



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු කඩිනමින් ගොවි ජනතාව අතරට ලබාදීමේ අත්වැලකි

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

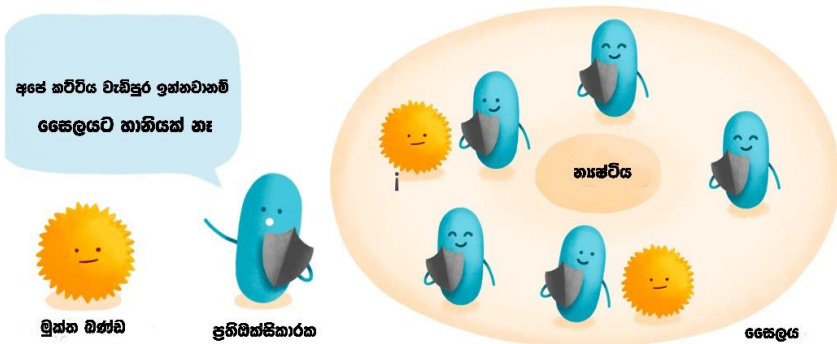
තාක්ෂණික පත්‍රිකා අංක 35 - 2022 අප්‍රේල්



විවිධ වාර්තාවන්හි ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණායෙන් පොහොසත් යයි ඇතැම් බෝග ප්‍රභේද ග්‍රහණ සඳහන්වුවද, මිනිස් සිරුර තුළ මේ හරහා සිදුවන්නේ කුමක්දැයි යන්න බොහෝ අය අතර මේ කියන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් නැත. එහි නියම මෙහෙවර සහ ශරීරයට ඒ හරහා සැලසෙන ප්‍රතිලාභය ගැන නිවැරදිව දන්නේ නම් මීට වඩා බෙහෙවින් ඉහල අවධානයක් හා උනන්දුවක් එම ආහාර කාණ්ඩය වෙනුවෙන් ජනතාව අතර ඇතිවනු ඇත. උග්‍ර භාවිත පලතුරු වශයෙන් කාණ්ඩයකට ඇතුළත්කර තිබෙන සහ සමාජයේ වැඩි ජනප්‍රියතාවයක් මෙතෙක් අත්කරගෙන නැති පලතුරු ප්‍රභේද ගණනාවකින්ද මෙම වාසිය ලබාගැනීමේ හැකියාව තිබේ.

පිලිකා, රුධිරනාලිකා සිහින්වීම, ආතරයිටිස්, ආඝාතය වැනි බෝනොවෙන රෝග ගණනාවක් “මුක්ත බණ්ඩ” හා බැඳුණු රෝග ලෙස වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී හඳුන්වා දී තිබේ. මෙම මුක්ත බණ්ඩ යන අංශුන් ශරීරය තුළදීම විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඔස්සේ සෑදෙන අතර ඇතැම්විට අප ගන්නා ආහාරය සමගද ඇතුල් වේ. කෙසේ වෙතත් ශරීරයේ සෛල සංවිධානයට බාධා පමුණුවන මෙම මුක්ත බණ්ඩ හමැති

අංශුන් හා සටන්කොට අඩපන කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් ස්වාභාවිකවම ශරීරය තුළ තිබේ. නමුත් දේහයට ඇතුල්වෙන මුක්ත බණ්ඩ ප්‍රමාණය ඉහලනම් හා එය ස්වභාවික යාන්ත්‍රණය මගින් සටන්කොට මර්දනය කළ නොහැකි තරමේ



ප්‍රමාණයක් නම් සිරුර තුළ ඉතිරිවෙන මේවා මගින් සෛල සංවිධානයට හානි පමුණුවමින් ඉහත කී රෝගාබාධ වැළඳීමට පහසු මාර්ගයක් විවෘතකර දෙයි. ආරක්ෂක උපක්‍රමයක් වශයෙන් මෙම අමතර මුක්ත බණ්ඩ හා සටනට සුදුසු යමක් පිටතින් ගත යුත්තේ එබැවිනි. “ප්‍රතිඔක්සිකාරක” වශයෙන් හඳුන්වන්නේ මෙසේ ගතයුතු අමතර සටන්කාමීන්වයයි. ඒ මගින් මුක්ත

බණ්ඩකයන්ගේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සමනය කරගත හැකිය. එය ලබාගත හැකි පහසු මගක් ඇතැම් ස්වභාවික ආහාර වර්ග මගින්ම සලසා දී තිබේ. පලතුරු වර්ග ගණනාවක ප්‍රතිඔක්සිකාරක වශයෙන් ක්‍රියාකළ හැකි වර්ණක සහ වෙනත් සංයෝග අන්තර්ගතවන අතර, නවතම පර්යේෂණයන්ගෙන් අනාවරණය වන්නේ මෙවැනි දෑ ශරීරගත කරගැනීම සෘජුවම වයසට නොයාම සහ දිගු ආයුකාලය යන දෙකටත් ධනාත්මක බලපෑමක් ඇතිකරන බවකි.

උග්‍ර නාවිත පලතුරු වර්ග ගණනාවක අන්තර්ගත ප්‍රතිඔක්සිකාරකයන්ගේ ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක අධ්‍යයනයක් තුළින් ලද ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කෙරුවේ බණ්ඩාරවෙල ප්‍රාදේශීය කෘෂිකර්ම පර්යේෂණායතනයේ ආචාර්ය ලාංකිකා මල්ලවආරච්චිය. ඇයගේ අධ්‍යයනයට යොදාගත් උග්‍ර නාවිත පලතුරු බෝග රැසක් ඇසුරෙන් ඉදිරියටම පැමිණි පලතුරු ප්‍රභේද හයක තොරතුරු මෙහි ඉදිරිපත් කෙරෙන අතර ඒ සියල්ලම අපගේ ගෙවත්තෙහි පොඩි ඉඩක වවාගැනීමට හැකියාව තිබීමද වාසිදායක ආරංචියක් වනු ඇත. මෙහි අංක එකට පැමිණෙන උග්‍ර නාවිත පලතුරු ප්‍රභේදය වන නෙල්ලි පිලිබඳ විස්තරය තොරතුරු පත්‍රිකා අංක 33 යටතේ පලකල නිසා මෙහි සඳහන් වන්නේ පිලිවෙලින් දෙවැනි තැන සිට හයවැනි ස්ථානය දක්වා තම නිමිකම තහවුරු කරගත් බෝග පිලිබඳවය. අනුපිලිවෙලට ස්ථානගත කර ඇත්තේ ඒවා දරන ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයේ සංඛ්‍යාතමය විශ්ලේෂණයක් හරහා ලැබුණු ප්‍රතිපලවලට අනුකූලවන පරිද්දෙනි.

“දෙවැනි තැනට එන්නේ උගුරැස්ස. මෙය වැඩිපුර තෙත් කලාපයේ හා අතරමැදි කලාපයේ වැවෙන



පළතුරක්. අන්තොසයනින් හා ෆ්ලැවනොයිඩ් වර්ග බහුලව තිබෙන අතර ඒවායින් 60%-65% ක ප්‍රමාණයක් සිරුරට අවශෝෂණය කරගන්න පුළුවන්. පත්‍ර, කඳ, මුල් යනාදී වර්ධක ශාක කොටස්වල උනත් ක්ෂුද්‍රජීවී මර්දන හැකියාවක් තිබෙන නිසා මේ ශාකයට ඖෂධීය වටිනාකමක් ලැබී තිබෙනවා.” ආචාර්ය ලාංකිකා විස්තරය ඇරඹුවේ එලෙසිනි. “ ගන්නොරුව උගුරැස්ස” නමින් නිර්දේශිත ප්‍රභේදයක බද්ධපැල නිෂ්පාදනයද මේ වනවිට සිදුකරනු ලබන අතර ගන්නොරුවේ පලතුරු බෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ පැල තවානෙන් මිලදී

ගත හැකිය. තුන්වැන්න වන බෙලි ගැන සඳහන් කලයුත්තේ පළතුරක් හැටියට භාවිතා වෙනවාට වඩා ඖෂධයක් ලෙස සමාජයේ ගැවසෙන බෝගයක් ලෙසය.

“ඉදුණ බෙලි බඩ විරේක කිරීමේ හැකියාව දරනවා. ඒ වගේම අමු එලය එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්වය ඇතිකරමින් අතිසාරය වැනි අවස්ථාවලදී එයට ප්‍රතිකාරයක් වෙනවා. මේ පලතුරෙන් ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඉහලයි. උරාගැනීමේ ප්‍රතිභතය 74% ක පමණ ඉහල අගයක්. මගේ පර්යේෂණයේ එක අවස්ථාවකදී බෙලි නිස්සාරකයන් සමග මුක්ත බණ්ඩ එකතුකරලා සෛලගත ද්‍රව්‍ය වලට හානි වෙනවාද කියලා බැලුවා. බෙලි නිස්සාරකය නොමැති විටදී අප දුටු හානිය, බෙලි තිබෙන විටදී දුටුවේ නෑ”. බෙලිවල හැකියාව ඇය විසින් පැහැදිලි කෙරුවේ එලෙසිනි. හොරණ පලතුරු පර්යේෂණායතනය මගින් “හොරණ බෙලි - 1” නමින් ඇතුලත ගම් ප්‍රමාණය අඩු, වසර 4 ක්



තුල ගෙඩි හටගන්නා බෙලි ප්‍රභේදයක්ද තෝරාගෙන නිර්දේශ කර ඇති අතර මේ වනවිට බද්ධ පැල නිෂ්පාදනයද සිදුකරනු ලබයි. ගන්නොරුවෙන් චූචද එහි පැල ලබාගැනීමට පුළුවන.



