මවු හවුලේ අපි

වවමු ගෙවත්තක් - නංවමු පෝෂණය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මවු හවුලේ අපි
වවමු ගෙවත්තක් - නංවමු පෝෂණය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2020

පටුන

	පිටුව
අපට ගෙවතු වගාව වැදගත් වන්නේ ඇයි ?	3
ගෙවතු වගාව යනු කුමක්ද ?	4
ගෙවතු වගාව පවුලේ පෝෂණය සඳහා වැදගත් වන්නේ කෙසේද ?	5
ගෙවතු වගාවෙන් අපට ලැබෙන වාසි	6
ගෙවතු වගාව තුළින් අප ඈත්වීම නිසා ඇතිවූ ගැටළු	7
ගෙවතු වගාව දිරිගැන්වීමට මවු හවුලේ අපි දායක වෙන්නේ කෙසේද?	8
මවු හවුලේ අපේ ගෙවත්තේ සුවිශේෂි ලක්ෂණ	9
ගෙවතු වගාවේදි පහත කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමු.	10
ගෙවතු වගාව සඳහා විශාල භූමියක් අත්‍යවශ්‍යද?	11
ඉඩකඩ සීමිත භූමි ප්‍රදේශවල සිරස් ඉඩ උපරිමව භාවිතා කළ හැකි ක්‍රම	11
අපේ ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීම	12
ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමේ මූලික පියවර	13
ගෙවතු වගාවේදි වැදගත්වන කරුණු	14
1. බෝග තෝරා ගැනීම	14
2. බිම සැකසීම	17
3. බඳුන් තුළ වගා කිරීම	17
4. ජල සම්පාදනය	18
5. වගා මාධ්‍යය සැකසීම සහ පස පෝෂණය කිරීම	19
6. බෝග කප්පාදු කිරීම	24
7. හිතකර බෝග සංකලනය	25
8. අතුරු බෝග වගාව	25
9. මිශ්‍ර බෝග වගාව	25
10. බහු බෝග වගාව	25
11. බෝග නඩත්තු කිරීම	26
12. පළිබෝධ පාලනය	26
13. අස්වනු නෙලීම	27
ගෙවතු වගාවේදි වැදගත්වන පොදු කරුණු	28
ගෙවතු වගාවේදි මුහුණදෙන අභියෝග සහ ඒ සඳහා විසඳුම්	29

අපට ගෙවතු වගාව වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

ගෙවතු වගාව යනු කුමක්ද ?

පවුලේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා, සීමිත සම්පත් උපයෝගි කර ගනිමින් තම ගෙවත්ත තුළ පවත්වාගෙන යන ප්‍රදේශයට උචිත එළවළු සහ පලතුරු වගා රටාවකි.

ගෙවතු වගාව පවුලේ පෝෂණය සඳහා වැදගත් වන්නේ කෙසේද ?

සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් අඩංගු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා අපගේ ගෙවත්ත සකසා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් සඳහා ප්‍රධාන සංඝටක සියල්ල එහි අඩංගු විය යුතුය. සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා එක් කර ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත හැකිය.

ගෙවතු වගාවෙන් ලැබෙන ආහාරවල ප්‍රධාන සංඝටක සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය

සංඝටකය	ක්‍රියාකාරීත්වය
කාබෝහයිඩ්‍රේට් ධාන්‍ය සහ අල බතල	දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි.
ප්‍රෝටීන් පියලි සහ ඇට වර්ග, රනිල බෝග	ශරීර වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනිම.
ලිපිඩ / මේදය තෙල් බහුල ඇට වර්ග සහ බීජ (කජු, රටකජු, තල පොල්තෙල්, තලතෙල්)	සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි.
විටමින් සහ ඛණිජලවණ එළවළු පලතුරු පලා වර්ග	ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

ඉහත ආහාර සංඝටක ලබා ගැනීම සඳහා ගෙවත්තේදීම පහසුවෙන් වගා කළ හැකි ධාන්‍ය වර්ග, අල, බතල, පලා වර්ග, එළවළු, පලතුරු සහ රනිල බෝග බොහොමයක් ඇත.

ගර්භනි මවුවරුන්, වැඩෙන දරුවන්, නව යොවුන් වියේ දරුවන්, වැඩිහිටියන් සහ වයස්ගත පුද්ගලයන් යනාදී නිවසේ වෙසෙන සෑම වයස් කාණ්ඩයකම පුද්ගලයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පහසුවෙන් සපුරා ගැනීමට ගෙවතු වගාව හොඳ විසඳුමකි. මෙමගින් පෝෂ්‍යදායී, නැවුම්, වස විසෙන් තොර ආහාර බෝග ගෙවත්තේදීම වගා කරගත හැකිය.

ගෙවතු වගාවෙන් අපට ලැබෙන වාසි

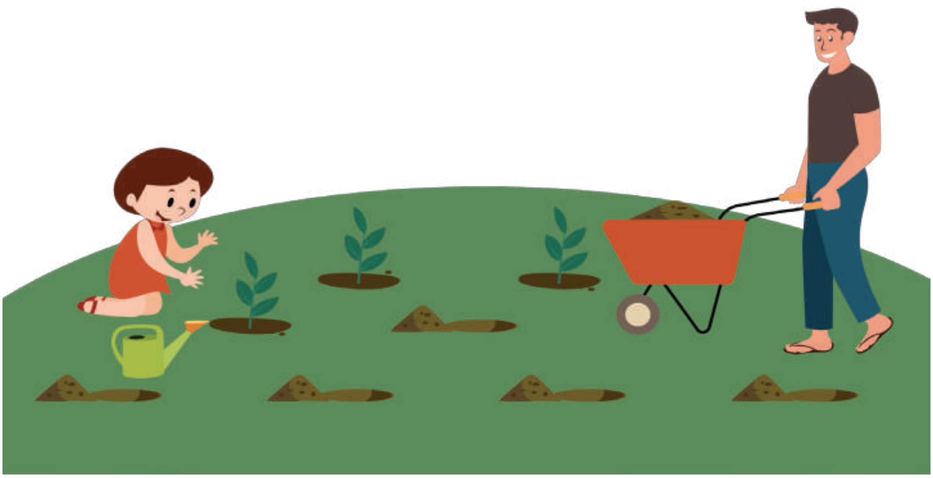
- වස විසෙන් තොර, නැවුම්, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය.
- විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු, පලතුරු, පලාවර්ග වගා කළ හැකිවේ.
- ප්‍රදේශයට උචිත බෝග සහ පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බෝග හඳුනාගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.
- වෙළඳපොල සඳහා ගතවන කාලය සහ වියදම ඉතිරි වේ.
- වගා කිරීමෙන් ශාරීරික ව්‍යායාමද, මානසික සතුටක්ද ලැබේ.
- නිවසේ සියළුදෙනා වගාවට දායක වීමෙන් පවුලේ සාමාජිකයන් අතර බැඳීම වැඩිවේ.
- විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට යොදා ගත හැකිය.
- අමතර ආදායමක් ලෙස යොදා ගැනීමෙන් ආර්ථික වාසි ලැබෙන අතර සකසුරුවම පුරුදු වේ.
- අවශ්‍ය විටෙක ඵල නෙලා ගැනීමට හැකිවේ. අතිරික්ත ආහාර සංරක්ෂණය කොට ගබඩා කළ හැකි වේ.
- නිවසින් බැහැරවන අපද්‍රව්‍ය පොහොර ලෙස යොදා ගත හැකි බැවින් ගෙවත්තේ පස සාරවත් වන අතර පරිසරය පිරිසිදු වේ.
- භූමියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකිවේ.
- ශාක නිසා අවට පරිසරය සිසිල්, ප්‍රියමනාප බවක් ඇතිවේ.
- වගා කිරීමට යොමුවීමෙන් කෘෂිකාර්මික දැනුම පුළුල් වන අතර එය පරපුරෙන් පරපුරට දායාද කළ හැකි වේ.
- දරුවන් පරිසර සම්පත් කළමණාකරණය කිරීමේ ප්‍රායෝගික හැකියාව ලබා ගනී.

