

සහභූ ප්‍රවණතා

අර්ථික දියුණුව සමග අප ගේ සාම්ප්‍රදායික ධාන්‍ය සහ එළවළු ප්‍රමුඛ ආහාර වට්ටෝරුව මස් මාංශ ප්‍රමුඛ ආහාර වට්ටෝරුවක් බවට පරිවර්තනය වෙමින් පවතී. දැන් ලෝකයේ ඒක පුද්ගල මස් පරිභෝජනය 1950 දී මෙන් දෙගුණයක් දක්වා වර්ධනය වී ඇති බව සංඛ්‍යා ලේඛන පෙන්වයි. ඕනෑම සංග්‍රහයක දී, උත්සවයක දී මස් හා මස් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන් මූලිකත්වය ගෙන ඇති බවක් දක්නට ඇත.

මෙම අධික මාංශ අනුභවය සහ එම අවශ්‍යතාව පිරිමසා ගැනීම සඳහා කුඩු කරන ලද ගවයන්, එළුවන්, ප්‍රාන්, කුකුළන් ආදී සතුන් ඇති කීරීම මිනිසා ගේ සෞඛ්‍යයට, ආර්ථිකයට මෙන් ම පරිසරයට ද

උග්‍ර තර්ජනයක් වී ඇත. කෘත්‍රීමව සකසන ලද හෝමෝන විටමින්, ප්‍රතිජීවක සහ ආහාර දෙමින් කෙටි කාලීනව සකසා ගත් මස් නිසා හෘද රෝග සහ වෙනත් අසාමාන්‍යතාවන් වර්ධනය වී ඇති අතර ඒවා මැඩ පැවැත්වීම සඳහා අධික සෞඛ්‍ය වියදුම් දැරීමට ද සිදු වී ඇත. එපමණක් නොව මෙම සතුන් තබනු කීරීම සඳහා ජලය ආහාර ඉඩකඩ ආදී සම්පත් රාශියක් අත්වශ්‍ය ලෙස වැය කළ යුතු ය. ගවමස් කිලෝ ග්‍රෑමයක් නිපදවීම

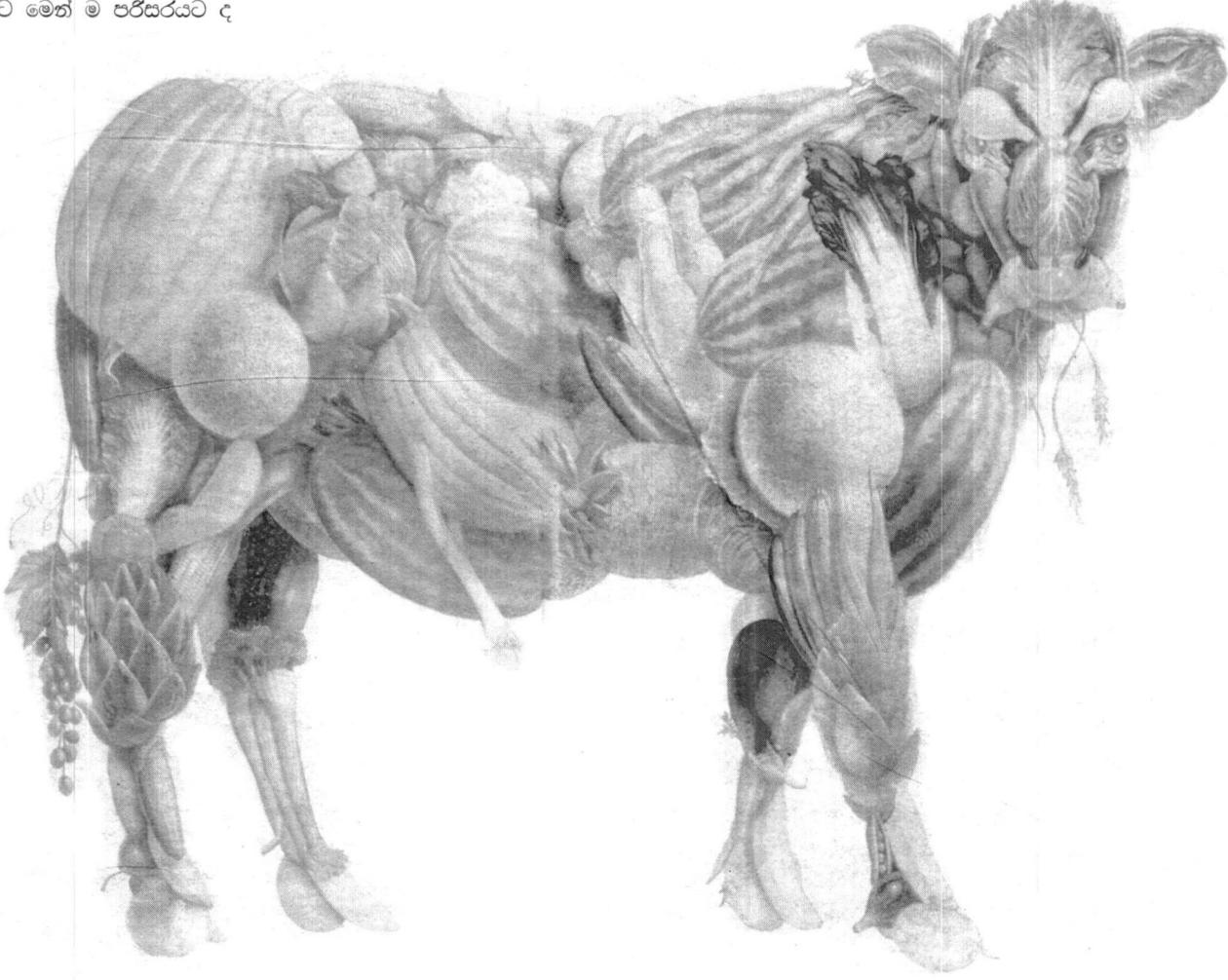
සඳහා ධාන්‍ය මිශ්‍රිත ආහාර කිලෝ ග්‍රෑම් 07 ක් සහ ජලය කිලෝ ග්‍රෑම් 7000 ක් පමණ අවශ්‍ය වෙයි. ඇමෙරිකාවේ නිපදවන නිරතු සහ ඉරිගු වලින් 70% ක් මස් නිෂ්පාදනය සඳහා සත්ව ආහාර ලෙස යොදා ගන්නා අතර පිටවන සත්ව අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය මිනිස් අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය මෙන් 130 ගුණයකි. මින් සිදුවන පරිසර දූෂණය නිසා ෆිස්ටේරියා (Fiesteria) වැනි අමතක වීමේ රෝගද, දූෂිත ජලය ස්පර්ශවී ඇතිවන වර්ම ප්‍රදහයන්

ද (skin buring) සුලබ වී ඇත. ඉන්දුනීසියාවේ සිට ඇමෙසන් දක්වා වටිනා සර්ම කලාපික වනාන්තර රාශියක් තෘණ හුම් සඳහා ගිනි තබා පුළුස්සා ඇත. ලෝකයේ හාවිනයට ගත හැකි පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණය දීනෙන් දීන අඩු වේ. රටවල් බොහොමයක් ජල හිඟතාවෙන් පෙළෙන අතර ආහාර හිඟය ද උග්‍ර ප්‍රශ්නයක් බවට පත් වෙමින් පවතී. ඒ නිසා මාංශ පාරිභෝජනයෙන් බැහැරවීම, ජලය සහ ආහාර සංරක්ෂණය කෙරෙහි ද වැදගත්, 21 සියවසේ දී මනුෂ්‍ය සුභසාධනය වෙනුවෙන් ද ගත යුතු පියවරක් වී ඇත.

විනයේ මෑත කාලයේ මාංශ පරිභෝජනය වැඩිවීම හෘද රෝග (Cardio Vascular Diseases) පියයුරු පිළිකා (Breast Cancer) සහ අන්ත්‍ර ආශ්‍රිත පිළිකා (Colorectal cancer) වැඩිවීම කෙරෙහි ද හේතු වී ඇති බව පෙන්වා දී ඇත.

(10 පිටුවට)

21 වන සියවසේ දී මස්^P කෑම නවතාමු ද?



21 වන සියවසේ දී...

(08 පිටුවෙන්)

නව ද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පර්යේෂණයන් ද, ලෝකයේ අනෙක් ප්‍රදේශවල ද, මස් පරිභෝජනය සමග ඉහත කී තත්ත්වයන් උග්‍ර වෙමින් පවතින බව පෙන්වා දී ඇත.

අපේ මුතුන් මිත්තන් මස් කෑ නමුත් ඔවුන් කෑවේ අප මෙන් ප්‍රතිඵලක, හේමෝන සහ ආහාර දෙමින් කුඩු තුළ, ඇති කර ගත් කෘත්‍රීම මස් නොවේ. ඒ නිසා 21 වන සියවසේ පැරණි දඩයම් කලාව නැවත පාලනයක් යටතේ පාරිසරික සමතුලිත බව රකිමින් යොදා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

කෙසේ නමුත් දැන් අධික මාංශ ආහාර භාවිතය සහ සත්ව පාලනය පිළිබඳ නැවත සිතිය යුතු කාලය පැමිණ තිබේ. මිනිසා පවිත්‍රව වාසය කළ යුතු පෘථිවිය සත්ව ගෝවිපලවල් වලින් සහ අපද්‍රව්‍ය වලින් දූෂිත නොකර, මස් කෑමට ඇති හිඳුකම පාලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යය ද රැක ගත හැකි ය. අඩු ජල ප්‍රමාණයකින් අඩු හුම් ප්‍රමාණයකින් අඩු වියදමකින් කළ හැකි පරිසර දූෂණය සහ අපවිත්‍ර වීම අඩු, සංරක්ෂිත බවින් වැඩි එළවළු සහ ධාන්‍ය වගා කිරීම සහ කෘෂි කාර්මික ක්‍රම යොදා ගත යුතු ය. ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා රනිල, ධාන්‍ය වර්ග සහ ප්‍රෝටීන් අඩංගු එළවළු බෝග යොදා ගත හැකි ය.

මෙය ක්ෂණිකව වසර කිහිපයක දී කළ නොහැකි වුවත් 21 සියවස තුළ මනා සැලසුම් සහගත තීරයාර වැඩ සටහනක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. සියවස අග භාගය වන විට අධික මස් කෑම අඩුකර ජලය, ආහාර, පරිසරය මෙන් ම සෞඛ්‍ය ද රැක ගනිමින් ලෝකයේ උග්‍ර වන ජල සහ ආහාර හිඟයට ද විසඳුම් ලබා දිය හැකි ය. පෘථිවියේ තීරසර බව වර්ධනය කළ හැකි ය. □

(වසිම් සගරාව ඇසුරෙනි)

**නාමිල් ධම්මික
ගෙවිච්ඡාරච්චි**