

# සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සංවර්ධනය සහ ප්‍රවර්ධන කිරීම

**ඒ වම් වයි ජැස්මින් මාන්තප්පෙරුම**  
**අධ්‍යක්ෂිකා**  
**තාක්ෂණික සේවා අංශය**

ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් සඳහා, වී (බර්මිසා සැටයිවාලි) ගොවිතැන පෙර කල පටන්ම ප්‍රධාන වශයෙන් ලෙස ප්‍රවර්ධන වූවකි. එදිනෙදා අපට අවශ්‍ය වන ශක්තියෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබෙනුයේ බත් වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගිනි. මේ නිසාම වී ගොවිතැනට හා බත්වලට පෙර රජ කල සිට අද දක්වාම වැදගත් තැනක් හිමිවෙයි. එමෙන්ම වැදගත් කටයුතුවලදී කිරිබත්වලට හිමිවනුයේ පළමු තැනකි. පරාක්‍රම බාහු රජ සමයෙහි ශ්‍රී ලංකාවට "පෙරදිග ධාන්‍යාගාරය" යන නාමය පටබැඳ තිබුණේ එකල විශාල වශයෙන් වී ගොවිතැනෙහි දියුණුවක් ඇතිව තිබුණු බැවිනි. එහෙත් පසු කලෙක වී ගොවිතැන විවිධ සාධක හේතුකොටගෙන අඩපනවී ගොස් මෑතක් වනතුරුම විනය, බුරුමය වැනි රටවලින් ශ්‍රී ලංකාවට සහල් ආනයනයකර ඇති බව පෙනේ.

දේශීය වී ගොවිතැනට රජයෙන් ලැබූ දිරිදීමත් සමඟ නැවත වී ඇස්වැන්න වැඩිවීමත් පෙන්නුම් කරයි. 2005 වසරෙහි වාර්තාවට වී අස්වැන්නක් ලැබී ඇත. 2004/2005 වසරෙහි මහ කන්නයේ වී අස්වැන්න 20.5% ක වැඩි වර්ධනයක් පෙන්වයි. මෙය මෙට්‍රික් ටොන් 2,012,706 කි. 2005 යල කන්නයෙහි වී ඇස්වැන්න වර්ධනය 28.7% කි. එය මෙට්‍රික් ටොන් 1,23,348 කි. (2005 ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකු දත්ත ඇසුරෙනි.)

අද උසස් තත්වයේ ගල් වැලි ඉවත් කරන ලද සහල් වර්ග විවිධ ඇසුරුම්වල (රෙදි, ගණ, වීන්, පොලිතින් මඵ, කාඩ්බෝර්ඩ්) පෙට්ටිවල බහා අලෙවි කිරීමට වෙළඳපොළෙහි ඇත.

සහල්වල ප්‍රධාන වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ද කැල්සියම්, තයමින්, නියැසින්, යකඩ රයිබොපෙප්ටින් සහ විටමින් නි ශරීරයට ප්‍රවේශ කරනු වැනි වූ සෙලියුලෝස් වර්ග ද අඩංගු වෙයි. එසේ වුවද සහල් ඉටු කිරීම හෝ පැණීම හේතු වශයෙන් ඇතිවන ආලෝකයක් ස්ථිරව සිටිනු වැඩිදුරටත් හා බෝර් ඒකී අන්තර්ගත වූ ආලෝකයක් වැනි වූ සෙලියුලෝස් වර්ග ද අඩංගු වෙයි.

අනුභවයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් අපට ලැබෙනුයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් පමණක්වන අතර, එහි වූ තන්තුමය සෙලියුලෝස් කොටස්, සමහර ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් වැනි පදාර්ථ නොලැබී යයි. තිරිඟු පිටි වැනි කෑම පුරුදු හේතුකොටගෙන දැනට ශ්‍රී ලංකාවෙහි දියවැඩියාව වැනි රෝගීන්ගේ ගණනද ඉතා ඉහළ යමින් තිබෙන බව වාර්තාවෙයි.

කරුණු මෙසේ වුවත් ශ්‍රී ලංකාව තිරිඟු පිටි ආනයනය කිරීම සඳහා විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වාර්ෂිකව වියදම් කරයි. මේ සඳහා 2005 වසරේදී ආනයන වියදම රුපියල් දශලක්ෂ 1554 කි. තවද ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව ආනයනය කරන ලද තිරිඟු පිටිවලින් නිෂ්පාදනය කරන්නාවූ පාන්, බනිස්, ජෙස්ට්‍රි, කේක්, විස්කෝකු වැනි ආහාර කෑමට විශාල වශයෙන් පෙළඹී සිටී. එමෙන්ම වතුකරයේ ජනතාව විශාල වශයෙන් තිරිඟු පිටිවලින් සාදන රොටි වැනි කෑම අනුභවයටද පෙළඹී සිටී.

වී ගොවියාගේ ආර්ථික වර්ධනයට රුකුලක්වන තවත් සුභවාදී කරුණක් නම් දේශීය සහල් නිෂ්පාදන සංවර්ධන හා අත්පදා බැඳීම් ලංකාවේ විවිධ ආයතන මගින් සිදුකිරීමය. සහල් භාවිතා කරමින් සහල් පිටි විස්කෝකු, සහල් සුප්, පාන්, මාළු පාන්, කේක්, ක්ෂණික ඉඳිආප්ප, ක්ෂණික ආප්ප පිටි මිශ්‍රණය, සාම්ප්‍රදායික රසකැවීම් වන කොකිස්, අළුවා, අතිරස සහ ඒ සඳහා සහල් පිටි මිශ්‍රණ සෑදීම සඳහා තාක්ෂණය කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය සතුව ඇත.

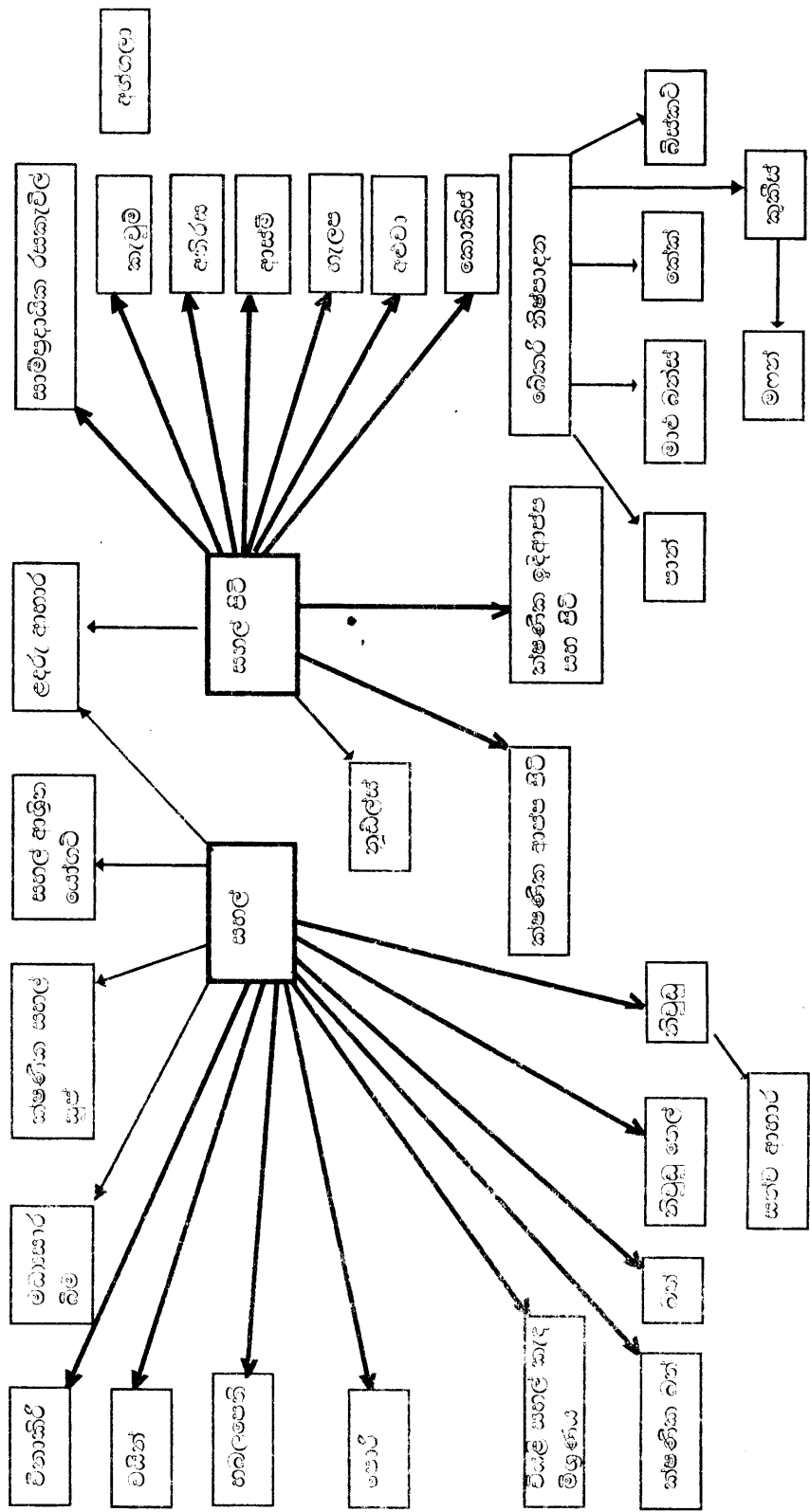
(1 රුපසටගනෙහි සහල් සහ සහල්පිටි ආශ්‍රිතව සිදු කළ හැකි නිෂ්පාදන කිහිපයක් දී ඇත.)

තිරිඟු පිටි ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව එදිනෙදා අත්‍යාවශ්‍ය ආහාර බවට පත්කර ගෙන ඇත්තේ වඩා ක්ෂණිකවත් පහසුවෙන් ඉහත කී තිරිඟු නිෂ්පාදනවන තිරිඟු පිටි, පාන්, බනිස්, ජෙස්ට්‍රි, කේක් වැනි නිෂ්පාදන ඕනෑම ප්‍රදේශයකින් ලබාගත හැකි බැවිනි.

දේශීය සහල් පිටි නිෂ්පාදන හඳුන්වාදීම මගින් පහත සඳහන් වාසි ලබාගත හැකිය.

- 1. පිටිවල තිරිඟු පිටි ආනයනය සඳහා අදී යන වියදම මිනිමය ඉතිරි කරගැනීම
- 2. දේශීය වී ගොවියාගේ සහල්පිටිවල වෙළඳපොළක් ඇතිවීම හේතුවෙන් ඇසුරුම් ආවර්තනය සහ තාක්ෂණික යොදාගැනීම

**සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන**



1 වන රූපසටහන

- ▶ ග්‍රාමීය නිෂ්පාදන කර්මාන්ත ක්ෂේත්‍රයෙහි වර්ධනයන් සමඟ රැකියා ජනනය හා ගමෙහි ආර්ථිකය නැංවීම.
- ▶ ජනතාව දේශීය ආහාරවලට හුරු කිරීම මගින් දේශීය ආහාරවලට තැනක් ලබාදීම

අන්තර්ජාලයෙහි දැක්වෙන පරිදි දැනට සහල් බේකරි නිෂ්පාදන අලෙවි සැල් (Rice Bakeries) වෙනත් රටවල ක්‍රියාත්මක වේ. ජපානය, චීනය වැනි රටවල ක්‍රියාත්මක වන මෙම අලෙවිසැල්වලද සහල් පිටි කේක්, පාන්, විස්කෝතු ආදිය නිෂ්පාදනය කරයි.

**සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සංවර්ධනය**

සහල්වලින් විවිධ නවීන පන්තියේ ක්ෂණික ආහාර නිෂ්පාදන සංවර්ධනය මගින් සහල් ආහාර විවිධාංකීකරණය වීමත්, කැමට ප්‍රියකරන ආහාර වර්ග ජනතාවට ලබාදීම මගින් ඒවා ප්‍රචලිත කිරීමත් කළ හැකිය. සහල්වලට ඇමයිලෝස් ප්‍රමාණය අනුව එම සහල් විවිධ නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගනු ලබයි. ඇමයිලෝස් අඩු ප්‍රමාණයක් සහිත සහල් පැයවීම මගින් සාදනු ලබන මදාසාර බීම වර්ග සඳහා යෝග්‍ය ය. මන්ද එම සහල් වල පිෂ්ඨ ප්‍රමාණය වැඩි බැවිනි. වැඩි ඇමයිලෝස් ප්‍රමාණයක් අඩංගු සහල් එකට බැඳී තිබෙන්නාවූ ගතියක් ඇති නිෂ්පාදන සඳහා සුදුසුය. (උදා :- නුඩල්ස්, ඉඳිආප්ප)

රතු කැකුළු සහල් ( දුඹුරුපාට දීප්තිමත් නැති ) ආකර්ෂණීයභාවයක් නැතිවුවද, දැන් ශ්‍රී ලාංකිකයින් අතර රතු සහල් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතිනුයේ ඒවා වඩා පෝෂ්‍යදායී නිසාය. විශේෂයෙන් දියවැඩියා රෝගීන් හට වෛද්‍යවරු පවා කැමට අනුමත කරනුයේ රතු කැකුළු සහල් බත්ය.

රතු සහල් සංයුතිය සහ නිර්භූ සංයුතිය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 1 වගුවෙන් පෙන්වා ඇත.

අඩංගු ද්‍රව්‍ය	රතු සහල් සංයුතිය	නිර්භූ පිටි සංයුතිය
ජලය	13.9	14.0
ප්‍රෝටීන්	6.7	11.5
මේදය	2.8	1.4
කාබොහයිඩ්‍රේට්	81.3	75.3
ශක්තිය කි.කැ.	357	341
තන්තුමය ද්‍රව්‍ය	3.8	3.7
සෝඩියම් මි.ග්‍රෑ.	3	3
පොටෑසියම් මි.ග්‍රෑ.	250	150
කැල්සියම් මි.ග්‍රෑ.	10	31
විටමින් ඊ ම.ග්‍රෑ.	0.8	0.3
තයෝමින් මි.ග්‍රෑ.	0.59	0.32
රයිබෝ ආලේටින් මි.ග්‍රෑ.	0.07	0.03
නියැසින් මි.ග්‍රෑ.	5.3	2.0
ට්‍රිප්ටෝ පැප් මි.ග්‍රෑ.	1.6	2.3
ෆෝලේට් මි.ග්‍රෑ.	49	31

ලංකාවේ දැනට සහල් පිටි භාවිතය ඉහල යමින් පවතිනුයේ ආප්ප, ඉඳිආප්ප සාදා ගැනීමට පහසුවෙන් සකස්කර ක්ෂණික ඉඳිආප්ප පිටි හා ආප්ප පිටි අලෙවි කරනු ලබන බැවිනි. මෙම පිටි සඳහා වැඩි ඇමයිලෝස් ප්‍රමාණයක් අඩංගුවන සහල් සුදුසුය. මෙම සහල්වල තෙතමනය ප්‍රමාණය 10 සිට 16 දක්වා වැඩි කරගනිමින් ජෙලටිනීකරන උෂ්ණත්වයෙහි මෝලක (grinder) ඉතා සියුම් ලෙස කොටා ගැනීමෙන් ක්ෂණික ඉඳිආප්ප පිටි සකස් කළ හැකිවේ.

ක්ෂණික ඉඳි ආප්ප පිටි නිෂ්පාදන තාක්ෂණය පිළිබඳ තාක්ෂණික සේවා අංශයෙන් තාක්ෂණික අත් පොතක් ද සකස්කර ඇත. එමෙන්ම ආප්ප සෑදීමට ක්ෂණික ආප්ප පිටි මිශ්‍රණය සඳහා තාක්ෂණයද, අප අංශය මගින් සංවර්ධනයකර ඇත.

සහල් භාවිතා කරමින් සහල් පිටි විස්කෝතු සහල් සුප්, පාන්, මාලු පාන්, සහල් පිටි කේක්, සහල් පිටි පිටිසා, ක්ෂණික ඉඳි ආප්ප, ක්ෂණික ආප්ප පිටි මිශ්‍රණය, ක්ෂණික ඉඳි ආප්ප සඳහා පිටි, සාම්ප්‍රදායික රසකැවිලි වන කොකිස්, ආස්මි, අඵවා, අතිරස සෑදීම සඳහා තාක්ෂණය ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය සතුව ඇත.

**සහල් මිලදී ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු**

සහල් භාවිතයෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක්ද මෙහිලා දැක්වීම වැදගත් යයි සිතමි. සහල් සහ සහල් පිටි ගබඩාකර තැබීමේදී ඒවා මනා වියලි තත්වයෙන් (තෙතමන ප්‍රමාණය 10% අඩුවෙන්) තිබිය යුතුය. වැඩි තෙතමනයකින් යුතු සහල්, සහල් පිටි හා ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනවල බැක්ටීරියා, ප්‍රස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඒවා මත වර්ධනය වීම නිසා ආහාරයට නුසුදුසු ස්වභාවයට පත්වේ.

විශේෂයෙන්ම සහල් මිලදී ගැනීමේදී කොළපාට වී ඇට සහිත ඇති හෝ තෙත සහිතව එකට ගලියක් මෙන් ඇලී ඇති සහල් මිලදී නොගත යුතුය. මෙම තත්වයන් විෂ සහිතය. ඒවා මනුෂ්‍ය ජීවිතයට අහිතකර ලෙඩ රෝග ඇති කරන බැවිනි. තවද සහල් මැස්සා විසින් සාදන දැල මගින්ද සහල් ගලි මෙන් එක්වී තිබිය හැකිය. එම අවස්ථාව " සහල් පනු දැල්" ලෙස ව්‍යවහාරවන අතර, එය භානිදායක සහලක් නොවේ.

සහල් පිටි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන තාක්ෂණය සඳහා වැඩි විස්තර පහත ලිපිනයෙන් ලබාගත හැකිය.

**තාක්ෂණික සේවා අංශය**  
 ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය  
 615, ශාලු පාර, කටුබැද්ද  
 දු.ක : 011-2665 278  
 ෆැක්ස් : 011-2607062  
 ඊ මේල් : idbtsd@sltnet.lk