

# පාරම්පරික ආහාර හා සංස්කෘතික සබඳතාවන්

ටී. එම්. අනුරුද්ධ තෙන්නකෝන්

පරිසර කළමනාකරණ නිලධාරී  
ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය.



පාරම්පරික දැනුම අප සතු අස්පරිශීය උරුමයයි පාරම්පරික දැනුම සෑම විෂය ක්ෂේත්‍රයක් තුළම අන්තර්ගතව ඇති අතර ඒ අතරින් පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණය සුවිශේෂීය වේ. ආයු, වර්ණ, සැප, බල ප්‍රඥාවෙන් පරිපුන් ජාතියක් බිහි කිරීමට පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයෙන් ලැබුණු දායකත්වය ඉමහත්ය. එසේම පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණය හා සංස්කෘතිය අතර පවතින සම්බන්ධතාවය කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි.

ආහාර හා බැඳුණු කෙම් ක්‍රම රාශියකි. අතීතයේ ආහාර පිසින මිත්තනය හෝ මව අන් අයට රහසේ බුලත් කෑමට ගන්නා හුණු ස්වල්පයක් පොළොස් ඇඹුලට දමන්නේ පොළොස් ව්‍යංජනයේ පොළොස් කැබැලිවල රතු පැහැය වැඩි කිරීමටය. එවිට ආහාර රුචිය වඩවන පොළොස් ඇඹුලක් ලැබේ. එසේම කරවිල ව්‍යංජනය සඳහා කපන කරවිල කැබලි පොල් වතුර බඳුනකට දමා ටික වේලාවක් තැබීම මගින් කරවිල වලට ආවේණික තිත්ත රස අඩු කරගැනීම ද සිදු කරන ලදී. පොළොස් ඇඹුල රසවත් වීමට මෙන්ම කරවිල ඇඹුල් තිත්ත අඩුවීමටත් ව්‍යංජන සඳහා ගන්නා පොල් කුඩා කැබලි වලට කපා ව්‍යංජනවලට එක්කිරීම සිදුකරයි. මෙහිදී පොල් කැබලි පොල් බෑයෙන් වෙන් කරගැනීම හිරමනයේ තලයෙන් සිදුකර ගැනීමද කෙමකි. මේ සියළු කෙම් ක්‍රම හිතවතන් නමුත් සියල්ල විමසීමෙන් බලා සිටින දියණියන් ග්‍රහණය කරගන්නේ පාරම්පරික දැනුමේ දැක පුරුද්ද හා කල පුරුද්ද ඉස්මතු කරමිනි.

දෙහි ගස පාරම්පරික දැනුම් සමුදායක් හා බැඳී පවතින අතීතයේ සෑම ගං ගෙදරකම මුළුතැන්ගෙය ආසන්නයේ වඩාගන්නා ලද ශාකයකි. ඖෂධීය ශාකයක් ලෙසත් ආහාර තාක්ෂණයේදී යොදාගන්නා ශාකයක් ලෙසත් දෙහි ඉතා වැදගත්ය. එසේම නින්දේ දැකින අසුන සිහින මුලින්ම කියා පෑවේ ද දෙහි ගසටය. ආහාර සඳහා දෙහි ඇඹුල් සැපයීමට ප්‍රධාන වශයෙන් දෙහි යොදාගන්න ලද අතර, දෙහි සුලභ කාලයට දෙහි වැලියට දැමීම දෙහි කල් තබාගත් පාරම්පරික ක්‍රමයි. එහිදීද කා සමගවත් කතා නොකර එම කාර්ය නිම කිරීම සිදුවිය. එසේම ගෙවත්තේ දෙහි ගසෙන් ලුණු දෙහි දැමීම සිදු නොකරන ලදී. එමෙන්ම පවුලෙන් පිට අයට ගෙවත්තේ පිහිටි දෙහි ගසෙන් දෙහි කඩා ගැනීමට ඉඩ නොදුන් අතර දෙහි ගෙඩියක් ඉල්ලා පැමිණෙන අයට පවුලේ කෙනෙකුම ගසෙන් දෙහි කඩාගෙන දීම සිරිතක් විය. මෙම අවස්ථා දෙක සිදු කලොත් එමගින් දෙහි ගස ඉක්මනින් විනාශවී යන බව සමාජ විශ්වාසයකි. මිරිස් ගලේදීම සම්බෝලයට දෙහි ඇඹුල් එක් කිරීමද සිදු නොකරයි. එක නැට්ටේ පිහිටි දෙහි ගෙඩි තුනක් බොහෝ විට දෙහි කැපීම සඳහා යොදාගනී. ආතුරයෙකු සුවපත් කිරීම සඳහා ඕනෑම කෙනෙක් තම දෙහි ගසෙන් දෙහි දීමට මැලි නොවන්නේ ගැමි ජන ජීවිතයේ පවතින සහජීවනය පෙන්නවීමිනි. එසේම හදි තුනියම් සඳහා තම ගසෙන් දෙහි දීමට ඔවුන් මැලි වෙති.ආතුරයෙකු සඳහා හැර වෙසත් කිසිදු අවස්ථාවක ගිරයෙන් දෙහි නොකපයි.



