රස ගුණ සපිරි ඉන්නල වවමු

අප රටේ කොයි කවුරුත් ප්‍රිය කරන ඉන්නල බෝගයේ නිජබිම අප්‍රිකාව වුවද දකුණු ආසියාවේ ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව මෙන්ම චීනය, ජපානය, ජාවා දූපත්වල ද හොඳින් වැඩේ.

ඉන්නල ගාල්ල, මාතර, කලුතර, ගම්පහ, රත්නපුර, මාතලේ, කොළඹ, වාරියපොල හා කුරුණෑගල ප්‍රදේශ වල වගා කෙරෙන ජනප්‍රිය බෝගයක් වන අතර තෙත් කලාපය තුළ වඩාත් ප්‍රචලිත ඉන්නල වගාව වියළි හා අතරමැදි කලාප වලත් සුළු වශයෙන් වගා කරනු ලබයි.

අලයේ හැඩය අනුව රුපියව දිගටි ඉන්නල හා බෝල ඉන්නල ලෙස ඉන්නල වර්ග 02 ක් ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. මෙයින් බෝල ඉන්නල, බිනරි යන නමින් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මගින් නිර්දේශ කර ඇත. ඉන්නල වල උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය *Coleus rotundifollius* pior (කෝලියස් රොටුන්ඩිෆෝලියස්) / (*Solenostemon rotundifolius*) වන අතර ඇතැමුන් වයිනීස් පොටැටෝස් නමින්ද හඳුන්වනු ලබන්නේ අර්තාපල් සඳහා ආදේශකයක් ලෙස පරිභෝජනය සඳහා යොදා ගන්නා බැවිනි.

ඉන්නල වල පෝෂණ සංයුතිය සැළකීමේදී, ප්‍රෝටීන් ඉහළ ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන අතර විටමින් හා ඛණිජ ලවණ වලින්ද පොහොසත්ය. වැඩි ශක්ති ජනක ප්‍රමාණයක් අඩංගු ඉන්නල, වර්ධනය වන ළමුන්ට ඉතා යෝග්‍ය වේ. යකඩ

අඩංගු ආහාරයක් වන බැවින් මන්දපෝෂණය මෙන්ම රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන්නන් සඳහා කදිම ආහාරයක් වේ.

ඉන්නල වල අඩංගු මේදය හා සීනි ප්‍රමාණය අඩු බැවින් දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් නිසා පීඩා විඳින රෝගීන්ට වුවද නොබියව ආහාරයට ගත හැකි අල වර්ගයකි.

වකුගඩු හා මුත්‍ර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග වලට මෙන්ම රුධිර වාහිනිගත රෝග වලින් පෙළෙන්නන් සඳහා යෝග්‍ය ආහාරයක් ලෙසට දේශීය වෙදකමේ සඳහන් වේ.

ඉන්නල ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය

පෝෂකය	ප්‍රමාණය
ජලය (ග්‍රෑම්)	74.4
ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)	97
කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ග්‍රෑම්)	22.6
ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	1.6
මේදය (ග්‍රෑම්)	0.1
කැල්සියම් (මිලිග්‍රෑම්)	10
පොස්පරස් (මිලිග්‍රෑම්)	40
යකඩ (මිලිග්‍රෑම්)	0.7
තයමින් (මිලිග්‍රෑම්)	100
විටමින් (මිලිග්‍රෑම්)	17

ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර විවිධ ස්වරූපයෙන් එනම්, තම්බා ආහාරයට ගැනීමට, ව්‍යාංජන සකසා ආහාරයට ගැනීමට හැකි ආහාරයක් ලෙස ඉන්නල ඉතා ජනප්‍රිය වී ඇත.

කන්න බෝගයක් බැවින් වසර පුරා වගා නොකිරීම නිසා මෙහි වටිනාකම තව තවත් ඉහළ නැංවීමත් විශාල ලෙස මිල උච්චාවචනය වීමත් දක්නට ලැබේ.

ජුනි ජූලි මාස වලදී යල වැසි සමඟ තෙත් කලාපයේද, සැප්තැම්බර්, ඔක්තෝබර් මාස වලදී මහ වැසි සමඟ තෙත් හා අතරමැදි කලාප වලද වගා කටයුතු සිදු කරයි.

වෙනත් ඕනෑම බෝගයක් වගා කිරීමේදී මෙන්ම ඉන්නල වගාවේදී ද ප්‍රභේද තෝරා ගැනීම හා එහි බීජ අල සකස් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

බීජ අල තෝරා තවාන් දැමීම

- පෙර කන්නයේ අස්වැන්නෙන් නිරෝගී අල තෝරාගැනීම හා අංකුර ඇදීම සඳහා තැබීම
- වැලි සහිත ලෝම් පසක් ඇති ජල වහනය හොඳින් සිදුවන ස්ථානයක තවාන් පිළියෙල කිරීම
- තවාන් සඳහා වර්ග මීටර් 4 ට පහත පරිදි මූලික පොහොර යෙදීම

යූරියා (Urea)	ග්‍රෑම් 15
මියුරියේට් ඔෆ් පොටෑෂ් (MOP)	ග්‍රෑම් 25
ට්‍රිපල් සුපර් පොස්ෆේට් (TSP)	ග්‍රෑම් 40
ගොම	කුඩ 2 -3

- අංකුර හට ගත් බීජ අල සෙන්ටිමීටර් 50 පරතරයට තවානේ සිටුවීම
- මෙසේ සකස් කරගත් තවානේ දඬු වර්ධනය වැඩිකර ගැනීම සඳහා රසායන පොහොර හෝ ගව මුත්‍රා යෙදීම කළ හැකිය. එනම්, සති 3 - 6 දී පමණ ගවමුත්‍රා හා ජලය 1 : 1 ලෙස යොදා සකස් කර යෙදීම හෝ සති 2-3 පමණ වන විට යූරියා, මියුරියේට් ඔෆ් පොටෑෂ් (Urea, MOP) ග්‍රෑම් 10 බැගින් වර්ග මීටර් 1 ක් සඳහා යෙදීම කළ හැකිය.
- තවානේ ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේදී මුළු වගා භූමියේ ප්‍රමාණයෙන් 15% පමණ ප්‍රමාණයක තවානකින් අවශ්‍ය දඬු ප්‍රමාණය සපයාගත හැකි වේ.

දේශගුණික කලාපය හා කන්නය අනුව වගා කිරීමේ ක්‍රම වල විවිධත්වයක් පවතී. එනම්,

මහ කන්නය :
වියළි කලාපයේ ගොඩ ඉඩම් වල සමතලා බිමෙහි පාත්ති සකසා සෙන්ටිමීටර් 12 - 15 දික් වූ කෙටි රිකිලි, සෙන්ටිමීටර් 15 x 15 පරතරයට සිටුවීම.

යල කන්නය :
සෙන්ටිමීටර් 30 පමණ දික් වූ රිකිලි සෙන්ටිමීටර් 30 x 30 පරතරයට සිටුවීම.

මේ ආකාරයට සිටුවා ගන්නා ලද ඉන්නල පේලි වලට පස් ලංකිරීම වැදගත් වේ. එමගින් සාර්ථක අස්වැන්නක් ලබාගත හැකිය.

ගුණාත්මක බව වැඩි ඉහළ අස්වැන්නක් ලබාගැනීමට කාබනික පොහොර මෙන්ම අකාබනික පොහොර ද ඉන්නල වගාව සඳහා නිර්දේශ කර ඇත. කාබනික පොහොර ලෙස ගොම පොහොර යෙදීමෙන් වඩාත් සාර්ථක අස්වැන්නක් ලැබේ.

පාත්ති සඳහා මූලික පොහොර යෙදීම

අක්කරයට කිලෝග්‍රෑම්

යූරියා (Urea)	25
මියුරියේට් ඔෆ් පොටෑෂ් (MOP)	25
ට්‍රිපල් සුපර් පොස්ෆේට් (TSP)	60

කාබනික පොහොර හෙක්ටයාරයකට ටොන් 10 යි.

පාත්ති සඳහා මතුපිට පොහොර යෙදීම

දඬු සිටුවා සති 6 - 8 න් පේලි අතරට යොදයි (අක්කරයට කිලෝග්‍රෑම්)

යූරියා (Urea)	25
මියුරියේට් ඔෆ් පොටෑෂ් (MOP)	25

- සිටුවා සති 10 - 12 පමණ කාලයේදී MOP - අක්කරයට කිලෝග්‍රෑම් 25.

- ඉන්නල වගාව සඳහා හඳුනාගත් වැදගත් රෝග හා කෘමි හානි නොමැති අතර දිගින් දිගට එකම ක්ෂේත්‍රයක ඉන්නල වගා කිරීමෙන් වට පනු හානි ඇතිවිය හැකිය.
- නිරෝගී බීජ අල මගින් රෝපණ ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීම, කාබනික පොහොර භාවිතය වැඩිකිරීම, බෝග මාරුව වැනි ක්‍රම මගින් වටපනු හානිය අවම කරගත හැකිය

ඉන්නලයේ වර්ධක අවස්ථා

අස්වනු නෙලීම

- ජනවාරි, පෙබරවාරි මාස වල අස්වනු නෙලීම සිදු කරන අතර සිරිමි, තුවාල වීම් නොවන පරිදි පත්‍ර කහ පැහැයට හැරෙන විට අල ගැලවීම සිදු කරයි.
- පළුදු නොවූ අල ගුණාත්මය ආරක්ෂා වන පරිදි මාස 1 - 2 පමණ ගබඩාකර තබාගැනීමට හැකිය. මෙසේ ලබා ගන්නා අස්වැන්න ඉතා පහසුවෙන් ඉහළ මිලකට අලෙවිකර ගැනීමට හැකියාව ඇත්තේ මේ සඳහා පවතින විශේෂිත ලක්ෂණ මෙන්ම කන්න බෝගයක්ද වන නිසාය. සාමාන්‍යයෙන් වෙළඳපොලේ මිල සලකා බැලීමේදී කිලෝග්‍රෑම් 01 ක් රු. 100.00 - 200.00 පමණ වේ. එමගින් ඉන්නල වගා කරුවාට ඉහළ අස්වැන්නක් ලබාගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.
- සාමාන්‍ය අස්වැන්න හෙක්ටයාරයට ටොන් 7 - 15 වන අතර ඉතා යෝග්‍ය තත්ව යටතේ හෙක්ටයාරයට ටොන් 18 - 20 දක්වා ඉහළ නංවා ගත හැකිය.

ඉන්නල ක්‍රම කිහිපයකට ආහාර සඳහා එක් කරගත හැකිය

එනම්,

- තම්බා පොල් සමඟ ආහාරයට ගැනීම
- පොල් අඹරා හෝ පොල් කිරි යොදා ව්‍යාංජන ලෙස සැකසීම

ආදි ලෙස විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර සැකසුම් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් පෝෂණ ගුණය, රුචිය මෙන්ම කෑම වේලෙහි විවිධත්වයද ආරක්ෂා වනු ඇත.

එච්. ඒ. පී. අනුෂා ශ්‍යාමලී
සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ)

කේ. එල්. සී. ජානකී
කෘෂිකර්ම උපදේශක

වී. පී. අසංක විශ්වජිත්
කෘෂිකර්ම උපදේශක

ඒ. කේ. කේ. මධුෂානි
තාක්ෂණ සහායක (කෘෂි ව්‍යාප්ති)

කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ස්ථානය, තෙලිජ්ජවිල