නව පලතුරක් - "හනිස්වීට්" කාමරංගා

පේරාදෙණිය, ගන්නෝරුවේ උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනයේ
පර්යේෂණ නිලධාරී ඉන්ද්‍රාණී මැදගොඩ

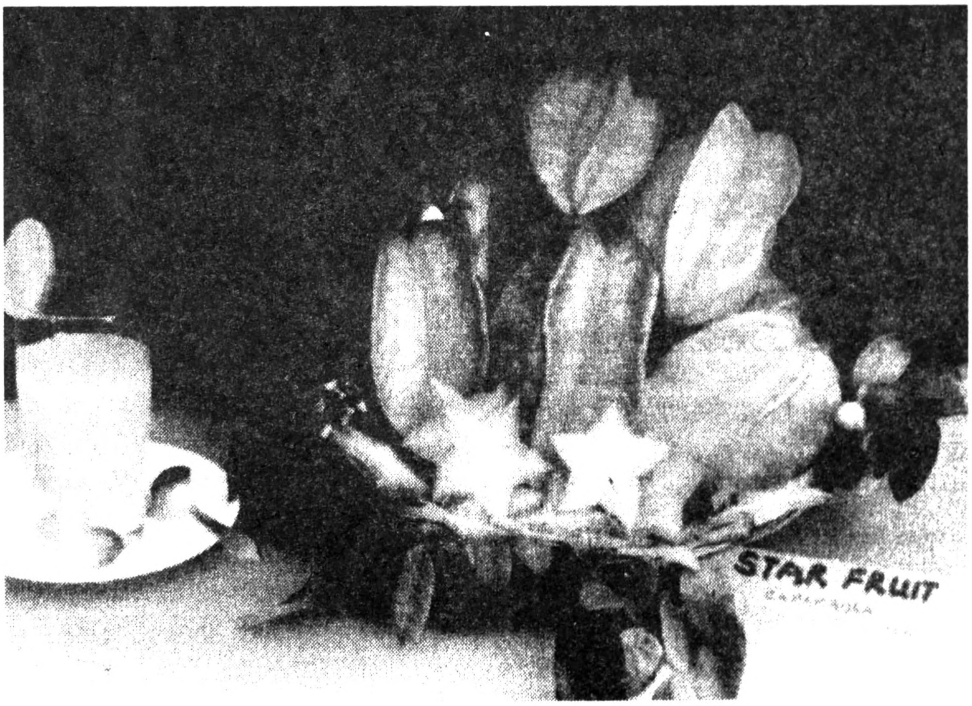
කැරම්බෝලා යනුවෙන් ඉංග්‍රීසියෙන් හඳුන්වන මෙම කාමරංගා වල උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය ඇවෙරෝස් කැරම්බෝලා නම් වේ. මෙම බෝගය බහුවාර්ෂික ශාකයක් වන අතර මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයක උස ඇති ශාකයකි. එබැවින් මේ සඳහා විශාල ඉඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය නොවන අතර ගෙමිදුලෙහි අලංකාරය සඳහා වුවද වගා කළ හැකිය.

කාමරංගා මේ රටේ විවිධ පළාත්වල වගාකල හැකිය. දේශීය වශයෙන් වගා කරන කාමරංගා ඉතා ඇඹුල් ගතියකින් යුතු අතර ඒවා පලතුරක් වශයෙන් යොදා ගත නොහැක. නමුත් විදේශීය රටවල විශේෂයෙන්ම මැලේසියාව, සිංගප්පූරුව, තායිලන්තය හා පිලිපීනය යන රටවල වගා කරන ලද කාමරංගා ඉතා ජනප්‍රිය පලතුරක් බවට පත්ව ඇත. ඒ අනුව එම විදේශීය රටවල වගා කරන ලද කාමරංගා වර්ග දහයක් පමණ උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනයේ ඇගයීමට ලක් කරන ලදී. මින් වර්ග 03 ක් හනිස්වීට්, වන්ටන් හා බී 10 හොඳ වර්ග වන අතර මින් වඩාත් හොඳ යැයි හනිස්වීට් වර්ගය හඳුන්වා එය කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මගින් 1999 නිර්දේශ කරන ලදී. හනිස්වීට් වර්ගය ඉතා රසයෙන් යුක්තයි. ගෙඩිය රන්වන් කහපාටින් යුක්තයි. ගෙඩියේ දාර, අනිකුත් වර්ග හා සසඳන කල එතරම් උස නොමැති පළලට ඇති නිසා ප්‍රවාහනය කිරීමේදී සිදුවන තැලීම් පොඩිවීම් වලින් වලක්වා ගත හැකිය. බී 10 වර්ගය අස්වැන්නෙන් වැඩිවන අතර වන්ටන් ගෙඩි මොලොක් මාංශලයක් ඇති අතර ඒවා කොලපාටට හුරු කහ පාටින් යුක්තයි.

