

ආහාරයක් වශයෙන් පොල්වල වැදගත්කම

කොමිහි විකාන

සාමාන්‍යාධිකාරී, පොල් සැකසුම් මණ්ඩලය

මේ දිනවල හමුවන යෙහෙලි ගෘහණියන්ගේ කතාබහ අතරේ එක් මාතෘකාවකි පොල් මිල අධික බව. ජනගහණයෙන් 89% ක් ගේම එකම පිසින මේද සැපයුම් මාර්ගය වන්නේ පොල් තෙල් ය. පොල් ජනගහණයෙන් බහුතරයකගේ කැලරි අවශ්‍යතාවන්ගේ විශාල කොටසක් ද සපයයි. මේ අනුව පොල් අපගේ ආහාර යෙහි අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙයි.

පොල් නිෂ්පාදනය සහ පරිබෝජනය

ලෝකයේ පොල් වගාවට යටත් බිම් ප්‍රමාණය අක්කර ෫෧ ලක්ෂ 730 ක් පමණ වන අතර අවුරුද්දක නිෂ්පාදනය පොල් ගෙඩි ෫෧ ලක්ෂ 30,000 ක් පමණ වේ. මේ අතුරින් පොල් ගෙඩි ෫෧ ලක්ෂ 25000 ක් පමණ නිෂ්පාදනය කෙරෙන්නේ ආසියාවේ ය. ආසියාවේ රටවල් බොහොමයක් සිය නිෂ්පාදනයෙන් 50% ක් පමණ තමන්ම පරිභෝජනයට ගනී. මීට වෙනස් තත්වයක් වන්නේ පිලිපීනයේ ය. ලෝකයේ විශාලතම පොල් නිෂ්පාදක රට වන එහි පරිබෝජනය නිෂ්පාදනයෙන් 3% ක් පමණ. ශ්‍රී ලංකාව ඇගේ නිෂ්පාදනයෙන් 60% ක් පරිබෝජනය කරන්නී ය. තායිලන්තය සහ ඉන්දියාව ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදනයෙන් පිලිවෙලින් 90% ක් සහ 85% ක් පරිබෝජනය කරන බැව් කියැවේ. පොල් ගෙඩි ෫෧ ලක්ෂ 2600 ක් නිෂ්පාදනය කරන ශ්‍රී ලංකාව ඉන් 60% ක් පරිබෝජනයට ගනිමින් ප්‍රධාන ස්ථානය හිමි කර ගෙන ඇත.

නිෂ්පාදනය සහ පරිබෝජනයට අදාළ සංඛ්‍යාතයන් ඉතා දළ ඇස්තමේන්තු වන අතර ඒවා අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් පෙනේ. සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුවේ සමීක්ෂණයකට ² අනුව සාමාන්‍ය වාර්ෂික ඒක පුද්ගල පරිබෝජනය පොල් ගෙඩි 125 ක් වේ. (අමු පොල් ගෙඩි 90 ක් සහ තෙල් වශයෙන් ගෙඩි 35 ක් ලෙසිනි) මෙම සංඛ්‍යාතයන් සහ නිර්දේශ සංඛ්‍යාතයන් එකතු වූ විට නිෂ්පාදන සංඛ්‍යාතයන් පෙන්නුම් කෙරේ. කෙසේ වුවත් මිල අධික ලෙසින් ඉහල යාමත් සමඟ පරිබෝජන රටාව වෙනස් වන සුළු වේ.

