

පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණය පරිසර සංරක්ෂණයේම අංගයකි

මිරිස් සමරසූරිය ජාතික සම්බන්ධීකාරක
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජගත් පරිසර පහසුකම් සුළු මූල්‍යාධාර වැඩසටහන

ජගත් පරිසර පහසුකම් සුළු මූල්‍යාධාර වැඩසටහන ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කරන ලද්දේ 1994 වසරේදී ය. ඉන් ප්‍රථම හා පරිසරය අතර සහජීවනයක් ගොඩ නගමින් පරිසර සංරක්ෂණ ක්‍රියාදාමයේදී සිවිල් සංවිධාන ශක්තිමත් කිරීම සිදු කෙරෙයි. ප්‍රධාන තේමාවන් 5 ක් යටතේ එනම් ජෛව විවිධත්වය, දේශගුණික විපර්යාස, භූමිභාගයනය, ජාත්‍යන්තර ජලාශ. හා දිගුකල් පවතින කාබනික දූෂක යන ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි මූලිකත්වය ලබා දෙයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රථමයේ දැනුම හා අකල්ප ගොඩ නැගීම, ධාරිතා වර්ධනය යන ඒවා තුළින් පාරිසරික යහපැවැත්ම ගොඩ නැගීම අපගේ අරමුණ වී ඇත.

මෙම ව්‍යාපෘතිවලින් අතිශයින්ම වැදගත් අංශයක් වන්නේ ජෛව විවිධත්වයයි. ජෛව විවිධත්වය ගෝලීය පැවැත්මට මෙන්ම මානව ජන සමාජයේ පැවැත්මට ද අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. විශේෂයෙන්ම මිනිසාගේ කටයුතු පවත්වාගෙන යාමට ජෛව විවිධත්වය තුළින් විශාල සේවාවක් සිදුවන අතර ආහාර හා නිරෝගීබව රැක ගැනීමේදී සම්පූර්ණයෙන්ම යැපීමට සිදුවන්නේ ජෛව විවිධත්වය මතය.

ලෝකයේ ආහාරමය වශයෙන් වැදගත් වන පැළෑටි විශේෂ 90,000 ක් පමණ ඇතැයි කියැවේ. එමෙන්ම එවායින් බහුලව මානව පවුල තුළ භාවිත වන පැළෑටි විශේෂ 15,000 ක් පමණ හඳුනා ගෙන ඇත. ලෝකයේ ජීවත්වන ජනයාගෙන් වැඩි දෙනෙකුගේ කුසගිනි නිවීමේ වගකීම ඇත්තේ මෙම පැළෑටි හා අනෙකුත් මත්ස්‍ය ආහාර මතය.

මේ නිසා ජගත් පරිසර පහසුකම් සුළු මූල්‍යාධාර වැඩසටහනේ ව්‍යාපෘතිවලින් වැඩි අවධානයක් යොමු කොට ඇත්තේ ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය, තිරසර භාවිතය හා ඊට අදාළ සාම්ප්‍රදායික දැනුම වර්ධනය මෙන්ම උචිත තාක්ෂණික ක්‍රමෝපායයන් දිරි ගැන්වීම උදෙසාය. මෙහිදී කෘෂිකාර්මික ජෛව විවිධත්වය කෙරෙහිද විශේෂ අවධානයක් දක්වන්නේ මුලින් සඳහන් කළ පරිදි සාගින්නට සහ නිරෝගීබව තුරන් කිරීමට ඉන් විශේෂ දායකත්වයක් ලැබෙන හෙයිනි. භූමිභාගයනය හා කාන්තාරීකරණය ද කෘෂිකාර්මාන්තයේදී හා ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ද දැඩි බලපෑමක් එල්ල කරන පරිසර හේතූන්ය.

