

## මොර (Mora)



Order : Sapindales

Family : Sapindaceae

Genus : Dimocarpus Levr

Species : *Dimocarpus longan* Lour.

මොර ඉංග්‍රීසි බසින් zzමකරාගේ ඇසZZ (Dragon's eye) එසේත් නැති නම් zzඇස් බෝලයZZ Eye ball) ලෙසද හඳුන්වනු ලබයි. මොර ගෙඩියෙහි ඇතුළත බීජය හා ඒ වටා පිහිටා ඇති ජෙලිමය සුදු පැහැති කොටසෙහි පිහිටීම අනුව මේ නම් ලැබී ඇති බවට සැක නැත. මොර ශාකයේ නිජබිම චීනය හෝ බුරුමය හා ඉන්දියාව අතර ප්‍රදේශයක් බවට විශ්වාස කෙරේ.

ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා විශාල වාණිජ වටිනාකමක් ඇති පලතුරක් වුවත් මොර අප විසින් අමතක කර ඇති ආකාරය සිතාගත නොහැකි තරම්ය. වත්මන් සමාජය මොර ගසක් හෝ මොර ගෙඩියක් නොහඳුනන තරමට අප මොර අතහැර දමා ඇත. විශේෂයෙන් වියළි කලාපීය වනාන්තර වල ස්වාභාවිකව වැඩි ඵල දරන මොර වසර ගණනාවකින් වෙළඳපලට හෝ පැමිණ නැත. කැමොර දී හෝ රැකගත යුතු ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වාභාවිකව වැඩෙන මොර පිළිබඳව සොයා බැලීම අප රටෙහි පලතුරු වගාව දියුණු කිරීමේ සැලසුම් වලට අනිවාර්යයෙන්ම ඇතුළත් විය යුතුය. සදාහරිත ශාකයක් වන මොර ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් හා වියළි කලාපයේ මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 750 ක් පමණ උසක් දක්වා වූ ප්‍රදේශ වල වනාන්තර ආශ්‍රිතව ස්වාභාවිකව ව්‍යාප්ත වී ඇත. තවමත් බෝගයක් ලෙස වගා නොකරන මොර ගෙවතු වල දක්නට ඇත්තේ කලාතුරකිනි.

බොහෝ විට වියළි කලාපයේ ස්වාභාවික මෝසම් වැසි වනාන්තරවල මොර ව්‍යාප්ත වී තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙහිදී බොහෝවිට දක්නට ඇත්තේ දේශීයව සුලබ ඇට මොර විශේෂය වේ.



## මොර පුෂ්ප

මොර මල්, පුෂ්ප මංජරියක හටගන්නා අතර ශාකයේ වියන පුරා මල් රාශියක් හටගනී.





### මොර එලය

කුඩා එල දුඹුරු පැහැය හා කොළ පැහැය මිශ්‍ර වූ පැහැයක් ගන්නා අතර ඕවලාකාර හෝ රවුම් හැඩැතිය. මොර එලයේ ඇත්තේ එක් බීජයකි. ඒ වටා මාංශලමය, යුෂ වලින් පිරුණු පල්පයක් ඇත. පල්පයේ ස්වාභාවය අනුව වැඩි වශයෙන් පල්පය ඇති විට, මස් මොර ලෙසද පැණි රස අධික විට, පැණි මොර හෝ රස මොර ලෙසද ඉතා අල්ප ලෙස පල්පය පිහිටා ඇති විට ඇට මොර ලෙසටද දේශීයව සාමාන්‍ය ජනයා අතර මොර නාමයන් ව්‍යාවහාරයේ පවතී. එම මාංශලමය පල්පයට ඇත්තේ මොර වලටම ආවේනික වූ රසයක් හා දැඩි සුවඳකි. දැනට සොයා ගෙන ඇති දේශීය මොර වල ගෙඩියක බර ග්‍රෑම් 2 සිට 8 පමණ දක්වා විවිධත්වයක් පෙන්වුම් කරයි. වඩා බරැති මොර විශේෂයන් හි ගෙඩි මාංශලයෙන් හා යුෂයෙන් පිරිපුන් අතර වඩා රසවත්ය. මේවා වගා කිරීම සඳහා නිර්දේශ කිරීමට සුදුසු වේ.

