

සිංහල ජනකවියෙන් හෙළි වන ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය

කුසුමලතා ලංකාමුල්ල
සිංහල හා ජනසන්නිවේදන අධ්‍යයනාංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

හැඳින්වීම

කවර හෝ සංස්කෘතියක අන්‍යන්‍යතාව හෙළි කරන ප්‍රධාන අංගයකි, ආහාර. ඒ ඒ රටවලට ආවේණික කාලගුණය, දේශගුණය හා භූ විෂමතා ආදී සාධක එහි වාසය කරන මිනිසුන්ගේ ආහාර සංස්කෘතිය කෙරෙහි බලපායි. සිංහල ගැමියාගේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය රැඳී පැවතියේ යැපුම් කෘෂි කර්මාන්තය මත ය. එය වී ගොවිතැන, හේන් ගොවිතැන වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. මේ පාර්ශ්ව ද්වය ම වඩාත් පැතිරී පැවැතියේ වියලි කලාපයෙහි ය. නුවරකලාවිය ඇතුළු රජරට, මහරාජුණ, වන්නි හත්පත්තුව, සතර කෝරළය සත් කෝරළය ආදී ප්‍රදේශ ඒ අතර ප්‍රමුඛ ය.

මුඛපරම්පරාගත ව පැවත එන ජනශ්‍රැතිය (folklore), ජනකවිය (folk poetry), ජනවිශ්වාස සහ ඇදහිලි, (beliefs) අභිචාරවිධි, (magic) අධිවිශ්වාස, (superstition) චාරිත්‍රචාරිත්‍ර, (costems) යාතුකර්ම, (exorcism) වෘක්ෂශ්‍රැතී, (plant lore) සත්ත්වශ්‍රැතී, (animal lore) ප්‍රස්තාව පිරුළු, (proverbs) තේරවිලි, ජන වෛද්‍යකම, (folk medical treatments) ජනක්‍රීඩා, (folk sports) ජනබස, (folk language) හා සන්නිවේදන ක්‍රම (communication method) ආදී අංග හා බැඳී පවතියි. ජනකවිය ජනශ්‍රැතියෙහි ප්‍රමුඛතම අංගයකි. ගොයම් මාලය, නෙළුම් මාලය, හේන් යාදින්න, කුරක්කන් මාලය, අචුරුදු මාලය වැනි ජනකවි මූලාශ්‍රය රාශියකින් ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි ස්වරූපය හෙළි කර ගත හැකි ය.

‘සම්’ පූර්ව ‘ප්‍ර’ පූර්ව ‘දා’ ධාතුවෙන් නිපන් වචනයකි, ‘සම්ප්‍රදාය’. එහි අරුත ‘සැමතින් ම’ ‘එක් ව’ ‘යහපත් ව’ ‘ප්‍රදානය කිරීම’ යන්න යි. ඒ අනුව ‘සම්ප්‍රදාය’ යනු, යම් කිසි සමාජයක අතීත පැවැත්ම විසින් අනාගතය වෙත සැමතින් ම එක් ව යහපත් ව ප්‍රදානය කරනු ලබන අගනාකම් රාශිය යි.

ආහාරය යනු ‘කෑ යුතු දෙය: රූප ධර්මයන් පෝෂණය කරන ඕජාව: එලයන් ආහරණය කරන කබලිංකාර, එස්ස, මනොසඤ්චේතනා, විඤ්ඤාණ, යන සතර, ආහාර යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මෙහි කබලිංකාහාර යනු පිඬු වශයෙන් ගෙන කන භෝජනය, එහි ඕජාව’ ලෙස විග්‍රහ වෙයි (ශ්‍රී සෝරත හිමි, 1963:141). ආහාරය යන වචනාර්ථය පිළිබඳ සලකන කල්හි භෞතික වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ කබලිංකාර ආහාර පමණි. අනෙක් අර්ථ, ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන් විවරණය කරයි.

ලොව සෑම දෙයකට ම මූලික වන්නේ ආහාරය යි. ආයුෂ, සැපය, බලය, ප්‍රඥාව, සතුට හා පුෂ්ටිමත් බව ලැබෙනුයේ ද ආහාරයෙනි. කිසිම සමාජයක් පෝෂ්‍යදායී වූ පමණින් ඕනෑම ආහාරයක් පිළිගැනීමටත් ඒවා ලද පමණින් ආහාරයට ගැනීමටත් නොපෙළඹේ. බොහෝ විට එවන් ආහාර නොසලකා හැරීමටත්, තවත් බොහෝ ආහාර තහංචි (taboo) සේ සලකා බැහැර කිරීමටත් පුරුදු පුහුණු වී සිටිති. ලාංකේය ජන සමාජයෙහි පවත්නා ආහාර පිළිබඳ තහංචි ද්වාරකර්මවලදීත් (right of passage) යාතුකර්ම හා පූජා කර්මවලදීත් (rituals and rites) දින අනුව කරනු ලබන යාතුකර්මවලදීත් (calendarical rites) තවත් විශේෂිත අවස්ථාවලදීත් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැකිය හැකිය (ජයසිරි, 2008: 23).

සමස්ත මානව වර්ගයාගේ ජීවත්වීම සඳහා පමණක් නොව ඔවුන්ගේ නිරන්තර පැවැත්මේ සකස්වීම සඳහා ද ආහාරය බලපායි. සංස්කෘතිය හා බැඳුණු ප්‍රධාන සාධකයකි. ලක් වැසියාගේ ආහාර රටාව (food patern). ආහාර රටා, සංස්කෘතිකමය වශයෙන් අයත් වන්නේ අස්පර්ෂණීය හෙවත් අභෞතික සංස්කෘතියට යි. (intangible culture) අතිදීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ භූවිෂමතාව (physical features) අනුව හැඩගැසුණු දේශගුණ, (climate) කාලගුණ (wether) ආදී ස්වාභාවික හේතූන් මත සකස් කරගත් ආහාර පද්ධතියක් (food system) ලාංකේයයන් සතු ව පැවතිණි.

ජනශ්‍රැති මනුෂ්‍ය සමාජයේ විශිෂ්ට අංගයක් ලෙස පුරාණයේ දී සැලකිණි. සමාජයෙහි පැවැති අත්දැකීම්, ආදිම යුගයේ පටන් ආරක්‍ෂා කොට පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට උරුම කරන ලද්දේ සමාජයේ යම් යම් පිරිස් විසිනි. තමන් ඇසූ දුටු, වැඩිහිටියන්ගෙන් උගත් සියල්ල ම ජනශ්‍රැතියට අයත් ඥාන සම්භාරය යි. ශිල්ප ශාස්ත්‍ර සියල්ල ආචාර සදාචාර, හොඳ ගති පැවතුම්, වාරිකු වාරිකු, ආකල්ප සංකල්ප, වේතනා අඩංගු ජනශ්‍රැතිය කෝෂ්ඨාගාරයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. එසේ ම ජන සමාජයෙහි බහුල ව ව්‍යවහාර වන අංශ කීපයක් තවමත් දක්නට ඇත. ජන ශ්‍රී, ගොවිතැනට සම්බන්ධ සිරිත් - විරිත්, බෙර වාදනය, ශාන්තිකර්ම, නැටුම්, පුරාණ ඇදහීම්, ක්‍රීඩා, ජනභාෂා, ගෘහ නිර්මාණය, සූප ශාස්ත්‍රය, සිහින තේරීම, ඇඳුම් පැළඳුම්, යාග හෝම, බලි බලි, ඇදහිලි ඒ අතරින් සමහර කොටස් ය (වීරසිංහ, 1986: X11, X111).

ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආහාර සංස්කෘතිය රැඳී පැවතුණේ කෘෂිකර්මාන්තය මත ය. ශ්‍රී ලාංකිකයන් කෘෂිකර්මාන්තය පුහුණු කෙළේ කුමන අවධියක දැයි පැවසීම තරමක් දුෂ්කර කාර්යයක් වුව ද, ක්‍රි. පූ. 13000 පමණ අතීතයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පැළෑටි වගා කිරීම සිදුකළ බවට සාක්ෂි ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්මාන්තයේ ආරම්භය ක්‍රි.පූ. 6-5 සියවස් අතර කාලය තරම් වන්නට ඇතැයි මහාචාර්ය සිරිවීර ප්‍රකාශ කරයි (සිරිවීර, 1993: 41).

ඓතිහාසික මූලාශ්‍රයන්හි සඳහන් අන්දමට ප්‍රධාන වගා පද්ධති තුනක් අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබිණ. වී වගාව සඳහා භාවිත කුඹුරු පළමුවැන්න යි. මිළඟ වගා පද්ධතිය හේන යි. වනය කපා දවා සකස් කරගන්නා නවදැලිහේනෙහි තමනට අවශ්‍ය කරගත්, තල, මෙතේරි, අමු වැනි ධාන්‍ය වර්ගත්, උඳු හා මුං වැනි මාශ බෝගත්, වට්ටක්කා කැකිරි අළු පුහුල්, කොමඩු, පතෝල, වැටකොළ සහ කරවිල වැනි කුකුර්බිටේසි කුලයේ එළවලු වර්ගත් බටු, තිබ්බටු, එළබටු, බණ්ඩක්කා වැනි එළවලු වර්ගත් බහුලව වගා කෙරිණ. එසේම අබ වැනි අත්‍යවශ්‍ය වෙනත් බෝග ඔවුහු හේනෙහි වගා කළහ. මේවා වගා කෙළේ මිශ්‍ර වගාවන් ලෙස ය. වගා කිරීමට අඩු ශ්‍රමයක් වැය කිරීමත් හොඳ අස්වැන්නක් ලැබීමත් ආහාර බෝග විශාල ප්‍රමාණයක් වගා කිරීම නිසා ආහාර සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු වීමත් හේත් වගාවෙහි ඇති වාසි සේ සැලකිය හැකිය. තෙවැන්න වූ කලී ගෙවතු වගාව ය (රාජපක්‍ෂ, 1997:10,11).

ආදි කාලීන මනුෂ්‍යයෝ වනයෙන් සහ ස්වාභාවික පරිසර පද්ධතිවලින් පලවැල නෙළා ගත්හ; මඩු, ඕලු, වනයේ ඇති කටු අල, වැල් අල, කිරි අල, ගෝනල වැනි අල වර්ග, බෙරලිය, හල්, වල් දෙල් සහ කොස් වැනි දෑ ආහාර හිඟ කාලයේ දී ප්‍රධාන ආහාරය වෙනුවට උපයෝගී කර ගත්හ. වනයේ ඇති උල්කෙන්ද, පලු, වීර, මොර, දිවුල්, සියඹලා, තිඹිරි වර්ෂයේ විවිධ කාලවල මනුෂ්‍යයාගේ පළතුරු අවශ්‍යතා සැපිරිය. වනයෙන් නෙළා ගත් දළු, කොළ, මුල්, එළවළු වශයෙන් සහ ඖෂධ වශයෙන් බෙහෙවින් භාවිත විය (රාජපක්‍ෂ,1997:12).

මෙකී පද්ධතිවලට අමතරව ආහාර සංස්කෘතිය හෙළිදරව් වන තවත් අවස්ථාවකි, ප්‍රාදේශීය වශයෙන් විවිධ අභිචාර, චාරිත්‍ර - චාරිත්‍ර හා බැඳුණු ආහාර පද්ධතිය. ප්‍රාදේශීය දෙව්වරුන් හා යක්‍ෂයන් ඇදහීමේ දී එකී ප්‍රදේශවාසීන් විසින් පුද-පූජා සඳහා අනුදත් ආහාර වර්ග රාශියක් තිබේ. එම ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව අදාළ දෙවියන් හා යක්‍ෂයන් විෂයයෙහි ගායනා කරනු ලබන ස්තෝත්‍රවල, කෝල්මුර කවිවල කියැවේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය හෙළිදරව් කරන පැහැදිලි මූලාශ්‍රයකි, මහනුවර රජගෙදර සුප ශාස්ත්‍ර පොත (සන්නස්ගල, 1989). තත්කාලීන ව ලාංකේය රාජමාලිගයේ භෝජන සකස් කරගත් ආකාරය, ආහාර සඳහා භාවිත ස්වාභාවික රසකාරක වර්ග, ආහාර වර්ග කල් තබා ගන්නා විධික්‍රම ආදී තොරතුරු එයින් අනාවරණය වෙයි.

මෙහි දී විශේෂ අවධානය යොමු කෙරෙන්නේ සිංහල ජනකවියෙන් හෙළිදරව් වන ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ ව යි. ගොයම් මාලය, කුරක්කන් මාලය හා අවුරුදු මාලය ඇතුළු ජනකාව්‍ය ගණනාවක ලාංකිකයන්ගේ ආහාර පුරුදු අන්තර්ගත වෙයි.

මාස් කන්නය, ලංකාවේ ප්‍රධාන ශස්‍ය වාරය මේය. මාස් මෝසමේ දී ඊශාන දිගින් හුළං හමයි. මේ කාලයෙහි ලංකාවේ උතුරු, උතුරුමැද, නැගෙනහිර යන පළාත්වලට වැස්ස ලැබේ. අවුරුද්දේ ප්‍රථමයෙන් ම කරන ගොවිතැන මාස් ගොවිතැන නමින් හඳුන්වන ලද්දේ එය ප්‍රධාන ගොවිතැන නිසාය (විමලකිත්ති, බු.ව.2495: 83,84). නකල්ස් - රන්ගල කඳු පන්තිය පිහිටි නැගෙනහිර බෑවුම සහ

කඳුරට ඊසාණ බැවුමට වාර්තාගත වර්ෂාපතනයක් ඊසාණ දිග මෝසමෙන් ලැබේ. පුත්තලම ඇතුළු බටහිර මුහුදුබඩ කලාපයට ලැබෙන්නේ අවම වර්ෂාපතනයකි (Survey Dept of Sri Lanka, 2007: 58).

මාස් වැස්ස නැතිවීමෙන් කුඹුරු ගොවිතැනට සිදුවන පාඩුව පිළිබඳ ගැමියා සිය හැඟීම් පළ කරන්නේ මෙසේ ය:

මාස වැස්ස නැතිව දිගටම	පායන්නේ
වේලි ලියදී දිය හිඳිලා ඉරි තැලිලා	යන්නේ
වේලුණු බිම ගිනියම් වී අව්ව	කැකැරෙන්නේ
පාළු කුඹුර ගැන සිහිවන විටදී පපුව	දන්නේ

(එරන්දි නිලුමිකා, 2000: 36)

යල් කන්නය, වනාහි අවුරුද්දේ දෙවන වරට වපුරන ශස ෮ වාරය නම් (විමලකිත්ති හිමි, බු.ව.2495: 83,84). මැයි මාසයේ සිට සැප්තැම්බර් දක්වා කාලය තුළ මි.මී. 100 සිට මි.මී. 3000 දක්වා වර්ෂාපතනයක් නිරිතදිග මෝසමෙන් ශ්‍රී ලංකාවට ලැබේ. බටහිර බැවුමෙහි මධ්‍යයට මෙයින් වැඩි වර්ෂාපතනයක් ලැබෙන අතර වාර්තාගත වන වැඩිම වර්ෂාපතනය නුවරඑළියට ලැබේ (Survey Dept of Sri Lanka, 2007: 58).

හේන් ගොවිතැන කරන ලද්දේ අහස් දියෙනි. එමෙන් ම ඇල් වී වර්ග වගා කරන ලද්දේ ද අහස් දියෙනි. වර්ෂාපතන රටාව මත සිය ජීවන වෘත්තිය සකස් කර ගත් ලාංකිකයාට යල මහ වෙනස් වන ආකාරය ද දින වකවානු පිළිවෙළ ද පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් තිබිණි. යල, මහ කන්න සඳහා වගා කළ යුතු බෝග, විශේෂයෙන් වී වර්ග පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් මලපොතේ අකුරක් පවා නොදත් සිංහලයනට තිබිණි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්මාන්තයේ දී වී වගාවට වෙසෙස් ස්ථානයක් හිමි වෙයි. මන්ද ලාංකේයයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත වන හෙයිනි. කුඹුරු ගොවිතැන සිංහල ගැමියා සැලකුවේ අතිශය ගෞරවණීය වෘත්තියක් ලෙසිනි. ඔවුන් විසින් වී නම් කරන ලද්දේ බුද්ධ බෝගයක් වශයෙනි.

ග්‍රැමීනේ (Gramineae) කුලයට අයත් ගොයම් පැළයේ උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය *Oryza sativa* L (<http://agmarknet.nic.in/amrscheme/punerice041.htm>). වී බෝගයේ සම්භවය පිළිබඳ ව ඇතැම් සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රයවල සඳහන් වෙයි. දීසනිකායේ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයේ සඳහන් පරිදි, වී බෝගය රස පාච්චියේ පහළ වූ ස්වයංජාත ඇල්වලින් ජනිත වී ඇත (සූත්‍රාන්ත පිටකය, අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය: 151).

වීවලට අවශ්‍ය දේශගුණ සාධක පිළිබඳ දැනුම ගොවියා සතු ව පවත්නේ අත්දැකීමෙනි. මා වී වූ කලි නියං සහ ජලගැලීම් ආදී ස්වාභාවික උපද්‍රවවලට ඔරොත්තු දෙන දේශීය වී වර්ගවලින් එකකි. මා වීවල විවිධ ප්‍රභේද තිබේ. 1680 පමණ වන විට ලක්දිව මඩ කුඹුරු සඳහා මාවී (මාස 7), හාතියල් (මාස 3) හොඬරවාල (මාස 5), හීනැටි (මාස 4), සහ ඇල් පත්කල් (මාස 3) යන වී වර්ග භාවිත කෙරුණු අතර හේන් වගාව සඳහා ගොඩ වී වර්ග ප්‍රයෝජනයට ගැනිණ (Knox, 1966). ලංකාවේ සුලබ ව දක්නට ලැබුණු මා වී වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ ව බ්‍රෝනියර් පෙන්වා දෙයි (1975: 174). මීට අමතර ව ශ්‍රී ලංකාවේ විරාත් කාලයක් තිස්සේ භාවිත වී වර්ග තුන්සිය දහහතරක් (314) පිළිබඳ ව මැදඋයන්ගොඩ විමලකිත්ති හිමියෝ පෙන්වා දෙති. එසේ ම ලංකාවේ පවත්නා සියලු ම වී වර්ග එහි අඩංගු නොවන බව ද උන්වහන්සේ පවසති (බු.ව.2495: 82). මූලාශ්‍රය දහහතරක් පරිශීලනය කරමින් පියසේන කහඳගමගේ, ලංකාවේ වීවර්ග දෙදහස් එකසිය පනස්පහක් (2155) පිළිබඳ ව තොරතුරු එක්රැස් කොට තිබේ (1997: 269-301). 1993 වන විට වී ප්‍රභේද තුන්දහස් එකසිය අනූහතරක් (3194) ක් ගන්තෝරුවේ පිහිටා ඇති ජාන සම්පත් මධ්‍යස්ථානයේ සංරක්ෂණය කර ඇති අතර ඒවායින් බොහොමයක් සාම්ප්‍රදායික වී ප්‍රභේදයන් ය (රාජපක්‍ෂ: 1997: 13).

ලාංකේය ජනතාවගේ වන්දනයට පාත්‍ර වන පත්තිනි දේවියගේ උපත්කතාවල ඇල් වී පිළිබඳ සඳහන් වෙයි. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ආසියානු කලාපීය ජනතාව පොළොවේ සශ්‍රීකත්වය පතා පත්තිනි දෙවඟනට පුදපෙත් සැලසීමේ සිරිත ඇතිවීමට උපත් කතාවල එන ප්‍රාතිහාර්යජනක තත්ත්වයන් හේතුවන්නට ඇතැයි සිතීමට පුළුවන. සිංහල ගැමි ජනතාව අතර ප්‍රචලිත හැන්දෑ සමයමේ ඇතුළත් පත්තිනි පුවත හා සම්බන්ධ සිරසපාද කවිවල පත්තිනි දේවිය ඇල් වීවලින් ශක්‍රයාට දන් දුන් පිළිවෙළ සඳහන් වෙයි.

අඳුන්ගිරි ගල පයින් මඩකර එරන් ඇල් ඉස පෑ	බලේ
සඟුන් දහසක් වැඩම කරවා සක් රජුන් දන් දුන්	බලේ
එදුන් වරමින් යකුට දොල පුද මෙවන් ජාමෙට කැප	කලේ
බසින් දෙපතුල දෝස දසැඟිලි අගින් පත්තිනි දුරු	කලේ

සිංහල ගැමියා සිය නෙළුම් කටයුතුවල දී ගොයම් උපතේ කවි ගායනා කරන්නේ මේ පුවත් සඳහන් කරමිනි. එය යට කී සාහිත්‍යයක ප්‍රවෘත්ති හා සම්බන්ධ ජනප්‍රවාදයෙන් හින්න වූවක් විය යුතු ය. ඒ අනුව වී බෝගය රජවරුන් ප්‍රමුඛ ප්‍රභූවරුන්ගේ අභිනන්දනයට ද, අභිවාදනයට ද පාත්‍ර වූවක් බව පෙනේ. කෙත ද එවැන්නකි. එවැනි තැනක වපුරන්නේ ස්වයංජාත ඇල් වී බව ගොයම් උපතේ කවිවලින් පැහැදිලි වෙයි.

අලංකාර කෙත සැදුවේ	රජවර
සයංජාත රත් ඇල් ගෙන	ගොඩකර
සුදං විජය පුරයක් වැන	සැම වර
ගොයං සැදුණු සැටි අසනුය	විස්තර

(සිංහල ජනකවි සංග්‍රහය, දිසානායක ඇතුළු තවත් අය, 1978: 6)

හිමවතේ පැසෙන මා වී පිළිබඳ ව ජනකවියා පවසන්නේ මෙසේ ය:

ලස්සන හිමවතේ මා වී	පැසෙන්නේ
දුක් දෙන අලි ඇතුන් පන්නා	හරින්නේ
රැක්මෙන දෙවියනේ වෙල බක්	බුදින්නේ
දුක්පත්කම නිසයි මා පැල්	රකින්නේ

සිංහල ජනකවි සංග්‍රහය, දිසානායක ඇතුළු තවත් අය, 1978:23)

මා වී කොටා සකස් කර ගන්නා බත වෙල බත ලෙස හැඳින්වීමට ගැමියන් පුරුදු වී සිටි බව ද පැහැදිලි වෙයි.

එසේ ම බටු හොඳ්ද සමග නිවුඩු හාලේ බත ආහාරයට ගැනීම ලාංකේයයන් අතර ජනප්‍රිය ව පැවැති බව පෙනේ:

සිරිවත සිරිවත සිරිවත නිවුඩු හාලෙ බත

සිරිවත සිරිවත සිරිවත බටු හොඳ්දෙන් යුත

වී බෝගය වූ කලී ලාංකිකයාගේ ජීවිතය යි. ලාංකේය සංස්කෘතිය වූ කලී සහල් සංස්කෘතියකි. එය ජලය හා බැඳී ජන ජීවිතය අඛණ්ඩ බැම්මකින් සවිමන් කෙළේ ය. වැව, දාගැබ, ගම, පන්සල ලෙස වැඩි වර්ධනය වූයේ එය යි. මේ හේතුව නිසා විවිධ පළාත්වල දී වී බෝගය හා සම්බන්ධ කටයුතුවලට ගෞරවණීය ස්වරූපයක් ආරෝපණය වී තිබේ. එය ආහාර ගැනීමේ දී ද දැකිය හැකි ය.

ගැමියා කුඹුරට ගෙන යන බත ගෞරවණීය ලෙස හැඳින්වූයේ මුත්තෙට්ටුව යනුවෙනි. ඇතැම් පළාතක එය ඇඹුල හෝ වැදම යනුවෙන් ව්‍යවහාරයට එක් විය. එය ද ජනකවියෙහි කියැවේ. මේ එවැනි ජනකවියකි:

දෙවිඳුට පින් දී ලියා බාල්ලා

වැදම කන්නට ළඟයි බොලල්ලා

වැදම කාලා සැතපී ගල්ලා

ටිකක් සැතපිලා වෙලට බසිල්ලා

(තිලකරත්න, 1971: 166)

ගොයම් මාලයේ දැක්වෙන ආකාරයට කුඹුර සත් මස පිරි පැසී තිබේ. ඒ අනුව එය මා වී කුඹුරකි. එහෙයින් නෙළුමට එන පිරිසට මුත්තෙට්ටුව දීමට සුදුසු කල් පැමිණ ඇති බව ගොවියා ගෙවිලියට පවසයි.

සින් සතොසින් ගොවි ගෙදරට එන්නේ

බත් පිසදී ළඳහට තෙපලන්නේ

සත් මස පිරිලා පැසී තිබෙන්නේ

මුත්තෙට්ටුව හෙට දෙන්න ඔබින්නේ

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 356)

මෙයින් අනතුරු ව ගෙවිලිය දෙන පිළිතුරෙන් මුත්තෙට්ටුව සකසා ගන්නේ කෙසේද යි පැවසෙන අතර එයින් ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතියෙහි එක් පැතිකඩක් හෙළිදරව් වෙයි. ගොයම් නෙළුමට ප්‍රථම සාම්ප්‍රදායික ගොවි ගෙදරක ඒ සඳහා වන පූර්ව සූදානම මේ ජනකවිවලින් හෙළි වෙයි. වී කොටා සහල් සකස්කර ගැනීම හා දර සපයා ගැනීම ආහාර සංස්කෘතියේ ම කොටස් ය.

කොහොමද හිමියනි කිව්වේ නුඹ	මට
දහම්ටියත් දර බිඳලා	ගෙදරට
සාළත් වී කොට අරගන	ගෙදරට
මෙසෑම නැතුව බැරි හිමි නුඹ	කීවට

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 356)

ඊට අමතර ව මුත්තෙට්ටුව සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සරිකර ගැනීම පිළිබඳ සඳහන් ජනකවිවලින් එදා ගැමියා නෙළුමක දී භාවිතයට ගත් ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ඇති කර ගත හැකි ය. බටු සහ කරවල බැඳුමට තෙල් ද ඇඹුලට සෑදීම සඳහා අලුත් කැකිරි පුහුල් ද අඟලට කපාගත් අලුත් මාළු ද මුත්තෙට්ටුව සඳහා සරිකර ගෙන තිබේ.

කලුන් ලබාගන කියලා	ගොල්ලට
තෙලුන් එවන් බටු කරවල	බැඳුමට
අලුත් කැකිරි පුහුලුන් ගෙන	ඇඹුලට
අලුත් මාළු කපමින් එක	අඟලට

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 522)

Piper beetle යන උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හැඳින්වෙන බුලත්වලට සිංහල සංස්කෘතියෙහි වෙසෙස් වැදගත් තැනක් හිමිවෙයි. වෙනත් බොහෝ ආහාර වර්ගවලට මෙන් ම බුලත්වලට ද උපත් කථා පවතී. එ මෙන් ම කුඹුරට බැසීමට පෙර බුලත් කෑම, සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියේ අංගයක් සේ සලකා තිබේ (ඇඳගම, 2003: 100). බුලත් පිළිබඳ ව ජනප්‍රවාද ගොඩ නැගී ඇති අතර යම් ශුභ කටයුත්තක් ආරම්භ කිරීමේ දී ශුභ ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ද බුලත් සලකා තිබේ.

යොදවා නැකතක් ගොයම්	කපන්නේ
උදැසනම කී අය එක්	වෙන්නේ
සදා තිබුණ දැකැති ගෙන	එන්නේ
බෙදා බුලත් කා වැඩට	බසින්නේ

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 552)

වැඩ කරන අතරතුර දී එය කාර්යක්ෂම කරනු පිණිස දෙනු ලබන්නේ යයි කියැවෙන ද්‍රව්‍ය අතර කිරිබත්, කිරි, දීකිරි සහ පැනි ද වේ. සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි ගැමියන් මෙකී ආහාරවලට විශේෂ රුචියක් දක්වා ඇති බව එයින් පැහැදිලි වේ:

උරෙන් උරට උරදී	නොසිටිල්ලා
වරෙන් කියා ගොයමේ	සිටගල්ලා
සැරෙන් සැවොම මේ වැඩ	කරපල්ලා
කිරෙන් තමයි බත දෙන	දැනගල්ලා

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 537)

බැරිය කියා තැන තැන	නොසිටිල්ලා
හරිය කියා ගොයමේ	සිටපල්ලා
පිරිය සිතින් කවිපද	කියපල්ලා
කිරි දීකිරි පැනි දෙති	දැනගල්ලා

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 538)

ශී සිව්පද කියමින් කරලේ මග නොහැර ගොයම් තෙළුමෙහි යෙදෙන්නන්ට දෙනු ලබන්නේ යයි කියන තවත් ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව සිංහල ජනකාව්‍යයන්හි සඳහන් වේ. ඒ අතර උරලේ මාළු තැම්මට ඉවීම සහ වරලේ කපා ගත් මාළු බැඳ ආහාරයට ගැනීම සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියේ ජනප්‍රිය අංගයක් ව පැවැති බව පෙනෙයි.

සුරතල් අනගි සිව්පද ඇසුවොත්	රුවැනි
උරල් මාලු උයලා තැම්මට	ගෙනෙහි
වරල් කපා ලුණු කඩ කරවල	බදිහි
කරල් බොහොම ඇරියොත් සරදම්	කරහි

(තිලකරත්න, 1971:154)

සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි ගොයම් නෙළුම් සලකා ඇත්තේ මංගලයක් පරිද්දෙනි. නෙළුම්ට සහභාගි වන්නන් විසින් ගොවියාට කියනු ලබන කවි ගායනාවලින් එය හෙළි වෙයි. එමෙන් ම ඉහත සඳහන් කළ මුත්තෙට්ටුව සඳහා සකස් කර ගැනුණු ආහාර ද්‍රව්‍ය ම නෙළුම්ට සහභාගි වන්නන් විසින් ඉල්ලනු ලැබීමෙන් පෙනීයනුයේ ඒවා නෙළුම්ක දී විශේෂයෙන් පිළියෙල කර ගන්නා ලද ආහාර බව යි.

මගුලට දෙන දේ ලොබ	නොකරල්ලා
ඇඹුලට පුසුලුත් හරි	කරපල්ලා
අඟලට කපමින් මාළු	කැබැල්ලා
මගුලට වාගේ කෑම	දියල්ලා
වෙලේ කරපු වැඩ මන්ද	නොදන්නේ
ගලේ හෙලට පුසුසල්	නොදමන්නේ
කලේ රැගෙන දිය වැඩි	නොකරන්නේ
තලේ සෑමට කිරි පැනි	දීපන්නේ

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 538)

සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි දිය බීම ද යම් කිසි පිළිවෙලකට කරන ලද බව පෙනේ. රොබර්ට් නොක්ස් දක්වන පරිදි ජනයා දිය බීමේ දී කොතලයකින් මුවෙහි නොගැටී මුවට වත් කර ගෙන තිබේ. ඒ බව ගොයම් මාලයේ ද කියැවෙයි. එසේ ම නා පිරිසිදු වීමෙන් අනතුරුව ආහාර ගැනීම සිංහලයාගේ පුරුද්දක් වූ බව මේ ජනකවිවලින් හෙළිවෙයි:

වෙඹු වලට බැස ලා	නාපන්නේ
තඹු කරණ ලෙස කැන්දා	ගන්නේ
වෙඹු නැර පැදුරුත	අකුලන්නේ
සෙඹු නැර කොතලෙට දිය	දෙන්නේ

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 539)

සිංහල ගොවි ගෙදරක සාමාජිකයන් මෙවැනි අවස්ථාවක ආහාර ගෙන ඇත්තේ නෙළුමට සහභාගි වූ සියලුදෙනාට ආහාර දී නැවතත් බුලත් දීමෙන් පසුව යි. ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියේ කැපීපෙනෙන ලක්ෂණයක් නම්, ආගන්තුක සත්කාරයෙහි විශේෂ වීම යි. පහත සඳහන් ජනකවියෙන් එය මනාව පැහැදිලි වෙයි:

එන්ට කියා සැම අයට	කියන්නේ
කන්ට එබක් මාළක්	දෙවමින්තේ
උන්ට නැවත බුලතුන්	දීපන්නේ
යන්ට ඇරලා පසු ඉඳ බත්	කන්නේ

(සෝමානන්ද හිමි, 1986:538)

ලාංකේය ගැමියෝ විශේෂයෙන් දකුණ, උතුර හා සබරගමුව ආදී පළාත්වල දී කිරි කෑම සඳහා බත් මිශ්‍ර කර ගනිති. එයින්ද දංකුඩ මිශ්‍ර කර ගෙන කිරි කෑම ද ආහාර සංස්කෘතියේ අංගයක් සෙයින් ජනප්‍රිය ය:

නැන්දේ මාමට බඩගිනි	නැද්දෝ
ඊ ඉවු හැලියේ දන්කුඩ	නැද්දෝ
ඒවා කන්නට දීකිරි	නැද්දෝ
දීකිරි නැත්නම් කොහොමට	කද්දෝ

(තිලකරත්න, 1971:108)

අතුරුපස සඳහා කිරිපැන් භාවිත කිරීම සිදුවී ඇති අතර ස්වාභාවික ආහාර පද්ධතිවලින් සොයාගන්නා ලද මොර වැනි පළතුරු වර්ග ද ඒ සඳහා යොදා ගෙන තිබේ. එසේ ම ප්‍රාදේශීය වශයෙන් මාතර දිසාව මොරවලට ප්‍රසිද්ධියක් උසුලා ඇති බව ද පහත සඳහන් ජනකවිවලින් හෙළිදරව් වෙයි:

අතුරු පසට කිරි පැන්	බීපල්ලා
සැම දෙවියන් හට පින්	දීපල්ලා
කොළ කැටියකි කමතේ	දාපල්ලා
වාඩිවලට අපි යමුව	බොලල්ලා

(තිලකරත්න, 1971: 166)

සොඳයි කරුණාව මාතර	දිසාවේ
ගියයි කීප වලියක්	වන්දනාවේ
ඇඹුල් නැතිව ඵල රසමයි	ගෙනාවේ
මඟුල් මඩුව පිරෙන්ඩි මොර	ගෙනාවේ

(තිලකරත්න, 1971: 23)

පලතුරු අතර සිංහලයා රුචි කළ තවත් කැමක් වූයේ වැල සහ වරකා ය. වරකාවල ප්‍රණීත බවත් වැල නොලැබීමෙන් ඇති වූ දුකත් පහත සඳහන් ජනකවිවලින් කියැවෙයි:

අටිය වඩන අටුගොඩ කුරු	වරකාවා
නැටිය බරින් පල ගත්තේ	පලදාවා
කටුවට එන බඹරිඳුගේ	ගෝසාවා
කටුවත් රසයි අටුගොඩ කුරු	වරකාවා
කයි මදුලු කයි මදුලු	වැලමදුලු
මාත් ගෙදර උන්නා නම්	කයි මදුලු
වැදූ මවක් නම් දීලා	කයි මදුලු
පර අම්මේ මේ බලපන් එන	කඳුළු

(විජේසිංහ, 1986: 4, 9)

හේන් ගොවිතැන සහ එයින් පිළිබිඹු වන ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ කරුණු හෙළිදරව් කර ගත හැකි ඉතා පැහැදිලි ජනශ්‍රැති මූලාශ්‍රයකි, හේන් යාදින්න. වන්නි ප්‍රදේශයත්, මහරුහුණත් හේන් කෘෂි කර්මාන්තය සම්බන්ධයෙන් වඩාත් වැදගත් වෙයි. *Eleusin coracana* යන උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුන්වන කුරක්කන්, වී හැරුණු විට ලාංකේයයන් වැඩි පිරිසකගේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි පරිභෝජන බෝගය යි. බත්වලට එළවලු අවශ්‍ය වන්නා සේ ම කුරක්කන්වලින් තනා ගන්නා පිට්ටු, තලප හා රොට් පරිභෝජනය සඳහා ඒවාට ගැළපෙන හොඳි, ව්‍යංජන සකස් කර ගැනීමට ලාංකේයයෝ රුසියෝ ය.

කටුසර බෝගයක් ලෙස ප්‍රකට කුරක්කන් ඇතුළු හේන්වල වචන බෝග වපුරන්නේ බීනර මහ කරුවලට ය. කුරක්කන් මෙන් ම හේන්වල වචන තවත් ධාන්‍ය වර්ග රාශියකි. ඒ අතර තල, තණ, මුං, කොල්ලු, මාරටු, ඉරිඟු හා මෙතේරි ආදිය වෙයි:

බීනර මස කරුවලේ වැසි බලා දැන සොඳින්
 කුරක්කන් තල ද මුං කොල්ලු තණ මාරටු
 පලු කැණ ද මෙතේරි බෝග සැත සොයාලා
 උදලු ගෙන වපුරමින් ලඹු පුහුල් වම්බටු
 කැකිරි තියඹර මිරිස් මෑ ඉරිඟු සිටවලා.....

