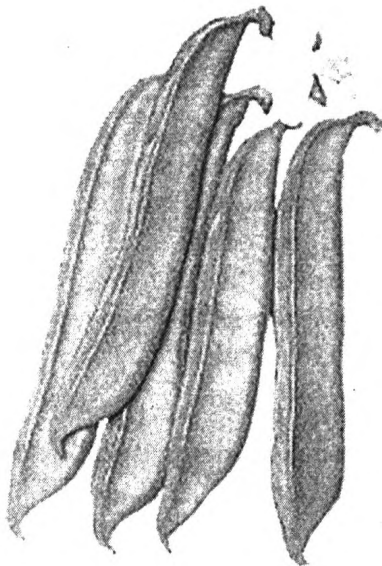


ක්‍රෝචිත් ඔහුල අවර



අවර යනු වාණිජ මට්ටමින් වගා නොකරන නමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය ගෙවතු වල දැකිය හැකි උණු භාවිත වළවළු විශේෂයකි. පඳුරු හෝ ගස් ආකාර හා වැල් ආකාර වශයෙන් අවර විශේෂ දෙකක් ඇති අතර මෙම ශාකය පරිප්පු, බෝංචි, කවිපි, කඩල වැනි බෝග අයත් කුලය වන රනිල කුලයට අයත් වේ. පඳුරු හෙවත් ගස් ආකාරයේ අවර විශේෂය කැනවලියා එන්සිෆෝමිස් (*Canavalia ensiformis*) වශයෙන්ද වැල් අවර විශේෂය කැනවලියා ග්ලාඩියෝටා (*Canavalia gladiata*) වශයෙන්ද උද්භිද විද්‍යාත්මකව ද්විපද භාමකරණයේදී හඳුන්වයි. අග්නිදිග ආසියාතික රටවල අවර වගා කරනු ලබන අතර ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව හා මියැන්මාරය ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. වර්තමානයේ තෙත් නිවර්තන කලාපීය රටවල මෙම ශාකය ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී.

ශාකයේ රූපාකාරය සැලකූ විට වැල් අවර නමෙහි අර්ථයෙන්ම දැක්වෙන පරිදි වැල් ශාකයකි. පාලනයකින් තොරව ආධාරකයක් සැපයේ නම් මෙම ශාක වැල් ඉතා ඉහළට වැඩේ. එහෙත් අස්වනු නෙලා ගැනීමේ පහසුව

සඳහා මෙම ශාකය පන්දලමකට හෝ වැටකට යවා සකසා ගත හැකිය. ශාකයේ පත්‍ර ස්වරූපය බෝංචි, කවිපි වැනි ශාක පත්‍රවලට සමානකමක් පෙන්වනු ලබන ක්‍රිපත්‍රික පත්‍රයකි. ශාකයේ මල්, පත්‍ර කක්ෂයෙන් හටගන්නා පුෂ්ප මංජරියකි. එහි පුෂ්පිකා 18 ක් 20 ක් පමණ සංඛ්‍යාවක් දක්නට ඇති අතර එම පුෂ්පිකා පිපීම පාදස්ථයෙන් ආරම්භ වී කෙළවර දක්වා දින කිපයක් තුළදී සිදුවේ. එබැවින් පාදස්ථයේ කරල් හටගෙන තිබෙන අවස්ථාවක පුෂ්ප මංජරියේ මැද කොටසේ මල් විවෘත වී තිබිය හැකි අතර කෙළවර විවෘත නොවූ පොහොට්ටු තිබිය හැක. වැල් අවර මල් රෝස පැහැති හෝ සුදු පැහැති විය හැකිය. කරල් බෝංචි කරලක හැඩය ගන්නා අතර එයට වඩා විශාල හා පැහැලි වේ. හොඳින් වැඩුණු අවර කරලක් සෙන්ටි මීටර 30 ක් පමණ දිග වන අතර එහි මැද ප්‍රදේශයේ පලල සෙන්ටි මීටර් 05 ක් පමණ වේ. ඇතැම් ප්‍රභේද වල මෙයට වඩා කුඩා කරල් ද දැකිය හැක. පුෂ්ප මංජරියක පුෂ්පිකා 20 ක් පමණ තිබුණ ද බොහෝ විට ඉන් අඩක් පමණ විවිධ තේතු නිසා හැලී යයි. එනිසා එක් කිනිත්තක බොහෝවිට හටගන්නේ කරල් අඩු සංඛ්‍යාවකි. එක් කරලක බීජ

අයේනා මානෙල් දේවී ගුණවර්ධන
 විදුහල්පති/සහකාර කෘෂිකම් අධ්‍යක්ෂ, ශ්‍රී ලංකා
 කෘෂිකම් විද්‍යාලය, වාරියපොල

10 ක් - 14 ක් පමණ ඇත. කරලේ ප්‍රමාණය, හැඩය, මලේ පැහැය, බීජයේ ප්‍රමාණය හා වර්ණය වැනි කරුණු මත වැල් අවර ප්‍රභේද කිපයක්ම දැකිය හැකිය.

