VIDUSR-1-1

මාංශ භෝග

ඩෙරික් ෂොක්මන්
අංශ ප්‍රධාන කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රවෘත්ති සේවා අංශය

ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ ඒකාබද්ධ වැඩපිළිවෙලක දී තරගකාරී භෝග මෙන් නොව සහල් හා ධාන්‍ය වර්ග අනුපූරක භෝග වශයෙන් වගා කිරීමේ ක්ෂණික අවශ්‍යතාවයන් පැන නැග ඇත. මක්නිසාදයත් ධාන්‍ය වර්ග අඩු වියදමින් මාංශජනක ධාතු ලබාගත හැකි මාර්ගයක් වන අතර ඒවා බත් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් ලංකාවේ ජනයා ගනු ලබන ආහාරයේ ඌණව පවත්නා ලයිසීන් සහ ඇමයිනෝ අම්ල එහි අඩංගු බැවින් එම ඌණතාව නැති කරන හෙයිනි. අවාසනාවකට මෙන් කෘෂිකර්ම ප්‍රතිපත්තිය සහල් නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීම කෙරේ පමණක් එල්ල කරන ලද අතර ධාන්‍ය වර්ග විශේෂයෙන් ම ඉන්දියාව සහ වෙනත් රටවලින් ආනයනය කරන ලදී. කෙසේ වුව ද රජය විසින් මෑත දී මුං ඇට, කඩල, රට කජු, කව්පි යනාදිය ආයාත කිරීම තහනම් කරනු ලැබීමත් කොල්លු, රට පෝර යනාදිය ගෙන්වීමේ ප්‍රමාණය සීමා කිරීමත් හේතු කොට ගෙන මෙම ධාන්‍ය වර්ග රට තුළ වගා කිරීමට ගොවියාට සෑහෙන දිරිගැන්වීමක් විය.

වැඩි දියුණු කළ භෝග වගාව

ඕනෑම ධාන්‍ය වර්ග සංවර්ධන වැඩ පිළිවෙලක දී පළමුව සැළකිල්ල යොමු විය යුත්තේ කෙටි කාල පරිච්ඡේදයක දී වඩා ඉහළ අස්වැන්නක් ලබා ගත හැකි දියුණු භෝග වර්ග යොද ගැනීම කෙරෙහිය. එවැනි ධාන්‍ය වර්ග දැන් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ලබා ගත හැක. එම්. අයි. 1, එම්.අයි. 4, විඩි 59 මුං ඇට, ඒ අතුරින් ප්‍රසිද්ධ ඒවා වේ. මේ අතුරින් විශේෂයෙන් ම ආනයනය කරනු ලැබූ මයිසූර් පරිප්පු වලට ආදේශකයක් වශයෙන් ජනප්‍රියව ඇති එම්.අයි. 35 කව්පි සහ එම්. අයි. 4 සහ විඩි 59 මුං ඇට, දින 60–70 අතර කාලයක දී අස්වැන්න නෙළා ගත හැක. එහෙත් ඒවා ප්‍රාදේශික ධාන්‍ය වර්ග වලට වඩා වැඩි අස්වැන්නක් ගෙන දේ.

පොස්පේට් පොහොර යෙදීම

කෙසේ වුවද ගොවියා විසින් මීට පෙර හුරුපුරුදු වූ ක්‍රමයන්ට වඩා ඉහළ මට්ටමේ වගා ක්‍රම යොද ගැනීමට සූදනම් වීම මිස මෙම දියුණු කළ ධාන්‍ය වර්ගවලින් වැඩි පලදාවක් ලබාගත හැකි නොවනු ඇත. ධාන්‍ය බෝග -‘‘ඉඩම් අයින්වල’’ වගා කරන ලදයි යන්නෙන් එම භෝග වර්ග පොහොර වලට අනුකූලතාවයක් නොදක්වන්නේ යයි නොහැඟෙවේ. දියුණු කළ ධාන්‍ය වර්ග පොහොර කෙරෙහි කැපී පෙනෙන අනුකූලතාවයක් දක්වයි. විශේෂයෙන් ම නොසරු පසක් සඳහා ආරම්භයේ දී අක්කරයකට යටත්පිරිසෙයින් ඒකාග්‍ර කරනලද සුපර් පොස්පේට් හොණ්ඩර ½ ක් හා යූරියා හොණ්ඩර ½ ක් අවශ්‍ය වේ.

බොහෝ වගාවන් මෙන් නොව ධාන්‍ය වර්ග මූලකේෂ නිපදවීමට පසුබට වන හෙයින් එනම් ගසේ මුල්වල නයිට්‍රජන් තැන්පත් කරවන බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම – මේ හේතුකොට ගෙන වර්ධනය බාලවේ. කෙසේ වුව ද මූලකේෂ දියුණු කිරීම සඳහා පොස්පේට් අත්‍යවශ්‍යයි.

දියුණු කළ භෝග වර්ග වගා කිරීමේ හැකියාවත් රජය විසින් අඩුමිලට පොහොර ලබා දීමේ ක්‍රමයත් සහ සහල් සමඟ ධාන්‍ය වර්ග ඇතුළත් කර වගාකිරීමේ ප්‍රකර්ශ ක්‍රමයක් ආරම්භ කිරීමට කාලය එළඹී ඇත. වී අස්වැන්න කපාගත් වහාම කෙටිකාලීන ධාන්‍ය වර්ග, අතුරු බෝගයක් වශයෙන් කුඹුරුවල සාර්ථක ලෙස වගා කළ හැකි ය. නැතහොත් වී කන්න දෙකක් අතර, අතර මැදි බෝගයන් වශයෙන් වගා කළ හැකි ය. මේවායේ කෙටි වයස් ප්‍රමාණයත් අඩු ජල ප්‍රමානයක් අවශ්‍යවීම නිසාත් වගා කිරීමට හැකි ය.

සැබැවින්ම ජල හිඟය හේතු කොට ගෙන සහල් වගාව කළ නොහැකි බිම් මෙම ධාන්‍ය වර්ග වගා කිරීමෙන් අඩු ජල ප්‍රමානයකින් සෑහීමකට පත්වීම තවදුරටත් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවීමට හේතුවයි. මෙම හේතුව නිසා වියලි කලාපයේ යල් කන්නය තුළ පුරන්වීමට හැර ඇති අක්කර දහස් ගණන් ඇත. අනුරාධපුර සහ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කවල පමණක් අක්කර 200,000 ක් වේ. ඉන් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් වැව් හෝ ලිං ජලය පාවිච්චි කිරීමෙන් සාර්ථක ලෙස ධාන්‍ය වගා කිරීමට හැකියාව තිබිය දී පුරන් වීමට ඉඩ හැර ඇති අති විශාල ඉඩම් ප්‍රමාණයකි.

අපට අයත් සීමා සහිත ඉඩම් සම්පත් සමඟ වටිනා පොහොර වර්ග වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට නම් මෙපරිදි වගා විවිධාංගීකරණය ඉතා අත්‍යාවශ්‍ය ය. වගාව සඳහා යොදනු ලැබූ පොස්පරස් සහ පොටෑසියම් පොහොරවල සාරය උරා ගැනීමෙන් ධාන්‍ය වර්ග පෝෂණය වේ. මේවා කරල් වීම නිසා නයිට්‍රජන් තැන්පත් කිරීමේ බැක්ටීරියාවල උපකාරයෙන් නයිට්‍රජන් යම් ප්‍රමාණයක් ද උපදවයි. වැඩිපුර නයිට්‍රජන් ප්‍රමාණයක් කන්න අවසානයේ දී වගා බිම්වල ඉපනැලි හැමෙන් පසු ඊළඟ වගාවට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

තවද මේ නිසා අතිරේක වාසි ද ඇත. ධාන්‍ය වගාව සඳහා වල් පැලෑටි නෙලීම හේතු කොට ගෙන ඒ හා ඇති වී වගාවට එය වාසි දයකය, එනම් වල් පැලෑටි සම්බන්ධයෙන් හිරිහැර විය යුත්තේ ඉඩම් පුරන්ව තිබෙන්න හැරීමෙන් ඒ ගැන කරදරවිය යුතු ප්‍රමාණයට අඩුවෙනි. එහෙත් අනතුරුහැඟවීමක් දිය යුතුව ඇත! වී ගොවිතැනට පුරුදුව සිටි ගොවියා තම කුඹුරේ ධාන්‍ය ගොවිතැන් කිරීමේ දී පුරුද්දක් වශයෙන් ජලය ගලායෑමට සැලැස්වීමට වඩා කැමැත්තක් දක්වයි. ලියැදිවල ජලය බස්සවා බොහො වේලාවක් තුළ ජලය රැඳී සිටීමට සලස්වයි. මෙය වී ගොවිතැන සඳහා ඔබින නමුත් ධාන්‍ය වර්ග නිෂ්පාදනයේ දී අහිතකර වේ. කෙටි කාලීන ජලය රඳා සිටින අවස්ථාවේ දී පවා ධාන්‍ය පැලෑටිවල වර්ධනය ඉතාමත් බාලවේ. නැතහොත් එම්.අයි.35 කව්පි වගාවේදී නම් කරල් හැදීම බාල වී කොළ පමණක් විශාල වශයෙන් වර්ධනයවේ. ඒ අනුව ජලය සැපයීමේ හොඳම ක්‍රමය වන්නේ ජලය ගලායාමට සැලැස්වීම නොව දින 10–14 ක් පමණ සෑහෙන තරමින් ජලය සැපයීමයි.

ධාන්‍ය වගාවට බසින වී ගොවියා අතින් වල් පැලෑටි නෙලීමේ කාර්‍ය අතපසු වීම සිදුවීමට ප්‍රවනතාවයක් ඇත. කුඹුරුවලට ජලය ගලායාමට සැලැස්වීමෙන් වල් පැලෑටි මර්ධනය කිරීමට පුරුදුව සිටින වී ගොවියා කිහිප වරක් මඳ වශයෙන් ජලය සැපයීමේ දී සාමාන්‍යයට වඩා වැඩි වේගයකින්වල් පැලෑටි බෝවෙන බව ඔහුට අමතක විය හැක. මුල් මාස කීපය ඇතුලත දී මෙම වල් පැලෑටි මුලිනුදුරා නොදැමුවහොත් අවසානයේ දී එලදාව හීනවේ.

වැඩි අස්වැන්න ලැබීම

එහෙත් එයට කරදරවිය යුතුද? ධාන්‍ය නිශ්පාදනයෙන් ලැබෙන ආදායම ගොවියා හුරු පුරුදු වත්මන් වගා ක්‍රම වෙනස් කිරීමට තරම් ඔහු උනන්දු කරවයිද? මෙතෙක් මේ පිළිබඳව සාර්ථකව ක්‍රම දක්වා ඇත. උදහරණ:— මුං ඇට වගාව ගනිමු. ජලය සැපයීම මගින් එක් අක්කරයකට මුං ඇට රාත්තල් 800-1000 ක් පමණ බලාපොරොත්තු විය හැක. රාත්තල රුපියල් තුන බැගින් විකිනීමෙන් රුපියල් 2400.00 රුපියල් 3000.00 ක් දක්වා මින් ආදායම ලැබිය හැක.

පොහොර, වල් පැලෑටි නාශක, කෘමිනාශක ආදිය සියළුම අමතර යෙදීම් ද සමඟ එවැනි වගාවන් සඳහා මුළුවියදම රුපියල් 1000.00 ඉක්මවිය යුතු නොවේ. මේ මගින් රුපියල් 1400.00 සිට රුපියල් 2000.00 දක්වා ශුද්ධ ලාභයක් ලැබෙනු ඇත. එය සහල් වලින් ලබන ආන්තික ලාභයට සමාන ලාභයක් හෝ සමහරවිට ඊට වඩා වැඩි ලාබයකි.

VIDUS2-1-2

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින මන්දපෝෂණය පිළිබඳ සමහර වෛද්‍යමය හා ආර්ථික අංශ

ප්‍රියානි සොයිසා

කෞමාරභෘත්‍ය පිළිබඳ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨය, ශ්‍රී ලංකා විශ්ව විද්‍යාලය

මන්දපෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය ඉතා උග්‍ර තත්වයක තිබූ අතර පසුගිය දශක තුනකටත් වැඩි කාලයක් තුළ එය වෛද්‍ය අංශවල බෙහෙවින් සාකච්ඡා කෙරින. 1973 ඉන්ධන අර්බුද අවධියක් විය. බොහෝ දියුණුවන රටවල උග්‍ර ආහාර හිඟය මත මෙය ආරෝපණය වූ විට මන්දපෝෂණ තත්ව හටගැනීම තවත් වැඩි විය. මෙම ගැටළුව දැන් පාවුල වශයෙන් දැනී යන අතර ආරෝග්‍යශාලාවලින් පිටතට ද ගිය බලවත් අවධානයක් යොමු වූ කරුණක් ව ඇත.

මෙම ගැටළුව විසඳීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකර්ම ගත හැකි වන පරිදි ප්‍රමුඛතාවයන් හඳුනාගැනීමට හැකිවනු පිණිස ගැටළුව කුමක්දැයි විස්තර කිරීම ප්‍රථම අවශ්‍යතාවය වේ. මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන අයගේ සංඛ්‍යා පමණක් නොව ඔවුන් ජීවත්වන පරිසරය, පවුල හා සමාජ පරිසරය පිළිබඳ උප වර්ගීකරණයක් ද අප ලබා ගත යුතු ය.

මෙසේ ගැටළුව කුමක්දැයි හඳුනාගැනීම පහත සඳහන් අධ්‍යයන මඟින් ලබාගත හැකි වේ.

(අ) සමාජයේ පෝෂ්‍යදායී

(ආ) සමාජය තුළ ඇති අවදානමට ලක්ව තිබෙන කාණ්ඩ වැඩිදුරටත් හඳුනා ගැනීම පිණිස ආරෝග්‍යශාලාවල ඇති දත්ත විග්‍රහ කිරීම.

1975 සැප්තැම්බර් සිට 1976 මාර්තු දක්වා කාලය තුළ දී කෙයාර් ආයතනය, ඇමරිකානු එක්සත් ජනපද සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන, සුභසාධන හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් කරන ලද සමීක්ෂණය ශ්‍රී ලංකාවේ පාසැල් යාමට පෙර ජනසංඛ්‍යාවේ පෝෂණමය තත්වය පිළිබඳ සංඛ්‍යාත්මක වශයෙන් වටිනා තක්සේරු කිරීමක් සපයන ලදී.

පෝෂණමය තත්වය වර්ග කිරීමේ දී උසට ගැලපෙන බර හා වයසට ගැලපෙන උස යනාදි මානව වංශ විද්‍යාත්මක මිනුම් වෝටර්ලෝ විසින් යෝජනා කරන ලද පරිදි එකට සම්බන්ධ කර යොදා ගන්නා ලදී.

අංක 1 හා 2 සටහන් සෞඛ්‍ය සේවා අධිකාරි ප්‍රදේශ හා වයස අනුව උග්‍ර හා අතිඋග්‍ර අඩු පෝෂණමය තත්වයේ ව්‍යාප්තිය පෙන් වයි.

සටහන 1

සටහන 2

මෙම පදනම් සමීක්ෂණය දැනට කරගෙන යනු ලබන පරීක්ෂණ වල දී පමණක් නොව ප්‍රතිකර්ම වැඩ සටහනින් හටගන්න වෙනස්කම් තක්සේරු කිරීමේදී ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඉතා උග්‍ර අඩු පෝෂණමය තත්වය පෙන්වනුයේ ආහාරවල අති උග්‍ර හිඟකම් නිසා හෝ අති උග්‍ර ලෙඩරෝග නිසා හෝ මෑත දී ඇති වූ ඌනතාව යකි. පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ලබාදීම හෝ ලෙඩ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීම වැනි කෙටි කාලීන ප්‍රතිකර්ම මෙවැනි ඉතා උග්‍ර ඌනතාවයන් මඟහරවා ගැනීමට උපකාර වේ. එහෙත් උග්‍ර කුසගිනි තත්වය නිසා හටගන්නා අඩු පෝෂණ තත්වය නැතිකර දැමීම සඳහා දිගුකාලීන පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. රත්නපුර, නුවර, මඩකල පුව හා ගාල්ල වැනි දිස්ත්‍රික්ක ඉතාමත් නරක තත්වයක පවතින බව පැහැදිලි ය. මාස 12 – 23 අතර වයස් කාණ්ඩයේ ළමයින් ප්‍රතිකර්ම සඳහා පියවර ගැනීමේලා අධික අවදානම් කාණ්ඩයේ සිටින බව සමීක්ෂණයේ දී පෙනී ගියේ ය.

අවසාන වශයෙන් තුන්වන සටහන වූ ගෘහයේ ප්‍රමාණය කෙතරම්දැයි පෙන්වයි. එනම්: ලාංකිකයන්ගෙන් 40% ක පමණ ප්‍රමාණයක් යම් පෝෂණමය මැදිහත්වීමේ වැඩ සටහනක් අවශ්‍ය කරවන අන්දමින් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බව ය.

සටහන 3

ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනස් දිස්ත්‍රික්කවල වෙනත් ළදරු මරණ ප්‍රවේග පිළිබඳව කරනු ලබන විග්‍රහයකින් පෝෂක තත්වය හා ඉහල ළදරු මරණ ප්‍රමාණය අතර පවතින බලවත් අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාවය පෙනේ. (1 සටහන) එහෙයින් මෙම ප්‍රදේශ වල දී පෝෂණමය මැදිහත්වීමේ හදිසි අවශ්‍යතාවයක් ඇත. කලින් පැවති අධික මරණීය අවදානම් තත්වය අඩුකල හැකි වන තරමේ වේගයකින් දරුණු ලෙස පවතින මන්දපෝෂණය පසුබස්වාලීමට දැන් හැකිව ඇති බව කිව හැකි ය. මෙයට හේතුව පෝෂණය සැපයීම බොහෝ විට පදනම්ව ඇත්තේ ත්‍රිපෝෂ (WSB) භාවිතා කිරීම මතවීම ය. ප්‍රදේශීය කෞමාරභෘත්‍ය ඒකකවල ද මෙම වැඩසටහන් ජනප්‍රිය කළ හැකි නම් එම ප්‍රදේශවල ළදරු මරණ ප්‍රවේග ද අඩු කළ හැකිවේ.

'මන්දපෝෂණයට ලක්වීමේ අවදානමේ' ළමයින් තබන සාධක හඳුනාගැනීම සඳහා ආරෝග්‍යශාලාවල ඇති තොරතුරු අතීතයටත් ඉදිරියටත් වශයෙන් විග්‍රහ කිරීම විශ්ව විද්‍යාල කෞමාරභෘත්‍ය අංශය මඟින් කරන ලදී.

සටහන් 4

4 වන සටහන චිකිත්සාගාරවලට පැමිණීම පෙන්නුම් කරයි. වැඩිදෙනෙකුට 'මැරැස්මස්' විය. මින් පෙනීයන්නේ අති උග්‍ර කුසගිනි තත්වයට වඩා (එසේ නම් වැඩි ප්‍රමාණයක් 'ක්වෝෂියෝකෝර්' විය.) ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින බලවත් කුසගිනි හෝ කැලරි නොසෑහීම පිළිබඳ තත්වයකි.

මෙම 'මැරැස්මස්' අධික වශයෙන් පැවතීම දුර්වල මව් කිරිදීම හා සම්බන්ධ ය. (4 වන සටහන) මෙම පවුල් අතර කෘත්‍රිම කිරිදීම අසාර්ථකව ඇති බව පැහැදිලි ය. ජන සංඛ්‍යා ප්‍රසාරණය හා ලෝකයේ කිරි හිඟයත් සමඟ ළදරු කිරි ආහාරවල මිල ගණන් නිරන්තරවම ඉහළ නගී. එහෙයින් සියළුම මට්ටම්වල දී මව් කිරිදීම වර්ධනය කිරීමත්, ටින්කළ කිරි ආහාර වඩා ඉහළය යනුවෙන් පවතින අදහස් ඉවත් කිරීමත් අවශ්‍යය.

සටහන 5

වයස් ව්‍යාප්තිය 5 වන සටහනින් පෙන්නුම් කෙරේ. 'මැරස්මස්' ළදරු කාලයේ දී හටගන්නා අතර 'ක්වෝෂිකෝර්' මීට වඩා වයසැති ළමයින්ට සෑදේ. පිරිමි හා ගැහැණු දෙපක්ෂයම එකසේ මීට ගොදුරුවන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ දී ගැහැනු ළදරුවකුට මන්දපෝෂණය පිළිබඳ විශේෂ අවදානමක් නැත.

මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන පවුල් මසකට රු. 300/- කට අඩුවෙන් ආදායම් ලබන කාණ්ඩවලට අයත් බව අවුරුදු ගණනාවක් තුළදීම පෙනීගොස් ඇත. (6 වන සටහන) මෙම රටාව සෙසු සංවර්ධන වන රටවලට සමාන වන අතර, මෙම රටවල මන්ද පෝෂණය ගැටළුවක්ව පවතින්නේ එහෙයිනි.

සටහන 6

මෙම සමාජ ආර්ථික පසුබිම පියාගේ අධ්‍යාපන හා ඔහුගේ රැකියාව ද අනුව තවදුරටත් විග්‍රහ කළ හැකිවේ.

සටහන 7

පියා මියගොස් හෝ වෙන් වූ පවුල්වල පමණක් මව රැකියාවක් කරයි. දෙමව්පියන් දෙදෙනාම වැඩකරන හා මන්දපෝෂිත දරුවන් සිටින පවුල් නොවී ය.

මරණය නිසා හෝ වෙන්වීම නිසා දෙමාපියන්ගෙන් කෙනෙකු නැතිව යාම හෝ රැකියාව නැතිව යාම, නිවාසය වෙනස් කිරීම (ගමෙන් නගරයට), අසතුටුදායක විවාහ වැනි නොයෙක් සමාජමය ප්‍රශ්න හා උග්‍ර අර්බුද යන සියල්ලම ළමයින් තුළ දරුණු මන්ද පෝෂණය තවත් වැඩිකිරීමට හේතු වේ. (8 සටහන) මෙම නිරීක්ෂණය තහවුරු කරවන අන්දමේ 1975 දී අනු පිළිවෙළින් ඇතුළත් කරගන්නා ලද මන්දපෝෂිත ළමයින් 50 ක් පිළිබඳ විශ්ලේෂණයක් පෙන්වයි.

සටහන 8

මන්දපෝෂණයේ බලපෑම් අවම තත්වයකට ගෙන ඒමේලා වෛද්‍ය වෘත්තියේ යෙදී සිටින්නන්ගේ ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය වනුයේ අවම පෝෂිත ප්‍රමාණයක් පමණක් ලබන ළමයින් උග්‍ර මන්ද පෝෂණ තත්වයට තල්ලු කර දමන ලෙඩ රෝග වැළැක්වීමත්, සාර්ථක ලෙස හා ඉක්මනින් සුව කිරීමත් ය. ආරෝග්‍යශාලාවල සිටින මන්දපෝෂිත ළමයින් 50 ක් මන්දපෝෂිත නොවන වෙනත් ළමයින් 50 ක් සමඟ ඔවුනට බෝවෙන ලෙඩරෝග වැළඳීමේ අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් සසඳන ලදී. (9 වන සටහන)

විශේෂයෙන් ම මෑත දී සෑදුනු 'ආමාශ යාන්ත්‍රික ප්‍රදාහය' ඉතිහාසයක් හා නිසරු ආහාර සැපයුම් නිතරම වාගේ දරුණු මන්දපෝෂණයට හේතුවේ. දරුණු හා උග්‍ර අසනීප අවස්ථාවල දී පෝෂණ ද්‍රව්‍ය සැපයීම පිළිබඳව වඩා හොඳ දැනුමක් මව්වරුන්ට පමණක් නොව වෛද්‍යවරුන්ට ද තිබීම අවශ්‍ය ය. පාචනය සෑදීමත් සමඟ අනිවාර්යයෙන් ම කිරි සැපයීම නොනැවැත්විය යුතු බව අවුරුදු කිහිපයක සිට ම දන්නා කරුණකි.

සටහන 9

සරම්ප හා මන්දපෝෂණය අතර අන්‍යොන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාව බොහෝ රටවල ලේඛණගත කර ඇත. මෙය 8 සටහනින් පැහැදිලි වේ.

මරණ වැඩිවී ඇති හෙයින් මෑතක දී සරම්ප පිළිබඳ ප්‍රශ්නය තීව්‍ර වී ඇති අතර එය ළමයින් අතර පවතින දුර්වල පෝෂණ තත්වයට අවශ්‍යයෙන්ම සම්බන්ධ කළ යුතු ය. මන්දපෝෂණය පිළිබඳ අවදානමක සිටින අය සඳහා ඉතා හදිසි අවශ්‍යතාවයක් ලෙස සරම්ප ප්‍රතිශක්තිකරණය සැලකිය යුතු ය.

සරම්ප හා මන්දපෝෂණය අතර පවතින මෙම සම්බන්ධතාවය අඩුකිරීම සඳහා සරම්ප වැළදී සිටින කාලය තුළ දී අඩු ප්‍රෝටීන් ආහාර දීමේ හා ප්‍රතිකාර නොකිරීමේ ලා දැනට පවතින සමහර සංස්කෘතික විශ්වාස ද නිවැරදි කළ යුතුවේ.

පවුලේ ප්‍රමාණය විශාලවීම හා මන්දපෝෂණය අතර පවතින සම්බන්ධය ද පෙන්වා දීම අවශ්‍ය ය. කොළඹ විශ්ව විද්‍යාල ඒකකයේ වාර්තා අනුව අවස්ථා 59. 5% ක දී පවුලේ ළමයින් 4 දෙනෙකුට වැඩියෙන් සිටියේ ය.

සටහන 10

අවසාන වශයෙන් රජය විසින් නොමිලේ සපයන වෛද්‍ය පහසුකම් ප්‍රයෝජනයට නොගන්නා අය අතර මන්දපෝෂණය දක්නට ලැබෙන බව 10 සටහන පෙන්වා දෙයි. මෙහි දී නැඟිය හැකි ප්‍රශ්නයක් නම් රෝග වැළැක්වීමේ කිසියම් වැඩ සටහනක් මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය චිකිත්සාගාර මත පමණක් ම පදනම් විය යුතුද යන්න ය. දැනටමත් තිබෙන නොමිලේ සපයන වෛද්‍ය පහසුකම් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා මව්වරුන් පෙළඹවීම සඳහා බලපෑ හැකි වෘත්තීය නොවන හා හැකිනම් ස්වේච්ඡා සේවකයින් වන සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සේවක හමුදාවක් අවශ්‍යව ඇත. වර්ධනය වරින්වර ක්‍රමවත් ලෙස තක්සේරු කිරීම, මව්කිරි දීම ක්‍රියාත්මක ලෙස වැඩිදියුණු කිරීම, ආහාර අගයයන් පිළිබඳව හා ගෙදරදී සෑදූ ආහාර පිළිබඳ දැනුමක්, ප්‍රතිශක්ති කරණය, පවුල් සංවිධානය හා සුළු ලෙඩ රෝග සඳහා සරල ප්‍රතිකාරක ක්‍රම යනාදිය වටා රෝග වැළැක්වීමේ වැඩ සටහන් පදනම්විය යුතු ය.

නිතර වෙනස්වන සුළු ආහාර මිල ගණන් හා ලබාගත හැකි ආහාර නිපැයුමේ වෙනස්කම් ඉදිරියේ තම මුදල් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ලබාගත හැකිවන ආකාරයට යොදවා ගන්නේ කෙසේද යන දැනුම ලබාදීම හා තම දරුවන් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළීම වැළැක්වීම පිණිස ආහාරවල පෝෂණමය අගය අනුව සම්බන්ධ වියදම් (රාත්තලකට යන වියදම නොව) මව්වරුන්ට දැනගත හැකිවන පරිදි තොරතුරු සැපයීමේ ක්‍රමයක් තිබිය යුතු ය.

ක්‍රමවත් ලෙස තොරතුරු එකතු කිරීමෙන් හා ඒවා අගය කිරීමෙන් පෝෂණමය තත්වයන් සෙවීමේ වැදගත්කම ජාතික වැඩ සටහන්වල දී සැලසුම් උපයෝගී කර ගැනීමේ ලා ඇති අවශ්‍යතාවය තහවුරු කරයි. කිසියම් නිශ්චිත වැඩ පිළිවෙළක් ක්‍රියාවට නැගීමේ අවශ්‍යතාවය එවිට මනා පදනමක් මත ගොඩ නැංවේ. එවිට වෙනත් රටවල වැඩ සටහන්වල කාබන් පිටපත් අප මත පටවා ඇත්ත වශයෙන් සාධාරණ නොවන අනවශ්‍ය වියදම් දරන්නේ යැයි ජාත්‍යන්තර ආයතනවලට චෝදනා කළ නොහැක.

උග්‍ර මන්දපෝෂණය සඳහා ළමයින්ට ප්‍රතිකාර කරන ආරෝග්‍යශාලාවලින් පිටත තත්වය දෙස බලා විශාල වශයෙන් සමාජය කෙරෙහි බලපාන කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන ප්‍රතිපත්ති පරිණාමය කරගැනීම අවශ්‍යව ඇත. එතෙක් මන්දපෝෂණය ඉදිරි පරම්පරාවල ප්‍රගතියට බාධා කරනු ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින මන්දපෝෂණය පිළිබඳ සමහර වෛද්‍යමය හා ආර්ථික අංශ

සටහන 1

ඉතා උග්‍ර ලෙස අඩුවෙන් පෝෂිත ප්‍රතිශතය		උග්‍ර ලෙස අඩුවෙන් පෝෂිත ප්‍රතිශතය		ළදරු මරණ ප්‍රමාණය 1974	
රත්නපුරය	8.8	මහනුවර	49.6	නුවරඑළිය	78
මහනුවර	8.3	බදුල්ල	49.4	බදුල්ල	73
මඩකලපුව	8.4	කෑගල්ල	39.6	මහනුවර	71
ගාල්ල	8.2	මාතලේ	38.9	රත්නපුරය	66
මාතලේ	7.2	රත්නපුරය	37.3	මාතලේ	65
කෑගල්ල	7.1	මඩකලපුව	36.5	කෑගල්ල	60
අනුරාධපුරය	6.9	ගාල්ල	33.3	කළුතර	52
කළුතර	6.2	අනුරාධපුරය	30.7	ගාල්ල	50
මාතර	6.0	කුරුණෑගල	30.4	මඩකලපුව	45
වවුනියාව	3.8	මාතර	29.7	කොළඹ	42
බදුල්ල	3.8	වවුනියාව	29.6	මාතර	40
කුරුණෑගල	3.7	යාපනය	28.4	අම්පාරේ	39
පුත්තලම	3.1	කළුතර	26.8	කුරුණෑගල	38
කොළඹ	4.9	පුත්තලම	24.4	හම්බන්තොට	35
යාපනය	3.7	කොළඹ	20.7	මන්නාරම	34
සාමාන්‍ය	6.6	සාමාන්‍ය	34.7	අනුරාධපුරය	36
				ත්‍රිකුණාමලය	32
				මොනරාගල	30
				පුත්තලම	28
				පොළොන්නරුව	23
				වවුනියාව	22
				යාපනය	21

සටහන 2

වයස (මාස)	ඉතා උග්‍ර ලෙස අඩුවෙන් පෝෂිත ප්‍රතිශතය (බර අනුව)	උග්‍ර ලෙස අඩුවෙන් පෝෂිත ප්‍රතිශතය (බර අනුව)
06–11	5.0	11.8
12–23	10.8	24.8
24–35	6.9	33.1
36–47	4.8	40.8
48–59	5.0	41.9
60–71	6.2	46.2
සාමාන්‍ය–ශ්‍රී ලංකා	6.6	34.7

සටහන 3

දෙවැනි හා තුන්වෙනි අවස්ථාවල සංස්ථිතියේ ප්‍රතිශතය	
මහනුවර	54.6
බදුල්ල	50.6
රත්නපුර	49.7
මාතලේ	45.9
කෑගල්ල	43.4
ගාල්ල	44.6
මඩකලපුව	42.3
කුරුණෑගල	39.6
අනුරාධපුර	38.4
මාතර	37.2
වවුනියාව	36.4
කළුතර	35.7
පුත්තලම	34.6
යාපනය	32.5
කොළඹ	29.1
සාමාන්‍ය	42.0

සටහන 4

උග්‍ර PCM හා මව් කිරි දීම

		මැරැස්මස්	ක්වෝෂියෝකෝර්
සම්බන්ධ වූ මුළු ගණන		100	16
වාර්තාගත නොවුනු		1	1
තහවුරු නොවූ		13	0
මවු කිරි දුන්	– වයස මාසයට අඩු	14	1
–එම–	වයස මාස 1–3	28	3
–එම–	වයස මාස 3–6	15	3
–එම–	වයස මාස 6–12	10	1
–එම–	වයස අවුරුද්දට වැඩි	19	7

සටහන 5

උග්‍ර PCM — වයස

	මැරැස්මස්	ක්වෝෂියෝකෝර්
සම්බන්ධ වූ මුළු ගණන	100	16
වාර්තා ගත නොවුනු	3	0
අවුරුදු 0–1	39	1
අවුරුදු 1–2	25	10
අවුරුදු 2–3	19	2
අවුරුදු 3–4	11	1
අවුරුදු 4–5	0	0
අවුරුදු 5 ට වැඩි	3	2

සටහන 6

උග්‍ර PCM — පවුලේ ආදායම
සම්බන්ධ වූ මුළු ගණන — 166

	කාණ්ඩය	නාගරික සාමාන්‍ය	ජාතික සාමාන්‍ය
වාර්තා ගත නොවුනු	36(31%)	—	—
රු. 100 ට අඩු	43(37.1%)	3.5%	8.3%
රු. 101 - 200	31(26.7%)	17.7%	35.3%
රු. 201 - 400	6(5.2%)	39.6%	37.2%
රු. 401 සහ ඊට වැඩි	නැත	39.2%	19.2%

සටහන 7

උග්‍ර PCM — පියාගේ අධ්‍යාපනය
සම්බන්ධ වූ මුළු ගණන — 116

	කාණ්ඩය	නාගරික සාමාන්‍ය	ජාතික සාමාන්‍ය
වාර්තා ගත නොවුනු	19(16.4%)	—	—
පාසැල් නොගිය	19(16.4%)	7.2%	11.6%
ප්‍රාථමික	34(29.3%)	39.1%	47.9%
ද්විතික	38(32.8%)	38.4%	32.4%
අ පො ස (සා පෙ.)	6(5.2%)	12.9%	7.1%
අ.පො.ස. (උ.පෙ.)	0	2.4%	1.0%

සටහන 8

මන්දපෝෂණය හටගැනීමට පෙර බලපාන සාධක
1975 දී මන්දපෝෂිත ළමයි 50

සරම්ප සැදුනාට පසු	20
ආමාශ යාන්ත්‍රික ප්‍රදාහය සැදුනාට පසු	25
විවාහ නොවූ මව්පියන්	4
අසතුටුදායක මව්පිය සම්බන්ධතා	7
දෙමාපියන් වෙන්වීම	5
දෙමාපියකු මිය යෑම	4
රැකියාව නැතිවීම	13
වෙනත් හදිසි දුෂ්කරතා	7

සටහන 9

ආශ්‍රිත ලෙඩරෝග

	ක්වෝෂිකෝර්	මැරැස්මස්	මන්දපෝෂිත නොවූ
සම්බන්ධ වූ ගණන	57	154	46
හෙල්මින්තියාසියාව	33(57.7%)	73(47.4%)	12(26%)
කසපණු රෝගය	30(52.6%)	56(36.4%)	7(15.2%)
වටපණු රෝගය	20(35.1%)	50(32.5%)	9(15.6%)
කොකුපණු රෝගය	14(24.6%)	31(20.1%)	1(2%)
ආමාශ යාන්ත්‍රික ප්‍රදහය	22(38.6%)	42(27.3%)	—
ශ්වසන රෝග	19(33.3%)	21(13.7%)	—
චර්ම රෝග	7(12.7%)	8(5.2%)	—
සරම්ප	5(8.8%)	2(1.3%)	—
ක්ෂය රෝගය	2(3.5%)	1(0.7%)	—
ඇමීබයසියාව	3(5.2%)	8(5.2%)	2(4.3%)
ජියාඩියේසියාව	0	4(2.6%)	1(2%)
ස්ට්‍රොන්ගිලොයිඩිස්	0	0	1(2%)
සැල්මොනෙල්ලෝසියාව	1(1.3%)	2(1.3%)	—
ෂිගෙලෝසියාව	1(1.3%)	4(2.6%)	—

සටහන 10

උග්‍ර PCM සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය
(MCH වල සේවය පෙන්නුම් කරයි)

සම්බන්ධ වූ මුළු ගණන	116
වාර්තා ගත නොවුනු	5
ප්‍රතිශක්තිකරණය සම්පූර්ණ කළ	නැත.
ප්‍රතිශක්තිකරණය සම්පූර්ණනොකළ	30(26.7%)
ප්‍රතිශක්තිකරණය කර නැති	81(69.9%)

VIDUS 2-1-6

මිනිසුන්, ගැහැනුන්, ළමුන් සහ මාංස ජනක ධාතු

කාලෝ ෆොන්සේකා

ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ලංකා විශ්වවිද්‍යාලය

මිනිසුන්ටත්, ගැහැනුන්ටත්, ළමුන්ටත් මාංශ ජනක ධාතු නොමැතිව ජීවත් වීමට නුපුළුවන. රිසි වන්නේ නම් පිෂ්ඨධාතු වලින් තොරව ම වුවත් ජීවත්වීමට ඔවුන්ට පිළිවන. උත්තර ධ්‍රැවය තරණය කළ ස්ටෙපන්සන් සහ ඔහුගේ සගයාත් මස් පමණක් ආහාරයට ගනිමින් අවුරුද්දක්ම හොඳ සනීපයෙන් ජීවත් වූ අතර ඔවුන්ගේ ආහාරයෙහි පිෂ්ඨධාතු කොහෙත්ම අඩංගු නොවී ය.

මිනිසුන්ටත්, ගැහැනුන්ටත් ළමුන්ටත්, මැනවයි හඟින්නේ නම් මේද රහිතව ම ජීවත් විය හැක. ඉන්දියාවේ බිහාර ප්‍රාන්තයෙහි හුස් නැමති ම්ලේච්ඡ ගෝත්‍රිකයෝ ආහාර පිසීම සඳහා කිසිදු අයුරකින් මේද හෝ තෙල්වර්ග භාවිතයට නොගනිති. ඔවුන් මස් බුදින්නේ ද නැත. කිරි බොන්නේ ද නැත. මේ අනුව ඔවුන්ගේ ශරීර ගත විය හැකි මේද සහ තෙල් ප්‍රමාණය අතිශයින් සුළු ය. එසේ ද වුවත් මේද අඩුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් යැයි කිව හැකි ආබාධයන්ට ඔවුන් ගොදුරු වී ඇති බවක් නොපෙනේ.

මනුෂ්‍ය පෝෂණයෙහි ලා අනික් එකම බලශක්ති ජනක මාර්ගයක් වන මද්‍යසාරය භාවිතයට නොගන්නේ නමුදු බොහෝ ගැහැනුන් සහ ළමුන් හොඳ සනීපෙන් සහ සතුටින් පසු වන්නෝ ය. පෝෂණය ගැන පමණක් කථා කරන්නේ නම් මද්‍යසාරය මුලුමනින්ම ඉවත ලිය හැක්කකැයි කීමට පිළිවන. අඩියක් නොගසා ජීවත් වීමේ තේරුමක් නැතැයි කියන මිනිස්සු ද කොතෙකුත් වේ. එවැනි ගර්භ පසුවට තබමු.

මාංස ජනක ධාතු නොමැතිව අපට ජීවත් වීමට බැරි මන්දැයි ප්‍රශ්න කළ හැකි ය. සිරුරේ සෑම සෛලයක්ම නිර්මිතව ඇත්තේ පාර්ශවීය වශයෙන් මාංසජනක ධාතු වලිනි. මාංසජනක ධාතු නොමැතිව අලුත් සෛලවලට වර්ධනය වීමටත් වැඩුණු සෛලවලට ඒවායේ ව්‍යුහය එලෙසින් පවත්වාගෙන යෑමටත් නොහැකි ය. පිෂ්ඨධාතුවලින් මේද ලබා ගත හැකි අතර මාංස ජනක ධාතුවලින් පිෂ්ඨධාතු ලබා ගත හැකි ය. එසේ වුවත් මේද වලින් හෝ පිෂ්ඨධාතු යන දෙකින්ම මාංසජනක ධාතු ලබා ගත නොහේ. මෙයින් ඔප්පු වන්නේ ආහාරයෙහි මාංසජනක ධාතු අංඩගු විය යුතු වීම අනිවාර්ය බව ය.

ජීවාන්තක අඩංගු ඇමයිනෝ අම්ල වලින් නිර්මිත විශාල අනු මාංසජනකධාතු යනුවෙන් හඳුන්වමු. සෑම මාංසජනකධාතු වර්ග යක් ම සංයුතිය අතින් සමාන යැයි කාලයක් තිස්සේ පැවති මතයකි. කෙසේ වුවත් මාංසජනක ධාතු සෑදී ඇත්තේ එකිනෙකට වෙනස් මාංසජනක ධාතුවල විවිධාකාරයෙන් අන්තර්ග වී ඇති ඇමයිනෝ අම්ල වලින් බැව් මෙම සියවස ආරම්භයේ දී එමිල් fපිෂර් විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබිණ. ශාරීරික මාංසජනක ධාතු සංයුතියෙහි ලා ගැනෙන ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග 22 ක් පමණ ඇතැයි සොයා ගෙන තිබේ. ජීවාන්තක ඇත්තේ නම් මෙම අම්ල වලින් ඇතැම් වර්ග සිරුර විසින් ම නිෂ්පාදනය කරගන්නවා ඇත. නිසි තත්ත්ව යන් යටතේ සිරුර විසින් නිෂ්පාදනය කර ගනු ලබන ඇමයිනෝ අම්ල අත්‍යාවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස සැලකේ. සිරුරින් ජනිත නොකළ හැකි ඇමයිනෝ අම්ල ආහාර ඇසුරින් සපයා ගත යුතු වේ. අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල යනුවෙන් කියැවෙන එවැනි වර්ග අටකි.

සිරුර තුළ මාංස ජනක ධාතු වලින් ඉටුවන කාර්යයන් කවරේ ද? පටල නිර්මාණය සඳහා පදනම් වන අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සපයන බැවින් මාංසජනක ධාතු ශරීර වර්ධන යෙහි ලා අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ආහාර ජීර්ණ ශාර වර්ග – ප්ලාස්මා මාංසජනක ධාතු , හිමෝග්ලෝබින්, එන්සයිම සහ ඇතැම් හෝර්මෝන යන් ද, විටැමින් වර්ග ද සකස් වීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සැපයුම් මාර්ගය වනුයේ මාංසජනක ධාතු ය. බලශක්තිමාර්ග යක් ද වශයෙන් මාංසජනක ධාතු උපයෝගී කර ගත හැක්කේ නමුදු එම කාර්ය සඳහා මාංසජනක ධාතු යොදා ගැනීම අපතයකි.

ළමා වියේ මාංසජනක ධාතු ඌණතාව ''ක්වාෂියෝකෝර්'' නමින් හැඳින්වෙන රෝගයට හේතුවක් වේ. වැඩීම බාලවීම, මාංසපේශීන් වැහැරීම, මානසික උදාසීනත්වය, සිරුර ඉදිමීම, අක්මාව හානියට පත්වීම ආදිය මෙම රෝගයෙහි ලක්ෂණ වේ. ක්වාෂියෝකෝර් යන නම මෙම රෝගය සඳහා යොදනු ලැබුවේ ඝානාවේ ''ගා'' ගෝත්‍රිකයන් විසිනි. බාල ළමයා උපදින විට වැඩිමල් ළමයාට වැළඳෙන රෝගය යනු ''ක්වාෂියෝකෝර්'' යන්නෙහි තේරුම වේ. අලුත උපන් දරුවාට කිරිදීම සඳහා වැඩිමල් ළමයා කිරෙන් ඉවත් කළ විට වැඩිමල් ළමයාට ක්වාෂියෝකෝර් රෝගය වැළඳෙයි. වැඩිමහල් ළමයාට මෙතෙක් මාංසජනකධාතු සැපයුනු ප්‍රධාන මාර්ගය නොහොත් මව් කිරි ඔහු කෙරෙන් ඉවත් වී බාල ළමයා වෙත යොමු වූ බැවිනි. ක්වාෂියෝකෝර් නොහොත් මාංසජනකධාතු මන්දපෝෂණය ඕනෑම වයසකදී වැළඳීමට පිළිවන. කෙසේ වුවත්, කිරිවැරීමෙන් අනතුරුව මාංසජනකධාතු මඳ ආහාර මත යැපීමට සිදුවන බිළිඳුන් අතර මෙම රෝගය බහුල වශයෙන් දක්ක හැකි ය. මාංසජනක ධාතු මන්දපෝෂණයට ලක්වන වැඩිහිටියන් තුළ බෙලහීනතාව, කාර්ය ශූරත්වයෙහි අඩු හැකියාව, විවිධාකාර රෝගයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වන සුළු බව වැනි ලක්ෂණයන් දක්නා ලැබේ. මාංසජනකධාතු ඌණතාව කවදා හෝ මිනිසුන් ගැහැණුන් සහ ළමුන් මරුමුව කරා ගෙන යතැයි කීම අතිශයෝක්තියක් නොවේ.

බොහෝ රටවල ජනයා මාංස ජනකධාතු අර්බුදයකට ගොදුරු වී ඇති බැව් පැහැදිලි සත්‍යයකි. ශ්‍රී ලංකාව ද මෙම ගණයටම ඇතුලත් රටකි. සැපයුමට වඩා ඉල්ලුම අධික වීමත්, නොඑසේ නම් අසම බෙදහැරීමත් හෝ ඒ දෙකරුණ නිසාමත් මිනිසුන්ටත් ගැහැණුන්ටත් ළමුන්ටත් තමන් නිරෝගීව සිටීමට ප්‍රමාණවත් මාංසජනකධාතු ලබා ගැනීමට නොහැකි වී ඇති බැව් ඉන් අදහස් වේ. විවිධාකාර ඇස්තමේන්තුවලින් හෙළිවන පරිදි දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ මාංසජනකධාතු කැලරි මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන ළමුනගේ සංඛ්‍යාව දසලක්ෂයකට අධික ය. මෙම තත්වය යටතේ ඇතිවන ආබාධ වලින් ඔවුනගෙන බොහෝවක් මරණයට ගොදුරු වෙති.

මනුෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සඳහා මාංසජනකධාතු අත්‍යාවශ්‍ය හෙයින් ද, මෙරට මාංසජනකධාතු සැපයුම ඉල්ලුමට වඩා අඩුවන හෙයින් ද, ලබා ගත හැකි මාංසජනකධාතු ප්‍රමාණය සාධාරණව බෙදහැරීම වැදගත් වේ. හොඳ සනීපයෙන් සිටීමට නම් එක් අයකුට දිනකට මාංසජනකධාතු කොපමණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යවේ ද? යන්න මෙහි දී එකවරට ම නැගෙන ප්‍රශ්නයයි. වැඩිහිටි මිනිසුන්ගේ සිරුරු වැඩීම නැවතී ඇති හෙයින් ඔවුන්ට මාංසජනකධාතු අවශ්‍යවන්නේ නඩත්තු කාර්යය සඳහා පමණි. එළ කිරි හෝ බිත්තරවලින් ගැණෙන්නේ නම් එක් වැඩිහිටියෙකුට අවශ්‍ය මාංසජනකධාතු ප්‍රමාණය සිරුරේ බරින් සෑම කිලෝග්‍රෑමයකටම දිනකට ග්‍රෑම් 0.57 ක් වන බැව් 1971 පැවති කෘෂිකර්ම සහ ආහාර සංවිධානයේ / ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ විශේෂඥයින්ගේ

ඒකාබද්ධ හමුවේදී නිගමනය කෙරිණ. වැඩිහිටි ගැහැණියක් සඳහා මෙම ප්‍රමාණය කිලෝග්‍රෑම් එකකට ග්‍රෑම් 0.52 කි.

මින් අදහස් වන්නේ කිරි සහ බිත්තර වශයෙන් ගැනෙන්නේ නම් කිලෝ ග්‍රෑම් 55 ක් (රාත්. 120) බරැති සාමාන්‍ය ලාංකික පුරුෂයකුට දිනකට මාංසජනකධාතු ග්‍රෑම් 30 ක් ද කිලෝග්‍රෑම් 45 ක් (රාත්. 100) බරැති ස්ත්‍රියකට දිනකට මාංසජනක ධාතු ග්‍රෑම් 23 ක් ද අවශ්‍ය බව ය. කරුණු මෙසේ වුවත් කිරි සහ බිත්තර ආහාරයට ගැනීමට තරම් වත්කම් ඇත්තෝ මෙරට ඇත්තේ ටික දෙනෙකි. අපේ ජනතාවෙන් වැඩි කොටස එළවලු සහ සත්ව මාංසජනකධාතු සංකලනය ආහාරය සඳහා යොදා ගනිති. මෙහි පෝෂණගුණය කිරි සහ බිත්තරවලට වඩා අඩු ය. එබැවින් අවශ්‍යතාව සපුරාලීම සඳහා එවැනි ගණයේ මාංස ජනකධාතු වැඩි වශයෙන් අවශ්‍යය. පොදුවේ ගත් කළ සාමාන්‍ය ලාංකික පුරුෂයකුට දිනකට මාංසජනකධාතු අවුන්ස 1½ ක් ද බරින් වඩා අඩු හෙයින් සාමාන්‍ය ගැහැණියකට දිනකට මාංසජනකධාතු අවුන්ස 1 ක් ද අවශ්‍ය යැයි සාධාරණව තක්සේරු කළ හැක. ගැහැණිය ගැබිනියක් හෝ කිරි දෙවන අවධියේ පසුවේ නම් ඇට මාංසජනකධාතු වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වනු ඇත. ගැබිණි මවකගේ පෝෂණය ඇගේ ගැබිණි සමය කෙරෙහි ද බිහිවන දරුවාගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ද වැදගත් බලපෑමකින් යුතු වෙයි. මව් කිරි මිලි ලීටර 100 ක මාංස ජනක ධාතු ග්‍රෑම් 1.2 ක් පමණ අඩංගු වේ. කිරි මවකට දිනකට කිරි මිලි ලීටර් 850 ක් පමණ නිපදවිය හැකි හෙයින් සිරුරෙන් පිටවන මාංස පනක ධාතු ප්‍රමාණය දිනකට ග්‍රෑම් 10 ක් පමණ වේ. යටත් පිරිසෙයින්, සිය සාමාන්‍ය අවශ්‍යතාවට අමතරව එම ප්‍රමාණය හෝ ඇගේ ආහාරයට එක්කල යුතුය. සිරුර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය මාංසජනකධාතු ප්‍රමාණය පටල ව්‍යූහය නඩත්තු කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අතිශයින් අධික ය. බිළිඳකුගේ බර මුල් හමස තුළ දෙගුණයකිනුත් මුල් දොළොස්මස තුළ තුන් ගුණයකිනුත් වැඩිවේ. පළමු අවුරුද්දෙන් අනතුරුව යොවුන් විය දක්වා වර්ධනයේ අනුපාතය පහළ වැටෙන අතර යොවුන් වියේ සිට වෙනත් අන්දමේ වර්ධනයක් සිදුවීම ඇරඹෙයි.

මේ අනුව සෑම සිරුරු බර ඒකකයක් සඳහාම වැඩෙන ළමුන්ට අවශ්‍ය මාංස ජනකධාතු ප්‍රවාහය, වැඩිමහල්ලකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා බොහෝ සෙයින් වැඩි ය. තුළ වශයෙන් ගතහොත් සිරුරු බරින් සෑම කිලෝග්‍රෑමයකට ම බිළිඳකුට ග්‍රෑම් 5 ක් ද, බහතෝරන ළදරුවකුට ග්‍රෑම් 3½ ක් ද යෞවනයකුට ග්‍රෑම් 1½ ක් ද වෙයි. යෞවන පුතනුවකුට (දුවකට ද එසේමය) සිය පියාට වඩා මාංසජනක ධාතු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යවන අතර ඔහුට එම ප්‍රමාණය ලබා දිය යුතු ය. ගැබිණියකට හෝ කිරි මවකට ඇයගේ ස්වාමි පුරුෂයාට වඩා මාංසජනක ධාතු අවශ්‍ය ය. ඇය එම ප්‍රමාණය ලැබිය යුතු ද වේ. ස්වාමියා දැඩි ලෙස වෙහෙස වන්නෙක් වීමේ ප්‍රශ්නයක් මෙහි දී නොනැගේ. කෙසේ වුවත් බොහෝ පවුල්වල යොවුන් ළමුන්ට ලැබිය යුතු මාංස සහ බිත්තර වැඩි කොටස ද වැඩිහිටි පුරුෂයින් සඳහා කැප කළ යුතු වෙයි. මෙය කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නවුන් මස් මාලු සහ බිත්තර වලින් වැඩියෙන් බුදිය යුතුය යන විශ්වාස මත පදනම් වූවකි. ජේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවශ්‍ය බලශක්ති නිපදවනුයේ මුලුමනින්ම මාංස ජනක ධාතු දහනය වීමෙන් යැයි යන මතය මුලින්ම ඉදිරිපත් කරනලද්දේ ජර්මානු ජාතික රසඥයකු වන ලීබිග් ය. මෙය සාවද්‍ය ඇදහීමක් බැව් දැන් අපි දනිමු. මාංසජනක ධාතු දහනය වැඩිවීම සඳහා ජේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හේතු වෙතැයි පිළිගැනීමට කිසිදු සාක්ෂියක්නොවේ. 1889 දී ස්විස්ටර්ලන්තයේ අඩි 6000 ක් උස කන්දක් තරණය කළ පික් සහ විස්ලිසේනස් යන භෞතික විද්‍යාඥයින් දෙදෙන තමන් කන්දතරණය කිරීමේ දී දහනය වුණු මාංස ජනක ධාතු ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය වැඩ කරන දිනයක දී දහනය වුණු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි නොවූ බැව් පෙන්නුම් කළෝ ය.

කරුණු මෙසේ හෙයින් පවුලේ පොදු මාංසජනකධාතු සලාකයෙන් තමන් වෙනුවෙන් වැඩි කොටස වෙන්විය යුතුය යැයි පුරුෂයන් විසින් ඉල්ලා සිටීම භෞතවිද්‍යානුකූලව පදනම් රහිත වූවකි. ශාරීරික අවශ්‍යතා අනුව මාංසජනක ධාතු බෙදහැරීම සිදු කළ යුතු නම් පුරුෂයන්ට තමන් සම්ප්‍රදායික වශයෙන් ලබනවාට වඩා අඩුකොටසක් ද, ගැහැණුන් සහ ළමුන්ට වැඩි කොටසක් ද හිමි වනු ඇත.

පටල ව්‍යූහය වර්ධනය සහ නඩත්තුව කෙරෙහි මාංසජනක ධාතුවලට ඉටු කළ හැකි කාර්ය කොටස පදනම් කරගෙන ඒවා ජෛවීය වශයෙන් සම්පූර්ණ වූ හෝ ජෛවීය වශයෙන් අසම්පූර්ණ වශයෙන් වර්ග කෙරේ. ජෛවීය වශයෙන් සම්පූර්ණ මාංසජනක ධාතුවල මනුෂ්‍ය අවශ්‍යතා සපුරාලීමට සෑහෙන ප්‍රමාණයන්ගෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වේ. ජෛවීය වශයෙන් අසම්පූර්ණ මාංස ජනකධාතුවල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් අඩංගු නොවී පවතී. සත්ව මාංස ජනක ධාතු (මස්, මාලු, බිත්තර සහ කිරි) ජීව විද්‍යානුකූල සම්පූර්ණ ඒවා ය. හැම ශාක මාංස ජනක ධාතුවක් ම ජෛවීය වශයෙන් අසම්පූර්ණ සේ සැලකිය නොහැකි ය. සහලේ අඩංගු මාංස ජනක ධාතු ගුණාත්මක වශයෙන් බොහෝ දුරට ජෛවීය වශයෙන් සම්පූර්ණ වූවකි. එසේ ම ශාක මාංස ජනක ධාතු වල යෝග්‍ය සංයෝජනයන් අනර්ඝ සත්ව මාංස ජනක ධාතු මෙන් ම අගනේ ය. එක් ආහාර වර්ගයක ඌනතාව අනිකකින් හිලව් කර ගත හැකි අයුරින්, ආහාර වර්ග සංයෝජනයෙන් යුතු ව අනුභව කිරීම මැනවි. සම්ප්‍රදායික ‘‘බතුයි පරිප්පුයි’’ ‘‘පානුයි චීසුයි’’ ආදිය මෙනි. ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් උදෙසා අයෙකුගේ දිනපතා මාංසජනකධාතු අවශ්‍යතාවලින් ¼ ක් වත් සත්ව ගණයට අයත් මාර්ගයන්ගෙන් සපයා ගත යුතුවේ. අවසන් වශයෙන්, හොඳ මාංස ජනක ධාතු මූලාශ්‍රයන් වශයෙන් ගිණිය හැකි පොදු ආහාර වර්ග මොනවා ද? මස්, මාලු, බිත්තර, කිරි, බෝංචි සහ මුං අගනා මූලාශ්‍ර වේ. බත්, පාන්, අර්තාපල් සහ ඉරිඟු සාමාන්‍යයෙන් හොඳ මාංසජනක ධාතු මාර්ග වේ. බත් වල 8%ක් පමණ මාංස ජනක ධාතු අඩංගු වන අතර අපේ රටේ දුප්පත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සහ ළමුන්ගේ ප්‍රධාන මාංස ජනක ධාතු සැපයුම් මාර්ගය එය වෙයි.

මස්වල 20% ක් පමණ මාංසජනක ධාතු වේ. රසයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වන්නේ නමුදු මස් වර්ග සියල්ලක්ම පාහේ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් බොහෝ සේ සමාන ය. ප්‍රංශ ජාතිකයින් කෑමට ඉතා ප්‍රිය මැඩියන් සහ ගොළුබෙල්ලන් අපට නම් කොහෙත්ම රිසි නොවේ. ඌරු මස් කනවාට වඩා කුසගින්නෙන් මියයාම මුස්ලිමුන්ට යෙහෙකි. ගිනියන – ඌරන් ඇමෙරිකානුවන්ගේ රසවත් කෑමකි. දුර්භික්ෂ සමයන්හි දී මිනිසුන් අශ්වයින්, බල්ලන්, බළලුන් සහ මීයන් පවා ආහාරයට ගෙන ඇත. කොඩියින් හූනන්, සර්පයන් සහ වඳුරන් නිතිපතා ආහාරයට ගන්නා මිනිසුන් ඇත. මිනිමස් ගිජු මිනිස්සු ද තවමත් අප අතර සිටිති. ගවමස ප්‍රචලිත ආහාරයක් මුත් හින්දූන්ට එය පිළිකුල් ය. 1861 දී රොබට් නොක්ස් ලියූ ඈ සත්‍යය නම් ‘‘ගෙරි මස් කෑම මලපහ කොට නොසෝදා ගැනීම’’ වැනි ජුගුප්සාජනක පුරුද්දකි.

VIDUS 2-1-8

ආහාරයක් වශයෙන් පොල්වල වැදගත්කම

කාමිනී විතාන

සාමාන්‍යාධිකාරි, පොල් සැකසුම් මණ්ඩලය

මේ දිනවල හමුවන යෙහෙළි ගෘහණියන්ගේ කතාබහ අතරේ එක් මාතෘකාවකි පොල් මිල අධික බව. ජනගහණයෙන් 89% ක ගේම එකම පිසින මේද සැපයුම් මාර්ගය වන්නේ පොල් තෙල් ය. පොල් ජනගහණයෙන් බහුතරයකගේ කැලරි අවශ්‍යතාවන්ගේ විශාල කොටසක් ද සපයයි. මේ අනුව පොල් අපගේ ආහාර යෙහි අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙයි.

