

රාඛු (Raddish)



හැඳින්වීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නම - රැපනස් සැටයිවස් (*Raphanus sativus L.*)

කුලය - කෘසිපරේසියේ

ප්‍රභේද - ලංකා බෝල රාඛු, බීරළු රාඛු, රතු රාඛු, දිග රාඛු

බටහිර ආසියාතික හා යුරෝපීය සම්භවයක් සහිත කෘසිපරේසියේ කුලයට (*Cruciferaeae*) අයත් එළවළු හෝගයක් වන රාඛු (*Raphanus sarivus L.*) ලොව පුරා ඉතා බහුලව වගා කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ සියළුම කෘෂි දේශගුණික කලාපවල සාර්ථකව වගා කල හැකි රාඛු සුලභ එළවළුවකි.



නුවරඑළිය, බදුල්ල, කළුතර සහ ගාල්ල දිස්ත්‍රික්ක වල සුලභව වගා කරන අතර මහනුවර, මාතලේ, ගම්පහ සහ රත්නපුර දිස්ත්‍රික්ක වලද රාඛු සාර්ථකව වගා කල හැකි හෝගයකි.

පෝෂණීය ගුණය

රාඛු ඇස්කෝබික්, ෆෝලික් අම්ල සහ පොටෑසියම් බහුල එළවළුවකි. එසේම විටමින් B6, රයිබොෆ්ලේවින්, මැග්නීසියම්, කොපර් සහ කැල්සියම් ප්‍රභවයක් ලෙස ද භාවිතා කල හැකි අතර කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල නිසා ඉතා හොඳ ශක්ති ප්‍රභවයක් ද වේ.



රාබු අලයේ ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණ ද්‍රව්‍ය

සංඝටකය	අඩංගු ප්‍රමාණය
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි 20
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 3.40
සීනි	ග්‍රෑම් 1.86
කෙඳි	ග්‍රෑම් 1.60
මේදය	ග්‍රෑම් 0.10
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් 0.68
තයමින් (B ₁)	මිලි ග්‍රෑම් 0.012
රයිබොෆ්ලේවින් (විටමින් B ₂)	මිලි ග්‍රෑම් 0.039
නියැසින් (විටමින් B ₃)	මිලි ග්‍රෑම් 0.254

රාබු අලයේ ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණ ද්‍රව්‍ය

සංඝටකය	අඩංගු ප්‍රමාණය
පෙන්ටොතෙනික් අම්ලය (විටමින් B ₅)	මිලි ග්‍රෑම් 0.165
විටමින් B ₆	මිලි ග්‍රෑම් 0.071
ෆෝලේට් (විටමින් B ₉)	මිලි ග්‍රෑම් 25
විටමින් C	මිලි ග්‍රෑම් 14.8
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 25
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම් 0.34
මැග්නීසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 10
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම් 20
පොටෑසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 233
සින්ක්	මිලි ග්‍රෑම් 0.28

ප්‍රයෝජන

සම්පූර්ණ රාබු ශාකයම ආහාරයට ගත හැකි අතර රාබු අලය පිසීමෙන් ලද එළවලුවක් ලෙස මෙරට ඉතා ජනප්‍රිය. රාබු කොළ, කොළ එළවළුවක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

දිග රාබු සහ රතු රාබු බහුල වශයෙන් සලාද ලෙස ආහාරයට ගන්නා අතර එළවළු සැරසීම සඳහා යොදාගනී. මෙම වර්ගවලට හෝටල් කර්මාන්තයේ ඉහල ඉල්ලුමක් පවතී



වෙනත් රටවල රාබු අලය පිසීමකින් තොරව ආහාරයට ගන්නා අතර තරමක් සැර, ගම්මිරිස් රසට හුරු රසක් තිබේ. අලය සැපීමේදී එහි අඩංගු වන ග්ලුකොසයිනොලේට් (Glucosinolates) සංයෝග සහ මයිරොසිනේස් (Myrosinase) එන්සයිමය එක් වීමෙන් සැදෙන, අබ වැනි හෝග වලද දැකිය හැකි ඇලිල් අයිසොතරොයෝසයනේට් (Allylisothiocyanates) නමැති සංයෝගය මගින් මෙම රසය ඇතිවේ.



එසේම රාබු ඖෂධීය ගුණයකින් යුතු අතර පිළිකා, කක්කල් කැස්ස, ආමාශයික ගත රෝග, වකුගඩු රෝග, මල බද්ධය, පිත්තාශ රෝග හා ආමාශයික පණු රෝග වැනි රෝග සඳහා සුදුසු එළවළුවක් ලෙස සැලකේ.

මීට අමතරව රාබු අල අව්වාරු සහ විවිධ ආහාර සැකසීමේ කර්මාන්ත සඳහා ද යොදා ගනී. රාබු බීජ තෙල් නිස්සාරණය කිරීම සඳහා ද යොදා ගත හැකිය.



