

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ප්‍රශ්නය හා

විවිධ පැති

වෙනත් බොහෝ අර්ධ සංවර්ධිත රටවල් මෙන්ම, ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර පිළිබඳව ප්‍රශ්නය හුදෙක්ම "කන්නේ ජීවත් වෙන්නටද? ජීවත් වන්නේ කන්නටද?" යන්න වඩා බැරෑරුම් ගැටළුවක්. මෙම ප්‍රශ්නයෙන් මූලික වශයෙන් ආහාර ප්‍රශ්නයේ ස්වභාවයත්, කෘෂිකාර්මික රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක් ඇති වීමට හේතුවත්, ඉන් මතු වන ජාතික සංවර්ධන ප්‍රශ්න වල මුහුණු වරක්, විවෘතව ඇති සමහර විසඳුම් මාර්ගත් විමර්ශනයට ලක් වෙනවා.

ආහාර ප්‍රශ්නයේ ස්වභාවය

අප ආහාර ගන්නේ හේතු කිහිපයක් නිසා. පළමුවැන්න "බඩ ගින්න" නිවා ගන්න. දෙවැන්න අපට අවශ්‍ය "ශක්තිය" ලබා ගන්න. තෙවැන්න අවශ්‍ය "පෝෂණ" පදාර්ථ ලබා ගන්න. හතර වැන්න අප ආහාර ගැනීමෙන් "සතුටක්" සහ "වින්දනයක්" ලබන නිසා. මේ කරුණු සියල්ලම අප ගන්නා ආහාර වේලකින් ඉටු වන විටයි, අප ආහාර ගැනීම පිළිබඳ නියම අරමුණ ඉටු වන්නේ. එහෙත් මෙය මේ ආකාරයෙන්ම ඉටු වන්නේ නැත. බොහෝ විට, බොහෝ දෙනෙකුට ජීවිතයේ සතුට, ශක්තිය සහ මනා සෞඛ්‍යය ලබාදෙන සමතුලිත පෝෂණ ආහාරයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ආහාර භික්‍ෂයක් පවතින ඌණ සංවර්ධිත රටක වැඩි දෙනාට පරිපූර්ණ ආහාර වේලක් ලැබෙන්නේ

කලාතුරකින්. වැඩිදෙනා තමන්ගේ දෛනික, මාසික හෝ වාර්ෂික ආදායමෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් වැය කරන්නේ ආහාර සඳහා. උදාහරණයක් විදියට, සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රී ලාංකික පවුලක් සිය ආදායමෙන් 60%ක් 1953 දීත්, 55% ක් 1973 දීත්, ආහාර සඳහා වියදම් කළා. සමහර අඩු දියුණු රටවල මෙය 80% දක්වා ඉහළ නගිනවා. 1973 දී ඉතා දුප්පත් ශ්‍රී ලාංකික පවුලක් තම ආදායමෙන් 64% ක් පමණම ආහාර සඳහා වැය කළ බව සොයාගෙන තිබෙනවා. මේ නිසා දුප්පත් අයට ආහාර සඳහා තම මූලික අවශ්‍යතා, එනම්, සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනික, ඇදුම් පැලඳුම්, නිවාස සහ ගමන් වියදම් කපා හරින්නට සිදු වෙනවා. මේ නිසා ආදායමත්, කෙනෙකු ගන්නා ආහාරත් අතර පවතින්නේ ඉතාම කිට්ටු සම්බන්ධතාවයක්. ඉතාම අඩු ආදායම් ඇති අයගේ ආහාර ගැනීම "බඩගින්න" නිවාගැනීමේ පරමාර්ථයට පමණක් සීමා වෙනවා. ඉතාම අඩු ආදායම් ඇති පවුල්, උදාහරණයක් විදියට රු. 600 ක පමණ මාසික ආදායමක් ලබන හය දෙනෙකුගෙන් යුක්ත පවුලක් තම ආදායමෙන් 50% ත් 60% ත් අතර ප්‍රමාණයක් ආහාර සඳහා වියදම් කරන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ ආහාර වල පෝෂණ මට්ටම නිගමනය කරගත හැකියි. බොහෝ විට ඔවුන්ගේ ආහාර වේලක් සංයුක්ත වන්නේ පිෂ්ඨය අඩංගු බත්, පිට්ටි, අල වැනි ආහාර වලින් හෝ එළවළු වලින් පමණකි.

1973 දී, රු. 50 ත් 800 අතර ආදායම් ලබන ලාංකික පවුල් තම ආදායමෙන් 45% ත් 60% ත් අතර ආහාර සඳහා වියදම් කරන විට, රු. 2,000 ත් 3,000 ත් අතර මාසික ආදායම් ලබන පවුල් තම ආදායමෙන් 26% ක් පමණකුත්, රු. 3,000 ට වැඩි ආදායම් ලබන පවුල් තම ආදායමෙන් 30% ක්ද වියදම් කළ බව පරිභෝජන වියදම් රටා සමීක්ෂණ වලින් සොයා ගෙන තිබෙනවා. ආදායම් ඉහළ යන විට ආහාර වියදම් වල ප්‍රතිශතයද ඉහළ නගින්නේ වඩ වඩා සුවිශේෂ, ආනයිත සහ මිළ ඉහළ ආහාර ගැනීමට පාරිභෝගිකයා යොමු වන නිසා බව සිතා ගත හැකියි. දියුණු රටවල් ආහාර සඳහා පවුල් ආදායමෙන් 20% ත් 30% ත් අතර වියදම් කරන බව සොයාගෙන තිබෙනවා. මෙවැනි රටවල ආහාර පිළිබඳව ප්‍රශ්නය තරමක් දුරට වෙනස්. අපේ ප්‍රශ්නය ඌණ පෝෂණ පිළිබඳව වුවත් ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නය බොහෝ විට අධිපෝෂණය පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක්. අධි පෝෂණය ශරීර සෞඛ්‍යයට, ස්ප්‍රුල භාවයට මෙන්ම හෘදයාබාධ වැනි රෝග වලට බලපාන හේතුවක්, මේ නිසා අධික ප්‍රෝටීන්, මේද, සීනි සහ මද්‍යසාර වැනි දෑ වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ගැනීම මහ හැරවීම ට දැවැන්ත සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරක ව්‍යාපාර මේ රටවල දියත් කර තිබෙනවා. ඒ වෙනුවට පිෂ්ඨය මෙන්ම කෙඳි වර්ග අඩංගු ආහාර ගන්නට පෙළඹවීම කරනවා. ක්‍රමානුකූල ශාරීරික ව්‍යායාමික නිරත කෙරීම, ජනතාවගේ යම් යම් ආහාර ගැනීමේ පුරුදු හා ආහාර වර්ග ගැනීම

පාලනය කෙරෙන හා සීමා කෙරෙන වැඩ සටහන් ද අධි පෝෂණයෙන් පැන නගින ප්‍රශ්න මග හැරවීමට දැන් යොදා ගන්නවා. මේ අතර මේ රටවල සකස් කළ ආහාර විකුණන සමාගම්ද දිව සහ සික පමණක් පිනවන ආහාර පිළියෙල කර විකිනීමත් දැන් ජන ප්‍රිය වී ගෙන යනවා. මේවා විකුණන්නේ ඒවායේ පෝෂණ හිඟ භාවය මත මිස, පෝෂිත භාවය ප්‍රචාරය කිරීමෙන් නොවේ. එහෙත් මේවායින් අදහස් වන්නේ නැහැ, දියුණු රටවල ජනතාවට අවශ්‍ය පෝෂණය ප්‍රමාණවත් විදියට සෑම දෙනාටම ඒකාකාරීව ලැබෙන හෝ අධි පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයට සාර්ථකව මුහුණ දෙනවා කියා. ලෝක ආහාර ධාන්‍යාගාරය නැතහොත් වෙනත් වචන වලින් කියතොත් ලෝකයේ ආහාර හිඟ රටවලට සිය ධාන්‍ය අතිරික්තයෙන් 90% ක් පමණ විකුණන දකුණු ඇමරිකාවේ පවා සමහර කොටස් උණ පෝෂණයෙන් පෙළෙනවා. බොහෝ විට මෙම ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්නේ සංක්‍රමණිකයෝ, විශේෂයෙන්ම දුප්පත් රටවලින් සංක්‍රමනය වූ අය. ඉන්දියාවේ මන්ද පෝෂණය එම ජනතාවගේ රෝගී භාවයට, ළදරු හා වැඩිහිටි මරණ අනුපාතය වැඩිවීම ආදිය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක්. මේ අතර චීනය වඩා පලදායී, ආහාර හා කෘෂිකර්ම ප්‍රතිපත්තියක් හා සාධාරණ ආහාර ප්‍රතිපත්තියක් මත වැඩිදෙනාගේ පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය සැහෙන දුරට විසඳා ගෙන තිබෙනවා. කවුරුත් දන්නා පරිදියට කී රටවල් දෙකම අධික ජනගහනයක් තිබෙන රටවල්. දෙරටෙහි ඒක පුද්ගල ආදායම්ද ඉතාම කිවට මට්ටමක පවතිනවා. ශ්‍රී ලංකාවේද සහල් සලාක සහ

ආහාර මුද්දර වැඩ පිළිවෙල ආදිය මගින් සහනයැයි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආදායම, ඉල්ලුම හා සැපයුම ආදිය මත පමණක් ආහාර බෙදී යාමෙන් ඇති විය හැකි සමහර “පෝෂණ” ප්‍රශ්න බොහෝ දුරට මග හරවා ගෙන තිබෙනවා. වෙනත් අඩුදියුණු රටවල් බොහෝමයක් හා සසඳන විට ලංකාවේ ළදරු හා වැඩිහිටි මරණ සංඛ්‍යාව අඩු කරගැනීමටත්, ආයුෂ්‍ය මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීමටත්, මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති බල පා ඇත.

මෙසේ බලන විට ආහාර පිළිබඳ ප්‍රශ්නය හුදෙක් භිෂතාවය මතම තීරණය වන්නක් නොව, බෙදී යාම, බෙද හැරීම පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක්ද වෙනවා.

එය උණ පෝෂණය, මන්ද පෝෂණය හෝ අධි පෝෂණය විය හැකියි. ශ්‍රී ලාංකික ආහාර ප්‍රශ්නය පෘථුල විදියට බැලුවහොත් එය උණ හෝ මන්ද පෝෂණය පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක්. ඒ අතරම උණ හෝ මන්ද පෝෂණය, සුදුසු ආහාර නොලැබීම හෝ නොතිබීම මතම තීරණය වන්නේ නොවේ. ඊට හේතුවන තවත් සාධක ඇත. මේවා අපේ ආහාර පුරුදුන් හා වර්ගය වන්නේ, එයින් එක කරුණක් සලකා බැලුවොත් අප බොහෝ දෙනෙක් ආහාර ගන්නේ ඒවායේ පෝෂණ ගුණය සලකා බැලීමෙන් නොව, ඒවාට ඔවුන්ගේ ඇබ්බැහි කම් අනුවය. මේ ඇබ්බැහිකම් අපේ ආහාර සඳහා තෝරා ගන්නේ මොනවාද, කොපමණ ප්‍රමාණ වලින්ද, ඒවා පිළියෙල කර ගන්නේ කුමන ආකාරයකින්ද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා බලපානවා. මේ මූලික වශයෙන් අපේ සංස්කෘතික හා සමාජ පරිසරයන්

