

සමස්තාලෝකයේ



ගෙවතු වගාව අරඹමු

අපේ ආහාරයට එළවළු හා පලතුරු අඩංගු කිරීමේ වැදගත්කම කවුරුත් පිළිගන්නවා. ප්‍රෝටීන හා පිෂ්ඨ මෙන්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්නව වැඩිමට ඇවැසි විටමින් හා ඛනිජ වර්ග මින් ලැබෙන නිසා, ජනතාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න වෙනවා. ඒවායේ පිෂ්ඨ, ප්‍රෝටීන, විටමින් හා ඛනිජ ඇතුළත් වන බැවින් අහර සමබල තත්ත්වයට පත්කර ගන්න පුළුවන්. නක එක් අයෙකුගේ සමබල ආහරට පලා එළවළු ග්‍රෑම් 60 ක්ද, පලතුරු ග්‍රෑම් 60 ක්ද, වෙනත් එළවළු වර්ග ග්‍රෑම් 20 ක්ද, අවශ්‍ය බව පෙන්වා දී තියෙනවා. මෙහි දක්වා ඇත්තේ දවසකට අවම වශයෙන් ආහාරයට ගතයුතු ප්‍රමාණයයි. ඉන් සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ආරක්ෂා කරගත හැකි බව ඔවුන්ගේ මතය වී ඇත.

අපි ආහාරයට ගන්නේ මින් අඩක් පමණි. එම ප්‍රමාණයන් ගැනීමට හේතුවී ඇත්තේ ආර්ථික අමාරුකම් හා පහසුවෙන් අවශ්‍ය පමණට නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ලබාගැනීමට ඇති අපහසුතාවයි.

වෙළඳපොලෙන් පහසුවෙන් එළවළු ලබාගැනීමට නොහැකිව ඇත්තේ කරුණු කීපයක් නිසාය. කන්න ක්‍රමයට වගාකරන එළවළු අවුරුද්දේ යම් යම් කාලවල අඩු වැඩි වීම, අඩුවන විට මිලත් ඉහළ යාම හා වගා කරන්නේ පාරිභෝගිකයන් රාශි වශයෙන් ජීවත්වන ප්‍රදේශවල නොවීම හා අධික වියදම් දරා ප්‍රවාහණය කිරීම ප්‍රධාන බැඩක වේ. මේ නිසා මෙම වර්ග කල්තබා ගැනීම අපහසුයි, ඒ නිසා ඉන් හරි අඩක්ම පාහේ විනාශ වී යනවා.

ලෝකයේ අනිත් රටවල නම් බෙහෙවින් එළවළු හා පලතුරු වගා කෙරෙන්නේ නගරයට ආසන්න ප්‍රදේශවලයි. නමුත් මෙරට එවැනි එළවළු වගාවන් බහුලව කෙරෙන්නේ කළාතුරකින්. ඒ නිසා හොඳ එළවළු වෙළඳපොලට බහුලව ලැබෙන්නේ නැහැ. මෙයට හොඳ ප්‍රතිකර්මයක් තියෙනවා.

ශ්‍රී ලංකාවේ තෙක් කළාපේ ගෙවතු වල එළවළු වගාකරන්න ඇති හැකියාව බහුලයි. දේශීය හා විදේශීය කීයා වෙනසක් නොමැතිව ඕනෑම වර්ගයක් මෙම පෙදෙස්වල වඩන්න පුළුවන්. ඒ අනුව දැනට ගෙවතු වගාවට නව ජීවනයක් දෙන්න කෘෂිකර්ම සංවර්ධන හා පර්යේෂණ අමාත්‍යාංශයේ, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව කටයුතු යොදා තියෙනවා. තමන්ට අවශ්‍ය එළවළු හා පලතුරු වර්ග තමන්ගේම ගෙවත්තේ වවා ගැනීමට "ගෙවතු වගා ව්‍යාපාරය" ආරම්භ කරල තියෙනවා. ඉන් අළුත්, නැවුම් එළවළු තමන්ට ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇති වෙනවා වගේම, මුදලක් ඉතිරි වෙනවා. වෙළඳපොල ගැන බලාපොරොත්තු කැබීමට අවශ්‍යතාවයක්ද මතු වන්නේ නැහැ.

මෙය පහසුවෙන් කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. හැබැයි නිකම්ම බැහැ. සැලසුමක් මත තම ගෙවත්ත එළවළු වගාකරන්න ටිකක් මහන්සියෙන් සකස් කරගන්න ඕනෑ. එසේ ගෙවත්ත සකස්කර ගත්තාම තම ගෙදරට අවශ්‍යවන පලා එළවළු වෙනත් එළවළු හා පලතුරු ගස් කීපයක් වවා ගැනීමෙන් ගෙදර අවශ්‍යතාවන් පහසුවෙන් සපයාගන්න පුළුවන්. එය කිරීමට එතරම්ම අපහසු නැහැ. උනන්දුව හා උත්සාහයත්, ආශාවත් මෙය ඉටුකර ගැනීමට උදව් වෙනවා.

මේ සඳහා අවශ්‍ය සෑම පහසුකමක්ම දැනට සපයාදී තිබෙනවා. ඒ නිසා මෙම කටයුත්ත සාර්ථක කරගෙන තම දෛනික ජීවිතයට අවශ්‍යතාවන් සපයා ගැනීමට කවුරුත් උනන්දුවීම තමා සතු යුතුකමක් වේ. ඉන් තමාත්, තමාගේ ගමත්, රටත් දියුණුවට පත්කර ගතහැක. එය ඔබේ යුතුකමයි.

මේ නිසා අන්වන වාසි බොහොමයි. ගෙවත්තේ ටිකක් මහන්සි වෙනකොට ව්‍යායාමය හොඳට ලැබෙනවා. ගෙවත්ත වැවෙන විට ගෙදරට සිරියාව ලඟාවෙනවා. අහරට නැවුම් එළවළු ලබාගන්න පිළිවන්. ඉන් මුදල් ඉතිරි වෙනවා වාගේම තම මහන්සියෙන් වගාකරගත් දැය අනුභව කිරීමෙන් තමාට මහත් මානසික තෘප්තියක් ලැබෙණු නොඅනුමාණයි. ගෙවතු වගාවෙන් රටම වගාවේ. ජනතාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

ජාතික සේවයක් ලෙස අපි ගෙවතු වවා මෙරටට පුනර් ජීවනයක් ලඟා කර දෙමු.

කෘෂිකර්ම ප්‍රකාශන ඒකකය
නව කාර්යාලීය ලිපිනය

කෘෂිකර්ම නිලධාරී :
කෘෂිකර්ම ප්‍රකාශණ අංශය,
තැ. පෙ. 24,
ගන්තොරුව
පේරාදෙණිය.