ප්‍රභේද

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මගින් උඩරට ප්‍රදේශය සඳහා ලංකා බෝල (ජපන් බෝල) ප්‍රභේදයත්, පහත රට කලාපය සඳහා බීරළු රාබු ප්‍රභේදයත් නිර්දේශ කර ඇති අතර, උඩරට ගොවීන් අතර ජනප්‍රිය රතු රාබු සහ දිග රාබු නම් ප්‍රභේද දෙකක් ද පවතී.

ලංකා බෝල රාබු

සුදු පැහැති මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රවුම් අල නිපදවයි. පත්‍ර බණ්ඩිකා වලට බෙදී ඇති අතර මැද නාරටිය ප්‍රදේශය බුළු සහිතය. දින 45-55 දී අස්වැන්න නෙලා ගත හැකිය. මැද හා උඩරට ප්‍රදේශවලට වඩාත් සුදුසුය.



බිරළ රාබු

සුදු පැහැති බිරළ හැඩැති මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දිගැටි අල නිපදවයි. පත්‍ර බෙදී හෝ බූව සහිත ස්වභාවයක් හෝ නැත. දින 45-50 දී අස්වැන්න නෙලා ගත හැකි අතර පහත රට ප්‍රදේශය සඳහා වඩා සුදුසුය.



රතු රාබු

“රෙඩ් රැඩිෂ්” නමින් බොහෝ විට හඳුන්වනු ලබන මෙම වර්ගය සලාද රාබු ලෙස ද හැඳින්වේ. කුඩා ප්‍රමාණයේ රතු පැහැති රවුම් අල නිපදවයි. දින 25-30 දී අස්වැන්න නෙලා ගත හැකිය. ප්‍රධාන වශයෙන් සලාද ආකාරයට ආහාරයට ගනී.



දිග රාබු

“ලෝන්ග් රැඩිෂ්” ලෙස හඳුන්වන උඩරට ප්‍රදේශයේ පමණක් වගා කරන මෙම වර්ගය දිගැටි, තරමක් විශාල අල නිපදවයි. ප්‍රධාන වශයෙන් සලාද ආකාරයට ආහාරයට ගනී.



වගා කටයුතු

බිම් සැකසීම

හොඳින් ජලය බැස යන සාරවත් පසක් හෝගය සඳහා වඩාත් සුදුසුය. ප්‍රශස්ථ ලෙස පාංශු පෝෂක ද්‍රව්‍ය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා පී.එච්. අගය 6 - 7.5 ක් අතර වූ පසක් රාබු වගාව සඳහා වැදගත් වේ. පස සෙ.මී. 30-40 ක් පමණ ගඹුරට පෙරලා හොඳින් කැට පොඩි කර ගත යුතුය. උස් පාත්ති සකසා කාබනික පොහොර පස සමඟ කලවම් කර ගන්න.

බීජ අවශ්‍යතාවය

හෙක්ටයාරයකට කි.ග්‍රෑ 05



පරතරය

පේලි අතර සෙ.මී. 25 - 30 හා පැළ අතර සෙ.මී. 10 කි. රතු රාබු සඳහා පරතරය සෙ.මී. 20 × සෙ.මී. 5 කි.

සිටුවීම

බීජ සිටුවිය යුත්තේ උස් පාත්තිවල පේලි දිගේය. එක් වලකට බීජ දෙකක් යොදන අතර බීජ පැලවී සතියක් පමණ ගත වූ පසු වැඩි පැළ උදුරා ඉවත් කරන්න.

උඩරට ප්‍රදේශ වල මැයි - ජූනි හා නොවැම්බර් - පෙබරවාරි අතර කාලයේදී රාබුවල මල් හට ගැනීම සිදු වන බැවින් එම කාලය රාබු එළවළුවක් ලෙස වගා කිරීමට නුසුදුසුය.

රාබු බීජ ප්‍රරෝහනයෙන් පසු



රසායනික පොහොර

සැපයිය යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය හෙක්ටයාරයකට කි.ග්‍රෑ. වලින්

	N	P ₂ O ₅	K ₂ O
සිටුවීමට පෙර	40	50	40
සිටුවා සති 3 ට පසු	40	-	40

ඉහත පෝෂක ප්‍රමාණය හෝගයට ලබා දීමට පහත ආකාරයට රසායනික පොහොර යෙදිය යුතුයි.
(හෙක්ටයාරයකට කි.ග්‍රෑ.)

	Urea	TSP	MOP
සිටුවීමට පෙර	85	110	65
සිටුවා සති 3 ට පසු	85	-	65

කාබනික පොහොර යෙදීම හා එහිදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

කාබනික පොහොර යෙදීම

වර්ගය	යොදන කාලය	ප්‍රභවය කුකුල් පොහොර හෝ	ප්‍රමාණය
කාබනික පොහොර	සිටුවීමට දින 3-5 ට පෙර	ගොම පොහොර හෝ කොම්පෝස්ට් වගා	10 t/ha

පී.එච්. අගය 5 ට වඩා අඩු නම් පමණක් සිටුවීමට සති 2 ට පෙර අළුහුණු/ඩොලමයිට් හෙක්ටයාරයකට ටොන් 1 ක් හෝ 2 ක් යොදන්න.

කුකුල් පොහොර යොදන්නේ නම් ටී.එස්.පී (TSP) හා එම්. ඩී.පී (MOP) යෙදිය යුතු ප්‍රමාණ 25% කින් අඩු කළ හැක.

- සිටුවීමට සති 2 කට පෙර අළුහුණු එකතු කර හොඳින් පස් සමඟ කලවම් කළ යුතුය.
- අළුහුණු හා රසායනික පොහොර එකවර නොයෙදිය යුතුය
- කුකුල් පොහොර 10 t/ha කට වඩා යෙදීම නුසුදුසුය
- කුකුල් පොහොර සෑම කන්නයකටම යොදයි නම් අළුහුණු යෙදීම අනවශ්‍ය වේ
- කුකුල් පොහොර යෙදීම සිටුවීමට දින 3-5 ට පමණ පෙර කළ යුතුය
- මූලික පොහොර සිටුවීමට දින 1-2 ට පෙර යෙදිය යුතුය
- පොහොර යොදා පසට හොඳින් ජලය සැපයිය යුතුය
- දියර පොහොර යෙදිය යුත්තේ පෝෂක උෂ්ණත්වය අත්‍යවශ්‍යව පමණි

ජල සම්පාදනය

මුල් දින 4 - 5 දී දිනපතා ද, ඉන් පසුව සෑම දින 3 - 4 කට වරක් බැගින් ද පසේ තෙතමනය අනුව ජලය සැපයිය යුතුය.

වල් පැළෑටි පාලනය

එක් වරක් අතින් වල් ගැලවීම ප්‍රමාණවත්ය. උඩරට ප්‍රදේශවල සති හතරේදී ද වෙනත් ප්‍රදේශවල සති දෙකේදී ද වල් ගලවා දමන්න.



අස්වැන්න

ලංකා බෝල - හෙක්ටයාරයට 40 - 50

බීරළු - හෙක්ටයාරයට ටොන් 20 - 30

අස්වනු නෙලීම හා සැකසීම

නියමිත කාලයේදී අස්වැන්න නෙලීම සිදු කළ යුතු අතර කල් ගතවීම මගින් අස්වැන්නේ ගුණාත්මය අඩු වන අතර කෙඳි ප්‍රමාණය වැඩිවේ.



අලවල ප්‍රමාණය අනුව අස්වැන්න ශ්‍රේණි කර අස්වැන්න අලෙවි කරන වෙළඳපොළ තත්ත්වය අනුව ප්ලාස්ටික් ඇසුරුම් හෝ වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස මිටි බැඳ හෝ අසුරා වෙළඳපොළට යවන්න.



බීජ නිෂ්පාදනය

වෙනත් විදේශීය එළවළු වර්ගවල මෙන් නොව රාඛු වල බීජ නිෂ්පාදනය දේශීය පරිසර තත්ත්ව යටතේ ද සිදු කළ හැකිය.

බීජ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය

1. බීජ නිෂ්පාදනය සඳහා මුලින්ම අභිජනන බීජ (Breeder's seeds) ලබාගත යුතුය.
2. වෙන් කිරීම

බීජ නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා තෝරා ගත් රාඛු වගාව එම කලයේ අනෙකුත් ශාකවලින් වෙන් කර තැබීම කළ යුතුය.



මූලික බීජ නිෂ්පාදනය සඳහා මීටර් 1600 ක් ද සහතික කල බීජ නිෂ්පාදනය සඳහා මීටර් 1000 ක වෙන් කිරීමේ දුරක්ද (Isolation distance) පැවතීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මෙම දුර, වල් රාබු හෝ වල් අඛ ශාකවලින් තොර විය යුතු අතර එසේ නොවුනහොත් බීජ පාරිශුද්ධතාවය අඩු වේ.

3. සිටුවීමේ කාලය - නොවැම්බර් මැද
4. පරතරය- සෙ.මී. 30 - 45×සෙ.මී. 30 - 45

මූලික බීජ නිෂ්පාදනය සඳහා බීජ සිටුවා සති 4-6 දී රාබු අල ගලවා ඒකාකාරී අල තෝරා නැවත සිටුවිය යුතුය. සහතික කල බීජ නිෂ්පාදනය සඳහා ඒකාකාරී නොවන ශාක මල් පිපීමට පෙර ගලවා ඉවත් කිරීම මගින් ඒකාකාරී බව පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. මල් පිපෙන අවස්ථාවේදී මල් වල පැහැය අනුව ඒකාකාරී නොවන ශාක ගලවා ඉවත් කරනු ලබයි.

බීරළු රාබු සඳහා දම් සහ සුදු පැහැති මල් ද ලංකා බෝල සඳහා බොහෝ දුරට සුදු පැහැති මල් සහ සමහර විට දම් සහ සුදු පැහැති මල් සහිත ශාක තෝරා ගැනීම අනුමත කෙරේ.



අස්වැන්න - අක්කරයකට බීජ කි.ග්‍රෑ. 200