



ගෙවතු වගාව හා පෝෂණය

ගාල්ලේ ගොවි කාන්තා විෂයභාර නිලධාරිනි,
සුසිලා අභයවර්ධන

හැම නිවසකම පාහේ අවට ඇති කුඩා බිම් කැබලිවල එළවළු, පළතුරු, අල වර්ග, රනිල බෝග, කුළු බඩු හා ප්‍රයෝජනවත් පැල කිහිපයක් සිටුවීමට ගෘහිනියන් උනන්දු විය යුතුයි. නගරබද ගෙවතු සඳහා ඇති ඉඩකඩ ප්‍රමාණය සීමිතය. ලොකු ගෙවතු කරන්නට තරම් ප්‍රමාණවත් නැති බව සැබෑ නමුත් එවැනි සානවල ඇති කුඩා බිම් තීරුවලින් වුවද සෑහෙන ප්‍රයෝජනයක් ලබාගත හැකිය. ගෙවතු වගා කරන්නන්ට ඒ සඳහා නිරතවීමට ඇති කාලයද සීමා සහිතය. ඒ නිසා ලෙහෙසියෙන් හා වැඩි සාත්තුවකින් තොරව, වගා කළහැකි වූත්, තිබෙන ඉඩකඩ සඳහා සුදුසු වන්නා වූත් බෝග තෝරා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඉඩම් ප්‍රමාණයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු විය යුතුයි. ඕනෑම ප්‍රමාණයක ගෙවත්තකින්, මේ

අන්දමින් සාර්ථක ලෙස, තම පවුලේ ආහාර අවශ්‍යතාවය බොහෝ දුරට සපුරා ගත හැකිය. ගෘහිණිය කුමන රැකියාවක් කළත් මේ සඳහා අවශ්‍ය ඉඩකඩ සලසා ගත හැකිය.

එක උද්ඵ පහරකින් සකස් කරගත හැකි නොගැඹුරු වැවල්වල බෝග වර්ග පහසුවෙන් වගා කළ හැකිය. අත් මුල්ලුවකින් බුරුල් කරගත් පසෙහිද මේවා සිටුවිය හැකිය. අඩි 1 X 1½ X 1½ ප්‍රමාණයේ වලවල් අවශ්‍ය වන්නේ පළතුරු හා සුළු අපනයන පැල වලටය. වැඩි පරතරයක් ඇතිව සිටුවිය යුතු වම්බටු, මාළු මිරිස්, තක්කාලි, බණ්ඩක්කා, පිපිඤ්ඤා වැනි පැල අතරේ පලා වර්ග හෝ කවිපි වැනි වගාවක් සිටුවීමෙන් ඉඩම් ප්‍රමාණය උපරිම තත්වයෙන් පාවිච්චියට ගත හැකිය.

නගරබද ඉඩකඩ සීමාවී ඇත්නම්, තාවකාලික පෝව්ච්චල හෝ සරීර පෝව්ච්චල මිරිස්, හොටු-කොළ, වම්බටු, කුළුබඩු වර්ග සිටුවීමෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. දඹල, කරවිල වැල් කිහිපයක් හෝ වගාකිරීම අපහසු නැත. තාවකාලික පෝව්ච්ච යනු කෙසෙල් පතුරු වලින් සාදාගන්නා හෝ පොලිතින් මළ වලින් සකස්කර ගන්නා පෝව්ච්චය. මේවා සකස්කර ගැනීම ලාභදායකය. එමෙන්ම පවුලේ ශ්‍රමය (සාමාජිකයින්ගේ) හැකි පමණ යොදවා වියදමක් නොමැතිව කළ හැක්කකි. තම නිවෙස ස්වයං-පෝෂිත කිරීම අරමුණු කර ගෙන පැලෑටියට හොඳ මූලාරම්භයක් දී, ගෙවතු වගා කිරීමේදී, ඉඩම සැලසුම් කිරීම වැදගත්ය.

වගාවේදී සාරවත් බව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පැළවලට නිසි කලට පොහොර යෙදීම අවශ්‍ය වේ. කොම්පෝස්ට් පොහොර කුඩා ½ ක් පමණ එළවළු වර්ග සිටුවීමට පෙර, එක් වලකට යෙදීම අවශ්‍ය වේ. කොම්පෝස්ට් පොහොර යෙදීම ඉතාම ලාභම හා පහසු ක්‍රමයයි. (පහසුවෙන් කොම්පෝස්ට් කුඩා 10 ක් සකස්කර ගැනීම සම්බන්ධව ලිපියේ අවසානයේදී දක්වමි).

තමාට ඇති ඉඩකඩ අනුව ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමේදී පෝෂණයට අදාල ආහාර කාණ්ඩ තුනට අයත් බෝග වගා කිරීම වැදගත් වන අතර, සත්ව පාලනය කිරීමද වැදගත්ය. ශක්තිය ගෙන දෙන ආහාර කාණ්ඩයට අයත් පිෂ්ටය අඩංගු අල, බතල, කොස්, දෙල්ද ආරක්ෂක කාණ්ඩයට අයත් එළවළු පළතුරු, කුළුබඩු වර්ගද වර්ධක කාණ්ඩයට අයත් ආහාර ලබාගැනීම සඳහා ප්‍රෝටීන් අධික බෝග වගා කිරීම හා සතුන් ඇතිකිරීමද කළහැක. කවපි, මුං, සෝයා, දඹල ආදිය ප්‍රෝටීන් බහුල බෝග වර්ග කීපයකි. කුකුලන්, තාරාචුන් සහ මිරිදිය මසුන් ඇතිකිරීමෙන්ද ප්‍රෝටීන් ආහාර ලබාගත හැක. පිටින් මිළයට ගන්නා එළවළු හා වෙනත් ආහාර වලට වඩා තම ගෙවත්තේ නිපදවන දේ ආහාරයට ගැනීම පෝෂණයට හා පවුලේ ආර්ථිකයට විශාල වාසියක් වෙනු ඇත. තම ගෙවත්තේ කටයුතු පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රමයෙන් කිරීමෙන් විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කළහැකි අතර විනෝදයක්ද වේ.

ගෙවතු වගාවේදී ඉතා වැදගත් වන්නේ තවාන් පාලනයයි. ගෙවතු වගාවේදී වට්ටක්කා, පිපිඤ්ඤා, පතෝල, බණ්ඩක්කා වැනි බෝග වුවද හොඳ පොහොර මිශ්‍රණ සහිත පොලිතින් මල්ලක සිටුවා හොඳින් රැක බලාගෙන පසුව සරීර බීමේ සිටුවීම වැදගත්ය. මේ සඳහා හිස් සිගරට් පෙට්ටිද පාවිච්චි කළහැක.

මලු කුළුට දැමිය යුතු මිශ්‍රණය

1. මතුපිට පස් කොටස් 1 (හලන ලද)
2. කොම්පෝස්ට් කොටස් 1 (හලන ලද)

ජලවහනය සඳහා මල්ලේ පතුළ සිදුරු කර එක මල්ලක ඇට දෙකක් සිටුවා පැලවූ පසු සරු පැල එකක් ඉතිරි කර එය හොඳින් රැක බලාගෙන මසක් ගතවූ පසු හොඳින් පොහොර යොදන ලද වලවල්වල සිටුවීම සුදුසුය. බෝගයට නියමිත ආකාරයට වැල් පුහුණු කිරීම හෝ ගස් පුහුණු කිරීම කළ යුතුය.

බටු, මිරිස්, තක්කාලි, සලාද, ගෝවා වැනි කුඩා ඇට පෙට්ටිවල තවාන් දමා මසක් පමණ ගතවූ පසු, සරීර බීමේ ක්‍රමවත්ව සුදුනම් කළ පාත්ති හෝ වලවල්වල සිටුවිය හැකිය. එම තවාන් පෙට්ටි දිය බැස යාමට පතුළේ සිදුරු කිබිය යුතුය. සිදුරු මත ගඩොල් කැට තැන්පත් කර එය ඉහතකී මිශ්‍රණයෙන් පුරවා එහි අහල් 4 ක පරතරයක් ඇති පේලිවල අහල් 1 බැගින් පරතරය සිටින සේ ඇට සිටුවා, එම ඇට සියුම්-පස් වලින් වසා හොඳින් රැක බලාගත යුතුයි. සිටුවන විට කිසි විටක කරටි කඩා නොදැමිය යුතුය.

එළවළු වගා කරන ඉඩමේ පී. එච්. ගුණය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. වගාවට සුදුසු පස උදසින පස වේ. පස ආම්ලික නම් ඊට හුණු යෙදීමෙන් එය උදසින කළහැකිය. පී. එච්. අගය 8.5 ට වැඩිවූ විට පිතියම් දීලිරය ඇතිවී තවාන් පැලවලට හානි සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. තවානේ පැල අතර පරතරය අඩුවූවිට දීලිරය සංක්‍රමණය වේගවත් කරයි.

ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීම:

ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමේදී තම ගෙවත්තේ පවතින ප්‍රධාන ආර්ථික වගාවට විශේෂ තැනක් හිමිවිය යුතු අතර, කෙසෙල්, අන්නාසි වැනි අතිරේක ආදායම් බෝගද වගා කිරීම වැදගත්ය. සාමාන්‍ය ගෙවතු හිමියන් ගෙවතු වල බොහෝ දේවල් වගාකොට ඇත. ගෙවතු වගා කරන්නන්ට වගාවේ පවතින දේ, ඉවත් නොවන සේ අඩු පාඩු පමණක් සොයා බලා සම්පූර්ණ කරගත හැකිය.