පොල් මදයේ පෝෂ්‍ය ගුණය

මේද (36%) මාංස ජනක ධාතු (4.5%) පිෂ්ඨධාතු (13%) අඩංගු පොල් මදය සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙසින් හැඳින්වේ. බනිජ සහ විටමින් පදාර්ථයන් අතින් එහි උණුකාවක් පෙනේ. උදේට (පොල් සම්බල්, පිටවු, මාපරින් වශයෙන්) හෝ දවාලට සහ රට (ව්‍යාජනවලට කිරි, බැදුමට තෙල් වශයෙන්) වේවා කවර ආදයම් මට්ටමක වුව ලාංකිකයින්ගේ ආහාරයෙහි පොල් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. අද තත්වයෙන් සලකන විට අපේ ආහාර යෙහි පොල් සඳහා වෙනත් ආදේශකයක් නොවේ. බටර් මෙන් ම පොල් තෙල් ද පහසුවෙන් දිරවිය හැකි මේද අතුරින් එකක් යැයි කියැවේ. කැපරිලික්, ලෝරික්, මයිරිස්ටික්, පාමිටික්, ස්ටියරික්, ඔලිසික් සහ ලිනෝලොයික් වැනි සත්ත්වජීය සහ අසත්ත්වජීය මේදාම් ග්ලිසරින් වර්ග එහි අඩංගු ය. ³ සත්ව මේද වලට සමාන සත්ත්වජීය මේදාම් කිබිම සිරුරේ කොලෙස්ටරෝල් ඇති වීමට තුඩු දෙන හෙයින් පොල්තෙල් ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර බවට මැසිවිලි නැගේ. පොල් සීමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර යට ගන්නා හෝ වෙනත් මේද සැපයුම් මාර්ගයක් කොහෙන් ම නොවන අයවලුන් සම්බන්ධයෙන් පොල් එලෙසින් ම අනතුරුදයක ද නැද්ද යන්න විමසිල්ලට භාජන විය යුත්තකි.

පෝෂණයෙහි දී පොල් වැදගත්කම අයුරු

පිෂ්ඨධාතු දක්නා ලැබෙන්නේ සීනි වර්ග ලෙසින් ප්‍රධාන වශයෙන් සක්‍රෝස් (6.7%) ක් සහ ශේෂය මූලික වශයෙන් සෙලියුලෝස් (නොපිරුකෙදි) වේ.

මාංසජනක ධාතු සැපයුම් මාර්ග භිත කලාපයන් හි පොල් වලින් මාංසජනකධාතු ලබා ගැනීම පිළිබඳව ලෝකය පුරා ජීවරසඤ්ඤිත ගේ අවධානය බොහෝ සෙයින් යොමු වී ඇත. පොල් මදයේ අඩංගු පොල් තෙල් සලභ සසඳන කල එහි ඇති මාංසජනක ධාතු ප්‍රමාණය සුළු වූවකි. (4.5%) එසේ වුවද මනුෂ්‍ය ශරීර වර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම එහි අඩංගු වේ. පොල් මාංසජනකධාතුවල පහත සඳහන් ඇමයිනෝ අම්ල ද දක්නා ලැබේ. ලයිසීන්, ට්‍රයොසීන්, පෙතිලල් නයික්, ට්‍රයිප්ටෝපේන් සයික්ස්ටයික්, වෙකියෝනයික්, ලෙවු සයික් වේලයික් අයිසෝ ලෙවයික්, ත්‍රියෝනයික් හිස්ටයිඩීන් සහ ඇග්‍රයීනීන් යනුවෙනි. හේගන්මියර්ට අනුව ලෝක පොල් නිෂ්පාදනයෙන් අවුරුදු පතා මාංසජනකධාතු වෙන් 200,000 ක් ලබා ගත හැක.

කොප්පරාවලින් තෙල් හිඳගත් විට කොප්පරා පොහොරෙහි නොහොත් පුන්තක්කුවල මාංසජනක ධාතු ඉතිරිව පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ පුන්තක්කු සත්වාහාර වශයෙන් යොදා ගනු ලබයි. පිලිපීන පුන්තක්කු අපනයනය සඳහා යෙදවෙයි. තවද පිලිපීන වැසියන් අමු පොල් ආහාරයට ගන්නේ ඉතා සුළු වශයෙන් බැවින් ජනගහණය සඳහා අවශ්‍ය මාංසජනක ධාතු පොල් මදය ආශ්‍රිතව ලබා ගත නොහැක. මෙම තත්වය යටතේ පොල් මදයෙන් මාංසජනකධාතු පෙරා ගෙන මහජනතාවගේ පෝෂණයට කිසි යම් අයුරකින් අඩංගු කරවීම සඳහා දඩ් අභිලාෂයක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ කොතෙකුත් අමු පොල් ආහාරයට ගන්නා අපට එවැනි තක් අවශ්‍ය නොවේ.

