එළවළු පසු අස්වනු තාක්ෂණය

අපේ එදිනෙද ආහාර වේල රසවත් කරගන්න වගේම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගන්නත් එළවළු අපට ඉතා වැදගත් වෙනවා. අප රටේ සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ නොයෙකුත් ප්‍රභේදයන්ගේ යුතු එළවළු බෝග වගා කරනවා.

ඒ කෙසේ වුවත්, සමස්ථයක් වශයෙන් ගත්තොත් අප රටේ නිෂ්පාදනය කරන එළවළු බෝගයන්ගෙන් 40% ක පමණ ප්‍රමාණයක් අපතේ යනබව සංඛ්‍යාලේඛන පෙන්වා දෙනවා. අස්වනු නෙලු අවස්ථාවේ ඉදන් පාරිභෝගිකයාට ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා මෙම අපතේ යෑම සිදුවෙනවා. මේ නිසා වන ආර්ථික හානිය සුළුපටු නැහැ. ලෝකයේ දියුනු රටවල් හා සැසදුවොත් එය ඉතා ඉහළ අගයක්.

මෙතරම් එළවළු ප්‍රමාණයක් අපතේ යෑමට බලපාන හේතු රාශියක් තියෙනවා.

අස්වනු නෙලාගැනීමේ පටන් පාරිභෝගිකයා අතට පත්වනතුරු සිදුකෙරන වැරදි පරිහරන ක්‍රම නිසා විශාල නිෂ්පාදන ප්‍රමාණයක් ඉවත දැමීමට සිදුවෙනවා. පසු අස්වනු හානි ලෙස අප හඳුන්වන්නේ මෙම තත්වයයි.

පසු අස්වනු හානි ඇතිවන මුලිකම අවස්ථාව ලෙස අස්වනු නෙලාගන්නා අවස්ථාව දක්වන්න පුළුවන්. මෙහිදී සිදුකරන මුලිකම වැරැද්ද තමයි නිසි අවස්ථාවේදී අස්වනු නෙලා නොගැනීම. ඒ විතරක් නොවෙයි වැඩි උණුසුමක් පවතින අවස්ථාවලදී අස්වනු නෙලා එකට ගොඩ ගසා තැබීමෙන් ඇතිවන තැම්බීම නිසාද එළවළු නරක් වන අවස්ථා බොහෝය. විශේෂයෙන් කොල එළවළු, කරපිංචා, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොල, ලීක්ස් වැනි වර්ගද දවල් කාලයේදී නෙලා ගැනීමෙන් හානි සිදුවෙනවා. (පිනී හිඳුනු පසු නෙලීම වඩාත් උචිතයි)

නියමිත මේරූ අවස්ථාවේදී එළවළු නෙලා නොගැනිමෙන් ද වැඩි ප්‍රමාණයක් අපතේ යනවා වගේම ළපටි අවස්ථාවේ අස්වැන්න නෙලාගැනීමෙන්ද කල්තබාගැනීම වෙනවා. වැඩිපුර මේරූ ඒවායේද ගුණාත්මය අඩු නිසා අපතේ යන ප්‍රමාණය වැඩියි. වැඩිපුර මේරූ ඒවායේ පෝෂණ ගුණයද අඩුයි.

කෙසේ වුවත් ගොවිපලේ සිට ඉලක්ක කරගත් වෙළඳපලට ඇති දුර අනුව අස්වනු නෙළාගන්නා අවධිය තීරණය කරන්න වෙනවා.

වෙළඳපල ඉතා කිට්ටුනම් තක්කාලි වැනි බෝගයක් (25% පමණ වර්ණය ඇතිවූ) නෙලාගැනීම වඩා යෝග්‍යයයි. එසේ නොවේ නම් රත්පැහැ ගැන්වෙන අවස්ථාවේදී නෙලාගත යුතුවෙනවා.

