පෝෂණීය ගෙවතු වගා වැඩසටහන (NHG)- ප්‍රතිඵල අධ්‍යයන වාර්තාව: විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය

Assisting Communities in Creating Environmental and Nutritional Development (ACCEND) Project

In collaboration with

Government of Sri Lanka

Project funded by

European Union

යුරෝපා සංගමය ஐரோப்பிய ஒன்றியம்

EU-Sri Lanka Development Cooperation

සංවර්ධන සහයෝගිතාව

அபிவிருத்திக்கான ஒன்றிணைவு

Implemented by

ADRA

OXFAM

©ADRA ශ්‍රී ලංකා

මුල් පිටුවේ ඡායාරූපය: © ෂෙනාල් හෙට්ටිආරච්චි

2021 ජූලි

කර්තෘ (ස්වාධීන පර්යේෂක): එන්.එම්.කේ.සී. ප්‍රේමරත්න

සංස්කාරක: ආචාර්ය කයලි එස්. ජෝන් සහ රසික ප්‍රනාන්දු

කතුවරයා වෙත යවන ලද ප්‍රතිපෝෂණය හා යෙදවුම් වෙනුවෙන් පහත සඳහන් කාර්ය සගයන්ට ස්තුතිය පිරිනැමේ-

මැතිව් විට්, විසාකා වික්‍රමආරච්චි, ෆ්ලොරන්ෂියා අමරසිංහ, තිලක් කරුණාරත්න, ශෆීර් මොහමඩ්, රසික ප්‍රනාන්දු, ශානිකා කළුතන්ත්‍රී සහ ෂෙනාල් හෙට්ටිආරච්චි

මෙම වාර්තාවෙහි ඇති කවර හෝ දෝෂ වෙනුවෙන් කතුවරයා සහ සංස්කාරක සෘජුවම වගකීම උසුලයි.

මෙම ප්‍රකාශනයෙහි අඩංගු තොරතුරු ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන අවස්ථාවේදී නිවැරදිය.

මෙම වාර්තාවෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන අදහස්, ශ්‍රී ලංකාවේ හා මාලදිවයිනෙහි යුරෝපා සංගමයෙහි, ADRA ශ්‍රී ලංකා හි හෝ ශ්‍රී ලංකාවේ ඔක්ස්ෆෑම් හි නිල ස්ථාවරය පිළිබිඹු නොකරයි.

පටුන

කෙටි යෙදුම් 2

ACCEND ව්‍යාපෘතිය 3

හැඳින්වීම........ 4

පෝෂණ ගෙවතු පිළිබඳ නිර්වචනය 4

පසුබිම 4

විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය 4

අධ්‍යයනය 5

අරමුණ 5

අධ්‍යයන ක්‍රම 5

අභියෝග සහ සීමා 5

ප්‍රතිඵල 6

පොදු ජනවිකාස තොරතුරු 6

පෝෂණ ගෙවතු නඩත්තුව සහ අවදානම් අවම කිරීම 6

ව්‍යාපෘති සහාය සහ ප්‍රතිලාභීන්ගේ අවබෝධය 6

ජල සැපයුම සහ වාරි සම්පාදනය 7

කාබනික ගෙවතු වගාව 8

පවුලේ පෝෂණය 8

කොවිඩ්-19 සහ ඔරොත්තු දීම 9

වාර්තා තබා ගැනීම 10

පෝෂණ ගෙවත්තේ ආර්ථික වටිනාකම 11

ජෛව විවිධත්වය 12

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව භූමිකා සහ පවුල් ඒකකය 12

පරිසර සංරක්ෂණය 13

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය සහ හේතු හඳුනානොගත් වකුගඩු රෝගය මත බලපෑම 13

නිගමන සහ නිර්දේශ........ 14

නිගමන..... 14

නිර්දේශ 15

ඇමුණුම: විශේෂ අවධානය දිනූ ප්‍රතිලාභීන්........ 16

ආශ්‍රේය ලේඛන 19

කෙටි යෙදුම්

ACCEND	පාරිසරික සහ පෝෂණීය සංවර්ධනයක් ඇතිකිරීම පිණිස ප්‍රජාවන්ට සහය වීමේ ව්‍යාපෘතිය
ADRA	ඇඩ්වෙන්ටිස්ට් සංවර්ධන සහ සහන ඒජන්සිය (ජාත්‍යන්තර රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි)
CKD/CKDu	නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය සහ හේතු හඳුනානොගත් වකුගඩු රෝගය
COVID-19	කොරෝනා වයිරස-19
DDS	ආහාර විවිධත්ව ලකුණු
DRR	ආපදා අවදානම අවම කිරීම
DSD	ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය
FAO	ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය
FGD	කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව
GND	ග්‍රාම නිලධාරී වසම
HDDS	ගෘහස්ථ ආහාර විවිධත්ව ලකුණු
HH	ගෘහස්ත
HNC	සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ කමිටුව
LKR	ශ්‍රී ලංකා රුපියල
MOH	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
NHG	පෝෂණීය ගෙවත්ත
OPL	නිල දරිද්‍රතා රේඛාව
PVC	පොලිවිවයිල් ක්ලෝරයිඩ්
SEM	ව්‍යුහාත්මක සමීකරණ ආකෘතිය
SD	සම්මත අපගමනය
SPSS	දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා සමාජ විද්‍යා වෙනුවෙන් සංඛ්‍යානමය
WHO	ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

ACCEND ව්‍යාපෘතිය

ACCEND (පාරිසරික සහ පෝෂණීය සංවර්ධනයක් ඇතිකිරීම පිණිස ප්‍රජාවන්ට සහය වීම) ව්‍යාපෘතිය 2017 සිට ADRA UK, ADRA ශ්‍රී ලංකා සහ Oxfam ඉතාලි යන සංවිධාන ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක කරන මාස 57ක ව්‍යාපෘතියකි. යුරෝපා සංගමයෙහි මූල්‍ය සම්පාදනය සහිතව මාතලේ, නුවරඑළිය සහ මොණරාගල යන දිස්ත්‍රික්ක තුනෙහි ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ව්‍යාපෘතිය වතු 32ක සහ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවන් 23ක 300,000 පමණ පුද්ගලයන්ට ප්‍රතිලාභ සැලසීම සඳහා වේ.

ව්‍යාපෘතියෙහි ඉලක්කය වන්නේ ඌව සහ මධ්‍යම පළාත් වල ප්‍රජාවන්ගේ සෞඛ්‍යය, ස්වස්ථතාව, පෝෂණය සහ සනීපාරක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීමට දායක වීමයි. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල සමග සහයෝගීත්වයෙන් ව්‍යාපෘති ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ලැබේ. මාතලේ සහ මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කවල ව්‍යාපෘති මෙහෙයුම් ප්‍රදේශ, ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 10කින් සහ 12කින් සමන්විත වේ. හොරණ, මස්කෙලිය සහ බගවන්තලාව වැවිලි සමාගම් විසින් කළමනාකරණය කරනු ලබන තේ වතු 10කට අයත් වතු කොට්ඨාශ 32ක් නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ මෙහෙයුම් ප්‍රදේශ වේ.

ව්‍යාපෘතියෙහි දැක්ම

ජලය, සනීපාරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය වෙනුවෙන් සමෝධානික, අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් වගවීම සහිත සේවා සැපයුම කරා ප්‍රජාවන් සහ රාජ්‍ය ආයතන ශක්තිමත් කිරීම

මීට අමතරව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ආපදා අවදානම අඩු කිරීම සියළු ව්‍යාපෘති ක්‍රියාකාරකම් වලදී අවධානය යොමුකරන තේමාවන් වේ.

ප්‍රධාන කාර්යභාරය

ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රදේශ තුළ ප්‍රජාවන්ට පහසුකම් සැලසීම සහ සහාය වීම හා රජයේ සේවාවන් ශක්තිමත් කිරීම

ප්‍රජා ඒකක සකස් කිරීම හා සවලකරණය, දැනුවත් කිරීම, පුහුණු කිරීම් මෙහෙයවීම, භෞතික ව්‍යුහ ඉදි කිරීම සහ අළුත්වැඩියා කිරීම, ව්‍යාපෘති ප්‍රමුඛතා මත පදනම්ව අධ්‍යයනයන් දියත් කිරීම සහ සැලසුම් කිරීමේදී හා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේදී රජය සහ ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම තුලින් මෙය ඉටු කරනු ලැබේ.

හැඳින්වීම

මෙම වාර්තාව, මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ ප්‍රතිලාභී ගෘහ ඒකක වලට සහ ඒවායේ දරුවන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කාබනික ආහාර සැපයීම පිණිස ACCEND ව්‍යාපෘතිය යටතේ ක්‍රියාත්මක කරන ලද පෝෂණීය ගෙවතු වගා වැඩසටහනෙහි බලපෑම පිළිබඳ තොරතුරු සපයයි. පෝෂණ ගෙවතු වල ආර්ථික වටිනාකම සහ පෝෂණ ගෙවතු වලින් ගෘහ ඒකක වෙත ලබා දෙන ලද පෝෂණ දායකත්වය යන දෙකෙහිම ප්‍රමාණය අධ්‍යයනය තුළ විමසා බලනු ලැබේ. ගෙවතු වල සැබෑ ආර්ථික වටිනාකම ශ්‍රී ලාංකික සන්දර්භය තුළ මෙතෙක් ප්‍රමාණවත් ලෙස ගණන් බලා නොමැති හෙයින්, මෙම අධ්‍යයනය එම විෂයයට අදාලව වැඩිදුර කරුණු හෙළි කිරීම අරමුණු කරයි.