සිව්වැන්න වන වෙරළ වල ඊතෝලික සංයෝග යහමින් නිඹුනත් සිරුරට අවශෝෂණය කල හැකිවන්නේ 50% ක පමණ ප්‍රමාණයක් වීම මඳ අවාසිදායක තත්වයක් වුවත් කල්තබාගත හැකි වෙනත් ආහාර පවා වෙරළ ඇසුරෙන් නිෂ්පාදනය කල හැකි නිසා අපතේයාම අවම අගයකට ගැනීම පහසුය. නිල්පැහැ පල දරන වෙරළ ප්‍රභේදයේ පැල ගන්නොරුවේ තවාන හරහා අලෙවි කෙරේ. මේවා බීජ

පැලකිරීමෙන් සාදන පැල නිසා බද්ධ පැලවලට වඩා මිලෙන්ද අඩුය. උග්‍රනභාවිත යටතේ මේ වනවිට නොතැබිය යුතු පළතුරක් වන දිවුල් පස්වෙහි තැනට පැමිණේ. උගුරැස්ස හා සමතැන් ගතහැකි අන්දමට මෙහි අන්තර්ගත ඊතෝලික සංයෝග වලින් 60%-65% ක ප්‍රමාණයක් මිනිස් සිරුර තුලට අවශෝෂණය කිරීමට පුළුවන. ඊට අමතරව දිවුල් වල ගුණාගුණ ලාංකිකයින්ට වෙනම හඳුන්වා දියයුතු නොවේ. මෙම වර්ග හය අතරින් වැඩියෙන්ම තෙල් අන්තර්ගත වන්නේද දිවුල් තුල බව සඳහන් කලයුතු කරුණකි. ANK - 1 සහ ANK - 2 වශයෙන් නිර්දේශිත දිවුල් ප්‍රභේද දෙකක බද්ධ පැල අගුණකොළපැලැස්ස හෝ අරලගංවිල ගොවිපල් හරහා අලෙවි කරනු ලබයි. වැවීමට සුදුසු වන්නේ වියලි හා අතරමැදි කලාපයන්හිය.

"අවසන් වශයෙන් හඳුන්වාදෙන්න තියෙන්නේ නම්නන්. මෙය තෙත් කලාපයේ වැවෙන පළතුරක්. කහට ගතිය හොඳටම වැඩිබව අනුභවයේදීම තේරෙනවා. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ද්‍රව්‍ය වලින් 40% ක් පමණ සිරුරට උරාගන්නා පුළුවන්. මෙම පලතුර ගැන පර්යේෂණ උනන් අඩුවෙන් තමයි කෙරිලා තියෙන්නේ. එත් ඉතා පහසුවෙන් ගෙවත්තක වවා ගතහැකි ගුණදායී පළතුරක්."

ආචාර්ය ලාංකිකා තම විස්තරය අවසන් කරමින් පවසා සිටී. ඇටපැල වශයෙන් නම්නන් පැලද ගන්නොරුවේ තවානෙන් ලබාගත හැකිය. එම පර්යේෂණායතනයේ දුරකථන අංකය 0812388387 වේ. විමසා බලා යන්නේ නම් කටයුතු වඩාත් පහසුවෙනු ඇත.

පිටපත : සනත් එම්. බණ්ඩාර (සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ), ජාතික කෘෂිකර්ම තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය, ගන්නොරුව
තාක්ෂණික කරුණු : ආචාර්ය ලාංකිකා මල්ලවආරච්චි, ප්‍රාදේශීය කෘෂිකර්ම පර්යේෂණායතනය, බණ්ඩාරවෙල

පරිගණක නිර්මාණය : ගෝතමී ලියනගේ
 අධීක්ෂණය හා උපදෙස් : ඩබ්.එල් හිරාන් පීරිස් (අධ්‍යක්ෂ - තොරතුරු හා සන්නිවේදන), අයි.එස්.එම් හලිමිදීන් (නියෝජ්‍ය කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ)