

# සිංහල ආහාර සංස්කෘතියේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ සහ සමාජ මානව විද්‍යාත්මක පසුබිම

දීපිකා උදයකාන්ති

## හැඳින්වීම

ආහාර යනු මානවයාගේ මූලික අවශ්‍යතාවකි. එය මානවයාගේ පමණක් නොව ජීවී සන්නතියේ ම මූලික අවශ්‍යතාවකි. ජීවී සන්නතිය පෘථිවිතලය මත ඇති වූයේ කවදාද? ආහාරවල ඉතිහාසය ද ඒ දක්වා දිව යයි. එය කාලයෙන් කාලයට වෙනස් වෙමින් අලුත් වෙමින් භූගෝලීය, දේශගුණික හා සමාජමය සංස්කෘතික සාධක මත හැඩගැසෙමින් ක්‍රමිකව විකාශනය වන අතර එය ඕනෑම සමාජයක සංස්කෘතියේ කොටසකි. එය පුද්ගල බද්ධය ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ රුචිකත්වය මත තීරණය වන අතර සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය ද මෙම ආහාර සංස්කෘතිය කෙරෙහි බලපායි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද බුද්දක නිකායෙන් සඳහන් පාඨයක් ලෙස, ඒක නාම කිං? සබ්බේ සත්ථා ආහාරටිට්ඨිකා ලෙසින් දක්වා ඇත්තේ සියලු සත්ත්වයින් ආහාරයෙන් යැපෙන බව යි. එනම් ඒ තුළින් ආහාරවල වැදගත්කම සඳහන් කර ඇත. එනම් ජීවී කළලය හටගත් අවස්ථාවේ සිට මරණය දක්වා ම ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආයුර්වේදයේ පෙන්වා දෙන පරිදි ආහාර ප්‍රාණීන්ගේ ප්‍රාණයයි. ශරීරයේ පැහැපත් බව, සුන්දර බව, ආයුෂ, සමෙහි ප්‍රභාව, නිරෝගී බව, සතුට, සිරුරෙහි ප්‍රාණවත් බව, පුෂ්ටිමත් බව, ශරීර බලය, බුද්ධිමත් බව යන සියල්ල ලැබෙනුයේ ආහාරයෙනි. සමාජීය විද්‍යා විශ්ව කෝෂයේ ආහාර සම්බන්ධව දක්වා ඇති අදහස් විමර්ශනයේදී එය සංස්කෘතික මුහුණුවරක් ගෙන ඇති බව ද පැහැදිලි වේ. එනම් ලොව මිනිසාට තම සමාජීය පරිසරය අනුව සකස් කර ගත් ආහාරයක් තමන් කැමති සමාජ කණ්ඩායමක් සමඟ අනුභව කළ හැකි අතර එහි දී ඒ ඒ සමාජයන්ට අදාළව ආහාර ගැනීමේ ස්වරූපයක් පවතියි.

ඒ තුළ ආහාර හා බැඳුණු සංස්කෘතියක් ඉස්මතු වේ. ආහාර සංස්කෘතියේ සමාජයෙන් සමාජයට වෙනස් මුහුණුවරක් ගන්නා අතර එය ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවේ සාක්ෂ්‍යයයි. ලොව තුළ ආසියාවට අවේණික කෑම බීම රටාවක් ඇත. ආසියාතික රටවල් අතරින් ලංකාවේ ආහාර රටාව වෙනස් වේ. එය ලෝකයේ අනෙක් රටවල “ශ්‍රී ලංකන් ෆුඩ්ස්” ලෙස හඳුන්වයි. ලංකාව තුළ ද වෙසෙන ජාතීන් අනුව ආගම් අනුව, ප්‍රදේශ අනුව, ආහාර රටාව වෙනස් වේ. ඒ සඳහා දේශගුණික සාදක ද බලපෑම් කරයි. ජාති, ආගම්, කුල අනුව, දේශගුණික සාධක, භූගෝලීය සාධක වැනි පරිසර සාධක මත ආහාර සංස්කෘතිය ද වෙනස් වේ. ඕනෑම ප්‍රදේශයක ආහාර නිෂ්පාදනය කරන්නේ සමාජ, ආර්ථික පරිසරයට අනුකූල වන ලෙස ය. එය සංස්කෘතියේ ද ප්‍රධාන කොටසක් ලෙස හඳුන්වයි.

British Food Journalහි 2008හි පළ වූ 110 වෙළුමේ ආහාරවල කෘත්‍යයන් පිළිබඳ සටහනින් පැහැදිලි වන්නේ ජීවියාගේ ජීවිත පැවැත්ම සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂාව සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය බව යි. එනම් ආහාර තවත් ලෙසකින් අර්ථ දැක්වුවහොත් එය ඖෂධයකි. එය මානව සමාජ අධ්‍යයනය තුළ වඩාත් පැහැදිලි වේ. ආහර පිළිබඳ තොරතුරු සැලකිල්ලට ගැනීමේ දී එය විවිධ මුහුණුවරින් සාකච්ඡාවට බඳුන් කර ඇති අතර එයට සමගාමී අනෙක් සාධකය පෝෂණයයි. පෝෂණය යනු ආහාරවල කෘත්‍යමය ස්වභාවයයි. “අපේ ශරීර අවශ්‍යතා සඳහා ඉන්ධන සම්පාදනය කිරීම පිණිස ද ශරීර සෛල හා පටක ගොඩනැගීමේ දී සහ ප්‍රභාසංස්ලේෂණය සඳහා ද සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා ද අපට ආහාර අවශ්‍ය වේ. මෙම න්‍යායන් ඉෂ්ට කරන ආහාරයේ අඩංගු රසායනික සංඝටක පෝෂණය Nutrein ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක වර්ග ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් හා ඛනිජ යන ප්‍රධාන කාණ්ඩ ලෙස වර්ගීකරණය කළ හැක. මෙම කාණ්ඩ වලට අයත් පෝෂක වර්ග 50ක් පමණ මනුෂ්‍යගේ පැවත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය බව සොයාගෙන ඇත. පෝෂණ රසායනික සංයුතියෙන් වෙනස් වන එක් එක් පෝෂණය ශරීරයේ සුවිශේෂී කාර්යයන් ඉටු කරනු ලබයි. ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා ජලය අත්‍යවශ්‍ය බැවින් ජලයද පෝෂණයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. ආහාරවල අඩංගු දළ ද්‍රව්‍ය හෝ කෙඳි ශරීරය විසින් අවශෝෂණය නොවන නමුත් යහපත් සෞඛ්‍යය රැකගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.”<sup>1</sup>

මේ අනුව ආහාරවල මූලික කර්තව්‍යයන් ලෙස ශක්තිය ලබාදීම, ශරීර වර්ධනය, ශාරීරික කෘත්‍යයන් නිවැරදිව ඉටු කිරීම ආදිය සඳහා අවශ්‍ය මූල ධාතු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ශරීරයට සැපයීම පෝෂණය තුළින් සිදු වේ. ආයුර්වේදයට අනුව පෝෂණය යන්න “යම් ආහාරයක් ගැනීමෙන් පසු සිරුරේ පවත්නා දෝෂ (වාත, පිත්ත, සෙම්) සප්ත ධාතු (රස, රක්ත, මාංශ, මේදස්, අස්ථි, මජ්ජා, ශුක්‍ර, මල, සංවේද, මුත්‍ර මල යන ආදියේ ප්‍රකෘති තත්ත්වයේ වෙනසක් ඇති නොකරන ක්‍රියාවලිය “පෝෂණය” නමින් හැඳින්වේ. ආයුර්වේද දර්ශනයට අනුව පුළුල් ලෙස විග්‍රහ කර ඇත. එය දෙයාකාරය. එනම් කායික හා මානසික වශයෙනි.”<sup>2</sup> මෙහි සඳහන් කර ඇති ආකාරයට පෝෂණය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 2ක් ලෙස ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇත. එනම් කායික හා මානසික ලෙසයි. එහි දී කායික පෝෂණය සඳහා ආහාර ඖෂධ මෙන් ම විවේකය වැදගත් වේ. මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සතර පුරුෂාර්ථ වන ධර්ම, අර්ථ, කාම, මොක්‍ෂ ළඟා කර ගත යුතුය.

ආයුර්වේදයට අනුව අංග සම්පූර්ණ ආහාරය යනු ෂඩ් රස (මයුර, අම්ල, ලවණ, කටු තින්ත කෂාය, පංච භෞතික (පඵච්, ආපෝ, තේපෝ, වායු, ආකාශ) ද විවිධ වීර්ය (උෂ්ණ, ශීත) සහිත ශරීරයට හිතකර එම ආහාරයයි යන්න දක්වා ඇත. ක්‍රි. පූ. 400 දී පමණ ග්‍රීසියේ ජීවත් වූ හිපොක්‍රටීස් නම් දාර්ශනිකයා ආහාර ඖෂධයක් ලෙස අර්ථ දක්වා ඇති අතර ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දී ඇත. මනා සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙකුට දෛනිකව ලැබිය යුතු පෝෂණ ප්‍රමාණයක් ඇත. ආහාර ගැනීමේ දී එය සමබර ආහාරයක් විය යුතුය.

“යහපත් සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා පෝෂණ සියල්ල ම ප්‍රමාණවත්ව අඩංගු එක් අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොමැති බැවින් ආහාර සම්මිශ්‍රණයක් දක්‍ෂ ලෙස තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ. සමබර ආහාරයක් යනු එක් පුද්ගලයා සඳහා ජීවිතයේ එක් අවධියේ දී අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක සුදුසු සමාජානුයෝජනයක් අඩංගු ආහාර සම්මිශ්‍රණයකි. පෝෂකවල

1 ආටිගල , මානෙල්, පෝෂණය, පී.කේ. මුද්‍රනසේවා, කඳාන, 2001, 07 පිට.  
 2 පෙරේරා, විකේරා, විර ජීවනය සඳහා අත්වැලක්, උතුරුමැද පළාත් දෙපාරතමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයක්, 2014, 14 පිට.

උග්‍රතාව, ඒවායේ අනුකූලතාව හෝ ඒවායේ වැඩි බව මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැක. යම් පෝෂක ආහාරයේ අධික වීම සහ සමහර රෝග ඇතිවීම අතර සම්බන්ධයක් ඇති බැවින් නූතන පෝෂණ විද්‍යාවේ පෝෂකවල හිඟකම මෙන් ම ඒවායේ වැඩි බව ගැනද සැලකිලිමත් වේ.”<sup>3</sup> මේ අනුව පෝෂණය සමබර විය යුතුය. එය අඩු හෝ වැඩි වීම ශාරීරික තුළාතාවට බාධාවක් වේ. ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාරයක තිබිය යුතු පෝෂක කොටස් ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් Crbohydrates මේදය Fats ප්‍රෝටීන් Proteins ඛනිජ ලවණ Minerals විටමින් Vitamin සහ ජලය Water වැදගත් වේ. ඒ අනුව නිරෝගී සැපවත් ජීවිතයක් ගත කරලීම උදෙසා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගත යුතුය.

සීනි, පිෂ්ටය හා ග්ලයිකෝජන් හා සෙලියුලෝස් කාබෝහයිඩ්‍රේට් කොටසට අයත් වේ. මෙහි කාබන් හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අඩංගු වන අතර සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දේ. ප්‍රධාන වශයෙන් ධාන්‍යය වර්ග අල වර්ග, රට ඉඳි, කෙසෙල් ගෙඩි. ටින් කිරි, සීනි, ජෑම් වැනි රස ප්‍රධාන වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වර්ග වේ. මේදය ද ශාබ මේද හා සත්ත්ව මේද ලෙස දෙයාකාර වේ. බටර්, මාජරින්, පොල් තෙල්, තල තෙල්, මස්. කේජු වර්ගවල මේදය අඩංගු වේ. සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන්, කිරි, බිත්තර, මස්, මාළු, පිකුළු හා කිරි ආහාර වැනි දෙයින් ලබාගනියි. විටමින් වර්ග එළවළු, පළතුරු හා පළා වර්ගවලින් ලබාගත හැකි අතර රෝගාබාධවලින් ආරක්‍ෂා වීමට අවශ්‍ය රැකවරණය විටමින්වලින් හිමිවේ. විටමින් වර්ග විටමින් A, B, C, D, E, ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකි ය. ශරීරයට අවශ්‍ය ඛනිජ තුන් ආකාරයකින් හඳුනාගත හැකි ය. කැල්සියම්, යකඩ හා අයඩින් ලෙසයි. මෙම ප්‍රධාන පෝෂ පදාර්ථයන් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයෙකුගේ සාමාන්‍ය ආහාර වේල් උදැසන දහ ආහාර වේල , දවල් ආහාර වේල, රාත්‍රී ආහාර වේල ලෙස හඳුනාගත හැකි ය. මීට අමතරව ආහාර වේල් 2ක අතරතුර සුළු ආහාර වේල් 2ක් පමණ ගැනීමට සමහරු පුරුදුව සිටිති. BMI ස්කන්ධ දර්ශකය මනාව පවත්වාගෙන යාමට බොහෝ රෝගවලින් ආරක්‍ෂා වීමට හේතු වන අතර ක්‍රියාශීලීව හා ප්‍රබෝධමත්ව දවස ගත කරන්නට සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම වැදගත් වේ.

**විමර්ශනය**

අදින් වසර 5000කට පෙර දඩයම් යුගය දැකගත හැකි වූ අතර එය ‘පැරණි ශිලා යුගය ලෙස ද හඳුන්වයි’. වානරයා පරිණාමය වීමෙන් පැරණි ම මිනිසාගේ ආරම්භය සිදු වූ බව ‘වාල්ස් ඩාවින්’ විසින් ප්‍රකාශ කරන ලදී. එසේ ආරම්භ වූ සමාජ පරිණාමය අද දක්වා ද දක්නට ලැබේ. සමාජ විකාශනය පිළිබඳ සලකා බැලීමේ දී එය ප්‍රධාන යුග තුනකට වෙන් කළ හැකි ය. එනම් කාර්මීකරණයට පෙර අවධිය Pre Industrial Society, කාර්මීකරණ අවධිය Industrial Society, කාර්මීකරණයට පසු අවධිය post Industrial Society ගැඹුරින් විශ්ලේෂණය කිරීමේදී පැහැදිලි වන්නේ එම යුගයන්හි සුවිශේෂී ලක්‍ෂණ අතර ආහාර ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා බව යි. මිනිසා ආහාර සපයා ගැනීමේ ස්වරූපය පදනම්කොටගෙන සමාජ විකාශනය වර්ගීකරණයට ලක් කර ඇති බව ඉතිහාසය පිරික්සීමේදී පෙනී යයි.

කාර්මීකරණයට පෙර අවධිය ලෙස දඩයමින් හා අනුලාගෙන කන අවධිය Hunting and Gathering Society, එඬේර යුගය Pastoral Society, ගෙවතු වගා කරන යුගය Horticultural Society, කෘෂි කාර්මික යුගය Agrarian Society, වැඩවසම් සමාජය Feodal Society දැක්විය හැකි ය. ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර සොයාගන්නා ආකාරය අනුව හා ඒවා භාවිත ස්වරූපය අනුව සමාජ පරිණාමය වර්ගීකරණය කර ඇත. දඩයම් යුගය

3 පෙරේරා, විකේරා, විර ජීවනය සඳහා අත්වැලක්, උතුරුමැද පළාත් දෙපාරතමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයක්, 2014, 08 පිට.

තුළ වනවාරි වූ මිනිසා පරිසරය සමඟ එවැනි වූ සම්බන්ධතාව මත ජීවිතය තීරණය විය. දඩයමින් ජීවත් වූ ඔවුහු දුනු ඊතල ආදී රළු ආයුධවලින් වන සතුන් සහ මතස්යන් දඩයම් කිරීමෙන් ජීවත් වූහ. දඩයමින් ලත් ආහාරයට අතිරේකව අල වර්ග, ගස්වල ගෙඩි වර්ග ආහාර ලෙස ලබාගත්හ. ඔවුන් ආහාර සඳහා අවශ්‍ය වගා ක්‍රම පිළිබඳ ව දැනුවත් නොවූ අතර වනවාරි ජීවිතය අවම ප්‍රමාණයක ජනගහනයකට ස්වභාවිකව ආහාර සපයා ගන්නට ඇවැසි පරිසරය සකස් වී තිබිණි. එමෙන් ම දඩයම් යුගය තුළ ගින්දර සොයාගැනීම මානවයාගේ සමාජ පරිණාමයේ වැදගත් සංධිස්ථානයක් විය. ඔවුන් ආහාර තම්බා පුළුස්සා ආහාරය ගැනීම තුළ ආහාර වඩාත් රසවත් කෙරිණි. එය ශිෂ්ට සම්පන්න සමාජ ක්‍රමයක් දක්වා සමාජය විකාශනය වීමට ප්‍රබල අනුබලයක් විය.

නමුත් පසු කාලීනව සතුන් සොයාගැනීම හා වෙනත් ආහාර සපයා ගැනීම අපහසු වූ බැවින් ඔවුන් සංචාරක දිවි පෙවෙතක් ඇරඹීය. මෙය එඬේර යුගය ලෙස හැඳින්විය. එහි දී සතුන් හිලෑ කරමින් ඔවුන් ඇති කිරීමට හා තාවකාලික නවාතැන් සකස් කරගනිමින් ජීවත් වූ අතර ඇති කරන සතුන් ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර පිණිස යොදාගත්හ. එඬේර යුගය හා ගොවි යුගය අතර අතරමැදි අවධියක් ලෙස ගෙවතු වගා අවධිය හඳුනාගත හැකි ය. ඒ අනුව සංචාරක දිවි පෙවෙතෙන් බැහැරව ස්ථිර වාසස්ථාන ගොඩ නගා ගැනීම දක් වා පරිවර්තනය වීමේ දී, එක් ස්ථානයක පදිංචිව තමන් පදිංචි වාසස්ථානය අවට ආහාරයට ගන්නා ධාන්‍ය, පළතුරු, පළාවර්ග, එළවළු වගා කිරීම සිදු විය. එය ලාභ අපේක්ෂාවෙන් මහා පරිමාණ නොවූ අතර තම දෛනික ආහාර වේල සපයා ගැනීම එමගින් සිදුවිය. පසුව එළඹෙන ගොවි යුගය තුළ ආහාර සඳහා සුදුසු බෝග වර්ග මහා පරිමාණව වගා නොකිරිණි. ආහාර කල් තබාගැනීම ආහාර වර්ග හුවමාරුව ඇතුළු මිනිසා සිය බුද්ධිය තම පැවැත්ම වෙනුවෙන් මෙහෙයවන්නේ මෙම අවධියේ දී ය.

එම ගොවි යුගය තුළ ඇතිවන භූමි අයිතිය, දේශපාලන ක්‍රමවේදය තුළ හසුරුවමින් මෙලෙස සමාජ සාධකයක් ලෙස ඉස්මතු කරන්නට වැඩිවසම් යුගය සමත් වේ. රජු, රදල, ප්‍රවේණිදාස ලෙස සමාජ වර්ගීකරණයක් හඳුනාගත හැකි විය. එහි දී සමස්ත ඉඩම් අයිතිය රජුට පැවරිණි. රජු පරිපාලන පහසුව පිණිස එය කොටස් කර රදලයින්ට පැවරූ අතර, රදලයෝ ප්‍රවේණිදාසයින් ලවා ඉඩම් වගා කළහ. එනම් පරිපාලන යාන්ත්‍රණය විකාශනය සඳහා ද වගා ක්‍රමය කොතරම් දුරට සම්බන්ධ වන්නට ඇත්දැයි මේ තුළින් මොනවාට පැහැදිලි වේ. අනතුරුව එළඹෙන කාර්මීකරණ යුගය තුළ මිනිසා කාර්මාන්ත පිහිටුවමින්, මහා පරිමාණ ලෙස ආහාර නිෂ්පාදනය කරන්නට පෙළඹිණි. පසුව එළඹෙන පශ්චාත් කාර්මික යුගය තුළ භාණ්ඩ හා සේවා වඩාත් ප්‍රකට විය. ලොව කුමන ආකාරයකින් සමාජ සංවර්ධනයක් අත්පත් කරගත්ත ද, ඒ සියල්ල වක්‍රාකාරව හෝ සෘජුව මානව පැවැත්ම උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය වන ආහාර අවශ්‍යතාවන් සපුරාගැනීම පිණිස ගොඩ නැගුණු බව ඉතිහාසය පිරික්සීමෙන් පෙනී යයි. මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවන් වන ආහාර අවශ්‍යතාව නිසි පරිදි ඉටු නොවීම, මානව පැවැත්මට මෙන් ම සමාජ පැවැත්මට ද සෘජුව බලපෑම් එල්ල කරයි. එය දේශපාලන යාන්ත්‍රණය වෙනස් කරමින් සමාජ විප්ලවය දක්වා රැගෙන යාමට පවා හේතු වේ. මානව පැවැත්ම හා සමාජයක පැවැත්ම සඳහා ආහාර අවශ්‍යතාව ප්‍රබල බලපෑමක් එල්ල කරයි.

• ආහාර හා සංස්කෘතිය

විවිධ මානව හැසිරීම් රටාවන් සරල වශයෙන් සංස්කෘතිය ලෙස හඳුන්වයි. ලොව ඕනෑම සමාජයක් සලකා බැලුවහොත් සෑම සමාජයකට ම අනන්‍ය සංස්කෘතියක් ඇත. මෙය ජාති, ආගම්, කුල, දේශගුණික සාධක, භූමියේ පිහිටීම අනුව සමාජයෙන් සමාජයට

වෙනස් වේ. සමාජය හා සංස්කෘතිය අතර සුවිශේෂී සබඳතාවක් ඇත. එහි දී සමාජය තුළ පුද්ගල ජීවන ශෛලීන් පිළිබඳ ව සාකච්ඡා වේ. එසේ ම මානව සමාජය හා සත්ත්ව සමාජය අතර වෙනස ඇති කර ඇත්තේ ද සංස්කෘතිය තුළිනි. "සමාජයක සංස්කෘතිය සොයන තැනැත්තා දකින්නේ මෙවැනි විවිධ සාමාජික ක්‍රියා සමූහයක් පමණි. කෙනෙකුගේ ජීවන කාලය මුළුල්ලේ සමාජයේ අස්සක් මුල්ලක් නැර මෙවැනි සාමාජික ක්‍රියා සමාජය බැඳ තබන දැලක් වැනි ය. මඟුල් තුළාවන් වුවත්, කුඹුරේ හේනේ වුවත්, ගෙදර දොරේ වුවත් මෙවැනි ක්‍රියා නොකඩවාම එම සමාජයේ වෙසෙන්නන් අතින් සිදු වේ. සංස්කෘතිය යනු මෙම සාමාජික ක්‍රියාවන්ට පසු පසින් ඇති බලවේගයන්ය. එය පහසුවෙන් හඳුනාගෙන විස්තර කල නොහැකි ය."<sup>4</sup>

මෙමගින් පැහැදිලි වන්නේ සංස්කෘතිය යන්න සංකේත භාවිතය තුළ සිදුවන සමාජීය අන්තර් ක්‍රියාවක් බව යි. නවජයා (අලුත උපන් දරුවකු) සමාජය පිළිබඳ කිසිවක් නොදනී. ඔහු සමාජ සත්ත්වයෙකු බවට පත් වන්නේ සමාජය තුළින් ලබන උගැන්වීමෙනි. එනම් සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය තුළිනි.

සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය



සමාජය තුළ පවත්නා සංස්කෘතික රටාවට අනුගත වීම

එනම් මිනිසා සංස්කෘතික පරිසරයක උපත ලබා, එම සංස්කෘතික පරිසරයේම හෝ වෙනත් සංස්කෘතික පරිසරයක හැදී වැඩී සංස්කෘතික පරිසරයේම මිය යයි. සංස්කෘතිය පිළිබඳ විවිධ සමාජ මානව විද්‍යාඥයින් නිර්වචන ගණනාවක් ඉදිරිපත් කර ඇත. මේ අතර සමාජ මානව විද්‍යාවේ පියා ලෙස සලකන ' ඊ. බී. ටයිලර් ' E.B. Tyler විසින් 1871දී රචිත ප්‍රාථමික සංස්කෘතිය Primitive Culture කෘතියේ සඳහන් වන පරිදි "සංස්කෘතිය යනු සමාජයක සාමාජිකයෙකු වශයෙන් පුද්ගලයා අත් කරගන්නා දැනුම, ඇදහිලි, කලා ශිල්ප, නීතිය, සදාචාරය සිරිත් විරිත් වැනි ලක්‍ෂණයන්ගෙන් යුක්ත සංකීර්ණ සමස්තයයි."<sup>5</sup>

ටයිලර්ගේ නිර්වචනයට අනුව සංස්කෘතිය යනු සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. එම නිර්වචනය තුළ සංස්කෘතිය සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඉස්මතු කරයි. මහාචාර්ය බී. ජී. ටෙනිසන් පෙරේරා විසින් රචිත මානව විද්‍යා හා සමාජ විද්‍යා ප්‍රවේශය නැමති කෘතියේ සඳහන් පරිදි "සංකේත භාවිතයද සංස්කෘතියේ මධ්‍යගත ලක්‍ෂණයක් වේ. 'ලෙස්ලි ජී වයිට් Leslie White' නම් ඇමරිකානු මානව විද්‍යාඥයාට අනුව සංස්කෘතිය තුළ අනන්‍යතාවක් ඇති කිරීමේ දී විශේෂයෙන් මෙය බලපායි. ඔහු කියන පරිදි යම්කිසි දෙයක් පාවිච්චි කරන්නෙකු විසින් එයට දෙනු ලබන තේරුම හෝ වටිනාකම සංකේතයක් ලෙස විග්‍රහ කළ හැකි ය. සංකේතයකින් ඕනෑම විදියක හැඩයක් ස්වරූපයක් නියෝජනය වන්නට පිළිවෙත. එය ද්‍රව්‍යමය භාණ්ඩයක ස්වරූපයක්, පාටක් ශබ්දයක්, සුවදක්, වලනයක් එසේ නැත්නම් රසයක් විය හැකි ය. සෑම සංකේතයක්ම භෞතික ස්වරූපයක් තිබිය යුතුය. ඕනෑම මානව සමාජයක් සංස්කෘතියක් හුවා දැක්වීම සඳහා සංකේත භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ව මෙම නිර්වචනයෙන් ඉස්මතු කරයි. රේමන්ඩ් ෆර්ත් Raymond Firth' සඳහන් කරන ආකාරයට සංස්කෘතිය වනාහි අප සමාජයේ විසීමෙන් ලබන කාටත් පොදු

4 අමුණුගම, සරත්, සංස්කෘතිය, සමාජය හා පරිසරය, සදීපා පොත්හල, කොළඹ, 1999.  
5 Rao, C.N. Shanker, Sociology Ram Nagar:s Hand and Company ltd, 1998, P.218.

වූ නිතර භාවිත කෙරෙන අනාගත පරම්පරාවන්ට භාර දෙන හැසිරීම් හා මෝස්තර පිටුපස ඇති අදහස් සමුදායකි.”<sup>6</sup>

එමෙන් ම ‘ඒ. එල්. ක්‍රෝබර්’ A.L Korber විසින් 1948දී ලියා පළ කරන ලද සංස්කෘතික ස්වභාවය **The Nature of Culture** කෘතියේ සංස්කෘතිය යන්න අර්ථ දක්වා ඇති ආකාරය අනුව මිනිසාට සම්බන්ධ එහෙත් මිනිස් සත්ත්වයෙන් ඔබ්බට පවතින ගුණාත්මක වර්ග හා භාව සමුදායක් යන්නයි. සංස්කෘතිය යනු ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියකි. එනම් අලුත උපන් දරුවෙකුට සංස්කෘතිය සම්බන්ධව අවබෝධයක් නොමැත. ඔවුන් වැඩිම සමග ඔහු ජීවත් වන පරිසරය විසින් සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය හරහා ලබා දෙන ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය තුළ නවජයා සමාජ සත්ත්වයෙකු බවට පත් වේ. එනම් අදින පලදින ආකාරය, ඇවිදින ආකාරය, වැසිකිළි භාවිතය, ආහාර ගන්නා ආකාරය පුද්ගල සබඳතා පවත්වන ආකාරය ඔහු උගනියි.

එසේ ම එය පාරම්පරික අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි. එනම් ඕනෑම සමාජයක් ගොඩ නැගෙන්නේ කිසියම් අතීත සංස්කෘතික පදනමක් මතයි. එය වර්ධනය සංකල්පයකි. පාරම්පරිකව උරුම වුවද එය දෙවන පරම්පරාව විසින් නවීකරණය කර සමාජ ගත කරයි. ඒ අනුව සමාජය හා සංස්කෘතිය අතර අවියෝජනීය සබඳතාවක් ඇත. එනම් සමාජයක් තුළ පවතින පුද්ගල අන්තර් සබඳතා හඳුනාගැනීම සඳහා සංකේත භාවිත කරයි. සංස්කෘතිය වනාහි ඇදහිලි, විශ්වාස, නීතිය, වටිනාකම්, ආචාරධර්මවලින් යුක්ත සමුච්චිතයකි. ඒ තුළ විවිධත්වය ජනිත කරයි. එහි දී සංකේත භාවිතය සිදු වේ. එමෙන් ම එය ගතික ක්‍රියාවලියක් ලෙස මානව අවශ්‍යතා ඉටුකරයි. එය ඒ ඒ සමාජයන්ට අනුව අනුකලනය වී ඇති අතර සමාජ අවස්ථාවන්ට අනුව නිර්මාණය වී ඇත. සංස්කෘතිය හා බැඳුණු සංකල්පයක් රැසක් ඇති අතර මානව කේන්ද්‍රණවාදය, සංස්කෘතික ලැග්ම, සංස්කෘතික විසරණය, සංස්කෘතික සම්පර්කණය, සංස්කෘතික ගැටුම, මහා සංස්කෘතිය හා උප සංස්කෘතිය ලෙස විවිධාකාරයෙන් සාකච්ඡා වේ. ඒ අතර මානව වර්ගාවන් හා බැඳුණු ඒ ඒ සමාජවලට අනන්‍ය වූ ආහාර සංස්කෘතියක් හඳුනාගත හැකි ය. මානව සමාජයේ පරිණාමය තුළ සමාජයෙන් සමාජයට ආහාර සොයාගැනීම සකස් කරගැනීම ආහාරගැනීම ආදී විවිධ සංස්කෘතීන් හඳුනාගත හැකි ය.

“ආහාරය මිනිසාගේ ජීවත්වීමට පමණක් නොව ඔවුන්ගේ සකස් වීමටද හේතුවක් විය. එක් සංස්කෘතියක් තවත් එකකින් වෙන් කර ගත හැකි වන්නේ ආහාර, ඇඳුම්-පැලඳුම් හා සිරිත්-විරිත් නිසයි. කෘෂිකර්මය පහළ වූයේ ආහාරය සකස් කරගැනීම පිණිසයි. “කෘෂි” යන වචනයකින් සංස්කෘතිය යන වචනයත් යන දෙකම හැදී ඇත්තේ “කෘ” යන ධාතු මූලයෙනි. ඉංග්‍රීසියෙහි ‘Culture’ යන වචනයේ ද ඇත්තේ සංස්කෘතිය යන අදහසයි. මෙම ඉංග්‍රීසි වචනයේ ‘කල්චර්’ යනු වචනවටයි. කෘෂිකර්මයෙන් සංස්කෘතියෙන් ඇති සම්බන්ධය මත එය තේරුම් ගත හැකි වෙයි. දඩ මස් ගඩා ගෙඩි ආදියෙන් ජීවත් වූ නොදියුණු මනුෂ්‍යයා ගව පාලනයත්, කෘෂිකර්මයත් ආරම්භ කළ තැන පටන් සංස්කෘතිය ඔවුන් අතර තහවුරු විය. විශේෂයෙන් ධාන්‍ය වර්ග නිසා ඔවුන්ගේ හැදියාව තව තවත් දියුණු විය. මුලදී වනගතව ඉබේට වැවුණු ධාන්‍ය වර්ග ආහරයට ගන්නට ඇත.” මෙම නිර්වචනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ ලොව එක් එක් සමාජයන් අතර විවිධත්වය මතු වීම හා වෙන් කර හඳුනාගත හැකි වන්නේ ඒ ඒ සමාජයන්හි පවතින ආහාර හා ඇඳුම් පැලඳුම් රටාවන්හි පවතින වෙනස්කම් නිසා බව යි.

6 අමුණුගම, 1999, 26 පිට.  
7 විමලවංස නාහිමි, බද්දේගම, අපේ සංස්කෘතිය, සමයවර්ධන පොත්හල , කොළඹ, 2000, 630 පිට.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ සලකා බැලීමේ දී එහි ආරම්භය හා විකාශනය පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් හඳුනාගත නොහැකි ය. නමුත් ලංකාවේ ජනාවාස ඇති වූයේ කවදා ද? ආහාර සොයා ගැනීමට ද එම කාල වකවානුව දක්වා දිව යන බව පැහැදිලි ය. මන්දයත් ආහාර මිනිසාගේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් නිසාවෙනි. විජයාවරතරණයට පෙර ද ආහාර භාවිතය පිළිබඳ ව මහාවංසය සාක්ෂ්‍ය දරයි. එනම් ආර්යයන් පැමිණීමට පෙර මෙරට ශිෂ්ටාචාරය තුළ භාවිත කළ ආහාර පිළිබඳ සාක්ෂ්‍ය ඓතිහාසික මූලාශ්‍රයය තුළින් සොයාගත හැකි ය. ආර්යන්ගේ පැමිණීමත් සමඟ ධාන්‍ය ආහාර වගාව ආරම්භ විය. ඒ පිළිබඳ ව පඤ්ඤාකිත්ති හිමියන් විසින් රචිත ‘ආයුර්වේද ප්‍රාථමික ඉතිහාසය’ කෘතියේ සඳහන් වේ.

“ආර්ය සහත්වය තුළ ග්‍රාම ප්‍රධාන විය. ඒ නිසා ම ආර්යයෝ කෘෂිකර්මාන්තයේ යෙදුණහ. කුඹුරුවල ගොන්නු යොදවන ලදී. ස්ත්‍රී පුරුෂයින් කෘෂිකර්මාන්තයේ නියැළුණු අතර ඔවුහු ප්‍රධාන වශයෙන් තිරිඟු හේන් ගංගා ආශ්‍රිතව කෘෂිකර්මාන්තයේ යෙදුණහ. කෘෂිකර්මයේ දී ගොනුන්ට සහ දෙනුන්ට සරල වැදගත් ස්ථානයක් හිමි විය. කිරි දෙවීමේ කාර්යය ස්ත්‍රීන් විසින් කරන ලදී. ඔවුන්ගේ ආහාරය සරල හා සංතුෂ්ටිඥයක එකක් වූ බව සැලකේ. එම ආහාරයට ගිතෙල්, දීකිරි, පළා වර්ග, ප්‍රධාන විය. ඒ අතරම යව, මුං ආදී ධාන්‍යය වර්ග ද, ඇතුළත් වී ඇත. ඇට වර්ග අඹරා පිළියෙල කොට ආහාර පිණිස ගෙන ඇති අතර, ලුණු පාවිච්චිය දැනගෙන නොතිබුණු බව ද සඳහන් වේ.”<sup>8</sup>

ආර්ය සංක්‍රමණයට පෙර මෙරටට ආවේණික ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩ නැගී තිබුණි. ලංකාවේ මෙන් ම සමස්ත ලෝකයේ ම ආහාර රටාව දෙස පොදුවේ බැලූ කල පෙනී යන කරුණ නම් ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාරය වශයෙන් පරිභෝජනයට ගනු ලබන්නේ ධාන්‍ය බව යි. ආර්යයන් ඉන්දියාවේ සිට මෙරටට පැමිණීමෙන් ඒ සමඟම ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ මෙරටට උරුම වීමත් ඒ තුළ ආහාර පරිභෝජන රටාවන් වැදගත් වීමත් හඳුනාගත හැකි ය. ආර්යයන් ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2ක් ගත් අතර එය දහවල හා රාත්‍රී ආහාර ලෙස ගත් බවත්, උදේ කැඳ පමණක් ගන්නට ඇති බවත් බද්දේගම විමලවංස නාහිමි විසින් රචිත “අපේ සංස්කෘතිය” කෘතියේ සඳහන් වේ.

