

ගෘහණියන්ට එළි පාලනයෙන් අත්වැලක්



ප්‍රකාශනය
මාතව් සම්පත් සංවර්ධන අංශය
සත්ව නිෂ්පාදන හා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
ගැටමේ, පේරාදෙණිය
කෘෂිකර්ම හා උග්‍ර සම්පත් අමාත්‍යාංශය

L/203 නැවත මුද්‍රණය 2009

ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

9. බිම සඳහා පිරිසිදු ජලය සැපයිය යුතුය. හාල් සේදූ වතුර හා පරිස්‍ර සේදූ වතුර නැවුම්ව හා පිරිසිදුව බිමට ලබාදීමත් ඉතා හොඳය.

එළි පාලනයේදී සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු

1. ශීත දේශගුණයෙන් හා වර්ෂාවෙන් ආරක්ෂා කරගත යුතුය.
2. ප්‍රමාණවත් ඉඩ ප්‍රමාණයක් ලබාදිය යුතු අතරම එහි බිම වියළි විය යුතුය. ඔබ සතු බිම් ප්‍රමාණය හා පහසුකම් සලකා ඔබගේ පළාතේ පශු වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුව එළි නිවාස සකස් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
3. වැසි කාලයේදී කෙන් කෘණ වර්ග හෝ රනිල විශාල ප්‍රමාණයක් ලබා නොදිය යුතුය. වියලුනු කොළ වර්ග දීම වැදගත් වේ.
4. සුදුසු එළි වර්ගය තෝරා ගැනීමටත් පාලනක්‍රම පිළිබඳවත් මුලින්ම පශු වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ සත්ව සංවර්ධන උපදේශකවරයාගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.
5. නිවසේ ඉතිරි වී ඇති බත්, එළවන් සඳහා ආහාරයට දෙන්නේ නම් කුඩා ප්‍රමාණවලින් ලබාදිය යුතුය. වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා දීමෙන් ඇති වන තත්වය මාරාන්තික බැවින් බත් වැඩිපුර දීම ඔබ විසින්ම ඔබේ එළවා මරා ගැනීමකි.
6. ඔබ එළවන් මහා පරිමාණයෙන් ඇති කරන්නේ නම්, සත්ව කාණ්ඩ අනුව ඔවුන් වෙත වෙනම කොටුවල ඇති කළ යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස පැටවුන් වෙතම කොටුවක කිරි දෙන එළිවිටියක් වෙතම කොටුවක ආදී වශයෙන්.
7. ගවයන්ගේ පතු හැලීම නොකඩවා සිදු කරන්නේ නැතිනම් ගවයින් හා එළවන් එකට හෝ එක ලග ඇති කිරීම සුදුසු නොවේ.

8. එක් ආහාර වර්ගයක සිට වෙනත් ආහාර වර්ගයකට මාරු කිරීමේදී ජීරණ ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කෙරේ. එබැවින් ආහාර වෙනස් කිරීම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කළ යුතුය.

9. මධ්‍යාවන් හා මැක්කන් ශරීරයේ සිටිනම් ඔවුන් සඳහා ප්‍රතිකාර කළ යුතුය.

10. එන්නත් කරන කාලය තුළ එළි රෝග සඳහා එන්නත් කිරීම් සිදු කළ යුතුය.

11. කුටුම්භ පවති නම් ඒවා ඉතා ඉක්මනින් පිරිසිදු කර ඖෂධ ගැල්විය යුතුය. කුටුම්භවලට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර නොකළහොත් පිට ගැස්ම සෑදී සත්‍ය මිය යා හැක.

එළවන්ගේ සෞඛ්‍ය හා එන්නත් පිළිබඳ උපදෙස් ලබාගැනීම සඳහාත් අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම සඳහාත් පළාතේ පශු වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

ගෘහණියන්, මැණියන්,

අමතර ආදායම් ලබන්න. වියදම් නොදරා ජීවන බර සැහැල්ලු කර ගන්න. කුඩා හුම් ප්‍රමාණයකින් වැඩි ලාභ ලබන්න ඔබත් එළි පාලනයේ නිරත වන්න. රටේ සෞඛ්‍යමත් භාවය සඳහා මුලික වන්නේ ඔබේ පවුලේ සෞඛ්‍යයයි.

ඔබගේ විවේක කාලය එළවන් ඇතිකිරීම සඳහා යොදාගැනීමෙන් සිදුවන ආර්ථික සංවර්ධනය තුලින් පවුලේ දියුණුව සලසා ගන්න.

එළි පාලනයේදී ලැබෙන වාසි මොනවාදැයි ඔබ දන්නවාද ?

1. එළි කිරි ගුණාත්මයෙන් ඉතා ඉහළය. එසේම ලුණු සඳහා ඉතා හොඳ පෝෂණීය ආහාරයකි.
2. එළවන් ඉතා ඉක්මනින් වර්ධනය වී කෙටි කලකින් පැටවුන් බිහිකරයි. දේශීය එළවන් වසර 1 1/2 කදී පැටවුන් දැමීම ආරම්භ කරන අතර, මාස 9-10 දී නැවතත් අභිජනනය සඳහා සුදුසුවේ. මෙහිදී වැඩිපුර පැටවුන් බිහිවුවහොත් ඔවුන් විකිණීමෙන් අමතර ආදායමක් ලබා ගත හැක.
3. එළි මස්වල ඉතා ඉහළ ප්‍රෝටීන හා විටමින් ප්‍රමාණයක් පවතී. (ප්‍රෝටීන 21.4%, මේදය 3.6%, විටමින් 1.1%) එළි මස් කිලෝ 1 ක් රු. 260/- පමණ වේ. එළි අක්මාවේ ඉතා ඉහළ විටමින් බී 12 ප්‍රමාණයක් පවතී. අනවශ්‍ය පිරිමි සතුන් විකිණීමට හෝ ගෙදර පරිහෝජනය සඳහා යොදා ගත හැක.
4. එළි පොහොර ඉතා හොඳ පොහොරකි. එක්තරා ප්‍රස්ථා පිරුළකින් කියැවෙන්නේත් 'ගව පොහොර ලබන වසරට, එළි පොහොර මේ වසරට' යන්නයි. එයට හේතුව එළි පොහොර ඉතා ඉක්මනින් ජීරණය වී

බෝග වගාවන් සඳහා යොදා ගත හැකි ය. එක් එළවකුගෙන් වසරකට පොහොර වොන් 0.5-0.7 ප්‍රමාණයක් ලබාදේ.

එළි පොහොරවල නයිට්‍රජන් 2.4 % ද, පොස්පරස් 0.88 % ද, පොටෑසියම් 1.99 % ද, අඩංගුවේ. එබැවින් බෝග වගාවන් හා ගෙවතු වගා සඳහා ඉතා සාර්ථකව යොදා ගත හැකි අතර, කෘත්‍රීම පොහොර සඳහා මුදල් වැය කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ.

5. ඔබගේ ලුණුගේ විවේක කාලයෙන් බිඳක් එළි පාලනය සඳහා යොමු කරවීමෙන්, ඔවුන්ගේ විවේකයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකිවා සේම ඔවුන්ගේ අධ්‍යත කටයුතු සඳහා ද, සත්ව පාලනය උපකාරී විය හැක. එසේම ඔවුන්ගේ වයසට නොගැලපෙන විනෝදාංශ කෙරෙහි යොමු වීම වැලැක්වීමටත්, වගකීමක් දැරීම පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත් මහඟු අවස්ථාවක් ද වේ.
6. එළවන්ගේ සම් නොයෙකුත් සම් භාණ්ඩ නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගත හැක.

එළිකිරි වල වැදගත්කම

1. ඉතා පහසුවෙන් ජීරණය වන ආහාරයකි.
2. සමහර කිරි වර්ග පානය කළ විට පාචනය වැනි තත්ව ඇති විය හැකි නමුත් එළි කිරි මගින් පාචන තත්වයක් ඇති නොවේ.
3. එළි කිරි කි විසුම් යාම, සෙම් රෝග වැනි ආසාත්මිකතාවයන් ඇති වීමට හේතු කාරකයක් නොවේ.
4. එසේම එය සෙම්ප්‍රතිශාල, ඇසුම් හා බඩවැල් ආශ්‍රිත කුටුම්භ ආදී රෝග තත්වවලට ඉතා හොඳ ඖෂධයකි.

5. අනෙකුත් කිරිවලට වඩා වැඩි ප්‍රෝටීන හා බන්ජ ප්‍රමාණයක් එළි කිරිවල පවතින බව පහත වගුවෙන් ඔබට දැක ගත හැක.

කිරිවල සංයුතිය

කිරි වර්ගය	මේදය	ප්‍රෝටීන	යීනි	බන්ජ
එළිකිරි	4.8	2.8	4.6	0.74
මිනිකිරි	6.8	3.9	4.9	0.70
එළි කිරි	4.9	4.3	4.1	0.89
මව් කිරි	3.55	1.52	6.5	0.45

6. එළි කිරි ඉතා ඉක්මනින් ජීරණය වන අතර හොඳින් උතුරුවා ගත් පසු ඔබටා කර තැබීමට ද හැක.

ඔබ එළවන්ට ආහාර වශයෙන් ලබා දෙන්නේ මොනවාද ?

එළවන් පාලනය කරනු ලබන ක්‍රමය මත දෙනු ලබන ආහාර රඳා පවතී. එනම් නිදැල්ලේ උලා කැමටත් අඩි සියුම් ක්‍රමයටත් දිගේලි ක්‍රමයටත් හා සියුම් ක්‍රමයටත් වශයෙන් එළවන් පාලනය කළ හැකි අතර ඒ ඒ අවස්ථා අනුව ආහාර දීම වැදගත් වේ.

ගෘහණියන්,

එළවන් අඩු සංඛ්‍යාවක් ඇති කරන්නේ නම් දිගේලි ක්‍රමය යොදා ගත හැක. එහිදී ආහාර සෙවීමේ ප්‍රශ්නය තරමක් දුරට මඟහරවා ගත හැකි බැවින් කෘෂි අතුරු නිෂ්පාදන/නැවුම් කෘෂි; සාන්ද්‍ර ආහාර (ප්‍රෝටීන මේද අධිකය) ආදිය එළවන්ට දෙන ආහාරවල අඩංගු කළ යුතුය.

දිය යුතු සම්පූර්ණ ආහාර ප්‍රමාණයක් සාන්ද්‍ර ආහාර ප්‍රමාණයක් එළවන්ගේ වයස අනුව වෙනස් විය යුතුය. එසේම එළවන්ගේ තත්වය හා පාලනය කරනු ලබන අරමුණ අනුව ද ආහාර වෙනස් විය යුතුය.

උදා: ගර්භණී අවස්ථාවේදී; කිරිදෙන අවස්ථාවේ හා පට්ටි සේවාවල යෙදවීමේ දී; වයස තත්වය අනුව

ගෘහණියක ලෙස ඔබට ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග මෙසේ දැක්විය හැක.

1. මුළුතැන්ගෙඩි අපද්‍රව්‍ය
ඉවත් කරන එළවළු වල කොටස්, පලතුරු පොකු, කඩිලවල පොකු, මුං ඇට බඩ ඉරිඟු, කුඩා ධාන්‍ය කොටස්, පොල් රොඩු හා හාල් කැබලි ආදිය
2. කෘෂි අතුරු නිෂ්පාදන
කෘෂි බෝග සහිත ගුම්පයක් පවති නම් බෝග අවශේෂ යොදාගත හැක.
3. කොස් ශාකයේ අතු සහ කොළ; ග්ලිසීඩියා; වැඩුස්; පොල් කොළ අතු, සෙස්බේනියා ආදිය
4. නේපියර්, ගිනි හා බැල් ආදී කපා දෙනු ලබන කෘෂි ස්ට්‍රොසැන්තස් වැනි ලෙහිසුම්නොසේ කුලයේ ශාක කොටස්.
5. ලප්ටි කල් ගෙඩි කැබලි, කෙසෙල් බඩ, කෙසෙල් මුව, කෙසෙල් ලෙලි පොකු, දිය හැකි අතර සියඹලා ඇට පෙහෙන්නට හැර අඹරා දිය හැක.
6. ඔබගේ නිවස අසලම සත්‍යා දිගේලි ප්‍රායෝගික තබා ගැනීමෙන් විවිධ ආකාරයේ ආහාර ලබා දිය හැකි අතර එමගින් ආහාර සොයා ගැනීමට ඇති අපහසුතාවය අවම කරගත හැක.
7. ගර්භණී හා කිරිදෙන එළිවිටියන්ට ප්‍රෝටීන හා බන්ජ මිශ්‍රණ වැඩි ප්‍රමාණවලින් ලබාදිය යුතුය. මේ සඳහා සහල් නිවුඩු හා පොල් පුත්තක්කු 6:4 අනුපාතයේ මිශ්‍රණයක් දිය හැක.
8. පොල් කටුවක බහාලූ පුණු හිස මට්ටමෙන් එල්ලා තැබීමෙන්, ඔවුන්ගේ බන්ජ අවශ්‍යතාවය සපුරා දිය හැක.