හිම කඳු සොයා

උස් කඳු මුදුන් සොයා යන්නන්ට

නදීශ දිලුම් දිසානායක

පිට කවරයේ කතාව:
දිලුම් දිසානායක 2022 **අයිලන්ඩ් පීක් කඳු තරණ ගවේෂණය අතරතුර**

ප්‍රකාශනය: (**කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි**) නදීශ දිලුම් දිසානායක
nadeeshadilum@gmail.com

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි. ©2024

ISBN 978-955-42155-1-1

9 789554 215511

ප්‍රකාශකගේ/**කර්තෘගේ** පෙර ලිඛිත අවසරයෙන් තොරව මෙම ප්‍රකාශනය හෝ එහි කොටසක් හෝ පිටපත් කිරීම, නැවත ලබාගත හැකි වන පද්ධතියක ගබඩා කිරීම, ඉලෙක්ට්‍රොනික හෝ යාන්ත්‍රික ඡායා පිටපත්කරණය, තැටිගත කිරීම හෝ වෙනයම් ආකාරයෙන් සම්ප්‍රේෂණය කිරීම නොකළ යුතුය.

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති:

ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය

පිදුම

දින, සති හා විටෙක මාස ගණනින්
ත්‍රාසය සොයා මා යන ගමනේ දී,
මා පිළිබඳව වද වෙමින්,
ඉවසමින් හා සවියක් වෙමින්
මා ළඟ සිටින;
මගේ දයාබර බිරිය - කෞෂල්‍යාට සෙනෙහසින්...

උණුසුම් තුරුල්ලෙන් මිදී ගතවන
සෑම මොහොතකටම ලොබ සිතවන
සීමාවෙන් එහා ත්‍රාසය සොයා නොයන්නට
මගේ දරදඬු හිතට සිහිපත් කරවන
මගේ සුරතල් දියණිය මයිමිට
ආදරයෙන්...

කුඩා කල සිට මා උස් මහත් කළ
මහත් වූ විසල් හදවතකින්, අපමණක් ආදරය දුන්
කමලාවතී නම් මගේ ආදරණීය ආච්චි අම්මාට...

පටුන

පිටු

1. **කර්තෘ ගැන** **01**

2. **පෙරවදන** **02**

3. **ස්තූතිය** **04**

4. **ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය සහ ත්‍රාසජනක සංචරණය** (Hiking / Trekking / Climbing / Adventure Tourism) **05**

- ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණයේ වත්මන් තත්ත්වය 06
- රජයේ මැදිහත් වීමේ වැදගත්කම 08
- කඳු තරණය ප්‍රවර්ධනය 12
- ජාතික සම්මේලනයක වැදගත්කම 15
- කඳුකර පරිසර සංරක්ෂණය සහ තිරසාර සංවර්ධනය 18
  - » අදාළ දෙපාර්තමේන්තු හා සේවාවන් යාවත්කාලීන කිරීම 18
- කඳු තරණය දියුණු කිරීම 26
  - » කුඩා දරුවන් ක්‍රීඩාවට යොමු කිරීම 26
- තරුණියන් කඳු තරණයට යොමු වීමට ඇති බාධක 32
  - » කඳු තරණය පුරුෂ පාර්ශ්වයට පමණක් වෙන් වූ ක්‍රීඩාවක් ද? 32
- පුහුණුවීම් සඳහා අවස්ථා ලබාදීම 39

5. **කඳු තරණයට යොමු වීම** **40**

  - » වගකීම් සහගත කඳු තරණය 40
  - » කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම 44

6. **කඳු තරණයට දැනුම** **46**

- ආහාර සහ ජලය 47
  - » නිවැරදි ආහාර භාවිතයේ වැදගත්කම 47
  - » විජලනයෙන් වැළකීම 49

» ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට ආහාර 51

» කඳු තරණයක් සඳහා ආහාර 52

» දින තුනක කඳු තරණ අභ්‍යාසයක් සඳහා සරල ආහාර සැලසුමක් 56

- සුදුසු ව්‍යායාම 60

» සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ව්‍යායාමවල වැදගත්කම 60

» ව්‍යායාම මගින් ඔබට අත්විඳිය හැකි වාසි කිහිපයක් 61

» ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඔබේ අවධානය යොමුවිය යුතු කරුණු 64

» කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු සඳහා සුදුසු ව්‍යායම කිහිපයක් 66

- උපකරණ හා ඇඳුම් තෝරා ගැනීම, නිසි භාවිතය සහ නඩත්තුව 73

» කඳු තරණයේ දී නිසි ඇඳුම් පැළඳුම් පැළඳීමේ වැදගත්කම 73

» ඇඳුම් වර්ග සඳහා නිසි නඩත්තුව 80

- හයිකින්ග් බැක් පැක් (Hiking backpack) 81

» බැක් පැක් එකක් අසුරා ගැනීම 82

» එක් දින කඳු තරණයක් සඳහා බැක් පැක් එකක අඩංගු විය යුතු දේ 86

» බැක් පැක් එකක් නිසි ලෙස පළඳින ආකාරය 87

» බැක් පැක් එකක නඩත්තුව 88

- හයිකින්ග් ෂූස් (Hiking shoes) 90

- ස්ලීපින්ග් බෑග් (Sleeping bags) 92

» ස්ලීපින්ග් බෑග් එකකින් ලැබෙන වාසි හා ස්ලීපීන්ග් බෑග් එකක් තෝරා ගැනීම 92

» ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් නඩත්තු කිරීම 93

- කූඩාරම (Camping tents) 94

» කූඩාරමක් තෝරා ගැනීම 94

» කූඩාරමක් නිසි පරිදි භාවිතය සහ නඩත්තු කිරීම 99

- කඳු තරණයක දී ආරක්ෂාව 101
  - » පෙර විමර්ශනයක වැදගත්කම (අවදානම හඳුනා ගැනීම, සූදානම සහ සැලසුමක් සහිත වීම) 103
- කඳු අතර නොනැසී ජීවත් වීම (Mountain survival) 105
  - » නොනැසී ජීවත් වීමේ මෙවලම් කට්ටලය (Survival kit) 111

7. **කඳු තරණ ශබ්දාවලිය** (Climbing lingo) **113**
8. **කඳු තරණයේ දී ප්‍රයෝජනවත් ගැට වර්ග** (Knots) **126**
9. **උස් කඳු මුදුන් තරණය** (High Altitude Trekking and Mountaineering) **131**
   - එවරස්ට් කඳු මුදුන (Mount Everest) 133
   - එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය (Everest base camp trekking) ... 135
   - එවරස්ට් බේස් කෑම්ප් සිතියම 136
   - එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සඳහා මානසිකව ශක්තිමත් වීම හා සූදානම් වීම 140
   - එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සඳහා උපකරණ හා ආම්පන්න ලැයිස්තුව 142
10. **නිතර ඇසෙන ප්‍රශ්න** (FAQ's) **144**
11. **ඡායාරූප සහ විස්තර** **152**
12. **ආශ්‍රේය** (References) **158**
13. **කර්තෘ පසු සටහන** **159**
14. **වගකීම අත් හැරීමේ ප්‍රකාශය** / Disclaimer notice **160**
15. **වැදගත් වෙබ් අඩවි** **161**

කර්තෘ ගැන

ත්‍රාසය සොයා තමන් දන්නා - නොදන්නා ඉසව් අතර සැරිසරමින්, තම සුව පහසු සීමාවන් පුළුල් කරලීම සඳහා ඔබගේ හදවතේ යම් පුළිඟුවක් ඇති කරන්නට සමත් යැයි මා හැඟි "හිම කඳු සොයා" ග්‍රන්ථයේ කතෘ නදිශ දිලුම් දිසානායක ඔබට හඳුන්වා දෙන්නට ලැබීම, ඉමහත් ප්‍රීතියකි.

"නෞකා තිබෙන්නේම, සමුදුරු තරණයේ අභියෝගයන් සොයා යන්නටම මිස, පරිස්සම් සහගත වරායන් තුළ නවතා කල් මරන්නට නොවේ" නම් වූ ප්‍රසිද්ධ කියමන කතෘගේ ජීවන දර්ශනය සේම, මෙම ග්‍රන්ථයෙන් ඔහු ප්‍රචලිත කරන්නට උත්සාහා කරනා කඳු තරණයේ ඇති අභියෝගාත්මක බව ද පිළිබිඹු කරයි.

ශ්‍රී ලංකාව, නවසීලන්තය, ඉන්දියාව සහ නේපාලය යන රටවල සැරිසරමින් කඳු තරණය කරමින් ද, තොරතුරු තාක්ෂණ ක්ෂේත්‍රය, උත්සව, සැණකෙළි සහ පුහුණු කඳවුරු සංවිධානය, ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය ආදී ක්ෂේත්‍රයන් ගණනාවක් පුරා දිවයන කතෘගේ වෘත්තීය ජීවිතය, ඉතාමත් විචිත්‍රවත් හා බහුවිධ අත්දැකීම් සමුදායයකින් සමන්විතය. කළෙක ශ්‍රී ලංකාව තුළ ත්‍රාසජනක සංචරණ ක්ෂේත්‍රයේ අතිශයින් ප්‍රසිද්ධ වූ ඇවිදින්නෝ නම් ව්‍යාපාරයේ සම නිර්මාතෘ වශයෙන් ද, මේ වන විට අන්තර්ජාතිකව ඉමහත් කීර්තියක් උපයා ගෙන තිබෙන්නා වූ ෆ්ලයින්ග් රාවණා ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා උද්‍යානය දියුණු කිරීම සඳහා ද දිලුම් දිසානායක සිදු කළ භූමිකාව විශේෂය.

මේ ඔහුගේ දෙවන ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය සහ ත්‍රාසජනක සංචරණය ප්‍රචලිත කිරීම අරමුණු කර ගනිමින්, ශ්‍රී ලාංකීය බහුතරයකට කියවිය හැකි ලෙසින්, මෙම ග්‍රන්ථය සරල සිංහල බසින් රචනා කරන්නට ඔහු දරා ඇති වෙහෙස අගය කළ යුතුය.

වසර ගණනක අත්දැකීම් ගොන්නකට අමතරව, ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයට අදාළ වූ විෂය පථයන් වන ප්‍රථමාධාර, කඳු තරණයේ දී භාවිතා වන ආරක්ෂිත උපකරණ නිසි භාවිතය මෙන්ම, හිම සහ අයිස් මත කඳු තරණය පිළිබඳව ද වෘත්තීමය පාඨමාලාවන් රැසකින් ද, උපායමාර්ගික කළමනාකරණය ආදී ශාස්ත්‍රීය පාඨමාලා මඟින් ලද දැනුමින් ද, දිලුම් දිසානායක සන්නද්ධ වී සිටීමෙන්, මෙවන් ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීම සඳහා විශ්වාසනීය පසුබිමක් ඔහු නිර්මාණය කර ගෙන ඇත.

"හිම කඳු සොයා" ග්‍රන්ථය ශ්‍රී ලාංකීය සාහිත්‍යයේ තවත් එක් පොතකට වැඩියෙන්, කඳු තරණයට සහ ත්‍රාසය සොයා යන්නට කැමති ඕනෑම වයසයක අයෙකුට කුතුහලය ඇති කරනා මඟ පෙන්වන එළියක් යැයි හඳුන්වන්නට පුළුවන. හා හා පුරාවට කඳු නඟින්නට යොමු වන්නන්ට මෙන්ම කඳු තරණයට ලැදි, පළපුරුදු කඳු නඟින්නට ද යමක් මේ පොත තුළ ඇත. ඒ ඕනෑම අයෙකුට දිලුම් විසින් වසර ගණාවක් පුරාවට එකතු කර, ඇහිඳ ගත් විසල් අත්දැකීම් සමුදායෙන් ලද දැනුම, මේ පොත මඟින් ලබා ගන්නට හැකිය.

මේ මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් ලෝකයේ විවිධ භාෂාවන්ගෙන් ලියැවී ඇති පොත් ගණන දහස් ගණනක් වුවද, සිංහල බසින් පමණක් බස හසුරුවන ශ්‍රී ලාංකීය කියවන්නට විශාල අඩුවක් ව පැවැති මෙවන් ග්‍රන්ථයක අවශ්‍යයතාව, ඔවුන්ගේ රසාස්වාදය පෝෂණය කරමින් එළි දැක්වීම ඉතාමත් ප්‍රශංසනීය ය.

මේජර් රුවන් රණතුංග (විශ්‍රාමික)
ත්‍රාසය සොයා යන්නෙක්

පෙරවදන

"ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය" යන නමින් ප්‍රකාශයට පත් වූ මාගේ පෙර ග්‍රන්ථය මඟින් අවධානය යොමු කරනු ලැබුවේ, කඳු තරණයට යොමු වන ආධුනිකයන්ට කඳු තරණයක දී ඔවුන් මූලිකවම දැනගත යුතු කාරණා පිළිබඳව, මූලික අවබෝධයක් ලබාදීම කෙරෙහිය. ආරක්ෂාකාරීව, වගකීම් සහගතව හා සංවිධානාත්මකව තම අභ්‍යාසයේ නිරත වන ආකාරය පිළිබඳව සරල, ව්‍යවහාර සිංහලයෙන් පාඨකයා අතරට දැනුම ගෙන යෑම සෑම විටම මාගේ අරමුණයි. එහිදී මා "කඳු තරණය" යනුවෙන් පොදුවේ හඳුන්වන්නට යෙදුණේ Hiking/Trekking හා ඒ හා ආශ්‍රිත කඳවුරු ගතවීම (Camping) යන ශ්‍රී ලංකාව තුළ සුලබ ඉසව් කිහිපයයි.

ඉන් ඔබ්බට කඳු තරණය නම් ක්‍රීඩාවේ විහිදීම සහ ඒ හා සබැඳි තාක්ෂණයට අදාළ මාතෘකා පිළිබඳව පුළුල් ලෙස කතිකා කිරීම මෙම දෙවන ග්‍රන්ථයේ අරමුණයි. මෙහිදී භාවිතයේ පහසුව සඳහා පොදුවේ "කඳු තරණය" යනුවෙන් හැඳින්වීම කරනු ලැබුවත් ක්‍රීඩාවේ එන එක් එක් ප්‍රභේදයන් සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු අවස්ථාවක දී කඳු තරණයේ එම ප්‍රභේදයේ නමින් ම හඳුන්වාදීම් සිදු කර ඇති බව ඔබට නිරීක්ෂණය වනු ඇත.

කඳු තරණයේ දී භාවිතා වන බොහෝ වචන සහ යෙදුම් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් නිර්මාණය වී ඇති බැවින් සහ වචනයේ තේරුමට හානියක් නොවන අයුරින් සහ සාමාන්‍යය ව්‍යවහාරයේ දී භාවිතා වන සිංහල වචන යොදා ගනිමින් මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කිරීම මා මුහුණ දුන් ප්‍රධානම ගැටලුවයි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය හා ත්‍රාසජනක සංචරණය, වෘත්තීමය වශයෙන් හා විනෝදාංශයක් වශයෙන් ඉතාමත් වේගයෙන් ජනප්‍රිය වන මෙවන් කාලයක, ඒ සඳහා යොමු වන්නන්, දැනුමෙන්, අත්දැකීමෙන්, නිපුණත්වයෙන් හා තාක්ෂණයෙන් පිරිපුන් වීම, ක්‍රීඩාවක් ලෙස කඳු තරණයේ දියුණුව, පැවැත්ම හා ව්‍යාප්තිය සඳහා සෘජු බලපෑමක් කරනු ඇති බව මාගේ විශ්වාසයයි.

මෙම ග්‍රන්ථයේ ඇතැම් පරිච්ඡේදවල දී, මාගේ පළමු ග්‍රන්ථයේ කතාබහ කළ ඇතැම් මාතෘකා නැවතත් සාකච්ඡාවට භාජනය කර ඇත්තේ, ක්‍රීඩකයෙක් වශයෙන් එම අවුරුදු ගණනාව ඇතුළත මාගේ දැනුම වර්ධනය වීම, සිදු වී ඇති තාක්ෂණයේ වෙනස්වීම් සහ පාඨකයාගේ මතකය ආවර්ජනය කිරීමක් ලෙස බව සිහි කිරීමට කැමැත්තෙමි.

කඳු තරණය වැනි ක්‍රීඩාවක වෘත්තීය මට්ටමෙන් නිරත වීමට නම්, ඒ හා බැඳුණු තාක්ෂණය ප්‍රගුණ කළ යුතු අතරම, කාලයත් සමඟ වෙනස් වන තාක්ෂණයට අනුව දැනුම යාවත්කාලීන කර ගැනීම හා නිරන්තරව ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලැබීම මඟින් තමා උගත් දේ වඩාත් හොඳින් ධාරණය කර ගැනීම වැදගත් බව කිව යුතුය.

"හිම කඳු සොයා" නමින් මෙසේ ප්‍රකාශයට පත්වන ග්‍රන්ථයේ අරමුණ වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රචලිත "Hiking" හා "Trekking" යන ක්‍රීඩා ඉසව් ද්විත්වය මනාව ප්‍රගුණ කිරීමට උපකාර වන තාක්ෂණය හා දැනුම පිළිබඳව තවදුරටත් කතිකාවක නිරත වීම සහ වඩාත් පුළුල් පරාසයක් තුළ කඳු තරණය හා බැඳි මාතෘකා පිළිබඳව කතා කිරීමය.

දිගු කාලයක් ක්ෂේත්‍රයේ නියැළීමෙන් නිරීක්ෂණය කරන ලද, ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය වෘත්තීය මට්ටමෙන් දියුණු කිරීමට ඇති බාධක හා ඒ සඳහා ප්‍රායෝගික විසඳුම් පිළිබඳව කතිකාවතක් වෙනුවෙන් ද මෙම ග්‍රන්ථයේ ඉඩකඩක් වෙන් කරනු ලැබුවේ රටක් ලෙසින් මෙම ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනය කිරීමට ශ්‍රී ලංකාවට ඇති හැකියාව අති මහත් වන බැවින් හා එමඟින් රටට ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ අති මහත් නිසාවෙනි.

සැමවිටම ආරක්ෂාව පළමුව යන තේමාව පෙරදැරිව, මනා පෙර සැලසුමක් සහිතව, සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කරමින්, නිවැරදි තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් කඳු තරණය නම් මෙම ආකර්ෂණීය ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාව තුළ ගුණාත්මකව ප්‍රචලිත වනු දැකීම මාගේ අරමුණයි.

ඔබ සැමගේ අදහස් හා යෝජනා ඉතාමත් අගය කොට සලකමි.

නදීශ දිලුම් දිසානායක

සම නිර්මාතෘ සහ අධ්‍යක්ෂක (හිටපු)- ඇවිදින්නෝ පුද්ගලික සමාගම
මෙහෙයුම් කළමණාකරු (හිටපු) - 98 ඇඩ්වෙන්චර්ස් පුද්ගලික සමාගම

**** නිවැරදි කිරීමයි*

ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය ග්‍රන්ථයේ, 56 පිටුවේ එවරස්ට් කඳු මුදුන සඳහා එම නාමය යෙදීම පිළිබඳව මුද්‍රණය කර ඇති "එවරස්ට් කන්දේ උස මැනීම සිදු කර ඇත්තේ ශ්‍රීමත් ජෝර්ජ් එවරස්ට් නම් මිනින්දෝරු ජනරාල්වරයා විසින් බව" යන ප්‍රකාශය, "එම එවරස්ට් නාමය යෝදා ඇත්තේ ඔහුට ගෞරව පිණිස ලෙස" වෙනස් විය යුතු වේ.

එවරස්ට් කඳු මුදුනේ උස මැනීම සිදු කරන ලද්දේ රාධානාත් සික්දාර් (Radhanath Sikdar) නම් ඉන්දියානු ගණිතවේදියා විසිනි.

සිදු වී ඇති දෝෂය පිළිබඳව මාගේ කණගාටුව පිළිගන්න.

නදීශ දිලුම් දිසානාක
කර්තෘ - ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය

ස්තූතිය

"හිම කඳු සොයා" දිගු කාලීන වෙහෙසක ප්‍රතිඵලයකි.

පළමු කෘතියෙන් පසුව ඒ හා සැබැඳි දෙවැනි කෘතියක් ලිවීම, කාලයක් තිස්සේ නිරන්තරයෙන් සිත තුළ පොර කෑ සිතුවිල්ලකි. මගේ පුංචි දියණිය වෙනුවෙන් මා වෙන් කළ කාලයෙන් කොටසක්, දයාබර බිරින්දෑ වෙනුවෙන් වෙන් වූ කාලයෙන් කොටසක්, විඩාබර මොහොතක සුව නින්දකට වෙන් වූ හෝරාවක, දෙකක කාලයක් සොරා ගනිමින් දැරූ වෙහෙසක ප්‍රතිඵලයක් අවසානයේ දී මෙලෙසින් ඵල දරයි.

වසර ගණනක තම අත්දැකීම් මඟින්, මෙම ග්‍රන්ථයේ අඩංගුවන කරුණුවල ගුණාත්මක භාවය ඔප් නැංවීම සඳහා උපදෙස් ලබාදුන්, ඕනෑම අවස්ථාවක විශ්වාසයෙන් ළඟාවිය හැකි, මගේ කඳු තරණ සගයකු සහ ළඟම මිතුරෙකු වන තිනුවන් ගයන්තට මගේ කෘතගුණය පිළිගන්වමි.

ශ්‍රී ලංකාවේ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රජාවෙහි නොකැළැල් නාමයක් හිමි, මාගේ වෘත්තීමය ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකදීම ධනාත්මක බවෙහි සහ ගුණාත්මක බවෙහි සංකේතයක් වෙමින් මා සමඟින් සිටි විශ්‍රාමික මේජර් රුවන් රණතුංග ද සිහි කරමි.

ලෝකයේ උසම කඳු මුදුන වන එවරස්ට් කන්ද තරණය කළ ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකිකයා වෙමින්, ශ්‍රී ලාංකික කඳු තරණ කතාන්දරය අවුරුදු ගණනක ක්ෂණික පිම්මකින් ඉදිරියට රැගෙන ගිය, මගේ කඳු තරණය සගයකු වන ජයන්ති කුරුඋතුම්පාල ද සිහි කරන්නේ කඳු තරණය ප්‍රචලිත නොවූ සමයක සිට මේ දක්වාම අඩු නොවූ ආදරයකින් මේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන කැප කිරීමට සහ ඇගේ 2016 එවරස්ට් කඳු තරණයේ ඡායාරූප මෙම ග්‍රන්ථය සඳහා ලබාදීම වෙනුවෙන්ය.

පොත් කවරය සහ අන්තර්ගත රූප සටහන් මාගේ සිතැඟි පරිදිම සකස් කර දුන් හර්ෂණී භාග්‍යයා මිතුරියට මාගේ ස්තූතිය.

ඇසූ සැණින්, මොහොතක පමාවකින් තොරව සෝදු පත් කියවා දීමට එකඟ වූ ප්‍රවීණ මාධ්‍යයවේදී නලීන් දිල්රුක්ෂ සොහොයුරාට ද ස්තූතිය පුද කරමි. එමෙන්ම, මෙලෙස නම් සඳහන් නොකළත් මාගේ කඳු තරණ ජීවිතය තුළ මට උපකාර කළ සියලු දෙනා සහ මාගේ දෙස් විදෙස් ගවේෂණයන් සඳහා අනුග්‍රාහකත්වය දැරූ සියලුම අනුග්‍රාහක භවතුන්ට ද, මෙම ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීම සඳහා උපකාර කළ සියලු දෙනාට ද මාගේ ස්තූතිය පුද කිරීමට කැමැත්තෙමි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය

සහ ත්‍රාසජනක සංචරණය

"එවරස්ට්" යනු මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ බොහොමයක් දෙනා අතර ජනප්‍රිය වචනයකි. එය එසේ වූයේ මීටර් 8,848 (අඩි 29,029) උසකින් යුතු ලෝකයේ උසම කඳු මුදුනට, අපේ මේ පුංචි රටේ නම අරන් යන්නට 2016 මැයි මස 21 වැනි දින, පාන්දර 5:03 ජයන්ති කුරුඋතුම්පාල සමත් වීමත් සමඟින් ය.

Picture: Jayanthi's Mount Everest expedition 2016

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණයේ වර්තමාන තත්ත්වය

මේ හපන්කම කරන්නට සමත් වූ ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකිකයා හා ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව වන්නට ඇයට හැකි වූයේ ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසයේ තම නාමය රන් අකුරින් සනිටුහන් කරමිනි. මේ සමඟම ලෝකයේ රටවල් අතුරින්, තම රටෙහි පුරුෂයෙකුට ප්‍රථමයෙන් කාන්තාවක් එවරස්ට් කඳු මුදුන සාර්ථකව තරණය කළ හතර වැනි රට ලෙස පෝලන්තය, ක්‍රොඒෂියාව සහ දකුණු අප්‍රිකාව සමඟින් ශ්‍රී ලංකාව ද එක් විය.[1]

ඇයගේ කඳු තරණ සගයා වූ ජොහාන් පීරිස්ට එවරස්ට් කඳු මුදුනට මීටර් 400ක් පමණ තිබිය දී තම වෑයම අත්හැර දමන්නට සිදු වී තිබුණේ, ඔහුගේ ටැංකියේ ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අවසන් මට්ටමට ළඟා වෙමින් තිබූ නිසායි. නමුත් ජොහාන් ඒ මොහොතේ සිය හැඟීම් මඟින්, ඔහු මුහුණ පා සිටි තත්ත්වයේ භයානක බව සහ ප්‍රායෝගික යථාර්ථය වැසී යෑමට ඉඩ නොදී, සොබා දහමට ජය ලබා දෙමින්, තම සිහිනයට ඒ මොහොතේ තාවකාලිකව සමු දුන්නේ, ඉමහත් පීඩනයක දී හා අභියෝග හා බාධක හමුවේ වුවද කඳු තරණ ක්‍රීඩකයෙකු සතුව ඇති නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව පිළිබිඹු කරමිනි.

කඳු තරණ ක්‍රීඩකයෙකුගේ අප්‍රතිහත ධෛර්යය පෙන්වමින්, 2018 වසරේ මැයි මස 22 වැනි දින, පාන්දර 5:55 ට ඔහු තම සිහිනය වෙත ළඟා වූයේ, එවරස්ට් කඳු මුදුන ජය ගත් ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකික පුරුෂයා මෙන්ම දෙවන ශ්‍රී ලාංකිකයා බවට ඉතිහාසයේ තම නාමය රන් අකුරින් සනිටුහන් කරගනිමිනි.[2]

ජයන්ති හා ජොහාන්ගේ මේ වික්‍රමයන් සමඟින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය පිළිබඳව ඇති වූ උද්දීපනය අති මහත්ය.

ගැහැනු පිරිමි භේදයකින් තොරව මේ වන විට "කඳු නැඟීම" බොහෝ දෙනා අතරට ළඟා වී ඇති අතර, මීට දශකයකට පෙර, සමාජයේ වැඩිහිටියන් අතර මෙවැනි ක්‍රියාවන් සඳහා තිබූ අකැමැත්ත, තම දරුවන්ට මෙවන් එළිමහන් ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාවන් සඳහා යොමුවීමට අවසර දීමට තිබූ අවිශ්වාසය හා පැකිළෙන සුලු ස්වභාවය මේ වන විට බොහෝ සෙයින් දුරු වී තිබෙනු දැකිය හැකිය. ප්‍රථම සාර්ථක එවරස්ට් තරණයත් සමඟින් ඇති වූ මාධ්‍ය ප්‍රබෝධයත් සමඟින්, පුවත්පත්, රූපවාහිනී වැඩසටහන් හා ප්‍රවෘත්ති විකාශයන් තුළින් ලෝකය පුරා ඇති මෙවන් ඉසව් හා ඒ හා සම්බන්ධ විස්තර ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතරට ළඟාවීම මේ විශ්වසනීය බව හා ප්‍රබෝධය සඳහා මූලිකම හේතුවක් ලෙස දැක්විය හැකිය. වසර ගණනාවක් පුරා ක්‍රීඩාවක් ලෙස කඳු තරණය හා ඒ ආශ්‍රිත ඉසව් රට තුළ ප්‍රචලිත

[1] (https://en.wikipedia.org/wiki/Jayanthi_Kuru-Utumpala)

[2] (https://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Peries)

කිරීමට, පාසල් කාලයේ සිට කඳු තරණයේ නියැළුණු බොහොමයක් දෙනා දැරූ වෙහෙසට, ක්ෂණික හා ප්‍රතිඵලදායී වෙනසක් කිරීමට ජයන්ති හා ජොහාන් ලෝකයේ උසම කඳු මුදුන මත කළ වික්‍රමය සමත්වීම කඳු තරණයට ආදරය කරන අප සැම ලැබූ ජයග්‍රහණයක් බව සැබෑවකි.

නමුත්, කඳු නැගීම පිළිබඳව ඇතිවන කතාබහකට සම්බන්ධ වීමට ලැබුණු ඇතැම් අවස්ථාවන් හීදී පෙනී ගිය කාරණයක් නම්, තවමත් කඳු තරණය නමැති ක්‍රීඩාව පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ශ්‍රී ලාංකික බහුතරයක් දෙනාට නොමැති බවය.

උදාහරණ වශයෙන්, එවරස්ට් කඳු මුදුන තරණය පිළිබඳව කතාබහක දී, “දවස් කීයෙන් ඔය කන්ද නඟින්න පුළුවන්ද?”, අපරාදෙනේ මීටර් පොඩි ගාණක් විතරක් යන්න ඉතුරුවෙලා තියෙද්දි එක්කෙනෙක් හැරිලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ” “සල්ලි තිබ්බ නම් අපිත් ඕක නඟිනවා” ආදී දෙබස් හා කතාබහ ඇති වනු දැකිය හැකිය.

> පුද්ගලිකව, මා සමඟ කතාබහට එක්වූ හා එවරස්ට් තරණය ගැන විමසූ සැමට මා පැහැදිලි කළේ මුදල් තිබූ පමණින් ලෝකයේ උසම කඳු මුදුන තරණය කළ නොහැකි බවත්, ඒ සඳහා අවැසි පෙර පුහුණුව හා අත්දැකීම ගැනත්, එවරස්ට් තරණයට යොමුවන ඕනෑම ක්‍රීඩකයකු මුහුණදෙන කටුක හා ත්‍රාසජනක, අන්තරාකාරී අත්දැකීම් ගැනත් ය.

රජයේ මැදිහත්වීමේ වැදගත්කම

ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් දීපව්‍යාප්ත කිරීමේදී හෝ ජාත්‍යන්තර තලයට ගෙන යෑමේ දී බලාපොරොත්තු වන දියුණුව හා ඉලක්ක සාර්ථක කර ගැනීමට එරට රජයේ ධනාත්මක හා ප්‍රතිඵලදායී මැදිහත් වීම අත්‍යවශ්‍යය වේ.

රට පුරා කඳු පන්ති හා ශේෂ කඳු පිරී පවතින ශ්‍රී ලංකාව වැනි අති සුන්දර දිවයිනකට ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් කඳු තරණය දියුණු කිරීම සඳහා රජයේ අනුග්‍රහය මත යම් වැඩපිළිවෙළක් ක්‍රියාත්මක කරන්නට හැකියාවක් ඇත්නම් එමඟින් රටට උපයාගත හැකි විදේශ විනිමය අතිමහත්ය. නේපාල රජය ඔවුන්ගේ ආදායම් උපයනු ලබන ප්‍රධාන ආදායම් මාර්ගයක් වශයෙන් එවරස්ට් කඳු මුදුන හා හිමාල කඳු පන්තිය ආශ්‍රිතව සිදු කරනු ලබන කඳු තරණ ගවේෂණයන් හා බැඳුණු සංචාරක කර්මාන්තය දැක්විය හැක.

සංචරණය සඳහා වාර්ෂිකව ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විදේශිකයන් ප්‍රමාණය අතිවිශාලය. මෙම සංචාරකයන් මූලික කොටගෙන විධිමත් සමීක්ෂණ කිරීම මඟින් ඔවුන්ගේ අරමුණු, අභිලාෂ හා බලාපොරොත්තු වන පහසුකම් සහ සේවාවන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.

උදාහරණයක් වශයෙන් ත්‍රාසජනක සංචරණය මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රවර්ධනය නොකරන, සංචාරක කර්මාන්තය තුළ ලොව පුරා ඉමහත් ප්‍රචලිත ප්‍රභේදයක් වශයෙන් මෙඩිකල් ටුවරිස්ම් (Medical tourism) දැක්විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විදේශිකයන් අතරින් බහුතරයක් සති කිහිපයක් මෙරට නැවතී, රට පුරා සංචාරය කරමින් සොයන්නේ නව අත්දැකීම් බව මා නිරීක්ෂණය කළ කරුණකි. සංචාරක ව්‍යාපාරය මඟින් විශාල විදේශ විනිමයක් උපයන අනෙක් රටවල් හා සසඳන කල, ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විදේශිකයෙකුට තම කැමැත්ත, අකැමැත්ත මත කරන්නට තිබෙන තෝරා ගැනීම් ප්‍රමාණය, වර්තමානය වන විට ඉතාම අල්ප බව සඳහන් කළ යුතුය.

අතිශයින් ජනාකීර්ණ සංචාරක ගමනාන්තයන්, පුරාවිද්‍යා නටඹුන් ස්ථාන ආදිය පමණක් ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබන සාම්ප්‍රදායික සංචාරක කර්මාන්තයෙන් ඔබ්බට යමින් ලෝකයේ අනෙක් රටවල් ඔවුන්ගේ රට සංචාරකයන් සඳහා හොඳම රට බවට පත් කර ගැනීම වෙනුවෙන් ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග හා ප්‍රවර්ධන කටයුතු (Country marketing in tourism) අධ්‍යයනය කිරීම මඟින් ද ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ව්‍යාපාරයේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව හොඳ අධ්‍යයනයක් කිරීම මඟින් ද, රටක් වශයෙන් අප ඉදිරි අවුරුදු ගණනක් සඳහා සංචාරක කර්මාන්තයේ උන්නතිය වෙනුවෙන් ගමන් කළ යුතු දිශාව සහ කළ යුතු දේ පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

මීට දශකයකට පමණ ඉහතදී, විදේශිකයන් මෙරටට පැමිණ තරු පන්තියේ හෝටලයක සිය නිවාඩුව ගත කළ වකවානු පැවතියත් වර්තමානයේ දී එම චර්යාව සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වී ඇත්තේ, විදෙස් රටක දී ලබා ගත හැකි අත්දැකීම් ප්‍රමාණය උපරිමයෙන් ලබා ගැනීමට යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවක් සංචාරකයන් අතර ඇති වීමත් සමඟිනි.

එමෙන්ම බොහොමයක් සංචාරකයන්, විශේෂයෙන්ම තරුණ සංචාරකයන් අතිශයින් ජනාකීර්ණ සහ ආකෘති, නටබුන් ආදිය මත පදනම් වූ සංචාරක ගමනාන්ත කරා යොමු වීමට මැළිකමක් දක්වන අතර ඔවුන් වැඩිපුරම ප්‍රිය කරන්නේ නව අත්දැකීම් හා ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ සංචාරක අවස්ථා වෙත යොමු වීමටය.

ලෝකය පුරා සංචාරක කර්මාන්තය යොමු වන මේ නව දිශාව හඳුනා ගනිමින්, ත්‍රාසජනක සංචරණ කර්මාන්තය යන පුළුල් මාතෘකාවේ පවතින විවිධ ප්‍රභේද තේරුම් ගනිමින්, එම ප්‍රභේදයන්ට ගැළපෙන ස්ථාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ හඳුනා ගැනීමට ද, රටක් වශයෙන් අපට සැලසිය හැකි සේවාවන් හඳුනා ගැනීමට ද, ප්‍රධාන වශයෙන් සංචාරක දෙපාර්තමේන්තුව සහ අනෙකුත් අදාළ රාජ්‍ය ආයතන මේ සඳහා යොමු කිරීම සහ මේ සඳහා දායකවීමට කැමැති පුද්ගලික ව්‍යාපාර සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙමින් හා මේ ක්‍රියාපටිපාටිය වෙනුවෙන් පිළිගත්, විනිවිදභාවයෙන් යුතු ක්‍රමවේදයක් ඇති කිරීම ද, මේ සඳහා රාජ්‍ය අයවැයෙන් ප්‍රතිපාදන වෙන් කිරීම මඟින් ද ඉතාමත් කෙටි කාලයකින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා මෙරටට හඳුන්වාදීමෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රතිඵල අති මහත්ය. ඒ අතරින් රටට ඇදී එන ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා උපකරණ නිෂ්පාදන හා අලෙවි සමාගම්, ලෝක ප්‍රකට ක්‍රීඩකයන් හා තරගාවලි මඟින් රටට විශාල විදේශ විනිමයක් මෙන්ම කීර්තියක් ලබා ගත හැකි වේ.

මේ පිළිබඳව නිසි බලධාරීන්ගේ අවධානය යොමු වුවහොත් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවෙන් අප ලබන ජාත්‍යන්තර කීර්තිය කඳු තරණයෙන් ද ලබා ගන්නට හැකිවන බව මාගේ අදහසයි.

මේ ක්‍රියාවලියේ දී, එහි සමස්ත සාර්ථකත්වය උදෙසා මෙම ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවන්නන්, සහ උපදේශකවරුන් ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් සුදුසුකම් සහිත වීම ඉතාමත් වැදගත් වන

අතරම, එම ක්‍රියාකාරකම් ස්ථාන සහ සේවාවන් ජාත්‍යන්තර සම්මතයන් සහ ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව නිර්මාණය සහ මෙහෙය වීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදු කළ යුතු වේ. ශ්‍රී ලංකාව තුළ මේ සම්බන්ධයෙන් දැඩි හිඩැසක් පවතින බව කණගාටුවෙන් වුවද මතක් කළ යුතුව ඇත්තේ, ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිසි නීති රීති සහ රෙගුලාසි නිර්මාණය කිරීම, අධීක්ෂණය සහ බලාත්මක කිරීම සඳහා වෙන් වූ ආයතනයක් හෝ අංශයක් අදාළ දෙපාර්තමේන්තූන් තුළ නොමැති අඩුව සිහිපත් කරවමිනි. එමෙන්ම, ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා සඳහා ක්‍රීඩාවක් ලෙස හෝ වෘත්තියක් ලෙස යොමු වන්නන් නිසි පරිදි පුහුණු කරමින් ජාතික සහ ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් සහතික නිකුත් කළ හැකි පුහුණු ආයතන, රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික දෙ අංශයෙන් ම හිඟ වීමද මෙහිදී සැලකිල්ලට ගත යුතුයි.

ආර්ථික අතින් වඩාත් ඉහළ මට්ටමක සිටින ඇතැම් විදේශිකයන් සුදුසුකම් ලත් මාර්ගෝපදේශකයන්ගේ සේවාව ලබා ගන්නා අතර, බහුතරය එනම් තරුණ හා මැදි වයස්වල විදේශිකයන් ප්‍රිය කරන්නේ තම කණ්ඩායම සමඟ නිදහසේ සංචාරය කිරීමටය. එමෙන්ම තවත් කොටසක් සුදුසුකම් හෝ නිසි පුහුණුවක් නොලත් මාර්ගෝපදේශකයන්ගේ සහාය පැතීමද දැකිය හැකිය. මෙවන් අවස්ථාවන්හී දී සංචාරකයන් විවිධාකාර අපහසුතාවන්ට පත් වීම කණගාටුවට කරුණකි.

එමෙන්ම, එම සංචාරකයන්ට ලබා දෙන පහසුකම් සහ ආරක්ෂාව ද සාපේක්ෂව ගත් කල පවතින්නේ ඉතාමත් පහළ මට්ටමක බව කණගාටුවෙන් වුවද නොකියා ම බැරිය. තම නිවාඩු ගත කිරීම සඳහා මෙරටට පැමිණෙන විදේශිකයන්ගෙන් බොහොමයක් දෙනාට මුහුණ දීමට සිදුවන්නේ අධික මිලක් දී සංචාරක ආකර්ෂණය හිමි වූ ස්ථානයකට ඇතුළු වීමේ අවසර පතක් ලබාගෙන, එය තුළදී ද නොයෙක් අතවරයන්ට ලක්වීමට සිදු වීමයි. මෙය රටේ කීර්ති නාමයට ඉමහත් අහිතකර තත්ත්වයකි.

එමෙන්ම, ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණයක යෙදෙන සංචාරකයකු වනාන්තරයක දී යම් කිසි ලෙසකින් අනතුරකට පත් වූ විට ඔහු සිටිනා ස්ථානය හඳුනා ගනිමින්, ගුවන් මඟින් හෝ ගොඩබිමින් ඔහු වෙත ඉක්මනින් ළඟා වෙමින් ඔහුව ආරක්ෂිතව රෝහලක් වෙත ගෙන ඒමට මේ වන විටත් නිසි යාන්ත්‍රණයක් අප රට තුළ දකින්නට නැත.

දැනට විදේශිකයකු හෝ ශ්‍රී ලාංකිකයකු එවන් අනතුරකට ලක්වුවහොත් උපකාරයට පැමිණෙන්නේ ගම් වැසියන් සහ ආසන්න පොලිස් හෝ හමුදා ඛණ්ඩයකි. නමුත් සංචාරක කර්මාන්තය මඟින් ඉහළ ආදායම් උපයන රටවල මේ සඳහා පුහුණුව ලත් ජාත්‍යන්තර සහ දේශීය සමාගම් ස්ථාපනය කර ඇත. ගොඩබිමින් අනතුරට පත් වූ පුද්ගලයා වෙත ඉක්මනින් ළඟා විය නොහැකි අවස්ථාවල දී ඒ සඳහා විශේෂයෙන් පුහුණුව ලත් ප්‍රථමාධාරකරුවන්, ගුවන් මඟින් පහතට හෙළන කේබලයක් මඟින් අනතුරට පත් වූ අය වෙත ළඟා වී, එම පුද්ගලයාට අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර එම ස්ථානයේ දී ම ලබා දී, ඉන්පසු එම කේබලයට සම්බන්ධ කර ඔහුව එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කර ගැනීමේ තාක්ෂණය, දැනුම සහ පහසුකම් ශ්‍රී ලංකාවට අවශ්‍ය කාලයයි මේ.

මෙවන් වැඩපිළිවෙළක් සකස් කිරීම මඟින් සංචාරකයා තුළ එම ගමනාන්තය පිළිබඳව විශ්වාසයක් ඇති කළ හැකි අතර, එමඟින් සංචාරක ගමනාන්ත කරා දෙස් විදෙස් සංචාරකයන් ආකර්ෂණය කර ගැනීමටත්, එම සේවාවන් සපයන විදේශ ආයතන මෙරටට ගෙන්වාගැනීම මඟින් අලුත් රැකියා වෙළෙඳ පොළක් ඇති කිරීමටත් හැකියාව පවතී.

මෙසේ කඳු තරණය ප්‍රචලිත කිරීම කළ යුත්තේ, වන සතුන්ගේ නිදහසට හානි නොවන ලෙසින් ද, සංවේදී පරිසර පද්ධතීන් හඳුනා ගනිමින්, එම කලාපයන් සුරක්ෂිත කරමින් ද වන අතර, පොදු ජනයාට විවෘත කඳු පද්ධතීන් හා වන උයන් නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීමට ද නිසි වැඩපිළිවෙළක් අනිවාර්යයෙන්ම ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

කඳු තරණයට අමතරව ශ්‍රී ලංකාව තුළ දියත් කළ හැකි අනෙකුත් ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන එම සේවාවන් සඳහා ද මේ ආකාරයෙන්ම වැඩපිළිවෙළක් දියත් කිරීම මඟින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් ගුවන් පිනුම් (Tandem sky diving) කිරීම සඳහා විශාල වශයෙන් සංචාරකයන් ඩුබායි හා මැලේසියාව යන රටවලට ආකර්ෂණය වන බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. නිසි වැඩසටහනකට අනුව, ශ්‍රී ලංකා ගුවන් හමුදාවේ ද සහාය ලබා ගනිමින් සංචාරකයන්ට ගුවන් පිනුම් සංවිධානය කළ හැකි අතර එමඟින් විශාල විදේශ විනිමයක් රට තුළට ගෙන්වා ගත හැකි බව මම විශ්වාස කරමි.

මේ සියලු දේ සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම තෝරා ගත් ස්ථාන කිහිපයක් සඳහා පමණක් නිසි ලෙස ව්‍යුහගත කළ වැඩපිළිවෙළක්, ස්ථිර කාල රාමුවකට යටත්ව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්, එම වැඩපිළිවෙළ ආශ්‍රිතව ගුණ හා දොස් නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. ඉන් පසුව ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයන් හා අවශ්‍ය විටක දී ජාත්‍යන්තර උපදේශකයන් ද සම්බන්ධ කරගෙන වඩාත් දියුණු සැලසුමක් කරා යොමු විය හැකිය. මේ හා සමඟම, දැනටමත් පවතින පාසල් කඳු තරණ සංගම් හා සම්බන්ධව, පාසල් කාලයේ පටන්ම අනාගත දක්ෂ ක්‍රීඩකයන් සොයා විඩිමත් වැඩපිළිවෙළක් පටන් ගැනීමෙන් ඇති කළ හැකි උද්දීපනය මඟින් නිසැකයෙන්ම කඳු තරණය නම් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාව තුළ නව මානයක් කරා ගෙන යන්නට සමත් වනවා නොඅනුමානය.

කඳු තරණය ප්‍රවර්ධනය

කඳු තරණය ක්‍රීඩාවක් ලෙස වඩාත් ස්ථාවර වීමට නම් ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩකයන්ට ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩකයන් හා මුසුවී ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් හා තාක්ෂණය ලබා ගැනීමට ඉඩ ලබා දිය යුතු ය.

ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා උපකරණ නිෂ්පාදන හා අලෙවි සමාගම්, ලෝකප්‍රකට ක්‍රීඩකයන් හා තරගාවලීන් මෙරටට ගෙන්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම මඟින් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවෙන් අප ලබන ජාත්‍යන්තර කීර්තිය, කඳු තරණයෙන් ද ලබා ගන්නට විශාල ඉඩ කඩක් ඇත. එම කාර්යය සිදු කිරීමට හැකියාව සහ සම්බන්ධතා සහිත කඳු නඟින්නන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිටින බැවින් ඔවුන්ට ඒ සඳහා අවශ්‍ය රාජ්‍ය සහාය ලබාදීමට නිසි බලධාරීන්ගේ අවධානය යොමු කළ හැකි නම් එය ඉතාමත් කාලෝචිත බව මාගේ හැඟීමයි.

වෙනත් ඕනෑම ක්‍රීඩාවක දී මෙන්ම, කඳු තරණයේ දීත් රටක් වශයෙන් අපට එක් වරම විශාල ජාත්‍යන්තර ජයග්‍රහණ බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය. ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ලෝක කුසලානයක් 1996 වසරේ දී ජයග්‍රහණය කරනු ලැබුවේ ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් වරම් ලැබීමෙන් වසර ගණනකට පසුව වීම මේ සඳහා හොඳම උදාහරණයයි. ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් අද වනවිට ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ලැබෙන පිළිගැනීම, අවධානය, වෘත්තීය ක්‍රීඩකයන්ට සිය සම්පූර්ණ කාලය පුහුණුවීම් සහ තරඟ සඳහා මිඩංගු කිරීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පාලක මණ්ඩලයෙන් ලැබී තිබෙන කොන්ත්‍රාත් පදනම් මෙන්ම, එම ක්‍රීඩකයන් වෙනුවෙන් ලැබෙන අනුග්‍රාහකත්වයන් ද ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව මේ සා දියුණු වීමට ප්‍රධාන හේතූන් වශයෙන් ගත හැකිය. රට පුරා ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් සහ විනෝදාංශයක් වශයෙන් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය මෙන්ම ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් නිර්මාණය වී ඇති ක්‍රීඩා පිටි සහ අවශ්‍ය ආම්පන්න පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, කඳු තරණය හා සැසඳීමේ දී අහස හා පොළොව මෙන් බව දශක දෙකකට වැඩි කාලයක් මෙම ක්‍රීඩාවේ නොයෙකුත් බාධක මධ්‍යයේ යෙදීමෙන් මම අත්දැකීමෙන් ම දනිමි.

කඳු තරණයට ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් යම් කාලයක් ඇතුළත දී ඉතාමත් හොඳ තැනකට පැමිණීමට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ස්වභාව ධර්මයෙන්ම සකස් වී ඇති කඳු පන්ති නම් ක්‍රීඩාංගන උපයෝගී කරගැනීමේ හැකියාව පවතී. ඒ සඳහා අවශ්‍යව ඇත්තේ හොඳ සැලැස්මක් සමඟ හොඳ ආරම්භයක් පමණකි.

මේ සඳහා ඉමහත් වියදමක් දරමින් ක්ලයිම්බින්ග් වෝල්ස් (Climbing walls) නිර්මාණය කිරීම හෝ ක්‍රීඩකයන් විදේශ රටවල පවතින තරගාවලි සඳහා යොමු කිරීම, ආරම්භයේ දී අවශ්‍ය නොවේ.

ස්වභාවික ගල් කුළු හා කඳුකර පද්ධතීන් භාවිතා කරමින් රොක් ක්ලයිම්බින්ග් (Rock climbing), ට්‍රැඩ් ක්ලයිම්බින්ග් (Trad climbing), මවුන්ටන් රනින් (Mountain running), සහ මවුන්ටන් මැරතන් (Mountain marathoan) නම් ක්‍රීඩාවන් මුල් කරගෙන දේශීය මට්ටමෙන් තරග මූලිකව සංවිධානය කර, ඉන් ලබා ගන්නා ඡායාරූප සහ වීඩියෝපට භාවිතා කරමින්, ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩකයන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමෙන් පසුව, ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩකයන්ට මේ සඳහා සහභාගි වීමේ අවස්ථාව විවෘත කර දිය හැකිය.

මේ සඳහා හොඳ ආරම්භයක් ලෙසින් ලෝ ප්‍රකට ක්‍රීඩා උපකරණ සමාගම් හා සේවා සැපයුම් සමාගම් ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම දැක්විය හැකියි. එමඟින් දැනට පවතින ඉතාම අල්පයක් වූ දේශීය සේවා සපයන්නනට ජාත්‍යාන්තර මට්ටමේ සේවා සපයන්නනන්ගේ තාක්ෂණය සහ මෙහෙයුම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනවා මෙන්ම, සිය සේවාදායකයන් රඳවා තබා ගැනීම වෙනුවෙන් සියලුම සේවා සපයන්නන් අතර ඇති වන හිතකර තරගකාරිත්වය හේතුවෙන්, මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකරණ හා ආම්පන්න නිෂ්පාදනයේ දී පිළිපැදිය යුතු, දේශීය හා ජාත්‍යන්තර නීති රීති සහ රෙගුලාසි නිසි ලෙසින් පිළිපැදීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතු වේ.

ක්‍රීඩා ආම්පන්න නිෂ්පාදනය සහ අළෙවි කරන ආයතන මෙරටට ගෙන්වීමෙන් යම් විදේශ විනිමයක් පිට රටට ගලා ගියත් එම සමාගම් හි නිෂ්පාදන හෝ ඇසුරුම් කර්මාන්තශාලා මෙරට ඇති කිරීමට සහ අලෙවිහල් තුළ සේවක මණ්ඩලය සඳහා බහුතර ශ්‍රී ලාංකික ශ්‍රමිකයන් පිරිසක් ඇතුළත් කර ගැනීම වැනි කොන්දේසි, මූලික එකඟතා ඇති කර ගැනීමේ සාකච්ඡාවලදී කොන්දේසි ප්‍රතිදානය කර ගැනීමේ හැකියාව රජය සතුය. මෙවන් ගුණාත්මක භාණ්ඩ වෙළඳ පොළට එකතු වීමත් සමඟ කඳු තරණයට ළැදි කාටත් සාධාරණ මිලකට ගුණාත්මක තත්ත්වයේ උපකරණ මිලදී ගැනීමට හැකි වීම ම ක්‍රීඩාව ආරක්ෂාකාරීව ව්‍යාප්ත වීමට හේතුවක් වනු ඇත.

මෙයට අමතරව, ශ්‍රී ලංකාව තුළ නිසි ගුණාත්මක භාවයෙන් යුතු උපකරණ නිෂ්පාදනය සඳහා අදාළ තාක්ෂණය, ප්‍රතිපාදන සහ ධාරිතාව සහිත සමාගම් හඳුනා ගැනීම සහ ඔවුන් සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලබාදීමෙන් මෙරට තුළ ඇතිවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ අවශ්‍යතාවන් පිරිමසා ගැනීමට හැකියාව ඇතිවාක් මෙන්ම, අපනයන වෙළඳ පොළක් ඇති කර ගැනීමේ අවස්ථාව ද පවතී.

එමෙන්ම, මේ අංශයට දැනටමත් යොමු වී ඇති ශ්‍රී ලාංකික කර්මාන්ත සඳහා අමුද්‍රව්‍ය ආනයනයට බදු සහන ලබාදෙමින් එම ආයතන දිරිමත් කිරීමෙන් තරගකාරී වෙළඳපොළක් නිර්මාණය කිරීමට රජයට හැකියාව පවතී.

රෙදිපිළි කර්මාන්තයෙන් විදෙස් වෙළඳ පොළ තුළ කීර්ති නාමයක් දිනාගෙන ඇති ශ්‍රී ලංකාවට, කඳු තරණ ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ ක්‍රීඩා ඇඟළුම් නිෂ්පාදනය කරන සමාගම් සමඟින්

ආයෝජන අවස්ථා ඇති කරගනිමින් එම සමාගම් මෙරටට ගෙන්වා ගනිමින්, එම ඇඟළුම් මෙරට තුළදීම නිෂ්පාදනය කිරීමේ හැකියාව ඇත.

ඒ ඒ කඳු තරණ ඉසව්වට අදාළ වූ ආරක්ෂිත උපාංග මෙන්ම ඇඳුම් පැළඳුම් තිබෙන බව බොහෝ විට බහුතරය අමතක කරන කරුණකි. නමුත් වර්තමානයේ දී හොඳ තත්ත්වයේ ක්‍රීඩා උපකරණ මිලදී ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලාංකික වෙළඳ පොළ තුළ අවස්ථාවක් නොමැතිකම, උපකරණ තෝරා ගැනීම සම්බන්ධව නිසි අවබෝධය නැතිකම හා එම උපාංගවල මිල සාපෙක්ෂව වැඩි වීම ආදී හේතූන් මත කඳු තරණයට යොමු වී ඇති ක්‍රීඩකයන්, ගුණාත්මක තත්ත්වයෙන් අඩු උපකරණ භාවිතා කිරීමේ අනතුරුදායක විසඳුම් වෙත යොමු වීමේ තත්ත්වයක් පවතී. නිසි උපකරණ භාවිතයෙන් වඩාත් සුව පහසුවත් ආරක්ෂාකාරීවත් අතුරු ආබාධ අවම කරගනිමින් දිගුකාලීනව ක්‍රීඩාවේ නියැලීමට විශාල පිටිවහලක් ලැබෙන බව නොරහසකි.

උදාහරණයකට හයිකින්ග් (Hiking) සඳහා විශේෂයෙන් නිම වූ සපත්තු යුවළකින් සැපයෙන ආරක්ෂාව, සුව පහසුව හා ඝර්ෂණය, දිවීම, හෝ ඇවිදීමේ දී භාවිතා කරනා සපත්තු යුගලයකින් ලබා ගැනීමට නොහැකිය.

ක්‍රීඩාවක් ලෙස හෝ විනෝදාංශයක් ලෙස හෝ මෙම ක්‍රීඩාවේ නියැලීමේ දී, අප සැම විටම අපගේ ආරක්ෂාව අංක එක ලෙස සලකා කටයුතු කළ යුතු අතර, සීතලෙන්, උණුසුමෙන්, වැස්සෙන්, අධික හිරු එළියෙන් හා අනෙකුත් පාරිසරික සහ බාහිර සාධකවලින් අපගේ සිරුර ආරක්ෂා කර ගැනීමට නිසි උපකරණ භාවිතා කිරීමෙන් දිගු කාලයක් ආබාධවලින් තොරව ක්‍රීඩාවේ නියැලීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. මේ සියලු දේ නිසි ආකාරයෙන් සිදු වීම සඳහා කඳු තරණයට නිසි අවධානයක් රාජ්‍යය මට්ටමින් යොමු වීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

ජාතික සම්මේලනයක වැදගත්කම

මින් ඉහත පරිච්ඡේදයේ දී සඳහන් කළ පරිදි ඕනෑම ක්‍රීඩාවක්, දීපව්‍යාප්ත කිරීමේදී හෝ ජාත්‍යන්තර තලයට ගෙන යාමේ දී, බලාපොරොත්තු වන දියුණුව ළඟා කර ගන්නට හා උත්සාහ කරනා ඉලක්ක සාර්ථක කර ගැනීමට එරට රජයේ ධනාත්මක මැදිහත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එමෙන්ම ක්‍රීඩාවක් සඳහා එම ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් පෙනී සිටින පිළිගත් සංගමයක් ජාතික මට්ටමින් තිබීම එම ක්‍රීඩාවේ දියුණුව සහ එම ක්‍රීඩාවේ නියුතු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ උන්නතිය සඳහා සෘජු බලපෑමක් ඇති කිරීමට සමත් බව අප අවබෝධ කර ගත යුතුයි. ඇතැම් විට මේ බලපෑම ධනාත්මක බලපෑමක් වෙමින් එම ක්‍රීඩාව දිනෙන් දින සංවර්ධනය වීම වෙනුවෙන් කැප විය හැකිවාක් මෙන්ම, ඇතැම් විට ඍණාත්මක හෝ උදාසීන බලපෑමක් ලෙස සිදුවෙමින් ක්‍රීඩාවේ කඩා වැටීමට ද ලක් විය හැකිය.

මෙහිදී ලෝකයේ කඳු තරණය ක්‍රීඩාවක් ලෙස ඉතාමත් සාර්ථකව සිදුවන රටවල එම රටට අදාළ කඳු තරණ සංගම් මඟින් විශාල කර්තව්‍යයක් ඉටු කරනු දැකිය හැකිය. උදාහරණ වශයෙන්,

- ක්‍රීඩාවක් ලෙසින් වෘත්තීය තත්ත්වයෙන් නියැලෙන සෑම ක්‍රීඩකයකුගේම විස්තර එකම සංගමයක් යටතේ පවත්වා ගැනීම.
- එම ක්‍රීඩකයන්ගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ දී පැන නඟිනා ගැටලුවලදී ඔවුන්ට ශක්තිමත් පදනමක් යටතේ උපකාර කිරීම.
- සහන මිලට කඳු තරණ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා ගැනීමට නිෂ්පාදන ආයතන හා සම්බන්ධ වෙමින් වට්ටම් ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- ක්‍රීඩාවට අදාළ පුහුණුවීම් හා පාඨමාලා නිර්මාණය කිරීම සහ ඒ සඳහා සහතික පත් සහ පිළිගැනීමක් ලබා දීම.
- නිසි කාල පාරාසයන් හි දී සිය පුහුණුවීම් කටයුතු යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා කිරීම.
- දේශීය සහ ජාත්‍යන්තර තරග පැවැත්වීම.
- පාසල් සහ ක්‍රීඩා සමාජ සඳහා ආධාර ලබා දෙමින් ක්‍රීඩාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- ක්‍රීඩාවට අදාළ නීති - රීති සම්පාදනය කිරීම, අධීක්ෂණය කිරීම සහ අදාළ රාජ්‍ය ආයතන සහ ජාතික ප්‍රතිපත්තීන්ට අනුගත වෙමින් තම සාමාජිකයන් මෙහෙයවීම.

ආදී කටයුතු සිදු කරනු ලබයි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද මෙසේ ක්‍රියාකාරී වන ජාතික සම්මේලනයක අවශ්‍යතාව සහ වැදගත්කම, වර්තමානයේ දී කඳු තරණයේ යෙදෙන ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩකයන් ට මතුවන ගැටලු හා අපහසුතා පිළිබඳව සරල නිරීක්ෂණයක දී වුව පෙනී යයි.

මේ සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ජාතික මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක වන විෂය නිර්දේශ සහ ඒ ආශ්‍රිත පුහුණුවීමේ පාඨමාලා නොමැතිකම.
- කඳු තරණ වාර්තාවන් හි සත්‍යතාව තහවුරු කිරීමේ දී ඇතිවන ගැටලු සහගත තත්ත්වයන්.
- විදේශීය කඳු තරණ ඉසව් සඳහා ප්‍රතිපාදන සපයා ගැනීම සඳහා අනුග්‍රාහකයන් වෙත යොමුවීමේ දී ඒ සඳහා නිර්දේශ කිරීමක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම.
- වෘත්තීය මට්ටමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයන්ට සමාජයීය පිළිගැනීම අවම වීම.
- තාක්ෂණය අතින් හා අත්දැකීම් අතින් දියුණුවීමට හා පුහුණුවීම්වල යෙදීමේ අවස්ථාවන් විරල වීම.
- පෞද්ගලික අංශයේ ව්‍යාපාර කඳු තරණ ගවේෂණයන්ට අනුග්‍රාහක දායකත්වය ලබා දීමට මැළිවීම. එසේ අනුග්‍රහය දැක්වීම මඟින් ඔවුන්ගේ සන්නාම වෙත ලැබෙන නිරාවරණය නැතිනම් ප්‍රචලිතවීම අවම වීම.

එමෙන්ම, නිවැරදි දැක්මක් සහිත ජාතික සම්මේලනයක් බිහිවීමේ ප්‍රතිලාභ අතරින් සමහරක් ලෙස පහත කරුණු ගෙන හැර දැක්විය හැකිය.

- ක්‍රීඩකයන් නිවැරදිව පුහුණු කිරීම.
- විදෙස් තරග සඳහා ඉදිරිපත් කිරීම.
- වගකීම් සහිත කඳු තරණය ප්‍රචලිත කිරීම.
- භාවිත කරන උපකරණ හා තාක්ෂණයේ නියමිත ප්‍රමිතියක් පවත්වා ගැනීම.
- ක්‍රීඩාවක් ලෙස ගම්, නගර මට්ටමින් ප්‍රචලිත කිරීම.

ශ්‍රී ලංකාවට ආසන්නවම කඳු තරණය ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ක්‍රියාකරී ජාතික සංගමයක් පවතින රටක් ලෙසින් ඉන්දියාව හඳුන්වාදිය හැකිය. ඉන්දියාවේ කඳු වැටියක් තරණයට කැමැත්තක් දක්වන දේශීය හෝ විදේශීය ක්‍රීඩකයකු, ඒ සඳහා නියමිත බලපත්‍රයක් (නිසි වර්ගීකරණයකට අනුව මෙම කටයුත්ත සිදුවන අතර, ඇතැම් කඳුවලට පමණක් මෙය

අදාළ වේ) ලබාගත යුතුය. එම බලපත්‍රය සඳහා ගෙවීමක් කළ යුතු අතර, ඉන්දියානු කඳු තරණ පදනම (Indian Mountaineering Federation) මඟින් පත් කරන නිලධාරියකු විසින් එම දියත් කරන ගවේෂණයන් පරිසර හිතකාමී ලෙසින් නිවැරදිව සිදු කරන්නේද යන්න නිරීක්ෂණය කරනු ලබයි. එමෙන්ම, කඳු තරණ ඉසව්වේ සාර්ථක, අසාර්ථක බව පිළිබඳව ද නිල සහතියකයක් නිකුත් කරනු ලබයි. මේ මඟින් විශාල අමතර ආදායමක් ලැබෙන අතරම, සංවේදී පරිසර පද්ධතීන්ට විය හැකි හානී ද අවම වේ.

මීළඟ ඔලිම්පික් උළෙල සඳහා සහභාගි වෙමින්, ඔලිම්පික් පදක්කම් ජයග්‍රහණයක් සඳහා සූදානම් වීමට ප්‍රායෝගිකව කාලය අවම නමුත්, අනාගතයේ නිසැකයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවට ඔලිම්පික් ජයක් ක්ලයිම්බින්ග් (Climbing) වලින් ලබා ගැනීමට බෙහෙවින් ඉඩ හසර ඇති බව මාගේ පෞද්ගලික හැඟීමයි. මේ සඳහා හොඳ සූදානමක් සහ හොඳ ආරම්භයක් ලෙස දකුණු ආසියානු ක්ලයිම්බින්ග් තරගාවලිය හා ලෝකය පුරා පවතින එවන් අනෙකුත් ජාත්‍යාන්තර මට්ටමේ තරගාවලීන් සඳහා ක්‍රීඩකයන් සම්බන්ධ කර, ඔලිම්පික් මට්ටමින් ක්‍රීඩාකිරීම සඳහා අවශ්‍ය පුහුණුව, අත්දැකීම් සහ ශ්‍රේණිගත කිරීම් ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයා යොමු කළ හැකිය.

මේ සඳහා පාසල් කඳු තරණ සංගම් වඩාත් කාර්යක්ෂම හා ප්‍රතිඵලදායි ලෙස සිය සේවයේ නිරත වීම මඟින් රට පුරා පාසල්වල කඳු තරණය ජනප්‍රිය කළ හැකි අතර, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය ඒකාබද්ධ කිරීමෙන් මේ සඳහා මූලික ප්‍රතිපාදන සොයා ගැනීමට උත්සාහ කළ හැකිය. ක්‍රීඩාව වඩ වඩාත් ප්‍රචලිත හා දියුණුවීමේ දී මේ සියලු කටයුතු සඳහා පෞද්ගලික අංශයෙන් මුදල් හා සේවා ආධාර ලබා ගැනීම කෙරෙහි නිසි ව්‍යුහයක් ආරම්භයේ දී ම සකස් කළ යුතුය.

මේ සියලු දේ සඳහා ක්‍රියාකාරීව සහ ධනාත්මක ලෙසින් ක්‍රීඩකයන් නියෝජනය කරන, ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් තම සේවාවන් ලබාදීමට ජාතික සංගමයක් දායකවීම ඉතාමත් වැදගත් ය.

කඳුකර පරිසර සංරක්ෂණය සහ තිරසාර සංවර්ධනය

අදාළ දෙපාර්තමේන්තු හා සේවාවන් යාවත්කාලීන කිරීම

කඳු තරණය සම්බන්ධව කතිකාවතක නියැලීමේ දී කඳුකර පද්ධතීන්ගේ ආරක්ෂාව හා ඒ හා බැඳුණු පරිසරය සංරක්ෂණය මඟ නොහැරිය හැකි මාතෘකාවකි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ අති විශාල වනාන්තර ගහණයක් පවතින අතර, කඳු තරණය සහ ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා සඳහා යොමු වන ඕනෑම අයෙකු ඒ සඳහා මේ වනාන්තර තුළට ඇතුළු වීම සිදු කළ යුතුය.

මෙම වනාන්තරවල සංවේදී බව සහ තවත් කාරණා අනුව මෙම වනාන්තර විවිධ කාණ්ඩ යටතේ වර්ගීකරණය කර ඇති අතර, විවිධ නීති හා අණපණත් මඟින්, ඒ ඒ කාණ්ඩ තුළට ඇතුළුවීම සීමා කිරීම් හෝ තහනම් කිරීම් සිදු කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙම වනාන්තරයකට ඇතුළුවීමේ දී ඒ සඳහා අවසර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයන් ද එම අදාළ දෙපාර්තමේන්තු මඟින් සකස් කර ඇත.

වනාන්තර සහ කඳුකර පරිසර පද්ධතීන් සංරක්ෂණය සිදු කිරීමේ දී, එම පරිසර පද්ධතීන් තුළ ජීවත්වන සත්වයන්ට සිදු වන හිරිහැර අවම කිරීම කළ යුතු ප්‍රධාන කටයුත්තක් වනවා මෙන්ම, තිරසාර සංවර්ධනයක් මඟින් වනාන්තර හා සබැඳි මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම ද ඉතාමත් සූක්ෂමව කළ යුතු කටයුතු වේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මේ සඳහා අදාළ ආයතන සහ දෙපාර්තමේන්තු වශයෙන්, වනජීවී දෙපාර්තමේන්තුව, වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව, මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය, සංචාරක දෙපාර්තමේන්තුව සහ පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව හඳුන්වා දිය හැකිය.

කඳු තරණයක් සඳහා යොමුවීමේ දී, ශ්‍රී ලංකාවේ වසර දහස් ගණනක ඉතිහාසය හා සම්බන්ධ, පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවට අදාළ ප්‍රදේශ බොහොමයක් හමුවන අතර, නිධාන හා පුරාවස්තූන් සබැඳි කතාන්දර සහ සිද්ධීන් හේතුවෙන් නිසි අවසරයක් හා මඟ පෙන්වීමක් ලබා ගැනීමකින් තොරව එවන් ප්‍රදේශයකට ඇතුළුවීමෙන් ඉමහත් අපහසුතා වලට ඔබව ලක් විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ රාජ්‍යය ආයතන අතර සන්නිවේදනය සිදුවන ආකාරය සහ ග්‍රාමසේවක මහතුන් ඇතුළු, ඒ ඒ පළාත්, ප්‍රදේශ භාරව සිටින නිලධාරීන් වෙතට කාලීනව, නිරන්තරව සහ ක්ෂණිකව පණිවුඩ ගමන් කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්හී පවතින දුර්වලතා පිළිබඳව මූලිකව අවධානයක් යොමු කිරීම, අදාළ දෙපාර්තමේන්තු යාවත්කාලීන කිරීම පිළිබඳ කතිකාවතක දී පළමුවෙන්ම කළ යුතු දෙයක් බව මාගේ අදහසයි.

වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව, මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය, සංචාරක දෙපාර්තමේන්තුව හා අනෙකුත් නිසි ආයතන, ජාතික කඳු තරණ සම්මේලනයක් පිහිටුවීමෙන් පසු එහි මැදිහත්වීම හා උපකාරය මත ක්‍රීඩාව දියුණු කෙරෙන අතරම, අවිධිමත් ලෙස සංවිධානය කෙරෙන කඳු තරණ ඉසව්, වැඩමුළු හා පුහුණුවීම් වාරණය හෝ පාලනය කිරීම හා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම මඟින් කඳුකර පරිසර පද්ධතීන්ගේ ආරක්ෂාවට කටයුතු කිරීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතු කාර්යයකි.

මෙහිදී රට තුළ ඇති සංරක්ෂිත, රක්ෂිත හා සංවේදී වනාන්තර හා පරිසර කොටස් හඳුනා ගැනීමත්, කඳු තරණ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදුසු ප්‍රදේශ හඳුනා ගැනීමත්, එම ප්‍රදේශවල මනා නඩත්තුව හා ආරක්ෂාව භාරව ස්වේච්ඡා හෝ නිත්‍ය නිලධාරීන් පත් කිරීම මඟින් දිගු කාලීන සැලැස්මක් ඇති කිරීම ආරම්භයේදී ම කළ යුතු දෙයකි.

Photo Credit: ඇවිදින්නෝ - Awidinno

කුමක් නිසාද යත්, මින් වසර කීහිපයකට පෙර "කඳු නැඟීම" යනු හුදෙක් එක් වචනයක් පමණක් වුවත් මේ වන විට ව්‍යාපාරික මුහුණුවරකින්, හුදු විනෝදය පිණිස හෝ පුහුණුවීම් සඳහා හෝ කඳු නැඟීමට යොමු වී ඇති පිරිස හා පාර්ශ්ව ප්‍රමාණය විශාලය. සෑම සති අන්තයකම සංවිධානය වන කඳු තරණ ඉසව් ප්‍රමාණය දෙස බැලීමේ දී, නොදැනුවත්කම නිසා හෝ රටේ අමිල පරිසර පද්ධතීන්ට ඇති විය හැකි හානිය වළක්වා ගැනීමට නිසියාකාර ක්‍රමවත් වැඩපිළිවෙළක් නුදුරු අනාගතයේදීම වගකිව යුතු පාර්ශ්ව මැදිහත්වීමෙන් ඇති කළ යුතුය.

එමඟින් වෘත්තීය කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන්ට හා ඔවුන්ගේ පුහුණුවීම් මඟින් රටේ පරිසර පද්ධතීන් විනාශ මුඛයට ඇදී යන බවට කෙනෙකුට කළ හැකි චෝදනාවලින් එම ක්‍රීඩකයන් මුදවා ගැනීමටද හැකි වනු ඇත.

එමෙන්ම, රජයේ ලියාපදිංචි වී ඇති ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා හා පරිසරය හා සම්බන්ධ ව්‍යාපාර හා සමාගම් (සෆාරි, බෝට්ටු සවාරි, සංචාරක හෝටල්) නිසි ලෙස ලැයිස්තු ගත කර, එම සමාගම්වල නිලධාරීන්ට තිරසාර සංවර්ධනය පිළිබඳව සහ පරිසරය සංරක්ෂණය කිරීම පිළිබඳව නීති රීති පිළිබඳ දැනුමක් ලබාදීම මෙන්ම පුහුණුවක් ලබාදීම ද කළ හැකිය. එමඟින් නොදැනුවත්කම මඟින් සිදුවන විනාශයන් වළක්වා ගත හැකි අතර, පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම මඟින් ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාරවලට සෘජුව හා වක්‍රව දිගු කාලීන ධනාත්මක බලපෑමක් ඇතිවෙන බව අවබෝධ කරලීම තුළින් පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම නිතැතින්ම සිදු වේ.

රජය මඟින් දියත් කරන්නට යෙදෙන පරිසර සංරක්ෂණ ව්‍යාපෘති සඳහා එම සමාගම්වල සහාය ලබා ගැනීම මඟින් ද පරිසර සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ පණිවුඩය සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකිය.

මේ සියලු කටයුතු සාර්ථක වීම සඳහා පරිසරවේදීන්, කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන්, පරිසරයට ඇළුම් කරන්නන්, ව්‍යාපාරිකයන් මෙන්ම රජයේ වගකිව යුතු අමාත්‍යාංශ, දෙපාර්තමේන්තු හා නිලධාරීන්ගේ ඒකාබද්ධ කැපවීම හා එක්වීම අනිවාර්යෙන්ම සිදු විය යුතුය.

අනාගත දරු පරපුරෙන් ණයට ගන්නා පරිසරය, අදට වඩා හොඳ තත්ත්වයකින් අනාගතයට භාරදීම පොදු අරමුණ විය යුතුය.

උපකල්පිත සිද්ධියක් යොදා ගනිමින් මේ පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීම වඩාත් ප්‍රායෝගික වේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් නුවර, තෙල් දෙණිය ප්‍රදේශයේ කඳු තරණයක් සිදු කිරීම සඳහා වුවමනා කඳු නඟින්නන් කණ්ඩායමකට ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රවේශ පත්‍ර ලබා ගැනීම සඳහා නුවර, දිගන ප්‍රදේශයේ පිහිටි වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රාදේශීය ශාඛාව වෙත සතියේ වැඩ කරන දිනයක, රාජකාරි වේලාවන් තුළ පැමිණීම කළ යුතුය. වෙනත් ඕනෑම දිස්ත්‍රික්කයක් සඳහා ද මෙම ක්‍රියාපටිපාටියම අනුගමනය කළ යුතු වේ.

කොළඹ නගරයේ ජීවත් වෙමින්, සතියේ දිනවල රාජකාරියක නිරත වන කිහිප දෙනෙකු මෙම සිද්ධියට සම්බන්ධ කරගෙන කල්පනාකිරීමේ දී මෙම ක්‍රියාපටිපාටියේ ඇති ප්‍රායෝගික අපහසුතා පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වේ. සේවා ස්ථානයෙන් නිවාඩු ලබාගෙන, කොළඹ සිට නුවර දක්වා මඟ වියදම් දරමින් සහ දවසක් සම්පූර්ණයෙන්ම වැය කරමින්, ටිකට් පත් කිහිපයක් මිල දී ගැනීමට පමණක් පැමිණීමට බොහෝ දෙනෙක් මැලිකමක් දක්වති.

නමුත්, කොළඹ ප්‍රධාන කාර්යාලය හරහා මේ සියලු සේවාවන් මෙහෙයවමින් අවසර පත් ලබා ගැනීම් සහ වෙන් කරවා ගැනීම් ආදී සේවාවන් අන්තර්ජාලය හරහා සිදු කිරීම හඳුන්වාදීම මඟින්, දෙපාර්තමේන්තු නිලධාරීන්ගේ කාලය හා මහන්සිය මෙන්ම, එම සේවාවන් ලබා ගන්නා පුද්ගලයන්ට ද ඉතාමත් පහසුවක් ගෙන දේ. එමෙන්ම මෙමඟින් නිරායාසයෙන් ම, සාධාරණ මිලක් ගෙවා අවසර පතක් ලබා ගෙන වනාන්තරයකට ඇතුළු වීම සඳහා මහජනතාව පෙළඹවීමක් ද සිදු වේ. නමුත් වර්තමාන තත්ත්වය සැලකීමේ දී, අවසර පතක් නොමැතිව අනවසරයෙන් වනාන්තාරයකට ඇතුළු වීම සඳහා බොහෝ දෙනා පෙළඹෙති.

එමෙන්ම මෙහි දී කඳු පන්ති ආශ්‍රිත ග්‍රාම නිලධාරී වසම්, පන්සල් සහ පොලිස් ස්ථාන පවා මෙම ක්‍රියාපටිපාටීන් සහ අවසර ලබා ගැනීම් පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් නොමැතිව ඇතැම් අවස්ථාවල දී ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳව විස්තර අසන්නට, සහ දකින්නට ඇත.

වනාන්තර ආශ්‍රිතව සිදුවන නීති විරෝධී සහ සදාචාර විරෝධී කටයුතු හේතුවෙන් මෙම ආයතන සහ අදාළ පූජකයන්, නිලධාරීන් එසේ කටයුතු කිරීම සාමාන්‍යකරණය කළ හැකි වුවත්, රටක ක්‍රීඩාවක් ප්‍රචලිත කිරීමේ දී සහ මහජනතාවගේ නිදහස සුරැකීමේ දී එවන් ක්‍රියාකාරකම් මඟින් බොහෝ විට සිදුවන්නේ ඒ සඳහා යොමු වන්නන් අපහසුතාවයට පත්වීමයි.

කඳු පන්තීන් ආශ්‍රිතව ජීවත් වන ගම් වැසියන් බහුලව සංචාරක කර්මාන්තයට යොමු වීමක් මෑත කාලය තුළ දකින්නට ලැබේ. ඇතැම් අවස්ථාවල දී සංචාරක කර්මාන්තය හේතුවෙන් ගම්වැසියන්, ඔවුන්ගේ ගම්මානයට එල්ල විය හැකි අහිතකර බලපෑම් හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ ගම්මානය හරහා ගමන් ගන්නා පුද්ගලයන්ට සමස්තයක් ලෙසින් කාරණා හේතූන් සොයා නොබලාම හිරිහැර කිරීම පිළිබඳවද බොහොමයක් අවස්ථාවන් අසන්නට ලැබේ.

මෙහි තවත් සංසිද්ධියක් නම් මෙසේ සංචාරක කර්මාන්තයට එළැඹෙමින් මඟ පෙන්වීම, කඳවුරු බිම් කුලියට දීම ආදී රැකියා සඳහා යොමු වූ ගම්වැසියන් ඔවුන්ගේ සේවාවන් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය කිරීම සහ එසේ නොකර බාහිරව පැමිණෙන කණ්ඩායම් හිරිහැරයට පත් කිරීමයි.

කඳු තරණය සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සෘජුවම සහ වක්‍රව සම්බන්ධ වන දෙපාර්තමේන්තු, ආයතන සහ නිලධාරීන්ගේ දැනුම, ඔවුන්ගේ සම්පත් සහ ක්‍රියාපටිපාටීන් යාවත්කාලීන කිරීම සහ දියුණු කිරීමේ දී, ඔවුන්ගේ සේවාවන් ලබන්නන් සහ ගම්මාන ආශ්‍රිත සේවාවන් සපයන්නන් ආදී සියලු දෙනාගේ ගැටලු, අවශ්‍යතා යෝජනා සහ චෝදනා පිළිබඳව අවධානය යොමුවීමද සිදුවිය යුතු දෙයකි.

ඉහත සඳහන් කරන ලද උපකල්පණයට අදාළ පාර්ශ්වයන් කිහිපයක් හඳුනා ගනිමින්, ඔවුන්ට ඇති විය හැකි ගැටලු සහ ඒ සඳහා සරල විසඳුම් කිහිපයක් යෝජනා ලෙසින් ඉදිරිපත් කරන්නට උත්සාහ දැරීම සුදුසු යැයි හැඟේ.

නුවර ප්‍රදේශයේ කඳු පන්තියක කඳු තරණයක් සිදු කිරීම හා කඳවුරු බිමක් වෙන් කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව ඇති, එම ප්‍රදේශයෙන් බැහැර පුද්ගලයකු පහත සඳහන් ගැටලු සහ අපහසුතාවන්ට මුහුණ දිය හැකිය.

- රාජකාරී ස්ථානයෙන් නිවාඩු ගැනීමට සිදුවීම.
- සංචාරය සඳහා තවත් අමතර වියදමක් දැරීමට සිදුවීම.
- දුර බැහැරකට වෙහෙසකර ගමනක යෙදීමට සිදුවීම.
- ගමන් ගන්නා කාර්යාලයේ නිලධාරීන් එම අවස්ථාවේ සේවා ස්ථානයෙන් පිටව සිටීම.
- සන්නිවේදන දුබලතා හේතු කොටගෙන හෝ නිසි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා මූලාශ්‍ර නොමැතිවීම හේතුවෙන් සංචාරකයන්ට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන ප්‍රදේශයකට අවසර ලබා ගැනීම සඳහා ඵල රහිත ගමනක් වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන්නට සිදුවීම.
- ගම්වැසියන්ගේ හිරිහැරවලට ලක් වීමට සිදුවීම.

මෙවන් තත්ත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට එම දෙපාර්තමේන්තුවල නිලධාරීන්ට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහත සඳහන් අයුරින් නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

- අදාළ දෙපාර්තමේන්තු වෙබ් අඩවි යාවත්කාලීන කිරීම (නිවැරදි දුරකථන අංක, ඊමේල් ලිපිනයන්, අනෙකුත් විස්තර).
- ජංගම දුරකථන සඳහා ගැළපෙන අයුරින් නිර්මිත මොබයිල් ඇප් (Mobile App) එකක් නිපදවීම.
- දුරකථන ඇමතුම් සහ ඊමේල් ලිපි සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට සහ නිසි ලෙසින් අදාළ වෙබ් අඩවි යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා පුහුණුව ලත් නිලධාරීන් පත් කිරීම.
- වෙබ් අඩවි මඟින් අවසරපත් ලබා ගැනීමට සහ වෙන්කරවා ගැනීම් සිදු කිරීමට පහසුකම් ලබාදීම.
- මුද්‍රිත ටිකට් පතක් වෙනුවට ඊමේල් හෝ කෙටි පණිවුඩයක් මාර්ගයෙන් විද්‍යුත් ටිකට් පතක් ලබා දීම.
- සංචාරකයන්ට කඳු තරණය සහ අනෙකුත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවසර ලබා දිය හැකි ප්‍රදේශ නිවැරදිව හඳුනාගෙන, එම වර්ගීකරණය මහජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීම.

- එසේ හඳුනා ගත් ගමනාන්ත ආශ්‍රිත ගම්මානවලින්, මඟ පෙන්වීම සහ අනෙකුත් අදාළ සේවාවන් ලබා දීම සඳහා කැමති ගම්වැසියන් තෝරාගෙන, ඔවුන්ට නිසි පුහුණුවක් හා නිල ඇඳුමක් ලබා දී, ඔවුන්ගේ දැනුම සහ සේවාව සාධාරණ මිලකට ලබාදීමට කටයුතු කිරීම සහ නිරන්තරයෙන් එම පුද්ගලයන්ගේ සේවාවේ ගුණාත්මකභාවය සහ පුහුණුව යාවත්කාලීන කිරීම සහ අධීක්ෂණය කිරීම.

සේවා ලබා ගන්නන් සතුව පවතින මෙම ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවීමේ දී එම දෙපාර්තමේන්තුන්හී සේවය කරන නිලධාරීන් විසින් මුහුණ පාන්නට යෙදෙන ප්‍රායෝගික ගැටලු පිළිබඳවත් අවධානය යොමු කිරීම මහජනයාට වඩාත් හොඳින් ගැළපෙන, දිගු කාලීන විසඳුම් සෙවීමේ දී වැදගත් වේ.

එම ගැටලු කිහිපයක් උදාහරණ වශයෙන් පහත දැක්විය හැකිය.

- දැනට පවතින බොහොමයක් තොරතුරු වසර ගණනක් පැරණි සමීක්ෂණ සහ පරීක්ෂණ මඟින් ලබා ගන්නා ලද තොරතුරු වීම.
- දෙපාර්තමේන්තු සතුව පවතින වෙබ් අඩවි, නවීන තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් නඩත්තු නොකිරීම.
- අලුත් වන තොරතුරු වෙබ් අඩවියට එක් කිරීමට සහ ඊමේල් ලිපි, දුරකථන ඇමතුම් සඳහා පිළිතුරු ලබාදීමට, ප්‍රධාන කාර්යාලයේ සහ ප්‍රාදේශීය කාර්යාලයන්හි පවතින පුහුණු සේවක හිඟකම.
- සේවාවන් නිසි පරිදි ලබා දීමට වුවමනා තාක්ෂණික උපකරණ සහ පරිගණක උපාංගවල හිඟකම.
- ෆීල්ඩ් (ක්ෂේත්‍ර) නිලධාරීන් සඳහා ඔවුන්ගේ රාජකාරියට ගැළපෙන නිල ඇඳුම්, සපත්තු, බැක් පැක් මෙන්ම, GPS උපකරණ වැනි තාක්ෂණික උපාංගවල හිඟකම.
- කාර්යාල නිලධාරීන් සඳහා පරිගණක හා අනෙකුත් කාර්යාලීය කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය පුහුණුව මෙන්ම, ෆීල්ඩ් නිලධාරීන් සඳහා ඔවුන්ගේ රාජකාරිය පහසුවෙන් සහ ආරක්ෂිතව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා ගැනීම සඳහා ඇති අවස්ථා අවම වීම.

දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන් සහ ශාඛා ප්‍රධානීන්ගේ මැදිහත්වීම මඟින් එම අපහසුතා මඟ හරවා ගැනීමට ගත හැකි පියවර වශයෙන් පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කළ හැකිය.

- රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහ විෂය සම්බන්ධ ස්වේච්ඡා සංවිධාන සහ උගතුන්ගේ සහාය සහිතව, දීපව්‍යාප්තව නව සමීක්ෂණයක් කිරීමෙන්, තම දෙපාර්තමේන්තුවට අදාළ දත්ත යාවත්කාලීන කිරීම.

- වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව මඟින් ස්ථානීය වර්ගීකරණයක් අලුතෙන්ම සිදු කිරීම. (සංරක්ෂිත / රක්ෂිත / සංවේදී / අවදානමට ලක් වූ ප්‍රදේශ ආදී ලෙස)

- වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව මඟින් කඳු තරණය කිරීම සඳහා කඳුකර පද්ධතීන්ගේ සමතුලිත බවට වන හානිය අවම හෝ නොවන ස්ථාන නිවේදනය කිරීම හා ඒ සඳහා සුදුසු සීමාවන් පැනවීම. (සමූහ පිරිස් කැටුව යා හැකි ස්ථාන / සමූහ පිරිස් ලෙස සැලකීමේ දී උපරිම හිස් ගණන / පිරිස් කැටුව යන්නන් හා සම්බන්ධ වීමට සිංහරාජයේ මෙන් ලියාපදිංචි මඟ පෙන්වන්නන් පිරිසක් ඇති කිරීම / දිනකට එක් සංචාරක ආකර්ෂණයකට දරා ගත හැකි පිරිස් ප්‍රමාණය ස්ථානයෙන් ස්ථානයට වෙනස් වන බව අවබෝධ කර ගනිමින් ඒ අනුව සුදුසු කටයුතු කිරීම).

- එසේ වර්ගීකරණය කළ ස්ථානවල රථ වාහන නැවතුම්, කුණු කසළ ඉවත් කිරීම, මං පෙත් නඩත්තුව.

- කාර්යාලීය කටයුතු සඳහා නවීන තාක්ෂණික උපාංග, මෙවලම් සහ පරිගණක වැඩසටහන් භාවිතය පිළිබඳව නිලධාරීන් පුහුණු කිරීම සහ අලුතින් දියත් කරන සියලු වැඩසටහන් නවීන තාක්ෂණය හා මුසුවන ලෙස සැලසුම් කිරීම.

- අදාළ දෙපාර්තමේන්තු සහ ඒ හා සම්බන්ධ ශාඛා මඟින් ඉටු කරන රාජකාරීන් සහ වැඩ කොටස අධ්‍යයනය කොට, එම කටයුතු පහසුවෙන් සහ වේගයෙන් ඉටු කිරීමට හැකි තාක්ෂණික උපාංග, අන්තර්ජාල සම්බන්ධතා ලබාදීම සහ නිසි කාල පරාසයන් තුළදී එම උපාංග අලුත්වැඩියාව සහ නඩත්තුව සඳහා සුදුසු වැඩපිළිවෙළක් දියත් කිරීම.

- ෆීල්ඩ් නිලධාරීන් ඔවුන්ගේ රාජකාරීන් ඉටු කිරීමේ දී මුහුණ දෙන අසීරුතා හඳුනාගෙන ඒ සඳහා අවධානය යොමු කිරීම. උදාහරණයක් වශයෙන්, ක්ෂණික වැටලීම් කණ්ඩායම් සඳහා වනගත ප්‍රදේශයන්හි සංචාරය සඳහා සුදුසු ඇඳුම්, වැහි කබා, බූට් සපත්තු මෙන්ම නවීන උපාංග ආදිය ලබාදීම සහ නිසි කාල පරාසයන් හී දී එම උපකරණ භාවිතයෙන් ක්ෂවීමේ දී නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය සඳහා ක්‍රියාපටිපාටීන් සකස් කිරීම.

- ෆීල්ඩ් (ක්ෂේත්‍ර) නිලධාරීන් සඳහා ඔවුන්ගේ රාජකාරීන් ඉටු කිරීමේ දී මුහුණ දිය හැකි අනාරක්ෂිත හා හදිසි තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට අවශ්‍ය විය හැකි ආත්මාරක්ෂක පුහුණු පාඨමාලා, සිතියම් කියවීම සහ මඟ සොයා ගැනීම වැනි පාඨමාලා වාර්ෂිකව පවත්වමින් එම නිලධාරීන්ගේ හැකියාවන් දියුණු කිරීම මඟින් ඔවුන්ගේ සේවාවන් උපරිමයෙන් ලබා ගැනීම.

- සංරක්ෂිත ප්‍රදේශවලට ඇතුළුවීමට අවසර ලබාදීමේ දී, ආයතනය වෙත ඉදිරිපත් වන අවසර ඉල්ලීමේ ලිපි ලිපිවල සත්‍යතාව සොයා බැලීමට ප්‍රායෝගික යාන්ත්‍රණයක් ඇති කිරීම.

- වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව මඟින් අධීක්ෂණය කෙරෙන කඳවුරු බිම් ඇති කිරීම හා නිවැරදි නඩත්තුව.

- කඳුකර පරිසර පද්ධතීන්ගේ හා පොදුවේ පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම හා සම්බන්ධ නීතිරීති පිළිබඳව මහජනයා දැනුවත් කිරීම හා නීතියේ දැනට පවතින සිදුරු වැසීමට කටයුතු කිරීම.

- පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මහජනයා දැනුවත් කිරීම.

- කඳු තරණය කිරීම ආශ්‍රිත උපදෙස් වුවමනා පිරිස් සඳහා තොරතුරු සපයන කවුළුවක් හෝ නිලධාරියකු වන සංරක්ෂණ මූලස්ථානයේ පත් කිරීම.

කඳු තරණය දියුණු කිරීම

කුඩා දරුවන් ක්‍රීඩාවට යොමු කිරීම

රටක අනාගතය එම රටෙහි දරු පරපුරයි. රටක් ලෙස ඉදිරියට ගමන් කිරීමේ දී, එම රටේ දරු පරපුර වෙනුවෙන් කරනු ලබන ආයෝජන ඉමහත් කර්තව්‍යයක් ඉටු කරනු ලබයි. උදාහරණයක් ලෙස, රටක අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වෙන් කරනු ලබන වාර්ෂික අය වැය ප්‍රමාණය, ඉදිරි වසර ගණනාවක රටෙහි ඉදිරි ගමන තීරණය කරනු ලබන ප්‍රධාන සාධකයකි.

ක්‍රීඩාවක් ලෙසින් කඳු තරණය සහ අනෙකුත් එළිමහන් ක්‍රීඩාවන් ගත් කලත් මෙම සිද්ධාන්තය එලෙසින්ම අදාළ වේ.

මින් වසර ගණනාවකට පෙර, ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය වර්තමානයේ තරම් පිබිදීමක් දකින්නට නොතිබුණත්, පසුගිය කාලය තුළ කඳු තරණයට ළැදි පුද්ගලයන් සහ කණ්ඩායම් කරනු ලැබූ කැපකිරීම් සහ දැනුම බෙදා ගැනීම් නිසා, වර්තමානයේ දී කඳු තරණය ක්‍රීඩාවක් ලෙස යම් ගමනක් පැමිණ ඇති බව දැකිය හැකිය. නමුත් එම දැනුම සහ පිබිදීම ඉදිරි පරපුරකට ලබාදෙන්නට නොහැකි වුවහොත් අනාගතයේදී මෙම අත්පත් කර ගත් එම පිබිදීම නැවතත් ආපස්සට හැරීම සිදුවිය හැකිය.

කඳු තරණයේ ඉදිරි ගමන වෙනුවෙන් වර්තමාන ශිෂ්‍ය හා ළමා පරපුර මෙම ක්‍රීඩාවට ආකර්ෂණය කර ගැනීමේ වැදගත්කම මේ අනුව ඉතාමත් පැහැදිලිය. පාසල් කඳු තරණ සංගම් මඟින් පාසල් මට්ටමින් එම ගමන සංවිධානාත්මකව ඇරඹිය හැකි අතර, දෙමාපියන් වශයෙන් නිවෙස් මට්ටමින්ම පරිසරය හා අනුබද්ධව කටයුතු කිරීමට තම දරුවන්ට ඉඩ කඩ සැලසීම මේ සඳහා ඉතාමත් හොඳ ආරම්භයකි.

තම රැකියාවේ සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතුවලින් හෙම්බත් වී සිටින බොහොමයක් දෙමාපියන්, කඳු තරණය ක්‍රීඩාවක් ලෙසින් දියුණු කිරීම වෙනුවෙන් තම දරුවන් සමඟ නිවාඩු දිනයක කඳු තරණයක යෙදීම බලාපොරොත්තු විය නොහැකි වුවත්, දරුවන් කුඩා කාලයේ දීම පරිසරය හා අනුබද්ධව වර්ධනය වීමෙන් එම දරුවන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික වර්ධනය සිදුවන සුබදායි බලපෑම විශාලය. මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් මඟින් දරුවන් අතර ඇති බැඳීම ඉතාමත් හොඳින් වැඩි වීම සිදු වේ. පරිගණක, ජංගම දුරකථන, ටෙලිවිෂන් යන්ත්‍ර සමඟින් ඇති දැඩි වන හා ඒ සඳහා ඇබ්බැහි වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් සහිත වත්මන් පරපුර හා ගනුදෙනු කිරීමේ දී, පරිසරය වෙත ඔවුන් යොමු කිරීමේ වටිනාකම වෙන කවරදාටත් වැඩියෙන් අදට වැදගත් වේ.

නමුත් එක් ප්‍රසිද්ධ කියමනක සඳහන් වන්නා සේ "ළමයා යනු කුඩා මිනිසෙකු නොවේ" යන ප්‍රසිද්ධ කියමන අප මෙහිදී අමතක නොකළ යුතුය. එම නිසා කුඩා දරුවන් පරිසරය සහ මුසු කිරීමේ දී එම අත්දැකීම ධනාත්මක හා ගුණාත්මක එකක් බවට පත් කිරීමට දෙමාපියන්ට කළ හැකි දේ ගැන ඔවුන් අවබෝධයෙන් පසුවීම ඉතාමත් වැදගත් ය.

1. **ඔබ ඔවුන්ට හොඳ ආදර්ශයක් වන්න**

දරුවන් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් අනුකරණය කිරීම සිදුවන්නේ නිතැතිනි. දෙමාපියන් වශයෙන් ඔබගේ හොඳ හා නරක පුරුදු යන දෙවර්ගයම දරුවන්ගේ ඇසට ග්‍රහණය වන අතරම, ඔවුන්ගේ ජීවන රටාවට සෘජු බලපෑමක් එල්ල කිරීමට සමත්කමක් දක්වයි.

දෙමාපියන් පරිසරය සහ බද්ධව ජීවත්වෙමින්, නිවාඩු මොහොතක පරිගණකයේ හෝ රූපවාහිනී තිරයේ හිරවෙමින් ගත කරනවා වෙනුවට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක හෝ ක්‍රීඩාවක නිරත වනු දැකීමෙන් ඔවුන් කුඩා කාලයේදීම ඒ සඳහා ඇල්මක් ඇති කර ගැනීම සිදු වේ. එමෙන්ම පරිසරයට ආදරය කිරීම සහ පරිසරයට අපද්‍රව්‍යය බැහැර නොකිරීම ආදී හොඳ පුරුදු දරුවන්ට ආදර්ශයෙන්ම පෙන්වා දීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය.

2. **පළමු පියවර සරලව තබන්න**

වැඩිහිටියන් ජීවිතයේ වැදගත් යැයි සලකන සහ විනෝදමත් යැයි සලකන දෑ ඇතැම් විට කුඩා දරුවන්ට ඒ ආකාරයෙන්ම නොදැනිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම ජීවිතයේ, කාලයත් සමඟ නිරන්තර තරගයක නියුතු වැඩිහිටියන් විනෝද චාරිකාවක දී වුවද එම අවස්ථාව නිදහසේ විඳීම වෙනුවට කලබල වෙමින්, නොඉවසිලිමත් වන අවස්ථා ඇත.

එම නිසා තම දරුවන්ගේ වයසට ගැළපෙන කුඩා කඳු තරණයකින් හෝ බාහිරගත ක්‍රියාකාරකමකින් ඔවුන්ගේ

පළමු අත්දැකීම් කිහිපය පටන් ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්ය. ආරම්භයේ දී අධික දුරක් ගමන් කරමින්, මිල අධික උපකරණ හා ඇඳුම් සඳහා වියදම් කිරීම වෙනුවට සරලවම තම ගෙවත්තේ පිරිසිදු ස්ථානයක, හොඳ කාලගුණයක් පවතින දවසක, කුඩා කූඩාරමක් සකස් කර තම දරුවන් සමඟ සවස් කාලයක් එහි ගත කිරීම පවා ඉතාමත් හොඳ ආරම්භයකි. තමන් සතු උපකරණ භාවිතයෙන් කූඩාරම ආසන්නයේ කුඩා ගිනි මැළයක් අවුළුවා, එළිමහනේ තේ වේලක් සකස් කර බිස්කට් වැනි යමක් අනුභව කරමින් සතුටු සාමීචියේ යෙදීම ඔබට කළ හැකිය.

ගෙවත්තේ සිටින කුරුල්ලන්ගේ ශබ්ද අනුකරණය කිරීම, ඔවුන්ගේ පිහාටු එකතු කිරීම මෙසේ තවත් ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකරම් ය. ඔබේ අරමුණ විය යුත්තේ ඔවුන් පරිසරය හා ගැටීමට පෙළඹවීම සහ ඔවුන් ලබා ගන්නා එම අත්දැකීම ප්‍රියමනාප අවස්ථාවක් බවට පත් කිරීමය.

3. **කාලය කළමනාකරණය කර ගන්න**

කුඩා දරුවන් සමඟ සංචාරය කිරීමේ දී නිවෙසින් ඉතා දුර බැහැර ගමනාන්ත තෝරා ගැනීමෙන් ගමන් මහන්සිය වැඩිවන අතර, මේ හේතුවෙන් දරුවන් අත්දැකීම් නිසි ලෙසින් විඳීමට මැලි වීම දකින්නට පුළුවන්.

ගමනාන්තය වෙත වාහනයකින් ළඟා වන අතරතුර, වරින් වර කුඩා විවේකයන් ලබා ගනිමින් වටපිට සුන්දරත්වය නැරඹීමට කාලය වෙන් කිරීම, නිසි වේලාවට ආහාර ලබා ගැනීම මෙන්ම කඳු තරණය අතරතුර දී දරුවන්ගේ හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කරමින්, ඔවුන් විඩාවට පත්වීමේ දී සහ ඔවුන්ගේ අවධානය අවමවීමේ දී වරින් වර විවේකයන් ලබා ගැනීම වැදගත්ය.

ඔබගේ දරුවන් සංචරණය සඳහා තරමක් දුරට හෝ හුරු වන තෙක්, දිගු සති අන්ත නිවාඩු සහ අතිශයින් ජනාකීර්ණ වන ගමනාන්ත තෝරාගැනීමෙන් වැළකීම මඟින් කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමටත් අනවශ්‍යය තෙහෙට්ටුවෙන් මිදීමටත් හැකියාව ලැබේ.

ඔබ විසින් සංචාරය සැලසුම් කිරීමේ දී, දරුවන්ට දරුවන් ලෙසින් නිදහසේ හැසිරීම වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කරමින් එම සැලසුම් සකස් කිරීම සුදුසුය. එදිනම නැවත නිවස කරා ආපසු ගමන් කිරීම වෙනුවට, අවශ්‍යතාවයක දී රාත්‍රියේ නවාතැන් ගැනීමක් සිදු කිරීමේ සූදානමක් සහිත වීම කුඩා දරුවන් සමඟ සංචාරක කිරීමේ දී වඩාත් ප්‍රායෝගිකය.

යම්කිසි පමාවීමක දී එම පමාවීම සඳහා හේතුව දරුවන් බව හඟවමින්, පීඩාකාරී බවක් ඇති කිරීම මඟින් ඔවුන් වරදකාරී හැඟීම්වලින් පෙළීමට ඉඩ ඇති අතර, එමඟින් ඔවුන්ට නිදහසේ තම අත්දැකීම් විඳීමට හැකියාව ඇහිරේ. එම නිසා

ඔවුන්ගෙන් විය හැකි සුළු අතපසු වීම් හා වැරදීම් ඉවසීම, වැඩිහිටියන් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු ඉතාමත් වටිනා පුරුද්දකි.

4. **ඔවුන්ව සම්බන්ධ කර ගන්න**

සංචාරය සැලසුම් කිරීමේ අදියරේ පටන්, දරුවන් ඒ සඳහා සම්බන්ධ කර ගැනීම මඟින් වැදගත් සංවිධාන හැකියාවන් හා තීරණ ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මූලික සිතිවිලි ඔවුන් තුළ රෝපණය කිරීමට හැකියාව ලැබෙනවා මෙන්ම සාර්ථකව යමක් ඉටු කිරීමෙන් ලැබෙන ආත්ම විශ්වාසය ද ඔවුන් තුළ ගොඩනැඟීමට ඉවහල් වේ.

මෙහි දී උදාහරණ වශයෙන් සංචාරය අතරතුර නවාතැන් ගන්නා හෝටල් තෝරා ගැනීමේ දී ඔවුන්ගේ අදහස් හා කැමැත්ත විමසීම, අවශ්‍ය ආහාර සහ අනෙකුත් දේ මිල දී ගැනීම සඳහා ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ උපකාරය ලබා ගැනීම, මිලදී ගැනීම් සඳහා සාප්පු සවාරි යෑම, ගමන් මලු සකස් කර ගැනීම ආදී දේ සඳහා ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගැනීම දැක්විය හැකිය.

කඳු තරණය අතරතුර දී පවා ඔවුන්ගේ වයසට සරිලන කුඩා බරක් සහිත බැක් පැක් එකක් තුළ ඔවුන්ගේ ආහාර සහ ජලය රැගෙන යෑමට සැලසීමෙන් ඔවුන්ට තවදුරටත් වගකීම් සහගත බවක් මෙන්ම පවුලේ අය එක්ව සිදු කරන කඳු තරණය වෙනුවෙන් දායකත්වය දරන බව ද හැඟී යනු ඇත.

5. **යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යය සහ ප්‍රථමාධාර**

කුඩා දරුවන් අසනීප වූ විට හා ශාරීරික අපහසුතාවලින් සිටින විට ඔවුන් බාහිර කිසිම දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට කැමැත්තක් නොදක්වන අතරම, එවන් අවස්ථාවක එම දරුවන් සැනැසීම ද ඉතාමත් අපහසු බව අප සියල්ලන්ම දන්නා කරුණකි. ඇතැම් විට කුඩා දරුවන්ට ඔවුන්ගේ අපහසුතා නිසි ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට ද නොහැකි විය හැකිය. එම නිසා සංචාරයක නිරතවීමට පෙර ඔවුන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ඉතාමත් හොඳ විමසීමකින් පසුවීම ඉතා වැදගත්ය. පවුලේ වෛද්‍යවරයාගේ දුරකථන අංකය ළඟ තබා ගැනීම, ගමන් ගන්නා ප්‍රදේශයේ ආසන්නම රෝහලේ විස්තර ආදිය සොයා බලා තිබීම ද ඉතාමත් වැදගත් වනු ඇත.

එමෙන්ම, සංචාරයක හෝ කඳු තරණයක නිරතවීමේ දී නගරබදින් මිදී යම් දුර බැහැරක සිටින මොහොතක සිදුවිය හැකි යම් හදිසි අනතුරකට මුහුණදීමට දෙමාපියන් ලෙස හොඳ ප්‍රථමාධාර පාඨමාලවක් හදාරා මනා පුහුණුවක් ලබා තිබීමට ද, තම දරුවන්ට හා තමන්ට ගැළපෙන පරිදි ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් නිරතුරුවම ළඟ තබා ගැනීමටද අමතක නොකළ යුතුය.

6. **පහසු ඇඳුම් පැළඳුම්**

ගමනාන්තයේ වත්මන් කාලගුණයට, පරිසර තත්ත්වයන්ට ගැළපෙන පරිද්දෙන් දරුවන්ගේ ඇඳුම් පැළඳුම් සහ සපත්තු සූදානම් කර ගන්න. එමගින් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් වඩාත් පහසු වනු ඇත. එමෙන්ම, එක් අමතර ඇඳුම් කට්ටලක් සහ කුඩා තුවායක් ඔබ ළඟ තබා ගැනීම මඟින් අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී දරුවන්ගේ ඇඳුම් මාරු කිරීම කළ හැකි වේ. විශේෂයෙන්ම වැසි සහිත කාලගුණයක දී මෙය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

7. **ආහාර සහ ජලය**

බඩගින්නේ පසුවන දරුවන්ගේ අවධානය අවට පරිසරයේ සුන්දරත්වය නැරඹීමට යොමු කිරීම ඉතාමත් අපහසු සහ අසාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාදෙන ව්‍යායාමයක් විය හැකිය. එම නිසා ඔවුන් ප්‍රිය කරන ආහාර හා ශක්තිජනක හා ගුණවත් ආහාර අතර සමතුලිතතාවයක් පවත්වාගැනීමත් ඉතාමත් වැදගත්ය. එමෙන්ම, නිසි ලෙසින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය ජලය සහ අනෙකුත් දියර ලබා දීම ද ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ධනාත්මක කිරීමට උපකාරී වේ.

8. **නිපුණතා හා කුසලතා ලබාදීම**

වර්තමාන ලෝකය තාක්ෂණය අතින් කොතරම් ඉදිරියට පැමිණ ඇතත්, ඇතැම් නිපුණතා දැන ඉගෙනගෙන තිබීම ජීවිතය පහසු කිරීමට මෙන්ම හදිසි අවස්ථාවක දී වටිනාකමක් ගෙන දෙනු ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන්, ගැට වර්ග, කූඩාරමක් සකස් කර ගැනීම,

සරල ආහාරයක් සකස් කර ගැනීම, ගිනි මැළයක් සකස් කර ගැනීම ආදී කුසලතා හා නිපුණතා කවදාවත් කල් ඉකුත් වන දේ නොවේ.

කඳු තරණයේ දී හා සංචරණයේ දී දරුවන්ගේ එදිනෙදා වැඩකටයුතුවලින් මෙන්ම පරිගණක සහ ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් මිදී සිටින මොහොතක, මෙවන් කුසලතාවන් ඔවුන්ට ලබාදීම සඳහා ඔවුන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීම ද පහසු වනු ඇත.

9. **දිරිමත් කරන්න**

දරුවන් ලබා ගන්නා කුඩා ජයග්‍රහණ සහ ඔවුන් විසින් දරනු ලබන මහන්සිය අගය කරන්න. ඔවුන් විසින් ලබාදෙන සහයෝගය ඉතාමත් වටිනා බව දැනෙන්නට දෙන්න. සමස්තයක් වශයෙන් පවුලක් ලෙස විනෝදමත් කාලයක් ගත කරන්න.

10. **පුරුද්දක් කර ගන්න**

කඳු තරණය සහ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් හි නිරතවීම පුරුද්දක් කර ගන්න. සති අන්තවල හෝ මසකට වරක් අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන ඉසව්වක් බවට කඳු තරණය පත් කර ගැනීමෙන් ඔබේ දරුවන්ගේ ජීවිතයට එය ඉබේම පුරුද්දක් බවට පත් වනු ඇත.

කුඩා කාලයේ දී පරිසරය හා සම්බන්ධ වීමෙන් දරුවන් වඩාත් හොඳ විනයකින් සහ හික්මීමකින් යුතුව වර්ධනයවන අතරම ශාරීරිකව හා මානසිකව දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි, නිරන්තරව සතුටින් සිටින්නන් බවට පත්වීමට පසුබිම සැකසෙනු ඇත.

කඳු තරණයක් අවසානයේ දී ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් චිත්‍රයක් ඇඳීමට හෝ කුඩා රචනාවක් ලිවීමට ඔවුන් උනන්දු කිරීමටත්, ඔවුන් ආහාරයට ප්‍රිය කරන කෑමක් සහ අතුරුපසක් ලබාදීමත් පවුලේ මීළඟ කඳු තරණය වෙනුවෙන් ඔවුන් උනන්දු කිරීම වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකිය.

තරුණියන් කඳු තරණයට යොමු වීමට ඇති බාධක

කඳු තරණය පුරුෂ පාර්ශ්වයට පමණක් වෙන් වූ ක්‍රීඩාවක් ද?

මෑතක් වන තුරුම විනෝදාංශයක් ලෙස හෝ කඳු තරණය කිරීම සඳහා යොමු වූ බොහෝ දෙනාගෙන් වැඩි ප්‍රතිශතය තරුණයන් බව නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. එහෙත්, ප්‍රථම වරට එවරස්ට් කඳු මුදුන තරණය කළ ශ්‍රී ලාංකිකයා කාන්තාවක් වීම සහ ශ්‍රී ලංකාව තුළ බිහි වූ වාණිජමය වශයෙන් කඳු තරණය සහ අනෙකුත් ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සේවා සපයන්නන්ගේ ප්‍රචලිත වීමත් සමඟ වර්තමානය වන විට තරුණියන් කඳු තරණය සඳහා යොමුවීමේ වැඩිවීමක් දැකිය හැකිය.

එමෙන්ම, රට තුළ කාලයත් සමඟින් සිදු වූ සංස්කෘතික වෙනස්කම් සමඟින් කාන්තාවන්ට, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සහ ස්වාමිපුරුෂයන්ගෙන් මින් වසර ගණනාවකට පෙරාතුව තිබූ තත්ත්වයට වඩා වැඩි නිදහසක් උරුම වීම සහ තරුණියන්ට තනිව සංචාරය කිරීම සඳහා ආරක්ෂාකාරී වාතාවරණයක් සමාජය තුළ ඇති වීම ද මේ සඳහා බලපාන ලද කාරණා ලෙස සැලකිය හැකිය.

මෙම සියලු කාරණා එකට ගත් කල, තරුණියන් සහ පාසල් සිසුවියන් තමන්ගේ හැකියාවන් පිළිබඳව වැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් යුතුව, තමන්ගේ අනාගතය තමන් රිසි මඟකට යොමු කර ගැනීමට කැමත්තක් දක්වන බවත්, තමන් දැන උගත් සහ ලබා ගත් අත්දැකීම් මඟින් අන් අයට ද නිවැරදි මඟ පෙන්වීම සඳහා කැපවීමත් දකින්නට ලැබීම සාධණීය කාරණාවන් වේ.

ලෝකයේ මේ වන විට වෘත්තීමය වශයෙන් කඳු තරණයේ දී හමුවන විවිධාකාර ප්‍රභේදයන්හී හිණි පෙත්තටම පැමිණි, අති සාර්ථක කාන්තා කඳු තරණ ක්‍රීඩිකාවන් මෙන්ම විනෝදාංශයක් ලෙස කඳු තරණය කරමින්, ලොව පුරා සංචාරය කරන කාන්තාවන් ද සිටින අතර, ඔවුන්ගේ සමාජ මාධ්‍ය ජාලයන් තුළ සංසරණය වන ඡායාරූප සහ වීඩියෝ පට, මෙරට තරුණියන්ගේ ආත්ම ශක්තිය මෙන්ම, ක්‍රීඩාවට ඇති ඇල්ම ඉහළ නැංවීමට විශාල හේතුවක් වන බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

කඳු තරණය සඳහා ශ්‍රී ලාංකික තරුණියන්ගේ සහ පාසල් සිසුවියන්ගේ දායකත්වය ඉහළ නංවා ගැනීම සඳහා පළමුවෙන්ම ඔවුන් විසින් මේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී මුහුණ පාන්නට සිදුවන ගැටලු හඳුනා ගනිමින්, ඒ සඳහා කාලීන විසඳුම් සෙවීම වැදගත් වේ.

එළිමහන් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී පැන නඟින ඇතැම් ගැටලු කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම එකසේ බලපෑ හැකි නමුත්, ඇතැම් කාරණා කාන්තාවන්ට පමණක් වැඩියෙන් බලපාන අයුරු නිරීක්ෂණය වේ.

වර්තමානයේ දී තරුණියන් මුහුණ පාන ගැටලු සහ අපහසුතා පිළිබඳව ප්‍රායෝගික කතිකාවතක් සඳහා, බොහොමයක් කාලයක සිට කඳු නැඟීම සහ අනෙකුත් ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්වල වෘත්තීමය වශයෙන් සහ විනෝදාංශයක් ලෙස ඒ හා සම්බන්ධව සිටින කාන්තා කඳු තරණ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු වන ක්‍රිස්ටල් ෆර්නෑන්ඩෝ සහ ස්ටෙෆි විමලසිංහ සම්බන්ධ කර ගනිමින් සිදු කළ සාකච්ඡාවක් පහත දැක්වේ.

විනෝදාංශයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව තුළ සහ විදේශයන් හි සංචාරය කරමින්, ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් මෙම ක්ෂේත්‍රයට එක් වූ ක්‍රිස්ටල් ෆර්නෑන්ඩෝ, පසුව පාසල් සිසුන් සඳහා සූදානම් කරන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාන්තා උපදේශිකාවක ලෙස සිය වෘත්තීමය දායකත්වය ලබාදෙමින් මේ වන විට සිය කාලයෙන් කොටසක් ඒ වෙනුවෙන් වැය කරමින් සිටින්නීය.

විනෝදාංශයක් ලෙස ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකරකවල යෙදෙමින්, ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා ඉසව් ප්‍රවර්ධනය සඳහා වෘත්තීමය මෝස්තර නිරූපිකාවක් ලෙස විශේෂිත නමක් දිනා ගනිමින්, කන්ටෙන්ට් ක්‍රියේටර් (Content Creator) කෙනෙක් වශයෙන් කටයුතු කරන අතරම, ශ්‍රී ලංකාව තුළ තරුණියන් අතර කඳු නැඟීම ප්‍රචලිත කිරීම සඳහා සිය දායකත්වය දක්වමින් ස්ටෙෆි විමලසිංහ සිය කාලය ගත කරයි.

මේ ඔවුන් දෙදෙනා මා හා බෙදා ගත් අදහස් පෙළගැස්මකි.

ප්‍රශ්නය: ඔබ හිතන විදියට සංචාරය හෝ කඳු නැඟීම සඳහා කැමති ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන්ට තිබෙන ප්‍රායෝගික ගැටලු මොනවද?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: පීතෘ මූලික සමාජයක කාන්තාවන්ට විවිධාකාරයෙන් සාමාජයීය ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්න සිදුවන බව බොහොමයක් දෙනා පිළිගන්න කාරණයක්. ගෙදරක වුණත්, තීන්දු තීරණ බොහොමයක් ගන්නේ ඒ පවුලේ තාත්තා, නැත්නම් සහෝදරයෝ. මේ වටපිටාවත් එක්ක ගැහැනු දරුවන් තමන්ගේ අභිලාෂ සහ සිහින හිර කර ගන්න පෙළැඹෙනවා. ඒ වගේම, ඔවුන්ට තියෙන නිදහස සහ අවස්ථා මඟ හැරී යන්න පුළුවන්.

නමුත් මම දකින විදියට ඕනෑම කාන්තාවකට තමන්ගේ සිහින වෙනුවෙන් මහන්සි වෙන්න, සහ ඒ සිහින දක්වා යන්න පුදුමාකාර ශක්තියක් ඔවුන් අභ්‍යන්තරයේම තියෙනවා.

කඳු තරණයට සහ සංචාරයට එළැඹීමට තරුණියන්ට තිබෙන අපහසුතා ගතහොත්, ඉහත සඳහන් කළ සාමාජයීය පසුබිමත් එක්ක මේ වගේ ක්‍රීඩාවකට යොමු වෙන තරුණියන් විවිධාකාර විවේචනවලට සහ අසාධාරණ විදියට ඔවුන්ගේ චරිතය විනිශ්චය කිරීම්වලට ලක්වෙන්න පුළුවන්.

තරුණියන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව මූලික වෙමින් මෙවන් ක්‍රීඩාවන් සඳහා ඔවුන්ගේ පවුලෙන්, පාසලෙන් ලැබෙන සහයෝගය සහ දිරිමත් කිරීම සාපේක්ෂව අවමයි.

ඒ වගේම තමයි සංචාරයේ දී තරුණියන් ශාරීරිකව හෝ වාචිකව අතවරයන්ට ලක්වීම, සොරකම්වලට භාජනය වීම සහ අසාධාරණ ලෙස ඔවුන්ට වෙනස්කම් කිරීම් තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් පවතී. එමෙන්ම, මෙවන් ක්‍රීඩා සඳහා යොමුවීමේ දී, ඒ සඳහා ලබා ගත යුතු පුහුණුවීම් සඳහා තියෙන අවස්ථා අවම වීමත්, ඇතැම් ක්‍රීඩා උපකරණ බොහෝ විට නිෂ්පාදනය කර තිබෙන්නේ පිරිමි ක්‍රීඩකයන්ට ගැළපෙන අයුරින් පමණක් වීම හේතුවෙන්, කාන්තා ක්‍රීඩිකාවන්ට හොඳින් ගැළපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ සොයා ගැනීමට අපහසු වීමත්, වර්තමානයේ තරුණියන් මුහුණ දෙන අපහසුතා ලෙස දක්වන්න පුළුවන්.

ස්ටෙෆි: සාමාන්‍යයෙන් ගොඩක් අයගෙන් අහන්න ලැබෙන දෙයක් තමයි, තමන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් හෝ සැමියාගෙන් අවසර ගැනීමට තිබෙන අපහසුව. මම හිතන්නේ මේ සඳහා ප්‍රධානම හේතූන් වන්නේ මේ ක්‍රියාකාරකම් තරුණියන්ට සුදුසු නෑ කියන අදහස හා දුර බැහැර සංචාරය කිරීම ආරක්ෂිත නෑ කියන මතය.

ඒ වගේම හයිකින්ග්, කෑම්පින්ග් වගේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී තිබෙන පහසුකම් තත්ත්වයන් අවමයි. ඉතිං ඒ අපහසුතාවලට මුහුණදීමට තියෙන මැළිකම සහ බියත් තරුණියන් මේ ක්‍රීඩාවන්ට යොමුවීම අවම වීමට හේතුන් ලෙස දක්වන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය: ඔබ හිතන්නේ නැද්ද මින් සමහරක් ප්‍රශ්න පිරිමි පාර්ශ්වයටත් පොදුයි කියලා?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: ඔව්. ඇතැම් ගැටලු කාන්තා සහ පිරිමි පාර්ශ්ව දෙකටම පොදුවේ බලපානු ලබනවා. උදාහරණ විදියට, මේ ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය මූල්‍ය සහයෝගය ලබා ගැනීම, ක්‍රීඩාවේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන අනතුරු වගේ දේවල්.

නමුත් අපේ සමාජය නිර්මාණය වී තිබෙන ආකල්ප සහ මතිමතාන්තර අනුව, මේ පොදුවේ තිබෙන ගැටලු වුවත් ප්‍රායෝගිකව කාන්තා සහ පිරිමි පාර්ශ්වයන්ට බලපෑම් එල්ල කරන ප්‍රමාණයේ අඩු වැඩි වශයෙන් වෙනස්වීම් තිබෙන්නට පුළුවන්. උදාහරණයකට, කඳු තරණයක් වෙනුවෙන් අනුග්‍රාහකත්වයක් සොයා යෑමේ දී, එම උත්සාහය සාර්ථක වීම සඳහා ක්‍රීඩිකාවකට වඩා වැඩි අවස්ථාවක් ක්‍රීඩකයෙකුට තිබෙන්නේ ක්‍රීඩකයෙකු, ක්‍රීඩිකාවකට වඩා ශරීර ශක්තියෙන් වැඩි බවට සමාජය කරනු ලබන නිගමනය නිසයි.

ස්ටෙෆි: ඔව්. විශේෂයෙන් ම පහසුකම්වල තිබෙන අඩුපාඩු දෙපාර්ශ්වයටම අවමයි, සහ පොදුයි. ඒ වගේම තමයි, සමහර අවස්ථාවල දී පිරිමි ළමයි අමතර පීඩනයකට ලක් වෙනවා දකින්නට පුළුවන්. උදාහරණයකට ගත්තොත්, මේ සමහර ක්‍රීඩා ඉසව් පළමුවෙනි වතාවට කරද්දි ලොකු බයක් දැනෙනවා. නමුත් ඒ බය පිටතට පෙන්නන්න තියෙන අකමැත්ත සහ ලැජ්ජාව නිසා ගොඩක් වෙලාවට තරුණ පිරිමි ළමයි කරන්නේ, ඒ ක්‍රියාකාරකම් නොකර අතහැර දමන එක.

ප්‍රශ්නය: පෞද්ගලිකව ඔබ කොහොමද මේ ගැටලුවලට මුහුණ දෙන්නේ?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: ඕනෑම පවුලක මවක් තමන්ගේ දුවගේ ආරක්ෂාව ගැන හිතනවා වගේ මගේ අම්මත් මා ගැන ගොඩක් සැලකිලිමත් වුණා. කුඩා කාලයේ මම වැඩිපුරම නිවෙස තුළම ඇතිදැඩි වුවත්, පාසල් මට්ටමෙන් මට ක්‍රීඩා සහ පාසල් සංගම් සමඟ සම්බන්ධ වෙමින්, ආරක්ෂිත වටපිටාවක් තුළ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වෙන්න පුළුවන් වුණා.

වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා විදේශගත වීමත් සමඟ, මේ සාමාජයීය බැමි දෙස මා බලන කෝණය වෙනස් වුණා වගේම, ඒ බැඳීම්වලින් මිදෙන්න ඒ කාලය තුළ මා ලද නිදහසත්, මගේ තාත්තා මා ගැන විශ්වාසය තබමින් පළවෙනි වතාවට විදේශයක තනියම ජීවත් වෙන්න ඉඩදීමත් විශාල ශක්තියක් වුණා.

මීට අමතරව මම පුළුවන් හැම වෙලාවකම මගේ දැනුම සහ කුසලතා වර්ධනය කර ගන්න වෙහෙසෙනවා. ඒ මඟින් මම ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් ලබනවා වගේම මගේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ පවා බොහොමයක් විට මට දියුණුවීම සඳහා අවස්ථා ලැබී තිබෙනවා. තරුණියක් විදියට මම උත්සාහ කරන්නේ, මගේ ජීවිතයට වඩා සුදුසු යැයි මට හැඟී යන සහ මට සතුටක් සහ ආත්මාභිමානයක් ගෙන දෙන දේ කරන්න. සමාජය විසින් ඇලවීමට සූදානම් ලේබල්වලට බය වෙලා මගේ සිහින වෙත යන ගමන නතර කරන්න මම සූදානම් නෑ.

ස්ටෙෆි: පුද්ගලිකව මේ ක්‍රීඩා කටයුතු සහ සංචාරයන් සඳහා ගෙදරින් අවසර ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් නම් මට ගැටලුවක් තිබුණේ නෑ. මොකද පුංචිම කාලයේ ඉඳන්, හැමවෙලාවෙම මම කරන හැම දෙයක් ගැනම ගෙදර අය එක්ක කතා කරනවා. ඒ නිසා මං ගැන ලොකු විශ්වාසයක් ගෙදර අයට ඇති වෙලා තිබ්බා සහ ඒ විශ්වාසය බිඳෙන්නේ නැති විදියට මම හැම වෙලාවෙම කටයුතු කරන්න උත්සාහ කළා.

මම දකින විදියට තරුණියක් හෝ පාසල් සිසුවියක්, තමන් කරන කියන දේවල් ගැන තමන්ගේ අම්මා, තාත්තා, වැඩිමහල් සහෝදරියක් එක්ක, යාළුවෙක් වගේ කතා කරන එක ගොඩක් හොඳ දෙයක්. ඒක තමන්ගේ ආරක්ෂාවට හොඳ දෙයක් වගේම, ඕනෑම අවස්ථාවක තමන්ගේ පවුලේ අය තමන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටිනවා කියන විශ්වාසයත් ඒ තරුණියට එනවා.

මේ ක්‍රීඩා සඳහා ගොඩක් වෙලාවට අපිට නගරයෙන් පිටත දුර බැහැරට ගමන් කරන්න වෙනවා. ඒ එක්කම අපේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කර ගන්න තියෙන අවස්ථාවත් අවම වෙනවා.

උදාහරණයකට ගත්තොත් වැසිකිළි පහසුකම් සහ ඇඳුම් මාරු කිරීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් හොයා ගන්න තියෙන අපහසුව මුල් කාලයේ දී මටත් ගොඩක්ම ලොකුවට දැනුණා. නමුත් කාලයත් එක්ක, මාත් එක්ක මේ සංචාර සඳහා යොමු වෙන්න පුළුවන් විශ්වාසවන්ත තරුණියන් වගේම තරුණයන් පිරිසක් එකතු වුණාට පස්සේ ඒ අපහසුතා අවම වුණා.

ප්‍රධානම දේ තමයි, මේ ක්‍රියාකාරකම්වලට ටිකෙන් ටික යොමු වෙන එක. එක් වරම දින කිහිපයක කඳු තරණයකට යන්නේ නැතුව, මුලින්ම එක් වරුවක, නැත්නම් උපරිම දවසක හයික් එකක් ගිහින් තමන් ගැන හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් හදා ගන්න එක වගේම, හොඳින් හැමදේම නිරීක්ෂණය කරමින් තමන්ගේ comfort zone එක ටිකෙන් ටික වෙනස් කර ගන්න එක තමයි හොඳම දේ.

ප්‍රශ්නය: ඔබ හිතනව ද කාන්තාවන්ට මේ ගැටලු සඳහා පිළිතුරු නුදුරු අනාගතයේ දී ලැබෙයි කියලා?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: ඔව් මම හිතනවා අපි දැන් ඒ මාවතේ ගමන් කරමින් ඉන්නවා කියලා. නමුත් ඒ සඳහා තවත් යම් කාලයක් ගත වේවි. නමුත් තරුණියන් විදියට මේ සම්බන්ධව සතුටු වෙන්න පුළුවන් ප්‍රතිඵල අපිට දැන් දකින්න පුළුවන්.

