41 වෙළුම - 2 කලාපය 2024

ISSN 1391-0299

විදුරාව

ජාතික විද්‍යා පදනමේ විද්‍යා සඟරාව

මන්දපෝෂණය සංහිඳුවීම

NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

විදුරාව

41 වෙළුම - 2 කලාපය
2024 ජුලි - දෙසැම්බර්

සභාපති
මහාචාර්ය රංජිත් සේනාරත්න

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ආචාර්ය සේපාලිකා සුදසිංහ

ජාතික විද්‍යා පදනමේ විදුරාව අනු කමිටුව
තුසිත මලලසේකර
ආචාර්ය අසෝක ද සිල්වා
ආචාර්ය ගෞරි මූර්ති
ආචාර්ය එන්. කාර්තිකේයන්

සංස්කාරකවරු
තුසිත මලලසේකර

සංස්කරණ උපදේශකත්වය
ආචාර්ය පී. ආර්. එම්. පී. දිල්රුක්ෂි

විදුරාව සම්බන්ධීකරණය
අපේක්ෂා හේරත්

අකුරු සැකසුම
දුර්ගා අංජලී පෙරේරා

පිටු නිර්මාණය
නිලූෂා පෙරේරා

පිටකවරය
නිලූෂා පෙරේරා

ප්‍රකාශනය සහ මුද්‍රණය
ජාතික විද්‍යා පදනම
47/5, මේට්ලන්ඩ් පෙදෙස
කොළඹ 07

පිළිබිඹු මූලාශ්‍රයඃ ලේඛකයන්/අන්තර්ජාලය
දුරකථනයඃ 2696771
ෆැක්ස්ඃ 2694754
විද්‍යුත් ලිපිනයඃ vidurava@nsf.gov.lk

විදුරාව විද්‍යා සඟරාව ජාතික විද්‍යා පදනමේ වෙබ් අඩවිය වන www.nsf.gov.lk හි අන්තර්ගත කොට ඇත.

පටුන

2 කතුවැකිය

3 මන්දපෝෂණය සංහිඳවීම.
මහාචාර්ය නාරද ඩී. වර්ණසූරිය

11 මන්දපෝෂණයට එරෙහිව දේශීය ආහාර රටාවේ හරිත පෝෂණය
වෛද්‍ය ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා

18 ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීම : සෞඛ්‍යයට සහ යහපැවැත්මට සාකල්‍යමය පිවිසුමක්
වෛද්‍ය වින්යා ආරියරත්න

24 තිරසාර කෘෂිකර්මාන්තය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව
මහාචාර්ය ආර්.එම්. ධර්මදාස

32 2024 දී නොබෙල් ත්‍යාගලාභීන්
අපේක්ෂා හේරත්

36 ලැබූ දැනුම විමසමු

© ජාතික විද්‍යා පදනම-ශ්‍රී ලංකාව

ISSN 1391-0299

මෙම ප්‍රකාශනයෙහි අඩංගු ලිපිවල අන්තර්ගතය එම ලිපි සැකසූ ලේඛකයන්ගේ අදහස් වන අතර ජාතික විද්‍යා පදනම ඒ හා සම්බන්ධව වග කියනු නොලැබේ.

කතුවැකිය

මන්දපෝෂණය මෙන්ම අධිපෝෂණය ද ජය ගත යුතුය

පෝෂණය යනු යහපත් ලෙසින් ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට - එනම් කායික, මානසික සහ සමාජයීය යහපත්භාවයෙන් ගත කිරිමට අත්‍යවශ්‍යම සාධකය ලෙස පිළිගැනෙයි. කෙනෙකුහට අවශ්‍ය පෝෂණය නොඅඩුව ලැබෙනුයේ නම් ජීවිතය තුළ කායික හෝ මානසික හෝ සෞඛ්‍යමය ගැටළු මතුවීමට පවත්නා අවස්ථාව අවමය. එහෙත් මෙම අවශ්‍යතාවය නොඅඩුව සැමදා - සැමකළ රැකගැනීම බොහෝවිට ප්‍රායෝගික නොවන්නකි. එයට බලපාන හේතු රාශියකි.

පෝෂණය නිසා ඇතිවන ප්‍රධාන ගැටළුව ලෙස මන්දපෝෂණය එනම්, සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම සැලකෙයි. මැරැස්මස් සහ ක්වෂියකෝර් යන උග්‍ර මන්දපෝෂණ තත්වයන් අප රට තුළ දැකීම ඉතා විරලය. එහෙත් මන්දපෝෂණයේ පැතිකඩ සහ අනුපැතිකඩ කිහිපයකි. එනම් ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග දෙකවන කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය හා සීනි) සහ ප්‍රෝටීන් නොලැබීම නිසා ඇතිවන ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය, ආහාරයෙහි ප්‍රෝටීන් මඳවීම නිසා ඇතිවන ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය, යකඩ පෝෂණය අඩුවෙන් ලැබීම නිසා ඇතිවන යකඩ ඌනතා නීරක්තිය, අයඩීන් පෝෂකයේ ඌනතාවය නිසා ඇතිවන ගලගණ්ඩය, විටමින් ඒ ඌනතාවය නිසා ඇතිවන නිශා අන්ධතාවය සහ දුනු කකුල් ඇතිවීම ඇතුළු ගැටළු, විටමින් සී ඌනතාවය නිසා ඇතිවන ශිතාද රෝගය ප්‍රධානය. එයට අමතරව බී කාණ්ඩයේ විටමින, විටමින් ඊ සහ සින්ක් ඇතුළු ඛනිජ පෝෂක ආහාරයෙහි හිඟවීම නිසා ඇතිවන පෝෂණ දුර්වලතාද සැලකිය යුතුය. අවාසනාවකට මෙන් මෙසේ මහා සහ ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක හිඟයෙන් ඇතිවන මන්දපෝෂණ තත්වයන්ගෙන් වැඩිපුරම බැට කන්නේ දිළිඳු හා සංවර්ධනය වෙමින් පවතින ආසියානු, අප්‍රිකානු සහ ඇමෙරිකානු රටවල අහිංසකයන්ය. ලංකාවේ අප ද අයිතිවන්නේ සදාකාලිකවම සංවර්ධනයවන රටක් ලෙස හැඳින්වෙන රටවල් ගොඩටය.

දුප්පතුන් එසේ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙද්දී සංවර්ධිත නැතිනම් පොහොසත් රටවල සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගතකරන ඉසුරුමතුන් වැඩිදෙනෙක් පෝෂක අවශ්‍යතාවය නිසා ඇතිවන අධිපෝෂණය නම් තත්වයෙන් පීඩා විඳිති. එමගින් ඔවුහු තරබාරුව හා ස්ථූලතාව නම් තත්වයන්ගෙන් පෙළෙති. සංවර්ධිත රටවල ජනතාව ලෙස පැවසුවද ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව ඇතුළු රටවල, ඉසුරුමත් ජන ජීවිතය අනුකරණය කරන අය අතර ද මෙකී අධිපෝෂණය දැකිය හැකිය. අවාසනාව නම් තෙලෙන්, මේදයෙන් පමණක් නොව සීනි හා ලුණුවලින් ද අධි සන්තර්පනය කළ තම දුවා දරුවන් 'රගර්' බෝල මෙන් පෙරලී මහමග එද්දී කම්පා නොවන දෙමාපියන් එමගින් මහත් ආශ්වාදයක් විඳිනු දැකීමය. එහෙත් මන්දපෝෂණය මෙන්ම 'අධිපෝෂණය' ද භයානකය. පමණට වඩා බර වැඩිවීම හේතුකොට අනාගතයේ දිනෙක ඇතිවිය හැකි හෘදයාබාධයට, ආඝාතයට, දියවැඩියාවට, අධික රුධිර පීඩනයට, සර්වදහයට සහ සමහර පිළිකා තත්වයන් ඇතුළු රෝග රැසකට අත්තිවාරම ළමා කාලයේදීම වැටෙන බව අප අමතක කළ යුතු නොවේ.

මෙම ද්වි පෝෂණ ගැටළුවට විසඳුම් ද ඇත. එනම් නිසි පෝෂණය ගැන දැනුවත් වී එය පිළිපදිමින් පෙරදී සමබල ආහාර ලැබීමක් ලෙස සැලකුව ද අද එය මිශ්‍ර ආහාරවේලක් ලැබීම ලෙස පරිනාමය වී ඇත. මිශ්‍ර ආහාර වේලක් තුළ අඩංගු විය යුතු දෑ ද ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

- නොපාහින ලද ධාන්‍ය (නිවුඩ්ඩ සහිත හාල්)
- අල, බතල, කොස්, දෙල් හා ආටා පිටි, කුරක්කන් ආදී ආහාර
- වියලි (රනිල) ඇට වර්ග (මුං ඇට, කඩල, සෝයා, මෑ, උඳු, උළුඳු, තල)
- මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර
- එළවළු
- පලා වර්ග
- පලතුරු
- කිරි, යෝගට්, මී කිරි
- උතුරවා නිවාගත් ජලය

ඉහත සඳහන් ආහාර සියල්ලම ආහාර වේලට ඇතුලත් වීම අවශ්‍ය නොවේ. එහෙත් ඒවා අතරින් තෝරාගත් ධාන්‍යයක් හෝ වෙනත් පිෂ්ඨය සපයන ආහාරයක්, ප්‍රෝටීන් (ශාක හෝ සත්ව), එළවළුවක්, පලාවක් සහ පළතුරක් ඇතුලත් වීම සුදුසුය. එවිට එය මිශ්‍ර ආහාරවේලකි. මෙම ආහාරවලට වැඩිපුර තෙල්, මේදය, ලුණු එක්කිරීම අඩු කළ යුතුය. එසේ දිනපතා ගන්නා සීනි හා පැණිරස (පැණි, හකුරු ඇතුළුව) සීමා කළ යුතුය. සීනි හා පැණිරස ආහාර අඩු කිරීම සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයට මෙන්ම දන්ත සෞඛ්‍යයට ද හිත කර වේ.

මෙවර 'විදුරාව' කලාපය මන්දපෝෂණය ගැන මෙන්ම එය ජය ගත හැකි මාර්ග පිළිබඳව ද කතා කරයි.

තුසිත මලලසේකර

මන්දපෝෂණය සංහිඳවීම.

මහාචාර්ය නාරද ඩී. වර්ණසූරිය

ශරීරයට සිය සෛල සහ පටකයන්හි සෞඛ්‍යමත් භාවයත්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් මැනවින් පවත්වාගෙන යාමට තරම් අවශ්‍යවන පමණට විටමින්, ඛණිජ පෝෂක හා අනෙකුත් පෝෂක නිවැරදි ප්‍රමාණයන්ගෙන් නොලැබීයාම හේතුකොට වර්ධනය වන්නා වූ තත්වයක් ලෙසින් 'ශ්‍රී' වෛද්‍ය ශබ්දකෝෂය මන්දපෝෂණය හඳුන්වා දී ඇත්තේය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, මන්දපෝෂණය එයට වඩා පුළුල් ආකාරයෙන් නිර්වචනය කරයි. මන්දපෝෂණය නිර්වචනය කර ඇත්තේ ශරීරයට පෝෂක ලැබීම ඌනවීම හෝ අධික වීම, අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක ලැබීමේ තුල්‍යතාවයක් නොමැති වීම, පෝෂක උපයෝගීතාවයේ අඩපණවීමක් ඇතිවීම ආදී හේතු මත ඇතිවන තත්ත්වයක් ලෙසය.

මන්දපෝෂණය මුල් වී ඇති කරන දෙවැදෑරුම් විපාක ලෙස ඌන පෝෂණය සහ අධි-බර වීම ලෙස හැඳින්විය හැක. ස්ථූලතාවය එමෙන්ම ආහාර ආශ්‍රිතව ඇතිවන බෝ නොවන රෝග ද එහිම පලවිපාකයකි. පෝෂණය සඳහාවන ජීව චක්‍ර ප්‍රවේශය තුලින් මෙම තත්වයන්හී ඇති සමීප සබඳතාවය පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීමට පුළුවන.

මෙම ලිපිය මුඛ්‍යාර්ථයෙන්ම පෝෂණ ඌනතා රෝග ගැන ප්‍රමුඛතාවය දැක්වුවද, අධිබර හා ස්ථූලතාවය ආශ්‍රිත ගැටළු සම්බන්ධව ද කරුණු ගෙනහැර දක්වනු ඇත. මේ තත්වයන් හා සම්බන්ධව පවත්නා ගෝලීය පසුබිම සාරාංශව දක්වමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා තත්වය කෙරෙහි මූලික වශයෙන්ම අවධානය යොමු කිරීම ලිපියේ අභිලාශයකි.

සංහිඳවීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ වඩා තීව්‍ර හෝ උග්‍ර හෝ තත්වයක් යම් තරමකට අඩු නැතිනම් පහතට ගෙන ඒමේ ක්‍රියාවලියටයි. මන්දපෝෂණය සංහිඳවීමේ කාර්යයයේදී එය දෙයාකාරයකින් සලකා බැලිය යුතුය. එනම් පෞද්ගලික මට්ටමින් සහ ප්‍රජා (ජාතික) මට්ටම වශයෙනි. පූර්ණ තුරන් කිරීමකින් ගැන සාකච්ඡා නොකර සංහිඳවීම ඉලක්ක කරනුයේ කවර හේතුවක් නිසා ද යන්න පිළිබඳව යම් කුකුසක් ඔබ තුල ඇතිවිය හැකිය. මැලේරියාව, පෝලියෝ ව ආදී එක් ව්‍යාධිජනකයන් හේතුකොට ඇතිවන රෝග තත්වයන් හී දී එය තුරන් කිරීම පිළිබඳව අපි කතාබහ කරන්නෙමු.

පෝලියෝ ව තුරන් කිරීම දැනටමත් සාක්ෂාත් කරගෙන ඇති පසුබිමක අපි පසුවන්නෙමු. මන්දපෝෂණයට හේතුකාරක වන්නේ මෙයට වඩා බොහෝ ව්‍යාකූල වූ සංකීර්ණ තත්වයකි. ප්‍රජා මට්ටමේදී මන්දපෝෂණය තුරන් කිරීම අසීරු තත්වයක පවතියි. පෞද්ගලික මට්ටමේදී එය තුරන් කිරීමට කෙනෙකුට උත්සහ කළ හැකි වුවද එයද අසීරු කටයුත්තකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන මහජන සෞඛ්‍යමය වැදගත් කමක් මතු කරන පෝෂණ ඌනතා තත්වයන් කිහිපයකි. ශක්ති,

රූපය 01- බෝ නොවන රෝග

ප්‍රෝටීන්, මන්දපෝෂණය, යකඩ ඌනතා, නීරක්තිය, විටමින් ඒ ඌනතාවය, අයඩීන් ඌනතාවය සහ සින්ක් ඌනතාවය ඒ අතර පවතියි. මහජන සෞඛ්‍යය පැත්තේ සිට විමසද්දී පෝෂණය හා සම්බන්ධවන තවත් ගැටළුවක් ලෙස අඩු උපත් බර ද දැක්විය යුතුය.

රූපය 02- විවිධ පෝෂක අඩංගු ආහාර වර්ග

අධි පෝෂණය නිසා ඇතිවන ප්‍රධාන ගැටළු දෙකක් ලෙස අධිබර හා ස්ථූලතාවය හැඳින්වෙයි. එසේම දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදය රෝග, ආඝාතය සහ පිළිකා ආදී බෝ නොවන රෝග ලෙස සැලකෙන තවත් රෝග ගණනකට අධිබර හා ස්ථූලතාවය සෘජුවම සම්බන්ධය. වැඩිහිටියන් අතර සිදුවන මරණ වැඩි සංඛ්‍යාවකට හේතුකාරක වන්නේ ද මෙම රෝග තත්වයන්ය. ඒ හෙයින් එම රෝග පිළිබඳව ද මෙම ලිපිය සාකච්ඡා කෙරෙනු ඇත.

කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ මට්ටම තක්සේරු කිරීම ශායනික ලෙස (එනම් බාහිරව දැකිය හැකි කායික ලක්ෂණ විමසීමෙන් මානව මිතිකයන් භාවිතයෙන් හෝ ජෛව රසායනිකව හෝ සිදුකළ හැකිය.) මෙහිදී භාවිත කරනුයේ කවර මිනුම් ක්‍රමය ද යන්න නිගමනය කරනුයේ පවත්නා රෝග තත්වය මතය. ශක්ති ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය බොහෝ විට මානව මිතිකයන් භාවිතයෙන් තක්සේරු කිරීමක් සාමාන්‍යයෙන් සිදුකළත්, එහි උග්‍ර ස්වභාවයන් වන මැරස්මස් සහ ක්වෂියකෝර් යන තත්වයන් ශායනික වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. අධිබර හා ස්ථූල යන තත්වයන් ද මානවමිතික හරහා හඳුනාගනු ලැබේ. ඒ විටමින් ඌනතාවීම සඳහා ඇස් පෙනීම ක්‍රමාකරණය ද, අයඩීන් ඌනතාවය සඳහා ගලගණ්ඩය ක්‍රමාකරණය ද යොදා ගැනේ. කෙසේ වෙතත් සිදුකරන ලද මැදිහත් වීම් සාර්ථක වී ඇති බැවින් මෙම ඌනතා තත්වයන් දෙකෙහිම පැවැත්ම බොහෝ සෙයින් පහළ ගොස් ඇත. එහෙයින් බාහිරින් ඇසට නොපෙනෙන මෙම ඌනතාවයන් හී උප-ශායනික තත්වයන් ජෛව රසායනිකව තක්සේරු කෙරේ. සින්ක් ඌනතාවය විමසීම හා සම්බන්ධව ද තත්වය එසේමය. යකඩ ඌනතා නීරක්තිය උග්‍ර මට්ටමට පැමිණීමට එය ශායනික හඳුනාගත හැකි වුවද, එය බොහෝ විට තක්සේරු කරනු ලබන්නේ රුධිරය තුල අඩංගු හිමොග්ලොබීන් (Hb) ප්‍රතිශතය තක්සේරු කිරීම මඟිනි. නීරක්තිය ඇති කිරීමට තරම් උග්‍ර තත්වයට නොපැමිණ, මඳ තත්වයේ යකඩ ඌනතාවය තක්සේරු කිරීමට වෙනත් ජෛව රසායනික ක්‍රමවේද යොදා ගැනේ.

ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් බොහොමයක බහුලව පවතින පෝෂණ ඌනතාවය වනුයේ කාබෝහයිඩ්රේට්, මේදය හා ප්‍රෝටීන් යන මහා පෝෂක ඌනතාවීම නිසා ඇතිවෙන ශක්ති-ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණයයි. එය විධි දෙකක් ලෙස විද්‍යාමාන වේ. ඒ තීව්‍ර හා කාලික වශයෙනි. තීව්‍ර ශක්ති-ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය ක්ෂයවීම ඇතිකරන අතර කාලික ශක්ති ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය මිටිවීම ඇති කරයි.

මෙම තත්වයන් නිගමනය කරනුයේ මානව මිතික ක්‍රමවේදය ඔස්සේය. මානව මිතික ක්‍රමවේදයේදී උස, බර, හිසේ පරිධිය, ඉඟටියෙහි මිනුම, අතෙහි ඉහළ බාහුවෙහි මැද කොටසේ පරිධිය හා සමේ ඝනකම ආදී මිනුම් සැලකිල්ලට භාජනය කෙරේ. මෙම තනි පුද්ගල මිනුම් නිසාත් ඒවා මත පදනම් වූ දර්ශක විශාල ජනගහන අධ්‍යයන තුලින් සංවර්ධනය කළ ජනගහන පාදක සමුද්දේශ අගයයන් සමඟ සංසන්දනය කරනු ලැබේ. වර්තමානයේදී භාවිත ශ්‍රී ලංකාව සිය සම්මත සමුද්දේශ ලෙස භාවිතා කරනුයේ ලෝක සෞඛ්‍ය

සංවිධානය නිර්දේශ කළ වර්තමාන සම්මතයන් ය.

උසට බර මධ්‍යනයට වඩා පහළ -3 සම්මත අපගමනයක් දක්වන්නේ නම් එය තද බල ක්ෂයවීමේ තත්වයක් ලෙස සැලකෙයි. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මෙම තත්වයයි. සම්මත අපගමනයන් -2 සහ -3 අතර පවතී නම් එවැනි තත්වයන් මධ්‍යම තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ලෙස ද සැලකෙයි.

වයසට බර සම්මත අපගමන මධ්‍යනයට -3 කට වඩා පහළ නම් මිටි වීමක තත්වයක් ලෙස ද එය සම්මත අපගමනයෙන් -2 සහ -3 අතර නම් මධ්‍යම මට්ටමක මිටි වීමක් ලෙස සැලකෙයි.

වයසට සරිලන පරිදි බරෙහි ඌනතාවයක් පැවතීම ඒකාබද්ධ මිනුමක් වන අතර එය තීව්‍ර හා කාලික මන්දපෝෂණ තත්වයෙන් වෙන්කර හඳුනාගැනීමක් සිදුනොකරයි. බර අඩු වීමක් ලෙස හැඳින්වෙන මෙම තත්වය ක්ෂයවීම හෝ මිටිවීම හෝ විය හැකියි. එපමණක් නොව එම දෙකෙහිම සම්බන්දයක් වූ තත්වයක් වීමට ද පුළුවන.

ළමා මන්දපෝෂණය පිළිබඳ සංඛ්‍යා ලේඛන මුළුමනින්ම පදනම් වනුයේ මෙහි සඳහන් කළ මානව මිතික පදනම් කරගෙනය.

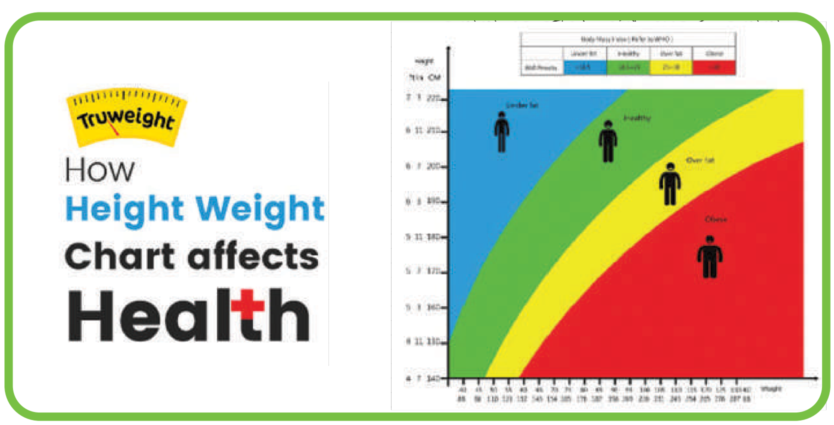
කෙසේ වෙතත් උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ශායනික වශයෙන් ක්‍රමයෙන් දරුණුවන ලක්ෂණ තුනක් ලෙස දැක්විය හැකිය. ඒවා නම් මැරස්මස්, මැරස්මස් සහ ක්වෂියකෝර් සහ ක්වෂියකෝර් ලෙසය.

මානව මිතික නිර්ණක ක්‍රමවේද තුලින් හෙළිකරන ගිලාන්‍යය (රෝගීවීම්) සහ මර්ත්‍යතා (මරණ) අතර පවත්නා සහසම්බන්දතාව මහජන සෞඛ්‍යමය තීරණ ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වූවද, ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ ඇතිවන වෙනස්කමේ ප්‍රමාණයන් තක්සේරුකර නිවැරදි කළමණාකාරීත්වයක් වෙත යෑමට නම් ශායනික තක්සේරුවක් පාදක කරගත යුතු වෙයි. මානව මිතික විනිශ්චයන් පදනම්ව ලබාදෙන, භාවිතයට සූදානම් චිකිත්සීය ආහාර ලබාදීම වැනි සාපේක්ෂ වශයෙන් පිරිවැය දිරිමත් කරන මැදිහත්වීම් පුරුද්දක් ලෙස සිදුකිරීම විද්‍යාත්මකව සාධාරණීයකරණය කළ නොහැකිය.

පසුගිය පනස් වසරක කාලය තුල වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය මඟින් සිදුකරන ලද ජාතික සමීක්ෂණ මඟින් හෙළිකල ක්ෂය වීම, මිටිවීම සහ බර අඩුවීම වැනි මන්දපෝෂණ තත්වයන්, වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන් තුල පැවැත්ම හා ප්‍රවණතා රූපය 03 හි සාරාංශ කර දක්වා ඇත. මන්දපෝෂණ බලපෑමට තදින්ම ග්‍රහණය වී ඇති කාණ්ඩය මොවුන්වන අතර ඒවායේ බලපෑමට උග්‍ර ලෙසම නතුව ඇති කාණ්ඩයට දමන්නේ ඔවුහුමය.

මෙම තොරතුරු අනුව පෙනී යන්නේ පසුගිය කාලය තුලදී මිටිවීමේ සහ බර අඩුවීමේ තත්වයන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයන්ගෙන් පහළ ගොස් තිබුණ ද ක්ෂය වීමේ ගැටළුව එම ප්‍රමාණයන්ට පැවතී ඇති බව මෙන්ම පසුගිය වසරේදී යම් ඉහළ යාමක් දක්වා ඇති බවය. මිටි වීමේ සහ බර අඩු වීමේ දත්ත ගත් කළ පූර්ව වර්ෂ 2006 සිට ඒවායේ අඩුවීමේ වේගය අඩු වී ඇති බවක් පෙනේ. කෙසේ වෙතත් නාගරික, ග්‍රාමීය සහ වතු අංශ අතර සහ විවිධ පළාත් හා දිස්ත්‍රික්ක අතර මෙම තත්වයන්හී පැවැත්ම පිළිබඳ සැලකිය යුතු වෙනස්කම් පවතියි. දරුණුම බලපෑමට ලක්ව තිබූ වතු ක්ෂේත්‍රය තුල පසුගිය වසර 20 තුලදී සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් දක්නට ඇත.

මන්දපෝෂණයේ බලපෑම් කෙරෙහි දරුණු ලෙසට බලපෑමට ලක්ව සිටිනුයේ වයස අවුරුදු 5ට අඩු ළමයින් කණ්ඩායම වුවද අනෙකුත් ජන කණ්ඩායම් අතර ද මෙම ග්‍රහණයට ලක්වීමේ තත්වයන් දක්නට ඇත. එවැනි කණ්ඩායම් අතරට නව යෞවනයන්/ පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්, ගර්භණී කාන්තාවන් සහ ළදරුවන් තම කිරෙන් පෝෂණය කරන මවුවරු මෙන්ම වැඩිහිටි (වයස අවුරුදු 65ට ඉහළ) ප්‍රජාව ද වෙයි. කෙසේවෙතත් මෙම කණ්ඩායම් කෙරෙහි මන්දපෝෂණයේ බලපෑම මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡාවට ලක් නොකෙරෙනු ඇත.



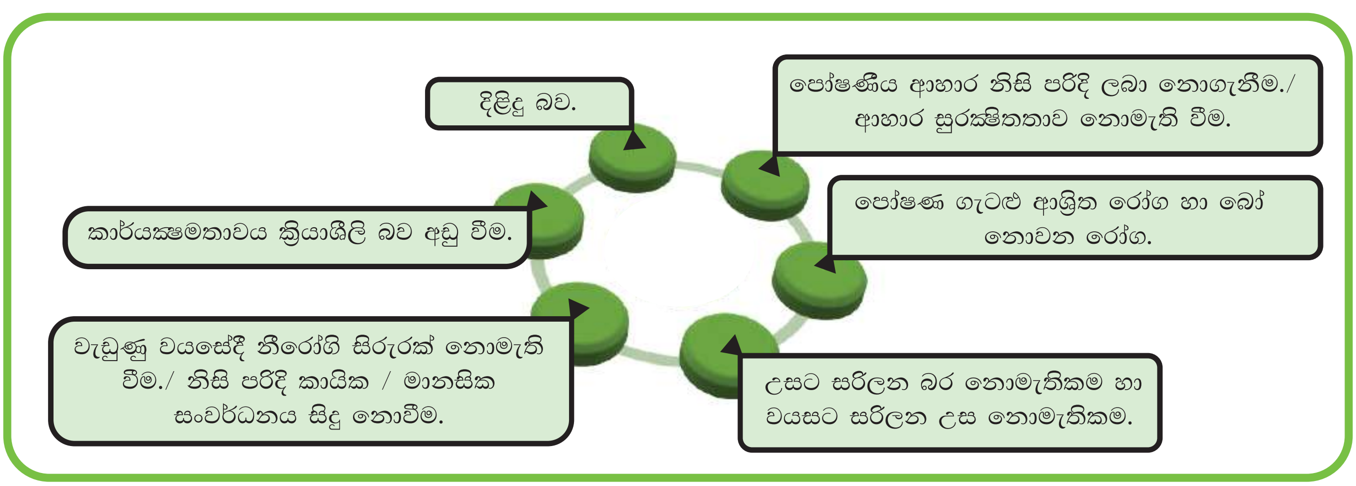
රූපය 03- දරුවන්ගේ වර්ධන සටහන

මෙම කණ්ඩායම් අතර සබැඳියාවක් ඇති කරන අන්තර්පරම්පරාගත විෂම චක්‍රයක් පවතියි. පහතින් දැක්වෙන රූපසටහන (රූපය 4) මඟින් ජීවන චක්‍රය පුරා මන්දපෝෂණය ඇති කරන බලපෑම දක්වයි. එසේම මෙම රූපසටහන මන්දපෝෂණයේ හානිකර තත්වයන් හුවා දැක්වීමක් ද ගෙනහැර දක්වයි. (රූපය 4)

අන්තර් පරම්පරාගත මන්දපෝෂණයේ ස්වාභාවය පිළිබඳව වැඩිදුරටත් අධ්‍යයනය කරන විට පෙනී යනුයේ මන්දපෝෂණයේ ආරම්භය දරු පිළිසිඳීම දක්වා දිවෙන බවය. එය අන්තර් ගර්භාෂ වර්ධන සමයට එනම් මවු කුස තුල වැඩෙන කාලයේදීම ඇති වී ඉපදීමෙන් පසු ගෙවන මුල් දෙවර්ෂය තුල වඩා ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යාමක් දක්වයි. වර්ධනය බාලවීමේ වැඩි ප්‍රමාණයක් සිදුවන්නේ වර්තමානයේ දී 'පළමු දින දහස' ලෙස හඳුන්වන කාල වකවානුවේ දීය. මෙම සමයේදී ඇතිවන මන්දපෝෂණය ඇතිකරන අහිතකර බලපෑම වැඩිහිටි විය දක්වා පැතිරෙන බව වර්තමානයේ දී පිළිගැනෙයි. ''කලල අවධියේ ඇරඹෙන වැඩිහිටි රෝග තත්වයන්'' පිළිබඳ න්‍යාය මුලින්ම ඉදිරිපත් කරනු ලැබුවේ බේකර් නම් බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික වසංගතවේද විද්‍යාඥයෙකු විසිනි. එම අදහස දැන් දියුණු රටවල මෙන්ම දියුණු වෙමින් පවතින රටවල ද වසංගතවේදී විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මඟින් සනාථ කර ඇත. අඩු බරින් උපත ලද හා ජීවිතයේ මුල් කාලයේදී මිටි බවට ලක්වන දරුවන් වැඩිහිටි වියට පත් වූ විට ස්ථූලතාවයට ලක් වීමට සහ බෝ නොවන රෝගවලට නතු වීමට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන බව පෙනීගොස් තිබේ. ජීවිතයේ මුල් දින දහස තුලදී මන්දපෝෂණය ඇතිවීම සංසිඳවීමට හෝ වැළැක්වීමට හෝ අපගේ අවධානය තදින්ම යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් බව හඳුනාගෙන ඇත. එනිසාම මෙම වකවානුව 'කවුළුව විවෘත නොවූ අවදියක්' ලෙස හැඳින්වෙයි.

මන්දපෝෂණයේ හානිකර බලපෑම පුද්ගලයන්ට තනිව මෙන්ම ප්‍රජාව කෙරෙහිද ඇති කරයි. එම බලපෑම අතර වර්ධනය බාලවීම, ප්‍රජානන (මොළයේ) වර්ධනය පසුබෑම, ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම නිසා රෝග ආසාදන වීම පහසුවෙන් ගොදුරු වීම, ආසාදන හේතුවෙන් සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව ඉහළ යෑම, කායික සහ මානසික යන දෙඅංශයේම ඵලදායීතාව පහළයෑම යනාදිය වෙයි. වැඩිහිටියන් තුල ස්ථූලතාවය (තරබාරුව) පැවැත්ම සහ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ දැමීමටත් එය සමත් වෙයි. මෙසේ මානව සම්පත් දුර්වලතාවයට පත් කිරීම තුලින් සමාජ සහ ආර්ථික සංවර්ධනයට දැඩි ලෙස අහිතකර බලපෑමක් ඇති කිරීමටත්, ගිලානාය (රෝගී වීම්) සහ මර්ත්‍යතා (මරණ) සංඛ්‍යාවන් ඉහළ නංවාලීමටත් සමත්ව ඇත.

යකඩ, අයඩීන්, 'ඒ' විටමිනය සහ සින්ක් ආදී ක්ෂුද්‍රපෝෂක ඌනතාවයන් ද ඉතා උග්‍ර මට්ටමේදී හැරුණ විට බරපතල සායනික ලක්ෂණ නොපෙන්නුව ද මහජන සෞඛ්‍යය ගැටළු ලෙස සැලකෙයි. ජෛව-රසායන ඌනතා තත්වයන් හී පැවැත්ම සැලකිල්ලට ලක්විය යුත්තේ තත්වය වඩා නරක අතට හැරුනහොත් ඒවා පෞද්ගලික මට්ටමෙන් මෙන්ම ප්‍රජා මට්ටමෙන් ද නැවත මතුවීමේ තර්ජනයක් පවතින බැවිනි. 'ඒ' විටමින ඌනතාවය සහ සින්ක් ඌනතාවය යන තත්වයේ ද්වීතීයික ප්‍රතිශක්ති ඌනතා ඇති කරන බව පිළිගැනේ. එමඟින් ශ්වසන හා ආමාශ ආන්ත්‍රික රෝග තත්ව හේතුකොට වැඩි මරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති කිරීමට දායක වෙයි. ළදරු වියේ ඇතිවන යකඩ සහ සින්ක් ඌනතා තත්වයන්



රූපය 04- ජීවන චක්‍රය පුරා මන්දපෝෂණය ඇති කරන බලපෑම

ජීවිතයේ පසුකාලයේදී ප්‍රජානන වර්ධනයේ බාල කිරීම් ඇති කිරීමට සමත්වන බව ද පිළිගැනේ. එසේම ක්ෂයවීම (තීව්‍ර ශක්ති ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය) ද ආසාදන රෝගවලට මග හෙළි කරන සාධකයකි. ආසාදන හේතුකොට මරණය ඇතිවීමට පවත්නා ඉඩකඩ ඉහළ දමයි. එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදලේ ඇස්තමේන්තුව අනුව ලෝකයේ සිදුවන ළමා මරණ වලින් අඩුතරමින් 1/3 කට තරම්වත් පසුබිමේ පවත්නා හේතුව මන්දපෝෂණය වෙයි. තීව්‍ර හා උග්‍ර ශක්ති ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය ප්‍රජානන සංවර්ධනය බාල කිරීමට හේතුවන බව පිළිගැනේ. ගැහැණු ළමුන්ගේ මිටිවීම හේතු කොට ඔවුන් මිටි වැඩිහිටි ගැහැණුන් එනම් සෙ.මී. 145 කට වඩා අඩු උසින් යුත් ගැහැණු අය බවට පත් කරයි. එවැනි මිටි මවුවරුන් උපත් බර අඩු දරුවන් බිහිකිරීමට හේතුකාරකයකි. මන්දපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය ඇතිවන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.

මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිඵල සහ අන්තර් පාරම්පරික වශයෙන් එය ඇති කරන බලපෑම සාකච්ඡාවට ලක්කිරීමෙන් පසු එවැනි තත්වයක් ඇති කිරීමට මුල්වන හේතු සලකා බැලීම ද අවශ්‍යය. මෙයට පෙර සඳහන් කළ පරිදිම එය ඉතා සංකීර්ණ සහ විවිධ පැතිකඩ දක්වන තත්වයකි. ළමා පෝෂණ ඌනතාවයකට මුල්වන හේතු පිළිබඳව 1998 දී එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල සංකල්පිත රාමු ව්‍යුහයක් සංවර්ධනය කරනු ලැබීය. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය ලෙස දැක්වෙනුයේ මන්දපෝෂණය සහ ඉහත සඳහන් කළ එබැවින් ඇතිවන හානිකර තත්වයනුත්ය. මෙහි ආසන්නම හේතු ලෙස අවශ්‍ය තරම් ආහාර නොගැනීම සහ සමහර රෝග තත්වයන් ඇතිවීම දැක්වීමට පුළුවන. ඒ කුඩා දරුවන් තුල ඇතිවන ආසාදන තත්වයන් සහ සමීපව සම්බන්ධය. සමහර අවස්ථාවලදී එය දියවැඩියාව හෝ පිළිකාව ආදී වෙනත් රෝග තත්වයක් වීමට ද පුළුවන. මන්දපෝෂණය සහ ආසාදන අතර පවත්නා අන්තර් සම්බන්ධතාවය බෙහෙවින් පිළිගැනෙන්නකි. මන්දපෝෂණය සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල කිරීමට හේතුවෙයි. එමගින් ආසාදන ඇතිවීමට පවත්නා ඉඩකඩ විවර කරයි. ආසාදන ඇතිවීම තුළින් ආහාර සඳහා වන රුචිය අඩු කරනවා පමණක් නොව ආහාර ජීරණය, පෝෂක අවශෝෂණය සහ ඒවායේ උපයෝගීතාවය දුර්වල කිරීමට ද සමත්ය. එය ශරීරයේ වර්ධනයට සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලට හානිකර ලෙස බලපායි. අනෙකුත් රෝග තත්වයන් ක්‍රියා කරන්නේ ද එය පරිද්දෙන්මය. නිවෙස් හෝ පවුල් මට්ටමේ දී දැකිය හැකි දුප්පත්කම හේතුකොට ප්‍රමාණවත් ආහාර ලබා ගැනීමට නොහැකිවීම හෝ මිලදී ගැනීමට ආහාර නොතිබීම, මත්පැන්, දුම්පානය හෝ ගංජා භාවිතය වැනි ඇබ්බැහිවීම්වලට හුරුව සිටීම, නිසි පෝෂණය සහ ළමයි හදාවඩා ගැනීමේදී දරුවන්ට මවු කිරි නොදීම වැනි අයහපත් ආපදාවලට යොමුවීම, පරිපූර්ණ ආහාර ලබා දීම නිසි ලෙස සිදු නොකිරීම, ආහාර තෝරා ගැනීමේදී වැරදි පුරුදු අනුගමනය, වර්ධන විමසුම හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම වැනි මහජන සෞඛ්‍යය සේවා වෙත නොගොස් සිටීම, අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී සෞඛ්‍යය සේවාවන්හී ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් නොගැනීම, නිවාස, සනීපාරක්ෂක හා ජල හා සෞඛ්‍යය පහසුකම් වෙත ලඟා වීමේ දුෂ්කරතා වැනි තත්වයන් ගණනාවක් මෙහි අතරමැදි හේතූන් ලෙස දැක්විය හැකිය.

සමාජ, ආර්ථික සහ දේශපාලන පද්ධතිය මගින් නිගමනය කරනු ලබන අවසන් හෝ මූලික හෝ සමාජයීය හේතුව වනුයේ දුප්පත්කම හෝ මෙම සේවාවන්ට එක හා සමාන ලෙස ලඟා වීමේ හැකියාව නොපැවතීමය. සෞඛ්‍යය සඳහා වන සමාජ නිර්නායකයක් ලෙස මේ සාධක භූගෝලීය පදිංචි ස්ථානය, අයත් සමාජ පන්තිය, ආගම, ජන වර්ගය ආදී හේතු කිසිවක් නොසළකා රටේ සෑම පුරවැසියෙකුටම සමාන වූ පරිද්දෙන් හා සාධාරණව ලැබීමට සැලැස්වීම සමස්ථ ප්‍රජාවේම සහ රජයේ වගකීමයි. එවැනි තත්වයක් උදා කිරීමට සමත් වූ රාජ්‍යයන් මානව සංවර්ධන දර්ශක ඉහළින්ම දක්වන රටවල් ලෙස සැලකෙයි. මවිසින් අත්දකින ලද එක් රෝගී දරුවෙකුගේ ඉතිහාසයක් මෙම තත්වය තවත් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

කොළඹ නාගරික මුඩුක්කු නිවසක ජීවත් වූ මාස 10 ක් වයසැති පිරිමි ළමයා රෝහලට පැමිණියේ අධික උණ, කැස්ස හා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව සහිතවය. ඔහු 21 වියැති, 5 වන ශ්‍රේණිය දක්වා පමණක් උගත්, අර්ධකාලීන වශයෙන් නිවෙසක අත් උදව් සපයන කාන්තාවකගේ දරුවෙකි. දරුවන්ගේ 30 හැවිරිදි පියා තුන්වන ශ්‍රේණියේදී පාසැල් අධ්‍යාපනය අත්හැර දැමූ සනීපාරක්ෂක කම්කරුවෙකි. ඔහු මත්පැන් පානය කරන අතරම ගංජා ද භාවිත කරන්නෙකි. සිය ආදායමෙන් වැඩි කොටසක් ඔහු ඒ සඳහා වැය කරයි. මව ඉතා මිටි සහ කෙට්ටු කාන්තාවක් වූ අතර නාගරික සභාව විසින් පවත්වාගෙන ගිය පූර්ව ප්‍රසව සායනයන්ට ක්‍රමානුකූලව සහභාගී වූ අයෙකු ද නොවූවාය. එසේ වුවද ඇයට ඉඳහිට සායනයෙන් ත්‍රිපෝෂ ලැබී තිබිණි. ගර්භණී සමයේදී ඇයගේ බර වැඩි වී තිබුණේ කිලෝග්‍රෑම් 7කින් පමණය. දරු ගැබට සති 38ක් පිරුණු පසු ඇයව මාතෘ නිවාසයකට ප්‍රසූතිය සඳහා ඇතුළත් කරනු ලැබූයේ ප්‍රසව

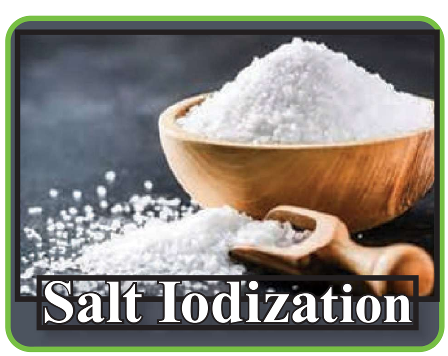
වේදනාව ද සමඟය. එහිදී ඇය මෙම පිරිමි දරුවා ප්‍රසූත කළ අතර ළදරුවාගේ උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 2.0 ක් විය. අලුත උපන් සමයේදී සංකූලතා කිසිවක් නොපැවතින. දෙවන දිනයේදී මව සහ ළදරුවා මාතෘ නිවාසයෙන් පිටත් කරනු ලැබූයේ බී.සී.ජී. එන්නත ද ලබා දීමෙන් පසුවය. මුලදී ගැටලු කිහිපයක් ඇති වුවද සිය බිළිඳු මවුකිරෙන් පෝෂණය කිරීම මව සිදු කළාය. ඇයගේ දෙමව්පියන් දුර ප්‍රදේශයක වාසය කළ නිසා දරුවා රැක බලා ගැනීම සඳහා ඇයට උදව් කිරීමට කිසිවෙකු නොසිටියේය. එසේ වුවද අසළ වෙනත් මුඩුක්කු නිවසක විසූ මහළු කාන්තාවක් ඇයට උදව් පදව් කළාය.

දරු උපත සිදු වී සත්වන දිනයේ දී පැමිණි පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය ඇයට මවු කිරි දීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දුන් අතර සති 4 දී ප්‍රදේශයේ ළමා සායනයට පැමිණෙන ලෙසට ඇයට ඇරයුම් ද කළාය.

පවුලේ වියදම් සඳහා පියාගේ මුදල් ලබාදීම ප්‍රමාණවත් නොවීම හේතුවෙන් දරුවාට සති 6 ක් ගතවෙන විටම සිය රැකියාව යළි ඇරඹීමට මවට සිදුවිය. මවට ලැබුණ ආදායම ඉතා සීමිත වූ නිසා ඇයට මිල දී ගත හැකිවූයේ මසකට එක් කිරි පැකැට්ටුවක් පමණි. මව නැති අතරතුර සුළු මුදලකට දරුවා බලා ගැනීමේ වගකීම අසල්වැසි කාන්තාවක බාර ගත්තාය. ඇය සිය නිවසේදී කිරි සකස් කිරීම සිදු කරනු ලැබීම, ජලය හා ඉන්ධන සීමා සහිත වූ නිසා සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය ප්‍රශස්ත නොවීය. මවුකිරි දීම රාත්‍රී කාලයට පමණක් සීමා විය. දරුවා ඉඳහිට ප්‍රාදේශීය ළමා සුභ සාධන සායනයට ගෙන ගිය ද වර්ධන විමසුම මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම ද ක්‍රමානුකූලව සිදුනොවිණ. පිළිවෙලින් වයස මාස තුනේදී සහ හයේ දී රෝගී වූ දරුවා රෝහල් ගත කිරීම අවශ්‍ය විය. දෙවරම දරුවාව ආහාර මාර්ගයේ රෝගී තත්වයන් (අජීර්ණ) ඇති ව තිබූ අතර විජලනය හේතුකොට අන්තර් ශිරා මාර්ගයෙන් තරල ලබා දීම අවශ්‍ය විය. දරුවාට සහල්, පරිප්පු, එළවළු සහ කුඩු කළ වියළි හාල්මැස්සන්ගේ මිශ්‍රණයක් ගෙදර සකස් කර ලබා දෙන ලෙස සායනයේ දී මවට උපදෙස් ලැබුණ ද, මුදල් හා කාලය නොමැතිකම නිසා නිරතුරුව එම සිදු කිරීමට මව අසමත් වූවාය. ඇයට දරුවාට ලබා දීම සඳහා ත්‍රිපෝෂ පැකට් කිහිපයක් ලැබුණ ද එය ද නිරතුරුව සකස් කර දීමට ඇය අසමත් වූවාය. මෙවර දරුවා රෝහලට ඇතුළත් කරන විට දරුවාගේ වර්ධන සටහනේ ඇති මධ්‍යයන වර්ධන රේඛාවට ගැළපෙන ලෙස බර රේඛාව ඉහළ නොගොස් සමාන්තරව පැවතීමත් දක්නට ලැබුණේ ආසාදන හේතුකොට ඇති විය හැකි පහළ වැටීම් තැන තැන සටහන්ව තිබීමත් සමඟය. පරීක්ෂා කිරීමේ දී පෙනී ගියේ දරුවා තදින්ම ක්ෂය වීමට ලක්ව ඇති බවත් දරුවාගේ උසට සරිලන බර අනතුරුදායක රතු කලාපයට දක්වා පහත වැටී ඇති බවකුත්ය. දරුවා තුලින් නියුමෝනියාව සහිතව මැරස්මස් තත්වයෙන් පෙලෙන බවය.

මෙම රෝග ඉතිහාසයට විශ්ලේශනය කරන ඔබට මෙම දරුවාගේ මන්දපෝෂණය ඇති වීම අදියර තුනකින් හඳුනාගත හැකිය. මෙහි ඉහත දක්වා ඇති සංකල්පිත රාමුව උපයෝගී කරගෙන ඔබට එය අභ්‍යාසයක් ලෙස සිදු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටීමට කැමැත්තෙමි. එමඟින් මන්දපෝෂණය සංහිඳවීම වැළැක්වීම සිදු කළ යුතු මූලධර්ම ඔබටම වටහා ගත හැකිවේවි. හේතුකාරක පිළිබඳ මගේ විශ්ලේශනය මෙහි පළමු ඇනවුමෙහි දක්වා ඇත. මන්දපෝෂණය සංහිඳවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රජා මට්ටමින් ගෙන ඇති පියවර එනම් මැදිහත්වීම් කවරේද යන්න විමසා බැලීම දැන් අවස්ථාවයි.

මෙම මැදිහත්වීම් දෙයාකාරයකට වර්ගීකරණය කළ හැකිය. එනම් ඍජු මැදිහත් වීම් (පෝෂණ නිශ්චිත) සහ වක්‍ර මැදිහත් වීම් (පෝෂණ සංවේදී) ලෙසය. ඍජු මැදිහත් වීම් මන්දපෝෂණය ඇතිවීමේ සමීප හේතු ආමන්ත්‍රණය කරයි. නිවෙස් තුල ආහාර සුරක්ෂිතතාව නංවාලීම සහ රෝග තත්වයන් වැළැක්වීමට ක්‍රියා කිරීම එයට උදාහරණයකි. වක්‍ර මැදිහත් වීම් මන්දපෝෂණයට පසුබිම් විය හැකි හේතු ආමන්ත්‍රණය කරයි. දුප්පත්කම තුරන් කිරීම, කෘෂිකාර්මික නිශ්පාදනය ඉහළ නංවාලීම, ජලය සපයා ගැනීමට ඇති හැකියාව සමඟ සනීපාරක්ෂක පහසුකම්



රූපය 05- පෝෂණ ගැටළු අවම කිරීමට රජය විසින් ගෙන ඇති පියවර

වැඩි දියුණු කිරීම ඒ සඳහා උදාහරණය. සෘජු මැදිහත් වීම් නිශ්චිත කණ්ඩායම් වෙත හෝ සමස්ථ ජනගහනය වෙත ඉලක්ක කළ හැකිය.

පරිපූරක ආහාරයක් ලෙස ත්‍රිපෝෂ ලබාදීම, මවු කිරි දීම සහ නිසි ආකාරයෙන් අතිරේක ආහාර ලබාදීම ප්‍රවර්ධනය කරන සෞඛ්‍යය අධ්‍යයන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම, ළමා සංවර්ධන කාඩ්පත උපයෝගී කරගෙන දරුවන්ගේ වර්ධනය විමසීම යනාදිය සෘජු මැදිහත් ගණයේ ලා සැලකිය හැකිය. මෙහිදී ත්‍රිපෝෂ ලබාදීමේ වැඩසටහන, පාසල් දිවා ආහාරය සැපයීම, ගර්භණී මවුවරුන් හට පෝෂණ මල්ලක් සැපයීම යනාදිය නිශ්චිත කණ්ඩායම් ඉලක්ක කරගත් සෘජු මැදිහත් වීම් ලෙස ද සාමාන්‍ය ලුණු අයඩීන් අයඩීන්කරණ වැඩසටහන සාමාන්‍ය ප්‍රජාවම ඉලක්ක කරගත් සෘජු මැදිහත් වීමක් ලෙස ද සැලකිය හැකිය.

දිවි නැගුම/ සමෘද්ධි වැනි දුප්පත්කම තුරන් කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කරන වැඩසටහන් ජල යෝජනා ක්‍රම සහ කෘෂිකර්මාන්තය සඳහා සහන සැපයීමේ වැඩසටහන් වක්‍ර මැදිහත් වීම්ය.

මෙම මැදිහත්වීම්වල ප්‍රතිඵල ගැඹුරින් විශ්ලේශනය කිරීමක් මෙම ලිපිය තුලින් සිදු නොකළ ද, යම් ආකාරයක සාර්ථක ප්‍රතිඵල හිමිකර දී ඇති මැදිහත්වීම් සමහරක් හඳුනාගත හැකිය.

ගෝලීය ලුණු අයඩීන්කරණ වැඩසටහන 1986 වර්ෂයේදී ඇරඹූ අතර එමගින් ජානපදිත ගලගණ්ඩය සහ කෙටිනිසම් රෝගී තත්වය (Cretinism) අඩුවීමේ සැලකිය යුතු අඩුවීමක් දක්නට හැකිය. කෙසේ වෙතත් ඕනෑම සර්ව මැදිහත්වීම් බොහොමයකදී යම් සෘණාත්මක බලපෑම් ඇතිවීම් දැකිය හැකිය. ලුණු අයඩීන්කරණ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වූ කාලයේදී ජනගහනයේ සමහර කොටස් තුල ස්වයං-ප්‍රතිශක්තිමය ගලගණ්ඩ රෝගය ඇතිවීමේ සුළු ඉහළ යාමක් දක්නට ලැබිණ. වෛද්‍ය සේවා මගින් මෙම තත්වයක් සමීපව විමර්ශනය කිරීම අවශ්‍ය අතර එම සටහනින් ලද ප්‍රතිලාභ ඉන් ලැබුණ අවාසිදායක තත්වයන් ඉක්මවාලීමට විශාල වශයෙන් සමත් විය. ලුණු අයඩීන්කරණ වැඩසටහන් තාක්ෂණික පැත්ත දෙස ද සමීප විමර්ශනයක යෙදීම අවශ්‍යය.

වර්ධන නිසි පරිදි අධීක්ෂණය කිරීමේ ළදරු සහ කුඩා ළමයින් සඳහා ආහාර ලබාදීමේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරමින් සිදුකරන මවුකිරි දීමේ සහ අතිරේක ආහාර ලබාදීමේ වැඩසටහන සැලකිය යුතු සාර්ථකත්වයක් හිමිකරගෙන ඇත. මවුකිරෙන් පමණක්ම ළදරුවන් පෝෂණය කිරීම සහ අතිරේක ආහාර ලබාදීම තුලින් මැරස්මස් හා ක්වෂියකෝර් යන තීව්‍ර මන්දපෝෂණය තත්වයන්හී උග්‍රතාවය අඩු කිරීමට උපකාරී විය. එහෙත් මෙම තත්වයන් හා සම්බන්ධව තවත් යා යුතු දුර බොහෝය.

ඒ විටමිනය අධි මාත්‍රාවෙන් ලබාදීමේ වැඩසටහන සමඟ සමගාමීව ක්‍රියාත්මක කළ බීටා කැරොටීන් සුලබව අඩංගු එළවළු හා පළතුරු පරිභෝජනය ඉහළ නැංවීමේ පෝෂණ අධ්‍යාපන වැඩසටහන හේතු කොට ඒ විටමින් ඌනතාවය නිසා ඇතිවන අක්ෂි රෝග සැළකිය යුතු තරමින් පහළ ගිය නමුත්, උප ශායනික ඒ විටමින් ඌනතාවය තවමත් පවතියි.

ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය ජීව චක්‍ර ප්‍රවේශය භාවිතා කරමින් මන්දපෝෂණය සංහිඳවීම සඳහා පෝෂණීය මැදිහත්වීම් ලැයිස්තුවක් සකස් කර ඇත.

විවිධ මට්ටම්වල සාර්ථකත්වය සහිතව මෙම මැදිහත්වීම් වලින් බොහොමයක් ශ්‍රී ලංකාව තුල දැනටමත් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. තාක්ෂණික කාර්යක්ෂමතාව නැංවීම සහ වඩා නිවැරදි ලෙස ඉලක්කගත කිරීම ප්‍රතිඵල ඉහළ දැමීමට සමත් වනු ඇති බවත් පෙනේ. ප්‍රමාණවත් තරම් මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන වෙන් නොකිරීම, මෙම වැඩසටහන් ගැන මහජන අවබෝධය නොමැතිවීම, වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් මානව සම්පත් නොමැතිවීම ආදී සාධක මෙම වැඩසටහන් හී සාර්ථකත්වයට බාධා එල්ල කර ඇත. මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට මුල්වන හේතු පිළිබඳව මෙන්ම ඒවා සංහිඳවීම කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පොදු ජනතාවගේ අවබෝධය නංවාලීම තුලින්, මෙම මැදිහත්වීම්වල සාර්ථකත්වය සඳහා ධනාත්මක බලපෑමක් සිදු කළ හැකිය.

ස්ථූලතාවය/ අධිබර සහ දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයා බාධ, ආඝාතය සහ සමහර වර්ගවල පිළිකා ආදී ආහාර ආශ්‍රිත රෝග තත්වයන් සංහිඳවීම/ වැළැක්වීම සඳහා සාපේක්ෂ වශයෙන් ඉහළ පෞද්ගලික මූලාරම්භයක් තිබීම අවශ්‍යය. එසේ වුවත් රාජ්‍ය/ ප්‍රජා මැදිහත්වීම් මගින් සමාන හා ඔරොත්තු දිය හැකි මට්ටමින් වැළැක්වීමේ හා ප්‍රතිකාර කිරීමේ උත්සාහයන් සිදු කිරීම අවශ්‍යය. එසේම පැණි රස බීම, සිසිල් බීම, ෆාස්ට් ෆුඩ් ආහාර, දුම්වැටි ඇතුළු දුම්කොළ නිෂ්පාදන, මත්පැන් සහ අනෙකුත් ආසාත්මිකතාමය ද්‍රව්‍ය ආදී ස්ථූලතාවයට සහ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට හේතුකාරකවන නිෂ්පාදන නිපදවන හා

අලෙවිකරන කර්මාන්ත හා ආයතන නියාමනය සඳහා ද රාජ්‍ය මැදිහත් වීම් පැවතිය යුතුය.

ස්ථූලතාවය සහ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට මුල්වන හේතු ද සංකීර්ණය. එහෙත් එම තත්වයන් බොහෝ දුරට අවබෝධ කර ගැනීමට දැන් හැකියාව ලැබී ඇත. උපත් බර අඩුවීම සහ මුල් ළමා වියේදී මිටි වීමට ලක් වීම වැනි බලපෑම් මෙහිදී වැදගත්ය. ස්ථූලතාවය ගත් කල ඒ සඳහා වන පවුල් සම්බන්දතාවය පැහැදිලිය. ස්ථූලතාවයට අර්ධ වශයෙන් ජානමය සම්බන්ධතාවක් සහ අර්ධ වශයෙන් පරිසරමය සම්බන්ධතාවක් පවතියි. ස්ථූලතාවය සඳහා වන ප්‍රධානතම අවදානම් සාධක දෙක වනුයේ, ශක්ති සනත්වය ඉහළ ආහාර පාන වැඩි වැඩියෙන් පරිභෝජනය සහ කායික ව්‍යායාමයන්හි නොයෙදීමත්ය. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට හේතුකාරකවන අනෙකුත් අවදානම් සාදක වනුයේ අධික ලෙස ලුණු හා සංතෘප්ත මේද භාවිතය, දුම්පානය හා අනෙකුත් දුම්කොළ නිෂ්පාදන භාවිතය සහ මත්පැන් පානයන්ය.

අධිබර හා ස්ථූලතාවය පැවැතීම ශ්‍රී ලංකාව තුල ඉතා සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතියි. එය ධනවතුන්ට පමණක් සීමා වූ බවක් පෙනීම මවිත කරවන සුළු වුවත් දුප්පතුන් කෙරෙහි එහි බලපෑමක් පවතියි. ළමාවියේ ස්ථූලතාවයද ඉහළ යමින් පවතින ප්‍රවනතාවක් දක්වයි. ස්ථූල දරුවන් බොහෝ විට ස්ථූල වැඩිහිටියන් බවට පත්වෙයි. දැනටමත් බෝ නොවන රෝග වැඩිහිටියන් ගේ අකර්මන්‍යතාවයට සහ මරණවලට බලපාන ඉතා වැදගත් හේතුකාරකය බවට පත්ව ඇත. මේ සඳහා දායක වන ආහාරමය සහ ජීවන රටා වෙනස්කම් හදිසියේ පැන නැගුන තත්වයන් නොවේ. එසේ සිදුවන්නේ ජනමාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය සහ අනෙකුත් සමාජයීය අන්තර්ක්‍රියා තුලින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ක්‍රියාකාරකම් සහ නිශ්පාදන ලද සක්‍රීය ප්‍රවර්ධනය හේතුවෙනි. නීතිමය සහ වෙනත් පියවර තුලින් මෙම තත්වයන් නියාමනය කිරීමේ වගකීමක් රජයට සහ සමාජයට තිබුණද, මෙම තත්වය මැඩලීම සඳහා ගතහැකි ඉතාම වැදගත් පියවර වනුයේ ජනතාව ස්ථූලතාවයද ඇතුළුව මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට මුල්වන හේතුවන ඒවා වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳව දැනුවත් කර ඔවුන් සබුද්ධිමත් හා බලාරෝපිත ජනතාවක් බවට පත්කිරීමය.

රූපය 06- අහිතකර ආහාර පුරුදු

අදාළ ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා රජය විසින් මේ දක්වා ගෙන ඇති පියවර කිහිපයක් මෙසේය.

- සියළු ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සත්කාර ඒකක තුළ ස්ථූලතාවය සහ බෝ නොවන රෝග සොයාගැනීම සහ කළමණාකරණය සඳහා වන වෛද්‍යමය සහ රසායනාගාර සේවා පහසුකම් සහිත සුවැති දිවි මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවීම.
- ස්ථූලතාවය සහ අනෙකුත් ආශ්‍රිත බෝ නොවන රෝග කළමණාකරණය සහ පසුවිපරම් පහසුකම් සහිත වෛද්‍ය පර්යේෂණ සායන සෑම මූලික/ පළාත් රෝහල් තුළ පිහිටුවීම. මෙම සායන සඳහා පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂඥ පුහුණුව ලත් වෛද්‍යවරුන් පත් කිරීම.
- සමහර ආහාර වර්ග සඳහා මාර්ග සංඥා පදනම් කරගත් ලේබල් ක්‍රමවේදයන් බලාත්මක කිරීම සඳහා හැකිවන පරිදි ආහාර නියාමනය සහ ආහාර ලේබල්කරණය මෙරට ප්‍රචාරණය සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ ශක්තිමත් කිරීම සහ මාධ්‍ය/සමාජ මාධ්‍ය සඳහා ළමයින් ඉලක්ක කර ආහාර පිළිබඳ දැන්වීම් පළකිරීම තහනම් කිරීම.
- පාරිභෝගික ආරක්ෂණ අධිකාරිය යටතේ විශේෂිත ප්‍රවර්ග ආමන්ත්‍රණය කරන පාරිභෝගික ආරක්ෂණ සමත් පිහිටුවාලීම උනන්දු කරවීම.
- දුම්පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය පානය පාලනය කිරීම සඳහා වන ගෝලීය රාමුව තදින්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ජාතික මත්පැන් හා දුම්වැටි නියෝජිත ආයතනයක් පිහිටුවීම.

මෙම ලිපිය තුළින් මන්දපෝෂණය ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුලව පවතින ගැටළුවක් බව අපි දැනගත්තෙමු. මන්දපෝෂණය ඇතිවීම කොතරම් සංකීර්ණ ක්‍රියාදාමයක් වුවත් එය පසුබිමේ පවතින සාධක පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය. මුල්ම හේතුකාරකවන්නේ දුගීබව සහ නොසැලකිලිමත්කමය. පෞද්ගලික සහ ප්‍රජා මට්ටම යන දෙකෙහිම මෙම සාධක සංහිඳවීමට අපට ක්‍රියා කළ හැකිය. ඒ සඳහා සබුද්ධිමත් රට වැසියන්ගේ දැනුවත් බව සහ පූර්ණ සහභාගීත්වය පැවතීම අත්‍යවශ්‍යය.

මහාචාර්ය නාරද ඩී. වර්ණසූරිය
ළමා රෝග පිළිබඳ
සම්මානිත මහාචාර්ය

මන්දපෝෂණයට එරෙහිව දේශීය ආහාර රටාවේ හරිත පෝෂණය

වෛද්‍ය ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා

එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ ඇස්තමේන්තුවලට අනුව වසරකට වනාන්තර අක්කර මිලියන 18ක ප්‍රමාණයක් අහිමි වන අතර එනිසා පෘථිවියෙහි මතුපිට පස් ටොන් බිලියන 24ක් වාර්ෂිකව ඛාදනය වේ. වර්ෂ 1970 සිට 2010 අතර කාලය තුළ 52%කින් අඩු වී ඇති පෘථිවියේ ජෛව විවිධත්වය අහිමිවීමේ අවදානම ඉදිරියටත් පවතී. ස්වභාවික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය, භෞතික පරිසරය එකිනෙකට ගැටීම හේතුවෙන් ස්වභාවික පරිසරය බරපතළ ලෙස අනතුරට ලක්වන්නේ නම්, එය මනුෂ්‍යයන් අන්තර්ගත සමාජ පරිසරයටත්, ගොඩනගන භෞතික පරිසරයටත් අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත. ස්වභාවික පරිසරයේ බිඳ වැටීම පාලනය කරමින්, සමාජ අභිවෘද්ධිය ඇතිකරගැනීම උදෙසා බටහිර බුද්ධිමතුන් හඳුනාගෙන ඇති මාදිලිය වන්නේ තිරසාර සංවර්ධනය තුළ හරිත සංකල්පය (Green Concept) ද එකතු වී ඒ හා බැඳුණු ජීවන පිළිවෙත් ද ගොඩනැගෙනමින් පවතී. තිරසාර සංවර්ධනය යනු හරිත ජීවන රටාවට හුරුවීමයි.

එහිදී සොබාදහම සමඟ ජනතාවගේ බැඳීම නැවත සමාජ ගත කළ යුතු අතර සොබාදහම සුරැකීම පිළිබඳව ජනතාව සතු කාර්යභාරය අත්හළ නොහැකි වගකීමක් බව සඳහන් කළ යුතුය. තිරසාරත්වයෙන් තොරව සිදුවන ස්වභාවික සම්පත් භාවිතය සොබාදහමේ තුලනයට හානිකරන අතර, එය මිනිසා ඇතුළු ජෛව සංහතියේ යහපැවැත්මද තර්ජනයට ලක්කරවයි. වර්තමාන පරිභෝජන මාදිලිය මේ ආකාරයට ඉදිරියට පවතින්නේ නම්, වර්ෂ 2050 දී බිලියන 9.6 ක් බවට අපේක්ෂිත ජනගහණයට අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ආහාර නිෂ්පාදනය තවත් 60% කින් වැඩි කළ යුතු වේ. ධනවාදී ආර්ථිකය විසින් මෙහෙයවන වත්මන් ගෝලීය නිෂ්පාදන රටාව විසින් බිලියන 7.5 ක් වන ලෝක ජනතාව ඇතුළුව දසලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජීවීන්ගේ පැවැත්ම මුළුමනින්ම අභියෝගයට ලක්කර තිබේ. එමගින් ගෝලීය උණුසුම දේශගුණික විපර්යාස ආදී බරපතළ පාරිසරික ගැටලු ගණනාවක් නිර්මාණය කරමින් මිනිසා ඇතුළු ජීවීන්ගේ නිවස්නය වන පෘථිවිය අනතුරට ලක්කර තිබේ.

සංවර්ධිත රටවල වෙසෙන ලෝක ජනගහනයෙන් 1/5 ක ප්‍රමාණයක් විසින් ලෝකයේ ඉන්ධන හා ඛනිජ සම්පත්වලින් 70% - 80% ත් අතර පරිභෝජනය කරයි. ආසියා, අප්‍රිකා හා ලතින් අමෙරිකානු කලාපවල ජනගහනය එනම් 4/5 ක ජනහගනය භාවිත

කරන්නේ ඉන්ධන හා ඛනිජ සම්පත්වලින් 20%ක පමණ ප්‍රමාණයකි. ඒ අනුව සම්පත් පරිභෝජනයේ විෂමතාව වර්තමාන පරිසර ඛේදවාචකයේ ප්‍රධාන හේතුවක් බවට පත්ව ඇති හෙයින් සම්පත් සංරක්ෂණය මෙන්ම මිහිතලය සුරැකීමේ කාර්යභාරයන්හි ප්‍රමුඛ වගකීමක් දියුණු රටවලට පවතී. ලොව ජනගහනයෙන් බිලියන 1ක් එනම් සෑම 6 දෙනකුගෙන් එක් පුද්ගලයෙක් පෝෂණ ඌණතාවන්ගෙන් හා කුසගින්නෙන් පෙළෙන බව හෙළිවී ඇත. ඌන පෝෂණයෙන් හා කුසගින්නෙන් පෙළෙන බහුතරය ජීවත්වන්නේ දකුණු ආසියාතික හා අප්‍රිකානු කලාපවලය.

ලොව භූමි ප්‍රමාණයෙන් 17%ක් කෘෂිකර්මාන්ත නිෂ්පාදන හා ආශ්‍රිත තෘණ වගාවන්ට යොදාගෙන ඇති අතර එය පරිසරය කෙරෙහි ද අයහපත් බලපෑම් සිදුකර ඇත. ලෝක ආහාර නිෂ්පාදනයෙන් 1/3 ක් හෙවත් ටොන් බිලියන 1.3 ක් නියඟ, උපද්‍රව ආදී ස්වභාවික හේතූන් මත අහිමි වේ. වර්ෂ 2025 දී එම අපතේ හැරීම් ටොන් බිලියන 2.2 දක්වා වැඩි වන බවට ගණන් බලා ඇති හෙයින් පරිභෝජනය සඳහා ඉතිරිවන්නේ මුළු ආහාර නිෂ්පාදනයෙන් 1/3 ක් පමණි. එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ වාර්තාවලට අනුව සංවර්ධිත රටවල අපතේ යන ආහාරවල පිරිවැය දළ වශයෙන් ඩොලර් බිලියන 680 ක් වන අතර සංවර්ධනය වන රටවල එය ඩොලර් බිලියන 310 ක් වේ. ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ද දිනකට අපතේ යන ආහාර මගින් දුප්පත් මිනිසුන් ගේ කුසගිනි නිවිය හැකි බව බොහෝ දෙනා අමතක කරන අම්හිරි සත්‍යය වේ.

කාර්මික විප්ලවය, හරිත විප්ලවය හරහා පාරිසරික තිරසභාවය තුට්ටුවකට මායිම් නොකරන නූතන සංවර්ධනය හා සංවර්ධනයේ දර්ශක රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති තුළ මුල් බැස ගනිමින් තිබේ. ඒවා ජනතාවගේ නොදැනුවත්කම නිසාවෙන් දේශපාලනයේ ජනප්‍රිය සටන් පාඨ බවට පත්ව තිබේ. අපෙන් ඈත් වුණු සම්ප්‍රදායික ආහාර කෙරෙහි අපගේ අවධානය වඩා වැඩියෙන් යොමු විය යුතු යුගයක ආනයනික ආහාර සඳහා විදේශ විනිමය වැය කරමින් සිටිමු. හරිත විප්ලවය ජනතාව මරාගෙන මැරෙන තත්ත්වයකට පත් ව කෘෂිකාර්මික වකුගඩු රෝගය මාරාන්තික ලෙස ගොවිබිම් බිලි ගනිමින් තිබේ. යෙදවුම් සඳහා වැය වන අධික වියදම ගොවීන්ට දරා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසාවෙන් පමණක් නොව, පරිසරයට සහ ආහාර භෝග වලට එක්කළ අධික වස විස කන්දරාව, ඉවක් බවක් නොමැති පරිසර විනාශය, භෝග විවිධත්වය, මෙන්ම ස්වභාවික

ආහාර භෝග වඳ වීම ද නිසාවෙන් එය අද දවසේ සම්භාවනාවට පාත්‍ර වන්නේ නැත. අපේ රටට ආවේනික මහා කෘෂි සංස්කෘතිය, වාරි ශිෂ්ටාචාරය, මෙරට මහ පොළොවට ගැළපෙන හීය, දේශගුණයට ඔරොත්තු දෙන දේශීය බීජ, සුවදායක පරිසරය හා පරිසරයට හිතකර කෘමි සතුන්, පාංශු ජීවීන් හා ක්ෂුද්‍රජීවීන් ගොවීන්ගේ සම්ප්‍රදායික දැනුම හා සාරධර්ම හරිත විප්ලවය සහ නව ලිබරල් ආර්ථික ක්‍රමවේද නිසාවෙන් අපි අහිමි කර ගත්තෙමු.

මේ ඛේදවාචකය යළිත් වෙළෙන්දන් ගේ තෝතැන්නක් බවට පත් කොට මුදලට යට වූ ජන මාධ්‍යය එහි නව සංස්කෘතියක් බිහි කරමින් සිටී. අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ හරිත පරිසරය මත පදනම්ව අපේ පැරැණියන් හුරුවී සිටියේ සරළ හා සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාර රටාවකටය. නොයෙක් සමාජ ආර්ථික බලපෑම් නිසා දියුණුව සමඟම වෙනස් වූ ආහාර රටාව නිසා අද වනවිට බොහෝ දෙනකු නැඹුරුව සිටින්නේ කෘත්‍රිම වර්ණක හා ක්ෂණික ආහාර වෙතයි. වාණිජකරණය වූ ආහාර කර්මාන්තය හුදු ලාබය පමණක් අරමුණු කොට කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර හුදෙක් පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීම සඳහා නිර්මාණය කරමින් මිනිසුන් ගේ ජීවිත බිල්ලට ගනියි. මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරය කරන නොයෙක් දැන්වීම් මගින් සිරුරට අහිතකර අධික සීනි, අධික තෙල්, අධික පිටි සහිත ආහාර පරිභෝජනයට ජනතාව පොළොඹවන්නේ කිසිදු පාලනයකින් තොරවය. ස්වාභාවික ආහාර වලින් මිනිසුන් ඈත් කිරීමේ වාසිය ලබන්නේ ඖෂධ සමාගම් වේ. එබැවින් විවිධ කෘත්‍රිම ආහාර පාන නිපදවන සමාගම් හා

ඖෂධ සමාගම් අතර ව්‍යාපාරික සම්බන්ධතා තිබේ දැයි සැක මතුවේ.