ගෙවතු වගාව තුළින් අප ඈත්වීම නිසා ඇතිවූ ගැටළු

සාමාජීය ගැටළු	ආර්ථික ගැටළු	පාරිසරික ගැටළු
පෝෂණ ගැටළු	එළවළු, පලතුරු මිළදී ගැනීමට වැඩි පිරිවැයක් දැරීමට සිදුවීම.	කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා පරිසර දූෂණය
කෘෂි රසායන යෙදු ආහාර පරිභෝජනයෙන් පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම.	අමතර ආදායමකට ඇති අවස්ථාව අහිමි වී යෑම.	වාණිජමය වගාවන් සඳහා කැලෑ එළි කිරීම.
කය වෙහෙසා වගාවට යොමු නොවීමෙන් ශාරීරික ව්‍යායාම සඳහා ඇති අවස්ථාව අහිමි වීම.	කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදනයන් අඩුවීම.	පස සෝදා යාම.
වෙළඳපොල සඳහා කාලය ගත වීම.		ජල උල්පත් සිඳී යාම.

ගෙවතු වගාව දිරිගැන්වීමට මවු හවුලේ අපි දායක වෙන්නේ කෙසේද?

- ගෙවතු වගා ඇති කර පවත්වාගෙන යාමට ප්‍රදේශවාසීන් යොමු කරවමු.
- පහසුවෙන් වගා කළ හැකි පෝෂ්‍යජනක බෝග වගා කිරීම සඳහා ප්‍රදේශයේ ජනතාව පොළඹවමු.
- ගෙවතු අස්වැන්නෙන් පෝෂ්‍යදායි ආහාර වට්ටෝරු නිර්මාණයට සහ ආහාර පිසීමේ කර පෙන්වීම් සඳහා යොමු කරවමු.
- කුඩා දරුවන්ගේ අමතර ආහාර සඳහා ගෙවත්තේ බෝගවලින්, සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර වේල් සැකසීමට දිරිගන්වමු.
- ගෙවතු වගාව හා බැදුණු පෝෂණ අවස්ථා පිළිබඳ දැනුම ලබාදෙමු.
- වස විස රහිත එළදාව නිවැසියන්ගේ පරිභෝජනයට යොදා ගැනීමෙන්, බෝ නොවන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට වැය වන පිරිවැය ඉතිරි කිරීමට දැනුවත් කරමු.
- අස්වැන්න විකුණා ගැනීමෙන් ලැබෙන ආර්ථික වාසි පිළිබඳ දැනුවත් කරමු.



මවු හවුලේ අපේ ගෙවත්තේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ

- නිවස වටපිටාවේ ඉඩම තුළ ස්ථාන ගත කළ හැකිය.
- විවිධත්වයෙන් යුතු බෝග වර්ග මෙන්ම ආර්ථික වටිනාකමක් ඇති බෝග වර්ග ද වගා කළ හැකිය.
- ප්‍රධාන ආහාරවේලට අමතර එළවළු සහ පලතුරු එක් කර ගත හැකිය.
- කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක වගා කළ හැකිය.
- ප්‍රාදේශීයව වගාව සඳහා සුදුසු බෝග වර්ග තෝරා ගත හැකිය.
- සම්ප්‍රදායික පළිබෝධ මර්දන ක්‍රම මෙන්ම ඇතැම්විට ඒකාබද්ධ පළිබෝධ පාලන ක්‍රම යොදා ගනිමින් වගා කළ හැකිය.
- ගෙවත්තේ වගා කටයුතු සඳහා ශ්‍රම දායකත්වය පවුල තුළින්ම ලබා ගත හැකිය.

ගෙවතු වගාවේදී පහත කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමු.

- ප්‍රමාණවත් හිරුඑළිය.
- ප්‍රමාණවත් ජල සැපයුම.
- ප්‍රදේශයට උචිත බෝග වර්ග හඳුනා ගැනීම.
- පසේ ස්වභාවය.
- ඉඩකඩ සහ ඉඩමේ පිහිටීම.
- ගුණාත්මක බවින් යුතු බීජ හෝ පැළ තෝරා ගැනීම.
- කාබනික පොහොර සහ සාම්ප්‍රදායික පළිබෝධනාශක ක්‍රම භාවිතා කිරීම.

ගෙවතු වගාව සඳහා විශාල භූමියක් අත්‍යවශ්‍යද?

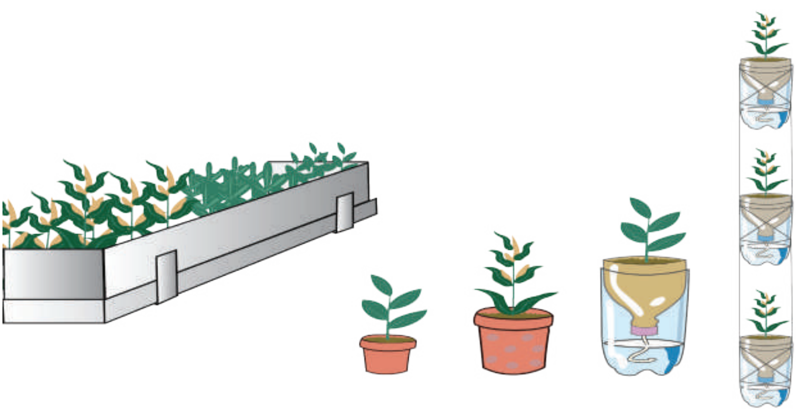
මේ සඳහා අක්කර 1/4 ක (වර්ග මීටර් 1000 ක) හෝ ඊට අඩු බිම් ප්‍රමාණයක් වුවද යොදා ගත හැකිය.

ප්‍රමාණවත් භූමියක් නොමැති මහල් නිවාස වලද ගෙවතු වගාව සිදු කළ හැකිය.

එසේම ඉවතලන බෝතල්, භාජන, ලී හෝ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, පොලිතීන් මළු, පොල්කටු, කෙසෙල් පට්ටා සහ ටයර් වැනි විකල්ප බඳුන් ද භාවිතා කළ හැකිය.