ගොවිකම් සහරාව

සැලසුම් කිරීමේදී දැනට වගාවේ පවතින ගස් වලින් මද සෙවන ඇති ස්ථානවල අල වර්ග (කිරි අල, හුලංකිරිය, කහ, ඉහුරු, නිවීන් ආදිය) වැවිය හැකිය. උස් වර්ග වත්ත අද්දරට සිටින සේද, (උදු කොස්, දෙල්, කතුරු මුරුංගා, මුරුංගා මඤ්ඤොක්කා ආදිය) බිම් පැල වර්ග (උදු බටු, මිරිස්, කැරට, පලා වර්ග) නිවසට ආසන්නවද සිටින අයුරු ක්‍රමවත්ව වැවීම කළයුතුයි. සමහර කෙටි කාලීන වර්ග, දීර්ඝ කාලීන වර්ග සමඟ මිශ්‍රව වැවීම කළ හැකිය. (මිරිස් සමඟ කවිපි, කැරට සමඟ ලීක්ස්, සලාද) වගුරු ස්ථාන ඇත්නම් කොහිල, කංකු ආදිය වැවීමද, සෝද පාළුව සඳහා කානු කපා ඇති විට, එම පස් වැටි වශයෙන් දමා ඇත්නම් එහි සෝයා බෝංචි, මැ, දඹල සහ කොළ වර්ගද වැවිය හැකිය.

මී මැසි පෙට්ටියක් තබා ගැනීමෙන් පැණි ලබා ගැනීමට හැකිවන අතර, පරාග සංයෝගයටද උපකාර වේ. වගාවෙන් උසස් අස්වැන්නක් ලබා ගත හැකිය. ඉඩ ඇති හැම තැනකම, කිරි එළදෙනෙක් හා සන ආස්තරණ ක්‍රමයට කිකිලියන් කිහිප දෙනෙක් ඇති කිරීම පවුලේ පෝෂණයට වැදගත්වේ. බෝග වගාවට එයින් පොහොර ලබාගත හැකිය. පළාතට ඔබින බෝග වර්ග වගා කිරීම ඉතාම වැදගත්ය.

ඔබේ ගෙවත්ත කොපමණ කුඩා වුවත් එම බිම් ප්‍රමාණයෙන් සැලකිය යුතු නිෂ්පාදනයක් ලබා ගැනීමට නම් කල්පනාකාරීව, රුචිය අනුව, පවුලේ පෝෂණයට බලපාන, පවුලේ ශ්‍රමයෙන් රැක බලා ගත හැකි ප්‍රමාණයට ප්‍රමුඛතාවයක් දක්වන බෝග වගා කළ යුතුයි. සුදුසු අවස්ථාවේ අස්වැන්න නෙලා ගැනීමද පෝෂණයට වැදගත් වේ.

අපේ ගෙවත්ත පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම මුල්කර ගෙන ඉහත දක්වූ ආකාරයට වඩා හොඳ පෝෂණයක් සඳහා පිෂ්ඨ ලබාගැනීමටත්, අල බෝග සහ ධාන්‍ය වගා කිරීමටත්, විටමින් බිහිප සඳහා කොළ එළවළු, කරල් එළවළු වගා කිරීමටත්, මාංශජනකධාතු ලබා ලබාගැනීම සඳහා මාෂ බෝග වගා කිරීමටත් ප්‍රයෝජනවත්වේ. මන්දපෝෂණය අද ලංකාවේ සීඝ්‍රයෙන් පැතිර ඇත. ළමා විශේෂී මන්දපෝෂණයට ගොදුරුවීමේ විපාක මරණ මංචකය දක්වා ලුහුබදී. මන්දපෝෂණය නිසා මානසික වර්ධනය, ශාරීරික වර්ධනය සහ ක්‍රියාකාරීකම අඩපණ කරනු ඇත. ඒ අනුව මිනිසාට ආර්ථික දියුණුව ලබාගැනීම දුෂ්කර කාර්යයක් වෙයි.

සමබර ගෙවත්තක් මන්දපෝෂණය තුරන් කරනු ඇත.

පාඨක භවතුන් වෙත . . .

ගොවිකම් සභරාවේ පලකිරීම සඳහා ඔබගෙන් සැපයෙන විද්‍යාත්මක ලිපි, කෙටිකථා, ගොවි සිරිත් පිළිබඳ ලිපි, කවි, ගීත, චිත්‍ර, චිත්‍ර කථා හා විකට චිත්‍ර ආදිය ඉතා අගේකොට සලකමු.