ඒවායේ ඇති අගයන්, සාරධර්මක් බලපානවා. කෙටියෙන් කියතොත් අපි කන්නේ ගොනු ගනින ආහාර, ගොනුගනින විදිහට පිළියෙල කරගෙනය. අප කන දේ වල “රස රටාවන්ට” අපි ඇබ්බැහි වන්නේ කුඩා කළ. මේ අතර කැයුතු නොකැයුතු ආහාර වර්ගත් අපේ සමාජයෙන්ම ඉගෙන ගන්නවා. මෙසේ එක්තරා රටාවකට ඇබ්බැහි වූ විට ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ආහාර වල පෝෂණ ගුණය ඉවත්ව යන සේ අධික ලෙස තැම්බීමට හෝ සමහර ආහාර වර්ග කිසියෙක් නොගැනීමට පුරුදු වෙමු. උදාහරණයක් විදිහට දාගමික හේතූන් උඩ බෞද්ධයෝ මස් කෑම හෝ බිත්තර කෑමට අකමැත්තක් දක්වනවා. හින්දුන් ගව මස් නොකන්නේද මෙවැනිම හේතූන් උඩ. මෙසේ අපේ වර්ගාධර්ම අප ගන්නා ආහාර සීමා කෙරෙන අතර, සමහර ආහාර ගැනීම තීරණය වන්නේ ප්‍රාදේශීය වශයෙන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව හා බහුලව තිබීම නිසයි. තවත් විටෙක අපිට පහසු විදිහට ලැබෙන ආහාර පවා අපේ සමහර විශ්වාස හෝ ගොනුගනින සිරිත් විරිත් නිසා අප ගැනීමට උත්සුක වන්නේ නැහැ. උදාහරණයක් විදියට මීට අවුරුදු 5 කට පමණ පෙර අනුරාධ පුරයේ එක්තරා ගමක ගවයන් ඇති කළ සමහර අය ඔවුන්ගෙන් කිරි ගෙන බීමට හෝ විකිණීමට අකමැත්තක් දක්වුවා. මේ ගැන විමසූ විට හෙළි වූයේ කිරි ගැනීමෙන් පැටියා බාලවන (හොඳින් වර්ධනය නොවන) බව ඔවුන් විශ්වාස කළ බවයි. මෙසේ කී එක්තරා වැඩිහිටි කාන්තාවක් තම වැස්සියගේ කිරි ගෙන ගණ දෙවියන්ට පූජා කළා. එම කාන්තාවම “කන්කුන්” පලාවක් විදියට ගැනීමට ප්‍රතික්ෂේප කළා.

එය “ආමාගය දිරායාමට” හේතු වන බව මෙම කාන්තාව විශ්වාස කළා. මේ නිසා ප්‍රාදේශීය යම්පත් නිවුනක් අප ගන්නා ආහාරයේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය වන්නේ අපේ ඇබ්බැහි කම් වලට අනුව බව පෙනී යනවා. ඉමසේ සමාජ හා සංස්කෘතික සාධක වලට අමතරව අපේ වෙනත් යම් යම් ඇබ්බැහි කම් එනම්, එළවළු වැනි ආහාර බොහෝ නැමිබීම, ආහාර වලට අධික ලෙස මිරිස් හා ලුනු යෙදීම, තේ සමඟ අදික ලෙස සීනි ගැනීම ආදියද අපේ පෝෂණ යට ගරීර ශක්තියට අහිතකර ලෙස බලපාන බව පෙනීයනවා.

ආහාර ප්‍රශ්නයේ මූලාරම්භය

ශ්‍රී ලංකාව විදේශ පාලනයට යටත්ව තිබීමත්, ලංකාව ආහාර ස්වයංපෝෂිත මට්ටමකින් තිබී ආහාර හිඟ රටකට පරිවර්තනය වීමත් අතර ඇත්තේ කිට්ටු සම්බන්ධතාවයකි. පැරකුම් යුගයේ ලංකාවේ සහල් අතිරික්තයක් පිටරට යැවූ බවට ඉතිහාසයේ කියවෙයි. වැවත්, දැවත් මුල් කොට ගොඩ නැංවුනු සාමකාමී ස්වයංපෝෂිත ආර්ථිකයට දකුනු ඉන්දීය ආක්‍රමණ වලින් එල්ල වූයේ නදබල පහරකි. ඒවායෙන් අනුරාධපුර, පොළොන්නරු වැනි සංස්කෘතික සහ ප්‍රධාන ආහාර නිෂ්පාදිත ප්‍රදේශයන්ද බිඳ වැටුනා. පෘතුගීසි පාලනය යටතේ මෙසේ බිඳ වැටුනු ප්‍රදේශ ගොඩ නැංවීමට හෝ දේශීය කෘෂිකර්මය නැංවීමට අතහිත දීමක් නොවිනි. පෘතුගීසින් විසින් දේශීය කෘෂිකර්මය වාණිජ කෘෂිකර්මයකට හැරවීමට තැබූ අඩි තාලම ලන්දේසි යුගයේදී තව දුරටත් වර්ධනය වී බ්‍රිතාන්‍ය පාලන යුගයේදී මෙය තව දුරටත් පුළුල් වී ශ්‍රී ලංකා ආර්ථිකය, තේ, රබර්

වැනි දෑ මත යැපෙන වාණිජ කෘෂිකාර්මික ආර්ථිකයකට පෙර ළිණ. මෙසේ ඇරඹුන වාණිජ කෘෂිකර්මය දේශීය කෘෂිකර්මය කට පෙරලීමට නැවත පරිශ්‍රමයක් දරන ලද්දේ 1948 දී අප නිදහස ලැබීමෙන් පසු දේශීය පාලනයක් යටතේය.