පෝෂණ ගෙවතු පිළිබඳ නිර්වචනය

'වසර මුළුල්ලේම පවුලක ප්‍රධාන නොවන ආහාරමය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම සඳහා ආරක්ෂා සහිත (කෘෂි රසායන වලින් තොර) සහ පෝෂ්‍යදායක විවිධ ආහාර වර්ග නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා කාබනික වගා ශිල්පීය ක්‍රම ඒකාබද්ධ කර ගන්නා අතරම තිබෙන ස්වාභාවික සම්පත් වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්නා, පවුලේ නිවස වටා ඇති ඉඩකඩ වල භෞතික, සමාජීය සහ ආර්ථික කාර්යයන් ඒකාබද්ධ කරන මනා ලෙස සංවර්ධනය වූ වගා ක්‍රමයක්' ලෙස ACCEND ව්‍යාපෘතිය පෝෂණ ගෙවත්ත නිර්වචනය කරයි. පෝෂණ ගෙවත්තෙහි ඉලක්කය 'පළමුව ආහාර' වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමේ තේරීම් වලට දායක වීම සඳහා විවිධ වර්ග වලට අයත් එළවළු, පලතුරු, මුල්, අල, රනිල, ඖෂධ, කුළුබඩු ශාක වර්ග ප්‍රමාණවත් ලෙස හා හැකි නම් ගොවිපල, සතුන්, මීමැස්සන් හා මාළු එයට ඇතුලත් වේ. මනා ලෙස සැලසුම් කරන ලද පෝෂණ ගෙවත්තක්, පවුලක පෝෂණ තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරනු ඇති අතර, ප්‍රජාවට ආදර්ශයක්ද සපයනු ඇත.

ගෙවතු වගාව මෙම වතු සහ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවන්ට අළුත් දෙයක් නොවේ. මෙම ක්‍රියාකාරමෙහි අරමුණ වන්නේ ඔවුන් සතු දැනුම වැඩි දියුණු කර පෝෂණය ඉලක්ක කර ගත් ක්‍රමානුකූල ගෙවත්තක් සැලසුම් කිරීමට සහාය වීමයි.

පසුබිම

පෝෂණ ගෙවත්ත ක්‍රියාකාරකමෙහි ප්‍රතිඵලය මාතලේ (200), නුවරඑළිය (800) හා මොනරාගල (500) යන දිස්ත්‍රික්ක 3 තුළ පෝෂණ ගෙවතු 1500 කි. 2018 දී ACCEND ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක කෙරෙන විල්ගමුවේ ග්‍රාම නිලධාරී වසම් 10 තුළ ව්‍යාපෘතිය විසින් සමීක්ෂණයක් මෙහෙයවන ලදී. ළමුන් 346ක් අතරින් (වයස අවු. 5 ට අඩු), 54% ක් මධ්‍යස්ථ හෝ දැඩි මන්දපෝෂණ යෙන් (1SD - 3SD අතර) පෙලෙන හෝ පෙළීමේ අවදානමට ලක්ව සිටින බව හෙළි විය. අවදානමට ලක්ව සිටින දරිද්‍රතාවෙන් පෙලෙන ප්‍රජාවන් සිටින මෙම ප්‍රදේශය තුළ වයස අවු. 5 ට අඩු ළමුන්ගේ මන්දපෝෂණය අඩු කිරීමට දායක වීම සඳහා පෝෂණ ගෙවත්ත ක්‍රියාකාරකම 2019 දී අරඹන ලදී. පෝෂණ ගෙවත්ත 20' x 20' ගෙවත්තක් තුළ කාබනික ආහාර නිෂ්පාදනය ප්‍රවර්ධනය කළ අතර කාබනික නිෂ්පාදනය සඳහා තාක්ෂණික මග පෙන්වීම, අත්‍යවශ්‍ය ගෙවතු වගා උපකරණ, බීජ සහ පැල ලබා දෙන ලදී. අවදානමට ලක්ව සිටින සහ මේ සඳහා උනන්දුවක් තිබෙන ගෘහ ඒකක දෙසියයක් (200) විල්ගමුව ප්රදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ වනරව, නාමිනිගම, කරවුගහවැව, බෝගහවැව, කුඹුකන්දන, ලේඩියන්ගල, පලුපිටිය, හඳුන්ගමුව, වෙහෙරගල සහ ගැඹුරුඔය යන ග්රාම සේවා වසම් වලින් ඍජු ප්‍රතිලාභීන් ලෙස ක්‍රමානුකූලව තෝරා ගන්නා ලදී.

විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය

ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යම පළාතේ මාතලේ දිස්ත්‍රික්කය තුළ පිහිටා ඇති විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය කෘෂිකර්මාන්තය ජීවනෝපායයක් වන ග්‍රාමීය අංශයට අයත්ය.

- වර්ගඵලය: වර්ග කිලෝමීටර් 256
- ග්‍රාම නිලධාරී වසම්: 39
- ජනගහනය: 31,617 (2019 දී)

රූප සටහන 1: ශ්‍රී ලංකාවේ මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් *කොට්ඨාශයේ සිතියමකි*

European Union ADRA OXFAM

අධ්‍යයනය

අරමුණ

අධ්‍යයනයෙහි මූලික අරමුණ වූයේ කොවිඩ්-19 වැනි අර්බුදකාරී තත්ත්වයක ආහාර අවශ්‍යතා කෙරෙහි විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කරමින් විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයෙහි ප්‍රතිලාභීන් කෙරෙහි පෝෂණ ගෙවත්තෙන් සිදුව ඇති ආර්ථික සහ පෝෂණීය බලපෑම පිළිබඳව සොයා බැලීමයි

විශේෂිත අරමුණ:

1. විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය තුළ ව්‍යාපෘති සහාය ලද පෝෂණ ගෙවතු කොවිඩ්-19 අර්බුදයෙන් පසුවද තිරසාරව පවතින්නේද යන්න හඳුනාගැනීම.
2. කොවිඩ්-19 වැනි අර්බුදයකට මුහුණ දී ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීමට ප්‍රජාවන් සතු හැකියාව පෝෂණ ගෙවත්ත වැඩි කළේද යන්න අධ්‍යයනය කර තීරණය කිරීම.
3. පෝෂණ ගෙවත්තෙහි සාර්ථකත්වය සහතික කිරීම සඳහා ව්‍යාපෘති කාර්ය මණ්ඩල කණ්ඩායම විසින් අනුගමනය කරන ලද යහපත් පිළිවෙත් හඳුනාගැනීම.
4. පවුල් මට්ටමේදී පෝෂණ ගෙවත්තෙහි ආර්ථික බලපෑම හඳුනාගැනීම.
5. සමාජීය බලපෑම හඳුනාගැනීම (පවුල හා ප්‍රජා සාමාජිකයන් සම්බන්ධ වීම).
6. පෝෂණ ගෙවතුවල කෘෂි ජෛව විවිධත්වය සහ පවුලේ පෝෂණය මත පෝෂණ ගෙවත්තේ බලපෑම හඳුනාගැනීම.
7. මෙම ආකෘතිය වෙනත් ප්‍රදේශවල සාර්ථක ලෙස ප්‍රවර්ධනය කිරීම හෝ හඳුන්වා දීම සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු හඳුනා ගැනීම.

අධ්‍යයන ක්‍රම

2020 නොවැම්බර් මස සිට 2021 ජනවාරි මස දක්වා අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදී. සමාන සන්දර්භයක් තුළ සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයන් නිරවද්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක ක්‍රම යොදා ගනිමින් මූලික දත්ත රැස් කර ගෙන ඇති බැවින් එබඳු යෙදවුම් භාවිතා කරන ලදී. ක්ෂුද්‍ර මට්ටමේ දත්ත, උදා: පරිභෝජනය සහ නිෂ්පාදනය, ප්‍රමාණාත්මක ක්‍රමය (ප්‍රශ්නාවලිය) යොදා ගනිමින් රැස් කර ගන්නා ලද අතර ගුණාත්මක තොරතුරු, උදා : සාර්ව මට්ටමේ තොරතුරු, පොදු තොරතුරු රැස් කිරීමට ගුණාත්මක ක්‍රමය භාවිතා කරන ලදී.

විල්ගමුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය තුළ පෝෂණ ගෙවතු ක්‍රියාකාරකම යටතේ ලියාපදිංචිව සිටි මුළු ප්‍රතිලාභී ගෘහ ඒකක (200) සංඛ්‍යාව මෙම අධ්‍යයනයේ විශ්ලේෂණ ඒකකය විය. සමීක්ෂණයට ක්ෂුද්‍ර මට්ටමේ දත්ත අවශ්‍ය වූ බැවින්, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් වූයේ පෝෂණ ගෙවතු ක්‍රියාකාරකම් වල (එදිනෙදා නඩත්තුව සහ ACCEND පෝෂණ ගෙවතු පුහුණුවට සහභාගි වීම) වැඩියෙන්ම නිරත වූ ගෘහ ඒකක සාමාජිකයන්ය.

දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා සමාජ විද්‍යා වෙනුවෙන් සංඛ්‍යානමය (SPSS 16 සංස්කරණය) සහ STATA 14 ක්‍රම යොදා ගන්නා ලදී. දත්ත විශ්ලේෂණයට පෙර දෘශ්‍යමය පරීක්ෂණය සහ සම්මත ක්‍රම මගින් දත්ත සමූහය පරීක්ෂා කර නිවැරදි කරන ලදී. දත්ත රැස් කිරීමෙන් පසුව, සියළු ප්‍රශ්න හා ප්‍රතිචාර නිවැරදිව පිළිතුරු සැපයීම සහ වාර්තා කිරීම සිදු වී තිබේද යන්න පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ගණන් ගන්නා තැනැත්තන් සමග විමසීමේ රැස්වීමක් පවත්වන ලදී.

අභියෝග සහ සීමා

- කොවිඩ්-19 හේතුවෙන් සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට සිදුවීම සහ සංචරණ සීමා.
- පුද්ගලික/ භෞතික රැස්වීම් නොමැතිව ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා මෙහෙයවීම.

ප්‍රතිඵල

පොදු ජනවිකාශ තොරතුරු

නියැදිය:
197
(පෝෂණ ගෙවතු ගෘහ ඒකක 200 අතරින්)

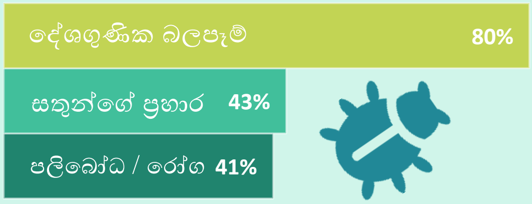
ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගේ පැතිකඩ:
100% ස්ත්‍රී
සාමාන්‍ය වයස: **38**
අධ්‍යාපනය: **81%** (ද්විතීයික)

ගෘහ ඒකකය:
81% පුරුෂ ගෘහ මූලිකයන් සහිත
- සිංහල බෞද්ධ
- සාමාන්‍ය ගෘහ ඒකක ප්‍රමාණය: **4**
- **61%** ගෘහ ඒකකවල වියදම් ආවරණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් ආදායමක් තිබූ නමුත් අතිරික්තයක් නොතිබිණි.

