

6 සියලු න්‍යා ලකුණු සංඛිතියාව



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාතික සාම මණ්ඩලය

6සයෙන් ලකුව් සංඛිදියාව

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

රසයෙන් මතු වූ සංහිදියාව

© ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021

ISBN 978-624-5900-00-8

සම්පාදනය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංඡ්‍යාතිය පිළිබඳ තරුණ වැඩසටහන ව්‍යාපෘති කණ්ඩායම

ජායාරූප

ජාතික සාම මණ්ඩලය
DIRC/LIRC

අනුග්‍රහය

Amnesty International

ප්‍රකාශනය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය
නො. 12/14, බලපොකුණ විහාර මාවත, කොළඹ 06.
දුරකථන අංක: 011 2818344, 011 2854127, 011 2809348
ගැක්ස් අංකය: 011 2819064
විද්‍යුත් ලිපිනය: info@peace-srilanka.org
වෙබ් ලිපිනය: www.peace-srilanka.org

පෙරවදුන

අප පිටත්වන්නේ විවිධ ජනවාර්ගිකත්වයන්, ආගම් සහ සංස්කෘතින් ගෙන් යුත් සහ විවිධ භාෂා කතා කරන මිනිසුන් එකට පිටත්වන විවිධත්වයෙන් යුත් රටක ය. අප මූලුණ දෙන අනීයෝග ජය ගැනීමට නම්, අපි සාම්‍කාම්‍ලව හා එමඟි ලෙස එකට පිටත් විය යුතු වෙමු.

ශ්‍රී ලංකාව වර්තමානයේ දී ආර්ථික අඛණ්ඩයකට මූලුණ දෙමින් සිටින අතර, අපි මිට පෙර දීර්ණ කාලීන ජනවාර්ගික යුද්ධයකට මූලුණ දුන්හෙමු. ජාතික සාම මත්ත්විලයේ අනීමතාර්ථය වහුයේ, අපේ රට අපගේ විවිධත්වය පිළිගෙන විවිධ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සහ විකිණීකාගේ කුසලතා අනුපූරණය කිරීමට අවකාශය ලබාදෙන, ව්‍යවස්ථාමය වශයෙන් මෙන්ම බිම මට්ටමේදී ද, බහුත්ව සමාජයක් බවට පත්වීම ය.

විවිධ ජනවාර්ගිකත්වයන්, ආගම් සහ සංස්කෘතින්ගෙන් යුතු පුද්ගලයන් අතර අනෙකාන් අවබෝධය සහ අයය කිරීම ගොඩනැගීම සඳහා ආහාර සහ තුපුරුස්ථාන කළුව භාවිතා කිරීම හරහා ජාතික සාම මත්ත්විලය විසින් කර ඇති කාර්යය මෙම පොතෙහි ඉදිරිපත් කරයි. ආහාර අප පිටත්වයේ වැදගත් අංගයකි. විය අපේ බහුත්වය පිළිබඳ කරන අතර, අපගේ මනාපයන් හා සංස්කෘතික පිළිවෙත් පිළිබඳ අන්තර්දුෂ්ථීන් ද ලබාදෙයි.

ආහාර අපගේ විවිධ සංස්කෘතින් පිළිබඳව පමණක් නොව, විය ජාතික සන්දර්භය තුළ සුළුතරයන් වන, ප්‍රාදේශීය සන්දර්භය තුළ බහුතරයන් වන අපගේ විවිධ පුදේශ පිළිබඳව ද වේ. රටේ එක් පුදේශයක තිබෙන ආහාර වෙනත් පුදේශවල උර්ඹන වූ විට ආහාර වට්ටෝරු වල විවිධත්වයක් දක්නට ලැබේ. ආහාර යනු, අපගේ ඉතිහාසය පිළිබඳ ව්‍යවරණයක් ද වන අතර, ලේඛකයේ වෙනත් කොට්ඨාසවල ආහාර අප විසින් අන්තර්ග්‍රහණය කරගෙන ඒවා අපගේ බවට පත් කරගත් ආකාරය පිළිබඳව ද මෙහි අන්තර්ගත වේ.

වේ සමගම, ආහාර සහ විය සකස් කිරීම ද තරගකාරී අවකාශයක් විය හැකිය. අපගේ සමහර පිළිවෙත්, ඒවායේ නිසි සන්දර්භය තුළ අවබෝධ කර නොගතහොත් විවිධ සංස්කෘතින් සහ ජනවාර්ගිකත්වයන්ට අයන් පුද්ගලයින් විසින් ඒවා දෙස සහායාත්මක ලෙස බැලීය හැකිය. අපගේ ඉතිහාසය, සංස්කෘතිය හා දේශපාලනය මෙන්ම, ආහාර ද ද්‍රව්‍ය තුළ හේද වලට හසුවිය හැකිය යන්න පිළිබඳව ජාතික සාම මත්ත්විලය කළුපනාකාරී විය. විභැංශින් සෑම විටම අධ්‍යාපනය සහ දැනුවත් කිරීමේ ත්‍රියාකාරකම් අප විකට ආහාර බෙදාහැර ගැනීමට පෙර සිදුවිය.

මෙම ගුන්වාය සම්පාදනය කර පුකාශයට පත් කිරීමේදී අපගේ උත්සාහය වූයේ, ශ්‍රී ලංකාවේ බහුත්ව සුළුපාස්ථාන සංස්කෘතිය - සංඝිදියාවේ උත්ප්‍රේරකයක් ලෙස හඳුනාගැනීම, විස්තරකිරීම සහ ලේඛන ගත කිරීමයි. මෙම පොතෙහි 'අන් අයගේ' සුළුපාස්ථාන සංස්කෘතින් හි විවිධ වට්ටෝරු, සහ ඒවායේ ගැඩිව ඇති සංස්කෘතින් බහුත්ව සංස්කෘතියක් කෙරෙහි යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව - සුළුතරයෙහි මතය ගැන බහුතරයෙහි, සහ බහුතරයෙහි මතය ගැන සුළුතරයෙහි අදහස් ඇතුළත් කෙරේ. ව්‍ය වට්ටෝරු පිටුපස, ව්‍ය ආහාර සංස්කෘතින් වට මිනිසුන් සඩුනා ගොඩනාගා ගන් ආකාරය පිළිබඳව විවිධ කතාවස්ථාන් ද විහි ඇතුළත් වේ.

මෙම ව්‍යවහාරයේ කාර්යකත්වයට හේතු වූයේ, කාර්යමත්ත්විලයේ සහ නෙතුරය තුළ අපගේ හවුල්කාර සංවිධාන වල කැපවුතු දායකත්වයයි. ඔවුනු කිසිදු උත්සාහයක් අත් නොහැර, සමස්ථාන හරහා සෙශතු ත්‍රියාකාරකම් ත්‍රියාත්මක කිරීම ප්‍රමාද කළ කොට්ඨාස වසංගතය ඇතුළත්, බොහෝ බාධක හමුවේ මෙම ආහාර උත්සව සංවිධානය කළහ. මෙම ව්‍යවහාර සාම්‍යාන්‍ය ප්‍රමාද ඇතුළත් ඉන්ව්‍රේනැපනල් ආයතනය දැක්වූ සහයෝගය සහ මෙම පුකාශය සඳහා මූල්‍ය ආධාර ලබාදීමෙන් අපගේ දිගුකාලීන හවුල්කරු වන මිසරෙස් ආයතනය දැක්වූ සහයෝගය කෘතයාතාවයෙන් යුතුව පිළිගැනීමට අපි කැමැත්තෙමු.

ආචාර්ය ජෙනාන් පෙරේරා

විධායක අධ්‍යක්ෂ

ජාතික සාම මත්ත්විලය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර කංක්කතිය තිබුණු තරනුයින් විසින් ප්‍රධාන කිරීම

ମାନବ୍ୟାଙ୍କ ଦ୍ରବ୍ୟପତ୍ରରେ ପାଖି ଆହାର କୋଣ ଗେତେମ କାଳିକୁ ଛାପିଲୁ ଶିକ୍ଷିତ ଶିଳ୍ପିକାରୁ ଫରଗଲା
ତିରତ ବେ ଆଏତି ବିଧ ରିଦ୍ଦବୁନ୍ତମକ ଦ୍ଵାରା ବିଚାରେତୁ କିରିମେ ଦେ ପେତି ଯାଏଇ. ଆହାର, ମାନବ ପରିବାରଙ୍କ
ତିରକାର ପାଇବେତେମ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଅନ୍ତରଜାଗ କୁଦିକାଯାଏ. ଲୋକଙ୍କେ ତେ ତେ ପ୍ରଦେଶକୁଠ ପାଇବେତି ଦେଇଗୁଣିକ କା
କାଲଗୁଣିକ ଶିପରିଯାକ ପଢନିମିଳି ଶିଳ୍ପି ଆହାର ପରିଚ ମନୀକୁ ଶିକ୍ଷିତ ଅନ୍ତରାଳ ବିଲା ଆଏ. ଆଦି ମାନବ୍ୟା
ପରକ ଆହାର ଅମ୍ବଲେନ୍ଦ୍ର ତଥାତ ପରକ ଆହାର ପିଣ୍ଡିଲେନ୍ଦ୍ର ଅନୁହବ କର ତିବେ. ମନୀକୁ ଶିକ୍ଷିତ ତିନ୍ଦର
କୋଣ ଗେତେଲେନ୍ଦ୍ର ପାଞ୍ଚ ମେ ଆହାର ରଥାବେଳି କାହିଁ ପେନେନ ବେନସକ୍ରି ଆଏତି ଯିଏ. ଦ୍ଵାପତ୍ରିଲୁକ୍ଷିତ ମନ୍ତ୍ରସଂ
ଆହାର ପାଇଦିଯେନ୍ତି ଅନୁହବ କଲ ଅତର, କାହିଁତାରିଲୁକ୍ଷିତ ପାଇଦି ପିଣ୍ଡିଲେନ୍ଦ୍ର ମାଂକ ହକ୍କିତାଯାଇ ଯୋଗୁଲିଯି.
ଗଂଗା ଆକ୍ରିତିବ ତେବେନ୍ଦ୍ର ବୁ ପାଇଦିଯେ କାହିଁକିରୁମାନ୍ତରାତ୍ରୀ ପାଇଦି ପ୍ରାର୍ଦ୍ଦ ବୁନ. ମେବେତି ବେନେକ୍ଷମି ମନ ତେ ତେ
ରହ କନ୍ତୁବୀଯାମିଲାଲାର ଆଲେଖିନୀକ ବୁ ଆହାର ରଥାଵେନ୍ଦ୍ର ତିରିମାନୀଯ ପନ୍ଥନର ବୀଯ. ପାଞ୍ଚବ ଶିଯ ଅନ୍ତର ରହ
କନ୍ତୁବୀଯାମିଲାଲାର ଦୂରମ ବୁ କାହିଁକାହିଁତିରେ କୋରିପାନ୍ତି ଲେଜ ଦ କିମ୍ବାଗେତେମର ଲକ୍ଷ୍ୟ. ପରିତମାନରେ ଅତି
କରନ ଆହାର ସଂଦେଖ୍ୟାତିରେ ପଢନ୍ତି ଗୋଦିନରେଣେତେ ମେଵେନ୍ଦ୍ର ପାଞ୍ଚବିଲୁକ୍ଷି ରୁଳିଲି.

శ్రీ లంకాలే పాలితిన ఆహార సంస్కేఖతియ పిల్లిబడ్ తరచు ప్రశ్నల త్వరితమిగిలిపు అంట దైనులంది. తమ సంస్కేఖతినీప అయిన ఆహార ర్పాలేను త్వరితమానుహాయే శ్రీవంతేవన తెలిష్టుసు వివిధ సంస్కేఖతినీప అయిన ఆహార వర్గ తమ ఆహార లేపల విశేష కిల్ కిరణతితిను జిరి. విమోచన మ ఉప్పు విమ ఆహారవల రసయసల గుణాలు అగ్రజిలిపి ఉ లక్ష కిరణ. తివ్వరితి ఉప్పు ఆహారవల ఆరంభించి నో లేతిఱుసికి కిరణము పిల్లిబడ అభియానయ నొకర శేలు తమినీపే ఆహార ర్పాలే కొవిసకు గాడి విఁచుప కిరణ. విపచని విఁచుప కిరణ పాచితిమి అభియాన తమినీపియ ఉధూ నొకరాడి. పిల్లిను విపచని కిరణము పిల్లిబడ అప త్వరితికి అపిలేదియసు పాలితినేపే నతి, విసిను అభ్యాస శన కణ్ణుబియాయిలిపల్లి అయిన సంస్కేఖతిను కూలయసు సమగ వెనియ వ్య ఆహారయ బద్దునుగత బాధియ. వివిధ శన కణ్ణుబియాయిలిపల్లి ఆవేశించ సంస్కేఖతిను బద్దును గాచితిమ సంతీస్యావ గెచినింపిమ సంతులు పాలితిన తివ్వత వింక్ ప్రాప్తిక మార్పయిక.

සමන් සෙනෙවිරත්න

ව්‍යාපෘති කළමනාකරණ පාතික සාම මණ්ඩලය

ආහාර සහ සංකිලියාව

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ සිදු කරන ලද අධ්‍යාපන වැඩසටහන් මාලාවක් උතුරු නැගෙනහිර ද ඇතුළුව දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවස්ථාව ලැබේම අපි ලද භාගයක් ලෙස සළකමු. පාසල් අවධියේ දී හෝ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය බඛන අවධියේ දී හෝ පොදුගලිකව මා හට විවිධ සංස්කෘතින්වලට අයත් ආහාරයන් පිළිබඳ විතරම් අවබෝධයක් තොතුවුණි. මෙම වැඩසටහන් මාලාව සම්බන්ධිකරණය කිරීමට ලැබේම තුළුන් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වර්ග සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ ඉතිහාසය සම්බන්ධ තොරතුරු බොහෝමයක් දැනගන්නට අවස්ථාව ලැබුණි. මෙම වැඩසටහන් මාලාවේ දී අප මූලික වශයෙන් ම අවධානය ගොමු කළේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවලින් සියලුම ජාතීන් නියෝජනය වන අයුරින් තරේනා පිරිස දායක කරගැනීම කෙරෙනි ය.

මොනාරාගල, බදුල්ල, අනුරාධපුරය, යාපනය, මධිකලපුව, මාතර, කැගල්ල සහ ගම්පහ යන දිස්ක්‍රික්කවල මෙම වැඩසටහන් දියන් කිරීමේ දී විකිනෙක දිස්ක්‍රික්කවලට අනන්‍ය වූ විවිධත්වයක් දැකගත හැකි විය. අනුරාධපුරය සහ මාතර ප්‍රදේශවල කැවුම් සංස්කෘති සඳහා සහල් පිටි භාවිත කරන බවත්, මොනාරාගල සහ බදුල්ල යන ප්‍රදේශවල කොළු පිටි ද, සහල් පිටි සඳහා ආදේශකයක් වශයෙන් භාවිත කරන බවත්, ජ්‍යෙෂ්ඨ කැවුම් ලෙස හඳුන්වන බවත් දැනගන්නට ලැබුණි.

අප සියල්ලන් ම කැවිලි වර්ග සංස්කෘති දී විවිධ පැණි හාවිත කරනු ලැබේ. උතුරු පළාතේ කැවිලි සංස්කෘති සඳහා තල්පැනී බහුලව භාවිත කරනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය සමඟ තල්ගස බද්ධව තිබෙන නිසාවෙති. දකුණු පළාතේ සිති උතු කරගත් පැණි, කිතුල් පැණි වී සඳහා ගොඩුගන්නේ ද සංස්කෘතික මුහුණුවරකි. විමෙන්ම කැවිලි සංස්කෘති දී බහුලව භාවිත කරන ව්‍යවහාරය පැණි පදමට උතු කර ගැනීම. මිගමුවේ දී සිදු කරන ලද වැඩසටහන් දී ඔවුන් පැණි පදම වෙනුවට “පැණිපත් කිරීම” යන ව්‍යවහාර භාවිත කරන ආකාරයක් දක්නට ලැබුණි.

නැගෙනහිර පළාතේ සිදු කරන ලද වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබුවේ මධිකලපුව නගරයේ දී ය. මධිකලපුව සහ කාන්තන්කුඩා අතර තිබෙන්නේ ඉතා කෙරී දුරක් බැවින් කාන්තන්කුඩායේ තරේනා තරේනියේ විශාල ප්‍රමාණයක් වැඩසටහන වෙනුවෙන් මධිකලපුවට පැමිණිය. මූස්ලිම් ප්‍රජාවට ආවේණික ආහාර වර්ගයක් ව්‍යුතු අග්‍ර අග්‍ර සහ දුම්ල ප්‍රජාවට ආවේණික ආහාරයක් ව්‍යුතු කොළකටිවායි යන ආහාර වර්ග පිටිතයේ පළමු ව්‍යාවචිත වැඩසටහන තුළ දී රසවිදින්නට අවස්ථාව ලැබුණු බව වැඩසටහනකට සහභාගි වූ සිංහල තරේනා, තරේනියන් රෝසකගෙන් ප්‍රකාශ විය. විමෙන්ම භාෂා සහ සංස්කෘතිකාංගවල විවිධත්වයක් ද මෙම වැඩසටහන් මාලාව ඕස්සේ මත කර ගන්නට අපට නැකි විය.

මෙම වැඩසටහන් පෙළ අතරින් සූචිත්‍යාචාරී වැඩසටහනක් යාපනය, නාවක්කුලි ප්‍රදේශයේ දී සංවිධානය කරන්නට අපට හැකියාව ලැබුණි. දිවයිනේ දිස්ක්‍රික්ක කිහිපයක තරේනා තරේනියන් සහ දිස්ක්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්මුවලට අයත් වැඩිහිටියන් කන්ඩායමක් අප සමඟ යාපනය බලා පිටත් වූයේ අඩු ආදායම්ලාභී ප්‍රවුල්වල දුරවන්ට පොත්පත් සහ පාසල් උපකරණ ලබා දීම සඳහා යි.

මෙම සංස්කෘතිය වෙනුවෙන් දායකත්වය සැපයුයේ ගාල්ල දිස්ක්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්මුව සි. දකුණින් ගිය තරේනා තරේනියන් සහ උතුරු තරේනා තරේනියන් අතර සඩුදානාව ගොඩැඟීමට වොල්බෝල් තරේනෙයන් අනතුරුව සංවිධානය කළ ආහාර පිසිමේ වැඩසටහන මානැගි දායකත්වයක් සැපයි ය. විහි දී දකුණින් ගිය වැඩිහිටි කාන්තාවක් කොන්ඩ්‍රියාල් අප සමඟ යාපනය බලා පිටත් වූයේ ඉතුරුවෙන් ඉතා උතුන්දුවෙහි. අනතුරුව වික් දුම්ල තරේනියකු කැවුම් සාදන්නට උත්සාහ ගන්නා ආකාරය අප තුළ ඇති කළේ වෙනස් ම නැගීමකි.

ଅର୍ଦ୍ଧା ଶୟତରିଦିନ

ପେନତ୍ତେଦି ଲକ୍ଷ୍ମୀପାତ୍ର ନିଲବାରିତି ପୁରୀକ ସ୍ଵାମ ମନ୍ତ୍ରେଚିଲାଯ

ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ ගොඩනගෙන සංහිදියා සමාජය

අප සියල්ලන්ම පරිසරය හා බැඳී සිටින්නේ වෙමු. පරිසරයේ කොටස්කරුවෙක් වෙමු. රතු ඉන්දියානු නායක සියල්ල මුළුප්‍ර සංඛතිය වෙනුවෙන් උන් වටිනා පණිවුධය වියේ විය යි. අප කුමන ප්‍රාතියක් නියෝජනය කළන්, කුමන ආගමක් ඇඳුවුවත්, මානවයාගේ තුස්ම රැඳී පවතින්නේ පරිසරය සමඟ බව අප අවබෝධ කරගත යුතුය. සිරුර දාහයෙන් වැහෙන කළේහි දැනෙන පිපාසාව මෙන්ම කුසැහින්නේ දී ඇතිවන සුදුන ගින්නත් ලොකුකුඩා හේදුයකින් තොරව, ප්‍රාති ආගම් හේදුයකින් තොරව දැනෙන කළේහි අප කුල්ල කාගන්නේ ඇයි? අප අපෙන්ම ඇඳුය යුත්තේ විය යි. ව්‍යුහවින් අප ආහාර ඔස්සේ සංහිදියාව ගොඩනගාගෙනිම ආරම්භ කළ යුතුය. මේ වියට සුදුසුම කාලය යි.

මෙලෙව වසන සංම ප්‍රිචිකුගේම පැවත්ම තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම සාධකය වන්නේ ආහාරය යි. “පත් සත්ත්වයන්ගේ විරස්ථිතිය උදෙසාත්, උපදීන සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහය උදෙසාත් ආහාර මිස අනෙකක් නැත්තේ ය” (අංගුත්තර නිකාය 1960:830) යන බුද්ධ ව්‍යුහයන් එම බව මනාව පැහැදිලි වෙයි. ආහාර සහ මිනිසා අතර පවතින්නේ තොඩියා හැකි සම්බන්ධතාවයි. ව්‍යුහවින් ආහාර යනු සාමාජික විෂය යි. තත්ත්වය, බලය සහ දුර්ජත්, පොහොසත් බව, රෝහි, නිරෝහි, සංවර්ධිත, අසංවර්ධිත බව පමණක් නොව ජාතික, ආගමික වශයෙන් සාමාජික විවිධත්වයක් ආහාර සංකල්පය හා බැඳී පවති. දකුනු ආසියානු කළපයේ රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවට අනන්‍ය වූ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ ද නොයෙක් සාමාජික ලක්ෂණ ප්‍රතිශමාන කරයි.

බහු වාර්ෂික රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ආගම් ඇඳහන ජන කණ්ඩායම් රුසක් පිවත් වේ. ව්‍යුහවින් විවිධ ප්‍රාතින්ට සහ විවිධ ආගමික අනන්‍යතාවන්ට ගැඹුපෙන ආකාරයට තීර්මාණය වූ ආහාර සංස්කෘතියක් ඔවුන්ගේ ජනාධාරී කේත්දු කරගනිමින් තීර්මාණය වී තිබේ. වැව හා සම්බන්ධ වූ කාශ්කර්මාන්තය පදනම් කරගනිමින් බිජිවන මෙරට ආහාර සංස්කෘතිය වර්තමානය වනවිට නොයෙක් වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙමින් සිටියි. සංවර්ධනය හා ගේල්යකරණය ඔස්සේ දේශපාලනීකරණය වූ මිනිසා වර්තමානයේ ආගමික සහ ජාතික වෙශ්මුහුණු පැමුද වාර්ෂික යුද්ධියකට මගපාදමින් සිටි. නමුත් සියල්ලන්ම මිනිසුන් බවත්, පිවත්වීම සැදුනා අන්තර්ජාතික සාධකයන් වන ආහාර, ප්‍රාති, වාතය යන මුළුක සාධක මේ සියල්ලන්ටම වික හා සාමාන්‍ය අවසිය වන බවත් ඔවුන් කිසිවෙකුත් තේරේම් ගැනීමට සුදුනුම් නැත. අප තේරේම් ගෙනයුත්තේ එම යුතුරුය යි.

කිරි, සෞභාග්‍යයේ සහ සැකිකත්වයේ සංකේතය ලෙස සළකන මානවයා, කිරි යොඥාගනිමින් නොයෙක් ආහාර තීර්මාණය කිරීමට පෙළාතී සිටියි. සිංහල බොද්ධ ජනතාව සිංහල, හා හින්දු අශ්‍රාවුද්ධ වෙනුවෙන් කිරි හා ගිනෙල් මිශ්‍ර කිර්බනක් පිළියෙළ කරගන්නේ කිරි හා බත් සම්මිශ්‍රණය කරමිනි. රට සම්ඟ වෙනුපාංචල් උත්සවය වෙනුවෙන් දුම්ප ජාතිය නියෝජනය කරන හින්දු භක්තිකයින් කිරි හා ගිනෙල් මිශ්‍ර පොංගල් බතක් තීර්මාණය කරන්නේ කිර්බනට නොදෙවැනි අයුර්නි. වෙනසක් පවතින්නේ ඔවුන් රට යොදන අමුව්ච්චවල යි. කිරි සහ ගිනෙල්වලට අමතරව ඔවුන් එම සැදුනා හකුරු, වියලි මිදු සහ රටදි වැනි අතිරේක අමුව්ච්ච කිහිපයක් හාවිත කරනු ලබයි. නමුත් ඔවුන් අනුහු කරන්නේ විකම වර්ගයේ ආහාරයකි. ඉදින් විකම ආහාරයක රස බලන අපට විකිනෙකා සමඟ සම්ඟයෙන්, සහයෝගයෙන් විසිය නොහැක්කේ ඇයි?

සිංහල, දුම්ප, මූස්ලිම් සිනෑම තිව්සක ඉදෙන බිත මූස්ලිම් ප්‍රජාව කහ බිත, දුන්නෙල් බිත, බුරුයානි ලෙස වැර්ණ ගන්වමින්, විවිධ රස විකතු කරමින් සහ මාංශ දුව්‍ය විකතු කරමින් වෙනස් ආකාරයට පිළියෙළ කරගන්නා අයුරු සාමාජිකයේ බිජුලව දක්නට ලැබේ. ඒ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිකමය සහ ආගමික අනන්‍යතාවයි. විම සංස්කෘතික බඳුවෙන් මිශ්‍රණුකල විය සාමාන්‍ය බතක් පමණි. වර්තමානයේ විය සංස්කෘතික අනන්‍යතාවන් අරිතුමණය කරමින් විවිධ ප්‍රාතින්ගේ මහදෙළ පිහාවන රස ආහාරයක් බවට පත්වන්නේ ආගමික හෝ ප්‍රාතික ගතිකත්වයෙන් ඔබිබට යමිනි.

පෝෂණීය ගුණයෙන් අනුත කොළඹයේ සංස්කෘතියකට උරුමකම් ඩියන සිංහල බොද්ධ ජනයාගේ පාන කළුවට සමාන වූ පානයක් ඉස්ලාම් ආගම අදහන මුස්ලිම් ජන කොට්ඨාසය සනුව ද පවතී. විය හඳුන්වන්නේ සවි කැඳ (කංප) නම්ති. සහල් වෙනුවට සවි ඇට යොදා ගතිමින් සකස් කරන මෙම පානයට ඔවුන් අතිශේකව හකුරු, වියලු මිදි සහ කිතුල් පැනි යොඳාගනු ලබයි. වීමෙන් ම දුම්ල සමාජය පායාසම් නමින් උරු සමාන වූ කැඳක් නිර්මාණය කරනු දක්නට ලැබේ. රාජීයට සහ ප්‍රධාන ආහාර වේලට පුර්වයෙන් පානය කරනු ලබන සුජ් සංස්කෘතිය මෙරට සමාජගත වන්නේ මුස්ලිම් ජන කොට්ඨාසය මුලික කරගනිමිනි. විය වර්තමානයේ සිංහල සහ දුම්ල පමණක් නොව කිතුනු සංස්කෘතිය තුළට ද ප්‍රවිෂ්ට වී තිබේ. සිංහල ජන සමාජයේ ආහාර රැඩිය වර්ධනය කරගැනීම රුදෙසා දේශීය කුලුධි යොඳාගතිමින් සකස්කර ගනු ලබන තැම්බුම් නොදේද දුම්ල සමාජයේ “රසම්” නමින් භාවිතයට පැමිණ තිබේ. මුස්ලිම් සමාජය ද වීමෙසින්ම විම පානය භාවිත කරනු ලබයි.

නුතන සරල ආහාර රාජ රෝරී, පරායා, තොසේ, රෝල්ස්, කරිලරි, උදු වයි, ව්‍යුවල රෝරී, තුඩීල්ස්, කොත්තුවැකි ආහාර මෙරට සංස්කෘතියට ප්‍රවිෂ්ට වන්නේ ඉහළුදියාව සහ බවතිර රටවල්වලිමි. දුම්ල සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතින් නියෝජනය කරනු ලබන විම බොහෝ කෑම වට්ටෝරු ක්‍රිස්තියානි සහ සිංහල නිවෙස්වල ප්‍රධාන ක්‍රිමවේල් දක්වා පැමිණ තිබෙන්නේ අත්තර සංස්කෘතික බැඳියාව සහ සංහිදියාව මොනවට පුද්ගලනය කරමිනි. ව්‍යපමණක් නොව මුස්ලිම් ආහාර සංස්කෘතියේ ප්‍රධාන අව්‍යුත්පනක් ලෙස සැලකෙන වට්ටප්පන් තුතනයේ සිංහල, දුම්ල, කතෝලික නිවෙස්වල උත්සව හැකි කරන, බොහෝ දෙනාගේ රස තහර පිනායන අව්‍යුත්පනක් බවට පත්වී තිබෙන්නේ නිරායාසයෙහි. රසකැවේලි කළාව ද උරු නොදෙවැනිය. බුන්දේ, කපු අලුවා, කිරී වොසි වැනි රසකැවේලි මෙරට භාවිතයට පැමිණෙන්නේ මුස්ලිම් ජනසමාජය කේන්දු කරගනිමිනි. කුඩා දරුවකු හෝ වැඩිහිටියකු තමන් අතට ලැබෙන රසකැවේල්ලක රස බලන්නේ මෙය සිංහල සංස්කෘතිය නියෝජනය කරන ආහාරයක්, මෙය දුම්ල, මුස්ලිම්, කතෝලික සංස්කෘතින් නියෝජනය කරනු ලබන ආහාරයක් ලෙස වර්ගකිරීමකින් තොරවයි. ඉදින් සාමයෙන් සංහිදියාවන් ඡ්‍යවත්වීමට පමණක් අප පාතිය සහ ආගම මුලික කරගන්නේ ඇයි ?

පුද්ගලයින් වශයෙන් අපට විකිනෙකාගේ ආහාර බෙදාගත හැකිය. සංස්කෘතිකමය සීමාවන් අතිශුමණය කරමින්, ආගමික සීමාවන් අතිශුමණය කරමින් විකිනෙකාට ආවේනික ආහාර සමග එකාත්මක විය හැකිය. නමුන් සාමාජික වශයෙන් පමණක් අපි තවමන් ජාතීන් වශයෙන්, ආගමි වශයෙන් බෙදී වෙන්ව විකිනෙකාට හතුරුකම් කරමින් සිටින්හෙමු. අහෙකා සමග මුහුවන්නට, අහෙකාගේ දේ බෙදාහැවුගන්නට, අහෙකාගේ මතයට සහ උර්ගනයට තිස නමන්නට අපි මැලිවන්නෙමු. ඒ අප තුළ වන ආක්‍රේමය උර්වලතාව යි. දේශපාලන සමාජය විසින් අප තුළ ඇතිකර තිබෙන සඳහනික බෙදීම යි. නමත් ඒ සියල්ල ඉවත්ලමින් විකාවන්ව නැගි සිටිය යුතු කාලය පැමිණ තිබේ. ඉදින් අප අපටම ආදරය කරමින්, අහෙකාට ගරු කරමින් ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ සංහිදියා පර්සරයක් ගොඩනගන්නට වෙහෙසෙමු. බහුත්වවාදී සමාජයක් වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි මාහැරි කාර්යය වන්නේ වියයි.

එන්.එම්. අම්ල නුවන් මධුසංඛ

පෙන්ම්දී විකාපෘති නිලධාරී
ජාතික සාම මත්ස්චලය

ආහාර සංස්කෘතික විවිධත්වය ඔස්සේ ජාතීන් අතර සාමය ප්‍රවර්ධනය

කිසියම් ජන කොට්ඨාසයක සංස්කෘතික විවිධත්වය මැතිමෙහි ලා උපයෝගී කොට ගත හැකි අනන්‍ය සාධක අතර ආහාර සංස්කෘතින්ගේ විවිධත්වය ද වේ. විහෙන් මෙටැනි අදහසක් උත්පාද විය යුතු වන්නේ සංස්කෘතික විවිධත්වය මගින් හින්නතා උත්පාදනයට නොව විවිධත්වයේ විවිශ්චත්වය හඳුනා ගැනීමට සැලැස්සීම තුළින් ඒකාබද්ධතාව වර්ධනයට යි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා සුළුතරයක් පිටත්වන මැලේ, බරිගර්, තෙලිය, සිලෝන් කැලුර් වැනි ජන පිරිස් හැරෙනු කළ ප්‍රධාන වශයෙන් සිංහල, දුම්ල හා මුස්ලිම් ජනය දෑවී ගෙවති. ඔවුන් අතර කැඳී පෙනෙන අනන්‍යතා පැවතිය ද, ආහාර රටාව සලකන කළ සියුම් ගෙතකත්වයක් පැවතිය ද, මේ ජන වර්ග තුනම බත හා මාලුපිණි ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස ද අනෙකුත් අතිරේක ආහාර වර්ග විනම් රාමී, ආජ්ප, පිටුව ආදිය විකලෝය භාවිත කරන බව ද සලකා බලන විට ආහාර සංස්කෘතියේ සමානබවක් පෙනෙන්නට තිබේ. විහෙන් සුවිශේෂී දේශපාලනික සහ්යුද්ධාත්‍යන් තුළ (විවා දේශපාලනික කාරණා ලෙස සලකන්නට ජේතු වන්නේ බලයේ සංස්කෘත්තාත්‍ය ඉලක්ක කර ගෙතීන් නිර්මාණය කරන මද වින්නතාවන් යැයි හැරීමක් මෙම සංක්ර්ඩ යෝජකය තුළ පවතින නිසා ය.) වික් ජන පිරිස්ක් ආහාරයට ගන්නා දෙයක් තවත් ජන පිරිස්ක් පිළිකුල් කරන තත්ත්වයක් මෙත ලංකාවේ වර්ධනය වී තිබේ. නිදුසුනක් ලෙස මුස්ලිම් ජනය ගව මස් ආහාරයට ගැනීම සිංහලය තුළ ඔවුන් කෙරෙහි පිළිකුක් ජනනය නිරීමට ගොදා ගන්නා සාහසික බල දේශපාලනික ව්‍යාපෘතිය සැලකිය හැකිය. කාමිකාර්මික දිවිපෙවත නිසා හෝ ගවයා කෙරෙහි ඇති බැඳියාව නිසා නැතිනම් අවිහිංසාවාදී අදහස් නිසා කෙනෙකු ගව මස් අනුහුත නොකර සිරීම සාධාරණ හේතුවක් ලෙස සැලකිය හැකි නමුත් තමන් කිසියම් බල දේශපාලනික ව්‍යාපෘතියක නොදැනුවත් කොටස්කරුවන් වෙමින් ගව මස් අනුහුත කරන ජනයට අවමන් නිරීම නිංසාවට දායක වීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය. රීට හේතුව කිසියම් හෝ ජන පිරිස්ක් සතු ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩ නැගීමට සාධාරණ හේතු පවතින බැවිති.

වය වින ආහාර සංස්කෘතිය නිදුසුන් කොට ගනීන් විමසා බලමු. ඔවුනු ඕනෑම දෙයක් කැමට ගනිති. උපහාස කතාවකට අනුව, “වින්නු කැම කන අවස්ථාවේ නිද සිරින පුටුව හා කැම බලන තබා ඇති මේසය හැර සියලුම කතිල්ල කති.” ඔවුන් ඕනෑම දෙයක් කැමේ සංස්කෘතිය පිටපස ඇත්තේ කුමක්දූ ආහාර අහේතියෙන් මිලිමේ මගයි. ලෙව වැඩිම ජනගහනය ඇති රටේ තුළිය සිමිත සම්පතක් වෙද්දී ආහාරයේ විවිධත්වය වර්ධනය තුළින් කුසකින්න නිවා ගැනීම ඔවුන්ගේ මුල්ම අනිප්‍රාය වූ අතර පසුව ඒ විකල්ප ආහාර රසවත් වට්ටෝරු බවට පත් විය. කම්පුවියාවේ නොමිපෙන්න් අගනුවර තෙලෙන් බිඳීන ලද මකුල්වන් විකුණන්නට ඇත. අවුරුදු සිය ගණනක සිට මකුල්වන් කිස් බවක් ඔවුන්ගේ මතකයේ නැත. සිදුව තිබුණේ ඒකාධිපති පොල්පොලීගේ පාලන සමයෙහි වන වැදුණු මිනිසුන් මකුල්වන් බැඳ කන්නට පටන් ගැනීම යි. පොල්පොලී සමය අවසන් වූ පසුව ද ඔවුන් දිගටම මේ පුරුදේද පවත්වා ගනු ලැබේය. විලෙසම කාමිකර්මයට සුදුසු පරිසරයක දී ගැබමය ආහාරවලට භැඳුරු සංස්කෘතියක් බිඳී වෙද්දී තුළුදුසු පරිසරයක දී (විශේෂ කර්මාන්තයට වැඩි විහාරයක් පවතින) මාංස හා ඒ ආශ්‍රිත ආහාර භැඳුරුවට ඉහළ යැයි. වෙරළ ආසන්නයේ දී සිදුවුන්නේ ද වියයි. කිතුනු හා ඉස්ලාම් ආගම් වැඩුණු පරිසරය සහ බෙඳුද, හින්දු ආගම් වැඩුණු පරිසරය නිසා නිර්මාණය වූ ආහාර සංස්කෘතින්ගේ විවිධත්වයට හෝ සමාන බවට හේතුව ද වියයි. මේ විවිධත්වයේ සැබැස හේතු අනාවරණය වන සාකච්ඡාවකින් මුළුන්ම බැඳ හෙළිය හැකියෙක් සංස්කෘතික අනන්‍යතා පරිභානියට ලක් කිරීමේ ආක්‍ර්ම්පය යි.

සංස්කෘතිය ගතික වන නෙයින් ම ආහාර සංස්කෘතීන් ද ගතික හා අනුත්‍ය වේ. විහෙන් ලංකාවේ ජනගහන ව්‍යාප්තිය හා තුළෝලිය ස්වභාවය අනුව ද ප්‍රධාන ජන විරුද තුන අතර පවතින ආහාරමය විවිධතා තුළ සියුම් සමාන ලක්ෂණ ද පවතී. බහුතරය වන සිංහල ජනයාගේ ආහාර බොහෝමයක් තුළ සැයට පවතින්නේ අන්‍ය පාතික මූලයන් ය. ඔවුන් අතර ජනප්‍රිය ආජ්‍ය, ඉදිජාජ්‍ය, පිටුව කේරලයේ ඉතා ජනප්‍රිය සාම්ප්‍රදායික ආහාර වේ. තෙවන සිංහලයන්ගේ ජනප්‍රිය කෙමක් වන නමුත් මෙක්සිකානු ආදිවාසීනු ද ඉරුණ තමප කති. කැවුම් සිංහලයාට ආනරණයකි. විහෙන් දුම්ල ජනයාට ද කැවුම් හා අත්ගලා වැනි රසකෑවීල් ගැන උරුමයක් ඇත. සිංහලයාගේ දොළුව් හා මුස්ලිම් ජනයාගේ මස්කී අතර සමානකම් බොහෝ ය. විහෙන් මේ සියලුමෙනිම වට්ටෝරුවල රසයේ, පෙනුමේ වෙනසක් තිබිය හැකිය. සිංහලයා ව්‍යාංජන තෙම්පරාටුරුවට පොල්ලෙල් යොදා ගනිදේ දුම්ල ජනයා තම තෙල් හෝ ව්‍යුත තෙල් හාවත කරති. මුස්ලිම් ජනයාගේ මස් ව්‍යාංජනයෙහි රසය වෙනස් ය. සියුම්ව බැඳු කළ මේ ජන කොට්ඨාස තුන ආහාර පිසිමේදී යොදන කුලඩුවල පදම, ප්‍රමාණය වෙනස් ය. මේ නිසා විකම ආහාරයක විවිධ රස උපදින අතර විය ඔවුන් සතු අනුත්‍යතාව යි.

මේ අනුත්‍ය සාධක හා සමානතා පිළිබඳ කතා කිරීමෙන් ද, ආහාර සංස්කෘතින් උත්පාද වීමට සඳහා ජේතු අනාවරණය කර ගැනීම තුළීන් ද ආහාර සංස්කෘතීන් සම්බන්ධ මිලක මත බිඳ හෙළීමට ද එම් හා බැඳුණු මානව කේන්ද්‍රීය අදහස් බිඳ හෙළීමට ද හැකි වේ. ඉන් ආහාර සංස්කෘතිවලට අදාළ විවිත බව හා සමාන බව මතුකර ගනීමෙන් සාමය සඳහා ප්‍රවේශ කතිකාවක් නිර්මාණය කිරීමට ප්‍රථම්වන.

ඉසන්ත ද සිල්වා

මාධ්‍යවේදී, සම්බන්ධිකාරක
බඳුම්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටුව

මා දුටු සංඛිදියාව හරි වෙනස්...

වික ද්‍රව්‍යක් ධම්මික අයියා සහ වන්දන අයියා මාව අන්තර් ආගමික කම්පුව හරහා ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාත්‍යා සාම මණ්ඩලයට හඳුන්වා දුන්නා, විතකොටත් මම පස්වැනි තරේනා පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කරන තරේනා පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක්.

විදා මම තරේනා පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක් විදියට තාරෙනුයය වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් කරපු ප්‍රතිපත්ති මාලාවේ මූල්‍ය මාතෘකාවත් “සංඛිදියාව”. සිංහල, දළුල, මුස්ක්ලීම් සහ කතෝලික යන මේ සියලු ප්‍රතිත් පිටත් වන සේවණක උපන් බා සිර හැඳුණු වබුණු මම, ඔය මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් මාතෘකාවටත් වඩා ක්‍රියාවන් ඕස්පු කරපු තරේනුයෙක්. ඒ නිසාම මෙවනි අවස්ථාවක් මා හට ලැබේම මහඟ හාග්‍යයක් විදිහට තමයි මම සළකන්නේ.

විහෙනම් මම කතාවට හැරෙන්නම්.

කාර්යබහුල වෙළාවක ධම්මික අයියාගෙන් කේල් වික වන්නේ, හර්ෂ මල්දී ඔන්න යාපන් යන වැඩි හරි. 10 යන්න තියෙන්නේ. ඔයට මල්දී අන්දැක්මුන් තියෙනවනේ. ඒ නිසා ගිහින් වන්න. 09 රු මෙහෙන් පිටත් වෙන්න කියලා ධම්මික අයියා කිවිවා.

මම දුන්නවා “උතුරත් දකුණත්” සංඛිදියාවත් විකතු වුණාම වික වෙනම ම සතුවක්. ඒ නිසා දෙපාර්ත්මේන්තු නොහිතාම පවතින තත්ත්වය ගැනවන් නොසිතා මම මේ වැඩසටහනට සහභාගි වෙනවා.

ගමන යද්දිම වෙනසක් දැනෙනවා. ටිකක් නුහුරු කණ්ඩායමක් - මොකද ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාත්‍යා සාම මණ්ඩලය වික්ක මම සහභාගි වූ පළවැනි වැඩසටහන මේ. ගමන ආරම්භ කරලා මුළුන්ම අනුරූපුලේ දී (10) උදෙස් කතාවක් කරන්නේ සඳීම් අයියා.

විතන ඉදෑන් මට විතනත් තවත් වික තැනක් විතරක්ම වෙනවා.

කොල්ලෝ කොල්ලෝ වික්ක සිංදු කියලා, විනෝද වෙළා, සතුව වෙළා අපි කොහොමහර හටස් වෙද්දී යාපනයට යනවා.

විතන ඉදෑන් තමයි නොදුම කතාව පටන් ගන්නේ.

මේ රික මම කෙටියෙන් ලියන්නම්...

නාට විහාරයේ විහාරාධිපති හාමුදුරුවෝ ගෞරවයෙන් අපිව පිළිඳුන් සංග්‍රහ කරද්දී හිතුණේම අපි මේ ඉන්නේ දකුණේ ද කියලා... ?

හැ.. කතාවල් වෙනස්.. ඇහෙන හඩවල් වෙනස්.. කිම ඉදෙන සුවදුවල් වගේ ම තල් ගක් ප්‍රතින් වින තල් රා සුවදුන් නොදැනුණාම හෙවෙයි.

ඒ නිසා අපි යාපන් ඉන්නේ කියන තැනට මම ආවා.

කොහොම හරි මහන්සිය නිසාම පළවැනි ද්‍රව්‍ය කරිරිය අදාළගතිදීම ගෙවිලා ගියා. පැහුවෙනිදා අපිට ටිකක් කාර්යබහුල වෙන ද්‍රව්‍යක් කියන වික මම මුළුන්ම දැනෙනෙන නිටියා. සංඛිදියාව කියන වික ක්‍රියාවන් ඕස්පු කරන්න උදෙස්ම දකුණින් ගියපු අපි උතුලේ ආදරණීය නංගිලා, මල්මිලාට පාසල් උපකරණ බෙදා දෙන වැඩිහිටි සම්බන්ධ වුණ්, මේ අපේ රටේ අනාගතය කියන සිතුව්ලේ පෙරදැරව යි. ද්‍රව්‍ය වෙනසක් නැතුව අපි ක්‍රිබාවට කාලය වැය කළා. ඒ අතරේ අපුරුද සහෝදරත්වයක් ගොඩනැගුණා.

දරජන්, සඩාලා වැනි අය කවුලාකවත් අමතක වෙන්හේ නැහැ. අපි පළපුරුදු කීඩිකයෝ නොවුණන් සතුවින් හ්‍රිඩා කර. සංඛිදියාවත් වර්ධනය කරගන්තා.

මම මොන වැඩිසටහනකට ගියත් ආසම වැඩිසටහන - ඒ සංස්කෘතික වැඩිසටහන.

සිංදු නම් කිවිවේ නෑ. කියන්න පූජාවත් වුණාට අහගෙන ඉන්න බැඳේ වුනෙන් ඉත්න අයට අපරාදේ නිසා. ඒ නිසා හෙමින් හෙමින් පිටිපස්සේ ඉදුන් සිංදු දෙකකට කොල්ලෝ කොල්ලෝ වික්ක නැවුවා. ඒ අතරේ උතුරේ කොල්ලෝ බැඳපු මාල, කකුල්වේ රහත් බැලුවා.

එ විතරක් නොවේ, ව්‍යා හදපු වට්පාපන්, කැවුම්, උව්ව වබෙන් කෙටි. ඒ තැන්වල සිංහල, දම්ල, මුස්ලිම්, කතෝලික කියන වචන ටික අමතක වෙළා අපි ශ්‍රී ලංකික කියන හැඟීම හැමෝටම දැනුණා කියන වික කිසි සැකයක් නෑ.

අඇත්තට ම අපි “හදවතින් ම ශ්‍රී ලංකික යි”

තව ටික ද්‍රව්‍යකින් විසා අරන් බලන්න යන්න වෙන නාග්ධීපයත් වාසනාවකට වගේ රීට කමින් බලාග්ධන් පූජාවත් වුණු එකත් ලොකු සතුවක්. විහෙම නොවෙන්න තව ටික කාලයකින් අපිට නාග්ධීපය වදුන්න ඉන්දියාවට යන්න වෙන්නත් බොහෝ දුරට ඉඩ තියේවී.

අඇත්තටම කියනවා නම් අපිට කිම කනකොට, විනෝද වෙනකොට, සොල්ම් කරනකොට, අන්දැකීම් බෙදා ගන්නකොට දැනුණේ “වික රටක් - වික ජාතියක්” කියලා විතරමයි. උතුර, දකුණ කියලා වෙනසක් කාගේ පැහැදිලිවත් තිබුණේ නැහැ.

උතුරේ හා දකුණේ “දේශපාලකයෝ” බලය වෙනුවෙන් අරගුල කරාට අපිට තිබුණේ රටක් හැටියට එකට ගෙනක් යන බලාපොරොත්තුවක්. මම තිතනවා ඒක යථාර්ථයක් කරන්න ඇපේ කන්ඩායමටම පූජාවත් වුණා කියලා.

කෙරියෙන් කියන්නම් උතුරේ වියාලත්, දකුණේ අපිත් විකට ඉන්නතාක් සංඛිදියාව හරිම ලක්සනයි. ඒ සංඛිදියාව ලක්සන කරන්න පාලමක් හදන්න ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලයේ කාර්ය මණ්ඩලය ගත්ත උත්සාහයට හදවතින්ම ස්තූතිය පුදුකරනවා. ඒ වගේම ගාල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටුවේ වැළැකුල මහත්මය ඇතුළු පිරිසටත් ස්තූතිය පුදුකරනවා. වැඩිසටහන 100%ක් සාර්ථකයි.

එ තිබුණා විකමුතුව සම්බාධිත, සම්බාධිත, මුතුන්වය, සහයෝගය හදවතින්ම අගය කරනවා. ගෙදර වින්නම ඕනි නිසා ආවත්, ආවේ මතක ගොඩක් යාල්පානමේ ඉතුරු කරලා.

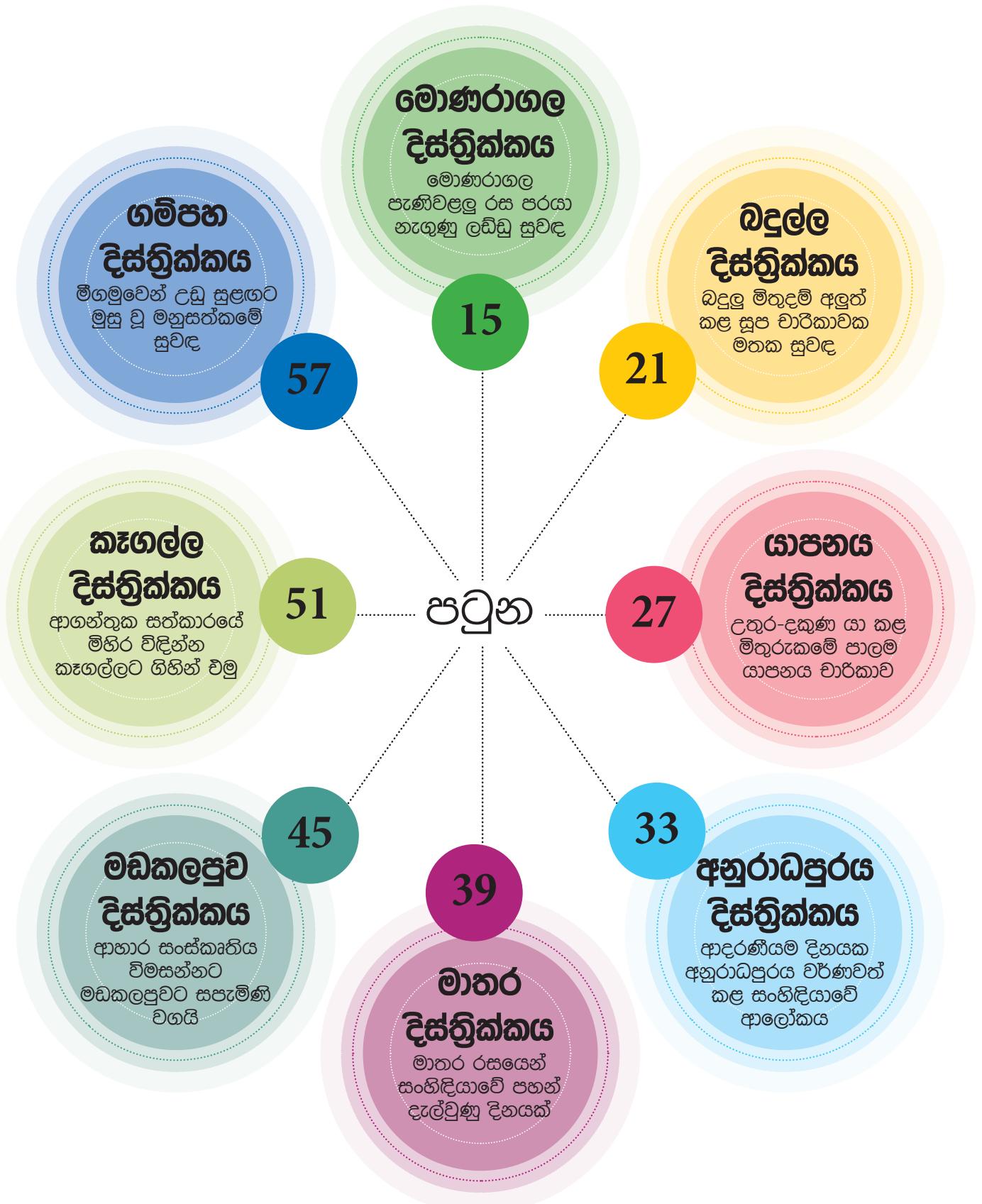
මේ විකමුතුව තවත් ගක්තිමත් කරන්න තව වැඩිසටහන් තාරෙණුය වෙනුවෙන් ලබාදෙන්න කියන ආදරණීය ඉල්ලීම සමස්ත තාරෙණුය වෙනුවෙන් ම ආදරයෙන් ඉල්ලනවා.

“පොල් රුප්පාවෙන් තල් රුප්පාවට තැනු සිහළ, දම්ල, මුස්ලිමානු, කිතුනු මේ පාලම සඳාකල් ගක්තිමත් වේවා ...!”

දේශමාන්‍ය හර්ෂ වතුරංග සඳරුවන්

තරෙණා පාර්ශ්වමේන්තු මන්ත්‍රී,

මොනාරාගල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටුව



හැඳුන්වීම

වසර 2500කට වැඩි පොඩ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලංකේය සංස්කෘතිය, අතිතයේ සිටම බහුත්වාදී ප්‍රවාහයක් තුළ විකාශනය වූ බවට සාධක මොනවට හඳුනාගත හැකිය. මානව ඉතිහාසයේ අක් මුළු විමසා බලන කළේනි මිශ්‍ර පාතියක්, මිශ්‍ර සමාජයක් මෙරට මුළුබැසගෙන තිබූ බව පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ. ප්‍රජාවන් අතර වර්ගවාදී සහ ආගම්වාදී ගැටුම් උත්සන්න වන්නේ ඉන් පසුවයි. සමස්ත ලෝකයටම පොදු කාරණයක් වූ මෙය ලාංකේය සමාජයේ වසර 30කට අධික කාලයක් පිළිලෙසක්ව පැවතුණි. මෙත ඉතිහාසය තුළ සිදු වූ සිදුවීම නැවත විමසා බලන කළේනි ව්‍යුත් වර්ගවාදී සහ ආගම්වාදී ගැටුම් නැවතන් හිස ඔසවීම්හේ පවතින බව පෙනෙන්නට තිබේ.

සාමාජික සමාජයක් ඩිජිකිරීම වෙනුවෙන් මෙරට ජනතාවගේ ආධ්‍යාත්මක සංවර්ධනය වෙනුවෙන් පෙනී සිරින ශ්‍රී ලංකා පාතික සාම මණ්ඩලය පාතිවාදී සහ ආගම්වාදී ගැටුමේ දී ඇවිශ්‍යන ගිනි පුපුරා නිවා දැමීමේ මැදිහත්කරුවකු වන්නේ කොන්දේසි විරහිතව යි. මෙවැනි වාතාවරණයක් තුළ මෙරට සමාජය තුළ මුළුබැසගෙන පවතින ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා පාතික සාම මණ්ඩලයට Amnesty International සංවිධානයේ අනුග්‍රහකත්වය නිමි වේ. ලාංකේය සමාජය තුළ මුස්ලිම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වන තරඟා ආහාර වැඩසටහන නිර්මාණය වන්නේ ඒ අනුව යි.

සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ ශ්‍රී ලංකාව යනු බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික සංස්කෘතික අන්තර්ජාවක් සහිත රටක් බව අවවාදීත ය. ඒ අනුව බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික ප්‍රජාවන් ජ්‍යවත්වන දිස්ත්‍රික්ක 08ක (මොනුරාගල, බදුල්ල, යාපනය, අනුරාධපුරය, මාතර, මධ්‍යමලපුව, කිසුල්ල, ගම්පහ) මෙම වැඩසටහන දීපව්‍යාප්තික සිදු කරන්නට අප කටයුතු කරන ලදී. මෙහි ඉලක්ක කණ්ඩායම වූයේ බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික තරඟා ප්‍රජාව යි. වැඩසටහනේ මුළුක අරමුණ වූයේ ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම යි. සමාජමය කතිකාවතක් නිර්මාණය කළ හැකි ඉදිරි දැක්මක් සහිත ගෙන්තිමත් සමාජ ස්ථරයක් මෙහි ඉලක්ක ප්‍රජාව ලෙස තෝරාගනු ලැබුයේ වැඩසටහනේ මුළුක අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම උදෙසා යි.

වැඩසටහනට සහනාගි වූ තරඟා ප්‍රජාව බලගැන්වීම සඳහා දිස්ත්‍රික් මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක වන දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටු සහ ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් ද විශාල දායකත්වයක් උඩා දෙන ලදී. ඔවුන්ගේ මගපෙන්වීම සහ දිරිගැන්වීම මත ඉලක්කගත ප්‍රජාව තුළ අප කළුන් අරමුණු කරගත් අලේස්ජාවත් පැහැදිලිව දක්නට ලැබුණි. ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම යන මුළුක අරමුණ හරිතානුකාට, මෙරට මුළුබැසගන් විතිහාසික ආහාර ක්‍රාම්වී විකාශනය පිළිබඳ සහ ඒවායේ ආවේණික ලක්ෂණත්, ඒවා විකිනෙක සංස්කෘතියේ සම්ග නිබෙන බැඳීමත් තරඟා ප්‍රජාවට අවබෝධ කර දීම තවත් අරමුණක් විය.

දිස්ත්‍රික්ක 08ක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ වැඩසටහන්වලට සිංහල තරඟා තරඟානියන් 305 දෙනෙක් ද, දුම්ල තරඟා තරඟානියන් 195 දෙනෙක් ද, මුස්ලිම් තරඟා තරඟානියන් 98 දෙනෙක් ද සහනාගි විය. විහි සමස්තය තරඟානියන් 283ක් සහ තරඟානියන් 315ක් විය. මෙට අමතරව දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටු නියෝජනය කරමින් සිංහල 81ක්, දුම්ල 32ක් සහ මුස්ලිම් 29ක් ලෙස සමස්ත පුරුෂ 97ක නියෝජනයකුත්, කාන්තා 45ක නියෝජනයකුත් දක්නට ලැබුණි. ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කම්ටු නියෝජනය කරමින් පුරුෂ පක්ෂය 23ක් සහ කාන්තා පැස්තය 10ක් සහනාගි වි නිබුණි. කාරඟනාසයේ ආධ්‍යාත්මික සංහිදියාව ඉහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම සඳහා ඔවුන්ට නිවැරදි මගපෙන්වීමක් සිදු කිරීම සඳහාත් බොද්ධී, ක්‍රිස්තියානි, ඉස්ලාම් සහ හින්දු ආගමික නායකයින් 37කගේ සහනාගිත්වය ද වැඩසටහනට තවත් ආලෝකයක් වික් කරන ලදී. වැමෙන්ම වැඩසටහන තුළ දිගුකාලීන අරමුණක් ලෙස විවිධත්වය පිළිගැනීමට සහ විවිධත්වයට ගරු කිරීමට හැකි තරඟා පිරිසක් ආක්‍ර්‍මණය වශයෙන් බලගැන්වීමට හැකිවීම වැඩසටහන අවසානයේ අප ලත් ජයග්‍රහණයක් බව සතුවීන් ප්‍රකාශ කළ යුතුය. වීම සාර්ථකත්වයේ ව්‍යවහාරකාශයට විනා ගිය දැන්වමය සාක්ෂි සටහනකි මේ.

මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල්‍ය තුයකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් හීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ

තරේතු ආහාර වැඩසටහනේ සමාරම්භක වැඩසටහන පවත්වන

ලද්දේ මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කය කේත්ද කර ගනිමිනි. 5,636 km² ක නෑම්

ප්‍රමාණයකට හිමිකම් කියන මොනාරාගල මෙරට දෙවැනි විශාලතම දිස්ත්‍රික්කය

මෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව

මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 451,058කි.¹ ඉන් 94.9%ක් සිංහල

වන අතර, ශ්‍රී ලංකා දුම්ල 1.8%ක් ද, ඉන්දියානු දුම්ල 1.1%ක් ද වේ.² මොනාරාගල

දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 2.1%කි.³ ඒ අනුව මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල බහුතරයක් පිටත් වන බව පෙනෙන්නට තිබේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 94.6%ක් බොඳ්ඒගම්කයින් නියෝජනය කරනු බඩන අතර, තින්ද ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 2.6% කි.⁴ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 2.1%ක් පිටත් වන මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළින් 0.3%ක් සහ 0.1%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බොඳ්ඒගම්කයින් වේ.

ආගමික නායකයින්, සමට මණ්ඩල සාමාජිකයින්, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයින්, රාජ්‍ය නිලධාරීන්, මාධ්‍ය වේදීන්, යොවුන් පාර්ලිමේන්තු නියෝජිතයින්, පළාත් පාලන නියෝජිතයින් සහ නොයෙක් වෘත්තිය වේදීන්ගේ සැදුම්ලත් දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින්ගේ ශක්තිමත් පදනමක් සහිත මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කය සමාජ සේවා ක්‍රියාවලියේ ඉදිරියෙන්ම සිටින දිස්ත්‍රික්කයක් මෙස ද පෙන්වා දිය හැකි ය.

1-5. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 ව්‍යර්තාව)



ବ୍ୟାକରଣ ମଧ୍ୟ ପାଠୀ

වටුන්

କୁଣ୍ଡାଗନ୍ଧୀର ଆକାରଯ

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

କିନ୍ତୁଲ୍ ହକ୍କରେ - ଗ୍ରହମି 250କୁ

ଶ୍ରୀନି - ଗୁଡ଼ମି 250କ୍

ବିନ୍ଦୁର - 5ଟେ

උකු පොල් කිරි - කේප්පේප 1ක්

වැනිලා - ගෝ හඳුන් 2ක්

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ କଣ୍ଠାନ୍ଦେବ

25 പ്രമാണയെ
(രക്ഷാ സഹി)

කරදමුවෙ - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (රුස් සැක්සි)

ස ප්‍රමාණයට

卷之三

ବ୍ୟାକିଲାଙ୍ଗନ

ଭ୍ରମ୍ଣ କେବଳିତ୍ସଯକ୍ - (ରଙ୍ଗ ଅନୁଵ)

ବିଲକ୍ଷଣରେ ଉତ୍ତିଷ୍ଠାନ

මෙය සිංහල භාෂාවෙන් වටලුප්පන් ලෙස ද, දම්ල භාෂාවෙන් වටලුප්පම් ලෙස ද, ශ්‍රී ලංකා මැදලේ ජාතිකයින් සේරිකයා වශයෙන් ද හඳුන්වනු ලබයි. පොලෝකිරි, ඩකුටු, කප්ප, ඩින්තර, කරදමුණු, කරාඩුනාරේ, ඇතුළු කුලධිඩුවලින් සාදන ලද කස්ටරචි ප්‍රේචින් වටලුප්පන් වශයෙන් සැලකේ. අනෙකුම් පිරිස් මේ සාදන සාදන්කා සහ කුඩා කරගත් විශේෂ ලාභාගකී. ශ්‍රී ලංකාවේ ලන්දේසි පාලන සමයේ ද ඉන්ද්‍රතිස්සියාවේ සිට පැමණි ශ්‍රී ලංකා මැදලේ ජාතිකයින් විසින් ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන වින ලද ආහාරයක් වශයෙන් ද මෙය හඳුන්වා දිය නැකිය.

දුම්පාල භාජාවේ වට්ටිල් (Vattil) සහ ආප්පම් (Appam) යන වවන පාදක කරගෙන විකාති ලෙස සංයෝජනය වීමෙන් වට්ටප්පන් යන වවනය සැකි ඇති බවට ද මතයක් පවතියි. මෙම අතුරුපස ශ්‍රී ලංකාවේ මූස්ලිම් ප්‍රජාව නිතරම ආහාරයට ගන්නා අතර විය රාමසාන් උත්සවයේ අවසානය සනිටුහන් කරමින් සිදු කෙරෙන සාම්ප්‍රදායික රිද් අඩ්-ලිතර් සැමරුවමේ ද කොටසකි. මංගල උත්සව, ආගමික උත්සව සහ වෙනත් සමාරු උත්සව හා සැමරුවම්වල දී ද මෙම වට්ටප්පන් අතිශය ජනප්‍රිය ආහාරයකි. නුතනයේ සියලු ජනවර්ග අතර ජනප්‍රිය අතුරුපසක් ලෙස වට්ටප්පන් සළකනු ලැබේ.

පැණි වළලු

(ලද වළලු)



කාඳාගන්නා ආකාරය

පාන් පිටි, භාල් පිටි සහ උදු පිටි තෝරා ගත් ප්‍රමාණයන් බිඳුනකට දීමා හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. රස්කිරී ටික අල් ජලයේ මිශ්‍ර කර වෙනම තබාගන්න. ඉන් පසුව ඉහත පිටි මිශ්‍රණයට දියකර ගත් රස්කිරී, පොල් කිරී, අල් ජලය විකතු කර පදමට අනාගන්න. පසුව මෙම මිශ්‍රණය පැයක් පමණ පිපෙන්නට තබන්න. එට වැඩි වේලාවක් තැබුවාට ද කම් නැත. පැණි වළලු රතු හෝ කොළ පැහැයෙන් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය නම් මෙම පිටි මිශ්‍රණයට කළරින් ස්වල්පයක් වික් කරගත හැකිය.

අවශ්‍ය පමණුට පිටි මිශ්‍රණය පිළිමෙන් අනතුරුව තෙල් බිඳුනක් රත්කර සිදුරක් සකින රෙදිකඩික් හෝ පැණි වළලු කාදන උපකරණයක් ආධාරයෙන් වළලු කාඳා ගන්න. පැණි මිශ්‍රණය සඳහා සිනි සහ ජලය මිශ්‍රකර අවශ්‍ය පමණුට පැණි උණුකර ගත්න. වියට දියර ග්ලුකෝස් සහ තාටා ක්‍රීම් වික් කරන්න. රස අනුව උණු ද වික් කළ යුතුය. පැණි මිශ්‍රණයට සයර ගතියක් වික් කිරීමට අවශ්‍ය නම් වියට ගම්මිරස් පවුබර් ටිකක් ද විකතු කළ හැකිය. ඉන් පසුව බැඳුගත් උදු වළලු පැණි දාවනායේ හිල්ටා වළලුවලට පැණි උරාගන්නට සුදුස්වන්න. වළලු, පැණි දාවනායේ පෙශුණාට පසුව විසින් ඉවත් කරන්න. දැන් ඔබට දීව පිහිටා පැණි වළල්ලක රස බැඳිය හැකිය.

අවශ්‍ය දුව්‍ය

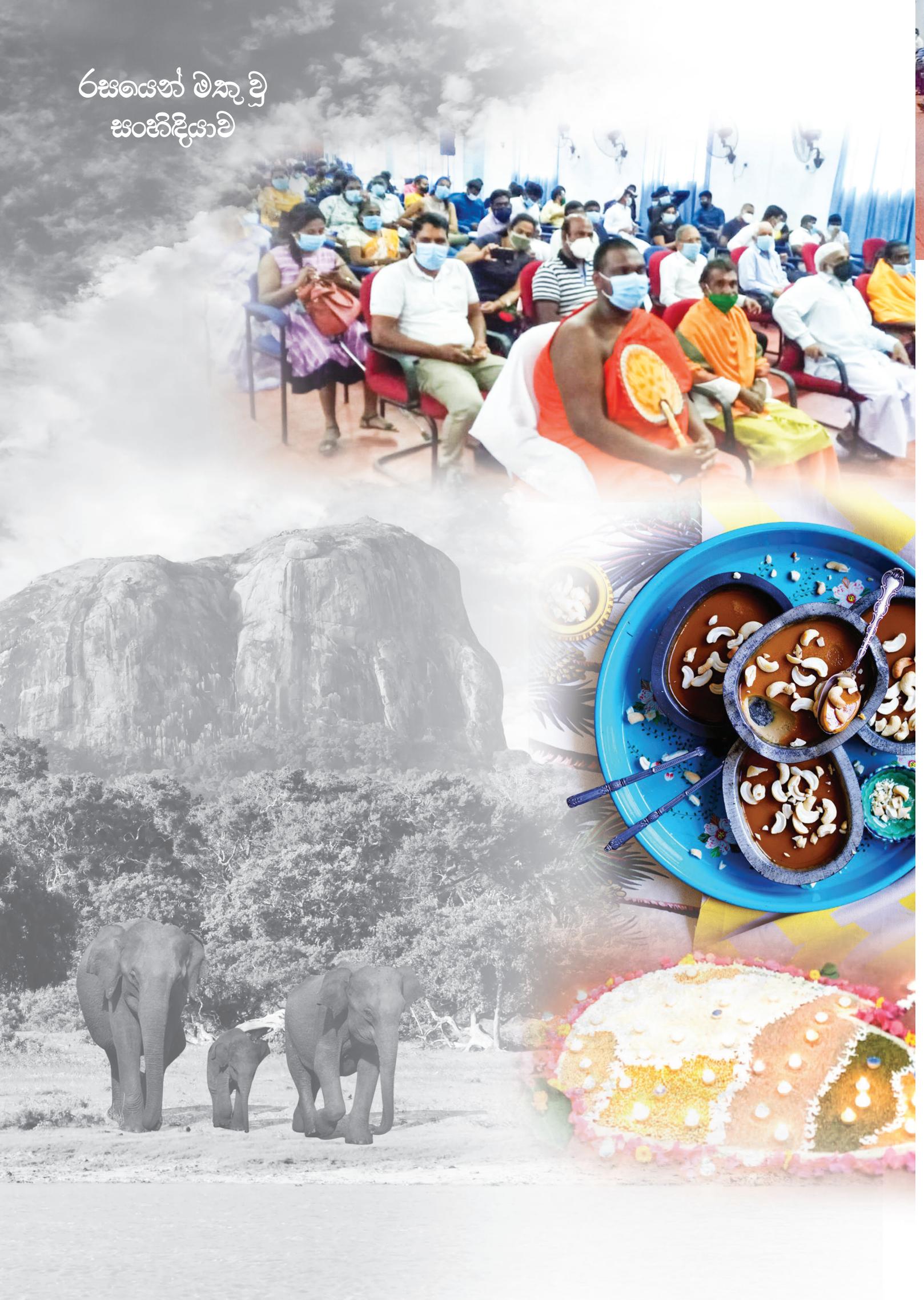
- භාල් පිටි - ග්‍රෑම් 200ක්
- බාන් පිටි - ග්‍රෑම් 200ක්
- චුද පිටි - ග්‍රෑම් 100ක්
- සිනි - ග්‍රෑම් 750ක්
- දියර ග්ලුකෝස් - තේ හැඳි 2ක්
- වාටා ක්‍රීම් - තේ හැඳි 2ක්
- ඡලය - 300ml (අඩු කොළේප 1 1/2)
- පොල් කිරී - අඩු කොළේප 2ක්
- රස්කිරී - මේස හැඳි 1ක්
- මුණු ස්වල්පයක් - (රස අනුව)
- පොල්තෙල් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (ලදවැල් බැඳ ගැනීම සඳහා)

පැණි වළලුවල ඉතිහාසය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතාමත් පෝරාණික රස කැවිල්ලක් වශයෙන් හඳුන්වන පැණි වළලු අතිතයේදී විනම්, ආරම්භක යුගයේ කොමල වඩීම් ලෙසන්, මැද භාගයේ උදු වැල් ලෙසන් වර්තමානයේදී පැණි වළලු ලෙසන් භාම පර්වර්තනයකට ලක් වී ඇත. මුලාරමිහයේ රජ මැදුරුවල රාජකීය රස කැවිල්ලක් ලෙස ආරම්භ වූ පැණි වළලු ශ්‍රී ලංකාවේ තුවර ප්‍රදේශ ආණිතව සිංහල වෘත්තී පෙළුහේතිය විසින් සකස්කොට ඇත. බොහෝ කාලයක් තුවර ප්‍රදේශයට ආවේණික රස කැවිල්ලක් ද වූ මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ සියලු ජාතීන් අතර කාලයන් සමඟ ප්‍රසිද්ධි විය.

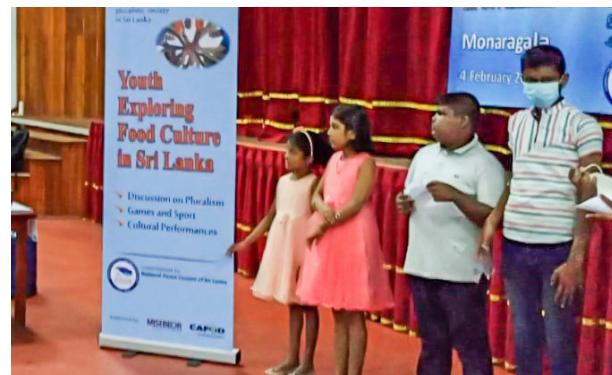
විඩු සිට ඇ දැක්වා සිංහල ජනතාව අමුන් අවුරුදු උන්ස්ව හා විශේෂ උන්ස්ව අවස්ථාවල දී තැනුවම බැරි රස කැවිල්ලක් බවට පැණි වළලු පත්කරගෙන තිබේ. ඉන්පසු මෙම රසවත් ආනාරය සිංහල, දුම්ප, මුස්ලේම් යනාදී සියලු ජන වර්ග අතර සිශ්‍රයෙන් ප්‍රව්‍ලිත විය. ඒ අනුව පැණි වළලු සියලු ජනවර්ග අතර ජාති, ආගම් හේද පෙසක ලා සංස්කෘතිකමය වට්නාකමක් සහිතව වර්තමානය දැක්වා පැමිණ තිබෙන ආකාරයක් දැකගත හැකිය.

රුසයෙන් මිකු වූ
චිංහිදියාව





මොනුරාගල තැනි වළඳු රස තරයා නැගුණු ලබීම් සුවඳ



සුන්දරත්වය කෙලෙසා නොගත් මොනුරාගල නාගරික පරිසරය මැද විරාජමානව නැති සිටින ප්‍රස්තකාල ගුවණාගාරය කවදත් කාර්යඛලයි. සංස්කෘතික උත්සව, සම්මන්ත්‍රණ හා සාකච්ඡාවලින් අඩවික් නැති මෙය අද වෙනස්ම වැඩිකර සූභ්‍රතම් වෙලා. ඒ හරියටම 2021 පෙබරවාරි මාසේ 04 වැනිදා. සිංහල, දළු සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතින් නියෝජනය කරන තරෙනු තරෙනියන් පොකුරක් වගේම මොනුරාගල අන්තර් ආගමික කම්ටුව නියෝජනය කරමින් පැමිණි සාමාජික සාමාජිකාවන්ගෙන්ත් ප්‍රස්තකාල ගුවණාගාරය පිරිල ඉතිරිලා ගියා. භාමෝගේම මුහුණේ තිබුණේ කුතුහලයි. මොකක්ද මේ කරන්න යන අලුත් වැඩි..? ඇත්තටම ප්‍රශ්නාර්ථයි. මෙක බහුත්වාදී සංක්‍රාන්තික වෙනස්ම විදිහිකින් සමාජගත කරන්න හදන උත්සාහක් යිගුවා, සංවිධායක මණ්ඩලය හැරැණුකොට සහභාගී වෙලා නිව්‍ය නිසිම කෙනෙක් දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඒක තමයි විශේෂත්වය.

සහභාගී වෙලා නිව්‍ය තරෙනු ක්න්ඩායම අතර සිංහල (28), දළු (17) සහ මුස්ලිම් (12) කියන ජනවරිග තුන නියෝජනය කරමින් තරෙනායින් 37ක් සහ තරෙනියන් 20 වශයෙන් 57 දෙනෙක් මේ වැඩිසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා නිටියා. ඒ වගේම මොනුරාගල අන්තර් ආගමික කම්ටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (22), දළු (03) සහ මුස්ලිම් (03) වශයෙන් සාමාජිකින් 14ක් සහ සාමාජිකාවන් 14ක් විදිහාර 28 දෙනෙක් වැඩිසටහනට සහභාගී වෙලා නිටියා. තරෙනු සහ අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 85කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩිසටහන ඔස්සේ අපුරු පණ්ඩියක් සමාජගත කරන්නට අපිට හැකියාව ලැබුණා. ඒ සාර්ථකත්වය වැඩිසටහනට සහභාගී වෙලා නිව්‍ය තරෙනු තරෙනියන්ගේ වචනවලින් පිටවුණේ මෙන්න මේ විදිහාර.



၁၃

මස්ලිම් තරුණායෙක්.

ନୁମ୍ରତ ମଗେନ୍ ଲିଙ୍କଙ୍କ କଣ
କରନାକୁଏବିତ୍, ମାତ୍ର ଦୂରିତ କୋରିବିତ୍
କିମିଟ କେନେକୁଠି ମଗେ ପ୍ରାତିଯାଵିତ୍, ମଗେ
ଶମିତ୍ ହେଲେନ୍ତେ ନାହାର. ତରିଶାହୀକେ ଲିଙ୍କ

මම නොයෙක් කිසුම වර්ග රස බලන්න කැමතියි. අද ද්‍රව්‍යයේ හඳපු පැණි වළලු, වටරුප්පම් වගේම ලබාධිත මම මේට පෙර කාල තියෙනවා. නමුත් වටරුප්පම් හැරැණුකාට අහෙක් කිසුම වර්ග දෙක සිංහල හෝ දුම්ල සංස්කෘතියට අයත් කිසුම බව මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. කිසුම රස බලනාකාට මට විනි වාර්ශිකත්වයක් බලන්න සිනි වුණේ නැහැ. මට තිනෙක්නේ අපිට කොහොදී හරි වැරදුලා තියෙනවා. කිසුම බීම බෙදාගන්නවා වගේම ඇයි අපිට අපිට සම්මුළුයෙන් වික රටක් තුළ ඉත්ත්න බෑරේ. මම හිතන්නේ මේ වැඩසටහන අපිට අපි ගෙන ආයෙමත් හිතන්න පුරුදු

కుండుల్లా

ବ୍ୟାକନ୍ତେଷ୍ଠ

ବ୍ୟାହାରକ ମୋ ପଥର
କୁରା ଅନୁଗତି ତିଯେନ୍ତିଲେ
ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ କନ୍ଦିତ କୁରାରୁଣ୍ୟ

ତୁ ଏହା ଫରେବ. ଭୂମି ଯାଇଲେଣାହୀ
ଜୀବିନ୍ଦୁକର୍ତ୍ତବ୍ୟରେଣେ ଆଜନ୍ତିବେଲୁ ଉନ୍ନନ୍ତେ. ଗନ୍ଧ
କୋଳ, ସନ୍ତୁ ଜୀବିପାବୁ, ଆଜେ ଡେଲ ରଜେ ଜିମ୍ବିନ୍ତେ
ହାତେମକ୍ଷ ହାତେ. ମିନିଙ୍ଗନ୍ତେ ଵିଦେହର ଅପି ମେ ବିବିଦିନ୍ତେବ୍ୟବ
ଗରେ କରନ୍ତିନ ପ୍ରର୍ଦ୍ଦ ବେଳେନ ଛିତି. ଶିଖେମ ହାତିବ ଅଫିର
ତୁରେ ଗମନକ୍ଷ ହାତେ. ମାନବ ବିବିଦିନ୍ତେବ୍ୟବ ଅଗ୍ର କରନବି
ଲାଗେମ ପାରିଚରକ ବିବିଦିନ୍ତେବ୍ୟବ ଅଗ୍ର କରନ୍ତିନ ଛିତି.
ପରିଚରଯ ଯକଗନ୍ତିନ ଛିତି. ମମ ତିନିନ୍ତେ ଲେକ ହୋଇ
ପଢନ ମକ୍ଷ. ତରଙ୍ଗ ତରଙ୍ଗନ୍ତିରେଲ ଲକର ଲକଗନ୍ତିନ
ଲାଗେମ ତମନ୍ତ ବୁଲ ମୁଳ୍ବିଜେଶଗରେନ୍ତ କୁମିପ୍ରଭାଦେଶ
ପରିବାଦି ଆକର୍ତ୍ତବ ବିଦ୍ଯ ଦିଲନ୍ତିନତ. ମମ ତିନବିବ
ଉଦ୍‌ବୁନ୍ଦ ଯମି କମାପ ବେନଚକ୍ର କରାମି କିମଲ.
ଲାଗେକିପ୍ରଭ ପ୍ରର୍ବଦେଶୀଯ ବିଦେହର ଉଦ୍‌ବୁନ୍ଦ
କମାପ ମମ କମାପ ଅପିକ୍ଷାପାତକମ
ହାତେମିନ୍ଦୁ କମାପିମି

ମୋହେମ୍ବି

ହନୁମ

ബക്കിനഗഹവേല

66

१०

କିଂହାର ବେଣ୍ଡିବ

තරුණියක්. අපේ දිස්තික්කයේ

କିମଳ, ଦ୍ରମିଳ, ମୁହଁଲିମ, ଶ୍ରୀଜନୀଙ୍କ
କିମଳ କିମଳମ ପାତିନ୍ ପିଲିନ୍ ଲେନିଲା. ନାମୁଠ୍
ମର ଛିଲିନ୍ ପିଲିବିଦ୍ ଲିଙ୍ଗେତ କରିଲେତେବକ୍ ହେଁ
ଛିଲିନ୍ କମାର କିରିପ କମିଲିନ୍ଦିଲା ଗୋବିନ୍ଦାଗାନ୍ଧିନ୍
ଅବିଷେଖନାଲିକ୍ ଆରି ପ୍ରତିନ୍ ନାହାଇ. ଲିତନ ତମିନ୍
ମର ଲିରାଲିନ୍ଦେଣ୍. ଛିଲିନ୍ଦେଣ୍ କମାରାଲିନ୍ ଆବଲିଲେ
ଅଶିର ବବି ଗନ୍ଧ ଲୋହ ତରମି ଦେଇଲି ତିର୍ଯ୍ୟନିଲା
ଦ ? ଅଫେଁ କମାରାଲିନ୍ କମାର ଛିଲିନ୍ଦେଣ୍ କମାରାଲିନ୍
ଅତର କୋଡ଼ିତରମି କମାରନକମି ତିର୍ଯ୍ୟନିଲା ଦ ? ମେଲି
ବିଶିଥିବିନନ ଆନ୍ଦଗିମି ଖୁବି ଆନ୍ଦଗିମିଲିନ୍

ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବିନ୍ଦୁରେ
ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବିନ୍ଦୁରେ

ନେତ୍ରେକୁହାଯକେ.

අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් බොනාගුරුවනු

මොනාරාගල දිස්ත්‍රික් ලේකම්, අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්, පාතික ඒකාබද්ධතා නිලධාරී, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ රාජ්‍ය තොට්‍යා සංවිධාන, දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකාරක සහ මොනාරාගල පුස්තකාලයේ සහාපති මේ වැඩසටහන වෙනුවෙන් සහභාගී වෙත තිබුණු වැඩසටහන තවත් අර්ථවත් කරන්න සියලු පාතින් නියෝජනය වෙන විදිනට සංස්කෘතික අංග කිහිපයකුන් ඉදිරිපත් කරන්න ඔවුන් අමතක කළේ නැහැර. ආනාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ මොනාරාගලට ගිය ගමන ඇතුළේ බහුත්වාදය සහ සංහිදියා සංක්‍රාන්තය ප්‍රවර්ධනය කරන්න විශාල පිටපතක් ලැබුණු බවනම් පැහැදිලියි.

බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්
Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාමි හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ
තරේනා ආහාර වැඩසටහනේ දෙවෑනි වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ
බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය කේත්ද කරගනීමි. 4,387 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක්
පුරා පැනිර පවතින බදුල්ල බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක්
මෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව
බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 815,405කි.¹ ඉන් 73%ක් සිංහල වන අතර,
ශ්‍රී ලංකා දම්ල 2.6%ක් ද ඉන්දියානු දම්ල 18.4%ක් ද වේ.² බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත
ඉස්ලාමි ජනගහනය 5.4%කි.³ ඒ අනුව බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය සිංහල වේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 72.5%ක්
බොද්ධාගමිකයින් නියෝගනය කරනු ලබන අතර, හිත්ද ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය
19.3%කි.⁴ ඉස්ලාමි භක්තිකයින් 5.7%ක් ප්‍රවත්වන බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික
සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළින් 1.4%ක් සහ 0.8%ක් වේ.⁵ ඒ
අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මෙහි බහුතරය බොද්ධාගමිකයින් වේ.

වතු ආර්ථික මුල් කරගත් කෘෂිකාර්මික දිවිපෙවතකට පුරු වී සිටින මෙම ජනතාව
බොහෝවිට නොයෙක් සමාජ, ආර්ථික සහ දේශපාලනික අරගලයන් මැද සිය
ඡ්‍යෙවිකාව පවත්වාගෙන යනු ලබයි. බහු සංස්කෘතික විවිධත්වය අගය කරන
මෙම ජනතාව අනෙකුනා සහයෝගය ඇතිව සිය කටයුතු මෙහෙයවන්නටත්,
අනෙකා වෙනුවෙන් කොන්දේසි විරහිතව පෙනී සිටින්නටත් පසුබව
වන්නේ නැති බව අසිඳුකි සාක්ෂි සපයයි.

1-5. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 වාර්ෂාව)

ලඩ්චු



සාදාගහ්නා ආකාරය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කඩල පිටි - ග්‍රෑම් 250ක්
විළුණිගෙල් - උච්ච 1/2ක්

සීනි - ග්‍රෑම් 400ක්

කප්ප - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
විශාලී මේලි - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
මුත්‍රු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
වැනිලා - ස්වේච්ඡයක්

ලඩ්චුවල ඉතිහාසය

අනු අතිතයේ පටන්ම ආහාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම මිනිසාගේ සිරතක්ව පැවතුණි. ඒ අතරින් ඉන්දියානු ජනය තුළ අනු අතිතයේ සිටම පැවතෙනෙහි වින්නා වූ ආහාරයක් ලෙස ලඩ්චු නළුනාගත හැකිය. ලඩ්චු කිසු සහිත් ඔබේ මහසට වින්නේ ගෝලාකාර හැඩැති රසවත් කැවිල්ලකි. මේ ආහාරය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ ඉන්දියානුවන් ය. ඉන්දියානුවන්ගේ ජනපිළිය රසකැවිල්ලක් ලෙස ලඩ්චු නළුන්වන්හේ විඛැවිත. ඒවා කොතරම් ජනපිළිය යත්, ඉන්දියාවේ සෑම කළුපයකම ලඩ්චු සඳහා අනුවාද සකස් වී ඇත.

මුලින්ම පුරාණ ඉන්දියානු වෙළුන්වරයකු වන “සුසිරැනා” පුරුම වරට සිය රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට විසඩ්ජනාගකයක් ලෙස තම ඇට ගෝලාකාර බේල්ල ලෙස භාවිත කර ඇති බව ඔවුන් විශ්වාස කරයි. ඒ සඳහා මිපැණි, ඔෂ්ඨ පැපුරී සහ පෝෂකාභය බිජ විකතු කරනු ලදීය. විදා පටන් අප සැවෙම ප්‍රිය කරන ලඩ්චු ආහාරය ජනපිළිය වී ඇත. මේ ආහාරය ඉන්දියානුවන් විවිධ උත්සව හා සැමරැමිවල අනිවාර්ය අංගයක් ලෙස භාවිත කරනු ලබයි. විවාහ ගිවිසැගැනීමක දී, නව ව්‍යාපාර, පැදරි උපත් යනාදී සෑම සුඩ අවස්ථාවකදී ම මෙම ආහාරය භාවිත කරන්නේ ප්‍රතිය ප්‍රකාශ කිරීම උදෙසා ය. ඒ අනුව ඔවුන් සහනු ප්‍රකාශ කරනු ලැබුවේ ලඩ්චු නමැති රසකැවිල්ල භාවිත කරමිනි. හින්දු ආගමෙහි පැවත්තිරිස යනු සර්වබලධාරී ආදරය, විශ්වාසය ප්‍රකට කරන්නති. ඒ ආකාරයට ඉන්දියාවේ දිගි වූ ලඩ්චු ආහාරය ඉතා ජනපිළිය ආහාරයක් වන අතර ශ්‍රී ලංකාවට හින්දු අර්ය ජනය සංම්මණය වීමට පටන් ගත් ඇ සිට ලඩ්චු ලංකාවේ සිංහල, දුම්ප, හින්දු හේදයක් නොමැතිව කා අතරත් ජනපිළිය පැවත්ත කිමතක් බවට පත්වීය. වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා නොයෙක් වර්තනක යොදා ගනිමින් වර්තන ගැන්වූ ලඩ්චු විවිධ රසයෙන් සකසා ගනු ලබයි.

**මොනාරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩිසටහන තුළ දෙමළ සංස්කෘතිය
නියෝජනය කිරීම සඳහා ලඩ්චු සකස් කරන ලදී.**

පොංගල් බත්



සාදාගන්නා ආකාරය

සුදු කැකුල් සහල් කේප්ප 01ක් විනාඩි 30ක් තොදින් පෙගෙන්නට තබන්න. රත්වූ භාජනයට ගිතෙල් තේ හැන්දක් මිශ්‍ර කර ගන්න. ඉන් පසුව මූංඇට කේප්ප 1/4ක් රත්වූ භාජනයට විකතු කර විනාඩි 2-3ක් බැඳෙන්නට හරින්න. වියට වතුර කේප්ප 04ක් සහ කිරි කේප්ප 01ක් විකතු කරන්න. පෙගෙන්නට තැඹු සහල් භාජනයේ වතුර පෙරා විම සහල් ද මෙම මිශ්‍රණයට වික් කරන්න. ඉන් පසුව සුකිරි, විනසාල්, මුණු සහ කෙසේල් ගෙඩිය විම භාජනයට විකතු කර තොදින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව භාජනය තොදින් වසා විනාඩි 15-20න් අතර කාලයක් තොදින් පිසෙන්න.

සාද්ධානකට වතුර කේප්ප 2ක් විකතු කර වියට හකුරු කේප්ප 1 1/2ක් වික්කර පදම විනතුර පිසෙන්න. පසුව විම පැණී මිශ්‍රණය පෙරනායකින් පෙරාගන්න. විය පසෙකින් තබා බත් සහ මූං ඇට තොදින් පිසෙනෙහි තොදින් පොඩිකර ගන්න. පෙසෙකින් තබාගත් හකුරු සිරප් මිශ්‍රණය බත් සහ මූං ඇට පොඩිකර ගත් මිශ්‍රණයට විකතු කර තොදින් කවලම් කරන්න. ඒ අතරතුර භාජනයක් ලිප තබා ගිතෙල් තේ හැඳි 01ක් විම භාජනයට දමා විය රත්වන විට වියලි මිදි සහ කපු මිදි වියට විකතු කර රත්වන් පැහැදය වනතෙක් බැඳෙන්න. ඉන්පසු බැඳෙගත් කපු සහ වියලි මිදි තොදින් පොඩිකර ගත් බත් සහ මූංඇට මිශ්‍රණයට විකතු කර තොදින් කළවම් කරන්න. අවසානයේ ඕනෑම පිළියෙළ කරගත් පොංගල් බත කැටි කපා හෝ කැමති හැඩියකට පිළිගන්වන්න.

“අස්වැන්න තෙපොම් උත්සවය” යන අරුත ඇති තෙපොංගල් උත්සවය ලෙට පුරා වාසය කරන දුම්ල ජනතාව විසින් සැම වසරක්දීම සමරනු බඳයි. තෙපොංගල් උත්සවය ඉන්දියාවේ විවිධ ප්‍රාන්තවල සමරනු බඳන “මකර සන්තුභ්ති” සමග බැඳීමක් පවතී. පොංගල් යන දුම්ල වචනයේ අදහස වන්නේ “ලතුරා යාම තොහොත් පිටාර ගැලීමයි”. මැටි කළයෙක කිරි උතුරා යාමට සැලැස්වීම තම ප්‍රවුලේ අනාගත සෞඛ්‍යයෙක් සුලක්‍යක් ලෙස මොවනු සලකනි.

උත්සවයේ පළමු දින, විනම් ‘බේගි’ ලෙස හඳුන්වන මෙදින ජනතාව තමන් පාවිච්ච කරන ලද පැරණි වස්තු භා රෙදිපිළි පිළිස්සීමෙන් පැරණි වසරේ අවසානය සනිටුහන් කිරීමන් සම්ඟීම නව තායි වසර පිළිගැනීම ද සමරනු බඳයි. තෙපොංගල් යනුවෙන් හැඳින්වන දෙවැනි දිනය මෙම සැමරැමී ප්‍රධාන දිනය වන අතර මෙදින වැටෙනුයේ “තායි” නම් වූ දුම්ල මාසයේ පළමු වැනි දිනයේදී ය (ජනවාරි 14- 15). සර්කාරයි හෝ වීටු පොංගල් යනුවෙන් ද හඳුන්වන බඳන මෙදින සමරනු බෙනුයේ අලුත් මුට්‍රියක බත්, හකුරු භා හැඳුම් ව්‍යාපිත පිළිගැනීමෙන් මෙලෙස පිසෙන් ආහාරය පසුව දුමුරු සිති, කපු භා වියලි මිදි යොදා ගතීම්න් අලංකාර කරගනු ලැබේ. පොංගල් යන නාමය ලැබේ ඇත්තේ ඉහත සඳහන් කරන ලද උතුරා යාමේ වාර්තා මූල් කොට්‍යෙන යි. මෙම බත් මිශ්‍රණය උතුරා භාජනයෙන් පිටතට හැඳි යාමේදී වාර්තා විශ්‍රායක් වශයෙන් දුම්ල ජනතාව විසින් “පොංගාල්” පොංගාල් යනුවෙන් ගැඩි නගා කැසෙන්නි, “සන්ගු” යන සංගිත භාණ්ඩය ද වාදනය කරනු බඳයි.

පසුව මෙලෙස පිසෙන් බත් මිශ්‍රණයේ පළමු කොටස තිරු උත්සවයේ සමගම ස්වභාවධ්‍රීමයාට පුදනු ලැබේ. මෙම පිදීමෙන් ඕවුත් තමන්ට මෙතෙක් තබා දුන් සෞඛ්‍යයාට තිරුට භා ස්වභාවධ්‍රීමයාට තුත් පුදනු අතර ඉතිරි කොටස නිවැසියන් සමග බෙදාගනු ලැබේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු කැකුල් සහල් - කේප්ප 01ක්
මූංඇට කේප්ප - 1/4ක්
හකුරු කේප්ප - 1 1/2ක්
පොල් කිරි කේප්ප - 1ක්
විනසාල් කරල් - 03ක්
පව කාර්ජරම් (සුකිරි) - ස්වල්පයක්
කඩා කෙසේල් ගෙඩි - 1ක්
විළුගිතෙල් තේ හැඳි - 02ක්
කපු මද - 10ක්
වියලි මිදි - ස්වල්පයක්
මුණු ස්වල්පයක් - රස අනුව

පොංගල් බත්වල ඉතිහාසය

6 සියලු මිකු වූ සිංහලදියාව



බඳු මිතුදම් අලත් කළ ශ්‍රී ලංකාවක මතක සුවඳ



මොනාරුගල අපුරු මතක මැදින් සිහළ තුවර්වීපිය නරහා අපි ගමන් කළේ බඳු පුරවරයට. අවසාප මිනිසුන්ගේ නවාතැන්පළක් වූ බඳු පුරවරය සොබාදුනමේ තවත් මනස්කාන්ත තුමියක් වග අප සියල්ලන්ටම පසක් කළු. මේ හරයටම 2021 පෙබරවාරි 06 වැනිදා. ජාතින් අතර සහයෝගය විදෙනය කිරීමට සහ බහුතැන්වාදී සංක්ලේෂය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතිය වැඩිසිටහනෙහි දෙවනී නවාතැන්පළ වුණේ බඳුල්ල දිස්ත්‍රික්කය. බඳුල්ල රිවාර සයින් හෝටලයට සහභාගි වෙලා තිටුපු සිංහල, දුම්ල, මුස්ලිම් වශේම ක්‍රිස්තියානි තරේනා තරේනියන් වශේම බඳුල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් සියල්ලන්ටම අවශ්‍ය වෙලා තිබුණේ අලත් අන්දැකීමක් ලබාගන්න. වෙනස් විදිහේ අන්දැකීමක් ලබාගන්න.

බඳුල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩිසිටහනට සහභාගි වෙලා තිටුපු තරේනා කන්ඩ්බායම අතර සිංහල (37), දුම්ල (18) සහ මුස්ලිම් (06) කියන පනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරේනියන් 26ක් සහ තරේනියන් 35 වශයෙන් 61 දෙනෙක් මේ වැඩිසිටහන සඳහා සහභාගි වෙලා තිරිය. ඒ වශේම බඳුල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කම්ටු තියෙළුනය කරමින් සිංහල (15), දුම්ල (05) සහ මුස්ලිම් (02) වශයෙන් සාමාජිකයින් 13ක් සහ සාමාජිකාවන් 09ක් විද්‍යාල 22 දෙනෙක් සහභාගිවෙලා තිරිය. තරේනා සහ අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 83කගේ සහභාගින්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩිසිටහනට ආගමික සංඛ්‍යාකාව ප්‍රවර්ධනය කරනු වස් ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික කන්‍යා සොජායුරුයන් (02)ක් සහ කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක් සහභාගි වෙලා තිරිය. මේ සියලු දෙනාගේ සහභාගින්වයෙන් තරේනා ප්‍රජාව ඉලක්ක කරගතිමින් අපුරු පණ්ඩිඩියක් සමාජයට ගෙනයන්නට අපට හැකියාව ලැබුණා. වැඩිසිටහන අතරතුරු වශේම වැඩිසිටහන අවසානයේදීත් තමන් බඩු අන්දැකීම් වචනවලට පෙරළන්නත් සිටුන් අමතක කළේ නැහැ.



රූසයෙන් මිකුණී සංඝිදියාව

එස්.
කමලේෂ්වරන්
පන්වීල

66

බදුල්ල
දිස්ත්‍රික්කයේ

වැඩිහිටියක් පිටත් වන්නේ වතු
කමිකරු ජනතාව. සමාජයේ අනිත්
අයට නියෙන නිදහස ඔවුන්ට ගොඩික්
අඩුවෙන් තමයි ලැබෙන්නේ. ඇත්තටම මේක
ලොකු අවස්ථාවක් ඔවුන්ට බාහිර සමාජයන් විස්ක
ගැටෙන්න. මම හිතන්නේ මෙතැන කිස්ම නදුන්වක
ඇතුළු තිබුණෝ වෙනස්ම පණිව්‍යයක්. අපි අන්න ඒකයි
ගේරැමි ගන්න ඕනි. අපි හැමෝටම ආහාර අවශ්‍යයි.
විහෙම නැතිව කාටවත් පිටත් වෙන්න බැහැ. බඩිනි
වෙළාවට අපි කැම වර්ගිකරණය කරන්නේ නැහැ.
මේක සිංහල කිස්මක්, මේක මුස්ට්‍රිම් කිස්මක් කියලා.
ඇයි සාමාන්‍ය පිටතයේදී අපිට විහෙම
හිතන්න බැරි? මම හිතන්නේ අපි වෙනස්
වෙන්න ඕනි කාලේ ඇවිල්ලයි
නියෙන්නේ.

එස්. එම්. වම්ලා
ධිනංශන
භාරිජල

රාජ්‍ය තොට්‍ය
සංවිධාන
සම්බන්ධිකාරක
බදුල්ල

දිස්ත්‍රික්
අන්තර් ආගමික

කම්වෙශ් බදුල්ල සම්බන්ධිකාරක
වශයෙන් මට ලොකු සතුවක් නියෙනවා.
මොකද මෙතැන ඉන්න වැඩි පිරිසක් තරෙනු
තරෙනියන්. අපිත් විස්ක කළින් සම්බන්ධ තොට්‍ය
පිරිස් පවා මෙහි දී අපිත් විස්ක සම්බන්ධ වුතු.
බහුත්වාදී සංක්ෂීපය සහ සංඝිදියාව සම්බන්ධයෙන්
මුවන්ට හොඳ අවබෝධයක් වගේම ප්‍රායෝගික
අන්දයේමකුත් ලැබුතු. ඇත්තටම මෙතැන කිස්ම නදුන
විස විතරක් නොවෙනි වූතේ. සංස්කෘතිකමය ගතිකත්වයන්
හුවමාරුවකුත් වුතු. එක තමයි වැඳගත්ම කාරණය. මම
හිතන්නේ මේ අයත් විස්ක අපිට ඉදිරියේ දී
හොඳ ගමනක් යන්න පුව්වන් වෙයි. සමාජයේ
නිබෙන වැරදි පුර්වාදුරුණ වෙනස් කරන්න මේ
තරෙනු කත්ත්වයම ලොකු වැඩික් කරදී
ඉදිරි කාලයේ දී.

එ. එම්. අයිජා
බදුලුපිටිය

66

ඇත්තටම
මේක තමයි මම
මේ වගේ වැඩිසටහනකට
සහභාගි වුතු පුරුම වතාව. මේට
කළින් මම විවිධ ජනවර්ගවලට අයිති
කාලවාත් විස්ක ආශ්‍ය කරලා තිබුණෝ
නැහැ. නමුත් මේ වැඩිසටහනේ දී මට විවිධ
ජනවර්ගවලට අයත් කාලවාත් විස්ක කතාභාහ
කරන්න පුව්වන් වුතු. එකට කැම කිහිපය්
වුතු. ඒ වගේම පාතින් අතර සහයෝගීතාව
වර්ධනය කරන්නට සිදු කරන මේ වගේ
වැඩිසටහන්වලට ඉදිරියේදී මේගේ
සහයෝගය බඩා දෙන්න මම
ඉතා කැමතියි.

බදුල්ල දිස්ත්‍රික් පාතික ඒකාබද්ධතා නිලධාරිතුමන් සහ රාජ්‍ය තොට්‍ය සංවිධාන දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධිකාරකතුමන් පවා මෙම වැඩිසටහනට සම්බන්ධ වූතේ මේක පාතික අවශ්‍යතාවක් බව දැනුවතු නිසා වෙන්න ඇති. ඔවුන් පෙන්වා දුන්නේ අන්තර් වාස්තික සම්කිරීය පුවරුදහනය තිරිමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳවා. සිංහල, දුම්ල සහ මුස්ට්‍රිම් සංස්කෘතිය නියෙකාත්‍ය වන පරදි සංස්කෘතිය අංග කිහිපයක් පවා වැඩිසටහන තුළ ඉදිරිපත් කළා. කිස්ම රස වගේම කැම ඇතුළු සැගැවුතු සමාජ පණිව්‍යයන් මේ තරෙනු තරෙනියන්ගේ පිටතවලට
ලොකු වට්හාකමක් විකතු කළ බවක් නම් අපිට පෙනෙන්න තිබුතු.

යාපනය දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූලා දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලදූ ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ

තරතු ආහාර වැඩසටහනේ තුන්වැනි අඳියර පවත්වන ලද්දේ

ලතුරු පුද්ගලයේ යාපනය දිස්ත්‍රික්කය කේත්ද කරගතිමිනි. 570km² ක

හුම් ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින යාපනය බහු සංස්කෘතික පරිසරයක්

සහිත දිස්ත්‍රික්කයේ ව්‍යවත් වැඩි වශයෙන් දුම්ල හිත්ද පුජාව පිවත්වන පුද්ගලයක්

මෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව යාපනය

දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 583,882ක්.¹ ඉන් 98.8%ක් ශ්‍රී ලංකා දුම්ල වන අතර,

ඉන්දියානු දුම්ල 0.3%ක් ද වේ.² යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය සහ

සිංහල ජනගහනය පිළිවෙළින් 0.3%ක් 4 සහ 0.3%ක් 5 වේ.³ ඒ අනුව යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ

බහුතරයක් දුම්ල පුජාව පිවත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට නිබැඳී.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 82.7%ක් 6 හිත්ද

ආගම නියෝජනය කරනු ලබන අතර, බෙංද්ධාගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 0.3%ක්.⁴ ඉස්ලාම්

භක්තිකයින් 0.4%ක් පිවත් වන යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතොලික සහ ක්‍රිස්තියානි

ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළින් 12.9%ක් සහ 3.5%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන

ව්‍යාප්තිය අනුව ද යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය හිත්ද ආගමිකයින් වේ.

ධිවර කර්මාන්තය මුල් කරගත් කෘෂිකාර්මික දුවිපෙවතකට තුරු වී සිටින මෙම ජනතාව

බොහෝට්ට නොයෙක් සමාජ, ආර්ථික සහ දේශපාලනික අරගලයන් මැද සිය

පිවිකාව පවත්වාගෙන යනු ලබයි. වසර තිහකට අධිකව මෙරට ක්‍රියාත්මක වූ

කුරිරු තුස්තවාදයෙන් දැක්වා බැවට කිස යාපනය ජනතාව වර්තමානයේ පවා

සමාජ, දේශපාලන අකාධාරණයන්ගේ මූධ්‍ය ගොදුරක් බවට පත්ව ඇති

බව කනාගාවුවෙන් ව්‍යව පිළිගත යුතුව ඇත. ඔවුන් තුළ බහුත්වාදී

ආකල්ප රෝපණය කිරීම සරල නොවූ සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක්

බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

1-5. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 ව්‍යර්තාව)



ලෘඛ වැඩි

සාදාගත්නා ආකාරය

හාපනයකට උඟ ඇට රික දමාගෙන එට උඩින් උඟ ඇට වැසෙන පරිදි ඇඟ් ජලය විකතු කරන්න. පැය 02ක් පමණ උඟ ඇට පෙගෙන්නට හරින්න. (වැඩිපුර පෙගෙන්නට තැබීම සුදුසු නැත.) ඉන් පසු වතුර පෙරා ගන්න. වතුර පෙරා විනාඩි කිහිපයකට පසු ඇඳුරුම් යන්ත්‍රයකට දමා උඟ ඇට රික අඩුරා ගන්න. අඩුරාගත්නා අතරතුර උඟ කේප්ප විකකට වතුර කේප්ප කාල බැංශින් වික් කළ යුතුය. අඩුරාගත්නා අතරතුර අවශ්‍ය පමණාට ලුණු ද වික් කළ යුතුය. ඉන් පසු අවශ්‍ය පදුමට පැමින් පසු බේ ලුණු සහ අමු මිරිස් දමා අනාගත්නා. අනාගත් පසු කෙසෙල් කොළයක් ගෙන ඒ මතට මිශ්‍රණය දමාගත්නා.

කැමතිනම් රික වේලවික් පිටි මිශ්‍රණය පිපෙන්නට තැබිය හැකිය. විවිධ බඳින අවස්ථාවේ උඟදු වඩය පිමිඩි විනු ඇත. දැන් මිශ්‍රණය සහකම් නම් අතින් වළුලු ආකාරයට සකස් කර ගැඹුරු තෙලේ බැඳුගත හැකිය. නැතිනම් පිරිසිදු රේදී කැඩැල්ලක් ගෙන විනි හර මදින් අගල් භාගයක පමණ සිදුරක් සාදාගෙන සිදුර වටේ මසාග න්න. පසුව විම රේදී කැඩැල්ල ගොටිටක් ආකාරයට සකස් කරගෙන වියට පිටි මිශ්‍රණයෙන් රිකක් දමා තෙල් රන්විගෙන වින විට වළුලු ආකාරයට තාව්චිය උඩින් තෙලුට වක්කරන්න. රන්වන් පැහැරයට විනවිට වැඩි, තාව්චියෙන් ඉවත්කරගත යුතුය.

ලෘඛ වැඩිවල ඉතිහාසය

ලෘඛ වැඩි ඉතිහාසය දෙස බලන විට විය කර්තාවක ප්‍රාන්තයේ මාලුර් නම් ග්‍රාමයේ උපත ලබා ඇති බවට මතයක් පවතියි. මෙම කැට්ටේල මූලිකාදී හි උඩිවිවී නම් ආපනාගාලා ආණිතව බහුල වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා ප්‍රසිද්ධ කැට්ටේලකි. මෙම මාලු කැට්ටේල ව්‍යාය මේ විනවිට දකුණු ඉන්දීය සමාජය තුළ වැඩි වශයෙන් ප්‍රසිද්ධියට පත්ව ඇත. මෙහි තිබෙන විශේෂත්වය නම් මදින් විවරයක් ආකාරයට වළුල්ලක ස්වර්ණයට පැවතිම යි. මෙය ගැඹුරු තෙලේ බැඳුගත යුතුය. ඉන්දියාවේ මෙහිම ලංකාවේ ද විර්තමානයේ දුම්ප ජනතාවගේ ප්‍රතිශීලිය උඟින් සහ අතිරේක ආහාරයක් ලෙස උඟදු වැඩි ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

මෙය මුළුන්ම කන්නාඩා භාෂාවෙන් මෙදු හෙවත් මැදු යන අරුතින් මෙදු වැඩි ලෙස භාවිත වී තිබේ. විසේ හඳුන්වා ඇත්තේ මෙදු ලෙස නැවුම් ආහාරයෙන් පවතින බැවිති. වැඩි කුලයේ ඉදිරියෙන්ම සිරින ආහාරයක් ලෙස ද උඟදු වැඩි හඳුන්වයි. උඟදු වැඩි, උඟින්න වැඩි, මෙදු වැඩි, කලේෂ් (තෙමැලු), උඟදු විඩ (මලයාලම්) යන නම්වලින් ද මෙම කැට්ටේල හඳුන්වනු ලැබේ. දිවා ආහාරයට පෙර ආහාර රැඩිය ව්‍යවහාර කිහිපයට ලෙස මෙය භාවිතයට ගනු ලැබේ. සාමාන්‍යයෙන් උඟදු වැඩි වටිනි සහ සාම්බාරා සමඟ ආහාරයට ගත හැකිය. ඉටුලි සමඟ උදේ ආහාරයට ගනු ලැබේ. මුද්‍රවු කිරී සමඟ උදා වැඩි කිස්මට ද බොහෝ දෙනා ප්‍රියතාවක් දක්වති. දුම්ප සමාජය තුළ පමණක් නොව සිංහල සහ මුද්‍රලීම් සංස්කෘතියේ ද සුවිශේෂි කිස්මක් ලෙස උඟදු වැඩි ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

**අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩිකටහන තුළ දෙමළ සංස්කෘතිය
නියෝජනය කිරීම සඳහා උඟදු වැඩි සකස් කරන ලදී**

ලතුර-දකුණා යා කළ මිතුරුකෙමේ පාලම යාපනය වාරිකාව

යාපනය කියන්නෙම කාලයක් ලංකාවේ මහා සංස්කෘතියෙන් වෙන්ව පැවතුණු දිස්ත්‍රික්කයක්. 30 වසරකට වඩා පැරණි යුද අතීතයක් වහගෙන උන්නු යාපනය කියන සංස්කෘතික බ්‍රිමිකඩ මානව සුවල පිරැණු භූමියක් බව අමුතුවෙන් කියන්න යිනි නැහැ. 2021 පෙබරවාරි 11 වැනිදා වෙන් වෙළා තිබුණේ පාතින් අතර සහයෝගය වර්ධනය කිරීමට සහ බහුත්වාදී සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනෙහි යාපනය දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන වෙනුවෙන්. මේ වැඩසටහන අනෙක් වැඩසටහන්වලට වඩා රිකක් විතර වෙනස් විදිහේ විකක් වුණු. ඒ මොකද මේ මිතුරු පාලමෙන් විතර වෙන්න දකුණේ සහයෝගය්වයන් අත්වැළේ බැඳුගෙන හිටුපු නිසා. අන්න ඒ නිසා තමයි මේ ගමන ලතුර-දකුණා යා කරපු මිතුරුකෙමේ පාලමක් වුණේ.

යාපනය දිස්ත්‍රික් මිතුරුකෙමේ පාලමට සහභාගි වෙළා හිටුපු තරඟෙනු කණ්ඩායම අතර සිංහල (13), දුම්ල (45) සහ මුස්ලිම් (04) කියන ජනවරිය තුන නියෝජනය කරමින් තරඟෙනුයේන් 41ක් සහ තරඟෙනුයේන් 21 වශයෙන් 62ක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙළා හිටියා. ඒ වගේම යාපනය (11) සහ ගාල්ල (05) දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමුටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (09), දුම්ල (05) සහ මුස්ලිම් (02) වශයෙන් සාමාජිකයින් 13ක් සහ සාමාජිකාවන් 03ක් විදිහට සාමාජිකයින් 16 දෙනෙක් සහභාගිවෙළා හිටියා. තරඟෙනු සහ අන්තර් ආගමික කමුටු සාමාජිකයින් 78කගේ සහභාගින්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනටත් බුදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ වගේම ආගමික සංඛ්‍යාව ප්‍රවර්ධනය කරනු වස් ස්වාමීන් වහන්සේලා (04)ක්, කෙටෙශික පියෙනුමන්ලා (01)ක් සහ හින්දු මවිල්විතුමන්ලා (01)ක් සහභාගි වෙළා හිටියා. ලතුර-දකුණා යා කළ මේ සහයෝගය්ව පාලමේ ආහාර වැඩසටහන තුළින් වෙනස් මානයකට යන්න හැකියාව ලැබුණු. වැඩසටහන නිසා ඔවුන් බඩුපු අන්දැකීම් බෙඳාගන්නත් ඕවන් අමතක කළේ නැහැ.



66

වසර

30කට වැඩි කාලයක්

පුද්ධියෙන් පීඩා විදි අපි සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වුණේ බොහෝම හෙමින්.

එම් කාලේ බඳපු අමිහිර අත්දැකීම් අපේ තිර්වල තවමත් තියෙනවා. යුද්ධිය ඇතුළේ අපි තිබුවේ පාතියක් හැරියට අපිව කොන්කරලදී කියලා. එම් නිසා හැම දොයක් පිළිබඳවම තිබුණේ කලකිරීමක්. නමුත් ආහාර සංස්කෘතිය හා බැඳෙනු සංඝිදියාවේ වාර්කාව මාව වෙනස් පුද්ගලයෙක් බවට පත් කළ. මම තිර්තත්වා මෙතැන ඉත්ත දම්ල සහෝදර සහෝදරයන් සියල්ලම තුළ එම් හැරීම ඇති වෙන්න ඇති කියලා. කොන්ස් කැටුම් ආහාරයක් විදිහර රසවිදාලා තිබුණත් එක සිංහල සංස්කෘතික අනන්‍යතාවක් කියලා දැනගෙන තියෙයි නැහැ. එක දැනගත්තා කියලා

එම් ආහාරයට තියෙන කැමැත්ත නැතිවෙන්නේ නැහැ.

එම් වගේම තමයි මේ සහෝදර බැඳීමත්. පාතියක් විදිහර ඉත්දිරියට යන්න නම් බැඳී වෙන්වෙලා ඉදාලා වැඩික් නැහැ. අපි විකතු වෙන්න ඕනි.

99

කේ. දරුලන්

යාපනය

පිහුලා

යාපනය

66

මම

තිතත්තේ සිංහල,

දම්ල, මුස්ක්ලීම් මිනිස්සු විදිහර අපි භාවෝම පාට්. බලයෙන් පීස්සු වැට්ටු

පාලක පත්තියට ඕනි අපිව වෙන් කරන්න.

විතකොට තමයි ඔවුන්ගේ පැවැත්ම තහවුරු වෙන්නේ. අපි ආගම් කිහිපයක ව්‍යුත් අද කොයිතරම් සතුවින් මේ වැඩවලට සම්බන්ධ වුණුද..? එක තමයි වෙන්න ඕනි. අපිට කිසි කෙනෙක් වක්ක ප්‍රශ්නයක් නැහැ. භාවෝමත් වක්ක සහයෝගයෙන් ඉත්තයි අපිට ඕනි. මෙතැන තියෙන වික කිස්මක් දැගටම කැවෙන් කාලයක් යද්දේ එක ප්‍රසාදන් දෙයක් බවට පත් වෙනවා. නමුත් මේ විවිධත්වය තුළ එක ව්‍යෙම වෙන්නේ නැහැ.

සමාජය ඇතුළෙන් වෙන්න ඕනි ඒ දේ තමයි.

බැඳීලා වෙන් වෙලා ගහමරාගන්න වික නොවයි අපි කරඟ්න ඕනි. අපේම මිනිස්ස්ට්ට සහෝදරත්වයේ දැක දිගුකරන වික.

99

66

මිනිස්සු

විදිහර අපිට

අනෙකාගෙන් වෙන්වෙලා ඉත්ත බැහැ. සමාජයේ අපි විකිනොකාට

බැඳීමයි ඉත්තේ. මේ සංඝිදියා වාර්කාවෙන්

අපි අතර කොයිතරම් මිතුත්වයක් ගොඩනැගුණා

ද ? එම් බැඳීම කිසිම දිනක නැතිවෙන විකක් නැහැ. හැමදාමත් දකුණේ මිනිස්ස්, උතුරේ මිනිස්ස් දිනා වැරදි ඇඟෙන් බලන්න හොඳ නැහැ. අපි අපේ

සංස්කෘතින් ප්‍රවානාරු කරගන්න ඕනි. එක අපුරු අත්දැකීමක්. අපි අපේ කියන කිස්ම ඇත්තවම අපිට

විතරක් ඇයිති නැහැ. එවා වෙනත් සංස්කෘතියක

කොටස්. කිස්ම දීම පමණක් නොවයි අනෙක්

සංස්කෘතිකාංග පටා ප්‍රවානාරු කරගා යුතුයි.

වෙනස් වෙනස් දේවල් විකතුවුතු තැන

තමයි සුන්දරත්වය තිර්මාණාය

වෙන්නේ.

99

එම්. එම්. මොස්

පුත්තලම

අනෙක් දිස්ත්‍රික්කවලට වැඩිය මේ සහෝදරත්වයේ වාර්කාව රිකක් වෙනස් විදිහේ විකක් වුණා. විකට විකතුවෙලා කිස්ම දීම හදන්න විතරක් නොවයි, එවා විකිනොකාට පිළිගන්වන්නත්, එම් සතුට විකට විකතුවෙලා බෙදා ගන්නත් සුවුන් කටයුතු කළ. යාපනයේ භාවත්කුලිවලදී හදපු කොන්ස් කැටුම්, වටුල්පම් වගේම උතුරු වැශ්වල රස සුවඳ මේ තරුණ පිරිසට කිසිම ද්‍රව්‍යක අමතක වෙන විකක් නම් නැහැ.

අනුරාධපුරය දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා

ව්‍ය තරුණා ආහාර වැඩසටහනහේ සිව්වැනි අඩියර පවත්වන

මද්දේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කය කේන්දු කරගනිමිති. 2,314 km² ක භූමි

ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින අනුරාධපුරය බහු සංස්කෘතික පරිසරයක්

සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද

සංගණනයට අනුව අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 860,575කි.¹ ඉන්

90.9%ක් සිංහල වන අතර, ශ්‍රී ලංකා දුම්ල 0.5%ක් ද ඉන්දියානු දුම්ල 0.1%ක් ද වේ.²

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 8.2%කි.³ ඒ අනුව අනුරාධපුර

දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය සිංහල වේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 90%ක් බොද්ධාගමිකයින් නියෝජනය කරනු ලබන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය

0.3%කි.⁴ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 8.3%ක් පිවත්වන අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු

කතෝලික සහ ත්‍රිස්තිකානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළින් 0.7%ක් සහ

0.4%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය

බොද්ධාගමිකයින් වේ.

මෙරට සංස්කෘතික හා ආගමික වට්නාකම් රැසක් සපිර අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කය

සංස්කෘතික තිශේෂුයේ අද්විතීය තැනක් හිමිකර ගනියි. රාජාවලියේ සිට මේ

දක්වා වැඩි වශයෙන් බොද්ධාගමික ජනප්‍රානමක් ගොඩනැංවීමට අධිකාරම

සකස් කළ අනුරාධපුරයේ වර්තමාන පරපුර ආගමික හා සංස්කෘතික

සීමාවන් අතිකුමත් තැනක් විකිනෙකා හා සම්ඟීයෙන් දැව්

ගෙවන්නට තරම් මානව ගුණයකින් පිරපුන්ව සිටිය.

1-5. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 ව්‍යර්ත්‍යව)



කොත්ත්බ කැටවුම්

සාදාගන්නා ආකාරය

පෙගෙන්නට දැඳු සහල්, දිය බේරුණු පසු විශේෂීයේ දමා කොටා ගන්න. ඉන් පසු කොටා ගත් හාල් පිටි හොඳින් කිහිප වරක් පෙනේරයකින් හළා ගන්න. හිතුල් පැණි හා ලුණු හාල් පිටි සමග දියකර ගන්න. නමුත් මෙම මිශ්‍රණයේ සහකම වැඩි නම්, උණු ව්‍යුර ස්වේච්ඡක් මිශ්‍ර කරන්න. (පැණිවල උකු ස්වහාවය අනුව මිශ්‍රණයේ සහකම අඩු වැඩි විය හැකිය.) ඉන් පසුව තාව්චියක් පිප තබා වියට තෙල් විකතු කරන්න. තෙල් රත්වන විට මිශ්‍රණය බොකුටු හැන්දකින් තාව්චියට ඉහැලින් ඕස්වා සිරුවෙන් තෙවට වක්කරන්න. කැටවුම වටේ බැඳී මැද මුදුන්වන විට මිශ්‍රණයෙන් තව ස්වේච්ඡක් කැටවුම මැදට වික්කොට ඉරටුවක් මැදට ගසා වික් අතකින් ඉරටුව කරක්වන්න අනෙක් අතේ හැන්දෙන් තෙල් ඉස්මින් කොත්ත්බය ව්‍යා ගන්න (සකස් කරන්න).

කැටවුම රත්වන් පැහැගැන්වී වන විට කැටවුම තාව්චියෙන් ඉවතට ගන්න. රසවත් කොත්ත්බ කැටවුම් නිරමාණය කරගන්නේ මේ ආකාරයෙනි. කොත්ත්බ වැඩිමට අත් දෙක වික විට සිරුවෙන් හාවත කළ යුතු වේ. (දිකුණින් තෙල් ඉස්ම සහ වමතින් ඉරටුව කරකැවීම කළ යුතුය.) කැටවුම පිශ්‍රේෂි කළ පැහැවීමට ඉඩ ඇති තිකා ක්ලේපනාකාර් වන්න. කැමතිනම් පිටි මිශ්‍රණයට මාදුරු ද වික්කළ හැකිය. වියින් කොත්ත්බ කැටවුමේ රස වැඩි වේ. පොල් පැණිවලට ව්‍යා හිතුල් පැණි හාවත කළ විට කොත්ත්බ කැටවුම ව්‍යාත් රසවත් වේ. කොත්ත්බ කැටවුම් සඳහාමේ දී සමහර ප්‍රදේශවල හිතුල් පැණි වෙනුවට පොල් පැණි ද හාවත කරනු දක්නට ලැබේ. කැටවුමේ රස වැඩිකර ගැනීම සඳහා සමහර උදුවිය හිතුල් හකුරු ද විකතු කරයි.

කොත්ත්බ කැටවුම්වල ඉතිහාසය

කැටවුම වූ කළේ සිංහල අවුරුදු කෑම මේසයට හැතිවම බැඳී කෑම විශේෂයකි. කැටවුම පිසීම වැඩි වශයෙන් සිදු කෙරෙන්නේද සිංහල අවුරුදු කාලයට යි. සිංහල කෑවීම් වර්ගවලට ඇත්තේ ද ඉතා දිගු ඉතිහාසයකි. කෑවීම් වර්ග වැඩිවශ්‍යයෙන්ම දක්නට ලැබේ ඇත්තේ පැහැවීම් දී ය. තුවර යුගයේ කෑවීම් වර්ග අත් සැම වකවානුවකටත් ව්‍යා වැඩි වුවද එවා විකවර රට පුරා පැටිර ගියේ හැත. ඉංග්‍රීසින්ගේ පැමිණිමත් සමග අමුන් ආහාර වර්ග සිංහලයන් අතර ප්‍රව්‍ලිත වීම මෙයට හේතුවහ්නට ඇත. කෙසේ වුවද සිංහලයන්ගේ කෑවීම්වලින් ඉතාම මිහිර ආහාරය කැටවුම් යැයි රෙඛටි හොක්ස් තම ලංකා ගමනය පිළිබඳ වුව හෙළ දිව ගුන්ථයේ මෙසේ සඳහන් කොට ඇත. "මිවුන්ගේ රස කෑවීම් විවිධය, ඒ රස කෑවීම් අතර ප්‍රධානත්වයක් ගන්නා කැටවුම්, සහල් පිටියෙන් හා පැණියෙන් සාදා ගනු ලැබේ. සහල් පිටි අනා ගුළු ගසා කොළඹතක තබා ඇගිල්ලෙන් පැහැවැකොට පැහෙන තෙල් ඇතිලියේ බහා පදමට කරනු පසු තෙමෙන් විෂියට ගිතිති."

සිලන්දකාරයන් ලංකාවට පළමුකොට පැමිණි අවධියේ ඔවුන්ට රාජකීය සංග්‍රහයක් කරනු කැමති වූ කන්ද උඩුවට රජු ඔවුන්ට කැටවුම් පිස යවන ලෙස රාජ පුරුෂයන් හට තියම කළේය. විසේ යවන ලද්දේ කැටවුම් වර්ග අතර වෙනස්ම කැටවුම් වර්ගයක් වූ කොත්ත්බ කැටවුම් ය. විම කැටවුම් කා පුදුමයට පත්වූ ලන්දේසිනු ව්‍යුත්ත ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සැදුය නොහැකි යැයි සිතා "මේවා ගස්විඳින් කඩාගන්නා දෙයක්ද?" යනුවෙන් අසා තිබේ. මේ අනුව කොත්ත්බ කැටවුම්වල දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවබෝධ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සැම පනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.

බඳුල් සහ යාපනය දිස්ත්‍රික්කයන්හි සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩිකටවහන්වල දී සිංහල සංස්කෘතිය නියෝජනය කිරීම සඳහා කොත්ත්බ කැටවුම් සකස් කරන ලදී.

ආදරණීයම දිනයක අනුරාධපුරය ව්‍යැත්තුවන් කළ සංහිතියාවේ ආලෝකය

හරියටම 2021 පෙබරවාරි 14 වැනිදා. ලේකයේ තරෙණා තරෙණීයන් බොහෝ දෙනා ආදරවින්තයින්ගේ දිනය සමරන ද්‍රව්‍යක තමයි අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ ආහාර සංස්කෘතිය වැඩසටහන සංවිධානය කරලා තිබුණේ. හෙළ සංස්කෘතියේ ඇද්විතීය මංසලකුණුක් සහිතුහන් කරන අනුරාධපුරය පාතියක් වශයෙන් අපිට බොහෝ දේවල් අනුලාගන්න නියෙන නිජධීමක්. බහුත්වාදී සංකල්පයේ වේතිහාසික අක්මුල් නටබුන් අතර සැයට තිබුණ් වියින් බඩු පත්තරය තවමත් ශ්‍රී ලංකාකයින් තුළ දැකින්න ලැබෙනවා. අනුරාධපුරයේ සංවිධානය කළ මෙම ආහාර සංස්කෘතිය වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ වශයෙන් පාතියක් විදිහට අපෙන් ගිලිනි ගිය ඒ අපුරු බහුත්වාදී සංකල්පය නැවතත් මතකාවර්ථනය කරන වික. ඒ දේ කරන්න පුළුවන් තරෙණා පිරික් ඉලක්ක කරගෙන. මොකද ඔවුන්ට තමයි යම් පණිවුබයක් සමාජයට ඉක්මනින්ම ගෙනියන්න පුළුවන්.



අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කරලා තිබුණු වැඩසටහනට සහභාගි වෙතා හිටපු තරෙණා කණ්ඩායම අතර සිංහල (57), දම්ල (10) සහ මුස්ලිම් (10) කියෙන ජනවරිය තුන නියෝජනය කරමින් තරෙණායින් 34ක් සහ තරෙණීයන් 43 වශයෙන් 77 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙතා හිටිය. ඒ වශේම අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්ක අන්තර් ආගමික කම්ටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (17) සහ මුස්ලිම් (03) වශයෙන් සාමාජිකයින් 14ක් සහ සාමාජිකාවන් 06ක් විදිහට 20 දෙනෙක් සහභාගි වෙතා හිටිය. තරෙණා සහ අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 97කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යොදුණු මෙම වැඩසටහන ඕස්සේ බහුත්වාදය සහ සංහිතියා සංකල්පය පිළිබඳ කාලීන සංවාදයක් ගොඩනගන්නත් හැකියාව ලැබුණා. ඒ වශේම තමන් බඩු වෙනස් අන්දැකීම වචනවලට පෙරළන්නත් ඕවුන් අමතක කළේ නැහැ.



ජයයන් මැකුවේ සංඝිදියාව

භාතිමා නප්තා ප්‍රඩීපර

66

මිනිස්සු
මොන දේවල් කිවත්
මුක්ලිම් මිනිස්සු හදන කැම
කන්න මම පොඩිබික්වත් කැමති වුණේ
නැහැ. සමහරවිට ඒකට මාධ්‍ය මගින් ගෙන
තියපු සාවදා ප්‍රචාරත් බලපාන්න ඇති. හාලළේ,
වද පෙති ප්‍රශ්න නිසා ඒ ගැන දෙගිඩියාවතින්
හිටියේ. නමුත් මෙම වැඩසටහන තුළ අපි හැමෝම
විකතුවෙලා අපිට ආවේණික කැම පාති හැඳවා.
බාහෝ වෙළාවල්වලට ඒවාට විකතු කරන්නේ විකම
ආකාරයේ අමුද්‍රව්‍ය. ඔවුන් කැම හදන්නේ අපි
හදන විදිහටම තමයි. නිසිම වෙනසක් නැහැ.
අපි හිතන විදිහ සහ අපි දිතින විදිහ තමයි
වෙනස් කරගන්න යිනි. යමක් දිනා වැරදි
ඇඟහෙන් බලනකාට හැමදේම
පේන්නේ වැරදියට තමයි.

සම්පූර්ණ රාජ්‍යාච්‍යා

99

ච්‍රි. සහස්‍රමාර් දේවානම්පියරිස්සපුර

මේ

වැඩසටහන ගොඩක්

සාර්ථකයි. විවිධ පාතින්ගේ ආහාර
සංස්කෘතිය පිළිබඳ මේ වැඩසටහනේදී
අපි ඉගෙන ගත්තා. සහජ්‍යවහනය, සහයෝගය
පිළිබඳව අවබෝධයක් ලැබූණා. අනු පාතින් සමග
සහයෝගයෙන්, විකමුනුකම්ත් කටයුතු කළුන් තමයි
අපේ රටට අනාගතයක් නියෙන්නේ. ඒ වගේම වැඩසටහන
අනුළතදී කතා කරපු කැවිල් වර්ගවල ඉතිහාසය ගැනත්
මම විඛ තමයි තොරතුරු දැනගන්නේ. ඒ වගේම ඒ ඒ
කැවිල් හදන්නේ කොහොමද කියලන් මම විඛ ඉගෙන
ගත්තා. මේ කැවිල් වර්ග මම කාලා නියෙනවා, නමුත්
ඇත්තටම ඒවාට අයන් පුරාවත්ත කතන්දර මම
දැනගෙන නිරියේ නැහැ. සියලු පාතින් විකතු
වෙලා සිදුකරන ලද මේ වගේ වැඩසටහනකට
සහජ්‍යවා වෙලා මම ගත්තු පළවැති
අත්දැකීම තමයි මේ.

99

දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධිකාරක අනුරාධපුරය

66

ඇත්තටම
අපි මෙතැනට ආවෙ
කිසිම අරමුණක් නැතිව. අපි
හිතුවේ මේක නිකම්ම නිකම් කැම
හදන වැඩසටහනක් කියලා. නමුත්
ඇත්තටම වැඩසටහනට සහජ්‍යවා
පස්සේ තමයි තේරේම් ගත්තේ මේක ඇතුළේ
අපිට හිතන්න කොයි තරම් දේවල් නියෙනවාද
කියලා. සමහරවිට අපි විවිධ පාතින්ට අයන් කැම
වර්ග කතවා. නමුත් මිනිස්සු විදිහට ඔවුන්ට
පිළිගන්න සූභ්‍යතාම් නැහැ. ඒක අපි කරන ලෙකු
වරදක්. හැමෝම මිනිස්සු. පාතිය, ආගම
මොකක් වුණාත් අපිට විකට ඉන්න
පුලුවන්. ඒ විවිධත්වය පිළිගන්න
අපි පුරදු වෙන්න යිනි.

