

වෙරළ

වෙරළ (Ceylon olive)



Elaeocarpus serratus L.

Family :- *Elaeocarpaceae*

හැඳින්වීම

වෙරළ ශ්‍රී ලංකාවට හා ඉන්දියාවට ආවේණික ශාකයකි. මීටර් 15 ක් පමණ උසට වැඩෙන වෙරළ ගස පළල්ව පැතිරුණු අසමමිතික හැඩයක් ඇති වියනකින් යුක්තය. පෙබරවාරි, මාර්තු හා සැප්තැම්බර්, ඔක්තෝබර් යනමාසවලදී වෙරළ මල් හටගනී. වරකට විශාල වශයෙන් පිපෙන වෙරළ මල්වලින් එයටම ආවේණික සුවඳක් නිකුත් වේ. සාමාන්‍යයෙන් ඕවලාකාර හැඩැති වෙරළ ගෙඩි ඒවායේ විශාලත්වය, රසය, පැහැය යනාදියෙන් විවිධත්වයක් පෙන්වයි. ඒ අනුව දේශීයව මස් වෙරළ, පොල් වෙරළ, ගල් වෙරළ හා විදේශයෙන් හඳුන්වා දුන් නිල් වෙරළ ලෙස වර්ග ගණනාවකි. ගල් වෙරළ යනු ආහාරයට නොගන්නා වෙරළ විශේෂයකි. එහෙත් එහි බීජයේ මදය සමහරු කොට්ටම්බා මෙන් ආහාරයට ගන්නා බවද පැවසේ. ඉහත කී වෙරළ විශේෂ ශ්‍රී ලංකාවේ උද්භිද උද්‍යානවල හා ගෙවතු වල දක්නට ලැබේ. වෙරළ සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රභේද මෙතෙක් හඳුන්වා දී නැත.

භාවිත

ඉඳුණු එල නැවුම් පලතුරක් ලෙසද පැසුණු එල තම්බා හෝ අව්වාරු ලෙස සකසා ගැනීමෙන්ද ආහාරයට ගනී. ඉඳුණු එල යොදාගෙන රසවත් බීම හා ආහාර පිළියෙල කළහැකි අතර, වෙරළ එල හා පත්‍ර, ආයුර්වේදයේදී පාවනය, අතිසාරය වැනි රෝග, හිස්හොරි හා පටිපණුවන් මර්ධනයට ඔසු ලෙස භාවිතා කරන බව සඳහන්ය. වෙරළ මල් මී මැසි පාලනයේදී රොන් ලබා ගැනීමේ ප්‍රභවයක් ලෙස යොදා ගත හැකිය. එසේම වෙරළ උද්‍යාන අලංකරණ කටයුතු වලට භාවිතා කළ හැකි අලංකාර ශාකයකි.

පෝෂණීය අගය
වෙරළ එලය රසවත් සේම පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ පලතුරකි.

ගුණ 100ක අඩංගු පෝෂණය

ජලය	ගුණ	80.2
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	72
ප්‍රෝටීන්	මිලි ගුණ	1.2
කබෝහයිඩ්‍රේට්	ගුණ	16.2
කැල්සියම්	මිලි ගුණ	18
පොස්පරස්	මිලි ගුණ	29
විටමින් C	මිලි ගුණ	30
මේදය	ගුණ	1.2
කැරොටීන්	මිලි ගුණ	330
තයමීන්	මිලි ගුණ	20
රයිබොෆ්ලේවින්	මිලි ගුණ	0.4

දේශගුණික අවශ්‍යතා

වෙරළ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ නිවර්තන හෝ උප නිවර්තන දේශගුණික තත්ත්වයන්ය. වෙරළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා පැතිරී ඇති නමුත් තෙත් කලාපයේදී බහුලව දක්නට ලැබෙන අතර වියළි කලාපීය ප්‍රදේශවලදී දක්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. මල් පිපීම හා එල හට ගැනීම සඳහා වියළි දේශගුණික තත්ත්වයන් අවශ්‍ය වේ. වෙරළ පැළ ළපටි අවධියේදී අධික වියලි තත්ත්වයන්ට සහ අධික සීතලට ඔරොත්තු නොදේ.

ප්‍රචාරණය

ස්වභාවිකව බීජ මගින් ප්‍රචාරණය සිදුවන නමුත් බීජ ප්‍රරෝහණයට මාස 3 - 9 දක්වා වූ දිගු කාලයක් ගත වේ. එමෙන්ම බීජ පැළවීමේ ප්‍රතිශතය ඉතා අඩුය. බීජ ප්‍රතිකාරක ක්‍රම මගින් ප්‍රරෝහණ හැකියාව වැඩිකල හැකි අතර ඒ සඳහා දැනට පර්යේෂණ කටයුතු කරගෙන යමින් පවතී.

වර්ධක ප්‍රචාරණ ක්‍රම මගින් ද වෙරළ පැළ නිෂ්පාදනය සිදුකළ හැකිය. ඒ සඳහා අඟල් 4-6 ක් පමණ දිගැති අතු කැබලි, වැලි තවාන්වල සිටුවා මුල් ඇදීමට සලස්වා පසුව බඳුන් ගත කළ යුතුය. බද්ධ කිරීම, වෙරළ පැළ නිෂ්පාදනය කිරීමේ වඩා සාර්ථක ක්‍රමයයි. ඒ සඳහා කුඤ්ඤ බද්ධ ක්‍රමය වඩා සුදුසු වේ. වෙරළ වගා කිරීමේදී තෝරාගත් මව් ශාකයකින් නිපදවා ගන්නා ලද බද්ධ පැළයක් සිටුවීම වැදගත් වේ.

වෙරළ පුෂ්ප



වෙරළ එළ



වගා කිරීම

වෙරළ පැළ සාර්ථකව වගා කිරීමට හොඳින් හිරු එළිය අවශ්‍යය. මනාව ජල වහනය සිදුවන පසක් තෝරා ගැනීමද වැදගත් වේ.

කේන්ද්‍රයේ වෙරළ පැළ සිටුවීමට, පැළ අතර පරතරය මීටර් 2-3 ක් පමණ වන සේ සෙන්ටි මීටර් 60×60×60 ප්‍රමාණයේ වලවල් සකසා ගත යුතුය. පසුව හොඳින් දිරාගිය ගොම හෝ කොම්පෝස්ට්, මතුපිට පස් හා වැලි සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍රකර සාදාගත් මිශ්‍රණයකින් එම වලවල් පුරවා ගත යුතුය. වෙරළ පැළය සිටුවා ගත් මුල් අවධියේදී හොඳින් ජලය හා සෙවණ සැපයීම ඉතා වැදගත්ය.

මාස 6 කට වරක් කොම්පෝස්ට් හෝ කාබනික පොහොර භාවිතා කිරීම ද අවශ්‍ය නම් පලතුරු බෝග සඳහා නිර්දේශ කර ඇති රසායනික පොහොර මිශ්‍රණය යෙදීම මගින් ද වඩාත් සාර්ථක ශාක වර්ධනයක් හා හොඳ අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට හැකිවේ.

අස්වැන්න

බීජ පැළයක් වසර 8-9 කින් සහ බද්ධ පැළයක් වසර 3-4 කින් එළ දැරීම අරඹයි. සාමාන්‍යයෙන් වෙරළ ශාකයක් වසරකට දෙවරක් එළ දරණ නමුත් සමහර ශාකවල වසර පුරාම එළ හට ගෙන තිබෙනු දක්නට

ලැබේ. හොඳින් වැඩුණු බීජ ශාකයකින් වසරකට වෙරළ කිලෝ ග්‍රෑම් 60-100 පමණ ලබාගත හැක. පැරණි අතු, එල හටගත් අතු, මැරී ගිය හෝ රෝගී අතු සහ පළිබෝධ හානි වූ අතු කප්පාදු කිරීමෙන් හා පොහොර යෙදීමෙන් වෙරළ එල හට ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කළ හැකිය.

අස්වනු නෙළු පසු ස්වාභාවික තත්ත්ව යටතේ, ඉදුණු ගෙඩි කල්තබා ගැනීම අපහසු අතර, පළදු නොවූ පැසුණු ගෙඩි නම් සාමාන්‍ය තත්ත්ව යටතේ සතියක පමණ කාලයක් ගබඩාකර තැබීමට පුළුවන.

රෝග හා පළිබෝධ

විශාල වෙරළ ශාකවල රෝග හා පළිබෝධ හානි දක්නට ඇත්තේ ඉතා සුළු වශයෙනි.

නමුත් වෙරළ පැළ ළපටි අවධියේදී කොළ හකුලුවන්නන්ගේ (Leaf roller) හානි දැකගත හැකි අතර එවැනි පත්‍ර ඉවත්කර පළිබෝධකයින් මර්ධනය කළ හැක.