වගා කටයුතු පිළිබඳ පලපුරුද්ද:
- සාමාන්‍යය : අවුරුදු 16
- ගෘහ ඒකකයකට ගොවිපලේ ප්‍රමාණය:
  - වී අක්කර 1.33
  - උස්බිම් අක්කර 0.9
  - පෝෂණ ගෙවත්තු: අක්කර 0.7

පෝෂණ ගෙවත්ත නඩත්තුව සහ අවදානම අවම කිරීම

රූපසටහන 2: **පෝෂණ ගෙවතු වෙනුවෙන් ප්‍රධාන අවදානම්**

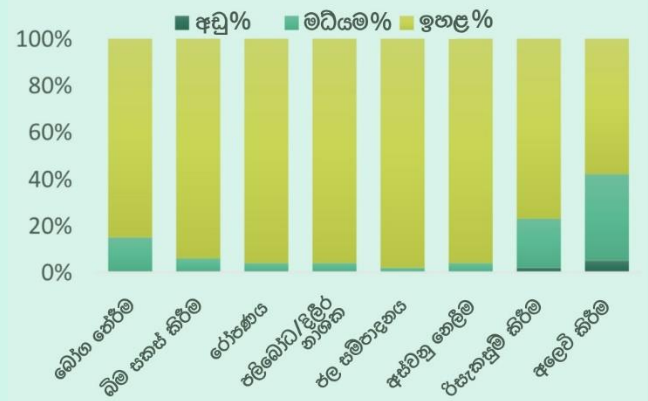


ව්‍යාපෘතිය විසින් සපයන ලද මැදිහත්වීම් අතරින් ප්‍රතිලාභීන් විසින් ඉහළ තෘප්තිමත් බව සහිතව වාර්තා කරන ලද වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් තුන වූයේ:

1. පලිබෝධ සහ රෝග පාලනයට සහාය
2. පෝෂණ ගෙවතු සතුන්ගෙන් වන හානි වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට තොරතුරු ලබා දීම
3. යෙදවුම් (බීජ, පැල, ගෙවතු, උපකරණ)ලබාදීම

කෙසේ වෙතත්, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් අතර දේශගුණික අවදානම අඩු කිරීමේ උපායමාර්ග පිළිබඳ තෘප්තිමත්භාවය පහළ මට්ටමක වූ බවට වාර්තා වී ඇති හෙයින් එම මාතෘකාවට වැඩි අවධාරණය ලබා දිය යුතුය.

රූපසටහන 3: **කෘෂි විද්‍යාත්මක භාවිතයන් පිළිබඳ අවබෝධ කරගත් දැනුම මට්ටම**



පෝෂණ ගෙවතු ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වැඩසටහන් තුලින් සපයන ලද ශෂ්‍ය විද්‍යා දැනුමෙහි ඉහළ මට්ටමක් ප්‍රතිචාර දැක්වූවෝ වාර්තා කළහ. අවදානම් කළමනාකරණය සඳහා යොදාගන්නා ලද සුලභම උපායමාර්ගය වූයේ සාම්ප්‍රදායික දැනුම සහ කාබනික යෙදවුම් භාවිතා කිරීම විය.

ව්‍යාපෘති සහාය සහ ප්‍රතිලාභීන්ගේ අවබෝධය

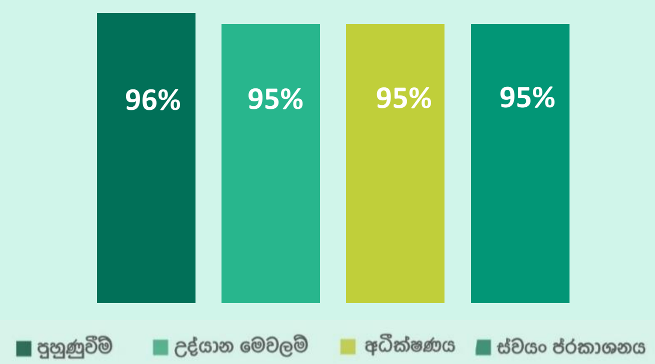
98%

ව්‍යාපෘතියෙන් ලැබුණු සහාය තමන්ට පෝෂණ ගෙවතු සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලපෑ බව ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් 98% ක් ප්‍රකාශ කළහ.

European Union
ADRA
OXFAM

ව්‍යාපෘතිය අවසන් වූ පසුවත්, ව්‍යාපෘතියෙන් ලබාගත් දැනුම සමග තම පෝෂණ ගෙවතු දිගටම පවත්වාගෙන යාම තමන්ගේ අභිලාෂය බව ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් සියළු දෙනාම පාහේ වාර්තා කළහ. ස්වයං උත්සාහය ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයට වැදගත් සාධකයක් ලෙස සලකන ලදී.

රූපසටහන 4: **පෝෂණ ගෙවතු වල සාර්ථකත්වයට හේතු ලෙස දකින ලද ප්‍රධාන සාධක**



කෙසේ වෙතත්, සාම්ප්‍රදායික දැනුම මත පදනම්ව නවෝත්පාදක හා තමන්ම උගත් ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගනු ලැබුණේ කලාතුරකින් බව අධ්‍යයනය හෙළි කළේය.

ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගේ සාමාන්‍ය මැදි විය අනුව මෙම නිරීක්ෂණය සාධාරණීකරණය කළ හැකිය. මෙම පරම්පරාවට (ආසන්න වශයෙන් 1980 පසු උපන්) වැඩිහිටි පරම්පරාවෙන් එතරම් සම්ප්‍රදායික දැනුම ලැබී නොමැති අතර ඔවුනට ආසන්නතම වැඩිහිටියන් මෙන් ඔවුහුද අකාබනික කෘෂිකාර්මික යෙදවුම් භාවිතා කළහ. දේශීය දැනුමට වටිනාකම එක් කරමින් සාම්ප්‍රදායික පරිසර හිතකාමී ශිල්පීය ක්‍රම යළි හඳුන්වා දීමෙන් පෝෂණ ගෙවතු කැපී පෙනෙන කාර්යභාරයක් ඉටු කර ඇත. ක්‍රියාකාරකම සාර්ථකව සම්පූර්ණ කරනු ලැබ ඇති බව අධ්‍යයනය පහත සඳහන් නිරීක්ෂණ මත පදනම්ව නිගමනය කරයි.

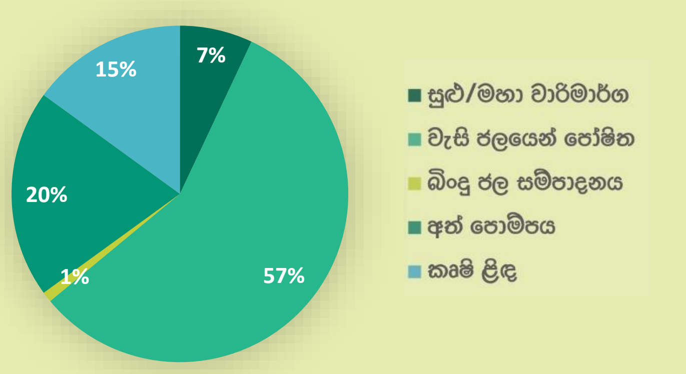
මූලික වශයෙන්ම පවුලේ පෝෂණය සඳහා පෝෂණ ගෙවතු වගා කළ බව ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් 93% ක් වාර්තා කළහ:

ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් 93%ක් මූලික වශයෙන් පවුලේ පෝෂණය වෙනුවෙන් පෝෂණ ගෙවතු වගා කර ඇති බව වාර්තා කළහ.

පෝෂණ ගෙවත්ත ක්‍රියාකාරකම මුල පිරීමේදී ආදායම් උත්පාදනය සලකා බලනු ලැබුවේ 41% ක් විසින් පමණි. ඔවුන්ගේ පෝෂණ ගෙවත්තේ ඉතිරි කිරීම් හරහා සැලකිය යුතු ආදායමක් ලැබීම අනපේක්ෂිත ප්‍රතිලාභයක් වූ බව ගෘහ ඒකක වාර්තා කළහ .

ජල සැපයුම හා වාරි සම්පාදනය

රූපසටහන 5: **ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් විසින් අනුගමනය කරනු ලබන ජල**



- දේශගුණික විපර්යාස හා කාලගුණය පෝෂණ ගෙවතුවල සාර්ථකත්වය තීරණය කරන තීරණාත්මක සාධක වේ.
- ජලය හිඟකම, පෝෂණ ගෙවතුවල දුර්වල තඩත්තුවට ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස හඳුනාගන්නා ලදී.
- හැකියාව තිබෙන බැවින් ගෘහ ඒකක වලට පිරිවැය සඵලදායක ජල සම්පාදන ශිල්පීය ක්‍රම හඳුන්වා දිය යුතුය.

කාබනික ගෙවතු වගාව

පෝෂණ ගෙවත්ත පුහුණු කිරීම හරහා කාබනික කොම්පෝස්ට් සෑදීම සහ පොහොර යෙදීමේ ක්‍රම හඳුන්වාදීම හේතුවෙන් අකාබනික පොහොර භාවිතය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු වී තිබුණි.

ප්‍රතිචාර දැක්වූවෝ කොම්පෝස්ට් සෑදීම සහ පලිබෝධ සහ රෝග පාලනය සඳහා පැසවන ලද හාල් වතුර, මාළු, පලතුරු සහ ගොම වලින් සෑදූ දියර සහ අනෙකුත් කාබනික මිශ්‍රණ භාවිතා කළහ.

පෝෂණ ගෙවත්තකට කන්නයකට (මාස 3) ස්වයං නිෂ්පාදිත කාබනික යෙදවුම්:

5 kg	60 kg	9.23 L	8.45 L
බීජ	කාබනික පොහොර	වර්ධන උත්තේජක	කාබනික පලිබෝධනාශක

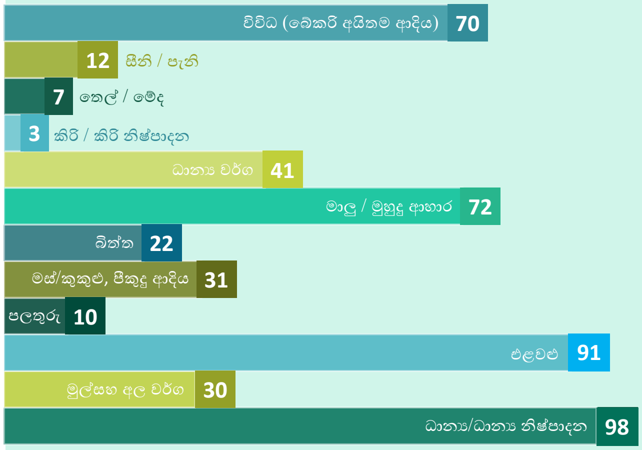
මුල් අවස්ථාවේදී ව්‍යාපෘතිය බීජ ආරක්ෂා කිරීම සහ නිෂ්පාදනය පිළිබඳ උපදෙස් සමග බෝග වර්ග 20ක බීජ ග්‍රෑම් 100 අඩු ප්‍රමාණයක් සැපයුවේය. සෑම කන්නයක්ම වෙනුවෙන් තිරසාර සැපයුමක් පවත්වාගැනීමට මෙම පිළිවෙත ඔවුනට හැකියාව ලබා දී ඇත.

පවුලේ පෝෂණය

ආහාර විවිධත්වය ඉහළ ගුණාත්මක බව සහිත ආහාර වේල්වල ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස හඳුනාගනු ලැබ ඇත.

විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාරය, ආහාරයෙහි පෝෂණ ප්‍රමාණවත් බව පිළිබිඹු කරයි. (ෆාතිමා සහ මිචෙල් 2020), ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය ගෘහ ඒකකයේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව වෙනුවෙන් ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස පැය 24 ආහාර භාවිතය යළි සිහිපත් කිරීම හඳුන්වා දුන්නේය. ආහාර විවිධත්ව ලකුණු යනු ගෘහ ඒකක විසින් පරිභෝජනය කළ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල එකතුවයි. දේශීය තත්ත්වයන් සැලකිල්ලට ගනිමින්, ගෘහ ඒකක ආහාර විවිධත්ව ලකුණු ගණනය කිරීම සඳහා ආහාර කාණ්ඩ 12ක කට්ටලයක් භාවිතා කරන ලදී.

රූපසටහන 6: ආහාර භාණ්ඩ **12**ක් පැය **24** තුළ ආහාර පරිභෝජනයේදී අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ ආහාරයට ගැනීම **(%)**



ගෘහ ඒකක වලින් බහුතරය (65%) පැය 24ක කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ ආහාර කාණ්ඩ 4-9 ක් පරිභෝජනය කළ බවත් එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආහාර විවිධත්ව ලකුණ මධ්‍යස්ථ එකක් වූ බවත් අධ්‍යයනය පෙන්නුම් කළේය. (හෙන්රියටා සහ ඔඩෙනිග්බෝ, 2015).

- සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකික ගෘහ ඒකකයක ප්‍රධාන වශයෙන්ම බත් මත පදනම් වූ ආහාරය ධාන්‍ය වල ඉහළ ප්‍රතිශතය නියෝජනය කරයි.
- පරිභෝජනයද සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකික පවුලක් සමග ගැලපෙන (පෙරේරා සහ මධුජිත් 2012) අතර එය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලට වඩා පහළ මට්ටමක පවතී. කඩෙන් මිලට ගන්නා කෙටි ආහාර හා රසකැවිලි වලට විකල්පයක් ලෙස ගෘහ ඒකක වල පලතුරු පරිභෝජනය වැඩි කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.
- දෙවැනියට ඉහළම පරිභෝජනය ඇති කාණ්ඩය එළවළු වන අතර පෝෂණ ගෙවත්ත තුලින් එය වැඩියෙන් ලැබීම් හා ප්‍රවේශය තිබීම එයට හේතුව විය හැකිය.
- බිත්තර දමන කිකිළියන් සහ මීමැසි පාලන ඒකක ඇතුළත් කිරීම මගින් මස්, බිත්තර සහ මී පැණි පරිභෝජනය වැඩි දියුණු කිරීමේ හැකියාව පවතී.

ආහාර සුරක්ෂිතතාව

90%

ගෘහ ඒකක වලින් 90% පෝෂණ ගෙවතු නිෂ්පාදන ඉදිරි කාලයේදී භාවිතය වෙනුවෙන් ඉතිරි කරගෙන තිබිණි. ගබඩා කරන ලද ආහාර මාස 6 ක් පමණ කල් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරෙන අතර ගෙවී ගිය මාස 12 තුළ ප්‍රමාණවත් සැපයුමක් තිබූ බවද ගෘහ ඒකක වාර්තා කළහ. (කෝවිඩ්-19 ගෝලීය ව්‍යසන කාලසීමාව තුළ).

පෝෂණ ගෙවතු පැහැදිලිවම ආහාර සුරක්ෂිතතාවට දායක වන බව ප්‍රතිඵල පෙන්නුම් කරන අතර ඒ අනුව විශේෂයෙන්ම කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය වැනි ආර්ථික වශයෙන් අවදානමට පත් විය හැකි කාලපරිච්ඡේද තුලදී ඒවා ඇති කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.

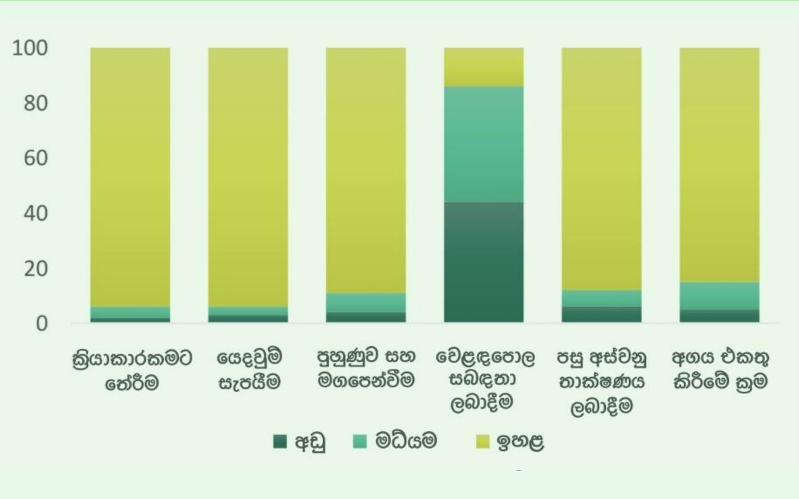
කෝවිඩ්-19 සහ ඔරොත්තු දීම

ගෘහ ඒකක ආහාර පරිභෝජනය මත කෝවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතයෙහි බලපෑමට ඔරොත්තු දීමට පෝෂණ ගෙවතු දායකත්වය පිලිබඳ තොරතුරු සපයන අතරම පිරිවැය-ප්‍රතිලාභ විශ්ලේෂණයක් තුලින් පෝෂණ ගෙවත්තක ආර්ථික වටිනාකම හෙළි කර ගැනීම අධ්‍යයනයෙහි විශේෂිත අරමුණු වලින් එකක් විය. අධ්‍යයනය පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කළේය:

- පෝෂණ ගෙවතු භාවිතයෙහි වර්තමාන මට්ටම
- වර්තමාන ප්‍රතිලාභීන් වෙතින් ආර්ථිකයට දායකත්වය
- යහපත් පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
- ව්‍යාපෘති කණ්ඩායම වෙතින් සහාය.
- ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රජා සහභාගිත්වය සහ
- ව්‍යාපෘති කාලපරිච්ඡේදය මුළුල්ලේ පෝෂණ ගෙවතු සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය හේතුවෙන් වූ ආහාර සුරක්ෂිතතා ගැටළු වල බලපෑම අඩු කිරීම සඳහා එහි දායකත්වය සන්සන්දනය කිරීම.

කෝවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය අතරතුරදී තමන්ම නිපදවා ගත් ආහාර හරහා ආහාර සැපයුම් දුෂ්කරතා ජය ගැනීමට පෝෂණ ගෙවතු ගෘහ ඒකක වලට උපකාරී වී තිබූ බව අධ්‍යයනය හෙළි කළේය.

රූපසටහන 7: **කොවිඩ්-19 බලපෑම් වලට ඔරොත්තු දීමට හේතු සහ අදාලත්ව මට්ටම (%)**



ACCEND ව්‍යාපෘතියේ පෝෂණ ගෙවත්ත ක්‍රියාකාරකම තක්සේරු කරන ලද අතර පහත සඳහන් කරුණු හේතුවෙන් එය කොවිඩ්-19 ආහාර සැපයුම් සීමා වලට ඔරොත්තු දීමට අදාල වූ බව හෙළි විය:

- ක්‍රියාකාරකමට තෝරා ගැනීම (ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **94%)**
- බීජ සහ ගෙවතු උපකරණ වැනි යෙදවුම් සැපයීම (ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **93%)**
- පුහුණුව තුලින් දැනුම ලබාගැනීම (ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **89%**) සහ
- පසු අස්වනු තාක්ෂණය අත් කර ගැනීම - මේවා වඩාත්ම සඵලදායක බවට අවධාරණය කෙරිණි (ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **88%**).

කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගත කාලසීමාව අතරතුරදී ප්‍රතිලාභීන් විසින් ACCEND ව්‍යාපෘතිය මගින් උගන්වන ලද ශෂ්‍ය මාරුව වැනි පිළිවෙත් සහ සාම්ප්‍රදායික දැනුම මත පදනම් වූ වගා ක්‍රම වැඩි වැඩියෙන් යොදා ගත් අතර ඒවා අර්බුද තත්ත්වයට වඩා හොඳින් හැඩගැසීමට ඔවුන්ට උපකාරී විය.

