

# පෝෂණය කොස් ගසේ

කොස් ගසකට අවශ්‍ය වන ජලය, සිහින් මවන අපට කප්පා දෙකක් හිමි වී ඇති බව සිතන්නේ කියෙත් කී දෙනෙක් ද? අපට හිමි වී ඇති කප්පා දෙක නම් පොල් ගස හා කොස් ගසයි. මේ ලිපියෙන් කෙරෙන්නේ කොස් ඵල ගැන පාඨක ජනයා තොරතුරු අදහස් කිරීමට ඵලදායී වීමයි.

**“පහසු වාතලං ගාභී  
පස්කං වානඪ ජිනනා  
උද්ගු මානා ගුරුවස්සා  
බුද්ධිනී කථ ජිත්තඪ”**

කොස් වානය වඩයි. ගිනිබද වීලීකුත්ඵල වානය දිනයි. පිතවයි. පැරණි වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයක් වූ ද්‍රව්‍ය ගුණ දර්පණය කොස් ගැන සඳහන් කළ සැටියි ඒ.

අප රට විවිධ අවස්ථාවලදී දුර්විකෂයට මුහුණ දුන් අතර සම්පූර්ණ ආහාරයක් වශයෙන් ගත හැකිව තිබුණේ කොස් පමණකි. වෙල් කිහිපය පිරිමසා ගැනීමටත්, ආදේශකයක් වශයෙන් කොස් කැමට දැනුදු ගම්බද ජනයා පුරුදු පුහුණුව සිටිති. කොස් වාරයේදී ගම්බද ගහණියන් පුෂ්ටිමත් වන අයුරෙන් ම කොස්වල විශේෂ ගුණයක් ඇතිබව පෙන්වමි කරයි.

ආයුර්වේද ක්‍රමය අනුව කොස් ගෙඩියේ විවිධ අවස්ථාවල ගුණාංග මෙසේ ය.

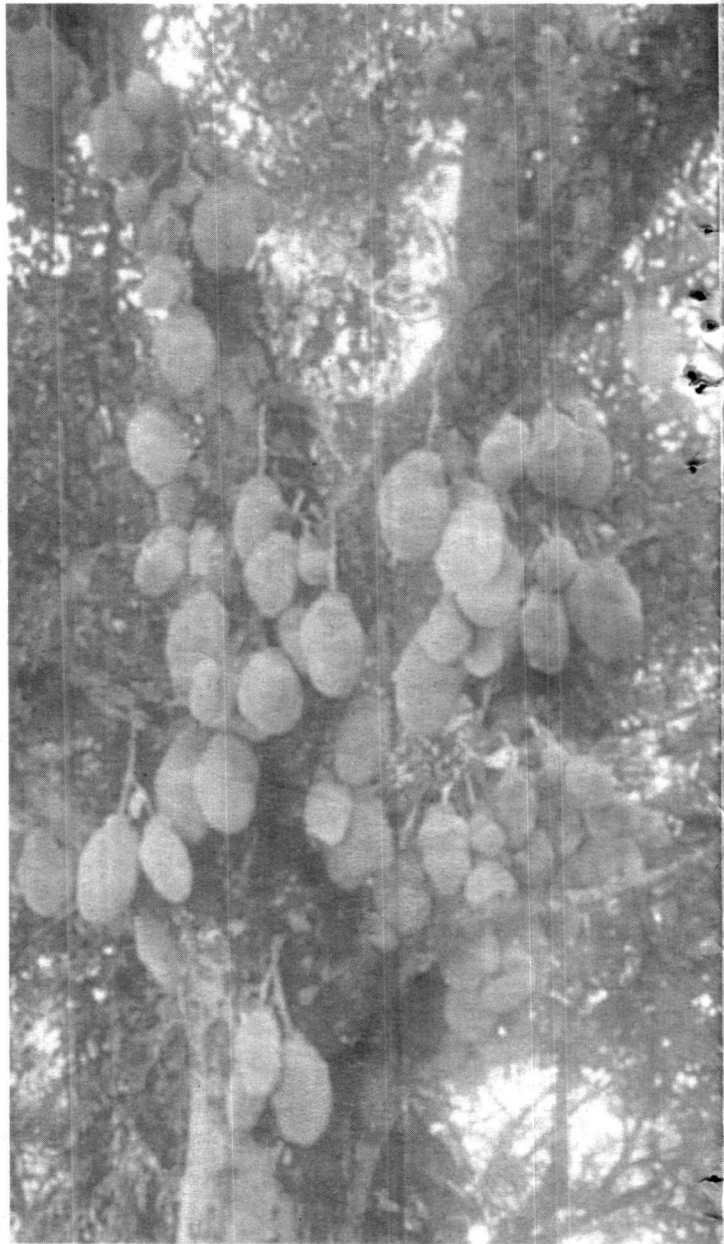
1. පොළොස් බර ය. තුන්දෙස් සහ ප්‍රමේහ රෝග නසයි. බඩගිනි වඩයි.
  2. මූකල කොස් මාලුව වානය වඩයි. තර කරයි. ශක්තිය වැඩිකරයි. මලගුද්ධ කරයි.
  3. වරකා වානය නසයි. බරය. සෙම්පිත් වැඩිකරයි. දිරවීම අපහසුයි.
  4. කොස් ඇට වානය වැඩිකරයි. ශක්ති ජනක ය. සිහිය වඩයි. සෙම්පිත් නසයි.
- කොස්වල මාංශජනක ධාතු 0.6 ක් ද, මේදය 0.1 ක් ද, තාපාංශක 15 ක් ද, චුර්ණකර 0.01 ක්ද, යකඩ 0.6 ක් ද, විටමින් A, විටමින් B-1, විටමින් B-2 ද අන්තර්ගත ය.

### දියවැඩියාවට

ලපටි කොස් කැලිවලට කපා වණ්ඩුවේ නම්බා හොඳට වේලා ගන්න. ඊට පසු වංගෙඩියක දමා කොටා පිටිකර ගන්න. පිටිටු සාදා කැමට ගන්න. කට්ටස් පැටිස් සාදා තලතෙලින් බැද කැමට ගන්න.

### බඩවැල්වල තුවාලවලට

පොළොස් වණ්ඩුවේ නම්බා මීරකා ගන්න. බෙලිමද, නිප්පිලි කුඩු, පොර, මී පැණි සමග කළවමිකර කන්න දීමෙන් අතිසාරය නිසා බඩවැල් තුවාල වූ අයට හොඳ ගුණයක් ගෙන දේ.



ඉදුණු කොළ වේලා රත්පාට වනතුරු බැද කුඩුකර කෝපි මේන් බොන්නට ගන්න.

කොස්කොළ කලං 16 යි. කොස් මුල් කලං 3 යි. කොතල හිඹුටු සිදු මී පැණි දමා බීමෙන් බහුමුත්‍ර අඩු කරයි.

### විලිරුදවට

විලිරුද ඇතිවීමට පැසුණු කොස් නම්බා දීම ද හොඳ බෙහෙතකි.

# ගුණ ගත පුරා

### මව්වරුන්ට

දරු පුසුනියෙන් පසු ආහාර ගන්න කාලසීමාවේදී පොළොස් ගැට උයා කන්නට දීමෙන් ගර්භාගසික ආබාධවලට හොඳ ය. එමෙන්ම කාන්තාවන්ගේ සෘතු දේශවලට ළපටි කොස්, අලු කෙසෙල් අලු, මාදම්පොතු, තුඹිලි මල්, කඩපින්නේ තමිබා මිරිකා ඉස්ම ගෙන තවරන්න කල්කය දමා මිපැණි මිශ්‍රකර දීමෙන් ගුණ ලැබේ.

### පරණ තුවාලවලට

කොස් කඳේ මතුපිට වියලුණු යටපොත්ත ඉවත්කර සුරා ගත් සුඹුළු තල තෙලින් මලවා පරණ තුවාල මත තබා බඳින්න. අගනා අත්බෙහෙතකි.

### සුදු කබරවලට

ඉහත සඳහන් බෙහෙතට කහකුඩු, ඔලිඳ අඟු, මී පැණි සමග අඹරා සුදුකබරවල ගැමෙන් සහනය ලැබේ.

### කුෂ්ඨවලට

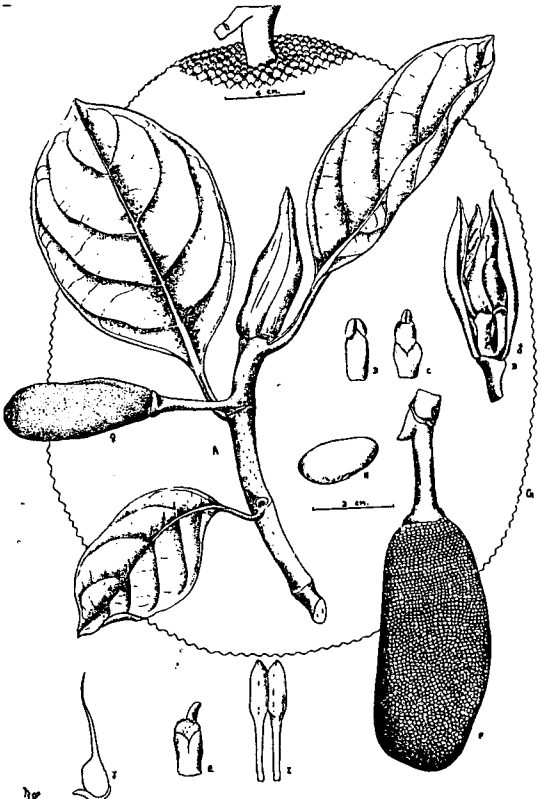
සම වියළි රළු ගති ඇති කරන කුෂ්ඨය කොස් කොළ බූවෙන් මඳින්න. වරකා ගසක සුඹුළු දෙහි ඇට අඹරා මී පැණි සමග කළුවමිකර කුෂ්ඨවල ආලේප කිරීමෙන් ඉක්මනට සුවවේ. අලුත් තුවාල වලට ද මෙය ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි.

**කොස් කඳේ මතුපිට විශලණු යටපොත්ත ඉවත්කර සුරා ගත් සුඹුළු තල තෙලින් මලවා පරණ තුවාල මත තබා බඳින්න. අගනා අත්බෙහෙතකි.**

### දල්ලේ සිට ගෙඩිය දක්වා

- A - කොස් කොළ අත්තක් සහිත මල් කිහිපයක්
- B - පිරිමි මල් කිහිපයක්
- C - පිරිමි මලක්
- D - පිදිමට ආසන්න මලක්
- E - ගැහැනු මලක්
- F - පොළොස් ගෙඩිය
- G - පුසුණු කොස් ගෙඩියක්
- H - කොස් ඇටයක්
- I - නිසරු මලක්

චිත්‍රය - ආචාර්ය ජයවීරගේ පොතකිනි



### දියවැඩියාවට තවත් ඔසුවක්

කොස් කොළ, මීනිමල් (පස්පෙති) මුල් එකට දමා තමිබා බීම දියවැඩියාවට තවත් පිළියමකි. සාරසං සේපයෙන් "පක්විතාන් - මහා පත්‍රතාස් වූරතාන් තෙලෙනා තහායෙන්ඵප්‍රෙචේතනාන් - සක්කලාස් සංග්‍රාස් මසි - මුත්‍රා සං සේයාස්"

හොඳට ඉඳුණු කොස් කොළ තල තෙලින් බැඳ කැමෙන් සියලු මුත්‍රා රෝග දුරුකරන්න.

### බහු මුත්‍රා රෝගයට

බහු මුත්‍රා රෝගීන්ට පොළොස් කැමටදීම ආහාරයක් මෙන් ම අගනා ප්‍රතිකාරයක් ද වේ.

### ප්‍රමේහ රෝග සඳහා

විසි වැදුරුම් ප්‍රමේහ රෝගවලට ළපටි කොස් දිවාමස ඖෂධයකි.

### මුත්‍රා ගල්වලට

හොඳට වැඩුණු අමු කොළ සහ පොතු තුමිබු ක්ෂාය මුත්‍රාගසේ ගල් දියවී යාමට හා මධුමේහයට ද පාවිච්චි කරනු ලැබේ.

### බඩ විරේකයට

හිස්බඩ බඩ පිරෙන තුරු වැල කැමෙන් විරේක වේ. බඩවැල් ශුද්ධ කරන අගනා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයකි.

### ලේඛකයා ගැන....

ආතර් චී දිගස් "කොස් මාමා" ගෙන් පසු කොස් ගත නගා සිටිමේ ව්‍යාපාරයට ඉමහත් යේවයක් සහ වෙහෙසක් දරන අයකු ලෙස වින්දනානු සමරවීර හැඳින්විය හැකි ය. පරිසරය සහ ගහකොළ ගැන කථාකරන විට වින්දනානු නම අමතක කළ නොහැකි වේ. ජාතික වෙනුවෙන් ගසක් සිටුවීමේ (ONETREEFOR THE NATION) ව්‍යාපාරයේ ප්‍රධාන සංවිධායක වන ඔහු මේ වන විට මේ ව්‍යාපාරය තුළින් කොස් ගස් ලක්ෂයකට අධික ප්‍රමාණයක් දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල රබද දී ඇති අතර කොස් ගස පිළිබඳ දේශන සිතකට පවත්වා ඇත. කොස් ගස ගැන පමණක් ඔහු විසින් විවිධ පර්යේෂණ සහ ප්‍රකාශිත ලිපි පෙළ අතරින් මෙම ලිපිය ඔහු විසින් ලියන 32 වන ලිපියයි. පරිසරය සහ ගහකොළ පිළිබඳ ඔහු විසින් ලියන ලද ලිපි ලේඛන සංඛ්‍යාව 1000 ද ඉක්මවා ගියේය. 1963 සිට අද දක්වා 'තවුනුගඟ' ලියන මොහු 'ගස් මාමා' ගත නමින් හඳුන්වන්නේ ගස්වලට අසීමිත ආදරය සහ කැපවීම නිසා වැඩි පැහැදිලි වේ. කොස් වාරය නිමිත්තෙන් ලියන ලද "කොස් ගුණ ගත පුරා" ගත සාරසංහ ලිපිය ඔබ රඹාගොස් දැනෙක් කොස් ගස පිළිබඳ හොඳින්ම තොරතුරු එක්වන්නේ සිරිමට් ගත් උත්සාහයකි.

### කක්කල් කැස්සට

මී පැණිවල බහාලන ලද වැල මදුලු කක්කල් කැස්සෙන් පෙළෙන ළමයින්ට උදේම දීමෙන් එම රෝගය සුව වේ.

### මුහුණ අලංකාරයට

හොඳට පුසුණු කොස් මදුලු දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරා රුත්‍රියේ නින්දට යනවිට මුහුණේ ගැමෙන් මුහුණ අලංකාර වේ.

### මහත් විමට

කෘශ ගරීර ඇති තරුණ තරුණියන්ට දිනපතා කොස් සමග බත් කන්නට දීමෙන් ඇඟපත මහත්කර ගත හැකි ය.

### පියයුරු ගසන්තිමත් විමට

පොළොස්, කොස්, ආහාරයට ගැනීමෙන් පයෝදර ගසන්තිමත් වන බව පණ්ඩිත විලියම් අල්විස් ශ්‍රීරාජ සඳහන් කරති.

### නින්ද නොයන අයට

හිරු නොදුටු කොස් දලු මාලුවක් වශයෙන් ගැනීමෙන් නින්ද නොයන අයට නින්ද යන බව කියා වේ. ෆ්‍රා කොස් කොළ හිතියට කපා පොල් සමග බැඳ කැම එයට තවත් බෙහෙතකි.

### මත් ගනියට

ෆ්‍රා කොස් ගෙඩියක ඉස්ම ගෙන පොල්කිරි සමග කලටමිකර හකුරු සමග කැමෙන් සියලු මත්ද්‍රව්‍යවලින් හටගන්න මත්වීමට පුදුම ගුණදෙන රජ ඔසුවකි. □

### වින්දනානු සමරවීර