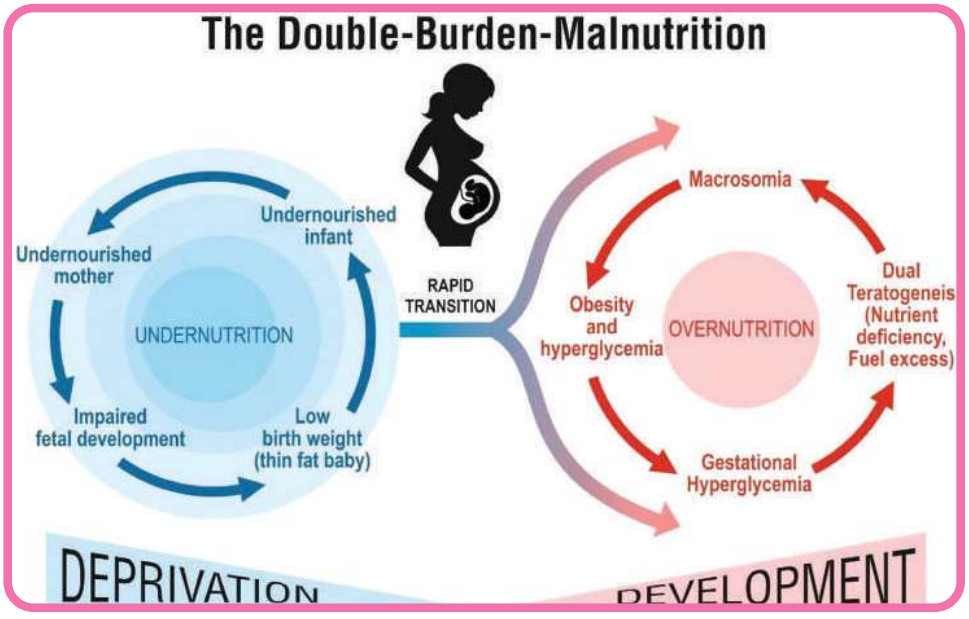
ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීම : සෞඛ්‍යයට සහ යහපැවැත්මට සාකල්‍යමය පිවිසුමක්

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 අල්ලා 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 මැතකදී 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 එමඟින් 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 මඟින් 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 මඟින් කුඩා අවදියේ සිටම නිසි ආහාර පුරුදු ළමා සිත් තුලට කාවැදිය හැකිය. සැකසූ ආහාරවල අනතුරුදායක ස්වභාවය, පළතුරු සහ එළවළුවල ගුණාත්මය පිළිබඳව ළමයින්ට ඉගැන්වීම මඟින් 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 මඟින් 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 නඟාලීමට 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 ඵලදාවක් 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 බෙදහදා ගත හැකි පරිදි ප්‍රජා ආහාර වේල් පිළියෙල කිරීම සංවිධානය කිරීම මඟින් සිය නිවසේදීත් මෙවැනි ආහාර වේල් පිළියෙල කරගැනීමට දිරිමත් වේ. මෑතකදී ඇතිවුණු ආර්ථික අර්බුදය 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 ඵල 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 කැන්ටීමේ (ආපන ශාලා)

මඟින් 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 සේවාදායකයා 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 "මඟ 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 අදාල විවිධ ඇප්ස් යොදා ගැනීමට උපකාරී වේ. තවද ඒවා දේහ බර සුචිය (BMI) මැනීම වැනි සරල පෝෂණමය හා ප්‍රජා පෝෂණ තත්ව මට්ටම විපරම් කරන ඵලදායී 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 මගින් අවශ්‍ය මඟ 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.

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

6. ප්‍රජාව ක්‍රියාකාරී වීම සහ සහයෝගීතාව

ප්‍රජාවගේ පෝෂණය දියුණු කිරීම ඉතාමත් ඉහළින් ඵලදායී 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 ප්‍රත්‍යාස්ථිතික තාවය (දරා සිටීමේ හැකියාව) ගොඩනගා ගැනීම සඳහා පෝෂණය ඉලක්ක කරගත් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමයි. මෙමඟින් 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. මෙමඟින් 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. මෙමඟින් ප්‍රජාවගේ සැබෑ අවශ්‍යතා සපිරීම තහවුරු කරගත හැකිවේ. පෙදෙසේ පදිංචිකරුවන් ගෙන් තොරතුරු ලබාගැනීමෙන් ආරම්භ කළ කටයුතු ප්‍රසාදනය කිරීම මඟින් ඒවා වඩාත් ඵලදායී 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 සැපයුම්දමය 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 ප්‍රත්‍යාස්ථික සමාජයක් උද්ගත වේ. ප්‍රජාපෝෂණය දියුණු කිරීමට අධ්‍යාපනය, ප්‍රතිපත්ති වෙනස කිරීම් හා ප්‍රජාවගේ මැදිහත් වීම සහ ඒවා නාහිගත 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