- ආහාර සැපයුම මත කොවිඩ්-19 ඇති කළ බලපෑමට ඔරොත්තු දීමට ඉහත සඳහන් හේතු දායක වූයේ කෙසේද යන්න හෙළි කර ගැනීම සඳහා ආහාර නිෂ්පාදනයේ විවිධ අංශ වලට එක් එක් හේතුව දැක්වූ දායකත්වය පරීක්ෂා කරන ලදී. ප්‍රතිඵල:
    - ක්‍රියාකාරකමෙහි ප්‍රතිලාභියෙකු වීම ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් 185 දෙනෙකුට ගෘහ ඒකක වල පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට උපකාරී වී ඇති අතර ඔවුන්ගෙන් **45%** කට ඔවුන්ගේම ආහාර නිෂ්පාදනය ආරම්භ කිරීමට හැකියාව ලබා දුන්නේය.
    - ව්‍යාපෘතියේ යෙදවුම්, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් 175 දෙනෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට බලපෑම් කර තිබෙන අතර ඔවුන්ගෙන් **33%** කට ආහාර නිෂ්පාදනය මගින් ගෘහ ඒකක ආදායමට සහාය වීමට බලපෑමක් කර ඇත.
    - දැනුම සහ පුහුණුව ලබා දීම, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් 178 දෙනෙකුට උපකාර වී ඇති අතර **46%** කට අත්‍යවශ්‍ය ආහාර වගා කිරීමට දායක වී ඇත.
- කෙසේ වෙතත්, තිබෙන දැනුම සැපයුම, පුහුණුව හා මගපෙන්වීම, ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම හඳුනාගැනීමට යොදාගැනීමේ හැකියාව හඳුනාගනු ලැබුවේ ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **17%**ක් විසින් පමණකි. එබැවින්, මෙම අංශයෙහි ප්‍රයත්න තවදුරටත් වැඩිදියුණු කිරීම අවශ්‍යය.
- අගය එකතු කිරීම හා පිරිසැකසුම් ක්‍රම මගින් නරක් වන නිෂ්පාදන බොහොමයක දීර්ඝ කරන ලද ආයු කාලය හේතුවෙන් උදා: අච්චාරු දැමීම වැනි සංරක්ෂණ ශිල්පීය ක්‍රම මගින්, ආහාර පැසෙහි තිබෙන අයිතම සංඛ්‍යාව වැඩි කර ඇත.
- එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන් සතියක් තුළ, සාමාන්‍යයක් ලෙස පලතුරු (දින 3), එළවළු (දින 7), ධාන්‍ය (දින 5), කුළුබඩු (දින 7) උපයෝජනය කර ඇත.
- කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය අතරතුරේදී වෙළඳපොල තුළ කහ හිඟව සහ මිල අධිකව පවතිද්දී ප්‍රතිලාභී ගෘහ ඒකක මෙම වෙළඳ භාණ්ඩය ඔවුන්ගේ පෝෂණ ගෙවතුවල බහුලව වගා කර තිබූ බව අධ්‍යයනය හෙළි කලේය.
- මස්, මාළු, බිත්තර සහ කිරි වැනි ප්‍රෝටීන් ප්‍රභව ගෝලීය වසංගතය අතරතුරදී හිඟව පැවතුණි. සමබල ආහාර වේලක් සැපයීම සඳහා පෝෂණ ගෙවතු වලට සුදුසු පශු සම්පත් හඳුන්වා දීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

වාර්තා තබා ගැනීම

පෝෂණ ගෙවත්ත වාර්තා පොත් හරහා ACCEND ව්‍යාපෘතිය විසින් හඳුන්වා දෙන ලද දෛනික ස්වයං වාර්තාකරණ ක්‍රමය, අස්වැන්න සහ එහි වෙළඳපොල වටිනාකම පිළිබව සෑහෙන තරම් විශ්වාසනීය වාර්තා ලබා දී තිබේ. ස්වයං වාර්තාකරණ ක්‍රමයෙහි අරමුණ වූයේ පෝෂණ ගෙවතු හරහා ඉතිරිකිරීම් වල වටිනාකම සහ අතිරික්ත අස්වැන්න විකිණීම මගින් ඔවුන් ඉපයූ ආදායම ඔවුනට වටහා ගැනීමට සැලැස්වීමයි. ආහාර වියදම අඩුවීම හා බෝග අස්වනු විකිණීම් හරහා ඔවුන්ගේ ප්‍රගතිය සහ මුදල් ලැබීම් පරීක්ෂා කර බැලීමට උපකාර වන ගොවිපළ ගිණුම් හා සමානව මෙම වාර්තා ප්‍රයෝජනවත් වන අතර පෝෂණ ගෙවත්තෙහි ආර්ථික වටිනාකම විශ්ලේෂණය කිරීමටද ඒවා භාවිතා කරන ලදී.

රූපසටහන 8: ලලනි කාන්චනා, 25 (කුඹුක්කන්දන ග්‍රාම නිලධාරී වසම) ACCEND පොෂණ ගෙවත්ත වාර්තා පොත අතැතිව

පෝෂණ ගෙවත්තෙහි ආර්ථික වටිනාකම

යැපීම් මට්ටමකින් පමණක් ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට ආධාරක වන අඩු අවධානය අවශ්‍ය, ආර්ථික නොවන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ගෙවතු වගාව ප්‍රවර්ධනය කරනු ලැබ ඇත. කෙසේ වෙතත්, ආර්ථික විශ්ලේෂණය හරහා මෙම අධ්‍යයනය, පවුලේ පෝෂණය වැඩි දියුණු කරන අතර ආදායම් උත්පාදනය හරහා දිළිඳුබව අඩු කිරීමට පෝෂණ ගෙවතුවලට දායක විය හැකි බව හෙළි කරයි.

2021 මාර්තු මස වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ නිල දරිද්‍රතා රේඛාව (OPL) ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 5181 ක් වූ අතර මාතලේ දිස්ත්‍රික්කය වෙනුවෙන් එය ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 5271ක් විය. පෝෂණ ගෙවත්තක් හරහා ගෘහ ඒකකයකට සාමාන්‍ය මාසික ඉපයීම් ජාතික දරිද්‍රතා රේඛාවට සහ මාතලේ දිස්ත්‍රික්කය වෙනුවෙන් ගණනය කරන ලද දරිද්‍රතා රේඛාවට වඩා 3 ගුණයක් වැඩි විය (DCS,2021).

1 වැනි වගුව: **පෝෂණ ගෙවත්තක ආර්ථික වටිනාකමෙහි සාරාංශය:**

අංකය	විස්තරය	වටිනාකම
1	සාමාන්‍ය ගෘහ ඒකකයේ ප්‍රමාණය	4.03
2	ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගේ සාමාන්‍ය වගා කිරීමේ පලපුරුද්ද	අවුරුදු 16
3	පෝෂණ ගෙවත්තක (වර්ග අඩි 400ක බිමක)	1000 LKR
4	මාසික සාමාන්‍ය නිෂ්පාදන පිරිවැය	17,000 LKR
5	**පෝෂණ ගෙවත්තක මසකට සාමාන්‍ය මුළු ආදායම**	**16,000 LKR**

ග්‍රාමීය ගෘහ ඒකකයක සාමාන්‍ය මාසික ආදායම ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 58,137 ක් ලෙස වාර්තා වී තිබිණි. (HEIS-DCS, 2016). එබැවින් අතිරික්ත අස්වැන්න අලෙවි කිරීම සහ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවන්ගේ ආහාර වියදම් ප්‍රමාණ අඩු කිරීම තුලින් ඉතිරි කිරීම මගින් ඉහත සඳහන් මුදලෙන් හතරෙන් එකක් පෝෂණ ගෙවත්තකින් ලබා ගත හැකිය.

ගෙවතු වගාව සාමාන්‍යයෙන් යැපීම් මට්ටමේ ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සලකනු ලැබුවත්, ගෙවත්තක ආර්ථික තක්සේරුව ***(ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 16,000)*** *ගෘහ ඒකක ආදායමට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකි බව ප්‍රතිඵල පෙන්නුම් කරයි.*

මෙම ආර්ථික විශ්ලේෂණය ආදායම් උත්පාදනය සහ පවුල් පෝෂණය තුළින් දරිද්‍රතාවය අඩු කිරීම සඳහා පෝෂණ ගෙවත්තක් භාවිතා කළ හැකි ආකාරය පෙන්නුම් කරයි.

සාර්ථකත්වයෙහි කථාව: සලකා බලන ලද බෝග කන්නය තුළ ප්‍රතිලාභීන් 6 දෙනෙකු පෝෂණ ගෙවතු වලින් ඔවුන්ගේ ආදායමින් සාමාන්‍යයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 4676 ක් ජල විසුරුම් මිලට ගැනීමට වැය කර තිබේ. PVC පයිප්ප ජල විසුරුම් උපකරණ කොටස් මිලට ගැනීමට හා එහි නඩත්තුවකට පෝෂණ ගෙවතු වල කන්නයක ආදායමක් එක් පුද්ගලයෙකුට සාමාන්‍යයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 2223 ක් ප්‍රතිලාභීන් 28 දෙනෙකු භාවිතා කර ඇති බව වාර්තා විය.

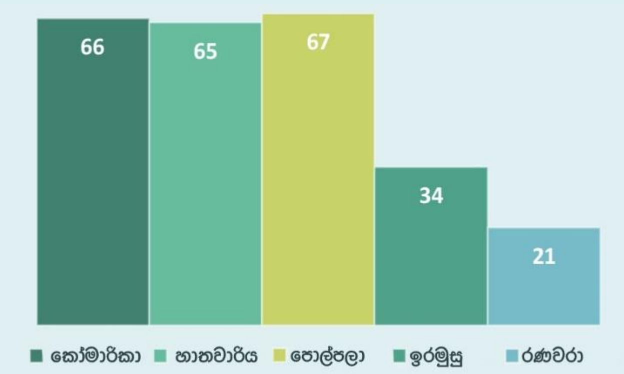
රූපසටහන 9: ඒ.ජී. චන්ද්‍රිකා කුමාරි (වානරාව ග්‍රා.නි.වසම) පෝෂණ ගෙවත්තේ ඉතිරිකිරීම් යොදාගනිමින් දියර විසුරුම් උපකරණ හා ජලය යෙදීමට බටයක් මිලදී ගත්තාය.

ජෛව විවිධත්වය

ක්‍රියාකාරකමට මුල පිරීමේදී ව්‍යාපෘතිය පෝෂණ ගෙවත්තේ ප්‍රතිලාභීන්ට ඖෂධ පැලෑටි, එළවළු සහ පලතුරු ආදී බෝග වර්ග 20ක බීජ සෘජුවම සැපයූ නමුත් ඇතැම් ප්‍රතිලාභීන්ගේ පෝෂණ ගෙවතුවල ආහාර බෝග වර්ග **40-50** පමණ ප්‍රමාණයක් ඇත. කහ කඩල, ලබු, අලු පුහුල්, සාම්ප්‍රදායික ඉරිඟු වර්ග සහ කැකිරි වැනි සම්ප්‍රදායික වර්ගද මේවාට අයත් වේ.

