

කෘෂිකාර්මික සංවර්ධනය මගින් දරිද්‍රතාවය සහ මන්දපෝෂණය පිටු දැකීම

රට නගා - හෙට ලොවට නිරෝගී පරපුරක් දායාද කරමු

අනෙකුත් සංවර්ධනය වන රටවලට සාපේක්ෂ ව සලකා බැලීමේ දී ශ්‍රී ලංකාව ග්‍රහණය කරන සංවර්ධන දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාමට සමත් වී ඇත. 2005 වසරේ මානව සංවර්ධන දර්ශකය 0.743 ද, 2004 වසරේ ළදරු මරණ අනුපාතය 1000 ට 12 ද, 2002-2004 කාලය තුළ සාක්ෂරතාව 92.5% වීමෙන් ද ඒ බව සනාථ කරයි. එම කැපී පෙනෙන වර්ධනයට හේතුව වන්නේ, පසුගිය අඩිතාලම තුළ සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන, යටිතල පහසුකම්, නිවාස, ආහාර ආදී විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් හි ලබා ඇති කැපී පෙනෙන වර්ධනය යි. එසේ වුව ද, මෙරට ජනගහනයේ දුර්වල පෝෂණ මට්ටම හා දුප්පත්කම කිසිපාත්තෙන්, එය දුරු කිරීමට ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය සඳහා විවිධ ක්‍රමෝපායයන් තවදුරටත් අනුගමනය කළ යුතු බව යි. මිනිස් කළලයේ සිට මහලු විය දක්වා ම ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථාවල දී බහුතර ග්‍රාමීය හා වතු ජනතාව තවමත් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බව ඒ හා සම්බන්ධ විවිධ වාර්තාවලින් හෙළි වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකාර්මික, සංවර්ධනය මගින් දරිද්‍රතාවය හා මන්දපෝෂණය පිටුදැකීම පිළිබඳ විමසීම මෙම කෙටි ලිපියේ අරමුණ වේ.

දරිද්‍රතාවය

“දරිද්‍රතාව” හෙවත් “දුප්පත්කම” යනු, යම් පුද්ගලයෙකුට හෝ පුද්ගල සමූහයකට යහපත් පැවැත්මක් සඳහා අවශ්‍ය වන, සාධාරණ හේතු සහිත ව හඳුනාගත් අවම සුබසාධන තත්ත්වයන්ට ළගාවීමට නො හැකි වීම යි. එනම්, කිසියම් පාරිභෝජන හෝ ආදායම් ද නිවාස, සෞඛ්‍ය හා අධ්‍යාපන පහසුකම් ද මානුෂික අවශ්‍යතා ද පවත්නා සමාජ හා ආර්ථික තත්ත්වයන් මත හඳුනාගත් රැකියා දේපළ හා වෙනත් අයිතිවාසිකම් ද හුක්කි විදීමේ අවම මට්ටමකට ළගා විය නො හැකි වීම යි ඒ අනුව, දුප්පත් පුද්ගලයෙකුට තම දරිද්‍රතාවයෙන් මිදීම සඳහා ලබා ගත යුතු අවම මට්ටම ගුණාත්මක ව විස්තර වන පරිදි “දරිද්‍රතා රේඛාවක්” අර්ථ දක්වා, එය දත්ත ඇසුරින් ප්‍රමාණාත්මක ව නිර්ණය

කර ඇත. 2004 ප්‍රකාශිත වත්මන් නිල දරිද්‍රතා රේඛාව, පිළිගත් අවම දෛනික ඒක පුද්ගල ආහාරමය ශක්ති පරිභෝජන අවශ්‍යතාව මත පිහිටින ඇති නිරපේක්ෂ රේඛාවකි. පසුගිය වසර කිහිපය තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ දරිද්‍රතාවය සඳහා දක්වා ඇති ආදායම් මට්ටමේ පහළ සීමාවන් වෙනස් වී ගොස් ඇති ආකාරය පහත දැක්වේ.

වගුව 1:

නිල දරිද්‍රතා රේඛාවේ අගයන්

වර්ෂය	දරිද්‍රතා රේඛාව (රුපියල)
1990/91	475
1995/96	833
2002	1423
2009 (අප්‍රේල්)	2860

මූලාශ්‍රය: ජන හා සංඛ්‍යා ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව
(1990/91, 1995/96, 2002 සහ 2009)

මෙම දරිද්‍රතා රේඛාවෙන් පහළ මට්ටමේ සැලකිය යුතු පිරිසක් ජීවත්වන අතර, එය ග්‍රාමීය නාගරික හා වතු අංශවලින් සලකා බැලීමේ දී එකිනෙකට වෙනස් අගයක් ගන්නා බව වතු අංක 2 මගින් නිරූපනය වේ.

වතු අංක 2 දක්වන පරිදි, ප්‍රතිශතයක් ලෙස වතු අංශයේ (2006/2007) 32% ක් පමණ දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙති. අනෙකුත් වසරවලට සාපේක්ෂ ව 2006/2007 කාලයේ මෙම අංශයේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් දක්නට ලැබේ.

2006/2007 ගණ ඒකක ආදායම් හා වියදම් සමීක්ෂණයෙන් ලද තොරතුරුවලට අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත ගණ ඒකක පරිභෝජනයෙන් සියයට 50ක් ම ජනගහනයේ ධනවත් ම සියයට විස්සක් විසින් පරිභෝජනය කරනු ලබයි. එය ශ්‍රී ලංකාවේ දුප්පත් ම සියයට 20 පරිභෝජනය කරන සියයට 7.1 ක ප්‍රමාණය මෙන් 6-7 ගුණයකින් වියාල ය.

වගුව 2:

අංශය අනුව, ඒක පුද්ගල මුළු මුර්ත පරිභෝජන වියදම (සාමාන්‍ය මාසික)
සහ ජනගහන දරිද්‍රතා මිනුම්

අංශය	සාමාන්‍ය මාසික මුර්ත ඒක පුද්ගල වියදම (රුපියල්) 2006/2007	ජනගහන (පුද්ගල) දරිද්‍රතා දර්ශකය (%)				දුප්පතුව සංඛ්‍යාව '000 2006/2007	අංශ අනුව දුප්පතුව සංඛ්‍යාව(%) 2006/2007
		85/86	90/91	95/96	06/07		
ශ්‍රී ලංකාව	5436	30.9	19.9	25.2	15.2	2805	100
නාගරික	7556	18.4	15.0	14.7	6.7	184	6.6
ග්‍රාමීය	5200	35.6	22.0	27.0	15.7	2,303	82.1
වතු	3078	20.5	12.4	24.9	32.0	318	11.3

මූලාශ්‍රය: සංඛ්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව (1985-86, 1990-91, 1995-96, 2006/2007)

වගුව 3:

නිල දරිද්‍රතා රෙඛාවට අනුව කුටුම්භ දරිද්‍රතා ප්‍රතිශතය

පළාත/දිස්ත්‍රික්කය	1990/91	1995/96	2002	2006/2007
බස්නාහිර පළාත	19.1	16.3	10.8	8.2
මධ්‍යම පළාත	30.7	36.2	25.1	22.3
නැගෙනහිර පළාත	30.2	32.6	27.8	13.8
වයඹ පළාත	25.8	27.7	27.3	14.6
උතුරු මැද පළාත	20.5	24.7	21.5	14.2
ඌව පළාත	31.9	46.7	37.2	27.0
සබරගමුව පළාත	31.0	41.7	33.6	24.2
කොළඹ දිස්ත්‍රික්කය	16.2	12.0	6.4	5.4
නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කය	20.1	32.1	22.6	33.8
මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය	33.7	56.2	37.2	33.2

මූලාශ්‍රය: ජන හා සංඛ්‍යා ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව

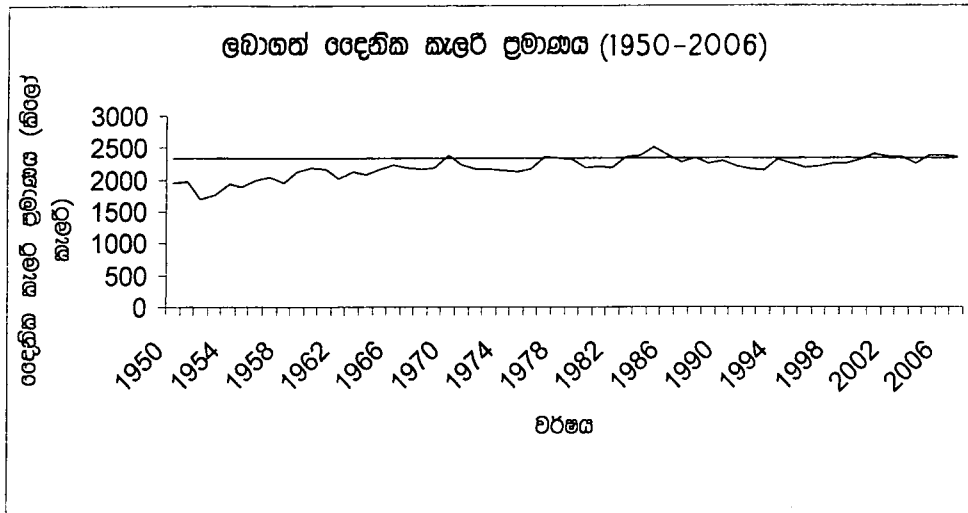
(ගණ ඒකක හා ආදායම් වියදම් සමීක්ෂණය 1990-91, 1995-96, 2002, 2006/2007)

වතු අංක 3 න් දැක්වෙන්නේ, ඒ ඒ පළාත සහ තෝරා ගත් දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක කුටුම්භ දරිද්‍රතා ප්‍රතිශතය යි. 2006/2007 සැලකූ විට බස්නාහිර පළාතට සාපේක්ෂ ව ඌව පළාත ඉහළ කුටුම්භ දරිද්‍රතා ප්‍රතිශතයක් නිරූපණය කරයි.

ආහාරමය ශක්ති පරිභෝජනය

පුද්ගලයෙකු හෝ පවුල් ඒකකයක් ආහාර මගින් ලබාගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය මත පමණක් නොව, ඒ ඒ ආහාර ද්‍රව්‍යයෙහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ඇති දැනුම, වෙළෙඳපොළ

මිල හා ආහාර පුරුදු මත රඳා පවතී. සාමාන්‍ය ආහාර වේලක ප්‍රෝටීන හා වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන්නේ ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. කැලරිවලින් මනිනු ලබන එම ශක්ති අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ වන විට, අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ වන බව උපකල්පනය කර, රෙදෙනික ඒක පුද්ගල ආහාරමය ශක්ති පරිභෝජන අවශ්‍යතාව නිර්ණය කර ඇත. එය කිලෝ කැලරි 2,333 කි. එසේ වුව ද රෙදෙනික ව පුද්ගලයෙකුට ලැබිය යුතු අවම ආහාරමය ශක්ති ප්‍රමාණය ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ස්ත්‍රී/පුරුෂත්වය, වයස, ශරීර ක්‍රියාකාරකම්, ජීවත් වන ප්‍රදේශය,



මූලාශ්‍රය: ජන හා සංඛ්‍යා ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව (සංඛ්‍යා නිව්‍යය)

දේශගුණික තත්ත්වයන් හා ජනවර්ගය අනුව ද වෙනස් වේ.

ප්‍රස්ථාර අංක 1 මගින් නිරූපනය වන්නේ 1950 සිට 2006 දක්වා පුද්ගලයෙකු විසින් ලබාගත් දෛනික කැලරි ප්‍රමාණය යි. එය දෛනික ජීව පුද්ගල ආහාරමය ශක්ති පරිභෝජන අවශ්‍යතාවයෙන් විචලනය වන ආකාරය පැහැදිලි වේ.

මන්දපෝෂණය

පුද්ගලයන් හා සමාජ ස්ථර අතර සමීපත් බෙදී යාම හා මූලික පරිභෝජන උවමනාවන් සපුරා ගැනීමේ ඉහළ විෂමතාවක් පැවතීමෙන් පහළ ස්ථර වෙත වෙළඳපොළ හා සමාජය වෙතින් ඉහළ පීඩනයක් ඇති කරන අතර එය විවිධ, විෂම සමාජ හා ආර්ථික ගැටුම් පැන නැගීමට හේතු වේ. මන්දපෝෂණය මෙයට කදිම නිදසුනකි.

මන්ද පෝෂණය එක් අංශයකට පමණක් සීමා වී නොමැති අතර, සියලු දිස්ත්‍රික්ක හා පළාත් පුරා පැතිරී ඇති සමාජ ප්‍රශ්නයකි. එනමුත් මෙම ජනතාවගෙන් බහුතරයක් දුෂ්කර ගම්වල හා දුරවල යටිතල පහසුකම් සහිත ප්‍රදේශවල (නාගරික) ජීවත්වෙති.

මන්දපෝෂණය, නිදහස් මන්දපෝෂණය (Stunting & Chronic Undernutrition) එනම්, වයසේ තරමට උස යාම වලක්වාලන මන්දපෝෂණය (මෙයට හේතුව දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ අවශ්‍ය තරම් ආහාර නො ලැබී යාම යි) ලෙස ද, උසේ තරමට බර නොමැති මන්ද පෝෂණය (Wasting or Acute Under nutrition) (කෙටි කාලීන වශයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන ආහාර උණුකාවයක් නිසා ඇති වන්නකි) ලෙස ද හඳුනාගත හැක.

විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු කරුණක් වන්නේ, ශ්‍රී ලංකාවේ ළදරු මරණ අනුපාතය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයෙන් අඩු වුවත්, අවුරුද්දට වැඩි දරුවන්ගේ පැවැත්ම හොඳ වුවත්, ඔවුන්ගේ පසු අවධියේ පෝෂණ

වගුව 4:

විවිධ අංශවල මන්දපෝෂණයේ මට්ටම (%)

අංශය	නිදහස් මන්දපෝෂණය			උසට සරිලන බර නැති (තාවකාලික) මන්දපෝෂණය			අඩු බර මන්දපෝෂණය		
	1987	1993	2000	1987	1993	2000	1987	1993	2000
කොළඹ	22	20	7	13	12	10	28	31	18
වෙනත් නාගරික	16	17	9	10	17	6	27	30	21
ග්‍රාමීය	26	23	13	14	16	16	39	38	31
වතු	60	51	34	7	10	12	53	52	44

මූලාශ්‍රය: ජන හා සංඛ්‍යා ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව (ප්‍රජා සංඛ්‍යා සංගණනය 1987, 1993 සහ 2000)

මට්ටම හොඳ තත්ත්වයක නො පැවතීම යි. මෙම තත්ත්වය අවුරුදු 5න් අඩු දරුවන් මන්දපෝෂණ තත්ත්වය කරා ගෙන යයි. එබැවින් මේ පිළිබඳ ව විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඒ ඒ පළාත තුළ වයස අවුරුදු 6 ට අඩු දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණ තත්ත්වය වගු අංක 5 න් නිරූපනය වේ.

