



ඌරුමස් නිපදවා රටේ ආහාර සුලභ කරමු

ඌරු මස් හා බේකන් මිනිසාගේ රසවත් ආහාරයන් වෙති. ශාක ද්‍රව්‍යවලින් සත්ව ද්‍රව්‍ය නිපදවීමේදී ඌරා ගෙන් සිදු වන සේවයේ දී අපතේ යෑමක් සිදු වන බැවින් ඌරුමස් නිපදවීම එතරම් කාර්යක්ෂම දෙයක් නොවේ යයි සමහරෙක් තර්ක කරති. එහෙත් මාංසජනක ධාතු හා බලය අඩංගු සත්ව ආහාර නිපදවීමට ඌරා ඉතාමත්ම කාර්යක්ෂම යයි වැඩි දෙනාගේ මතයයි. ඌරා, එළදෙන හා කිකිළිය මෙන්ම මෙම කාර්යය සඳහා දක්ෂ කම් පෙන්වන බැව් පහත දක්වන සටහනින් පෙනේ. මෙම සටහනෙහි පෙන්වන ප්‍රමාණයන් සාමාන්‍යයෙන් එක් එක් වර්ගය සඳහා වුව ද, වඩා හොඳ පාලන ක්‍රම හා ආහාරපානාදිය මගින් සතුන්ගේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි දියුණු කළ හැක.

නිෂ්පාදිත ද්‍රව්‍යය	මාංස ජනක ධාතු වලට පරිවර්තනය කිරීමේ බලපෑම සියයට ගණන	බලය නිපදවීමේ සියයට ගණන
කිරි (කිරි වාර තුනක්)	17.0	30.0
බිත්තර (අවුරුදු 2ක්)	33.1	22.1
කුකුළු මස් (කුකුළුන්ගේ)	17.9	15.6
කුකුළු මස් (කිකිළියන්ගේ)	18.2	12.5
හරක් මස්	7.3	15.1
උරු මස්	13.1 සිට 16 දක්වා	34.4 සිට 39.4 දක්වා

එබැවින් ලෝකයේ ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිදියුණු කිරීමේ එක්මගක් විද්‍යාව අනුසාරයෙන් සතුන්ගේ ආහාර නිපදවීමේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි දියුණු කිරීමයි. සමහර අයගේ මතයක් නම් උරුන් හා මිනිසුන් එකම සාන්ද්‍ර ආහාර වර්ගයන් අනුභව කරන බැවින් උරු උගේ ආහාර ලබාගැනීම උදෙසා මිනිසා සමඟ තරඟ කරන බවයි. මනුෂ්‍ය ආහාර සඳහා ගත නොහැකි අපතේ යන ආහාර වර්ග හා ඉදුල් කා උරු ජීවත් වෙයි. ඉක්මණින් ප්‍රවාහන නොකළ හැකි, ඉක්මණින් නරක් වන සුළු ආහාර ආදිය ඇති පළාත්වල උරුන් පහසුවෙන් ඇති කළ හැකිය. උරුන්ගේ අසුවී ගොවිතැන සඳහා යොදා ගන්නා පස සාරවත් කරයි. තණ කොළ ආදිය දී ඇති කරන හරකුන්ගෙන් ලැබෙන කිරි වලින් විස් බටර් ආදිය තනා ඉතිරි වන යොදය ඉවත් කළ කිරි හා බෝගයන්ගෙන් ලැබෙන ධාන්‍ය උරුන්ට ආහාර පිණිස දී මනුෂ්‍ය ආහාර ඉතා ඉක්මණින් හා කාර්යක්ෂම ලෙස නිපදවන මනා වැඩ පිලිවෙලක් බෙත්මාක් නමැති රටේ ඇත. මෙම ක්‍රමය යටතේ ගොවිපලවල අස්වැන්නද දෙගුණ තෙගුණ වී ඇති බව සාක්ෂි එමට ඇත. මේ අනුව අපේ රටේ බෝග වගා කෙරෙන බිම්වල අස්වැන්න ද අඩු විමට හේතුව එම වගා තුළ සතුන් ද ඇති නොකිරීම විය හැක. උරුන් පහසුවෙන් ඇති කළ හැක්කේ උන්ට අවශ්‍ය ආහාර වර්ග ඇති පෙදෙස්වල පමණය. ලංකාවේ උරුන් ඇති කිරීම දියුණු කිරීමට නම් කිරි එළදෙනුන් ඇති කිරීම හා බටර් නිෂ්පාදනය වැඩි නව ව්‍යාපාරයක් සමඟ මෙම ව්‍යාපාරය අත්වැල් බැඳගත යුතුය. ලංකාවේ වියළි කලාපයේ අල බතල හා මයියොක්කා ආදී වර්ග වවා එවා ආහාර පිණිස දී විශාල වශයෙන් උරුන් ඇති කළ හැකි බැව් පෙනේ. මනුෂ්‍ය ආහාරයට නුසුදුසු හාල් නිවුඩු පොල් පුත්තක්කු ආදිය වැඩිපුර ඇති ස්ථානවල උරුන් පහසුවෙන් ඇති කළ හැකිය. දියුණු රටවල උරුන්ට ආහාර සැපයීම සඳහා බඩ ඉරිඟු ආහාර වශයෙන් ගන්නා උරුරෝ එවා විශාල වශයෙන් මස් හා තෙල් වලට හරවා ගනිති.