ආහාර බෝග වලට අමතරව, ක්‍රියාකාරකමෙහි පෝෂණ ගෙවත්ත ආකෘතියට ඖෂධ පැලෑටි හා ශාක වර්ගද ඇතුළත් විය. ඖෂධ පැලෑටි සහ ශාක වගාව පිළිබඳ විස්තර පහත වගුවේ දැක්වේ:

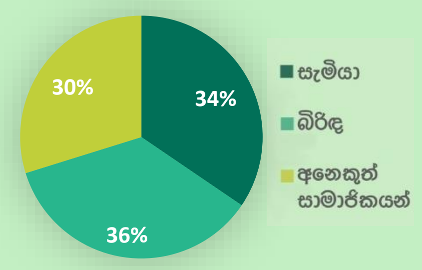
රූප සටහන 10: **පෝෂණ ගෙවතුවල වගා කරන ලද ඖෂධීය ශාක (ගෘහ ඒකක වල %)**



රූපසටහන 11: නිල්මිණී පෙරේරා (කුඹුක්කන්දන ග්‍රා.නි.වසම) ප්‍රජා සාමාජිකයන්ටද බෙදා දුන් දේශීය අළු පුහුල් වර්ගයක්

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව භූමිකා සහ පවුල් ඒකකය

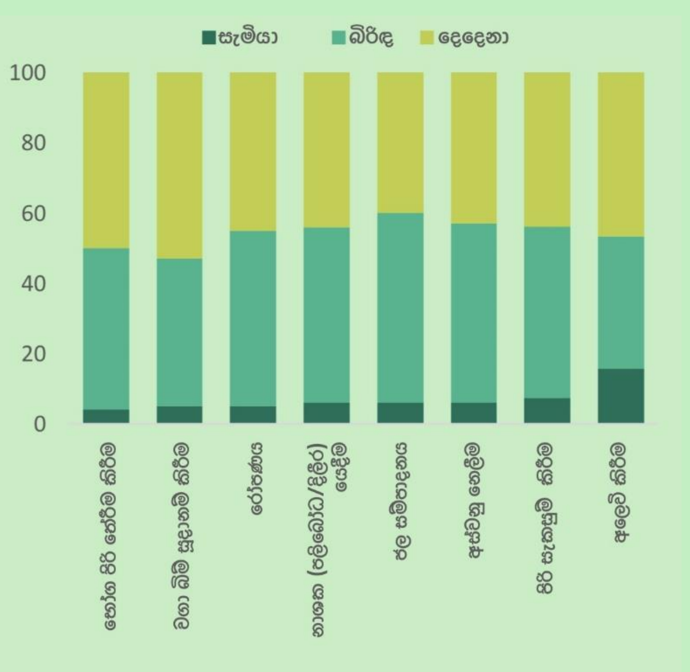
ගෘහ ඒකක අතරින් 81%ක පිරිමින් ගෘහ මූලිකයන් වූ නමුත් පෝෂණ ගෙවතු සහ පවුලේ පෝෂණය හා සම්බන්ධ තීරණ සැමියා හා බිරිඳ එක්ව ගත් බව අධ්‍යයනය හෙළි කළේය. ගෘහ ඒකක අතරින් **40%**ක පෝෂණ ගෙවත්ත නඩත්තුවට අදාල තොරතුරු සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනාම එක්ව රැස් කළහ. **සැමියා හා බිරිඳ යන දෙදෙනාගේම ශ්‍රම දායකත්වය බොහෝ දුරට සමාන විය.** ශ්‍රම බෙදීයාම 13 වැනි රූප සටහනේ පෙන්නුම් කෙරේ.



පෝෂණ ගෙවතුවල ප්‍රයෝජනවත් බව, විශේෂයෙන්ම ගෘහඒකක වල ආදායමට හා සෞඛ්‍යයට එහි කැපී පෙනෙන දායකත්වය හඳුනාගැනීමෙන් පසුව එයට පවුලේ සියළු සාමාජිකයන්ගේ සාමූහික ප්‍රයත්නය හා සහාය පොළඹවනු ලැබිණි

රූප සටහන 13: **පෝෂණ ගෙවත්ත නඩත්තුව සඳහා මුළු පවුල් දායකත්වය (සතියකට පැය)**

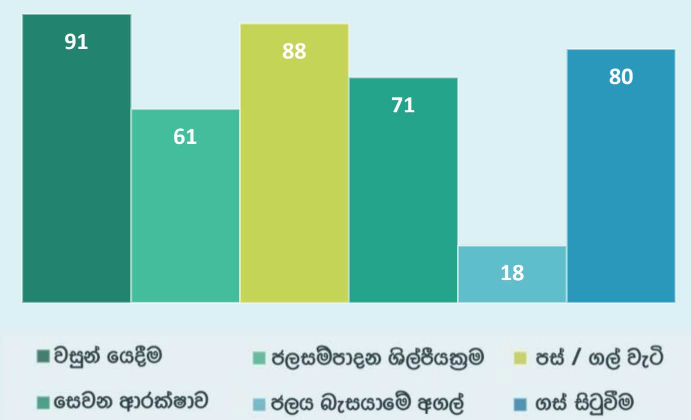
රූපසටහන 12: **ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව ශෂ්‍ය විද්‍යා පිළිවෙත් සම්බන්ධයෙන් (%)**



පරිසර සංරක්ෂණය

ගෙවත්තක පැවැත්ම සැලකිය යුතු ලෙස සොබාදහම මත රඳා පවතින අතර එබැවින් පරිසරය සංරක්ෂණය කිරීම පෝෂණ ගෙවතු වල තිරසාර බව වෙනුවෙන් ප්‍රධාන සාධකයකයි. මේ හේතුවෙන් කාබනික ශිල්පීය ක්‍රම ඒකාබද්ධ කරගන්නා පිළිවෙත් හරහා පස, ජලය සහ බිම වෙනුවෙන් සංරක්ෂණ උපායාමර්ග ව්‍යාපෘතිය අවධාරණය කරයි:

රූප සටහන 14: **ගෘහ ඒකක විසින් යොදාගන්නා ලද සංරක්ෂණ ක්‍රම (%)**



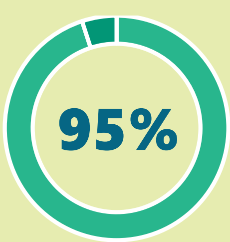
- ප්‍රතිලාභීන්ගෙන් **80%** ක් ගස් සිටුවීම සිදු කරයි. එය පෝෂණ ගෙවත්ත තුළ වැසි ජලයේ වේගය සහ පාංශු ඛාදනය ක්‍රමානුකූලව අඩු කරන වියන් ස්ථරයට දායක වේ.
- දේශීය බෝග වර්ග වගා කිරීම ප්‍රතිලාභීන්ගෙන් **78%** ක් විසින් සිදු කරන ලදී. දෙමුහුන් / එක් වරක් පමණක් භාවිතා කරන බීජ සැපයීම සිදු නොකරන ලද්දේ ඒවා පාංශු පෝෂණය මත ඇති කරන අහිතකර බලපෑම හේතුවෙන් මෙන්ම බීජ නිෂ්පාදනය ප්‍රවර්ධනය කිරීමද සඳහාය.
- ක්‍රියාකාරකම් අතර පසේ තෙතමනය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වසුන් යෙදීම ප්‍රතිලාභීන්ගෙන් **91%** විසින් කරන ලදී.
- ජලය යෙදීම, බිංදු ජල සම්පාදනය, ජල විසුරුම් වැනි ජල සම්පාදන ශිල්පීය ක්‍රම, ජලය භාවිතයේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීම සඳහා ප්‍රතිලාභීන්ගෙන් **60%**ක් විසින් භාවිතා කරන ලදී.

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය/ හේතුව නොදන්නා වකුගඩු රෝග මත බලපෑම

ව්‍යාපෘතියෙහි මැදිහත් වීම හේතුවෙන්, ප්‍රතිලාභීන් පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍රවල දැනුම ලබාගත් බව අධ්‍යයනය පෙන්නුම් කරයි:

1. ප්‍රතිලාභීන්ගෙන් **89%** ක් විසින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තේරීම,
2. ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **95%** % ක් විසින් පෝෂණ ගෙවතුවල පෝෂණයෙන් පිරි නිෂ්පාදන වගා කිරීම
3. ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **97%** ක් විසින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආකාරයෙන් ආහාර පිළියෙල කිරීම.

රූපසටහන 15*:* කුඹුක්කන්දන ලලනි කාන්චනාගේ පියා, ඔහුගේ ප්‍රජාවේ සිටින බොහෝ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගීන් මෙන් ඔහුද ඔහුගේ සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් ඔහුට කාබනික සහ වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න විකල්ප ලබා දීම වෙනුවෙන් පෝෂණ ගෙවත්තට කෘතඥ වෙයි



ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් **95%** ක් ප්‍රකාශ කලේ 95% ඉහළ තෘප්තිමත්භාවය සහිතව සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ආරක්ෂාකාරී (රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් තොර) නිෂ්පාදන තේරීම, පිළියෙල කිරීම සහ වගාව සම්බන්ධයෙන් පෝෂණ ගෙවත්ත ක්‍රියාකාරකම ප්‍රමාණවත් තොරතුරු සැපයූ බවයි.

නිගමනය සහ නිර්දේශ

නිගමන

1. ගෘහ ඒකක වල පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් ඌනපූරණය කිරීම මගින් කොවිඩ්-19 අර්බුදය අතරතුරදී විල්ගමුවේ පෝෂණ ගෙවතු ප්‍රතිලාභීන්ට සහාය වී ඇත. පලතුරු සහ එළවළු වෙනුවෙන් වෙළඳපොල මත යැපීම ප්‍රතිලාභීන් අතර පහළ මට්ටමක පැවතිණි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බොහොමයක් ගෘහ ඒකක ආහාර හිඟයන් අත් නොදුටු අතර නිවසේ වගා කරන ලද එළවළු පරිභෝජනය කර ඇත. මෙය අර්බුදය අතරතුරදී පවා ප්‍රධාන අරමුණ ඉටු කර ගැනීමට ආධාරක වූ අතර පෝෂණ ගෙවතු වල සමස්තයක් ලෙස සාර්ථක බව පැහැදිලිව පෙන්නුම් කරයි.

2. විල්ගමුව කොට්ඨාශයේ පෝෂණ ගෙවතු තවමත් (අර්බුදයේ සිට මාස 11 ට පසුව පවා) තිරසාරව පවතී. කොවිඩ්-19 අර්බුදය අතරතුරදී ඒවායින් ලද මහත් ප්‍රතිලාභ හේතුවෙන් ප්‍රතිලාභීහු පෝෂණ ගෙවතු වල වැදගත්කම හඳුනාගත්හ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, ප්‍රතිචාර දැක්වූවන්ගෙන් 98% ක් මුල් පෝෂණ ගෙවතු වඩා විශාල ප්‍රදේශවලට පුළුල් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙති.

3. පෝෂණ ගෙවතු ආරම්භයේ සිට ප්‍රවර්ධනය කරන ලද යහපත් පිළිවෙත් ප්‍රතිලාභීන් අනුගමනය කර ඇති අතර ඔරොත්තු දීමේ යාන්ත්‍රණයක් ලෙස ප්‍රමාණවත් බෝග නිෂ්පාදනයක් පවත්වාගැනීම සඳහා කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය අතරතුරදී ඒවා විශේෂයෙන්ම ශක්තිමත් කරන ලදී. ශෂ්‍ය මාරුව, සම්ප්‍රදායික දැනුම මත පදනම් වූ වගා ක්‍රම හා අනෙකුත් ප්‍රතිලාභීන් අතර බීජ, දැනුම සහ කාබනික යෙදවුම් බෙදා ගැනීම මෙම පිළිවෙත් වලට අයත් ය.

4. ඉතිරි කිරීම් සහ අතිරික්ත අස්වැන්න අලෙවිය හරහා පෝෂණ ගෙවතු ප්‍රතිලාභීන්ට ආර්ථික ප්‍රතිලාභයක් සපයා තිබේ. පිරිවැය ප්‍රතිලාභ විශ්ලේෂණය යොදා ගනිමින් ආර්ථික වටිනාකම ගණනය කිරීම හෙළි කලේ පෝෂණ ගෙවත්තක මසක ආදායමේ සත්‍ය අගය (ශ්‍රී ලංකා රු.16,000) මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ නිල දරිද්‍රතා රේඛාවට වඩා ආසන්න වශයෙන් තුන් ගුණයක් වූ බවයි. හුදෙක් යැපුම් ක්‍රියාකාරකමක් පමණක් වීමට වඩා පවුලේ පෝෂණය වැඩි දියුණුවට හා දරිද්‍රතාව අඩු කිරීමට දායක වීමේදී පෝෂණ ගෙවත්තේ වැදගත්කම මෙම ගණනය කිරීම තහවුරු කරයි.

5. ආහාර ගබඩා කිරීම සහ තොග, සාමාන්‍යයක් ලෙස මාස 6 පැවතිය හැකි ගබඩා කළ හැකි ආහාර සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් පෙන්නුම් කර ඇත. ගෘහ ඒකක වලින් 90% කට පසුගිය මාස 12 සඳහා ප්‍රමාණවත් ආහාර තිබිණි. සතියක් මෙන්ම පැය 24ක් තුළ ආහාර උපයෝජනය පෙන්නුම් කළේ බහුතරයක් ගෝලීය වසංගතය අතරතුරදී වගා නොකරන අයිතම වන සත්ව නිෂ්පාදන වැනි දේ, හැරුණු කොට සියළු අත්‍යවශ්‍ය ආහාර කාණ්ඩ ප්‍රමාණවත් ලෙස පරිභෝජනය කළ බවයි. මෙලෙස, ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවලින් බොහොමයක් ඉටු කිරීමට පෝෂණ ගෙවතු අවශ්‍යය.

6. පෝෂණ ගෙවතු කෘෂි ජෛව විවිධත්වයෙන් ඉතා පොහොසත්ය. කාබනික කොම්පෝස්ට් වැනි නිවසේදී තනාගත් යෙදවුම් භාවිතා කරමින්, දේශීය බෝග වර්ග වගා කෙරේ. ව්‍යාපෘති කණ්ඩායමේ සහාය ඇතිව යහපත් පිළිවෙතක් ලෙස එතැනම සංරක්ෂණය තහවුරු කරමින් ප්රතිලාභීන් විසින් මෙම වර්ගවල බීජ නිෂ්පාදනය කරනු ලැබේ.

7. කාබනික ආහාර වගාව හෝ අඩු යෙදවුම් භාවිතය කරා ආකල්පමය වෙනස්කම්, පෝෂණ ගෙවතු ඇති කිරීම සඳහා වැදගත් වේ. තවද, පෝෂ්‍යදායක ආහාර සොයා ගැනීමට අත් දකින ලද බාධක හා දුෂ්කරතා ද පෝෂණ ගෙවතු වගා කිරීමට ධනාත්මක ලෙස බලපා තිබේ.

නිර්දේශ

දැනට සිදු කෙරෙන ප්‍රදේශයේ සඵලදායකව භාවිතා කෙරෙන බව තහවුරු කිරීම හෝ වෙනත් ස්ථානවලට ව්‍යාප්ත කිරීමේ හැකියාව වෙනුවෙන්, අධ්‍යයනයෙන් හෙළි කරගත් කරුණු මත පදනම්ව පහත සඳහන් දේ ඇතුළත් කිරීම අවශ්‍ය වනු ඇත.

1. ක්‍රියාකාරකම සහ ශෂ්‍ය විද්‍යාත්මක පිළිවෙත්වල සියළු සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ නිසි දැනුවත්බව මිනිසුන්ව ක්‍රියාකාරකමට පොළඹවන බැවින් ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේදී එය ලබා දිය යුතුය.

2. පෝෂණය වැඩි දියුණුවට හා ගෘහ ඒකක ආදායමට පෝෂණ ගෙවතු දායක වේ. එබැවින්, දරිද්‍රතාව අඩු කිරීමට (අතුරු ඵලයක් ලෙස) හා පෝෂණය හා බැඳුණු ගැටළු වැලැක්වීමට හා පෝෂණය වැඩි දියුණු කිරීමට එහි බලපෑම හේතුවෙන් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල පෝෂණ ගෙවතු ප්‍රවර්ධනය නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

3. පෝෂණ ගෙවතු ඉතිරිකිරීම් උපයෝගී කරගනිමින් පෝෂණ ගෙවතු යටිතල ආයෝජන ප්‍රවර්ධනය කිරීම, ගෘහ ඒකක වල වැඩි ආදායම, දරිද්‍රතාව හා යැපීම අඩු කිරීම දිරිගන්වනු ඇත.

4. වැඩි දියුණු වූ පෝෂණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම හර වටිනාකම ලෙස ඉලක්ක කරනු ලැබූ හෙයින් අලෙවිකරණය සහ මිළ උච්චාවචන පිළිබඳව දැනුම ලබාදීම එතරම් සැලකිල්ලට ගෙන නොතිබිණි. කෙසේ වෙතත් කළ හැකි අතිරේක අස්වනු විකිණීම් තුලින් ආර්ථික ප්‍රතිලාභ වැඩි කිරීම සඳහා හර වටිනාකම පවත්වාගන්නා අතරම එබඳු තොරතුරු ලබාදීම නිර්දේශ කෙරේ.

5. ආදායම සහ පෝෂණය යන දෙකම වැඩි කිරීමට හැකියාව ඇති බැවින් පශු සම්පත් හඳුන්වාදීම වැදගත් වේ.

6. පරිසර පද්ධතිය, ආහාර නිෂ්පාදනය, පවුලේ ආදායම සහ පෝෂණය කෙරෙහි ඇතිවන විවිධ ප්‍රතිලාභ ගණනාවක් හේතුවෙන්, Bio-Fin සංකල්පය (UNDP, 2018) වැනි සුදුසු මූලපිරිමක් සමඟ මී පැණි නිෂ්පාදනය පිළිබඳ දැනුම ලබාදීම වැදගත් වේ.

7. තීරණාත්මක තත්ත්වයන්හිදී මිනිසුන්ගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීමට පෝෂණ ගෙවතු යොදාගත හැකිය. එබැවින්, මෙවැනි පෝෂණ ගෙවතු වෙනත් ප්‍රදේශ වලද ස්ථාපනය කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

8. වඩාත් සම්ප්‍රදායික නිවස පාදක කරගත් යෙදවුම් වගා පිරිවැය හා සෞඛ්‍යයට අවදානම් අඩු කරන අතර ගොවීන්ට අනුවර්තනය කර ගැනීමට පහසු බැවින් ඒවා භාවිතය නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

9. තරඟකාරී බව අවම මට්ටමක පවත්වා ගැනීම හා මූලික අපේක්ෂාව වූ පෝෂණ කේන්ද්‍රීය වටිනාකම් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා, පෝෂණ ගෙවතු ආර්ථික නිෂ්පාදන ඒකක ලෙස ප්‍රවර්ධනය කිරීම (වාණිජකරණය) නිර්දේශ නොකෙරේ.

10. මෙය රජයේ ආයතන හෝ ක්‍රියාකාරකම්, උදා: සෞභාග්‍යා වැඩසටහන යටතේ, සම්බන්ධ කිරීමෙන්, රජය පාර්ශ්වකරුවෙකු බවට පත් කිරීමෙන් (දැනට මෙය නිරීක්ෂණය නොවේ) ACCEND ව්‍යාපෘතියෙන් පසු පෝෂණ ගෙවතුවල සාර්ථකත්වය සහ තිරසාර බව අත් කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

උපග්‍රන්ථය : විශේෂ අවධානය දිනූ ප්‍රතිලාභීන්

රූපසටහන 16: **චර්යා වෙනස වෙනුවෙන් දිරිගන්වන සුළු උදාහරණයක්**

පාළුපිටිය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ ඉරේෂා හේමකුමාරි. ඇය කුඹුරේ හෝ ඇයගේ පෝෂණ ගෙවත්තේ වැඩ කරන සෑම විටම අත්වැසුම් හා බූට් සපත්තු වැනි ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීමට හුරු වී සිටින අතර ශ්‍රී ලංකාවේ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයේ/හඳුනා නොගත් නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයේ බර ඉහළ මට්ටමින් පැටවී ඇති ප්‍රජාවක් වන ඇයගේ ප්‍රජාවට ආදර්ශයක් සපයන්නීය.

