



Caritas Sri Lanka-SEDEC

A Guide Book for Home Gardening:

Using Organic Agricultural Techniques & Success Stories





**Substantiation of Community Institutions
for Sustainable Agriculture
to Ensure Food Security**



CONTENTS



2

Messages



10

Introduction to
Dioceses



17

Drought Resistance
Cultivation techniques



24

Integrated
Family Farming



32

Developing a
Home Garden



35

Production of
Carbonic Fertilizer



49

Takakura Compost
Method



54

Organic
Pest Repellent



62

Success Stories

Messages



Message From Chairman

The theme of UN World Food Day this year is appropriately titled as “Change the future of migration. Invest in food security and rural development”. Because large movements of people today are presenting complex challenges, which call for global action. Many migrants arrive in developing countries, creating tensions where resources are already scarce, but the majority, about 763 million, move within their own countries rather than abroad.



Three-quarters of the extreme poor base their livelihood on agriculture or other rural activities. Creating conditions that allow rural people, especially youth, to stay at home when they feel it is safe to do so, and to have more resilient livelihoods, is a crucial component of any plan to tackle the migration challenge.

Rural development can address factors that compel people to move by creating business opportunities and jobs for young people that are not only crop-based such as small dairy or poultry production, food processing or horticulture enterprises. It can also lead to increased food security, more resilient livelihoods, better access to social protection, reduced conflict over natural resources and solutions to environmental degradation and climate change.

By investing in rural development, the international community can also harness migration’s potential to support development and build the resilience of displaced and host communities, thereby laying the ground for long-term recovery and inclusive and sustainable growth.

Caritas Sri Lanka is implementing a food security programme for the last four years with special focus on the Dioceses of Kurunegala, Anuadhapura and Batticaloa which encompass five large Administrative Districts where thousands of smallholder farmers and poor families are living. The main aim of the programme is to help around 5,500 families to become self-sufficient, improve their family income and adopt sustainable agricultural methods that can withstand drought and flood situations.

Since the promotion of chemical-free agriculture is another important component of this programme, already the majority in this target group have switched from using chemical fertilisers and pesticides to organic farming methods. They have cultivated viable home gardens and established domestic economic units which cover agriculture, livestock, fisheries and home based industries. These families continuously receive training from Caritas on growing food sustainably, adapting to climate change, producing more with less. They are part of the exercise to guarantee food security for all.

Caritas Internationalis (CI), the worldwide Confederation, had already joined the global movement to end hunger by 2025 and Caritas Sri Lanka as a member organization has identified itself as a partner in this massive effort to lead the world towards the Zero Hunger target.

CI works closely with the Food and Agriculture Organisation (FAO) which fully supports the Caritas campaign against hunger. Indeed, the campaign includes reducing food waste, supporting women farmers and maximizing land use for food production. When the CI campaign titled, “One Human Family, Food for All” was launched four years ago in Rome, Pope Francis said in a special message that everyone’s God-given right to adequate food must be respected and that we must all work together towards a world in which no one will any more die of hunger.

Sadly, however, we continue to hear of hunger and starvation in many parts of the world. At present around 795 million people in the world do not have enough food to lead a healthy active life.

This shows that we have to work unceasingly and untiringly to reach the Zero Hunger target.

May the efforts of Caritas be a solid contribution towards upholding this important mission.

Rt. Rev. Dr. Joseph Vianney Fernando
Bishop Chairman
Catholic National Commission for Justice, Peace & Human Development
Bishop of Kandy

Message from National Director



I convey my best wishes for the commemoration of The World Food Day 2017 and highly commend the joint effect of Caritas Anuradhapura, Caritas Batticaloa, Caritas Kurunegala, Caritas Sri Lanka-SEDEC and Caritas Norway.

The FAO celebrates World Food Day each year on 16th October to commemorate the founding of the organization in 1945. Events are organized in over 150 countries across the world, making it one of the most celebrated days of the UN calendar. These events promote worldwide awareness and action for those who suffer from hunger and for the need to ensure food security and nutritious diets for all.

World Food Day is a chance to show our commitment to Sustainable Development Goal - II (SDG) to achieve Zero Hunger by 2030.

Caritas believes that it is a scandal that nearly a billion people are hungry in a world that has enough resources to feed everyone. Launched in December 2013, the One Human Family, Food for All campaign aimed to: Raise awareness of the hunger crises; Explore how Caritas programs are helping families feed themselves; Encourage people to learn more about hunger and ways to solve it; Call on governments around the world to guarantee a right to food for all; End systemic hunger by 2025.

This is the third year that Caritas Sri Lanka is holding this commemoration in Sri Lanka. The reason being that Caritas Sri Lanka has an on-going program on “Substantiation of Community Institutions for Sustainable Agriculture to Ensure Food Security”, which is being implemented in coordination with Caritas Diocesan Centres in Kurunegala, Anuradhapura and Batticaloa.

Altogether, the program covers 5 administrative districts and works

to substantiate or consolidate the status of grassroots level community institutions made up of poor subsistence farmers. These small Self Help Groups are encouraged to join together and emerge as Community Based Organizations to advocate for their rights such as obtaining water needed for agriculture, land and space to market their products.

As the National Director of Caritas Sri Lanka, I wish to express my appreciation and gratitude to Caritas Norway for the financial support and encouragement given to continue our work in promoting sustainable Agriculture to ensure food security. Special thanks go to the representative from Caritas Norway, Mr. Aron Halfen who has been a tremendous strength to our work and his personnel visits to Sri Lanka giving us further encouragement.

On behalf of all the beneficiary dioceses under Caritas Sri Lanka, I also thank the Ambassador of Norway representing his Government that provides back donor funding to these programs and the people of Norway for their interest and concern for the poor farming communities in Sri Lanka.

May God bless them all!

Fr. Mahendra Gunatilleke
National Director
Caritas Sri Lanka-SEDEC

Solidarity Message from Caritas Norway

It has been a great privilege to work with Caritas Sri Lanka in empowering the marginalized subsistence farmers to live a life in dignity by ensuring food security for their families.



On the frequent field visits I have seen the trust and gratitude that local communities have kept in the Caritas staff and the interventions of the programme. Many farmers have told me personally how this has been a life-changing experience for them and their families.

This impression has been further strengthened by the approval of Government representatives, from the extension officers in the field to the Minister of the North Western Province. They have been truly impressed by the results of the food security programme and the changes that have been created in the local communities. This is important as we envisage rolling out a national level programme on food security with the goal of ending hunger and poverty in Sri Lanka in line with the Sustainable Development Goals.

I would like to take this opportunity to acknowledge the impressive work done by all those involved in the implementation of this program. We have to be the change, we want to see in the world.

God bless you all!

Aron Halfen
Programme Adviser
Caritas Norway

Message from Project Consultant

Caritas Sri Lanka is implementing a project “Substantiation of Community Institutions for Sustainable Agriculture to Ensure Food Security” funded by Caritas Norway/NORAD since 2013 by aiming to safeguard food security for 5,500 subsistence farmer households by switching over to sustainable agricultural practices under the leadership of National Director, Caritas Sri Lanka –SEDEC covering Anuradhapura, Polonnaruwa, Kurunegala, Batticaloa and Ampara administrative Districts by 2017.



Caritas Sri Lanka has already established 6,216 domestic economic units in the said districts and upgraded unproductive home gardens and paddy lands for them to secure their food supply throughout the year. Establishment of domestic economic units included cultivating vegetables, fruits, herbal plants, yams, spices, live fencing, fire wood trees, trees for timber, grass, inland fisheries and rearing small scale livestock production units (poultry, cattle, goat, ducks, pigs, rabbits, turkey and bee keeping). Participating family members are now able to consume nutritionally balanced diets.

As evidence of substantiation of community institutions, the communities were mobilized and formed into 483 Self Help Groups (SHGs) and strengthened them on leadership, financial management, group dynamics and motivated them to start their own domestic economic units switching over to organic farming from inorganic agro-chemicals usage in their cultivation practices. Self Help Groups which later turned into local Community Based Organizations (CBOs). Women tend to assume active leadership roles in most of the CBOs (146) formed by Caritas Sri Lanka; on average, 75 percent of members are female. They have also started savings to increase the proposed revolving loan fund, which would be of immense assistance to them. Maintaining individual savings account is compulsory for all members. Each member saves minimum of Rs. 100/- per month (Rs.1,200/- per annum). Beneficiaries have better access to credit than before. SHG members can get instant credit up to Rs.10,000 at 1% monthly interest rate.

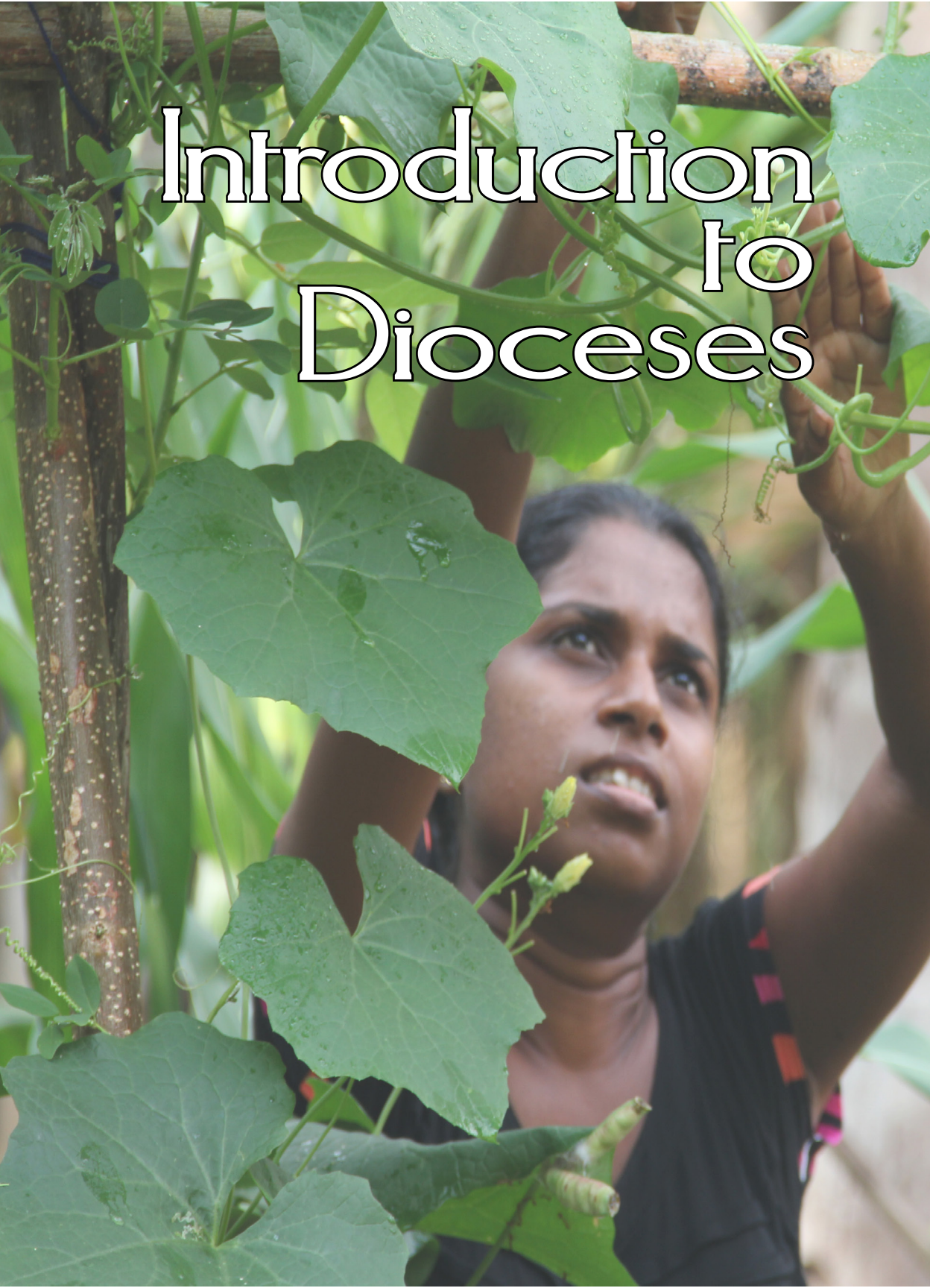
Farmers are made aware on hazard impact of usage of agro chemicals and capacitated on organic farming techniques such as compost fertilizer preparation (Heap system, pit system, “Jeewakotuwa” method, drum system, pipe system, bin system and flower pot system), liquid fertilizer production (fish tonic, fruit tonic, EM solution, leaves extractions, “Jeewamutha”, etc.), preparation of vermi-compost and vermi-wash, preparation of pest repellents (Tobacco solution, onion solution, magoza leaves solution, 3G-solution (Garlic, Ginger and Green Chilee) ect., and special training given on integrated pest management. Participants are able to learn biological, physical, cultural, mechanical and chemical methods of pest and diseases control. Seventy-five percent of all crops grown for human consumption rely on pollinators, predominantly bees, for a successful harvest, therefore, field staff and selected farmer leaders were given beekeeping training. Now about 75% of their daily food comes from their own home gardens and as a result participants save about Rs. 3,000/- per month on food bill. Majority of them use these savings for children’s education or save for emergency expenses.

Drought and floods are the main challenges for the continuous crop production in Sri Lanka. The flash flood situation during the month of May prevalent in the districts, has created grave problems for the farmers, whose livelihood activities have been destroyed due to flood water and elephant menace. Therefore, farmers were given refresher training on climate change-traditional & novel technologies to cope with future challenges covering farm water management, multiple cropping systems, and protected agriculture.

Caritas Sri Lanka wish to thank Caritas Norway for the guidance and support given to promote sustainable agriculture, to reduce malnutrition and poverty in rural areas of Sri Lanka.

Nilani Tissera
Consultant M&E (Food Security)
Caritas Sri Lanka-SEDEC

Introduction to Dioceses



Achievements in the Diocese of Anuradhapura

The Project "Substantiation of Community Institutions for Sustainable Agriculture to Ensure Food security" is being implemented in 70 selected villages in Anuradhapura and Pollonnaruwa Districts to enhance food security and nutrition among the most vulnerable farm families.



The interventions directly assisted 2,000 subsistence farm families by enabling them to cultivate their home gardens, other field crops, vegetables, fruit and rearing poultry by switching over to organic farming from inorganic farming. Project activities are expected to indirectly benefit a further 3,000 rural family members by increasing the availability of locally-produced food at own household level. The Chronic Kidney Disease (CKD), taking the lives of thousands in poor farming communities in Sri Lanka, is commonly seen as a problem peculiar to the island's north central dry zone agricultural region. These project interventions are one of the solutions to CKD as it is prevented from the usage of agro-chemicals.

As the North Central Province did not experience sufficient rain fall for the last few years, all waterways and tanks have run dry for several months. More than 60% of the families have been badly inconvenienced as even the tube wells did not function due to lack of underground water. In these circumstances most of the crops have failed except the home gardens as they have used the disaster management methods taught by our institution, they have been able to avert greater disasters.

200 Small Groups have been formed and the unity of the community established. The 50 CBOs created through this project have taken steps to solve problems of the community. For this they have joined hands with like-minded organizations, state institutions and religious leaders and work in an organized way.

They have raised their funds and have enabled to win their rights. In these CBOs, leadership has developed and has established healthy relations with village and state institutions. The savings of the community have increased and by strengthening their credit system the grip of the middle man on the society has been weakened.

To solve their problems at village level, the CBOs have developed their ability in analyzing problems, planning and decision making. Food security project has shown the promising results with the selected communities in Anuradhapura Diocese. I take this opportunity to thank National Director and staff of Caritas Sri Lanka-SEDEC, Caritas Norway/NORAD for their generous support and my staff for their dedication and enthusiasm to implement this project in our diocese.

Rev. Fr. Srilal Fernando

Director

Caritas Anuradhapura-Sethsaviya

Achievements in the Diocese of Batticaloa

Caritas Batticaloa-EHED is the social arm of the Catholic Church affiliated to the Caritas Internationalis through Caritas Sri Lanka-SEDEC under the Catholic Bishops' Conference of Sri Lanka. The humanitarian activities of Caritas EHED functioning under the Chairmanship of Most. Rev. Dr. Joseph Ponniah, Bishop of Batticaloa Diocese, is implemented in the Districts of Batticaloa and Ampara. The Eastern Province of Sri Lanka is an



area which has been affected by three major catastrophes such as cyclone in 1978, Indian Ocean Tsunami and the 30 year civil war, in which the many people lost their lives, dwellings and livelihood. Due to extreme poverty in the region, these people are greatly in need of some external support and guidance to come out of this situation and lead a dignified life.

We consider this, a great opportunity that we received to implement “Substantiation of Community Institutions for Sustainable Agriculture to Ensure Food Security” project from 2013 to 2017. 2000 farmer beneficiaries were selected from 38 villages both in Ampara and Batticaloa Districts for implementation of the project. They were organized into 186 SHGs, and then into 50 CBOs. The indirect beneficiaries may be around 8,000 in both the Districts.

Excessive use of agriculture chemicals is becoming a serious problem in Batticaloa and Ampara districts and threatening the environment as well as the lives of people.

The main objective under the project is to increase the usage of organic fertilizer, natural fertilizer and minimize or zero usage of the inorganic fertilizer in organic home gardens. The farmers are trained to grow their own vegetables, fruits, leafy vegetables having a continuous supply of organic products throughout the year.

This is a great U-turn and an opportunity for the community to follow the neglected biological form of agriculture. The project also focuses on the main diseases and causes, how these could be prevented at the initial stage by taking proper nutrition. The beneficiaries are also given nutrition

education, while planning the home gardens, the crop selection had given wide knowledge as to what crop will have and what percentage of nutrient ingredients, etc.

Healthy food means healthy society

Public awareness campaigns were held on access to clean drinking water, alcohol use and abuse, and potential health hazards of Agrochemicals including the prevalence of Chronic Kidney Disease.

The Campaign for water from Unnichchai tank led by the Federation of Farmers in Aithiamalai and Unnichchai areas is one of the most effective campaigns ever held in Batticaloa that was able to attract government, public and media attention. A suitable solution for the water problem is being negotiated between the farmer Federation and government authorities. It is also to be mentioned that Caritas EHED is launching a Booklet titled “Food as Medicine” by a renowned Doctor K.T.Sundarasan, Consultant Physician, Teaching Hospital, Batticaloa and a senior lecturer Medical Faculty of the Eastern University of Sri Lanka. This will be of immense help to the Public. We sincerely thank for funding “World Food Day” by Norway to a relevant component of the Food Security.

The people of this District aware of the Climate change, adopted by in cooperating technology learned from food security, such as planting of flood resistance, drought resistance crops and long term plants in their gardens. This is a great change in their attitude towards change.

Project participants tremendously benefited from the project interventions and it is an eye opener for everybody. We sincerely thank the Management of Caritas Sri Lanka-SEDEC, Caritas Norway for their advice, and financial support and my heartfelt gratitude to the Food Security staff for their untiring dedication to implement this project for the benefit of the poor and marginalized people in the Batticaloa Diocese.

Rev. Fr. Geron de Lima
Director
Caritas EHED-Batticaloa

Achievements in the Diocese of Kurunegala



This project on “Substantiation of Community Institutions for Sustainable Agriculture to Ensure Food Security” implemented since 2013 is of great importance, especially for its great impact on the lives of poor people in the Diocese of Kurunegala.

This project as of now has reached out to the poor farmers in the peripheries, improving the women and child participation in homestead food production with simple & traditional techniques. As people were involved in the project each year, the impact was beyond our expectations while the farmers increased their enthusiasm motivated by the field staff who has implemented the project at grass root level. This was also much backed by the uninterrupted funding to the Diocese.

The concept of Domestic Economic Units to ensure food security was a concept born to ensure food security, sometimes back, nevertheless the farmers never thought of it. In the course of implementation, they realized that they could table a balanced diet from their own home gardens for their children. Changing their attitudes, especially towards cultivation their own food for consumption was no alien to them for most of them were farmers by tradition.

Organic techniques applied in their farming were an eye opening for them while unemployed women were able to spend their time in a productive manner gaining respect for the additional supply of food from their gardens. It was a saving for the family and additional income generation from the surplus made.

Outreach of nearly 2000 farmers was not an uphill task during the project implementation for its comprising value and gravity to empower the poor and unemployed women.

I am grateful to God Almighty for making us instrumental to improve the lives of poor and unemployed. The implementation of this project was for the greater Glory of God and to make it known through the productive mother earth to feed His Children. I am also grateful to the National Director and Staff of Caritas Sri Lanka for their innumerable guidance and support in getting and implementing the project.

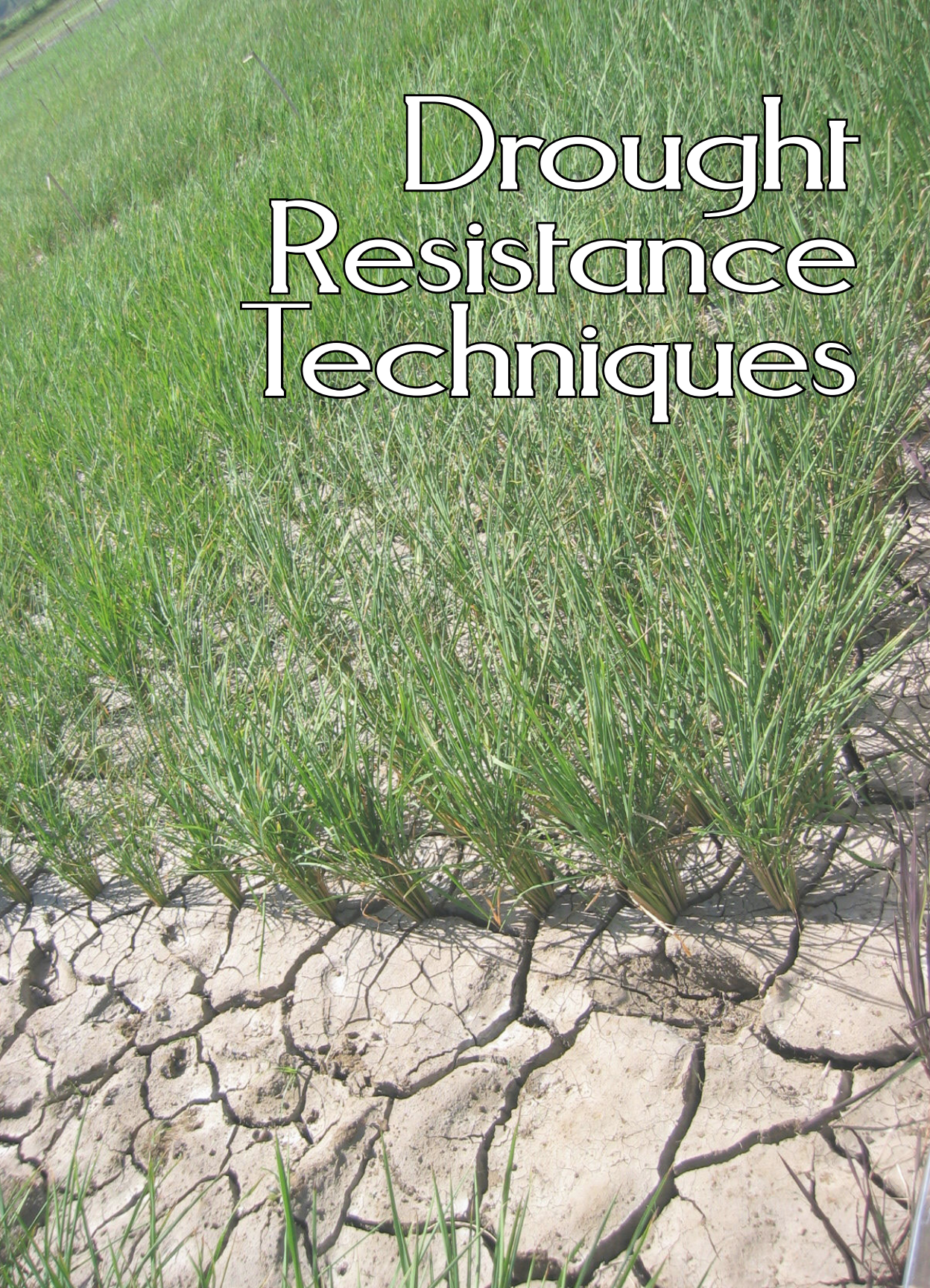
Further, I thank sincerely Caritas Norway and NORAD for their continuous support extended in implementing the project without which, this would remain to be only a concept. Thank you very much and finally I make this opportunity to thank the Staff members at Caritas Kurunegala-Janaseetha for their untiring efforts and dedication to make this dream a reality.

Fr. Jamika Perera

Director

Caritas Kurunegala-Janaseetha

Drought Resistance Techniques



Drought Resistance Cultivation Techniques in Sri Lanka

Drought has been a common feature in the Sri Lankan landscape since ancient time. Under a changing and variable climate, the risk of drought is increasing worldwide. Sri Lanka has no exception of it and therefore, the Disaster Management Act No. 13, 2005 of the Government of Sri Lanka has identified drought as the most frequent disaster out of its 21 natural or man-made disasters in the Island. These droughts have resulted in significant economic, environment and social impacts from time to time. Drought is defined as a temporary aberration of weather: the consequence of a reduction in the amount of precipitation received over an extended period of time, usually a season or more, which result in a water shortage for some activity group or environmental sectors (White and Sovoboda, 2000). In another way, drought is a consequence of a natural reduction in the amount of precipitation received over an extended period of time, usually associated with high temperatures, comparatively fast winds, and low relative humidity.



In a disciplinary perspective drought can be categorized into four types, such as meteorological drought, agricultural drought, socio-economical drought and hydrological drought. Out of these agricultural drought is important in respect of agriculture and it is defined as the lack of availability of water for crop and forage growth.

Growing crops in the occurrences of drought is a challenge for all involved in agriculture, including farmers, researchers, extensionist and policy makers. Based on the nature of the drought and the occurrence of drought in the season the techniques adopted to reduce the risk of drought varies.

Drought in the beginning of the cultivation season:

Drought which is prevailing in the beginning of any season will have problems mainly for land preparation. It is necessary to have sufficient amount of moisture in the soil to do the land preparation. In a soil with high clay content this will be critical than in sandy soil. Therefore, based on the water availability farmers must take the decision either to practice the dry land preparation or to delay the land preparation till the onset of rains for the season. Rain-fed farmers in the Ampara and Batticalloa area common practice dry land preparation even for paddy without waiting for rainfall.

Practice of zero tillage is also a possibility to avoid the land preparation process due to shortage of time and low level of soil water in the season due to drought. In zero tillage only planting hole will be drilled and place the seed or the nursery plant. By practicing zero tillage the water required for land preparation process is saved.

If the onset of rainfall is delaying in an unusual manner, farmers must avoid the use of long age crops/varieties and must cultivate shortage crops/varieties to suit to the balance time period which is available in the season. For an example, if the rainfall onset is not occurred in the month of early or mid September for Maha season, it is advisable to cultivate shortage paddy (3 months or 31/2 months) varieties to avoid possible crop damages.

Drought during the season:

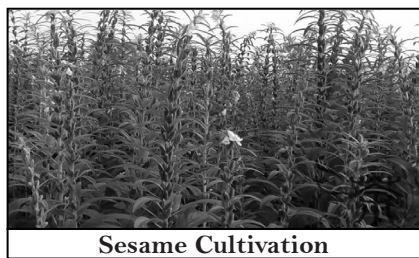
Drought can be occurred in various levels and times during a season. The effect will be based on the stage of the crop, type of crop and the duration of the drought condition exposed in each period of drought. If the drought occurs during the vegetative period of the crop, the crop will have the tenancy to complete its vegetative period earlier than usual as an adaptation measure and get into the reproductive stage early. This will eventually reduce the yield due to poor canopy development. Drought in the flowering and pollination period will have serious effects on yield due either pollen abortion or desiccation. Drought which can occur during maturity stage will reduce the grain filling of rice, pod filling of most legumes and dropping of immature fruits.

Management practices to reduce the effects of drought:

It is necessary to manage the drought conditions to reduce the stress to the crop in order to obtain an economic yield of growing crops. There are many ways and methods tested and recommended by the department of Agriculture to reduce the vulnerability of drought or to improve the water availability to cope up with seasonal drought effects to crops.

They are as follows;

1. Drought escape:



One way to avoid the damage to agricultural crops to drought is the cultivation of crops to match with the rainfall pattern. If the seasonal onset of rain is normal start the cultivation with the onset will reduce the risk of water shortage during the season. Late planted rice and other field crops will suffer water shortages during the latter part of the season.

2. Use of drought resistant crops/varieties:

Some crops can withstand even at low soil, water contents without

reducing yields. These crops are performing well in an event of short drought spells which occurs in the season. Most of the legumes can withstand even the soil, water content is depleted up to 60-70% from field capacity soil water content. Some of millets also can withstand for higher depletion of soil, water without affecting the yield.

There are many shortage drought tolerant crop varieties recommended by the department of agriculture and they are available for cultivation in the areas which are prone to periodic droughts.

3. Mulching/organic manure incorporation:

Mulching of cultivated field can reduce the evaporation of soil, water and sustain the soil water level for longer period in the event of drought. Coir, straw and plant residues can be used as mulching material and for perennial cultivations. Live mulches also can be cultivated to reduce the water loss.

Incorporation of composted organic residues will increase the water holding capacity of the soil which eventually help to supply required water to the plant in the event of short drought spells which occurs in the season.



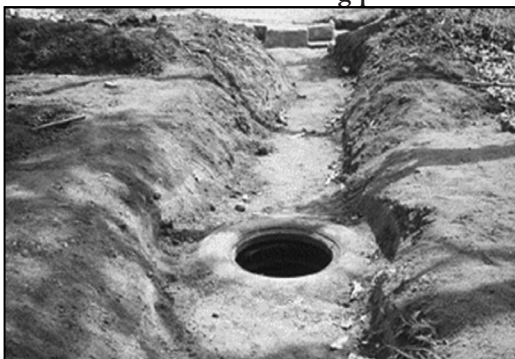
Mulching of soil

4. Rain water harvesting:

High intensity rains can cause more surface runoff while infiltrating water in to the soil profile. If there is a mechanism to collect and store this runoff water, this can be used in a event of seasonal short drought spells to give life saving irrigation in rainfed farming situations in the dry zone. Water collecting ponds can be constructed in the lowest point in the field to collect the runoff water.



Rain water harvesting pitch



Water retention structures

Further, preparation of eyebrow shape bunds to diver the runoff water to a clay pot berried adjacent to perennial crops can also harvest rainwater. This water stored in the clay pot can supply water to the root zone when it is required by the plant. This is a good method to supply water to horticultural crops grown in the dry zone of Sri Lanka.



Eye-brow bunds

5. Bag culture:

Growing bags, big planting pots can be used as an alternative way to cultivate many vegetables and other field crops in the event of a drought to maintain a small scale cultivation to utilize the minimum water available in the farm land. Pots can be watered manually or using drips to save water and to minimize wastage.

6. Climate smart villages

In a climate smart village all the possible water harvesting and saving techniques which are available will be practiced, while protecting the land degradation to achieve better crop production. This system will be a good solution in a event of a drought which will have less vulnerability to drought.

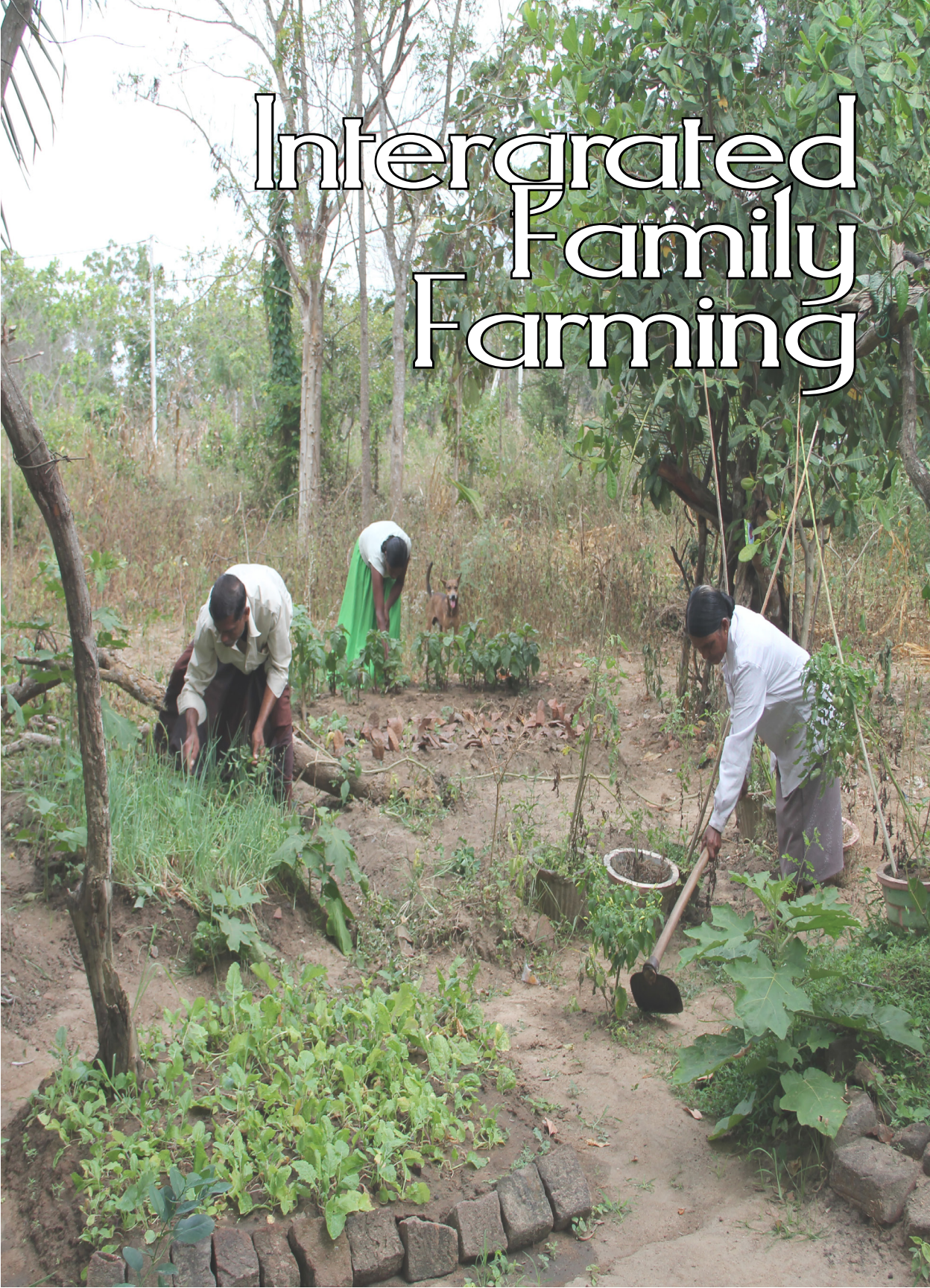
Reference:

Wihle, D.A and Svoboda, M D. (2000): Drought Early Warning Systems in the Context of Drought preparedness and Mitigation. In: Early Warning Systems for Drought preparedness and Management. Proceeding of an Expert Group Meeting. 5-7 September 200. Lisban, Portugal

Ajantha De Silva

*Director- Natural Resources management Center,
Department of Agriculture,
Peradeniya*

Integrated Family Farming



Integrated Family Farming (IFF)

(To ensure household food security & safety)

Introduction:

The United Nations declared 2014 as the International Year of Family Farming which aims to become a tool to stimulate active policies for sustainable development of agricultural systems based farmer families, communal units, indigenous groups, cooperatives and fishing families. Family Farming is the basis of sustainable food production aimed towards food security, food sovereignty, environmental management, land and its biodiversity. Family Farming is important because Family and small-scale farming are inextricably linked to world food security, Family farming preserves traditional food products, while contributing to a balanced diet and safeguarding the world's agro-biodiversity and the sustainable use of natural resources, Family farming represents an opportunity to boost local economies, especially when combined with specific policies aimed at social protection and well-being of communities.



What is Family Farming?



Family farming is a means of organizing agricultural which is managed and operated by a family and predominantly reliant on non-wage family labour, including both women and men. Family farming relies upon family members with different labour power, skills, capacities, opportunities

and constraints, which vary in part depending upon gender and age. These characteristics influence intra-household relations, which in turn influence the distribution of resources, roles and responsibilities. If there is support for locally grown farm food, more people will see agriculture as an opportunity, which can reduce the reliance on imported foods and

eat healthier foods from our own soil and also keep our families intact. Local farmer's markets have become very popular for those who believe in eating fresh, all nature, pesticide free fruits and vegetables.

Grow and Eat.... Not Import and Eat:



It is the high time to cultivate food that you eat.... to ensure its safety...to reduce your food mile etc. Thousands of miles some food is shipped leads to a big carbon footprint. Farmers who follow organic and sustainable cultivation practices with local resources minimize their food's

environmental impact. Local food is fresher and tastes better than food that has been trucked or flown in from thousands of kilometers away. These benefits are enjoyed by everyone in the family or the local community. Money that stays in a local community, instead of supporting large-scale industrial agribusinesses thousands of miles away, encourages growth in that community. The land owned by each family keeps their land as active farmland of diversified crops and livestock. Family farming is a way of life.... Family farmers use these resources not to make a profit, but to make a living.

Integrated Organic Farming System:

Integrated Organic Farming System is defined as the integrated approach to organic farming as compared to monoculture approaches. It refers to agricultural systems that integrate livestock and organic crop production. Integrated Farming is a similar “whole systems approach” to agriculture. Integrated farming is a traditional practice of an all-round ‘development of agriculture, animal husbandry, fisheries and other sideline occupations which is economically and environmentally sounds. It is not just about the size of the farm, it is more about the way people farm.... The way how family members can produce and consume safe to eat food... and how to have a healthy life.

Advantages of Integrated Organic Farming System



- Production of various types of food items. Integration of allied activities ensures the availability of food enriched with protein, carbohydrate, fat, minerals and vitamins.
- Helps in producing safe to eat food production which will be toxin free.
- Increase in food production to ensure food demand for all
- Diversity of food products help in stable income from the products such as milk, mushroom, meat, eggs, vegetables, honey from the linked activities in integrated farming
- Increased farm income through proper residue recycling and allied components
- Sustainable soil fertility and productivity through organic waste recycling
- Integrated farming will help in environmental protection through effective recycling of waste from animal activities like piggery, poultry and pigeon rearing
- Reduced production cost of components through input recycling
- Inclusion of biogas & agro forestry will solve the prognosticated energy crisis

- Cultivation of fodder crops as intercropping and as border cropping will result in the availability of adequate nutritious fodder for animals
- Firewood and construction wood requirements could be met from the agroforestry system without affecting the natural forest
- Avoidance of soil loss through erosion by agro-forestry and proper cultivation of each part of land by integrated farming
- Generation of regular employment for the family members of small/marginal farmers.

How to have a Family Farm:

It does not matter how small is the size of your land holding. Effective utilisation of the available space is more important. Participation of family members in various activities of seed sowing, watering, weeding, manuring, timely intervention in case of pest and disease attack are some of the important roles that the family members can perform. Sparing few minutes in each day can become a routine habit of bringing a culture of pleasure, occupational therapy, growing own food, eating safe food and having a healthy life. Following are some of the components that can be performed at home:

1. Crops, livestock and trees
2. Crop may have subsystem like monocrop, mixed/intercrop, multi-tier crops.
3. Livestock components may be milch cow, goat, sheep, poultry, bees.
4. Tree components may include timber, fuel, fodder and fruit trees



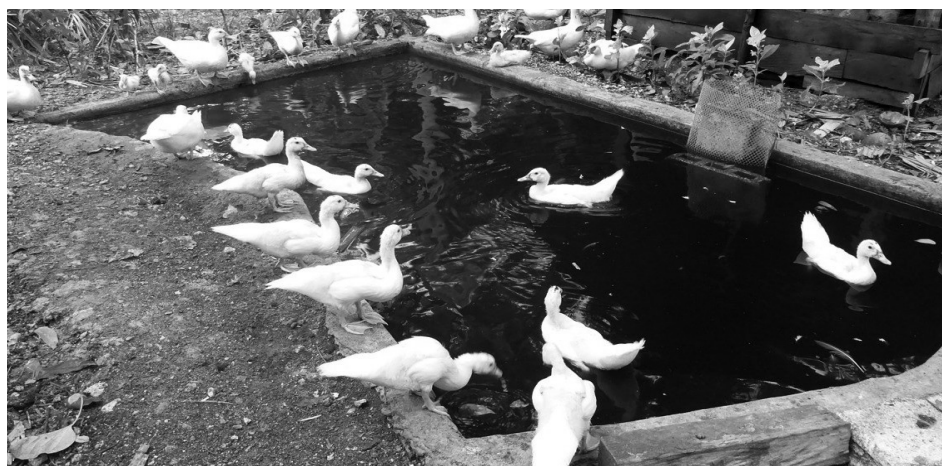
Nature of integration:

Integrated Organic Farming is a system which follows nature's principles where not only the varieties of crops but also varied types of plants, animals, birds, fish and other aquatic flora and fauna are utilized for production which will solve the issues of smallholder families falling in between the modern and primitive production systems. The complete

involvement of family members in the basic principles of enhancing the ecological diversity through mixed cropping, strip cropping, crop rotation, intercropping, incorporation of livestock management etc. with careful soil and water conservation and management give way for family food sufficiency, nutrition security. There will be less competition for space while following multistorey arrangements so that the area available is effectively utilized.

The simple unit of an integrated family farming system is as follows:

- Cultivation of different types of vegetables, pulses, cereals, fruit plants in the households. In corporate poultry, fishery, ducks, rabbit, cows, bee keeping, mushroom in the system which will ensure the nutritional value of the family members. This will also reduce the dependency of external food. Ensuring the quality of food is also possible through cultivating our own food in our family farm. By producing grains, vegetables, fish and livestock products, the community becomes self-sufficient in regard to food and this contributes to a high degree of self-reliance.
- A small pond for storing rainwater which will be helpful in the recharging of groundwater and hence water availability for the households. Water in the pond can also be used for irrigation to the crops cultivated nearby.



- The chicken raised by the side of fish farms for the use of the family members. The poultry house, built on a wooden platform erected on the pond would fertilise fishponds directly. The droppings of the chickens fall straight into the pond can be good feed for the fish grown in the pond. This can avoid the consumption of broiler chicken (with added hormones) coming from faraway places. The droppings of chicks rich in nitrogen and phosphorus would fertilise fishponds. Construction of a poultry shed separately in the backyard is also a good plan in family farming.

- Water in the fish pond is a good source for irrigation for the crops cultivated near the pond. There is no need for any other fertilization for the crops as the water in the fish pond will have enough for the growth of plants. Fish pond



silt is an excellent fertilizer for land crops and is commonly used by farmers. The leaves, stalks or other waste products are chopped or crushed and fed directly to the fish or composted to be used as fertilizer. Fish culture in combination with agriculture or livestock is a unique and lucrative venture and provides a higher farm income, makes available a cheap source of protein for the rural population, increases productivity on small land-holdings and increases the supply of feeds for the farm livestock. Duck farming in fish pond will also add to family income.

Conclusion:

External dependency for food is a cruse in the present generation. Food cultivated from faraway places is being consumed though there is availability of land around the households. There should be bench mark

on how many families presently practice Integrated family farming and what are the efforts made to promote family farming. It is important for us to realize the quality of food we consume every day.

Dependency on food coming from far away places, lack of choice on food, consumption of food with the attitude of taste only matters, toxins involved in the food we eat etc. are the serious matters to reconsider the need to promote safe to eat food at home. Integration of livestock with vegetables, cereals, pulses, medicinal plants etc. can bring back the culture of food habits.



This integration will also help the family members to be equipped with different engagements in farming. Hence it is the high time to grow our own food... to have a healthy and happy living and to live long...



Dr. Haridas Varikottil Raman
Caritas India

Developing a Home Garden



ගෙවත්ත සංවර්ධනය කර ගැනීම

(Developing a Home Garden)

ඔබගේ ගෙවත්ත සංවර්ධනය කර ගැනීමේදී ගෙවත්තේ බොහෝ සංරචක යොදා ගත හැක.

1. විවිධ බෝග වර්ග:
එළවළු, පළතුරු, කුළු බඩු වර්ග සහ අල වර්ග
2. ඖෂධ පැල
3. සජීව වැට
4. මී මැසි ජනපද
5. හතු වගාව
6. විවිධ සත්ව පාලන ඒකක
7. ඉන්ධන දැව
8. තෘණ වර්ග
9. පොකුණක් (මිරිදිය මසුන්/තාරාවන්)
10. කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදන ඒකක
11. ජීව වායු ඒකකය



ඔබගේ ගෙවත්තේ පහත සඳහන් බෝග වගා කළ හැක.

එළවළු	වම්බටු, එළඹටු, තිඹිඹටු, පකෝල, වැටකොළ, කරවිල, ලඹු, වට්ටක්කා, පිපිඤ්ඤා හෝ ප්‍රදේශයේ වැවිය හැකි එළවළු වර්ග, මුතුනුවන්න, ගොටුකොළ, නිවිති, කංකුන්, මුරංගා, කතුරු මුරංගා
පළතුරු	කෙසෙල්, දෙළුම්, පේර, අඹ, අඹරුල්ලා, අන්නාසි, දොඩම්
කුළුඹඩු	කරපිංච, රම්පෙ, කහ, සේර
ඖෂධ	අමුකහ, ඉඟුරු, හාතාවාරිය, කෝමාරිකා, අක්කපාන
අලු වර්ග	මඤ්ඤොක්කා, බතල, කිරි අලු
ජීව වැට	ගිනිසිරියා, එරඹදු, ඉපිල් ඉපිල්, මල්සූරියකාන්ත, කොහොඹ, බෝවිටියා

ඔබ වගා කරන බෝග වලට අමතරව කුඩා පරිමාණයේ සත්ව පාලනයද කළ හැක.

■ මිරිදිය මසුන් ඇති කිරීම



■ එළුවන් ඇති කිරීම



■ කුකුල් පාලනය



■ උයරන් ඇති කිරීම



■ හරකුන් ඇති කිරීම



■ හඬුන්, කළුකෝන්, තාරුවන් ඇති කිරීම



සත්ව මාංශ අනුභව කිරීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය කරන ප්‍රෝටීන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබාගත හැකි අතර, වැඩි සතුන් විකිණීමෙන් නිවසට ආදායමක් ලබාගත හැක.

Production of Carbonic Fertilizer







කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය

(Production of Carbonic Fertilizer)

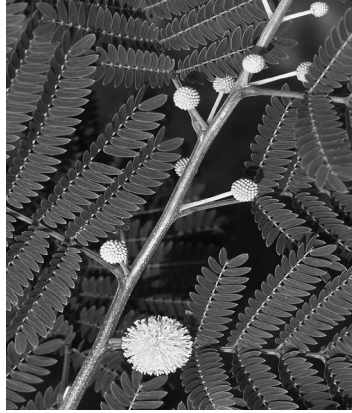
කාබනික පොහොර ලෙස ප්‍රදේශයේ පවතින ස්වාභාවික සංරචක වන වියළි තණකොළ, කොළ වර්ග, පලෑටි, (වල් සූරියකාන්ත) දහයියා, ගොවිපල සතුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය සහ අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය භාවිතා කළ හැක. මෙයට අමතරව නිවසේ ඉවතලන ජීරනය වන අපද්‍රව්‍යද භාවිතා කළ හැක.

කාබනික පොහොර ලෙස භාවිතා කළ හැකි කොළ වර්ග:

- ▶ ගස් වල කොටස් (උදා : ගිනිසිරියා) හෝ මුළු ගසම කුඹුරු වලට දැමීමෙන් පසට නයිට්‍රජන් ලබාදිය හැක. මෙම සංසටක ඉතා ඉක්මණින් පසට වියෝජනය වීම කුඹුරු ඉඩම් සි සැමදී සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් පැලෑටි වල 5% ක පමණ නයිට්‍රජන් අඩංගු වේ.
- ▶ වගා කාල පරිච්ඡේද දෙකක් අතරතුර රනිල බෝග වගා කර පස හැමෙන්, පසට යට කිරීමෙන් බෝග වලට අවශ්‍ය නයිට්‍රජන් සැපයිය හැක.

<p>3 ඩෙස්මෝසියම් - Desmodium herophyllum</p> 	<p>2 ගිනිසිරියා-Gliricidia maculata</p> 
<p>4 පියුරේරියා-Pueraria phaseoloides</p> 	<p>5 සිරාට්ටෝ-Macroptilium atropurpureum</p> 

6 ඉපිල් ඉපිල් -*Leucaena leucocephala*



පොහොර ලෙස පිදුරු භාවිතා කිරීම : (Straw as Fertilizer)



කුඹුරු වලට කෙළින්ම පිදුරු එකතු කිරීමෙන් පොහොර වශයෙන් භාවිතා කළ හැක. කොළ රොඩු වැස්ම වශයෙන්ද අනෙකුත් බෝග වලට භාවිතා කළ හැක. පිදුරුවල කාබන් 60%ක්ද, නයිට්‍රජන් සහ පොටෑසියම් 1.7-2.7 ප්‍රමාණයක් පවතී. පිදුරු වල

ලිග්නින් සහ සෙලියුලෝස් පවතින බැවින් වියෝජනය වීම අඩු වේ. පිදුරු වල පවතින නයිට්‍රජන් ප්‍රමාණය අඩු බැවින්, ඤායු ජීවීන්ගේ වර්ධනය අඩු වේ. එම නිසා යුරියා සුළු ප්‍රමාණයක් එකතු කිරීමෙන් පිදුරු වියෝජනය කිරීම ඉක්මන් කළ හැක.

සතුන්ගේ මළපහ : (Animal Feces/dung/manure)



ගවයින්ගේ ගොම, මුත්‍රා සහ කුකුල් ගොම ලංකාවේ පවතින ප්‍රධානතම ගොවිතැන වන වී ගොවිතැනට සහ එළවළු වගාවන් හට භාවිතා කෙරේ. කුකුලන්ගේ අපද්‍රව්‍ය දිගින් දිගටම පසට එකතු කිරීමෙන් එහි පවතින බෝග වලට විෂ වීමටද හැකියාව ඇත.

කොම්පෝස්ට් පොහොර නිෂ්පාදනය : (Compost Making)

බෝග වල අපතේ යන කොටස් වලින් සත්ව අපද්‍රව්‍ය සහ නිවසේ අපයෝජන විශෝජනය වන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීමෙන් කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය කළ හැක.

පහත සඳහන් ක්‍රම වලට කොම්පෝස්ට් පොහොර නිෂ්පාදනය කරනු ලැබේ.

කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය : (Different Methods of Making Carbonic Ferltilizer)

1. ගොඩ ක්‍රමය
2. වල ක්‍රමය
3. බැරල් ක්‍රමය
4. ඩ්‍රම් ක්‍රමය
5. පයිප්ප ක්‍රමය
6. ජීව කොටු ක්‍රමය
7. තකකුරා කොම්පෝස්ට් ක්‍රමය

කාබනික දියර පොහොර නිෂ්පාදනය: (Production of Carbonic Liquid Fertilizer)

දියර පොහොර වර්ග සහ ඤාණු ජීවී රෝපණ සෑදීම සඳහා දේශීයව පවතින ද්‍රව්‍ය භාවිතා කෙරේ. ගිනිසිරියා, බෝවිටියා, ඵරබදු, වල් සුරියකාන්ත යන ගස් වර්ග වල මෘදු රිකිලි, කොළ දඩු භාවිතා කළ හැක. මෙම ගස් වර්ග වලට කෘමිනාශක හා දිලීරනාශක ගුණ පවතින අතර, වැඩෙන ශාක වලට අවශ්‍ය පෝෂ ගුණය ලබා දිය හැක. සත්ව අපද්‍රව්‍ය වන ගව ගොම, මුත්‍රා සහ ජලය එක්කිරීමේ මගින් කොළ වර්ග විශෝජනය වීම ඉක්මන් කරගත හැක.

කාබනික දියර පොහොර සාදා ගැනීමට කෙටි කාලයක් ගතවන අතර, කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනයට යන කාලය තරම් දිගු කාලයක් ගත නොවේ.

1 පත්‍ර භාවිතා කර සදාගන්නා දියර පොහොර

අක්කරයක් සඳහා දියර පොහොර භාවිතයට අවශ්‍ය කොළ ද්‍රව්‍ය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- ගොම කි.ග්‍රෑ 10-12
- ගිනිසිරියා කොළ කි.ග්‍රෑ 25
- බෝවිටියා කි.ග්‍රෑ 25
- මුරුගා ග්‍රෑම් 500

සාදාගන්නා ආකාරය :

චතුර ලීටර් 100 ක් දැමිය හැකි ප්ලාස්ටික් බැරල් එකක් ගන්න. මෙම බැරලයට චතුර ලීටර් 100 ක් පුරවන්න. එයට අලුත් ගොම, ගිනිසිරියා සහ බෝවිටියා කොළ සහ මෘදු රිකිලි මුරුංගා මිටක් චතුර පුරවා ගන්නා ලද බැරලයට දමන්න. මෙම මිශ්‍රණයට දිනකට දෙවතාවක් ලියක් ගෙන කැලතීම කළයුතුය. එමගින් පැසවීම (fermentation) පහසු කළ හැක. එහිදී දුගඳ වහනය වන අතර, එය වාතයට එක් වී නොපෙනී යනු ඇත. මෙම බැරලයේ කට සනකම තද කාඩ්බෝඩ් එකකින් වැසිය යුතුය.

දින 21 කට පසු මිශ්‍රණය පෙරා තුන් ගුණයක් චතුර දමා සාන්ද්‍රනය අඩු කරන්න. පෙරා ගත් කල, මිශ්‍රණය සහ ජලය අතර අනුපාතය 1:3 වේ. වැසි නොමැති දින වල සවස් භාගයේ දින 7 කට වරක් මෙම දියර පොහොර බෝග වලට දැමීම කළහැක. මෙම දියර පොහොර මගින් පැලෑටි වල වර්ධනය සහ නිරෝගී පැලෑටි සංවර්ධනය තත්ත්වයෙන් උසස් කරන අතර, කෘමිහානි වලට දරාගැනීමට හැකිවන අතර, ද්‍රාවනයට කෘමිනාශක සහ දිලීර නාශක ගුණය පවතී. දියර පොහොර පසට කෙළින්ම යෙදිය හැකි වන අතර, අවශ්‍ය නම් එලවළු වගාවටද යෙදිය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යම සහ උඩරට ප්‍රදේශ වල ගිනිසිරියා වෙනුවට වල් සූරියකාන්ත, එරබදු භාවිතා කළ හැක.

2 අමෘත පානය/දියරය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

ගොම කිලෝ ග්‍රෑම් 1

සක්කර හෝ මොලෑසස් හෝ හකුරු ග්‍රෑම් 250

ගව මුත්‍රා ලීටර් 1

සාදාගන්නා ආකාරය :

ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍යමිශ්‍ර කර දින 3 ක් තබන්න. දින 3 කට පසුව එම මිශ්‍රණය පෙරා 1:10 ජලය මිශ්‍රකර සාන්ද්‍රනය අඩු කිරීමෙන් අනතුරුව බෝග වලට යොදන්න. මෙම ද්‍රාවනයෙන් දියර පොහොර මෙන්ම කෘමි පාලනය සඳහාද යොදා ගත හැක.

3 මාළු ශක්තිජනකය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

මාළු අපද්‍රව්‍ය කි.ග්‍රෑ 1

මොලෑසස් හෝ සක්කර කි.ග්‍රෑ 1

සාදාගන්නා ආකාරය :

මාළු අපද්‍රව්‍ය (ඔළු, වරලේ, කටු, කරමලේ, බොකු, බඩවැල් කොටස්) කුඩා කොටස් වලට කපා මොලෑසස් හෝ සක්කර කි.ග්‍රෑ.1 ක් සමග හොඳින් මිශ්‍ර කර පෙරන්න. පෙරා ගන්නා ලද ද්‍රාවනය වතුර ලීටර් 10 ක දියකර සාන්ද්‍රනය අඩු කර බෝග වලට ඉසින්න. මෙම දියර පොහොර බෝගයේ වර්ධනය සිදුවන අතර, කෘමි විකර්ෂක ගුණයක්ද පවතී.

ද්‍රාවනය පෙරා ගැනීමෙන් අනතුරුව ජීරණය නොවූ කොටස් ඉතිරි වී ඇත්නම් එයට නැවත මොලෑසස් හෝ සක්කර කි.ග්‍රෑ. 1 ක් මිශ්‍රකර දින 10ක් තබා නැවත ඉහත ක්‍රියාදාමය කිරීමෙන් භාවිතයට ගතහැක. ගව මුත්‍රා ඉහත මාළු කොටස් සහ මොලෑසස් වලට එකතු කළහැකි නම් තවදුරටත් මාළු කොටස් ජීරණය කිරීම සිදුවනු ඇත.

4 පළතුරු ශක්තිජනකය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (ඉඩම් අක්කරයක් සඳහා)

ඉදුන වට්ටක්කා	කි.ග්‍රෑ 3
ඉදුන ගස්ලබු	කි.ග්‍රෑ 3
ඉදුන කෙසෙල් ගෙඩි	කි.ග්‍රෑ 3
හකුරු හෝ මොලෑසස්	කි.ග්‍රෑ 2-3
බිත්තර	2
වතුර ලීටර්	20

සාදාගන්නා ආකාරය :

වතුර ලීටර් 25 ක් දැමිය හැකි පියන හොඳින් තදවන බැරලයක් ගන්න. බැරලයට වතුර ලීටර් 20 ක් දමන්න. වට්ටක්කා, ගස්ලබු සහ කෙසෙල් ගෙඩි කුඩා කැබලි වලට කපා වතුරට දමන්න. මෙයට හකුරු හෝ මොලෑසස් සහ බිත්තර 2 ක්ද දමා හොඳින් මිශ්‍රකර බකට් එකේ පියන නිසියාකාරව හිරවීමට කරකවා තද කරන්න. එය කැලතීමකින් තොරව දින 40-50 ක කාලයක් තැබිය යුතුය. ඉන් පසුව ද්‍රාවනය පෙරා 1:20ක ජලය යොදා සාන්ද්‍රනය අඩු කර සාදාගත් ද්‍රාවනය බෝග වලට යොදන්න. මෙමගින් පසේ සාරවත් බව වැඩිවන අතර, කෘමි ආසාදන වලට ප්‍රතිරෝධය දක්වයි.

මෙම මුහුං රෝපිතයෙහි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉහළ ගහනයක් අඩංගු වේ. මෙම මිශ්‍රනය සාරවත් නොවන ඉඩමකට යෙදවීමට ඉතා ඉක්මණින් ප්‍රතිජනනය වීම සිදුවේ.

5 ගැබ්විල් පණු දියරය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

ජ්ලාස්ටික් බැරලය /බකට්ටුව හෝ මැටි වළඳක් භාවිතා කළහැක.

සාදාගන්නා ආකාරය :

මූලික බැරලයේ පතුලට උඩින් සිදුරක් සාදා ටැප් එකක් සවි කරන්න. සෙ.මී. 3 ක ප්‍රමාණයේ කුඩා ගඩොල් කැබලි සෙ.මී. 5-6 ක ප්‍රමාණයේ තට්ටුවක් දමන්න. ඊට ඉහළින් රළු/ගොරෝසු වැලි සෙ.මී.15 ක තට්ටුවක් දමන්න. ඊට ඉහළින් වතුර දමා තෙත්වීමට හරින්න. වැඩි වතුර ටැප් එකෙන් ඉවත්වීමට හරින්න. ඉන් අනතුරුව සෙ.මී. 15-20 ප්‍රමාණයක සනකමට ලෝම පස්/සරු පස් තට්ටුවක් දමන්න. එයට ගැබ්විල් පණුවන් 100 ක් පමණ එක් කරන්න. පණුවන්ට ආහාර වශයෙන් වියළි ගොම තට්ටුවක් දමන්න. පිදුරු සහ වියළි කොළ වර්ග තට්ටුවක් ඊට ඉහළින් දමන්න. ජලය යොදා තෙත් කරන්න. වැඩි වතුර ගලායෑම සඳහා ටැප් එක අරින්න.

6 ජීවමාන /කෘදු ජීව රෝපිතය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

ජලය ලීටර් 100

ගොම කි.ග්‍රෑ 10

ගවමුත්‍ර ලීටර් 5-10

හකුරු හෝ පලතුරු තල්පය කි.2 හෝ පොල් වතුර ලීටර් 4

රනිල කුලයේ ශාක වල කුඩු කරගන්නා ලද පිටි කි. 2 (බෝංචි, මුං, කට්පි හෝ කොල්ලු)

අල්ලක් පිරෙන ප්‍රමාණයේ කැලයෙන් එකතු කරගන්නා ලද පස් (සාරවත් තැනකින් ගන්නා ලද පස් ටිකක්)

සාදාගන්නා ක්‍රමය :

බැරලයට ජලය ලීටර් 100 ක් දමා තෙතමන සහිත ස්ථානයක තබන්න. එයට ගව ගොම කි. 10 ක් සහ කුඩු කරගන්නා ලද හකුරු සහ කුඩු කරගන්නා ලද රනිල කුලයේ ශාක කොටස් එකතුකර මිශ්‍රකරන්න. ඉන්පසු ගව මුත්‍ර, පස් එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න. බැරලය තෙත් කරන ලද ගෝනියකින් වසන්න. දිනකට 3 වතාවක් උදේ, දවල් සහ සවස මෙම මිශ්‍රණය කලතන්න. පැයට 48 සිට 72 කාලයකදී මිශ්‍රණය භාවිතයට ගත හැක.

දින 2-3 කාලයක් පැසීමට ඉඩ හරින්න. මෙම ද්‍රව්‍යයේ කෘදු ජීවී ගහනය ඉතා ඉහළ වේ. තුන්වන දිනයේ සිට දින 5 දක්වා භාවිතයට ගතහැක. මෙම ප්‍රමාණය අක්කර භාගයකට සෑහේ. මාසයකට දෙවරක් වගාවට යොදන්න.

ජීව මෘත ඵලවථ වගාවට යොදා ගන්නා ආකාරය:

ජීව මෘත ඵලවථ වගාවට යොදාගන්නා විට පැලෑටියේ අවට පස බුරුල් කර පසට එකතු කර වසුනක් දමන්න. දෙසතියකට වරක් හෝගයට යෙදීමෙන් රෝග වලින් තොර ඉහළ අස්වැන්නක් ලබාගත හැක. ජීව මෘත පසට එකතු කිරීමේදී වසුන් යෙදීම ඉතාමත් අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි.

මෙම වසුන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට උපස්තරයක් වන අතර, ඔවුන්ට පසේදී හිතකර වාතාවරණයක් ලබා දෙනු ඇත. කාබනික ද්‍රව්‍ය වියෝජනය කිරීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බෝගයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාදේ.

ජීව මෘත ද්‍රාවණය පළතුරු බෝග වලට යොදා ගන්නා ආකාරය:

ජීවමෘත ද්‍රාවණය පළතුරු බෝග වල වර්ධනය සඳහා ඉතා සාර්ථක ලෙස යොදාගත හැක. මාස 2 කට වරක් ලීටර් 2-5 අතර ප්‍රමාණයක් පළතුරු ගසකට යෙදිය හැක. මෙයට පළතුරු ගසේ වයස සහ වර්ධනය වී ඇති ප්‍රමාණය මත රඳා පවතී. ජීවමෘත ද්‍රාවණය යෙදීමෙන් අනතුරුව වසුනක් යෙදිය යුතුය. වසුනක් ලෙස පිදුරු, වල්පැලෑටි, ගිනිසිරියා යොදාගත හැක.

මෙම ද්‍රව්‍ය ජීවමෘත වල පවතින ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වියෝජනය කිරීමෙන් පෝෂක පදාර්ථ ශාකයට ලබා දේ. පළතුරු බෝග අතර පරතරයේ බතල, පිපිඤ්ඤා සහ වට්ටක්කා වගා කළ හැක.

7 ගිනිසිරියා ද්‍රාවණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- ගිනිසිරියා කොළ කි. 25
- අමු ගොම කි. 25
- ලීටර් 210 ද්‍රාවණය රැඳවිය හැකි බැරලය
- ගෝනියක් සහ ලණුවක්

සාදාගන්නා ආකාරය :

ගෝනියකට ගිනිසිරියා කොළ දමා එයට අමු ගොම දමා ගෝනියේ කට හොඳට තදකර වසන්න. බැරලයට චතුර ලීටර් 200 ක් පුරවන්න. ගෝනි බෑගය ජලයේ ගිල්වා බැරලය පොලිතීන් වලින් තදකර වසන්න. දින 21 ක් මේ ආකාරයට දියේ ගිල්වා තබන්න. පසුව සාන්ද්‍රනය වූ මිශ්‍රණය ජලය ලීටර් එකකට පිරිසිදු ජලය ලීටර් 4 ක් දමා පැලෑටි වලට ඉසින්න.

8 ගොම වලින් සාදාගන්නා ලද දියාරු මිශ්‍රණය

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- ගොම කිෂු 20
 - ගව මුත්‍ර ලීටර් 20
 - සීනි කි. 2
 - ජලය ලීටර් 20



සාදාගන්නා ආකාරය :
 බැරලයකට ජලය ලීටර් 20 ක් දමන්න. ගොම කි. 20, ගව මුත්‍ර ලීටර් 20, සීනි කි. 2 ජලයට දමා හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. මෙම මිශ්‍රණය පැය 24 ක් තබා කපු රෙද්දක් ආධාරයෙන් පෙරාගන්න. මිශ්‍රණයේ ද්‍රාවනය ලීටර් 1 කට පිරිසිදු ජලය ලීටර් 10 ක් මිශ්‍ර කර බෝග වලට

ඉසින්න.

මිශ්‍රණය දිනපතා උදේ සහ සවස භාගයේ කලතන්න. දින 3-4 ක කාලයක් තබාගත හැක.

9 දියර පොහොර

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- ගොම කි. 5
 - ගව මුත්‍ර ලීටර් 2
 - එළකිරි ලීටර් 2
 - සීනි කි. 2
 - මුදවපු කිරි ලීටර් 2
 - ගිතෙල් ලීටර් 2
 - කෙසෙල් ගෙඩි කි. 2
 - රටකපු තෙල් ලීටර් 2
 - රා (පොල්) ලීටර් 2
 - ප්ලාස්ටික් හෝ මැටි භාජනයක්

සාදාගන්නා ආකාරය :

ප්ලාස්ටික් භාජනයක් ගෙන ඉහත සියළු ද්‍රව්‍ය දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. භාජනය රෙද්දකින් තදකර වසා දින 15 ක් තබන්න. එහිදී බැක්ටීරියා නිෂ්පාදනය සිදුවේ. එය පෙරා පවතින කුට්ටිය කපා දියකර ගන්නා ලද ද්‍රාවනය ලීටර් 3 කට ජලය ලීටර් 10 ක් දමා මිශ්‍ර කර බෝග වලට ඉසින්න.

10 පොල් කිරි මිශ්‍රණය:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

පොල් කිරි ලීටර් 5

එළකිරි වලින් ලබා ගන්නා මෝරු ලීටර් 5



සාදාගන්නා ආකාරය :

මැටි ඇතිලියක් ගෙන ඉහත ද්‍රව්‍ය දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මිශ්‍රණය සහිත ඇතිලියේ කපු රෙද්දකින් තද කර වසා දින 10 ක් තබන්න. දින 10 කට පසු මිශ්‍රණය පෙරා ගන්නා ලද එක් ලීටරයකට ජලය ලීටර් 10 ක් දමා මිශ්‍ර කර බෝග වලට ඉසින්න.

ගෙවතු වගාව සිදු කරන විට ඇති වන ප්‍රධාන ප්‍රශ්න වනුයේ බෝග වලට වැළඳෙන විනාශකාරී කෘමි උවදුරු සහ රෝග හේතුකොට ගෙන බෝග වලින් ලබාගත හැකි නිෂ්පාදනය අඩු වීමයි.

වර්තමානයේ වැඩි දියුණු කර ඇති ප්‍රභේද සහ කෘතිම පොහොර ඉහළ ප්‍රමාණයන් භාවිතා කර තනි හෝගයක් වගා කිරීම මගින් කෘමි හානි වැඩි වී ඇත. ඔවුන් මර්දනය කිරීම සඳහා කෘතිමව නිෂ්පාදනය කරන ලද රසායනික කෘමිනාශක භාවිතා කිරීම තුළින් බලාපොරොත්තු රහිත ප්‍රතිවිපාක වලට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇත. එනම් හානිකර කෘමීන් රසායනික කෘමි නාශක වලට ප්‍රතිරෝධී දක්වීම, හානි නොකරන ලද ජීවීන් හට අහිතකර බලපෑම් ඇතිවීම, උදාහරණයක් ලෙස පාරිභෝගිකයින්ට අහිතකර කෘමීන්ව විනාශ කරන විලෝපිකයින්ට අහිතකර බලපෑම් ඇති කිරීම.

එමෙන්ම පැණි නිෂ්පාදනය කරන මීමැස්සන්ට සහ පරාගණය කරන්නන්ට අහිතකර වී ඇත. එමනිසා ගොවීන්ට පරිසර හිතකාමී විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග වලට යොමු වීමට කාලය එළඹ ඇත. ගොවීන් ප්‍රතිපෝශක ලෙස ක්‍රියා කරන විකර්ශක, දිලීරනාශක බැක්ටීරියා නාශක ගුණ පවතින පැලෑටි ප්‍රභේද විශාල ප්‍රමාණයක් යොදා ගනී

ගොවිත් විසින් භාවිතා කරන මෙම පැළෑටි ප්‍රභේද පහත ආකාර වේ (Plants used in Compost Production)

1 ගිනිසිරියා : *Gliricidia maculata*



මෙහි පවතින ප්‍රධාන රසායනික ද්‍රව්‍ය ගිනිසිරියා වේ. එයට කෘමිනාශක විකර්ශක හා මුසිකනාසක හැකියාව පවතී. මුසික නාසක ගුණය නිසා මියන් මැරීමට භාවිතා කළ හැක. කෘමීන් වන කුඩිත්තා, කුරුමිණි, රැන් පණුවා විනාශ කිරීමට භාවිතා කළ හැක. ගිනිසිරියා සහ කොහොඹ කොළ වලින් ලබාගන්නා ලද සාරය මගින් කෘමීන් වන රැන් පණුවා, වේයන්, සුදු මකුණා විනාශ කළ හැක.

2 ආඩතෝඩා : *Justicia Adhatoda*



ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකටම දැකිය හැකි අතර, වියළි කලාපයේ ප්‍රමුඛ පැලෑටියකි. පත්‍රවල කුනසොලින් ඇල්කලොයිඩය නැමති රසායනික ද්‍රව්‍ය පවතී.

3 කොහොඹ



Azadirachtin iy salannin නමැති රසායනික ද්‍රව්‍යය අඩංගු වේ. විශේෂයෙන් පත්‍ර සහ බීජවල බෝග වලට හානිකර කෘමීන් පාලනය කිරීමටත්, ධාන්‍යග බඩා කිරීමේදී ඇතිවන කෘමිහානි වළක්වා ගැනීමටත් භාවිතා කෙරේ.

4 බෝවිටියා



බෝවිටියා පැලෑටියේ ලැන්ටනොත් අම්ලය අඩංගු වේ. බෝවිටියා කොළ සහ බීජ වල කෘමිනාශක ආහාර ගැනීමට වැළැක්වීම කෘමි විකර්ශන ස්පර්ශවීමේදී විෂවීම, වර්ධනය අඩුකිරීම ආදිය කෘමීන් හට සිදුවේ. තවද එහි බැක්ටීරියා නාශක සහ දිලීරනාශක ගුණයද පවතී.

5 වරා



කිරි සහිත වල් පැලෑටියක් වේ. සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට ප්‍රදේශයේ බහුලව දක්නට හැක. මෙම පැලෑටියේ කැලවොක්ෂින් සහ කැලරොපින් අඩංගු වේ. වරා ශාඛයේ පවතින රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් ස්ථානගතවීම වැළැක්වීම, ආහාර අනුභවය අඩු කිරීම සහ බැක්ටීරියානාශක හා දිලීරනාශක ගුණ පවතී.

6 මුරුංගා



ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි සහ අන්තර්මාධ්‍ය කලාපයේ වැඩේ. මුරුංගාවල පවතින ප්‍රධාන රසායනික ද්‍රව්‍යය වනුයේ මොරින්ගිනි නමැති රසායනික ද්‍රව්‍ය වේ. මෙය කෘමි විකර්ශකයන් ලෙස ක්‍රියාකරනු ලැබේ.

ආයුර්වේද සොයා ගැනීම් වලට අනුව මුරුංගා කොළවලින් මිනිස් ශරීරයේ ලේ වල ග්ලෝකෝස් මට්ටම සහ ලේ ගමනා ගමනය ක්‍රමානුකූල කෙරේ.

7 දමුර (අට්ටානා)

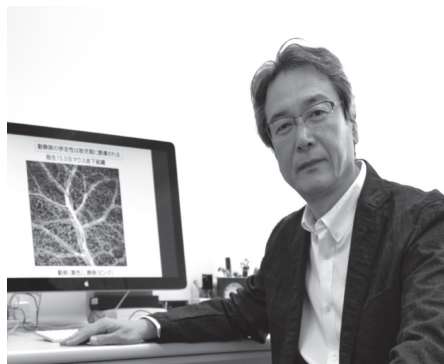
මෙය සාමාන්‍යයෙන් කටු සහිත ඇපල් වගයෙන් හැඳින්වේ. මෙහි අඩංගු වන ඇල්කලොයිඩය වනුයේ හයිසොසියමිත්ය. අට්ටානා මගින් ආහාර ගැනීමට නොහැකිවීම, කෘමිනාශක, දිලීරනාශක, සහ මියන්ට භානිකර වේ. අට්ටානා වල පත්‍රවලින් ගන්නා සාරය කෘමිනාශකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක.



Takakura Compost Method

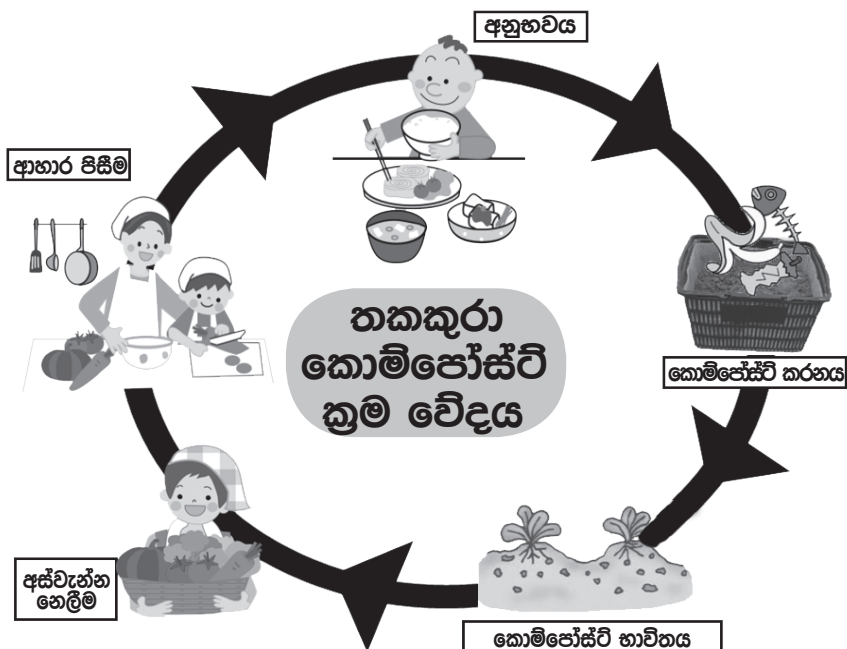


තකකුරා කොම්පෝස්ට් ක්‍රමය



ජපානයේ මහාවාර්ය කෝජි තකකුරා විසින් වර්ධනය කරන ලද ගෙවතු අපද්‍රව්‍ය (වියළි ශාක ප්‍රභූ) හා ඉවත ලන ආහාර, පෝෂණ කොටස් සපිරි පසට එක් කරන්නක් බවට පත් කරන කොම්පෝස්ට් තාක්ෂණ ක්‍රමයකි. මෙම ක්‍රමය පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි දේශීය අමුද්‍රව්‍ය මගින් වර්ධනය කර ගත හැකි අතර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහිත පැසුණු ද්‍රාවණ දෙකක් ඒ සඳහා සකසා ගනු ලැබේ.

බීජ කොම්පෝස්ට් නිපැයුම සඳහා මෙම පැසීමේ ද්‍රාවණ උපයෝගී කර ගනී. කාබනික අප ද්‍රව්‍ය (ඉවතලන ආහාර) බීජ කොම්පෝස්ට් සමග මිශ්‍ර කරන අතර වාතාශ්‍රය සහිත බාහාලුමක ජීරණය වීමට ඊට ඉඩ හරිනු ලැබේ.



තකකුරා ක්‍රමය යනු කුමක් ද?

ජපානයේ මහාවාරිය කෝපි තකකුරා විසින් වර්ධනය කරන ලද ගෙවතු අපද්‍රව්‍ය (වියළි ශාක පත්‍ර) හා ඉවත ලන ආහාර, පෝෂණ කොටස් සපිරි පසට එක් කරන්නක් බවට පත් කරන කොම්පෝස්ට් තාක්‍ෂණ ක්‍රමයකි.

මෙම ක්‍රමය අහල පහළින් සොයා ගත හැකි දෙයින් වර්ධනය කර ගත හැකි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහිත පැසුණු ද්‍රාවණ දෙකක්, බීජ කොම්පෝස්ට් නිපැයුම පිණිස වූ පැසීමේ පදනමක් උපයෝගී කර ගනී. කාබනික අපද්‍රව්‍ය (ඉවතලන ආහාර) බීජ කොම්පෝස්ට් සමඟ මිශ්‍ර කරන අතර, වාතාශ්‍රය සහිත බහාලුමක ජීර්ණය වීමට ඊට ඉඩ හරිනු ලැබේ.

තකකුරා ක්‍රමය ඇසුරින් කොම්පෝස්ට් සෑදීම පිණිස මා විසින් ගත යුතු පියවර කවරේද?

1 පියවර:

පැසීම පිණිස ලුණු සහ සීනි ද්‍රාවණ සෑදීම

පැසීම පිණිස වූ ලුණු ද්‍රාවණය	පැසීම පිණිස වූ සීනි ද්‍රාවණය
පිරිසිදු ජලය ලීටර් 1	පිරිසිදු ජලය ලීටර් 1
ලුණු මේස හැඳි 1	දුඹුරු සීනි ග්‍රෑම් 50
දොඩම් ලෙලි ග්‍රෑම් 50	යෝගට්
පිපිඤ්ඤා ලෙලි ග්‍රෑම් 50	ගිස්ට් මේස හැඳි 1
ගස්ලඬු ලෙලි ග්‍රෑම් 50	සෝයා සෝස්
අඹ ලෙලි ග්‍රෑම් 50	හතු (බිම් මල්) ග්‍රෑම් 100
ගෝවා ග්‍රෑම් 50	
වම්බොටු ගෙඩියක්	
කෙසෙල් ලෙලි 2ක්	

පැසීමේ ක්‍රියාවලිය ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වධිතය පිණිස මෙම පැසීමේ ද්‍රාවණ දින 4 ක් පසෙක තබන්න.



2 පියවර : පැසෙන පදනම සැකසීම



හාල් නිවුඩු : දහයිසා
කිලෝ 2 කිලෝ 2
1 : 1

හාල් නිවුඩු හා දහයිසා සම ප්‍රමාණ වලින්
මිශ්‍ර කරන්න.



සීනි සහ ලුණු මිශ්‍ර ද්‍රාවණය කලවම් කරමින්
තෙතමනයේ මට්ටම 40% සිට 60% අතර
පවත්වා ගනිමින් පැසීමේ පදනමට ටික ටික
එක් කරන්න.



මෙම බීජ කොම්පෝස්ට් මිශ්‍රණය වාතය ඇතුළු විය හැකි භාජනයක අපුරා
හෝ වාතය ගමන් කළ හැකි (සිදුරු සහිත) ආවරණයකින් වසා දින 4ක්
තබන්න.

සිදුරු සහිත භාජනයක් ගන්න.

පළිබෝධකයන් ඇතුළුවීම වළක්වාලීමට භාජනය ඇතුළත කාබ්‍රිබෝක්ෂ් හෝ සහ රෙදි ඇතුළත්.

භාජනයෙන් 60% ක් පමණ බීජ කොම්පෝස්ට් විශුද්ධයෙන් පුරවා කළු රෙද්දකින් වසන්න.

ඔබගේ ඉවතලන ආහාර විරිකා ජලය ඉවත් කර සිහින්ව කපා භාජනය පිරෙන තුරු විශුද්ධයට හොඳින් කලවම් කරන්න.

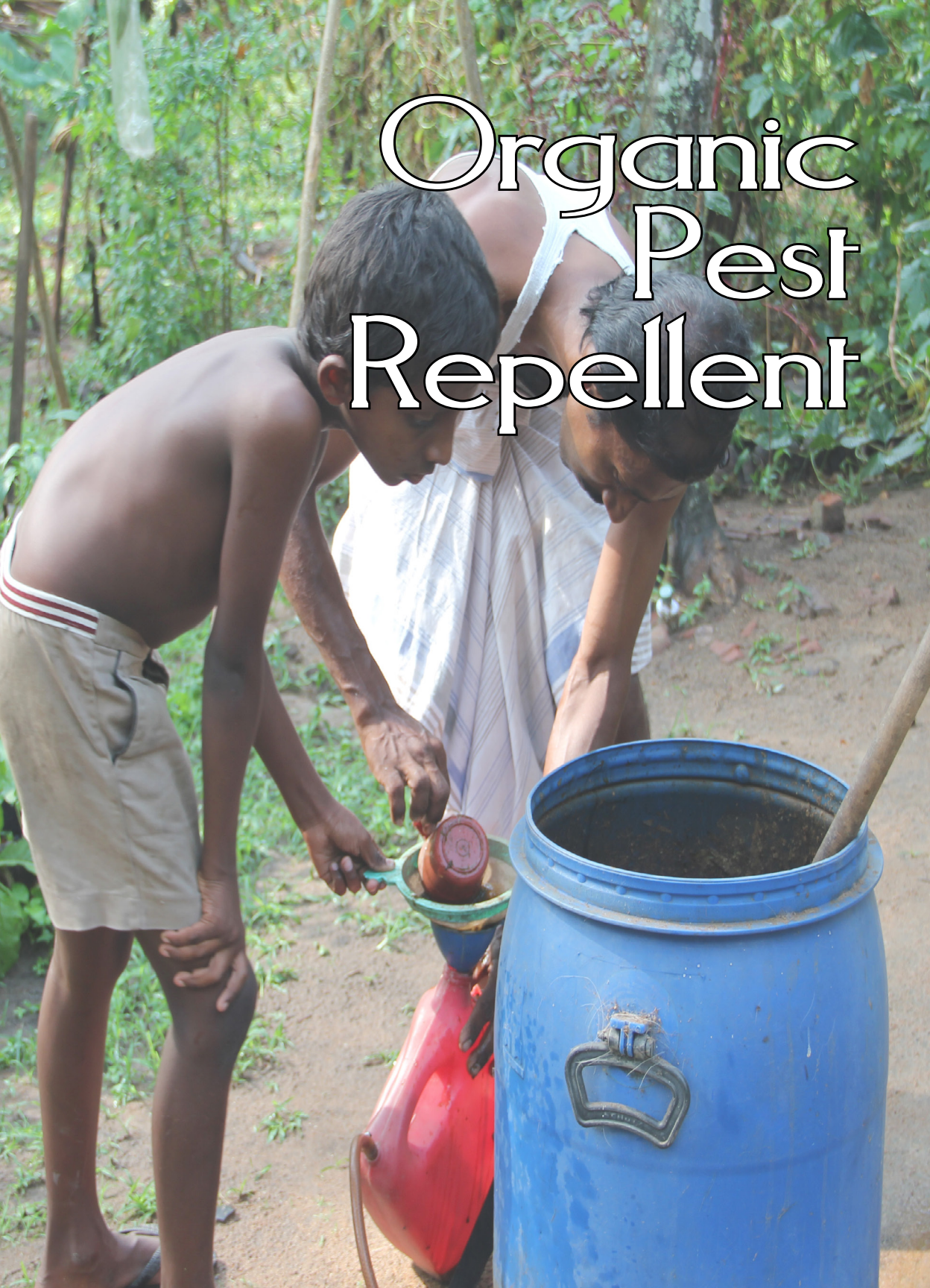
භාජනය පිරිණි පසුව ඉන් අඩක් ගෙන කාබ්‍රිබෝක්ෂ් පෙට්ටියක ඇසුරා සහි 2 ක් පැයෙන්තට තබා කොම්පෝස්ට් ලෙස භාවිතයට ගන්න.



වැදගත් කරුණු:-

- ▶ ඉතිරි වන බීජ කොම්පෝස්ට් මිශ්‍රණය අනාගත භාවිතය සඳහා කැන්වස් බෑගයක දමා මාස 6ක් දක්වා තබා ගත හැකි ය.
- ▶ කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීමටත්, මිශ්‍රණය උණුසුම්ව තබා ගැනීමටත් භාජනය රෙදි කඩකින් වසා තබන්න.
- ▶ පැසීම වේගවත් කිරීමටත්, කුණුබීම ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වධිතය මැඩීමටත් මිශ්‍රණය දිනපතා කලවම් කරන්න.
- ▶ දින 1-2 අතර කාලයකදී කපන ලද ඉවත ලූ ආහාරවල හැඩය වෙනස් විය යුතු ය. (බඳුනට මිශ්‍ර කළ)
- ▶ සම්පූර්ණයෙන් ජීවීය නොවූ අඩක් පැසුණු කොම්පෝස්ට්වල පැසීම ඇති කරන්නාවූ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ක්‍රියාකාරී බැවින් ඔවුන්ගෙන් නිකුත් වන වායු සහ කාබනික අම්ල ශාක මුල්වලට හානිකර විය හැකි ය. (බඳුනෙන් ඉවත් කර සති 2ක් පිටත තබන්නේ එබැවිනි)

Organic Pest Repellent



හරිත පළිභෝධනාශක

(Pest Repellent & controllable pests)

භාවිත කළහැකි කෘමි විකර්ෂක ද්‍රාවන පහත ආකාර වේ: (Liquid Pest Repellents)

1. කොහොඹ කොළ ද්‍රාවනය
2. කොහොඹ බීජ ද්‍රාවනය
3. සුදුපිණ්ණ ද්‍රාවනය
4. ගව මුත්‍රා
5. දුම්කොළ ද්‍රාවනය
6. ගස්ලබු කොළ සහ බෝවිටියා කොළ ද්‍රාවනය
7. දාස්පෙති මල් වගාව

1.කොහොඹ කොළ ද්‍රාවනය: Neem Leaf liquid

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

කොහොඹ කොළ කි. 1

ජලය ලීටර් 6



සාදාගන්නා ආකාරය :

කොහොඹ කොළ කි.1ක් මැටි හට්ටියකට දමා ජලය ලීටර් 6 ක් වත්කර රත් කරන්න. කොහොඹ කොළ වල කොළ පැහැය ඉවත්වන තුරු රත් කළයුතුය. එවිට කෘමීන් විනාශ කිරීමට හැකි වන ද්‍රව්‍ය ජලයට දිය වී ඇත. එක් රාත්‍රියක් පැය 12ක් මෙම ද්‍රාවනය නිවෙන්න හරින්න. පසුදින ද්‍රාවනය පෙරා කොළ වලට ඉසින්න. පෙරා ගැනීම සඳහා සිනිදු රෙද්දක් භාවිතා

කළහැක. මෙම ද්‍රාවනයේ සැර ප්‍රමාණවත් නොවෙතම් කොහොඹ කොළ කි.ග්‍රෑ 2 ක් වතුර ලීටර් 6 ක රත් කර ද්‍රාවනය සාදාගත හැක.

2. කොහොඹ බීජ ඇට ද්‍රාවනය : Neem seed liquid



සාදාගන්නා ආකාරය :

කොහොඹ ඇට හිරුළුයේ හොඳින් වියලා ගන්න. හොඳින් වියලා ගත් කොහොඹ ඇට ග්‍රෑම් 20 ක් වංගෙඩියක දමා කොටා ගන්න. කොටා ගන්නා ලද කොහොඹ ඇට පිරි භාජනයකට දමා එයට වතුර ලීටරයක් වත් කර පැය 12 ක් තබා රෙදිකඩකින් පෙරා ගන්නා ලද ද්‍රාවනය සබන් ග්‍රෑම් 10 ක් මිශ්‍ර කර වතුර ලීටර් 16 ක් දමා තනුක කර පැලෑටි වලට යොදන්න. ගොමවල කොළ කණ දළඹුවා, වම්බඩු කරලට විදින ගුල්ලන් සහ තක්කාලි වලට විදින ගුල්ලන් විනාශ කළහැක. කොහොඹ ඇට ද්‍රාවනය පසට යෙදීමෙන් එලවළු බෝගයන් හානි කරන සිහින් පණුවන් විනාශ වේ. දළඹුවන් විනාශ කිරීමට යොදාගත හැක.

3. සුදු එණු ද්‍රාවනය:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- සුදු එණු ග්‍රෑම් 100
- සන්ලයිට් ග්‍රෑම් 10
- පොල්තෙල් තේ හැඳි 2
- මැටි ඇතිලියක්
- ජලය ලීටර් 1/2



සාදාගන්නා ආකාරය :

සුදු එණු ග්‍රෑම් 100 ක් සුද්ද කර අඹරාගන්න. මැටි ඇතිලිය ලීප තබා ජලය රත්කර, රත්වෙන්න අරින්න. ජලය නැවීමට ප්‍රථම අඹරන ලද සුදුඑණු එයට

වත් කරන්න. ද්‍රාවනය විනාඩි 20 ක් පමණ රත් කරන්න. ඉන්පසු නිවේන්ත හරින්න. සුදුළුණු කැලි පවතී නම් ඉවත් කරන්න. බෝතලයක් ගෙන සබන් ග්‍රෑම් 10 ක් සහ පොල්තෙල් තේ හැඳි 2 ක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මෙම සුදුළුණු ද්‍රාවනය සහ සබන් තෙල් මිශ්‍රණය සමග මිශ්‍ර කර සොලවා පැය 12 ක් තබන්න. දිනයේ උදේ වරුවේ හෝ සවස් වරුවේ පැලෑටි වලට ඉසින්න. දහවල් කාලයේදී පැලෑටි වලට ඉසීමෙන් පැලෑටි පිළිස්සීම සිදු විය හැකි බැවින් එසේ නොකරන්න. ඉතිරි ද්‍රාවනය බෝතලයක දමා ශීතකරණයක තැබීමෙන් සති 2 ක කාලයක් භාවිතා කළ හැක.

4. සුදු ලික්‍ර ද්‍රාවනය 2: Garlic Liquid 2

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

සුදුළුණු ග්‍රෑම් 100

අමු මිරිස් ග්‍රෑම් 100

සන්ලයිට් ග්‍රෑම් 10

ඵලවඵ තෙල් හෝ පොල්තෙල් තේ හැඳි 2

ජලය ලීටර් 1/2

මැටි ඇතිලියක් /

බෝතලයක් / පුනීලයක්



සාදාගන්නා ආකාරය :

සුදුළුණු ග්‍රෑම් 100 සහ අමුමිරිස් ග්‍රෑම් 100 අඹරාගන්න. මැටි ඇතිලියට වතුර ලීටර් 1/2 ක් දමා රත් කරන්න. ජලය නැටීමට ප්‍රථම සුදුළුණු සහ අමුමිරිස් දමා විනාඩි 20 ක් පමණ රත් කරන්න. ඉන්පසු

නිවේන්ත හරින්න. බෝතලයක් ගෙන සබන් ග්‍රෑම් 10 ක් සහ පොල්තෙල් තේ හැඳි 2 ක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පුනීලය භාවිතයෙන් සුදුළුණු-අමුමිරිස් ද්‍රාවනය පෙරා හරින්න. බෝතලයට සබන් ග්‍රෑම් 10 ක් පොල්තෙල් හැඳි 2 ක් දමා කලතන්න. පුනීලය භාවිතයෙන් සුදුළුණු අමුමිරිස් ද්‍රාවනය පෙරා

දමන්න. බෝතලයේ ඉහළ අඟල් 1/2 ක් පමණ හිස්ව තැබිය යුතුය. පැය 12 ක කාලයකට පසුව පෙරා ශාඛ වලට ඉසින්න. උදේ කාලයේ හෝ සවස් කාලයේ හිරු බැසීමෙන් අනතුරුව ඉසීම කළයුතුය.

5. දුම්කොළ ද්‍රාවණය: Tobacco Liquid

සාදාගන්නා ආකාරය :

කුඩු කරගත් දුම්කොළ, තේ කෝප්ප එකක් රත්කරගත් වතුර ගැල්මී එකකට දමන්න. එයට සබන් දියර බිංදු 10 ක් පමණ දමන්න. විනාඩි 30 ක කාලයක් පෙණීමට හරින්න. මෙම ද්‍රාවණය පෙරා ගන්න ඉසිනය භාවිතා කර ආසාදිත පැලෑටි වල කොළවල පිට පැත්තට ඉසින්න. මහා පරිමාණ වගාවන් නම් ගසේ දඩු වලට සහ පසට යොදන්න.



නිකොටින් ඉසීම මගින් කෘමීන්, පිටි මකුණන් මුල් වල සහ කොළ වල සිටින කුඩිත්තන්, පැලෑ මැක්කන් කොළ හකුලන දළඹුවන් විනාශ කළ හැක.

6 ගස්ලඬු කොළ ද්‍රාවණය සහ බෝවිටියා කොළ ද්‍රාවණය: Papaw & Heen Bovitiya leaf liquid

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- ගස්ලඬු කොළ කි. 1
- බෝවිටියා කොළ කි. 1
- සබන් ග්‍රෑම් 10
- වතුර ලීටර් 4

සාදාගන්නා ආකාරය :

ගස්ලඬු කොළ කි. 1 සහ බෝවිටියා කොළ කි. 1 හොඳින් කොටා ගන්න. ගිනිපෙට්ටියක් පිරෙන ප්‍රමාණයේ රෙදි සෝදන සබන් වතුර ලීටර් 4ක් දියකර

එය කොටා ගන්නා ලද ගස්ලබු සහ බෝවිටියා කොළ දමා මිශ්‍ර කරන්න. මෙම මිශ්‍රණය පෙරා ලබාගත් ද්‍රාවනය සතියකට වතාවක් බෝග වලට ඉසින්න.



තක්කාලිවලට ගස්ලබු කොළ වලින් ලබාගන්නා සාන්ද්‍ර ද්‍රාවනය මගින් මදුරුවන්, කුඩිත්තන්, දළඹුවන් විනාශ කළහැක. ගස්ලබු කොළ කොටා ජලයේ දියකර රාත්‍රියක් තබා

පෙරා පැල වලට ඉසීම කළ හැක.

7. දාස් පෙති වගාව : Mexican Marigold (Tagetes erects)



දාස් පෙති වගාව මගින් පසේ සිටින කුඩා පණුවන්, තක්කාලි, මිරිස්, බණ්ඩක්කා සහ චූබායි වට්ටක්කා වගාවට හානි කරන කුඩා පණුවන් හානි කිරීම වැළැක්වීමට හානි කිරීම වැළැක්වීම. තෙමටෝඩාවන් දාස් පෙති මූල පද්ධතිය

මගින් පිට කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් විනාශ වේ. එමගින් වගාව ආරක්ෂා වේ.

කාබනික පළිබෝධනාශක භාවිතයේදී : (Tips for Organic Pest Control)

- 1 අමදුවා ලෙස නිරෝගී ශාක කොටස් තෝරා ගන්න
- 2 අමුදුවා නිර්දේශිත ප්‍රමාණය භාවිතා කරන්න
- 3 පිරිසිදු ජලය යොදා ගන්න
- 4 සවස් කාලයේදී බෝග වලට ඉසීම සුදුසුයි
- 5 සාදාගත් මිශ්‍රණය එක් වරක් පමණක් භාවිතා කරන්න
- 6 කුඩා දරුවන් / සුරතල් සතුන්ගෙන් ඇත්ව තබන්න

හරිත පළිබෝධනාශක සහ පාලනය වන පළිබෝධකයින්

ශාඛ සාර වර්ගය	මිශ්‍රණය සකසා ගන්නා ආකාරය	පාලනය වන පළිබෝධකයන්
කොහොඹ ඇට	කොහොඹ ඇට ග්‍රෑම් 50ක් හොඳින් අඹරා ජලය ලීටර් 1ක මිශ්‍ර කර අඳුරු තැනක පැය 12ක් තබා මිශ්‍රණය පෙරා ගෙන සබන් හෝ කුඩු හෝ ටීපොල් ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර යොදන්න.	ගෙඩි හා කඳ විදින පණුවන්, කොළ නක දළඹුවන් පණුවන් පත්‍ර කීඩුවන්
කොහොඹ කොළ සාරය	කොහොඹ කොළ කි.ග්‍රෑම් 1-2 හොඳින් අඹරා ජලය ලීටර් 4ක මිශ්‍ර කර මැටි භාජනයක දින 3ක් තබා පෙරා සබන් හෝ ටීපොල් ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර බෝගයට යොදන්න.	කුඩිත්තන්, කීඩුවන්, පෑල මැක්කන්, ගුල්ලන්, සුදු මැස්සන්, ගොඵබෙල්ලන්, කොරපොතු කිමීන්, කොළ කන පණුවන්.
පේර	කොළ සහ මුල් ග්‍රෑම් 250 කොටා ජලය ලීටර් 1ක දියකර පැය 6ක් තබා භාවිත කරන්න.	බැක්ටීරියා, රෝග ඵාලනයට
ගව මුත්‍රා	සති 2ක කාලයක් හිරු එළියට නාරාවරනය වන ලෙස තබා හය ගුණයක් තනුක කර යොදන්න	කෘමි, දිලීර රෝග ඵාලනයට
අනෝදා ඇට	අනෝදා ඇට පතක් කොටා ජලය ලීටර් 1ක දියකර පෙරා යොදන්න.	යුෂ උරා බොන මකුණන්, පෑල, පත්‍ර කීඩුවන්
අනෝදා කොළ	කොළ ග්‍රෑම් 250 ජලය ලීටර් 1ක් සමග ලිප තබා රත්කර ජලය ලීටර් 1/4 දක්වා හිඳවන්න.	කුඩිත්තන්, සුදු මැස්සන්
කොච්චි සාරය	කොච්චි ග්‍රෑම් 100 අඹරා ජලය ලීටර් 1ක කලවම් කර පැය 24ක් තබා පෙරා අදාළ ද්‍රාවණය මෙන් 5 ගුණයක් ජලය කලවම් කර වගාවට යොදන්න	කුහුඹුවන්, කුඩිත්තන්, පණුවන්, ගුල්ලන්

ශාඛ සාර වර්ගය	මිශ්‍රණය සකසා ගන්නා ආකාරය	පාලනය වන පළිබෝධකයන්
චල් සුරිය කාන්ත කොළ	කි.ග්‍රෑම් 1- 2 කොටා ජලයට ලීටර් 1 ක් දියකර ඉසින්න	දියමන්ති සලඹයා, රතු කපු පණුවා ඇතුළු පණුවන්
පැපොල් කිරි සාරය	ලොකු පැපොල් ගෙඩියක කිරි ලීටර් 5 ක මිශ්‍ර කරන්න	මයිටාවන්, කුඩිත්තන්) මිරිස් වගාවේ කොළ කොඩවිමට
අරලිය මල්	අරලිය මල් කි.ග්‍රෑම් 1 ක් ජලය ලීටර් 3ක මිශ්‍රකර දින 4ක් තබා මිශ්‍රණයට සීනි හැඳි 3ක් යොදා පෙරා සබන් හෝ ටිපොල් ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර ඉසින්න	ගෙවතු වගා වලට හානි කරන කෘමීන් පාලනයට



Success Stories



මගේ නම අරසරත්නම් කමලාවතී. මාගේ ස්වාමී පුරුෂයා අරසරත්නම් වන අතර වර්ෂ 2002 දී අපි විවාහ වූනෙමු. අපට වයස අවුරුදු 11 ක පිරිමි දරුවකු සහ වයස අවුරුදු 8ක ගැහැණු දරුවකු සිටී. දරුවන් දෙදෙනාම කලුතවලයි පාසලෙන් අධ්‍යාපනය හදාරනු ලබයි. මාගේ සැමියා මාගෙන් දික්කසාද වීමෙන් පසුව වෙනත් කාන්තාවක් සමඟ විවාහ විය. පසුව වර්ෂ 2008 දී ඔහු සියදිවි නසා ගනු ලැබුවේය.

මම මාගේ දරුවන්ට අමතරව මාගේ මවදල රැකබලා ගනිමි. මම වර්ෂ



2006 සිට ස්වයං රැකියාවක නිරත වූ අතර එයින් පවුලේ අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගත්තෙමි.

කර්ටාස් මඩකලපුව පදවි ආයතනය ආහාර සුරක්ෂිත කිරීමේ වැඩසටහනක් දියත් කල අතර එහි ප්‍රථිලාභියකු ලෙස තේරීපත් වීමට මා වාසනාවන්ත විය.

ආරම්භයේදී, අපව කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස කාණ්ඩ කල අතර පසුව කණ්ඩායම් වලට, ගිණුම්කරණය, සරල පොත් තැබීම, න්‍යාය පත්‍ර සකස් කිරීම යන පුහුණු වීම් ලබාදුන් අතර පසුව කොම්පොස්ට් සෑදීම, කාබනික ගෙවතු වගාව සඳහා වන තාක්ෂණික පුහුණුවද, අප වෙත ලබා දුනි.

ව්‍යාපෘතියට පෙර අප වෙළඳපොළෙන් එළවළු මිලදී ගත් අතර ඉතුරුම් ලෙස මුදලක් ඉතුරු නොවුනි.

වර්තමානයේ අපට සතිපතා රු.400/-ඉතුරුම් තබා ගැනීමේ හැකියාවක් පවතියි. මාගේ පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා වෙළඳපොළේ එළවළු වෙනුවට නැවුම් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න එළවළු සැපයීමේ හැකියාව තිබේ. මෙය මගේ ජීවිතය වෙනස් කර ඇති අතර දැන් මම ජීවිතය දෙස ධනාත්මකව දැස් යොමු කරමි.

මගේ නම පොත්තම්පලම් විමලා. අපේ පවුල සඳහා ප්‍රධාන ආදායම් මාර්ගය සැපයෙන්නේ අපගේ ගෙවත්ත තුළින්මයි. මම දරුවන් තිදෙනෙකුගේ මවක් වන අතර ඉන් දෙදෙනෙකු විවාහකය. මගේ තුන්වන දරුවා උපාධිදරයකු වන අතර දැනට රැකියාවක් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියි.

මගේ සැමියා ගොවිතැන් කටයුතුවල සේම ගොවිපලවල් සඳහා කුලියට යන කම්කරුවකු ලෙසද තම දෛනික කාර්ය ඉටුකරයි.



කර්ටාස් මඩකලපුව පදවි ආයතනය විසින් ක්‍රියාත්මක කල ආහාර සුරක්ෂිත වැඩසටහනක් සඳහා සහභාගී වීමට අපට අවස්ථාව හිමිවිය. මෙම රැස්වීම තුලදී ගෙවතු වගාව සඳහා පවුල් 80 හඳුනාගෙන එය කණ්ඩායම් 8 ට බෙදා ප්‍රජා මූල සංවිධාන 8 ලෙස පිහිටුවන ලදී. අපගේ ප්‍රජා මූල සංවිධානය විනයගර් ලෙස නම් කර ඇති අතර මම එහි සභාපති තනතුර සඳහා තේරී පත් විය.

තවද, හඳුනාගත් ප්‍රතිලාභීන් 80 දෙනා සඳහා කෘෂිකර්මික උපදේශකවරු සහ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ගෙවතු වගා පිළිබඳ පුහුණු වැඩසටහන් පවත්වන ලදී, ඒවාගේම අපගේ පරිසරයට වගා කිරීමට සුදුසු ඵලවත් බීජ සහ පැළ ලබා දෙන ලදී, අපට සැපයූ පුහුණුවෙන් සහ ද්‍රව්‍ය අතැතිව මාගේ ගෙවත්ත මා සංවර්ධනය කර වැඩිදියුණු කර ඇත.



දැනට මාගේ පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා ගෙවත්තෙන් ඵලවත් සපයා ගන්නා අතර පවුලේ වියදම් සඳහා දෛනිකව ඵලවත් අලවියෙන් රු.150-200 ක අතිරේක ආදායමක්ද උපයනු ලැබේ. අනෙකුත් ප්‍රතිලාභීන් සමග මීමැසි පාලනය පිළිබඳ පුහුණුවක් ද ලබා ගෙන ඇත.

කර්ටාස් මඩකලපුව පදවි ආයතනය විසින් මා හට ලබා දුන් සහයෝගය අපගේ ජීවිත වල විශාල වෙනසක් සිදු කර ඇති බව මා පවසනුයේ ඉතාමත් සතුටිනි.

මගේ නම රාජිණි ගුණවර්ධන. මම දෙරු මවක්. වර්ෂ 2014 දී කර්ටාස් අනුරාධපුර සෙත්සවිය සංවිධානය අපේ ගමට පැමිණ කුඩා කණ්ඩායම් පිහිටවනු ලැබුවා. මට දැන ගන්නට ලැබුනා සෙත්සවිය පදවි ආයතනය මගින් විෂ සහිත කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරව සිය ගෙවතු වගා කිරීම සඳහා දේශීය ජනතාව දැනුවත් කරන බව. කෙසේ වෙතත් ඒ වන විට මම එහි සාමාජිකයකු නොවු අතර ගෘහනියක් ලෙස කටයුතු කලා.



පසුව මම කුඩා කණ්ඩායම් සාමාජිකත්වය ලබා ගත් අතර ඉතා පහසුවෙන් නිවසේ රැඳී සිටීමත් ගෙවතු වගා කටයුතු කිරීමට හැකි බවද ඒත්තු ගෙන සිටියා. පෙර අප නොදැන සිටි කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රම පිළිබඳව පුහුණු වැඩසටහන් සෙත්සවිය පදවි ආයතනය මගින් පවත්වනු ලබනවා.

මම බහු බෝග වගාව කරන්නට පටන් ගත් අතර දැන් මාගේ උයනේ විවිධ වර්ග වල එළවළු සහ කොළ පැහැති කොළ තිබෙනවා. අප ප්‍රදේශයේ වකුගඩු රෝගීන් බහුලව සිටින බැවින් එවිට අපට අවබෝධ වුනා මෙම තත්වය වළක්වා ගැනීමට කුමක් කළ යුතුද යන්න.

කර්ටාස් සෙත්සවිය පදවි ආයතනය, කාබනික එළවළු සහ පළතුරු සහිත සමබර පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම පහදා දෙනු ලැබුවා. දැන් අපගේ ගෙවත්තේ වැවෙන එළවළු සමග හොඳ ආහාර වේලක් අප භුක්ති විඳිනවා.

පළා විකිනීමෙන් මම සතිපතා රු.1,500/- ක පමණ ආදායම් ලබන අතර රු.600,000 ට වැඩි අරමුදලක් අපගේ ප්‍රජා මූල සංවිධානය සතුව තිබෙනවා. අපගේ කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා ණය ලබා ගැනීමට එම අරමුදල යොදා ගනු ලබනවා. එය අපට මහත් ශක්තියක්.



මීට අමතරව දේශීය වී ප්‍රභේද වගාකිරීමත් සමගම සෙත්සවිය අපව දැනුවත් කිරීම මගින් වර්තමානයේ අපට සාම්ප්‍රදායික සහල් වර්ග වල එකතුවක්ද ඇත. එමෙන්ම මා කිරී එළඳෙනුන්ද ඇති කරනු ලබනවා.

අන් අයට උදව් කරමින් මෙම මූලාශ්‍ර වලින් උපයන ආදායමෙන් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට අප දැන් උරුම කම් කියන අතර, මාගේ දරුවන්ටද හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙනු ලබනවා.

திரு. ஜோசப் கூஞ்ஞே, அபகொலவெவ, ஹிரிபிடிய, குருணாகல்



குருணாகல், ஹிரிபிடிய, அபகொலவெவையை சேர்ந்த திரு. ஜோசப் கூஞ்ஞே அவர்கள் 68 வயதுடைய ஒரு விவசாயி ஆவார். அவர் தனது மனைவி கணவனால் கைவிடப்பட்டு மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலுள்ள தனது மகள் மற்றும் பாடசாலைச் செல்லும் இரண்டு பேர குழந்தைகளுடன் வசிக்கின்றார். திரு. ஜோசப் அவர்கள் நீண்ட காலமாக மரக்கறிச் செய்கையில் ஈடுபடும் ஒரு விவசாயியாக உள்ள

போதிலும் விவசாய நடவடிக்கைகள் மூலம் கிடைக்கும் வருமானமானது, அவரது குடும்பத்தினை நடாத்தி செல்ல போதுமானதாகக் காணப்படவில்லை. அவர் தனக்கு சொந்தமான நிலமானது வளமற்றது எனக் கருதி பயிர்ச் செய்கை மேற்கொள்வது தொடர்பான தனது எதிர்பார்ப்பினைக் கைவிட்டார். அதன்பின் அன்றாட கூலித் தொழிலாளியாக வேலை செய்து பெறப்படும் சிறிய தொகை வருமானத்தின் மூலம் தனது குடும்பத்தினை நடாத்திச் சென்றார். இந்நிலையில் 2014 ஆம் ஆண்டு கரிடால் நிறுவனத்தின் அநுராதபுர கிளையினால் (ஜனசேத்த நிறுவனம்) உணவுப் பாதுகாப்பு செயற்றிட்டத்தின் கீழ் ஹிரிபிடிய கிராமத்தில் சிறு உதவிக் குழுக்கள் (SHG) உருவாக்கப்பட்டன. இக்குழு ஒன்றில் திரு. கூஞ்ஞே அவர்களும் அங்கத்தவர்களில் ஒருவராக இணைந்துக் கொண்டார். மேலும் அவர் ஜனசேத்த நிறுவனத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சேதன விவசாயத் தொழில்நுட்பங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வூட்டும் கல்விசார் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் செயலமர்வுகளிலும் பங்கேற்றார்.

பின்னர் அவர் சிறு உதவிக் குழு அங்கத்தவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் தனது வீட்டுத் தோட்டத்தை (டிக்கிரிகொடுவ) சிறந்த முறையில் உருவாக்கிக்கொள்ள முடிந்தது. அவரது வீட்டுத் தோட்டத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சேதன உற்பத்திகள் குடும்ப நுகர்வுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது. அத்துடன் மேலதிக உற்பத்திப் பொருட்கள் வாரச் சந்தையில் விற்பனை செய்யப்பட்டன. இதன் மூலம் பெறப்பட்ட வருமானமானது அவரது குடும்பத்தை வலுப்படுத்தியது. இவ்விதம் அவரால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நஞ்சற்ற சேதன விவசாய உற்பத்திகள் மூலம் கிடைக்கும் வருமானமானது, அவரது குடும்பத்தின் ஏனைய தேவைகளுக்கும் பேரக் குழந்தைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கான செலவினையும் ஈடு செய்ய போதுமானதாக இருந்தது. பின்னர் அவர் தனது சேதன பயிர்ச்செய்கையினை அரை ஏக்கரிக்கு விரிவுபடுத்தினார். தற்போது, அவரது வீட்டுத் தோட்டமானது மரக்கறிகள், பழ மரங்கள், கிழங்கு வகைகள் மற்றும் மூலிகைத் தாவரங்களை உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் அவரது வீட்டுத் தோட்டமானது, சேதனப் பயிர்ச்செய்கைக்கான முன்மாதிரி வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றாகக் காணப்படும் அதேவேளை, அவர் சேதனப் பயிர்ச்செய்கையில் ஈடுபடும் ஏனைய விவசாயிகளின் நன்மதிப்பையும் நம்பிக்கையையும் பெற்றுள்ளார்.



திருமதி. யோகநாதன் கமலேஸ்வரி, கல்முனை, அம்பாறை

நான் யோகநாதன் கமலேஸ்வரி. எனது பிறப்பிடம் பட்டிருப்பாகும். எனது கணவர் திரு. யோகநாதன். எனக்கு 13 வயதுடைய மகளும் 15 வயதுடைய மகனும் உள்ளனர். இவர்கள் இருவரும் பாடசாலைக்குச் செல்கின்றனர். எனது கணவர் அன்றாடம் கூலித் தொழில் செய்தே வருமானம் ஈட்டும் அதேவேளை நான் வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபட்டு குடும்பத்தின் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொண்டோம். நாங்கள் சமூர்த்தி செயற்றிட்ட பயனாளிகள் ஆவோம் (அரசாங்கத்தினால் வழங்கப்படும் வறுமை ஒழிப்பு மானிய உதவி செயற்றிட்டம்).



இந்நிலையில் 2017 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் கரிடாஸ் நிறுவனத்தின் மட்டக்களப்பு மாவட்டக் கிளையினரினால் (எஹெட் நிறுவனம்) நடாத்தப்பட்ட உணவுப் பாதுகாப்புச் செயற்றிட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்பு எனக்குக் கிட்டியது. உண்மையிலே அந்நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க கிடைத்தமை எனக்கு கிடைத்த ஒரு தெய்வீகப் பரிசாகவே கருதுகின்றேன். இதனை நீங்கள் நான் மிகைப்படுத்தி கூறுவதாகக் கருத வேண்டாம். உண்மையிலே, குறித்த நிகழ்ச்சியானது, உணவுப் பாதுகாப்பினை உருவாக்கிக்கொள்ளும் முறைமைகளை நோக்காகக் கொண்டே நடாத்தப்பட்டது. மேலும் இதன் விளைவாக எமது குடும்பத்திற்கு நஞ்சற்ற சேதன மரக்கறிகள் மற்றும் பழவகைகளை நுகர முடியுமானதாக உள்ளது. நான் ஆரம்பக் காலத்தில் பயிர்ச்செய்கைகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விவசாய இரசாயனங்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் அபாயகரத் தன்மையின் கூட்டுவிளைவுகள் தொடர்பாக போதிய கவனஞ் செலுத்தவில்லை. மேலும் எம்மிடம் காணப்பட்ட சிறிய நிலப்பரப்பில் வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றை உருவாக்கிக் கொள்வது தொடர்பாகவும் ஆர்வப்படவுமில்லை. இச்செயற்றிட்டமானது, எனது மனப்பாங்கினை மாற்றி அமைத்தது மட்டுமன்றி தொடர்ந்தும் சேதன விவசாயத்தில் ஈடுபடுவதனை ஊக்குவிப்பதாகவும் அமைந்துள்ளது.

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்ற பழமொழிக்கு அமைவாக இந்நிகழ்ச்சியினை எமது கிராமத்தில் அறிமுகப்படுத்திய கரிடாஸ் நிறுவனத்திற்கு நன்றி கூறுகின்றேன். தற்சமயம் எமது சிறிய உதவும் குழு உறுப்பினர்கள் விவசாயப் போதனாசிரியருடன் இணைந்து தமது வீட்டுத் தோட்டச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமான முறையில் மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

இதற்கு மேலதிகமாக வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையுடன் தொடர்பான சேமிப்பு, கணக்கீடுகளை மேற்கொள்ளல், அறிக்கைகளைத் தயாரித்தல், அனுபவப் பகிர்வுச் செயற்பாடுகள் போன்றன தொடர்பாகவும் பயிற்சிகளைப் பெற்றுள்ளோம். இச்செயற்றிட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தியதன் விளைவாக எமது வருமானம் அதிகரித்துள்ள அதேவேளை வாழ்க்கைத் தரமும் மேம்பட்டுள்ளது.

திரு.கணபதிபிள்ளை நாகலிங்கம், கல்முனை, அம்பாறை

நான் கணபதிபிள்ளை நாகலிங்கம். எனது மனைவி புஸ்பராணி. எனக்கு முறையே 25 மற்றும் 35 வயதுகளையுடைய இரண்டு மகள்மார்கள் உள்ளனர். எனது இளைய மகள் இலங்கை கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் முகாமைத்துவப் பீடத்தில் கல்வி பயில்கின்றார். நான் இலாபமீட்டும் நோக்கம் இல்லாது வீட்டுத் தோட்டச் செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டிருந்தேன்.



இந்நிலையில் நான் கரித்தாஸ் நிறுவனத்தின் மட்டக்களப்பு மாவட்டக் கிளையின் (எஹெட் நிறுவனம்) மூலம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட உணவுப்பாதுகாப்புச் செயற்றிட்டத்தின் பயனாளி ஒருவராக 'காந்தி' சிறிய உதவும் குழுவில் இணைந்துகொண்டதன் பின்னால் எனது மனப்பாங்கானது முழுமையாக மாற்றமடைந்துள்ளது.

இச்செயற்றிட்டம் மூலம் சேதன விவசாயம் தொடர்பாக எனக்கு கிடைத்த அறிவு மற்றும் ஆற்றல்களை அடிப்படையாக வைத்து எனக்குச் சொந்தமான சிறிய நிலப்பரப்பில் சேதன பயிர்ச் செய்கையினை மேற்கொண்டு வருகின்றேன்.



Mrs. P.W.G.Yasomanike from Gajabapura, Polonnaruwa

My Name is Yasomenike. I am a 38 year old mother of two daughters and a son. My husband is working for the Armed Forces. I am housewife and a member of Self Help Group and a member of the “Shrama Sakthi” Community Based Organization at Gajabapura.



In 2013 Caritas Anuradhapura-Sethsaviya came to our Community Based Organization and made awareness about the causes of Chronic Kidney disease, prevalent in the Madirigiriya and other places in Polonnaruwa District. They also taught us how to develop a home garden and to maintain it.

According to the instruction, I received from Sethsaviya, I started planting in my home garden. So, I planted all necessary Fruits and Vegetables in my Home Garden. When all my crops are bearing fruits, I had to protect them from pest and diseases. So, I started producing natural pest repellents in my garden. After 1½ months of planting the home garden, I had enough vegetables, leafy vegetables, spices, herbs for my home consumption.



Thereby, from crop production, I saved Rs. 400 to Rs. 500 per week. I have also started poultry farming with 10 chicks in my garden. Now my household economy has been strengthened and I am able to provide nutritionally balanced food to my children.

In addition I am able to produce vegetables and fruits what we need for the whole year.

Mrs. Nimali Isanka, Uduweriya, Maho, Kurunegala,

Mrs. Nimali Isanka is a member of the “Thuru Mithuro” SHG. She is a housewife and mother of 03 children while her husband works as a daily wage labourer. The family lives in a small house of their own, built in a half an acre uncultivated land. They neither had the desire nor the know-how to commence any agricultural work. They were content with the minimum facilities available.

In the year 2014, Caritas Kurunegala-Janasettha visited the Uduweriya village on the invitation of the Parish Priest to establish a SHG under the Food Security Programme. Later Janasettha educated and trained the members on organic farming techniques. Nimali was a member and was eager to start a home garden and with the help of the other group members.

Finally she started cultivating sweet corn.

The initial produce was distributed among the members of the group and this prompted her to venture into vegetable cultivation. This activity became a great success and she was able to sell the surplus in the market and increase the family income. She also started a plant nursery on the instruction of the A.I.s and made her own pots with cement bags and banana bark. This also generated an additional income for her family.



Subsequently, she was involved in cultivating mushrooms and rearing ornamental fish for sale. Unfortunately during this period her husband met with an accident, and was unable to continue work, but as of now, Nimali has saved some money, with which she was able to spend for her husband's medical

treatment. Her persevering life has also helped the rest of the members of the SHG to follow her footsteps. Now Nimali is being recognized as a successful entrepreneur by her community.

Mr & Mrs. R. M. Ratnayake, Wanduressa, Balalla, Kurunegala,

Mr. R.M. Ratnayake & his wife Mrs. Sujatha Kumarihami are both members of the 'Diriya' Self Help Group established by Caritas Kurunegala-Janasettha during the year 2016. They have two daughters who are studying for GCE A/L. Prior to joining the SHG, the parents were engaged in brick making which did not provide them an adequate income for the survival of the family.



However with the enhanced knowledge and technical know-how of organic farming techniques, they were enthusiastic to commence organic cultivation activities in an one acre plot of land which had not been put into productive use.



Now they have cultivated different varieties of vegetables, pulses, condiments, herbs, yams, fruits such as guavas, papaya, pineapple, oranges, banana, mango, pomegranates etc. using organic fertilizer and organic pest repellents to protect the crops from harmful pests. They have also started bee-keeping to gain an additional income and bees are helping to increase the pollination of their crops. The excess produce of vegetables and fruits are sold by them at the farmer market held weekly at Maho town. Their garden is also used as a demonstration plot for Farmer Field School Programs.

Now their earnings have increased over Rs. 10,000 weekly especially from the sale of vegetables and fruits. According to them, now there is a great demand for the organic produce as they use organic cultivation methods. They hope to commence organic paddy cultivation too when the rains start.

They are happy that the income received by them is helping their two daughters to continue their education without interruption.

Mrs.K.H.Indrani Mallika,Bisokotuwa,Padawiya,Anuradhapura

K.H. Indrani is 52 years old woman living with her husband and one grand child. Before joining the Farmer Field School (FFS) Indrani had no hope



in her life with the sudden death of her daughter. Her husband's income was not sufficient for her family requirements though they had a land which was not cultivated due to the drought and weak financial state.

With Intervention of Caritas Anuradhapura-Sethsaviya, Indrani became aware of the

Food Security Programmme and enhanced her knowledge on the organic home gardening techniques.

Menawhile she established her own home garden with the support of her husband.

“We enjoyed the practical sessions very much in the field. We learned new concept of home gardening and sustainable agriculture techniques through new practical approaches and we were motivated by the FFS. Thank you so much,” said Indrani.

Commenting on the newly learnt skills, "I like to attend as many community based workshops as I can to keep my skills sharpen and stay up-to-date on new marketing strategies. Caritas interventions were a great blend of methods and its new ideas and sources were tatally new to us. Now we are putting to practice our knowledge in our cultivations," Indrani reported gladly.

*“ When food is shared in a fair way, with
solidarity, when no one is deprived, every
community can meet the needs of the poorest.*

*Human ecology and environmental ecology
walk together. ”*

(Pope Francis)



Caritas Sri Lanka-SEDEC

133, Kynsey Road,
Colombo 8.

Tel: + 94 11 2691885, 2693989, 2662474.

Fax: + 94 11 2695136.

E-mail: sedec@slt.lk, sedec@caritaslk.org.

Web: www.caritaslk.org

