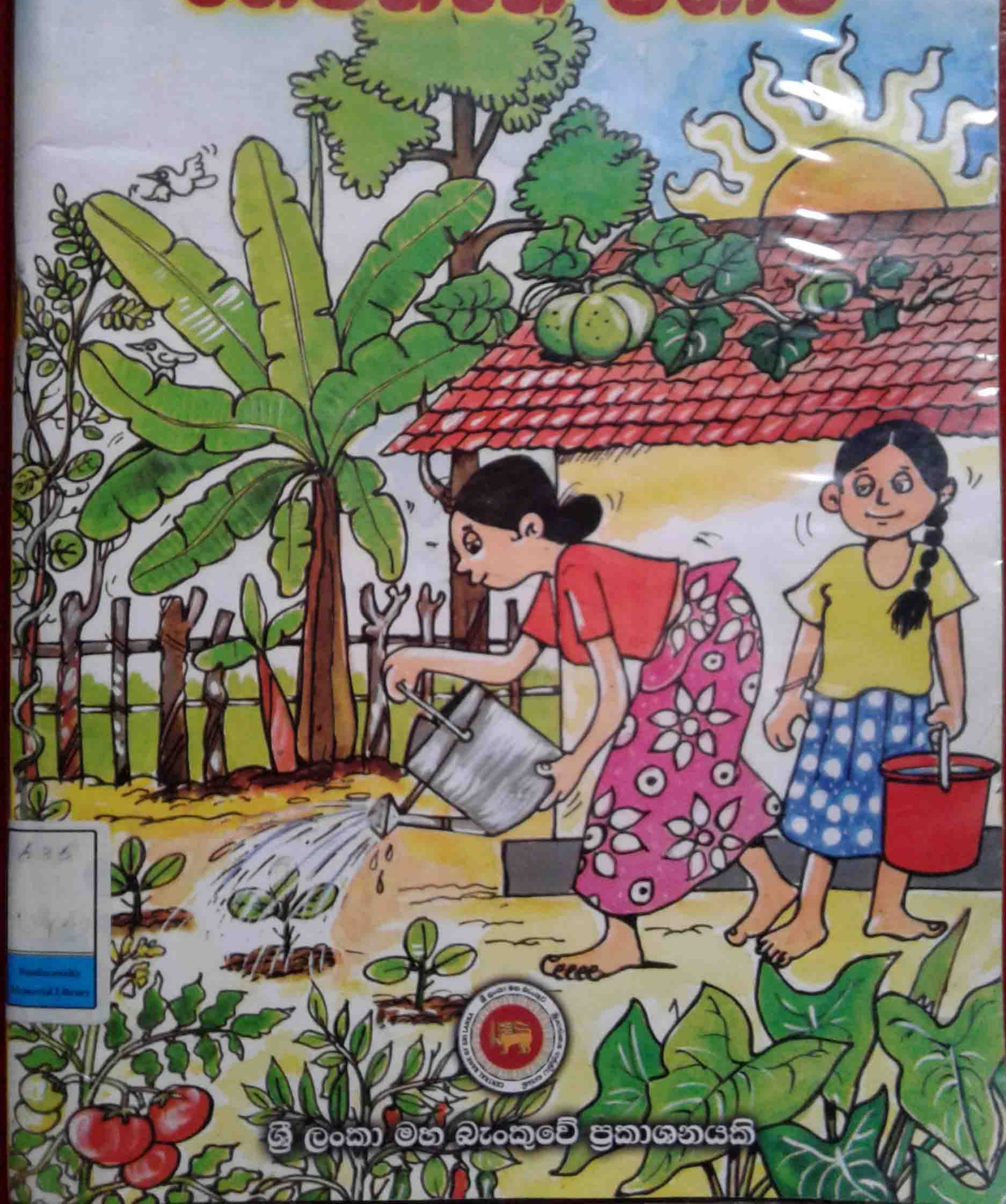


# ගෙවත්තේ වගාව



435  
National Library



ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ ප්‍රකාශනයකි

# ගෙවත්තේ වගාව

ශ්‍රී ලංකා රජය වෙනුවෙන්

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් ක්‍රියාවට නංවනු ලබන

“ප්‍රබෝධනී”

දිලිඳු භාවය අඩු කරලීමේ ණය යෝජනා ක්‍රමය

යටතේ සහභාගීත්ව ණය දෙන

ආයතන තුළින් පහසුකම් ලබාගන්නා

කුඩා-කණ්ඩායම් ගත සාමාජික සාමාජිකාවන්

ගෙවතු සංවර්ධනය

සඳහා

උනන්දුකරවීමේ අදහසින් සම්පාදනය කොට

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින්

ප්‍රකාශයට පත්කරන

ග්‍රන්ථයකි.



ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

2011

# ගෙවත්තේ වගාව 2011

රචනය : ඩබ්ලිව්.එම්. කරුණාරත්න  
සිතුවම් : හිඟුල්වල දිසානායක

පළමු මුද්‍රණය 2011

දෙවන මුද්‍රණය 2012

ISBN 978-955-575-222-0

මුද්‍රණය : ලේසර්ග්‍රැෆික් (පුද්ගලික) සමාගම  
කොළඹ 05



අපිත් නිවාඩි කඩිරාල්  
අධිරාජ්

### ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

30, ජනාධිපති මාවත, කොළඹ 1, ශ්‍රී ලංකාව.

#### අධිපතිතුමාගේ පණිවුඩය

ලොව පුරා ජීවත්වන ජනතාවගේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය අද නොයෙකුත් රාජ්‍යයන්වල කතා බහට ලක්වන ප්‍රධාන මාතෘකාවක් වී තිබේ. කාලගුණික විපර්යාස හේතුවෙන් අනාගතයේදී ලෝකයේ ආහාර හිඟයක් උද්ගත විය හැකි බවට අනතුරු ඇඟවීම් නිතර අසන්නට ලැබේ. වර්තමාන රජයේ ප්‍රතිපත්තියට අනුව සෑම ගෙවත්තක්ම බෝගයන්ගෙන් සපිරි ගොවිපලක් ලෙස දියුණු කිරීමට රජය ඉමහත් වෙහෙසක් දරයි. මේ සියලු කාරණා ගැඹුරින් විමසා බලා ගෙවත්ත ආර්ථික ඒකකයක් වශයෙන් දියුණු කිරීමට රජය “දිවි නැගුම” නමින් විශේෂ සංවර්ධන වැඩසටහනක් දියත් කොට තිබේ.

මේ තත්ත්වය තුළ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් ක්‍රියාවට නංවන ප්‍රබෝධනී ණය වැඩ සටහන යටතේද සංවිධානගත කුඩා කණ්ඩායම් ගෙවතු වගාව කෙරෙහි යොමු කර තිබීම ප්‍රශංසනීයයි. එමගින් පවුලකට අවශ්‍ය වන නැවුම්, පෝෂ්‍යදායී එළවළු, පලතුරු, කිරි, බිත්තර ආදිය සපයා ගැනීමට පමණක් නොව අතිරේක ආදායමක් උපයා ගැනීමටද ඔවුන්ට අවස්ථාව ලැබී තිබේ. ගෙදර වත්ත වගා කර ගැනීමේ අඩු වියදම් වගා ක්‍රම ගැන ඉතා සරල භාෂාවෙන් ලියා ඇති ගෙවත්තේ වගාව නමැති මෙම පොත ප්‍රබෝධනී ව්‍යාපෘතියේ ප්‍රතිලාභී සියලු දෙනාගේම ආදායම් වර්ධනයට ඉමහත් රුකුලක් වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මේ පොත පරිහරණය කිරීම තුළින් ඔබගේ පවුලේත් සමස්ත ජන සමාජයේත් ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කර දීම සඳහා දායකවීමට ඔබට ද හැකියාව ලැබේවා යි මම ප්‍රාර්ථනය කරමි. මම ඔබට ජය පතමි.

*අධිපතිතුමාගේ අත්සන*

බන්ධාරණායක අනුස්මරණ ප්‍රශංසාදායක  
හා සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය

# පෙරවදන

ලෝක ආහාර සංවිධානය ප්‍රකාශ කරන විදියට නිරන්තරව බඩගින්නට ගොදුරු වන ළමුන් මන්ද පෝෂණයට ලක් වේ. ඔවුන්ට ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හෝ ඉගෙනීමට ශක්තියක් නැත. මන්ද පෝෂණය ළමුන්ට මෙන්ම කාන්තාවන්ට ද අතිශයින්ම අහිතකර තත්ත්වයකි. ඔවුන් නිරන්තර ලෙඩ රෝගවලට ද ගොදුරු වන බැවිනි. ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට උවමනා කරන ප්‍රතිශක්තිකරණය අතින් ද ඔවුන් දුර්වල වේ. මන්දපෝෂිත මවුවරු අඩු බරෙන් යුත් දුර්වල ළදරුවන් බිහි කරති. මේ තත්ත්වය ඔවුන්ට පමණක් නොව මුලු මහත් සමාජයටම ගැටලුකාරීය. ඔවුන්ට වැළඳෙන වලක්වා ගත හැකි රෝග වෙනුවෙන් රජයට ද මුදල් වැය කිරීමට සිදුවේ. එබැවින් ආහාර හිඟය නිසා උද්ගත වන මන්ද පෝෂණය අප කාලේන් අවධානයට ලක් වියයුතු කාරණයකි. බොහෝ රටවල මේ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්නේ දුප්පත් උදවියයි.

අපේ රටේ දුප්පත් ජනතාව සංඛ්‍යාත්මකවත් මුලු ජනගහණයෙන් ප්‍රතිශතයක් හැටියටත් ඉතා අඩු පිරිසකි. වාසනාවකට මෙන් ඔවුන් ද සාගින්නේ සිටීමට තරම් දුප්පත් නැත. එනමුත් ඇතැම් ප්‍රදේශවල අවශ්‍ය ආහාර ලබා ගැනීමේ දුෂ්කරතා පැවැතීමට පුලුවන. බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය අපගේ නිවෙස් බදු පරිසරයෙන්ම සපයා ගැනීමට හැකි බව අපේ පැරැන්නෝ දැන සිටියහ. එනමුත් වර්තමානයේ එම ආහාර සංස්කෘතිය වෙනසකට ලක්ව තිබේ. වත්ත පාලුවට ගොස් ඇති නිවෙස් වටපිටාවන් ගැන අපි නිතර නිතර කතා කරමු. එවැනි පාලු ගෙවතු අතිශය ප්‍රයෝජනවත් ගොවි බිම් බවට පත් කරගත හැකි බව අපගේ අදහසයි.

පසුගිය මාස කීපයකට පෙර ආර්ථික සංවර්ධන අමාත්‍ය ගරු බැසිල් රාජපක්ෂ ඇමතිතුමා “දිව් නැගුම” වැඩසටහන තුළින් මෙම අදහස සමාජගත කරන ලදී. එහි ප්‍රතිඵල අපි දැන් භුක්ති විඳිමු. අහස උසට නැගී එළවලු මිල පහළට ඒමට එය ද එක් හේතුවක් වී යැයි සිතමි. දිව් නැගුම තුළ ගෙදර වත්ත සංවර්ධනය කර ගැනීම කෙරෙහි සැමගේ අවධානය යොමු කර තිබේ. දිළිඳු භාවය අඩු කර ලීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් ක්‍රියාවට නංවා ඇති ප්‍රබෝධනී ණය වැඩ සටහනේ එක් අංශයක් වන්නේ දුප්පත් පවුලක් සතු ගෙවත්ත ආර්ථික ඒකකයක් ලෙස සංවර්ධනය කිරීමයි. එම අරමුණින් යුතුව සකස් කරන ලද මෙම “ගෙවත්තේ වගාව” නමැති පොත අඩු-ආදායම් ලාභී කණ්ඩායමකට එකක් බැගින් නොමිලයේ සැපයීමට ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ අධිපති අපීන් නිවාඩ් කබිරාල් මැතිතුමාගේ අනුග්‍රහය ලැබීම අප කාටත් ඉමහත් ශක්තියකි. ඒ පිළිබඳව අපි ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ අධිපති තුමාට අපගේ කෘතඥතාවය පළ කරමු.

ගෙදර වත්තේ කරන වගාව රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරව අඩු-වියදමකින් ස්වභාවික අන්දමට කර ගත හැකි බව මෙහි විවිධ ආකාරයට විස්තර කර දක්වා ඇත. එම තොරතුරු සම්පාදනය කර ගැනීමට මට උපකාර කළ කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්,

කෘෂි විද්‍යාඥ කේ.ඊ. කරුණාතිලක මැතිතුමන්ටද, පරිසරවේදී තිලක් කන්දේගම ශූර්න්ට ද, මාගේ කෘෂිකර්ම ගුරුවරයා වන ජී.කේ. උපවංශ මැතිඳුන්ට ද මාගේ ගෞරවාදර පූර්වක ස්තුතිය පිරිනමමි. එමෙන්ම මා කුඩා කාලයේ සිටම ආදරය කළ යාපනයේ ගොවියා බොහෝ කාලයකට පසු මට මුණ ගැසුණු බැවින් යාපනයේ ගොවිතැන ගැන ද කරුණු ගණනාවක් මෙහි සංග්‍රහගත කරන ලදී. ඒවා අපේ අනෙකුත් පළාත්වල ගොවි මහත්ම මහත්මීන්ට ද ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි සිතමි. ඒ කරුණු ගොණු කර ගැනීමට උපකාර කළ දිළිඳුකමට එරෙහිව සටන් වදින අපේ කුඩා කණ්ඩායමේ නායක ශ්‍රී පද්මනාදන් මහතා, මහාචාර්ය කේ. බාලසුබ්‍රමනියම් හා පළපුරුදු ගොවි මහතකු වන අවිච්චේලි හි වී. රාසරත්නම් යන මහතුන්ට ද මාගේ ස්තුතිය පිරිනමමි.

මේ පොතට අගනා පිටකවරයක් මෙන්ම මන බන්දනීය සිතුවම් සකසා දුන් හිඟුල්වල දිසානායකයන්ටත්, මුල් පිටපත යතුරු ලියනය කළ රාණි රත්නායක මහත්මියටත් ස්තූතිවන්ත වෙමි. මේ පොත මනාව සකසා මුද්‍රණය කරදුන් ලේසර්ග්‍රැෆික් ආයතනයේ අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටද මගේ ස්තුතිය හිමිවේ. මෙවන් කාර්යයන්හිදී මාගේ දුක් කම්කටොලු වෙනුවෙන් නිරතුරුව වෙහෙස වන ආදරණීය බිරිඳ මෙන්ම ද හා පුතුන්ට ද මාගේ ආදර ස්තුතිය පුද කරමි.

තවද ගෙරුද වත්ත ආර්ථික වශයෙන් ඵලදායී ප්‍රයෝජනවත් සුවදායක පරිසරයක් බවට පරිවර්තනය කර ගැනීමෙන් සෞභාග්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා වෙර දරන අපේ ව්‍යාපෘති ප්‍රතිලාභීන්ට මේ පොතෙන් ප්‍රයෝජනයක් අත් වේ නම් එය අප කාගේත් සතුටට හේතු වන බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරමි.

මබට ජය !

ඩබ්ලිව්.එම් කරුණාරත්න  
සහකාර අධිපති  
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

# පටුන

	පිටුව
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ අධිපති තුමාගේ පණිවුඩය	iii
පෙර වදන	v
1. අපේ ආහාර	01
2. අපි අනුභව කරන්නේ මොනවාද ?	05
3. අපේ ආහාර පුරුදු	09
4. ආහාර වර්ගීකරණය	13
• ශක්තිය උපදවන ආහාර	
• සිරුර වර්ධනය කරන ආහාර	
• ආරක්ෂක ආහාර	
5. ගෙවත්තේ වගාව	21
6. ගෙවත්ත වගාව සඳහා සකස් කර ගැනීම	27
7. භූමිය පිළියෙල කිරීම	33
8. පස සකස් කිරීම	37
9. පූර්වයාලෝකය	41
10. ග්ලිරිසීඩියා	43
11. බෝග වර්ග තෝරා ගැනීම	47
12. පාත්ති සකස් කිරීම	53
13. බීජ හා පැල සකස් කර ගැනීම	57
14. පැල සිටුවීම	59
15. වසුන	63
16. පැළෑටි වර්ධනය	65
17. පොහොර	69
18. ගෙවත්තේ ඵලවලු වගාව	73
• තත්කාලි	
• කරවිල	
• මෑ කරලි	
• බණ්ඩක්කා	
• දුමල	
• වට්ටක්කා	
• පිපිඤ්ඤා	
• රාඔු	
• පතෝල	

19. පලා වර්ග 83
- ගොටුකොළ
  - මුකුණුවැන්න
  - කංකුන්
  - සාරණ
  - ගිවිගි
- 
20. කොළ ඵලවලුවල මාෂධීය ගුණය 91
- 
21. අල බෝග 95
- බතල
  - මඤ්ඤපාක්කා
  - වැල් අල
  - කිරි අල
- 
22. යාපනයේ ගොවියා 101
- යාපනය අර්ධ ද්වීපය
  - ආඛියා ළිඳ
  - භූගත ජලය
  - වගා වක්‍රය
  - සමෝද්‍රාන ගොවිපල
  - ජීව වැට
- 
23. පාරිසරික ගොවිතැන 109
- අණු ජීවිත්
  - පස සකස් කර ගන්නා ආකාරය
  - වසුන
  - දියර පොහොර
  - මිශ්‍ර බෝග
  - කොම්පෝස්ට් පොහොර
  - දියර පෙහොර
  - ඉන්ද්‍රියාවේ භාවිතා කරන දියර පොහොර මිශ්‍රණයක්
- 
24. සෞඛ්‍ය දහම් ගොවිතැන 121
- පරිසර සාධක
  - සූර්ය ශක්තිය
  - සූර්යයාගේ වර්ණාවලිය
  - අවම බිම් සැකසීම
  - ගෙවත්තකට සුදුසු වගා ක්‍රමයක්
  - ස්වභාවික පරිසරයේ කරන ගොවිතැනක්
- 
25. ආරක්ෂිත ගෘහයන් තුළ කරන වගාව 131
- ආරක්ෂිත ගෘහය
  - වගා බඳුන්
  - නිර්පාංශු වගාව
  - ආරක්ෂිත ගෘහය තුළ වගා කළ හැකි බෝග





නියඟ ගිනිගත් වැව් පතල බිඳ  
කොඳ කොඳා ජීවිතේ යහපත  
නිමක් තැනී දුක්ගැහැටේ ඉවසා  
දරු පැටවුන් මුවග සිතා පුඬුදත  
සැබෑ චිතිසුන් වෙනස් වේ පොත !



# අපේ ආහාර

1

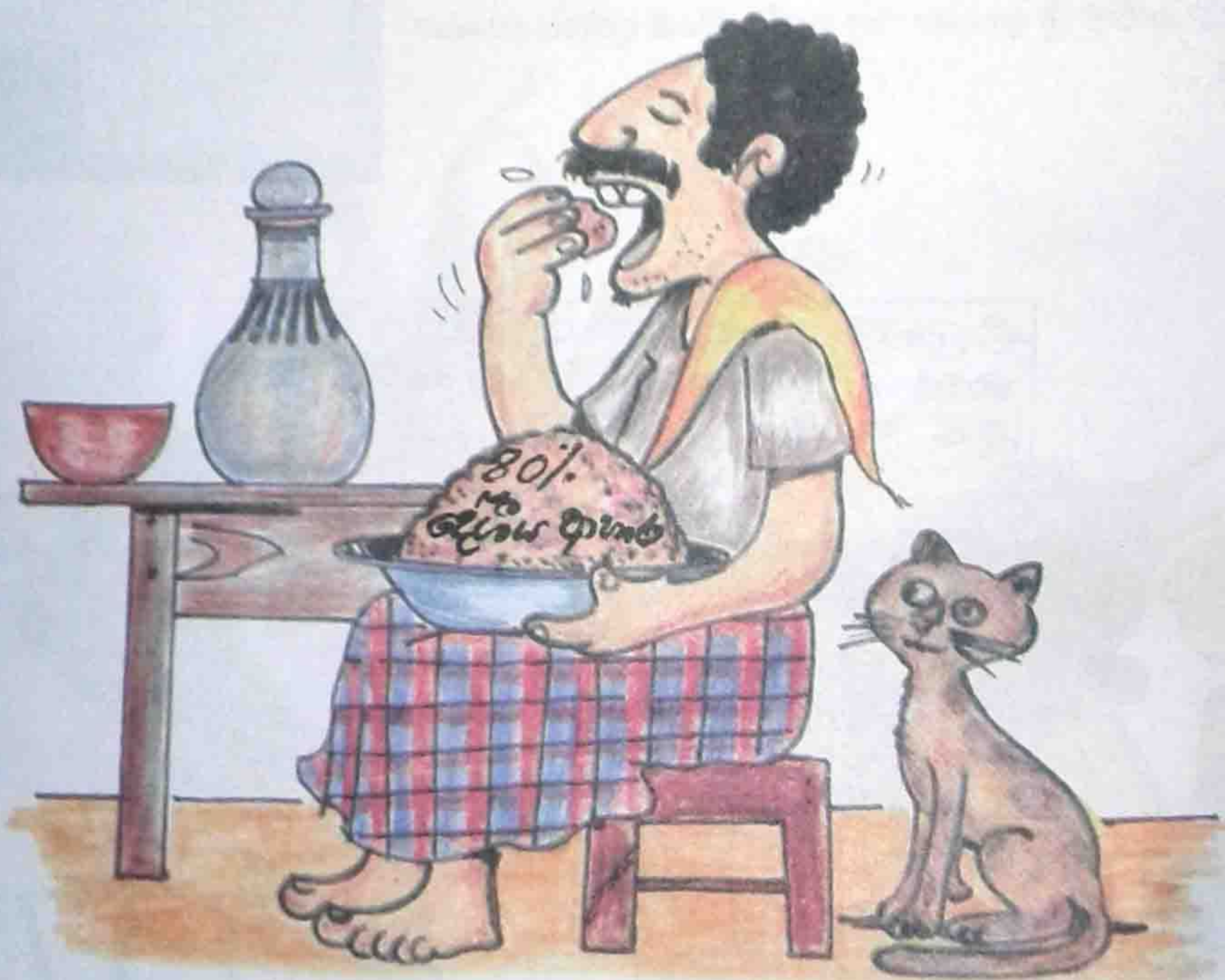
ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාව හා කෘෂිකර්මය අතර ඇත්තේ වෙන් කළ නොහැකි ආකාරයේ බැඳීමකි. අද වන විට ආර්ථිකය තුළ සේවා අංශය හා කර්මාන්ත අංශය ප්‍රමුඛතාවයට පත්ව ඇතත්, තවමත් කෘෂි අංශය දැන ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රධානතම ජීවනෝපාය මාර්ගය ලෙස පවතී. කෘෂිකාර්මික අංශය ආර්ථිකයේ අනෙකුත් අංශවලට ද සෘජු හා වක්‍ර ලෙස දායක වෙයි. ශ්‍රී ලාංකික නාගරිකයා පවා ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදීමට ඉමහත් කැමැත්තක් දක්වයි. තමන් විසින්ම වඩාගත් එළවලු, පලා, පළතුරු ආදිය මහත් අභිරුචියකින් ආහාරයට ගැනීම ශ්‍රී ලාංකික ජන සංස්කෘතියේ දක්නට ලැබෙන අංගයකි.

චලාලා සහ ජලිකුරු වැඩියෙකුත් බත් අඩුවෙකුත් අනුභව කරන්නා අපි පුරුදුවෙමු.



විත්ඛාසනාතන අලුත්විසාන පැර...  
හා සාස්කෘතික මධ්‍යස්ථාන...

අපේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්ය. එබැවින් නිතරින්ම වී ගොවිතැනට මෙරට කෘෂිකර්මයේ ප්‍රමුඛස්ථානය ලැබී ඇත. ඒ අනුව වී ගොවිතැන හා බැඳුණු සිරිත් විරිත් හා ජීවන රටාවන් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතිය විවිච්චවත් කරයි. සහලින් සකස් වන්නේ බත් පමණක් නොවේ. කිරිබත්, විවිධ රස කැවිලි, සිය ගණනක් වූ අන්න පාන වර්ග හා ඖෂධ ආදියට සහල් උපයෝගී කරගනු ලැබේ. බත් හා එක්ව යන කොස්, දෙල්, අල, බතල ආදි ස්වභාවික ආහාර වර්ග සිය ගණනක් අප සතුව පවතී. එමෙන්ම ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, තම්පලා ආදි පලා වර්ග ද බටු, මිරිස්, තක්කාලි, දඹල, මෑ, වට්ටක්කා ආදි දේශීය එළවලු වර්ග ද මහත් රාශියක් අප සතුව පවතී.



ශ්‍රී ලාංකික ආහාර රටාවේ විශේෂත්වය වන්නේ ජනතාව අනුභව කරන ආහාර වලින් සියයට 80 කටත් වඩා ජනතාව විසින් මෙරට තුළදීම නිෂ්පාදනය කරනු ලැබීමයි. ඒ හේතුවෙන් ඉහළ ගුණාත්මක භාවයක් සහිත නැවුම් එළවලු හා පළතුරු මෙන්ම පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍යමය ආහාර ද පරිභෝජනය කිරීමේ අවස්ථාව අපට ලැබී තිබේ.



මෑතක සිට නාගරික ජනතාවගේ ආහාර පුරුදුවල යම් යම් වෙනස්කම් සිදුව ඇතත් තවමත් දේශීය ආහාර වර්ග කෙරෙහි පොදු ජනතාව තුළ ඇත්තේ දැඩි විශ්වාසයකි. එබැවින් දේශීය ඵලවල හා පළතුරු ගෙවත්තෙන්ම නෙලා ගැනීම කෙරෙහි බහුතර ජනතාවගේ අවධානය යොමු වී තිබේ.



## ආහාරෝද්ධමනය

2006 වසරේ ආරම්භව, 2007 වසර පුරාත්, 2008 වසරේ මුල් මාස කිහිපයෙහිත් ලෝක ආර්ථිකය, මෑත ඉතිහාසයේ නොවූ විරූ ආකාරයේ ආහාර අර්බුදයකට මුහුණ පා සිටී. ඊට හේතු වී ඇත්තේ අඩු සංවර්ධන, සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා සහ සංවර්ධිත රටවල් රැසක සිදුවූ සහ සිදුවෙමින් පවත්නා ආහාර මිල ගණන්වල සීඝ්‍ර ඉහළයාමයි. මෙම ආහාරෝද්ධමනය මගින් ඇතිකරන ලද ආහාර අර්බුදය ආර්ථිකයන් මත ඇතිකළ සහ ඇතිකරන පීඩනය කෙතෙක් ද යත් ඇතැමෙක් මෙය, ආර්ථිකයන් පතුලක් නොපෙනෙන අගාධයකට ඇද දමන සහ විනාශ කර දමන සුනාමියක් ලෙස දකිත්.

ඉහළ යන ආහාර මිල ගණන් හමුවේ දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන ජන කොටස් තව තවත් අගාධයට වැටෙමින් සිටී. මෙය මන්දපෝෂණය දිගින් දිගටම පැතිරයාමටත් විශේෂයෙන් ළමුන්ගේ පැවැත්ම සහ වර්ධනය අවදානමට ලක්කිරීමටත් හේතු වී ඇත. මන්දපෝෂණය සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියකට මගපාදන අතර එය බුද්ධි මට්ටම පහත හෙලීමට ද සෘජුව හේතු වෙයි. තවද, පිරිහිණු වැහැරුණු සිරුරු රැකගැනීමට, නඩත්තු කිරීමට දැරිය යුතු සෞඛ්‍ය වියදම් ඉහළ යාමෙන් මූල්‍යමය වශයෙන් සෘජුවම ද වැඩදායී මානව සම්පත දුබලව කෘෂි යාමෙන් ඇතිවන ආර්ථික ආලාභයන් නිසා වක්‍රව ද රටකට සිදුවන හානිය සුළුපටු නොවේ.

මෙකී වාතාවරණය තුළ ලෝක අවධානය ආහාර සුරක්ෂිතතාව වෙත යොමුවෙමින් තිබේ. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය, ලෝක ආහාර සංවිධානය වැනි ජාත්‍යන්තර ආයතන පවා සාගින්නට එරෙහි නව වැඩපිළිවෙලක ඇති අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරමින් අනාගත ආහාර අවශ්‍යතාව සපුරාලිය හැකි මාර්ග පිළිබඳ සොයා බැලීමට උත්සුකව සිටී.

(සටහන 2008 මැයි - ජූනි ශ්‍රී ලංකා මහා බැංකුව)

සමාජයේ බොහෝ දෙනා බොහෝවිට ඔවුන් අනුභව කරන ආහාරවල තිබෙන පෝෂණ ගුණාංග ගැන කල්පනා කරන්නේ නැත. බොහෝ දෙනා ආහාර ගන්නේ ඔවුන්ට ආවේණික වූ පුරුදු හා සිරිත් විරිත්වලට අනුව. උදාහරණයක් වශයෙන් “සුදු පාන්” වල පෝෂණීය අගය අඩු බව බොහෝ දෙනා දනිති. නමුත් ඔවුහු පුරුද්දක් වශයෙන් සුදු පාන් හෝ පාන් පිරි මිශ්‍රිත ආහාරවලින් තම දෛනික වේල පිරිමසා ගනිති. කුඩා කාලයේ සිට ඇතිවන මේ ආහාර පුරුදු වෙනස් කිරීම අසීරුය. තමන් පුරුදුවන ආහාරයේ රසය, පැහැය, පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි බව, මිල, ඇතැම් ආගමික හා වාර්ගික සිරිත් ආදී නොයෙක් හේතු නිසා ඔවුහු එම ආහාරවලට ඇබ්බැහි වෙති. ආහාර තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග විවිධ රසයන් හා ආකර්ශණීය නිමාවෙන් යුතු ආහාර වර්ග වෙළෙඳපොලට පිවිසෙමින් තිබේ. කුඩා ළමුන් හා තරුණ පිරිස් පාන් පිරි මිශ්‍රිත “ක්ෂණික කෂම වර්ග” හා රසකාරක සහිත මාංශ නිෂ්පාදන ආදියට නැඹුරු වීම මෑත කාලයේ දක්නට ලැබුණු ප්‍රවණතාවයකි.

# අපි අනුභව කරන්නේ මොනවාද?

2



නොදන්නා අය මෙන් නොව ඉද්ධිමත් මිනිසුන් ආහාර ගන්නේ කරුණු සොයා බලා දැනගැනීමෙන් අනතුරුවයි.

අප ආහාර ගන්නේ ඇයි?

ආහාර වලින් අපේ ශරීරයට ලැබෙන්නේ මොනවාද?

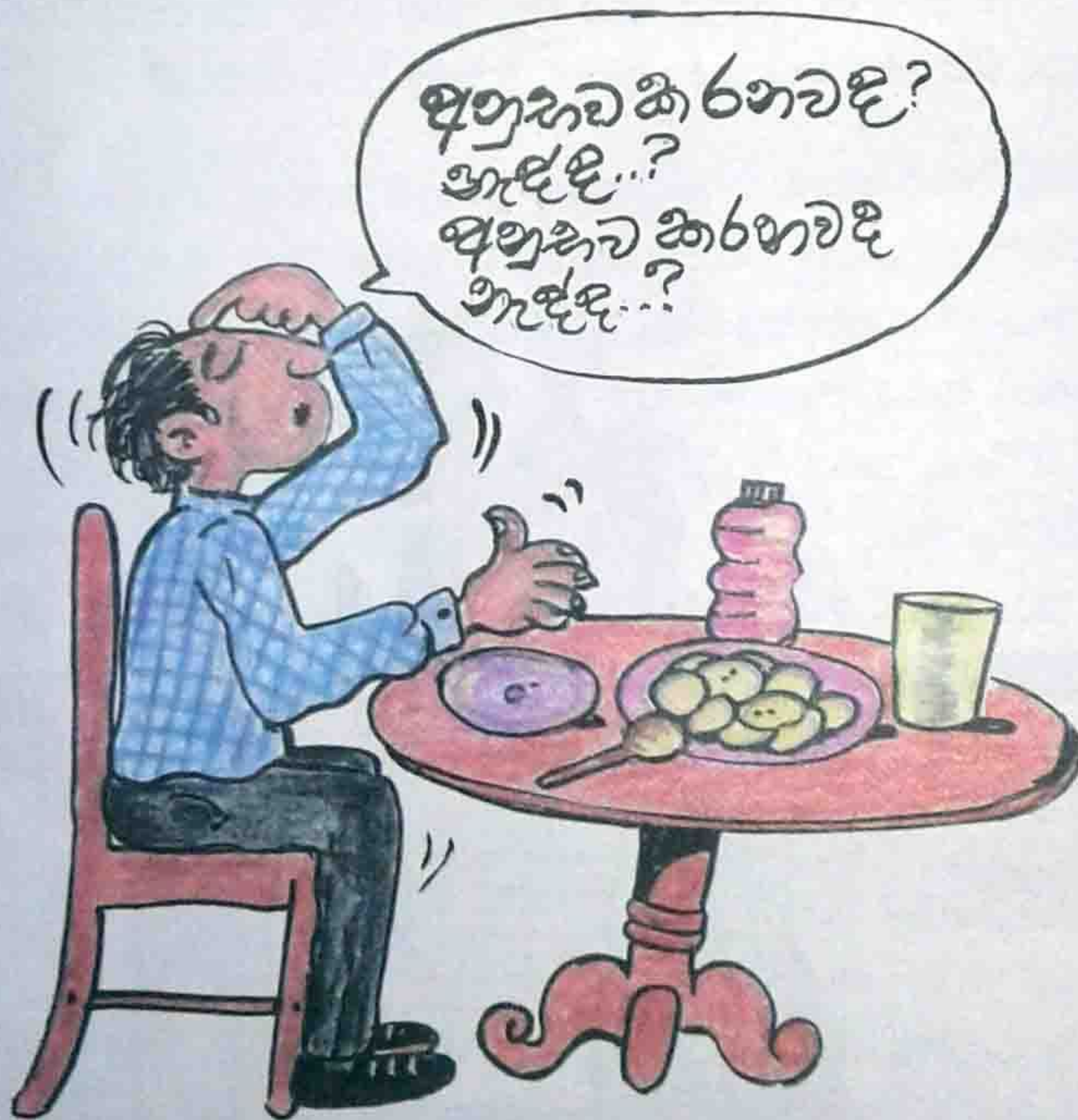
කොපමණ ආහාර ගත යුතුද?

අප ගන්නා ආහාරවලින් ශරීරයට විෂ සහිත දෑ ඇතුල්විය හැකිද?

ආහාරවලින් ලෙඩ රෝග ඇති විය හැකිද?

තමන්ට අපතය ආහාර වර්ග මොනවාද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට සුදුසු ආහාර රටාව කුමක්ද?



ඉද්ධිමත් අය ආහාර අනුභවයට පෙර දෙවරක් කල්පනා කරති. ඔවුන් රසයටම ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්නේ නැත. මක්නිසාද යත් ආහාරයක රසය දැනෙන්නේ එය මුඛය තුළ පවතින තත්පර කීපය තුළ පමණක් නිසාය. ගිල දැමූ විගස එය විවිධ පරිවර්තනයන්ට ලක්වී විවිධ ප්‍රතික්‍රියාවන් ඇති කරයි. ඒ නිසා ගිල දමන්නේ මොනවාද යන්න ගැන අප කවුරුත් සැලකිලිමත් විය යුතුයි.





සිංහලා  
මහලුකම්  
කොළඹ වෙරළ  
සිලිවැටිලි  
සමස්තවශයෙන්  
අලුත්විටහල ආශ්වාසවල  
පරිච්ඡේදනාගාරයෙන්,  
කැටික

# තෝස ගුණ-අගුණ

## සිංහලයාගේ

ප්‍රධාන ආහාරය වන මත් කැමරිමය තෝසයේ ප්‍රධාන ආහාරයකි. එ නිසාම කොත් හඬවීම සහ මෙහි ඇති ව්‍යවහාර කෙරෙහි, පෝෂණ ගුණයෙන් අනුභව කෙරුණු කොත් කම්බා කොළ සමඟ මෝ පොල් සම්බන්ධයෙන් සමහර ආහාරයට ගැනීම සිදුවන්නේ ඇති අතිශයයේ සිට මෙය කොත් විවිධ ආහාරයන් හඬවීම සමඟින් ආහාරයට එක්කර ගත හැකිය. කොළඹයේදී කොළ සමඟ ආහාරයට ගැනීම එක් ප්‍රමිතියකි. කවිදු කැමිලි කොළ පොල් සම්බන්ධයෙන් හෝ කවිදු විශාලතාවක් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් මධයේ කැමි වැටීමට විශේෂයෙන්ම හේතු විය හැකිය. කොළ මැල්ලුමක් ලෙස මෙහිම කොළ මදුර විශාලතාවක් සිටි කොළ විශාලතාවක්) ගන්නා මත් හැකවේ. කිරි කොළ විශාලතාව හා අතරින් ප්‍රතිදීප්ත කැමිලි කොළ කම්බා විශාල කොළ මැද අලුත්කරමින් මත් කැමිලි කොළයකදී පුළුදු පිළිගැනීමට පුළුවන. කොළ කෙටීමෙන් අවස්ථා කිහිපයකදීද ආහාරයට ගනී. එනම් කොළ ගෙඩියෙන් ලොව අරඳුණේ ලොව මව මදුරක් අත්විටු පඳුරු, මැල්ලු කොළ මැල හෝ වග්ගා ලෙසත් වේ. කොළ ඇට මනා පෝෂණ ගුණයකින් යුක්ත වේ. කොළ ඇට විශාලතාවක් ලෙස ගන්නා කවිදුකොළ මාරුව ආහාරයෙන් හැදීමට ද යොදාගත හැකිය. කොළ පුළු, කොළ දුර මැති එළවළුවලට කොළ ඇට දැමීමෙන් වසමක් විශාලතාවක් ගැනීමට ගනුණේය. දකුණු කොළ පුළු ලෙස කොළ කොළඹයේදීද අධ්‍යයනය. පුළු, මේදය, කැල්සියම් මැති පෝෂණ වර්ගයන් කොළවල අඩංගු වේ.

## කොළවල අධ්‍යයන ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග හා පෝෂක අගයයන් කොළ 100 හි අධ්‍යයන පෝෂණ

ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග	පෝෂණ අගයයන්
ගන්තිය (කැලරි)	24
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	24
ප්‍රෝටීන්	1.47 g
මේදය	0.3 g
සන්තූලය කොටස්	1.6 g
විටමින් A	297 Iu
විටමින් C	6.7 mg
පෝලේට්	14 mg
ලියැසින්	0.4 mg
පිරිමැස්සින්	0.107 mg
කැමිලි	0.03 mg



අළු කෙසෙල්  
රසවත් මෙන්ම  
ගුණදායක ආහාරයකි....

මහලා  
 මහලා  
 පොත්ව පොත්  
 සිලාසිලා  
 වස්තුවාසාස  
 අනුස්ථාන ආඥාවේද  
 පරිච්ඡේදයාසාස,  
 සාහිත්ය

# කොස්

## ගැණුණු - නූගැණුණු

### කිංහලයාගේ

ප්‍රධාන ආහාරය වන  
 බත් කරමටම කොස්ද  
 ජනප්‍රිය ආහාරයකි. එ  
 නිසාම කොස් ගසට  
 බත් ගස යැයි ව්‍යවහාර කෙරේ. පෝෂණ ගුණ-  
 යෙන් අනූන හොඳින් පැසුණු කොස් තම්බා පොල්  
 සමඟ හෝ පොල් සම්බෝලයක් සමඟ ආහාරයට  
 ගැනීම සිදුවන්නේ ඇස අතින්ගේ සිට මය, කොස්  
 විවිධ ආකාරයෙන් සකස් කරමින් ආහාරයට එක්කර  
 ගත හැකිය. කොස්තම්බා පොල් සමඟ ආහාරයට  
 ගැනීම එක් ක්‍රමයකි. තවද තැම්බූ කොස් පොල් සම්-  
 බෝලයක් හෝ කරවල ව්‍යංජනයක් සමඟ ආහාරයට  
 ගැනීමෙන් ඔබගේ කෑම වේලට විශේෂත්වයක් ගෙන දිය  
 හැකිය. කොස් මැල්ලුමක් ලෙස මෙන්ම කොස් මුදුර  
 ව්‍යංජනයක් (කිරි කොස් ව්‍යංජනයක්) සකසා ගත  
 හැකවේ. කිරි කොස් ව්‍යංජනය කා අතරත් ජනප්‍රිය  
 කැමැති. කොස් තම්බා වියළා හෙලේ බැඳ අමුත්තන්ට කේ  
 පැන් සංග්‍රහයකදී වුවද පිළිගැන්වීමට සුදුසුය.

කොස් ගෙඩියෙහි අවස්ථා කිහිපයකදීම ආහාරයට  
 ගනී. එනම් කොස් ගෙඩියෙහි ළපටි අවදියේ,  
 ළපටි බව මදක් ඉක්මවූ පසුව, ඉඳුණු කොස්  
 වැල හෝ වරකා ලෙසත් වේ. කොස් ඇට  
 මනා පෝෂණ ගුණයකින් යුක්ත වේ. කොස්  
 ඇට ව්‍යංජනයක් ලෙස මෙන්ම කරපොල්  
 මාරුව ආකාරයෙන් හැදීමට ද ගෘහණියෝ  
 කැමතිය. කෙසේද වුව, කොස්ල දර වැනි  
 ඵලවර්ගව කොස් ඇට දැමීමෙන් රක්වත්  
 ව්‍යංජනයක් හැකිමට ගෘහණියෝ දැනගත යුතුය.  
 කොස්වල බහුල ලෙසම කාබෝහයිඩ්‍රේට්  
 අඩංගුය. ප්‍රෝටීන්, මේදය, කැල්සියම් වැනි  
 පෝෂක වර්ගයන් කොස්වල අඩංගු වේ.

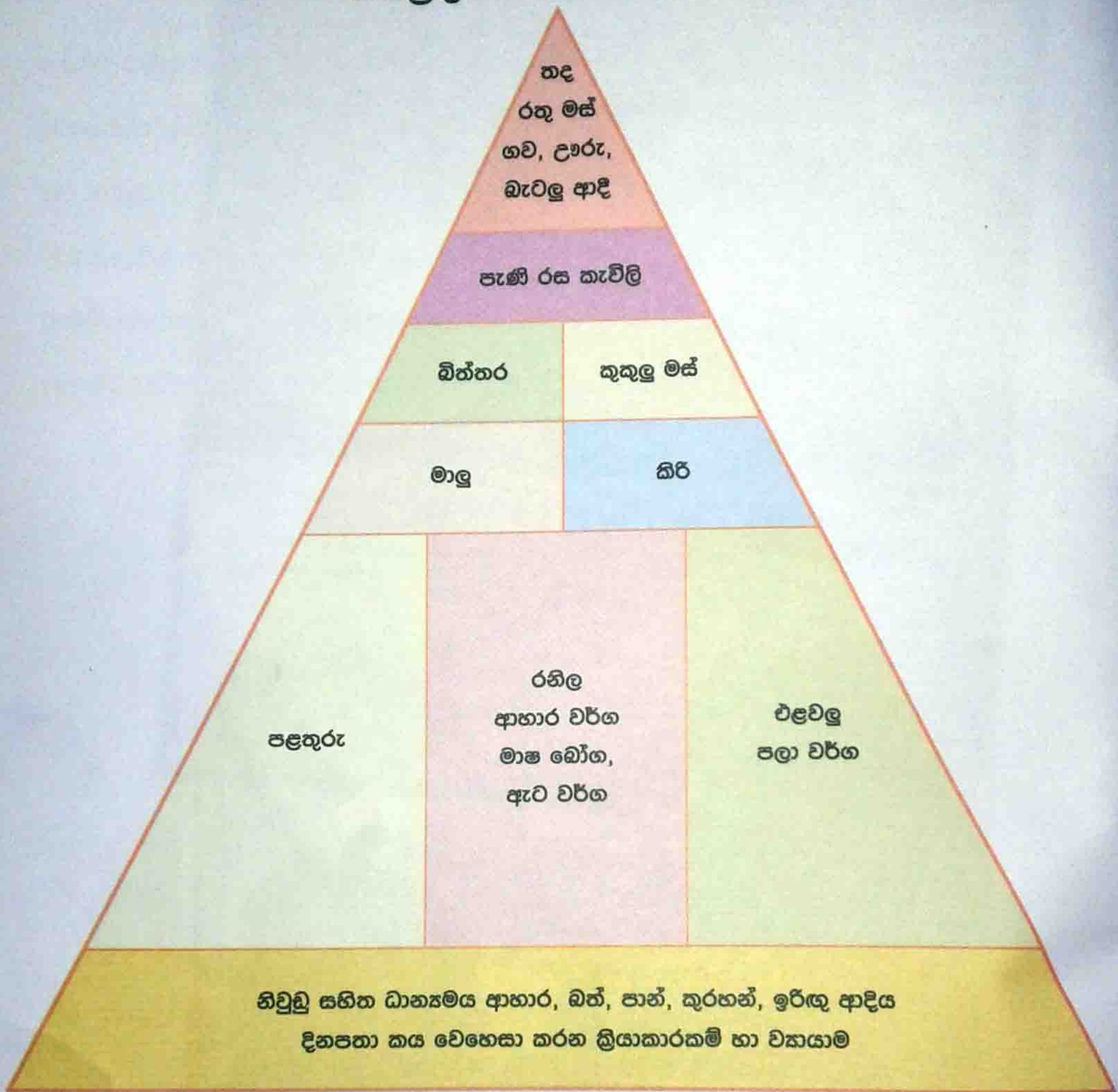
### කොස්වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග හා පෝෂක අගයයන්

කොස් ලු. 100 ක අඩංගු පෝෂණය

ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග	පෝෂණ අගයයන්
ශක්තිය (කැලරි)	24
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	24
ප්‍රෝටීන්	1.47 g
මේදය	0.3 g
භන්තූමය කොටස්	1.6 g
විටමින් A	297 lu
විටමින් C	6.7 mg
පෝලේට්	14 mg
ලියැසින්	0.4 mg
පිරිඩොක්සින්	0.107 mg
තයමින්	0.03 mg



# නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න සැහැල්ලු දිවියක් ගෙවූ මධ්‍යධරණී හා ආසියාතික කලාපයේ ජනතාවගේ සම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව



සටහන :

මධ්‍යධරණී මුහුදු අවට රටවල හා ආසියාවේ සියලුම රටවල පවතින සම්ප්‍රදායික ආහාර පරිභෝජන රටාව ආශ්‍රයෙන් සිදුකළ පර්යේෂණ වලින් පසු 1994 දී ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් මෙම ආහාර පිරමීඩය ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ගව මස්, උගරු මස් ආදී රතු මස් අනුභව කිරීම, අත්‍යවශ්‍ය නොවන බවත්, එළවලු, පලා, පළතුරු, කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, ධාන්‍ය වර්ග, දේශීය අල වර්ග වැනි දෑ අනුභවයට ප්‍රධාන තැනක් ලැබිය යුතු බවත් මෙයින් පෙන්වා දෙයි.

# අපේ ආහාර පුරුදු

**ම**හිනාසගෙන සාක්ෂිවලට අනුව, අපේ ආදි මුතුන් මිත්තන් ආහාර සපයාගෙන ඇත්තේ වනාන්තරයෙනි. ඔවුහු විවිධ ශාකවල කොළ, පොතු, මල්, ඇට සහ විවිධ පලතුරු, අල, මීපැණි හා සත්ව මාංශ වනාන්තරයෙන් සපයා ගත්හ. පසු කලෙක වී, කුරක්කන්, මුං ආදි විවිධ ධාන්‍ය වර්ග වගා කිරීමටත්, ගව පාලනයටත් යොමු වීමෙන් වඩාත් අංශ සම්පූර්ණ ස්වාභාවික ආහාර සපයා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි විය. නූතන මානව ශිෂ්ටාචාරයේ පදනම වූයේ කෘෂි කර්මාන්තයයි.

මධ්‍යතන යුගයේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ජනයා ආහාරවලින් ස්වයංපෝෂිතව සිටි බවට ඓතිහාසික ලේඛන හා සාක්ෂි පවතී. එකල ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් වූ අතර එළවලු, පළතුරු, කිරි, මස් හා මාළු ද සුලභව අනුභව කරන ලදී.



රොබට් කොක්ස් දක්වා ඇති පරිදි 17 වන සියවසේ ශ්‍රී ලංකා වාසීන් බත් සමග බහුලව පලා වර්ග අනුභව කිරීමට රුචියක් දක්වා ඇත. කොස්, දෙල්, අල, මස්, මාළු, කිරි හා හාල් පිටිවලින් සාදන ලද රසකැවිලි ද ඔවුන්ගේ ආහාරයෙහි අඩංගු විය. ඊට අමතරව කුරක්කන්, මුං, තණහාල්, මෙහේරි වැනි ධාන්‍ය වර්ග ද පලතුරු හා විවිධ එළවලු ද ඔවුන්ගේ දෛනික ආහාරයට එක්ව තිබුණි.

හේන් ඩේව් ප්‍රකාශ කරන අන්දමට ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම නිවාස ඒකකයක් ම ආහාර අතින් ස්වයං පෝෂිතව තිබිණි. ඔහු පිවත් වූයේ 19 වැනි සියවසේදීය. එකල සෑම පවුලකටම තමන්ගේම කුඹුරකින් වී ද, ගව දෙනුන්ගෙන් එළ කිරි හා මී කිරි ද ගෙවත්තෙන් පළතුරු, පොල් හා එළවලු වර්ගද ලබා ගැනීමට හැකි විය. ඔවුන් සංචාරක වෙළෙන්දන්ගෙන් ලබා ගත්තේ කරවල, දම්කොළ හා ලුණු පමණි.

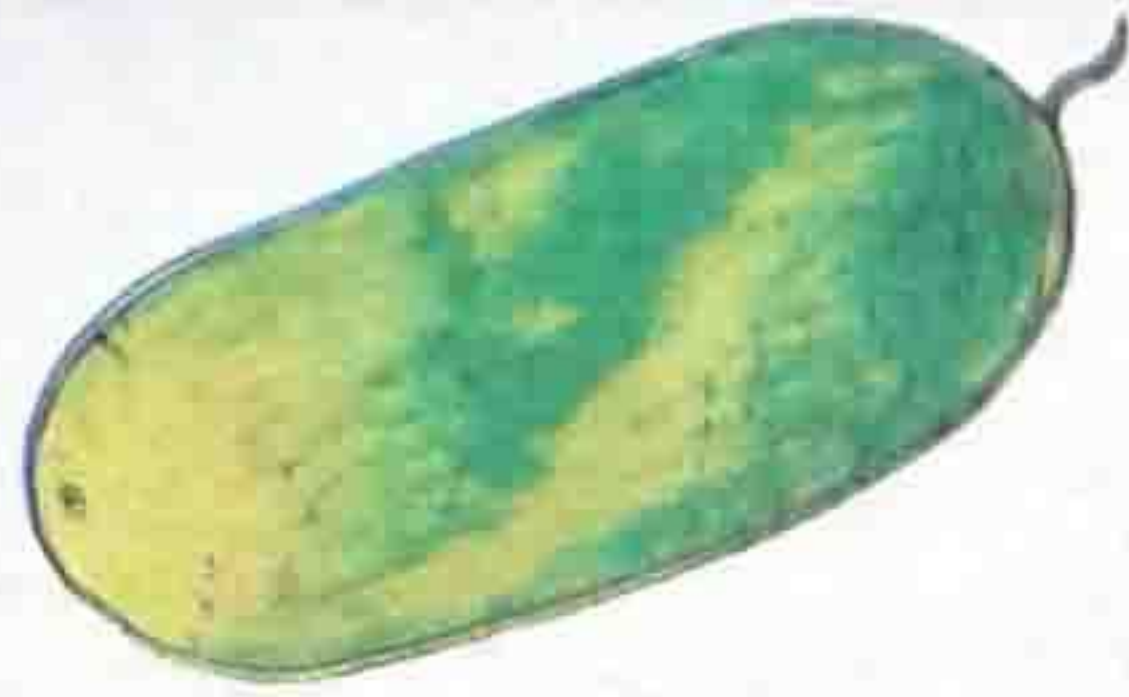


ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ කාය ශක්තියට මෙන්ම මුද්ධි වර්ධනයට ද සෘජු ලෙස බලපාන සාධකයකි. අද ශේෂව පවත්නා මහා වැව්, දැගැබ්, විහාර මන්දිර හා සියුම් කලාත්මක නිර්මාණ එදා අපේ පැරැන්නන්ගේ කාය ශක්තියත්, මුද්ධි ප්‍රභාවත් ලොවටම ප්‍රකාශ කරන නිහඬ සාක්ෂි වැනිය. එදා ඔවුන්ගේ ආහාර පුරුදු අද අප අතර පවතීද? අද අප අනුභව කරන්නේ මොනවාද?

**අප අනුභව කරන දේ අපේ කාය ශක්තියත් මුද්ධි ප්‍රභාවත් යන දෙකම තීරණය කරනු ඇත.!**



ඔක් අඩු වෙනුත් නිලාලු වැඩියෙනුත් ඇතුළුව කිරීම ඈඟට ගුණය.



“ඵලවල සහ පලතුරු අඩුවෙන්  
 පරිභෝජනය කරන අයට  
 හඳුවන් රෝග, දියවැඩියාව,  
 අධික තරඹාරුව, පිළිකා වැනි  
 බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ  
 වැඩි අවදානමක් පවතී”  
 - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය -



# ආහාර වර්ගීකරණය

4

3 ශාමන්ම සරල ආකාරයකට ආහාර ප්‍රධාන කාණ්ඩ 3 ක් යටතේ වර්ගීකරණය කළ හැක.

1. ශක්තිය උපදවන ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
2. සිරුර වර්ධනය කරන ආහාර - ප්‍රෝටීන
3. ආරක්ෂක ආහාර - විටමින්/මිනිස්

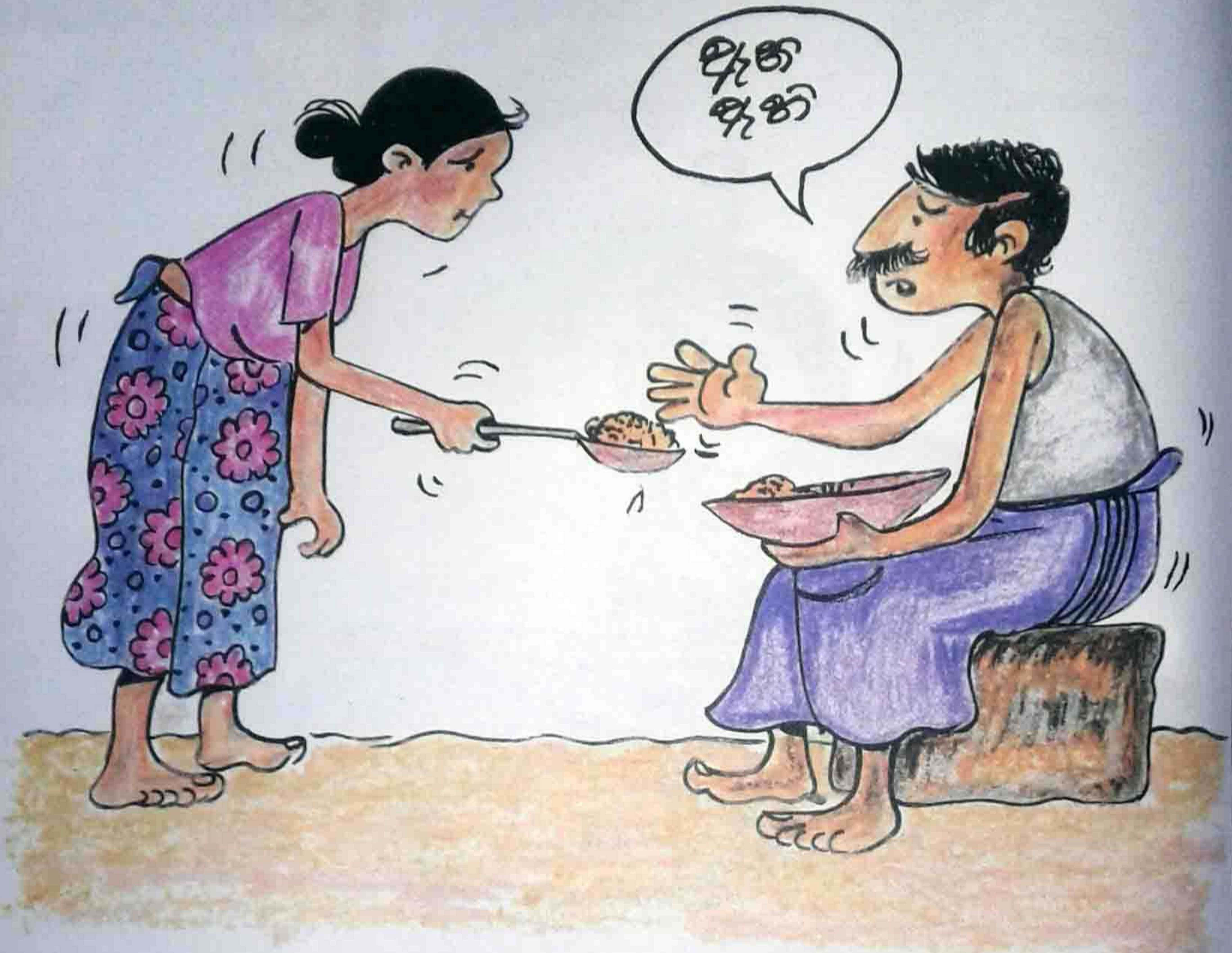


## 1. ශක්තිය උපදවන ආහාර

අපට ඵදිනෙදා කරන සියලු කටයුතු සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වන අතර එම ශක්තිය ලබාගත යුත්තේ අප අනුභව කරන ආහාරවලිනි. එබැවින් අප ශක්තිය උපදවන ආහාර අනුභව කළ යුතු වෙමු. ප්‍රධාන වශයෙන් පිරි හා සිනි අඩංගු ස්වාභාවික ආහාරවල ශක්තිය ලබා ගැනීමට උපකාර වන කාබෝහයිඩ්‍රේට් නමැති ද්‍රව්‍යය සුලභව පවතී. ඒ අනුව සහල් ඇතුළු සියලුම ධාන්‍ය වර්ග, තලතෙල්, පොල්තෙල්, තද පොත්තක් සහිත ගෙඩි වර්ග, ඇට වර්ග, අල වර්ග, සිනි, හකුරු ආදිය ආහාරයට ගැනීමෙන් අවශ්‍ය තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබා ගැනීමට අපට පුළුවන. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමේදී නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය තෝරා ගැනීමෙන් විටමින් බී ද ඵකතු වේ.



සිරුරේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට නම් ස්නායු පද්ධතිය හා මොලය අතර සම්බන්ධතාවය වැඩිවැඩිත් තොරව පැය 24 පුරාම අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතුය. ඒ සඳහා ශක්තිය ලැබෙන්නේ ග්ලූකෝස් වලිනි. එබැවින් දෛනිකව ශක්තිජනක ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



**පමණ දැන ආහාර ගත යුතුය.**

කාබොහයිඩ්‍රේට් පිරිණය වීම ආරම්භ වන්නේ මුඛය තුළදීය. ඉන්පසු ආහාර ආමාශගත වේ. ආමාශයේදී ආමාශයක යුෂ මගින් පිරිණය සිදුවේ. ඉන් පසු බඩවැල්වලට ඇතුළු වන ආහාර අග්න්‍යාශයක යුෂ ද එකතුවීමෙන් පූර්ණ වශයෙන් පිරිණය වී අවසානයේදී ග්ලූකෝස් බවට පත්වේ. එකෙනෙහිම අවශ්‍ය නොවන ග්ලූකෝස් වෙනත් සංයෝගයක් ලෙස පසුව භාවිතයට ගැනීම පිණිස නාවකාලිකව අක්මාවේ ගබඩා කර ගනී.

ශක්තිජනක ආහාර නොලැබීමෙන් කාබොහයිඩ්‍රේට් හා මේද හිඟ වී ශරීරය විභෂණීයව පුලුවන. තවදුරටත් ශරීරයට අවශ්‍ය ග්ලූකෝස් නොලැබී ගියොත් විවිධ රෝගාබාධ ඇතිවීමට පුලුවන. එසේම ශක්තිජනක ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් කාබොහයිඩ්‍රේට් මේදය බවට පත්ව ශරීරයෙහි තැන්පත් වීමට පටන් ගනී. අධික තරබාරුව ඇතිවන්නේ එලෙස මේදය තැන්පත් වීමෙනි.

තරබාරුව නිසා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, අස්ථි රෝග හා වෙනත් රෝගාබාධ රැසක් ම ඇතිවීමට පුළුවන.

පමණ දැන ආහාර ගත යුත්තේ එබැවිනි.

## 2. සිරුර වර්ධනය කරන ආහාර

මිනිස් සිරුර සජීව සෛලවලින් නිර්මාණය වූවකි. සෛල සෑදී ඇත්තේ ප්‍රෝටීන වලිනි. මෙම සෛල නිරතුරුව වෙනස්වීම්වලට භාජනය වේ. ගෙවී යෑමට ලක් වේ. එබැවින් සිරුරේ ගෙවී යන කොටස් අළුත්වැඩියාව සහ වර්ධනය කිරීම නිරන්තරව සිදුවන කාර්යයකි. මෙම කාර්යය සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ. ප්‍රෝටීන යනු ඇමයිනෝ අම්ල වලින් සෑදෙන ඉතා සංකීර්ණ අණුවකි. මනුෂ්‍ය ශරීරයේ වර්ධනයටත්, සෛල අලුත්වැඩියාවටත් උපකාර වන ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග විසි දෙකක් හඳුනාගෙන ඇත. ප්‍රෝටීන සෑදෙන්නේ මෙම ඇමයිනෝ අම්ල වලිනි. ඇමයිනෝ අම්ල 22 න් 14 ක් ම අපගේ ශරීරය තුළ ම නිපදවා ගැනීමට පුළුවන. අනෙක් අට ආහාර මගින් ලබා ගත යුතුය. මේ නිසා මේ අම්ල අට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. රුධිරයේ ඇති සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට ශරීර අත්‍යන්තර අවයවවල ආරක්ෂාවට, ස්නායු පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට වැනි විවිධ අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල උපකාර වේ.



ප්‍රෝටීන උණනාවය නිසා සිරුරේ වර්ධනය බාල වේ. ශරීරය ඉදිමෙයි. ආමාශයේ හා බඩවැල්වල ආබාධ හටගනී. ලේ හීන වේ. මොලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල වේ. ප්‍රෝටීන වැඩිපුර ලැබීම නිසා ශරීරයට හානියක් සිදු නොවේ. වැඩිපුර ලැබෙන ප්‍රෝටීන ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහිදී විවිධ ප්‍රතික්‍රියාවන්ට ලක්ව අවසානයේදී යුරියා වශයෙන් මුත්‍රා සමග පිටවේ.

ප්‍රෝටීන හා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු ආහාර රාශියකි. මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, පරිප්පු, මුං, කවුපි ඇතුළු සියලුම මාෂ බෝග, තිරිඟු, සහල්, මිලට්, එළවලු, මෑ, රටකපු, දඹල හා සෝයා නිෂ්පාදන ප්‍රෝටීන හා ඇමයිනෝ අම්ල ලබාගත හැකි ආහාර වේ. යහපත් සෞඛ්‍යය සඳහා ප්‍රෝටීන විශාල වශයෙන් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නැත. මිල අධික සත්ව ප්‍රෝටීන ලබා ගැනීම ද අත්‍යවශ්‍ය නැත. සහල්, ධාන්‍ය, මාෂ බෝග, එළවලු ආදියේ මනා මිශ්‍රණයකින් අත්‍යවශ්‍ය අම්ල ලබාගත හැක. මස් මාලු අනුභව නොකරන අයෙකුට වුවද, සහල්, තිරිඟු, කිරි, එළවලු, මාෂ බෝග, සෝයා, අල ආදියෙන් පූර්ණ ආහාර වේලකින් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම ලබාගැනීමට පුළුවන. ඒ අතරට සත්ව ප්‍රෝටීන ද එක් කරන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු වේ.

### 3. ආරක්ෂක ආහාර

ආරක්ෂක ආහාර ලෙස සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වන්නේ විටමින, යකඩ හා ඛනිජ ලවණ ආදිය අඩංගු ආහාර වර්ග වලටය. ජලයේ හා මේදයේ ද්‍රාව්‍ය වන වශයෙන් විටමින කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක. A, D, E හා K විටමින මේදයේ ද්‍රාව්‍ය වන අතර B සහ C විටමිනය ජලයේ ද්‍රාව්‍ය වේ. විටමින යනු ස්වභාවික ආහාර අඩංගු කාබනික ද්‍රව්‍ය විශේෂයකි.

A විටමිනය ඇස් පෙනීම සඳහා ද D විටමිනය රුධිරයේ කැල්සියම් පාලනය හා අස්ථි සෑදීම සඳහා ද K විටමිනය රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා ද C විටමිනය යකඩ උරා ගැනීම පහසු කර රක්ත හීනතාවය වලකාලීම සඳහා ද B විටමිනය ස්නායු පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතුළු කාර්ය රාශියකට ද ප්‍රයෝජනවත් වන බව සඳහන් වේ.

අපේ ශරීරය මනාව පෝෂණය කරමින් පවත්වාගෙන යෑමට උවමනා තවත් දේ රාශියකි. ඒවා නම්,

මේදය, ඛනිජ ද්‍රව්‍ය හා ජලයයි.

### මේදය

මේද යනු තෙල්ය. මේදය ශරීරයේ ගබඩා කර තබා ගත හැකි බැවින් ශක්තිය අවශ්‍ය අවස්ථාවේදී ලබා දීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට පුළුවන. A, D, E හා K යන විටමින

ශරීරයට උරාගැනීම සඳහා ඒවා මේදයෙහි දියවීම අවශ්‍ය වේ. ශරීර වර්ධනයට ද මේදය උපකාර වේ. ඒ අනුව මේදය අපට උවමනා කරන ද්‍රව්‍යයකි. කාබොහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය) සමාන ප්‍රමාණයකින් ලබා ගත හැකි ශක්තියට වඩා වැඩි ශක්තියක් එවැනි මේදය කොටසකින් ලැබේ. කෙලින්ම තෙල් වශයෙන් ආහාරයට නොගත්තත් පිෂ්ඨය බහුල ආහාර ගත් පසු ඒවායින් ශරීරය තුළදී මේදය නිපදවී ගබඩාගත වීමට ද පුළුවන. ඒ නිසා අප විසින් මේදය ලබාගත යුත්තේ අඩුවෙනි.



අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ශරීරය තුළ මේදය තැන්පත් වීමෙන් අධික ලෙස තරබාරු වන බව සොයාගෙන තිබේ. තරබාරු අයගේ වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාවය හීන වේ. ඔවුන් අතර හතිය හා මහන්සිය සහිත රෝගීන් සිටී. එසේම තරබාරු අයට දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි වෙනත් බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ වැඩි ඉඩකඩක් ද පවතී.

ඒ නිසා මේදය ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා නොගැනීමට අප ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

මේදය ලැබෙන ආහාර : රටකපු තෙල්, පොල් තෙල්, අඹ තෙල්, තල තෙල්, ඔලීව් තෙල් මගින් මේදය කෙලින්ම ශරීරගත වේ. මීට අමතරව බිත්තර, මාළු, මස්, කිරි, බටර් හා වෙනත් කිරි ආහාර මගින් මේදය ලැබේ. කපු, රටකපු, සෝයාබෝංචි ආදී විවිධ ඇට වර්ග අනුභව කිරීමෙන් ද ශරීරයට මේදය ලැබේ.

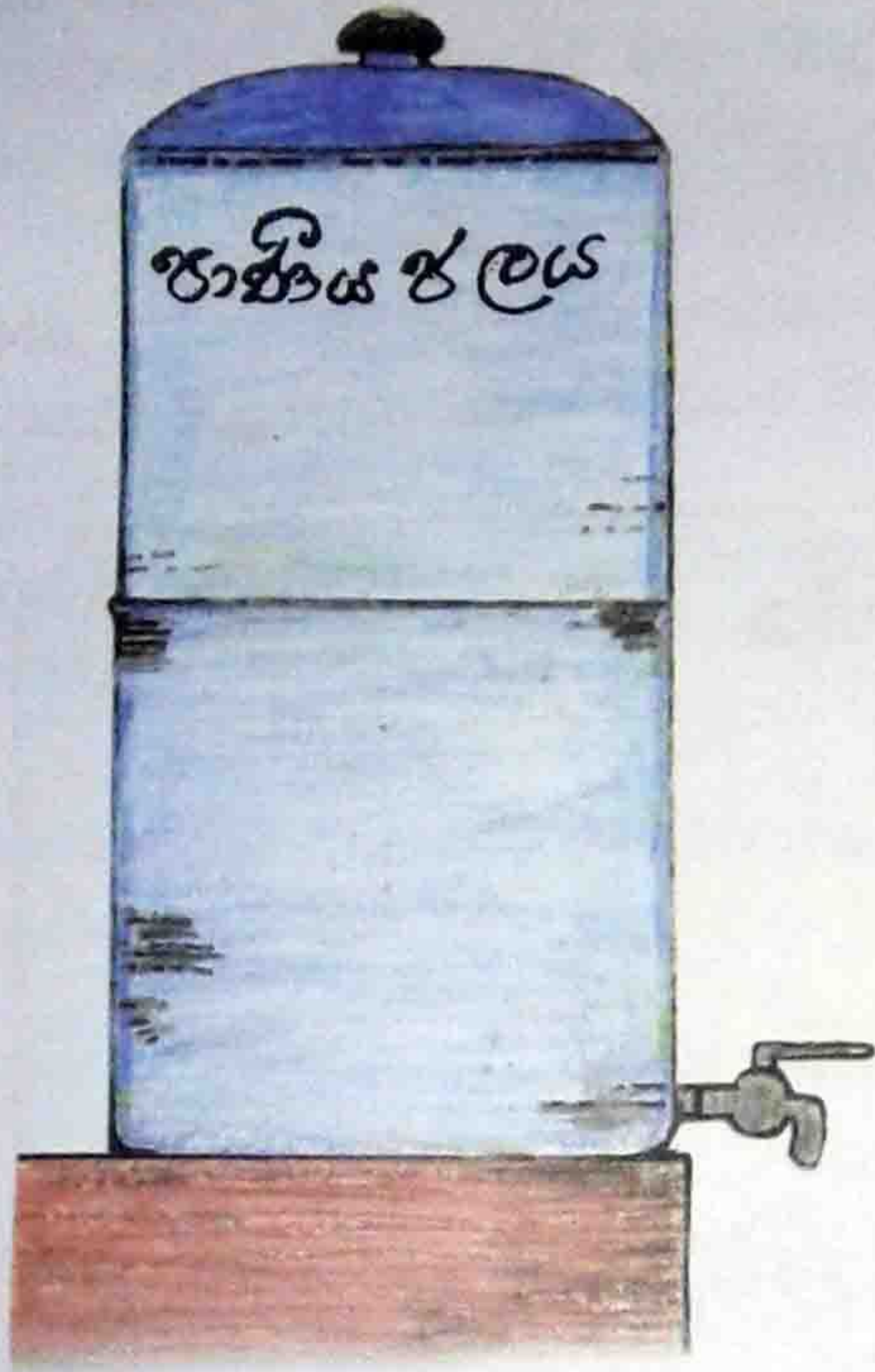
# බණිප ද්‍රව්‍ය

අප ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලදී බණිප ද්‍රව්‍ය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. සාමාන්‍යයෙන් වැඩිහු පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර බරෙන් සියයට හයක් පමණ විවිධ බණිප ද්‍රව්‍යයන් වේ. එයින් වැඩිපුරම ඇත්තේ කැල්සියම් හා පොස්පරස්ය.

ප්‍රධාන බණිප ද්‍රව්‍ය කිහිපයකින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හා ඒවා ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග ද පිළිබඳ සාරාංශ සටහනක් පහත දැක්වා ඇත.

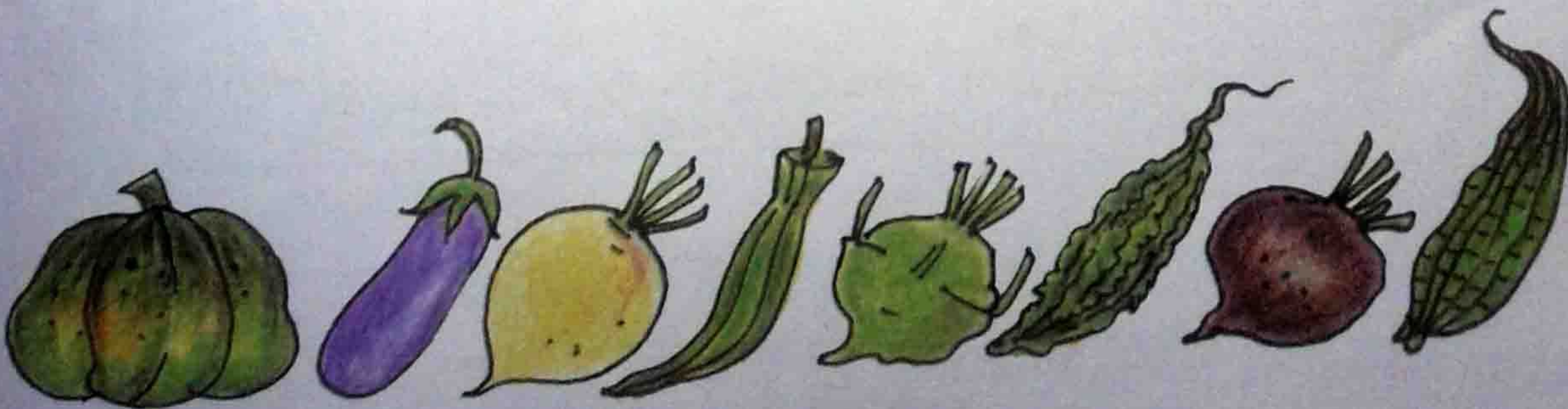
බණිප ද්‍රව්‍යයේ නම	ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන	ශරීරයට බණිප ද්‍රව්‍ය ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග
කැල්සියම්	ශරීරයේ අස්ථි (ඇට) දත් ආදිය ශක්තිමත් වීමට	කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, උක් පැණි, දඹල, බෝංචි හා මෑ, මාෂ බෝග, කරවල හා පලා වර්ග
පොස්පරස්	දත්වල වර්ධනයට, ඇට සැකිල්ල සවිමත් වීමට, සෛලවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට	කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, බිත්තර, මාළු, බෝංචි, කැරට්, කෙසෙල්
සෝඩියම්	ශරීරයේ සාමාන්‍ය සමබරතාවය පවත්වාගෙන යෑමට	ලුණු
පොටෑසියම්	ශරීරයේ ශෛල, මාංශ පේශී හා පටකවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වය	පළතුරු යුෂ, එළවලු, ධාන්‍ය වර්ග
යකඩ	රුධිරය තුළ ඔක්සිජන් එහා මෙහා ගෙන යෑමට උවමනා හිමොග්ලොබින් නිපදවීම	නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය, මාෂ බෝග, මල් ගෝවා, පලා වර්ග, රාඹු, බිත්තර, මස්, මාලු

අයඩින්, කොපර්, සින්ක් ඇතුළු තවත් බණිප ද්‍රව්‍ය රාශියක් සුලු වශයෙන් ශරීරයට උවමනා කෙරේ. ඉහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය ගැනීමේදී එම බණිප වර්ගද ශරීරයට උරා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.



## ජලය

ශරීරයට ඉතාමත්ම අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් වන ජලය ගඳක් හෝ සුවඳක් නැති එසේම කිසිම වර්ණයක් ද නැති ද්‍රව්‍යයකි. අප ශරීරය සඳී ඇත්තේ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ඉතා කුඩා සෛල ප්‍රමාණයකිනි. ඒ සියලුම ශෛලවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ. පෝෂණ ද්‍රව්‍ය උරා ගැනීමට, ඒවා සෛල වෙත ගෙන යෑමට, දහදිය, මුත්‍රා, අසුචි ආදිය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීමට, ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට, ශරීරය පහසුවෙන් තබා ගැනීමට උපකාර වන්නේ ජලයයි.





## ගෙවත්ත

ගෙවත්ත ස්වාභාවික පරිසරයකි.

මතක තබා ගන්න

ගෙවත්තේ වගා බිමකි.

කෘෂි නාශක, වස විස, වල් නාශක ආදිය යොදා

ඔබේ ගෙවත්තේ ස්වාභාවික පරිසරය

විනාශ කරගන්න එපා !

ස්වභාව ධර්මයාගේ නීතිවලට අනුව

ගෙවත්ත වගා කරමු !

1. ස්වභාව ධර්මයට අනුව කරන ගොවිතැනට වියදමක් නැත.
2. කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය යොදන්නේම නැත. පළිබෝධ මර්දනයට ස්වාභාවික ජෛව පාලන ක්‍රමය යොදා ගැනේ.
3. ස්වාභාවික පොහොර වලින් පැළෑටි පෝෂණය කරන අතර ස්වාභාවික ශාඛ සාර මගින් පළිබෝධ පාලනය කෙරේ.
4. දේශීය බීජ වගා කෙරේ.
5. ගෙවත්තේ වගාව අනිවාර්යයෙන්ම මිශ්‍ර බෝග වගාවකි.



# ගෙවත්තේ වගාව

5

අඬු-ආදායම් ලබන පවුලකට බොහෝවිට මාසයක ආදායමෙන් බාගයකටත් වඩා වියදම් කරන්න වෙලා තියෙන්නේ ආහාර වලට යි.

ඒ නිසා දුප්පත්කම අඩු කර ගැනීමට ක්‍රියා කරන කුඩා කණ්ඩායමක් මේ ප්‍රශ්නය ගැනත් ගැඹුරින් සිතා බැලිය යුතුයි.

- ආහාරපාන සඳහා වන වියදමෙන් යම් ප්‍රමාණයක්වත් අඩු කරගන්න තමන්ට පුළුවන්ද?
- කණ්ඩායමක් වශයෙන් මේ ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද?





කණ්ඩායමේ සාමූහික කටයුත්තක් හැටියට එක් එක් සාමාජික සාමාජිකාවගේ ගෙදර වන්න වැඩි දියුණු කරල ගෙවත්තේ ආහාර බෝග වගා කරන්න බැරිද?



කණ්ඩායමක් වශයෙන් අප් මේ ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද?

තමන්ට උවමනා ආහාර වස්තු සියල්ලම ගෙවන්නේ වගා කරන්න අමාරුය. එන් ඉඩ තියන තුරුම ආහාර වැඩි පැහැන ප්‍රමාණයක් වගා කරන්න පුලුවන්.

තමන්ට උවමනා ආහාර වර්ග සියල්ල ගෙවත්තේ වගා කරන්න අමාරු වෙන්න පුලුවන්.

ඒ වුනාට, එළවලු, පලා වර්ග, මිරිස්, කරපිංචි, අල, පලතුරු ආදී ආහාර වර්ග සෑහෙන ප්‍රමාණයක් වත්තේ ඉඩ තියෙන හැටියට වවා ගන්න බැරිකමක් නැහැ.

ගෙවත්ත සකස් කර ගැනීමට කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ උදව් ලබාගන්න මිනිසුන්. ඒ විදියට හැමෝම එකතුවෙලා සාමූහිකව තම ගෙවතු වගා කළොත් හැමෝටම එළවලු, අල, පලා, පලතුරු ආදිය සහිත පලබර ගෙවත්තක් හදාගන්න පුළුවන්. පලබර ගෙවත්තකින් ඔබට ලැබෙන වාසි, ප්‍රයෝජන මොනවාද?

කණ්ඩායමේ සාමාජික කාණ්ඩයක් හැරවට එක් එක් සාමාජික සාමාජිකාවකගේ ගෙදර වත්ත වැඩි දියුණු කරලා ආහාර බෝග වගා කළොත්.....?

එතෙම කළොත් කණ්ඩායමේ අයට එළවලු, අලතුරු, පලා, අල යනවන් ලැබෙයි. හා... හා...!! හා...!!



**i. වත්ත වගා කළාම ආහාරයට ගන්නා හැම දෙයක්ම කඩෙන් ගන්න උවමනා නැහැ.**

ඒ අනුව කඩෙන් ගත යුතු ප්‍රමාණය අඩු කර ගන්න පුළුවන්.  
මුදලත් ඉතුරු වෙනවා.

**ii. කඩ බක්කිවල දින ගණන් පරණ වූ එළවලු, පලා වර්ග, අල, බතල කන්න අවශ්‍ය නැහැ.**

ගෙදර වත්තෙන් කඩා ගත්තු සැහින් අලුත් නැවුම් පිරිසිදු එළවලු පලා, පලතුරු කෑමට ගන්න පුළුවන්.  
නැවුම් එළවලු, පලා, පලතුරු හරිම රසයි. ඒ වගේම ගුණයි.



ගෙවත්ත වගා කළාම  
ආහාරයට ගන්න  
හාම දෙයකිම කඩෙන්  
ගන්න උවමනා නෑ.

ඒ අනුව කඩෙන්  
ගතයුතු ප්‍රවණය  
අඩුකර ගන්න  
පුලුවන්.

මදලුත්  
මුතුරු  
වෙනවා

iii. ගෙදර වත්තේ කරන වගාවට රසායනික බෙහෙත් ජාති දමන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා වස විස කැවෙන්නත් නැහැ. ලෙඩත් අඩුයි.

iv. තම පවුලේ ආහාරයට උවමනා තරමට වඩා අස්වැන්න ලැබුණොත් කණ්ඩායමේ සාමාජික සාමාජිකාවන් අතර භුවමාරු කරගන්න පුලුවන්.

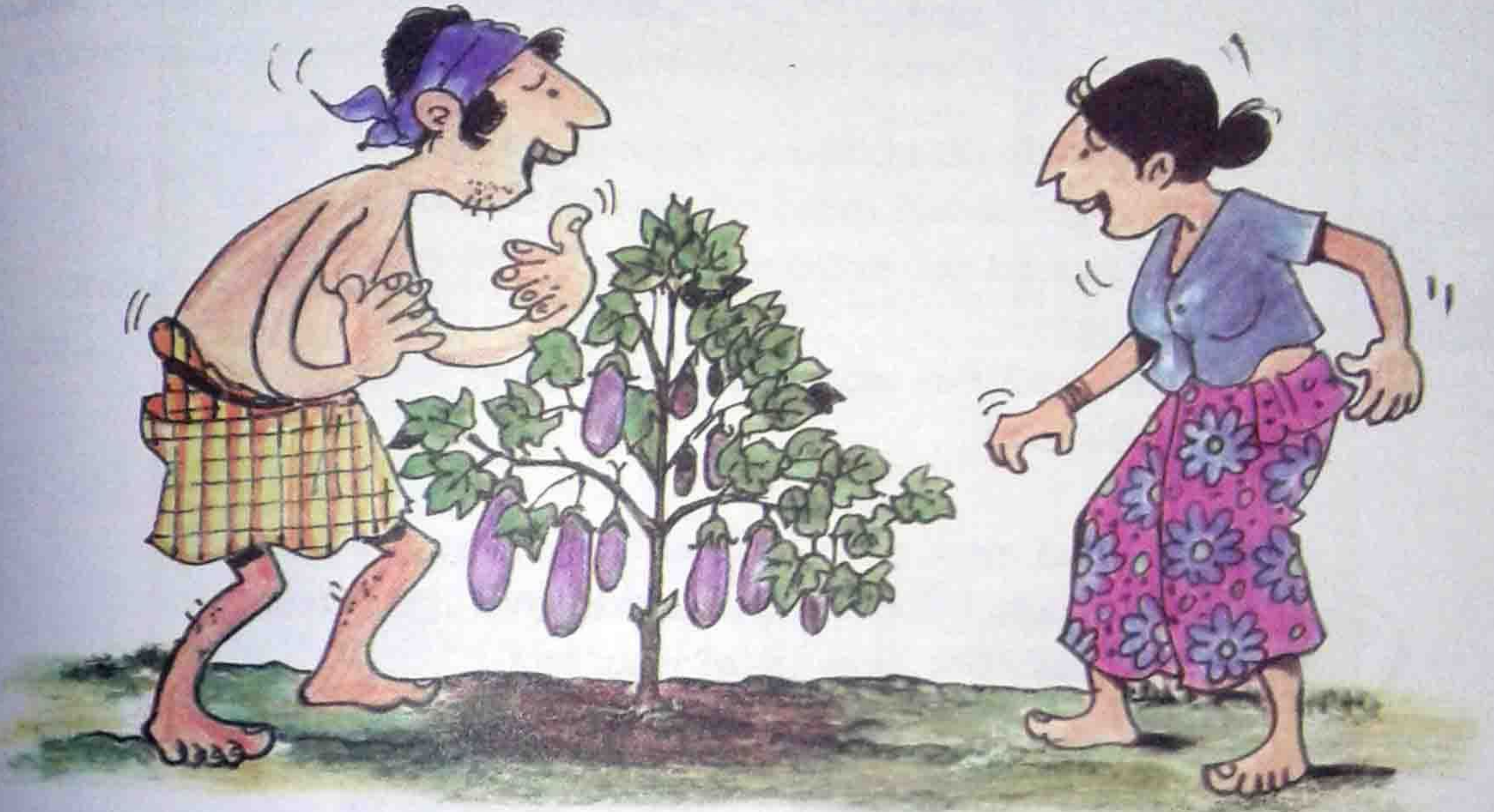
කණ්ඩායමේ සමගියන් වැඩෙනවා. සාමාජිකයින් අතර හිතවත්කම වර්ධනය වෙනවා.

v. සැහෙන ලොකු අස්වැන්නක් හෙම ලැබුණොත් විකුණගන්න උණත් පුලුවන්.

අතිරේක ආදායමකුත් ලැබෙනවා.

vi. සාමූහිකව වගා කරන බැවින් සාමාජික සාමාජිකාවන් අතර කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වෙනවා. කණ්ඩායම තවත් ශක්තිමත් වෙනවා.

vii. ගෙදර වත්තේ වැඩ කරනකොට ශරීරය මහන්සි වෙනවා. ඒක හොඳ ව්‍යයාමයක්. ඇඟටත් හොඳයි.



viii. තමන්ගේ ගෙදර වත්ත ප්‍රයෝජනවත් එළවලු, පලා, පලතුරු හා අලවර්ග ආදියෙන් පිරිල තියෙනකොට කොපමණ ලස්සනද?

තමා ජීවත්වන පරිසරය දැකුම්කලු වෙනවා. ජීවත්වීමට ප්‍රිය මනාප පරිසරයක් ඇති වෙනවා.

හිතටත් සතුටුයි.

කුඩා කණ්ඩායම්වල වැඩි වශයෙන් සංවිධානය වෙලා ඉන්නේ කාන්තාවන්.

ඒ අයට තම තමන්ගේ ගෘහ - පරිසරයේදීම ආහාර වර්ගත් අතිරේක ආදායමකුත් ලැබෙන විනෝදාත්මක ආර්ථික කටයුත්තක් හැටියට ගෙවතු සංවර්ධනය හඳුන්වන්න පුලුවන්.

### ගෙවතු වගාවෙන් ඇමරිකානුවන්ට ඉතිරියක්

ආර්ථික අවපාතය තිබූ 2009 වසරේදී ඊට මුහුණදීම සඳහා ගෙවතු වගාවට අවතීර්ණ වූ ඇමරිකානුවෝ දැන් එය තව තවත් පුළුල් කරමින් සිටිති.

මෙම ගෙවතු වගාවට අවතීර්ණ වූ ඇමරිකානුවන් සංඛ්‍යාව මිලියන 43 කි. මේ අනුව තමන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතා වලින් අඩක් හෝ සපුරා ගැනීමට ඔවුහු සමත් වූහ. එළවළු හා පලතුරු ඒ අතර ප්‍රධාන වේ.

තම ගෙවත්තෙහි වගා කරන ආහාර අනුභවය අද එරට ඉතාමත් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී.

තම ගෙවත්තේ ආහාර වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව ඔවුහු පවසති. ඊට අමතරව තමන්ගේ ජීවන වියදුම සෑහෙන පමණින් අඩුකර ගැනීමට එය ඉවහල් වී ඇති බවද ඔවුහු තේරුම් ගෙන ඇත.

(දිවයින පුවත්පතේ පළවූ වාර්තාවක් ඇසුරිනි)

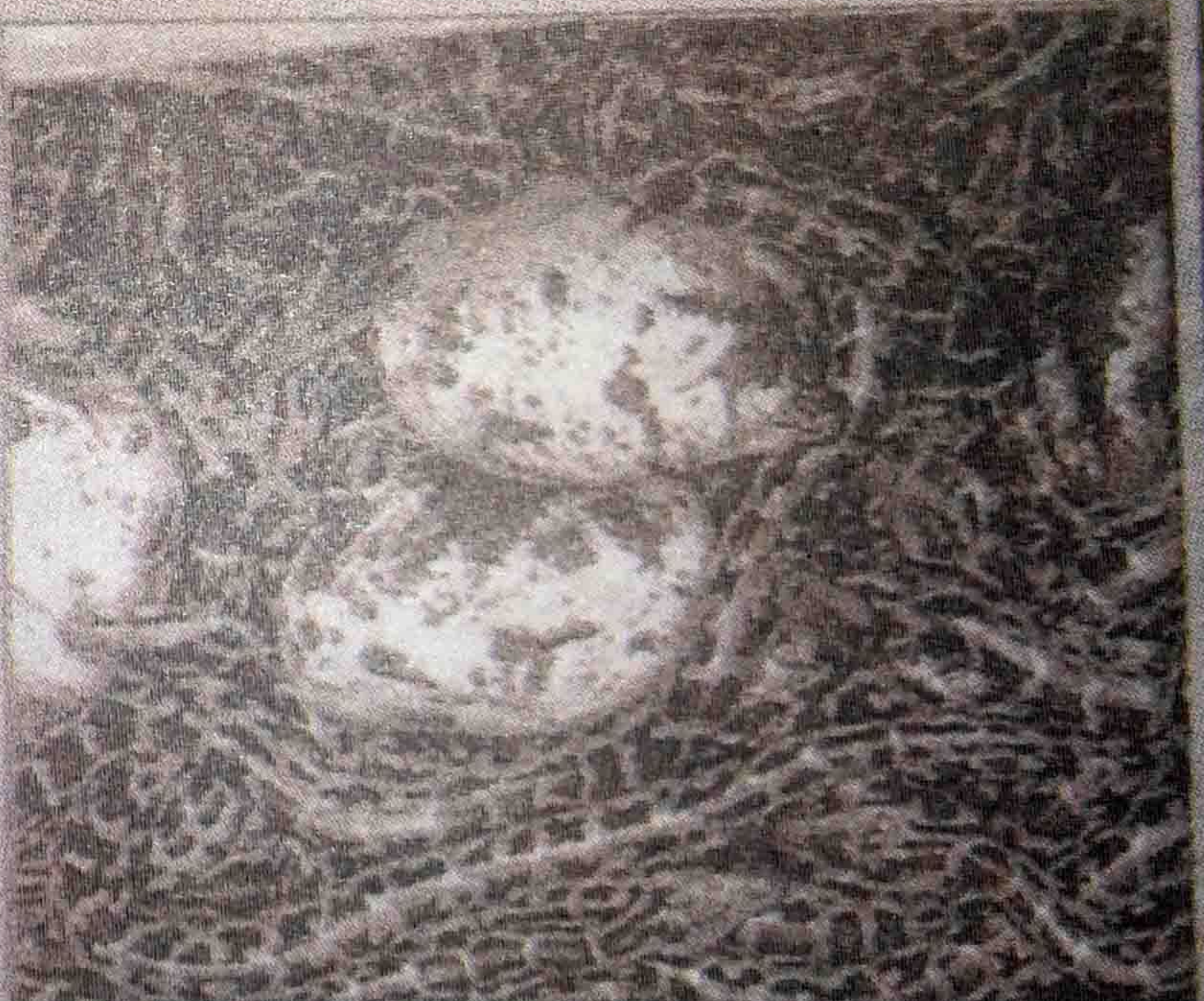


# පුහුල්කායේ ගෙවත්තක පිඹුරු පැටවුන් 38 ක්

අලිගලපායේ

පුහුල්කාය  
ලප්තායේ  
ගෙවත්තකින්  
පිඹුරු පැටවුන් 38  
අදාතු හමු වී  
සිටී.

ගෙවත්ත  
පරිසරය නිරිතේදී  
කුණු වෙහෙළු පසක  
වී තිබූ ස්ථානයක  
තිබී පිඹුරු බිත්තර  
23 ක් ද හමු වී  
ඇත. මෙම  
බිත්තර



නිරිතයකින් පැටවුන් බිහිවන අයුරු ද දැක ගත හැකි විය. පිඹුරු  
පැටවුන් කළමැදිය එතැනේ කාර්යාලයේ නිලධාරීන්ට භාර දීමෙන්  
අනතුරුව බුන්දල සාතික විනෝදාසනයට මුද්ද හැරිණි.

නෝතාගම - සැරිව විනෝද

අද ඇතැම් ගෙවතු වල කිසිම වගාවක් දැක්වීමට නොලැබේ. ඒවා නි ගෙවතු නොයෙකුත් අප-ද්‍රව්‍ය, අබලි ද්‍රව්‍ය, කැලි කසල, අනවශ්‍ය ගස් වැල් හා පඳුරු වර්ග සහ ප්‍රයෝජනයකට නැති ජරාවාසවු ඉදිකිරීම් ආදී ඉඩකඩ අනුරාලන දේවලින් පිරී පවතී. සමහර විට වත්තේ හතර මාසිම පවා පැහැදිලි නැත. වැට කඩොලු නැත. නැත්නම් ඒවා කැඩී බිඳී ගොසිනි. තමන්ගේ ගෙදර වත්ත ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති ඵලදායක ස්ථානයක් බවට පත්කර ගත හැකි දැයි මේ අය තවම හිතලාවත් නැත.

ඉතින් ඔබේ ගෙවත්තත් මේ වගේද?

ඒසේනම් ඒය වගාව සඳහා සකස් කිරීමට වහාම පියවර ගත යුතුය.

# ගෙවත්ත වගාව සඳහා සකස් කරගැනීම



මගේ ගෙවත්තේ කිසි දෙයක් ඉදිකිරීමට හෝ ආර්ථික වටිනාකමක් එයට තිබේද?

කිසිවක් වෙනස් වුවහොත් ආර්ථික වටිනාකමක් එයට තිබේ.

මෙහිදී අප කළ යුත්තේ වගාවකට යොදාගත හැකි අන්දමට භූමිය ඵලිපෙහෙලි කර ගැනීමයි. වගාව සඳහා අපට මූලික වශයෙන් උවමනා සාධක තුනක් තියෙනවා.

**පස**

**ජලය**

**හිරු එළිය**

**පස** සරු විය යුතුයි. ඔබේ වත්තේ පස නිසරු නම් ඒ ගැන කණගාටු වෙන්න එපා. එය සරු කරගත හැකියි.

**ජලය** පැළෑටි වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. ඔබේ වත්තේ ලිඳක් හෝ වෙනයම් ජලය ලැබෙන ක්‍රමයක් තිබේනම් හරි පහසුයි. නැත්නම් ජලය පිටතින් ගෙනවුත් පැළෑටිවලට සැපයීමට සිදුවෙනවා.

**හිරු එළිය** පැළෑටි වර්ධනයට අවශ්‍යම සාධකයක්. වගා භූමියට හිරු එළිය ලැබීමට සලස්වා ගත යුතුයි.

පර්වස් එකකටත් අඩු කුඩාම බිම් කැබැල්ලක සිට අක්කර දෙක තුනක තරම් විශාල ඉඩම් දක්වා ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් ගෙවතු අපේ රටේ පවතී.

ගෙවතු වගාවේදී ඉඩමේ ප්‍රමාණය වැදගත් සාධකයකි. ලොකු ඉඩමක බෝග වර්ග රාශියක් වැවීමට පුලුවන. කුඩා ඉඩමක භූමිය මත සිටුවිය හැක්කේ පැළ කීපයක් පමණි. එහෙත් එවැනි තැනකදී ඉහළ අවකාශය ද වගාව සඳහා යොදා ගැනීමට ක්‍රම තිබේ.

වගාවේදී අපේ පරිසරය ඉතා වැදගත්. ඒ අනුව අපට තිබෙන ප්‍රධාන සම්පත් වන හිරු එළිය, ජලය හා පස මනාව කළමනාකරණය කරගත යුතුයි.

භූමිය පිළියෙල කර ගැනීම ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද?

පළමුව වැට කඩොලු අනුරාගත යුතුයි. ඒ නිසා අපි වැටෙන්ම පටන් ගනිමු.

**වැට**

වැට බැඳ ගැනීමෙන් තමන්ට අයිති භූමි ප්‍රමාණය කොටු කර ගැනීම අපේ සිරිතයි. නිවැසියන්ගේ පොද්ගලිකත්වය රැකෙන්නේ ද වැට කඩොලු බැඳ භූමිය ආරක්ෂා කර ගැනීමෙනි. ඒ නිසා ගෙවත්තකට වැට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඇතැම් අයෙක් වැට වෙනුවට තාප්පයක් හෝ යකඩ දැල් සහිත ආවරණයක් හෝ ඉදි කරති. එවැනි ඉදිකිරීම් සඳහා අධික මුදලක් වැය වේ. අඩු-වියදම් ක්‍රමය නම් මුල් ඇඳ පැලවෙන පැළෑටි වර්ග සහිත පැළ ඉති වැටක් යොදා ගැනීමයි.





වැටට සිටුවිය යුතු පැළවෙන ඉති මොනවාදැයි ඒ ඒ පළාත්වල ජනයා හොඳින් දනී.

ග්ලේසිරියා, එරබද වැනි පසුව අතු රිකිලි කපා ගත හැකි පැළෑටි වර්ග වැටට සිටුවීම ඉතා සුදුසුය. මෙම පැළෑටි වලට පසුවට වර්ධනය වීමට ඉඩ ලැබෙන පරිදි අඟල් 8 ක් වැනි පරතරයකට ඉති සිටුවීම සුදුසු වේ.

යාපනය ප්‍රදේශයේ වැටවලට බහුලව සිටුවා ඇත්තේ කිලුවෙයි නමැති ගස් වර්ගයයි. ගංසුරිය ගස්ද වැටට සිටුවා ඇත. එම ගස් වර්ධනය වී එකිනෙකට සම්බන්ධ වීමෙන් ගස්වලින්ම තාප්පයක් නිර්මාණය වේ. ඉන්දියාවේ මෙවැනි වැටවලට “ජීව වැට” (live fence) නමින් ව්‍යවහාර කරයි.

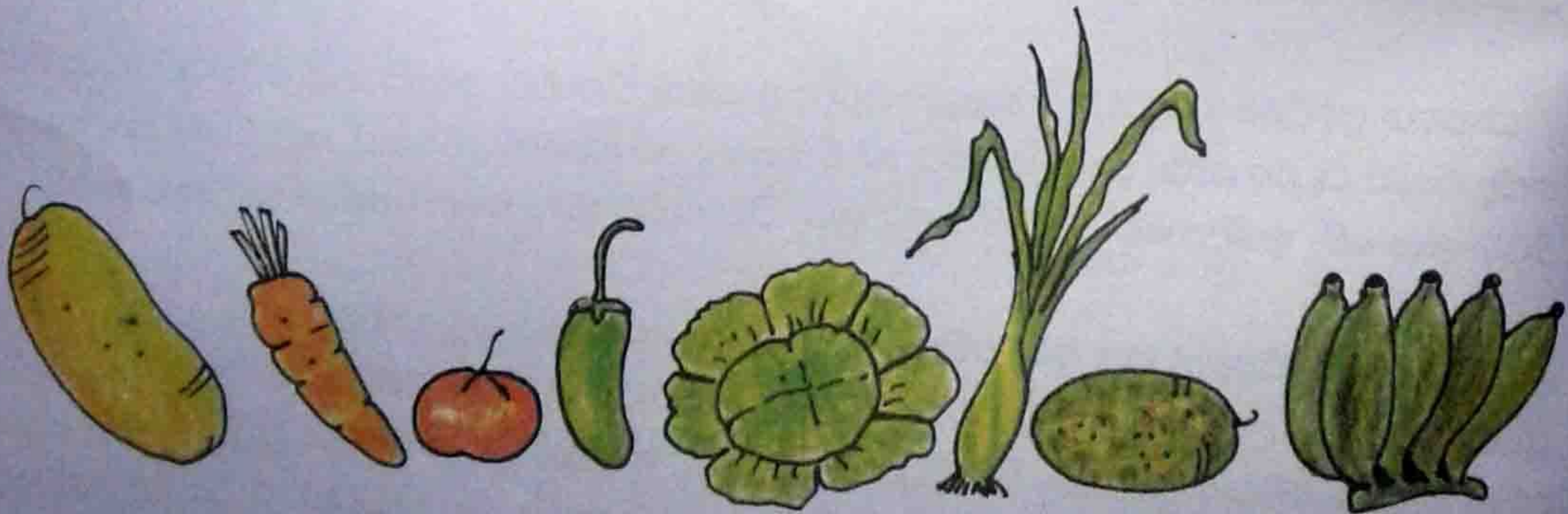
ඉති වැට සිටුවීමෙන් පසු ඉති එකිනෙකට සම්බන්ධ වන සේ කටු කම්බි, වයර්, යකඩ කම්බි, පුවක් පටි, දැව දඬු හෝ කෝටු වැනි යම් ශක්තිමත් දෙයක් හරස් අතට තබා බැඳගත යුතුයි. එයින් වැට ශක්තිමත් වේ. වැටෙහි සිටුවන ලද පැළ ඉති මුල් ඇඳ වර්ධනය වූ විට හරස් අතට කිසිවක් බැඳ නැතත් වැට ශක්තිමත්ව පවතී. ඉන්පසු කුඩා සතෙකුටවත් ඒ හරහා වත්තට ඇතුළුවීමට නොපුළුවන.

ඉන්දියාවේ ජීව වැට ප්‍රයෝජනවත් ගස්වැල් රාශියක් සහිත පවුරක් බඳුයි. ස්ථිර වැටට ඇතුළු පැත්තෙන් වත්ත වටා මුරංගා, බඩ ඉරිඟු, සෝගම්, මඤ්ඤාක්කා වැනි විවිධ ප්‍රයෝජනවත් ශාඛ වචනු ලැබේ. ඒ ගස්වර්ග ආශ්‍රිතව මෑ, වැටකොලු, දඹල ආදී විවිධ වැල් වර්ග සිටුවයි. එසේම වැට ආශ්‍රිතව වට්ටක්කා, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා වැනි වැල් බෝග සිටුවීමට ද පුළුවනි. මෙවැනි ජීව වැටක් වත්තට ආරක්ෂාව මෙන්ම ප්‍රයෝජනවත් වගාවල් රැසකට ආධාරකයක් ලෙසද පවතී. එයින් භූමිය උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

තවද, මේ ජීව වැට වගාවන්ට රෝග ඇතිකරන ජීවීන් හා පණුවන් ගොදුරු කරගන්නා කෘමීන්, මකුළුවන් හා විවිධ කුරුළු වර්ග වලට නිවහනක් (ලැග සිටීමට ස්ථානයක්) ලෙස ද පවතී. මේ කුරුල්ලන් වෙනත් පළාත්වල ඇති විවිධ ඵල වර්ග අනුභව කර ඔබේ වත්තේ වැටේ ලැග සිටීම නිසා ඔවුන්ගේ වසුරු වැටීමෙන් කලකදී නොයෙකුත් වර්ගවල දුර්ලභ හා ප්‍රයෝජනවත් පැළෑටි වැට ආශ්‍රිතව වැඩෙන බව ඔබට දැකින්නට පුළුවන. (කොච්චි මිරිස්, බටු, තක්කාලි හා ඖෂධ පැළෑටි වැනි)

එබැවින් වත්ත තුළ කරන වගාවන්ට ජල සම්පාදනය කරන විට වැට පෙදෙසට ද ජල සම්පාදනය කිරීමට වග බලාගත යුතුය.

ගෙවතු වගා කිරීමේදී මෙවැනි ජීව වැටක් සකස් කර ගැනීමෙන් විවිධ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට පුළුවන. ජීව වැට නිසා වත්ත තුළ කරන වගාව ආරක්ෂා වෙයි. කුරුල්ලන් වැනි ගොවියාට හිතවත් සතුන්ට වැට නිවහනක් වෙයි. එයින් වගාවන්ට රෝග පළිබෝධ ඇතිකරන කෘමීන් පාලනය වේ. වැටෙහි වැඩෙන අතු රිකිලි කපා ගවයින්, එළුවන් ආදී සතුන්ට ආහාර පිණිස දෙනු පුළුවන්. නැතහොත් කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීමට යොදා ගන්න පුළුවන්. වැටෙන් වැල් වර්ග සඳහා ආධාරක සපයා ගැනීමට පුළුවන්. වැට ආශ්‍රිතව වගා කරන විවිධ බෝග වලින් ආදායමක් ලබා ගන්නත් පුළුවන්.



# පිරිසර

(මගේ කුඩා පැල්පත)

ඒ මිදුලෙම	බුල	ත්
වැල් හා කෙසෙල්	පඳුරු	ත්
පොල් කොස් දෙල්	අඹ	ත්
පැපොල් දෙහි අන්නාසි	ගස්	වෙත්

තැම්බුමක් හොඳ්ද		ත්
අරඹුලක් වන පලාව		ත්
මැල්ලුමක් බැඳුම		ත්
මාලු පින්නක් නියඹලාව		ත්

සාදා ගැනුම	ම	ට
පහසුයි මගේ කොටුව	ක	ට
රූප්පට ඕවි	ට	ට
යෑම පමණින් වුවමනා	වි	ට

දොරකඩම කිතුල		ක
මලක් කැපු පමණින්	ඒ	ක
මගේ පැණි හකුරු	ටි	ක
මටම හොඳ හැටි සදා ගත හැ		ක

## උගස බණ්ඩ (අවම බිම් සැකසීම)

බීජ බණ්ඩ, වජ්ජ බණ්ඩ, උදක බණ්ඩ හා උගස බණ්ඩ යන සතර දෝෂ යන්ගෙන් යුත් කෙත අසම්පූර්ණ වූයේ වෙයි.

බීජ බණ්ඩ නම් බීජයන් නැසුණාහු හෝ කුණුවුණා වූ හෝ වෙන්. එහි ශස්‍යය නොනගී. කෙත බණ්ඩ වූයේ වෙයි. (නුසුදුසු බීජ)

වජ්ජ බණ්ඩ නම් යම් තැනෙක අදක්ෂ ගොවියෙක් බීජ ඉසී. කුඹුර පුරා හිසි ලෙස බීජ පැල නොවේ. (ගොවියා අදක්ෂයි)

උදක බණ්ඩ නම් යම් කිසි තැනෙක ජලය බොහෝ වූයේද, නොවූයේද එහි ශස්‍යයන් නොනගී. කෙත බණ්ඩ වූයේ වෙයි. (ජලය අධිකයි නැත්නම් හිගයි)

උගස බණ්ඩ නම් යම් කෙතක ගොවිතෙමේ බිමේ යම් පෙදෙසක් සතර පස් වරක් සාන්තේ ඉතා ගැඹුරු කෙරේද එයින් කරමැටි උපදී. එහිදී ශස්‍ය නොනගී. එහි වනාහි බොහෝ වපුරා ස්වල්පයක් ලබාගනී. (පොළොව භාරනවා වැඩියි. අවශ්‍යවන්නේ අවම බිම් සැකසීම යි)

අධිකතාවාරිය පූජ්‍ය පාද බුද්ධිසෝඡ ස්ථවිර  
ආකංඛෙය්‍ය සුත්‍රය අධිකතාව  
මජ්ඣිම නිකාය

දැන් වත්ත වටා වැට බැඳ තිබේ. වැට ද ප්‍රයෝජනවත් ශාඛාවලින් ගහණය. ඊළඟට කළ යුත්තේ ප්‍රධාන වගාවන් සිදුකරන භූමිය වගාවට සුදුසු පරිදි පිළියෙල කර ගැනීමයි.

මෙහිදී ඔබ ඉඩමේ හැඩය, ජලය බැස යන අන්දම, ජලය රැස්ව පවතින ස්ථාන, අඳුරු සෙවන ඇති තැන්, හිරු එළිය හොඳින් ලැබෙන ස්ථාන, පසේ ස්වභාවය ජල සම්පාදන ක්‍රමය ආදී කරුණු ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. කුඩා ගෙවත්තකදී ට්‍රැක්ටර් ආදිය යොදා බීම පෙරලා පස හා පාත්ති ආදිය සකස් කිරීමට ඉඩක් නැත. ගෙවත්තේ දැනටමත් තිබෙන නිවස, ලීඳ, ස්ථිර බෝග වර්ග, ගව ගාල්, දර මඩු ආදිය එසේම තිබියදී පස හා සුර්යාලෝකය ගැන සලකා බලා වගා කරන බෝගවලට උචිත පරිදි බීම සකස් කරගත යුතුය.

# භූමිය පිළියෙල කිරීම



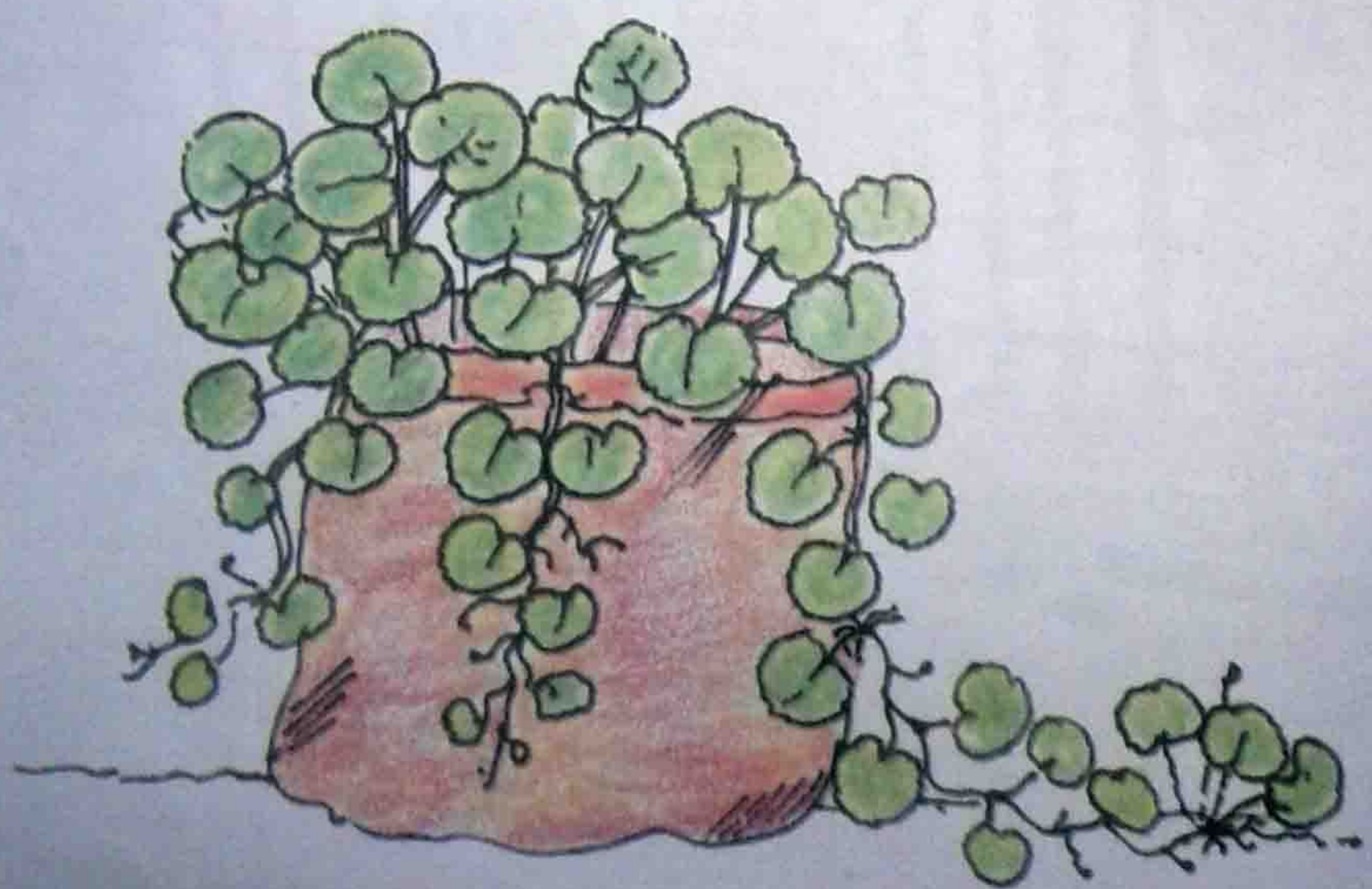
පළමුවෙන්ම වත්ත පුරා විසිරී පවත්නා කැට කැබලි, ගල් කැබලි, යකඩ හෝ ලී කැබලි වැනි අපද්‍රව්‍ය සියල්ල එකතු කර වත්තේම කොනක හෝ ගසක් මුල වැනි වගාවට යොදාගත නොහැකි තැනක ගොඩ ගසන්න.

අනවශ්‍ය ගස් වැල් ආදිය උදුරා දමන්න. ප්‍රයෝජනවත් ගස්වල වුවද අනවශ්‍ය අතු රිකිලි ආදිය කප්පාදු කරන්න. ඒ අනුව භූමියට හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන පරිදි සකස් කර ගන්න.

එසේ ඉවත් කරන ශාඛ, අතු රිකිලි, කොළ, පොතු ආදිය එක්තැන් කර ගොම, අලු, වෙනත් සත්ව අපද්‍රව්‍ය පොළොවේ මතුපිට පස් ආදිය සමග කලවම් කර ගොඩගසා තැබීමෙන් ටික කලකදී ඒවා දිරාපත් වූ විට බෝගවලට හොඳ ශාඛමය පොහොරක් හදාගන්න පුලුවන්. නැතහොත් වගාකරන පැළෑටිවල මුලට වසුනක් හැටියට යොදන්නත් පුළුවන්. කිසිම ශාඛ හෝ සත්ව අපද්‍රව්‍යයක් විනාශ නොකළ යුතුයි. ශාඛ හා සත්ව අපද්‍රව්‍ය ගොවිතැනට සම්පතකි. ඒවා පුලුස්සන්න එපා, දිරාපත් වීමට සලස්වන්න. පසුව ඒවා වගාව සඳහා සරු පොහොරක් ලෙස යොදාගන්න.

වගාවට යොදාගත හැකි භූමිය එළි පෙහෙලි කරගත් පසු භූමි ප්‍රමාණය අනුව වගා සැලැස්මක් සකස් කරගත හැක. භූමියේ පලය රඳා පැවැත්ම, බැස්ම හා පසේ ස්වභාවය අනුව, වගා කරන බෝගයට උචිත පරිදි ගිල්වූ පාත්ති හෝ උස් පාත්ති නැතහොත් වැටි හෝ කාණු ආදිය පිළියෙල කරගත හැක.