මෙම බෝගයට ජලය බැස යන පසක් තෝරා ගැනීම වැදගත් වන අතර PH අගය 5.0-6.0 අතර විය යුතුය. කාමරංගා බීජ පැල කිරීමෙන් මෙන්ම බද්ධ ක්‍රම මගින් ද පැල ලබාගත හැක. මහා පරිමානයේ වගාවක් සඳහා ඒකාකාරී සුදුසු වර්ගයක පැල සාදා ගැනීම සඳහා බද්ධ ක්‍රම වලින් විශේෂයෙන් කුංසද්කද බද්ධයෙන් ලබාගන්නා පැල යෝග්‍ය වේ. කාමරංගා වගා කිරීමේදී සෙ.මී. 60×60×60 දිග, පළල හා ගැඹුර වශයෙන් වලවල් සකස් කර ගැනීමෙන් එම පැල අතර පරතරය මී. 5-6 වශයෙන් යොදා ගත හැක. මේ අනුව සාමාන්‍යයෙන් හෙක්ටයාරයකට පැල 278-400 ක් පමණ සිටුවිය හැක.

ඉහත කී සෙ.මී. 60 ක ගැඹුරට කපාගත් වල කොම්පෝස්ට් හා පස් මිශ්‍රණයෙන් පුරවා සිටුවා ගත යුතුයි. බද්ධ පැලය පසට තදකොට සිටුවා එය නොසෙල් වී තැබීමට ආධාරක කොටුවක් සිටුවා පැලය එයට බැඳ තබා ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

පහත සඳහන් පොහොර මිශ්‍රණයෙන් වර්ෂයක් තුලදී දෙවතාවක් ගසකට දැමීමට සුදුසු වේ. විශේෂයෙන් ගසට පොහොර යොදන විට ගස අවට පසෙහි තෙතමනය තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. තෙත් කලාපයන්හි වගා කිරීමේදී කීසරයිට් නිර්දේශිත පොහොර යෙදීමට අමතරව යෙදිය යුතුය. පළමු වසරේදී එක් ගසකට ග්‍රෑම් 250 ක් යෙදීම ප්‍රමාණවත් වේ. දෙවන වසරේ සිට වසරක් පාසා කි.ග්‍රෑ. 01 ක් බැගින් යෙදිය යුතු අතර රසායනික පොහොර මිශ්‍රණය ගසට යෙදීමට සති 02 ට පෙර මේවා යෙදිය යුතුය.



ගසකට යෙදිය යුතු පොහොර ප්‍රමාණය (ග්‍රෑම්)

	යූරියා	රොක් පොස්පේට්	මියුරියේට් ඔෆ් පොටෑෂ්
පැල සිටුවීමට පෙර වළට	120	230	105
පැල සිටුවා මසකට පසුව	60	115	50
අවුරුද්දකට පසුව	80	115	50
අවුරුදු 02 කට පසුව	180	345	150
අවුරුදු 03 කට පසුව	240	460	200
අවුරුදු 04 කට පසුව	300	575	260
අවුරුදු 05 කට පසුව	360	690	300
පොදුවේ ඵල දරණ ගස් වලට	360	690	300

ගස වැඩෙන විට ගස වටා වැඩෙන අනවශ්‍ය අතු කපා දැමිය යුතුය. ගස මනා පෙනුමකින් යුක්ත වනසේ සකසා ගත යුතුය. එය වැඩි පලදාවක් ලබා ගැනීමට ද බලපානු ඇත.

නියමිත පරිදි වැඩෙන කාමරංගා ගසක වසර දෙකකින් පසු ගෙඩි හට ගැනීම ආරම්භ වේ. ජූලි-සැප්තැම්බර් හා දෙසැම්බර් වැනි මාස අස්වනු වාර වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. ප්‍රධාන වශයෙන් වසරකට දෙවතාවක් ඵලහට ගන්නා අතර සුළු වශයෙන් වසර පුරා ගෙඩි ලබාගත හැක. ගෙඩි හටගෙන පලමු වසරේදී කි.ග්‍රෑ. 08-15 අතර ඵලදාවක් ගසකින් ලබාගත හැකි අතර දෙවැනි වසරේ ඵලදාව අවසානයේ සිට ගසකින් ලැබෙන ඵලදාව වැඩි වන්නට පටන් ගනී. වසරකදී එක් ගසකින් කි.ග්‍රෑ. 50-115 අතර ප්‍රමාණයක් සාමාන්‍යයෙන් ලබාගත හැක. ගසකින් වැඩි අස්වැන්නක් වසර 20-25 ක පමණ කාලයක් ලබා ගත හැකිය.

මෙසේ ලබාගන්නා කාමරංගා ගෙඩි අළුත් පලතුරක් වශයෙන් පරිභෝජනයට ගත හැකිය. මෙම කාමරංගා රසවත් සලාදයක් ලෙස ආහාරයට ගැනීමට ද පිළියෙල කරගත හැකි අතර අච්චාරු සාදා ගැනීමට ද කාමරංගා යොදා ගත හැකිය. මීට අමතරව පලතුරු ආශ්‍රිත කර්මාන්තයක් ලෙස ජෑම් කෝඩියල්, චට්නි, සීනි සිරප් වල දැමූ කාමරංගා නිපදවා ගැනීමටද උපයෝගී කරගත හැකිය. එමෙන්ම කාමරංගා ක්ෂණික බීම, වයින් වැනි මිහිරි පානයක් වශයෙන් පරිභෝජනයට ගත හැකිය.

කාමරංගා ගෙඩියක අඩංගු පෝෂ්‍යමය වටිනාකම ගතහොත් එහි අඩංගු දෑ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

ජලය	87.4
කැලරි (කිලෝ කැලරි)	45
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	0.4
මේදය	0.3
පිෂ්ඨාතු	11.5
රස තන්තු	0.8
කැල්සියම් මි.ග්‍රෑ.	6
යකඩ මි.ග්‍රෑ.	0.9
තයමින් මි.ග්‍රෑ.	0.03
රයිබෝෆ්ලේවින් මි.ග්‍රෑ.	0.02
නිකොටනික්ස් මි.ග්‍රෑ.	0.4
විටමින් D මි.ග්‍රෑ.	35 යනාදි වශයෙනි

මව් කිරිවල ගුණ දනිතත් එලක් වී නැත

විවිධ වර්ගයේ ආසාදන හා සංකූලතාවලට දරුවන් මුහුණ පානවා දැක ඇතත් තවමත් අපේ කාන්තාවන්ගෙන් බොහෝ දෙනා දරුවන්ට මව් කිරි දෙනවා වෙනුවට වෙනත් කිරි පිටි වගී දීම තවම අත් හැර නොමැති බව පෙනේ.

වයස 9 ටත් 14 ටත් අතර අමෙරිකානු දරුවන් 15,000 ක් යොදාගෙන කරන ලද අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇත්තේ මව් කිරි ලැබූ දරුවන් 20% ක්ම අධික මේදය නිසා බර වැඩි කමින් නොපෙළෙන බවයි. ඔවුන් බොහෝ නිරෝගීව වැඩිහිටියන් බවට වැඩෙයි. බර අධික ළමයින් වැඩිහිටියන් වන්නේද අධික බර ඇතිවය.