ගස් අවර හෙවත් පඳුරු අවර මීටරයක් පමණ උසට වැඩෙන පඳුරු ශාකයකි. මෙහි රූපාකාරය ද තරමක් වැල් අවර වලට සමාන වේ. පත්‍රිකා වැල් අවර වලට වඩා රවුම් වන අතර පත්‍රවල රළු ගතිය වැඩිය. පුෂ්පිකා ද තද දැමි පැහැ අතර තරමක් කුඩාය. කරලේ පලල සෙන්ටි මීටර් 03 ක් පමණ වේ.

අවර බීජ මගින් පහසුවෙන් පැළ කරගත හැකි අතර හොඳින් හිරු එළිය ප්‍රිය කරන ශාකයකි. නමුත් මද සෙවනට ද ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව ඇත. හොඳින් සූර්යාලෝකය ලැබෙන විට පලදාව වැඩිවන අතර සෙවන වැඩි වූ විට එලදාව අඩුවී කොළදාව වැඩිවේ. ගැඹුරු මුල පද්ධතියක් ඇති මෙම ශාකය නියතයට තරමක් ඔරොත්තු දේ.

අවර ගාකය විවිධාකාරයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබයි. අවර ගාකයේ ලපටි කරල්, කොළ හා බීජ ආකාරයට ගන්නා අතර මේවා සත්ව ආහාර වශයෙන් ද, සීමිතව භාවිතා කළ හැක. අවර රහිල කුලයේ ගාකයක් වන බැවින් අනෙක් රහිල කුලයේ එළුවල මෙන් මෙය ද ප්‍රෝටීනමය ආහාරයක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. අවර ගාකය යුට්‍රියේස් එන්සයිමය හා කොන් කැනවලින් තම් වූ ප්‍රෝටීනය නිස්කාරනය කර ගැනීම සඳහා ද භාවිතා කරයි. ආවරණ බෝගයක් වශයෙන්ද අවර ගාකය භාවිතා කළ හැකිය. මෙම ගාකයේ වැඩි දෙපල ස්කන්ධයක් ඇති බැවින් හා නයිට්‍රජන් අඩංගුවීම මත කොළ පොහොරක් වශයෙන්ද යොදා ගැනීම සාර්වකය.

විශේෂයෙන් වැල් අවර විශේෂය එළුවලට වශයෙන් වඩාත් ජනප්‍රිය ය. අවර කරල් කිලෝවක මේ දැනවල වෙළඳපොළේ වටිනාකම රු. 75/= ක් 100/= ක් පමණ වේ. අවර වල ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, සීනි, පිෂ්ඨය, විටමින් සී, කැරටින්, කැල්සියම්, පොස්පරස් හා යකඩ අඩංගු වේ. එළුවලට වශයෙන් පරිභෝජනයට ගන්නා විට ලපටි කරල් ආහාරයට ගත යුතුය. එම ලපටි කරල්වල පරිප්පු ඇටයක් තරම වන පමණට බීජ තිබීම හැටළුවක් නොවේ. කරල මෝරන විට එය තුළ වර්ධනය වන පාරදෘෂ්‍ය සිවිය මෙවැනි කරල්වල දක්නට නැත. තරමක් මේරූ කරල් ආහාරයට ගන්නා විට මෙම සිවිය ඉවත් කිරීමට සිදුවේ. එමෙන්ම තරමක මේරූ කරල් ආහාරයට ගන්නා විට බෝංචි කරලක මෙන් දෙපස “කෙඳි” ඉවත් කළයුතු වේ. ලපටි කරල්වල දෙපස “කෙඳි” ඉවත් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. මෙලෙස සුදුනම් කරගන්නා අවර කරල් කුඩා කැබලි වලට කපා බෝංචි පිසින ආහාරයටම කිරිට, මීරිකට, හෙලට, බැඳුමට, මැල්ලුමට පිස ගත හැකිය. ඒ හැරුණු විට අවිචාරවත් ලෙසට හෝ කොස් ඇට හෝ හාල්මැස්සන් දමා ව්‍යාජනයක් ලෙසට සකසා ගත හැක. කුමන ආකාරයට පිස ගත්තද මෙම අවර කරල් ප්‍රෝටීන හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඛනුලව අඩංගු ආහාරයක් වන බැවින් ආටෝපයෙන් හා රසින් යුක්තය. අවර පිසීමේදී ඇතැම් ගෘහණියන් අවර කරල් තම්බා පෙරා හැර පිසීමට ගන්නා බව දක්නට ලැබේ. සති 3 ක් පමණ වන ඉහත ලපටි කරල් පිසගන්නා විට මෙසේ කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