වියළි කලාපීය ප්‍රදේශයන්හි අළු පුහුල් බහුලව හමුවන බෝගයකි. තවමත් “පුහුල් හොරා” කරන දැනෙයි කනාන්දරය වැඩිහිටියන් දරුවන්ට කියා දෙයි. පුහුල හා සම්බන්ධ දෙයක් අළු. පුහුල් අළු විවිධ යාතු කර්ම සඳහා යොදා ගන්නා අතර පුහුලේ අළු මත විවිධ අමනුෂ්‍ය රූප ඇඳීම ද තොවිල් පවිල් වලදී සිදු කරයි. මෙහි දී සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන්නේ කඩුවකින් පුහුලය දෙකට පැලීමයි. කෙදිනකවත් ගෙදර මුළුතැන්ගෙය තුළ වෘංඡනයට පුහුල් දෙකට පලන්තේ නැත. වෘංඡනය සඳහා පුහුල් කපන්නේ දික් අතටය. මෙය මව හෝ මිත්තනිය දියණියට කියා දෙන එක් පාඩමකි.

පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේදී පළා වර්ග පිළිබඳ දැනුම නිරන්තරයෙන් මව හරහා දියණියට සම්ප්‍රේෂණය වුවකි. පළා වර්ග යොදාගෙන සකසන ලද සම්බෝල, මැල්ලුම්, ඇඹුල, නියඹලාව මෙන්ම බැඳුම ද පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේ මහිමය විදහා දක්වන පිසීමේ ක්‍රමයන් ය. කොල හැකිලීමට පෙර පළා නෙලාගැනීම මෙන්ම රාත්‍රියට ආහාරයට ගැනීමට නුසුදුසු පළා වර්ග පිළිබඳ දැනුම මෙහිදී විශේෂ විය. රසවත් පළා වර්ගයක් වන රතු නිවිතිය කුල්ලට කඩා නොගැනීමත්, කුල්ලේ තබා රතු නිවිතිය තේරීමත් සිදු නොකරයි. එසේම ගැබ්නි මවක් සිටින නිවසට රතු නිවිතිය ගෙන නැත.

කැවුම් පිසීමේදී තාවිවියේ තෙල් පිරිමැසීම සඳහා ද කෙම් ක්‍රමයක් භාවිතා කරයි. එහිදී තාවිවිය ඇල්ලීමට ඇති ස්ථාන දෙක අතරට තෙල් හැන්දෙන් විය හරහට වන පරිදි කැවුම් කුරන් තබා එවිට සෑදෙන කතිර ආකාර කොටස් හතරට වෙන වෙනම තෙල් දැමීම සිදු කරයි. මෙම අවස්ථාවේ දී ඒ අවට සිටින්නේ සියල්ල නිශ්චිතව සිටී. යම් හෙයකින් තෙල් වක්කරන විට යමෙකුගේ කටහඬ ඇසුනොත් කැවුම් කැරවීම, වැඩිපුර තෙල් වැයවීම, කැවුම් අවපැහැ වීම, රසය අඩුවීම ආදී දේ සිදුවන බවට විශ්වාසයක් ඇත. එසේම අලුත් අවුරුද් කාලයට කෝඳුරුවන් සුලභ නිසා පළමුව පිසින කැවුම කොඳුරු කැවුම ලෙස මුළුතැන් ගෙයින් පිටත උස් ස්ථානයක තැබීමද සිරිතකි. ජෛව විවිධත්වයට අයත් කුඩා කෝඳුරුවන් පිළිබඳව වුවද අප මුතුන්මිත්තන් සතු සැලකිල්ල එයින් පිළිබිඹු වේ.

