

**හැඳින්වීම**

ඌණ භාවිත පලතුරු යනු පෝෂණීය හා ඖෂධීය ගුණයෙන් ඉහල වුවද මෙතෙක් අපගේ අවධානයට යොමු නොවුණු, වාණිජමය වශයෙන් වගා නොකරන, ස්වභාවික වන ලැහැබ සහ ගෙවතු වලට සීමාවූ, අඩු පරිභෝජනයක් ඇති, සංවිධානාත්මක වෙළඳ පොලක් නොමැති දේශීය පලතුරුය. අපට ආවේණික වූ පලතුරු සේම ලොව වෙනත් රටවල සිට මෙරටට සංක්‍රමණය වී ව්‍යාප්ත වූ පලතුරුද ඒ අතර වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන ඌණ භාවිත පලතුරු බෝග කිහිපයක්

බෝගය	උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය
බෙලි (Bael fruit)	<i>Aegle marmelos</i>
දිවුල් (Wood apple)	<i>Limonia acidissima</i>
කටු අනෝදා (Sour sop)	<i>Annona muricata</i>
වැලි අනෝදා (Bullock's heart)	<i>Annona reticulata</i>
සීනි අනෝදා (Sweet sop)	<i>Annona squamosa</i>
වෙරිමෝයා (Cherimoya)	<i>Annona cherimola</i>
ගඩුගුඩා (Lansone)	<i>Baccauria motleyana</i>
සැපදිල්ලා (Sapota)	<i>Manilkara zapota</i>
ලවුච්චි (Yellow sapote)	<i>Pouteria campechiana</i>
වෙරච්චි (Ceylon Olive)	<i>Elaeocarpus serratus</i>
රතු ජම්බු (Red waxapple)	<i>Syzygium aqueum</i>
රට ජම්බු (Waxapple/Bellfruit)	<i>Syzygium samarangense</i>
පිනි ජම්බු (Malay apple)	<i>Syzygium malaccense</i>
වැලිජම්බු (Rose apple)	<i>Syzygium jambos</i>
නෙල්ලි (Amla)	<i>Phyllanthus emblica</i>
ජම්බෝල (Pumello)	<i>Citrus maxima</i>
නාරං (Mandarin)	<i>Citrus reticulata</i>
උගුරුස්ස (Ramonchi)	<i>Flacourtia indica</i>
ලොව් (Sapida)	<i>Flacourtia inermis</i>
මසං (Ber)	<i>Ziziphus mauritiana</i>
මොර (Longan)	<i>Euphoria longana</i>
ගල්සියම්ලා (Velvet tamarind)	<i>Dialium ovoideum</i>
මාදං (Jamun)	<i>Syzygium cumini</i>
දං (Dan)	<i>Syzygium caryophyllata</i>

නම්නං (Nam-nam)	<i>Cynometra cauliflora</i>
චින් කරම් (Carissa)	<i>Carissa spinarum</i>
මහකරම් (Maha Karamba)	<i>Carissa carandas</i>
කෝන් (Ceylon Oak)	<i>Scheleichera oleosa</i>
එරමිණියා (Eraminia)	<i>Zyziphus napeca</i>
රටනෙල්ලි (Star goosberry)	<i>Phyllanthus acidus</i>
පලු (Palu)	<i>Manilkara hexandra</i>
වීර (Weera)	<i>Drypetes sepiaria</i>
හිඹුටු (Himbutu)	<i>Salacia reticulata</i>
කිරිපච්චි/රට ලවච්චි (Caimito)	<i>Chrysophyllum cainito</i>
ලොව් (Lolu)	<i>Cordia domestica</i>
කරවල කැබිල්ල (Bignay )	<i>Antidesma bunius</i>
දමුණ (Damuna)	<i>Grewia tiliifolia</i>

**ආර්ථික වටිනාකම**

පෝෂණීය ගුණයෙන් ඉහළ මෙම පලතුරු රසයෙන්ද විවිධය. එහෙයින් නැවුම් පලතුරු ලෙසත් ක්ෂණික පලතුරු බීම, කෝඩියල් හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි අගය වැඩිකල නිෂ්පාදන සකස් කිරීමටත් මේවා භාවිතා කල හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ මේ වන විටත් දිවුල්, නෙල්ලි, බෙලි සහ කටු අනෝදා කෝඩියල්, වෙරච්චි, ලොව් ආදියෙන් වටිනි හා අවිචාරුද දිවුල් ජෑම් ආදියද ජනප්‍රියව ඇත. බෙලි මල් පානය ද ජනප්‍රිය පානයකි. මෙම පලතුරු බොහොමයක් විවිධ රසකැවිලි සහ අතුරු නිෂ්පාදන ආදිය සකස් කිරීමටද භාවිතා කළ හැකිය.