එහෙත් එම ප්‍රශ්නය විසඳීමට පෙර ඒ හා අත්වැල් බැඳගත් තවත් ප්‍රශ්නද නිදහස ලැබීමෙන් පසු පැන නැගීණි. මෙයට ප්‍රධාන හේතු දෙකක් බල පෑවේය. එකක් ජාත්‍යන්තර වෙළඳාම නැතහොත් ලෝක වෙළඳපොළේ කෘෂිකාර්මික ප්‍රාරම්භ නිෂ්පාදන වල මිල සාපේක්ෂ වශයෙන් පහත බැසීමය. දෙවැන්න දසවස් තුනක් පමණ කාලයකදී රටේ ජනගහනය නැතහොත් ආහාර ගැනීමට ඉන්නා ප්‍රමාණය දෙගුණ වීමයි.

1954 පමණ වනතෙක් අපේ ඉන්, රබර් සහ පොල් නිෂ්පාදන වලට ජාත්‍යන්තර වෙළඳාමේදී හොඳ මිලක් ලැබිණ. මේ නිසා අපට අවශ්‍ය ආහාරත්, කෘෂිකාර්මික උපකරණත් ලබා ගැනීමට අපහසු නොවීය. එහෙත් ක්‍රමයෙන් අපේ ආනයන භාණ්ඩවල මිල ඉහළ යත්ම අපේ අපනයන භාණ්ඩ වල මිළ පහළ බැස්සේය. උදාහරණයක් විදිහට 1954 දී රබර් ටොන් 4 ක් දී හෝ ඊට සමාන මිළකට ගත් ට්‍රැක්ටරයකට 1970 ගණන්වල රබර් ටොන් 25 ක පමණ මිළ ගෙවන්නට සිදු විය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අපේ “ගෙවුම් ශේෂය” අපට අහිතකර තත්වයකට පැමිණ ලංකාව උග්‍ර විදේශ විනිමය හෝ රට සල්ලී හිඟතාව ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දීමට සිදුවිය. මේ නිසා අපේ ආහාර සහ වෙනත් අවශ්‍යතා කපා හැරීමට මෙන්ම

ණයට හෝ ආධාර මත ලබා ගැනීමට සිදු විය. මේ නිසා ලංකාවේ ආහාර පිළිබඳව ප්‍රශ්නය එක් තරා අතකින් ශ්‍රී ලංකාවේ වාණිජ කෘෂිකර්මය පදනම් කොට ගෙන ඇති වූවකි. කෘෂිකාර්මික රටක් ආහාර සඳහා ආහාර අතිරික්තයක් ඇති රටවලට එක්තරා විදියකින් හිඟායාමට සිදුවූයේ ලෙවැනි හේතු නිසාය.

ජනගහන වර්ධනයේ බලපෑම

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ප්‍රශ්නයට බලපෑ වැදගත් තවත් කරුණක් වන්නේ, ආහාර නිෂ්පාදනයට වඩා වේගයකින් ජනගහනය වර්ධනය වීමයි. උදාහරණයක් විදියට 1953 දී දශලක්ෂ 8.1 ක් වූ ජනගහනය 1982 වන විට දශලක්ෂ 15 ඉක්මවා තිබිණ. 1953 වර්ෂයේදී ලංකාවේ සාමාන්‍ය ජනගහන වර්ධන ප්‍රවේගය සියයට 2.75 ක් වූ අතර ඉන්පසු ක්‍රමයෙන් අඩුවී ගොස් 1973 දී සියයට 1.6 දක්වා අඩුවී ඇති බව වාර්තා වීණ. මෑත කාලීන යුගයේ ලංකාවේ ජනගහන වර්ධනයට වඩාත්ම හේතු වූයේ වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය පහසුකම් ආදිය නිසා මරණ සංඛ්‍යාව පහත වැටීමයි. මෙය සිදු වූයේ උපත් සංඛ්‍යාව නොවෙනස්ව තිබියදීය. උදාහරණයක් විදියට 1947 ට පෙර ජන සංඛ්‍යාවෙන් දහසකට 20.3 ක් වූ මරණ සංඛ්‍යාව 1963 දී දහසකට 8.6 දක්වා පහත බැස්සේය. මේ අතරම 1963 දී වාර්තා වූ උපත් සංඛ්‍යාව දහසකට 36 ක් වූ අතර එය ලෝකයේ වාර්තා වූ ඉහළම සංඛ්‍යාවන්ගෙන් එකක් විය.

ජනගහනයේ වර්ධනය ආහාර හිඟතාවයකට හෝ ආහාර ප්‍රශ්නයකට සෘජුවම තුඩුදෙනවා යැයි කීම අපහසුය. එහෙත්, ජන

ගහනයේ වර්ධනය රටතුල ආහාර නිෂ්පාදනයේ ප්‍රවේශයට වඩා වේගයකින් වැඩි වේනම් ප්‍රශ්නයක් බවට පත්වේ. එසේත් නැත්නොත් රටක අපනයන උපයීම් පහල මට්ටමක තිබියදී ආහාර ආනයන වියදම් ඉහළ මට්ටමක තිබෙන විටකදී වැඩිවන ජනගහනයට සරිලන ආහාර අපනයනය කිරීමට වුවහොත් ජාතික සංවර්ධන ප්‍රශ්න හා ආහාර සඳහා ණයගැති වීම ආදී ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. සහල්, පිටි, සීනි සහ කිරි ආහාර අවශ්‍ය තරම් තවම රට තුලම නිෂ්පාදනය නොකෙරෙන අතර ඒවා අපනයන කිරීමේ වියදම් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ ගොස් ඇත. මේ අතර අක්කරයකින් නිෂ්පාදනය කිරීමේ ප්‍රමාණය වැඩි වීමත්, අස් වද්දන ලද අක්කර ගණන වැඩි වීමත් හේතුවෙන් රටතුල වී නිෂ්පාදනය ඉහල ගොස් ඇත. 1953 දී රටතුල වී නිෂ්පාදනය බ්‍රසල් දශ ලක්ෂ 29 ක් පමණ වූ අතර 1980 දී මෙය දශ ලක්ෂ 102.2 දක්වා ඉහළ නැංගේය. මේ අයුරින් සංවර්ධනයද වේගයෙන් ඉහළ ගිය නමුත් රටෙහි නිෂ්පාදනය වන වී ප්‍රමාණය රටේ අවශ්‍යතා සපුරා ලීමට ප්‍රමාණවත් නොවීය. මෙසේ බලන විට ආහාර සැපයුම හා ජනගහන වර්ධනය අතරද ඇත්තේ ප්‍රබල සම්බන්ධයකි. අනෙක් අතට ජනගහන වර්ධනය යනු වැඩි වැඩියෙන් අධ්‍යාපනික, සෞඛ්‍ය, නිවාස, පරිවහන වැනි කටයුතු සඳහා යන වියදම් වැඩි වීමයි. මෙය රටක් වශයෙන් බැලූවිත්, පවුලක් වශයෙන් බැලූවිත් සාධාරණය. එසේ නම් අඩු ජනගහනය, කුඩා පවුල් වඩා හොඳ ජීවන මාර්ගයකට, ජීවන ක්‍රමයකට උපකාරී වේ.

එසේ නම්, එක්කෝ අපි අපට අවශ්‍ය ආහාර මෙහිම නිපදවා ගත යුතුය. නැත්නොත් ආහාර ගෙන්

වීමට විදේශ විනිමය එනම් රට සල්ලි තිබිය යුතු හෝ උපයා ගත යුතුය. රටට අවශ්‍ය ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමට අප සෑහෙන ප්‍රයත්නයක් දරා තිබේ. එහෙත් මෙය වේගවත් ජනගහන වර්ධනයක් ඉදිරියේ පසු බෑ තිබෙන අතර, ලංකාවේ සංවර්ධනය කුරා වගාවට යෙදිය හැකි ඉඩම් ප්‍රමාණයද අඩු වී ගෙන යන බව මතක තබා ගත යුතුයි. කෘෂිකාර්මික ද්‍රව්‍ය අපනයනය කරන රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවට ආහාර අපනයන සඳහා අවශ්‍ය තරම් විදේශ විනිමය ඉපයීමේ හැකියාව දිනෙන් දිනම හීන වෙමින් පවතී. හිඟයක් හෝ ප්‍රශ්නයකින් තොරව ආහාර අපනයන කරන රටවල් බොහොමයක් දියුණු වූ කාර්මික රටවල් ය. මෙවැනි තත්ත්වයක් යටතේ ජනගහන වර්ධනය හැකි පමණ සීමා කර ගැනීමට කාලෝචිත බව හැඟේ. උද්භරණයක් විදියට කාලයක් කිසියම් ජනගහන වර්ධනය ඉතා අගය කළ විනය පවා මෑතක සිට ජනගහන පාලන ප්‍රතිපත්තියක් අනුගමනය කෙරේ.

