

පළමු කොටස - හැඳින්වීම

තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් සඳහා පළතුරු සහ එළවළු (FRESH) යනු CGIAR බහු හවුල් පර්යේෂණ වැඩසටහනකි. මෙම මූල පිරිමේ අරමුණ නම්, ආහාර වල ගුණාත්මකභාවය, පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවය වැඩි දියුණු කිරීම, මෙන්ම ජීවනෝපාය නගා සිටුවීම සහ කාන්තාවන් සහ තරුණ තරුණියන් සවිබල ගැන්වීම සහ අහිතකර පාරිසරික බලපෑම් අවම කිරීම ය.

FRESH හි කොටසක් ලෙස, සංවර්ධන අධ්‍යයන ආයතනය, කොළඹ Urban Lab සමඟ එකතු වී, ශ්‍රී ලංකාවේ අගනුවර වන කොළඹ ප්‍රදේශ දෙකක කම්කරු පන්ති ප්‍රජාවන් ඔවුන්ගේ ආහාර රටාව අත්විඳින ආකාරය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළහ. ඒ සඳහා අපි ඒකාබද්ධ ප්‍රවේශයක් ගනිමින්, ආහාර වෙළෙන්දන්ගේ රටාව සිතියම්ගත කිරීම, එකී ප්‍රදේශ දෙකේ ගෘහස්තව සහ වෙළෙන්දන් අතර අර්ධ ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම, පාර්ශවකරුවන්ගේ උපදේශනයන් පැවැත්වීම සහ ඡායාරූප හඬ ක්‍රමවේදය භාවිතා කරමින් සහභාගීත්ව ඡායාරූප වැඩමුළු පැවැත්වීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග ගත්තෙමු. මේ සඳහා ප්‍රජා සාමාජිකයින් ඔවුන්ගේ ආහාර වටපිටාවේ ඡායාරූප ගැනීම සහ සාමූහිකව මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමෙහි නිරත වූහ. මෙම පර්යේෂණය මාස හතරක් පුරාවට (2023 ජූලි සිට 2023 ඔක්තෝම්බර් දක්වා), පාර්ශවකරුවන් සහ ප්‍රජා සාමාජිකයන් සමඟ අඛණ්ඩව මුහුණට මුහුණලා පැවති සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ සාකච්ඡා වලින් සමන්විත විය. අපගේ ක්‍රියා පිළිවෙළ (Protocol) සහ ඡායා හඬ පරිශීලක මාර්ගෝපදේශය හරහා වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

ප්‍රජාවන්ගේ සහ වෙළෙන්දන්ගේ දෛනික ජීවන අත්දැකීම් සහ එමඟින් ඔවුන්ට ප්‍රවේශය ඇති දේ හැඩ ගස්වන ආකාරය, ආහාර ආශ්‍රිත කාරණා සම්බන්ධයෙන් තීරණ ගන්නා ආකාරය සහ අවසානයේ දී ඔවුන් පරිභෝජනය කරන දේ නිදර්ශනය කිරීමට මෙම තොරතුරු මෙම කතා සිතියමට (StoryMap) ගෙන ඇත. ප්‍රජා අවශ්‍යතා සහ ප්‍රමුඛතා පිළිබඳව කතා, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයන් වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ, සියලු දෙනාටම නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු ලබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීමේ පරමාර්ථය පෙරදැරි කරගෙනය.

කමලාගේ කතාව

කමලා (අවුරුදු 35ක් වයසැති) සිය ස්වාමි පුරුෂයා (අවුරුදු 39ක් වයසැති), ස්වාමි පුරුෂයාගේ පියා වසය අවුරුදු 62ක් වයසැති) සහ වසය අවුරුදු 12ක් සහ වසය අවුරුදු 5ක් වයසැති සිය පුතුන් සමඟ සිරිසර උයන (වනාතමුල්ල) හි වාසය කරයි.



ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයා පවුලේ එකම සැපයුම්කරු වන අතර ඔහු විදුලි පහන් නිපදවන කුඩා සමාගමක අලෙවි අංශයේ සේවය කරයි. ඔහුගේ මාසික වැටුප, ඔහු කරන අලෙවි අනුව මසකට රුපියල් 25,000 සිට 30,000 දක්වා විචලනය වේ.

උපයෝගිතා බිල්පත් වල මිල ගණන් සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ යාමත් සමඟම කමලාගේ නිවසේ වියදම් ද සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ යන ලදී. පෙර දී විදුලි බිල රුපියල් 1000ක් වූ අතර, දැන් විදුලි බිල ඉහළ දැමීම නිසා එය රුපියල් 3,000-4,000ක් දක්වා වැඩි වී ඇත.

වියදම් කළමනාකරණය කිරීම සඳහා කමලා සහ ඇගේ පවුලේ අය වරින් වර ශීතකරණය නිවා දමති. ඔවුන් මෙසේ කරන්නේ, ඔවුන්ට ශීතකරණයක දැමීමට තරම් ප්‍රමාණවත් ආහාර මිලදී ගැනීමට වත්කමක් නොමැති නිසා, ශීතකරණය ක්‍රියා කිරීමේදී ඇති වන අමතර වියදම කප්පාදු කිරීමේ අදහසිනි. එලෙසම ඔවුන්ගේ වැඩිමහල් පුතාගේ අමතර පන්ති වලට යන වියදම දැරීමට ඇති අපහසුතාවය නිසා එයද නවතා දැමීමට සිදු වී ඇත.

ඔවුන්ගේ පවුලේ විශාලතම වියදම ආහාර සඳහා වැය වේ. කමලා පවසන පරිදි, පෙර මෙන් එෂ්‍රු ග්‍රෑම් 250ක් සහ වෙනත් යමකින් කිලෝ එකක් මිලදී ගැනීමට වියදම් වූ මුදල් ප්‍රමාණයෙන් දැන් ඇයට මිලදී ගත හැක්කේ එෂ්‍රු ගෙඩි දෙකක් පමණ කුඩා ප්‍රමාණයක් බවයි. ඔවුන්ට යම්තාක් ආකාරයට හොඳ ආහාර වේලක් ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, දැන් ඒ සඳහා දිනකට රුපියල් 1000කට වඩා වැඩි මුදලක් වැය වන බවද ඇය ප්‍රකාශ කරයි.

කමලා සාමාන්‍යයෙන් ඇය ජීවත් වන ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටත ජීවිතට ඇති සහස්පුර වෙළඳපොලෙන් මිල ගණන් ගැන සැලකිලිමත්ව මෙන්ම තමන්ගේ දරුවන්ට වඩාත් සුදුසු ආහාර මිල දී පුරුදුව සිටියි. ඇය නීතිපතා එකම වෙළෙන්දන්ගෙන් ආහාර මිල දී ගන්නේ, ඇයට අවශ්‍ය වූ විටක ඔවුන් ණයට දෙන නිසාය.

බොහෝ විට නිවසේ සිටින සෑම කෙනෙකුටම සෑහෙන පරිදි මාළු හෝ බිත්තර නොමැති බැවින්, සිය දරුවන්ගේ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය තහවුරු කිරීමට අවශ්‍ය නිසා, කමලා සහ ඇගේ සැමියා මේවා අත්හැර දමති.

“දැන් බිත්තර හරි ගණන්. ඒක නිසා අපිට පුළුවන් වුණාම අපි එක බිත්තරයක් අරගෙන ඒක දෙකට කපලා අපේ පුතාලා දෙන්නට දෙනවා.” - කමලා

තම පුතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරකින් තබා ගැනීම අභියෝගයක් බව ඇය දනියි. තම පුතාගේ පෙර පාසලේ ආහාර සැලැස්ම ඔහුගේ බර වැඩි කිරීමට දායක වූ ආකාරය ගැන ඇය සඳහන් කරයි.

“මගේ පුතාගේ බර අඩුයි. පාසලේ ආහාර සැලැස්ම ඔහුගේ බර වැඩි කිරීමට දායක වුණා. ඒ වුණාට පාසලේ නිවාඩු කාලයේ සතියකට විතර ඔහු ගෙදර හිටියම ආපහු ඔහුගේ බර අඩු වෙනවා මම දැක්කා.” - කමලා

ගෞරිගේ කතාව

ගෞරි (අවුරුදු 49ක් වයසැති) සිය ස්වාමි පුරුෂයා (අවුරුදු 53ක් වයසැති), පුතුන් දෙදෙනා (අවුරුදු 25ක් සහ 15ක් වයසැති) සහ දියණිය (අවුරුදු 21ක් වයසැති) සමඟ තොටළඟ (උතුරු කොළඹ) වත්තක ජීවත් වෙයි. ඇයගේ සැමියාට අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව සහ අධික කොලෙස්ටරෝල් ඇති අතර ඇයට අධි රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව ඇත.

ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයා මසකට වරක් ක්ලිනික් යයි. මහා රෝහලේ සායනයෙන් ඔහුට නොමිලේ බෙහෙත් ලැබෙන නමුත්, සායනයේ ඇතැම් බෙහෙත් තොග වල පවතින හිඟය හේතුවෙන් පිටතින් මුදල් ගෙවා බෙහෙත් මිල දී ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය මේ වන විට පැන නැගී ඇත.

තොටළඟ පොළේ තාවකාලිකව ගොඩනඟා ගත් ස්ථානයක කැපු කොස් අලෙවි කරමින් සිය පවුලේ එකම ආදායම් උපයන්නාගේ වගකීම ගෞරි විසින් දරන ලදී. නිවසේ මාසික ආදායම සාමාන්‍යයෙන් රුපියල් 60,000ක් පමණ වේ.

ඇය සාමාන්‍යයෙන් අලුයම 3.00ට වැඩ ආරම්භ කරන්නේ, නිෂ්පාදන අලෙවි කිරීමට තොටළඟට පැමිණෙන සිය සැපයුම්කරුවන්ගෙන් කොස් එකතු කිරීමෙනි. අලුයම 3.00 සිට දහවල් වනතුරුත් ඇතැම් විට ඉන් පසුවත් ඇය කොස් කපා විකුණයි. ඒ හේතුවෙන් නිවසේ ඉවුම් පිහුම් කටයුතු කිරීමට වේලාවක් පවා ඇයට නැති තරම්ය. එම නිසා ඇය බත් පාර්සල් මිල දී ගෙන සිය පවුලේ අයව පෝෂණය කරන බව ඇය ප්‍රකාශ කරයි.

ඇයට උයන්න හැකියාව ලැබෙන අවස්ථාවලදී, ඇය තොටළඟ වෙළෙඳපොළේ ඇය හඳුනන්නාවූ වෙළෙඳුන්ගෙන් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මිලදී ගනී. ඔවුන් බොහෝ විට ඇයට සහන මිලකට නිෂ්පාදන අලෙවි කරන අතර, ඇතැමුන් ඇය සමඟ ඇති දිගුකාලීන සබඳතාවය හේතුවෙන් ඇයට නිෂ්පාදන නොමිලේ ලබා දෙයි.

ගෞරි පවසන්නේ ආහාර පිසීම සඳහා දිනකට රුපියල් 2,000කට වඩා වැඩි මුදලක් වැය කරන බවයි. ඇය පවුලේ අයට පිසූ ආහාර මිල දී ගන්නේ නම්, රුපියල් 500 කට බත් පාර්සල් දෙකක් මිල දී ගත හැකි වන අතර, එය නිවසේ එක් ආහාර වේලක් සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ. ආහාර පිසීම මීට වඩා මිල අධික වේ.



දෙවන කොටස: කොළඹ ස්ථාන

ක්ෂේත්‍ර කටයුතු සඳහා කොළඹ අවට ස්ථාන දෙකක් තෝරා ගන්නා ලද අතර, ඒ දෙකෙහිම “වත්ත” (කුඩාරම් වත්ත) හෙවත් වතු ජනාවාසයක් සහ රජය විසින් ගොඩනගන ලද උස් ජනාවාස සංකීර්ණයක් යන ජනාවාස දෙවර්ගයකින් සමන්විත වේ. වනාන්තමුල්ල එක් ජනාවාසයක් ලෙසත්, පොදු වෙළෙඳපොලක් ආසන්නව පිහිටීම නිසා තොටලහ ප්‍රදේශයත් තෝරා ගන්නා ලදී.

තොටලහ

තොටලහ යනු කොළඹ 14 ට අයත් ප්‍රදේශයක් වන අතර, එය මහවත්ත ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ සහ මාදම්පිටිය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ විෂය පථයට අයත් වේ. තොටලහ අප කලා වූ පර්යේෂණයට අපි වතු හතරක් සහ මුවදොර උයන පිහිටි නිවාස සංකීර්ණය තෝරා ගන්නා ලදී.

වනාන්තමුල්ල

වනාන්තමුල්ල යනු කොළඹ 8 හි ප්‍රදේශයක් වන අතර එය අපගේ දෙවන ක්ෂේත්‍ර පර්යේෂණ ස්ථානයයි. වනාන්තමුල්ල ප්‍රදේශයේ ක්ෂේත්‍ර පර්යේෂණ ස්ථාන දෙක වන්නේ, සිවලීපුර (වත්තක්) සහ සිරිසර නිවාස සංකීර්ණයයි.

තුන්වන කොටස: වෙළෙන්දා සහ නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු විවිධත්වය

තොටලහ

තොටලහ මීටර 75ක වපසරිය තුළ වෙළෙඳුන් 215ක් සිතියම්ගත කරන ලද අතර, ඉන් බහුතරයක් සිල්ලර සහ කුළු බඩු වෙළෙන්දන්.

වෙළෙන්දන් 88ක් නැවුම් නිෂ්පාදන, එනම් පළතුරු, එළවළු සහ පලා වර්ග විකුණනු ලැබේ.

වෙළෙන්දන් 42ක් එළවළුද, 24ක් පළතුරුද, 5ක් දෙවර්ගයමද විකුණන අතර, වෙළෙන්දන් 16ක් පලා වර්ග පමණක් විකුණති.

බොහෝ වෙළෙන්දෝ නැවුම් නිෂ්පාදන වර්ග 5කට වඩා අඩුවෙන් අලෙවි කරන අතර, ප්‍රභේද 15කට වැඩියෙන් අලෙවි කරන්නේ වෙළෙන්දන් දෙදෙනෙක් පමණි.



වනාන්තර

තොටලභ මීටර 75ක වපසරිය තුළ වෙළෙඳුන් 129ක් සිතියම්ගත කරන ලද අතර, ඉන් බහුතරයක් සිල්ලර සහ පිසු ආහාර වෙළෙඳුන්ද.

වෙළෙඳුන් 33ක් නැවුම් නිෂ්පාදන, එනම් පළතුරු, එළවළු සහ පලා වර්ග විකුණනු ලැබේ.

වෙළෙඳුන් 18ක් එළවළු, 9ක් පළතුරු, 2ක් දෙවර්ගයමද විකුණන අතර, වෙළෙඳුන් 4ක් පලා වර්ග පමණක් විකුණති.

බොහෝ වෙළෙඳුන්දෝ නැවුම් නිෂ්පාදන වර්ග 5කට වඩා අඩුවෙන් අලෙවි කරන අතර, වෙළෙඳුන් 33ක් අතරින් ප්‍රභේද 15කට වැඩියෙන් අලෙවි කරන්නේ වෙළෙඳුන් 5ක් පමණි.

මහල් නිවාස සංකීර්ණයේ සහ වතු ජනාවාසය ආශ්‍රිතව කරන ලද ක්ෂේත්‍ර පර්යේෂණයේදී, මීටර 75ක වපසරියක් තුළ සැලකිය යුතු තරම් වෙනස්කම් ඇති බව පැහැදිලි වේ.

සිවිලිපුර විශාල ප්‍රදේශයක්ව තිබුණද, එහි වෙළෙඳුන් 129ක් සිටි අතර, තොටලභ වෙළෙඳුන් 215ක් විය.

මේ ප්‍රදේශ දෙකෙහිම පොදුවේ විකුණන සිල්ලර බඩු වලට අමතරව, සිවිලිපුර, වැඩිපුරම පිසු ආහාර සහ කෙටි ආහාර අලෙවි කරන වෙළෙඳුන් සිටි අතර, තොටලභ බහුලව සිටියේ, කුළු බඩු මෙන්ම, එළවළු පමණක් අලෙවි කරන අයයි.

සිවිලිපුර වෙළෙඳුන්ගෙන් 25% ක් පළතුරු සහ/හෝ එළවළු අලෙවි කළ අතර, තොටලභ මෙම ප්‍රතිශතය 40% කි. 215ක් වන තොටලභ වෙළෙඳුන්ගෙන්, වෙළෙඳුන් 20ක් නාගරික වෙළෙඳපොළ සංකීර්ණය තුළ සිය වෙළඳාම් කටයුතු කළ අතර, ඉන් දස දෙනෙකු පමණක් පළතුරු සහ/හෝ එළවළු වෙළඳාම් කළහ. මෙම ප්‍රදේශ දෙකෙහිම වෙළෙඳුන්දෝ බොහෝ විට තම නිෂ්පාදන තාවකාලික පදනමක් යටතේ අලෙවි කළහ. සිවිලිපුර බොහෝ පළතුරු සහ එළවළු වෙළෙඳුන්දෝ ස්ථිර වෙළඳසැල් වල තම වෙළඳාම් කටයුතු



කළ නමුත්, තොටළඟ වෙළෙඳුන් සඳහා වන දෙවන වඩාත් සුලභ විධිවිධානය වූයේ ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන භූමියේ තබා අලෙවි කිරීමයි.

අපගේ පර්යේෂණය අවධාරණය කළේ, මෙම ප්‍රදේශ දෙකෙහිම වෙළෙන්දන් විසින් විකුණනු ලබන නැවුම් නිෂ්පාදනවල විශාල විවිධත්වයක් ඇති බවත්, එලෙසම ගෘහස්ථ ජනතාව විසින් සතිපතාම තම ආහාර පිභාන විවිධත්වයෙන් යුතුව පිළියෙල කිරීමට දරණ උත්සාහයන් ය.

“සතියකට කන්න ඕන එළවළු මොනවාද කියලා තීරණය කරනකොට, මම ඊයේ කාපු දේවල් බලලා අද වෙනම දෙයක් ගන්නවා” - තොටළඟ ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

සතිපතා, මෙම ප්‍රදේශ දෙක තුළ කරන ලද ගෘහස්ථ සම්මුඛ සාකච්ඡා වලදී වාර්තා කර ඇති පරිදි පවුල් විසින් පරිභෝජනය කරන එළවළු වල විවිධත්වය, "ඔබ සතියකින් මිලදී ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇති එළවළු මොනවාද?" (n = 30) යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීමේදී ලබා දෙන ලද පිළිතුරු මත පදනම්ව දත්ත රැස් කරන ලදී.

රැස් කරන ලද දත්ත වල යම් විවිධත්වයක් පෙන්වුම් කරන අතර, නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු පරිභෝජනය කරන විවිධත්වය සහ ප්‍රමාණයන්, පසුගිය වසර තුන තුළ අඩු වී ඇති බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත්ය. COVID-19 වසංගතයේ ආරම්භය සහ ආර්ථික අර්බුදය කොළඹ කම්කරු පන්තියේ දුප්පතුන්ගේ ආදායම් හා වියදම් කිරීමේ හැකියාවට බලපා ඇත. සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ පවුල්, පළතුරු එළවළු සහ මස් අඩංගු ආහාර පිභානක් අනුභව කිරීමට පුරුදුව සිටියද, දැන් ඔවුන් සහල් සහ එළවළු කුඩා ප්‍රමාණ වලින් පරිභෝජනය කරති. බොහෝවිට මස්, බිත්තර සහ පළතුරු අනුභව කිරීම අඩුය.

[නිදර්ශනය]

පසුගිය වසර තුනක කාලය තුළ ආහාර පිභාන වෙනස් වී ඇති ආකාරය.

හතරවන කොටස: ආහාර පරිසර තේමාවන්

ගුණාත්මකභව, සුරක්ෂිතභව සහ නැවුම්භව



මෑත කාලීන ආර්ථික අර්බුදයේ බලපෑම සැලකිල්ලට ගනිමින්, පවුල් ඵලවළු සහ පළතුරු පරිභෝජනය කපා හරිමින් සිටී. මිලදී ගත යුතු ඵලවළු සහ පළතුරු මොනවාද යන්න තීරණය කිරීමේදී මිල ප්‍රධාන සාධකයක් බවට පත්ව ඇත. කෙසේ වෙතත්, මිල, තීරණයක් ගැනීමේදී බලපාන එකම නිර්ණායකය නොවේ - නිෂ්පාදනයේ ගුණාත්මකභාවය වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ගුණාත්මකභාවය ප්‍රධාන වශයෙන් තීරණය වන්නේ නිෂ්පාදනයේ නැවුම් බව සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ දූෂණය වීම පිළිබඳ සංජානනය වීම මතය.

සුවඳ, වර්ණය, බර, වයනය සහ සමස්ත පෙනුමට අන්තර්ගත වන නිෂ්පාදනයට හානි වී තිබේද? පණුවන් විසින් හානි කර ඇත් ද? නැතහොත් වියළී ගොස් තිබේද යන්න ඇතුළත් දර්ශක ගණනාවක් මත පදනම්ව ගෘහස්ථයන් නිෂ්පාදනයේ නැවුම් බව තක්සේරු කරයි. ඵලවළු හෝ පළතුරු මත පීඩනය යෙදීම සහ සමහර ඵලවළු වල අගිස් කඩා බැලීම ද නැවුම් බව විනිශ්චය කරන ක්‍රම වේ. තෝරා ගැනීමේ සහ මිලදී ගැනීමේ මෙම ක්‍රියාවලිය සාමාන්‍යයෙන් නිවසේ කාන්තාව විසින් සිදු කරනු ලබයි.

විශේෂයෙන් පළතුරු මත රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම, එවැනි පළතුරු මිලදී ගැනීමෙන් පවුල් වළක්වාලීම සඳහා ද ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. පළතුරු, රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් හෝ "බෙහෙත්" වලින් දූෂණය වී ඇත්දැයි තීරණය කිරීමේ දැනුම සහ හැකියාව ප්‍රජාවේ වයෝවෘද්ධ කාන්තාවන් විසින් දරණ ලදී. පළතුරු වල වර්ණය, ප්‍රමාණය සහ පෙනුම හරහා, පළතුරු මත රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉසිනු ලැබ තිබේද යන්න ඔවුන්ට සාමාන්‍යයෙන් තීරණය කළ හැකිය. රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් අපවිත්‍ර නොවන, ගෘහ උද්‍යාන වලින් ලබා ගන්නා ලද පළතුරු වෙළඳාම් කරන වෙළෙන්දන් කවුරුන්දැයි හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම, සමාජයේ වැඩිහිටි පරම්පරාව විසින් තරුණ පරම්පරාවන් වෙත සම්ප්‍රේෂණය කරනු ලබයි. දරුවන් සිටින පවුල් සඳහා මෙය විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. සිංහල භාෂාවෙන් මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වන හානිය පිළිබඳව කතිකාවතක් දියත් නොකිරීම නිසා මෙලෙස ආහාර රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් අපවිත්‍ර වීමේ අධි සංවේදීතාවයට හේතුවක් වී තිබේ.

තොටුපහ ප්‍රදේශයේ මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූවන්, ඉවතලන ඵලවළු සහ පළතුරු වලින්, විකිණිය හැකි තත්ත්වයේ ඇති ඒවා ඉතා අඩු මිලට පාර අයිතේ විකුණන බව අපිත් පැහැදිලි කළේය.

“ අපි දකිනවා ඒගොල්ලෝ කැලණි ගඟේ මේ නිෂ්පාදන පිරවූ ගෝනි බෑග් ගිල්වනවා. එහෙම තමයි ඒවා හෝදන්නේ. අපි ඒ ක්‍රියාවලිය දකින නිසා ඒක ගැන දන්නවා. සමහර වෙලාවට අපි දකිනවා, උගත් පෙනුමක් තියෙන අය බයික් වලින් ඇවිල්ලා මේ අයගෙන් බඩු ගන්නවා, ඒගොල්ලෝ ගොඩක් අඩුවට විකුණනවා කියලා හිතාගෙන” - අපිත්, තොටුපහ



“ඒක භිතාගන්ත අමාරුයි, ඒත් මේ වගේ තැන් වලින් මිල දී ගන්න අය ඉන්නවා. මොකද එයාලට වෙන තැන් වලින් ඒවා මිල දී ගන්න බැරි නිසා.” -අපීත්, තොටලහ

ප්‍රජාවන් තුළ, ‘නැවුම්බව’ තවකාලික සහ අවකාශීය මානයන් මඟින්ද බලපෑම් කළ හැකිය. තොටලහ ප්‍රදේශයේ වෙළෙන්දෝ බොහෝ විට දවස අවසන් වීමට පෙර එළවළු සහ පළතුරු වල මිල අඩු කරන්නේ, කෙසේ හෝ එම තොගය අවසන් කිරීමේ අදහසිනි. එලෙස ඉතිරිව ඇති නිෂ්පාදනවල ගුණාත්මකභාවය අඩු බැවින් ඒ අවස්ථා වලදී මිල දී නොගැනීමට ගෘහස්ථයන් කැමැත්තක් දක්වයි. එලෙසම, මෙම නිෂ්පාදන වල ගුණාත්මකභාවය තීරණය කරනු ලබන නිර්ණායකයක් ලෙස, විකුණුම්කරුවන් මෙම නිෂ්පාදන අලෙවි කරන අවකාශය/ස්ථානය ගැන මෙන්ම ඒවා වර්ෂාවෙන්, දූවිල්ලෙන් සහ වෙනත් මූලද්‍රව්‍ය වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම පිළිබඳවද අවධානය යොමු කරයි. මිල යන්න ඉතා වැදගත් සාධකයක් වුවද, එය නිරන්තරයෙන්ම ගුණාත්මකභාවය, නැවුම්බව සහ සුරක්ෂිතබව යන සාධක තුන මත අන්තර් සම්බන්ධිතව පවතින බැවින් එය හුදෙකලාව ගත හැකි සාධකයක් නොවේ.

යටිතල පහසුකම් සහ ආහාර හා සම්බන්ධ පරිසරය

යටිතල පහසුකම් (ගොඩනගන ලද පරිසර සහ අනෙකුත් පහසුකම්) සහ ආහාර අතර ඇති අන්තර් සම්බන්ධතාවය, ගෘහස්ථව සහ වෙළෙඳපොළ ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබුණද, එම සම්බන්ධතා වල ස්වභාවයේ වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. මිල දී ගන්නා දේ, ඒවා පිළියෙළ කරන ආකාරය මෙන්ම පිළියෙළ කිරීමට භාවිතා කරන උපකරණ ද ගෘහස්ථ යටිතල පහසුකම් මඟින් තීරණය කරනු ලබයි.

උදාහරණයක් ලෙස, බලශක්ති පරිභෝජනය (ඉවුම් පිහුම් ඉන්ධන) මිල දී ගන්නා සහ පරිභෝජනය කරන ආහාර වර්ගයට බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි. ගෘහස්ථයන් බොහෝ විට මඤ්ඤාක්කා සහ කඩල වැනි පිසීමට බොහෝ වේලාවක් ගන්නා ආහාර මිල දී ගැනීමට අකමැති වන අතර, ඉක්මණින් පිසිය හැකි ආහාර වලට මුලිකත්වය ලබා දේ.

ඉහළ යන විදුලි බිල මධ්‍යයේ, නිවෙස් වල විදුලි බිල අඩු කර ගැනීමේ අරමුණින්, බොහෝ නිවැසියන්, ශීතකරණ ගලවා දමා, බත් කුකර්, රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර වැනි කාලය ඉතිරි කරන විදුලි උපාංග භාවිතයද අඩු කර තිබේ. මින් අදහස් කරන්නේ, මීට පෙර එළවළු තොග වශයෙන් මිලට ගෙන ශීතකරණයේ ගබඩා කර තැබීමට පුරුදුව සිටි නිවැසියන්, දැන් දෛනික අවශ්‍යතාවයට සරිලන එළවළු පමණක් මිල දී ගැනීමට හුරු වී ඇත. LP ගෑස් සැපයුම හිඟව පවතින සමයක, නිවැසියන් බොහෝ විට රයිස් කුකරයකට හෝ ඊටත් වඩා කාල වේලාවක් ගත වෙන දර ලිපිට මාරු වීමෙන් උයමින් කාලය ගත කරන කාන්තාවගේ බර තවත් වැඩි කර ඇත.



ජල හිඟ කාල පරිච්ඡේද වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතැම් පවුල්, ජලය ගබඩා කර තැබීම හෝ ආහාර පිටතින් මිල දී ගැනීම සිදු කරයි. කෙසේ වෙතත්, දෛනික පදනමක් මත ආහාර ලබා ගැනීමේ සහ අනුභව කිරීමේ දී ආහාර පිසීමේ ඉන්ධන වලට සාපේක්ෂව ජලයට අඩු වැදගත්කමක් ලැබේ.

විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා වඩ වඩාත් මිල අධික බැවින්, ගෘහස්ථයන් තම ආදායමෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් බිල්පත් ගෙවීමට වැය කරන අතර, ආහාර සඳහා වැය කිරීමට ඉතුරු වන්නේ අඩු මුදල් ප්‍රමාණයක් පමණි. විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා වලට සම්බන්ධ නොවී ජලය සහ විදුලිය ලබා ගැනීමට විකල්ප ක්‍රම ඇති අයට, විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා ඇති ඉහළ ආදායමක් ඇති අයට මෙන් ඉතා හොඳ ආහාර පිභානක් ඇත. ඒ මන්දයත්, ඔවුන්ට ආහාර සඳහා වියදම් කිරීමට මුදල් ඇති බැවිනි. විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා ඇති ස්ථාන වලට ඇතැම් පවුල් නැවත පදිංචි කරවීමේදී ජීවත් වීමට නොහැකි වනු ඇතැයි යන බිය ද ඇතැමුන් පළ කර ඇත.

එලෙසම, විදි වෙළෙන්දන්ද ප්‍රකාශ කරන්නේ, විදුලි රැහැන් පද්ධති පද්ධති වලට සම්බන්ධ වීමට ඔවුන් කැමති වුවද, මේ සඳහා වන වියදම ඔවුන්ට දැරිය නොහැකි වනු ඇති බවයි. ඒ හේතුවෙන් මෙම විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා, ස්ථීර ජනාවාස කලා ගමන් කිරීමේ දී බාධකයක් සේ ක්‍රියා කරන බව පෙනී යයි. නැවුම් නිෂ්පාදනය අලෙවි කරන වෙළෙන්දන් ගත් කළ, අලෙවි කරන දේ තීරණය කිරීමේදී මෙම විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු නොකරයි. විදි වෙළෙන්දන්ට ඔවුන්ගේ ගොඩනඟන ලද පරිසර ඒ සඳහා පහසුකම් සපයන්නේ නැති නිසා, විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා කලා යොමු වීම අඩුය. එසේ තිබියදී විදි වෙළෙන්දන්, විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා සහ වඩා ස්ථීර ව්‍යුහයක් ඇති අයට සමාන නිෂ්පාදන අලෙවි කරති. මෙම විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා සහිත ව්‍යුහය මගින් විකුණන්නේ කුමක්ද යන්න තීරණය නොකෙරුවද, ඇතැම් පාරිභෝගිකයන්, වැස්සෙන්, දුවිල්ලෙන් සහ තාපයෙන් ආහාර ආරක්ෂා වී ඇති භෞතික ව්‍යුහයක නිෂ්පාදන විකුණන වෙළෙන්දන්ගෙන් නිෂ්පාදන මිල දී ගැනීමට ප්‍රිය කරති.

මෙම විදි වෙළෙන්දන් තමන්ගේ මෙහෙයුම් දියත් කිරීමේදී, එනම් වෙළඳාම් කිරීමේදී, බොහෝ විට යටිතල පහසුකම් වල දෙමුහුන් ආකාරය මත රඳා පවතී. අසල්වැසි පොදු ළිං වලින් ජලය ලබා ගැනීම, ඉර බැස ගිය පසු විදි ලාම්පු එළි භාවිතා කිරීම, ආරෝපණය කළ හැකි විදුලි පහන් භාවිතය, බෝතල් වල ජලය ගබඩා කිරීම දක්වා විහිදේ. ඔවුන්ගේ මෙම ගොඩනඟන ලද පරිසරය, විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා සඳහා ඉඩ නොදෙන බැවින්, ඔවුන්ගේ දෛනික කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය වන පොදු ළිං, නානකාමර සහ විදි ලාම්පු වැනි පොදු යටිතල පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය රජයේ සහය ඔවුන් බලාපොරොත්තු වෙති.

විදුලි රැහැන් පද්ධති සම්බන්ධතා සඳහා ප්‍රවේශය නොමැති වුවද, ඉදිකරන කරන වෙළඳ ගොඩනැගිල්ලේ සිට වෙළඳාම කරන අයට වඩා තොටළඟ වෙළෙඳුන්ට, වැඩි ව්‍යාපාර තිබේ. යටිතල පහසුකම් අඩු වුවද,

වෙළඳ ගොඩනැගිල්ලක් තුළ ස්ථිර වෙළඳසැලක වෙළඳාම් කරන අය පාර අයිතට මාරු වී වෙළඳාම් කිරීමට දැන් පුරුදුව සිටිති. මෙයට හේතුව, පාරිභෝගිකයන්ට වඩාත් පහසු, වාහනේ හෝ පයින් ගමන් කරන අතර, පාර අයිතේ වෙළෙන්දෙකු ළඟ නතර වී යමක් මිල දී ගැනීමට හැකි වන නිසාය.

සෞඛ්‍ය සහ බෝ නොවන රෝග

COVID-19 වසංගතයට පෙර, බොහෝ පවුල්, එළවළු සහ මස් මාංශ සමඟ ආහාර වේල් තුනක් ගනිමින් පෝෂ්‍යදායී පිළිවෙත් අනුගමනය කරන ලදී. කෙසේ වෙතත්, මෙම අර්බුදකාරී තත්ත්වය නිසා, පවුල් බොහෝමයක්, පළතුරු, එළවළු සහ සත්ත්ව මූලාශ්‍ර ආහාර ලබා ගැනීම අඩු කර ඇත.

පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම, සමබර ආහාර වේලක් යන්නෙන් ඔබ්බට ගොස්, “සීතල” සහ “උෂ්ණ” ආහාර ලෙස සැලකෙන දේද ඊට ඇතුළත් වේ. මෙම ආහාර ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය සිසිල් කිරීමට හෝ උග්‍ර කිරීමට බලපාන අතර, ඒවා සම්බන්ධ දැනුම ආයුර්වේද පිළිවෙත් වලින් පැන නගී. නිවසේ පරිභෝජනය සඳහා මිල දී ගන්නා දේවල් තීරණය කිරීමට මෙය බලපායි. උදාහරණයක් ලෙස, ඇතැම් පලා වර්ග සහ පිපිඤ්ඤා “සිසිලන” ආහාර ලෙස සලකන අතර, වැසි දිනවල (“ශීතල”) මෙම ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරයි. එලෙසම වෙළෙන්දන්ද මේ කාලයේ ඒවාට ඇති ඉල්ලුම අඩු බැවින් අලෙවි කරන්නේ නැත.

බෝ නොවන රෝග (NCD) සහිත නිවාස වලට පෝෂණය පිළිබඳව දැනුම බලපාන්නේ ඔවුන් මිල දී ගන්නා දේවල් තීරණය කිරීමටය. දියවැඩියාව මෙම ප්‍රජාවන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබෙන බෝ නොවන රෝග වලින් එකකි. එම නිසාම එවැනි නිවැසියන්, බීටරූට්, වට්ටක්කා සහ ඇතැම් පළතුරු වැනි සීනි අඩංගු, දියවැඩියාව වැඩි කරන ආහාර මිල දී නොගනී. එලෙසම, දියවැඩියාව රෝගයෙන් පෙළෙන තම ස්වාමි පුරුෂයන් සඳහා “රොට්” වැනි පිෂ්ටය අඩු ආහාර පිසීම සඳහා කාන්තාවන් අමතර සැලකිල්ලක් දක්වනු ඇත. නමුත් එම සැලකිල්ලම තමන්ට හෝ නිවසේ සිටින අනෙකුත් කාන්තාවන්ට ලබා නොදේ.

නිවෙස සහ පාසල අතර අන්තර් සම්බන්ධතාවය

1931 සිට 1947 දක්වා කාලය තුළ එවකට අධ්‍යාපන අමාත්‍යවරයා වූ සී. ඩබ්. ඩබ්. කන්නන්ගර මහතාගේ නායකත්වය යටතේ දිවා ආහාර වැඩසටහන ආරම්භ කළේය. දිවා ආහාර වැඩසටහනට අමතරව, නොමිලේ පොත්පත් බෙදාහැරීම, ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන්, නොමිලේ පාසල් නිල ඇඳුම් ලබා දීම ආදිය අනෙකුත් ඒවා අතර, පාසල් පැමිණීම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා දිරිගැන්වීම් ලෙස ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩසටහන්ය.



වනාතමුල්ල සහ තොටළඟ පවුල් සිය දරුවන්ව යවන ලද්දේ රජයේ පාසල් වලටය. කෙසේ නමුත්, සෑම පාසලකම නොමිලේ දිවා ආහාර වැඩසටහනක් හෝ ආපනශාලා වැඩසටහනක් නොමැත. නොමිලේ දිවා ආහාර ලබා දෙන පාසල් වලට සිය දරුවන්ව යොමු කිරීමට වැඩ කරන පන්තියේ දුප්පත් ජනතාව උනන්දු වන්නේ, එවැනි පාසල් වල තම දරුවන් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් තහවුරු කරන බැවිනි. ඔවුන් පවසන පරිදි, එවැනි පාසල් වල දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම වැඩි වී ඇත. ඒ හේතුවෙන්, දිවා ආහාරය සපයන පාසල් වලට තම දරුවන්ව යොමු කිරීමට, දෙමව්පියන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

“මගේ පුතාගේ බර අඩුයි. පාසලේ දිවා ආහාර වැඩසටහන නිසා ඔහුගේ බර වැඩි වෙනවා මම දැක්කා. ඒත්, පාසල් නිවාඩු කාලයේ, සතියක් විතර ගෙදර ඉද්දි ආපහු ඔහුගේ බර අඩු වෙනවා.”

- වනාතමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

ආහාර වැඩසටහනක් නොමැති පාසැල් වල, දරුවන් සඳහා පෝෂ්‍යදායී දිවා ආහාරයක් එවන ලෙස පාසලෙන් ඉල්ලා සිටින අතර, සාමාන්‍යයෙන් ගුරුවරුන් විසින් එය අධීක්ෂණය කරනු ලැබේ. ඇතැම් පාසැල් වල ආහාර මෙනුවක් පවා නියම කරයි. සතියේ සෑම දිනකම, දෙමව්පියන් විසින් විශේෂිත ආහාරයක්, එනම්, සඳුදා කඩල, අඟහරුවාදා මුං ඇට ආදී වශයෙන් යැවීමට අවශ්‍ය වේ. කෙසේ වෙතත්, මෙම ආහාර සාමාන්‍යයෙන් කම්කරු පන්තියේ දුප්පත් පවුල් සඳහා මිළ අධික හා දැරිය නොහැකි වන අතර, තරඟකාරී පිරිවැය හේතුවෙන් දරුවන් පාසැල් යැවීම වෙනුවට නිවසේ තබා ගැනීමට බොහෝ දෙමව්පියෝ පෙළඹ සිටිති. මීට අමතරව, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් පාසලට නොයැවීම නිසා ගුරුවරුන්ගේ තරවටුවට ලක්වනු ඇතැයි බියෙන් තම දරුවන් පාසැල් යාමට බිය වන බව බොහෝ පවුල් වාර්තා කරති. බනිස් වැනි සිනි අධික ආහාර ගෙන ඒමට දරුවන් අධෛර්‍යමත් වීම වැදගත් වුවද, මෙම උත්සාහය නිසා දරුවන් පාසැලට පැමිණීම අඩු වී ඇති අතර, එමඟින් අධ්‍යාපනයට බාධා වී ඇත. මේ නිසා COVID-19න් ඉගෙනීම අහිමි වීමෙන් පසු අධ්‍යාපනය නැවතත් අවිනිශ්චිත තත්ත්වයකට ලක් වී ඇත.

“පාසැල ඉල්ලා සිටින පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් යැවීම මිළ අධිකය. එබැවින් ඔවුන්ට ආහාර වේලක් යැවීමට නොහැකි වූ විට, මම දරුවන් නිවසේ තබා ගනිමි. මේක සතියකට දෙපාරක් විතර වෙනවා”

- තොටළඟ ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

අප මෙම පර්යේෂණය කළ පවුල් වලට අනුව, දිවා ආහාර වැඩසටහන අදාළ වන්නේ ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිය දක්වා වන සිසුන්ට පමණයි. ඉන් ඔබ්බට, තරුණ වියේ දරුවන් සිටින පවුල් සඳහන් කළේ ඔවුන්ගේ දරුවන්ට පාසලෙන් දිවා ආහාර නොලැබෙන බවත්, ඔවුන් ගෙනෙන ආහාර අධීක්ෂණය නොකරන බවත්.

පාසැල් ආහාර වැඩසටහන සහ පාසැල විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන අනෙකුත් පෝෂණ වැඩසටහන්වල බලපෑම නිවස දක්වාද විහිදේ. මෙලෙස පෝෂ්‍යදායී ආහාර මෙනුවක් නියම කිරීම නිසා කාන්තාවන් මත වැඩි බරක් පැටවී ඇති අතර, මේ නිසාම පාසලට අවශ්‍ය ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සපයා

ගැනීමේ සිට, ආහාර පිළියෙළ කිරීම දක්වා ඔවුන්ට අමතර කාලයක් දැරීමට සිදු වේ. මේවායින් සමහරක්, ජාතික ආහාර වැඩසටහනේ මුල පිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වන අතර, අනෙක් ඒවා පාසැල විසින් ක්‍රියාත්මක කරන ලද මුලපිරීම් වේ.

විශ්වාසය සහ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

විශ්වාසය සහ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, වෙළෙන්දන් අතර, පවුල් අතර මෙන්ම විකුණුම්කරුවන් සහ පවුල් අතරත් ආහාර හා සම්බන්ධ පරිසරය හා සමගාමීව ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

මෙම වටිනාකම් දාමය තුළ, ගොවියාගේ සිට පාරිභෝගිකයා දක්වා විශ්වාසයක් ගොඩනැගී ඇති අතර, එය විවිධ අවස්ථාවන් හිදී විදහා දක්වයි. නිෂ්පාදන මත රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම ගැන කතා කරන විට මෙය විශේෂයෙන් අදාළ වේ. එහිදී පාරිභෝගිකයා, වෙළෙන්දන්, ගොවීන් සහ තොග වෙළෙන්දන් කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්නේ, රසායනික ද්‍රව්‍ය හා පළිබෝධනාශක ඉසින ලද හෝ අපවිත්‍ර නොවූ නිෂ්පාදන ලබා දීම සඳහාය. රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉසිනු නොලැබූ පළතුරු සහ එළවළු තෝරා ගැනීමේදී, වෙළෙන්දන්ගේ අදහස් විශ්වාස කිරීමටද පාරිභෝගිකයන් වැඩි ඉඩක් ඇත. රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් අපවිත්‍ර නොවන නිෂ්පාදන අලෙවි කරන වෙළෙන්දන් නිර්දේශ කරන ප්‍රජාවේ වැඩිහිටි කාන්තාවන් විසින් මෙම විශ්වාසය තවදුරටත් වැඩි දියුණු කරනු ලැබේ. විකුණුම්කරුවන්, පාරිභෝගිකයන්ට නිෂ්පාදන නිර්දේශ කිරීමට සහ වට්ටම් මත විකිණීමට හෝ දිගු කාලීන සබඳතා මත පදනම්ව භාණ්ඩ නොමිලේ ලබා දීමට පවා ඉඩ ඇත.

“මම පළතුරු මිල දී ගන්නේ මේ අවට වෙළෙන්දන්ගෙන් නෙවෙයි. මගේ සැමියා වැඩ ඇරිලා ගෙදර එන ගමන්, දෙමටගොඩ හන්දියේ එක් වෙළෙන්දෙක්ගෙන් අපේ පුතාට පළතුරු මිල දී ගන්නවා. මම කිව්වා මේ ෆෝටෝ එක ගන්න කියලා එයාට. ඒ වෙළෙන්දා දන්නවා අපි පළතුරු මිල දී ගන්නේ කුඩා දරුවෙක්ට කන්න දෙන්න කියලා. ඒක නිසා ඔහු අපිට රසායනික ද්‍රව්‍ය නැති පළතුරු පෙන්වනවා.”

- වනාතමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්
ජංගම කරත්තය සමඟ මහේන්ගේ ගමන් මඟ
[මහේන්ගේ ගමනේ සිතියම]

මහේන් සිය බයිසිකලයෙන් පලා වර්ග විකුණන ජංගම වෙළෙන්දෙකි. ඔහු දිනපතාම මරදාන සිට නාරාහේන්පිට දක්වා ගමන් කරන අතර ඒ යන ගමන් මාර්ගයේ දී වනාතමුල්ල පසුකරමින් ගමන් කරයි.

ඔහු රජයේ නිවාඩු දින ඇතුළුව සතියේ සෑම දිනකම සිය වෙළඳාම් කටයුතු කරයි. ඔහු පවසන පරිදි එලෙස කරන්නේ, ඔහුගේ පාරිභෝගිකයන් ඔහු මත රඳා පවතින බැවිනි.



“ඒගොල්ලෝ මං එනකන් බලන් ඉන්නවා. මොකද ඒගොල්ලෝ දන්නවා මම හොඳ තත්ත්වයේ පලා වර්ග ගෙන එන බව. ඒ වගේම මම ‘සල්’ මල් අරගෙන යනවා. එනකොට එයාලට උදේට එයාලගේ සිද්ධස්ථාන වලට පුජා කරන්න පුළුවන්.”

- මහේන්, ජංගම වෙළෙන්දා

මහේන් ජංගම වෙළෙන්දෙකු බැවින් ඔහු තම ව්‍යාපාරය සිදු කිරීම සඳහා පොදු යටිතල පහසුකම් හෝ දෙමුහුන් යටිතල පහසුකම් මත රඳා පවතී. ඔහු වතුර බෝතල් 7ක් 8ක් පමණ රැගෙන යන්නේ කොළ පැහැති පලා වර්ග වියළීම වැළැක්වීම සඳහා ඒවා ඉසීමටය. ඔහු පවසන පරිදි, වතුර අවසන් වුවහොත්, තම ගනුදෙනුකරුවන්ගේ නිවෙස් වලින් නැවත පිරිවීමට හැකි බවයි.

මහේන් තම පාරිභෝගිකයන් සමඟ හොඳ සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ණයට නිෂ්පාදන අලෙවි කරයි.

විකුණුම්කරුවන් තම ගනුදෙනුකරුවන්ට යම් තරමක පහසුවක් ලබා දීම සඳහා ඔවුන් සපයන සේවාවන් වල කොටසක් ලෙස වෙනත් සහයන් ලබා දීමද ආරම්භ කර ඇත. පොල් මුඩු ගෑම, පොල් ගෑම, කොස් කුඩා කුඩා කොටස් වලට කැපීම වැනි ආකාරයෙන් මෙය දැකිය හැකිය. මෙය සත්‍ය වශයෙන්ම ආහාර උයන විට කාන්තාවන්ට කිරීමට තරමක් අපහසු කාර්යයන් වේ.

“කැලි කැලි වලට කපපු පොඩි පොලොස් ගෙඩියක් සාමාන්‍යයෙන් දවස් හතරක් වගේ පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. කඩවල තියෙන කලින් කපපු පොඩි පොලොස් කැලි සාමාන්‍යයෙන් එක් ආහාර වේලක් සඳහා විතරක් ඇති වෙයි. ඒ වගේම ඒවා කැපුවට පස්සේ කහ පාටට හැරෙන එක නවත්තන්න එක එක රසායනික ද්‍රව්‍ය දානවා.”

- නිරෝෂා, වනාතමුල්ල

ආර්ථික අර්බුදයේ ආරම්භය සහ ඉහළ මිල ගණන් සමඟ, පාරිභෝගික ඉල්ලුම් අඩු වී ඇති නිසා, විකුණුම්කරුවන්ද ඊට විවිධ ක්‍රම හරහා ප්‍රතිචාර දක්වා ඇත. නිදසුනක් ලෙස, වෙළෙන්දන් විසින්, විශාල කිරිපිටි පැකට්, කුඩා ප්‍රමාණයේ පැකට් වලට කඩා ඔවුන්ගේ දෛනික ආදායමට සරිලන සේ මිලක් නියම කර අලෙවි කිරීමට පටන් ගෙන ඇත.

වටිනාකම් දාමයේ මිලදී ගන්නා සහ විකුණනු ලබන නිෂ්පාදන මොනවාද යන්න තීරණය කිරීමේදී අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරන අතර, ආහාර බෙදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් පවුල් අතර ද මෙම ගතිකය දක්නට ලැබේ. අසල්වැසින් සහ ප්‍රජා සාමාජිකයන් සෑම විටම, අඩු ආදායම් සහිත පවුල් හෝ වැඩි සාමාජිකයන් ගණනක් සිටින පවුල් වල අය සමඟ ආහාරා බෙදා ගනිමින් ඔවුන් පෝෂණය කිරීමට

වග බලා ගනී. මෙම පිළිවෙත තවමත් ප්‍රජාවන් අතර දක්නට ලැබුණද, COVID-19 වසංගතයේ සිට ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත් මෑත කාලීනව හට ගත් ආර්ථික අර්බුදය ආරම්භ වීමත් සමඟ දැන් බොහෝ පවුල් ඉහළ ගිය මිල ගණන් සහ තරහකාරී ගෘහ වියදම් වලට මුහුණ දී සිටී.

විවිධ නිවෙස් වල පදිංචිව සිටින තම පවුලේ සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් ආහාර මිලදී ගැනීම සඳහා දරුවන් හෝ දෙමව්පියන් කඩපිල් වල යාම සිදුකරන අතර මෙම ගතිකත්වය එම පවුල් තුළද පැහැදිලිව දක්නට ඇත. එලෙසම තම දරුවන් කැමට කැමති ද්‍රව්‍ය මිල දී ගෙන ආහාර පිසීම, දරුවන් ආහාරයට ගැනීමට පොළඹවන ආකාරයෙන් එළවළු කැපීම සහ ඔවුන්ගේ යහපැවැත්මට මුල්තැන දෙමින් පවුලේ අන් අයට ලබාදිය නොහැකි බිත්තර වැනි දෑ දරුවන්ට ලබා දෙමින් මව්වරුන් වැඩි වශයෙන් දරුවාට ලබාදෙන සැලකිල්ල ආහාර ලබා දීමේදී දක්නට ලැබේ.

අර්බුද සහ මුහුණදීමේ උපාය මාර්ග

පර්යේෂණය සිදු කරන කාලය අතරතුර, කොළඹ කම්කරු පන්තියේ දුප්පතුන්ට බලපා ඇති අර්බුද වල පුළුල් සන්දර්භයෙන් ආහාර හා සම්බන්ධ පරිසරයේ තත්ත්වය වටහා ගත නොහැක.

ගෘහස්ථ මට්ටමින්, බොහෝ පවුල් වල අය, අමතර රැකියාවක් කිරීමට පටන්ගෙන ඇත. ඊට අමතරව, ස්වර්ණාභරණ උකස් කිරීම හෝ විදුලි බල පද්ධතියෙන් විසන්ධි කර ගැනීම පවා ඔවුන් කරන්නේ, නිවසේ වියදම් සහ ආහාර සඳහා යන වියදම් වලට මුදල් සොයා ගැනීමටය. සමහර පවුල්, තම දරුවන්ට ලබා දෙන පෝෂණ අතිරේක අලෙවි කරමින් ආදායම් උපයා ගැනීමේ සහ පිරිවැය පියවා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ආරම්භ කර ඇති බව පවුල් සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරීන් පවසයි.

මෙම වැඩිවන පිරිවැය හේතුවෙන් බොහෝ පවුල් ඔවුන් ගන්නා ආහාර, ප්‍රමාණයෙන් මෙන්ම ගුණාත්මකභාවයෙන්ද අඩු කර ඇත. ඒ අනුව ඔවුන්, මස්, මාළු, බිත්තර මෙන්ම, තේ සමඟ කිරි පිටි බීම පවා කපා දමා ඇත. පළතුරු ආහාරයට ගැනීම පවා කපා දමා, අතේ මුදල් ඉතිරි වුවහොත් පමණක් පළතුරු ගැනීමට ඔවුන් පුරුදුව සිටිති. එලෙසම, ඔවුන් පිළියෙළ කරන වැංජන වලට අර්තාපල් වැනි අල වර්ග එකතු කරනු ලබන්නේ එමඟින් පවුලේ සියලු දෙනාටම ප්‍රමාණවත් වන පරිදි ආහාර වේලක් පිළියෙළ කර ගත හැකි වන නිසාය. එමෙන්ම, මස් මෙන් වයනයක් සහිත කැකිරි වැනි එළවළු පිසීමට බොහෝ ගෘහස්ථයන් මාරු වී ඇත්තේ, මස් වලට යන වියදම දැරීම අපහසු නිසාය. එළවළු මිල දී ගැනීමට මුදල් ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා බොහෝ නිවැසියන් තම ආහාර පිභානට එළවළු එකතු කිරීමට අවශ්‍ය නිසාම ඇතැම් එළවළු නිවසේ වගා කරනු ලබති. කෙසේ වෙතත්, සීමාසහිත අවාකාශයන් ගෘහස්ථයන්ට තම නිවෙස් වල ආහාර වගා කිරීම දුෂ්කර කරයි. විශේෂයෙන් මහල් නිවාස සංකීර්ණ වල ජීවත් වන අයට මෙම අපහසුතාවය ඇත.

“මගේ අතේ වැඩි ලොකු මුදලක් නැති වුණාම වැඩි එළවළු විකක් ගන්න බැරි වුණ දවස් වලට, මං දවල් කෑමට පැණන් ෆෑට් කොළ සලාදයක් හදනවා. මං ජීවත් වන 11 වන මහලේ පුංචි ගෙවත්තේ තමයි මේ පැණන් ෆෑට් වැල වවලා තියෙන්නේ.”

- සබ්තා, වනාතමුල්ල

“අපිට හැමදාම මස් හෝ මාළු මිල දී ගන්න බැරි නිසා, කැකිරි පොඩි පොඩි කැලි වලට කපලා මස් කරියක් වගේ හදලා ගන්නවා. ගෙදර හැමෝම එහෙම කන්න කැමති”

- වනාතමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

“අපි පළතුරු මිල දී ගන්නේ අපිට දරන්න පුළුවන් මුදලකට ඒවා තියෙනවා නම් විතරයි.”

- වනාතමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

ඉහළ යන විදුලි ගාස්තු සහ ගෑස් මිල ද පවුල සඳහා මිල දී ගන්නා දේ, එය සකස් කරන ආකාරය සහ කුමන බලශක්ති ප්‍රභවයක් භාවිතා කරන්නේ ද යන්න කෙරෙහි බලපායි. ගෑස් හෝ විදුලි බලය ලබා ගත නොහැකි අවස්ථාවන් හිදී කාන්තාවන් දැව ගිනි උදුන් මත ආහාර පිසීමට වැඩි කාලයක් ගත කිරීම බොහෝ විට අවධානයට ලක් නොවන කාරණාවක් වන අතර, නිවසේ කාන්තාවන් සාමාන්‍යයෙන් කරන කටයුතු වලට අමතරව ඔවුන් විසින් කරනු ලබන සත්කාර කටයුතු වලට අමතරව මෙය තවත් අතිරික්ත කර්තව්‍යයක් වේ.

කාන්තාවන් තම පවුල වෙනුවෙන් කරන කාර්යයන්

තම කුඩා කඩයේ හෝ සාප්පුවේ නිෂ්පාදන තොග ගබඩා කර තැබීමට අවශ්‍ය නිසාම, ආර්ථික අර්බුදයෙන් පීඩාවට පත් වී ඇති බොහෝ වෙළෙන්දන් නොකඩවා ණය ගැනීමෙන් ණය වක්‍ර වලට පෙළඹී ඇත. ඉන්ධන සහ ප්‍රවාහන ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළ මිල ගණන්, විදුලිබල පද්ධතියට සම්බන්ධ වී සිටීම නිසා ඉහළ යන උපයෝගීතා බිල්පත් සමඟ විකුණුම් කටයුතු වල නිරත වීම දැරිය නොහැකි තත්ත්වයකට පත් වී ඇති අතර, එමඟින් බොහෝ වෙළෙඳුන් අවදානමකට ලක් වී ඇත. වැඩිවන පිරිවැය සහ පහත වැටෙන ඉල්ලුම සමඟ කටයුතු කිරීමට හැකි වන පරිදි ඇතැම් වෙළෙඳුන් තම වෙළඳාම වසා දැමීම හෝ විකුණනු ලබන භාණ්ඩ වල විවිධත්වය අඩු කිරීම තෝරා ගෙන ඇත.

මෙම දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ වුවද, ආහාර, ජීවනෝපායෙන් ඔබ්බට ගිය කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එනම්, ආහාර, අනන්‍යතාවයක්, යම්කිසි ප්‍රජාවක් සහ රැකවරණයේ සංකේතයක් ලෙස නියෝජනය කරයි. මියගිය පවුලේ සාමාජිකයන් සිහිපත් කරමින් කරනු ලබන දානමය ක්‍රියා, ඒ පවුලේ අය වෙනුවෙන් කුමන වර්ගයේ ආහාර පිළියෙළ කළ යුතුද යන්න පිළිබඳව දක්වන සැලකිල්ල, ආදායම් වඩාත් අවිනිශ්චිත අය වෙනුවෙන් ආහාර බෙදා ගනිමින් ප්‍රජාවන් තුළ කරනු ලබන කරුණාවන්ත ක්‍රියාවන්, සතියේ ඇතැම් අවස්ථාවන්හි හෝ යම් විශේෂ දිනවල පිළියෙළ කරනු ලබන ආහාර වැනි ක්‍රියා වලින් මේ බව පිළිබිඹු වේ.

මෙම සන්දර්භය තුළ, ආහාර ආශ්‍රිත පරිසරයන් ඉලක්ක කර ගත් ප්‍රතිපත්තිමය මැදිහත්වීම් මඟින් ආහාර හා සමඟ බැඳී ඇති පුළුල් සමාජ, සංස්කෘතික හා ආර්ථික හු දර්ශනය අවබෝධ කර ගත යුතු අතර, එමඟින් ආහාර හා සම්බන්ධ වන තොරතුරු ලබන්නන් ලෙස, විවිධ වූ ප්‍රජාවන් ගැන සුවිශේෂී වූ අවධානය යොමු කරමින්, ඉන් ඔබ්බට ඉදිරි දර්ශනයේ වෙනසක් අවශ්‍ය වේ.

“සිකුරාදා දිනය කියන්නේ අපිට විශේෂ දිනයක්. (ඉස්ලාමීය ආගමික කටයුතු සඳහා) ඒ තමයි අපි විශේෂ ආහාර වේලක් ගන්න දවස. සමහර දවස් වලට අපි කහ බත් කනවා. සමහර දවස් වලට අපි වොජ්ස් රයිස් කනවා. වොජ්ස් රයිස් හඳුන්වා ගන්න එළවළු තමයි මේවා. ඊට පස්සේ දවසේ, අපි වියදම සමබර කිරීමට හරිම සාමාන්‍ය ආහාර වේලක් ගන්නවා.”

- වනාතමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් ලද ප්‍රතිචාරයක්

“මියගිය මගේ තාත්තා සිහිපත් කරමින් විශේෂ දවල් කෑමක් හඳුලා ප්‍රදේශයේ කිහිප දෙනෙකුට දානයක් දෙන්න මට ඕන වුනා. මට එළවළු ටිකක් වැඩියෙන් ගන්න ඕන නිසා මම පළමු වතාවට පැලියගොඩ වෙළඳපොළට ගියේ ඒකේ මිල අඩු නිසා. ඒක හරිම මහන්සියක්. බස් එකටයි ත්‍රිවිල් එකටත් එක්ක ආපහු එන්න මට රුපියල් 600ක් ගියා.”

- ශිරෝමා, වනාතමුල්ල

පස්වන කොටස: ප්‍රතිපත්ති නිර්දේශ

ආහාර ආශ්‍රිත පරිසර මැදිහත්වීම් සම්ප්‍රදායිකව විධිමත් සිල්ලර වෙළඳාම සහ දැනුවත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. කොළඹ ඇතුළත මෙහි සන්දර්භය ගත් කළ, විධිමත් සිල්ලර වෙළඳාම සමඟ සිමිත අන්තර්ක්‍රියා අපට හමු වී ඇත අතර, බොහෝ පවුල් මිල දී ගැනීම් සිදු කරන්නේ කුඩා පරිමාණ අසල්වැසි වෙළෙන්දන්ගෙන් පමණක් බව සඳහන් කරයි. පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැන ඉහළ දැනුවත්භාවයක් ද අපි සොයා ගත්තෙමු. මෙම ප්‍රජාවන්ට නැවුම් සහ විවිධත්වයකින් යුත් නිෂ්පාදන ඉතා නුදුරින් ලබා ගැනීමේ වැඩි හැකියාවක් පවතියි. ඔවුන්ට ඇති අභියෝගය නම් පළතුරු සහ එළවළු සඳහා දැරිය හැකි මිලක් නොමැතිකම, බෝ නොවන රෝග පැතිරීම සහ ආහාරවල විවිධත්වය සීමා කරන තරඟකාරී කාලය සහ මූල්‍ය පීඩනයයි.

2023 මැයි මාසයේදී ආහාර ආශ්‍රිත පරිසරය කෙරෙහි පවතින අනුබෝධය, අභියෝග සහ අනාගතය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා පර්යේෂණ කණ්ඩායම විසින් ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් සමඟ වැඩිමුළුවක් පවත්වන ලදී. 2024 අප්‍රේල් මාසයේදී, අපගේ සොයාගැනීම් ඉදිරිපත් කිරීමට සහ ඉදිරි මාර්ග සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට පර්යේෂණයට සහභාගී වූ ප්‍රජා සාමාජිකයින් සමඟ නාභිගත කණ්ඩායම් සාකච්ඡා දෙකක් පවත්වන ලදී. අපගේ පර්යේෂණ අධ්‍යයනයේ කොටස්කරුවන් වූ ගෘහස්ථයන් සහ වෙළෙන්දන්ගේ ග්‍රහණය කරගත් සජීවී අත්දැකීම්වලට අමතරව මෙම සියලු සාකච්ඡාවලින් ලැබෙන නිර්දේශ සැලකිල්ලට ගනිමින් අපි පහත ප්‍රතිපත්ති නිර්දේශ යෝජනා කරමු. මේවා

පර්යේෂණයෙන් පැන නගින ඉලක්කගත නිර්දේශයන් වන අතර ආහාර නිෂ්පාදන, අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ සහ පාසල් සැපයුම් මත එකතු කළ අගය මත බද්ද (වැට) අඩු කිරීම වැනි පුළුල් මැදිහත්වීම් සමඟින් මේවා සලකා බැලීම වැදගත් වේ.

ප්‍රධාන ආහාර ආශ්‍රිත පරිසරයක් ලෙස පාසලට ප්‍රමුඛත්වය දීම.

- ‘විශ්ව පාසල් ආහාර වැඩසටහන’ යටතේ දිවයිනේ ඇති සියලුම පාසල් සඳහා සියලුම ශ්‍රේණි හරහා ආහාර සපයා දීම සහ ඒ සඳහා ජාතික අයවැයෙන් වෙන්වූ අයවැය ප්‍රතිපාදන ලබාදීම. පාසල් යන සියලුම දරුවන්ට පෝෂණීය ආහාර වේලක් ලබාදීමට පාසල් ආහාර වැඩසටහන කැපවිය යුතුය. මෙය සිදුවන බවට සහතික කිරීමේ ශ්‍රමය දෙමාපියන් වෙත පැවරිය යුතු නැත. ඔවුන් ඔවුන්ගේ කාලය හා ශ්‍රමය දායක කිරීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් ඔවුන්ට ප්‍රමාණවත් ලෙස ඒ සඳහා මිලක් ගෙවිය යුතුය.
- පාසල් ආහාර වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය නැවුම් නිෂ්පාදන හැකි සෑම විටම දේශීයව හෝ ප්‍රාදේශීය වශයෙන් ලබා ගත යුතු වන්නේ එවිට කොළඹ, එළවළු දාම අගයන් (vegetable value chain in Colombo) හා සම්බන්ධ අගයන් වන ඉහළ ආහාර සැතපුම් ප්‍රමාණය (high food miles) අඩු කිරීම සඳහාය. දැනට පවතින අගය දාම සහ නාගරික-ප්‍රාදේශීය යටිතල පහසුකම් දැනට මෙම කර්තව්‍ය සඳහා සහය වීමට ප්‍රමාණවත් ලෙස සංවර්ධනය වී නොමැති බැවින් මෙය දිගුකාලීන මැදිහත්වීමක් විය හැකිය.
- දැනට පවතින ආර්ථික අර්බුදය සහ වැට් බද්ද වැඩි වීම , උපයෝගීතා බිල්පත් සහ අනෙකුත් වියදම් වැඩි වීම සැලකිල්ලට ගනිමින් දෙමාපියන් තම දරුවන් නීතිපතා පාසල් යැවීමට අධෛර්යමත් කරන පාසල්වල පවතින ඇතැම් නීති ලිහිල් කිරීමට අපි නිර්දේශ කරමු. මෙයට අනිවාර්ය පෝෂණදායී ආහාර/ නිර්දේශිත ආහාර ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම, (පාසල තුළම ආහාර ගැනීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් කළමනාකරණය කළ හැකි) සහ අනිවාර්ය ඇඳුම් පැළඳුම් නීති රීති ඇතුළත් වේ.
- රජයේ සීමාවන් අවබෝධ කර ගනිමින් දරුවන්ට කිරි විදුරුවක් වැනි අත්‍යවශ්‍ය යමක් සැපයීම වෙනුවෙන් දැනට පවතින පෝෂණ වැඩසටහන්වලට අතිරේකව සැපයීම සඳහා පුද්ගලික ආයතනික සමාජ වගකීම් (CSR) මූලපිරීම් හෝ ජාත්‍යන්තර රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල මූලපිරීම් වැනි රාජ්‍ය නොවන මූලපිරීම් අපි නිර්දේශ කරමු.

දැනුවත් කිරීම, දේශීය සන්දර්භයට අනුවර්තනය කිරීම

- දැනට දෛනික ආහාර වේලෙහි නැවුම් එළවළු සහ පළතුරු ඇතුළත් කිරීම ප්‍රබල ලෙස ප්‍රවලිත කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, සිවිල් සමාජය සමඟ එක්ව කරන සාහිත්‍යමය නිෂ්පාදන (අත්පත්‍රිකා, පෝස්ටර්, ස්ටිකර්, ඉදිරිපත් කිරීම් (presentations), පෙළපොත් වල ඇති රූපරාමු සහ වාර්තා) වත්මන් තත්ත්වයන් සහ පවතින බාධක ඉස්මතු වන අයුරින් යාවත්කාලීන කළ යුතුය. අපගේ පර්යේෂණ සහ පාර්ශවකරුවන් සමඟ පැවති සම්මුඛ සාකච්ඡා මත පදනම්ව, පහත සංශෝධන අපි නිර්දේශ කරමු-

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් කෙබඳුද යන්න පිළිබඳව පවුල් දැනුවත්ව සිටින බව අපගේ පර්යේෂණ වලින් හෙළි වී ඇත. කෙසේ වෙතත්, ඔවුන්ට එය දැරිය නොහැකි බවද අපට අවබෝධ වී ඇත. පෝෂණය පිළිබඳව කරන ලද දැනුවත් වීමේ වැඩසටහන් සහ ඒ හා සම්බන්ධ සාහිත්‍යය ලබාගත හැකි සහ දැරිය හැකි නිෂ්පාදන පිළිබිඹු කළ යුතු අතර, දිස්ත්‍රික්ක හෝ ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් දේශීයකරණය කළ යුතුය. නිදසුනක් වශයෙන්, පෝෂණ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් වල පරිභෝජනය වැඩි කිරීම සඳහා, දේශීය එළවළු සහ පළතුරු ඇතුළත් විය යුතු අතර, බෙල්පෙපර්, බ්‍රොකෝලි, ඇපල් සහ මීදි වැනි ආනයනික හෝ මිල අධික එළවළු ඇතුළත් නොවිය යුතුය.
2. නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු නිරූපණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන රූපරාමු ගැන සාහිත්‍යයේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය. පරිපූර්ණ හැඩැති සහ දීප්තිමත් වර්ණයෙන් යුත් පළතුරු සහ එළවළු දෙසට නැඹුරුවක් ඇති අතර එමඟින් පාරිභෝගිකයන් ඔවුන් දකින රූපවලට අනුකූල නොවන බැවින් පරිපූර්ණ ආහාර නිෂ්පාදන මිල දී ගැනීමෙන් වැළකී සිටී. එපමණක් නොව, එවැනි සාහිත්‍යමය මූලාශ්‍ර තුළ, සියලු දෙනාටම පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි පළතුරු සහ එළවළු වල රූපරාමු ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු අතර, බටහිර සහ ආනයනික නිෂ්පාදන ඇතුළත් කිරීම නොකළ යුතුය.
3. එළවළු සඳහා, අඩු බලශක්තියක් වැය වන හෝ කාලය ඉතිරි වන ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් විය යුතුයි. එළවළු අධික ලෙස පිසීම සහ ඊට අනුරූපී පෝෂක අඩුවීම පාර්ශවකරුවන් විසින් හඳුනාගත් ගැටළුවක් බැවින්, එක් එක් එළවළු සඳහා පිසීමේ කාලයද මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය.
4. පළතුරු සහ එළවළු වල, පෝෂ්‍යදායී නමුත් භාවිතා නොකරන හෝ ඉවත දමන කොටස් බොහෝමයක් ඇත. මන්ද ඒවා පරිභෝජනයට සූදානම් කරන්නේ කෙසේදැයි මිනිසුන් නොදන්නා නිසා හෝ ඒවා ඇත්ත වශයෙන්ම ආහාරයට ගත හැකි බව නොදන්නා නිසා විය හැකිය. බත් සහ වෑංජන සමඟ රසවත් සංයෝගයක් ලෙස සකස් කළ හැකි අමුද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය කළ හැකි පෝෂ්‍යදායී එළවළු සහ පලා වර්ගද ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ විශ්ව විද්‍යාල සහ පර්යේෂණ සංවිධාන වල මෙම තොරතුරු දැනටමත් ඇති අතර, මෙවැනි වූ සාහිත්‍යමය මූලාශ්‍ර සඳහා ඒවා ඇතුළත් කළ හැකිය.

විදි වෙළෙන්දන් සඳහා සහාය

- විදි වෙළෙන්දන්ට නාගරික සහාය ලබා දීමට අයෝජනය කිරීම. විකුණුම්කරුවන්ට ණය වක්‍ර බිඳ දැමීමට සහ අවිධිමත් ණය වෙළෙඳපොළ මත රඳා නොසිට ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාරය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සහ ජීවනෝපාය සහාය ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා ක්ෂුද්‍ර ණය යෝජනා ක්‍රම නිර්දේශ කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ.
- වතුර කරාම, නාන කාමර, සෞඛ්‍ය සහිත ප්‍රදේශ සහ කාලගුණයෙන් ආරක්ෂාව සහිත ස්ථාන වැනි පොදු යටිතල පහසුකම් සඳහා ප්‍රවේශය වැඩි කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ විකුණුම් සඳහා වඩා හොඳ සහායක් ලබා දෙන අතර, එමඟින් ගුණාත්මකභාවය සහ ආරක්ෂාව වැඩි දියුණු වන අතර, පළතුරු සහ එළවළු වල විනාශ වීමේ සහ අපද්‍රව්‍ය එකතු වීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු වේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වැඩි රාජ්‍ය සහයෝගීතාවයක් ලබා දීම

- නව සහ පවත්නා ප්‍රතිපත්ති සහ මැදිහත්වීම් සාකච්ඡා ආකාරයකින් ව්‍යුහගත කර ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා අමාත්‍යාංශ (සෞඛ්‍ය, කෘෂිකර්ම, අධ්‍යාපන, ප්‍රවාහන සහ සැලසුම්) සහ පලාත් පාලන ආයතන හරහා වැඩි සහයෝගීතාවයක් ලබා දීම.
- ප්‍රතිපත්ති සහ ක්‍රියාකාරී සැලසුම් වල සංකල්පමය සහ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අදියර දෙකෙහිම, විශේෂයෙන් ප්‍රජා මට්ටමේ නිශ්චිතතා සපුරාලීම සඳහා ඒවා සකස් කිරීමේදී ග්‍රාම නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්, සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (PHI) වැනි ප්‍රජාවන් සමඟ සමීපව කටයුතු කරන නිලධාරීන් ඇතුළත් කර ගැනීම.

මූලික උපයෝගීතාවයන් සඳහා සාධාරණ ප්‍රවේශයක් සහතික කිරීම

කොළඹ කම්කරු පන්තියේ දිළිඳුන් ජීවත් වන ප්‍රදේශ වල සේවා සැපයීම ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර, 98%කට ඇත්තේ තනි තනිව පවතින විදුලි මීටරයි. එසේම 97.7%ක් ඇත්තේ, තනි තනිව මීටර කළ ජල සම්බන්ධතායි. කෙසේ වෙතත්, 2022 සහ 2023 වසර වල ජලය සහ විදුලිය සඳහා වන ගාස්තුව වැඩි කිරීම හේතුවෙන් පවුල් සඳහා සැලකිය යුතු මූල්‍ය බරක් එකතු වී තිබේ.

CGIAR හි පර්යේෂණ මූල පිරිමක් වන තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් සඳහා පළතුරු සහ එළවළු (FRESH) යන මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කරන ලද්දේ, IFPRI, CIMMYT, The Alliance of Bioversity International and CIAT, IWMI, සහ CIP සමඟ ලෝක ආහාර මධ්‍යස්ථානය (World Vegetable Center), ව්‍යවහාරික උද්‍යාන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ආයතනය (Applied Horticultural Research), සිඩ්නි විශ්ව විද්‍යාලය (the University of Sydney), සංවර්ධන අධ්‍යයන ආයතනය (the



Institute of Development Studies), වැජිනින්ගන් විශ්ව විද්‍යාලය සහ පර්යේෂණ ආයතනය (Wageningen University & Research), සහ කැලිෆෝනියා විශ්ව විද්‍යාලය (the University of California), Davis, දකුණු ආසියාවේ බෝර්ලෝග් ආයතනය (Borlaug Institute of South Asia), සොකොයිනේ කෘෂිකර්ම විශ්ව විද්‍යාලය (Sokoine University of Agriculture), ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය සහ පිලිපීනයේ විද්‍යා හා තාක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව - ආහාර හා පෝෂණ පර්යේෂණ ආයතනය (the Philippines Department of Science and Technology-Food and Nutrition Research Institute) යන ආයතන හා CGIAR පර්යේෂකයන් සමඟ සමීප සහභාගීත්වයකිනි.

****අන්‍යෝන්‍යව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නම් වෙනස් කර ඇත.**

CGIAR භාරකාර අරමුදලට ඔවුන්ගේ දායකත්වය තුළින් මෙම පර්යේෂණයට සහාය වූ සියලුම අරමුදල් සපයන්නන්ට අපි ස්තූතිවන්ත වෙමු.

ඉංග්‍රීසි පෙළ බාගත කිරීමට ක්ලික් කරන්න

සිංහල පෙළ බාගත කිරීමට ක්ලික් කරන්න

දෙමළ පෙළ බාගත කිරීමට ක්ලික් කරන්න

අපගේ කණ්ඩායම සමඟ සම්බන්ධ වන්න:

Anisha Gooneratne | anisha@csf-asia.org

Leah Salm | l.salm@ids.ac.uk