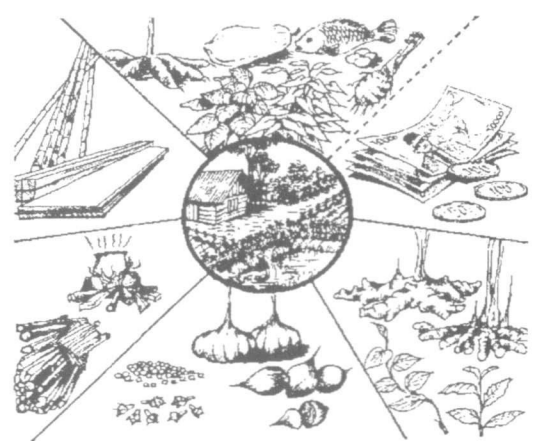


ගෘහස්ථ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ඉහළ දමන ගෙවතු වගාව

ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලෝකයේ බොහෝ රටවල විවිධ ප්‍රදේශයන්හි ඊට ආවේණික වූ එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයේ ගෘහස්ත ආහාර නිෂ්පාදන පද්ධතීන් ක්‍රියාත්මක වේ. එවන් මූලික ගෘහස්ත ආහාර නිෂ්පාදන පද්ධතියක් වන 'ගෙවත්ත' විශේෂයෙන් ම ග්‍රාමීය පෙදෙස්වල ඉතා වටිනා සම්පතක් ලෙස සැලකේ. විවිධ වූ භෞතික සමාජයීය හා ආර්ථික ක්‍රියාදාමයන් එක්තැන් වූ නිවසක් වටා පිහිටි වගා පද්ධතියක් ලෙස ගෙවත්තක් සරලව අර්ථ දැක්විය හැකිය. සාම්ප්‍රදායික ගෙවත්තක් ක්‍රියාකාරීම් රාශියක් සඳහා ඉඩකඩ සපයන්නකි. එහි අසල්වැසීන්ට එක්රැස් වීමට ළමුන්ට කෙළී සෙල්ලම් කිරීමටත් පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවයන් සඳහා අවශ්‍ය ආහාර භාග කුළුබඩු ඖෂධ වර්ග වගා කර ගැනීම සඳහාත් ඉඩකඩ තිබේ. ඊට අමතරව නිවසේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා අවශ්‍ය සත්ත්ව නිෂ්පාදන ලබා ගැනීම සඳහා කුකුළුන්, ගවයන් වැනි සත්ත්ව පාලන කටයුතු සඳහා ද ගෙවත්තෙන් පහසුකම් සැලසේ.



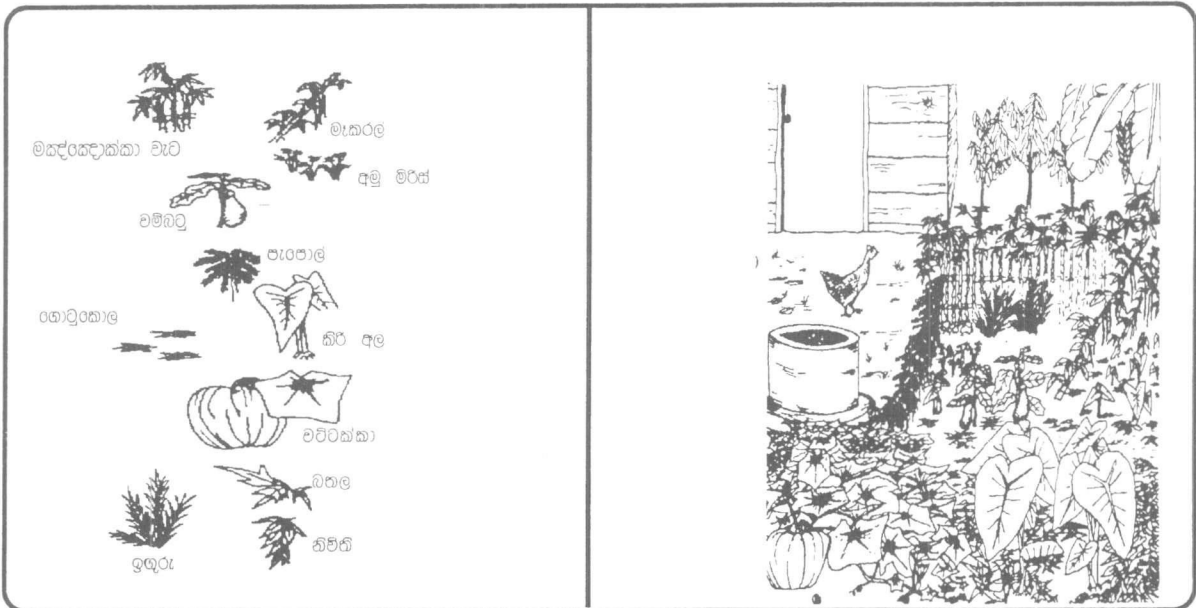
පවුලක සාමාජිකයින්ගේ යහපත් කායික, මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ඔවුන්ට ලබාදෙන ආහාර ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. විටමින් සහ සීයලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් සපිරී සමබර ආහාර වේලක් වසර පුරා අඩවනු ව ලබා දීමේ හැකියාව ගෙවතු වගාවක් මගින් වැඩි දියුණු වේ. එනම් පලතුරු, එළවළු, රනිල බෝග, විවිධ වූ අල වර්ග, පොල්, ඉගුරු, කරාබුනැටි ආදී කුළුබඩු වර්ග ද, එදිනෙදා අවශ්‍යවන ඖෂධ වර්ග සහ අලංකාරය සඳහා විසිතුරු මල් වර්ග ද, ගෙවත්තකින් ලබාගත හැකි වේ. ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා මෙම එළවළු සහ පලතුරු වෙළඳසැලින් මිල දී ගන්නා ආහාර මෙන් රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් අපිරිසිදු නොවී තිබීමෙන් රසයෙන් සහ පෝෂණ අගයෙන් ඉහළ මට්ටමක පවතී. තව ද, සාමාන්‍යයෙන් වියළී කාලයේ මැද කොටසේ සිට තෙත් කාලයේ මැද භාගය දක්වා වෙළඳපොළට ලැබෙන ආහාර නිෂ්පාදනයේ පහත යෑමක් දක්නට ලැබේ. එහෙත් හොඳින් සැලසුම් කළ නඩත්තු කරනු ලබන ගෙවත්තක් මගින් වසර පුරා විවිධත්වයෙන් යුතු වූ නැවුම් ආහාර ලබා ගත හැකි වේ. ගෙවත්තක වගා කළ හැකි භාග කිහිපයක ප්‍රධාන පෝෂණ වැදගත්කම පහත වගුවෙන් දැක් වේ.

සාර්ථක ගෙවතු වගාවක් පවුලක පෝෂණය සහ සුබසාධනය උදෙසා බහු විධ ප්‍රතිලාභ ළඟා කර දෙයි. මූලිකව එමගින් පවුලක දෛනික ආහාර අවශ්‍යතාවයෙන් කොටසක් හෝ සම්පූර්ණයෙන් ම සපයනු ලැබේ. තව ද ගෙවත්තක අතිරික්ත ආහාර භාග හෝ වෙළඳාම් කළ හැකි වෙනත් නිෂ්පාදන මගින් අමතර ආදායමක් උපයා ගත හැකි වේ. ගෙවත්තක් මගින් ආහාර නොවන වෙනත් ඖෂධ වර්ග, කුළුබඩු වර්ග, උදුන් දර සහ නිවෙස් සෑදීම සහ අලුත්වැඩියාව සඳහා අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය සැපයීම වැනි අවශ්‍යතාවයන් ද සපුරා ගත හැකි වේ. කෙසේ වෙතත්, ගෙවත්තකින් ලබා ගත හැකි විවිධ නිෂ්පාදන රැසකි.

කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රභවයක් ලෙස	ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් ලෙස	තෙල් සහ මේද ප්‍රභවයක් ලෙස	විටමින් “ඒ” ප්‍රභවයක් ලෙස	විටමින් “සී” ප්‍රභවයක් ලෙස
අම්බොට් පේර කෙසෙල් කොස් දෙල් බඩ ඉරිඟු බතල කිරි අල උක් ගස්	කවිච්චි රටකපු මැකරල් දඹුල සෝසා බෝංචි	පොල් තෙල් පොල් කිරි රටකපු	කෙසෙල් ඉඳුණු අඹ ඉඳුණු පැපොල් වට්ටකකා නිච්චි	දෙහි දොඩම් අඹ අන්තාසි රඹුටන් තක්කාලි ඉඳුණු පැපොල්

ප්‍රධාන ආහාර වේලේ වලට අමතරව ඒ අතරතුර කෙටි කැම වර්ග (Snack foods) ආහාරයට ගැනීම පවුලක සාමාන්‍ය ආහාර රටාවේ එක් අංගයකි. බොහෝ විට මෙම කෙටි ආහාර සෂණිකව ශරීරයට ශක්තිය සපයන අතර සකස් කිරීමෙන් පසුව හෝ

ලබාගත හැකි වෙනත් ප්‍රිය ජනක කෙටි කැමවලට උදාහරණ ලෙස තම්බන ලද හෝ බදින ලද අල වර්ග, පැපොල්, අන්තාසි වැනි පලතුරු, වර්ග, බදින ලද රටකපු දැක්විය හැකිය. මෙම කෙටි ආහාර පවුලේ පෝෂණ මට්ටම ඉහළ දැමීම සඳහා විශේෂ දායකත්වයක් සපයයි.



ආදර්ශ ගෙවත්තක්

ඒ ආකාරයෙන් ම ආහාරයට ගත හැකිය. පොල් ටෝෆි, විවිධාකාරයට සකස් කරන ලද දෙල් වැනි කෙටි කැමක් පිළියෙල කිරීමෙන් පසුව දින කිහිපයක් තබාගෙන ආහාරයට ගත හැකි වේ. ගෙවත්තෙන්

ගෙවතු, වගාව මගින් පවුලේ මුළු ආහාර අවශ්‍යතාවය ම මිලට ගැනීමට සිදු නොවීම හිසා මුදල් ඉතිරි වීමට අමතරව ආදායම් ලබා ගැනීමේ මාර්ගයක් ලෙස වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ හැකියාව

තිබේ. තමාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව සුදුසු ආකාරයෙන් ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමත් භූමියට සහ ප්‍රදේශයට සුදුසු හෝග තෝරා ගැනීමත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන් ම, නිවසින් බැහැරව රැකියාවක් සඳහා පිටත් ව යෑමට නොහැකි කාන්තාවන්ට ගෙවත්තේ නිෂ්පාදන ආශ්‍රිතව පැමි, අවිචාර, ලුණු දෙහි සකස් කිරීම වැනි දෑ මගින් ස්වාධීන ආදායම් මාර්ගයක් සාදාගත හැකිය.

දැරිය යුතු පිරිවැය අවම බැවින් ආර්ථික වශයෙන් පහළ මට්ටමේ පවුල්වලට ද ගෙවතු වගාවක් ආරම්භ කිරීමේ හැකියාවක් තිබේ. නිවස එහි අසලම පිහිටා ඇති බැවින් වගාව සතුන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීම ද අපහසු නොවේ. ශාඛාශ්‍රිත සතුන් වන එළවළු සහ කුකුළුන් වැනි සතුන්ගෙන් හෝග වගාවට හානි සිදු වේ නම්, වගාව ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා වැටවල් සකස් කර ගත යුතු වේ. මඤ්ඤාකකා සහ කතුරුමුරුංගා වැනි ප්‍රයෝජනවත් ශාක භාජිතයන් සකස් කළ සපිච්චි වැටක් මගින් වැටවල් යෙදීම සඳහා යන විශදම අවම වන අතර අමතර ප්‍රතිලාභ ද හිමිකර ගත හැකිය.

ගෙවත්තකින් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන අති මහත් වුව ද තවමත් ගෙවත්තක් උපරිම ඵල ලැබෙන ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යාමට බොහෝ පිරිස්

අපොහොසත් වී ඇති බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. හෝග වර්ග කිහිපයක් වෙනුවට ගෙවත්තේ එක් එක් කොටසක උචිත ආකාරයෙන් විවිධ වර්ගයේ හෝග ස්ථර කිහිපයකට වගා කිරීමෙන් භූමියෙන් උපරිම නිෂ්පාදනයක් ලබා ගත හැකි වේ. තව ද, ගෙවතු වගාව පවුලේ සියලු දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් සිදු කළ යුතුය. බොහෝ විට පාත්ති සකස් කිරීම, වැටවල් සෑදීම, උසෙන් වැඩි ගස්වල අස්වැන්න හෙළීම වැනි දෑ පුරුෂ පක්‍ෂය විසින් ඉටු කළ හැකි අතර කාන්තාවන් සහ ළමුන් පලය යෙදීම, වල්පාළු ඉවත් කිරීම ආදී දිනපතා නඩත්තු කටයුතු සඳහා දායක විය හැකිය. වයසින් වැඩිමහල් පවුලේ සාමාජිකයින් මගින් සාර්ථක හෝග වගාවක් පිළිබඳ ඔවුන් සතු පාරම්පරික දැනුම සහ අත්දැකීම් ලබාගත හැකි වේ.

පී.පී.ද ඵල්බිබි, සමරසිංහ
පර්යේෂණ නිලධාරී
 වාරි ජල කළමනාකරණ හා ගොවිජන
 සම්බන්ධතා අංශය
 හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කටයුතු
 පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය

ශ්‍රේෂ්ඨ දාර්ශනිකයෙකුගේ කියමනක්.....

විනිශ්චය කරුවෙකු සතු ගුණාංග සතරක් තිබිය යුතුය. ඔහු ආචාරශීලීව සවන් දිය යුතුය. ප්‍රඥාවන්ත ලෙස පිළිතුරු දිය යුතුය. තැන්පත් බවින් යුතුව සලකා බැලිය යුතුය. අපහසුතාව තීරණයක් ගත යුතුය.

- සොක්‍රටීස් -