ආහාර ප්‍රශ්නයෙන් මතු වන ජාතික ප්‍රශ්න හා සමහර විසඳුම

මනා පෝෂණය ජාතික සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න කාර්ය ශීලී ජනකායක් බිහි කරලීමට මූලික අවශ්‍යතාවයකි. ඒ අතරම ඌණ හෝ මන්ද පෝෂණය ප්‍රශ්නයක් විදියට බොහෝ දුරට බල පාත්තේ අඩු ආදායම් ඇති ජන කොටස් කෙරෙහි ය. මෙය සාමාජීය වශයෙන් සාධාරණ නොවන අතර සංවර්ධනයේදී මෙම කොටස් වල ක්‍රියාශීලී සහභාගිත්වය උපරිම අයුරින් ලබා ගැනීමට බලපාන ප්‍රශ්නයකි.

එක් අතකට අපහවුලෙන් උපයා ගන්නා විදේශ විනිමය සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ආහාර සඳහා වියදම් කිරීමට සිදුවීම ජාතික සංවර්ධනයට බලවත් පහරකි. අනෙක් අතට “ආහාර හිඟයාමට සිදුවීම” හෝ ණයට ගැනීමට සිදුවීම ජාතික ස්වාධීනත්වයට හෝ ජාතික ගරුත්වයට එල්ල වී ඇති තර්ජනයකි. දියුණු වන රටවලට බොහෝ මයක් ආහාර ආධාර ලැබෙන්නේ නිකම්ම නොවේ. සමහර විට ආහාර ආධාර යනු අපට ලැබෙන ණයයි. ඒවාට පොලිය ගෙවිය යුත්තේද ඉතා හිඟ විදේශ විනිමය වලිනි. සමහර විට නියම ආධාර දීමනා නොලැබෙනවාම නොවේ. බොහෝ විට මෙහිදී ආධාර දෙන ආයතන හෝ රටවල් “කොන් දේසි” පනවනු ලැබේ. මෙවැනි කොන්දේසි රටක් “ආර්ථික” මෙන්ම “දේශපාලන” ස්වාධීනත්වයට යම් යම් ආකාරයෙන් අහිත කර විදියට බලපෑ හැක. තවදුරටත් ඔය කියන “ආහාර ආධාර” ලැබෙන්නේ ඒවා ලබා ගන්නා රටට අවශ්‍ය දෙයින්ම හෝ අවශ්‍ය අවස්ථාවලදීම නොවේ. උද්භරණයක් විදියට ප්‍රධාන වශයෙන් “බත් කෑමට ගන්නා රටකට “කිරිඟුපිටි” ආධාර දිය හැක. මෙවැනි ආධාර වල ප්‍රශ්නයක් විය හැක්කේ මෙම විදේශ නිෂ්පාදක ආහාර වලට ඇබ්බැහි වන කොටසක් එම රට තුල ඇති වීමය. මෙසේ වූ විට දිගින් දිගටම එම විදේශ ආහාර වර්ග රටට ගෙන්වීමට රජයට සිදුවිය හැකි අතර, මෙය ස්වදේශීය ආහාර වලින් ස්වයංපෝෂණය කර වීමට ගන්නා උත්සාහයට ප්‍රබල තර්ජනයක් විය හැක.

මුලින් කියූ පරිදි බොහෝ දුරට ආහාර සඳහා අපනයන කිරීමේදී, ආනයන කරන්නා කෙරෙහි

යැපීමක් ඇති වෙයි. මෙය එරට ස්වාධීනත්වය කෙරෙහි යම් යම් අයුරින් බලපෑ හැකි අතර, තවත් ප්‍රශ්නයක් වන්නේ කොතෙක් දුරට ඒවා දිගටම ලැබීම පිළිබඳව විශ්වාසය තබන්නට හැකි වේද යන්නයි. උදාහරණයක් වීදියට 1971-1974 ලෝක ආහාර අර්බුදයත් එය ලංකාවට බලපෑ ආකාරයත් සියලු දෙනාටම මතක ඇත. මෙය මුලු ලෝකයේම ආහාර නිෂ්පාදනය පහල ගිය අවධියකි. එහෙත්, "ආහාර ප්‍රශ්නය" හෝ හිඟ කාවය වඩා බලපෑවේ ශ්‍රී ලංකාව වැනි දුප්පත් රටවලටය. විදේශි විනිමය අවශ්‍ය කරමි ඇති ණයට "ආහාර ආනයනය" කිරීමට අවශ්‍ය නොවූ රටවලට දකුණු ඇමරිකානු ආහාර විශේෂයෙන්ම "තිරිඟු අතිරික්තයෙන්" අවශ්‍ය පමණ ලබා ගැනීමට අපහසු නොවීය. එහෙත්, ආධාර හෝ ණයට ගන්නා රටවලට එසේත් නැතහොත් විදේශ විනිමය හිඟ දුප්පත් රටවලට අවශ්‍ය පමණ ආහාර ලබා ගැනීමට මේ අවධියේදී අපහසු විය.

පෝෂණය පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී ආහාරයෙන් රට ස්වයං පෝෂණය වීමත්, සියලු දෙනාටම මූලික අවශ්‍යතා ලබාදීමත්, එකටම සිදුවිය යුතුය. එහෙත් වෙන වෙන ඉටු කළ යුතු කාර්ය දෙකකි. රටක් ස්වයංපෝෂණය වූ නිසාම සියලු දෙනාගේම ආහාර අවශ්‍යතා ඉටු නොවේ. සියලු දෙනාට සාධාරණ අයුරින් ආහාර බෙදී යාමට සැලැස්වීම රජයේත්,

සමාජයේත් යුතුකමකි. රජය විසින් සියලු දෙනාගේම අඩුම ආහාර අවශ්‍යතා ලබාදීමට කටයුතු පිළියෙල කළ යුතුය. බොහෝ දුප්පත් රටවලට වඩා මේ සම්බන්ධ

පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ නිලධාරී
 ධනවර්ධන ගමගේ
 විසිනි.

යෙන් ලංකාව ඉදිරියෙන් සිටියද, කෘෂිකර්මය හා බැඳි ආහාර ප්‍රතිපත්තියක් රජය විසින් අනුගමනය කළ යුතුයි.

හැම පුද්ගලයාගේ හා හැම පවුලේම වගකීමද මෙහිදී වැදගත්ය. සෑම පුද්ගලයෙක්ම, සෑම පවුලක්ම තමන්ගන්නා සෑම ආහාර වේල සමතුලිත විය යුතුය. පළමුවෙන් ම අවශ්‍ය පෝෂණය සෑම ආහාර වේලෙන් ම ලැබෙනවාද? පෝෂණ ගුණ ඒවා පිළියෙල කිරීමේදී අඩුවී යනවාද? තමා අවට ඇති පෝෂණ යට ගත හැකි ද්‍රව්‍ය යන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්නාවාද? යන්න මෙහිදී සලකා බැලිය යුතු සමහරක් කරුණුය.

ආහාර අතින් ස්වයං පෝෂණය ගැන සිතීමේදී තවදුරටත් සිතා බැලිය යුත්තේ තමන් විදේශ ආහාර මත යැපෙන්නට සලස්වනවාද, එමගින් රටත්, රජයත් අනාගත පරම්පරාවත් විදේශ ආහාර මත යැපෙන්නට සලස්වනවාද යන්නයි. ගොවියා මුල් කොට ශ්‍රී ලාංකික ආහාර නිෂ්පාදකයාට දිය හැකි මූලික සහාය දේශීය ආහාර වඩ වඩා පරිභෝජනයට ගැනීමය. වෙළඳ පොල මිළ රටාවත්, කාලින සැපයීම් වෙනස් කම් ආදිය ගැන අවබෝධයක් තිබීම වඩා ආර්ථික පාරිභාජන වාර්ශාවක් සඳහා උදව් වේ.



කුඩා දරුවන්ට මෙවැනි ලෙඩ රෝග වැළඳීමට මූලික හේතුව වන්නේ මනා පෝෂණය නොලැබීමයි.