“සාලි, විහි, කුදෑස, වරක, කංගු, ගෝඳුම, යව යන ධාන්‍ය වර්ග ගැන පාළි ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් වේ. මේ ධාන්‍යවලින් තනාගත් ආහාරය විවිධ විය. බත, කැඳ සහ කැවිලි ඒ ධාන්‍යවලින් තනාගන්නා ලදී. කැඳ වර්ග ද කිහිපයකි.

- කැඳ, ලුණු කැඳ
- ඇඹුල් කැඳ
- කිරි කැඳ

දඹදිව ජනතාවට පුරුදු වූණු කැඳ වර්ග මුලදී මෙහින් භාවිත වුවද පසුව එය වෙනස් විය. ආර්යයන් කැඳ සකස් කොට ගෙන ඇත්තේ පිටිවලිනි. එහෙත් මෙරට විසූ සිංහලයෝ පසු කාලයේදී සහල් පිටි යොදා කැඳ පිස ගත්හ. එය ‘හුළු කැඳ’ නමින් වහරට පැමිණියේ ඒ නිසයි. ඉන්දියානුවන් කැඳ තරමක් උකු කොටගෙන නිවා තලප නමින් හඳුන්වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ය.”<sup>9</sup>

8 ජයසිරි, ඒ.ඒ. ජයන්ත ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ සමාජ මානව විද්‍යාව, ෆාස්ට් පබ්ලිෂින් (පුස්තක) ලිමිටඩ්, 2008, 63 පිට.

9 විමලවංස, 2000, 632 පිට.

සිංහලයන් ධාන්‍ය වර්ග භාවිත කළ බව ඉංග්‍රීසි ජාතික රොබට් නොක්ස් විසින් රචිත 'එදා හෙළදිව' කෘතියේද සඳහන් කර ඇත. "සිංහලයන්හට බොහෝ ප්‍රධාන ධාන්‍ය වර්ග ඇතත් ඒවා අපේ ධාන්‍යවලට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් ය. මෙම ධාන්‍ය අතුරෙහි අග්‍රගණ්‍ය වූ ධාන්‍ය වනාහි වී ය. වී පැසීමට යන කාලවේලාව අනුව ඇති වී වර්ග බොහෝ ය. එහෙත් රස වශයෙන් එම විවිධ වී වර්ග අතර විශේෂ වෙනසක් නැත්තේය. ලංකාවේ එක් වී වර්ගයක් පැසීමට සත් මසක් කල් ගත වෙයි. මෙයට 'මා වී' යයි ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. තවත් වී වර්ගයක් ගැසීමට සමසක් ගත වෙයි. ඒ 'හාතියල්' නම් යළි තවත් වී වර්ගයක් පස් මසින් ගසයි. ඒ 'හොඬරවාල' නම් සතර මසකින් ගසන වී වර්ග 'හිනටි' නම් වේ. තුන මසකින් ගසන වී වර්ගයකුදු වෙයි. 'ඇල්පත්කල්' යයි කියනු ලැබේ. මේ සියලු වී වර්ගයක්ම අගයෙන් එක සමාන වන අතර ඉක්මනින් පැසෙන වී වර්ග රසයෙන් ඉම්හිරි වන්නේය. එසේ වුව ද අස්වැන්න අතින් ඉතා දුප්පත් ය."<sup>10</sup> මීට අමතරව කුරහන් හා කුරහන් ඇට පිටි කර සකස් කරගන්නා හැලප පිළිබඳ වත් කුරහන් පිටි සකස් කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ වත් නොක්ස් විසින් දක්වා ඇත. එසේ ම තණහාල් නම් ධාන්‍ය වර්ගයක් උතුරු පළාත්වල වැසියන් විසින් අනුභව කළ බව ද ඔහු සඳහන් කරයි.

"ලෝකයේ ඇති අති විශාල අස්වැන්නක් ලැබෙන ධාන්‍ය වර්ගය මෙය යයි සිතමි. බීජ වැපිරීමේදී එක් කුඩා පැහැයක් පිරවූ බීජ ප්‍රමාණයක් පමණක් ඉසී. මෙම බීජවලින් පැන නැගෙන පැළ අඩි දෙකක් හෝ දෙකහමාරක් උසට වැඩෙයි. මනාව වැඩුණු පසු ස්ත්‍රීන්ගේ අතින් කපන කරල් කඩාගන්නා අතර ඇතැමෙක් දැකැතිවලින් එය කපා ගනිති. මෙම ධාන්‍ය කබලක දමා බැඳගත් අනතුරුව වනයෙහි ලා කොටා සහල් කර ගත යුතුය. හාල් මෙන් තැම්බිය හැකි මෙය හාල් ඇටවලට වඩා පිපෙයි. ආහාරයක් වශයෙන් රසවත් වුවද උෂ්ණාධිකය. පාටින් කහ පාටය. දැකුමෙන් නෙත්කලුය. සාර මසකින් පැසෙන වර්ගයන් ද තුන් මසකින් පැසෙන වර්ගයන් දැයි දෙවර්ගයක් වෙයි."<sup>11</sup>

මේ අනුව විවිධ සහල් වර්ග ධාන්‍යය වර්ග ආහාරය සඳහා භාවිත කරන්නට ඇත එයට හේතුව වූයේ මෙම සහල් වර්ග අධි පෝෂණයෙන් යුක්ත වීමයි.

"එකිනෙක දේශගුණික තත්ත්වයන් හා කාලයන්ට කන්නයන්ට අනුව වගා කරන ලද මෙම දේශීය වී වර්ග විවිධ නම්වලින් අර්ථ ගැන්විණ. ඒවා අතර 'මාවී', 'හිනටි', 'බඬල', 'රත්හැල්', 'දෙවරුදිය', 'සම්බා', 'සැට දාහැල්', 'කවලමුහැල්', 'කාලුහැල්', 'ලෝවැඩ හැල්', 'ගිනිපත් හැල්', 'වී පත් හැල්', 'කොවිඩු හැල්', 'සිපුස් හැල්', 'දෙවළු හැල්', 'ඇන්වා හැල්', 'කොතඩුරු හැල්', 'මොණර හැල්', 'දිය හැල්', 'සුලු වී පැන් හැල්', 'කරටි හැල්', 'මුඩුහැල් හා 'වඳුරු හැල්' වශයෙන් වී වර්ග රාශියක් විය."<sup>12</sup> මෙම හාල් වර්ග බොහෝමයක් අද පරිභෝජනය සඳහා වෙළඳපොළේ නොමැති අතර නූතන සමාජය තුළ පැතිරෙමින් පවතින බෝ නොවන රෝග සුව කරලීම සඳහා මෙම සහල් වර්ගවල ඖෂධීය ගුණය ඉස්මතු වෙමින් පවතී. අතීතයේ ධාන්‍ය වර්ග සුලභව භාවිත කෙරිණි. කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවෙන් ජීවිතය සරි කරගත් පැරැන්නෝ තම දෛනික ජීවිතය බර වැඩ සහිතව ගත කළහ. එය ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයකින් තොරව විය. පුරුෂයෝ හේත් කුඹුරුවල අස්වැද්දීමේ හා ඒ ආශ්‍රිත කටයුතුවල නියැළුණහ. කාන්තාවෝ වී කෙටීම, කුරහන්, මෙතේරි වංගෙ ඩියෙහිලා ඇඹරීම, මිරිස් ඇඹරීම ආහාර සැකසීම, ජලය සම්පාදනය, දරුවන් හැදීම හා ඔවුන් රැක බලා ගැනීමෙහි නිතර වූහ. ඒ අනුව ඔවුන් විසින් ක්‍රියාකාරීව දවස ගෙවා

10 එදා හෙළදිව, රොබට් නොක්ස්, අනුවාදනය, ඩේවිඩ් කරුණාරත්න, ඇම්.ඩී. ගුනසේන සහ සමාගම. කොළඹ, 2012, 67 පිට.  
 11 එම, 77 පිට.  
 12 විද්‍යාරත්න, විජයසිරි, හෙළ ඔසු සුව මග, විද්‍යාරත්න සහ සමාගම, 2005, 18 පිට.



දමන ලදී. පිෂ්ඨය වැඩිපුර අඩංගු ශක්තිය හා සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂාව සපයන ධාන්‍ය වර්ග බොහොමයක් ආහාර සඳහා භාවිත කරන ලදී. එනම් ඉරිඟු, මෙතේරි, කුරක්කන්, තල, මුං, උඳු, මෑ, අමු යව, තණ හාල්, ඕලු ඇට, කොල්ලු ආදිය නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

මුං ඇට මගින් දියවැඩියාව පාලනය කර ඇඟ සිසිල් කරවන අතර මල බද්ධයටද හිතකරයි. මෙතේරි දියවැඩියාවට අමිලපිත්තයට ගුණදායක වේ. තණහාල් දියවැඩියාව පාලනය කරන අතර තල අර්ශස් සුව කරයි. ඉරිඟු ශරීරය පෘෂ්ටිමත් කරන අතර උඳු ආහාර රුචිය වඩයි. ඕලු ශරීරය සිසිල් කරයි. එමෙන් ම දියවැඩියාව පාලනය කරයි. මිනිසාගේ ආහාර රටාව දෙස අවධානය යොමු කිරීමේදී අල වර්ගවලට ආදී කාලයේ සිට විශේෂ තැනක් හිමි වේ."ලංකාවේ ද බොහෝ අල වර්ග එදිනෙදා ආහාරය පිණිස බහුලව යොදාගනු ලැබේ. අල වර්ගද ධාන්‍ය වර්ග මෙන් ම මහත් රාශියකි. අර්තාපල්, බතල, මඤ්ඤොක්කා, වැල් අල (රතු අල), දෙහි අල, කැඳල, තුන් මස් අල, ඉන්තල, කිරි අල, කිරි හබරල, රට අල, කොහිල අල, ගෝතල, උඩල, නෙළුම් අල, කෙකටිය අල, කිරිබදු අල, තල් කීලන්, රාඛු, හුලංකීරිය, බීටරැටි, කැරටි, ලීක්ස්, ලූණු වර්ග, කිරිකඩොල්, කුකුලල, ජාවල, හිඟුරල, කඳු යෝධියා ආදිය ඉන් සමහරකි."<sup>13</sup> අල වර්ග පිෂ්ටය අධික ආහාරයක් වන අතර ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය මෙමගින් නිෂ්පාදනය කරයි. ලංකාවේ අතීතයේ සිට බත්වලට අමතරව ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා පරිභෝජනය කරන අල වර්ග රැසක් ආහාරය සඳහා ගත් බව 'රොබට් නොක්ස්', රචිත "එදා හෙළ දිව" කෘතියේ සඳහන් වේ."සිංහලයන් අල යන නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබන මෙම වර්ගයට පෘතුගීසීන් කියනුයේ යෑම් කියා ය. විවිධ ප්‍රභේදවලට බෙදී යන මෙම අල අතුරින් ඇතැම් වර්ග වැල්මෙන් රෝපණය කරනු ලැබේ. කැලයෙහි ඉබේට වැවෙන අල වර්ග ද ගෙවතු වල වවනු ලබන අල වර්ගද වෙති. කැලේ වැවෙන අල වර්ග හාරගැනීම දුෂ්කර ය. මෙම අල වර්ගවල නාම විස්තරයක් කිරීමට අපට අහිමන නොවුවත් සාමාන්‍යයෙන් එක් කරුණක් කිව යුතුය. මෙරට වැසියෝ සහල් අරපරිස්සම පිණිස විශේෂයෙන් සහල් අභේතිය මගහරවා ගැනීම පිණිස අතිරේක ආහාරයක් වශයෙන් අල තම්බා බුදිති. සමහර විට ආහාර රසවත් කිරීම පිණිස ද ඇතැම් අල වර්ග භාවිත කරනු ලැබේ. ගොවියන්හට අල සුලභ බැවින් මිලදී ගත යුතු නොවේ. මිලදී ගන්නා අයට ද මේවා ඉතා ලාභයට ගන්නට පිළිවන. ගස් දිගේ වැටී යන වැල්ය, බිම දිගේ වැටී යන වැල්, යයි අල ප්‍රධාන වශයෙන් දෙකොටසකට බෙදෙයි. ගස් දිගේ එහි වැවෙන වැල් තුරු මුදුන් දක්වා පාවී ගොස් කොළ විහිදුවා වැටී, අල බැස පැසී ගිය ඉක්බිති එහි කොළ වියළී මැරී යයි. මෙම වැල්වල අල ඉදින් මුල් වර්ෂයේ නොහාරා දෙවර්ෂයක්ම පොළොවේ තිබෙන්නට හැරියහොත් මිනිස් සිරුරක් හා විශාල ලෙස වැඩෙයි. මෙම අල පිටට නෙරා ගිය ගැට සහිත නොසම හැඩයකින් යුක්ත ය. බිම දිගේ දුටු වැල් නොයෙක් වර්ග ඇත්තේ ය. ඇතැම් වැල්හි දික් නටු සහිත පුළුල් වූ කොළ ඇත්තේ ය. මෙහි අලය මඳක් ගෝලාකාර ය. සමහර අල රූපාකාරයෙන් මිනිස් අතැඟිලි හා සමාන ය. මේ හැඩය ඇති අලවලට අඟුල් අල යැයි කියති. මෙම අල අතුරින් සමහරක් පිට සිවිය රත් පැහැ වන අතර සමහරක් සුදු පැහැයෙක් යුක්ත වන්නේ ය. කැලයෙහි වැවෙන අල වැල් ද සමහර විට තුරු ලිය වැළඳ ගන්නා බව පෙනේ. එහෙත් ඒවායේ අල පොළොවේ ඉතා ගැඹුරට බසී. එහෙයින්ම හාරාගැනීම ඉතා දුෂ්කර වන්නේ ය."<sup>14</sup>

කෘෂිකර්මාන්තයෙන් දිවි ගෙවූ අතීත මිනිසා වනාන්තරයට බෙහෙවින් සමීප විය. ඔවුන් හේන් වගාවේදී කැලෑ එළිපෙහෙළි කළ අතර ඖෂධ සෙවීම සඳහාද පළතුරු සෙවීමටද දර සොයා ගැනීමට හා දඩයමද වන වදින පැරැන්නෝ අල වර්ග ද වනයෙන්

13 විරසේකර, ගුනපාල, අපේ ආහාරය, අනුලා මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1991, 106 පිට.

14 එදා හෙළදිව, 98 පිට.

සොයාගන්න. පසුව ගෙවතුවල හා හේන්වල ආහාරමය හා වාණිජමය පරමාර්ථ සඳහා මහා පරිමාණව හා සුළු පරිමාණව වගා කෙරිණි. දේශීය වශයෙන් ආහාරයට ගත් එළවළු වර්ග සියල්ලේම පාහේ ඖෂධීය ගුණයන් අන්තර්ගත විය. වා පින් සෙම සමනය කර ශරීර සෞඛ්‍යය රැකීමට ඉවහල් වන එම එළවළු රස ගුණ රැකෙන පරිදි සකස් කරගැනීමට එදා ගෘහිණිය සමත් විය. පරිභෝජනයට ගත් එළවළු ලෙස කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, කොහිල, එළබටු, තිබ්බටු, කරවිල, තුඹ කරවිල, පතෝල, වැටකොළ, වම්බටු, මැකරල්, බණ්ඩක්කා, වට්ටක්කා, මුරුංගා, දියලබු, පුහුල්, දඹල, ඇඹරැල්ලා, කොස්, පොලොස්, කෙසෙල් මුව, ඕලු දඬු, නෙළුම් අල ආදිය ආහාර වට්ටෝරුවේ අන්තර්ගත විය. එමගින් දියවැසියාව, මුත්‍රා අමාරු, මල බද්ධය, අර්ශස්, සෙම, පීනස ආදී රෝගාබාධ රැසක් ඇතිවීම වළක්වන අතර එවැනි රෝගාබාධවලට එම ආහාර ඖෂධයක් යන්න හෙළ ආහාර රටාවේ එළවළු ආහාරයට ගැනීම තුළ ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වී ඇත. එමෙන් ම එරබදු, කැබෙල්ල, කොහිල, මඩු, වට්ටක්කා, මීමන ආදී ශාඛවල දලු විවිධාකාරයෙන් සකසා ආහාරයට ගැනීම සුලභව දක්නට ලැබිණි. එළවළු ආහාරයට ගත් ආකාරය පිළිබඳ ව නොකිසි විසින් තම කෘතිය තුළ සඳහන් කරන ලදී.

“බත හා බුද්ධින ව්‍යාංජන ලෙස පිළියෙල කරනු ලබන එල වර්ග ද වෙයි. වැටකොළ, කැකිරි, කරවිල හා මුරුංගා ඉන් කිහිපයකි. මේ වර්ගවලට සමාන කළ හැකි වර්ග අපේ රටේ නැත්තේ ය. යුරෝපාකරයේ ඇති කැරට්, රාබු, දුරු, අබ ආදී වර්ග ද මේ ලංකාද්වීපයෙහි තිබේ. මේ අන්තිමට කී දෙවර්ගය හැර සෙසු වර්ග විදේශකයන්ගෙන් මෙරටට බෝ වූ ඒවා බව කිව හැකි ය. මේ රටෙහි ඉන්දියාවෙහි හෝග වර්ග ද, එංගලන්තයේ බෝවිවලට සමාන වූ මෑ විශේෂයෙන් ද තියඹරා, ලබු සහ පුහුල් කීප වර්ගයන් ද බහුල ලෙස තිබේ. මේ දීපයේ ලන්දේසීන් සතු ගෙවල්වල ලැටිස්, සලාද ආදී විදේශය වර්ග ද මේ රටේ සුලභ දේශීය වර්ග ද වැවෙන්නේ ය.”<sup>15</sup> ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සඳහා ව්‍යාංජන සමඟ පළා වර්ග ද බොහෝ විට ආහාරයට ගනිති. එලෙස ආහාරයට ගත් පළා වර්ග ලෙස ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා, පෙනිතෝරා, ඇත්තෝර, වැල්පෙනෙල, රණවරා, කංකුං, සාරණ, නිවිති, කිරි අගුණ, දිය හබරල, වැල් දොඩම් කොළ, කුර තම්පලා, තම්පලා, කළුකම්බේරිය, කිරිහැන්ද, කෝවක්කා, පොල්පලා, ඉකිරිය, ගිරාපාලා, නිරමුල්ලි, මින්වි, තුඹකොළ, අසමෝදගම් කොළ, රාබු කොළ, කෝප්ප කොළ, මුරුංගා, මදටිය, ගෙදපලා, ගිරිකිල්ල, තෙබු කොළ නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය. මේ සියලු පළා වර්ග රෝග සුව කරන රෝග ඇතිවීම පාලනය කරන ඖෂධීය ගුණයෙන් යුක්ත විය. අද වන විට අප දන්නේ මින් පළා වර්ග කිහිපයක් පමණි.

බොහෝ අය පළා වර්ග හඳුනාගන්නේ ද නැත. තාක්‍ෂණික අංශයෙන් අප කොතරම් දියුණු වුවත් එම දියුණුව ම මිනිසාගේ සෞඛ්‍යය පිරිහීමට ඉවහල් වේ. ඒ තුළ ආහාර රටාව විකෘති කර ඇති බව සාක්‍ෂ්‍ය සහිතව හඳුනාගත හැකි ය. “පූර්ණ ආහාරයක පංගු කාරයෙකු වන එළවළු හා පළා නැතුවම බැරි ආහාර අංගයන් ය. පළාවක් නැති ආහාර වේලක් අංග සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් නොවන බව බොහෝ දෙනා සඳහන් කරන්නේ පළා වර්ගවලින් ශරීර සෞඛ්‍ය කෙරෙහි සිදුවන ඉමහත් සේවාව සලකාගෙන ය. පළා යනු කොළවර්ගයන් ය. ස්වභාව කාබනික පොහොරින් වර්ධනය වූ පළාවර්ග අප ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සියලු ම පෝෂණ කාරක අන්තර්ගත බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව පෙන්වා දෙයි. ඒ නිසා පූර්ණ ආහාරයට පළා වර්ග ඉතා වැදගත් ය.”<sup>16</sup> පැරණි ආහාර රටාව තුළ කොළ කැඳවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි විය. පළා වර්ග ලෙස යොදාගන්නා සමහර කොළ වර්ග කැඳ

15 එදා හෙළදිව, 98 පිට.  
 16 විද්‍යාරත්න, 2005, 48 පිට.

සඳහා ද යොදාගනියි. ඉතා පෝෂණීය ගුණයෙන් යුක්ත ආහාරයක් ලෙස රෝගී මෙන් ම නිරෝගී අයට ද ඉතා සුදුසු අග්‍රගණ්‍ය ආහාරයක් ලෙස ආයුර්වේදය තුළ කොළ කැඳ අර්ථ දක්වා ඇත.

කොළ කැඳ ලෙස භාවිතයට ගත් කොළ වර්ග ලෙස එළවළු, වැල් තිබ්බටු, කුප්පමේනිය, මුකුණුවැන්න, පොල්පලා, රණවරා, ගොටුකොල, වැල්පෙනෙළ, හතචාරිය, බෙලිකොළ, දිවුල් කොළ, කරපිංචා, විෂ්ණුකුන්ති කොළ, හින් උදුපියලිය, හින් බෝවිටියා, මොනරකුඩුම්බිය, එළකටරොළු, රත් කරල් හැබ කොළ ආදිය භාවිතයට ගනී.

ලංකාවේ පුරාණ ආහාර රටාව තුළ කොස්, දෙල්වලට ප්‍රධාන තැනක් හිමි විය. කොස් බත් වෙනුවට ගන්නා ආහාරයක් ලෙසත් එය බත් ගස ලෙසත් පැරැන්නෝ විශ්වාස කළහ. “මේ රටේ ඇති තවත් ප්‍රධාන ගෙඩි වර්ගයක් නම් අප රටේ ‘ජැක්’ නමින් හඳුන්වනු ලබන කොස්ය. මේ වර්ගයේ ළපටි ගෙඩිය පොළොස් නමින් ද පැසුණු ගෙඩිය හෙරළි නමින්ද ඉදුණු කල වැළ හෝ වරකා නමින් ද මේ රට වැසියන් අතර ප්‍රකටය. වැළ හා වරකා දෙවර්ගයෙහි ඇති වෙනස නම් වරකා තදය, වැළ මොළොක්ය. දෙදොල් බඳුය. මේ දෙවර්ගයේ ගස්වල මඳ වෙනසක් ද ඇති බව පෙනේ. ලංකාවාසීන්හට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වූ මේ ගසින් ඔවුන්ගේ ආහාරයෙහි සැලකිය යුතු කොටසක් පිරිමසන්නේ ය. ගස් තරමක් විශාලව වැඩී ගිය කල ගෙඩි හටගනී.”<sup>17</sup>