මේ ගමන යන්න රජයෙන්, මහජනයාගෙන් සහ අදාළ ආයතනවලින් ලොකු සහයෝගයක් ඉදිරියටත් වුවමනා කරනවා. මේ සඳහා අදාළ නීතිරීති තව දියුණු වෙමින් ක්‍රීඩිකාවන්ට තමන්ගේ සිහින වෙනුවෙන් මහන්සි වෙන්න පුළුවන් වටපිටාවක් ඇතිවීම වැදගත්.

ස්ටෙෆි: මම හිතන්නේ දැන් ඒ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලැබෙමින් පවතිනවා. මීට අවුරුදු කිහිපයකට කලින් තිබුණාට වඩා පහසුකම් දියුණු වෙලා තියෙනවා. මිනිස්සු දැන් යම් අවබෝධයකින් පසුවෙනවා මේ කඳු නැඟීම කියන දේ ගැන. කඳු නඟින්න අපි යන ඈත ගම්වල මිනිස්සු පවා දැන් ගෑනු ළමයි කඳු නඟින්න යනවා කියන දේ ගැන වැඩිය පුදුම වෙන්නේ නෑ.

ප්‍රශ්නය: ශ්‍රී ලංකාව තුළ කාන්තාවන්ට සංචරණය කිරීමේ දී ඒ සඳහා සහාය, උපදෙස් හා සේවාවන් ලබාදීමට වෙන් වූ, සහාය වන කණ්ඩායම්, හෝ ආයතන තිබෙනවාද?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: මගේ දැනීමේ හැටියට කඳු තරණය සහ ත්‍රාසජනක සංචාරය වෙනුවෙන් සහාය හෝ දැනුම ලබාදෙන විධිමත් සංවිධාන හෝ ආයතන ශ්‍රී ලංකාවේ දකින්නට නැහැ. නමුත් මේ ක්‍රීඩාව සහ සම්බන්ධ පළපුරුදු ක්‍රීඩික ක්‍රීඩිකාවන් එක්ව තමන්ගේ දැනුම තරුණියන් සමඟ බෙදා ගනිමින්, ඔවුන්ගේ ගමනට උදව් කරන අවස්ථා තිබෙනවා.

ඒ වගේම සමාජ මාධ්‍ය තුළ සහ බ්ලොග් අඩවි තුළ පළ වෙන මේ ආශ්‍රිත ලිපි, ඡායාරූප සහ වීඩියෝ පට තරුණියන්ට දැනුම ලබා ගැනීමට වගේම ඔවුන්ව උද්‍යෝගිමත් කිරීමටත් විශාල වශයෙන් බලපාන බව මගේ අදහසයි.

ස්ටෙෆි: සමාජ මාධ්‍ය ජාලා තුළ මේ වගේ ක්‍රීඩා ඉසව් සංවිධානය කරන කණ්ඩායම් දකින්නට පුළුවන්. ඒ නිසා තරුණියන්ට පුළුවන් තමන්ගේ තව යාළුවෙක් සමඟින් ඒ වගේ කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ වෙලා ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න. නමුත් තමන් මතක තියා ගන්න ඕන, තමන් සම්බන්ධ වෙන ඒ කණ්ඩායම් ගැන සහ ඔවුන්ගේ වගකීම් සහගත බව ගැන හොඳින් සොයා බලලා තීරණය කරන්න.

ප්‍රශ්නය: සංචරණයට සහ කඳු නැඟීමට ඇල්මක් දක්වන, නමුත් ඒ සඳහා දැනුමක් නැති සහ චකිතයකින් පසු වන තරුණියකට හෝ පාසල් සිසුවියකට ඒ සඳහා උපකාර ලබා ගන්න පුළුවන් ක්‍රමවේද මොනවාද තියෙන්නේ?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: පාසලේ මේ හා සම්බන්ධව තිබෙන සංගමයකට හෝ ක්‍රීඩාවකට යොමුවීම තමයි හොඳම විසඳුම. මොකද පාසල් සිසුවියකට ඒ මඟින් ආරක්ෂිත වටපිටාවක සිට මේ දේවල් කරන්න පුළුවන්. කඳු තරණය සඳහාම විශේෂිත ක්‍රීඩා සමාජයක් පාසලේ නොතිබුණත්, ගර්ල් ගයිඩ් සංගමය (Girl Guide Association) මේ සඳහා හොඳ විකල්පයක්. ඔවුන් විසින් කෑම්පින්ග්, හයිකින්ග් වගේ දේවල් සංවිධානය කරනු ලබනවා.

ඒ වගේම, තමන්ගේ දැනුම වර්ධනය කර ගන්න පුළුවන් හැම අවස්ථාවකින්ම ප්‍රයෝජන ගන්න එක ඉතාම වැදගත්. මේ සඳහා තමන්ගේ දෙමාපියන්ගේ උපකාර සහිතව මේ සම්බන්ධව තිබෙන පාඨමාලා හදාරන්න පුළුවන්. අන්තර්ජාලයේ මෙවැනි පාඨමාල විශාල ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා.

ඒ වගේම, තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන වගේම, ශාරීරික සෞඛ්‍යය ගැනත්, තමන්ගේ සිත තුළ හට ගන්නා චිත්තාවේග ගැනත් සැලකිලිමත් වෙමින්, හොඳ සමබල ආහාර රටාවකට හුරුවීම, හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීම වගේම, තමන් මුහුණ පාන ගැටලු හෝ අපහසුතා තමන් විශ්වාස කරන, තමන්ට ධනාත්මකව උපකාර කළ හැකි වැඩිහිටියකු සමඟින් කතාබහ කිරීමත් පාසල් සිසුවියන් වශයෙන් ඉතාම වැදගත්.

ස්ටෙෆී: මගේ දැනීමේ හැටියට පාසල් සිසුවියන්ට මේ වගේ ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ වෙන්න ලොකු අවස්ථා දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ නැහැ හෝ බොහොම අවමයි. නමුත් මේ වගේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් පාසල් සිසුවියන්ට වගේම, ඕනෑම තරුණියකට ස්වභාව ධර්මයත් එක්ක එකතු වෙන්න ලැබෙන අවස්ථාව සහ මේ වගේ ක්‍රීඩාවක් කිරීමෙන් දියුණු වන මානසික සෞඛ්‍යය මිල කරන්න බෑ. මේ හා සම්බන්ධ දැනුම, රික්‍රියේෂනල් සබ්ජෙක්ට් (Recreational Subject) එකක් විදියට පාසල් විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් කරන්න පුළුවන් නම්, මම හිතනවා ඒක විශාල වටිනාකමක් ගෙන දේවි කියලා. ඒ වගේම කාන්තා පාසල්වලටත් හයිකින්ග් කල්බ්ස් වගේ දේවල් හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය: සමස්තයක් වශයෙන් කඳු තරණයට ළැදි සියලු දෙනාටම එකමුතු වී, ත්‍රාසජනක සංචරණයට එකතු වන තරුණියන් දිරිමත් කිරීම සහ සුරක්ෂිත හැඟීමක් ගෙනදීම සඳහා කළ හැකි දේවල් ඔබ දකින විදියට මොනවාද?

පිළිතුර:

ක්‍රිස්ටල්: කඳු තරණයේ දී භාවිතා කළ යුතු ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද සම්බන්ධ දැනුම, පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම, අදාළ උපකරණ නිසි ලෙස භාවිත කිරීම ආදී දේ පිළිබඳව

දැනුම ක්‍රීඩකයන් අතරට ගෙන යෑමට වැඩපිළිවෙළක් සකස් කිරීම අනතුරු අවම කිරීමටත්, මේ ක්‍රීඩාවන් තවත් ජනප්‍රිය කිරීමටත් ඉතාම වැදගත්.

හොඳ තත්ත්වයේ උපකරණ ලබා ගැනීම සඳහා දැනට ඇති බාධක ඉවත් කිරීම මඟින් ක්‍රීඩකයන් අනාරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය අවම කළ හැකිය. මූල්‍යමය අපහසුතා සහිත පාසල් සිසුන්ට මේ උපකරණ ලබා ගැනීම සඳහා ආධාර වැඩසටහන් සංවිධානය ද ඉතාමත් සුදුසු දෙයක් වශයෙන් සඳහන් කළ හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මේ වන විටත් මේ ක්‍රීඩාවන් සම්බන්ධව නිසි ලෙස ස්ථාපනය වූ නීති හා රෙගුලාසීන් ඇති බවක් දකින්නට නෑ. මේ සම්බන්ධව නිසි ප්‍රතිපත්තීන් ඇති කරමින් සහ, හදිසි අවස්ථාවක දී ක්ෂණිකව සහ කාර්යක්ෂමව ක්‍රියාකාරී වෙමින් ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් සිදු කළ හැකි වටපිටාවක් නිර්මාණයවීම මඟින්, පාසල් සිසුන් ඇතුළුව බහුතරයකට වඩා වැඩි ආරක්ෂිත හැඟීමකින් යුතුව මේ ක්‍රීඩාවන් සඳහා යොමුවීමට හැකියාව ඇති වන බව මගේ අදහසයි. ක්‍රීඩාවේ අනාගත දියුණුව වෙනුවෙන් ගත හැකි පියවර කිහිපයක් ලෙස මේ දේවල් දැක්විය හැකිය.

ස්ටෙෆි: මේ සම්බන්ධව හොඳ දැනුමක් තියෙන අයට පුළුවන් වැඩමුළු සහ පුහුණුවීම් කඳවුරු පැවැත්වීමෙන් දැනුම බෙදා දෙන්න. ඒ වගේම තමයි, තරුණියන් විදියට අපටත් වගකීමක් තියෙනවා, අපි යන්නේ කොහෙද, කරන්නේ මොනවද කියන දේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්න. අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමෙන් ඕනම කෙනෙකුට මේ සම්බන්ධව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්න පුළුවන් මූලාශ්‍ර ඕනෑ තරම් හොයා ගන්න පුළුවන්.

ඉහත සාකච්ඡාව මඟින් එළැඹිය හැකි නිගමන වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ තරුණියන්ට සමස්තයක් වශයෙන් සංචරණයට යොමුවීම සඳහා චකිතයක් පවතින බව පැහැදිලියි. මේ සඳහා හේතූන් වශයෙන් වසර ගණනක් පුරා සමාජයේ සංසරණය වන ඍණාත්මක අත්දැකීම් පිළිබඳ පුවත්, සංස්කෘතික සීමා මෙන්ම රට තුළ පවතින පහසුකම් අවම වීම සහ දැනට පවතින අධ්‍යාපන රටාවේ යල් පැන ගිය බව නිගමනය කළ හැකිය.

තමන් ගැන, තම දෙමාපියන්, සහකරු, ගුරුවරුන් සහ පුහුණුකරුවන් පිළිබඳව විශ්වාසය තබා කටයුතු කරමින්, මෙම බාධක අභිබවමින් ධනාත්මකව තම අරමුණු කරා යෑමට උත්සාහ කිරීම වැදගත් බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

පුහුණුවීම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණය ව්‍යාප්ත නොවීම සහ ස්ථාපිත නොවීම සඳහා බලපාන තවත් ප්‍රධාන සාධකයක් වශයෙන් ඒ සඳහා ආසාවක් දක්වන ක්‍රිඩකයන්ට නිසි ලෙසින් පුහුණු වීමට අවස්ථා නොමැතිකම දැක්විය හැක.

සංචාරක කර්මාන්තය වශයෙන් ගනු ලැබුවත්, රට තුළ දෙස් විදෙස් සංචාරකයන්ට ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට ඇඩ්වෙන්චර් පාර්ක් (Adventure Park) වශයෙන් ඇත්තේ ඉතාමත් සීමිත විකල්ප ගණනක් පමණකි.

දැනට ස්ථාපිත එම ඇඩ්වෙන්චර් පාර්ක් පවා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව නිර්මාණය වී තිබේද, එම මෙහෙයුම් උසස් තත්ත්වයක් යටතේ පවත්වාගෙන යනු ලැබේද යන කාරණා සොයා බැලීමට ජාතික මට්ටමෙන් ක්‍රියා පටිපාටියක් තිබිය යුතුය.

මේ හේතූන් නිසා රටට විශාල විදේශ විනිමයක් ලබා ගැනීමේ හැකියාවන් ද මඟ හැරී යයි. පෙර සඳහන් කළ පරිදි මෙම ක්‍රීඩාවන් සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලැබෙමින්, ජාතික මට්ටමින් කඳු තරණ සම්මේලනයන් සහ පාසල් සමාජ පිහිටුවීම මඟින් රට තුළ මෙම ක්‍රීඩාවට ළැදි ක්‍රීඩකයන්ට හොඳ පුහුණුවක් ලබාදෙමින් අනාගත වෘත්තිකයන් බිහි කිරීම කළ හැකිය.

පුහුණු පාඨමාලා හැදෑරීම සඳහා විදෙස්ගත වීම ඉතාමත් මිල අධික, කාලය වැය වන, සහ වීසා ලබා ගනිමින් විශාල වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවන ව්‍යායාමයකි.

මේ හේතුන් නිසා ක්‍රීඩකයන්ට පාසල් කාලයේ සිටම පුහුණුවීම් කටයුතුවල යෙදීම සඳහා ආටිෆිෂල් වෝල් ක්ලයිම්බින්ග් (Artificial wall climbing) වලට අමතරව, ස්වභාවික ගල්කුළු ආශ්‍රිතව කළ හැකි රොක් ක්ලයිම්බින්ග් (Rock climbing) ක්‍රීඩාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන හඳුනා ගැනීමත්, නිසි ප්‍රමිතීන් යටතේ එම ස්ථාන, පුහුණු නිලධාරීන් යටතේ නඩත්තු කිරීමත් ඉතාමත් වැදගත් ය.

මේ හා සමඟම එම ක්‍රීඩාවන්ට අදාළව ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති තත්ත්වයන් සහ සබැඳෙන ජාතික ප්‍රමිතීන් නිර්මාණය සහ ජාතික මට්ටමින් කඳු තරණය සහ ඒ හා බැඳුණු ප්‍රභේද සඳහා විෂය නිර්දේශයක් නිර්මාණය කර, පුහුණු ආයතන රාජ්‍ය සහ පුද්ගලික යන දෙඅංශයන්ගෙන්ම ආරම්භ කිරීම ද ක්‍රීඩාවේ ඉදිරි ගමනට ධනාත්මකව බලපාන සාධකයක් වනු ඇත.

කඳු තරණයට යොමු වීම

වගකීම් සහගත කඳු තරණය

ඉන්දියානු ජනප්‍රවාදයකින් පැවත එන ප්‍රසිද්ධ කියමනක් හිමාලය කඳු පන්තිය ආශ්‍රිතව පවතී.

"Don't be a Gama, in the land of Lama"

ලාමාවරුන්ගේ දේශයේ දී, ගාමා කෙනෙකු නොවීමට උත්සාහා කරන්න.

ජනප්‍රවාදයේ සඳහන් වන අයුරින්, ඈත අතීතයේ දිනෙක "ගාමා" නම් වූ ඉතාමත් ශක්තිමත් හා ප්‍රසිද්ධ මල්ලව පොර ශූරයෙකු, ඉන්දියාවේ හිමාලය කඳු පන්තිය ආශ්‍රිතව යම්කිසි සංචාරයක නිරත වී ඇත. ශක්ති සම්පන්න මිනිසෙකු වූ ඔහු, ඒ කඳුකර පද්ධතියට නිසි ලෙස අනුගත නොවෙමින්, ඒ සඳහා ඔහුට උපදෙස් දුන් පුද්ගලයන් පවා හාස්‍යයට ලක් කරමින් දින කිහිපයක් ගත කර ඇත. නමුත් මුහුදු මට්ටමේ සිට කෙමෙන් කෙමෙන් ඉහළට යෑමේ දී, තම ශරීරය ඊට නිසි ලෙස අනුගත කර නොගැනීම නිසා මෙම "ගාමා" නම් පුද්ගලයා මරණයට පත් වී ඇත.

මෙම සරල ජනප්‍රවාදයේ සත්‍ය, අසත්‍යතාව කෙසේ වුවත් එමඟින් ලබා දෙන්නට උත්සාහ කරන පණිවුඩය බෙහෙවින් ප්‍රබලය.

Picture: Jayanthi's Mount Everest expedition 2016

ඒ ඒ පරිසර පද්ධතියේ නොනැසී ජීවත්වීමට සහ තම අරමුණු සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීමට නම් ඊට සරිලන ජීවන රටාවකට ඔබ විසින් හුරුවිය යුතුය.

එමෙන්ම, තමා පසු කරමින් සිටින ජන කාණ්ඩයේ සිතුම් පැතුම් හා ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය හඳුනා ගනිමින්, ඔවුන්ට ගරු කිරීම ඔවුන්ගේ සහයෝගය ලැබීමට හේතුවකි.

පුහු ආටෝපය, පමණට වඩා වැඩි ආත්ම විශ්වාසය, ආත්මාර්ථකාමීත්වය, වගකීම් විරහිත බව, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මෙන්ම, කඳුකර පරිසරයක ජීවත් වීමේ දී ද ඔබ අපහසුතාවන්ට ලක් කළ හැකි චර්යාවන්ය.

තරුණ කණ්ඩායම්, විවිධ ක්‍රීඩා සමාජ, පෞද්ගලික ආයතනවල සේවා මණ්ඩල හා විශ්ව විද්‍යාල සිසුන් ආදී බොහොමයක් දෙනා තමන්ගේ වාර්ෂික විනෝද චාරිකාව හෝ නිවාඩු දවසක් ගත කිරීම සඳහා දැන් තෝරා ගන්නේ කඳුකර ප්‍රදේශයකි, එසේත් නැතහොත් කඳු නැඟීමේ අභ්‍යාසයකි.

කඳු තරණය ඉතා අපූරු දෙයකි. එයින් ජීවිතයට ලබාදෙන අත්දැකීම් හා මතකයන් මිල කළ නොහැකිය. ඒ නිතැතින්ම දකින්නට ලැබෙන මනරම් දර්ශන, අත්විඳීමට ලැබෙන සුවදායක පරිසරය හා ශරීර සුවතාවය නිසා බව සැබෑවකි.

අපව මොහොතකට පියවි සිහියෙන් එපිටට අරන් යන කඳු මුඳුනක සුන්දර වටපිටාවක සිට ඡායාරූප කිහිපයක් රැගෙන මතකයන් ලෙස පරිස්සම් කර ගැනීමට මෙන්ම, සමාජ මාධ්‍යයක තමන්ගේ මිතුරන් සමඟ ඒ ඡායාරූප බෙදා ගැනීමට අපි කවුරුත් කැමැත්තෙමු. රාජකාරි ජීවිතයේ හිර වෙමින් සිට හෝ පාඩම් වැඩවලින් හිස් පිරී මොහොතක කොයි කවුරුත් උත්සහ දරන්නේ නිදහස් හුස්මකින් ගෙන පපුව පුරවා ගැනීමටය. මේ සියලු දේ අතරතුර, තමන්ගේ සහ තම සගයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම ඉතා වැදගත් වෙයි.

කඳු තරණ අභ්‍යාසයක දී ආරක්ෂාවට මුල් තැන ලැබීමට නම් ක්‍රීඩකයා මනා විනයකින් යුක්ත වීම, හොඳ පුරුදුවලින් පොහොසත් වීම මෙන්ම වගකීම් සහගත වීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. යම්කිසි කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයන් විනයගරුක බව හා වගකීම් සහගත බව සඳහා කීර්නාමයක් උපයාගෙන ඇත්නම්, ලොව පුරා ක්‍රීඩාලෝලීන් මෙන්ම විනිසුරුවන් පවා එවැනි ක්‍රීඩකයන්ට දක්වන්නේ ඉමහත් ගෞරවයකි.

විනෝදය වැදගත්, නමුත් ආරක්ෂාව අංක එක.

1. ඔබ කඳු තරණයේ යෙදෙන අතරතුර ගීත රසවිඳීමට කැමති අයෙක් නම්, ඔබගේ හෙඩ් ෆෝන්ස් (Head Phones) ඒ සඳහා යොදා ගැනීමෙන් අන් අයට හා පරිසරයේ නිහඬ බවට ඇති වන බලපෑම නැති කර ගත හැකිය. නමුත් කඳු තරණයේ දී ගීත සඳහා සවන්දීමෙන්, බාහිර පරිසරය සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවය ගිලිහී යෑම මඟින් අනතුරු ඇති විය හැකි බව ද සිහි තබා ගැනීම සුදුසුය.

2. "මෙම සීමාවෙන් ඉදිරියට ඇතුළුවීම තහනම්" ආදී වශයෙන්, බලධාරීන් විසින් පිහිටුවා ඇති විධිවිධාන සඳහන් පුවරු කඳු තරණයේ යෙදෙන විට ඔබට හමු විය හැකිය. එම විධානයන්ට අවනත වන්න. එම විධාන පුවරු එම ස්ථානවල පිහිටුවා තිබෙන්නේ යම් වැදගත් හේතුවක් නිසා බව අවබෝධ කර ගන්න.

3. අවසරපත් ලබා ගතයුතු හා විශේෂ අවසර ලබාගෙන ඇතුළු විය යුතු (උදා: රක්ෂිත) අවස්ථාවලදී නිසි පරිදි අවසර ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි.

4. ආරක්ෂාව අපට පමණක් නොව, රටේ වනාන්තර පද්ධතියටත්, ඒ තුළ ජීවත් වන සියලුම සතුන්ටත් වැදගත් දෙයකි. වනාන්තරයේ පිහිටීමට හානි කරමින් කොළ අතු කපමින් වනාන්තරය විනාශ කිරීමෙන් වළකින්න.

5. දුම්වැටි, මත්පැන් ආදිය කිසිවක් වනාන්තර තුළට රැගෙන යෑමෙන් වළකින්න.

6. ජල මූලාශ්‍ර අපවිත්‍ර කිරීමෙන් වළකින්න.

7. තමන් ගෙන යන දිරා නොයන දේ මෙන්ම ඉතුරු වූ ආහාර කොටස් පවා පරිසරයේ අතැර දමා ඒමෙන් වැළකී සිටින්න.

8. මිනිස් මළ නිසි පරිදි බැහැර කරන්න. මේ සඳහා සාමාන්‍ය සම්මත ක්‍රමය නම් අවම වශයෙන් අඟල් 6ක් පමණ වළක් හාරා ඒ තුළ විධිමත් ලෙස වළ දැමීමය. මෙහිදී ජල පෝෂක ප්‍රදේශ හා ජල මූලාශ්‍රවලින් බැහැර විය යුතුය. නමුත්, ඔබට මිනිස් මළ ප්ලාස්ටික් සිපර් මළුවල අසුරා පසුව බැහැර කිරීමේ ක්‍රමයකට හුරු විය හැකි නම් එය වඩාත් සුදුසු වේ. ලෝක ප්‍රසිද්ධ සමහර කඳු තරණවල දී / මාර්ගවල දී ඔබට ඇති එකම විසඳුම මෙය විය හැකිය.

9. සතුන්ට කෑම ලබාදීමෙන් වැළකී සිටින අතරම ආගන්තුක ශාක වර්ග ඔබ ගමන් ගන්නා පරිසරයට මුසු කිරීම සහ එම පරිසරයෙන් සතුන් හා ශාක වර්ග රැගෙන ඒම නොකළ යුතුය.

10. කඳවුරු ගතවීමක දී කූඩාරම් ඇටවීම සඳහා සකස් කර ඇති කඳවුරු බිම් පමණක් භාවිත කරන්න.

11. **ගිනි මැළයක් දැල්වීමේ දී ආරක්ෂාකාරී ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන අතරම පරිසරයට අවම හානියක් වන ලෙස කටයුතු කරන්න. ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා ගිනි මැළයක් දැල්වීම වෙනුවට ඉන්ධන මඟින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි, පෝටබල් ලිපක්** (Portable Camping Stove) **භාවිතයට හුරු වන්න.**

12. **ඔබ සංචාරයේ යෙදෙන ප්‍රදේශයේ සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයට හා වැසියන්ට හිරිහැරයක් වන කිසිවක් කිරීමෙන් වළකින්න.**

13. **අතරමග දී හමුවිය හැකි වෙනත් කඳු තරණ කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයන්ට නොමනා විහිළු කිරීම් හා ඔවුන්ගේ නිදහස නැතිවන අන්දමින් කටයුතු කිරීමෙන් වළකින්න.**

14. **මුණ ගැසෙන අනෙකුත් කඳු නගින්නන් හා පුද්ගලයන් සමඟ සුහදශීලීව සිනාසීමෙන් හා කතා කිරීමෙන් ඔබට ද තෘප්තිමත් විය හැකි වනු ඇත.**

15. **කණ්ඩායමේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතාවන්ට හා මානසික තත්ත්වයන්ට ඉවසීමෙන් මුහුණ දෙන්න. කඳු තරණය ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකවත් බොහෝ වෙහෙසකර ක්‍රීඩාවකි.**

16. **මත්පැන් පානය කර කඳු තරණයේ යෙදීමෙන් වළකින්න.**

17. **හැකි සෑමවිටම තවත් අයකු නිවැරදි දෙයක් කිරීමට යොමු කරවන්න. එමඟින් අප නොදැනුවත්වම අප ජීවත් වන සමාජය වඩාත් යහපත් සමාජයක් බවට පත් වනු ඇත.**

ඉහත සඳහන් කළ කරුණු ස්වල්පයට අමතරව තවත් බොහොමයක් කරුණු කාරණා ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කිරීමෙන් ඉතා සරලව හා සැහැල්ලුව ඔබේ විවේක කාලය ගත කිරීමට යන කඳු මුදුන මත ජීවිතයේ අමතක නොවන සුන්දර මතකයන් රැසක් එකතු කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

වගකීම් සහගත කඳු තරණය පිළිබඳව වැඩිදුරටත් ඉගෙන ගැනීම සඳහා Leave No Trace (https://lnt.org/why/7-principles/) නම් ජාත්‍යන්තර සංකල්පය පිළිබඳව හැදෑරීම ඔබේ කඳු තරණ ජීවිතයට ඉහළ වටිනාකමක් ගෙන දෙනු ඇත.

ඔබත් වගකීමෙන් කටයුතු කරන කඳු තරණ ක්‍රීඩකයෙකු වන්න.

කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම

කඳු තරණය විනෝදාංශයක් වශයෙන් සිදු කිරීමට කැමැති බොහොමයක් දෙනාට ඇති ගැටලුවක් වශයෙන්, තමන්ගේ මිතුරා කඳු නැගීමට කැමති කර ගැනීම දැකිවිය හැක. තනිව කන්දක් නැගීමට යෑම ආරක්ෂාවට එතරම් සුදුසු දෙයක් නොවේ.

එමෙන්ම, ආරක්ෂිතව කඳු මුදුනක් තරණය කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම, පුහුණුව හෝ අත්දැකීම් හැම දෙනාටම නැත. කඳු තරණයක් සංවිධානය කිරීම සඳහා සැලකිය යුතු කාලයක් වැය වන අතරම ඒ වෙනුවෙන් දැරීමට සිදුවන මහන්සිය ද විශාලය.

මේ ගැටලු සඳහා විසඳුම වශයෙන්, එම සේවාව ලබා ගැනීම සඳහා වාණිජමය වශයෙන් සේවා ලබාදෙන ආයතනයක් හෝ කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම දැක්විය හැකිය. නමුත් තමන්ට උපරිම සහායක් සහ ආරක්ෂාවක් කඳු තරණය පුරා ලබාදිය හැකි විශ්වසනීය කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම හොඳින් සොයා බලා කළ යුතු දෙයකි.

මේ නිසා එවැනි තෝරා ගැනීමක දී සැලකිය යුතු කාරණා රැසක් ඇත.

- කඳු තරණය හා පොදුවේ ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් වාණිජමය වශයෙන් සිදු කිරීමේ දී එම සේවා සපයන්නන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රමිති තත්ත්වයන් තිබේ. මේ නිසා ඔබ විසින් සේවය ලබා ගැනීමට තෝරා ගන්නා සමාගම, මේ ප්‍රමිතීන් සහ නීතිරීති අනුගමනය කරන්නේ දැයි සොයා බලන්න.

- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුවීමේ දී පැළඳිය යුතු හා භාවිත කළ යුතු ආරක්ෂිත උපකරණ නිසි ලෙස හසුරුවමින් භාවිත කිරීමට ජාත්‍යන්තරව සහ දේශීයව පවතින අදාළ පාඨමාලා හදාරමින් සහතික පත් ලබා ගෙන තිබීම වැදගත් වේ. ඔබගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඔබට ලබාදෙන ආරක්ෂිත උපකරණ පිළිබඳව, ඔබට ඔවුන්ගෙන් විමසා සිටිය හැකිය. නිසි දැනුම, පුහුණුව සහ අත්දැකීම් නොමැතිවීමෙන්, මෙම ක්‍රීඩාවල නියුතු වන සියලු දෙනාගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් විශාල බලපෑමක් සිදු වේ.

- මෙවැනි සේවා සපයන්නන් විසින් ඔබ වෙනුවෙන් හදිසි අනතුරු රක්ෂණයක් ලබාදීම ඉතා වැදගත් වේ. එම හදිසි අනතුරු රක්ෂණයේ විස්තර, ක්‍රියාකාරකම සඳහා සම්බන්ධවීමට පළමුව හොඳින් අසා, අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ.

- සමාජ මාධ්‍ය තුළ හා ගූගල් මෙවලම තුළ ඔවුන් වෙනුවෙන් මින් පෙර සේවාවන් ලබා ගත් පුද්ගලයන් විසින් ලබා දී ඇති ගුණදොස් (Reviews) පිළිබඳව කියවා බලන්න.

- එම සමාගම මඟින් සේවය ලබා ගත් ඔබ දන්නා හිතවතුන් සිටී නම්, ඔවුන් හා සම්බන්ධව ඔවුන්ගේ සේවයේ ගුණාත්මක බව පිළිබඳව අදහස් ලබා ගන්න.

- ඔබ විසින් ඔවුන්ගේ සේවය ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳව සියලු විස්තර ඇතුළත් කර ඊමේල් පණිවුඩයක් ගෙන්වා ගන්න. ඔබ ගෙවන ගාස්තුව සඳහා ඔබට ලැබෙන පැකේජය පිළිබඳව එහි පැහැදිලිව සඳහන් කර තිබීම වැදගත් වේ. ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ වන වේලාව, ඒ අතරතුර ලබාදෙන ආහාර, ගමනාගමනය සිදුවන ආකාරය මෙන්ම, යම්කිසි හේතුවක් නිසාවෙන් එම ක්‍රියාකාරකම අවලංගු වුවහොත් මුදල් ආපසු ලබා දෙන්නේ ද යන කාරණා මෙහි සඳහන් විය යුතුය. නො එසේනම් ඒ පිළිබඳව සැක හැර දැන ගන්න.

- සමාජ මාධ්‍ය හරහා සහ ඊ මේල් මඟින් ඔවුන් හා සම්බන්ධවීමේ හැකියාව ඇතත්, ක්‍රියාකාරකමට පෙර, එක් වරක් හෝ ඔබ ඔවුන් හා දුරකථනයෙන් කතාබහ කර හඳුනාගෙන තිබීම වැදගත්ය. මෙසේ ඔවුන් හා සම්බන්ධ වීමෙන් ඔබේ ගැටලු සඳහා ඔවුන් කොතරම් දුරට සාර්ථකව පිළිතුරු දුන්නේ ද යන්න පිළිබඳව ඔබටම විනිශ්චය කළ හැකි වනු ඇත.

- එසේම, එක් වරම බැරෑරුම් බවින් වැඩි කඳු තරණයක් හෝ ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකමක් වෙත යොමුවීම වෙනුවට සරල ක්‍රියාකාරකමකට ඔවුන් හා සම්බන්ධවීමෙන් ඔවුන්ගේ සේවාව පිළිබඳව අත්දැකීමක් ලබා ගැනීම සුදුසුය.

කඳු තරණයට

දැනුම

ආහාර සහ ජලය

නිවැරදි ආහාර භාවිතයේ වැදගත්කම

ශක්තිමත්ව හා නිරෝගීමත්ව සිටීම සඳහා හොඳ ආහාර පුරුද්දක් තිබීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. යහපත් ආහාර රටාවන් සඳහා හුරු වීමෙන් ඔබේ ජීවන මට්ටම උසස් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වන නිරෝගීමත් පුද්ගලයකු වුවත්, අයහපත් ආහාර පුරුදු හේතුවෙන් රෝගී විය හැකිය. එමෙන්ම ව්‍යායාම සඳහා ඔහු කරන කැපවීම හා ආයාසය ඵල රහිත විය හැකිය.

ඔබ කොතරම් කාර්යබහුල ජීවන රටාවකට හුරු වී සිටියත්, දිනකට ලබා ගත යුතු ප්‍රධාන ආහාර වේල් ත්‍රිත්වය නිසි අයුරින් ගැනීම මඟින් ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි රෝග ඇතිවීමේ අවදානම ද වළක්වා ගත හැකිය. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර වර්ග (උදාහරණ: පැණි බීම වර්ග, අධික තෙල් සහිත කෑම) සහ ආහාර රටා මඟින් ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධ (උදාහරණ: දියවැඩියාව) විශාල ප්‍රමාණයකින් මිදීමට ද එයින් හැකියාව ලැබේ.

කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු සමබල හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. තමන්ගේ ආහාර රටාවේ ඵලදායී සහ ධනාත්මක වෙනසක් සඳහා මේ මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂ දැනුම ඇති වෘත්තිකයකු හෝ වෛද්‍යවරයෙකු හමු වී සහාය ලබා ගැනීම වඩා සුදුසුය. හිතුමනාපයේ තදබල ලෙස ආහාර පාලනය කිරීම මඟින් ඔබ නොදකින අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකිය.

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අවශ්‍ය විය හැකි ආහාර ප්‍රමාණයන් වෙනස් විය හැකිය. එමෙන්ම සමහර ක්‍රීඩකයන් කඳු තරණයට පෙර ආහාර ගැනීමට කැමත්තක් දක්වන්නේ නැති නමුත්, සමහර ක්‍රීඩකයන් කඳු තරණයට පෙර බර ආහාරයක් ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වයි. කඳු තරණයට අවම විනාඩි 30 කට පමණ පෙර ආහාර ලබා ගැනීම වඩාත්

ප්‍රායෝගික වන්නේ, එමඟින් ශරීරයට අනවශ්‍ය අපහසුතාවක් ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකි වන බැවිනි. එමෙන්ම, කඳු තරණයකින් පසුව හොඳ ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමත් ඉතාමත් වැදගත් වේ.

සාමාන්‍යයක් ලෙස කඳු තරණයකට පෙර කාල සීමාවේ දී, දිරවීමට වැඩි කාලයක් ගතවිය හැකි ආහාර භාවිතය නුසුදුසුය. මෙමඟින් ආහාර අජීර්ණයක් ඇති වීමේ අවස්ථාවන් ද අවම වේ. කඳු තරණයක දී ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරතුර පැය 04 ක පමණ පරතරයක් තබා ගැනීම මඟින් ආහාර දිරවීම සඳහා ශරීරයට හොඳ කාලයක් ලබාදීම සිදු වේ.

ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා මේ අතරතුර අවශ්‍යතාව මත පලතුරක් හෝ ශක්තිය ජනනය කරන කෙටි ආහාරයක් ලබා ගැනීම වඩාත් ඵලදායක වේ.

ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අපගේ සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය, කැලරි ලෙස අපට ප්‍රධාන වශයෙන්ම ලැබෙන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ආහාර මඟිනි. දිගු කාලයක් ගත වන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට ඉතාමත් වැදගත් වේ. එදිනෙදා භාවිත කරන ආහාරවලින් කාබෝහයිඩ්‍රේට අධික ආහාර වශයෙන්, අල වර්ග හා ධාන්‍ය වර්ග සරල නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකිය.

මීට අමතරව, ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මඟින් ශරීරයේ ගෙවී ගිය පටක අලුත්වැඩියාව සහ මාංශපේශීන් වර්ධනය සිදු වේ. ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ලෙස බිත්තර, කුකුළු මස්, සෝයා ආහාර උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

ආහාර හා පාන ගැන කතා කිරීමේ දී නිසි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර ලබා ගැනීම මෙන්ම, නිසි පරිදි ජලය හා අනෙකුත් ගුණදායී පාන ලබා ගනිමින් ශරීරය විජලනය නොවී පවත්වා ගැනීම ද ඉතාමත් වැදගත් වේ. කඳු තරණ අභ්‍යාසයක් අතරතුර දී මෙන්ම ඔබගේ පුහුණුවීම් කටයුතුවල දී පවා මෙම පුරුදු පවත්වා ගැනීම වැදගත්ය.

කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් වැනි ඉතා විශාල වශයෙන් ශක්තිය වැය කරන ක්‍රීඩකයන්, ඔවුන් වැය කරන ශක්තියට සරිලන ලෙස ආහාර ලබා නොගැනීම මඟින්, නින්ද නොයෑම, ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම, යකඩ හා අනෙකුත් ඛනිජ ලවණ ඌනතාව සහ කාන්තා ක්‍රීඩිකාවන් අතර මාසික ඔසප් රටාවේ වෙනස්වීම් පවා සිදුවිය හැකිය.

මේ අනුව, මූලික වශයෙන් හැම පුද්ගලයෙක්ම ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට, ප්‍රතිශක්තීකරණය වැඩිකර ගැනීමට මෙන්ම, ගෙවී ගිය මාංශපේශීන් වර්ධනය උදෙසා නිසි ලෙස ආහාර හා පාන ලබා ගැනීම කළ යුතුය.

නිසි පරිදි විවේකය, නින්ද ලබා ගනිමින් සහ කඳු තරණයේ දී ශරීරයේ ඇතිවන ආබාධවලට අදාළ ප්‍රතිකාර කිරීම මඟින් ආහාරවලින් ලැබෙන ගුණය උපරිමයෙන් ශරීරයට ලබාදිය හැකිය.

විජලනයෙන් වැළකීම

මිනිස් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යෑම සඳහා, ආහාර මඟින් නිපදවෙන ශක්තිය මෙන්ම ජලය මඟින් ඒ සඳහා ලබාදෙන දායකත්වය ද ඉතාමත් වැදගත් වේ. ශරීරයට අවශ්‍ය ජලය ලබා ගැනීමෙන් ශරීරයේ උෂ්ණත්වය නිසි මට්ටමක පවත්වා ගෙන යෑම, ශරීරයේ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය පිටකිරීම සහ සිරුරේ සෛල කරා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ගෙන යෑම ආදී කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලැබේ.

ඔබ විසින් ලබා ගන්නා ජලය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක්, දහඩිය ලෙසින් හෝ වෙනත් ආකාරකින් ශරීරයෙන් පිටවීමේ දී ඔබේ සිරුර විජලනයට ලක්වීම සිදු වේ. මෙසේ සිරුර විජලනයට පත්වීමේ දී, වමනය ගතිය, හිසරදය, කරකැවිල්ල, මස් පිඬු පෙරළීම, තොල කට වියළීම, ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ අධික තෙහෙට්ටුව ආදී ලක්ෂණ දැකිය හැකිය. මුත්‍රා තද පැහැතිවීම ද විජලනයේ ලක්ෂණයක් වන අතර, කඳු තරණයේ දී ඔබගේ මුත්‍රාවල පැහැය පිළිබඳව විමසිල්ලෙන් සිටීම මඟින්, ඔබේ සිරුර කොතරම් දුරකට විජලනයකට ලක් වී ඇත්දැයි පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.

කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් අතර මේ ලක්ෂණ අතිශයින් බහුලව දැකීමට හේතූන් වශයෙන්, අනෙක් ක්‍රීඩාවල නියුතු ක්‍රීඩකයන්ට සාපේක්ෂව ඔවුන්ට තමන් සමඟ රැගෙන යා හැකි ජල ප්‍රමාණය සීමාසහිතවීම සහ මේ හේතුව නිසාවෙන් කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් තමන් සතු ජලය ඉතාමත් අරපරිස්සමින් යුතුව පාවිච්චි කිරීම දැක්විය හැකිය.

විජලනයෙන් වැළකී සිටීම සඳහා, කඳු තරණයකට පෙර පැය කිහිපයක කාලයක සිට හොඳින් ජලය පානය කිරීම, ක්‍රියාකාරකම අතරතුර දී සෑම විනාඩි 20 කට පමණ වරක් පිපාසය දැනුණත්, නැතත් ජල උගුරු කිහිපයක් පානය කිරීම, ශරීරයෙන් වැඩි වශයෙන් දහඩිය පිටවීමේ දී ඒ හා සාපේක්ෂව ජලය පානය කිරීම මෙන්ම, කඳු තරණය අවසානයේ දී හොඳින් ජලය පානය කිරීම ඉතාම වැදගත් වේ. සාමාන්‍යයෙන් පිළිගත් මතය වන්නේ, ඔබට පිපාසය දැනෙන අවස්ථාව වන විට ඔබේ සිරුර විජලනයවීම ඒ වන විටත් ආරම්භ කර ඇති බවය.

විශේෂයෙන්ම චොකලට්, ග්ලූකෝස් වැනි ආහාර ලබා ගත් පසු, ඒ සමඟම ජලය ස්වල්පයක් පානය කිරීමෙන් එම ආහාර මඟින් ලබා ගන්නා ශක්තිය, ඉක්මනින් සිරුරට උරා ගැනීම ඉක්මන් කිරීම සිදු කළ හැකිය. ජලය පානය කිරීමේ දී එක් වර විශාල ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම වෙනුවට සාර්ථකම ක්‍රමය නම්, කුඩා උගුරු වශයෙන් ජලය පානය කිරීමත්, එකවර ජලය ගිලීම වෙනුවට මුඛය තුළ මඳ වේලාවක් තබා ගැනීමත්ය.

ක්‍රීඩකයන් වශයෙන්, කඳු තරණයක දී හෝ පුහුණුවීමක දී අප විසින් පානය කළ යුතු දේ මොනවාද සහ කොපමණ ප්‍රමාණයන්ගෙන් ද යන පැනය නිසැකයෙන්ම මතුවෙයි.

එමෙන්ම, විජලනය පිළිබඳව කතා කිරීමේ දී, දහඩිය සමඟින් සිරුරෙන් පිට වන ඛනිජ ලවණ ප්‍රමාණයට සරිලන පරිදි ඛනිජ ලවණ නැවත ශරීරයට ලබා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

කඳු තරණයන් අතරතුර දකින්නට ලැබෙන මස් පිඩු පෙරළීම්, මෙසේ ඛනිජ ලවණ හිඟවීමේ ප්‍රතිඵලයකි. විශේෂයෙන්ම සෝඩියම්, පොටෑසියම්, කැල්සියම්, මැග්නීසියම් ආදී ඛනිජ ලවණ, අඩුවක් නොමැතිව ශරීරයට ලැබීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා ජලය පානය අතරතුර, මෙම ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම කළ හැකිය. වර්තමානයේ දී මේ සඳහා විසඳුමක් ලෙස හා විකල්පයක් වශයෙන් විවිධාකාරයේ ශක්තිජනක පාන වෙළෙඳ පොළෙහි දක්නට ඇත.

එහෙත්, මෙවැනි ශක්තිජනක පාන භාවිතයට පෙරාතුව එහි සඳහන් විස්තර නිසි ලෙස කියවීම මඟින් සහ ඒ සම්බන්ධ පුළුල් දැනුමක් ඇති වෘත්තිකයෙකුගේ උපදෙස් මත තමන්ගේ සිරුරට හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ගැළපෙන යමක් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම, නියමිත මාත්‍රාව නිසි උපදෙස් මත පරිභෝජනය කිරීමත් වැදගත් වන්නේ ඛනිජ ලවණවලට අමතරව, මෙම ශක්ති ජනක පානවල සීනි, ප්‍රෝටීන මෙන්ම තවත් බොහෝ සංඝටක අඩංගු විය හැකි අතර අධි මාත්‍රාවන් ලබා ගැනීමෙන් කෙටිකාලීන මෙන්ම දිගුකාලීන සංකූලතා ඇති විය හැකි බැවිනි.

පෙර සඳහන් කළ පරිදි, කඳු තරණයක දී ජලය විශාල ප්‍රමාණයක් රැගෙන යෑම ප්‍රායෝගිකව කළ හැක්කක් නොවේ. මේ නිසා කඳු තරණ අභ්‍යාස සැලසුම් කිරීමේ දී, පිරිසිදු ජල මූලාශ්‍ර පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දැක්වීම වැදගත් වේ. භූමිය පිළිබඳව මෙසේ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත සිතියම් කියවීම උපකාරී වේ. එමෙන්ම ප්‍රදේශයේ දේශගුණික හා කාලගුණික තත්ත්වයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම ද උපකාරී වේ.

කඳු නඟින්නන් කඳු තරණය අතරතුර ජලය පානය කිරීමට මැළිවීම සඳහා තවත් එක් හේතුවක් වශයෙන්, වරින් වර අතරමඟ නවතිමින්, තමන්ගේ ගමන් වේගය අඩාළ කර ගැනීමට ඇති අකැමැත්ත දැක්විය හැකිය. ගමනේ යෙදෙන අතරතුරම ජලය පානය කළ හැකි හයිඩ්‍රේෂන් බ්ලැඩර් (Hydration bladder) එකක්, තමන්ගේ බැක් පැක් (Backpack) එකට සවිකර ගැනීම මේ සඳහා හොඳ විසඳුමකි.

කඳු තරණයක දී හමුවිය හැකි, සෑම ජල මූලාශ්‍රයකම ජලය, එක් වරම පානය කිරීම සඳහා සුදුසු තත්ත්වයක නොතිබිය හැකිය. මේ නිසා විශේෂයෙන් ජල මූලාශ්‍ර අවම ප්‍රදේශයක කඳු තරණය කිරීමේ දී ජලය පෙරා ගත හැකි උපකරණයක් (Portable water Filter / purifier) හෝ ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි පිරිපහදු පෙති (Water Purifying tablets) ළඟ තබා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට ආහාර

- ඔබ භාවිතයට ගන්නා ආහාර හොඳින් පිරික්සා තෝරා ගන්න. වර්තමානයේ දී සුපිරි වෙළෙඳ සල් මේ සඳහා ඔබට ඉඩ සලසා ඇත. තැළී පොඩිවී නොගිය, හොඳම තත්ත්වයෙන් පවතින එළවළු සහ පලතුරු ආදිය මිලදී ගැනීම මඟින් ඔබ ගෙවන මුදලට උපරිම සාධාරණයක් ලබා ගත හැකිවාක් මෙන්ම, ආහාර නාස්තිය ද අවම කර ගත හැකිය.

- ආහාර ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස අසුරා තබා ගැනීම - මෙහි දී, ඒ ඒ ආහාර වර්ග සඳහා සුදුසු ක්‍රම භාවිත කිරීම හා සුදුසු උෂ්ණත්වය යටතේ ගබඩා කිරීම කළ යුතුය. ආහාර ඇසිරීමට පෙර හොඳින් සෝදා තෙත මාත්තු කර ගන්න. මෙමඟින් නරක් වූ ආහාර භාවිත කිරීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග හා අපහසුතා වළක්වා ගත හැකිය.

- පිසූ ආහාර හා නොපිසූ ආහාර එකිනෙක හා නොගැටෙන පරිදි අසුරා තැබීම.

- ආහාර හොඳින් පිසීමෙන්, තැම්බීමේ දී හා කුළුබඩු එක් කිරීමේ දී විෂබීජ විනාශ වී යයි.

- හැකි පමණ නිවෙසේදීම සාදා ගන්නා ආහාර භාවිතයට හුරුවීම මඟින් ඔබගේ ශරීරයට මෙන්ම මුදල් පසුම්බියටත් යහපතක් සිදු වේ. ඔබට පිටතින් ආහාර ගෙන්වා ගැනීමට සිතෙන සෑම විටෙකදීම යම් සැලකිය යුතු මුදලක් කැටයකට එක් කරන්න. යම් කාල පාරාසයක් අවසානයේ දී ඔබ සැලසුම් කරන සංචාරක වියදමක් පියවා ගැනීමට මෙම මුදල උපයෝගී කර ගත හැකි වනු ඇත.

- ක්ෂණික / කෙටි ආහාර හා කෘත්‍රිම රසකාරක සහිත ආහාර භාවිතයෙන් මිදීම. ඔබගේ දිව පිනවන බොහොමයක් කෙටි ආහාර දිගුකාලීනව භාවිතය ශරීරයට එතරම් ගුණදායක නොවේ. මෙමඟින් බෝ නොවෙන රෝග රාශියකට ඉඩ සැලසිය හැකිය.

- තෙල් සහිත ආහාර හා ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර අවම කිරීම.

- තන්තු බහුල ආහාර ගැනීම.

- එකම ආහාර වර්ගය වුවත් විවිධ ආකාරයෙන් සකස් කර ගත හැකිය.

- සමබල ආහාර වේලක වටිනාකම වටහා ගැනීම. මිනිස් ශරීරය වාහනයක් ලෙස සැලකුවහොත්, නිසි අයුරින් වාහනය ධාවනය වීමට එයට වුවමනා ඉන්ධන ලබා දීම, නඩත්තු හා අලුත් වැඩියා කිරීම කළ යුතුය. මිනිස් ශරීරය නඩත්තු කිරීම සඳහා ද ආහාර, ජලය, ඔක්සිජන් හා අනෙකුත් විටමින් හා ඛනිජ ලවණ නිසි කලට ලබා දිය යුතුය. සමබල ආහාර වේලකින් සිදු කරන්නේ මෙම කාර්යයයි.

කඳු තරණයක් සඳහා ආහාර

කඳු තරණ අභ්‍යාසයක දී ආහාර ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්නේ කෙසේද? මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණ මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදීමයි.

1. එකම ආහාර සැලසුම කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාටම ගැළපෙන්නේ නැත.

ඔබගේ වයස, ස්ත්‍රී / පුරුෂ බව, සිරුරේ සැකැස්ම (උස සහ බර), ආහාර දිරවීමේ වේගය හා තවත් බොහොමයක් කාරණා අනුව ඔබට දිනකට වුවමනා කැලරි ප්‍රමාණය තීරණය වේ.

2. ආහාර හොඳින් අසුරා ගන්න.

කඳු තරණය සඳහා සැලසුම් කර ඇති දින ගණනට අනුව, ඒ ඒ ආහාර වේල් සඳහා ඔබ ලබා ගන්නා ආහාර කලින් සැලසුම් කිරීම හා එම සැලසුමට අනුව කුඩා ප්ලාස්ටික් පෙට්ටි හෝ සිප් ලොක් බෑග් (Zip lock bags) යොදා ගනිමින් එම ආහාර අසුරා ගැනීම කළ හැකිය. මේ මඟින් අනවශ්‍ය ලෙස විශාල ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර රැගෙන යෑමට අවශ්‍ය නොවන අතර ආහාර ඇසුරුම්වල පවතින කාඩ්බෝඩ් ආවරණ, ඉටි කවර ආදිය ඉවත් කිරීමෙන්, ඔබට නැවත රැගෙන ඒමට සිදුවන කුණු ප්‍රමාණය පවා අඩු වේ.

ආහාර ද්‍රව්‍ය, අනෙකුත් ඉන්ධන ආදිය සමඟ මිශ්‍ර නොවන සේ මෙන්ම හදිසි වර්ෂාවක දී ආරක්ෂා වන පරිද්දෙන් අසුරා ගත යුතුය.

3. බර සහ පිළියෙල කිරීමේ පහසුව.

නිසි සැලසුම් කිරීමකින් තොරව ආහාර රැගෙන යෑමෙන් සිදුවන්නේ භාවිතයට නොගත් එම බොහොමයක් ආහාර ද්‍රව්‍ය නැවත ආපසු රැගෙන ඒමට සිදුවීමය.

බැක් පැක් එකෙහි බර මෙහි දී තීරණාත්මක සාධකයකි. පෙර සඳහන් කළ පරිදි ආහාර ඇසුරුම්වල කාඩ්බෝඩ් කවර ආදිය ඉවත් කිරීමෙන් ද, අමු එළවළු, පලතුරු වෙනුවට, වියළා ඇසුරුම් කළ ආහාර ආදිය තෝරා ගැනීම සඳහා යොමුවීම මඟින් ද බර අවම කර ගත හැකිය. මෙය ඉතා සාර්ථක විසඳුමක් වන්නේ බොහොමයක් ආහාරවල බරෙන් විශාල අගයක් ගන්නේ එහි ඇති ජලය ප්‍රමාණය නිසාවෙනි.

කඳු තරණ අභ්‍යාසයක් සඳහා වුවමනා ආහාර සැලැස්මක් සකස් කිරීමේ දී, එම ආහාර සැකසීම සඳහා වැය වන කාලය සහ මහන්සිය ආදී කාරණා සලකා බලමින් ප්‍රායෝගික සැලැස්මකට යොමුවීම වැදගත් වේ. අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හුරු වී ඇති ආහාර වේල් වෙනුවට ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන, ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීම මෙහි දී වඩාත් ප්‍රායෝගික වේ.

කඳු තරණය සඳහා විශේෂයෙන්ම නිෂ්පාදනය කරනු ලබන, මෙවැනි ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග, දේශීය සහ විදේශීය නිෂ්පාදන ලෙස, තෝරා ගැනීම් රැසක් සමඟින් වර්තමානයේ දී වෙළඳ පොළෙහි දක්නට ලැබේ. මෙම නිෂ්පාදන උණු වතුර සමඟ

මිශ්‍ර කරමින්, විනාඩි කිහිපයක් ඇතුළත සකස් කර ගත හැකිවීම, හොඳ පෝෂ්‍ය ගුණයක් ලබාදීම සහ අඩු බරින් යුතුවීම යන වාසි සමඟින් යුතු වුවත්, තරමක මිලෙන් අධිකය.

මේ සඳහා තවත් එක් විසඳුමක් වන්නේ, සංකීර්ණ ව්‍යාංජන වෙනුවට ඉක්මණින් සහ අඩු කුළු බඩු වර්ග කිහිපයකින් සකස් කර ගත හැකි ආහාර තෝරා ගැනීමය. සරල උදාහරණයක් ලෙස, චිකන් කරියක් සාදා ගැනීම වෙනුවට බිත්තරයක් තම්බා ගැනීම දැක්විය හැකිය. එමඟින් ආහාර සකස් කිරීම සඳහා අමතරව රැගෙන යා යුතු උපකරණ ප්‍රමාණය හා අනෙකුත් කළමනා ප්‍රමාණය ද අවම කර ගත හැකිය.

විශාල, බරින් වැඩි හට්ටි, මුට්ටි ඔසොවාගෙන යෑම වෙනුවට, කඳු තරණයට සුදුසු ලෙස අඩු බරින් නිපැයූ, අතේ ගෙන යා හැකි කෑම්පින්ග් ස්ටෝව් (Camping stoves), හා භාජන (Camping cooking pots) මේ වන විට වෙළෙඳ පොළෙහි ඇත. ඔබ නිතර මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වන්නෙක් නම්, එක් වරම නැතත් මුදල් ඉතිරි කර, වරින් වර හෝ මෙම උපකරණ මිල දී ගැනීම ඉතාමත් හොඳ ආයෝජනයකි.

4. කඳු තරණයේ ස්වභාවය.

අතරමඟ දී ආහාර මිලදී ගැනීම සඳහා ඇති හැකියාව, කඳු තරණයේ දින ගණන ආදී කරුණු මත, ඔබට කොපමණ දින ගණනකට සරිලන පරිදි ආහාර ගෙන යා යුතුද යන්න පිළිබඳව තීරණය කළ හැකිය. පෙර සඳහන් කළ පරිදි, මුහුදු මට්ටමේ සිට ඉහළට ගමන් කිරීමේ දී මෙන්ම එක දිගට අසීරු කඳු තරණයක යෙදීමේ දී ආහාර රුචිය අඩුවීම නිරන්තරයෙන්ම දැකගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම, මෙවැනි අවස්ථාවක දී ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් අනුභවය ප්‍රායෝගිකව අපහසුය. ඒ වෙනුවට, ඔබේ ශරීරයට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම වැදගත් වේ.

5. ආහාර පිළිබඳ අවබෝධය.

ඔබට ඇති ආසාත්මිකතා පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට අමතක නොකරන්න. යම් ආහාර වර්ගයක් හෝ කාණ්ඩයක් පිළිබඳව ඔබට කිසියම් සැකයක් තිබේ නම්, පුහුණුව ලත් සහ ඒ සඳහා විශේෂිත දැනුම ඇති වෛද්‍යවරයකුගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසා උපදෙස් ලබා ගන්න.

ආහාර අසුරා ගැනීමේ දී ඔබ ප්‍රිය කරන හා නොකරන ආහාර වර්ග පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම විශාල පහසුවකි. ඔබ ප්‍රිය කරන ආහාර වර්ග ඔබගේ ආහාර සැලැස්මට වැඩිපුර එක්කර ගන්න.

කඳු තරණ අභ්‍යාසයක් අතරතුර දී අලුත් ආහාර වර්ග භාවිත කිරීම හැකි තාක් අවම කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබ විසින් සැබෑ කඳු තරණයේ දී භාවිතයට ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන පැකට් කරන ලද හෝ පෙර පිසින ලද ආහාර වර්ග ආදිය තිබේ නම්, එම ආහාර නිවසේ දී ආහාරයට ගෙන එහි රසයට සහ සුවඳට ඔබ කැමතිද යන්න පිළිබඳව විමසා බලන්න.

6. මිල තත්ත්වය

ගුණාත්මකභාවය, පහසුව මෙන්ම මිල තත්ත්වය ද අමතක කළ නොහැකි සාධකයකි. ප්‍රසිද්ධ සන්නාම නාම සහිත ආහාර වර්ගවල මිල සාපේක්ෂව වැඩි විය හැකිය. නමුත් එතරම් ප්‍රසිද්ධ නොවන සන්නාම නාමයක ගුණාත්මක බව මෙන්ම, මිලද ඔබට වඩාත් සුදුසු වන්නට පුළුවන. මේ නිසා ඔබගේ සමකාලීනයෙන්ගෙන් තොරතුරු විමසීමෙන්, අන්තර්ජාලය ආධාරයෙන් තොරතුරු සොයා බැලීමෙන් හා කුඩා සාම්පලයක් පළමුව උත්සාහ කර බැලීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වේ.

7. ලුණු, මිරිස්, ගම්මිරිස් ආදී ඔබ ප්‍රිය කරන කුළු බඩු ද්‍රව්‍ය, ජලය ඇතුළු නොවන, සුළං නොවදින කුඩා ප්ලාස්ටික් අසුරණවල අසුරා තබා ගන්න. මෙම කුළු බඩු ඔබගේ රස අනුව ඔබ පිළියෙළ කර ගන්නා ආහාරවලට එක් කර ගත හැකිය. එමෙන්ම සළාද කොළ, තක්කාලි ගෙඩියක්, දෙහි ගෙඩියක්, ඉඟුරු කැබැල්ලක් ආදී, පහසුවෙන් වෙනත් ප්‍රධාන ආහාරයක් සමඟ මිශ්‍ර කිරීමෙන් රස වැඩිකර ගැනීම උදෙසා භාවිත කළ හැකි දේ, හොඳින් තෙත මාත්තු කර ප්ලාස්ටික් සිපර් බෑග්වල වෙන වෙනම අසුරා ගැනීම කළ හැකිය.

8. රාත්‍රී කාලය සඳහා කඳවුරු ගතවීමේ දී ඔබේ කණ්ඩායමේ සගයන් සමඟ එක්ව හොඳ රාත්‍රී ආහාර වේලක් ලෙස සකසා ගත හැකිය. මෙමඟින්, පැකට් කරන ලද ආහාරවල තිබිය හැකි අස්වාභාවික රසය සමඟ ඇති විය හැකි අප්‍රලතාවය මඟ හරවා ගත හැකිය. එමෙන්ම, ප්‍රධාන ආහාරයට අමතරව, විවේකයෙන් ගත වන සවස් කාලයේ දී යම් සරල අතුරුපසක් සකස් කරන්න. විඩාබර මොහොතක එවන් දිව පිනවන ආහාරයක් ඉමහත් සතුටක් ඔබට ගෙන දෙනු ඇත.

9. බැක්වුඩ්ස්මන් කෑම්ප් කුකින් (Backwoodsman camp cooking) නම් ලොව පුරා බාල දක්ෂයන් හා බාහිරගත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නන් අතර ඉතාමත් ප්‍රචලිත, අවම උපකරණ හා ආම්පන්න මඟින් ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය හැදෑරීමෙන්, හදිසි අවස්ථාවක දී කෑම වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට වුවමනා භාජන සහ අනෙකුත් මෙවලම් නොමැති වුවද, ඔබ සතුව ඒ මොහොතේ තිබෙනා දේ භාවිත කරමින් සරල ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීම කර ගත හැකිය.

10. ඔබ හිමාලය ආශ්‍රිත උස් කඳු මුදුන් තරණයේ දී සේවා සැපයීමේ හා මඟ පෙන්වීමේ කණ්ඩායමක සහාය ලබා ගෙන ඇත්නම්, බොහොමයක් අවස්ථාවන්හි දී ඔවුන් විසින් සම්පූර්ණ ගමන සඳහාම වුවමනා ආහාර ඔබට සැපයීම සිදු කරනු ලබයි. මේ සඳහා, ඔවුන් ඒ ඒ කඳු මුදුන් ආශ්‍රිතව ඇති ලැගුම් හල් මඟින් සහාය ලබා ගැනීම මෙන්ම ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා ඒ වෙනුවෙන්ම වෙන් වූ කෝකියන් කණ්ඩායමක් නඩත්තු කිරීම සිදු කරයි.

මේ පහසුකම් ඔබ විසින් මිලදී ගනු ලබන සේවා පැකේජය, සේවා සපයන ආයතනයේ පළපුරුද්ද හා විශාලත්වය මෙන්ම, ඒ ඒ කඳු මුදුන ආශ්‍රිතව පවතින පහසුකම් මත ද වෙනස් විය හැකිය.

Photo credits: Francisco Cisternas

දින තුනක කඳු තරණ අභ්‍යාසයක් සඳහා සරල ආහාර සැලසුමක්

කඳු තරණයේ දී ආහාර ලබා ගැනීමේ දී අප එදිනෙදා භාවිතා කරන සාම්ප්‍රදායික ආහාර මෙනුවලින් බැහැරට යෑමට සිදු වේ. අපට හුරු, අප ප්‍රිය කරන රසය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරම, මූලික අරමුණ විය යුත්තේ කැලරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ආහාර වේලක්, අවම කාලයකින් හා උත්සාහයකින් සකසා ගැනීමය.

මෙහි සඳහන් කර ඇත ආහාර සැලැස්ම නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී එම ආහාර අසුරා ගැනීම, සකස් කර ගැනීම මෙන්ම, ආහාර සැකසීමෙන් පසුව භාජන පිරිසිදු කර ගැනීම පවා ඉතාමත් පහසු බව මෙන්ම, එම ආහාර ශරීරයට බර නොවන හා ජීර්ණයට පහසු ආහාර බව පෙනී යනු ඇත.

01 වැනි දිනය

උදෑසන ආහාරය / දිවා ආහාරය සඳහා ආදේශක කිහිපයක්

මේ සඳහා පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ඔබට නිවසේ දී හෝ නවාතැනේදී පිළියෙල කරගෙන පැමිණිය හැකිය. එසේ නොමැති නම් උදෑසන ආහාරය ගැනීමෙන් පසුව ගමන ආරම්භ කළ හැකිය.

පළමු දින දිවා ආහාරය ද මේ සමඟ ම පිළියෙල කරගෙන පැමිණීමෙන් ඔබට කාලය හා ශ්‍රමය ඉතිරි කර ගත හැකිය.

- සිහිනියට කැපූ එළවළු මිශ්‍ර කළ පැස්ටා, තැම්බූ බිත්තරයක් සමඟ කෙසෙල් ගෙඩියක් හෝ,
- සරල ව්‍යාංජන කිහිපයක් සමඟ බත් සහ රට ඉඳි කිහිපයක් හෝ,
- තෙම්පරාදු කළ ධාන්‍ය වර්ගයක් සමඟ දොඩම් ගෙඩියක්.

රාත්‍රී ආහාරය සඳහා ආදේශක කිහිපයක්

- නූඩ්ලස් සමඟ ටින් කළ මස් වර්ගයක් හෝ,
- එළවළු සූපයක් සමඟ තැම්බූ බිත්තරයක්.

වර්තමාන වෙළෙඳ පොළෙහි නූඩ්ල්ස් වර්ග බොහොමයක් ඇතත්, අඩු පහසුකම් යටතේ හොඳින් තම්බා ගත හැකි වර්ගයක් තෝරා ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

මෙහිදී නාස්තිය අවම කිරීමට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා ටින් කළ මස් මෙන්ම නූඩ්ල්ස් පැකට්ටු තෝරා ගත හැකිය.

එළවළු සූපය ආහාර රටාවට විවිධත්වයක් ලෙස ද, ඉතිරි වන එළවළු කැබලිවලින් ගත හැකි හොඳ ප්‍රයෝජනයක් ලෙස ද, ශරීරයට අවශ්‍ය ජලය ලබාදීමට විකල්පයක් ලෙස මෙන්ම, ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ පානයක් ලෙස ද භාවිතා කළ හැකිය.

අතුරුපසෘ:

- කෙසෙල් ගෙඩියක් දික් අතට පලා, ඒ මැදට චොකලට් කැබැලි කිහිපයක් එකතු කර, ඇලුමිනියම් ෆොයිල් කොළයකින් හොඳින් ඔතා, මඳ ගින්නේ විනාඩි කිහිපයක් රත් කිරීමෙන්, හැන්දක් ආධාරයෙන් ආහාරයට ගත හැකි ඉතාමත් රසවත් අතුරුපසක් සාදා ගත හැක.

02 වැනි දිනය

උදෑසන ආහාරය

භාජනයකට ඕට්ස්, රට ඉඳි, රට කජු හා වියළි මිදි ආදිය මිශ්‍ර කර, එයට නැවුම් කිරි එක් කිරීමෙන් ගුණාත්මක බවින් ඉතාමත් ඉහළ, පිළියෙල කර ගැනීමට ඉතාමත් පහසු ආහාර වේලක් සකස් කර ගත හැකිය.

දිවා ආහාරය

» පාන් පෙති

» චීස්

» තක්කාලි ගෙඩියක්

» ගම්මිරිස් ස්වල්පයක්

» තැම්බූ බිත්තරයක්

කල්තබා ගත හැකි සේ ඇසිරූ සැන්ඩ්විච් පාන් පෙති, කඳු තරණ චාරිකා සඳහා ඉතාමත් පහසු හා සාර්ථක විකල්පයකි. චීස් වර්ගයක් තෝරා ගැනීමේ දි කෑලි වෙන වෙනම, අසුරා ඇති වර්ගයක් තෝරා ගැනීමෙන් නරක්වීම අවම කර ගත හැකිය.

උදෑසන ආහාරය පිළියෙල කිරීමේදී ම දිවා ආහාරයත් සූදානම් කර නිසි පරිදි අසුරා ගැනීමෙන් ඔබට ආලෝකය සහිත දිවා කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන් ම එක් වරක් පමණක් ගිනි උඳුන දැල්වීමට සිදු වීම සහ ආහාර පිසූ භාජන දෙවරක් සේදීමට සිදු නොවීම මඟින් ඔබට අමතර පහසුවක් ලැබෙනු ඇත.

රාත්‍රී ආහාරය

බඩ ඉරිඟු

බඩ ඉරිඟු නිසි ලෙසින් සකස් කර ගත් විට ඉතාමත් ප්‍රණීත ආහාරයකි. නමුත් බඩ ඉරිඟු කරල් ලෙසින්ම රැගෙන යෑමේ දී සාපේක්ෂව වැඩි බරක් හා ඇසිරීමට වැඩි ඉඩක් ගැනීම, භාවිතයෙන් පසුව නැවත රැගෙන ඒමට ඇති අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය වැඩිවීම, අවාසිදායක තත්ත්වයන් වුවද, ආහාර වේලක වෙනසකට ඇතුළත් කර ගත හැකි හොඳ විකල්පයක් ලෙස මෙය සැලකිය හැකිය.

පහත දැක්වෙන්නේ එවන් විකල්ප කිහිපයකි.

» බඩ ඉරිඟු විවිධාකාර ලෙස පිළියෙල කර ගත හැකිය.

» කරල් ලෙස තම්බා ගැනීම.

» කරල පිටින් ගිනි මැළයකින් පුළුස්සා බටර් තවරා ගැනීම.

» බඩ ඉරිඟු ඇට තම්බා සුපයක් ලෙස සකස් කර ගැනීම. මෙම සුපය වඩාත් රසවත් කිරීමට බිත්තරයක් තෙල් දමා කැබලි එක් කළ හැකිය.

03 වන දිනය

උදෑසන ආහාරය

» රොටී

» ජෑම් / පීනට් බටර්

» තැම්බූ බිත්තරයක්

වනාන්තරයක වුවද රොටී සකස් කර ගැනීම වැඩි අපහසුවකින් තොරව සිදු කර ගත හැකිය. මෙහිදී වඩාත්ම අසීරු කටයුත්ත නම් රොටී සඳහා වුවමනා පොල් සකස් කර ගැනීමය. මේ සඳහා විසඳුමක් ලෙස පොල් රහිතව රොටී සකස් කර ගත හැකිය. එමෙන්ම, රොටී වඩාත් රසවත් කර ගැනීම සඳහා ලූනු, එළවළු ආදිය මිශ්‍රණයට එක් කර ගත හැකිය.

දිවා ආහාරය

උදෑසන ආහාරය සඳහා සැකසූ රොටී නිසි අයුරින් අසුරා සූදානම් කර ගත හැකිය. මෙමඟින් කාලය ඉතිරි කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

එමෙන්ම, කඳු තරණයේ ඉතිරි වී ඇති දින ගනන අනුව, ඔබ සතුව පවතින පළතුරු හා අනෙකුත් දේ සුදුසු පරිදි ආහාරයට එක් කර ගත හැකිය. නමුත් කඳු තරණය සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් වන තෙක් යම් ආහාර හා ජලය ප්‍රමාණයක් සංචිතයක් ලෙස පරිස්සම් කර තබා ගැනීම ඉතාම හොඳ පුරුද්දකි. යම්කිසි හදිසි අවස්ථාවකට මුහුණ දී, සැලසුම් කළ දින ගණනට අමතරව ඔබට අමතර දිනයක් හෝ දෙකක් ජනාවාසයකින් පිටත ගත කරන්නට සිදුවන අවස්ථාවක දී භාවිතය සඳහා ඔබ සතුව යම් ආහාර ප්‍රමාණයක් තිබීම වැදගත් වේ.

කඳවුරු ගතවීමක දී ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වන ඒ සඳහාම නිපැයූ උපකරණ රැගෙන යෑමෙන් අත්විඳිය හැකි ප්‍රයෝජන බොහොමයක් ඇත. බරින් අඩුවීමත්, බෙහෙවින් සරල ක්‍රියාකාරීත්වයක් සහිත වීමත් මෙම උපකරණ හා මෙවලම් හි දකින්නට ලැබෙන විශේෂත්වයන් වේ.

මෙම උපකරණ නිෂ්පාදන සමාගම් විසින් මෙම භාණ්ඩ වෙළඳ පොළට නිකුත් කිරීමට ප්‍රථම, විවිධ පාරිසරික තත්ත්වයන් හා කඳවුරු ගතවීමක දී ප්‍රායෝගිකව මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි විවිධාකාර ගැටලු තත්ත්වයන් බොහොමයක් සඳහා පෙර පරීක්ෂණ සිදු කර, සුදුසු විසඳුම් සොයා ගැනීමට කාලය වැය කරනු ලබයි. මේ හේතුවෙන් නිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම මඟින් මෙවැනි උපකරණ දීර්ඝ කාලයක් පාවිච්චියට ගත හැකිය.

විවිධ සන්නාම නාම හා මිල ගණන් යටතේ තමන්ගේ අවශ්‍යතාව මත මෙම උපකරණ තෝරා ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

සුදුසු ව්‍යායාම

සෞඛ්‍යය සම්පන්න ජීවිතයකට ව්‍යායාමවල වැදගත්කම

නිරෝගීව, ශක්තිමත්ව සහ මනා පෙනුමින් යුතුව සිටීමට කොයි කවුරුත් කැමැතියි. වර්තමාන සමාජයේ, විශේෂයෙන්ම තරුණ පරපුර තුළ ජීවිත ඉලක්කවලින් එකක් ලෙස මනා පෙනුමින් යුතු නිරෝගී සිරුරක් හිමිකර ගැනීම දැක්විය හැකිය. මේ ඉලක්කය සපුරා ගැනීම සඳහා සුදුසු ව්‍යායාම කිරීම මෙන්ම, ආහාරපාන ලබා ගැනීමේ දී නිසි පාලනයකින් යුතුවීම ද එක සේ වැදගත් වේ.

කඳු තරණ ක්‍රීඩාවේ දක්ෂයකු බවට පත්වීම සඳහා මානසික හා ශාරීරික යන දෙඅංශයෙන්ම ඔබ ශක්තිමත් විය යුතු අතර, ඒ සඳහා නිරන්තරයෙන් පුහුණුවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙම ග්‍රන්ථය කඳු තරණය නම් වූ ක්‍රීඩාව පාදක කරගෙන ලියැවී ඇති නමුත්, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබගේ මනා පැවැත්මට ඉවහල් වන ව්‍යායාම පිළිබඳව මඳක් අවධානය යොමු කරන්නේ ක්‍රීඩාවක් තුළ ක්‍රීඩකයෙක් ලෙස වර්ධනය වීමට පෙරාතුව එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු නිසි පරිදි නිදහසේ කරගෙන යෑමට ශරීර සෞඛ්‍යය නිසි ලෙස පවත්වා ගෙන යෑම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් නිසාවෙනි.

ව්‍යායාම කිරීම මඟින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මනාව පවත්වා ගැනීමට හැකි වනවා මෙන්ම, බොහොමයක් බෝ නොවන ලෙඩ රෝගවල අවදානමෙන් ඔබව මුදවයි. එමෙන්ම බොහොමයක් අවස්ථාවල දී, නිරෝගී ශරීරයක් හෙබි පුද්ගලයා, නිරෝගී මනසකට හිමිකම් කියයි. නිරෝගීමත් බව නිරායාසයෙන්ම ඔබව ප්‍රීතිමත් අයකු බවට පත් කරයි.

ව්‍යායාම කිරීමේ දී අප බෙහෙවින්ම සැලකිලිමත් විය යුත්තේ තමන්ට ගැළපෙන ව්‍යායාම තෝරා ගැනීම සම්බන්ධවය. අපගේ ශරීරයට හා වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ගැළපෙන මෙන්ම, තාක්ෂණය අතින් යල් පැන නොගිය ව්‍යායාම තෝරා ගැනීමට ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගේ හෝ ඒ සඳහා විශේෂඥ දැනුම ඇති වෘත්තිකයන්ගේ සහය පතන්නට ඔබට හැකියාව ඇත.

වර්තමානයේ දී අධික කාර්යබහුල ජීවන රටාව හේතුවෙන් බොහොමයක් දෙනාට ජීවිතය විඳීමට, ව්‍යායාමයක නිරතවීමට හෝ විනෝදාංශයක නියුතුවීමට වේලාවක් සොයා ගැනීම ඉතාමත් අපහසු වී තිබේ. එමෙන්ම, නවීන යන්ත්‍ර සූත්‍ර මඟින්, අතීතයේ දී හොඳ කැලරි දහනයක් සිදු කරමින්, මාංශපේශීන් ව්‍යායාමයට ලක් කළ එදිනෙදා ගෙදරදොර කටයුතු සිදුකර ගැනීමට හැකියාව ලැබීමත් සමඟින් අධික තරබාරු බව, අධි රුධිර පීඩනය, අස්ථි දුර්වලවීම ආදී ප්‍රශ්න රාශියකට තාරුණ්‍යයේ අග භාගයේදීම හෝ මැදි වයස ආරම්භයේදීම මුහුණදීමට බහුතරයකට සිදු වී ඇති බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

අපගේ ශරීරය හැඩ ගැසී ඇත්තේ ක්‍රියාකාරී වීමටය. නමුත් මේ අලස ජීවන රටාවන් හා වැරදි ඉරියව් නිසා ඉතාමත් සුළු ක්‍රියාකාරීවීමක දී පවා මහත් වෙහෙසක් දැනීම මෙන්ම, ඉතාමත් පහසුවෙන් මාංශපේශීන් ඉරී යෑමක් හෝ අස්ථීන් බිඳී යෑමක් සිදුවීමේ ඉඩකඩ වැඩිය.

ව්‍යායාම මඟින් ඔබට අත්විඳිය හැකි වාසි කිහිපයක්

- ව්‍යායාම කිරීම මඟින් ඔබේ ශරීරයේ අස්ථි හා මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් වේ. දරුවන්ට හා තරුණයන්ට අස්ථි ශක්තිමත් කර ගැනීමට ව්‍යායාම උපකාරී වනවා මෙන්ම, වයසත් සමඟින් සිදුවන අස්ථි දිරා යෑම, ව්‍යායාම කිරීම මඟින් මන්දගාමී වේ.
- ශරීරයේ තැන්පත්ව ඇති අනවශ්‍ය මේද තට්ටු වැය වී යෑම.
- සිරුරේ බර පාලනය කරගත හැකිවීම. නිවැරදි ආහාර රටාවක් සමඟින් නිවැරදි ව්‍යායාම කිරීම මඟින් ස්ථූලතාව මඟ හරවා ගැනීමට මෙන්ම ඔබගේ උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වේ.
- ශරීරයේ දරා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩි වීම.
- සුවබර නින්දකට ඉඩ සැලසීම.
- ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට හිමිකම් කීම. ව්‍යායාම කිරීම මඟින් සිරුර තුළ නිපදවන හෝමෝන මඟින් මෙම කාර්යය ඉටු වන බව විද්වත් පිළිගැනීමයි.
- මනස නිරවුල්වීම හා නිරවුල් තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වීම.
- ලස්සන සිරුරකට හිමිකම් කීම.
- හෘද රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩුවීම. ව්‍යායම කිරීම මඟින් ඔබගේ හෘදය ශක්තිමත් වන අතරම රුධිර සංසරණය ද වඩාත් කාර්යක්ෂම වේ. මෙමඟින් ඔබගේ සිරුර තුළ ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ද ඉහළ යයි.
- සමහර පිළිකා වර්ග වැළඳීමේ අවදානම අවම වීම.
- ආහාර රුචිය වර්ධනය වීම.

ඔබ ව්‍යායාම කිරීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ දී, ඔබගේ කෙටිකාලීන සහ දිගුකාලීන අරමුණු හඳුනා ගැනීම මඟින් ඔබට ගැළපෙන සහ ඔබේ අරමුණ කරා ඔබව ගෙන යා හැකි ව්‍යායාම කාණ්ඩයන් තෝරා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. එමෙන්ම, ව්‍යායාම තෝරා ගැනීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් දරා ගැනීම (Stamina), ශක්තිය (Strength) සහ නම්‍යශීලීත්වය (Flexibility) පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.

Photo Credit: ඇවිදින්නෝ- Awidinno

නිරෝගීමත් ශරීරයක් පිළිබඳව කතා කිරීමේ දී, Stamina හෙවත් Aerobic fitness ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ඇරෝබික් (Aerobic) ව්‍යායාම කිරීම මඟින් Cardiorespiratory fitness වර්ධනය කර ගත හැකිය. එනම් එම ව්‍යායාම් කිරීම මඟින් හෘදයේ හා පෙණහලුවල ක්‍රියාකාරිත්වයන්ගේ කාර්යක්ෂමතාව ඉහළ නංවා ගත හැකිය.[3]

මේ සඳහා සුදුසු ව්‍යායාම සැලකීමේ දී මඳ වේගයෙන් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම, පා පැදි ධාවනය සැලකිය හැකිය. මේ ව්‍යායාම සඳහා ඔබගේ සිරුරේ මාංශපේශීන් විශාල ප්‍රමාණයක් යොදා ගැනෙන අතර, වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් ද ඒ සඳහා වැය වේ. වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සඳහා, ඔබ විසින් යොදන මහන්සිය සහ කාලය අතර ඉතා හොඳ සමබරතාවක් පවත්වා ගත යුතුය.

කඳු තරණ ක්‍රීඩාවේ ඒ ඒ ප්‍රභේදයන්ට අනුව, ඔබ විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු හා වර්ධනය කළ යුතු මාංශපේශී කාණ්ඩයන් පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම හා ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට ඇති ශාරීරික අපහසුතා හඳුනාගෙන, ඒ සඳහා පුහුණුවීම් කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය.

නිවැරදි මඟ පෙන්වීමක් ලබමින්, නිවැරදි ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබේ අවශ්‍ය ඉලක්කය වෙත ඔබට ළඟාවිය හැකිය. ව්‍යායාම නොකර සිටීමට හා සමානවම, තාක්ෂණයෙන් වැරදි හා යල් පැන ගිය ව්‍යායාම කිරීම මඟින් ඔබගේ ශරීරයේ අබාධ ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.

නිවැරදි ඉරියව් (Correct posture), නිවැරදි තාක්ෂණය (Correct technique) ව්‍යායාම් කිරීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීම (Warm up) හා මාංශපේශීන් ඇද ගැනීම (Streching) වගේම නිවැරදි පෝෂණය (Good nutrition) හා නිසි විවේකයත් (Ample rest) නිතිපතා ව්‍යායාම් කිරීමේ දී ඉතාමත් වැදගත් වේ. එමෙන් ම ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසුව ශරීරය සිසිල් කිරීම (Cool down) ද අමතක නොකළ යුතුය.

එමෙන්ම අනෙක් කාරණය නම්, සෑම දෙනාම නිරෝගීව සිටීමට සහ ලස්සන සිරුරකට හිමිකම් කීමට කැමැත්තක් ඇති නමුත්, ඒ වෙනුවෙන් අවංකව මහන්සි වෙමින්, කැපකිරීම් කරනු ලබන්නේ ඉතාමත් අල්ප වූ පිරිසක් පමණක් වීමයි. දිනෙන් දින ව්‍යායාම කිරීම කල් දමමින්, කාලය නාස්ති කරනවා වෙනුවට, ඔබ තෝරා ගත් අරමුණ වෙත අවධානය යොමු කර, නිවැරදි කාල වකවානුවක් ඒ වෙනුවෙන් තබා ගැනීමෙන් හා ඒ කාල වකවානුවට අවංකවම කැපවීමෙන් ඔබේ අරමුණ වෙත ළඟා විය හැකිය.

ජීවිතයේ වටිනා කිසිවක් පහසුවෙන් ලැබෙන්නේ නැත. නමුත් උත්සාහය හා කැපකිරීම් කිරීමෙන් ලබා ගන්නා, උපයා ගන්නා යමක අගය හා ප්‍රතිඵල මිල කළ නොහැකිය. උදෑසන අවදිවීම, ආහාර පාලනය, ව්‍යායාම කිරීමේ වෙහෙස, ඒ මොහොතේ දී අසීරු විය හැකි නමුත්, ඒ කරන කැපකිරීම, එමඟින් දිගුකාලීනව ඔබට උරුම කරවන නිරෝගීබව, ප්‍රසන්න පෙනුම, මානසික තෘප්තිය හා සැසඳීමේ දී ඉතාමත් සුළු දෙයක් බව ඔබේ උත්සාහයන්ගේ ප්‍රතිඵල දකින්නට ලැබෙන විට ඔබට වැටහෙනු ඇත.

[3] https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7050-aerobic-exercise
https://www.sciencedirect.com/topics/nursing-and-health-professions/cardiorespiratory-fitness

ව්‍යායාම කිරීමේ දී, ආරම්භයේ සිට ඔබ එතෙක් ආ ගමන් මඟ වරින් වර මැන බැලීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු දෙයකි. මේ සඳහා ඔබට ව්‍යායාම සටහන් පොතක් නඩත්තු කිරීම කළ හැකිය. මේ මඟින් ඔබගේ දුර්වලතා හා ශක්තීන්, ඔබ මුහුණ දුන් අභියෝග, ඔබට ඇති වූ ආබාධ ආදිය වෙන් වෙන්ව සටහන් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා මෙන්ම, ඒ ඒ කාල පරිච්ඡේදයන් හි දී ඔබගේ වර්ධනය සහ දියුණුව දැකීමෙන් ඔබගේ උනන්දුව වර්ධනය කර ගත හැකිය. මෙහිදී ඡායාරූප, බර අඩු-වැඩි වීම ආදිය සටහන් ලෙසින් එකතු කළ හැකිය.

මින් ඉහත දී සඳහන් කළ පරිදිම, කඳු තරණය යනු ඔබගේ මානසික හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව උපරිම මට්ටමකින් තබා ගත යුතු ක්‍රීඩාවකි. බොහොමයක් අවස්ථාවන් හි දී ඔබට ගනුදෙනු කරන්නට සිදුවන අතිශය කටුක දේශගුණික හා කාලගුණික තත්ත්වයන් යටතේ ඔබගේ ශරීරය නිසි පරිදි ක්‍රියාකිරීමට නම් ව්‍යායාම මඟින් ඔබේ සිරුර නිසි ආකාරයෙන් පෙර සුසර කර තිබීම ඉතා වැදගත් වෙයි. මේ නිසා වෘත්තීය කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු සාමාන්‍යයෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ඉලක්ක ගමනාන්තය අනුව තමන්ගේ ව්‍යායම වැඩසටහන සකස් කර ගැනීම සිදු කරයි.

ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඔබේ අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු

- කඳු තරණ ගවේෂණයකට සූදානම් වීමේදී ශරීර ශක්තිය හා දරා ගැනීම අනිවාර්යයෙන්ම ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධානතම කාරණාවන්ය. මෙහිදී වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිපල ලබා ගැනීමට නම්, ගවේෂණයට අඩුම වශයෙන් මාස හයකට පමණ පෙර ඔබගේ පුහුණුවීම් ආරම්භ කළ යුතු වේ.

- ඇවිදීම, පිහිනීම, පාපැදි පැදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම වශයෙන් කිරීම මෙන්ම, ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානයක පුහුණුවීමත් ඉතාමත් ප්‍රායෝගික වේ. එමෙන්ම ඔබගේ නිවෙසේ වුව ද කළ හැකි ව්‍යායාම හඳුනා ගැනීමෙන් අධික ලෙසින් කාර්යබහුල දිනයන් හි දී ව්‍යායාම කිරීම ඇණහිටීමකින් තොරව පවත්වාගෙන යෑම කළ හැකිය.

- පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමු වී, ඔබගේ වත්මන් ශරීර සෞඛ්‍යය පිළිබඳව නිවැරදි වාර්තාවක් ලබා ගන්න. මෑතක දී සිදු වූ හදිසි අනතුරු පමණක් නොව, දණහිසේ රිදුමක් හෝ දතක දිරා යෑමක් ආදි අප ඉතාමත් සුළුවට ගන්නා දෙයක් වුවත් කඳු තරණයක දී ඔබගේ සාර්ථක, අසාර්ථක බව තීරණය කරන සාධකයක් විය හැකි බව අමතක නොකරන්න.

- ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ සහ මාංශපේශීන් ඇද ගැනීම (Warm ups & streching) කිරීම මඟින් මාංශපේශීන් තුවාලවීම අවම වීම සහ ඔබගේ සිරුරේ නම්‍යතාව වැඩිවීම සිදුවේ. එමෙන්ම, රුධිර සංසරණය දියුණුවීම මඟින් ශරීරයේ සියලුම මාංශපේශීන් වෙත හොඳ රුධිර වහනයක් ලැබීම ද සිදු වේ.

- පුහුණුවීම් ඇරඹීමේ දී පළමුවෙන් ඔබගේ සිරුර හැඩ ගැසීමට කාලය ලබා දෙමින් මඳ වේගයකින් පුහුණුවීම් ආරම්භ කරන්න. එක්වරම අසීරු ව්‍යායාම සඳහා යොමුවීමෙන් වළකින්න. ඔබට දරා ගත හැකි මට්ටමට ඔබ්බෙන් ව්‍යායාම කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබේ ශරීරයට දරා ගැනීමට හැකි සීමාවක් ඇත, එම සීමාව හඳුනාගන්න.

- ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසුව ශරීරය සිහිල් කර ගැනීමට (Cool down) කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. කඳු තරණයක් අවසානයේ දී, එක් වරම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කොට, විවේක ගැනීමට පෙර මෙසේ ශරීරය කෙමෙන් කෙමෙන් සිසිල්වීමට ඉඩ සැලැස්වීමෙන් ඔබේ හෘදයේ රිද්මයට, ශරීර උෂ්ණත්වයට සහ ක්‍රියාකාරකම නිසා උපයෝගී වී තිබූ මාංශපේශීන්ට තමන්ගේ සාමාන්‍ය රිද්මයට පත්වීම සඳහා කාලය ලැබේ. මේ සඳහා හොඳම ප්‍රායෝගික විසඳුමක් ලෙස දවසේ ගමන අවසානවීමට ආසන්නයේ දී වේගය අඩු කරමින්, ශරීරයට වැඩි ආතතියක් නොදැනෙන ලෙසින් ගමන් කිරීම කළ හැකිය.

- ව්‍යායාම කිරීමේ දී මිතුරන් සමඟ එකතුවීමෙන් කම්මැලි බවකින් තොරව මෙන්ම, වැඩි උද්‍යෝගයකින් ව්‍යායාමවල නිරත විය හැකිය.

- ව්‍යායාම කිරීම ඔබේ විනෝදාංශයක් කර ගන්න. ව්‍යායාම කරන අතරතුර ගීතයකට සවන්දීම ද කළ හැකිය.

- ඔබේ එදිනෙදා කටයුතුවල නියැළීමේ දී, වඩාත් ක්‍රියාශීලී දේ කිරීමට ඔබට හැකියාව ඇත. උදාහරණයක් ලෙස විදුලි සෝපානය වෙනුවට ඔබට පඩි පෙළ භාවිතා කළ හැකිය. එමෙන්ම, නිවෙස ආසන්නයේ ඇති වෙළෙඳ පොළ වෙත යෑමට මෝටර් රථය වෙනුවට, පාපැදියකින් හෝ පා ගමනින් ගමන් කළ හැකිය.

- ඔබේ අත්දැකීම වඩාත් පහසු කර ගැනීමට ව්‍යායාම සඳහා සුදුසු ඇඳුම් හා පාවහන් භාවිතා කළ හැකිය. නවීන තාක්ෂණය මඟින් දහඩිය උරා ගැනීම පහසු කරන ඇඳුම් සහ දෙපයේ හැඩයට ගැළපෙන ආකාරයෙන් නිෂ්පාදනය කළ පාවහන් දැන් වෙළෙඳ පොළෙහි මිල දී ගන්නට තිබේ.

- නිසි නින්දක් සහ විවේකයක් ලබා ගැනීම සහ පෝෂණීය ආහාර ලබා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් බව අමතක නොකළ යුතුය.

- දුම්බීමෙන් සහ මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම යන කාරණා ද නිරෝගී ජීවිතයකට බෙහෙවින් බලපාන බව අමතක නොකළ යුතුය.

- ජලය සහ දියර වර්ග නිරතුරුව පානය කිරීමෙන් ඔබේ සිරුර විජලනයට පත්වීම වළක්වා ගැනීම.

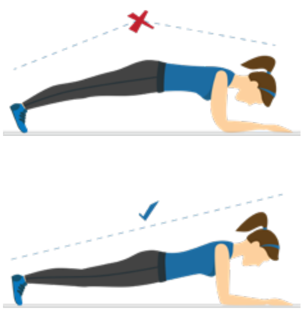
කඳු තරණයේ දී මූලිකව ම වැදගත් වන මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කර ගැනීමට සුදුසු ව්‍යායම කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

1. ප්ලෑන්කින් (Planking)
2. මවුන්ටන් ක්ලයිම්බර් (Mountain climber)
3. පුෂ් අප්ස් (Push-up)
4. ස්කොට්ස් (Squats)
5. පුල් අප්ස් (Pull-ups)
6. ලෙග් රේසස් (Leg raises)
7. ක්‍රන්චස් (Crunches)
8. කාර්ෆ් රේසස් (Calf-raises)
9. ට්‍රෙඩ්මිල් දිවීම (Treadmill at incline)
10. හැන්ග් බෝර්ඩින් (Hangboarding)
11. දොර පියනක් ආතතියකින් අල්වාගෙන සිටීම (Holding on to a door-frame)

කඳු තරණ ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා සුදුසු ව්‍යායාම කිහිපයක්

ප්ලෑන්කින් (Planking)

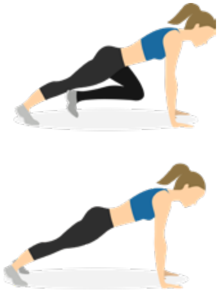
ප්ලෑන්කින් ව්‍යායාමය මඟින් පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැක.[4]



1. දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම.
2. පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට සහාය වීම.
3. මනස සන්සුන් කිරීම.
4. උදරයේ මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීම.
5. ආතතිය දුරු කිරීම.

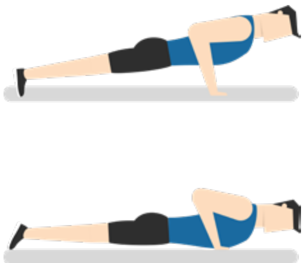
[4] https://www.verywellfit.com/the-plank-exercise-3120068 - 20th May 2022

මවුන්ටන් ක්ලයිම්බර් (Mountain climber)



මවුන්ටන් ක්ලයිම්බර් ව්‍යායාමය මඟින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශීන් විශාල සංඛ්‍යාවක් එකවර ව්‍යායාමයට ලක් වේ. එමෙන්ම ඕනෑම තැනක, වෙනත් උපකරණ කිසිවක් නොමැතිව පුහුණුවිය හැකි මෙම ව්‍යායාමය මඟින් උදර මාංශපේශීන්, උරහිස්, දෙපා, දෑත් මෙන්ම කොන්ද ආශ්‍රිත මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කරන අතරම දරා ගැනීමේ හැකියාව ද, රුධිර ගමනාගමනය ද වැඩි දියුණු කෙරේ.

පුෂ් අප් (Push-ups)



පුෂ් අප්[6] ව්‍යායාමය මඟින් සිරුරේ ඉහළ කොටස (දෑත්, උරහිස්, සහ පපු පෙදෙස) මෙන්ම උදර මාංශපේශීන් ශක්තිමත් වීම සිදු කරනු ලබයි. මෙම ව්‍යායාමය ඕනෑම ස්ථානයක, අමතර උපකරණ රහිතව කළ හැකිවීම මඟින්, කායවර්ධන ස්ථානයකට දිනපතා යෑමට නොහැකි කාර්යබහුල අයෙකුට වුවත් තමන්ගේ ව්‍යායාම කටයුතුවල නිරතවීම සඳහා මේ ව්‍යායාමය භාවිතා කළ හැකිය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට බොහොමයක් වැදගත් වන මාංශපේශීන්වල වර්ධනය උදෙසා වැදගත් වන ප්‍රායෝගික ව්‍යායාමයක් ලෙස "පුෂ් අප්ස්" හැඳින්විය හැකිය.

[5] https://www.verywellfit.com/mountain-climbers-exercise-3966947 - 20 May 2022

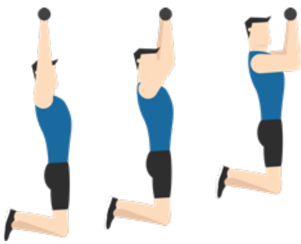
[6] https://www.verywellfit.com/the-push-up-exercise-3120574 - 20 May 2022

ස්කොට්ස් (Squats)

ශරීරයේ පහළ කොටසේ මාංශපේශීන් වර්ධනය සඳහා යොදා ගත හැකි ව්‍යායාමයකි[7]. මෙම ව්‍යායාමය මඟින් කලවා මාංශපේශීන්, තට්ටම් වල මාංශපේශීන් මෙන්ම කෙණ්ඩා මාංශපේශීන් සහ උකුළ ප්‍රදේශයේ මාංශපේශීන් ක්‍රියාකාරීවීම ද ශක්තිමත්වීම ද සිදු වේ.

කැලරි දහනය, නම්‍යතාව වර්ධනය මෙන්ම ශරීරයේ බර පාලනය කිරීමට ද මෙම ව්‍යායාමය මහඟු ලෙස ඉවහල් වේ. දණහිසෙහි ආබාධ තිබෙන පුද්ගලයන් හට මෙම ව්‍යායාමයෙ හි යෙදීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම යෝග්‍ය වේ.

පුල් අප්ස් (Pull-ups)



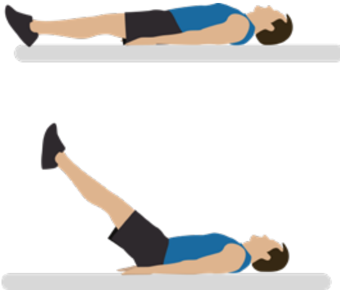
පුල් අප්ස්[8] යනු ශරීරයේ ඉහළ කොටස වර්ධනය අරමුණු කරගෙන සිදුකරනු ලබන ව්‍යායාමයකි. ප්‍රධාන වශයෙන් දෑත්, උරහිස්, කොන්දේ මාංශපේශීන් මෙන්ම කඳු තරණ ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් ඉතාමත් වැදගත් වන, දෑතින් යමක් ශක්තිමත්ව ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වේ.

තරමක අසීරු ව්‍යායාමයක් ලෙස හඳුන්වනු ලබන "පුල් අප්ස්" ව්‍යායාමය නිතිපතා කිරීම මඟින්, ශාරීරිකව දරා ගැනීම මෙන්ම මානසිකව ඉවසීම වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිය.

[7] https://www.webmd.com/fitness-exercise/health-benefits-of-squats - 20 May 2022

[8] https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/benefit-of-pull-up#beginner-vs-advanced - 24th May 2022

ලෙග් රේසස් (Leg raises)



ඉතා පහසුවෙන් නිවසේ දී සිදු කළ හැකි ව්‍යායාමයකි[9]. භූමියේ හොඳින් දිග ඇදී, දෙපා රිද්මයානුකූලව ඉහළට සහ පහළට පාලනයකින් යුතුව චලනය කිරීමෙන් සිදුකරන මෙම ව්‍යායාමය මඟින් ප්‍රධාන වශයෙන් උදරයේ පහළ ප්‍රදේශයේ මාංශපේශීන් හි අනවශ්‍ය මේදය දහනයවීම සිදුවන අතරම තට්ටම් ප්‍රදේශයේ හා කෙණ්ඩා මාංශපේශීන් ශක්තිමත්වීම සහ හැඩ ගැන්වීම ද සිදු වේ.

ක්‍රන්චස් (Crunches)

සුවපහසුව පිණිස, හොඳින් ඝනකමට නවා සකස් කරන ලද ඇඳ ඇතිරිල්ලක් හෝ ඝනකම් කාඩ්බෝඩ් තීරුවක් පමණක් සහිතව පුහුණුවීම් කළ හැකි ඉතාමත් ප්‍රතිඵලදායක ව්‍යායාමයකි.[10] මෙමඟින් උදර ප්‍රදේශයේ මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කිරීම සහ හැඩ කිරීම සිදු වේ. එමෙන්ම, මෙම ව්‍යායාමය විවිධාකාර වෙනස්කම් සහිතව උදරයේ විවිධ ප්‍රදේශයන් අරමුණු කරගෙන කිරීමේ හැකියාව ද පවතී.

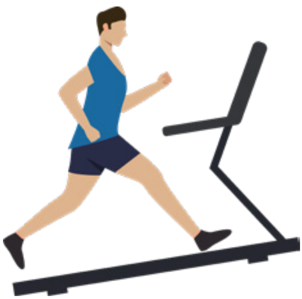
[9] https://www.timesnownews.com/health/article/leg-raises-what-are-the-advantages-of-the-simple-5-minute-workout-for-weight-loss-fit-body/601205 - 25/05/2022

[10] https://backtomotion.net/the-7-minute-workout-health-benefits-of-abdominal-crunches-part-4/ - 25/02/2022

කාර්ෆ් රේසස් (Calf-raises)

කෙණ්ඩා පෙරළීම අධික වෙහෙසවීමක දී බොහෝ ක්‍රීඩකයන් අතර දැකිය හැකි දෙයකි. මෙම ව්‍යායාමය මඟින් කෙණ්ඩා මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කිරීම, කෙණ්ඩා මාංශපේශීන්ගේ දරා ගැනීම වැඩි කිරීම මෙන්ම, හැඩ ගැන්වීම ද සිදු වේ.[11]

ට්‍රෙඩ්මිල් දිවීම (Treadmill at incline)



සෑම කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානයකම පාහේ දකින්නට ලැබෙන මෙම උපකරණයෙන් ඉහළම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම සඳහා එහි අසීරුතාව ඉහළ නංවමින්, ආනතියක් සකස් කරගෙන මෙම ව්‍යායාමය සිදු කළ හැකිය[12]. ශක්තිමත් හදවතක්, මේදය දහනය වීම මෙන්ම සිරුරේ දරා ගැනීම ඉහළ නැංවීමට ද මෙම ව්‍යායාමය ඉතාමත් ප්‍රතිඵලදායක වේ.

[11] https://www.realsimple.com/calf-raises-8403591

[12] https://www.nordictrack.com/learn/5-reasons-why-incline-treadmills-transform-your-workouts/

හැන්ග් බෝර්ඩින් (Hangboarding)

රොක් ක්ලයිම්බින්ග් ක්‍රීඩකයන්ගේ දෑත්වල සහ ඇඟිලිවල මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කිරීම සහ වර්ධනය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කරන ලද උපකරණයක් ආශ්‍රයෙන් සිදු කරනු ලබන ව්‍යායාමයකි.[13]

දොර පියනක් ආතතියකින් අල්වාගෙන සිටීම (Holding on to a door-frame)

රොක් ක්ලයිම්බින්ග් ක්‍රීඩාව සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන, යමක් "ග්‍රහණය" නැත්නම් දැඩිව අල්වා ගැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා මෙම ව්‍යායාමය ඉතාමත් ප්‍රතිඵලදායකය. රොක් ක්ලයිම්බින්ග් ක්‍රීඩාවේ දී හෑන්ඩ් හෝල්ඩ්ස් (Hand holds) හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. දිනපතා විනාඩි කිහිපයක පමණ කාලයක් මෙම ව්‍යායාමය කිරීම මඟින් ඔබට ශක්තිමත් ග්‍රහණයක් සඳහා අඩිතාලමක් ලබා ගත හැකිය.

[13] https://www.realsimple.com/calf-raises-8403591

Photo credits: Flying Ravana

උපකරණ හා ඇඳුම් තෝරා ගැනීම, නිසි භාවිතය සහ නඩත්තුව

කඳු තරණයේ දී නිසි ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතයේ වැදගත්කම

වර්තමානයේ දී කඳු තරණය සඳහා ඇඳුම් හා පැළඳුම් විශේෂ රෙදි වර්ග යොදා ගනිමින්, නවීනතම තාක්ෂණය අනුසාරයෙන් නිපදවනු ලබයි. නිෂ්පාදන සමාගම් විසින් මේ සඳහා ඉමහත් කාලයක්, ධනයක් හා ශ්‍රමයක් වැයකර, තම නිෂ්පාදනයන් පරිපූර්ණත්වයට පත් කිරීම සඳහා නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂණ සහ සමීක්ෂණ පවත්වනු ලබයි.

කඳු තරණ අභ්‍යාසයක සාර්ථකත්වයට ඒ සඳහා තෝරා ගනු ලබන ඇඳුම් මඟින් ලබා දෙන දායකත්වය කෙබඳු ද? බොහෝ සරල මාතෘකාවක් ලෙස හැඟී ගිය ද, කඳු තරණයක අවසාන ප්‍රතිඵලය සඳහා විශාල බලපෑමක් කිරීමේ හැකියාව, ඔබ විසින් කොතරම් සාර්ථක ලෙස ඒ පරිසර පද්ධතියට සුදුසු පරිදි ඇඳුම් තෝරා ගත්තේ ද නැතිද යන කාරණය මත රඳා පවතී. කඳු තරණයක් අතරමඟ දී ගැළවී ගිය සපත්තු, ඉරී ගිය කලිසම් හා තද ඇඳුම් ආදී ලෙසින් ඔබටත් මේ සම්බන්ධව සිහියට නැගෙන අත්දැකීම් බොහොමයක් තිබිය හැකිය.

කඳු තරණයකට සුදුසු ඇඳුම් පිළිබඳව සැලකීමේ දී, එකම කඳු තරණ අභ්‍යාසයක දී වුවද දේශගුණික, කාලගුණික හා පාරිසරික තත්ත්වයන් කිහිපයකට ගැළපෙන පරිදි ඇඳුම් වුවමනා විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස මූලික කඳවුර තෙක් ළඟාවීම සඳහා ඇතැම් විටෙක උණුසුම් කාලගුණික ප්‍රදේශ පසු කිරීමට සිදුවන අතර, ආරම්භයේ දී හොඳින් පැහැදිලි ගමන් මාර්ගයක් පැවතිය ද, පසුව ගමනේ අවසාන අදියරේ දී හිම හා අයිස් සහිත පරිසරයක මාර්ගය සකස් කරමින් ගමන් කිරීමට සිදුවිය හැකිය. මෙහි දී, අධික සීතල, හිම පතනය ආදි තත්ත්වයන්ට ගැළපෙන පරිදි ඔබේ ඇඳුම් සූදානම් කර ගැනීමට සිදුවනු ඇත.

එබැවින් මෙවැනි අවස්ථාවන් හි දී ගැළපෙන පරිදි ඇඳුම් තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන කරුණු කිහිපයක් තිබේ. මේ පරිච්ඡේදයේ අරමුණ, ඔබට ඒ පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදීමය.

1. කාලගුණය හා දේශගුණය

සීතල, අධික සීතල, වියළි, ශුෂ්ක, වැස්ස, නියඟය, අව් රශ්මිය ආදී කාලගුණික හා දේශගුණික තත්ත්වයන් මෙහිදී සැලකිල්ලට ගත යුතුයි. මෙහිදී ඔබ තෝරා ගන්නා අව් කණ්ණාඩිය, මේස් කුට්ටම්, හිස් වැසුම් ආදී සියලුම දේ ඔබගේ සාර්ථකත්වයට, ආරක්ෂාවට සහ පහසුවට සෘජු බලපෑමක් එල්ල කරයි.

කඳු තරණ අභ්‍යාසයට පෙර, ඔබ ගමන් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රදේශයේ පරිසර පද්ධතිය පිළිබඳව ගැඹුරු ලෙස හදාරන්න. වසරේ ඒ ඒ කාලවල දී වර්ෂාව, උෂ්ණත්වය, හිම පතනය, පිළිබඳව වසර කිහිපයක තොරතුරු ලබා ගන්න. අන්තර්ජාලය මඟින් තොරතුරු පිරික්සීම මෙන්ම, වෙනත් කඳු තරණ සගයන්ගේ හා එම ප්‍රදේශයන් හි නිලධාරීන්ගේ සහාය ඔබට මේ සඳහා ලබාගත හැකිය.

2. භූමියේ පිහිටීම / පරිසරය

භූමියේ පිහිටීම අසීරු භූ විෂමතාවලින් සමන්විත නම්, වළලුකර දක්වා උස්වූ, හොඳ ඝර්ෂණයක් සහිත හයිකින්ග් බූට් යුගලක් තෝරා ගැනීමෙන් වළලුකරට අමතර සවියක් ලබා ගන්නා අතරම, කඳු තරණය වඩාත් වඩාත් ආරක්ෂාකාරී කර ගත හැකිය. නො එසේ නම් සාපේක්ෂව අඩු බරකින් යුතු සැහැල්ලු සපත්තු යුගලයක් පැළඳීමට හැකියාව තිබේ.

කටු පඳුරු සහිත ප්‍රදේශයක් පසු කිරීමට සිදු වේ නම්, දිගු කලිසම් පැළඳීමෙන් කටු අකුළුවලින් ශරීරය ආරක්ෂා කර ගත හැකි අතර, නො එසේ නම් වඩාත් සැහැල්ලු හා පහසු, කෙටි කලිසම් පැළඳීම විකල්පයක් වශයෙන් තෝරා ගත හැකිය. මේ ආදී තීරණ ගැනීමට භූමියේ පිහිටීම ගැන නිසි අවබෝධයක් ඔබට තිබීම වැදගත් වනු ඇත.

3. පහසුව

ඇතැම් රෙදි වර්ගවලින් නිර්මිත ඇඳුම් දිගු කාලයක් පුරාවට පැළඳ සිටීම ශරීරයට ඉතාමත් අපහසුය. යම් යම් රෙදි වර්ග ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ ශරීරයට ආසාත්මිකතා ගෙනදීමට ද ඉඩ ඇත. සිරුර කැසීම, පළු දැමීම, රත් පැහැවීම ආදිය උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකිය.

අප ඇඳුම් - පැළඳුම් තෝරා ගැනීමේ දී, එහි බාහිර අලංකාරය, වර්ණය ආදී කාරණා පිළිබඳව අනිවාර්යයෙන්ම සැලකිළිමත් වන බව නොරහසකි. එලෙසින්ම, ක්‍රියාකාරීවීමේ දී තම සිරුරේ අංග නිසි ලෙස චලනය සඳහා පහසුව හා නිදහස ලබාදෙන (streching), ඇඳුම් තෝරා ගැනීම ද ඉතාමත් වැදගත් වේ. ශරීරයට තද වූ හෝ අධික ලෙස ලිහිල් වූ ඇඳුම් මඟින් ඔබගේ සිරුරේ චලනයන් සීමා කළ හැකිය.

4. බර

ඔබගේ කඳු තරණය සඳහා සැලසුම් කර ඇති දින ගණන අනුව හා ඔබගේ පුද්ගලික කැමැත්ත අනුව ඔබ රැගෙන යන ඇඳුම් ප්‍රමාණය තීරණය කළ හැකිය. අනවශ්‍ය ලෙස ඇඳුම් විශාල ප්‍රමාණයක් රැගෙන යෑමෙන් සිදුවන්නේ ද ඔබට උසුලාගෙන යෑමට සිදුවන බර ප්‍රමාණය වැඩිවීමය.

මේ සඳහා ප්‍රායෝගික විසඳුමක් ලෙස, දින කිහිපයක කඳු තරණයක යෙදීමේ දී, සවස් කාලයේ දී එදින ඔබ විසින් භාවිත කරන ලද ඇඳුම් පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා ගනිමින්, එම ඇඳුම් ඔබගේ බැක් පැක් එක මතුපිටින් නිසි ලෙස රඳවා ගැනීම මඟින් ඔබ ගමනේ යෙදෙන අතරතුරදීම දිවා කල හිරු එළියෙන් එම ඇඳුම් වියළා ගත හැකිය.

කඳු තරණයේ ඔබ සතුව ඇති බැක් පැක් එක තුළ, ඔබගේ ඇඳුම්වලට අමතරව තවත් බොහෝ උපකරණ හා අත්‍යවශ්‍ය දේ ඇසිරිය යුතුය. මේ නිසා කුඩාවට අසුරා ගැනීමට හැකි ලෙස නිර්මාණය කරන ලද, බරින් ඉතාමත් අඩු ඇඳුම් තෝරා ගැනීමට හැමවිටම උත්සාහ කිරීමෙන් ඔබගේ බැක් පැක් එක තුළ ඉඩකඩ ඉතිරි කර ගත හැකි වනු ඇත.

5. කල් පැවැත්ම හා මිල

අප මිල දී ගන්නා ඕනෑම දෙයක්, දිගු කාලයක් පාවිච්චි කිරීමට හැකිවීම මඟින් අපගේ ආර්ථිකයට විශාල සහනයක් ලැබෙයි. හිරු එළියට, වැස්සට මෙන්ම බාහිර පරිසරයේ පවතින කර්කශ බවට වැඩි නිරාවරණයක් සිදුවන කඳු තරණයක දී ඇඳුමක ගුණාත්මක බව පිළිබඳව හොඳින් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

සාපේක්ෂව අධික මිලකින් යුතු නමුත්, හොඳ සන්නාම නාමයකින් එන ඇඳුමක් සාපේක්ෂව වැඩි කාලයක් පාවිච්චි කළ හැකි බව යන්න සමාජයේ මුල් බැස ගත් මතයකි. මේ සඳහා හේතුව වශයෙන්, එම ආයතන මඟින් යම් කිසි නිෂ්පාදනයක් වෙළෙඳ පොළට නිකුත් කිරීමට පෙර, ඔවුන්ගේ ඉලක්කගත ක්‍රීඩාව හා ඉලක්කගත පාරිභෝගිකයන් කවුරුන්ද යන වග මෙන්ම, එම නිෂ්පාදනය භාවිත කිරීමට යෙදෙන පරිසරය කෙබඳු ද ආදී නොයෙක් දේ පිළිබඳව පුළුල් පරීක්ෂණ හා සමීක්ෂණ සිදු කිරීම දැක්විය හැකිය.

ඔබ කඳු තරණ අභ්‍යාසයන් හි යෙදෙන්නේ හුදෙක් විනෝදය උදෙසාද, නැති නම් වෘත්තීමය වශයෙන්ද, අවුරුද්දකට කොපමණ වාරයක් සිදු කිරීම ආදී කාරණා මත, විශාල මිලක් දරමින් ඔබට මෙවැනි ප්‍රසිද්ධ සන්නාම නාමයක් කරා යොමුවීම හෝ නොවීම පිළිබඳව තීරණය කළ හැකිය.

නමුත් මෙහිදී ඔබ බෙහෙවින් ප්‍රවේශම් විය යුත්තේ, එම ප්‍රසිද්ධ සන්නාමයන්ගේ නිෂ්පාදනයන් හි අනුපිටපත් ව්‍යාජ ලෙස සකස් කර වෙළෙඳ පොළෙහි සංසරණය වීමයි. ඔබ විසින් සාපේක්ෂව වැඩි මිලක් ලබාදෙමින්, දිගු කාලයක් පාවිච්චි කිරීම වෙනුවෙන් ලබන ආයෝජනයක දී මෙවැනි අනුකරණවලට හසුවීමෙන් වැළකීමට ප්‍රවේශම් වන්න.

වඩාත් විමසිල්ලෙන් වෙළෙඳ පොළ පිරික්සීමෙන්, අත්දැකීම් ඇති කඳු තරණ ප්‍රජාවෙන් විමසීමෙන්, ප්‍රසිද්ධ සන්නාම නාමයක් නොවූවද ඔබගේ අවශ්‍යතාවට සරිලන ගුණාත්මක තත්ත්වයේ පවතින ඇඳුම්, සාපේක්ෂව අඩු මිලකට සොයා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මෙහි දී නිසි නඩත්තුවකින් හා හොඳ භාවිතයේ දී ඔබගේ වියදමට ඉතාමත් හොඳ සාධාරණයක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

මේ සියලු නිෂ්පාදනවල ආයු කාලය, ඉලක්ක කර ඇති දේශගුණික, කාලගුණික හා පරිසර පද්ධතීන්ගෙන් පිටත පිරිසරයක භාවිතයෙන් අඩු විය හැකිය. එම නිශ්පාදන මඟින් ලබාදෙන පහසුව සහ ආරක්ෂාව ද සැලකිය යුතු මට්ටමකින් විය හැකිය.

6. විශේෂ පහසුකම්

මේ වන විට වෙළෙඳ පොළ තුළ නෙත් ඇද ගන්නා වර්ණ සහ විශේෂිත ලක්ෂණ (Designs & features) වලින් යුතු නිෂ්පාදන රාශියක් දැකිය හැකිය. එහෙත්, ඔබගේ අවශ්‍යතාව නිසි ලෙස අවබෝධකර ගැනීමෙන්, හුදෙක් එම සමාගම්වල අලෙවිකරණ උපායයන්ට කොටුවීමෙන් වැළකෙමින් මුදල් නාස්තිය වළක්වා ගත හැකිය.

කඳු තරණය සඳහා භාවිත කරනු ලබන ඇඳුමක තිබිය යුතු විශේෂ ගති ලක්ෂණ / විශේෂ පහසුකම් මොනවාද යන්න සැලකීමේ දී පහත සඳහන් කාරණා සැලකිල්ලට ගත හැකිය.

» පහසු පාවිච්චිය සඳහා සාක්කු සහිතවීම (Convenient pockets)

ඔබට නිතරම අවශ්‍ය විය හැකි ජංගම දුරකථනය, ලේන්සුවක් වැනි යමක් දමාගෙන යා හැකි, සාක්කු කිහිපයක් ඔබගේ කලිසමේ හෝ වැහි කබායේ තිබීම මඟින්, එම ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමට නිරතුරුවම ඔබගේ බැක් පැක් එක විවෘත කිරීමට සිදු නොවේ.

කඳු තරණයක දී නිසි රිද්මයක් පවත්වාගෙන යෑම ඉතාමත් වැදගත් වේ. වරින් වර නැවතිමින් බැක් පැක් එක විවෘත කිරීමට සිදුවීම මානසිකව හිසරදයක් බව කඳු තරණයේ අත්දැකීම් ඇති ඔබ හොඳින් දනියි.

» දිය කාන්දු නොවීම හෝ දිය නොරැඳීම (Waterproof / water resistant/ water repellent)

ඔබගේ ඇඳුම් වැහි වතුර නොරඳන හෝ වැස්සට ඔරොත්තු දෙන අමුද්‍රව්‍ය මඟින් නිපදවා තිබීම නිසා, වැසි සහිත කාලගුණයක දී ඔබට වර්ෂාවෙන් පහසුවෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය.

» ඉක්මනින් වියැළීම (Quick dry)

සමහර රෙදි වර්ග අඩු කාලයක් තුළ දී වියැළෙයි. මෙවැනි ඇඳුම් භාවිතය මඟින් කඳු තරණයේ යෙදෙන අතරම ඇඳුම් සෝදා, වේලා ගැනීමට පහසු වන අතර, ඇඳුම් විශාල ප්‍රමාණයක් ගෙන යෑමෙන් ඔබව මුදවාලයි.

» හොඳින් දහඩිය වාෂ්පවීම (Breathability)

ඇඳුම් නිෂ්පාදනයේ දී ශරීරයට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ නිමවා තිබීමෙන් ඔබ ක්‍රියාශීලී වීමේ දී නිපදවෙන දහඩිය ඉක්මණින් වාෂ්ප වීමට ඉඩ සැළසෙන අයුරින් නිමාවී තිබීමෙන් ඔබගේ සිරුරට විශාල පහසුවක් දැනෙනු ඇත.

» ආලෝකය පරාවර්තනය වීම (Reflective materials)

ආලෝකය පරාවර්තනය කරමින් දිලිසෙන කොටස් ඇඳුමට එක් කර තිබීම මඟින් රාත්‍රී කාලයේ කඳු තරණය කිරීමේ දී කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය.

ඇඳුම් ස්ථර

ශීත දේශගුණික කලාපයන්හි සිදු කරන කඳු තරණ අභ්‍යාසවල දී ශරීරය තුළ උණුසුම රඳවා තබා ගැනීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස, ඇඳුම් පැළඳීම ස්ථර කිහිපයකින් යුතුව සිදු කරනු ලබයි. ඇඳුම් ස්ථර කිහිපයකින් සමන්විතවීම මඟින්, වෙනස් වන පාරිසරික තත්ත්වයන්ට අනුකූලව ඇඳුම් එක් කර ගැනීම හෝ ඉවත් කිරීම බොහොම පහසුවෙන් කිරීමත් කළ හැකිය.

නමුත් ප්‍රතිඵලය වඩාත් කාර්යක්ෂමවීම සඳහා නිසි ලෙස ඇඳුම් ස්ථර භාවිතය සිදු කළ යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන් කඳු තරණය සඳහා ඇඳුම් ඇඳීමේ දී ස්ථර ත්‍රිත්වයක් භාවිත වේ.

» මූලික ස්ථරය (Base Layer)
» මධ්‍යම ස්ථරය (Middle Layer)
» පිටත ස්ථරය (Outter Layer)

මූලික ස්ථරය

ඔබ භාවිතා කරන ටී ෂර්ට්, යට ඇඳුම්, රෑෂ් ගාර්ඩ් (Rash guards) හා මේස් ප්‍රධාන වශයෙන් මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ. ශරීරයට ආසන්නම ඇඳුම් ස්ථරය වන මූලික ස්ථරය මඟින් සිදුවන ප්‍රධානතම කාර්යයන් කිහිපයකි.

- සිරුර සමඟින් නිරතුරුවම ස්පර්ෂ වන බැවින් ශරීරයට සුව පහසු රෙදි වර්ගයකින් නිමා වී තිබීම.
- දහඩිය හා තෙතමනය උරා ගැනීම සිදු කිරීම මඟින් සම වියළිව තබා ගැනීම.
- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පවත්වා ගෙන යෑම.

ඇඳුම් නිශ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා අමු ද්‍රව්‍යය අතර, දහඩිය හොඳින් උරාගන්නා කපු ආශ්‍රිත නිශ්පාදන ප්‍රමුඛතාවයක් ගත්තත්, එම උරාගන්නා දහඩිය ඉක්මනින් වියළී නොයෑම නිසා සීතල දේශගුණික තත්ත්වයන් හි දී සිරුරට සීතලක් දැනේ. මරිනො වූල් (Merino wool) සහ පොලියෙස්ටර් (Polyester) ආශ්‍රිතව කළ නිශ්පාදනයන්, මෙම ස්ථරය සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ එම රෙදි වර්ග හොඳින් දහඩිය උරා ගැනීම මෙන්ම ඉක්මනින් එම තෙතමනය වියැලීම සඳහාත් ප්‍රවණතාවයක් දක්වන බැවිනි.

මීට අමතරව, නවීන තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් භාවිතයේදී දුගඳ අඩු වීමට ද, බරින් ඉතාමත් අවම වන ලෙසින් ද නිශ්පාදන වෙළඳ පළට ඉදිරිපත් කර තිබෙනවා.

සම තුවාල විය හැකි ප්ලාස්ටික් ලේබල් හෝ ඇලුමිනියම් බොත්තම් හා ගාංචු වැනි දෑ ඇති ඇඳුම් කිසිම විටකත් මූලික ස්ථරය ලෙසින් සුදුසු නොවේ. එමෙන්ම හොඳ මූලික ස්ථරයක් තිබීම මගින් බැක් පැක් වල පටි ඇතිල්ලීම මඟින් ඇතිවිය හැකි තුවාලවීම් පවා මඟ හැරේ.

එමෙන්ම මූලික ස්ථරයක් භාවිතා කිරීම මඟින් ඔබගේ මධ්‍යම හා බාහිර ස්ථර දහඩිය මඟින් අපවිත්‍ර වීම වැළකේ. මේ හේතුව නිසා මූලික ස්ථර කිහිපයක් සමඟින් එක් මධ්‍යය ස්ථරයක් සහ එක් බාහිර ස්ථරයක් පමණක් ඔබගේ බැක් පැක් එකට එක් කර ගැනීමෙන් බැක් පැක් එකේ බර පාලනය කර ගත හැකිය.

මූලික ස්ථරය ලෙසින් මේස් තෝරා ගැනීමේ දී, එක් එක් දේශගුණික කලාපයන් සඳහා උචිත ලෙසින් වර්ග කිහිපයක් භාවිතා කිරීම වඩා උචිතය. උදාහරණයක් ලෙසින් උණුසුම් දේශගුණික කලාපයක් හරහා කඳු තරණයේ දී, සාපෙක්ෂව ඝණකමින් අඩු මේස් කුට්ටම් දෙකක් මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කළ හැකි අතර, ශීත කලාපයට පැමිණීමේ දී ඝනකමින් වැඩි මේස් කුට්ටම් කිහිපයක් භාවිතා කළ හැක.

මධ්‍ය ස්ථරය

බාහිර පරිසරය සමඟින් වැඩි පුරම ගැටෙන ඇඳුම් කාණ්ඩය වන්නේ මධ්‍යය ස්ථරයයි. ශරීරයේ උණුසුම පිටතට යෑමෙන් වැළක්වීම ද, පිටත සීතල ශරීරයට දැනීම වැළැක්වීම මඟින් ද ශරීරයේ උණුසුම ආරක්ෂාකිරීම මධ්‍යය ස්ථරයේ ප්‍රධානතම කාර්යයයි. මීට අමතරව බාහිර පරිසරය සමඟ ඝට්ටනයෙන් සිරුර ආරක්ෂා කිරීම මෙන්ම, මද වැස්සෙන් හා සුළඟින් ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට ද මධ්‍යය ස්ථරය ඉවහල් වේ.

මධ්‍යය ස්ථරය තෝරා ගැනීමේ දී, වෙළඳ පොළෙහි මේ වන විට විකල්ප රාශියක් දක්නට පුළුවන්. මෙහිදී මතකතබා ගත යුතු ප්‍රධානතම සාධකයක් වන්නේ ඇඳුමෙහි බරට සාපේක්ෂව, එමඟින් ලබා දෙන උණුසුම පිළිබඳව අනුපාතයයි.

එමෙන්ම සාක්කු සහිත වීම, පහසුවෙන් පැළඳීම සහ ගැළවීම සඳහා සිපර් සහිත වීම, සහ වතුර නොරඳන නිශ්පාදනයක් තෝරා ගැනීම මඟින් ප්‍රායෝගික භාවිතයේ දී ඔබට වඩාත් පහසුවක් ගෙන දෙනුඇත. ඇසිරීමේදී ඉතාමත් කුඩාවට ඇසිරිය හැකි වීම හා ඉක්මනින් වියළා ගැනීමට හැකි වීම ආදිය ද මෙම ස්ථරය සඳහා ඇඳුම් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතුය.

පිටත ස්ථරය

ඇඳුම් ස්ථරයන් ගෙන් පිටතින්ම පිහිටන මේ ස්ථරයේ ප්‍රධානම කාර්යය වන්නේ වර්ෂාව, හිම සහ සීතල සුළඟින් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමයි. රේන් කෝට් (Raincoat), පොන්චෝ (Poncho) ආදිය මේ සඳහා උදාහරණ ලෙසින් දැක්විය හැක. මේ නිසා ශරීරයේ උණුසුම ආරක්ෂා කිරීමට මෙම ස්ථරය ප්‍රධාන කාර්ය බාරයක් කරන අතරම ජලය නොරදන (Waterproof) අමු ද්‍රව්‍යයකින් නිමවා තිබීම මෙන්ම දහඩිය පිට වීමට ඉඩ සළසමින් (Breathability) නිමවා තිබීමත් වැදගත්.

එමෙන්ම බරින් අඩු වීම, ඇසිරීමේ දී කුඩා ඉඩකට ඇසිරිය හැකිවීම, කඳු තරණයේ දී වර්ෂාව සහිත කාලගුණයක වුවත්, ඔබට නිතරම අවශ්‍යය විය හැකි යමක් රඳවාගත හැකි සාක්කු සහිත වීම ආදියද පිටත ස්ථරයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතුය. කාර්යක්ෂමතාවය, බර සහ මිල ආදී සාධක මත මෙම තෝරා ගැනීම කළ යුතු වන අතර, ඔබගේ ගමනාන්තයේ දේශගුණික සහ පාරිසරික සාධක හොඳින් අධ්‍යයනය කර තිබීම වඩාත් හොඳ තෝරා ගැනීමක් සඳහා උපකාරි වේ.

මෙහි දී ඔබගේ ඇඳුම් අල්මාරිය තුළ, ඔබේ අවශ්‍යතාවය මත තෝරා ගැනීම සඳහා විකල්ප වශයෙන් ඇඳුම් කිහිපයක් භාවිතයේ තබා ගැනීම වඩා ප්‍රායෝගියකය. එනම් දැඩි වර්ෂා තත්ත්වයන් සඳහා ගැළපෙන ලෙසින් වැඩි වතුර නොරැඳීමේ අගයක් (Higher level waterproofness) සහිත බාහිර ස්ථරයක් සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී,

සාමාන්‍යය වර්ෂා තත්ත්වයකින් ආරක්ෂා වීමට සාමාන්‍යය මට්ටමේ වැහි කබායක් භාවිතා කළ හැක. මිලෙන් වැඩි හොඳම තත්ත්වයේ වැහි කබායේ ආයු කාලය ද මේ නිසා වැඩි වන අතරම, සාමාන්‍යය වැහි කබායක් බරින් අඩු වීම සහ පැළඳ සිටීමේ පහසුව ද මෙම විකල්පයෙන් ලැබෙන වාසිදායක තත්ත්වයන් ලෙසින් හඳුනා ගත හැක.

ඇඳුම් වර්ග සඳහා නිසි නඩත්තුව

නිසි නඩත්තුවකින් තොරවීම හා නිසිලෙස ඔබගේ ඇඳුම් පරිහරණය නොකිරීම හේතුවෙන්, ඇඳුම්වල ආයු කාලය සැළකිය යුතු මට්ටමකින් අවම විය හැක. බොහොමත්ම සරල හා ප්‍රායෝගික පියවර කිහිපයකින් මෙම ගැටලුවට විසඳුම් සොයා ගන්නට පුළුවනි.

- ඇඳුම් සේදීමේ දී, වියැළීමේ දී හා ඉස්තිරික්ක කිරීමේ දී, නිශ්පාදිත සමාගම මඟින් දී ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. ඇතැම් රෙදි වර්ග, රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර මඟින් සේදීම නොකළ යුතුය. එමෙන්ම ස්ත්‍රික්ක කිරීමේ දී වැඩි උෂ්ණත්වයක් මඟින් හානි විය හැකි බැවින් මේ පිළිබඳ සැලකිළිමත් විය යුතුය.

- ඇඳුම් සේදීමේ දී හා වේලීමේ දී කනපිට හැරවීම මඟින් ඇඳුම් අවපැහැ ගැන්වීම අවම කර ගත හැක.

- භාවිතයේ දී ඇතිවන සුළු සුළු ඉරීම්, නූල් ලිහීම්, බොත්තම් ගැළවීම් ආදිය සිදු වූ වහාම නිසි ලෙස පිළියම් කිරීමෙන් තව දුරටත් හානි වීම වළක්වා ගත හැකිය.

- නිසි ලෙස ගබඩා කිරීම මඟින් ද ඇඳුම්වල ආයු කාලය වැඩි කර ගත හැක. සැම විටම ඇසිරීමට පෙර එම ඇඳුම් සහ සපත්තු හොඳින් සෝදා, පිරිසිදුකර වේලා ගැනීම කළ යුතු අතර, තද උණුසුමක් නොදැනෙන ස්ථානයක ඇසිරීම සිදු කළ යුතුය. එමෙන්ම සමහර ඇඳුම්, දිගු කාලයක් අල්මාරිවල එල්වා තැබීමේ දී එම ඇඳුම් වල නිමාවට හානියක් ඇති වන්නට පුළුවන.

- ඇතැම් ඇඳුම්වල පවතින වතුර ඇතුළු නොවන (Waterproof) හෝ වතුර නොරඳන තත්ත්වයන් (Waterproof / water repellent) පවත්වාගෙන යෑම සඳහා එම ඇඳුම් හෝ සපත්තු නිසි පරිදි පිරිසිදු කර වතුරෙන් ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට ඉවහල් වන ආලේපන (Waterproofing polish or liquid products) තැවරීම කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් නිශ්පාදන සමාගම් තමන්ගේ ඇඳුම් හෝ සපත්තු සඳහා වඩාත් සුදුසු නිශ්පාදන ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිවල සඳහන් කර ඇත.

හයිකිංග් බැක් පැක් (Hiking Backpack)

බැක් පැක් එකක් තෝරා ගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කාරණා සම්බන්ධව "ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය" ග්‍රන්ථයේ එක් කොටසකින් සරලව හඳුන්වා දීමක් කරනු ලබනවා. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් බැක් පැක් එක නිසි ලෙසින් අසුරා ගන්නා ආකාරය, නිසි ආකාරයෙන් එය පළඳිනා ආකාරය සහ නඩත්තුව පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමි.

නමුත් මේ මාතෘකා සඳහා යොමු වීමට පෙරාතුව, බැක් පැක් එකක් තෝරා ගැනීමේ දී සැළකිය යුතු ප්‍රධාන කාරණා කිහිපයක් සඳහන් කරන්නේ මතකය අලුත් කිරීමක් ලෙසිනි.

1. ඔබගේ අවශ්‍යයතාවයට සරිලන පරිදි බැක් පැක් එකක් තෝරා ගැනීම වැදගත්. උදාහරණයක් ලෙසින් දිනක කඳු තරණයක් සඳහා 30L ධාරිතාවක් සරිලන අතර, දින කිහිපයක කඳු තරණයක් සඳහා 50L පමණ ධාරිතාවක් ප්‍රමාණවත් වේ. (බැක් පැක්වල විශාලත්වය හැඳින්වීමේ දී එහි ධාරිතාවය ලීටර් ප්‍රමාණයෙන් හැඳින්වීම සම්මතයයි).
2. වර්ෂාව, කටු පඳුරු ආදී බාහිර පාරිසරික සාධකවලින් හොඳින් ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන අමු ද්‍රව්‍යයකින් සකස් කර ඇති බැක් පැක් එකක් තෝරා ගන්න. කුඩා වර්ෂාවකට වුවත් අන්තර්ගතය තෙමීයන බැක් පැක් එකකින් ඔබගේ සම්පූර්ණ අත්දැකීම වියවුල් කළ හැකිය. කඳු තරණය අතරතුර දී හමුවන ගල් කුළු හා කටුපඳුරු හා ස්පර්ෂ වීමෙන් බැක් පැක් එක ඉරීයෑමට ලක් වීමක දී ද ඔබට සිදුවන්නේ අසීරු තත්ත්වයකට මුහුණ දීමට ය. එමෙන්ම මැහුම්වල ශක්තිමත් බව, සිපර් සහ ගාංචු කොටස්වල ශක්තිමත් බවද විමසා බැලීම කළ යුතුය.

   බැක් පැක් සඳහා වර්ෂාවෙන් වැඩි ආරක්ෂාවක් ලබා ගැනීම සඳහා, ඒ හා පහසුවෙන් සම්බන්ධ කළ හැකි වැහි ආවරණ (Rain covers) මේ වන විට වෙළඳ පළෙහි අඩු මිලකට සොයා ගන්නට පුළුවනි.

   දැඩි හිරු එළියේදී පවා මෙවන් ආවරණයක් මඟින් බැක් පැක් එක ආවරණය කිරීමෙන්, හිරු එළියෙන් සිදුවන වර්ණ අවපැහැ ගැන්වීම සහ අමු ද්‍රව්‍යය දිරා යෑම අවම කර ගන්නට පුළුවනි. එමෙන්ම බාහිර පරිසරය සමඟින් වැඩියෙන්ම ගැටීම සිදුවන්නේ මෙම වැහි ආවරණය බැවින්, භාවිතයෙන් පසු බැක් පැක් එක සේදීමේ දී පවා ඔබට දරන්නට වන වෑයම අවම වේ.

3. බැක් පැක් එකක ශෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප්ස් (Shoulder straps) හා ශරීරය සමඟ ගැටෙන හා සම්බන්ධ වන කොටස්වල ඉහළ නිමාව ඔබගේ අත්දැකීම ප්‍රසන්න කිරීමට විශාල වශයෙන් බලපානු ලබනවා. මේ නිසා ශෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප්ස් සඳහා කුෂන් පෑඩ්ස් (cushion pads) භාවිතා කර තිබීම සහ බැක් පැක් එක සහ ඔබේ ශරීරයේ කොඳු ප්‍රදේශය හා

සම්බන්ධ වන කොටස ශරීරයේ හැඩයට ගැළපෙන ලෙසින් සහ කුෂන් පෑඩ්ස් සහිතව නිමවා තිබීම වැදගත්. එමෙන්ම බැක් පැක් එක පැළඳූ පසු, එහි වැඩි බරක් ශෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප්ස් වලට වඩා, සිරුරේ මධ්‍යය පිහිටන ඔබගේ ඉණ ප්‍රදේශයට එන ලෙසින් නිශ්පාදනය කර තිබීම හොඳ බැක් පැක් එකක ලක්ෂණයක් ලෙසින් දැකිවිය හැක.

4. ඔබ විසින් කඳු තරණය සඳහා රැගෙන යා යුතු සියලු දේ පරිස්සමට සහ පිළිවෙළට අසුරා ගැනීමට හැකි සාක්කු සහ වෙනත් පහසුකම් හා විශේෂ ලක්ෂණ තිබීම ඉතාමත් පහසුවකි. බැක් පැක් එකට බාහිරින් හයිකින්ග් පෝල්ස් (Hiking poles) වැනි විවිධ උපකරණ රැඳවිය හැකි ලෙසින් විශේෂිත නිමාවන් සහිත වීම මේ සඳහා උදාහරණ ලෙසින් දැක් විය හැක.

බැක් පැක් එකක් අසුරා ගැනීම

1. මෙහි දී පළමුවෙන්ම කළ යුතු වන්නේ ඔබගේ කඳු තරණයට ගැළපෙන, බරින් අඩු බැක් පැක් එකක් තෝරා ගැනීමයි. එක් දින කඳු තරණයක් සඳහා විශාල බැක් පැක් එකක් රැගෙන යෑම ඉතාමත් අපහසුදායකය.

2. නමුත් කඳු තරණය සඳහා දිගු සංචාරයකින් කඳු පාමුලට ළඟා විය යුතු අවස්ථාවක දී, හොඳ විකල්පයක් ලෙසින් පරිමාණයෙන් වැඩි බැක් පැක් එකක ඔබේ ඇඳුම් පැළැඳුම් සහ අනෙකුත් දේ අසුරා ගනිමින්, කඳු තරණය සඳහා යෝග්‍යය ප්‍රමාණයක බැක් පැක් එකක් ඒ සඳහා වුවමනා දේ අඩංගු කර වෙනම සකස්කර ගැනීම දැක් විය හැක. මේ මඟින්, කඳු තරණය සඳහා පිටත් වීමේ දී, ඇඳුම් සහිත බැක් පැක් එක ඔබේ වාහනයේ හෝ වෙනත් ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබා යෑමේ පහසුව ඔබට ලැබේ.

3. මින් අනතුරුව ප්‍රධානම පියවර වන්නේ කඳු තරණය සඳහා අවශ්‍යය වන සියලුම උපකරණ, ආහාර, ඇඳුම් සහ අනෙකුත් සියලු දේ අඩංගු ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමයි. මෙහි දී පෙර අවස්ථා කිහිපයක ම, වෙනත් මාතෘකා යටතේ සඳහන් කළ පරිදි කඳු තරණය සිදු කරන ප්‍රදේශයේ දේශගුණය, කාලගුණය, භූමියේ පිහිටීම සහ බාධක, සහ ආසන්නම නගරයේ සිට ඇති දුර ආදී වැදගත් කාරණා සැළකිල්ලට ගැනීම කළ යුතුය.

*** එක් දින කඳු තරණයක් සඳහා අසුරනු ලබන බැක් පැක් එකක අඩංගු විය යුතු මූලික දේ සහිත සරල ලැයිස්තුවක් "ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය" ග්‍රන්ථයේ එක කොටසක අඩංගු වන අතර, මතකය අලුත් කිරීමක් ලෙසින් මෙම කොටසේ අවසානයේ එය නැවත සඳහන් කරනු ලබයි.

4. මෙසේ සකස් කළ ලැයිස්තුව, එම උපකරණ සහ ද්‍රව්‍යයවල වැදගත්කම මත කාණ්ඩ ගත කර ගන්න. මෙමඟින් බැක් පැක් එකේ බර ගැන විමසිල්මත් වන අතරම, කඳු තරණයේ දී අත්‍යාවශ්‍යය විය හැකි යමක් නිවෙසේ අමතකව යෑමෙන් වැළකිය හැක.

5. ඔබගේ බැක් පැක් එක ඇතුළතින්, තරමක ඝණකමින් යුතු, ඉටි කොළයක් ආවරණයක් ලෙසින් අසුරා ගැනීම හොඳ අදහසකි. මීට අමතරව මේ සඳහා නිමැවුනු පැක් ලයිනර් (Pack liner) මේ වන විට වෙළඳ පළෙහි මිල දී ගැනීමේ පහසුවත් තිබෙනවා.

මෙම ආවරණයේ කාර්යභාරය වන්නේ, ඔබගේ බැක් පැක් එකේ අන්තර් ගතය ජලයෙන් ආරක්ෂා කිරීමයි. වතුර නොරඳන පිටත ආවරණයකින්, බැක් පැක් එක ආරක්ෂා කර තිබෙන අවස්ථාවක වුවත්, වැඩි වර්ෂාපතනයක් හෝ හිම පතනය බහුල ප්‍රදේශයක කඳු තරණයක දී මෙය ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ලැබේ.

6. ආහාර පිසීම සඳහා ගන්නා තෙල් වර්ග, ඉන්ධන වර්ග ආදිය හොඳින් මුද්‍රා තැබිය හැකි බෝතල්වල බහා, වෙන වෙනම සිපර් බෑග් (Zipper bag) භාවිතයෙන් හොඳින් අසුරා ගැනීම වැදගත්ය.

එමෙන්ම ඔබ රැගෙන යන සියලු දේ වෙන් වෙන්ව සිපර් බෑග් තුළ අසුරා ගැනීම මඟින් අවශ්‍ය මොහොතක දී එම බෑගය පමණක් පහසුවෙන් එළියට ගැනීමේ හැකියාව පවතී. උදාහරණ වශයෙන් රාත්‍රී ආහාරය සකස් කිරීම සඳහා අවශ්‍යය අමු ද්‍රව්‍යය සහ පසු දින උදෑසන ආහාරයට අවශ්‍යය අමු ද්‍රව්‍යය වෙනම කුඩා මලු දෙකක ඇසිරීම දැක්විය හැක.

7. බැක් පැක් එකක් අසුරා ගැනීමේ දී වරින් වර භාවිතයට ගැනීමට සිදුවන දේ (උදා: වතුර බෝතලය) සහ හදිසි අවස්ථාවක දී වුවමනා කරන දේ (උදා: ප්‍රථමාධාර කට්ටලය) ඉක්මණින් සහ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ස්ථානයක ඇසිරීම හොඳ පුරුද්දකි. මේ සඳහා තවත් උදාහරණ ලෙසින් ශක්තිජනක ආහාර, සිතියම් සහ මාලිමාව, බහු කාර්යය පිහියක් (Multi tool) වැනි දෑ දැක්විය හැක.

එමෙන් ම බැක් පැක් එක ඔසවා ගෙන යන්නාට අවම අපහසුතාවයක් එන ලෙසින්, බර නිසි ලෙසින් බෙදී යන අයුරින් බැක් පැක් එක තුළ සියලු දේ ඇසිරීමට කටයුතු කිරීම මඟින් දිගු ගමනක දී ඉක්මණින් ඔබගේ උරහිසට සහ කොන්ද ප්‍රදේශයට පීඩාවක් ඇති වීම වළක්වා ගත හැක. කඳු නැගීමේ දී ඔබට හමුවන සියලු දුෂ්කර භූ විෂමතාවයන් හී දී සමබරතාවය රැක ගනිමින් ගමන් කිරීමටත් මෙය උපකාරී වේ.

8. බොහෝ බැක් පැක් වල වතුර බෝතලය තබා ගැනීම සඳහා බැක් පැක් එකේ පසෙකින් වෙනම පොකට්ටුවක් සකස් කර තිබේ. එම පහසුකම් හා අංගයන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීමට උත්සහා ගන්න.

වර්තමානයේ දී මෙවන් නිශ්පාදන සිදු කරන අදාළ සමාගම් මඟින් තම නිශ්පාදනයේ අංගයන් පිළිබඳව විස්තර කරමින් වීඩියෝපට ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවි තුළ පළ කරනු ලබයි. එමඟින් ඔබ මිලදී ගත් බැක් පැක් එක නිසි ආකාරයෙන් භාවිතා කිරීම පිළිබඳව වඩාත් පුළුල් අවබෝධයක් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

9. වතුර බෝතලයක් වෙනුවට වෝටර් බ්ලැඩර් (Water bladder) එකක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඒ සඳහා ඉඩ පහසුකම් සහිත සහ වෝටර් බ්ලැඩර් එකේ සිට වතුර ගලා එන ප්ලාස්ටික් බටය සවි කිරීම සඳහා විවරයක් සහිත බැක් පැක් එකක් තෝරා ගැනීම අවශ්‍යයයි. එමෙන්ම බැක් පැක් එකේ වෝටර් බ්ලැඩර් එක ඇසිරීමට සුදුසු ස්ථානය වන්නේ, බැක් පැක් එක ඔබගේ පිට සමඟ ගැටෙන පෘෂ්ඨයයි. ජලය වැඩි බරකින් සහිත වීම හේතුවෙන්, එය ඔබගේ සිරුරට ආසන්නව තබා ගැනීමෙන් උරහිසට දැනෙන බර අවම කර ගත හැක.

10. මේ සියල්ලම අසුරා ගැනීමෙන් පසුව, බැක් පැක් එකට පිටතින්, එහි පහළින් ම නොසෙල්වෙන ලෙසින් ඔබගේ කූඩාරම එල්වා ගත හැකි අතර, නිදා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ස්ලීපින්ග් මැට් (Sleeping mat) එක, බැක් පැක් එකේ ඉහළින්ම එල්ලා ගත හැක.

11. මීට අමතරව, අහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන කුකින් ස්ටෝව් එක (Cooking stove), ඉන්ධන, අමතර ආහාර ආදිය ද ඔබගේ සිරුර දෙසට, පිට මැදට වන්නට බැක් පැක් එක තුළ අසුරා ගැනීම සුදුසුය.

12. අමතර ඇඳුම්, තුවාය, ස්ලීපින්ග් බෑග් එක (Sleeping bag) ආදී ගමන අවසානයේ දී පමණක් වුවමනා වන සහ සාපේක්ෂව බරින් අඩු දේ, බැක් පැක් එකේ පතුලේ ම අසුරා ගත හැක. මේ ද්‍රව්‍යය මෙසේ හොඳින් අසුරා ගැනීම මඟින්, කඳු තරණය අතරතුර දී බැක් පැක් එක තුළ අඩංගු දේ චලනය වීම වළක්වා ගත හැක.

13. කඳු තරණය සඳහා අවශ්‍යය සියලු දේ තෝරා ගැනීමේ දී, බරින් අඩු, ප්‍රමාණයෙන් කුඩා මෙන්ම, භාවිතය ඉතාමත් සරල උපකරණ හා ආම්පන්න තෝරා ගැනීමට විමසිලිමත් වන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබගේ තුවාය ලෙසින්, සාමාන්‍යය තුවායක් වෙනුවට,

බරින් අඩු, ඉක්මණින් වියැළෙන, සංචාරකයන් සඳහාම නිෂ්පාදනය කරනු ලබන කුවික් ඩ්‍රයි තුවායක් (Quick dry towel) තෝරා ගන්න.

14. මුදල්, බැංකු කාඩ් පත්, හැඳුනුම් පත්, ගුවන්ගමන් බලපත්‍රය, සහ වන උද්‍යාන ප්‍රවේශ පත්‍ර ආදිය, වතුර ඇතුල් නොවන ලෙසින් සිපර් බෑගයකට ඇතුළු කර, ඉණ වටා පැළඳිය හැකි කුඩා බෑගයක හෝ හොඳින් වැසිය හැකි කළිසම් සාක්කුවක ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. මෙමගින් ඔබ විවේක ගන්නා විට හෝ වෙනත් අවස්ථාවක දී බැක් පැක් එක ඔබ ළඟම තබා ගැනීමේ අවශ්‍යයතාවයෙන් ඔබව මුදවා ලයි.

එක් දින කඳු තරණයක් සඳහා බැක් පැක් එකක අඩංගු විය යුතු දේ

එක් දින කඳු තරණයක් සඳහා බැක් පැක් එකක අඩංගු විය හැකි ආම්පන්න, උපකරණ සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍යය ලැයිස්තුවක් පහත දැක් වේ.

<u>අත්‍යාවශ්‍ය දේ</u>

- ගමනේ කාල සීමාවට ගැළපෙන ප්‍රමාණයෙන් ආහාර (ශක්තියෙන් වැඩි හා ඉක්මණින් සකස් කර ගත හැකි මෙන්ම බරින් අඩු වියළි ආහාර වඩාත් සුදුසු වේ).
- ජලය - අවම වශයෙන් ලීටර 2ක් සහ වතුර පෙරා ගැනීමට පෝටර්බල් වෝටර් ෆිල්ටර් (Portable water filter) වැනි උපකරණයක් හෝ පිරිපහදු කර ගැනීමට ගන්නා පියුරිෆිකේෂන් ටැබ්ලට්ස් ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන පෙති (Purification tablets).
- අමතර ඇඳුමක්. (විශේෂයෙන්ම සීත කාළ ගුණයක් සහිත කඳු තරණයක දී මෙය ඉතා වැදගත්. හදිසියකදී ඔබේ ඇඳුම තෙමී ගිය හොත්, සිරුරේ උණුසුම රැක ගැනීම වෙනුවෙන් ඔබට ඇඳුම මාරු කර ගැනීමට හැක).
- රේන් කෝට් හෝ ජැකට් එකක් (Raincoat / jacket).
- ඉවත ලන කුණු වෙනම අසුරා ගැනීමට සුදුසු ප්ලාස්ටික් මල්ලක්.
- වැසිකිළි අවශ්‍යතා සඳහා වුවමනා ද්‍රව්‍ය. කඩදාසි රෝල් (Toilet paper polls), සනීපාරක්ෂක තුවා (Sanitary napkins), සනීපාරක්ෂක අත් සේදුම් (Hand sanitizer).
- ඉලෙක්ට්‍රෝනික උපාංග වැස්සෙන් ආරක්ෂා කිරීමට ප්ලාටික් බෑගයක්.
- හිරු ආවරණ ආලේපනයක් (Sunscreen).
- අව් කණ්නාඩි (Sun glasses).

<u>අත්‍යාවශ්‍ය නොවන නමුත් වුවමනා විය හැකි දේ</u>.

- හයිකින්ග් පෝල්ස් (Hiking Poles).
- කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට ආලේපනයක් (Bug spray).

<u>හදිසි හෝ නොනැසී ජීවත්වීමේ අවස්ථාවකදී ළඟ තිබිය යුතු දේ</u>.

නොනැසී ජීවත්වීමේ මෙවලම් කට්ටලය හෙවත් සවයිවල් කිට් එක (Mountain survival kit) (හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබේ හෝ ඔබේ සගයන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උපකාරී විය හැකි දේ මෙහි අඩංගු විය යුතුය).

ළඟ තබා ගැනීම අමතර පහසුවක් විය හැකි දේ.

» සටහන් තබා ගැනීමට කුඩා සටහන් පොතක් සහ පැන්සලක්.
» කැමරාවක්.
» ජංගම දුරකථන ආරෝපණය කිරීමට පවර් බෑන්ක් (Power bank) එකක්.

කඳු තරණයේ පහසුව, සාර්ථකත්වය සහ විනෝදමත් වීම සඳහා බැක් පැක් එකේ බර අවම වීම ප්‍රධාන සාධකයකි. එබැවින්, එක් දින කඳු තරණයක දී මේ සියලු දේ සමඟින් බැක් පැක් එකේ බර උපරිමය කිලෝ ග්‍රෑම් 8 කට වඩා වැඩි නොවීමට විමසිලිමත් වන්න.

මීට අමතරව, කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය, ප්‍රදේශයේ භූ විෂමතාවය සහ තවත් සාධක විශාල ප්‍රමාණයක් අනුව, අවස්ථානුකූලව ඔබගේ බැක් පැක් එකට එක් විය යුතු දේ වෙනස් විය හැක. එමෙන්ම, ඔබ කඳු තරණ ඉසව් සංවිධානය කරන්නෙක් නම් ඔබගේ බැක් පැක් එකේ සංයුතිය ඉහත සඳහන් ලැයිස්තුවට වඩා බෙහෙවින් සංකීර්ණ විය හැක.

බැක් පැක් එකක් නිසි ආකාරයෙන් එය පළඳිනා ආකාරය

මින් පෙර මාතෘකාව යටතේ කතා කළ පරිදි, හොඳින් අසුරා ඇති බැක් පැක් එකක ඇති තවත් වාසියක් වන්නේ එය පැළඳ සංචාරය කිරීමේ දී, එහි අන්තර්ගතය නොසෙල් වී, එකසේ තැන්පත් ව තිබීමයි. විශේෂයෙන්ම අසීරු භූමියක් තරණය සඳහා දෑත්වල සහායත් ලබා ගැනීමට සිදුවන අවස්ථාවක දී මේ කාරණය ඉතාමත් වැදගත් වනු ඇත. මේ අයුරින්ම, බැක් පැක් එකක් ඔබේ සිරුරට නිසි ලෙසින් සවි වන අයුරින් පැළඳ සිටීම, කඳු තරණය අතරතුර දී ඔබගේ පහසුව මෙන්ම ආරක්ෂාව සඳහා ද එක විල්ලයේම බලපානා කාරණයක් බව අප දැනටත් දන්නා කාරණාවකි.

1. බරින් වැඩි බැක් පැක් එකක්, පැළඳ ගැනීම සඳහා නිසි ඉරියව්වකින් තොරව එක් වරම එසවීමට යෑමේ දී, ඔබගේ විඩාබර සිරුරේ මාංශ පේශීන් ඇදී යෑමකට හෝ ඉරී යෑමකට පවා ලක් විය හැක. ඔබ ප්‍රපාත ආශ්‍රිත භූමියක සිටින්නේ නම්, සමබරතාවය ගිලිහී අනතුරක් පවා සිදු විය හැක.

2. බැක් පැක් එකක් මිලදී ගැනීමට පෙර, එය පැළඳ උත්සහා කර බැලීමෙන්, එහි සැකිල්ල (Backpack harness & frame) ඔබේ සිරුරට ගැළපෙන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත හැක. මෙහි දී ඔබේ ඉණට ඉහළින් ප්‍රදේශයේ සිට බෙල්ලේ පාමුල ප්‍රදේශය දක්වා හොඳින් සවිවන සැකිල්ලක් සහිත වීම වඩාත් සුදුසුය. වර්තමානයේ ඇතැම් නිෂ්පාදකයන් මෙම සැකිල්ල, ඔබට ගැළපෙන පරිද්දෙන් සීරු මාරු කළ හැකි ආකාරයෙන් නිෂ්පාදනය කර තිබෙන්නේ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට මෙම මිනුම් වෙනස් විය හැකි හේතුවෙනි.

3. බැක් පැක් එකේ වේස්ට් බෙල්ට් එක (Waist belt) ආශ්‍රිතව සවිකර ඇති කුෂන් කොටස්, ඔබේ සිරුරේ ඉණට උඩින් හොඳින් ස්ථාන ගත වෙන ලෙසින්, නමුත් ඔබගේ සිරුර චලනයට අපහසු නොවන ලෙසින් තද කර ගන්න. බරින් අඩු බැක් පැක් පැළඳීමේ දී මෙසේ ඉණ පටිය පැළඳීම අත්‍යාවශ්‍ය ම නොවූවත්, බැක් පැක් එකේ බර නිසි ලෙසින් සිරුර පුරා බෙදී යෑම සඳහා වේස්ට් බෙල්ට් එක පැළඳීම උපකාරී වේ.

4. මින් අනතුරුව බැක් පැක් එකේ ෂෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප් (Shoulder straps) නිසි පරිදි සකස් කර ගැනීමේ දී, ඔබේ උර හිසේ පිටු පස කොටසට, බැක් පැක් එකේ උඩ කොටස හොඳින් සම්බන්ධ වන ලෙසින් සකස් කර ගැනීම කළ යුතුය. මෙහි අරමුණ වන්නේ බැක් පැක් එක, ඔබේ ශරීරය දෙසට යොමු වී, සිරුරට හොඳින් සම්බන්ධ වී තිබීමයි. එසේ නොවීමේ දී බැක් පැක් එකේ බර හේතු කොටගෙන, ඔබේ සිරුර පසු පසට බරවී ඔබේ සමබරතාවයට බාධා එල්ල විය හැක.

5. බැක් පැක් එකක ෂෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප් හා සම්බන්ධව ඔබේ පපු ප්‍රදේශයට ආසන්නව දකින්නට ලැබෙන පටිය, බොහෝ දෙනා නොසළකා හරින්නකි. ස්ටර්නම් ස්ට්‍රැප් (Sternum Strap) ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන මෙම පටිය මඟින් සිදු කරනු ලබන කාර්යභාරය නම්, බැක් පැක් එකේ අන්තර්ගතයේ බර මඟින් ඔබේ උරහිස පසුපසට ඇදී යෑම අවම කිරීමයි.

බැක් පැක් එකක් නඩත්තුව

හොඳ සන්නාම නාමයක, හොඳ පහසුකම්වලින් යුක්ත බැක් පැක් එකක් මිලෙන් අධික බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. එවන් බැක් පැක් එකක් නොසැළකිල්ල හෝ නිසි නඩත්තුවක් නොමැති කමින් ක්ෂය වී යෑම හෝ විනාශවී යෑම, ඉතාමත් කණගාටුදායක තත්ත්වයක් මෙන්ම ඔබගේ පසුම්බියට ද අවාසිදායක තත්ත්වයකි.

මෝටර් රථයකින් එහි උපරිම ඵල ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට නම් එය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කොට, නිසි කාල සීමාවල දී, ඒ සඳහා සුදුසු නඩත්තු කටයුතු කිරීම අත්‍යාවශ්‍යය කරුණකි. කඳු තරණය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන බැක් පැක්, සපත්තු, කූඩාරම් සහ අනෙකුත් සියලුම උපකරණ සඳහාත්, නිසි පාවිච්චිය සහ නඩත්තුව මේ ලෙසින් ම ඉතාමත් වැදගත් වේ. මෙසේ කිරීමෙන් එම උපකරණවල ආයු කාලය දිගු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නාක් මෙන්ම, හොඳ කාර්යක්ෂමතාවයකින් යුතුව ප්‍රයෝජන ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.

1. බැක් පැක් එකක් සෝදා පිරිසිදු කිරීමේ දී පළමුවෙන් ම කළ යුතු දෙය නම් එහි නිෂ්පාදකයන් විසින් ලබා දී ඇති පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ උපදෙස් කියවා බැලීමයි.

2. සන්නාම නාමය කුමක් වුවත්, බැක් පැක් එකක් සේදීමට පෙර පළමුවෙන් ම එහි තිබිය හැකි පස්, දූවිලි, මඩ සහ කොළ රොඩු කැබලි සියල්ල වියළි රෙදි කැබැල්ලක් ආධාරයෙන් පිස දැමීම කළ යුතුය.

3. එමෙන්ම එහි සියලු සාක්කු විවෘත කර, එහි අන්තරගත සියල්ල ඉවත් කිරීම කළ යුතු අතර, බැක් පැක් එක බිමට හැරවීමෙන් එහි ඇතුළත තිබිය හැකි කුණු රොඩු, ආහාර කැබලි ආදිය ඉවත් කර ගත හැක.

4. බැක් පැක් එකක් සේදීමේ දී රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කිරීම මඟින් එහි අඩංගු විය හැකි කුෂන් කොටස් මෙන්ම, බැක් පැක් එක තුළට ජලය කාන්දු නොවන ලෙසින් සකස් කිරීමට යොදා ගෙන ඇති සංඝටක හා ආලේපනවලට හානි විය හැක. මේ නිසා බැක් පැක් එකක් සේදීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ම ක්‍රමය වන්නේ එය සාමාන්‍යය උෂ්ණත්වයේ ඇති ජල බේසමකට දමා දෑතින් සේදීමයි.

5. බැක් පැක් එක නිෂ්පාදිත සමාගම විසින් සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් විසින් යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍යය සඳහා සුදුසු සබන් වර්ග පිළිබඳව ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිවල සඳහන් කර තිබෙන අතර, ගෙදර දොර භාවිතා කරන සාමාන්‍යය සබන් දිගු කාලීනව භාවිතා කිරීම මඟින් බැක් පැක් එක නිර්මාණය කර ඇති අමු ද්‍රව්‍යයවලට හානි ගෙන දිය හැක.

6. බැක් පැක් එක සේදීමෙන් පසුව, එය වියළී යෑමට පෙර සේදීම සඳහා යොදා ගත් සබන් මිශ්‍රිත ජලය සම්පූර්ණයෙන්ම සේදී යෑමට වග බලා ගැනීම වැදගත් ය. මේ සඳහා, ජලය සබන් පැහැයක් නොමැති වන තෙක් බැක් පැක් එකේ ඇති සබන් සෝදා හැරිය යුතු අතර, එසේ නොවීමක දී සබන් මඟින් බැක් පැක් එකට හානි පැමිණිය හැක.

7. එක එල්ලයේ හිරු එළියට නිරාවරණය නොවන සේ, හොඳින් සුළං සහිත ස්ථානයක බැක් පැක් එක තැබීමෙන් වියළා ගැනීම කළ හැක. නැවත භාවිතයට ගැනීමට හෝ ගබඩා කිරීමට පෙරාතුව, බැක් පැක් එක හොඳින් වියළා ගැනීම මඟින්, පුස් බැඳීම මෙන්ම දුගඳක් ඇතිවීම ද වළක්වා ගත හැක. ඉක්මනින් වියළා ගැනීමට අවශ්‍යය මොහොතක දී විදුලි පංකාවක් ඉදිරියෙන් රඳවා තැබීම කළ හැක.

හයිකිංග් ෂූස් (Hiking Shoes)

කඳු තරණය සඳහා සපත්තු යුගලයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කාරණා සම්බන්ධව “ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය” ග්‍රන්ථයේ එක් කොටසකින් සරලව හඳුන්වා දීමක් කරනු ලබනවා.

කඳු තරණය සඳහා නිශ්පාදනය කරනු ලබන සපත්තු, හයිකින් බූට්ස් (Hiking boots), හාෆ් ඈන්කල් හයිකින් බූට්ස් (Half anckle hiking boots), හයිකින් ෂූස් (Hiking shoes) හා හයිකින් සැන්ඩ්ලස් (Hiking sandals) ආදී විවිධාකාර මාදිලිවලින් දකින්නට ලැබෙන අතර, ඒ ඒ සපත්තු නිශ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා විශේෂිත අමු ද්‍රව්‍ය, තාක්ෂණය ආදී නොයෙකුත් සාධක මත එම සපත්තු භාවිතය වඩාත් සුදුසු කාළගුණික තත්ත්වයන් සහ අනෙකුත් පාරිසරික සාධක තීරණය වේ.

කඳු තරණ සපත්තු යුගලක් නිසි ලෙසින් නඩත්තුව

1. ඔබගේ හයිකින්ග් ෂූස් එම සපත්තු නිර්මාණය කර ඇති කර්තව්‍යයට පමණක් භාවිතා කිරීම කඳු තරණය සඳහා ඔබ මිල දී ගත් සපත්තු යුවළ දිගු කාලයක් පාවිච්චි කිරීමේ ප්‍රධානම රහසයි. උදාහරණයකට, ජලය සමඟ ගැටීමට නොසුදුසු, පහසු කඳු තරණය අභ්‍යාස සඳහා පමණක් නිශ්පාදනය කර ඇති සපත්තු යුගලයක්, දින කිහිපයක කඳු තරණයක් සඳහා දැඩි වර්ෂාවක, ජල මූලාශ්‍ර තරණය කරමින් භාවිතා කිරීමේ දී ඔබ බලාපොරොත්තු වන ආරක්ෂාව ඔබට එම සපත්තු යුගලෙන් නොලැබෙන අතර, එම සපත්තුවල ආයු කාලය ඉතාමත් සීඝ්‍රයෙන් අඩු වී යා හැක. එමෙන්ම, ජලය කාන්දු වීමෙන් ඔබේ දෙපා තෙත් වී ඔබේ සිරුරේ උණුසුම පහත යා හැක.

2. සෑම කඳු තරණයකින්ම පසුව, පළමුවෙන්ම සපත්තු ලේස් හා සපත්තුවේ ඇතුළත අඩි ඉවත් කර සපත්තුව තුළ තිබිය හැකි කුණු රොඩු, පස් සහ වැලි ඉවත් කර ගැනීම කළ යුතුය.

3. මින් පසුව සපත්තු අඩියේ සහ පිටත ඇති පස්, වැලි හා අනෙකුත් දේ පරණ දත් බුරුසුවක් ආධාරයෙන් මෘදුව මැද ඉවත් කර ගත හැකි අතර, දත් බුරුසුවේ කෙඳි මඟින් හානි විය හැකි හම් වැනි මතු පිටක් පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට රෙදි කැබැල්ලක් මේ පරිදිම උපයෝගී කර ගත හැක.

4. මින් පසුව නිශ්පාදකයාගේ උපදෙස් මත සුදුසු සබන් වර්ගයකින් හෝ ජලය පමණක් යොදා ගෙන සපත්තු යුගලයේ පිටත සේදීමට ලක් කළ හැක.

5. වතුර ඇතුළට නොයන සේ සකස් කර ඇති සපත්තු සඳහා නිශ්පාදනයේ දී යොදා ගනු ලබන රසායනයන ද්‍රව්‍යය වල ශක්තිය, භාවිතයත් සමඟින් දුර්වල විය හැකි බැවින්, නිශ්පාදකයාගේ උපදෙස් පරිදි සුදුසු ආලේපනයක් ගැල්වීම ද මේ අදියරේ දී ඔබට කළ හැක.

6. අවසානයේ දී හිරු එළියට එක එල්ලයේ නිරාවරණය නොකොට, සුළඟ මඟින් වියැළීමට ඉඩ හරින්න.

7. කඳු තරණයක දී තෙත් වූ සහ අපිරිසිදු වූ සපත්තු වියැළී යෑමට පෙරාතුව, කඳු තරණය අවසාන වූ වහාම ඉහත සඳහන් ලෙසින් පිරිසිදු කිරීමට හැකි නම් වඩාත් සුදුසුය.

8. එමෙන්ම ගිනි මැළ ආසන්නයේ සපත්තු රඳවා තබා ගනිමින් වියැළීමට උත්සාහ කිරීම මඟින් සපත්තු විශාල වශයෙන් හානි විය හැක.

9. මීට අමතරව සපත්තු ගබඩා කර තැබීමේ දී හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන, දැඩි උණුසුමක් නොමැති, නමුත් වියළි ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම මඟින් දිලීර සහ පුස් වර්ධනය අඩාළ කළ හැක.

10. සෑම සති කිහිපයකට වරක් වත්, ඔබ කඳු තරණයකට සහභාගී නොවූවත් එම සපත්තු මද වේලාවකට හෝ භාවිතා කිරීම මඟින් එහි ආයු කාලය වැඩි කර ගත හැක. භාවිත නොකර දිගු කාලයක් ගබඩා කර තිබෙන සපත්තු කෘමි සතුන්, පරිසර උණුසුම සහ දිලීර ආදිය මඟින් විනාශ වී යා හැක.

ස්ලීපින්ග් බෑග් (Sleeping Bag)

ස්ලීපින්ග් බෑග් භාවිතය ශ්‍රී ලංකාවට මෑතක් වනතුරුම ආධුනික වී තිබූ සංකල්පයකි. නුවරඑළිය සහ ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයන්ගේ හැරුණු කොට දිවයිනේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවල උෂ්ණත්වය රාත්‍රී කාලයේ දී වුවත් දැඩි ලෙසින් පහතට නොයෑම, ශ්‍රී ලංකාව තුළ ස්ලීපින්ග් බෑග් නිශ්පාදනය, සහ අලෙවිය සිදු නොවීම සහ ආනයනය සඳහා අධික මිලක් දැරීමට සිදු වීම මේ සඳහා හේතු වශයෙන් දැක් විය හැක. කඳුවුරුගත වීමක දී ඇඳ ඇතිරිල්ලක් වැනි යමක්, කූඩාරමත් සමඟින් රැගෙන යෑමට පුරුදුවී සිටීම කා අතරත් ප්‍රචලිත විකල්පයව තිබූ නමුත්, සීතලෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සාමාන්‍යය ඇඳ ඇතිරිල්ලකට වැඩියෙන් ස්ලීපින්ග් බෑග් එකකින් ලැබෙන සහනය බොහොමත්ම වැඩිය.

කඳුවුරු ගත වීමක දී, ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් භාවිතා කිරීමේ වාසි රැසක් ඇති අතර, තමන්ගේ අවශ්‍යයතාවයට සරිලන ලෙසින් ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් තෝරා ගැනීම, නඩත්තුව සහ පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා තිබීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

වෙහෙසකර කඳු තරණයක් අවසානයේ දී, හොඳ ආහාර වේලකින් පසුව, පසු දිනය සඳහා සූදානම් වීමට සුවබර නින්දක් ලැබීම ඕනෑම කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකුගේ බලාපොරොත්තුවයි. නමුත් අධික වෙහෙස, ආබාධ තත්ත්වයන්, නුපුරුදු පරිසරය සහ පරිසරයේ සීතල ආදී කාරණා මත ඔබේ නින්දට බාධා එල්ල වන්නට පුළුවන්.

ස්ලිපින්ග් බෑග් එකකින් ලැබෙන වාසි හා ඔබට ගැළපෙන ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් තෝරා ගැනීම

1. සාමාන්‍යය ඇඳ ඇතිරිල්ලකින් හොඳ උණුසුමක් නොලැබෙන අතරම, සීතල කාලගුණයන් සඳහා නිර්මාණය කළ බැලැන්කට් වර්ගයේ පෙරෝනාවකින් වුවද ශරීරයෙන් නිපදවෙන උෂ්ණත්වය බාහිර පරිසරයට ගලා යයි. නමුත් ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් තුළ ඔබ නිදා ගැනීමේ දී ඔබේ සිරුරෙන් නිපදවෙන උෂ්ණතවය ස්ලීපින්ග් බෑග් එක තුළම රැඳීම මඟින් සිරුරේ උෂ්ණත්වය ආරක්ෂා වනු ඇත.

2. බැලැන්කට් වර්ගයේ පෙරෝනාවන්, බරින් ඉතාමත් වැඩි අතරම, කුඩාවට අසුරා ගැනීමට ද අපහසුය. නමුත් වර්තමාන වෙළඳපළෙහි ඉතාමත් කුඩා ප්‍රමාණයකට ඇසිරීම කළ හැකි, අඩු බරකින් සකස් කළ ස්ලීපින්ග් බෑග් මිලදී ගත හැක.

3. ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක මිල හා එහි උසස් තත්ත්වය තීරණය කරනු ලබන ප්‍රධාන සාධකයන් ලෙසින්, නිශ්පාදනය සඳහා යොදා ගනු ලබන අමු ද්‍රව්‍යය, ලබා දෙන උෂ්ණත්ව පරාසය, හැඩය, ඇසුරූ පසු ප්‍රමාණය සහ වතුර නොරැඳීමේ ගුණය ආදී සාධක බලපානු ලබයි.

4. කෘතිම සහ ස්වභාවික යන අමු ද්‍රව්‍යය කාණ්ඩ දෙවර්ගයම භාවිතයෙන් නිශ්පාදිත ස්ලීපින්ග් බෑග්, විවිධ මිල පරාසයන්ගෙන් තෝරා ගැනීමට වෙළඳපළ තුළ තිබේ.

5. ඔබගේ කඳවුරු ගත වීම සිදුවන ප්‍රදේශයේ මුහුදු මට්ටමේ සිට උස, අදාළ කාලයේ අඩුම හා සාමාන්‍යය උෂ්ණත්වය මෙන්ම අනෙකුත් දේශගුණික සාධක පිලිබඳව සළකා බලා ඔබට අවශ්‍යය උෂ්ණත්ව පරාසයන්ට ගැළපෙන පරිදි ස්ලීපින්ග් බෑග් එක තෝරා ගැනීම කළ යුතුය.

6. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් මිලදී ගැනීම වෙනුවට, සාමාන්‍යය මිලකට කුළියට ගැනීමේ හැකියාව ද, ක්‍රීඩා සඳහා භාණ්ඩ අලෙවි කරන ඇතැම් සමාගම් මඟින් ලබා දී ඇත.

7. නිශ්පාදන සමාගම් විසින් ඔබේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන මාදිලිය තෝරා ගැනීම වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිවල විස්තර බොහොමයක් ඇතුළත් කර තිබෙන අතර, මේ අනුව ඒ ඒ ස්ලීපින්ග් බෑග් මාදිලි භාවිතා කිරීමේ දී, සාමාන්‍යය මිනිසකු හෝ කාන්තාවක් සීතල වැනි බාහිර පාරිසරික සාධකයන්ගෙන් ආරක්ෂිතව, සුවපහසු නින්දක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව මත වර්ගීකරණය කර ඇත.

භාවිතා කරන්නාගේ වයස, කාන්තා - පුරුෂ බව, ඔහු හෝ ඇය කොපමණ දුරකට එදින වෙහෙසවී සිටී ද යන්න සහ පැළඳ සිටින ඇඳුම් ආදිය මත ද ස්ලීපින්ග් බෑග් එක තුළ සිටින්නාට දරන්නට වෙන සීතල තීරණය වේ.

ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් නිසි ලෙසින් නඩත්තු කිරීම

වෙනත් ඕනෑම උපකරණයක් මෙන් ම, ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් ද නිසි ලෙස පරිහරණයෙන්, නඩත්තු කිරීමෙන් සහ ගබඩා කිරීමෙන් එහි ආයු කාලය දිගු කර ගැනීම කළ හැක.

1. ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් නිරන්තරයෙන් සේදීම සහ නිසි ලෙසින් වියළා ගැනීම එතරම් පහසු කටයුත්තක් නොවේ. මේ නිසා භාවිතයේ දී අපිරිසිදු වීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත්. මේ සඳහා ස්ලීපින්ග් බෑග් එකට ඇතුළතින් ඇතිරිය හැකි, සමට සුමුදු රෙදි වර්ගයකින් නිර්මාණය කරන ලද, රෙදි බෑග් එකක් භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ. වෙළඳපළෙහි මෙය ස්ලීපින්ග් බෑග් ලයිනර් (Sleeping bag liner) ලෙසින් හඳුන්වනු ලබයි. ඔබ ස්ලීපින්ග් බෑග් එක භාවිතා කරන සෑම අවස්ථාවක දීම ඔබේ සිරුර හා ගැටීමට ලක් වන්නේ එම රෙදි බෑග් එක වන අතර, එය සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම වඩා පහසු වේ. මෙය මිලදී ගැනීමට මෙන්ම, ඉතා පහසුවෙන් ඔබේ සිරුරේ සහ ස්ලීපින්ග් බෑග් එකේ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන අයුරින් නිවෙසේදීම මසා ගැනීමට ඔබට පුළුවන්. මෙසේ පිරිසිදු කිරීමේ දී, ස්ලීපින්ග් බෑග් එක ඇතුළත සහ පිටත, තෙත මාත්තු කරන ලද රෙදි කඩකින් පිසදා සුළඟින් වියළීම පමණක් බොහෝවිට ප්‍රමාණවත් වේ.

2. ඔබ ස්ලීපින්ග් බෑග් එක පාවිච්චි කරනු ලැබූ සෑම අවස්ථාවකම, එය කණපිට හරවමින්, සුළඟින් වියළීම සඳහා මද වේලාවක් තබා තිබීම වැදගත් වන්නේ භාවිතයෙන් පසු ඔබේ දහඩිය සහ හුස්ම මඟින් පිටවන තෙතමනය නිසා යම් කිසි දුර්ගන්ධයක් ඇති විය හැකි බැවිනි.

3. එමෙන්ම රාත්‍රියේ නින්දට පෙර, ශරීරය පිරිසිදු කර ගැනීම සහ පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම මඟින් ද ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් අකාලයේ අපිරිසිදු වී විනාශ වී යෑම වැළැක්විය හැක.

4. ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් සේදීමට සිදුවන අවස්ථාවක දී, විශාල බේසමකට සාමාන්‍යය උෂ්ණත්වයේ ජලය පුරවා, නිශ්පාදකයා විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන සබන් වර්ගයක් හෝ සැරෙන් අඩු සබන් වර්ගයක් භාවිතයෙන් සේදීම ප්‍රායෝගිකය.

5. ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් වියළා ගැනීමේ දී, රෙදි වැලක වියළීමට වඩා රෙදි වේළීම සඳහා භාවිතා කරන ක්ලෝතින්ග් රැක් (Clothing rack) එකක මතුපිට දමා වියළීම හෝ පිරිසිදු පෘෂ්ඨයකක් මත තබා තද හිරු එළියට නිරාවරණය නොවන ලෙසින්, සුළඟ මඟින් වියළීම සුදුසුය.

6. ඇතැම් අවස්ථාවන් හී දී, යොදා ගෙන ඇති අමු ද්‍රව්‍යයන් අනුව ස්ලීපින්ග් බෑග් එකක් යාන්ත්‍රිකව වියළීම ද කළ හැකි නමුත්, එසේ කළ යුතු වන්නේ නිශ්පාදකයාගේ උපදෙස් පත්‍රිකාව කියවා, එම උපදෙස් අනුවය. නැතහොත් ස්ලීපින්ග් බෑක් එකේ මැහුම් හා බාහිර ආවරණයට හානි විය හැක.

7. ගබඩා කිරීමට පෙර හොඳින් වියළී ඇති බවට සැක හැර දැන ගන්න.

කූඩාරම (Camping Tent)

කඳුවුරු ගතවීමකට සූදානම් වීම පිළිබඳව සහ හොඳ කඳවුරු බිමක් තෝරා ගැනීම පිළිබඳව "ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය" ග්‍රන්ථයෙන් කතා බහට ලක් කෙරුණු අතර, කඳු තරණයක් සඳහා ඔබට ගැළපෙන පරිදි කූඩාරමක්, එහෙමත් නැත්නම් කෑම්පින්ග් ටෙන්ට් එකක් තෝරා ගැනීම, එහි නිසි භාවිතය සහ එය නඩත්තු කිරීම පිළිබඳව කතා කිරීම මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණයි.

කූඩාරමක් තෝරා ගැනීම

කඳවුරු ගතවීම, එහෙමත් නැත්නම් කෑම්පින්ග් (Camping) කියන්නේ පරිසරයත් එක්ක ජීවත් වෙන්න කැමති කවුරුත් ආසා කරන ක්‍රියාකාරකමක්. තමන් ඇළුම් කරනා කඳු මුදුණක, එහෙමත් නැත්නම් මුහුදු වෙරළක හෝ කැළෑවක ආදී වශයෙන් නොයෙක් ස්ථානවල කඳවුරු බිමක් සාදා ගත හැක.

කූඩාරම පිහිටුවා ගන්නට ආරක්ෂිත සහ ඒ වගේම නීතියෙන් අවසර ලබා ගත් ස්ථානයක් තෝරා ගන්නා අයුරින්ම තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයට ගැළපෙන කූඩාරමක් තෝරා ගැනීමත් ඉතා වැදගත් කරුණකි. මේ නිසා කූඩාරමක් තෝරා ගැනීමේ දී සැළකිළිමත් විය යුතු කාරණා බොහොමයක් තිබේ.

1. කූඩාරමක් තෝරා ගැනීමේ දී ඔබේ කඳවුරු භූමිය ආශ්‍රිත පාරිසරික තත්ත්වයන් ප්‍රධානම තැනක් ගනු ලබනවා. වර්ෂාපතනය, හිම පතනය, උපරිම හා අවම උෂ්ණත්වයන්, සුළඟේ වේගය, මුහුදු මට්ටමේ සිට ඇති උස, ආදී කාරණා සියල්ලම ඔබේ ගමනාන්තය අනුව වෙනස් වන සාධකයන් ය.

   අනුග්‍රාහකයන් සහිත වෘත්තීය මට්ටමේ කඳු නඟින්නන් හට මෙවන් සාධක අනුව කූඩාරම් කිහිපයක් භාවිතා කරන්නට හැකියාව ඇති නමුත්, සාමාන්‍යයෙන් කූඩාරමක් වැනි මිලෙන් අධික උපකරණයක් මාදිලි කිහිපයකින් මිලදී ගැනීමට බොහෝ දෙනකුට හැකියාවක් නොමැත. මේ හේතුවෙන් කඳු මුදුන් වැනි නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන කාලගුණයන් සහිත ගමනාන්තයටකට පිටත් වීමේ දී දැඩි වර්ෂාව, වේගවත් සුළඟ ආදී, කාළගුණික තත්ත්වයන් කිහිපයකට හොඳින් ඔරොත්තු දිය හැකි, ශක්තිමත් කූඩාරමක් තෝරා ගැනීම වැදගත්.

   නමුත් පළමුවෙන්ම ඔබට කූඩාරමක් වෙනුවෙන් වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණය පිළිබඳව අවබෝධයක් තිබීමත් වැදගත්. මෙහි දී විශ්වාසදායි සේවා සපයන්නකු මඟින් ඔබේ අවශ්‍යයතාවය අනුව කුළියට ගැනීමත් විකල්පයකි.

2. කූඩාරමේ සම්පූර්ණ බර, සහ ඇසිරීමෙන් පසු කූඩාරමේ ප්‍රමාණය ද වැදගත් සාධකයක් වන්නේ, අධික බරින් යුතු කූඩාරමක් ඔසවා ගෙන යෑමට කඳු තරණයක දී ඉතාමත් අපහසු බැවිනි.

3. කොපමණ සාමාජිකයන් පිරිසක් කූඩාරම භාවිතා කිරීම සිදු කරන්නේ ද යන්න සළකා බැලීමේ දී ඔබේ කණ්ඩායමේ හෝ පවුලේ සංයුතිය අනුව දළ නිගමනයකට එළඹිය හැක. වර්තමාන වෙළඳ පළෙහි, තනි පුද්ගලයකුට පමණක් විශාලත්වයෙන් ප්‍රමාණවත් කූඩාරමේ සිට, පුද්ගලයන් හය දෙනකුට සරිලන ලෙසින් නිශ්පාදනය කළ කූඩාරම් සොයා ගන්නට පුළුවන්.

   පුද්ගලයන් හය දෙනකුට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට නවාතැන් ගත හැකි කූඩාරම් පවා ඇතැම් නිශ්පාදන සමාගම්න් සතුව ඇතත්, එවන් විශාලත්වයෙන් යුතු කූඩාරමක් සුදුසු වන්නේ වාහනයක් මඟින් කඳවුරු භූමිය ළඟා විය හැකි ස්ථිරව සකස් කළ කඳවුරු බිමකටය.

4. කූඩාරමේ හැඩය, ඇතුළත ඉඩ කඩ යන සාධකයන් ද කූඩාරමක් පිළිබඳව වැදගත් වන්නේ, ඔබේ බැක් පැක් එක ඇතුළු අනෙකුත් ආම්පන්න ආරක්ෂාකාරීව තැබීමට හැකි වීම සහ වෙහෙසකර කඳු තරණයක් අවසානයේ දී සිරුර හොඳින් විහිදා, නිදහසින් සුව නින්දක් ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතු නිසාය.

5. මීට අමතරව, වැඩි ආයාසයකින් තොරව සකස් කර ගැනීමට හැකි කූඩාරමක් තෝරා ගැනීමත් වැදගත්. වෙහෙසකර දවසක් අවසානයේ දී, සවි කිරීමට සංකීර්ණ යාන්ත්‍රණයක් සහිත කූඩාරමක් සමඟින් ඔට්ටු වීම ඉතාමත් අපහසු බව ඔබ දන්නවා ඇත.

6. ඔබ අලුතින් කූඩාරමක් මිල දී ගත් අවස්ථාවක දී, කඳු තරණයට පෙරාතුව නිවෙසේ දී එක් වතාවක් හෝ කූඩාරම සකස් කර පුහුණුවක් ලබා තිබීම ඉතාමත් සුදුසු ය. ඇතැම් විට කූඩාරම සවි කිරීමට වඩා වැඩි අසීරුතාවයක් සහ වෙහෙසක්, කූඩාරම නැවත ඇකිලීමේ දී මතු විය හැක. මේ නිසා, නිසි ලෙසින් පුහුණුවීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා ඔබට, නිශ්පාදන සමාගම මඟින් ලබා දෙන උපදේශක පත්‍රිකාව හෝ ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවියේ පළකර තිබෙන වීඩියෝවක සහාය ලබා ගැනීම කළ හැක.

   මීට අමතරව, එම උපදේශක පත්‍රිකාවේ පිටපතක් සහ කූඩාරමේ සියලු කොටස් වල නම් හා සංඛ්‍යාවන් සහිත සටහනක් කූඩාරම සමඟම තබා ගැනීම මඟින්, සෑම

SCAN ALPINE
Colombo - 0112 574 313 Ella - 0572 235 107

කඳවුරු ගතවීමක් අවසානයේ දීම ඔබට ගණනයක් කිරීම මඟින් එම කුඩා කොටස් අස්ථානගත වීම වළක්වා ගත හැක. කූඩාරමක් වෙනත් ආයතනයකින් කුළියට ගැනීමේ දී ද, එහි අඩංගු විය යුතු කොටස් සියල්ලම තිබේද යන්න සහ කූඩාරම හොඳ තත්ත්වයෙන් තිබේ ද යන්න හොඳින් පරික්ෂාකර බැලීම මඟින්, හානි වූ කූඩාරමක් රැගෙන යෑමෙන් කඳවුරු ගතවීමක දී මුහුණ දිය හැකි අපහසුතාවලින් වැළකීමට මෙන්ම, ඇතැම් විට මූල්‍යමය වශයෙන් අලාභ වීමේ අවස්ථාවන් ද වළක්වා ගත හැක. කුළී පදනමක් මත කූඩාරම් ලබා ගැනීමේ දී මාදිලි කිහිපයක කොටස් එකට මිශ්‍රවී තිබිය හැකි බැවින්, ඒ පිළිබඳව හොඳින් විමසිලිමත් විය යුතුය.

7. කූඩාරමේ බාහිර ආවරණය (Tent cover) දුර්වර්ණ වී තිබීම, එම කූඩාරම හිරු එළිය සහ අනෙකුත් කාළගුණික තත්ත්වයන්ට අධික ලෙසින් නිරාවරණය වී ඇති බවට සාධකයකි. මෙවන් කූඩාරමක පෘෂ්ඨය දැඩි ලෙසින් දිරා යෑමකට ලක් වී තිබිය හැකි අතර, මේ හේතුව නිසා ඉක්මණින් ඉරී යෑමට හැක. එමෙන්ම කූඩාරමේ මැහුම් මඟින් එකිනෙකට සම්බන්ධ වන ස්ථානවල තත්ත්වය, ටෙන්ට් පෙග්ස් (Tent pegs) ලෙසින් හඳුන්වන කුඤ්ඤවල තත්ත්වය, ටෙන්ට් පෝල්ස් (Tent pole) සහ කූඩාරම ඇසිරීමට යොදා ගනු ලබන බෑග් එක සහ එහි කොටස්වල ශක්තිමත්බව පවා සොයා බැලීම වැදගත්.

8. වර්තමානයේ දී සෑම කූඩාරමකට ම පාහේ හොඳ වැහි කවරයක් (Rain cover) ඒ සමඟම ලැබෙන අතර, ඔබ කූඩාරමක් කුළියට ගැනීමේ දී, එම වැහි කවරය ඔබ ලබා ගන්නා කූඩාරමේ විශාලත්වයට ගැළපෙන ඒ සඳහා නිර්මාණය කරන ලද්දක් දැයි සැක හැර දැන ගන්න.

9. කඳවුරු ගත වීමක දී බොහෝ විට අප සිටින්නේ නගරබද වටපිටාවකින් සෑහෙන තරම් දුරකිනි. මේ හේතුවෙන් සිදු විය හැකි සෑම අවස්ථාවකට ම සූදානමින් සිටීම වැදගත්ය. ඔබ රැගෙන යන කූඩාරම තාවකාලිකව අලුත් වැඩියා කිරීමට අවශ්‍යය විය හැකි ඩක්ට් ටේප් (Duct tape) රෝලක්, රෙදි ඇලවිය හැකි ගම් වර්ගයක් ආදිය කූඩාරමත් සමඟින් රැගෙන යෑම ප්‍රයෝජනවත් විය හැක. නමුත් නිශ්පාදකයාගේ වගකීම් කාලය ඉක්මවා ගොස් නොමැති අවස්ථාවක දී, ඔබ විසින් සිදු කරනු ලබන අලුත් වැඩියාවන් මඟින් එම වගකීම අවලංගු විය හැකි බවත් මතක තබා ගන්න.

Escape The Indoors
OUTFIT
Yourself
for
ACTION & ADVENTURE
TGO
The Great
Outdoors
35T, First Floor, Liberty Plaza, Colombo 3
Tel: 011 230113 Hot-Line: 0767401113

කූඩාරමක් නිසි පරිදි භාවිතය සහ නඩත්තු කිරීම

1. කූඩාරම සවි කිරීම සඳහා සමතලා බිමක් තෝරා ගැනීම කළ යුතුය. එම තෝරා ගත් ස්ථානයේ කූඩාරමක් සවි කිරීමට පෙර භූමිය හොඳින් පිරික්සමින්, එහි ඇති මුල් හා ගල් කැබලි ඉවත් කර ගැනීම මඟින් කූඩාරමට හානි වීම අවම කර ගත හැකිය. මේ සමඟම, කූඩාරම පොළොව හා ගැටීම වැළක්වීමට ඝණකම් ඉටි රෙද්දක් කූඩාරමට යටින් ඇතිරිය හැක.

2. දහවල් කාලයේ වුවද, හැකි සෑම විටම වැසි ආවරණය මඟින් කූඩාරමේ මතු පිට ආවරණය කර තැබීමෙන් හිරු එළිය මඟින් කූඩාරමට සිදු විය හැකි හානිය අවම කර ගත හැක.

3. කූඩාරමක් භාවිතා කිරීමේ දී, එය තුළට සපත්තු පැළඳ යෑමෙන් වැළකීම, කූඩාරම තුළ දුම් පානය කිරීමෙන් වැළකීම, කඳවුරු ගිනි මැළයෙන් යම් දුරකින් කූඩාරම ස්ථානගත කිරීම සහ කඳවුරු ගත කිරීම අවසානයේ දී කූඩාරම ඇසිරීමට පෙර කූඩාරමේ ඇතුළත සහ පිටත හොඳින් පිරිසිදු කිරීම ආදී හොඳ පුරුදු මඟින් කූඩාරම විනාශ වී යෑම අවම කරගත හැක.

   වැසි සහිත කාලගුණයක දී ඔබේ සපත්තු එළිමහනේ තැබීමට නොහැකි අවස්ථාවල දී සපත්තු අඩිය රෙදි කඩකින් පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් පසුව පමණක් කූඩාරමේ කෙළවරක අසුරා තැබිය කළ හැක.

4. කූඩාරම ඇතුළත දිනකට වරක්වත් පිරිසිදු කිරීම වැදගත්. මේ සඳහා පළමුව වියළි රෙදි කඩකින් කූඩාරමේ ඇතුළත පෘෂ්ඨය පිසදා, කොළ රොඩු සහ අනෙකුත් කසළ ඉවත් කිරීම ද, පසුව ජලය මිරිකා හැරි, තෙත රෙදි කඩකින් කූඩාරමේ බිම පිසදා දැමීම ද කළ හැක.

   දිවා කාලයේ දී කූඩාරමේ වාකවුළු හා දොරටුව විවෘත කර තැබීම මඟින් කුඩාරම තුළ ඇති විය හැකි දුගඳ මකා දැමිය හැක. නමුත් කුඩාරම නැවත භාවිතයට පෙර එහි ඇතුළත කෘමි සතුන් සහ සර්පයින්ගෙන් තොර බවට හොඳින් පිරික්සා බැලීම කළ යුතු අතර, මේ නිසා කූඩාරමක් පිරිසුදු කිරීම හොඳින් හිරු එළිය සහිත මොහොතක සිදු කිරීම සුදුසුය.

5. කඳු තරණයෙන් පසුව, කූඩාරම නිසි ලෙසින් පිරිසුදු කිරීම සඳහා අවස්ථාවක් ලැබෙන තෙක්, එහි අසුරණයේම තැබීම වෙනුවට, නිවස තුළ හෝ ගරාජයේ ස්ථානයක කූඩාරම නැවත සිටුවා තැබීමෙන් කූඩාරම තුළ සහ පිටත පෘෂ්ඨය තුළ එකතු වී තිබිය හැකි ජලය සහ ජල වාෂ්ප ඉවත් වී යෑම සිදු වේ.

6. නිසි ලෙසින් කුඩාරම පිරිසිදු කිරීම කල් දැමීමකින් තොරව සිදු කිරීම මඟින් කූඩාරම තුළ දුගඳක් වර්ධනය වීම සහ පුස් ආදිය ඇතිවීම වළක්වා ගත හැක.

