල අභියෝගයක්. එම අභියෝගය සාර්ථක ව ජය ගැනීම ඉතා ම වැදගත්. ඊට ස්වාමිපුරුෂයා හෝ පවුලේ අයගෙන් ලැබෙන සහයෝගයත් බැඳී තිබෙනවා. එක්තරා ආකාරයකට ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතියේ දරුවකු ලැබීම සහ සම්බන්ධ සමාජ-සංස්කෘතික වටා පිටාව බොහෝම ශක්තිමත්. සාමාන්‍යයෙන් ඇයට විශේෂ සැලකිල්ලක්-රැක බලා ගැනීමක් සමාජයෙන් නිතැතින් ම ලැබෙනවා. එහෙත් වර්තමාන සමාජ සංකීර්ණ වටපිටාවත් ඒ සමගම යාවත්කාලීන විද්‍යාත්මක දැනුමත් සමග මෙම සංස්කෘතික වටපිටාව තව දුරටත් ශක්තිමත් විය යුතු ව තිබෙනවා.

මෙම මානසික රෝග තත්ත්වයට ගැබිනි හෝ දරුවකු බිහි කළ මවක් ලක් විය හැකි බව අපේ සමාජය දැනුවත් ව සිටීම රෝගය ඇති වීම වළක්වා ගැනීමට වගේ ම රෝගයේ

දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට දරුවා බිහි කිරීම සහ ඉන් අනතුරුව රැක බලා ගැනීම කියන්නේ ගැහැනියකගේ ජීවිතයේ සුවිශේෂ ම අවස්ථාවක්; ඒක විශාල අභියෝගයක්. එම අභියෝගය සාර්ථක ව ජය ගැනීම ඉතා ම වැදගත්. ඊට ස්වාමිපුරුෂයා හෝ පවුලේ අයගෙන් ලැබෙන සහයෝගයත් බැඳී තිබෙනවා. එක්තරා ආකාරයකට ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතියේ දරුවකු ලැබීම සහ සම්බන්ධ සමාජ-සංස්කෘතික වටා පිටාව බොහෝම ශක්තිමත්. සාමාන්‍යයෙන් ඇයට විශේෂ සැලකිල්ලක්-රැක බලා ගැනීමක් සමාජයෙන් නිතැතින් ම ලැබෙනවා. එහෙත් වර්තමාන සමාජ සංකීර්ණ වටපිටාවත් ඒ සමගම යාවත්කාලීන විද්‍යාත්මක දැනුමත් සමග මෙම සංස්කෘතික වටපිටාව තව දුරටත් ශක්තිමත් විය යුතු ව තිබෙනවා.

අතිතකර බලපෑම අවම කර ගැනීමට පිටුවහල් වෙනවා. පූර්ව දැනුම්වත් වීම නිසා, ස්වාමිපුරුෂයා ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන් විසින් ඇයට ශක්තියක් විය හැකි ව තිබෙනවා. ඒ වගේ ම අපේ රටේ සිටින පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් විසින් මෙවැනි ලක්ෂණ තිබෙන කාන්තාවන් හඳුනා ගත හොත් ඔවුන් ව සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා යොමු කිරීම සිදු කරනවා. එහි දී අවශ්‍ය වුව හොත් විශේෂඥ ප්‍රතිකාරවලට ද යොමු කිරීම් කරනවා.

සෞඛ්‍යමය මැදිහත් වීමක් අරමුණු කරගෙන වාර්තාමය ටෙලිනාට්‍යයක් (docudrma) නිර්මාණය කිරීම විශේෂ අවස්ථාවක් විධියට අපිට දකින්න පුළුවන්. ඇයි මෙහෙම දෙයක් කරන්න හිතුවේ?

'අඳුරු වලා බිඳ' නම් වූ මෙම වාර්තාමය ටෙලි නාට්‍ය නිර්මාණය කිරීමේ මූලික ම අරමුණ තමයි "ශ්‍රී ලංකික සමාජයේ මේ සම්බන්ධ ව පවතින දැනුම්වත් භාවය වැඩි දියුණු කිරීම සහ සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම වැඩි දියුණු කිරීම" යි. ප්‍රජාවේ දැනුම්වත් බව අඩුකම සහ මානසික රෝග තත්ත්වයට ලක් වන අයට සිදුවන 'වෙනස්කොට සැලකීම' නිසා මවුවරුන් සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේ අඩුවක් දකින්නට ලැබෙනවා. මෙම නාට්‍ය නිර්මාණය

කිරීමෙන් මාතෘ විෂාදය පිළිබඳ ව සමාජය දැනුම්වත් කිරීම වගේ ම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමට ජනතාව දිරිමත් කිරීම සිදු වේ යැයි අපි අපේක්ෂා කරනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ මවුවරුන් 1/5ක් පරිජානන විෂාද තත්ත්වය අත්විඳින නිසා, මෙම මනෝ-සමාජීය මැදිහත් වීම ඉතා වැදගත්.

මෙම කටයුත්තට අදාළ ව මූල්‍යමය සහ අනෙකුත් සංවිධානමය කටයුතු සිදු වෙන්නෙ කොහොම ද?

'සෞඛ්‍ය සහ සමාජ ආරක්ෂණය පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ආයතනය' විසින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ කරන ලද ENHANCE (Scaling-up Care for Perinatal Depression through Technological Enhancements to the 'Thinking Healthy Programme') පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ, කරන ලද පර්යේෂණ මත පදනම් ව මෙම වාර්තාමය ටෙලිනාට්‍ය නිර්මාණය කරන්නට අපි කටයුතු කළා. ENHANCE ව්‍යාපෘතිය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් අඩු හා මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල මාතෘ පරිජානන විෂාදය සඳහා අනුමත කරන ලද 'සුවපත් සිතුවිලි වැඩසටහන' (thinking healthy programme), දකුණු ආසියාවේ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පර්යේෂණ කිරීම ඉලක්ක කර ගත් වැඩසටහනක්. එංගලන්තයේ පර්යේෂණ සඳහා මූල්‍යාධාර සපයන ජාතික සෞඛ්‍ය සහ සේවා පර්යේෂණ ආයතනයේ (National Institute for Health and Care Research) මූල්‍යමය දායකත්වයෙන් මෙය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ENHANCE ව්‍යාපෘතිය යටතේ ශ්‍රී ලංකාවේ කරන ලද පර්යේෂණ පදනම් කර ගෙන සහ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල මෙන් ම රෝග තත්ත්වයෙන් පෙළි අත්දැකීම් ඇති මවුවරුන්ගේ අදහස් අනුව නිර්මාණය කරන ලද නිසා මෙම නාට්‍ය ශ්‍රී ලාංකික සන්ධර්භය පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් නිර්මාණය කරන්නට අපිට හැකි වුණා.

ඒ වගේ ම මෙම නිර්මාණය ජනගත කිරීම ඔස්සේ අපේ පර්යේෂණ දැනුම ජනතාවගේ යහපත උදෙසා සෞඛ්‍ය සේවා

'අඳුරු වලා බිඳ' නම් වූ මෙම වාර්තාමය ටෙලි නාට්‍ය නිර්මාණය කිරීමේ මූලික ම අරමුණ තමයි "ශ්‍රී ලංකික සමාජයේ මෙම මානසික තත්ත්වය සම්බන්ධ ව පවතින දැනුම්වත් භාවය වැඩි දියුණු කිරීම සහ සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම වැඩි දියුණු කිරීම" යි. ප්‍රජාවේ දැනුම්වත් බව අඩුකම සහ මානසික රෝග තත්ත්වයට ලක් වන අයට සිදුවන 'වෙනස්කොට සැලකීම' නිසා මවුවරුන් සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේ අඩුවක් දකින්නට ලැබෙනවා. මෙම නාට්‍ය නිර්මාණය කිරීමෙන් මාතෘ විෂාදය පිළිබඳ ව සමාජය දැනුම්වත් කිරීම වගේ ම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමට ජනතාව දිරිමත් කිරීම සිදු වේ යැයි අපි අපේක්ෂා කරනවා.

සංවර්ධනය සහ පුළුල් කිරීම සඳහා ප්‍රතිපත්තිය බලපෑමක් ඇති කිරීමත් අපේ ඉලක්කයක්. Institute for Research and Development යු ටියුබ් වැනලයට පිවිසීමෙන් මෙම වාර්තාමය ටෙලිනාට්‍ය ඕනෑ ම අයකුට නැරඹීමට හැකියාව තිබෙනවා.

සාකච්ඡාව :
අරුණ ප්‍රශාන්ත වලිසුන්දර



‘අඳුරු වලා බිඳ’ වාර්තාමය වෙලි නාට්‍ය චිලිදැක්වෙයි



ශ්‍රී ලංකාවේ ගර්භනී සහ දරුවන් බිහි කළ මව්වරුන් මුහුණ දෙන ‘සුරුව සහ පසු ප්‍රසව විෂාදය’ හෙවත් ‘පරිනාත විෂාදය’ මානසික රෝගය (Perinatal depression) පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් නිර්මාණය කරන ලද ‘අඳුරු වලා බිඳ’ නම් වූ වාර්තාමය වෙලි නාට්‍ය (docudrama) එළිදැක්වීම 2025 මාර්තු මස 07 වන දින කොළඹ 07, ‘ලක්ෂ්මන් කදිරිගාමර’ ශ්‍රවණාගාරයේ දී සිදු කෙරිණි. ශ්‍රී ලංකාවේ මවු වරුන්ගෙන් 1/5ක් මෙම විෂාද තත්ත්වයට මුහුණ දෙන බව නවතම දත්ත වාර්තා පෙන්වා දෙයි. ප්‍රජාවේ දැනුවත් බව අඩුකම සහ මානසික රෝග තත්ත්වයට ලක් වන අයට සිදුවන ‘වෙනස්කොට සැලකීම’ නිසා මවු වරුන් සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේ අඩුවක් දකින්නට ලැබෙන අතර, ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සහ සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමට

ජනතාව දිරිමත් කිරීම මෙම නිර්මාණය එළි දැක්වීමෙන් අපේක්ෂා කෙරේ (මේ පිළිබඳ ව සැකසුණු විශේෂ ලිපියක් මෙම කලාපයේ ම වෙනත් තැනක පළ කෙරේ).
වෙලි නාට්‍ය ප්‍රචාරණය කිරීමෙන් අනතුරු ව ප්‍රධාන මණ්ඩල සාකච්ඡාවක් (panel discussion) ද පැවැත්වුණු අතර, පහත දැක්වෙන ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයන් විසින් මෙහි දී ඔවුන්ගේ අදහස් දක්වා සිටියා. එංගලන්තයේ ලිවර්පූල් විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අටීර් රන්මන් (අන්තර්ජාලය ඔස්සේ), ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වෛද්‍ය යසාරා සමරකෝන්, වෛද්‍ය රෝහණ හත්තොටුව, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ගජනායක, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන



කාර්යාංශයේ විශේෂඥ වෛද්‍ය ඉනෝකා චිත්‍රමසිංහ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ හිටපු සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය සුනිල් ද අල්විස්. එලෙස ම මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල, මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ නිල් ප්‍රනාන්දු, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ විශේෂඥ වෛද්‍ය කොමල්‍යා කස්තුරි ඇතුළු විද්වතුන් රාශියක් ද තම අදහස් දැක්වීය.





ගැටලු විසඳීම සහ විසඳුම් දියුණු කිරීම සඳහා පර්යේෂණ භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම

පර්යේෂණවල වැදගත්කම තේමා 7ක් යටතේ සාරාංශ කළ හැකි ය

1. තිරසාරත්වය

පාරිසරික බලපෑම අවම කරන, තිරසාර භාවිතය සහ විසඳුම් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා පර්යේෂණ ඉතා වැදගත් වේ. එසේ ම, පාරිසරික පද්ධති සහ මානව අන්තර්ක්‍රියා අවබෝධ කර ගැනීමටත් අනාගත පරම්පරා සඳහා තිරසාරත්වය පෝෂණය කරන උපාය මාර්ග නිර්මාණය කිරීමටත් හැකියාව ලැබේ.

2. සහයෝගිතාව සහ විනය

පර්යේෂණ විවිධ ක්ෂේත්‍ර අතර සහයෝගිතාව දිරිමත් කරන අතර සංකීර්ණ ගැටලු විසඳීමේ දී සාකච්ඡා ප්‍රවේශ කරා යොමු කරයි. එබැවින් අන්තර් විෂය පර්යේෂණ මගින් විවිධ ඉදිරි දර්ශන සහ විශේෂඥතා සලකා බලන වඩාත් විස්තීර්ණ විසඳුම් නිපදවිය හැකි ය.

3. ගැටලු විසඳීම

පර්යේෂණ, අභියෝග හඳුනා ගැනීමට සහ සාක්ෂි මත පදනම් වූ විසඳුම් සපයන අතර ම, මහජන සෞඛ්‍ය අර්බුදයක් හෝ පාරිසරික පරිහානිය ආමන්ත්‍රණය කළත්, පර්යේෂණ මගින් අර්ථවත් වෙනසක් ඇති කළ හැකි ක්‍රියාකාරී අවබෝධයක් ලබා දෙයි.

4. දැනුම්වත් තීරණ ගැනීම

ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්ට, ව්‍යාපාරවලට සහ පුද්ගලයන්ට දැනුම්වත් තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය සාක්ෂි සහ දත්ත පර්යේෂණ මගින් සපයයි. එනිසා ම ප්‍රවණතා සහ ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණය කිරීමෙන්, පාර්ශ්වකරුවන්ට ඵලදායී සහ අදාළ වන උපායමාර්ග සංවර්ධනය කළ හැකි ය.

වඩා වඩාත් සංකීර්ණ හා අන්තර් සම්බන්ධිත ලෝකයක, පර්යේෂණයේ කාර්යභාරය වෙන කවරදාටත් වඩා තීරණාත්මක වී ඇත. එසේ ම පර්යේෂණ, සමාජය මුහුණ දෙන බහුවිධ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට සහ නව විසඳුම් සංවර්ධනය සඳහා ප්‍රබල මෙවලමක් ලෙස සේවය කරයි. අනෙක් අතට පර්යේෂණ, කෘෂිකාර්මික හා අධ්‍යාපනයේ සිට සෞඛ්‍ය හා තාක්ෂණය දක්වා වන පුළුල් පරාසයක විෂයවලට ඇතුළත් වේ. මේ සෑම විෂය ක්ෂේත්‍රයක් ම, ගෝලීය ගැටලු විසඳීම සඳහා ඇවැසි, අද්විතීය තීක්ෂණ මුද්දිය සහ ක්‍රමවේද සඳහා දායක වේ. උදාහරණ ලෙස දේශගුණික විපර්යාස, මහජන සෞඛ්‍ය අර්බුද සහ සමාජ-ආර්ථික විෂමතා වැනි අභියෝග සලකන විට, ගැටලු විසඳීම සඳහා සාක්ෂි පදනම් කර ගත් පර්යේෂණ ප්‍රවේශවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි ලෙස ම හදුනා ගෙන ඇත. එබැවින් විවිධ ක්ෂේත්‍රවල, ප්‍රගතියේ කොඳු නාරටිය ලෙස, පර්යේෂණ කටයුතු කරන්නේ කෙසේ ද යන්නත් දැනුම දියුණු කිරීමට සහ තීරණාත්මක ගැටලු විසඳීමට එහි දායකත්වය ඉස්මතු කිරීමත් ලිපියේ අරමුණයි.

5. නවෝත්පාදනය සහ සංවර්ධනය

නව අදහස් සහ තාක්ෂණය ගවේෂණය කිරීම මගින් පර්යේෂණ නවෝත්පාදනය මෙහෙයවයි. එය විවිධ අංශවල දියුණුව සඳහා උත්ප්‍රේරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරන අතර ම නව නිෂ්පාදන, සේවා සහ ජීවන තත්වය වැඩිදියුණු කරන ක්‍රම දියුණු කිරීමට මග පාදයි.

6. ආර්ථික වර්ධනය

රැකියා උත්පාදනය කිරීම සහ ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම මගින් පර්යේෂණ ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වේ. පර්යේෂණ සහ සංවර්ධනය සඳහා ආයෝජනය කරන කර්මාන්ත බොහෝ විට ගෝලීය වෙළෙඳපොළ තුළ වර්ධනයක් සහ තරගකාරීත්වයක් අත්විඳියි.



පාරිසරික හා සමාජ ප්‍රශ්න විසඳමින්, අනාගත පරම්පරා සුරැකීම සහ රැකියා, ආදායම් වැඩි කිරීම සඳහා පර්යේෂණ ඉතා වැදගත් ය

7. සමාජ විපර්යාස

අසමානතාව සහ අයුක්තිය වැනි සමාජ ගැටලු විසඳීම සඳහා පර්යේෂණ තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. විෂමතා ඉස්මතු කිරීම සහ විසඳුම් යෝජනා කිරීම මගින්, පර්යේෂණ සමාජ සාධාරණත්වය ප්‍රවර්ධනය කරන ප්‍රතිපත්තිවලට ඇවැසි ප්‍රතිසංස්කරණ දැනුම් දෙයි.

පර්යේෂණවල වැදගත්කම සහ විවිධ ක්ෂේත්‍ර සමග බැඳුණු පර්යේෂණ

කෘෂිකර්මාන්තයේ දී ආහාර සුරක්ෂිතතාව, තිරසාර බව සහ දේශගුණික විපර්යාසයන්ට අනුගත වීම සහතික කිරීම සඳහා පර්යේෂණ අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රධාන ජයග්‍රහණ අතරට නියඟයට ඔරොත්තු දෙන සහ පළිබෝධ-ප්‍රතිරෝධී හෝ සංවර්ධනය වැනි ජෛව තාක්ෂණයේ දියුණුව ඇතුළත් වී ඇත. එමගින් ගොවීන්ට රසායනික පළිබෝධනාශක මත යැපීම අඩු කරන අතර ම අස්වැන්න වැඩි දියුණු කිරීමට හැකි වී ඇත. මීට අමතර ව, බෝග මාරුව, සංරක්ෂණ වගාව සහ කාබනික ගොවිතැන වැනි තිරසාර භාවිතය පිළිබඳ පර්යේෂණ, කෘෂිකාර්මික ඵලදායීතාව පවත්වා ගනිමින්, ඒ සඳහා වන පාරිසරික බලපෑම් අවම කිරීමට උපකාරී වී ඇත. ජලය සහ පොහොර භාවිතය ප්‍රශස්ත කිරීම සඳහා, GPS සහ සංවේදක තාක්ෂණය (remote sensing) උපයෝගී කර ගන්නා නිරවද්‍ය කෘෂිකර්මය, කාර්යක්ෂමතාව තවදුරටත් ඉහළ නංවන අතර පාරිසරික හානිය අඩු කරයි.

අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළ, පර්යේෂණ ඉගැන්වීමේ ක්‍රම පරිවර්තනය කර ඇති අතර ලොව පුරා ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු කර ඇත. විමර්ශන පදනම් වූ සහ සහයෝගී ඉගෙනීම වැනි ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම් ප්‍රවේශ, විවේචනාත්මක

චින්තනය සහ ගැටලු විසඳීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීම මගින් ශිෂ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සහ ජයග්‍රහණ වැඩි කරන බව පෙන්වා දී ඇත. අධ්‍යාපනික තාක්ෂණ පර්යේෂණ මගින් ඩිජිටල් වේදිකා, මාර්ගගත පාඨමාලා සහ මිශ්‍ර ඉගෙනුම් පරිසර හරහා අධ්‍යාපනයට ප්‍රවේශය පුළුල් කර ඇති අතර විශේෂයෙන් දුරස්ථ සහ අඩු පහසුකම් සහිත ජනගහනයට ප්‍රතිලාභ ලැබේ. එසේ ම, ආබාධ සහිත සිසුන්ට අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම්වලට පූර්ණ ලෙස සහභාගී වීමට උපකාර වන උපකාරක තාක්ෂණවල දියුණුව මගින්, අධ්‍යාපන ප්‍රතිපත්ති සංවර්ධනය කිරීමේ දී විශේෂ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ පර්යේෂණ තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කර ඇත (Bryant et al., 2015).

රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම සහ යුක්තිය සහතික කිරීම සඳහා නීතිමය පර්යේෂණ ඉතා වැදගත් වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, දේශගුණික විපර්යාස පිළිබඳ ගෝලීය අභියෝගයට ආමන්ත්‍රණය කරන පැරිස් ගිවිසුම වැනි ජාත්‍යන්තර රාමු සංවර්ධනය සඳහා පාරිසරික නීතිය පිළිබඳ පර්යේෂණ ප්‍රයෝජනවත් වී ඇත. ඒ හා සමාන ව, මානව හිමිකම් නීතියේ පද්ධතිමය අසමානතා පිළිබඳ අධ්‍යයන අපරාධ යුක්තිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව වැනි ක්ෂේත්‍රවල ප්‍රතිසංස්කරණ මෙහෙයවා ඇත. සමාජය පරිණාමය වන විට, දත්ත රහස්‍යතාව, සයිබර් අපරාධ, සහ කෘත්‍රීම බුද්ධිය නියාමනය කිරීම වැනි නැගී එන ගැටලු ආමන්ත්‍රණය කරමින් නීති ක්ෂේත්‍රයට පර්යේෂණ අඛණ්ඩ ව සහයෝගය දක්වමින් සිටියි.

සෞඛ්‍ය හා වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී, සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීම සහ රෝගවලට එරෙහි ව සටන් කිරීම සඳහා පර්යේෂණ ප්‍රධාන තැනක් ගනී. වෛද්‍ය පර්යේෂණ මගින් මෙහෙයවනු ලබන පෝලියෝ, සරම්ප සහ COVID-19 වැනි රෝග සඳහා එන්නත් සංවර්ධනය කිරීම, මිලියන ගණනකගේ ජීවිත බේරා



ගෙන ගෝලීය සෞඛ්‍ය සේවාව පරිවර්තනය කර ඇත (Corey et al., 2020). තව ද, පිළිකා සහ හෘද වාහිනී රෝග වැනි බෝ නො වන රෝග පිළිබඳ පර්යේෂණ, වඩා හොඳ රෝග විනිශ්චය මෙවලම්, ප්‍රතිකාර විකල්ප සහ වැළැක්වීමේ පියවර වර්ධනය කිරීමට හේතු වී ඇත. මහජන සෞඛ්‍ය පර්යේෂණ, සෞඛ්‍ය විෂමතා ආමන්ත්‍රණය කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවේශයේ අසමානතා අවම කිරීම අරමුණු කර ගත් ප්‍රතිපත්ති දැනුම් දීම, විශේෂයෙන් අවදානමට ලක්විය හැකි ජනගහනය සඳහා තීරණාත්මක වේ.

කෘත්‍රීම බුද්ධිය (AI), යන්ත්‍ර ඉගෙනීම සහ පුනර්ජනනීය බලශක්තිය වැනි ක්ෂේත්‍රවල නවෝත්පාදන මෙහෙයවමින් තාක්ෂණික පර්යේෂණ කර්මාන්ත,

පර්යේෂණ මගින් නවෝත්පාදනය සිදු වී නව හිමිපාදන, සේවා හා තාක්ෂණය ඔස්සේ ජීවන තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරයි





ආර්ථිකයන් සහ සමාජවල විප්ලවීය වෙනසක් සිදු කර ඇත. උදාහරණයක් ලෙස AI පර්යේෂණ, සෞඛ්‍ය සේවා සහ නිෂ්පාදන වැනි කර්මාන්ත පරිවර්තනය කර ඇත. එහි දී ස්වයංක්‍රීයකරණය, වෛද්‍ය රෝග විනිශ්චය සහ ස්වයංක්‍රීය වාහන ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි කාර්යවල කාර්යක්ෂමතාව සහ නිරවද්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ඇත. පුනර්ජනනීය බලශක්තිය පිළිබඳ පර්යේෂණ සූර්ය, සුළං සහ ජල විදුලි බලයෙහි සැලකිය යුතු දියුණුවකට තුඩු දී ඇති අතර, හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩු කරන අතර ම මෙම බලශක්ති ප්‍රභව වඩාත් කාර්යක්ෂම සහ ලාභදායී බවට පත් කරයි (Jacobson et al., 2017). අතිරේක ව, blockchain පර්යේෂණ මගින් මූල්‍ය සහ සෞඛ්‍ය සේවා වැනි කර්මාන්ත හරහා දත්ත ආරක්ෂාව සහ විනිවිදභාවය වැඩි දියුණු කර ඇත.

පාරිසරික විද්‍යාවේදී, පරිසර පද්ධති මත මානව ක්‍රියාකාරකම්වල බලපෑම අවබෝධ කර ගැනීමට සහ

තිරසාර විසඳුම් සංවර්ධනය කිරීමට පර්යේෂණ ප්‍රධාන වේ. කොරෝට් ප්‍රොටෝකෝලය වැනි ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම් දැනුවත් කරමින්, ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ හේතු සහ ප්‍රතිඵල පිළිබඳ වැදගත් සාක්ෂි දේශගුණ විපර්යාස පර්යේෂණ සපයයි. මේ වන විට වඩාත් කතාබහට ලක් ව ඇති අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ පර්යේෂණ මගින් අපද්‍රව්‍ය පුනර්ජනනීය බලශක්තිය බවට පරිවර්තනය කරන, කසළ ගොඩකිරීම්වල පාරිසරික බලපෑම අඩු කරන අපද්‍රව්‍ය-බලශක්ති තාක්ෂණ වැනි නවෝත්පාදනවලට බිහිවෙමින් පවතී. අනෙක් අතට, සංරක්ෂණ ජීව විද්‍යා පර්යේෂණ වද විමේ තර්ජනයට ලක් ව ඇති විශේෂ ආරක්ෂා කිරීම සහ වාසස්ථාන බණ්ඩනය වීම හේතුවෙන් සිදු වන ජෛව විවිධත්ව හානිය අවම කිරීම සඳහා සංරක්ෂණ ක්‍රමෝපාය දැනුවත් කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ (Lindenmayer & Fischer, 2013., Dong et al., 2018).

එපමණක් නො ව, ආර්ථික විද්‍යාවේ සහ සමාජ විද්‍යාවේ පර්යේෂණ මගින් රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති නිර්මාණයට දායකත්වය සපයන අතර ම සමාජ අභියෝගවලට විසඳුම් සපයයි. වර්ශාත්මක ආර්ථික විද්‍යාව, උදාහරණයක් ලෙස, තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳ අපගේ අවබෝධය නැවත සකස් කරන අතර, රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සහ ආයතනික උපාය මාර්ග යන දෙකට ම බලපෑම්

රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති, හිතී, කෘෂිකර්මය, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය, පාරිසරික හිතී වැනි ක්ෂේත්‍ර සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීමට පර්යේෂණය මගින් යථාර්ථ දත්ත සහ සාක්ෂි ලැබේ

කරයි. අනෙක් කරුණ නම් ආදායම් අසමානතාව පිළිබඳ පර්යේෂණ, ආර්ථික විෂමතා අවම කිරීම අරමුණු කර ගත් ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වී ඇති අතර, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ අධ්‍යයන කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සහ සමාන අවස්ථා නිර්මාණය කරන ප්‍රතිසංස්කරණ ප්‍රවර්ධනය කර ඇත (Kabeer, 2016).

පර්යේෂණවල වාසි

එබැවින් පර්යේෂණ සෑම අංශයකටම, එක සේ දායක වෙමින් ප්‍රතිලාභ රැසක් ලබා දෙයි. එය පාර්ශ්වකරුවන්ට දත්ත මත පදනම් වූ තීක්ෂණ බුද්ධිය ලබා දීමෙන් දැනුවත් තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ලබා දෙයි. එසේ ම, තාක්ෂණය සහ අනෙකුත් ක්ෂේත්‍රවල දියුණුවට තුඩු දෙන නව අදහස් ගවේෂණය කිරීමෙන් නව්‍යකරණය සහ සංවර්ධනය පෝෂණය කරයි. අනෙක් අතට පර්යේෂණ, ගැටලු විසඳීම සඳහා ප්‍රධාන දායකත්වයක් සපයන අතර අභියෝග හඳුනා



සමාජ අසමානතා, පරිසර විනාශය, රෝග ව්‍යාප්තිය වැනි ගැටලුවලට අලුත් සහ සාක්ෂි සහිත විසඳුම් පර්යේෂණ මගින් ලැබේ



ගෙන සාක්ෂි මත පදනම් වූ විසඳුම් ඉදිරිපත් කරයි. තව ද, පර්යේෂණවලින් රැකියා උත්පාදනය කිරීම සහ ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම මගින් ආර්ථික වර්ධනයට සෘජු ව ම දායක වේ. එබැවින් පර්යේෂණ, සාක්ෂි මත පදනම් වූ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රතිසංස්කරණ හරහා සමාජ ප්‍රශ්න ආමන්ත්‍රණය කරමින් සමාජ වෙනසක් සඳහා තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. මීට අමතර ව, පාරිසරික පර්යේෂණ මගින් තිරසාරත්වය ප්‍රවර්ධනය කරන භාවිතයන් දැනුම් දෙන අතර, හරස් විනය සහයෝගීතාව, සංකීර්ණ ගැටලු සඳහා පරිපූර්ණ ප්‍රවේශ දිරිමත් කරයි.

අවසාන වශයෙන්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර හරහා පර්යේෂණවල බලය උපයෝගී කර ගැනීම දැවෙන අභියෝගවලට මුහුණ දීම සහ විසඳුම් ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. පර්යේෂණ තීරණ දැනුම් දීම සහ නවෝත්පාදන පෝෂණය කිරීම පමණක් නො ව සමාජ වෙනස්කම් සහ තිරසාරත්වය සඳහා දායක වේ.

කෘෂිකාර්මික භාවිතය වැඩිදියුණු කිරීම, නීතිමය රාමු හැඩගැස්වීම හෝ තාක්ෂණික නවෝත්පාදන දියුණු කිරීම, පර්යේෂණ ප්‍රගතියේ මූලික පදනම ලෙස පවතී. පර්යේෂණවලට ප්‍රමුඛත්වය දීමෙන් සහ අන්තර් විනය සහයෝගීතාව දිරිමත් කිරීමෙන්, අපට ධනාත්මක වෙනසක් ඉදිරියට ගෙන යාමට සහ වඩාත් තිරසාර, දැනුම්වත් සහ සාධාරණ අනාගතයක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය. පර්යේෂණවල විභවයන් වැළඳ ගැනීමෙන් දීප්තිමත් හෙටක් සඳහා මාවත සකසන අතර ම අද පවතින අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පසුබිම විවිධ කර දෙයි.

මූලාශ්‍ර

Bryant, D. P., Bryant, B. R., & Smith, D. D. (2015). *Assistive technology and science for students with disabilities*. Pearson.

Corey, L., Mascola, J. R., Fauci, A. S., & Collins, F. S. (2020), *A strategic approach to COVID-19*

vaccine R&D. *Science*, 368(6494), 948-950.

Dong, J., Tang, Y., Nzihou, A., Chi, Y., & Weiss-Hortala, E. (2018), *Waste to energy (Technologies and global applications)*, Springer.

Kabeer, N. (2016). *Gender equality, economic growth, and women's agency: The "endless variety" and "monotonous similarity" of patriarchal constraints*. *Feminist Economics*, 22(1), 295-321.

Lindenmayer, D. B., & Fischer, J. (2013). *Habitat fragmentation and landscape change: An ecological and conservation synthesis*. Island Press.

කේ. එම්. එන්. ටී. කේ. බණ්ඩාර තාක්ෂණික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ගස්වලට

රෝගීන් සුවසත් කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?



හරිත අවකාශ සහ විශේෂයෙන් ගස්, අපගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට ප්‍රයෝජනවත් වන බව විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන බොහොමයක් මගින් පෙන්වා දී තිබේ. ගස් ඉදිරියේ සිටීමෙන් රෝගාබාධවලින් මිදීම ඉක්මන් වන අතර, මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ද හැකි වේ. රෝගීන්ට තම රෝහල් ඇදේ සිට ගස් සහිත හරිත අවකාශ දෙස බලන විට වේදනා නාශක සඳහා ඇති අවශ්‍යතාව අඩු කරගෙන, පශ්චාත් ශල්‍යකර්ම ගැටලු පවා අඩු කර ගත හැකි බව පර්යේෂණවලින් සොයා ගෙන තිබේ.

2009 වර්ෂයේ දී ඔක්ස්ෆර්ඩ්හි ප්‍රමුඛ පෙළේ මහජන සෞඛ්‍ය විශේෂඥවරයක් වන රේචල් ස්ටැන්කිලිග් තම පියාට ආසාදයක් වැළඳීමෙන් පසු රෝහල්ගතව සිටිය දී ඔහුගේ චිත්ත ධෛර්ය ඉහළ නැංවීමට උපකාර කිරීම සඳහා රෝද පුටුවකින් ඔහු ව රෝහල් මිදුලට ගෙන යාමට තීරණය කළා ය. "එහෙත් රෝහල් සංකීර්ණයේ අශෝභන කොන්ක්‍රීට්වලින් ගැලවීමට තැනක් තිබුණේ නැහැ; ගහකොළ තිබුණේ ද නැහැ. ඇයට හමු වුණේ මග හරහා තිබූ කුඩා පොකුණක් පමණයි" ඇ සිහිපත් කරයි. ඒ අත්දැකීමෙන් පසු ව ඇය තීරණය කළේ, රෝහල් පරිශ්‍රයේ ගස් සිටුවීමේ ව්‍යාපෘතියක් ආරම්භ කිරීමට ය. රේචල්ගේ ව්‍යාපෘතිය මුලින් ම ලිවර්පූල්හි ක්‍රියාත්මක කළ අතර, එය 2013 වසරේ ඉදිකිරීම් කටයුතුවලින් පසුව 'උද්‍යානයේ රෝහල්' නමින් ප්‍රතිනිර්මාණය කරන ලදී. රෝහලේ කළමනාකාරිත්වය, ගස් සිටුවීම නැවත නැවත ක්‍රියාත්මක කළ නිසා ඒ රෝහලට බොහෝ හරිත අවකාශ ඇති බවත් ඔවුන්ගේ අරමුණ රෝහල්

පරිශ්‍රය වඩාත් පරිසර හිතකාමී වගේ ම රෝගීන්ටත්, කාර්ය මණ්ඩලයටත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම බවත් රේචල් තව දුරටත් පවසා සිටියා.

හරිත අවකාශවල සහ විශේෂයෙන් ගස්වලින් සිදුවන කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පෙන්වන ගුණාත්මක අධ්‍යයන බොහොමයක් තිබේ. සොබාදහම මිනිසුන්ගේ ආතතිය අඩු කරන අතර ප්‍රකෘතිමත් වීම වේගවත් කරයි. ගස්වලට මිනිසුන් සුවපත් කළ හැකි බව සිතීම අමුතු දෙයක් ලෙස පෙනුණ ද ඒ සම්බන්ධ ව ඇති සාක්ෂි ශක්තිමත් මෙන් ම විස්මයජනක ය. 1984 වසරේ දී ටෙක්සාස් A & M විශ්වවිද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය පද්ධති සහ සැලසුම් මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ, ආචාර්ය රොජර් උල්රිච්, 1972 සහ 1981 අතර කාල වකවානුවේ එක් රෝහලක, පිත්තාශයේ සැත්කම්වලින් සුවය ලැබූ රෝගීන්ගේ වාර්තා අධ්‍යයනය කළේ ය. එහි දී කාමරවලින් පිටත ඇති ගස් දෙස බලා සිටින අය ඉක්මනින් සුවය ලබන බවත්, එසේ ම ඔවුන් අඩු සංකුලතාවලට ලක්ව ඇති බවත්, ගඬොල් බිත්තිවලට මුහුණ ලා පිහිටි කාමරවල සිටි රෝගීන්ට වඩා අඩු

වේදනා නාශක ඔවුන්ට අවශ්‍ය බවත් ඔහු සොයා ගත්තේ ය.

එතැන් සිට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි ක්‍රමානුකූල ව වැඩි වී ඇති බව රේචල් පවසයි. ගස් විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති නාගරික ප්‍රදේශවල ළමුන්ට 'ඇදුම' රෝගය අඩු අනුපාතයක් ගන්නා බවත්, මිනිසුන්ගේ හාත්පස පරිසරයේ ගස් ඇති විට, එමගින් ඔවුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ආරක්ෂාව ඉහළ යන බවත්, එවිට ඔවුන්ගේ වේදනා මට්ටම්, රුධිර පීඩනය සහ ආතතිය පහත වැටෙන බවත් අධ්‍යයන මගින් පෙන්වා දී ඇත.

ගස්වල වැදගත්කම ප්‍රවර්ධනය කරන සංවිධානයක් වන The Tree Council ප්‍රධාන විධායක සාරා ලොම් පවසන්නේ, 'සෞඛ්‍ය පහසුකම් වටා සිටින රෝගීන්ට සහ කාර්ය

හරිත අවකාශ සහ විශේෂයෙන් ගස්, අපගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට ප්‍රයෝජනවත් වන බව විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන බොහොමයක් මගින් පෙන්වා දී තිබේ

මණ්ඩලයට ගස්වලින් ලැබෙන සෘජු ප්‍රතිලාභ පෙන්වීම කරන්නේ, ගස් තමන්ගේ මුළු ජීවිත කාලය ම අපව රැකබලා ගන්නා ආකාරය බවයි.

'ෂින්රින් - යෝකු' (Shinrin-yoku) හෝ 'වනාන්තර ස්නානය' (forest bathing) යනුවෙන්, සෞඛ්‍යය නංවාලීම සඳහා ගස් භාවිත කිරීමට අනන්‍ය වූ නමක් ඇති ජපානයේ එවැනි අදහස් දැනටමත් පිළිගෙන ක්‍රියාත්මක කරමින් ඇත. ඇතැම් ජපන් රෝහල් රෝගීන්ට විවේක ගත හැකි පරිදි Rooftop Forests තැනීමට පෙළඹී ඇත. Journal of Hygiene නමැති ජපන් සඟරාවේ 2011 අධ්‍යයනයකින් අනාවරණය වී ඇත්තේ මෙම හරිත ප්‍රදේශවල මිනිත්තු පහක් පමණක් ගත කිරීම පවා රෝගීන්ට සන්සුන්, වඩාත් ධනාත්මක සහ ඔවුන්ගේ සුවය සඳහා වැඩ කිරීමට වැඩි පෙළඹවීමක් ඇති කිරීමට උපකාරී වන බවයි.

