



ගොවි ගෙදර



තිවෙයේ ආර්ථිකයට දීර්ඝයක් වන ආදරණීය ගහණියකි. මේ වගම හිසාම මවට ගෙවන්නේ සරසාසාර වගාවකට දරුවන්ගේ සිට හැඩයි. ගොවි ගෙදර සමඟ එකතුවී සිටින බව වගා කරුවන්ගේ දිනම ආලෝකයේ සන්තප්ත වනවා.

මෙවර අවි තම්පලා සහ සාරණ වගා කර ගන්නා ආකාරය බලමු.

**සාරණ**  
අප ආහාරයට ගන්නා වර්ධ වූ රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසු වූ කෘත්‍රීම ආහාර නිසා නොදන්නාවන් වැලඳෙන්න ටකුගු ආශ්‍රිත රෝග හා මුහුණ රෝග සඳහා ආහාරයකි. එන සාරණ වගා කරනුයේ සේ සකස් කරන ආහාරයක් ලෙස පමණක් අප දැක සිටියත් එය දේහීය ආයුර්වේදයේ බෙහෙත් වට්ටෝරු සඳහා ඉතාමත්ම හොඳ මාංශයකි. සාරණ දැඩු, මුල් සියල්ලම වර්ධ වූ ලෙඩ රෝග සමඟ ටව නිමක කරන ආකාරය වේ.

**සාරණවල ගුණ** - මුහුණ රෝග පාලනය කරයි. මුහුණ ගල් ඇතිවීම වැළැක්වේ.

මුහුණ රෝගවලට ලේඛන සිප්පයකි

වකුගු පිරිසුදු කරයි. ගර්භයේ ඉදිමුම් ඇති අවස්ථාවලදී ගුණදාකය.

**සාරණ හා තම්පලා** .... අප පසුගිය සතිවේ තම්පලාවල ගුණ පිළිබඳ කතා කළෙමු. සාරණ හා තම්පලා දෙවර්ගයම එකම ආකාරයට වගාකළ හැකි බැවින් ඒවා වගා කරන අයුරු අද මෙවට නිසා දෙනු ලැබේ.

**තම්පලා වගේම සාරණවලත් ගුණ කියන්න බැරි කරමි**

**පාන්ති සකස් කිරීම**  
මේ දෙවර්ගයම වගාවේදී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ජලය රැඳුණේ වගාව කුණු වී යාමට ඉඩ ඇති බැවින් අප කලින් මෙවට පැවසූ ආකාරයට වට්ටේම කාණු දමා නොමි-ටෙස්ට් එක්කර පාන්ති සකස්කර ගන්න.

**බීජ ලබා ගැනීම**  
තම්පලා - තම්පලා ගස්වල සෑම කවචයකින්ම කැඩී ඇති මල් මෙවට දැකගන්නට ලැබේ. මේ

හොඳින් මේරූ මල් දින කිහිපයක් අවට වේලා අනිත් පොඳි කළු වීම ඉතාමත්ම සිහින් බීජ මෙවට දැකගත හැකිය. මේ බීජ වැලි ස්වල්පයක් සමඟ කළුමි කර තබාගන්න. සාරණ - හොඳින් මේරූ සාරණ ගස් කිහිපයක් අවට වේලා පොඳිකර ගැනීමෙන් සාරණ බීජ ලබාගත හැකිය. බීජ දෙවර්ගයම වෙළෙඳ පොළේ බීජ අලෙවිසල්වලින් ද ලබාගත හැකිය.

**බීජ තබාත් කිරීම**

මෙවට සකස් කරගත් පාන්තියේ සෑම මැවටම මීරිස් යන පරිදි බීජ ඉසින්න. ඉන්පසු මතු පිටට සිහින් පස් තට්ටුවක් ඉසින්න. දින කිහිපයක් කුඩා සාරණ හෝ තම්පලා පැළ මෙවට දැකගත හැකිවේ.

**ජලය යෙදීම**  
ආරම්භයේ සිට නිරතුරුවම දිනකට දෙවරක් ජලය ඉසින්න. ජලය ඉසා වැඩි වුවහොත් බෝග කුණු වී යන තමුත් වර්ධනයට ජලය ඉසාමත්ම අවශ්‍ය වේ.

**පොහොර යෙදීම**  
සිටුවා දින 10 කින් පමණ පොහොරයක් භාවිතයට යොදන්න. ඉන්පසු සෑම දින 10 කට වරක්ම පොහොරයක් භාවිතයට යෙදීම ප්‍රමාණවත් වේ. ඒ

අතර දින 5 කට වරක් සබන් කාලයේ දී සර පොහොර යොදන්න.

**අස්වනු නෙළීම**  
මෙහේ පාන්තිය කරමින් වගාලු තම් කුඩා නොමේරූ අවස්ථාවේදීම පැළයක් අඟල් 6 - 8 පමණ වන විට මුල්පිටින්ම ගලවා මුල් සමඟම ආහාරයට පිළියෙලු කරගන්න.

ගලවා හිස් වූ කුකට තවත් බීජ ස්වල්පයක් වසුරුවා දමන්න. මෙලෙස දිනටම මෙහේ පාන්තියේ ගැබ්දම ආහාර වේලට ගලවා ගත හැකි ප්‍රමාණයේ තම්පලා, සාරණ දක්කට ලැබේ.

එසේ නොමැති නම් පොළොව මට්ටමින් අඟල් 2 ක් පමණ උසට ඉතිරි කර කඩා ගන්න. මෙවට කුඩු කැනීන් යළිත් දැමීම වැඩේ. මේ ආකාරයට වරක් වර කරපාදු කරගන්නා මෙහේ සාරණ / තම්පලා පාන්තිය බොහෝ කාලයක් මෙවට තබන්න කළ හැකි වේ.

**ආහාරයට පිළියෙලු කිරීම**  
පසුගිය සතිවේ තම්පලා වගා කරන පිළියෙලු කළ ආකාරයටම සාරණ වගා කරන පිළියෙලු කළ හැකිය.

පසුගිය සති කිහිපයේ ජයග්‍රාහනයන්ගේ තම් ලබන සතියේ පළවේ.

පලා වවමු - තැනි දිනමු
නම : .....
ලිපිනය : .....
දුරකතන අංකය : .....
අත්සන : .....

සතියේ පැනය සාරණවලින් සිරුරට ලැබෙන පෝෂක ගුණ මොනවාද?
ඔබේ පිළිතුරු (තැපැල් පත් මගින්) පලා වවමු තැනි දිනමු තරුණ ලේඛකවුන් නොලම 10.

සතිපතා කුසපත් ඇදීමෙන් තෝරා ගන්නා ජයග්‍රාහනයන් 3 දෙනෙකුට හිතම Keels Super වෙළෙඳ සැලකිල්ලට රු. 1000 බැගින් වූ නැගි වවුචර 3 ක් හා තුනී ස්ථාර පලා ඇසුරුම් සහිත තිළිණයක් පිරිනැමේ. Info@Srilankaorganicfood.com

උපදෙස් - ජනකි කලුආරච්චි අවිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

THREE STAR FARM
"100% Organic" බවට පාලනය කරන ලද ආයතන මගින් සහතික කර ඇති ශ්‍රී ලංකාවේ එකම පලා ගොවිපලේ සාදනු ලබන්නේ...
දිනපතා ආහාර වේලේ 30 ම
දානමය පින්කම් සඳහා
උත්සව අවස්ථා සඳහා
හෝටල් හා කේටරින් සේවා සඳහා
ආපන ශාලා සඳහා
සුඛ සාධක සංගම් සඳහා
සැම ප්‍රධාන සුපිරි වෙළෙඳ සැලකිල්ල...
THREE STAR ORGANIC FARM (PVT) LTD.
Piliyandala - 011 2 61 60 60, 0773 044 203