පොල් නිෂ්පාදනය සහ පරිභෝජනය

ලෝකයේ පොල් වගාවට යටත් බිම් ප්‍රමාණය අක්කර දශ ලක්ශ 730 ක් පමණ වන අතර අවුරුද්දක නිෂ්පාදනය පොල් ගෙඩි දශ ලක්ෂ 30,000 ක් පමණ වේ. මේ අතුරින් පොල් ගෙඩි දසලක්ෂ 25000 ක් පමණ නිෂ්පාදනය කෙරෙන්නේ ආසියාවේ ය. ආසියාවේ රටවල් බොහොමයක් සිය නිෂ්පාදනයෙන් 50% ක් පමණ තමන්ම පරිභෝජනයට ගනී. මීට වෙනස් තත්වයක් වන්නේ පිලිපීනයේ ය. ලෝකයේ විශාලතම පොල් නිෂ්පාදක රට වන එහි පරිබෝජනය නිෂ්පාදනයෙන් 3% ක් පමණි. ශ්‍රී ලංකාව ඇගේ නිෂ්පාදනයෙන් 60% ක් පරිබෝජනය කරන්නී ය. තායිලන්තය සහ ඉන්දියාව ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදනයෙන් පිලිවෙලින් 90% ක් සහ 85% ක් පරිබෝජනය කරන බැව් කියැවේ. පොල් ගෙඩි දස ලක්ෂ 2600 ක් නිෂ්පාදනය කරන ශ්‍රී ලංකාව ඉන් 60% ක් පරිබෝජනයට ගනිමින් ප්‍රධාන ස්ථානය හිමි කර ගෙන ඇත.

නිෂ්පාදනය සහ පරිබෝජනයට අදල සංඛ්‍යානයන් ඉතා දළ ඇස්තමේන්තු වන අතර ඒවා අතර අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධ තාවක් පෙනේ. සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තු වේ සමීක්ෂණ යකට [2] අනුව සාමාන්‍ය වාර්ෂික ඒක පුද්ගල පරිබෝජනය පොල් ගෙඩි 125 ක් වේ. (අමු පොල් ගෙඩි 90 ක් සහ තෙල් වශයෙන් ගෙඩි 35ක් ලෙසිනි) මෙම සංඛ්‍යානයන් සහ නිර්යාත සංඛ්‍යානයන් එකතු වූ විට නිෂ්පාදන සංඛ්‍යානයන් පෙන්නුම් කෙරේ. කෙසේ වුවත් මිල අධික ලෙසින් ඉහල යාමත් සමඟ පරිබෝජන රටාව වෙනස් වන සුළු වේ.

පොල් මදයේ පෝෂ්‍ය ගුණය

මේද (36%) මාංස ජනක ධාතු (4.5%) පිෂ්ඨධාතු (13%) අඩංගු පොල් මදය සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙසින් හැඳින්වේ. ඛනිජ සහ විටමින් පදර්ථයන් අතින්නම් එහි ඌණතාවක් පෙනේ. උදේට (පොල් සම්බල්, පිට්ටු, මාජරින් වශයෙන්) හෝ දවාලට සහ රෑට (ව්‍යංජනවලට කිරි, බැඳුමට තෙල් වශයෙන්) වේවා කවර ආදයම් මට්ටමක වුව ලාංකිකයින්ගේ ආහාරයෙහි පොල් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. අද තත්වයෙන් සලකන විට අපේ ආහාර යෙහි පොල් සඳහා වෙනත් ආදේශකයක් නොවේ. බටර් මෙන් ම පොල් තෙල් ද පහසුවෙන් දිරවිය හැකි මේද අතුරින් එකක් යැයි කියැවේ. කැප්රිලික්, ලෝරික්, මයිරිස්ටික්, පාමිටික්, ස්ටියරික්, ඔලියික් සහ ලිනෝලෙයික් වැනි සන්තර්පිත සහ අසන්තර්පිත මේදම්ල ග්ලිසරින් වර්ග එහි අඩංගු ය. [3] සත්ව මේද වලට සමාන සනතර්පිත මේදම්ල තිබීම සිරුරේ කොලෙස් ට්‍රෝල් ඇති වීමට තුඩු දෙන හෙයින් පොල්තෙල් ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර බවට මැසිවිලි නැගේ. පොල් සීමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර යට ගන්නා හෝ වෙනත් මේද සැපයුම් මාර්ගයක් කො හෙත් ම නොවන අයවලුන් සම්බන්ධයෙන් පොල් එලෙසින් ම අනතුරුදයක ද නැද්ද යන්න විමසිල්ලට භාජන විය යුත්තකි.

පෝෂණයෙහි දී පොල් වැදගත්වන අයුරු

පිෂ්ඨධාතු දක්නා ලැබෙන්නේ සීනි වර්ග ලෙසින් ප්‍රධාන වශයෙන් සක්‍රෝස් (6.7%) ක් සහ ශේෂය මූලික වශයෙන් සෙලියුලෝස් (නොපීරුකෙඳි) වේ.

මාංසජනක ධාතු සැපයුම් මාර්ග හිඟ කලාපයන් හි පොල් වලින් මාංසජනකධාතු ලබා ගැනීම පිළිබඳව ලෝකය පුරා ජීවරසඥයින් ගේ අවධානය බොහෝ සෙයින් යොමු වී ඇත. පොල් මදයේ අඩංගු පොල් තෙල් සමඟ සසඳන කල එහි ඇති මාංසජනක ධාතු ප්‍රමාණය සුළු වූවකි. (4.5%) එසේ වූවද මනුෂ්‍ය ශරීර වර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම එහි අඩංගු වේ. පොල් මාංසජනකධාතුවල පහත සඳහන් ඇමයි නෝ අම්ල ද දක්නා ලැබේ. ලයිසීන්, ට්‍රයොසීන්, පෙනිලල් නයින්, ට්‍රයිප්ටෝපේන් සයික්ස්ටයින්, වෙතියෝනයින්, ලෙවු සයින් වේලයින් අයිසෝ ලෙව්සින්, ත්‍රියෝනයින් හිස්ටයිඩීන් සහ ඇග්‍රයිනින් යනුවෙනි. හේගන්මියර්ට අනුව ලෝක පොල් නිෂ්පාදනයෙන් අවුරුදු පතා මාංසජනකධාතු ටොන් 200,000 ක් ලබා ගත හැක.

කොප්පරාවලින් තෙල් හිඳගත් විට කොප්පරා පොහොරෙහි නොහොත් පුන්නක්කුවල මාංසජනක ධාතු ඉතිරිව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ පුන්නක්කු සත්වාහාර වශයෙන් යොදා ගනු ලබයි. පිලිපීන පුන්නක්කු අපනයනය සඳහා යෙදවෙයි. තවද පිලිපීන වැසියන් අමු පොල් ආහාරයට ගන්නේ ඉතා සුළු වශයෙන් බැවින් ජනගහණය සඳහා අවශ්‍ය මාංසජනක ධාතු පොල් මදය ආශ්‍රිතව ලබා ගත නොහැක. මෙම තත්වය යටතේ පොල් මදයෙන් මාංසජනකධාතු පෙරා ගෙන මහජනතාවගේ පෝෂණයට කිසි යම් අයුරකින් අඩංගු කරවීම සඳහා දැඩි අභිලාෂයක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ කොතෙකුත් අමු පොල් ආහාරයට ගන්නා අපට එවැන් නක් අවශ්‍ය නොවේ.

අමු පොල් මද සකස් කිරීමෙන් අනතුරුව තෙල් මිරිකා ඉතිරි වන පොල් මණ්ඩි වලින් ලබා ගන්නා පොල් පිටි (මෙය කොප්පරා සකස් කිරීමේ ක්‍රියාදමයට වෙනස් ආකාරයක් උසුලයි) යොදය රහිත ක්ෂණික කිරි පිටි (මාංසජනකධාතු 30% ක් අඩංගු ය) සහ කොකෝ සිරප් (මාංසජනක ධාතු 19% කි.) පිලිපීනයේ පොල් පෝෂණ නියමු යාන්ත්‍රික වැඩපිළිවෙල මඟින් දැන් නිපදවා ඇත. කෙසේ වුවත් මේ එකද නිෂ්පාදනයක් හෝ මෙතෙක් අර්ථික වශයෙන් ලාභදයිව ක්‍රියාකාරී කරවිය හැකි බවට ඔප්පු වී නොමැති අතර තවමත් පර්යේෂණ තත්වයේ පසුවෙමින් සිටී.

අපතය

ශ්‍රී ලංකා වාසීන් බොහෝ සෙයින් පොල් අනුභවයට ගනු ලබන්නේ නමුදු පොල් බොහෝ සෙයින් අපතේ යැවීම ද සිදුවනු දක්ක හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ ගෘහනියන් විසින් අනුගමනය කරනු ලබන අරපිරිමැසුම් රහිත ක්‍රම දිගින් දිගට ම විවේචනයට භාජනය වී ඇත. සිහිනියට ලියා ගත් පොල් අතින් මිරිකා කිරි ලබා ගනී. මෙසේ කිරීමේ දී පෙරා ගත හැකි තෙල් ප්‍රමාණය එක් එක් අයගේ ශක්තිය හෝ වෙහෙස අනුව වෙනස් වෙයි. කෙසේ වුව ද එමඟින් ලබා ගත හැකි තෙල් ප්‍රමාණය 50 – 60% අතර

ප්‍රමාණයක් වේ. මාංස ජනක ධාතු සම්බන්ධයෙන් ද තත්වය එලෙස ම වේ. මේ අනුව තෙල්වලින් මෙන්ම මාංසජනක ධාතු වලින් අඩක් පමණ කුඩ්ඩත් සමග ඉවත යන බැව් පැහැදිලි ය. මෙම සියවස මුලුල්ලේ පොල් නිෂ්පාදනය ඉහල යැමත් සමග පොල් ආහාරය සඳහා යොදා ගන්නා ගෘහණී ක්‍රම වල ද වෙනසක් සිදු වී ඇත. වතු කර්මාන්ත ක්‍රමයට මහා පරිමාණ පොල් වගාව ඇරඹුණේ 1890 පමණ දී ය. කෙසේ වතුදු සියවස ආරම්භයේදීත් පොල් දුර්ලභ මෙන් ම සුඛෝපභෝගී ගණයේ ලා සැලකුණු භාණ්ඩයක් විය. කන්ද උඩරට කලාපය සම්බන්ධයෙන් තත්වය විශේෂයෙන් ම එසේ වූ අතර, ඉන්දියාවේ දැනටත් කෙරෙන අයුරු, අපේ ආච්චිලා පොල් අඹරා හොද්දට එක්කල අන්දම ඇතැමුන්ට තවමත් පුරුදුව ඇත. පොල් වගාව දියුණුවත්ම, අඩු මිලට ඕනෑ තරම් පොල් ලබා ගත හැකි වූ බැවින් මෙම පුරුදු වෙනස් වී ගිය අතර ව්‍යංජන පිසීම සඳහා දැන් යොදා ගැනෙන්නේ පොල් කිරි පමණ ය. මෑතක් වන තුරුම පොල් අඹරා ගැනීමෙන් වැඩියෙන් කිරි පෙරා ගත හැකි යැයි සැලකුවෝ ඉතා ටික දෙනෙකි. අද පොල් මිල බෙහෙවින් ඉහල නැඟ ඇති බැවින් බොහෝ අය පැරණි ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට පටන් ගෙන ඇති අතර එවැනි ක්‍රම සඳහා ජනයා වැඩි වැඩියෙන් පෙළඹ විය යුතුව ඇත.

මිල අධික වී ඇත්තේ මක්නිසා ද?

පොල් සුලබ නොවීම මිල ඉහල යාමට හේතුව බැව් ඉතා පැහැදිලි ය. එලදාව පහල වැටීමත්, ජනගහණය වැඩිවීමත් පොල් කර්මාන්තය තුළ තරගකාරිත්වයත් පොල් දුර්ලභ ගණයට පත් වීමට තුඩු දුන් සාධකයෝ වෙති.

පොල් කර්මාන්තය

පොල් පෝෂණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වුවා සේ ම පොල් මදය පමණක් පදනම් කරගත් අතිශයින් දියුණු කර්මාන්ත පද්ධතියක් ද බිහි වී ඇත. පොල් මද ආශ්‍රිත කර්මාන්තයන්ගෙන් පමණක් මෙරට විදේශ විනිමය රුපියල් දසලක්ෂ 400 ක් පමණ ඉපැයේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පොල් එලදාවෙන් 38% ක් පමණ (මෙම සංඛ්‍යානයන් වාර්ෂිකව වෙනස් වේ) කොප්පරා බවට පෙරලනු ලබන අතර ඒවා තවදුරටත් තෙල් සහ පුන්නක්කු ලෙසින් සකස් කර ගනු ද ලබයි. 14% ක් පමණ ප්‍රමාණයක් කපාපු පොල් ලෙසින් සකස් කරනු ලැබේ. කපාපු පොල් සියල්ල ම පාහේ අපනයනය සඳහා වෙන් වන අතර තෙල් පිටරට පැටවීම විදේශීය සහ දේශීය ඉල්ලුම සහ නිෂ්පාදනය අනුව වෙනස් වෙමින් පවතී. පොල් දුර්ලභ කාලවල දී අමු පොල් පරිභෝජක වෙළඳ පල සහ පොල් නිෂ්පාදන කර්මාන්ත අතර පොල් සඳහා දැඩි තරගයක් වේ.

එලදාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයෝ

එලදාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයෝ බොහෝ ය. චයිල්ඩ් සඳහන් කරන අයුරු පොල් එලදාව කෙරෙහි බලපාන සියලු සාධකයන් අතුරින් වර්ෂාපතනය වැදගත් ම සාධකය වේ. ලෝකය පුරා පැතිර ගිය නියඟයන් හේතු කොට ගෙන මෝසම් වරුසා කිහිපයක් ම නොලැබී ගියේ ය. මෙම කරුණ ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොව ලෝකය පුරා ම පොල් නිෂ්පාදනය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑමක් ඇති කරවීමට සමත් විය. පොල් පර්යේෂණ ආයතනය විසින් සිය ලුනුවිල වත්තේ පවත්වනලද පරීක්ෂණයන් වලින් සහ වෙනත් පර්යේෂකයින් විසින් ලෝකයේ අන් තැනක කෙරුණු පරීක්ෂණවලින් හෙළි වී ඇත්තේ නියඟයක ප්‍රතිවිපාක පොල් එලදාව කෙරෙහි බලපැවැත්වන්නේ නියඟයේ සිට මාස 12 කට පමණ පසුව දී බව ය . පසු ගිය අවුරුද්දේ අත්දුටු දැඩි නියඟය වැනි නියඟයන්හි ප්‍රතිවිපාක දක්ක හැකි වනුයේ මේ අවුරුද්දේ එලදාව කෙරෙහි වන අතර පොල් ගෙඩි සංඛ්‍යාව සහ මදයේ බර ප්‍රමාණය ද ඒ අනුව පහත වැටෙනු ඇත. පොල් පර්යේෂණ ආයතනයේ ඇස්තමේන්තු අනුව 1977 පොල් එලදාව 1976 එලදාවට වඩා 23.5 % කින් පහත වැටෙනු ඇත.[6]

1972 සිට පසුගිය වසර පහ තුළ වර්ෂා පතනය සිදු වූ ආකාරයන් විභාග කර බලන විට අවුරුද්දේ පලමු මාස තුන තුළ දැඩි නියඟයන් ඇති වූ බැව් පෙනේ.

අවාරය ලෙසින් සැලකෙන ජනවාරි සිට මාර්තු දක්වා මාස වල සාමාන්‍ය එලදාවටත් වඩා බෙහෙවින් අඩු එලදාවක් ලැබීමට එය හේතුවක් වී ඇත. මැයි මසින් පටන් ගෙන සැප්තැම්බර් නොඑසේ නම් නොවැම්බර් දක්වා ද ඉදිරියට යන සරුඵලදාවක් වෙනත් ගෙවුනු වසරේ නිරිතදිග මෝසම් එල රහිත වූ බැවින් මේ අවුරුද්දේ මැයි සහ අනතුරු ව එලඹෙන මාස තුළ එලදාවේ තවදුරටත් අඩුවීමක් බලාපොරොත්තු විය හැක. පොල් සත 20 ට තිබූ යුගය සදහට ම අවසන් වූවා සේ ය.

එලදාව කෙරෙහි බල පැවැත්වෙන අනිකුත් වැදගත් සාධකයන් වනුයේ පස සහ එහි අඩංගු සාර ගුණයන් ය. හොඳින් ජලය ගලා බැස්සවීම සිදුවන්නේ නම් බොහෝ පෙදෙස්වල පස සරු පොල් වගාවට සුදුසු වේ. පොල් අලසයාගේ වැවිල්ල යැයි ද කළ යුතු එක ම දෙය පොල් ගෙඩි වැටෙන තුරු පැත්තකට වී බලා සිටීම යැයි ද බොහෝ විට කියැවේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු විසින් පොල් ඉඩම් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල ඉතා අල්ප වන අතර ඉන්දියාවේ කේරලයේ පොල් ගස හොඳින් රැක බලා ගන්නා බැව් පෙන්වා දිය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ පොල් ඉඩම් සඳහා වාරිමාර්ග ක්‍රම යෙදීම ගැන අසා නැත්තේ නමුදු කල්නොයවා ම වාරිමාර්ග ක්‍රම යොදවා ගැනීමට ද සිදු විය හැකි ය.

රසායනික පොහොර යෙදීම එලදාව වැඩි කර ගැනීමට හේතු වේ යැයි ඔප්පු වී ඇති අතර අනිකුත් වගා ක්‍රම සරු එලදාවන් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ය. පොල් පර්යේෂණ ආයතනය රසායනික පොහොර සහ පොහොර යෙදීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දුරට පර්යේෂණ පවත්වා ඇති අතර විවිධ පස් වර්ග අනුව පොල් වගාවන් සඳහා භාවිතා කළ යුතු පොහොර ප්‍රමාණයන් සහ වර්ග පිළිබඳව ද මහජනතාව වෙත උපදෙස් ලබා දී ඇත. පොහොර වැඩි වැඩියෙන් භාවිතා කිරීම දිරි ගැන්වීම් වස් 1956 සිට රජය විසින් පොහොර සහනාධාර ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කොට ඇතත් පසුගිය අවුරුදු කිහිපය තුළ දී පොහොර යෙදීම අඩු වූ බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. 1974 වර්ෂයේ ඇරඹි බලශක්ති අර්බුදය හේතු කොට ගෙන පොහොර මිල ඉහල යාමද මේ සම්බන්ධයෙන් බලපෑ හේතුවක් සේ ගිණිය හැකිය. ඉඩම් ප්‍රතිසංස්කරණ හඳුන්වාදීමද එක්තරා අයුරක නොනිසි බලපෑම් ඇති කරවන සුළු විය. ඉඩම් පවරා ගනිත්ම තමන්ගේ ආයෝජනයන් එලරහිත වේ යැයි යන බියෙන් වතු හිමියන් බොහෝමයක් පොහොර යෙදීමට පසුබටවූහ. 1971 දී ටොන් 59148 ක් ද , 1972 දී ටොන් 44836 ක් ද සඳහා පොහොර බලපත්‍ර නිකුත් කෙරුණේ වී නමුත් 1973 දී නිකුත් කෙරුණු පොහොර බලපත්‍ර ප්‍රමාණය ටොන් 26518 ක් සඳහා පමණක් විය.

පොහොර නොයෙදීම පමණක් නොව කානු කැපීම, ලෙලි වැලලීම ආදී වෙනත් වගා පුරුදු ද හේතු කොට ගෙන හොඳ වතුවලින් බොහොමයක් ද පිරිහී ගියේ ය. මෙම අවශ්‍යතා සඳහා සහනාධාර ලබා දෙන්නේ වී නමුදු ඒවායේ ප්‍රතිඵල අත්දැකීමට වසර කිහිපයක් ගත වනු ඇත.