66

අනුරාධපුර
දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන්
සම්බන්ධිකාරක විදිහට
ඇත්තටම මම සතුව වෙනවා මෙවතින්
වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන්න
ලැබූණා වික ගැන. සාමාන්‍යයෙන් අද වගේ
ද්‍රව්‍යක තරෙණා පිරිසක් මෙහෙම වික තැනක
නියාගන්නවා කියනවික ලේසි නැහැ. නමුත්
මෙතැනට ආපු පිරිස මෙහි නිබෙන වටිනාකම්
අවබෝධ කරගන්තා. ඒ වගේම ආහාර
සංස්කෘතිය ඇතුළේ අපි කොයි තරම් අහෙකා
වික්ක සම්බන්ධ වෙළාද කියලා තේරේම්
ගත්තා. ඔන්න ඔය කාරණාය සාමාන්‍ය
පිළිතයට ආදේශ කරගන්න තමයි
ලිත්සාහ කරන්න යිනි.

99

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් නාගරක කොමසාරස්තමා සහ පාතික තරෙණා සේවා සහජ්‍යවා අධ්‍යක්ෂතමාත් මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වුණා. මේ රටේ තාරෙණා සහ බුද්ධීමත් කණ්ඩායමක්. නිවැරදි මගපෙන්වීමක් ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කරන්න ඔවුන් පසුව පසුබව වෙන්නේ නැහැ. අපි අපේ කියල බැඳුගෙන ඉන්න සමහර දේවල් ඇත්තටම අපේ නොවයි. විනි අතිතය විමසා බැලුවාත් තේරේම් ගත්තා පුලුවන් ඒවා ආවෙ කොහොමද කියලා. අනුරාධපුර තරෙණා කණ්ඩායමන් ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනෙන් අවබෝධ කරගත්තේ අන්න ඒ කාරණාය. සමාජය වෙනස් කරන කියමුවන් විදිහට වික ඔවුන්ට ලෙකු ශක්තියක් වෙයි.

මාතර දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ
තරඟතා ආහාර වැඩසටහනේ පස්වෙති වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ
දකුණු පළාතේ මාතර දිස්ත්‍රික්කය කේත්ද කරගනිමිනි.

1,282 km² ක තුම්ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින මාතර බහු සංස්කෘතික
පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු
කරන ලද සංගණනයට අනුව මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 814,048කි.¹
ඉන් 94.2%ක් සිංහල වන අතර, 1%ක් දමිල පුජාව නියෝජනය කරයි.² ඒ අතර
ඉන්දියානු දමිල 1.4%ක් ද වේ.³ මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය
3.1%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් සිංහල පුජාව පිටත්වන බව
පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබේයි.

ආගමික ජන ව්‍යුහ්තිය අනුව මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 94.1%ක්
බොද්ධාගමිකයින් වන අතර, හිත්ද ආගම අදහන්නන්ගේ පුමාණය 2.0%කි.⁵ ඉස්ලාම්
හක්මිකයින් 3.1%ක් පිටත්වන මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි
ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළුන් 0.2%ක් සහ 0.3%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික
ජන ව්‍යුහ්තිය අනුව ද මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බොද්ධාගමිකයින් වේ.

බහු ආගමික සහ බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ
සිංහල, දමිල, මුස්ලිම් යන ජනවර්ග සාම්කාලීව සිය පිටත ගත කරනු
බඳයි. දිවර කර්මාන්තය පුදාන පිටහෙළුපාය කරගත් මෙහි වතු
ආර්ථිකයට නිමවන්නේ ද සුවිශේෂ ස්ථානයකි. සිංහල, දමිල,
මුස්ලිම් පුජාව මාතර දිස්ත්‍රික්කය තුළ සාම්කාලීව
පිටත්වන බව පැවසිය හැකිය.

1-6. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 වාර්ෂාව)



මුං කැටුම්

සාදාගත්හා ආකාරය

මුංඅදට සේදා වේලා තාව්චියක් පිප තබා රන්වන් පැහැ වන තුරු බැඳ ගන්න. රීට පසු බිලෙහ්චිර විකක් භාවිත කොට හොඳින් කොට ගන්න. ඉන් පසුව භාල් පිටි ද මද රස්නෙහ් බැඳගත යුතුය. වම පිටි දෙව්රගයම විකට මිශ්‍ර කොට විනසාල් ද තලා එක් කොට කළවම් කරගත යුතුය. ඉන් පසුව තාව්චියක් පිප තබා සීනි ගුණී 250 තාව්චියට දමා වතුර කේප්ප 1/2 ක් විකතු කොට ලුණු ස්වල්පයක් ද විකතු කොට හොඳින් හැඳි ගෙ යුතුය. ඉන් පසුව මුං පිටි භා භාල් පිටි මිශ්‍රණය, පිප තබා ඇති පැණි මිශ්‍රණයට විකතු කොට හොඳින් හැඳි ගා පදාමට සාදා ගත යුතුය.

අනතුරුව ඉහත මිශ්‍රණය පිපෙන් බා පිරිසිදු ලැඳ්ලක තෙල් රිකක් ආලේප කොට ලැඳ්ල මතට දමා කෙසේ කොළයකින් හොඳව පදම් කොට තුනි කළ යුතුය. පසුව තමන්ට වුවමනා පරිදි කැමති හැඩයකට කැමැ කපාගත යුතුය. කැමැ වෙන්කොට පාන්පිටි, කහ, ලුණු සහ වතුර දමා කළවම් කොට සාදා ගත් මිශ්‍රණයේ කැමැ කපා ගත් පිටි මිශ්‍රණය තවරා ගැසුරු තෙලේ රන්වන් පැහැ වනතුරු බැඳ ගත යුතුය. විසේ බැඳුනා පසු තාව්චියෙන් පිටතට ගෙන හාරනයකට දැමීය යුතුය. රසවත් මුං කැටුම් සාදාගත්හා මේ ආකාරයෙනි.

මුං කැටුම්වල ඉතිහාසය

මෙරට තුළ කැටුම්වලට පවතින ඉතිහාසය සුංඡලට නොවේ. අවුරුද්දට ඉතා දුස්ථන් ගෙදුරක වුවද කැටුම්, කිරිඳත් පිළියෙල කරන අතර අලුත් අදාළම් පැලඹුම් ගෙන එමට ද අමතක නොකරති. විමෙන්ම ගෙවල්වලට කැවේලි පෙවේලි ගෙන යැමද සිරිතකි. මේ නිසා විකිනෙකා අතර හොඳ නිත සමඟිය ද ඇති වේ. නොහොඳ නොක්කාඩු දිගින් දිගටම ඇති වන්නේ ද නැත. සැබැවින්ම කැවුම්වලට හොඳ ඉල්ලමක් ඇතිවන්නේ ද සිංහල අලුත් අවුරුදු කාලයට යි. ග්‍රාමීය සමාජයේ කෙතරම් අගනිගකම් ඇති ගැමී නිවසක වුවද ගැමී එය අලුත් අවුරුද්දට කැටුම් ඉවීමට අමතක නොකරති. විදා රෝබරි නොක්ස් පවා අපේ රටේ ලුඛන් විසින් සාදනු ලැබූ රස කැවේලි අනුහාව කොට රස කැවේලිවලට වැඩි වී තිබේ. ඉතා ප්‍රතිශිත ලෙස කැටුම් ඉවීමට දක්ෂ කාන්තාවන් අදත් ගම්බද ප්‍රදේශීවලදී දැකිය හැකිය. ඇතැම් ප්‍රදේශීවලදී මෙම කාන්තාවන් හඳුන්වන්නේ කැටුම් අම්මලා යනුවෙති.

සිංහල සමාජයේ කැටුම් වර්ග රාජියක් හඳුනාගත හැකිය. ඒ අතර, නාරං කැටුම්, සීනි කැටුම්, පැණි කැටුම්, මුං කැටුම් ආදි කැටුම් වර්ග රාජියකි. මේ අතර මුං කැටුම් විශේෂන්වයක් දරයි. සාමාන්‍ය කැටුම්වලට වඩා මෙවා වෙනස් වන්නේ මුං ඇට පිටි යොදා ගතිම්න් සකස් කරන නිසාවෙති. විමෙන්ම මෙම මුං කැටුමට පිටතින් ආවරණයක් ද යොදාගනු ලබයි. විය සකස් කරන්නේ ද පිටි සහ කහ යොදාගතිමිති. ඒ ඔස්සේ මුං කැටුමට කහ පැහැයක් විකතු වෙයි. මෙය විවිධ හැඩයෙන් සකස් කරගත හැකි අතර බොහෝ දෙනාගේ වැඩි කැමැත්තක් නිමිව තිබේ. කැටුම් නිසා අපේ සිංහල බස් වහරද පෝෂණය වී තිබේ. විකල ගම්වල කොළ කුරැටිටේ පවා අප්පුඩ් ගසම්න් “අප්පුඩ් පුඩ් පුවන්තා කැටුම් දෙකක් දියත්තා” යනුවෙන් කැටුම් ඉල්ලුන. අලුත් අවුරුදු කාලයට පමණක් නොව සිංහලයන්ගේ සම් උත්සවයක දී ම කැටුම්වලට නිමිවන්නේ වැදුගත් ස්ථානයකි.

ගේමාක්



සාදාගන්නා ආකාරය

සාමාන්‍ය භාජනයකට සීනි, විනසාල්, වැනිලා සමඟ පුරුෂ විකතු කර පැණි සාදා ගන්න. ඉත්පූඩු තවත් භාජනයක රීස්ට්‍රී සහ සීනි මිශ්‍ර කර තබා ගන්න. පාන් පිටි වෙනම භාජනයකට දුමා පෙර සාදා ගත් රීස්ට්‍රී මිශ්‍රණය සමඟ මුදු, අන්කර් කිරීමේ සමඟ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර දුමා ගුලීකරගත හැකි අයුර්හි මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව මෙම මිශ්‍රණය විනාඩි 30ක් පමණ කාලයක් පියනෙකින් විසා තබාගැනීමෙන් ඉහ් පසුව තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කුඩා ගුලී සාදාගත යුතුය.

පසුව තාව්චියක් ලිප තබා වියට පොල්ගෙල් විකතු කරගත යුතුය. තෙල් හොඳින් රත්වන විට වියට ගුලී කරගත් ගේමාක් දුමා හොඳින් බදින්න. බැඳුගත් ගුලීය සීනි පැණියට දුමා පැයක් පමණු පෙගෙන්නට හැරුය යුතුය. වැනි වේලාවක් පැණි මිශ්‍රණයේ ගිල්වා තැබේමෙන් මෙහි රස තවත් වශ්‍යකරගත හැකිය. ඒ ආකාරයෙන් දින කිහිපයක් මෙය කළේ තබාගත හැකිය. මාතර විවිධ උත්සව අවස්ථාවල නැතිවම කැර කැවිල්ලක් ලෙස මෙය දැකින්නට ලැබේ.

අවශ්‍ය දුව්‍ය

- පාන්පිටි - කප් 01ක්
පොල්තේල් - 200 ml ක්
විනසාල් කුඩා - ස්වල්පයක්
රීස්ට්‍රී - තේ හැඳි 1/2 ක්
සීනි - 150 g ක්
අන්කර් කිරී පිටි - තේ හැඳි 02ක්
වැනිලා - ස්වල්පයක්
කලරින් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
මුදු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

ගේමාක්වල ඉතිහාසය

ගේමාක් යන නම ලාංකේය සමාජයට විතරම් තුරුපුරුදු නමක් නොවුවත්, මෙය බොහෝ දෙනා ආහාරයට ගත් කැවිල්ලක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. කුඩා ප්‍රමාණ අතර අතිශය ජනප්‍රිය මෙම ගේමාක්, බුද්ධී දිස්ත්‍රික්කයේ සිල්ලර වශයෙන් හඳුන්වනු බඳිය. ගේමාක් අයත් වන්නේ මුරුක්කු පවුලටයි. මෙය මුරුක්කුවලින් වෙනස් වන්නේ මුරුක්කු සෑර රසකින් යුත්ත වීමත්, ගේමාක් පැණි රසකින් යුත්ත වීමයි. වර්තමානයේ මේවා වෙළෙඳ පොලෙන් විවිධ වර්ණයන්ගෙන් ලබාගත හැකිය. වර්ණාගැන්වීම සඳහා වර්ණක භාවිත කරනු බඳිය.

පැණි රස කැමක් නිසාම දුයවැඩියාව වැනි නිදහ්තත රෝග පවතින පුද්ගලයන්ට භාවිතයට නුසුදුසු රසකැවිල්ලක් වන ගේමාක් මාතර ප්‍රදේශයේ බහුලව සකස් කරනු බඳිය. මුස්ට්‍රීම් සමාජයේ මුල්බැසගෙන පවතින ගේමාක්හි උපත මැදපෙරදීග කළුපය දක්වා දිව යයි. වෙළෙඳ සම්බන්ධතා හේතු කොටගෙන පසු කළෙක මේවා දකුණු ආසියාවට සංතුමණය වූ බව අනුමාන කළ හැකිය. ඉතා කුඩා ගුලී ලෙස සකස් කරන ගේමාක් වර්තමානයේ කැරලි ආකාරයට සකස් කරනු බඳන්නේ නොයෙක් ආකාරයේ අව්‍ය ආධාරයෙනි.



6 සේයෙන් මිත්‍ර සංඛීකුදායාව

ପ୍ରକିଣମି

କୁଳାଗନ୍ଧୀ ଆକାର୍ୟ

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

මුංඡට (තැමිඩු) - කේප්පේ 01 ක්
හකුරු - කේප්පේ 3/4 ක්
බඳපු පොල් කුඩා - කේප්පේ 1/2 ක්
කහ කුඩා - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
වීනසාල් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
ලණ - ස්වර්ථපයක් (රස පෙනුව)

ଶ୍ରୀ ମିଶନ୍ସ୍ୟାର ଜୀବିତ ଲେଖନ

මඹදා පිටි - කේප්ප 1/2ක්
හාල් පිටි - කේප්ප 02ක්
හහ කුඩා - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
වතුර - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
නු - ස්ට්‍රේප්යක් (රක ජනව්)

କକ୍ଷୀୟମିଲା ଉତ୍ତିଶ୍ବାସଯ

පැයක පමණ කාලයක් පාන් පිටි භාජනයක දුමා වත්ස්වීවේ තම්බ ගන්න. භාජනයක් රත්කර වියට හකුර සහ වතුර දුමා මිශ්‍රණයක් සාදාගෙන විය නිවේමට තබන්න. තවත් භාජනයක මූං දුමා රත් කර ගන්න. ඒ සමග බැඳුගත් පොල් කුඩා, විනසාල් සහ හකුර පැණි විකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. වත්ස්වීවේ තම්බ ගත් පාන් පිටි ද මෙම මිශ්‍රණයට විකතු කළ යුතුය. ඉන් පසුව සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කොට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගුළු සාදා ගන්න. මෙම ගුළුය තැවරීම සඳහා දැවටුම ද සකස් කරගත යුතුය. ඒ සඳහා මධ්‍යිතා පිටි, සහල් පිටි සහ කහ කුඩා විකට වික්කොට මුත්‍රු සහ වතුර දුමා දිගාරු මිශ්‍රණයක් සකස්කරගත යතුය.

ଓହିଁ ପ୍ରସ୍ତର କାଳିଙ୍କ ସକଳା ଗନ୍ଧ ଗୁଣ, ପରି ସମଗ୍ର ତିର୍ଯ୍ୟକ କର ରହିଲାହିଁ ଆରା
ବିନ ବୁଦ୍ଧ ତେବେରେ ବିଦ୍ୟନ୍ତିନାହିଁ. ଦୂରଙ୍କ ଛିଦ୍ରର ରଜିଷ୍ଟର୍ ପ୍ରକାଶିତ ଗୁଣ ଅଭିନ୍ନରଙ୍ଗରେ
ପିଲାଗନ୍ତେରିଯ ହାତିଯ. ମେଣ୍ଡେ ସକଳେକରିଗଲା ପ୍ରକାଶିତ ଦୈନ ଦେବକାଙ୍କ ଭୁବନଙ୍କ
ପାରମାଣୁ ବିଶ୍ୱାସ କାହିଁଲେ କୌଣସିଲେ କୌଣସିଲେ କୌଣସିଲେ କୌଣସିଲେ କୌଣସିଲେ କୌଣସିଲେ

සුයියම් ගන නම ලාංකේදී සමාජයට විතරම් තුරපුරුදු නමක් නොවුවත් මෙම ආහාරය දුම්ල සමාජය තුළ ප්‍රතිඵලිය රසකැව්ල්ලක් බවට පත්ව තිබේ. මෙම රසකැව්ල්ල ද දෙවියන් පිදීම සඳහා මෙන්ම විශේෂ උත්සව අවස්ථාවලදී කැම මේස සරසන්නට නැතිවම බරේ කැව්ල්ලකි. සිංහල සමාජයේ ධඩුලට මෙය ප්‍රව්‍ලිතව පවතින්නේ නාරං ගුලු හෝවත් මූලගුලු වශයෙකි. සමහරක් නාරං කැවුම ලෙස ද මෙය හඳුන්වනු ලබනි. කාම්ප්ලාඩේක දුම්ල සමාජයේ සුයියම් සකස් කිරීමට ගන බඛන මූණ්‍යය ව්‍යතමානයේ යම් වෙනසකට ලක්ව තිබේ.

දුම්පිල ජනතාව මේ වෙනුවෙන් මූංඇට සහ හකුරු භාවිත කරන අතර සිංහල සමාජයේ පිටි සහ පොල් පැණි භාවිත කරනු ලබයි. කෙසේ නමුත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට සකස්කරගනු ලබන සුසියම්වල ගුණාත්මකතාවය සහ පෝෂණය ඉහළීන් පවතින බව පැරැණින්ගේ විශ්වාස කළහ. මෙහි පැණි රස වෙනුවට යම් කිසි සැර ගතියක් වික්කර ගැනීම වෙනුවෙන් ඕවුත් මේ සඳහා ගම්මිරස් ස්වේච්ඡයක් ද භාවිත කරනු ලබයි. අනිතයේ ඉනා කුඩා ගැලී වශයෙන් සකස් කරගත් සැකියම් ව්‍යුතමානයේ තරමක් ප්‍රමාණයෙන් විශාල ගැලියක් රෙස සකස් කරගන ලැබේ.

මාතර රසයෙන් කංහිදියාවේ පහත් දැල්වුණු දිනයක්

උතුරුකරයේ සංචාරය කරපු ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන දකුණුකරයට සේන්ද වූතේ මාතර දීස්ලික්කය හරහා. නැවුම් නැගුම්වලින් සිංහ වෙළා තිබෙන මාතර තරේණ හඳවත්වලට බහුත්වාදී දැක්මේ වට්හාකම එහේතු ගේවන්හ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන විශාල පිටුබලයක් බඩා දුන්නා. ඒ හරියටම 2021 පෙබරවාර මාස 13 වැනිදා. සිංහල, දුම්ල සහ මුස්ලිම් තරේණ කණ්ඩායම් තුළංඩාව දුම්ල මහා විද්‍යාලයට ගොඩවැදුණේ වෙනස්ම අන්දැකීමක් බඩාගන්න. ඔවුන්ට වර්ගවාදී නැගීමක් කිසිම වෙළාවක දැනුතේ නැහැ. ඒ ඔවුන්ගේ භදුවත් දේශපාලනික සහ වාර්ගික ගැටුම්වලින් තවමත් දුන්තාය වෙළා නැති නිසා වෙන්න ඇති. ඒ නිසා ඔවුන්ට ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සංකල්පය ගෙන කියල දෙන වික ඒ තරම් අමාරු වූතේ නැහැ.

මාතර දීස්ලික් තරේණ කණ්ඩායම ඇතුළේ සිංහල (38), දුම්ල (22) සහ මුස්ලිම් (10) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරේණයින් 36ක් සහ තරේණයින් 34 වැඩයෙන් 70 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහනාගි වෙළා නිටියා. ඒ වගේම මාතර දීස්ලික් අන්තර් ආගමික කම්ටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (18), දුම්ල (05) සහ මුස්ලිම් (07) වැඩයෙන් සාමාජිකයින් 20ක් සහ සාමාජිකාවන් 10ක් විදිනට 30 දෙනෙක් සහනාගිවෙළා නිටියා. තරේණ සහ අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 100කගේ සහනාගින්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනට ආගමික සංහිදියට ප්‍රව්‍රේධනය කරන්න සර්ව ආගමික නායකයිනුත් විකතුවෙළා නිටියා. ඒ අතර, ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කනෝලික පියෙනුමන්ලා (01)ක්, මුස්ලිම මලිල්වැමන්නාලා (01)ක් සහ ඩිජ්ඩු කුරුක්කල්තුමන්ලා (01)ක් සහනාගි වෙළා නිටියා. ඔවුන්ගේ පැමිණීමෙන් වැඩසටහනේ අර්ථවත්බව තවත් වැඩ්වුණා කිවොත් නිවැරදියේ.



වැඩසටහන තුළින් තමන් බඩාගත්තු අත්දැකීම් වචනවලට පෙරළන්නත් තරේණ කණ්ඩායම අමතක කලේ නැහැ. ඒ වචනවල තීවුතේ දහාන්මක පෙර ලකුණු. සමාජය වෙනස් කරන්න තරම් ඔවුන්ට ප්‍රවත්තන් කියන නැගීම තමයි ඒ අදහස්වල සැගව්ලා තීවුතේ.

66

ಕಂತ

ಅಪಿ ಹಾಮಲ್ಯಾಮ ಕನ
ಡೆಯಕ್ ಲೇ ನುಲ ತಿಯೆನವು ಕಿಯಲು ಅವಬೋದಿ
ಕರಗನೆನ ಅಡ ಹಡಕಿಯಾವಕ್ ಲಾಭಿತ್ಯಾ. ಮಂ ಕಾವುಮಿ
ಕೊಹೊಮರ್ ಅಪೆ ಸಿಂಹಲ ಗೆವಲ್ಲೆಲ ಸಿಂಹಲ ಅಳ್ಟ್
ಅವಿರಾದ್ದರಿ ವರ್ಗೆ ಮ ವೆಸಕ್ ಉತ್ಸವಯವಿನ್ ಹಡನವು. ನಮ್ಮ
ಗೆಮಾಕ್ ಸಹ ಸ್ತುತಿಯಾಮಿ ಕಿಯನ ಕಂತ ವರ್ಗ ಡೆಕ ಮಂ ಮ್ರುಲ್ವರಿ
ತಮಡಿ ಅಡ ಆಹಾರಯ ಟರ್ನೆನೆ. ಮೆ ಕಂತ ವೆನನ್ ಶಾಶಿಯಾವಿ
ಅಯತ್ ಲೇವಾ ವ್ರಂತಿನ್, ಮರ ತಿಯೆನವು ಅಪೆ ಆಹಾರ ಲಿಕ್ಕಾ
ಕಿಸಿಯಾಮಿ ಸಮಾಂಕಾಮಕ್ ತಿಯೆನವು ಕಿಯಲು. ಸಮಾರವಿರ ನಮಿನ್
ವಿತರದಿ ಲೇವಾ ವೆನಸ್ ವೆನೆನೆ. ಕಂತ ಹಡನ ಗಮನ್ ಅಪಿ ಕಾತ್
ಕರಪ್ ದೆನ್ ಹರಿಯ ಲೇ ವರ್ಗೆ. ವಿಕಾ ರಿಕ ಮಿನಿಸ್ಸ್ಟ್ ಕ್ಲಾಲ್
ಕಾಗನೆನೆ ಮೊನವು ಬೆಳ್ತಾಗನೆನ ಬಿರೆವಂಡ್ ಅಪಿ ಹಾಮ
ಕೆಹೆಹೆಕ್ ಮ ಶಾತ್, ಆಗಮಿ ವೀಡೆಹರಿ ಬೆಡ್ಲೆನೆನೆ
ನಾತಿವ ಲೀಕಾ ವರ್ಗೆ ಉನ್ನನವು ನಮಿ ಕಿಸಿಮ
ಪ್ರಂಚನಯಕ್ ಆರೆವೆನ ವಿಕಕ್ ನಾಹಾ.

ರಣಕ್ ಪ್ರವೀಂಕ
ವಿಲ್ಲಿಪಿರಿಯ

66

ಖಾರ್. ರಾತೇಷ್
ಕ್ಷಮಾರ್
ಪಿವಿಬಾದ್ದರ

ಮಂ

ಡಿಲ್ಲ ತರೆತುಯಕ್.
ಹಾಬಿಡಿ ಮಂ ಅಹಿತ್ ಅಯವ ವಿಬಾ
ಗೊಬಿಕ್ ವೆನಸ್. ಮಂ ಕಂತಿದಿ ವೆನನ್
ಶಾಶಿನೆನಲ ಮಿತ್ಯಂನ ಹಡನಾಗನೆನ. ನಮ್ಮ
ಅವಾಸನಾವಕಾ ವರ್ಗೆ ಬೋಹೆ ಡೆನ್ ಮಾವ ಪ್ರತಿಕೆತ್ಪ
ಕಲ್ಲ. ಲೇ ನಿಸಾಮ ತಮಡಿ ಮಂ ಅಡ ಮೆ ವಿಬಿಸವಿಹನವಿನ್
ಖಾವೆ. ಮಂ ಖರಿ ಕಂತಿದಿ ಮರ್ಗೆ ಡಿಲ್ಲ ಯಾಲ್ವಿನೆಗೆ
ಗೆವಲ್ಲೆಲ ಕಿನಿಲ್ಲು ಉನ್ನನ ವೀಡೆಹರಿ, ಸಿಂಹಲ ಯಾಲ್ವಿನೆಗೆ
ಗೆವಲ್ಲೆಲ ಕಿನಿಲ್ಲು ಉನ್ನನ. ವಿಯಾಲು ಕನ ಕಂತ ಶಾಶಿ
ರಸವಿದ್ದಿನೆನ ಮಂ ಕಂತಿದಿ. ಮೆ ವಿಬಿಸವಿಹನವಿನ್ ಮರ
ಸಿಂಹಲ ಸಹ ಮಿನೆಲ್ಲಿ ಯಾಲ್ವಿಲೆ ಗೊಬಿಕ್ ಹಡನಾಗನೆನ
ಅವಸ್ಥಾವ ಲಾಭಿತ್ಯಾ. ಲೇ ಗಂ ಮರ ತಿಯೆನೆನೆ ಲೋಕ
ಸಾನುವಿಕ್. ಶಾಶಿವಾದ್ ಹಡಗಿತ್ ಮಂ ಗಾವಾವ ಮರ್ಗೆ ಪವಿಲ್ಲೆ
ಅಯ ಗಾವಾವ ನಾಹಾ. ವಿವಿದನೆನಲ ಪಿಲಿಗನೆನ
ಅಪಿ ಪ್ರರಾದ್ ವಿಂತ್ಯಾನಮಿ ಅಪಿರ ಲಿಕ ಶಾಶಿಯಕ್
ವೀಡೆಹರಿ ಲಂಕಾವ ಆನುಲೆ ಕೊಡಿತರಮಿ
ಸಾನುವಿನ್ ಉನ್ನನ ತಿಬಿತ್ಯಾ ದ್ವಿ

99

ಶೀ. ಅಷ್ಟಿ ಅಹಂದ್
ಗೊಬಿಪಿರಿಯ

66

ಮಿನೆಲ್ಲಿ

ಸಮಾಂಪಯ ಪಾನುಗ್ರಿಯ
ಕಾಲೆ ಹೋಯೆಕ್ ಗೆವಲ್ಲುವಲ್ಲ
ಮಿನುತ್ ದ್ವಿನ್ಹನ್. ಲೇ ಸ್ತುತಿಗರ್ಯಾಕ್ ಕರನ
ವಿರಾದ್ ಕ್ರಿಯ ನಿಸಾ. ನಮ್ಮ ಅಪಿ ಹಾಮೋ ಮ
ವಿಹೆಮ ನೋವಡಿ. ಶಾರ ಬಿಹಾಲ್ ಯಾಹೊವತ್
ಬೋಹೆ ಡೆನ್ ಮಾ ಅಪಿ ದ್ವಿನ್ ಬಲನೆನೆ ವಿರಾದ್ಕಾರಯೆ
ದ್ವಿನ್ ಬಲನ ವೀಡೆಹರಿ. ತರೆತಿಯನ್ ವೀಡೆಹರಿ ಅಪಿ ಗೊಬಿಕ್
ಅಪಂಜ್ಞತಾವರ ಪತ್ ವೆನವು ವಿಹೆಮ ಅವಸ್ಥಾವಲ.
ಮಂ ತಿನೆನೆನೆ ಮೆ ವಿಬಿಸವಿಹನ ರೂಲಿನ್ ಕಂತ ಗಂ
ವಿತರಕ್ ನೋವಡಿ ವಿವಿದನೆನಲ ಪಿಲಿಗನೆನ ಅಪಿರ
ಮಂಪೆನೆನೆಲೆಕ್ ಕಲ್ಲ. ಮಂ ಕಂತಿದಿ ಸಿಂಹಲ ಸಹ
ಡಿಲ್ಲ ಸಹೆಡ್ರ ಸಹೆಡ್ರಿಯನ್ ಲೇ ವೆನಸ್
ವೆನುವೆನೆ ಅಪಿತ್ ಲಿಕ್ಕಾ ಅನ್ವಲ್ಲೆ
ಬಿಲ್ಲಾಗನೆನವು ನಮಿ.

