

වියළි කලාපීය වැව් ගම්මානයන්ට ආවේණිකව ගොඩනැගුණ ආහාර රටාව පිළිබඳ විමර්ශණාත්මක අධ්‍යයනයක් : කුංචුට්ටු කෝරළය ඇසුරින්

එස්.ආර්.එල් සේනානායක ¹

වැව කේන්ද්‍ර කරගෙන ගොඩනැගුණු පාරිසරික විවිධත්වය වියළි කලාපීය වැසියන්ට අනන්‍ය වූ ජීවන ක්‍රමයක් සඳහා අධිකාලම සැපයිනි. ඒ ඔස්සේ ඔවුන්ටම ගැලපෙන ආහාර රටාවක් නිර්මාණය කර ගැනීමට සමත් විය. ඒ බව පුරාණ කුංචුට්ටු කෝරළයේ සාම්ප්‍රදායික ජීවන අත්දැකීම් පාදක කරගනිමින් අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි මූලික අරමුණ වේ. ඒ අනුව වියළි කලාපයේ භාවිත විවිධ ආහාරයන් දේශගුණික සාධකයන්ට අනුව හැඩගැසුනේදැයි අධ්‍යයනය කිරීම පර්යේෂණ ගැටළුව බවට පත් වේ. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය වශයෙන් ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයනය හා සම්මුඛ සාකච්ඡා මඟින් තොරතුරු ලබාගැනීම සිදු කරන ලදී. කර්කඟ දේශගුණයෙන් යුතු වියළි කලාපයේ සුලබව භාවිත කරන්නේ හොඳි වර්ග සහ කැඳ වර්ගයි. ඒ අතර ශරීරය සිසිල් කරන සියඹලා හොඳි හා විෂ නසන දිවුල් හොඳි ආදිය පායන කාලයේ දී භාවිත කරයි. එමෙන්ම මොහු ලිංගික පද්ධතියට ඉතා හිතකර බෝ නොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන පාන වර්ග කිහිපයක් භාවිත කර ඇත. බෙලි, රණවරා, ඉකිරිය, පොල්පලා, ඉරමුසු, තල්, දිවුල්, කොතලහිඹුටු ඒ අතර විශේෂ වේ. අධික අවි රශ්මියේ වැඩ කිරීමේ දී ඇති වන තෙහෙට්ටුව මගහැරීමටද එම පාන උපයෝගී වේ. කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, තියඹරා ඇඹුල සෑදීමට මෙන්ම ශරීරය සිසිල් කිරීමට උපකාරී කරගෙන ඇත. මික් පැණි, මී පැණි, බඹර පැණි, දඩුවැල් පැණි භාවිත කර අග්ගලා, අලුවා, කැවීම සදාගෙන අහේනි කාලයට ආහාර වේලක් පිරිමසා ගනී. කැළෑ පැණි භාවිතය තුළ දියවැඩියාව වැනි රෝග වලින් වැලකේ. පායන කාලයේ දී ලී කොළ, කර කොළ, මුරුංගා, කිරි අගුන වැනි ශාක හා වැල් වල ඇති කොළ භාවිත කිරීමට යොමුව තිබිණි. නියං ප්‍රතිරෝධී බෝග ලෙස තුඹ කරවිල, අවර, නියං වැටකොලු, බටු කරවිල ආදිය තම ආහාරයට එක් කරගෙන තිබේ. කුරක්කන් පිට්ටු, දියබත්, හීල් බත් ආහාරයට ගැනීමෙන් පුරාණ ගැමියා තම ආහාර ජීරණ පද්ධතිය නිරෝගිව පවත්වාගෙන ගොස් ඇත. දුමේ වේලාගත් මාළු සහ දඩමස් ඉඩෝර කාලයේ දී පරිභෝජනයට තබාගනී. වර්ෂා කාලයේ දී බිම්මල් ආහාරයට ගන්නා අතර ඒවා වේලා කල්තබා ගැනීමද සුවිශේෂී වේ. එමෙන්ම වියළි කලාපයේ දැහැන් විට සඳහා ගත් ද්‍රව්‍ය ප්‍රදේශයට ආවේණික වූ ඒවා විය. බුලත් වෙනුවට තලා කොළ, දෙමට පොතු ද පුවක් වෙනුවට මයිල පොතු, ගෑකරා පොතු, ගොඩරත්මල් හා වැල් පොතු ද හුණු වෙනුවට කුඹුක් පොතු, මොර පොතු ද භාවිතයට ගෙන තිබේ. මේ ආකාරයට මෙම ප්‍රදේශයේ පුරාණයේ සිටම පැවති උණුසුම් පාරිසරික තත්ත්වයටත්, උෞෂ්ණාධික ස්වරූපයටත් ඔරොත්තු දෙන ලෙසින් තමන්ටම ආවේණිකව ගොඩනගාගත් ආහාර සංස්කෘතියක් පැවති බව ඉතාමත් පැහැදිලිය. එහෙත් වත්මන් සමාජයේ නව්‍යකරණයත් සමඟ මෙම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර සම්ප්‍රදාය ප්‍රදේශයෙන් කෙමෙන් පරිහානියට ලක් වෙමින් පවතී.

ප්‍රමුඛ පද: ආහාර, අවේණික, දේශගුණය, වියළි කලාපීය වැව් ගම්මාන, සාම්ප්‍රදායික

¹ පුරාවිද්‍යා සහ උරුම කළමනාකරණ අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්වවිද්‍යාලය, මිහිනිතලේ.
randisenanayaka09@gmail.com