

ඵළවළු පසු පැස්වනු

නාකෂණාය

අපේ එදිනෙදා ආහාර වේල රසවත් කරගන්න වගේම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගන්නත් එළවළු අපට ඉතා වැදගත් වෙනවා. අප රටේ සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ නොයෙකුත් ප්‍රභේදයන්ගේ යුතු එළවළු බෝග වගා කරනවා.

එ කෙසේ වුවත්, සමස්ථයක් වශයෙන් ගත්තොත් අප රටේ නිෂ්පාදනය කරන එළවළු බෝගයන්ගෙන් 40% ක පමණ ප්‍රමාණයක් අපගේ යනබව සංඛ්‍යාලේඛන පෙන්වා දෙනවා. අස්වනු නෙලූ අවස්ථාවේ ඉදුත් පාරිභෝගිකයාට ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා මෙම අපගේ යෑම සිදුවෙනවා. මේ නිසා වන ආර්ථික හානිය සුළුපටු නැහැ. ලෝකයේ දියුණු රටවල් හා සැසඳුවොත් එය ඉතා ඉහළ අගයක්.

මෙතරම් එළවළු ප්‍රමාණයක් අපගේ යෑමට බලපාන හේතු රාශියක් තියෙනවා.

අස්වනු නෙලාගැනීමේ පටන් පාරිභෝගිකයා අතට පත්වනතුරු සිදුකෙරෙන වැරදි පරිහරණ ක්‍රම නිසා විශාල නිෂ්පාදන ප්‍රමාණයක් ඉවත දැමීමට සිදුවෙනවා. පසු අස්වනු හානි ලෙස අප හදුන්වන්නේ මෙම තත්වයයි.

පසු අස්වනු හානි ඇතිවන මූලිකම අවස්ථාව ලෙස අස්වනු නෙලාගන්නා අවස්ථාව දක්වන්න පුළුවන්. මෙහිදී සිදුකරන මූලිකම වැරද්ද තමයි නිසි අවස්ථාවේදී අස්වනු නෙලා නොගැනීම. එ විතරක් නොවෙයි වැඩි උණුසුමක් පවතින අවස්ථාවලදී අස්වනු නෙලා එකට ගොඩ ගසා තැබීමෙන් ඇතිවන තැම්බීම නිසාද එළවළු හරක් වන අවස්ථා බොහෝය. විශේෂයෙන් කොළ එළවළු, කරපිංචා, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, ලීක්ස් වැනි වර්ගද දවල් කාලයේදී නෙලා ගැනීමෙන් හානි සිදුවෙනවා. (පිණි හිදුනු පසු නෙලීම වඩාත් උචිතයි)

නියමිත මේරු අවස්ථාවේදී එළවළු නෙලා නොගැනීමෙන් ද වැඩි ප්‍රමාණයක් අපගේ යනවා වගේම ළපටි අවස්ථාවේ අස්වැන්න නෙලාගැනීමෙන්ද කල්තබාගැනීම වෙනවා. වැඩිපුර මේරු එවායේද ගුණාත්මය අඩු නිසා අපගේ යන ප්‍රමාණය වැඩියි. වැඩිපුර මේරු එවායේ පෝෂණ ගුණයද අඩුයි.

කෙසේ වුවත් ගොවිපලේ සිට ඉලක්ක කරගත් වෙළඳපලට ඇති දුර අනුව අස්වනු නෙලාගන්නා අවධිය තීරණය කරන්න වෙනවා.

වෙළඳපල ඉතා කිට්ටුනම් තක්කාලි වැනි බෝගයක් (25% පමණ වණ්ණීය ඇතිවු) නෙලාගැනීම වඩා යෝග්‍යයයි. එසේ නොවේ නම් රත්පැහැ ගැන්වෙන අවස්ථාවේදී නෙලාගත යුතුවෙනවා.