7. කුඩාරම මෙසේ හොඳින් වියැළුණු පසු, වියළි කොස්සක් ආධාරයෙන් වඩාත් හොඳින් කුඩාරමේ ඇතුළත පිරිසිදු කර ගත හැකි අතර, කූඩාරමේ තිබිය හැකි මඩ පැල්ලම් ආදිය පිරිසුදු කිරීමේ දී, ඒ තැවරුණු ප්‍රදේශ පමණක් තෙත් රෙදි කඩක් ආධාරයෙන් හොඳින් පිරිසුදු කර ගැනීම සුදුසු ය.

කූඩාරම සම්පූර්ණයෙන්ම සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීමට සිදුවන අවස්ථාවක දී, එළිමහනේ කූඩාරම පිහිටුවා පිරිසුදු ජලයෙන් කූඩාරම සෝදා ගත හැකි අතර, මේ සඳහා ගෙවත්තේ සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන ජල බටයක් උපකාර කර ගැනීම ඉතාම පහසු වේ.

විශේෂයෙන් ම මුහුදු හෝ කළපු ආශ්‍රිත කඳවුරුගත වීමකින් පසුව දී මෙසේ පිරිසිදු ජලයෙන් කූඩාරම සෝදා හැරීම මඟින් කූඩාරමේ මතු පිට රැඳී තිබිය හැකි ලවණ ගතිය සෝදා ඉවත් කර ගත හැක.

ජලයෙන් සේදීම මඟින් පමණක් ඉවත් නොවන කුණු පැල්ලම් ඉවත් කිරීම සඳහා, තෙත රෙදි කැබැල්ලකට නිෂ්පාදකයා විසින් අනුමත කරනු ලබන සබන් කුඩා ප්‍රමාණයක් ගෙන මෘදුව ඇතිල්ලීමෙන් හැකියාව ලැබේ.

8. බොහොමයක් කූඩාරම් නිශ්පාදකයන්, තමන්ගේ නිශ්පාදනයේ ආරක්ෂාව වැඩි කිරීම සඳහා කූඩාරම් මතු පිට පෘෂ්ඨයන්ගේ ආලේප කළ හැකි රසායන ද්‍රව්‍යය රෙකමදෝරු කරන අතර, කූඩාරම නිසි ලෙසින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් පසුව නිශ්පාදකයාගේ උපදෙස් මත කුඩාරම වියැළීමට පෙර හෝ පසුව එම රසායන ද්‍රව්‍යයන් ආලේප කිරීම කළ හැක.

9. හොඳින් පිරිසිදු කරගත් කූඩාරමක් වියළීම සඳහා තද හිරු එළියෙන් තොර ස්ථානයක කූඩාරම සකස් කර, එහි සියලු වාකවුළු සහ දොරටු විවෘත කර තබමින් සුළඟින් වියළීමට ඉඩ සැළසිය හැකි අතර, කූඩාරම නැවත අසුරා ගබඩා කිරීමට පෙර සම්පූර්ණයෙන් ම වියළී තිබීම වැදගත් වේ. මෙමඟින් කුඩාරම තුළ පුස් හා දිලීර වර්ග ඇති වීම වැළකේ.

10. කුඩාරමක් ගබඩා කිරීමේ දී තෙතමනයෙන් තොර, තද උණුසුමකින් තොර ස්ථානයක ගබඩා කර තැබීම ද එහි දිගු කල් පැවැත්ම සඳහා රුකුලක් වනු ඇත.

කඳු තරණයක දී ආරක්ෂාව

අනතුරු අවම කර ගෙන කඳු නඟින්නට උපකාර විය හැකි සරල නමුත් වැදගත් කාරණා කිහිපයක් ගැන කතා කිරීම මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණයි.

අවුරුදු ගණනක් පුරාවට බොහොමයක් පිරිස සමඟ කඳු තරණ අභ්‍යාසයන් රාශියකට සහභාගී වීමෙන්, නිරීක්ෂණය කරන්නට යෙදුණු අනතුරුවලට අත වනන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සටහන් කරන්නේ ආරක්ෂාව සැමවිටම අංක එක යන පණිවිඩය ලබා දීමටයි.

කඳු තරණය නම් ක්‍රීඩාව නිතැතින්ම වගකීම් සහගත බව හා බැඳී පවතින්නේ, එක් මොහොතක නොසැළකිළිමත් බවකින් හෝ වගකීම් රහිත බවකින්, තමන්ගේ හා තම කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාගේ ජීවිත අවදානමට ලක් වීමේ ඉඩකඩ අනෙකුත් බොහොමයක් ක්‍රීඩාවන්ට වඩා වැඩි වීම නිසාය. එවන් මොහොතක් ඔබ හා ඔබේ සගයන් ජීවිත කාලයක් පුරාවට දුක් වීමට හේතු වන ඛේදවාචකයක මුල වෙන්නට පුළුවන්.

1. ආරක්ෂාව අංක එක ලෙස සලකන්න. සෑම අභ්‍යාසයකටම පෙර, ඔබගේ සහ ඔබගේ කණ්ඩායමේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධව අවධානය යොමු කරන්නට අමතක කරන්න එපා.

2. ඔබගේ සහ ඔබගේ කණ්ඩායමේ සගයන් පිළිබඳව වගකීමෙන් කටයුතු කරන්න.

3. එකිනෙකාට හා එකිනෙකාගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම සහ ඇහුම්කන් දීම ඉතාමත් වැදගත්. මෙහිදී ඔබ කණ්ඩායම් නායකයකු නම්, තනි තීරණ ගැනීම වෙනුවට කණ්ඩායමක් ලෙස සාකච්ඡා කර තීරණ ගැනීමට යොමු වීමෙන් වඩාත් සාර්ථක පිළිතුරක් ඕනෑම ගැටලුවකට සොයා ගත හැකිය.

4. සෑමවිටම කණ්ඩායමේ මඟ පෙන්වන්නාට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔවුන්ගේ උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපදින්න.

5. කෙතරම් පැහැදිලිව අඩි පාරක් දක්නට තිබුණද, වනාන්තරයක ගමන් කිරීමේ දී ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ඔබට ආගන්තුක ප්‍රදේශයක් නම් හැම විටම මඟ හොඳින් දන්නා අයෙකු සම්බන්ධ කර ගන්න.

6. කඳු තරණය කිරීමේ දී හැම විටම එකම වේගයක් (Pace) හා රටාවක් (Style) පවත්වා ගැනීමට උත්සාහා කරන්න.මෙමඟින් දිගු කාලීනව නිතැතින්ම ඔබ එම වේගයට හා රටාවට හුරු වීමක් සිදුවන අතර, ඔබට වඩාත් පහසුවෙන් ඔබේ ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ ඉඩ කඩ ලැබේ. කණ්ඩායමේ සියලු සාමාජිකයන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික මට්ටම සළකා බලමින් සුදුසු පරිදි නිසි කාල පරාසයන් අතරතුර විවේක ගැනීම වැදගත් වේ.

7. ආනතියෙන් වැඩි කඳු මුදුනක සිට පහළට පැමිණීමේ දී, සිග් සැග් (Zig-Zag) ක්‍රමයට පැමිණීමෙන් දෙපාවලට දැනෙන වෙහෙස අවම කර ගත හැක.

8. බෑවුම වැඩි (Incline) කඳු මුහුණතක් තරණයේ දී, බැක් පැක් එකේ ශෝල්ඩර් ස්ට්‍රැප්ස් සුදුසු පරිදි සකස් කර ගනිමින්, ශරීරය මඳක් ඉදිරියට බර කිරීමෙන් ඔබට විශාල

පහසුවක් ලබා ගත හැක. එමෙන්ම පල්ලමක දී (Decline) ශරීරයේ බර මඳක් පසු පසට යොදන්න.

9. ඔබගේ සිරුර අනවශ්‍ය ලෙස රත් වීමට ඉඩ නොදෙන්න. අවශ්‍ය නොවන ඇඳුම් ස්ථර සුදුසු පරිදි ඉවත් කරන්න. නිතරම ජලය පානය කරන්න.

10. අවට පරිසරයේ උෂ්ණත්වය අඩු වීමක දී, අමතර ඇඳුම් ස්ථරයක් හෝ කීපයක් අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි පළඳින්න. විශේෂයෙන්ම ඔබගේ නාසය, ඇඟිලි තුඩු ආදිය හොඳින් ආවරණය කර ගන්න. අධික ශීතලක දී මෙම ශරීර කොටස් ඉක්මණින් ෆ්‍රොස්ට් නිප් සහ ෆ්‍රොස්ට් බයිට් (Frostnip / Frost bite) තත්ත්වයන් ට පත්වීමේ අවධානම පවතී.

11. සෑමවිටම නිවැරදි ආරක්ෂිත උපකරණ, දැනුම හා තාක්ෂණය භාවිතා කරන්න. "ශිල්ප සතර පෙන්වීමට ඉදිරිපත් වීම" එහෙමත් නැත්නම් "වැඩ පෙන්වීමට යාමෙන්" වැළකී සිටින්න.

12. ලිස්සා වැටීම් බොහොමයකට මුල, විනයකින් තොරව කඳු කර පද්ධතියේ හැසිරීමයි. මතක තබා ගන්න, "තල්ලු කරන්නේ විහිළුවට වුවත් වැටෙන කොට වැටෙන්නේ ඇත්තට" බව.

13. වර්තමානය වන විට බොහොමත් ම ජනප්‍රිය "සෙල්ෆි" කලාව නිසාත්, බොහෝ දෙනෙකු අනවශ්‍යය අවධානමක් ගැනීමට පෙළඹීම දකින්නට පුළුවන්. යම්කිසි අයුරකින් ඔබට අනතුරක් සිදු වුවහොත්, එමඟින් ඔබේත්, සම්පූර්ණ කණ්ඩායමේත් ආරක්ෂාව බිඳී යා හැකිය.

14. කඳු තරණය සඳහා ඔබ රැගෙන යන බෑගය කිහිප වාරයක්ම හොඳින් වේලාව ගෙන පිරික්සා බලන්න. අනවශ්‍යය දේ රැගෙන යෑමෙන් බෑගය බර වැඩි වීම වළක්වා ගැනීමට මෙන් ම, අත්‍යාවශ්‍ය කිසිවක් අමතක කර දමා යෑම වළක්වාගැනීමටත් එය උපකාරී වේ.

15. කඳු තරණයේ යෙදීමේ දී සෑම විටම අත්දැකීම් බහුල කණ්ඩායමක් සමඟින් ඒ සඳහා යොමු වන්න. තනිව හා ආධුනිකයන්ගෙන් පමණක් සැදුම් ලත් කණ්ඩායමක් මෙවන් අභ්‍යාසයන්වල යෙදීම අනතුරුදායකය.

16. කඳු තරණයට අදාළ හොඳ පුහුණුවක් ලබා තිබීම වැදගත්. නමුත් සුදුසුකම් ලත් පුහුණු කරුවකුගේ හෝ පරිණත පුද්ගලයකුගේ (Competent person)

Photo credits: Crytal Fernando

අධීක්ෂණය යටතේ, නිසි ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලැබීමකින් තොරව, අන්තර්ජාලය ඔස්සේ වීඩියෝවක් නැරඹීමෙන් හෝ පොතක් කියවීමෙන් පසුව පමණක්, කඳු තරණය හා ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම බෙහෙවින්ම අනතුරුදායක බව සිහි තබා ගන්න.

17. ප්‍රථමාධාර ලබා දීම පිළිබඳව හොඳ පුහුණුවක් ලබා ගෙන, ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සෑම විටම ළඟ තබා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්ය.

පෙර විමර්ශණයක වැදගත් කම (අවදානම හඳුනා ගැනීම, සූදානම සහ සැලසුමක් සහිත වීම)

ශ්‍රී ලංකාවේ කඳු තරණය ග්‍රන්ථයේ දී, "කඳු තරණ අභ්‍යාසයක සාර්ථකත්වයට අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයක්" යන මාතෘකාව යටතේ මේ සම්බන්ධයෙන් කෙටි කතා බහක යෙදුණත් මෙම මාතෘකාවේ ඇති වැදගත්කම නිසාම ඉන් ඔබ්බට දීර්ඝ කතිකාවක නිරත වීම මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණය.

කඳු තරණයකට පෙරාතුව සිදු කරන පෙර විමර්ශණයක් මඟින් කඳු තරණ අභ්‍යාසය සැළසුම් කිරීම සඳහා අවශ්‍යය වන යාවත්කාලීන වූ දත්ත එක් රැස් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙසේ නිවැරැදි දත්ත මත පදනම්ව සිදු කරනු ලබන කඳු තරණයක් සාර්ථක වීමේ හැකියාව ඉහළ අගයක් ගනී.

1. භූමියේ පිහිටීම කඳු තරණයක දී ප්‍රධානම සාධකයකි. සිතියම් කියවීම, විස්තරවල ගුණාත්මක බව සහ සත්‍යයතාවය පිළිබඳව විශ්වාස කළ හැකි, වගකීම් සහගත වෙබ් අඩවි භාවිතය, ගම් වැසියන්ගෙන් විස්තර දැන ගැනීම සහ ඒ ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත ව, කඳු තරණය කර ඇති ක්‍රීඩකයන්ගේ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීම මඟින් ඔබට මේ විස්තර ලබා ගැනීමට හැකියාවත් ඇත.

   ඔබ රැගෙන යා යුතු ඇඳුම් පැළඳුම් ඇතුළුව, අනෙකුත් උපාංග සැළසුම් කිරීමේ දී මෙන්ම, අපහසු බාධක මඟ හරිමින් වඩාත් පහසු මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට මේ විස්තර ඉතාමත් වැදගත්ය. එමෙන්ම, භූමියේ පවතින ජල මූලාශ්‍ර හඳුනා ගනිමින් කඳවුරු ගතවීමක දී කඳවුරු බිම සකස් කර ගත හැකි ස්ථානයක් පහසුවෙන් තෝරා ගැනීමත් කළ හැක.

2. යම් කඳු තරණයකට පෙරාතුව, එම ගමනාන්තය කොතරම් දුරට ඔබට සහ ඔබේ කණ්ඩායමට ගැළපෙන්නේ ද යන්න සොයා බැලීම වැදගත් කරුණකි. කණ්ඩායමේ අත්දැකීම් මට්ටම මෙන්ම ඔබේ කණ්ඩායමේ තාක්ෂණික දැනුම මෙහි දී සැළකිල්ලට ගත යුතු වේ.

ඇතැම් කඳු තරණයන් සාර්ථකව සිදු කර ගැනීම සඳහා කඹ සහ ඒ ආශ්‍රිත ගැට වර්ග යොදා ගනිමින් කටයුතු කිරීමට සිදු විය හැක. ඇබ්සේලින් (Abseiling) කිරීම මඟින් කඳු මුදුනකින් පහතට පැමිණීමට සිදු වීම හෝ නිසි ලෙසින් සකස් වූ මාර්ගයන් නොමැති අවස්ථාවක දී, සිතියම් කියවමින්, මාලිමාව හසුරවමින් මඟ සොයා ගැනීමට සිදුවන අවස්ථාවක දී ඒ සඳහා හොඳ දැනුමක් සහ පුහුණුවක් තිබීම වැදගත්ය.

ඔබට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ හැකියාවන් ගැන හොඳ අවබෝධයක් තිබීමෙන්, කඳු තරණයේ දී දිනකට ගමන් කළ යුතු උපරිම පැය ගණන දළ වශයෙන් කොපමණද, එම අවශ්‍යය වේගය පවත්වා ගැනීම සඳහා කණ්ඩායමේ සමාජිකයන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සෑහේද, ආදී කරුණු සම්බන්ධව දළ අදහසක් ලබා ගත හැකිය. මෙම නිරීක්ෂණයන් මත පදනම්ව, ඔබට එම කඳු තරණය සඳහා සූදානම් වීම හෝ ඔබගේ හැකියාවන්ට වඩාත් ගැළපෙන වෙනත් ගමනාන්තයක් තෝරා ගැනීම පිළිබඳව නිගමනයකට එළඹිය හැකිය.

3. භූමියේ විස්තර මෙන්ම, කාලගුණ හා දේශගුණ තත්ත්වයන් ද අවධානය යොමු කළ යුතු තවත් විශේෂ කාරණාවන්ය. අයහපත් කාළගුණික තත්ත්වයන් හේතු කොට ගෙන පොදු ප්‍රවාහන සේවාවන් අවලංගු වීම, මහා මාර්ග අවහිරවීම මෙන්ම ගුවන් ගමන් අවලංගු වීම පවා සිදු විය හැක. ගංගා ඇතුළු ජල මූලාශ්‍රවල ජල මට්ටම ඉහළ යෑමෙන් ඔබගේ කණ්ඩායම ඉතාමත් අනතුරුදායක තත්ත්වයකට පත් විය හැක.

මේ අනුව ඔබ රැගෙන යා යුතු ඇඳුම් පැළඳුම් සැළසුම් කිරීමේ සිට, අනතුරුදායක මට්ටමකට කාළගුණික තත්ත්වයන් වර්ධනය වන ලෙසක් නිරීක්ෂණය වන අවස්ථාවක දී, කඳු තරණය වෙනත් දිනයකට කල් දැමීම ආරක්ෂිත පියවරක් ලෙසින් සැලකිය හැක.

අයහපත් කාලගුණය ලෙසින් සැළකීමේ දී අධික වර්ෂාව මෙන් ම, අධික හිම පතනය, දැඩි උෂ්ණත්වය, දැඩි සීතල, තද සුළං සහ ඔබට අනතුරක් කළ හැකි සියලුම තත්ත්වයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. එමෙන්ම, කොපමණ සොයා බැලීම් කරනු ලැබුවත්, විශේෂයෙන්ම කඳුකරයේ දී කාලගුණය ඉතාමත් ඉක්මණින් වෙනස් විය හැකි බැවින් නිරන්තරයෙන් ම අවට සිදුවන වෙනස් කම් පිළිබඳව විමසිල්ලෙන් සිටීම වැදගත්ය. වට පිටාව පිළිබඳ අවබෝධය සහ පියවි සිහිය කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකුට ඉතාමත් වැදගත් වන්නේ මේ නිසායි.

කඳු තරණය සිදු කරන ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත නගර, රෝහල් සහ ආසන්න මහාමාර්ග පිළිබඳව විස්තර අධ්‍යයනකර තිබීම මඟින් හදිසි අවස්ථාවක දී ක්ෂණයකින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.

4. කඳු තරණයේ අසීරුතාවය අනුව අවම සති කිහිපයකට පෙරාතුව හෝ පුහුණු වීම් කටයුතු කිරීම මඟින් ඔබේ සිරුර ඒ සඳහා සූදානම් කිරීම කළ හැක. මේ මඟින් කඳු තරණයේ දී ඔබට දැනිය හැකි අපහසුතාවයන් අවම කර ගත හැක.

නොනැසී ජීවත් වීම (Mountain survival)

සර්වයිවල් (Survival) එහෙමත් නැත්නම්, නොනැසී ජීවත් වීම (Mountain survival) යන මාතෘකාව බොහොමයක් දෙනා ඉතාමත් ළඝු කොට සළකනු ලබන මාතෘකාවක් බව වුවත්, කඳු තරණයක දී හෝ ත්‍රාසජනක සංචරණයක දී හදිසි අවස්ථාවක් ඇති වීමේ සම්භාවිතාවය ඉහළ අගයක් ගනු ලබන්නේ වනාන්තරයක හෝ කඳුකර පරිසර පද්ධතියක පාලනය අපෙන් බැහැරව පවතින නිසාවෙනි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඉහළ කඳු කරයට පතිතවන අධික වර්ෂාවක් හේතුවෙන්, පහත නිම්නයක ඇති කඳවුරු භූමියක් විනාඩි ගණනක් ඇතුළත දී ජලයෙන් යට වෙමින්, ජීවිත අනතුරු පවා ඇති කළ හැකිය.

කඳු තරණයට ළැදි ඔබ, නිසි දැනුමෙන්, පුහුණුවෙන්, සහ උපකරණවලින් සන්නද්ධව සිටීමෙන් නොදැනුවත් කම හෝ නොසැලකිල්ල නිසා සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ද, ස්වභාව ධර්මය දරදඬුව ක්‍රියාත්මක වන මොහොතක දී "නොනැසී" තමන්ගේ සහ තම කණ්ඩායමේ ජීවිත ආරක්ෂා කර ගැනීමටද පුළුවන.

එම නිසා අවධානමට පෙර සූදානම ඉතා වැදගත් බව සැමවිටම සිහියේ තබා ගන්න. බැක් පැක් එකට ඔසවාගෙන යෑමට බර වැඩි ලෙසින් හැඟී ගිය හෙයින්, නිවෙසේ දමා යන ප්‍රථමාධාර කට්ටලය හෝ කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන් "ඕනෑවටත් වැඩියෙන් මේ පොඩි හයික් එකකට ඔච්චර දේවල් කුමකට දැයි" අසමින් සිනාසෙන්නට ඉඩ ඇතැයි සිතමින් නොගෙනා සර්වයිවල් කිට් (Survival kit) එක ළඟ තිබුණා නම් හොඳයි යැයි නොසිතෙන්නට සෑම විටම වග බලා ගන්න.

ලෝකයේ වෙනත් දියුණු රටවල දක්නට ලැබෙන ආකාරයෙන් ගොඩබිමෙන් සහ ගුවනින් සිදු කරන ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් (Search & rescue mission) කළ හැකි රාජ්‍යය, පුද්ගලික සහ ස්වේච්ඡා සංවිධාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ නොමැති වීම අභාග්‍යයක් බව සඳහන් නොකරම බැරිය. එමෙන්ම ජී.පී.එස් (GPS - Global positioning system) සහ පී.එල්.බී (PLB - Personal locator beacon) ආදී, කඳු තරණයේ දී සහ අනතුරකට පත් වීමක දී මඟ සොයා ගැනීමට, තමන් සිටින ස්ථානය හඳුනා ගැනීමට හා බාහිර පාර්ශ්වයකට එම තොරතුරු සන්නිවේදනය කිරීමට භාවිතා කරනු ලබන නවීන තාක්ෂණික උපාංග භාවිතයට ඇති නීතිමය ගැටලු සහ රට තුළ එම සේවා හා පහසුකම් සපයන ආයතන හිඟ කම මෙන්ම, එම උපකරණ ශ්‍රී ලංකාව තුළට ගෙන ඒමට හා ලියාපදිංචි කිරීමට ඇති ගැටලු ද එම උපකරණවල අධික මිලද මෙම ක්‍රීඩාවේ ඉදිරි ගමන වළකාලන බාධකයන් ය. ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධව සංචාරක ව්‍යාපාරය දියුණු කිරීමේ කටයුතු දියත් වන කාලයක මේ කාරණාව සම්බන්ධව ද රජයේ අවධානය යොමු වීම ඉතාමත් කාලෝචිත බව මාගේ හැඟීමයි.

හදිසි අවස්ථාවන් හා නොනැසී ජීවත්වීම පිළිබඳ මාතෘකාවක දී, හදිසි අවස්ථාවක් ලෙසින් සරලව හැඳින්විය හැක්කේ කුමන අවස්ථාවක් ද, එහි දී ඔබට උපකාර පතා බාහිර පාර්ශ්වයක් සම්බන්ධ කරගත හැක්කේ කෙසේ ද යන්න මෙන්ම, ඔබ වෙනුවෙන් තමන්ගේ ජීවිතය පවා අවධානමට ලක් කරමින් පැමිණෙන ඔවුන්ගේ රාජකාරිය පහසු කිරීමට ඔබට කළ හැකි සරල දේ මොනවාද යන්න පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටීම වැදගත්ය.

හිමාලය කඳු කරයේ සුලභව දක්නට ලැබෙන යැක් ගවයන්

Image credits: Crytal Fernando

හිමාලය කඳු කරයේ කඳු වැටි අතර ඇවිදීමට ඇති පාළමක් (Hillary Suspension Bridge)

හිමාලය කඳු කරයේ ෂර්පා ගම්මානයක්

ඔබගේ හෝ ඔබේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකුගේ ජීවිතයට හෝ ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවයට හානි විය හැකි තුවාලයක් හෝ ආබාධයක් සිදු වීම, නාය යෑම් සහ ගං වතුර තත්ත්වයන් නිසා ගමන් මඟ ඇහිරී, බාහිර සහායකින් තොරව වනාන්තරයෙන් එළියට පැමිණීමට නොහැකි වීම, වනාන්තරයක් තුළ අතරමං වීම වැනි සංසිද්ධීන්, හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

මෙවන් අවස්ථාවක දී, බාහිර උපකාර ඉල්ලීමට පෙර, තමන් මුහුණ පා සිටිනා තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා අවශ්‍යය පුහුණුව සහ උපකරණ තමන් සතුව පවතී ද, සහ ඒ ආධාරයෙන් තම කණ්ඩායම ආරක්ෂිතව ආසන්නම ජනාවාසය කරා රැගෙන යෑමට හැකිද යන කාරණා පිළිබඳව හොඳින් සළකා බැලිය යුතුය. නමුත් මෙවන් අවස්ථාවක දී ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සම්බන්ධව පැහැදිලි තීරණයකට එළැඹිය නොහැකි නම් තව දුරටත්, කාලය වැය නොකොට හැකි ඉක්මණින් බාහිර පාර්ශවයන් දැනුවත් කරමින් උපකාර ඉල්ලා සිටීම වැදගත්ය.

පුහුණු වීම් කටයුතු අතරතුර, කඳු තරණයක දී මුහුණ පෑමට විය හැකි නොයෙකුත් හදිසි අවස්ථා යොදා ගනිමින් පුහුණු වීම වැදගත් වන්නේ එමඟින් ඔබගේ තීරණ ගැනීමේ වේගය දියුණු වීමට සහ කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඔබ සතු ශක්තීන් සහ දුර්වලතා හඳුනා ගනිමින් ඒ සඳහා සූදානම් වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන බැවිනි.

ඇතැම් අවස්ථාවන් හී දී, තොරතුරු නිවැරදිව සන්නිවේදනය නොවීමෙන් අනවශ්‍යය කලබල වීම් වීම් සිදුවන ආකාරය දකින්නට පුළුවනි. උදාහරණ වශයෙන්, කඳු තරණයක් අතරතුර දී ඔබ බලාපොරොත්තුවූ වේලාවට නැවත මූලික කඳවුර වෙත පැමිණීමට නොහැකි වීමේ දී, ඒ සම්බන්ධව නිසි පරිදි කඳවුරට දැනුම් නොදීමෙන් බොහෝ පිරිසක් කලබල විය හැකිය.

මේ ඕනෑම අවස්ථාවක දී, බාහිර ලෝකයට පමා වීමකින් තොරව පණිවිඩයක් ලබා දීම ඉතාම වැදගත් දෙයක් වන්නේ, මෙවන් ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් සාර්ථක වීම සඳහා කාලය ඉතාමත් වැදගත් සාධකයක් වන නිසාවෙන් සහ වනාන්තරයක මෙවන් ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුමක් සිදු කිරීමට දැරීමට සිදුවන වෙහෙස සහ පිරිවැය ඉතාමත් ඉහළ බැවිනි.

වනාන්තරයක දී හෝ කඳු පන්තියක දී බොහෝ විට ජංගම දුරකථන සඳහා සංඥා නොමැති විය හැකි බැවින්, සෑම විටම ඒ මත යැපීමට හැකියාවක් නොමැත. නමුත් කඳු තරණයට පෙරාතුව ඔබගේ ජංගම දුරකථනය හොඳින් ආරෝපණය කර ගැනීම, පෝටර්බල් චාජර් (Portable power charger) එකක් ළඟ තබා ගැනීම සහ ඔබගේ ජංගම දුරකථන ගිණුමට මුදල් බැර කර තිබීම හොඳ පෙර සූදානමකි.

කඳු තරණයට යොමු වීමට පෙරාතුව, ඒ ආසන්නයේ වෙසෙන වැසියන් සමඟ සුහද කතා බහක නිරත වෙමින් ඔවුන් හා ඔබේ දවසේ සැලසුම බෙදා ගන්න. එමඟින් ඔබේ ආපසු පැමිණීම පමා වීමක දී, ඔවුන් ඔබ පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙමින් ඔබට උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වන්නට පුළුවනි. ගම් වැසියන් සතුව, ඔවුන්ගේ ගම්මානය සහ ඒ අවට පරිසරය

පිළිබඳව තිබෙන දැනුම් සමුදාය මිල කළ නොහැක. එබැවින් ඔවුන් ලබා දෙන උපදෙස් සඳහා සවන් දීම මඟින් ඔබගේ අත්දැකීම වඩාත් ධනාත්මක එකක් බවට පත් කර ගත හැක.

ඔබ කඳු තරණය කරන ප්‍රදේශය, දින වකවානු හා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ දුරකථන අංක ආදී තොරතුරු ඔබේ හිතවතෙකු වෙත ලබා දී දැනුවත් කිරීම වැදගත් වන්නේ, ඔබ පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙමින්, ඔබගේ පමා වීමක දී ඔවුන්ට වගකිව යුතු ආයතන දැනුවත් කළ හැකිවීම නිසාය. එමෙන්ම කිසිම අවස්ථාවක අවසරපත් ලබා ගැනීමකින් තොරව, නීති විරෝධී ලෙසින් වනාන්තර සහ රක්ෂිත තුළට ඇතුළු වීම නොකළ යුතුය. ඔබ ආගිය ඉසව් පිළිබඳව තොරතුරු අදාළ බළධාරීන් සතුව තිබීම හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබව සොයා ගැනීමට විශාල පහසුවක් වේවී.

වසරකට ශ්‍රී ලංකාව තුළ පමණක් කඳු තරණයේ දී අතරමං වී විපතට පත් වූවන් සොයා කරනු ලබන ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් පිළිබඳව අසන්නට ලැබෙන වාර්තා අනුව, මෙලෙස සූදානම් වී සිටීමේ වටිනාකම ඔබට හැඟී යා යුතුය.

එමෙන්ම, යම් කිසි හදිසි අවස්ථාවක් පිළිබඳව බාහිර පාර්ශ්වයකට දැනුම් දීමේ දී, ඔබගේ අනන්‍යයතාවය පිළිබඳ තොරතුරු හා ඔබ මුහුණ දී ඇති හදිසි තත්ත්වය පිළිබඳව හැකි උපරිමයෙන් තොරතුරු ලබා දීම වැදගත්ය. එමෙන් ම, ඔබට හැකි උපරිම නිවැරදිතාවයෙන් ඔබ සිටිනා ප්‍රදේශය පිළිබඳව, එම ප්‍රදේශය අවට වත්මන් කාළගුණික තත්ත්වය සහ ඔබ සතුව ඒ අවස්ථාවේ තිබෙන ප්‍රථමාධාර, ආහාර සහ ජලය පිළිබඳවත් විස්තරයක් ලබා දිය හැකිනම් ගලවා ගැනීමේ සේවාවන් හි නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ මෙහෙයුම් දියත් කිරීමේ දී ඉමහත් පහසුවක් වනු ඇත.

1. නොනැසී ජීවත්වීමේ පළමු පියවර නම් සෑමවිටම පෙර සූදානමක් සහිත වීමයි.

කඳු තරණයක දී ඔබ සිටින්නේ ජනාවාසයකින් අවම වශයෙන් පැය කිහිපයක දුරකිනි. මෙවන් අවස්ථාවක දී ඔබේ උපකාරයට සිටින්නේ, ඔබ සමඟ සිටින සගයන්, ඔබ ලබා ඇති පුහුණුව, ඔබ සතුව පවතින උපකරණ සහ අනෙකුත් සම්පත්, මෙන්ම ඔබගේ ශාරීරික ශක්තිය සහ මානසික දරා ගැනීමේ ශක්තියයි. මේ නිසා මේ සෑම අංශයකින් ම සූදානම් වී තිබීම ඉතා වැදගත්ය.

මෙය මා ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රියම කඳු තරණ ඉසව් සඳහා සේවා සැපයූ ආයතනයක සහ කාර්යය බහුලම ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා උද්‍යානයක, අනතුරු රහිතව ලක්ෂ දෙකකට ආසන්න දෙස් විදෙස් පාරිභෝගිකයන්ට වසර දහයකට අධික කාලයක් තිස්සේ සේවා සැපැයීමේ දී මූලික කර ගත් එක් සිද්ධාන්තයක් ය.

2. හදිසි අවස්ථාවක දී හැකිතාක් දුරට සන්සුන්ව සිටීමට උත්සාහා කිරීම වැදගත්ය.

කලබලයෙන් කටයුතු කිරීමට යෑමෙන් ඔබ පත්ව සිටින අසීරු තත්ත්වය තවදුරටත් වර්ධනය විය හැක්කේ, කලබලය හේතුවෙන් අත්වැරදීම් සිදු විය හැකි නිසාවෙනි. හොඳ පුහුණුවක්, දැනුමක් සහ අත්දැකීමක් සහිතව කඳු තරණයේ යෙදීමේ දී, ඔබට, ඔබ ගැනම විශාල විශ්වාසයක් ඇති වන අතර, හදිසි අවස්ථාවකදී අවස්ථා කළමනාකරණය සඳහා ඒ විශ්වාසය ඉටු කරන්නේ සුවිසල් කාර්ය භාරයකි. මෙවන් අවස්ථාවකට මුහුණ දීමේ දී ලෝකයේ ප්‍රචලිත විධි ක්‍රමයක් ලෙසින් (STOP - Stop, Think, Obeserve, Plan) ක්‍රමය හැඳින්විය හැක.

හදිසි අවස්ථාවක දී, ඔබේ සියලුම කටයුතු මොහොතකට නවත්වමින්, ඔබ පත්ව සිටින තත්ත්වය පිළිබඳව කල්පනා කර බැලීමට කාලයක් වැය කරන්න. ඉන්පසුව ඔබේ වට පිටාව, ඔබ සතුව ඇති සම්පත්, ඔබේ සහ ඔබේ කණ්ඩායමේ ශක්තීන් සහ දුර්වලතා හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් සහ හඳුනා ගනිමින්, ඔබ විසින් මීළඟට ගත යුතු පියවර සැළසුම් කිරීම මෙම STOP විධි ක්‍රමයෙන් සිදු කරනු ලබයි.

3. හොඳ ප්‍රථමාධාර පාඨමාලාවක් හදාරා, ඒ සම්බන්ධයෙන් හොඳ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලබා තිබීම මඟින්, ඔබට හෝ කණ්ඩායමේ අයෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවන හදිසි අනතුරක දී ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකියාව ලැබේ. වනාන්තර පරිසර පද්ධතියක් සඳහා වඩාත් සුදුසු ප්‍රථමාධාර පාඨමාලාවක් ලෙසින් විල්ඩර්නස් ෆස්ට් ඒඩ් (Wilderness first aid) නම් පාඨමාලාව හැඳින්විය හැකි අතර, අවම වශයෙන් බේසික් ෆස්ට් ඒඩ් (Basic first aid) පාඨමාලාවක් හෝ හදාරා තිබීම සෑම කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකුටම වැදගත්ය.

4. ශරීරය උණුසුම්ව තබා ගැනීම නොනැසී ජීවත් වීමේ දී ප්‍රධානතම සාධකයකි. මේ සඳහා ඔබගේ ඇඳුම් තෙත බරිත වී ඇත්නම්, එම ඇඳුම් ඉක්මනින් වියළා ගැනීම, තෙත බරිත ඇඳුම් පැළඳීමෙන් වැළකීම මෙන්ම ශරීරය උණුසුම් කර ගැනීමට උණු දියර පානය කිරීම බොහොම ඵලදායකය.

5. අඩු සම්පත්වලින්, ගිනි මැළයක් අවුළුවා ගැනීමට දැනුම සහ පළපුරුද්ද ලබා තිබීම මඟින් සිරුර උණුසුම් කර ගැනීමට හැකියාව ලබා ගන්නටත්, වන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, රාත්‍රී කාලයේ දී සන්නිවේදනය කළ හැකි ක්‍රමයක් ලෙසත් භාවිතා කළ හැක.

6. කඳු තරණයක දී හදිසි අවස්ථාවක දී උදව් ඉල්ලා සිටීම සඳහා ඔබ සතුව සන්නිවේදන උපකරණයක් නොමැති වීම, ජංගම දුරකථනයේ සංඥා නොමැති වීම, බැටරිවල ආයු කාලය අවසන් වී තිබීම, ජල කාන්දුවක් වැනි හේතුවකින් එම උපකරණය විනාශවී තිබීම වැනි හේතූන් මඟින් ඔබ සතුව ඇති උපකරණයෙන් නිසි ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට නොහැකි විය හැක.

7. මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඔබ පත්ව සිටිනා තත්ත්වය පිළිබඳව, ඔබ සතුව ඇති සම්පත් යොදා ගනිමින් බාහිර සමාජය දැනුවත් කිරීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳව ද දැනුවත් වී සිටීම සුදුසු ය.

» හෙලිකොප්ටර් යානාවක හඬ ඇසෙන මොහොතක, කඳු මුඳුනක් උඩ එළිමහන් බිමක, අවට පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි ගල් කැබලි, අතු කැබලි හෝ ඔබේ කණ්ඩායමේ සගයන්ගේ බැක් පැක්ස් ආදිය යොදා ගනිමින් එස්. ඕ. එස්.(S.O.S - Save our selves) නම් ජාත්‍යන්තරව ප්‍රචලිත, ආපදා සංඥා සංකේතය නිර්මාණය කිරීම හෝ උස් ගසක මුදුනකට නැග, එම ගසේ අතු වේගයෙන් සෙළවීම පවා තම අවධානය දිනා ගන්නට සමත් බව, එම ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් සඳහා විශේෂිත ගුවන් නියමුවන්ගේ මතයයි.

» දීප්තිමත් වර්ණයන්ගෙන් යුතු ඇඳුම් සොළවමින්, කෑගසමින් ඔබට අවධානය යොමු කර ගත හැක. රාත්‍රී කාලයක දී නම් විදුලි පන්දම් දල්වමින් සහ ආරක්ෂිතව ගිනි මැළයක් දැල්වීම මඟින් සංඥා නිකුත් කිරීම කළ හැක.

» කණ්නාඩි මුහුණතක් හෝ දිලිසෙන මතුපිටක් ඇති යමක් හිරු එළියට අල්වා එමඟින් පරාවර්තනය වන ආලෝකය ගම්මානයක් දෙසට වරින් වර යොමු කිරීම ද, ගම්මානයක වැසියන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට හොඳ ක්‍රමයකි.

» කණ්ඩායමෙන් ඔබව වෙන් වී ඇති අවස්ථාවක දී, ඔබ සතුව ඇති විසිල් (Whistle) එක විටින් විට නාද කරමින් ඔබේ කණ්ඩායමේ සගයන්ට ඔබ සිටින ස්ථානය දැනුම් දීමට උත්සාහ කළ හැකි අතර, නළා හඬේ තීව්‍රතාවය අනුව ඔබ කොතරම් දුරකින් සිටින්නේ ද යන්න පිළිබඳ දළ අදහසක් ඔවුන්ට ලබා ගන්නට පුළුවන් වේ. විසිල් එකක් නොමැති අවස්ථාවක දී වුව ද අතීතයේ සිටම සංඥා කිරීමට යොදා ගත් "හූ" හඬ නැඟීමෙන් ද ඔබට තම කණ්ඩායමට සංඥා කිරීමක් කළ හැක.

» වනාන්තරයක මඟ වැරදී ගිය අවස්ථාවක දී නොකළ යුතුම දෙයක් වන්නේ, ගමන් ගන්නා දිසාව පිළිබඳව නිවැරදි අදහසක් නොමැතිව දිගින් දිගටම ගමනේ යෙදීමයි. එසේ කිරීමෙන් ගලවා ගැනීමේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හට, ඔබ සිටිනා ප්‍රදේශය සොයා ගැනීම තව දුරටත් අපහසු වේ.

» නමුත් නොවැළැක්විය හැකි හේතුවක් මත, ඔබට දිගටම ගමනේ යෙදීමට සිදු වීමේ දී, අවට පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි කුඩා ගල් කැබලි සහ අතු යොදා ගනිමින්, ඊතල සළකුණු සකස් කිරීමෙන්, ඔබ ගමන් ගන්නා මාර්ගය පෙන්නුම් කළ හැකිය.

» මීට අමතරව බාහිර ආධාර ඉල්ලමින් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් කිහිප දෙනෙක් පිටත් කර හැරීමත් කළ හැක. නමුත් මෙහි දී, කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ අත්දැකීම් සහ දැනුම ආදී සාධක මත පදනම්ව මෙම තීරණය ගැනීම කළ යුතුය.

8. හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබ සතුව ඇති සම්පත් කළමනාකරණය ඉතාමත් වැදගත්. මෙහි දී ඔබ සතුව ඇති ජලය හා ආහාර අරපිරිමැස්මෙන් පරිභෝජනය කිරීම මෙන්ම, විදුලි පන්දම් හා ජංගම දුරකථනයන් හි බැටරි අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම ත් සුදුසු ය.

9. පෙර සූදානමක් නොමැතිව වනාන්තරයක රාත්‍රිය ගත කිරීමට සිදු වීමක දී, අවට පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි අමු ද්‍රව්‍යය උපයෝගී කරගෙන තාවකාලික වාසස්ථානයක් සකස් කර ගැනීමට පුහුණුව ලබා තිබීම වැදගත්. වර්ෂාවෙන්, සීතලෙන් සහ දැඩි හිරු එළියෙන් ඔබේ ශරීරයේ උෂ්ණත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට මෙන් ම, මදුරුවන්ගෙන් සහ කෘමි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට ද, මෙසේ තාවකාලික වාසස්ථානයක් සකස් කර ගැනීමෙන් හැකියාව ලැබේ.

10. මේ සියලු පුහුණුවීම් සම්බන්ධයෙන් නැවතත් මතක් කළ යුතු වැදගත් ම කාරණය නම්, පුහුණු වීම්වල දී මෙම ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සමර්ථ පුද්ගලයකුගේ (Competent person) අධීක්ෂණයකින් තොරව සිදු කිරීමට උත්සාහ කිරීම අනතුරුදායක විය හැකි බවයි. විශේෂයෙන්ම උස් ස්ථානවල දී, කඳු තරණයේ දී භාවිතා වන ගැට වර්ග හා තාක්ෂණික උපකරණ පිළිබඳ නිසි පුහුණුවක් නොමැතිව ඒ හා කටයුතු කිරීම නොකළ යුතුය.

    පාඨමාලා හැදෑරීමේ දී වුව ද, එම පාඨමාලාව දියත් කරන ආයතනයේ විශ්වාසනීයත්වය, උපදේශකයන්ගේ සුදුසුකම් හා ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙන්ම, ජාත්‍යන්තරව එම පාඨමාලාව මඟින් ලබා දෙන සහතිකයට ඇති පිළිගැනීම පිළිබඳව සොයා බැලීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතුවේ.

නොනැසී ජීවත් වීමේ මෙවලම් කට්ටලය / මවුන්ටන් සවයිවල් කිට් (Mountain survival kit)

හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබේ හෝ ඔබේ සගයන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා, යොදා ගත හැකි දේ මවුන්ටන් සවයිවල් කිට් එකක අඩංගු විය යුතුය. ඔබේ ප්‍රධාන බැක් පැක් එක තුළ, කුඩා ප්‍රමාණයේ බෑග් එකක් තුළ මෙම සියල්ල වෙනම අසුරා ගැනීම මඟින් හදිසි අවස්ථාවක දී ක්ෂණිකව ඒ කරා ළඟා වීමේ පහසුකම ඔබට සැළසේ.

- ලයිටර් එකක් (Lighter) හෝ ගිනි පෙට්ටියක්.

  (වතුර නොයන ලෙසින් හොඳින් ආවරණය කළ ගිනි පෙට්ටියක්, කුඩා පුළුන් බෝල කිහිපයක්, කාඩ් බෝඩ් කැබලි කිහිපයක්, ඉටි පන්දම් කැබැල්ලක් සහ වියළි ගස් පොතු කිහිපයක් ද මේ සමඟ අසුරා තබා ගැනීමෙන්, තෙත බරිත කාළ ගුණයක දී වුවත්, ගිනි මැලයක් අවුළුවා ගැනීමට පුළුවන).

- අඩි 15 ක පමණ දිගින් යුතු වට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා සහ බරින් අඩු ශක්තිමත් කඹයක් (තාවකාලික වාසස්ථානයක් සකස් කිරීමට, අසීරු භූමියක් තරණයේ දී හෝ ජල පහරක් තරණයේ දී භාවිතය සඳහා යොදා ගත හැක).

- ඇඳුම් මැහීම සඳහා අවශ්‍යය දේ (බැක් පැක් එක හෝ ඔබගේ ඇඳුමක් ඉරී ගිය මොහොතක අලුත් වැඩියාව සඳහා ශක්තිමත් නූල් වර්ග කිහිපයක්, ප්‍රමාණ කිහිපයකින් ඉදිකටු, කළිසම් සඳහා ගැළපෙන බොත්තම්, ඩක්ට් ටේප් (Duct tape) රෝලක් ආදියෙන් සමන්විත විය යුතුය).
- අමතර ආහාර හා ජලය (ඔබේ ප්‍රධාන ආහාර සංචිතයට අමතරව, හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිතා කිරීම සඳහා චොකලට් කැබලි කිහිපයක් සහ මිලි ලීටර් 500 ක පමණ ජල බෝතලයක් වෙන්ව තබා ගැනීම හොඳ පුරුද්දකි).
- කුඩා පිහියක් හෝ මල්ටි ටූල් එකක් (Multi tool)
- හෙඩ් ටෝච් (Head torch) එකක් හා අවශ්‍යය අමතර බැටරි (සාමාන්‍යය විදුලි පන්දමකට වැඩියෙන් හිසේ පැළඳිය හැකි හෙඩ් ටෝච් එකක් භාවිතයේ වාසිය වන්නේ එමඟින් ඔබේ දෑත් නිදහස් කර ගත හැකි වීමයි).
- ප්‍රථමාධාර කට්ටලය (කණ්ඩායමේ සංයුතියට ගැළපෙන අයුරින් මෙය සකස් කර ගැනීම කළ යුතුය).

කඳු තරණ
ශබ්දාවලිය

කඳු තරණයේ දී භාවිතා වන වචන හා යෙදුම් සියල්ලම පාහේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් නිර්මාණය වී ඇති අවස්ථාවක, ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩකයන්, කඳු තරණය පිළිබඳව හැදෑරීමේ දී පත්වන ප්‍රධාන අපහසුතාවයක් වන්නේ, එම ඉංග්‍රීසි යෙදුම් සඳහා නිවැරදි තේරුම් සොයා ගැනීමට නොහැකි වීමයි. මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණ එම අපහසුතාවය මඟ හරවා ගැනීමට දොරගුළු විවෘත කර දීමයි.

Photo Credit: ඇවිඳින්නෝ - Awidinno

අකාරාදී පිළිවෙළ අනුව ඉංග්‍රීසි හෝඩියේ A අකුරේ සිට පටන් ගනිමින් කඳු තරණයේ දී ලෝකය පුරා සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන වචන හා යෙදුම් මාලාවක් පහත දැක්වේ. මෙහි සඳහන් වන්නේ කඳු තරණය ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා ප්‍රභේදයන් හි නිරතවීමේ දී බහුලව භාවිතා වන වචන සහ යෙදුම් යම් ප්‍රමාණයක් පමණක් වන අතර, මීට අමතරව තවත් බොහොමයක් වචන මේ ක්‍රීඩාවන් හි ජාත්‍යාන්තර මට්ටමින් නිරත වීමේ දී භාවිතාවේ යෙදෙන බව සඳහන් කළ යුතුය.

මෙම වචන මාලාව ඉදිරිපත් කිරීමේ දී, පළමුවෙන් ම ඉංග්‍රීසියෙන් ද, දෙවනුව එය සිංහලයෙන් ශබ්ද වන ආකාරයෙන් ද ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ පාඨකයා වැඩි දුර තොරතුරු සොයා ගැනීම සඳහා අන්තර්ජාලය පරිශීලනය කරන්නේ නම් ඒ සඳහා පහසුවක් ලෙසිනි. හැකි අවස්ථාවන් හී දී, ඉංග්‍රීසි වචනයේ සිංහල පරිවර්තනය ද ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ඔබගේ පහසුව සඳහා ය.[13]

Abseiling - **ඇබ්සේලින්**

කඹයක් යොදාගනිමින් (Climbing rope) ඝර්ෂණය ආධාරයෙන්, වේගය පාලනය කරගනිමින් උස් ස්ථානයක සිට පහළට බැසීමේ ක්‍රම වේදයකි. ආරක්ෂාකාරීව ඇබ්සේලින් ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවීම සඳහා විවිධ උපකරණ හා ක්‍රම භාවිතා වේ, මෙය ඉන් එක් ක්‍රමයකි.

ACD (Active Camming Device) - **ඇක්ටිව් කැමින්ග් ඩිවයිස්**

Rock climbing හී දී භාවිතා වන ආරක්ෂිත උපකරණයකි. මෙම උපකරණය කඳු නගින්නාට තම කඹය (Climbing rope) සවිකර ගැනීම සඳහා ආධාරකයක් ලෙසින් උපකාරයට ගත හැක.

Aid Climbing - **එඩ් කල්යිම්බින්ග්**

ස්වභාවික කඳු මුහුණතේ (Rock face) පිහිටා ඇති ආධාර හා ලක්ෂණවලට (Holds & features) අමතරව, කඳු තරණ කඹ (Climbing rope), හා අනෙකුත් උපකරණ (Fixed bolts, pitons ආදිය) හා පාද සහයෝගී පටි (Foot slings) උපකාරී කර ගනිමින් සිදු කරන කඳු තරණය (Rock climbing) මෙම නමින් හැඳින්වේ.

Alpine start - **ඇල්පයින් ස්ටාර්ට්**

දිගු කඳු තරණයක් සඳහා සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා ගැනීම පිණිස, කඳු තරණයට පෙරදින වුවමනා සියලු උපකරණ මනා ලෙස අසුරා ගැනීම හා කඳු තරණය කරනු ලබන දිනයේ හිරු උදාවටත් පෙර පාන්දර කාලයේ කඳු තරණය සඳහා පිටත් වීම මේ නමින් හැඳින්වේ.

Anchor Point - **ඇන්කර් පොයින්ට්**

කඳු තරණයක දී හෝ ඒ හා සමාන ක්‍රියාකාරකම දී (Abseiling, belaying ආදී), ඔබ භාවිතා කරන කඹය (Climbing rope) රැඳවීම / ගැට ගැසීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශක්තිමත් හා ආරක්ෂිත ස්ථානයක් ලෙසින් සරලව හැඳින්විය හැකිය. මෙම ආධාරක කෘතිම හෝ ස්වභාවික විය හැක. උදාහරණ ලෙසින් කඳු මුහුණතක සිට පහතට පැමිණීමට ඇබ්සේලින් කිරීමක දී, ඒ සඳහා යොදා ගන්නා කඹය (Climbing rope) ගැට ගැසීම සඳහා, කඳු මුදුන මත

[13] https://www.rei.com/learn/expert-advice/rock-climbing-glossary.html

තිබෙන ගසක් යොදා ගැනීමේ අවස්ථාවක දී එම ශක්තිමත් ගස ස්වභාවික ඇන්කර් පොයින්ට් එක ලෙසින් කටයුතු කරයි. තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන පරිදි සුදුසු ඇන්කර් පොයින්ට් තෝරා ගැනීම සඳහා හොඳ දැනුමක් සහ පළපුරුද්දක් තිබීම ඉතාම වැදගත්ය.

Approach - **ඇප්රෝච්**

රොක් කල්යිම්බින්ග් (Rock climbing) කිරීමේ දී, ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන කඳු මුහුණත වෙත ළඟා වෙන මාවත මෙලෙසින් හඳුන්වයි. හයිකින්ග් (Hiking) කිරීමෙන් හෝ ඇතැම් අවස්ථාවක දී වාහනයකින් වුවද මෙසේ ළඟා විය හැක.

Ascender - **ඇසෙන්ඩර්**

Ascender උපකරණය භාවිතා කරනු ලබන්නේ කඹයක් දිගේ ඉහළට ගමන් කිරීමටය. උදාහරණයක් වශයෙන් සාමාන්‍යය ආකාරයෙන් ඇවිදිමින් ගමන් කළ නොහැකි උසකට ළඟා වීමට, Ascender උපකරණය කඹයකට සවි කර, නිවැරදි තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් ඉහළට ඇදිය හැකි අතර, මෙම උපකරණය ඇතුළත ඇති සිහින් දත් වැනි උල් මඟින් කඹය අල්වාගෙන සිටීම නිසාවෙන් ඔබව නැවතත් පහළට ඇදී ඒම වළක්වයි.

කඳු තරණයේ විවිධ ඉසව් සඳහා මෙන්ම ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම්වලදී විශේෂයෙන් ම Ascender උපකරණය භාවිතා කෙරේ.

Back Clipping - **බැක් ක්ලිපින්ග්**

ලීඩ් කල්යිම්බින්ග් (Lead climbing) කිරීමේ දී අත් වැරදීමකින්, ආරක්ෂිත කඹය වැරදි ආකාරයෙන් climbing කරන රොක් වෝල් (Rock wall) එකක් හා සවි කර ඇති කැරබිනා (Carabinar) එකක් තුළින් ගමන් කරවීම මෙසේ හඳුන්වයි. මෙහිදී ශක්තියෙන් සාපේක්ෂව අඩු කැරබිනාවේ ගේට්ටුව (Gate of the carabinar) මතට කඹයේ බර වැටීමෙන්, එම කැරබිනා එක විවෘත වීමේ අවධානමක් ඇති වේ. නිවැරදි ක්‍රමයේ දී බර වැටීම සිදුවිය යුත්තේ, වඩා වැඩි ශක්තියෙන් යුතු කැරබිනාවේ කොඳු නාරටිය (Spine of the carabinar) මතටයි.

Belayer - **බිලේයර්**

Climbing කිරීමේදී කඳු නඟින්නාගේ හානස් (Climbing harness) එක හා සම්බන්ධකර ඇති ඇති කඹය, කඳු නඟින්නාගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් පහළ සිටිමින් නිවැරදි උපකරණ සහ තාක්ෂණය භාවිතයෙන් හසුරුවන්නා මෙම නමින් හැඳින්වේ.

Belaying - **බිලේයින්ග්**

Climbing කරන ක්‍රීඩකයා අතින් ඔහුගේ ග්‍රහණය අතහැරී, පහළට ඇඳ වැටීමක් සිදුවීමකදී හෝ ලිස්සායෑමක දී බිලේයර් (Belayer) විසින්, කඳු නඟින්නාගේ හානස් (Climbing harness) එක හා සම්බන්ධ කර ඇති ඇති කඹය නිසිලෙස හැසිරවීමෙන් එම වැටීම ග්‍රහණය කර, කඳු තරණ ක්‍රීඩකයා බිමට පතිත වීමෙන් වළක්වා ගනී.

මෙම ක්‍රියාවලිය නිවැරදි තාක්ෂණය සහ ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතයෙන් සිදු කිරීම බිලේයින්ග් ලෙසින් හඳුන්වනු ලැබේ.

Bergschrund - **බර්ග්ෂ්රන්ඩ්**

ග්ලැසියරයක් (Glacier) අග සහ හිම කන්දක් අතර නිර්මාණය වී ඇති ක්‍රැවසස් (Cravasses) හෙවත් ග්ලැසියර විවරයක්,

බර්ග්ෂ්රන්ඩ් (Bergschrund) ලෙසින් හැඳින් වේ. ග්ලැසියර විවරයට වැටීමෙන් අනතුරු සිදු විය හැකි බැවින් මේ හරහා ගමන් කිරීමට සිදු වීමේ දී නිවැරදි තාක්ෂණය හා අයිස් ඇක්ස් (Ice axe) හෝ හයිකින්ග් පෝල් (Hiking pole) වැනි උපකරණ යොදා ගැනීම ආරක්ෂාකාරීය.

Bent Gate Carabinar - **බෙන්ට් ගේට් කැරබිනාර්**

Sport Climbing ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා වන කුවික්ඩ්‍රො (Quickdraw) නම් උපකරණයේ සවි කර ඇති කැරබිනාර් මාදිලියක් මෙසේ හැඳින්වේ. සාමාන්‍යය කැරබිනාර් එකකට වඩා මදක් නැමී ඇති මෙම කැරබිනාර් වර්ගයේ ගේට්ටුව නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය හේතුවෙන්, එය තුළට කඹය (Climbing rope) ඇතුළු කිරීම වඩා පහසුවක් වේ.

Beta - **බේටා**

Rock climbing කිරීමේ දී එම කල්යිම්බින්ග් රූට් (Climbing route) එකට අදාළ විස්තර මෙසේ හඳුන්වයි. අදාළ මාර්ගයේ වර්ගීකරණය, අනුගමනයට සුදුසු මූව්මන්ට්ස් (Climbing movements) උදාහරණ ලෙසින් සඳහන් කළ හැක.

Bight - **බයිට්**

කඹයක නැමුණු කොටසක් හෝ ඉංග්‍රීසි U අකුර හැඩය ගත් කොටසක් මෙසේ හඳුන්වයි.නමුත් මෙහි දී කඹයේ දෙකෙළවර කිසිම අවස්ථාවක එකිනෙක උඩින් ගමන් නොකරයි.

Big Wall Climbing - බිග් වෝල් කල්යිම්බින්ග්

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ තවත් එක් ප්‍රභේධයක් වන Multi pitch climbing (මල්ටි පිච් කල්යිම්බින්ග්) නම් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී හමු වන සම්පූර්ණ කිරීමට දිනක් හෝ දින කිහිපයක් ගත විය හැකි කල්යිම්බින්ග් ප්‍රභේධය මෙසේ හඳුන්වයි.

Binar - **බිනාර්**

කැරබිනාර් සඳහා ව්‍යවහාරයේ දී භාවිතා වන කෙටි යෙදුමකි.

Bivouac - **බිවොවැක්**

කඳු තරණයේ දී සකස් කර ගනු ලබන තාවකාලික ආවරණයක් මෙලෙස හැඳින්වේ. කඳු තරණයක දී කූඩාරමක් නොමැතිව අවම ආවරණයකින් රාත්‍රිය ගත කිරීම ද මෙලෙසින් හැඳින් වේ.

Bivy - **බිවි**

Bivouac සඳහා ව්‍යවහාරයේ දී භාවිතා වන කෙටි යෙදුමකි.

Body Belay - **බොඩි බීලේ**

Belay කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ නොමැති හදිසි අවස්ථාවක දී, කඳු තරණය කඹය (Climbing rope), බීලේ කරන්නාගේ සිරුර වටා යවමින් ඇති කර ගන්නා ඝර්ෂණය යොදා ගනිමින් බීලේ කිරීම මෙසේ හඳුන්වයි. සාමාන්‍යයෙන් මීටර් කිහිපයක උසකට පමණක් වඩා යෝග්‍යය මෙම ක්‍රමය නිසා, බීලේ කරන්නාගේ සිරුර, කඹය සමඟ ඇතිල්ලීමෙන් වේදනාවක් ගෙන දිය හැකි අතර, අනාරක්ෂිත ක්‍රමයකි.

Bolted Route - **බෝල්ටඩ් රූට්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී එම ගල් මුහුණතෙහි ස්ථිරව සවි කර ඇති බෝල්ට් ඇන්කර් (Bolt anchors) සහිත කල්යිම්බින්ග් රූට් (Climbing route) එක මෙසේ හඳුන්වයි. කඳු තරණ ක්‍රීඩකයා තමන්ගේ කඹය (Climbing rope) සවි කිරීමට මෙම බෝල්ට් ඇන්කර් යොදා ගනී.

Bolts - **බෝල්ට්ස්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී ගල් මුහුණත්වල ස්ථිරව බෝල්ට් ඇන්කර් ස් (Bolt anchors) සවි කිරීම සඳහා ගල් මුහුණත සිදුරු කර සවි කරන ලෝහමය උපකරණය මෙසේ හඳුන්වයි.

Bombproof - **බෝම්බ් පෲෆ්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී ඇන්කර්ස් (Anchors) භාවිතා කිරීමේ දී, ඉතාම විශ්වාසනීයව ක්‍රීඩකයාට භාවිතා කළ හැකි ශක්තිමත් ඇන්කර් එකක් මෙලෙස හඳුන්වයි. විශාල අරටුවක් ඇති ගසක් හෝ නොසෙල්වෙන විශාල ගල් පර්වතයක් (Boulder) උදාහරණ ලෙසින් ගත හැක.

Bouldering - **බෝල්ඩරින්**

කඹ (Climbing rope) උපයෝගී කර ගැනීමකින් තොරව, පොළොවට ආසන්නව සිදු කරනු ලබන climbing ප්‍රභේධයකි. Rock climbing පුහුණුවේ දී ඉතාමත් වැදගත් වන, අත්, පා ස්ථාන ගත කිරීම්, සිරුරේ බර නිසි අයුරින් මාරු කිරීම ආදිය පුහුණු වීම සඳහා ඉතාමත් වැදගත් වේ.

මෙහි දී මූලික අදහස නම් අඩි 10-15 උස ගල් කුළු තම දෑත් හා දෙපා නිසි ආකාරයෙන් හසුරවමින් හෝ කෘතිම ක්ලයිම්බින්ග් වෝල් (Climbing wall) එකක මුහුණතේ ඉහලට හෝ සමාන්තරව ගමන් කිරීමයි.

අනෙකුත් කඳු තරණ ඉසව් හා සැසඳීමේ දී මෙය අනතුරු දායක බැවින් සාපේක්ෂව අවම වේ.

Bowline - **බෝලින්**

කඳු තරණයේ දී සහ තවත් නොයෙකුත් භාවිතයන් සඳහා යොදා ගන්න ගැටයකි.

Camming - **කැමින්ග්**

කැමින්ග් ඩිවයිස් (Camming device) නමින් හඳුන්වනු ලබන ට්‍රැඩිෂනල් ක්ලයිම්බින්ග් (Traditional climbing) ක්‍රීඩාවේ දී, කඳු තරණ ක්‍රීඩකයාට තම කඹය (Climbing rope) සවි කිරීමට ගල් මුහුණතේ ස්ථිරව සවි කරන ලද, ඇන්කර් පොයින්ට් (Anchor point) එකක් නොමැති අවස්ථාවක දී, තාවකාලික ඇන්කර් පොයින්ට් වර්ගයක් සවි කිරීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන තාක්ෂණයක් මෙලෙසින් හඳුන්වයි. මෙහි දී කැමින්ග් ඩිවයිසය ගල් මුහුණතේ ඇති පැල්මකට ඇතුළු කර, එය හොඳින් සවි වන තුරු කැරකැවීම සිදු කරනු ලබයි.

Camming Device - **කැමින්ග් ඩිවයිස්**

ට්‍රැඩිෂනල් ක්ලයිම්බින්ග් (Traditional climbing) ක්‍රීඩාවේ දී, කඳු තරණ ක්‍රීඩකයාට තම කඹය (Climbing rope) සවි කිරීමට, ගල් මුහුණතේ සවි කරන තාවකාලික ඇන්කර් පොයින්ට් එකක් මෙලෙසින් හඳුන්වයි.

Carabiner - **කැරබිනාර්**

කඳු තරණයේ දී උපකරණ එකිනෙක සම්බන්ධ කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන, ලෝහයෙන් සාදන ශක්තිමත් උපකරණයකි. විවිධ හැඩයෙන්, විවිධ ආකාරයේ අගුලු සහිතව, විවිධ කාරයයන් සඳහා ගැළපෙන පරිදි නිශ්පාදනය කරනු ලබයි.

Caving - **කේවින්**

ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් ගල් ගුහා ගවේෂණය කිරීම මෙහි දී හඳුන්වයි.

CEN (European Committee for Standardization) - **ප්‍රමිතිකරණය සඳහා වූ යුරෝපා සංගමය**

කඳු තරණයේ සියලු ප්‍රභේද සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ අලෙවිය සඳහා නිශ්පාදනය කිරීමේ දී පැවතිය යුතු අවම ආරක්ෂිත ප්‍රමිති මට්ටම නිර්ණය කරනු ලබන්නේ CEN මඟිනි. සෑම නිශ්පාදකයෙකුම මෙම ප්‍රමිතිය අනුග මනය කිරීම කළ යුතු අතර, “CE” නම් මුද්‍රාව යුරෝපයේ අලෙවි කරනු ලබන කඳු තරණ උපාංගවල සඳහන් වී තිබීම අනිවාර්ය වේ.

