[විශේෂාංග](https://www.dinamina.lk/feature)



**ආහාර නිෂ්පාදනයේ වත්මන් අභියෝග**

තම ආහාර අවශ්‍යතා සහ තම ආහාර කැමැත්ත අනුව භෞතික, සමාජ සහ ආර්ථික ප්‍රවේශයන්ට සෑහෙන තරමට ලොව සියලු දෙනාම, සෑම විටම සුරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක් ලබයි නම්, ආහාර සුරක්ෂිතතාව පවතී යැයි කියා ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මෑතකදී අර්ථකථනය කර ඇත. එම ආයතනයම සාගින්දර, ඌණ පෝෂණය හැටියට අරුත් දක්වයි. ජනගහනයෙන් වැඩි කොටසක් පූර්වයෙන් නිශ්චිත ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් භෝජනයකින් ලබයි නම් එයද සාගින්දර හැටියට ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය සඳහන් කරයි.

අද වනවිට බිලියන 7.2කට ආසන්න වී ඇති ලෝක ජනගහනය සාගින්දරෙන් මුදා ගැනීම ලෝකය හමුවේ ඇති බරපතළම ගැටලුවකි. පුද්ගලයකුට දිනකට ග්‍රෑම් 500ක (කැලරි 2150ක) ආහාර ප්‍රමාණයක් නිර්දේශිතය. එනයින් වසරකට ටොන් බිලියන 2.16ක ආහාර ලෝකයට වුවමනාය. ඉන් අඩක් එනම් ටොන් බිලියන 1.08ක් ධාන්‍ය විය යුතුයැයි නිර්ණය කර ඇත. ලෝකයේ වාර්ෂික ආහාර නිෂ්පාදනය ටොන් බිලියන 3.3ක් පමණ වේ. ඉන් තුනෙන් පංගුවක් හෙවත් ටොන් බිලියන 1.3කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් අපතේ යයි. කාර්මික රටවල් තුළදී වසරකට හානියට පත්වන සහ අපතේ හරින ආහාර ප්‍රමාණයේ වටිනාකම ඇමෙරිකා ඩොලර් බිලියන 680ක් පමණ වේ. සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල් වසරකට හානියට පත්වන සහ අපතේ හරින ආහාර ප්‍රමාණයේ වටිනාකම ඇමෙරිකා ඩොලර් බිලියන 310ක් පමණ යැයි එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය ගණන් බලා ඇත. ධනවත් රටවල් වාර්ෂිකව ටොන් මිලියන 222ක් තරම් අහාර ප්‍රමාණයක් අපතේ යවයි. අප්‍රිකාවේ උප සහරා කලාපීය රටවල වාර්ෂික ශුද්ධ ආහාර නිෂ්පාදනය ටොන් මිලියන 230කි. ඒ අනුව අප්‍රිකාවේ උප සහරා කලාපීය රටවල වාර්ෂික ශුද්ධ ආහාර නිෂ්පාදනයට සමාන ආහාර ප්‍රමාණයක් ධනවත් රටවල් වසරකට අපතේ හරිනු ලැබේ. යුරෝපයෙන් වසරකට ඉවත හෙළන ආහාර ප්‍රමාණයෙන් මිලියන 200කගේ සාගින්දර නිවන්නට පුළුවන.

කෘෂිකර්මාන්තය සම්බන්ධයෙන් තීන්දු තීරණ ගන්නා උදවිය ද වෙළඳුන් ද එමට වුවත් ගොවීහු අඛණ්ඩ දරිද්‍රතාවයෙන් දිවි ගෙවති. කෘෂිකර්මාන්තය තුළ කාන්තා ශ්‍රම යෙදවුම කිසිවකුට පෙනෙන්නේ නැත. ලෝක ජනගහනයෙන් මිලියන 825කට ආසන්න පිරිසක් දවස නිමා කර බඩගින්නේම නින්දට වැටෙති. සෑම වසරකම මිලියන 3.1කට ආසන්න දරුවන් බඩගින්න සහ මන්දපෝෂණය නිසා ජීවිතක්ෂයට පත්වෙති. සාගින්දරෙන් පෙළෙන බව පැහැදිලි ලෙස නොපෙනුණත් ලෝක ජනගහනයෙන් හතරෙන් එකකට ආසන්න පිරිසක් මදන්පොෂණයෙන් පෙළෙති. මෙවැනි තත්ත්ව මතුව තිබෙන්නේ මන්දැයි ගැඹුරින් විමසා බැලිය යුතුය.

