

වැල වරකා දෙකෙන්ම ආමාශය සහ (බඩවැල්) කුඩා අන්ත්‍ර සහ මහා අන්ත්‍ර පිරිසිදු කිරීම, එහි වියළි ස්වභාවය මෙකී පවත්වා තෙත් ගතිය ඇති කිරීම, ගනු ලබන ආහාර ඉක්මනට දිරවීම, ආහාරවල සාරය ශරීරයට අවශේෂණය කර ගැනීමට පිටුවහල්වීම, වේදනාවකින් තොරව මළ පහ පිරිකිරීමට උපකාරී වීම, අක්මාව ශක්තිමත් කිරීම, ශාරීරික ශක්තිය ඇති කිරීම, බෙදවීමේ වූ ශරීර ඇත්තවුවත් ශරීර ශක්තිය ලබාදීම. ශරීර ස්ථුල කිරීම, කිරි මවු වරුන්ට කිරි වර්ම වැඩිකිරීම, කිරි පිරිසිදු කිරීම, දරුවන් බිහිකිරීමේ දී ගැබිණි මාතාවන්ට අපහසුතාවකින් තොරව දරුවා බිහිකිරීමට ශක්තිය ලබාදීම, මතක ශක්තිය වැඩිකිරීම, ආයුෂ වැඩි කිරීම, ආයුර්වේදීය වශයෙන් සඳහන් කරන අතර පිළිකා රෝග මර්දනයට ද බෙහෙවින් ඉවහල්වේ.

කොස් මදුළුවල සෞඛ්‍යමය ගුණ

කොස් මදුළු අනුභව කිරීමෙන් සෞඛ්‍යමය වාසි රාශියක් ලැබෙනවා. කොස් මදුළු ඉතා මෙලෙක් නිසා ඉතා පහසුවෙන් දිරවනවා. මෙහි වැඩි වශයෙන් සරල සීනි වර්ග ඇති නිසා පහසුවෙන් ශරීරයට අවශේෂණය වී වැය වූ ශක්තියක් ආරක්ෂා කිරීමට හැකිවන බව දෙනවා. ඒ වගේම මෙහි ඇති තන්තු මහා ප්‍රාචීරයේ දී පිළිකා කාරක මැඩලීමේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වෙනවා. කොස් මදුළු වර්ග A හා බීටා කැරොටීන්, සැන්තීන්, ග්ලයිසින් හා බීටා ස්ටරොයින්ගින් වැනි ල්ලේවනොයිඩ වලින් පොහොසත්. මේවා ප්‍රති ඔක්සිකාරක ලෙස ද, පෙනීම් හා සම්බන්ධව ද වැදගත් වන අතර වීටමින් A සම සම්බන්ධව ද වැදගත් වෙනවා. තව දුරටත් වීටමින් A වලින් පොහොසත් පළතුරු / එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් පෙනහළු හා මුඛ පිළිකා වැළැඳීමේ අවදානමත් අඩු වෙනවා.

කොස් මදුළු ප්‍රති ඔක්සිකාරකයක් ද වන වීටමින් C වලින් ද පොහොසත්. මේවායින් ග්‍රෑම් 100 ක වීටමින් C මිලිග්‍රෑම් 13.7 ක් හෙවත් දිනකට නිර්දේශිත ප්‍රමාණයෙන් 23% ක් අන්තර්ගතයි. වීටමින් C බහුල ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට වන ආසාදනවලට ප්‍රතිරෝදයක් ගොඩ නැංවෙන අතර සිරුරට හානිකර මුක්තබන්ධක ද ඉවත් කරනවා. මීට අමතරව කොස් මදුළු වීටමින් B සංකීර්ණයෙන් ද පොහොසත්. විශේෂයෙන් මේවා වල වීටමින් B6, නියැසින්, රයිබොෆ්ලේවින් සහ ෆෝලික් අම්ලය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණ වලින් අන්තර්ගතයි.

තව දුරටත් සැලකීමේදී කොස් මදුළු පොටෑසියම් වලින් සන්තද්ධයි. පොටෑසියම් හදවතේ ස්පන්දන වේගය හා රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට සහය වෙන ශරීරයේ තරලවල වැදගත් සංඝටකයක්. මෙහි අඩංගු යකඩ හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදනයේ දී අත්‍යවශ්‍ය ඛණිත ලවණයක්.

කොස් ඇටවල යහ ගුණ

කොස් මදුළු වගේම කොස් ඇට ආහාරයට ගැනීමත් ඉතාම ගුණදායකයි. කොස් ඇට ප්‍රෝටීන බහුල ආහාරයක්. එහි අංශුමාලීක ප්‍රමාණවලින් ඇති ඛණිත ලවණ නිසා මානසික ආතතිය අඩු කරන අතර සමේ සෞඛ්‍යයත් රැක දෙනවා. කොස් ඇට ආහාරයට එක් කරගැනීමෙන් සමෙහි තෙතමනය ආරක්ෂා වන අතර හිසකෙස්වල ශක්තියත් වැඩි වෙනවා.



ඒ වගේම කොස් ඇටවල ඇති යකඩ වල බහුලත්වය නිසා හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය කොදින් සිදු වීමට සපයන්නේ හොඳ උදව්වක්. විශේෂයෙන්ම ඔබ ගත ආහාර මත යැපෙන්නෙක් නම් නිති පතා කොස් ඇට ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් නිරක්ෂිය හා රුධිරය සම්බන්ධ අනෙකුත් සංකූලතා ඇති වීමේ අවදානම අවම කරගන්නට පුළුවන්. යකඩ හෘදය හා මොළය සෞඛ්‍යමත්ව තබනවා.

කොස් ඇට වල වීටමින් B සංකීර්ණයට අයත් තයමින් හා රයිබොෆ්ලේවින් අන්තර්ගත අතර සම, හිසකෙස් සෞඛ්‍යමත්ව පවත්වා ගැනීමට මේවා වැදගත් වේ. රයිබොෆ්ලේවින්වල ප්‍රති ඔක්සිකාරක ගුණ ද ඇත. කොස් ඇට වල ශරීරයට වැදගත් රසායන ද්‍රව්‍ය කිහිපයක්ම අන්තර්ගත වේ. පොලිචිනෝල ප්‍රති ඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුතු අතර පිළිකා ඇති කළ හැකි මුක්තබන්ධක විනාශ කරයි. සැපොනින් වල ද පිළිකා හැසීමේ ගුණයක් ඇති අතර. ල්ලේවනොයිඩ රුධිර කැටි සෑදීමේ අවදානම අවම කරයි. මේවායේ තන්තු බහුල නිසා මළ බද්ධිය සඳහා ද ප්‍රෝටීන බහුල නිසා මාංශ ජේශි වර්ධනයට ද භාවිතා කළ හැකිය.

කොස් ඔත් ගස නැවතත් වගා කරමු. එමඟින් ඉදිරියේ එන දැඩි හිසං සාගතවලට මුහුණදීම සඳහා කොස් ආහාරයක් වශයෙන් අපට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි. හැම කෙනෙකුටම කොස් පැළයක් ලබාදීම අපේ අරමුණයි. ඒ නිසා සෑම කෙනෙක්ම කොස් පැළ රෝපනයට එක්වීම ජාතික වගකීමකි.

කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය
288, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර පාර, කෝට්ටේ, රාජගිරිය.
TEL : 011 2869553 | 2888902 | 2872097 FAX : 2868910

කෘෂිකර්ම අමාත්‍ය
ගරු මහින්ද අමරවීර මැතිතුමාගේ
සංකල්පයක් පරිදි

“අපි වචලයි අපි කන්නේ”

කඩිනම් කෘෂි සංවර්ධන වැඩපිළිවෙලේ
පළමු ක්‍රියාත්මකය

කොස් වැළ දැකලන්න

රෝපණය කිරීමේ ජාතික වැඩපිළිවෙල

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
ගොවිජන සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව
කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය



**“කොස් ගස
බත් ගසයි”**
එය වචන - සුරකිමු

කොස් පැළ දැකුණයක් රෝපණය කිරීම

කොස් ගස ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ශාකයක් නොවුණත් ආසියානු කලාපයේ පැමිණි කොස් ගස දැක්වීම ලැබෙන්නවා. සතල් අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වුණත් කොස් අපේ රටේ ජනතාව දෙවැනි බඟ ලෙසයි පැළුන්වන්නේ. කොස්වල උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය **Artocarpus Heterophyllus** ලෙස පැළුන්වනවා.

ජනගහනය ඉහළ යාමත් සමඟම කොස් ගස වර්තමානයේ වඳ වී යාමේ තර්ජනයට ලක් වූ ශාකයක් බවට පත්වී තිබෙනවා. ඉඳිබිරිමි සඳහා කොස් දැව ලෙස ලබා ගැනීමට කොස් ගස් කැපීම වැනි හේතු ඊට බලපා තිබෙනවා.



“කොස් මාමා” ලෙස විරුදාවලිය ලත් **ආතර් වී. දියෙස් මැතිතුමා** විසිවෙනි ශතවර්ෂයේ ආරම්භයේම කොස් පැළ සිටුවීමේ ජාතික ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළේ කොස් ශාකය ජාතික වශයෙන් ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කරගත් නිසයි. එතුමාගේ කොස් පුනරුද ව්‍යාපාරය තුළ ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම කොස් වගා කළත් එතුමාගේ අභාවයත් සමඟම මෙම ව්‍යාපාරයට අභාවයට ගියා.

ඉන්පසු බලයට පත්වූ රජයක් දස ලක්ෂ ගණනින් කොස්පැළ වගාකරන බව පැවසුවත් රටට දැනෙන අයුරින් එම වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකි වූයේ නැත.

එම නිසා වත්මන් කෘෂිකර්ම අමාත්‍ය ගරු මහින්ද අමරවීර මැතිතුමා විසින් අරඹන ලද “අපි වචලයි - අපි කන්නේ” වැඩසටහන යටතේ කොස් පැළ දස ලක්ෂයක් රෝපණය කිරීමේ වැඩසටහන අරඹනු ලැබුවා. මෙහි සමාරම්භක උත්සවය ආතර් වී. දියෙස් මැතිතුමාගේ පියා විසින් ඉදිකරන ලද පානදුර ජෙරමියස් දියෙස් කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ දී පවත්වනවා.

කොස් ආහාරයක් වශයෙන්, පලතුරක් වශයෙන්, කොස් ගස දැව වශයෙන් විශාල ප්‍රයෝජනයක් තිබෙනවා. නමුත් වර්තමානයේ ඉඳිමි කැබලි වී යාම නිසා කුඩා ඉඳිමිවල දැවැන්ත කොස් සිටුවීමට ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් නැත. එම නිසා එම ඉඳිමිවලට සුදුසු කොස් වර්ග කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව විසින් පළුන්වා දී තිබෙනවා.

කොස් ආහාරයට ගැනීමට අපේ රටේ ජනතාව පුරුදු වී සිටිනවා. එක්කෝ කොස් තම්බනවා. එහෙම නැත්නම් ව්‍යංජනයක් ලෙස සකස් කරනවා.

පොළොස් ඇඹුල සාදාගන්නවා. කොස් ඇට කළු පොල් මාළුට හෝ කොස් ඇට බැඳීම මගින් හෝ ආහාරයට එක්කර ගන්නවා.

නමුත් කොස්වලින් ආහාර වර්ග රැසක් සකසා ගත හැකියි. කොස් පිරිටු, කොස් කේස්, කොස් කොත්තු, කොස් ලුයිඩ් රයිස්, කොස් පුඩ්ඩි, කොස් වයින, විජලනය කළ වරකා, පලතුරු ලෙස යනාදී වශයෙන් ආහාර වර්ග ගණනාවක් ඉන් සකසා ගත හැකියි.



වැල සහ වරකාවල පෝෂ්‍යගුණ

වැල හා වරකා මිශ්‍රණ රසයෙන් ආධ්‍ය වූ ශාරීරික ශක්තිය ලබාදෙන වස විසෙන් තොර ඉතාමත්ම රසවත් පලතුරකි.