# පලතුරු වලින් නිසි පල ලබමු

*කොත්මලේ ඥාණරතන සංවීර විසිනි.*

පලතුරු ගැන කියනවිට කාබෝහයිඩ්‍රට, ප්‍රෝටීන්, මේද විටමින් හා ඛණිජ වර්ග ආදී මෙම පෝෂ්‍ය පදර්ථයන් ඒ ඒ පළතුරු වර්ග අනුව වෙනස් වෙනු ඇත. අප ගන්නා ආහාරයන් තුල යම් යම් පෝෂණ කොටස් ඇත. මේ අනුව සලකා බලන විට පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වෙනවා. පහත සඳහන් කරුණු මතද වැදගත් කොට සැලකිය හැකියි.

අලෙවිකරලීමේ පහසුකම නිසා කුඩා ඒකු ඉඩම් හිමියන්ටද වගා කළ හැකි ලාභ ලැබිය හැකි බැව් පෙනෙයි. විදේශ මුදල් ලබා ගැනීමටත් පලතුරු වගාව යොද ගත හැකියි. අන්නාසි, අඹ සහ වැල් දොඩම් වැනි පලතුරු සඳහා විදේශීය කාර්මික අංශ වලින් ලැබෙන ඉල්ලුම දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතිනවා. දෙළුම්, පැපොල් වැනි පලතුරු වල ඖෂධීය ගුණයද පවතින බැවින් වැඩිපුර ආහාර සඳහා යොද ගැනීමෙන් නිරෝගී සම්පන්න දේහයක් ඇති කර ගැනීමට හැකි වෙනවා. ආහාර ජීර්ණ කරලීමේ ශක්තිය අන්නාසි, කෙසෙල්, පැපොල් වැනි පලතුරු වර්ගවල තියෙනවා. එන්සයිම අඩංගු වී ඇත. කුඩා දරුවන්ට වාගේම මහලු තරුණ කෙබඳු තරාතිරමක කෙනෙකුට නමුදු වැඩිපුර පළතුරු අහරට ගැනීම ඉතාම හොඳයි. තේ, කෝපි, කොකෝවා වැනි පානය කිරීමට වැඩිදෙනා පාවිච්චි කරන්නේ පළතුරු යුෂයි. එම නිසා දේශීය හා විදේශීය වෙළඳ පොළෙහි පලතුරු යුෂ සඳහා ඇති ඉල්ලුම ක්‍රමයෙන් ඉහල යමින් පවතිනවා ඇත. කාර්මික මෙන්ම කෘෂිකාර්මික අන්‍යත් වැඩි දෙනෙකුට රැකියා සැපයීමට හැකිවෙයි. පලතුරු සකස් කිරීමේදී අපතේ යන ඇට පොතු යනාදිය සායම් වර්ග තෙල් කෙඳි වර්ග නිපදවීමට අමුද්‍රව්‍ය වශයෙන් භාවිතා කළ හැකියි. තුන්දෙස් සමනය කිරීමෙහිලා ප්‍රබලතම මෙම පලතුරු අහරට ගැනීමද පලදායකයි. සංචාරකයින් විදේශීය රටවලින් පැමිණි වහාම පලතුරු වර්ග සෙවීම අනුව සලකා බලන විට තීරණය කල හැක්කේද පලතුරු වගාවෙන් එම අතින්ද මුදලක් උපයා ගත හැකියි.

දේශගුණික රටාව අනුව ලොව ඕනෑම රටක වගාකළ හැකි පලතුරු වර්ග වගා කළ හැකියි. මේ අනුව බල පවත්නා විවිධ සාධක අතරින් සුළඟ ප්‍රධාන වෙනු ඇත. එනම් කෙසෙල් ගස වැනි පත්‍ර විශාල ඉරෙන සුළු පලතුරු ගස්වලටද, ඉක්මණින්ම මල් ගෙඩි හැලී යන පලතුරු ගස්වලටද සුළඟ වැඩි ප්‍රදේශ තෝරා ගැනීම වගාවට හානිකර දයකය. අහිත කර නොවන සුදුසුතම ප්‍රදේශ තෝරා ගැනීම වඩා පලදයි අස්වැන්නකටද හේතු වෙනු ඇත. 80% ව වඩා උෂ්ණත්වයක් ඇති ප්‍රදේශ වල කජු හා පේර වැනි වගාවනට හිතකරය. රසයෙන් ගුණයෙන්ද නුසුදුසු ප්‍රදේශවල වගාව නිසා අඩු වී යා හැකියි. අඩු උෂ්ණත්වයක් පවතින ප්‍රදේශවල වගා කරන මිදි, උෂ්ණාදික ප්‍රදේශ වල වගා කරන මිදිවලට වඩා ඇඹුල් රසය වැඩි තරමය. පෙයාස්, අලිගැට පේර වැනි පලතුරු අධික උෂ්ණත්වයක් පවතින ප්‍රදේශවල වගා කළ නොහැකිය. සිසිල් ප්‍රදේශවල වගාකිරීම හිතකරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පලතුරු වගාව කෙරෙහි වර්ෂාපතන රටාව බෙහෙවින් බලපානු ඇත. අහල් 75 ට අඩු වර්ෂාපතනයක් ලබන ප්‍රදේශවල උෂ්ණාධික පලතුරු වගා කළ හැකිය. අහල් 50 පමණ හා අහල් 100 - 150 අතර වර්ෂාපතනය පවතින ස්වභාවයක්ද ලංකාවේ විවිධ ප්‍රදේශවල දකිමට ඇත. එම නිසා සුදුසු ප්‍රදේශවල සුදුසු පරිදි පලතුරු වගාව ශාස්ත්‍රීය ලෙස කළහොත් විශාල ආදයම් මාර්ගයක්ද අතිරේකව සොයා ගත හැකියි.