මෙරට ජනගහනයෙන් 25%ක් පමණ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බව සමහරවිට ඔබ නොදන්නවා ඇත. එපමණක් නොව, අධි පෝෂණයෙන් සහ හරියාකාර පෝෂණයක් නොලබන පිරිස සම්බන්ධයෙන් ද බරපතළ ගැටලු තිබේ. රටේ ජනගහනයෙන් බහුතරයක් පරිභෝජනය කරන්නේ අවශ්‍යයෙන්ම ගතයුතු කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 80%ක් පමණි. වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගෙන් 35%කට ලැබෙන්නේ අවම ආහාර ප්‍රමාණයකි. එම සෑම දරුවන් හය දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් එක්කෝ වයසට වඩා මිටිය; නැත්නම් වයසේ තරමට මහත් නොවූ සිරුරකින් (කෙසඟ සිරුරකින්) යුතුය. එසේ වුවත් නාගරික ප්‍රදේශවල ජීවත්වන කාන්තාවන්ගෙන් අවම වශයෙන් 25%ක් ස්ථුලතාවයෙන් පීඩා විඳිති. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය පිළිබඳ දස අවුරුදු සැලසුම මේ සියල්ල අතරේ වසර ගණනක් තිස්සේ නිසොල්මනේ පවතී.

**පෝෂ්‍යදායි ආහාරවල නිවැරදි මිශ්‍රිතය**

මෙවැනි ගැටළු මැද 2030 වසර සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්නේ කුමන කාරණයකටදැයි ගැටලුවක් මතු වේ. සාගින්දරෙන් පෙළෙන උදර පුරවන්නට සහ දරිද්‍රතාවයේ දුක්ඛ දෝමනස්සයන් නැති කරන්නට පමණක් නොව පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබන්නට තරම් සම්පත් මෙහි ඇත. නියමිත ආහාර වේලක් ලබාගන්නට මේ ලෝකයේ සෑම කෙනකුටම අයිතියක් තිබේ. කෙනෙකුට ආහාර ලැබීමට ඇති අයිතිය ලොව බොහෝ රටවල් සිය ව්‍යවස්ථාවෙන්ම පැහැදිලි ලෙස සඳහන් කර ඇත. අන්තරාකාරී සීමාවෙහි සිටින පිරිස්වලට දැරිය හැකි අන්දමේ ආහාර වේලක් පවත්වාගෙන යෑමට හෝ ආහාර සහනාධාර ලබාදීමට හෝ බොහෝ රටවල් නැඹුරු වී තිබෙන්නේ ඒ නිසයි.

සාගින්දර සහ මන්දපෝෂණය මර්දනයට පිළිතුරු සෙවීමේදී පාරිභාෂිත ශබ්ද මාලා දෙසටත් සංඛ්‍යා ලේඛන වෙත අවධානය යොමු කරන්නට සිදුවේ.