වැඩි අස්වනු වර්ග

අධික අස්වනු ලැබිය හැකි වූ ද ඉක්මනින් එලදාව ලැබිය හැකි වූ ද දියුණු කළ වර්ග (උස සහ මිටි තාල වර්ග) නැවත වගා කිරීමද දිරි ගන්වන ලදී. එසේ නමුදු මේ සඳහා අවශ්‍ය බීජ පැල ප්‍රමාණවත් නොවිණි. තවද දියුණු කළ තාල වර්ග උස තාලවර්ග මෙන්

ශක්තිමත් නොවන අතර ඒවා වගා කළ හැක්කේ තෙත් කලාපයේ පමණි. ඒවා සඳහා වැඩි සාත්තුවක් සහ සැලකිල්ලක් ද අවශ්‍ය ය.

ප්‍රවර්තන සැපයුම් වඩා හොඳින් භාවිතයට ගැනීම

වැඩි ඵලදාවකින් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල වලටම සමාන ප්‍රතිඵල ලැබීමේ තවත් මාර්ගයක් වනුයේ දැනට ගෘහස්ථව සිදුවන පොල් පරිභෝග යෙහිදී වන අපතය දුරලීමේ ක්‍රම හඳුන්වා දීම ය. පොල් භාවිතා කරන ආකාරය සහ දැනට ඉවත ලන පොල් ලෙලි සහ කටු වඩා කාර්යක්ෂම අයුරින් භාවිතා කළහැකි ක්‍රම දිරි ගැන්වීම සහ දියුණු කරවීම සඳහා පොල් සැකසුම් මණ්ඩලය විසින් ප්‍රයත්න දරා ඇත.

1. ලංකා කාර්මික සහ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ආයතනය විසින් නිෂ්පාදනය කොට ඇති බෝතලවල අසුරන ලද පොල් කිරි භාවිතය ප්‍රචලිත කරවීම. මෙම නිෂ්පාදනය මහජනතාවට ඔබින බැවි පිලිගෙන ඇති අතර මාස 6 ක පමණ කාලයක් නරක් නොවී තබා ගත හැක. ජනගහණයෙන් 10% ක් පමණ වුවත් මෙම නිෂ්පාදනය භාවිතයට ගැනෙත් නම් එමගින් අමු පොල් පරිබෝජනයේ විශාල අරපිරිමැස්මක් සිදුවනු ඇත. මෙම නිෂ්පාදනය සම්බන්ධයෙන් දක්නා ලද ගැටලු කිහිපයක් වේ.

    (අ) ආපසු භාර දිය හැකි අන්දමේ භාජනයක් තිබිය යුතු වීම. භාජනය සඳහා ගාස්.තුවක් ද අය කළ යුතු අතර එම භාජන ආපසු භාර දේ යැයි සහතික වශයෙන් දත නොහැකි ය.

    (ආ) තෙල් සහ මාංසජනක ධාතු සම්පූර්ණයෙන් පෙරී එන පරිදි කිරි උකහා ගැනීමේ කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් තිබිය යුතු වීම. මෙම ව්‍යාපෘතිය අර්ථාන්විත වීමට නම් මෙම කරුණු ඉටුවන බව සහතික කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය ය.

2. ඇතැම් පෝෂ්‍ය පොල් පර්යේෂක යින්, ගෘහස්ත පරිබෝජනය සඳහා කපාපු පොල් භාවිතා කළ යුතු යැයි කලක පටන්ම මත ප්‍රකාශකර ඇත. ඉතා සූක්ෂම අන්දමින් ලියා ගත් පොල් කෙලින් ම ව්‍යංජනයට එක් කිරීමෙන් මුළු පොල් ප්‍රමාණය ම අපතේ නොයන අයුරින් භාවිත යට ගත හැකි වනු ඇත. පොල්කුඩු අඹරා ව්‍යංජනයට එක් කිරීමේ පුරුද්දට මිනිසුන් ඇබ්බැහි වෙමින් සිටින බැවින් මෙම යෝජනාව පෙරට වඩා දැන් පිලිගත හැකි බැව් පෙනේ. ඵලදාව වැඩි කාලවල දී නිෂ්පාදනය කොට මාස 6 ක් හෝ ආර්ද්‍රතා තත්වයන් යටතේ ඊට වැඩි කාලයක් නරක් නොවී තබා ගත හැකි වීම .කපාපු පොල් භාවිතයේ තවත් වාසියකි. මෙම හැකියාව බෝතල් වල ඇසුරූ පොල් කිරි සම්බන්ධයෙන් ද පවතින්නකි. පොල් ඵලදාවේ කාලීන වෙනස්වීම් තුලින් මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටළුවලට මෙවැනි වැඩපිළිවෙළකින් විසඳුමක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

3. වැඩි දියුණු කරන ලද හිරමනයක් නිෂ්පාදනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් තරගයක් පවත් වන ලද අතර ජය ග්‍රාහකයන් වෙත ත්‍යාගී පිරිනමන ලදී. මොවුන් අතුරින් පළමුවන ත්‍යාගය දිනා ගත් අය විසින් නිෂ්පාදනය කරනු ලැබූ හිරමන් තලය මගින් 82% ක් තෙල් උකහා ගැනීමට හැකි ඉතා සිහින් පොල් රැලි ලබා ගත හැකි විය. මෙම යන්ත්‍රය සම්බන්ධයෙන් ද තවදුරටත් පිරිපහදු සහ වැඩිදියුණු කිරිම් කළ යුතුව ඇත. ගෘහස්තව පොල් ගා ගැනීමේ වඩා කාර්යක්ෂම ක්‍රම උපයෝගි කර ගත හොත් පරිබෝජනය කරන අමු පොල් ගෙඩි සංඛ්‍යාව බොහෝ දුරකට අඩු කර ගත හැකි වනු ඇත.

අද අප මුහුණ පා ඇති පොල් අර්බුදය සුදුසු අවස්ථාව ලෙස සලකා, මනා වගා පුරුදු උපයෝගී කර ගැනීමටත්, මෙරට සිදුවන පොල් ආශ්‍රිත මේද සහ මාංසජනකධාතු සංසරාධි අපතය වැලැක් වීමටත් ඇති අවශ්‍යතාව කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් සහ අපතයයාම තරමකට හෝ මගහරවා ගැනීමට සමත් වන්නේ නම් පොල් හිඟය ව්‍යසනයක් ම නොව ඉදහිට කනස්සලු ස්වභාවයෙන් ඉදිරිපත් වන සුභාශිර්වාදයක් ලෙසින් පිළිගැනීමට අපට හැකි වනු ඇත.

VIDUS 2-1-10

ශ්‍රී ලංකාවේ අප්‍රචලිත මුහුදු සම්පත් වර්ධනය කිරීමේ හැකියාව

රොෂිනී එස්. එල්. ජොන්ක්ලාස්

ඉස්සන් , කකුළුවන් වැනි සම්ප්‍රදායික කබලු මත්ස්‍ය සම්පත් භාවිතය සම්බන්ධයෙන් දිනෙන් දින වැඩිවන අවධාරණයත් සමඟ අත පෙවිය හැකි වෙරළබඩ මුහුදුකරයේ එවැනි වර්ගයේ මසුන් ඇල්ලීම පමණ ඉක්මවා යාම, දැනටමත් සිදු වී නොමැත් තේ නම්, ළඟදී ම සිදු වනු ඇත.

දේශීය පරිභෝජනය සඳහා සමුද්‍ර ආහාරවලට ඇති ඉල්ලුම දිනෙන් දින වැඩිවනවා පමණක් නොව, නිර්යාත සඳහා යොදවා ගැනීම සහ සංචාරක සමූහයන්ගේ ආහාරයෙහි අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් බවට පත්ව ඇති බැවි ද මැනවින් පැහැදිලි වේ.

හැමෝම දන්නා පරිදි, වෙරළබඩ මුහුදු කරයේ මත්ස්‍ය සම්පත් අසීමිත නොවේ. මෙම සම්පත් ආරක්ෂා කර ගැනීමක් නොවන තරම් ය. මසුන් ඇල්ලීම කොතරම් අධික වී ඇති ද කිවහොත්, මෙතෙක් ක්‍රියාත්මක වූ අණපනත් බලගැන්වීම අපහසු වී ඇත්තේ නොවේ නම්, ඒවා බලරහිත බවක් පෙනී යයි.

කෙසේ වුව ද මූලික ප්‍රචාරණය, කරුණු පැහැදිලි කර දීම සහ දැන්වීම් මාර්ගයෙන් අනිකුත් බාද්‍ය මුහුදු සම්පත් වර්ග වඩා ලාභදායී අන්දමින් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වනු ඇති අතර එමඟින් දැනට පමණ ඉක්මවා භාවිතයට ගෙන ඇති මුහුදු සම්පත් තව දුරටත් පිරිහීයාම වළක්වා ගත හැකි වනු ඇත.

මුහුදු මසුන් වර්ග ආහාරයට ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අපගේ රුචිය කෙරෙහි අධිරාජ්‍යවාදී බලපෑම තවමත් දැක්ක හැකි ය. වෙළඳ කවයන්හි දක්නට නොලැබුණේ වී නමුත් ඉකිරි බිජු, බෙල්ලන් සහ කාවාටියන්,වෙරළබඩ ඉහළ පැළැන්තියේ හෝටල්

වලට පිවිසෙන, මුහුදු මත්ස්‍ය ආහාරවලට රුචි යුරෝපීය අමුත්තන්ගේ ඇණවුමට අඩංගු වේ.

ඉකිරි බිජු ආහාරයට ගැනීම මෙතෙක් සිදු වී නොමැති වුව ද මොරටුවේ සිට මීගමුව දක්වා බටහිර වෙරළ බඩ ඉකිරියන් බෝවීම වසංගතයක් තරමට විශාල ලෙස පැතිරී ඇත. සංචාරක යින් බහුලතම අවධිය වන ඊශාන දිග මෝසම් කාලයේ දී දිය මතුපිටම වාගේ ඇවිදිමින් හෝ නොගැඹුරු මුහුදේ කිමිදීමෙන් ඉකිරියන් රැස්කර ගැනීම පහසුවෙන් කළ හැක්කකි. මේ අනුව විසිතුරු මත්ස්‍ය ආහාරයක් වශයෙන් ඉකිරියන් වැඩි වැඩියෙන් පරිභෝජනයට ගත හැකි වනවාක් මෙන් ම ගල්පර අසල පිහිනුම් කරුවන් සහ ඇවිදින්නන්ගේ මැසිවිල්ලට හේතු වී ඇති මෙම ඉකිරියන් ගණනින් අඩු කර ගැනීමට ද හැකි වනවා ඇත.

දේශීය වශයෙන් ද, නිර්යාත වශයෙන් ද හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති කබලු මත්ස්‍ය වර්ග බොහොමයක් දැනටමත් වේ. මේ අතුරින් දැල්ලා ඉතා ප්‍රසිද්ධ වූ ද වැඩි වැඩියෙන් අල්ලා ගන්නා මත්ස්‍යයා ද වේ. කෙසේ වුවත් වාරය පැමිණි විට ඇති දැල්ලන් සංඛ්‍යාව සලකන විට අල්ලා ගනු ලබන දැල්ලන් සංඛ්‍යාව ඉතා සුළු බව කිව හැක. දැල්ලන් ඇල්ලීම තවමත් කෙරෙන්නේ බොහෝ දුරට පැරණි ක්‍රම අනුසාරයෙනි. රාත්‍රී කාලයේ දී බටහිර සහ නැගෙනහිර වෙරළේ ජලය මතුපිට විශාල සංඛ්‍යාත දැල්ලන් අල්ලා ගැනීමේ නිරත වන්නේ කුඩා ඔරු සහ ඒවායේ සිටින ධීවරයන් කිහිප දෙනෙකි.

ධීවරයින් විසින් හැර බුවල්ලන් ආහාරය සඳහා ගන්නෝ නොමැති තරම් ය. බුවල්ලන් ඇල්ලීම සඳහා යොදා ගනු ලබන්නේ අපට සිතා ගත හැකි පැරණිම උපක්‍රම ඇසුරින් වුවත් හිරිගල් සහ ගල්පර අසබඩ හැම තැන ම පාහේ බුවල්ලන් සිටිති. තවද මධ්‍යධරණී මුහුදේ බුවල්ලන් ඇල්ලීම සඳහා යොදා ගනු ලබන ඇම යොදා පිඟන් හෝ මැටියෙන් තැනූ භාජනවලට රිංගවා ගැනීම වැනි උපක්‍රම ඇසුරින් උන් වැඩි වැඩියෙන් අල්ලා ගත හැකි වනු ඇත. බුවල්ලන්ගේ ස්වාභාවික ආහාරය වන පොකිරිස්සන් සිටින මීගමු වෙරළ බඩ බුවල්ලන් බහුලව වෙසෙන බැව් පුද්ගලික නිරීක්ෂණයන් ගෙන් පෙනී ගොස් ඇත. පොකිරිස්සන් වැඩි වැඩියෙන් ඇල්ලීම සහ උන් ඇල්ලීම සඳහා යොදා ගෙන ඇති ඉබාගාතේ දැල් එලීම වැනි හානිකර උපක්‍රම ද හේතු කොට ගෙන මෙවැනි කබලු මත්ස්‍යයන් රාත්‍රීකාලයේ දී බුවල්ලන්ගේ ගොදුරු බවට පත්වන අතර දැලට හසුවන කබලු මත්ස්‍යයන්ගෙන් ඉතිරිවන්නේ 50% ක් පමණ බව ගණන් බලා තිබේ. බුවල්ලන් සඳහා තටාකයක් වේ නම් වඩා අගනාවුත්, අපනයනය සඳහා යොදා ගත හැකි වූත් පොකිරිස්සන් කොල්ලය අඩු කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

හිරිගල් සහ ගල්පර මත වැඩෙන බෙල්ලන් ආහාරයට ගනු ලබන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් වෙරළ බඩ අඩු ආදායම් ලබන ජනයා විසිනි. ලෝකයේ වෙනත් රටවල බෙල්ලන් ප්‍රයෝජනවත් ආහාරයක් වන අතර ඇත්ත වශයෙන් ම එය යුරෝපීය සුඛෝපභෝගී පාරිභෝගිකයින්ගේ කෑම ලැයිස්තුවට අඩංගු වූවකි. එක් හෝටලයක හෝ භෝජනාවලියෙහි බෙල්ලන් සඳහන්ව තිබීම විශේෂත්වයක් වුව ද බටහිර වෙරළේ මෙම හෝටල්වලට බඹ කිහිපයක් නුදුරින් බෙල්ලන් ටොන් ගණනක් ලබා ගත හැකිව ඇත. යටත් විජිත යුගයේ දී ආහාරයට ගත හැකි වර්ගයේ කාවාටියන් ඇල්ලීම සහ විකිණීම සිදු විය. බෙන්තොට කාවාටියන් ගැන නම් දැරූ ස්ථානයක්ව පැවත්තේ ය. ප්‍රදේශය තුළ කාවාටියන් පමණ ඉක්මවා දඩයම් කිරීම වැනි හේතු නිසා, මධ්‍ය අනුක්‍රමයෙන් අඩුවීමත් සමඟ කාවාටියන් ආහාරයට ගැනීමේ පුරුද්ද යටපත් වූ අතර බොජුන්හල් හෝ තානායම්වල කාවාටියන් පිළිගැන්වීමක් කෙරෙන බැව් හෝ අසන්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි.

පුද්ගලික නිරීක්ෂණයන්ට අනුව බෙන්තොට කාවාටියන් බෝවීම විශාල ලෙස පැතිරී ඇති බැව් කිව හැක. කෙසේ වුව ද කාවාටියන් දඩයම සඳහා වඩදිය සමයේ දී ඇහලන කිමිදුම් ආම් පන්න සහිතව (එනම් මුව ආවරණ, වරල්, අසුරන ලද ස්වසන උපකරණ ආදියයි) කාවාටියන් දඩයමේ යෙදීමෙන් කාවාටියන් රැස්කර ගත හැකි වනු ඇත. මෙවැනි ප්‍රයත්නයක් දැරීම ඇත්ත වශයෙන් ම ඵලදයි වේ. මෙම පෙදෙසේ ගැවසෙන සංචාරක සමූහයාගෙන් මෙම කාවාටියන් සියල්ලම සඳහා ඉල්ලුමක් ලැබෙන අතර ඒ සඳහා හොඳ මිලක් ද ඔවුන්ගෙන් ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

මීගමුව කලපුවේ ද කාවාටියන් බහුල ය. ජෛන්ද්‍රීය ද්‍රව්‍ය වලින් අපවිත්‍ර වීමේ ප්‍රශ්නයක් මෙහි ලා පෙනී ගිය ද, අල්ලා ගනු ලැබූ කාවාටියන් මුහුදුවතුරේ බහා මනාව සෝදා ගැනීමෙන් මෙම ජෛන්ද්‍රීය අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය ඉවත් කොට ගෙන ආහාරයට යෝග්‍ය අයුරින් සකස් කරගත හැකි වනු ඇත.

හක් බෙලු කර්මාන්තයේ පැවති, අනු නිෂ්පාදනයක් එනම් හක් බෙල්ලන්ගේ මාංසයම ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සම්බන්ධයෙන් දින් දින උනන්දුව වැඩි වන බවක් පෙනෙන්නට ඇත. මෙම සත්වයා පණ පිටින් සිටියදී ම කටුවට හානි නොපැමිණෙන අයුරින් උගේ මස් උපුටා ගැනීමට හැකි වන්නේ නම් මාංස ජනක ධාතු සැපයුම් මාර්ගයක් වශයෙන් හක් බෙලු මස ද, අපනයන භාණ්ඩයක් වශයෙන් කටුව ද ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වනු ඇත. හක්බෙල්ලන් සොයා කිමිදෙන ධීවරයින් සිය ගණනක් හක්බෙලි මස් අනුභව කොට ඇති අතර එමගින් අනර්ඝ ප්‍රතිඵල පෙන්වා ඇත. සුළු ධීවරයින් සංඛ්‍යාවක් විසින් දැනට මසකට හක් බෙල්ලන් 50,000 ක් පමණ දඩයම් කරන බැවින් හක් බෙලි මස් ආහාරය සඳහා උපුටා ගැනෙන්නේ නම් මස් ටොන් සැහෙන සංඛ්‍යාවක් නිපදවා ගත හැකි වනු ඇත.

ලෝකයේ බොහෝ පෙදෙස්වල අප්‍රකට මුහුදු සත්ව වර්ගයක් වන ඇනිමෝන්ද තවත් මුහුදු ආහාර විශේෂයකි. මේවා යාපන පෙදෙසෙහි බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබේ. නොගැඹුරු දියේ කිමිදුම්කරුවන් විසින් මේවා රැස්කර ගනු ලබන අතර මස සැහෙන පමණ රසවත් ලෙස පිසගත හැකිවේ. නාගදීප පෙදෙසේ වෙසෙන ජනයා වැනි ඉතා සුළු පිරිසකි දැනට මේවා ආහාරයට ගනු ලබන්නේ. මෙම ආහාර වර්ගය ආරක්ෂිතවනවාක් මෙන්ම පෝෂණදායිද වන බැවින් මෙම ධීවර කාර්මික අංශයද ලාභදායීව ක්‍රියාත්මක කළ හැක්කකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළබඩ මුහුදු සම්පත් අනාගත පරපුර වෙනුවෙන් රැක ගැනීම සහ කල්පනාන්විතව ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සිදුවිය යුතු වේ නම් දැනටමත් පමණ ඉක්මවා දඩයම් කොට ඇති මුහුදු සත්ව විශේෂයන් ඒවා සම්පූර්ණයෙන් සුරක්ෂිතව පවත්වා ගෙන යා නොහැකිනම් පිරිහී යා නොදී රැකගත යුතු වන අතර සාධාරණ මිලකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීමට තරම් දියුණු කරගත හැක්කේ එමගිනි. පිරිහී ඇති සම්පත්වලින් ප්‍රයෝජන ගැනීමට නොහැකිවීමේ පාඩුව පිරිමසාලීම සඳහාත් සේවා නියුක්තියක් ඇති කිරීම සඳහාත් මාංශ ජනක ධාතු පොෂණ මාර්ගයක් වශයෙනුත් සාපේක්ෂ වශයෙන් මෙතෙක් ප්‍රයෝජනයට ගෙන නොමැති සම්පත් අස්වනු කරගත යුතුය.

නැතිවී යාමේ අවදානමට පත්ව ඇති මුහුදු සම්පත් අතර ප්‍රධාන තැනක් ගන්නෝ පොකිරිස්සාය. ආරක්ෂණ අණපනත් තිබුණේ වී නමුදු පොකිරිස්සන් පමණ ඉක්මවා දඩයම් කිරීම දිගින් දිගටම සිදු වන අතර ඔවුන්ගේ සංඛ්‍යාව අතිශයින් පිරිහී ගොස් ඇත. මෙම උවදුරට භාජනය වී ඇති මීළඟ මත්ස්‍ය වර්ගය වන්නේ වෙරළ බඩ මුහුදු කරදියේ සහ මිරිදියෙහි ද වෙසෙන ඉස්සාය. වයඹ දිග වෙරළ බඩ ඉස්සන් දඩයම ද වෙන කවර දකටත් වඩා වැඩියෙන් සිදු වෙමින් පවතී.

VIDUS 2-1-12

ආහාර කෙලසීම – ජාතික උවදුරකි

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර වර්ග කෙලසීම බැරෑරුම් ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇති අයුරු පෝෂණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ විශේෂඥ උපදේශක තැන්පත් පී. ජේ. අයියර් මහතා විසින් නොබෝදා පැවැති සාකච්ඡාවක දී හෙළි කරන්නට යෙදින. ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සහ ඖෂධ ආඥාපනතේ විධිවිධාන ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා 1977 පෙබරවාරි මස 15 දින මහනුවර මහා ලේකම් කාර්යාලයේ දී මෙම සම්මන්ත්‍රණය පවත්වනු ලැබිණ. දැනට බලපැවැත්වෙන පෝෂණ අණපණත් සංශෝධනයෙහි ලා රජයට සහායවීම, පෝෂණ විශ්ලේෂණ රසායනාගාර වැඩි දියුණු කිරීම, පෝෂණ ද්‍රව්‍ය විශ්ලේෂණ ආදියෙහි නිරත ආහාර පරීක්ෂකවරුන් සහ රසායනාගාර නිලධාරීන් වෙනුවෙන් පුහුණු කිරීමේ වැඩ සටහන් සහ අධ්‍යාපන කවයන් පැවැත්වීම අයියර් මහතාගේ ශ්‍රී ලංකා මෙහෙයට අයත් කාර්යයන් වේ.

1974, 1975, 1976 යන වර්ෂ වල කොළඹ නගරයේ අලෙවි වුණු බෝතල සහ දවටන වල ඇසුරූ ආහාර ද්‍රව්‍ය 1600 ක් පරීක්ෂාවට සහ විශ්ලේෂණයට භාජනය කරන ලද බැව් අයියර් මහතා පැවසීය. කිරි, විනාකිරි, ජෑම් මිරිස් කුඩු, තලතෙල්, කෝපි කුඩු ආදි වෙළඳ පල අලෙවිය සඳහා වූ ද්‍රව්‍යයන් ගෙන් 60% ක් පමණ බොහෝ විට, විෂ සහිත හෝ සෞඛ්‍යයට හානිකර ආදේශකයන් සමඟ සංයෝග කරන ලද ඒවා වූ අතර එම ආහාර ද්‍රව්‍ය මනුෂ්‍ය පාරිභෝජනය සඳහා නුසුදුසු තත්ත්වයේ පැවතින. කිරි බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී වතුර හෝ කිසියම් පිටිවර්ග සමඟ කලවම් කොට ඇත. කෝපි කුඩු වලින් වැඩි ප්‍රතිශතයක බැද කුඩු කරගත් රටකජු ලෙලි පිටි අඩංගු වේ. විනාකිරිවලට පෝමික් අම්ල මුසු කොට තිබූ අතර එය විෂ සහිත ය. පළතුරු සහ සීනිවලින් සෑදි ඇතැයි සැලකෙන ජෑම්වල ඒ දෙවර්ගය ම අඩංගු නොවිණ. මෙම ව්‍යාජ නිපැයුම් සඳහා යොදා ගෙන තිබූ අමුද්‍රව්‍ය වූයේ අගර් (චීන තෘණ) ජෙලි ය. මද්‍යසාර සහිත ගල් අඟුරුතාර ආශ්‍රිත සායම් ද කෘත්‍රිම රස ගැන්වීම් සහ සැකරින් නම් කෘත්‍රිම පැණිරස කැවීම් මඟින් ද එය රසවත් කෙරී තිබිණ. තුණපහ කුඩු වල සහ කහ කුඩු වල පිළිවෙලින් ලී කුඩු සහ තිරිඟු පිටි අඩංගුවූ අතර පාට ගැන්වීම සඳහා විෂ සහිත රෙදි සායම් වර්ග යොදා ගෙන තිබිණ.

පෝෂණ වර්ග කෙලසීම වැළැක්වීමේ පියවර විමසීමේ අරමුණින් යුතුව ලංකා ජාතික විද්‍යා සභාවේ නියෝජිතයෙකු සමඟ පැවැති සම්මුඛ සාකච්ඡාවක දී සෑම වර්ග වලම කෙලසීම් විෂ අන්තර්ගත නොවන බව පැවසීමට අයියර් මහතා නොපැකිළිණ. වර්ණවත් කිරීම, රස හෝ හැඩ ගැන්වීම හෝ තත්ත්වය රඳවා ගැනීමේ අටියෙන් සකස් කරන ලද ආහාර වර්ග සඳහා භාවිතා කෙරෙන කෘත්‍රිම සායම්, රසකාරක, ද්‍රවකාරක, ඝනකාරක, ස්වේතකරණ ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිඅම්ලකරණයන් ආදී විවිධාකාර ආහාර සංයෝජනයන් තවත් බරපතල ප්‍රශ්නයකට තුඩු දී ඇත. මෙවැනි බාහිර අපකාරකයන් බහුල වශයෙන් භාවිතා කිරීම කෙරෙහි ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙහි සහ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයෙහි ද බලවත් අවධානය යොමුවී ඇති අතර මෙම ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් විභාග කර බලා එවැනි ද්‍රව්‍ය භාවිතය මඟින් සිදුවිය හැකි අන්තරායකාරි ප්‍රතිඵල සහ ආරක්ෂිත වැඩ පිළිවෙලවල් පිළිබඳව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා එම සංවිධාන විසින් ඒකාබද්ධ විශේෂඥ කමිටු පත් කොට ඇත. මෙවැනි විවිධ ආහාර සංයෝජනයන් අතර ගල් අඟුරු, තාර, වර්ණකාරක පරිභෝජනය ආශ්‍රිතව බිහි වෙන සෞඛ්‍ය හානි සම්බන්ධයෙන් පියවර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය බැව් බොහෝ සෙයින් පිළි ගෙන ඇත. මෙම ගල් අඟුරු තාර වර්ණකාරක වලින් බොහෝ වක් කාලයක් තිස්සේ ආහාරයට ගැනීම රෝග වලට හෝ සිහිවිකල් වීමේ රෝග ලක්ෂණ මතු කර වීමට ඉවහල් වන බැව් හෙළි වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පාවිච්චි කරනු ලබන වර්ණ කාරකයන් දෙකක් වන මෙටනිල් යෙලෝ සහ රෝඩාමයින් බී යන ද්‍රව්‍ය මෙම අනතුරු දායක ගණයට අයත්වෙති. ශ්‍රී ලංකාවේ මෙවැනි අනතුරුදායක ගල් අඟුරු තාර සායම් වර්ග පෝෂණ ද්‍රව්‍යයන්හි භාවිතය පාලනය කිරීමේ ලා ක්‍රමවත් අණපනත් බිහි කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය බව පැවසූ අයියර් මහතා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ උපදෙස් අනුව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් මේ පිළිබඳව කඩිනම් පියවර ගනිමින් සිටින බැව් සඳහන් කරන ලදී.

පරිභෝජකයින්ගේ පැත්තෙන් බලන කල, ඔවුන්ගේ නොදැනුවත්කම, උදාසීනත්වය සහ මුලා කළ හැකි බවත් වංචනීක නිෂ්පාදකයින් ගේ සහ වෙළඳුන් ගේ අධික ලාභාපේක්ෂාවත් පෝෂණ ද්‍රව්‍ය කෙලසීම පැතිර පැවැත්මට බෙහෙවින් හේතු වී ඇත. මෙම තත්ත්වයට පිළියම් වශයෙන් ඉදිරියත් කෙරුන යෝජනා පහත සඳහන් පරිදි විය.

(1) කෙලසුණු පෝෂණ ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය තුළින් සෞඛ්‍යයට එල්ල වන තර්ජනය පිළිබඳව පාරිභෝජකයින්, වෙළඳුන් සහ නිෂ්පාදකයින් වෙත අවබෝධයක් ලබාදීම. සාමාන්‍ය ජන මාධ්‍යයන් ගෙන් පුවත් පත් මඟින් සහ ගුවන් විදුලිය මේ සඳහා උපයෝගි කරගත හැකි වනු ඇත.

(2) දැනට බලපැවැත්වෙන නීතිමය විධානයන් (පනත සහ විධිවිධාන) වර්තමාන අවශ්‍යතා සපුරාලන අයුරින් සංශෝධනය කිරීම.

(3) මහජනතාවගේ අභිවෘද්ධිය සහ සුබසාධනය තකා රජය සහ පළාත් පාලන ආයතන විසින් නීතිය මැනවින් ක්‍රියාත්මක කරවීම.

දැනට ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවත්නා 1949 ආහාර හා ඖෂධ පනත අනුව බලධාරීන් සතර දෙනෙකි. එනම් පළාත් පාලන ආයතන, සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, සුරාබදු කොමසාරිස් සහ ප්‍රධාන රේගු අයකැමි යනුවෙනි. කෙසේ වුවත් මෙම නීතිය ප්‍රතිඵල රහිත බවට පත්ව ඇත්තේ කෙලෙසූ ද්‍රව්‍ය තොග රසායනාත්මක කිරීම හෝ නිෂ්පාදකයින්ට දඬුවම් පැමිණවීම සම්බන්ධයෙන් විධිවිධාන සලසා නොමැති හෙයින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ද සහාය ඇතිව පෝෂණ ද්‍රව්‍ය නීතිය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම සඳහා රජය ලහි ලහියේ ක්‍රියා කරගෙන යයි. නිතිපතා පරීක්ෂන පැවැත්වීමෙන්, ආදර්ශයන් ලබා ගැනීමෙන්, සැකයට භාජනය වන තොග භාරයට ගැනීමෙන්, නීති උල්ලංඝනය කරන්නවුන් නීතිය හමුවට ගෙන ඒම මඟින් පළාත් පාලන ආයතනයන් විසින් ප්‍රතිඵල දායක කාර්ය භාරයක් ඉටු කළ යුතුව ඇත. ජාතියේ සෞඛ්‍යයට අකුල් හෙලන මෙම මහා උපද්‍රවය වළකා ලීමට හැකි අයුරින් නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පොදු කාර්ය පසුබිමක් ඇති කළ යුතුවේ. "පෝෂණ ද්‍රව්‍ය කෙලසීම ජාතික ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇතැයිද, මෙම උවදුර දුරලීම සඳහා දැඩි උනන්දුවකුත්, වැඩි ධෛර්යයකුත් මහජනතාව කෙරෙන් පලවිය යුතුව ඇතැයි ද" අයියර් මහතා අවසාන වශයෙන් පැවසීය.

VIDUS2-1-13

යුනෙස්කෝ විද්‍යා ත්‍යාගය – 1976

1976 වර්ෂයේ යුනෙස්කෝ විද්‍යා ත්‍යාගය විල්ප්‍රඩ් වැම්පඥට් (ප්‍රංශය) මහතාට පිරිනමා ඇත. ලෝක ඉංජිනේරු සංවිධාන ඒකාබද්ධ මණ්ඩලය විසින් වැම්පඥට් මහතාගේ අපේක්ෂකත්වය මෙ සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ අඩු වියදම් මාංශජනක ධාතු මහා පරිමාණ නිෂ්පාදනයෙහි ලා ඔහුගේ වැදගත් සොයා ගැනීම් මනුෂ්‍ය පෝෂණය කෙරෙහි සෘජු බලපෑමක් ඇති කෙරෙනු ඇත. 1976 දෙසැම්බර් 9 වැනි දින පැරිසියේ දී, 1976 යුනෙස්කෝ විද්‍යා ත්‍යාගය පිරිනමන අවස්ථාවේ දී යුනෙස්කෝවේ අධ්‍යක්ෂක ජනරාල් තැන් පත් අමාඩෆ් මහටර ම් බොස් මහතාගේ දේශනයෙන් උපුටාගත් කොටසක් පහත පළ වේ.

ඒක පුද්ගලව හෝ සමූහ වශයෙන්, විද්‍යාව හා තාක්ෂණය ඉවහල් කොට ගෙන සංවර්ධනය වන්නා වූ රටවල් හෝ කලාපයන් හි අභිවෘද්ධිය උදෙසා ඉටු කරනලද අති විශිෂ්ඨ සේවාවට උපහාර දැක්වීමක් වශයෙන් සෑම දෙවසරකට වරක් ම යුනෙස්කෝ විද්‍යා ත්‍යාගය පිරිනමනු ලැබේ.

මෙම ත්‍යාගය ස්ථාපිත කිරීමේ දී මහා සම්මේලනයේ අරමුණ වූයේ අඩු වරප්‍රසාද සහිත ජන සමූහයන් ගේ සේවාව තකා විද්‍යාව සහ තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීමේ මාර්ග ගවේෂණයේ දී වඩා ක්‍රමවත් ප්‍රයත්නයන් දැරීම සඳහා විද්‍යාභිලාසී ප්‍රජාව දිරි ගැන්වීමය.

විවිධ අපේක්ෂකයින් අතුරින් ජයග්‍රාහකයා තේරීමේ භාරදූර කාර්යය පැවරී තිබූ ජාත්‍යන්තර විනිශ්චය මණ්ඩලයේ නිර්දේශය අනුව මේ අවුරුද්දේ ත්‍යාගය ජල කාබනික විශේෂයකින් මාංස ජනක ධාතු නිෂ්පාදනය කිරීමට හැකි බැව් ස්ඵුට කිරීම සඳහා ගෙවුනු වසර විස්සෙන් වැඩි කාලයක් කැප කරමින් සිටි වැම්පඥට් මහතාට පිරිනමමු.

මනුෂ්‍ය ජීවියාගෙන් පහෙන් එකක් ම සෑදුම් ලද්දේ මාංශ ජනක ධාතු වලින් බව ඔබ දනී. සිරුර වර්ධනය කරන ජීව රසායන අමු ද්‍රව්‍යයත්, ශාරීරික පද්ධතියේ නඩත්තුව සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන ද්‍රව්‍යයත් මාංසජනක ධාතුවේ. වැඩෙහි නිරත සාමාන්‍ය ගැහැණියකට හෝ මිනිසකුට දිනපතා මාංස ජනක ධාතු ග්‍රෑම් 30 – 35 අතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එම ප්‍රමාණය නොලැබුනෝ වී නම් ජීවෙන්ද්‍රි යන්ත්‍රය, නොහොත් මනුෂ්‍ය ශරීර පද්ධතියේ ම ඇති ව්‍යුහමය මාංසජනක ධාතු පරිභෝජනය කිරීමට පෙළඹෙනු ඇත. මනුෂ්‍ය ශරීරයට අවශ්‍ය මාංස ජනක ධාතු එක් එක් පුද්ගලයා අනුව ප්‍රමාණාත්මකව වෙනස් විය හැකි බැව් සලකා මෙම අවශ්‍යතා ප්‍රමාණය ප්‍රායෝගික වශයෙන් තවත් 30% කින් වැඩි කළ යුතු යැයි එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයයේ මාංශජනක ධාතු උපදේශක මණ්ඩලය විසින් නිර්දේශ කරනු ලබයි. විශේෂයෙන් ළමුන් ඔවුන්ගේ ශාරිරික වර්ධනයෙහි ලා මාංසජනක ධාතු වැඩි ප්‍රමාණයක් අපේක්ෂා කෙරේ. කෙසේ වතුදු ලෝකයේ බොහෝ කලාපයන් හි මෙම මූලික අවශ්‍යතාවන් සපුරා ලීමට තරම් මාංස ජනක ධාතු ප්‍රමාණවත් අයුරින් නොලැබේ. ඛනිජ ලෝකයේ උදසීන වස්තූන්ට වෙනස් තත්ත්වයක් ගන්නා සජීවී ජීවානු රසායනික සංයෝජනයන් වශයෙන් ගැනෙන විසි වැදෑරුම් පමණ වූ විවිධ ඇමයිනෝ අම්ල සංයෝගයන් මාංස ජනක ධාතු යනුවෙන් හැඳින් වේ.

මාංස ජනක ධාතු වල ජීවාන්තක මෙන් ම කාබනිකයන් ජලකර සහ අම්ලකර අඩංගු වන හෙයින් ඒවා පිෂ්ඨධාතු වැනි අනිකුත් පෝෂණ කාරකයන්ට වඩා විශේෂත්වයක් උසුලයි. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ජීවාන්තක තිබේ නම් ඇතැම් ඇමයිනෝ අම්ල ශරීරය විසින් ම නිපදවා ගත හැකි අතර අනිකුත් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ආහාර වලින් ලබාගත යුතු වෙයි. සියලු සත්වයන් සම්බන්ධයෙන් ද මෙම තත්ත්වය එසේම බලපැවැත්වෙන අතර ශාක ලෝකය කෙරෙහිද මෙම තත්ත්වය පාර්ශ්වීය වශයෙන් බලපැවැත් වෙනු ලැබේ.

කෙසේ වුවද ලෝක ආහාර සැපයුම ප්‍රමාණාත්මක වශයෙන් නොසෑහෙනවා පමණක් නොව එය ගුණාත්මක වශයෙන් ද අඩු තත්ත්වයේ පවතී. නිරතුරුව ඇති වන සාගතයන් අතුරින්, එකක් පමණක් වූ මෑතක දී සහෙල් හී ඇති වූ දුර්භීක්ෂය ගැන පමණක් සඳහන් කිරීම මෙහි ලා ප්‍රමාණවත් ය. සිය ආහාරයෙහි අත්‍යාවශ්‍ය මාංසජනක ධාතු අවශ්‍ය පමණින් අඩංගු නොවන බැවින් දස ලක්ෂ සංඛ්‍යාත මනුෂ්‍යයෝ නිරන්තර මන්දපෝෂණයන්ට ගොදුරු වී සිටිති.

ජල කාබනික වැනි සුලභ සැපයුමක් සහිත ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යයන් කෙරෙන් ජීව කෘතිමකරණ මාංසජනක ධාතු නිර්මාණය කිරීමේ ලා විද්‍යාඥයින් විසින් බොහෝ කාලයක් මුළුල්ලේ උත්සාහ දරණ ලදී. අවාසනාවකට මෙන් මෙම ප්‍රයත්නයන් වලින් බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵල ලබා ගත නොහැකි වූ අතර ඒවායේ අනාගත සාර්ථකත්වය සම්බන්ධයෙන් වුවද පැහැදිළි අනාවැකි පළ කිරීමට විශේෂඥයින්ට නොහැකි විය.

මෙවැනි තත්ත්වයක් යටතේ 1957 වර්ෂයේවැම්පඥට් සහ ඔහුගේ සහායකයින් සිය පර්යේෂණ අරඹන අවස්ථා වන විට පර්යේෂකයින් කණ්ඩායමක් විසින් ඔවුන් ගේ නිගමනයන් ප්‍රසිද්ධ කොට තිබූ අතර විවිධ කර්මාන්ත නිෂ්පාදනයන්ගෙන් පෙරා ගන්නා ලද ජල කාබනික සංයෝජනයන් ආශ්‍රිතව ජීව කෘතිම කරන තුලින් මාංස ජනක ධාතු බිහි කළ නොහැකි බැව් එම නිගමනයන්ගෙන් කියැවිණ.