නිෂ්පාදන භාවිතය අනුවත් එළවළු නෙලාගැනීමේ අවධිය තීරණය කරන්න වෙනවා. සෝස් වැනි නිෂ්පාදන සෑදීම සඳහා නම් තක්කාලි රත්පැහැවූ අවස්ථාවේදී නෙලාගතයුතු වෙනවා. අච්චාරු වැනි නිෂ්පාදනවලට ගර්කින් ඉතා ළපටි අවස්ථාවේ නෙලාගත යුතුයි. සලාද සඳහා නම් මේවා තරමක් මේරූ අවස්ථාවේදී නෙලාගත යුතු වෙනවා.

එළවළු පසු අස්වනු හානි උග්‍ර කෙරෙන තවත් අවස්ථාවක් තමයි අස්වනු නෙලා ගැනීමේදී සිදුකෙරෙන හානි. නිවැරදි උපකරණ භාවිතා නොකිරීමත්, නොසැලකිලිමත් බව නිසාද පසු අස්වනු රෝගවලට පාත්‍රවන අවස්ථා බොහෝය.

ගොවි මහතුන් වැඩිදෙනෙක් කරන තවත් වැරදි දෙයක් තමයි නෙලාගත් අස්වැන්න අව්වේ ගොඩගසා තැබීම. එවිට ඒවා අව්වට පිලිස්සීමත් තාප උත්පාදනයත් වීම නිසා තැම්බීමට භාජනය වෙනවා.

නෙලු අස්වැන්න සෙවන ඇති තැනක තුනීකර තබා හැකි ඉක්මනින් ඇසුරුම් කිරීමට ගෙන යා යුතු වෙනවා. නෙලන අවස්ථාවේදීම ඇසුරුම් යොදා ගැනීමට හැකිනම් එය වඩාත් ප්‍රතිඵලදායකයි.

නැතිනම් අස්වනු නෙලීමටත් ඇසුරුම් පොළට ගෙනයෑමටත් පහසුවෙන් පරිහරණය කලහැකි ප්ලාස්ටික් භාජන යොදාගත හැකියි.

යොදාගන්නා ඇසුරුම් නිසාත් නිෂ්පාදන අපතේ යැවෙනවා. නොගැලපෙන ඇසුරුම් නිසා එළවළු නිෂ්පාදනවලට හානි සිදුවෙනවා.

පාරම්පරික වේවැල්කූඩ, දැල් මළු වැනි දෑ භාවිතා කිරීමෙන් කැපීම්, තැලීම්, පොඩිවීම් වන නිසා නිෂ්පාදන විනාශ වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ගෝනි, පොලිසැග් බෑග් වැනි දෑ ද ඇසුරුම් සඳහා යොදා ගැනීම සුදුසු නැහැ. ඒ නිසා එළවළු වර්ගය අනුව අනිවාර්යයෙන්ම ඇසුරුම් වෙනස් කල යුතු වෙනවා.

වම්බටු වැනි ලොකු එළවළු සඳහා විශාල ප්ලාස්ටික් බඳුන්ද, පතෝල, මුරුංගා, මෑකරල් වැනි ඒවාට දිගටි බඳුන්ද තක්කාලි සඳහා එකමත තැබිය හැකි නොගැඹුරු බඳුන්ද භාවිතා කළ යුතුයි. ඒවගේම එවැනි එළවළු පේලි දෙකකට වඩාඇසිරීමෙන් තැලීමට ඇති අවස්ථා වැඩි නිසා ඒ ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. බෝංචි, ලීක්ස්, ගෝවා වැනි එළවළුවලටත් ප්ලාස්ටික් කූඩා භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

එළවළු ඇසිරීමේදී ඒවා පිරිසිදු කර ඇසිරීමත් කල්තබා ගැනීමට ඉවහල් වෙනවා. තවද මඩ තැවරුනු අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීමද නරක් වු බෝග කොටස් තිබේ නම් ඒවාද ඉවත් කල යුතු වෙනවා. පසුව ඉදුණු ප්‍රමාණය, හැඩය, වර්ණය, ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කිරීම වැඩි මිලක් ලබාගැනීමට පිටුවහලක්.

කොල එළවළු ඉතා සුපරීක්ෂාකාරීව පරිහරණය කල යුතුයි. ඒවා රළු පරිහරණය, දැඩි සෙලවීම්වලින් තොර විය යුතුයි. වියලීම, හැකිලීම, කොල හැලීම, වලක්වා ගැනීමට නියමිත කාලාන්තරවලට වරක් වතුර ඉසීම කල යුතු වෙනවා.

එළවළු ප්‍රවාහනය පසු අස්වනු හානි විශාල ලෙස ඇතිවන ක්‍රියාවලියක්. ගොවිපලේදී නෙලා ගන්නා අස්වැන්න වෙළඳපල දක්වා ගමන් කරන අතර වාරයේදී අප අතින් කෙරෙන වැරදි බොහොමයක් නිසා නිෂ්පාදන විනාශ වෙනවා.

ප්‍රවාහන වියදම් අවම කර ගැනීමට සමහරුන් එළවළු තොග එකවර ප්‍රවාහනය කර ගැනීමට ඇසුරුම්වලට දරාගන්න බැරි ප්‍රමාණයක් තද කරමින් පුරවනවා. මේ නිසා නිෂ්පාදනයෙන් විශාල ප්‍රමාණයක් තැලීම්, පොඩිවීම්, පිපිරීම් හා පළුදුවීම්වලට භාජනය වීමෙන් ඉවත දමන්න සිද්දවෙනවා.

ඒ විතරක් නොවෙයි මේ විදිහට පුරවගන්න එළවළු අස්වැන්න ප්‍රවාහනය සඳහා එකමත එක ගොඩ ගහනවා. ඒ නිසා ඇතිවන අධික උෂ්ණත්වය නිසා යට තියෙන එළවළු තැම්බෙනවා. ඒ මදිවට මිනිස්සු මේවා උඩ ඇවිදිනව වගේම වාඩිවෙලත් යනවා.

එළවළු ප්‍රවාහනය සඳහා බොහෝ විට යොදාගන්නේ විවෘත වු වාහන. මේ නිසා වැඩි ප්‍රමාණයක් අව්වට පිලිස්සීමෙනුත් හානි වෙනවා. ඒ වගේම වැස්සට තෙමෙනවා. අවසානයේ එම එළවළු වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉවත දමන්න වෙනවා. සිල්ලර වෙළඳපොලේදී බොහෝ විට එළවළු අව්වට නිරාවරණය වෙනවා. එමගින් වේලීම සිදුවෙනවා පමණක් නොව මේරීම සිදුවන වේගයත් ඉක්මන් වෙනවා.

මේ නිසා එළවළු සුදුසු ඇසුරුම්වල දරාගතහැකි ප්‍රමාණවලින් අසුරා අව්වට නිරාවරණය නොවු වාතාශ්‍රය සිදුවන වාහනවල ප්‍රවාහනය කිරීමෙන් හානි වන ප්‍රමාණය අඩුකර ගත හැකියි. නොඑසේනම් නොදියුණු සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවලම එල්බගෙන සිටියහොත් වර්තමානයේ වන මෙම නාස්තිය අනාගතයේදි දෙගුන තෙගුන වනබව ස්ථිර වශයෙන්ම කියන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අස්වැන්න නෙලීමේ පටන් අවසානය දක්වා නිවැරදි පරිහරනය මගින් දැනට අපතේ යන එළවළු අස්වැන්නෙන් 30% ක ප්‍රමාණයක් අවම කරගත හැකි වෙනවා. ඒ තුලින් නිෂ්පාදන ගුණාත්මයද රැකෙන නිසා ඒවා වැඩි මිලකට අලෙවිකර ගැනීමෙන් වැඩි ආදායමක් ද ලබාගත හැකි නිසා ගොවියාට සරුසාර හෙට දිනකට එය මහත් පිටුවහලක් වන බව නිසැකවම සඳහන් කරන්න පුළුවන්.