

ප්ලින් බර, මලින් බර සශ්‍රීක ගෙවත්තකට හිමිකාරිය වූ ගෘහණිය ඒ ගෙයි සිරිකතට සමාන යැයි සිද්ධාන්ත වූ පැරණි පෙරදිග කියමනක් කිවේ. එදිනෙද ආහාරය සඳහා ගෙවත්තේ සුළු වශයෙන් හෝ එළවළු, පලතුරු වගාකර ගැනීමට ඇත අතීතයේ සිටම ලාංකික ජනතාව පුරුදුව සිටියහ. වර්තමානයේ මෙන් වෙළෙඳපොළ වලින් අවශ්‍ය සියලු දේ මිලදී ගැනීමට ඇබ්බැහි නොවූ ගම්බද ජනතාව සිය ගෙවත්තේ අලංකාරය සඳහා මල් වැවීමට මෙන්ම ස්වකීය එදිනෙද අවශ්‍යතා ගෙවත්තෙන් සපුරා ගැනීමට තම ශ්‍රමයත්, කාලයත් යෙදවීමෙන් ලබා ගත්තේ අපමණ වූ ආශ්වාදයකි. එහෙත් අද, නගරබද ජනතාව පමණක් නොව පිරිසර ගම්වැස්සෝද තම එදිනෙද ආහාර සඳහා අවශ්‍ය වන එළවළු, පලතුරු වර්ග ලබා ගැනීම සඳහා නගරාසන්න වෙළෙඳ පොළ වෙත යාමට පුරුදුව සිටිති. මෙය නගරබද පුහු ආචෝපයෙන් වික්ෂිප්ත වූ අහිංසක ගම්වැස්සන් ලද හරක ආභාසයකි.

ගෙවතු වගාවෙන් අධ්‍යාත්මික වශයෙන් විත්ත සන්තුෂ්ටියත්, තෘප්තියත්, නිරායාසයෙන් හිමිවේ. ඒ අතර මේ අනාරාධිත ලාභ ද හිමි වන්නේය.

ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා එළවළු, පලතුරු අළුත්ය. පිරිසිදුය. එමෙන්ම පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අධික තරය. ඉඹේ යුගයෙහි හැටියට ආහාර ගන්නා මිනිසකුට එවන් ලාභයක් ලද නොහැකිය.

වෙළෙඳ පොළෙන් එළවළු, පලතුරු මිලදී ගැනීමේදී වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය හා සසඳන විට වැයවන මුදල ඉතා සුළුය. ශ්‍රම සාපලය යෙන් ලබන වින්දනය මුදලින් තක්සේරු කළ හැකි නොවේ.

ගෙවතු වගාවේදී භාවිතාවන කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සාපේක්ෂව අඩුවේ. කෘෂි රසායන සංයෝජනය අද ඒ නිපදවූවන්ගේ පවා විමනියට හේතු වී පවතින සමයෙකි. ස්වාභාවිකව වැඩෙන එළවළු පලතුරු වලින් ලබා දෙන පෝෂණ ගුණ හින කිරීමක් මිනිස් සිරුරේ විවිධාංගයන් සියුම් ලෙස ව්‍යාධියට පත් කිරීමක් බොහෝ කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් සිදුවන බවට විද්‍යාඥයෝ අදහස් පළ කරති.

|||
 පර්යේෂණ හා පුහුණුකිරීමේ නිලධාරීන්,
මාධවී ලලිතකලා මලල්ගොඩ විසිනි.

|||

විවේකයත්, ශාරීරික ව්‍යායාමයත් සොයා සමාජයේ ඉහළ පෙළ මෙන්ම මැදි පෙළද බොහෝ වෙහෙස වන බව නූතන සමාජය ඉතා මැනවින් පෙන්වුම් කරයි. ඇත්ත වශයෙන්ම විවේකයෙන් මිනිසා අපේක්ෂා කරන්නේ කිමක්ද? ශාරීරික ව්‍යායාමයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද?

සන්තුෂ්ටිය, නිරෝගි භාවය, සවිබලය, නම් දිනකට විනාඩි 30 ක පමණ කාලයක් ගෙවන්නෙහි වැඩිලී වගා කිරීමෙන් මේ සියල්ල එකවිට ලද හැකිය. අතිරේකව අවශ්‍ය නම් ආර්ථික සම්පත්ද ලද හැකිය.

ශරීරයට අවශ්‍ය නානා වීටමින් වර්ග මෙන්ම බේජ ලවන ලබා ගැනීම සඳහා පලා වර්ග ආහාරයට අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම අඩංගු විය යුතු බව අපි දනිමු. මුකුණුවැන්න, කන්කුන්, ගොටුකොල වැනි පලා වර්ග ඕනෑම දේශගුණික තත්වයකට ඔරොත්තු දෙන අතර සුළු ඉඩ ප්‍රමාණයක වුවද වගා කළ හැකි වේ. මීට අමතරව කොළ එළවළු ආහාර අතින් පෝෂ්‍යදැයි ගුණයෙන් සපිරි, ප්‍රණීත රසයෙන් යුත් කතුරු මුරුංගා අවුරුද්ද පුරාම එල නෙලා ගත හැකි ගස් වර්ගයකි.

බොහෝ සමීක්ෂණ වලින් පැහැදිලි වන කරුණක් නම් ලාංකික ජනතාවගේ ආහාරයට අඩංගු වන මාංශ ජනක ධාතු (ප්‍රෝටීන්) ප්‍රමාණවත් නොවන බවයි. ගෙවත්තේ පහසුවෙන් වගාකළ හැකි දඹළ, බෝංචි මෙයට ඉතා හොඳ පිළිය මකි. රනිල කුලයට අයත් මෙම එළවළු වර්ග වලින් පෝෂ්‍ය ගුණ සැපයීමට අමතරව, ප්‍රසෙහි සාරවත් බව ඇති කිරීමෙන් අනෙකුත් බෝග වගාවටද මහෝපකාරී වේ.

ආහාර වේලකට අත්‍යාවශ්‍ය යෙන්ම එක්විය යුතු පිෂ්ට වලින් වැඩි සාන්තුවකින් තොරව වගා කළහැකි, කිරි අල, බතල, මයි යොක්කා වැනි බෝග සපිරි ඇත. මෙම බෝග වලින් එලදැයි අස් වැන්නක් ලබා ගැනීම සඳහා සිටුවීම් වීමට පෙර හොඳින් පස සකස් කිරීමත්, වරින් වර පස් බුරුල් කිරීමත් ප්‍රමාණවත් වේ.

ක්‍රමානුකූලව පාත්ති සකස් කර වම්බටු, බණ්ඩක්කා, තක්කාලි වැනි එළවළු වර්ග සිටුවීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිවේ. මෙම එළවළු වර්ග සඳහා නිසි වේලාවට පොහොර හා චතුර යෙදීම අවශ්‍ය වේ. ගෙවතු වගාව සඳහා අවශ්‍ය වන පොහොර නිවසේ ඉවත ලන අපද්‍රව්‍යවලින් ම සාදා ගැනීමෙන්, එනම් කොමපෝස්ට් පොහොර යෙදීමෙන් නිවසේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා වන අතරම පොහොර සඳහා අමතර වියදමක් දැරීමටද සිදු නොවේ.

ගෙවත්තෙහි එළවළු වගා කිරීමේ හිදී හැකි තරම් දුරට කෘෂිකාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොර වීමට උත්සාහ ගත යුතුය. ශෂ්‍ය මාරුව ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමෙන් කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරව සුලභ ලෙඩ රෝග මර්දනය කර ගත හැක.

කොමපෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීම සඳහා ගෙවත්තේ එකතු වන කුණු රොඩුද මුළුතැන් ගෙයින් අපතේ යන ද්‍රව්‍යයද වලක පතුලේ එකතු කර අළුත් ගොම දියර බාල් දියක්, ලී අළු ස්වල්පයක්, චතුර ස්වල්පයක් ඊට එක් කළ යුතුය. වල තුළ වායුව පාලනය කිරීම



සිරිකත ගෙවත්තේ: ගෙවතු වගාවේ නියැලෙන ගෙවිලියක්.

සඳහා හුණු දැමීමද යෝග්‍ය වේ. වල සම්පූර්ණයෙන්ම පිරුණ පසු පස් තට්ටුවකින් වසා දමා සති දෙකකින් පමණ පෙරලීම කළ යුතුය. (යටම ඇති කොටස් උඩට වැටෙන පරිදි) මෙලෙස දෙතුන් වරක් පෙරලීමෙන් පසු මාස තුනකින් පමණ කොමපෝස්ට් පොහොර පාවිච්චිය සඳහා ගත හැකි වේ.

කොමපෝස්ට් පොහොර ක්‍රම කිහිපයකට භාවිතා කළ හැකිවේ. එළවළු වගාව සඳහා බීම සකස් කිරීමේදී උඩ පස් තට්ටුව සමඟ මිශ්‍ර කිරීම, පැල සිටුවන අවස්ථාවේදී යෙදීම හෝ වැඩෙන පැල වලට යොදන පොහොරක් ලෙසින්ද භාවිතා කෙරේ.

ඉතා සාරවත් පොහොරක් ලෙසින් කුකුල් පොහොරද හැඳින්විය හැකිවේ. හොඳින් වියලා ගැනීමෙන් පසුව එමෙන් දෙගුණයක් පමණ මිශ්‍ර කර මතුපිට පොහොර ලෙසින් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. මෙම පොහොර ඉතා සාරවත් වන බැවින් භාවිතයේදී ප්‍රමාණය නොඉක්ම වීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.

ගෙවතු වගාවේ ඇති ආනිශයන්, ස්වාධීනත්වයන් මෙසේ සලකා බලන විට මිනිසකු නිරෝගිව, සුවඹව, තුෂ්ටි ජනකව දිර්ඝායු වීන්දනය කළයුතු නම් ගෙවත්තේ වැවෙන දෙයින් යැපීම අතිශයින් ප්‍රඥාගෝචර බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.