

ගෙවත්තෙන් පල ලබමු.

ආහාරයෙහි අඩංගු ප්‍රයෝජනවත් කොටස වන "පෝෂ්‍ය පදාර්ථ" මත මිනිසාගේ වර්ධනය හා පැවැත්ම රඳා පවතී. ශරීරයේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට අත්‍යාවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය පෝෂක හෙවත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙය මූලිකව කාණ්ඩ 03 කට බෙදේ.

නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා සම බල ආහාර සලාක සෑම වේලකටම ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය. ආහාර වේලක් සම බල කිරීමට මූලික ආහාර කාණ්ඩ 03 කට අයත් ආහාර වර්ග වලින් එක් වර්ගය බැගින් වත් සෑම ආහාර වේල කටම ගත යුතුයි. මේ අතුරෙන් විශේෂ වශයෙන් සෞඛ්‍යමය පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය වීමෙන් හා බනිජ පදාර්ථයන් මිනිසාට ලබා දෙන වැදගත් ප්‍රභවයන් ලෙස එළවළු සහ පළතුරු හඳුන්වා දිය හැක.

වැඩි පෝෂ්‍යදායී කොළ එළවළු, බොහොමක්ම ගෙවතු වල කැලෑවල, පැරණි ඉඩම් වල ඉබේටම වැවේ. එ මෙන්ම සමහර එළවළු හේන්වල, ඔව්ව් වල, සුළු පරිමාන වශයෙන් වගා කරන අතර, උඩ රට ප්‍රදේශ වල, විශාල වශයෙන් වගා කරනු ලැබේ. ඒ වුවද අපේ එදිනෙදා ආහාරයට අවශ්‍ය එළවළු වගා කර ගන්නා විට නිවස අවට ඇති ඉඩම් උපයෝගී කර ගත හැක. ගෙවත්ත විවිධ ප්‍රමාණයේ විය හැකි වුවත් තමන්ගේ අවශ්‍යතාවය සැලකිල්ලට යොමු කර ගෙවත්ත සැළසුම් කර ගත හැක.

වගාවේ අරමුණු

උසස්ම පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අඩු වියදමකින්, අළුත් පිරිසිදු පෝෂ්‍ය ජනක ආහාර, අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක ගෙවත්තෙන් ලබා ගත හැකි වීම.

සීමිත ඉඩ කඩ ප්‍රමාණයෙහි ආහාර වේල පෝෂ්‍ය ජනක කර ගැනීමට සතුන් ඇති කිරීම සහ වටිනා කාබනික පොහොර සඳහා සත්ව මලද ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි වීමද,

වගුව 1

පිෂ්ටය සහ මේද
(ශක්තිය වඩන ආහාර)

ධාන්‍ය වර්ග (බත්, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු, නිරිඟුපිටි සහ පිට්ටිලින් සාදන කෑම වර්ග)

අල, බතල, කොස්, දෙල්, උක්, කිතුල්, (සීනි පැණිවලින් සාදන කෑම වර්ග (පොල්, තල සහ වෙනත් බෝගවලින් ලබාගන්නා තෙල්)

සත්ව ප්‍රෝටීන්
ශාක ප්‍රෝටීන්

මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, කරවල, හාල් මැස්සන්, ගෝවා, බෝංචි, මුං, මෑ වර්ග, කවිපි, පරිප්පු, දඹල ඇට

ශරීර ආරක්ෂක ආහාර
(විටමින් සහ බනිජලවණ)

තද කොළ පැහැති පලාවර්ග
එළවළු වර්ග, පළතුරු වර්ග

රංජනී සෝමතිලක

විසිනි.

මුළුතැන් ගෙය අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ගෙවතු වගාවට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ පැලෑටි ආහාරයක් වන කාබනික පොහොර තමාටම පිළියෙල කර ගත හැකිවීම.

රසායනික ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තොර, පවුලේ අයගේ රුචිකත්වයට ගැලපෙන අයුරින් අළුත්, පිරිසිදු ආහාර වර්ග ලබා ගත හැකි වීම.

අමතර ආදායමක් මෙන්ම, ව්‍යායාමයද ලබමින්, විවේකය එලඳයි ලෙස යෙදවීමෙන්, නිවෙස් බිමෙහි පිරිසිදු බවත් අලංකාරයක් ලබාගත හැකි වීම.

සැළසුම් කිරීම

අවුරුද්ද පුරාම අස්වැන්න ලබා ගත හැකි අයුරින් විවිධ බෝග වර්ග වගා කිරීම.

ප්‍රදේශය, දේශගුණය, පස හා ජල පහසු ව පිහිටීම ගැන සැලකිලිමත් වීම.

පවුලේ ශ්‍රමය 90% ක් පමණ යෙදවීමට හැකි වීම.

රසායනික පොහොර සහ බෙහෙත් පාවිච්චියෙන් තොර වීම.

තම පවුලට වැඩි ආහාර සංරක්ෂණය කර අවාරයේදී ආහාරයට ගැනීමට ගබඩා කළ හැකි වීම හා වාරයේදී ඒවා විකුණා පවුලේ ප්‍රයෝජනයට අවශ්‍ය වෙන ආහාර ගත හැකි වීම.

වැවිය යුතු බෝග

එළවළු බෝග කරල් හා ගෙඩි එළවළු

පළතුරු බෝග අල බෝග කොළ බෝග

ආහාර රසවත් කිරීමට ගන්නා පැලෑටි (කුළු බඩු බෝග, කරපිංචා, රම්පේ, සේර, මංචි, දෙහි)

මෘතධිය පැලෑටි (ඉඟුරු, කහ, කොළ වර්ග, මල් වර්ග, දඬු වර්ග)

මීට අමතරව කිකිළියන්, තාරාවන්, කිහිප දෙනෙක් ඇති කිරීමෙන්, බිත්තර සහ මස්

මිරිදිය මාළු ඇති කිරීමෙන් මාළු ද

මී මැස්සන් ඇති කිරීමෙන් පැණි සහ පරාගනයද ලබා ගත හැකි වේ.

රෝපන ද්‍රව්‍ය

කෘෂි කර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, සැම වර්ගයකම උසස් බීජ වර්ග සහ පැල වර්ග වෙළඳ පොළට ඉදිරිපත් කර තිබේ.

නිරෝගී වැඩි අස්වැන්නක් දෙන ගස් හා වැල් වර්ග තෝරා ඉන් කරල් වෙන් කර බීජ සකස් කර ගත හැක.

තවත්

තමාගේ ගෙවත්තට අවශ්‍යවන පැල ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට තවත් සකසා ගත හැකිය.

බිම් උස් පාත්තියක, පෝච්චිවල, පොළිතින් මලුවල

වෙනත් භාජන — චිත්, ලැලි, පෙට්ටි, වළං, පරණ බාල්දි, බෙසන්, පොල් ලෙලි, යෝගව කෝප්ප

නොරිඩෝකෝ තවත් (මිශ්‍රණයකින් සාදා ගත් පස් කුට්ටියක්)

කුමන තවත් ක්‍රමයක් තෝරා ගත් තත් පස්මිශ්‍රණය පහත සඳහන් අනුපාතය ඇතිව ලබා ගන්නේ නම් වඩාත් ප්‍රතිඵල ගෙනදේ.

හලන. ලද මතුපිට පස්, කොටස් 01

හලන ලද කොම්පෝස්ට් කොටස් 01

කෘෂි භානි හා රෝග කාරකයන් මර්දනය සඳහා රත්කිරීමෙන්, පිළිස්සීමෙන්, උණු ජලය යෙදීමෙන් පස ප්‍රතිකාර කරන්නේ නම් තවත් බෙහෙවින් සාර්ථක වේ. එමෙන්ම හොඳින් දිය බැස යන හොඳින් සුය්‍යාලෝකය

වැටෙන බාහිර කරදර වලට ගොදුරු නොවන ස්ථානයක් විය යුතුය. මිරිස් බඩු, තක්කාලි, ගෝවා වැනි කුඩා ඇට තවත් වල දමා මාසයක් ගත වීමට පෙර ස්ථිර බිම් සිටුවීම සුදුසුය.

කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයකින් උපරිම බෝග යොදා වැඩි අස්වනු ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණ ඇතිව බිම තෝරා ගත යුතුයි. සැම අවස්ථාවකම බෝග කිපයක් ක්ෂේත්‍රයේ තිබෙන පරිදි වගාව සකස් කර ගත යුතුය. එමෙන්ම සුදුසු පරතරයක් තබා පැල සිටුවීමෙන් සාර්ථක අස්වැන්නක් ලැබේ.

බෝග වර්ග සඳහා ජල පහසු වී ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

වගා කරන ඉඩමේ පස උද්භිත පසක් විය යුතුයි. පස ආම්ලික නම් ඊට අළුගුණු යෙදීමෙන් එය උද්භිත කළ හැකිය.