ලෝකය පුරා මිලියන 500 ට අධික ගොවිපවුල් ප්‍රමාණයක් කෘෂිකාර්මාන්තයේ නියැලෙමින් ආහාර නිෂ්පාදනය කරයි. මෙම පවුලේ ගොවිපොළ(Family Farm) ආහර සුරක්ෂිතබව, තිරසර ග්‍රාමීය සංවර්ධනය, උෂ්ණත්වයේ, වර්ෂාපතනයේ, භූ ලක්ෂණ සහ පස යන ඒවායේ පුළුල් විවිධතාව ලංකාව තුළ විශාල වෙනස්කම් සහිත පරිසර පද්ධති බිහිවීමට සහ ඒවා ජෛව විවිධත්වයෙන් පොහොසත් වීමට හේතු වී තිබේ. කෘෂිකාර්මික අතින් ආහාර බෝග විවිධත්වයක් ද පෙන්නුම් කරන්නේ ඒ අනුවමය. ආහාර, පෝෂණය හා නිරෝගී බව රැක ගැනීමට එය පිටුබලයක් වී ඇත. ධාන්‍ය රනිල, අල සහ පලතුරු. එළවළු මෙලෙස විවිධාංගීකරණය වෙමින් දේශගුණික හා භූ ලක්ෂණ පවුලේ ගොවිපොළ තුළ පුළුල් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික වි ප්‍රභේද 4000 ක් පමණ ජාන සම්පත් මධස්ථානයේ සංරක්ෂණය කොට තිබේ. නමුත් මේවායින් බොහොමයක් (30) ක් ක්ෂය වී ගිය (Land Race) ඒවා සේ සැලකේ. මෙම පාරම්පරික වි ප්‍රභේද පහත රට වියළි කලාපය, තෙත් කලාපය හා අතරමැදි කලාප උඩරට දක්වා විවිධත්වයකින් යුතුව පැතිර ගොස් තිබේ. සහල්, බඩ ඉරිඟු, සෝගම් සහ මීලට් ඇතුළත් ධාන්‍ය වර්ග 5300 ක් පමණ ජාන සම්පත් බැංකුවේ සංරක්ෂණය කොට තිබේ. ඉන් සියයට එකක් වනජමය ධාන්‍ය විශේෂ වෙයි. මෙම සංවිච්චලීන් 30%-70% නැවත වගාකළ නොහැකි වන සේ ක්ෂය වී තිබේ.

විලවළ සහ පළතුරු විශේෂ ද වලෙසමය. විවිධ ගුණ සහ විවිධ රසයෙන් යුතු විශාල විවිධත්වයක් සහිත මේව ජනයාගේ ජීවන පැවත්ම දරා සිටින ආහාරය.

වගා නොකළ ආහාර බෝග විශාල ප්‍රමාණයක් අපේ ජනසමාජය තුළ ආහාරමය වශයෙන් භාවිතයට ගනී. මේවා වනජ ආහාර ලෙස සැලකේ. බොහෝ සෙයින් වනාන්තරය හෝ ජලජ පරිසර පද්ධතිය සමග කාලාන්තරයක් තිස්සේ පරිහරණය කිරීමෙන් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ඒ පිළිබඳ දැනුම ගලාගෙන විත් තිබේ. මෙය ජෛව විවිධත්වය සම්බන්ධයෙන් පාරම්පරික දැනුමේ ඇති සුවිශේෂතාවයයි. ජෛව සම්පත් පරිහරණය සම්බන්ධයෙන් මනා ඉහළ දැනුමක් ඇති ආසියානු කාන්තාවන් අතර පරම්පරා දැනුම මෙහිදී විශේෂත්වයක් ගනී. ඔවුන් ආහාර හා ඖෂධමය වශයෙන් වැදගත්වන පැළෑටි විශාල ප්‍රමාණයක් හඳුනන හා ඒවා සමග ගනුදෙනු කරන පුරුද්දක් ස්වභාවයෙන්ම ලැබී තිබේ. මේ නිසා කාන්තාවන් ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණය, තිරසර භාවිතය පමණක් නොව මානව ආහාර සුරක්ෂිතතාව සම්බන්ධ වගකීමේ දී පුළුල් කාර්යභාරයක් ඉටු කොට ඇත. ඔවුන් විවිධ ක්‍රම ඔස්සේ තම ආහාරවේල පරිපූර්ණය කරමින් පවුලේ පෝෂණය ඉහළ දැමීමට සමත් පෝෂණ වේදීන් බවට පත්වන්නේ ජෛව විවිධත්ව සංරක්ෂණයට ද සුවිශාල ලෙස කැපවීමෙනි. තම ගෙවත්තේ ඇති පැළෑටි නාව හඳුනන ඔවුන් ආහාර පමණක් නොව ඖෂධ කෙරෙහිද මනා විශේෂඥතාවක් හිමි කර ගෙන ඇත.

