

# ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ වර්තමාන ආහාර හුරු-පුරුදු

2009 වසරේ සුපුරුදු අයුරින් ම ලෝක ආහාර දිනය යෙදී තිබුණේ ඔක්තෝබර් මස 16 දිනට ය. ඒ නිමිත්තෙන් රට පුරා වැඩසටහන් ගණනාවක් ක්‍රියාවට නැගී තිබුණි. ලෝක ආහාර දින, ජාතික සැමරුම් උළෙල ඔක්තෝබර් 16 දින දිවුදු කම ජය ගැනීමට නැගී සිටිමු යන්න තේමා කොට ගනිමින් පශ්චාත් අස්වැන්න පිළිබඳ තාක්ෂණ ආයතනය සහ ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ අනුග්‍රහයෙන් අනුරාධපුරයේ දී පවත්වනු ලැබීය. මේ ලිපිය ද ලෝක ආහාර දිනය නිමිත්තෙනි.

අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව, කුරුණෑගල සහ මොණරාගල යන වී සහ හේන් බෝග නිෂ්පාදන දිස්ත්‍රික්කවල ද පාරිභෝගික හා විවිධ ජන කොටස් නියෝජනය වන ලෙස කොළඹ, මහනුවර සහ නුවරඑළිය යන දිස්ත්‍රික්කවල ද, 2008 වර්ෂයේ දී ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව දිස්ත්‍රික්ක, 08 ක පවුල් 350 ක් යොදා ගනිමින් සමීක්ෂණයක් කෙරිණි.

මෙහි දී, මූලික වශයෙන් ප්‍රශ්නාවලියක් ආශ්‍රයෙන් තොරතුරු ලබාගත් අතර ඊට අමතරව සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ සිද්ධි අධ්‍යයන ද උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. මෙම සමීක්ෂණයේ දී පවුලේ සාමාජිකයන් නිවසේ රැඳී සිටින, අධ්‍යාපනික කටයුතුවල නියැලී සිටින සහ රැකියාවක් සඳහා පිට වී යන්නන් වශයෙන් කොටස් තුනකට වෙන් කර ගැනුණි. රාත්‍රියේ දී මෙම සියළු සාමාජික කොටස් එක්ව ආහාර ගන්නා ලෙස සලකා සතියේ දින පහට අමතරව සති අන්තයේ කැම රටාව ද අධ්‍යයනය කරන ලදී.

### නිවසේ රැඳී සිටින්නන්ගේ ආහාර හුරු-පුරුදු (සතියේ දින පහ තුළ)

#### උදේ ආහාරය

වී සහ අතිරේක ආහාර බෝග නිෂ්පාදනය කරන හතමුණ (පොළොන්නරුව), මාතෑව (අනුරාධපුර), වත්තේගම (මොණරාගල) සහ කැලේගම (කුරුණෑගල) ප්‍රදේශවල නිවසේ රැඳී සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් 75%-90%ක් ම උදේ ආහාරය ලෙස සතියේ දින පහම බත් අනුභව කළ බව හෙළි විය. ඉහළම අගය වන 90% වාර්තා වූයේ හතමුණ ප්‍රදේශයෙනි. ඒ සඳහා හේතුව වූයේ මෙම ප්‍රදේශයේ වී වගාව ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු කරන නිසා එහි වෙසෙන ජනතාව උදේ ආහාරය සඳහා බත් කැමට පුරුදුව සිටීමයි. කිරිඟු පිටි මිල ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාව හමුවේ කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර උදේ ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම අඩු මට්ටමක පැවතුණි.

මාලඹේ අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශයෙහි නිවෙස්වල රැඳී සිටින පිරිසෙන් 57%ක් උදේ ආහාර ලෙස සතියේ දින පහම බත් පරිභෝජනය කරති. ඉතිරි පිරිස එකී දින 05 විවිධ ආහාරවලට හුරු වී සිටිති. විවිධ ආහාර ලෙස සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර, කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර හා පාන්, ධාන්‍ය වර්ගවලින් කැනු ආහාර හඳුනා ගත හැකි විය. විවිධ ප්‍රදේශවලින් සංක්‍රමණය වූ මෙම පවුල් විවිධ රැකියාවන් හි නිරත, විවිධ තරාතිරම්වලට අයත් වූවෝ වෙති. ඔවුන්ගේ උදේ ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කිරීම, වී සහ අනෙකුත් බෝග වගා කරන ප්‍රදේශයන්ට වඩා අඩු මට්ටමක පවතී. මෙම ප්‍රදේශයන් විවිධ ආහාර පරිභෝජනය, බත් පරිභෝජනය හා සම මට්ටමක තිබේ. මෙම ප්‍රදේශය තුළ ද වී නිෂ්පාදනයේ යෙදී සිටින නාගරික පවුල් හතරක් පමණක් හමු විය.

නුවරඑළිය, රුවන්එළිය, පීඩෘෘ වතු යාය, මහනුවර, ඉල්ලවතුර ගම්මානය සහ කොළඹ මහ නගර සභා ප්‍රදේශයේ හුණුපිටිය නාගරිකයින් පුර්ණ වශයෙන් වෙළෙඳපොළ මත යැපෙන පරිභෝජන රටාවක් සහිත පිරිසකි. සතියේ දින පහ තුළ නිවසේ රැඳී සිටින අයගේ උදේ ආහාරය සඳහා බත් අනුභවය, රුවන්එළිය පීඩෘෘ වත්තෙහි 6%ක් ද, හුණුපිටිය සහ ඉල්ලවතුරෙහි 3%ක් ද බව හෙළි විය. බත් ආහාරයට ගැනීම මේ ආකාරයෙන් අඩු ප්‍රවණතාවයක පවතින අතර පීඩෘෘ වත්තෙ හි පවුල්වලින් 62%ක් කිරිඟු පිටි රොට්ටි දින පහ තුළ අඛණ්ඩ ව උදේ ආහාරය සඳහා සකස් කර ගනු ලබති. කිරිඟු පිටි රොට්ටි ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයට වැඩි ශක්තියක් ලැබෙන බවට ඔවුන් තුළ දැඩි විශ්වාසයක් පවතින බව සාකච්ඡාවල දී අනාවරණය විය. මොවුන්ගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් (32%ක්) විවිධ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වී සිටිති. විවිධ ආහාර ලෙස කඩල, ඉට්ලි, තෝසේ, (උඳු පිටි) කිරිඟු පිටිවලින් කැනු ඉදිආප්ප, සහල් පිටිවලින් කැනු පිට්ටු රොට්ටි සහ වඩේ වැනි හින්දු සංස්කෘතිය හා බැඳුණු ආහාර වර්ග ඇතුළත් වේ. හුණුපිටිය අධ්‍යයනයට ලක් කළ නිවෙස්වලින්

41%ක් පාත්වලට පුරුදු වී සිටිති. ඉහත දක් වූ විවිධ ආහාරයන් පරිභෝජනය සඳහා පවුල්වලින් 51% නැඹුරු වී ඇති බව වැඩිදුරටත් අනාවරණය විය. කොළඹ මහ නගර සභා බල ප්‍රදේශයේ හුණුපිටිය සමීකරණයට ලක් කළ සෙසු ප්‍රදේශවලට වඩා ආර්ථික, සාමාජික අංශවලින් වෙනස්කමක් පෙන්වයි. මොවුන්ගේ නිවහන් ඉඩකඩ අතින් ප්‍රමාණාත්මක ව ඉතා ම කුඩා වූ අතර බහුතරයක් නිවෙස්වල මුළුතැන්ගෙය ලෙස

බත් සමඟ මිශ්‍ර ලෙස පාන් අනුභවය ද මෙහි දී සුලබව දක්නට ලැබේ.

ඉල්ලවතුර මුස්ලිම් ජනතාව වාසය කරන ප්‍රදේශයකි. උදේ ආහාරය සඳහා මෙහි ජනතාව වැඩි කැමැත්තක් දක්වා ඇත්තේ දින පහ තුළම එකම ආහාරයක් නොව, පාන්, තිරිඟු පිටි රොට්ටි, ඉදිආප්ප, (තිරිඟු පිටි සහ සහල් පිටි ආශ්‍රිත) පරාටා, කඩල යන මුස්ලිම් සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතින විවිධ ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා ය. ඒ 67%ක පවුල් සංඛ්‍යාවකගේ ආහාර රටාව යි.

වගු අංක 1

**දහවල් කාලයේ නිවසේ රැඳී සිටින අයගේ ආහාර හුරු පුරුදු රටාව සහිතව දිනවල ගන්නා ආහාර අනුව කුඩුම්භ ප්‍රතිශතය**

අධ්‍යයන ප්‍රදේශය	බත්			පාන්			සහල් පිටි ආහාර			තිරිඟු පිටි ආහාර			ධාන්‍ය			විවිධ ආහාර		
	උදේ	දවල්	රාත්‍රී	උදේ	දවල්	රාත්‍රී	උදේ	දවල්	රාත්‍රී	උදේ	දවල්	රාත්‍රී	උදේ	දවල්	රාත්‍රී	උදේ	දවල්	රාත්‍රී
මාලඹේ	57	100	73	3	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	37	-	24
හතමුණ	90	100	78	-	-	-	-	-	20	2	-	-	-	-	-	8	-	20
මානෑව	84	98	76	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	14	2	22
වත්තේගම	75	84	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	23	16	20
කැලේගම	86	96	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	4	18
රුවන්එළිය	6	92	90	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	32	8	10
හුණුපිටිය	3	89	76	41	3	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	51	8	20
ඉල්ලවතුර	3	100	37	-	-	-	10	-	3	20	-	17	-	-	-	67	-	43

මූලාශ්‍රය : කේන්ද්‍ර සමීක්ෂණය. 2008

භාවිතා කරන්නේ ද නිවසෙහි ජනතාව ජීවත්වන කොටසම ය. එම නිසා, දර ලිපි භාවිතා කිරීම සහ ගම්බද ප්‍රදේශයන් හි මෙන් දිගු කාලයක් ගත කර උයා-පිහා ගැනීමක් මෙහි දක්නට නොලැබෙයි. ඒ වෙනුවට භූමිතෙල් ලිපි භාවිතා කිරීම හා ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ උයා පිහා ගැනීම ද දැකිය හැකිය. නිවැසියන්ගේ අඩු අධ්‍යාපන මට්ටම, විවිධ තරාතිරමවලට අයත් විවිධ ජාතීන්ට අයත්, ජනතාවක් වාසය කිරීම හා ඔවුන් කම්කරු ශ්‍රේණිවල රැකියා කිරීම මෙහි දී දක්නට ඇති සමාජීය ලක්ෂණ වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනත් ගම්බද පරිසරයන් හි මෙන් නිවසේ පිසගත් ආහාර සෑම දෙනා එකවර අනුභව කිරීමේ ගති සිරිත් මෙම ප්‍රජාව තුළ ඉතා අඩු ය. පිසූ ආහාර හෝ පාන් මිල දී ගෙන පරිභෝජනය කිරීම මෙන්ම බේස්කට් වැනි ඉතා සුළු ආහාරයකින් වේලක් ගත කරන නාගරික පැල්පත් වාසීන්ගේ ගති ලක්ෂණ ප්‍රකට කරයි. එමනිසා, මෙම ප්‍රජාවගේ ආහාර පුරුදු අතර විශේෂයෙන්ම උදෑසන ආහාරය සඳහා බත් පරිභෝජනයට වඩා පාන් සහ තිරිඟු පිටි ආහාර පරිභෝජනයට වැඩි නැඹුරුවක් දැකිය හැකි ය.

**දවල් ආහාරය**

හතමුණ, මානෑව, වත්තේගම සහ කැලේගම යන කෘෂිකාර්මික ගම්මානයන් දිවා ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කිරීම ඉහළ මට්ටමක පවතී. හතමුණ ගමෙහි සියලු දෙනා සතිසේ දින පහේ දීම 100% බත් ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වී සිටිති. සතිසේ දින පහ තුළම පුරුද්දක් ලෙස මානෑවෙන් 98%ක්, කැලේගමෙන් 96%ක්, වත්තේගමෙන් 84%ක් බත් අනුභව කරති. මෙම ප්‍රදේශ වී නිෂ්පාදන ප්‍රදේශයන් වීම නිසා මෙවැනි පුරුද්දක් පාරම්පරිකවම ඔවුන් සතුව පවතී. සෙසු කෘෂිකාර්මික ප්‍රදේශ හා සසඳන කළ කෘෂිකාර්මික ප්‍රදේශයක් වන මොණරාගල වත්තේගම ප්‍රදේශයේ බත් පරිභෝජනය 84%ක් වැනි අඩු මට්ටමක පැවතී බව හෙළි විය. එයට හේතුව, මෙම ප්‍රදේශයේ බඩ ඉරිඟු, කට්පි සහ ලිමා තමැනි ධාන්‍ය මහ කන්නයේ දී විශාල වශයෙන් වගා කිරීමයි. එමනිසා, එම ධාන්‍යවලින් කනා ගත් ආහාර උදේ දවල් සහ රාත්‍රී බත් වෙනුවට අනුභව කිරීම සුලබව සිදු වේ.

අර්ධ නාගරික මාලඹේ අධ්‍යයන ප්‍රදේශයෙහි දහවල් ආහාරය සඳහා බත් කෙරෙහි නැඹුරුවීම වැඩිවීමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට තිබේ. සෞඛ්‍යමය හේතු පිළිබඳ ව දැනුවත්භාවය, පිළියෙල කිරීමේ පහසුව, තිරිඟු පිටි මිලට සාපේක්ෂව සහල් මිලෙහි පවතින ආර්ථිකමය වාසිය ආදී හේතූන් මෙයට බොහෝ සේ හේතු පාදක වී තිබේ. නුවරඑළිය පීඩෘෂා තේ වත්කෙහි වතු කම්කරුවන් සතියේ දින පහ කුළ නොකඩවා දවල් ආහාරය සඳහා බත් පරිභෝජනය කිරීම 92%ක තරම් ඉහළ ප්‍රතිශතයක පැවතිනි. ඉතිරි 8%ක ප්‍රමාණය, තිරිඟු පිටි රොට් හා ඉදිආප්ප අනුභව කරන බව හෙළි විය. ඉල්ලවතුර අධ්‍යයනයට ලක් කළ නිවෙස්වලින් 100%ක් සතියේ දින පහම බත්වලට හුරු වී සිටිති. උදේ සහ රාත්‍රී ආහාර වේල්වල දී බත් පරිභෝජනය අඩුවෙන් සිදු කිරීම නිසා දවල් ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කිරීමට ඔවුහු පුරුදු වී සිටිති.

අංක 2 වගුව මගින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වී සිටි පවුල්වල සාමාජිකයන්ගේ ආහාර රටාව පිළිබඳව විස්තර කරයි.

සාමාජිකයන්ගෙන් සතියේ දිනවල බත් පමණක් උදය ආහාරය ලෙස ගැනීම ඉහළ මට්ටමක පැවතියේ හතමුණ, කැලේගම සහ වත්කේගම යන කෘෂිකාර්මික ප්‍රදේශයන් හි ය. ඉහළම ප්‍රතිශතයක් හතමුණ ප්‍රදේශයෙන් (96%) වාර්තා වූ අතර හතමුණ, මහා වාරිමාර්ගයෙන් පෝෂිත පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයෙහි ගම්මානයක් වන අතර එහි ප්‍රධාන වගා බෝගය 'චී' නිසා බාල සහ වැඩිහිටි සියලුම දෙනා බතට යොමුවීම ප්‍රධාන හේතුවයි. කැලේගම දී එය 90%ක් ද, වත්කේගම 86%ක් ද, මානෑව 75%ක් ද, වශයෙන් පැවතිණි. මෙම ප්‍රදේශ අතුරින් මානෑව සහල් නිෂ්පාදන ප්‍රදේශයක් මෙන් ම ශිෂ්‍ය පිරිස් බත් අනුභව කිරීම, සාපේක්ෂ ව ඉහළ මට්ටමක පැවතිය හැකි ලෙස අපේක්ෂා කළ ද, එය මෙලෙස අඩු මට්ටමක් පෙන්වුම් කර තිබීමට හේතුව වන්නේ ප්‍රදේශයේ හේන් වගාවෙන් ලැබෙන ධාන්‍ය (බඩඉරිඟු, කුරක්කන්, කවිපි, මුං) සහ සහල් පිටි ආහාර උදය ආහාරය සඳහා සකස් කර ගැනීමයි. විවිධ ආහාර අනුභව කිරීම ලෙස 22%ක ප්‍රතිශතයක් පෙන්වුම් කර ඇත්තේ මෙම තත්ත්වයයි.

වගු අංක 2

අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වී සිටින සාමාජිකයින්ගේ ආහාර හුරු පුරුදු රටාව සතියේ දිනවල ගන්නා ආහාර අනුව කුඩුම්භ ප්‍රතිශතය

අධ්‍යයන ප්‍රදේශය	බත්		පාන්		සහල් පිටි		තිරිඟු පිටි		ධාන්‍ය		විවිධ ආහාර	
	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්
මාලඹේ	53	93	7	-	-	-	-	-	-	-	40	7
හතමුණ	96	100	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
මානෑව	75	94	-	-	-	-	-	-	3	-	22	6
වත්කේගම	86	94	-	-	-	-	3	-	-	-	11	6
කැලේගම	90	85	-	-	-	-	-	-	-	-	10	15
රුවන්එළිය	7	73	-	-	-	-	67	-	-	-	6	27
හුණුපිටිය	-	94	33	6	-	-	7	-	-	-	60	-
ඉල්ලවතුර	5	95	-	-	14	-	19	-	-	-	62	5

මූලාශ්‍රය : සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය, 2008

**අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වී සිටින සාමාජිකයින්ගේ ආහාර රටාව**

**උදේ ආහාරය**

සමීක්ෂණයට ලක් කරන ලද ප්‍රදේශයන් හි අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වී සිටින

මාලඹේ ප්‍රදේශයේ පාසල් සිසුන් සතියේ දින පහ කුළ උදසන එක දිගට බත් කැමට එතරම් රුචි නොමැති බව හෙළි විය. ඔවුන් පාන්, බනිස් හා තිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර වන ඉදිආප්ප, ආප්ප වැනි විවිධ ආහාර සඳහා නැඹුරුවක් දක්වා ඇති බව ද හෙළි වී තිබේ. විවිධ ආහාර යන අයිතමය යටතේ 40%ක