අමු පොල් මද සකස් කිරීමෙන් අනතුරුව තෙල් මිරිකා ඉතිරි වන පොල් මණ්ඩි වලින් ලබා ගන්නා පොල් පිටි (මෙය කොප්පරා සකස් කිරීමේ ක්‍රියාදාමයට වෙනස් ආකාරයක් උසුලයි) යොදා රහිත ක්ෂණික කිරි පිටි (මාංසජනකධාතු 30% ක් අඩංගු ය) සහ කොකෝ සිරප් (මාංසජනක ධාතු 19% කි.) පිලිපීනයේ පොල් පෝෂණ නියමු යාන්ත්‍රික වැඩපිළිවෙල මගින් දන් නිපදවා ඇත. කෙසේ වුවත් මේ එකද නිෂ්පාදනයක් හෝ මෙතෙක් අර්ථික වශයෙන් ලාභදායී ක්‍රියාකාරී කරවිය හැකි බවට ඔප්පු වී නොමැති අතර තවමත් පර්යේෂණ තත්වයේ පසුවෙමින් සිටී.

අපනය

ශ්‍රී ලංකා වාසීන් බොහෝ සෙයින් පොල් අනුභවයට ගනු ලබන්නේ නමුදු පොල් බොහෝ සෙයින් අපනය යැවීම ද සිදුවනු දක්න හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ ගෘහනියන් විසින් අනුගමනය කරනු ලබන අරපිරිමැසුම් රහිත ක්‍රම දිගින් දිගට ම විවේචනයට භාජනය වී ඇත. සිහිනියට ලියා ගත් පොල් අතින් මිරිකා කිරි ලබා ගනී. මෙසේ කිරීමේ දී පෙරා ගත හැකි තෙල් ප්‍රමාණය එක් එක් අයගේ ශක්තිය හෝ වෙහෙස අනුව වෙනස් වෙයි. කෙසේ වුව ද එමගින් ලබා ගත හැකි තෙල් ප්‍රමාණය 50 - 60% අතර

ප්‍රමාණයක් වේ. මාස පනක්ක ධාතු සම්බන්ධයෙන් ද තත්වය එලෙස ම වේ. මේ අනුව තෙල්වලින් මෙන්ම මාසපනක්ක ධාතු වලින් අඩක් පමණ කුඩා බව සලකා බැලිය යුතුය. මෙම සියවස මුලුල්ලේ පොල් නිෂ්පාදනය ඉහළ යෑමත් සමඟ පොල් ආහාරය සඳහා යොදා ගන්නා ගෘහණි ක්‍රම වල ද වෙනසක් සිදු වී ඇත. වතු කර්මාන්ත ක්‍රමයට මහා පරිමාණ පොල් වගාව ආරම්භයේ 1890 පමණ දී ය. කෙසේ වුවද සියවස ආරම්භයේදීත් පොල් දුර්ලභ මෙන් ම සුබෝපහෝගී ගණයේ ලා සැලකුණු භාණ්ඩයක් විය. කන්ද උඩරට කලාපය සම්බන්ධයෙන් තත්වය විශේෂයෙන් ම එසේ වූ අතර, ඉන්දියාවේ දැනටත් කෙරෙන අයුරු, අපේ ආවේලා පොල් අඹරා හොඳ්දට එක්කල අන්දම ඇතැමුන්ට තවමත් පුරුදුව ඇත. පොල් වගාවදියුණුවත්ම, අඩු මිලට ඒනා තරම්පොල් ලබා ගත හැකි වූ බැවින් මෙම පුරුදු වෙනස් වී ගිය අතර ව්‍යාප්ත සීමාව සඳහා දත් යොදා ගන්නා පොල් කිරි පමණ ය. මෑතක් වන තුරුම පොල් අඹරා ගැනීමෙන් වැඩියෙන් කිරි පෙරා ගත හැකි යැයි සැලකුවේ ඉතා ටික දෙනෙකි. අද පොල් මිල බෙහෙවින් ඉහළ නැග ඇති බැවින් බොහෝ අය පැරණි ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට පටන් ගෙන ඇති අතර එවැනි ක්‍රම සඳහා ජනයා වැඩි වැඩියෙන් පෙළඹ විය යුතුව ඇත.

