



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු කඩිනමින් ගොවි ජනතාව අතරට ලබාදීමේ අත්වැලකි

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

තාක්ෂණික පත්‍රිකා අංක 44 - 2022 මැයි

ජෛෂණය පදනම්ව කාදන ගෙවත්ත ...



ඇමරිකාවේදී වසර කීපයකට පෙරදී කර ඇති සමීක්ෂණයකින් තහවුරු වී ඇත්තේ එරට වැසියන් 75% ක් දෙනා තමාට ඉඩ තිබෙන ආකාරයට ගෙවතු වගාව කෙරෙහි උනන්දුවෙන බවත්, මෙය ඊට පෙර වසරට වඩා 4% ක වැඩිවීමක් බවත්ය. 2014 දී ඇමරිකාවේ ජාතික ගෙවතු වගා සංගමය මගින් නිකුත්කළ “ගෙවත්තෙන් කෂම

මේසයට” යන තේමාවෙන් යුත් විශේෂ වාර්තාවෙන් පවා පෙන්වා දෙන්නේ ගෙවත්තෙන් ලබාගන්නා ආහාර බෝගයන්හි ඇති හිතකර ආදිනව බොහොමයක් ඇමරිකානුවන් මේ වනවිටත් තේරුම් ගෙන ඇති නිසා ආහාර විප්ලවයකට පවා දැන් මුල පුරමින් සිටිනා බවයි. වඩාත් සිත් පැහැරගන්නා අනාවරණය වන්නේ, ගෙවතු වගාව වෙනුවෙන් වැඩිපුරම ඉදිරියට එන්නේ තරුණ වයසේ ජනතාව වීමය. හිටපු ජනපතිවරයෙක් වූ බැරක් ඔබාමාගේ බිරිඳවූ මිචෙල් ඔබාමා විසින් නිල ජනපති මැදුර වූ “වයිට් හවුස්” හි පසුමිදුලේ පවත්වාගෙන ගිය “මුළුතැන් කොරටුව” (Kitchen Garden) ගැන පළවූ පුවත්, බොහොමයක් ඇමරිකානුවන්ගේ ගෙවතු වගා උනන්දුව උද්දීපනය කල බවටද සැක නැත. මීට පෙරදීද එනම් දෙවන ලෝක යුද සමයේදී පවා ඇමරිකාවට ආහාර හිඟයක් උදාවූ අතර සීනි, බට්, කිරි, බිත්තර වැනි දෑ පවා සලක ක්‍රමයට බෙදාහරින්නට රජය විසින් කටයුතු කර තිබිණ. ඇමරිකාවට අමතරව එක්සත් රාජධානිය, කැනඩාව, ජර්මනිය ආදී රටවල්ද ගෙවතු වගා වැඩසටහනට සහභාගි වූ අතර වැඩසටහනේ නම පමණක් වෙනස්වී තිබුණි. එය හැඳින්වූයේ “ජය උයන්” (Victory Gardens) යනුවෙනි. නිවාස ඉදිරිපස හිස් බිම්කඩේ, ගෙදර පිළිකන්නේ



දෙවැනි ලෝක යුද සමයේ ඇමරිකානු පෝෂ්ටරයක්

පමණක් නොව ඇතැම්විට පියැස්ස මතද ජනතාව විසින් බෝග වගා කරන ලද අතර අසල්වාසීන් එකිනෙකා කතා කරගෙන වචන ලද්දේ විවිධ බෝග වර්ගයි. අනතුරුව අස්වැන්නද හුවමාරු කරගනිමින් කෑම පංගුවේ විවිධත්වයද, පෝෂණීය වටිනාකමද ඔවුහු ආරක්ෂා කරගත්හ. 1943 වන විට මෙවැනි ගෙවතු ඇමරිකාව පුරා මිලියන 20 කට වඩා බිහිවූ බවත්, ජාතික ආහාර අවශ්‍යතාවයට ඒවා මගින් 40% කට වැඩි සම්මාදමක් සැපයුණු බවත් කියවේ.

නියඟය, ගංවතුර, සුනාමිය, යුද බිය වැනි අවස්ථා ගණනාවකදීම මෙරට ජනතාවටද නම වාසස්ථානය අවටින් යම්තරමකට හෝ ස්ථාවර ආහාර බෝග සැපයුමක් තිබීමේ අගය පැහැදිලිවී තිබේ. ගෙවතුවගාව පාසැල් ක්‍රියාකාරකමක් වශයෙන්ද කලෙක පටන් මෙහි භාවිතා විය. නුහුරු අත්දැකීමක් ලෙස පසුගිය දිනවලදී පැමිණි වසංගත තත්වය හමුවේද ජනතාව වැඩි වැඩියෙන් ගෙවතු වගාව කෙරෙහි නැඹුරුවෙනු දක්නා ලදී. 70 දශකය තරම් අතර අතීතයකදී පවා ගෙවත්ත ගැන පමණක් නොව එහි පෝෂණීය සංවිධානය ගැනද විශේෂ අවධානයක් යොමුකොට, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කාන්තා ගොවිපලේ අංශය මගින් සිදුකළ ගෙවිලියන් පුහුණුකිරීමේ වැඩසටහනෙහි මනකය අවදිකරනු ලැබුවේ විශ්‍රාමික කෘෂිකර්ම උපදේශිකාවක් වූ චන්ද්‍රා රත්නදිවාකර යි.

“අපේ කෑම පිඟාන ගැන බලන්න. පෝෂණවේදීන් උපදෙස් දෙන්නේ එහි යම්කිසි තුලිත පෝෂණ සංයුතියක් තිබිය යුතුයි කියලනේ. පිෂ්ඨය, ප්‍රෝටීන් යනාදී පෝෂණ පදාර්ථයන් පිඟානේ තිබිය යුතු ප්‍රමාණය ගැන සඳහන් වෙනවානේ. ඔය අදහස හිතේ තියාගෙනද අපි ගෙවත්ත දිනා බලන්නේ. බොහොම දෙනෙකුට ගෙවත්තක තිබෙන සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණය තුලට ඇතුල් කරගතයුතු බෝග මොනවාදැයි අවබෝධයක් නෑ. ඔහේ හිටවනවා. මම යෝජනා කරන්නේ කෑම පිඟානක තිබියයුතු සංඝටක වලට ගැලපෙන පරිදි ගෙවත්තටත් බෝග තෝරාගන්න කියලයි.”



පෝෂණීය ගෙවත්ත යනුවෙන් අය හඳුන්වාදෙන බිම් කඩෙහි, ශක්තිය ලැබෙන ආහාර, වර්ධක ආහාර හා ආරක්ෂක ආහාර යනුවෙන් වර්ග තුනක ආහාර ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගතය. පළමු කොටස නොහොත් ශක්තිය ලැබෙන ආහාර වලට ගැනෙන්නේ ධාන්‍ය ඇතුළුව “තනි පියල්ලේ” ඇටවර්ගත්, අල බෝග වර්ගත්, කොස් දෙල් යනාදියත්ය. අප දන්නා හොඳම තනි පියල්ලේ ඇට වර්ගය වන්නේ සහල්ය. ලැබුනේ ගෙවත්තෙන් නොව කුඹුරෙන්ය. එහෙත් මේ දිනවල නම් කුඹුරු ගොවිතැනට ඇති සීමා බාධක නිසා කුසපිරෙන ආහාරයක් සැපයීමේ වගකීම දරන්නටත් ගෙවත්තටම සිදුවී තිබේ. වර්ධක ආහාරයටත් එන්නේ ප්‍රෝටීන බහුල පියලි දෙකේ

ඇට වර්ගත්, සතුන්ගෙන් ලැබෙන කිරි, බිත්තර වැනි ආහාර වර්ගන්ය. ගමේ ගෙවත්තේ නම් බොහෝවිට සත්ව පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කළහැකි වුවද නාගරිකයාට නම් එම හැකියාව නොතිබේ. කුකුලන් වැනි සතුන් හොඳ ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් වශයෙන් බිත්තර ලබාදෙනවාට අමතරව, බීම පහුරුගාමින් වල්පැල මර්දනයද සිදු කරයි. වසුරු හෙලමින් ශාක පෝෂණයටත් දායකවේ. මේ නිසා පෝෂණීය ගෙවත්තක් තුල සත්ව පාලනයද එක් කොටසකි. තුන්වෙනි කොටසට ගැනෙන ආරක්ෂක ආහාර යනු නවීන ගෙවත්තේ වැඩිපුරම දක්නට ඇති බෝග කොටසයි. ගොවියාගේ නිෂ්පාදන ක්‍රියාදාමය තුලදී භාවිතාකරන කෘෂිකර්ම ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් වැඩියෙන්ම අනාරක්ෂිත වී ඇත්තේද මෙම කොටසය. එළවලු, පලතුරු හා පලා වර්ග වෙළඳපොලෙන් මිලදී ගැනීම මත යහමින් මුදල් වැයවීමක්ද, අනාරක්ෂිත ලෙස වසවිස යෙදූ ආහාර ශරීරගතවීමක්ද සිදුවියහැකි නිසා නැති ලෙඩ කැන්දා ගැනීමක් අප විසින්ම නිරපරාදේ සිදුකරගනු ලැබේ. එබැවින් ආරක්ෂක ආහාර වෙනුවෙන් වැඩි අවධානයක් යොමුකර ගෙවත්ත සංවර්ධනය කිරීම ඉතලදායී පියවරකි.

පිටපත : සනත් එම්. ඩණ්ඩාර - සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ, ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය, ගන්නොරුව

පරිගණක නිර්මාණය : ගෝනම් ලියනගේ
 අධීක්ෂණය හා උපදෙස් : ඩබ්.එල් හිරාන් පීරිස් (අධ්‍යක්ෂ - තොරතුරු හා සන්නිවේදන), අයි.එස්.එම් හලිමිදීන් (නියෝජ්‍ය කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ)