නාගරික ප්‍රජාව දෛනිකව ආහාර පාලනය කිරීමේ අරමුණු පිළිබඳ සමාජ විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්

යූ.පී. නිරෝෂා සඳමාලි [1]

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම ශ්‍රී ලාංකීය සෑම පුරවැසියෙකුගේ ම අපේක්ෂාව වේ. සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක අවශ්‍යතාවය මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා අතිශය වැදගත් යුගයක, නාගරිකරණය හා විවෘත ආර්ථික ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වා දීමත් ඒ හරහා වෙනස් වූ ආහාර රටා, මිනිසාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී, බලපෑමකට ලක්ව ඇති වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ නාගරික ප්‍රජාවගෙන් විශාල පිරිසක් වර්තමානය වන විට ආහාර පාලන ක්‍රම වෙත යොමුවී ඇති බවත්, ඔවුන් සාම්ප්‍රදායිකව සම්මත ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලට සීමා නොවී ආහාර පාලනය කරන්නේ ඇයි? යන්න පර්යේෂණ ගැටලුව වේ. ඒ අනුව ඔවුන්ගේ ආහාර පාලන අරමුණු හඳුනා ගැනිම ප්‍රධාන අරමුණ වේ. ඒ තුළින් ගොඩනගා ගත හැකි සමාජ ජීවිතය, සෞඛ්‍ය ක්‍රම, නව ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වා දෙමින් අනාගත පරපුර දැනුවත් කිරීම මෙම අධ්‍යයනයේ උප අරමුණ වේ. අධ්‍යයන ප්‍රදේශය කොළඹ කුරුඳුවත්ත නිදහස් චතුරස්‍රය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය වේ. නියැදිය එම ස්ථානයට ව්‍යායාම් කටයුතු සඳහා පැමිණෙන පුද්ගලයන් 50 දෙනෙකු වේ. මේ අනුව ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා ව්‍යුහගත ප්‍රශ්නාවලී, නිරීක්ෂණ ක්‍රමය, ව්‍යුහගත නොවන සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වන ලදී. ද්විතීයික මූලාශ්‍රය වශයෙන් ග්‍රන්ථද, තෘතීයික මූලාශ්‍රය ලෙස සඟරා, පුවත්පත්, අන්තර්ජාලය ආදිය ද පරිශීලනය කිරීම මගින් දත්ත ඒකරාශී කර ගැනීම සිදුවිය. ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය ඔස්සේ පර්යේෂණ සිදු කළ අතර, ගොනු කරගත් දත්ත ආශ්‍රයෙන් නූතන සමාජයේ පැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක අවශ්‍යතාව දැඩිව පවතින බවත්, එම මුඛ්‍ය අරමුණ කේන්ද්‍ර කරගත් නාගරික ප්‍රජාව වෘත්තිමය අවශ්‍යතා 8.9%, ලිංගික ගැටලු සම්බන්ධව, ලෙඩ රෝග වලක්වා ගැනීම හා අවම කර ගැනීම 19.6%, වැනි හේතු මූලික කර ගනිමින් ආහාර පාලන ක්‍රමවේද වෙත යොමු වීමේ දැඩි අවශ්‍යතාවයක් ඇති බව අනාවරණය වීම. නාගරික ජනතාව ආහාර පාලන ක්‍රමවේද වෙත යොමු වීමේ ප්‍රධාන හේතුව සමාජය තුළ කැපී පෙනෙන කඩවසම් පුද්ගලයෙකු ලෙස තම ප්‍රතිරූපය පවත්වා ගැනීම ම පමණක් නොව, ඊට එහා ගිය වෙනත් හේතු ද ඇති බව හඳුනාගත හැකි වීම. ආහාර පාලනය කිරීමේ අරමුණු එකිනෙකාට වෙනස් බවත්, එම සාධක විශ්ලේෂණය කරමින්, ඒ තුළින් මතුවන සමාජ විද්‍යාත්මක න්‍යායන් පිළිබඳ වර්තමාන මෙන්ම අනාගත පරපුර දැනුවත් කිරීම තුළින් පුද්ගල සංවර්ධනයට මෙන්ම, සමාජ සංවර්ධනයට ද දායක විය හැකි සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීමට හැකි බව නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පදඃ ආහාර පාලනය, පෝෂණය, සංවර්ධනය, සෞඛ්‍ය, සමාජය

[1] Department of Social Sciences, Faculty of Social Sciences and Humanities, Rajarata University of Sri Lanka. upnsandamali99@gmail.com