නිවසක බත් මුට්ටිය ලිප තබන අවස්ථාවේදී ද කිසිවෙකුගේ කටහඬක් හා නොගැටෙන පරිදි විය සිදු කිරීම අතීතයේ සුලභ වූ චාරිත්‍රයකි. එසේ වුවොත් ඉදෙන බතේ අස්වැන්න අඩු වන බවට විශ්වාසයකි. එසේම බත් මුට්ටිය ලිප තබන විට අන් අය සමඟ ක්‍රෝධයෙන් හෝ සිතේ තරහකින් නොසිටීමත් ආහාරය සඳහා පෙරාතුව මස් මාංශ පිළියෙල කලා නම් දැන් වල තැවරුණු ලේ ආදිය හොඳින් සෝදාගෙන බත් මුට්ටිය ලිප තැබීමේ කාර්ය සිදු කිරීමත් සිරිතක් විය. බත් මුට්ටිය ලිප තබා එයට වැදීම මෂණියන් විසින් සිදුකරනු අප සැවොම දැක ඇත. ආහාර සඳහා අපේ තිබෙන ගරුත්වය එයින් විද්‍යාමාන වේ. සැමට ශක්තිය හා පෝෂණය සපයන අහාරයට ගෘහනිය ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ගෞරවය ද මෙම සිරිතෙන් ලැබෙන බව සිතිය හැක. පිසගත් බත් උණුසුම් පිටම බත් වට්ටියට දමා කැට පොඬුවන ලෙස තුනී කර නිවුනු පසු නැවත බත් මුට්ටියට දැමීම සිදුවිය. බත් පිළිවෙල වැළැක්වීම මෙහි අරමුණක් විය. බත් වට්ටිය සඳහා පන් වලින් වියන ලද වට්ටියක් වන අතර රම්පේ පත්‍ර වලින් වියන ලද බත් වට්ටිද යොදාගත් අවස්ථා ඇත. රම්පේ පත්‍ර වලින් බතට ආහාර රූපීය වඩන සුවඳක් ලැබේ.

ප්‍රධාන ආහාරය වූ බත් විවිධ අවස්ථාවල විවිධ විවිධ නම්වලින් හඳුන්වයි. හීල් බත්, දවල් පත, රෑ බත, දිය බත, කිරි බත, ඇඹුල, මුත්තෙට්ටුව, මුරුතැන් බත්, හීල් දානය, දවල් දානය මෙන්ම ආදර බත හා මල බතද මෙයට උදාහරණයන්ය. එම නම් වියට අදාල අවස්ථාව හෝ උත්සවය හා බැඳී පවතින අතර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රමයන් හා සම්බන්ධ වියටම ආවේණික වූ පාරම්පරික දැනුම් ද අන්තර්ගතය මුත්තෙට්ටුව ගෙන ගියේ කමතටය. මුත්තෙට්ටුව පිළියෙල කිරීමට අහල පහල කාන්තාවන් කීප දෙනෙකු බත පිසින ගෙදරට එක්විය. විය සාමූහිකත්වයේ ප්‍රතිඵලයකි.

මිටි හාල් මුට්ටිය අතීතයේ මුළුතැන්ගෙයි ලිප අසල තිබුණු ප්‍රධාන අංගයකි. ආහාර පිසීමට ගන්නා සහල් වලින් සහල් මිටක් පාහේ සෑම දිනකම මෙම මුට්ටියට දැමීම සිරිත විය. හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා මෙසේ සහල් ඉතිරි කිරීම සිදුකරන අතර එම පුරුද්ද නිරතුරුව දකින දුදුරුවන් ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්ද සිය ජීවිතයට ළඟාකර ගන්නා ලදී.



දිය ලුණු පොල්කට්ට මුළුතැන්ගෙයි වැදගත් අංගයකි. ලිප අසල තිබෙන පොල්කට්ටේ පිටත බැඳෙන ලුණු ඉවත් නොකරන්නේ එය අත් බෙහෙත් සඳහා ගන්නා නිසාවෙනි. ගෙදර ලුණු පොල්කට්ට හිස් වීමට ඉඩ නොදෙන්නේ එය නිවසට අසුභ ගෙන දෙන බවට ඇති විශ්වාසයකිනි. එසේම ලුණු පොල්කට්ට කෙලින්ම කලයෙන් කිසිදා වතුර දමන්නේ ද නැත.

