

නුදුරු අනාගතයේදී විශාල ආහාර හිඟයක් ඇතිවෙනු ඇත යන සැකය විවිධ ආර්ථික විද්‍යාඥයන් විසින් ද සමාජ විද්‍යාඥයන් විසින් ද මතුකර තිබේ. මෙයට මුහුණ දීම සඳහා මෙම පුරා රාජ්‍ය නායකයෝ විවිධ ක්‍රියා මාර්ග ගනිමින් සිටිති. එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය වැනි ජාත්‍යන්තර සංවිධානද ජාතික වශයෙන් විවිධ ස්වේච්ඡා සහ ඛනුජන සංවිධානද මේ ගැන දැඩි අවධානයක් යොමුකර කටයුතු කරන බව පෙනේ.

අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ උග්‍ර වෙමින් ඇති සාහිත්‍ය දුර්ලබ සඳහා අප සතු ස්වභාවික පරිසරය, ජෛව බෝග විවිධත්වය, ජනතාව සතු ශක්තිය උපයෝගී කොට ගැනීම ගැන යළි සිතා බැලිය යුතු කාලය එළඹ තිබේ.

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග පිළිබඳ අවබෝධය සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ මනාව තහවුරු කොට ගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ ආහාරය ස්වභාව ධර්මයා විසින් නොමිලයේ ලබාදෙන දායාදයක් බවට පත්ව තිබූ රටක සාහිත්‍ය චිහිසුණු අපරාධයක් වන නිසාය. ජනයා ආහාර නොලබති. විශේෂයෙන් ඒ ගැන සිතන්නටත් ඒ ගැන ක්‍රියාත්මක වන්නටත් මේ කෘතිය ඔබට සහාය වන බව අපගේ විශ්වාසයයි.

ISBN 955-9402-02-1

මිල : රු. 60/-

නිපුණ ව්‍යවප්‍රයිසස්
8 කණුව, ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.
දුරකතන : 01- 811242

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර

ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ශාක
භාවිතය, සංරක්ෂණය සහ තිරසාර සංවර්ධනය



351.778
(5 L)
රූප

ආහාරය උදය රාජපක්ෂ

2006

~~2007/06~~
2010/04

අපේ
සම්ප්‍රදායික ආහාර

16653 B

16651 B

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර

ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ශාක
භාවිතය සංරක්ෂණය සහ තිරසාර සංවර්ධනය

ආචාර්ය

උදය රාජපක්ෂ

ජ්‍යෙෂ්ඨ පර්යේෂක

හෙක්ටර් කෙම්බ්‍රිකඩුව අනුස්මරණ

ගොවි කටයුතු පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය

ප්‍රකාශනය

ජාතික ඉඩම් හා කෘෂිකර්ම ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපාරය

තොරතුරු සහ සන්නිවේදන ඒකකය

14, එලියට් පෙදෙස,

කොළඹ 8

දුරකතන 01 - 698146 / 074 - 617576

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර

මෙහි අඩංගු කරුණු කතුවරයා ගේ පොද්ගලික අදහස් වන අතර
ඒවා හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කටයුතු පර්යේෂණ හා
පුහුණු කිරීමේ ආයතනය නියෝජනය නොකරයි

© උදය රාජපක්ෂ

ISBN 955-9402-02-1

ප්‍රථම මුද්‍රණය

1997 දෙසැම්බර් 04

පිටකවරය සහ විකු සටහන්

ටී. පී. ජී. අමරජව

පරිගණක වර්ණ සංයෝජනය

“නිපුණ”

ධනුෂා පුෂ්ප කුමාරි

සෝදුපත් නිරවද්‍යතා පිරික්සුම

ජ්‍යෙෂ්ඨ ජ්‍යෙෂ්ඨ ජ්‍යෙෂ්ඨ

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම

නිපුණ එන්ට්‍රප්‍රයිසස්

8 කණුව, ගංගොඩවිල,

නුගේගොඩ.

දුරකතන 01- 811242

ප්‍රභව

කාලාන්තරයක් තිස්සේ
තම කාලයන් ශ්‍රමයන් වැයකරමින්
වහාන්තරයේ තිබූ
නොදියුණු පැලෑටි හදා වඩාගෙන
වටිනා ශාක ආහාර හා ඖෂධ බවට
වැඩිදියුණු කර
ඒවා විශාල සංඛ්‍යාවක්
අපට ඉතිරි කරදුන්
අපේ මුතුන් මිත්තන්ට.

පෙරවදන

නුදුරු අනාගතයේදී විශාල ආහාර නිතයක් ඇතිවෙනු ඇත යන සැකය විවිධ ආර්ථික විද්‍යාඥයන් විසින් ද සමාජ විද්‍යාඥයන් විසින් ද මතුකර තිබේ. මෙයට මුහුණ දීම සඳහා ලෝ පුරා රාජ්‍ය නායකයෝ විවිධ ක්‍රියා මාර්ග ගනිමින් සිටී. එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය වැනි ජාත්‍යන්තර සංවිධානද ජාතික වශයෙන් විවිධ ස්වේච්ඡා ඝන බහුජන සංවිධානද මේ ගැන දැඩි අවධානයක් යොමුකර කටයුතු කරන බව පෙනේ.

අනාගතයේ ආහාර නිතයක් ඇතිවීම නොවීම කෙසේ වෙතත් වර්තමාන ලෝකයේ පවා බොහෝ ජනයාට නිසි පමණ ආහාර ලැබෙන්නේ නැත. විශේෂයෙන් දියුණු වෙමින් තිබෙනවා යැයි කියන ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල කාන්තාවෝත් කුඩා දරුවෝත් නිසි පමණ ආහාර නොලබති.

කෝටි අසූ හතරක් ජනයා ලෝපුරා ආහාර අනෙහියෙන් සිටින අතර ඔවුන් ගෙන් වැඩි දෙනා සෑම රාත්‍රියකදීම හින්දට යන්නේ කුසගින්නෙනි. කුසගින්න නිසා ඇතිවන මන්දපෝෂණයෙන් තෝ ඊට සම්බන්ධ යම් රෝගයකින් අවුරුදු පහට අඩු ළමුන් එක්කෝටි හිස් ලක්ෂයක් අවුරුදු පහා මිය යමින් සිටින බව වාර්තා වෙයි.

පසුගිය වසර විස්සක කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ දුගී බව ඉතා වේගයෙන් වර්ධනය වූ බවත් ලෝකයේ රටවල් 114ක් අතර කරන ලද සමීක්ෂණයකදී ලංකාව තුළ ග්‍රාමීය දුගී බව වැඩිවීම අතින් එම සියළු රටවල් පරාජය කළ බවත් එක්සත් ජාතීන්ගේ කෘෂිකර්ම සංවර්ධනය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර අරමුදල විසින් කරන ලද ජාත්‍යන්තර අධ්‍යයන වාර්තා වෙති සඳහන් විය. එම වාර්තාවට එසේ ලියන ලද්දේ එම සංවිධානයේ එවකට සභාපති අයිඩ්විස් යසගුරු මහතා විසිනි.

ශ්‍රී ලංකාවේ මව්වරුන්ගේ විශාල පිරිසක් රක්තනීතාවයෙන් පෙළෙන අතර සෑම කුඩා දරුවන් දෙනෙකුගෙන්ම එක් දරුවෙක් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙයි. රටේ ආනාගතය ඹාරගන්නට ඉන්නා මේ දරුපරපුර මන්දපෝෂණය හිසා වන වෙනත් හානි වලට අමතරව මන්ද බුද්ධිකයන් වීමේ තර්ජනයකට ද මුහුණ දී ඇත යන්න වෛද්‍ය මතයයි.

මේ කණගාටුදායක අඩියෙන් ගොඩ ඒමට නම් සියළු ජනයාට ප්‍රමාණවත් ආහාර ලැබීම සහතික කළ යුතුව ඇත. සාධාරණ ලෙස සියලු ජනයාට ආහාර ලැබීමේ සහතිකයක් ඇතිකර ගත හැක්කේ ලාභ ලැබීම අරමුණු කොටගත් වෙළඳාම ව්‍යාප්ත කිරීම ඔස්සේ නොවේ. එය කළ හැක්කේ සාධාරණ සමාජයක් ඇති කිරීමෙන්ය. එය කළ හැක්කේ සෑම රටකම ආහාර නිඟයට ගොදුරු වී සිටින ග්‍රාමීය ජනතාව විසින් තම සම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මය, ස්වභාවික පරිසරය, එහි ඇති බෝග හා ජෛව විවිධත්වය උපයෝගී කොට ගැනීම හා සංරක්ෂණය පිළිබඳ වසර දහස් ගණනක් පුරා රැස්කරගත් දැනුම හා ප්‍රඥාව උපයෝගී කොට ගැනීමෙන්ය.

අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ උග්‍ර වෙමින් ඇති සාගින්න දුර්ලභම සඳහා අප සතු ස්වභාවික පරිසරය, ජෛව බෝග විවිධත්වය, ජනතාව සතු ශක්තිය උපයෝගී කොට ගැනීම ගැන යළි සිතා බැලිය යුතු කාලය එළඹ තිබේ.

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග පිළිබඳ අවබෝධය සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ මනාව තහවුරු කොට ගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ ආහාරය ස්වභාව ධර්මයා විසින් නොමිලයේ ලබාදෙන දායාදයක් බවට පත්ව තිබූ රටක සාගින්න බිහිකුණු අපරාධයක් වන නිසාය. ජනයා ආහාර නොලබති. විශේෂයෙන් ඒ ගැන සිතන්නටත් ඒ ගැන ක්‍රියාත්මක වන්නටත් මේ කාරිය ඔබට සහාය වන බව අපගේ විශ්වාසයයි.

සරත් ප්‍රනාන්දු

ජාතික ඉඩම් හා කෘෂිකර්ම ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපාරය
14, එලියට් පෙදෙස,
කොළඹ 8.

අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර

ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ශාක භාවිතය සංරක්ෂණය සහ තීරසාර සංවර්ධනය

- 1. සම්ප්‍රදායික කෘෂිකාර්මික සහ ආහාර පද්ධති
- 1.1 කෘෂිකර්මය

මානව ඉතිහාසය මුළුල්ලේ මිනිසා ශාක විශාල සංඛ්‍යාවක් තම ආහාරය පිණිස උපයෝගී කර ගත්තේය. ආරම්භයේ වනයෙන් සපයාගත් මේ ආහාර, ඉහළ යන අවශ්‍යතා මත පහසුවෙන් ලබා ගනු පිණිස තම වාසස්ථාන ආශ්‍රිතව වගා කරන්නට ඔව්හු පෙළඹුනහ. ඒවායේ ගුණාගුණ ඖෂධීය වටිනාකම වැනි වැදගත් කරුණු ඔව්හු අත් දැකීමෙන් දන්න. මෙයට අමතරව රසය සහ ගුණය නොපිරිනෙහ සේ පිළියෙල කිරීමටත්, අවාරයේ ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා කල් තබා ගැනීමට පසු අස්වනු තාක්ෂණ ක්‍රමන් ඔව්හු ප්‍රගුණ කළහ. මෙම දැනුම පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට, විශේෂයෙන් මවගෙන් දුවට ගලා ගියේය.

ශ්‍රී ලංකාව ගැන සලකා බැලීමේදී එය එක් ආදි මානව වාසස්ථානයක් බවට සාක්ෂි ලැබී ඇත. කිතුල්ගල, බුන්දල, බෙල්ලන් බැඳි පැරැක්ස හා බලන්ගොඩ යන ප්‍රදේශවල සිදු කරන ලද කැණීම් වලින් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඓතිහාසික ශිෂ්ටාචාර තිබූ බව පෙනී යයි. මුල්ම මනුෂ්‍ය ජනාවාස ශ්‍රී ලංකාවේ දකුණු දිග භාගයේ පැවතෙන්නට ඇතැයි පැවසේ. ප්‍රාග් ඓතිහාසික ලාංකීයයන් තම ආහාරය සඳහා එළවළු, ගෙඩි වගී, පළතුරු, දඩමස් සහ මාළු අනුභව කර ඇත. බුන්දල ආදී වාසීන් බෙල්ලන් අනුභව කළ බවට සාක්ෂි ඇත. කිතුල්ගල

කරන ලද කැණීම් වසර 12,500 කට ඉහත වාසය කළ ආදි වාසීන් බදින ලද කෙසෙල් හා වල් දෙල් අනුභව කළ බවට සාක්ෂි සපයයි. ක්‍රි.පූ. 10 වෙනි (විජයාවතරණයටත් ඔහු වර්ෂ තනතුරකට පමණ වසර) ඔහු වර්ෂය කාලයේ ශ්‍රී ලංකාවේ මැටි කර්මාන්තය හා ගින්දර උපදවා ගැනීම දත් ජනතාව වාසය කළ බැව් පෙනේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්මාන්තයටත් ඇත්තේ දීර්ඝ ඉතිහාසයකි. ශ්‍රී ලාංකීයයන් කෘෂිකර්මය පුහුණු කළේ කුමන අවධියකදැයි පැවසීම තරමක් දුෂ්කර කාර්යයක් වුවද, ක්‍රිස්තු පූර්ව 13 000 පමණ අතීතයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පැළෑටි වගා කිරීම සිදු කළ බවට සාක්ෂි ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්මාන්තයේ ආරම්භය ක්‍රි.පූ 6- 5 සියවස් අතර කාලය තරම් වන්නට ඇතැයි මනාවාර්ය සිරිවීර (1993) ප්‍රකාශ කරයි. ඔහු වර්ෂ ගණනක් මුළුල්ලේ අඛණ්ඩව පැවති වන ශ්‍රී ලාංකීය කෘෂිකර්මය සහ සර්ව කලාපීය රටක් වශයෙන් පොහොසත් ශාක විවිධත්වයක් තිබීම ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර බෝග විවිධත්වයට බෙහෙවින් බලපාන්නට ඇත. ශ්‍රී ලංකාව ශාක විවිධත්වය අතින් පොහොසත් රටකි. මෙම කුඩා දිවයින තුළ මල් පිපෙන ශාක වර්ග තුන්දහස් හාරසියයක් පමණ හඳුනාගෙන ඇති අතර, ඉන් ශාක අටසියයක් පමණ ශ්‍රී ලංකාවටම ආවේනික ශාක විශේෂ වේ.

ඇත අතීතයේ සිටම වෙනත් රාජ්‍යයන් සමග පැවති වෙළඳ සබඳතා අපගේ ආහාර ශාක විවිධත්වයේ සරු බවට තවත් හේතුවකි. බොහෝ ආහාර ශාක වර්ග දේශාධනයේ යෙදුන සංචාරකයන් හා වෙළඳුන් විසින් ශ්‍රී ලංකාවට ගෙනෙන්නට ඇතැයි උපකල්පනය කළ හැකිය. මේවා අප වගා පද්ධතිවලටද ඇතුළු ශාක වනය වැනි ස්වභාවික පරිසර පද්ධතිවලටද ඇතුළු විය. නව ශාක වර්ග හඳුන්වාදීම යුරෝපීයයන් වඩාත් තීව්‍ර ලෙස සිදුකළ අතර, යුරෝපීය සහ නවලෝකයේ (ඇමරිකාවේ) එතෙක් වගා කළ ශාක හඳුන්වා දීම සිදුවූයේ මෙම අවධියේය. මඤ්ඤාකාකා, බතල, අර්තාපල්, දුම්කොල, තක්කාලි සහ මිරිස් ලන්දේසීන් විසින් හඳුන්වා දෙන ලද ඇමරිකානු සම්භවයක් ඇති ආහාර වර්ග වන අතර දුර්ගන්, මැංගුස්ටින් සහ රබුටන් මැලේසියාව ජන්ම භූමිය කරගත් පළතුරු

වර්ගය. කැරට්, බීට්, ගෝවා, බෝංචි සහ ලීක්ස් වැනි යුරෝපීය ආහාර රටාවේ වැදගත් තැනක් ගන්නා සෞම්‍ය කලාපීය එළවළු සහ පළතුරු යුරෝපීයයන් විශේෂයෙන් ඉංග්‍රීසින් නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යාප්ත විය.

තමනට ඖෂධ හා ආහාර වශයෙන් වැදගත් වූ වනයේ ඇති ශාක පහසුවෙන් ලබා ගැනීම පිණිස තම නිවහන් අසල වගා කිරීම, කෘෂිකර්මයේ ආරම්භය වන්නට ඇත. පසුකාලීනව එක් එක් බෝගය පරිසරයට දක්වන ප්‍රතිචාරය අනුව, උචිත වගා පද්ධතීන් දියුණු කරන්නට ඇතැයි සිතීම සාධාරණය. චෙතනාසික ග්‍රන්ථ වල සඳහන් අන්දමට ප්‍රධාන වගා පද්ධති තුනක් ආදී ලංකාවේ දක්නට ලැබේ. වී වගාව සඳහා භාවිතා කරන ලද කුඹුරු මින් පළමු වැන්නයි. ලාංකිකයන් ආදී කාලයේ සිටම ඔත් තම ආහාරයට ගත් බවට සාක්ෂි ඇත. වියළි කලාපයේ ජනගහණය කේන්ද්‍රව සිටි යුගයේ මල්වතු හා කලා ඔය නිමිතයේ වී වගාව ආරම්භ කරන්නට ඇතැයි මනාවාර්ය සිරිවීර (1993) සඳහන් කරයි. වී වගාවට අවශ්‍ය කරන ජල සම්පාදනය කරනු වස්, වජීර ජලය එක් රැස් කිරීම පිණිස වැව්ද, ගංඟා වැනි ස්වභාවික ජල ධාරා හරස් කොට අමුණු ද, ජලය කුඹුරු වෙත ගෙන යාම පිණිස ඇල මාර්ග පද්ධති ද තැනීම අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාවට නැංවිණි.

මිළඟ වගා පද්ධතිය හේන ය. වනය කපා, දවා සකස් කර ගන්නා නව දැලි හේනෙහි තමනට අවශ්‍ය කරන්නේ, තල, මෙහේරි, අමු වැනි ධාන්‍ය වර්ගත් උඳ හා මුං වැනි මාශ බෝගත්, වට්ටක්කා, කැකිරි, අළු පුහුල්, කොමඩු, දිය ලඩු, පතෝල, වැටකොළ සහ කරවිල වැනි කුකුර්බිටේසි කුලයේ එළවළු වර්ගත් බටු, රිබ්බටු, එළබටු, ඔණ්ඩක්කා වැනි එළවළු වර්ගත් බහුලව වගා කළහ. එසේම අබ වැනි අත්‍යවශ්‍ය වෙනත් බෝග ද ඔවුහු හේනෙහි වගා කළහ. මේවා බොහෝ විට වගා කරනු ලැබුයේ මිශ්‍ර වගාවන් ලෙසය. වගා කිරීමට අඩු ඉමයක් වැය කිරීමත්, හොඳ අස්වැන්නක් ලැබීමත් ආහාර ප්‍රභේද විශාල ප්‍රමාණයක් වගා කිරීම නිසා ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු වීමත් හේන් වගාවෙහි ඇති වාසි සේ සැලකිය හැකිය. යම් හේතූන් මත බෝගයක් විනාශ වුව ද, තවත් බෝග එහි ඇති බැවින් ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට ඇති විය හැකි තර්ජනය හේන් වගාව විසින් අවම

කරන ලදී. විවිධ ආහාරමය අවශ්‍යතා සපුරන බෝග රැකක් හේනෙහි වගා කරන හෙයින්, මිනිසාට අවශ්‍ය කරන පෝෂක බොහොමයක් හේනෙන් ලැබිණි. මිශ්‍ර වගාව නිසා, පසෙහි ඇති පෝෂක ප්‍රශස්ථ ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවීම සහ මිශ්‍ර බෝග රටාවක එක් බෝගයක ලෙඩ රෝග පැතිරීමේදී අනෙක්වා ජීව වැටක ලෙස ක්‍රියා කර එය පැතිරීම වැළැක්වීම හේන් වගාවේ ඇති තවත් වාසිදායක ලක්ෂණ ලෙස සැලකිය හැකිය. තල, උක් සහ කපු හේන් යනුවෙන් ඒ ඒ බෝග වගා කරන හේන් පිළිබඳව ඉතිහාසයේ සඳහන් වන අතර ඒ සඳහා ඒක බෝග රටාවක් උපයෝගී කරගත් බව උපකල්පනය කළ හැකිය. සම්පූර්ණයෙන් අහස් දියෙන් යැපුණු මෙම හේන්වල වගා කටයුතු යල සහ මහ වැසි සමග ආරම්භ කෙරිණි.

තුන්වන වගා පද්ධතිය ගෙවතුය. තමනට අවශ්‍ය ඖෂධ, එළවළු, පළතුරු, උක් හා පොල් වැනි ශාක තම නිවෙස් ආසන්නයේ වගා කිරීම සිරිතක්ව තිබිණ. මෙම ගෙවතු වල වගා කරන ශාක ප්‍රදේශීය විවිධත්වය මත වෙනස් වූ බව සිතීම සාධාරණය.

ආදි ජනයා වනයෙන්ද ස්වභාවික පරිසර පද්ධතිවලින්ද පල වැල නෙලා ගත්ත. මවු, බිලු, වනයේ ඇති කටු අල, වැල් අල, කිරිඅල, ගෝනල වැනි අල වර්ග, බෙරලිය, හල්, වල් දෙල් සහ කොස් වැනි දෑ ආහාර හිඟ කාලයේදී ප්‍රධාන ආහාරය වෙනුවට උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. වනයේ ඇති උල්කෙන්ද, පලු, වීර, මොර, දිවුල්, සියඹලා සහ තිඹිරි වර්ෂයේ විවිධ කාලවල මනුෂ්‍යාගේ පළතුරු අවශ්‍යතා සැපිරිය. වනයෙන් නෙලා ගත් දළු, කොළ, මුල් එළවළු වශයෙන් ද, ඖෂධ වශයෙන් ද බෙහෙවින් භාවිතා විය.

පුරාණ නෙළයන් ආහාරය සඳහා ශාක වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් භාවිතා කළා පමණක් නොව, රසය, ගුණය, පැහැය සහ ප්‍රමාණය වැනි අවශ්‍ය ලක්ෂණවලින් තෙබි, විවිධ පරිසර තත්ත්වයන්ට උචිත ප්‍රභේද දියුණු කළහ. 10 වන ශත වර්ෂයට අයත් පුජාවලිය සඳහන් කරන අන්දමට, වි වර්ග දෙසියකට අධික ප්‍රමාණයක් එවකට වගා කොට ඇත. රොබට් නොක්ස් තම "An historical relation of the Island ceylon" නැමැති ග්‍රන්ථයේ එවක වි වර්ග රැකක් වගාකර

ඇති බව පවසයි. “ඔවුනට වී වර්ග රැසක් තිබිණ. පැසීමට ගන්නා කාලය අනුව ඒවා විවිධ නම්වලින් හැඳින්විණ. ඒවායේ රසය ද එකිනෙකට තරමක් වෙනස්ය. මා විනම් වී වර්ගය පැසීමට මාස හතක් ගත වෙයි. තාතියල් වලට මාස හයකි. මාස පහකින් පැසෙනුයේ නොනරවාලය. හීනට වලට මාස හතරකි. අල්ලේන්තෙල් පැසීමට ගත වන කාලය මාස තුනකි.” වර්ෂ 1902 දී නුගවෙල දිසාව විසින් මහනුවර පැවති උද්‍යාන බෝග සහ කාර්මික ප්‍රදර්ශනයට වී වර්ග තුන්සියයක එකතුවක් ඉදිරිපත් කළ බව වාර්තා වේ. (සේනාධීර සහ වෙනත් අය, 1993)

1993 වන විට වී ප්‍රභේද 3194 ක් ගන්නෝරුවේ පිහිටා ඇති පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානයේ සංරක්ෂණය කර ඇත. මින් බොහොමයක් සම්ප්‍රදායික වී ප්‍රභේදයන්ය. (විජේසිංහ සහ වෙනත් අය, 1993)

වී පමණක් නොව ශ්‍රී ලංකාවේ කෙසෙල් සහ අඹ වැනි පළතුරු වල ප්‍රභේද රාශියක් දක්නට ලැබේ. මේ කරුණු සියල්ල තහවුරු කරනුයේ සම්ප්‍රදායික ජනතාව තුළ ආහාර ශාක වර්ග පිළිබඳව තිබූ සම්ප්‍රදායික දැනුම් සම්භාරයයි.



1.2 ලාංකීය ආහාරය

ආදී ශ්‍රී ලංකාවේ දියුණු ආහාර සංස්කෘතියක් තිබිණ. සුප ඡාස්ත්‍රය සුසුට කලාවන් ගෙන් එකක් විය. අනුරාධපුරය කේන්ද්‍ර කොට ඇති වූ ශිෂ්ටාචාරයේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් විය. බත් විවිධ ආකාරයෙන් පිළියෙල කරගන්නා ලද අතර මනාවංශයේ පමණක් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම දනතුනක් දක්නට ලැබේ. බත් කැඳ (යාගු කඳනා), කිරිබත් (පායාස බිරිත්ත), තෙලින් පිසූ බත් (තෙල භක්ත) ඇමුල් බත් (ඇමිබිල භක්ත), සීනි සමග පිසූ බත් (සබර භක්ත), හකුරු සමග පිසූ බත් (ගුල භක්ත), පැණි සමග පිසූ බත් (එණික භක්ත), මී පැණි සමග පිසූ බත් (මධු භක්ත), වෙඬරු සමග පිසූ බත් (සප්පි භක්ත) සීනි, පැණි, වෙඬරු හා තෙල් සමග පිසූ කිරිබත (සඬිබත මධු - පායාස), තැඹිලි වතුර, වෙඬරු හා කුළු බඩු යොදා පිසූ බත් (සන්ඟිර භක්ත) (ආර්ථික විමසුම, 1982) යනුවෙනි.

කුරහන් දෙවැනි ප්‍රධාන ආහාරය සේ සැලකිණි. තලප, පිට්ටු හා රොට්, කුරහන් වලින් සැකසිණි. තණනාල්, මෙහේරි සහ අමු වැනි ධාන්‍ය වර්ග ද ඕළු ඇට, මඩු සහ වනයේ ඇති අල වර්ග ද ආහාර නිඟ කල ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස යොදා ගත් අතර මස්, මාළු, එළවළු, උඳු, තල සහ මුං වැනි මාස බෝග බෙහෙවින් අනුභව කෙරිණ.

ප්‍රධාන ආහාරය සමග බුදිනු පිණිස හත් මාළුව පිළියෙල කරන ලදී. හත් මාළුව යනු දැන් අප ආහර වර්ග හතක් යොදා නිපදවන ව්‍යාංජනය නොවේ. ඇමුල, හොද්ද, මැල්ලුම, නියඹලාව, ගොඩමස්, දියමස් හා බැඳුම යන පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම හත්මාළුව ලෙස හැඳින්විණ.

ව්‍යාංජන රසවත් කිරීමට ගම්මිරිස්, ඉඟුරු, කහ, සුදුඵෑණු, නෙල්ලි වැනි කුළු බඩු හා රසකාරක භාවිතා කරන ලදී. කිරි නිෂ්පාදන (පස් ගෝරස), පළතුරු හා රසකැවිලි ප්‍රධාන අහාරයෙන් පසුව ගනු ලැබිණ. ආහාරයෙන් පසුව බුලතෙන් සංග්‍රහ කෙරිණ.

ලාංකීය ආහාර රටාවෙහි සංස්කෘතික හා ප්‍රාදේශීය විවිධත්වයක් තිබූ බව පිළිගැනීම සාධාරණය. උදාහරණ ලෙස ලාංකීය දූව්ච ජනයාගේ ආහාර රටාවේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇත. එසේම බෝග වර්ග වල ප්‍රාදේශීය විවිධත්වය මෙන්ම. යුරෝපීය හා

වෙනත් සංස්කෘතීන්ගේ ආහාර සංස්කෘති වල බලපෑම ප්‍රාදේශීය වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

ශ්‍රී ලාංකිකයනට පෝෂණ විද්‍යාව පිළිබඳව ද මනා දැනුමක් තිබූ බව පෙනීයයි. එම නිගමනයට අනුව ගුණාය නොපිරිනෙන සේ ආහාර සකස් කර ගැනීමට ලාංකිකයනට හැකියාව ලැබීණි. ආහාර පිළිබඳ අප්ට පරීක්ෂණ පිළිබඳව වරක සංහිතාවේ සඳහන් වේ. එම ආහාරෝපදේශ වනුයේ (1) ප්‍රකෘති; හෝෂනයේ ස්වභාවය (2) කරන; සකස් කිරීම (3) සංයෝග; විරුද්ධ සංයෝග (4) රාෂි; ආහාරයේ ප්‍රමාණය (5) දේශය; වාසය කරන ස්ථානය (6) කාලය; ජීවිතයේ අවධිය (7) උපයෝග; ආහාර දිරවීමට උපකාර වනදේ සහ (8) ඔකසාත්මක; පුද්ගලයාගේ පුරුද්ද ය. (වික්‍රමාරච්චි, 1988) මෙම උපදේශ ලාංකික ආහාර රටාවේ පිළිගැනුණු බව රජ ගෙදර සුප ශාස්ත්‍ර පොත මොනවට පැහැදිලි කරයි. (සන්නස්ගල, 1992)

මෑත කාලීන (මෙම ශත වර්ෂයේ මැද භාගයේ) ගම්බද ආහාරය නිරෝගී ජනතාවක් බිහි කිරීමට දායක වී ඇති බැව් පෙනේ. ශ්‍රී ලාංකික ආහාරය පිළිබඳව 1960 වර්ෂයේ අග භාගයේ පර්යේෂණයක නිරත වූ චෝල්ටර් තොෆ්මාන් නැමැති ස්විස්ටර්ලන්ත ජාතික වෛද්‍යවරයා ශ්‍රී ලාංකික ගැමියන්ට ලෙඩ රෝග අඩුවීමට, විශේෂයෙන්ම, නිරෝගී දත් දෙපලක් තිබීමට හේතුව ඔවුන්ගේ ආහාර වට්ටෝරුව සහ ආහාර පුරුදු බව ප්‍රකාශ කරයි. ආහාර වල ප්‍රතේද සහ විවිධත්වය, දීඪී කාලයක් පුදුරුවන් මවිකිරෙන් පෝෂණය කිරීම, යන්තමින් පිරි මැනෙන කැලරි ප්‍රමාණය, ඛනිජ සහ විටමින් වලින් පොහොසත් ආහාරයක් අනුභව කිරීම සහ නිවුඩු සහිත රළු ධාන්‍ය අනුභව කිරීම වැනි කරුණු මේ සඳහා දායක වන බැව් හේ තව දුරටත් ප්‍රකාශ කරයි. බටහිර ආකල්පයන් අනුකරණය කිරීමෙන් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ගේ දත් විනාශ විය හැකිය යනුවෙන් ඔහුගේ ලිපියේ එන අනතුරු හැඟවීම අද සත්‍යයක් බවට පත්වී අවසානය. (ඇමුණුම 1 බලන්න)

2. ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක

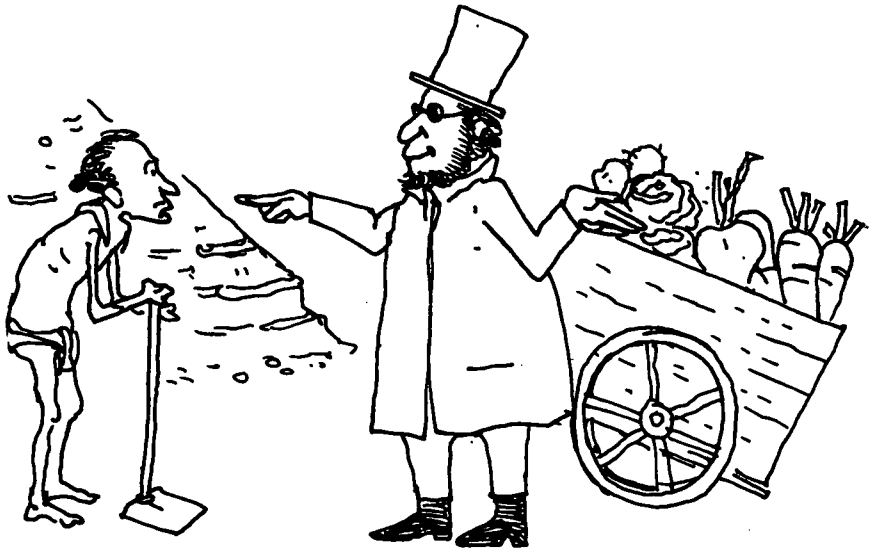
ශ්‍රී ලංකාවේ වැවෙන, වගා කරන සහ පරිභෝජනය කරන විශාල ආහාර ශාක සංඛ්‍යාවෙන් කොටසක් සම්ප්‍රදායික ශාක ලෙස

සැලකීමට ජනතාව පුරුදුව සිටී. ඔවුන්ගේ වර්ගීකරණයට අනුව ශාක වල සම්භවය, පරිභෝජන මට්ටම, ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන වකවානුව සහ තදන්වා දුන් යුගය වැනි සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන නිර්ණායක වලංගු නොවන බැව් පෙනී යයි. උදාහරණ ලෙස ගතහොත්, ශ්‍රී ලාංකික ආහාරයේ වැදගත් ස්ථානයක් ගන්නා වී, කුරතන් හා ඔබ්බ ඉරිඟු ඇතුළු බොහෝ ධාන්‍ය වර්ග වල ජන්ම භූමිය ශ්‍රී ලංකාව නොවේ. වට්ටක්කා, කොස්, පොල්, ඔණ්ඩක්කා සහ තල වැනි ප්‍රයෝජනවත් බෝග ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දී ඇති ශාකයන්ය. පරිභෝජන මට්ටම සලකා බැලුවද සම්ප්‍රදායික යැයි හැඳින්වෙන ඇතැම් බෝග දැනටත් හොඳින් ශ්‍රී ලාංකික ආහාරය සඳහා භාවිතා කෙරේ. එබැවින් දැනට භාවිතයෙන් බැහැරව යන ශාක සියල්ලම සම්ප්‍රදායික බෝග යැයි සැලකීම නිවැරදි නොවේ. ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් යුගය හෝ වකවානුවද ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර බෝග නිර්වචනය කිරීමට යෝග්‍ය නොවේ. මක් නිසාද යත් එකම කාලයේ හඳුන්වා දුන් ඇතැම් බෝග සම්ප්‍රදායික ලෙසත්, තවත් බෝග සම්ප්‍රදායික නොවන බෝග ලෙසටත් වර්ග කිරීමට ශ්‍රී ලාංකිකයන් පුරුදුව ඇති නෙයි. උදාහරණ ලෙස ගතහොත් ලන්දේසින්, දහනත් වන සියවස පමණ කාලයේ ලංකාවට හඳුන්වා දුන් ඔතල, මඤ්ඤදාක්කා සම්ප්‍රදායික අල වර්ග ලෙසත්, ඒ සමගම හඳුන්වා දුන් අර්තාපල් සම්ප්‍රදායික නොවන බෝගයක් ලෙසත් සැලකීමට ජනතාව පුරුදුව සිටී. අපගේ දේශීය පළතුරු වගී සේ සැලකෙන ගස්ලඩු, අන්නාසි සහ පේර වැනි පළතුරු සර්ම කලාපීය ඇමරිකාවෙන් අපට හඳුන්වා දුන් ඒවාය. රඹුටන්, මැංගුස්ටින්, දුරියන්, මොර සහ ගඩුගුඩංවල ජන්ම භූමිය මැලේසියාවයි. මේවා මෑතකදී ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් පළතුරු වර්ග වේ. මෙවන් උදාහරණ බොහෝය.

යම් දේශයකට හඳුන්වා දුන් බෝග එම දේශයේ වගා පද්ධති වලට අවශෝෂණය වීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් තේතු දෙකක් බලපායි. නව දේශයේ පාංශු සහ කාලගුණ තත්ත්වයන්ට ගැලපීම හෝ නොගැලපීම මින් පළමු වැන්නයි. එම දේශවාසීන් එම බෝගය පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම දෙවන කරුණයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ශාක අරභයා, සම්ප්‍රදායික හෝ සම්ප්‍රදායික නොවන ඔබ්බ පදනම් වී ඇත්තේ පිළිගැනීම හෝ

ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මත හෝ නොවේ. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ ඇති උඩරට එළවළු වශයෙන් හැඳින්වෙන සෞම්‍ය කලාපීය බෝග දැනට ඉතා විශාල වශයෙන් ජනතාව විසින් පරිභෝජනය කරනු ලබයි. එම බෝග ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ ඉංග්‍රීසීන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට වූ බැවින් ඒවා ලාංකික ආහාර පද්ධතියට පරිබාහිරව විකසනය විය. පසුකාලීනව ඉංග්‍රීසීන් අනුගමනය කළ උසස් පැලෑන්තිය එම බටහිර ආහාර වර්ග පරිභෝජනයට යොමු වූ අතර, ඒවා සාමාන්‍ය ජනතාවට අතරට පත්වුනේ කලකට පසුවය. එබැවින් මුලදී සාමාන්‍ය ජනතාවගේ පරිභෝජනයෙන් බැහැරව, වෙනම වගා හා ආහාර පද්ධති වල විකසනය වූ බෝග සම්ප්‍රදායික නොවන තෙවන් අපගේ නොවන බෝග බවට සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ ඇති වැටහීම සාධාරණ වෙයි.



3. ශ්‍රී ලංකාවේ බෝග විවිධත්වය විනාශ වීමට බලපාන සාධක

මිනිසා විසින් ආහාර සඳහා උපයෝගී කරගනු ලැබූ ආහාර ශාක 80,000 පමණ වූ විශාල සංඛ්‍යාවකින්, දැනට භාවිත කරනුයේ 3000 පමණ වූ ප්‍රමාණයකි. එයින් ද ශාක වර්ග 150ක් පමණය, වාණිජ ලෙස වගා කරනු ලබනුයේ. මනුෂ්‍ය වර්ගයාගෙන් බහුතරය යැපෙනුයේ

බෝග 20ක් පමණ වූ සුළු ප්‍රමාණයක් මත යයි ගණන් බලා ඇත. (NAS, 1975, පරෝඩා, 1998). තිරිඟු, වී, බඩ ඉරිඟු, බාර්ලි, සෝගම් / මීලට් වර්ග, අර්නාපල්, බතල/අලවර්ග, උක් සහ සෝයා බෝංචි යන බෝග මානව ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් හතරෙන් තුන් පංගුවක් සපයයි. (ලෝක ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය, 1987) ඉහත කරුණු සාක්ෂි දරනුයේ වත්මන් මනුෂ්‍යයා ආහාර බෝග ස්වල්පයක් මත යැපෙමින් සිටින්නෙක් බවට ය.

ආහාරයට ගන්නා ශාක ඇතුළු සමස්ත ශාක විවිධත්වය සීඝ්‍ර ලෙස විනාශ වෙමින් පවත්නා බව නොරහසකි. මෙසේ විනාශ වීම තෙවත් අතුරුදහන් වීමට ස්වභාවික කරුණු මෙන්ම, මිනිසාගේ බලපෑම ද හේතු වෙයි. එක් ශාක විශේෂයක් විකෘති වැනි ස්වභාවික හේතු යටතේ වෙනත් ගුණයන් ගෙන් හෙබි ශාකයක් බවට පත්වීම, විවිධ දේශගුණික තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දිය හැකි ශාක ආරක්ෂාවීම සහ පරිසරයට ඔරොත්තු දිය නොහැකි ශාක විනාශ වීම පරිනාමයේ ප්‍රතිඵල ලෙස දැක්විය හැකි ස්වභාවික කරුණුයි. එසේ වුවද, ශාක විශේෂ විනාශ වීම කෙරෙහි මනුෂ්‍යයාගේ බලපෑම ඊට වඩා විශාල පරිමානයෙන් සිදු වන බව සොයාගෙන ඇත. දේශපාලන, ආර්ථික, සමාජ සහ සංස්කෘතික හේතූන් මේ සඳහා දායක වෙයි.

අපගේ සම්ප්‍රදායික යැපුම් ආර්ථිකය, වගා, ආහාර පද්ධති සහ ආහාර සංස්කෘතිය ප්‍රථම වරට අභියෝගයට ලක් කෙරුණේ දහනව වන ශත වර්ෂයේ ඩිනානස යටත් විජිත සමයේ දීය. මෙහිදී කෝපි, තේ, රබර් නා පොල් වැනි වාණිජ වගාවන්ට ඉහළ ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබුණු අතර, ඒවා වගා කිරීමට දිවයිනේ සරුසාර භූමි ප්‍රදේශ තෝරා ගන්නා ලදී. මුඩු බිම් පණත යටතේ සරුසාර ඉඩම් මේ සඳහා පවරා ගැනිණ. ලංකාවට හඳුන්වා දෙන වාණිජ බෝග පිළිබඳ ඇගයීම් කිරීම සඳහා ජේරාදෙණිය, හන්ගල සහ ගම්පහ (හෙනරත්ගොඩ) යන ස්ථානවල උද්භිද උද්‍යාන පිහිටුවන ලදී. සම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තය නොසලකා හරිනු ලැබූ අතර, සියළු සම්පත් වාණිජ බෝග සඳහා වෙන් කරන ලදී. වතු වලට අවශ්‍ය ශ්‍රමය සපයා ගනු වස් ඉන්දීය කම්කරුවන් මෙරටට ගෙන එනු ලැබූ අතර ඔවුන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතා සැපිරීම පිණිස නාල් ආනයනය කරන ලදී. රජරට කේන්ද්‍ර කරගත් වාරි පද්ධතිය

නොසලකා හැරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමස්ත කෘෂිකර්මයේ ඩිඳ වැටීමක් දක්නට ලැබිණ.

මුත්‍යාන්‍යයන් දිවයිනෙහි රාජ්‍ය බලය ලබා තෙවසරකට පසුව එනම් 1918 දී ඇති වූ අසාර්ථක වෙල්ලස්සේ කැරැල්ල ද ශ්‍රී ලාංකික කෘෂිකර්මාන්තයට අයහපත් සේ බලපෑවේය. වෙල්ලස්සේ කැරලි-කරුවන්ගේ ශක්තිය රැදී ඇත්තේ වෙල්ලස්සේ (වෙල්ලස්ස වෙල් + ලක්ෂ යන පද සන්ධි වී සැදුනකි) සමාධිය මත බව වටහා ගත් ඉංග්‍රීසිහු කැරලි මතු වට ඇති නොවනු පිණිස කෙත් වතු විනාශ කළහ. වැව් වාර පද්ධති සහ ධාන්‍ය ගබඩා කඩා ඩිඳ දැමූහ. වයස දොළහට ඉහළ සෑම පුරුෂයකුම මරා දමන්නට අණ කළහ. දිවි බේරාගත් ඇතැම්හු එම ප්‍රදේශ අතහැර වෙනත් ප්‍රදේශවලට සංක්‍රමණය වූහ. සම්ප්‍රදායික ගොවීන්ගේ කොඳු නාරටිය ඩිඳ දමනු වස් සෑහෙන කලකට සම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මය නොසලකා හැරීමට ඉංග්‍රීසිහු වග බලා ගත්හ.

ඉංග්‍රීසින් ගේ ආහාර සංස්කෘතිය ද ලාංකික කෘෂිකර්මය කෙරෙහි අයහපත් ලෙස බලපෑවේය. සිරිලක පාලනය කළ ඉංග්‍රීසිහු තම ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනු වස්, තමනට එංගලන්තයේ හුරු පුරුදු කැරට්, බෝංචි, බීට්, ලීක්ස්, අර්තාපල් සහ ගෝවා වැනි සෞම්‍ය කලාපීය එළවළු ශ්‍රී ලංකාවේ කඳුකර ප්‍රදේශවල වගා කිරීමට පෙළඹුනහ. ඉංග්‍රීසින් අන්ධානුකරණය කළ අපගේ ඉහළ පැලැන්තිය කුළු බඩු යොදා රසවත් වූ ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වර්ග වෙනුවට, නිරස ඉංග්‍රීසි ආහාර රටාවට හැඩ ගැසුනහ. මෙම ආහාර වර්ග පසුකාලීනව සාමාන්‍ය ජන ස්ථර කරා ව්‍යාප්ත වූ අතර, ඒවාට උසස් පිළිගැනීමක් ඇති විය. (ආර්ථික විමසුම 1982) උඩරට එළවළු වශයෙන් හැඳින්වෙන සෞම්‍ය කලාපීය බෝග සඳහා ඇති වූ අධි සමාජීය තත්වය අද දක්වාම දක්නට ඇත. මෙසේ සෞම්‍ය කලාපීය එළවළු වර්ග හඳුන්වා දීම තුළින්, බෝග විවිධත්වය සරු වී ඇති බවට ඇතමෙකුට තර්ක කළ හැකි වුවද, විශාල බෝග ප්‍රමාණයක් සහ ඒවායේ ප්‍රභේද විශාල ප්‍රමාණයක් වගා කළ සහ ස්වභාවිකව දක්නට තිබුණ ප්‍රදේශවල, බෝග වර්ග ස්වල්පයක් ව්‍යාප්ත වීම කරණ කොට සිදු වූ හානිය එයට වඩා වෙසෙසින්ම විශාලය.

බටහිර විද්‍යා ඥාණය, අධ්‍යාපනය සහ හර පද්ධතිය වැනි සාධක ද අපගේ සම්ප්‍රදායික බෝග සහ ඒ නා බැඳුන දේශීය ඥාණය කෙරෙහි අයපනත් ලෙස බලපෑය. සම්ප්‍රදායික බෝග සහ ආයුර්වේදයේ එන පෝෂණ විධි ක්‍රමය පිළිබඳව බටහිර විද්‍යාව හැදෑරූ බොහෝ අය දැක්වූයේ උදාසීන ආකල්පයකි.

බටහිර ජනප්‍රිය සංස්කෘතියේ බලපෑම ද බටහිර ආහාර බෝග පරිභෝජනය වැඩි කිරීමට හේතු වී ඇත. පිටිසා, බර්ගර්ස්, ප්‍රයිඩ් එක්ස් සහ ජේස්ට්‍රි අවන්තල් නගර වල විවෘත වෙමින් පවතී. නාගරික ජනයා, විශේෂයෙන් තරුණා නා ළමා පරම්පරාව ආකර්ශනය කර ගැනීමට ඔවුනට හැකිව ඇත. ආනයන කරන ලද සකස් කළ ආහාර ගම්බද වෙළඳ සැල් කරා ද ව්‍යාප්තව ගොසිනි. අති විශාල මුදල් සම්භාරයක් වැය කොට සහ ජනප්‍රිය පුද්ගලයන් යොදවා කරන වෙළඳ ප්‍රචාරය කරණ කොට, ජනතාව ආකර්ශනය කර ගන්නට හැකියාව ඔවුනට ලැබී ඇත. එසේම, රසවත් සම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම තරුණ පරපුරට නොමැති වීම ද, සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග වල පෝෂ්‍ය ගුණය පිළිබඳව ඇති අල්ප වැටහීම ද මෙම ජනප්‍රිය සංස්කෘතියේ ආහාර ව්‍යාප්ත කිරීම පහසු කරවයි. බොහෝ නාගරික පවුල්වල මව සහ පියා දෙදෙනාම රැකියාවල නිරතව සිටින බැවින් ඔවුන් වැඩි වයසෙන් ක්ෂණික ආහාර කරා යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවයක් ද දැකිය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාව සෞම්‍ය කලාපීය රටක් යැයි හැඟෙන තරමට දොඩම්, ඇපල්, ජමහාරං, දෙළුම් සහ මිදි වැනි සෞම්‍ය කලාපික පළතුරු වලින් වෙළඳ සැල් පිරි ඉතිරි ගොසිනි.

ඇතැම් මෑත කාලීන කෘෂිකර්මික ප්‍රතිපත්තින්ද සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග විවිධත්වය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බල පා තිබේ. හර්ත විජ්ලවය මින් එකකි. වැඩිවන ජනගහණයට අවශ්‍ය ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේ අරමුණෙන් වැඩි දියුණු කරන ලද බීජ, ඒ සඳහා අවශ්‍ය අධික යෙදවුම් සහ නවීන තාක්ෂණය එක් තැන්කොට ඒකීය බිම් ප්‍රමාණයකින් උපරිම අස්වැන්නක් ලබා ගැනීම හර්ත විජ්ලවයේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය විය. සම්ප්‍රදායික ගොවීන් තම කෙත්තී වගා කළ සම්ප්‍රදායික බීජ වර්ග විශාල ප්‍රමාණය වෙනුවට, අභිජනනය මගින්

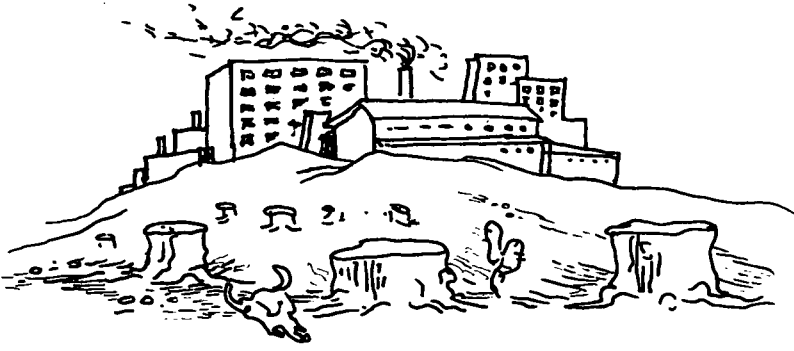
වැඩි දියුණු කරන ලද ඕෂ වර්ග අතරොස්සක් තෝරා ගනු ලැබිණ. මේ ඕෂ පුළුල් වශයෙන් ගොවි බිම්වල වගා කරනු ලැබූ අතර බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් ලක්ෂණ ඇති සම්ප්‍රදායික ඕෂ වර්ග කොත් වී ගියේය. එතෙක් පුරුදුව තිබූ මිශ්‍ර බෝග රටාව වෙනුවට ඒකීය බෝග රටා හඳුන්වා දුන් අතර, එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ආහාරමය වටිනාකමක් ඇති වෙනත් ශාක වර්ග නව වගා පද්ධතීන් තුළ වල් පැලෑටි සේ සලකා විනාශ කිරීමය.

හිඳහසින් පසු බලයට පත් හැම රජයක්ම උත්සාහ කළේ ශ්‍රී ලංකාව සතලින් ස්වයංපෝෂණය කිරීමටය. පර්යේෂණ හා තාක්ෂණයේ ප්‍රමුඛතාව වී වගාවට ලැබිණ. විවිධ වාර්මාර්ග ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කරන ලද අතර, එහි දී වී වගාවට ලැබුණේ ප්‍රමුඛතාවයකි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එතෙක් එම ප්‍රදේශවල ජනතාවගේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කළ කටුසර බෝග විශාල ප්‍රමාණයක් වගා නොකරන තත්ත්වයට පත්ව ඇත. උදාහරණ ලෙස තණකාල්, මෙහෙරි සහ අමු වැනි පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍ය වර්ග දැනට වගා නොකරන තරම්ය.

අපගේ ආහාර අවශ්‍යතා සපුරන බොහෝ බෝග වර්ග වල නිෂ්පාදන පිරිවැය, ලෝක වෙළඳ පොළේ එම ආහාර වල මිල හා සැසඳූ විට අධික හෙයින්, ඒ බෝග වෙනුවට සාපේක්ෂ වශයෙන් වාසිදායක ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති බෝග වගා කරන ලෙසත්, ඒ වෙනුවට අවාසිදායක අපට අවශ්‍ය ආහාර වර්ග පිටරටින් මිලයට ගන්නා ලෙසත් ලෝක බැංකුව අපට උපදෙස් දෙයි. බේබි කොන්, බේබි ඔක්රා, ගර්කින්, කැන්ටලුප් මෙලන් සහ වයිට් අහියන් වැනි විදේශීය බෝග වර්ග ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ග්‍රාමීය ජනතාව තමන්ගේ පරිභෝජනය පිණිස බෝග වගා කිරීමෙන් ඇත් වීමය.

සංවර්ධනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වනාන්තර ඇතුළු ස්වභාවික පරිසර පද්ධති විනාශ වීමද, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එම පරිසර පද්ධති වල දක්නට ලැබුණු ආහාරමය වටිනාකමක් ඇති ශාක වර්ග විනාශ වීමද සිදුවෙමින් පවතී. මෙම ශත වර්ෂය ආරම්භයේ දිවයිනේ මුළු බිම් ප්‍රමාණයෙන් 70% ක් පමණ සමන්විත වූ වනය දැන් 22% දක්වා

අඩුවී ගොසිණි. අසංවිධානාත්මක සංවර්ධනයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තම පරිසරයෙන් ආහාර ලබා ගැනීමට තිබූ අයිතිය හා හැකියාව මේ වන විට බොහෝ දුරට හැනීවී ගොසිණි.



4. ආහාර ශාක විවිධත්වය, සම්ප්‍රදායික ආහාර සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව.

සැබෑ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය රැඳී ඇත්තේ ආහාර ශාක සහ ඒවායේ ප්‍රභේද විවිධත්වය මතය. ආහාර ශාක ස්වල්පයක් මත යැපීම ආහාර අනාරක්ෂිතතාව වැඩි කරයි. මක්නිසාද යත්, විශාල පරිමාණයේ වගා කරන බෝගයක් අයහපත් කාලගුණික තත්ව, කෘමීන් සහ පළිබෝධ හිසා විනාශ වී මෙන්, සමස්ත ආහාර හිඟයකට යොමු කළ හැකි බැවිනි. මෙවැනි උදාහරණ බොහෝය. 1840 දශකයේ දී අයර්ලන්තයේ අර්තාපල් වගාවට වැළඳුණ අංගමාරය හිසා වීරට අර්තාපල් වගාව විනාශ විය. වසර පහක් මුළුල්ලේ පැවති සාගතයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලක්ෂ දෙකක් පමණ පුද්ගලයෝ ජීවිතක්ෂයට පත්වූහ. තවත් ලක්ෂ දෙකක් පමණ වූ ජනතාව ජීවිතය ආරක්ෂා කර ගැනීම පිණිස උතුරු අමරිකාවට සංක්‍රමණය වූහ.

ලංකාවේ 1870 දශකයේ කෝපි වගාවට ඇති වූ Coffee rust රෝගයෙන් කෝපි වගාව සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ විය. ඉංග්‍රීසීන් තේ වගාව ආරම්භ කළේ ද ඉංග්‍රීසීන් තේ පානය කරන ජාතියක් බවට පත්වුවේද එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

1970 දශකයේ ෆ්ලොරිඩාවේ තිරිඟු වගාව Corn Leaf Blight රෝගයෙන් විනාශ වීමද යුක්රේනයේ බෙස්ඔස්තයා නේමන්ත තිරිඟු ප්‍රභේදය විනාශ වීම ද, ප්‍රවේණි ඒකීය භාවයේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයන්ය. එබැවින් සත්‍ය ආහාර සුරක්ෂිතතාවයක් ඇති කිරීමට නම් බෝග විවිධත්වය මෙන්ම, එම බෝගවල ප්‍රභේද විවිධත්වය ද සුරැකිය යුතුය. බොහෝ සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග විශේෂයන්ට මෙන්ම, ඒවායේ නොදියුණු (වල්) දර්ශ වලට ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇත. එබැවින් ඒවා පරිභෝජනයට මෙන්ම, බෝග වැඩි දියුණු කිරීමේ වැඩ සටහන් වලට (Crop Improvement Programmes) දායක කර ගත හැකිය.

පැළෑටි විවිධත්වය සුරැකීමට විවිධ සංවිධාන ඉදිරිපත් වී සිටී. පැළෑටි ජාත්‍යන්තර ජාන සම්පත් සඳහා වූ මණ්ඩලය (International Board for Plant Genetic Resources - IBPGR) බෝගයේ සහ එම බෝගයේ නොදියුණු දර්ශ විශේෂ මුහුණ පා ඇති වැඩවීමේ අවදානම් තත්ත්වය, සමාජ ආර්ථික වටිනාකම්, පැළෑටි අභිජනන විද්‍යාඥයන්ට ඇති අවශ්‍යතාව හා පැළෑටි එකතුවල වත්මන් තත්ත්වය වැනි කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන බෝග වගී එක්රැස් කිරීමේත්, සංරක්ෂණයේත් යෙදී සිටියි. ඒ සඳහා දැනට බෝග වර්ග පහතකට අධික සංඛ්‍යාවක් තෝරාගෙන ඇත.

මීට අමතරව එක් එක් රටවල ඇති පර්යේෂණ ආයතන, පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථාන සහ අදාල වෙනත් ආයතන එම රටවල ජාන සම්පත් සුරැකීමේ යෙදී සිටී.

පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානය (Plant Genetic Resources Centre - PGRC) ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික හා නවීන වී ප්‍රභේද හා එහි නොදියුණු (වල්) ඥාතීන්, වෙනත් ධාන්‍ය සහ එළවළු වර්ගවල ජාන සම්පත් එකතුවක් නඩත්තු කරයි. අලු වර්ගවල ජාන සම්පත් එකතුවක් මධ්‍යම කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ආයතනය පවත්වා ගෙන යයි.



**පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානයේ
ජනක ප්‍රලාපම එකතුව**

සියයකට අධික ශාක විශේෂ වල වර්ග 9783 ක එකතුවක් 1996 වසර අවසාන වන විට පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානයේ ජාන බැංකුවේ සංරක්ෂණය කර තිබිණ.

බීජ ජාන බැංකුවේ එකතුව

බෝග කාණ්ඩය	එහි සංඛ්‍යාව
1. වී සහ එහි නොදියුණු (වළ) ප්‍රභේද	3769
2. වෙනත් ධාන්‍ය	788
3. ඇට ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන මාළ බෝග	1428
4. එළවළු සේ භාවිතා කරන මාළ බෝග	824
5. සෙලෙනසි කුලයේ එළවළු	891
6. කුකුර්බිටේසි කුලයේ එළවළු	566
7. වෙනත් එළවළු	236
8. කොළ එළවළු	130
9. කුළු බඩු භාර ස කාරක	270
10. අඹ විශේෂ	90
11. තෙල් ඇට වර්ග	339
12. පළතුරු	166
13. කෙඳි බෝග	65
14. වෙනත්	221
එකතුව	9783

ජනක ජලාසම සංරක්ෂණය (In Vitro)

ආර්තාපල් වගී 152 ක්, ඔතල වගී 70 ක්, මඤ්ඤොක්කා වගී 65 ක්, ඩියොස්කොරියා අල වගී 7ක්, ඇරොයිඩ් අල වගී 6 ක් සහ ඉන්තල වගී 1ක් වශයෙන් වගී 301ක එකතුවක් පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානය In Vitro විසින් සංරක්ෂණය කර ඇත.

(පරිපාලන වාර්තාව 1996, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, 1997)

කුළුඔවු සහ ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති බෝග වල එකතුවක් අපනයන කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව සතුව ඇත.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කිරීම, සඳහා ආහාර ශාක වගී සංරක්ෂණය පමණක් නොසෑහේ. ඒවා හැකිතරම් පරිභෝජනය කිරීම තුළිනි සැබෑ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයක් ඇති කළ හැක්කේ. එහි සැබෑ ප්‍රයෝජනයක් ඇති වනුයේ හිඡ්පාදන වැඩ සටහන්වලට ආහාර ශාක විශාල ප්‍රමාණයක් ඇතුළු කිරීමෙන් පමණි. වර්ෂය පුරා ආහාර සුලබතාවය ඇති කරණු වස් කෘෂිකර්ම හා ඉඩම් අමාත්‍යාංශය, වගා කිරීම පිණිස වළවළු වගී විසි එකක්ද, පළතුරු වගී දොළකක්ද තෝරා ගෙන ඇත.

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව විසින් කඩිනමින් වගා කිරීමට තෝරා ගන්නා ලද වළවළු හා පළතුරු		
1. වළවළු වගී 21.		
අළු කෙසෙල්	සම්ප්‍රදායික දෘඩවල හා අලවමි	බෝ-වී
අළු පුහුල්	පිපිඤ්ඤා	මාළු මිරිස්
කරවිල	ඔණ්ඩක්කා	මුරුංඟා
කැරට්	ඔටු	රාමු
කැකිරි	ඔතල	ලික්ස්
තක්කාලි	බිම්මල්	වට්ටක්කා
දඹල	බීට්	වැටකොළ
2. පළතුරු වගී 12.		
අන්නාසි	දිවුල්	
අඹ	දොඩම්	
අලිගැටපේර	දෙහි	
කෙසෙල්	පැපොල්	
රඹුටන්	පේර	
දෙළුම්	වැල් දොඩම්	

5. මන්දපෝෂණයට සහ ගෘහයේ ආහාර අකාරක්ෂිතතාවට වරෙන් ව සම්ප්‍රදායික ආහාර

ජීවිත අපේක්ෂාව, ළදරු හා මාතෘ මරණ අනුපාතය, ළමා රෝග සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය සහ සාක්ෂරතාවය වැනි දර්ශකයන් සලකා බලන විට ශ්‍රී ලංකාව වඩාත් සමීප වන්නේ තුන්වන ලෝකයේ රටවලට හෝව සීඝ්‍ර ආර්ථික ප්‍රවර්ධනයක් අයත් කරගන්නා දකුණු ආසියානු රටවලටය. සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ මෙවන් ජයග්‍රහණ අත් කොටගෙන තිබුණද, මන්දපෝෂණය පිළිබඳ ගැටළුව ශ්‍රී ලංකාවේ උත්සන්න තලයක පවතී. විශේෂයෙන්ම පෙර පාසල් ළදරුවන් ගර්භනී සහ කිරි මව්වරුන් සහ වයසක පුද්ගලයින් ශක්ති - ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණයෙන් පීඩා විඳින බැව් පෙනේ. ගර්භනී මතාවන්ගේ මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර දරු උපන් ප්‍රතිශතය ඉහළය. අඩු බර දරු උපතක් ඇති දරුවකු මන්දපෝෂණයට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩිය.

සමස්ත වශයෙන් මන්දපෝෂණය පුද්ගලයකුගේ කායික සහ මානසික වර්ධනය අඩාල කරයි. එබැවින් මන්දපෝෂිත ජනතාවට කම්මැලිකම හා වැඩ කිරීමට ඇති හැකියාව දුර්වල වීම වැනි කරුණු නිසා සංවර්ධන කාර්යාවලියට හිසි පරිදි දායක වීමේ හැකියාවක් නැත.



මන්දපෝෂණයේ හානිකර බලපෑම්

- ★ ළදරුවන්ගේ වර්ධනයට සහ සංවර්ධනයට විවිධ ආහාර වලින් යහපත් පෝෂණය වැදගත් වේ. මනා වර්ධනයක් නොමැති ළදරුවන් ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වනවා පමණක් නොවේ. මනා වර්ධනයක් නොමැති වීම උණා පෝෂණයේ දුර්වලතාවයක් වන අතර, ඉන් අපට දැකිය නොහැකි හානි සිදුවීමට හේතු විය හැකිය.
- ★ ළදරු කාලයේ මුල් අවධියේ උණා පෝෂණයට ගොදුරුවීම කායික වර්ධනයට මෙන්ම මානසික වර්ධනයට ද අහිතකර ලෙස බලපායි. මනුෂ්‍ය මොළයෙන් 75%ක් වර්ධනය වන්නේ ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු දෙකෙහි දීය.
- ★ මන්දපෝෂණය ආසාදන වලට ඇති ප්‍රතිශක්තිය අඩු කරයි. එම ආසාදන තත්ත්ව ආහාර පරිභෝජනය නීන කරවයි. මේ සිදුවීම් අනෙකුත් ලෙස බැඳී පවතී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණ තත්ත්වය පිරිහේ.
- ★ විටමින් සහ ඛනිජ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වේ. මේවා ශරීරයට අවශ්‍ය වන්නේ සුළු වශයෙනි. ශ්‍රී ලාංකික ආහාරයේ යකඩ, අයඩින් සහ විටමින් ඒ වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නීන විය හැක.
- ★ යකඩ උණාතා නිරක්තිය ළමුන්ගේ ධාරණ ශක්තිය අඩු කරයි. පාසල් ක්‍රියාකරකම්වලට අයහපත් සේ බලපායි.
- ★ ගර්භනී මව්වරුනට යකඩ උණාතාවයක් ඇති වුවහොත් අඩු බර දරු උපන් ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි කරයි. ප්‍රසූතියේදී අසීරුතා ඇතිවේ. මාතෘ මරණ සිදුවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

අයඩින් උණාතාව ගලගණ්ඩයේ සිට විවිධ ප්‍රශ්න ඇති කරයි. කටා කිරීමේ සහ ශ්‍රවණ ආබාධ, මානසික හා කායික ආබාධතා සහ මළ දරු උපන් ඇති කරයි.

විටමින් ඒ උණාතාව ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය දුබල කරන හෙයින් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එය අන්ධතාවයටද හේතු විය හැක.

දීඝිකාලීන මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කුසිත සහ වැඩ කිරීමේ හැකියාව අඩු ජනතාවක් සිටීම රටක ඵලදායීතාව අඩු කිරීමට හේතු වේ.

(පෝෂණය : ගැටව්ව සහ ඒ සඳහා අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද ? - ශ්‍රී ලංකා ජනරජය හා යුනිසෙප් ප්‍රකාශනයකි - 1994)

ශ්‍රී ලංකාවේ ශක්ති ප්‍රෝචිත උණතාව නිසා පෙර පාසල් ළමුන් අතර දක්නට ලැබීය හැකි මන්දපෝෂණ තත්ත්වයන් (1) වගුවෙන් දැක්වෙයි.

වගුව 1

ප්‍රදරු සහ මාතෘ මන්දපෝෂණය (1993)	
(ප්‍රතිශතයක් වශයෙන්)	
	1993
කුරුවීම	24
ක්ෂය වීම	15
බර අඩුකම	37
අඩු බර දරු උපත - (LBW) %	19
මාතෘ මන්දපෝෂණය (බරයේ මෙහෙ උස (සෙ.මී 1480 අඩු))	30
බරහනි මාතාවන් අතර රක්තගිතතාවය	39

ඒ අනුව 1993 දී ශ්‍රී ලාංකික පෙර පාසල් ප්‍රදරුවන්ගෙන් 24% දීර්ඝ කාලීන ශක්ති - ප්‍රෝචිත මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කුරු වීමට භාජනය වී සිටිති. ප්‍රදරුවන්ගෙන් 15% ක්ෂය වීමට භාජනය වී සිටිති. ක්ෂය වීම වූ කලී කෙටි කාලීන ආහාර උණතාව ප්‍රදර්ශනය කරන දර්ශකයකි. ප්‍රධාන වගා කරන්න අතර කාල පරිච්ඡේදයේ ආහාර නිතවීම හා පාවනය වැනි ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරුවීම වැනි හේතු නිසා ක්ෂයවීම ඇතිවිය හැකිය. මෙම අවස්ථාවන් දෙකම එකවිට ප්‍රදර්ශනය කරන අවස්ථා ද ඇත. වයසට සාපේක්ෂව අඩු බරක් ඇති ළමුන් ගේ ප්‍රතිශතය 1993 පැවති සමීක්ෂණයට අනුව 37% කි.

මන්දපෝෂණය වූ කලී ආහාර අනාරක්ෂිතතාව, ආහාර සඳහා ප්‍රවේශය නොමැති වීම, හිසි අධ්‍යාපනයක් නොමැති වීම, දුර්වල සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ සංස්කෘතික විශ්වාස වැනි හේතු රාශියක සංයුක්ත ප්‍රතිඵලයකි.

ගෘහයේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය (House hold food security) යනු පවුලේ සෑම සාමාජිකයකුටම කාර්යක්ෂම සහ සෞඛ්‍ය

සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන ආහාර වර්ෂය පුරා ලැබීම තහවුරු කිරීමය. ගෘහයේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු වීමට අනිවාර්ය වන සාධක තුනකි. එනම් (1) ආහාර සුලබතාවය (Food Availability) (2) විරස්ථිතිය (Stability) සහ (3) ප්‍රවේශයයි. (Access).

ආහාර සුරක්ෂිතතාව නිර්ණය කිරීම සඳහා දෛනික ශක්ති පරිභෝජනය භාවිතා කෙරේ. මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාකාරී පුද්ගලයකු සඳහා දිනකට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය කිලෝ කැලරි 2000 සිට 2310 අතර වූ ප්‍රමාණයක රැඳී පවතී. ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා මෙම අගය කිලෝ කැලරි 2200 බව ගණන් බලා ඇත.

සමස්තයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව ගෙන බැලූ විට ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සුලබතාවය තහවුරුව ඇති බැව් පෙනේ. (වගුව 2) එසේ වුවද, මන්දපෝෂණය ගැටළුවක්ව ඇති බවත් විවිධ ආදායම් ලබන (වගුව 3) සහ විවිධ ජන කොටස් (වගුව 4) සලකා බැලූ විට ඒවා අතර මන්දපෝෂණ තත්ත්වයේ වෙනසක් ඇති බවත් පෙනී යයි. මන්දපෝෂණය වඩාත් බහුල අඩු ආදායම් ලබන ජන ස්ථර අතරය. ආහාරය සඳහා තමන් උපයන මුදලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් කැප කරන්නේ ද ඔව්හුය. එබැවින් ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ඇති මන්දපෝෂණ තත්ත්වයන් ආහාර සඳහා ජනතාව සතු දුර්වල ප්‍රවේශය පිළිබිඹු කරන්නක් බව සඳහන් කළ යුතුය.

වගුව 2

ශක්ති සහ ප්‍රෝටීන සුලබතාවය		
වර්ෂය	දෛනික කැලරි ප්‍රමාණය	දෛනික ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය
1985	2517	55
1986	2376	52
1987	2267	51
1988	2326	52
1989	2248	52
1990	2292	54
1991	2338	56
1992	2282	56
1993	2305	58
1994	2491	61

(ආහාර ශේෂ පත්‍රය, ජන සංඛ්‍යා ලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව)

අවම පෝෂණ අවශ්‍යතාවයට සහ ඉන් 80% ට වඩා අඩුවෙන් ලබන ගෘහ ඒකක ප්‍රතිශතය (ආදායම අනුව පෝෂණ අවදානමක් සහ ඉතා දිළිඳු කන්ඩායම්)				
පවුලේ ආදායම්	අවශ්‍යතාවයෙන් < 100%	අවශ්‍යතාවයෙන් < 80%	පෝෂණය අතින් අවදානම්	ඉතා දිළිඳු
0 - < 550	53.38	32.39	25.14	7.25
550 - < 750	63.74	36.79	31.56	5.23
750 - < 950	58.84	33.83	30.14	3.69
950 - < 1100	57.07	29.67	24.90	4.77
1100 - < 1300	53.82	30.58	27.49	3.09
1300 - < 1600	49.08	22.77	21.26	1.61
1600 - < 1950	47.03	22.16	20.55	1.61
1950 - < 2600	41.98	17.75	16.96	0.79
2600 - < 4000	32.70	12.53	11.99	0.54
4000 ට වැඩි	34.26	13.72	13.14	0.58
සාමාන්‍යය	49.22	25.28	22.37	2.91

විවිධ කොට්ඨාශවල ඒක පුද්ගල සක්ති පරිභෝජනය				
සම්මේලනය වැවැත් වූ කාල පරිච්ඡේදය	සාමාන්‍ය	තාර්කික	ග්‍රාමීය	වතු
1969/70	2,264	2,161,	2,268	2,459
1973	1,936	1,957	1,837	2,345
1978/79	2,283	2,240	2,230	2,763
1980/81	2,239	2,001	2,210	2,122
1981/81	2,271	2,229	2,246	2,639

ජගත් පෝෂණ සමුළුව, ශ්‍රී ලංකා වාර්තාව.

මෙම ජනතාවට අවශ්‍ය ආහාර වලට ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව වැඩි කිරීමට නම් ඔවුන්ගේ ආදායම වැඩි කොට පවුලේ මිලදී ගැනීමේ හැකියාව වැඩි කළ යුතුය. නොඑසේ නම්, ආහාර වර්ග වසර පුරා අඩු මිලට සපයා ගැනීමට ඇති හැකියාව දියුණු කළ යුතුය. මින් දෙවැනි තත්ත්වය තහවුරු කිරීමට සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග උපයෝගී කර

ගත හැකිය. මක් නිසාද යත් අධි සමාජය වටිනාකමක් ඇති අලවර්ග, එළවළු හා පළතුරු වර්ග වලට සාපේක්ෂව සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග බෙහෙවින් මිල අඩුවීමය. මේවා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් මෙන්ම රසයෙන් ද උසස්ය. මේවා හැකි තරම් ස්වභාවික පරිසරයෙන් ද ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමෙන් ද ආහාර සඳහා වැය වන වියදම අඩු කළ හැකි අතර, වසර පුරා ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිස භාවිතා කළ හැකිය. ස්වභාවික පරිසර පද්ධති වලින් සහ ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි බැවින් රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් තොර සෞඛ්‍ය ජනක ආහාර (Healthy foods) සපයා ගත හැකි වනු ඇත.

පවුලේ ආහාර වේලට යෝග්‍ය ආහාර තෝරා ගැනීම

පෝෂ්‍යජනක ආහාර, මිල අධික ආහාර වීම අනිවාර්ය නොවේ. වැයකරන මුදලට හොඳම ආහාර ලබා ගැනීමට සහ වෙළඳ ප්‍රචාර වලින් වැළකී සිටීමට අවබෝධයක් ඇත්නම් සීමිත මුදලින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමට සැමට හැකියාව ලැබේ. ගෙවත්තේ වැවෙන ආහාර සහ එක් එක් පළාතේ එක් එක් කන්නයට සුලභ පෝෂ්‍යදායී ආහාර අත ඇති මුදලට සහ දැරිය හැකි මුදලට ලබා ගත හැකි වේ.

පවුලේ පෝෂ්‍යදායී, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේල් සකස් කර ගැනීමට නම් :

මව, ප්‍රදේශයේ සුලභ ආහාර තෝරා ගත යුතුය. කොළ එළවළු, එළවළු සහ පළතුරු වගී දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කළ යුතුය.

අයවින් මිශ්‍ර ලුණු ආහාරයට එක් කළ යුතුය.

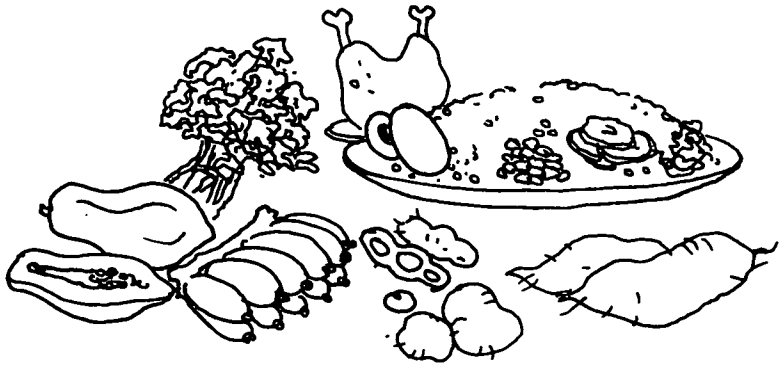
මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කරන සෑම ආහාර වගී මුදලේ තරමට පෝෂ්‍යදායී නැත.

තත්මාළුවට සහ මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජන වැනි පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් උසස් සරල සම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු ආහාරය පිණිස යොදා ගනී.