වගාවට සුදුසු භූමි ප්‍රමාණය ඉතා කුඩා නම් හෝ සුර්යාලෝකය ලැබෙන්නේ භූමියේ ස්ථාන කිහිපයකට පමණක් නම් සැලැස්මක් නැතිව වගා කිරීමට සිදුවේ. එවැනි අවස්ථාවලදී විශේෂ පාත්ති සකස් කිරීමක් කළ නොහැක. තනි බෝගයක් වෙනුවට බෝග රාශියක් එකම බිමේ වගා කිරීමට සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් ගෙවතු වගාව බෝග මිශ්‍රණයකි. එහිදී බෝග වර්ග රාශියක් කුඩා බිම් කොටසක සිටුවා ගනු ලැබේ.



## ආදි අපේ මුතු මිත්තෝ

ගොවිතැනෙහි තෘප්තිමත්ව නියැලී පරිසරය හා සරල ජීවන රටාවකට හුරු පුරුදු ව වැවයි දාගැබයි ගමයි පන්සලයි යන සංකල්පය ඔස්සේ හැදී වැඩී ජීවත්වුණු අපේ මුතුන් මිත්තන් මේ කුඩා රටේ අදටත් අප දැස් ඉදිරිපිට තබා ගොස් ඇති විශ්වකීර්තිධර සිහිවටන කොපමණද? සමුදුර පරයන වැව් බැඳ සහලින් අටු කොටු පුරවා පිටරට පවා යවා පෙරදිග ධාන්‍යාගාරය යන විරුදාවලී ලද්දෝ අප මුතුන් මිත්තෝ හැර වෙන කවරහුද ? ඒ ගෞරවනීය මුතුන් මිත්තන්ගේ මුණුපුරු පරපුරකට තෘති සඳහා බෝග රැගෙන ගිය ජාතියකට, නොරටුන්ගේ අහරින් යැපී ඔවුන්ගේ කෘෂිකර්මය ඉගෙන ගැනීමට සිදු වී තිබීම කොතරම් අභාග්‍ය සම්පන්නද ?

පරිසරවේදී තිලක් කන්දේගම

## ජන කවියා දුටු අපේ අම්මා

“අනට වෙරළේ ඇහිඳු	ගෙනේ
ඉනට පලා හෙලා	ගෙනේ
බරටම දර කඩා	ගෙනේ
එයි අම්මා විගස	කිනේ ”

අපේ අම්මා පලා හෙලා ගෙන ආවේ දරුවන්ගේ ආහාර වේල පෝෂණය කරන්නටයි. වෙරළේ හොඳ පලතුරකි. අද අපට මේ සියල්ල වෙළෙඳපොලෙන්ම මිලදී ගැනීමට සිදුවීම ලැජ්ජාවට කරුණක් නොවේද ?



පස

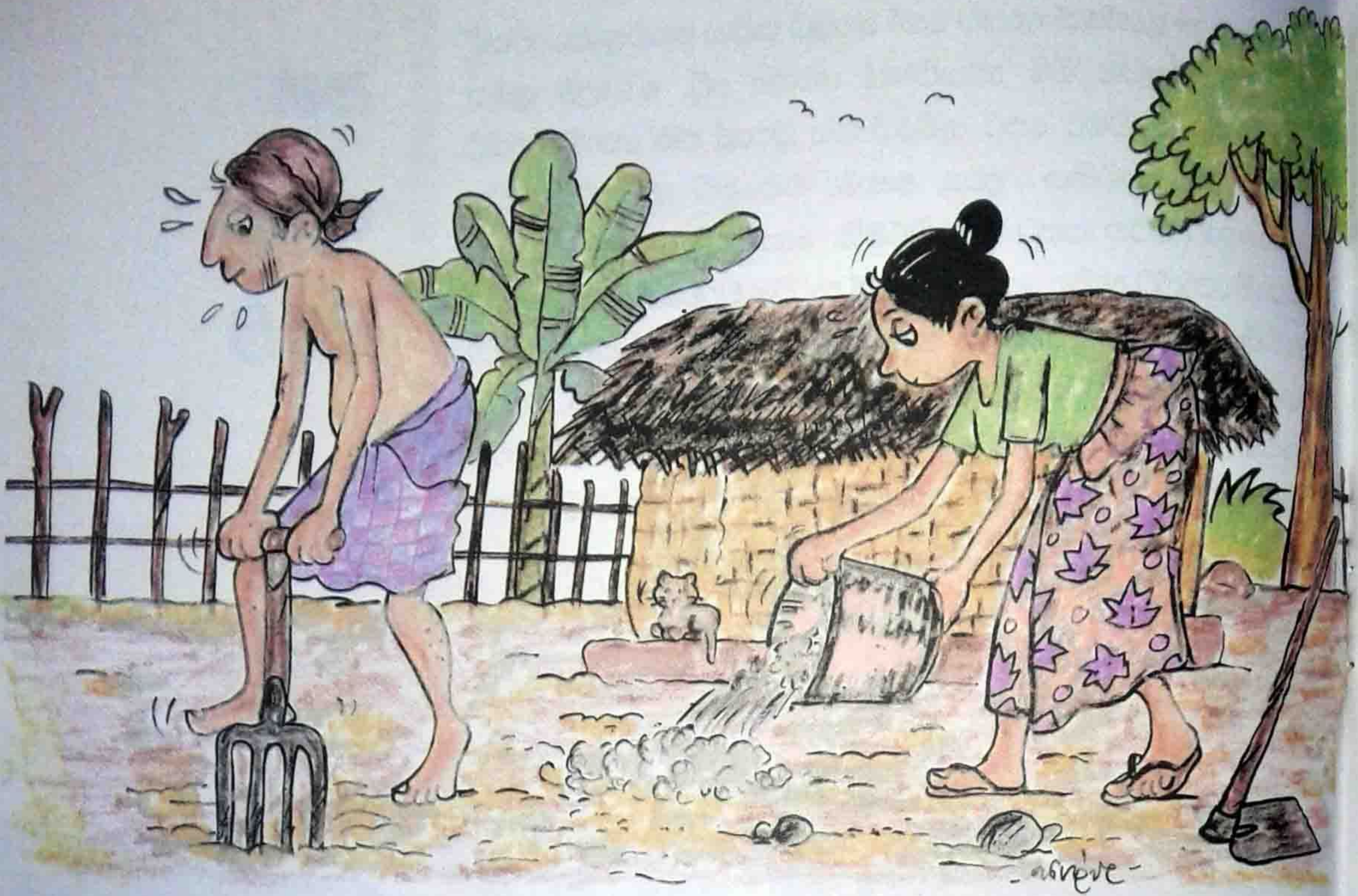
පසක

කිරීම

8

සැලැස්මක් ඇතුළු හෝ නැතුව කරන ගෙවතු වගාවකදී අවම බිම් සැකසීමක් අවශ්‍ය වේ. හොඳම ක්‍රමය නම් පැල සිටුවීමට පෙර හුමියේ පස බුරුල් කර කොම්පෝස්ට් පොහොර, කාබනික ද්‍රව්‍ය, ගොම, එළබෙට් ආදී ස්වාභාවික පොහොර වර්ග පසට මිශ්‍ර කිරීමයි. ගොම, දිරිස ශාඛ කොටස්, කොම්පෝස්ට් ආදිය යෙදීමෙන් පස් තදවීම වැළැක්වේ. පස් බුරුල්ව පවතී. පසට යොදන ජලය හොඳින් උරාගනී. පසේ ජලය රඳවා ගත හැකි බැවින් නිතර ජල සම්පාදනය කළ යුතුද නැත. එවැනි පසක සිදුරු හා කුහර ඇති නිසා වාතය ද පවතී. පැළෑටිවල මුල් ඇදීමට හා ජලය හා පෝෂණ කොටස් උරා ගැනීමට එවැනි බුරුල් පසක් ඉතා සුදුසුය.





ගෙවතු වගාවේදී වියදම ගැනත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. ජල සම්පාදනයට හා රසායනික පොහොරවලට යන වියදම හා කාලය අවම කරගත යුතුය. ඒ සඳහා පසට හැකිතාක් දුරට කාබනික ද්‍රව්‍ය, විශේෂයෙන්ම දිරූ කොහුබත්, ගොම, එළි බෙට්, කොම්පෝස්ට් ආදිය මිශ්‍ර කර ඔරුල් සියුම් පසක් ඇති පරිදි භූමිය සකස් කරගත යුතුය.



# අපේ පළතුරු

## වනගත පළතුරු

කරඹ	රතැඹිල්ල	වීර
තිඹිරි	ගල්මොර	දඹ
දිවුල්	කෝන්	කැටකාල
කටුකැලියා	මුනමල්	හිඹුටු
කොතල හිඹුටු	උල්කෙන්ද	පළි
කට්ටම්බේරිය	අැඹිල්ල	අැටඹ
මොර	එරම්ණියා	ඉඳි
ඉලිපත්තා	දුං	දඹ

## වගා කරන පළතුරු

පේර	ජමනාරං	කාමරංගා
කෙසෙල්	නම්නං	පැනිදොඩම්
දෙහි	සියඹලා	අඹ
දෙලුම්	අන්නාසි	කපු
අනෝදා	කොස්	බිලිං
පැපොල්	බෙලි	

# ඉංග්‍රීසි පාලන කාලයේ අපේ ගෙවතු වල වගා කරන ලද ඵල වල

මුරුංගා

පෝඩු විලන්ගන්

වැටකොළේ

වට්ටක්කා

කරවිල

ආලංගා

තක්කාලි

මිරිස්

දඹල

ඒනු

අල

රටල

කහට අල

නියඹරා

කොහිල

මයියොක්කා

පුහුල්

කතුරුමුරුංගා

තම්පලා

මකරල්

බණ්ඩක්කා

දෙහි

රට තිබ්බොටු

වම්බටු

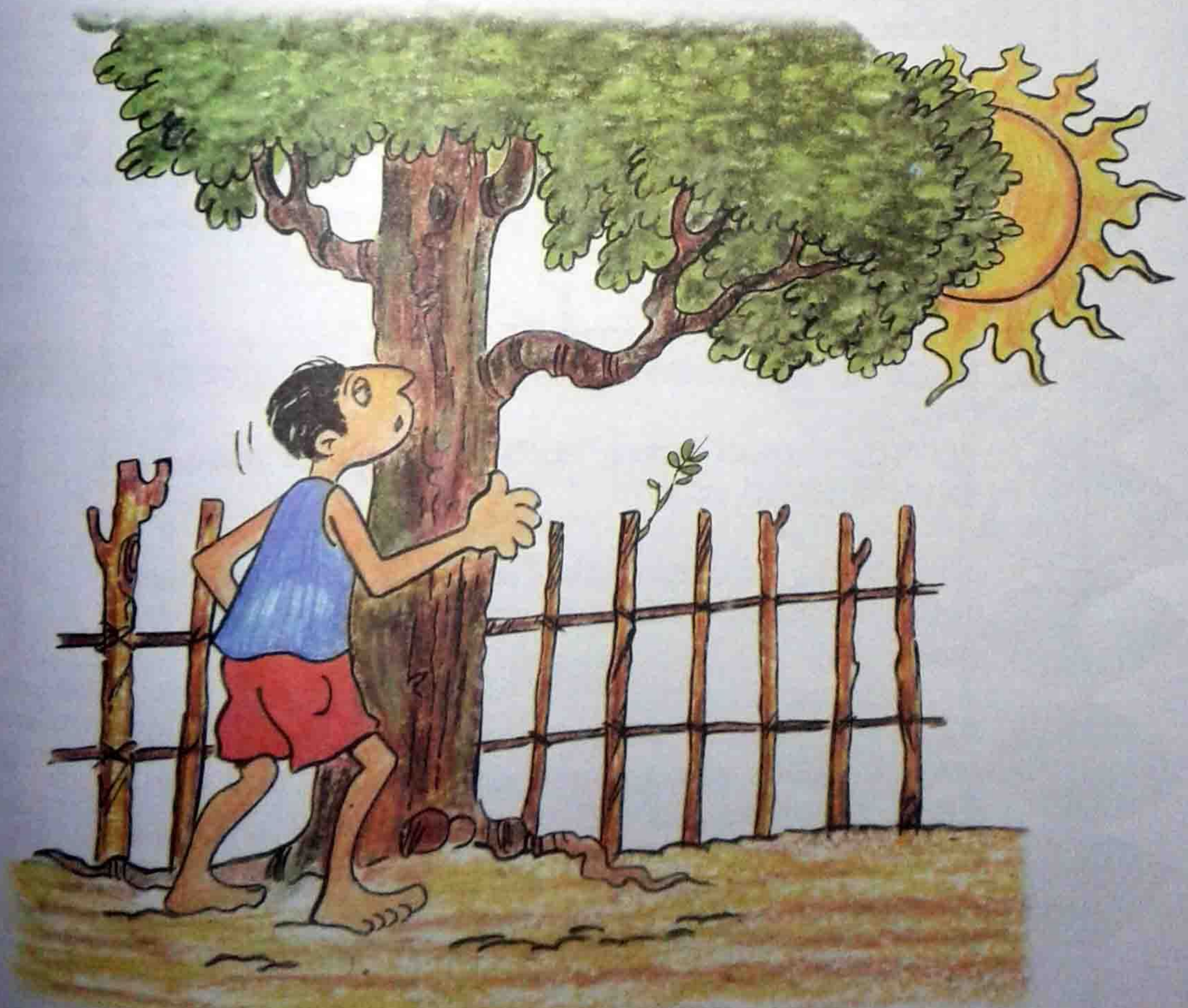
කැකිරි

දියලඹු

පැළෑටියක වර්ධනය සඳහා සුරසාලෝකය ඉතාමත්ම වැදගත් සාධකයකි. ඒ නිසා ඔබ වගා කිරීමට අදහස් කරන භූමියට හිරු එළිය වැටෙන්නේද යන්න ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. හිරු එළිය ආවරණය කරන උස ගස්වල අතු රිකිලි ආදිය කපා කප්පාදු කිරීමෙන් සෙවන අඩු කරගත හැක. ඒ අනුව වගා භූමියට හොඳින් හිරු එළිය වැටීමට සැලැස්විය යුතුය. පැළෑටියක වර්ධනයට මෙන්ම ඇතැම් දිලීර වර්ග මර්ධනයට ද හිරු එළිය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඇතැම් ගෙවතු වල පස් තෙත බරිත හා පුස් වර්ගවලින් යුක්ත වේ. එවැනි පස් වුවද හිරු එළිය හොඳින් ලැබෙන විට බෝග වගාවට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගත හැක.

ගෙවතු වගාවේදී පස් පිටතින් ගෙන ඒමට නොහැක. වත්තේ තිබෙන පස් බෝග වගාවට සුදුසු පරිදි සකස් කරගත යුතුය.



# විස්මිත ගිනිසිරියා ශාඛය

(ගොවියාගේ මිතුරු ශාඛයක්)

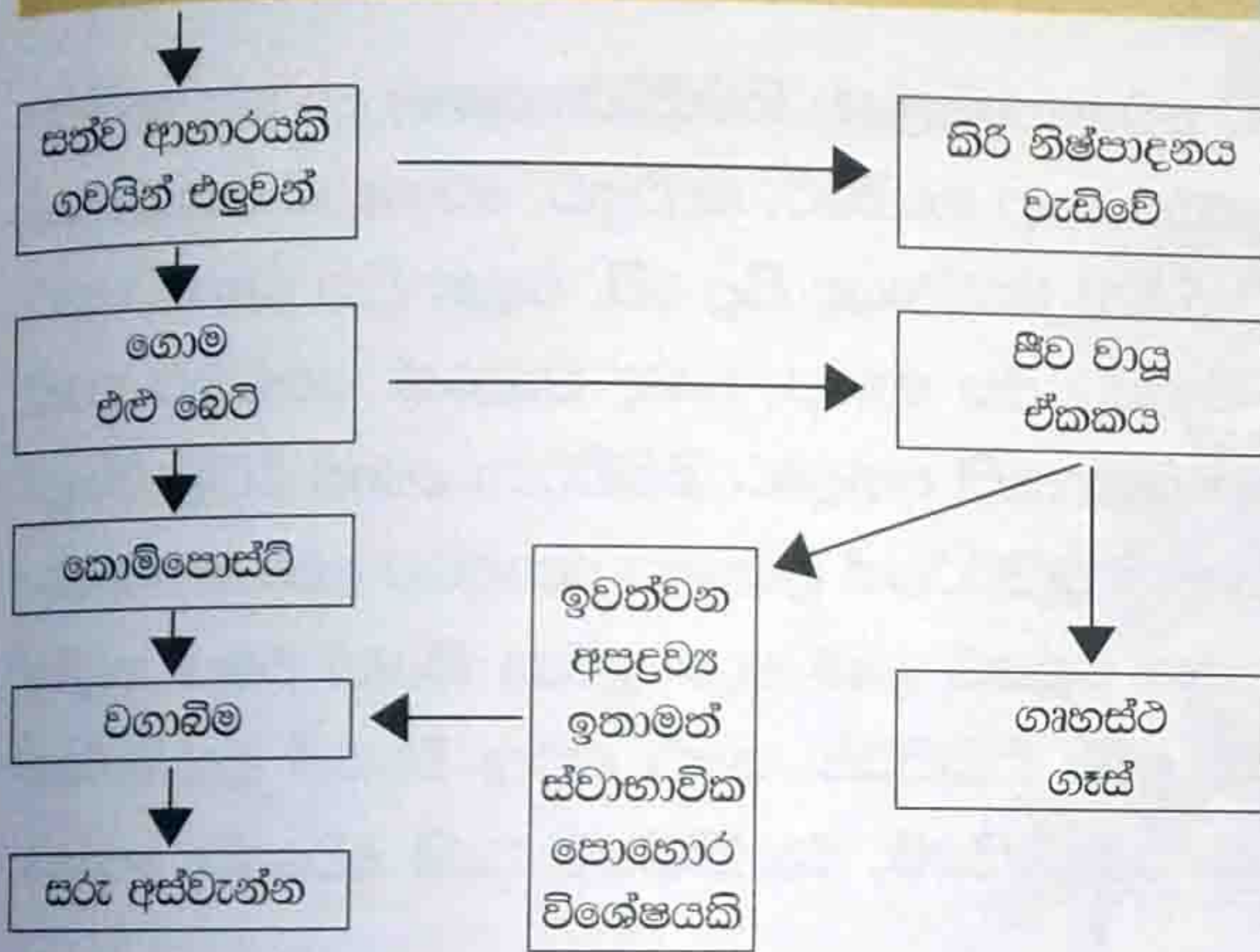
ශ්‍රී ලංකාව පුරාම ව්‍යාප්තවී ඇති මෙම ශාඛය ඒ ඒ ප්‍රදේශවල දී විවිධ නම්වලින් හඳුන්වනු ලැබේ. ගිනිසිරියා වැට මාර, පෙනං, නංවි, වැටහිර ආදිය එවැනි නම් කිහිපයකි.

අපි දැනට එයට ගිනිසිරියා යැයි කියමු. ගිනිසිරියා යනු විස්මිත ශාඛයකි ! ඒ ඇයි ?

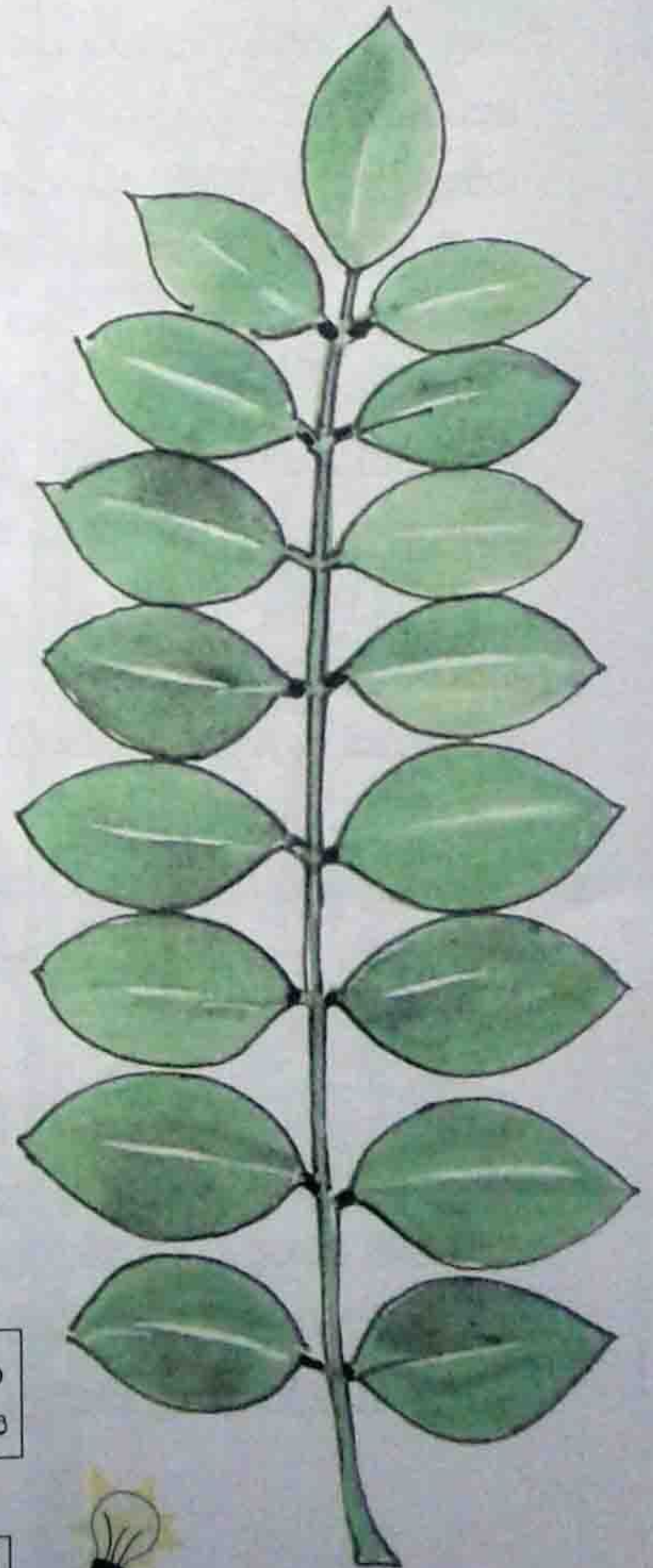
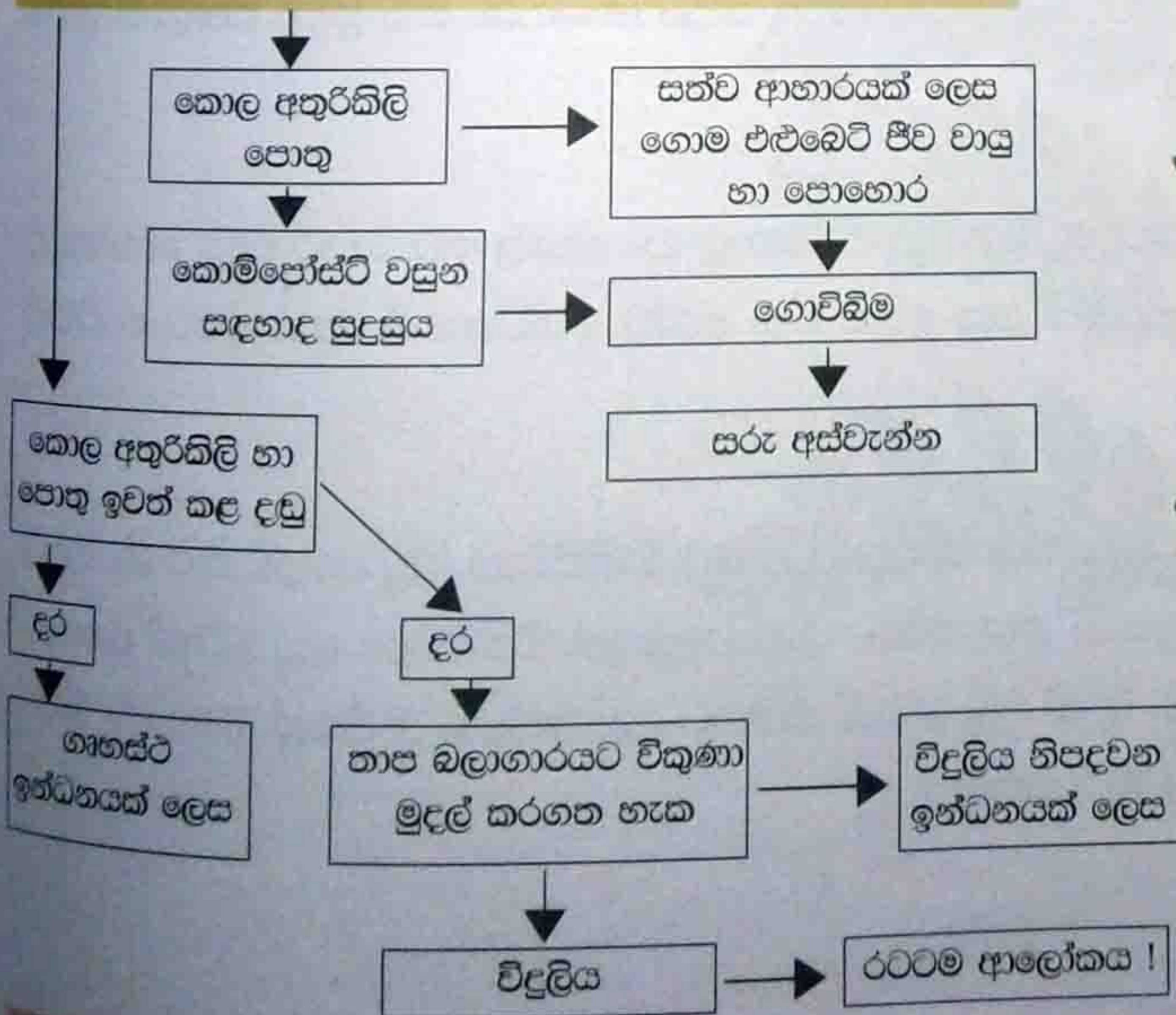
1. එය සෙවන සපයන ශාඛයකි. විශේෂයෙන් තේ වගා කරන ප්‍රදේශවල මෙම ශාඛයෙන් තේ ගසට උවමනා ප්‍රමාණයේ සෙවනක් සලසයි.
2. එය ගම්මිරිස් වැනි වැල් ඇදෙන බෝග වලට හොඳ ආධාරකයකි.
3. ගොවි ප්‍රජාවට නම ඉඩකඩම් කොටුකර වැට බැඳ ගැනීමට කදිම ශාඛයකි.  
පහසුවෙන් පැළවේ. මුල් ඉතා ගැඹුරට යයි, ගස් ස්ථාවර ලෙස වර්ධනය වේ.
4. කිසිම ලෙඩක් නැත.
5. නොයෙක් ආකාරයේ පාරිසරික “ලෙඩ” වලට බෙහෙතක් හෝ කෘමිනාශකයක් ලෙස යොදාගත හැක. උදා: මේ ගසේ මල් මීයන්ට විෂය.
6. ගිනිසිරියා අතු, කොළ හා පොතු නයිට්රජන් නමැති විශේෂ පෝෂක කොටස් අඩංගු ස්වාභාවික පොහොරකි.
7. අවුරුද්දට දෙපාරක් කප්පාදු කොට හොඳ අතු රිකිලි හා දර තොගයක් ලබාගත හැක.
8. ගිනිසිරියා අතු රිකිලි අධි පෝෂ්‍ය සත්ව ආහාරයකි. (ගවයාගේ දෛනික ආහාර වලින් ගිනිසිරියා ප්‍රමාණය සියයට 20 ට අඩු විය යුතුය)
9. ගිනිසිරියා දැඩු භාවිතා කිරීමෙන් තාප බලයෙන් විදුලිය නිපදවා ගැනීමටද පුළුවන. අක්කරයක් කොටුකර ඇති වැටකින් වර්ෂයකට රුපියල් 50,000 කට වඩා වැඩි වටිනාකමක් ඇති ගිනිසිරියා දැඩු කපාගත හැක.
10. අද ගිනිසිරියා යනු තේ, පොල්, රබර් ළඟට ඇති ශ්‍රී ලංකාවේ හතරවන වැටිලි බෝගය ලෙස නම් කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිදු ඉංග්‍රීසි නම අපේ දිවයිනේ එතරම් හුරු නැති නිසාදෝ අපේ මිනිස්සු එයට ගිනිසිරියා කියා නම් කළා ඇත. මේ ගිනිසිරියා ඉතාම විස්මය සහිත ප්‍රයෝජන ඇති ශාකයකි. ඇතැම් පළාත් වල “නංවි” නමින්ද, පෙනං, ලාඛ්පා, වැටහිර, වැටමාර හා ඇල්බිසියා යනාදී විවිධ නම්වලින්ද හඳුන්වන්නේත් මේ ශාකයටය. “වැටහිර” හා “වැටමාර” යන නම් වැටී ඇත්තේද බොහෝ දුරට ගිනිසිරියා වැටවල් බැඳ ගැනීමට භාවිතා කරන බැවිනි.

### ගිනිසිරියා ශාකය (අංක 1)



### ගිනිසිරියා ශාකය (අංක 2)



ගෙවත්ත වටා වැට බැඳ ගැනීමේදී ඔබත් ගිනිසිරියා ගස්ම සිටුවා ගත යුත්තේ ඇයි?

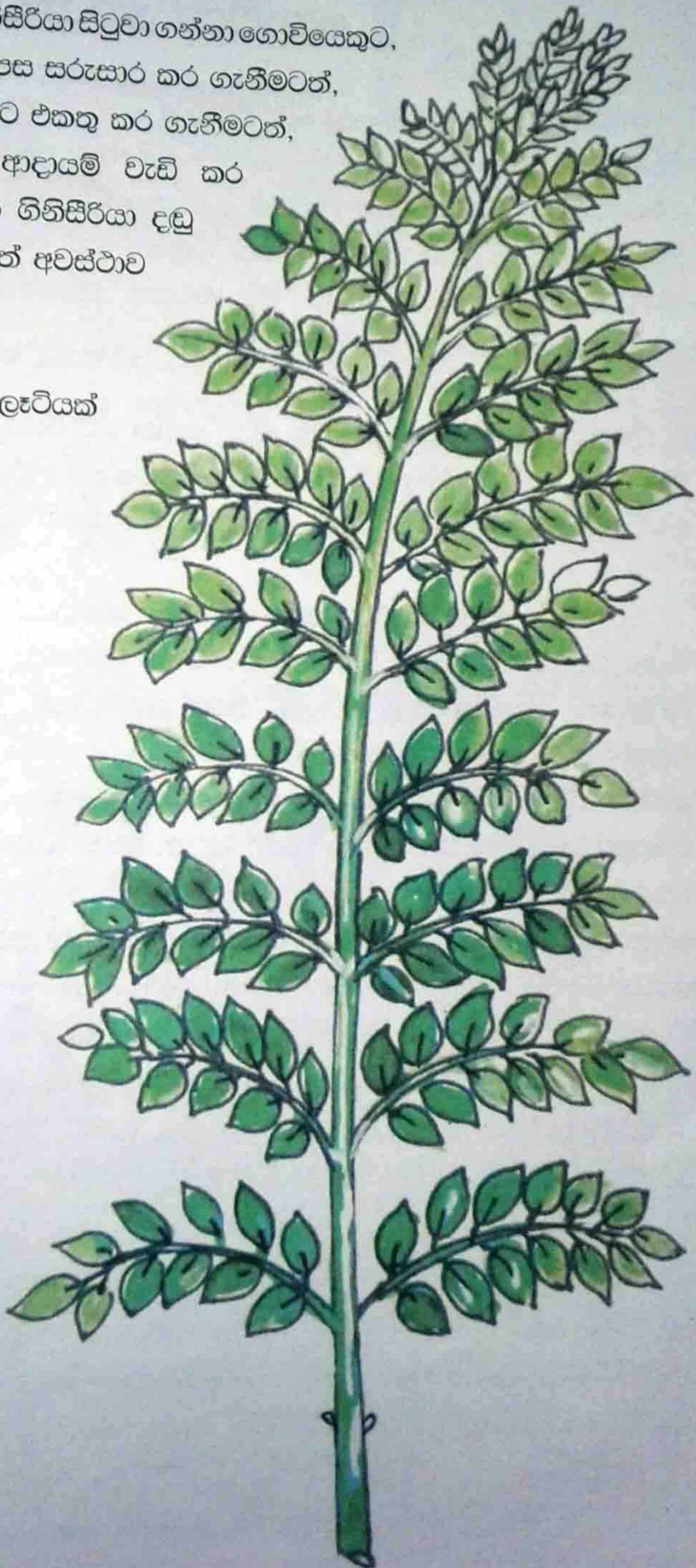
1. ගිනිසිරියා ගස් මුල් පොළොව ඇතුළට ගොස් පොළොවේ තිබෙන ඉතා ක්ෂුද්‍ර පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය උඩට අරගෙන ශාඛ පත්‍රවල ගබඩා කරයි. ඒ අනුව ගිනිසිරියා කොළවලින් සාදන පොහොරවලින් රසායනික පොහොරවල නැති බොහෝ පෝෂ්‍ය කොටස් අප වගා කරන බෝගවලට ලබා ගැනීමට පුළුවන.
2. ගිනිසිරියා යනු පෝෂ්‍ය දායක සත්ව ආහාරයකි. විශේෂයෙන්ම ගවයින්ට පිදුරු හා තණකොළ සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට දීමට පුළුවන. ඒවායේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ඉතා අධිකය. එබැවින් කිරි දෙන දෙනුන්ගෙන් වැඩි කිරි ප්‍රමාණයක් ගත හැක. එම සතුන්ගේ ගොම ජීව වායු ඒකකයකට යොමු කළොත් ඉතා වටිනා ජීව වායු උත්පාදනය කර ගත හැක.
3. අප විසින් වගා කරන වගා බිමේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ගිනිසිරියා කොළ හා අතු භාවිතා කළ හැක. පළමුව කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීමට, දෙවනුව, පොළොව වැසෙනසේ "වසුනක්" ලෙස යෙදීමට පුළුවන. එයින් වල් මර්ධනයද සිදු වේ. වසුන දිරා ගොස් පසට පොහොර වේ. එමෙන්ම වසුන නිසා මතුපිට පස සෝදා යෑමද වැළකේ. තෙවනුව පස් තෙතමනය ආරක්ෂා වේ. දැනට ගණන් බලා ඇති අන්දමට ගිනිසිරියා කොළ රිකිලි කිලෝ ග්‍රෑම් 50 කින් යුරියා කිලෝ ග්‍රෑම් එකක ඇති නයිට්රජන් ප්‍රමාණය පොළවට ලබා ගත හැක. රජයෙන් අපට රුපියල් 7 ක සහනදායක මිලකට ලබා දෙන යුරියා කිලෝ එකක ලෝක වෙළඳපලේ නියම මිල රුපියල් 56 කි. ඉතිං ගිනිසිරියා පසට එකතු වීමෙන් ලැබෙන්නේ නයිට්රජන් පමණක් නොවේ. පොස්පරස්, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම් වැනි අවශේෂ පෝෂ්‍ය කොටස්ද පොළොවට එකතු වේ.
4. ගිනිසිරියා ගෙවත්තේ වැටට සිටුවා ගැනීමට සුදුසු කදිම ශාඛයකි. එය සුළං කාලයට සුළං බාධකයක් ලෙසද ක්‍රියා කරයි.
5. ගිනිසිරියා අතු කලින් කලට කප්පාදු කළ යුතුය. කොළ හා පොතු ඉවත් කර එවා පොහොර හෝ සත්ව ආහාරවලට යොදා ගත් පසු ඉතිරි වන දණ්ඩ ඉන්ධනයක් ලෙස දුරට පාවිච්චි කළ හැක.
6. තාප බලයෙන් විදුලිය නිපදවෙන යන්ත්‍රාගාරයකට මෙම ගිනිසිරියා දැඩු අලෙවි කර ගැනීමට හැකි නම් හොඳ ආදායමක් උපයා ගත හැක. සාමාන්‍යයෙන් ගිනිසිරියා දැඩු ටොන් එකකට රුපියල් 3750 ක් පමණ ලැබේ. (උක් දැඩු ටොන් එකකට ලැබෙන්නේ රුපියල් 3000 කි) හිතා බලන්න ගිනිසිරියාවල තිබෙන වටිනාකම ?



7. ගොවිතැන් කරන විට මෑ, දඹල, පතෝල වැනි වැල් වර්ග යැවීමට ආධාරක කණු අවශ්‍යවේ. ගිනිසිරියා ඒ සඳහාද සුදුසු වේ. තේ වතු වල, තෙත් කලාපයේ ගෙවතු වල ගම්මිරිස් වැල්වලට ධාරක වන්නේ ගිනිසිරියා ගස්ය.

ඉතිං තමන්ගේ වත්තේ වැටට ගිනිසිරියා සිටුවා ගන්නා ගොවියෙකුට, ස්වභාවික ලෙස තම ගොවි බිමේ පස සරසාර කර ගැනීමටත්, දුර්ලභ බනිජ හා පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය පසට එකතු කර ගැනීමටත්, සත්ව ආහාරයක් ලෙස යොදා ආදායම් වැඩි කර ගැනීමටත්, අවසානයේදී ඉවතලන ගිනිසිරියා දඬු විකුණා ආදායමක් උපයා ගැනීමටත් අවස්ථාව සැලසේ.

ඉතිං මෙය සැබවින්ම විස්මිත පැලෑටියක් නොවේද?



# ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ බඩ ඉරිඟු වගා තරඟයෙන් ජයගත් ගොවියා ගේ කථාව

ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ එක්තරා ගොවියෙක් සෑම වසරක් පාසාම එරට විවෘත බඩ ඉරිඟු අස්වනු තරඟයෙන් ජය ගත්තේය. මෙම තරඟයට කෘෂිකම් ක්ෂේත්‍රයේ පර්යේෂකයින් හා ව්‍යාප්තිකාරකයින් ද සහභාගිවූ නමුත් මෙම ගොවියා සෑම වසරකම ඔවුන්ද අහිබවා උසස් අස්වනු ලැබීය. ඔහුගේ වැඩි අස්වනු ලබා ගැනීමේ රහස හෙළි කරන ලෙස ඉල්ලා සිටි නමුත් “එය ඔබලාට අනුගමනය කල නොහැකිය”යි පවසා ගොවියා පිළිතුරු නොදී සිටියේය.

වරක් ඔහුට තරඟයේ තෑග්ග ලෙස ලෝක සචාර්යක යෙදීමට අවස්ථාව සැලසුණි. එම සචාර්යයෙදී ඉන්දියාවට පැමිණි ඔහු ප්‍රීතියෙන් උද්දාම වී ‘මම කරන වැඩේ මේ ඉන්දියාවේ ගොවීන් ද කරනවා, මට හරිම සංතෝශයි’ යනුවෙන් ප්‍රකාශ කලේය.

ආපසු ඇමෙරිකාවට ගිය ඔහුට කෘෂිකම් ක්ෂේත්‍රයේ නිලධාරීන්ගෙන් ප්‍රශ්නා වැලක් එල්ල විය. වැඩි අස්වනු ලබා ගැනීමේ රහස චේන්ද්‍රිය ද්‍රව්‍ය පොහොර ලෙස භාවිතා කිරීම බව ගොවියා හෙළි කලේය. ‘ඕකන් කප්පක්දැයි’, ප්‍රකාශකල නිලධාරීන්, තමුන්ද ඊළඟ වසරේ තරඟයේදී චේන්ද්‍රිය පොහොර බෙහෙවින් භාවිතා කොට තරඟයෙන් ජය ගන්නා බව ප්‍රකාශ කලේය. ගොවියා එවිට ප්‍රකාශ කලේ තමන් වසර 25 ක් තිස්සේ ක්ෂේත්‍රයට චේන්ද්‍රිය පොහොර යෙදූ බවත්, අසල නිවෙස් වල කාබනික කසල සියල්ල වසර 25 ක් තිස්සේ ක්‍රමාණුකූලව තම ක්ෂේත්‍රයට යෙදූ බවත්, අස්වැන්න වශයෙන් බඩ ඉරිඟු ඇට පමණක් නෙලාගෙන දඩවහල්ල, කඳ හා කොළ ක්ෂේත්‍රයේම දිරාපත් වීමට හැරීය බවත්ය. “පණුවෝ මගේ කෙත හාලා දෙනවා, මම පොළව කෝටුවකින් සිදුරු කරලා බඩ ඉරිඟු ඇට සිටුවනවා, උපකරණ භාවිතය අනවශ්‍යයි. ඒ තරමට මගේ පොළව මෘදුයි. චේන්ද්‍රිය වසුන නිසා වල් පැළෑටි පැලවෙන්නේ නැත. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිපදවන ප්‍රතිජීවී රසායන නිසා රෝග හා කෘමි උවදුරු අඩුයි.” යනුවෙන් ගොවියා තවදුරටත් පැවසීය.

තමන්ටත් එසේ 25 ස් වසරක් චේන්ද්‍රිය ද්‍රව්‍ය යොදා ගොවියා පැරදවිය හැකි බවට නිලධාරීන් උදම් ඇහුණ. එවිට ගොවියා ප්‍රකාශ කලේ “ඔබේ ක්ෂේත්‍රය වසර 25 ක් පදම්වන විට මගේ ක්ෂේත්‍රය වසර 50 ක් පදම් වෙලා බව ඔබට අමතක වෙලාද ? එනිසා ඔබලාට මාව කවදාවත් පරාජය කිරීමට ලැබෙන්නේ නැහැ” යනුයි.

උපුටාගැනීම : ගොවිකම් සඟරාව 38 වන කාණ්ඩය 4 කලාපය කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව 1998

෧෧ වතු වගාව බොහෝවිට මිශ්‍ර වගාවකි. ගෙවත්තක් යනු තනි බෝගයක් වචන තැනකට වඩා බෝග රාශියක් වවාගෙන ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ගොවිපලකි.

උනටමත් ඔබ පස, ජලය හා හිරු එළිය ගැන සැලකිලිමත් වී ඇති නිසා මේ වනවිට වගාවට සුදුසු බිමක් පිළියෙල වී තිබේ. උන් පස, ජලය හා හිරු එළිය කළමනාකරණය කර ගනිමින් විවිධ බෝග වර්ග සිටුවා එල ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුය.

ගෙවත්තක සිටුවා ගත යුතු බෝග රටාව තීරණය කළ යුත්තේ ද ඉඩමේ ප්‍රමාණය අනුවයි. ලොකු ඉඩමක් නම් එළවලු, පලා, පලතුරු වලට අමතරව කොස්, පොල්, අඹ හා දැව ශාඛ වර්ග ආදිය ද සිටුවා ගත හැක. ඉඩම කුඩා නම් වගාව එදිනෙදා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා එළවලු, පලා, අල හා පලතුරු ආදී වගාවන්ට සීමා කිරීම සුදුසුය. පැළෑටිවලට අවශ්‍ය හිරු එළිය හා ඉඩ ප්‍රමාණය සැලකිල්ලට ගත යුතු බැවිනි.

# බෝග වර්ග තෝරා ගැනීම



අනෙක් අතට දිනපතා ජල සම්පාදනය කිරීමට ඇති හැකියාව ද වැදගත් කරුණකි. ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් ඇති ලිඳක් ගෙවත්තේ තිබේ නම් ගෙවතු වගාවට එය ලොකු සම්පතකි. නැතහොත් පිටතින් ජලය ගෙන ඒමට සිදුවේ. පොදු ජලනල පද්ධතියක් මගින් බීමට ජලය සපයන නිවාසවල බෝග වගාව සඳහා එම ජලය පාවිච්චි කිරීම විශදුම් අධික දෙයකි. එවැනි අවස්ථාවලදී භාල්, එළවලු ආදී විවිධ දෑ සෝදා මුලුතැන්ගෙයි ඉවත් කරන ජලය වගාවන් සඳහා යොදාගැනීමට පුලුවන. නෂමට ගන්නා ජලය ද කෙසෙල් වැනි වගාවකට ගලා යෑමට සැලැස්විය හැක.

අනෙක් කරුණ පසයි. බීම සකස් කරන ලද පාත්තිවල බෝග සිටුවිය හැක. නැතහොත් පස් සහ කාබනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රණය පුරවන ලද බඳුන්වල ද වගාව කළ හැක. මේ සියල්ල තීරණය වන්නේ ඔබ සතු භූමිය, ලැබෙන හිරු එළිය ප්‍රමාණය හා පසේ ස්වභාවය අනුවයි.

ගෙවත්තක වගා කළ හැකි බෝග රාශියක් පවතී. නිතරම නිවැසියන්ට ප්‍රයෝජනවත් වන අලුත් එළවලු, පලා, පලතුරු, අලවර්ග හා කුළුබඩු බෝග වවා ගැනීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම වඩාත් සුදුසුය. තවද මෙම බෝග මිශ්‍රණයේදී තමන්ට නිතර අවශ්‍ය වන සහ පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාරයට ගැනීමට වඩාත් ප්‍රිය කරන බෝග ආදිය තෝරා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

අපේ අත්දැකීම් අනුව නිතරම අවශ්‍ය වන කුළුබඩු බෝග එනම්, කරපිංචා, රම්පේ, කුරුඳු, ඉගුරු, කහ, සේර, මිංචි, ගම්මිරිස් යනාදියත්, කොච්චි, අමු මිරිස් රතුලුනු ආදී බෝගත් ගෙවත්තේ වගා කරගත හැක.

ගෙවත්තක පහසුවෙන් වවාගත හැකි එළවලු වර්ග ද මහත් රාශියක් පවතී.

මෑ, බෝංචි, බණ්ඩක්කා, වට්ටක්කා, බටු, මාළු මිරිස්, මුරුංගා, තක්කාලි, රාඛු, නෝකෝල්, බීට්, පතෝල, කරවිල, වැටකොළ ආදී එළවලු ඒවායින් කිහිපයකි.

එසේම පලා වර්ග හා කොළ එළවලු ලෙස භාවිතයට ගත හැකි කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, නිවිති, කංකුං, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, ගෙඳ, සාරණ, පෙනෙල, තෙඛු, කිරිහැන්ද, අගුණ කොළ ආදිය බොහෝ ගෙවතු වල පහසුවෙන්ම වගා කර ගැනීමට පුලුවන.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති අල බෝග වර්ග රාශියක්ම ගෙවත්තේ ද වගා කර ගැනීමට පුලුවන. ඒ අනුව මඳදේකදාක්කා, බතල, වැල් අල වර්ග, ගහල අල, කිරි අල. (දේශීය අල) අර්තාපල්, හුලංකිරිය, ඩුන්සරණ. ආර්ටිචොප් සහ ඉන්නල ආදී අල වර්ග ගෙවතු වගාවට සුදුසු වේ.

ඉඩමේ විශාලත්වය අනුව අනෙකුත් බෝග වර්ග වැටීම ගැන සැලකිල්ල යොමු කළ යුතුය. ඒ අනුව කෙසෙල්, පැපොල්, රඹුටන්, අන්නාසි, අඹ, අලිපේර, පේර, අනෝදා, වැල්දොඩම්, නාරං, දොඩම්, දෙහි, දෙලුම් වැනි විවිධ ප්‍රයෝජනවත් පලතුරු වර්ග වවා ගැනීමට කටයුතු කළ හැක.



තරමක් ඉඩ ඇති ඉඩම්වල දිගුකාලීනව මහත් පල ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි වටිනා ශාඛ වර්ග වගා කිරීමට පුලුවන. ඒ අනුව හල්මිල්ල, කොහොඹ, කොස්, දෙල්, පොල්, පුවක්, තේක්ක, මැහොගනි වැනි දැව හා පලතුරු ශාඛ වගා කළ හැක. මේවා අතු පතර ඇතිව වැවෙන බැවින් ඵලවල, පලා ආදියට හිරු එළිය ආවරණය නොවන පරිදි වත්තේ මායිමට කිරිටුව එම ගස් සිටුවා ගැනීම සුදුසුය. විශාල ලෙස වර්ධනය නොවන හා කෙටි කලකින් පල දරන පොල්, කොස්, අඹ, රඹුටන් වැනි ශාක සහ බද්ධ පැලෑටි ගෙවතු සඳහා වඩාත් සුදුසුය.

ගෙවත්තේ ඵලවල, පලා වර්ග හා අල වර්ග වගාවේදී අනුගමනය කළ යුතු කාරණා කීපයක් ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කළ යුතුය.



- (අ) වත්තේ ජලය රැස්වන ස්ථානවල සහ ජලය නොරැඳෙන ස්ථානවල වගා කළ යුතු බෝග කවරේදැයි තීරණය කිරීම.
- (ආ) බීට්, රාඔ, නෝකෝල් වැනි අල සහිත බෝග සඳහා හිතරම උස්වූ පාත්ති සැකසීම.
- (ඇ) වියළි කාලවලදී ජලය සුරක්ෂිත කර ගත යුතු ප්‍රදේශවලදී ගිල්වූ පාත්ති සාදා ගැනීම.
- (ඈ) හිරු එළිය ඇති තැන්වල බෝග සිටුවා ගැනීමේ පහසුව සඳහා සුදුසු පරිදි බඳුන්වල වගා කිරීම.
- (ඉ) හැකිතාක් දුරට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය (වස) භාවිතා නොකිරීම. රෝග හා පළිබෝධ මර්දනයට දේශීය පළිබෝධ නාශක හා ජෛව පාලන ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.

- (ඉ) හැකිතාක් දුරට පසට කොම්පෝස්ට් හා කාබනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.
- (ඊ) දිනපතාම වගාව පරීක්ෂා කිරීම, රෝගී පැල ඉවත් කිරීම, රෝග පැතිරීම පාලනය කිරීම.
- (උ) මිශ්‍ර බෝග වගා කිරීම - එළවලු, පලා අල, පලතුරු, කුළුබඩු වර්ග සියල්ල මිශ්‍ර වගාවක් ලෙස වගාව හඬන්නු කිරීම.
- (ඌ) පසේ ප්‍රභව හා තෙතමනය ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, වල්පැල මර්දනයටත් බෝග පැළෑටි මුලට වියළි ශාඛ පත්‍ර හා කාබනික ද්‍රව්‍ය සහිත වසුනක් යෙදීම.



## ගොවියාගේ මිතුරෝ

ඕනෑම වගා බිමක අපේ ඇසට පෙනෙන නොපෙනන කෝටි සංඛ්‍යාත ජීවින් ප්‍රමාණයක් ජීවත් වේ. මේ අති විශාල ජීවින් සංඛ්‍යාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා ගැනීමට පුළුවන. එනම් අප වචන බෝගවලට හානි කරන ජීවින් හා එම හානිකර ජීවින් විනාශ කරන විලෝපින්, පරපෝෂිතයින් හා රෝග කාරකයන් වශයෙනි.

මේ විලෝපින්, පරපෝෂිතයින් හා රෝග කාරකයන් ගොවියාගේ මිතුරන්ය. මොවුන්ට හිතකර ජීවින් යැයි කියමු. ඔවුන්ගෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යය නම් වගාවට අහිතකර ජීවින් විනාශ කර දැමීමයි. ඒ නිසා මේ හිතකර ජීවින් ජෛව පාලකයින් යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ. වගාවට හානි කරන කෘමීන්, පළිබෝධයින් මෙන්ම එම හානිකර ජීවින් විනාශ කර දමන හිතකර ජීවින් ද එක්ව සිටින ස්වාභාවික පරිසරය තුළ ස්වාභාවිකවම කෘමි පළිබෝධයින් පාලනය වේ. මෙයට අපි ජෛව පාලනය ලෙස නම් කරමු. ජාත්‍යන්තර වී පර්යේෂණායතනය කර ඇති පර්යේෂණ වලට අනුව හිතකර ජීවින්ට පළිබෝධයින්ගෙන් සියයට 99 ක් ම මරා දැමීමට හැකියාව තිබේ. ඉතින් මේ ජීවින් ගොවියාගේ මිතුරන් නොවේද? පළිබෝධ මර්ධනයට සත්‍යයක් වත් වියදම් නොකර තම මිතුරන් ලවා එම හානිකර ජීවින් විනාශ කර දැමීමට ගොවියා බුද්ධිමත් විය යුතුය. හැබැයි විචාරයකින් තොරව කෘමිනාශක යෙදීමෙන් පරිසරය තුළ හිතකර ජීවින් හා හානිකර ජීවින් අතර පවත්නා තුලනය බිඳ වැටීමට පුළුවන. කෘමි නාශක වලින් හිතකර ජීවින් ද මිය යන අතර ඉතුරුවන හානිකර ජීවින්ගේ අධික ප්‍රජනන හැකියාව නිසා ඔවුන්ගේ ගහණය වැඩි වීමට පුළුවන. කෘමිනාශක ගහලත් වගාව බේරා ගන්න බැරි වුණා කියන්නේ මෙවැනි තත්ත්වයකදීය. මේ නිසා වගා බිමට කෘමිනාශක නොයොදා ස්වාභාවික ලෙස පළිබෝධ මර්දනය කරන විලෝපින් ආරක්ෂා කරගත යුතුය.



දැන් ඔබට මනාව පිරිසිදු කළ ගෙවත්තක් තිබේ. වැට  
කඩොලු අහුරා ඇත. තැට කැබ්ලිති ඉවත් කර  
ඇත. භූමිය පිරිසිදුය. කාබනික ද්‍රව්‍ය හා දිරා ගිය ගොම වැනි  
ස්වභාවික පොහොර සුදානම් කරගෙන ඇත. දැන් කළ යුත්තේ  
බෝග වර්ග සිටුවීම සඳහා පාත්ති සකස් කර ගැනීමයි.

පාත්ති ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රම දෙකකට සාදාගත හැක.

- (i) උස්වූ පාත්ති
- (ii) ගිල්වූ පාත්ති

**පාත්ති**

**සකස්**

**කිරීම**

**12**



උස්වූ පාත්ති වඩා සුදුසු වර්ෂාව වැඩි ප්‍රදේශවලටය. උස්වූ පාත්තිවල ජලය රඳා නොපවති, ඉක්මනින් ජලය බැස යයි. ඒ නිසා ජලය රැඳීම නිසා පැළෑටි කුණුවී විනාශ වීමක් සිදු නොවේ. උස්වූ පාත්ති බුරුල් පසින් යුක්ත බැවින් රාබු, නෝකෝල්, බීට්, රතුලුණු, බී ලුණු, අර්තාපල්, බතල වැනි අල සහිත බෝග වගාවට ඉතා සුදුසුය. උස් පාත්තිය වටේට කාණු දමා සකස් කර ගත යුතුය. පාත්තියේ උස අඟල් 8 ක් හෝ 10 ක් පමණ වීම සෑහේ. පාත්තියේ පළල අඟල් 30 ක් පමණ වීම සුදුසුය.

ගිල්වූ පාත්ති වඩා සුදුසු වන්නේ ජල හිඟයක් පවතින විශලී කලාපීය ප්‍රදේශවලටය. විශලී කලාපීය ප්‍රදේශවලට වර්ෂාව ලැබෙන කාලයේදී පොළොව තෙත් බර්ත වන බැවින් ගිල්වූ පාත්ති ජලයෙන් පිරී යෑමට ඉඩ ඇත. එවිට ගිල්වූ පාත්තියේ සිටුවා ඇති පැළෑටි කුණුවී විනාශ වීමට පුළුවන. එබැවින් ගිල්වූ පාත්තිවල ජලය බැස්සවීම සඳහා වත්තේ පහළින් පාත්තිවලට සාමාන්තරව වඩා ගැඹුරු කාණුවක් කැපීම සිදු කරනු ලැබේ. එවිට වැඩි වර්ෂා ජලය පාත්ති අතර කාණු හරහා ගැඹුරු කාණුවලට යෑමට සැලැස්විය හැක. මේ නිසා විශලී කලාපීය ප්‍රදේශවල ගිල්වූ පාත්ති සකස් කරන විට ජල සම්පාදනය ගැන පමණක් නොව ජල කළමනාකරණය, ජලාපවහනය (ජලය බැස්සවීම) ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. ගිල්වූ පාත්තියක පළල ද අඩි 3 ක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත්ය. එය වටේට වැටී (නියරක් මෙන්) දමා පාත්තිය වැටියේ සිට අඟල් 6 ක් 8 ක් පමණ ගැඹුරින් සිටින සේ සකස් කර ගත යුතුය. උස්වූ පාත්තියේ මෙන්ම ගිල්වූ පාත්තියේ ද පස බුරුලට හිබිය යුතුය. ඒ සඳහා දිරාගිය ගොම, කොම්පෝස්ට් හා කාබනික ද්‍රව්‍ය පසට මිශ්‍ර කර හිබිය යුතුය.



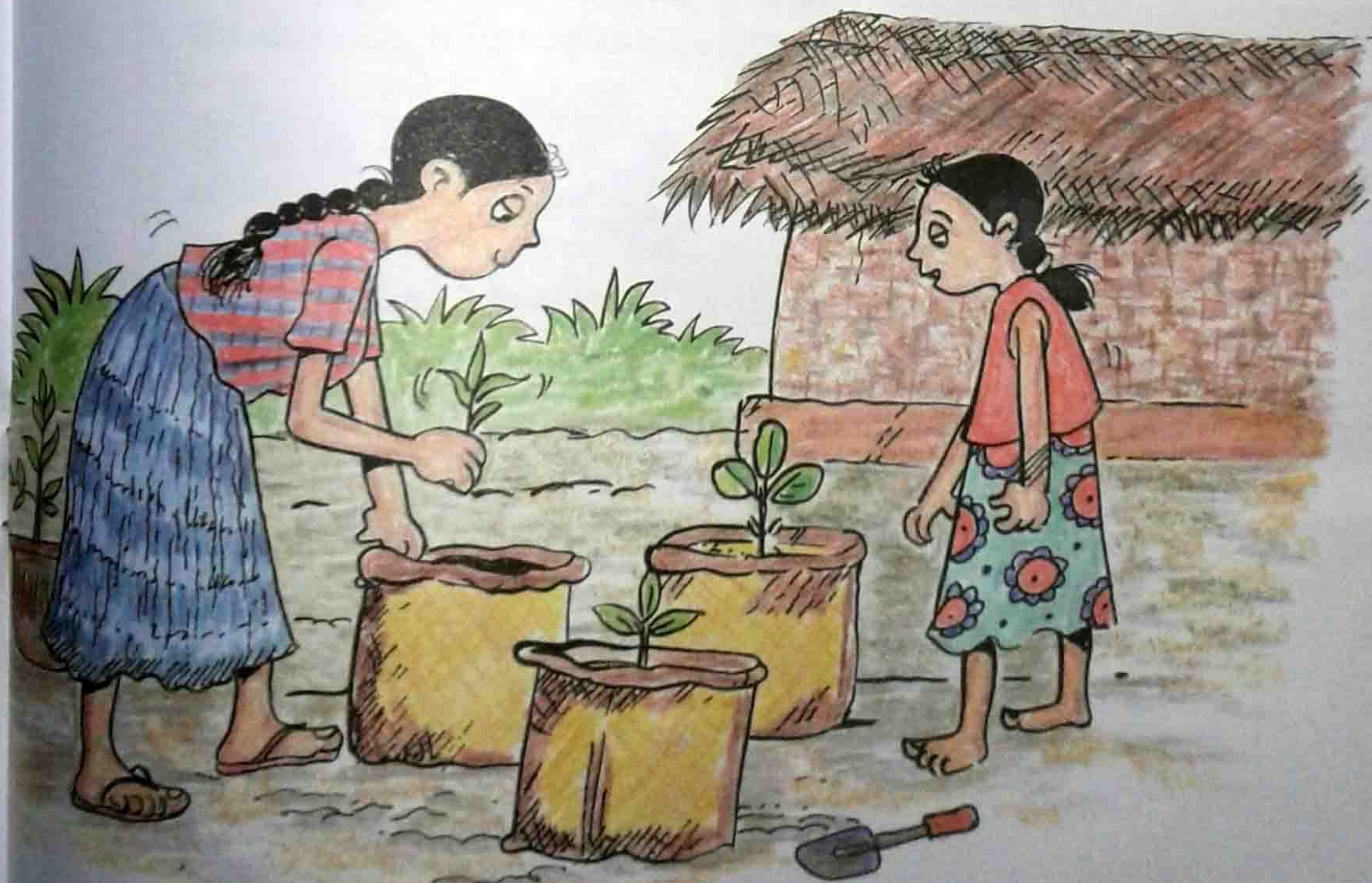
## කෙලින්ම භූමියේ පැල සිටුවීම

බොහෝ ගෙවතු කුඩාය. ඒවායේ ජලය ගලා යෑම ද සතුටුදායකය. ඒවාහි තැන්වල පාත්ති නොදමා මුරුල් කරගත් පස්වලට කාබනික ද්‍රව්‍ය, දිරාගිය ගොම ආදිය මිශ්‍ර කොට කෙලින්ම බෝග සිටුවීමට සකස් කර ගැනීමට ද පුළුවන.

පාත්ති සාදන්නේ නැත්නම් බෝග සිටුවීම සඳහා වලවල් කල් තියා සුදානම් කර ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. සකස් කළ භූමියේ මතුපිට සිට අගල් 6 ක් පමණ ගැඹුරට වලවල් කපා ඒ වලවල් තුළට පොහොර සහිත පස්, දිරාගිය ගොම, කාබනික ද්‍රව්‍ය ආදිය පුරවා පැල සිටුවීමට පෙර ජලය යොදා සුදානම් කරගත යුතුය.

## බඳුන්වල වගා කිරීම

වගාවකට භූමිය සකස් කළ නොහැකි අවස්ථාවලදී හා කුඩා බිම් කැබැල්ලක කරන වගාවකදී බඳුන්වල වගා කිරීම සුදුසුය. ඉවතලන මැටි හෝ ප්ලාස්ටික් භාජන, මල් පෝච්චි, පොලිතින් උර ආදිය ඉහත සඳහන් පරිදි කාබනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රිත පස්වලින් පුරවා සකස් කරගන්නා බඳුන් පැළෑටි සිටුවනු ලැබේ. මල් වගාව මෙහි.



## ගැඩවිල් පණුවා ගොවියාගේ මිතුරෙකි

පැළෑටි ජීවිතයට හිතකර හියුමස් පස නිපදවීමට සමත් ගැඩවිල් පණුවා ගොවියාගේ මිතුරෙකි. පැළෑටියක මූල මණ්ඩලය විසිරී පවතින මතුපිට පසේ හා අඟල් කීපයක් ගැඹුරට ඇති කාබනික ද්‍රව්‍ය බහුල පස් තට්ටුව තුළ ගැඩවිල් පණුවා ජීවත් වේ. උග්‍ර පස සිදුරු කරයි. එබැවින් පස තුලට වාතය ගෙන යෑමට උපකාර වෙයි. දිරා යන කාබනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගනී, උග්‍ර අපද්‍රව්‍ය ලෙස පිට කරන ගැඩවිල් පස් පැළෑටියට අගනා පොහොරකි. අක්කරයක ජීවත් වන ගැඩවිල් පණුවන්ට වර්ෂයකට හියුමස් සහිත පස් මෙට්‍රික් ටොන් 15 කට වඩා නිපදවිය හැකි යැයි ගණන්බලා තිබේ.

එබැවින් දිරා යන සුළු කාබනික ද්‍රව්‍ය විනාශ කරන්න එපා. (කාබනික ද්‍රව්‍ය මහා මාර්ගයට විසි කරන්න එපා.) ඒවා ක්‍රමානුකූලව දිරා යෑමට සලස්වා වගා බිමේ පසට එකතු කරන්න. එමගින් ගැඩවිල් පණුවන්ට ආහාර ලැබේ. පණුවන් හියුමස් සහිත සරු පස් නිපදවයි. හියුමස් සහිත පසේ වගා කරන ඕනෑම පැළෑටියක් සරුවට වැවේ. ගෙවත්තේ පස සරු කරන ගැඩවිල් පණුවා අපගේ මිතුරෙකි.

**බො**හෝ බීජ වර්ග දැන් වෙළෙඳපොළේ කුඩා පැකට් වශයෙන් අලෙවි කිරීමට තිබේ. ඊට අමතරව තම හිතවතුන් හා ඥාතීන් සමඟ බීජ හුවමාරු කර ගැනීමට ද ඔබට පුළුවන. ඇතැම් බීජ වර්ග තමන් විසින්ම සකසාගෙන ඊළඟ වාරයේ වගාව සඳහා සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමට ද පුළුවන. බටු, මිරිස්, තක්කාලි, හෝකෝල්, බීට් වැනි ඵලවලුවල බීජ ඉතා කුඩාය. ඵවැනි බීජ කල් ඇතිව කුඩා තවානක දමා පැල කරගෙන පැල තරමක් ලොකු වූ පසු පාත්තිවල හෝ වලවල්වල සිටුවිය යුතුය.

# බීජ හා පැල සකස් කර ගැනීම

ගෙවත්තකට අවශ්‍ය පැල ගණන බොහෝවිට එක වර්ගයකින් පැල සියයකට අඩු බැවින් බීජ පැල කර ගැනීම සඳහා ඉවතලන අයිස්ක්‍රීම්/යෝගට් කෝප්ප, පොල්කටු, මැටි බඳුන්, පොලිතින් උර ආදිය යොදාගත හැක. ඒවායේ පැල කරගත් ඵලවල පැලය තරමක් ලොකු වූ පසු මුල් නොකැඩෙන සේ පස් කුට්ටිය පිටින්ම ඉවතට ගෙන සිටුවන බිමේ කුඩා වලක් හාරා තැන්පත් කළ යුතුය. ඵවිට පැලයේ වර්ධනයට කිසිදු බාධාවක් නොවී සිටවූ දිනයේ සිටම වර්ධනය වීමට පටන් ගනී.



## කොහොඹ මිශ්‍රණය I

### උවමනා ද්‍රව්‍ය

කොහොඹ කොළ	කිලෝ ග්‍රෑම්	1
ගෙව මුත්‍ර	ලීටර්	1
ගොම	කි.ග්‍රෑ.	1
චතුර	ලීටර්	20

කොහොඹ කොළ කොටා, අඹරා ගලියක් මෙන් සාදාගන්න. (හොඳින් අඹරී තිබිය යුතුය.) චතුර ලීටර් 20 ට අඹරාගත් කොහොඹ කොළ මිශ්‍ර කළ යුතුය. ඉන් පසු මිශ්‍රණයට ගෙව මුත්‍ර එකතු කර විනාඩි 5 ක් පමණ මිශ්‍රණය කලතා මිශ්‍ර කරන්න. එසේ සකස් කළ මිශ්‍රණයට අමු ගොම ටිකෙන් ටික එකතු කරමින් විනාඩි 10 ක් පමණ කලතා මිශ්‍ර කරන්න.

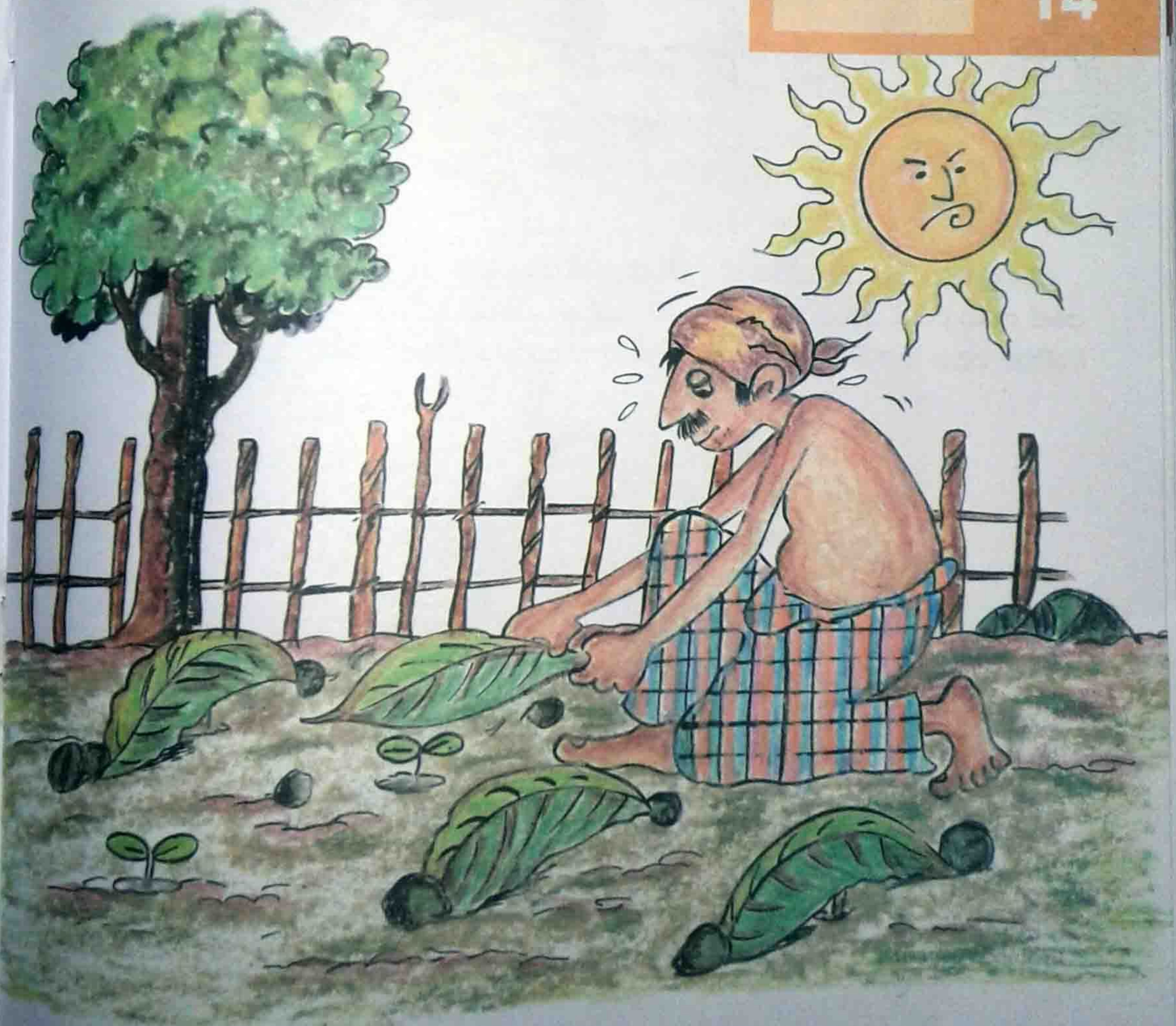
හොඳින් මිශ්‍ර කළ කොහොඹ මිශ්‍රණය පැසීම පිණිස වසා තැබිය යුතුය. දිනකට දෙවරක් පත්තක් ගෙන හැඳිගාමින් කලවම් කළ යුතුය. පැය 24 කට පසු කෘමින් පලවා හැරීම සඳහා යොදා ගත හැක.

අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවකදී මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් ගෙන රෙදි කැබැල්ලකින් හොඳින් පෙරා දියර ඉසින යන්ත්‍රයකින් බෝගවලට ඉසීමට පුලුවන. මිශ්‍රණය දින 5 ක් පමණ තබාගත හැක. කොලවල යුෂ උරා බොන කෘමින් පලවා හැරීමට ඉතා සුදුසුයි. කොළ කොඩවීමේ රෝගය සඳහා ශාඛ පත්‍ර හොඳින් තෙමෙන සේ සවස 5 ට පමණ ස්ප්‍රේ කළ යුතුය. දින 2 ක් පිට පිටම ස්ප්‍රේ කරන්න. (පාවිච්චි කළ ගොවි මහතෙකුගේ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙනි).

ආර්තම ඵලවල බීජ හෝ පැල කෙලින්ම පාත්තියේ හෝ සකස් කරගත් වලවල්වල සිටුවිය හැක. මෑ, දඹල, පිපිකද්දා, වැටකොල, පතෝල, වට්ටක්කා වැනි බීජ ඵලෙස කෙලින්ම වගා බිමෙහි සිටුවා ජල සම්පාදනය කළ යුතුය. බීජ පැලවී පත්‍ර දෙකක් පමණ වන විට පැලයේ මුලට බුරුල් පස් තිට්ටු කළ යුතුය. එවිට පැලය ආද වැටීමෙන් වැලකී ශක්තිමත්ව වර්ධනය වේ. පැල කුඩා කාලයේදී දැඩි හිරු රශ්මියෙන් ආවරණය කර තිබීම සුදුසුය. පැලය වර්ධනය වූ පසු හිරු රශ්මියට විවෘත කළ හැක.

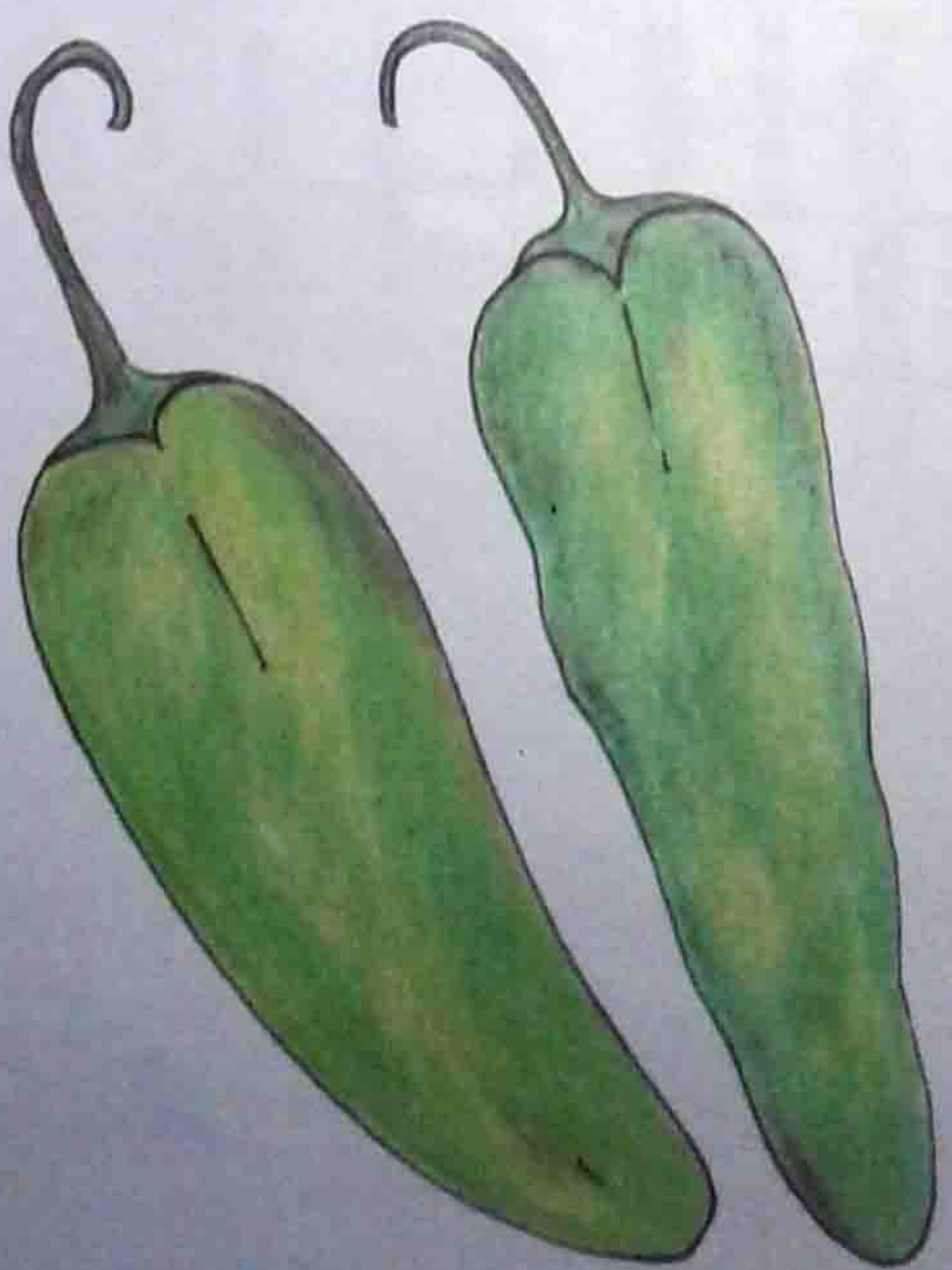
# පැල සිටුවීම

14





එළවලු පැල වලට ජලය යෙදිය යුත්තේ උදය කාලයේය. තද හිරු රශ්මිය නිසා සවස් වන විට පසේ ජලය වියළී ගොස් පැළෑටි මැලවී ඇත්නම් හවසට ද ජලය යෙදීම සුදුසුය. කෙසේ වුවද වැඩිපුර ජලය සැපයීම සුදුසු නැත. එයින් පසේ සාරවත් බව අඩු වීමට පුලුවන.





## ව්‍යංජන සඳහා වන අපේ කැලෑ එළවලු

තෝර කොළ	මුල්ල කොළ
එළබටු	නාපිරිත්ත කොළ
මල බටු	තැල්කොළ
හින් කෙන්ද	උඩත්තා කොළ
කරවිල	පිට සුදු කොළ
ගෝන අල	නෙළුම් අල
තෙලටිය	විල කටු ගෙඩි
වඩිග	තරන කොළ
පොල්පලා	මාන්සවේරිය
තණපලා	ගැදලි කොළ
දිය බෙරලිය	කලු කම්බේරිය
ගිරිතිල්ල	බුන්සරණ කොළ
අඟුණ කොළ	අලකොළ දලු
හිරැස්ස දලු	කිඩාරන් දලු
ඕලු පිති	කටුවල අල
හිරතල අල	කෙකටිය මල්
සේරල අල	වැල් පෙනෙල කොළ
මුකුණු වැන්න	ගෝනාල්ල කොළ
මහකොළ	එරමුදු කොළ
ගිරාපලා	ලී කොළ
ලොව් දළු හා මල්	තුඹ කොළ
මයිල මල්	නෙලුම් බටු
කුර	කටු තම්පලා
තිබ්බටු	කර කොළ
ගොන් කැකිරි කොළ	

එදා අපේ හෙලයා සමුදුරු පරයා මහ වැව් බැන්නේදේ මෙවැනි ආහාර වලින් පෝෂණය වූ කායික හා මානසික ශක්තියෙන් බව අමුතුවෙන් කිව යුතුද?

එදා වැව් බැදී රාජ්‍යේ

පිටුව 387

## බන් වෙනුවට අල !

මේ දිවයිනේ අල, පලා හා පුෂ්ප විශේෂ විවිධය. විශාලය. සමහරක් ආහාර පිණිසද තව සමහරක් ඖෂධ පිණිස ද මල් පුජාව පිණිස ද ගනු ලබයි.

අල අතුරෙන් ඇතැම් වර්ග වැල් මෙන් රෝපණය කරනු ලැබේ. වැල් ඉබේට වැවෙන අල වර්ගද ගෙවතු වල වවන අල වර්ගද වේ.

මෙරට වැසියෝ සහල් අරපරෙස්සම පිණිස අතිරේක ආහාරයක් වශයෙන් අල තම්බා ඔුදිති. ගොවියන්ට අල සුලබ බැවින් මිලදී ගත යුතු නැත.

මේ වැල් අල ඉදින් මුල් වර්ෂයේ නොහාර දෙවර්ෂයක් පොලොවේ තිබෙන්නට හැරියොත් මිනිස් සිරුරක් තරම් විශාල ලෙස වැඩෙයි.

රොබට් නොක්ස්:  
Historical Relation of  
The Island of Ceylon 1681 London  
ඩේවිඩ් කරුණාරත්න ශූරීන් විසින් පරිවර්තන  
“එළා හෙල දිව”  
පිටුව 89

පැරණියේ මුල පස ආචරණය වන පරිදි වසුනක් යෙදීමෙන් පොළොවේ තෙතමනය ආරක්ෂා වේ. වසුන සඳහා පිදුරු, ගැලවූ වල් පැළෑටි, වියලි ශාක පත්‍ර, ඉවතලන පලා කැබලි, කෙසෙල් ලෙලි ආදී දිරා යන කාබනික ද්‍රව්‍ය සුදුසුය. එළවලු පැලයේ නොගැවෙන සේ පැලය අවට පස වැසී යන ආකාරයට මේ වසුන යෙදිය යුතුය. වසුන දිරාපත් වන විට ඒ මත නැවත නැවත කාබනික ද්‍රව්‍ය තැන්පත් කළ යුතුය. මෙය බෝග වගාවේදී බෝගයට ඉතා සුදුසු පසක් නිර්මාණය වීමට උපකාර වන්නකි. දිරායන වසුන පැළෑටියට පොහොරක් බවට පත්වේ. පසේ ඔරුල් ගතියට හා පස් ඔරුල් කරන කුඩා ශිෂ්ණයන් වර්ධනයට ද වසුන ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය.

# වසුන



# ගෙවතු වවමු

පවස නිවසි වැල් දොඩමින්  
දඹලවැලකි කරලින් බර  
නිවසට අවැසි පලබර තුරු  
වැට රැකදෙන්නේ ගෙවිලිය සතු

වම්බටු පතොල් මෑ කරවිල ගෙඩි  
වැටකොළ තක්කාලි දිවගට රස  
තම නිමි සමග කිරි කැටි සිත සැන  
සුරවීමනක් ලෙසට ගොවි ගෙය

කංකුං නිවිති සාරණ ගොටු කොළ  
සරුවට වැවී ඇත ලිඳ වට බැඳ  
කනකොට පොඩි පුතා මේවා මහ  
උගතුන් පඩිවරුන් වන්නේ වෙන

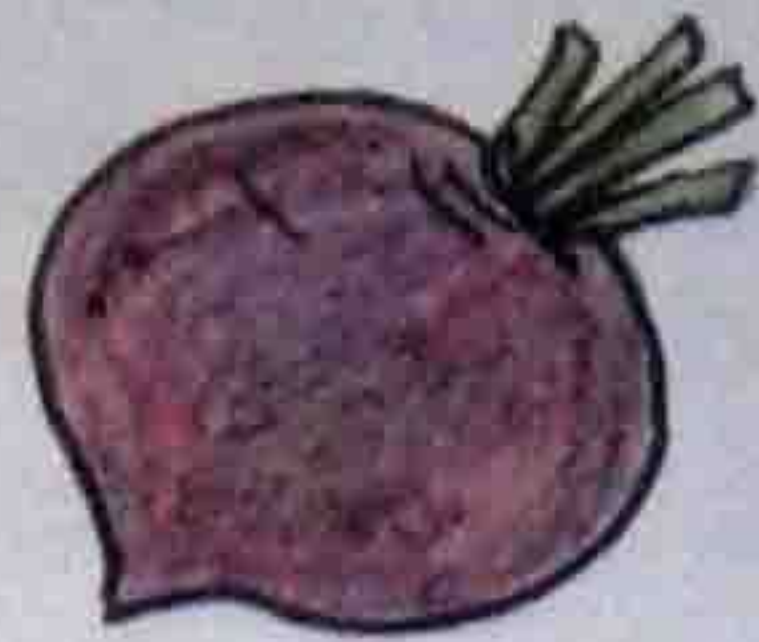
සෙවනෙහි වැඩුන කිරි අල ගස් ටික  
තරඟට ඉහළ නැගුමට අල වැල  
කොහිල විලේ දිය පිරිලා දල  
බිඟුකැල සමග මඳනල වත්තම

නිසරු පොළව ඇති තැන ඔවුනගෙ  
කිකිලියෝ රැලට තනියට රත්ති  
පොහොර ගොඩේ සරුවව වැඩි කළ  
ඔවුන් බවයි පෙරසිට ඇය දැන

නිසිතැන් බලා ගොවිතැන් කටයුතු  
පලතුරු පලා අල බතලින් අඩු  
දක් කම් කටොලු ඇතින් ඇතට  
සිරිකත වඩිනු ඇත නිවසට උදේ

හෙල දිවයිනේ මිණිකැට සැඟවුන  
ගෙවිලියකගේ දිවිමග විය ඔප  
ඔබ අප පීවිනේ වන් සිරිලක්  
පලබර තුරු හිසින් නිති සැරසුව

උපුටා ගැනීම : මේ ලස්සන කවි පන්තිය 1998 දී කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව විසින් පළ කළ ගොවිකම් සඟරාවේ 38 වැනි කාණ්ඩයේ 4 වන කලාපයට එවකට ලබුදුව අක්මිමන සහකාර කෘෂි කර්ම අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයේ විෂය භාර නිලධාරී වූ එච්.එම්.බී. කුලරත්න මහතා විසින් රචනා කරන ලද්දකි.



කසාවන්  
මනාවන්  
ලතාවන්  
වගාවන්

ගෝවා  
කීවා  
සුවා  
දිස්වුවා

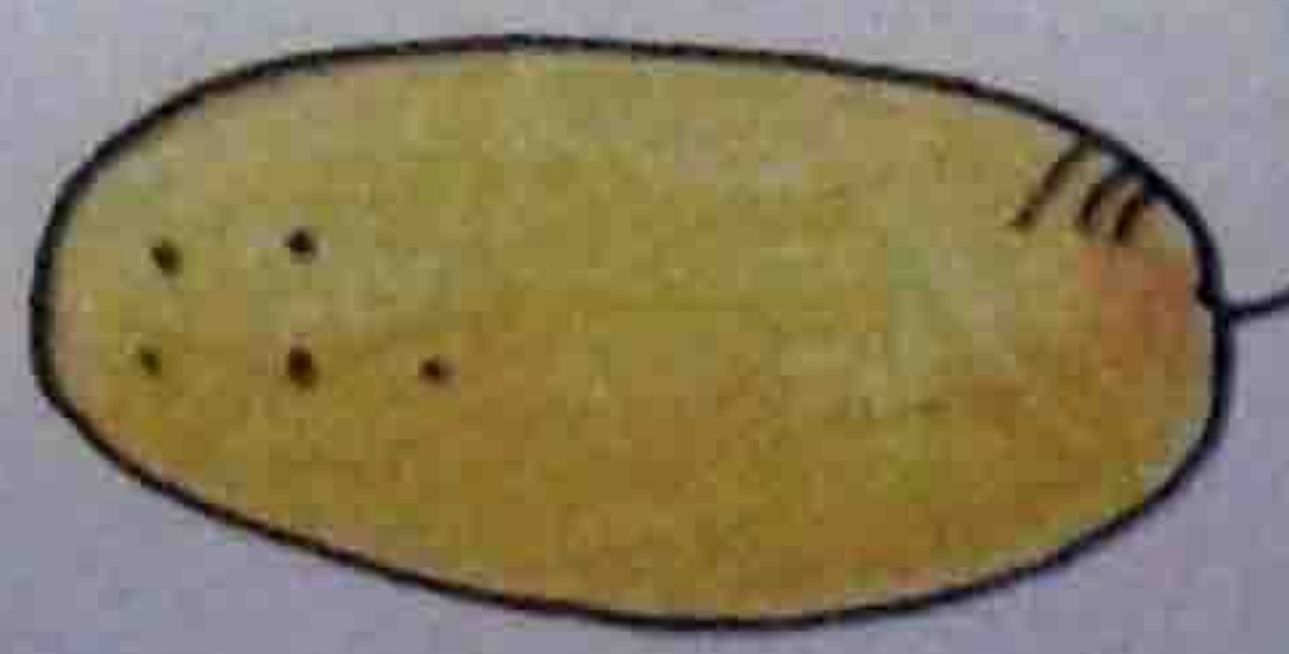
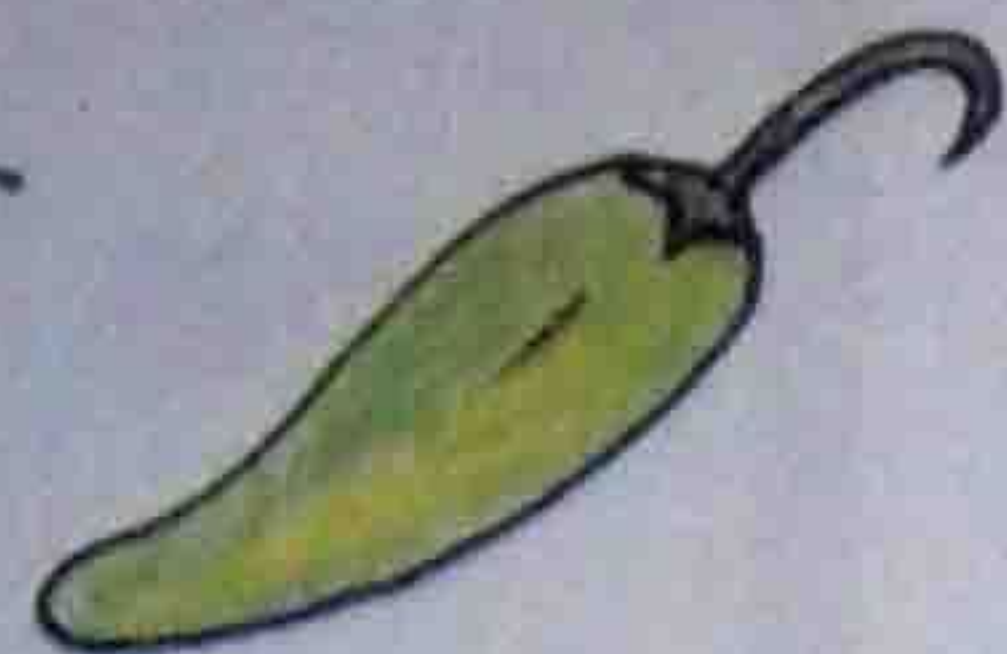
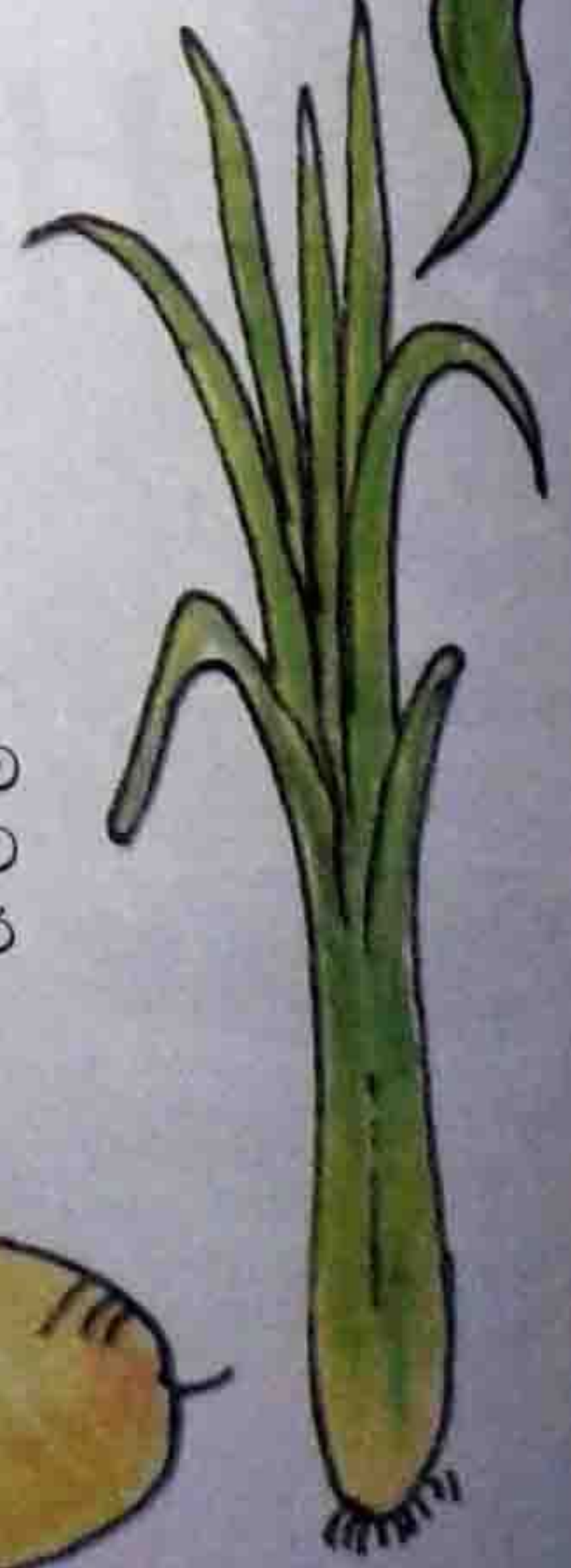
පඳුරු  
පහුරු  
අහුරු  
කවුරු

සාරයි  
සුරයි  
මෝරයි  
පිරයි

වත්තේ  
ඇත්තේ  
යුත්තේ  
ඇත්තේ

නිමවා  
නැතුවා  
පළවා  
හවා

පොළව  
දැමුව  
පොළව  
මැනව



෧෧ වත්තේ එළවලු වගාවේදී පැළෑටියේ වර්ධනය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය.

පැළෑටියක වර්ධනය සඳහා හිතකර තත්ත්වයක් තිබිය යුතුය.

- පස සාරවත් විය යුතුය.
- හොඳින් ජලය සම්පාදනය කළ යුතුය
- මනාව හිරු එළිය ලැබිය යුතුය
- රෝග හා පළිබෝධ පාලනය කළයුතුය

# පැළෑටි වර්ධනය

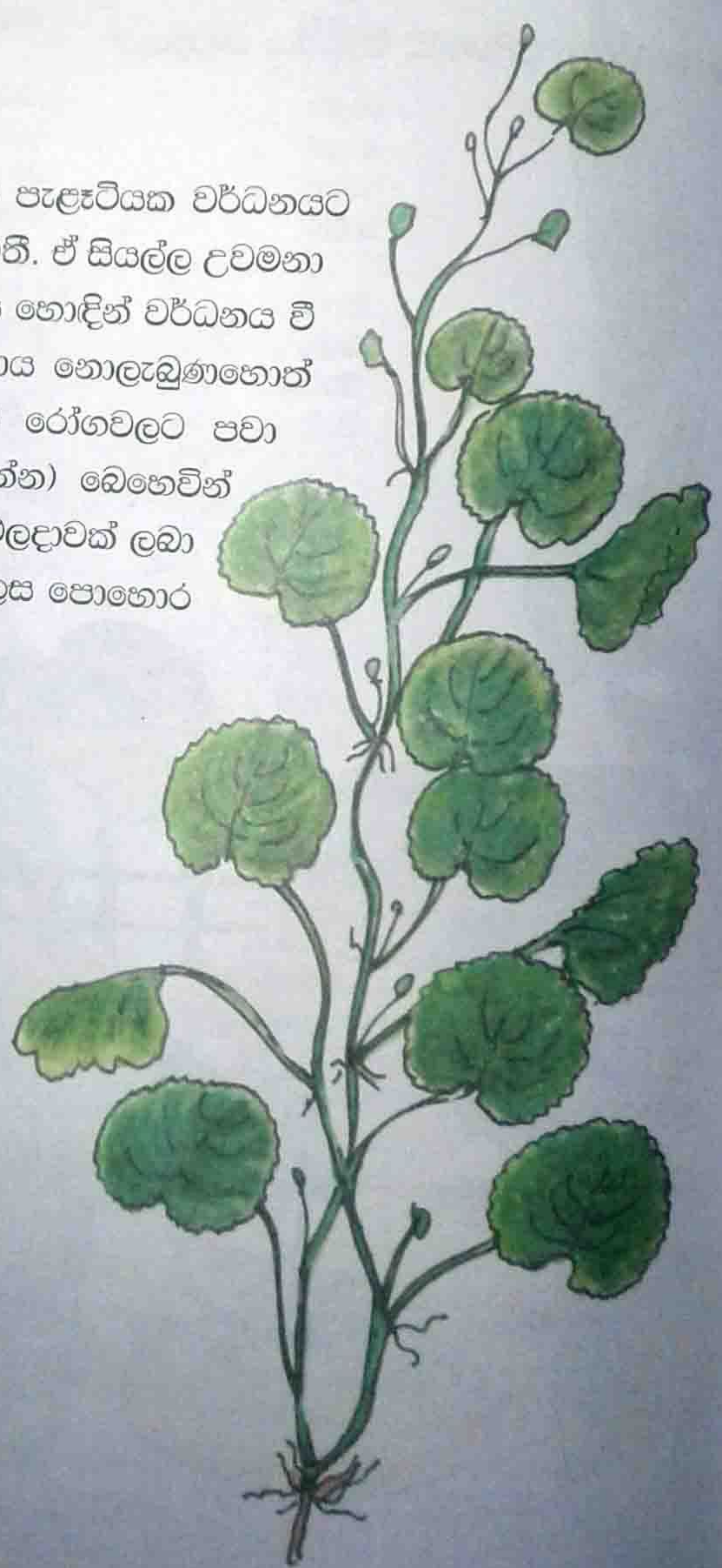


# පස සරු කිරීම

එළවලු වගාවේදී පස සරු කිරීම සඳහා පොහොර යෙදීම කළ හැක. පොහොර යෙදීමෙන් අප කරන්නේ බෝගයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් පසට මිශ්‍ර කිරීමයි. පැළෑටියේ කෙඳි වැනි කුඩා මුල්වලින් එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පැළෑටියට උරාගනී. පස බුරුල්ව හා තෙතමනය සහිතව තිබෙන විට කුඩා මුල්වලට පසේ තිබෙන එම පෝෂක කොටස් උරා ගැනීම පහසු වේ. පැළෑටියේ වර්ධනයට ප්‍රධාන වශයෙන් උපකාරී වන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය තුනකි.

- නයිට්‍රජන්
- පොස්පරස්
- පොටෑසියම්

මෙම ප්‍රධාන පෝෂක ද්‍රව්‍යවලට අමතරව පැළෑටියක වර්ධනයට උපකාර වන අංශු මාත්‍ර මූල ද්‍රව්‍ය 10 ක් ද පවතී. ඒ සියල්ල උවමනා ප්‍රමාණයට පැළෑටියකට ලැබෙන්නේ නම් එය හොඳින් වර්ධනය වී ඉහළ ඵලදාවක් ලබා දෙයි. අවශ්‍ය පෝෂණය නොලැබුණහොත් පැළෑටියේ වර්ධනය බාල වේ. සමහරවිට රෝගවලට පවා ගොදුරු වේ. අවසානයේදී ඵලදාව (අස්වැන්න) බෙහෙවින් අඩුවේ. එබැවින් ගෙවත්තෙන් ඉහළ ඵලදාව ඵලදාවක් ලබා ගැනීම සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම පසට නිසි ලෙස පොහොර යෙදිය යුතුය.



## රොබට් නොක්ස් දුටු අපේ බන්පත

ව්‍යාංජන පිණිස ගන්නා පළා වර්ග මෙහි බොහෝ වෙති. ඇතැම් පළා වර්ග මෝරා යෂමට හය මාසයක් පමණ කල් ගත වන්නේය. ඇතැම් පළා පැල උසට වැවේ තම්පලා මෙහි. බත හා බුදින ව්‍යාංජන ලෙස පිළියෙල කරනු ලබන ඵල වර්ගද බොහෝය. වැටකොලු, කැකිරි, කරවිල හා මුරුංගා ඉන් කීපයකි. මේ වර්ගවලට සමාන කළ හැකි වර්ග අපේ රටේ (එංගලන්තයේ) නැත්තේය. යුරෝපා කරයේ ඇති කැරට්, රාබු, දුරු අබ ආදී වර්ගද මේ ලංකාද්වීපයේ තිබේ. මෙහි අන්තිමට කී දෙවර්ගය හැර සෙසු වර්ග විදේශයෙන් මෙරටට බෝවූ ඒවා බව කිව හැක. මේ රටෙහි ඉන්දියාවේ ඇති බෝගද, එංගලන්තයේ බෝංචි වලට සමාන වූ මෑ විශේෂයක් ද තියඹරා ලබු සහ පුහුල් කීප වර්ගයක්ද බහුල ලෙස තිබේ.

(එදා හෙළදිව පිටු අංක 90)



1655 දී තම පියා සමග නාවික ගමනක් ආරම්භ කළ රොබට් නොක්ස් ඉන්දියාවට පැමිණ වෙළෙඳ බඩු පුරවා ගෙන ආපසු එංගලන්තයට යන ගමනේදී කුණාටුවකට හසුවී නැව ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළට ගොඩ ගසන ලදී. සිරකරුවකු ලෙස අවුරුදු 19 ක් ශ්‍රී ලංකාවේ සිටි නොක්ස් පසුව පලාගොස් එංගලන්තයට ගියේය. එහිදී ඔහු ශ්‍රී ලංකාව ගැන

ලියූ පොත ඩේවිඩ් කරුණාරත්න ශූරීන් එදා හෙළදිව නමින් සිංහලයට පරිවර්තනය කර තිබේ.

## කෘමි උවදුර පාලනය කර ගන්නේ කොහොමද?

කෘමි ප්‍රශ්න - විසඳා ගන්නේ සියලුම කෘමින් ගොවිපල තුළම රඳවා ගැනීමෙනි.

හෝග වලට හානි කරන කෘමින් ඇත්තේ 9 දෙනෙකි. ඒ නම දෙනා පලිබෝධකයෝ වෙති. ඒ නම දෙනා ආහාරයට ගෙන යැපෙන කෘමින් 27 දෙනෙක් සිටී. මොවුන් විලෝපිතයන් ලෙස හැඳින්වේ.

මේ 36 දෙනාම ගොවිපල තුළ රඳවා ගැනීමට හැකිවුවහොත් හෝගවලට හානි කරන කිසිදු සත්වයෙකුට බෝ වී පැවතීමට ඉඩක් නැත.

මෙවැනි ගොවිපලකට කෘමි නාශක ඉසීම අනවශ්‍යය.

හානි කර සතුන් 9 දෙනාගේ සුවඳට නැත්නම් ඉවට අනෙක් 27 දෙනා ඉබේම පැමිණෙති. ඔවුන් අතර තරඟයේදී විනාශ වන්නේ වගාවට හානි කරන සතුන් 9 දෙනා පමණි.

පරිසරවේදී තිලක් කන්දේගම



පැරණි අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලබාදීම සඳහා අපට කාබනික පොහොර සහ රසායනික පොහොර යන දෙවර්ගයම පාවිච්චි කළ හැක.

# පොහොර

කාබනික පොහොර යනු ගස්වල කොළ, අතු රිකිලි, සත්ව මළ මුත්‍රා, වියළි කොළ රොඩු ආදිය දිරාපත් වීමෙන් සෑදෙන ස්වාභාවික පොහොරකි. ගොම, එළි හා කුකුළු බෙට්, මුළුතැන්ගෙයි ඉවතලන අළු හා එළවලු/පලා කැබලි, අතු රිකිලි කප්පාදු කර ලබාගන්නා ශාක පත්‍ර, වියළි කොළ රොඩු ආදිය පසට යට කර දිරාපත් වීමට සැලැස්වීමෙන් ද කලකදී ඉතා සාරවත් කාබනික පොහොර පසට මිශ්‍ර වේ. කාබනික පොහොර සාදා ගැනීමට මුදල් වැය නොවේ. කාබනික පොහොර සකස් කර ගැනීමට යොදාගත හැකි දිරාපත් වන දෑ තමන් ජීවත්වන පරිසරයෙන්ම සපයා ගැනීමට පුළුවන. ග්ලිරිසිඩියා, කැප්පෙටියා, පිල, චල් සුරියකාන්ත වැනි ශාක වර්ගවල අමු කොළ, ගොම, ගව මුත්‍රා, වෙනත් වියළි ශාක පත්‍ර, දැව අලු, මුළුතැන්ගෙයින් ඉවත් කරන දෑ ආදිය සමග මිශ්‍ර කර ගොඩ ගසා තැබීමෙන් කෙටි කලකදී දිරාපත්වූ කොම්පෝස්ට් පොහොර මිශ්‍රණයක් සකස් කරගත හැක. මෙහිදී සිදුවන්නේ අපේ අපසට නොපෙනෙන තරමේ කුඩා ජීවීන් විසින් එම කාබනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගෙන ජීර්ණය කිරීමකි.



බන්ධාරනායක අනුස්මරණ පුස්තකයේ මා සංස්කාරික ඡායාරූපය.

මුළුතැන් ගෙයින් බැහැර කරන කාබනික අපද්‍රව්‍ය හා වත්තේ එකතුවන කොළ රොඩු ආදිය දිරාපත් වීමට හැරීමෙන් තම ගෙවත්තේ පස සරු වන බව නොදන්නා අය ද සිටී. ඔවුහු එම වටිනා කාබනික ද්‍රව්‍ය මහා මාර්ගවලට විසි කරති. නමුත් ගොවියාට කාබනික අපද්‍රව්‍ය යනු සම්පතකි. පස සරු වීමට මෙන්ම පස මූරුල් වීමට ද කාබනික පොහොර උපකාර වේ. සරු මූරුල් පසක එළවලු බෝග නිරෝගීව වැඩේ. ඉහළ අස්වැන්නක් ද ලබා ගත හැකිය.

රසායනික පොහොර වල නයිට්‍රජන්, පොස්පරස් සහ පොටෑසියම් යන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. නමුත් රසායනික පොහොර සඳහා සැලකිය යුතු වියදමක් දැරීමට සිදුවේ. එබැවින් ගෙවතු වගාවකදී රසායනික පොහොර අඩුවෙනුත්, කාබනික පොහොර වැඩි වශයෙනුත් යෙදීම වඩා සුදුසුය. රසායනික පොහොර නොමැතිව තනිකරම කාබනික පොහොර පමණක් යොදා වගාකරන එළවලු, පලතුරු ආදිය වඩා රසවත්ය. රසායනික පොහොරවලින් බෝගයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය කෘතීම ලෙස ලබා දෙනවා පමණි. රසායනික පොහොර නිසා පස සරු වන්නේ නැත. පසේ මූරුල් ගතිය හෝ වා සිදුරු ආදිය ඇති කරන්නේ ද නැත.



ඒ නිසා ගෙවතු වගාවේදී රසායනික පොහොර යොදන්නේ නම් ඊට පෙර කාබනික පොහොර යොදා පස සරු කරගෙන සිටිය යුතුය.

පැල සිටුවන්නට පෙර රසායනික පොහොර කාබනික පොහොර සමග මිශ්‍ර කර පසට යෙදිය හැක. නයිට්‍රජන්, පොස්පරස් හා පොටෑසියම් අඩංගු එළවලු පොහොර මිශ්‍රණයක් වෙළෙඳපොලෙන් මිලට ගැනීමට පුළුවන.

## **පසට පිටතින් කෘතීම ලෙස නයිට්‍රජන් පොහොර එකතු කිරීම භයානක ප්‍රතිඵල ඇති කරයි**

ඉහල එලදාවක් දෙන බීජ නිෂ්පාදනය කරල තියෙන්නේ රසායනික පොහොර වලට ප්‍රතිචාර දක්වන විදිහටයි. ඒ කියන්නේ එලදාව ගන්න නම් රසායනික පොහොර දාන්නම ඕනෑ. මේ රසායනික පොහොර වල අඩංගු වන්නේ පැලැටියට අවශ්‍ය ප්‍රධාන මූල ද්‍රව්‍ය 13 න් 3 ක් විතරයි ! අංශුමාත්‍ර මූල ද්‍රව්‍ය ඒවායේ නැහැ.

සාමාන්‍යයෙන් රසායනික පොහොරවල තියෙන ජීවාන්තක (නයිට්‍රජන්) කෙටි කාලයකදී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා පැලැටිය විසින් උරා ගන්නවා. ඒ නිසා පැලැටියේ ජලය හා මාංශල ගතිය වැඩිවෙනවා. මෙය පැලැටියේ සෞඛ්‍යයට අහිතකරයි. එය කෘමීන්ට හා ලෙඩ රෝගවලට අත වනන තත්ත්වයක්. ඒ පැලැටිය පණුවන්ගේ සහ කෘමීන්ගේ ගොදුරක් බවට පත් වෙනවා.

එතැනදී කෘමිනාශක භාවිතා කරන්න වෙනවා. කෘමිනාශක කියන්නේ ඉතාම උග්‍ර විෂ වර්ග. එක් කෘමියෙක් හෝ පණුවෙක් මැරීම සඳහා කෘමි නාශක යෙදවීමට පරිසරයේ සිටින කෝටි සංඛ්‍යාත ජීවීන් සංඛ්‍යාවක් විනාශ වෙනවා. ගොවියාට උපකාර කරන සතුන්ත් මැරෙනවා.

පසට නයිට්‍රජන් එකතු කිරීමෙන් පටන්ගත් මේ ක්‍රියාවලිය බොහොම දිගට යනවා. කෘමිනාශක යොදන ගොවියා බෙල හීන වෙනවා නානාවිධ රෝග, ස්නායු ආබාධ, පිළිකා, ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වෙනවා.....

ඉතින් යුරියා දැමීමට පෙර මේ ගැනත් හිතන්න....

පී.කේ. උපවංශ  
පාරිසරික ගොවිතැන පිටුව 12

## ගොවියාගේ ස්වභාවික මිතුරන්

**විලෝපිණ්** : පියවි ඇසට පෙනන විවිධ කෘමීන්, පළඟැටියන්, කුරුමිණියන්, තණකොළ පෙත්තන්, මකුළුවන්, හා එවැනි වෙනත් සතුන් හානිකර ජීවීන් හා උන්ගේ බිත්තර ආහාරයට ගනිමින් විනාශ කර දමයි.

**පරපෝෂිතයින්** : හානිකර කෘමීන් හා ඔවුන්ගේ බිත්තර මත යැපෙන පරපෝෂිතයින් හානිකර කෘමීන්ගේ ගහණය අඩු කිරීමට සමත් වේ.

**රෝග කාරක** : කෘමි පළිබෝධයන්ට අසාදනය වී නැත්නම් වැළැඳීමෙන් උන්ව මරා දමන ක්ෂුද්‍ර ජීවි විශේෂයක් වන බැක්ටීරියා දිලීර හා වෛරස් මේ ගණයට අයත් වේ.

කෘමි නාශක භාවිතා නොකර මේ තුන් ගොල්ලම ආරක්ෂා කර ගත හැකි නම් ගොවිපලේ කෘමි හානි, පළිබෝධ හානි මර්දනය කර ගැනීමට මුදල් වියදම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් පැන නොනගී. කොටින්ම කෘමි නාශක භාවිතා නොකිරීම මගින් කෘමි හා පළිබෝධ හානි වලකා ගැනීමට ඔබට පුළුවන.

මිතුරන් රැකගෙන සතුරන් වනසමු. කෘමි හා පළිබෝධ පාලනය මිතුරන්ට බාර කරමු. ස්වභාව ධර්මයේ තුල්‍යය පවත්වා ගැනීම මගින් ස්වාභාවිකව සිද්ධ වෙන කෘමි හා පළිබෝධ මර්දනයට ඉඩ හරිමු. අනවශ්‍ය වස විෂ යොදා අපේ මුදලත්, පරිසරයත්, ජීවයත් විනාශ නොකර ස්වභාව ධර්මයට අනුකූලව ගොවිතැන කරමු.

අනාදීමත් කාලයක සිට අපේ ගෙවතු වලම ආහාරයට ගන්නා එළවලු වර්ග වඩා ගැනීමේ පුරුද්දක් පැවැති බවට සාක්ෂි තිබේ.

පැරැන්නන්ගේ ගෘහාශ්‍රිත වගාව විස්තර කරන තොටගමුවේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ “ඉඟුරු දුරු අප යුතු - මල් ගොමු හා වඩා වතු” යනුවෙන් කාව්‍යශේඛරයෙහි දක්වා තිබේ. රොබට් නොක්ස්, ආර්.ඩබ්ලිව්. අයිවර්ස් යන ඉංග්‍රීසි ජාතිකයින් ද ඔවුන්ගේ රචනාවන්හි ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ගෙවතු වගාව ගැන විස්තර කර තිබේ.

ගෙවතු වගාවේදී බොහෝ දෙනා වැඩි අවධානය යොමු කරන්නේ එළවලු වගාව සඳහාය. එයට හේතුව නිවැසියන්ට දිනපතා උවමනා කරන රසයෙන් හා ගුණයෙන් සපිරි නැවුම් එළවලු නිපදවා ගැනීමට ගෙවත්ත උපකාරී වීමයි.

එළවලු මනුෂ්‍ය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය විටමින්, ඛනිජ ලවණ හා තන්තු (කෙඳි) ලබා දෙන ප්‍රධාන මූලාශ්‍රයක් වේ. අපේ ආහාර වේල සකස් කර ගැනීමේදී පිෂ්ඨය අඩංගු බත්, පාන් ආදිය අඩුවෙනුත්, එළවලු, පලා වර්ග හා පලතුරු ආදිය වැඩියෙනුත් අනුභව කරන ලෙස වෛද්‍යවරු අපට නිතර උපදෙස් දෙන්නේ එබැවිනි. ආර්ථික වශයෙන් දියුණු රටවල ජනයා දුප්පත් රටවල මිනිසුන්ට වඩා වැඩි වශයෙන් එළවලු හා පලතුරු තම දෛනික ආහාර වේලට එකතු කර ගනිති.

ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවල ගෙවතු වල වගා කර ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි එළවලු වර්ග රාශියක් පවතී. වගා කර ගැනීමට පහසු එළවලු වර්ග 10 ක් ගැන මෙහි විස්තර වේ.

## තක්කාලි

තක්කාලි බීජ තවාන් කර තවානේදී තරමක් වැඩුණු පැල වගා බිමේ සිටුවා ගත යුතුය. කාබනික පොහොර මිශ්‍රිත කුඩා පාත්තියක් තවාන සඳහා සුදුසු වේ. පැල සිටුවන ආකාරය ද පැලයේ වර්ධනයට බලපාන සාධකයකි.



# ගෙවත්තේ එළවලු වගාව

18

- සිටුවීම සඳහා තවානෙන් පැල ගලවා ගැනීමේදී පස් කුට්ටිය සමගම ගලවා පසෙහි තැන්පත් කළ හැකි නම් වඩාත් සුදුසුය. පැල උදුරා නොගත යුතුය. එයින් මුල් කැඩෙන අතර සිටවූ පසු පැලය මැලවීමට ඉඩ තිබේ. එයින් පැලයේ වර්ධනය බාල වේ. එවැනි අවස්ථාවක සිටුවීමෙන් පසු පැලය මැලවී (හෝ බා) ඇත්නම් ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් පසු හිරු රශ්මිය වැටීම ද ආවරණය කළ යුතුය. දින දෙක තුනක් ගත වන විට පැළෑටිය මුල් ඇද ස්ථාවර වීමෙන් එහි මැලවී ගිය ස්වභාවය පහවී යයි. එවිට හිරු එළියට හිරාවරණය කිරීම සුදුසුය.

- පැල සිටුවීම සඳහා කල් ඇතිව සකස් කරගත් වලවල් වල පැලය තැන්පත් කිරීම තක්කාලි වගාවේදී නිවැරදි ක්‍රමයයි. එසේ තැන්පත් කරන්නේ නම් පැලයට නොදැනෙන ලෙස එය තවානෙන් ඉවත් කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා කුඩා ලී පත්තක් හෝ ස්කෝපයක් භාවිතා කළ හැක. තවානේ පැලයට යටින් තරමක් ගැඹුරින් ඇති පස් සමග පැලය උලුප්පා ගැනීමට එය උපකාර වේ. එසේ කිරීමෙන් පැලයේ මූල මණ්ඩලයට හානි සිදු නොවේ. එම පස් තට්ටුව සමගම පැලය සිටුවන ස්ථානයේ තැන්පත් කළ විට සිදු වූයේ කුමක්දැයි පැලයට දැනෙන්නේ නැත. එවිට පැලය බාල නොවී එක දිගටම වර්ධනය වේ.

- ගෙවතු වගාවේදී තක්කාලි පැල 10 ක් හෝ 15 ක් පමණ වගා කරන නිසා කුඩා පැල මෙලෙස ප්‍රවේශයෙන් තවානෙන් ඉවතට ගෙන වගා බිමේ තැන්පත් කර ගැනීමට පුළුවන.

- කුඩා ගෙවත්තකදී මුලින්ම පැල සිටුවන බිම හොඳින් සකස් කර එක වලකට බීජ දෙක බැගින් රෝපණය කිරීමද කළ හැක. එවිට පැල ගැලවීමක් සිදු නොවේ. බීජ රෝපණය කළ බිමේම පැලය එල දරන තුරු එක දිගටම වර්ධනය වේ.

- තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ යෝගට් කෝප්ප, පොල්කටු වැනි කුඩා බඳුන්වල පස් පුරවා බීජ දෙක බැගින් දමා පැල කරවාගෙන එම පැල තරමක් වර්ධනය වූ පසු පස් තට්ටුව පිටින්ම බඳුනෙන් ඉවතට ගෙන වගා බිමේ සිටුවීමයි.

තක්කාලි සිටුවීම සඳහා භූමිය කලින් පිළියෙල කර තිබිය යුතුය. සුදුසු පරිදි උස්වූ පාත්ති, වැටි හෝ සරු පස් සහිත බඳුන් ඒ සඳහා යොදාගත යුතුය. ජලය රඳා පවතින විට දිලීර රෝග ඇතිවී පැලයේ මූල මණ්ඩලය හා කඳ දිරා යා හැකි බැවින් ගිල්වූ පාත්ති තක්කාලි සඳහා එතරම් සුදුසු නොවේ.

තක්කාලි පැලයේ මූල හා සමහර විට අතු හා කඳ බිම පතිතවන බැවින් අවට පරිසරය පිරිසිදුව තිබිය යුතුය. පරිසරයේ පුස් (දිලීර වර්ග) වර්ධනය විය හැකි දෑ පවති නම් ඒවා ඉවත් කළ යුතුය. තක්කාලි පැළෑටියට හොඳින් හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්විය යුතුය. විශේෂ කාලයේදී දිනකට වරක් ජල සම්පාදනය කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

පැලය සිටවූ ස්ථානය කල් ඇතිව පොහොර යොදා සකස් කර ඇති බැවින් නිතර නිතර පොහොර යෙදීම අවශ්‍ය නැත. නමුත් පැලය වර්ධනය නොවේ නම් පමණක් පැලයේ මුල්වල නොගැවෙන සේ යුරියා ස්වල්පයක් පැලයට අඟල් 4 - 5 ක් දුරින් වටේට පස්වලට මිශ්‍ර කළ හැක. පොහොර යෙදීමෙන් පසු සුළු වශයෙන් ජල සම්පාදනය ද කළ යුතුය. පැලයේ මුල්, අතු ඉති හා කඳ ආදී තැන්වල යුරියා තැවරීමෙන් පැලයට හානි වන බව සිතියේ තබාගෙන එම පොහොර යෙදීම කළ යුතුය.

තක්කාලි පැලය වර්ධනය වන විට අතු ඉති බෙදී බිම පතිත වන අවස්ථා පවතී. බිමට පතිතවන අතුවලින් ද මුල් අදින බැවින් තක්කාලි පැලය තරමක් ව්‍යාප්තව පැතිරී වැඩෙනු දකින්නට පුළුවන. එයින් වැඩි ඵලදාවක් ද ලැබේ. කල් ඇතිව භූමිය පොහොර යොදා පස් බුරුලට සකස් කර ඇති බැවින් මූල මණ්ඩලය විසිරී පැතිරී යෑමට එය උපකාර වේ. විශේෂයෙන්ම දේශීය ප්‍රභේදයක් වන ගොරක තක්කාලි මෙලෙස විසිරී පැතිරී ස්ථාවර වන පැළෑටියකි. තක්කාලි පැලය බිම පතිත නොවී තබා ගැනීමට නම් එයට ආධාරක සිටුවා පැලය අල්ලා බැඳ තැබිය යුතුය. එවිට තනි ගසක් ලෙස පැලය වර්ධනය වේ. විශේෂයෙන්ම බඳුනක වගා කරන විට මෙලෙස ආධාරක සිටුවීමට සිදුවේ.

දිලීර රෝග හැරුණු විට තක්කාලිවලට එතරම් බරපතල ලෙඩ රෝග වැලඳෙන්නේ නැත. කෙසේ වුවද දින දෙක තුනකට වරක් දැව අලු (ලිපේ අලු) මිටක් දෙකක් ගස පුරා ඉසීමෙන් බොහෝ ගැටළු අවම කර ගැනීමට පුළුවන.

පැලයේ මුල, අතු රිකිලි හා කඳ තැම්බී, කුණුවී වියළී යන ස්වභාවයක් දැටුවොත් ජල සම්පාදනය කර තිබියදීත් කොළ මැලවී ඇත්නම් පැලය උදුරා විනාශ කිරීම හැර වෙන කළ හැකි දෙයක් නැත. එම පැලය තිබූ භූමියට ද දැව අලු යෙදිය හැක. එසේම සුරියාලෝකයට ද භූමිය නිරාවරණය කළ යුතුය. එලෙස රෝගය පැතිරී යෑම පාලනය කරගත යුතුය.

හොඳින් වැඩුණු තක්කාලි ගසකින් මාස කිහිපයක් තුළ වරින් වර අස්වනු ලබා ගැනීමට පුළුවන. නිතර අතු රිකිලි දළු ලන බැවින් සැලකිය යුතු කාලයක් පවතින බෝගයකි. වගා කළ වර්ගය අනුව තක්කාලි ගසකින් මුලු කාලය පුරාම තක්කාලි කිලෝ 2 ක් හෝ 3 ක් පමණ නෙලා ගැනීමට පුළුවන.

## කරවිල

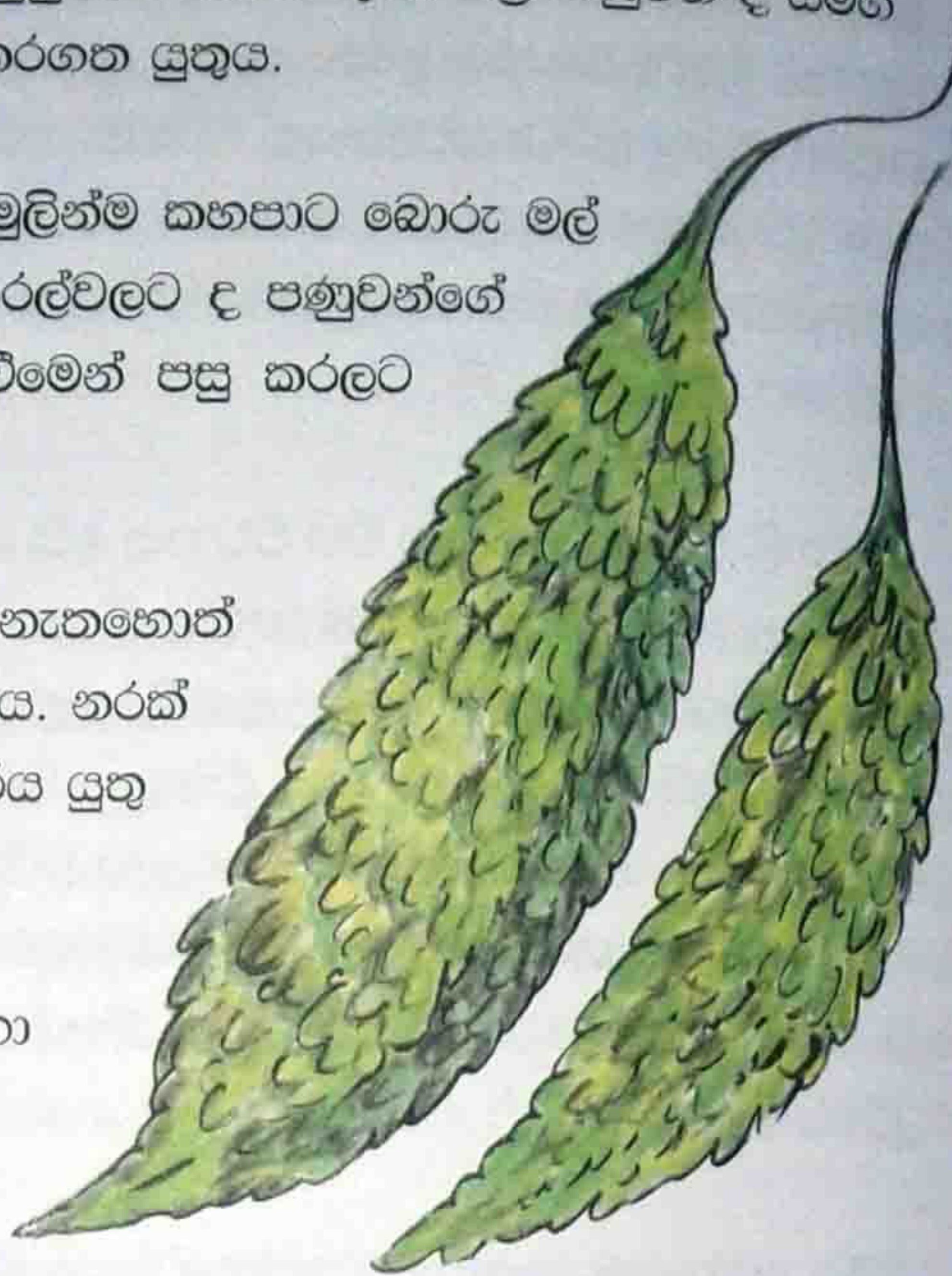
බීජ සිටුවීමට පෙර භූමිය පොහොර යොදා සකස් කරගෙන තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ සකස් කරගත් බිමේ කරවිල බීජ කෙලින්ම සිටුවා ගත යුතුය. පැලයේ කුඩා කාලයේදී වැල තුළ පණුවන් වර්ධනය විය හැකි බැවින් පැලවූ විගසම පැලයේ මුලට පස් කිරීටු කර නිතිපතා අලු ඉසීම කළ යුතුය. පැලය ශක්තිමත්ව වර්ධනය වන තුරු සෝදිසියෙන් සිට අලු, සබන් වතුර ආදිය යොදා පණුවන් මර්ධනය කරගත යුතුය. කරවිල වැලට පොළොව මත ඇදී යෑමට ඉඩ නොහැරිය යුතුය. පන්දලමක් හෝ ඉති සිටුවා වැල ඉහළට ඇදී යෑමට සැලැස්විය යුතුය. ඇතැම් විට දලු

ආහාරයට ගන්නා කුඩා පණුවන් පැලයේ දක්නට පුළුවන. එවැනි කුඩා පත්‍ර පණුවන් ද සමග ඉවත් කිරීමෙන් හා අලු ඉසීමෙන් එම හානි අවම කරගත යුතුය.

පැලයට මනාව පලය සම්පාදනය කළ යුතුය. මුලින්ම කහපාට බොරු මල් ඇතිවී පසුව කුඩා කරල් සහිත මල් හට ගනී. කරල්වලට ද පණුවන්ගේ හානිය ඇති විය හැකි බැවින් මල් පරාගණය වීමෙන් පසු කරලට පොලිතින් ආවරණයක් යෙදීම සුදුසුය.

නරක්වූ කරවිල ගෙඩි කඩා වළලා දැමිය යුතුය. නැතහොත් වගා බිමෙන් තරමක් දුර කසල වලකට දැමිය යුතුය. නරක් වූ කරවිල ගෙඩි වගා බිමේම දිරා යෑමට ඉඩ හැරිය යුතු නැත.

ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති බැවින් කරවිල සඳහා වර්ෂය පුරාම වෙළෙඳපොලේ හොඳ ඉල්ලුමක් පවතී. එසේම වර්ෂය පුරා ඉහළ මිලක් ලැබෙන එළ වලුවකි. එබැවින් ගෙදර වත්තේ කරවිල වැල් කීපයක් සිටුවා ගැනීම බෙහෙවින්ම ප්‍රයෝජනවත්ය.



### මෑ කරල්

සිටුවා ගැනීම හා නඩත්තුව කරවිල වගාව හා සමානය. කෙලින්ම බීජ වගා බිමේ සිටුවිය යුතුය. කුඩා පැල අවදියේදී ඇතිවන කෘමි හානි ගැන සැලකිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. පැලයේ මුලට ආසන්නව කඳු විදු බිත්තර දමන කෘමින් හේතුවෙන් පැලය තුළ පණුවන් වර්ධනය වීම සිදු විය හැක. මෙය වලකා ගැනීමට පැලයේ මුලට තද වන සේ හොඳින් පස් කිරීටු කළ යුතුය. එසේම දිනපතා අලු ඉසීමෙන් ද එවැනි පළිබෝධ මර්ධනය කරගත හැක.

කරල් හටගන්නා අවස්ථාවේදී ද පණුවන් විදීම නිසා කරල්වලට හානි සිදුවිය හැක. එබැවින් කුඩා කරල් දකින විටම අලු ඉසීම ආරම්භ කළ යුතුය. එක පොකුරක වරින් වර කරල් සෑදීමට ඉඩ ඇති බැවින් පොලිතින් ආවරණ යෙදීම ද තරමක් දුෂ්කරය. අලු ඉසීමට අමතරව කොහොඹ ඇට තලා සාදාගන්නා ද්‍රාවණය යෙදීමෙන් ද කෘමි (පණු) හානි අවම කරගත හැක.

මෑ කරල් වර්ග රාශියක් තිබේ. දේශීය මෑ වර්ග සුවදින් හා රසයෙන් ද යුක්තය. මෑ හා සමාන ඔෂිටාවෝ නමැති මෑ වර්ගයක් ද වගා කරනු ලැබේ. එහි වැල් නොඇඳේ. ඒ වෙනුවට පඳුරක් ලෙස වර්ධනය වේ. ඔෂිටාවෝ මෑ කරල් මේරීමට පෙර වෘංඡනයට ගත හැක. නැතහොත් කරල් මේරූ පසු ඇට ආහාරයට ගත හැක. හවිරි මෑ, පොළොං මෑ, මස් මෑ ආදී මෑ වර්ග කෙලින්ම වෘංඡනයක් වශයෙන් ඉතා රසවත්ය. මෑ කරල්වලට අමතරව මෑ කොළ ද ආහාරයට ගැනීමට පුළුවන. මෑ වැලේ ළපටි කොළ සෝදා සිහින්ව ලියා මැල්ලුමක් ලෙස සාදා ගත හැකිය. හොඳින්



ස්ථාවර වූ මෑ වැලකින් මාස කීපයක් තිස්සේ නොකඩවා අස්වැන්න නෙලා ගත හැක. වැල් පරණ වුවද හොඳින් ජල සම්පාදනය කළොත්, නැතහොත් වර්ෂාවකට පසු අලුතින් දළ ලියලා වැල අලුත්වන බැවින් හොඳින් නඩත්තු කරන මෑ වැලකින් සැලකිය යුතු අස්වැන්නක් නෙලා ගත හැක. තරමක් විශාල බඳුනක මෑ ඇට කීපයක් සිටුවා පැලවී වැල් ඇදෙන විට බඳුන මැදි කර කෝටු සිටුවා ගැනීමෙන් මෑ වැල් කීපයක් එකවර නඩත්තු කරගත හැක.

## බණ්ඩක්කා

ගෙවත්තේ සිටුවීම සඳහා දේශීය බණ්ඩක්කා වර්ගයක බීජ සපයා ගත හැකි නම් වඩාත් සුදුසුය. ඇත් දළ බණ්ඩක්කා, ගෝන අං බණ්ඩක්කා හා අලි බණ්ඩක්කා (හේන් බණ්ඩක්කා) ආදී නම්වලින් මෙම දේශීය වර්ග හඳුන්වනු ලැබේ. මේවා අතුපතර විහිදී තරමක් ලොකු ගස් ලෙස වැඩේ. රෝග හා පළිබෝධ වලට ඔරොත්තු දෙයි. පස ස්වභාවික ලෙස කාබනික ද්‍රව්‍ය, කොම්පෝස්ට් ආදිය යොදා පොහොර කර ඇති බැවින් මෙවැනි දේශීය වර්ග සරුවට වර්ධනය වේ.

බණ්ඩක්කා බීජ වගා බිමේ කෙලින්ම සිටුවිය යුතුය. බීජ තවාන් කිරීමක් අවශ්‍ය නැත. එසේ වුවද, පොලිතින් උර, පොල්කටු ආදී බඳුන්වල බීජ සිටුවා පැලය තරමක් ලොකු වූ පසු බඳුනින් ඉවත් කර පස් කුට්ටිය පිටින්ම වගා බිමේ සිටුවීමට ද පුලුවන.

පැලය අඟල් 8 ක් 10 ක් තරම් උසට වැඩෙන තුරු සෝදිසියෙන් සිටිය යුතුය. ඇතැම් විට පැලයේ කඳ තුළ මෝරා යන පණු බිත්තර හෝ පණුවන් දකින්නට පුලුවන. එම බිත්තර හෝ පණුවන් ඉවත් කර ගස බේරා ගත යුතුය.



ගෙදර වත්තේ වගාවට වස සහිත කෘමි නාශක ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන බැවින් ලිපේ අලු නැතහොත් දැව වර්ග පුලුස්සා සකස් කරගත් අලු යෙදීමෙන් රෝග හා පළිබෝධ මර්දනය කරගත යුතුය. විශේෂයෙන්ම බණ්ඩක්කා පැලයේ මුල් මාසය තුළ මෙවැනි පළිබෝධ මර්දනය කරගත හොත් ඉන් පසුව ගස ශක්තිමත්ව වැඩෙන බැවින් එවැනි ප්‍රශ්න උද්ගත නොවේ.

කහ පැහැති බණ්ඩක්කා මල් ඉතා අලංකාරය. මී මැස්සන් රොන් ගැනීමට ආකර්ෂණය වන බැවින් මල්වලට අලු දැමිය යුතු නැත. මල් පරව ගිය පසු හවස් කාලයේදී කුඩා කරල්වලට අලු ඉසීම සුදුසුය.

හොඳින් වැඩුණු බණ්ඩක්කා ගස් 5 ක් 6 ක් ගෙවත්තේ තිබේ නම් දින දෙකෙන් දෙකට වේලකට ඇති තරම් කරල් කපා ගැනීමට පුලුවන.

# දඹල

කාබනික පොහොර යොදා හොඳින් සකස් කරගත් වගා බිමේ කෙලින්ම බීජ සිටුවා ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් දින කිපයකදී දඹල බීජ පැල වේ. ආරම්භයේ සිටම හොඳින් පොළොව තුළ ස්ථාවර වීමට සමත් පැලැටියකි. මුල මණ්ඩලය හොඳින් පැතිරී යයි. එම මුල් අල වශයෙන් පොළොවෙහි බොහෝ කාලයක් නොමැරී පවතී. එබැවින් දඹල වැල එල දැරීමෙන් පසු මැරී ගියද අලයෙන් යලි අලුත් පැල මතු වී එයි.

දඹල පැලැටියට රෝග හා පලිබෝධ ද අඩුය. එබැවින් වගා කිරීම පහසුය. දිරාගිය පොල් ලෙලි, ගොම, එලුබෙට්, කුණුරොඩු ආදිය පුරවන ලද බුරුල් පස් සහිත බිමක දඹල වැල ඉතා සරුවට වැවේ. හොඳින් හිරු එළිය තිබිය යුතුය. හොඳ ජල සම්පාදනයක් ද අවශ්‍ය වේ.



දඹල ප්‍රභේද කිහිපයකි. කරල් කොට හා දිග වර්ග මෙන්ම පැහැයෙන් කොළ පාට හා ලා දම් පැහැති දඹල වර්ග ද පවතී. ඉතා ගුණදායක එළවලුවක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ බැවින් සෑම ගෙවත්තකම වවා ගත යුතු එළවලුවකි. දඹල වැල ඉක්මනින් ඇදෙන බැවින් පන්දලම්, ඉපල් හෝ ලණු බැඳී මැති ආදිය සකස් කර වැලට වර්ධනය වීමට ඉඩ සැලසිය යුතුය. සරුවට වැවෙන දඹල වැලකින් නිතිපතා කරල් කඩා ගැනීමට පුලුවන.

දඹල කරල්වලට අමතරව දඹල කොළ හා දළු ද මැල්ලුම් සඳහා යොදා ගනු ලැබේ. මෑ කොළ වගේම දඹල කොළ මැල්ලුම ද ඉතා රසවත්ය.

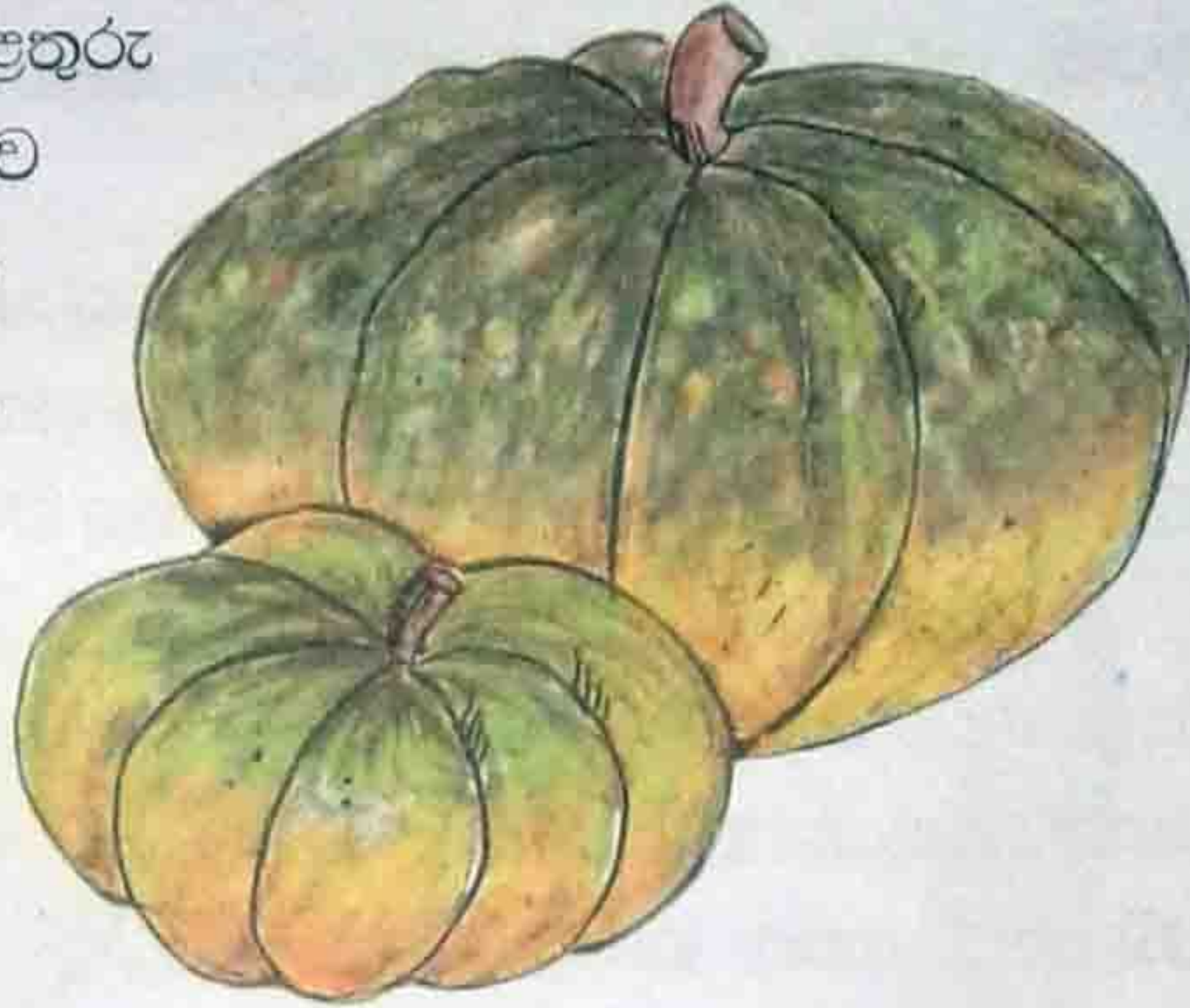
## වට්ටක්කා

අඩියක් පළල, අඩි භාගයක් පමණ ගැඹුර වන පරිදි කපාගත් හතරැස් වලවල් වලට දිරාගිය මතුපිට පස්, කාබනික ද්‍රව්‍ය හා කොම්පෝස්ට් පොහොර පුරවා කල් ඇතිව බිම සකස් කරගත යුතුය. ඉන් පසු එම වලවල් වල වට්ටක්කා බීජ කෙලින්ම සිටුවීමට පුලුවන. වට්ටක්කා වැලේ වර්ධනයට හොඳින් පොහොර හා ජලය සම්පාදනය කිරීම අවශ්‍ය වේ. බීජ පැලවී සති දෙකකින් පමණ වැල වේගයෙන් වර්ධනය වීමට පටන් ගනී. එවිට වැලට දිගාවී ඇදී යෑමට භූමිය පිළියෙල කර තිබිය යුතුය. වට්ටක්කා වැලේ ඇති පුරුක් අසලින් කිරි මුල් මතු වී පොළොවට අදින බැවින් වැල යන ප්‍රදේශය පුරාම සරු පසක් තිබේ නම් පැලයේ වර්ධනය වේගවත් වේ. එසේ පොළොවේ තැනින් තැන මුල් ඇද ඇති වැලක වැඩි දල ප්‍රමාණයක් ඇතිවන බැවින් එයින් වැඩි ගෙඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට පුලුවන.

වර්ධකයා වගාවේදී පාලනය කළ නොහැකි අන්දමේ රෝග හෝ පළිබෝධ නැත. එබැවින් ඉන්ද්‍රිය ගෙවත්තක පහසුවෙන් වගා කරගත හැක.

බොරු මල් පිදී වික දිනකින් අතරින් පතර ගෙඩි මල් ද හට ගැනෙන බව නිරීක්ෂණය කළ හැක.

ගෙඩි මල් සිදුරු කොට බිත්තර දමන පළතුරු මැස්සා වැනි කෘමීන්ගේ හානි වලින් වගාව ආරක්ෂා කරගත යුතුය. ගෙවත්තේ කරන වගාවක් බැවින් වර්ධකයා මල් අතින් ද පරාගණය කිරීමට පුළුවන. බොරු මල කඩා එහි මල් කෙමියේ ඇති කහපාට රොන් ගෙඩි මලේ කෙමියෙහි ගැවීමෙන් අතින් පරාගණය කළ හැක. එසේ පරාගණය කිරීමෙන් පසු ගෙඩි මලේ කහපාට මල් පෙති හවසට මැලවී යයි. පසුදින උදයේ පරාගණය වූ ගෙඩිමල වටා පොලිතින් උරයක් දැමීමෙන් ගෙඩි සිදුරු කරන මැස්සාගේ හානිය වලකා ගත හැක. හේන් වලදී නම් වියලි තණකොළ වැනි දෙයකින් ගෙඩිය වසා දමනු ලැබේ. ගෙඩිය තරමක් මේරූ විට මැස්සාට එය සිදුරු කළ නොහැක.



වර්ධකයා වැල් වෙනත් ගස්වල අතු රිකිලි ඔස්සේ ඉහළ නැගීමට ආසා කරයි. වර්ධකයා, පුහුල් වැනි වැල් වර්ග දරමඩු හෝ වෙනත් එවැනි ගොඩැලි (ගොඩොල් ගොඩවල් වැනි) මතට යැවීමෙන් ද පලදාව ලබා ගත හැක. බංග්ලාදේශයේ කුඩා කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් වර්ධකයා, ලබු සහ පුහුල් වැනි වැල් වර්ග සියල්ලම ඔවුන්ගේ නිවෙස්වල වහලයට යවති. ඒවා වහලය මත හොඳින් වර්ධනය වී සැලකිය යුතු ගෙඩි සංඛ්‍යාවක් ද ලබා දෙයි.

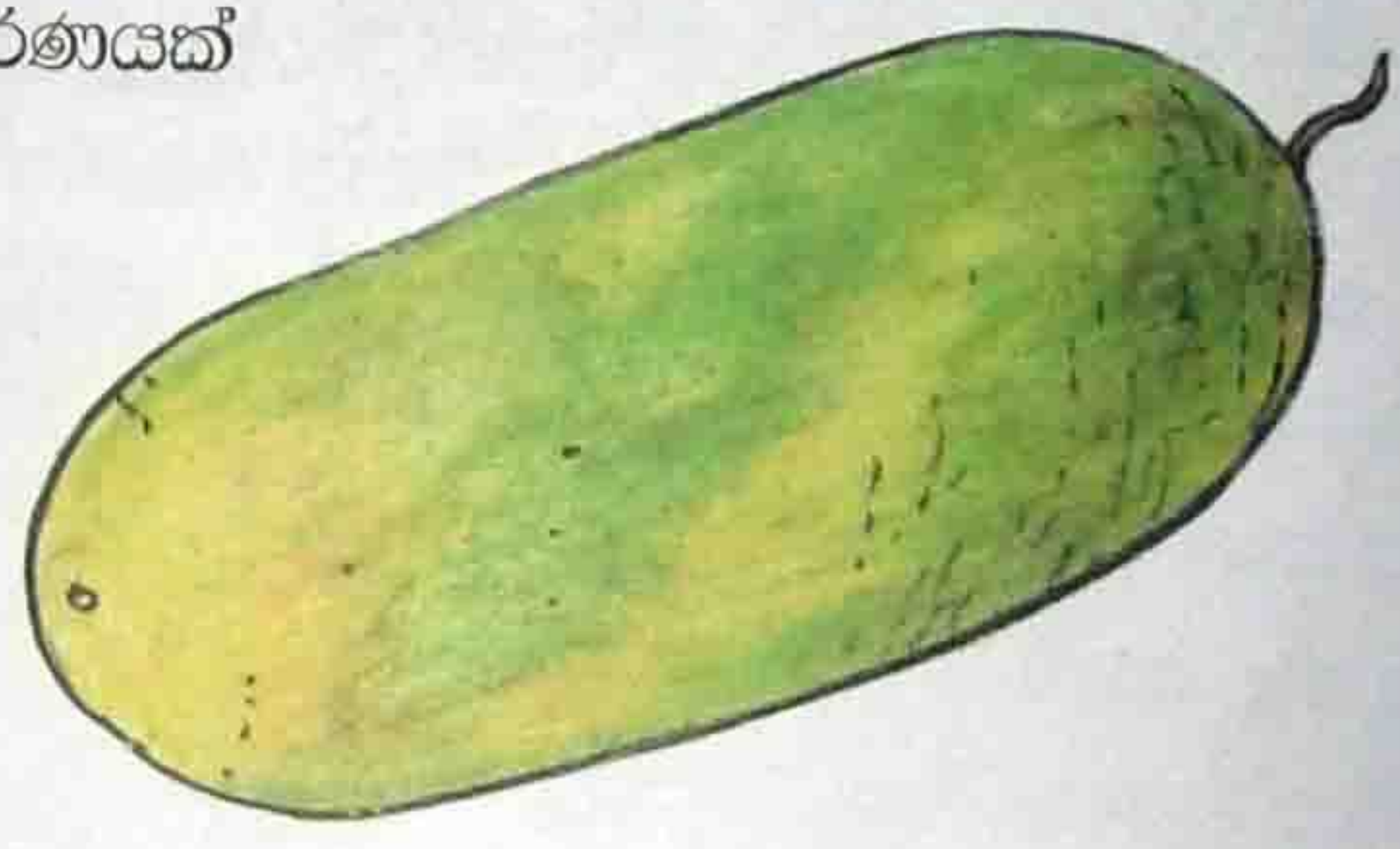
වර්ධකයා වැලේ මුල පද්ධතියට හොඳින් ජල සම්පාදනය කළ යුතුය. ජලයෙන් තෙත්වූ පසෙහි වර්ධකයා මුල් හොඳින් පැතිරී යයි. එබැවින් පස නිතරම බුරුල්ව තබා ගත යුතුය. වියලි කාලයේදී දිනකට වරක් ජල සම්පාදනය කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

වර්ධකයා ව්‍යංජනයක් වශයෙන් සාදාගත හැකි අතර සුප් සාදා ගැනීමට ද යොදා ගනු ලැබේ. තවද පැසුනු වර්ධකයා තම්බා ලුණු සහ පොල් සමග අනුභව කිරීමට ද පුළුවන. වර්ධකයා දළ ව්‍යංජනයක් මෙන්ම මැල්ලුමක් ලෙස ද සකස් කර ගැනීමට පුළුවන.

# පිපිඤ්ඤා

වට්ටක්කා වගාවේදී මෙන්ම පිපිඤ්ඤා වගාවේ දී ද පොහොර කරන ලද වලවල් වල කෙලින්ම බීජ සිටුවා පැලවූ පසු වැල් පොළොව මත පැතිරීමට ඉඩ සැලැස්විය යුතුය. පිපිඤ්ඤා වැල් ද ඉහළ නැගීමට වෙර දරයි. එවැනි අවස්ථාවලදී ආධාරක මාර්ගයෙන් වැල ඉහළට වර්ධනය කර ගැනීමට පුළුවන. වට්ටක්කා මෙන් පිපිඤ්ඤා වැල් වහලය මතට යැවිය නොහැක. ඒවා දිග අඩු වැල් වර්ගයකි. අඩි 6 - 8 ක් පමණ දිගට ඇදෙන විට වැල්වල ගෙඩි හට ගැනීම ආරම්භ වේ.

පරාගණය වූ ගෙඩි මල් පළතුරු මැස්සාගෙන් ආරක්ෂා කරගත යුතුය. ඒ සඳහා පොලිතින් ආවරණයක් යෙදීම සුදුසුය.

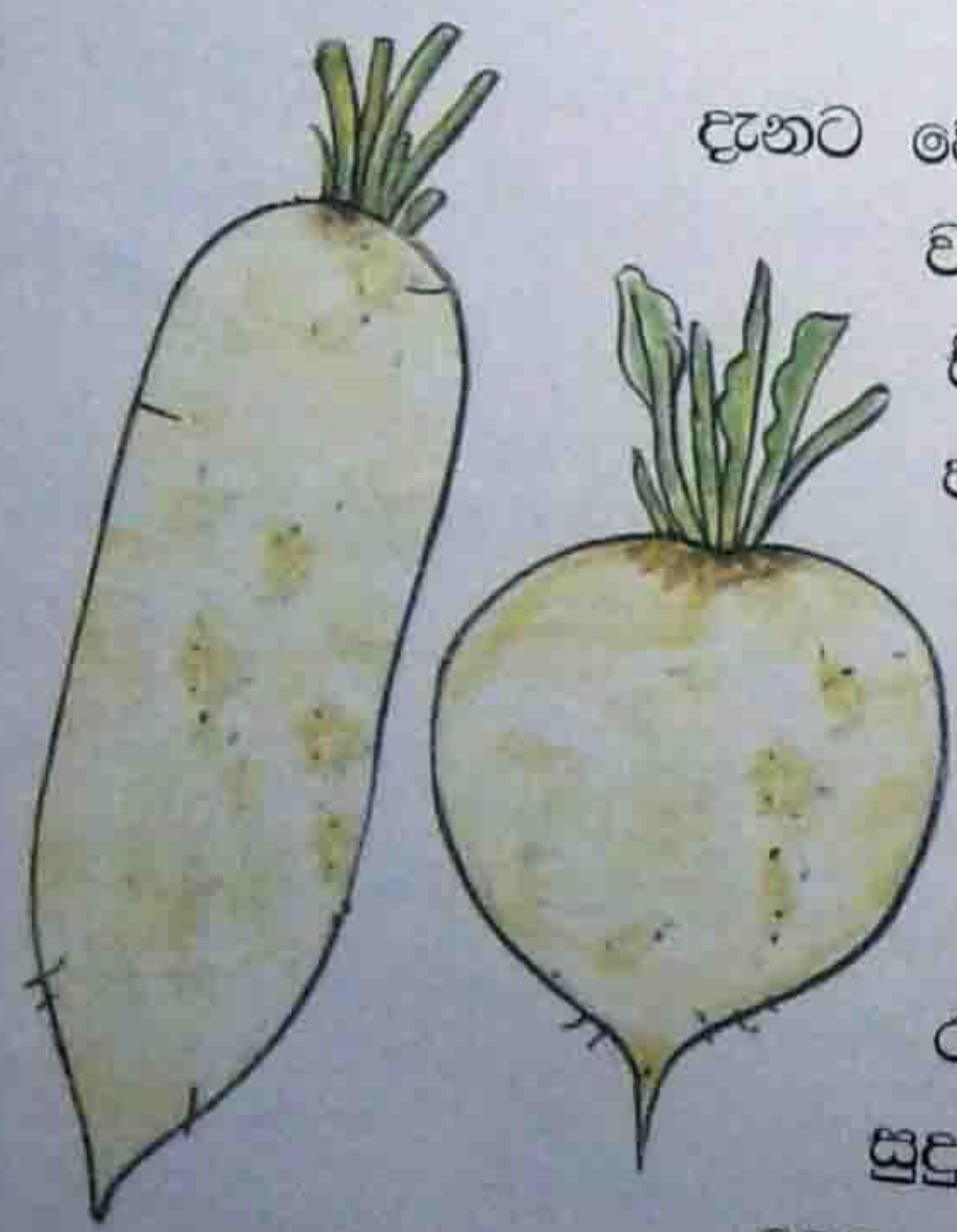


පිපිඤ්ඤා වැල් වෙනත් බෝග අතර වගා කරගත යුතුය. බටු, මිරිස්, බඩ ඉරිඟු වැනි ගස් අතර බිම පිපිඤ්ඤා වැල් ඇදී යෑමට සැලැස්විය හැක. වැලේ මුලට හොඳින් ජලය සම්පාදනය කළ යුතුය.

පිපිඤ්ඤා සලාද සඳහා බහුලව යොදාගනු ලැබේ. එසේ වුවද හොඳින් පැසුණු පිපිඤ්ඤා තනිකර වෂංජනයක් වශයෙන් ද පිළියෙල කරගත හැක.

## රාඛු

ඕනෑම ගෙවත්තක පහසුවෙන් වගා කරගත හැකි එළවලුවකි. කෙටි කාලීනව අස්වනු ලබා ගැනීමට හැකි විම තවත් වාසියකි.



දැනට වෙළෙඳපොළේ ඇති බීජ, බෝල රාඛු හා බිරලු රාඛු ලෙස වර්ග දෙකක් යටතේ ලබාගත හැක. බිරලු රාඛුවල අලය සිලින්ඩරාකාරව දිගට වර්ධනය වන අතර පැලවී දින 45 කින් පමණ ආහාර සඳහා ගලවා ගැනීමට පුළුවන. බෝල රාඛු පත්‍ර විසිරුණු ස්වභාවයක් ගන්නා අතර පැලවීමෙන් මාස 2 කට පමණ පසු අල ගලවා ගැනීමට පුළුවන.

කාබනික පොහොර යොදා සකස් කළ බිමේ කෙලින්ම රාඛු බීජ සිටුවා පැලවලට වර්ධනය වීමට සැලැස්වීම වඩාත් සුදුසුය. නැතහොත් කුඩා තවානක හෝ යෝගට් බඳුනක් වැනි දෙයක පැල කරවාගෙන පසුව වගා බිමේ සිටුවීමට ද පුළුවන.

බීජ පැළවී පත්‍ර හතරක් පමණ වන විට පැලයේ මූල සම්පූර්ණයෙන්ම වැසියන පරිදි පස් කිරිටු කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් රාඛු පැලය නොසෙල්වී ස්ථාවර ලෙස වැඩෙන්නට පටන් ගනී. රාඛු පැලයට දින 20 ක් 30 ක් ක් පමණ වන විට එහි අලය වර්ධනය වීම ඇරඹේ. එබැවින් ඒ කාලයේදී පැලය වටා පස් ඔරුල් කර ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් වඩාත් ලොකු රාඛු අල ලබා ගැනීමට පුළුවන.

දින දෙක තුනකට වරක් ලිපේ අලු ඉසීමෙන් කෘමි හානි අඩු කරගත හැකිය.

## පතෝල

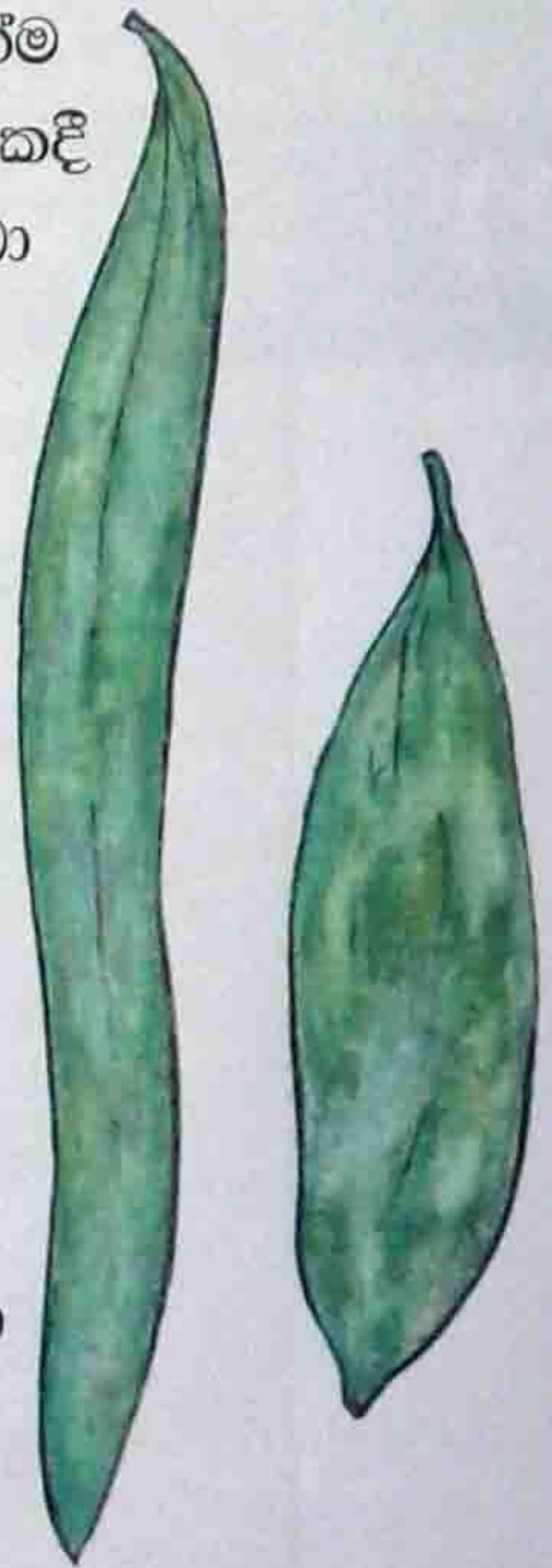
කාබනික පොහොර යොදා කලින් සස් කරගත් භූමියේ පතෝල බීජ කෙලින්ම සිටුවිය හැක. බීජ සිටුවා මනාව ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් දින 4 - 5 ක කාලයකදී බීජ පැළවීමට පටන් ගනී. එක් වලක බීජ කීපයක් සිටුවා පැලවූ පසු වඩා ශක්තිමත් පැල 2 ක් ඉතිරි වන සේ දුර්වල පැල ගලවා දැමීම සුදුසුය. කාබනික පොහොර යෙදූ පසක් බැවින් බීජ පැලවීමෙන් පසු දින 2 කට වරක් ජල සම්පාදනය කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

පතෝල වැල් දිවෙන අවස්ථාවේදී ඒවායේ ඉක්මන් වර්ධනය පිණිස ආධාරක කණු සිටුවා, වැල් අඩි 5 ක් පමණ උසට වැඩුණු පසු වැල් දිවීමට ලණු වලින් මැස්සක් ඉදි කිරීම අවශ්‍ය වේ. ලණු මත ඇදෙන වැල්වල කරල් මැස්සෙන් පහළට එල්ලෙන පරිදි ලණු මැස්ස සකස් කරගත යුතුය.

පතෝල කරල් මැස්සෙන් පහළට එල්ලා වැටෙන බැවින් කරල් ඇද කුඳ නොවී කෙලින් වර්ධනය වේ. එමෙන්ම පළිබෝධ වලින් එම කරල් ආරක්ෂා කර ගැනීම පිණිස පොලිතින් ආවරණ යෙදීමටත් එය පහසුවක් වනු ඇත.

බීජ පැලවීමෙන් පසු මාසයකට වරක් වැල්වලට පොහොර යොදන්නේ නම් සරු පලදාවක් ලබා ගැනීමට පුළුවන.

කොහොඹ ඇට සාරය යෙදීමෙන් පතෝල කොළ කන පණුවන් හා යුෂ උරා බොන කුරුමිණියන්ගේ සහ මකුණන්ගේ හානි අවම කරගත හැක. කරල් විදින මැස්සන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පරාගනය වූ පතෝල කරල් පොලිතින් මලු වලින් ආවරණය කළ යුතුය.



පුල්ලි දෙළුම් සැම හෝපලු දොඹ සපු උ

පලොල මුහුණාමල් මිදි වැල් ද බදු ව උ

පියල කොහොඹ පුවකුන් පොල් බෝලිදි උ

පතල පනස නෙල්ලි ද සිනුක් අඹ උ

නෙලුම් සමන් මහනෙල් සාදික්කා උ

දොඬම් කෙසෙල් සහ සුවඳැති වැටකේ උ

වැවුම් කළ හොතින් ගෙමිදුලෙහි රිසි ලෙ උ

ගෙහිම් සිරි සැපත නිරෝ බැවි ලබයි සො උ

**ආ**භාරයට ගත හැකි ශාඛයන්හි කොළ, දළ හා නොමේරූ කඳ කොටස්වලට පොදුවේ පලා වර්ග යන නාමය යෙදේ. පලා වර්ග ඉතා රසවත් ලෙස උයා පිහා සකස් කර ගත හැකිය. මනුෂ්‍ය ශරීරයට ද බොහෝ ගුණදායක පලා වර්ග කොළ එළවලු ලෙස හැඳින්වීම වඩාත් සුදුසුය. මැල්ලුම්, බැදුම්, සම්බෝල, සලාදව්‍යංජන හා කැඳ ආදී විවිධ ක්‍රමවලට පලා වර්ග ආභාරයට ගත හැක.

පලා වර්ග අනුභව කිරීමෙන් මනුෂ්‍ය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය තන්තු, විටමින හා ඛනිජ ලවණ වැඩි ප්‍රමාණයක් පහසුවෙන්ම ලබා ගත හැකි බව වෛද්‍ය මතයයි.

ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමෙන් ආභාරයට ගත හැකි කොළ එළවලු හෙවත් පලා වර්ග කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

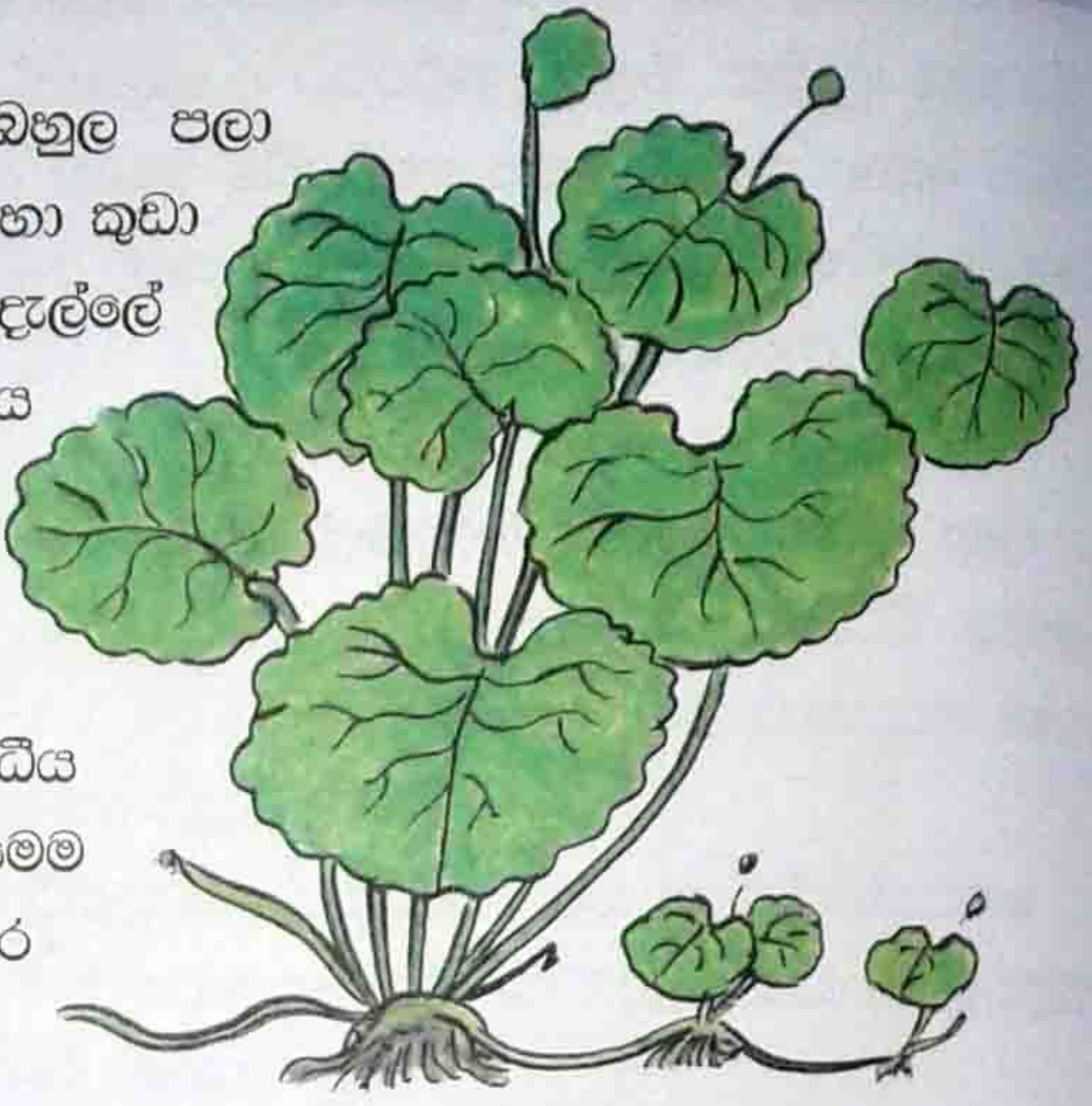
ගොටුකොළ	තිරමුල්ලිය
මුකුණුවැන්න	වැල් පෙනෙල
තම්පලා	තුඹ
නිවිති	දඹල/මෑ
අගුණ	වට්ටක්කා
ගෙ ද	මුරුංගා
කිරිහැන්ද	කෝප්ප
කංකුං	ගිරාපලා
කතුරු මුරුංගා	මොණාරකුඹුම්බිය
සාරණ	කුර/කටු කුර
නිවිති	මඤ්ඤදාක්කා
කිරිඅගුණ	වැල්දොඩම් (පැෂන්)
අඛ	අසමෝදගම්
මින්නි	

මේ පලාවර්ග වලින් ගොටුකොළ, අසමෝදගම්, අඛ, අගුණ වැනි කොළ වර්ගවලින් ඉතා රසවත් සම්බෝල හෝ සලාද සකස් කර ගත හැකි අතර, වැඩි සංඛ්‍යාවකින් මැල්ලුම් හා ව්‍යංජන පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන. එසේම පලා වර්ග කිහිපයක් එකට ගෙන කලවම් පලා මැල්ලුම් සාදා ගැනීමට ද පුළුවන. තිරමුල්ලි, ගොටුකොළ, පොල්පලා වැනි ඇතැම් කොළ වර්ග විශ්වා තබා ගැනීමෙන් (තේවතුර මෙන්) පානයක් ලෙස පාවිච්චියට ගැනීමට ද පුළුවන.

පලා වර්ග හෙවත් කොළ එළවලු ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීම පහසුය. වඩාත් වැඩිපුර භාවිතා වන ජනප්‍රිය පලා වර්ග 5 ක් පිළිබඳව මෙහිදී විස්තර දක්වනු ලැබේ.

## ගොටුකොළ

වෛද්‍ය මතට අනුව ගොටුකොළ යකඩ බහුල පලා වර්ගයකි. අතිතයේදී කුඹුරු ඉඩම්වල නියරුවල හා කුඩා දිය කඩිති, ඇල මාර්ග ආශ්‍රිතව ගොටුකොළ නිදැල්ලේ වැවුණි. වර්තමානයේදී වල් නාශක භාවිතය හේතුවෙන් ගොටුකොළ ස්වාභාවිකව වර්ධනයට බාධා ඇතිවී තිබේ. පඳුරු දමමින් පොළොව හා බද්ධව වැල් වශයෙන් ඇදී ව්‍යාප්ත වන වැල් ගොටුකොළ හෙවත් වෙල් ගොටුකොළ ඖෂධීය වශයෙන් වැඩි වටිනාකමක් සහිත වර්ගය වේ. මෙම ගොටුකොළවල පත්‍ර කුඩාය. පඳුරක් ලෙස ස්ථාවර වී වැල් කීපයක් විවිධ දිශාවන්ට පැතිරේ.



මීර අමතරව විශාල පත්‍ර ඇති දිග නටුවක් සහිත ගොටුකොළ වර්ගයක් ද වර්තමානයේදී වෙළෙඳපොලෙහි දක්නට තිබේ. ඒවා පඳුරු ගොටුකොළ ලෙස හඳුන්වයි. පඳුරු කොටුකොළ වලින් ද වැල් ඇදී යන අතර ඉතා ඉක්මනින් ව්‍යාප්ත වේ.

ගොටුකොළ පාත්තිවල හෝ බඳුන්වල පහසුවෙන් වගා කර ගැනීමට පුලුවන. රබර්, කෙසෙල් හා පොල් වගාවන්හි පොළොවෙහි යටි වගාවක් ලෙස ද ගොටුකොළ වගා කළ හැක.

ගොටුකොළ මුල් පස මතුපිට ව්‍යාප්ත වන බැවින් වගා බිමේ නිතරම පාහේ තෙතමනය පැවැත්ම වගාව සලකා විමට හේතු වේ, එසේ වුවද වගා බිමේ ජලය රඳා පැවැත්ම ගොටුකොළ වගාවට හිතකර නැත. එසේ ජලය රඳා පැවැත්මෙන් ගොටුකොළ වැල් මැරී යෑමට පුලුවන. ඔරුල් පසක සිටුවන ගොටුකොළ පඳුරක මුදුන් මුල අඟල් 8 ක් පමණ ගැඹුරට යයි. එබැවින් වගා බිමේ මනා ජල වහනයක් පැවැත්ම සුදුසු වේ.

හොඳින් දිරූ ගොම, කොම්පෝස්ට් පොහොර සහ කුකුල් පොහොර ද ගොටුකොළ වගාවට යෙදිය හැක. පැල සිටුවීමට දින කීපයකට පෙර මෙම පොහොර වර්ග දමා බිම සකස් කර තිබිය යුතුය. කාබනික පොහොර ප්‍රමාණවත් නැති බව පෙනේ නම් පමණක් යූරියා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීමට පුලුවන.

මුලින් කොළ කහ පාට වී පසුව දුඹුරු පැහැයට හැරුණු පුල්ලි හා දම්පාට වූ නාරටි සහිත විකෘති ස්වභාවයක් වගාවේ දක්නට ලැබේ නම් එය වෛරස් රෝගයකි. වෛරස් රෝගවලට ප්‍රතිකාර නොමැති බැවින් එවැනි විකෘති වූ පැල ගලවා පුලුස්සා දැමිය යුතුය.



මුලින් කොළවල දම්පාට පැල්ලම් ඇති වීමෙන් පසුව පත්‍ර කහ පැහැයට පත්ව මැරී යෑම සිදුවේ නම් එය කොළ පුල්ලි රෝගයයි. මෙය දිලීර රෝගයකි. රෝගයට ලක්වූ කොළ කපා ඉවත් කළ යුතු අතර වගාවට හොඳින් හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්විය යුතුයි. එසේම ගොටුකොළ ශාඛයේ මුල් සහ කඳ කුණු වීමෙන් පසුව පත්‍ර කහවී මැරී යෑම ද දිලීර රෝගයකි. දිලීර රෝග සඳහා ඇන්ට්‍රොකෝල් හෝ කැප්ටාන් යන දිලීර නාශක ඒවායේ පැකට්ටුවේ දක්වා ඇති උපදෙස් පරිදි භාවිතා කිරීමෙන් රෝග පාලනය කර ගත හැක.

ගෙවත්තේ වගා කරන ගොටුකොළ වලට මෙමවැනි රෝග ඇතිවීම පාලනය කර ගැනීමට පුලුවන. ඒ සඳහා නිතර වගාව ගැන සෝදිසියෙන් සිටිය යුතුය. රෝග ලක්ෂණ දුටු වහාම රෝගී පැල ගලවා ඉවත් කළ යුතුය. වගාවට ඉතා හොඳින් හිරු එළිය වැටීමට සැලැස්විය යුතුය. වගා බිමේ ජලය රැඳී ඇත්නම් ඉවත් කළ යුතුය.

ඇතැම් විට කුඩා මකුණන් විශේෂයක් විසින් පත්‍රවල යුෂ උරා බීම (කොළ සුදු පාටට හැරේ) හෝ ගොටුකොළ පඳුරේ මුල ගැටීම් සාදන වට පණු රෝග හෝ දක්නට පුලුවන. රෝගී පැල ඉවත් කිරීම හා කොහොඹ සාරය ඉසීම මගින් රෝගය පාලනය කර ගැනීමට පුලුවන.

