

# රකිම - බදිම එළවළු පළතුරු

**එළවළු පළතුරු කෘවෝත් නිරතුරු - ගෙනදෙයි සුවසෙන දිවියට සුමිතුරු  
රැක්කෝත් මේ ලෙස එළවළු පළතුරු - ජයගයි ගොවිසැම සැකනෑ වෙනතුරු**

නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමට ලැබීම මිහිපිට ජීවත් වන සියල්ලන්ටම ලැබෙන විශාල භාග්‍යකි. ආරෝග්‍ය පරමාලාභා ලෙස බුදු දහමේද සඳහන් වනුයේ එය එතරම්ම වාසනාවක් නිසා විය හැකිය. නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමට නම් නිවැරදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබාගැනීම හා ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

මෙවැනි නිරෝගී සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, පෝෂණය

ලබාගැනීමට අප ගන්නා නිවැරදි සමබර ආහාර වේලෙහි තිබිය යුතු පෝෂණ කොටස් ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ 06 කට වර්ග කර තිබේ. මෙම පෝෂණ කාණ්ඩ 06 නිවැරදි ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර වේලෙහි අඩංගුවීම මඟින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට හැකියාව ඇත.

## නිවැරදි සමතුලිත ආහාර වේලක තිබිය යුතු ආහාර ඛණ්ඩ පහත අයුරු වේ

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 01. ධාන්‍ය හා අල බතල                    | } | - දෛනික ක්‍රියා සඳහා ශක්තිය ලබාදේ.        |
| 02. පළතුරු                              |   | ලෙඩ රෝග වලින්                             |
| 03. එළවළු                               |   | ආරක්ෂා කරයි.                              |
| 04. මාළු, බිත්තර, මස්, පියලි හා ඇට වර්ග |   | - ශරීර වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව කරයි.       |
| 05. කිරි හා කිරි නිශ්පාදන               |   | - අස්ථි වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව            |
| 06. තෙල් බහුල ඇට හා බීජ වර්ග            |   | - දෛනික ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයයි. |
- ශරීර වර්ධනය හා විවධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා ඉටුකිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඉහත කරුණු පිළිපද අවධානය යොමු කරණ විට චළවළු හා පළතුරු යනු දෛනික ආහාර වේලෙහි අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතු ආහාර කාණ්ඩ 02 ක බැව් දැක්විය හැක. වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුව දිනපතා චළවළු, පළතුරු හා පළා වර්ග 05 ක් වත් ආහාරයට ගත යුතුය. එමඟින් ශරීරයට ලබා ගත හැකි ප්‍රතිලාභ කාර්යක්ෂමව ලබාගත හැකි බව කියැවේ.

වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුව වැඩිහිටියෙකු දිනකට පරිභෝජනය කළ යුතු චළවළු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 400 කි. එනම් එය පිසින ලද චළවළු මේස හැඳි 09 ක් හෝ අමු චළවළු (සලාද) පිරිසි කෝප්ප 03 ක ප්‍රමාණයකි. එමෙන්ම පළතුරු සඳහා නිර්දේශය වනුයේ,

හැකි මෙන්ම රටේ කෘෂිකාර්මික සංවර්ධනයටද සෘජුවම දායකත්වයක් ලබාදිය හැකිවේ.

චළවළු හා පළතුරු පසු අස්වනු භානිය අවම කිරීමට නම් ගොවිපල ක්‍රියාකාරකම් වල සිටිම සැලකිලිමත් විය යුතුය. එනම් වගාබිම, රෝපණ ද්‍රව්‍ය රෝපණ ක්‍රම, වගා නඩත්තුව, ශාක ආරක්ෂණ ක්‍රියාකාරකම්, අස්වනු නෙලීම, එකතු කිරීම, තේරීම, ශේණි කිරීම, ඇසිරීම ආදී සියලු කටයුතු පිළිබඳ මනා ලෙස සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් කල යුත්තේ කුමන ආකාරයටද. එක් එක් චළවළු පළතුරු සඳහා සිදු