ඖෂධීය ගුණ බහුල හෙයින් විවිධ රෝගාබාධ නිවාරණය සඳහා ඖෂධ ලෙස බෙලි, නෙල්ලි, කටු අනෝදා, උගුරුස්ස, ලොව්, මාදං, මසං, වෙරච්චි, ජම්බු, දිවුල් ආදී පලතුරු ගෘහ වල පත්‍ර, මුල්, කඳ, මල්, වල හා බීජ ආදිය යොදනති. බොහෝ වාණිජමය ආයුර්වේදීය නිෂ්පාදනවල මෙම ගෘහ කොටස්වල නිස්සාරක අඩංගුය. මෙම බොහොමයක් පලතුරුවල ප්‍රතිබක්ෂිකාරක සංයෝග බහුල බවත් සොයාගෙන ඇත.

දැව ලබාගැනීමට, සෙවන ගෘහ ලෙසට, මී මැසි පාලනයට, වන වගාවට හා උද්‍යාන හා ගෙවතු අලංකාරණයටද මෙම හෝග භාවිතා වේ. ජෛව විද්‍යාත්මක වටිනාකමින් ඉහළ මෙම දේශීය ගෘහවලින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාරිසරික ජෛව විවිධත්වයට ඇති දායකත්වය ඉතා ඉහළය.

**ඌණ භාවිත පලතුරු බෝග කිහිපයක මාංශලය ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණීය අගයන්**

පලතුරු	පෝෂණය													
	ඊලා (ග්‍රෑම්)	ප්‍රෝටීන් (මිලිග්‍රෑම් සෑදට)	ආම්ලික (ග්‍රෑම්)	කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ග්‍රෑම්)	සැල්ෆියේට් (මිලි ග්‍රෑම්)	පොටෑෂියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	සෝඩියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	කැල්සියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	චන්ද්‍රික (මිලි ග්‍රෑම්)	විටමින් C (මිලි ග්‍රෑම්)	විටමින් B (මිලි ග්‍රෑම්)	භෞමික (ග්‍රෑම්)		
බෙලි	61.5	137.0	1.8	0.39	31.8	85.0	50.0	0.6	55.0	130.0	1190.0	110	8.0	2.90
දිවුල්	64.2	134.0	7.1	3.70	18.1	130.0	110.0	0.6	61.0	40.0	170.0	0.80	3.0	3.90
ජම්බු	92.2	-	0.5	-	-	10.0	30.0	1.0	-	-	-	-	-	-
කටු අනෝදා	73.0	104.0	1.6	0.40	23.5	17.0	47.0	1.5	-	70.0	170.0	0.80	37.0	-
වෙරච්චි	71.6	106.0	1.3	-	27.0	14.5	25.0	2.1	330.0	20.0	110.0	-	252.0	-
උගුරුස්ස	67.8	114.0	1.7	1.80	22.7	100.0	100.0	-	-	-	-	-	14.0	3.70
මාදං	83.7	62.0	0.7	0.30	14.0	15.0	15.0	1.2	-	30.0	10.0	-	18.0	0.90
මොර	72.4	109.0	1.0	0.50	25.2	2.0	6.0	0.3	-	40.0	70.0	0.60	-	0.40
මසං	81.0	-	0.8	0.07	17.3	25.6	26.8	1.2	20.0	20.0	30.0	-	-	0.60
ගඩුගුඩා	-	-	-	-	-	2.0	20.0	-	-	30.0	90.0	-	55.0	-
නෙල්ලි	81.3	58.0	0.5	0.10	13.7	50.0	20.0	1.2	9.0	30.0	10.0	0.20	600.0	-
ලවුච්චි	58.9	605.0	2.1	0.35	37.9	33.3	33.7	1.0	32.0	9.5	20.0	-	50.5	3.80

**දේශගුණික අවශ්‍යතා**

මෙම පලතුරු නිවර්තන හා උප නිවර්තන දේශගුණික තත්ත්වවලට හැඩගැසී ඇත. ඉහළ උෂ්ණත්වයක් හා අඩු වර්ෂාපතනයක් ඇති වියළි කලාපයට දිවුල්, ගල්සියඹල, මසං, මාදං කරඹ, නෙල්ලි, එරම්නියා, පලු, වීර, කෝන්, මොර ආදී පලතුරු බෝග වඩාත් යෝග්‍යවේ. අනෝද, ජම්බු, ජේර, නාරං, ජම්බෝල, ගඩුගුඩා, ලවුළු, සැපදිල්ල, වෙරළු, ලොව්, උගුරැස්ස ආදියට වසර පුරා පැතිරුණු වර්ෂාපතනයක් ඇති තෙත් කලාපය වඩා සුදුසුය.

