



මව්‍ය මත දුරලමු නිරෝගිකම රැකගමු



ලෝකයේ ජෛව විවිධත්වය ගත්කල මිනිසාගේ පැවැත්මට ඉතාමත් අවශ්‍ය ගුණාත්මයෙන් හා ඖෂධීය වටිනාකමින් යුත් ශාක වර්ග හා දිලීර වර්ග රාශියක් ඇති අතර දිලීර අතුරින් හතු හෙවත් බිම්මල් වලට විශේෂ තැනක් හිමිවෙයි. 18 වන සියවසට ප්‍රථම චීනයේ නන්හුවා (Nanhua) විහාරයේ චීන බෞද්ධ භික්ෂුන් තම නිර්මාංශ ආහාර වේලට හතු හෙවත් බිම්මල් එකතුකරගත් බව සඳහන් වෙයි. චීනය, හා කොරියාව වැනි රටවල බිම්මල් පර්යේෂණ වල තාක්ෂණයන් ගොවියන් අතර ව්‍යාප්ත කිරීමට වෙනම රාජ්‍ය ආයතන පවා පිහිටුවා ඇත. නිරෝගී පැවැත්මකට හා පෝෂණීය ආහාර ලබාගන්නට අප රටේ ජනතාව ද ඉතා උනන්දුවක් දක්වන බව නොරහසකි. එනිසා බිම්මල් තම කෑම වේලට එකතුකර ගැනීමට ඔවුන් අමතක නොකරයි. මෙහි ඇති ඖෂධීය හා පෝෂණීය වටිනාකමින් ඔබව දැනුවත් වීමට මෙම ලිපිය මනා පිටුවහලක් වනු ඇතැයි මා විශ්වාස කරමි.

බිම්මල් ආහාරයට ගන්නා, ඖෂධීය හා ආහාරයට නොගන්නා (විෂ සහිත) ලෙස වර්ගීකරණයක් කළ හැකිය. බිම්මල් වගාව ආරම්භ කරන සමහර ගොවිමහතුවන් හා වගාවේ නියැලී සිටින්නන්ට ආහාරයට ගන්නා බිම්මල් හඳුනාගැනීමේ සරල ක්‍රමයක් ඇත.

වඩාත් සුවදක් හා දුගඳක් නොමැති කෘමීන් ආකර්ශණය ද ඇති බිම්මල් කැලි කිහිපයක් පැසුණු උණු ජලය වීදුරුවකට දමා එයට ලොකු ලූනු පෙති කිහිපයක් දැමූ විට ලූනු හා බිම්මල් කැබලි වල වර්ණය වෙනස් නොවීම. (ඌරු පහ වැනි හතු විශේෂ ආහාරයට ගන්නා නමුත් මෙම හතු විශේෂයට කෘමි ආකර්ෂණය නොමැතිය)

එලෙසම ආහාරයට නොගන්නා බිම්මල් හඳුනාගැනීමේ සරල ක්‍රමයක් ද ඇත.

වඩාත් සුවදක් හා දුගඳක්ද ඇති බිම්මල්, කෘමීන් ආකර්ශණය නොමැති බිම්මල් කැබලි කිහිපයක් පැසුණු උණු ජලය වීදුරුවකට දමා එයට ලොකු ලූනු පෙති කිහිපයක් දැමූ විට ලූනු කැබලි දම් පාට හා බිම්මල් කැබලි වල වර්ණය වෙනස් වීමෙන් මෙය හඳුනාගත හැකිය.



බිම්මල් කෑමට සුදුසු අවධියේ නෙලා නොගතහොත් එයින් මිදුමක් මෙන් බිජාණු පිටවෙයි. එම බිජාණු දීර්ඝ කාලීනව ආසුභණය කළවිට කැස්ස, සම්ප්‍රතිෂ්‍යාව හා හතිය ඇති අයට එය වැඩිවීමක් සිදුවිය හැකි අතර මල් නෙළීමට වගා ගෘහයට යනවිට නාස් ආවරණයක් පැළඳීමෙන් එවැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු වලින් වැළකීමට හැකිවනු ඇත.

කෑමට නිර්දේශිත බිම්මල් ආහාරයට ගැනීමෙන් එහි පවතින ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය නිසා පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම අඩුවේ.