ප්‍රතිශතයක් මේ බව ප්‍රකාශ කර තිබේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලුණු පිරිසගෙන් ද පිළිබිඹු වන්නේ නිවසේ සෙසු සාමාජිකයන්ගේ ආහාර පරිභෝජන පුරුදු මය. හුණුපිටිය නගර වාසීන්ගේ පාසල් දරුවන් ද, උදය ආහාරය සඳහා දින පහේ දීම බත් ආහාරයට ගැනීම දක්නට නොලැබුණ අතර විවිධ ආහාර යන අර්ථයෙන් බත් කෑම පිළිබිඹු වේ. එය ඔවුන්ට සුවිශේෂ වූ පෞද්ගලික හේතුවක් මත ද රඳා පවතින බව පෙන්වා දිය හැකිය. ඊට අමතරව ඉල්ලවතුර අධ්‍යයන ප්‍රදේශයේ උදේ ආහාරයට බත් අනුභව කිරීම දැකිය නොහැකි වුව ද පාන්, සහල් පිටි හෝ කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත වෙනත් කෑම වර්ග (ඉදිආප්ප, රොට්, පිට්ටු) සතියේ දින පහ තුළ දී එක දිනට නො ගන්නා බව අංක 2 වගුවෙන් පැහැදිලි වේ. රුවන්ඵලිය, පීඩෘෘ වත්තෙහි ජනතාව අතර කිරිඟු පිටිවලින් තනා ගන්නා රොට් ජනප්‍රිය ආහාරයකි. සතියේ දින පහ පුරා පාන් පිටි රොට් පමණක් ආහාරයට ගන්නා ප්‍රතිශතය 67%කි. වතු කම්කරු ජනතාව අතර පැවති කිරිඟු පිටි බහුල ලෙස ආහාරයට ගැනීමේ පුරුද්ද මෙම සමීක්ෂණයෙන් ද පැහැදිලි වූ බව මෙහි දී සඳහන් කළ හැකිය.

හුණුපිටියේ පාසල් දරුවන් සිටින නිවෙස් වලින් 33%ක් උදේ ආහාරය ලෙස පාන් පරිභෝජනය කරන බව ද හෙළි වී තිබේ. එයට හේතුව, පහසුව සහ ඉහත දී සඳහන් කළ පරිදි හුණුපිටිය, වොක්ෂෝල් වීදිය ආශ්‍රිත නාගරික සමාජ පරිසරය බව පෙන්වා දිය හැකිය. රුවන්ඵලිය සහ ඉල්ලවතුර අධ්‍යයන ප්‍රදේශයන්හි පිළිවෙළින් 7% හා 5%ක කුටුම්භයන් දින පහ තුළ උදේ ආහාරය සඳහා බත් පරිභෝජනය කරන බව වාර්තා වේ.

**දහවල් ආහාරය**

රුවන්ඵලිය ප්‍රදේශය හැරුණු කොට, අනෙකුත් ප්‍රදේශයන්හි දින පහම දහවල් ආහාරය ලෙස පොදුවේ බත් කෑමට ඉහළ ප්‍රමුඛතාවයක් ලබා දී ඇති බව පෙනේ. එම ප්‍රතිශතයන් සියල්ලම 73% ඉක්මවා තිබේ. රුවන්ඵලිය ප්‍රදේශයෙහි අධ්‍යාපනය ලබන්නා වූ දරුවන් උදේ සහ දවල් ආහාර වේලේ සඳහා නොකඩවා එකම ආහාරයක් ගැනීමට පුරුදු වී නොමැත (26%). බත්, පාන්, කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර විශේෂයෙන් රොට් යනාදිය සඳහා ද ඔවුන් හුරු වී ඇති අතර එය මුළු නියැදියෙහි අධ්‍යාපනය ලබන අයගෙන් 1/4

කට සමාන බවක් පෙනේ. පාසල් දරුවන්ගේ ආහාර පරිභෝජන හුරු පුරුදු නිර්මාණය වී ඇත්තේ පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ගේ ආහාර හුරු පුරුදුවලට අනුව හැඩ ගැසීමෙනි. පවුලක් ලෙස සැලකූ විට, ග්‍රාමීය හෝ වතු ජනතාව, පාසල් දරුවන්, රැකියාවලට පිටත්ව යන්නන්, නිවසේ සිටින්නන් යන සියලුම දෙනා සඳහා එකම ප්‍රධාන ආහාර වර්ගයක් පිස ගෙන ආහාරයට ගැනීම සාමාන්‍ය සිරිතකි. සමීක්ෂණය අනුව හෙළි වන්නේ වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර හුරු පුරුදු, පවුලේ සාමාජිකයන් සියල්ලම සඳහා එකම අයුරින් නිර්මාණය වී ඇති බැවින් පාසල් දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ද එහි වෙනසක් දැකිය නොහැකි බව යි.

**දහවල් රැකියා සඳහා පිටත්ව යන අයගේ සතියේ දිනවල ආහාර හුරු-පුරුදු**

**උදේ ආහාරය**

හතමුණ ප්‍රදේශයේ රැකියා සඳහා දහවල් කාලයේ පිටත්ව යන අයගෙන් යුක් නිවෙස්හි 97%ක් ම සතියේ දින පහේ දී උදේ ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කරන බව වාර්තා වේ. වත්තේගම, කැලේගම ප්‍රදේශයන්හි දී ද, එම පුරුද්ද පිළිවෙළින් 89%ක් සහ 88%ක් වන අතර අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශයෙහි දී එය 67%ක් වේ. පූර්ණ වශයෙන් පාරිභෝගික ප්‍රදේශයක් වූ හුණුපිටිය ප්‍රදේශයේ බත් අනුභවයෙන් සතියේ දින පහම උදසන යැපෙන ප්‍රතිශතය අඩු මට්ටමක් එනම් 38%ක් වූ අතර ඉල්ලවතුර ප්‍රදේශයෙහි 17%ක් ද, රුවන්ඵලිය තේ වතු ගම්මානයෙහි ඉතාම අතලොස්සක් (6%) ද, බත් අනුභව කිරීමට පුරුදු වී සිටින බව වාර්තා වේ. රුවන්ඵලිය සහ ඉල්ලවතුර ප්‍රදේශයන් හි කිරිඟු පිටිවලින් තනා ගන්නා ආහාර අනුභවය ඉහළ මට්ටමක පැවති අතර එම ප්‍රමාණය රුවන්ඵලියේ 63%ක් හා ඉල්ලවතුර ප්‍රදේශයේ දී 67%ක් ද වශයෙනි. වැඩි වශයෙන්ම කිරිඟු පිටි රොට් ආහාරයට ගැනීමට වතු කම්කරු ජනතාව පුරුදු වී සිටිති.