Chalk - **චෝක්**

මැග්නීසියම් කාබනේට්වලින් (Magnesium carbonate) වලින් නිපදවා ඇති ක්ලයිම්බින්ග් චෝක් (Climbing chalk) භාවිතා කරනු ලබන්නේ, ක්‍රීඩකයාගේ දෑත් හා ගල් පෘෂ්ඨය මත වැඩි ඝර්ෂණයක් ඇති කිරීමට සහ දහදිය දැමීමෙන් ඇතිවන ලිස්සන සුලු බව අවම කිරීමටය.

Chalk Bag - **චෝක් බෑග්**

ක්ලයිම්බින්ග් චෝක් (Climbing chalk) දැමීම සඳහා භාවිතා කරන කුඩා පසුම්බියකි. කඳු තරණ ක්‍රීඩකයාගේ හානස් (Climbing harness) එකෙහි හෝ ඉනෙහි එල්ලා ගත හැකි ලෙසින් පටියක් සහිතව නිර්මාණය කර ඇත.

Chest Harness - **චෙස්ට් හාර්නස්**

සිරුර කෙළින් සිටින සේ තබා ගෙන කටයුතු කළ යුතු ඇතැම් ක්‍රියාකාරම්වල දී, සාමාන්‍යය හාෆ් බොඩි හානස් (Climbing half body harness) එකක් පැළඳ, එම කාර්යය ඉටු කර ගැනීම අපහසු බැවින්, එයට සම්බන්ධ කළ හැකි ලෙසින් නිර්මාණය කර ඇති තවත් කොටසක් චෙස්ට් හානස් (Chest harness) එකක් ලෙසින් හඳුන්වයි.

Chimney - **චිමිනි**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී, ක්‍රීඩකයාට ඇතුළු වීමට තරම් විශාල, ගල් පර්වතයේ කොටසක් සිරස් අතර ස්භාවිකව පැළීමෙන් සකස් වී ඇති පිහිටි ගලේ කොටසක් මෙසේ හඳුන්වයි.

Chock - **චොක්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා කරන ගල් මුහුණතේ පැළීම් තුළට සවි කරන, කෘතිම ඇන්කර් පොයින්ට් (Artificial anchor point) හඳුන්වා දීම සඳහා භාවිතා කරන නාමයකි.

Chock Pick - **චොක් පික්**

ගල් මුහුණතේ පැළීම් තුළ තදින් සිර වී තිබෙන, ගලවා ගැනීමට අපහසු කෘතිම ඇන්කර් පොයින්ට් ඉවත් කර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන කොක්කක් වැනි ලෝහමය උපකරණයකි. නට් ටූල් (Nut tool) ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන්නේ ද මෙයයි.

Chockstone - **චොක්ස්ටෝන්**

ගල් මුහුණතේ පැළීම් තුළ තදින් සිර වී තිබෙන, ස්වභාවික ඇන්කර් පොයින්ට් (Natural anchor point) එකක් ලෙසින් භාවිතයට ගත හැකි, කුඩා ගල් කැබලි මෙසේ හඳුන්වයි. කෘතිම ඇන්කර් පොයින්ට් (Artificial anchor point) භාවිතා කිරීම මඟින් සිදු කරන කාර්යයම චොක්ස්ටෝන් නිසි ලෙසින් යොදා ගැනීම මඟින් කළ හැකිය.

Clean - **ක්ලීන්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ අර්ථ දෙකක් වෙනුවෙන් ක්ලීන් (Clean) යන වචනය භාවිතා කරනු ලබනවා. පළමු භාවිතය ලෙසින්, අනාරක්ෂිත සහ ලිහිල් වූ ගල් කැබලි, ගස් හෝ පඳුරුවලින් තොර ක්ලයිම්බින්ග් රූට් (climbing route) එකක් හැඳින්වීම දැක්විය හැක. එමෙන්ම, ලීඩ් ක්ලයිම්බර් (Lead climber) විසින් සවි කරන ලද කෘතිම ඇන්කර් පොයින්ට් සියල්ලම, දෙවනුව climb කරන ක්‍රීඩකයා විසින් ගලවමින් climb කිරීම හැඳින්වීම සඳහා ද ක්ලීන් යන වචනය භාවිතා කරනු ලැබේ.

Climber - **ක්ලයිම්බර්**

Rock climbing නම් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභේධයන් හී නිරත වෙන පුද්ගලයා.

Climbing - **ක්ලයිම්බින්ග්**

ස්වභාවික පරිසරයක හිම, අයිස්, ගල් කුළු හෝ කෘතිමව නිර්මාණය කරන ලද ක්ලයිම්බින්ග් වෝල් (Climbing wall) හෝ තරණය කිරීම.

Cordage - **කෝර්ඩේජ්**

විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා යොදා ගැනීමට හැකි ලෙසින්, සකස් කර ළඟ තබා ගන්නා කුඩා කඹ කැබලි මෙලෙසින් හඳුන්වයි.

Core - **කෝර්**

කඳු තරණය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන කඹයක (Climbing rope) අභ්‍යන්තර කොටස මෙලෙසින් හඳුන්වයි.

Crab - **ක්‍රැබ්**

කැරබිනාර් (Carabiner) සඳහා ව්‍යවහාරයේ දී භාවිතා වන කෙටි යෙදුමකි.

Crack - **ක්‍රැක්**

Rock climbing කිරීමේ දී ගල් මුහුණතේ හමු විය හැකි පැල්මක් හැඳින්වීමට මේ වචනය භාවිතා කරයි.

Crag - **ක්‍රැග්**

Rock climbing කිරීම සඳහා සුදුසු, කුඩා ප්‍රමාණයේ කඳු ගැට සහ ගල් කුළු සහිත ප්‍රදේශය හැඳින්වීම සඳහා භාවිතා වන වචනයකි.

Crash pad - **ක්‍රෑෂ් පෑඩ්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ නියුතු ක්‍රීඩකයකු යම් කිසි හෙයකින් තම ග්‍රහණය ගිළිහී බිම

වැටීමෙන් සිදු විය හැකි හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා එම භූමියේ ස්ථාන ගත කරන මෙට්ටය හැඳින්වීමට මේ නම භාවිතා කරයි. ඇතැම් අවස්ථාවල දී ක්ලයිම්බින්ග් මෙට්‍රස් (Climbing mattress) යනුවෙන්ද හඳුන්වනු ලබයි.

Crevasse - **ක්‍රැවසස්**

ග්ලැසියරයක් (Glacier) ඉරී තලා යෑමෙන් නිර්මාණයවී ඇති පැල්මක් මෙලෙසින් හඳුන්වයි. මෙම විවරය අඩි කිහිපයක් හෝ මීටර ගණනාවක් ගැඹුරට හෝ පළලට විහිදී තිබිය හැකි අතර, බොහෝ විට, හිම තට්ටුවක් මඟින් එහි මතු පිට ආවරණය වී තිබිය හැකි අතර, හිම කඳු තරණය කරන්නන් මුහුණ පාන ප්‍රධානතම අභියෝගයක් ලෙසින් සැලකිය හැක.

Crux - **ක්‍රක්ස්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී එම climbing රූට් එකෙහි ඇති තරණයට අසීරුම කොටස මේ නමින් හඳුන්වයි.

Daisy chain - **ඩේසි චේන්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ එක් ප්‍රභේධයක් වන Aid climbing (ඒඩ් ක්ලයිම්බින්ග්) ක්‍රීඩාවේ දී විශේෂයෙන් භාවිතා කරනු ලබන අතර, විශේෂ අමු ද්‍රව්‍යය වලින් සකස් කර ඇති, එකිනෙකට සම්බන්ධ වළලු කිහිපයකින් සමන්විත සවිමත් පටියකි. මෙය ක්‍රීඩකයාගේ බර තාවකාලිකව දරා ගෙන සිටීම සඳහා, ඇන්කර් පොයින්ට් සහ ක්‍රීඩකයා අතර දුර, ක්‍රීඩකයාට ඒ ඒ අවස්ථාවට වුවමනා වන ආකාරයට සකස් කර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබයි.

Dihedral - **ඩයිහීඩ්‍රල්**

පොතක ඉදිරිපස සහ පසු පස කවර දෙක, එකට හමු වෙමින් සම්බන්ධ වන පොත් නාරටිය මෙන්, කඳු මුහුණත් දෙකක් එකට හමු වන ස්ථානය මෙසේ හඳුන්වයි. ඩයිහීඩ්‍රල් වචනයට අමතරව, ඕපන් බුක් (Open book) සහ කෝනර් (Corner) යන නම්වලින් ද හඳුන්වන්නේ ද ගල් පර්වතවල පිහිටන මෙම ලක්ෂණයයි (Features)

Drag - **ඩ්‍රැග්**

ක්‍රීඩකයා හා සම්බන්ධව ඇති කඹය (Climbing rope) අනෙකුත් උපකරණ සමඟ එකිනෙක ඇතිල්ලීමෙන් ඇතිවන ඝර්ෂණය සහ ඒ හේතුවෙන් කඳු නඟින්නාට දැනෙන බර මේ නමින් හඳුන්වයි. ඩ්‍රැග් එක වැඩි වීමේ දී climb කිරීම සහ බිලේ කිරීම අපහසු වේ.

Dry-treated - **ඩ්‍රයි ටීට්‍රඩ්**

කඳු තරණය සඳහා යොදා ගන්නා කඹ, ජලය මඟින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා රසායන ද්‍රව්‍යයන්ගේ ගිල් වීම හෝ එම රසායන ද්‍රව්‍යයන් ගෙන් බාහිර ආවරණය ආලේප කිරීම දකින්නට පුළුවන්. මේ මඟින් අයිස් හා හිම ආශ්‍රිතව සිදු කරන කඳු තරණයන්හී දී කඹයේ බර, ජලය උරා ගැනීම හේතුවෙන් වැඩි වීම අඩු කරන අතරම, අධික ඝර්ෂණය හේතුවෙන් කඹයේ ගෙවී යෑම අවම වේ.

Dynamic Rope - **ඩයිනමික් රෝප්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයකු එක් වරම ඇද වැටීමේ දී එම වැටීමත් සමඟ ඇති වන බලපෑම එම ක්‍රීඩකයාට හානි ගෙන දිය හැක. එම නිසා එම බලය (Force)

අවශෝෂණය කර ගනිමින්, ක්‍රීඩකයාට විය හැකි හානිය අවම කිරීම සඳහා ස්ට්‍රෙච් (Strech) විය හැකි ලෙසින් නිර්මාණය කර ඇති කඹ (Climbing rope) මෙසේ හඳුන්වයි. මෙහි අනික් කඹ වර්ගය, එවන් ඇඳ වැටීමක දී කඹය ඇදී යෑමක් හෝ දික් වීමක් සිදු නොවන ස්ටැටික් රෝප් (Static rope) නම් වේ.

Dyno - **ඩයිනෝ**

Climbing ක්‍රීඩාවේ දී, ක්‍රීඩකයා විසින් එක් ක්ලයිම්බින්ග් හෝල්ඩ් (Climbing hold) එකක සිට තවත් ක්ලයිම්බින්ග් හෝල්ඩ් එකකට එක් වරම පාද දෙකම නිදහස් කර, පනිමින් කරන මූව්මන්ට් එක (Movement) මෙසේ හඳුන්වයි.

Edging - **එඩ්ජින්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ දී ඔබගේ ක්ලයිම්බින් ෂූස්වල (Climbing shoes) වල දාර සහ මුළු, climbing wall (ක්ලයිම්බින්ග් වෝල්) එකේ ඇති කුඩා හෝල්ඩ්ස් හෝ සිහින් ගැට්ටි මත තබමින් climb කිරීම මෙසේ හඳුන්වයි.

Figure 8 - **ෆිගර් 8**

කඳු නැගීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන ගැට වර්ගයකි. මීට අමතරව බිලේ (Belay) කිරීම සඳහා ගන්නා උපකරණයක් ද මේ නමින් හැඳින් වේ.

Free Climb - **ෆ්‍රී ක්ලයිම්බ්**

මෙය Climbing වල තවත් එක් ප්‍රභේධයක් වන අතර, මෙහි දී ක්‍රීඩකයා කඹයකින් (Climbing rope) ඔහුගේ හානස් (Climbing harness) එක සමඟින් සම්බන්ධව සිටින්නේ, හුදෙක් ඔහුගේ ආරක්ෂාව සඳහා පමණකි. Climb කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම ඔහුගේ දෑත් සහ දෙපා නිසි ලෙසින් උපයෝගී කර ගනිමින්, වෙනත් උපකරණවල ආධාරයක් නොමැතිව සිදු කරයි.

Free Rappel - **ෆ්‍රී රැපෙල්**

කඹයක් (Climbing rope) ආධාරයෙන්, ඝර්ෂණය භාවිතයෙන් පාලනය කරන ලද වේගයකින් ඉහළක සිට පහළට බැසීමේ ක්‍රමවේදයකි. ආරක්ෂාකාරීව ඇබ්සේලින් ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවීම සඳහා විවිධ උපකරණ හා ක්‍රම භාවිතා වේ. නමුත් සාමාන්‍යය රැපෙලින් කිරීමක දී මෙන්, ෆ්‍රී රැපෙලින් කිරීමේ දී ක්‍රීඩකයාට ඔහුගේ දෙපා තබා ගැනීම සඳහා පෘෂ්ඨයක් නැත.

Free Solo - **ෆ්‍රී සෝලෝ**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ එන ප්‍රභේධ සියල්ල අතරින් වඩාත් අනතුරුදායකම ප්‍රභේධයයි. මෙහි දී ක්‍රීඩකයා විසින් කිසිම ආරක්ෂිත උපකරණයක් හෝ කඹයක් (Climbing rope) සමඟ හෝ සම්බන්ධ නොවෙමින්, තමන්ගේ දෙඅත් සහ දෙපාවල ආධාරයෙන් පමණක් climb කරනු ලබයි.

Friend - **ෆ්‍රෙන්ඩ්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා වන ස්ප්‍රින්ග් ලෝඩඩ් කැමින්ග් උපකරණ (Spring-loaded camming devices) සඳහා පොදුවේ භාවිතා වන නමකි.

Grigri - **ග්‍රී ග්‍රී**

බිලේ (Belay) කිරීම සඳහා ගන්නා උපකරණයක් මේ නමින් හැඳින් වේ.

- Gripped - **ග්‍රිප්ඩ්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී යම් කිසි හේතුවක් නිසාවෙන් ඇති වූ බියකින්, කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකි වන ලෙසින් ශරීරය සහ මනස ගල්ගැසී යෑම හැඳින්වීම සඳහා භාවිතා කරන වචනයකි.

- Global Positioning System (GPS)- **ග්ලෝබල් පොසිෂනින් සිස්ටම්**

චන්ද්‍රිකා තාක්ෂණය මඟින් ඔබ සිටින ස්ථානය හඳුනා ගැනීම සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රමවේදයකි. විශේෂයෙන්ම විශාල කඳු පන්තීන් තරණය කිරීමේදී සහ ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් කිරීමේදී මේ තාක්ෂණය ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත්ය.

- Harness - **හානස්**

කඳු තරණයේ Rock climbing හා තවත් විවිධ ප්‍රභේධයන් හී නියැළීමේ දී, ක්‍රීඩකයා ඔහුගේ ආරක්ෂාව සඳහා භාවිතා කරනු ලබන කඹය හා (Climbing rope) සම්බන්ධ වීමට යොදා ගනු ලබන උපකරණයකි.

- Jam - **ජෑම්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී, ක්‍රීඩකයා තමන්ට අල්ලා ගැනීමට වෙනත් ක්ලයිම්බින්ග් හෝල්ඩ් (Climbing hold) එකක් නොමැති අවස්ථාවක දී, ගල් මුහුණතේ ඇති පැල්මකට තමන්ගේ අත, ඇඟිළි හෝ පාදයක් හිර කර ගනිමින් තරණය සඳහා වාරු ගැනීම මෙසේ හැඳින්වේ.

- Jug - **ජග්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයන් විවිධාකාර විශාලත්වයෙන් සහ හැඩයන්ගෙන් යුතු ක්ලයිම්බින්ග් හෝල්ඩ් (Climbing holds) තම ග්‍රහණය සඳහා භාවිතා කරන අතර, ඉන් ඇතැම් හෝල්ඩ්ස් ග්‍රහණයට ඉතාම අපහසු අතර ජග් නමින් හඳුන්වන හෝල්ඩ් වර්ගය ගැනෙන්නේ ග්‍රහණය සඳහා ඉතාමත් පහසු කාණ්ඩයටය.

- Jumar - **ජුමාර්**

ඇසෙන්ඩර් (Ascender) නම් උපාංගය හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන තවත් නමකි.

- Lead - **ලීඩ්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ දී මුළින්ම climb කරමින් තමන්ට පසුව එන ක්‍රීඩකයන් වෙනුවෙන් කඹය (Climbing rope) සහ අනෙකුත් ආරක්ෂිත උපාංග සවි කිරීම මෙසේ හඳුන්වයි.

- Lowering - **ලෝවරින්**

සාර්ථක climbing අභ්‍යාසයකින් පසුව, එම ක්‍රීඩකයාව බිලේ (belayer) කරන්නා විසින් ආරක්ෂිතව, වේගය පාලනය කරමින් නැවතත් පහතට ගෙන ඒම මෙසේ හඳුන්වයි.

ඇබ්සේලින් කිරීමෙන් මෙය වෙනස් වන්නේ, ඇබ්සේලින් කිරීමේ දී ක්ලයිම්බර් (climber) විසින්ම තම උපකරණ භාවිතයෙන් පහළට පැමිණීම සිදු කරනු ලබන අතර, ලෝවරින් (lowering) හී දී ඔහු වෙනුවන් එම කාර්‍යය සිදු කරනු ලබන්නේ බිලේයර් (belayer) විසිනි.

- Multi-pitch - **මල්ටි පිච්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී, ක්‍රීඩකයාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා එක්

කඹයක (Climbing rope) දිගට වඩා වැඩි දිග ප්‍රමාණයක් වන උසක් සහිත climb එකක් මෙසේ හඳුන්වනු ලැබේ.

Nut - **නට්**

Rock climbing හී දී භාවිතා කරන, ගල් මුහුණතේ පැලීම් තුළට සවි කරන කෘතිම ඇන්කර් පොයින්ට් (Artificial anchor point) හඳුන්වා දීම සඳහා භාවිතා කරන නාමයක් වේ.

Pitch - **පිච්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී එක් කඹයක (Climbing rope) දිග මඟින්, ක්‍රීඩකයාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කළ හැකි උසක් සහිත climb එකක් මෙසේ හඳුන්වනු ලැබේ.

Protection - **ප්‍රොටෙක්ෂන්**

කඳු තරණයේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් භාවිතා කරනු ලබන කඹය (Climbing rope), ඔහු තරණය කරනු ලබන ගල් මුහුණතට හෝ අයිස් තට්ටුව මතට සම්බන්ධ කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ඕනෑම උපාංගයක් හැඳින්වීම සඳහා පොදුවේ භාවිතා කරන වචනයකි.

Pumped - **පම්ප්ඩ්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ නියැළීමෙන් සිරුර සහ මාංශ පේශීන් අධික විඩාවට පත් වීම පත් වීම හැඳින්වීමට භාවිතා කරයි.

Rack - **රැක්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයකු භාවිතා කරනු ලබන උපාංග හැඳින්වීමට භාවිතා කරනු ලබන වචනයකි.

Rappel - **රැපෙල්**

ඇබ්සේලින් (Abseiling) කිරීම හැඳින්වීමට භාවිතා කරන තවත් වචනයකි.

Redundant - **රිඩන්ඩන්ට්**

කඳු තරණයේ දී ක්‍රීඩකයා තමන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් එක් ඇන්කර් පොයින්ට් (Anchor point) එකකට වැඩියෙන් භාවිතා කිරීම මෙසේ හඳුන්වයි. විවිධාකාර හේතූන් නිසා ඇන්කර් පොයින්ට් ගැලවී යා හැකි අතර, එසේ වීමෙන් අනතුරට පත් වීම වැළැක්වීම සඳහා මේ ක්‍රමය ඉතාමත් වැදගත් ය.

Retire - **රිටයර්**

පාවිච්චි කිරීමේ දී හානි වූ climbing උපකරණ සහ ආරක්ෂාකාරී භාවිතය සඳහා සුදුසු කාලය අවසන් වීමෙන් පසුව, භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීම මෙසේ හඳුන්වයි.

කඳු තරණයේ දී යොදා ගන්නා සෑම ආරක්ෂිත උපකරණයකටම, මෙසේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයක් පවතින අතර, එම උපකරණ නිශ්පාදනය සඳහා යොදා ගෙන ඇති එක් එක් අමුද්‍රව්‍යය අනුව මෙම කල් ඉකුත් වීමේ දිනය තීරණය වේ. එම උපකරණ නිශ්පාදන සමාගම විසින්, තම උපකරණ නිශ්පාදනය කළ දිනය සහ කල් ඉකුත් වන දිනය උපකරණය මත සහ ඒ සමඟින් ලබා දෙන විස්තර පත්‍රිකාවල සඳහන් කරන අතර, ආරක්ෂාකාරීව ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම සඳහා මෙම කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

Route - රූට්

කඳු තරණය කිරීමේ දී ක්‍රීඩකයා ගමන් කරනා මාර්ගය හෝ rock climbing ක්‍රීඩකයා climb කරනා මාර්ගය මෙසේ හඳුන්වයි.

Screamer - ස්ක්‍රීමර්

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී, ලොකු උසක සිට එක වරම ග්‍රහණය ගිළිහී ඇද වැටීම මෙසේ හඳුන්වයි.

Second - සෙකන්ඩ්

කණ්ඩායමක් වශයෙන් climb කිරීමේ දී, දෙවනුවට climb කරන්නා මෙසේ හඳුන්වයි.

Sewing-machine leg - සෝවින්ග් මැෂින් ලෙග්ස්

ක්‍රීඩා කිරීමේ දී අධික තෙහෙට්ටුව නිසා හෝ අධික ලෙස බියට පත් වීම හේතුවෙන්, පාලනය කර ගත නොහැකි ලෙසින් දෙපා වෙව්ලීම හැඳින්වීමට භාවිතා වේ.

Sheath - ෂීත්

කඹයක (Climbing rope) ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් එහි බාහිරයෙන් ම ඇති ස්ථරයි.

Speed Climbing-ස්පීඩ් ක්ලයිම්බින්ග්

ක්‍රීඩකයෙකුට යම් climb එකක් සිදු කිරීමට යන වේලාව මැන බලමින් තරඟයක් ආකාරයෙන් කරනු ලබන climbing හි ප්‍රභේධයකි.

Sport Climbing - ස්පෝර්ට් ක්ලයිම්බින්ග්

Climbing ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිරව සවි කරන ලද ඇන්කර් පොයින්ට් භාවිතා කරමින් සිදු කරන climbing හි ප්‍රභේධයකි.

Three-point suspension - ත්‍රී පොයින්ට් සස්පෙන්ශන්

Climb කිරීමේ දී, ඔබගේ දෑත් සහ දෙපා යන අවයව හතරෙන් තුනක්, සෑම විටම ඔබ climb කරන පෘෂ්ඨය සමඟින් සම්බන්ධ කර ගැනීම මඟින් වඩා වැඩි සමබරතාවයක් ලබා ගැනීම මෙසේ හඳුන්වයි.

Top Rope - ටොප් රෝප්

මෙහි දී Climb එක සිදු කරන බිත්තියේ (Climbing wall) ඉහළ සවි කර ඇති ඇන්කර් පොයින්ට් (Anchor point) එකක් හරහා යවන කඹය (Climbing rope), පහළ සිටින ක්‍රීඩකයා සහ බිලේයර් (belayer) දෙදෙනාටම සම්බන්ධ කරනු ලබයි.

Tent - ටෙන්ට් - කූඩාරම

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී තාවකාලික වාසස්ථානයක් ලෙසින් කූඩාරම් භාවිතා වේ.

Tying in Knot - ටයින්ග් ඉන් නොට්

කඳු තරණය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන කඹය (Climbing rope) ඔබගේ හානස් (Climbing harness) එක හා සම්බන්ධ කිරීම කරනු ලබන ගැටය මෙනමින් හඳුන්වයි.

Traditional / trad climbing- **ට්‍රැඩිෂනල් ක්ලයිම්බින්ග්**

Rock climbing ක්‍රීඩාවේ එක් ප්‍රභේදයකි. ස්ථිර ඇන්කර් පොයින්ට් (Bolted anchor points) වෙනුවට ලීඩ් ක්ල්යිම්බර් (Lead climber) විසින් තාවකාලික ඇන්කර් පොයින්ට් (Temporary anchor points) සවි කරමින් climb කරයි.

Whipper - **විපර්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ නිරත වන ක්‍රීඩකයෙකු එක් වරම ඉහළ උසක සිට පහළට ඇද වැටීම හැඳින්වීම සඳහා කෙටි යෙදුමක් ලෙසින් භාවිතා වේ.

Yosemite Decimal System - **යොසෙමෙට් ඩෙසිමල් සිස්ටම්**

Climbing ක්‍රීඩාවේ තාක්ෂණික අසීරුතාවය මැනීම සඳහා ඇමරිකාව තුළ භාවිතා වන අංකමය වර්ගීකරණ පද්ධතියකි. මීට අමතරව තවත් වර්ගීකරණ පද්ධතීන් ගණනාවක් ලෝකයේ රටවල් ගණනාවක භාවිතා වේ.

කඳු තරණයේදී

ප්‍රයෝජනවත් ගැට වර්ග

කඳු තරණයක දී ගැට වර්ග පිළිබඳව හොඳ දැනීමක් තිබීම අනතුරු වළක්වා ගැනීමට සහයෝගයක් වන අතර, කාර්යයන් පහසු කරවීමටද ඉවහල් වේ.

ගැටයක් යෙළීම බොහොම පහසු හා සුළු දෙයක් ලෙසින් හැඟී ගියත්, සුදුසු අවස්ථාවේ දී, ඒ අවස්ථාව සඳහා ම සුදුසු ගැට වර්ග යෙදීමට ඇති හැකියාව හා පළපුරුද්ද ලබා ගැනීම සඳහා ගැට වර්ග යෙදීමට නිරන්තරයෙන් පුහුණු වීම වැදගත්.

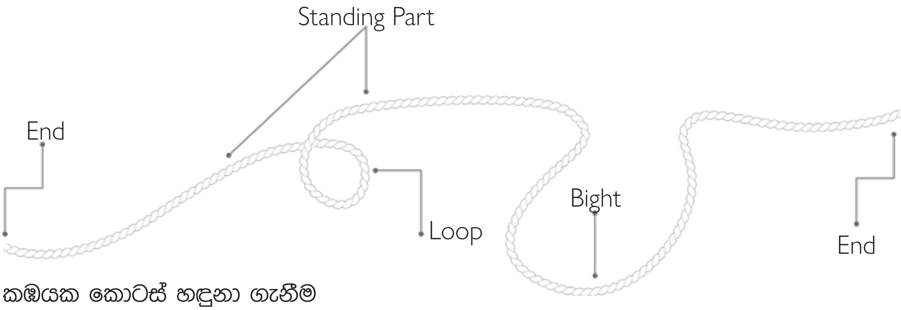
කූඩාරමක් ඇටවීමේ දී, තාවකාලික නවාතැනක් සකස් කර ගැනීමේ දී හෝ කඳු මුහුණතකින් ආරක්ෂිතව පහළට පැමිණීමට හෝ ඔබට එම දැනුම හා පළපුරුද්ද වුවමනා විය හැක.

කඳු තරණයේ දී භාවිතා වන ගැට වර්ග පිළිබඳව කතා කිරීමේ දී කඹයක කොටස් හඳුනා ගැනීම පළමුවෙන් ම කළ යුතු දෙයක්.

කඹයක ගැටයක් යෙදීමේ දී, ගැටය යෙදීම සඳහා භාවිතා කරන කෙළවර වර්කින් එන්ඩ් (Working end) ලෙසින් ද, කඹයේ ගැටය යෙදීම සඳහා භාවිතා නොකරන කෙළවර, ස්ටෑන්ඩින්ග් එන්ඩ් (Standing end) ලෙසින් ද හඳුන්වයි. කඹයේ එම දෙකෙළවරට මැදි වූ කොටස ස්ටෑන්ඩින්ග් පාර්ට් (Standing part) ලෙසින් හඳුන්වනු ලබයි.

මීට අමතරව, කඹයක ස්ටෑන්ඩින්ග් පාර්ට් එක, එකිනෙක මත, එකිනෙක හරස් වන ලෙසින් තැබීමෙන් ලූප් එකක් (Loop) සෑදිය හැක. මෙය ඕවර් හෑන්ඩ් ලූප් (Overhand loop) හා අන්ඩර් හෑන්ඩ් ලූප් (Underhand loop) යනුවෙන් තවත් සරලව කොටස් දෙකකට වර්ග කළ හැක.

කඹයේ දෙකෙළවරට මැදි වූ කොටස, එකිනෙක මත නොතබමින්, නමුත් එකිනෙක හා ආසන්නව තබමින් බයිට් එකක් (Bight) සෑදිය හැක.මෙම කොටස් වඩාත් පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීමට පහත රූප සටහන බලන්න.

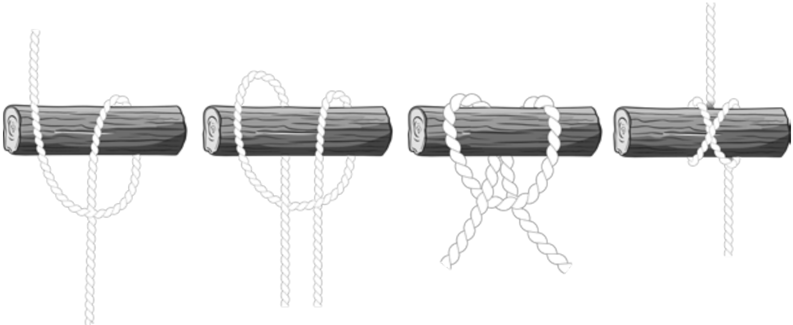


කඹයක කොටස් හඳුනා ගැනීම

කඳු තරණයේ දී සහ එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදී බහුලව භාවිතා වන ගැට වර්ග කිහිපයක්

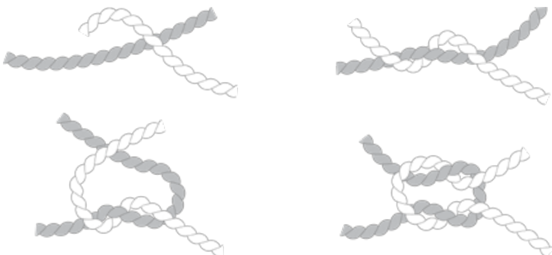
ඩබල් ෆිගර් ඔෆ් එයිට් නොට් (Double Figure of Eight Knot)

ක්ලෝව් හිච් සහ රනින් ක්ලෝව් හිච් / කොස් පට්ටා ගැටය (Clove Hitch & Running Clove Hitch)

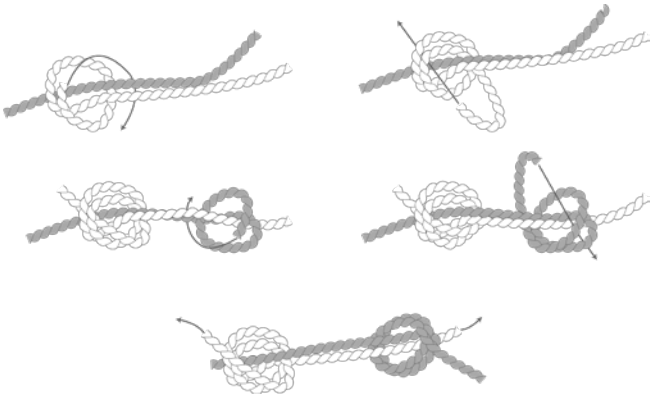


බෝව් ලයින් (Bowline) හෙවත් ජීවිතාරක්ෂක ගැටය

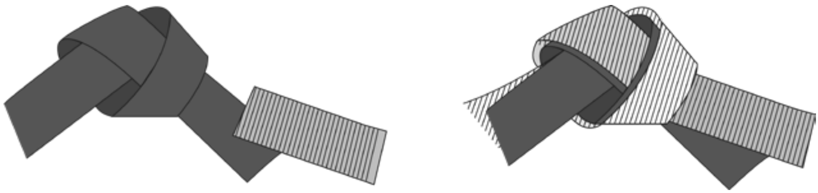
රීෆ් නොට් (Reef Knot) හෙවත් පිරිමි ගැටය



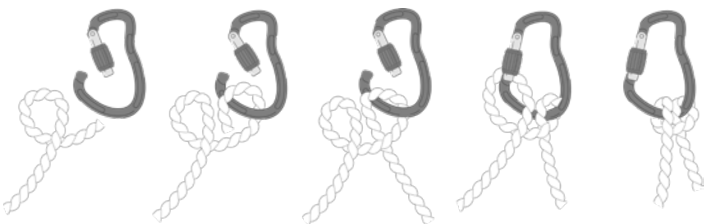
ඩබල් ෆිෂර්මන්ස් නොට් (Double Fisherman's Knot)



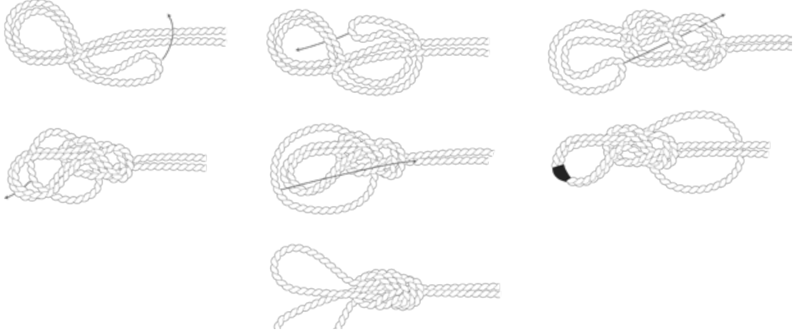
වෝටර් නොට් හෙවත් ටේප් නොට් (Water Knot /Tape Knot)



ඉටැලියන් හිච් හෙවත් මුන්තර් හිච් (Italian Hitch / Munter Hitch)



ඩබල් ෆිගර් එයිට් ලූප් හෙවත් බනි ඉයර්ස් (Double Figure Eight Loop / Bunny Ears)



ඇතැම් අමු ද්‍රව්‍යය යොදා ගනිමින් නිශ්පාදනය කර ඇති කඹ, ගැට යෙදීමේ දී ලිස්සා යෑමට ඉඩ ඇත. එමෙන් ම කඹයේ විෂ්කම්භය කුඩා වීමත් සමඟින්, ගැටයක් යෙදීමෙන් පසුව එය ගලවා ගැනීම ඉතාමත් අපහසු විය හැක.

වැරදි ගැටය, වැරදි කාර්යයක් වෙනුවෙන් භාවිතා කිරීම භයානක ප්‍රතිඵල අත්කර දිය හැකි අතර එම නිසා ඉහත සඳහන් කළ පරිදි, නිරන්තර පුහුණුව ඉතාමත් වැදගත් වන අතරම, කිසිම අවස්ථාවක දී, 100% විශ්වාසයකින් තොරව කිසියම් යෙදවීමකට ගැටයක් යෙදී ම කළ යුතු නොවේ.

උස් කඳු මුදුන් තරණය
(High Altitude Trekking and Mountaineering)

සමස්තයක් ලෙස සාමාන්‍යය ව්‍යාවහාරයේ දී "කඳු නැඟීම/ කඳු තරණය" ලෙසින් හැඳුන්වනු ලැබුවත්, ඒ ඒ ඉසව් සඳහා භාවිතා වන තාක්ෂණය, උපකරණ, ඇඳුම් පැළඳුම්, පුහුණු වීම් කළ යුතු ආකාරය ආදිය වෙනස් වේ.

කඳු තරණයේ තවත් සුවිශේෂී ප්‍රභේදයක් වන උස් කඳු මුදුන් තරණය ලෙසින් සරල සිංහලයට පරිවර්තනය කළ හැකි, හයි ඇල්ටිටියුඩ් ට්‍රෙකින් / මවුන්ටනියරින් (High Altitude Trekking and Mountaineering) වෙනුවෙන් මෙම පරිච්චේදය වෙන් කෙරේ.

Photo Credit: Francisco Cisternas

උස් කඳු මුඳුන් පිළිබඳව කතා කිරීමේ දී අපට නිරන්තරයෙන් සිහිපත් වන එක් කඳු මුඳුනක් ඇත. ඒ ලෝකයේ උසම කඳු මුඳුන වන එවරස්ට් කඳු මුඳුනයි.

නමුත් එවරස්ට් කන්ද යනු, එවන් කඳු මුඳුන් බොහොමයක් අතරින් තවත් එක් කඳු මුඳුනක් බවත්, උසින් මීටර් 8,000 ට වැඩි කඳු මුඳුන් ලෝකය පුරාවට තවත් 20 ක් පමණ තිබෙන බවත් බොහොමයක් දෙනා නොදන්නා කරුණකි. එමෙන්ම මෙවන් උස කඳු තිබෙන්නේ හිමාලය ආශ්‍රිතව ම පමණක් නොවන බවත්, ලොව පුරා මහාද්වීපයන් පුරා මෙවන් කඳු මුඳුන් විසිරී තිබෙන බවත් බොහෝදෙනා හට අවබෝධයක් නැත.

ලෝකයේ මහාද්වීප හතෙහි උසම කඳු සඳහන් සිතියමක්[14]

[14] https://www.geographyrealm.com/seven-summits-the-tallest-mountain-on-each-continent/

තරණය කිරීමට අසීරු හා අන්තරාදායක කඳු තරණ ගවේෂණයන්, ලොව පුරාවට, සෑම වසරක ම දියත් වේ. නමුත් එම කඳු තරණ ගවේෂයණයන් සඳහා බොහෝ විට යොමු වන්නේ අති දක්ෂ හා අත්දැකීම්වලින් පරිණත ක්‍රීඩකයන් පමණකි. ලෝකයේ උසම කඳු මුඳුන තරමට සංචාරක ආකර්ෂණයක් නොලැබීම මෙන්ම, එම කඳු මුඳුන් බිහිසුණු බවින් හා උපයෝගී කර ගත යුතු තාක්ෂණය අතින් (Technical climbing) ඉතාමත් සංකීර්ණ වීම ඒ සඳහා හේතූන් ලෙසින් සැලකිය හැක.

නමුත් මෙම ග්‍රන්ථයේ දී බොහොමයක් අවස්ථාවන් හී දී උදාහරණ ගෙන හැර දැක්වීමේ දී, එවරස්ට් කඳු මුඳුන හා හිමාලය කඳු වැටිය ආශ්‍රිත කොට ගන්නේ ඔබ බොහොමයකට ඒ සම්බන්ධයෙන් දැනුමක් පවතින නිසාය.

එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය ඉතාමත් අපහසු සහ මිල අධික කටයුත්තක් වුවත්, සාපේක්ෂව වඩා අඩු පිරිවැයකට, අනතුරුදායක බවින් අඩු හා අඩු අත්දැකීමකින් උත්සාහා කළ හැකි, නවකයන් ට වඩාත් සුදුසු කඳු තරණ මාර්ගයන් හිමාලය කඳු වැටිය පුරා විසිරී තිබේ.

එවරස්ට් කඳු මුඳුන[16]

හිමාලය කඳු වැටියේ මීටර් 8,000ට වඩා උසින් වැඩි යෝධ කඳු මුඳුන් 14ක් අතුරින්, එවරස්ට් කඳු මඳුන ලොව ඉහළම කඳු මුඳුන ලෙසින් විරුදාවලිය ලබන්නේ මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 8,848 / අඩි 29,029 ක ඉහළින් වැජඹෙමිනි.

ඉන්දියාවේ මිනින්දෝරු ජනරාල්වරයකු වූ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික, ශ්‍රීමත් ජෝර්ජ් එවරස්ට් (Sir George Everest) නමින්, "එවරස්ට්" කඳු මුඳුන නම් කිරීමට පෙර එය හැඳින්වුයේ Peak XV යනුවෙනි.

නේපාල ජාතියකයන් විසින් "සාගර් මාතා (Sagarmāthā)" ලෙසින් ද, ටිබෙට් ජාතිකයන් විසින් "චොමොලුන්ග්මා (Chomolungma)" යන නමින් ද එවරස්ට් කඳු මුඳුන හඳුන්වනු ලබයි.

ලෝකයේ උසම කඳු මුඳුනේ ඉතිහාසය ගැන කෙටි යමක් ලියා තබනවා නම්, තවත් ශ්‍රේෂ්ඨ නාමයන් බොහොමයක් අතරින් අමතක කළ නොහැකිම නම් කිහිපයක් වශයෙන්, ශ්‍රීමත් එඩ්මන්ඩ් හිලරි (Sir Edmund Hillary), ටෙන්සින්ග් නෝර්ගේ ෂර්පාවරයා (Sharpa Tenzing Norgay), ජෝර්ජ් මැලෝරේ (George Mallory) හා සැන්ඩි අර්වින් (Sandy Irvine) සඳහන් කළ හැක.

1953 මැයි 29 වන දින උදෑසන 11.30 ට ඉතිහාසයේ ඔවුන්ගේ නාමය රනින් සනිටුහන් කරමින්, එවරස්ට් කඳු මුඳුන ප්‍රථමයෙන් තරණය කළ දෙපළ වන්නට ටෙන්සින්ග් ෂර්පා වරයා හා ශ්‍රීමත් එඩ්මන්ඩ් යන වීරියවන්ත මිනිසුන් දෙපළ සමත් විය.

[15] https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest
https://en.wikipedia.org/wiki/George_Mallory

> ලෝකයේ උසම කඳු මුදුනට පා තැබීමට සිහින දකින දහස් ගණනක් වූ ලොව පුරා කඳු නගින්නන් අතරින්, වසරක් පාසා සාර්ථකව එවරස්ට් කඳු මුදුන ජය ගන්නා කඳු නඟින්නන්ගේ සංඛ්‍යාව ඉහළ යන්නාක් මෙන්ම, වසරක් පාසම ඒ උත්සාහය මතින් තම ජීවන ගමනට නැවතීමේ තිත තබන්නට වන්නන්ද බොහොමයකි.

Photo Credit: Francisco Cisternas

කෙසේ නමුත් 1924 දී දක්ෂ කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු හා එවරස්ට් ගවේෂණ චාරිකාවල පුරෝගාමියකු වූ ජෝර්ජ් මැලෝරේ හා සැන්ඩි අර්වින් විසින්, 1953 ගවේෂණයට පෙර එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය කරන්නට ඇති බව අද දක්වාත් විශ්වාස කරන විශාල පිරිසක් සිටී. නමුත් එම ගවේෂණය අතරතුර ඔවුන් දෙදෙනාම මිය යෑමෙන් හා ඔවුන්ගේ ගවේෂණය ඡයාරූප ගත කළ කැමරාව කිසි දිනෙක සොයා ගැනීමට නොහැකි වීමත් නිසා, එදා මෙදා තුර එවරස්ට් ඉතිහාසයේ ලොකුම අභිරහස සදාකාලයටම වැළලී ගොස් ඇත.

1999 මැයි 01 වන දින ජෝර්ජ් මැලෝරේගේ දේහය එවරස්ට් කඳු මුඳුන අශ්‍රිතව සොයා ගනු ලැබූවත්, ඔවුන්ගේ කැමරාව සොයා ගන්නා දිනයක් වන තුරු මේ අභිරහස හා කතිකාවත පැවතෙනු ඇත.

ලෝකයේ උසම කඳු මුඳුනට පා තැබීමට සිහින දකින දහස් ගණනක් වූ ලොව පුරා කඳු නගින්නන් අතරින්, වසරක් පාසා සාර්ථකව එවරස්ට් කඳු මුඳුන ජය ගන්නා කඳු නගින්නන්ගේ සංඛ්‍යාව ඉහළ යන්නාක් මෙන්ම, වසරක් පාසම ඒ උත්සාහය මතින් තම ජීවන ගමනට නැවතීමේ තිත තබන්නට වන්නනද බොහොමයකි.

එවරස්ට් තරණය අසීරු හා අනතුරුදායක වීමට හේතූන් බොහොමයක් බලපාන අතර අධික හිම පතනය, ග්ලැසියර කඩා වැටීම, අධික සීතල, කුණාටු තත්ත්ව, ප්‍රපාත තුළට ලිස්සා වැටීම්, මෙන්ම හිම මත වැදී පරාවර්තනය වන හිරු එළියට දෑස් නිරාවරණය වීමෙන් දෑස් නොපෙනී යෑම (Snow blindness), අධික සීතලට නිරාවරණය වීමෙන් සිරුරේ පටක පිච්චී මිය යෑම (Frost bite) ආදී රෝගාබාධ සහ අනතුරු තත්ත්ව උදාහරණ ලෙසින් දැක්විය හැක.

සාමාන්‍යයෙන්, එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය කිරීමේ ගවේෂණ කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ වීම බෙහෙවින්ම මිල අධික වන අතරම, ඊට අමතරව මනා පුහුණුවක් මෙන්ම ශාරීරික, මානසික ශක්තියක් තිබිය යුතුය.

එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය[16]

එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය, එහෙමත් නැත්නම් Everest Base camp track යනු ලෝකය පුරාම ජනප්‍රිය ගමනාන්තයකි. එවරස්ට් මූලික කඳවුර යනු එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය කිරීමේ ගවේෂණවලදී හමුවන කඳවුරු පහෙන් පාමුලම ඇති කඳවුරයි.

එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය සඳහා යොමු වන ක්‍රීඩකයන් ඒ සඳහා සූදානම් වන අතරතුර නවාතැන් ගන්නා සහ ඔවුන්ගේ කඳු තරණ ගවේෂණය මෙහෙය වීම සඳහා යොදා ගනු ලබන්නේ මේ කඳවුරයි.

කඳු තරණය පිළිබඳව විශේෂ තාක්ෂණික දැනුමක් (Climbing techniques) නොමැතිව හා විශේෂිත කඳු තරණ උපකරණ (Climbing equipment) රහිතව, විනෝදය පිණිස කඳු නගින්නෙකුට වුවද, මනා පුහුණුවකින් පසුව ළඟා විය හැකි ගමනාන්තයක් ලෙසින්

[16] https://en.wikipedia.org/wiki/Everest_base_camps

එවරස්ට් මූලික කඳවුර හැඳින්විය හැක. එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා ගමන් කිරීමට ක්‍රීඩකයෙකු ට කඳු තරණය හා සම්බන්ධ තාක්ෂණික උපකරණ භාවිතයෙන් හිම මත ඇවිදීම, කඹ යොදා ගනිමින් හිම බෑවුම් මත ගමන් කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවශ්‍යය නොවේ. ඒ අවශ්‍යතාවයන් මතු වන්නේ, එවරස්ට් මූලික කඳවුරින් ඔබ්බට ගමන් කිරීමේ දී පමණකි.

නමුත් මුහුදු මට්ටමේ සිට ඉතාමත් ඉහළ උසක සිදු කරන අභ්‍යාසයක් නිසාවෙන් නිවැරදි පුහුණුව, සූදානමින් හා අධීක්ෂණයකින් යුක්තව මෙම ඉසව්ව සඳහා යොමු විය යුතුය. හිමාලය කඳු වැටියේ සුන්දරත්වය, හිමාලයට ආවේණික චාරිත්‍ර, අනභිබවනීය එවරස්ට් කඳු මුඳුනේ මනස්කාන්ත දසුන්, හා සීතල හිමාලයේ කටුක බව ගැන දළ අත්දැකීමකින් ද ඔබව පොහොසත් කරන්නට එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සමත් වෙනවා ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සියයකට එහා ගණනක් (නිවැරදි සංඛ්‍යාලේඛන නැත. ජාතික කඳු තරණ සංගමයක් මඟින් නිල දත්ත පවත්වා ගැනීම ක්‍රීඩාවේ දියුණුව සඳහා ඉතාමත් වැදගත් වේ) සාර්ථකව නිම කර ඇති එවරස්ට් මූලික කඳවුර, ලොව පුරා කඳු නඟින්නන්ගේ හා ස්වභාව සෞන්දරය අගය කරන්නන් ආකර්ෂණය කරගන්නට සමත් වී ඇත.

එවරස්ට් කඳු මුඳුන පිළිබඳව සැළකීමේ දී, එවරස්ට් කඳු මුඳුනට ළංවීම සඳහා ඇති දකුණු දිග මාර්ගයේ මූලික කඳවුර නේපාලය දෙසින් මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 5,364 (අඩි 17,598) ක උසකින් ද, උතුරු දිග මාර්ගය මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 5,150 (අඩි 16,900) ක උසකින් චීනය දෙසින් ද පිහිටා ඇත.

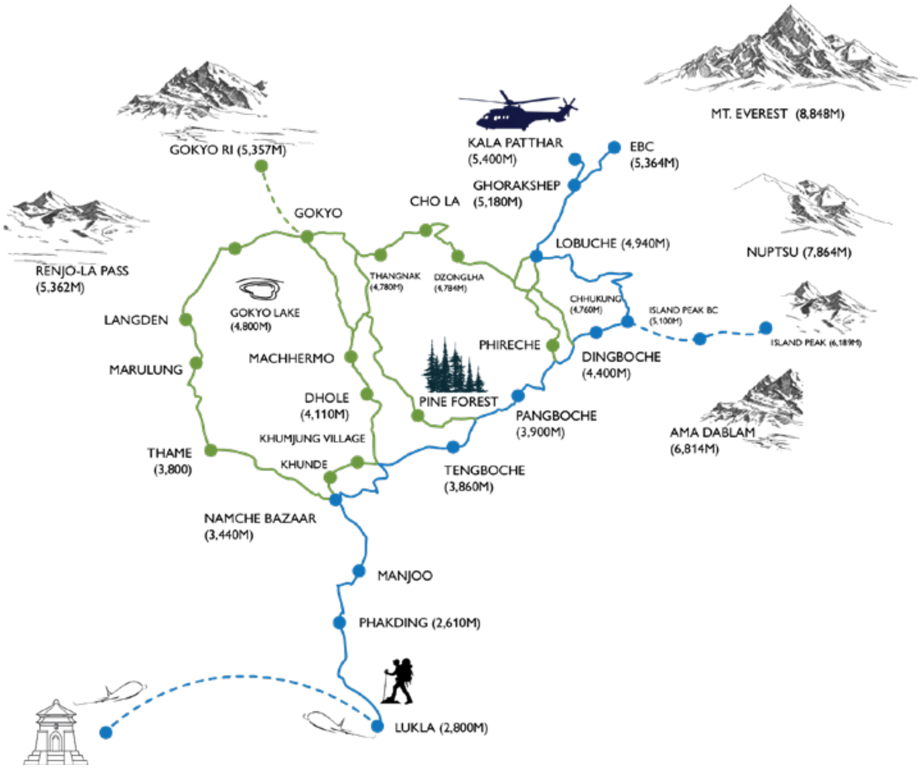
එවරස්ට් බේස් කෑම්ප් සිතියම[17]

සාමාන්‍යයෙන් උසින් වැඩි කන්දක් (බොහෝ දුරට මීටර් 5,000 ට වඩා වැඩි උසකින් යුතු කන්දු සඳහා වලංගු වේ) තරණය කිරීමේ දී, ඒ ගවේෂණයන් හා විවිධාකර අනතුරු හා අසීරුතාවයන් බැඳී පවතී. එමෙන්ම මෙම උස් කඳු මුඳුන් තරණය කර, ආපසු පැමිණීම සඳහා බොහෝ විට සති කිහිපයක් හෝ මාස කිහිපයක් ගත විය හැක.

මෙහිදී දේශගුණික තත්ත්වයන්ට ශරීරය නිසි පරිදි අනුගත කිරීම, මනා සැලසුමකින් සිදු කළ යුතු භාරදූර කටයුත්තක් වන්නේ අඩු පීඩන තත්ත්වයන්වලදී ශරීරයට ලැබෙන අඩු ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය හේතුවෙන් ඇතිවන සංකූලතා මෙම උස් කඳු තරණයන්හී දී ඇතිවන මරණ බොහොමයකට හේතුව වන නිසාවෙනි.

සාමාන්‍යයෙන් එවරස්ට් කඳු තරණයේ දී, මීටර් 8,000 ට වඩා උසින් වැඩි සීමාව හඳුන්වනු ලබන්නේ Death zone හෙවත් මරණයේ කලාපය යන නමිනි. වේගවත් හා අධික සීතල සුළඟට අනාවරණය වීම, අඩු ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතය, සහ මේ පාරිසරික සාධක හේතුවෙන් නිසි අයුරින් ආහාර ජීර්ණය නොවීම ආදී නොයෙකුත් කරුණු හේතුවෙන් මෙම සීමාවේ දී සාමාන්‍යය මිනිසකුට නොනැසී සිටීමට හැකි කාලය සීමාසහිතය.

[17] https://www.marveladventure.com/blog/everest-base-camp-trek-map



එමෙන්ම, දින ගණනාවක් ගතවන ගවේෂණයකට අවශ්‍යය කරන ආහාර, බෙහෙත්, ඉන්ධන, කූඩාරම්, කඳු නැඟීමේ උපකරණ හා සන්නිවේදන උපකරණ ආදිය කඳු මුදුන දක්වා එකවර ඔසවා ගෙන යෑම කළ නොහැක්කකි. සාමාන්‍යයෙන් එක් කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු වෙනුවෙන් වුවමනා කළමනා රැගෙන යාමට වෘත්තීමය බර ඔසවා ගෙන යන්නන් (Porters) 10 කගේ පමණ සේවාව අවශ්‍යය වන බව සාමාන්‍යය මතයයි.

මේ ගැටලු හා අපහසුතා සියල්ලටම කඳු නඟින්නන්ගේ විසඳුම වන්නේ තමන් කඳු තරණය සිදු කරන කඳු මුදුනේ ස්ථාන කිහිපයක, විවිධ උසින් කඳවුරු කීපයක් ඇති කර ගැනීමයි. කඳු තරණය පිළිබඳව හැදෑරීමේ දී, හා ඒ ආශ්‍රිතව ගවේෂණයන් සංවිධානය කිරීමේ දී මෙම “කඳවුරු” සංකල්පය තේරුම් ගැනීම වැදගත් වේ.

මේ කඳවුරු සාමාන්‍යයෙන් මූලික කඳවුර, පළමු කඳවුර, දෙවන කඳවුර, තෙවන කඳවුර හා සිව්වන කඳවුර දක්වා දිව යනවා. සාමාන්‍යයෙන් මුහුදු මට්ටමේ සිට උසින් මීටර් 8,000 වඩා වැඩි නම් කඳවුරු 04ක් පමණ භාවිතා වන අතර උසින් අඩු හා තරණය කිරීමේ අසීරුතාවයෙන් සාපේක්ෂව අඩු කඳු මුදුන් සඳහා මෙම කඳවුරු ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා.

මේ කඳවුරු තුළ සති ගණනක් පුරා දිවෙන ගවේෂණ චාරිකාවට වුවමනා කරන ආහාර, බෙහෙත්, ඉන්ධන ආදී සියලුම දේ ගබඩා කිරීම මෙන් ම, ක්‍රීඩකයන්ට සහ කඳු තරණයට උපකාරී වන කණ්ඩායමට අවශ්‍යය ප්‍රතිකාර කිරීම් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන, වැසිකිළි පහසුකම් මෙන්ම ආහාර ඉවීම සඳහා තාවකාලික ව කූඩාරම් ඉදි කරනු ලබනවා.

සූර්ය කෝෂ, ගෑස් සහ ද්‍රව ඉන්ධන මඟින් මේ සියලු දේ සඳහා අවශ්‍යය ශක්තිය නිපදවමින් මූලික කඳවුර පරිබාහිර ලෝකය සමඟ නිරන්තරයෙන් සම්බන්ධ වෙමින් කටයුතු කරන අතරතුර, ඉන් ඔබ්බට ඇති කඳවුරු අංක 01, 02, 03, 04 සඳහා කඳු තරණයේ යෙදීමේ දී ඒ ඒ අවශ්‍යතාවයන් මත වුවමනා කරන සියලු කළමණා සහ ආධාර යැවීම සිදුවන්නේ ද මේ මූලික කඳවුර පාදක කර ගෙනය.

එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය සඳහා කඳු තරණයන් දියත් කරන සෑම ක්‍රීඩකයකුටම මෙන්ම වාණිජමය වශයෙන්, තම සේවා දායකයන් සඳහා ගවේෂණ චාරිකා සූදානම් කරන ව්‍යාපාර සඳහා ද, වෙන වෙනම මේ සියලු කටයුතු ඉටු කිරීම සඳහා විශාල සේවක කණ්ඩායමක් සහ මේ සියලු දේ මෙහෙයවීමට කළමනාකරුවකු ද මූලික කඳවුර පාදක කර ගනිමින් සිටිනවා.

ලෝකයේ උසම කඳු මුඳුන ලෙස සැලකෙන එවරස්ට් කඳු මුඳුන දක්වාත් ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයටම මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 6,000 (අඩි 19,685) උසකින් පළමු කඳවුර ද, දෙවන කඳවුර මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 6,400 (අඩි 21,000) උසකින්ද, තෙවන කඳවුර මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 7,200 (අඩි 23,625) උසකින්ද, අවසාන කඳවුර වන සිව්වන කඳවුර, මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර 7,950 (අඩි 26,085) උසකින්ද පිහිටා තිබෙනවා. මේ කඳවුරු 04 පහු කර කඳු මුඳුනට ළඟා වෙන්නට සති කිහිපයක දුෂ්කර අත්දැකීම් සමූහයකට මුහුණ දිය යුතුය.[18]

උදාහරණයක් වශයෙන් සාර්ථක එවරස්ට් ගවේෂණයක් සඳහා සාමාන්‍යයෙන් මාස දෙකක පමණ කාලයක් ගතවේ. (ලුක්ලා ගුවන් තොටුපළෙන් ගමන් ආරම්භ කිරීමේ සිට, මූලික කඳවුර වෙත ගමන් කර, අදාළ පුහුණුවීම් හි නිරත වී නැවත ගුවන් තොටුපළ බලා පැමිණීමේ කාලය ද ඇතුළත්ව ය).

මේ තාක් දිගු කාල සීමාවක් ගත වන්නේ, ලබා ගතයුතු තාක්ෂණික පුහුණුව හා දේශගුණික තත්ත්වයන්ට ශරීරය හැඩ ගස්වා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා නිසි විවේකය ලබා ගැනීමටය.

සාමාන්‍යය පුද්ගලයකුට, නිසි විවේකය ලබමින්, එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා ට්‍රැකින් කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් දින 12ක් පමණවත් ගතවේ.

එවරස්ට් මූලික කඳවුර ට්‍රැකින් කිරීමේ දී හිස කැරකවිලි ගතිය, නිරන්තර හිසරදය, නින්ද නොයෑම, ආහාර අරුචිය, වමනය සහ අධික තෙහෙට්ටුව ආදී ශාරීරික අපහසුතා සහ අනතුරු ඇති වීම සුලභය.

මුහුදු මට්ටමේ සිට ඉහළ කඳු මුඳුන් තරණයේ දී විශේෂයෙන් ම සැළකිළිමත් විය යුතු රෝග තත්ත්වයක් වශයෙන් "AMS" (ඇකියුට් මවුන්ටන් සික්නස් / ඇල්ටිට්යුඩ් මවුන්ටන්

[18] https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest

සික්නස්) (Acute mountain sickness & altitude mountain sickness) තත්ත්වය හැඳින්විය හැක. සාමාන්‍යය ව්‍යවහාරයේ දී මෙම රෝගී තත්ත්වය "කඳු උණ" ලෙසින් හඳුන්වයි.[19]

මුහුදු මට්ටමේ සිට බෙහෙවින් උස, ඉහළ කඳු තරණයේ දී (High altitude mountaineering), තම ශරීරය එම කඳුකර පරිසරයට හැඩ ගැසීමට වුවමනා කරන නිසි විවේකය නොමැතිවීම හා නිවැරදි වේගයක් පවත්වා ගැනීමෙන් තොරව කඳු තරණය කිරීම හේතුවෙන් කඳු තරණ ක්‍රීඩකයා මෙම තත්ත්වයට පත් වේ. මූලික අවධියේ දී නිසි ලෙසින් ප්‍රතිකාර නොකිරීම සහ නිසි විවේකය නොලැබීමෙන් HACE (High-altitude cerebral edema) සහ HAPE (High altitude pulmonary edema) තත්ත්වයන් දක්වා වර්ධනය විය හැක.

HACE (High-altitude cerebral edema) නමින් හඳුන්වන්නේ පෙණහලුවලට බලපෑම් කරන රෝග කාණ්ඩය වන අතර, HAPE (High altitude pulmonary edema) නමින් හඳුන්වන්නේ මොළයට බලපෑම් කරන රෝග කාණ්ඩයයි.

මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමත් සමඟ, කණ්ඩායම් නායකයන්ගේ සහ ෂර්පා වරුන්ගේ උපදෙස් මත කටයුතු කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළයුතු වෙනවා. රෝගය උත්සන්න වීමක දී කළ හැකි හොඳම ක්‍රියාව වන්නේ ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත ගෙන යෑමයි. මුහුදු මට්ටමේ පහළින් පිහිටන ස්ථානයක් දක්වා ඉක්මනින් රැගෙන යෑමෙන් රෝගය උත්සන්න වීම වළක්වා ගත හැක. මේ සඳහා ගලවා ගැනීමේ හෙළි කොප්ටර් යානා මෙන්ම බූරුවන් හෝ පෝනි සතුන් පිටෙහි පහළට ගෙන යෑම ද සිදු කරනු ලබනවා.

මෙම මුදා ගැනීමේ මෙහෙයුම් ඉතාමත් මිල අධික හෙයින්, කඳු තරණය ගවේෂණයට පෙර හොඳ රක්ෂණාවරණයක් ලබා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් බවත් අමතක නොකළ යුතුය.

කුඩා හිස කැක්කුමකින් ආරම්භ වුවද, නිසි ලෙස විවේකය, ජලය පානය නොකිරීම, නිසි නින්දක් නොමැති වීම, වඩා වේගයෙන් ගමන් කිරීම ආදී කාරණා බොහොමයක් නිසි ලෙස කළමනාකරණය නොකිරීමෙන් ජීවිත හානි පවා ඇති විය හැකි තත්ත්වයකට පත් කිරීමට මේ "කඳු උණට" හැකියාවක් පවතී.

මෙම තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා "Climb high, sleep low" නම් ක්‍රමවේදය අනුමනය කිරීම කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් විසින් සිදු කරනු ලැබේ. තම ශරීරය මෙම වෙනස් වූ පාරිසරික තත්ත්වයන් ට අනුගත කර ගැනීම උදෙසා කඳු නඟින්නන් විසින් දිවා කාලය තුළ දී කඳු නැඟීම සිදු කරනු ලබන අතර, රාත්‍රිය සඳහා නවාතැන් ගැනීමට දිවා කාලයේ ළඟා වූ උසට වඩා මුහුදු මට්ටමින් පහත් ස්ථානයක් තෝරා ගනු ලබයි.

එහිදී නිසි විවේකය, නින්ද, ජලය පානය හා නිසි පෝෂණය ආදී කරුණුද ප්‍රධාන වේ. මෙම නිසා, ඔබ ඉහළ උන්නතාංශයක් ඇති කඳු තරණයේ අත්දැකීම් අඩු අයෙක් නම්, විශේෂයෙන් ම උස් මුඳුන් කඳු තරණයට යොමු වන පළමු අවස්ථාවේ දී, වැඩි දින ගණනකින් යුතු කාල රාමුවකට යොමු වීමෙන් තම කඳු තරණය වඩාත් ආරක්ෂාකාරීව හා සාර්ථකව කර ගත හැක.

