බලශක්ති සුරක්ෂිත මුළුතැන්ගෙයක් - නාස්තිය වළක්වන මුදල් ඉතිරියක්

ආහාර පිසීම ජීවිතයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. එහෙත් ඒ තුළ බලශක්ති නාස්තියට ද විශාල ඉඩක් ඇත.

ආහාර පිසීමේ දී කාර්යක්ෂම උපකරණ සහ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම සහ විධි භාවිතයෙන් කාලය ඉතිරියත් සමග විශාල වෙනසක් අත්දකින්නට ඔබට ද හැකියාව ඇත.

ආහාර පිසීමේ දී අපට බලශක්තිය සංරක්ෂණය කරගත හැකි ක්‍රම මේ ලිපියෙන් සලකා බලමු.

ඔබට හැකි සැම විට ම නැවුම් එළවළු පලතුරු ආහාරයට ගන්න. අවශ්‍යතාවන්ට අනුව පමණක් පිසීමේ කාර්යයෙහි යෙදෙන්න. අඩුවෙන් පිසීම යනු බලශක්තිය අඩුවෙන් නාස්ති වීමකි.

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට බත් පිසීමට වඩා රයිස් කුකරයෙන් බත් පිසීම කාර්යක්ෂම ය. පීඩන උදුනකින් බත් පිසීමට පුරුදු වන්න. බත් පිසීමට හොඳ ම ක්‍රමය එයයි. එමගින් බත් පිසීමට යන කාලය විනාඩි 10 දක්වා අඩු කරගත හැකි ය.

ධාන්‍ය පිසීමේ දී ඒවා ජලයේ පෙඟීමට ඉඩ හරින්න. එවිට ඒවා පිසීමට ගත වන කාලය අඩු ය.

කාර්යක්ෂම උදුන හඳුනාගනිමු

- ශ්‍රී ලංකාවේ 78.5%ක් ගෘහස්ත ආහාර පිසීමට භාවිත කරන්නේ දැව ඉන්ධන ය.
- සමස්ත LP ගෑස් භාවිතයෙන් 84%ක් වැය වන්නේ ගෘහස්ත කාර්යයන් සඳහා ය.
- එමෙන් ම දැව ඉන්ධන භාවිතයේ දී ගතානුගතික ක්‍රමවේදයන් යොදාගැනීම සහ කාර්යක්ෂම නො වන LP ගෑස් උදුන් භාවිතය නිසා ගෘහාශ්‍රිත ආහාර පිසීමේ කටයුතුවල දී විශාල වශයෙන් බලශක්තිය නාස්ති වේ.
- ඒ ඒ කාර්යයන් සඳහා නිශ්චිත ප්‍රමාණයන් ගෙන් අවශ්‍ය වන දාහකයන් සහ නියමිත ප්‍රමාණයේ භාජන මගින් බලශක්තිය අපතේ යෑම අවම කරගත හැකි ය.
- විශාල භාජන භාවිතයෙන් බලශක්තිය අනවශ්‍ය ලෙස අපතේ යයි. අඟල් 6ක විෂ්කම්භයෙන් යුත් භාජනයක් අඟල් 8ක ප්‍රමාණයේ දාහකයක් මත තැබූ විට, දාහකය නිපදවන බලශක්තියෙන් හරි අඩක් නාස්ති වේ.
- සම්ප්‍රදායික ගල් තුනේ ලිපක 5-8%ක් වැනි ඉතා ම අඩු කාර්යක්ෂමතාවක් පවතියි.
- ‘අනගි’ ලිපක 17-20%ක කාර්යක්ෂමතාවක්

පවතියි.

- උදුනේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කරගත හැකි ක්‍රම නම්, උදුන් දෙක ම එක වර භාවිත කිරීම, දර කුඩා කැබැලි ලෙස ඉන්ධන සඳහා යොදාගැනීම සහ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වාතාශ්‍රය ලබා දීම ය.

LP ගෑස් උදුන දර ඉන්ධන ලිප්වලට වඩා බොහෝ කාර්යක්ෂම ය. ඒවායේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කරගත හැකි ක්‍රම ලෙස, නිල් දැල්ල ලබාගැනීමට උදුන සැකසීම, ගිනි දැල්ල සහ භාජන අතර උස අඩු කිරීම, දාහකයන් පිරිසිදුව තබාගැනීම සහ පීඩන උදුන, මල නො බැඳෙන වානේ උපකරණ ආදිය යොදාගැනීම ආදිය පෙන්වා දිය හැකි ය.

කාර්යක්ෂම ආහාර පිසීමේ එක් රහසක් වන්නේ ඔබගේ ආහාර පිසීමේ පුරුදු තේරුම් ගැනීමයි.

1) මනා සමතුලිතතාව පවත්වාගැනීම.

ආහාර වේලට අනුව පිසීමේ ක්‍රමය ගලපාගන්න.

උදා : පාන් ටෝස්ට් කිරීමට ‘අවන් එක’ භාවිත නො කරන්න.

2) නිවැරදි භාජනය සමඟ උදුන භාවිත කරන්න.

උදුනට වඩා භාජනය කුඩා වූ විට භාජනයට පිටතින් ගින්දර පැතිරී බලශක්තිය අපතේ යයි. එලෙස ම භාජනය වඩා විශාල වූ විට ද එය රත් වීමට අමතර කාලයක් වැය වී කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ. එබැවින් උදුනේ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන දැලි හෝ මළ බැඳීම්වලින් තොර පිරිසිදු භාජන තෝරාගැනීමට උත්සුක වන්න.

3) පිසීම කරන අතරතුර භාජනයේ පියන වසා තබන්න.

4) නිරන්තරයෙන් ඔබේ උදුන පිරිසිදු කරන්න.

5) පිසීමට පෙර සකස් කරන්න. ආහාරයට අවශ්‍ය සියලු දෑ සකස් කර අනතුරුව උදුන දල්වන්න. නැත හොත් ඔබ සකස් කරන තෙක් අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය අපතේ යයි.

6) LP ගෑස් ලිප් සඳහා ඉතා ම හොඳ මට්ටමේ සන්නායකතාවක් ඇති මළ නො බැඳෙන වානේවලින් නිපදවූ භාජන භාවිත කරන්න. ජලය අවම ප්‍රමාණයක් භාවිත කරන්න.

7) ආහාර තම්බාගැනීමේ දී අවම ජල මට්ටමක් භාවිත කරන්න. වැඩිපුර ජලය උණුසුම් කිරීමට වැඩියෙන් ශක්තිය වැය වේ.

8) ආහාර වුවමනාවට වඩා වැඩි වේලාවක් පිසීමෙන් වළකින්න. එසේ පිසීමට ලක් වූ ආහාරවල රසය, ගුණය, වර්ණය අඩු වනවා පමණක් නො ව විශාල බලශක්තියක් ද අපතේ ගොස් වියදම් වැඩි වේ.

9) විදුලි උදුන භාවිතයේ දී සැම විට ම දොර වසා තබන්න.

පීඩන උදුන

පීඩන උදුනක් භාවිතයෙන් 50-70%ක බලශක්තිය ඉතිරි වේ.

පහත වගුවෙන් විවෘත උදුන හා පීඩන උදුනක ආහාර පිසීම සංසන්දනය කරයි.

අයිතමය	විවෘත උදුන (මිනිත්තු)	පීඩන උදුන (මිනිත්තු)
අල	50	8
බිත්තර	30	6
බත්	25	10
ධාන්‍ය	90	20

පීඩන උදුන භාවිත කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය පුරවාගන්න. වැඩිපුර ජලය දැමීමෙන් වළකින්න. අමතර ජලය සඳහා 50%ක අමතර බලශක්තියක් වැය වේ.
- විභේදකය (separate compartments) මගින් වෙන් වෙන් ව ආහාර අසුරාගන්න.
- විභේදකය පීඩන උදුන තුළ රඳවා පියන වසන්න.
- කුඩා විවරයෙන් වාෂ්ප නිකුත් වීමේ දී පීඩන උදුනේ බරුව කුඩා විවරය මත සකස් කරන්න.
- යම් වෙලාවකට පසු උදුනේ සිවුරුහන් හඬ නිකුත් වේ. මෙමගින් උදුනට අවශ්‍ය පීඩනය උදුන ලබාගෙන ඇති බව සංඥා කරයි.
- එවිට, දැල්ල ලබා දෙන උණුසුම අවම කරන්න. පීඩනය පවත්වා ගෙන යෑමට අවශ්‍ය උණුසුම ලැබෙන බවට සහතික කරගන්න. පිසීමට ගත වන නිශ්චිත වේලාවට පසුව උදුන අක්‍රිය කරන්න.
- පියන විවෘත කිරීමට පෙර විනාඩි 10-12ක කාලයක් උදුන සිසිල් වීමට තබන්න.
- උදුනේ පියන විවෘත කිරීමට පෙර බරුව විසන්ධි කර ඇති බව තහවරු කරගන්න.
- වාෂ්ප සඳහා පැහැදිලි මාර්ගයක් අවශ්‍ය නිසා බරුව සහ වායු විවරය නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කරන්න. (ටූත් පික් ආධාරයෙන්)

බලශක්ති කාර්යක්ෂම උපකරණ ආහාර පිසීමේ දී භාවිත කරන්න. අවශ්‍යතාවට ගැළපෙන පරිදි මයික්‍රොවේව් උදුන්, ටෝස්ටර්, LP ගෑස් උදුන, සාමාන්‍ය උදුන් ආදිය භාවිත කරන්න. මයික්‍රොවේව් උදුන භාවිතයෙන් ආහාර නැවත රත් කිරීමේ දී සාමාන්‍ය උදුනකට වඩා 80%ක් ශක්තිය ඉතිරි කරගත හැකි බව අනාවරණය වී තිබේ.

ආහාර පිසීමේ ක්‍රමවේදය නිවැරදි ව අනුගමනය හා බලශක්ති කාර්යයක්ෂම විදුලි උපකරණ මුළුතැන්ගෙයි භාවිතයෙන් ඒවා නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීමත් සිදු කළ යුතු ය. මේ අයුරින් ආහාර පිසීමේ දී බලශක්තිය කාර්යයක්ෂමව භාවිතයට ගෙන අමතර විදුලි හෝ ගෑස් වියදම් අඩු වීමෙන් ඇති වන වෙනස ඔබ ම අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කරන්න. එලෙස ම ඔබ නිවසේ පිසීමේ කාර්යය සිදු කරන මව, බිරිඳ, සේවකයන් හෝ ඕනෑ ම අයකු මේ පිළිබඳව දැනුවත් කර බලශක්ති සුරක්ෂිත මුළුතැන්ගෙයක් ඔබ නිවසේත් ගොඩනගන්නට දායක වන්න.

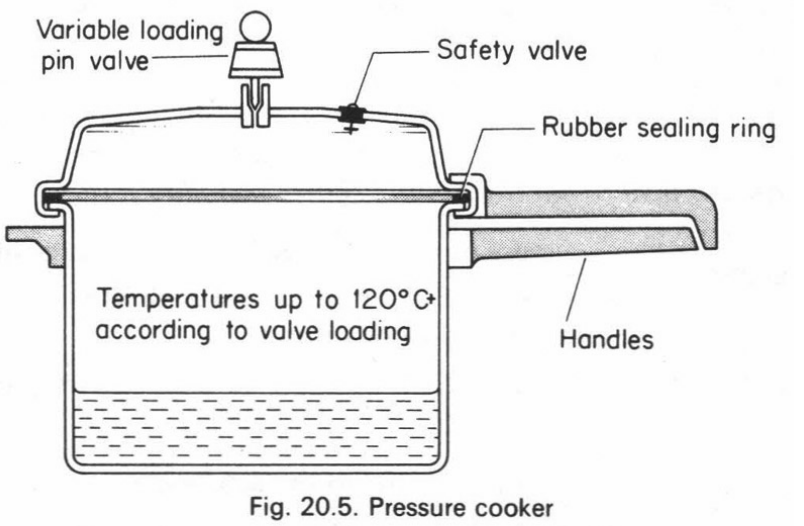

Fig. 20.5. Pressure cooker

සුදීප ලක්ෂාන්

(ශ්‍රී ලංකා බලශක්ති කළමනාකරුවන්ගේ සංගමය)