**ප්‍රචාරණය**

බීජ මගින් මෙම පලතුරු ප්‍රචාරණය පහසුවෙන් කරගත හැකි වුවද උසස් ගුණාත්මක පැළ ලබාගැනීම සඳහා වර්ධක ප්‍රචාරණය වඩා සුදුසු වේ. මෙහිදී මුල් පැළ, අතු කැබලි සිටුවීම, වායව අතු බැඳීම හා බද්ධ කිරීම ඒ ඒ බෝග අනුව භාවිතා කළ හැකිය. උගුරැස්ස, ගඩුගුඩා, සැපදිල්ල සහ කරවල කැබිල්ල ආදී පලතුරුවල පිටිම් මල් පමණක් හටගන්නා ගෘක ද ඇතිවන බැවින් වර්ධක ප්‍රචාරණයෙන් පැළ සකස්කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔහුකම බීජාවරණයක් සහිත වෙරළු, මසං, එරම්නියා හා නෙල්ලි ආදී බීජ පැළකර ගැනීමට කල්ගත වේ. ඒ සඳහා බීජ පෙහවීම හා බීජාවරණය ප්‍රවේගමෙන් විවෘත කර ඇතුළත ඇති බීජ පිටතට ගෙන සිටුවීම ආදී සරල ක්‍රම මගින් බීජ පුරෝහණය ඉක්මන් කර ගත හැකිය.

**අනාගත විකවයන්**

ස්වභාවිකව වැවෙන දේශීය තත්වයන්ට අනුවර්තනය වූ මෙම පලතුරු සියළු තරාතිරම්වල ජනතාවගේ පෝෂණීය හා සෞඛ්‍යමය සුරක්ෂිතභාවය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. මේ පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කොට පරිභෝජනය ඉහළ නැංවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙම පලතුරු ගෘක සංරක්ෂණය කිරීම, ඒවායේ වඩා සුදුසු ජාන ජ්‍යෙෂ්ඨයන් තෝරා වගා කිරීම සඳහා නිර්දේශ කිරීම, නව ප්‍රභේද සංවර්ධනය, අස්වනු නෙලීමේ හා පසු අස්වනු තාක්ෂණය වැඩි දියුණු කිරීම, අගය වැඩිකල නිෂ්පාදන හඳුන්වාදීම, සංවිධානාත්මක වෙළඳ පොළක් ඇති කිරීම තුළින් මෙම දේශීය උණා භාවිත පලතුරු වාණිජ වටිනාකමක් ඇති පලතුරු බවට පත් කිරීමටත්, වයින් ජනතාවගේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීමටත් ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා මේවා දායකකර ගැනීමටත් නිසැකවම හැකියාව ලැබෙනු ඇත.



**විෂය දැයැකන්විය**

ආචාර්ය කල්තාහි කැටපේආරච්චි මිය  
ප්‍රධාන කෘෂි විද්‍යාඥ (පලතුරු ශාඛා විද්‍යා)  
භේලි කාර්යවසම් (කෘෂිකර්ම උපදේශිකා)  
ඵරුනා විර්වර්ධන (වැඩසටහන් සහකාර)  
ලක්ෂ්මන් ගමිලන් (වැඩසටහන් සහකාර)

**පලතුරු බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ස්ථානය, ගන්තොරුව**  
දු.ක. හා ලැක්ස්: 0812-388387  
ඊමේල්: fruitresearchdoa16@gmail.com

**දැනට**  
ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය  
ගන්තොරුව, පේරාදෙණි

**ප්‍රීද්‍රණය**  
කෘෂිකර්ම ප්‍රකාශන ඒකකය, ගන්තොරුව, පේරාදෙණි

**අනුග්‍රහය**  
"මානව පෝෂණය සඳහා ජෛව විවිධත්වය" ව්‍යාපෘතිය




# දේශීය උණාභාවිත පලතුරු



**කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය  
2018**