

බෝග කාණ්ඩය	බෝගය	ආහාර
ධාන්‍ය	සහල්	◆ සහල් පිටි කේක්
		◆ සහල් පිටි මුරැක්කු
		◆ සමබල රොටි
		◆ පෝෂණීය පිට්ටු
		◆ සහල් පිටි බිස්කට්
		◆ පලතුරු මිශ්‍ර බත් පුඩිම
	කුරක්කන්	◆ කුරක්කන් පුඩිං
		◆ කුරක්කන් දොඳොල්
		◆ කුරක්කන් පිටි කේක්
		◆ කුරක්කන් වණ්ඩු
	බඩ ඉරිගු	◆ බඩ ඉරිගු කෙක්
		◆ බඩ ඉරිගු මුරැක්කු
		◆ බඩ ඉරිගු කිරිබත්
◆ බඩ ඉරිගු වඩේ		
අල	බතල	◆ බතල ටෝෆි
		◆ බතල විප්ස්
		◆ බෝනට්
	කොඩොල්	◆ පුඩිම
		◆ කැඳ
		◆ ටෝෆි
	මකද්දොකකා බයිට් කා	◆ මකද්දොකකා බයිට්
		◆ මිස්රෝ
		◆ ක්‍රොකට්
	පලතුරු	
		◆ කොමඩු පානය
		◆ සියඹලා පානය

බෝග කාණ්ඩය	බෝගය	ආහාර
පලතුරු		◆ නෙල්ලි පානය
		◆ බෙලි පානය
		◆ දිවුල් පානය
කොස්		◆ තෝසෙ
		◆ රෝල්ස්
		◆ පැන් කේක්
		◆ කිරි බත්
		◆ කොස් ඇට ටෝෆි
මාෂ බෝග	කොල්ලු	◆ කොල්ලු කෝපි
		◆ කොල්ලු සුප්
		◆ කොල්ලු ව්‍යාංජන
	මුං	◆ මුං මස් ව්‍යාංජනය
		◆ මුංඇට කෝලම්
		◆ මුංඇට පියලි තෝසේ
වෙනත් බෝග	කොහිල	◆ අල විප්ස්
	නෙළුම්	◆ අල විප්ස්

දේශීය ආහාර වලට හුරුවීමෙන් බිහි කරමු නිරෝගී අනාගත පරපුරක්.....



සැකසුම :-
 සේවා සංස්කරණ අභ්‍යාස ආයතනය -
බෝඳුවල
0342281846
 තාක්ෂණ දායකත්වය - ඩී.ඩී. විරකෝන්
 සහකාර පළාත් කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (පුහුණු)

" සරු දිවියට කෘෂි සවියක් "

දේශීය ආහාර පරිභෝජනය තුළින් නිරෝගිමත් අනාගතයක් බිහි කරමු



කෘෂිකර්ම හා සත්ව පාලන ප්‍රදර්ශනය - 2018
කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
බස්නාහිර පළාත

දේශීය ආහාර පරිභෝජනයට හුරු විය යුත්තේ ඇයි?

- ♦ වර්තමාන මිනිසාගේ කාර්යය බහුල පිවන රටාව තුළ දෛනික ආහාර වේලක පෝෂණ අගය පිළිබඳ සැලකිල්ල ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත.
- ♦ බොහෝ විට හිරිගු පිටි ආශ්‍රිත කෑම වර්ග හා වෙනත් ක්ෂණික ආහාර වර්ග මෙන්ම කෘතිම පාන වර්ග ආහාර වේලට එක් කර ගැනීමට අපගේ කුඩා දරුවන් පවා හුරු වී ඇත.
- ♦ මේ නිසා වැඩිහිටියන් මෙන්ම ළමා පරපුරද
 - අධික ස්ට්‍රෙසාවය
 - අධික රුධිර පීඩනය
 - දියවැඩියාව
 - පිලිකා වැනි බොහොමයක් බෝ නොවන රෝග සහ අධිපෝෂණ තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වෙමින් පවතී.



