

ගඩුගුඩා

ගඩුගුඩා (Lansone/ Rambai)



Order : Euphorbiales

Family : Euphorbiaceae

Genus : Baccaurea Lour.

Species : Baccaurea motleyana
(Muell.Arg)

ගඩුගුඩා මලයාසියාවට හා ඉන්දුනීසියාව ආවේණික බෝගයකි. මෙම බෝගය ශ්‍රී ලංකාවට මැලේසියාවෙන් හඳුන්වා දී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේදී වසර 30-50 ක් පමණ පැරණි වූ මෙන්ම වයස නිසි ලෙස නොදන්නා ඉපැරණි ගඩුගුඩා ශාකද දක්නට ලැබේ. මේවා සියල්ලම වාගේ බීජ පැළ මගින් ප්‍රචාරණය කරන ලද ගස් වේ. ගඩුගුඩා ළමුන් මෙන් වැඩිහිටියන් අතරද අතිශය ජනප්‍රිය විටමින් සි වලින් අනූන පලතුරකි. මහා පරිමාණයෙන් වාණිජව වගා නොකලත් වර්තමානයෙහි ගඩුගුඩා සඳහා වෙළඳපලෙහි හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති නිසා ආර්ථිකමය වටිනාකමක් ඇත. අතරමැදියන් විසින් අක්‍රමවත් ලෙස අස්වැන්න නෙලා වෙළඳපලට යැවීමත් ලේනුන් හා දඩු ලේනන් ආදී සතුන්ගෙන් අස්වැන්නට සිදුවන හානිය පාලනය කළ නොහැකි නිසාත් ගොවීන් මෙම බෝගය ආර්ථික බෝගයක් ලෙස සැලකිල්ලට ගෙන නොමැත. එමෙන්ම මෙම බෝගය වැඩි දියුණු කිරීමට, සංවර්ධනය කිරීමට හෝ දැනට තිබෙන ශාක ගහණය හා එහි අස්වැන්න නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට වැඩ පිළිවෙලක්ද දේශීය මට්ටමින් දක්නට නැත. තායිලන්තය වැනි රටවල වැඩි දියුණු කළ උසස් ගඩුගුඩා ප්‍රභේද ඇත. ශාකයේ ප්‍රධාන කඳෙහි හා අතු දිගට පහළට එල්ලෙන සෙ.මී. 30-60 ක් පමණ දිගැති කිණිති වල පොකුරු ලෙස මල් හා එල හටගනී. මල් හා එල හටගත් විට ගඩුගුඩා ශාකය ඉතා අලංකාරය. ඉදුණු ගඩුගුඩා වල රසවත්භාවය අනුව විවිධත්වයක් ඇති බව හඳුනාගෙන ඇත. සෙවණ ශාකයක් ලෙසද ගඩුගුඩා ගෙවත්තකට එක්කර ගත හැකිය.

ගඩුගුඩා වල ආහාරයට ගත හැකි රසවත් යුෂ සහිත මාංශලය දුර්වර්ණ සුදු පැහැයක් ගනී. ග්‍රෑම් 5-9 ක් පමණ බරැති ඕවලාකාර හැඩැති දුර්වර්ණ කහ පැහැති තුනී එලාවරණයක් සහිත එලයකි. මෙම එලය

ඇතුළත බිත් 3-4 පමණ දක්නට ඇත. මෙම බිත් තුළ ඉතා තුනී නොපිරුණු බීජ දක්නට ලැබේ. පැණි රස හා ඇඹුල් රස මිශ්‍ර වූ, ඉතා රසවත් ගඩුගුඩා ඵල වල බ්‍රික්ස් අගය 15.9 - 20.0 ක් පමණ ඉහළ අගයක් ගනී. ගඩුගුඩා පොටෑසියම් බහුල හා කැලරි ප්‍රමාණය අඩු පලතුරක් ලෙස ද සැලකේ.

ගඩුගුඩා ඵලය



පෝෂණීය අගය

ගඩුගුඩා ඵලයේ මාංශල ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණීය අගය

විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම්	55
කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	2
පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	20
තයමින් මිලි ග්‍රෑම්	0.03
රයිබොප්ලෙවින් මිලි ග්‍රෑම්	0.09

දේශගුණික අවශ්‍යතා

උෂ්ණත්වය හා ආර්ද්‍රතාවය සහිත නිවර්තන හා උප නිවර්තන කලාපීය රටවල ගඩුගුඩා වගා කළ හැකිය. ගඩුගුඩා ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් කලාපයෙහි හොඳින් වගා කළ හැකිය. ගම්පහ, කොළඹ, රත්නපුර හා කැගල්ල දිස්ත්‍රික්ක වල මෙම බෝගය ගෙවතු වගාවක් ලෙස බහුලව දක්නට ලැබේ. හොඳින් ජලය බැසයන විශාල පාංශු පරාසයක මෙම බෝගය වගා කළ හැකිය. ගංගා, ඇල දොල ආශ්‍රිත ඇළවියල් පස වඩාත් හිතකරය.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින් පහසුවෙන් ප්‍රචාරණය කළ හැකිය. එසේම බද්ධ කිරීම හා වායව අතු බැඳීම මගින්ද ප්‍රචාරණය කළ හැකිය. ගඩුගුඩා ජායාංගී හා පුමාංගී ශාක ලෙස ද පවතියි. එහෙයින් සිටුවීම සඳහා සුදුසු මව් ශාකයකින් වර්ධක ප්‍රචාරණය මගින් සකස් කර ගත් පැළ සිටුවීම සුදුසුය. වායව අතු බැඳීම හා කුඤ්ඤ බද්ධය ගඩුගුඩා සඳහා වඩාත් සාර්ථක වර්ධක ප්‍රචාරණ ක්‍රමයන් වේ. ගඩුගුඩා බීජ වල බීජ සුප්තතාවයක් නොමැති බැවින් බීජ පැළවීමේ හැකියාව ඉක්මනින් හීන වේ. එම නිසා

එලයෙන් බීජ ඉවත් කළ විගස සිටුවිය යුතුයි. බීජ සිටුවා සති 2 කට පසු බීජ ප්‍රරෝහණය ආරම්භ වේ. ගබ්බුගුඩා සෙමින් වර්ධනය වන බෝගයකි. එහෙයින් බෝගය උපරිම වර්ධනයට පත්වන තුරු වෙනත් බෝග සමඟ අතුරු වගාවක් වශයෙන්ද වගා කළ හැකිය. පළමු වසරෙහිදී 50%-70% පමණ සෙවණ අවශ්‍යවේ.

අස්වැන්න

බීජ පැළයකින් අස්වැන්න ලබා ගැනීම සඳහා වසර 10 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් ගතවේ. වර්ධක ප්‍රචාරණය මගින් ලබා ගන්නා පැළ හොඳින් නඩත්තු කරන්නේ නම් වසර 5-6 කින් පමණ අස්වනු ලබාගත හැකිය. එල සහිත රැහැන් ලෙස ගබ්බුගුඩා අස්වනු නෙලාගනු ලැබේ. එලාවරණය ලා කොළ හා ලා දුඹුරු පැහැයට හුරු කහපාට වූ විට අස්වනු නෙලා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු තත්ත්වය වේ. අස්වනු නෙලීමේදී ශාකයට නැග රැහැන් ලෙසම ගබ්බුගුඩා නෙලා ඒවා ගෝනි වල හෝ එවැනි වෙනත් ආරක්ෂිත බැගයක හෝ බඳුනක අසුරා ප්‍රවේශමෙන් පොළවට එවීමෙන් අස්වැන්නට හානි නොවන සේ ගබ්බුගුඩා නෙලිය හැකිය. මෙයින් අස්වැන්නේ ගුණාත්මය ආරක්ෂිත වන අතර එයින් වැඩි ආදායමක්ද ලබා ගත හැකිය.

හාවිත

ගබ්බුගුඩා නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගතහැකි අතරම මෙම පලතුර මගින් ජෑම්, ජෙලි, අච්චාරු, වට්නි හා වයින් ද නිෂ්පාදනය ද කළ හැකිය. ඉහත විස්තර කළ අයුරින් ගබ්බුගුඩා ශාකයේ මල් සහ එල පොකුරු රැහැන් ලෙසින් එල්ලෙමින් හටගැනීමත්, සෙවණ ලබාදීමත් යන කරුණු නිසා ගෙවතු සහ උද්‍යාන අලංකරණය සඳහා උචිත ශාකයක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය.