

වී වගාවේ විවිධ කවෘන් වගී සහ ඒවායේ පාලනය

බතලගොඩ වී පර්යේෂණ හා සංවිධිත ආයතනයේ කෘෂිකම් උපදේශක ආච්. එම්. සෙනෙවිරත්න රාජපක්ෂ විසිනි

වී වගාවේදී පැළ සිටුවීමෙන් වැඩි අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට පුළුවන් වන බව කවරුන් දන්නා කාරණයක්. පැළ සිටුවීම නිසා වල් මධිතය කිරීම පහසු වනවා මෙන්ම අතුරුයක් ගැම ආදියක් පහසු වෙනවා. උසස් අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට නම් හොඳ පැළ සිටුවිය යුතුයි. හොඳ පැළ ලබා ගැනීමට නම් හොඳ කවානක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා වී වගාවේදී කවාන් පාලනය අපට ඉතාමත් වැදගත් දෙයක්.

වී වගාවේදී භාවිතා කරන කවාන් වගී පහත සඳහන් විදියට හඳුන්වා දෙන්න පුළුවනි.

1. මඩ කවාන
2. ගොඩ කවාන
3. ඩැපොග් කවාන
4. විශේෂ ඩැපොග් කවාන
5. නව දියුණු කළ ඩැපොග් කවාන

1. මඩ කවාන

මේ කවාන් වගී වලින් වැඩියෙන්ම ගොවීන් අතර භාවිතා වන්නේ පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි මඩ කවාන් ක්‍රම යයි. මඩ කවාන් කියන්නේ බොහෝ දෙනෙක් දන්නා දෙයක්. තම කුඹුරේම හෝ කුඹුරට ආසන්න ස්ථානයක හෝ ඕනෑම සුදුසු ස්ථානයක ජල පහසුකම් ඇති නම් මේ කවාන් පිළියෙල කර ගන්න පුළුවනි. නිසියාකරව බිම් සකස් කර ගෙන ලියද්ද හොඳින් පෝරු ගා මට්ටම් කර ගෙන, ජලය හොඳින් බැස යෑමට සලස්වා පැළ කරගත් වී වැපිරීම මඩ කවාන් ක්‍රමයයි. මේ ක්‍රමයේදී අක්කරයක සිටුවීමට පැළ ලබා ගැනීම සඳහා කවාන් දැමිය යුතු බිම් ප්‍රමාණය වශයෙන් නිර්දේශ කරන්නේ අක්කරයකින් දහයෙන් පංගුවක් පමණයි. ඒ කියන්නේ වගී මීටර් නම් 400 යි, වගී අඩිවලින් නම් 4500 යි. ඒ වගේම හොඳම බිත්තර වී නම් වී බුසලක් කවාන් දැමීම සෑහෙනවා.

මේ කවාන් වලට වැපිරීමට පෙර මඩ පොහොර කිලෝ 12-15 ක් යෙදීම හොඳයි. එසේ කිරීමෙන් නිරෝගී, ශක්තිමත්, හොඳින් වධිතය වූ ගොයම් පැළ ලබා ගන්න පුළුවන්. පැළ කුඩා කාලයේදී කවාන් විසලීම හොඳ නෑ. වපුරා දින 4-5 දී ඉස්නම් බැඳගන්න

මිනෑ. ඒ විදියට හරියට ජලය බැඳ ගන්න බැරි උනොත් පැළ ගැලවීම අපහසු වෙනවා. මුල් කැඩෙන්නටත් ඉඩ තිබෙනවා. කවානට දින 7-10 ක් ගත වූ පසු කාබෝජිපුරාන් 3% හෝ 5% කැට කිලෝ ග්‍රෑම් 2-3 ක් යෙදීම හොඳයි. එහෙම කළොත් ගොයමේ පැළ මැක්කන්, පුරුක් පණුවන්, ගොක් මැස්සන්, කොළ හකුලන සහ කොළ කා දමන දළඹුවන් සහ වෙනත් හානි කර කෘමීන් වගීන්, මූල ගැටිති පණුවන් ආදීන් පහසුවෙන් මධිතය කර ගන්න පුළුවනි. ඒ නිසා නිරෝගී පැළපතක් ලබා ගන්න පුළුවනි. ඒත් එක්කම දින 10-12 දී පමණ පූරියා කි.ග්‍රෑම් 3 ක් පමණ කවානට සමයේ ඉසීම වැදගත් වෙනවා. එයින් ගොයම් පැළ ඉක්මණින් වධිතය වී පැළවලට හොඳ ශක්තියක් ලැබෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි කවානක පැළ ගැලවීම දින 21 ක් දක්වා කළ හැකිය. ඉන් පසු පැළ ගැලවීම එතරම් යෝග්‍ය නොවේ. කවානේ පැළවල වධිතය අනුවත්, වී වගීවල වයස අනුවත්, අවශ්‍යතාවය අනුවත් දින 14 සිටම පැළ ගලවා සිටුවන්නට පුළුවනි. සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි කවානක පැළ ගලවන්නට පුහුණු කම්කරුවන් නම් දිනකට 6- 8 දෙනෙක් මිනෑ වෙනවා. ගලවන පැළ හැකිකාක් ඉක්මණින් කුඹුරේ සිටුවා ගැනීම හොඳයි. ඒවා කල් ගත වීමෙන් කැම්බියනවා. සිට වූ පසු මුල් අල්ලා ගැනීමටත් කල් ගත වෙනවා. සමහර විට පැළ මැරී යන්නක් පුළුවනි.

2. ගොඩ කවාන

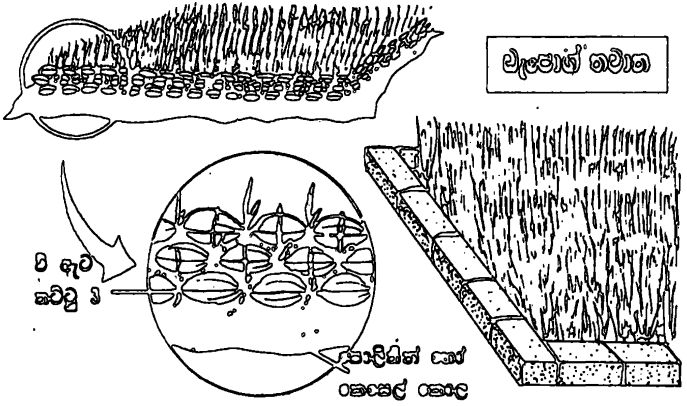
වී වගාවේදී මෙතෙක් භාවිතා වූ තවත් කවාන් ක්‍රමයක් තමයි ගොඩ කවාන. කුඹුරේ මඩ කවානක් දමා ගැනීමට අපහසු අවස්ථාවලදීත්, ජල පහසුකම් නොමැති අවස්ථාවලදීත් ගොඩ කවාන් ක්‍රමය භාවිතා කළත් දැන් මෙම ක්‍රමය කෘෂිකම් දෙපාර්තමේන්තුව නිර්දේශ කරන්නේ නෑ. ඒ වගේම මේ ක්‍රමය දැන් ගොවීන් අතර භාවිතා වෙන්නේ නෑ.

3. ඩැපොග් කවාන

මේ ක්‍රම දෙකටම වඩා පහසුවෙන් පැළ ගත හැකි ක්‍රමයක් ඩැපොග් කවාන් ක්‍රමය. මේ ක්‍රමයේ කවානක් කුඹුරේ මෙන්ම, තම නිවසේ හෝ හොඳින්

අලෝකය ලැබෙන ඉඩකඩ ඇති ඕනෑම ස්ථානයක සාදා ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දින 10-14 ක් අතර, සිටුවීමට පැළ ලබා ගන්න පුළුවනි. අක්කරයක සිටුවීමට පැළ ලබා ගැනීම සඳහා බුසල් 1 1/4 ක් සෑහෙනවා. ඒ වගේම අක්කරයකට සෑහෙන පැළ ලබා ගන්න වඩ මීටර 10 ක බිම් ප්‍රමාණයක තවාන් දැමීම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. බිම් සකස් කිරීමක් නෑ. තවාන සාදා ගැනීම හරිම පහසුයි.

තවාන පිහිටුවන්නේ කුඹුල්ලේ නම් එකතු වල ඉවත් කර බිම් සම්බලා කර ගන්න ඕනෑ. තවාන පිහිටුවන්නේ ගෙදර නම් බිම් සීමෙන් පොළොවක් හෝ ගොම මැටි ගැ ස්ථානයක් වුනත් හොඳයි. පළවුවෙන්ම මීටරයක් පළලට මීටර 10 ක් දිගට (දිග අවශ්‍ය කරමට) අඟල් දෙකේ රිජප වලින් හෝ ගඩොල් කැට වලින් හෝ එහෙමක් නැත්නම් කෙසෙල් කොට වලින් හෝ කොටුවක් සාදා ගත යුතුයි. මේ කොටුව තුළ පොලිතින් හෝ කෙසෙල් කොළ හෝ එලා ගන්න. කැනිකලා සීමෙන් පොළොවක් නම් ආවරණයක් නැති වුනත් වරදක් නෑ. ඉන්පසු දින 2 ක් ප්‍රරෝහණය කරගත් බීජ, තට්ටු 3 ක් වැටෙන සේ ඒ මත අතුරන්න. ඉන්පසු කුඩා ලෑල්ලකින් (මිටක් සවි කළ මනිස් ලෑල්ලක් වැනි උපකරණයකින්) ඇතිරූ බීජ යාන්තමින් තද කරන්න. දින 2 කට වඩා ප්‍රරෝහණය කළ බීජ යොදා නොගන්නේ මනිස් ලෑල්ලෙන් තද කරන විටදී බීජ මොටෙයිසන් කැපී යා හැකි නිසයි. ඉන් පසු දින 2-3 ක් යනතුරු කොහු බුරුසුවකින් හෝ



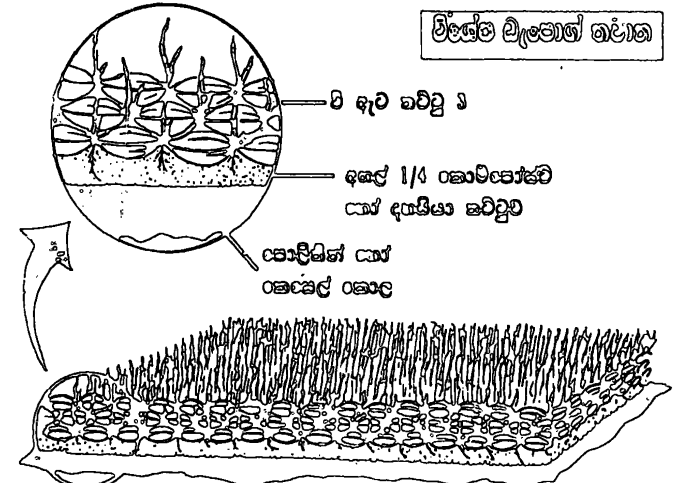
එවැනි දෙයකින් තවානට උදේ සවස ජලය ඉසිය යුතුයි. මේ අතර දින 2-3 ක් යනකෙක් බීජ තට්ටුව දිනකට දෙවරක් පමණ නැවත නැවත තද කළ යුතුයි. එසේ නොකළොත් කැනිත් කැන බීජ තට්ටුව ඉස්සී ඒ කැන්වල පැළ මැරීයෑමට හෝ වධිතය දුරු වීමට ඉඩ තිබෙනවා. බීජ හොඳින් පැළවෙන තෙක් හොඳින් තෙතමනය රැක ගන්න ඕනෑ. මුල් දින 4-5 ගත වූ පසු මල් බාල්දියකින් ජලය සැපයීමට පුළුවන්. තවානේ පැළ වධිතය වනතුරු කුරුල්ලන්ගෙන් බල්ලන්ගෙන් සහ වෙනත් සතුන්ගෙන් තවාන ආරක්‍ෂා කර ගන්න ඕනෑ. දින 14 ක් ගතවූ පසු පැළ දුරු වී කහ පාට

විමට පටන් ගන්න නිසා වීට පෙර පැළ සිටුවා ගන්න ඕනෑ.

මඩ තවානකට වඩා මේම තවාන ක්‍රමයේ පහසුකම් කීපයක්ම තියෙනවා. වැඩි කම්කරු ශ්‍රමයක් උවමනා නෑ. බිම් සකස් කිරීමක් නෑ. පැළ ගැලවීමට යන කම්කරු ශ්‍රමය ඉතිරි වෙනවා. දින 14 ක් තුළ පැළ සිටුවා ගන්න පුළුවනි. ගොයම් පැළ ගැලවීමක් නැති නිසා පැළ වල මුල් කැඩෙන්නේ නෑ. සිටුවීමේදී කොළ කැපීමක් නෑ. ඒ නිසා රෝග බීජ ආසාදනයක් වෙන්නේ නෑ. ඉතා ඉක්මණින් හොඳින් කෝක්‍රයේ පැළ ස්ථාපනය වෙනවා. පැළ වල මුල් අල්ලා ගැනීම ඉක්මණින් සිදු වෙනවා. පැළ උස නැති නිසා සුළඟට කැරකීමක් සිදු වෙන්නේ නෑහැ.

4. විශේෂ ධූපොත් තවාන

ධූපොත් තවාන ක්‍රමය තව ටිකක් දියුණු කරගත් ක්‍රමයක් තියෙනවා. එය අපි හඳුන්වන්නේ 'විශේෂ ධූපොත් තවාන ක්‍රමය' යනුවෙනි. මේ ක්‍රමය ඉහත කී ධූපොත් තවාන ක්‍රමය වගේමයි. වෙනසට තියෙන්නේ පොලිතින් හෝ කෙසෙල් කොළ මත අඟල් 1/4 ක් ටිකර සනකමට සල්ලඩයෙන් හලාගත් කොපිපෝජටි ස්ථරයක් හෝ පිළිස්සු දහයිසා අඟුරු තට්ටුවක් හෝ දැමීම පමණයි. මේ ස්ථරය මත පෙර මෙන්ම වී තට්ටු 3 ක් දමා ඉහත තවාන ක්‍රමයේදී වගේම ඉතිරි පිළිවෙත් ටික කරගෙන යා යුතුයි. අවශ්‍ය නම් දින 4-5 කින් ඉවත් කරන තුරු තවාන තුනී පිදුරු තට්ටුවකින් වසා දමන්න පුළුවනි. එහෙම කලොත් වී තවානේ තෙතමනය ආරක්‍ෂා වෙනවා මෙන්ම තවාන කුරුල්ලන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කර ගන්නත් පුළුවනි. මේ තවාන ක්‍රමයේදී කොපිපෝජටි හෝ දහයිසා අඟුරු හෝ තට්ටුවක් යොදන නිසා තෙතමනය ආරක්‍ෂා විමක්, ගොයම් පැළ වල හොඳ වධිතයකුත් හෙත්වෙනවා. එසේම දින 10 සේ සිට පැළ ගලවා සිටුවිය හැකි වන අතරම සාමාන්‍ය ධූපොත් තවානකට වඩා විශේෂත්වයක් වන්නේ දින 18 ක් දක්වා වුවද පැළ



දැවිල නොවී පැවතීමයි. සාමාන්‍ය ධූපොග් තවානකට වඩා මෙම විශේෂ ධූපොග් තවානේ පැළ උසින් හා මහතිඳුක් වැඩියි. මෙම තවාන ක්‍රමයේදී සාමාන්‍ය ධූපොග් තවානේ සඳහන් කළ ආකාරයටම ගොවීන්ට වාසි සැලසෙනවා.

5. නව දියුණු කළ ධූපොග් කවාන

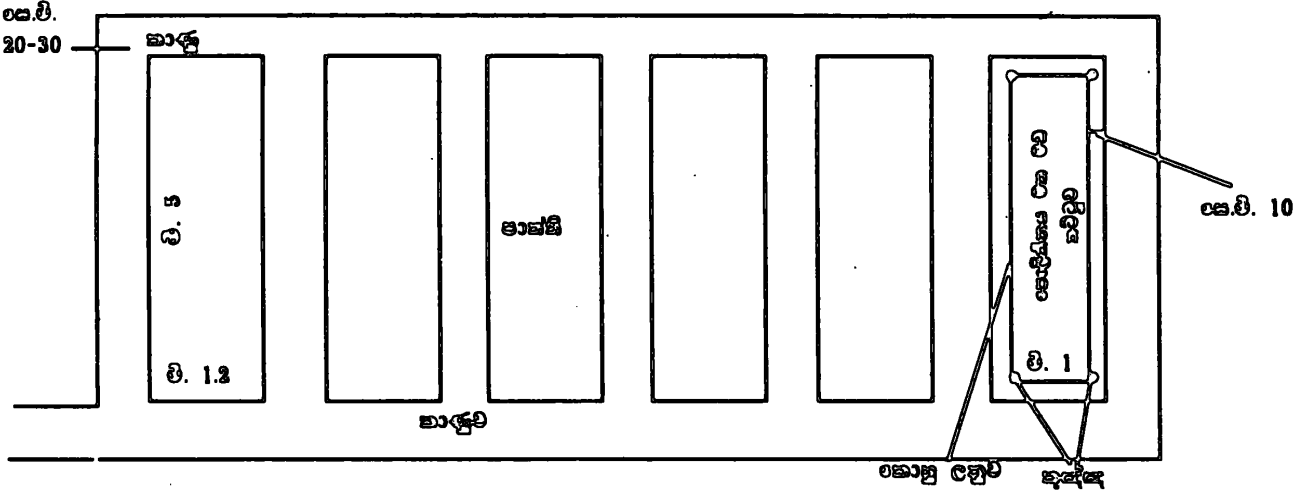
මෙම තවාන ක්‍රම සියල්ලටම අමතරව දැන් ගොවීන් අතර අළුත්ම තවාන ක්‍රමයක් ජනප්‍රිය වේගෙන් යනවා. මේ තවාන හඳුන්වන්නේ 'නව දියුණු ධූපොග් කවාන' කියලා. යන්ත්‍රාණුසාරයෙන් සිටුවීම සඳහා පැළ ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන්නේ මේ තවාන ක්‍රමයයි. පැළ සිටුවන යන්ත්‍රය සඳහා මේ තවාන ක්‍රමය හඳුන්වා දුන් නමුත්, අතින් සිටුවීමට පැළ ලබා ගන්නා ධූපොග් තවාන ක්‍රමයක් ලෙස බොහෝ ගොවීන් අද එය අනුගමනය කරනවා.

මෙම තවාන පිළිවෙල කිරීමේදී අනෙක් තවානවලට වඩා ශ්‍රමය වැය කරන්න වෙනවා. මධ තවානකදී වගේම බිම් සකස් කරන්න ඕනෑ. හොඳින් ලියද්ද පෝරු හා මට්ටම් කර ජලය කපා හරින්න ඕනෑ.

මේ තවාන ක්‍රමය පාත්ති ක්‍රමයක්. ලියද්දේ පාත්ති සාදන දිනට පෙර දින ජලය බැස යාමට සැලැස්වීමෙන් මධ තරමක් ඝන වෙනවා. එවිට පාත්ති සාදා ගන්න පහසු වෙනවා. අක්කරයක සිටුවීම සඳහා

තරමක් දැඩි වූ මඩෙහි තවාන පාත්ති සකස් කර ගන්න ඕනෑ. මීටර 1.2 (අඩි 4) ක් පළලට හා අවශ්‍ය තරම් දිගට පාත්ති සාදා ගන්න. සෙන්ටි මීටර 12-15 (අඟල් 5-6) ක් පමණ උස් වූ පාත්ති පළමුවෙන්ම සාදා ගත යුතුයි. පාත්ති 2 ක් අතර කාණුවක පළල සෙ.මී. 20-30 (අඟල් 8-12) ක් පමණ විය යුතුයි. මීටර 1.2 (අඩි 4) ක් පළල වූද, මීටර 5 ක් දික් වූද පාත්ති නම් අක්කරයකට එවැනි පාත්ති 6 ක් සෑහෙනවා. මේ පාත්ති ඉතා හොඳින් මට්ටම් කරන්න ඕනෑ. මේ සඳහා ගොවි ලෑල්ලක් යොදා ගත හැකියි.

ඉන්පසු පාත්ති වල සෙ.මී. 10 (අඟල් 4) බැගින් පාත්ති දෙපැත්තෙන් ඉතිරි වන සේ මීටරයක පළලට එක් එක් පාත්ති වල කුඤ්ඤ ගසා ගෙන එම කුඤ්ඤ හතර මැදින් මීටරයක් පළල පොලිතින් එළිය යුතුයි. දැන් පොලිතින් හොඳින් පාත්තිවලට ඇලෙන සේ හා පාත්තියේ මධ හා පොලිතින් අතර, වාත අවකාශ නොසිටින සේ අතින් පිරිමැදිය යුතුයි. වාත අවකාශ නැති කිරීමට තැනින් තැන පොලිතිය සිදුරු කිරීම සුදුසුයි. දැන් එම පොලිතීන් උඩින් කුඤ්ඤ හතරට කොහු ලණුවක් අදින්න. ඉන්පසු කොහු ලණු රාමුව තුළ පොලිතිය මත සෙ.මී. 2 (අඟල් 3/4) ක් පමණ, ඝණකමට මධ තුනී කරන්න. මධ තට්ටුව සමච පැතිරනයේ අතින් තුනීකරන්න. ඒකාකාරීව මධ තුනී නොකොලොත් උසට ඉතුරුවන ස්ථානවල පැළ මැරී යාමට ඉඩ තිබෙනවා.



නව දියුණු ධූපොග් කවානක් සඳහා පාත්ති පිළියෙල කිරීම

පැළ ලබා ගැනීමට වී කි.ග්‍රෑම් 30 ක් යොදා ගන්නා අතර, තවාන පාත්තිවල වගී ප්‍රමාණය වගී මීටර 300 ක් විය යුතුයි. ඒත් කුඩා ඇට සහිත සම්බා වී වගී නම් කි.ග්‍රෑම් 20 ක් තවාන දමා ගැනීම සෑහෙනවා.

මෙසේ මධ තුනී කර ගත් පසු හොඳින් මට්ටම් කර ගෙන දින 2 ක් තිස්සේ ප්‍රරෝහනය කර ගත් බීජ එක් වගී මීටරයකට කි.ග්‍රෑම් 1 ක් බැගින් අතුරන්න. මෙහිදී අතුරන්නේ එක් වී තට්ටුවක් පමණි. දැන් කුඩා ලෑල්ලකට මිටක් ගසා සාදාගත් උපකරණය

(මනිස් ලැල්ලක් හෝ එවැනි උපකරණය)කින් තවාන යන්තමින් කඳ කරන්න. ඊට පසු පිරිසිදු තුනී පිදුරු කට්ටුවක් ඒ මත වසුනක් සේ අතුරන්න. මෙයින් තවාන කුරුල්ලන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙනවා. එසේම අවිවේන, වැස්සෙන් ආරක්ෂා වෙනවා. දින 3-4 ක් යනතුරු මල් බාල්දියකින් ජලය සපයන්න පුළුවනි. එසේ නැතහොත් පාත්ති අතර කාණුවලට ජලය හරවා ගෙන ඒවා පාත්ති වලට අතින් ඉසින්න පුළුවනි. දින 4-5 කින් පිදුරු වසුන ඉවත් කළ යුතුයි. දින 5 සිට ලියද්දේ වත්කඩ බැඳ පාත්ති යාන්තමින් වැසියන සේ ජලය බැඳ කැබිය හැකියි. ඉන්පසු ජලය ඉසීම අවශ්‍ය නැ.

මේ තවාන ක්‍රමයේදී මූලික පොහොර යෙදුමක් සිදු කරන්නේ නැ. දින 14-16 දී පමණ ගොයම් පැළ කහවත් වීමක් පෙන්නුම් කරනවා නම් පමණක් (නයිට්‍රිජන් උණකාවයක් ඇත්නම්) එක් වර්ග මීටරයකට යූරියා ග්‍රෑම් 10 ක් බැගින් ඉසීම හෝ ජලයේ දිය කර ඉසීමෙන් කහ පැහැවීම වළක්වා ගත හැකියි. මෙම තවාන ක්‍රමයෙන් ගොවිත්ට වාසි රාශියක් ලැබෙනවා. දින 12 හේ සිට ගොයම් පැළ සිටුවීමට යොදා ගන්න පුළුවනි. එක් අවශ්‍ය නම් දින 21 දක්වා වුවත් තවානේම පැළ කබා ගන්නක් පුළුවනි. ඒ වගේම මඩ තවානක නම් ගොයම් ගැලවීම සඳහා පුහුණු කම්කරුවන් 8 දෙනෙක් පමණ ඕනෑ වෙනවා. ඒ කියන්නේ රූපියල් 800 ක් වීතර කුලී ගෙවන්න සිදු වෙනවා. නමුත් මේ තවාන ක්‍රමය භාවිතා කිරීමෙන් පැළ ගැලවීමේ කම්කරු කුලිය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉතිරි වෙනවා. පැළ ගැලවීමක් නැ. ඒ නිසා පැළ

කැඩෙන්නෙක් නැ. මුල් කැඩෙන්නෙක් නැ. ගොයම් පැළ වල කොළ කැඩීමක් නැ. එක් වරක් භාවිතා කළ පොලිතින් තැවක තැවක පාවිච්චි කරන්න පුළුවනි.

මෙවැනි තවාන වලින් ලබා ගන්නා පැළ යන්ත්‍රයකින් සිටුවා ගන්නක් පුළුවනි. පැළ සිටුවන යන්ත්‍රය භාවිතා කිරීමේදී යන්ත්‍රයේ බන්දේසිවල ප්‍රමාණයට සරිලන සේ තවාන සෙ.මී. 20 x 40 හේ කොටස්වලට කපා ගත යුතුයි. මෙම ප්‍රමාණයට සාදා ගත් ලැල්ලක් තවානේ ගොයම් පැළ කට්ටුවක් පොලිතිනයක් අතරින් යවා ලැල්ල වටා පිහියකින් කපා සෙ.මී. 20 x 40 හේ තවාන කැබෙල්ල බන්දේසිය මත කැබිය හැකියි. තවානේ පළල හරියටම මීටරයක් විය යුත්තේ එබැවින්ය. මෙම තවාන භාවිතා කරන්නේ අතින් පැළ සිටුවීමට නැම්, ඉහත කී ආකාරයටම තවානේ දිග පළල අවශ්‍ය වෙන්නේ නැ. ගොවිත්ට අවශ්‍ය තරමට දිග පළල යොදා ගන්න පුළුවනි.

ඩැපොග් ක්‍රමයට සාදාගත් ගොයම් පැළ සිටුවීමට පෙර කේන්ද්‍රය හොදින් සකස් කර ගන්නට ඕනෑ. වල් පැළෑටි වලින් තොරව වලගොඩැලි රහිත සමකල ලියදු සකස් කොට පැළ සිටුවා, ඒවා මුල් අල්ලා ගන්නා තුරු තුනී ජල මට්ටමක් රඳවා ගැනීම සුදුසුයි. වල ගොඩැලි වැඩි උනොත් වලවල්වල පැළ ජලය වැඩි නිසාත්, ගොඩැලිවල පැළ වියළී යෑමෙනුත් විනාශ වීමට පුළුවනි. වඩිාව සමග කඳ වතුර පාරක් ආවොත් පැළ ගසා ගෙන යෑමට පුළුවන් නිසා වත්කඩවල් වසා පැළ ආරක්ෂා කර ගත යුතුයි.

සෝයා - විශ්මිත බෝගයේ ඔෆ්ෂට්ස් ගුණය

සෝයා ප්‍රෝටීන් (කිරි, වීචි, කෝෆු, තෙම්පෙ, කැමිබු ඇට ආදිය) ආහාරයට ගැනීමෙන් ශාරීරික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් පහත වැටී ඇති බව මැනකදී කරන ලද අධ්‍යයනයකින් හෙලි දරවී වි ඇත. දිනපතා මාසයක් පමණ කාලයක් තුළ දිනකට සෝයා ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 50 ක් පමණ ආහාරයට ගත් පුද්ගලයින් හේ සිරුර තුළ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් සාමාන්‍යයෙන් 9.3% කින් පහත වැටී තිබුන බවත්, 33% ක් පමණ වූ ඉහල කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමක් තිබුන පුද්ගලයින් හේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම 20% ක් පමණ පහත වැටුණු බවත් හෙලිවී ඇත.

ශාරීරික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම 10-20% ක ප්‍රමාණයකින් පහත වැටීමෙන් හෘදයාබාධ වලට ගොදුරු වී මේ අවදනම 20-30% කින් පහත වැටෙන බවද සොයාගෙන ඇත. සෝයා ප්‍රෝටීන් ආහාරයට ගැනීමෙන් පිලිකා සහ අස්ථි දිරාපත්වීම වලක්වා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇති බව පෙනී ගොස් ඇති බැවින් ඒ පිළි බඳව පර්යේෂණ කරගෙන යනු ලැබේ.

කොපමණ සෝයා ආහාර ගත්තත් සමෙන් මේදය බහුල ආහාර වලට හිඳුවන්නේ නම් එවැනිනන් හේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහල යෑමේ අවදනම හා හෘදයාබාධ වලට ගොදුරුවීමේ අවධානම අඩුකිරීම අපහසු බවද වාර්තා වී ඇත.

(1993 අප්‍රේල් මස මහලක්ෂි සඟරාව ඇසුරෙනි.)