- ♦ මේ දුර්වල ආහාර පරිභෝජන රටාව නිසා මන්දපෝෂණ තත්ත්වයන් ද ඇතිවන අතර එහිදී
 - ශරීරයේ වර්ධනය අඩුවීම
 - උසට සරිලන බරක් නොතිබීම
 - පෝෂණ උණුකා ඇතිවීම
 - සුදුමැලි වීම
 - කම්මැලිකම
 - බෝවෙන රෝග වලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම යනාදිය දැකිය හැකිය.
- ♦ දුබල අනාගත පරපුරකින් සමාජයට වන මෙහෙවර ඉතා අල්පවේ .
- ♦ ඖෂධ සඳහා අධික පිරිවැයක් දැරීමට සිදුවන නිසා පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයටද අහිතකර බලපෑම් සිදුවෙයි.

අතීතයේ පෙරදිග ධාන්‍යාගාරය වශයෙන් හැඳින් වූ අප රටෙහි ජනතාව වැඩි කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා ජවය නිපදවා ගත්තේ ප්‍රධාන වශයෙන් බත් හා එයටම සරිලන සේ ධාන්‍ය වලින් සැකසූ පිට්ටු ,රොටි , කැඳ වර්ග ආදියෙන් ලබා ගත් පෝෂණයෙනි.

කුරක්කන් , මෙනේරි, තණහාල් වැනි ධාන්‍ය වර්ගද ආහාරයට එක් කර ගැනීම තුළින් ආහාර පරිභෝජන රටාවේ විවිධත්වයක් ඇතිකර ගැනීමටත් , ප්‍රණීත බව වැඩිකර ගැනීමටත් හැකි විය.

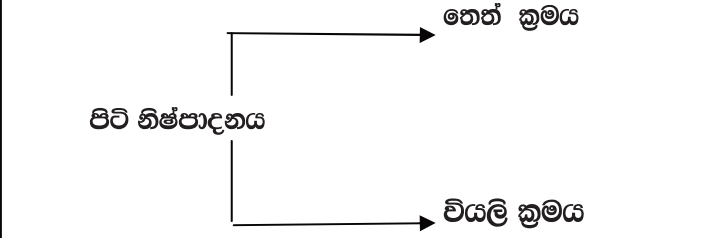
කාබෝහයිඩ්‍රේට් ,ප්‍රෝටීන්, බනීජ ,විටමින් වර්ග මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකාරක හා රළු කෙඳි බහුල ව අඩංගු සහල් හා දේශීය ධාන්‍ය ,දේශීය අල වර්ග , දේශීය එළවළු හා පලතුරු වර්ගද අපගේ බොජුන් පතට ඇතුළත් කර ගැනීමට උත්සුක වීම කාලීන අවශ්‍යතාවයකි . මෙම දේශීය ආහාර වර්ග විවිධ අයුරින් සකස් කර ආහාරයට ගැනීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීමක් මෙම අත්පත්‍රිකා මගින් ලබා දෙයි.

- ♦ ධාන්‍ය හා මාංශ හෝග වලින් පිටි සකස් කර ගැනීම සහල් , මුං ඇට, කවුපි, කුරක්කන් ,බඩ ඉරිගු හා සෝයා බෝංචි පිටි වශයෙන් සකසා ගෙන විවිධ දේශීය ආහාර වර්ග සාදා ගැනීම සිදු කෙරේ. මේවායෙන් සාදා ගන්නා වියලි පිටි වර්ග කලක් ගබඩා කර ගත හැකි වීමෙන් පරිභෝජනයේදී ශාභණීයට පහසුවක් ද සැලසේ. එමෙන්ම වියලි පිටි පැකට් කර අලෙවි කිරීමද ශාභස්ථව කල හැකි ලාභදායී කර්මාන්තයකි. මෙසේ සකස්කර ගන්නා ලද සහල් සහ ධාන්‍ය පිටියෙන් හිරිගු පිටි වලින් සාදා ගන්නා ආහාර සියල්ල සඳහා ආදේශක ආහාර සකසා ගැනීමේ හැකියාව තිබේ.

පිටි සකස් කිරීමට යොදා ගන්නා බීජ වල තිබිය යුතු ප්‍රමිතිය

- ♦ වර්ගයට ආවේණික පැහැයක් හා සුවදක් තිබිය යුතුය.
- ♦ කෘමිහානි හෝ දිලීර ආසාදන වලින් තොර විය යුතුය.
- ♦ කෘමීන් හෝ කෘමි බිත්තර අඩංගු නොවිය යුතුය.
- ♦ අපදව්‍ය (ගල්, වැලි , ධාන්‍ය පොතු , මීයන්ගේ අපදව්‍ය) නොමැති විය යුතුය.
- ♦ වෙනත් ධාන්‍ය බීජ අඩංගු නොවිය යුතුය.
- ♦ බොල් ඇට බීජ ඉවත් කළ යුතුය.

ශාභස්ථව පිටි නිෂ්පාදනය



♦ තෙත් ක්‍රමය

මෙහිදී බීජ ජලයේ පොගවා කෙටීම හෝ ඇඹරීම සිදු කෙරේ.සහල් හා ඇතැම් අවස්ථා වල බඩ ඉරිගු බීජ මෙලෙස සකස් කෙරේ

- සහල් හොඳින් සෝදා ගතා ගන්න.
- පැය 12ක් පමණ පිරිසිදු ජලයේ පොගවා ගන්න.
- ජලය පෙරා බේරීමට ටික වේලාවක් තබන්න.
- වංගෙඩිය හෝ බිලෙන්ඩරය භාවිතා කර පිටි කර ගන්න.
- වඩාත්ම සියුම්ව සකසා ගැනීමට පෙන්නරයකින් හලා විශාල කොටස් නැවත නැවත අඹරා හලා ගන්න.

මෙම ක්‍රමයේ ඇති වාසිය නම් පෙරුන බීජ පහසුවෙන් කැඩියාම නිසා ඉක්මනින් පිටි සකස් කර ගත හැකි වීමයි. මෙම ක්‍රමය සකසන පිටි වල තෙතමනය පවතින නිසා ඉක්මනින් නරක්වීම සිදුවේ.කල් තබා ගැනීම සඳහා වියලීම කළ යුතුය.

♦ වියලි ක්‍රමය

සහල් ,කුරක්කන් මුං ඇට සෝයා බෝංචි ,බඩ ඉරිගු ඇතුළු විවිධ බීජ වර්ග මෙම ක්‍රමයට සකසා ගත හැක.

- බීජ වල ගල් වැලි ඉවත් කර සෝදන්න.
- තද හිරු එළියේ හෝ උදුනක වියලා ගන්න.
- අවශ්‍ය නම් කබලේ බැඳ ගැනීමට හැකියාව ඇත.
- වංගෙඩියේ කෙටීමෙන් හෝ බිලෙන්ඩරයක් භාවිතා කර අඹරා ගන්න.
- පෙන්නරයකින් හලා සියුම් කොටස වෙන් කර ගන්න.

ගබඩා කිරීම

ගබඩා කිරීම සඳහා පිටිවල තෙතමනය 12% දක්වා අඩු විය යුතුය.

ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම

- සුළං නොවැදින භාජන වල අසුරා තැබීම.
- පොලිතින් බැගේ වල අසුරා සති 02ක් පමණ තබා ගත හැකිය.
- පොලි ප්‍රොපිලින් මළු වල අසුරා මාස 2 1/2 ක් තබා ගත හැකිය.
- ඇලුමිනියම් ආවරණ හෝ ලැම්පේට් පොලිතින් ඇසුරුම් වල මාස 08ක් පමණ ගබඩා කර තැබිය හැකිය.