- කෙසෙල්, දොඩම්, අඹ, වැනි මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පළතුරු ගනී නම් 1 - 2 කි.
  - වෙරළු, නෙල්ලි, ජම්බු, වැනි කුඩා පළතුරු නම් පිරිසි කෝප්ප 1 - 1 1/2 කි.
  - පළතුරු යුෂ නම් පිරිසි කෝප්ප 1 - 1 1/2 කි.
  - වියලි පළතුරු කම් තේ හැඳි 4 - 6 කි.
- (මූලාශ්‍රය : ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා ආහාර පිළිබඳව උපදෙස් - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය - පෝෂණ අංශය)

ඉහත තොරතුරු පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී අප මෙතරම් වටිනාකමක් ඇති චළවළු, පළතුරු නිසි ආකාරව ප්‍රයෝජයට ගනීදැයි යන්න ගැටළුවක්ව පවතී. නමුත් මේ ආකාරයට මෙවැනි ප්‍රමාණ වලින් ආහාරයට ගැනීමට අවශ්‍ය තරම් චළවළු හා පළතුරු අප රට තුල නිෂ්පාදනය කරන බව කිව යුතුය. එනම් මහා පරිමාණයෙන් ගොවීන් චළවළු හා පළතුරු වගා කරයි. ගැටළුව වන්නේ නිෂ්පාදනය කරන චළවළු හා පළතුරු ප්‍රමාණයෙන් ගුණාත්මකව පාරිභෝගිකයාට නොලැබීමයි. හේතුව චළවළු හා පළතුරු පසු අස්වනු භානිය සිදුවීමය.

කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් කෙසේද යන්න නිර්දේශයන් ලබා දී ඇත. එම නිර්දේශ නිසි ආකාරව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ නම් චළවළු පළතුරු පසු අස්වනු භානිය අවම කර මෙම නිෂ්පාදන සඳහා උපරිම ලාභයක් ලබාගත හැක.

අප රට තුල වගා කරන චළවළු හා පළතුරු නිෂ්පාදනයන් ගුණාත්මකව හා ප්‍රමාණාත්මකව උපරිම මට්ටමට පැමිණීමට තවමත් හැකියාව ලැබී නැත. එයට හේතුව ලෙස අස්වනු නෙලීම, ඇසිරීම, ප්‍රවාහනය, විකිණීම ආදී කටයුතු වලදී අඩු තාක්ෂණයක් භාවිත කිරීම හා නොසැලකිල්ල යන කරුණු බලපා ඇත. මෙම කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කලහොත් පසු අස්වනු භානිය අඩු කිරීම මඟින් ගොවීන් ට වැඩි ආදායමක් ලබාගත

එමෙන්ම වර්තමානයේ මෙම නිර්දේශයන් නිසි අයුරින් ක්‍රියාත්මක කරන ගොවිපල් සඳහා විවිධ තත්ව සහතික ලබාදීමක් සිදු කරයි. GAP (Good Agriculture Proctices) GHP (Good Handling Practies) ලෙස හදුන්වන්නේද එම සහතිකයි. විශේෂයෙන් ම විදේශ වෙළඳපොළ සඳහා නිෂ්පාදනය කරයි නම් මෙම සහතික ලබා තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.

දේශීය වෙළඳපොළට නිෂ්පාදනය කරන ගොවීන් ට ගොවිපළ මට්ටමින් අස්වනු භානිය අවම කර ලාභය උපරිම කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් ඇත. නෙලාගන්නා අස්වැන්න ඒ ආකාරයටම වෙළඳපළට ඉදිරිපත් නොකර ඒවායේ අගය වැඩි කිරීම මඟින් වැඩි මිලක් ලබාගත හැක.

වනම් චළවළු වර්ගයක් නම් තෝරා පිරිසිදු කිරීම (වැලි ඇත්නම් ඉවත් කිරීම, සේදිය හැකි චළවළු සේදීම ආදිය) සිදුකර, ප්‍රමාණය, වර්ගය, වර්ණය, හැඩය අනුව ශ්‍රේණි කිරීම, ආකාරයේ ලෙස අසුරා වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

උදාහරණ:-සුපිරි වෙළඳසැල් වල පාරිභෝගිකයින්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ග්රෑම් 250, ග්රෑම් 500 වැනි ලෙස එකම ප්‍රමාණයේ හා එකම හැඩයේ බෝංචි, කැරට්, බටු, තක්කාලි ආදී ලෙස වෙන වෙනම අසුරා තැබීම.



වගා බිම් නිෂ්පාදනයන් තොග ලෙස අලෙවි කරනවා වෙනුවට මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩි ලාභයක් ලබාගත හැකිය. ඇසුරුම් කිරීමක් නොකර වුවද තෝරා ශ්‍රේණිකර අගය වැඩිකර අලෙවි කිරීම සාමාන්‍ය වෙළඳපොළේ මේවන විටත් පවතී. අලෙවි කිරීම පිළිබඳ උදාහරණයක් ලෙස කොහිල අලෙවිය සිදුකරන අයෙකුට කොහිල අල වල කටු ඉවත් කර අලවල මහත ප්‍රමාණය අනුව වෙන්කර පිටපොත්ත ඉවත් කර අලෙවියට තැබීම මගින් වැඩි මිලකට අලෙවි කරගත හැකිවේ. එමෙන්ම පාරිභෝගික ආකාරය ද එවැනි තැනකට වැඩි අතර, වැඩි ලාභ ලබාගත හැකිය.

මේ වන විටත් මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් සිදුකර අලෙවි කරන්නන්හට වැඩි ලාභ ඇති බව ඔවුන් පවසයි.

මෙසේ බලන කල නිසි ලෙස භාවිතා කළ හොත් චළවළු, පළතුරු යනු මිනිස් දිවියට යස ඉසුරු ලබාදෙන ප්‍රභවයන් වැනිය. මන්දයත් නිවැරදි ලෙස පසු අස්වනු ක්‍රියාකාරකම් සිදුකර වැඩිලාභ ලබාගත හැකිවාක් ප්‍රමාණයෙන් පරිභෝජනය කළ විට මෙන්ම නිවැරදි ලෙස නියමිත ඒවායින් ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ ලබාගෙන සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක්ද උරුම කර ගැනීමට හැකිවීමයි.

එසේනම් චළවළු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම, අස්වනු රැකීම පිළිබඳ මෙතෙක් කල් අප යොමුකළ අවධානය ප්‍රමාණවත්ද ? මේ ඒ පිළිබඳ තවදුරටත් සිතා බැලීමට මංපෙත් විවර කිරීමකි.

මෙම තොරතුරු ගොවිකම් සඟරාවට එක් කලේ. **ඩබ්.ඒ.කේ.ඩී.ආර්. ඩන්දුලසේන මිය කෘෂිකර්ම උපදේශිකා, ගොවි කාන්තා ව්‍යාප්ති සේවය.**

**වරං වෙ නාධි ගවිජ්ජය්‍ය  
සෙය්‍යා සද්දිසමත්තනො  
එක වරියං දුල්භං කයිරා  
නත්ථී බාලෙ සහායතා**

කළ්‍යාණ මිතුරෙකු සොයා ඇවිදින කෙනෙකුට තමන්ට වඩා උසස් හෝ තමාට සමාන කෙනෙක් නොලැබෙන්නේ නම්, තනිව හැසිරීමේ අදහස දැඩි කරගත යුතුය. බාලයන් , මෝඩයන් හා එක්වීම සුදුසු නොවේ.

- ධම්ම පදය (බාල වග්ග) -