මිල අධික වී ඇත්තේ මන්තිසා ද?

පොල් සුලබ නොවීම මිල ඉහළ යාමට හේතුව බැව් ඉතා පැහැදිලි ය. එලදව පහළ වැටීමත්, ජනගහණය වැඩිවීමත් පොල් කර්මාන්තය තුළ තරගකාරීත්වයත් පොල් දුර්ලභ ගණයට පත් වීමට තුඩු දුන් සාධකයෝ වෙති.

පොල් කර්මාන්තය

පොල් පෝෂණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වුවා සේ ම පොල් මදය පමණක් පදනම් කරගත් අතිශයින් දියුණු කර්මාන්ත පද්ධතියක් ද බිහි වී ඇත. පොල් මද ආශ්‍රීත කර්මාන්තයන්ගෙන් පමණක් මෙරට විදේශ විනිමය රුපියල් දසලක්ෂ 400 ක් පමණ ඉපැයේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පොල් එලදවෙන් 38% ක් පමණ (මෙම සංඛ්‍යාතයන් වාර්ෂිකව වෙනස් වේ) කොප්පරා බවට පෙරලනු ලබන අතර ඒවා තවදුරටත් තෙල් සහ පුන්තක්ක ලෙසින් සකස් කර ගනු ද ලබයි. 14% ක් පමණ ප්‍රමාණයක් කපාපු පොල් ලෙසින් සකස් කරනු ලැබේ. කපාපු පොල් සියල්ල ම පාහේ අපනයනය සඳහා වෙන් වන අතර තෙල් පිටරට පැවීම විදේශීය සහ දේශීය ඉල්ලුම සහ නිෂ්පාදනය අනුව වෙනස් වෙමින් පවතී. පොල් දුර්ලභ කාලවල දී අමු පොල් පරිබෝජක වෙළඳ පල සහ පොල් නිෂ්පාදන කර්මාන්ත අතර පොල් සඳහා දැඩි තරගයක් වේ.

එලදව කෙරෙහි බලපාන සාධකයෝ

එලදව කෙරෙහි බලපාන සාධකයෝ බොහෝ ය. වයිල්ඩ් සඳහන් කරන අයුරු පොල් එලදව කෙරෙහි බලපාන සියලු සාධකයන් අතුරින් වර්ෂාපතනය වැදගත් ම සාධකය වේ. ලෝකය පුරා පැතිර ගිය නියඟයන් හේතු කොට ගෙන මෝසම් වරුසා කිහිපයක් ම නොලැබී ගියේ ය. මෙම කරුණ ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොව ලෝකය පුරා ම පොල් නිෂ්පාදනය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑමක් ඇති කරවීමට සමත් විය. පොල් පර්යේෂණ ආයතනය විසින් සිය ලුනුවිල වත්තේ පවත්වන ලද පරීක්ෂණයන් වලින් සහ වෙනත් පර්යේෂකයින් විසින් ලෝකයේ අන් තැනක කෙරුණු පරීක්ෂණවලින් හෙළි වී ඇත්තේ නියඟයක ප්‍රතිවිපාක පොල් එලදව කෙරෙහි බලපෑමක්වන්නේ නියඟයේ සිට මාස 12 කට පමණ පසුව දී බව ය. පසු ගිය අවුරුද්දේ අත්දුටු දැඩි නියඟය වැනි නියඟයන්හි ප්‍රතිවිපාක දැක්ක හැකි වනුයේ මේ අවුරුද්දේ එලදව කෙරෙහි වන අතර පොල් ගෙඩි සංඛ්‍යාව සහ මදයේ බර ප්‍රමාණය ද ඒ අනුව පහත වැටෙනු ඇත. පොල්

පර්යේෂණ ආයතනයේ ඇස්තමේන්තු අනුව 1977 පොල් එලදව 1976 එලදවට වඩා 23.5 % කින් පහත වැටෙනු ඇත. ⁶

1972 සිට පසුගිය වසර පහ තුළ වර්ෂා පතනය සිදු වූ ආකාරයත් විභාග කර බලන විට අවුරුද්දේ පලමු මාස තුන තුළ දැඩි නියඟයන් ඇති වූ බැව් පෙනේ.

අවාරය ලෙසින් සැලකෙන ජනවාරි සිට මාර්තු දක්වා මාස වල සාමාන්‍ය එලදවටත් වඩා බෙහෙවින් අඩු එලදවක් ලැබීමට එය හේතුවක් වී ඇත. මැයි මසින් පටන් ගෙන සැප්තැම්බර් නොඑසේ නම් නොවැම්බර් දක්වා ද ඉදිරියට යන සරුඑලදවක් වෙනත් ගෙවුනු වසරේ නිරිතදිග මෝසම් එල රහිත වූ බැවින් මේ අවුරුද්දේ මැයි සහ අනතුරු ව එලඹෙන මාස තුළ එලදවේ තවදුරටත් අඩුවීමක් බලාපොරොත්තු විය හැක. පොල් සහ 20 ට තිබූ යුගය සඳහට ම අවසන් වුවා සේ ය.

එලදව කෙරෙහි බල පෑමක්වන අනිකුත් වැදගත් සාධකයන් වනුයේ පස සහ එහි අඩංගු සාර ගුණයන් ය. හොඳින් ජලය ගලා බැස්සවීම සිදුවන්නේ නම් බොහෝ පෙදෙස්වල පස සරු පොල් වගාවට සුදුසු වේ. පොල් අලසයාගේ වැවිල්ල යැයි ද කළ යුතු එක ම දෙය පොල් ගෙඩි වැටෙන තුරු පැත්තකට වී බලා සිටීම යැයි ද බොහෝ විට කියැවේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු විසින් පොල් ඉඩම් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල ඉතා අල්ප වන අතර ඉන්දියාවේ කේරලයේ පොල් ගස හොඳින් රැක බලා ගන්නා බැව් පෙන්වා දිය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ පොල් ඉඩම් සඳහා වාරිමාර්ග ක්‍රම යෙදීම ගැන අසා නැත්තේ නම් ශ්‍රී කල්තොයාවා ම වාරිමාර්ග ක්‍රම යොදවා ගැනීමට ද සිදු විය හැකි ය.

රසායනික පොහොර යෙදීම එලදව වැඩි කර ගැනීමට හේතු වේ යැයි ඔප්පු වී ඇති අතර අනිකුත් වගා ක්‍රම සරු එලදවත් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ය. පොල් පර්යේෂණ ආයතනය රසායනික පොහොර සහ පොහොර යෙදීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දුරට පර්යේෂණ පවත්වා ඇති අතර විවිධ පස් වර්ග අනුව පොල් වගාවන් සඳහා භාවිතා කළ යුතු පොහොර ප්‍රමාණයන් සහ වර්ග පිළිබඳව ද හෙජනතාව වෙත උපදෙස් ලබා දී ඇත. පොහොර වැඩි වැඩි යෙත් භාවිතා කිරීම දිරි ගැන්වීම වස් 1956 සිට රජය විසින් පොහොර සහනාධාර ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කොට ඇතත් පසුගිය අවුරුදු කිහිපය තුළ දී පොහොර යෙදීම අඩු වූ බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. 1974 වර්ෂයේ ඇරඹී බලපෑමක් අර්බුදය හේතු කොට ගෙන පොහොර මිල ඉහළ යාමද මේ සම්බන්ධයෙන් බලපෑ හේතු වක් සේ ගිණිය හැකිය. ඉඩම් ප්‍රමාණ සංස්කරණ හඳුන්වාදීමද එක්තරා අයුරක නොනිසි බලපෑම් ඇති කරවන සුළු විය. ඉඩම් පවරා ගැනීමේ තමන්ගේ ආයෝජනයන් එලරහිත වේ යැයි යන බියෙන් වතු හිමියන් බොහෝමයක් පොහොර යෙදීමට පසුබටවූහ. 1971 දී ටොන් 59148 ක් ද , 1972 දී ටොන් 44836 ක් ද සඳහා පොහොර බලපත්‍ර නිකුත් කෙරුණේ වී නමුත් 1973 දී නිකුත් කෙරුණු පොහොර බලපත්‍ර ප්‍රමාණය ටොන් 26518 ක් සඳහා පමණක් විය.

පොහොර නොයෙදීම පමණක් නොව කානු කැපීම, ලෙලි වැලලීම ආදී වෙනත් වගා පුරුදු ද හේතු කොට ගෙන හොඳ වතු වලින් බොහොමයක් ද පිරිහී ගියේ ය. මෙම අවශ්‍යතා සඳහා සහනාධාර ලබා දෙන්නේ වී නමුත් ඒවායේ ප්‍රතිඵල අත්දැකීමට වසර කිහිපයක් ගත වනු ඇත.

වැඩි අස්වනු වර්ග

අධික අස්වනු ලැබිය හැකි වූ ද ඉක්මනින් එලදව ලැබිය හැකි වූ ද දියුණු කළ වර්ග (උස සහ මිටි තාල වර්ග) නැවත වගා කිරීමද දිරි ගන්වන ලදී. එසේ නමුත් මේ සඳහා අවශ්‍ය බීජ පැල ප්‍රමාණ වත් නොවිණි. තවද දියුණු කළ තාල වර්ග උස තාලවර්ග මෙන්

ශක්තිමත් නොවන අතර ඒවා වගා කළ හැක්කේ තෙත් කලාපයේ පමණි. ඒවා සඳහා වැඩි සාත්තුබත් සහ සැලකිල්ලක් ද අවශ්‍ය ය.

ප්‍රවර්තන සැපයුම් වඩා හොඳින් භාවිතයට ගැනීම

වැඩි ඵලදාවකින් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල වලටම සමාන ප්‍රතිඵල ලැබීමේ තවත් මාර්ගයක් වනුයේ දැනට ගෘහස්ථව සිදුවන පොල් පරිබෝග යෙහිදී වන අපනය දුර්ලභම ක්‍රම හඳුන්වා දීම ය. පොල් භාවිතා කරන ආකාරය සහ දැනට ඉවත ලන පොල් ලෙලි සහ කටු වඩා කාර්යක්ෂම අයුරින් භාවිතා කළහැකි ක්‍රම දිරි ගැන්වීම සහ දියුණු කරවීම සඳහා පොල් සැකසුම් මණ්ඩලය විසින් ප්‍රයත්න දරා ඇත.

1. ලංකා කාර්මික සහ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ආයතනය විසින් නිෂ්පාදනය කොට ඇති බෝතලවල අයුරන ලද පොල් කිරි භාවිතය ප්‍රවර්ධන කරවීම. මෙම නිෂ්පාදනය මහජනතාවට ඔබ්බෙන් බැව් පිළිගෙන ඇති අතර මාස 6 ක පමණ කාලයක් තරක් නොවී නබා ගත හැක. ජනගහණයෙන් 10% ක් පමණ වුවත් මෙම නිෂ්පාදනය භාවිතයට ගැනෙන්නම් එමගින් අමු පොල් පරිබෝජනයේ විශාල අරපිරිමැස්මක් සිදුවනු ඇත. මෙම නිෂ්පාදනය සම්බන්ධයෙන් දක්නා ලද ගැටලු කිහිපයක් වේ.

(අ) ආපසු භාර දිය හැකි අන්දමේ භාජනයක් තිබිය යුතු වීම. භාජනය සඳහා ගාස්තුබත් ද අය කළ යුතු අතර එම භාජන ආපසු භාර දේ යැයි සහතික වශයෙන් දක නොහැකි ය.

(ආ) තෙල් සහ මාංසජනක ධාතු සම්පූර්ණයෙන් පෙරි එන පරිදි කිරි උකහා ගැනීමේ කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් තිබිය යුතු වීම. මෙම ව්‍යාපෘතිය අර්ථාන්විත වීමට නම් මෙම කරුණු ඉටුවන බව සහතික කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය ය.

2. ඇතැම් පොළය පොල් පර්යේෂක ශිෂ්ට, ගෘහස්ත පරිබෝජනය සඳහා කපාපු පොල් භාවිතා කළ යුතු යැයි

කලක පටන්ම මත ප්‍රකාශකර ඇත. ඉතා සුක්ෂ්ම අන්දමින් ලියා ගත් පොල් කෙලින් ම ව්‍යාජනයට එක් කිරීමෙන් මුළු පොල් ප්‍රමාණය ම අපතේ නොයන අයුරින් භාවිතයට ගත හැකි වනු ඇත. පොල්කුඩු අඹරා ව්‍යාජනයට එක් කිරීමේ පුරුද්දට මිනිසුන් ඇබ්බැහි වෙමින් සිටින බැවින් මෙම යෝජනාව පෙරට වඩා දැන් පිළිගත හැකි බැව් පෙනේ. ඵලදාව වැඩි කාලවල දී නිෂ්පාදනය කොට මාස 6 ක් හෝ ආර්ද්‍රතා තත්ත්වයන් යටතේ ඊට වැඩි කාලයක් තරක් නොවී නබා ගත හැකි වීම කපාපු පොල් භාවිතයේ තවත් වාසියකි. මෙම හැකියාව බෝතල් වල අයුරු පොල් කිරි සම්බන්ධයෙන් ද පවතින්නකි. පොල් ඵලදාවේ කාලීන වෙනස්වීම් තුළින් මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටළුවලට මෙවැනි වැඩපිළිවෙළ කින් විසඳුමක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

3. වැඩි දියුණු කරන ලද හිරමනයක් නිෂ්පාදනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් තරඟයක් පවත් වන ලද අතර ජය ග්‍රාහකයන් වෙත කෑගි පිරිනමන ලදී. මොවුන් අතුරින් පළමුවන ත්‍යාගය දිනා ගත් අය විසින් නිෂ්පාදනය කරනු ලැබූ හිරමන් තලය මගින් 82% ක් තෙල් උකහා ගැනීමට හැකි ඉතා සිහින් පොල් රැලි ලබා ගත හැකි විය. මෙම යන්ත්‍රය සම්බන්ධයෙන් ද තවදුරටත් පිරිපහදු සහ වැඩිදියුණු කිරීම් කළ යුතුව ඇත. ගෘහස්තව පොල් ගා ගැනීමේ වඩා කාර්යක්ෂම ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හොත් පරිබෝජනය කරන අමු පොල් ගෙඩි සංඛ්‍යාව බොහෝ දුරකට අඩු කර ගත හැකි වනු ඇත.

අද අප මුහුණ පා ඇති පොල් අර්බුදය සුදුසු අවස්ථාව ලෙස සලකා, මනා වගා පුරුදු උපයෝගී කර ගැනීමටත්, මෙරට සිදුවන පොල් ආශ්‍රිත මේද සහ මාංසජනකධාතු සංපරාධි අපනය වැලැක්වීමටත් ඇති අවශ්‍යතාව කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් සහ අපනයයාම තරමකට හෝ හේතරවා ගැනීමට සමත් වන්නේ නම් පොල් හිඟය ව්‍යසනයක් ම නොව ඉදහිට කනස්සලු ස්වභාවයෙන් ඉදිරිපත් වන සුභාශීර්වාදයක් ලෙසින් පිළිගැනීමට අපට හැකි වනු ඇත.