පසේ තත්ත්වය අනුව සහ ප්‍රදේශයට සරිලන බෝග තෝරා ගත යුතුයි.

ගෙවත්තේ පිහිටීම, බැවුම් සහිත නම්, බැවුම් හරහා පාත්ති දැමීමෙන් සෝදා පාළුව මග හරවා ගත හැක. ඒ පස් වැට්ටල ද, පැතිර යන එළවළු වර්ග වැවිය හැක.

ගෙවත්තේ ඇති හෙල් ඇති තැන් වල හොඳ තද කොළ වර්ග වගා කිරීමෙන් සෝදා පාළුව මර්ධනය කළ හැකි අතර සත්ව ආහාර සඳහා ගත හැකිය. නැතහොත් එම තණ කොළ වසුන් සඳහා ද කාබනික පොහොර සඳහාද යොදා ගත හැක.

සෙවන ඇති ස්ථාන වල සෙවන ප්‍රිය කරන බෝග වගා කිරීමත්, වගුරු ඇති ස්ථානවල කොහිල කංකු වැනි බෝග යෙදීමත් වතුර රඳවා ගත හැකි ස්ථානවල මිරිදිය මාළු ඇති කිරීමට යොදා ගැනීමත් කළ හැකිය.

වැටට කතුරුමුරුගා, මුරුගා, එරබදු, රණවරා සිටුවීම කළ හැකිවා මෙන්ම, වැට්ටල ඇති වැට්ටියා ගස් වලට අල වැල්, පැෂන් වැල්, අඟුණ වැල්, යන ප්‍රයෝජන වත් වැල් වර්ග වැවිය හැක. ගෙවත්තේ ඇති පොල් වැනි ස්ථිර බෝග අතර අන්නාසි, ගම්මිරිස්, කෝපි, වැල් අල වැනි බෝග වගා කිරීමෙන් අතිරේක ආදායමක් ලබා ගත හැකිය.

පැලෑටි වල තමකුලික ආහාරයක් ලබාදීම.

රෝග වලට ඔරොත්තු දෙන වර්ග වගා කිරීම. නිරෝගී පැල වලින් බීජ ලබා ගැනීම.

හොඳින් බිම සැකසීම (ඉරු එළියට පස භාජනය වීමෙන් රෝග කාරකයන් විනාශ වේ.)

ශෂ්‍ය මාරුව:-- බෝග මාරු කර වගා කළ හැකිය. කන්නයක් හෝ දෙකක් වගාවන් නොකර තැබීමෙන් භානි කර දිලීර වර්ග හා පලිබෝධකයන් සැහෙන ප්‍රමාණයක් මර්ධනය කළ හැකිය.

වගාව පිරිසිදුව තබා ගැනීම කුණු ගොඩවල් පිළිස්සීම වගාව අසල දුම්ගැස්සවීම.

ගොළ බෙල්ලන් හා හම් බෙල්ලන් රාත්‍රි කාලයේ දී විශේෂයෙන් පැල හා කොළ කැමයි. දවල් කාලයේදී කුණු කසල ගොඩවල් හා තෙත මනය ඇති ස්ථාන වල පිවිත්වේ. එවැනි ගොළ බෙල්ලන් එකතු කර ලුණු දියර භාජනයකට දැමීමෙන් හෝ ලුණු දියර කසල එකතු වන වලවල් වලට ඉසීමෙන් මෙම සතුන් මර්ධනය කර ගත හැකිය.

තවද බෝග වවා පාත්ති වටේට රතුඑළු සිටුවීම කරන්න.

උදාසන- පිත්තන් සමඟ දව අළු ඉසීමෙන් හා කුඩිත්තන් මර්ධනය වේ.

සිහින්ව කපා ගත් දුම්කොළ අහුරක් පැය 2 ක් පමණ වතුරේ පොඟවා පෙරා ගත් එම වතුර කොටස් එක කට වතුර කොටස් එකක් මිශ්‍ර කර සබන් සුළු ප්‍රමාණයක් එක් කර සාදා ගත් මිශ්‍රණයට බුම්තෙල් හෝ හැන්දක් කලවම් කර සතුන් සඳහා ඉසින්න.

ඉල් මැස්සා ගෙන් ගෙඩි සහ කරල් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගෙඩි කුඩා කාලයේදී පොළිතින් හෝ කඩදැසි මලුවලින් ආවරණය කරන්න.