



# රස ගුණ සපිරි **ඉන්නල** වවුමු

**ආප** රටේ කොයි කවුරුත් පිය 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 රූපියව දිගටි ඉන්නල හා බෝල ඉන්නල. ලෙස ඉන්නල වර්ග 02 ක් ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. මෙයින්

බෝල ඉන්නල, බිනටි යන නමින් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මඟින් නිර්දේශ කර ඇත. ඉන්නල වල උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය *Coleus rotundifollius* pior (කෝලියස් රොටුන්ඩිෆෝලියස්) | (*Solenostemon rotundifollius*) වන අතර ඇතැමුන් වයිනිස් පොටෑටෝස් නමින්ද හඳුන්වනු ලබන්නේ අර්තාපල් සඳහා ආදේශකයක් ලෙස පරිභෝජනය සඳහා යොදා ගන්නා බැවිනි.

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

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

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

වකුගඩු හා මුත්‍ර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග වලට මෙන්ම රුධිර වාහිනීගත 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
නයිට්‍රජන් (මිලිග්‍රෑම්)	100
විටමින් (මිලිග්‍රෑම්)	17

ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර විවිධ ස්වරූපයෙන් එනම්, තම්බා ආහාරයට ගැනීමට, ව්‍යාපන 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 තවත් දැමීම**

- පෙර කන්නයේ අස්වැන්නෙන් නිරෝගි අල තෝරාගැනීම හා අංකුර ඇඳීම සඳහා තැබීම
- වැලි සහිත ලොම් පසක් ඇති ජල වහනය හොඳින් සිදුවන ස්ථානයක තවත් පිළියෙල කිරීම
- තවත් සඳහා වර්ග මීටර් 4 ට පහත පරිදි මූලික පොහොර යෙදීම

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

- අංකුර හට ගත් බීජ අල සෙන්ටිමීටර් 50 පරතරයට තවත් සිටුවීම
- මෙසේ සකස් කරගත් තවත් 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, මියුරියෙට් ඔෆ් පොටෑෂ් (Urea, MOP) ග්‍රෑම් 10 බැගින් වර්ග මීටර් 1 ක් සඳහා යෙදීම කළ හැකිය.
- තවත් ප්‍රමාණය තිරණය කිරීමේදී මුළු වගා භූමියේ ප්‍රමාණයෙන් 15% පමණ ප්‍රමාණයක තවනකින් 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 ජේලි වලට පස් ලංකිරීම වැදගත් වේ. එමඟින් 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
මියුරියෙට් 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 ජේලි අතරට යොදයි (අක්කරයට කිලෝග්‍රෑම්)

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

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

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



ඉන්තලයේ වර්ධක අවස්ථා

### අස්වනු හෙලීම

- ජනවාරි, පෙබරවාරි මාස වල අස්වනු හෙලීම සිදු කරන අතර සිරිමි, තුවාල විමි නොවන පරිදි පත්‍ර කහ පැහැයට හැරෙන විට අල ගැලවීම සිදු කරයි.
- පළිදු 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

වෙළඳපොළේ මිල සලකා බැලීමේදී කිලෝග්‍රෑම් 01 ක් රු. 100.00 - 200.00 පමණ වේ. එමගින් ඉන්තල වගා කරුවාට ඉහළ අස්වැන්නක් ලබාගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

- සාමාන්‍ය අස්වැන්න හෙක්ටයාරයට ටොන් 7 - 15 වන අතර ඉතා යෝග්‍ය තත්වයටත් හෙක්ටයාරයට ටොන් 18 - 20 දක්වා ඉහළ නංවා ගත හැකිය.

### ඉන්තල ක්‍රම කිහිපයකට ආහාර සඳහා එක් කරගත හැකිය

එනම්,

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

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

**එච්. ඒ. ජී. අනුෂා ශාමලී**  
සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ)

**කේ. එල්. සී. ජානකී**  
කෘෂිකර්ම උපදේශක

**චී. ජී. අසංක විශ්වජිත්**  
කෘෂිකර්ම උපදේශක

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

කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ස්ථානය, තෙලුප්පවිල