ඇසේ නගන හටගැනීම හා සිරුරේ ඉන්නන් හටගෙන ඇති අවස්ථාවන්හිදී උතුරන බත්හැලියේ ඇතිවන පෙන හෝ බත ඉදෙන විට ලිපේ ඇති දර කැබලි වලට පිටත කෙරවලේ ඇතිවන පෙන ආලේප කිරීම ද ප්‍රසිද්ධ කෙමි ක්‍රමයකි. මෙම අවස්ථා දෙකම ද කා සමගවත් කතා නොකර රහසේ සිදු කරයි. පාරම්පරික ආහාර තාක්ෂණයේ දී කොස් විවිධ ආකාරයෙන් පිසගනු ලබයි. කෙසේ වෙතත් කොස් බර ආහාරයකි. ඒ නිසාම කොස් සමඟ අඹ වෂංජන සකසන්නේ එකිනෙක ගැළපෙන ආහාර පිළිබඳ දැනුම විදහාපාමිණි. 'කොස් කාලා අඹ මුලක් උඩින් පැන්නන් ඇති' යන කියමනෙන්ම ආහාර ගැළපීමේ වැදගත්කම සමාජගතව ඇති ආකාරය පැහැදිලිය.

කොස් ගමක පැවති සමගිය හා සාමූහිකත්වය විදහා දැක්වන ආහාරයක් යැයි පැවසීම සාධාරණ බව සිතිය හැක. ගමක කොස් ගෙඩියක්, වරකා ගෙඩියක් කවුරුත් තනියම ආහාරයට ගන්නේ නැත. තමනට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගෙන ඉතිරිය කොස් බෑව ලෙස හෝ කොස් පලු ලෙස තම අසල්වාසීනට බෙදා දීමද නිතැතින්ම සිදු විය. කොලපතක් මත තැබූ කොස් පලුවක් අසවලාට ගිහින් දෙන්නැයි කියමින් වැඩිහිටියක් තම දුදරවනට දුන්නේ සහජීවනයේ පාඩම ප්‍රායෝගිකවම ඔවනට අවබෝධ කර ගැනීමට ඉඩ සලසමිනි. එසේම ඉදුනු වැලගෙඩි ජනයා ගමන් ගන්නා මාවත අසල එල්ලා තබා මග යන එන ඕනෑම අයෙකුට එහි රස බැලීමට සැලැස් වූ අවස්ථා අතීතයේ දැක ඇත.

දුර බැහැර ගමනක් සඳහා ආහාර රැගෙන යාමට සිදුවන අවස්ථා සඳහා (බත් මුල් බැඳීම) සකස් කරගත් කොළපත්, තවාගන්නා ලද කෙසෙල් කොළ හෝ වැවෙන් කඩාගත් නෙළුම් කොළ අතීතයේ සුලභව යොදාගන්නා ලදී. කොළපතේ ඇතුළත සිවිය වෙන් කරගෙන ආහාර දැවටුම් සඳහා සකස් කිරීම ප්‍රධාන වශයෙන් ගෘහ මූලික පිරිමින් අතින් සිදු වූවකි. නෙළුම් කොළයේ දවටන ලද බත් මුලක් දිග හැරීමේ දී දැනෙන සුවිශේෂීය සුවඳ ආහාර රුචිය වඩවයි. ගැමි ජන ජීවිතයේ දී මස් හා මාළු දැවටීම සඳහා නෙළුම් කොළ නොගැනීම ද සිරිතකි. නෙළුම් මලට ඇති පුප්‍රණියතවය මෙයට හේතු වූවායැයි අනුමාන කළ හැක. ගමේ සිටින ගැබිනි මව්වරුන්ට ආහාර වේලක් දීම තවමත් දැකිය හැකි සිරිතකි. මෙහිදී ආහාර රුචිය වඩවන වෂංජන ඇතුළත් කිරීම සිදු කරන අතර ඒ ආහාර සැකසීමේ දී ද ඉමහත් සැලකිල්ලෙන් සිදුවන්නකි. එසේම ගැබිනි මවකට ආහාර වේලක් දීම පිනක් ලෙස අදටත් සලකන අතර එමගින් උතුම් මාතෘත්වය පිළිබඳව ජන සමාජයේ ඇති ගෞරවය විදහා පාන්නකි.





පරිසර හා පුනර්ජනනීය ඔලූශක්ති අමාත්‍යාංශය