

උගුරැස්ස (Uguressa)



Ramonchi, Governer's plum

Order : Violales

Family : Flacourtiaceae

Genus : Flacourtia (Burm.f.)

Merr.

Species : *Flacourtia Indica*

(Burm.f.) Merr.

උගුරැස්ස සඳහා කටුලොව්, කටු කුකුන්දා, උක්කුරැස්ස, බොරළු දමුණු යනුවෙන්ද ව්‍යවහාර කෙරේ.

පැසුණු උගුරැස්ස ආහාරයට ගත් පසු උගුරෙහි කහට ස්වාභාවයක් බැඳෙන බැවින්, ශ්‍රී ලාංකිකයන් උගුරැස්ස, යන නාමය මෙම බෝගයට යෙදුවා විය හැකිය. උගුරැස්ස ශාකයෙහි වැඩෙන අවධියේ කෙඳහි දක්නට ලැබෙන කටු ස්වාභාවය නිසා, කටුලොව්, යන නාමය භාවිතයට එන්නට ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පහත රට වියළි හා තෙත් කලාපයේද මැදරට ද උගුරැස්ස ගෙවත්ත තුළට අනිවාර්යයෙන්ම ඇතුළත් වන ජනප්‍රිය පලතුරු ශාකයකි. මෙය මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 1,500ක් දක්වා ප්‍රදේශ වල වගා කළ හැකිය.

උගුරැස්ස පුෂ්ප



උගුරැස්ස වල සාමාන්‍යයෙන් ද්වි ලිංගික මල් හට ගන්නා ශාක බහුල නමුත් ඇතැම් විට මෙම ශාකයේ මල් පිරිමි හා ගැහැණු ලෙස වෙන් වෙන් වශයෙන් ද (ද්විගෘහී) හට ගනී. එවිට පිරිමි මල් ශාක වල එල හට ගැනීමක් නොවන අතර ගැහැණු මල් ශාකයෙහි එල හට ගැනීමට පරාගනය කිරීම අවශ්‍ය වේ. එම නිසා වඩා සුදුසු වන්නේ හොඳ ගුණාත්මයෙන් යුතු වැඩි අස්වැන්නක් ලැබෙන ද්වි ලිංගික ශාකයකින් සකස් කරගත් බද්ධ හෝ අතු පැළයක් සිටුවීමය.

මීටර් 8-10 ක් පමණ උසට වැඩෙන පැතිරුණු වියනක් සහිත ශාක පඳුරු ආකාර ගනී. ශාකය කුඩා කාලයේ දී අතු වල හා කෙඳහි බහුලව සෙ.මී. 10-12 ක් පමණ දිගින් යුත් කටු දක්නට ඇත.

පත්‍ර ළපටි අවධියේදී දැකුම්කළු රතු හෝ රෝස පැහැයක් ගනී. පත්‍ර හැඩයෙන් ප්‍රමාණයෙන් විවිධ හැඩ ගනී. දෙසැම්බර් සිට අප්‍රේල් දක්වා මාස වල අළුත් පත්‍ර හටගත් පසු ශාක වියන පුරා අලංකාර ලෙස පුෂ්ප හටගනී.

උගුරැස්ස පිරිමි මල්

උගුරැස්ස ගැහැණු මල්

උගුරැස්ස එලය

උගුරැස්ස එල වටකුරු හැඩයෙන් යුක්තය. මේවා ළපටි අවධියේදී කොළ පැහැ වන අතර ඉඳුණු විට රතු දුඹුරු පැහැයට හැරේ. ඉඳුණු විට ඇඹුල් හා කහට රස මිශ්‍ර මිහිරි රසයකින් යුත් පලතුරකි.

අමු උගුරැස්ස එල ඉඳුණු උගුරැස්ස එල

පෝෂණීය අගය

උගුරැස්ස එලයෙහි අන්තර්ගතයන් සැලකීමේදී ප්‍රෝටීන් සුළු ප්‍රමාණයක් ඇත. විටමින් ඒ, සී හා

පොටෑසියම්ද අන්තර්ගත වන අතර ප්‍රතිඔක්සිකාරක බොහෝ අඩංගුව ඇත.

උගුරැස්ස ඵලයේ ආභාරයට ගන්නා කොටසේ ගුරුම් 100 ක අඩංගු පෝෂක සංයුතිය පහතින් දැක්වේ

ශක්තිය කි. කැලරි	114
ජලය %	67.8
ප්‍රෝටීන් ගුරුම්	1.7
මේදය ගුරුම්	1.8
කාබෝහයිඩ්‍රේට් ගුරුම්	22.7
තන්තු %	3.71
බණ්ඨ ලවණ ගුරුම්	0.77
කැල්සියම් මිලි ගුරුම්	100
පොස්පරස් මිලි ගුරුම්	100
විටමින් සී මිලි ගුරුම්	14
ඔක්සිහාරක සීනි %	4.32
පී.එච්. අගය	1.29

දේශගුණය

උගුරැස්ස ශාක වර්ධනය සඳහා උෂ්ණත්ව පරාසය සෙන්ටිග්‍රේඩ් අංශක 13-29 ක් පමණද හොඳින් සූර්යාලෝකය ලැබීමද අවශ්‍ය වේ. එහෙත් අඩු සෙවණ තත්ත්වයන් යටතේද වගා කළ හැකිය.

මධ්‍යස්ථ නියඟ තත්ත්වයන්ටද ඔරොත්තුදේ. උගුරැස්ස වැලි සහිත පසෙහි මෙන්ම රතු මැටි

පසෙහිද වඩා හොඳින් වැඩේ. සුළු ලවන තත්ත්වයන්ටද ඔරොත්තු දේ.

ප්‍රචාරණය

උගුරැස්ස බීජ මඟින්, අතු කැබලි මඟින්, වායව අතු බැඳීමෙන්, රිකිලි බද්ධය හා මුල් පැළ මගින්ද ප්‍රචාරණය කරනු ලැබේ. බීජ වලින් ප්‍රචාරණය කිරීමේදී පිරිමි ශාක ඇතිවීමට ඉඩ ඇති හෙයින් වර්ධක ප්‍රචාරණයෙන් පැළ නිපදවා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. බීජ ප්‍රරෝහණය සඳහා දිගු කාලයක් ගතවේ. පර්යේෂණ දත්ත අනුව 50% ක ප්‍රරෝහණ ප්‍රතිශතයක් ලබා ගැනීමට දින 30 ක් පමණ කාලයක් ගතවේ. පෙ`ගවීමෙන් ප්‍රරෝහණය ඉක්මන් කරගත හැකිය. මෙම කරුණු සැලකීමේදී වර්ධක ප්‍රචාරණය මඟින් පැළ නිෂ්පාදනය කිරීම වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රමය වේ. අතු කැබලි මගින්ද ප්‍රචාරණය කළ හැකි අතර පැළ නිෂ්පාදනයේදී අඩු දළ දඩු 72% පමණ සාර්ථකත්වයක් පෙන්නුම් කරයි.

පිරිමි මල් පමණක් හටගන්නා උගුරැස්ස ශාකවල කදේ පොළොවේ සිට අඩි 1 ක් පමණ උසින් කප්පාදු කර අලුතින් රිකිලි ඇතිවූ විට ඒවාට ඵල දරණ උසස් ගුණාත්මක මව් ශාකයකින් රිකිලි බද්ධ කළ විට ඉක්මනින්ම ඵල හට ගන්නා තත්ත්වයට පත් වන අතර, ගස මනාව පුහුණු කර උස අඩු පඳුරක්

ආකාරයට සකස් කර ගත හැකිය.

උගුරැස්ස බීජ පැළ බඳුනක සිටුවූ උගුරැස්ස අතු පැළයක්

රෝග හා පළිබෝධ

උගුරැස්ස සඳහා දරුණු පළිබෝධ හානි වාර්තා වී නොමැත. එහෙත් කොළ කන දළඹුවන්, කුඩිත්තන්, කොරපොතු කාමීන් හා පිටිමකුණාගේ හානිය වාර්තා වී ඇත. උගුරැස්ස සඳහා බලපාන ප්‍රධානතම හානිය වන්නේ ඇන්ත්‍රැක්තෝස් හා මලකඩ රෝගයන්ය. මෙයින් එල

අස්වැන්නට තදබල ලෙස හානි පැමිණේ. ශාකය අභ්‍යන්තරයට හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන සේ අනවශ්‍ය අතු කප්පාදු කොට උගුරැස්ස ශාක නඩත්තු කිරීමෙන්ද බෝග සනීපාරකෂාව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීමෙන්ද රෝග හානි අවම කරගත හැකිය. මෙහිදී ආසාදිත එල නිසි ලෙස ක්ෂත්‍රයෙන් බැහැර කිරීම ද ඉතා වැදගත්ය. එලෙස කටයුතු කිරීමෙන් රෝග මර්දනය සිදු නොවේ නම් නිර්දේශිත දිලීර නාශක භාවිතා කළ යුතුය. මෙහිදී අස්වැන්න ලබාගත් පසුව ඊළඟ වාරයේ මල් හටගන්නා අවස්ථාවේ හා එල සලකුණු වන අවස්ථාවේදී නිර්දේශිත දිලීර නාශක ලපටි පත්‍ර හා මේරු පත්‍ර හොඳින් තෙමෙන සේ ඉසිය යුතුය.

ඇන්ත්‍රැක්තෝස් රෝගය

මලකඩ රෝගය

අස්වැන්න

වර්ධක ප්‍රචාරණයෙන් සකස් කර ගත් පැළයක් සිටුවා අවුරුදු 2-3 කින් පමණ එල හට ගැනීම ඇරඹේ. බද්ධ හෝ අතු පැළයක් පෝච්චියක සිටුවා ගැනීමෙන් වසරක පමණ කාලයක් තුළ දී එල හට ගැනීම ඇරඹේ. එලාවරණයේ වර්ණය වෙනස්වීම් අනුව උගුරැස්ස අස්වැන්න නෙළීම තීරණය කළ හැකිය. එලාවරණය කොළ පැහැයෙන් තද දම් පැහැයට හැරෙන අවස්ථාව වඩා සුදුසු වේ. අස්වැන්න නෙළීමේදී ඉදුණු ගෙඩි පමණක් නෙළා ගැනීම සුදුසු වේ. මෙහිදී කිහිප වරකට අස්වැන්න නෙළීම සිදුකළ යුතු වුවද එයින් වඩා ඉහළ ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක අස්වැන්නක් ලබාගත හැකි වේ. අස්වැන්න නෙලූ පසු එලයේ ප්‍රමාණය හා විශාලත්වය අනුව ශ්‍රේණිගත කිරීමෙන්ද

අස්වැන්නට ඉහළ වටිනාකමක් ලබා දිය හැකිය.

භාවිත

නැවුම් පලතුරක් ලෙසත් පැමි, ජෙලි, වට්ටි, පලතුරු යුෂ හා වයින් ආදිය පිළියෙල කිරීමටත් භාවිතා කළ හැකිය. ආයුර්වේදීය ප්‍රතිකර්ම වලදී උගුරැස්ස ශාකයේ සෑම කොටසක්ම ඔසු ලෙස භාවිතා වේ. උගුරැස්ස එල සංගමාලය හා අක්මාව ඉදිමීම සුව කිරීමටත්, මුල් හා පත්‍ර මැලේරියාව,

පාවනය වැනි රෝගවලදීත්, සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීමේදී ලබාදෙන ප්‍රති විෂකාරකයක් ලෙසත්, කුඩු කරන ලද බාහිකය, තල තෙල් හා මිශ්‍ර කිරීමෙන්, රුමැටික වේදනාවලදී ප්‍රතිකාර කිරීමටත් යොදා ගනී. වියළාගත් පත්‍ර තුවාල සුව කිරීමට හොඳ ඔසුවකි. පත්‍ර යුෂ හා නොඉදුණු එල වල යුෂ පාවනය හා අතීසාරය සුව කිරීමට යොදා ගන්නා ප්‍රතිකාරකයකි.

උගුරැස්ස ශාකය භූමි අලංකරණ කටයුතු වලදී යොදාගත හැකි ශාකයක් වන අතර සුළං බාධක හා ආරකෂිත වැටවල් සැකසීමටද භාවිතා කළ හැකිය. ඉන්දියාව වැනි රටවල උගුරැස්ස පත්‍ර සත්ත්ව ආහාරයක් ලෙස භාවිතා වේ. උගුරැස්ස ශාකයෙන් ලබාගන්නා දැවය පිහි, අත් මුල්ලු වැනි ගෘහස්ථ හා කෘෂිකාර්මික උපකරණ වල දැවමය කොටස් සැකසීමට ගන්නා අතර දැව ඉන්ධනයක් ලෙසත් භාවිතා කළ හැකිය.