ඒව ගෙන කමත්වල රාසි කොට වේලලා
 ගෙදර ගෙන අව්වෙ ලා ටිකින් ටිකගෙන කොටා
 තලප සහ පිට්ටු ද තව නොයෙක් රස කෑම
 යස රහට සාදති අනික් හැම භෝගයන්.....

නිසි ලෙසින් රැස් කරති කැකිරි තියඹර මිරිස්
 ලඹු පුහුල් වට්ටක්ක ටිකින් ටික විකුණමින්
 මුදල් රැස් කර ගනිති දකුණු ලක රුහුණෙහි
 වන්නි රට ගොවිතැනේ මේ ලෙසට පිළිවෙළයි

(තිලකරත්න, 1971, 157, 158)

රුහුණේත්, වන්නියේත් මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ආහාර වේලට අයත් බෝගවර්ග සහ එළවලු වර්ග හේන් යාදින්නෙහි සඳහන් වෙයි. ලබු, පුහුල්, වම්බලු, කැකිරි හා තියඹරා ඒ අතර වෙයි. එසේ ම සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි ප්‍රාදේශීය වශයෙන් කුරක්කන් රොටි සහ පිට්ටු උදෑසන ආහාරය වශයෙන් ගෙන තිබේ:

කුරක්කන් රොටිය උදයට	පාරට්ටු
නරකනන් උයාගෙන කාපන්	පිට්ටු
කුරක්කන් නැකුව ගිය තැන වෙයි	කෙට්ටු
මෙදා යලට කැහැකි කුරහන්	පිට්ටු

කවර ආකාරයකට කුරක්කන් තනා ගත්ත ද ඒ සඳහා අදාළ ව්‍යංජන වර්ග ද තිබිය යුතු ය. කුරක්කන්වල පවත්නා රළු ගතිය මගහැර රසවත් කිරීම සඳහා උඳු මාළුවට දෙහි යහමින් දමා ගත යුතු වෙයි:

යාල ගමුව ඇත්තන්ගේ	නරක්කන්
පැල පැල වපුරති කිරි	කුරක්කන්
උඳුමාලුන් දෙහි ඇඹුලුන්	පදක්කන්
වේලක් කන්ට ඇත රැවුලේ	කුරක්කන්

කුරක්කන් වූ කලී රළු ආහාරයකි. කුරක්කන් තලප හෝ පිට්ටු අනුභවයේ දී එය පහසු කරවීම සඳහා ගන්නා ලද ආහාර වර්ගයක් පිළිබඳ ව පහත සඳහන් ජනකවියෙන් හෙළි වෙයි. ඒ අනුව වැටකොළ සමග ද කුරක්කන් අනුභව කර තිබේ:

ඇට ගුඩු ගුඩු පිටි ගුඩු ගුඩු	කුරක්කන්
ඒව කන්න මොන මාළද	ඉනක්කන්
දොරකඩවැලේ රට වැට කොළ	ඉනක්කන්
එතොත් වරෙන් අද රැටත්	කුරක්කන්

ඇතැම් කාලවල කුරක්කන්වල වැදගත්කම වඩාත් ඉස්මතු වෙයි. පිටරටින් ගෙනෙන ලද ගුල්ලන් විදිනු ලැබූ සහල් ද, දෙල් වාරයේ දී සතුටින් අනුභව කරන දෙල් වැනි ආහාර වර්ග ද අවසන් වූ විට පිහිටට එන්නේ කුරක්කන් ය:

රටින් ගෙනෙන ගුළු කුඩිච්චි භාලුන් උන විට	මට්ටුව
තුටින් බුදින රට දෙල් ගැට නැති කාලෙට ඇඟ	කෙට්ටුව
කටින් දොඩන නර්වාදන් එතකොට නැතිවෙයි	ඔට්ටුව
විටින් විටදි පිහිට වෙන්නෙ අපෙ රටෙ කුරහන්	පිට්ටුව

(සෝමානන්ද හිමි, 1986:519, 520)

තවත් එවන් ජනකවිවලින් කුරහන් තලප සාදා ගන්නා පිළිවෙළ කියැවෙයි.

වඩිකර ඇට ගෙන උණු දියරෙහි ලා පදමට තම්බා	පෙරමින්නේ
දුඩිකර කොටවා පිටිගෙන ලිග්ගල් දෙකකට දෙපයදි	ඉදගන්නේ
වැඩිපුර දියවෙන බදුනක වත්කර පදම බලාලා	පිටිලන්නේ
කඩිසර ලෙස ගොල ගැට නොගැසෙන්නට විගසට කලවම්	කරපන්නේ

ඔරු පදිනා ලෙස පතුගා දියවර තුනකින්	තම්බන්නේ
තරු පෙනෙනා කල දුම්වැද ඇස්වල පදම බලාලා බා	ගන්නේ
ගුරු නොවනා ලෙස ලෙලි නැති පොල් සා තරමට ගුලි කරවා	ගන්නේ
බරු දමනා ලෙස මාක්තු සමගින් තද උනුසුම් පිට	වළඳන්නේ

මිරිස් ඇඹුල් ලුණු සමබර තිබ්බොටු හොද්දක් දඩ මසයෙන්	කැවයි
සුරුස් ගගා පවතින සෙම් කැඩි මුස හන්දි පිරුම් ඇදුමට	වේවයි
හරස් අතට බණ්ඩිය බේරීමට විසි මේහය අරිසස්	වේවයි
සරස් කියා සුවවෙයි මේ සැම ලෙඩ තද බඩ ගින්නට	අත්දුටුවයි.

කුරහන් ඇට ගෙන පිටි කරවා, පදමට දියවර තුනකින් ගොලගැට හෙවත් පිටි කැටිගැසීමට ලක් නොවන ආකාරයෙන් හොඳින් පතුගා කුරහන් තලප සාදා ගත යුතු ය. එහි ප්‍රමාණය දක්වා තිබෙන්නේ ලෙලිගසන ලද පොල් ගෙඩියක තරමට ය. මේ කවියේ කියැවෙන ආකාරයට කුරහන් තලප අනුභව කරන්නේ දඩමස් සහ තිබ්බොටු හොඳි සමග ය. එසේ ම මාත්තු ලෙස සලකන්නේ දෙහි සහ අමුමිරිස් ය. හොඳට පැසුණු අමුමිරිස් කරලක් හෝ දෙකක් කුඩාවට අතින් කඩා හොඳි දෙවර්ගය ම කලවම් කරගත් මිශ්‍රණයට එක් කර ගැනෙයි. එයට දෙහි ඇඹුල් යහමින් මිශ්‍ර කර ගත් පසුව මේ කවියේ කියැවෙන මාත්තුව සම්පූර්ණ වෙයි. අනතුරුව තලප ගුලියෙන් කුඩා දෙහි ගෙඩියක් තරමේ ගුලි කඩා මේ මිශ්‍රණයේ හොඳින් තවරා නොවිකා ගිලීම කුරහන් තලප අනුභව කරන පිළිවෙළ යි.

ජනකවි සාහිත්‍යය විමර්ශනයේ දී අවබෝධ වන කාරණයක් නම්, **කුරක්කන් මාලය** හැරුණු විට විශාල ප්‍රමාණයක් කුරහන් කවි ජනකවි සාහිත්‍යයෙහි අන්තර්ගත වන බව යි. ගැමි ජනතාවගේ ආහාර සංස්කෘතියත් ජීවන පැවැත්මත් ඒ කෘතීන්හි කියැවෙයි.

සහලින් පිසගනු ලබන බත් හා කුරහන් හැරුණු විට සිංහලයාගේ ආහාර සංස්කෘතියට එක් වුණු තවත් අවශේෂ බත් වර්ග ද තිබේ. ජනකවියෙන් හෙළිවන එම බත් වර්ග අතර වැව් ගම්මානවල වැසියන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වන ඕලුබත ප්‍රධාන ය.

සොරබොර වැවේ හොඳ හොඳ ඕලු	මල් ඇති
ඒවා නෙළන්නට හොඳ හොඳ	ලියෝ එති
කලු කරලා රතු කරලා උයා	දෙති
ඕලු හාලේ බත් කන්නට මාළු	නැති

ඕලු සාල් සාදාගන්නේ පැසුණු ඕලු බටු කඩා වියලා සුද්ද කර ගැනීමෙනි. මාළු වැනි හොඳ්දක් නැතහොත්, ලුණුමිරිස්, හෝ පොල් මැල්ලුම් සමග ඕලුබත් අනුභව කෙරෙයි. වැව්ගම්වල වැසියන්ගේ ආහාර සංස්කෘතියේ විශේෂ ස්ථානයක් මේ ඕලුබත්වලට හිමිවෙයි. සිංහල ජනයා කුඩමසුන් ආහාරයට ගැනීම හා බැඳුණු ජනශ්‍රැති රාශියකි. මේ ජනකවියෙන් ද කියැවෙන්නේ ඕලුබත් සමග කුඩමසුන් ආහාරයට ගැනීම වැව් ගම්මානවල වැසියන්ට අරුමයක් නොවූ බව යි:

පිරුණු දාට කෙත්වතු නිල්ල	අඹනවා
අප්පල පුරා ඕලු බටු කුඩමසු	දෙනවා
නියඟට නෙලුම් අල දී බඩ	පුරවනවා
අම්මා තමයි අපි අපේ වැවට	වදිනවා

නෙළුම් අල සහ නෙළුම් බටු සිංහලයාගේ ආහාරයට එකතු කර ගෙන තිබේ. වැව්වල ඇති නෙළුම් බටු අනුභවයෙන් පසුව වැව් බැම්මට පින් දී තිබේ. වැව් බැම්ම සවිමත් නොවුවහොත්, නෙළුම් බටු, ඕලු බටු තබා දිය පොදක් හෝ නොලැබී යාමට පිළිවන. මන්ද, මෝසම් වැසිවලට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයට වැව් බැම්ම තනා ඇති හෙයිනි.

අපේ වැවේ වැකන්දෙන්	පලයල්ලා
සොඳ සොඳ නෙළුම් බටු තෝරා	කාපල්ලා
දෝත පුරා පැන් අරගෙන	බීපල්ලා
අලුත බදින බැම්මට පින්	දීපල්ලා

(ස්වර්ණසිංහ, 2002: 171)

සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි අල වර්ග ද සහල් හා කුරහන් තරමට ම විශේෂ ස්ථානයක් හිමි කර ගනියි. විශේෂයෙන් ආදිවාසීන් වී ගොවිතැනට හුරු වූයේ ඉතා මෑතක දී ය. ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වූයේ ස්වාභාවික ව කැලෑවේ වැවෙන අල වර්ග යි. පහත ජනකවියෙන් හෙළිවනුයේ ඉල් මාසයේ දී අල වර්ග උගුලන බව යි:

දැස නැත නින්ද අලි ඇතු	පන්නාලා
පාස නැත ඉන්න පැල තුළ ගිනි	තැපලා
ආස නැත කන්න අල බතලත්	මෙකලා
මාස ඉල් මාසේ උගුලයි අල	බතලා

(ඵරන්දි නිලුමිකා, 2000: 36)

මීට අමතර ව නුවරකලාවියේ ගැමියාගේ 'මහකැලේ යාමේ' එක් අරමුණක් වන්නේ කටුවල හැරීම යි (වත්තේවැවේ හිමි, 2006: 78). ලක්දිව පුරා පැතිර ඇති ග්‍රාමනාමවලින්, ජනශ්‍රැතියෙන් හා ඓතිහාසික සාධකවලින් ද අල වර්ග ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳ ව ප්‍රචලිත ව පැවැති කරුණු රැසක් අනාවරණය වෙයි. අල වර්ග රාශියක් ආහාර වේලට එකතු කරගත් බව තහවුරු කෙරෙන ජනකවි රැසක් සාහිත්‍යයෙහි හමු වෙයි. ඒවායින් කියැවෙන පරිදි හිඟුරල, කඳල, හබරල, කටු අල හා කුකුළල වැනි අල වර්ග රැසක් හඳුනාගත හැකි ය:

හිඟුරල බතල මඤ්ඤොක්කා	ජාවාල
කුකුළල කුඩල හිරිතල තුන් මාසේ	අල
කටු අල රටල වැල් අල රසැති ඉනි	අල
හබරල කඳල හොඩලුත් කදිම	කිරිඅල
ගෝනල බෝම රසවත් රුවැති	ඉන්තල
යකු අල නම් අලද සිවු අල සහ	කිඳල
මලු අල කිඩාරන් අල රටල	ජඹුරල
මෙකි අල සියල ඇති විය සිහල	මිහිතල

(දනන්සූරිය, 2002: 82, 83)

බත්, කුරහන් හා අලවර්ග සේ ම සිංහල ගැමියාගේ තවත් ප්‍රධාන ආහාරයක් නම් කොස් ය. කොස් වනාහි බත් වෙනුවට පරිභෝජනය කරන ආදේශකයකි. ජනකවියේ එන මෙම කවියෙන් කොස් දිවයිනේ බොහෝ ප්‍රදේශවල වැවෙන බව පැහැදිලි වේ.

කොස්ගහ කොතන වැව්වත් කනවා	ගෙඩි ය.
ඉස්සා කොතන ගිලුනත් සිරසේ	ගෙඩිය
රස්සා කරන මව්පියෝ හට දුන්	එළිය
උස්ගහ එළිය පසුකර යන්නට	බැරිය

කොස් ගහ සම්බන්ධයෙන් ගැමියා අතර පවත්නා ‘බත් තියෙන තැනටමයි කොස්’ වැනි ප්‍රස්තාව පිරුළුවලින් පැහැදිලි වන්නේ ද කොස්, බත් වෙනුවට ආදේශකයක් වශයෙන් පරිභෝජනය කර ඇති ආකාරය යි.

අවුරුදු මාලය නමැති ජන කාව්‍යයෙහි සිංහල අලුත් අවුරුද්ද සහ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ විස්තර අන්තර්ගත වේ. අස්වනු නෙලා ගැනීමෙන් අනතුරු ව ගැමියාගේ අතමිට සරු වෙයි. සිංහල අවුරුද්දට සුදානම් වීම ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර හා බැඳී පවතී. සාමාන්‍යයෙන් සිංහල භාලේ බතට හුරු වූ හෙළයා ඒ වෙනුවට අවුරුද්දට සම්බා සහල් ද අනුභව කළ බව අවුරුදුමාලයෙන් හෙළි වෙයි. සම්බා වර්ග කිහිපයක් එදා වෙළඳපොළෙහි තිබී ඇත:

සුලැයි ගාමි මුත්තද කයිවරි	සම්බා
තිබෙයි භාල් කඩවල මේ කී	සම්බා
දෙතෙයි ලාබෙටත් මැන මිල ගෙන	සම්බා
එතෙයි ගැනු අරගෙන අවුරුදු	සම්බා

බුලත්, පුවක්, හුණු, දුම්කොළ, ලුණු, මිරිස්, මිරිදිය හා කරදිය මාළු වර්ග ද, උගුරු, ගව, මුව, සා, කුකුළු ආදී මස් වර්ග ද එවක වුසු ජනයා සිංහල අවුරුද්ද සඳහා මිල දී ගෙන තිබේ:

ලුණු මිරිස් හුණු දුම්කොළ සහ	මාළු
නානුවලට දෙහි හුණු පුවකුත්	දාලු
මුණු බලන්නට කැඩපත්	පූවාළු
ගැණු පිරිමි අවුරුද්දට ගෙන	යාළු
තෝරු පරයි බලයින් කටු	වල්ලෝද
මෝරු කොරළි අලගොඩු ඇට	වල්ලෝද
උගුරු ගව එළු ද මුව සා	කුකුළෝද
වාරු කර අරන් යත් වරුසෙට	මේද

(සෝමානන්ද හිමි, 1986: 705)

අළුකෙසෙල්, නවරින, බතල, අර්තාපල්, අරිසි, කොහිල, මුරුංගා, තුඹ බටු, අන්නාසි, පතෝල, ලබු, පුහුල්, වැටකොළු, මාළු, දීකිරි, එළකිරි, දුංතෙල්, හුන්කිරි, සුකිරි, සියන්සීනි, ගල්කණ්ඩු, බෙලිමල්, කෝපි හා පලතුරු ආදී ආහාර වර්ග රාශියක් සිංහල අවුරුද්ද වෙනුවෙන් ඒකරාශි කර ගෙන ඇති බව පැහැදිලි ය.

එසේ ම අවුරුදු මාලය සංග්‍රහ වූ කාලයෙහි ආහාර සංස්කෘතියෙහි දැකිය හැකි ලක්‍ෂණයක් නම් ගව මස් සිංහල අවුරුද්ද සඳහා භාවිතයට ගෙන ඇති බව යි. එය පෘතුගීසීන්ගේ පැමිණීමෙන් රූපසු ව ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතියට එක් වූ අංගයක් බව පෙනේ. මන්ද, ලාංකේය සංස්කෘතිය දැඩි සේ ප්‍රතිකේෂ්ප කළ ගවමස් (ගෙරි මස්) සිංහලයන්ගේ ආහාරයට එකතු වන්නේ එයින් පසුව වන හෙයිනි.

එ කරුණ කෙසේ වෙතත් ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි පැනෙන විශේෂ ලක්‍ෂණයක් නම්, සිංහල අවුරුද්ද සඳහා සිංහලයන් විශේෂයෙන් ආහාර රාශියක් ඒකරාශි කර ගත් බව යි. ඒ බව පහත දැක්වෙන ජනකවිවලින් පැහැදිලි වේ:

කිතල ආනවලු නවරිද	මුරිසි
බතල අළු කෙසෙල් අර්තාපල්	අරිසි
කොහිල මුරුංගා තුඹ බටු	අන්නාසි
පතෝල ලබු පුහුල් වැට කොළු මාළු	රිසි
දෙල් කොස් පොල් ද සන්බල් කන්තට	කොරළි
පොල් කිරිවලට ලුණුලා තොර	පරංවිලි
පොල් පැණි කිතුල් පැණි හැදුමට නොවී	මැලි
පොල් රා කිතුල් රා ගෙනියති කඩ	කැවිලි
දීකිරි එළ කිරි ද දුන් තෙල් හුන්	කිරි ද
සුකිරි සියන් සීනි ද ගල් කණ්ඩු	සොඳ
තේ කිරි ලා බොන්න බෙලිමල්	කෝපි ද
මේ පිරි බඩු අරන් යති වරුසේ	ගැන ද

(සෝමානන්ද හිමි, 1986:705)

ලාංකේය සංස්කෘතියෙහි සිංහල අවුරුදු වාරිතුවල දක්නට ලැබෙන විශේෂයක් වන්නේ සමාජයේ විවිධ ස්තරවලට අයත් පුද්ගලයන්ට ආහාර බෙදා දීමේ පිළිවෙළ යි. සාමාන්‍ය ගමක් නිර්මාණය වී ඇත්තේ විවිධ පුද්ගලයන්ගේ සේවය එකිනෙකා අතර සුභදතාවෙන් යුක්ත ව බෙදාහදා ගැනීමේ පිළිවෙතකිනි. ගමේ සිටින විවිධ සේවාදායකයන්ට දිය යුතු ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු අවුරුදු මාලයෙන් හෙළි වෙයි.

පහත සඳහන් වන්නේ පාරම්පරික ගමක වාසය කරන වෙදමහතා වෙත ගම්වැසියන් විසින් සිංහල අවුරුද්දට දෙන ලද ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු යි. ඒ අතර මාළු, ලුණු, උඳු හා මුං ආදී ධාන්‍ය වර්ග ද විය.

වෙදකන් කළ අයට අවුරුද්දට	මාළු
ලුණු දුන් කළ සමග රතු සෝමන්	සාළු
උඳුමුන් ඇති දතෝ ඒවා දෙති	සියළු
මෙලෙසින් ගොසින් වෙද ගෙදරට	දෙනවාළු

(සෝමානන්ද හිමි: 1986, 706)

ගමක වාසය කරද්දී වෙද මහතාගේ සේවය මෙන් ම ගමේ යකැදුරු මහතාගේ සේවය ද වැදගත් වෙයි. ඔහු කළ සේවය සලකා ගම්වැසියන් විසින් සිංහල අවුරුද්ද වෙනුවෙන් පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය ඔහු වෙත පිරිනමන ලද බව කියැවේ:

කැවුන් කෙසෙල් ගෙඩි සමගින් සාල්	සොඳ
ඇරන් ගොසින් දෙති ඇඳුරන් ගේ	ගෙට ද

සාම්ප්‍රදායික ගමක අවුරුදු පත හෙවත් අවුරුදු සිටිටුව පිළියෙල කොට බෙදා දුන් පුද්ගලයා ජ්‍යෙෂ්ඨවිද්‍යා දැනුමකින් යුතු පුද්ගලයෙකි. එය ඔහු ගෙන්ගෙට බෙදා දෙයි. ඒ සඳහා සිංහල අවුරුද්දේදී ගම්වැසියන්ගේ දැකුම් ගැනීමට ඔහු සුදුස්සෙක් වෙයි.

අවුරුදුපත් බෙදා දෙන අයහට	එදින
කවුරුත් දෙති සාල් පොල් ලුණු මිරිස්	ගෙන
කැවුමුත් අතිරස ද මුංගෙඩි කන්ට	දෙන
කවුරුත් පාහේ මේ පිළිවෙළ කරති	දන

විවිධ වෘත්තිකයෝ ගම්වල වාසය කරති. ඔවුනතුරින් හුණු සපයන්නා ද සිංහල අවුරුද්දේ දී අමතක නොකිරීමට ගම්වැසියෝ වග බලා ගනිති. ඔහු සඳහා වෙන් කරන ලද දකුම් අතර ලුණු, දුම්කොළ, සහල්, ලබු හා වී ආදිය වෙයි. ඒවා දීමට නොහැකි නම් ගැමියන් ඔහු වෙත මුදල් දීමට පෙලඹී තිබේ.

ලුණු දුම්කොළ සහල් ලබු සහ වී	සාලේ
එනුදුන් අය කාසි දෙති ඔහු කර	ආලේ

රෙදිනැන්දා සහ මාමා ගම්වැසියනට නැතිව ම බැරි දෙදෙනෙකි. ගමේ වැඩිදෙනෙක් ඔවුන්ගේ සේවය ලබා ගනිති. පන්සලට පිරුවට සැපයීම, මරණය, මංගල්‍යය හා කොටහළුව ඇතුළු මෙකී නොකී අවස්ථා සියල්ල වෙනුවෙන් ඔවුහු සේවය ලබා දෙති. ඒ වෙනුවෙන් ගම්වැසියෝ ඔහුට සිංහල අවුරුද්දේ දී පහත සඳහන් දකුම් පිරිනමති.

අපුල්ලපු අයට දෙන අඩු වැඩි	මොනවා
පුහුල් ලබු මිරිස් ලුණු සාලුත්	පුරවා
තැවුල් නැති වෙන්න කාසින් දෙති	සුදුවා
සියල්ලම පාහෙ මෙසිරිත කර	එනවා

(සෝමානන්ද හිමි:1986, 706)

අවුරුදුමාලයෙහි ඉහත සඳහන් තොරතුරුවලින් සිංහලයන්ගේ ආහාර පුරුදු මෙන් ම ඒ හා බැඳුණු මානව සංස්කෘතියේ ස්වභාවය ද හෙළිදරව් වේ.

ලාංකේය ගැමියාගේ ජීවන පැවැත්ම වූ කලී සාමූහික ප්‍රයත්නයකි. වැව් ගම්මානවල වාසය කරන ගැමියන් විසින් මාළු බෙදා ගැනීමේ දී අනුගමනය කෙරෙන පිළිවෙතින් මේ බව මැනැවින් පැහැදිලි වෙයි. මුළුමස් ඇල්ලීමේ වැරාජකාරිය හා බැඳුණු වැවක මාළු බෙදා ගැනීමේ පිළිවෙතින් ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියේ එක් පැතිකඩක් හෙළි වෙයි:

විදානේ වැවේ අණබෝලේ	බැන්දාම
කුරියං මොකද උඩ පැන	කෙළියාම
කොල්ලො වටේ පාරම වෑ	කන්දේම
මුළුමස් අල්ලන්න බෑ කොල්ලනි	එහෙම

(ස්වර්ණසිංහ, 2005, 117)

වැගම්වල වැසියන් විසින් වැවක් හිඳුණු පසු ව වාරිකුණකුල ව එහි සිටින කුඩා මාළුන් නොමරා ලොකු මාළුන් අල්ලා ගනු ලබන පිළිවෙළක් තිබේ. අල්ලා ගත් එම මාළුන් බෙදන පිළිවෙළක් ද තිබේ. පිළිවෙළින් ගමේ පන්සලට, කණවැන්දුම් ස්ත්‍රීන්ට, ගමරාළට හෝ වෙල් විදානේට, වෙදරාළට, ගමේ සිටින අමුත්තන්ට සහ ගමේ සියලු දෙනාට සමසම ව බෙදී යන ආකාරයට එය සිදු කෙරේ (ස්වර්ණසිංහ, 2005, 77-84).

ආහාර සම්බන්ධ තහංචි (Taboo) ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතියෙහි විද්‍යාමාන තවත් විශේෂ අංගයකි. ඇතැම් මාළු වර්ග, අල වර්ග, කොළ වර්ග, මස් වර්ග මෙන් ම සමහර ආහාර විශේෂයන් ගත යුත්තේ ඒ ආහාර වර්ගවලට ගැලපෙන ආහාර වර්ග සමග පමණි. එමෙන් ම ඇතැම් අවස්ථාවල දී සමහර ආහාර වර්ග ගැනීම සඳහා ද තහංචි පනවා තිබේ:

සික පිරියට මත්වෙන අමු බත්	නොකනු
මත් වන දේ සමග මස් කිසිදින	නොකනු
සරා බත් බුලත් දෙක අගරු	නොකරනු
තරාතිරම දූන අත් ගෙදර	ගොඩවෙනු

(තිලකරත්න, 1971, 129)

හොඳින් තැම්බුණු පසු ව බත් දිරවීම පහසු ය. රහමෙර පානය සමග මස් අනුභවය එකල ගැමියන් ප්‍රතිකෂේප කොට තිබේ. ආහාර පිළිබඳ ඉහත කී තහංචිය ද පෙන්වා දෙමින් බතක් බුලතක් නිග්‍රහයට පත් නොකරන්නැයි ද, තමන්ගේ තරාතිරමට ගැලපෙන සේ ජීවත් වන්නැයි ද ජනකවියා ගැමියන්ට අවවාද කරයි. ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතිය හෙළිදරව් කර ගත හැකි ජනකවි මහත් රාශියක් ඇතත් මෙම නිබන්ධයට පාදක කර ගන්නා ලද්දේ ඒ අතරින් අතලොස්සක් බව අවධාරණ කළ යුතු ය.

සමාලෝචනය

සාම්ප්‍රදායික ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතිය ජනකවි ආශ්‍රයෙන් විමර්ශනය කරන විට පෙනී යන්නේ ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වන්නේ සිංහල හාලේ බත බව යි. වී, සහල්, ගොයම්, බැත, ඇඹුල, මුත්තෙට්ටුව, වැදම ආදී වදන්වලින් හැඳින්වෙන වී බෝගය කෙරෙහි සිංහලයා තුළ මහත් ගෞරවයක් පැවැති බව පෙනේ. සිංහලයා වී සලකනුයේ බුද්ධ බෝගයක් ලෙසිනි. උත්සව අවස්ථාවල කිරිබත් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කර තිබේ. අස්වනු නෙළා පරිභෝජනයට පෙරාතුව අලුත් සහල් මංගල්‍යය වැනි සංස්කෘතික කාර්යයක දී කිරිආහාර පිදීම ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වන ආකාරය දැකිය හැකිය. ඒ සඳහා විවිධ වර්ගවල බත්, එනම් කිරිබත්, පැණිබත්, කැටකිරිබත්, මුංබත්, හාල්කිරි ආදී වශයෙන් සාදා ගැනීමේ සංස්කෘතික පිළිවෙත් ආහාර සංස්කෘතියෙහි තවමත් පවතී.

කුරහන්, මුං, ඉරිඟු, තණ, මෙතේරි වැනි ධාන්‍ය වර්ග ද මීලුබත්, අල වර්ග, කොස්, දෙල් ආදිය ද බත් වෙනුවට භාවිත කොට තිබේ. ගොයම් මාලයෙන් හෙළි වන්නේ ලාංකිකයා ආහාර ගැනීමට පූර්වයෙන් විවිධ සිරිත් අනුගමනය කොට ඇති බව යි. ආහාර අනුභවයෙන් පසු ව අතුරුපස ලෙස කිරි, කිරිපැන්, රසකැවිලි සහ බුලත් කෑම සිංහල ගැමියාගේ ආහාර පුරුදු අතර තවමත් පවතී.

සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙන් පැහැදිලි වන වැදගත් කාරණයක් නම්, අතිභයානක දුර්භික්ෂයක දී හැරුණු විට ලාංකිකයා කවර කාලයක හෝ කුසගින්නේ නොසිටී බව යි. අටුවේ වී නැති වුව හොත්, කුරහන් ඇතුළු අනෙක් කටුසර බෝග වර්ග වන තල, මුං, මෙතේරි, අමු, උඳු හා ඉරිඟු වැනි ධාන්‍ය වර්ගවලින් ඔවුනට අඩුවක් නොවීය. සිංහල ගොවියා ආපදා කළමනාකරණයෙහි

ශුරයෙකි. වී වගා කරමින් ප්‍රධාන ආහාරය වූ බත සපයා ගැනීමටත් හේනෙන් සහ ගෙවත්තෙන් අවශේෂ ආහාර වර්ග සපයා ගැනීමටත් සිංහලයෝ වග බලා ගත්හ. මෙකී බෝග වගා කිරීම සඳහා සුදුසු කාල වකවානු, අස්වනු නෙළීම, අස්වනු ගබඩා කර ගැනීම ආදී කටයුතු පිළිබඳ ව සිංහලයා සතු ව පැවැති ඥාන මහිමය ද ජනකවියෙන් හෙළි වෙයි.

ඇතැම් ආහාර සඳහා තහංචි පැනවිණ. කෑ යුතු නොකෑ යුතු ආහාර වර්ග ද විය. ප්‍රභේලිකා කවිවල ඖෂධ වර්ග පිළිබඳ ව කියැවේ. ජන වෙදකම පැරැන්නන් සතු පාරම්පරික ඥානයේ තරම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තය සාමූහික ප්‍රයත්නයකි. ඒ ඔස්සේ සිංහලයා බැඳ තැබූ හුය වූයේ ආහාර සංස්කෘතිය යි. අත්තමක දී ගමක වැඩිහිටි කාන්තාවෝ එක් නිවසකට රොක් වී ආහාර පිළියෙල කළහ. වැව් ගම්මානවල පැවති මුළු මස් ඇල්ලීමේ කාර්යයේ දී සමස්ත ගම්මානයේ ම වැසියෝ ඒකරාශී වී එම කටයුත්තෙහි නිරත වූහ. වැවේ දේවාලයේ පැවැත්වුණු මුට්ටි සහ කිරි ඉතුරුම් මංගල්‍යයන් ඇතුළු සකල මංගල්‍යයන්හි දී සමස්ත ගම්මානය එක ම ආහාර පිළිවෙතකින් බැඳුණහ. කවර අවස්ථාවක දී හෝ පෞද්ගලික අවශ්‍යතා මත එම පිළිවෙත් කඩ කිරීමට ගැමියන් පෙලඹුණේ නැත. කෘෂිකර්මාන්තයට මෙන් ම සමස්ත ගැමියන් ඒකරාශී කළ වැවට ද අම්මා කෙනකුට මෙන් ගෞරව දැක්වුණු බව ඇතැම් ජනකවියකින් පැහැදිලි වෙයි.

ලාංකේය සංස්කෘතියෙහි ආගන්තුක සත්කාරය හා බැඳුණු ප්‍රධාන සාධකයක් වූයේ ආහාරය යි. මුදල්වල කාර්යය ආහාරයෙන් ඉටු වී ඇති ආකාරය අවුරුදුමාලයෙන් පැහැදිලි වේ. සිංහල අවුරුද්ද ආහාර වර්ග ගණනාවක් ඒකරාශී කරන අවස්ථාවක් වශයෙන් විශේෂ සංස්කෘතික වැදගත්කමක් දරයි.

ශ්‍රී ලාංකේය ගැමියාගේ හැඟීම්-බැඳීම් ප්‍රකාශ කරන ජනකවිය ඔවුන් සතු ආහාර සංස්කෘතියේ පෘථුලත්වය පැහැදිලි කරන ප්‍රබල සාධකයකි. වර්තමානයේදී ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතියේ පැවැත්ම අතිශය සංකීර්ණත්වයට පත් වී තිබේ. එය නොවැළැක්විය හැකි තත්ත්වයක් වුව ද, සම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙන් උකහා ගත හැකි බොහෝ දෑ අතිශය සාර්ථක ලෙස වර්තමාන ආහාර සංස්කෘතිය සඳහා ආදේශ කර ගත හැකි බව අවධාරණ කළ යුතුව තිබේ.

ආශ්‍රේය ග්‍රන්ථ

ඇදගම, පණ්ඩුල 1998, ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව සහ සුප ශාස්ත්‍රය, හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කටයුතු පර්යේෂණ ආයතනය, කොළඹ

එරන්දි නිලුමිකා. එච්. එල් 2000, ජන කවි රටා, පෙනිකඩ ප්‍රකාශන භාරය, රත්මලාන

කරුණාතිලක, එන්. ටී 1989, දැදුරුමයබඩ විත්ති, ගොඩගේ පොත් මැදුර, කොළඹ

කහඳගමගේ, පියසේන 1991, කෙතක මහිම - කමත, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ, වාරියපොළ

කහඳගමගේ, පියසේන 1992, දිගාමඩුලු ජනවහර, ගොඩගේ පොත් මැදුර, කොළඹ

ජයසිරි, ජයන්ත ඒ.ඒ 2008, ආහාර සහ පෝෂණය පිළිබඳ සමාජ මානව විද්‍යාව, ෆාස්ට් පබ්ලිෂින් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්, කොළඹ

තිලකරත්න, මිණිවන් පී 1971, ජනකවිය හා සිංහල සංස්කෘතිය, දීපානී, නුගේගොඩ

දනන්සුරිය, ජනදාස 2002, ජනශ්‍රැති අධ්‍යයනය, ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ

ධම්මානන්ද හිමි, වත්තේවැවේ 2006, මහකැලේයාම, වන්නි ප්‍රකාශන, අනුරාධපුරය

නන්දාරාම හිමි, තිස්මඩ 1997, උද්භිද නාම ප්‍රදීපිකා, ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ

රාජපක්ෂ උදය 1997, අපේ සම්ප්‍රදායික ආහාර, ජාතික ඉඩම් හා කෘෂිකර්ම ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපාරය, කොළඹ

විමලකිත්ති හිමි, මැදඋයන්ගොඩ බු.ව. 2495, සිංහල ගොවිතැන, මාතර වෙළෙඳෝ, මාතර

වීරසිංහ. අමරදාස 1986, ජනශ්‍රැතිය හැදෑරීම, දීපානී, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ

ස්වර්ණසිංහ, කේ.එම්.අයි 2005, අපේ වැවෙන් පැන් දෝතක්, වාග ප්‍රකාශන, පන්නිපිටිය

සන්නස්ගල, පුංචිබණ්ඩාර 1989, මහනුවර රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර පොත සහ සිංහල සුපකලා සාහිත්‍යය, කොළඹ,

සිරිවීර. ඉන්ද්‍රකීර්ති 1993, ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂි ඉතිහාසය (ක්‍රි.ව. 1500 දක්වා), ගොඩගේ සහෝදරයෝ, කොළඹ

කෝෂ ග්‍රන්ථ සහ සංස්කරණ

ශ්‍රී සෝරත නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, වැලිවිටියේ 1963 (සංස්) ශ්‍රී සුමංගල
ශබ්ද කෝෂය, ප්‍රථම භාගය, කොළඹ

ශ්‍රී සෝරත නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ, වැලිවිටියේ 1970 (සංස්) ශ්‍රී සුමංගල
ශබ්ද කෝෂය, ද්විතීය භාගය, කොළඹ

දිසානායක විමල් ඇතුළු තවත් අය, 1978 (සංස්) සිංහල ජනකවි සංග්‍රහය, රජයේ
මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ

සිරි සුමංගල ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ, මඩිතියවෙල 1965 (සංස්) පාලි සිංහල
ශබ්දකෝෂය ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ

සෝමානන්ද නායක ස්ථවිර, තෙරිපැහැ 1996 (සංස්) සිංහල මාලකවි සංග්‍රහය,
ශ්‍රී ලංකා යුනෙස්කෝ ජාතික මණ්ඩලය, කොළඹ

References

Brohier, R. L. 1971, Food and the People, Lake House, Colombo

The National Atlas of Sri Lanka (2008) 2nd edition, The Servay
Department of Sri Lanka, Colombo

Web sites

<http://agmarknet.nic.in/amrscheme/punerice041.htm>