ඉඩකඩ සීමිත භූමි ප්‍රදේශවල සිරස් ඉඩ උපරිමව භාවිතා කළ හැකි ක්‍රම

- වගා කුළුණු
- උණබට තුළ වගාව
- වගා මළු
- වගා රාක්ක
- වගා බිත්ති
- විකල්ප බඳුන්
- වගා මෙගා බෝතල්
- නිර්පාංශු වගා පෙට්ටි
- වගා පැලැල්ල
- වගා පිරමිඩ
- වගා රාමු
- වගා දැල



අපේ ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීම

නාගරික, අර්ධ නාගරික, මහල් නිවාස සහ ග්‍රාමීය වශයෙන් නිවාස පිහිටීම අනුව ගෙවත්තක ස්වරූපය වෙනස් වේ.

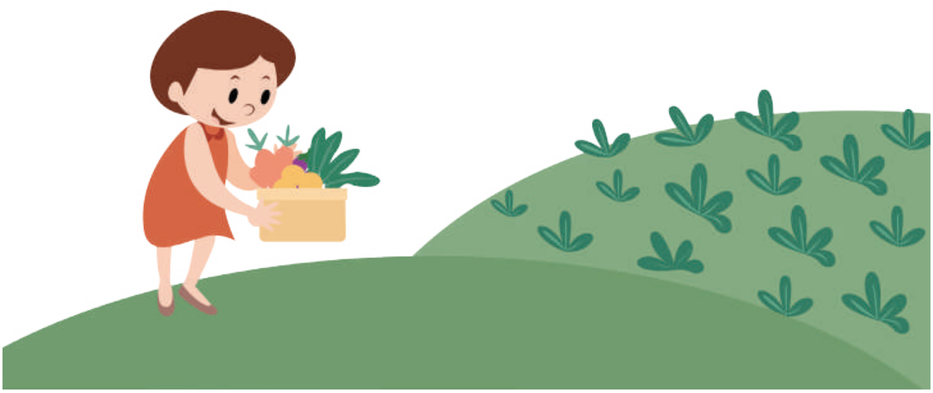
වඩාත් ඵලදායී ලෙස ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමට :

- භූමියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගත හැකි සේ සැකසිය යුතුය - බෝග වගාව සහ හැකියාව ඇති නම් සත්ව පාලනය.
- විවිධත්වයෙන් යුතු ප්‍රදේශයට උචිත වූ බෝග වර්ග තෝරා ගත යුතුය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් බෝග තෝරා ගත යුතු වේ.

පවතින ගොඩනැගිලි, ගස්වැල්, ඉඩකඩ යනාදිය සැලකිල්ලට ගනිමින් සැලසුමක් සහිතව හෝ රහිතව බෝග සිටුවිය හැකිය.

පවතින ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවන්හිදී

- සැලසුමක් රහිතව බෝග වගා කළ හැකිය.
- එක් එක් බෝග වර්ග සඳහා සුදුසු ස්ථාන තෝරා ගැනීම සුදුසු වේ.
- පාත්තිවල හෝ වලවල් තුළ හෝ බඳුන්වල බෝග සිටුවිය හැකිය.



ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීමේ මූලික පියවර

1. ගෙවත්තේ ස්වභාවය හඳුනා ගන්න.
    - භූමියේ ස්වභාවය
    - පසේ ස්වභාවය
    - ගෙවත්තේ සීමාවන්
    - නිවසේ පිහිටීම
    - ගෙවත්තට හිරුඑළිය ලැබෙන දිශාව
    - ජල සැපයුම
    - ප්‍රදේශයට උචිත බෝග හා ඒවායේ ඵලදායිතාවය
    - පාංශු සංරක්ෂණ ක්‍රම

2. ගෙවත්තට අලුතින් එක් කළ යුතු සහ වැඩිදියුණු කළ යුතු අංග තීරණය කරන්න.
3. ගෙවත්තේ විවිධ කලාප හඳුනාගෙන ඒවා වෙන් කර ගන්න. මෙමඟින් ගෙවත්තේ අලංකාරය වැඩිවේ.

    උදා:- සෙවන සහිත, දිය සීරාව සහිත ස්ථාන
    හොඳින් හිරුඑළිය වැටෙන ස්ථාන
4. එක් එක් වගාවන් සඳහා දළ සැලසුමක් අඳින්න.
5. එම සැලසුම අනුව, පියවරෙන් පියවර ගෙවත්ත සංවර්ධනය කරන්න.

ගෙවතු වගාවේදී වැදගත්වන කරුණු

1. බෝග තෝරා ගැනීම

- පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලකට අවශ්‍ය වන එළවළු, පලතුරු, පලාවර්ග, අල වර්ග වැනි බෝග කාණ්ඩ හැකි පමණ තෝරා ගන්න.

ප්‍රාදේශීය පරිසර තත්වයන්ට ගැලපෙන පරිදි ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි බෝග වර්ග	
එළවළු	බටු, බණ්ඩක්කා, මෑ, දඹල, කරවිල, තිබ්බටු, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, මුරුංගා, වට්ටක්කා, එළබටු, මිරිස්, පතෝල, වැටකොළු, රාබු ආදි වශයෙන්
පලතුරු	කෙසෙල්, පැපොල්, අඹ, පේර, කජු, දෙළුම්, නෙල්ලි, දොඩම්, බෙලි, අන්නාසි, වැල්දොඩම්, කොමඩු, රඹුටන්, අලිපේර, දිවුල්, මොර, මසන්, අනෝදා, උගුරැස්ස, කාමරංගා, ජම්බු, ලාවුළු, නෙල්ලි, වෙරළු, ලොවි, මාදං.
පලා වර්ග	ගොටුකොල, මුගුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, සාරණ, නිවිති, මුරුංගා, අගුණ, තෙබු, කංකුන්, නීරමුල්ලිය.
අල වර්ග	මඤ්ඤොක්කා, බතල, කිරි අල, ගහල, ඉන්නල.
කුළුබඩු, ඖෂධ සහ වෙනත් බෝග	කරපිංචා, රම්පේ, සේර, ඉඟුරු, ගම්මිරිස්, කොස්, දෙල්, බඩ ඉරිඟු, කොහිල, කහ, කෝමාරිකා, පොල්, හාතවාරිය, තිප්පිලි, පාවට්ටා, බිම්මල් වගාව.

කුඩා බිම් ප්‍රමාණයක — පැතිරී නොවැඩෙන බෝග

වියලි කලාපය සඳහා — ජල හිඟයට ඔරොත්තු දෙන බෝග

- දිගුකාලීන බෝග සහ ප්‍රදේශයට ගැලපෙන බෝග තෝරාගන්න. එවිට නැවත නැවත සිටුවීමේදී වැය වන ශ්‍රමය අවම කර ගත හැකිය.
- ජල වහනය දුර්වල තැන්වල දෙපැත්තෙන් කාණු සකසා උස් වූ පාත්තිවල වගාකිරීම සුදුසු වේ.
- තෙතමනය රැඳා පවතින තැන්වල කංකුං, මුගුණුවැන්න, කොහිල වැනි ශාක වගා කිරීම සුදුසු වේ.
- ගෙවත්තේ මායිමට ආසන්නව හෝ වැටට සිටින සේ සිටුවිය යුත්තේ බහුවාර්ෂික ස්ථිර ශාක වේ. උදා : කොස්, දෙල්, අඹ, රඹුටන්, අලිපේර, මුරුංගා.
- අලුතින් සිටුවන පැල කුඩා අවදියේ සිටම ක්‍රමානුකූලව කප්පාදු කළ යුතුය. එවිට ගෙවත්ත අනවශ්‍ය ලෙස සෙවන වීම සහ ඉඩකඩ වැයවීම වළක්වා ගත හැකිය.
- මල්පැල සහ විසිතුරු ශාක වර්ග නිවසේ ඉදිරිපස සිටුවීමෙන් ගෙවත්තට බාහිර අලංකාරයක් ලැබේ.
- බෝග වගාව ප්‍රධාන ආකාර 3 කි.

  1. පැල සිටුවිය යුතු බෝග
  2. බීජ සිටුවිය යුතු බෝග
  3. දඬු කැබලි. අතු රිකිලි මගින් පැලවන බෝග

- බෝග, කෘමි උවදුරු සහ රෝග වලින් රැකගැනීම සඳහා එකම කුලයේ ශාක ළඟ ළඟ සිටුවීමෙන් වළකින්න.

  උදා: බටු කුලයේ වම්බටු, බටු, මිරිස්, මාළු මිරිස්, තක්කාලි ආදි වශයෙන්

පැල සිටුවිය යුතු බෝග	බීජ සිටුවිය යුතු බෝග	දඬු කැබලි, අතු රිකිලි මගින් පැලවන බෝග
තක්කාලි	කරවිල	කංකුං
මිරිස්	වැටකොළු	මුගුණුවැන්න
බටු	බණ්ඩක්කා	ගොටුකොල
මාළු මිරිස්	මෑ	නිවිති
කතුරුමුරුංගා	බෝංචි	සාරණ
ලීක්ස්	වට්ටක්කා	මඤ්ඤොක්කා
බීට්	නිවිති	බතල
වම්බටු	කැරට්	කොහිල
	පතෝල	ලෙමන්
	රාබු	
	දඹල	

වැදගත් : ප්‍රදේශයට අදාළ බෝග වර්ග සහ ගුණාත්මක බවින් යුතු බීජ තෝරා ගැනීමේදී ප්‍රාදේශීය කෘෂිකර්ම උපදේශක සහාය ලබාගන්න.

බීජ සඳහා පූර්ව ප්‍රතිකාර

- හොඳ තත්ත්වයේ පැල ලබාගැනීම සඳහා බීජ සිටුවීමට පෙර ඒවාට පූර්ව ප්‍රතිකාර කළ යුතුය.

  උදා: බීජ ජලයේ පොඟවා රැයක් තබා පසුදා සිටුවීම - බණ්ඩක්කා, මෑ
  බීජ දැව අළු සමඟ මිශ්‍ර කර මඳ පවනේ වියලා දින කිහිපයකට පසු සිටුවීම - තක්කාලි

- පැල තවානේ තිබිය යුතු කාලය

  බෝග වර්ගය අනුව තවාන් දැමිය යුතු කාලසීමාව වෙනස් වේ. තවානට අවශ්‍ය පමණ ජලය සහ හිරුඑළිය ලැබිය යුතුය. නියමිත කල්හි නිරෝගි පැල තෝරා ක්ෂේත්‍රයේ සිටුවා ගත හැකිය.

බෝගය	තවාන් කාලය (සති)
තක්කාලි	02
බටු, මිරිස්, මාළු මිරිස්	03 - 04

- පැල උදුරා නැවත සිටුවීමේදී සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට කුට්ටි තවාන් ක්‍රමය භාවිතා කෙරේ. මෙහිදී පැල පසෙන් නොගලවා, පස් කුට්ටිය පිටින්ම සිටවනු ලැබේ.
- සරල බඳුන් තවාන් ලෙස කෙසෙල් පට්ටා බඳුන්, පොලිතීන් බඳුන්, ස්ටයිරිෆෝම් තැටි, කඩදාසි බඳුන්, පොල්කටු, යෝගට් කෝප්ප භාවිතා කළ හැක.
- බීජ පැල තවානකින් පාත්ති වලට දැමීමට පෙර ඒවා දැඩි කළ යුතුයි.

2. බිම සැකසීම

- භූමියේ වල් පැලෑටි ඉවත් කර, හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.
- පස් බුරුල් කොට, අනවශ්‍ය මුල් කැබලි, ගල් කැට ආදිය ඉවත් කොට, පස් කැට පොඩි කිරීමෙන් පස සියුම්ව සකසා ගත යුතුය.
- භූමියේ ඉඩකඩ, පසේ ඇති ජල ප්‍රමාණය, සිටුවන බෝගය අනුව පාත්ති සැකසීම හෝ වලවල් තුළ සිටුවීම කළ හැකිය.
- දේශගුණික තත්ත්වයන්ට අනුව හෝ පසෙහි තෙතමනය අඩු/වැඩි අවස්ථාවලදී උස් වූ පාත්ති හෝ ගිල් වූ පාත්ති සැකසීම කළ හැකිය.
- එළවළු බෝග සඳහා දිග, පළල, ගැඹුර පිළිවෙලින් සෙ.මී. 30 × 30 × 30 වන වලවල් සකසන්න.
- පලතුරු බෝග සඳහා පිළිවෙලින් සෙ.මී. 60 × 60 × 60 වන වලවල් සකසන්න.
- පාත්ති සඳහා - පාත්තියක දිග අවශ්‍ය පමණ සහ පළල සෙ.මි. 90 පමණ විය යුතුය.
- බිම සැකසිමේදී මතුපිට පස් ඉවත් කිරීමෙන් වළකින්න. (දිගුකාලීනව වගා නොකළ පසක මතුපිට කාබනික ද්‍රව්‍ය/සංඝටක වලින් පෝෂිත බැවින්)

3. බඳුන් තුළ වගා කිරීම

- ගෙවතු වගාව සඳහා ඉඩකඩ නොමැති නාගරික ප්‍රදේශවල, මහල් නිවාසවල බඳුන් තුළ වගා කළ හැකිය.
- බඳුන් තුළට සල්ලඩයකින් හලා ගත් මතුපිට පස් සහ හොඳින් දිරාපත් වූ ගොම හෝ කොම්පෝස්ට් 1:1 අනුපාතයට පුරවා රෝපන මාධ්‍ය සකසා ගත හැකිය.
- ජල වහනය පහසුවීම සඳහා බඳුන තුළ ප්‍රමාණවත් සිදුරු සංඛ්‍යාවක් තිබිය යුතු අතර, අඩියට උළු කැබලි, කුඩා ගල්කැට, බොරළු ආදිය යෙදිය යුතුය.
- බඳුනේ ඉහළ මට්ටමට වඩා අඟලක් පමණ අඩුවෙන් මාධ්‍යය පිරවිය යුතුයි.
- මෙම බඳුන් තුළ තක්කාලි, ගොටුකොළ, කරවිල වැනි ඕනෑම ශාකයක් වගා කළ හැකි වේ.

- බීජ සිටුවීමේදී බඳුන්වල ප්‍රමාණය අනුව යොදන පැල ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතුය. බීජ/පැල දෙකක් හෝ දඬු කැබලි එකක්, දෙකක් සිටුවන්න.
- පැල සිටුවීමෙන් පසු සෙවණ සැලසිය යුතුය.
- බීජ හා පැල හොඳින් පැලවුණු පසු සූර්යාලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක ස්ථාපනය කරන්න.
- වගා කුළුන ද සාර්ථක විකල්ප බඳුන් ක්‍රමයකි. මෙය සීමිත ඉඩක් සහිත නිවසකට වඩාත් සුදුසු වේ.

4. ජල සම්පාදනය

- බෝග වගාවේදී උදය වරුවේ ජලය යෙදීම වඩාත් සුදුසුය.
- පැල කුඩා අවදියේදී දිනකට වරක් ජලය යෙදිය යුතුය. මුල් ඇද පසට සවි වූ පැල සඳහා දින 2 - 3 කට වරක් ජලය යෙදීම සුදුසුය.
- වැසි කාලයේදී ජලය සැපයීම අවශ්‍ය නොවේ.
- වියලි කොළ වර්ග, ගැල වූ වල් පැලෑටි, වියලි තෘණ, පිදුරු වැනි වසුන් මඟින් පස ආවරණය කිරීමෙන් පස තුළ තෙතමනය වැඩි කලක් රඳවා ගත හැකි වේ. එසේම වල් පැලෑටි බෝවීමද වැළකේ.
- අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය කළමණාකරණය කිරීමේදි ක්ෂුද්‍ර හෝ බිංදු ජල සම්පාදනය යොදා ගත හැකි වේ. (මේ සඳහා කෘෂි උපදෙස් ලබාගන්න)

5. වගා මාධ්‍යය සැකසීම සහ පස පෝෂණය කිරීම

- දිගු කලක් තිස්සේ බෝග වගා කරන විට පසේ ඇති පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු වී යයි.
- පසෙහි සාරවත් බව අඩුවීමට හේතු වන අනෙකුත් කරුණු :
  - පස සෝදා පාළුව
  - පසට පොලිතින්, ප්ලාස්ටික්, විවිධ ඉලෙක්ට්‍රොනික කොටස් සහ කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය බැහැරලීම නිසා පස දූෂණය වීම.
- එසේ නම් සාරවත් අස්වැන්නක් ලබාගැනීමට පසට කාබනික ද්‍රව්‍ය එකතු කර පස නිරතුරුව පෝෂණය කළ යුතු වේ. පසෙහි පාංශු වායු ගුණාත්මක තත්ත්වය පාලනය සඳහා ඇතැම්විට පසේ දෘඪතාවය අනුව පස බුරුල් කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- දිරාපත්වන අපද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් පරිසර හිතකාමී කොම්පෝස්ට් පොහොර සකසා ගැනීමෙන් ඔබේ ගෙවත්ත කාබනික පොහොර යොදා පෝෂණය කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙමගින් මිනිසාට සහ පරිසරයට අහිතකර බලපෑම් ද ඇති නොවේ.

කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීම

කොම්පෝස්ට් යනු :
සත්ව හා ශාක කොටස් දිරාපත්වීමට සලස්වා ලබා ගන්නා වූ කාබනික පොහොරකි. මෙය ශාකවල වර්ධනය සඳහා යොදා ගනු ලබන, උණුසුම, තෙතමනය සහ වාතය සහිත පරිසරයකදී ක්ෂුද්‍රජීවීන් මඟින් දිරාපත් කරනු ලබන කාබනික ද්‍රව්‍ය සහිත සංයෝගයකි.

කොම්පෝස්ට් සාදා ගන්නා ස්ථානය කෙසේ විය යුතුද?

- සෙවන සහිත, ජලයෙන් යට නොවන ස්ථානයක් විය යුතුය.
- මුල්, ගල්කැටවලින් තොර තැනිතලා භූමියක් සුදුසු වේ.
- ජල සැපයුම තිබිය යුතු නමුත් පානීය ජලය ලබාගන්නා ළිඳක් හෝ ජල ප්‍රභවයක් අසල ස්ථාපිත නොකළ යුතුය.
- නිවසට ඉතා සමීප ස්ථානයක් නොවිය යුතුය.

කොම්පෝස්ට් සෑදීමට යොදනු ලබන අමුද්‍රව්‍ය :

- ගස්වලින් ඉවත් වන කොළ රොඩු, තණකොල, වල්පැලෑටි
- පිදුරු, ලී කුඩු, කර කළ දහයියා
- සිහින්ව කැපූ පොල් ලෙලි/පොල් මුඩ
- මුලුතැන්ගෙයින් ඉවත ලන එළවළු, පලතුරු පොතු ආදිය
- පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ගොම, ගව මුත්‍රා, එළු පොහොර, කුකුල් පොහොර
- කෙසෙල් කොළ, කෙසෙල් කඳ
- සැල්වීනියා වැනි ජලජ පැලෑටි
- බෝග අවශේෂ
- අමුද්‍රව්‍ය තෙමීම සඳහා ජලය
- අමුද්‍රව්‍ය වසා දැමීමට කළු ඉටි රෙද්දක් හෝ පොලිසැක් උර හෝ වියා ගත් පොල් අතු

කොම්පෝස්ට් පොහොර යෙදීමේ වාසි :

- ශාකවලට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබේ (පසෙන් පෝෂක ද්‍රව්‍ය ශාකයට උරා ගැනීම පහසු කරයි).
- පස බුරුල් වී සරු වේ.
- පසේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරයි.
- බෝග අස්වැන්න වැඩිකරන අතර අස්වැන්නේ ගුණාත්මක බව වැඩිවේ.
- අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස කලමණාකරණය කිරීමෙන් රෝග, පලිබෝධ හානි, වල් පැලෑටි පැතිරීම අවම වේ.

කොම්පෝස්ට් නිපදවීමේ ක්‍රමවේද :

1. ගොඩ ක්‍රමය
2. වල ක්‍රමය
3. බැරල් ක්‍රමය
4. පීවකොටු ක්‍රමය (කෝටු රාමු ක්‍රමය)

1) ගොඩ ක්‍රමය :

- පහසුම, සරලම සහ ලාභදායී ක්‍රමය වේ.
- අඩු ශ්‍රමයක් වැය වේ. වියදම අඩු අතර නඩත්තුව පහසුය.
- වාතය, තෙතමනය, උෂ්ණත්වය වැනි ප්‍රශස්ථ තත්ත්ව පවත්වා ගත හැකිය.
- ඉක්මණින් දිරාපත් වේ.

නිපදවන ආකාරය :

භූමිය මත ගොඩ සැකසීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සලකුණු කර ගන්න.

පළල	අඩි 5 - 6
දිග	අඩි 14 - 15 (ගොඩේ දිග, පළලට වඩා වැඩිවිය යුතුය)
පළමු තට්ටුව	කොල අතු, තණකොල රොඩු අඟල් 9 - 10 පමණ තට්ටුවක්
දෙවන තට්ටුව	සත්ත්ව පොහොර, දිරාපත් විය හැකි ශාක කොටස් අඟල් 2 - 9 පමණ තට්ටුවක් කලින් නිපදවා ගත් කොම්පෝස්ට් ස්වල්පයක් "මුහුන්" ලෙස මතුපිටට ඉසින්න. මුහුන් යෙදීම මගින් අමුද්‍රව්‍ය දිරාපත් කිරීමට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් එකතු කිරීම සිදුකෙරේ.
තුන්වන තට්ටුව	ශාක කොටස්

මෙලෙස තුන්වන තට්ටුවට පසු ඉහත පරිදි ශාක කොටස් හා සත්ව අපද්‍රව්‍ය නැවත මාරුවෙන් මාරුවට තට්ටු ලෙස අතුරන්න.

තට්ටු 2 - 3 කට වරක් මුහුන් ඉසින්න.

අවශ්‍ය පමණට ජලය යෙදීමෙන් සහ කොළ පැහැති කොළ භාවිතයෙන් තෙතමනය පවත්වා ගත හැකිය.

කොම්පෝස්ට් ගොඩට වාතය ඇතුළු වන සේ කලු පොලිතීන්/පොලිසැක් උර/වියා ගත් පොල් අතු දමා වසා තබන්න.

සතියකට පමණ පසු උල් කර ගත් ලීයක් ආධාරයෙන් කොම්පෝස්ට් ගොඩෙහි තෙතමනය පරීක්ෂා කර බලන්න.

කොම්පෝස්ට් පොහොර පෙරලීම

කොම්පෝස්ට් ගොඩ පෙරලීමෙන්, ගොඩ වටේ දිරාපත් නොවූ කොටස් කවලම් කිරීමටත්, ජලය නිසි පරිදි ලබාදීමටත් හැකිවේ.

පළමු පෙරලීම	මාසයකට පසු
දෙවන පෙරලීම	මාස දෙකකට පසු
තුන්වන පෙරලීම	මාස තුනකට පසු

තුන්වන පෙරලීමෙන්, එනම් මාස තුනකට පසු නිපදවූ කොම්පෝස්ට් බෝගවලට යෙදිය හැකිය.

2. වල ක්‍රමය :

- ශ්‍රමය වැය වීම වැඩිය.
- පෙරලීමට අපහසුය.
- ප්‍රශස්ථ තත්ත්ව පවත්වා ගැනීමට අපහසුය.
- වර්ෂා කාලයේදී ගැටළු ඇති කරයි.
  එබැවින් එතරම් සාර්ථක නොවන ක්‍රමයකි.

3. බැරල් ක්‍රමය :

- කුඩා ගෙවතුවලට යොදා ගත හැකිය.
- දිනපතා නිවසේ එක්රැස් වන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීමට යොදා ගත හැකිය.
- සිමෙන්ති, යකඩ හෝ ප්ලාස්ටික් බැරල් භාවිතා කළ හැකිය.
- හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට බැරලයේ බඳෙහි සිදුරු සාදනු ලැබේ.
- ගඩොල් තට්ටුවක් මත තබන්න.
- වැසි ජලය එකතුවීම වැළැක්වීමට පියනකින් වසා තබන්න.

4. ජීව කොටු ක්‍රමය :

ජීව කොටුව සැකසීම :

- තෝරාගත් භූමිය පිරිසිදු කරගෙන අඩි 2 ක් පමණ පළලට වෘත්තයක් ලකුණු කර ගන්න.
- වෘත්තයේ පරිධිය මත සෙ.මී. 5 ක පමණ පරතරය ඇතිව සෙ.මී. 20 ක් පමණ ගැඹුරට පසෙහි සිදුරු සාදාගෙන, මීටර් 1.5 පමණ දිග කෝටු සිටවා ගන්න.
  මේ සඳහා භාවිතා කළ හැකි කෝටු වර්ග :
  ග්ලිරිසීඩියා කෝටු, හික් කෝටු, එරබදු කෝටු, ඉපිල් ඉපිල් කෝටු
- සිටුවන ලද කෝටු වටා කොහුලණු වලින් බැඳ ශක්තිමත් කර ගන්න.
- කෝටු පැලවීමෙන් පසු එහි පත්‍රද කොටු තුළට වැටීමෙන් කොම්පෝස්ට්වල සාරවත් බව වැඩි වේ.
- ජීව කොටුව දිනපතාම පෙරලිය හැකි අතර, කලින් කළ එහි අඩියෙන් කොම්පෝස්ට් පොහොර ලබා ගත හැකිය.

කාබනික පොහොර සකසා ගැනීම

- වියලි ගොම, එළු පොහොර, කුකුල් පොහොර, කොම්පෝස්ට්, කොල රොඩු දහනය කළ පසු ඉතුරුවන අළු, පස් කලවම් කිරීමෙන් සාදා ගත හැකිය.
- මෙහිදී මුල් සහ ගල් කැබලි ඉවත් කර හොඳින් කුඩු කර ගත් මතුපිට පස් සහ කාබනික පොහොර 1:1 අනුපාතයට මිශ්‍ර කිරීමෙන් වගා මාධ්‍යය සකස් කර ගත හැකිය.
- කොහුබත් යෙදීමෙන් තෙතමනය රඳවා ගැනීමට පහසු වේ.
- බීජ හෝ පැල සිටුවීමට පෙර සකසා ගත් වලට පොහොර කි.ග්‍රෑ. 2 - 3 අතර යෙදිය හැකිය.
- මීටර් 1 × 3 ප්‍රමාණයේ පාත්තියකට පොහොර කි.ග්‍රෑ. 6 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදිය යුතු වේ.

- **කාබනික පොහොර යෙදීමේ වාසි**
  - පසට පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය එකතු වේ. එම පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය දිගු කලක් පසේ රැඳී පවති.
  - හියුමස් නම් දිරාපත් වූ පස් සහ කාබනික ද්‍රව්‍ය එක්වීමෙන් පසේ වයනය (රළු හෝ මෘදු බව) සහ ව්‍යුහය දියුණු වේ.
  - පස වියලී යාමෙන් වැළකේ.
  - බෝගවලට හිතකර පාංශු ජීවීන්ගේ ගහණය වැඩිවේ.
  - කාබනික පොහොර යනු ශාකවලට හිතකර අංග සම්පූර්ණ පොහොරක් වේ.
  - වඩා රසවත් එළවළු සහ පලතුරු සහිත සරු අස්වැන්නක් ලබා ගත හැකි වේ.
  - ඕනෑම අවස්ථාවකදී ශාකවලට යෙදීමෙන් හානියක් සිදු නොවේ.
  - කාබනික පොහොර භාවිතයේදී එහි වර්ධනය වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ප්‍රතිජීවී රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ ශාක වර්ධනයට හිතකර හෝර්මෝන නිකුත් කරන නිසා වගාව රෝගවලින් තොර වේ.

6. බෝග කප්පාදු කිරීම

නිසිකලට බෝග කප්පාදු කිරීම කළ යුතුය.

උදා:

- අඹ වැනි පලතුරු බෝග - අනවශ්‍ය ලෙස සෙවන ඇති වන අතු කපා ඉවත් කිරීම.
- දෙහි, දොඩම් වැනි බෝග - දිය රිකිලි ඉවත් කිරීම
- එල හටගෙන අවසන් වූ කිනිති ඉවත් කිරීම - රඹුටන්, අඹ
- රෝගී හා කෘමි හානි සහිත ශාක කොටස් ඉවත් කිරීම.

බෝග කප්පාදු කිරීමේ අරමුණු

- ගසේ වැඩි පත්‍ර ප්‍රමාණයකට හිරුඑළිය ලැබීමට සැලැස්වීම.
- ගසේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය වැඩි කිරීම.
- මල් හා එල හට ගන්නා රිකිලි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම.
- රෝගී අතු/මැරුණු අතු, කෘමි හානි වූ අතු, දුර්වල අතු ඉවත් කිරීම.
- පිරිහුණු ගස් පුනරුත්ථාපනය කිරීම.

7. හිතකර බෝග සංකලනය

විවිධ බෝග රටා අනුගමනය කළ යුතුය.

මේ සඳහා හිතකර/මිශ්‍ර බෝග යොදා ගත යුතුය.

මෙහිදී එක් බෝගයක් මඟින් අනෙක් බෝගයට හානි සිදු නොවේ.

ප්‍රදේශයට උචිත බෝග තෝරා ගැනීමේදී කෘෂි උපදෙස් ලබාගන්න.

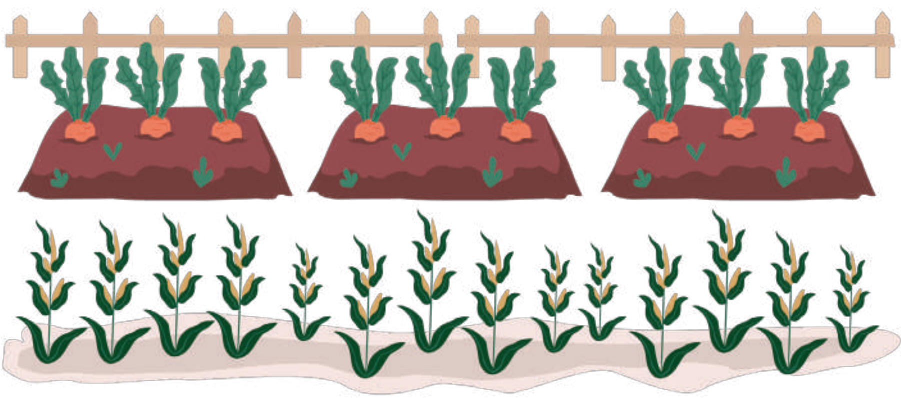
8. අතුරු බෝග වගාව

බෝග 2 ක් හෝ වැඩි ගණනක් හෝ මාරුවෙන් මාරුවට සැකසූ පේළි අනුව එකම භූමියේ වගා කිරීමය.

මිශ්‍ර බෝග වගා කිරීමෙන් රෝග හා පලිබෝධ හානි පැතිර යෑම අවම කළ හැකිය.

9. මිශ්‍ර බෝග වගාව

බෝග 2 ක් හෝ වැඩි ගණනක් හෝ නිශ්චිත පේළි සැකසීමක් නොමැතිව එකම ඉඩක වගා කිරීමය.



10. බහු බෝග වගාව

වසරක් හෝ යම් නියමිත කාලසීමාවක් තුළ බෝග එකකට වඩා වැඩි සංඛ්‍යාවක් වගා කිරීමය.

11. බෝග නඩත්තු කිරීම

- වල් පැළෑටි ගලවා ඉවත් කළ යුතුය.
- කෘමීන් සහ කෘමීන් විසින් හානි කරන ලද ශාක කොටස් ඉවත් කළ යුතුය. රෝගී ශාක සහ ශාක කොටස් ඉවත් කර විනාශ කළ යුතුය. සතුන් පලවා හැරීමට ස්වභාවික උපක්‍රම භාවිතා කළ යුතුය.
- උදා: කුරුල්ලන් පලවා හැරීමට සුළඟට චලනය වන කොඩි, ටකය, තීරු පටි වැනි ද්‍රව්‍ය එල්ලා තැබීම, පඹයන් සිටුවීම.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ජලය යෙදිය යුතුය. වැඩිපුර ජලය යෙදීමෙන් මුල් කුණු වී යයි.
- වරින් වර පස බුරුල් කිරීම සිදු කළ යුතුය. මෙමගින් පසට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන අතර පස හොඳින් පෙරලීමෙන් කෘමි බිත්තර සහ පිළා කොටස් විනාශ වේ.
- වගා පරිසරයේ සිටින විලෝපි සතුන් (වගාවට හානි කරන කෘමීන් ආහාරයට ගන්නා සතුන්) කලබලයට පත් නොකර එම සතුන්ගේ ගහනය වැඩිවීමට ඉඩ දිය යුතුය.
- දිනකට වරක් වත් වගාව සෝදිසි කළ යුතුය.
- තට්ටුවක් සාදා බත්, සහල් ආදිය තබා දෙමලිච්චන්, පොල්කිච්චන්, කොණ්ඩ කුරුල්ලන් ආදි කෘමි භක්ෂක පක්ෂීන් කැඳවා ගැනීම කළ හැකිය.

12. පළිබෝධ පාලනය

බෝග වගාවේදී කෘමීන්ගෙන් සහ අනෙකුත් සතුන්ගෙන්, වල් පැළෑටි වලින් සහ රෝග බෝ වීමෙන් සිදුවන හානි පළිබෝධ හානි නම් වේ.

බෝග වගාවේදි වගාවන් විවිධ රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකිය.
උදා: කොළ කොඩවීම, දියමළන් කෑම, හිටුමැරීම

මෙම රෝගාබාධ සහ පළිබෝධ පාලනයට ගෙවතු වගාවලදී යාන්ත්‍රික ක්‍රම සහ සරල ප්‍රතිකර්ම භාවිතා කළ හැකිය.

හැකි සෑම අවස්ථාවකම කුඩා පලිබෝධකයින් අතින් අල්ලා ඉවත් කළ යුතුය.

බෝගවල එල පොලිතීන් හෝ කඩදාසි බෑග්වලින් ආවරණය කළ යුතුය.

පළිබෝධ පාලන ක්‍රම

යාන්ත්‍රික ක්‍රම	• රැහැන් එල්ලීමෙන් පළිබෝධකයන්ගේ ගමනට බාධා කිරීම. • යටිකුරු "V" හැඩැති පන්දලම් භාවිතය. • ටකය වැනි උපකරණ භාවිතය. • ඵල ආවරණ යෙදීම.
සරල ක්‍රම	• දියර භාවිතය දහයියා, අඟුරු, අරලියා මල්, කොහොඹ, අනෝදා, වතුපාළු, කහඹිලියා, පොඩිසිඤ්ඤාමරං වැනි ශාක වර්ග කොටා ලබා ගන්නා ද්‍රාවණ භාවිතය. සුදු ළූණු, රතුළූණු පොතු, පැපොල් කිරි, පැපොල් කොළ, සේර වැනි දෑ තම්බා ජලය මිශ්‍ර කර බෝගවලට යෙදීම. • දුම් භාවිතය. කජු ලෙලි, මදුරු තලා, දාස් පෙතියා, කොහොඹ කොළ වැනි දෑ පුළුස්සා දුම් ගැසීම. ගංසූරිය, කැප්පෙටියා සහ ග්ලිරිසිඩියා කොළ බැරලයක දමා අමු ගොම මිශ්‍ර කර ජලය එක් කර සති 2 ක් පමණ තබා පාත්තිවලට යෙදීමෙන් කෘමීන් විනාශ වීම සමඟම කාබනික පොහොරක් ලෙසද ක්‍රියාත්මක වේ. • රෝගී කොටස් ශාකයෙන් ගලවා ඉවත් කිරීම සහ උදුරා දැමීම. • දාස්පෙතියා, ඉඟුරු, සේර, ආඩතෝඩා වැනි කෘමි විකර්ශක බෝග භාවිතය. • එකම කුලයේ බෝග එකිනෙකට ළඟින් නොසිටුවීම.

13. අස්වනු නෙලීම

බෝගවල අස්වනු නෙලීමේදී හොඳින් පැසුණු අවධිය හඳුනාගත යුතුය. ශාකයට හානි නොවන සේ අස්වනු නෙලීම කළ යුතුය.

උදා: • බණ්ඩක්කා වැනි බෝග දිනක් හැර දිනක් අස්වනු නෙලීම.
- පතෝල වැනි බෝග වල වර්ණය වෙනස්වීම සමඟ අස්වනු නෙලීම.
- වැටකොළු වර්ණය වෙනස්වීම සහ කරල් හොඳින් පිරී තිබීම, දාර ඈත් වීම වැනි ලක්ෂණ බලා අස්වනු නෙලීම.

ගෙවතු වගාවේදි වැදගත්වන පොදු කරුණු

මවු හවුලේ අප ගෙවතු වගාවේදී පහත කරුණු පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතුය.

1. බීජ හැකි ඉක්මණින් සිටවන්න.
   තද වැසි කාලයේ සිටුවීමෙන් වළකින්න.
   බීජ කල් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් සිසිල්/වියලි ස්ථානයක තබන්න.
2. බෝග සිටුවීමට පෙර බිම් සැකසීමේදී කාබනික පොහොර වැඩි ප්‍රමාණයක් පසට මිශ්‍ර කරන්න.
3. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය සපයන්න.
4. පසේ තෙතමනය ආරක්ෂා කිරීමට සහ වල්පැලෑටි මර්දනයට වියලි පිදුරු, තණකොල වැනි වසුන් යොදා පස ආවරණය කළ යුතුය.
5. වගාවේ වල්පැලෑටි විනාශ කරන්න.
6. නිතර වගාව පරීක්ෂා කර, හානි වූ කොටස් සහ පළිබෝධකයින් විනාශ කළ යුතුය.
7. එකම බෝගය හෝ එකම කුලයේ බෝග විශාල ප්‍රමාණයන්ගෙන් සහ දිගින් දිගටම වගා නොකිරීම.
8. හානි අඩු බෝග වර්ග තෝරා ගැනීම.
   උදා: දඹල, අළු කෙසෙල්, කොහිල, මුරුංගා, කංකුං, මුගුණුවැන්න, ලීක්ස්
9. වසර 5 -. 10 අතර ගෙවත්ත යළි සැලසුම් කළ යුතුය.

ගෙවතු වගාවේදී මුහුණදෙන අභියෝග සහ ඒ සඳහා විසඳුම්

මවු හවුලේ අපට ගෙවතු වගාවේදී විවිධාකාර අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. එම අභියෝග විසදාගැනීමට පහත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කළ හැකිය.

අභියෝගය	විසඳුම
බෑවුම් සහිත බිමක පස සෝදා යාම.	පස මතුපිට ජීව සහ අජීව බාධක යෙදීම. ගල් වැටි බැදීම. සමෝච්ඡ රේඛා ලෙස කාණු කැපීම හෙල්මළු ලෙස බිම සැකසීම. පස ආවරණය වන බෝග සිටුවීම. බෑවුමට ලම්භකව වැටි ලෙස බෝග සිටුවීම. පස සංරක්ෂණය සඳහා සැවැන්දරා, සේර ආදී බෝග වගාව.
ලැබෙන ආලෝකය ප්‍රමාණවත් නොවීම.	අවට ඇති විශාල ශාක කප්පාදු කිරීම. සෙවන ප්‍රියකරන බෝග සිටුවීම. උතුරු, දකුණු දිශාව ඔස්සේ බෝග සිටුවීම.
ජල සැපයුම ප්‍රමාණවත් නොවීම.	ජල හිඟයට ඔරොත්තු දෙන බෝග වගාව සුදුසු ජල සම්පාදන ක්‍රම යෙදීම පසට යෙදූ ජලය රැකෙන සේ කාබනික පොහොර යෙදීම
භූමියේ ඉඩ කඩ ප්‍රමාණවත් නොවීම	විකල්ප බඳුන් යොදාගෙන වගා කිරීම සිරස් වගා ක්‍රම යෙදීම. තාප්ප, පියසි, ආධාරක ලෙස ගෙන වගා කිරීම.
පාංශු මාධ්‍ය සකස් කර ගැනීම	මතුපිට පස් ලබා ගැනීමේදී පස් ස්ථරයේ අඟල් 8 පමණ ගැඹුරට විහිදී ඇති ස්ථරය සුදුසු වේ. මැටි ගතිය අධික නම් වැලි ස්වල්පයක් එකතු කළ යුතුය. වැලි ගතිය අධික නම් කාබනික පොහොර වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදිය යුතුය.

ගෙවතු සැලසුම් කිරීම සහ පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් සඳහා ප්‍රදේශයේ කෘෂිකර්ම උපදේශකවරයා හෝ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ සහ නිෂ්පාදන සහකාරවරයාගේ සහාය ලබාගත හැකිය.

මූලාශ්‍රයන් :

කෘෂිකර්ම අමාත්‍යංශ වෙබ් අඩවිය

ගෙවතු වගාව - කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව

ගෙවතු වගා ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන - කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව

ලස්සන ගෙවත්තක් සව්මත් ආර්ථිකයක් - කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රායෝගික තාක්ෂණික කුසලතා පෙළ පොත්

ආහාර නිවැරදිව තෝරාගැනීම සඳහා මගපෙන්වීම- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය, පෝෂණ අංශය, 2016

මාර්ගෝපදේශකත්වය :

වෛද්‍ය පාලිත කරුණාපේම - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

සංස්කරණය :

වෛද්‍ය සුපුන් විජේසිංහ - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය සංජීවනි කරුණාරත්න - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය චන්දිමා විතාන - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

තාක්ෂණික උපදෙස් :

ආචාර්ය එච්.එල්. ඔබේසේකර - හිටපු අධ්‍යක්ෂ, කෘෂිකර්ම, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ඒ.පි. චන්ද්‍රලතා - විශ්‍රාමික ගොවිපල කලමණාකාරිණි, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව.

සම්බන්ධීකරණය - පී.එන්.කේ. දිල්රුක්ෂි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

යතුරු ලියනය - නිල්මිණි පුෂ්පකාන්ති, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

පිට කවරය සහ ග්‍රැෆික් නිර්මාණය - ධනුෂ්ක හසරංග, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

මුද්‍රණය - ලේසර්ග්‍රැෆික් (පුද්ගලික) සමාගම.

සටහන් :

ISBN 978-955-1829-29-2