නිෂ්පාදන භාවිතය අනුවත් එළවළු නෙලාගැනීමේ අවධිය තීරණය කරන්න වෙනවා. සෝස් වැනි නිෂ්පාදන සෑදීම සඳහා නම් තක්කාලි රත්පැහැවු අවස්ථාවේදී නෙලාගතයුතු වෙනවා. අවිචාරු වැනි නිෂ්පාදනවලට ගර්කිත් ඉතා ලපටි අවස්ථාවේ නෙලාගත යුතුයි. සලාද සඳහා නම් මේවා තරමක් මේරු අවස්ථාවේදී නෙලාගත යුතු වෙනවා.

එළවළු පසු අස්වනු හානි උග්‍ර කෙරෙන තවත් අවස්ථාවක් තමයි අස්වනු නෙලා ගැනීමේදී සිදුකෙරෙන හානි. නිවැරදි උපකරණ භාවිතා නොකිරීමත්, නොසැලකිලිමත් බව නිසාද පසු අස්වනු රෝගවලට පාත්‍රවන අවස්ථා බොහෝය.

ගොවි මහතන් වැඩිදෙනෙක් කරන තවත් වැරදි දෙයක් තමයි නෙලාගත් අස්වැන්න අවිටේ ගොඩගසා තැබීම. එවිට එවා අවිටට පිලිස්සීමත් තාප උත්පාදනයත් වීම නිසා තැම්බීමට භාජනය වෙනවා.

නෙලූ අස්වැන්න හෙවන ඇති තැනක තුනීකර තබා හැකි ඉක්මනින් ඇසුරුම් කිරීමට ගෙන යා යුතු වෙනවා. නෙලන අවස්ථාවේදීම ඇසුරුම් යොදා ගැනීමට හැකිනම් එය වඩාත් ප්‍රතිඵලදායකයි.

තැනිතම් අස්වනු නෙලීමටත් ඇසුරුම් පොළට ගෙනයෑමටත් පහසුවෙන් පරිහරණය කලහැකි ජලාස්ථික භාජන යොදාගත හැකියි.

යොදාගන්නා ඇසුරුම් නිසාත් නිෂ්පාදන අපගේ යෑවෙනවා. නොගැලපෙන ඇසුරුම් නිසා එළවළු නිෂ්පාදනවලට හානි සිදුවෙනවා.

පාරම්පරික වේවැලේකුඩු, දැල් මළු වැනි දෑ භාවිතා කිරීමෙන් කැපීම, තැලීම, පොඩිවීම වන නිසා නිෂ්පාදන විනාශ වෙන්න පුළුවන්. එ වගේම ගෝනි, පොලිසැග් බැග් වැනි දෑ ද ඇසුරුම් සඳහා යොදා ගැනීම සුදුසු නැහැ. එ නිසා එළවළු වර්ගය අනුව අනිවාර්යයෙන්ම ඇසුරුම් වෙනස් කල යුතු වෙනවා.

වම්බටු වැනි ලොකු එළවළු සඳහා විශාල ජලාස්ථික බදුන්ද, පතෝල, මුරංගා, මෑකරල් වැනි එවාට දිගට බදුන්ද තක්කාලි සඳහා එකමත තැබිය හැකි නොගැඹුරු බදුන්ද භාවිතා කළ යුතුයි. එවගේම එවැනි එළවළු පේලි දෙකකට වඩාඇසිරීමෙන් තැලීමට ඇති අවස්ථා වැඩි නිසා එ ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. බෝංචි, ලීක්ස්, ගෝවා වැනි එළවළුවලටත් ජලාස්ථික කුඩා භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

එළවළු ඇසිරීමේදී ඒවා පිරිසිදු කර ඇසිරීමත් කල්තබා ගැනීමට ඉවහල් වෙනවා. තවද මඩ තැවරුණු අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීමද නරක් වූ බොහෝ කොටස් තිබේ නම් ඒවාද ඉවත් කල යුතු වෙනවා. පසුව ඉදුණු ප්‍රමාණය, හැඩය, වර්ණය, ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කිරීම වැඩි මිලක් ලබාගැනීමට පිටුවහලක්.

