

# පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ වලින් තොර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක් සඳහා



## සුමිත් ජයකොඩි

පර්යේෂණ නිලධාරී,  
පළිබෝධනාශක රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලය,  
කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, පේරාදෙණිය.



# හැඳින්වීම

අපේ රටේ සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන ජනගහනයට සරිලන ආහාර නිෂ්පාදනයක් සිදුකිරීම අද අභියෝගයක් බවට පත් වී ඇත. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ඇති කිරීම සඳහා වග කරන භූමි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සහ එතක භූමියක නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීම වගේ ම නිපදවන ආහාර සතුන්ගෙන් කෘෂිත්යෙන් හා දිළීර රෝග වලින් ආරක්ෂාකර ගත යුතු ය. මේ සඳහා ආහාර නිෂ්පාදනය විශාල අභියෝගයක් වී ඇති බොහෝ රටවල් වගාවන් ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහා පළිබෝධනාශක භාවිතයට වැඩිපුර යොමුවීම නොවැළැක්විය හැකි ය.

ආහාර අතින් සුරක්ෂිතතාවය ලබා ඇති බොහෝ දිගු ජීවිත රටවල් එම තත්වයට ළඟා වී ඇත්තේ ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා මෙන් ම ආහාර සංරක්ෂණය සඳහා ද පළිබෝධනාශක භාවිතා කිරීම නිසා ය. පළිබෝධනාශක වනාහි පොදුවේ කෘෂි, ඕයන්, වල් පැළෑටි ඝනාදියෙන් සිදුවිය හැකි හානි සහ විනාශයන් වැළැක්වීමට භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍යයන් ලෙස සැලකිය හැකි ය. ප්‍රවාහනයේ දී හෝ ගබඩා කිරීමේ දී ආහාර ද්‍රව්‍ය වලට දිළීර හා බැක්ටීරියා වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් සිදුවිය හැකි හානි වලින් ආරක්ෂා කරගැනීමටත් පළිබෝධනාශක භාවිතා වේ. කෘෂිත්යෙන් හා ඕයන්ගෙන් වන හානි වැළැක්වීමටත්, විදේශයන්ගෙන් ගෙන්වන එළවළු හා පළතුරු, දිගු කලක් ගබඩා තත්ත්ව යටතේ තබාගත යුතු නිසා, ඒ සඳහා රසායනික වර්ග භාවිතා කිරීමට සිදු වේ. කාලීන නිෂ්පාදනයක් පෙන්වන සමහර එළවළු හා පළතුරු වර්ග මෙන් ම ඉතා ඉක්මනින් විනාශ වීමට හේතුවන ආහාර සඳහා ද පසු අස්වනු ප්‍රතිකාර සිදු කරයි. අප රටේ නිෂ්පාදනය වන එළවළු, පළතුරු හා ධාන්‍ය වලින් 30% -40% ක ප්‍රමාණයක් විවිධ පළිබෝධ හානි හා වෙනත් ක්‍රම මගින් නාස්තියට පත්වීම මෙහි බැරෑරුම්කම මොනවද පෙන්වන්නකි.

ලෝකයේ තරඟකාරී වෙළෙඳ රටාවන් සමග කෘෂිකාර්මික ප්‍රජාව ද තම තමන්ගේ නිෂ්පාදන එකිනෙකා අභිබවා නැගී සිටීමට ගන්නා උත්සාහයේ එක් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස "සුපිරිසිදු" තත්ත්වයේ නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු වී සිටීම හැඳින්විය හැකි ය. මෙම "සුපිරිසිදු" තත්ත්වය වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේ කෘෂි හා දිළීර හානි වලින් තොරව බෝගයකට හෝ බෝග නිෂ්පාදනයකට ලැබෙන ආකර්ෂණීය ස්වභාවයයි. මෙම තත්ත්වයට පාරිභෝගිකයින් වශයෙන් අපගේ යම් දායකත්වයක් ද ඇත.

එළවළු හෝ පළතුරු, මිළදී ගැනීමේ දී අප නිරායාසයෙන් ම පලදු නොවූ හොඳ පැහැපත් තත්ත්වයේ ගෙඩි හෝ කරල් තේරීමකට පෙළඹේ. මේ නිසා, ස්වාභාවයෙන්ම වගාකරුවාට, අතරමැදියාට හා වෙළෙඳුන්ට මෙම සරල කාරණාව ඔස්සේ අප විසින් යම් පණිවිඩයක් ලබාදෙයි. මෙම පණිවිඩයෙන් අනිවාර්යයෙන්ම ඉගු කරන්නේ කවර ආකාරයකින් හෝ එකී "සුපිරිසිදු" තත්ත්වයේ නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළෙහි තිබිය යුතු බවයි. මෙම ඉල්ලුමට වගාකරුවා හෝ අතරමැදියා හෝ වෙළෙඳු හෝ යොමු වනුයේ අනවශ්‍ය ලෙස පළිබෝධනාශක යෙදීමට පෙළඹීමෙනි.

මේ අන්දමට ආහාර නිෂ්පාදනය හා සංරක්ෂණය සඳහා පළිබෝධනාශක භාවිතා කරන විට ඒවායේ විෂ ද්‍රව්‍ය වල අවශේෂ ආහාර මත හෝ ආහාර තුළ හෝ තැන්පත් වී තිබිය හැකි ය. විවිධ පළිබෝධයින්ගෙන් ආහාර බෝග මෙන් ම, නිපදවන ආහාර ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා විවිධ පළිබෝධනාශක සතුටු ඇති විෂ ස්වභාවය, එම ආහාර පරිභෝජනයට ගන්නා අපටත් හානිදායක විය හැකි ය. සමහර පළිබෝධනාශක මගින් සනාථ ආධාන, විකෘති උපත්, පිළිකා ආදිය ඇතිවන බව පරීක්ෂණ සඳහා භාවිතා කළ සතුන් ආශ්‍රයෙන් පෙන්වා දී තිබේ. මේ නිසා පළිබෝධනාශක පරිභෝජනය සහ පළිබෝධනාශක යෙදූ ආහාර පරිභෝජනය ප්‍රමාණවත් සැලකිල්ලකින් සිදුකළ යුතු වේ.



# පාරිභෝගික ආරක්ෂාව 1

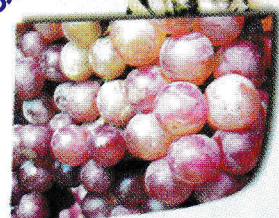
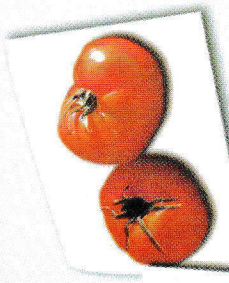
ආහාර පරිභෝජනයට ගන්නා සමාජයේ සෑම තරාතිරමකම පුද්ගලයින් සඳහා පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ ලගින සිදුවිය හැකි සෞඛ්‍ය හානි අවම කිරීමට අප රට තුළ නීති පද්ධතියක් ක්‍රියාත්මකව තිබෙනවා. වර්ෂ 1980 අංක 33 දරණ පළිබෝධනාශක පාලනය කිරීමේ පනත මගින් මේ අවස්ථාව සැලසී තිබෙන්නේ. කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ පළිබෝධනාශක රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලය මෙම නීතිය මෙහෙවරෙහි නියැලී සිටිනවා. බෝගයකට යෙදූ පළිබෝධනාශකයක විෂ අවශිෂ්ඨ අක්‍රීය වීමට නැතහොත් විනාශ වීමට ගතවන කාලය අනුව, පෙර අස්වනු කාල ( pre-harvest interval ) නිර්ණය කොට තිබීමත්, යම්කිසි බෝගයකට යෙදිය යුතු පෙරම පළිබෝධනාශක ප්‍රමාණය පිළිබඳ සීමා දක්වා තිබීමත්, ප්‍රදරුවන්නේ හා කුඩා ප්‍රමුත්තේ ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව, පරිභෝජනය කරන අවස්ථාවේ දී ආහාරයක තිබිය හැකි පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ ප්‍රමාණ පිළිබඳව පෙරම සීමා පනවා තිබීමත් මේ අතුරින් කැපී පෙනෙනවා. යම් පළිබෝධනාශකයක් යෙදීමෙන් පසු, එයට නියමිත පෙර අස්වනු කාලය ඉකුත්වීමට මත්තෙන් අස්වනු නෙලීම, විකිණීම හෝ විකිණීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීම මේ පනතට අනුව නීති විරෝධීය.

## සමබර ආහාර වේලක වැදගත්කම 2

පෝෂණ විද්‍යාඥයින්ගේ නවතම සොයාගැනීම් වලට අනුව, යම් පුද්ගලයෙකුගේ ආහාරයේ අඩංගු වන එළවළු හා පළතුරු ප්‍රමාණය ඉහළ නම් මෙහි රෝග වලින් තොර සෞඛ්‍යය සම්පන්න ජීවිතයක් ලැබෙන බව පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ අනුව එවැනි ආහාර මත යුළු වශයෙන් හෝ තිබිය හැකි පළිබෝධනාශක විෂ අවශිෂ්ඨ ලගින සිදුවිය හැකි සෞඛ්‍ය හානි එමගින් යටපත් වන බවයි පෙන්වා දී තිබෙනවා. අප ගන්නා ආහාරයේ විවිධත්වයක් (එනම් වර්ග ගණනාවකින් යුත් එළවළු හා පළතුරු මිශ්‍රණයක්) ඇති වේ නම් වඩාත් සමබර විවිධ පෝෂක ශරීරයට ලැබෙනවා පමණක් නොව එකම පළිබෝධනාශකයකට නිරන්තරයෙන් නිරාවරණය වීමෙන් වැළකී සිටීමට ද පුළුවන. දියුණු රටවල වාර්ෂික එක පුද්ගල පළතුරු පරිභෝජන දත්ත අනුව කිලෝ ග්‍රෑම් 60 - 70 ක් වන අතර, එය ශ්‍රී ලංකාවේ කිලෝ ග්‍රෑම් 2 - 21 අතර වේ. අපගේ එක පුද්ගල වාර්ෂික පළතුරු පරිභෝජන ඉලක්කය වන කිලෝ ග්‍රෑම් 40 දක්වා වැඩිකර ගතහොත් මේ සම්බන්ධයෙන් එය අපට යම් අස්වැසිල්ලක් වෙනවා. තුන්වන මෙකසේ නොදියුණු හා දියුණු වෙමින් පවතින රටවල අඟහරුන් පළිබෝධනාශක පරිභෝජන රටාව සමඟ අඩු පෝෂණ මට්ටමක් සැලකිල්ලට ගත්විට පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨවල බලපෑම "කොර පිටට මර" වගේ වැඩක් ලෙසටයි දැක්විය හැක්කේ.

## පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ අධික ආහාර 3

නිර්වරදයෙන්ට පටිහැනි ආකාරයට සමහර පළිබෝධනාශක (සංස්ථානික කෘෂිකාරක වර්ග) එළවළු වගාවන්ට අමතරව ඉතා කෙටි කාලාන්තරවල දී අස්වනු නොලෙන ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න වැනි පළා වර්ග සඳහා ද යෙදීමට වගාකරුවන් පෙළඹී ඇති බවට වාර්තා වී ඇත. විශේෂයෙන් පළා වර්ගවල කෘෂි හා දිළිඳු රෝග පාලන කටයුතු සඳහා දිගු කලක් විෂ ඉතිරිව පවතින පළිබෝධනාශක භාවිතා කිරීම කිසියම් ම අනුමත කළ නොහැකි ය. ඉතා කෙටි කාලාන්තරවල දී පළා අස්වනු නෙලීම සිදුකරන බැවින් මේවාගේ ඉතා අධික ලෙස පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ තැන්පත් වී තිබිය හැකි ය. මෙම බෝග අතරින් සමහර එවා කිසිදු පිරිසීමකින් තොරව ආහාරයට ගන්නා අවස්ථා ඇත. මේ නිසා පාරිභෝගිකයින් වශයෙන් අපගේ විමසිලිමත් භාවයට ලක් කළ යුතු බෝග වර්ග අතරට කෙටි කාලාන්තරවල දී අස්වනු නොලෙන බෝග වර්ග එනම්, වැණිපට වවන (කිරි කොටු) පළා වර්ග, බණ්ඩකක, බෝංචි, තක්කාලි වැනි එළවළු වර්ග අනිවාර්යයෙන් ම ඇතුළත් විය යුතු ය. එමෙන් ම, ඉක්මනින් විනාශයට පත්වනුයේ පළතුරු වර්ග, (අඹ, ඇපල, මිදු වැනි) දිගු කලක් ගබඩා කර තබා ගැනීමට පසු අස්වනු ප්‍රතිකාර (post harvest treatment) (දිළිඳුකාශක භාවිතා කිරීම වැනි) සිදු කරන අවස්ථා ඇත. ඒ නිසා, මෙවැනි පළතුරු වර්ග කෙරෙහි ද අපගේ සැලකිල්ල යොමු විය යුතු ය.





#### 4 විෂ අවශිෂ්ඨ අවම කිරීම

ආහාර සකස් කිරීම සඳහා ජලයෙන් සේදීමේ දී හා පිසීමේ දී යම් පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ ප්‍රමාණයක් එහි අඩංගු වන්නේ නම් එය ඉවත් කළ හැකි වුවත් නිරවද්‍යව නොවන භාවිතා කිරීම් නිසා ඉහත ප්‍රතිකාරවලට වඩාත් පසුද වුව ද ඉතා ඉහළ අවශිෂ්ඨ ප්‍රමාණයක් බෝග තුළ තැන්පත් වී තිබිය හැකි ය. ප්‍රායෝගිකව, යම් පළිබෝධනාශකයක් බෝගයකට යෙදූ වනම බෝගය තුළ රසායනික අංශු උපරිම මට්ටමක පවතී. නමුත්, ආලෝකය, ජලය, බෝගය තුළ ඇති රසායනික ද්‍රව්‍ය (එන්සයිම වර්ග), බැක්ටීරියා හා වෙනත් සාධක නිසා මෙම රසායන අංශු ප්‍රමාණය බුම බුමයෙන් අඩු වීමක් දැකිය හැකි ය. සංස්ථානිකව ක්‍රියාකරන පළිබෝධනාශක වර්ග බෝගය හා පරිසරයේ ස්වාභාවික සංසිද්ධීන් මගින් අක්‍රීය කරන තුරු අවශිෂ්ඨ ලෙස බෝග තොටස් තුළ යම් කාලයක් දක්වා රඳු පැවතිය හැකි ය. ආරක්‍ෂක කෘෂිකාශක හා දිළිඳුකාශක බෝග මතු පිට තැන්පත්ව තිබීම නිසා එවැනි ආහාර වර්ග පරිභෝජනයට ගැනීමට පෙර සේදීම, පොතු හැරීම වැනි ක්‍රියාවන්වල දී සැලකිය යුතු අවශිෂ්ඨ ප්‍රමාණයක් ඉවත් වී යයි.

#### 5 කුඩා ලමුන් අනතුරු

සමහර පළිබෝධනාශකවල විෂ, වැඩුණු අයෙකුගේ ශරීරයෙන් භානිදයක බවින් තොරව බැහැර කිරීමට හැකිතාව තිබෙනවා. නමුත් ළදරුවන් හා කුඩා ළමුන් සැළකිල්ලට ගත්විට, ඔවුන්ගේ ශරීර මේ ක්‍රියාවලිය සඳහා එතරම් ශක්තිමත් නැත. කුඩා දරුවන්ගේ ශරීර ප්‍රමාණයන්ට සාපේක්ෂව ඔවුන් ගන්නා ආහාර හා ජල ප්‍රමාණය ද ඉහළයි. එ නිසා පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨවල විෂ වඩාත් දායකත්වයක් ඔවුන්ටයි.

#### 6 පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ කඳුකාගැනීම

බැඳු බැල්මට භාමාන්‍ය පාරිභෝගිකයකුට වෛද්‍යවේදීන්ගේ දී එළවළුවක හෝ පළතුරක පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ අඩංගු වී ඇති දැයි සිටුවීම ම නිගමනයකට එළැඹිය නොහැකි ය. එ සඳහා රසායනික විශ්ලේෂණයක් සිදු කළ යුතුම ය. වෛද්‍යවේදීන්ගේ දී සුළු වශයෙන් කෘෂි භානියට පත් එළවළු හෝ පළතුරු දැවූ විටත් ම එය එක්වර ම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට යම ඔබ වීමට හෝ ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් සැකිලි ගැනීමට හෝ ඉතා සුළු වශයෙන් හෝ ඇති බවට ඉතිරි වෙයි. සිතුවහොත් එය එවැනි නිෂ්පාදනයක විෂ පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ නැත්නම් නැති හෝ ඉතා සුළු වශයෙන් හෝ ඇති බවට ඉතිරි වෙයි. වැනි ය. අඩුම වශයෙන් එය අස්වනු නොලීමට ආසන්න දිනවල දී පළිබෝධනාශක කොදු නැති බවට ලබන තහවුරුවක් වැනි ය. අයුමර්තා එක්සත් පනපදය වැනි දියුණු රටවල පාරිභෝගිකයකුට තමා මිදේ ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යම් ආහාර ද්‍රව්‍යයකට හෝ ඊටත් ඔබ්බට ගොස් තමාගේ පරිභෝජනය සඳහා නිවසට සැපයෙන ජලයේ යම් අපද්‍රව්‍ය හෝ පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ සම්බන්ධයෙන් සැක හැර දැන ගැනීමට නිරතුරුව සුදුනම්න් ඇති විශ්ලේෂණාගාර හා එ සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් සපයා ඇති බව සත්‍යයකි. එහෙත් අති තාක්ෂණ, සුක්ෂම විශ්ලේෂණ උපකරණ, රසායනික ද්‍රව්‍ය හා පුහුණු පිරිස් මේ සඳහා අවශ්‍ය වන බැවින් දියුණු වන රටක් වශයෙන් අපට මෙම කටයුතු ඉටු කිරීමට බලවත් බාධාවක් වී ඇත.

#### 7 වෛද්‍යවේදයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම

සරලව ඔබට එක් දෙයක් කළ හැකි ය. එළවළු හෝ පළතුරු මිදේ ගැනීමට වෛද්‍යවේදීන්ගේ සිට සෑම අවස්ථාවක දී ම වෛද්‍යවේදයෙන් ඔබට යම් ප්‍රශ්න කිරීමක් කළ හැකි නම් ! "මේ එළවළු/පළතුරුවලට පළිබෝධනාශක කොපු තිබේ ද?" "පළිබෝධනාශක කොහොදු එළවළු/පළතුරු මිදේ ගැනීමට හැකි ස්ථාන ඇත්තේ කොහේ ද?" එසේත් නැතිනම් "මේ පළතුරු ඉදවා ඇත්තේ කාබනික යෙදීමෙන් ද?" නොඑසේ නම් "කාබනික නිෂ්පාදන" මිදේ ගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳව විමසා සිටින්න. මේ ගමේ ගෙවත්තේ එළවළු තොටුවට වැඩු එළවළු දැයි විමසා සිටින්න. මේ ආහාර ද්‍රව්‍ය කිරීමක් මගින් වෛද්‍යවේදයෙන් ඔබට "නැත" යනුවෙන් පිළිතුරු ලැබුනත්, එ මගින් නිරායාසයෙන් ම වෛද්‍යවේදීන්ට මෙන් ම වෛද්‍යවේදීන් මගින් නිෂ්පාදකයා දක්වා ඉතා වැදගත් පැහැදිලිකමක් ලබා දිය හැකි ය. එ පාරිභෝගිකයා පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වන බවයි. දියුණු රටවල පාරිභෝගික සමාජ ඔස්සේ මෙවැනි ම ආකාරයේ සමාජ සුභසිද්ධිය අරමුණු වූ ක්‍රියාවන්වල යෙදී සිටින බව නොරහසකි.

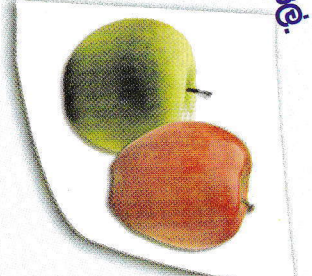
සිටින බව නොරහසකි.



සුළු කෘෂි භානි සහිත නිෂ්පාදන.



පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ අධික ආහාර.





සුදු කෙසෙල්.








# විෂ පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ වලින් මිදීමට පාරිභෝගිකයෙකු වශයෙන් ඔබට කළ හැකි දේ

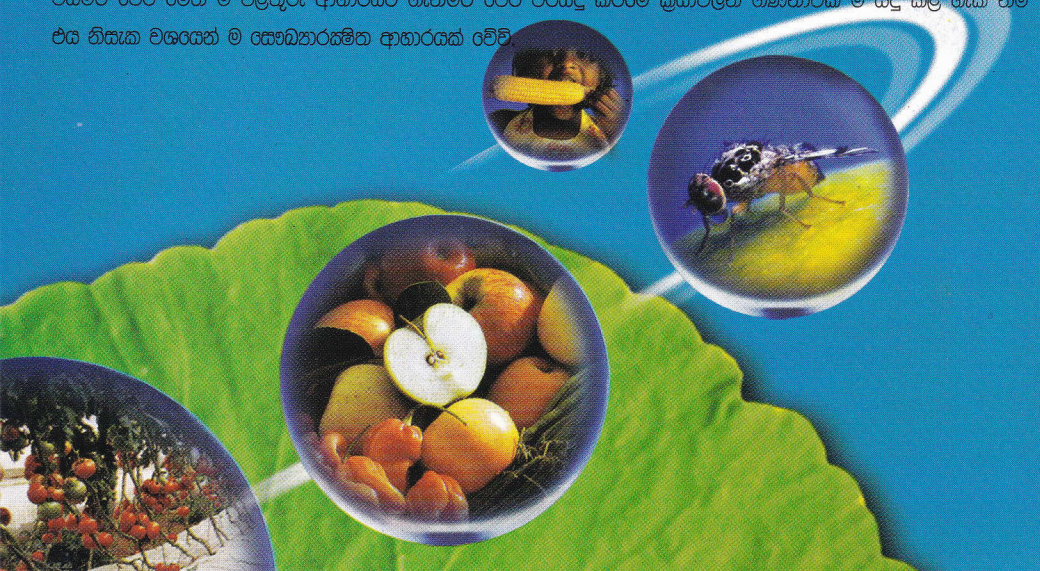
 එළවළු හා පළතුරු ආහාරයට ගැනීමට හෝ සැකසීමට පෙර හොඳින් අතුල්ලමින් ගලායන ජලයෙන් සෝද ගන්න. ගලායන ජලය භාවිතා කිරීම නිසා ආහාර මත ඇති රසායනික හෝ දූවිලි අංශු හොඳින් ඉවත් වන අතර, ආහාර පෙඟීමක් සිදු නොවන නිසා ඔබ ඔබේ රසායනික දූවන ආහාර තුළට ගමන් කිරීම ද වැළැක්වෙනවා.

 හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම පළතුරු (ඇපල්, දෙඩම්, අඹ යනාදිය) සහ එළවළුවල බාහිර පොත්ත කපා හෝ සුරා ඉවත් කරන්න. හෝවා වැනි එළවළු වර්ගවල බාහිරින් ඇති කොළ ඉවත් කරන්න. එමඟින් ආහාර මත ඇති දූවිලි අංශු, පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ මෙන් ම ආහාර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ඉටි ආවරණ ද ඉවත් කළ හැකි ය. නමුත් මේ මඟින් ආහාරයේ සමහර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ (විටමින් ඒ හා සී) සහ කෙඳි වර්ග ඉවත්විය හැකි බවත් සිත තබාගත යුතුයි.

 මේදය (තෙල්) බහුල ආහාරවල පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ තැන්පත් වීමට වැඩි ඉඩකඩක් ඇති හෙයින්, ආහාර සැකසීමේ දී මස් වර්ගවල තෙල් කොටස් මෙන් ම කුකුළු මස්, මාළුවල සම ඉවත් කිරීමත් කළ හැකි ය. පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ සාන්ද්‍රගත වීම සැළකූවිට ආහාර දාමයේ පහළ ස්ථරවල සිටින කුඩා මාළු විශේෂ විශාල මාළු විශේෂ වලට වඩා ආරක්ෂිත වේ.

 ආහාර වර්ග පිසීමෙන් (cooking) හෝ පිළිසසීමෙන් (baking) එම ආහාර තුළ ව උරාගෙන ඇති පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ අඩුකර ගත හැකි ය. නමුත් වැඩි වේලාවක් පිසීමෙන් ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ විය හැකි බව ද අමතක නොකළ යුතු ය.

 සමහර අවස්ථාවල දී ආහාර වර්ග පිසීමෙන් පමණක් ම පළිබෝධනාශක විෂ අවශිෂ්ඨ වලින් මගහැර සිටීමට පුළුවන්කමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එනිලින් තයෝගුර්සා (ETU) වැනි පිළිකාකාරක විය හැකි රසායන වර්ග සමහර දිළිඳුනාශක වර්ග නැවර් ඇති ආහාර වර්ග පිසීමේ දී හෝ රත් කිරීමේ දී නිපදවිය හැකි ය. මේ නිසා එළවළු වර්ග පිසීමට පෙර මෙන් ම පළතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ගණනාවක් ම සිදු කළ හැකි නම් එය නිසැක වශයෙන් ම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක් වේවි.







හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ආහාරයට ගන්න. කාලයත් සමඟ පරිසරයේ බලපෑම් මගින් යම් යම් පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ විනාශයට පත්වන බැවින් මෙවැනි පියවරක් ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය. එහෙත් එළවළු හා පළතුරු වර්ග ශිතකරණයක් තුළ තැන්පත් කර තැබීම ම මේ සඳහා සුදුසු පියවරක් නොවිය හැකි ය. මෙහි දී පරිසරයේ පවතින උෂ්ණත්වයේ බලපෑම, හිරු, එළියේ පාරජම්බුල කිරණ මගින් විෂ අවශිෂ්ඨ ඉවත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට වන දායකත්වය නොලැබී යන්නට පමණක් නොව එළවළු හා පළතුරුවල ස්වාභාවික කායකර්මීය ක්‍රියාවලීන් අඩු උෂ්ණත්වයේ දී අඩපණ කර දමන බැවින්, ඒ මගින් සිදුකරන පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ විනාශ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ද නැවතිය හැකි ය. මේ නිසා ශිතකරණ තත්ත්ව යටතේ දී විෂ අවශිෂ්ඨ ආහාර මහ දිගු කලක් පවතින්න පුළුවන්.



ගොවිපොළෙන් කෙළින් ම ලබාගන්නා නැවුම් එළවළු හා පළතුරු අපට ආහාරයට ගත හැකි නම් එය පසු අස්වනු ප්‍රතිකාර වලින් තොර බවට සහතික විය හැකි ය. ශාක දේහය තුළට උරාගන්නා සමහර පළිබෝධනාශක සම්බන්ධයෙන් ද අපට යම් අස්වැසිල්ලක් ලබාගත හැකි වන්නේ ශාකයේ කායකර්මය තුළින් ම එවැනි පළිබෝධනාශක අවශිෂ්ඨ කරල්, ගෙඩි හා ඕප තුළට (විශේෂයෙන් බාන්ත හා මාශ බෝගවල) ගමන් කිරීම සැළකිය යුතු ලෙස වළක්වන බැවිනි. මෙය හරිසට ම සමාන වන්නේ මව් කුස වැඩෙන කළලය, මවගේ ශරීරයට ඇතුළු වන සමහර විෂ ද්‍රව්‍ය වලින් ආරක්ෂා කිරීමට කළල බන්ධනය (පෙකණිවැල) සමත් වන ආකාරයටමයි.



ගෙවතු මට්ටමින් තමනමන්ගේ නිවසේ පරිභෝජනයට අවශ්‍ය එළවළු, පළතුරු සහ පළා වර්ග වගා කර ගැනීමටත් උනන්දු විය යුතු ය. වෙළෙඳපොළේ දී එළවළු හා පළතුරු ඔළුදී ගැනීමේ දී එවැනි පළිබෝධ හානි තැත්වටම නැති දීප්තිමත් ආකර්ෂණීය පෙනුම ගැන පමණක් නොසිතිය යුතු ය.

---

පළිබෝධනාශක පරිහරණය කරන්නන් ජාතික වගකීමකින් යුක්තව පළිබෝධනාශක පරිහරණය කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. පළිබෝධනාශක වල පෙර අස්වනු කාලය අනුගමනය නොකර අස්වනු නෙලීම හා එවැනි නිෂ්පාදන පරිභෝජනයට ගැනීම ඉතාමත් අනතුරුකාරී හෙවත් සෞඛ්‍යමය ගැටළු රාශියකට මුළු පිරිමක් විය හැකි ය. පාරිභෝගිකයින් වශයෙන් අපි අපේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂාව සලසා ගත යුතුවා පමණක් නොව අපගේ දරුවන් හා නූපන් දරු පරම්පරා ද අභිබවන් පළිබෝධනාශක පරිහරණයේ එල්ලීපාකවල ගොදුරු බවට පත් නොකිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. මේ සඳහා ගෘහණීයක් පාරිභෝගිකයෙක් වශයෙන් වෙළෙඳපොළෙන් අපට යම් ආරම්භයක් ලබා දිය හැකි නම් එය කිසිසේත් ලඝු කොට තැකිය යුතු නොවේ.

---