රූපසටහන 17: **ප්‍රජාවට බලපෑමක් කරන්නියක්**

කුඹුක්කන්දන ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ නිල්මිණී පෙරේරා ඇයගේ නිවසේ තැනූ කාබනික දියර, පෝෂණ ගෙවතු උපකරණ සහ ද්‍රව්‍ය පෝෂණ ගෙවත්තේ තබා ගැනීම සඳහා කුඩා මඩුවක් තැනූ මුල්ම ප්‍රතිලාභීන් අතරින් එක් අයෙකි. ඇයගේ අසල්වාසීන් වන අනෙකුත් ප්‍රතිලාභීන් 8 – 10 පමණද මෙම නිර්මාණාත්මක අදහස යොදාගෙන ඇත.

රූපසටහන 18 (a,b,c): **පවුලේ පෝෂණය සහ සහභාගිත්වය**

පාළුපිටිය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ ඉන්ද්‍රානි ගුණවර්ධන ඇගේ පෝෂණ ගෙවත්ත ආරම්භ කළේ ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේදී අවු. 3 වයසැති අඩු බර (<-2SD) දරුවකු සිටි ඇගේ දියණිය, ඉරේෂා කුමාරි (පෝෂණ ගෙවතු ප්‍රතිලාභ) විසින් පොලඹවනු ලැබූ පසුවය. පෝෂණ ගෙවත්ත හේතුවෙන් දරුවා දැන් සාමාන්‍ය බර පරාසය තුළ සිටී. ACCEND ව්‍යාපෘතිය විසින් ලබා දුන් පෝෂණ ගෙවතු ඉතිරි කිරීමේ කැටය තුළින් අනලස්ව මුදල් ඉතිරි කිරීමටද ඉන්ද්‍රානි පොළඹවනු ලැබුවාය.

විශේෂ අවධානය දිනූ ප්‍රතිලාභීන්

රූපසටහන 19 (a,b,c): **බීජ සංරක්ෂණය**

ලේඩියාගල ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ කුමාරි මැණිකේ, පිළිවෙලට ලේබල් කරන ලද පැකට් වල ඇගේ අස්වැන්නෙන් ලද බීජ අනලස්ව සංරක්ෂණය කරන්නීය. ACCEND ගෙවත්ත පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දීමට ඇගේ ප්‍රජාවේ පැවැත්වෙන ප්‍රදර්ශනයට ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට ඇ සූදානමින් සිටින්නීය.

රූපසටහන 20 (a,b,c): **රසායනික වගාවේ සිට කාබනික වගාවට**

වෙහෙරගල ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ මල්ලිකා රණසිංහ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ කමිටුවේ (HNC) සාමාජිකාවක වන අතර පෝෂණ ගෙවතු පුහුණුවට පෙර කාබනික ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරන ආකාරය නොදැන සිටි බොහෝ ප්‍රතිලාභීන්ට උදාහරණයකි. ලබාගත් දැනුම සහ ඇගේ පවුලේ සහාය සමග කොවිඩ්-19 අතරතුරදීද ඔවුන්ව පෝෂණය කළ ප්‍රමාණවත් කාබනික නිෂ්පාදන අස්වනු නෙලා ගැනීමට ඇයට හැකි වී ඇත. ඇගේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික වියදම් ආවරණය කිරීමටද ඇය ඔවුන්ගේ පෝෂණ ගෙවත්තේ ඉතිරි කිරීම් උපයෝගී කරගත්තාය.

රූපසටහන 21: **පෝෂණ ගෙවත්තේ ඉතිරි කිරීම් සහ ගෘහ ඒකකයට ආර්ථික ප්‍රතිලාභ**

ලලින්ද්‍ර යස්මාල් මහතා, පෝෂණ ගෙවත්ත උපදේශක, ගැඹුරුඔය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ පෝෂණ ගෙවතු ප්‍රතිලාභී ජී ජී හීන්මැණිකේ ඇයගේ 20’x20’ පෝෂණ ගෙවත්ත පුළුල් කර ඇති විශාල බිම් කඩ දෙස බලා සිටී. කොවිඩ්-19 හේතුවෙන් රට වසා දමා තිබූ කාලසීමාව අතරතුරදී, ඇගේ පෝෂණ ගෙවත්තේ අධික අස්වැන්න ඇගේ ප්‍රජාව සමග බෙදා ගැනීම හා විකිණීම මගින් ඇය ශ්‍රී.ලං.රු. 80,000ක් පමණ උපයා ගත්තාය. මෙම කාලය තුළදීද සැත්කමකට භාජනය වූ ඇයගේ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගී/හේතු හඳුනා නොගත් නිදන්ගත වකුගඩු රෝගී සැමියා රැකබලා ගැනීමට මෙම ආදායම ඇයට මහත් පිටිවහලක් විය.

විශේෂ අවධානය දිනූ ප්‍රතිලාභීන්

රූපසටහන 22 (a,b): **ව්‍යවසායකයන්**

ගැඹුරුඔය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ නිමාලි ශාන්ති අතේ ගෙන යා හැකි විදුලි මුද්‍රා තැබීමේ උපකරණයක් (සීලර්) ණයට ගත් අතර ඒ නිසා ඇයට කාබනික වෙළඳපොල වලට විකිණීම සඳහා සම්ප්‍රදායික බීජ වර්ග කිලෝ ග්‍රෑම් 5කට අධික ප්‍රමාණයක් (1 මසක් තුළ රැස් කර ගන්නා ලද) පිළිවෙලට පැකට් කිරීමට හැකි විය. කැකිරි බීජ කිලෝග්‍රෑම් 1ක් ශ්‍රී.ලං.රු. 4000.00 ට මිල නියම කෙරිණි.

රූපසටහන 23 (a,b): **පෝෂණ ගෙවතු ඉතිරිකිරීම් සහ උත්ශ්‍රේණිගත කිරීම**

වානරාව ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ ඉරෝෂා සඳමාලි ඇගේ නිවස වටාම පැතිර සිටින පරිදි ඇගේ පෝෂණ ගෙවත්ත පුළුල් කළාය. ඇය තම පෝෂණ ගෙවත්තේ ඉතිරි කිරීම් වලින් බට හා විසුරුම් මෙවලම් මිළට ගෙන ඇගේ ජල සම්පාදන ක්‍රමය වැඩි දියුණු කළාය. එමෙන්ම ඇය ඇගේ පෝෂණ ගෙවත්ත වෙනුවෙන් නිවසේදීම කොම්පෝස්ට් නිපදවන හා අතිරික්තය ඇගේ අසල්වැසි ගෙවතු වගාකරුවන් සමග බෙදා ගන්නා ප්‍රතිලාභියෙකු ද වේ.

විශේෂ අවධානය දිනූ ප්‍රතිලාභීන්

රූපසටහන 24 (a,b): **සවිබලගන්වනු ලැබූ කාන්තාව, නායිකාව සහ ප්‍රජාව කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන්නිය**

කුඹුක්කන්දන ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ සන්ජීවනී වීරකෝන් ACCEND විසින් ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබන කාබනික ගෙවතු වගා සංකල්පය සැබෑ ලෙසම වටහා ගෙන එහි සියළු ආකාරයේ ප්‍රතිලාභ ලබාගත් ප්‍රතිලාභියෙකි. අවුරුදු 3 ක් වයසැති අඩු බර දරුවකු සහ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයෙන්/හේතු හඳුනා නොගත් නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයෙන් පෙලෙන දෙමව්පියන් හා සැමියා සමග මෙම සංකල්පය හොඳින්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට භාරගත් සන්ජීවනී දේශීය භෝග වර්ග 50 කට වැඩියෙන් තිබෙන පෝෂණ ගෙවත්තක් නිර්මාණය කළාය.

පෝෂණ ගෙවතු පුහුණුව තුළින් ඇය උගත් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට අසල්වැසියන්ට සහ ප්‍රජා සාමාජිකයන්ට බලපෑම් කරමින් හා දැනුම බෙදා ගැනීමට තම ඉතා වර්ණවත් සහ නිර්මාණාත්මක පෝෂණ ගෙවතු වාර්තා පොත් (23b රූපසටහන) ඔවුන් සමග බෙදා ගනිමින් ඇය ඔවුනට පෝෂණ ගෙවතු වෙනුවෙන් උපකාර කර ඇත. එසේ බලපෑම් කිරීමට හැකි වීම තමන්ව කාන්තාවක ලෙස ඇගේම නිවස තුළ පමණක් නොව ඇගේ ප්‍රජාව තුළ ද ශක්තිමත් කරන බව ඇය පවසන්නීය. පෝෂණ ගෙවත්ත නඩත්තු කිරීමේදී ඇගේ මුළු පවුලම සක්‍රියව සහභාගි වෙයි. දැන් ඔවුනට කවර හෝ අමතර වියදමකින් තොර පෝෂණයෙන් සපිරි ආහාර වේලක් දිනපතා ලැබෙන අතර උපදවනු ලබන ආදායමෙන් වැඩි මුදලක් ඉතිරි කිරීමටද හැකිව ඇත.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

DCS (2016) Household Income and Expenditure Survey, Sri Lanka

Department of Census and Statistics. 2021. Official poverty line by District. [ONLINE] Available: http://www.statistics.gov.lk/#:~:text=The%20district%20official%20poverty%20line,2021%20is%20Rs.5177%2F%2D.&text=Economy%20of%20Sri%20Lanka%20contracted,the%204th%20quarter%20of%202020. [Accessed 29 May 2021].

District Secretariat- Matale (2019), Annual Progress Report

FAO (2010) Guidelines for measuring household and individual dietary diversity

Fathima S L & M Neil Harris (2020) Dietary diversity and food intake of urban pre-school children in North-western Sri Lanka

Perera, T. and Madhujith, T., 2012. The pattern of consumption of fruits and vegetables by undergraduate students: a case study. Tropical Agricultural Research, 23(3).

UNDP (2018). The BIOFIN workbook. Finance for nature. The Biodiversity Finance Initiative. United Nations Development Program: New York