සතියේ දින පහේ දී, උදේ ආහාරය සඳහා පුරුද්දක් ලෙස බත් හා පාන් නො ගන්නා මුත්, විවිධ ආකාරයේ ආහාරවලට පුරුදු වූ අයගේ ප්‍රතිශතය ද මෙහි දී ඉහළ අගයක් පෙන්වුම් කළේය. බත්, පාන්, සහල් පිටි ආශ්‍රිත ව තැනූ ඉදිආප්ප සහ පිට්ටු ද ඔවුන්ගේ ආහාරයට එක් වී තිබුණි. මෙම ප්‍රතිශතයන්ගෙන් ඉහළම අගයක්

**රැකියා සඳහා පිටත්ව යන අයගේ ආහාර හුරු පුරුදු රටාව  
සතියේ දිනවල ගන්නා ආහාර අනුව කුටුම්භ ප්‍රතිශතය**

අධ්‍යයන ප්‍රදේශය	බත්		පාන්		සහල් පිටි		තිරිඟු පිටි		ධාන්‍ය		විවිධ ආහාර	
	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්	උදේ	දවල්
මාලඹේ	67	93	3	7	-	-	-	-	-	-	30	-
හතමුණ	67	100	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-
මාතෑව	69	97	3	-	-	-	3	-	-	-	25	3
චන්කේගම	89	100	-	-	-	-	3	-	-	-	8	-
කැලේගම	88	100	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-
රුවන්ඵළිය	6	84	-	-	-	-	63	16	-	-	31	-
හුණුපිටිය	38	96	-	4	-	-	8	4	-	-	54	-
ඉල්ලවතුර	17	92	-	-	15	-	67	-	-	-	16	8

මූලාශ්‍රය : සෞභූෂණ සමීක්ෂණය, 2008

වන 54% සහ 46% වාර්තා වූයේ පිළිවෙළින් හුණුපිටිය සහ රුවන්ඵළිය අධ්‍යයන ප්‍රදේශයන් ගෙනි. එහි දී, කැලේගම (12%), මාලඹේ (30%) සහ මාතෑව (25%) ප්‍රදේශයන් ගෙන් අඩු අගයක් වාර්තාවීම කැපී පෙනේ. දින පහ බත්වලට පුරුදු වූ ජනතාවක් වෙසෙන හතමුණ ප්‍රදේශයෙහි වෙනත් විවිධ වූ ආහාර සඳහා පුරුදු වූ කුටුම්භ වූයේ 3%ක් තරම් අඩු ප්‍රතිශතයකි.

**දහවල් ආහාරය**

අධ්‍යයනයට ලක් කරන ලද සියලුම නිවෙස් අතරින් 92%කට වඩා නිවෙස්වල රැකියාවන් සඳහා පිටත් ව යන්නන් සතියේ දින පහම දහවල් ආහාරය සඳහා බත් කෑමට පුරුදු වී ඇති බව වාර්තා වී ඇත්තේ හතමුණ, චන්කේගම, කැලේගම යන ප්‍රදේශයන් ගෙනි. මාතෑව, හුණුපිටිය, මාලඹේ සහ ඉල්ලවතුර යන අධ්‍යයන ප්‍රදේශයන් හි බත් කෑමට පුරුදු වී ඇති ගෘහස්ථයන්ගේ ප්‍රතිශතය 90% ඉක්මවා තිබේ. රුවන්ඵළිය ගමෙහි දවල් ආහාරය සඳහා දින පහේම බත් කෑම 84%ක් ද, ඉල්ලවතුර 92%ක් ද වන අතර මොවුහු දහවල් ආහාරය සඳහා වෙනත් කෑම වර්ගවලට ද හුරුවී සිටිති. ඒ භාල්පිටි ආශ්‍රිත ආහාර හා කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර ද ඉඩ ලැබෙන පරිද්දෙන් සකසා ගැනීමෙනි.

**සතියේ දිනවල රාත්‍රී ආහාරය  
(පවුලේ සියලු දෙනා)**

නිවෙස් රැඳී සිටින, අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වී සිටින සහ රැකියාවල යෙදී සිටින යන කණ්ඩායම් තුනෙහිම සාමාජිකයන් එක්ව රාත්‍රී ආහාරය ගන්නේ යැයි සලකා අධ්‍යයනයේ දී

තොරතුරු ලබා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව හතමුණ, මාතෑව, චන්කේගම, කැලේගම අධ්‍යයන ප්‍රදේශයන්හි රාත්‍රී ආහාරය සඳහා සතියේ දින පහේ දීම බත් අනුභව කරන ප්‍රතිශතය 78%-82% දක්වා වේ. චන්කේගම අධ්‍යයන ප්‍රදේශයෙහි දැකිය හැකි විශේෂත්වය වන්නේ උදේ, දවල් සහ රාත්‍රී වේල් තුන ම, දින පහම බත් කන පිරිස සෙසු කෘෂිකාර්මික ප්‍රදේශ හා සසඳන කළ අඩු මට්ටමක පැවතීමයි. එම ප්‍රදේශය හේත් වගා කටයුතු පුළුල් වශයෙන් කරන ප්‍රදේශයක් නිසා බඩඉරිඟු, ලීමා සහ කවිපි යන බෝගයන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම සාපේක්ෂව ඉහළ මට්ටමක පවතින බව ඉහත දී ද, සඳහන් කර තිබේ. උදේ සහ දවල් ප්‍රධාන වේල් දෙකෙහි ම බත් අනුභව කිරීම සෙසු කෘෂි නිෂ්පාදන ප්‍රදේශ හා සසඳන කළ අඩු මට්ටමක පවතින්නේ ඉහත සඳහන් හේතුව නිසා ය. මෙම කෘෂි ගම්මානයන් හි නිවෙස්වලින් 80%ක් රාත්‍රී ආහාරයට බත් අනුභව කරන විට 20%ක් දින පහ සඳහා විවිධ ආහාර අනුභව කොට තිබේ. මෙහි දී, ඉල්ලවතුර මුස්ලිම් ගම්මානයේ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කිරීම 37% කි. සතියේ දින පහම බත් අනුභව කරන සංඛ්‍යාව එවැනි අඩු මට්ටමක් ගැනීමට හේතුව දහවල් ආහාරය සඳහා බත් අනුභව කිරීම සියලුම පවුල් විසින් කරනු ලැබීමත්, රාත්‍රී ආහාරයට කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත විවිධ ආහාර අනුභවයට පුරුදු වී සිටීමත් ය. උදේ, දවල්, රාත්‍රී යන වේල් තුන සඳහා අඛණ්ඩව බත් හෝ පාන්, කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර ගැනීමට වඩා ඒ ආශ්‍රිත විවිධ ආහාර ගැනීමට මුස්ලිම් ප්‍රජාව කැමැත්තක් දක්වති. නුවරඵළිය පීඩා නේ වත්තෙහි