වැම්පඥට් සහ ඔහුගේ සගයින් මෙම අඳුරු අනාවැකි ගැන දැන නොසිටීම හෝ තමන්ට මේ සා විශාල ජයග්‍රහණයක් අත්කර දුන් තමන් විසින් ම අරඹන ලද පර්යේෂණ නොපසුබට වීර්යයෙන් යුතුව ඉදිරියට ගෙන යාමට දෙගිඩියාවෙන් වූවත් තීරණය කිරීම වාසනා මහිමයකි.

තෝරාගත් සූක්ෂම – ජීවානු වර්ධනය කිරීමේ ලා පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ද්‍රව්‍ය වශයෙන්, ඇලෙන සූළු හෝ ඉටිමය වූ ඛනිජ තෙල් ආශ්‍රිත අනු නිෂ්පාදනයන් උපයෝගී කර ගැනී

මේ අදහසක් වැම්පඬුට් තුළ විය. මෙම ද්‍රව්‍යයන් ඇමයිනෝ අම්ල හෝ ඇමයිනෝ අම්ල සංයෝජනයන් වන මාංස ජනක ධාතු අඩංගු සූක්ෂම – ජීවානු වනු ඇත. ශල්‍ය විධි මගින් වෙන් කොට ගත් අනු ද්‍රව්‍ය ජීවී කෘත්‍රිමකරණය ඇසුරින් නිපදවූ සාමාන්‍ය නිෂ්පාදන යූන් සේම බොහෝ දුරට සමාන අනුපාතයකින් මෙම ඛනිජ තෙල් අනු නිෂ්පාදනයන්ගේ සූක්ෂම ජීවානු සහ මාංස ජනක ධාතු ද වර්ධනය වේ.

යීස්ට් වැනි සූක්ෂම ජීවානු ඛනිජ තෙල් වල එක්තරා ප්‍රභේදයන් මත වැඩෙන අතර සොබා දහම් ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද කිව හොත් කාබනික පරමාණු 10 සිට 25 දක්වා අඩංගු ඛනිජ තෙල් වල පැරෆින් අංශුව පමණක් මෙම සූක්ෂම ජීවානු විසින් කා දමයි. මේ අනුව ඉලක්කය පැහැදිලිව පෙනී ගියේය. සොයා ගත යුතු වූ දෙය නම් මෙම සාධකයන් දෙකෙහිම ක්‍රියාකාරිත්වය උපරිම වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි රසායනික ක්‍රියාවලියක් බ්‍රිතාන්‍ය ඛනිජ තෙල් සාමගමේ ප්‍රංශ රසායනාගාර තුළ දී කරන ලද අතිශය දුෂ්කර පර්යේෂණ මාලාවක් තුලින් සාර්ථක කර ගැනීමට වැම්පඬුට් සහ කණ්ඩායමට හැකිවූයේමෙයයි.

එක්තරා ඛනිජ තෙල් කොටස් විශේෂයන් වලින් සූක්ෂම ජීව විද්‍යානුකූලව පැරෆින් ඉවත් කිරීමේ ක්‍රමයක් නිපද වීමට ඔවුන්ට හැකි වූ අතර එම කාර්යය මීට ඉහතින් සිදු කරන ලද්දේ මුලුමනින්ම භෞතික ක්‍රම අනුසාරයෙනි. පැරෆින් වෙනුවට මාංශජනක ධාතු වලින් අතිශයින් පොහොසත් සූක්ෂම ජීවානු සැහෙන ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි විය.

අද පවත්නා තත්ත්වය අනුව මෙම කාර්මික ජීර්ණ ප්‍රවාහය තුලින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන '' පෝෂණ '' මිනිසාට ප්‍රයෝජන වත් වන්නේ වක්‍ර අන්දමිනි. අප අයත් සභ්‍යත්වය හෝ සංස්කෘතියට අනුව නොයෙකුත් ප්‍රමාණයන්ගෙන් අප ආහාරයට ගන්නා සත්වයින්ට ආහාර වශයෙන් එය පළමුව යෙදෙන්නේ.

වර්තමාන පර්යේෂණ තත්ත්වය යටතේ මෙම නව කෘත්‍රිම නිෂ්පාදනයෙන් ලැබිය හැකි මූලික වාසිය නම් එමගින් සත්ව මාංශ ජනක ධාතු වර්ධනය කිරීමට හැකි වීමයි. මෙවැනි වර්ගයේ මාංසජනක ධාතු ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතයට ගැනෙන්නේ සංවර්ධිත රටවල වුවත් මෙම ක්‍රියාකාරිත්වය හේතු කොට ගෙන සත්ව ආහාර ලෙසින් භාවිත වූ ධාන්‍ය ලෝකයේ ධාන්‍ය හිඟයෙන් පෙලෙන ජනතාව වෙනුවෙන් ඉතිරි කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

එසේ වුවත් පර්යේෂක විශේෂඥයින්ගේ අභිමතාර්ථයන් මෙතෙකින් සීමා නොවේ. සාපේක්ෂක වශයෙන් නුදුරු අනාගතයේදී මනුෂ්‍ය පෝෂණයෙහි ලා කෘත්‍රිම මාංසජනක ධාතු උපයෝගී කරගැනීමට හැකිවනු ඇති අතර ඔවුන්ගේ ආධාරයෙන් ලෝකය පුරා නිරාහාරය සහ මන්ද පෝෂණය ජය ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.

දැනට ලැවේරා (ප්‍රංශය) සහ ග්‍රැන්ජෙමවුක් (එක්සත් රාජධානිය) හිද කර්මාන්ත පරිමාණයෙන් මාංසජනක ධාතු නිෂ්පාදනය කරනු ලබන යාන්ත්‍රික ඒකකයන් පිහිටුවා ඇත. ටොන්100, 000 ක වාර්ෂික ධාරිතාවකින් යුත් තුන්වන යාන්ත්‍රික ඒකකයක් මෙමමස ඉතාලියේ හරියටම කියතොත්, සාඩිනියාවේ ආරම්භ කෙරේ. හතරවන යාන්ත්‍රික ඒකකය වෙනිසියුලාවේ ඉදිවෙමින් පවතී. '' කාන්තාරය පුබුදුවාලීමේ අටියෙන් '' සෞදි අරාබි රාජ්‍යය විසින් ක්‍රියාත්මක කරගෙන යනු ලබන කෘෂිකාර්මික යෝජනා ක්‍රමයේ අංශයක් වශයෙන් මීට සමානවම සැලසුම් කොට ඉදි කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මාංසජනක ධාතුනිෂ්පාදන යාන්ත්‍රික ඒකකයන් සෞදි අරාබියේත් එක්සත් සෝවියට් සමාජවාදි සමුහාණ්ඩුවේත් බිහි වනු ඇත.

VIDUS2-1-14

ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයේ වාර්ෂික සැසිවාරය

1976 නොවැම්බර්

ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයේ වාර්ෂික සැසි වාරය 1976 නොවැම්බර් මස 25–27 දක්වා ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනයේ දී පැවැත්වින. ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයේ සභාපති, මහාචාර්ය ටී. ඩබ්ලිව්. වික්‍රමනායක මහතා මෙම සැසි වාරයෙහි මුලසුන දැරීය. ඉන්දියානු වෛද්‍ය පර්යේෂණ සභාවේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් සහ ජාත්‍යන්තර පෝෂ්‍ය විද්‍යා සංගමයේ සභාපති තැන්පත් ආචාර්ය සී. ගෝපාලන් මහතා මෙම සැසිවාරයේ ආගන්තුක කථිකයා විය.

සැසිවාරය ආරම්භ කරමින් කථා කළ ගරු සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක අග්‍රාමාත්‍ය තුමිය "ජාතියේ සෞඛ්‍ය වර්ධනයෙහි ලා පෝෂණය අතිශයින් වැදගත් සාධකයක් වන බවත් පෝෂණය සහ සංවර්ධනය සම සාකච්ඡාවට භාජනය වීම ඉතා කාලෝචිත මෙන්ම අදාල වූවක්" ද බැව් පැවසූවාය. "පෝෂණය ලැබිය යුත්තේ වගාව සහ නිෂ්පාදනය කෙරෙන්ය යන පණිවිඩය ජනතාව වෙතට ගෙන යා යුතු අතර විශාල වියදම් දරමින් විදේශයන්ගෙන් ආනයනය කරනු ලබන ඉහල පැලැන්ති වල ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ට වඩා වැඩි පෝෂණ ගුණයන් හාල්මැස්සන් සහ කොළ වර්ග වලින් ලද හැකි බව අපගේ මැණිවරුන්ට අවබෝධ කොට දිය යුතුයි."

මෙහිලා අප උපයෝගිකරගන්නා උපක්‍රමයන් අපට අත පෙවිය හැකි සම්පත් මාර්ග ඇසුරින් සකස් කරගත යුතුය. ආහාර ද්‍රව්‍ය විශාල වශයෙන් ආනයනය කිරීම සඳහා වියදම් දැරීමට අපට නොහැකි හෙයින් අපගේ අවධානය යොමුවිය යුත්තේ මූලික වශයෙන් මෙරට ලබාගත හැකි සම්පත් මාර්ග කෙරෙහි ය.

ජාතික ප්‍රමුඛත්වය කෘෂි ක්ෂෙත්‍ර කඩිනමින් සංවර්ධනකිරීම සඳහා වන බැව් ද, යටත් පිරිසෙයින් අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය වන සහලින් රට ස්වයංපෝෂිත කරවීමට උත්සාහ දරන බව ද බණ්ඩාරනායක මහත්මිය පැවසුවා ය.

සිය තේමා කථාවේ දී ආචාර්ය සී. ගෝපාලන් මෙසේ ප්‍රකාශ කළේය " අද ලෝකයේ ජනගහණයෙන් භාගයක් සඳහා ඇත්තේ ලෝක ආහාර සැපයුම් මාර්ගයන්ගෙන් 30 % ක් පමණි. ආසියාවේ ජනගහණයෙන් 55 % ක් යැපෙන්නේ අහාර සැපයුම් මාර්ගයන්ගෙන් 10 % ක් මතය. අද එතරම් දුබල මෙම තත්ත්වය ඉදිරි අවුරුදු කිහිපය තුළදී තව තවත් බරපතල වනු ඇත. ජනගහණය බිය දනවන අයුරින් වැඩි වෙමින් පවතින අතර කල් නොයවාම, ආසියාවේ, අප්‍රිකාවේ සහ ලතින් ඇමෙරිකාවේ බොහෝ ජනයා නිරාහාරයෙන් පෙළීමට සිදුවීමේ ඉරණමට භාජනය වනු ඇත. ධාන්‍ය හිඟකම් සහ අසම බෙදහැරීම් ක්‍රම හේතු කොට ගෙන සංවර්ධනය වන රටවල ළමුන්ගේ පරිභෝජනයට ලැබෙන ප්‍රමාණයටත් වඩා වැඩි ධාන්‍ය ප්‍රමාණයක් සත්වාහාර සඳහා ඉතිරි කර ගැනීමට

ධනවත් රට වලට හැකි වන බව ඔහු පැවසිය. සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටක පුද්ගලයෙකු ශාක මූල මාර්ගයන්ගෙන් ලද මාංසජනක ධාතු ග්‍රෑම් 50 ක් පමණ වන අතර ධනවත් රටක පුරවැසියෙකු සත්ව මාංසජනක ධාතු ග්‍රෑම් 100ක් පමණ ආහාරයට ගන්න බවද මෙම ප්‍රමාණය එක් පුද්ගලයෙකුගේ අවශ්‍යතාවටත් වඩා බොහෝ සෙයින් වැඩි වූවකි. රටවල් දියුණු කරවීමේ අරමුණ විය යුත්තේ ජනතාවගේ ජීවනයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය දියුණු කරවීමත්, නිරාහාරයෙන් සහ දිළිඳුකමින් ඔවුන් මුදවා ලීමත්, ජන ජීවනයේ ගුණාත්මකභාවය තව තවත් වැඩි දියුණු කරවීමේ ලා එම රටවල කාර්ය භාරය වඩා කාර්යක්ෂම කරවීමත් ය. පෝෂණය යනු මිස්තෘත සංවර්ධන වැඩපිළිවෙලක එක් අංශයක් පමණි. එබැවින් ක්‍රම සම්පාදකයින් සහ ප්‍රතිපත්ති බිහිකරන්නවුන් හරි හරියටම වැඩ කිරීම විශේෂයෙන් අවශ්‍යය. ඉලක්කය විය යුත්තේ හාත්පස පැතිර ගත් සංවර්ධනයක් ඇතිකිරීමය. දල ජාතික නිෂ්පාදනයේ ඉහළ යාමක් පමණක් ආර්ථික තත්ත්වයෙහි දියුණුවක් පල කරන ලක්ෂණයක් නොවේ. පෝෂණය නහාලීම ජාතික සංවර්ධනයෙන් වෙන් නොකළ හැකි අංගයක් විය යුතුය. සංවර්ධනයේ ප්‍රතිඵල සමාජයේ දුබල කොටස් වල සුබ සිද්ධිය පතා යොමුවිය යුතු බවට අප වග බලා ගත යුතුව ඇත.

"කෘෂිකර්ම විප්ලවය" මහජනතාව අතරට පත් නොවීම කණගාටුවට කරුණකැයි ඔහු කීය. ආදායමේ ඉහළ යාමකින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය ඉහළ යන බවක් අදහස් නොවේ. පෝෂණයෙහි ලා ප්‍රතිඵලදයක අධ්‍යයනයක් දිගින් දිගටම පවත්වා ගෙන යා යුතුයි.

ශ්‍රී ලංකාවට පිටස්තරින් විශේෂඥයින් අවශ්‍ය නොවේ යයි ඔහු ප්‍රකාශ කළේය. ලාංකීක වෛද්‍යවරුන් සහ පෝෂණ විද්‍යාඥයින් සිය කාර්ය ක්ෂෙත්‍රයෙහි ලා අවශ්‍ය තරම් හැකියාවන්ගෙන් සහ අත්දැකීම් වලින් යුක්ත වූවෝ වෙති.

පොල් පර්යේෂණය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණය

කසාර්ගෝඩ්, — 1976 දෙසැම්බර්

පොල් පර්යේෂණය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණයක් 1976 දෙසැම්බර් 28 සිට 31 දක්වා ඉන්දියාවේ කසාර්ගෝඩ් හිදී පැවැත්විණ. මෙම සැසි වාරයට සහභාගි වූවන් අතර මලයාසියාව පිලිපීනය, අයිවරිකෝස්ට් සහ ශ්‍රී ලංකාව ද විය. සැසිවාරාවසානයේදී, ජාත්‍යන්තර පොල් පර්යේෂණ මහා ලේකම් කාර්යාලයක් පිහිටුවීමට තීරණය කැරිණ.

ආචාර්ය ඉක් වී. අහමඩ් බාවජ්පා (ඉන්දියාව) ආචාර්ය යූ. පෙතියාගොඩ (ශ්‍රී ලංකාව) ආචාර්ය කේ. රාම්දස් (මලයාසියාව) ආචාර්ය ජොවාන් වී කාලෝස් (පිලිපීනය) ආචාර්ය වයි. ස්රීමට් (අයිවරිකෝස්ට්) සහ ආචාර්ය එච්. සී. හැරිස් ද (ජැමෙයිකාව) මෙම මහා මණ්ඩලයට අයත් වෙති. අනතුරුව නියෝජිත පිරිස පොල් වගාවේ තුනෙන් එකක ප්‍රමාණය කට බලපානු ලබන මුල් කුණුවීමේ රෝගය පිළිබඳව අධ්‍යයනයක යෙදීම සඳහා කේරලයේ දක්ෂිණ ප්‍රාන්ත බලා පිටත්වූහ.

භූගත ජල ගවේෂණ තාක්ෂණික විධි

හයිද්‍රාබාදය. ඉන්දියාව — 1977 ජනවාරි 24 සිට පෙබරවාරි 6 දක්වා

විද්‍යාතන්තර විද්‍යා සංගම් සභාව (Icsu) සංවර්ධනය වන්නාවූ රටවල විද්‍යාව හා තාක්ෂණය පිළිබඳ කමිටුව (COSTED) විසින් නිරිත දිග ආසියානු කලාපයේ, සංවර්ධනය වන්නාවූ රටවල විද්‍යාඥයින් සඳහා, භූගත ජල ගවේෂණ තාක්ෂණික විධි" සම්බන්ධයෙන් 1977 ජනවාරි 24 සිට පෙබරවාරි 6 දක්වා වැඩ කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. වාරිමාර්ග දෙපාර්තමේන්තුවේ ජල භූවිද්‍යා අංශය සහ සැරීම් ශාඛාව භාර ප්‍රාදේශිය ඉංජිනේරු සහ භූගර්භ විශේෂඥයා වූ ද එම්. ඩබ්ලිව්. පී. විජේසිංහ මහතා ලංකාව වෙනුවෙන් මෙම වැඩ කඳවුරට සහභාගි විය. වැඩ කඳවුර පැවැත්වුණේ ඉන්දියාවේ හයිද්‍රාබාදයේ භූ භෞත විද්‍යා පර්යේෂණ ආයතනයේදීය. භූගත ජලය ලබා ගැනීමේ හැකියාව සම්බන්ධයෙන් භාවිතා කළ යුතු ක්‍රම සහ තාක්ෂණික විධි පිළිබඳ දේශනයක්/ප්‍රායෝගික පාඨමාලාවක් ද දෘඩ් පාෂාණ, අවසාදිත පාෂාණ සහ නිම්න පාෂාණ නිධි වල භූගත ජල ආදර්ශ ස්ථාන කරා ක්ෂෙත්‍ර ගමන් වල යෙදෙමින් කෙරුණු අගැයීමද මෙම වැඩ කඳවුරට අයත් විය. දත්ත විවරණයෙහි ලා මූලික පියවර ගැනීම, ස්වදේශිය නිෂ්පාදිත භූ විද්‍යා උපකරණ ආම්පන්න සහ අනුසාංගික මෙවලම් සහ උපකරණ සොයා ගැනීමට ඇති හැකියාවන් දැන හැඳින ගැනීම ද මෙම පාඨමාලාවේ අංගයක් විය. මෙම විෂය සම්බන්ධයෙන් ඉන්දියාව සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් ලබා ඇති බැව් සඳහන් කළ හැකි ය. භූජල සම්පත් ස්ථානගත වී ඇති අන්දම සොයා ගැනීම, ජලය මතු පිටට ගෙන ඒම සහ අරපිරිමැසුම් සහිතව භාවිතා කිරීම සංවර්ධනවෙමින් පවත්නා රටවල අවධානය යොමු විය යුතු වැදගත් අංශ වෙති.. මෙම අරමුණ සපුරාලනු වස් ස්වදේශිය වශයෙන් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන උපකරණ සහ මෙවලම් භාවිතය සම්බන්ධයෙන් විවිධ රටවල භූගත ජල විශේෂඥයින් පුහුණු කරවීම මෙහි පරමාර්ථය විය.

ඖෂධ ශාක සහ කුළුබඩු පිළිබඳ තුන්වන ආසියානු සම්මන්ත්‍රණය (ASYMPS)

ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනය, කොළඹ — 1977 පෙබරවාරි 6 — 12

ඖෂධ ශාක සහ කුළුබඩු පිළිබඳ තුන්වන ආසියානු සම්මන්ත්‍රණය 1977 පෙබරවාරි 6–12 දක්වා ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනයේ දී පැවැත්විණ. මෙම සම්මන්ත්‍රණය, ජාතික විද්‍යා සභාවේ යුනෙස්කෝවේ සහ ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනයේ සම සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානය කැරිණි. ජාතික විද්‍යා සභාවේ මහා ලේකම් ආචාර්ය ජී. සී. එන්. ජයසූරිය මහතා විසින් සම්මන්ත්‍රණයේ සභාපතිත්වය දරණ ලදී. රටවල් විස්සකින් නියෝජිතයින් හතළිහක් මෙම සම්මන්ත්‍රණයට සහභාගි වූහ.

දෙවන ආසියානු සම්මන්ත්‍රණය පවත්වන ලද්දේ 1964 දී මහනුවරදී ය. ආසියානු කලාපය තුළ ඖෂධීය ශාක සහ කුළු බඩු පිළිබඳ පර්යේෂණ වැඩසටහන් මාලාවන් සම්බන්ධීකරණය සහ නවතම තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගෙන යාම මෙම සම්මන්ත්‍රණයේ එක් ප්‍රධාන අරමුණක් විය.

ශාක රසායනීය, අනු ජීවීමය, සහ ඖෂධ විද්‍යානුකූල වශයෙන් ශාක ද්‍රව්‍ය සැසිකිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ වැඩ කඳවුරක් 1977 ජනවාරි 31 සිට පෙබරවාරි 5 දක්වා පේරාදෙනියේ විශ්ව විද්‍යාලයීය රසායනාගාරයේ දී පැවැත්විණ. මෙම පුහුණු කිරීමේ පාඨ මාලාව පවත්වනු ලැබුවේ ස්වීඩනයේ උප්සලා විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ෆින් සැන්බර්ග් විසිනි. පාඨමාලාව සඳහා නවක පර්යේෂකයින් බොහෝමයකට ආරාධනය කර තිබිණ.

ඖෂධීය ශාක සහ පැලෑටි වර්ග වල නියත ගුණාත්මක භාවයන් පිළිබඳවත්, අපගේ මුතුන් මිත්තන් විසින් අතීතයේදී ඒවා භාවිතා කරන ලද්දේ කුමන අවශ්‍යතාවන් උදෙසා ද යන්න පිළිබඳවත් තවදුර පර්යේෂණ කිරීම් ප්‍රභෙද කිරීම්, සංග්‍රහ සම්පාදනය කිරීම් සිදු කළ යුතුව ඇතැයි, සම්මන්ත්‍රණය ආරම්භ කරමින් කථා කළ ගරු අග්‍රාමාත්‍ය සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක මැතිණිය පැවසුවාය. මෙම ඖෂධීය ශාක සහ කුළුබඩු පැලෑටි විද්‍යාත්මක පදනමක් මත වගා කිරීම සහ එම ද්‍රව්‍ය ක්ෂණික සැපයුම් මාර්ගයක් වශයෙන් සුරක්ෂිතෞෂධාගාර පිහිටු වීම ඉතා වැදගත් බව ද එතුමිය පළ කළාය. ඖෂධීය ශාක, පැලෑටි සහ කුළුබඩු වර්ග වැඩි වැඩියෙන් භාවිතයට ගනු ලබන අපගේ රටවල දේශීය ඖෂධ ක්‍රම එකමුතු කර ගැනීමත්, පිළිවන් නම්, මෙරට භාවිතා වන බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය වැනි අනිකුත් වෛද්‍ය ක්‍රම සමග සමෝධානය කරගත හැක්කේ කෙසේද යන්න සොයා බැලීමත් අවශ්‍ය බව එතුමිය කීවාය.

සම්මන්ත්‍රණයට අනතුරුව නාවින්නේ බණ්ඩාරණායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනයේ ප්‍රදර්ශනයක් ද පැවැත්විණ. නාවින්නේ බණ්ඩාරනායක ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනයේ උපදේශක අධ්‍යක්ෂක හා විද්‍යෝදය විශ්ව විද්‍යාල මණ්ඩපයේ ප්‍රායෝගික රසායන විද්‍යා අංශයේ ප්‍රමුඛ මහාචාර්ය වියුලි ද සිල්වා මහතා විසින් මෙම ප්‍රදර්ශනය සංවිධානය කරන ලදී.

සංවර්ධන වන රටවල් සඳහා තාක්ෂණික ප්‍රවෘත්ති සේවා

මදුරාසිය — 1977 මාර්තු 3 — 5

සංවර්ධනය වන රටවල විද්‍යාව හා තාක්ෂණය පිළිබඳ කමිටුවේ අනුග්‍රහයෙන් සංවර්ධනය වන රටවල් සඳහා තාක්ෂණික ප්‍රවෘත්ති සේවා පිළිබඳ සම්මේලනයක් 1977 මාර්තු 3–5 දක්වා මදුරාසියේ දී පවත්වනු ලැබිණ. මෙම සම්මේලනයට ඉන්දියාවෙන්, ශ්‍රී ලංකාවෙන්, බංගලි දේශයෙන්, මලයාසියාවෙන් සහ තායිලන්තයෙන් පැමිණි නියෝජිතයින් හැට දෙනෙකු පමණ සහභාගි වූහ. විද්‍යා ඥානය ව්‍යාප්ත කරලීමෙහි ලා සංපූරක නියෝජිතයින් වශයෙන් විද්‍යාඥයින් සහ පුස්තකාල භාරකරුවන් යන දෙපාර්ශවයෙන් ම මීට සහභාගි වීම මෙම සම්මන්ත්‍රණයේ කැපිණුනු ලක්ෂණයක් විය. මෙම සම්මේලනයට සහභාගි වූ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත පිරිසේ නායකත්වය ශ්‍රී ලංකා විශ්ව විද්‍යාලයේ උපකුලපති මහාචාර්ය පි. පී. ජී. ඇල්. සිරිවර්ධන මහතා විසින් දරන ලද අතර මහාචාර්ය වරයා විසින් ''අනිකුත් සංවර්ධනයවන රටවල විශේෂ අවශ්‍යතා'' යන මැයෙන් රචනයක් ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුනි. ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත පිරිස අතර ජාතික විද්‍යා සභාවේ ලේඛණ ගතකිරීමේ නිලධාරිනී මිලිසන්ට් පෙරේරා මෙනෙවිය ද වූවාය.

විද්‍යාඥයින් සහ තාක්ෂණඥයින්වෙත ලැබෙන ප්‍රවෘත්ති මාර්ගයන්, ගොවියන් කෘෂිකාර්මිකයන් සහ සුළු කර්මාන්ත කරුවන් වැනි සාපේක්ෂ වශයෙන් ප්‍රවෘත්ති - වියුක්ත කොටස් කරා ගෙන යා හැක්කේ කෙසේද යන්න මෙම සාකච්ඡා වල තේමාව විය. වර්තමාන ලෝකයේ විද්‍යා සහ තාක්ෂණ ක්ෂෙත්‍රයන් හි සීඝ්‍ර දියුණුව සමඟ සිය දෛනික වෘත්තියෙහි ලා උපයෝගි කර ගැනීමට හැකි අයුරින් මෙම දැනුම් සම්භාරය පොදු ජනයා වෙත ලබා දීම සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් වී ඇති බැව් මෙහි දී අවධාරණය කෙරිණ. ගොවියාටත් කර්මාන්ත කරුවාටත් ප්‍රයෝජනවත් වනුයේ කුමන අන්දමේ ප්‍රවෘත්තිද යන්න පිළිබඳව සියලු ප්‍රවෘත්ති මාර්ගයන්ගෙන් තෝරාගෙන ඒවා ඔවුන් වෙත ලබා දීම සම්බන්ධීකරණය කළ හැකි නව වර්ගයක ප්‍රවෘත්ති නිලධාරියෙකු ගොවියන් සහ කර්මාන්ත කරුවන් අතර මෙම දැනුම් සම්භාරය ව්‍යාප්ත කිරීමේ ලා අවශ්‍ය වේ.

මෙම කලාපයට අයත් සහභාගිත්වය දරණ රටවල් අතර දැනට ඇති තත්ත්වයේ දියුණුව සලකා බලන විට ඉන්දියාව ඉදිරියෙන් සිටී. අනිකුත් රට වලටද ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි විද්‍යාව හා තාක්ෂණය පිළිබඳ උසස් දැනුම් සම්භාරයක් සහ පරිගණිත දත්තයන් ද ඈ සතුය.

පහත සඳහන් වන්නේ සම්මේලනයේ වැදගත් නිර්දේශයන්ගෙන් කිහිපයකි

- සංවර්ධනයවන රට වලට බලපානු ලබන විශේෂ ගැටලු සහිත ක්ෂේත්‍රයන් හි දත්ත කඳවුරු පිහිටුවීම.
- සංවර්ධනය වන රටවල ප්‍රවෘත්ති පහසුකම් සම්බන්ධ අවධාරණය වැඩියෙන් යොමුවිය යුත්තේ විශේෂඥතා විද්‍යාඥයින්, අර්ධ අධ්‍යාපනය සහිත සහ අධ්‍යාපනය නොලත් කොට්ඨාශ වලඅවශ්‍යතා සපුරා ලීම සඳහා බව.
- ප්‍රාදේශිය වශයෙන් වැදගත් ක්ෂෙත්‍රයන් හි දත්ත කඳවුරු පිහිටුවීම ඉලක්කය කරගත් යෝග්‍ය අන්දමේ තාක්ෂණික ප්‍රවෘත්ති මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කිරීම.
- ප්‍රවෘත්ති බෙදා හැරීම සම්බන්ධ පුහුණුකිරීමේ පාඨමාලා සංවිධානය කිරීම.
- දකුණුදිග හා මධ්‍යම ආසියානු කලාප වල විද්‍යාත්මක සහ තාක්ෂණික ප්‍රවෘත්ති පද්ධතිය සඳහා නියමු අවශ්‍යතා සම්පාදනය වැඩි දියුණු කරලීම සම්බන්ධයෙන් යුනෙස්කෝ-යුනිසිස්ට් කලාපීය සම්මේලන යන්හි නිර්දේශයන් ප්‍රති අවධාරණය කරවීම.

සූර්යතාපයෙන් මසුන් වියලීමේ ව්‍යාපෘතිය

බන්ගලිදේශය — 1976 දෙසැම්බර්

1976 දෙසැම්බර් මස බංගලිදේශයේ පවත්වන ලද, සූර්යතාපයෙන් මසුන් වේලීම පිළිබඳ අත්හදාබැලීමේ ව්‍යාපෘතියට ධීවර දෙපාර්තමේන්තුවේ කේ. සච්චිතානන්දන් මහතා ශ්‍රී ලංකාව වෙනුවෙන් සහභාගි විය. මෙම ව්‍යාපෘතිය ආසියානු විද්‍යා සහයෝගිතා සංගමයේ අනුග්‍රහයෙන් සහ ආධාරයෙන් පවත්වනු ලැබිණ.

මෙම ව්‍යාපෘතිය මෙහෙය වනු ලැබුයේ ආහාර වියලීමේ තාක්ෂණය පිළිබඳ විශේෂඥයකු වන, ටැස්මේනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය පී. ඊ. ඩූ සහ බංගලිදේශ පරමාණු බලශක්ති අධිකාරියේ ආචාර්ය එම් අහමඩ් විසිනි. මසුන් වියලීම මෙන්ම කෘත්‍රිම වියලීමේ යන්ත්‍ර තැනීම සම්බන්ධයෙන් ද සච්චිතානන්දන් මහතා පලපුරුදු කම් ලද්දෙකි. යූවී පාරදෘශ්‍ය පොලිතින් උපයෝගිකරගෙන, කෘමීන් සහ කීට උපද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තොර කරවල නිෂ්පාදනය කරගැනීමට පිළිවන් වූ වියලීමේ කුටියක් ඔහු විසින් තනන ලදී.

කරවල වල ගුණාත්මක තත්ත්වය හානි කරවන හා බාල කරවන සුළු මෙම උවදුර මීට පෙර බංගලි දේශයේ ධීවරයින්ට බර පතල ප්‍රශ්නයක් වී තිබේ. බංගලි දේශයේ සහ මසුන් වියලීමේ දී මෙවැනිම උවදුරු වලට මුහුණ පා ඇති ශ්‍රී ලංකාව වැනි වෙනත් රට වල ද ධීවරයන්ගේ භාවිතය සඳහා මෙම ආකෘතිය ඇසුරින් වියලීමේ කුටි ප්‍රති සැලසුම් කිරීමට හැකි වන බැව් මෙම පර්යේෂණයේ සාර්ථකත්වයෙන් ඔප්පු වී ඇත.

විද්‍යා ලේඛන කලාව පිළිබඳ සම්මේලනය

1977 පෙබරවාරි 14 — 18

විද්‍යා ලේඛන කලාව පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයක් පෙබරවාරි 14 සිට 18 දක්වා කොළඹ දී පවත්වන්නට යෙදින. මෙම සම්මේලනය පවත්වනු ලැබුයේ කැනඩාවේ ජාත්‍යන්තර පර්යේෂණ ආයතනයේ අනුග්‍රහයෙන් වන අතර සංග්‍රහාත්මක කාර්යය ඉටු කරනු ලැබුයේ ශ්‍රී ලංකා, ලෝක විශ්ව විද්‍යාල සේවය විසිනි. මහාචාර්ය එන්. කෝදගොඩ සම්මේලනයේ ව්‍යාපෘති නිලධාරියා වශයෙන් ක්‍රියා කරන ලදි. ශ්‍රී ලංකාවේ විද්‍යා රචකයින් පහලොස් දෙනෙකු ද, නිරිත දිග ආසියානු කලාපයේ විද්‍යා රචකයින් හය දෙනෙකු ද මෙම සම්මේලනයට සහභාගි වූහ.

පොදු ජන භාවිතය සඳහා විද්‍යා ලේඛන කලාව ප්‍රචලිත කරවීම සහ මෙම ක්ෂේත්‍රයෙහි දැනටමත් නිරතව සිටින්නන්ගේ නිපුණතා ඔප මට්ටම් කිරීම මෙම සම්මේලනයේ පරමාර්ථය විය.

යුනෙස්කෝවේ අනුග්‍රහයෙන් පැවැත්වීමට නියමිත පාඨමාලා

පෘථිවි භෞත තත්ත්වය පිළිබඳ සරත් සමයේ පාඨමාලාව

සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳව ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය, මිරාමරේ, ට්‍රීස්ටේ (ඉතාලිය)
1977 සැප්තැම්බර් 27 සිට දෙසැම්බර් 2 දක්වා

ඉතාලියේ ට්‍රීස්ටේහි සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය විසින්, ඉන්ටර්නැෂනල් යූනියන් ඔෆ් ජියෝඩසි සහ ජියෝෆිසික්ස් ආයතනයේ ද සහභාගිත්වයෙන් යුතුව පෘථිවියේ භෞතික විද්‍යාමය මූලික අංශයන් හා අදල පාඨමාලාවක් 1977 සැප්තැම්බර් මස 27 සිට දෙසැම්බර් 2 දින දක්වා පැවැත්වීමට විධිවිධාන යොද ඇත, මෙම පාඨමාලාව ෆ්‍රියුලි - වෙනිසියා ගියුලියා ප්‍රාදේශිය රාජ්‍යයේ සම සහභාගිත්වයෙන් පැවැත්වෙනු ඇත.

ගණිත සහ භෞතික විද්‍යා ක්ෂෙත්‍රයේ තරුණ උපාධිධාරින්ට පෘථිවියේ ව්‍යුහය පිළිබඳ අගැයීමක් සහ පෘථිවි ව්‍යුහය පිළිබඳව නිගමනයන්ට එළඹීමේ දී උපයෝගී කරගත යුතු ගණිත ක්‍රම සම්බන්ධ අගැයීමක් අදලව භූගෝලීය භෞත විද්‍යා න්‍යායන් භාවිතයට ගැනීමේ දී තමන් විසින් දැන ගත යුතු ප්‍රවර්තන පර්යේෂණ ගැටලු සහ වර්තමාන ප්‍රායෝගික ගැටලු අගැයීමක් ලබා දීමත් මෙම පාඨමාලාවේ අරමුණ වේ.

සංවර්ධනය වන රටවල ප්‍රාඥයින්ට සහාය වීම මෙම පාඨමාලාවේ එක් ප්‍රධාන අරමුණක් වුව ද උපාධිධාරි සිසුන්ට සහ පශ්චාත් ආචාර්ය උපාධි සහිත විද්‍යාඥයිනට විවෘත වූයේ වේ. ප්‍රථම උපාධිය සමඟ ගණිතය සහ භෞතික විද්‍යාවද පිළිබඳ කටයුතුවල නියැලීමට ප්‍රමාණවත් දැනුමක්, මීට සහභාගි වන්නවුන් හට තිබිය යුතුය.

මෙම පාඨමාලාවන් පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර ශ්‍රී ලංකා ජාතික විද්‍යා සභාවෙන් ලබා ගත හැකිය.

පෝෂණ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මේලනය

ඔක්ස්ෆර්ඩ්, එංගලන්තය — 1977 අගෝස්තු 31 සිට සැප්තැම්බර් 7 දක්වා

ජාත්‍යන්තර පෝෂණ විද්‍යා සංගමය, යුනෙස්කෝවේ සහභාගිත්වයද සහිතව, පෝෂණ අධ්‍යාපනය පිළිබඳව ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයක් 1977 අගෝස්තු 31 සිට සැප්තැම්බර් 7 දක්වා එංගලන්තයේ ඔක්ස්ෆර්ඩ් හිදී පැවැත්වීමට අවශ්‍ය විධිවිධාන යොදමින් සිටී.

සම්මේලනයේ පරමාර්ථයන් පහත සඳහන්වේ

- පාසල්, විද්‍යාල, විශ්වවිද්‍යාල සහ අනිකුත් අධ්‍යාපන මධ්‍යස්ථානයන්හි පෝෂණ අධ්‍යාපනයට ලැබී ඇති තැන සමාලෝචනයට භාජනය කිරීම.
- විවිධ මට්ටම් හිදී, පාඨමාලා සංවර්ධන පිළිබඳ නව සංකල්පයන්ගේ බලපෑම විභාග කොට බැලීම.
- අඩු දියුණු මට්ටමේ රටවල පෝෂණ අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්තකරලීමට පෙළඹ වීම.

මෙම වැඩසටහනට, පෝෂණ අධ්‍යාපනය සහ මිනුෂ්‍ය පෝෂයෙහි ලා කණ්ඩායම් සාකච්ඡා, ක්‍රියාකාරි කණ්ඩායම් අයත් වේ

සූර්යතාප බලශක්ති පරිවර්තිකරණය පිළිබඳ හතරවන පාඨමාලාව

සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ ජාත්‍යාන්තර මධ්‍යස්ථානය, මිරාමරේ, ට්‍රීස්ටේ (ඉතාලිය)
1977 සැප්තැම්බර් 6 — 24

ට්‍රීස්ටේහි, සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය සහ කුන්ටානියා විශ්ව විද්‍යාලයේ ප්‍රායෝගික භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර විද්‍යාලය විසින් 1977 සැප්තැම්බර් 6 සිට 24 දක්වා, සූර්යතාප බලශක්ති පරිවර්තිකරණය සම්බන්ධ හතරවන පාඨමාලාවක් පවත්වනු ලැබේ.

මෙම පාඨමාලාව පැවැත්වෙනුයේ ජාත්‍යන්තර සූර්යතාප බලශක්ති සංගමයේ ඉතාලියානු අංශයට අයත් ඉතාලියේ ජාතික පර්යේෂණ මණ්ඩලය, ජාතික විදුලිබල මණ්ඩලය සහ විද්‍යාත්මක සහ තාක්ෂණික පර්යේෂණ කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය යන ආයතනයන්ගේ අනුග්‍රහයෙනි.

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ, ජාත්‍යන්තර පරමාණු බලශක්ති මණ්ඩලය හෝ යුනෙස්කෝවේ සාමාජිකත්වය දරණ සියලුම රටවල පර්යේෂකයින් හට මෙම පාඨමාලාවලට සහභාගි විය හැකිය. සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල පර්යේෂණ කටයුතුවල නිරත වූවන් හට සහාය වීම මෙම මධ්‍යස්ථානයේ මූලික පරමාර්ථයක් වූවද, එය දියුණු රටවල උපාධිධාරී සිසුන්ට සහ ආචාර්ය උපාධි ලබා සිටින විද්‍යාඥයින්ට ද විවෘත වූයේ වේ.