ක්‍රියාකාරී සහ සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට, තම ආහාර අවශ්‍යතා සහ තම ආහාර කැමැත්ත අනුව භෞතික, සමාජ සහ ආර්ථික ප්‍රවේශයන්ට සෑහෙන තරමට ලොව සියලු දෙනාම, සෑම විටම සුරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක් ලබයි නම්, ආහාර සුරක්ෂිතතාව පවතී යැයි කියා ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මෑතකදී අර්ථකථනය කර ඇත. එම ආයතනයම සාගින්දර, ඌණ පෝෂණය හැටියට අරුත් දක්වයි. ජනගහනයෙන් වැඩි කොටසක් පූර්වයෙන් නිශ්චිත ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් භෝජනයකින් ලබයි නම් එයද සාගින්දර හැටියට ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය සඳහන් කරයි. භෝජනයකින් ලබන ශක්තිය සාගින්දර නොදැනෙන්නට ප්‍රමාණවත් නමුත් සම්පූර්ණ පෝෂණ අවශ්‍යතා එයින් ඉටුවන නොවන අවස්ථා එමටය. පෝෂණමය වශයෙන් වැඩිදියුණු කළ ආහාර ලබාදීමේ වැඩපිළිවෙළක් හරහා පෝෂණ සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කළ හැකිය. එවැනි ආහාරවල සියලුම පෝෂණ කොටස් අඩංගු බවට සහතිකයක් ද තිබිය යුතුය. එමෙන්ම ඒවා පහසුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි අන්දමට සකස් කර තිබීම ද වැදගත් වේ.

සාගින්දර, යනු ආහාර අවශ්‍යතාවයේ මූලිකම මට්ටමයි. ලෝක ජනගහනයෙන් මිලියන 825ක් කුසගින්නෙන් නින්දට වැටෙනවා යන්නෙහි අර්ථය එක්කෝ අඩු මිලට ඇති මූලික ආහාරවත් ඔවුන්ට අත පොවන මානයක නැති බවය; එසේ නොමැති නම්, එවැනි ආහාර ඔවුන්ට දැරිය හැකි මිලකට නැති බව ය. එවැනි ප්‍රධාන ආහාර වර්ග අත පොවන මානයක තිබුණත් ඒවා මිලදී ගන්නට හැකියාවක් තිබුණත් කෑමට ගත හැකි අන්දමට ඒවා සකසා ගැනීමට නොහැකි ගැටලු සමහර අවස්ථාවලදී මතුවනවා වන්නට ද පුළුවන. ලෝක ජනගහනයෙන් මිලියන 1.7කට ආසන්න පිරිසක් භුක්ති විඳින්නේ පෝෂණ ගුණයෙන් අසම්පූර්ණ ආහාරයන්ය. එයින් ඇඟවෙන්නේ, භෝජන විවිධත්වය හෝ සියලු ආකාරයේ ආහාර ඛණ්ඩයන් හෝ භෝජනය තුළ අඩංගු නොවන බවකි. එහි අරුත බිලියන 1.7ක පිරිසකට පළතුරු, එළවලු, කොළ පැහැ ආහාර ද්‍රව්‍යය සහ සත්ත්මය ආහාර ද්‍රව්‍යය යන කොටස් පරිහරණය කරන්නට නොලැබෙන බව හෝ ඒවා මිලෙන් අධික බව හෝ නොවේද? අනෙක් අතට, දැනුම මඳකම හෝ ආහාර චර්යාව හා සම්බන්ධව පවත්නා වැරදි ව්‍යවහාර හෝ ඒ කෙරෙහි බලපාන්නේ යැයි ද කිව හැකිය.

**ස්වභාවික විපත්**

පවත්නා තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට කළ හැකි දෑ බොහෝය; විවිධය. සන්දර්භය සහ නිවැරදි සැලසුම් නිර්මාණය මත ඒ විසඳුම් රඳා පවතී. සවිමත් පරිසරයක් නිර්මාණය කළ හැකි අන්දමේ ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍යය. නිදසුනක් ලෙස සිරියාවේ අවතැන් වී සිටින මිලියන ගණනක් ජනයාට සුදුසු නිවාස සහ මුළුතැන්ගෙය පහසුකම් නොදී පෝෂණ සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කිරීමට යෑම බෙහෙවින් ම දුෂ්කර දෙයකි. එවැනි තත්ත්වයක සිටින අය පසු වන්නේ බලවත් කම්පනයකිනි. ඔවුන් හරියාකාරව ආහාර වේල් සකසා ගනීවියැයි කියා කෙසේ සිතන්නද? ස්වභාවික විපත් සිදුවන අවස්ථාවලදිත් මේ හා සමානම තත්ත්වයක් ඇති වේ.

විසඳුම් කිහිපයක් සැකෙවින් මේ සඳහා සඳහන් කළ හැකිය.

01) ගෝලීය ආහාර ශේෂ පත්‍රයක් ක්‍රමවත්ව සකස් කර ගැනීම අවශ්‍යයය. ලෝක ජනගහනයේ පැතිකඩක් මෙන්ම ලොව සියලු දෙනාගේම සැබෑ ජීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් එම ශේෂ පත්‍රය සකසා ගත යුතුව ඇත. මේවා වයස, සක්‍රිය මට්ටම, කාලගුණ තත්ත්වය, සංක්‍රමණ සහ ආහාර රටාව අනුව වෙනස් වේ. ශීත ඍතුවක් ඇති රටවල වෙසෙන ජනයා ගැන සලකමු. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා වෙනස්ය. ඒ නිසා එක ඍතුවක සංරක්ෂණය කරගන්නා ආහාර අනෙක් ඍතුවේදී භාවිතයට ගන්නට පුළුවන. ගණනය කිරීම් අනුව එය නිශ්චිත කර ගත හැකිය.

නිෂ්පාදන මඳින් මඳ වෙළඳපොළට ප්‍රවේශ කිරීමේ න්‍යාය අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ද වාසි අත්කර ගන්නට පුළුවන. ඒ, ජාතික ආහාර ශේෂ පත්‍රය ද සැලකිල්ලට ගනිමිනි. ආහාර ප්‍රවාහනයට යන වියදම, නරක්වීම නිසා දැරීමට සිදුවන වියදම ආදිය කලාපීය වශයෙන් තුලනය කර ගැනීමට එමඟින් ඉඩ සැලසේ. ආහාර වෙළෙඳාම සහ බෙදාහැරිම ඒ ඒ රටවල් තුළ වඩාත් කාර්යක්ෂමව කරගෙන යෑමටත් එය මඟක් වේ. අහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා සකසන සැලසුම් වසර තුනකට හෝ පහකට හෝ බලපාන පරිදි සකසනවාට වඩා දශක කිහිපයකට බලපාන පරිදි සැකසීම ඵලදායීය. දීර්ඝකාලීන සැලසුම් මඟින් සම්පත් සහ වැඩසටහන් ආයෝජන ඉතිරි කෙරේ. යුරෝපය අපතේ හරින ආහාර ටොන් මිලියන 200කට ආසන්න ප්‍රමාණය සාධාරණ මිලකට අප්‍රිකාවට මිලදී ගන්නට පුළුවන. ආහාර, වෙළෙඳ පොළ බලපෑම්වලට යටත් කළහොත් සාගින්දර ගැටලුව විසඳන්නට නොහැකි වනු ඇත. කෙසේ වුවත් විසි කරමින් පරිහරණය කරන තරමේ විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් නිෂ්පාදනය කරන්නේ මන්ද? යන ගැටලුව නොඅසා බැරිය.

02) ස්වභාවික විපත්, දරිද්‍රතාවය ආදී හේතු නිසා අන්තරාකාරී තත්ත්වවලට මුහුණ පා සිටින ලෝක ප්‍රජාව කව්දැයි කියා අනුරූපණය කර තිබීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. අන්තරාකාරී තත්ත්වවලට මුහුණ පා සිටින ජනයා ඇගැයුම් කර අනුරූපණය කිරීම (Vulnerability Assessment Mapping) ලෝක ආහාර වැඩසටහන මඟින් කළ යුත්තකි. අන්තරාකාරී තත්ත්වවලට මුහුණ පා සිටින ජනයා ජාතික, උප කලාපීය, කලාපීය සහ ගෝලීය මට්ටමෙන් හඳුනා ගන්නට එය උපකාරී වේ. ආහාර හිඟකම නිසා අන්තරාදායක තත්ත්වයකට මුහුණ දී සිටින ජනතාව හඳුනාගන්නටත් එමඟින් හැකිවනු ඇත. ඔවුන් වෙනුවෙන් තිරසාර විසඳුමක් සොයා ගන්නට එය පිටිවහලකි. කිසිවකු විශ්වාස නොකළද මිලියන 42කට ආසන්න පිරිසක් අමෙරිකා එක්සත් ජනපදය තුළ කුසගින්නේ වෙසෙති. ගෝලීය සහ කලාපීය මට්ටමෙන් අන්තරාදායක තත්ත්වවලට මුහුණ දී සිටින ජනයා ඇගැයුම් කර අනුරූපණය කිරීමේදී මෙවැනි පිරිස් ද ඊට ඇතුළත් විය යුතුය.

03) ස්වාරක්ෂක ආහාර තොග සහ ස්වාරක්ෂක කෘෂිකාර්මික යෙදවුම් තොග පවත්වාගෙන යන්නට ලොව ධනවත් රටවලට හැකියාවක් තිබේ. එවැන්නක් සිදු කෙරෙන්නේ නම් විපත්වලට මුහුණ දෙන දිළිඳු රටවලට පහසුකම් සැපයීම ලෙහෙසි වනු ඇත. කිසියම් විපතක් සිදු වූ විට විශාල වියදමක් දරා ගනිමින් හදිසියේ ප්‍රතිචාර දක්වන්නට යනවාට වඩා එය පිරිවැය - ඵලදායීතාවක් සහිත ක්‍රමයකි. භූමිකම්පා, කාලගුණ විපර්යාස වැනි ආපදා නිසා අන්තරාදායක තත්ත්වවලට මුහුණදෙන ප්‍රජාව ශක්තිමත් කිරීමට ආහාර නිෂ්පාදනය සහ සුරක්ෂිතතාවය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන ආයතන මේ වනවිට ක්‍රියාත්මක වෙමින් සිටී. දිගු කාලීන, නොවෙනස් ආයෝජන මේ සඳහා අවශ්‍ය වේ. මෙම වැඩපිළිවෙළ වසර තුනක් වැනි කෙටි කාලයන් සඳහා නොව එයට වඩා දිගු කාලයක් මුළුල්ලේ ක්‍රියාත්මක විය යුතුව ඇත.

04) බඩගිනි කෙනකුට ආහාර පිඟානක් දෙනවා වෙනුවට ඔහුට බිලී පිත්තක් දීම කදිමයැයි කියා කියමනක් ඇත. මේ කියමනෙහි යතාර්ථය, සාගින්දර සහ මන්දපෝෂණය තුරන් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළට ඈඳා ගත යුතුව තිබේ. සංවර්ධනය වෙමින් පවතින බොහෝ රටවල රැකි රක්ෂා වැඩපිළිවෙළ විධිමත් නැත. යටිතල පහසුකම් බොහෝවිට දුර්වල මට්ටමක පවතී. ඒ නිසා නිෂ්පාදනය කෙරෙන දුර්වල නිෂ්පාදිතයන්ට වෙළෙඳපොළක් නැත. එවැනි අවස්ථාවලදී දිගින් දිගටම ගැටලු ඇතිවන්නට පුළුවන. මේ නිසා රැකි රක්ෂා වැඩපිළිවෙළ ඉතාමත් හොඳින් සැලසුම් කරගත යුතුය. ඒ සැලසුම ක්‍රියාවට නැංවීම සහ ඒ පිළිබඳ ගණනය කිරීම් සියල්ලක්ම දැඩි අධීක්ෂණයක් යටතේ පත්වාගෙන යා යුතුව තිබේ.

05) කෘෂිකාර්මික ඵලදායිතාවය, ආහාර මිල තීරණය කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි. කැලරි එකක් සඳහා හෝ ආහාර ග්‍රෑම් එකක් සඳහා හෝ යන පිරිවැය කෙතෙක්ද?. අධික ලෙස පරිභෝජනයට ගැනීම නිසා හෝ වැරදි අන්දමින් පරිහරණය කිරීම නිසා හෝ කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා යොදාගත හැකි ඉඩම් ප්‍රමාණය පිළිබඳව ගැටලු ඇති වී තිබේ. අනුචිත රසායනික භාවිතය තවත් ගැටලුවකි. ඉවක් බවක් නැතිව රසායනික භාවිතය, පළිබෝධකයන්ට පමණක් නොව මිනිසුන්ටත් මාරාන්තිකය. විශාල වශයෙන් රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අධික වියදම් සහිතය. කෘෂි රසායන නිෂ්පාදනය කරන බහු ජාතික සමාගම් කාබනික ගොවිතැන සම්බන්ධයෙන් ගෙනයන මිථ්‍යාවන් මර්දනය කළ යුතුව තිබේ. කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය විශාල ප්‍රමාණයක් ගෙනැවිත් අත හරින්නේ දුප්පත් රටවලටය. මේ තත්ත්වය නියාමනයට වැඩපිළිවෙළක් අවශ්‍යය. එමෙන්ම එම කෘෂි රසායනික භාවිතය අදියරයෙන් අදියර අඩු කළ යුතුව ඇත. පවත්නා ජල ප්‍රමාණයට මෙන්ම ජල සංරක්ෂණයට හේතු නොවන කෘෂිකාර්මික ශිල්ප ක්‍රමත් ඵලදායිතාව අඩුකරන්නට හේතුවකි. කාන්තාර ප්‍රදේශවල කෘෂිකාර්මික කටයුතු පවත්වාගෙන යෑම පිළිබඳව ඉහළම පරිචයක් ඊශ්‍රායලයට ඇත. ඔවුහු ඉතා දියුණු වාරි තාක්ෂණයක් එහිදී භාවිතයට ගනිති. නාගරික ගෙඋයන්වල පවා කාබනික ගොවිතැන කරගෙන යෑමේ සාර්ථක අත්දැකීම් තිබෙන්නේ කියුබාවටයි. කියුබාව මන්දපෝෂණය තුරන් කළ රාජ්‍යයක් බව මෙහිලා මතක් කළ යුතුව තිබේ.

**ඵලදායි පරිහරණය**

06) කෘෂිකර්මන්තයේ ඵලදායිතාවය අඩුවන්නට තවත් හේතුවක් වී තිබෙන්නේ කාන්තාවන් එයින් ඈත්කර තැබීමය. ඉඩමක් වඩාත් ඵලදායි ලෙස පරිහරණයට ගතහොත් එමඟින් දරිද්‍රතාවය තුරන් කළ හැකිය. එසේම කාන්තාවන් බලගන්වන්නටත් පුළුවන. ඉඩම් නොමැතිකම නිසා විශාල පිරිසක් පීඩාවට පත්ව දිවි ගෙවති. වාරි ජලයට ප්‍රවේශ වීමට, ණය පහසුකම් ලබාගැනීමට, සහනාධාර ලබාගැනීමට එවැනි අයට ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැත. එමඟින් දරිද්‍රතාවය පිටුදැකීමක් සිදු නොවේ. කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත්‍රයේ ශ්‍රමිකයන් හැටියට ක්‍රියාකරන කාන්තාවන්ට ලැබෙන්නේ එම ක්ෂේත්‍රයේ සිටින පිරිමි ශ්‍රමිකයකුට ලැබෙන වේතනයෙන් අඩක් පමණි. මෙවැනි තත්ත්ව නිසා කෘෂිකර්මාන්තයට යොමුවන කාන්තා ශ්‍රමිකයන් පිරිස, පිරිමි ශ්‍රමික පිරිසට වඩා අඩු වී තිබේ. කාන්තාවගෙන් 1/10ත් 1/8ත් අතර පිරිසකට කෘෂිකාර්මික දැනුම සහ හැකියාවත්, යන්ත්‍රෝපකරණවල ස්වාමිත්වයත් ඇත. ලෝක සාගින්දර නිම කිරීමට කටයුතු කරන්නේ නම් කාන්තාවන්ගේ භූමිකාව, ඔවුන් සතු සම්පත් සම්බන්ධයෙන් පවත්නා මේ ගැටලුවලට පිළියම් යෙදීම අවශ්‍යය.