හොඳින් මේරූ ගොටුකොළ නටුව සමඟ ගලවා ගැනීම මගින් දිනපතාම වුවත් ගොටුකොළ වගාවකින් අස්වැන්න නෙලාගත හැක. වර්ග අඩි 15 ක පමණ කුඩා පාත්තියක ගොටුකොළ වගා කර ගැනීමෙන් දිනපතාම හෝ දින දෙකකට වරක් හෝ ගොටුකොළ මිටියක් හෝ දෙකක් බැගින් ලබාගැනීමට පුලුවන.

**මුකුණුවැන්න**

ගොටුකොළ මෙන්ම මුකුණුවැන්න ද තෙතමනය සහිත වගා බිමක් අපේක්ෂා කරයි. එසේ වුවද වගා බිමේ ජලය රඳා පැවැත්ම අහිතකරය. මුකුණුවැන්න වර්ග කීපයක්ම තිබේ. පත්‍රවල හැඩය, නටුවේ දිග හා වර්ණය අනුව එම වෙනස්කම් දක්නට පුලුවන. වගා කිරීම සඳහා තෝරා ගත යුත්තේ හොඳින් මේරූ මුකුණුවැන්න දඬු පමණි.

කාබනික පොහොර යෙදූ මනා ජලවහනයක් ඇති බිමක මුකුණුවැන්න දඬු සිටුවා ජල සම්පාදනය කළ යුතුය. සිටුවා මාස දෙකකින් පමණ අස්වනු නෙලා ගත හැක.

පළමු අස්වැන්න නෙලා ගැනීමෙන් පසුව යුරියා පොහොර දමා ඉන් පසු සතියකට වරක් යුරියා ස්වල්පයක් බැගින් වගාවට යොදා ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් සතිපතාම පාහේ අස්වනු නෙලා ගත හැක. හොඳින්



නඩත්තු කළෙන් වර්ග අඩි 20 ක පමණ වගාවකින් දින දෙකකට වරක් මුතුණුවන්න මේරියක් හෝ දෙකක් නෙලා ගැනීමට හැකියාව තිබේ.

දිලීර රෝග : ඇතැම් විට මුතුණුවන්න වගාවට දඹුරු පුල්ලි රෝගය හෝ සුදු මලකඩ රෝගය ඇති විය හැක. දඹුරු පුල්ලි රෝගයේදී මුලින් පත්‍රවල දඹුරු පුල්ලි ඇතිවී පසුව පැතිරී යයි. එයින් පත්‍ර හැලේ. සුදු මලකඩ රෝගයේදී පත්‍රවල යටි පැත්තේ සුදු පුල්ලි හටගනී. ඒ පුල්ලි සමග සුදුපාට ද්‍රව්‍යයක් දක්නට පුළුවන. මේ රෝගය නිසා මුතුණුවන්න පැලයේ වර්ධනය ඇණහිටී. මෙම රෝග දෙකම දිලීර වර්ග නිසා ඇතිවන රෝග බව හඳුනාගෙන ඇත. ප්‍රතිකර්ම වශයෙන් කළ යුත්තේ රෝගය වැළඳුණු ශාඛ කොටස් ගලවා විනාශ කිරීම සහ පාත්තිවල ජලය රඳා පවතිනම් වහාම ජලය බැස්සවීමට කටයුතු කර හිරු එළියට නිරාවරණය කිරීමයි. වැඩිපුර යූරියා පොහොර දැමීම නිසා මෙවැනි තත්ත්වයක් උද්ගත විය හැකි බැවින් යූරියා පොහොර භාවිතය වීක කලකට නවතා දැමීම සුදුසුය. මුලු පාත්තියේම අස්වන්න එකවරම නෙලාගෙන වගාවට හොඳින් හිරු එළිය ලැබීමට සලස්වා දිලීර මර්ධනය කර ගත යුතුය. මේ ක්‍රම වලින් පාලනය කළ නොහැකි නම් ඩැකොනිල් වැනි දිලීර නාශකයක් අදාල උපදෙස් පරිදි යෙදීමට සිදුවේ. තවද කාලයක් තිස්සේ එකම තැන මුතුණුවන්න වගාව තිබුණේ නම් වගාව එතැනින් ඉවත් කර වෙනත් වගාවක් එතැනට යෙදීම සුදුසුය.

### කංකුන්



ජල සම්පාදනය යටතේ ඕනෑම ගෙවත්තක කංකුන් වගා කරගත හැකිය. කංකුන් ඉතා රසවත් හා ගුණදායක එළවලුවකි. සමහර ගෙවතු වල ජලය රඳා පවතින හෝ ජල සිරාව ඇති පහත් බිම් තිබිය හැක. එවැනි තැන්වල පහසුවෙන්ම වගා කර නඩත්තු කර ගැනීමට හැක. ස්වාභාවිකව ජල සිරාව ඇති පහත් බිමක් නැතත් ජල සම්පාදනය කිරීමෙන් කංකුන් ඕනෑම උස් බිමක වුවත් වගා කිරීමට පුළුවන.

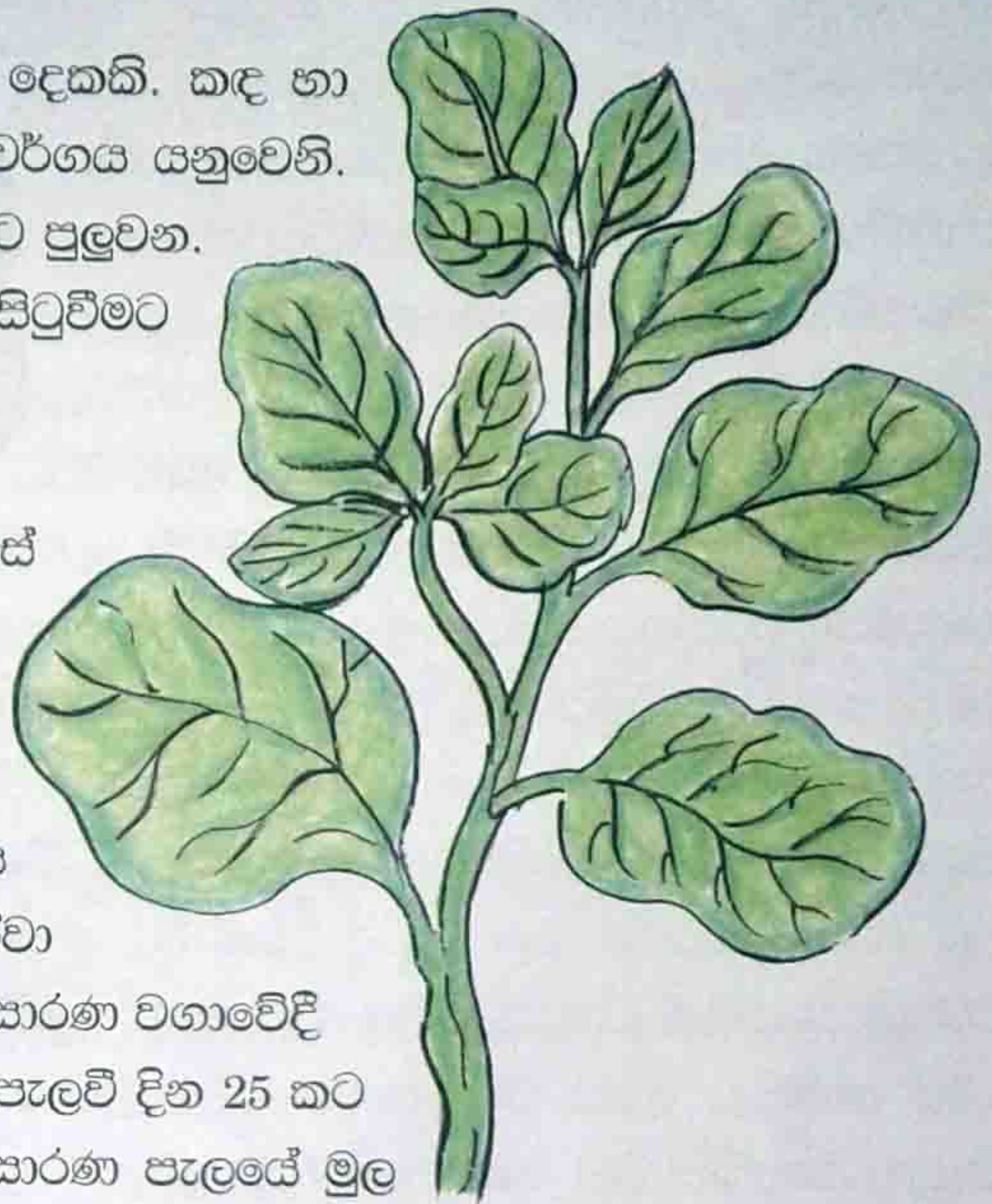
පිටතින් සපයන ජලය රඳා පවතින හෝ ඉවතට නොයන ආකාරයට පාත්ති සකස් කළ යුතුය. වෙනත් එළවලු වගාවකදී මෙන්ම දිරාගිය ගොම, කොම්පෝස්ට් ආදී කාබනික ද්‍රව්‍ය පසට මිශ්‍ර කරගත යුතුය. එලෙස සැකසූ පාත්තිවල පත්‍ර 6 ක් 8 ක් පමණ දිග කංකුන් වැල් කැබැලි සිටවිය යුතුය. සිටුවීමට ගන්නා දඬු කැබැලිවල කොළ ඉවත් කර සිටුවිය යුතුය. දඬු සිටුවීමෙන් පසු ජල සම්පාදනය කළ යුතුය.

මෑතක සිට කංකුන් පඳුරු විශේෂයක් ද වගා කරනු ලැබේ. පඳුරු කංකුන්වල පත්‍ර කොළ පාට වන අතර වැල් ඇදෙන වර්ගය තරමක් දම් පැහැයකට හුරු තද කොළ පාටකින් යුක්තය. වර්ග දෙකේම දල කපන විට අලුතින් දල ලා වර්ධනය වේ.

සිටුවා දින 35 ක දී පමණ දළ කැපීම ආරම්භ කළ හැකිවේ. ඉන්පසු අවශ්‍ය වේ නම් යූරියා ස්වල්පයක් පසට මිශ්‍ර කිරීමට පුළුවන. නැවත දින 20 ක් 25 කින් පමණ දළ කපා ගැනීමට පුළුවන. සරුවට වැටුන වර්ග අඩි 25 ක පමණ පාත්තියකින් මාසයකට කීප වරක්ම දළ නෙලා ගැනීමට පුළුවන.

## සාරණ

ගෙවතු වල වගා කිරීමට සුදුසු සාරණ වර්ග දෙකකි. කඳ හා පත්‍ර කොළපාට වර්ගය හා ලා දුම්රු පැහැති වර්ගය යනුවෙනි. බීජ හා මේරු දැඩු මගින් වගාව පිහිටුවා ගැනීමට පුළුවන. හොඳින් වැඩුණු මේරු සාරණ පඳුරකින් බීජ සහ සිටුවීමට සුදුසු දැඩු ද ලබා ගත හැක.



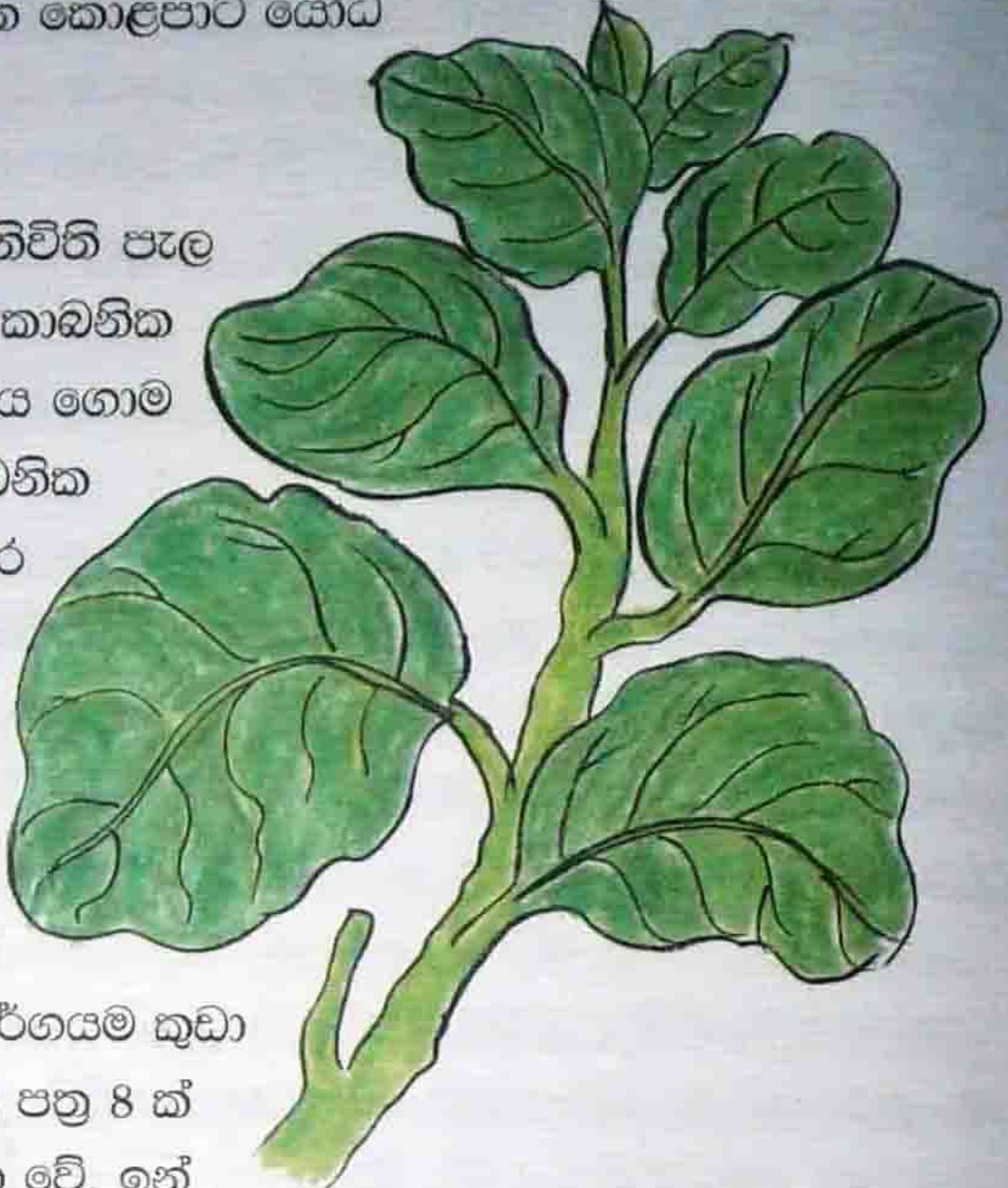
සාරණ වගාවේදී ද මුතුණුවැන්න වගාවට සකස් කළ ආකාරයටම බීම සකස් කළ යුතුය. එහිදී ජලය රඳා නොපවතින පරිදි බීම සකස් කිරීමට වග බලාගත යුතුය. සාරණ වගාවට ප්‍රමාණවත් ලෙස ජල සම්පාදනය කළ යුතු වේ. මතුපිට පස වේලීමට හොඳි සාමාන්‍ය තෙතමනයක් පවත්වා ගැනීමෙන් හොඳ ඵලදාවක් අපේක්ෂා කළ හැක. සාරණ වගාවේදී වැඩිපුර කාබනික පොහොර යොදනු ලැබේ. බීජ පැලවී දින 25 කට පමණ පසු පළමු අස්වැන්න නෙලා ගත හැක. සාරණ පැලයේ මුල සිට අගල් 2 ක් පමණ ඉහලින් කඩා පළමු අස්වැන්න ලබාගත් පසු පැලය නැවැත දළ ලා වැඩෙන බැවින් සති 2 ක දී පමණ එම දළ ද නෙලා ගැනීමට පුළුවන. මෙලෙස එක් සාරණ පඳුරකින් කීප වරක් ම දළ නෙලා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ළපටි සාරණ දළ. කොළ හා දැඩු තනිකර වැසෙනයක් ලෙස පිළියෙල කර ගත හැක. එසේම පරිප්පු, මුං පියලි ආදිය මිශ්‍ර කර පිස ගන්නේ නම් වැසෙනය වඩාත් රසවත් වේ.

## නිවිති

ඕනෑම ගෙවත්තක පහසුවෙන්ම වගා කරගත හැකි පලා වර්ගයකි. නිවිති වර්ග කීපයක්ම දැක්වීමට පුළුවන. ගස් නිවිති, කොළ පැහැති පත්‍ර වලින් යුතු වැල් නිවිති හා රතු පත්‍ර සහිත වැල් නිවිති බහුලව දැක්වීමට ලැබෙන නිවිති වර්ග කිහිපයකි. ගස්වල පහුරු බඳමින් ඉහළට වැටෙන වැල් නිවිති වර්ගයක් ද සිතල දේශගුණයක් ඇති ප්‍රදේශවල දැක්වීමට ලැබේ. මේ ඕනෑම වර්ගයක බීජ, වැල් හෝ දැඩු කැබැලි සිටුවීමෙන් පැල ලබාගත හැක.

වැඩි දෙනෙකු විශාල කරන්නේ පත්‍ර විශාල වන කොළපාට යෝධ නිව්නි වර්ගයයි.



හොඳින් ජලය බැස යන උස්වූ පාත්තිවල නිව්නි පැල සිටුවිය යුතුය. පැල සිටුවීමට පෙර පාත්තිවලට කාබනික පොහොර යොදා සකස් කරගත යුතුය. දිරාගිය ගොම හා කුකුල් පොහොර වඩාත් සුදුසුය. කාබනික පොහොරවලට අමතරව රසායනික පොහොර ද යෙදිය හැක. වර්ධනය වන පැල සහිත පාත්තිය මත යූරියා ස්වල්පයක් විසුරුවා හැර ජල සම්පාදනය කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

සිටුවීමෙන් පසු ගස් නිව්නි පැල ඉක්මනින් වර්ධනය වුවද රතු හා කොළ වැල් නිව්නි දෙවර්ගයම කුඩා කාලයේදී වර්ධනය වන්නේ ඉතා සෙමිනි. පළමු පත්‍ර 8 ක් 10 ක් පමණ වැඩිමට මාස 1 1/2 ක් පමණ ගත වේ. ඉන් පසු වේගවත් ලෙස වර්ධනය වෙයි. ඒ අවස්ථාවේදී වැල් ඇදී යෑමට කුඩා මැස්සක් තැනීම සුදුසුය. වැල් අඩි 3 ක් පමණ දික්වූ විට දළ කඩා ගැනීමට පුළුවන. දළ කැපීමත් සමග වැල්වල අලුතින් දළ දැමීම ඇරඹේ. එම දළ ද වරින් වර කපා ආහාරයට ගැනීමට පුළුවන. මෙලෙස හොඳින් වැඩුණු වැලකින් වසරක් පමණ දළ නෙලා ගැනීමට පුළුවන. දළ මේරීමට ඉඩ හැරියහොත් බීජ රැන් ඇතිවන අතර ඒවා ඉදෙන විට කලුපාට (තද දම්පාට) වේ. විශාල පත්‍ර සහිත සරුවට වැඩුණු වැලකින් බීජ ලබා ගැනීම සුදුසුය.

නිව්නි ද තනිකර වෘංඡනයක් ලෙස පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන. එසේම බෙහෝ ගෘහිණියෝ පරිප්පු සමග මිශ්‍ර කර උයා ගැනීමට කැමැති බව පෙනේ. රසවත් වෘංඡනයක් වන නිව්නිවල ශරීරයට අවශ්‍ය යකඩ ඇතැයි මතයක් පවතී. කෙසේ වුවද, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න වැනි පලාවල නිව්නිවලට වඩා යකඩ අඩංගුව ඇතැයි පෝෂණ වේදිහු ප්‍රකාශ කරති.

### තවත් පලා වර්ග

පෝෂණය අතින් ඉහළ අගයක් ගන්නා කොළ එළවලු (පලා වර්ග) මහත් රාශියක් අප රටේ පවතී. ගෙවතු වල පහසුවෙන්ම වවාගත හැකි එවැනි පලා වර්ග කිහිපයක් පහතින් දක්වමු. කතුරු මුරුංගා, තම්පලා, මුරුංගා, කිරිහැන්ද, කිරි අඟුණ, ගෙඳු පලා, තිත්ත අඟුණ, ජපන් බටු, තෙඹු, පෙනෙල. මීට අමතරව මෑ, දුඹල වට්ටක්කා, මකද්ඳොකක්කා, පැෂන්, කෝප්ප, අසමෝදගම්, අඛ වැනි පැළෑටිවල කොළ ද පලා වර්ග හෝ කොළ එළවලු ලෙස ආහාරයට ගැනීමට පුළුවන. කිරි අඟුණ, තිත්ත අඟුණ, අඛ, අසමෝදගම් ආදී කොළ වර්ග වලින් ඉතා රසවත් සලාද (සම්බෝල) පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන. එසේම පලා වර්ග කීපයක් මිශ්‍ර කර කලවම් පලා ලෙස මැල්ලුම් සාදා ගැනීමට ද යොදා ගනු ලැබේ.

## බත් ද පාන් ද ?

එදා (1952) අපේ ආහාර කොමසාරිස්තුමා ඇමරිකාව එංගලන්තය සහ රෝමය වැනි රටවල මාසයකට වඩා කාලයක් සංචාරය කරලා ඇවිත් පත්තරයට කිව්වේ මෙහෙමයි.

“Eat more wheat and less rice” එකේ තේරුම සහල් වලට වඩා ලෝක වෙළෙඳපොළේ තිරිඟු පිටි මිල අඩු නිසා වැඩිපුර පාන් පිටි (තිරිඟු පිටි) ආහාරයට ගන්න, බත් අඩුවෙන් කන්න.

ඉතිං ඔය විදියට අපි පිටරටින් එන පිටි ආහාරවලට ඇබ්බැහි වෙලා දැන් අවුරුදු 40 ක් 50 කට වඩා වැඩි නැහැ. ඊට ඉස්සර අපේ දෙමව්පියන් මුතුන්මිත්තන් ආහාරයට ගත්තේ දේශීය සහල්, කුරක්කන්, උඳු, කොල්ලු විවිධ අල වර්ග, කොස් දෙල් ආදී ස්වභාවික අපට හුරු පුරුදු ආහාර පමණයි.

අපි පාන් පිටි අනුභව කරන කොට ඒ මුදල් යන්නේ පිටරටකට. අපි දේශීය සහල් උඳු, මුං ආදිය ආහාරයට ගන්නා විට ඒ මුදල් යන්නේ අපේම ගොවියාට.

අනිත් අතට තිරිඟු පිටි වලින් හඳුන කෑම වලට වඩා සහල් හෝ සහල් පිටි වලින් හඳුන ආහාර වර්ග මොනතරම් ගුණදායකද ?

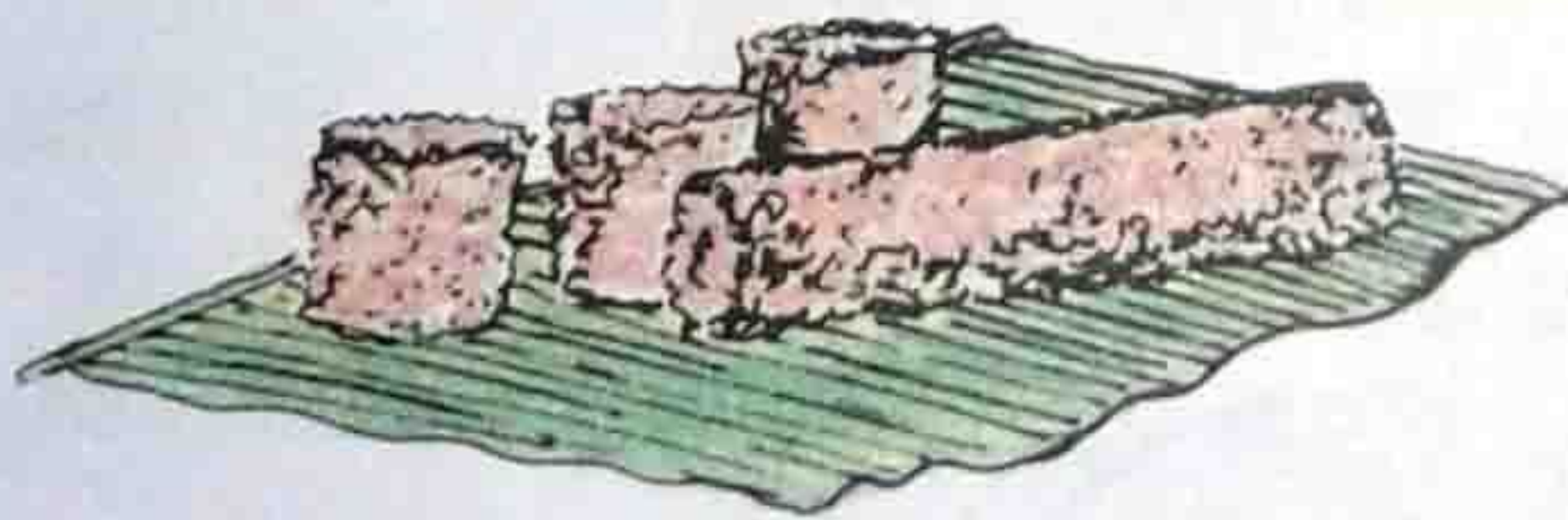


## පාන් ද බත් ද ?

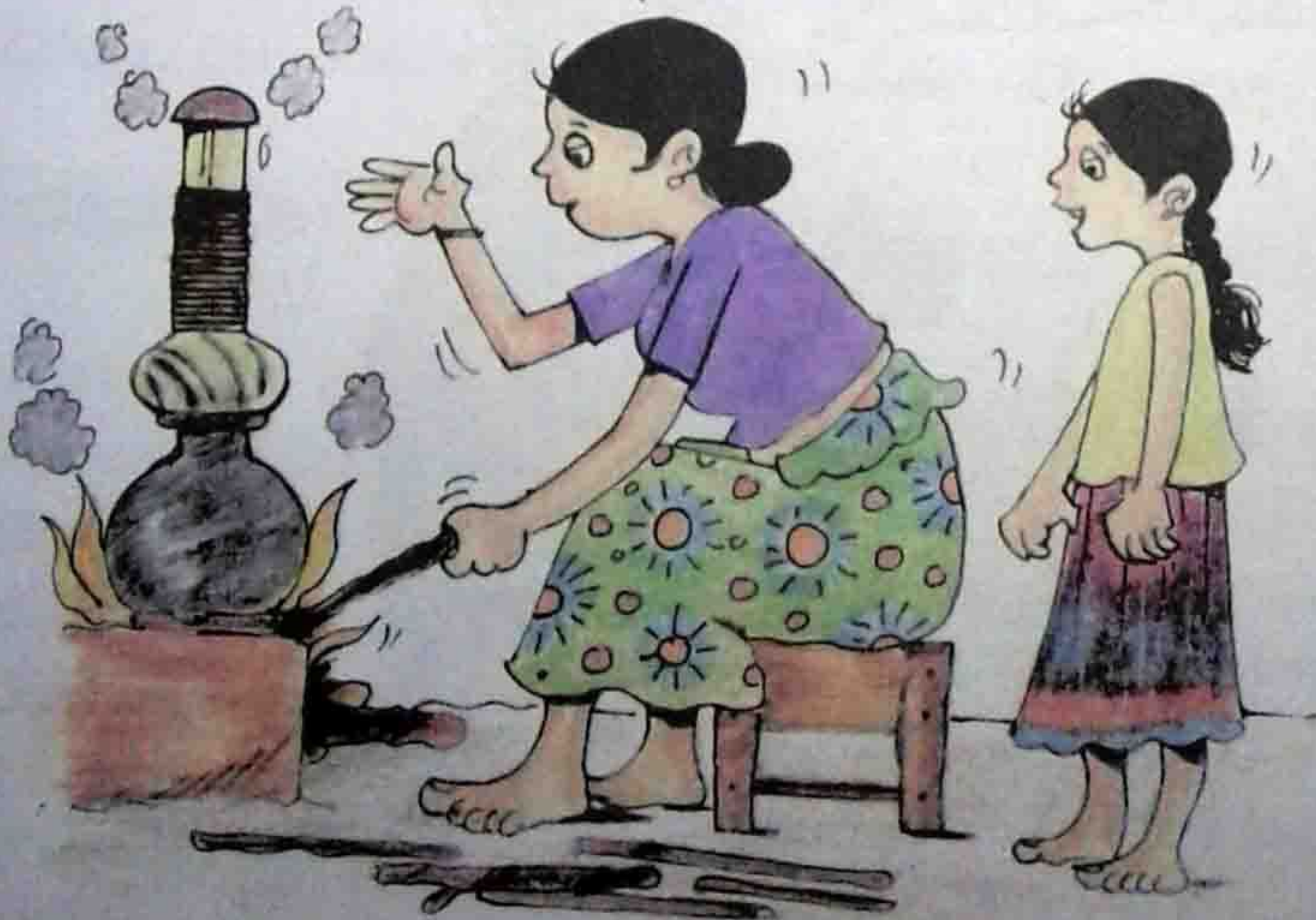
බේකර්වල හඳුනා පාන්, බනිස් වලටත් හාල් පිරි යොදා ගන්න දැන් පුළුවන් ඉතිං වැඩිපුර දේශීය සහල් පිරි යෙදූ බේකර් නිෂ්පාදන පරිභෝජනය කරන්න. බත් කන්න. ආප්ප පිරිටු ආදිය අනුභව කරන්න. විශේෂයෙන් වැඩෙන දරුවන්ට සහල් හෝ සහල් පිරි වලින් සාදන ආහාර දේශීය ඵලවලු පළතුරු අපේ රටේ දියර කිරි ආදිය වැඩිපුර දෙන්න. අනාගත පරපුර රෝගීන් කරන්න එපා. වැඩිහිටි පරපුර පාන් ඇතුළු විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා පිටරට කෑම කාලා දැන් බඩේ ගෑස්, ආමාශයේ තුවාල, බඩේ දැවිල්ල, ක්ලාන්තය වැනි අප්‍රමාණ රෝගවලට ගොදුරු වෙලා ඉවරයි. ශ්‍රී ලංකා රජය වසරකට රුපියල් දශලක්ෂ ගණනක් වියදම් කරනවා ඒ ලෙඩ්ඩුන් සුවපත් කරන්නට.

**වැඩිපුර පාන් පිරි කෑමේ ආදිතව තේරුම් අරගෙනයි අපි අද දේශීය සහල් පරිභෝජනයට ඔබව උනන්දු කරවන්නේ. ඒ පමණක් නොව දේශීය සහල් පිරි යෙදූ පාන් බනිස් විස්කෝතු වැනි බේකර් නිෂ්පාදනත් දැන් වෙළෙඳපොලට ඇවිල්ලා. දැන් කෑමෙහි නම් බත් වෙනුවට සහල් පිරි මිශ්‍රිත පාන් සහ වෙනත් කෑම වර්ග අනුභව කරන්නත් පුලුවන්.**

ඔබත් ඔබේ පවුලේ උදවියත් විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන් දේශීය සහල් හා සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ඇතුළු සෞඛ්‍යට හිතකර ආහාර ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීම කෙරෙහි උනන්දු වන්න.



ආලේඛිත ජීවපුරුෂයන්  
ඒ බහුම ගුණයයි.



ඛරිඵ වෛඨ්‍රඵඵරු, පෞෂණ වෛඨ්‍රින හා ආයුර්වෛඨ්‍ර වෛඨ්‍රඵඵරු ඨ කොළ ඵළඵල පෞෂ්‍රඵඵඨ හා ධ්‍රැෂධීඨ ඵඵනාකඵඨින් ඨ යුක්ත ආහාර ලෙස පිළිගනිති. ඵඵමින් හා ඛණිජ ලඵණ ඵර්ග ලඵා ගැනීමඵ අමතරඵ මනුෂ්‍ර ශරීරඨ තුළ ආහාර මාර්ගඨේ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්ඵයඵ ඨ කොළ ඵළඵල/පලා ඵර්ග ඨපකාර වේ.

**පීනස හා අඨේ රෝග**

ගොඵුකොළ මනුෂ්‍ර මොලඨේ ඵර්ධනඨඵ ඨපකාර ඵන සහ මතක තඵා ගැනීමේ ශක්තිය ලඵා ඨෙන පලා ඵර්ගඨකි. ඵඨේෂඨෙන්ම ගොඵුකොළ පීනස රෝගීන්ඵ සුඨසු ආහාරඨක් ලෙස ආයුර්වෛඨ්‍ර වෛඨ්‍රඵඵරු නිර්ඨේශ කරති.

මුකුණුඵඨන්න හා කතුරුමුරුංගා අඨේඵල පෙනීම ඵර්ධනඨ කරයි.

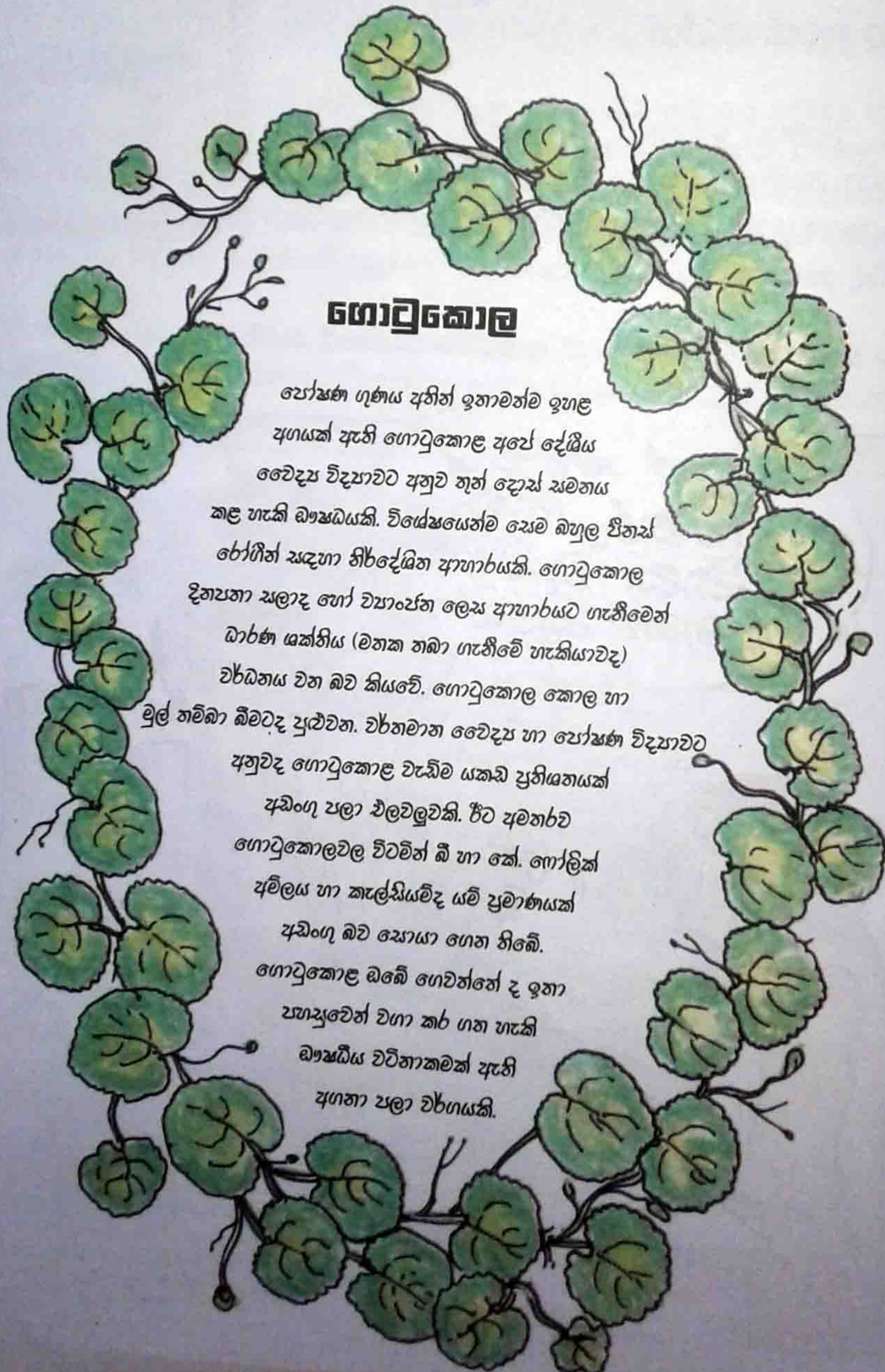


# මළ බද්ධය

මුතුණුවන්න, කංකුන්, කතුරු මුරංගා, තම්පලා, හිවිති, කොහිල, වට්ටක්කා කොළ ආහාරයට ගැනීමෙන් මළ බද්ධය නැති කරන බවත් ආහාර පිරිණය පහසු කරන බවත් කියැවේ.

## මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීමට

සාරණ හා නිර්මුලිස මුත්‍රා පිරිසිදු කිරීමට උපකාර වන බව පැවසේ.



### ගොටුකොළ

පෝෂණ ගුණය අතින් ඉතාමත්ම ඉහළ  
 අගයක් ඇති ගොටුකොළ අපේ දේහය  
 වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව තුන් දොස් සමනය  
 කළ හැකි ඖෂධයකි. විශේෂයෙන්ම සෞඛ්‍ය බහුල ජීවිතය  
 භෝගීන් සඳහා නිර්දේශිත ආහාරයකි. ගොටුකොළ  
 දිනපතා සලාද හෝ ව්‍යාංජන ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන්  
 ධාරණ ශක්තිය (මනක තබා ගැනීමේ හැකියාවද)  
 වර්ධනය වන බව කියැවේ. ගොටුකොළ කොළ හා  
 මුල් තම්බා බීමටද පුළුවන. වර්තමාන වෛද්‍ය හා පෝෂණ විද්‍යාවට  
 අනුවද ගොටුකොළ වැඩිම යකඩ ප්‍රතිශතයක්  
 අඩංගු පලා වලවලුවකි. ඊට අමතරව  
 ගොටුකොළවල විටමින් බී හා කේ. ගෝලික්  
 අම්ලය හා කැල්සියම්ද යම් ප්‍රමාණයක්  
 අඩංගු බව සොයා ගෙන තිබේ.  
 ගොටුකොළ බමේ ගෙවත්තේ ද ඉතා  
 පහසුවෙන් වගා කළ හැකි හැකි  
 ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති  
 අගනා පලා වර්ගයකි.



ಹಿರಿಯರ ಬಹಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ  
ಹೊಂದಿ ದಾಳಿ ಹೊರಬರಲು  
ಬೆಂಗಳೂರು ಬಹಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ



කිතුර හඹුර කැරලක් එක්කල,  
කොළ කැඳු කෝප්පයක් උදේම  
වේලම ඇහට දූණොන ජූවය...!



## කොළ කැඳු

කරපිංචා, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරණ, හාතාවාරිය, පොල්පලා, එළබටු දළු, ඉරමුසු, එළ මළුද කොළ ආදිය කොළ කැඳු සඳහා බහුලව යොදාගන්නා ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති කොළ වර්ග වේ.

හිඳුරල            ඛතල මයියොක්කා            ජාවාල

කුකුලල            උඩල හිරිතල් තුන් මාසෙ            අල

කටුඅල            රටල වැල් අල රසැති            ඉන්නල

හඞරල            කඳුල කොඩොලුන් කදිම කිරි            අල

කිරිඅල            ඛතල ඉන්නල දන්දිල            ගහල

කුකුළල            කොඩාල් වැල් අල කටු අල            තඹල

මේ අල            සමග කුරහන් තලප            සවිඞල

නොපැකිල            කන්න දෙමි අයිගණ්ඩියේ            ඞල

පිෂ්ටය රැස් කර පොළොව යට ගබඩා කර තබාගත හැකි ශාඛයන්හි කඳුන් හෝ මුල්වලට අපි අල බෝග යැයි කියමු. පොළොව යට වැඩෙන අලය ඇතුළේ ගබඩා කරන පිෂ්ටය මුලින්ම සෑදෙන්නේ පැළෑටියේ කුස්සිය වන කොළයේය. පොළොවට උඩින් පිහිටි පැළෑටියේ කොළය හිරු එළිය, වාතය හා ජලය උපකාර කරගෙන නිපදවන පිෂ්ටය පසුව ප්‍රයෝජනයට ගැනීම පිණිස මුල්වල හෝ පොළොව යට ඇති කඳ කොටසේ තැන්පත් කරනු ලැබේ. මෙසේ හිරුගේ ශක්තිය තැන්පත් කර ඇති බැවින් අල බෝග ආහාරයට ගැනීමෙන් මනුෂ්‍යයාට ද එම ශක්තිය ලැබේ. ඔත්, පාන් වැනි පිෂ්ටය සහිත ඕනෑම ආහාරයක් වෙනුවට අල වර්ග ද ආහාරයට ගැනීමට අපට පුළුවන.

# අල බෝග



විශේෂයෙන්ම ආහාර හිඟ කාලවලදී අල වර්ග ආහාරයට ගැනීමට පුළුවන. එසේම අනෙකුත් දිනවලදී වුවද සාමාන්‍ය ආහාර වේලට ද අල එක් කර ගැනීමට පුළුවන. ඒ අනුව හොඳින් නඩත්තු කරන අල වගාවක් යනු උවමනා විටෙක ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ආහාර ගබඩාවක් පවත්වාගෙන යෑම හා සමානය. පවුලේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට අල කදිම බෝගයකි !

ගෙවත්තේ ඉතා පහසුවෙන් වගා කර ගත හැකි අල වර්ග කිහිපයක් මෙසේය.

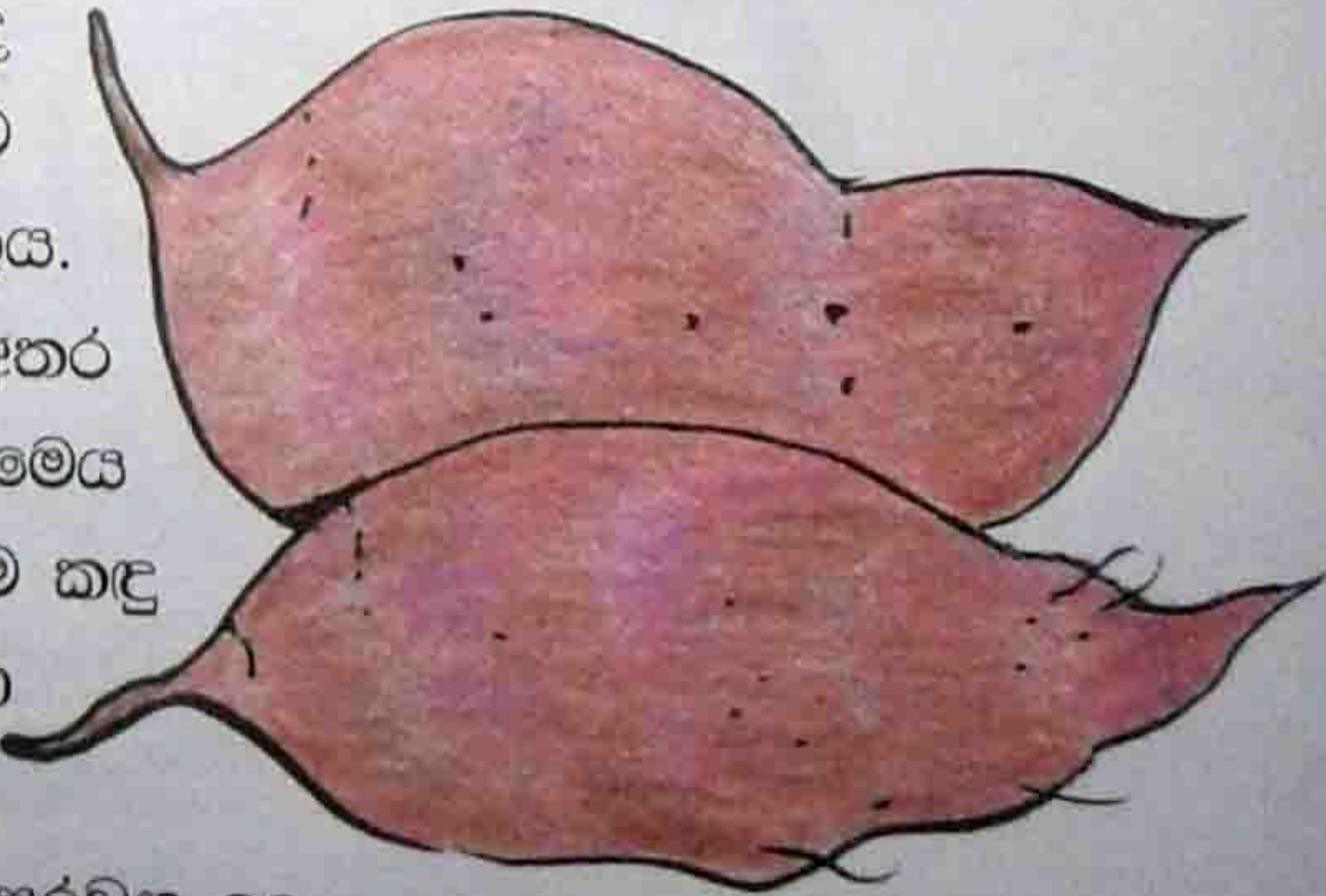
- මයිසොක්කා
- බතල
- රාජා අල (රාසවල්ලි)
- ඇඟිලි අල
- කිරි අල
- රතු අල/සුදු අල
- හුලං කිරිය
- බුත්සරණ
- ඉන්තල
- ආර්ට් චෝක්



මනුෂ්‍ය ආහාරයට ගත හැකි අල වර්ග සිය ගණනක් අපේ රටේ පවතී. කටු අල වැනි ඇතැම් අල වර්ග කැලෑවල නිදැල්ලේ වැවෙන අතර තවත් බොහෝ වර්ග ගොවීන් විසින් ඔවුන්ගේ ඉඩම්වල වගා කරනු ලැබේ. ගම්පහ, යාපනය හා මඩකලපුව වැනි දිස්ත්‍රික්කවල වාණිජ බෝගයක් ලෙස ඇතැම් අල වර්ග වගා කරනු ලැබේ.

## බතල වගාව

බතල වගාව සඳහා පස සකස් කිරීමේදී ද පසට කොම්පෝස්ට් පොහොර, දිරාගිය ගොම පොහොර ආදිය මිශ්‍ර කිරීමට වග බලා ගත යුතුය. අඟල් 8 ක් පමණ උස කඳු සහ කඳු දෙකක් අතර කාණුවක් වන සේ බිම සකස් කරගත යුතුය. මෙය ඇලිය හා වැටිය ලෙස ද හඳුන්වනු ලැබේ. එම කඳු මත බතල දඬු සිටුවිය යුතුය. බතල දඬු සිටුවා මල් පෝච්චියෙන් ජල සම්පාදනය කළ යුතුය. දින කීපයකදී මුල් ඇඳ පැලය ස්ථාවර වේ. පස් පුරවන ලද බඳුන්වල හෝ ඉවතලන පිටිසි වැනි පිහිලි වැනි භාජනවල වුවද බතල වගා කර ගත හැක.



බතල වැල ඇදෙන විට අත් මුල්ලුවකින් කාණුව මදක් භාරා බතල වැල් මුලට පස් කිරිටු කළ යුතුය. එයින් වල් මර්දනය සිදුවන අතර, පස් බුරුල් විමක් ද සිදුවේ.

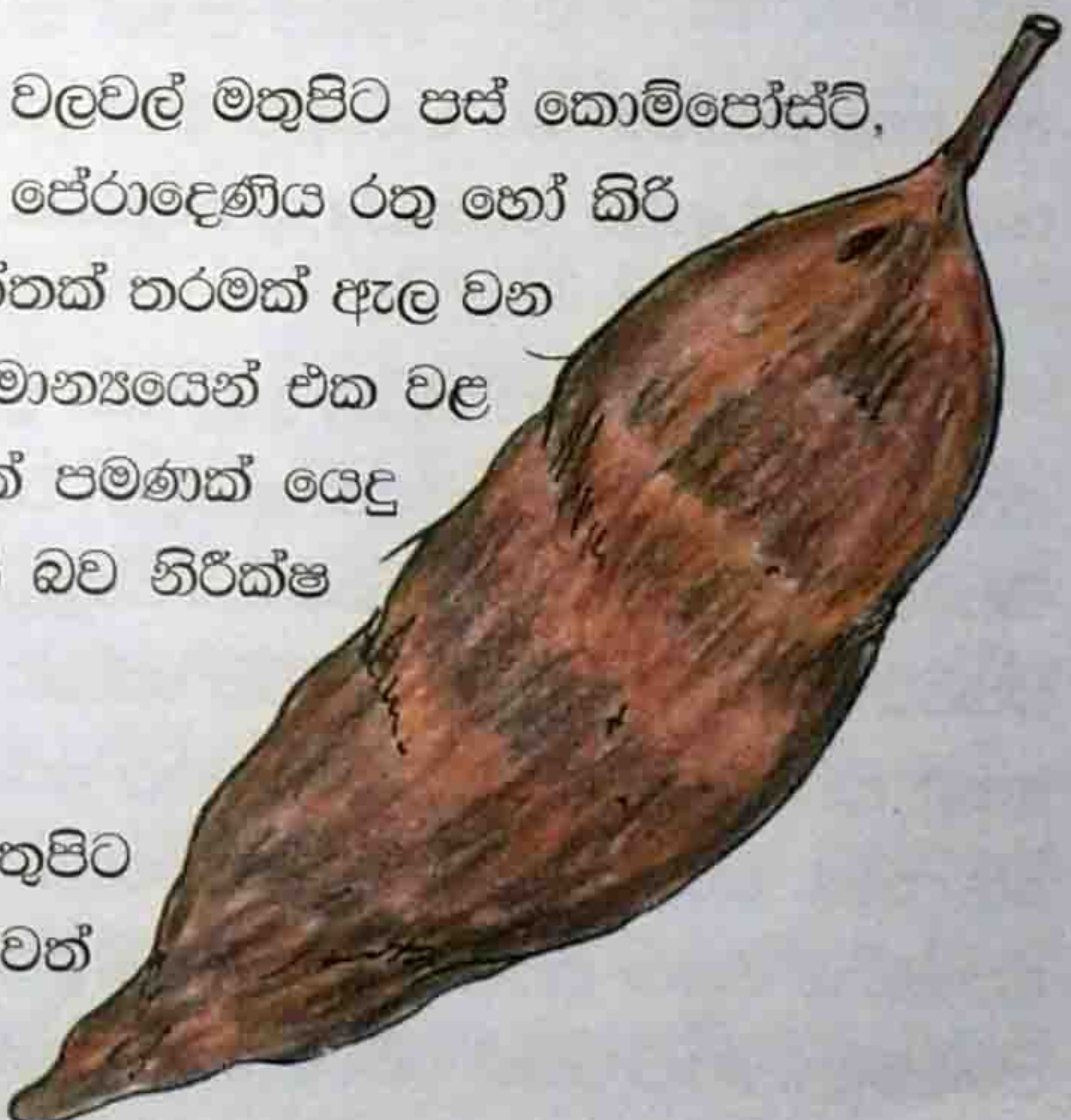
රසායනික පොහොර යොදන්නේ නම් වී වගාවේදී භාවිතා කරන බණ්ඩි පොහොර ස්වල්පයක් යෙදිය හැක. අල වර්ග සඳහා සකස් කරන ලද පොහොර මිශ්‍රණයක් ද වෙළෙඳපොළේ ඇත. කෙසේ වුවද, හොඳින් කොම්පෝස්ට් හා දිරූ ගොම පොහොර ආදිය කලවම් කරන ලද බුරුල් පසක වැවෙන බතල පැළෑටියකට රසායනික පොහොර යෙදීමේ අවශ්‍යතාවයක් උද්ගත නොවේ.

නිතර නිතර එකම ස්ථානයේ බතල වගා කළ හොත් අල ගුල්ලාගේ හානිය ඇතිවිය හැක. අල මෝරන විට ඉක්මනින්ම ගලවා ඉවත් කරගත යුතුය. එසේ නොමැතිව මේරූ අල තවදුරටත් පොළොවේම තිබෙන්නට හැරීමෙන් අල ගුල්ලාගේ හානිය වැඩි වේ.

බතල දෛනික ආහාර වේල් තුනෙන් මිනෑම එකකට යෝග්‍ය ආහාරයකි. එසේම ව්‍යංජනයක් වශයෙන් ද පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන.

### මයියොක්කා

අගල් 8 ක් 10 ක් පමණ ගැඹුරු වලවල් කපා එම වලවල් මතුපිට පස් කොම්පෝස්ට්, අල, දිරාගිය ගොම ආදී ද්‍රව්‍ය වලින් පුරවාගත යුතුය. පේරාදෙණිය රතු හෝ කිරි කවඩි වැනි වර්ගයකින් ලබාගත් දඬු කැබැලි එක් පැත්තක් තරමක් ඇල වන සේ හරස් අතට වළවල් තුල තැන්පත් කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් එක වළ කට දඬු කැබැලි 2 ක් යොදන නමුත් එක් කැබැල්ලක් පමණක් යෙදූ විට සාපේක්ෂව විශාල ප්‍රමාණයේ අල ලබාගත හැකි බව නිරීක්ෂණය කර ඇත.



දඬු පැලවී අගල් 6 ක් පමණ උසට වැඩෙන විට මතුපිට පස් උදල ගා පැලය මුලට කිරිටු කළ යුතුය. ප්‍රමාණවත් තරමින් ජල සම්පාදනය කළ යුතු වේ.

මයියොක්කා අල ආහාරයට ගැනීමට මීයන් ඉතා කැමතිය. එබැවින් මීයන් බෝවීම වලකා ගැනීමට කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. වගා බිම හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. මීයන් පැමිණෙන මාර්ගවල තැනින් තැන ග්ලිසිරියා මල් හෝ අන්නාසි කොළ විසුරුවා හැරීම සුදුසුය. මීයන්ගේ ස්වභාවික සතුරන් වගා බිමට පැමිණෙන්නේ නම් එයින් ද මීයන් ගහණය ස්වභාවිකව පාලනය වේ.

මයියොක්කා අල තම්බා ගැනීමෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේලක් වශයෙන් ද, ව්‍යංජනයට ගැනීමෙන් ද ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි අතර මයියොක්කා කොළ වලින් ද රසවත් මැල්ලුමක් සාදා ගත හැක.

# වැල් අල



අපේ රටේ වගා කරන වැල් අල වර්ග රාශියක් ඇත. රතු අල, සුදු අල, රාජා අල, ඇඟිලි අල ඉන් කීපයකි. ගෙවත්තක වැල් අල සිටුවීමට හොඳම ක්‍රමය වන්නේ අඟල් 8 ක් 10 ක් පමණ පළල, අඩියක් පමණ ගැඹුර කාණුවක් කපා එම කාණුව පොහොර වර්ගවලින් පුරවා පස සකස් කර ගැනීමයි. කාණුවේ පතුලට දිරා ගිය පොල් ලෙලි යෙදිය හැක. එසේම දිරා ගිය ගොම, කොම්පෝස්ට් පොහොර, පොළොව මතුපිට පස්, ලිපේ අලු සම සමච ගෙන කලවම් කොට කාණුව පුරවා ගත යුතුය. අල සිටුවීමට පෙර පිරවූ කාණුව මතුපිට දිරාගිය සියුම් ගොම තට්ටුවක් යොදා ඒ මත ග්ලිසිසිඩයා වැනි කොළවලින් හෝ දිරාගිය වසුනක් යොදා ජල සම්පාදනය කළ යුතුය. දින කිහිපයක් ජල සම්පාදනය කරන විට වසුන දිරාපත් වන අතර කාණුව තුළ ඇති පොහොර පස් ද මනාව සකස් වේ. පස් පිරවූ කාණුවට බාහිරින් වැසි ජලය එක් රැස් නොවන පරිදි උස්ව සකස් කර ගත යුතුය. බාහිරින් වැසි ජලය පැමිණ කාණුව පිරිණහාහොත් අල වැල් මැරී ගොස් වගාව විනාශ විය හැකි බැවිනි.

මෙසේ සකස් කරගත් පාත්තියේ මතුපිට අඟල් 3 ක් පමණ ගැඹුරින් අල පැල තැන්පත් කර පස්වලින් වසා දැමිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් වැල් අල සිටුවන්නේ මාර්තු - අප්‍රේල් මාසවලදීය. ඒවායේ අල බිඳින් හෝ දෙසැම්බර් - ජනවාරි මාසවලදීය.

අල වැල් පාත්තියට සිටුවා ලණු හෝ ඉපල් මගින් වැට මාසිම්වලට හෝ වෙනත් උස ගස්වලට යැවිය යුතුය. එසේ ඉහළට ඇදෙන වැල්වලට හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන බැවින් පිෂ්ටය නිපදවීම පහසු වේ. එවිට සරුවට වැඩුණු අල ලබා ගැනීමට පුළුවන. මාස 6 ක් 7 ක් පමණ ගත වනවිට ගස්වලට ඇදුණු වැල්වල කොඩොල් නමැති කුඩා අල හටගනී. මාස 9 ක දී පමණ වැල ඉහළ සිට පහළට කඩා හැලෙන්නට පටන් ගනී. ඒ අවස්ථාවේදී මෙම කොඩොල් ද බීම පත්ත වේ. මෙම කොඩොල් අල බීජ වශයෙන් ඊලඟ කන්නයේ අල වගාවට යොදා ගැනේ. එබැවින් කොඩොල් එකතු කර වැලි හා අලු මිශ්‍රිත පසේ බහා තැබූ විට මාර්තු මාසයේදී පමණ ඒවායින් පැල මතු වන්නට පටන් ගනී. පොළොවෙන් ගොඩගත් ආහාරයට ගන්නා අලයේ වැලට සම්බන්ධව තිබූ ඉහළ කොටස ද (ඉහටිය) වෙනම කපා කොඩොල් සමගම වැලි පසේ තබා තිබූ විට ඒවා ද පැල වේ. මෙම පැල දෙවර්ගයම මුලින් සකස් කරගත් පසේ අඟල් 3 - 4 ක් ගැඹුරින් තැන්පත් කර ජල සම්පාදනය කරන විට වැල් ඇදෙන්න පටන් ගනී. අල වැල්වල මුල් මතුපිට පසේ ඇදෙන බැවින් හැකි තාක් වසුන හා දිරාගිය ගොම පොහොර ආදිය යොදා මතුපිට පස ද පොහොර කළ යුතුය. පැල අතර අඟල් 8 ක් පමණ පරතරයට වැල් අල සිටුවීමෙන් මාස 9 කට පමණ පසු මුලු කාණුවෙන්ම අල ගලවා ගැනීමට පුළුවන. තමන්ට උවමනා අවස්ථාවකදී අල ගලවා ගැනීමට පුළුවන. කෙසේ වුවද මාර්තු මාසයේ මැද භාගයට පෙර අල ගලවාගත යුතුය. නැතහොත් ඒවා යළි පැලවෙන්නට පටන් ගනී. හොඳින් මෝරා ඇති වැල් අල ඉහිටිය ඉවත් කිරීමෙන් පසු අලු තවරා තැබීමෙන් තවත් මාස 2 ක් පමණ කිසිදු හානියකින් තොරව ගබඩා කර තබා ගත

හැක. එබැවින් වැල්අල වගාවක් පවත්වා ගන්නා අයෙකුට දෙසැම්බර් මාසයේ සිට ඊළඟ වසරේ මැයි මාසය දක්වා ප්‍රධාන ආහාරයක් හෝ ව්‍යංජනයක් වශයෙන් අල වර්ග ආහාරයට ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ. ඇතැම් ප්‍රදේශවල රතු අලවලින් කැඳ සාදාගෙන පානය කරනු ලැබේ.

## කිරි අල



සාමාන්‍යයෙන් වදුල ඇති ඉඩමක වුවද වගා කරගත හැකි අල බෝගයකි. ඇතැම් ප්‍රදේශවල කිරිඅල වලට දේශෙ අල ලෙස ද ගස් අල ලෙස ද ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. (කෙසේ වුවද කිරි අල යනු හබරල නොවේ. හබරලවල පත්‍ර ඉතා විශාලය. පිත්ත ද ඝනකමය. කිරි අල පත්‍ර මෘදුය. කුඩාය).

කිරි අල සිටුවිය යුත්තේ කලින් සකස් කරගත් වළවල් වලය. වළවල් දෙකක් අතර පරතරය අඩි 3 ක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත්ය. අඩියක් පළල, අඟල් 6 ක් පමණ ගැඹුර හරි හතරැස් වළක් හොඳටම ප්‍රමාණවත් වේ. මෙම වළට වැල් අල වගාවේදී මෙන් කාබනික ද්‍රව්‍ය, දිරි ශෛම, අලු හා මතුපිට පස් යොදා පුරවා ගත යුතුය. කල් ඇතිව වලවල් සකස් කර තිබීම වඩාත් සුදුසු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් කිරි අල සිටුවන්නේ යල් කන්නයේ මූලදිය. මැයි හෝ ජූනි මාස වලදී වගාව සඳහා පැල සිටුවිය යුතු බැවින් මාර්තු වන විට වගාව සඳහා බීජ තවාන් දැමීම ආරම්භ කල යුතුය. පෙර වගාවේ අස්වැන්න නෙලාගත් පසු ඉතුරු වන මව් අල කැබලි කර ගැනීමෙන් සිටුවීමට සුදුසු බීජ පැල රාශියක් සාදාගත හැක. අඟල් 1 - 2 ඝණකමට කපාගත් මව් අල කැබැලි මුරුල් පොහොර පස් සහිත පාත්තියක තවාන් කර ජල සම්පාදනය කළ යුතු වේ. බීජ තවාන් පාත්තිය වියළීම වලකනු පිණිස දිරාගිය කොළරොඩු හෝ පිදුරු වලින් වසුනක් යෙදීම සුදුසු වේ. මැයි - ජූනි වන විට බීජ පැල සිටුවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරමට වැඩි ඇති බැවින් එම පැල තවානෙන් ගලවාගෙන කලින් සකස් කරගත් වළවල අඟල් 3 ක් පමණ ගැඹුරින් සිටුවා ගත යුතුය. වරින් වර පැලය වටා උදුලු ගා වල් මර්දනය කරමින් පැලයට පස් කිරිටු කළ යුතුය. නිතරම වගාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු වේ.

ගිය වසරේ මැයි මාසයේ සිට වූ කිරි අල ඊළඟ වසරේ මාර්තු මාසයේ දී පමණ ගැලවීමට පුලුවන.

කිරි අල තම්බා ගැනීමෙන් ප්‍රධාන ආහාරයක් වශයෙන් මෙන්ම, පිස ගැනීමෙන් රසවත් ව්‍යංජනයක් ලෙස ද ආහාරයට ගැනීමට පුලුවන. පොළොවෙන් ගලවාගත් හොඳින් මෝරා ඇති කිරි අල මාස 2 කට වඩා ගබඩා කර තබා ගැනීමට ද පුලුවන.



## කොම්පෝස්ට් පොහොර

කොම්පෝස්ට් යනු ස්වභාවික පොහොරයි. මහා කැලෑවල නිරන්තරයෙන් සකස්වන කොම්පෝස්ට් ශාඛ වලට අවශ්‍ය පෝෂක සපයයි. ගස්වල කොළ, පොතු, සතුන්ගේ මළ, මුත්‍ර, සත්ව මළ සිරුරු කොටස් ආදී අනේකවිධ ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය දිරා යාමෙන් කැලෑව තුළ නිතිපතා කොම්පෝස්ට් නිපදවේ. ගොවිපළ තුළදීම කොම්පෝස්ට් සාදා ගැනීමට අපට ද පුලුවන. කොම්පෝස්ට් ස්වාභාවික ලෙස පස පෝෂණය කරයි. පසේ බුරුල් ගතිය ආරක්ෂා කරයි. පාංශු ජීවින්ට අවශ්‍ය ස්වාභාවික ආහාර සපයයි. එමෙන්ම කොම්පෝස්ට් නිපදවීමෙන් ගොවිපල හා ගෘහ පරිසරය ද පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උපකාර වෙයි.

### කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගන්නා අන්දම

#### උවමනා ද්‍රව්‍ය

- ගොම** - අමු ගොම, දිරාගිය ගොම, ගව මුත්‍රා, එළ බෙට්, කුකුල් පොහොර.
- කොළ වර්ග** - අමු කොළ, වියළි කොළ, ලා දඬු කැබලි, පිදුරු, අතු වලින් ලබාගත් ශාඛ පොතු, ගොවිපල ඉවතලන වල් පැළෑටි, ශාඛ අවශේෂ
- වෙනත් අපද්‍රව්‍ය** - මුලුතැන් ගෙයින් ඉවතලන අලු හා වෙනත් දිරායන අපද්‍රව්‍ය

මේවා තට්ටු වශයෙන් ගොඩගසා හෝ පොළොවෙහි වලක් තුළ තැන්පත් කිරීමෙන් පසු සති 2 -3 කට වරක් යළි යළිත් පෙරලා කලවම් කර ගැනීමෙන් මාස 2 ක දී පමණ හොඳින් දිරාගිය කොම්පෝස්ට් ලබා ගත හැක.

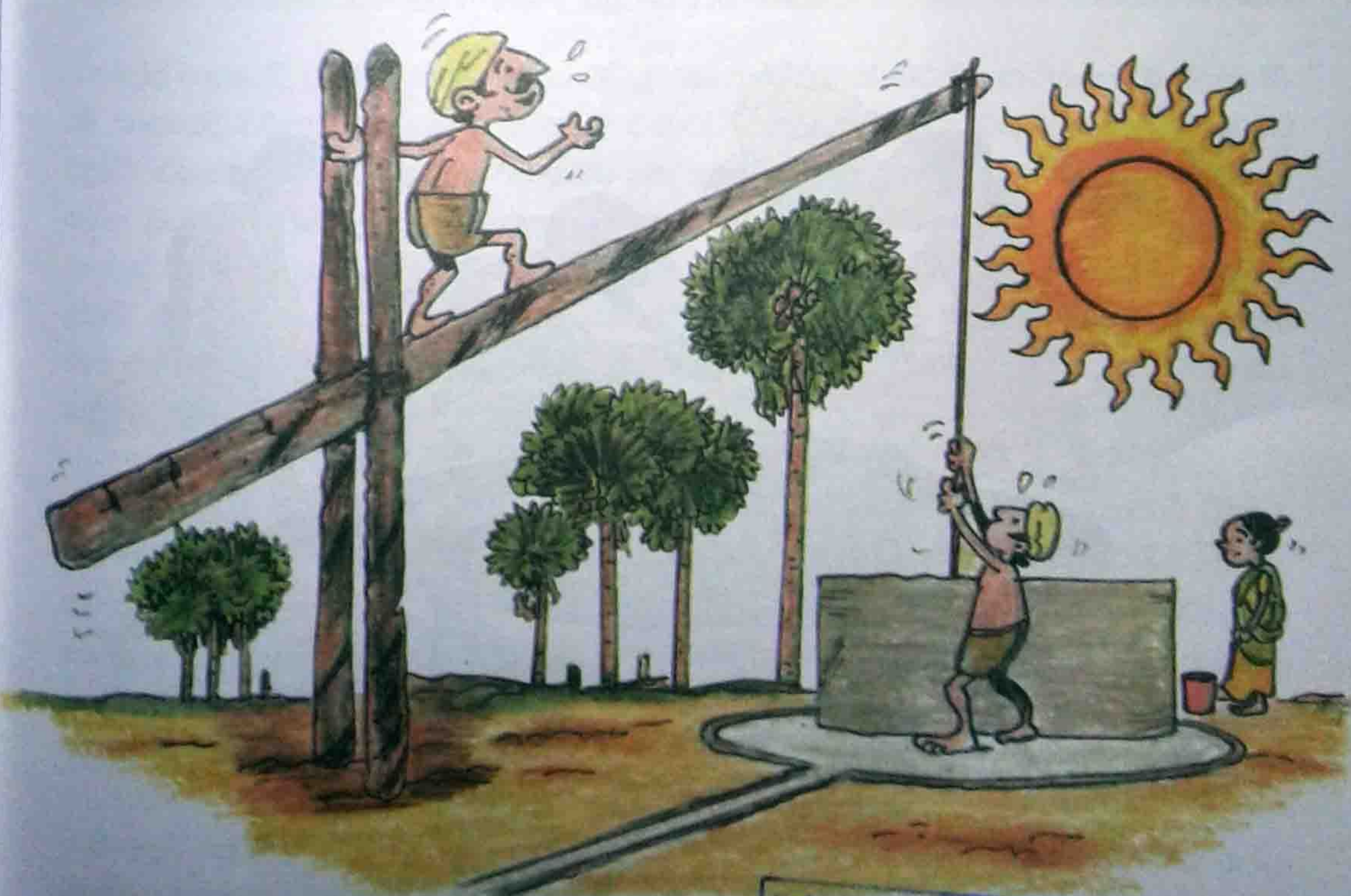
**යාපනය අර්ධ ද්වීපය** - තුන් පැත්තකින් සාගර ජලයෙන් වටවී අලිමංකඩ හරහා කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය හා ගොඩබිමින් සම්බන්ධ වන යාපනය භූගෝලීය වශයෙන් කුඩා භූමි ප්‍රදේශයකි. මේ පිහිටීම සලකා අපි එයට යාපනය අර්ධ ද්වීපය යයි කියමු.

මූලික වශයෙන් වියළි දේශගුණයක් පවත්නා ප්‍රදේශයක් බැවින් යාපනයේ ගොවියා ගොවිතැන් සඳහා බහුල වශයෙන් භූගත ජලය භාවිතා කරයි.

භූගත ජලය ලබා ගැනීම සඳහා වගා ප්‍රදේශ සකස් කර ගෙන ඇති අතර එම ප්‍රදේශ ජලය ඉහළට ඇද ගැනීම සඳහා ද ප්‍රදේශයටම ආවේණික තාක්ෂණික ක්‍රම සකස් කරගෙන තිබුණි. මෑතක් වන තුරු ම ප්‍රදේශ ජලය ඉහළට ඇද ගත්තේ 'ආඩියා' ක්‍රමය මගිනි. මේ ක්‍රමය යාපනය අර්ධ ද්වීපය තුළ ශත වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ සංවර්ධනය වුවකි.

# යාපනයේ ගොවියා

## ආඩියා ප්‍රදේශ



ප්‍රී සුසා හත වසාගල

සාගරයට ඉහළට ජලය ඉවත් කිරීම සඳහා ආඩියා ක්‍රමය භාවිතා කරයි.

හොඳින් මේරූ තල් ගසක කඳ කොටසකින් ආඩියා යන්ත්‍රය සාදා ගනු ලැබේ. එම කඳේ බරින් වැඩි මුල කොටස පොළොවටත්, බර අඩු පැත්ත ලීඳට යොමු කළ හැකි වන ආකාරයට ඉහළ ටත් සිටින විදියට අට්ටාලයකට සවි කරනු ලැබේ. අට්ටාලය ලීඳට නුදුරින් ඉදි කර ඇති අතර තල් කඳේ බර අඩු ඉහළ කොටසේ අගට ජලය පුරවා ගැනීමට සුදුසු භාජනයක් අමුණා තිබේ. අට්ටාලය මත සවි කරන ලද තල් කඳ ලීඳ දෙසට යොමු වන සේ පහතට අදින විට ලණුවකින් අමුණා ඇති එම භාජනය ජලය හා ස්පර්ශ වී ජලයෙන් පිරේ. ඉන් පසු ටිකෙන් ටික තල් කඳ ඉහළට එසවෙන පරිදි බුරුල් කරන විට තල් කඳේ පහළ කොටස පොළොවට පතිත වන අතර ජලය පිරුණු භාජනය පොළොව මතට පැමිණේ. මෙලෙස ඉහළ පහළ යන ආඩියා කඳ මාර්ගයෙන් පොළොව මතුපිටට ගන්නා ලිං ජලය ඇල මාර්ග ඔස්සේ වගා භූමිය පුරා පැතිරීමට සලස්වයි. ආඩියා ලීඳකින් ජලය ලබාගෙන බෝගවලට ජලය සැපයීම සඳහා අඩු තරමින් මිනිසුන් තුන් දෙනෙකුවත් අවශ්‍ය වේ. එක් අයෙක් ආඩියා කඳ උස් පහත් කරන අතර අනෙකා භාජනයට පුරවා ගන්නා ලිං ජලය පොළොව මතට ගෙන ඇල මාර්ග වෙත මුදා හරී. තුන්වැනි පුද්ගලයා එම ජලය වගා බිමේ ඇති පාත්ති වෙත ගලා යෑමට සැලැස්විය යුතුය.

කෙසේ වුවද, මෑතක සිට යාපනය ප්‍රදේශයේ ගොවීන්ද භූමිතෙලින් හෝ විදුලිය බලයෙන් වැඩ කරන ජල ඉසින යන්ත්‍ර මිලදී ගෙන ඇති බැවින් සම්ප්‍රදායික ආඩියා ලීඳ භාවිතා කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ නැවැති තිබේ.

**භූගත ජලය**



යාපනය අර්ධ ද්වීපය පොළොව යට ඇති මුහුදු ජලය මත පාවෙන බිම්කඩක් බඳුය. ඒ තරමටම භූමිය සාගර ජලයට සම්බන්ධව තිබේ. ඇතැම් තැනෙක ලිං ජලයෙහි මුහුදු ජලය ද මිශ්‍රවී තිබෙනු දකින්නට පුළුවන. නියඟ කාලයේදී ඇතැම් ලිංවල මතුපිට ජල තට්ටුව අවසන් වන විට යටින් ඇති කරදිය මතුපිට එයි. පොළොව යට ඇති ජල සම්පත ගැන දන්නා යාපනයේ ගොවිහු ලිං හැරීමෙන් වගාවට ජලය ලබා ගැනීමට සමත් වූහ.

## වගා වතුය

යාපනයේ ගොවියා වර්ෂය පුරාම වගාවේ නිරත වන්නෙකි. යාපන අර්ධ ද්වීපය අධික ජනගහනයක් සහිත ප්‍රදේශයකි. එබැවින් වගාවට ඇති භූමි ප්‍රමාණය ඉතා සීමිතය. සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ ගොවිපල පර්චස් 40ට අඩුය. අක්කරයක වගාබිමක් ඇත්තේ කලාතුරකින් කෙනෙකුට පමණි. සෑම ගෙවත්තක්ම ගොවිපලකි. ප්‍රධාන වශයෙන් වැසි ලැබෙන ඊසාන දිග මෝසම් වර්ෂා සමයේදී (සැප්තැම්බර් - දෙසැම්බර්) තෙත්මරවිවි හා වලිකාමම් ප්‍රදේශවල පිහිටි ජලය රඳා පවත්නා ඉඩම් වල වී ඇතුලු ධාන්‍ය වර්ග වගා කරන අතර, ගොඩ ඉඩම්වල එළවලු, කෙසෙල් ආදී බෝග වගා කරනු ලැබේ. ජනවාරි මාසය අවසානය වන විට මෝසම් වර්ෂාව අඩුවී යයි. එසේ වුවද තෙතමනය සහිත කාලගුණික තත්ත්වය මාර්තු මාසයේ අවසානයේ තෙත්ම පවතී. මාස් කන්නයේදී වගා කළ දුම්කොළ, උඳු, මුං, තල ආදී බෝගවල අස්වනු නෙලන්නේ මාර්තු මාසයේදීය. අප්‍රේල් මාසය මැද වන විට බොහෝ ඉඩම් ඊළඟ වගාව සඳහා සුදානම් කර තිබේ. ඒ සමගම රතුළු, කැරට්, බීට්, ගෝවා ආදී එළවලු වගාව ඇරඹේ.

අප්‍රේල් මාසයේදී ආරම්භ කරන වගාව සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ නඩත්තු කරන්නේ ලිං ජලයෙනි. මේ කාලයේදී වර්ෂාව නොලැබේ. ඒ අනුව වගාවට ඉතා දැඩි හිරු රශ්මියකට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එබැවින් ඇතැම් ගොවීන් නියඟයට ඔරොත්තු දෙන අඩු-ජලයෙන් පෝෂණය කළ හැකි බෝග වැඩි වශයෙන් ද, ජලය බහුලව අවශ්‍ය වන එළවලු වර්ග අඩුවෙන්ද යොදයි. නමුත් හොඳින් භූගත ජලය ඇති ගොවිබිම්වල රතුලු හා එළවලු වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් වගා කරනු ලැබේ. ඒ ඒ බෝගයන්හි ජල අවශ්‍යතාවයන්, ඒ ඒ කාලවලදී ලබා ගතහැකි ජලය ප්‍රමාණයන් ගැන දන්නා ගොවියා කාලයට සුදුසු බෝග වගා කරමින් වර්ෂය පුරාම ගොවිපල පවත්වාගෙන යයි.

මෝසම් වැසි ආරම්භයේදී වර්ෂා ජලයය යොදාගෙන ඉඩම් පිළියෙල කරන ගොවියා වර්ෂය පුරා එම ඉඩම වගා කරයි. කලින් කලට කොම්පෝස්ට් පොහොර යෙදීම, වල් මර්ධනය හා ජල සම්පාදනය කිරීම හැර එම ඉඩමේ පස සකස් කිරීමට වෙනසෙන් අඩුවේ. සෑම ගොවියෙක්ම පස සකස් කරන අවස්ථාවේදී අනිවාර්යයෙන්ම ගොම පොහොර, එළු බෙට් හා වෙනත් ශාබ්මය පොහොර පසට එකතු කරයි. පර්චස් 40 කට අඩු ඉඩමකට රු. 40,000 කට වැඩි වටිනාකමක් ඇති ගොම පොහොර ප්‍රමාණයක් සෑම වසරකදීම එකතු කරනු ලැබේ.

ඒ අනුව, කුඩා ඉඩම් කැබැල්ලක් වගා කර වර්ෂය පුරාම බෝග ගණනාවක අස්වැන්න නෙලා ගැනීමට යාපනයේ ගොවියා සමත් වෙයි. සෑම ගෙවත්තක්ම මිශ්‍ර බෝග රටාවක් දකින්නට ලැබේ.

කොස්, අම්, කෙසෙල්, බටු, බණ්ඩක්කා, මිරිස්, මයිසොක්කා, වට්ටක්කා, කරවිල ආදී දේශීය බෝග වසර පුරාම දක්නට ලැබේ. කැරට්, බීට්, බෝංචි ආදී ශීත පළාත්වල වැවෙන බෝගත්, රතුලුණු, උඳු, මුං, තල, දුම්කොළ වැනි ප්‍රදේශයටම ආවේණික බෝගත් ඒ ඒ බෝග වලට ගැලපෙන පරිසර තත්ත්වයන් යටතේ නිසි කාලයේදී වගා කරනු ලැබේ. රතුළුණු යාපනයේ ගොවියාගේ ප්‍රියතම වගාවයි. වර්ෂාව කාලයේදී කුඩා ප්‍රමාණයේ රතුළුණු වවන අතර යල කන්නයේදී වේතාලම් නමැති ලොකු වර්ග වගා කරයි. ප්‍රධාන හෝගයක් වගා කර ඇති මුල් අවධියේදී පලාවර්ග වැනි කෙටි කාලීන බෝග ද එම කේෂත්‍රයේම වගා කරයි. ඒ අනුව දින කීපයකදී එකම බිමෙන් අතිරේක ආදායමක් ලබා ගැනීමට ගොවිහු උනන්දු වෙති.

## සමෝදාන ගොවිපල

කෘෂි බෝග වගාව සමග සත්ව පාලනය ඒකාබද්ධ වන විට ලබා ගත හැකි අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ අධිකය. එවැනි ගොවිපලකට අපි සමෝදාන ගොවිපලක් යයි කියමු. යාපනයේ ගොවියාගේ ගෙවත්ත සමෝදාන ගොවිපලකි. යාපනයේ ගොවියා තමන් සතු කුඩා ඉඩමේ ගවයින්, එළුවන්, කුකුළන් ආදී ප්‍රයෝජනවත් සතුන් ගණනාවක්ම තබා ගැනීමට සමත් වෙයි. ගොවිපලෙන් ඉවත් කරන ද්‍රව්‍ය වන පිදුරු, එළවලු කොටස්, කෙසෙල් ආදී ගස්වල කොළ අතු, වැටට සිටුවා ඇති ගස්වල කොළ අතු, වී, සහල්, මුං, උඳු ආදී ධාන්‍ය වර්ගවල ඉවත් කරන පොතු, නිවුඩ්ඩ සහ තලතෙල්, පොල්තෙල් ආදිය සිඳීමේදී ඉවත්වන පුන්තක්කු සතුන්ගේ ආහාරයට යොදා ගනී.



සතුන්ගේ මළ මුත්‍රා හා සත්ව ආහාර අවශේෂ ආදිය වෙනත් අපද්‍රව්‍ය සමග එකතු කොට කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගනී. මෙලෙස යාපනයේ ගොවියා තම ගොවිපලෙන් කිසිවක් ඉවත් කරන්නේ නැත.

අපද්‍රව්‍ය යාපනයේ ගොවියා ඇති ලොකුම සම්පතයි. සියලුම අපද්‍රව්‍ය ගොවිපලට අත්‍යවශ්‍ය පොහොර සාදා ගැනීමට යොදා ගන්නා බැවිනි. මේ නිසා මුලු යාපනයේම ගොවිබිම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ කැලි කසල නැති ඉතා පිරිසිදු භූමියක් ලෙස පවතී. බොහෝ ගොවිපලවල පසෙක රැස්කරන ලද ශාඛ පත්‍ර, වගාවෙන් ඉවත් කළ ශාඛ කැබැලි හා වියළි ශාඛ පත්‍ර ආදිය ගොඩගසා තිබෙනු දක්නට පුළුවන. ඒවා දිරාගිය විගස පස් සමග මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.

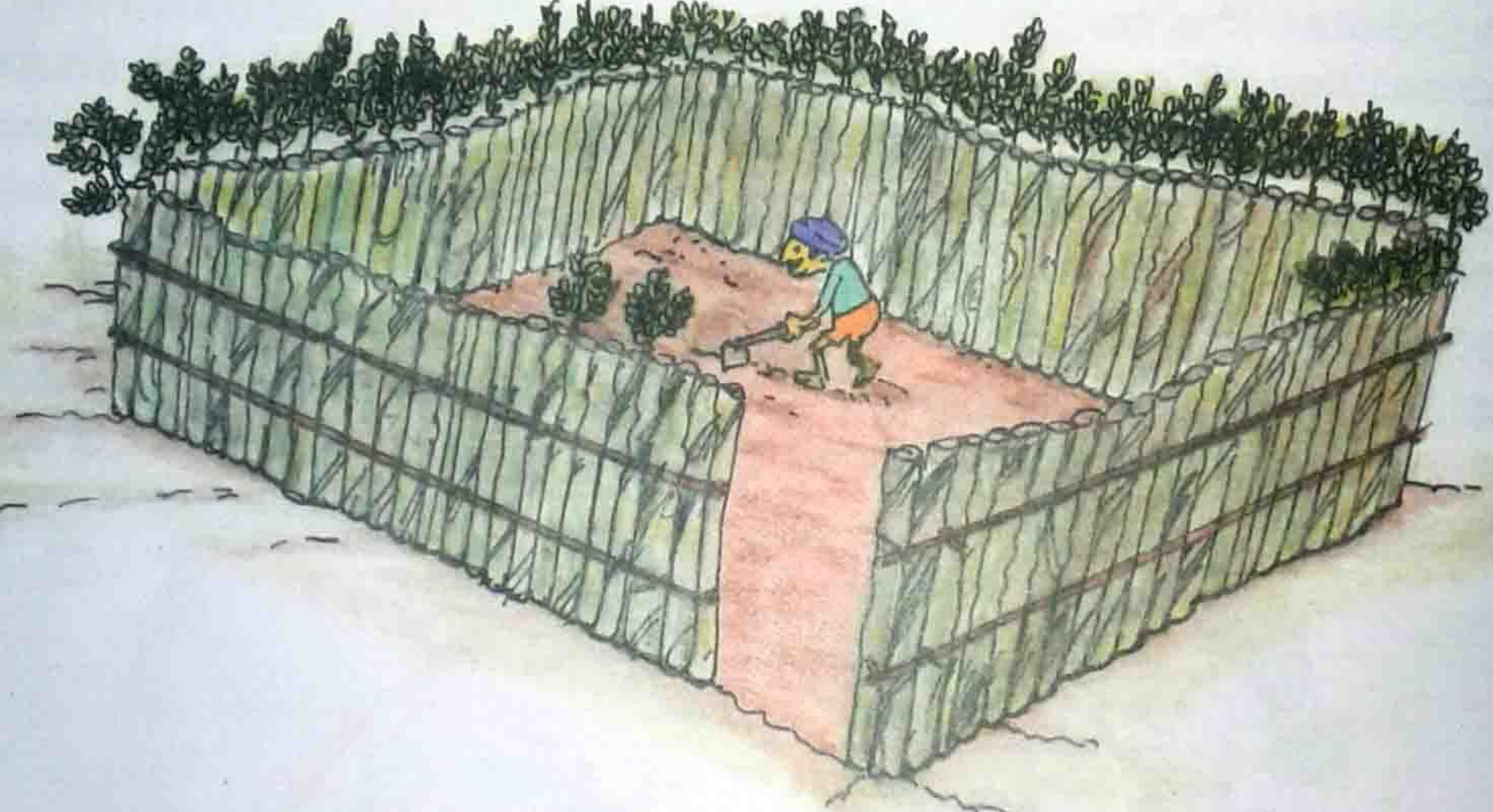
## ජීව වැට

යාපනයේ වගා බිම් කොටුකර ඇත්තේ ශාඛවලින්ම සාදා ඇති වැට වලිනි. ශාඛ ඉණි ඉතා ළඟින් සිටුවා එකට බැඳ ගැනීමෙන් මුලින්ම ශක්තිමත් වැටක් නිර්මාණය වේ. අවුරුදු කීපයක් ගතවන විට එම ඉණි හොඳින් මුල් ඇඳ වර්ධනය වීමෙන් තරමක ලොකු ගස් බවට පරිවර්තනය වන විට වගා බිම වටා දැවයෙන් නිර්මාණය වූ තාප්පයක් වැනි ශක්තිමත් ජීව වැටක් ගොඩනැගේ. වැටට සිටුවන එම ඉණිවල අතු රිකිළි ආදිය ලියලන අතර එම අතු රිකිළි හා කොළ ගවයින්, එළුවන් ආදි සතුන්ට ආහාර පිණිස යොදා ගනු ලැබේ. තරමක් විශාල වූ අතු කපා ගැනීමෙන් ගොවිපලට අවශ්‍ය වන ලී ආධාරක සපයා ගැනීමටත්, දිරා යන අතු ඉන්ධන හැටියට යොදා ගැනීමටත් පුළුවන.



සුළං කාලයේදී ගොවිපල හරහා හමා යන සුළඟට බාධකයක් ලෙස සිටිමින්, කුඩා පැළෑටි ආරක්ෂා කරන්නේ ද මෙම වැටයි. මෙලෙස ජීව වැට ගොවිපලට ආරක්ෂාව සපයනවා පමණක් නොව බහු-විධ ප්‍රයෝජන ලබා දෙන ගොවිපලේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් බවට පත්වේ.

වෘත්තීය ගොවියෙකු වන බැවින් හා ගොවිතැනටම කැපවී සිටින බැවින් යාපනයේ ගොවියාට අපි බෙහෙවින් ආදරය කරමු. ප්‍රශස්ත ජල කළමනාකරණය, හුම් පරිභෝජනය, වෙළඳපලට අවශ්‍ය ලෙස නිපදවීම, කෘෂිකර්මයේ දියුණු මූලධර්ම භාවිතා කිරීම අතින් යාපනයේ ගොවියා සම්මානයට පාත්‍රවිය යුතුය. අප බාල කාලේ සිට යාපනයේ ගොවියා ගැන කියවා ඇත්තෙමු. මෙහි සදහන් කරුණු ගොනු කර ගැනීමේදී මහාචාර්ය කේ. බාලසුබ්‍රමනියම් මැතිතුමා, ශ්‍රී පත්මනාදන් මහත්මා හා ඩී. රාසරත්නම් ගොවි මහතාගෙන්ද ලැබුණු අගනා අදහස් හා මග පෙන්වීම් ස්තූති පූර්වකව අගය කරමි. අප සියලු දෙනාටම යාපනයේ ගොවියාගෙන් ඉගෙන ගැනීමට ඇති දූ බොහෝය.



**ආදායම**

මූලික වශයෙන් ගොම පොහොර, එළබෙට්, දිරාගිය ශාඛ වර්ග සහිත කොම්පෝස්ට් පොහොර භාවිතා කරන බැවින් රසායනික පොහොර වලට වැයවන මුදල ඉතා අඩුය. එනමුදු යුරියා, මූලික පොහොර හා ටී.ඩී.එම්. පොහොර මද වශයෙන් භාවිතා කරයි. පොළොවේ පසෙන් බෝග වලට උරාගන්නා සාරවත් භාවය ආපසු පොළොවට ලබාදීමේ අවශ්‍යතාවය යාපනයේ ගොවියා මැනවින් දනී. මෑතක සිට රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර කෘෂි හානි මර්දනය කරන නමුත් ඒ වෙනුවෙන් අධික වියදමක් දරන්නේ නැත. වැඩි වශයෙන් ගොවිපලේ කාලය ගත කරමින් වගාව ගැන නිතර පරීක්ෂාකාරී වීම නිසා රෝග හා පලිබෝධ මර්දනය පහසුවේ. කුඩා බිම් කැබැල්ලක් තුළ වර්ෂයකට තුන් වතාවක් හෝ හතර වතාවකට ප්‍රධාන බෝගත් ඒ අතරට එලවලු පලාවර්ග වැනි කෙටි කාලීන බෝගත් යොදා වසර පුරාම ආදායම් උපයන බැවින් පර්චස් 40 ක බිම් කැබැල්ලක් ඇති දක්ෂ ගොවියෙකුට වර්ෂයකට රුපියල් ලක්ෂ 4 ඉක්මවූ ආදායමක් පහසුවෙන්ම ලබාගත හැක.

**දිනමිණ**

ආහාර හිඟයක් පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීමත් සමඟ අද මුළු මහත් ලෝකයම කෘෂි කර්මාන්තය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කර තිබේ. දිළිඳු බව තුරන් කිරීමත් ආහාර හිඟයට මුහුණදීම සඳහාත් ශ්‍රී ලංකාව ද විවිධ වගා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරයි. මේ වගා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී රසායනික පොහොර භාවිතය පිළිබඳ ගැටලු පැන නැගී ඇත. සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති විය හැකි බැවින් අපේ රටේ ජනතාව කාබනික පොහොර භාවිතය පිළිබඳ විශේෂ උනන්දුවක් දක්වයි. කාබනික පොහොර පිළිබඳ අද කතිකා සමඟ අදහස් දක්වන්නේ කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශයේ කාබනික පොහොර අංශයේ අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය හේමන්ත විජේවර්ධන මහතායි.

● අද ලෝකය කාබනික පොහොර ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කර තිබෙන්නවා. ඊට බලපාන විශේෂ හේතූන් පිළිබඳ කතා කළොත් ?

වර්ෂ ගණනාවක සිට අපි රසායනික පොහොර භාවිත කළා. නමුත් අපි ආගමිකයන් භාවිත කළේ කාබනික පොහොරයි. අපේ ම මුත්තන් පියවස් ගණනාවක් බෝග වගා කළේ කාබනික පොහොර භාවිත කරමිනුයි. පරිසරයේ ඇති කොළ ද්‍රව්‍ය, සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය දිරාපත් වන ස්වාභාවික ද සියල්ල බෝග විශේෂ කාබනික පොහොර ලෙස කළකනවා. නමුත් කාර්මිකකරණය වූ ලෝකය අලුතින් රසායනික පොහොර හඳුන්වා දුන් නිසා අපේ ගොවීන් ද ඊට හුරු වුණා. රසායනික පොහොර පමණක් භාවිත කිරීම පසු කලෙක අභියෝගයට ලක් වූ අතර අන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර තත්ත්වයක් ඇති වන බවට මත පල වීමත් සමඟ නැවත ලෝකය කාබනික පොහොරවලට හුරු වෙමින් සිටිනවා.

● සරු අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට මේ පොහොර දෙවර්ගයම යෙදිය හොඳැනි ද? අද වන විට පර්යේෂණ මගින් ඔප්පු කර තිබෙන්නවා සරු අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට හොඳ ම ක්‍රමය මේ පොහොර වර්ග දෙක ම භාවිත කිරීම බව. ඒ තාබද්ධි පැලෑටි පෝෂක කළමනාකරණය ලෙස එය හඳුන්වනවා. මේ ක්‍රමවේදය හුවර්ච්චිය බණ්ඩාරවෙල වැනි පලාන්වල ගොවීන් අනුගමනය කරනවා. මේ ක්‍රමය ලංකාවේ සෑම බෝග වගාවකට ම හඳුන්වා දීමට අපි කටයුතු කරනවා. රසායනික පොහොර පමණක් යෙදීමෙන්

මෙන් ශාකයකට ලැබෙන්නේ පෝෂක එකක් හෝ දෙකක් පමණයි. වැඩි ම වූහොත් ලැබෙන්නේ පෝෂක තුනයි. ඒ තයිට්‍රජන්, පොස්පරස් හා පොටෑසියම් පමණයි. රසායනික පොහොර දුමු විට ද්‍රවිනික හා අංශු මාත්‍ර මූලධර්ම සියල්ල ශාකයට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ දෙක ම ලැබෙන්නේ රසායනික හා කාබනික වන පොහොර වර්ග දෙක ම ශාකයට දැමීමෙනුයි. පසේ හොඳික, රසායනික හා ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ තුන ම දියුණු වන්නේ කාබනික පොහොරවලිනුයි. පැබැවින් ම කීව හොත් පූර්ණ සාරවත් බවක් පසට ලැබෙන්නේ කාබනික පොහොරවලිනුයි.

මේ නිසා කාබනික පොහොර ඉතා ගුණාත්මකයි. ගුණ වර්ධනය වන්නේ නැහැ. තයිට්‍රජන්, පොස්පරස්, පොටෑසියම් ලබා දෙන රසායනික පොහොර යෙදීමෙන් ශාකයට අවශේෂණය කර ගන්නා ප්‍රමාණයෙන් අතිරික්ත තොටස පසට උරා ගන්නවා. පසුව ඒවා බීමට ගන්නා ජලයට එක් වෙතවා.

මෙය බරපතල ගැටලුවක් වෙතවා. මේ ගැටලුවට විසඳුම් ලෙස කාබනික පොහොර ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමේ වැඩසටහන් අපි ක්‍රියාත්මක කරනවා. එය සිදු කරන්නේ පොහොර නිෂ්පාදනය හා භාවිතය ව්‍යාප්ත කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය යටතේ යි.



● අද ලෝකය කාබනික පොහොර ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කර තිබෙනවා. ඊට බලපාන විශේෂිත හේතූන් පිළිබඳ කතා කළොත් ?

වර්ෂ ගණනාවක සිට අපි රසායනික පොහොර භාවිත කළා. නමුත් අපි ඇත අතිකයේ භාවිත කළේ කාබනික පොහොරයි. අපේ මී මුත්තන් සියවස් ගණනාවක් බෝග වගා කළේ කාබනික පොහොර භාවිත කරමිනුයි. පරිසරයේ ඇති කොළ ද්‍රව්‍ය, සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය දිරා-පත් වන ස්වාභාවික දෑ සියල්ල බෝග විශේෂ කාබනික පොහොර ලෙස සලකනවා. නමුත් කාර්මිකකරණය වූ ලෝකය අලුතින් රසායනික පොහොර හඳුන්වා දුන් නිසා අපේ ගොවීන් ද ඊට හුරු වුණා. රසායනික පොහොර පමණක් භාවිත කිරීම පසු කලෙක අභියෝගයට ලක් වූ අතර ඉන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර තත්ත්වයක් ඇති වන බවට මත පල වීමත් සමග නැවත ලෝකය කාබනික පොහොරවලට හුරු වෙමින් සිටිනවා.

● සරු අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට මේ පොහොර දෙවර්ගයම යෙදිය නොහැකි ද?

අද වන විට පර්යේෂණ මගින් ඔප්පු කර තිබෙනවා සරු අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට හොඳ ම ක්‍රමය මේ පොහොර වර්ග දෙක ම භාවිත කිරීම බව. ඒකා-බද්ධ පැලෑටි පෝෂක කළමනාකරණය ලෙස එය හඳුන්වනවා. මේ ක්‍රමවේදය තුවරඵලිය , බණ්ඩාරවෙල වැනි පළාත්වල ගොවීන් අනුගමනය කරනවා. මේ ක්‍රමය ලංකාවේ සෑම බෝග වගාවකට ම හඳුන්වා දීමට අපි කටයුතු කරනවා.

රසායනික පොහොර පමණක් යෙදී-

මෙන් ශාකයකට ලැබෙන්නේ පෝෂක එකක් හෝ දෙකක් පමණයි. වැඩි ම වුණොත් ලැබෙන්නේ පෝෂක තුනයි. ඒ නයිට්‍රජන්, පොස්පරස් හා පොටෑසියම් පමණයි. රසායනික පොහොර දුමු විට ද්විතීක හා අංශු මාත්‍ර මූලධර්ම සියල්ල ශාකයට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ දෙක ම ලැබෙන්නේ රසායනික හා කාබනික වන පොහොර වර්ග දෙක ම ශාකයට දීමි-මෙනුයි. පසේ භෞතික, රසායනික හා ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ තුන ම දියුණු වන්නේ කාබනික පොහොරවලිනුයි. සැබැවින් ම කීව හොත් පූර්ණ සාරවත් බවක් පසට ලැබෙන්නේ කාබනික පොහොරවලිනුයි.

මේ නිසා කාබනික පොහොර ඉතා ගුණාත්මකයි. ශුද්‍ර ජීවීන් තැත්තම් ගසක් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ නැහැ. නයිට්-රජන් , පොස්පරස් , පොටෑසියම් ලබා දෙන රසායනික පොහොර යෙදීමෙන් ගසට අවශේෂණය කර ගන්නා ප්‍රමාණයෙන් අතිරික්ත කොටස පසට උරා ගන්නවා. පසුව ඒවා බිමට ගන්නා ජල-යට එක් වෙනවා.

මෙය බරපතල ගැටලුවක් වෙනවා. මේ ගැටලුවට විසඳුම් ලෙස කාබනික පොහොර ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමේ වැඩසටහන් අපි ක්‍රියාත්මක කරනවා. එය සිදු කරන්නේ පොහොර නිෂ්පාදනය හා භාවිතය ව්‍යාප්ත කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය යටතේ යි.

## ලොව පුරා ආහාර අර්බුදයක් හට ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ බොහෝය.

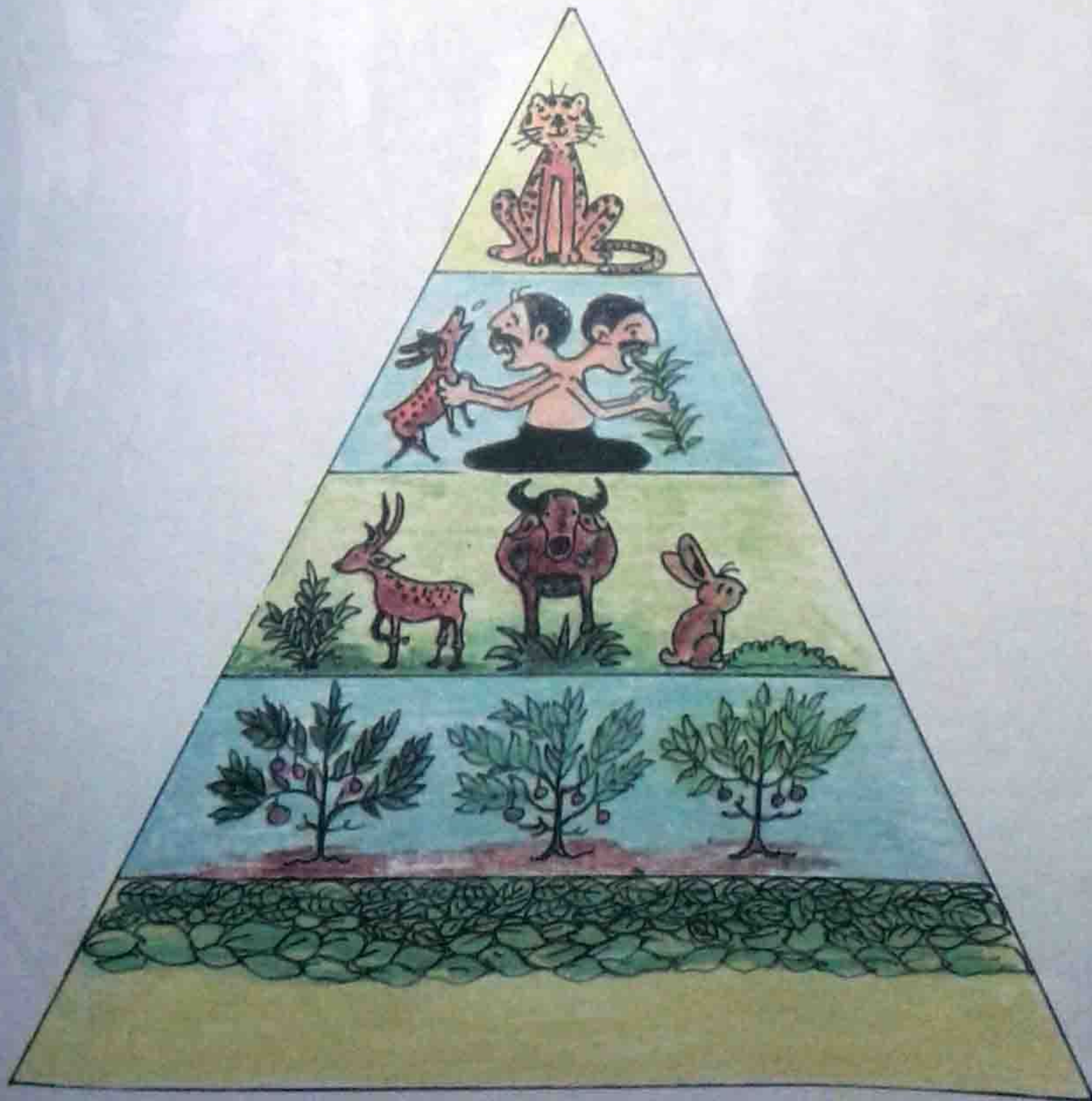
එයට ප්‍රධාන හේතු 5 කි.

1. ලොව පුරා සිදුවෙමින් පවත්නා කාලගුණික විපර්යාස : (නියඟය, අකල්වැනි, අධික වැනි ආදී)
2. ජන ගහනයේ වර්ධනය : ලෝක ජනගහනය බිලියන 7 ඉක්මවා ඇත. (7,000,000,000)
3. ජනතාවගේ ආහාර රටාවේ සිදුවන වෙනස්කම් : පිෂ්ඨය සහිත ආහාර වෙනුවට මාංශ බහුල ආහාර වලට ඉල්ලුමක් ඇති වී තිබේ. සත්ව මාංශ කිලෝ එකක් නිපදවීමට ධාන්‍ය කිලෝ 6 කට වඩා වැය වේ.
4. විවිධ රටවල සිදුවන ස්වභාවික විපත්, අනතුරු යුද්ධ ආදිය හේතුවෙන් ආහාර නිෂ්පාදනයට බාධා ඇතිවේ.
5. ජීව ඉන්ධන භාවිතය සඳහා මනුෂ්‍ය ආහාරයට ගන්නා ධාන්‍ය වර්ග උක්, බඩඉරිඟු හා වෙනත් ශාඛ ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.

තම තම හැකි පමණින් ආහාර නිපදවා ගැනීමට වෙර වැයම් කිරීමෙන් ඇති විය හැකි ඕනෑම ආහාර අර්බුදයකට මුහුණ දීමට අප සුදානම් පිට සිටිය යුතුය.

පාරිසරික ගොවිතැන කියල කියන්නේ ස්වාභාවික පාරිසරික තත්ත්වයන් යටතේ කරන ගොවිතැනටයි. මෙහිදී විශේෂ අවධානය යොමු කරන්නේ පසටයි. පසේ ජීවත්වන කෝටි සංඛ්‍යාත අණු-ජීවීන් ආරක්ෂා වන විදියට හොඳින් පෝෂණය කරන ලද සරු පසක කෘතීම පොහොර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදන්නේ නැතිව ස්වාභාවිකව කරන වගාව පාරිසරික ගොවිතැන ලෙස හඳුන්වන්න පුලුවන්.

මේ ලෝකයේ ජීවීන්ගේ සංයුතිය හරියට පිරිමිඩයක් වගෙයි. එහි යටම තට්ටුවේ ඉන්නේ අණු-ජීවීන්. ඊට උඩින් ශාඛ, ඊට උඩින් ශාඛ ආහාරයට ගන්නා සතුන්. ඊට උඩින් ශාඛ හා මාංශ යන දෙකම ආහාරයට ගන්නා සතුන්. (සර්ව භක්ෂකයින්) ඊට උඩින් මාංශ පමණක් ආහාරයට ගන්නා සතුන්. මේ සියලුම ජීවීන්ගේ පැවැත්ම තියෙන්නේ එකට බැඳිල. එක දෙයක් නැති වුණොත් ජීවීන්ට පවතින්ට බැරව යන්න පුලුවන්. ඒ නිසා පිරිමිඩයේ පහළම සිටින අණු-ජීවීන් ආරක්ෂා කර ගැනීම ශාඛ වර්ධනයට වගේම ජීවීන්ගේ පැවැත්මටත් උපකාර වෙනවා.



රසායනික පොහොර, රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමෙන් මේ අණු-ජීවීන් හා නවත් ප්‍රයෝජනවත්  
ජීවීන් රාශියක්ම විනාශ වෙනවා. පසේ ස්වභාවික පෝෂණය ඇණා හිටිනවා. ශාක ජීවිතයට  
හැටලු ඇති වෙනවා.



විනාශ වූ පසක ගොවිතැන් කිරීම පාඩුයි. රසායනික පොහොර වලට විශාල මුදලක් වියදම් කරන්න වෙනවා. මේ නිසා පාරිසරික ගොවිතැනේදී මූලිකවම කරන්නේ පස සංරක්ෂණය කිරීම හා පස පෝෂණය කිරීමයි.



# පස සකස් කරගන්නා ආකාරය



මුලින්ම ඉඩම හොඳින් උදුලූ ගා ඉවත දමන වල් පැලෑටි. රොඩු ආදිය පසෙකින් ගොඩගසා තබා ගන්න. මේ ඉවතලන දෑ වටිනා පොහොරකි. එබැවින් එම රොඩු-අප ද්‍රව්‍ය ගිනි තබා විනාශ නොකළ යුතුයි. යාපනයේ ගොවියා මේ සියලු අපද්‍රව්‍ය දිරායෑමට සලස්වා නැවත ගොවිපලේ පසට එකතු කරයි.





පාරිසරික ගොවිතැනේදී පස පෙරලන්නේ නැත. මුල්ලුවකින් පස බුරුල් කිරීම ප්‍රමාණවත්ය. පසේ ජීවත්වන අණු-ජීවීන්ගේ පැවැත්මට හානි නොවන පරිදි පස බුරුල් කළ විට පස තුළට වාතය ඇතුල් වී පසේ කැටිති ස්වභාවයක් ඇතිවේ.

මෙලෙස බුරුල් කළ පස මතුපිට කොම්පෝස්ට් පොහොර තට්ටුවක් ඇතුරුණ.



පැළෑටිවලට හිතකර ස්වාභාවික පොහොර වන්නේ කොම්පෝස්ට් පොහොරයි. කොම්පෝස්ට් පොහොරවල පැළෑටියට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් තියෙනවා. ඒවා පසට යෙදූ විට පසේ අණු-ජීවී ගහණයත් වර්ධනය වෙනවා. පසේ වා සිදුරු ඇති වෙනවා. එසේම ජලය රඳවා තබා ගැනීමේ හැකියාවත් වැඩි වෙනවා. පසේ ඩුරුල් ගතිය ආරක්ෂා වෙනවා. පස ඉක්මනට වේලෙන්හෙත් නැහැ. ඉන් පසු පාත්ති සකස් කර ගත යුතුයි.







ඊළඟට කොම්පෝස්ට් තට්ටුව මත වසුනක් යෙදිය යුතුයි. වසුන හෙවත් ආවරණය පාරිසරික ගොවිතැනේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්. වසුනක් කියන්නේ වැස්මක්. එයින් කරන්නේ පොළොව වැසීමයි. පොළොව වැසිය යුත්තේ අමු කොළ වර්ග, පිදුරු, වියළි කොළ රොඩු, ඇතැම් ගස්වල දිරායන පොතු ආදී ද්‍රව්‍ය වලිනුයි. මුලින්ම ගිනිසිරිය, ඉපිල් ඉපිල් වගේ ඉක්මනට දිරාපත් වන කොළ වර්ගයක් වසුනට යෙදූ විට පසුව ඊට උඩින් යොදන වසුන් ද ඉක්මනින්ම දිරාපත් වෙනවා. වසුන දිරාපත් වන විට ඊට උඩින් නැවත නැවත වසුන් යොදන්න ඕනෑ. දිරාපත්වන වසුන පැළෑටියට පොහොර සපයනවා.

වසුන දැමිය යුත්තේ සකස් කළ පාත්ති මතයි. වසුන දිරා යන අවස්ථාවේදී පාත්තිවල ඇට වර්ග හෝ පැල වර්ග සිටුවීමට පුළුවන. (වසුන ඇත් මෑත් කර පැල සිටුවන්න.) දැන් පැල සිටුවා අවසන්. මුලු වගා බිමම වසුනකින් වැහිලා. ඒ නිසා වල් පැලෑටි මතු වෙන්න ඉඩක් නැහැ. අතරින් පතර වල් පැල වුණොත් ඒවා ගලවල වසුන මත වියළීමට දමන්න. දැන් වගාවට ඇති තරම් පොහොර පසතුළ තියෙනවා. පොළොව සෝදා පාඪ වෙන්නේ නැහැ. තෙතමනය ආරක්ෂා වෙනවා. පැළෑටියට අවශ්‍ය ස්වාභාවික පාංශු පරිසරය තියෙනවා.



## වසුනක් යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. පොළොවේ බීජ තැන්පත් කළ පසු (පැලවීමට පෙර) එම බීජ කුරුල්ලන්ගෙන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කෙරේ.
2. පොළොවේ වාසය කරන අණු ජීවී ගහණය වර්ධනය වේ.
3. පසේ නියුමස් ප්‍රමාණය වර්ධනය කරයි.
4. පසේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරයි.
5. අධික වර්ෂාවකදී පස සේදීයැම වලකයි.
6. වල්පැල බිහිවීම මර්දනය වේ.
7. යළි යළත් පස් සකස් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.
8. පැලැටියට නියඟයට මුහුණදීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කරයි.

## දියර පොහොර

- පැළෑටි වර්ධනය වන අවස්ථාවේදී දියර පොහොර මිශ්‍රණයක් සාදාගෙන යොදන්නන් පුළුවන්. දියර පොහොර පැළෑටි වර්ධනයට වගේම කෘමි හානි මර්දනයටත් උපකාර වෙනවා.

## මිශ්‍ර බෝග

- පාරිසරික ගොවිතැනේදී තනි බෝගයක් වගා කරන්නේ නැහැ. නිතරම (මිශ්‍ර බෝග) බෝග රාශියක් එක වගා බිමක යොදනවා. ඒ ඒ ප්‍රදේශවල වර්ෂාපතනය, කාලගුණය ආදිය සැලකිල්ලට අරගෙන සුදුසු බෝග තෝරා ගත යුතු වෙනවා. මෙහිදී සෑම බෝගයකටම හිරු එළිය ලැබෙන පරිදි මිශ්‍රණය තෝරා ගත යුතුයි. ඒ වගේම ඉක්මනින් අස්වැන්න නෙලන බෝග සමග තරමක් කල් ගතවන බෝග මිශ්‍රකරගන්න පුළුවන්. යාපනයේ ගොවියා මෙය සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාවට නංවන නිසා ආදායමත් වැඩිය.
- එක් බෝගයක් පිට පිටම එකම ඉඩමේ වගා නොකළ යුතුයි. ඒ වෙනුවට බෝග මාරු කරමින් (ශෂ්‍ය මාරුව) වගාව කළයුතු වෙනවා.
- කෘතීම පොහොර හා රසායනික පොහොර භාවිතා නොකරන නිසාත් බෝග රාශියක් වගා කරන නිසාත් ගෙවතු වගාවට පාරිසරික වගා ක්‍රමය හොඳින්ම ගැලපෙනවා.

පාරිසරික ගොවිතැන පිළිබඳ අපගේ කෘෂිකාර්මික දැනුම මුළුමනින් කළ අපගේ ප්‍රථම කෘෂිකර්ම ගුරුවරයාණන් වන අද සිය ජීවිත ගමනේ අම්බ වූ ජාතික සේවාව මෙහෙතිකරන දෑ හිතකාමි පරිසර වේදී ජී.කේ. උපවංශ මැතිතුමා (හිටපු විද්‍යාලයාධිපති කෘෂිකර්ම විද්‍යාලය) එක්ව අප විසින් රචිත “පාරිසරික ගොවිතැන” (2000 මුද්‍රණය) පොතීන් උපුටාගත් කොටස් බොහොමයක් මෙහි අන්තර්ගත කර ඇත.

## දියර පොහොර

ශාඛයට පත්‍ර හා මුල් මාර්ගයෙන් අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් උරා ගැනීමට පහසු කරවන දියර පොහොර පැළෑටි වර්ධනයට ප්‍රබල උත්තේජනයකි. අප සාදාගන්නා දියර පොහොර පොහොරක් වශයෙන් මෙන්ම කෘමි නාශකයක් වශයෙන් ද භාවිතා කළ හැක.

### දියර පොහොර සාදා ගැනීමට උවමනා ද්‍රව්‍ය

ගොම (අමු ගොම වඩාත් සුදුසුය)

ගව මුත්‍රා

ජලය

ගිනිසිරියා කොළ

කැප්පෙටියා කොළ හෝ හිඟුරු කොළ

(කහඹිලියා කොළ ද සුදුසුය)

ගොම හා ගව මුත්‍ර දියකර සාදාගත් මිශ්‍රණයට එමෙන්ම දෙගුණයක් ජලය වත්කර එයට ගිනිසිරියා කොළ, කැප්පෙටියා කොළ (හෝ හිඟුරු කොළ) එම ද්‍රාවණයේ ගිල්වීමට අවශ්‍ය තරම් ප්‍රමාණයක් එකතු කරන්න. ඉන් පසු මිශ්‍රණය වසා තබන්න. දිනපතා තරමක් මිශ්‍ර කිරීම අවශ්‍ය වේ. (තවද මදුරුවන් බෝ වීමට හැකි බැවින් වසා තබන්න.)

දින 20 කට පසු එම ද්‍රාවණය හොඳින් මිශ්‍රණය වී දියවී ඇති බැවින් රෙදි කඩකින් හෝ පෙහේරයකින් පෙරා ගන්න. එසේ පෙරාගත් ද්‍රාවණය බෝතල්වල/ප්ලාස්ටික් භාජනවල අසුරා ගන්න. මෙම දියරය අවුන්ස 1 කට ජලය ගැලුම් 1 - 2 දක්වා මිශ්‍ර කොට වගාවට යෙදිය හැක.

# ඉන්දියාවේ කාබනික ගොවිතැන් කරන අය භාවිතා කරන බෝගයන්හි එලදාවඉහළ නංවන දියර පොහොර මිශ්‍රණයක්

## උවමනා ද්‍රව්‍ය :

අලුත් ගොම	කි.ග්‍රෑ.	5	
ගව මුත්‍රා	ලීටර්	3	
එළ කිරි	ලීටර්	2	
මුදවාපු කිරි	කි.ග්‍රෑ.	2	
එළඟි තෙල්	ග්‍රෑම්	500	
රා	ලීටර්	2	රා සොයාගත නොහැකි නම් ඒ වෙනුවට කුරුමේඛා වතුර ප්ලාස්ටික් බෝතලයකට දමා සතියක් තබා පාවිච්චියට ගත හැක.
උක් දඬු යුෂ	ලීටර්	3	වෙනුවට හකුරු ග්‍රෑම් 500 ක් ජලයේ දිය කර ගත හැක.
කුරුමේඛා වතුර	ලීටර්	3	වෙනුවට මිදි යුෂ ද භාවිතා කළ හැක
ඉදුනු කෙසෙල්	ගෙඩි	12	

## සාදා ගන්නා අන්දම

මුලින්ම අමු ගොම හා එළඟි තෙල් හොඳින් කළවම් කර ප්ලාස්ටික් ටැංකියකට දමා මුඩිය වසා දින 3 ක් තබන්න. දිනපතා උදේ සවස මිශ්‍රණය සොලවන්න. හතර වැනි දින අනිත් ද්‍රව්‍ය සියල්ලම මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. දින 15 ක් වසා තබන්න. දිනපතා මිශ්‍රණය සොලවා කලවම් කිරීම අවශ්‍යයි.

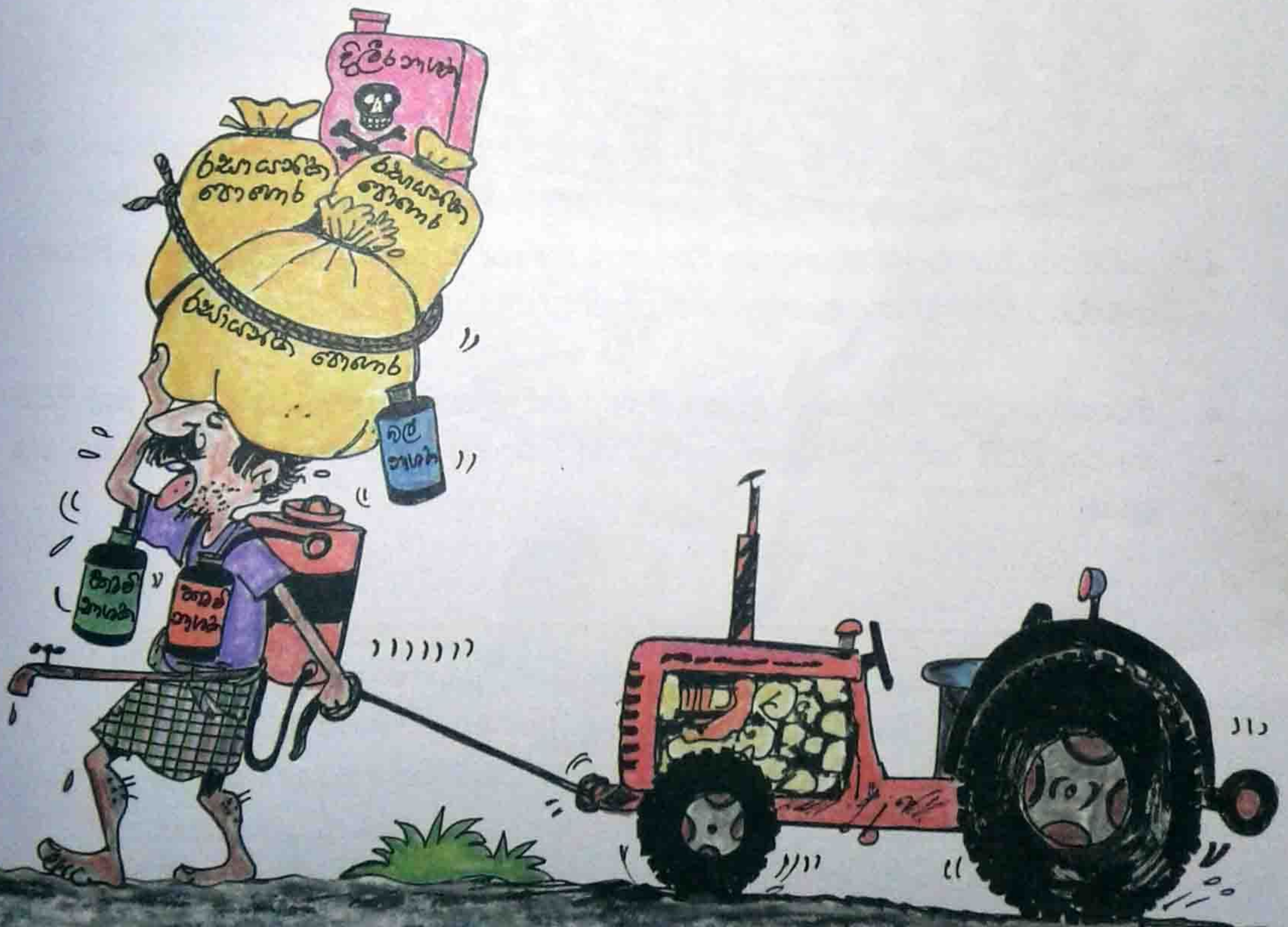
18 වන දිනදී අවශ්‍ය පරිදි මිශ්‍රණය සකස් වී තිබේ. ඉන් පසු එය පෙරා ගන්න පුලුවන්. ජලය සමග මිශ්‍ර කර ස්ප්‍රේ කරන්නත් පුලුවන්. පැළෑටි මුලට දාන්නත් පුලුවන්. මිශ්‍රණය මාස 6 ක් පමණ තබා ගැනීමට පුලුවන්. වරින් වර කුරුමේඛා වතුර, උක් දඬු යුෂ හෝ හකුරු දිය කළ ජලය කලවම් කරමින් මිශ්‍රණය අලුත් කර ගත හැක.

## කුස්සියේ ගොවිපල

ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්ද කෝෂයේ (OXFORD Advanced Learners Dictionary) විස්තර කරන විදියට ගෙවත්ත යනු තමන්ගේම ප්‍රයෝජනය උදෙසා ඵලවල සහ පළතුරු වගා කරන නිවෙස් බදු ඉඩමයි. A Plot of land next to or around your house where you can grow flowers fruit vegetables etc.

අප පමණක් නොව සුද්දොන් ගෙවතු වගා කරන බව පිළිගත යුතු සත්‍ය කරුණකි. ඔවුන් ගෙවත්ත හැඳින්වූයේ කුස්සියේ ගොවිපල නමිනි. (kitchen garden) මල් පළතුරු හා ඵලවල වගා කර ගත හැකි කුස්සියේ ගොවිපල යනු ඔබේ නිවසට යාබදව ඇති බිම් කඩයි. A part of a garden where you grow vegetables and fruits for your own use.

සෞඛ්‍ය දූෂණ ගොවිතැන යනු පරිසරය නිවැරදිව තේරුම් ගෙන පරිසරයට අනුකූලව කරන ගොවිතැනයි. පාරිසරික ගොවිතැන් ක්‍රමයේදී අනුගමනය කළ මූලධර්ම බොහෝ දුරට මෙහිදී ද අදාළ වේ. විශේෂයක් වන්නේ පාරිසරික ගොවිතැන් ක්‍රමයේදී සෞඛ්‍ය ලද කොම්පෝස්ට් පොහොර පවා මෙහිදී පාවිච්චි නොකිරීමයි. ඒ අනුව සෞඛ්‍යදූෂණ ගොවිතැන කිසිදු පිටස්තර ද්‍රව්‍යයක්-එනම්, කොම්පෝස්ට්, රසායනික පොහොර, රසායනික බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, විදේශීය බීජ ආදිය පාවිච්චි නොකර තනිකරම ස්වභාව ධර්මයේ නිති ඊති වලට අනුව කරන ගොවිතැනකි.



මෙහිදී සැලකිල්ලට ගන්නා පරිසර සාධක වන්නේ අවිච්චි, වැස්ස, සුළඟ, පස, සතුන් හා වගාව සිදු කරන ප්‍රදේශය යන සාධකයන්ය. පාරිසරික ගොවිතැනේදී මෙන්ම සෞඛ්‍යමය ගොවිතැනේදීත් කල්යාණය වලා ගොවිතැනේ කිරීම අනිවාර්ය වේ.



- පෘථිවියට හිරු මුදුන්වීම, ආසන්න වීම, ඇත් වීම ආදී කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන හිරුගේ ගමන් රටාව අනුව කාලය හඳුනා ගත යුතුය.
- හිරුගේ ශක්තිය ශාඛ මගින් උකහා ගන්නා බැවින් ශාඛ පැලවීම, වර්ධනය, මල් පිපීම හා එල දැරීම ආදියේදී හිරුගේ ශක්තිය හා වන්දුයාගේ බලපෑම ද උපයෝගී කර ගනු ලැබේ.

සෞඛ්‍යමය ගොවිතැන පිළිබඳව රටපුරා ඇවිදු ලබාගත් හසල අත්දැකීම් කැට්කොට තිලක් කන්දේගම නමැති සෞඳරු පරිසරවේදියාණන් විසින් රචිත “සෞඛ්‍යමය ගොවිතැන” (2011 මුද්‍රණය) නමැති කෘතියෙන් උපුටාගත් කොටස් මෙහි අන්තර්ගතව ඇත. මෙහි සඳහන් බොහෝ කරුණු සම්බන්ධයෙන් තිලක් කන්දේගම ශූරීන්ට අප බෙහෙවින්ම ණයගැති බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමු.





- සෞඛ්‍යසම් ගොවිතැන පාරම්පරික ඥාණය සමග බැඳී පවතී. ඒ අනුව, නැකැත්, කෙම් කුම හා අධ්‍යාත්මික බලය ද ගොවිතැනට උපයෝගී කරගනු ලැබේ.



## සූර්ය ශක්තිය

ආදි අපේ මුතුන් මිත්තන් කෘෂි කර්මාන්තයේදී ඉරෙන් හඳෙන් පවා වැඩ ගත් බව පහත සඳහන් ජන කවියෙන් හෙළිදරව් වේ.

ඉර දෙයියන්ගේ

නෑයෝ

සඳ දෙයියන්ගේ

නෑයෝ

ආදි අපේ මුතු

මිත්තෝ

ඉරෙන් හඳෙන් වැඩ

ගත්තෝ

සූර්යයාගේ ආලෝකය පෘථිවිය මතට කෙලින්ම පතිත වනවාට අමතරව එන්ද්‍රියා ඇතුළු අනෙකුත් ග්‍රහ ලෝක හරහා වැටෙන සූර්ය කිරණ පරාවර්තනය වී පොළොවට පතිත වීමක් ද සිදුවේ. මේ සංසිද්ධිය පොළොව මත ඇති ශාඛවල අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන බව නොරහසකි.



## සුර්යයාගේ වර්ණාවලිය

සුර්යයාගේ සුදු වර්ණය වර්ණා හතකින් සමන්විත වේ. සුර්යයාගේ වර්ණාවලිය පැළෑටි ජීවිතයට බලපාන ආකාරය ද සොබා දහම් ගොවිතැනේදී සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

දම්, නිල්, කොළ, කහ, තැඹිලි, රතු, හා තද රතු ලෙස මෙම වර්ණාවලිය හඳුනාගෙන ඇත. සුර්යයා පෘථිවියට ආසන්නව පිහිටා ඇති විට එහි දම් වර්ණය බලවත්ව පවතී. දම් වර්ණයේ බලපෑම වැඩි වන විට පෘථිවියේ ඇති ශාඛවල මුල් දැමීම උත්තේජනය කරයි. එබැවින් බීජ තවාන් කිරීමට, අල වර්ග, ඵණු ආදිය සිටුවීමට මේ කාලය සුදුසුය. සුර්යයා වර්ෂයට දෙවරක් ශ්‍රී ලංකාවට කෙලින් මුදුන් වේ. ඒ අවස්ථාවේදී බීජ වර්ග පොලොවේ සිටුවීමට වග බලා ගත යුතුය.

සොබාදහම් ගොවිතැනේ මූලිකම සිද්ධාන්තය වන්නේ කල්යල් බලා වගා කිරීමයි. ඉහත සඳහන් කළ සුර්යයාගේ වර්ණාවලියේ බලපෑමට අනුරූපවන ලෙස බෝග සිටුවා ස්වාභාවික වර්ෂාපතනයෙන් ලබන ජලය, දියර පොහොර හා වසුන යොදාගනිමින් වර්ෂය පුරා බෝග නඩත්තු කිරීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය සොබාදහම් ගොවිතැනින් අපට කියා දෙයි.

යල් කන්නයට වගාව ආරම්භ කිරීම මාර්තු - අප්‍රේල්

මාස් කන්නයට වගාව ආරම්භ කිරීම සැප්තැම්බර් - ඔක්තෝම්බර්

බෝග සිටුවන්නේ අවම වශයෙන් සකස්කළ බිමකය. අඟල් 3 - 4 ක් පෙරලූ බිම ප්‍රමාණවත්. බෝග සිටුවා දිගින් දිගටම වසුන යොදනු ලැබේ. ඒ අතර දියර පොහොරද වරින් වර භාවිතා කෙරේ. මෙහිදී දේශීය බීජ වගා කරන අතර රසායනික පොහොර හෝ රසායනික විෂ ද්‍රව්‍ය කිසිවක් යොදන්නේ නැත. කෘමි හා පලිබෝධ මර්දනය වන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම ජෛව ක්‍රියාවලියක් තුළිනි. ඒ අනුව පැළෑටිවලට හානිකර කෘමින් උන්ගේ ස්වාභාවික සතුරන් විසින්ම විනාශ කරනු ලැබේ.

## අවම බිම් සැකසීම

පාරිසරික ගොවිතැනේදී මෙන්ම සොබාදහම් ගොවිතැනේදීත් බිම් පෙරලන්නේ නැත. ගොඩ ගොවිතැනට අඟල් 4 ක් 5 ක් පමණ සී සෑම ප්‍රමාණවත්ය. පසු ඔරුල් කිරීමෙන් පසු පාත්ති දැමිය යුතුය. සකස් කරගන්නා පාත්ති මත දිගින් දිගටම වසුන් යෙදීමෙන් පස පොහොර කර ගත යුතුය. මෙලෙස එක් වරක් සකස් කරගන්නා පාත්තිය ඊළඟ කන්නයේදී නැවත පෙරලිය යුතු නැත. එබැවින් පාත්ති සකස් කළ යුත්තේ එක් වරක් පමණි. ඉන් පසු කළ යුත්තේ ඒ මත බෝග පැල සිටුවා වසුන් යොදමින් දිගටම පවත්වාගෙන යෑමයි.

සොබාදහම් ගොවිතැන විසඳුම් නැති ස්වාභාවික වගා ක්‍රමයකි. මෙහි ප්‍රධාන මූල ධර්මයක් වන්නේ “බෝගයකට නිෂ්පාදන විසඳුමක් නැත” යන්නයි. එනම්, බෝග වගාව සඳහා කිසිම දෙයක් පිටතින් මිලදී ගෙන යෙදිය යුතු නැත. පැළෑටියේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියළුම දේ එම ශාඛයේ මුල මණ්ඩලය විසිරී ඇති පරිසරය තුළින් ලබා ගැනීමට පුළුවන. පිටතින් රසායනික පොහොර යෙදිය

යුතු නැත. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය යොදා වරක් පස සකස් කරගත් පසු දිගටම වසුන යොදනවා හැර කිසිම දෙයක් පිටතින් යොදන්නේ නැත.

වසුන යෙදීමෙන් පැළෑටිය අවට භූමිය ආවරණය වේ. එවිට පසේ උෞෂ්ණත්වය පහළයයි. තෙතමනය ආරක්ෂාවේ. මෙම පරිසරය පස තුළ සිටින අණු ජීවීන්ට හා ගැඹවිලුන්ට වැඩ කිරීමට සුදුසු තෙතමනය, අඳුර හා උණුසුම පවතින හිතකර වාතාවරණයකි. ඉන්පසු කෝටි සංඛ්‍යාත අණු ජීවීන් පැළෑටියට අවශ්‍ය පෝෂක සකස් කිරීමට කටයුතු කරන අතර පැළෑටිය හොඳින් වර්ධනය වේ. අප කළ යුත්තේ වරින්වර වසුනට අලුතින් කාබනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම පමණි.

### ගෙවත්තකට සුදුසු වගා ක්‍රමයක්

පාරිසරික ගොවිතැන සහ සොබා දහමි ගොවිතැන ගෙවත්තේ වගාව සඳහා වඩාත් සුදුසු ගොවිතැන් ක්‍රම හැටියට හඳුන්වා දීමට පුලුවන. එයට හේතු රාශියකි.

- **ගෙවත්තේ වගාවට රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදන්නේ නැත**

වගාවට හානි කරන කෘමි සතුන් මර්ධනය සඳහා යොදාගන්නේ ජෛව පාලන ක්‍රමයයි. එනම් ගොවිපල තුළ සිටින කෘමීන් විසින්ම හානිකර කෘමීන් විනාශ කිරීමේ ක්‍රමයයි. බෝගවලට හානි කරන කෘමීන් ඇත්තේ නව දෙනෙක් පමණි. එම කෘමීන් ආහාරයට ගැනීමෙන් යැපෙන කෘමීන් විසි හත් දෙනෙක් සිටී. එබැවින් මෙම කෘමීන් නිස් හය දෙනාම වගා පරිසරය තුළ රඳවා ගැනීමෙන් අමුතුවෙන් කෘමි නාශක පාවිච්චි කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් පැන නොනගී.



කෘතී පාලනය ස්වභාව ධර්මයට බාධා කරන්න.

● **ගෙවත්තේ වගාවට දේශීය බීජ යොදා ගැනීමට පුලුවන.**

ගොවිතැනක පැවැත්ම බීජ යි. රටට ගැලපෙන බීජ දේශීය බීජ වේ. ඒවා පාරිසරික හත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙයි. පාරම්පරිකව පවත්වාගෙන යෑමට පුලුවන. පිට රටවලින් ගෙන්වන අභිජනනය කළ බීජ අධික වශයෙන් රසායනික පොහොර වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි. රෝග හා පළිබෝධ වැළඳීමෙන් කෘතී නාශක ද්‍රව්‍ය යෙදීමට සිදුවේ. අස්වැන්න ලැබුණු පස එම ඵලයන්ගෙන් ලබා ගන්නා බීජ නැවත වගා කළ නොහැක. එබැවින් බීජය පාරම්පරිකව පවත්වා ගත නොහැක. යළි යළිත් පිට රටින්ම ගෙන්වා ගැනීමට සිදුවේ. එම බීජ මිල ද අධිකය. එබැවින් ගොවිතැන සඳහා දේශීය බීජ යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත බව පෙනේ.

● **ගෙවත්තේ බිම් සැකසීම පාරිසරික ගොවිතැන් ක්‍රමය අනුව සිදු කළ හැක. උදාලේල, අත් මුල්ලුව, වැනි උපකරණ යොදාගෙන පස බුරුල් කොට වසුන් දැමීම ගෙවත්තට වඩාත් උචිත ක්‍රමය වේ.**

● **රසායනික පොහොර වෙනුවට කොම්පෝස්ට්, වසුන් දිරාපත් වීමෙන් සෑදෙන පොහොර හා දියර පොහොර භාවිතා කරන බැවින් ගෙවත්තේ කරන වගාවට මෙම වගා ක්‍රම වඩාත් ගැලපේ.**

● **නිවසින් ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය කොම්පෝස්ට් සාදා ගැනීමට හෝ වසුන් සඳහා යොදා ගැනීමට පුලුවන.**

● **ගෙවත්තේ වගාව තනි බෝග වගාවක් නොව මිශ්‍ර බෝග වගාවකි. එහිදී ද පාරිසරික ගොවිතැන් ක්‍රමය ආදේශ කරගත හැක.**

● **ගෙවත්ත ස්වභාවික පරිසරයකි. මෙම ගොවිතැන් ක්‍රමයට අනුව ගෙවත්තේ ස්වභාවිකත්වය ආරක්ෂා කර දෙයි. පස සංරක්ෂණය වෙයි. පස පෝෂණය වෙයි. විවිධ බෝගවලින් පිරුණු ප්‍රයෝජනවත් ගෘහ පරිසරයක් වර්ධනය වෙයි.**

**ස්වාභාවික පරිසරයේ කරන ගොවිතැන**

මෙම ගොවිතැන් ක්‍රම දෙකෙන්ම අවධාරණය කරන්නේ අප වගා කරන ශාඛයට හැකිතාක් දුරට ස්වාභාවික පාංශු හා ශාඛ පරිසරයක් නිර්මාණය කර දීම කෙරෙහිය. ශ්‍රී ලංකාවේ මහා වනාන්තරවල ඉතා සරුවට වැවුණු මිරිස්, බටු, තක්කාලි, කරවිල, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න වැනි මනුෂ්‍ය ආහාරයට ගන්නා අපමණ බෝග වර්ග දක්නට ලැබේ. කුරුල්ලන් වැනි සතුන් මාර්ගයෙන් හෝ ජලයෙන්, සුළඟින් පතිතවූ බීජ වලින් හටගන්නා එවැනි ශාඛ කැළැව් තුළ ඉතා සරුවට වැවෙන්නේ කෙසේද? ඒවාට කිසිවකු රසායනික පොහොර යොදන්නේ නැත. කෘමිනාශක ඉසින් නැත. සිටුවීම සඳහා බිම් පෙරලා සකස් කරන්නේ නැත. ජලය සපයන්නේ ද නැත.

එම ශාඛ නිදහසේ ස්වාභාවික පරිසරයක් තුළ වැඩේ. පස බුරුල්ය. ශාඛ පත්‍ර වැටී දිරා ගිය වසුනක් පොළොව මත ඉබේම නිර්මාණය වී ඇත. පසේ පැළෑටි පෝෂක පිරි පවතී. පසේ ජලය රඳා පවතී. වසුන නිසා ජලය වාෂ්ප වීම අඩුය. හිරු එළිය වැටේ. තවත් ශාඛ රාශියක් අවට තිබේ. හානිකර කෘමීන් ආහාරයට ගන්නා විලෝපිත කෘමීන් රාශියක් ද සිටී.

ඉතිං ඔබත් ඔබේ ගෙවත්ත තුළ එම ස්වාභාවික පරිසරය නිර්මාණය කරන්න. එවිට ශාඛ නිදහසේ වර්ධනය වී සරුසාර අස්වැන්නක් දෙනු ඇත. එය වියදම් අඩු ගොවිතැනකි. ස්වාභාවික තත්ත්වය යටතේ හැදුණු එලයන් බැවින් එම ආහාර රසයෙන් හා ගුණයෙන් ද ඉහළයි.

මෙය සොබාදහම් ගොවිතැන පිළිබඳ කෙටි හඳුන්වා දීමක් පමණි. ස්වාභාවික තත්ත්වයන් යටතේ කරන මෙම ගොවිතැනට නැකැත් හා කෙම් ක්‍රම වලින් ලබා ගත හැකි එල ප්‍රයෝජන ගැන මෙහි විස්තර කර නැත.

### ගොවිකම

ගොවිකම සිංහලයාට ජීවනෝපාය ක්‍රමයක් පමණක් නොවීය. එය ජීවිතය පවත්වාගෙන යෑමට අවශ්‍යවන උදර පෝෂණය සඳහාම වැදගත් වන කාර්යයකට වඩා උතුම් පූජනීය කාර්යයක් වූයේය. ගොවිකම හා සම්බන්ධ මේ උතුම් හා ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත භාවයේ පදනම වූයේ ආගම හා ආගමික විශ්වාසයන්ය.

කතුවර පියසේන කහඳුගමගේ මහතාම පැහැදිලි කරන ආකාරයට “සිංහල ගොවියාට බැහැරින් සේවා ඇවැසි නොවුනේ ගොවිබව ගොවියා තුළ තිබුණු බැවිනි. ගොවිබව යයි මා හැඳින්වූයේ ගොවිකමට අවශ්‍ය සේවා තමාම සපයා ගැනීමටය. අද ගොවියා බොහෝ සේවා මිලට ගත යුතුය. මේ ගොවිබව ගොවියාගෙන් ඇත්වීමේ ප්‍රතිඵලයකි. කවදාහෝ මින් ගොඩ ඒමට හැකි වන්නේ පාරම්පරික ක්‍රමවල හරය හොයා වැඩිදියුණු කිරීමෙන් යැයි මට සිතේ. කෘමි මර්දනය සඳහා අපේ ගොවියා භාවිතා කළ කෙම් ක්‍රමවල අන්තර්ගත ද්‍රව්‍යයන්හි විද්‍යාත්මක සත්‍යය සොයා ගත යුතුය. ඒ තුළින් දේශයට ගැලපෙන කෘෂි රසායන පෝර ක්‍රම හා උපක්‍රම නිර්මාණය කරගත යුතුය.”

මහාචාර්ය වන්දසිරි පල්ලියගුරු  
උපුටාගැනීම හා උද්ධෘතය  
පියසේන කහඳුගමගේ ශූරීන්ගේ  
කෙතක මහිම පොත් මාලාවේ  
කෙම් පහන් ඉන්ද්‍රියට මහාචාර්යතුමා  
ලියූ පෙර වදනෙහි. (පිටුව xxiv)

## මරණය වසුරණ ගොවි බිම !

ඉන්දියාවේ පංජාබ් ප්‍රාන්තයේ බතික්ඩා (Bathikda) දුම්රිය ස්ථානයේ සිට රාජස්ථානය දක්වා දිවෙන දුම්රියකි. “පිළිකා දුම්රිය” යනු මේ දුම්රියට පටබැඳි නාමයයි.

cancer train !

හේතුව දිනපතාම සිය ගණනක් දෙනා පිළිකා සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට හෝ පරීක්ෂණ කරවා ගැනීමට රාජස්ථානයේ පිහිටි ප්‍රසිද්ධ රෝහල වෙත යෑමට මේ දුම්රිය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමයි.

මිනිසුන් 3000 ක් 4000 ක් ජීවත්වන ඕනෑම කුඩා ගමක පිළිකා රෝගීන් ද හතර පස් දෙනෙකු සිටීම පංජාබයේ සාමාන්‍ය දෙයකි. හේතුව පංජාබය “ඉන්දියානු හරිත විප්ලවයේ - Green Revolution” නිජ භූමිය වීමයි !

හරිත විප්ලවයේ දී අධි පලදාව ලැබෙන බීජ වර්ග වගා කිරීම ආරම්භ විය. ඒ සමගම රසායනික පොහොර හා කෘමි නාශක භාවිතය ද අධික විය. ඉන්දියාවේ අනෙක් ප්‍රාන්තවලට වඩා පංජාබ් ප්‍රාන්තයේ රසායනික පොහොර හා කෘමි නාශක භාවිතය වැඩිය.

අධික ලෙස රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය හේතුවෙන් මනුෂ්‍ය පරිභෝජනයට ගන්නා ජලය දූෂණය වීම හා එම ජලයේ නයිට්‍රේට් ප්‍රතිශතය ඉහළ නැගීම පිළිකා රෝග බහුල වීමට එක් හේතුවක් බව බතික්ඩාර් හි කරන ලද පර්යේෂණ වලින් පසුව බතික්ඩාර් හි වෛද්‍ය අධ්‍යයන හා පරීක්ෂණ පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ආයතනය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර තිබේ.

Panjab's killing fields  
by Menon & Mukherjee  
Business Standard

23.04.2011

# ආරක්ෂිත

# ගෘහයන්

# තුළ කරන

# වගාව

25

අද අපට වගා කරන්න තියෙන බිම එන්න එන්නම සීමා වෙමින් පවතී. නාගරීකරණය නිසා වගා ඉඩම්වල ද ගොඩනැගිලි ඉදි වන අතර අපේ ගෘහ පරිසරය ද ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වී තිබේ. එසේ වුවද ඉතා කුඩා බිම් කඩක නැතහොත් (බිමක් නැත්නම්) කොන්ක්‍රීට් වහලයක් මත වුවද තනාගන්නා ආරක්ෂිත ගෘහයක් තුළ වගා කිරීමේ තාක්ෂණික ක්‍රම දැන් සංවර්ධනය කර තිබේ.

නිවස අවට බිමේ හෝ තට්ටු නිවාසයක නම් සඳුළු තලය හෝ කොන්ක්‍රීට් වහලය මත කල් පවත්නා ආරක්ෂිත ගෘහයක් ඉදි කර ගැනීමට පුළුවන. වර්ග අඩි 60 සිට 520 දක්වා විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුතු ආරක්ෂිත ගෘහයන් දැන් සැලසුම් කර තිබේ. එවැනි ආරක්ෂිත ගෘහයක් තනා ගැනීමෙන් පසු එහි තුළ කෙරෙන වගාවට බිංදු ජල, තාක්ෂණය යොදා ගත හැකිය. ගෘහය තුළ කෘමි හෝ වෙනත් පළිබෝධ නොමැති ඉතාම ආරක්ෂිත හා පිරිසිදු වගාවක් පවත්වා ගැනීමෙන් දෛනිකව පවුලේ පරිභෝජනයට එළවලු සපයා ගැනීමට එමගින් අවස්ථාව ලැබේ.





## ආරක්ෂිත ගෘහය

මළ නොබැඳෙන යකඩ බට හා කම්බි යොදා ගැනීමෙන් ගෘහයට කල් පවත්නා සැකිල්ලක් සකස් කරනු ලැබේ. ගෘහයට සුර්යාලෝකය ලැබෙන පරිදි සිදුරු සහිත විනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික් පෑල් ආවරණයකින් එහි බිත්ති හා වහලය සකස් කරනු ලැබේ. මෙලෙස ආවරණය කරන බැටින් සමනලයින්, ඉල් මැස්සන් හා වෙනත් කුඩා කෘමි සතුන්ට ගෘහය තුළට පැමිණිය නොහැක. එබැවින් වගා කරන බෝග කෘමි හානි වලින් ආරක්ෂා වේ.

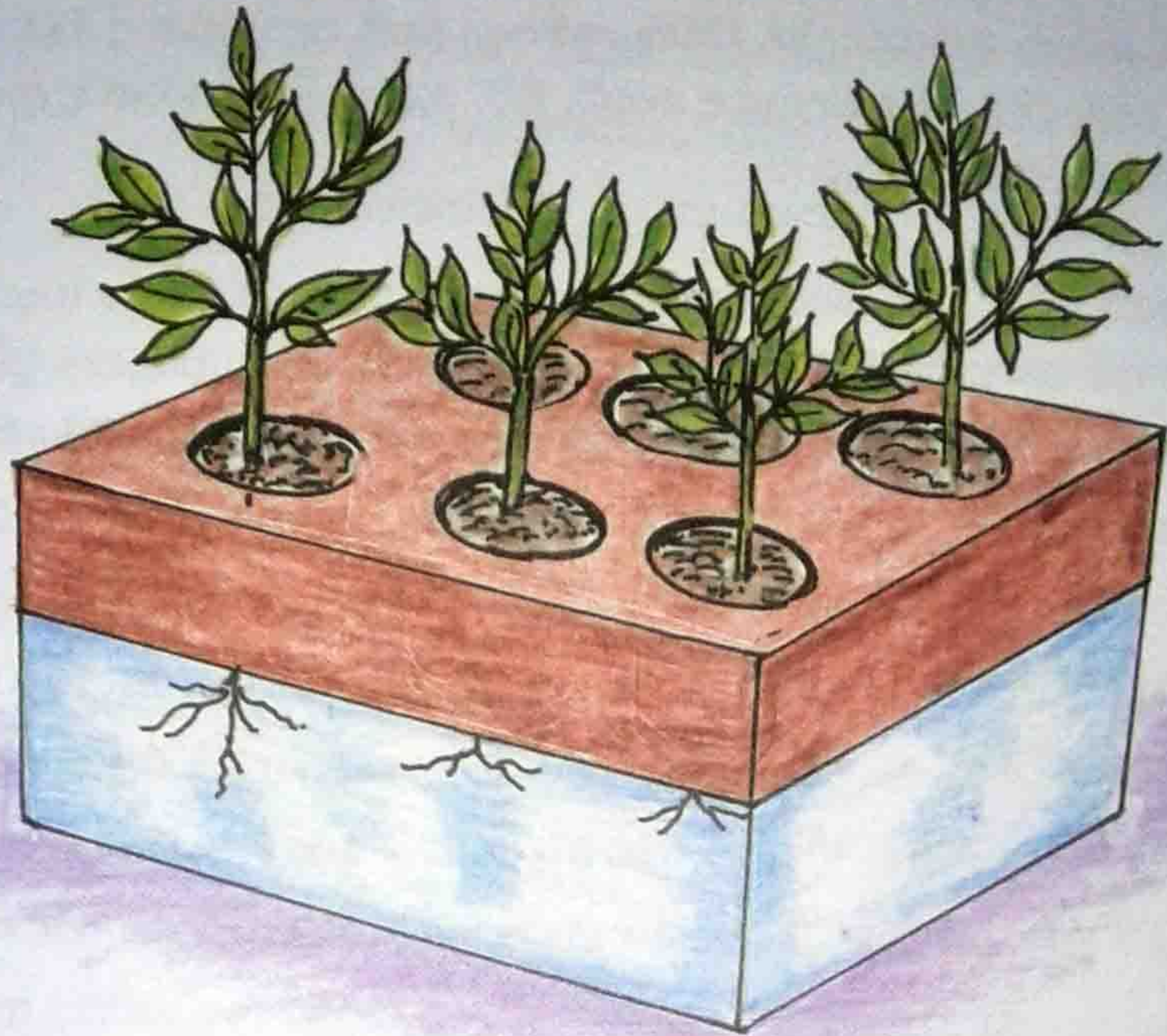
ආරක්ෂිත ගෘහය තුළ තට්ටු හෝ රාක්ක සාදා ගැනීමෙන් ශාඛ වර්ග රාශියක් එකවර වගා ගැනීමට පුළුවන.

## වගා බඳුන්



සාමාන්‍යයෙන් තරමක් සහකම ඇති පොලිතින් බෑග් වලින් ඒ ඒ බෝග පැළෑටිවලට ගැලපෙන පරිදි වගා බඳුන් සකස් කර ගත හැක. එම බෑග් ඇතුළත කළු වර්ණයෙන්ද පිටත සුදු පාටින් ද තිබීම වඩාත් සුදුසුය. වගා බඳුන/බෑගය දහයියා, කොහුබත්, වැලි හෝ පස් වලින් පුරවා ගත යුතු අතර එක් වගා මල්ලක සිටුවන්නේ එක් පැළයක් පමණි.

# නිර්පාංශු වගාව



වගා මාධ්‍යය වශයෙන් ජලය භාවිතා කරමින් පස් නොමැතිව කරන වගාව නිර්පාංශු වගාව නම්. පිරිසිදු ජලය පමණක් හෝ පිරිසිදු කාබනික ද්‍රව්‍ය පමණක් යොදා ගනිමින් වගා කටයුතු කළ හැක. වගා බඳුනේ ඇති ජලයට පිටතින් පෝෂක කොටස් එකතු කළ යුතු වේ. නිර්පාංශු වගාවේදී පැළෑටියේ මුල් ජලයේ ගිල්වා තැබිය යුතුය. ඒ සඳහා සුදුසු රිපිෆෝම් හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍යවලින් සාදන ලද පෙට්ටි භාවිතා කරනු ලැබේ.

ආරක්ෂිත ගෘහයක් තුළ කෙරෙන වගාවේ ආර්ථික වාසි රාශියකි.

- කුඩා බිම් කඩකින් වැඩි අස්වැන්නක් නෙලා ගත හැක. දිනපතා අවශ්‍ය ඵලවල ආරක්ෂිත ගෘහය තුළින් සපයා ගැනීමට පුලුවන.
- නිෂ්පාදනය කරන ඵලවල, පළතුරු ඉතා ඉහළ ගුණාත්මක තත්ත්වයකින් යුක්ත වේ.
- රෝග හා පළිබෝධ හානි නොමැති පිරිසිදු ඵලවල හා පළතුරු ලබාගත හැක. කෘමි නාශක භාවිතයක් ඇත්තේම නැත.

## ආරක්ෂිත ගෘහයක් තුළ වගා කළ හැකි බෝග

කංකුං, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, නිවිති, තම්පලා වැනි පලා වර්ග ද ඔටු, තක්කාලි, මිරිස්, බණ්ඩක්කා, ගෝවා, දඹල වැනි එළවලු ද කැරට්, බීට්, රාඔු වැනි අල වර්ග ද ආරක්ෂිත ගෘහයක් තුළ පහසුවෙන් වවා ගැනීමට පුලුවන.

ආරක්ෂිත ගෘහය තුළ වගා කරන බෝග ඉතා පිරිසිදු හා නැවුම් ලෙස ආහාරයට ගත හැකි අතර පවුලකට ප්‍රමාණවත් තරමින් එළවලු නිපදවා ගත හැකි නිසා කාලයද, මුදල් ද ඉතුරු කර ගැනීමට හැකි වේ. අතිරික්ත නිෂ්පාදන අලෙවි කිරීමට හෝ නිතවතුන් අතර බෙදා හැරීමට හෝ පුලුවන.

“රෝගාබාධයන් ගේ වේදනාව සිතියට නගා ගැනීමෙන්, ඔද්ධිමත් පුද්ගලයා තමන්ට ගැලපෙන ආහාර නියම ප්‍රමාණයටත් නියම වෙලාවටත් ගත යුතු වේ.

චාරක

(අවුරුදු 3000 කට පෙර ඉන්දියාවේ විසූ  
වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ප්‍රගුණ කළ සෘෂි වරයෙකි.)

# ආහාර සුරක්ෂිතතාවය

මේ ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම මනුෂ්‍යයෙක්  
ආහාර අහේනියකට ලක්ව  
කුසගින්නේ මිය යායුතු නැත !

ශ්‍රී ලංකාව ජෛව විවිධත්වය අතින් ඉතා දියුණු මට්ටමක සිටින රටකි. එහි තේරුම ලක්ෂගණන් පැලෑටි වර්ග හා සත්ව විශේෂ අපේ රටේ තිබෙන බවයි. එදා ඉංග්‍රීසි ජාතික රොබට් නොක්ස්, අයිවර්ස් යන විදේශීය පුද්ගලයන් විසින් හඳුනාගෙන තිබූ ධාන්‍යවර්ග, අල වර්ග, එළවලු, පලා, පලතුරු හා විවිධ ආහාර වර්ග කොපමණද? එවා අදත් අපේ ගම් බිම් වල තවමත් පවතී. ඒවා රසයෙන්ද ගුණයෙන් ද ඖෂධීය වටිනා කමකින්ද යුක්ත ආහාර වර්ගයි. එබැවින් ඔබේ ගෙවත්තේ හැකිතාක් හොඳ ආහාර වර්ග වවා ගන්න. මන්ද ගෙවත්ත යනු මිශ්‍ර බෝග පවතින ගොවිබිමක් බැවිනි.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය කියන්නේ රටේ ජීවත්වන හැම දෙනාට ම ලබා ගැනීමට හෝ මිලදී ගැනීමට හැකි වන පරිදි අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභව පැවැතීමයි. එදා “පෙරදිග ධාන්‍යගාරය” යන විරුදාවලිය ලත් අපේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කිරීමට අපි කැපවෙමු. !





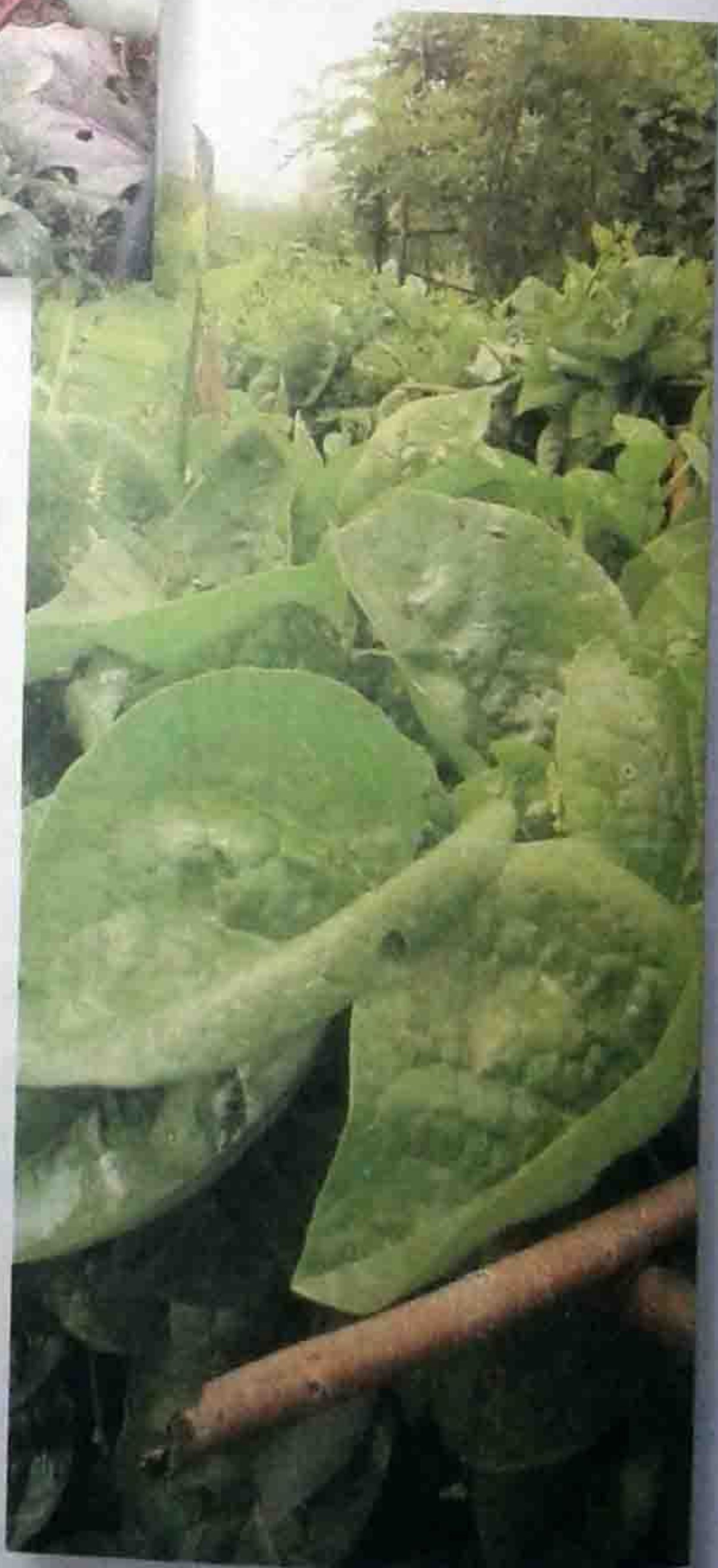
නවසීලන්තය වැනි දියුණු රටවල ගොවිතැනේදී  
වසුන් යොදා පොළොව ආවරණය  
කිරීම බහුලව සිදුවේ.

ගස්වල කොළ  
හා පොතු  
යොදාගෙන  
නවසීලන්තයේ  
වගා බිමක  
පොළොව  
ආවරණය වන  
පරිදි වසුන යොදා  
ඇති අන්දම



මිශ්‍ර බෝග  
වගාවක  
දසුනක්

කොම්පෝස්ට්  
පොහොර පමණක්  
යෙදූ වගාවක්



බඳුන්වල  
සිටුවා ඇති  
එළවලු  
බෝග





▲ රතුළුණු වගාව යාපනයේ ගොවිසාගේ ප්‍රියතම වගාවයි. පර්චස් 20 ක ඉඩමකින් ගලවාගත් රතුළුණු ගොඩක්



සොබාදහම් ගොවිතැන් ක්‍රමය යටතේ කිසිදු රසායනික ද්‍රව්‍යයකින් තොරව උකුවෙල

සහාස සම්ප්‍රිය මගින් පවත්වාගෙන යන ගොවිපලේ දර්ශන



▲ කතුචරයාගේම ගෙවත්තෙන් හෙලාගත් අල බෝග



▲ ගෙදර වත්තෙන් එළවලු - පලා - පලතුරු !

# ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

කොළ එළවළු වගාව, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, 2000.

ගෙවතු වගාව, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, 1998.

ගොවිකම් සඟරාව, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, (3 වන කලාපය) 1997.

ගොවිකම් සඟරාව, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, (4 වන කලාපය) 1998.

පාරිසරික ගොවිතැන, ජී.කේ. උපවංශ හා ඩබ්.එම්. කරුණාරත්න, 1996.

වි ගොවියාගේ මිතුරෝ, බී.එම්. ජෛපර්ඩ් සහ තවත් අය ජාත්‍යන්තර වි පර්යේෂණ ආයතනය, 1992.

සොබාදහම් ගොවිතැන සහ දේශීය ගව සම්පත, සුභාෂ් පලේකාර්, 2010.

ගෘහ ආර්ථිකය, ආහාර හා පෝෂණය, අයි. සෞන්ද්‍රනායගම්, - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 2001.

කෙම්පහන්, පියසේන කහඳුගමගේ, 1995.

An Agricultural Testament, ඇල්බට් හෝවර්ඩ්, මෙය කෘෂිකර්ම සංගිතා නමින් පරිවර්තනය කර ඇත. පරිවර්තක වර්තා විජේරත්න 2004.

සොබාදහම් ගොවිතැන, තිලක් කන්දේගම, 2011.

එළු වැව් බැඳි රාජ්‍යේ, ආර්.ඩබ්. අයිවර්ස් - පරිවර්තනය ආචාර්ය එම්.යූ. ඒ. තෙන්නකෝන්, වර්ෂා තෙන්නකෝන්, 2009.

එළු හෙලදිව, ඩේවිඩ් කරුණාරත්න, රොබට් නොක්ස් විසින් 1690 දී ලන්ඩනයේ පල කළ An Historical Relation of the Island of Ceylon නැමැති ඓතිහාසික ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තනය, 2003.

24 NOV 2016  
බෝධාලයක අනුස්මරණ සේවක  
හොරගොල්ල - පි.එස්.පී.පී.

# අපේ සතුහිතය

ගෙවත්තේ වගාව නමැති මෙම ග්‍රන්ථය මුලින්ම පිළියෙල කළේ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් ක්‍රියාවට නංවන 'ප්‍රබෝධිනි' - දිළිඳු භාවය අඩු කිරීමේ සුළු පරිමාණාය සෝපනා ක්‍රමය යටතේ කුඩා කණ්ඩායම් ගතව සිටින සාමාජික සාමාජිකාවන් ගෙවතු සංවර්ධනය කෙරෙහි උනන්දු කරවීමේ පරමාර්ථයෙනි. ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් හඳුන්වා දුන් "දිවි නැගුම" සංවර්ධන වැඩ සටහන යටතේ ද ගෙවතු වගාවට ඉහළ ප්‍රමුඛස්ථානයක් ලැබී ඇති බැවින්, මෙහි පළමු මුද්‍රණයෙන් පිටපත් සංඛ්‍යාවක් දිවි නැගුම ප්‍රතිලාභීන් වෙත ද ලබා දීමට පියවර ගන්නා ලදී.

ශ්‍රී ලංකික අප වැඩි දෙනෙකුට කුඩා ගෙවත්තක් හෝ උරුම වී තිබේ. නම ගෘහ පරිසරය තුළ ප්‍රයෝජනවත් බෝග වවා ගැනීම ශ්‍රී ලාංකීය ජන සංස්කෘතියේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. එහෙත් කාර්ය බහුලත්වය හෝ වෙනයම් හේතු නිසා ඇතැම් ගෙවතු කිසිදු ප්‍රයෝජනයකට නොගෙන නොසලකා හැර ඇති බව නිරීක්ෂණය කර ඇත්තෙමු. කෙසේ වුවද, අප හැම දෙනාටම අපගේ ගෙදර වත්ත ආර්ථික වශයෙන් ඵලදායී ස්ථානයක් බවට පත්කර ගැනීමට හොඳටම ඉඩ අවකාශ තිබේ. දිවි නැගුම යටතේ ආර්ථික සංවර්ධන අමාත්‍ය ගරු බැසිල් රාජපක්ෂ මැතිතුමා අපගේ ගෙවතු සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලබා දීමට ඉදිරිපත් වීම අප කාටත් ඉමහත් ධෛර්යයකි. මෙම පොතේ දෙවන මුද්‍රණය ඔබ අතට පත් වන්නේ ද එතුමාගේ ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ඒ සම්බන්ධයෙන් අපි ගරු බැසිල් රාජපක්ෂ අමාත්‍යතුමාට ස්තූතිවන්ත වෙමු.

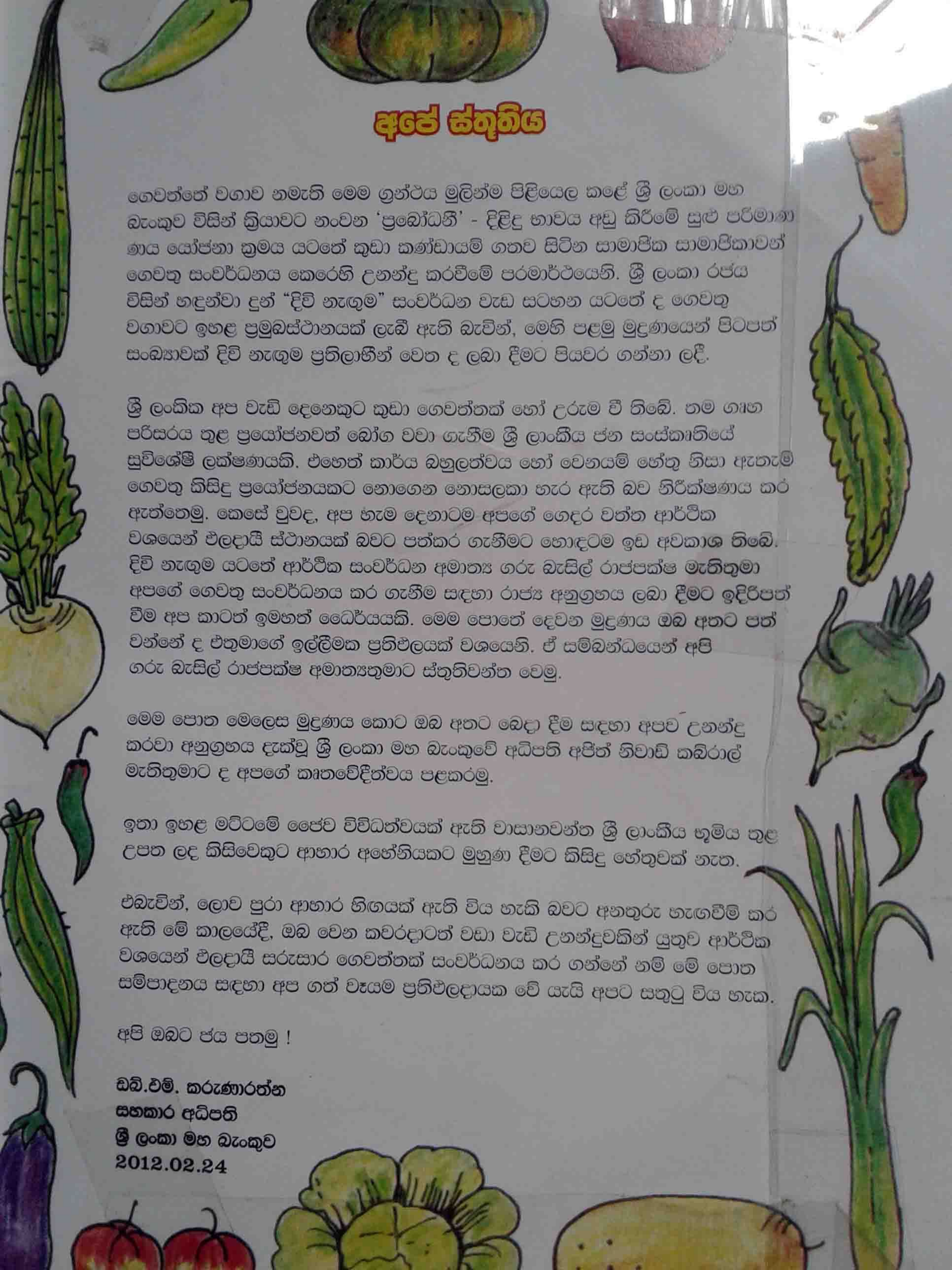
මෙම පොත මෙලෙස මුද්‍රණය කොට ඔබ අතට බෙදා දීම සඳහා අපව උනන්දු කරවා අනුග්‍රහය දැක්වූ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ අධිපති අපීන් නිවාඩ් කබිරාල් මැතිතුමාට ද අපගේ කෘතචේදිත්වය පළකරමු.

ඉතා ඉහළ මට්ටමේ ජෛව විවිධත්වයක් ඇති වාසානවන්ත ශ්‍රී ලාංකීය භූමිය තුළ උපත ලද කිසිවෙකුට ආහාර අහේනියකට මුහුණ දීමට කිසිදු හේතුවක් නැත.

එබැවින්, ලොව පුරා ආහාර හිඟයක් ඇති විය හැකි බවට අනතුරු හැඟවීම් කර ඇති මේ කාලයේදී, ඔබ වෙත කවරදාටත් වඩා වැඩි උනන්දුවකින් යුතුව ආර්ථික වශයෙන් ඵලදායී සරුසාර ගෙවත්තක් සංවර්ධනය කර ගන්නේ නම් මේ පොත සම්පාදනය සඳහා අප ගත් වැයම ප්‍රතිඵලදායක වේ යැයි අපට සතුටු විය හැක.

අපි ඔබට ජය පතමු !

ඩබ්.එම්. කරුණාරත්න  
සහකාර අධිපති  
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව  
2012.02.24





මෙදර එක්ත එන කර ගැනීම කෙරෙහි අද මුළු මහත් රටේම ලොකු උනන්දුවක් ඇතිවී තිබේ. රජයේ දිවි ගැනුම වැඩ සටහන යටතේ ආරම්භ කරන ලද ක්‍රියා මාර්ග ඒ සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වී ඇත. අවුරුදු කිපයකට පෙර අඩු ආදායම් ලාභී පවුල්වල පරිභෝජනය සඳහා හෝ ගෙවත්ත වගා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් ක්‍රියාවට නංවන ලද ආතැම් සංවර්ධන වැඩ සටහන් යටතේ උත්සාහ දරන ලදී. ඒවායේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මඩකලපුව, සාපනය හා මොණරාගල යන දිස්ත්‍රික්කවල දැනටමත් ඵලාභී සරසාර ගෙවතු සකස් කර ගත් බොහෝ පිරිස් සිටී.



මෙම ග්‍රන්ථයෙහි කතුවරයා වන ඩබ්ලිව්. එම්. කරුණාරත්න මහතා දැනට ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ සහකාර අධිපතිවරයකු ලෙස සේවය කරයි. ඔහු පේරාදෙණිය ශ්‍රී ලංකා විශ්ව විද්‍යාලයේ ගෞරව උපාධිධාරියෙකි එසේම ඔහු ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලයෙන් නීතීවේදී (ගෞරව) උපාධියද ශ්‍රී ලංකා නීති විද්‍යාලයේ ගෞරව සාමාර්ථයද ලබා ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සමාජවාදී ජනරජයේ ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ නීතිඥයකු ලෙස දිවුරුම් දී ඇත. කරුණාරත්න මහතා මහ ඉලුප්පල්ලම කෘෂි පර්යේෂණායතනයේ සේවාස්ථ පුහුණු ලාභියකු වන අතර, ජී.කේ. උපවංශ හා තිලක් කන්දේගම වැනි සොබා දහම් ගොවිතැන ප්‍රවර්ධනය කරන කෘෂි විද්‍යාඥයන්ගෙන්ද දැනුම උකහා ගත්තෙකි. එසේම ගොවි පවුලක උපත ලබා කුඩා කාලයේ සිටම ගොවිතැනට හුරු පුරුදු වූ හෙතෙම අද දවසේදී ප්‍රායෝගිකව වගාවේ යෙදෙන අත්දැකීම් සහිත පුද්ගලයෙකි. එම අත්දැකීම්ද මේ පොත සම්පාදනයේදී ඒ මහතාට මහත්සේ උපකාරී වී ඇත.

ගෙවත්ත වගා කරන විට කෘෂි නාශක හා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන ලෙස මෙහි බොහෝ තැන්වල අවධාරණය කර ඇත. එසේ වුවද අතැම් ස්ථානවලදී අතැම් රසායනික පොහොර හා දිලීර නාශක ආදිය ගැන මෙහි සඳහන්ව තිබේ. මෙහි සඳහන් දියර පොහොර මිශ්‍රණය සාදා ගන්නේ නම් එය පොහොරක් මෙන්ම කෘෂි නාශකයක් ලෙසද භාවිතා කිරීමට ඔබට පුළුවන. අතිතයේ ශ්‍රී ලංකාවේ විසු ජව සම්පන්න අපේ මුතුන් මිත්තන්ට මෙන් අප රට වාසින්ටද වස විෂ නැති සුපිරිසිදු නැවුම් ඵලවළු, අල, පලා, පළතුරු රස විඳීමට වාසනාව ලැබේවා යයි කතුවරුන් ආර්ථනය කරයි.