

# පෝෂණයෙහි කාර්තා වගකීම

පාරම්පරික පවුල් ඒකකයක් තුළ ආහාර සකස් කිරීමේදී ප්‍රධාන තැනක් උසුලනු ලබන්නේ කාර්තාව විසිනි. ළදරුවන්ගේ, ළමයින්ගේ, ස්වාමිපුරුෂයාගේ හා දෙමව්පියන්ගේ රසයට හා අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන ආකාරයට ඔවුන් විසින් මේ ආහාර සකස් කරන අතර පවුලේ සාමාජිකයෙකු අසනීප වූ විට මෙයට අමතරව විශේෂ ආහාර පාන සකස් කිරීමටද ඇයට සිදුවෙයි. බොහෝ පෝෂ්‍ය දෑ ආහාර පාන දිගු වේලාවක් තැම්බීම, අධික උෂ්ණයට බදුන් කිරීම වැනි වැරදි අන්දමින් ආහාර පාන සකස් කිරීම හා පිළියෙල කිරීම නිසා බොහෝ විට එම ආහාර ඉවත්වී අධිංගු පෝෂණ පද්ධතියක් විනාශ වී යයි. මේ නිසා අයෝග්‍ය ලෙස ආහාර පාන සකස් කිරීම වැළැක්වීම සඳහා පවුල තුළ ආහාර සකස් කිරීමේ කාර්යාවලියේ ප්‍රධාන තැනක් උසුලන කාර්තා වන්ට පෝෂණය පිළිබඳ දැනුමක් තිබීම අනිශ්චිත වැදගත්ය. මේ සඳහා විටමින් වර්ග පිළිබඳව මූලික දැනීම සෑම ගෘහනියකටම ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය. මේ සඳහා අපි විටමින් පිළිබඳ වැදගත් මූලික කරුණු කිහිපයක් විමසා බලමු.

විටමින් ඒ, බී, සී, ඩී, ඊ සහ කේ වශයෙන් වර්ග ගණනා වකට බෙදා තිබේ. මෙයින් බී සහ සී විටමින් වර්ග දෙක වතුරෙහි ලෙහෙසියෙන් දියවෙන සුලු අතර ඒ, ඩී, ඊ සහ කේ



වගකීමට පුහුණුවන: තරුණියන් පිරිසක් පෝෂණ පාඨමාලාවක

වර්ග මේදයෙහි ලෙහෙසියෙන් දියවෙනු ලබයි. නිරෝගී සමක් හා දෙනෙතක් තිබීම සඳහා විටමින් ඒ අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එය කිරි, මුදුවපු කිරි, බිත්තර පිකුදු සහ අලුත් එළවලු තුළ වැඩි වශයෙන් අඩංගු වෙයි. ගර්භනී කාර්තාවන්ට සහ කිරි දෙන මව් වරුන්ට විටමින් ඒ වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන අතර සාමාන්‍යයෙන් ඉවීමේදී මෙම විටමිනය පහසුවෙන් විනාශ නොවේ.

හාල් නිවුඩු, යිස්ට්, නොපාහින ලද ධාන්‍ය, මුං, කඩල වැනි ආහාරයට ගන්නා ලද ධාන්‍ය සහ පිට පොත්ත සහිත ගෙඩි වර්ග විශේෂයෙන් රටකපු, කොළපාට අලුත් එළවලු සහ පිකුදු වල විටමින් බී අඩංගු වෙයි.

අලුත් එළවලු සහ පලතුරු වර්ග විටමින් සී වලින් පොහොසත් ආහාර වශයෙන් බොහෝ විට සැලකෙන අතර පාරිසරික වෙනස් වීම් වලදී ලෙහෙසියෙන් වෙනස් වන සුලුය. එළවලු වියලීමේදී හා පරණ වීමේදී මුලින් එහි අඩංගු වී ඇති විටමින් සී ප්‍රමාණයෙන් බොහොමයක් නැතිවී යනු ලබයි. පැලවීමට ආසන්න මුං ඇට විශාල වශයෙන් විටමින් සී අඩංගු ලාභ සහ බහුලව ලබාගත හැකි ආහාර වර්ගයයි. දොඩම් යුෂ හා තක්කාලි යුෂ ළදරුවන්ට විටමින් සී ලබාදීමේදී හොඳම මාර්ගය වන අතර මේවා මුල් මාස දෙක ගත වීමෙන් පසුව කිරි සමග මිශ්‍ර කර ළදරුවන්ට ලබා දිය යුතුය.

ගර්භනී අවස්ථාවේදී විටමින් ඩී මව වරුන්ට හොඳින් ලබා දීම දරුවාගේ සංවර්ධනය සහ මවගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බෙහෙවින් හිතකර බව දැනට සොයා ගෙන තිබේ. පිකුදු, බිත්තර කහ මද, කිරි සහ බටර් විටමින් ඩී බෙහෙවින් අඩංගු ආහාරයි. එසේම විටමින් ඊ සහ කේශරි ස්වාභාවික වර්ධනයට අවශ්‍ය වන අතර අලුත් එළවලු වලින් සහ පළතුරු වලින් අපේ ශරීර යට ඉහත කී විටමින් වර්ග සපයනු ලබයි.

බැදීම, රෝස් කිරීම, හා පිළිස්සීම වැනි වියලි ක්‍රම, සහ වකුරෙන් තැම්බීම සහ වාෂ්පයෙන් තැම්බීම වැනි තෙත් ක්‍රමත්, සාමාන්‍යයෙන් කැම පිසීමේදී යොදා ගන්නා පොදු ක්‍රමයන් වේ. මෙයින් තෙත් ක්‍රමයන් පාවිච්චි කිරීමේදී එහි අන්තර්ගත පෝෂණ පදාර්ථයන් විනාශ වීම වියලි ක්‍රම හා සැසඳීමේදී එම ක්‍රමයන්ට වඩා සාපේක්ෂව ඉහළ යයි. වියලි ක්‍රමයන්ට අනුකූලව ආහාර පිසීමේදී ප්‍රෝටීන්, මේද හා කාබෝහයිට්‍රේට් විනාශ වී යාම නොසලකා හැරිය හැකි තරම් සුළුය. එළවලු තැම්බීමේදී සමහර ප්‍රෝටීන් වර්ග සහ බර්ජ වර්ග නැතිවී යන අතර තැම්බීම සඳහා යොදා ගන්නා ජලය ප්‍රමාණය අඩු කිරීමෙන් මෙසේ ඉවත්ව යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉතිරි කර ගත හැක. එහෙත් එළවලු වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේදී එළවලු වලින් නැති වී යන පෝෂණ ගුණය වකුරෙන් තම්බනවාට වඩා අඩුබව සඳහන් කළ හැකිය.

සහල් සේදීමේදී වැඩිපුර ජලය ප්‍රමාණයක් පාවිච්චි කිරීමේදී එහි අඩංගු විටමින් වර්ග

සේදී ඉවතට යාමට ඉඩ තිබේ. මේ නිසා සහල් පිසීමේදී සහ සේදීමේදී ප්‍රමාණවත් ජලය ප්‍රමාණයක් යොදාගත යුතු වන අතර ඉහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමෙන් පිසීමේදී ආහාර වර්ග වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් ආරක්ෂා කර ගත හැකිය.

ආහාර එක් රැස් කිරීම, වට ටෝරු සකස් කිරීම, ආහාර පිසීම හා ඒවා පවුලේ සාමාජිකයන් අතර බෙදා දීම බොහෝ විට ගෘහනියගේ වගකීමක් වේ. මුං ඇට කඩල වැනි ධාන්‍ය වර්ගත්, මුතුණුවන්න, ගොටු කොළ වැනි කොළ වර්ග සහ පළතුරු වර්ග බත් වෙලක්

-----  
පර්යේෂණ හා පුහුණුකිරීමේ නිලධාරිනී

**සමාජ සේවකලා විසිනි**

සමග එකතු කිරීම, ප්‍රෝටීන් හා ශක්තිය පමණක් නොව ශරීර යට අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝඇසිඩ් සහ විටමින් වර්ගද ලබාගත හැකිය. කෙසේවෙතත් වෙළෙඳ පොළේදී ඉහල පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර වර්ග මිළදී ගැනීමේදී බොහෝ විට වෙළෙඳ පොළේ පවතින මිළ හා එයට වැය කළ හැකි මුදල අතර තේරීමක් කිරීමට ගෘහනියකට අනිවාර්යයෙන් සිදුවේ.

හොඳින් පාහින ලද හාල් හා පිටි වැනි පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු උදරය පමණක් පුරවන ආහාර වෙනුවට ලාභයට ලබාගත හැකි කොළ වර්ග සහ එළවලු වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගත යුතුවේ. පරිප්පු, කඩල

දඹල සහ සෝයා බෝංචි වලින් තනන ලද ආහාර වර්ග උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත වන අතර ශරීරයට අවශ්‍ය කරන විවිධ ප්‍රෝටීන් වර්ගද ලබාදෙයි. හරක් මස්, එළුමස්, කුකුල් මස්, මාළු සහ බිත්තර වැනි සත්ව ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර වර්ග ඉතා අධි මිලෙන් යුක්ත වන අතර, මේ නිසා බොහෝ පවුල් වලට ඒවා ලබාගත නොහැකි වේ. මේ නිසා පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම පිණිස එළ දෙනුත්, එළුවන්, කුකුළන් කීප දෙනෙක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා කාන්තාවන් උත්සාහ කළ යුතු අතර මෙයින් අමතර ආදායමක් උපයා ගැනීමටද අවස්ථාවක් ඔවුන්ට සැලසෙනු ඇත. රජයේ දෙපාර්තමේන්තු හා සමාජ සුභසාධක සමිතිවල සහභාගිත්වයෙන් තරුණියන් සඳහා පෝෂණය හා සත්ව පාලනය කටයුතු පිළිබඳව පුහුණු කිරීමේ පාඨමාලාවන් කිහිපයක් පවත්වාගෙන යනු ලබන අතර, මේ කුඹුල් ජාතික සංවර්ධනය උදෙසා කාන්තාවන්ගේ සහභාගිත්වය වැඩිකර ගැනීමට අවස්ථාවක් සලසා දී තිබේ.

කාන්තාවන්ගේ සහභාගිත්වය ඉතාම අධිකව දක්නට ඇත්තේ ළදරුවන්ගේ පෝෂණ කාර්යයන් පිළිබඳවය. නොයෙකුත් මාධ්‍යයන් මගින් සමහර විට ළදරු කිරි නිෂ්පාදන ආයතනයන් පවා ළදරුවාට මවකිරි දීමේ වැදගත් කම පෙන්වා දෙමින් මවකිරි දීමේ වැදගත් කම පිළිබඳව කාන්තාවන් උනන්දු කරවනු ලබයි. විශේෂයෙන්ම මවකිරි ළදරුවන්ගේ වැඩිමට අවශ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් සමන්විත නියමිත සංයුතියකින් යුක්තවන අතර සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ විෂබීජයන්ගෙන්ද වියුක්තය. මේ නිසා අද වැඩ කරන කාන්තා

වින් පවා පවතින අවහිරතා නො තකා ළදරුවාට මවකිරි දීම කෙ රෙහි අවධානය යොමුකර තිබේ.

මෙලෙසින් බලන විට මුල් ගර්භනී අවස්ථාවේ සිට ළදරු වා පෝෂණය කරන මුල් කාලය තුළම මවගේ ආහාර වේල සංවර්ධනය කිරීම ගැන සැලකිලිමත් වීම අතිශයින් වැද ගත් වේ. උපතේදී ළදරුවා හොඳින් සංවර්ධනය වීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ගර්භාෂ ජේ තැන්පත් වීමට හා කිරි දෙන කාලයේ ප්‍රමාණවත් අන්ද මින් මවකිරි ඇතිවීම සහතික වීම සඳහා හොඳ ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳව මවවරුන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මිලෙන් අධික පෝෂණ දයක ආහාර ලබා ගත නොහැකි මව් වරුන් අඩුම වශයෙන් කිරි, අලුත් එළවළු, ධාන්‍ය හා පලතුරු ආහාර සඳහා හැනීමට උනන්දු විය යුතුය. සෞඛ්‍ය හොඳින් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පෝෂණ ක්‍රම අනු ගමනය කිරීම ගර්භනී කාල ජේදී කාන්තාවකගේ වැදගත්ම කාර්යය වන්නේය.

වත්මනෙහි කාන්තාවන්ගේ කාර්ය භාරය මවක හා ගෘහනී යක යන කාර්යයන්ටම පමණක් සීමා නොවේ. තමන්ගේ රටේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා උප කාරීවන නොයෙකුත් අංශයන්හි ඔවුන් නිරත වී සිටින අතර මෙ යින් වඩාත්ම කැපී පෙනෙන්නේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය කෙ රෙහි ඔවුන් දක්වන සහභාගීත් වයයි. ගොවි පලවල කම්කරු

වින් වශයෙනුත් ප්‍රධාන කෘෂි කර්ම පර්යේෂණ ආයතනන්හි අධ්‍යක්ෂිකාවන් වශයෙනුත් ආහාර නිෂ්පාදන කාර්යයෙහි ප්‍රධාන තැනක් උසුලන මා හො, දින් දන්නා කාන්තාවන් කිහිප දෙනෙක් ගැන මට මතක් කළ හැකිය.

ගොවිපලේ කාන්තාවන් පිරි මින් සහ උරෙන් උර ගැටී වැඩ කරනු ලබයි. විශේෂයෙන්ම වී ගොවිතැනෙහිදී බීම සකස් කිරි මේ සිට වී සහල් වලට පරිවර් තනය කිරීම දක්වා කාර්යාවලි ජේදී කාන්තාවන්ගේ සහභාගීත් වය දක්නට හැකි අතර පැලසිටු වීම, වල්නෙලීම වැනි කටයුතු ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඉටු කරනු ලබන්නේ කාන්තාවන් විසිනි.

එළවලු හා පලතුරු වගා කිරි මේදී ගෘහනීයන්ගේ සහභාගීත් වය ග්‍රාමීය පළාත්වලදී හොඳින් ම කැපී පෙනේ. අසල් වැසි යන්ට හා වෙළඳුන්ට වැඩිපුර එළවලු හා පලතුරු විකුණා අම තර ආදායමක් ඔවුනට ලබාගත හැකි අතර පවුලේ අයට අවශ්‍ය අලුත් එළවලු හා පලතුරු අඩු නිෂ්පාදන වියදමකින් ලබාගැ නීමටද හැකියාවක් මින් ලබා ගත හැකිය. එසේම එදිනෙද පරි හෝජනය සඳහා අවශ්‍ය එළවලු ලබාගැනීම කෙරෙහි වෙළෙඳුන් මත රඳා පැවතීමද මින් අඩුකර ගත හැකිය. කෙසේ වුවත් ජල පහසුව ඇති ඉඩම් අයිති කාන් තාවන් ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් වත් අඩුතරමින් වගා කිරීමට උත්සාහ කරන අතර මෙයින් එක් අතකින් ජාතික සංවර්ධන යට උදව් දීමක්ද වේ.

ජෑම, අව්‍යාජ, පලතුරු හා එළවලු වින් කිරීම වැනි ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදන කර්මාන්ත ශාලාවල ඇහිරීම හා සකස් කිරීම බො හෝවිට ඉටු කරනු ලබන්නේ කාන්තාවන් අතිනි. බොහෝ විට කාන්තාවන්ටම උරුම ලැදී යාවක් හා උනන්දුවක් පෝෂ ණය හා ආහාර සඳහා දක්නට ලැබෙන අතර මේ අංශයන් කෙරෙහි කාන්තාවන්ගේ සහ භාගීත්වය ලංකාවේ මෙන්ම පිටරටද පොදු ලක්ෂණයක් වේ.

කෘෂිකර්ම ක්ෂේත්‍රයේ වර් ධනය හා ප්‍රගතිය කෙරෙහි ඒ පිළිබඳ නව පර්යේෂණ කිරීම අත්‍යාවශ්‍යය. වත්මනෙහි කෘෂි කර්ම විශ්ව විද්‍යාලයන්ට කාන් තාවන්ගේ ඇතුල්වීමේ ප්‍රතිශතය ඉහළ ගොස් ඇති අතර ඔවුන් ඉතා ඉහළ මට්ටමකට තම අධ්‍ය යනය කර ඉතා උසස් පර්යේෂ යන්හි නිරත වී සිටිති. මේ සඳහා ඔවුන්ගේ සහභාගීත්වය සැලකිය යුතු තරම් ඉහළය මෙය අනාගතයේදී තවත් ධෙධ රයමත් කළ යුතුය.

නිවසේ පරිපාලනය හා පවුලේ සෞඛ්‍යය බොහෝ විට කාන්තාව වටා රඳා පවතියි. මේ නිසා කාන්තාවන් තමන් ගේ නිවස තුළ කරන සාමාන්‍ය කටයුතුවල ඇති වැදගත් කම තේරුම් ගත යුතු අතරම පැවරී ඇති ඒ ප්‍රධාන කාර්යයට හානි නොවන අන්දමින් බාහිර කට යුතු වලට සහභාගී වීමට කාන් තාවන් සිහි තබා ගත යුතුය.