07) කුසගින්න සහ මන්දපෝෂණය අඩු කර ගැනීම සඳහා ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ චර්යාවේ වෙනස්කම් සිදුවිය යුතුව ඇත. ආහාර වේල් සකසා ගැනීම පවා වෙනස් විය යුතුය. ආහාර සකසා ගැනීමේදී හොඳ මිශ්‍රිතයක් හෝ විවිධත්වයක් හෝ එකතු කරගැනීම වැදගත් කාරණයකි. ඥානාන්විතව සහ සකසුරුවම්ව පවුලේ ආර්ථිකයට ගැළපෙන පරිදි ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම ඒ අතර ප්‍රධානය. හැකි තරම් දුරට නැවුම් ආහාර මිලදී ගැනීම සහ සකස් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීම අඩු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමුවිය යුතුව තිබේ. සකස් කරන ලද ආහාරවල සීනි , ලුණු සහ මේදය බහුල වශයෙන් අඩංගුය. එවැනි ආහාර ගැනීම නිසා ශරීරයේ බර වැඩිවන බව පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී තිබේ. ධනවත් පවුල්වල දරුවෝ සකස් කළ ආහාර වැඩි වශයෙන් පරිභෝජනය කරති. සමාජයේ එක කොටසක් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර භාවිතයට ගන්නා බව මෙයින් ගම්‍යය වේ. එහෙත් ඒ සමාජයේම තවත් කොටසක් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඌණතාවයකින් පසුවෙති. එකම කුටුම්භය තුළ වුවත් මේ තත්ත්ව දෙක දකින්නට ලැබෙන අවස්ථා ඇත. අවස්ථා දෙකෙන් කුමන තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන පුද්ගලයකුට වුව අංශු මාත්‍ර මූල ද්‍රව්‍යය ඌණතාවය පිළිබඳ ගැටලුවක් පැන නැඟේ. එය මතු වන්නේ භෝජන විවිධත්වය හීන වී යෑම නිසයි. ආහාර හා සම්බන්ධ වන පුද්ගල චර්යාවෙහි වෙනසක් ඇති කිරීමට ලෝකයේ බොහෝ රටවල් පරිපූර්ණ ප්‍රවේශයන් ලබාදෙමින් සිටී. මාධ්‍ය, අන්තර් පුද්ගල සන්නිවේදනය, ඉවුම් පිහුම් නිපුණතා සහ භෝජන සැලසුම් දියුණු කිරීම යනාදිය ක්‍රම භාවිතයෙන් මේ වෙනස ඇති කරන්නට උත්සාහ ගැනේ. ආහාර අපතේ හැරීම සම්බන්ධ චර්යා යහපත් අතට හරවාගත යුතුව ඇත. එවැනි තත්ත්වයන්ට අවනත නොවන පුද්ගලයන්ට එරෙහිව නීතියෙන් දඬුවම් ලබාදීම ස්ථාපනය කළ යුතුය.

යම්තාක් දුරකට ලාභය කැප කරමින් පරහිතකාමීත්වය වගා කිරීමද, ආකල්ප සහ දැනුම වෙනස් කර ගැනීමද, දේශපාලනඥයන්ගේ අවංකභාවයද, රාජ්‍ය නිලධාරින්ගේ, පෞද්ගලික අංශයේ මෙන්ම සාමාන්‍ය ජනයාගේ බලවත් උත්සාහයන්ද නොවුණහොත් කුසගින්න නිමා කිරීම කිසිදාක යථාර්ථයක් නොවනු ඇත.

(2018.10.13 වැනිදින ඩේලිනිවුස් පුවත්පතේ පළ වූ, ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ උපදේශක විසාඛා තිලකරත්නගේ Is this an achievable aim? ලිපියේ සිංහල අනුවාදය.)