

# පෝෂණය

## ප්‍රජා සෞඛ්‍යය හා

## සංවර්ධනය

මහාචාර්ය ප්‍රියානි ඊ. සොයිසා විසිනි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ඉලක්කය වී ඇත්තේ ක්‍රි. ව. 2000 වන විට ලෝ වැසි සියල්ලන්ම යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක තැබීමය. 1981 දී, එනම් විසිවන සිය වස ගෙවියාමට තව දශක දෙකක් තිබියදී ශ්‍රී ලංකාවේ තත්වය අනුව මෙරට අපි කොහි සිටිමුද ?

පිපුණිය වසර කිහිපය තුළ ක්වාසිටි සහ ඉරානය වැනි ධනවත් රටවල් හා සසඳා බලන විට දළ ජාතික නිෂ්පාදිතය අනුව අප දුප්පත් රටක් වුවද, ශ්‍රී ලංකා ජීවිතය දර්ශකයේ දී ඉතා උසස් ස්ථානයක් ගෙන තිබුණි. මෙය විවිධ සංස්කෘතීන් හා අගයයන් සහිත රටවල් හා සමග කරන ලද තුළ නාත්මක වර්ගීකරණයකි. මෙමගින් ධනවත් රටවල පවත්නා තත්ත්වයන් හා උප කල්පනයන් විදහා දක්වීමක් සිදු නොවේ. එමගින් මැනෙන්නේ ප්‍රතිඵලයන් විනා උපයෝගී කර ගන්නා දේ නොවේ. දියුණු රටවල සැපයී ඇති හෝ සපයාගත හැකි තත්වයේ සම්පත් ප්‍රමාණයන් අපට හිඟවීම වැනි ඉතා පැහැදිලිව විද්‍යාමාන වන හේතූන් නිසා, ශ්‍රී ලංකාවේදී අපගේ සෑම සෞඛ්‍ය වැඩ සටහනකම වාගේ උපයෝගී කර ගන්නා ද්‍රව්‍යයන් ඉතා අවම තත්ත්වයෙන් පවතී. කෙසේ වුවද, මනා ශාරීරික තත්ත්වයක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමේදී, සෞඛ්‍යමය, පෝෂණමය, සංස්කෘතික දේශගුණික හා ආකල්පමය සම්බන්ධ තාවයන් සාමූහිකව බලපායි.

ජීවගුණ දර්ශකය පිළිබඳ මෙම නව ආකල්පය පිළිබඳව, එය හඳුන්වා දුන් එක් සත් ජාතීන්ගේ ජගත් සංවර්ධන සමුළුවේ මොරිස් (මහතා) මෙසේ පවසයි. “ඒක ශිර්ෂ දළ ජාතික

නිෂ්පාදනයේ වර්ධනය මගින් රටක වසන වැඩි දෙනෙකුගේ ජීවන තත්වයේ උසස් භාවයක් නොපෙන්වයි. එය එසේ වන්නේ රටක වැඩිවන ආදායම රටවැසියන් සියලු දෙනා කෙරෙහිම සමසේ බෙදී නොගොස් කිහිප දෙනෙකුට පමණක් හිමිවීමට ඉඩ ඇති බැවිනි. අනිත් අතට ඒ ආකාරයෙන් වැඩිවන ආදායම රටේ දුප්පත්ම අය අතර ද, බෙදී යන්නේ වුවද, මෙසේ වැඩිවන ආදායම නිසා, ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය පිළිබඳ සතුටුදායක වර්ධනයක් සිදු වෙතැයි සඵරවම විශ්වාස කළ නොහැකිය.” සමහර සමාජයන්හි ආදායම වැඩිවීම සැමවිටම වාගේ ආහාර පාන පිළිබඳ වෙනස් කිරීම් සමගම බැඳී තිබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇතැම් දුප්පත් රටවල ආදායම් වැඩිවීමත් සමගම වාගේ සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන දෙයක් වන මව්කිරි වෙනුවට ආදේශකයන් දීමට පටන්ගැනීම නිසා, අධික ළමා මරණ දර්ශකයන් දක්නට ලැබී ඇත.