විවිධ ප්‍රභව වලින් ලබාගන්නා වූ ආහාරමය පදාර්ථයන් ගණන වැඩි වන්නට අපි පෝෂ්‍ය විවිධත්වය හා පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව අතින් පොහොසත් වූවෝ වෙමු. ඒ නිසා ඌවේ භෝජන රටාවන් හා රජරට භෝජන රටාවන් අතරත්, යාපා පටුනේ හා රුහුණේ ආහාර රටාවන් අතරත් විවිධ වෙනස්කම් තුළින් අපේ ප්‍රාදේශීය ජන සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය ඔවුන්ගේ සම්පත් මතින් ආරක්ෂා විය. නෙළුම් කොළේ බත් කෑමත්, කෙසෙල් කොළේ බත් බැඳීමත්, පුවක් කොළපුවේ බත් බැඳීමත් පිටුපස බොහෝ සමාජ පාරිසරික දර්ශයන් පවතී. එහෙත් අද නගරයේ අවන්හල් තුළ විකිණෙන නෙළුම් කොළයේ බත් යනු සමාජයේ ජනප්‍රිය භෝජන විලාසයක් විනා සංස්කෘතික හරයන් මත නිපැයුණු පුරුද්දක් නොවේ.

මග තොටේ නෙළුම් කොළේ බත්, කෙසෙල් කොළේ බත්, ගමේ විදියට කෑම, පොල් අතු බත් කඩේ ආදී ලොකු පුවරු ගැසූ කඩවල් නොහොත් ආපන ශාලා දක්නට ලැබුණ ද නෙළුම් කොළේ, කෙසෙල් කොළේ, පොල්අතු බත් කඩේ විකිණෙන්නේ අපේ අතීතකාමයයි. ශීතකරණ නොමැති අතීතයේ පොදු ජනතාව බොහෝ දුරක් ගෙවා පයින් ගමන් යන කල සිය කුසගින්න නිවා ගැනීමට ආහාර ඇසුරුම් ක්‍රම ගැන අවධානය දැක්වූහ. කෙසෙල් කොළයේ බෙදන ලද බත් මුලක්, පුවක් කොළපුවේ බඳින ලද බත් මුලක් අද පොලිතීන් සිවියකින් ඔතා පහසු කරනු ලැබුවද එයින් මතුවන අයහපත් විපාක වලින් මුළු සමාජය ම පීඩා විඳි යි. කොළ පැහැති පරිසරයෙන් යැපෙන ආහාර රටාව නිසා අත්වන

පෝෂණ හා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ගැන ජනතාව නොදැනුවත් නිසා එහි ලාභය යන්නේ වෙළෙඳුන් අතටය. නෙළුම් කොළේ, පොල්අතු බත් කඩේ අත වනන්නේ සිතින් ගමට යනු පිණිස ගැමි බතෙහි රස විඳින නාගරික වූ ගැමියාටය. පොල් අතු බත් කඩේ ඇතුළත මේස, පුටු, විදුලිපංකා, විදුලි බුබුළු පමණක් නොව කෑම බඳුන් පවා නවීකරණයෙන් අලංකෘත ආපන ශාලාවක් වන අතර පොල් අතු සෙවිලි කොට තිබෙන්නේ පියස්සේ පමණි.

නෙළුම් කොළේ බත් කඩේ ද වෙනසකට තිබෙන්නේ පිඟානක් වෙනුවට නෙළුම් කොළයක් තැබීම පමණි. නිවැරැදි දේශීය ගැමි ආහාර වේලක් නම් නෙළුම් කොළයට බෙදිය යුත්තේ හීනටි හාලේ බතුත්, කිරි හොද්දක්, කොස් ඇට බැදුමක්, කරවල කෑල්ලක්, පලාකොළ මිටක් ආදී දේය. එහෙත් බෙදෙන්නේ ගෝවා, බීට් රූට්, ලීක්ස්, කැරට්, කුකුළු මස්, පපඩම්ය. දේශීය ගැමි රසය හා ගුණය සොයා පොල් අතු බත් කඩේට ගිය ගැමියාට ලැබෙන ආහාර වේල එබඳුය. සමහර විට ඒ නෙළුම් කොළේ ද තායි නෙළුම් කොළයකි. එහි බෙදෙන අර්තාපල් ඉන්දියාවෙන්ය. රට ලූනු, රතු ලූනු, සුදු ලූනු ටිකද ඉන්දියාවේය. පරිප්පු ටික පකිස්තානයෙනි. පැපොල් ගෙඩිය තායිලන්ත දෙමුහුන් පැපොල්ය. තක්කාලි මලයාසියාවෙනි. හට්ටි මුට්ටි, වළං, පොල් කටු ඇඳි දේශීය වුවත් එහි ඉදෙන බත, එළවළු සියයට සියයක් දේශීයම නොවේ. එනිසා සැබවින්ම දේශීය ආහාර වේල යන්න තුළ අප ගිලී සිටින අසංස්කෘතික මිථ්‍යාව බිඳ හෙළිය යුතුය. එබැවින් අතීත කාමයෙහි ගිලෙනු රිසියෙන් හෝ තමන් සුවකාමී පුරුදු පුහුණු කරනවා යැයි මුලාවී ගැමි බත සොයා නෙළුම් කොළේ බත් කඩේට පිවිසීම සිත රවටා ගැනීමක් පමණක් වනු ඇත. පොල් අතු පියසි, කෙසෙල් කොළය, නෙළුම් කොළය, මැටි හැළි වළං පොල් කටු හැඳි මිස ගැමි දේශීය බත හෝ දේශීය ආහාර රටාව එහි නැත. අඩුම තරමින් දර ලිපක් හෝ නැත. බත ඉදෙන්නේ ගෑස් ලිපේය. එහෙත් බත තිබෙන්නේ මැටි බඳුන්වලය. බත බෙදන්නේ නෙළුම් කොළයටය.

අපේ පැරැණියෝ අගනා ජල බැඳි ශිෂ්ඨාචාරයක් අපට උරුම කර දුන් අතර දිය පහරවල් අවහිර නොකර පහළ මිටියාවත් වල වැව් බැඳ ගොවිතැන් බත් කළෝය. මේ සියල්ල අපේ කෘෂි ජෛව විවිධත්වයේත්, සංස්කෘතියේත් මුදුන් මූලයන් ලෙස අප බතින්, බුලතින් හා පළතුරින් පිරී ඉතිරී ගිය ජාතියක් බවට පත් කළේය. එහෙත් අද වාණිජකරණය වූ මාධ්‍ය විසින් පෝෂණය කර නානාප්‍රකාර මාධ්‍ය කලාවන්ගෙන් ඔතා හැඩ ගැන්වූ ප්‍රචාරක දැන්වීම් අහිංසක පාරිභෝගිකයාගේ ඔළුව හිරි වට්ටමින් ලබා දෙන ආහාරයන්ගේ අගය හා එහි විවිධත්වය සූක්ෂම ආකාරයෙන් වෙනස් කොට ඇති අතර ඒවායේ ගුණාත්මය තුට්ටුවකට මායිම් කළ නොහැකිය. මෙසේ පිට ඔපයට මං මුලා වූ ශ්‍රී ලාංකික ජාතියම අද අඳුරේ ගිලී ඇත. පොලු මුගුරු අමෝරාගත් කිරි පිටි හා පාන් පිටි වෙළඳුන්ට අනේක වාරයක් හිස නමමින් නොවටිනා මිලකට වස විස කමින් බොමින් මුහුදට දත නියවන ජාතියක් බවට අප පත්කර හමාරය. හාල්, පරිප්පු, පාන්පිටි, සීනි හා කිරිපිටි අත්‍යාවශ්‍ය ආහාර ලෙස සලකමින් විදේශයන්ට ගැත්තන් වී සිටින්නේ ඉන්නක් නිකන් ඇන්නත් පැලවෙන රත්තරං මහ පොලොවක් අප සතුව තිබියදීත්ය. තවමත් අප බොහෝ ප්‍රමාද නැත. වහ වහා අපගේ පාරම්පරික ආහාර සංස්කෘතිය වෙත දැස් විවර කළ යුතු කාලය පැමිණ ඇත.

මිනිසුන් පෝෂණය කිරීම හා ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා සොබාදහම සතු හැකියාව හා එහි හරිත සම්පත් තුළ සැඟවී ඇති බලය ඉමහත්ය. එය හඳුනා ගත හැකි, අගය කළ හැකි, භාවිතා කළ හැකි, ආරක්ෂා කළ හැකි, ඉදිරියට ගෙනයා හැකි පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම යුගයේ කාර්යභාරය වී තිබේ. සාම්ප්‍රදායික භෝග වර්ග සහ දේශීය ආහාර වර්ග ප්‍රචලිත කිරීම මෙන්ම ඒවා සුලබ කිරීමේ වැඩපිළිවෙලක් ද ජාතික මට්ටමෙන් හා පළාත් මට්ටමෙන් දියත් කිරීම තුළින් සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය වෙනුවෙන් කළ හැකි මෙහෙය තවත් පුළුල් වන බවය. අතීතයේ අපේ පැරණියන් අතර භාවිතා වූ සම්ප්‍රදායික දැනුම් හා ඊට අදාළ තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් හඳුනාගෙන ඒවායේ වැදගත්කම නිසි ලෙස අධ්‍යයනය කොට ඒවා ශිල්පීය ඥානය අදට ගැළපෙන පරිදි ගළපා අනාගත තිරසාර පැවැත්මක් ඇති වන සේ සංවර්ධනයට උචිත පරිදි යොදා ගන්නා ආකාරය අප වහ වහා සොයා බැලිය යුතුව ඇත. මෙබඳු කාර්යයකදී දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට කළ හැකි මෙහෙවර අති විශාලය. සහශ්‍රක සංවර්ධන ඉලක්ක වලින් සපුරා නොගත් අරමුණු තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක හරහා සඵල වේ දැයි අපි දෑස් අයා සිටිමු. මිනිසුන් ගේ පරිභෝජන රටාව තිරසාර ආකෘතියක් තුළ පුනරුත්ථාපනය කරන තුරු මේ පරිසර විනාශය වළකා හරිත ජීවන රටාවක් ඇති කිරීම දුෂ්කර බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. ජනගහනය වැඩිවීම මේ මහා පොළොව දරා සිටිනු ඇති වුවත් ඉන් කොටසක් විසින් අනුගමනය කරන විනාශකාරී ජීවන රටාවෙන් වෙන හානිය එයට දරා ගැනීමට නොහැකිය.

වත්ත බද්දට දී ඇස්සට දත නියවන අපේ ගම් වැසියන් තැඹිළි විකුණා මිනරල් වොටර් බොන, බෝතල් කළ සිසිල් බීම බොන තත්වයට ඇද වැටී තිබෙනුයේ මෙකී ජාතික වැඩපිළිවෙළ තවමත් ගමට නොගිය නිසාය. එළකිරි විකුණා දරුවන්ට පිටිකිරි පෙවූ යුගයට නැවතීමේ තිත තැබීමේ කාලය එළඹ තිබේ. කිතුල් පැණි විකුණා දරුවන්ට චොකලට් ගෙන එන අම්මලා තවමත් ගම් වල සිටින බව නොරහසකි. හිගුරල, කටුවල, රාජාල, කහට අල, වැල් අල, ඉන්නල විකුණා අර්තාපල් කන සමාජයක් අපේ ගම් වල පසුගිය දශකයේ බිහි විය. කිතුල් පිටි විකුණා මොල්ටඩ් මිලක් අධිපෝෂණීය කිරි වර්ග තමන්ගේ ගෙදර වැඩිහිටියන්ට ගෙනවිත් දෙන ගම්වැසියන් ද අපට හමුවේ. කව්පි, මුංඇට, කඩල, මෙනේරි, තල ටික පාර අයිනේ තබා නගරයෙන් එන අයට

විකුණා බ්‍රොයිලර් කුකුල්මසින් සන්තර්පණය වන ගැමියන් ගේ මනස වෙනස් කළ යුතු කාලය එළඹ තිබේ. තුඹ කරවිල, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, එළබටු කුණුකොල්ලෙට විකුනා දමා සෝයා මීට් කන සංස්කෘතිය තවමත් ගම තුළ පවතී. දිවුල්, බෙලි, දෙහි, දොඩම් කීයකට හරි විකුණා කෝඩියල් බොන සමාජයක් ද ගම් වල නැතුවා නොවේ. කතුරුමුරුංගා, වට්ටක්කා කොළ නගරයට විකුණා අධිකැල්සියම් කිරි බොන්නේ ද මේ ගැමි ලියන්මය. ගොටුකොළ, මුගුණුවැන්න, තෙලටිය දළු විකුණා දරුවන්ට මල්ටිවිටමින් දෙන තරමට පිරිහී ඇත්තේ ද මේ ගම්වල මච්චරුන්ය.

දේශීය කිරි ගොවියා ගේ කිරි කානු දිගේ ගලා යද්දී ඩොලර් බිලියන ගණනින් කිරිපිටි ආනයනය කරන්නේ මෙරටේ ජාතික දේශපාලනයේ විපරිත චින්තනය නිසාය. වට්ටක්කා විකුණා ගත නොහැකිව මහපාරවල් අයිනේ විසිකර දමන විට තරු හෝටල් වල පම්ප්කින් සුප් වලට දහසින් බැඳී පියළි ගෙවන්නේත් මේ දේශපාලනික විගඩම නිසාය. මේ තත්වයට අහිංසක ගැමියන් කිසිසේත් ම වග කිව යුතු නොවේ. බහුජාතික සමාගම්වල වුවමනාව නිසා දේශීය ආහාර රටාව විනාශ කළ අපේ පශ්චාත් අධිරාජ්‍යවාදී පාලනයේ නිරත වූ කළු සුද්දන්ගේ නරුම දේශපාලනය ඉතා පැහැදිලිවම මේ තත්වයේ වගඋත්තරකරු වේ. දේශපාලන චින්තනය තුළ දේශීයත්වයේ සළකුණ මතුව එන විට එහි උපරිම එල නෙළා ගැනීමේ ලා ජනතාවගේ සන්තානයේ යම් විප්ලවීය වෙනසක් ඇති කළ යුත්තේ එනිසාය. එහෙත් අවාසනාව නම් එබඳු දේශීය චින්තන විප්ලවයන් ගේ ආයුෂ බොහෝ කෙටි වීමයි.

මන්දපෝෂණය යනු රෝග තත්වයකට වඩා රෝග වලට හේතු වන පෝෂණ ප්‍රශ්නයකි. පෝෂණ ඌනතාව මෙන්ම ආහාර දිරවීමේ සහ අවශෝෂණයේ දුර්වලතා නිසාද මන්දපෝෂණය ඇති විය හැකිය. ආහාර හිඟයක් නොමැතිව වුවත් මන්දපෝෂණය ඇතිවන්නේ පරිවෘත්තීය ආබාධ නිසාය. ඒ අනුව කැඳ වලින් මේ වැරදි නිවැරැදි කොට පෝෂණය ද ලබා දෙන බව අත්දැකීමෙන් දනිමු. අපේ රට අතීතයේ සිටම කැඳ සංස්කෘතියක් තිබුණු රටකි. ආයුර්වේදය යනු කැඳ වල ගුණ විවරණය කරන වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. අපේ දේශීය වෙදකම කැඳ වලින් රෝගීන් සුවපත් කරන වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. එබැවින් කැඳ යනු නොයෙක් ආකාරයෙන් සකසා ගත හැකි පෝෂණීය මෙන්ම දිරවීමේ පහසු ආහාරයක් බව පළමුව කිව යුතුය. කැඳ යනු නිරෝගී පුද්ගලයින් හට ආහාරයක් මෙන්ම රෝගීන් හට ඖෂධීය ගුණ සහිත චිකිත්සීය පෝෂකයක් මෙන්ම සමහර විටෙක ප්‍රතිකාරයේ කොටසක් වන ඖෂධයක් හෝ පථ්‍ය ආහාරයක් ලෙස ද භාවිතා වේ. චිකිත්සීය පෝෂණය (therapeutic nutrition) යනු අපේ වෙදකමේ කොටසක් විය.

කැඳ යනු එක්තරා ආකාරයකින් සෞඛ්‍ය අතිරේකයක් (health supplement) ලෙස ද භාවිත විය. එය නවීන දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලන විට කෘත්‍යාත්මක ආහාර (functional food) ගණයට වැටේ. එහෙත් කොළ කැඳ යනු ප්‍රෝටීන් හෝ කැලරි ඌනතා මත ඇතිවන වන මන්දපොෂණයේ දී අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොවේ.

කොළ කැඳ වල ප්‍රධාන සංඝටක 4 ක් තිබේ. ඒවා නම් කොළ ඉස්ම, පොල්කිරි, සහල් සහ කුළුබඩු (ඉඟුරු, සුදු ලූණු) යන ඒවාය. මෙය බැලු බැල්මට ප්‍රධාන පෝෂණ සංඝටක සහ අනෙකුත් පෝෂක සහිත ආහාරයකි. එහෙත් මෙය ප්‍රෝටීන ඌනතාවය සපුරා ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එසේ වුවත් මේ සඳහා මුං, කඩල, කව්පි, උඳු වැනි රනිල ඇට වර්ග වල පිටි එකතු කළ හැකිය. විශේෂයෙන්ම ඒවා දිරවීමට පහසු පරිදි රැයක් දියේ පොගවා ඇට වශයෙන් ද එකතු කරගැනීම සුදුසුය. එහෙත් කොළ කැඳ යනු අතිරේක ආහාරයක් ලෙස මන්දපෝෂණය ඇති දරුවන්ට දීම වරදක් නොවේ. ඒ සඳහා කොක්මොට වැනි කොළ වර්ග තෝරා ගැනීම ද සුදුසුය.

මුරුංගාවල පෝෂක අගය ගැන සලකා බලන විට එය ඉතාම වටිනා පෝෂකයකි.

කැඳ සැකසීමේ ප්‍රධාන සංඝටකය සහල් වුවත් ඒ සමග වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග, කොළ වර්ග හෝ ගෙඩි වර්ග ද යොදා ගැනීමට හැකියාවක් තිබේ. අපේ රටේ පොල් කිරි යනු කැඳ වර්ග වලදී යොදා ගත හැකි ඉතා වටිනා පෝෂණීය සංඝටකයක් වේ. මීට අමතරව වෙනත් ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් ද යෙදිය හැකිය. අප්‍රිකානු රටවල කෘමීන් හා පණුවන් යොදා ගෙන කැඳ වර්ග සකසයි. ඒ ඔවුන්ගේ ආහාර සංස්කෘතියට අනුව සිදු කරන්නකි. ඒ අනුව ලෝකයේ බොහෝ රටවල් ළමා මන්දපෝෂණය සඳහා කැඳ වල තිබෙන උපයෝගීතාව සහ විභවතාව අධ්‍යයනය කරමින් සිටියි. බොහෝ සම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතීන් ඇති රටවල පෝෂණ ගැටළු තිබෙන ළමයින්ට කැඳ දීමේ සිරිත පවතී. ආහාර අහේනිය ඇති කාලයේ දී කැඳ යනු ඉතා පහසුවෙන් සකස් කළ හැකි වටිනා ආහාරයකි.

ප්‍රෝටීන් ඌණතාව කෙසේ වෙතත් ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් වන A විටමින් ඌනතාව සඳහා කොළ කැඳ වල සාර්ථක උපයෝගීතාව ගැන සොයා බලන්නට පර්යේෂකයින් උත්සුක විය යුතුය. බීටා කැරොටීන් වලින් අනූන කොළ වර්ග වලින් ඉතා පහසුවෙන් පොල්කිරි වැනි තෛල මාධ්‍යයක් හරහා A විටමින සංශ්ලේෂණය සිදුවන බව ඔප්පු කළ හැකිව තිබියදී තවමත් දුවන්නේ බහුජාතික සමාගම්වල විටමින් අතිරේක සොයාගෙනය. කැරොටීන් බහුලව තිබෙන්නේ කැරට් වල පමණක් යැයි සිතා සිටින සමහර පෝෂණවේදීන් වට්ටක්කා සුප් බොන්නේ තරු පහේ හෝටල්වල දී පමණි. එහෙත් ඔවුන් නවීන විද්‍යාවෙන් කොළ කැඳ වල හරිත සාරයේ පෝෂණ අගය මනින්නට උත්සුක නොවෙති.

කොළ කැඳ සැකසීමේදී අනිවාර්යෙන්ම සුදු ලූණු සහ ඉඟුරු එකතු කිරීම සිදු කරයි. ඒ මගින් අග්නිය වර්ධනය වීමත් ඉතා හොඳින් අවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක සිරුරට උරා ගැනීමත් වැඩි දියුණු කරයි. එනිසා මන්දපෝෂණය සහිත දරුවන්ට කොළ කැඳ ලබා දීමේදී ඔවුන් ගේ ආහාර දිරවීමේ හැකියාව මෙන්ම රුචිය ද වර්ධනය වේ. එහි අන්තර්ගත ජලය හුදු ජලය පමණක් නොව යම් ආකාරයක පෝෂණ සංඝටක දියවූ ශක්තිකෘත තරලයක් බව අමතක නොකළ යුතුය. සාමාන්‍ය දැනුම තිබෙන ඕනෑම ගැමි මවක් මේ කාරණය ගැන දැනුවත්ය. ඒ සඳහා අමුතු විද්‍යාවක් ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ. පිටරටින් එන කෘත්‍යාත්මක ආහාර (functional foods) හෝ පෝෂකෞෂධ (nutriceuticalss) වලට වැය කරන විදේශ විනිමය ඉතිරි කර ගැනීමට අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර ගැන සමාජය දැනුවත් කිරීම සෑම වෛද්‍යවරයෙකු ගේම වගකීම සහ යුතුකම විය යුතුය. එසේ නොමැති නම් අපේ කොළ කැඳ වල පෝෂණ අගය ගැන පර්යේෂණ සිදු කොට ඒවා ප්‍රසිද්ධ කළ යුතුය. ඒවා වඩා හොඳින් භාවිතයට ගත හැකි ආකාරයෙන් වැඩි දියුණු කළ යුතුය.

විවිධ වාණිජමය ප්‍රවණතා නිසා සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවට අයත් සාධනීය ගති ලක්ෂණ සහ යහපත් අංගෝපාංග ඉතා සියුම් ලෙස සමාජ භාවිතයෙන් ඉවත් වීම හරහා ගෘහණියගේ සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව සහ පෝෂණ සාක්ෂරතාව ද වියැකී යයි. එවැනි මුළුතැන් ගෙයක දෙහි වෙනුවට සිට්‍රික් අම්ලය අඩංගු ක්ෂණික ඇඹුල්, පොල් කිරි වෙනුවට ක්ෂණික පොල් කිරි, ටින් කළ මාළු ඇඹුල් තියල්, පැකට් කළ පොළොස් ඇඹුල, ඉස්සො, දැල්ලො, කුකුළුවන් ගේ රස පිරි සෝයා නිෂ්පාදන, කුකුල් මස් වෙනුවට මීට් බෝල්ස්, සොසේජස්, ආදී දහසකුත් එකක් නිෂ්පාදන හරහා අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව ආක්‍රමණය කරනුයේ ව්‍යාපාරික අභිමතයයි. පිරිසිදු, නැවුම්, ස්වාභාවික පළතුරු, එළවළු වෙනුවට ඒවා ශීතකරණයේ තබා ගුණාත්මයෙන් හීන වූ විට ආහාරයට ගැනීමේ පුරුද්ද මුළුතැන්ගෙයට අවතීර්ණ වනුයේ ද මෙකී වෙළඳ ලෝකයේ අවශ්‍යතාව නිසාය. අපේ සමාජයට අද අවශ්‍ය වන්නේ සාමාන්‍ය දැනුම හෝ සාක්ෂරතාව නොවේ. සාක්ෂරතාව හෝ බුද්ධිඵලය යනු සමාජයේ සාරධර්ම හෝ මානවධර්මතා පිළිබඳ දර්ශකයක් නොවේ. අපේ ගැමියන් තුළ අකුරු කියවීමේ ලිවීමේ හැකියාව (සාක්ෂරතාව) පහළ මට්ටමක

තිබුණද සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව (cultural literacy) ද පාරිසරික සාක්ෂරතාව ද ඉතා ඉහළ මට්ටමක පැවතිණ. අද සිදුව ඇත්තේ මේ ප්‍රාදේශීය හර පද්ධතිය තුළ නොරැඳි සංස්කෘතික සාක්ෂරතාව සහ පාරිසරික සාක්ෂරතාව වැනි සාම්ප්‍රදායික ප්‍රඥාවන් ක්‍රමයෙන් මුල් සිඳී යාම නිසාම අඩපණව වියැකී යාමයි.

සත්‍ය වශයෙන්ම අපේ ඉතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සංස්කෘතියක් තිබේ. එය ලොව කුමන හෝ සංස්කෘතියකට නොදෙවෙනිය. එය අපේ ගැමි සමාජය තුළ පාරම්පරිකවම ඉතා මැනවින් සංස්කෘතික උරුමයක් ලෙස ස්ථානගතව තිබිණ. සම්මත අධ්‍යාපනයෙන් නිපදවන්නේ ප්‍රති-සංස්කෘතික (anti-cultural) මානසිකත්වයකි.

එය මේ රටේ සංස්කෘතියට මිත්‍රශීලි (culture-friendly) විය යුතුය. අද සිදුව ඇත්තේ ගෝලීයකරණයට අනුරූපී විවිධ සංස්කෘතික විලෝපන සමාජගත වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපි සම්ප්‍රදාය වලිගයෙන් අල්ලා ගෙන සුරතල් කරමින් සිටිමු. එනිසා විකාරරූපී සංස්කෘතිකමය නිපැයුම් වෙළෙඳ ලෝකය සිය ලාභය පිණිස ඉදිරිපත් කරයි. අපේ සංස්කෘතියේ මුල් නොහඳුනන පුරවර සැපයට හුරු වූ නව පරපුර සංස්කෘතියේ සැබෑ හැර පද්ධතිය අමතක කර එහි විකිණිය හැකි කොටස් පමණක් සරසා වෙළෙඳ පොළට එවති. නාගරික සමාජයේ පාරිභෝගිකයින් උදෙසා පරිශීලක මිත්‍ර (user-friendly) සංස්කෘතික වෙළෙඳ පොළක් නිර්මාණය කරති. ඔවුන් අපේ වංගෙඩියකට ඇඹරුම් ගලකට වඩා අඩු ඉතිහාසයක් ඇති ඇමරිකානු ගෝලීය දැනුම් ප්‍රවාහයේ දියකර එවන සියලු සංස්කෘතික මගෝඩි සහ උප්පරවැට්ටි හිස් මුදුනින් පිළිග නි. එබඳු සමාජයක් අපේ සම්ප්‍රදාය තුළට නැවත ගාල් කිරීම සුවපහසු කාර්යයක් නොවේ. ඒ සඳහා පුළුල් සංස්කෘතිකමය සාක්ෂරතාවක් අවශ්‍යය.

වෛද්‍ය ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා
ආයුර්වේද උපදේශක

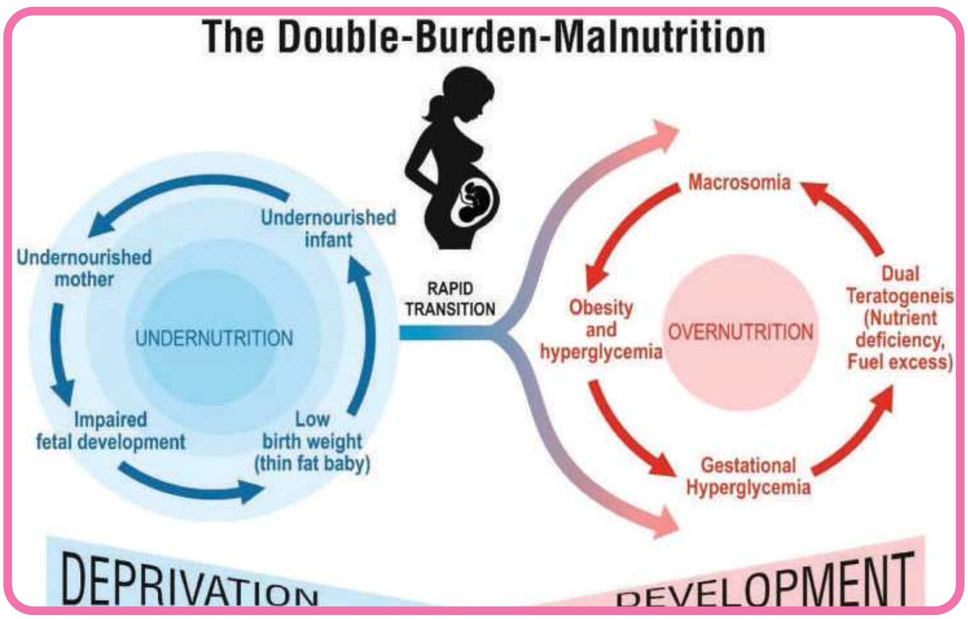
ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීම : සෞඛ්‍යයට සහ යහපැවැත්මට සාකල්‍යමය පිවිසුමක්

වෛද්‍ය වින්‍යා ආරියරත්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා යහපත් පෝෂණය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ඊට හේතුව කායික සෞඛ්‍යය, ප්‍රජානන වර්ධනය සහ සමස්ථයක් වශයෙන් යහපැවැත්මට අඩිතාලම වනුයේ මනා පෝෂණයක් තිබීමයි. ඒ සඳහා ප්‍රජාපෝෂණය, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යමත් ආහාර ලබාදීම සහ සමාජයේ විවිධ කොටස්වලින් ලැබෙන අනුග්‍රහය යනාදියේ සංකලනයෙන් යුතු සහ පුළුල් ප්‍රජාවම අලලා ගත් උපායක් අවශ්‍ය වේ.

අද ලංකාව මන්දපෝෂණය හේතුකොට ගෙන දෙආකාරයකින් පීඩාවට පත්ව ඇත. එනම් ඌන පෝෂණයද, අධික බර සහ ස්ථූලතාව ද ඉහළ යාමයි. නිදසුනක් වශයෙන් කියතොත් අවුරුදු පහකට අඩු වයසැති ළමුන්ගෙන් 17% කම වාගේ උස ප්‍රමාණවත් නොවේ. උසින් වැඩීම මෑතකදී තරමක් දුරට දියුණු වී ඇතත් එය ගෝලීය ඉලක්කයට වඩා පහළින් සිටී. එසේම බාල වයස් ළමයින්ගේ ක්ෂයවීම භයානක විදියට ඉහළ අගයක් (15.1%) ගනී. මෙය ආසියාතික ප්‍රදේශයේ සාමාන්‍ය අගයට වඩා කැපීපෙනෙන ලෙස ඉහළ අගයකි. මීට අමතරව වයස අවුරුදු පහකට වඩා අඩු ළමයින්ගෙන් තුනෙන් එකක්ම (1/3) මන්දපෝෂණ අභියෝගවලට මුහුණ දෙති. මෙය ළමයින්ගේ කායික සහ සංජානන වර්ධන විභවය කෙරෙහි අහිතකරව බලපායි.

වැඩිහිටියන්ගෙන් 8.9% ක් ස්ත්‍රීන් ද 3.7% ක් පිරිමින් ද ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙති. ස්ථූලතාව ඉහළ යාමත් සමඟම දියවැඩියාව උද්ගතවීමේ ඉඩකඩ ද (8.6% ක් පමණ) ඉහළ ගොස් ඇත. මේ තත්ත්වය ආහාර විවිධත්වයේ ඌනතාවයක් පෙන්වා දෙයි. ශ්‍රී ලාංකිකයන් සැලකිය යුතු කොටසක් පළතුරු එළවළු සහ පෝෂණවලින් පිරි වෙනත් ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් පරිභෝජනය නොකරති. ශ්‍රී ලාංකිකයන් දිනකට ගන්නා වූ පළතුරු සහ එළවළු ප්‍රමාණය WHO (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය) විසින් නිර්දේශය කර ඇති දිනකට ග්‍රෑම් 400ක්වූ ප්‍රමාණයට වඩා අඩුය. මීට තරමක් දුරට හේතු වී ඇත්තේ ආහාරයේ විවිධත්වය සීමා වීම



සහ ආර්ථික සංරෝධකයයි. මේ නිසා ආහාර අනාරක්ෂිතතාව පවුල් 17% ක් පමණ කෙරෙහි බලපා තිබේ. මීට මුහුණ දීමේ උපායක් වශයෙන් ඇතැම් අය ණයට ගනිති. නැතහොත් අඩු පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ප්‍රධාන ආහාර මත යැපෙති.

ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීම සඳහා සාකල්‍යමය පිවිසුමක්

ආහාර ලබාගැනීම දියුණු කිරීම, ආහාරවල විවිධත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට, ඌන පෝෂණය සහ ආහාර අතර බැඳි සංක්‍රාමික නොවන රෝග විසඳීම ද ඉලක්ක කරගත් ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරී රාමු ලෙස "ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණය හා ආශ්‍රිත බහු ආංශික ක්‍රියාකාරී සැලසුම (2018 - 2025)" සහ "ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය 2021 - 2030" දැක්විය හැකිය.

ප්‍රජා සහභාගීත්වය සහ බලගැන්වීම ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියේ (2021-2030) නිර්ණායක මූලධර්මවල දහයෙන් එකකි. රටෙහි පවතින පෝෂණ ඌනතා නිරාකරණය කිරීම සඳහා ප්‍රධාන උපායක් වශයෙන් ප්‍රජාව සබලකිරීමේ වැදගත්කම ද එමගින් හඳුනාගෙන ඇත. ප්‍රජාවක් තුළ වඩා යහපත් පෝෂණයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ එවැනි දියුණු කිරීම් හේතුකොටගෙන මහජන සෞඛ්‍යය කෙරෙහි දැක්වෙන දීර්ඝකාලීන බලපෑම් පහතින් දක්වා ඇත.

1. **අධ්‍යාපනය සහ දැනුවත් බව: පෝෂණය පිළිබඳව දැනුවත් වූ සමාජයක් ගොඩනැංවීම**

අධ්‍යාපනය වූ කලී ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීමට යොදාගන්නා මෙවලම් අතරින් ඉතාමත් වැදගත් වූ අංගයකි. සමබර ආහාරවල වැදගත්කම සහ පරිපූර්ණ නොවූ ආහාර නිසා ඇතිවන බලපෑම් ගැන ප්‍රජාව වඩාත් දැනුවත් වීම මගින් එක් එක් පුද්ගලයාට ද දැනුවත්ව ගන්නා තීරණවලට එළඹිය හැකිය. අඩු මිලට ගතහැකි පෝෂණීය ආහාර සහ ප්‍රජාවේ පෝෂණය අත්පත් කර ගැනීම සඳහා නව පිවිසුම් පිළිබඳව විස්තීරණ අධ්‍යාපන තොරතුරු සහ මාර්ගෝපදේශ ද ඇතුළත් කර මෙරටෙහි පිළියෙල කර තිබේ.

2. **පෝෂණය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ තොරතුරු ලබාදීම පහත සඳහන් ආකාරයට සිදු කළ හැකිය.**

ප්‍රජා වැඩමුළු: පෝෂණීය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම, ආහාර ලේබල (සැකසූ ආහාර බහා ලූ ටින්, පැකට්, බෝතල් ආදියේ) තේරුම් ගැනීම සහ ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් වැඩමුළු පැවැත්වීම.

පාසැල් වැඩසටහන්: පාසැල්වල ක්‍රියාකාරකම් සමඟ පෝෂණය පිළිබඳ ඉගැන්වීම සමෝදනය කිරීම මගින් කුඩා අවදියේ සිටම නිසි ආහාර පුරුදු ළමා සිත් තුලට කාවැදිය හැකිය. සැකසූ ආහාරවල අනතුරුදායක ස්වභාවය, පළතුරු සහ එළවළුවල ගුණාත්මය පිළිබඳව ළමයින්ට ඉගැන්වීම මගින් ජීවිත කාලය පුරාම සෞඛ්‍යමය ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීම දිරිමත් කරයි.

මධ්‍ය මෙහෙයුම්/ සංදර්ශන: පෝෂණය පිළිබඳව තොරතුරු ප්‍රචාරණය සඳහා මාධ්‍ය වේදිකා භාවිතා කිරීමෙන් වඩාත් පුළුල් ප්‍රේක්ෂක ප්‍රජාවක් වෙතට ප්‍රවේශ විය හැකිය. සමාජ මාධ්‍ය, රේඩියෝ සහ ටෙලිවිෂන් වැඩසටහන් මගින් සෞඛ්‍යමය ආහාර වේල් වෙතින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ඉස්මතුකර පෙන්විය හැකි අතර, ඉක්මනින් පිළියෙල

කරගත හැකි දරන්නට පුළුවන් මුදලකට සහ පෝෂණයෙන් පිරිපුන් වට්ටෝරු ගැන දැනුවත් කළ හැකිය.

සෞඛ්‍යමය ආහාර ලබාගැනීම දියුණු කිරීම: සමස්ථයක් වශයෙන් සිය සෞඛ්‍ය තත්වය නගාලීමට වෙර දරන ප්‍රජා වලට පෝෂණීය ආහාර ලබාගැනීමට මඟ පාදා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන්ම ග්‍රාමීය පෙදෙස්වල, අඩු ආදායම් ලාභී නාගරික පෙදෙස්වල සහ වතුකරයේ ජනතාව "ආහාර කාන්තාර" සමඟ පොර බදති. මොවුන්ට දැරිය හැකි මිලකට නැවුම් ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ සීමාවී ඇත.

ආහාර ලබා ගැනීම දියුණු කිරීමට විසඳුම් පහත දැක්වේ:

ගෙවතු සහ ප්‍රජා වගාබිම් සහ නාගරික වගාව ගෙවතු වගාව ස්ථාපිත කිරීමෙන් නිවැසියන්ට තමාගේ පළතුරු සහ එළවළු වැවිය හැකිවේ. මෙමඟින් නැවුම් එළදාවක් ලබා ගැනීමටත් ඒ ගැන දැනුවත් වීමත් සිදුවේ. තවද සමාජය සමඟ සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා දියුණු වන අතර ළමයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා ද මෙය කදිම මාර්ගයකි.

3. ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගැනීමේ පුරුදු දිරිමත් කිරීම.

ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වඩාත් සෞඛ්‍යමය ලෙස සිදුකිරීමට නම් දැනට පවතින පුරුදු වෙනස් කිරීමට වෑයමක් යෙදීම අවශ්‍ය වේ. මෙය පහත දැක්වෙන ආකාරයට කළ හැකිය.

ප්‍රජා මුළුතැන් ගෙවල් (කුස්සි): පෝෂ්‍යදායක සහ දැරිය හැකි මිලට ආහාර බෙදහද ගත හැකි පරිදි ප්‍රජා ආහාර වේල් පිළියෙල කිරීම සංවිධානය කිරීම මඟින් සිය නිවසේදීත් මෙවැනි ආහාර වේල් පිළියෙල කරගැනීමට දිරිමත් වේ. මෑතකදී ඇතිවුණු ආර්ථික අර්බූදය නිසා සිවිල් සංවිධාන ගණනාවක්ම ප්‍රජාවේ වෙසෙන දුප්පත් අයට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ලබාදීම සඳහා ප්‍රජා මුළුතැන් ගෙවල් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. සරල කෑම වට්ටෝරු සහ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ සරල ක්‍රම ආදර්ශනය කිරීම සඳහා මෙවැනි මුළුතැන් ගෙවල් ප්‍රදේශයේ පෝෂණවේදීන්ට යොදගත හැකිය.

පොදු ස්ථානවල සෞඛ්‍යමය ආහාර ප්‍රතිපත්ති: පාසැල්, සේවා ස්ථාන සහ ආරෝග්‍යශාලා වෙතින් වඩාත් සෞඛ්‍යමය ආහාර ලබාදීම සඳහා ආහාර ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සමබර ආහාර සැපයීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රවර්ධනයට ඉවහල් වේ.

පාසැල් ළමයින්ගේ පෝෂණ මට්ටම මඟින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය සහ ඉගැනීමෙන් එල ලබාගැනීමේ හැකියාව කෙරෙහි බලපායි.

අවුරුදු 5 සිට 18 දක්වා වූ ළමයින් දිනකට පැය 6ක් පමණ වූ කාලයක් පාසැලේ ගත කරයි. අධ්‍යාපනික අරමුණු අත්පත් කර ගැනීමටත්, රටේ වැඩි දියුණුවට අවශ්‍ය මානව සම්පත් ප්‍රවර්ධනය සඳහාත් ළමයින්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීම ආයෝජනයකි.

පාසැල් 10,100 කටත් වැඩි ගණනාවක ඉගෙනුම ලබන ළමයින් මිලියන 4.2 කටත් වැඩි ගණනාවක් ලංකාවේ සිටී. පාසැල් සිසුන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳව වැදගත්/තීරණාත්මක කාර්යයක් පාසැල් කැන්ටිමේ (ආපන ශාලා)

මගින් සිදුවේ. එහෙයින් කැන්ටින් පවත්වාගෙන යන්නන් සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාවටම අයත් නිසා විශේෂයෙන්ම ගම්බද පාසැල් හි කැන්ටින් වල සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක වීම ප්‍රජා නිලධාරීන් සහ ප්‍රජා සංවිධාන විසින් අධීක්ෂණය කිරීම වැලගත් වේ.

සේවා ස්ථානවල පෝෂණය: බොහෝ දෙනා අවුරුද්දක දින බොහොමයක් ගත කරන්නේ සේවා ස්ථානයෙහිය. ආපනශාලාවල සෞඛ්‍යමය ආහාර ලබාදීමට, මිල අධික නොවූ, ජිම්නේසියකට යාමට සේවාව හා බැඳි සෞඛ්‍යමය වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීමට අවස්ථා සේවාදයකයා විසින් ලබාදීමට හැකිය. සේවා ස්ථානවල ඇති ආපන ශාලා වෙතින් සපයන ආහාර පෝෂණයෙන් සපිරි විය යුතුය. නැවුම් විය යුතුය. ඉහළ වූ සීනි සහ තෙල් ප්‍රමාණයන් අන්තර්ගත "ස්නැක්" (කෙටිකෑම) වර්ග සීමා කළ යුතුය. සේවා ස්ථානවල "සෞඛ්‍ය හිතෛශී කැන්ටින්" පවත්වාගෙන යාම සඳහා "මග පෙන්වීම්" (නිර්ණායක) ස්ථාපිත කර තිබේ.

සේවා පරිසරයේ දී (වාතාවරණයේ දී) ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් අතරම පහත සඳහන් දේ ඇතුළත් වේ. දිවා ආහාර කාලයේදී නැවත සේවය පටන් ගැනීමට පෙර හෝ පසුව ඇවිදීමේ නිරතවන කණ්ඩායමක්, සේවා ස්ථානයට කිට්ටුව දිවීමේ නිරතවන කණ්ඩායමක් ඇවිදීම හෝ වෙනත් අභියෝගාත්මක ඉසව් වැනි දේ සංවිධානය කිරීම මේවාට උදාහරණ වේ. තවද පෝෂණය, නිරෝගී බව, දේහ බර අඩුකර ගැනීම පිළිබඳව සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වීම යනාදියයි.

සහාය සපයන සමපදස්ථ කණ්ඩායම්: ප්‍රජාවේ සාමාජිකයන්ව වඩාත් සෞඛ්‍යමත් ක්‍රියාකාරකම් වෙත පෙළඹවීමට පෝෂණය වෙත අවධානය යොමුකරන ප්‍රජා කණ්ඩායම් වලට හැකියාවක් තිබේ. කෑම වට්ටෝරු හුවමාරු කර ගැනීම, ආහාර වේල් සකස් කර ගැනීම පිළිබඳ සැසි

පැවැත්වීම පමණක් නොව තමා භාවිතා කරන සීනි ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීම හෝ එදිනෙදා ආහාර වට්ටෝරුවට වඩාත් වැඩි එළවළු ප්‍රමාණයක් ඇතුළත් කර ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මෙම කාණ්ඩවලට සංවිධානය කළ හැකිය.

4. ප්‍රජා පෝෂණය දියුණු කිරීමට තාක්ෂණය යොදා ගැනීම.

මොබයිල් ඇප්ස්, මාර්ග ගත වේදිකා සහ දත්ත එක් රැස් කිරීම ආදිය උපයෝගී කර ගැනීම ප්‍රජා තාක්ෂණය ප්‍රචලිත කිරීමට යොදගත හැකි බලවත් මෙවලමක් වශයෙන් තාක්ෂණය භාවිතා කළ හැකිය පෝෂණය සඳහා සහාය කරගත හැකි විශේෂ තාක්ෂණ විධි පහත දැක්වේ.

පෝෂණය පිළිබඳ ඇප්ස්: වඩාත් යහපත් පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට පවුල් වලට ආහාර වට්ටෝරු පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට, මිල අඩු ආහාර සපයා ගැනීමට, ආහාර වේල් සැලසුම් කර ගැනීමට පෝෂණයට අදල විවිධ ඇප්ස් යොදා ගැනීමට උපකාරී වේ. තවද ඒවා දේහ බර සුචිය (BMI) මැනීම වැනි සරල පෝෂණමය හා ප්‍රජා පෝෂණ තත්ව මට්ටම විපරම් කරන එලදයී මෙවලමක් විය යුතුය.

දුරස්ථ ලෙස සෞඛ්‍ය උපදෙස්: ලබාගැනීම ලංකාවේ පුළුල් ලෙස භාවිත නොවුනත්, ටෙලි වෛද්‍ය සායන සහ පෝෂණ විද්‍යාඥවරුන් සමඟ මාර්ග ගත ක්‍රමයට උපදෙස් ලබා ගැනීම විශේෂයෙන්ම පුද්ගලික සායන වෙත යාම සඳහා සීමිත පහසුකම් ඇති අයට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි. ආහාර වට්ටෝරුව අධීක්ෂණය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය දියවැඩියාව වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇති අයට දුරස්ථ ලෙස ලබාගන්නා උපදෙස් මඟින් අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබාගත හැකිය.

වඩාත් යහපත් ප්‍රතිපත්ති පිළියෙළ කිරීම සඳහා දත්ත රැස් කිරීම: ප්‍රජාවේ තිබෙන පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ දත්ත රැස් කිරීම ප්‍රතිපත්ති පිළියෙළ කිරීමට සහායවන අතර ආහාරයේ ඇති විශේෂ අඩුපාඩු සලකා බැලීමට සෞඛ්‍යය කාර්යය මණ්ඩලවලට උපකාරී වේ. ප්‍රදේශ වාසීන්ගේ ආහාර පුරුදු වටහා ගැනීමෙන් ප්‍රජාවට වඩාත් ගැලපෙන අන්දමේ පෝෂණ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමට ප්‍රතිපත්ති සාදන්නන්ට හැකිවේ.

5. ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳව උපදේශනය සහ අනුග්‍රහය

වඩාත් දියුණු පෝෂණ තත්වයන් ලබා දීමට සුදුසු වාතාවරණයක් නිර්මාණය කිරීමේදී ප්‍රජාව මත පදනම් සංවිධාන (CBO) මඟින් වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුවේ. පෝෂණ හිතවාදී ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන උපදෙස් ඇතුළත් කර හැකිය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා දිරිගැන්වීම් ලබාදීම: පළතුරු සහ එළවළු වැනි සෞඛ්‍යමය ආහාර සඳහා බදු සහන ලබා දීමෙන් ඒවා ජනතාවට දැරිය හැකි මුදලකට ලබාගත හැකිවේ. අනික් අතට සීනි අඩංගු බීම වර්ග සහ අධික ලෙස තෙල් අඩංගු සකස් කළ ආහාර වලට බදු නියම කිරීම මඟින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පුරුදු අතහැරීමට උනන්දු කළ හැකිය.

පාසැල්වලට අදාල පෝෂණ ප්‍රතිපත්ති: පාසැල්වලදි සපයන ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව නීති ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ළමයින් සහ වැඩිහිටියන් අතර වඩාත් සෞඛ්‍යමය ආහාර පුරුදු අභිවර්ධනය වේ.

අවදනම් ප්‍රජාවලට පෝෂ්‍යමය ආහාර සහාය ලබාදීම: රජය සහ සිවිල් සමාජයේ අනුග්‍රහය ඇතිව ක්‍රියාත්මකවන අතිරේක පෝෂණ සහාය සැපයීම වැනි වැඩසටහන්, අඩු ආදයම් සහිත පවුල් සහ වයස්ගත උදවිය වැනි අවදනම් කණ්ඩායම්වලට සමබර ආහාර ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

6. ප්‍රජාව ක්‍රියාකාරී වීම සහ සහයෝගීතාව

ප්‍රජාවගේ පෝෂණය දියුණු කිරීම ඉතාමත් ඉහළින් එලදයී වන්නේ ඒ සඳහා ප්‍රජාව සක්‍රීය ලෙස සහභාගී වූ විටයි. ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාර, සෞඛ්‍ය අංශ, පාසල් සහ ස්වේච්ඡා සංවිධානවල සහයෝගීතා ප්‍රයත්න විවිධ මානයන් ගණනාවක් ඔස්සේ පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට සහාය වේ. ඒ සඳහා ප්‍රජාව මත පදනම් සංවිධානවලට පහත දැක්වෙන අනුග්‍රහයන් ලබාදිය හැකිය.

අරමුදල් සහ සම්පත් ලබා දීම: පෝෂණය පිළිබඳව වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය අරමුදල් ලබාදීම, ආහාර පරිත්‍යාග කිරීම සහ මුළුතැන් ගෙවල් වලට අවශ්‍ය

ආහාර පිසීම සඳහා මෙවලම් ලබාදීම ස්වේච්ඡා සංවිධාන සහ ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාරවලට කළ හැකිය.

හදිසි අවස්ථාවලදී පෝෂණය සඳහා අනුග්‍රහය සැපයීම: ශ්‍රී ලංකාව ආහාර හිඟ හදිසි තත්ත්ව වලට මුහුණ දෙන්නේ ආර්ථික අර්බුද නිසා පමණක්ම නොව ජල ගැලීම් වැනි ස්වාභාවික විපත් සිදුවීමත් නිසාය. මෙවැනි අවස්ථාවලදී අවදානමට ගොදුරු වූ ජනතාවට උපකාර කිරීමේදී ප්‍රජා සංවිධාන වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරයි. 2022 - 2023 කාලවලදී ආහාර අනාරක්ෂිතතාවක් ඉහළින් වාර්තා වූ දිස්ත්‍රික්කවල මිලියන ගණන් වූ ජනයාට එක්සත් ජාතීන් ගේ සංවිධානය සහ ප්‍රජා සංවිධාන ගණනාවක් මඟින් ආහාර සහන ලබාදුනි. එසේ වෙතත් මෙවැනි මැදිහත් වීම් වලට පසුව සිදුකළ යුතු තවත් කාර්යයන් තිබේ. එනම් අවදානම් වලට ගොදුරු වූ ප්‍රජාවලට ප්‍රත්‍යස්මිතික තාවය (දරා සිටීමේ හැකියාව) ගොඩනගා ගැනීම සඳහා පෝෂණය ඉලක්ක කරගත් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමයි. මෙමගින් පෝෂ්‍යදායක ආහාර ලබාදීම ද වඩාත් පුළුල් ලෙස කළ යුතුවේ.

සෞඛ්‍යමය පරිසර සාදා දීම: සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන නාගරීකරණය සහ උප නාගරීකරණය හේතු කොට ගෙන උද්‍යාන, ක්‍රීඩා සහ විනෝද වීම සඳහා පහසුකම් ඉක්මනින් අඩු වී යයි. මෙමගින් ව්‍යායාම සඳහා වූ ස්ථාන අඩුවේ. ඇවිදීම සඳහා මංමාවත්, උද්‍යාන සහ ක්‍රීඩා සඳහා පහසුකම් අඩුවීමත් ස්ථූලතාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවීමත් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙන බවට සාක්ෂි වැඩි වෙමින් පවතී. පහසුවෙන් ඇවිදීමට, ආරක්ෂිතව සෙල්ලම් කිරීමට සහ ව්‍යායාමවල යෙදීමට ද අවස්ථා සුලබව ඇති ප්‍රජාවන් තුළ ස්ථූලතාව අඩුය. ඇවිදීමට මංමාවත්, ජිම්නේසියා, බයිසිකල් පැදීමට මං තීරු සහ හරිත ස්ථාන ස්ථාපිත කිරීම සඳහා අනුග්‍රහය ප්‍රජා පදනම් සංවිධානවලට සිය ප්‍රදේශයේ රාජ්‍ය ආයතනවලින් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

පසු විපරම් වළළු: ප්‍රජාව මඟින් සිදුකරන පසු විපරම් සඳහා යාන්ත්‍රණ ස්ථාපිත කළ යුතුය. මෙමගින් ප්‍රජාවගේ සැබෑ අවශ්‍යතා සපිරීම තහවුරු කරගත හැකිවේ. පෙදෙසේ පදිංචිකරුවන් ගෙන් තොරතුරු ලබාගැනීමෙන් ආරම්භ කළ කටයුතු ප්‍රසාදනය කිරීම මඟින් ඒවා වඩාත් එලදායී සහ නිසි ප්‍රතිචාර ලබාදෙන තත්ත්වයට පත් කළ හැකිය.

ආහාර සහ පෝෂණය ප්‍රජා අධීක්ෂණයට ලක් කිරීම: තම ප්‍රදේශයේ වෙළඳුන්ගෙන් සහ වෙළඳ සැල්වලින් නැවුම් ආහාර සහ නිසි ගුණාත්මක භාවයකින් යුත් ආහාර සැපයීමට අනුග්‍රහය දැක්විය හැකිය.

අවසාන වශයෙන් කිව හැක්කේ ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාවගේ පෝෂණය හා බැඳි වැදගත් ක්ෂේත්‍රයක් වන්නේ ආහාරවල ආරක්ෂිත බවයි. ආහාර ආරක්ෂිතතාව යනු ආහාරය උපද්‍රව ගෙන දෙන ද්‍රව්‍ය මඟින් දූෂණය නොවී තිබීමයි. ආහාරය නිපදවීම, සකස් කිරීම (පරිහරණය), ගබඩා කිරීම, ප්‍රවාහනය සහ අවසානව ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය නොනැසෙන පරිදි පිළියෙල කරගැනීම සහ මුළු සැපයුම් ද්‍රව්‍යම නිසි අන්දමින් හසුරුවා ගැනීම වැදගත් වේ. ආහාරයේ උපද්‍රව ගෙන දෙන ද්‍රව්‍ය තිබීම නිසා ආහාරය පරිභෝජනය කරන්නාගේ සෞඛ්‍යයට වහාම හෝ දීර්ඝ කාලීනව උවදුරු සිදුවේ. දැනට ක්‍රියාත්මක වන 'ආහාර ආරක්ෂිතතා' ක්‍රියාකාරකම් එතරම් සතුටුදායක නොවේ. ප්‍රමාණවත් විද්‍යාගාර පහසුකම්, මානව සම්පත් අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම් සේවා ප්‍රමාණවත් පමණට නොතිබීම යනාදී විවිධ හේතූන් මෙම තත්වය ගෙන දී ඇත. එමනිසා සමස්ථ සැපයුම්දාමය ඔස්සේ ආහාර ආරක්ෂිතතාව රැක ගැනීම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණය පිළිබඳව සිදු කළ යුතු වැදගත් කාර්යයකි.

අවසාන වශයෙන් කිව යුත්තේ ප්‍රජාවක් විසින් පෝෂණයට මුල්තැන දීමෙන් ඔවුන් සෞඛ්‍යයට, නිෂ්පාදිතතාවට සහ සිය සාමාජිකයන් සියළු දෙනාගේම හැකියා විභවයට ආයෝජනයක් ලබා දෙන බවයි. නිසිලෙස පෝෂණය වූ ප්‍රජාවක් තුළ සෞඛ්‍ය ගැටළු සීමිතය. අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළය. අන්තිමේ දී වඩාත් ශක්තිමත් සහ ප්‍රත්‍යස්ථික සමාජයක් උද්ගත වේ. ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීමට අධ්‍යාපනය, ප්‍රතිපත්ති වෙනස කිරීම් හා ප්‍රජාවගේ මැදිහත් වීම සහ ඒවා නාභිගත කිරීමෙන් සිදුකරන සාකල්‍යවාදී පිවිසුම්වලට එළඹීම අවශ්‍යය. මේ සාධක කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන්, සෞඛ්‍යමය තත්ත්ව අත්පත් කරගෙන, ඒවාට අනුග්‍රහය ලබා දී තිරසාර වාතාවරණයක් ප්‍රජාවන්ට අභිවර්ධනය කරගත හැකිය.

වෛද්‍ය වින්‍යා ආරියරත්න
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ,
සභාපති,
සර්වෝදය ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරය

තිරසාර කෘෂිකර්මාන්තය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව

මහාචාර්ය ආර්.එම්. ධර්මදාස

රටක ආහාර නිශ්පාදන ක්‍රියාවලිය බෝග, වනාන්තර, තණකොළ ආදිය වගා කිරීම, සත්ව පාලනය සිදුකිරීම (ගව, එළු, බැටළු, සූකර, මී මැස්සන් / මාළු / පක්ෂීන් ආදිය) මගින් සිදුවී ඒ බෝග සහ සත්වයින්ගේ මනා පැවැත්මට අවශ්‍ය ප්‍රශස්ත තත්ව ලබාදෙමින්, සිදුකරන නිශ්පාදන ක්‍රියාවලියකි. එහෙත් දිනෙන් දින සීග්‍රයෙන් ඉහළ යන ලෝක ජනගහනයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට, නිසි පෝෂණයෙන් පිරි අහාර අඛන්ඩව සැපයීම සඳහා පවතින ආහාර නිශ්පාදන ක්‍රම අපොහොසත්වී තිබේ. මේ සඳහා හේතු ලෙස,

1. වගා කළ හැකි ඉඩම් සීමාසහිත වීම.
2. ගොවිතැනට අවශ්‍ය ජලය සපයා ගැනීමේ අපහසුතාවය.
3. නිසි ඉඩම් කළමණාකරනයක් නොමැතිවීම නිසා ඉඩම්වල ඵලදායිතාවය අඩුවීම.
4. බෝග වගාවට අවශ්‍ය යෙදවුම්වල මිල ඉහළ යාම.
5. වෙළඳපොළ මිල වෙනස්වීම හා අලෙවි දුෂ්කරතා.
6. වෙළඳපොළ තරගය, ප්‍රචාරණය හා අලෙවි ප්‍රවර්ධනය.
7. සත්ව පාලන ආශ්‍රිත ගැටළු.
8. තත්ව පාලන හා රෙගුලාසි.
9. දේශගුණික විපර්යාස.
10. පාරම්පරික දැනුම සංරක්ෂණ නොකිරීම.

වැනි අභියෝග දැක්විය හැකිය. මේ නිසා විශේෂයෙන් දියුණු වෙමින් පවතින රටවලට මෙන්ම අඩු ආදායම් ලාභී රටවලට එනම් ආසියාවේ සහ උප සහරා අප්‍රිකාවේ අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන් ඇතුළුව විශාල පිරිසක් ආහාර අනාරක්ෂිතතාවය නිසා ප්‍රමාණවත්, පෝෂණීය ආහාර නොලැබීම හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට සහ යහපැවැත්මට සැලකිය යුතු බලපෑමක් එල්ලවී වී තිබේ. ඒවා අතර, මන්දපෝෂණය සහිත දරුවන් සංඛ්‍යාව වැඩිවීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩුවීම නිසා රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිවීම, අහිතකර සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට මුහුණ දීම, ශාරීරික බර අඩුවීම මාංශපේශි ක්ෂයවීම, කායික, මානසික මෙන්ම ශාරීරිකව පිරිහී ගිය දරුවන් බිහි වීම මෙන්ම ආයු කාලය අඩුවීම වැනි කරුණු ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනී.

මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වය හොඳින් විමසා බැලීමෙන් අනතුරුව, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය (UNO) ඇතුළුව ලෝකයේ විවිධ සංවිධාන සහ විද්‍යාඥයන්ගේ අවධානය කෘෂිකාර්මික පිළිවෙත් සමඟ ප්‍රමාණවත් සහ පෝෂණ

සමතුලිත ආහාර අඛණ්ඩව ලබාදීමේ ක්‍රමයක් සැකසීම, ඒ හා සම්බන්ධව ඇතිවෙන අභියෝගාත්මක තත්වයන්ට පිළිතුරු සෙවීම යන දෙඅංශය කෙරෙහි යොමුවී තිබේ. මේ සඳහා ඉතා ඵලදායී හා ප්‍රායෝගික විසඳුම ලෙස තිරසර ගොවිතැන් ක්‍රමය/ තිරසර කෘෂිකර්මය හඳුනාගෙන තිබේ.

තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය යනු පරිසර, සමාජීය හා ආර්ථික අන්තර් සම්බන්ධතාවය ප්‍රශස්ත මට්ටමින් පවත්වා ගනිමින් කරනු ලබන ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාපටිපාටියකි. මෙහිදී පරිසරයට හා එහි මනා පැවැත්ම ආරක්‍ෂා කිරීමට බලපාන භෞතික, රසායනික, සහ ජීව විද්‍යාත්මක සංඝටකවල තිරසරභාවය ආරක්‍ෂා කරගනිමින් බෝග වගාව සිදුකරනු ලබයි. එනම් පරිසර හා සමාජීය සහජීවනය ප්‍රශස්ත අන්දමින් පවත්වාගෙන යමින් ආර්ථික වශයෙන් ලාභදායි ලෙස සිදුකරන ගොවිතැන් ක්‍රමයකි. තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය සාර්ථක මට්ටමක් දක්වා දියුණු කිරීමට නම් කෘෂිකාර්මික ක්‍රමයේ සියළුම පියවරයන් එනම් වගා මාධ්‍යය හෙවත් පස, බීජ තෝරාගනීම, ජල සම්පාදනය, වල් මර්ධනය, රෝග හා පළිබෝධ මර්දනය, අස්වනු නෙළීම, අස්වනු සැකසීම, පාරිභෝගිකයා දක්වා ප්‍රවාහනය කිරීම, ගබඩාකිරීම මෙන්ම වගා කරන පරිසරයේ පවතින දේශගුණික හා කාලගුණික වෙනස්කම් කෙරෙහිද ඉතා විමසිලිමත්ව සලකා බලා ඒ සියළුම පියවරයන්හී දිගුකාලීන තිරසර බව ආරක්‍ෂා වන අන්දමින් සකස්කළ යුතුයි.

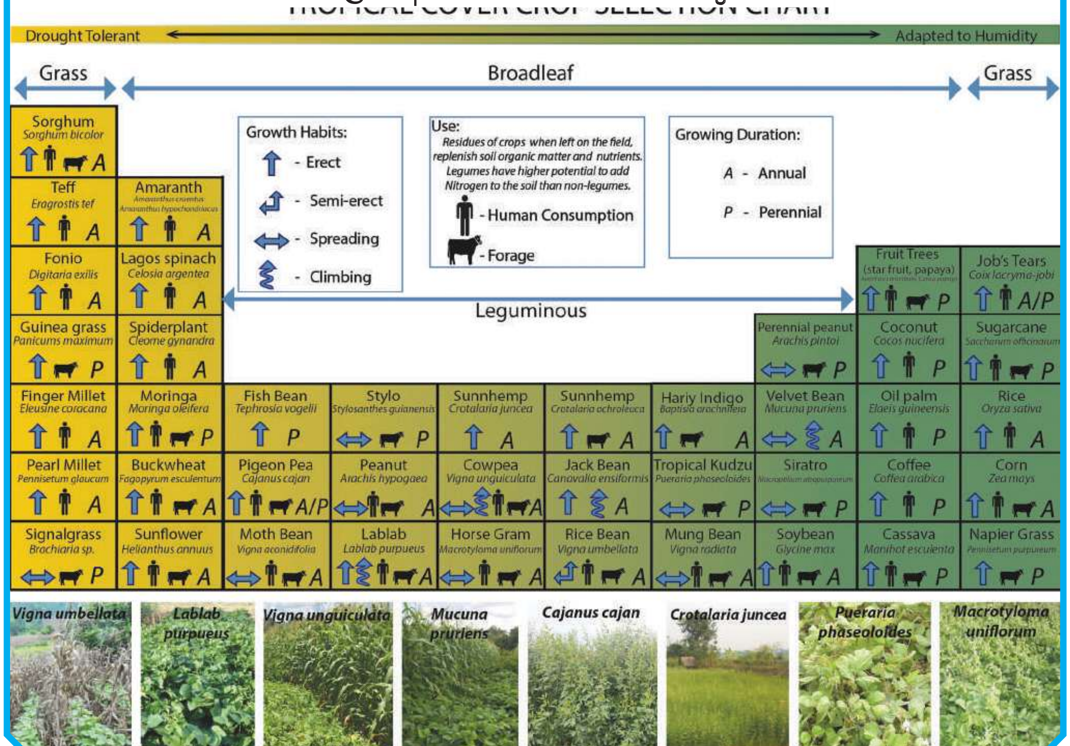
1. වගා මාධ්‍යය / පස

තිරසර කෘෂිකර්මාන්තයේදී පළමුවෙන්ම බෝග වගාකරන මාධ්‍ය හෙවත් පසේ ප්‍රධාන භෞතික, රසායනික හා ජෛව විද්‍යාත්මක පාංශු ගුණාංග වැඩිදියුණු කරමින් බෝග වගාකිරීමට හා වගාව පවත්වාගෙන යාමට ප්‍රශස්ත ලෙස පසක් නිර්මාණය වීම සිදු වේ. විශේෂයෙන් පසේ භෞතික පරාමිතීන් එනම් පාංශු ව්‍යුහය, පාංශු වයනය, පාංශු සංස්ථිතිය හොඳින් පවත්නා විට පාංශු වාතනයද හොඳින් සිදු වේ. එවිට පසේ pH අගය, කැටායන හුවමාරු ධාරිතාවය, පාංශු ජීවින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයද ප්‍රශස්ත අන්දමින් සිදුවන නිසා පාංශු පෝෂක ශාකවලට අවශෝෂණය කළ හැකි ලෙස ද්‍රාව්‍ය තත්වයකට පත් වේ. එවිට ඒවා ඉතා පහසුවෙන් ශාකවලට අවශෝෂණය කරගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. එනම් අජීවී හෝ අර්ධ ජීවී පසක් පූර්ණ සජීවී පසක් බවට පත්වීම නිසා ශාකපෝෂක පහසුවෙන් බෝගවලට අවශෝෂණය වේ. මේනිසා ඵලදායී හා ආර්ථිකව ලාභදායී අස්වැන්නක් ලැබෙන නිසා එතුලින් ආහාර නිශ්පාදනය ඉහළ මට්ටමක පවත්වාගත හැකිවේ.

2. බෝග තේරීම

ආර්ථික වශයෙන් ලාබදායි ගොවිතැනක් සිදුකිරීමට නම් තෝරාගනු ලබන බෝගය අදාළ පරිසරයේ පවතින අභියෝගාත්මක තත්වයන්ට එනම් දේශගුණික හා කාලගුණික තත්ත්වවලට, රෝග හා පළිබෝධවලට, බෝග සමග තරගකාරීව වර්ධනය

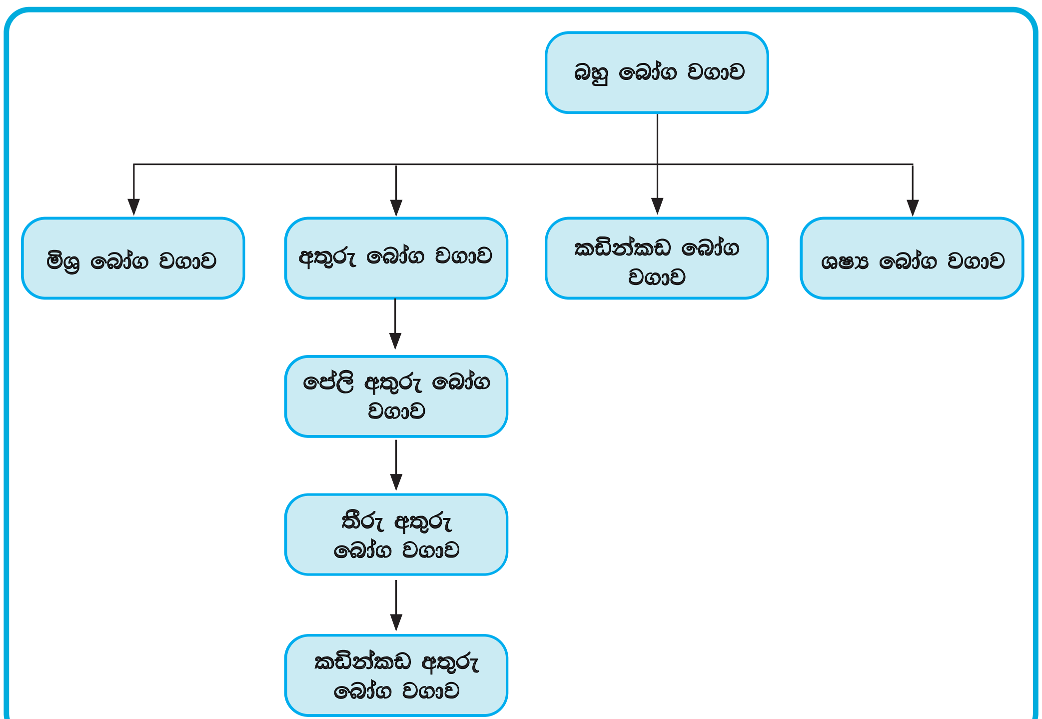
කාලීන ආවරණ බෝග තේරීම් වගුව



වන වල්පැලෑටිවලට හොඳින් අනුවර්තනය වී තිබිය යුතුය. ඒ තුළින් කාලගුණික විපර්යාස වන ජල ගැලීම්, නියඟ තත්වයන් හා අධික සුළං මගින් බෝගවලට සිදුවන හානිය අවම කර බෝග වගාවේ පවතින අවධානම අඩුකරගත හැකිය. එමෙන්ම තෝරාගන්නා බෝග ප්‍රදේශයේ පවත්නා රෝග හා පලිබෝධවලටද, බෝග සමඟ තරඟකාරීව වර්ධනය වන වල්පැලෑටිවලටද ප්‍රතිරෝධී වීම නිසා බෝග වගාවෙහි පවතින අවධානම අවම කරගත හකිය. එමනිසා කෘෂි රසායනික නොහොත් කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය අනවශ්‍ය ලෙස භාවිතා කිරීමත් අවශ්‍ය නොවන අතර ශාකයේ අවශ්‍යතාවය මත හා පවතින රෝග හා පළිබෝධ ඉතා අවම පිරිවැයකින් වළක්වා ගත හැකිය. එමෙන්ම කෘත්‍රිම කෘෂිරසායන නිසා පරිසරයට සිදුවන හානියද අවම මට්ටමක පවත්වාගත හැකි වේ. ඒ තුළින් හිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන්, පාංශු ජීවීන්, අනෙකුත් හිතකර ජීවීන්ගේ පැවැත්මට බාධා නොපැමිණීම නිසා ස්වභාවික පාරිසරික තුලනයත්, ජෛව විවිධත්ව ආරක්ෂාව තුළින් රෝග හා පළිබෝධවල ප්‍රධාන විලෝපිකමය ජීවීන්ටද වාසස්ථාන සපයන නිසා ජෛව පාලනයක් තුළින් වගාවක් ආරක්ෂාවීම සිදු වේ. එමෙන්ම බෝග වගාවල පරාගනයට උපකාරීවන පරාග වාහකගේ බෝවීමට බාධා නොපැමිණීම හේතුවෙන් බෝග හොඳින් පරාගනය වී වැඩි අස්වැන්නක් සහතික කරයි. පරිසරය හා වාතය දූෂණය අවම වීම, ජාල මූලාශ්‍ර දූෂණයවීම අවම වීම, පස හා පාංශු ජලය දූෂණය අවමවීම තුළින් සමස්ථ පරිසර දූෂණයම අවම වේ. එමෙන්ම හොඳින් පරිසරයට අනුවර්තනය වී ඇති බෝග වර්ගවලට ලබාදෙන යෙදවුම්වලින් උපරිම අස්වැන්නක් ලබා ගත හැකිවේ.

3. බෝග වගා ක්‍රම

තිරසර කෘෂිකර්මයේදී ඒක බෝග වගාව (Monocropping) සිදු නොකරන අතර ඒ වෙනුවට බෝග වර්ග කිහිපයක් සත්ව පාලනය ද සමගින් එකම කාලයකදී එකම භූමියක ස්ථාපනය කරයි. එනම් බෝග මාරු ක්‍රමය, අතුරු බෝග වගාව හා මිශ්‍ර බෝග වගාව යන සංකල්පයන් තිරසර කෘෂිකර්මාන්තයේදී විශේෂ ස්ථානයක් හිමිකර ගනියි. බෝග මාරු ක්‍රම සැලකීමේදී ක්ෂේත්‍රය කොටස්වලට බෙදා එක කොටසක රනිල බෝග වගා කරයි. රනිල බෝග මගින් වායු ගෝලීය නයිට්‍රජන් තිරකිරීම හේතුවෙන් නිසරු පසක් පවා සරු පසක් බවට පත්කළ හැකිය. එමෙන්ම තවත් කොටසක ඉහළ වෙළඳ වටිනාකමක් ඇති බෝග වගාකිරීම තුළින් ගොවියාගේ ආර්ථික තත්වය මෙන්ම ජීවන තත්වයද උසස් කිරීමට උපකාරී



වේ. එමෙන්ම තවත් කොටසක අල බෝග වගාව සිදුකරන නිසා පසේ භෞතික ලක්ෂණ දියුණු කිරීමටත් උපකාරී වේ. ගොවිපලේ තවත් කොටසක සත්ත්ව පාලනය සිදුකිරීම නිසා ගොවිතැනට අවශ්‍ය පොහොර හා සත්ව ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවයද සපුරාගත හැකිය. බෝග මාරුව හා මිශ්‍ර බෝග වගාව තුළින් විවිධ පාංශු ස්ථරවල ඇති පෝෂක, ජලය හා වගා භූමියට ලැබෙන ආලෝකය කාර්යක්ෂමව බෝග වර්ධනයට උපයෝගි කරගනීම නිසා වල් පැළෑටි වර්ධනය අවම වීම හේතුවෙන් ස්වභාවික වල් මර්දනයක් සිදුවෙන නිසා, වල් මර්දනයට යන වියදම අඩු වන අතරම යොදන යෙදවුම්වලින් උපරිම ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැකිය. මේ තුළින් ආර්ථික, සමාජීය හා පාරිසරික ප්‍රතිලාභ මෙන්ම එකම භූමියකින් පෝෂණය සපිරි සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම නිසාත් ගොවියාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය ද ඉටුකරගත හැකිය.

අස්වනු නෙලීම හා පසුඅස්වනු ක්‍රියාකරකම්

තිරසර ගොවිතැනින් ලැබෙන අස්වැන්න ස්වාභාවිකවම හිතකාමී පරිසරයක වර්ධනයවන නිසාත්, රෝග පළිබෝධ අඩුවන නිසාත්, නිසිපරිදි මේරූ අවස්ථාවේ අස්වනු නෙලීම නිසාත්, මනා පෝෂක වලින් යුතු නිසාත් මෙම බෝග පසු අස්වනු හානි අවම මට්ටමක පවත්වාගත හැකිය. යහපත් කෘෂිකාර්මික ක්‍රම අනුගමනය කරමින් නිපදවනු ලබන අස්වැන්න පාරිභෝගිකයා දක්වා ගෙනයාමේ ක්‍රියාවලියේදී පරිසර හිතකාමී ක්‍රමවේද අනුග මනය කරමින්, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ලෙස ප්‍රාථමික හා ද්විතීක සැකසීම සිදුකිරීම නිවැරදි තත්ත්ව යටතේ නිසි අයුරින් ගබඩා කිරීම හා පාරිභෝගිකයා දක්වා ප්‍රවාහනය ආර්ථිකමය ලෙස ලාභදායි පරිසර හිතකාමී අඩු වියදම් තිරසර ක්‍රම භාවිතා කර සිදුකිරීම තුළින් අස්වනු හානි අවම කර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ලෙස උසස් ගුණාත්මයකින් යුතු ආහාර පාරිභෝගිකයා දක්වා බෙදාහැරීම සිදුකළ හැකිය. ඒ තුළින් පසු අස්වනු හානි අඩුවී ආහාර සංරක්ෂණය උපරිම කරන අතර ගොවියාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ උපරිම වීමෙන් ගොවීන්ගේ ජීවන තත්වයද උසස් මට්ටමකට පත්වේ. තවද, මෙලෙස තිරසර කෘෂිකාර්මික ක්‍රම සිදුකිරීම සඳහා අවශ්‍ය නව තාක්ෂණික ක්‍රම, දේශීයව භාවිතාවන කෘෂිකාර්මික පාරම්පරික දනුම හා ඒ තුළින් හානි අවම කර ගැනීම පිළිබඳව ආහාර නිෂ්පාදනයේ හා බෙදාහැරීමේ අගයදාමයේ සියළුම පිරිස් දැනුවත් කිරීම, අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් (දැනුම සහ අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය) ලබාදී සවිබල ගැන්වීම තුළින් සියලුමදෙනාට පෝෂ්‍යදායි සමබල ආහාර ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය සුරක්ෂිත කළ හැකිය.

තිරසර කෘෂිකර්මාන්තයේ අනාගත අපේක්ෂාවන්

වර්ෂ 2050 වන විට ලෝක ජනගහනය බිලියන 9 දක්වා ඉහළ යන බව පුරෝකථනය කර ඇත. එසේම වැඩිවන ජනගහනයට අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් එනම් නිවාස හා අනෙකුත් පහසුකම් නිර්මාණය කිරීමටත්, නාගරීකරණය නිසා වගා කළ හැකි බිම් ප්‍රමාණය අඩුවීමක් සහ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තයේ භාවිත කරන යල්පැනගිය ක්‍රමවේද සජීවී හා සාරවත් පසක් නිර්මාණය නොකිරීමත්, අස්වනු වැඩිකර ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් ජාන විකෘති කරනලද (GMO) වැඩිදියුණු කරන ලද ඉහළ පොහොර වලට ප්‍රතිචාර ඇති බෝග වගා කිරීමත්, රෝග හා පළිබෝධ පාලනයට ඉතා විශාල මුදලක් වැයවීමත් ඒක බෝග වගාව ජෛව විවිධත්වය ආරක්ෂා නොකිරීමත් කෘෂිකර්මයේ ප්‍රගතියට තර්ජනයක් වී ඇත.

මෙම නිසා පවතින සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකාර්මික රටාවන් තිරසර කෘෂිකර්මයේ මූලික සිද්ධාන්තවලට අනුගතවන ආකාරයට සැලසුම් කිරීම සිදුකළ යුතුය. මේ සඳහා කාලගුණික විපර්යාසයන්ට එනම් ගංවතුර, දීර්ඝ කාලීනව පවතින නියං

තත්ත්ව වලට සහ සුළං තත්ත්වවලට මෙන්ම රෝග හා පළිබෝධ හානිවලට ප්‍රතිරෝධී වැඩි අස්වනු සහිත බීජ වර්ග තෝරාගැනීම වැදගත් වේ. මෙහිදී පාරම්පරිකව පැවත එන පරිසරයට අනුවර්තනය වූ බීජ වර්ග තෝරා ගැනීම සිදුකල යුතුයි. අනවශ්‍ය ලෙස කෘෂිරසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම තුළින් පරිසරයේ සමතුලිත තත්ත්වය ආරක්ෂා කිරීම ස්වභාවික ජීව විද්‍යාත්මක චක්‍ර හොඳින් පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුයි.

එමෙන්ම ස්වභාවික බලශක්ති ප්‍රභවවලට වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම පාංශු සංරක්ෂණය හා පස දූෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා පියවර ගැනීම ජල අවශ්‍යතාවය, පොහොර අවශ්‍යතාවය, රෝග හානි හා පළිබෝධ හානි පිළිබඳ නිර්ණය කිරීමට යාවත්කාලීන තොරතුරු රැස්කිරීම සඳහා ජංගම යෙදවුම්, චන්ද්‍රිකා දත්ත, GPS තාක්ෂණය, Drona තාක්ෂණය, සංවේදක යෙදවුම්වැනි ඉහළ නිරවද්‍යතාවයකින් යුතු ස්මාර්ට් කෘෂිකර්ම පිළිවෙත් භාවිතා කිරීම තුළින් දිනෙන් දින වර්ධනය වන ජනගහනයට පවතින සම්පත් උපරිමයෙන් යොදාගෙන පෝෂණීය, ප්‍රමාණවත් දැරිය හැකි මිලකට ආහාර සැපයීම සහතික කිරීම සඳහා තිරසර කෘෂිකාර්මික මූලධර්ම ඉතාම වැදගත් වේ. එමෙන්ම පාරම්පරිකව පැවත එන කෘෂිකාර්මික පිළිවෙත් හා නවීන තිරසර කෘෂිකාර්මික ශිල්ප ක්‍රමවල සුසංයෝගයන් භාවිත කිරීම වැදගත් වේ. එනම් ප්‍රදේශයේ පවතින පරිසරයට හා දේශගුණික තත්ත්වයට හොඳින් අනුවර්තනය වූ බෝග වර්ග තෝරාගැනීම, බෝග මාරුව, මිශ්‍ර බෝග වගාව, ස්වභාවික පොහොර වර්ග භාවිතය, පාංශු ඛාදනය වැළැක්වීම, පසේ මනා ගුණාංග වැඩිදියුණු කිරීම තිරසර කෘෂිකර්මාන්තයේ නියැලෙන පිරිස් සමග සාකච්ඡා කර සැලසුම් කිරීම තුළින් පරිසරයට හා ප්‍රජාවට ප්‍රයෝජනයක් වන වඩාත් තිරසර පිළිවෙත් ලාභදායි හා දේශගුණික විපර්යාසවලට අනුවර්තිකවන බෝග වර්ග වගා කළ හැකිය.

තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකාවේ ඉදිරි දර්ශනය

ශ්‍රී ලංකාව යනු පොහොසත් ජෛව විවිධත්වයක් ඇති ඉන්දියන් සාගරයේ පිහිටි කුඩා දූපතකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින කාලගුණික, දේශගුණික හා පාංශු තත්ත්වයන් හා ශාක ප්‍රජාවගේ ගති ලක්ෂණ අනුව ශ්‍රී ලංකාව කැපී පෙනෙන කෘෂි දේශගුණික කලාප 46 කට බෙදා වෙන්කර ඇත. එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ කෘෂි දේශගුණික කලාප වලට අනුවර්තනය වූ සපුෂ්ප ශාක විශේෂ 4170 කට අධික ප්‍රමාණයක් පවතින අතර එයින් 24% ක් පමණ ඒක දේශික වේ. එසේම ඖෂධීය ගුණයෙන් සපිරි ඖෂධීය පැළෑටි 2000 කට වැඩි ප්‍රමාණයක සාම්ප්‍රදායික සහ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පෝෂණය කිරීම සඳහා යොදා ගනී. මීට අමතරව ඓතිහාසික පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට පැවත එන්නා වූ කෘෂිකාර්මික ක්‍රමවේද, අති විශේෂ වූ වාරි කර්මාන්තය පිළිබඳ දැනුම, සමබර සාම්ප්‍රදායික ආහාර සකස්කිරීම පිළිබඳ දැනුම හා රෝග සුවපත් කිරීමට හා වළක්වා ගැනීමට සමත් දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම පැවතීම නිසාත් ශ්‍රී ලංකාවට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ. මේ අකාරයට ස්වභාවික සම්පත්, පාරම්පරික දැනුම බෝග වගාකිරීමට උචිත කාලගුණික, දේශගුණික හා පාංශු සම්පත් වලින් පිරි ශ්‍රී ලංකාවේ, තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය දියුණු කිරීමේදී පවතින සම්පත්, දැනුම, තිරසර කෘෂිකර්මයට යොදාගතහැකි නවීන තාක්ෂණ මෙවලම් භාවිත කරමින් තිරසර කෘෂිකාර්මික ක්‍රමෝපායන් සකස් කළ යුතුය. මේ සඳහා ;

1. **වගාව සඳහා ප්‍රදේශයට විශේෂිත වූ බෝග විශේෂ තෝරා ගැනීම.**

කෘෂිකාර්මික ඵලදායිතාවය කාලගුණය සහ දේශගුණය, උෂ්ණත්වය, වර්ෂාපතනය, පළිබෝධ පීඩන, සහ වෙනත් බොහෝ විචල්‍යයන් මත වෙනස් විය හැකිය. එමනිසා වගාවෙන් ප්‍රශස්ත අස්වැන්නක් ලබාග ැනීමට නම් ඒ සඳහා තිරසර විසඳුම් සෙවීමේදී කෙටි කාලීන, මධ්‍ය කාලීන හා දිගුකාලීන ක්‍රමෝපායන් භාවිතා කරමින් කෘෂිකර්මය සංවර්ධනය කිරීමට පියවර ගත යුතුය. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින කෘෂි දේශගුණික කලාප 46 හොඳින් අධ්‍යයනය කර ඒ ඒ කලාපවල පවතින පස, ජලය දේශගුණික තත්ව

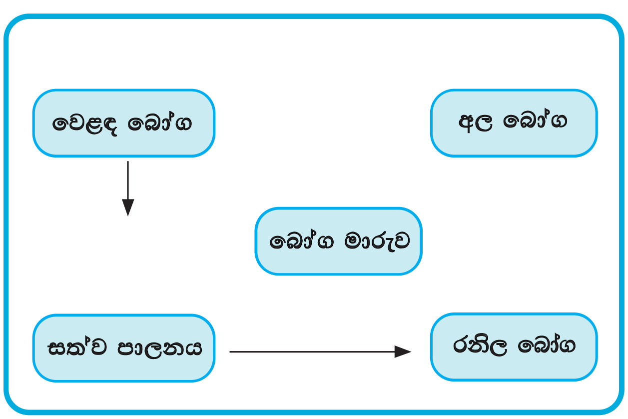
වලට මනාව ගැලපෙන (Area specific), ප්‍රශස්ත භෞතික, රසායනික, ජීව විද්‍යාත්මක අස්වනු ලබාදෙන කෘෂිකාර්මික බෝග වර්ග තෝරා ගැනීම කළ යුතුය. අප රට තුළ ආහාර බෝග ලෙස වගාකළ හැකි බෝග වර්ග 2000 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් පැවතුන ද දැනට වගාකරනු ලබනුයේ බෝග වර්ග 100 කට අඩු ප්‍රමාණයකි. එමනිසා පාරම්පරික ධාන්‍ය වර්ග, දේශීය අල බෝග, දේශීය රනිල බෝග, දේශීය එළවලු හා පලතුරු බෝග, පවතින කෘෂිකාර්මික පද්ධතියට එකතුකර ඒ තුළින් වඩාත් ආර්ථිකව වාසිදායී බෝග හඳුන්වා දෙමින් එම බෝග උපයෝගී කරගෙන අගය එකතුකළ නිශ්පාදනයන් (value added products) සංවර්ධනය කිරීම තළින් ගොවීන්ගේ ආදායම් තත්වය ඉහළ නැංවිය හැකිය. නමුත් මෙහිදී අස්වන්න වැඩිකිරීමේ අරමුණින් පරිසරයට අනුගත නොවෙන ජාන විකෘති කරන ලද (GMO) හෝ අධික යෙදවුම් මත යැපෙන බෝග වර්ග තෝරගැනීම සිදු නොකළ යුතුය.

2. **ඒක බෝග වගාව වෙනුවට මිශ්‍ර බෝග වගාව, අතුරු බෝග වගාව, බෝග මාරුව, සත්ව බෝග මාරුව වැනි තිරසර ක්‍රම භාවිතා කිරීම.**

මෙහිදී අප රටේ පවතින විවිධ බෝග වර්ග මිශ්‍ර කර එකම භූමියක විවිධ ප්‍රයෝජනයක් සඳහා වගා කිරීම සිදු කළ හැකිය.

උදා : ප්‍රධාන ආහාර බෝග සමග ඖෂධ පැළෑටි එකට වගා කිරීම.

මිශ්‍ර බෝග වගාවේදී පාංශු ස්ථරවල මෙන්ම ශාකවලට අවශ්‍ය සූර්යාලෝකය, යෙදෙන පොහොර හා අනෙකුත් යෙදවුම් ඉතා ප්‍රශස්ත ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගෙන සියළුම බෝගවලින් උපරිම අස්වැන්නක් ගැනීම තුළින් පස, ජලය හා සූර්යාලෝකය තුළින් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගත හැකිය.



3. **අවම යෙදවුම් මත යැපීම තුළින් අධිකලෙස කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය යෙදීම අවශ්‍ය නොවෙන බෝග තෝරාගැනීම.**

ඒ නිසා පරිසරය මත ඇතිකරන බලපෑම අඩු වීමෙන් පස, ජලය, වාතය දූෂණය වීම අවම වේ.

4. ගොවිතැනට අවශ්‍ය යෙදවුම් අවශ්‍යතාව හඳුනාගනිමින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය වේලාවට සපයාදෙමින් ගොවිතැන මීළග මට්ටම දක්වා ගෙනයාමට හැකි කාර්යක්ෂම හා ඵලදායි තත්වයට පත්කිරීම සඳහා තිබෙන කෘෂිකාර්මික රටාවට පාරම්පරිකව ආවේණික වූ පාරම්පරික ජල කළමනාකරණ ක්‍රමවේද, ස්වභාවික රෝග හා පළිබෝධ මර්දන ක්‍රමවේද, ආහාර සංරක්ෂණ ක්‍රමවේද සහ කාලීනව ගැලපෙන අයුරින් නවීන තාක්ෂණය උපයෝගි කරගනිමින් (ජංගම යෙදුම් (Mobile Lab), චන්ද්‍රිකා ආධාරයෙන් ලබාගන්නා දත්ත, GPS තාක්ෂණය සහ සංවේදක) ජල අවශ්‍යතා, පොහොර අවශ්‍යතා, බෝගවල තත්ත්වයන්, පසේ ගුණාත්මකභාවය හා කාලගුණික හා දේශගුණික තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන, කාලෝචිත තත්ත්ව මත පදනම්ව වැඩි කාර්යක්ෂමතාවක්, ඵලදායිතාවක් හා තිරසර බව ආරක්ෂා කරගනිමින් ජලය, පොහොර, කෘෂිරසායනික යෙදීමෙන් පස්වල තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමක් සිදු කරයි. මෙම බෝග මගින් ඉතා සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණයක ප්‍රශස්ත යෙදවුම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට යොදාගනිමින් ආහාර නිෂ්පාදනය ආර්ථිකව ලාභදායි ලෙස සිදුකළ හැකිය.

5. **පවතින කෘෂිකාර්මික ක්‍රමය විවිධාංගිකරණය**

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ඖෂධීය ගුණාංග සහිත ශාක වර්ග (ඖෂධීය ශාක) තිරසර කෘෂිකාර්මික ක්‍රමවලට ඇතුළත් කිරීමෙන්, කෘෂිකර්ම පිළිවෙත් විවිධාංගීකරණය කිරීම තුළින්, නවීනපාංශු සංරක්ෂණය, අමතර අදායම් ලබාගැනීම මෙන්ම විවිධ අගය එකතුකළ නිශ්පාදන සිදුකළ හැකිය. බොහෝ ඖෂධීය ශාකවල පැවැත්ම සඳහා අනෙකුත් ශාක විශේෂ ප්‍රරෝහණය හා වර්ධනය වැළැක්වීම සඳහා ඇලිලෝපතික (Allelopathic) ශාක රසායනික ද්‍රව්‍ය නිකුත් කිරීම මගින් වෙනත් ශාකයක බීජ ප්‍රරෝහණය නිශේධනය කිරීම, ශාකයේ වර්ධනය පාලනය කිරීම, තුළින් වල් පැළෑටි මර්දනයට දායක කරගත හැකිය. ඒ තුළින් රසායනික වල් නාශක යොදාගැනීම අවම කළ හැකි

වී වියදම් අවම කිරීම, ප්‍රතිරෝධී වල් පැළෑටි බිහිවීම වැළැක්වීම, කෘෂිරසායනවල අවශේෂ බෝග සමග මිශ්‍ර වීම අවම කිරීම, ජෛව විවිධත්වය වැඩි කිරීම, පරිසරය දූෂණය අඩු කිරීම සහ ස්වභාවික චක්‍ර නිසිලෙස ක්‍රියාත්මක වීම සහතික කිරීම කළ හැකිය. මෙම තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට නම් ලංකාවේ තිබෙන ඇලිලෝපතික ශාක විශේෂ හඳුනාගෙන ඒවා මිශ්‍ර බෝග වගා ලෙස ප්‍රධාන බෝග සමග වගා කිරීම, තවද ශාක අතර ඇලිලෝපතික ගුණාංග වැඩිදියුණු කිරීමට අවශ්‍ය අභිජනන පර්යේෂණ සිදුකිරීම ද කාලීන අවශ්‍යතාවයකි.

6. උගුල් බෝග වගාව (Trap crops) මගින් රෝග හා පළිබෝධ මර්දනය කිරීම.

සතුන්/ කෘමීන්ගේ හානි අවම කිරීමටඃ එම සතුන් ආකර්ෂණයවන වෙනත් බෝගයක් ප්‍රධාන බෝගය සමඟ ක්ෂේත්‍රයේ වගා කිරීම තුළින් ප්‍රධාන බෝගයට සිදුවන හානි අවම කිරීම සිදු කළ හැක. මෙය අස්වැන්නක් ලබාදෙන බෝගයක් වුවහොත් එහි ද්විත්ව ප්‍රතිඵල ඇත.

- පළිබෝධ නාශක අවම කිරීම
- වියදම් අවම වීම.
- පරිසර ජීවී පද්ධතිවලට හිතකර වීම.
- බෝගවල ගුණාත්මය වැඩි කිරීම.
- පරිසරය/ පස ආරක්ෂා කිරීමට උදව් වීම.

උදා - මදුරුතලා/ දාස්පෙතියා/ සුදු ළූණු/ අරනික/ නික ආදිය

- සුදු ලූණු සමග මදුරුතලා/ දාස්පෙතියා වගාකිරීමෙන් thrips හානිය අවම කරයි.
- අසමෝදගම් සහ කොත්තමල්ලි එළවළු බෝග සමග වගා කිරීමෙන් ගොලුබෙල්ලාගේ හානිය අවම කරයි.

Aromatic Plants – සගන්ධ ශාක වර්ග

- අරත්ත
- දාස්පෙතියා
- සේර
- අසමෝදගම්
- පැඟිරි
- කොත්තමල්ලි
- වල්කොලොන්දු
- මිංචි
- තැපොමිල් ශාකය
- පෙචෝලි
- සැවැන්දරා
- මදුරුතලා වර්ග

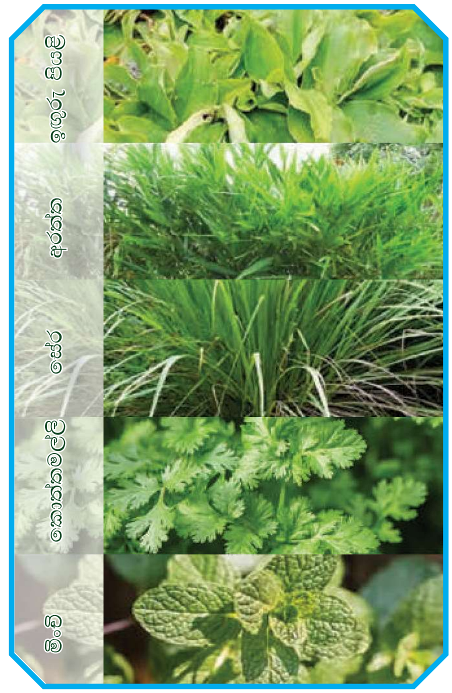
7. රෝග හා පළිබෝධවලට ප්‍රතිරෝධී ප්‍රභේද තෝරා වගා කිරීම. එතුලින් රෝග හා පළිබෝධ මර්ධනයට යන වියදම් අවම කරගත හැකිය.

උදා - වී

8. අවම ජල අවශ්‍යතා/ පොහොර අවශ්‍යතා ඇති පරිසරයට අනුවර්තනය වූ ශාක වගා කිරීම.

උදා - (Traditional yam species) සම්ප්‍රදායික අල බෝග විශේෂ - මේ නිසා ජල අවශ්‍යතාව, පොහොර අවශ්‍යතාව අවම කර ආර්ථික ලාභ වැඩිකරගත හැකිය.

9. පවතින කෘෂිකාර්මික ක්‍රම විවිධාංගිකරණය



10. ආර්ථිකයට වටිනාකමක් ඇති සගන්ධ තෙල් සහිත ශාක හඳුන්වාදීම

මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම තුළින් රෝග සහ පළිබෝධ පාලනයට වැයවන අති විශාල ධනස්කන්ධයක් ඉතිරිකර ගැනීමත් පාරිසරික තුල්‍යතාවය සුරැකීමත්, ජලය, වාතය හා පස දූෂණය වැළැක්වීමත් ඍජු ප්‍රතිලාභ ලෙස ලැබේ. ඊට අමතරව වගා කරනුයේ ඖෂධීය පැළෑටි නිසා මේවායේ අස්වැන්න අප රට තුළ ඇති ආයුර්වේද සිද්ධ හා දේශීය චිකිත්සා යන පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රමවලට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදාගැනීමෙන් ඖෂධ පැළෑටි ආනයනයට යන විශාල වියදමක් අඩු කිරීමටත් ගුණාත්මයෙන් උසස් ඖෂධ වර්ග නිපදවීමටත් අවකාශ සැලසේ.

11. පවතින ස්වභාවික විපත්වලට, කාලගුණික විපර්යාසවලට ඔරොත්තුදෙන (දීර්ඝ නියං කාල, ජල ගැලීම්,

හදිසියේ ඇතිවන පළිබෝධ හානි හා සුළං තත්ත්ව) බෝග වර්ග පිළිබඳ පරීක්ෂණ සිදුකර ඒවා වගාකිරීමට ගොවීන් දිරිමත් කිරීම.

12. රෝපණ ද්‍රව්‍ය තේරීමේදී විශාල වියදම් සහිත නව වැඩිදියුණු කර ඇති රෝග හා පළිබෝධවලට පවා ග්‍රාහී වන ද්‍රව්‍ය වෙනුවට දේශීය රෝපණ ද්‍රව්‍ය එකතු කර ආර්ථිකමය ලෙස ලාභදායි හා පාරම්පරිකව අනුගත බෝගයන් හඳුනාගෙන ඒවා පර්යේෂණාත්මකව තහවුරු කරගැනීමෙන් අනතුරුව ගොවීන්ට හඳුන්වා දීම.

ඌන භාවිතයත්, එහෙත් ඉතා හොඳින් සමාජගත කළ හැකි සහ ආහාර හා පෝෂණ ඌනතාවලට ඉතාමත්ම සාධනීය විසඳුමක් ලබාදිය හැකි බෝග ලෙස සැලකෙන

කොස්
දේශීය අල වර්ග
දූරියන්

} ආශ්‍රිත නව නිෂ්පාදන ඇති කිරීම. හා වගාව ප්‍රචලිත කිරීම.

මීට අමතරව තිරසර ගොවිපළ කළමනාකරණය සඳහා නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් යොදාගෙන ඒ තුළින් කෘෂිකර්මයේ ලාභදායි හා තිරසර බව සහතික කිරීම තුළින් ආහාර හිඟයට සාර්ථක පිළියමක් ලෙස ආහාර සුරක්ෂිත කිරීමේ ක්‍රමවේද බලගැන්විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින කෘෂි දේශගුණික, ආර්ථික, සමාජීය තත්ත්වයන් හා රටට ආවේනික වූ දේශීය දැනුම් පද්ධතිය තිරසර ලෙස හඳුනාගෙන යහපත් කෘෂිකාර්මික ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කරමින් දේශීය හා විදේශීය ඉල්ලුමට සරිලන ගුණාත්මක කෘෂිකාර්මික නිශ්පාදනයක් කිරීම තුළින්, එනම් තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය වැඩිදියුණු කිරීම තුළින් ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහතික කළ හැකිය.

මහාචාර්ය ආර්.එම්. ධර්මදාස
අධ්‍යක්ෂක
ඖෂධ තාක්ෂණ අංශය
කාර්මික තාක්ෂණ ආයතනය

2024 දී නොබෙල් ත්‍යාගලාභීන්

අපේක්ෂා හේරත්

නොබෙල් ත්‍යාගය වාර්ෂිකව මානව වර්ගයා වෙනුවෙන් සිදු කරනු ලැබූ අමිල මෙහෙය අගයමින් විද්‍යාඥයින් වෙත වසර 1901 සිට පිරිනමනු ලබයි. නව නිපැයුම්කරුවෙකු ව්‍යවසායකයෙකු සහ ව්‍යාපාරිකයෙකු වූ ඇල්ෆ්‍රඩ් නොබෙල් මහතා මෙම ත්‍යාගයේ නිර්මාතෘවරයා වේ. ඔහුගේ අවසන් කැමැත්තට අනුව පෙර වසර තුළදී මනුෂ්‍ය වර්ගයාට අමිල මෙහෙයක් ඉටු කළ අද්විතීය විද්වතුන් පිරිස වෙනුවෙන් මෙම ත්‍යාගය ලබා දීම අරමුණයි. මෙම ත්‍යාගය භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව, කායික විද්‍යාව හා වෛද්‍ය විද්‍යාව, සාහිත්‍යය සහ සාමය යන ක්ෂේත්‍ර වෙනුවෙන් වෙන් කර ඇත. ඉහත ක්ෂේත්‍ර වලට අමතරව වසර 1969 දී නව ත්‍යාගයක් ස්ථාපිත කරන ලදී. එය ඇල්ෆ්‍රඩ් නොබෙල් සිහිපත් කිරීම උදෙසා ආර්ථික විද්‍යාව පිළිබඳව පිරිනමන ස්වේරිගස් රික්ස්බෑන්ක් ත්‍යාගය ලෙස නම් කර ඇත. මේ අනුව 2024 දී මෙම ත්‍යාග ලබා ගත් විද්‍යාඥයන්ගේ තොරතුරු පහත සඳහන් වේ.

භෞතික විද්‍යාව උදෙසා පිදෙන නොබෙල් ත්‍යාගය 2024

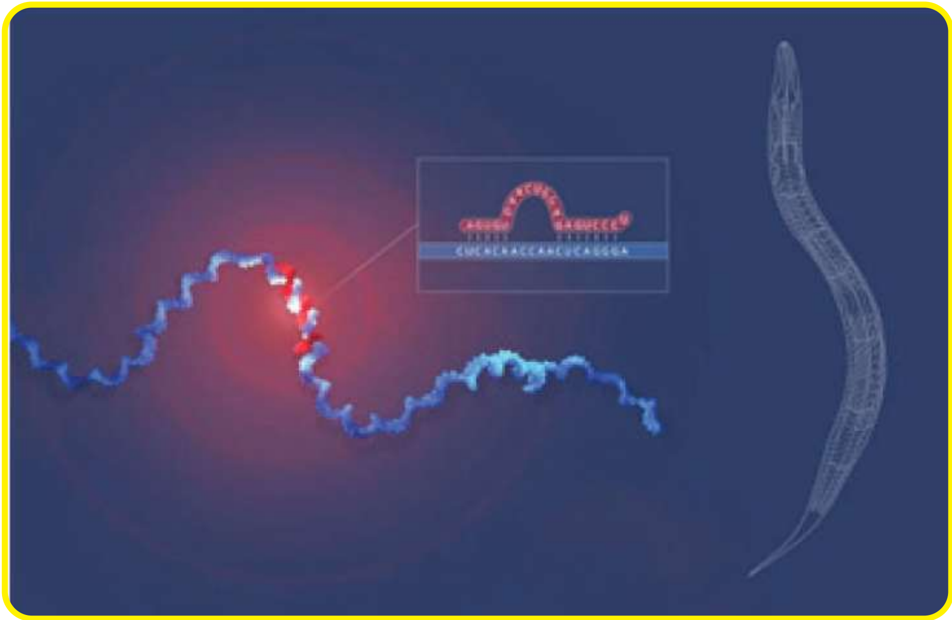
මෙම ත්‍යාගය ***ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ප්‍රින්ස්ටන් විශ්වවිද්‍යාලයේ ජෝන් ජේ හොප්ෆීල්ඩ් වෙත සහ කැනඩාවේ ටොරොන්ටෝ විශ්වවිද්‍යාලයේ ජෙෆ්රි ඊ හින්ටන්*** වෙත පිරිනමන ලදී. මෙම ත්‍යාගය කෘතිම ස්නායු ජාලගත කිරීම වෙනුවෙන් කෘතිම බුද්ධිය යොදාගෙන සිදුකළ නව සොයාගැනීම් උදෙසා ඔවුන් විසින් සිදු කළ සේවාව අගයමින් පිරිනමන ලදී.

ජෝන් ජේ හොප්ෆීල්ඩ්

ජෙෆ්රි ඊ හින්ටන්

මෙහිදී ජෝන් ජේ හොප්ෆීල්ඩ් ගේ දායකත්වය දත්තවල රූප සහ වෙනත් ආකාරයේ රටා ගබඩා කර ප්‍රතිනිර්මාණය කළ හැකි සහයක මතකයක් නිර්මාණය කිරීම වෙනුවෙන් ඇගයීමට ලක්විය. ජෙෆ්රි හින්ටන් දත්තවල ගුණාංග ස්වයංක්‍රීයව සොයා ගත හැකි ක්‍රමයක් සොයා ගැනීමට දායක විය.
එම සොයා ගැනීම විවිධ ද්‍රව්‍යවල අඩංගු වන නිශ්චිත මූලද්‍රව්‍ය හඳුනාගැනීමට වැනි විශේෂිත කාර්යයන් වෙනුවෙන් යොදා ගත හැකිය.

මෙම තාක්ෂණය මුලින්ම මොළයේ ව්‍යුහයට අනුව නිපදවන ලදී. කෘතිම ස්නායු ජාලයක් තුළ මොළයේ නියුරෝන විවිධ අගයන් ඇති "නෝඩ්" මඟින් නිරූපනය කෙරේ. මෙම "නෝඩ්" පික්සල් ලෙස යොදා ගනිමින් ද්‍රව්‍යවල පරමාණුක භ්‍රමණය හේතුවෙන් ද්‍රව්‍යක ලක්ෂණ විස්තර කිරීමට



මහාචාර්ය ඩේවිඩ් බේකර්

ඩෙමිස් හසාබිස්

ක්‍රමයක් මෙම විද්‍යාඥයින් විසින් සොයා ගන්නා ලදී.

කායික විද්‍යාව හෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව උදෙසා වන නොබෙල් ත්‍යාගය

මැසචුසෙට්ස් චාන් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ***වික්ටර් ඇම්බ්රෝස්*** මහාචාර්යවරයා සහ හාවඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ***ගැරී රැව්කුන්*** මහාචාර්යවරයා කායික විද්‍යාව හෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ නොබෙල් ත්‍යාගලාභීන් ලෙස සම්මානයට පාත්‍ර විය. ජාන ක්‍රියාකාරීත්වය නියාමනය කරන ආකාරය පාලනය කරන මූලික මූලධර්මයක් සොයා ගැනීම වෙනුවෙන් ඔවුන් පිළිගැනීමට ලක් විය.

ඔවුන්ගේ සොයා ගැනීම් ජාන නියාමනය සඳහා තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරන කුඩා RNA අණුවල නව පන්තියක් වන මයික්‍රො RNA කෙරෙහි අවධානය යොමු කළේය.

එය ජාන නියාමනය පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන්ම නව මූලධර්මයක් හෙළි කළ අතර එය බහු සෛලීය ජීවීන්ගේ විශේෂයෙන්ම මානවයන් සම්බන්ධ නව සොයා ගැනීම් වලට මඟ පාදයි.

රසායන විද්‍යාව සඳහා පිදෙන නොබෙල් ත්‍යාගය 2024

වොෂිංටන් විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ***ඩේවිඩ් බේකර්*** සහ "ගූගල් ඩීප් මයින්ඩ්" ආයතනයේ විද්‍යාඥයින් දෙදෙනෙකු වන ***ඩෙමිස් හසාබිස් සහ ජෝන් ජම්බර්*** යන පිරිස විසින් ප්‍රෝටීන වල ව්‍යුහයන් අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා ගත් උත්සාහයන් අගය කරමින් මෙවර නොබෙල් ත්‍යාගය පිරිනමනු ලැබීය.

සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ව්‍යුහයන්ගෙන් යුතු නව වර්ගයේ ප්‍රෝටීන සොයා ගැනීමට ඩේවිඩ් බේකර් පුරෝගාමී විය.

මහාචාර්ය ඩේවිඩ් බේකර් විසින් පරිගණක ආශ්‍රිත ක්‍රම යොදාගෙන ප්‍රෝටීනවල නව ව්‍යුහයන් හඳුනා

වික්ටර් ඇම්බ්රෝස්

ගැරී රැව්කුන්

ජෝන් ජම්බර්

ගැනීමට කටයුතු කරන ලදී. මෙම හඳුනාගත් නව ව්‍යුහයන්ගෙන් යුතු ප්‍රෝටීන ඖෂධ, එන්නත් සහ අනෙකුත් අදාළ ද්‍රව්‍ය නිශ්පාදනය කිරීමට උපකාරී විය.

ඩෙමිස් හසාබිස් සහ ජෝන් ජම්බර්ගේ මෙම සොයා ගැනීම් කෘතිම බුද්ධිය යොදගෙන ප්‍රෝටීනවල සංකීර්ණ ව්‍යුහයන් හඳුනා ගැනීමට ඉතා වැදගත් විය. ඔවුන් විසින් ඇමයිනෝ අම්ල අනුපිළිවෙල යොදාගෙන ප්‍රෝටීන වල ත්‍රිමාණ ව්‍යුහයන්ද නිගමනය කරන ලදී.

එය ප්‍රෝටීන මිලියන 200ක පමණ ව්‍යුහයන් පුරෝකථනය කිරීමට ඉවහල් විය. ඔවුන් විසින් කෘතිම බුද්ධිය යොදගෙන නිර්මාණය කරන ලද වැඩසටහන 'ඇල්ෆාෆෝල්ඩ් ප්‍රෝටීන ව්‍යුහ දත්ත සමුදාය' ලෙස හැඳින්විය. එය ලොව පුරා විසිරුණු විද්‍යාඥයින් දහස් ගණනක් විසින් යොදා ගන්නා ලදී. එය ප්‍රෝටීන වල විවිධ ආකෘති පුරෝකථනය කිරීමට පහසු ප්‍රවේශයක් සපයයි.

සාහිත්‍යය සඳහා පිරිනමන නොබෙල් ත්‍යාගය

දකුණු කොරියානු ලේඛක 'හන් කන්ග්' විසින් සාහිත්‍යය සඳහා වන නොබෙල් ත්‍යාගය දිනා ගන්නා ලදී. ඇය 1993 වර්ෂයේදී කිවිඳියක ලෙස සිය වෘත්තීය ජීවිතය ආරම්භ කළාය. වර්තමානය වන විට ඇය නවකතා සහ කෙටිකතා විශාල ප්‍රමාණයක් රචනා කර ඇත. ඇයගේ කෘතීන්වල ඇති සුවිශේෂීත්වය වන්නේ ඇය මිනිස් ජීවිතවල ඇති බිඳෙන සුළු භාවය හා අස්ථිරත්වය පදනම් කරගෙන ග්‍රන්ථකරණයේ යෙදීමය. ඇයගේ ග්‍රන්ථකරණය තුළින් ද මිනිස් ශරීරය සහ ආත්මය

හන් කන්ග්

පිළිබඳව ඇති සම්බන්ධතා පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කර ඇත. 'ද වෙජිටේරියන් හියුමන් ඇක්ට්ස්, වී ඩූ නොට් පාට්' යන කෘතීන් ඇයගේ සුවිශේෂී නිර්මාණයන් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.

සාමය සඳහා පිදෙන නොබෙල් ත්‍යාගය

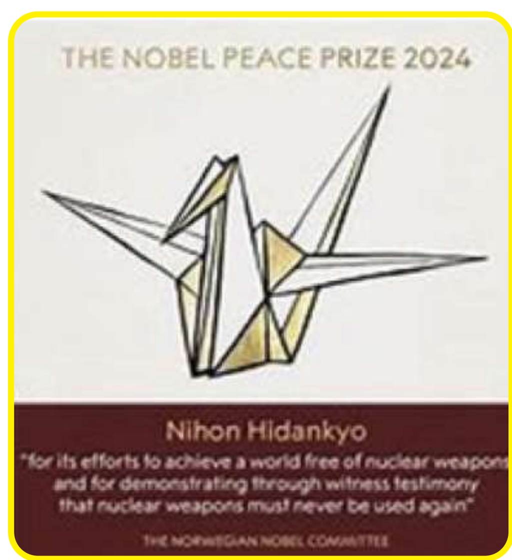
ජපන් සංවිධානයක් වන 'නිහොන් හිඩායන්කෝ' සාමය සඳහා වන නොබෙල් ත්‍යාගලාභියා ලෙස පිළිගැනීමට ලක් විය. න්‍යෂ්ටික අවිවලින් තොර ලෝකයක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම උදෙසා සිදුකරන ලද මෙහෙවර මෙහිදී ඇගයීමට ලක් විය. එම සංවිධානයේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වූයේ න්‍යෂ්ටික අවි කිසිවිටෙකත් භාවිතා නොකළ යුතු බවයි. මෙම ව්‍යාපෘතිය **'හිබකුෂා'** ලෙසද හැඳින්වේ.

1945 දී පරමාණු බෝම්බයක් සමඟ ඇති වූ අහිතකර ප්‍රතිවිපාක හේතුවෙන් පරමාණුක අවි භාවිතය තහනම් කිරීමේ දැඩි අවශ්‍යතාවයක් පැණනැගිනි. මෙම සංවිධානය මඟින් න්‍යෂ්ටික අවි භාවිතයෙන් ඇති වන විවිධ අන්තරායකර විපාක පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී. මෙම ක්‍රියාමාර්ග තුළින් න්‍යෂ්ටික අවි තහනම් කිරීම සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සම්මුතීන් ඇති කිරීමට ද හේතු විය.

මෙම සංවිධානය විසින් න්‍යෂ්ටික අවි භාවිතය නිසා ඇති වූ විවිධ හානි වාර්තා කර ඇත. ඔවුන් ඒ සම්බන්ධව ඇති අභියාචනා, සාක්ෂි සහ විවිධ වාර්තා එක් රැස් කර එතුලින් න්‍යෂ්ටික නිරායුධකරණයට ඇති අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කරමින් එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය සහ අනෙකුත් සාමය සඳහා වන වාර්ෂික සම්මන්ත්‍රණවලට සම්බන්ධ වී ඇත. මෙතුළින් ඔවුන් න්‍යෂ්ටික අවි තහනම් කිරීමේ ඇති අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කර ඇත.

ආර්ථික විද්‍යාව වෙනුවෙන් පිදෙන 'සර්පිස් රික්ස්බෑන්ක්' නොබෙල් ත්‍යාගය

යුරෝපීය ආර්ථික විද්‍යාඥයින් වන ඩැරොන් ඇසමොග්ලු, සයිමන් ජොන්සන් සහ ජේම්ස් රොබින්සන් වෙත මෙම ත්‍යාගය පිරිනමන ලදී. ඩැරොන් ඇසමොග්ලු සහ සයිමන් ජොන්සන් යන විද්‍යාඥයින් දෙදෙනා මැසචුසෙට්ස් තාක්ෂණ ආයතනයේ මහාචාර්යවරුන්



ජේම්ස් රොබින්සන්

ඩැරොන් ඇසමොග්ලු

සයිමන් ජොන්සන්

වන අතර ජේම්ස් රොබින්සන් ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ චිකාගෝ විශ්වවිද්‍යාලයට අනුයුක්තව සේවය කරයි.

විවිධ රටවල සමෘද්ධිමත්භාවයට බලපාන කරුණු ඔවුන්ගේ අධ්‍යයනයට පදනම් විය.

ඔවුන්ගේ අධ්‍යයනයවලට අනුව දුර්වල රාජ්‍ය තාන්ත්‍රික පාලනයක් හා ජනතාවට අහිතකරවන පාලන ක්‍රම අනුගමනය කරන රාජ්‍ය පාලනය තුලින් රාජ්‍යන් පිරිහීමට ලක්වන බව පෙන්වා දී ඇත.

අපේක්ෂා හේරත්
විද්‍යාත්මක නිලධාරි
ජාතික විද්‍යා පදනම

ලැබූ දැනුම විමසමු

41 වෙළුම -2 කලාපය 2024 ජූලි - දෙසැම්බර්

විදුරාව සඟරාවේ මෙම කලාපය කියවීමෙන් ඔබ ලද දැනුම විමසා බලමු.

මෙම කලාපයෙහි පළව ඇති ලිපි කියවා පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට ඔබට පිළිතුරු දිය හැකිදැයි බලන්න.

1. හරිද? වැරදිද?

(අ) සංහිඳවීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ වඩා තීව්‍ර හෝ උග්‍ර හෝ තත්වයක් අඩු කිරීම හැකි නම් පහතට ගෙන ඒමයි.

(ආ) උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය වඩාත් දරුණු වුවහොත් එය මැරස්මස්, මැරස්මස් - ක්වෝෂියකෝර් සහ ක්වෝෂියකෝර් යන තත්වයන්ට ගොදුරුවීමේ අවස්ථාව ඇත.

(ඇ) යකඩ, අයඩීන්, සින්ක්, විටමින් ඒ වැනි පෝෂණ ඌනතා ඇතිවීම රෝගී තත්වයන් ඇති නොකරයි.

(ඈ) පරිපූර්ණ ආහාරයක් ලෙස ත්‍රිපෝෂ ලබාදීම පෝෂණය සුරැකීමට මහත් සේ දායක වෙයි.

(ඉ) අධිබර හා ස්ථූලතාවය ඉහළයාම ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව තුළ වැඩි ප්‍රවනතාවයක් දක්වයි.

2. හරිද? වැරදිද?

(අ) සොබාදහම සුරැකීම සඳහා ජනතාව සතු කාර්යභාරය අත්හළ නොහැකි වගකීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

(ආ) සංවර්ධිත රටවල වෙසෙන ලෝක ජනතාවගේ 1/5 ක ප්‍රමාණයක් ලෝකයේ ඉන්ධන හා ඛනිජ සම්පත්වලින් 70 - 80% ක් පරිභෝජනය කරති.

(ඇ) නෙළුම් කොළේ බත් කඩේ ද වෙනසකට තිබෙන්නේ පිඟානක් වෙනුවට නෙළුම් කොළයක් ලැබීම පමණි.

(ඈ) මිනිසුන් පෝෂණය කිරීම හා ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය සංරක්ෂණය සඳහා සොබාදහම සතුව විශේෂ හැකියාවක් නොමැත.

(ඉ) කොළ යුෂ, පොල් කිරි, සහල් හා කුළුබඩු ලෙස ප්‍රධාන සංඝටක 4ක් කොළ කැඳ තුළ අඩංගුය.

3. හරිද? වැරදිද?

(අ) මෙරට වැඩිහිටි ස්ත්‍රීන් අතරින් 8.9% ක් ද පිරිමි අතරින් 3.7% ක් ද ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙති.

(ආ) පෝෂණීය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම, ආහාර ඇසුරුම් ලේබල් වටහා ගැනීමට විශේෂ දැනුමක් ලබා දීම, ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල වෙනස්වන පෝෂණ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම වර්තමාන අවශ්‍යතාවයන් නොවේ.

(ඇ) සේවා ස්ථානවල ආපනශාලා මඟින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමට සැලැස්වීම වැඩ කරන ජනතාවගේ පෝෂණය රැකීමට අත්‍යාවශ්‍යය.

(ඈ) පෝෂණය හා සම්බන්ධ යෙදවුම් (ඇප්ස්) සංවර්ධනය තුලින් පෝෂණය නංවාලන නව ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය.

(ඉ) ප්‍රජාව විසින් සිදු කරන පසු විපරම් සඳහා යාන්ත්‍රණ ස්ථාපිත කළ යුතුය.

4. හරිද? වැරදිද?

(අ) තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය යනු පාරිසරික, සමාජයීය සහ ආර්ථික අන්තර් සම්බන්ධතාවය ප්‍රශස්ත මට්ටමින් පවත්වා ගනිමින් ආහාර නිශ්පාදනය සිදුකිරීමයි.

(ආ) වර්ෂ 2050 වනවිට ලෝක ජනගහනය බිලියන 9 දක්වා ඉහළ නොයනු ඇත.

(ඇ) ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින කාලගුණික දේශගුණික හා පාංශු තත්වයන් හා ශාක ප්‍රජාවගේ ගති ලක්ෂණ අනුව ශ්‍රී ලංකාව දේශගුණික කලාප 416 කට බෙදා ඇත.

(ඈ) ඒක බෝග වගාව වෙනුවට මිශ්‍ර බෝග වගාව, අතුරු බෝග වගාව, බෝග මාරුව, ශෂ්‍ය බෝග මාරුව වැනි තිරසර ක්‍රම භාවිතය වඩා සුදුසුය.

(ඉ) උගුල් බෝග වගාව මගින් රෝග හා පළිබෝධ නාශක මර්ධනය කළ හැක.

පිළිතුරු

1.	(අ) හරි	(ආ) හරි	(ඇ) වැරදි	(ඈ) හරි	(ඉ) හරි
2.	(අ) හරි	(ආ) හරි	(ඇ) හරි	(ඈ) වැරදි	(ඉ) හරි
3.	(අ) හරි	(ආ) වැරදි	(ඇ) හරි	(ඈ) හරි	(ඉ) හරි
4.	(අ) හරි	(ආ) වැරදි	(ඇ) හරි	(ඈ) හරි	(ඉ) හරි

ජාතික විද්‍යා පදනම
47/5 මේට්ලන්ඩ් පෙදෙස
කොළඹ 07