

කෙටි මාර්ගෝපදේශයක්: ගෙවතු වගාවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සුරක්ෂිතතාවයට මහක්...

එළවළු , පලතුරු,මාළු, මස් ආදිය ඉතා අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන ආහාර රටාවක් සහිත නිවාස ඒකක තුළ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දුව සුලබව දැකිය හැකිය. එළවළු හා පලතුරු තිරසාර මෙන්ම ලාභදායී ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රභව ලෙස සැලකේ.

වර්තමානයේ පවතින ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ අත්‍යාවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන යකඩ, සින්ක්, සෙලීනියම්, විටමින් A, C, E අඩංගු ආහාර මිල දී ගැනීමට නොහැකි තත්වයක් උද්ගත වී ඇත.

අපගේ ආහාර වේලෙහි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දුව මහ හරවා ගැනීමට ගෙවතු වගාව මහත් රුකුලක් වනු ඇත.

ඔබගේ ගෙවත්ත සැකසීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.

එළවළු හා පලතුරු	වර්ගය	5-6 සාමාජිකයින් සහිත පවුලකට
විටමින්,ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා තන්තු වලින් අනුන එළවළු	වම්බු	පැළ 7-8
	බණ්ඩක්කා	පැළ 7-8
	මාළු මිරිස්	පැළ 5-6
	තක්කාලි	පැළ 5-6
	රාබු	3 x 1 m ² පාත්තිය
	කරවිල,පතෝල ,වැටකොළ	වැල් 3-4
විටමින් A සහ C, යකඩ, ලෝලික් අම්ල, සින්ක් සහ තන්තු වලින් අනුන එළවළු	දඹල, පැණි දඹල	වැල් 1-2
	අවර	වැල් 1-2
	බුඹුරා මැ, මැ කරල්	වැල් 10
විටමින් A, C, යකඩ, ලෝලික් අම්ල, සින්ක් සහ තන්තු වලින් අනුන පලා වර්ග	ගොටුකොළ, කංකුං, මුකුණුවැන්න	3 x 1 m ² පාත්තිය
	නිවිනි,	වැල් 1
	තම්පලා	පැළෑටි 6-7
	කුරිඤ්ඤං	වැල් 1
	අඟුණ	වැල් 1
	තෙබු	පැළෑටි 4-5
	කතුරුමුරුංගා	ගස් 1
මිටි මුරුංගා	ගස් 1	
විටමින් A, C හා තන්තු වලින් පොහොසත් පලතුරු	පැණන්තාව	වැල් 2
	කෙසෙල්, අන්තාසි	පඳුරු 4 - 5
	මිටි ඇඹඳල්ලා	ගස් 1
	ගස්ලබු	ගස් 2 - 3
	ජේර	ගස් 1
	උගුරුස්ස	ගස් 1
අල වර්ග/ සංචිත මුල් (තත්වයෙන් උසස් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු වේ.)	මඤ්ඤොක්කා	පඳුරු 5 - 10
	බතල	1-2 (3 x 1 m ²) පාත්තිය
	කිරිඅල	පඳුරු 10
	හොඹල, දන්දිල, රාජ අල	වැල් 1

- ඔබගේ ප්‍රදේශයට වඩාත් උචිත, ඔබේ පවුලේ රුචිකත්වය සහ අවශ්‍යතාවය අනුව පැළ තෝරා ගන්න.
- ඉහතින් සඳහන් කර ඇති පරිදි අත්‍යාවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා දෙන පැළ තෝරා ගන්න.
- අඛණ්ඩව එලදාව ලබාගැනීමට මුල් වගාවේ මැද භාගයේ දී නැවත වගා වටයක් ආරම්භ කරන්න .
- ඔබගේ ප්‍රාදේශීය ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානයේ කෘෂිකර්ම උපදේශක/ තාක්ෂණ සහකාරගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.
 - ඉඩකඩ සීමාසහිත වූ විට වගා කරන ක්‍රම පිළිබඳව
 - අඛණ්ඩ සැපයුමක් සඳහා ඊළඟ වටයට අවශ්‍ය වගා කරන අමුද්‍රව්‍ය / බීජ කල් තබා ගැනීම පිළිබඳව

ගන්නෝරුව ජාතික කෘෂිකාර්මික තොරතුරු හා සංනිවේදන මධ්‍යස්ථානයේ සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශන ඇසුරෙන් සකසන ලදී.

ගෙවතු වගාව පිළිබඳ තවදුරටත් තාක්ෂණික දැනුම කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශයේ පහත වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකිය.

https://drive.google.com/file/d/1UzzP_V5M51lpVgqgi6H9s5YPuqFbJJwjs/view