මානව අවශ්‍යතා වැඩ සටහන් මගින් දියුණු කළයුතු කරුණු අංශ රාශියක්ම නියෝජනය වන පරිදි ළමා මරණ දර්ශකය, ජීවිතාපේක්ෂක දර්ශකය, හා ලිවීමේ හා කියවීමේ පිළිබඳ දර්ශකය යන දර්ශක තුන මොරිස් විසින් තෝරා ගන්නා ලදී. එබැවින් මොරිස්ගේ ක්‍රමය වෙනත්, දළ ජාතික නිෂ්පාදනය මගින් පෙන්වුම් කරන පරිදි, හුදෙක් ආර්ථිකමය වර්ධනයක් පමණක් පෙන්වුම් නොකෙරේ. එසේ

වුවද. එය දළ ජාතික නිෂ්පාදනයට අනුපූරණයක් විය හැකිය. මන්ද? එමගින් ප්‍රතිඵලයක් හා වින්දනයක් පිළිබඳ වෙනස්වීම්ද මැනෙන බැවිනි.

ශ්‍රී ලංකාව දක්වා කිබූ උසස් තත්ත්වය මෙහි උගත්කම පිළිබඳ දර්ශකය නිසා වූ බව දැක්විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී රටේ කාර්තාවන්ගේ ලිවීම හා කියවීම පිළිබඳ තත්ත්වය බෙහෙවින් වැදගත් විය. කාර්තාවන්ගේ ලිවීම හා කියවීම පිළිබඳ තත්ත්වයද, අධ්‍යාපන තත්ත්වයද උසස් වීමත් සමගම ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවන් හා රුචිකත්වයන් උසස් වන්නට විය. උපත් පාලනය පිළිබඳව මහා පරිමාණ සැලසුම් හඳුන්වා දීමටත් පළමුව සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් උපත් දර්ශකය අඩු වන්නට විය. එබැවින්, ජනගහණය අඩුකර ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ගයේදී විශාල වශයෙන් ජන සහ භාගීත්වයක් ලබාගත් ශ්‍රී ලංකාව ලද අත්දැකීම්, සුබෝපහෝගී ජීවිත ගත කරන ස්වල්ප දෙනෙකුත් යත්නම් දිවි ගැට ගහගන්නා වැඩි දෙනෙකුත් වෙසෙන ඉන්දියාව හා බංග්ලාදේශය වැනි රට වලට, අපේක්ෂා කළ නොහැකිය. අනිත් අතට උපත් සීමාකර ගැනීමට තීරණය කිරීම උපත් පාලනය පිළිබඳව නූතන ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීමක් වශයෙන් ම සැලකිය යුතු නොවේ. උපත් සීමා කිරීමේ උපක්‍රමයන් අතරට තරමක් ප්‍රමාදවී විවාහ වීම, ගැබ්ගැනීම ප්‍රමාද කරවීමේ උපක්‍රම වැනි හේතුන්ද බලපායි.

කාර්තාවන් ලද අධ්‍යාපනය විසින් ඔවුන්ගේ තත්ත්වයන් හා ඇගයීම් කෙරෙහි සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් බලපෑම් කර ඇත. අද කාර්තාවෝ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් විසින් සම්ප්‍රදායානුකූලව කර ගෙන ආ සිරිත් විරිත් පිළිබඳ ප්‍රශ්න කරති. එබැවින්, සෞඛ්‍ය සේවාවන් පිළිගැනීම හා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තු නිලධාරීන් සමඟ සම්බන්ධතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට ලැබූ අවකාශයන් හා එන්නත් කර ගැනීම වැනි අංශ මගින් රෝග වලක්වා ගැනීමට හුරුවීම වැනි කරුණු සියල්ලම ශ්‍රී ලංකාවේ උසස් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පෙන්නුම් කිරීමට ඉවහල්වී ඇත.

දරුවන් ලැබිය හැකි වයසේ ඇති කාර්තාවන් හා ඔවුන්ගේ දරුවන් අප රටේ ජනගහණයෙන් 75%ක් පමණ වෙනැයි සිතිය හැකිය. ජීව විද්‍යාත්මකව, මව හා ළදරුවා දෙදෙනාම අනතුරට

පත්වීමට ඇති අවකාශ නිසා, මූලික වශයෙන් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානය යොමුව ඇත්තේ කාර්තාවන් හා ළමුන් කෙරෙහිය. ගැබ්නියකගේ පෝෂණය පිළිබඳ දුර්වලතාවයන් විද්‍යාමාන වන්නේ ඇගෙන්, බිහිවන අනාගත පරපුර මගිනි. මේ නිසා සංවර්ධනය පිළිබඳ සෑම අංශයකම, සෞඛ්‍ය අංශයේ පමණක් නොව, ක්‍රියාකාරකම් මගින් පහත් පරිසරාත්මක හා සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයන් මගහරවා ඒවා දියුණු කිරීමටද, වසංගත හා මන්ද පෝෂණය ඉවත් කිරීමටද කටයුතු කළ බව ඉතා පැහැදිලිවම ඉස්මතු වී පෙනේ.

සෞඛ්‍ය අංශය තුළදී සෞඛ්‍ය ගැටළු වල ක්වා ගන්නා ආකාරය, පෝෂණය, බෝවෙන රෝග ආදිය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය මාතෘ හා දරක සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න අඩු කිරීමට හේතුවනු ඇත. සම්ප්‍රදායානුකූල විශ්වාසයන් හා සිරිත් විරිත් මගින් ඉතා වැදගත් යයි විශ්වාසයක් ලබා දී ඇති විවාහය, දරකෝන්පත්තිය දරුවන් පෝෂණය කිරීම හා රැක බලා ගැනීම වැනි කරුණු බිහිවී ඇත්තේ බෙහෙවින් කාර්තාවන්ගේ ජීවිතය තුළිනි.

ගෙදරදී නම, දරුවන්ට සනීපාරක්ෂක පුරුදු පළමු කොටම කියා දෙන්නේ ද, සනීපාරක්ෂක කරුණු සලසා දෙන්නේද, මව විසිනි. මෙමගින් ඒ දරුවන්ගේ ජීවිතය පුරාම වැදගත් බලපෑමක් ඇති කරවන සනීපාරක්ෂක හැසිරීම් පිළිබඳ පුහුණු වක් ඇරඹෙයි. ඇය උගත් කාර්තාවක් වුවා නම්, හොඳ ළදරු හා ළමා ආහාර ලබාදීම, පවුල් සංවිධානය හා එන්නත් ලබා දීමද, ඇතුළත් සෞඛ්‍ය වර්ධනය කිරීමේ සියළුම උපාය මාර්ග යොදා ගත් නවා ඇත. මෙම කරුණු ඉටු කිරීම ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි අනෙකුත් සමාජ අගයයන් ඉටු කිරීමට වඩා වැඩි අගයකින් යුතු බව ඇය සළකනු ඇත.

තරුණ මව වරුන් සඳහා පවත්වනු ලබන මෙවැනි වැඩ සටහන් මගින් ඉතා උසස් ප්‍රතිඵලයක් තත්ත්වයන් ඇතිකරවයි. ඒ නිසා සියලුම දිස්ත්‍රික් සංවර්ධන වැඩ සටහන් සම්පූර්ණත්වයට පත් කිරීමට නම් මෙම වැඩ සටහන්ද මීට ඇතුළත් විය යුතුය. සෑම පවුලක්ම තුළ ආත්ම විශ්වාසය ඇති කිරීමට හා දියුණු කිරීමට විශේෂ වැදගත් කමක් ඇති කරවීමට ගන්නා උත්සාහය අගය කළ යුතුයි. එවැනි කටයුතු වලදී පවුල්වල මන්ද පෝෂණය රෝගී තත්ත්වය, ආදිය පිළිබඳව හඳුනාගෙන කිබීම ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

සංවර්ධනයේ සමාජ ආර්ථික රටාවන් වෙනස් වීම පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතු තවත් කරුණක් නම්, එය පවුලක ව්‍යුහය කෙරෙහි දක්වන අසීමිත බලපෑමයි. කාන්තාවන් රැකියාවක නියුක්ත වීම සම්බන්ධව තම කැමැත්ත පළකර ඇත. එවිට රැකියාවල නියුක්ත කාන්තාවන්ගේ ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු අවශ්‍ය වනු ඇත. ඉදිරියේදී ලංකාවේ අග ක්‍රවර වන, සිසුයෙන් නාගරික කරණයට පාත්‍ර වෙමින් පවතින කෝට්ටේ නගරයේ වෙනස්වෙමින් පවත්නා සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයන් පසුබිම් කරගෙන මෑතකදී කරන ලද අධ්‍යයනයකදී රැකියාවන් කරන කාන්තාවන්ගේ අදහස් උදහස් විමසන ලදී. ඔවුහු ළදරුවන්ට මව් කිරි දීම දිරි ගැන්වීම හා ළදරුවන් රැකබලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ අවබෝධ කරගෙන සිටියහ. එසේ වුවද, තමන්ගේ වෘත්තියෙන් ඒ සඳහා බාධාවනට අවකාශ ඇති බව හැඟෙන්නේ නම්, ඔවුහු මෙම කරුණු තම කළමනාකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් නොකරති. රැකියාවන් කරන කාන්තාවනට දැනට වඩා බෙහෙවින් මාතෘදරක ප්‍රතිලාභ අවශ්‍ය බව ඉතා පැහැදිලිය. මේ සඳහා ඉතාම ක්ෂණික ප්‍රතිකර්මය වන්නේ ඉන්දියාවේදී දැනට ක්‍රියාත්මක වන මාස හයක කාලයක ප්‍රසූති නිවාඩු ලබා දීමයි. එරිගින් ළදරුවාට වඩා හොඳ පෝෂණ ක්‍රමයක් සලසන අතරම නූතන ලෝකයෙහි බිඳ වැටෙමින් පවත්නා අසහනකාරී තත්ත්වයන්ගෙන් තරමක් භෝ මිදීමටත්, මවත්, දරුවාත්, අතර වඩා හොඳ ආකාරයේ බැඳීමක් ඇතිවීමටද එය හේතුවෙනු ඇත.

දෙමාපියන් පිළිබඳ දරුවාගේ දැනීම අපැහැදිලිවීම් වැනි අලුත් ප්‍රශ්න පවා ඇතිවෙමින් පවතී. මෙය බෙහෙවින්ම මතු වී ඇත්තේ දෙමාපියන්ගෙන් කෙනෙකු පමණක් ඉතිරිවන ලෙසින් මැ පෙරදිග කරා රැකියා සඳහා යාමේ හේතුවෙනි. එවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් ළදරුවා තුළ මානසික ගැටලු ඇතිවනවාත් හැර, ළදරුවා කෙරෙහි දෙමාපියන්ගේ තැකීම දුර්වල වීමත්, සනීපාරක්ෂක උපක්‍රම පිළිබඳව රෝග වලක්වා ගැනීම පිළිබඳ පුරුදු වර්ධනය කිරීම නොසලකා හැරීමත් සිදු වේ. සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයන්ගේ විශාල වෙනසකට මුහුණ දෙමින් සිටිමින් ඉතා විශාල අවදානමකට යොමුව සිටින මේ පවුල් වල අවධානය දැඩි ලෙස සනීපාරක්ෂක ක්‍රම වැනි අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ කෙරෙහිද යොමු කරවිය යුතුව ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉහල සේවාවන්, එහි ප්‍රගතිය සඳහා ඉතා හොඳ ස්වාභාවික පදනමක් ලබාදී ඇත. එසේ වුවද, මූලික අවශ්‍යතා සැපයීමේදී අප සාර්ථකත්වය හුදෙක් සෞඛ්‍යමය ක්‍රම නිසාම වූවක් නොවේ. කාන්තාවන්ගේ අධ්‍යාපනය, කියැවීමට හා ලිවීමට ඇති හැකියාව, ඔවුන්ගේ රැකියා, ආර්ථික දේශපාලනික ව්‍යාපාර සමග කාන්තාවන්ගේ බැඳීම, ඔවුන් සතුව ඇති නමා-භාවය, අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ සතුටුදායක උපක්‍රම හා සමාජීයකරණය මෙහිදී විශාල වශයෙන් හේතුවී ඇත. අපත් සංවර්ධනය වූ ලෝකයන් අතර වෙනස නැති කර ගැනීමට අපට හැකිය. ඒ සඳහා අප වඩා උත්සාහයක් දැරිය යුතුව ඇත

( 'ආර්ථික විමසුම' ඇසුරින් )

**අද ගොවියෝ - හෙට දෙවියෝ  
ඔබත් අදම ගොවි ජනතා දයකයකු වන්න.**