(පෝෂණය : ගැටළුව සහ ඒ සඳහා අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද? - ශ්‍රී ලංකා ජනරජය සහ යුනිසෙෆ් - 1994)

අඩු ආදායම් ලබන ජන කොට්ඨාශවල ආහාර සුරක්ෂිතතාව ඇති කිරීමට සම්ප්‍රදායික බෝග වර්ග භාවිතා කළ හැකිය. මේවා සමාජය වටිනාකමක් ඇති බෝග වලට වඩා මිලෙන් අඩුය. එහෙත් පෝෂණ ගුණය අතින් කිසිසේත්ම නොදෙවෙනිය. මේවා බොහෝමයක් අවට ප්‍රදේශයෙන් පහසුවෙන් සපයා ගත හැකිය. වනාන්තර, වන ලැහැබි සහ ස්වභාවික පරිසර පද්ධතිවල සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග සමහරක් ස්වභාවිකව වැඩේ. පවුලට අවශ්‍ය පලා වර්ග දේශීය අල වර්ග සහ පළතුරු වර්ග වගා කිරීමට ගෙවත්ත භාවිතා කළ හැකිය. මෙසේ එක් එක් ප්‍රදේශයේ වැවෙන බෝග හැකි පමණ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කර ගැනීමට අවකාශ ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලෝකයේ බොහෝ රටවල විටමින් ඒ උණාතාව, යකඩ උණාතාව හා අයඩින් උණාතාවය ආදී ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උණාතාවන් දක්නට ලැබේ. එබැවින් ආහාර වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කිරීම මිනිසාට අවශ්‍යය. මක්නිසාද යත්, එමගින් මනුෂ්‍යාට අවශ්‍ය විශාල සංඛ්‍යාවක් වූ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව තහවුරු වන බැවිනි. එබැවින් ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ, විශේෂයෙන්ම අඩු ආදායම් ලබන ජන කොට්ඨාශවල ආහාර සහ පෝෂක අවශ්‍යතාවය තහවුරු කිරීම පිණිස සම්ප්‍රදායික අල වර්ග, පිස්ඨමය ආහාර, මාළු බෝග, එලවළු, පලා වර්ග, පළතුරු සහ තෙල් සහිත බෝග සහ දෘඩ වල හැකි තරම් ආහාරයට එක් කළ යුතුය.

තද පැහැ පලා වර්ග, කහපාට එළවළු හා පළතුරු බීටා - කැරොටින් වලින් පොහොසත්ය. බීටා - කැරොටින් ශරීරය තුළ විටමින් ඒ බවට පත්වේ. එබැවින් සම්ප්‍රදායිකව වැවෙන පලා වර්ග සහ පල වැල විටමින් ඒ උණාතාවය පිටු දැකීමට භාවිතා කළ හැකිය. පලා වර්ගවල යකඩ අන්තර්ගත වුවත්, එම යකඩ ශරීරයට උරා ගැනීමට අපහසු තත්ත්වයකය තිබෙනුයේ. එබැවින් පලාවර්ග සමග විටමින් සී හෝ පලතුරු වර්ගයක් හෝ අනුභව කිරීමෙන් එම යකඩ අවශෝෂණය කිරීම දියුණු වේ. එබැවින්, ආහාර වර්ගයන් ගෙන් බහුල, විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය බහිෂ ලවණ සහ විටමින් බොහෝමයක් පාහේ ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත.



6. සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක වල අනෙකුත් ප්‍රයෝජන

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක වලින් ලැබෙන වෙනත් ප්‍රයෝජන ඇත. මෙම ශාක වර්ග මනුෂ්‍යයාගේ විවිධ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිස අතීතයේ සිටම භාවිතා විය. සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක බොහොමයක් ඖෂධ ලෙසට භාවිතා කරනු ලැබේ. ඒවායේ මුල්, කොළ, එළ, පොතු, කඳන් සහ මල් වැනි විවිධ කොටස් ඖෂධ සකස් කිරීමේදී භාවිතා කෙරේ. එසේම දැව, ඉන්ධන, සත්ව ආහාර, පොහොර, කෘමිනාශක මුළුතැන් ගෙයී උපකරණ හා වෙනත් ප්‍රයෝජන සඳහා මේවා භාවිතා කළ හැකිය. මේවා ලබාදෙන අතිරික්ත අස්වැන්න විකුණා අමතර ආදායමක් ලැබිය හැකිය.

7. සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක සහ බැඳුණු සම්ප්‍රදායික ශල්‍යණය

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක හා බැඳී ඇති ජ්‍යාණය ද ඉතා වැදගත්ය. මෙම සම්ප්‍රදායික ජ්‍යාණය මිනිසා කෘෂිකර්මාන්තයේ ශතවර්ෂ ගණනක් නියැලීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලැබූ අත්දැකීම් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට සම්ප්‍රේෂණය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ගොඩ නැගුණකි. ඔවුහු පරිසරයට සිදුවන හානි අවම වන සේ කෘෂිකර්මයේ යෙදුනහ. තිතකර ලක්ෂණ වලින් සමන්විත ශාක

හඳුනාගෙන ප්‍රචලිත කිරීම තුළින් නව ප්‍රතේද නිර්මාණය කළහ. එක් එක් කාලගුණ තත්ත්වයන්ට උචිත ප්‍රතේද හඳුනාගත්හ. ඒ සඳහා උචිත වගා ක්‍රම හඳුනා ගත්හ. භාවිතා කළහ. අවාරයේ ආහාර පිණිස ආහාර කල් තබා ගැනීමට යෝග්‍ය ක්‍රම හඳුනාගත්හ. ආහාරයේ ගුණාගුණ මෙන්ම, ඇතැම් ආහාර අනුභවයට උචිත වේලාවල්, ගත යුතු ආහාර නොගත යුතු ආහාර ඔවුහු දත්හ. මේ වැදගත් ඥාණය, නොසලකා හරිනු ලැබුවේ ඔට්ටි අධ්‍යාපනය, ඔට්ටි වෛද්‍ය නා පෝෂණ විද්‍යාවේ හර පද්ධතිය අපගේ සම්ප්‍රදායික ඥාණය අතික්‍රමණය කිරීමත් සමගය. එම අධ්‍යාපනය සම්ප්‍රදායික ඥාණය, අවඥාවෙන් බැහැර කරන උගත් පරම්පරාවක් බිහි කළේය. ඔවුන්ගේ පරගැති මානසිකත්වය වඩ වඩාත් ඔට්ටි ආහාර වර්ග කෙරෙහි යොමු විය. සම්ප්‍රදායික වෛද්‍යවේද හා සම්ප්‍රදායික ආහාර සහ පෝෂණ විද්‍යාව, රසායන, භෞතික හා ජීව විද්‍යාව මත පදනම් වූ ඔට්ටි පෝෂණ විද්‍යාව විසින් අවඥාවෙන් බැහැර කරන ලදී. ඔවුන්ගේ මිණුම් දඬුවලට නසු නොවූ පමණින්, සම්ප්‍රදායික ඥාණය අසත්‍ය, පදනම් වීර්තික මිතෘතවන් සේ අවඥාවෙන් බැහැර කෙරිණ.

8. බුද්ධිමය දේපල අයිතිය හා අපගේ අනාගත කෘෂිකර්මය

කරුණු එසේ වුවද කලින් බැහැර කළ සම්ප්‍රදායික ඥාණයේ ඇතැම් අංග, වඩාත් පුළුල් සහ පදනම් සහිත වූ ඔව, මෑත කාලයේ පර්යේෂණවලින් පෙනී ගොස් ඇත. මෙම සම්ප්‍රදායික ඥාණය පිළිබඳව සහ ඒවා සංරක්ෂණය කිරීම පිළිබඳව ඔහුජාතික සමාගම් දක්වනුයේ විශාල උනන්දුවකි. මන්ද, සම්ප්‍රදායික ඥාණය ජෛව විකිරීමට, බුද්ධිමය දේපළ සංරක්ෂණ පණත යටතේ අවකාශ සැලසී ඇති බැවිණි.

තිරුබුදු හා වෙළඳුම පිළිබඳ පොදු සම්මුතිය, ලෝක වෙළඳ සංවිධානය සහ බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය

පසුගිය දශක දෙක මුළුල්ලේ සංවර්ධිත රටවල් නව පැළෑටි, සත්ත්ව ප්‍රතේද සඳහා බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය ලබා දිය යුතු යයි

යෝජනා කරයි. එහෙත්, අරුමය නම් ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති බෝග සියල්ලම පාහේ ලෝකයට දායාද කළ, ඒ අයිතිය සඳහා සැබැවින්ම ඉදිරිපත් විය හැකි දියුණු වෙමින් පවත්නා රටවල් ඒ පිළිබඳව නිතඬව සිටීමය. ජවින් ජේටන්ට් කිරීමට ලැබෙන අවසරය මගින් ස්වභාවයේ තිබී කොයා ගනු ලබන හෝ ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව මගින් නිපදවනු ලබන ජාන, පැළෑටි, සත්ත්වයන් හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සඳහා පොද්ගලික බුද්ධිමය දේපළ යටතට පැවරීමට අවකාශ ලැබෙනු ඇත.

පැළෑටි අනිජනන විද්‍යාඥයන්ගේ අයිතිය මෙන්ම පැළෑටි ජාන සම්පත් පිළිබඳ අයිතිය ද බොහෝ කලක සිට සාකච්ඡා කෙරුණ ද ඒ සඳහා නිසි අවධානයක් නොලැබිණ. ඕෂ් නිෂ්පාදනය මනා පරිමාණයෙන් ඕෂ් නිෂ්පාදන සමාගම් අතට පත්වීමත් සමගම නව ප්‍රභේද එහි නිර්මාතෘන්ගේ බුද්ධිමය දේපළක් ලෙස සංරක්ෂණය කිරීමට එම සමාගම් උත්සුක වී සිටිති.

1971 දී ජෙනරල් ඉලෙක්ට්‍රික් (General Electric) සමාගමේ ආනන්ද මොහාන් චක්‍රබෝර්ති ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව උපයෝගී කොට නිපදවූ සියුඩොමොනාස් (Pseudomonas) සඳහා බුද්ධිමය දේපළ යටතේ ජේටන්ට් අයිතිය ලබා ගත්තේය. ස්වභාවිකව පවතින බැක්ටීරියා වගී 3කින් ප්ලාස්මිඩ ලබා එය නතරවැන්නට බද්ධ කිරීම තුළින් නව බැක්ටීරියාව නිර්මාණය කළ බව ඔහු පිළිගත්තේය. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපද ජේටන්ට් සහ වෙලෙඳ ලකුණා කාර්යාලය 1985 දී ජවින් කාර්මික ජේටන්ට් නීති යටතේ ජේටන්ට් කළ හැකි විෂයයක් සේ සැලකීය. 1987 දී එම ආයතනය ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාවෙන් නිෂ්පාදනය කරන ලද මීයන් සඳහා භාවඩ් විශ්ව විද්‍යාලයට ජේටන්ට් අවසරය ලබා දුන්නේය. 1993 මාර්තු වන විට ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාවේ නිෂ්පාදන වන සත්ත්වයන් 180කට පමණ ජේටන්ට් බලපත්‍ර සඳහා අවසරය පතා තිබිණ.

බුද්ධිමය දේපළ නිමිකම් යනු කුමක්ද ?

බුද්ධිමය දේපළ නිමිකම් යනු බුද්ධියේ නිෂ්පාදනයක් පිළිබඳව ඇති දේපළ නිමිකම්ය. සම්ප්‍රදායිකව බුද්ධිමය දේපළ

යනුවෙන් අදහස් කෙරුණේ යම් පුද්ගලයකු විසින් හෝ සංස්ථාවක් විසින් අවිනිත නිෂ්පාදනය කරන ලද තාක්ෂණික නිර්මාණයක්, උපකරණයක් සඳහා වූ සැලැස්මක්, හෝ භාණ්ඩයක් වෙනුවෙන් එම නිර්මාණය කිරීම සඳහා බුද්ධිමය කටයුත්ත කළ අයට හිතියෙන් හිමිවන අයිතියයි. හිමිකමයි. මෙහි 'හිමිකම' තෙවන් අයිතිය යනුවෙන් අදහස් කළේ එම නිර්මාණය කළ අයට එය පාවිච්චි කරන්නන්ගෙන් යම් කතීෂ භාගයක් වශයෙන් යම් මුදලක් අය කිරීමට ඔහුට පමණක් ලැබෙන විශේෂ හිතීමය බලයක් හෝ වරප්‍රසාදයකි. මෙම අයිතීන් ඔහුට හෝ ඇයට හෝ ඔවුන්ට පවරනු ලබන්නේ එහි හිමිකම් පැවරීම (කොපි අයිතිය) හෝ ජේටන්ට් අයිතිය හෝ ඒ සඳහා යම් වෙළෙඳ ලකුණක් එම හිමිකරුට හෝ නිර්මාපකයාට පැවරීමෙනි.

තීරුබදු හා වෙළෙඳාම පිළිබඳ පොදු සම්මුතිය සහ වෙළෙඳාම ආශ්‍රිත බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය

රාජ්‍ය මැදිහත්වීමකින් තොරව රාජ්‍යයන් අතර වෙළෙඳ සබඳතා ගොඩනැගීමේ අරමුණින් 1948 දී තීරුබදු හා වෙළෙඳාම පිළිබඳ පොදු සම්මුතිය පිහිටුවා ගන්නා ලදී. වෙළෙඳාම හිදහස් කර ගැනීම පිණිස විටින් විට සාකච්ඡා වාර අටක් පවත්වා ඇති අතර, උරුගුවේ වටය (1987 - 1993) අවසන් වූත්, වඩා දීර්ඝ වූත් සාකච්ඡා වාරය විය. එහිදී සාකච්ඡා කළ විශේෂ තේමාවන් අතර වෙළෙඳාම ආශ්‍රිත බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය ද එකකි. වෙළෙඳාම හා තීරුබදු පිළිබඳ පොදු ගිවිසුමේ උරුගුවේ වටයේ සාකච්ඡා තුළින් සකස් කරන ලද අවසන් කෙටුම්පතට 1994 අප්‍රේල් 15 දා මොරොක්කෝවේ මරකේෂ් හි පැවති වෙළෙඳ අමාත්‍යවරුන්ගේ රැස්වීමේදී අත්සන් තැබිණි. මේ අනුව එම ගිවිසුමට අත්සන් තැබූ රටවල් වලට පොදුවේ බලපාන පරිදි නව නිෂ්පාදන සඳහා ජේටන්ට් කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය උල්ලංඝනය කරන රටවලට විරුද්ධව නෛතිකව ක්‍රියාකළ හැකිය. මෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය අධීක්ෂණය කිරීමට වෙළෙඳාම හා තීරුබදු පිළිබඳ පොදු ගිවිසුමේ අනුප්‍රාප්තික ලෝක වෙළෙඳ සංවිධානය ඉදිරිපත් වී සිටී.

ජීවීන් හා ජීව ක්‍රියාවලීන් ජෛවජීවී කිරීම

වෙළෙඳාම ආශ්‍රිත බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය යටතේ 27 (බී) ඡේදයට අනුව ඇතැම් පැළෑටි සත්ත්ව ප්‍රභේද හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ජෛවජීවී කිරීමට අවසරය ලැබී ඇත.

ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි ඒ වන විටත්, ඇතැම් රටවල් ඒ රටවලට වලංගු වන පරිදි ස්වභාවයේ සිට සොයා ගන්නා ලද හෝ ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව මගින් නිර්මාණය කරන ලද හෝ ජීවීන් ජෛවජීවී කිරීමට විධි විධාන සලසා තිබිණි. එහෙත් එවැනි ඇතැම් රටවල නීතිය අනුව ජීවීන්, ඖෂධ වැනි දේ ජෛවජීවී කිරීමට අවසරය නොමැත.

පැළෑටි (ශාක) සම්බන්ධයෙන් බලපාන වෙනත් ආකාරයේ බුද්ධිමය දේපළ අයිතීන් සුරැකීමේ ක්‍රම මොනවාද ?

ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිළිගැනෙන අනෙක් ආකාරයේ ශාක විශේෂයන් සඳහා වූ ආරක්ෂක සම්මුතිය නම් අලුත් පැළෑටි විශේෂයන්ගේ ආරක්ෂණය සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර සම්මුතියයි. (International Convention of New Varieties of Plants - (UPOV) Convention or Plant Breeders Rights (PBRs) එය සම්මුතිය හෙවත් ශාක අභිජනනය කරන්නන්ගේ අයිතීන් පිළිබඳ සම්මුතියයි.

1978 සම්මත කරගත් ශාක අභිජනකයින්ගේ අයිතීන් පිළිබඳ සම්මුතිය (UPOV) සම්මුතිය තුළ ගොවීන් සඳහාත්, පර්යේෂකයින් සඳහාත් විශේෂත්වයක් පැවතුනි. ඒ අනුව ගොවීන්ට හා පර්යේෂකයින්ට ආරක්ෂාවට ලක් කොට ඇති වර්ගවලට අයත් ඕෂ්ඨ තමන් ළඟ ඉතිරි කර ගැනීම (ගබඩා කර ගැනීමට) අයිතියක් තිබිණි. එහෙත් 1991 UPOV සම්මුතිය මගින් මෙම විශේෂත්වයන් ඉවත් කර ඇත. මේ අනුව මෙසේ ජෛවජීවී අයිතිය මගින් ආරක්ෂා කෙරෙන ශාක වර්ග හෝ ඕෂ්ඨ වර්ග වෙනත් වර්ග බිහි කිරීම සඳහා පාවිච්චි කරන අභිජනකයින්ට හා පර්යේෂකයින්ට එම අදාළ ජෛවජීවී අයිතිය දරන්නන් වෙත කතෘභාගය හෙවත් ඔවුන්ගේ අයිතිය වෙනුවෙන් කළ යුතු ගෙවීම් කිරීමට සිදු වේ.

බොහෝ රටවල් 1991 UPOV සම්මුතියට අත්සන් කරුවන් වී නොමැති වුවද ගොවීන්ට මෙම සීමාවන් පැනවීම එක්සත් ජනපදය තුළත්, යුරෝපීය රටවල් තුළත් ව්‍යාප්ත කරවා ගැනීමට බහු ජාතික බීජ සමාගම් සමත් වී සිටිති. අලුතින් එක්සත් ජනපදය තුළ සම්මත කොට ගත් නීතිය අනුව අස්වනු නෙළාගත් ගොවීන්ට තමන්ගේ බීජ තම අසල්වාසී ගොවීන්ට හා වෙනත් අයට කතීෂ්‍යාගය නෙවත් බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය පිළිබඳ ගෙවීමකින් හෝ විශේෂ අවසරයක් ලබා ගැනීමකින් තොරව විකිණීමට තිබූ සම්ප්‍රදායික අයිතිය අහිමි කොට ඇත. යුරෝපයේ දී ඉදිරි වර්ෂය තුළ රෝපණය කිරීම සඳහා තමන්ගේම බීජ ඉතිරි කර ගැනීම ද වෙළෙඳාමට බාධක පැනවීමක් ලෙස සැලකේ. මෑත යුරෝපීය ඉහළ උසාවියක දෙනු ලැබූ තීන්දුවක් විසින් බීජ ඉතිරි කරගත් ගොවීන්ට, එම බීජ පිළිබඳ ජේටන්ට් අයිතිය (බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය) නිමි සමාගම වෙත කතීෂ්‍යාගයට (අයිතිය පිළිබඳ) ගෙවීමක් කළ යුතු යැයි බලකොට ඇත. බීජ නුවමාරු කොට ගැනීම පවා සලකනු ලබන්නේ බීජ වෙළෙඳාම් කිරීමක් ලෙසිනි. මේ මගින් සිදුවන තවත් දෙයක් නම් ගොවීන් විසින් ඉතිරි කරගත් බීජ පාවිච්චි කොට ඒවා රෝපණය කරන අක්කර ප්‍රමාණය සීමා කිරීමයි. කුඩා කිරීමයි. මේ අනුව, ප්‍රතිඵල වශයෙන් ගොවියාට ජේටන්ට් අයිතිය මගින් පනවනු ලබන සීමා කිරීම් සහ ශාක අනිපනකයින්ගේ අයිතිය පිළිබඳ සම්මුතිය මගින් පනවනු ලබන සීමාවන් අතර වෙනසක් නැත.