වකු කම්කරු නිවෙස්වලින් 90%ක්ම රාත්‍රී ආහාරය සඳහා සැකසෙන්නේ බත් ය. එය යම් කිසි නව ප්‍රවණතාවයක් බව හෙලි විය. එයට හේතුව, ඔවුන් වෙළෙඳපොළ මත යැපෙන පාරිභෝගීයකන් පිරිසක් වන අතර 2006 වර්ෂයේ දී කිරිඟු පිටි මිල ගණන් ඉහළ යෑමත් සමඟ වේල් තුන සඳහාම කිරිඟු පිටි පරිභෝජනය කිරීමට වඩා බත් පරිභෝජනය ආර්ථික අතින් වාසි සහගත වන නිසාවෙනි. කෙසේ වෙතත්, පාරම්පරික පුරුද්ද වූ කිරිඟු පිටි රොටි සහ කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත වෙනත් ආහාර උදේ ආහාරයට වැඩි වශයෙන් ගැනීමට ඔවුහු තවමත් කැමැත්තක් දක්වති.

ලෙස වාර්තා වී ඇත. පොදුවේ මෙම ප්‍රදේශ සියල්ලම ප්‍රධාන වශයෙන් වී නිෂ්පාදන ප්‍රදේශයන් ය. මාලඹේ ප්‍රදේශයෙහි සති අන්ත දින දෙකෙහිම බත් අනුභව කිරීමේ පුරුද්ද සාමාන්‍ය මට්ටමක පවතින බව පෙනේ. එම ප්‍රමාණය 40%කි. රුවන්එළිය වකු ජනාවාසයන්හි එම පුරුද්ද ඉතාම අඩු ය. එනම්, 6%කි. එසේම, හුණුපිටිය නගර වාසීන්ගෙන් ද 11%ක ප්‍රතිශතයක් දැක ගන්නට ලැබුණි. ඉල්ලවතුර ප්‍රදේශයේ ශාඛස්ථයන්හි එවන් පුරුද්දක් දැයි නොහැකි විය.

සති අන්තයේ පීඩා වත්කෙහි කම්කරු නිවෙස්හි උදය ආහාරය සඳහා කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය සතියේ දිනවල මෙන්ම ඉහළ

වගු අංක 4

**සතියේ දිනවල රාත්‍රී ආහාරය  
(පවුලේ සියලු දෙනා ගන්නා ආහාර අනුව නිවෙස්වල ප්‍රතිශතය)**

අධ්‍යයන ප්‍රදේශය	බත්	පාන්	සහල් පිටි ආහාර	කිරිඟු පිටි ආහාර	විවිධ ආහාර
මාලඹේ	78	-	2	-	20
හතමුණ	76	-	2	-	22
මාතෑව	80	-	-	-	20
වත්තේගම	82	-	-	-	18
කැලේගම	73	-	-	3	24
රුවන්එළිය	90	-	-	-	10
හුණුපිටිය	76	-	3	-	21
ඉල්ලවතුර	37	-	3	17	43

මූලාශ්‍රය : සෞභූෂණ සමීක්ෂණය 2008

රාත්‍රී ආහාරය සඳහා නොකඩවා සතියේ දින පහම පාන් අනුභව කළ කිසිවකු මෙම අධ්‍යයන ප්‍රදේශ කිසිවකින් හමු නොවීය. ඔවුන් පුරුද්දක් ලෙස දිනපතා පාන් ආහාරයට නොගත් නමුදු දින පහ තුළ ගන්නා විවිධ ආහාර යටතේ (වගුව 2) පාන් ඇතුළත් වී ඇත.

**සති අන්තයේ දී පවුලේ සියලු දෙනා එක්ව  
ආහාර ගැනීම**

**උදේ ආහාරය**

සති අන්තයේ දින දෙක තුළ උදේ ආහාරයට බත් අනුභවය කැලේගම ශාඛස්ථයන්හි ඉහළ මට්ටමක පවතී. එය 86%කි. මාතෑව, හතමුණ සහ වත්තේගම අධ්‍යයන ප්‍රදේශයන්හි එම ප්‍රතිශතය පිළිවෙලින් 76%, 72% සහ 70%

මට්ටමක පැවතීමි. සති අන්තයේ දී ද, ඔවුන් හුරු වී ඇත්තේ කිරිඟු පිටි රොටි ආහාරයට ගැනීම සඳහා යි. එය අධ්‍යයනයට ලක් කළ නිවෙස්වලින් 70%කම දැකිය හැකි විය. ඉල්ලවතුර ප්‍රදේශයෙහි සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය 40%ක් වූ අතර කිරිඟු පිටි පරිභෝජනය ද 20%ක ප්‍රතිශතයක් පෙන්වයි. මෙම ප්‍රදේශයෙහි සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය සඳහා සැලකිය යුතු කැමැත්තක් ඇති බව ද මෙයින් පිළිබිඹු වේ. එකම ආහාරයකට මෙම දින දෙකෙහි හුරු වී නැති ශාඛස්ථයන්ගේ ප්‍රතිශතය ඉහළම මට්ටමක පවතින බව වාර්තා වන්නේ මාලඹේ අධ්‍යයන ප්‍රදේශයෙනි. එම ප්‍රමාණය 50%කි. ඉල්ලවතුර, හුණුපිටිය, වත්තේගම ප්‍රදේශය වෙනත් ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධ ඉහළ ප්‍රතිශත වාර්තා කර තිබේ. එනම්, පිළිවෙලින් 40%, 30% සහ

30% වශයෙනි. වත්තේගම ගෘහස්ථයන් බොහෝමයක මෑ (ලීමා) ඇට, බඩඉරිඟුවලින් තැනූ ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම විශේෂයෙන් කැපී පෙනුණ ලක්ෂණයකි. ඔවුන් අතර එය ඉතාම ප්‍රියජනක ආහාරයකි. සති අන්ත දින දෙක පාසල් ළමයින්, සතියේ දිනවල රැකියා කරන්නන් යන සියලු දෙනා නිවසේ රැඳී සිටින බැවින් සම්පූර්ණයට ලක් කළ ඇතැම් නිවෙස්වලින් හෙළි වූයේ එම දින දෙකේ උදේ ආහාරය සඳහා විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන බවයි.

**දහවල් ආහාරය**

වත්තේගම හැරුණු විට අධ්‍යයනයට ලක් කළ අනෙකුත් සියලුම ප්‍රදේශයන්හි සති අන්තයේ දවල් ආහාරය සඳහා දින දෙකේදීම බත් පරිභෝජනය 93% ට වඩා ඉහළ මට්ටමක පැවති බව වාර්තා වී තිබේ. වත්තේගම දවල් ආහාරයට බත් පරිභෝජනය 72%ක් තරම් අඩු මට්ටමක් පැවති අතර නිවාසවලින් 28%ක් විවිධ ආහාර එනම්, සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර සහ බඩ ඉරිඟු ආශ්‍රිත ආහාර හා ලීමා යන ආහාර පරිභෝජනය කරන බව අනාවරණය විය.

**රාත්‍රී ආහාරය**

ඉල්ලවතුර හැරුණු විට අතිකුත් සියලුම ප්‍රදේශවල ගෘහස්ථයන්ගෙන් 70%කට ඉහළ ප්‍රමාණයක් මෙම දින දෙකෙහිම බත් පරිභෝජනයට හුරු වී සිටිති. ඉල්ලවතුර මුස්ලිම් ප්‍රජාව උදේ ආහාරය ලෙස බත් කෑමට රූපියක් නොදක්වන බව හෙළි වන අතර රාත්‍රියට ද බත් ආහාරයට ගැනීමට එතරම් කැමැත්තක් නැති බව හෙළි වීණි. ඔවුන් සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය සඳහා සැලකිය යුතු දයකත්වයක් එනම් 27%ක් දක්වා ඇති අතර කිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය ඊට අඩු මට්ටමක එනම් 10%ක් ද විය. විවිධ වූ ආහාර අනුභවය 17%ක් ද වී තිබේ. මෙම අධ්‍යයන ප්‍රදේශයේ ජනතාව කෘෂි නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියක නිරත නොවන අතර වෙළෙඳපොළ මත යැපෙන පිරිසක් වීම හා මුස්ලිම් ප්‍රජාවගේ ආහාර පුරුදුවල ස්වභාවය මීට හේතුවයි.

**බතටම හිත ගිය ශ්‍රී ලාංකිකයෝ**

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන ආහාර හුරුපුරුදු සම්බන්ධයෙන් සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයෙන් හෙළි වූ කරුණු ඉහත දී පුළුල් වශයෙන් සාකච්ඡා

කරන ලදී. ඒවා සාරාංශමය වශයෙන් මෙහි දී දක්වන අතර ඒ සම්බන්ධව පහත සඳහන් නිගමනවලට පැමිණීමට හැකිය.

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ ග්‍රාමීය මෙන්ම නාගරික බහුතර ජනතාවගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් බව මෙම අධ්‍යයනය මගින් තහවුරු වෙයි. නුවරඑළිය වතු ජනාවාසයේ සහ ඉල්ලවතුර මුස්ලිම් ජනාවාසයේ ශිෂ්‍යයන් හැර සෙසු අධ්‍යාපන ප්‍රදේශවල වැඩි ප්‍රතිශතයක් වූ පිරිස උදය ආහාරය වශයෙන් දින පහේම බත් පරිභෝජනය කරන බව ද හෙළි වේ. එසේම, අධ්‍යයන ප්‍රදේශ අටෙන්ම වාර්තා වන පරිදි පාසල් සිසුන් දහවල් ආහාරය සඳහා බත් පරිභෝජනය කිරීම ඉහළ මට්ටමක පවතී.

නුවරඑළිය වතු ජනාවාසය, හුණුපිටිය හා ඉල්ලවතුර යන අධ්‍යයන ප්‍රදේශ තුන හැර, සෙසු ප්‍රදේශවල රැකියාවල නිරත වන්නන්ගේ උදය ආහාරය සඳහා සතියේ දින පහේම බත් අනුභවය ඉහළ මට්ටමක පවතී. සියලුම අධ්‍යයන ප්‍රදේශවල රැකියාවල නියැලී සිටින්නන් සතියේ දින පහේම බත් ආහාරයට ගැනීම ඉහළ මට්ටමක තිබේ.

නුවරඑළිය වතු ජනාවාසය, හුණුපිටිය සහ ඉල්ලවතුර යන අධ්‍යයන ප්‍රදේශ හැර සෙසු සියලුම ප්‍රදේශවල නිවසේ රැඳී සිටින්නන්ගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් උදය ආහාරය ලෙස සතියේ දින පහේම බත් පරිභෝජනය කරන බව පෙනේ. මාලඹේ උතුර ප්‍රදේශය, හුණුපිටිය, ඉල්ලවතුර හා රුවන්එළිය වතු ජනාවාසයේ බත් අනුභවය අඩු මට්ටමක් වාර්තා වී ඇත්තේ එම ප්‍රදේශවල විවිධ ජාතීන් ජීවත්වීම හා නාගරික පරිභෝජන ප්‍රදේශයේ පවත්නා ස්වභාවය හේතුවෙනි. ඉල්ලවතුර අධ්‍යයන ප්‍රදේශය හැර සෙසු ප්‍රදේශවල පවුලේ සියලු දෙනා රාත්‍රී ආහාරය සඳහා බත් අනුභවය ඉහළ මට්ටමක පවතී. බත් අනුභවය ඉහළ මට්ටමකින් පැවතුනා වුව ද, නිෂ්පාදන ප්‍රදේශයන් සම්බන්ධයෙන් මෙහි දී සහල් පෝෂණදායී අත්දැමින් සකස් කර ගැනීම හා නිවුඩ්ඩ ඉවත් නොකළ සහල් පරිභෝජනය වැඩි කරවීම සඳහා ජනතාවගේ උනන්දුව වැඩි කරවිය යුතු අතර ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ දැනුවත්භාවය ද වැඩි කරවීම සඳහා වූ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු වෙයි. මේ සම්බන්ධයෙන් වඩාත්ම ප්‍රතිඵලදායක වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා පාර්ශවය සඳහා ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්



ගම්බද මට්ටමේ සිට නාගරික මට්ටම දක්වා පැවැත්වීමයි.

ඉපලේගම-මාතෘව, ගල්ගමුව-කැලේගම, සියඹලාණ්ඩුව-වත්තේගම යන ප්‍රදේශ හේන් වගාව ආශ්‍රිතව ධාන්‍ය නිෂ්පාදනය කළ ද, එවැනි ප්‍රදේශවල පවා ධාන්‍ය පරිභෝජනය අඩු මට්ටමක පවතින බව අධ්‍යයනය අනුව හෙළි විය. ධාන්‍ය පරිභෝජනයෙහි වැදගත්කම පිළිබඳව ද රටේ සමස්ත ජනතාවගේ වැඩි අවධානය යොමු කරවිය යුතු වේ. මේ සම්බන්ධව පාසල් අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රය හා රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන උදේ ආහාරය සඳහා ධාන්‍ය පරිභෝජනය ව්‍යාප්ත කිරීමේ වැඩසටහන් කෙරෙහි යොමු විය යුතුය.

පාසල් දරුවන්ගේ උදය ආහාරය සඳහා බත් පරිභෝජනය සහ ධාන්‍ය පරිභෝජනය වර්තමානයේ දී පවතින තත්ත්වයට වඩා වැඩි කරවීම සඳහා පෙර පාසල් සහ ප්‍රාථමික පාසල් මට්ටමෙන් දැනුවත් කිරීම් සිදු කෙරෙන අතර එම තත්ත්වයන් තවදුරටත් පුළුල් කරවීමට අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රය කටයුතු සම්පාදනය කිරීම අවශ්‍ය ය.

වර්තමානයේ දී මෙන්ම අනාගතයේ දී ද ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්ම වන බව මෙම අධ්‍යයනය අනුව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වේ. එබැවින්, ශ්‍රී ලංකාවේ වී වගාව සඳහා සුදුසු වාතාවරණය ඇති කළ යුතු වේ. වී වගාව සඳහා අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් තවදුරටත් පුළුල් කිරීම සහ නඩත්තු කිරීම, නිෂ්පාදන මිල දී ගැනීම හා බෙද හැරීම වඩාත් කාර්යක්‍ෂම කිරීම අවශ්‍ය ය. වී මිල අඩුවීම හා වී වගාවේ ලාභය අඩුවීම නිසා වී ගොවීන්ගේ මානසික මට්ටම දුර්වලවීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථා වැඩි ය. ලාභය වර්ධනය කිරීම සඳහා අඩු නිෂ්පාදන පිරිවැය යටතේ වගා කිරීම සඳහා වූ නවීන තාක්‍ෂණය ගොවීන්ට පහසුවෙන් ලබාදීම, අඩු මිල හා සරල නිෂ්පාදන යන්ත්‍ර හඳුන්වාදීම හා පාලනයකින් තොරව කෘෂි රසායනවල මිල ඉහළ යාම පාලනය කොට වඩා සාධාරණ මිලට ලබාදීම මෙන්ම පිදුරු භාවිතය හා කාබනික පොහොර භාවිතය පුළුල් කිරීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළක් ගොවීන් අතරට ගෙනයාම තීරණය විය යුතු ය.

සහල් පිටි පරිභෝජනය හා ධාන්‍ය පරිභෝජනය ඉතාම පහළ මට්ටමක පවතින නිසා එවැනි නිෂ්පාදන ප්‍රවලිත කිරීම සඳහා කෘෂිපාදක කර්මාන්ත ගොවි සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත කළ යුතු

ය. එමෙන්ම, කිරිඟු පිටි වෙනුවට සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට ජනතාව වැඩි වැඩියෙන් පෙළඹ විය යුතු වේ. ධාන්‍ය හා සහල් පිටි සැකසුම් කර්මාන්ත ශ්‍රාමීයව සංවර්ධනය හා ව්‍යාප්තිය සඳහා පෞද්ගලික අංශයේ ද සහාය ලබා ගත යුතු අතර වර්තමානයේ සමහර පුද්ගලික ආයතන කෘෂි සැකසුම් ආශ්‍රිත දේශීය කර්මාන්ත මැනවින් සිදු කරගෙන යනු ලැබේ.

වර්තමානයේ උතුරු සහ නැගෙනහිර ප්‍රදේශ කෘෂි කර්මාන්තය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු වාතාවරණයක පවතින නිසා මනාව සැලැසුම් කරන ලද කෘෂි නිෂ්පාදන සහ කෘෂි පාදක කර්මාන්තවලින් සමන්විත නව ගොවි ශිෂ්ටාචාරයක් එම පළාත් දෙක තුළ ක්‍රමවත්ව ඇති කරවීම අවශ්‍ය ය. නිෂ්පාදන ඵලදායීතාවය හා කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදන දේශීය මෙන්ම අපනයන වෙළෙඳපොළ සඳහා ද සැලසුම් කළ යුතු ය.

ඒ හැර රටේ නිර්මාණය වී ඇති සාමකාමී තත්ත්වයන් යටතේ වී වගාවට යෝග්‍ය පාරිසරික තත්ත්වයන් තුළ සහල් ආනයනය සීමා කිරීම දේශීය කෘෂි බෝග ආශ්‍රිතව තීරු බදු වැඩි කිරීම, වැනි ආනයන සහ තීරු බදු ප්‍රතිපත්තීන්හි වෙනස්කම් සිදු කිරීමට විමසිලිමත් විය යුතු ය. අනෙක් අතට දේශගුණික බලපෑම් සහ වෙනත් ස්වභාවික ආපද යටතේ රට තුළ වී අස්වනු අඩුවන තත්ත්වයක් තුළ බදු ප්‍රතිපත්ති ලිහිල් කිරීම හා සහල් ආනයනයට පියවර ගැනීම මඟින් ජනතාවගේ බත් සහ සහල් ආශ්‍රිත පරිභෝජන රටාව අවහිර වීමට ඉඩ නො තැබිය යුතුය.

එසේ වුවහොත් ඊට මරොත්තු දෙන ආකාරයට පියවර ගැනීම මඟින් ජනතාවගේ බත් සහ සහල් ආශ්‍රිත පරිභෝජන රටාව නිසි පරිදි සැකසීමට ද ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී කල්පනා කාරී විය යුතුය.