නොක්ස් පැවසූ ලෙසට ම කොස් යනු අප රටේ ප්‍රධාන ආහාරයකි. කොස් ගෙඩියේ ඉවත ලන කිසිවක් නොමැති තරම්ය. කොස් දළු දියවැඩියාව සඳහා අග්‍රගණ්‍ය ඖෂධයකි. කොස් ඇට ගොඩක් ලිප ළග තැම්පත් කරලීම එකල ගෘහනියකගේ සිරිතකි. කොස් ඇට පුළුස්සා කෑම, තම්බා කෑම, කළුපොල් මාළුව ආදී ආහාර වර්ග සකස් කරගනී. උතුරු මැද පළාත් ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවෙන් “විර ජීවිතයට අත්වැලක්” ලෙස ප්‍රකාශයකට පත් වාර්ෂික ප්‍රකාශනයේ සඳහන් පරිදි කොස් ආහාර පිණිස සකසා ගත හැකි ක්‍රම රැසක් දක්වා ඇත. එනම් පොළොස් ගැට මාළු, කිරිකොස් මාළු, කොස් තැම්බුම, කොස් මැල්ලුම, කොස් තෙල් දමා, කොස් සිවිඩි ව්‍යාංජන, අටුකොස්, කොස් ජාඩි, කොස් මදුලු පුරවා බැඳගත් මාළුව, වැළ වරකා බීමක් ලෙස ආදී වශයෙන් කොස්වලින් විවිධ රසවත් ආහාර සකස් කරගනියි. ලංකාවේ කප්පලක ලෙස හඳුන්වන පොල් ද ආහාර වේලක අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. සිහින් පොල් කැබලි, පොල්කිරි, පොල්තෙල් ආහාර සැකසීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගනී. එමෙන් ම පොල් මලෙන් පොල් පැණි සකස් කරගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කොටස් ගන්නා අතර එමගින් විනාකිරි, පොල් හකුරු හා වෙනත් නිෂ්පාදන කරයි. තල් ද මෙරට ආහාර රටාව තුළ ප්‍රධාන ආහාරයකි. තල් ගෙඩියෙන් රසවත් බීම වර්ග සකසා ගන්නා අතර තල් අල තල් ගොබ ආහාරයට ගනී. තල්වලින් සකස් කරගත් ආහාර ජනයා අතර අතිශය ප්‍රකට වී ඇත. එමෙන් ම කිතුල් ද ප්‍රධාන වශයෙන් රස කැවිලි නිපදවීමට ඇවැසි පැණි ලබාගැනීම සඳහා භාවිතයට ගනී. කිතුල් පැණි ශක්ති ජනක ආහාරයක් ලෙසද කිතුල් පිටි ඖෂධීය කැඳ සකස් කරගැනීමටත් ගන්නා බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ.

ලංකාවේ බහුල වශයෙන් පළතුරු වර්ග වැවෙන රටකි. පළතුරු ඉතා රසවත් පෝෂණ ගුණයෙන් අධික ජලය වැඩි වශයෙන් අන්තර්ගත, අධික ස්ඵුලතාව දුරලන, ශරීරය සැහැල්ලු කරන පිළිකා වළකන ආහාරයකි. එමගින් තරුණ බව රකිමින් සිරුර පෝෂණය කරන අතර ශරීරයේ බොහෝ රෝගවලට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඖෂධයක් වේ. ලංකාව තුළ ආදී කාලයේ සිට පළතුරු ජනප්‍රිය වන්නට ඇත. ගස්ලඳු, අනෝදා, අඹ, පේර, දෙළුම්, කෙසෙල්, කාමරංගා, මොර, නාරං, වෙරළු, බෙලි, දිවුල්, පේර, කොමඩු, තෙල්ලි, මාදං,

17 එදා හෙළදිව, 98 පිට.

වැල් දොඩම්, උගුරැස්සා, අන්නාසි, වරකා, ලාවුලු ආදිය මෙරට බහුල වශයෙන් භාවිත වන පළතුරු වර්ග වේ. ලංකාවේ ආහාර රටාව ගත්විට ආහාර රස කරන රසකාරක බොහෝ භාවිත කරයි. අද වන විට විවිධ කෘත්‍රීම රසකාරක වර්ණකාරක මගින් ආහාරවල විවිධත්වය ගොඩනගා ගන්නා අතර එය මිනිස් ශරීරයට අතිශය අහිතකර ය. නමුත් අතීතයේ කුළු බඩු ලෙස භාවිත කරන ලද දෑ පිළිබඳ ව බද්දේගම විමලවංස නාහිමි විසින් රචිත “අපේ සංස්කෘතිය” කෘතියේ සඳහන් වේ. “ව්‍යඤ්ජන රසවත් කිරීම සඳහා දුරු වර්ග වටාගත් බව ඉතිහාසයෙන් ඔප්පු වේ. ශ්‍රීක රෝම ආදී රටවලින් හා අරාබියෙන් ද මෙහි පැමිණියේ කුළුබඩු ගෙනයාම සඳහා ය. ගම්මිරිස් කුරුඳු හා ඉගුරු ඒවායින් ප්‍රධාන දේ විය. ක්‍රිස්තු වර්ෂ ආරම්භයටත් පෙර පටන් මේවා පිළිබඳ ව ආරංචිය බටහිර පැතිර තිබුණු ආහාර රසවත් කළ කුළුබඩු නිසා වෙළභෙළදාම දියුණු විය. වෙළඳාම සඳහා ඉගුරු ආදිය ගෙන එන්නට මලය ප්‍රදේශයට ගිය වෙළෙන්දකු ගැන මහාවංසයේ ද සඳහන් වේ. මේවා එක් රැස් කොට පිටරට පටවන්නට ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් ආහාර රසවත් කරගැනීම සඳහා දේශීය රසකාරක ලෙස ඉගුරු ගම්මිරිස් කහ, අබ, සුදුරු, මාදුරු, උළුහල්, කොත්තමල්ලි, කුරුඳු, කරාබුනැටි, එනසාල්, සාදික්කා, ගොරකා, රතු ලුනු, ලොකු ලුනු, සුදු ලුනු, දෙහි, සියඹලා, කරපිංචා, රම්පේ, සේර, බිලිං භාවිත කරයි. මෙම කුළු බඩු ඖෂධීය ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවන ආහාර පිළිබඳ ප්‍රිය උපද්‍රවන සුවඳ හා වර්ණ ගන්වන ද්‍රව්‍යයන් ලෙස ආහාර වර්ග පිසීමේදී අනිවාර්යෙන් භාවිත කෙරේ. අපේ ආහාර රටාව තුළ ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් භාවිත කෙරේ. එහි දී කැවිලි වර්ගවල විශේෂ තැනක් හිමි වේ. බොහෝ විට වශේෂ උත්සව අවස්ථාවලට අමුත්තන්ට පිළිගැන්වීමට ඥාති නිවෙස්වලට යාමේදී කැවිලි වර්ග පිළියෙල කරගැනීම සාමාන්‍ය සිරිතකි. ඒ අතර කැවුම්, කොකිස්, අලුවා, ආස්මි, අතිරස, අග්ගලා, වෙල්ල වැහුම්, උඩ බැලුම් ආදී විවිධ රස කැවිලි හඳුනාගත හැකි ය.

එමෙන් ම මස්, මාළු, බිත්තර, සත්ත්ව ආහාර ලෙස අතීතයේ සිට අපගේ ආහාර රටාවට එකතු කරගැනීම සිදු විය.

“දඩයක්කාරයකුගේ ගෙදර නම් අමු මස් හිඟ වුණත් අඩු තරමින් වේලපු මාළු / මස් කැලි තාලියක් දෙකක් “දුන් ඇන්දේ” (ලිපේ ඉහළින් ඉදි කර ඇති අටුව වැනි අංගයක්) වරදින්තේම නෑ. දඩයම් බැරි එකාට අඟ අන්නන් කන දුන්නන් (මේ දෙදෙනාම කන්ට ඇති දෙයක් නැතේ) භාරගන්ට ඕනෑ කියලා මොන විදියේ දෙයක් උණත් ලැබෙන දෙයින් (ප්‍රමාණයෙන්) කොටසක් ඒ වෙලාවට නොකා ඉදිරි ප්‍රයෝජනය සඳහා ටිකක් හෝ ඉතිරි කරන්නට වග බලා ගන්නවා.”<sup>18</sup>

ලංකාව තුළ කරදිය මිරිදිය මාළු දෙවර්ගයේම අතිශය ප්‍රසිද්ධ විය. වැව් ආශ්‍රිතව මිරිදිය මාළු ආහාරයට ගත් අතර, වෙරළ බඩ කලාපීය ජනයා විසින් කරදිය මාළු ආහාරයට ගන්නා ලදහ. එය ප්‍රෝටීන්, මේදය, කැල්සියම් ආදී පෝෂණ ගුණයෙන් බහුල ආහාරයකි. එමෙන් ම බිත්තර වර්ගද ආහාරයට සඳහා භාවිත කෙරුණි. අපගේ ආහාර රටාව තුළ විවිධ ඖෂධීය පාන වර්ග බහුලව පානය කරන ලදී. අතීතයේ සිට සිය ජන සමාජයේ තුළ ජනප්‍රිය මෑත කාලීනව විවිධ කෘත්‍රීම රසකාරක අඩංගු පාන වර්ග හඳුන්වා දීමත් සමඟ එම පාන වර්ගවල ජනප්‍රියතාව අඩු විය. මෙය අතීතයේ ඔසු පැන් ලෙස හැඳින්විය. පොල්පළා, රණවරා, පොකුරු වදමල්, ඉරමුසු, බෙලිමල්, නෙල්ලි, රසකිඳ, තැඹිලි වතුර. ඉගුරු කොත්තමල්ලි තැම්බූ වතුර පානය කරයි. මේවා ඖෂධ ගැනීමේ දී අනුපානයක්

18 විමලවංස නාහිමි, 2000, 639 පිට.

ලෙස ද පානය කරයි. පළතුරු මගින් ද රසවත් පාන වර්ග සකස් කරගනියි. ඉඳුණු බෙලි, දිවුල්, සියඹලා, අනෝදා, ලාවුළු, දොඩම්, අලිගැටපේර, කොමඩු, පැපොල්, පළතුරු යුෂ සඳහා සුදුසු පළතුරු වේ.

මේ ආකාරයෙන් ස්වදේශීය ආහාර රටාව නිරික්‍ෂණයේ දී එය ධාන්‍ය අල වර්ග, එළවළු, පළතුරු, පළා වර්ග, මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, ඖෂධීය පාන වර්ග, රස කැවිලි ආදියෙන් සමන්විත වේ. සරල ග්‍රාමීය සමාජය තුළ සියලු ආහාරයන් ශරීරයට ඖෂධයක් විය. ආහාර පානයෙන් සිදු විය යුතු කෘත්‍යයන් ඉටු විය. එනම් ශරීරයේ ප්‍රකෘති තත්ත්වය ආරක්‍ෂා වීම, ශරීර වර්ධනය ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම, ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥාව යන පංච කාම සම්පත්තිය ලබාදීම, ප්‍රතිශක්තීකරණය යනාදී කෘත්‍යයන් ඉටු විය. නමුත් පවත්නා සංකීර්ණ සමාජ ආර්ථික වටපිටාව තුළ අපගේ ආහාර හා පෝෂණයන්හි තත්ත්වය කෙබඳු වේද යන්න ගැටලුවකි.

• සිංහල සංස්කෘතිය හා බැඳුණු ආහාර සංස්කෘතිය

සිංහල සංස්කෘතිය හා බැඳුණු උපසංස්කෘතීන් අතර ආහාර සංස්කෘතියට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ. ආසියාවේ ආහාර රටාව ලොව අනෙකුත් ප්‍රදේශවල ආහාර රටාවන්ට වඩා වෙනස් වේ. එය අප සංස්කෘතිය හා බද්ධ වූ අතර ඉන්දියාවේ බලපෑම බොහෝ විය. ආර්යාගමනයට පෙර පූර්ව පාෂාණ යුගයේ හා මධ්‍යය පාෂාණ යුගයේ මිනිසා තම ආහාර දඩයමින් සරි කරගත් අතර ආර්යයන් මෙරටට පැමිණෙන විටද ධාන්‍යය ආහාර ලෙස ගත් බවට ඓතිහාසික මූලාශ්‍රය සාක්‍ෂ්‍ය දරයි. නමුත් එය කෘෂි කර්මාන්තයක් ලෙස ඉස්මතු නොවීය. ඒ බව බුද්ධදත්ත හිමි විසින් රචිත "පොල්වත්තේ සහස්ස වත්ථුව" කෘතියේ සඳහන් වන පරිදි

"වංස කථා කියන ආකාරයට අනුව පැරණි ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ ආහාරය ලෙස මූලික වී ඇත්තේ ද සහල් ය. මෙරට ජීවත් වූ රාක්‍ෂ අසුර නාග යක්‍ෂ යන ගෝත්‍රිකයන්ගේ ගොවියන් වූ නමුත් ඔවුන්ගේ ගොවිතැනෙහි තත්ත්වය තේරුම් ගත හැකි කිසිදු ලක්‍ෂණයක් අද නොමැත. නමුත් මෙම දිවයිනෙහි ගොවිතැන ඇරඹුණේ විජය කුමරුගේ පැමිණීමට බොහෝ කලකට පෙර විය හැකි අතර එවකට ලංකාවේ සිටි ග්‍රෝතිකයන්ට ද සහල් පිළිබඳ ව අවබෝධයක් තිබෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ය. කැඩී ගිය හෝ කොල්ලකා ගත් නැව්වලින් සොරාගත් ආහාර ද්‍රව්‍ය කුවේණිය ආරක්‍ෂා කොට තබාගත් බවත් විජය ඇතුළු හත්සියයකගේ ආහාර ප්‍රශ්නය විසඳුණේ ද ඇය දුන් සහල්වලින් බවත් ඉතිහාසයේ දැක්වේ."

කෙසේ නමුදු පූර්ව ඓතිහාසික යුගයේ සිට ආර්ය සංක්‍රමණය දක්වාත්, ඉන් පසුවත් ලංකාවේ ග්‍රාමීය ජනයා අතර ව්‍යාප්ත වූ ආහාර රටාවක් විය. ලාංකිකයන් ආහාරයට ගත් ධාන්‍යය වර්ග, එළවළු, පළතුරු, පළා වර්ග, ඔසු වර්ග පිළිබඳ ව මීට පෙර සංක්‍ෂිප්තව සාකච්ඡා කරන ලදී. ආහාර සංස්කෘතිය යන්න පුළුල් මාතෘකාවකි. ආහාරවලට අදාළ බෝග වගා කිරීම, එම හෝග රැක බලාගැනීම, අස්වනු නෙළීම, නෙළා ගත් අස්වැන්න ආහාරයට සුදුසු පරිදි සකස් කරගැනීම, එම ආහාර අනුභවය හා ඒ හා බැඳුණු සිරිත් විරිත් අභිචාර ක්‍රම රැසක් සිංහල සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතියි. ලාංකිකයන් ආහාර වේල් තුනක් ගත් අතර එය උදෑසන, දවල් සහ රාත්‍රී ලෙස වර්ග කෙරිණි. සාමාන්‍යයෙන් ජන ව්‍යවහාරයේ පවත්නා ලෙස උදෑසන ආහාර වේල රජෙකු වගේ ද දවල් ආහාර වේල සිටුවරයෙකු ලෙස ද, රාත්‍රී ආහාරය හිඟන්නෙකු ලෙස ද ගත යුතුය. මින් පැහැදිලි වන්නේ උදෑසන ආහාර වේල අතිශය වැදගත් බව යි. එහි දී පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර වේලක් විය යුතුය යන්න පැරැන්නෝ විශ්වාස කළහ.

සංස්කෘතිය හා බැඳුණු කෘෂි ජීවන රටාව තුළ බොහෝ විට ඔවුන් අවධි වූයේ බ්‍රහ්ම මූර්තියෙනි. එනම් උදෑසන 4.54 සිට 5.42 අතරතුර කාලයයි. හිරු උදාවට පෙර අවදිව සොබා දහමේ පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ආශ්වාස කර අනතුරුව ගැමි ලිය සකස් කර දෙන කැඳ හෝ දියබන් ආහාරයට ගෙන කුඹුරට හෝ හේනට යන පුරුෂයාට පැය දෙක තුනක වැඩ මුරයකින් පසු ධාන්‍ය හෝ අල වර්ගයකින් සකසා ගත් උදෑසන ආහාර වේල පිළිගන්වයි. නිවැසියන් ද එම ක්‍රමය ම අනුගමනය කරන්නට ඇත. ඉර මුදුන් වන වේලාවට දිවා ආහාරය සකස් කෙරේ. පුරුෂයා විසින් මූලික ආහාර අමුද්‍රව්‍ය සපයන අතර එය අනුභවයට සුදුසු පරිදි සැකසීමේ වගකීම ස්ත්‍රීය සතු විය. පැරණි ආහාර වේල රසවත් පවිත්‍රවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් විය.

ඕනෑම සමාජයක කාන්තාවගේ ප්‍රධානම කාර්ය වන්නේ ආහාර සැකසීමයි. ආහාර නිසි ලෙස පිළියෙල කළ නොහැකි කාන්තාවක් පැරණි සිංහල සමාජය තුළ අවතක්සේරුවට ලක් වූවා ය. රසවත් ප්‍රියමනාප ලෙස ආහාර සැකසීමට දක්‍ෂ කාන්තාවෝ සමාජය තුළ කැපී පෙනුණාහ. එය කාන්තාව ලද ආහරයක් සේ විය. ඒ හේතුවෙන් ගැමි සමාජය තුළ දරුවන් සමාජානුයෝගයේ දී විශේෂයෙන් දියණිවරුන් වැඩිහිටි ස්ත්‍රීන්ගේ උපදෙස් මත හැදී වැඩුණු අතර දියණිය දක්‍ෂ ගෘහණියක කරලීම මවගේ වගකීම ද විය. ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමේ දී එය දරුවා මව් කුසෙහි පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මරණය දක්වා ම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් වන අතර සංස්කෘතිය හා බද්ධව සාකච්ඡා කිරීමේ දී විවිධ සුවිශේෂී අවස්ථාවලට සුවිශේෂී ආහාර රටාවක් අනුගමනය කර ඇත. ලොව සියල්ල ම ආහාර බුද්ධි අතර සමාජයෙන් වෙන් කර හඳුනාගත හැකි සමාජයට අනන්‍ය සංස්කෘතියක් තුළ ආහාර වැදගත් අංගයක් වේ. එය ආහාර සපයාගන්නා, ආහාර පිළියෙල කරගන්නා, පිළිගන්වන හා අනුභව කරන ක්‍රම අනුව වෙනස්වන අතර සංස්කෘතික සිරිත් විරිත් හා බද්ධව පවතියි.

ගැබ්බර සිරියාවී, එනම් දරුවෙකු පිළිසඳ ගත් කාන්තාව ආහාර ගැනීමේ දී අන් අයට වඩා සුවිශේෂී ලෙස ආහාර රටාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය. දොළ දුක් ගාය ඔවුන්ට වැලඳෙන අතර විශේෂයෙන් ඇඹුල් වර්ග ආහාරයට ගැනීමට ඔවුහු ගිජුකමක් දක්වති. එය කාන්තාවගෙන් කාන්තාවට වෙනස් වේ. "දොළ දුක් ස්වභාවය වෙනස්ය. එය එක් ගැබ්බර සිරියාවියකගෙන් තවත් ගැබ්බර සිරියාවියකට වෙස් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් දිවුල් ගැට, ලොවී. නාරං, මසං, වෙරළ, පලු, වීර, වාගේ ගෙඩි ජාතියකට ආශා කරන අතර පෙළක් විට දඩමස් හෝ දියමස්වලට ආශා කරනවා. වේළාපු ගෝන මස්, තිත්යන්, කරවල, ලුල්මාළු නාන්නම් දුම්මැස්සේ අටුවේ ගොරකාවලට ආශාව දක්වනවා. එසේත් නැතිනම් කැවුම්, කිරිබත් හෝ කී රොට්ටලට මනාප වෙනවා. කටුඅල, කිරිඅල, ගහල, කොඬොල් හෝ බිං අල ජාතිවලට මනාපයි."

ගැබ්බර කාන්තාව ගමක සියල්ලන්ගේම අවධානය දිනාගත් අයෙක් විය. ගමේ මුට්ටි මංගලයක දී කිරි ඉතිරිමකදී වෙනත් භාර භාර ඔප්පු කිරීමට කිරි ඉතිරිවීමේදී බුදුන් දෙවියන් පුදා පසුව පළමු පංගුව ගැබ්බර කාන්තාවට පිළිගන්වන්නට අතීත ගැමියා පුරුදුව සිටියහ. ඇය ඒ තරම් ගෞරවනීය ලෙස ගැමියන් සැලකූ අතර ඇයගේ පෝෂණය කෙරෙහි ගැමියන් දැක්වූ සැලකිල්ල කොතරම්දැයි මින් මොනවට පැහැදිලි වේ. එපමණක් නොව දරු ප්‍රසූතිය සඳහා ඇය උපන් ගමට ගොස් ඇරලවීමේදී ඇයගේ ගෙදරට අවශ්‍ය ආහාර වර්ග හා ඇයගේ දරු පසුතියට අවස්ථාවේ දී පිහිටට එන වින්නඹු ආතා, හේනේ මාමා, හෙනේ නැන්දා හා නැකැත්තාලට අවශ්‍ය දැකුම් කදවල් කිහිපයක් ද රැගෙන යන බව මහින්ද කුමාර දළපොත විසින් රචිත 'උපතේ වගකුග' යන කෘතියේ සඳහන් වේ. ගැබ්බර

කත තම ආහාර රටාව පවතවාගෙන යා යුතු ආකාරය ද වඩා වැදගත් විය. “කලින් දවසේ පිසින ලද ආහාර පාන ගැබ්බර සිරියාවියකට තහංවිසි. ආහාර ගත යුත්තේ ඒ වේලට උයන පිහන ජාති පමණකි. කලින් දවසේ උයන ලද ආහාර බොහෝ විට පිළිණු වීමට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් පොලොස් මාළුව රැසක් එළිවෙනත් පිසින නිසා එබඳු ආහාර වර්ග මෙම තහංවි සීමාවට යටත් වෙන්නේ නැහැ ගැබ්බර සිරියාවියක් ආහර ගන්නා විට පවා එය ගත යුත්තේ ගංගෙදර ඇතුළේ සිටයි. වට පිළේ දී හෝ ගං ගෙදර දොරකඩ සිට ආහාර ගැනීම තහංවියක් එමෙන් ම ගංගෙදර බල්ලන් බළලුන් හෝ ළමා ළපටින් බලාගෙන සිටින විට ආහාර ගැනීමත් සමාජ සම්මත තහංවියකි.” සමාජය විසින් රැක බලාගන්නා ගැබ්බර කාන්තාව දරුවා ප්‍රසූත කළ පසු දරුවා රැකබලා ගැනීම හා දරුවාගේ පෝෂණය සම්බන්ධව සිංහල ගැමි සමාජය තුළ විශේෂ අවධානයක් යොමු විය. එහි දී දරුවට කිරි දෙන සමයේ දී විශේෂ වාරිතූ විධි අනුගමනය කර ඇත.

“කිරි දෙන සමයේ දී අනුගමනය කළ යුතු තහංවි රැසක් තිබෙනවා. දරු සිගිත්තාගේ මව වෙසෙන ගං ගෙදර ඇත්තන්ට හැර පිට ඇත්තන් ඉදිරිපිට දී සිගිත්තාට කිරි දීම තහංවියක්. එමෙන් ම ගං ගෙදර තනියට සිටින වේලාවක නම් පළමුවෙන් කිරි පොදක් දොවා එය ගංගෙදරින් එළියට විසින් කළ යුතුය. එසේ කිරි මිටක් ඉවත දමා පසුව දරුවාට කිරි දීමට පටන් ගැනීමෙන් කිසිදු තනිකම් දෝෂයක් ඇති නොවන බවට ජන සම්මතයක් තියෙනවා. ගං ගෙදරින් පිටත හේනක හෝ කමතක පැලක තනියම සිටින විටක සිගිත්තාට කිරි දීමට සිදු වේ නම් එවිට කිරිදෙන මව කිරි ස්වල්පයක් ඇඟිල්ලට ගෙන තොල ගා ඉවතට දැමීමෙන් දරු සිගිත්තාට හෝ මවට තනිකම් දෝෂවලින් ගැලවිය හැකි බවට මතයක් තියෙනවා.”

ඒ අනුව දරුවාගේ කිරි උරාබීමේ දී අනුගමනය කරන සිරිත් රැසක් ඇත. අද ද යම් තරමකින් එම සිරිත් ගැමි සමාජය තුළ හඳුනාගත හැකි ය. කිසිවකු බලා සිටින විට කිරි නොදීමට අම්මලා වගබලා ගනිති. ගැහැනු දරුවකු වැඩි වියට පත් වූ අවස්ථාවේ අනුග මනය කළ යුතු විශේෂ ආහාර රටාවක් පැරැන්නන් අතරේ තිබිණි. “වැඩිවියට පත් වේලාවට අනුව දෝෂ ඇත්නම් ඒවාට ග්‍රහ ශාන්ති කරනු ලැබේ. යසෂ, භූත දෝෂවලට යන්ත්‍ර දැමීම හා මතුරා නූල් දැමීම ද කරනු ලැබේ. එවැනි යසෂ, භූත දෝෂ ඇති අය තෙල් මිශ්‍ර ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. තල තෙල් මිශ්‍ර ආහාර වැඩිවියට පත් ගැහැනු ළමයාට අඟුණ නොවේ. වෙනත් තෙල් වර්ග මිශ්‍ර කර ආහාර ගැනීමෙන් බඩේ අසනීප ඇතිවනු ඇතැයි වැවිගම් පත්තුවේ ගැමියෝ විශ්වාස කරති.” ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය තුළ ඉස්මතු වන ප්‍රධාන අවස්ථාවක් ලෙස විවාහ මංගල උත්සව හැඳින්විය හැකි ය. බොහෝ විට දේශීය අනන්‍යතාව ආහාර, ඇඳුම්, පැලඳුම්වලින් ඉස්මතු වේ. එහි දී ආහාර ප්‍රධාන තැනක් ගනියි. විවාහයක දී ගෙවල්-දොරවල් බැලීමට යන මොහොතේ සිට දින තිත්දු කරගැනීමට නැකත් ගෙන යන දිනය, විවාහ දිනය, පසු ගමන් යන දිනය ආදී සෑම අවස්ථාවකම කැවිලි පෙවිලි විශේෂ වේ.

එසේ ම විවිධ උත්සව අවස්ථාවල ආහාර පාන තුළින් අපූරු සංස්කෘතියක් ගොඩනගති. මේ අතර සිංහල අලුත් අවුරුද්ද විශේෂ වේ. සිංහල අවුරුදු කාලය අර්ථවත් වන්නේ කැවිලි පෙවිලි තැනීමෙනි. කැවුම්, කොකිස්, අලුවා, ආස්මි, අතිරස, අග්ගලා, වෙල්ල වැහුම්, කී රොට්, කිරි උණ්ඩ, යක්පැට්, උඩබැලුම් ආදිය අවුරුදු මේසයේ විශේෂ කැවිලි වර්ග වේ. කැවිලි වර්ග භාවිතය අතීතයේ සිට පැවති අතර සමාජ සංස්කෘතික අනන්‍යතාව තහවුරු කරන එක් අංගයක් ලෙස එය හැඳින්විය හැකි ය. කැවුම් යනු මෙරට ගෘහණියගේ සැකසූ අතිශය ප්‍රණීත ආහාරයකි. එය කොණ්ඩා කැවුම්, නාරං කැවුම්, මුං

කැවුම්, හැඳි කැවුම් ලෙස වර්ග කළ හැකි ය. මෙරට රස කැවිලි පිළිබඳ ව නොකේස් තබන වාර්තාවෙන් පැහැදිලි වන්නේ පුරාණ සාමාජයේ ගැමි ගෘහණියගේ දැක්මයි.

“ඔවුන්ගේ රස කැවිලි විවිධය. ඒ රස කැවිලි අතර ප්‍රධානත්වයක් ගන්නා කැවුම් සහල් පිටියෙන් හා පැණියෙන් සාදාගනු ලැබේ. සහල් පිටි අනා ගුලි ගසා කොළපතක තබා ඇඟිල්ලෙන් පැතලි කොට පැහෙන තෙල් ඇතිළියේ බහා පදම් කර වූ පසු තෙලෙන් එළියට ගනිති. ඕලන්ද කාරයන් පළමු කොට ලක්දිවට පැමිණි අවධියේ ඔවුන්හට රාජකීය සංග්‍රහයක් කරනු නැමති වූ කන්දේ රජ ඔවුන්ට කැවුම් පිස යවන ලෙස රාජ පුරුෂයන්හට නියම කළේ ය. එම කැවුම් කා පුදුමයට පත් වූ ලන්දේසිහු එපමණ ප්‍රණීත ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සෑදිය නොහැකි යයි සිතා මේවා ගස්වලින් කඩා ගන්නා දෙයක් දැයි අසුවෝ ය.” මේ අනුව එකල මෙරට ස්ත්‍රී හූ කැවිලි වර්ග සැකසීමේ දැක්මේ වූහ. අග්ගලා යක්පැටි සකසා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව නොකේස් සිය වාර්තාවල දක්වා ඇත. ඒ බව ගණ දෙවි හැල්ලේ ද සඳහන් වේ.

“අග්ගලා කොමළ	නා
තල කැරලි පලඳි	නා
මල් කැවුම් රොටි යෙ	නා
වෙල්ල වැසිමුත් ක	නා

පුලුබ් බෝජන	තනා
ලාලුයක් පැටි	යෙනා
කිරි උණ්ඩ පු	තනා
අක්සුණු ද ඉසි	මිනා

දෙවියන් පිදු කැවිලි වර්ග සියල්ල මෙහි තිබේ. අග්ගලා, තල කැරලි, විල ද මල්, කැවුම්, රොටි, වෙල්ල වැහුම්, පුලුබ් බෝජන, ලාලු, යක් පැටි, කිරි උණ්ඩ යන මේවායින් කීපයක් හැර අන් සියල්ල ම අනුරාධපුර යුගයේ පටන් ආහාරයට එක්වී තිබුණි.” මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගලයෙකු මව්කුස පිළිසිඳ ගත් දා පටන් ආහාර අප ජීවිතය හා බැඳී පවතින බව යි. එහි විවිධත්වය හඳුනාගත හැක්කේ සංස්කෘතිය තුළිනි. ලංකාව තුළද විවිධ ආහාර සංස්කෘතීන් හඳුනාගත හැකි ය. පුද්ගල ශරීරය නඩත්තුව පිණිස ගනු ලබන ආහාර පිළියෙල කරන ක්‍රමය, එහි සංයුතිය හා එය පිළිගන්නා ආකාරය අනුව සංස්කෘතික අන්‍යතා හඳුනාගත හැකි ය.

ආහාර පිළියෙල කරන ආකාරය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කළ යුතුය. ආහාර පිසීමේ දී ගෘහණියගේ අනෙක් කිසිවෙකුට පරාද නොවෙති. ආහාර සම්පාදනය, ආහාර පිළිගැන්වීම, ආහාර බුක්ති විඳීමේ දී ඔවුන් එය ඉතා පිරිසිදුව කරන බව නොකේස් තවදුරටත් සඳහන් කරයි. අහාර ගැනීමේ දී සම්භාවනීය අමුත්තන් හැර අන් අය බිම පැදුරක් එලා ආහර අනුභව කරති.

“පිගන් හෝ පිත්තල තැටි ඇති අය ඒවායේ අනුභව කරන අතර ඒවා නැති තැනැත්තන් කොළවලත්, කොළපත්වලත් බුදිති. වෙනම උදව්වට පිසිනු ලබන ව්‍යාංජන හෝ වෙනත් ආහාර වර්ග පිසූ බඳුන්වලම තිබිය දී බිරින්දන් එය සැන්දෙන් ගෙන අවශ්‍ය පරිදි බෙදන දැය. ස්වකීය ස්වාමි පුරුෂයන් ආහාර වැළඳු ඉක්බිති භාර්යාවෝ අනුභව කරති. එය ඔවුන් සතු සිරිතක් හැටියට සලකනු ලැබේ. ස්වාමි පුරුෂයන් වළඳා බඳුනේ ශේෂ වූ ආහාර ස්ත්‍රීහූ මහත් කැමැත්තෙන් අනුභව කරති. ආහාර කෘත්‍යය කරන අතර



ප්‍රිය සල්ලාප කථා කිරීමේ සිරිතක් මේ රටේ නැත. ඊට කැමැත්තක් ඇති බවක් වත් නොපෙනෙයි.” ලංකාවේ ආහාර රටාව තුළ විශේෂ වූ ආහාර රැසක් ඇති අතර අද වන විට එය සමාජයෙන් තුරන් වෙමින් පවතී .ලංකාවේ සෑම සම්මත මංගල කටයුත්තකටම කිරිබතට විශේෂ තැනක් හිමි වන අතර එය පූජනීය ආහාරයක් ලෙස සැලකේ.

“කිරිබත් රත්සින් දොස් නසයි. සිරුර පැහැපත් කරයි. මහත් කරයි. කිරිබතට තල එනසාල්, ගිතෙල්, මීදි, කිතුල් හකුරු එක් කර ගැනීමෙන් ගුණාත්මක බව වැඩි වේ.”කිරි බතට අමතරව ඉඹුල් කිරිබත් නමින් සීනී සහ පොල් මැදි කොට සකස් කරනු ලැබේ. මෙය ඉතා රසවත් ආහාරයකි. අපගේ පැරණි ආහාර රටාව තුළ ශරීරයට හිතකර අප විසින් ගත යුතු සමහර අහාරයන් නූතන සමාජය තුළින් තුරන් වෙමින් පවතී. හත් මාළුව, තැම්බුම් හොද්ද, කුරක්කන් කැඳ, තලප, කළුපොල් මාළුව, අටුකොටස්, බැඳි හාල් කැඳ, දියබත් ආදී ආහාරයන් ශරීරයේ විවිධ රෝගාබාධවලට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධ වේ. කුඹුරේ වැඩ කරන විට කමත් ඇඹුල ලෙස පිළියෙල කරන ආහාරය සිංහල කෘෂි සංස්කෘතිය සමඟ බද්ධ වී ඇති සංකල්පයකි. එය දානයක් පිළියෙල කරනවා මෙන් නිර්මාංශව පිළියෙල කරයි. මෙය ගෙවිලියගේ සුප ශාස්ත්‍ර දැනුම පෙන්වීමට ලැබෙන අවස්ථාවකි. එහි දී කැකුළු බත්, ඇඹුලක්, කිරි හොද්දක් සහ ලුණු මිරිසක් හෝ පළා මැල්ලුමක් සකස් කරගනිති. මෙය සමාජ සබඳතා තහවුරු කරන අවස්ථාවකි. කමත් ඇඹුල පිළියෙල කිරීමේ දී එය ගෙවිලිය විසින් තනිව සිදු නොකරයි. ඇයගේ සහායට අසල්වැසි ගෙවිලියෝ පැමිණෙති.

**හිගමනය**

ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ ව සලකා බැලීමේ දී එය අතීතයේ සිට විවිධ අංග එකතු වෙමින් විවිධත්වයෙන් නිර්මාණය වී ඇති බව පැහැදිලි ය. අපගේ ආහාර රටාවන් ඉන්දියාවේ ආහාර රටාවට බෙහෙවින් සමාන වන අතර, ශ්‍රී ලංකාවේ අසල් වැසි රට ඉන්දියාව වීම, ආර්ය සංග්‍රහණය, ආක්‍රමණිකයන්ගේ සංක්‍රමණ, ද්‍රවිඩ වතු කම්කරුවන් රැගෙන ඒම යනාදී සාධක හේතුකොට ඉන්දිය ආහාර සංස්කෘතිය මෙරට සමඟ ගැලපී ඇත. එමෙන් ම ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය ද එයට මහත් බලපෑමක් කර ඇති බව කරුණු පිරික්සීමෙන් පැහැදිලි වේ. මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය දෙස බැලීමේ දී එය සොබා දහම සමඟ බද්ධ වූ ආගම හා අභිචාර අනුව අනුගත වූ සමාජ අනන්‍යතාව ඉස්මතු කරන සමාජ බැඳීම තහවුරු කරන උපසංස්කෘතියක් ලෙස හඳුනාගත හැකි ය.