### මස් මොර



ඇට මොර



පෝෂණීය අගය (ආහාරමය කොටස් ග්‍රෑම් 100 ක)

ශක්තිය කි. කැලරි	60
ජලය %	83
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	1.0
මේදය ග්‍රෑම්	0.1
කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	15.1
කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	1.0
පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	21.0
යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	0.13
තයමින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	0.04
රයිබොෆ්ලේවින් මිලි ග්‍රෑම්	0.07
නියැසින් මිලි ග්‍රෑම්	0.6
ඇස්කොබික් අම්ලය මිලි ග්‍රෑම්	84.0
තන්තු ග්‍රෑම්	1.1
මැග්නීසියම් මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොටෑසියම් මිලි ග්‍රෑම්	266

### ප්‍රචාරණය

මොර බීජ මගින් ප්‍රචාරණය කළ හැකිය. එහෙත්, වඩා සුදුසු වන්නේ ගුණාත්මක මව් ශාකයකින් පැළ නිෂ්පාදනය කර ගැනීමය. මේ සඳහා බද්ධ කිරීම කළ හැකිය. කුඤ්ඤ බද්ධ ක්‍රමය මෙහිදී වඩා සාර්ථකය. වායව අතු බැඳීමද මොර ප්‍රචාරණයට භාවිතා කළ හැකි සාර්ථක ක්‍රමයකි.

බීජ පැළ



අතු පැළයක්



බද්ධ පැළයක්





**අස්වැන්න**

දේශීයව වසරකට වරක් මාර්තු - අප්‍රේල් කාලයේදී මල් හට ගන්නා අතර සැප්තැම්බර් මාස වල එල දරන මොර ශාකයේ අතු කපා දමා අක්‍රමවත් ලෙස එල නෙලා ගන්නා නිසා මොර එල හට ගැනීම සෑම වසරකම සිදුනොවේ. මේ නිසා එල හට ගැනීම අතර දීර්ඝ කාලයක් ගතවේ. අස්වනු නෙලීමේදී සිදු කරන විනාශයත්, නැවත වගා නොකිරීමත් මෙන්ම සංවර්ධන ආදී කටයුතු සඳහා වනාන්තර එළි පෙහෙලි කිරීමත් නිසා මොර ශාකය වදවීමේ තර්ජනයට ලක්ව ඇතැයි අනුමාන කළ හැකිය.

**භාවිත**

මොර ඉතා රසවත් දුර්ලභ පලතුරක් සේම එය පෝෂණීය අගයෙන් ඉහළය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ නැවුම් පලතුරක් ලෙස පමණක් භාවිතයට ගනී. එහෙත් තායිලන්තය, චීනය වැනි රටවල මොර එලවල වර්ණය හා රසය නොනැසී පවතිනසේ වියලා හෝ අධිශීත කර පසුව නැවුම් පලතුරු නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිතයට ගනී. ඇතැම් විට පල්ප පමණක් වෙන්කර සංරක්ෂණය කොට බෝතල් වල අසුරා වාණිජමය නිෂ්පාදන සිදුකෙරේ. මේ අනුව එම රටවල මොර සඳහා හොඳ දේශීය මෙන්ම අපනයන වෙළඳ පොලක් ද ඇත. මොර අනෙක් පලතුරු හා මිශ්‍ර කර සිරස් වර්ග සෑදීමට ද යොදා ගන්නා අතර ඉතා රසවත් මොර වල යුෂ සීනි නොයොදා වුවද පානය කළ හැකිය. මොර ශාකයේ සෑම කොටසක්ම ඖෂධ ගුණයෙන් යුතු බවත් පත පොතෙහි දැක්වේ. එමෙන්ම මොර ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුක්ත බවත් තරුණ බව රැක ගැනීමට ඉවහල් වන බවත් දැක්වේ.

බද්ධ හෝ අතු පැළයක් සිටුවා වසර 2 1/2 - 3 කින් පමණ එල දැරීම අරඹයි. මෙලෙස විශාල බඳුනක මොර පැළයක් සාර්ථකව සිටුවා ගත හැකිය. මෙවැනි පැළයක් අඩි 3-4 ක් පමණ උසට වැඩෙන විට එල හට ගන්නා තත්වයට පත්වන අතර අවශ්‍ය පරිදි ශාක උස හා වියන පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාවද ඇත. මේ අනුව සුදුසු ප්‍රභේද තෝරා වගා කරන්නේ නම් දේශීය හා විදේශීය වෙළඳපල සඳහා මොර ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව අපටද ඇත.

අළුත් දළ දමමින් වැඩෙන ඵල දරන බද්ධ මොර පැළයක්



බිම සිටවූ වයස අවුරුදු 3 ක් පමණ වූ (ගන්නොරුව) මොර පැළයක්