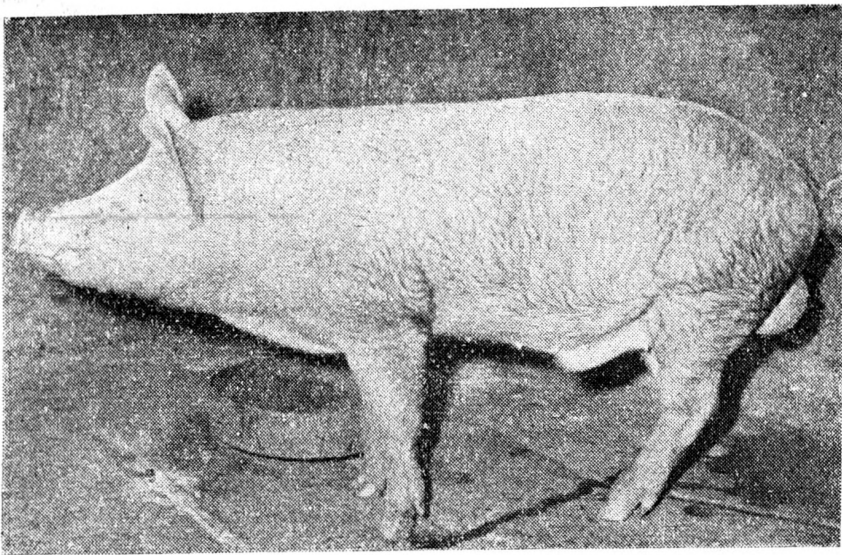
නගරබද පෙදෙස්වල අපතේ යන ඉදුල් කවා උරුන් පෝෂ්‍ය කළ හැක. එමෙන් ම ඉදුල් එකතු කිරීමේ මනා සංවිධානයක් මේ සඳහා අවශ්‍ය වෙයි. තවද, එකතු කරන ලද සියලුම ඉදුල් නැවත හුමාලයෙන් තැම්බීමෙන් එහි අඩංගු විෂබීජ විනාශ වීම නිසා සතුන්ට රෝග උපද්‍රව සෑදීම වළකිනු ඇත. එක් එක් වර්ගයේ උරුන්ට වුවද ආහාර දිය යුත්තේ විවිධ ක්‍රමවලටයි. මස් සඳහා ඇති කරන සතෙකුට බේකන් සඳහා ඇති කරන සතෙකුට මෙන් ආහාර දීමෙන් ප්‍රයෝජන නො ලැබෙනු ඇත. මස් සඳහා ඇති කරන සතු කුඩා