සාම්ප්‍රදායික ආහාර තාක්ෂණය වැදගත්වන්නේ මෙම පසුබිම තුළය. සොබාදහම තුළ විවිධතාවයෙන් හටගන්නා දේවල් තමන්ගේ යහ පැවැත්ම උදෙසා උචිත පරිදි සකසා ගැනීම මිනිසාගේ පාරම්පරික පුරුද්දයි. මෙහිදී වසර දහස් ගණනක් ආහාර සම්බන්ධයෙන් දියුණු කළ දැනුම ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය. ඒ අද අප සකසා ගන්නා ආහාර දිරිස කාලයක් ජන සමාජය තුළ පර්යේෂණයට ලක්වූ ඒවා වීම නිසාය. විබැවින් සාහිත්‍ය හා ලෙඩරෝග ජයගනිමින් මානව සමාජයේ විකාශනය කෙරෙහි ජෛව විවිධත්වය දක්වා ඇති දායකත්වය අප නිවැරදිව වටහා ගත යුතුය.

සොබාදහමෙන් අප නෙලන සමහර ආහාර කෙලින්ම ආහාරයට ගත නොහැකිය. ඒවායේ මත්වීම, විස වීම අසාත්මිකතාව ඇතිවීම, දිරවීමට අපහසුවීම සහ ආහාරයට ගැනීමෙන් මිය යන බොහෝ වනජ ආහාර පාරම්පරික දැනුමට අනුව විස නොවන ලෙස සකසා ගැනීමට ඉතා උසස් මට්ටමේ උපායන් යොදා ගෙන තිබේ. විද්‍යාත්මකව බලන කළ ඒවා සියයට සියයක්ම සාර්ථකය. එමෙන්ම විවිධ මට්ටම්වල එනම් කුඩා දරුවන්ට, මහලු අයට, ගැබ්ණි මව්වරුන්ට, රෝගීන්ට විවිධ ආකාරයෙන් ආහාර සකසා දීමේ දී අනුගමනය කොට ඇති විධික්‍රම නූතන විද්‍යාවට පවා හසුකර ගැනීමට නොහැකි තරම් විශිෂ්ට තලයක තිබෙන බව අප අමතක නොකළ යුතුය. ආහාර සුලබතාව නිරෝගී සුවයට මනාව ගලපා ගත් අපේ පැරණි මුතුන්මිත්තෝ දවසේ වේලාවල් අනුව ගත යුතු ආහාර වර්ග කොටගෙන අනුභව කළ බව ද ඔබට සිහිපත් කළ යුතුය.

අපේ පාරම්පරික කුස්සිය සුවිශේෂ ක්‍රියාගාරයක් බඳුය. පාරම්පරික ඉවුම් පිහුම් උපකරණ නිසා අපේ කාන්තාවන්ට මනා ශරීර සුවතාවයක් ලැබිණි. වංගෙඩිය සහ මෝල් ගස, මිරිස්ගල, පෙහේරය, මන්නය, කුරක්කන් ගල වැනි දේවල් පලර්හරණයෙන් ස්ථුලබව නැති කර ගැනීමේ සිට බොහෝ සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක වාසි අත්පත් කර ගැනීමට හැකි විය. කාරණය ඇත්තේ මේ නිසා කාන්තාවන්ට විශාල වැඩ කොටසක් ද පැවරී තිබීමයි. නිවසක ඇති දෛනික කාර්යයන්ගෙන් සියයට 90 ටත් වැඩි කාන්තාවන් විසින් දරා සිටීම සමාජ සාධාරණය බිඳ දමන්නක් බව ද ඒ සමගම සිහිපත් කළ යුත්තකි.

