

“යෝධ බල යෝධ වීර්යය සමගින් එකසිය විස්සට දෙසිය විස්සක් ආයුබෝ වේවා.”
පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයට පසුවදනක්.

දිගු ඉතිහාසයක් පුරා නොමැකෙන අද්විතීය මං සලකුණු රාශියක් තබමින් ස්ථාපිත වූ ශ්‍රී ලාංකීය ජන සමාජයේත් සංස්කෘතියේත් අනන්‍ය වූ සාධක ලෙස හැඳවවිය හැක්කේ පාරම්පරික දැනුමයි.

විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ගේ විශ්මිත නිමැවුම් තනන්තට හේතු සාධක වූ මෙම දැනුම් සම්භාරයම වරක තාක්ෂණයක් ලෙසත් වරක දැනුමක් ලෙසත් තවත් වරක නීතියක් හා සාර ධර්මයක් ලෙසත් ක්‍රියාත්මක වෙමින් සංස්කෘතියේත් සමාජ සාරධර්මයන්ගේත් යහ පැවැත්ම විරාත් කාලයක් පවත්වා ගැනීමට හේතු වී ඇත.

අතිතයේ පටන් මෙසේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ පැතිර පැවැති පාරම්පරික දැනුම වර්තමාන සංකීර්ණ ජීවන ක්‍රමය තුළ මුර ගැන්වී ඇත. විද්‍යාවත් තාක්ෂණයත් සමග ජගත් ආර්ථික ප්‍රවණතා හමුවේ අඩු තක්සේරුවට ලක් වූ පාරම්පරික දැනුම දැන් දැන් ටිකෙන් ටික කරලියට එන්නේ ඉහත තාක්ෂණයෙන් ඉටු කර ගත නොහැකි කාර්යයන් පාරම්පරික දැනුමෙන් ලබා ගත හැකි බව පසක් වූ විටය. එහෙත් සමහර තැනකදී අප ප්‍රමාද වැඩිය.

පාරම්පරික දැනුම පැතිර පවතින්නා වූ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් අතර පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂීය ස්ථානයකි. අතිතයේ පටන්ම නිදුක් නිරෝගී ජාතියක් බිහි කරලන්නට හේතු කාරණා වූ මෙම දැනුම අදටත් සුරැකිව පැවැත්ම සතුටට කරුණකි. එහෙත් එය භාවිතා වන්නේ අල්ප වශයෙනි.

යෝධ බල යෝධ වීර්යය ලබන්නටත්

එකසිය විස්සට දෙසිය විස්සක් ආයුබෝ වන්නටත් අපේ මුතුන් මිත්තන් පැතු වේ පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේ ශක්තියත් සමගිනි.

පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණය තුළ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත. මෙය ඉතාමත් සරල තාක්ෂණයකි. නම වටපිටාවෙන් සොයා ගන්නා ආහාර සරල උපක්‍රම යොදා ගනිමින් සැකසීම ප්‍රධානම ලක්ෂණයයි.

මාෂධීය ගුණය තෙතැසී පවත්වා ගැනීමත් මනා පෝෂණය සමගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජාතියක් බිහි කිරීමට උපකාරී වීමත් පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේ ලක්ෂණයකි. එසේම විවිධ රෝගාබාධයන්ට සරිලන පරිදි සකස් වූ කැඳ, බත්, ව්‍යංජන මෙම තාක්ෂණයේ නොඅඩුව ඇත. කළු හිතැටි කැඳ, කළු පොල් මාලුව, හත් මාලුව මෙහිදී ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

ආහාරවල පවතින විෂ නැසීම පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේ තවත් එකී විශ්මිත ලක්ෂණයකි. විෂ සහිත ආහාර හඳුනා ගැනීමටත්, ආහාරයට සුදුසු ද්‍රව්‍යවල පවතින උෂ්ණාධික ගුණ, අධික සිසිල් ගුණ ආදිය සමනය කර ගනට සුව පහසු අහරක් සැකසීමට ඇති හැකියාව විස්මය ජනකය. මෙහිදී බොහෝ විට යොදා ගැනුනේ එක් එක් ආහාර වර්ගයන් හා ගැලපෙන තවත් ආහාරයකි. මෙය පලා වර්ගයක්, එළවර්වක්, අල වර්ගයක් හෝ දිය හෝ ගොඩ මස් වර්ගයකි.

ආහාර සැකසීමේ නිබන්තනා වූ විවිධත්වය තවත් එක් ලක්ෂණයකි. මෙම සැකසීමේ ක්‍රමය ආහාර අනුභව කරන කාලය අනුව, පුද්ගලයා අනුව මෙන්ම ප්‍රදේශය අනුවත් වෙනස් වේ.

දවල් වරුවම හොළවත් සමග හස්පෙන ගොවියා ඔහුට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගත්තේ උදෑසනම කුස පුරා ගිල දැමූ කුරහන් රොටියෙනි. තැන්තම් කුරහන් තලපයෙනි. තලප කන්නේ නැත. එය ගිල දැමිය යුතුය. තලප ගිලින්තේ හොදදක් සමගිනි. සමහර ප්‍රදේශවල මෙය ආනම වශයෙන් හඳුන්වයි. කිතුල් පිටි තලප රසවත්ය. ගුණදායකය. එය ගිල දමන්නේ පැණි රස හොදදක් සමගිනි. එහෙත් එය හැමෝටම සුදුසු නැත.

කලවම් මැල්ලුම අප කවුරුන් රස බලා ඇතුළුවාට සැක නැත. එහෙත් කලවම් මැල්ලුම සැකසීමද තාක්‍ෂණයක් විය. අධිකව ගත සිසිල් කරන පලා සමග උෂ්ණාධික ගුණ සහිත පලා වර්ග ද එහි අඩංගුය. එසේම ආහාර රුචිය වඩවන සුවද සහිත පලාවන්ද. ආහාර පිරිණය පහසු කරන මෙන්ම ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන පලාවන්ද අඩංගුය.

වියළි කලාපයේ අගොස්තු වේදි (ඉඩෝරය උපරිම වන කාලය) ආහාරයට ගත් පුහුල් අද බහුලව යොදා ගත්තේ ශාන්ති කර්මවලදීය. අතිතයේ උඩරට මංගල මේසය සැරසූ කටුපුහුල් මාලුව අද දක්නට නැත. පාරම්පරික ආහාර තාක්‍ෂණයේ සංස්කෘතිකමය අනන්‍යතාවයක් වූ හත් මාලුව පමණක් තවමත් සිංහල අලුත් අවුරුද්දට මතක් වේ.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම වේදයන් ද අපගේ පාරම්පරික ආහාර තාක්‍ෂණයේ ලක්‍ෂණයකි. වැලි කොස් ඇට දැමීමෙන් ඇරඹෙන මෙය ආහාර සුලභ නොවන කාලවලදී ආහාර සුරක්‍ෂිතතාවය සපයයි”

සමබර ආහාරයක් සැපයීම මෙම තාක්‍ෂණයේ තවත් ලක්‍ෂණයක් වන අතර

නිරෝගී ශක්ති සම්පන්න ජාතියක පදනම වූයේද එයයි.

මෙම සියලුම කරුණු හා බද්ධ වූ තවත් සාධක දෙකකි. එනම් සංස්කෘතිය හා ස්වභාවික සම්පත් තිරසාරව භාවිතා කිරීමයි.

අප සංස්කෘතිය හා සම්බන්ධ ප්‍රධානම “ආහාරය” කිරිබත යැයි පැවසීම නිවැරදිය. කිරිබත් කා වැඩ ඇරඹීම අපගේ සිරිතය. සාමාන්‍ය කිරිබත, මුං කිරිබත මෙන්ම ඉමුල් කිරිබත ද අද අපගේ සමු ගනිමින් ඇත. කිරිබතේ ගුණත් එය වැළඳීමෙන් ලැබෙන මානසික සංතුෂ්ඨියත් අවසානයේ අපගේ සංස්කෘතියත් අප අමතක කර ඇත.

වර්තමානයේ අප අවධානය යොමු කරන සම්පත් තිරසාරව භාවිතය ආරම්භ වූයේ පාරම්පරික ආහාර තාක්‍ෂණයේ සිටය. ගෙවත්තත් තම වටපිටාවත් පදනම් කර ගනිමින් ගොඩ නැගුණු පාරම්පරික ආහාර තාක්‍ෂණය අනාගත පරම්පරාව සඳහා සංරක්‍ෂණයත් අනාගත පරම්පරාවන් එයට හුරුපුරුදු කරවීමත් මගින් අද අප අත් විඳින ගැටළු රාශියක් මග හරවා ගැනීමට හැකි වන්නේය.

තැම්බුමක් හොදදක්
ඇඹුළක් වන පලාවක්
මැල්ලුමක් බැඳුමක්
මාලු පිත්තක් හියමලාවක්

සාදා ගැනුම මට
පහසුයි මගේ කොටුවට
රුප්පට ඕවිටට
යාම පමණයි උවමනා මට

ආතන්ද රාජකරුණ ශූර්ත්

පිටපත :- ඊ.එම්. අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්
පරිසර කළමනාකරණ නිලධාරී (ජෛව විවිධත්ව අංශය)
පරිසර සහ ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය



පරිසර සහ ස්වභාවික සම්පත් අමාත්‍යාංශය

ප්‍රවර්ධන හා පරිසර අධ්‍යාපන අංශය

නො: 82, "සම්පත්පාය"

රජමල්වත්ත පාර,

බත්තරමුල්ල.

දුරකතන / ෆැක්ස් : 0112863652

ඊමේල් : envhrd@slt.net.lk