නිසා ද, සෞඛ්‍ය පහසුකම් වර්ධනය වීම නිසා ආයු කාලය වර්ධනය වීමෙන් ද ජනගහනය වර්ධනය සිදු වී ඇති අතර, එම ජනතාවගේ මූලික අවශ්‍යතා වන ආහාර, නිවාස සහ අනෙකුත් පහසුකම් සඳහා ද යෙදීමට සිදුවන්නේ වර්ග කිලෝමීටර් 65,610 ක් අප සතු ව ඇති භූමි ප්‍රමාණය ම වේ. මෙහි දී ආහාර සැපයීම ක්‍රම දෙකක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි අතර ඉන් පළමු වැන්න වන්නේ රටේ ජනතාවට අවශ්‍ය ආහාර, රට තුළ නිපදවා ගැනීම ය. දෙවැන්න වන්නේ, රටේ

වගුව 5:

අවුරුදු 6 අඩු දරුවන් අතර පළාත් අනුව මන්දපෝෂණ තත්ත්වය (%)

පළාත	නිදන්ගත (Stunting) මන්දපෝෂණය මාස 6-71	උසට සරිලන බර නොමැතිකම (Wasting) මන්දපෝෂණය මාස 6-71	අඩු බර (Underweight) මන්දපෝෂණය මාස 6-71
බස්නාහිර	12	10	24
මධ්‍යම	20	11	35
දකුණු	16	16	36
වයඹ	21	17	37
උතුරු මැද	20	14	41
ඌව	29	17	54
සබරගමුව	22	23	39

මූලාශ්‍රය: 1995/1996 විටමින් A සංගණනය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය

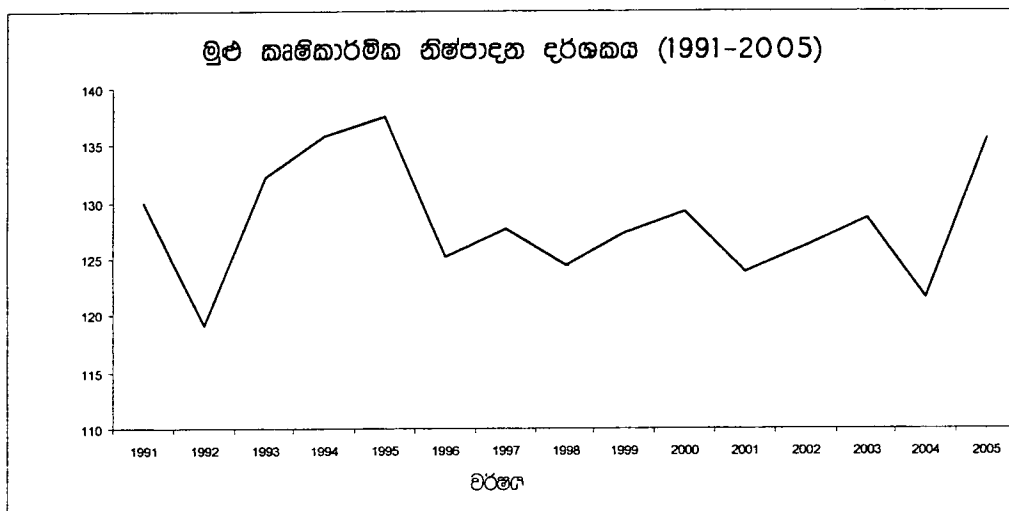
ආහාර සුරක්ෂිතතාවයක් නොමැතිකම මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට ප්‍රධාන ම හේතුව යි. එනම්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර වේලක් දැරිය හැකි මුදලකට මිලදී ගත නො හැකිවීම ය. ඊට හේතු වන්නේ වෙළෙඳපොළේ නොමැතිවීම, මිල දී ගැනීමට නො හැකිතරම් මිල අධික වීම, ප්‍රමාණවත් තරම් වෙළෙඳපොළේ ආහාර ද්‍රව්‍ය නොමැති වීම හා මිල දී ගැනීමට ප්‍රීතාවයක් නොමැති වීම යි. වෙළෙඳපොළ සාධකවලට අමතර ව ගංවතුර, නිශග වැනි ස්වභාවික විපත් ද මෙම තත්ත්වයට හේතු වේ. දශක 3ක් තිස්සේ පැවති සිවිල් යුද්ධය ද මෙයට අතියම් ලෙස දායක වේ. එයට හේතු වන්නේ වගා බිම් අහිමි වීම යි.

1946 දී මිලියන හයයි දශම හයක් (6,657,000) වූ මෙරට ජනගහනය 2001 වන විට මිලියන දහ අටයි දශම හතක් (18,732,000) වීමෙන් රටේ ජනගහන වර්ධනය තහවුරු වන අතර එය 2031 වන විට මිලියන විසිතුනයි දශම එකක් (23,129,000) වේ යැ යි ඇස්තමේන්තු කර ඇත (Statistical Profile of Sri Lanka, 1998). 1946 දී වර්ග කිලෝමීටර් 1 ට 103 ක් වූ ජන ඝනත්වය 2001 වන විට 319 දක්වා වර්ධනය වී ඇත. මේ අනුව වැඩි උපත සංඛ්‍යාවක්

ජනතාවගේ පරිභෝජනය සඳහා අවශ්‍ය ආහාර ආනයනය කිරීම ය. මෙහි දෙවන කරුණ වෙනුවෙන් වැය කිරීමට සිදුවන්නේ රටේ සංවර්ධනය සඳහා යොදවා ගත හැකි මුදල් වන අතර, ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදවා ගත හැකි ශ්‍රමය, ඉඩකඩම්, යහපත් දේශගුණික තත්ත්වයන් ආදී සම්පත් තිබිය දී එවැනි ක්‍රියා මාර්ගයකට යොමු වීම දිගුකාලීන වශයෙන් සලකා බැලීමේ දී අනුවණකමක් වේ. එමෙන් ම, මෙරට ජනගහනයෙන් 80% ක් ම තවදුරටත් ග්‍රාමීය ව පිටත් වන හෙයින් ඔවුන්ගේ පරිභෝජන අවශ්‍යතාවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශීය කෘෂිකර්මය ආශ්‍රිත ව සපුරාලීමේ හැකියාව පවතී. කෙසේ වුව ද ඉහත සඳහන් කළ මානව අවශ්‍යතා සඳහා ඉඩම් යොදා ගැනීම තුළින් ඇතිවන සීමාකම් නිසා ම ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදවා ගතහැකි බිම් ප්‍රමාණය හි වර්ධනයක් දැකිය හැක්කේ ඉතා ම මන්දගාමී ව යි. 1946 දී අක්කර තිස්පන් ලක්ෂ දෙදහස් පන්සිය හැට දෙකක් වූ (3,502,562) රටේ මුළු බිම් ප්‍රමාණය 1981 වන විට අක්කර හතළිස් අට ලක්ෂ හැක්කැහැන් දහස් තුන්සිය පනස් අටක් (4,877,358) දක්වා වර්ධනය වී, 2002 වන විට අක්කර හතළිස් පන් ලක්ෂ අනුහතර දහස් හත්සිය පනස් හයක් (4,594,756) දක්වා අඩුවීමෙන් එය සනාථ වේ.

2005 දී මුළු කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදන දර්ශකයේ වර්ධනයක් පෙන්වූව ද 2004 දී එය පහළ මට්ටමක තිබී ඇති බව ප්‍රස්ථාර 2 අනුව පැහැදිලි වේ. ඉහත වගු අංක 2 හා 3 ට අනුව 1995/1996 දී ඉහළ දර්ශකයක් මට්ටමක් පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගත හැකි ය. ප්‍රස්ථාර 2 ට අනුව, 1995/1996 වසරවල මුළු කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදන දර්ශකය ද පහළ ඇගයකි. එය කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදනය අඩු වන විට දර්ශකයට ඉහළ ඇගයක් ගන්නා බවට හොඳ සහතිකයකි.

ප්‍රස්ථාර 2



පාදක වර්ෂය (1977 - 1979)

මූලාශ්‍රය: ජන හා සංඛ්‍යාන ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහි දී වර්ධනය වන ජනගහනයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පෝෂණීය ආහාර සපයා ගැනීමට නො හැකි විටෙක් හෝ පවතින පෝෂණීය ආහාර වුව ද පෝෂණමය තත්ත්වයන් විනාශ වන පරිදි සකසා භාවිතා කිරීමෙන් මත්ද පෝෂණයට ගොදුරු වීම සිදු වේ.

මත්දපෝෂණයට බලපාන හේතු

පසුගිය අවසිය වසක කාලය සලකා බැලීමේ දී මෙරට ජනතාව පෙළෙන දුප්පත්කම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය ද බැරෑරුම් ව සලකා බැලිය යුත්තකි. මීට අමතර ව,

- ආහාර මිල දී ගැනීමට ප්‍රමාණවත් තරම් ආදායමක් නොමැති වීම,
- පවතින ආහාරවලින් හා දැනට විභවයක් ඇතැ යි නො සලකන පලතුරු හා එළවළු (Underutilized Fruits & Vegetables) වලින් තමාට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාගැනීමට දැනුමක් නොමැති වීම,

- තරගකාරී සමාජයේ පෝෂණ ආහාර පිළිබඳ තැකීමට කාලයක් නොමැති වීම,
- පාසල් යන වයසේ දරුවන් තරගකාරී අධ්‍යාපනයකට යොමු වීම නිසා ආහාර පිළිබඳ දක්වන මද සැලකිල්ල,
- දෙමාපියන් රැකියා නියුක්ත බැවින් පෝෂණයක් රහිත (Empty Caloried) ක්ෂණික ආහාර (Fast food /Take away food) ගැනීමට නුතන සමාජය හුරු වීම,

- කය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කැප කිරීමට කාලයක් නොමැතිකමින් ආහාර වේලේ ක්‍රමවත් බවක අවශ්‍යතාවයක් නොදැකීම.

යනා දී වැනි කරුණු මත්දපෝෂණයට අනියම් ලෙස හේතු වේ. මත්දපෝෂණයට මූලික ම හේතුව දර්ශකය යි. එනම්, අවම පරිභෝජන මට්ටමක් භුක්ති විඳීමට ඇති නො හැකියාව යි.

මෙම මත්දපෝෂණය දරු කිරීමටත්, ආහාර සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු කිරීමටත් ඇති හොඳ ම හා එක ම මාර්ගය මෙරට ආහාරවලින් ස්වයංපෝෂිත කිරීම යි. තිරිගු පිටි ආහාර වෙනුවට හාල් පිටි ආහාර භාවිතයට ජනතාව හුරු කිරීම යි. එනම්, දේශීය ව වචන අපයේ මූලික ආහාර වන බතට තවදුරටත් මුල්තැන දීම යි. සහල් පරිභෝජනය වැඩි වන විට ඒ සඳහා ඉල්ලුම වැඩි වේ. එමගින් නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීමට පෙළඹේ. අපේ රටේ දර්ශකයටයෙන් පෙළෙන ජනතාව තවමත් ග්‍රාමීය ව වෙසෙන අතර ඔවුන්ගේ

ප්‍රධාන පීචනෝපාය කෘෂිකර්මය යි. එනම්, වී ගොවිතැන යි. සහල් පරිභෝජනය වැඩිවීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ අපේ රටේ ගොවියා සශ්‍රීක වීම යි. එනම්, ශ්‍රී ලංකාවේ දරිද්‍රතාවය අඩුවීම යි. තම ගෙවත්තේ තමාට අවශ්‍ය එළවළු, පලතුරු, වගා කිරීම මනා සෞඛ්‍යයට පිටිවහලකි. මෙමගින් රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් තොර එළවළු හා පලතුරු ලබා ගැනීමට හැකිවන අතර මත්ද්‍රව්‍යාශනය ඉතා ම පහසුවෙන් මගහරවා ගැනීමට අවකාශය ලැබේ. මීට අමතර ව රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම නිෂ්පාදන වියදම අඩු වීමට හේතු වේ. රසායන ද්‍රව්‍ය සඳහා යන වියදම අඩු වීම ගොවියාගේ මෙන් ම රටේ ආර්ථිකයට ද එක සේ වැදගත් වේ. අවශ්‍ය එළවළු සහ පලතුරු තම ගෙවත්තේ වවා ගැනීම ආර්ථිකයට හොඳ අත්වැළකි. එනම්, පරිභෝජනය සඳහා යන වියදම් අඩු කිරීමට ඇති හොඳ මාර්ගයකි. අතිරික්තය විකිණීමෙන් අමතර ආදායම් මාර්ගයක් සපයා ගත හැකි ය. මෙමගින් දුප්පත්කම දුරු කිරීමට අවකාශය ලැබේ. මේ අතර ම රසායන පොහොර වෙනුවට කාබනික පොහොර යෙදීම මගින් දීර්ඝත්වන කසළ වඩාත් එළදැයි ලෙස භාවිතයට ගැනීමට හැකි වේ. එය පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමට අගනා පිටිවහලකි.

එමගින් කසළ අපහරණය සඳහා යන වියදම ද අඩු වීම ද ඒ සඳහා අවශ්‍ය බිම් ප්‍රමාණය අඩු වීම ද, සිදු වේ. මෙය ද රටේ ආර්ථිකය ඉහළ නැංවීම මගින් දුප්පත්කම තුරන් කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ය. විශේෂයෙන් දැනට ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති හෝග ලෙස හඳුනා නො ගත් නමුත්, එසේ ගත හැකි පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ එළවළු හා පලතුරු භාවිතාව පිළිබඳ ව ජනතාව දැනුවත් කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදනය ඉහළ නැංවීම මගින් රට ස්වයංපෝෂිත කිරීම ළඟා වීමට අපහසු ඉලක්කයක් නො වන අතර ආහාර සුරක්ෂිතතාව මගින් ආර්ථික අර්බුදවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති බව තවදුරටත් රහසක් නොවේ.

දිළිසා බමුණුආරච්චි

පර්යේෂණ නිලධාරී

හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කටයුතු

පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය.

ආහාර අරුචියට පිළියම්

- ❑ අමු ඉගුරු, සහිද ලුණු හෝ සීනි සමග කෑම.
- ❑ දෙහි ඉස්මට හෝ ඇඹුල් දොඩම් ඉස්මට සීනි හා ලුණු ස්වල්පයක් ද බීමට ගැනීම.
- ❑ මංචි කොළ, ගම්මිරිස්, දියලුණු, කරාබු නැටි, දෙහි ඇඹුලින් අඹරා වරකට ඉතා කුඩා ප්‍රමාණය බැගින් දිනකට තුන් වරක් කෑමට - පැය භාගයකට පෙර ගැනීම.
- ❑ කුරුඳු පොතු, කලාදුරු, අල, එනසාල්, කොත්තමලේ සම ව ගෙන චූරණ කොට වරකට තේ හැඳි 1/2 ක් පමණ උණුවතූරින් ගැනීම.
- ❑ දෙළුම් ඉස්ම, නස්තාරං ඉස්ම, මුද්දරප්පලම්, සීනි, මී පැණි සම ව ගෙන අඹරා තේ හැඳි 1 ක් බීමට දීම.
- ❑ ලුණු, අඹ, ගම්මිරිස්, දිවුල් මද, වියලි ඉගුරු, මී පැණියෙන් අඹරා ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් ගුලි කර කටේ තියාගෙන සිටීම.
- ❑ කරාබු නැටි, කපුරු, එනසාල්, කුරුඳු පොතු, ඉරිවේරිය, සුදුහඳුන්, සුදුරු සම ව ගෙන චූරණ කර මී පැණියෙන් අනා සීනි සමග කෑම.
- ❑ සිවිය මුල්, වියළි ඉගුරු, එනසාල්, සුදුරු, තිප්පිලි කලං 2, මදටිය 3 බැගින් පත 3-1 ට සිදුවා පොරා උදේ සවස බීම.

විශේෂඥ වෛද්‍ය ආචාර්ය අමරසිරි පාන්තම්පෙරුමගේ “ආයුර්වේදයේ පිවන දර්ශනය” ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රකාශනය අසුරිති.