කෙසේ වෙතත් අද වේගයෙන් ක්ෂණික ආහාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම නිසා නිවාස තුළ තිබුණු මෙම විද්‍යාත්මක ආහාර නිෂ්පාදනයේ උරුමයන් අපෙන් ගිලිහී යයි. මේ නිසාම පවුල් පිටින් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වී අනවශ්‍ය ලෙස රෝහල්වල කාලය කා දැමීම හා මිල මුදල් නාස්ති කරමින් අතාර්කික ජීවන රටාවකට යොමුවීම ගැන අප කල්පනා කළ යුතුව ඇත. අනෙක් අතට ආහාර කල්තබා ගැනීමේ තාක්ෂණය මෙන්ම කල්තබාගත් ආහාර නැවත සුදුසු පරිදි පිස ගැනීමේ තාක්ෂණය ස්වභාව ධර්මයට සමාන්තරව සිදු කිරීමෙන් වස විසවලින් බැහැරවීමට නිරායාසයෙන්ම ඉඩ ලැබෙනු ඇත. ඒ සියල්ල පවුලට විශ්වාසනීය ආහාර සම්ප්‍රදායක් නිර්මාණය කර ගැනීමට පසුබිම් වූ සාධක බව අප අමතක නොකළ යුතුය.

නියඟලා අල ආහාරයට නොගත යුතුබව මුළු සමාජයම දැනී. එය එසේ දැන ගත්තේ ඉතිහාසයේ යම් දවසක ඒවා ආහාරයට ගෙන ඇති වූ අහිතකර අත්දැකීමක් මත විය හැකිය. එබැවින් සමහර විස අල වර්ග තම්බා ජලය ඉවත්කොට වෙනත් දෑ සමග මිශ්‍ර කොට යළි පිස ගැනීමෙන් ආහාරයට ගත හැකිය. එමෙන්ම මඩු වැනි මත්වන ආහාරයක් ගෙඩි පළා, වියළා, මඳ ලබාගෙන, නැවත ජලයේ පොඟවා. පිරි කොටා එම පිරි කබලේ බැද, පිරිටු,තලප, රොටි සාදා ගනී. පිසින විටදී මුරංගා කොළ සහ පොල් එකතු කරයි. මෙලෙස සාදාගත් මඩු ආහාර කුසගිනි නිවන රසවත් ආහාරයක් මෙන්ම දියවැඩියා රෝගයට අතිශයින්ම නිසි ප්‍රතිකාරයකි. මෙම පර්යේෂණය ඉතිහාසයේ වසරක් කීයක් තිස්සේ සිදුවන්නට ඇද්ද?

මෙවැනි නිදසුන් දහස් ගණන් අප සමාජය තුළ ඇත. එබැවින් පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණය කිසියම් ජන සමාජයකින් වැළඳීයාම යනු එම සමාජයට සිදුවන විශාල පාඩුවක් නැතහොත් එම සමාජයේ සෝදා පාලුවට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් සේ අප සැලකිය යුතුය. මේ නිසා මෙම දැනුම හා තාක්ෂණය සමාජ භාවිතාවක් ලෙස මතු පරපුරට උරුමකොට දීම අප විසින් කළ යුතුය. අද වෙළෙඳපොළකරණය වූ හුසුදුසු ආහාර සමුදායකින් මානව පවුල වසා ගනිද්දී පැන නගිනි දහසක් සෞඛ්‍ය ගැටළු විසඳා ගැනීමට එය මාර්ගයක් වනු ඇත. එමෙන්ම නොමිලේ ලැබෙන බොහෝ ආහාර නිසි පරිදි පරිභෝජනයට අප පෙළඹෙන්නේ නම් ආර්ථික වශයෙන් ද විශාල සහනයක් ලැබේ. එය මිනිසා සහ පරිසරය අතර සහජීවනය ගොඩ නැගීමට ද ඉහළ පදනමක් සපයනු ඇත.

අපට යළි ඉතිහාසයට යාමට නොහැකි බව බොහෝ දෙනාගේ අදහසය. නමුත් ඉතිහාස වටිනාකම් කාලය අනුව ගලපා ගැනීම කළ හැකිය. ලෝකයේ බොහෝ රටවල සාම්ප්‍රදායක වටිනාකම් නැති කොට ගෙන නොමැත. සංවර්ධනය සමග ඒවාද ඉදිරියට ගෙනයයි. මේ නිසා අප කළ යුත්තේ මෙම ස්වභාවික පෝෂණීය ආහාර භාවිතය උෂ්කර බව සිතා බැහැර කිරීම නොව, ඒවා නව තාක්ෂණයට අනුව සකසා ගනිමින් අනාගතයට රැගෙන යාමය.