ජපානයේ චිබා විශ්වවිද්‍යාලයේ (Chiba University) මනෝවිද්‍යාඥයින් විසින් 2018 වසරේ International Journal Of Environmental Research And Public Health සඟරාවේ ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද අධ්‍යයනයකට අනුව, රෝහල් වාට්ටුවල බොන්සයි ගස් තිබීමෙන් පවා රෝගීන්ගේ ආතතිය සහ වේදනා නාශක සඳහා ඇති අවශ්‍යතාව අඩු කිරීමට පිළිවන. පර්යේෂකයන් රෝගීන්ගේ මොළය පරිලෝකනය කළ අතර කුඩා ගස් දැකීමෙන් පසු, මොළයේ ආතති ප්‍රතිචාර හා සම්බන්ධ කොටසක් වන left prefrontal cortex ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු බව සොයා ගන්නා ලදී.

ගස්වල ඡායාරූප බැලීමෙන් ද සුව කිරීමේ ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකි ය. ස්වීඩන් රෝහලක හෘද සැත්කම්වලින් සුවය ලබන රෝගීන් 160 දෙනෙකු ආශ්‍රිත ව වෛද්‍ය උල්ලී විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇත්තේ, ගස් පෙළක් සහිත පින්තූර බැලීමට ස්ථානගත වූ රෝගීන්, විසුක්ත සිතුවම් හෝ බිත්තියක් හෝ සුදු පුවරුවක් හෝ දෙස බලා සිටි අයට වඩා කාංසාව සහ වේදනා නාශක අවශ්‍යතාව අඩු කර ගෙන ඇති බවයි.

මනෝ විශ්ලේෂක එරික් ෆ්‍රොම් (Erich Fromm) විසින් හඳුන්වා දුන් න්‍යාය සහ භාවර්ථි විශ්වවිද්‍යාලයේ පරිණාමීය ජීව විද්‍යාඥ එඩ්වඩ් විල්සන් (Edward Wilson) විසින් අසු ගණන්වල ප්‍රචලිත කරන ලද biophilia කල්පිතය ('biophilia' hypothesis) මෙම සියලු පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කරයි. ස්වාභාවික උත්තේජක සඳහා මිනිසුන්ට ජීව විද්‍යාත්මක හා මානසික අවශ්‍යතා ඇති බවට ඔවුහු තර්ක කළහ.

'එය එසේ විය යුත්තේ ඇයි දැයි සොයා බැලීම අපහසු නැහැ. අපි වසර දහස් ගණනාවක් ගත කළේ වනාන්තරවලින් පිරුණු හු දර්ශන මධ්‍යයේ අපගේ සංවේදී හා කායික ක්‍රියාකාරකම් පරිණාමය කිරීමටයි. අපි නගරවල ජීවත් වීමට පටන් ගත් දා සිට, මෙම කාර්යයන් ආතතියට පත් වී තිබෙනවා. අප සෞඛ්‍යයට අහිතකර නම්, එක්කෝ අපගේ ශරීරයට මුහුණ දීමට ඖෂධ අවශ්‍ය විය හැකි ය, නැත හොත් ස්වාභාවික පරිසරයේ ප්‍රතිලාභ නැවත සොයා ගැනීමට අපට අවශ්‍ය විය හැකි ය.' යන්න තව දුරටත් රේවල් ස්ටැන්ක්ලිග් පවසයි.

JAMA Network Open සඟරාවේ ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව, අප සැමට හරිත අවකාශ අවශ්‍ය වන නමුත් එහි දී විශේෂ ප්‍රතිලාභ ගෙන එන ගස් විශේෂ ය. වසර දහයක් පුරා පුද්ගලයන් 45,000කට වැඩි පිරිසකගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇත්තේ හරිත අවකාශ අසල ජීවත් වීමෙන් ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට කිසිදු වෙනසක් නො වන බවයි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ නිව් සවුත් වෙල්ස්හි Wollongong විශ්වවිද්‍යාලයේ (University of Wollongong) පර්යේෂක කණ්ඩායමක් ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ හරිත අවකාශයේ ගස් සහිත වූ විට පමණක් ප්‍රතිලාභ ඇති වූ බවයි.

මේ අතර අපගේ පරිසරයෙන් ගස් අහිමි වීම අපගේ සෞඛ්‍යයට විශාල බලපෑමක් ඇති කළ හැකි බව අනාවරණය වී තිබේ. පසුගිය වසර 30 තුළ 'emerald ash borer' නම් කෘමියාගේ ආක්‍රමණ හේතුවෙන් ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ගස්

මිලියන 100ක් මිය ගොස් ඇත. 1990 සහ 2007 අතර එක්සත් ජනපද වන සංරක්ෂණ සේවය විසින් ජාතික සෞඛ්‍ය වාර්තා විශ්ලේෂණය කිරීමේ දී පළිබෝධකයන්ට ගස් ගොදුරු වූ ස්ථානවල හෘද වාහිනී සහ ශ්වසන රෝග සම්බන්ධ මරණ ඉහළ ගොස් ඇති බවත්, අධ්‍යයන කාලය තුළ අමතර මරණ 20,000කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට බලපා තිබෙන බවත් අනාවරණය කර ගෙන තිබේ.

රජයේ උපදේශකයින්ට අනුව එක්සත් රාජධානිය හරිතාගාර වායු - කාබන් ඩයොක්සයිඩ් විමෝචනයට සාපේක්ෂ ව ජාතිකමය වශයෙන් ගස් හිඟයකින් පෙළෙන බැවින්, මෙයට එරෙහි ව සටන් කිරීම සඳහා 2050 වන විට එක්සත් රාජධානියේ ගස් බිලියන 1.5ක් සිටුවිය යුතු බව දේශගුණික විපර්යාස පිළිබඳ කමිටුව නිර්දේශ කර ඇත.

දූෂක සහ විෂ වායු අවශෝෂණය කර ගැනීමෙන් ගස්, වාතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරයි. එක් ගසකට වසරකට වායු දූෂක රාත්තල් 10ක් අවශෝෂණය කර ගත හැකි බව එක්සත් ජනපද වන සංරක්ෂණ සේවය වාර්තා කර ඇත. එහෙත් ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ මහාචාර්ය කැතරින් විලිස් පවසන පරිදි, මෙම ප්‍රතිලාභ ගෙන ඒමට සමහර ගස් වර්ග අනෙක් ඒවාට වඩා සුදුසු ය. "සමහර dwarf Korean lilac වැනි කුඩා හා පඳුරු සහිත ශාක වාතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පුදුම සහගත ලෙස කාර්යක්ෂමයි," ඇය පවසයි.

රේවල් තවදුරටත් මෙසේ පවසයි. 'අපි සෑම කෙනෙකුට ම කියන්නේ, ඔබට ඕනෑ ම තැනක ඔබේ ස්ථානය හරිතකරණය කළ හැකි ය. ඉතිං ඇයි ඔබ එසේ නො කරන්නේ?' යනුවෙනි.

Daily Mail පළ වූ How trees can heal: Research shows that patients looking at greenery from their hospital beds can cut the need for painkillers and even reduce post-op problems ලිපිය ඇසුරෙනි.
ප්‍රභාත් චින්තක මීගොඩගේ

INTERNATIONAL TWIN RESEARCH CONFERENCE SRI LANKA - 2018



International TWIN Congress 2025

Joint 20th Congress of the International Society of Twin Studies, and the 8th World Congress on Twin Pregnancy, due to take place from the 10th to 12th August 2025 at the Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka.

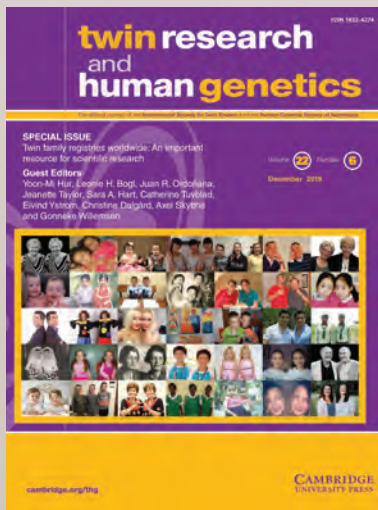
This prestigious event is being hosted by the Institute for Research and Development in Health and Social Care (IRD) and the Sri Lankan Twin Registry, which has a history spanning over 25 years of global health collaborative research, including advancing twin research. We are supported by a dedicated organizing committee that includes members from King's College, London and the ISTS Board to ensure the success of this event.



The International Society of Twin Studies (ISTS) is a global scientific organization dedicated to advancing research and knowledge about twins and multiple births. Founded to promote collaboration among researchers, clinicians, and educators, ISTS supports studies on twin genetics, behavior, development, health, and social issues. The society organizes international congresses, publishes research findings, and fosters communication between professionals and the public. By encouraging interdisciplinary exchange, ISTS contributes valuable insights into human biology and development through the unique lens of twin studies. Its work has significant implications for genetics, psychology, medicine, and social sciences worldwide



The World Congress on Twin Pregnancy is a prominent international scientific event focused on all aspects of twin and multiple pregnancies. This congress brings together leading obstetricians, gynecologists, neonatologists, geneticists, researchers, and healthcare professionals to share the latest advancements, research findings, and best practices related to twin pregnancies. Topics often include fetal medicine, maternal care, genetic counseling, complications management, and neonatal outcomes specific to multiple births. The congress provides an invaluable platform for knowledge exchange, collaboration, and networking among experts dedicated to improving the health and well-being of mothers and their twins worldwide.



Twin Research and Human Genetics is a well-known peer-reviewed scientific journal. It is the official journal of the International Society of Twin Studies (ISTS)

This journal publishes original research, reviews, and reports focusing on studies involving twins and multiples. Its scope includes genetics, epidemiology, behavioral science, developmental psychology, medical conditions, and social science — all explored through the unique lens that twin research offers. The journal is valued for its contributions to understanding the genetic and environmental influences on human traits and diseases.

It serves as an important platform for researchers, clinicians, and policy makers interested in human genetics, twin studies, and related fields.



The Sri Lankan Twin Registry (SLTR), which will feature prominently during the Congress, was established 25 years ago as a collaboration between the Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience (IoPPN) at King's College, London and the IRD in Sri Lanka. Under the co-founding leadership of myself and Professor Matthew Hotopf, CBE, the current Executive Dean at IoPPN, the Sri Lankan Twin Registry has successfully completed three waves of twin research via the groundbreaking Colombo Twin and Singleton Study (CoTaSS), focusing on common mental disorders, metabolic syndrome, and nutrition, and has secured competitive funding from prestigious organizations such as the Wellcome Trust (over 18 grants for research, ethics and community engagement and involvement) and the Medical Research Council, UK (four grants).

The SLTR is the first and largest functional twin registry in South Asia and in LMIC settings. It has become an invaluable resource for global research, comprising two main cohorts: a) A population-based twin register with 9,570 twin pairs and 46 triplets (19,278 individuals) and b) A volunteer cohort with 7,000 twin pairs and 86 triplets (14,258 individuals).



The Institute for Research and Development (IRD)

The Institute for Research and Development in Health and Social Care (IRD) is a Sri Lankan non-profit organization dedicated to advancing research, training, and evidence-based practice in health and social care. The IRD conducts multidisciplinary studies addressing public health challenges, social wellbeing, and policy development. It aims to build local research capacity, support young scientists, and foster collaborations with national and international partners. Notably, the IRD is recognized for initiatives like the Sri Lankan Twin Registry, contributing valuable data for global genetics and epidemiology research. Its work helps shape informed policies and improve community health and social care services in Sri Lanka.

A GOLDEN OPPORTUNITY FOR SRI LANKA'S SCIENTIFIC SECTOR

Building confidence in Sri Lanka's scientific capabilities and opening up opportunities to develop local scientific knowledge, an international conference of this nature held in Sri Lanka demonstrates the trust placed in the skills of Sri Lankan scientists and medical professionals at a global level. In particular, the contribution of the local hospital system, medical faculties, research institutes, and medical scientists is noteworthy. This can be seen as an opportunity that brings international recognition to the country's existing scientific efficiency.

At such a conference, renowned medical scientists and researchers from around the world visit Sri Lanka. Sri Lankan medical professionals, students, and researchers gain the opportunity to learn about the latest research, new technologies, treatment methods, and emerging health trends from these experts. This serves as a foundational platform for the development of the local medical field.

Building Research Capacity and Global Collaboration

Hosting such a conference in Sri Lanka provides Sri Lankan scientists with the chance to establish direct connections with international medical scientists.

This paves the way for future participation in global research projects. It also encourages the expansion of local research funding programs and the ability to secure international projects and funding.

Boosting Tourism and Contributing to National Economic Development

A conference of this nature attracts a large number of scientists, doctors, and related professionals from around the world. This provides a significant boost to Sri Lanka's tourism industry. These visitors experience Sri Lanka's attractions, culture, cuisine, and hospitality, increasing the likelihood that they will return as tourists. This can help increase tourism revenue and strengthen local economies.

Positioning Sri Lanka as a Hub for Scientific Conferences

Successfully organizing such an event can position Sri Lanka as a desirable location for future international conferences and summits. This can transform Sri Lanka into an attractive destination for global scientific communication projects.

Raising Public Awareness

Such a conference can also play a role in raising awareness and understanding about issues like neonatal care within Sri Lanka. It provides an opportunity to disseminate accurate health information about childbirth, associated risks, and other important facts to the wider public.



HIGHEST NATIONAL RECOGNITIONS

National Science Foundation 2028



Prof. Athula Sumathipala, Dr. Godwin Kodituwakku and Dr. Nihal Abeysinghe were presented with the Merit Award in the category "Excellence in international collaboration for advancement of Science and Technology" by his excellency president Maithripala Sirisena



Prof. Athula Sumathipala was honoured with the presentation of the National Award in the category "Individual/Team/Institutional outstanding leadership in promoting and developing Science and Technology" by his excellency president Maithripala Sirisena

Twin Talent Fest 2025

In parallel with the upcoming International Congress on Twin Research to be held in Sri Lanka in August 2025, a cultural talent festival titled 'Twin Talent Fest' was held on June 14 at 'Ape Gama' premises in Battaramulla, showcasing the artistic talents and cultural abilities of twins. The competitions were conducted under categories such as singing, dancing, and drawing, and the winners were awarded valuable prizes and certificates. Furthermore, the winning twins will have the opportunity to perform and exhibit their talents before an international audience at the International Twin Congress in August.

2025 අගෝස්තු මස ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීමට නියමිත ජාත්‍යන්තර නිවුන් පර්යේෂණ සමුළුවට සමගාමී ව, නිවුන් දරුවන්ගේ සංස්කෘතිකමය දක්ෂතා/කලා හැකියා විලී දැක්වීමේ උත්සවය 'Twin Talent Fest' ප්‍රති මස 14 වන දින බත්තරමුල්ල, 'අපේගම' පර්ලයේ දී පවත්වන ලදී. ගායනය, නර්තනය හා චිත්‍ර යන අංශවලින් මේ තරඟ පවත්වනු ලැබී ය.



“Special guests at this event included Professor David Amagoni, Vice Chancellor of Keele University, UK; Professor Athula Sumathipala, Secretary General of the International Society of Twin Studies and Director of the Institute for Research & Development in Health and Social Care; Professor Gominda Ponnampereuma from the Faculty of Medicine, University of Colombo; Dr. Rohana Dayaratne, Consultant Physician; Professor Duminda Guruge from the Department of Health Promotion, Rajarata University; Dr. Kalpani Abhayasinghe from General Sir John Kotelawala Defence University; and the popular twin duo, Melindza and Karandza.”



Winners were awarded cash prizes and certificates



“Expert panels of judges in each respective field participated to adjudicate the various competition categories.”



Special moments during the competitions and performances



The group photo of participated twins

Twins 2025

10th-12th AUGUST 2025
COLOMBO, SRI LANKA
CINNAMON GRAND HOTEL

"Twins in Science and Society : Bridging Multiple Frontiers"

The joint 8th World Congress on Twin Pregnancy: A Global Perspective & The 20th Congress of the International Society for Twin Studies [ISTS]
Host - Institute for Research and Development in Health and Social Care & The Sri Lankan Twin Registry

AN UNPRECEDENTED GATHERING OF GLOBAL EXPERTS IN SCIENTIFIC RESEARCH

An unprecedented opportunity for scientific communities in Low- and Middle-Income Countries (LMICs) and High-Income Countries (HICs) to exchange knowledge and learn collaboratively.

The focus extends beyond "twins" to utilize classical twin study designs for advanced research in various medical fields, including obstetrics, pediatrics, genetics, and more.

This work is significant for sociologists, educators, statisticians, and importantly, for twins, their families, and advocates.



Prof. Matthew Hotopf, CBE
Executive Dean, Institute of Psychiatry Psychology & Neuroscience, Kings College London



Prof. David Laszlo Tarnoki
President, International Society for Twin Studies (ISTS)
Radiologist & Nuclear Medicine Specialist, Department of Radiology & Oncotherapy, Semmelweis University, Budapest, Hungary
Twin himself



Prof. Adam Domonkos Tarnoki
Radiologist, Nuclear Medicine Specialist & Twin Researcher
Department of Radiology & Oncotherapy, Semmelweis University, Budapest, Hungary
Twin himself



Prof. Gian Carlo Di Renzo
Professor of Obstetrics, Maternal Fetal Medicine and Gynecology
State University of Moscow University of Perugia, Italy



Prof. Ruben Quintero
Professor Obstetrics and Gynecology
Director Division of Fetal Therapy at University of Miami, USA



Prof. Kryisia Dziedzic
Professor of Musculoskeletal Therapies
Director of the Impact Accelerator Unit, School of Medicine, Keele University, United Kingdom
Expert in Community Engagement and Involvement in Research



Prof. Jeff Craig
Professor in Epigenetics & Medical Sciences, School of Medicine, Deakin University, Australia
Expert in twin research and epigenetics



Prof. Jaakko Kaprio
Professor of Genetic Epidemiology
University of Helsinki, Finland
Research Professor in Behavioral Genetics at the National Institute for Health Helsinki



Prof. Karri Silventoinen
Professor of Social Inequalities in Health, Population Research Unit, Faculty of Social Sciences and Faculty of Medicine, University of Helsinki
Expert in twin research and lead CODAT twin project 54 twin cohorts in 24 countries



Prof. Nancy Segal
Professor of Psychology
Director of the Twin Studies Center, at California State University, USA



Prof. Vajira Dissanayake
Senior Professor & Chair, Anatomy, Genetics & Biomedical Informatics
Dean, Faculty of Medicine, University of Colombo
Director, Human Genetics Unit



Prof. Suneth Agampodi
Research Scientist, International Vaccine Institute, Seoul, South Korea
Honorary Professor, Rajarata University of Sri Lanka
Adjunct Professor, Yale School of Medicine, USA



Prof. Chandanie Wanigatunge
Senior Professor & Chair of Pharmacology
Specialist Physician
Faculty of Medical Sciences, University of Sri Jayewardenepura
Gangodawila, Nugegoda, Sri Lanka



Prof. Michael C. Neale
Professor of Psychiatry & Human Genetics, Virginia Commonwealth University, USA
The developer of Mx, and co-developer of Open Mx, statistical packages for twin data analysis



Prof. Hermine H. M. Maes
Associate Professor Department of Human and Molecular Genetics
Virginia Commonwealth University, Richmond, USA
Expert in twin research



Prof. Asma Khalil
Consultant Obstetrician & Fetal Medicine Specialist, St George's Hospital, London
Leads the Twin & Multiple Pregnancy Service
Internationally renowned expert in high-risk pregnancies and fetal scanning



Dr. Carolyn Lister
Chair and Research Director of the International Council of Multiple Birth Organisations (ICOMBO) and board member of the International Society for Twin Studies (ISTS). She is a parent of adult fraternal twins and is a Life Member of Multiples Canterbury and Multiples New Zealand.



Ms. Monica Rankin
Past Chair & current Secretary, International Council of Multiple Birth Organisations
Parent of twins with over 30 years of active involvement in multiple birth support organisations



Dr. Yoon-Mi Hur
Department of Psychology, Chonnam National University, South Korea
Expert in twin research



Prof. Caixia Liu
Department of Gynecology & Obstetrics, Shengjing Hospital, China Medical University
Prominent researcher in maternal-fetal medicine



Associate Prof. Miguel Renteria
Faculty of Health, Medicine & Behavioural Sciences, School of Biomedical Sciences, University of Queensland
Genetic epidemiologist specialising in the genetics of neurodegenerative diseases



Dr. Santiago Diaz-Torres
Postdoctoral Researcher, QIMR Berghofer
Focused on translational research to uncover molecular mechanisms of complex disorders



Dr. Helena Zavos
Reader in Psychology, Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience (IoPPN), King's College London, UK
Current lead of the Sri Lankan Twin Registry collaboration at King's College London



Prof. Chandima Jeewandara
Director, Allergy, Immunology and Cell Biology Unit, University of Sri Jayewardenepura
Expert in infectious diseases and immunology research



Dr. Sajith Edirisinghe
Senior lecturer, Department of Anatomy, University of Sri Jayewardenepura, Sri Lanka
Clinical Geneticist



Dr. Asiri Hewamalage
Consultant Community Physician, National Program Manager, Childcare, Development & Special Needs, Family Health Bureau, Ministry of Health Sri Lanka



Dr. Jeanine van Klink
Child Psychologist & Researcher
Focuses on long-term outcomes for identical twins, especially those affected by complications in utero
Leads research on the long-term effects of TAPS (Twin Anemia-Polycythemia Sequence)



Ms. Stephanie Ernst
Founder of TAPS Support and patient advocate
Experienced speaker and author on patient involvement in research at international forums including Twins Congress (2022, 2024) and the Rare Fair



Prof. Atif Rahman
Professor of Child Psychiatry & Global Mental Health
Institute of Population Health, University of Liverpool, UK



Dr. Tom McAdams
Wellcome Trust Senior Research Fellow & Reader
Social, Genetic & Developmental Psychiatry (SGDP) Centre, Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience (IoPPN), King's College London



Dr. Anant Bhan
Global Health Researcher & Mentor, Principal Investigator, Sangath (Bhopal Hub)
Physician with a Master's in Bioethics from the University of Toronto
Adjunct Professor, Yenepoya (Deemed to be University), Mangalore, India



Prof. Aasim Ahmed
Dean and Chief Nephrologist, Kidney Centre, Karachi
Expert in Bioethics



Prof. Athula Sumathipala
Secretary General, International Society for Twin Studies
Emeritus Professor of Psychiatry, Keele University
Emeritus Professor of Global Mental Health



Prof. Noroyono Wibowo
Past President, Indonesian Society of Obstetrics and Gynecology
Professor of Maternal-Fetal Medicine, Department of Obstetrics & Gynecology, Universitas Indonesia



Dr. John Tait
President, Asia Oceania Federation of Obstetrics & Gynaecology
Wellington, New Zealand



Dr. Rohana Haththotuwa
Secretary General, Asia Oceania Federation of Obstetrics & Gynaecology



Dr. Buddhika Fernando
Senior Research Associate & Lead in Bioethics, Institute for Research & Development in Health & Social Care (IRD), Sri Lanka
Master Trainer in Bioethics, UNESCO Ethics Teachers' Training Course (ETTC)



Dr. Janaka Pushpakumara
Dean & Senior Lecturer, Department of Family Medicine, Faculty of Medicine & Allied Sciences, Rajarata University of Sri Lanka
Expert in rural mental health and health systems research



Dr. U.D.P. Ratnasiri
Immediate Past Chair & Advisor, Maternal Fetal Medicine Committee, Asia Oceania Federation of Obstetrics & Gynaecology (AOFOG)