කාලයේ සිට බර රාත්තල් 100 ක්, පමණ වනතුරු යොදය ඉවත් කළ කිරිපිටි ආහාර වශයෙන් දී මස් පිණිස ඇති කරන සතුන් ලබා ගත හැක. එනමුත් බේකන් සඳහා ඇති කරන සතාට රාත්තල් 100 ක්, පමණ බර වනතුරු යොදය ඉවත් කළ කිරිවලින් පෝෂ්‍ය කොට ඉන්පසු රාත්තල් දෙසියක් පමණ බර වන තුරු පිටි සහිත ආහාර දීම සුදුසුය. උරන් රාත්තල් 100 සිට රාත්තල් 200 දක්වා බර වැඩි වන කාලය තුළ බර වැඩිවන්නේ ශරීරයේ ඇති තෙල් ප්‍රමාණය වැඩි වීමෙනි. උරන් ඇති කිරීමේදී වියදම අඩු වන්නේ අඩු ආහාර ප්‍රමාණයකින් වැඩි මස් ප්‍රමාණයක් නිපදවිය හැකි සතුන් ඇති කිරීමෙන් පමණි. තවද, පැටවුන් වැඩි ගණනක් බෝ කළ හැකි ඊරියන් ඇති රැල වලින් වැඩි ලාභ මුදලක් ලබා ගත හැකිය. ඒ අනුව ඊරියකට හො. 20 ක්, කෑම අවුරුද්දකට අවශ්‍ය වේ යයි සිතමු. ආ පැටවු 10 ක්, ප්‍රසූත කළෙන් එක් පැටවෙකුට මුළු අවුරුද්දටම වියදම් වී ඇත්තේ කෑම හොණ්ඩර දෙකක් පමණයයි කල්පනා කළ හැක. එහෙත් පැටවුන් 10 දෙනා වෙනුවට පැටවුන් 20 දෙනෙක් ආ ප්‍රසූත කළෙන් අවුරුද්දකට වියදම් වී ඇත්තේ එක කෑම හොණ්ඩරයක් පමණක් බැව් පෙනී යනවා ඇත. එබැවින් නවීන සතුන් බෝ කරන්නේ ඊරියන්ට උපදින පැටවුන් ප්‍රමාණය, කිරි දී ඇති කරන පැටව් ප්‍රමාණය ජීවත් වන පැටව් ප්‍රමාණය ආදී වශයෙන් රැලේ ඇති ඊරියන් ගේ නිෂ්පාදන ශක්තිය මැන බැලීම පිණිස සටහන් තබා ගනිති. එ මගින් පැටවුන් බෝ කිරීමට විශාල ශක්තියක් නොමැති සතුන් රැලෙන් ඉවත් කරනවා ඇත.

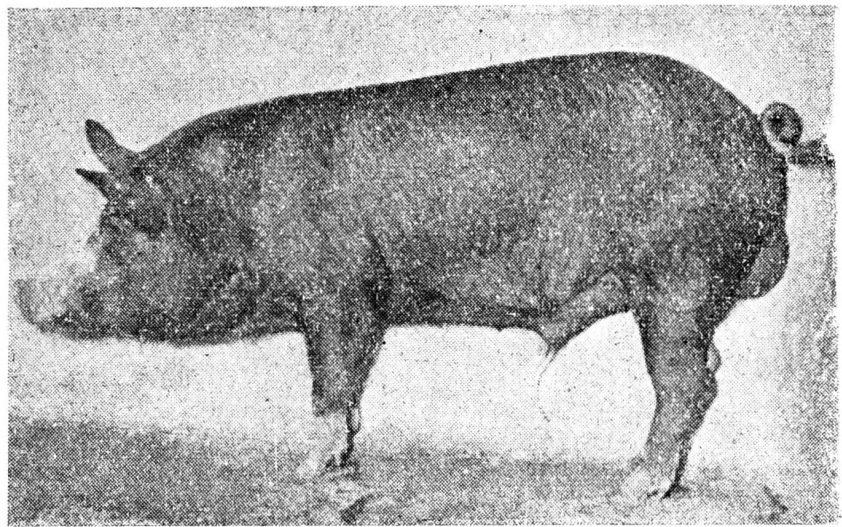
ලෝකයේ ජනගහනයට අවශ්‍ය මාංශ ජනක ධාතු හා ආහාර හිඟ මෙවැනි යුගයක තම වර්ගය වහා බෝ කර දිය හැකි මනා උත්පාදන ශක්තියක් ඇති උෟරු ප්‍රයෝජනයට ගෙන ලෝකයේ වැඩි වන ජනගහනයට අවශ්‍ය ආහාර හැකි තරම් දුරට සැපයිය හැක. ඊරියන් තම පැටවුන් බොහෝ ගණනක් ප්‍රසූත කරනවාත් හැර පැටව් ගැසීම කරන්නේ ද ඉතා ලපටි වයසේ දී ය. උෟරු පරම්පරාවන් දෙකක් අතර අවුරුද්දකට වැඩි පරතරයක් සාමාන්‍යයෙන් නොතිබේ. එනමුත් මස් සඳහා ඇති කරන ගව පරම්පරා දෙකක් අතර අවුරුදු 3 ක පමණ පරතරයක් ඇත. ඊරි පැටවුන්ට වයස් මාස 6 දී පමණ ගැබ් ගැන්විය හැකි අතර ගැබ්ගත් සතුන් මාස 4 ක දී පැටවුන් ප්‍රසූත කරනවා ඇත. එනමුත් එළ දෙනෙක් සාමාන්‍යයෙන් ගැබ් ගැන්විය හැක්කේ මාස 28ක් පමණ වයස් ගත වූවාට පසු වය. තව ද, එළදෙනෙකුට පැටවා ප්‍රසූත කිරීමට මාස නවයක කාලයක් ගන්නවා ඇත. එබැවින් මෙවැනි බෝ කිරීමේ හැකියාවන් හා උත්පාදන බලයන් ඇති උෟරු වර්ගයන් ගෙන් එක් ඊරියක් හා ඇගේ පරම්පරාවන්ගෙන් පැටව් අවුරුදු තුනක් තිස්සේ බෝ කිරීමෙන් උරන් 2220 කින්, යුතු උෟරු රැලක් ඇතිවන අතර ඒ කාලය තුළම එළ දෙනෙකුගෙන් ලබා ගත හැක්කේ එක් පැටවෙක් පමණි.

එහෙත් ජල සම්පාදනයක් නොමැති විවිධ දේශගුණයක් යටතේ වැඩෙන ධාන්‍ය වර්ග වර්ගයේ නොයෙක් කාල සීමාවලදී අඩු වැඩිවිය හැක. ඒ අනුව උරන්ට එම ධාන්‍ය ආහාර පිණිස දෙන බැවින් උරන් ඇති කිරීම හා උරුමස්වල මිලද නොයෙක් කාල සීමාවල දී වෙනස් වෙයි. මෙම බාධකයන් මග හරවා ගැනීම උදෙසා ධාන්‍ය එකතු කර කලක් තබා ගත හැකි ගබඩා තැනිය යුතු අතර උරුමස් නිෂ්පාදනය කරන ගොවියාට සහතික මිලක් රජය විසින් සැපයීම ඉතා කාලෝචිත යයි හැඟේ.

විවිධ දේශගුණයන් හා පාලනමය ක්‍රමයන් යටතේ නොයෙක් මිල ගණන්වලට උරුමස් නිපදවිය හැක. එක් ගොවිපලෙක උරුමස් රාත්තලක් නිපදවීම සඳහා ආහාර රාත්තල් 3.8ක්, යන අතර තවත් ගොවිපලෙක ආහාර රාත්තල් 4.6ක් වියදම් වීමට ඉඩ



◀ “ලාර්ජ් විසිට්” වර්ගයේ ඌරා.



“බර්ක්ශයර්” වර්ගයේ ඌරා. ▶



▶ පැටවු ගැසූ “ලාර්ජ් බ්ලැක්” ඊරිය.

ඇත. එ බැවින් නවීන විද්‍යාවේ අනුසාරයෙන් අපි මහන්සි ගත යුත්තේ ඉතාමත් ම අඩු වියදමකින් මස් රාත්තලක් නිපදවීමටයි. තවද ඉතා අඩු වියදමකින් උරුමස් නිපදවීමට නම් උන්ගේ ආහාරයට මාංසජනක ධාතු මෙන් ම ඛනිජ ද්‍රව්‍යද අඩංගු විය යුතු බැව් පෙනී යයි. මාංසජනක ධාතු විශේෂයෙන් ම අවශ්‍ය වන්නේ සත්‍ය රාත්තල් සියයක් පමණ බර ඇතිවන තුරු පමණය.

ඉක්මණින් වැඩිමේ බලය වයස් ගත නොවූ ළපටි උරුමට පමණක් ඇති වරප්‍රසාදයකි. වයස් ගත වූ උරුමට ආහාර ලබා දීමෙන් ඉක්මණින් විශාල බැරැති සතුන් කළ නොහැකිය. එ බැවින් අපේ පරිශ්‍රමය විය යුත්තේ ළපටි උරුම පැටවුන්ට වැඩියෙන් ආහාර දී ඉක්මණින් තර කර ගැනීමට මහන්සි ගැනීමයි.

උරුමස් නිෂ්පාදනය වැඩි දියුණු කළ හැක්කේ ආහාර දීමෙන් පාලනයෙන් හා බෝ කිරීමේ ක්‍රමයන්ගෙනි. උරුමට ආහාර සැපයිය හැකි ක්‍රම හතරක් ඇති බැව් දැන ගන්නට තිබේ. එක් එක් ක්‍රමයට ආහාර සැපයීමෙන් සත්‍යයේ ශරීරය තුළ තෙල් හා මස් පිහිටන්නේ විවිධ ආකාරයෙනි. මස් සඳහා ද, බේකන් සඳහා ද, ලාඩ් සඳහා ද, අනවශ්‍ය සතුන් නඩත්තු කිරීම සඳහා ද වෙන වෙනම ආහාර මිශ්‍රණයන් සැපයිය යුතුය. එසේ ආහාර සැපයීමෙන් වියදම හා කාර්යක්ෂමතාවය ද වැඩි වෙයි.

මනුෂ්‍යයා කෙරෙහි වුව ද, කුඩා කාලයේ මනා ලෙස ආහාර පාන හා මව් කිරි ලැබෙන දරුවන් වඩා හොඳ සවි ශක්තියක් ඇති පුෂ්ටිමත් අය බැව් සොයාගෙන ඇත. එ බැවින් උරුමයේ සම්පූර්ණ ජීවිත කාලය වන මාස 8—10 දක්වා ප්‍රමාණයකින් (උරුමස් සඳහා මාස 8 ක්, හා බේකන් සඳහා මාස 10 ක්) මාස 4 ක් මව් කුස තුළ ද මාස දෙකක් කිරි උරු බීමට උරු පටවා ගත කරයි.

දියුණු රටවල තරකිරීම සඳහා තෝරාගනු ලබන්නේ හොඳ ආරයන්ගෙන් දෙමුහුන් කරන ලද උරුමස් යෙදවීමෙන් පමණි. තව ද එම රටවල් වල කාර්යක්ෂමතාවයෙන් යුත් වඩා හොඳ පව්වි රැල් බෝ කර එවැනියේ සටහන් ද තබා ගනු ලැබේ. ඒ අනුව ඒ රටවල උරුමස් ඇති කිරීමෙන් රට තුළ සමස්ත ජනතාවට පෝෂ්‍යදායී කදිම ආහාරයක් නොකඩවා ලැබේ.

ගොවිකම් සභරාවේ දයකයෙකු විමට අවුරුද්දක දයක මුදල
 ටන රුපියලක වටිනාකම ඇති මුදල් ඇතවුමක් පහත සඳහන්
 ලිපිනයට ලියා පදිංචි තැපෑලෙන් එවන්න. ඔබේ නම, ගම හා
 ලිපිනය ඇතුළත් ලිපියක්ද, ඒ සමග එවන්න.

කෘෂිකම් නිලධාරී (ව්‍යාප්ති ආධාර)
නැ. පෙ. 636
සොත්ධරස් පෙදෙස
කොළඹ 12