අවර ගාකයේ ලපටි කොළ ද මැල්ලුමක් වශයෙන් ආහාරයට ගත හැක. ගස් අවර කොළ වලට වඩා වැල් අවර කොළ මේ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

මෝරන ලද කරල් වලින් වෙන් කරගන්නා බීජ ආහාරයක් වශයෙන් සකසා ගත හැකි නමුදු එය එතරම් ජනප්‍රිය නොවේ. එයට හේතුව වන්නේ මෝරන ලද බීජවල යනමින් කැනවලින් හා කොන් කැනවලින් අඩංගු වීමයි. එබැවින් මෝරන ලද බීජ ආහාරයට ගන්නේ නම් පැය 03 ක් පමණ කිපවරක් වතුර ඉවත් කරමින් තම්බා බීජ-වරණය ඉවත්කර ආහාරයට ගත යුතුය. මෙලෙස සකස් කරගත් බීජ රසවත් බවින් අඩුය. ගස් හා වැල් ආකාර අවර විශේෂ අතරින් ගස් ආකාරයේ අවර වල ඉහත රසායනිකයන් වැඩි වශයෙන් අන්තර්ගත වේ.

අවර භාවිතය සීමා කිරීමට එහි පත්‍ර හා කුරල් යන දෙකෙහිම දැකිය හැකි කැනවලින් හා කොන් කැනවලින් තම් වූ වර්ධක නියෝධක ප්‍රෝටීන හේතු වේ. ගාකයට වයස්ගත වනවිට හා පරිනත වනවිට මෙම වර්ධක නියෝධක ද්‍රව්‍ය කාන්දුණය වැඩිවන අතර එබැවින් ලපටි අවස්ථාවේ තිබෙන පත්‍ර හා කරල් මනුෂ්‍ය ආහාරයට ගැනීම වඩා උචිත වේ.

අවර ගාකය සාපේක්ෂව පළිබෝධ හා රෝග පාත්‍රතාව අඩු බෝගයකි. කෙණ්ණු අත්දැකීම් අනුව මෙම බෝගයේ මල්, පත්‍ර හා කරල් කුඩිත්තන්ගේ හානියට පාත්‍ර වේ. මල්, බිඹිල කුරුමිණියාගේ හානියට ලක්වේ. එල අවර කරල් විදින්නාගේ හානියට ලක් වේ. ඇතැම් විට ගාක පත්‍ර වෙටර්ස් ආකාදනයන්ට ද ලක්විය හැක. මනා කළමනාකාරිත්වය තුළින් මෙම හානි මැඩ පවත්වා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලාංකීය පාරිසරික තත්ව යටතේ වැඩි වෙහෙසක් නැතිවම වගාකරගත හැකි මෙම ගාකය ප්‍රෝටීන ඛනුල ආහාරයක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට විභවයක් පවතින ගාකයකි. ගෙවත්තක් ආශ්‍රිතව පහසුවෙන් මෙම ගාකය වවාගත හැක. හතර පස් දෙනෙකුගෙන් යුතු පවුලක් සඳහා තම ගෙවත්තේ වැට ආශ්‍රිතව හෝ අවම වශයෙන් වැලක් හෝ දෙකක් වවාගත හැකිනම් එය ඉතා චට්. වාරියපොළ ශ්‍රී ලංකා කෘෂිකම් විද්‍යාලයේ බීජ නිෂ්පාදන වැඩපිළිවෙල යටතේ ද මෙම උණ භාවිත හෝගයේ බීජ නිෂ්පාදනය කර අවට ප්‍රදේශවාසීන්ට බෙදා දෙනු ලබයි. ඔබත් ඔබ තිවස ආශ්‍රිතව අවර වැලක් වවාගෙන ඔබගේ වදවේලට පිරිමැස්මත් ජෝෂණයත් එක්කර ගන්න

අන්තර්ජාලය හා කෙණ්ණු ප්‍රායෝගික ඇසුරෙහි