ඒ වගේම ඖෂධීය ගුණයක් ඇති බිම්මල් ලෙස ගැනඬෝමා බිම්මල් වලට විශේෂ තැනක් හිමිවේ. මෙයට හේතුව නම් පිළිකාවලට ප්‍රතිජීවකයක් ලෙසද, බිස්කට් වර්ග හා සබන් වර්ග ද සුවද විලවුන් ද සෑදීමට ගනු ලැබීමයි. මෙම බිම්මල් අප රටේ ජනප්‍රිය නොවූවත් චීනයේ විශාල ප්‍රමාණයෙන් මෙම බිම්මල් වගාකිරීම් සිදු කෙරේ. මේ වන විට මාකඳුර ප්‍රාදේශීය කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය විසින් වගා ව්‍යාප්ති කටයුතු ආරම්භ කර ඇත.

තවදදේශීයව ඉතාමත් පෝෂණගුණයෙන් යුතු ඉතා රසවත් බිම්මල් වර්ග රාශියක් හඳුනාගත ඇත. වැලි හතු, උරු පහ, ඉදලොලු, කුකුල් බඩවැල්, මහවැලියා හා පිදුරු බිම්මල් ඉන් කිහිපයකි. මෙයින් පිදුරු බිම්මල් ගෘහස්ත වගාවක් ලෙස උෂ්ණත්වය වැඩි (සෙල්සියස් අංශක 28 - 35) වියළි කලාපීය ප්‍රදේශවල වගා කරයි.

මීට වසර 10 කට පමණ පෙරමී ගවයින්ගෙන් හා ට්‍රැක්ටර් භාවිතයෙන් ගොයම් පැහීමෙන් ඉවත් වෙන පිදුරු, කන්දක් ලෙස ගොඩවීමෙන් පිදුරු වල උෂ්ණත්වය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කර දිලීර වර්ධනය වී ඉදිරි කන්නයේ වර්ෂාවත් සමඟ පිදුරු කඳු පාමුල ඇවිස්සු විට පිදුරු බිම්මල් විශාල වශයෙන් දැකගත හැකිවිය.

ඇමරිකන් ඔයිස්ටර් හා ඇබලෝනි බිම්මල් පෙති බැඳුම, ව්‍යංජන, මෝජු හා සුප් ආකාරයට තමන්ගේ රුචිය අනුව සාදාගත හැකි අතර පහත සඳහන් ඉහළ ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇත.

බිම්මල් වල ඖෂධීය වටිනාකම

- ප්‍රෝටීන් වලට ආදේශකයක් වීම නිසා නිර්මාංශ අයට යෝග්‍ය වේ.
- මේදය ප්‍රමාණය අඩු බැවින් රුධිර පීඩනය සහ කොලෙස්ටරෝල් රෝගීන්ට සුදුසු වේ.
- දියවැඩියා රෝගීන්ට සුදුසුයි.
- ප්‍රතිජීවකයක් ලෙස.
- පිළිකා ප්‍රතිකාරකයක් වීම.

- රුධිර වහනය නැවතීමට, ඇඳුමට, ලියුකේමියා රෝගයට ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩු බැවින් දියවැඩියා රෝගීන්ට ද සුදුසු වේ.

දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ පාරිභෝගිකයන් අතර ඇමරිකන් ඔයිස්ටර් හා ඇබලෝනි බිම්මල් වර්ග ඉතා ජනප්‍රියව පවතී. එහෙත් පාරිභෝගික ඉල්ලුමට සරිලන නිෂ්පාදනයක් තවම අප රට තුළ සිදු නොවේ. මෙම වගාවෙන් ස්වයං රැකියාවක් ලෙස දෛනිකව පහසුවෙන් ආදායමක් උපයා ගතහැකිය. එලෙසම වාණිජ මට්ටමේදී බිම්මල් වගාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත් අය සිටී.

මෙම ලිපිය ලිවීමේදී උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනයේ හිටපු අතිරේක අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ) ආචාර්ය ආර්. ජී. ඒ. එස්. රාජපක්ෂ මහතා හා සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ ඇරුණි තිලකරත්න මහත්මියගෙන් ලද උපදෙස් අගය කොට සලකමි.

ගොවිකම් සගරාවට ගෙන ආවේ,
කේ. ඒ. ඉන්දික කුමාර ජයසිංහ
 පර්යේෂණ උප සහකාර
 උද්භිද රෝග නිධාන හා
 බිම්මල් පර්යේෂණ අංශය,
 උද්‍යාන බෝග පර්යේෂණ හා
 සංවර්ධන ආයතනය, ගන්නෝරුව