[19] https://en.wikipedia.org/wiki/High-altitude_cerebral_edema
https://en.wikipedia.org/wiki/High-altitude_pulmonary_edema

මීට අමතරව ලිස්සා යෑම්, නොසැලකිලිමත් බව හේතුවෙන් මඟ දෙපස ඇති ප්‍රපාතයන්ට ඇද වැටීම, හිරු රශ්මියට පිච්චීම, අධික ශීතල හේතුවෙන් සමට සිදුවන තුවාල, පිච්චීම් හා අතරමං වීම ආදී අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථාවන්ට ලක් වීමේ හැකියාව පවතී. හිම කඳු කඩා වැටීම්, හිම කුණාටු සහ ක්‍රැවසස් තුළට ඇද වැටීම් ආදී තත්ත්වයන් සඳහා මුහුණ දීමේ අවධානම තිබෙන්නේ මූලික කඳවුරෙන් ඔබ්බෙහි ඇති, කුම්භු නම් හිමෙන් මිදී ගිය දිය ඇල්ල (Khumbu Ice Fall) තරණය කර කඳු මුදුන වෙත ගමන් ආරම්භ කිරීමත් සමඟය.

එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සඳහා මානසිකව ශක්තිමත් වීම හා සූදානම් වීම

එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය කිරීම සඳහා ඕනෑම අයකුගේ ශාරීරික හා මානසික යන ද්විත්වයම හොඳම තලයක තිබීම අත්‍යවශ්‍යය. මෙහි දී නිරෝගී, ශක්තිමත් මානසිකත්වයකින් යුතුව මේ සඳහා යොමු වීම, කිසි සේත්ම ශාරීරික ශක්තියට දෙවැනි කොට සැලකිය නොහැකිය.

ඔබගේ චිත්තාවේග පාලයන කිරීමට හා විඩාපත් අවස්ථාවන්හී දී ඉවසීමට ඇති හැකියාව මෙන්ම, කලබල වීමෙන් තොරව නිසි තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව ඔබගේ ගමනේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් බලපානු ඇත. පාළුව, විඩාව, මෙන්ම වෙනස් නොවන ඒකාකාරී වට පිටාවක ඔබ ඔබගේ හිස ඇතුළතින් ගෙන යන අරගල බොහෝ විට ශාරීරික වෙහෙසට වඩා වැඩි පීඩාවක් ඇති කරන අවස්ථා තිබේ.

කඳු තරණයේ දී බොහෝ විට ඇතිවිය හැකි උණ ගතිය, දිය පට්ටයක්, හෝ කැස්ස, ආහාර අරුචිය, නිමා නොවනා සෙයක් ලෙසින් දිස්වන හිසරදය ආදිය මඟින් ඔබ මානසිකව වෙහෙසට පත්ව ඔබගේ අරමුණ අතරමඟ නැවත්වීමට වුවමනා මානසික පෙළඹවීම ඉවසීමට මෙන්ම රෝග ලක්ෂණ නිසි ලෙසින් සළකා බලා තර්කානුකූල තීරණය ගැනීමට සමත් විය යුතුය.

පුහුණුවීම්වලදී හැමවිටම ඔබ කඳු තරණයේ යෙදීමේ දී ප්‍රායෝගිකව මුහුණ දෙන්නට යෙදෙන අපහසුතා ගැන සිතන්න. හැමවිටම ඔබගේ සීමාව පුළුල් කරන්නට උත්සාහා කරන්න.

කඳු තරණයේ දී හා පුහුණුවීමවලදී හැමවිටම ධනාත්මකව සිතන්නන් ළං කර ගන්න.විහිළු තහළු මඟින් බොහෝ විට මානසික හා ශාරීරික විඩාවන් මඟ හැරීමේ හැකියාව පවතී. හුදකලාවීමෙන් වළකින්න.

පොතක් කියවීම, ගීතයකට සවන් දීම හෝ ඡායාරූපකරණය වැනි ක්‍රියාකාරකමකින් ඔබගේ මනස නිදහස් කර ගැනීමට පුළුවන්. ඔබගේ මනස හැමවිටම යම් කටයුත්තක නියැළීමට සලස්වන්න. නමුත් ඔබේ හැකියාවන් පිළිබඳව ඇති අධි තක්සේරුවකින් පසු වීම හිමාලයේ දී ඔබේ ලොකුම සතුරකු බවත් සිහි තබා ගත යුතුයි.

Picture: Jayanthi's Mount Everest expedition 2016

එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණයේ දී උපකරණ හා ආම්පන්න ලැයිස්තුව

- කඳු නැගීමට භාවිතා කරන බැක් පැක් එකක්. (වතුර නොරදන කවරයක් සහිත).
- ශක්තිමත්, සුවපහසු, වතුර නොරදන හා වළලුකරට සහාය ලබා දෙන හයිකින්ග් ෂූස් යුගලක් (A pair of hiking boots / shoes)
- දිග කළිසම් දෙකක් සහ එක් කෙටි කළිසමක් (ඉක්මනින් වේලෙන හා සැහැල්ලු).
- සුවපහසු අත් දිග කමිස දෙකක් හා ටී ෂර්ට් දෙකක් (ඉක්මනින් වේලෙන හා සැහැල්ලු බවින් යුතු වීම වඩාත් උචිත වේ).
- රැෂ් ගාඩ් (Rash guard) ලෙසින් සාමාන්‍යය ව්‍යාවහාරයේ දී හඳුන්වනු ලබන අත් දිග, කමිසයට ඇතුළතින් ඇඳිය හැකි ටී ෂර් ට් දෙකක්. (මෙමඟින් දහඩිය උරා ගැනීම සිදු කරයි. එමෙන්ම, ඔබ අත් කොට කමිසයක් පළඳින අවස්ථාවක දී හිරු රැසින් ඔබේ දෙ අතේ නිරාවරණය වී ඇති කොටස් ආරක්ෂා කරයි).
- ෆ්ලීස් ජැකට් (Fleece jacket) එකක්. සීතල කාලගුණික තත්ත්වයන් හී දී සිරුර සීතලෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඉතාමත් වැදගත් වේ.
- සුළඟින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ජැකට් එකක් (Wind brakers). කඳුකර ප්‍රදේශයන් හි දිවා කාලයේ කාලගුණය උණුසුම් සහගත විය හැකි වුවත්, සුළඟ සාමාන්‍යයෙන් සීතලෙන් යුක්ත වේ. මෙය වින්ඩ් චිල් (wind chill) ලෙස හැඳින්වේ. මේ නිසා හොඳ තත්ත්වයෙන් යුතු ජැකට් එකක් ඔබ සතුව තබා ගැනීම මඟින්, කඳුකර ප්‍රදේශයක අනපේක්ෂිත කාලගුණයන්ගෙන් ආරක්ෂා විය හැක.
- නාසය සහ මුඛය ආවරණයට බෆ් (Buff) එකක් හෝ ලොකු ලේන්සුවක්. සීතල අවස්ථාවක දී දෙකන් වැසෙන සේ පැළඳීමට මෙන් ම, තවත් ප්‍රායෝගික භාවිතයන් මෙමඟින් ලබා ගත හැකිය. විශේෂයෙන් ම වියළි සහ දූවිලි සහිත පරිසරයක දී මෙවන් බෆ් එකක් පැළඳීම මඟින් කුම්බු කෝෆ් (Kumbu cough) නමින් හඳුන්වනු ලබන කැස්සෙන් මිදීමට විශාල ආරක්ෂාවක් ලැබේ.
- හිස් වැසුමක් (Cap / Hat) - උස් කඳුකර ප්‍රදේශවල දිවා කාලයේ දී හිරු රශ්මිය ඉතාමත් දැඩි විය හැක. මුහුදු මට්ටමෙන් ඉහළින් සිටින බැවින් ශරීරයට අහිතකර පාරාජම්බුල කිරණවලට පවා නිරාවරණය වීමේ හැකියාවක් පවතී. මේ නිසා හොඳ හිස් ආවරණයකින් ඔබේ හිස, දෙකන් ආවාරණය කර ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.
- අත් මේස් (Hand gloves) - දිවා කල හිරු එළියෙන් සිදුවන පිච්චීම වැළැක්වීමට තුනී අත් මේස් යුගලයක් පැළඳිය හැකි අතර, රාත්‍රියට ඝනකමින් යුතු අත් මේස් යුගලයක් පැළඳිමෙන් සීතලෙන් ආරක්ෂාවිය හැක (මින් එක යුගලයක් වෝටර් ප්‍රෑෆ් ලෙසින් නිමා වී තිබේ නම් වඩාත් උචිතය).
- මේස් හා යට ඇඳුම් අවශ්‍යය ප්‍රමාණයට. මෙහිදී ඉක්මනින් වියළෙන, ශරීරයට පහසු හැඩයන්ගෙන් සහ අමු ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තෝරා ගන්න.
- රේන් කෝට් /ජැකට් එකක් හෝ පොන්චෝ එකක් (Rain coat / jacket /poncho). මෙහි දී බරින් අඩු තේරීමක් කරා යොමු වන්න.

- අව් කණ්නාඩි (A pair of sun glasses)- බාල ත්ත්වයේ අව් කණ්නාඩි යුගලයක් වෙනුවට, දැඩි හිරු එළියෙන් ඇස්වලට හොඳ ආරක්ෂාවක් සහ සහනයක් ලබා දෙන, අව් කණ්නාඩි යුගලක් පිළිගත් ආයතනයකින් ලබා ගැනීම සුදුසුය.
- සන්ස්ක්‍රීන් (Sunscreen) - සන්ස්ක්‍රීන් එකක් මඟින් ඔබේ මුහුණ සහ අව්වට එක එල්ලයේ ම නිරාවරණය වන සිරුරේ කොටස් ආරක්ෂා කර ගැනීමත් අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ඉහළ SPF අගයකින් යුතු SPF (Sun protection factor) ආලේපනයක් භාවිතා කිරීම මඟින් ඵලදායිතාවය වැඩි කර ගත හැක.
- ලිප් බාම් (Lip balm) - සීතලට ඔබේ තොල් පැළී යෑම වැළක්වීමට දිනපතා ආලේප කිරීම සුදුසුය.
- හිසේ පැළඳිය හැකි විදුලි පන්දමක් (Head torch) හා අවශ්‍යය අමතර බැටරි. සීතල කාලගුණයේ දී බැටරි ආයුකාලය සාපේක්ෂව අඩු බව මතකයේ තබා ගන්න.
- කඳු තරණ යෂ්ටියක් හෙවත් හයිකින්ග් පෝල් (Trekking poles) එකක්. මෙය පුද්ගලික කැමැත්ත මත තීරණය කළ හැක. සමහර කඳු නඟින්නන් කඳු තරණ යෂ්ටියක සහාය දීර්ඝ කඳු තරණ ගවේෂණයක දී භාවිතා කිරීට කැමති අතර, ඇතැමුන් එය අමතර බරක් ලෙසින් සළකයි.
- රබර් සෙරප්පු කුට්ටමක් හෝ බරින් අඩු සැහැල්ලු සපත්තු කුට්ටමක් රාත්‍රී නවාතැන් පළෙහි දී පැළඳීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.
- ලීටර් එකක ධාරිතාවයෙන් යුතු වතුර බෝතල දෙකක්. අතරමඟ හමුවන Tea house වලින් ජලය පුරවා ගත හැක. මේ සඳහා කඳු තරණ ගවේෂණයන් වෙනුවෙන්ම නිපදවූ වතුර බෝතල් මිල දී ගැනීමට හැකි නම් ඉතාමත් ප්‍රායෝගික වේ. මෙමඟින් උණු ජලය වුවත් ආරක්ෂිතව බහාලිය හැක.
- දත් බුරුසුවක්, දන්තාලේප, ටොයිලට් පේපර් (Toilet paper), හෑන්ඩ් සැනිටයිසර් (Hand sanitizer), ඉක්මනින් වියළෙන සැහැල්ලු තුවායක් (Quick dry towel), මවුත් වොෂ් (Mouth wash), ෆේස් ටවල් (Face towels).
- චොකලට්, වියළි පළතුරු ආදී ශක්තිජනක ආහාර.
- කැමරාව, අමතර බැටරි හා මෙමරි කාඩ් (Memory card).
- ජංගම දුරකතනය සහ චාජරය.
- පවර් බෑන්ක් (Power bank) එකක්.
- සටහන් පොතක්, පෑනක්.
- ස්ලීපින් බෑග් එකක්.
- උපකරණ නඩත්තු කිරීමේ කට්ටලයක් (ඉඳි කටු / නූල් / ගම් වර්ගයක් / බොත්තම් ආදිය)

නිතර ඇසෙන ප්‍රශ්න

FAQ’s

කන්ද උසයි, හීතලයි, කටුකයි, ඒ එකක්වත් නෙමෙයි මට තියෙන ප්‍රශ්නෙ, කොහෙන්ද යකුනේ ඕවා කරන්න ඩොලර් ....

Photo Credit: Francisco Cisternas

ප්‍රශ්නය: **ලුක්ලා සිට එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා හා නැවත ලුක්ලා දක්වා දුර දළ වශයෙන් කොපමණද? ඒ සඳහා ගතවන සාමාන්‍යය දින ගණන කොපමණද?**

පිළිතුර: ලුක්ලා ප්‍රාදේශීය ගුවන් තොටුපළේ සිට එවරස්ට් මූලික කඳවුරට හා එහි සිට නැවත ලුක්ලා ප්‍රාදේශීය ගුවන් තොටුපළට ඇති දුර දළ වශයෙන් කිලෝ මීටර 130 ක් සේ සැළකේ. (මේ දුර නිළ වශයෙන් සඳහන් මූලාශ්‍රයක් සොයා ගැනීමට නොමැති අතර, මෙහි සඳහන් කර ඇත්තේ ෂර්පා වරුන් සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරනු ලබන දුර බව කරුණාවෙන් සළකන්න).

මෙහි දී සමාන්‍යයෙන් දින 10 සිට දින 18 තෙක් දක්වා වූ කාල රාමුවලින් යුතුව සැකසූ ගමන් සැළසුම් දක්නට ලැබේ. මෙහිදී මූලිකවම සැලකිය යුතු කරුණ නම්, ඔබ ලුක්ළා ප්‍රාදේශීය ගුවන් තොටුපළට කත්මණ්ඩු සිට කුඩා ගුවන් යානයකින් පැමිණීමේ දී ඔබ ගොඩ බසින්නේ මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 2,240 ක උසකට බවයි.

මුහුදු මට්ටමේ සිට කෙමෙන් ඉහළට යෑමේදී අඩුවන වායු පීඩනයට සාපේක්ෂව වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතය ද අඩු වේ. මෙම කරුණ නිසා හිමාලය හා අනෙකුත් මුහුදු මට්ටමේ සිට බොහෝ උසින් ඇති කඳු මුදුන් තරණයේ දී කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් බහුලව මුහුණ දෙන ප්‍රධානම අභියෝගයක් වන කඳු උණ නම් රෝගය වැළඳීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් පවතී. මෙහිදී එයින් වැළකීමේ සාර්ථකම පිළියම වන ශරීරය එම උන්නතාංශයට අනුගත වීමට වුවමනා නිසි කාලය ලබා දෙමින් කඳු තරණය කළ යුතුය.

එහිදී නිසි විවේකය, නින්ද, ජලය පානය හා නිසි පෝෂණය ආදී කරුණුද ප්‍රධාන වේ. මෙම නිසා ඉහළ උන්නතාංශයක් (High altitude) ඇති කඳු තරණයේ අත්දැකීම් අඩු අයෙක් නම් වැඩි දින ගණනකින් යුතු කාල රාමුවකට යොමු වීමෙන් තම කඳු තරණය වඩාත් ආරක්ෂාකාරීව හා සාර්ථකව කර ගත හැක.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය සඳහා කණ්ඩායමක් තෝරා ගන්නේ කොහොමද?**

පිළිතුර: මේ සඳහා හොඳම විසඳුම නම්, ඔබ හොඳින් දන්නා කෙනකුගේ අත්දැකීම් මත පදනම්ව කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීමයි. එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සඳහා සංචාර සූදානම් කරන ආයතන හා ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් කිහිපයක් මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද තම මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක කර ඇති අතර ඒ සඳහා සහභාගී වූවන්ගේ අත්දැකීම් හා ප්‍රතිචාර කියවීමෙන් ඔබට වඩාත් හොඳ අදහසක් ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේවි.

එමෙන්ම නේපාලයේ කත්මණ්ඩු නුවර මූලික කර ගෙන මේ සේවාව සපයන ආයතන විශාල ප්‍රමාණයක් තිබේ.

ඊමේල් මඟින් හා දුරකථන සංවාද මඟින් තම ගැටලු හා සැක සංකා දුරු කර ගැනීමෙන් අනතුරුව ඔබට තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයට හා වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණය අනුවද සේවා සපයන ආයතනයක් තෝරා ගත හැක. නමුත් මතක තබා ගත යුතු ප්‍රධානම කාරණය නම් උසස් සේවාවක් සැපයීම පිළිබඳව නාමයක් දිනා සිටිනා ආයතනයක් තෝරා ගැනීමට හැමවිටම උත්සුක වීමයි.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය ඕනෑම කෙනකුට පහසුවෙන් සම්පූර්ණ කළ හැකි බව අන්තර්ජාලයේ කියවා තිබෙනවා, මෙහි සත්‍යයතාවය කුමක් ද?**

පිළිතුර: එවරස්ට් මූලික කඳවුර සඳහා සාමාන්‍ය මට්ටමට ඔබ්බෙන් ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය වුවමනා බව මතක තබා ගන්න. මේ සඳහා කඳු තරණය සඳහා භාවිතා වන සංකීර්ණ තාක්ෂණිකක්‍රම හෝ තාක්ෂණික උපකරණ භවිතා නොවන අතර ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන කරුණු කිහිපයක් සඳහන් හැක.

මින් මුහුදු මට්ටමේ සිට ඉහළට යෑමේ දී අඩුවන ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතයට ඔබේ ශරීරය අනුගත කර ගැනීම ප්‍රධාන තැනක් ගනු ලබන අතර, දිනකට අවම වශයෙන් පැය 06-07ක කාලයක් ගමන් කිරීමට වුවමනා ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය ගොඩනඟා ගැනීමට ඔබ ශාරීරිකව සහ මානසිකව සූදානම් විය යුතුයි.

මීට අමතරව, ගමනේ සම්පූර්ණ කාලයෙන් බොහොමයක් අවස්ථාවල දී පරිබාහිර ලෝකය සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඇති පහසුකම් අල්ප වීමෙන් ඇතිවෙන හුදකලා බව, නුහුරු ආහාර වර්ග, ආහාර ගැනීමේ අපහසුව, සීතල ආදී නොයෙකුත් අපහසුතා මත ඔබව මානසිකව දුර්වල විය හැක. මේ පිළිබඳව හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමෙන් එවන් අවස්ථාවලට ශක්තිමත් ව මුහුණ දීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

මාස කිහිපයකට පෙර සිට වෛද්‍ය උපදෙස් මත නිසි පුහුණුවකින් යුතුව, නිසි ලෙස සම්පූර්ණ ගමන අධ්‍යනය කර, හොඳින් සූදානම් වීම මඟින්, මෙම අරමුණ සාර්ථක කර ගැනීමට ඒ සඳහා කැමැත්තක් ඇති හා ඒ වෙනුවෙන් කැපවීමට හැකි ඕනෑම කෙනකුට හැකියාව තිබේ.

ප්‍රශ්නය: **මේ ගමන ගොඩක් අනතුරුදායක ද?**

පිළිතුර: එවරස්ට් මූලික කඳවුර හා එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණය යන හාත්පසින්ම වෙනස් වූ ක්‍රියාකරකම් එකිනෙක පටලවා ගැනීම නිසාවෙන් බොහෝ දෙනා අතර එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා ගමන අතිශයින් භයානක බවට මතයක් ඇතිවී තිබේ. එවරස්ට් කඳු මුඳුන තරණයේ දී මෙන් හිම කඳු කඩා වැටීම්, හිම කුණාටුවලට අසුවීම වැනි අනතුරු නැතත්, එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා ගමනේ ද යම් තරමක අනතුරුදායක බවක් තිබිය හැකි බව ඇත්තකි.

අවුරුදු කිහිපයකට පෙර කඳු නඟින්නන්ගෙන් මුදල් පැහැර ගැනීම් බහුලව දක්නට ලැබුණ අතර, මේ හේතුවෙන් සෑම කඳු නඟින්නකුම වෘත්තීමය මාර්ගෝපදේශකයකුගේ සේවය ලබා ගත යුතු බවට නීතියක් නේපාල රජය විසින් එකල පනවනු ලැබුවා.

මීට අමතරව අඩු ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතය හේතුවෙන් ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන් මරණය දක්වා දිව යන භයානක තත්ත්වයකි.

මීට අමතරව, යැක් ගවයන්ගේ පහර දීම්, ලුක්ලා ගුවන් තොටුපළ වෙත කෙරෙන හා ප්‍රාදේශීය ගුවන් ගමන්වලදී ඇතිවන හදිසි අනතුරු මෙන්ම,

පය ලිස්සීමෙන් හා නොසැලකිල්ල හේතුවෙන් ප්‍රපාතවලට ඇද වැටීම මෙම ගවේෂණයේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු ලෙසින් හඳුන්වන්නට පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය සඳහා හොඳම මාසය කුමක්ද?**

පිළිතුර: සැප්තැම්බර් සිට නොවැම්බර් දක්වා කාලය මෙන්ම අප්‍රේල් හා මැයි මාස මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු මාස ලෙස සැලකෙන අතර අප්‍රේල් සහ මැයි මාසයන් හී දී එවරස්ට් කඳු මුදුන තරණය පිණිස පැමිණෙන කණ්ඩායම් මුණ ගැසීමේ අවස්ථාව ද සැළසේ. නමුත් නවාතැන් පහසුකම් හා එම ස්ථානවල පිරිසිදු බව පිළිබඳ අපහසුතා මෙම කාල සීමාවන් හී දී ඇති විය හැක.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය සඳහා මඟ පෙන්වන්නකුගේ හෝ සමාගමක සේවය ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යද?**

පිළිතුර: 2014 වසරේ දී නේපාල රජය විසින්, සෑම කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකුම සහ සංචාරකයකුම, වෘත්තීමය මඟ පෙන්වන්නකුගේ සේවය ලබා ගැනීම අනිවාර්යය කරමින් නියෝගයක් ගෙන එන ලදී.

පළපුරුදු මඟ පෙන්වන්නකුගේ හෝ විශ්වාසවන්ත නාමයක් දිනාගෙන ඇති ආයතනයක සේවාව ලබා ගැනීමේ වාසි බොහොමයක් තිබෙන බව අමතක නොකළ යුතු දෙයක්.

වුවමනා කරන නවාතැන් පහසුකම්, ආහාර හා ගමන් රක්ෂණාවරණ ආදිය රස්තියාදුවීමකින් තොරව ඔබ මෙරටින් පිටත් වීමටත් පෙරම, නිසි පරිදි වෙන් කරවා ගත හැකි අතර, හදිසියක දී උපකාර ලබා ගැනීමට මෙන්ම ගමන් මාර්ගය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් පවතින මඟ පෙන්වන්නකුගේ සහාය ලබා ගැනීමෙන් එම ප්‍රදේශයේ සංස්කෘතිය, වෙනත් ආකර්ෂණයන් හා වට පිටාව පිළිබඳව ද පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය සඳහා යන කණ්ඩායමක සංයුතිය කෙබඳු ද?**

පිළිතුර: කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් ගණන අඩු වීමේදී, ඔබගෙන් ඔබට සේවා සපයන ආයතනය ඔබගෙන් අය කරන මුදල වැඩි වන අතර, ඒ හා සමගාමීව කණ්ඩායම කුඩා වන තරමට යටිතල පහසුකම් සැපයීමේ දී මතුවන සංකූලතා අවම වේ. සම්පූර්ණ ගමනේ දී අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමට හිතවත් කණ්ඩායමක් සිටීම පරිබාහිර ලෝකයෙන් බොහෝ විට වෙන්ව කටයුතු කරන මෙවන් ඉසව්වක දී ඔබගේ මානසික ශක්තිය උසස් මට්ටමක තබා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

බොහෝ විට කණ්ඩායමක ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවකින් යුතු වීම මඟින් හැම විටම එක සමාන වේගයෙන් ගමන් කරන දෙදෙනා බැගින් එක්ව ගමන් කළ හැක. මෙමඟින් එකිනෙකාට උපකාර කර ගැනීමේ හැකියාව ද සැළසේ.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණය සඳහා යන වියදම දළ වශයෙන් කොපමණද?**

පිළිතුර: මෙය පදනම් වන්නේ, මූලිකවම ඔබගේ අත්දැකීම් මට්ටම සහ ඔබ බලාපොරොත්තු වන පහසුකම් හා සේවාවන් අනුවය. මේ සඳහා ඔබට තෝරා ගැනීම් කිහිපයක් ම තිබෙන අතර ඒ එක් එක් තෝරා ගැනීම්වල වාසි හා අවාසි පිළිබඳව සරල විස්තරයක් පහත දැක්වේ.

මින් පළමු තෝරා ගැනීම නම්, සම්පූර්ණ ගමන ම ඔබ විසින් පුද්ගලිකව අධීක්ෂණය කරමින්, අන්තර්ජාලය හා වෙනත් මූලාශ්‍ර භාවිතා කරමින් සකස් කිරීමයි. මෙහිදී අන්තර්ජාතික ගුවන් ටිකට්පත් වෙන් කර ගැනීමේ සිට, ප්‍රාදේශීය ගුවන් ගමන වෙන් කර ගැනීම, සංචාරක රක්ෂණාවරණය ලබා ගැනීම, ගමනේ දී නවාතැන් ගන්නා ස්ථාන, ආහාර ආදිය සියල්ලම සංවිධානය කර ගැනීම ඔබ විසින්ම සිදු කර ගත යුතු අතර, මාර්ගෝපදේශකයකු ගේ සහාය පමණක් ඔබට එම සේවාවන් සපයන ආයතනයක් මාර්ගයෙන් ලබා ගන්නට පුළුවනි.

මෙහි ඇති මූලිකම අවාසි සහගත තත්ත්වය නම්, අදාළ පහසුකම් හා සේවාවන් වෙන්කර ගැනීමේ දී යම් ප්‍රමාදයන් සිදු වී, එම ස්ථාන වෙන් කර ගත නොහැකි වීම යි. එමෙන්ම එම සේවාවන් සහ පහසුකම්වල ගුණාත්මක බව පිළිබඳව වගකීමක් ලබා ගන්නට හැකියාවක් නැත.

දෙවනුව මාර්ගෝපදේශකයකු හා අනෙකුත් සියලුම පහසුකම් සපයන ආයතනයක් හා එක්වීම මඟින් ඔවුන්ගේ මාර්ගයෙන් ඔබට අවශ්‍යය සියලු පහසුකම් සහ සේවා වෙන් කරවා ගත හැකි ක්‍රමයයි. මෙහිදී ගමන සූදානම් කිරීමේ ගැටලුවලින් ඔබේ හිත නිදහස් කර ගත හැකි අතර, මෙහි ඇති අවාසි ලෙසින් මිල සාපේක්ෂව වැඩි විය හැකි වීම සහ මෙවන් සේවාවන් සපයන ආයතන විශාල ප්‍රමාණයක් අතරින් වඩාත් හොඳ ආයතනයක් තෝරා ගැනීමේ අපහසුව සැලකිය හැකිය.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර ගවේෂණ කිරීමට රැගෙන යා යුතු උපකරණ හා ඇඳුම් පැළඳුම් මොනවාදා?**

පිළිතුර: එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණයේ දී ඔබ මුහුණ දෙන මූලික අභියෝගයක් නම් ශ්‍රී ලංකාවේ අපට නුහුරු සීතල දේශගුණයයි. බොහෝ විට දිවා කාලයේ දී දැඩි උණුසුමක් පැවතිය හැකි නමුත් සන්ධ්‍යා භාගය වනවිට දැඩි සීතලක් ඇති වේ.

දිවා කාලයේදී හිරු රැසින් සම ආරක්ෂා කර ගැනීමට ආලේපන, අව් කණ්නාඩි, හිස් වැසුම් මෙන්ම දහඩිය උරා ගන්නා ඇඳුම්වලින් සැරසී සීතල සුළං අවස්ථාවන්හී දී පැළඳීමට වින්ඩ් ස්ටොපර් ජැකට් ඔබ ළඟ තබා ගැනීම සුදුසුය. සාමාන්‍යයෙන් රාත්‍රියේ දී, නවාතැනින් පිට ගමන් කිරීමක් නොවුණත් සැම විටම ස්ථර තුනකින් ඔබගේ ඇඳුම් කට්ටලය සකස් කර ගන්න.

ප්‍රශ්නය: **කඳු තරණය අතරතුර ඇඳුම් සෝදා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ ද? දිය නා ගැනීමට උණු වතුර ලබා ගැනීමේ පහසුකම් තිබේද?**

පිළිතුර: සමහර නවාතැන් පළවල් හී දී ඔබට දිය නා ගැනීමට උණු වතුර පහසුකම් මිලක් ගෙවීමෙන් පසුව ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. නමුත් ක්ෂණිකව සිදුවන උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම් නිසා එය ශරීරයට එතරම් ගුණ දෙයක් නොවන බැවින් හැම විටම මෙසේ උණු වතුරින් දිය නෑම එතරම් සුදුසු නොවේ. එමෙන්ම ඔබගේ ඇඳුම් සෝදා ගැනීමේ දී මතුවන ප්‍රායෝගික ගැටලුව නම් සාමාන්‍යයෙන් එක නවතැන් පළක දෙදිනක් නොනවතින බැවින් රෙදි වේලා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වීමයි.

මෙහිදී කඳු තරණය අතරතුර විවේක ගැනීමට නවතින දිනයන් හී දී මෙම කටයුතු සිදු කර ගැනීම කළ හැක. නමුත් ඔබ මෙම අපහසුතා හා පහසුකම් වලින් තොර ජීවිතයට ඉක්මණින්ම හැඩ ගැසෙන තරමට ඔබට මානසික වශයෙන් විශාල පහසුවක් දැනෙනු ඇත.

ප්‍රශ්නය: **පරිබාහිර ලෝකය හා සම්බන්ධ වීමට ඇති පහසුකම් මොනවාද? දුරකථන පහසුකම් හෝ අන්තර්ජාල පහසුකම් තිබේ ද? ජංගම දුරකථන ක්‍රියාකාරිත්වය කෙසේ ද?**

පිළිතුර: ලුක්ලා, නම්චේ හා තවත් ස්ථාන කිහිපයක අන්තර්ජාල පහසුකම් යම් මිලක් ගෙවා ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. එමෙන්ම, සමහර නවාතැන් පොළවල් හී දී සැටලයිට් දුරකතන හෝ ජංගම දුරකතන පහසුකම් පවතින නමුත්, මේ පහසුකම්වල ස්ථාවර බව පිළිබඳව හැමවිටම සෑහීමකට පත් විය නොහැක.

නේපාල ජංගම දුරකථන ජාලයකින් ලබා ගත් GSM සිම්පතකින් යම්තාක් දුරට සේවයක් ලබා ගත හැකි වන අතර, ඒ සඳහා ඔබ නේපාලයට ගොඩ බැසීමෙන් පසුව වැඩිදුර තොරතුරු විමසා සහතික කර ගත හැක.

මෙවන ගමන් සංවිධානය කරන බොහොමයක් ආයතන සතුව සැටලයිට් දුරකතන ඇති අතර ඔබගේ සේවය සඳහා ලියාපදිංචි වීමක දී ඒ පිළිබඳවත් ඔබට විමසා සිටිය හැක.

ප්‍රශ්නය: **බැටරි නැවත ආරෝපණය කර ගන්නේ කෙසේ ද?**

පිළිතුර: නවාතැන් පොළවල් හී දී හිරු එළියෙන් විදුලිය උත්පාදනය කරනු දැකිය හැකි අතර, යම් මිලක් ගෙවීමෙන් ඔබට ඔබගේ කැමරා හා ජංගම දුරකතන ආරෝපණය කර ගත හැක. නමුත් ඔබ මෙන්ම තවත් බොහොමයක් දෙනා මෙම සේවාව සොයන බැවින් එවන් පහසුකම් සපයන ස්ථානයකට ළඟා වූ සැණින් මුදල් ගෙවා එම සේවාව ලබා ගන්න.

කරදර රහිත හොඳම තෝරා ගැනීම නම් කුඩා ප්‍රමාණයේ හිරු එළියෙන් ආරෝපණය වන පෝර් ටබල් චාජර් එකක් හා අමතර බැටරියක් රැගෙන යන්න.

ප්‍රශ්නයඃ **දළ වශයෙන් කොපමණ මුදලක් අතේ තබා ගැනීම උචිත ද?**

පිළිතුරඃ මුහුදු මට්ටමේ සිට ඉහළට යන උස වැඩි වීමත් සමඟම සෑම භාණ්ඩයකම, සේවාවකම හා ආහාර වේලක ම මිල වැඩි වේ. මෙහි සරල හේතුව නම් ඒ සෑම දෙයක් ම ඉහළට ඔසවා ගෙන යෑමට සිදු වීමයි.

මේ හේතුව නිසා නේපාල රුපියල් 20,000 ක පමණ මුදලක් ඔබ ළඟ තබා ගැනීම සුදුසු ය. නේපාල රුපියල් 10,20,50,100 ආදී කුඩා ප්‍රමාණවල නෝට්ටු රැගෙන යන්න. ඔබගේ සියලුම මුදල් එකම ස්ථානයක නොතබා ආරක්ෂාකාරීව තැන් කිහිපයක ගබඩා කර තබා ගන්න.

ප්‍රශ්නයඃ **ආහාර හා නවාතැන් පහසුකම් සපයන ස්ථානවල සේවාව කෙබඳු ද? ඇති පහසුකම් මොනවාද?**

පිළිතුරඃ අප්‍රේල් / මැයි කාලයේ දී එවරස්ට් කඳු මුදුන තරණය සඳහා ද කණ්ඩායම් පැමිණෙන බැවින් බොහොමයක් ස්ථාන කඳු නඟින්නන්ගෙන් පිරී පැවතිය හැක. ඒ හා සමානව එම ස්ථානවල භාරකරුවන්ගේ වැඩ අධික බව නිසා සේවයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීමේ ඉඩක් ඇති විය හැකි නමුත් සාමාන්‍යයක් ලෙස ගත් කළ ආහාර හා නවාතැන් පහසුකම් ඉතාමත් හොඳ මට්ටමක හා පිරිසිදු තත්ත්වයක පවතී. පාන්, රොටී, ෆ්‍රයිඩ් රයිස් ආදී විවිධ ආහාර වර්ග ඔබට තෝරා ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා.

ප්‍රශ්නයඃ **පානීය ජලය ලබා ගන්නේ කෙසේද? අතර මගදී ජල මූලාශ්‍ර හමුවේ ද?**

පිළිතුරඃ ආහාර හා නවාතැන් සේවා සපයන ස්ථාන සෑම පැය කිහිපයකටම වාරයක් දකින්නට ලැබේ. ඔවුන්ගෙන් බෝතල් කළ ජලය හෝ උණු කර නිවා ගත් ජලය පවා යම් මිලකට ලබා ගත හැක.

ගමන අතරතුර ගංගාවන් හා තවත් ජල මූලාශ්‍රයන් හමු වුණත් නිසි පිරිසිදු කිරීමකින් තොරව එම ජලය පානය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සුදුසුය.

ප්‍රශ්නයඃ **මඟ පෙන්වන්නකුගේ උපකාරය ලබා නොගෙන සිටීමෙන් මඟ වැරදීමේ හැකියාවක් තිබේ ද?**

පිළිතුරඃ මේ සඳහා දිය හැකි පිළිතුර "විශාල හැකියාවක් ඇත" යන්නයි. ඉතා විශාල වපසරියක පැතිර තිබෙන හිමාලය කඳු වැටියේ දී ඉඩක නිවැරදි ගමන් මාර්ගය හා තවත් මාර්ගයන් පටලවා ගැනීමේ සම්භාවිතය ඉහළ අගයක් ගන්නා අතර, ෂර්පා ගම්මාන එකිනෙකට බොහෝ දුරින් පිහිටන අවස්ථාවලදී උපදෙස් හා තොරතුරු දැනගැනීමට පහසු නොවන අවස්ථා දැකිය හැක.

ප්‍රශ්නය: **එවරස්ට් මූලික කඳවුර දක්වා ගමන් කිරීමෙන් අනතුරුව රාත්‍රිය එහි ගත කිරීමේ හැකියාවක් තිබේද?**

පිළිතුර: එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණය සඳහා ලබා දෙන බලපත්‍රය ඇති අයකුට මූලික කඳවුරින් එහාට ගමන් කිරීමට හෝ එහි රාත්‍රිය ගත කිරීමට අවසර නොලැබේ.

ප්‍රශ්නය: **ගමන අතරතුර දැකිය හැකි දර්ශන මොනවාද? අවට පරිසරය කෙබඳුද?**

පිළිතුර: හිම කඳු, ෂර්පා වරුන්ගේ ගම්මාන, ගංගාවන්, වනාන්තර, යැක් ගවයන්, කඳු කර එළුවන්, බෞද්ධ භික්ෂූන්, අලංකාර නිර්මිතයන්, බෞද්ධ පන්සල්, සිහිවටන, අති විශාල ලෝහමය පාලම් ආදිය ඔබට දකින්නට පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය: **ගමන අතරතුර සිදු කළ හැකි තවත් දේ මොනවාද?**

පිළිතුර:

- Tengboche බෞද්ධ පන්සල නැරඹීමට යන්න.
- Namache ග්‍රාමයේ ඇති ප්‍රාදේශීය පොළ වෙත යන්න. හිමාලයට ආවේණික සිහිවටන මෙහි දී මිළදී ගත හැකිය.
- ෂර්පා වරුන්ගේ ජීවන රටාව, සංස්කෘතිය හා දර්ශන කැමරා කාචයේ සටහන් කර ගන්න.
- අතර මඟදී හමුවෙන දෙස් විදෙස් කඳු තරණ ක්‍රීඩයක් හා කතා බහ කරන්න. ඔබ නොදැනුවත්වම ලෝක ප්‍රසිද්ධ කඳු තරණ ක්‍රීඩකයකු මුණ ගැසීමට ඔබට වාසනාව ලැබෙන්නට පුළුවන්.
- දේශීය ආහාර රස විඳින්න.
- උස හිම කඳු මුදුන් අතරින් රත්තරන් පැහැයෙන් යුතුව හිරු නැඟ ඒම හා හිරු බැස යෑම නරඹන්න.
- හිම ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.

ඡායාරූප
සහ
විස්තර

Photo Credit: Francisco Cisternas

හදිසි ගලවා ගැනීමේ හෙළිකොප්ටර් යානා අංගනයක් -Rescue Helipad

ඔබ හිමාලය ආශ්‍රිතව කඳු තරණය කිරීමේ දී හිමාල ගුවන් තලයේ සෑම විටම මෙවන් හෙලිකොප්ටර් යානා කිහිපයක් දකින්නට පුළුවනි. එම යානා බොහොම කාල සංවේදී ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් සඳහා මෙන්ම, උපකරණ සහ ආහාර ද්‍රව්‍යය ඉහළ කඳවුරු සහ නවාතැන් සඳහා ගෙන ඒමටත්, කඳු තරණයට මැළි වන නමුත් හිමාලයේ අලංකාරය නැරඹීමට කැමති සංචාරකයන් සමඟ හිමාල ගුවනේ සංචරණය කිරීම සඳහා ද යොදා ගැනේ.

නම්චේ (Namche)

අඩි 11,290 උසින් පිහිටි හිමාල කඳු කරයේ උසම කඩ මණ්ඩිය පිහිටි නම්චේ (Namche) හි වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවක යෙදෙන මොහොතක්.

මීටර් 3,440ක් එනම්, ලංකාවේ උසම කඳු මුඳුන වන පිදුරුතලාගල කඳු මුඳුනටත් මීටර් 900 කටත් මඳක් වැඩි උසක පිහිටන මෙම විශාල ෂර්පා ගම්මානය ලොව නන් දෙසින් පැමිණෙන කඳු නඟින්නන්ට වුවමනා කරන කඳු තරණ උපකරණ, ඇඳුම් පැළඳුම්, සිහිවටන සහ එකී මෙකී නොකී බොහොමයක් දේ මිල දී ගත හැකි අවසන් ස්ථානය ලෙසින් හැඳින්විය හැක.

ශ්‍රී ලංකාව වැනි මුහුදු මට්ටමේ රටක ජීවත් වන අපට මෙවන් උසක වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම ඉතාමත් වෙහෙසක් ගෙන දෙන්නක් විය. නමුත් එම පරිසරයට ශරීරය හුරු කර ගැනීමේ එක් ක්‍රමයක් නම්, ඔබේ ශරීරයට නිදහසේ එම පරිසරය හා බද්ධ වීමට ඉඩ දීමයි. නමුත් ඔබට අධික හිසරදයක්, විජලනය වීමක් හෝ හුස්ම ගැනීමට අපහසුවක් ඇති

වීමට ඉඩ නොදීමටත්, ශරීරය සීතල සුළඟින්, හිරු එළියෙන් හා දූවිල්ලෙන් ආවරණය කර ගැනීමත්, හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීමත් අත්‍යාවශ්‍යය වේ. එමෙන්ම ඔබ පිට කරන මුත්‍රාවල පැහය පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටිමෙන් ඔබේ සිරුර විජලයනට පත් වීම පිළිබඳව පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගත හැකිය.

හිමාල කඳු කරයේ මින් ඉහළ ෂර්පා ගම්මාන වර්තමානය වන විට තරමක දියුණුවක් පැවතිය ද, නම්චේ බසාර් උණු වතුරින් හොඳින් දිය නා ගන්නට, රසට කෑමක් කන්නට මෙන්ම, නිදහසේ ෂර්පා වරුන්ගේ සංස්කෘතිය අත් විඳින්නට කියාපු ස්ථානයකි.

Island Peak - **අයිලන්ඩ් පීක්** (6,165m)

අයිලන්ඩ් පීක් කඳු මුදුන වෙත ගවේෂණයේ යෙදෙන ඔබගේ නවාතැන් පළ වන අයිලන්ඩ් පීක් මූලික කඳවුරෙහි ස්ථාන ගත කර ඇති ආහාර ගැනීමේ කූඩාරමයි. (Mess tent) මෙම ආහාර ගැනීමේ කූඩාරමට අමතරව, තවත් මෙවන් ම වූ කූඩාරමක් ආහාර පිළියෙල කිරීමට ද (Kitchen tent) සාමාන්‍යයෙන් ස්ථාපනය කරනු ලබයි.

මූලිකම පහසුකම් ඇති මෙම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ කූඩාරමින් පිළියෙළ කරනු ලබන්නේ බොහොම සරලව පිළියෙල කළ හැකි, නමුත් ශක්තිය වඩවන ආහාරයි.

මේ මට හිමාල ගවේෂණයක් අතර මඟ දී හමු වූ සංචාරකයෙක් සහ ඔහුට මඟ පෙන්වීමට සහ පෝනියා හැසිරවීමට සිටින නේපාල ජාතිකයාය.

සීතල හිමාලය කටුකය, දුෂ්කරය. සුව පහසු ජීවිතයකට හුරු ව සිටින්නෙකුට එම කඳුකර පරිසරයේ සෑම අංගයක් ම අභියෝගයකි.

නුහුරු ආහාර, රාත්‍රියේ සෙල්සියල් ඍණ අගයක උෂ්ණත්වය, දහවල සැර හිරු එළිය,

ඇට කටු වෙව්ලුවා යන සීත සුළඟ, පිරිසිදු සහ හොඳ තත්ත්වයේ වැසිකිළි නොමැති වීම, ඇඟ පත දොවා ගැනීමේ පහසුකම් නොමැති වීම, ඇඳුම් සෝදා වියළා ගැණීමේ අපහසුව මේ අභියෝගාත්මක ජීවන රටාවෙන් කොටසක් පමණකි.

කඳු හෙල් අතරින් කිලෝමීටර ගණන් ඈතින් පිහිටන ගම්මාන හරහා ගමන් කිරීමට, බර එහා මෙහා ගෙන යෑමට, එම කඳුකර වාසී ෂර්පාවරුන්, හිමාලය ආශ්‍රිත සංචාර සූදානම් කරන්නන් සහ කඳු තරණ ගවේෂකයන්ගේ ආම්පන්න ගෙන යන්නන් යොදා ගන්නා ක්‍රම විවිධාකාරය.

ඒ අතර යැක් ගවයන් මතින්, පෝටර් වරුන්ගේ කර මතින් මෙන්ම, ඉතාමත් මිල අධික නමුත් හෙලිකොප්ටර් ආධාරයෙන් බර ඇදීම ප්‍රධාන තැනක් ගනී. පෝනියන් පිට සංචාරකයන් ගෙන යමින්, සංචාර සූදානම් කරන ආයතන ද ඒ අතර ඉඳ හිටක දකින්නට පුළුවන්. නමුත් හදිසි අවස්ථාවක දී, විශේෂයෙන් ම දෙපා ආබාධ වීමක දී හෝ දරුණු හිස රුදාවක දී, කඳු උණ වැළඳීමේ අවධානමින් මිදීමට ලාබ ක්‍රමයක් ලෙසින් ද පෝනියන් මත ෂර්පාවරුන් සහ කඳු තරණ ක්‍රීඩකයන් පහළ උන්නතාංශයක් කරා ගෙන ඒම දකින්නට පුළුවන්.

මේ තියෙන්නේ ලෝකයේ භයානකම ගුවන් තොටුපලවල් 10 න් එකක් වන ලුක්ලා ගුවන් තොටුපළයි.[20] විකිපීඩියා වෙබ් අඩවියට අනුව, මෙම නම් කිරීම ලෝක ප්‍රසිද්ධ History channel මඟින් කළ වාර්තාමය වැඩසටහනකින් නම් කරනු ලැබූවකි.

මෙම ගුවන් තොටුපළ ගොඩ නැගීමට මුල් වී ඇත්තේ, එවරස්ට් කන්ද තරණය කළ මුල්ම පුද්ගලයා වූ ශ්‍රීමත් එඩ්මන්ඩ් හිලරිය.

කුඩා ගුවන් යානයකින් හෝ හෙලිකොප්ටර් යානයකින් ගමන් කිරීම, නේපාලයේ හිමාලය

[20] https://en.wikipedia.org/wiki/Tenzing-Hillary_Airport

ආශ්‍රිතව කඳු නැඟීමට යන සියල්ලන්ටම, ගමන් ආරම්භ කිරීම සඳහා කන්ද පාමුලට ගමන් කිරීමට ඇති වේගවත්ම සහ පහසුම ප්‍රවාහන සේවයයි. ගුවන් යානා හැර, අනෙක් විකල්පය නම් දවස් ගණනක් පුරාවට වාහනයක් මඟින් සහ ඉතිරි දුර පා ගමනින් කන්ද පාමුලට පැමිණීමයි.

2022 වසරේ අග භාගයේ මා විසින් ලබා ගන්නා ලද මෙම ඡායාරූපයේ ඇති මෙම අලංකාර කාපට් මාර්ගය 2001 වසරේ ඉදිකර ඇති අතර, එතෙක් මෙම ගුවන් තොටුපොළ ඉතාමත් ප්‍රාථමික මට්ටමක තිබී ඇත.

මේ ගුවන් තොටුපොළ භයානක වීමට ප්‍රධානතම හේතූන් කිහිපයක් ඇත. ඒ අවට නිතර වෙනස් වෙන කාලගුණය සමඟ සමහර අවස්ථාවන්වලදී මුළු අවකාශයම වසාගෙන එන ඝණ මීදුම මෙන්ම, වේගවත් සුළං තත්ත්වයන් ය. තවත් හේතුවක් වශයෙන්. ගුවන් පථය බොහොම කෙටිය වීම දැක්විය හැකිය. විකිපීඩියා වෙබ් අඩවියට අනුව මෙම ගුවන් පථයේ දිග මීටර් 527 ක් පමණකි.

හිමාලයේ කඳු තරණයකින් පසුව හෙම්බත් ව සිටින අවස්ථාවක, ධාවන පථය දිගේ වේගයෙන් දිවෙන, ගුවන් යානය, ගුවන් පථය අවසානයේ ඇති කඳු ගැටයේ අග දී, ප්‍රපාතයෙන් ඉහළට එසවෙන විට එම ගුවන් යානය තුළ හිඳීම වෙනම ම හැඟීමකි. නේපාල ෂර්පා වැසියන් පවා, තමන්ගේ ආගමට අනුව අපේ නව ගුණ වැල වැනි ඇට මාල ගණන් කරමින් ආගම සිහි කරන අවස්ථා මා විසින් නිරීක්ෂණය කර ඇත.

මේ වන විට මෙම ගුවන් තොටුපළ ආශ්‍රිතව ගුවන් අනතුරු 10 කට අධික ප්‍රමාණයක් (විකිපීඩියා වෙබ් අඩවියට අනුව) සිදු වී තිබීම සහ ඉන් සමහර අවස්ථා මරණීය අනතුරු වීම ම මේ ගුවන් තොටු පොළේ භයානකත්වය ගැන පැහැදිලි වීමට හේතුවකි.

මූලික කඳවුරක ජීවිතය

කඳු තරණ ගවේෂණයක අවසාන දින කිහිපයට සූදානම් වීමට මූලික කඳවුරෙහි ඔබ ගත කරන කාලය බොහෝ සෙයින් වැය වේ. මේ අපගේ අයිස් බූට්ස් (Ice boots) සහ ක්‍රැම්පොන්ස් (Crampons) පිළිසකර කරමින් ගතවන මොහොතකි.

අයිස් සහ හිම මතින් ආරක්ෂිතව ගමන් කිරීම සඳහා මෙම අයිස් බූට් සහ එයට සවි කරන ක්‍රැම්පොන්ස් ඉතාමත් වැදගත් වේ. මෙම විශේෂිත අයිස් බූට් නොමැතිව ගමන් කිරීමෙන් අධික ශීතලට ඔබේ දෙපා නිරාවරණය වීමෙන් දෙපාවල සම සහ මාංශ කෙමෙන් කෙමෙන් විනාශවී යා හැකි අතරම, යම් අවස්ථාවන්වලදී දෙපා හෝ, පා ඇඟිලි කපා ඉවත් කළ යුතු තත්ත්වයට පවා පත් විය හැකිය. මෙම බූට්වලට ක්‍රැම්පොන්ස් සවි කිරීමෙන් හිම සහ අයිස් මතු පිට ලිස්සා යෑම අවම කර ගත හැකි අතරම, ගමන් මාර්ගය පාදා ගැනීමට ද එම උල් භාවිතා කළ හැක.

බර අඩු වීම, නිසි ලෙසින් ඔබගේ දෙපයට ගැළපීම, දෙපයට පහසු සහ තුවාල නොවන අමු ද්‍රව්‍යය සංකලනයකින් නිමා වී තිබීම යනා දී කරුණු මෙම අයිස් බූට් යුගලක් තෝරා ගැනීමේ දී විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු කාරණා වේ.

පසු පසින් දිස් වන්නේ එක් එක් ගවේෂණ කණ්ඩායම් විසින් සකස් කරන ලද කූඩාරම් සහ අපගේ පුද්ගලික කූඩාරම් කිහිපයක්ය.

ආශ්‍රේය / References

https://www.rei.com/learn/expert-advice/rock-climbing-glossary.html

https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest

https://www.geographyrealm.com/seven-summits-the-tallest-mountain-on-each-continent/

https://en.wikipedia.org/wiki/Jayanthi_Kuru-Utumpala

https://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Peries

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7050-aerobic-exercise

https://www.sciencedirect.com/topics/nursing-and-health-professions/cardiorespiratory-fitnes

https://www.verywellfit.com/the-plank-exercise-3120068

https://www.verywellfit.com/mountain-climbers-exercise-3966947

https://www.verywellfit.com/the-push-up-exercise-3120574

https://www.webmd.com/fitness-exercise/health-benefits-of-squats

https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/benefit-of-pull-up#beginner-vs-advanced

https://www.timesnownews.com/health/article/leg-raises-what-are-the-advantages-of-the-simple-5-minute-workout-for-weight-loss-fit-body/601205

https://backtomotion.net/the-7-minute-workout-health-benefits-of-abdominal-crunches-part-4/

https://en.wikipedia.org/wiki/Everest_base_camps

https://www.marveladventure.com/blog/everest-base-camp-trek-map

https://en.wikipedia.org/wiki/High-altitude_cerebral_edema

https://en.wikipedia.org/wiki/High-altitude_pulmonary_edema

https://en.wikipedia.org/wiki/Tenzing-Hillary_Airport

https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest

කර්තෘ පසු සටහන

ඡායාරූපය: 2007 එවරස්ට් මූලික කඳු තරණ කණ්ඩායමේ සගයෙක්.

මේ ආනන්ද විදුහලේ 2007 වසරේ එවරස්ට් මූලික කඳවුර තරණ ගවේෂණය අතරතුර ලබා ගත් ඡායාරූපයකි දින තුනක දුම්රිය ගමන අතර තුර ගමනේ සටහන් ලියමින්.

මුදල් අපහසුතා හේතුවෙන් බොහොම අඩු පිරිවැයකින් සැළසුම් කළ මෙම කඳු තරණයේ දී අපට අනුග්‍රාහක භවතුන් ලබා ගැනීම ඉතාමත් අපහසු වූයේ කඳු තරණය එවකට කිසිම ආකාරයකින් ප්‍රචලිත බවක් නොඉසිලූ බැවින්ය. නමුත් අප වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වූ අනුග්‍රාහක භවතුන් කිහිප දෙනකු පිළිබඳව අදටත් සිහි කරන්නේ බැතියෙනි. පාසල් ළමුන් ලෙසින් ඉතිරි මුදල් ප්‍රමාණය අපට හිමි වූයේ අපගේ මව්වරුන් කණකර උගස් කර හෝ හදිසියකට තබා ගත් මුදල්වලිනි. කොළඹ ආනන්දය යැයි කී පමණින් අති සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරන, ඉහළ පන්තියේ දෙමාපියන්ගේ දරුවන් සිටින පාසලක් යැයි බොහෝ දෙනා සිතුවත්, එහි සැබෑ හරය මෙසේ ය. තම පුතුන් උස් මහත් කරන්නට කැප වූ සාමාන්‍යය පන්තියේ මව්වරුන්ය, පියවරුන්ය, එමෙන්ම සියක් බාධක මඟ හැර තම අරමුණු කරා යන්නට සිහින දකිනා සිසුන්ය. ඒ බැව් ලියා තැබීම කළ යුතුමය.

කෙසේ නමුත්, වියදම් අවම කර ගැනීම සඳහා අප සතුව තිබූ විසඳුම වූයේ ශ්‍රී ලංකාවේ සිට නේපාලය බලා ගුවන් ගමන වෙනුවට, ශ්‍රී ලංකාවේ සිට ඉන්දියාවේ චෙන්නායි දක්වා ගුවනින් ගමන් කොට, එතැන් සිට දින තුනක් තිස්සේ දුම්රිය ගමනක යෙදී, ඉන් පසුව වෑන් රථයකින් ඉතිරි දුර ගමන් කිරීමයි.

මෙම ගමන ඉතාමත් කටුක සහ වෙහෙසකර ගමනක් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. දුම්රිය ගමන අතර තුර බඩ අජීර්ණය, උණ ආදී රෝගාබාධාවලින් අප පෙළුණේ බොහෝ විට ආහාර සහ ජලය අපිරිසිදු වීම නිසා විය යුතුය.

වගකීම අත් හැරීමේ ප්‍රකාශය / Disclaimer Notice

මෙම ග්‍රන්ථයේ සඳහන් දැනුම යොදා ගනිමින් සිදු කරන්නට යෙදෙන ක්‍රියාකාරම් මඟින් පාඨකයාට සිදු විය හැකි අනතුරු, ආබාධ හෝ රෝග තත්ත්වයන් සඳහා කර්තෘ වශයෙන් මාහට කිසිදු වගකීමක් නොමැති බවත්, මෙම දැනුම භාවිතා කිරීමේ දී, මෙම මාතෘකා සම්බන්ධව සමර්ථ පුද්ගලයකු ගේ හා හොඳින් පුහුණුව ලත් පුහුණු කරුවෙකුගේ අවවාද සහ අධීක්ෂණය ලබා ගැනීම කර්තෘ විසින් නිර්දේශ කරන බව ද සඳන් කළ යුතුය.

* නිසි පුහුණුවක් නොමැතිව, නිවෙසේ දී මේ ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදෙන්න. *නිසි අයුරින් අධීක්ෂණය කිරීමෙන් පසුව ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ සහ හිතුමතේ එවන් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ දී ඇති වෙනස වටහා ගන්න. *ඔබ යොදන ගැට වර්ග හොඳින් සහ පිළිවෙළට යොදන්න. *කඳු තරණයේ දී කඹ යොදා ගැනීමේ දී ඒ ඒ ස්ථානයට සහ ක්‍රියාවට අදාළ ලෙසින් එම භාවිතාව සිදු කරන්න. *සෑම විටම, සෑම ක්‍රියාකාරකමකටම පෙර ඔබ භාවිතා කරන උපකරණ සහ ගැට දෙවරක් පරීක්ෂා කර බලන්න. මේ සඳහා ඔබේ සගයකුගේ ද සහාය ලබා ගන්න. *කලබලයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වළකින්න. *නිරන්තරයෙන් පුහුණු වෙමින් අත්දැකීම් වැඩි කරගන්න. *ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඔබගේ පුහුණුව හෝ දැනුම පිළිබඳව විශ්වාසයක් නොමැති විට, එම ක්‍රියාකාරකම කිරීමෙන් වළකින්න. *මෙම ග්‍රන්ථයේ දී කඹය, කඹ, ලෙසින් දක්වා ඇත්තේ කඳු තරණයේ දී භාවිතා කරනු ලබන ක්ලයිම්බින්ග් රෝප් (climbing rope) වන අතර, ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභේදය අනුව, එම කඹවල වට ප්‍රමාණය, දිග, මාදිලිය ආදී බොහොමයක් සාධක අවස්ථානුකූලව තීරණය කළ යුතු අතර, භාවිතය සඳහා මනා පුහුණුවක් සහ දැනුමක් තිබීම වැදගත් වේ. *මෙම ග්‍රන්ථයේ සඳහන් අනෙකුත් උපකරණ භාවිතයේ දී ද, නිසි පුහුණුවක්, දැනුමක් සහ අත්දැකීමක් තිබිය යුතු අතර, එසේ නොමැතිව කටයුතු කිරීමෙන් මාරාන්තික අනතුරු විය හැකි බව ද සඳහන් කළ යුතුය.

I take no responsibility to the bodily harms, accidents or incidents that may or may not happen in related to the contents of this book. The reader should always seek the professional advice and guidance of a competent person and/or of a professional trainer who has the expertise in the subject matter.

* Do not try these at home. * Know the difference between a Gamble and a Calculated risk * Dress your knots neatly & correctly. * Always adjust the rope set up according to the settings. * Double check, buddy check each time. * There is no rush. * Train your skills, groom yourself with experience * And most of all, if you are not sure, don't risk yourself with injury or death. There is always a next time. * In this book the word "Rope/ropes" have been used in general in related to the ropes used in professional climbing and mountaineering. The reader should make sure that the rope he should use, must be made for that specific purpose or sport only. * To use all or any of the equipment mentioned in this book, the reader must have knowledge and experience to use the equipment and not having that knowledge or experience could cause fatal injuries.

වැදගත් වෙබ් අඩවි

කඳු තරණය සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිතව පුහුණු වීම් ලබා ගත හැකි ආයතන

- Nehru Insutitue of Mountaineering : https://www.nimindia.net/
- Himalayan Mountaineering Instititute: https://hmidarjeeling.com/
- Leave No Trace: https://lnt.org/

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කඳු තරණයන් සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ දී සම්බන්ධ විය යුතු රජයේ ආයතන

- වනජීවී සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව: https://www.dwc.gov.lk/
- වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව: http://www.forestdept.gov.lk/index.php/en/
- මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය: https://www.cea.lk/web/en

කඳු තරණය සඳහා උපකරණ මිල දී ගත හැකි ආයතන

- Scan Alpine: https://scanalpine.com/
  https://web.facebook.com/ScanAlpinePVTLtd
- TheGreatOutdoors: https://web.facebook.com/TheGreatOutdoors.lk

2001 වසරේ පටන් ගත් කඳු නැගීම, වසර ගණනාවකට පසුවත්, තවමත් කරන්නේ පුදුමාකාර ආසාවකිනි. කඳු තරණය ගැන අසමින් සම්බන්ධ වන සියලුම දෙනාට මතක් කරන්නට ඇත්තේ "රැයේ නින්දේ සහ දහවල අවදිව නොනවත්වා සිහිනයන් දකින්න. ඒ සිහිනයන් වෙනුවෙන් මහන්සි වෙන්න" යන්නයි.

මගේ මේ උත්සාහය, මා කාලයක් පුරා උගත් දේ මඟින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ට සහ සමස්ත කඳු තරණයට ළැදි ප්‍රජාවට ධනාත්මක යමක් දායාද කිරීමයි.

නදීශ දිලුම් දිසානායක

ත්‍රාසය සොයා මා ගිය බොහොයමක් ගමන්වල දී, "හිම කඳු සොයා" ග්‍රන්ථය එදා මා සතුව තිබුණා නම් යැයි මම සිතමි. කඳු තරණයට සහ ත්‍රාසජනක සංචරණයට යොමු වන ඕනෑම අයකුට ඉතාම යෝග්‍යය අත් පොතක් ලෙස මෙම පොත හඳුන්වා දිය හැක. විශේෂයෙන්ම ඔබ High Altitude MountAineering සඳහා යොමු වීමට මඟ බලන්නෙක් නම්, ඒ සඳහා දැනුම ලබා ගැනීමට මේ පොත ආරම්භයක් වේවි.

නදීශ දිලුම් දිසානායක මෙම පොත තුළින් ඉතාමත් හොඳ ප්‍රායෝගික මඟ පෙන්වීමක් පාඨකයා වෙත ලබා දෙන්නේ, කියවීමට පහසු ලෙසින් හා කල්පනාකාරීව භාෂාව හසුරුවමිනි. මේ විෂය ක්ෂේත්‍රයේ වසර ගණනක ඔහුගේ පළපුරුද්ද සහ පරිසරය කෙරෙහි ඔහු සතුව ඇති ආදරය විදහා දැක්වීම සඳහා මේ පොත ඉතාමත් හොඳ නිදසුනක් ලෙසින් දක්වන්නට පුළුවනි.

ත්‍රාසජනක සංචරණයට ළැදි ඕනෑම අයකුට මෙන්ම, එවන් සංචාර සංවිධානය කරන උපදේශකයන් ට ද මෙම පොත මඟින් දැනුම ලබා ගත හැක. ශ්‍රී ලාංකිකයන් හට කඳු තරණයේ යෙදීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටලු හා ඒ සඳහා විසඳුම්, ක්‍රීඩාවට යොමු වී ඇති තරුණියන් මුහුණ පාන අභියෝග, කඳු තරණයට සුදුසු උපකරණ තෝරා ගැනීම හා නඩත්තු කිරීම මෙන් ම කුඩා දරුවන් මේ ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ කිරීම සඳහා උපදෙස් ඇතුළුව, මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ක්‍රීඩකයකු අවධානය යොමු කළ යුතු බොහොමයක් මාතෘකා සඳහා දිලුම් දිසානායක විසින් අවධානය යොමු කර තිබෙනවා.

ත්‍රාසජනක සංචරණයේ තිරසාර සංවර්ධනයක් වෙත අවධානය යොමු වෙමින්, ඒ කරා රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාව ගමන් ගන්නා මෙවන් වකවානුවක, මේ පොතෙහි අන්තර්ගතය මඟින් ඒ පිළිබඳව හා ලෝකයේ භාවිතා වන විවිධ ආරක්ෂිත ප්‍රමිතීන් කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කර තිබීම වැදගත්.

ඔබ දැනටමත් කඳු තරණයට සහ ත්‍රාසජනක සංචරණයට යොමු වූවෙක් නොවේ නම්, ශ්‍රී ලංකාව පුරා විසිරී ඇති කඳු මුදුන් තරණයට මෙන් ම, උස් වූ හිම කඳු සොයා යන්නට ඔබව පොළඹවන්නට මේ පොත සමත් වනු ඇති බව මාගේ විශ්වාසයයි.

ජයන්ති කුරුඋතුම්පාල

එවරස්ට් කඳු මුදුන තරණය කළ පළමු ශ්‍රී ලාංකිකයා / කාන්තා අයිතීන් සඳහා ක්‍රියාකාරිනී

ISBN 978-955-42155-1-1

මිල - 1,490.00