බීජ සමාගම්, ජීවීන් හා ජීව ක්‍රියාවලීන්ට ජේටන්ට් අයිතිය පැවරීම සාධාරණකරණය කරන්නේ කෙසේද ?

වැඩිවන ජනගහණයට සාපේක්ෂව ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීම හා වෙනත් අවශ්‍යතා සැපිරීම බලවත් ප්‍රශ්නයක්ව පවත්නා බවත්, ඒ සඳහා තවදුරටත් මෙතෙක් භාවිත කරන ලද වර්ණය, විකෘති වර්ණය, දෙමුහුම් බීජ, දුරස්ථ දෙමුහුම් වැනි අනිපනන ක්‍රම තවදුරටත් වලංගු නොවන බවත්, ඒ සඳහා වඩාත් ඵලදායී ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව සහ ජෛව තාක්ෂණය වැනි නවීන ක්‍රමවල පිහිට පැතිය යුතු බවත් බටහිර බහුජාතික බීජ සමාගම් පෙන්වා දෙති. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මුල ද්‍රව්‍ය වන බීජ සහ වෙනත් රෝපණ ද්‍රව්‍ය ඒවායේ ජීව්‍යතාව රැකෙන පරිදි

ආරක්ෂා කළ යුතු බවත්, පැළෑටි ජාන මධ්‍යස්ථාන, සෛල ප්‍රස්තකාල, ජාන බැංකු තුළ මේවා සංරක්ෂණය කිරීමටත්, නව ක්‍රම යටතේ නව ඖෂධ නිෂ්පාදනයටත් අති විශාල ධනයක් වැය වන බවත් ඔවුහු තවදුරටත් පවසති. මෙසේ වියදම් වන ධනය ආපසු පියවා ගත නොහැකි වුවහොත් පැළෑටි අනිපතන සමාගම් දුර්වලවී, ඉන් ඖෂධ කර්මාන්තයට අවාසිදායක තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි බව ද ඔවුහු වැඩි දුරටත් පෙන්වා දෙති.

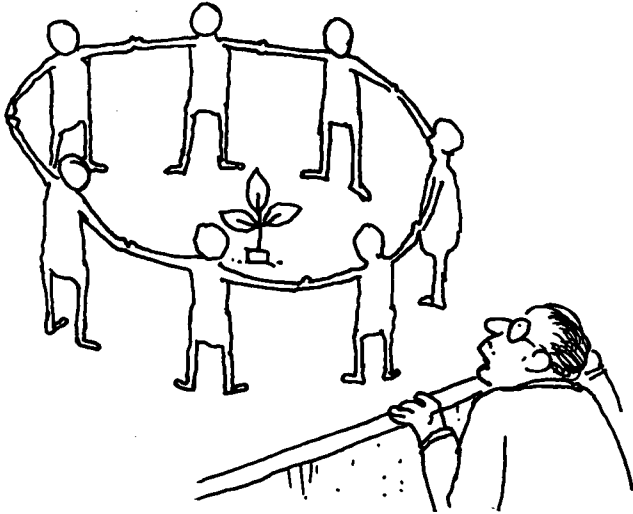
ජීවිතය ජෛව විවිධත්ව කිරීමට වරෙහිව දියුණුවන ලෝකයේ ගොවිත

ජවීන්, බහුජාතික සමාගම්වල බුද්ධිමය දේපළ ලෙස සංරක්ෂණය කිරීමට වරෙහිව විවිධ ජන කොටස් සංවිධානය වෙමින් සිටී. අනාදිමත් කාලයක් මුළුල්ලේ ඔවුන් පරිභෝජනය කළ හා ඔවුන් වැඩි දියුණු කළ ඖෂධ පොද්ගලික අයිතියට නතු වීම තුළ, දියුණු වෙමින් පවත්නා ලෝකයේ ඔවුනට මතු වට ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්වය ඔවුහු හොඳින් වටහා ගෙන සිටී. එසේ ජෛව විවිධ අයිතිය පැවරීම නෛතික මෙන්ම සදාචාරාත්මක නොවන බව බොහෝ අයගේ හැඟීමයි. ඔවුන් තම මතය සාධාරණීකරණය කිරීම පිණිස ඉදිරිපත් කරන තර්ක මෙසේ සම්පිණ්ඩනය කර දැක්විය හැකිය.

1. ශාක හෝ සත්ත්ව ප්‍රභේදයන් යනු ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයන්ය. ඒවා ලෝකයේ සුවිශේෂ ස්ථානවල සම්භවය ලබා කේන්ද්‍ර ගතව පැවතිණ. පසුගිය සියවස් තුළ ඒවා කිසිදු වන්දියකින් තොරව අධිරාජ්‍යවාදීහු තම රටවලට ගෙන ගියහ. ලෝකයේ යම් රටක හෝ භූමි ප්‍රදේශයක හෝ යම් ස්වාභාවික සම්පතක් (උදාහරණ ලෙස - ලෝහ නිධි, වනය, ගංගා ආදිය) පිහිටා තිබුණේ නම් එහි වැසියෝ එහි නිමකරුවන් වූහ. ශාක හෝ වන සත්ත්ව ප්‍රභේද වඩාත් සම්පතක් නම් එයද එහි වෙසෙන ජනතාව සතු සම්පතක් විය යුතුය.
2. යම් සත්ත්ව හෝ ශාක ප්‍රභේදයක් වේ නම්, ඒවා නඳුනා ගැනුණේ ද මූලිකව තිබූ තත්ත්වයේ සිට වැඩි දියුණු කළේද එම ප්‍රදේශවල ජවන් වූ ආදී වාසීන්ය. එබැවින් නිතකර ලක්ෂණ ඉතා විශාල

සංඛ්‍යාවකින් යුත් එම ප්‍රභේදවල අයිතිය ඒවායේ නිර්මාතෘන් වන ඔවුන්ට අයත් විය යුතුය. එබැවින් ඒ හා බැඳුණු සම්ප්‍රදායික ඥාණය ඔවුන්ගේ බුද්ධිමය දේපළ විය යුතුය.

3. අවසාන වශයෙන් ශාක හා සත්ත්වයන් සතු ලක්ෂණ නිර්ණය කරනු ලබන්නේ එම ප්‍රදේශවල වර්ණ දේහයන්හි අන්තර්ගත ජාන මගිනි. ජාන ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයකි. මිනිසාට කළ හැකිව ඇත්තේ එහි සංඛ්‍යාතය වෙනස් කිරීම තුළින් අවශ්‍ය ලක්ෂණ ඇති ප්‍රභේද නිර්මාණය කිරීම පමණි. එබැවින් එම ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයන් ඒවා ව්‍යාප්තව ඇති භූමි ප්‍රදේශයේ වසන මිනිසුන්ගේ අයිතියක් විය යුතුය.



ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රභේද සඳහා ගොවිත් සතු අයිතිය

විද්‍යාඥයින් පවසන අන්දමට දැනට මිනිසා විසින් පරිභෝජනය කළ හැකි යයි හඳුනා ගෙන ඇති 80,000ක් පමණ වන ශාක වලින් ඔහුතරයක් සම්භවය ලබා ඇත්තේ විශේෂ කේන්ද්‍ර තුළය. මේ සම්භවය කේන්ද්‍ර (Centers of Origin) වැඩි ප්‍රමාණයක් පිහිටා ඇත්තේ දැනට දියුණු වෙමින් පවත්නා රටවල භූමි භාග මතය. එම රටවල ආදි වාසීන් මෙම ආහාර වර්ගී හඳුනා ගෙන ඒවා තම පරිභෝජනයට යොදා ගත්හ. ඒවා වගා කරන ලද අතර, ඒවායේ ආහාර හා ඖෂධමය

වටිනාකම හා වෙනත් ප්‍රයෝජන වැනි වැදගත් කරුණු එම රටවල සම්ප්‍රදායික ජනතාව හොඳින් දැන සිටියහ.

එස් වුවද, ශතක ගණනාවක් මුළුල්ලේ බෝග හා සත්ත්ව හුවමාරුව, නව ප්‍රදේශවල බෝග හා සත්ත්වයින් හඳුන්වාදීම සියවස් ගණනක් මුළුල්ලේ සිදුවිය. මෙය වඩාත් උචිත ලෙස සිදු කෙරුණේ යටත් විජිත සමයේය. අධිරාජ්‍යවාදීහු තම යටත් විජිතවල දක්නට ලැබූ ආහාරමය හා ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති ශාක තම දේශයන්ට හඳුන්වා දුන්හ. එම නිසා, තම ආහාර වේල පෝෂ්‍යදායී එකක් බවට පරිවර්තනය කර ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි විය. එම ශාක සත්ත්ව ප්‍රභේද තම දේශයන්ට ගෙන ගොස් ජාන සම්පත් ලෙස සුරැකීමට ද ඔවුහු උත්සුක වූහ. ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රභේද පොද්ගලික වස්තූන් නොවන බවත්, ඒවා සියලුම ලෝක වාසීන්ගේ උරුමය බවත් ඔවුහු එම රට වැසියන්ට දේශනා කළහ. නමුත්, දැන් ලොව බහු ජාතික සමාගම් රැසක් තුන්වැනි ලෝකයේ සුවිශේෂ ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රභේද, පස, ජාන සම්පත්, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා සම්ප්‍රදායික ඥාණය පිළිබඳ තොරුතුරු එක්රැස් කිරීමේ යෙදී සිටී. එයින් සොයා ගන්නා ප්‍රභේද, ජාන වැනි දෑ සඳහා ද ඔවුන්ට පේටන්ට් අයිතිය ලැබී ඇත. එමගින් දියුණුවන ලෝකයේ සම්ප්‍රදායික ඥාණය සොරා ගනු ලබනවා පමණක් නොව, ඒ මගින් අනාදිමත් කලක සිට භාවිතා කරන ලද බීජ, ආහාර ශාක, සතුන්ට ඇති අයිතිය ඔවුන්ගෙන් උදුරා දැමෙනු ඇත. එමගින් ගොවීන්ට පේටන්ට් කරන ලද බීජ හුවමාරු කර ගැනීමට මෙන්ම තම අස්වැන්නෙන් කොටසක් බීජ සඳහා තබා ගැනීමට පවා ඇති ඉඩකඩ ඇතිරී යනු ඇත. එබැවින් ජීවීන් හා ජීව ක්‍රියාවලි පේටන්ට් කිරීමට එරෙහි වීම සාධාරණීකරණය කරන තර්කයන් මෙසේය.

1. නව නිර්මාණ ලෙස පේටන්ට් අයිතිය සඳහා සංවර්ධිත රටවල් ඉදිරිපත් කර ඇති ඇතැම් නිර්මාණ, සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල සම්ප්‍රදායිකව භාවිතා කරන දේවල් වීම.
2. පේටන්ට් අයිතිය සඳහා මුල දුවූ ලෙස භාවිතා කරන සම්ප්‍රදායික බීජ අමුද්‍රව්‍ය නොව අළුතින් දියුණු කරන බෝග මෙන්ම යෝග්‍ය ලක්ෂණ විශාල සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත නිෂ්පාදනයන් වීම.

3. ආහාර, ඖෂධ, දැව, ඉන්ධන සහ වෙනත් අමුද්‍රව්‍ය මත ජවත්වන ජනතාවට ඒවා ලබා දෙන ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රභේද වෙළෙඳාම ආශ්‍රිත බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය මගින් තනි අයිතියට පැවරීම තුළින්, ඒවා පරිභෝජනයට ඇති නෛතික හා සදාචාරාත්මක අයිතිය උල්ලංඝනය කිරීම.
4. ඕෂ හා සත්ත්ව ප්‍රභේද නිෂ්පාදනය කරන සමාගම් තමන් නිෂ්පාදනය කරන ඕෂ හා සත්ත්ව ප්‍රභේද ප්‍රමාණයන් ව්‍යාප්ත කිරීමට දරණ උත්සාහය තුළ ජෛව විවිධත්වයට ඇති වන හානිය.
5. ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව මගින් ස්වභාවිකව ඇති ශාක හා සත්ත්ව ප්‍රභේද විකෘති කොට නිර්මාණය කරන නව ප්‍රභේද නිසා ජෛව ගෝලය දුෂණය වීම.
6. ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාවේ නිර්මාණ වගා කිරීම සඳහා වැඩි වශයෙන් රසායන ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය වීම.

(රාජපක්ෂ, උදය 1997)

ඕෂ නිෂ්පාදනයේ නියැලී සිටින බහුජාතික සමාගම් ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව වැනි නව ක්‍රම වලින් නිපදවන ස්වභාවයේ මෙතෙක් නොතිබූ ප්‍රභේද වලට මෙන්ම, ස්වභාවික පරිසරයේ සහ සම්ප්‍රදායික ගොවිතේගේ නිර්මාණ නැවත සොයා ගැනීම් සඳහා ද තීරුබදු හා වෙළඳාම පිළිබඳ පොදු සම්මුතිය හා බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය යටතේ ජේටන්ටි කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. රාජ්‍ය මැදිහත් වීම් වලින්, වෙළඳාම මුදා ගැනීමේ අරමුණෙන් 1948 දී තීරුබදු හා වෙළඳාම පිළිබඳ පොදු සම්මුතිය පිනිටුවා ගන්නා ලදී. උරුගුවෙහි ඇරඹුණ හෙයින් උරුගුවේ වටය නම් වූ මෙම සාකච්ඡා වාරයන් හි වැඩි ප්‍රමාණයක් පවත්වනු ලැබුවේ ස්විස්ටර්ලන්තයේ ජනිතවැනිදීය. එහි දී සාකච්ඡා කිරීමට ගැටී සංවිධානයේ ආතර් ඩන්කල් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද කෙටුම්පත (මෙය ඩන්කල් කෙටුම්පත ලෙස ප්‍රසිද්ධ විය) යෝජනා කරන ලද නව තේමාවන් අතර වෙළඳාම ආශ්‍රිත බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය ද විය. එතෙක් කල් විවිධ රටවල බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය ක්‍රියාත්මක වුවද ගැටී සංවිධානයේ රටවලට පොදුවේ බලපාන පරිදි බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙහි දී සාකච්ඡා කරණ ලදී. බොහෝ විරෝධතාවයන් ඇති වුවද මෙම අවසන් කෙටුම්

පනට 1994 අප්‍රේල් 25 වෙනිදා මොරොක්කෝවේ මරකේෂ් නිදී අත්සන් තැබිණි.

එම ගිවිසුමේ, 27:3 (බී) ඡේදයට අනුව ශාක සහ සත්ත්ව ප්‍රභේද සහ ජීව ක්‍රියාවලීන් සඳහා ජේටන්ට් අවසරය ලබාගැනීමට ඒ නිර්මාතෘන්ට අවසරය ලැබෙනු ඇත. ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි පරිසරයේ සිට සොයා ගන්නා ලද හෝ දියුණු වෙමින් පවත්නා රටවල සම්ප්‍රදායික ඥාණය රැස්කොට ඒ සඳහා ජේටන්ට් අයිතිය ලබා ගැනීමට තුන්වන ලෝකයේ දැනට ඒ පිළිබඳව පර්යේෂණ කරමින් තොරතුරු එක්රැස් කරමින් සිටින ඔහුජාතික සමාගම් වලට එමගින් හැකියාව ලැබේ.

තීරුබදු හා වෙළඳාම පිළිබඳ පොදු සම්මුතියේ අනුප්‍රාප්තික ලෝක වෙළඳ සංවිධානය මෙම ගිවිසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරතව සිටී. එමගින් ගිවිසුම අත්සන් කළ සෑම රටකටම පොදුවේ ඔලපාන පරිදි බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය පිළිබඳ නීතිරීති ලෝක වෙළඳ සංවිධානය හරහා ක්‍රියාත්මක කිරීමටත්, එමගින් බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය තහවුරු කර ගැනීමටත් දියුණු රටවලට අවකාශ ලැබී ඇත. කරුණු එසේ වුවද, ආහාර බෝග විවිධත්වය අතින් තුන්වන ලෝකයේ රටවල් පොහොසත් ඔවුන්ගේ ගොරනසකි. තුන්වන ලෝකයේ භූමි භාගයේ පිහිටි කේන්ද්‍රස්ථාන වල බොහෝ බෝග වර්ග වල උපත සිදුවනු බවට සාක්ෂි ඇත. මෙම කේන්ද්‍රස්ථාන කඳුවැටි, සමුද්‍ර වැනි ස්වභාවික බාධක වලින් අන් ප්‍රදේශ වලින් වෙන්ව පැවතීණි. මෙහි බෝග විවිධත්වයට ස්වභාවික පරිසර සාධක මෙන්ම, එහි විසූ ජනගහණේ කෘෂිකාර්මික ක්‍රියාවලීන්ද බෙහෙවින් දායක විය.

අප රටවල ආදි වාසීන්ගේ ඥාණය, මෙන්ම අප පරිසරයේ ඇති ජෛව සම්පත් වෙනත් රටවල බුද්ධිමය දේපළක් වන්නේ කෙසේ දැයි ගැඹුරින් විමසා බැලිය යුතුව ඇත. වනය හා එහි ජෛව සම්පත් ද රන්, රිදී, ඛනිජ වැනි ස්වභාවික සම්පත් සේම එහි ජනතාවගේ අයිතියම විය යුතුය. ඒවා ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයන්ය. ඒවා සම්ප්‍රදායික ජනතාව අතින් වැඩි දියුණු විය. දීඝි කාලයක් මුළුල්ලේ මෙම සම්පත් පොදු දේපළ සේ පරිහරණය කෙරුණි. එබැවින් ඒවා

තම ජීවිත සශ්‍රීක කරගනු වස් භාවිතා කිරීමට ඇති අයිතිය උත්තරීතර වකකි. එය ආරක්ෂා කළ යුතුව ඇත. මෙම දැනුම ඔවුහු අත් ජාතීන් සමග සහයෝගයෙන් බෙදා හදාගත් නමුත් යටත් විජිත පාලනය කළ රටවල් ඔහුන්ගේ ගණනක් මුළුල්ලේ මෙම සමීපත් සුරාගෙන තම ආර්ථිකය සවිමත් කරගත් අතර වැදගත් ජාන සමීපත් තම රටවල ගබඩා කරගත්ත. ඒ සඳහා කිසිදු ගෙවීමක් නොකරන ලදී. විවිධ පර්යේෂණ කරන නියාවෙන් අප රටවල ඇති ජාන සමීපත් සොයා ගැනීම සහ කරුණු එක්රැස් කිරීම පිණිස බහුජාතික සමාගම් ඉමනත් පරිශ්‍රමයක් දරයි. එම දැනුම ඔවුන්ගේ බුද්ධිමය දේපළක් සේ ලියා පදිංචි කළ පසු ඒවා නිදහසේ භාවිතා කිරීමට අප රටවල ජනතාවට ඇති අයිතිය අනෝසි වී යාම අනිවාර්යය. එබැවින් සිදු වෙමින් පවත්නා පැළෑටි සහ සත්ත්ව ජාන සමීපත් මංකොල්ල කෑම පිළිබඳව දැනුවත් වීම, ඊට එරෙහිව සංවිධානය වීම සහ අයිතිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රමෝපායන් සකස් කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවයක් බව අවධාරණය කළ යුත්තේය. රාජ්‍ය සහ විවිධ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා විවිධ ජන ස්ථර වලින් මේ සඳහා වූ ව්‍යාපාරය සමන්විත විය යුතුව ඇත.

9. සම්ප්‍රදායික ආහාර සුරැකීමට නම්

සම්ප්‍රදායික ආහාර සංරක්ෂණයට සහ තිරසාර ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමට ඒකාබද්ධ ප්‍රවේශයක් අවශ්‍ය වේ.

9.1 පර්යේෂණ හා සංවර්ධනය

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක පිළිබඳ තොරතුරුවල ඇති සීමාවන් නිසා වර්තමාන තත්ත්ව යටතේ එම ආහාර ශාක ප්‍රචලිත කිරීමට අපහසුව ඇත. එම ශාක අතර මිනිසාගේ ආහාර සහ පෝෂණ ගැටළු විසඳීමට හැකියාව ඇති සහ පුළුල්ව භාවිතා කළ හැකි ඒවා තිබිය හැකිය. ඒවා හඳුනා ගැනීමට නම් පර්යේෂණ අවශ්‍යය. උදාහරණයක් ලෙස, මෙම ඔහු වර්ෂය ආරම්භයේ සෝයා බෝංචි, චීනය, කොරියාව, ඉන්දුනීසියාව සහ ජපානය වැනි ආසියානු රටවලට සීමා වූ බෝගයක් විය. එය දැනට ලෝකයේ ඉතා වටිනා ආර්ථික බෝගයක් බවට පත්ව

ඇත්තේ එහි ඇති උසස් පෝෂණ ගුණය මිනිසා විසින් හඳුනා ගැනීමෙන් පසුවය. ටෙමේපෙ සහ නේතො වැනි සම්ප්‍රදායික කෝයා ආහාර මෙන්ම, නව පර්යේෂණ යටතේ නිෂ්පාදිත මස් (ටී.වී.පී) මිනිසාගේ ආහාරයට එක්ව ඇත. කෝයා පිටි වලින් නිෂ්පාදිත පාන් වර්ගී කිරි සහ අයිස් ක්‍රීම් දැන් ජනතාව අතර ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී. කෝයා තෙල් අප රටවල ද ජනප්‍රිය වේ ගෙන යයි.

තවද 'ඇමරිකන්' මිනිසාගේ නැවත කොයා ගැනීම් වලට භාජනය වූ ශාකයකි. "ඉන්කා වීටි" යන නමින් ද හැඳින්වෙන 'ඇමරිකන්' ආදී ඉන්කා වරුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය විය. ඔවුන්ගේ සංස්කෘතියේ අනන්‍යතාවය විනාශ කරනු පිණිස ලතින් ඇමරිකාව ආක්‍රමණය කළ ස්පාඤ්ඤ ජාතිකයන් විසින් 'ඇමරිකන්' වගාව තනනම් කරන ලදී. නමුත් ඇමරිකන් ඇතුළු ව්‍යාජ ධාන්‍ය වල ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය මෙන්ම එම ප්‍රෝටීනවල ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතිය ධාන්‍ය වර්ග වලට වඩා උසස් බව පෙනී ගොස් ඇත. එබැවින් ඒවා නැවත වගා කිරීම පිළිබඳව ලෝකයේ දැනට ඇත්තේ විශාල උනන්දුවකි.

එබැවින් අපගේ සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක විපුල අන්දමින් භාවිතා කිරීමට නම් ඒවායේ පෝෂ්‍ය සහ ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වීම අනිවාර්ය සාධකයක් බව සඳහන් කළ යුතුය.

සම්ප්‍රදායික සේ සැලකෙන බොහෝ බෝග, ප්‍රචලිත කිරීමට අපහසු වී ඇති තවත් කාරණයක් නම් ඒවායේ අස්වැන්න අඩුවීමයි. එබැවින් අස්වැන්න මෙන්ම වෙනත් යෝග්‍ය ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම පිළිබඳවත් පර්යේෂණ පැවැත් විය යුතු වෙයි. ඒ සඳහා වියදම් අධික අතිජනන ක්‍රම භාවිතා කිරීම අනිවාර්යය නොවේ. මක්නිසාද යත්, එහි සාමාන්‍ය ප්‍රවේණි හැකියාව පවා සම්පූර්ණයෙන් උපයෝගී නොකර ඇති බැවිනි.

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක වගා පද්ධති වලට ඇතුළු කිරීම, නිසි වගාක්‍රම හඳුනාගැනීම, අස්වැන්න කල්තබා ගැනීම සහ සකස් කිරීම පිළිබඳව තවදුරටත් පර්යේෂණ පැවැත්විය යුතුවේ. එසේම අතිරික්ත සම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා වෙළඳපොල හඳුනාගැනීම සහ ප්‍රචලිත කිරීමටද තවදුරටත් පර්යේෂණ පැවැත් විය යුතුවෙයි.

9.2 ජනතාව දැනුවත් කිරීම

සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග තිරසාර ලෙස පරිභෝජනය කිරීමටත්, වැඩි දියුණු කිරීමටත්, සංරක්ෂණය කිරීමටත් ජනතා සහභාගිත්වය අත්‍යවශ්‍යය. මෙතෙක් කල්, සිදුකරන ලද සංරක්ෂණ උත්සාහයන් වැඩි වශයෙන් සිදු කෙරුණේ පර්යේෂණ ආයතන, පැළෑටි ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථාන, ජාන බැංකු, ක්ෂේත්‍ර ජාන බැංකු සහ සෛල පුස්තකාල වැනි ස්වභාවික පරිසරයෙන් පිටතය. (Ex-situ) එසේ වුවද ආහාර බෝග වල පරිනාමය සඳහා ස්වභාවික තත්ත්ව යටතේ සංරක්ෂණය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බැවි පිළිගෙන නමාරය. එබැවින්, ආහාර ශාක විවිධත්වය රැඳී ස්වභාවික පරිසර පද්ධති සුරැකීමට ජනතා සහාය අවශ්‍යය. එසේම තමන් සතු ඉඩම් වල ඇති සුවිශේෂ ලක්ෂණ ඇති ශාක වර්ග සුරැකීමට ද, ඒවායේ ඖෂ නිෂ්පාදනය කර බෙදා හැරීමට ද ජනතා සහභාගිත්වය අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. ඒ සඳහා ග්‍රාමීය ජනතාව දැනුවත් කිරීම අනිවාර්ය සාධකයකි.

උගත් යයි හැඳින්වෙන නව පරම්පරාව තම දෙමාපියන් අනුභව කළ සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ගත්, ඒවා සම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු වලට අනුව රසවත්ව පිස ගන්නා අයුරුත්, ඒවායේ පෝෂණ සහ ඖෂධීය වටිනාකම වැනි වැදගත් කරුණුත් නොදනිති. දැනුමෙහි මෙවන් රක්තයක් දක්නට ඇති විට, සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග, තරුණ පරම්පරාව විසින් ප්‍රයෝජනයක් නොමැති ශාක සේ සලකා විනාශ කර දැමීම ස්වභාවිකය. එබැවින් දැනුම - ආකල්ප - ව්‍යවහාරය අන්තර්ගත වන හිසි අධ්‍යාපනයක් සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග පිළිබඳව ලබා දිය යුතුව ඇත. සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක ආශ්‍රිත ආහාර වේල් සකස් කිරීමට හැකි වන සේ සම්ප්‍රදායික මෙන්ම නවීන ආහාර වට්ටෝරුද ඔවුනට හඳුන්වා දිය යුතුය. දැනට එතරම් ප්‍රයෝජනයක් නොමැති සේ පෙනෙන සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක, ජනතාව ආකර්ශනය කරගනු වස්, ඒවා ආර්ථික වාසි ලබන බෝග බවට පරිවර්ථනය කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග ආශ්‍රිතව නිෂ්පාදන ඇති කිරීම සහ එයට වෙළඳපොල පහසුකම් සපයාදීම මගින් ආර්ථික ප්‍රතිලාභ ලබන තත්ත්වයට පත්කිරීම වැදගත් වේ.

විවිධ ජන කොට්ඨාශ දැනුවත් කරනු පිණිස විධිමත් සහ අවිධිමත් අධ්‍යාපන ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකිය. ස්වභාවික පරිසර පද්ධති කළමනාකරණය, සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක වල වැදගත්කම, වැනි කරුණු ද්විතීයික හා තෘතීයික අධ්‍යාපන පාඨමාලා වලට ඇතුළු කළ යුතුය. ආදර්ශ පාසල් ගෙවතු සහ පැල තවත් පාසල් සහ අධ්‍යාපන ආයතන මට්ටමෙන් පිහිටු විය යුතුය.

රජයේ, රාජ්‍ය නොවන සහ පෞද්ගලික අංශයේ අදාල නිලධාරීන් සඳහා දේශන, වැඩ මුළු සහ සම්භාෂාවන් පැවැත් විය යුතුය. මහජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය භාවිතා කළ හැකිය. පුවත්පත්, සඟරා, හා පත්‍රිකා වැනි මුද්‍රිත මාධ්‍යයන්, ගුවන් විදුලිය, රූපවාහිනිය වැනි ඉලෙක්ට්‍රොනික මාධ්‍යයන් මේ සඳහා උපයෝගී කරගත යුතුය. සම්ප්‍රදායික ආහාර පිළිබඳව විතුපට සහ විවිධයේ විතුපට වලින් ද විපුල ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකිය.

9.3 සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක සංරක්ෂණය සඳහා ජනතා සහභාගිත්වය

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක සංරක්ෂණය සඳහා පොදුජන සහභාගිත්වය අනිවාර්ය සාධකයකි. මක් නිසාද යත් එම ආහාර ශාක දැනට වැඩි වශයෙන් පරිභෝජනය කරන්නේ ඔවුන් බැවිනි. ඒ පිළිබඳ ඔවුන් සතු දැනුම ප්‍රශස්ථය. ඔව්හු තම ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක උපයෝගී කර ගනිති. සම්ප්‍රදායික ආහාර පිළියෙල කරන ආකාරය සහ අවාරය සඳහා කල්තබා ගන්නා ආකාරය ඔව්හු දනිති. එබැවින් සැබෑ ආහාර ශාක සංරක්ෂණයට දේශීය ජනතාවගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතුය. මේ සඳහා ගොවීන්, ගම්බද ජනයා, සම්ප්‍රදායික වෛද්‍යවරුන් සහ කාන්තාවන් වැනි විවිධ පුද්ගලයන් සහභාගී කරගත යුතු වන්නේ එමගින් සමාජයේ සෑම අංශයක්ම නියෝජනය වන බැවිණි. සහභාගිත්වය වැඩි වන තරමට තොරතුරු ලබා ගැනීම වැඩි වන අතරම, එයින් වඩා නිවැරදි නිගමනවලට එළඹිය හැකිවේ.

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක සංරක්ෂණය සහ භාවිතය සඳහා කාන්තාවෝ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරති. තම පරිසරයේ

වැවෙන ආහාර ශාක සහ ඒවා පිළියෙල කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුම ප්‍රධාන වශයෙන් කේන්ද්‍ර ගතව ඇත්තේ ගැමි කාන්තාවන් අතරය. තම පරිසරයේ වැවෙන ආහාරයට ගත හැකි ශාක වගීන්, නෙලා ගත හැකි කාලයන්, ඉන් රසමසවුළු සකස් කර ගන්නා ආකාරයන් ඔව්හු දනිති. ආහාර හිඟ කාලයට ඔව්හු මේවා තම ආහාරයට එකතු කරති. අවශ්‍ය වේලාවට ප්‍රයෝජනයට ගනු පිණිස ඔව්හු ඇතැම් ශාක ගෙවත්තේ වගා කරති. මේ දැනුම සෑහෙන ප්‍රමාණයක් දැනටමත් විනාශව ගොස් ඇතත්, මතු ප්‍රයෝජනය සඳහා ගත හැකි දැනුම් සම්භාරයක් තවමත් ගැමි කාන්තාවන් සතුව ඇත. එම දැනුම එකතු කිරීම, ලේඛන ගත කිරීම, සහ දත්ත ගබඩාවක් සකස් කිරීම මූලික වශයෙන් කළ යුතුය. මෙම දැනුම ජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහාත්, පෝෂණ, ඖෂධීය සහ ආර්ථික ප්‍රතිලාභ ජනතාව වෙත ලබාදීම සඳහාත් භාවිතා කළ හැකිය.

10. නිගමනය

ආහාර බෝග ඇතුළු සමස්ත ශාක විවිධත්වය මනුෂ්‍යයාගේ පැවැත්මට අනිවාර්ය සාධකයකි. සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක විවිධ තේතූන් නිසා විනාශ වෙමින් පැවතුනද, ඒවා තවම ග්‍රාමීය ජනතාව අතර ජනප්‍රියය. ජනතාවගේ පෝෂණ සහ වෙනත් අවශ්‍යතා සැපිරීම පිණිස බෙහෙවින් දායක වෙයි.

සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක භාවිතයෙන් ඇත් කරවීමට බලපාන සාධක හඳුනාගැනීමත් වත්මන් තත්ත්ව යටතේ සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක ජනප්‍රිය කරවිය හැකි උපක්‍රම හඳුනාගැනීමත් වැදගත්ය. සම්ප්‍රදායික ආහාර බෝග ඇතුළු සමස්ත බෝග විවිධත්වය සුරැකීම හුදෙක් කෘෂිකර්ම ක්ෂේත්‍රයට පමණක් අදාළ කාර්යයක් නොවේ ඒ සඳහා වෛද්‍ය, විද්‍යා, දේශපාලන, පරිපාලන සහ අලෙවි ක්ෂේත්‍ර වල දායකත්වය ද නොමඳව ලබා ගත යුතුය. ජනතා සහභාගිත්වයෙන් තොරව සම්ප්‍රදායික ආහාර ශාක ප්‍රයෝජනවත් ආකාරයෙන් භාවිතා කළ නොහැක. එබැවින් තොරතුරු එක්රැස් කිරීම, ඇගයීම, සංරක්ෂණය සහ තිරසාර අන්දමින් භාවිතා කිරීමට ජනතා සහභාගිත්වය ලබා ගත යුතුය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ සහ ප්‍රකාශන

1. Boef Walter de, Amanor Kojo, Wellard Kate and Bebbington Antony (1993) *Cultivating knowledge: Genetic diversity, farmer experimentation and crop research*. Intermediate Technology publication. Ltd., London.
2. Brohier R. L. (1975) *Food and the People*. Lake house Investments Ltd.
3. Daraniyagala S.U. 1992. *The Prehistory of Sri Lanka*. Department Archaeological Survey.
4. Democratic Socialist Republic of Sri Lanka and UNICEF (1994) *Nutrition: the problem and what we can do about it*.
5. Hector Kobbekaduwa Agrarian Research and Training Institute (1995) *Illustrative low cost Balanced diet for Sri Lanka*.
6. හොල්මන්, වෝල්ටර් (1996) ශ්‍රී ලංකාවේදී මෙපමණ ලස්සන හා නිරෝගී දැන් ඇත්තේ ඇයි? මෙහෙවර, 1996 ජනවාරි, ජුනි, දෙසැම්බර් මාසවලදී පිළිබඳ ජාතික ආයතනය.
7. FAO (1992) *Harvesting Nature's Diversity*.
8. Fowler, Cary and Mooney, Pat (1990) *The threatened gene: food, politics and the loss of genetic diversity*, the Lutterworth Press, Cambridge.
9. Economic Review (1982), *Food and Society*.
10. Hector Kobbakaduwa Agrarian Research and Training Institute (1997). *Food Commodity prices 1985-1996*.
11. Khor, Martin (1995) *A Worldwide fight against biopiracy and patents on life*. Third world Resurgence No 63 third world net work Penang, Malaysia 9-11 pp.

12. Khor Martin and Peng Kok (1990). *The Uruguay Round and Third World Sovereignty*. Third World Network.
13. Knox, Robert (1983) *An historical relation of the Island Ceylon in the East Indies*, K.V.G. de Silva & Son (Co:) Ltd; Colombo.
14. Mal, Bhag (1994) *Underutilized grain Legumes and pseudocereals: their potentials in Asia*. Bangkok: FAO Regional Office for Asia and the Pacific.
15. Ministry of Policy Planning and Implementation (1992). *International Conference on Nutrition. Sri Lanka Country Report*.
16. Querol, Daniel (1992) *Genetic Resources; our forgotten treasure*. Third World Net Work, Penang, Malaysia.
17. Raghavan, Chakravarthi (1993) *Recolonization, The Third World Network*.
18. Raghavan, Chakravarthi (1995) *Biopiracy reaches new heights. The third World Resurgence No 63, Third World Network, Penang, Malaysia 12-14 pp.*
19. Rajapaksha, Udaya. (1997) *Food Security Economic Review, 2 pp. Peoples' Bank, Vol. 23, Nameless 3, 28-32 pp.*
20. රජපක්ෂ, උදය (1997) බුද්ධිමය දේපළ අයිතිය සහ ජීවිතය පෙටන්ට් කිරීම. ගොවි ජනතා කාන්තය 1 වෙනම හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කරගුලු පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය.
21. Robinson, Raoul A (1996) *Return to resistance: Breeding crops to redone pesticide dependence*. International Development Research Centre Ottawa.
22. සන්නස්ගල පී.බී. (1989) මහනුවර රජගෙදර සුප කසතු පොත හා සිංහල සුප කල සාහිත්‍යය. සිරි ප්‍රීතිරත්න, කොළඹ.
23. Senadhira D. Dhanapala M. P and Sandanayaka C.A. (1980) *Progress of Rice Varietal Improvement in the Dry and Intermediate Zone of Sri Lanka*. Proc of Rice Symposium of Department of Agriculture 15-32pp
24. Sharanabasaveshwa, Angadi (1993). *Dunkel and agriculture. The Dunkel Draft, design for Disaster*. Navakarnataka.

25. Shiva, Vandana (1995) *Who are the real pirates. The Third World Resurgence* No 63. Third World Net work Penang. Malaysia. 16-17pp.
26. සිරිවීර ඉන්ද්‍රකීර්ති (1993) ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂි ඉතිහාසය (ක්‍රි.ව. 1500 දක්වා) වස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ.
27. වික්‍රමරව්වි ජේ. පී. (1988) භෞෂන සංග්‍රහය, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.
28. Wijesinghe C.A de S., Gunatilaka I.A.U.N. and Jayawardena J: (1993) *Biological Conservation in Sri Lanka*. IUCN
29. World Resources Institute (1993) *Biodiversity Prospective*, World Resources Institute.
30. W R I, IUCN and UNEP (1992) *Global Biodiversity Strategy*, W R I, IUCN and UNEP.

ඇමුණුම 1

ඔවුන්ගේ ආහාර වේල පිළිබඳව සැලකූ විට,

උදේ ආහාර ලෙස - කිරි මිශ්‍ර තේ, පළතුරු, හාල් පිට්ටලින් කළ ආහාර, සම්බෝල හෝ කිරිහොඳි සහිත ඔත්, කිරිඔත්.

දවල්/රාත්‍රී ආහාර - ඔත් සහ කොස්, දෙල් හෝ අල වර්ගයක්, ව්‍යාංජන වර්ග දෙකක් මැල්ලුමක්.

සතියකට වාර හතරක් පමණ එළවළු වෙනුවට පරිච්ඡාද සතියකට දෙවරක් පමණ මාලු, සතියකට වරක් දෙවරක් එළු මස්.

පාන වර්ග

උදේ - තේ (ඇතැම් විට කිරි සමඟ)

දවල් - චතුර

සවස - තේ, රාත්‍රී කෑම අවසාන චතුර

ඉහත විස්තර කරන ලද කෑම වට්ටෝරු එළවළු පමණක් වුව ද රටේ අවශ්‍යතාව අනුව පිළියෙළ වී ඇත. එහි වැඩිපුර ම ඇත්තේ ධාන්‍ය, අල වර්ග, හිවුඩු හාල් වැනි කාබෝහයිඩ්‍රේට්‍යය. මඳ වශයෙන් වූ ප්‍රෝටීන් සත්ත්ව ආහාර වලින් මෙන්ම ශාක කොටස්වලින් ද ලබා ගනී. ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වැඩි වන්නේ එළකිරි, මීකිරි, මාළු සහ ඕන්තර එකතු වීමෙනි.

ලාංකීකයන්ගේ ආහාර වල ප්‍රභේද සහ විවිධත්වය ඇතැම් රෝග, විශේෂයෙන් දන්රෝග මකාලීමට හේතු කාරක වන බව මගේ හැඟීමය. වායුගෙඩි නැති වීමට මූලික හේතුව බොර ලුණු, මුහුදු මාළු සහ අධික එළවළු පාවිච්චිය බව හැඟේ. ලාංකීකයන්ගේ ආහාරයෙහි එළවළුවලින් ලැබෙන මේද ප්‍රතිශතය උතුරු යුරෝපයේ අය මස්වලින් ලබන මේදවලට වඩා අඩුය. ගම්වැසියන් අතර, මාරාන්තික රුධිර නාළ සහවන රෝග නැත්තටම නැත්තේ එහෙයින් යැයි සිතමි. අධික ලෙස හුණු සහ දුම්කොළ සමග බුලත් සැපීම හිසා වන මුඛ පිළිකා නොවේ

නම් ඔවුන් අතර අනෙක් පිළිකා නැති තරම්ය. තව ද ශරීරය අධික ලෙස තර වීමක් ද ඔවුන් අතර දක්නට නැත.

දත්වල කුහර නැති වීමට හේතුව

ලංකාවේ ගැමියන් සහ ගොවියන් අතර දන්ත කලාණය ඇති වීමට මූලික හේතූන් කීපයකි.

1. ප්‍රදරුවෝ වැඩි කාලයක් මවිකිරණ යැපෙති.
2. දත් කුහර ඇති වීමට හේතු වන මාන්දම දිවයිනෙහි අඩුවීම.
3. එනමුත් ප්‍රධාන ම හේතුව ඔවුන් පුරුදු වී ඇති ආහාර වේ. මෙම ආහාරයෙන් ඔවුන්ට යාන්තමට පිරිමැනෙන කැලරි ප්‍රමාණයත්, ඛනිජ සහ විටමින්ද, එළවළු, පළතුරු, හිවුඩු හාල් සහ මුහුදු මුහු වලින් ලැබේ.

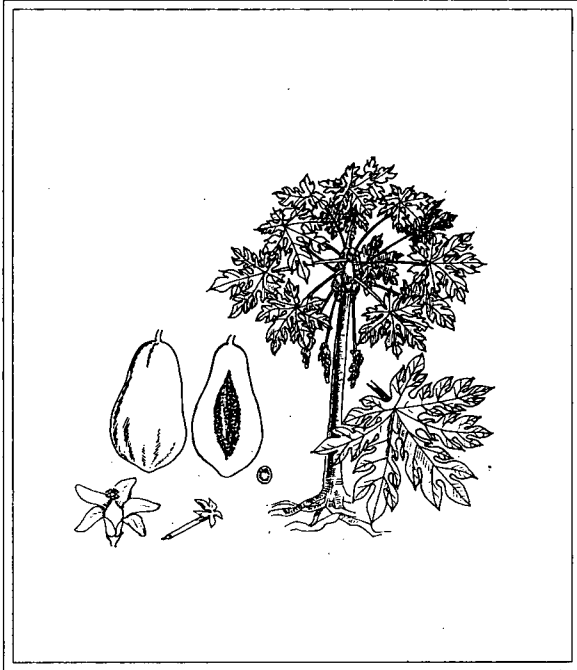
ඔටහිර රටවල ඇති ආහාර 40% - 50% ක් යන්ත්‍රානුසාරයෙන් ඉද්ධ කළ ඒවා බැවින් එහි ඛනිජ උණ්චාවක් ඇත.

ලාංකිකයෝ කෑම වේල් අතරතුරේ වෙන ආහාරයක් නොබුදිති. දිනපතා මේදය සහිත පොල් පාවිච්චිය හිසා දැනේ තපන ප්‍රදේශය මේදමය පටලයකින් වැසී යන හෙයින් අම්ල සෑදීමට ඉඩක් නැත.

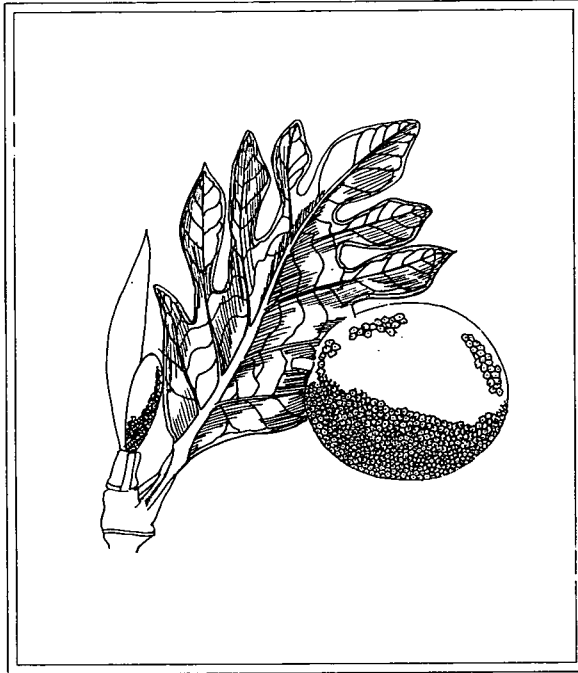
බොහෝ ධාන්‍යවල දක්නට ඇති ඇලෙන සුළු ග්ලූටන් ප්‍රෝටීනය බතෙහි නැති හෙයින් ද, ඇට පිටින් හෝ නිවුඩු සමග ගන්නා හෙයින් ද දත් අතරේ බැඳීම් හා දත් අතර රැඳී සිටීම අඩුය. එනමුත් තිරිඟු පිටිවලින් කරනු ලබන පාන්, කේක් සංස්කරණ එසේ නොවේ. නිවුඩු හාලෙන් හිම වූ හාල් පිටිවල පිප්පාංශු තිරිඟු පිටිවල පිප්පාංශුවලට වඩා ප්‍රමාණයෙන් විශාල හෙයින් එහි ඉබේ ම දත් පිරිසිදු කිරීමේ හැකියාව ඇත. (හොෆ්මාන්, වෝල්ටර්, 1996)



ශ්‍රී ලංකාවටම ආවේනික ශාඛයක් වන හල් (*Shorea megistophylla*) තෙත් කලාපයේ ස්වභාවිකව වැවේ. හල් ගෙඩිය පිරිටු, හල් හැලප සහ හල් ගුටි සෑදීමට භාවිතා කරයි. හල් දුම්මල ආයුර්වේදයේ ඖෂධයක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.



ගස් ලඹු (*Carica papaya*) සර්ම කලාපීය ඇමරිකාව ජන්ම
 භූමිය කරගත් පළතුරකි. එය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දී ඇත්තේ
 19 වන ශත වර්ෂයේ අග භාගයේ දීය. ශ්‍රී ලංකාවේ ඔහුල
 පළතුරු වර්ගයකි. ගස් ලඹු ගෙඩි වලින් ලබා ගන්නා කිරි මාෂධ
 නිෂපාදනයට භාවිතා කෙරේ. කොළ සහ අමු ගෙඩි තල්පත්
 පදම් කර ගැනීමේදී භාවිතා කෙරේ. ග්‍රාමීය ජනතා අමු ගෙඩි
 දෙකට පමණ මැටි පහන් වෙනුවට භාවිතා කරයි



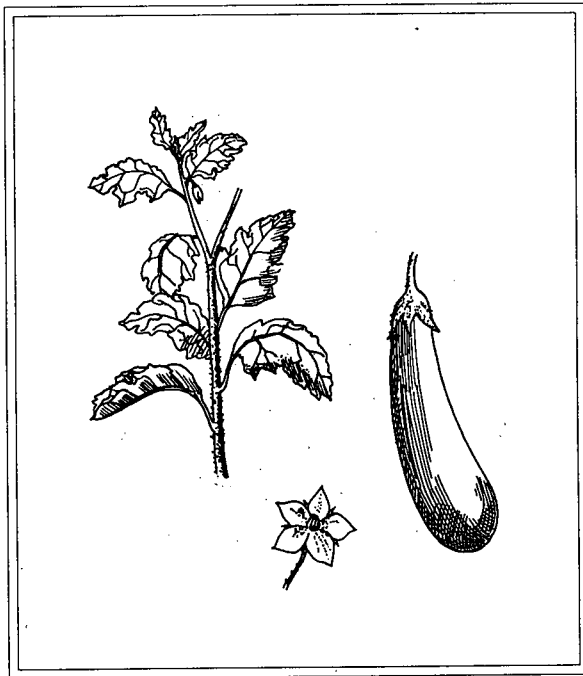
ඉන්දුනීසියාව ජනම ගුම්ප කරගත් රට දෙල් (*Artocarpus altilis*) ලන්දේසි විසින් ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලදී. මුහුදු බඩ තෙත් කලාපයේ බහුල ලෙස වැවෙන දෙල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ආහාරයකි. පැසුණු ගෙඩි තම්බා බත් වලට ආදේශයක් ලෙස ගත හැකිය. මෙයින් ව්‍යාජන ද සකස් කරනු ලැබේ. අවිවේ වේලු දෙල් තෙලෙන් බැඳ සිනි හෝ ලුනු දමා අතුරුපසක් වශයෙන් භාවිතා කෙරේ.



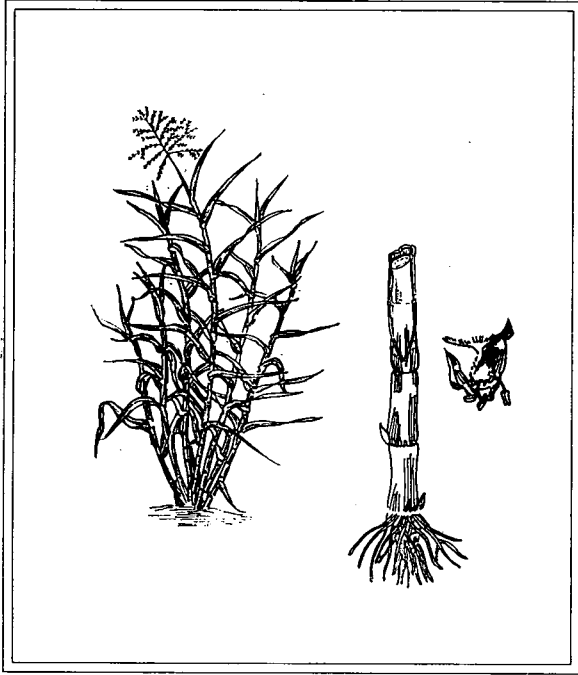
පොළ (*Cocos nucifera*) පොලිනීසියාව ජනම භූමිය කරගත්
ශාකයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානතම තෙල් බෝගය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ
වැදගත් ආර්ථික බෝගයකි. ගසෙහි සෑම කොටසක්ම
ප්‍රයෝජනවත් ගත හැකි බැවින් 'කපරුක්' ලෙස හැඳින්වේ.



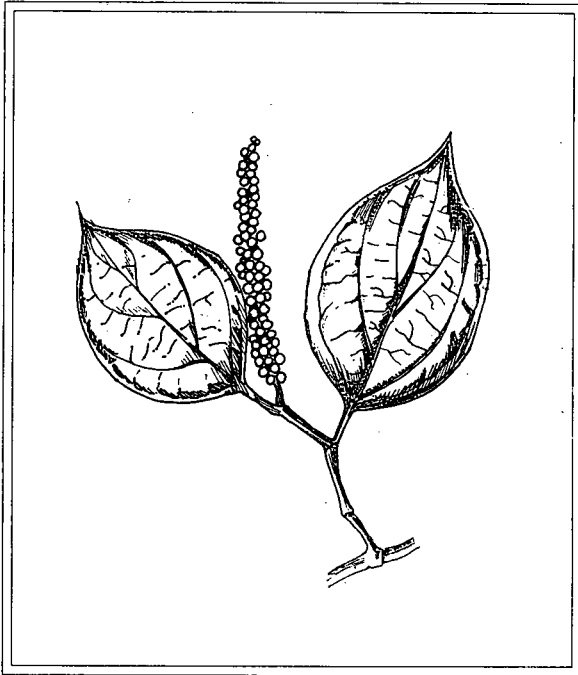
කහ (*Curcuma domestica*) අතීතයේ සිටම කුළුබඩුවක් ලෙස භාවිතා කෙරුණි. කහ වලට විෂ නැසීමේ ගුණය ඇති හෙයින් කහ දියර විෂ බීජ නාශකයක් ලෙස යොදා ගැනේ. කහ වම් ආලේප සකස් කිරීමේ දී බහුලව යොදා ගනු ලැබේ.



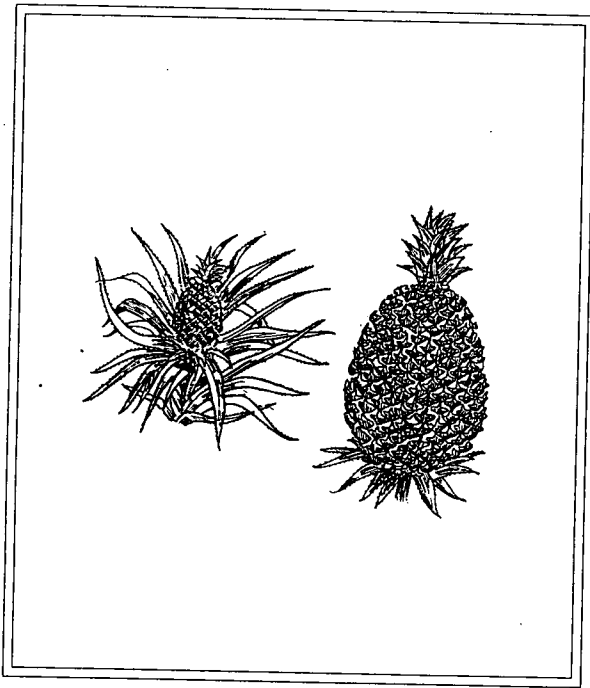
වම්බටු (*Solanum melongena*) ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර ජනප්‍රිය වළච්චකි. ඉන්දියාවේ වත් උපත සිදුවන්නට ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ. ලෝකයේ ජනප්‍රිය වළච්චකි වන වම්බටුවල කරළි සහ කොළ ආහාරයක් වශයෙන් භාවිතා කෙරේ.



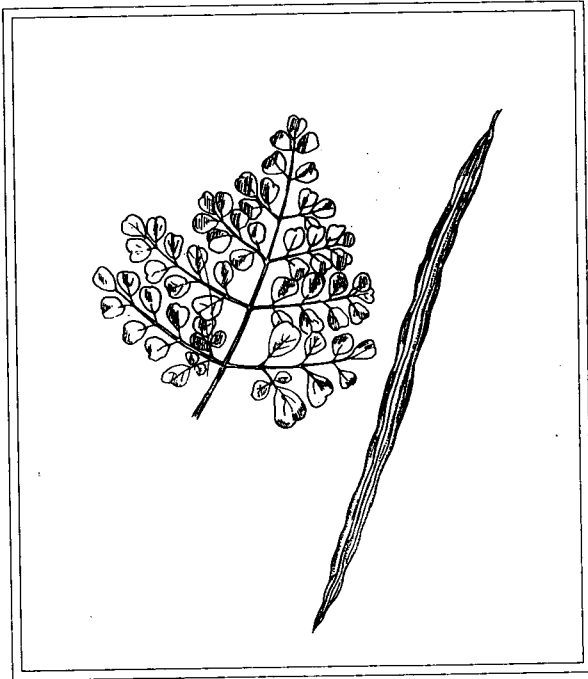
උක් හස් (*Saccharum officinarum*) වල ජනම භූමිය ඉන්දියාවයි. අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලංකාවේ වගා කර ඇත. උක් හේන් පිළිබඳව ඉතිහාසයේ සඳහන්ය. සීනි, හකුරු, පැහැ සහ මධ්‍යසාර සකස් කිරීමට උක් යුළ භාවිතා කෙරේ.



ගම්මිරිස් (*Piper nigrum*) වලට ශ්‍රී ලාංකික මුළුතැන් ගෙයි ඇත්තේ සුවිශේෂ ස්වභාවයකි. එය අතීතයේ සිටම කුළු බඩුවක් ලෙස භාවිතා කෙරිණි.



බොහෝ දෙනා අන්නාසි (*Ananas comosus*) දේශීය පළතුරක් ලෙස හැඳින්වුවද එහි ජනම ගුණිත සර්ම කලාපික ඇමෙරිකාව වන අතර, ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දී ඇත්තේ මෑත කාලයේය.



වියළි කරකළ දේශගුණයට ඔරොත්තු දිය හැකි මුරුංඟා (*Moringa oleifera*) ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය වළඳවඩවකි. කරළු, ඇට සහ කොළ ආහාරය සඳහා ගැනේ. වය කැල්සියම්, යකඩ හා පොස්පරස් වලින් පොහොසත්ය. මුරුංඟා පොතු ඉස්සන් හා කකුළුවන් සහ ඇවිවරු වැනි ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී යොදා ගනී.