

(05) පිහිටීම අනුව ගෙවතු වර්ගීකරණ හැකි ආකාර

- ග්‍රාමීය ගෙවතු
- අර්ධ නාගරික ගෙවතු
- නාගරික ගෙවතු

5 - 1 ග්‍රාමීය ගෙවත්ත

ගෙවත්තට වෙන්කර ගත හැකි බිම් ප්‍රමාණය වැඩිපුර ඇත. මෙම ගෙවත්ත සැලසුම්කර වැඩිබෝග ප්‍රමාණයක් වගාකිරීමට හැකියාව ඇත. අවශ්‍ය කාබනික පෝර, දියරපෝර සහ කාබනික කෘමිනාශක ආදිය සැදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය වලින් පොහොසත්ය.

5 - 2 අර්ධ නාගරික ගෙවත්ත

ග්‍රාමීය ගෙවත්තට වඩා බිම් ප්‍රමාණය සීමා වේ. සැලසුම් කර බෝග වගාව සහ ඉඩකඩ අනුව අවධිමත් ලෙස බෝග වගා කිරීමටද සිදුවෙයි. පෝච්චි, වගාකුළුණු හා වෙනත් විකල්ප වගා ක්‍රමද භාවිතයට ගැනීමට සිදු වෙයි. කාබනික පොහොර, දියර පොහොර හා කාබනික කෘමිනාශක සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය තරමක් සීමා වේ.

5 - 3 නාගරික ගෙවත්ත

ඉහත කී ගෙවතු දෙකටම වඩා අඩු ඉඩකඩක් ඇත. සමහර විට බෝග බිම් සිටවීමටද නොහැකි තත්ත්වයන් උද්ගත වේ. කාබනික පොහොර, දියර පොහොර, කාබනික කෘමිනාශක ආදිය සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඉතා සීමා වේ. සමහර අවස්ථා වලදී වටේ ඇති තාප්ප වල, කොන්ක්‍රීට් වහල මත, පෝච්චි වල, එල්ලන පෝච්චි වල, වගා කුළුණු වල හා පස් රහිත පෝෂක දියර මතද වගා කිරීමට සිදු වේ.

(06) ගෙවත්තට සුදුසු බෝග තෝරා ගැනීම

ගෙවත්තේ පිහිටීම, ඇති ඉඩ-කඩ, පසේ තත්ත්වය, ජලය බැස යන හා රදා සිටින තත්ත්ව ආදී භෞතික කරුණු ගැනද, ගෙවත්ත පිහිටීම අනුව කිනම් ගෙවතු වර්ගයකට ගැනෙද, යන්න ගැනත් දේශගුණය හා ඇති සම්පත් අනුව වගා කරන බෝග තෝරා ගැනීමට සිදු වේ. ගෙවත්තේ ඇති සෙවන දැනට ඇති වගාවන්ගේ තත්ත්වයන් දෙසද බලා බෝග තෝරාගැනීම කළ යුතු වේ. තමන්ට මේ ගැන අවබෝධයක් නැත්නම් දැනුවත් අයෙකුගෙන් ගුරු හරුකම් ලබාගන්න. (ඩිල්මා සංරක්ෂණ තිරසාර කෘෂිකාර්මික පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයෙන්ද ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් තොරතුරු ලබාගත හැක.)

තෝරාගත් බෝග සිටවිය යුතු ආකාර

පැල සිටවිය හැකි බෝග	කෙළින්ම බීජ සිටවිය හැකි බෝග	දඬුකැබලි හා අතුරකිලි මගින් සිටවන බෝග
කතුරුමුරුංගා, බටු, මිරිස්, තක්කාලි, සලාද, බීට්, නෝකෝල් ආදිය	කවුපි, මුං, මෑ, බෝංචි, පතෝල, කරවිල, වැටකොලු, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, වට්ටක්ක, නිවිති, කැරට්, රාබු, තම්පලා, බණ්ඩක්කා ආදිය	කංකුං, මුලුණුවැන්න, කොහිල, බතල, ගොටුකොළ, තෙඹු, නිවිති, සාරණ, ගෙද, මුරුංගා, කිරිඅල, දෙහිඅල, වැල් අල, අන්නාසි ආදිය



info@dilmahconservation.org
www.dilmahconservation.org
Tel: 0114822490

ඩිල්මා සංරක්ෂණ
තිරසාර කෘෂිකාර්මික පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය
සහ
මෙරිල් ජේ. ප්‍රනාන්දු පුණ්‍ය පදනම
340, ගාලු පාර,
කටුබැද්ද, මොරටුව.

ප්‍රකාශනය - 10.01.2013

**නිරෝගී දිවියකට වස-විසෙන් තොර
ආහාර ඔබේ ගෙවත්තෙන්
ගෙවතු වගාව**

ඩිල්මා සංරක්ෂණ
තිරසාර කෘෂිකාර්මික පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය



(01) හැඳින්වීම

ඇත අතීතයේ සිට මිනිසුන් තම නිවස අවට, එළවළු, අල, බතල, පලා, පළතුරු, කුළු බඩු, ඖෂධ, මල්, දැව ආදී ප්‍රයෝජනවත් දේ පරිසරය හා පස සුරකිමින් අලංකාර ලෙස වගාකළ කුඩා බිම් ප්‍රමාණය ගෙවත්ත ලෙස හඳුන්වයි.

