තුඹකරවිල

ටී. පී. පී. අරුණ යසපාලිත කෘෂිකර්ම උපදේශක, සේවාගම, පොළොන්නරුව

කරවිල විශේෂ 60 ක් පමණ ලොව පුරා ව්‍යාප්තව ඇති අතර බොහෝමයක් ඒවා ඉන්දියානු කලාපයේ විසිර ඇත. කරවිල කුකර්බිටේසියේ (Cucurbitaceae) කුලයට අයත් වන අතර එයට වගාවක් ලෙස වවන විශේෂයන් මෙන්ම වනගතව ස්වභාවිකව වැවෙන විශේෂයන්ද අන්තර්ගතය. ස්වභාවිකව වැවෙන විශේෂ බොහෝමයක් ඉන්දියාවේ දැකිය හැකි අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ද දැකිය හැකිය. ඒ අතරින් තුඹ කරවිල වලට හිමිවන්නේ සිවිශේෂී ස්ථානයක්

Momordica diocia යන උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හා Vahisi/ karkutaki යන සංස්කෘත නාමයන්ගෙන්ද Teasle gourd/ Spine gourd යන ඉංග්‍රිසි නාමයන්ගෙන්ද තුඹ කරවිල හෙවත් මල්තුඹ හඳුන්වයි. ලංකාවේ හා ඉන්දියාවේ දැකිය හැකිය. ලංකාවේ වියලි කලාපයේ වනගතව හා කලාතුරකින් ගෙදරක සිටුවාගෙන සිටිනු දැකිය හැකිය. පෙරට වඩා ස්වභාවික තුඹකරවිල ගහනය බෙහෙවින් අඩුය. සමහර තුඹකරවිල ප්‍රභේද ආර්ථික බෝගයක් ලෙස දැන් දැන් වවන අවස්ථා ඇත. බහුවාර්ෂික ශාකයක් ලෙස වැඩෙන මෙම වැල තරමක් කරවිල වැලට සමානය. තුඹ කරවිල පත්‍ර කරවිල පත්‍රවලට වඩා ඝනකමින් වැඩි වන අතර වර්ණයෙන් තද කොල පැහැතිය. පත්‍රය අංගුලිකරණය වී ඇත. පත්‍ර ගැට ලඟින් කුඩා රැහැන් පැන ගනී.

තුඹකරවිල යනු ද්විගෘහී ශාකයකි. එනම් පිරිමි මල් හා ගැහැණු මල් වෙන වෙනම ශාක වල ඇතිවේ. පිරිමි මල් කහ පැහැති වන අතර කරවිල මලට තරමක් සමානය. එහෙත් තුඹ කරවිල පිරිමි මල්වල මණිපත්‍රයක් දැකිය හැකිය. සමහරවිට ගැහැණු මල්වල ද මෙම මණිපත්‍රය දැකිය හැකිය. මල් පිපිම සිදු වන්නේ රාත්‍රි 7 න් පසුව වන අතර නිශාචර කෘමින් මඟින් පරාගණය සිදුවේ. පරාගණය නොවු ස්ත්‍රී ලිංගික පුෂ්ප හැලී යයි. කෘත්‍රිමව පරාගණය කරන්නේ නම් ඒ සඳහා රාත්‍රී කාලය වඩාත් සුදුසුය. මෙම වැල අනෙක් කරවිල විශේෂ මෙන් නොව, තරමක් විශාලව වැඩෙන සිලින්ඩරාකාර අලයකින් යුක්තය. මෙම අලය කාලතරණ ව්‍යුහයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

තුඹකරවිල ගෙඩිය සාමාන්‍ය කරවිල ගෙඩියට වඩා තරමක් වෙනස්ය. ස්වභාවිකව දැකිය හැකි ප්‍රභේදයන්ගේ ඵල සෙන්ටිමීටර් 4 - 7 ක් දිගැටි හා සෙන්ටිමීටර් 2.5 - 4 ක පළලකින් යුක්තය. යටි කෙලවර මදක් උල්ය. ගෙඩියෙහි පොත්තේ කෙඳි වැනි ප්‍රසර දරයි. සමහර ප්‍රභේදයන්හි කෙඳි හොඳින් වැඩී තිබෙනු දැකිය හැකිය. වර්ණයෙන් කොළ හා ලාකොළ මිශ්‍රව ඇත. වගා කරන ප්‍රභේද වල ඵල ගෝලාකාර හැඩයේ සිට සිලින්ඩරාකාර හැඩය දක්වා විවිධය. කරවිල ගෙඩි ඉදෙන විට බීජ වටා ඇති මාංශල කොටස් රතු පැහැවේ. තුඹ කරවිල බීජ සාමාන්‍ය කරවිල බීජ වලට වඩා වෙනස්ය. හැඩයෙන් ෂඩාශ්‍රාකාර වන අතර මදක් පැතලිය. එහි පැතලි පැතිවල තරු ලකුණක් දැකිය හැකි අතර වර්ණයෙන් කළු දුඹුරු පැහැතිය. තුඹකරවිල ස්වභාවිකව බීජ මඟින් ව්‍යාප්ත වේ. බීජ ප්‍රරෝහණ ප්‍රතිශතය ඉතා අඩුය. මේවා ප්‍රරෝහණය වීමට වැඩි උෂ්ණත්වයක් අවශ්‍ය බව සොයාගෙන ඇත. බීජ මගින් ඇති වන පැළ වලින් 50% ක් පිරිමි ශාක වන අතර 50% ක් ගැහැණු ශාක වේ. වගාවක් සඳහා බීජ යොදාගන්නේ නම් මාස 8 - 9 ක් පමණ කාලයක් ගබඩාකර තිබීමෙන් බීජ සුප්තතාවය ඉවත්කර

ප්‍රරෝහණය වීම වැඩි කර ගත හැකිය. බීජ වලට අමතරව වැල් කැබලි ද ප්‍රචාරණය සඳහා යොදාගත හැකිය. වැල් කැබලි මුල් අද්දවනවා නම් අග්‍රස්ථයෙන් පුරුක් 2 - 4 ක් සිටින පරිදි කපා සරු පසක පැළ කර ගත යුතුය. අල කැබලි මඟින් ද ප්‍රචාරණය සිදු කර ගත හැකිය. මාස 04 ක පමණ සුප්තතාවයක් අලවලට ඇත. මෙම කාලය මඟහැර වැලි තවාන්වල අල කැබලි පැළ කළ යුතුය. මෙලෙස අල කැබලි හා අතු පැළ කරන විට ලිංගිකත්වය නිවැරදිව දන්නා බැවින් නියමිත අනුපාතයට පැළ සිටුවිය හැකියි. ඉහළ අස්වැන්නක් ලැබීමට ගැහැණු පිරිමි 9 : 1 ආසන්න වන අනුපාතයට සිටුවීම සුදුසුය.

අතීතයේදී තුඹකරවිල ගැමියන් එළවළුවක් ලෙස භාවිත කර ඇත. කරවිල මෙන් තිත්ත නොවන නිසා බොහෝ දෙනෙකු ප්‍රිය කරයි. රසයෙන් වැඩි වන අතර ඇඹුලක්, මාලුවක් ලෙස මෙන්ම කරවල වැනි දේ සමඟ මිශ්‍ර කර හෝ තෙලේ බැද ආහාරයට ගත හැක. ඉදුණු කරවිල ගෙඩි ඉන්දියාවේ වන පලතුරක් ලෙස ද භාවිත කරයි. තුඹකරවිල වල පෝෂණය සාමාන්‍ය කරවිල වලට වඩා තරමක් වැඩිය.

තුඹ කරවිල ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණීය අගයන්

ශක්තිය	කිලෝ කැලරි 52
තෙතමනය	84%
ප්‍රෝටීන	ග්‍රෑම් 3.1
ලිපිඩ	ග්‍රෑම් 1
කාබෝහයිඩ්‍රේට	ග්‍රෑම් 7.1
තන්තු	ග්‍රෑම් 3
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 33
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම් 4.6
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1620
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම් 154
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම් 0.6
රයිබෝෆ්ලේවින්	මිලි ග්‍රෑම් 0.1

අතීතයේදී තුඹකරවිල කොතරම් සුලභ විද යත් සමහරු තුඹකරවිල දළු ඇඹුලක් ලෙස හා මිශ්‍ර පලාවටද යොදාගෙන ඇත. තුඹ කරවිල පත්‍ර, අල, ඵල හා බීජ ආයුර්වේද හා දේශිය වෙදකමේදී ඖෂධ ලෙස යොදාගෙන ඇත. දියවැඩියාව, සමේ රෝග ඇදුම, මුත්‍රා ගල්, අර්ශස් හා මලබද්ධය සඳහා ගුණදායකය. තුඹකරවිල මිල අධික, හොඳ ඉල්ලුමක් පවතින බෝගයක් බැවින් මෙම වැල් කිහිපයක් ඔබගේ ගෙවත්තේ සිටුවා ගැනීම තුළින් ඔබගේ පාරිභෝජනයට මෙන්ම වෙළඳ පොලෙහි පහසුවෙන් අලෙවි කිරීමටද හැකි වනු ඇත. එපමණක් නොව ස්වභාවිකව තුඹකරවිල වැලක් දුටුවහොත් වහාම එය සුරැකීමටත් ඔබේ කාරුණික අවධානය යොමු කිරීමට පියවර ගන්න.