



කාමෙරම උපදෙශිකා විමලා සකලසූරිය මාත්මයා විසිනි.

## අපේ ආහාරයට පළා අවශ්‍යයි

පළා වැඩි මනුෂ්‍යයාට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍ය දායක ආහාරයකි. එළවළු, වග්ගිල ඇති ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වශයෙන් ලබන හා "ඵ" හා "සී" විටමින් පළාවල අඩංගුය. පළා වැඩි ආහාරයට ගත යුත්තේ නෙලා ගත් විගසමය. කල්තබා ගැනීමෙන් මේවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය ගුණයන් අඩුවේ. ඔබ අවශ්‍ය පළා වැඩි මිලදී ගත්තේ නම් නිතරම අලුත් පළා ආහාරයට ගැනීමට තොලාබේ. මුදල් ගෙවා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අඩුම ආහාර මිලදී ගන්නවාට වඩා ශ්‍රමය යොදා ගෙන ගෙවත්තේම වඩාගත් පළා ව්‍යංජනයක් පිළියෙලකර ගැනීම කොතරම් අහසුන්ද? සාමාන්‍ය පවුලකට අවශ්‍ය තරම් පළා වැඩි වැඩිම කුඩා බිම් කැබැල්ලක හෝ මල් පාත්තියක ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකිය.

ගොවුකොළ, ලීකුණුවැන්න, මුරුංගා, කතුරු මුරුංගා, නිළිති, සාරන, කන්කුන්, තම්පලා, හෝවා යනාදිය පළා අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී. කටු එරබදු, පෙනෙල කොළ, පැති තෝර, කැරටි කොළ යනාදිය පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් පෝෂිත වුවත්, එතරම් ජනප්‍රිය නැත.

බිම සකස් කිරීමේදී දිරා ගොම පෝර හෝ කොම්පෝස්ට් පෝර විශාල ප්‍රමාණයක් පසට මිශ්‍රකරන්න. දෙතමනය රඳවා ගැනීමට විශලි කාලයේදී ජලය වත්කළ යුතුයි. පැල

හෝ දඩු සිටුවා සති දෙකකින් පමණ සල් පේච් ඔෆ් ඇලෝනියා කොටස් 3 ක් ද සැප්පාස් ස්පාස්පේච් කොටස් 1 ක් ද, මිසිරි යේච් ඔෆ් පොරාස් කොටස් 1 ක් ද මිශ්‍ර කොට, මෙම මිශ්‍රනය ගසකට තේ හැදී එකක් පමණ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් බැගින් යොදන්න. (වග්ගි අඩි 100 කට මිශ්‍රනය රාත්තල් ½ ක් පමණ). තවත් සති දෙකකට පසුව නැවත වරක් එම පොහොර මිශ්‍රණයම යොදන්න. උසායනික පොහොර යොදන විට පැලය වලා අහල් තුනක් පමණ ඇතින් වැටෙන සේ ඉහ මතුපිට පස් සමඟ මදක් කලවම් කරන්න. කොළ මතට පොහොර වැටුණොත් කොළ විනාශවේ. පැලවලට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා පොහොර යෙදවීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම පැල විනාශ වන බැවින් උසායනික පොහොර සුළු ප්‍රමාණයක් යෙදීමට වග බලා ගත යුතුයි.

ගොවුකොළ.—වැල් ගොවුකොළ හා පදුරු ගොවුකොළ යනුවෙන් දෙවර්ගයකි. වැල් ගොවුකොළ පදුරු අහල් 6 ක් පරතරය ඇතිව සිටිවිය යුතු අතර, පදුරු ගොවුකොළ අඩියක් පමණ පරතරය සහිතව සිටුවන්න. මල් පෝච්චිවල, පරණ ටින්වල හෝ හිල් වූ වලත් වල වුවද සාරවත් පස් මිශ්‍රණයකින් පුරවා ගත්විට පදුරු ගොවුකොළ සිටුවා ගත හැකිය.

**ඉකුණුවිත්ත.**—අගල් 6 පමණ දිග දඬු කැබලි අගල් 10 ක් පමණ පරතරය සිටින සේ සිටුවන්න. පසට ගොම පොහොර යොදා සකස් කළ යුතුයි.

**මුදාංග.**—සිටුවීම සඳහා අගල් 1½ ගෙන අඟි 4 සිට 5 දිගැති හොඳින් මේරූ කෝටු කැබලි පාදිවිලි කරන්න. වැට අසිතට කිට්ටුව වුවද සිටුවිය හැකියි. මේවා සිටුවීමේදී ගෙවත්තේ ඉඩ ප්‍රමාණය ගැන සලකිලීමත් විය යුතුයි. අඩි 10 ක පරතරය ඇතිව කෝටු කෙලින් අතට සිටුවන්න.

**කතුරු මුදාංග.**—මල් පෝච්චියක හෝ වෙනත් භාජනයක ඇට තවත් දමා ගන්න. පැළ අගල් 8 ක් පමණ උස් වූ විට අඟි 10 ක පරතරය සිටින පදිදි වලවල් සාරවත් පෝර මිශ්‍රණයක් යොදා දිළියෙල කර පැළ සිටුවන්න. එක වලකට එක් පැලයක් සැහේ. පැලය හොඳින් වැඩීමට පටන් ගත් විට පිකිලි දැමීම සඳහා මුදුන කප්පාදු කරන්න.

**කතුරු මුදාංග මල් වලට වඩා කොළ පෝෂණදායකය.** ගෙවත්තේ ඉඩ කඩ ප්‍රමාණය අනුව එක ගසක් දූවද ප්‍රමාණවත්ය.

**නිවිත.**—නිවිත සිටුවීම සඳහා අඟි 1½ ක පරතරය ඇති වලවල් පිළියෙල කර එක වලක ඇට 4-5 බැගින් දමන්න. පැල සති

2 ක් පමණ වයස් වූ විට තිරෝගි පැල දෙකක් ඉතිරි වෙන්නට ගැර අනෙක් පැල ගලවා වෙනම සිටුවන්න. පිකිලි හා දඬු සිට විම සුදුසු තොටත්තේ ඒවායේ ඉක්මනින් මල් පිටි ගෙඩි සාදෙන බැවිනි. කොළ සසිකාව වැඩීමට අලුත් ගොම පෝර හා සෙවන අවශ්‍යය. “යෝධ නිවිත” වර්ගය වැඩි අස් වැන්නක් ගෙනදේ.

**කන්කුන්.**—අගල් 9 ක් දිග දඬු කැලි අඟි යක පරතරයක් ඇතිව සිටුවන්න. මේවාට ඉහත සඳහන් පළා වර්ගයනට වඩා තෙතමන යක් අවශ්‍ය ය.

**තම්පල.**—උතු, සුදු, ලන්සි වශයෙන් තම් පලා වර්ග කීපයක් තිබේ. සකස් කරගත් බිමේ පේලියට හෝ එක හා සමානව විහිදෙන පරිදි හෝ ඇට දැමීමට පිලිවන. පැල වූ පසු වැඩි පැල ගලවා දෙනම සිටුවන්න. පේලියට ඇට දමන්නේ නම් අඟි 1 සිට 1½ ක පරතර යක් තබන්න.

ඔබට සිටුවීම සඳහා අවශ්‍ය බීජ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාප්ති මධ්‍යස්ථාන වලින් ලබාගත හැක. කොළඹ එඩින්බරෝ වත්දුවංකයේ ඇති පැල වෙළඳ සැලෙන් ඇට පැකට්ටුවක් ගත 25 බැගින්ද ගොවිකොළ පදුරක් ගත 15 බැගින්ද ලබාගත හැකිය.

**දැන්වීමයි**

පවුලේ සෑම කෙනෙකුට ම කියවා ප්‍රයෝජන ගතහැකි සඟරාව ගොවිකම් සඟරාවයි. එම නිසා ඔබේ ජනප්‍රිය කෑම වර්ග සාදන ක්‍රම, ගෙදරදොරේ මැහුම් ගෙතුම්, වනිතාවන්ට උපදෙස්, කෙටිකතා ආදිය එවන්න. සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා තෝරාගත හොත් ඒ සඳහා ගෙවීම් කරනු ලැබේ.