මේ සඳහා උපරිම අඩි 30x30 ක බිම් කඩක් හෝ තමාට ඇති ඉඩකඩ අනුව සුදුසු බිම් ප්‍රමාණයක් වෙන්කර ගත හැක.

නිවැසියන්ට ඵ්දිනෙදා පරිභෝජනයට අවශ්‍ය දැ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබාගැනීම සඳහා, බෝග වර්ග වැඩි ගණනක් බිමේ ඇති ඉඩකඩ උපරිමව ප්‍රයෝජනයට ගෙන පස ආරක්‍ෂා වන පරිදි, රෝග හා පළිබෝධනය පහසුවන ලෙස බෝග මාරුකරමින්, නිවසට අලංකාරයක්ද එන පරිදි වසර පුරාම (තිරසාරව) කරන වගාව ගෙවතු වගාව ලෙස හැඳින්විය හැක.

පොහොර

රසායනික පොහොර භාවිතයෙන් තොරව හෝ අවමකර කාබනික පොහොර භාවිතාව, ගොම, වෙනත් සත්ත්ව පොහොර, කොළ, කොම්පෝස්ට් වැනි දිරාපත්වන ස්වාභාවික පොහොර, කොළ යොදා සාදා ගත් දියර පොහොර භාවිතය වඩාත් සුදුසුය.

රෝග හා කෘමි මර්දනය



කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය නොකළ යුතු අතර, කාබනික කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය වගාක්‍රම හා වෙනත් රෝග හා පළිබෝධ පාලන ක්‍රම භාවිතය ඉතා වැදගත්

වේ. වසංගත තත්ත්වයෙන් රෝග හා පළිබෝධ ඇතිවුවහොත් නිසි උපදෙස් ලබාගෙන කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය යෙදිය හැකිය.

(02) ගෙවතු වගාවේ ඇති ප්‍රයෝජනවලින් කිහිපයක් නම්:

- පවුලේ සාමාජිකයින්ට වස-විස වලින් තොර නැවුම් නිෂ්පාදන තුළින් පෝෂණීය සමබල ආහාර වේලක් සපයාදීමට හැකි වීම.
- පවුලේ ආර්ථිකය කළමනාකරණය කිරීමට විශාල පිටුවහලක් වීම.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස යෙදවීමට හැකිවීම. (එමගින් විශේෂයෙන් දරුවන්ගේ අනවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් අවම වීම.)
- ගෙවත්තේ නිෂ්පාදන අවශ්‍ය වීට නෙලා ගැනීමට හැකි නිසා සිතකරණයට යන වියදම් අඩුවීම.
- දැනුම, හුරුව, මානසික තෘප්තිය ලබා ගැනීම හා ඒකාකාරී බව නැතිවීම. (විවිධත්වය ඇතිවීම)
- තමාට ඇති බිමෙන් හා ඉඩකඩෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගැනීමට හැකිවීම හා පිරිසිදු භාවය ඇතිවීම.
- නිවසේ හා ගෙවත්තේ ඇති අපද්‍රව්‍ය පොහොර ලෙස යෙදවීමට ඇති හැකියාව. එමගින් බිමේ පස සරුවීම පරිසරය පිරිසිදු වී රෝග අවම වීම.
- ශාක නිසා වාතය පිරිසිදු වේ. නැවුම් වේ. අවට පරිසරය සිසිල්වේ. සුවපහසුව ලබාදේ. ඇසට ප්‍රිය දර්ශනයක් ඇතිවේ. ඉන් මානසික පිබිදීමක් ඇති වේ.
- ගතට ව්‍යායාමයක්, සිතට සැනසුමක්, අතට මුදලක් ලැබේ.
- කෘෂිකාර්මික දැනුම දරුවන්ටද, අසල්වැසි අයටද ලබා දියහැකි වේ. නිෂ්පාදන අසල්වැසියන් සමග හුවමාරු කිරීමෙන් බෙදාහදා ගැනීමෙන් මානව සබඳතා වැඩි වේ.
- මේවා තුළින් නිරෝගී වීමට මග පෑදේ.

(03) ගෙවත්තේ ඇති ඉඩකඩ ගැන සලකා බලා පහත සඳහන් දෑ සියල්ලම හෝ කීපයක් වගාවට තෝරා ගැනීමට හැකිවේ.



1. මල් - අලංකාරය හා අලෙවියට
2. එළවළු - ගෙඩි, කරල්, මල්, අල ලබා ගැනීමට
3. පලා - සලාද, මැල්ලුම්, තෙම්පරාදුකිරීම, තෙල්දැම්මි, නියඹලා ආදිය සඳහා
4. අලබෝග - අල ලබා ගැනීමට
උදා: මඤ්ඤොක්කා, බතල, ගහල වර්ග, වැල් අල.
5. කුළුබඩු බෝග - රසකාරක ආහාර රස ගන්වීමට.
උදා: කරපිංච, රම්පෙ, සේර, කුරුඳු
6. ඖෂධීය බෝග - බෙහෙත් සඳහාද
7. වෙනත් බෝග - කෝපි, බුලත්, ගම්මිරිස්
8. දැව බෝග - ලී සඳහා
9. කෘෂිනාශක පැලෑටි - දියර සෑදීමට ගන්නා පැලෑටි වර්ග කෘෂිත් පලවාහැරීමට හැකි පැලෑටි සහ ඇට පැලෑටි.