කොළ එළවළු ඉතා සුපරිඝ්‍නාකාරීව පරිභරණය කල යුතුයි. ඒවා රළු පරිභරණය, දැඩි සෙලවීම්වලින් තොර විය යුතුයි. විශ්ලීම, හැකිලීම, කොළ හැලීම, වලක්වා ගැනීමට නියමිත කාලාන්තරවලට වරක් වතුර ඉසීම කල යුතු වෙනවා.

එළවළු ප්‍රවාහනය පසු අස්වනු හානි විශාල ලෙස ඇතිවන ක්‍රියාවලියක්. ගොවිපලේදී තෙලා ගන්නා අස්වැන්න වෙළඳපල දක්වා ගමන් කරන අතර වාරයේදී අප අතින් කෙරෙන වැරදි බොහොමයක් නිසා නිෂ්පාදන විනාශ වෙනවා.

ප්‍රවාහන විශදම් අවම කර ගැනීමට සමහරුන් එළවළු තොග එකවර ප්‍රවාහනය කර ගැනීමට ඇසුරුම්වලට දරාගන්න බැරි ප්‍රමාණයක් තද කරමින් පුරවනවා. මේ නිසා නිෂ්පාදනයෙන් විශාල ප්‍රමාණයක් තැලීම්, පොඩිවීම්, පිපිරීම් හා පළුදවීම්වලට භාජනය වීමෙන් ඉවත දමන්න සිදුවෙනවා.

ඒ විතරක් නොවෙයි මේ විදිහට පුරවගන්න එළවළු අස්වැන්න ප්‍රවාහනය සඳහා එකමන එක ගොඩ ගනනවා. ඒ නිසා ඇතිවන අධික උෂ්ණත්වය නිසා යට තියෙන එළවළු තැම්බෙනවා. ඒ මදිවට මිනිස්සු මේවා උඩ ඇවිදිනව වගේම වාඩිවෙලත් යනවා.

එළවළු ප්‍රවාහනය සඳහා බොහෝ විට යොදාගන්නේ විවෘත වූ වාහන. මේ නිසා වැඩි ප්‍රමාණයක් අවිචට පිලිස්සීමෙනුත් හානි වෙනවා. ඒ වගේම වැස්සට තෙමෙනවා. අවසානයේ එම එළවළු වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉවත දමන්න වෙනවා. සිල්ලර වෙළඳපොලේදී බොහෝ විට එළවළු අවිචට නිරාවරණය වෙනවා. එමගින් වේලීම සිදුවෙනවා පමණක් නොව මේරීම සිදුවන වේගයත් ඉක්මන් වෙනවා.

මේ නිසා එළවළු සුදුසු ඇසුරුම්වල දරාගතහැකි ප්‍රමාණවලින් ඇසුරා අවිචට නිරාවරණය නොවූ වාතාශ්‍රය සිදුවන වාහනවල ප්‍රවාහනය කිරීමෙන් හානි වන ප්‍රමාණය අඩුකර ගත හැකියි. නොඑසේනම් නොදියුණු සාම්ප්‍රදයික ක්‍රමවලට එල්ලවෙන සිටියහොත් වර්තමානයේ වන මෙම තාක්ෂණික අනාගතයේදී දෙගුණ තෙගුණ වනබව ස්ථිර වශයෙන්ම කියන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අස්වැන්න තෙලීමේ පටන් අවසානය දක්වා නිවැරදි පරිභරණය මගින් දැනට අපගේ යන එළවළු අස්වැන්නෙන් 30% ක ප්‍රමාණයක් අවම කරගත හැකි වෙනවා. ඒ තුලින් නිෂ්පාදන ගුණාත්මයද රැකෙන නිසා ඒවා වැඩි මිලකට අලෙවිකර ගැනීමෙන් වැඩි ආදායමක් ද ලබාගත හැකි නිසා ගොවිභට සරුසාර හෙට දිනකට එය මහත් පිටුවහලක් වන බව නිසැකවම සඳහන් කරන්න පුළුවන්.