99

ಮಾತರ ದೈಕ್ಕೆನೆಕ್ಕಾಗೆ ರೂಪ ಕೆವಿಕಡಿನ್ 25ಕ್ ಮೆ ಅಳ್ಟ್ ಸಹ ವೆನಸ್ ಅನ್ವಲ್ಲೆಕ್ ಮ ವಿಲ್ಲಾಗನೆನ ತರಂತು ಕಣ್ಣಿಬಾಯ ಮ
ಲಿಕ್ಕಾ ಲಿಕ್ಕಾವೆಲ್ಲ ತಿರಿಯ. ವಿಹಿವಿಪ್ರಾನ್ ತಿಲಿಬಾರಿನ್ ವೀಡೆಹರಿ ಸಮಾಂಪಯ ವೆನಸ್ ಕರನೆನ ಬಲಪಾಲಿಕಾರಿ ಮಡೆಹತ್ ವಿಲ್ಲಿಕ್
ಕರನೆನ ಚಿಲ್ಲಿನೆವ ಪ್ರಾಲಿವನ್. ಆಹಾರ ಸಂಕ್ಷೇಪಾರಿಕ ವಿಬಿಸವಿಹನ ಉದ್ದೇಶ ಬಿಂಬಿತ್ವಾದ್ ಸಂಕಲ್ಪಯ ಸಹ ಸಂಹಿತ್ಯಾ ಸಂಕಲ್ಪಯ
ಸಮಾಂಪಗತ ಕರನೆನ ತರಂತು ಕಣ್ಣಿಬಾಯ ಮರ ಉನ್ನ ಲೋಕ ಉಕ್ತಿಯಕ್ ವೆವಿ.

මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලබමු ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා

ව්‍ය තරේතා ආහාර වැඩසටහනේ හයවැනි වැඩසටහන පවත්වන

දේශීල මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කය කේන්දු කරගනිමිනි. 2,854 km² ක භූමි

ප්‍රමාණයක් පුරු පැතිර පවතින මධ්‍යකලපුව දුම්ල ප්‍රජාව වැඩි වශයෙන්

පවත්වන දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන

දෙ සංගණනයට අනුව මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 526,567ක්.¹

ඉන් 72.3%ක් දුම්ල වන අතර, සිංහල ප්‍රජාව නියෝජනය කරනු ලබන්නේ 1.2%

ක් පමණකි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දුම්ල 0.3%ක් ද මධ්‍යකලපුවේ ප්‍රවත් වේ.³ වීමෙන්ම

මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ගොළමු ජනගහනය 25.4%ක්.⁴ ඒ අනුව මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් දුම්ල ප්‍රජාව ප්‍රවත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව කැඟල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 64.3%ක් හින්දු

ආගමිකයින් වන අතර, බෝද්ධාගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 1.1%ක් තරම් අඩු ප්‍රතිශතයකි.⁵

ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 25.4%ක් ප්‍රවත්වන මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ

ත්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළන් 4.6%ක් සහ 4.3%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය

හින්දු ආගමිකයින් වේ.

මධ්‍යකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ බහු ආගමික සහ බහු සංස්කෘතික පරිසරයක්

පැවතියන්, බහුතර දුම්ල ප්‍රජාවක් ප්‍රවත්වන මෙහි තිස් වසරකට අධික කුරිරු

යුද්ධයෙන් බැටි කි ජනතාව තවමත් ප්‍රවත් වේ. විවත් ජන කණ්ඩායමක්

තුළ බහුත්වාදී ආක්ලේප ප්‍රවර්ධනය කිරීම තරමක් අපහසු කාරණයක්

වුවත් සියලු ජනය සාම්කාම්ව ප්‍රවත් වීම අගය කළ යුතුය.

ඔවුන් තුළ ගැටුම් ඇති කරනු ලබන්නේ දේශපාලනික

මධ්‍යාගත්වීම තුළින් බව පැහැදිලිව

හඳුනාගත හැකිය.

1-6. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 ව්‍යර්ථාව)



හාල් පිටි කොල්කරිවායි

සාදාගන්නා ආහාරය

අවශ්‍ය දුවිස

බඳපු හාල් පිටි - තුන්ඩ් 06ක්
මුංඇට - කිලෝ 1 1/2 ක්
සීනි - කිලෝ 4 ක්
ලක් හකරු - කිලෝ 1 ක්
මොකු පොල් ගෙධි - 10 ක්
වියලි මිඩ් - ගුණී 750 ක්
බඳපු ගිල්මිරස් - ගුණී 50 ක්
සූඩරු - ගුණී 100 ක්
සූතිරු - ගුණී 250 ක්
මුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

කොල්කරිවායිවල ඉතිහාසය

අතිතයේ පැවති කැවිලි වර්ග අතරින් රෝබරි නොක්ස්ගේ සිත්ගත් තවත් කැවිලි වර්ගයක් විය. විකල "යක්පැටි" නම්න් හැඳුනුව් මෙම කැවිලි වර්ගය වර්තමානයේ ඉතා දුර්ලභය. මෙය නුවර යුගයේ ඉතා ජනප්‍රියව පැවති බවට සාක්ෂි සාදක පවතී. යක්පැටි නම්න් තවත් ආහාරයක් මෙරට පැවතියන. විය හඳුන්වනු බඳහීන් හාල් පිටි කොල්කරිවායි යන නමිනි. හාල් පිටි, පොල් හා හකරුවලින් සාදනු බඳන මෙය රසවත් ආහාරයකි. හාල් පිටි පැණි මුසුකොට අනා ගුළුකොට කොළඹය ලා වන්ඩුවේ තම්බ ගනියි. ඉතා මොලොක් වූ මෙය ආහාරයට ගන්නා විට හකරු සමග සුදු පාන් කන බවක් හැගෙනු බව, "යක්පැටි" ගැන රෝබරි නොක්ස් විසේ සාදන් කොට තිබුණි.

ගණ දෙවියන්ගෙන් තුවනු ඉල්ලා යුතින කුඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සීන් ගැන්ව සැරසෙහ්නේ "අතිරස, අග්ගලා, යක්පැටි පුදුම්" යනුවෙන් සාදන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැල්ලේ ද යක්පැටි ගැන සාදන් වන්නේ මේ අයුරිනි. "ලාලු යක් පැටි යෙනා" විභා දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වර්ග අතර යක්පැටිවලට විශේෂ තැනක් හිම්ව තිබූ බව මෙයින් පැවති දෙවියන් පුදුන උත්සවවලදී මෙන්ම කාෂ්කර්මාන්තය පදනම් කරගත් උත්සවවලදී යක් පැටි හෙවත් හාල් පිටි කොල්කරිවායි බහුලව හාවිත කරනු බඳයි.

අංගලා



සාදාගන්නා ආහාරය

හාල් පෙගෙන්නට දුමා අවිවේ වේලා ගෙන පිටි කරගන්න. ඉන් පසුව හාල් පිටි ටික කඩලේ බැඳුගන්න. හාපනයක් පිප තබා විය රත්වන විට කිතුල් හකුරු සමඟ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර වික් කරගෙන දියාරු වන තෙක් කාල්ගාන්න. දැන් වියටම සීනි, පොල්, බැඳපු මූල් ඇටි පිටි, හාල් පිටි, බැඳපු ගම්මිරස් කුඩා සහ සුදුරු වික්කර මිශ්‍රණය සාදා ගන්න. ඉන් පසුව මිශ්‍රණය සහිත හාපනය පිපෙන් බාගෙන සුඩ වේලාවක් නිවෙන්නට හරින්න. මිශ්‍රණය නිවුතු පසු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අතින් ගුළු කර රුමට සකස්කරගෙන ආහාරයට ගන්න.

එකම අංගලා ප්‍රවාහන පහසුකම් ඇතිවීමට පෙර ප්‍රජනීය ස්ථාන වෙත පසින් ගෙන් කරන බැතිමතුන් අතරමග දී විවේක ගන්නා අවස්ථාවල තේ පානය කිරීමට සුදුසු කැවිල්ලක් ලෙස හාවින කර ඇත. විම කාල වකවානුවල දකුතු ඉන්දියානු රජවරුන් ලංකාව පාලනය කළ අවස්ථාවන්වල දී සිංහල සහ දුම්ල ජනතාව අතර මෙම ආහාරය ප්‍රසිද්ධ වී තිබේ. බහු සංස්කෘතික ප්‍රජාවක් පිවත්වන ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම ප්‍රදේශවල හින්දු, ඉස්ලාම්, ක්‍රිස්තියානි සහ මුස්ලිම් ජනතාව විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී පිළියෙළ කරනු ලබයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කේරා හාල් - භුත්ත්බු 5 ක්
- ලොකු පොල් - ගෙඩි 05 ක්
- කිතුල් හකුරු - කිලෝ 2 ක්
- මිශ්‍රණ - කිලෝ 1 ක්
- සීනි - කිලෝ 1 ක්
- බැඳපු ගම්මිරස් කුඩා - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- සුදුරු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- මුතු - ස්ව්ල්පයක් (රස අනුව)

අංගලාවල ඉතිහාසය

මෙරට තිබූ අංගලා ගෙන ද රෝබරි නොක්ස් සිය කෘතියෙහි සඳහන් කරයි. “අංගලා නමින් තවත් අලුමුසුවක් වෙයි. බැඳී හාල් පිටි, පැණියෙන් අනා ගම්මිරස්, කරදමුංග හා කුරුදු පොතු මද විකෙන් මුසුකොට මෙම ගුල් සාදා ගනු ලැබේ. මේවා ගුල් කිරීමෙන් පසු තද වෙයි. අංගලා දීර්ඝ කාලයක් තික්දේ වෙනස් නොවී ප්‍රයෝගනයට ගත හැකි ආහාරයකි.” මෙම කැවිලි වර්ගය දැකිවුව බෙහෙවින් පැතිරි තිබෙන්නට ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ. විදා ජනී ජනය ගමන් බැඳී පා ගමනිනි. දින ගත්තාවක් පා ගමනින් යා යුතු නිසා අතරමගේ ආහාර සොය ගැනීමද අපහසුය. මේ නිසා අංගලා සාදාගෙන යැමී පුරුද්දක් ඇතිවිය. අංගලා දුර්ජත්, පොහොසත් කොයි කටුරුත් ආහාරයට ගත් කැවිලි වර්ගයකි.

ගණ දෙවියන්ගෙන් නුවතු ඉල්ලා යදින කුඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සීන් ගන්නට සැරසෙන්නේ “අතිරස, අංගලා පුදුම්” යනුවෙන් සඳහන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැඳුවේ ද අංගලා ගෙන සඳහන් වේ. ගණ දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වට්ටෝරැවේ විය මෙසේ සඳහන් වෙයි. “අංගලා කොමලී නා”. මේ අනුව අංගලාවලට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවබෝධ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සෑම ජනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.



අගාර අගාර මුහුදු පාසි පාලිවා

සාඛාගන්නා ආකාරය

අවශ්‍ය දුවිස

මුහුදු පාසි - 10 ක්
සීනි කේප්ප - 02 ක්
කිරිපිටි - ග්‍රෑම් 150 ක්
කප් - ග්‍රෑම් 50 ක්
විනසාල් - තේ හැඳු බාගයක්
වර්ණක - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
මුත්‍රා - ස්වේච්ඡක් (රස අනුව)

මුලින්ම භාජනයක් පිප තබා මුහුදු පාසි සියල්ල ගෙන වනුර ස්වේච්ඡක් සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කර රත්කර ගන්න. විය භාජනය තුළ හොඳින් දියවන අවස්ථාවේදී සිනි වික්කර පදම වින තුරු හැඳිගාමන් රත් කර ගන්න. දැන් වෙනම භාජනයක් ගෙන කිරි පිටි වියට දුමා මිශ්‍ර කර ගන්න. ඉන්පසුව විලෙස දියකරගත් කිරි පිටි මිශ්‍රණය මුහුදු පාසි මිශ්‍රණය සහිත භාජනයට වත් කරන්න. දැන් කප්, විනසාල්, වර්ණක සහ මුත්‍රා විකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර නිවෙන්නට හරහ්නා. ඉන්පසු විම මිශ්‍රණය පැනම් තැබේයක් හෝ කෙසේල් කොළයක අතුරා තුනීකාට කැලී කපා ආහාරයට ගන්න.

මිශ්‍රණය පිපෙන් බා ගත් පසු සහකම් වන්නට පෙර අතුරණය මතට දුමා ගැනීමට ප්‍රවේශම් වන්න. විසේ හොටුණහොත් මිශ්‍රණය අවශ්‍ය ආකාරයට කැට කපා ගැනීමට නොහැකි වේ. මුහුදු පෝරීන් අධික ආහාරයක් වන මුහුදු පාසි අවශ්‍ය සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීම සඳහා ද ගුණාත්මක කැවිල්ලක් බව හඳුනාගෙන තිබේ. වියපි ස්ථානයක තුළ හොටුණින ලෙස අසුරා තැබේමෙන් මෙය දින කිහිපයක් හෝ කළු තබා ගත හැකිය.

අගාර අගාරවල ඉතිහාසය

මුහුදු පාසි යනු මුහුදේ තිබෙන ගල්පර අතර සැඳෙන පැළැඳියකි. මෙම ආහාරය ඉන්දියාව, විනය වැනි රටවල ප්‍රසිද්ධ ආහාරයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ. වෙළුද කටයුතු සඳහා ඉන්දියාවට පැමිණි අරාබි ජාතික වෙළුද ප්‍රජාව මෙම ආහාරයේ වට්නාකම හඳුනාගත් නිසා තමන්ගේ රටව්වලට මෙම ආහාරය රැගෙන ගිය බැවින් පසුව විය මුක්මූලි ජන සමාජයේ සුවිශේෂ ආහාරයක් බවට පත් විය. ගිරිරෝගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන කැවිල්ලක් වශයෙන් පසුකලෙක මෙය මුක්මූලි ජනතාව අතර ප්‍රවිත් විය. මෙය අතිනයේ සිට මුක්මූලි දරුවන්ට අනිවාර්යයෙන්ම තබා දෙන කැවිල්ලක් වී තිබේ. මෙය යම් තරමකින් දුර්ලභ වන්නේ මුහුදු පාසි තබා ගැනීම දුෂ්කර නිසාවෙනි.

මුක්මූලි ජනතාවගේ හෝමධි, ඉංග්‍රීස් වැනි අවස්ථාවල දී මෙය අත්‍යවශ්‍ය ආහාරයක් බවට පත් වූයේ ඉන් පසුව යි. වෙළුන්ම මිනිස් ගිරිරෝග ශක්තිය සහ උරු විඩින ආහාරයක් ලෙස ද මෙය ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි. ඉන්දියාවෙන් ලංකාවට පැමිණා පදිංචි වූ ඉස්ලාමිය ජනතාව ඔස්සේ මෙම ආහාරය ද ලාංකිය ජනතාව අතර ප්‍රසිද්ධ විය. මෙම ආහාරය ඔවුන්ගේ උත්සව අවස්ථාවල ප්‍රසිදියෙන් සහ සියලුම ජාතිකයින් සමඟ බෙදා හදා ගැනීම තුළින් මෙය සියලු සංස්කෘතියේ අතර ප්‍රසිද්ධ විය.

ආහාර සංස්කෘතිය විමසන්නව මධ්‍යමෙන් තුළ වගයි

දුම්ල ජනතාව වැඩි වශයෙන් පිටත්වන මධ්‍යමෙන් දිස්ත්‍රික්කය වසර තීහකට අධික කාලයක් කුරිරු යුද්ධයෙන් බැඳී කිරීම් නෙමුත් බහු සංස්කෘතික වට්ටිතාවක් විහි නැතිවාම නොවේයි. ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහු සංස්කෘතිය සහ සංඝිලියා සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් සංඝිලානය කළ මිශ්‍රණ වැඩිසටහනේ නවතැන්පාල වූතේ මධ්‍යමෙන් දිස්ත්‍රික්කය. 2021 මාර්තු 18 වැනිදා ඇමෙරිකානු ලංකා මීසමට විකත වුණු තරෙණ කණ්ඩායමේ මූලික අරමුණ වූතේ වෙනස් විදිහේ අත්දැකීමක් බ්‍රාහ්මන්න වික. වැඩිසටහන පිළිබඳ පුර්ව උනුම්වත් කිරීමක් කරල තිබුණාත්, ඔවුන්ට මින් පෙර විවැනි අත්දැකීමක් එකිනෙකු නැහැර. මේ තරෙණ කණ්ඩායම තුළ සිංහල, දුම්ල සහ මුස්ලිම් ප්‍රජාව යන සියල්ලක්ම සිරියන් කිසිවකු තුළ ජාතිවාදී නැගීමක් නම් පේන්නවත් තිබුණේ නැහැර. ඔවුන් කටයුතු කළේ විකම අරමුණකට පෙළගැසුණු සහේදර කැලක් වගේ.



මධ්‍යමෙන් ආහාර සංස්කෘතික වැඩිසටහනට සම්බන්ධ වෙලා නිවිපු තරෙණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (38), දුම්ල (34) සහ මුස්ලිම් (14) කියන ජනවරිය තුන නියෝජනය කරමින් තරෙණයින් 54ක් සහ තරෙණියන් 32 වශයෙන් 86 දෙනෙක් මේ වැඩිසටහන සඳහා සහභාගි වෙලා නිටිය. ඒ වගේම මධ්‍යමෙන් දිස්ත්‍රික්ක අන්තර් ආගමික කම්ටුව නියෝජනය කරමින් දුම්ල (14)ක් සහ මුස්ලිම් (12) වශයෙන් සාමාජිකයින් 23ක් සහ සාමාජිකාවන් 03ක් විදිහාර 26 දෙනෙක් සහභාගි වෙලා නිටිය. තරෙණ සහ අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 112කගේ සහභාගිත්වයෙන් ප්‍රවත්තන්හා යෙදුණු මෙම වැඩිසටහන වර්ණවත් කරන්න කනේලික පියනුමන්ලා (04)ක්, මුස්ලිම් මව්ලව්‍යමන්ලා (01)ක් සහ තීන්දු කුරැක්කල්‍යමන්ලා (01)ක් සහභාගි වෙලා නිටිය. ඒ වගේම ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදය සහ සංඝිලියා සංකල්පය පිළිබඳ වෙනස්ම විදිහේ පුර්වඳරුගයක් සමාජයට බ්‍රාහ්මන්හා නැකියට ලැබුණු. ආහාර සංස්කෘතික වැඩිසටහන ඔස්සේ ඔවුන් බ්‍රාහ්මන් අත්දැකීම් වික්ක බෙදා ගත්තේ මෙන්න මේ විදිහාර.

66

මඩකලපුව

කියන්නේ දම්ල රහතාව

වැඩි වශයෙන් ජ්‍යවත්වෙන

පුදේශයක්. ඉතින් පිටිව සිංහල කැම

වර්ග කන්න ලැබෙන්නේ කළුතරකින්. අශ්‍රීලා

ගැන අහල තිබුණාට, අශ්‍රීලා කාල තිබුණාට

වේවා හදන වැඩිහ හරියටම දැනගත්තේ අද. අපේ

සංස්කෘතිය ඇතුළේ අශ්‍රීලාවටම සමාන කැවිල්

වර්ග කිහිපයක්ම නියෙනවා. නමුත් සිංහල සහෝදරයන්

වේකර විකතු කරපු අමුදව්‍ය අපේ කැමවටම වඩා වෙනස්.

වේ වෙනස අතුළේ අමුද රසයක් තිබුණා. අනින් කාරණය

තමයි මේ ආහාරයන්නි ඉතිහාසය සහ අනෙකුත්

සංස්කෘතින් වික්‍රී තියෙන සම්බන්ධතාව දැනගත්න්න

ලැබුණු විකත් ගොඩක් වැඩගත්. ඇත්තටම වික

රටක් ඇතුළේ අපේ විකමුතුකම වර්ධනය

කරන්නත් මේක ලොකු අවස්ථාවක්

වුණා කියලා කියන්න පුළුවන්.

ච්‍රි. දිනන්තයන්
මඩකලපුව

99

අපි

ඇත්තටම අනෙක්

ජාතින් පිළිබඳ ව දක්වන

සැලකිල්ල ඉතා අඩුයි. පාසල් වශයෙන්

පාවා වෙන් වෙළා තියෙන්නේ සිංහල

පාසල්, දම්ල පාසල්, මුස්ලිම් පාසල් වශයෙන්.

චිත්‍රකාට පිටිව ජාතින් අතර විකමුතුහාවයක්

ඇතිකර ගන්න, ඔවුන් සමග මිශ්‍ර වෙන්න තියෙන

අවස්ථාව අඩුයි. සිංහල, දම්ල, මුස්ලිම් යන සියලු

ජනවර්ග මුහුණාදන් අමිතිර අත්දැකීම්වල මතකයන්,

තුවාල තවමත් ඔවුන්ගේ සිත්වල තියෙනවා. මේ

වගේ වැඩසටහන් සිදු කිරීම ඒ තුවාල වුණා

සිත්වලට හොඳ එෂ්ඨයක්. වේවැගේම තරුණා

පිටිස අතර සහයෝගීතාවය ඇති

කිරීමට මේ වගේ වැඩසටහන්

හොඳ පාලමක් වෙනවා.

ඒ. එම්. අමිකරි
කාන්තස්ත්‍යාධිකාරී

66

ච්‍රි. එම්. දරුණිකා
කොළඹ

කැව්ලියාමුව

66

මම

සිංහල තරුණීයක්.

යුද්ධයේ අමිතිර අත්දැකීම්වලින්
තමයි මගේ පුව්චිකාලේ පිරිලා තිබුණේ.

වේ දේවල් වික්‍රී අපි කාලයක් යනකළේ
සමාරයේ අනෙක් පිටිස වික්‍රී සම්බන්ධතා

ගොඩනගාගන්න ගොඩක් යය වුණා. අද හදපු කැම
වර්ගවලින්, උව්චි සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතින් නියෝජනය
කරමින් සකස් කළ හාර් පිටි කොළුකටිටායි සහ මුහුදු
ජාති ආද්‍රාවා ගැන අතුවෙන් අද තමයි. ඒවා අභ්‍යන්තරම
ගොඩක් රසවත්. සමහරවිට අපි පිටි අපිට ආගන්තක
නොවුණා භම් කළුත් අපිට මේ දේවල් රසවිදින්න
තිබුණා. වේ ගැන මට තියෙන්නේ කහගාටුවක්.

ඇත්තටම අපි විකිනෙකාගේ සංස්කෘතින් ඇතුළේ
මොනතරම් රසවත් දේවල් සැගවිලා
තියෙනවා ද? වේ විවිධත්වය මුළු
ලෝකයම ලක්ෂන කරයි.

දිස්ත්‍රික්
සම්බන්ධිකාරක

මඩකලපුව

99

66

මේ වගේ

වැඩසටහනක්

මඩකලපුව බලාපොරුත්තුවෙන්

හිටියේ. යුද්ධයේ පීඩාකාරී

අත්දැකීම්වලින් හෙමිබන්වෙලා ඉන්න මේ

තරුණා පිටිස අවදි කරන වැඩසටහන් තමයි

අපි සංවිධානය කරන්න සිති. මම හිතනවා

ආහාර සංස්කෘතින වැඩසටහනක් වේ වගේ කාලීන

වැඩසටහනක්. මෙහිදී ආහාර සකස් කිරීම සහ

රස විදීම පමණක් හෙවෙයි විෂි යටියාව සහ

මේ විවිධත්වය කොහොමද අපි ජ්‍යෙන්තයට විකුණු

කරන්නේ කියන කාරණාවත් සාකච්ඡාවට

ලක් කළා. වේ ඔස්සේ මේ තරුණා පිටිසර

වෙනස් වැඩිහාර හිතන්න සහ කටයුතු

කරන්න අවකාශය ලැබේවි.

මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ වැඩසටහනින් පස්සේ තරුණා තරුණීයන්ගේ ඉල්ලීම වුණේ නැවතත්
මෙටෙන් වැඩසටහනක් හෝ කිහිපයක් තවත් කන්ඩායම් කිහිපයකට ලබා දෙන්න කියන වික. වැඩසටහනව සම්බන්ධ වුණු දිස්ත්‍රික් ලේකම්නාමාගේ ඉල්ලීම වුණෙන් වේක. වේ ඔවුන් මේ තැපෑන් සමාජ වෙනසක් කරන්න පුළුවන්
කියන කාරණාය අවබෝධ කරගන්න නිසා වෙන්න ඇති.

කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම

සඳහා වූ තරඟා ආහාර වැඩසටහනේ හත් වැනි වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ සඛරගමුව පළාතේ කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කය යේහිදී

කරගතිමිති, 1,693 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින කැසගල්ල

බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 840,648කි.¹ ඉන් 85.4%ක් සිංහල වන අතර, 2.1%ක් දම්ල ප්‍රජාව නියෝජනය කරයි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දම්ල 5.2%ක් ද වේ.³ කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 7.1%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් සිංහල ප්‍රජාව ජීවත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබේයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 84.4%ක් බොද්ධාගම්කයින් වන අතර, හින්දු ආගම අභ්‍යන්තරීයෙන් ප්‍රමාණය 6.4%කි.⁵ ඉස්ලාම් භක්තිකයින් 7.2%ක් ජීවත්වන කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අභ්‍යන්තරීයෙන් ප්‍රතිශතය පිළිවෙළින් 1%ක් සහ 0.7%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බොද්ධාගම්කයින් වේ.

බහු ආගමික සහ සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත කැසගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල, දම්ල, මුස්ලිම් යන ජනවර්ග සාම්කාම්ව සිය ජීවිත ගත කරනු ලබයි. බොද්ධාගම්ක සහ සිංහල සංස්කෘතිය අනෙක් සංස්කෘතින් සහ ආගම් පරියාතීන් නැගී සිටියත්, බහුත්වාදී සංක්‍රීප්‍ය ඉතාමත් ගක්තිමත්ව පැතිර තිබෙන ප්‍රදේශයක් ලෙස කැසගල්ල පෙන්වා දිය හැකිය.

1-6. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 ව්‍යර්තාව)



ಉರ್ವಿಲಿ

ಖವಿಷ ಟ್ರೆವಿ

ಲ್ಯಾಪ್ ಪಿರಿ - ಗ್ರಾಮ 250 ಕ್

ಹ್ಯಾಡ್ ಹಾಲ್ - ಗ್ರಾಮ 500 ಕ್

ಬ್ರಹ್ಮ - ಸೆವಲ್‌ಪಡಕ್ (ರಸ ಅನ್ನವ)

ಸೂಕ್ತಾಗಳನ್ನಾ ಆಹಾರය

ಮುಳಿನೀಂ ಹಾಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ ಆದ ವೆನ ವೆನಂ ಪಾಡ 8ಕ ಪಂಥು ಕಾಲಯಕ್ ಪೆಗೆನೇಂಹರ ಹರಿನೀನ. ಉಡಿ ಆಪ್‌ಪವಲರ ಪಿರಿ ಕೋವಾ ಗನ್ಹಾಕ್ ಮೆನ್ ಹಾಲ್, ಪಿರಿ ಕರಗನ್ಹ (ಹಾಲ್ ಪಿರಿ ಸಹ ಲ್ಯಾಪ್ ಆದ ವೆನ ವೆನಂ ಪಿರಿ ಕರಗತ ಪ್ರತ್ಯಯ.) ಹಾಲ್ ಪಿರಿ ಹಾ ಲ್ಯಾಪ್ ಪಿರಿ ವಿಕರಿ ಕಲುವಿ ಕರನೀನ. ವಿಯ ಬ್ರಹ್ಮ ದ ರಸ ಅನ್ನವ ವಿಕರಿ ಕರನೀನ. ವಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಕಮರ ವೆನತೆಕ್ ವಿನ್ಯಾರೆನ್ ಅನ್ನಾಗೆನ ಪಾಡ ಕೆ ಪಂಥು ಕಾಲಯಕ್ ಮುರಿರೆಯಕ (ಬಿಳುನಕ) ದೂರ್ ವಸ್ತು ತಬನೀನ.

ಉರ್ವಿಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಮರ ಗನ್ಹಾ ವಿಂಕೆಂ ನೆರೆವಿಲ ಕುಬಿ ರೆಡಿ ಕೆಬಿಲಿ ವಿಲ್ಲಾ ರೆಡಿ ಪಿರಿ ಲಿಂಗ್ನಾಯೆನ್ ಹಾಹ್ದ್ಯ ಬೆಂಕೆನ್ ವಿತ್ತಕರ ವಿಶ್ವಿವೆ ನಾಂಬಿಗನ್ಹಾ. ಮೆಯ ಉತ್ತಾಮ ಪ್ರಶ್ನೀತ ಆಹಾರಯಕ್. ದ್ಯುಮಿಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ದ್ಯು ಸ್ವಿಂಚೆತ್ತಿ ಆಹಾರಯಕ್ ವನ ಮೆಮೆ ಉರ್ವಿಲಿ ವರ್ತನಮಾನಗೆ ಬೋಹೆನ್ ದೆನ್ಹಾಗೆ ರಸ ನಹರ ಪಿನವನ ಆಹಾರಯಕ್ ಬಿವರ ಪಂತ್ವ ನಿಬೆನೆನೆನ್ ಶಾತಿ, ಆಗಮಿ ಹೆಡ್ಯಾಹೆನ್ ತೋರವಿ.

ಉರ್ವಿಲಿವಲ ಉತ್ತಿಹಾಸಯ

ಡಿಕ್ಕಣ್ಣ ಉನ್ಡೈಯಾನ್ ಸಮಿಹವಯಕ್ ಸಹಿತ ಉರ್ವಿಲಿ ದ್ಯುಮಿಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆ ನೆತೆವಿಲ ಬೆರ ಆಹಾರಯಕ್ ಬಿವರ ವರ್ತನಮಾನಗೆ ಪಂತ್ವ ನಿಬೆ. ಮೆ ಸಾಧನ್ ದ ಕಾಂತಿಕಾರ್ಮಿಕ ಸಮಿಹವಯಕ್ ಪವರಿನ ಬಿವ ಉತ್ತಿಹಾಸಯ ಸಾಜತ್ತಿ ದ್ಯರಡಿ. ಗೊವಿನಾನ ಮುಳಿಕ ಕರಗನ್ ಡಿಕ್ಕಣ್ಣ ಉನ್ಡೈ ಗೆತೆಯನ್ ವಿಕಲ ತಮನ್ ರಸಕೆರಗನ್ಹಾ ಬೆಂಗ ವರ್ತಗವಲಿನೀಂ ತಮನೆಗೆ ಆಹಾರ ಆವಿಷಯಾವ ದ ಸಪ್ಪರ ಗನ್ಹಾ ಲಡಿ. ಲೆ ಅತರ ಲ್ಯಾಪ್ ಆದ ಹಾವಿತ ಕರಮಿನ ಸಹಕೆ ಕರನ ಉರ್ವಿಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಸಿನ ಸಹ ರಾತ್ರಿಯೆ ಆಹಾರಯರ ಗನ್ಹರ ಪ್ರರ್ಭಿತ ಸಿರೆಯಹ.

ಲ್ಯಾಪ್ ಆದ ಆಂತಿರಿಮೆನ್ ಪಾಪ್ತವ ಉತ್ತಾ ಉದ್ದೇಂಹಿನ್ ಸಹಕೆ ಕರಗತ ಹಾಕಿ ಆಹಾರಯಕ್ ನಿಸ್ತಾ ದ್ಯುಮಿಲ ಕಾಂತಾವಹನೆಗೆ ವಿಂಕೆಂ ಆವಿಧಾನಯಕ್ ಉರ್ವಿಲಿ ವೆನ್ನುವೆನ್ ಪವರಿ. ದ್ಯುಮಿಲ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆ ಮುಳಿಕ ಆಹಾರ ಪವ್ವಿಲ ಮೆಸ ಸಾಲುಕೆನ ತೋಷೆ, ವಿದೆ ಅತರ ಉತ್ತಿಹಿನ್ ವಿರೆತ್ತಿಮರ ಉರ್ವಿಲಿವಲ ಹಾಕಿಯವ ಲೈದಿ ನಿಬೆ. ವಿರಿನಿ, ಸಾಮಿಬಾರ ಸಹ ಕಿಂಲ ಕಿರಿಯಕ್ ಸಮಗ ಆಹಾರಯರ ಗತಹಾಕಿ ಅತರಮ ವೆನೆಸ ಮಹನೆಸಿ ಲೆ ವಿಂ ಕರನ ಗೊವಿ ಪನತಾವಗೆ ಷಕ್ತಿವರೆದಿಕ ಆಹಾರಯಕ್ ಬಿವರ ಉರ್ವಿಲಿ ಪಂತ್ವ ನಿಬೆ. ಮೆರವ ಡಿಕ್ಕಣ್ಣ ಉನ್ಡೈ ದ್ಯುಮಿಲ ಶನತಾವ ಬಿಂಬಿಲ ವಿಂಯೆನ್ ಪಿವತ್ವ ವನ ವಿತ್ತ ಆತ್ತಿತ ಸಮಾಪಯೆ ಉರ್ವಿಲಿ ಬಿಂಬಿಲ ಸಹಕೆ ಕರನ ಆಹಾರಯಕ್ ಪೆಗೆನೆನ್ಹರ ನಿಬೆಡಿ.

හැඳි කැවුම්



සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින් කිතුල් පැණි සමග සිනි දමා ටික වේලාවක් උතු කර ගන්න. ඉන් පසුව විම පැණි මිශ්‍රණය හොඳින් නිවෙන්න තබන්න. දැන් හාල් පිටි සමග දෙපාරක් හාලා ගත් පාන් පිටි හා ලුණු දමා වෙනම කළවම් කර ගන්න. වියටම මාදුරු ඇටටික ද දමා ගන්න. පසුව විම පිටි මිශ්‍රණය මදි සිදුරක් සාදා පැණි ටික දමා හොඳට අතින් මිශ්‍රණ කර ගන්න. පසුව වතුර ටික ටික දමා හොඳින් පිටි මිශ්‍රණය කළවම් කර ගන්න. දැන් මෙම පිටි මිශ්‍රණය පැය 5ක් පමණ විසා තබන්න.

දැන් තාව්චියක් ගෙන වියට තෙල් සාමාන්‍ය පරිදි වික් කර තෙල් රත් වූ පසුව සාදා ගත් මිශ්‍රණය විකක් බොකුව හැඳේක් ගෙන තාව්චියට උඩින් වත්කර ගන්න. ටික වේලාවකට පසුව තෙල් හැන්දකින් හැඳි කැවුම උඩිට තෙල් ඉස ගන්න. විවිධ හැඳි කැවුම පිමිඩ උඩිට වීනු ඇත. මේ ආකාරයට කැවුමේ දෙපැන්තම බැඳුගත යුතුය. මෙනිදි ගින්දර පාලනය කිරීම ද ඉතාමත්ම වැදුගත්ය. නැතිනම් කැවුම පිවිවීමට ඉඩ ඇත. පිටි මිශ්‍රණය සහකම් වන්නේ නම් වියට පොල් කිරී ටිකක් විකනු කරමින් දිගුරා කරගැනීමට කටයුතු කරන්න.

අවශ්‍ය දුව්‍ය

- හාල් පිටි - ගුණී 200 ක්
ජාන් පිටි - ගුණී 100 ක්
(දෙපාරක් හාලා ගත්)
කිතුල් පැණි - 200 ml
බැඳුගත් මාදුරු - තේහැඳි 1/2 ක්
සිනි - ගුණී 100 ක්
මද උණුසුම් වතුර - 150 ml හෝ
175 ml
මුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

හැඳි කැවුම්වල ඉතිහාසය

වේද දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වර්ග අතරන් කැවුම්වලට ඉහළ වටිනාකමක් තිබුණි ඇත. විම කැවිලි වර්ග අතර හැඳි කැවුම් ඉතා මිනිර කිස්මක් ලෙස සිංහලයන් අතර ප්‍රසිද්ධිව පවතියි. සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ලැකිමට පෙර සෑම ගෙහෙනියක්ම වායේ කැවුම් වර්ග සකක් කොට තබනි. ඒ අතර හැඳි කැවුම්වලට මූලික තැනක් තිබුණි. අන් කැවුම්වලට සාපේෂ්ඨව මේවා වැඩි කාලයක් තබාගත හැකිවීම ද විශේෂන්වයකි. කැවුම් සැසිමට යොදාගන්නා දුව්‍ය අනුව කැවුම්වලට විවිධ වූ නම් ලැබේ තිබේ. නාරං කැවුම්, සිනි කැවුම්, පැණි කැවුම් මූං කැවුම් ආදි කැවුම් වර්ග රාජීයකි. වලස්මුල්ල ප්‍රදේශයටම ආවේණික කැවුම් වර්ගයක් ද ඇත. වේවා හඳුන්වන්නේ මුකුද කැවුම් යනුවෙති.

ගණ දෙවියන්ගෙන් නුවතු ඉල්ලා යදින කඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සිනි ගන්නට සැරසෙන්නේ “අතිරස, අග්‍රලා පුදුම්” යනුවෙන් සඳහන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැල්ලේ ද කැවුම් ගෙන සඳහන් වේ. ගණ දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වටිවෝරුවේ විය මෙයේ සඳහන් වෙයි. “මල් කැවුම් රෝම යෙ නා”. මේ අනුව හැඳි කැවුම්වලට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවධේෂ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සෑම ජනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.



සමෝසා

පිරවුම සාදා ගන්නා ආකාරය

පිරවුම සදහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අල - ගුණීම් 200ක්
රත් ලුණු - ගුණීම් 100ක්
තක්කාලි - ගුණීම් 100ක්
සුදුලුණු බික් - 5ක්
කොත්තමල්ලි කොළ - 10ක්
ලුණ කොළ - 10ක්
ගරම් මසාලා - ස්වේච්ඡයක්
සහ කුබු - ස්වේච්ඡයක්
කැලී මිරස් - ස්වේච්ඡයක්
අඛ - ස්වේච්ඡයක්
මදෙගේ ප්‍රව්‍යිරී - ස්වේච්ඡයක්
ලුණු ස්වේච්ඡයක් (රස අනුව)

පිටි මිශ්‍රණය සදහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාන් පිටි - කේප්ප 3 ක්
බේකින් සේව්බා - තේ හඳු 1/2 ක්
සුදුරු - තේ හඳු 1 ක්
වෙළුවබල් එයිල් - මේස හඳු 4 ක්
වතුර - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
ලුණු - ස්වේච්ඡයක් (රස අනුව)

පිටි මිශ්‍රණය සාදා ගන්නා ආකාරය

වතුර හැඳිව අනිත් සියලුළුම හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව වියට වතුර ටික වික වික් කරමින් මඟ පිටි මිශ්‍රණයක් ලැබෙන තෙක් හොඳින් අනාගෙන පැයක් පමණ වසා තබන්න. මෙසේ වසා තබන්නේ පිටි මිශ්‍රණය හොඳින් පිළිම.

මුළුන්ම හාජනයක් පිප තබා වියට තෙල් ටිකක් දමා රත් වූ පසු සුදුරු ටිකක් හා අඩ ටිකක් දමා ගන්න. පසුව වියට හීනියට කපා ගන් සුදුලුණු හා කපා ගන් රට ලුණ දමා රත්වන් පැහැය වන තෙක් බැඳෙන්නට හරන්න. දැන් වියට කපා ගත් තක්කාලි ටික ද විකනු කර හොඳින් බැඳෙන්නට හරන්න. මද වේලවක් ගිය පසු වියට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කපා, කැලී මිරස්, ගරම් මසාලා, මදෙගේ ප්‍රව්‍යිරී සහ රස අනුව ලුණු ද දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව වියට පොධිකර ගත් අල හා හීනියට කපා ගත් කොත්තමල්ලි කොළ හා ලුණු කොළ දමා හොඳින් කළවම් කර ටික වේලවක් තබා පිප නිවන්න. ඉත් පසුව අල මිශ්‍රණය හොඳින් නිවෙන්න හරන්න.

සමෝසා සාදා ගන්නා ආකාරය

සාදා ගත් පිටි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් ගෙන හොඳින් තුනියට රෝල් කරන්න. පසුව තරමක් ලොකු රවුමක් සකසාගෙන රවුමට පිටි මිශ්‍රණය කපා ගන්න. දැන් කපා ගත් පිටි මිශ්‍රණය කොටස් දෙකකට කපා ගන්න. ඉත් පසුව විසේ කපා ගත් බාගේ කොටසක් ගෙන ගොට්ටක් ආකාරයට සාදා ගන්න. ව්‍යෙෂ ගොට්ට සාදා ගැනීමේ ද වික කොටසකට වතුර බිඳක් ගා ගෙන අනිත් කොටස හොඳින් අලවා ගත යුතුය. දැන් සාදා ගත් ගොට්ටට අල මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් මැදුට දමා ප්‍රරවාගෙන උඩ කොටස වටේම වතුර බිඳක් නැවත ගා සමෝසා වික හොඳින් අලවා ගන්න. මේ සදහා බිත්තර සාරු ද හාවිත කළ හැකිය. ඉත්පසුව සාදා ගත් සමෝසා ගැනීම් තෙලේ රත්වන් පාට වනතුර බැඳු ගන්න.

මේ සදහා තමන් කැමති ආකාරයේ පිරවුමක් සකස් කරගත හැකිය. තමන්ගේ රස අනුව සැර අඩු වැඩි කරගත හැකිය. ව්‍යෙෂ මැදුට විළවල වෙනුවට මස් හෝ මාලු ද වික්කර ගැනීමට හැකියාව පවතියි. විදින් රස වැඩිකර ගත හැකිය. ව්‍යෙෂ මැදුට මේ සදහා වෙළුද පොලේ මිලදී ගැනීමට ඇති සමෝසා පිටි (Samosa sheets) ද හාවිත කළ හැකිය. ගැනීම් තෙලේ බැඳ ගැනීම වෙනුවට, කළුන් 200°C (400°F) රත් කර ගත් අවන් විකක විනාඩි 20ක් පමණ බේක් කර ගැනීමට ද හැකියාව පවතියි. (බේක් කිරීමේදී සමෝසාවල බිත්තර සාරු තවරා ගන්න.)

ආගන්තුක සත්කාරයේ මිහිර විදින්න කශගල්ලට ගිහින් එමු

සුත්දර සබරගමු පුරවරයේ සංස්කෘතික විවිධත්වයේ වෙනස අත්විදින්හත් ආහාර සංස්කෘතික වාරිකාව අමතක කළේ නැහැ. උස්ථික්ක හයක අත්දැකීම් වික්ක සංවිධායක මණ්ඩලයටත් මේ ගැන ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණා. නමුත් කශගල්ලේ තරේනා තරේනියන්ට නම් කළින් විහෙම අත්දැකීමක් ලැබේලා නැහැ. ඒ නිසාම වෙන්න ඇති රාජ්‍යීය තොට්ටේ පරිග්‍රාම පිරි ඉතිරි යන්න තරේනා තරේනියන් වික්රෝක් වුණේ. සිංහල විතරක් නෙවෙයි දුම්ල, මුස්ලිම් සහ කතෝලික කියන සිගලු පානින් නියෝජනය කරන තරේනා තරේනියන් ඒ අතර හිටියා. රැඹිකල් අදහස් තිබුණාත් ඒ ආක්‍ර්‍ම යහපත් සමාජ වෙනසක් වෙනුවෙන් පරිවර්තනය කරන්න නියෙන ඉඩකඩ වැඩසිය. ඒකට හොඳ නායකත්වයක් වශේම මගපෙන්වීමක් විතරය නියෙන්න යි. ඒ වෙනුවෙන් තමයි අපි ඔවුන්ගේ ආධ්‍යාත්මක සංවර්ධනය උදෙසා වෙනස් අත්දැකීම් ඔවුන් වෙත සම්ප කරන්නේ.



කශගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන වෙනුවෙන් සක්‍රියව සහභාගිවෙලා හිටපු තරේනා කන්ඩායම අතර සිංහල (44), දුම්ල (23) සහ මුස්ලිම් (22) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරේනායින් 23ක් සහ තරේනියන් 66ක් වශයෙන් 89 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙලා හිටියා. ඒ වශේම කශගල්ල දිස්ත්‍රික් රාජ්‍ය ආයතන කිහිපයක් නියෝජනය කරමින් රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ නිලධාරීනියන් 17 දෙනෙකුත් වැඩසටහන භා සම්බන්ධ වුණා. ඔවුන් හරහා බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංඛ්‍යා වැඩපිළිවෙළ දිස්ත්‍රික්කය පූරු ව්‍යාප්ත කරන්න හැකියාවක් නියෙන බවත් ඔවුන්ගේ අදහස්වලින් හඳුනාගනන්න ලැබුණා. වැඩසටහන පිළිබඳ ඔවුන්ට තිබුණෙන් ඉතා හොඳ ආක්‍ර්‍මයක්. අනෙකුත් දිස්ත්‍රික්කවල වශේම කශගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන සඳහාත් ආගමික නායකයින්ගේ සහභාගිත්වයක් දක්නට ලැබුණා. ඒ අතර, ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක්, මුස්ලිම් මලිවේතුමන්ලා (01)ක් සහ නිල්ද කුරුක්කේල්මන්ලා (01)ක් දක්නට ලැබුණා. ඔවුන්ගේ සහභාගිත්වය තරේනා කන්ඩායම තුළ අලත් පිබිදීමක් ඇතිකරපු බව නම් පැහැදිලිව දකින්න ලැබුණා. තමන් ලබපු අත්දැකීම් ඔවුන් අපින් වික්ක බෙදා ගත්තේ මෙන්න මේ විදිහට.



ජයග්‍රී මකුව් සංඝිදියාව

66

මට

ප්‍රංශී දුකක් තියෙනවා.

මොකද කැගල්ලට මේ වැඩසටහන විතරක් ලැබෙන නිසා. ඇත්තටම මේක ධ්‍රීම් මට්ටමට අරගෙන යන්න සිති. කැගල්ල ගත්තම ඇතුළට වෙන්න තරුණා තරුණීයන් බොහෝ පිරිසක් පිටත් වෙනවා ගම්බදව. ඔවුන්ටත් මේ අත්දැකීම ලබා දෙන්න සිති. පාති, ආගම් ජේද පසෙකලා කොහොමද අපි අනෙකා දිහා බලන්නේ කියන දේ ඔවුන්ට වටහා දෙන්න සිති. අපි අතර නැති බොරු ගැටුමක් සමාජය ඇතුළු නිර්මාණය කරලා තියෙනවා. මම නිතන්නේ ඒක දේශපාලනිකයි. මෙතැනි වැඩසටහන් ඔස්සේ අපිට වැරදිවිත තැන් හඳුගන්න පුළුවන්. අනෙකා දිනා වෙශ්‍රීව බලන්නේ නැතිව ඔවුන්ගේ ආහාර රස විදින විදිහටම විකර විකාවත්ව පිටත් වෙන්න පුළුවන්කම නියෙන්න සිති. ඒක මේ වැඩසටහනින් සමාජයට ඉතා නොදින් ලබා දෙන්න පුළුවන්.

99

නිල්මිති අජන්තා

ඕමාර් දකුණු ගෝනගල

66

අලේ

සාම්පූද්‍රයික

ලත්ස්වවලදී අපි හඳුන්නේ

අපිට ආවේණික වූ කිම වර්ග.

විශේෂ අවස්ථාවලදී තමයි අපි විශේෂ කිම හඳුන්නේ. මම සිංහල කැවිලි වර්ග

කාලා තිබුණුට ඒව හඳුල තිබුණ් නැහැ. හඳුන්න

දැන්නෙන් නැහැ. නමුත් මම අද ඉගෙනගත්තා

කොහොමද කැවුම් හඳුන්නේ කියලා. දැන් අපිට අපේ උත්සව අවස්ථාවල දී සිංහල කිම හඳුන්නත් පුළුවන්.

එම් විදිහට විවිධන්වයක් විනැකාව කිම මේසේ

ගොඩක් රසවත් වෙයි. සමාජය සකස් වෙන්න

සිතින් අන්න ඒ විදිහට තමයි. නැම පාතියකම,

නැම ආගමකම පිරිස් සමාජයේ සතුරින්

ඉන්නකොට තමයි ඒ සමාජය තවත්

ලස්සන වෙන්නේ.

99

අඩුල් රසාක්

කන්නර්තොට

66

කිම

සම්බන්ධයෙන්

අපිට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

එම් වුනාත් පෘතුයි කාලු මුස්මේල්

පුරාව ගැන අන්න දැකින්න ලැබුණු කතා

නිසා ඔවුන් පිළිබඳ ඇත්තටම තිබුදී ලෙඛ

අවශ්‍යාසයක්. නමුත් ඇත්තටම ඒක පාතීන් අතර

අසමයිය ගොඩනගන්න අන්තවාදී කණ්ඩායම් විසින්

නිර්මාණය කරන ලද කතාවක් විතරයි. කිම කියන්නේ

මුවන් දේවත්වයෙන් සලකන දෙයක්. විහෙම දේකට

කිසිම වෙළාවක ඔවුන් වැරදි අදහසකින් යමක්

විකතු කරන්නේ නැහැ. මේ වැඩසටහන තුළින් මම

එම් කාරණය ඉගෙන ගත්තා. කරන්න සිති අපේ

ආකල්පවල වෙනසක් ඇත්තිකරගන්න වික

විතරයි. විතකොට නැම කෙනෙක්ටම

සතුරින් පිටත් වෙන්න අවස්ථාව

ලැබේයි.

99

කිමගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහනට සහභාගී වූ තරුණා තරුණීයන් විසිර ගියේ වැඩවහනට පැමිණි විදිහට නොවෙයි. වින්න කළුන් නොතිබුණු ලෙන්ගතුකම්, සෙනෙහෙවත්තකම් ඔවුන් තුළ ගක්තිමත් විදිහට දුෂ්‍ර බාලා තිබුණා. ඒ තමයි වැඩසටහනේ සාර්ථකත්වය.

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්

Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්

දියත් කරනු ලදූ ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා

වු තරේනා ආහාර වැඩසටහනේ අවසාන වැඩසටහන පවත්වන

මද්දේ බස්නාහිර පළාතේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය කේත්ද කරගතිමිනි.

1,387 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් පුරා පැළිර පවතින ගම්පහ බහු සංස්කෘතික

පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් මෙන්ම දෙවෑනියට වැඩිම ජනගහනයක් පිටත්වන

දිස්ත්‍රික්කය ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට

අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 2,304,833ක්.¹ ඉන් 90.5%ක් සිංහල වන

අතර, 3.5%ක් දම්ල ප්‍රජාව නියෝජනය කරයි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දම්ල 0.3%ක් ද වේ.³

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 4.2%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ

බහුතරයක් සිංහල ප්‍රජාව පිටත්වන බව පැහැදුම්ව

පෙනෙන්නට තිබේයි.

ආගමික ජන ව්‍යුපතිය අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 71.2ක් යොදාගැනීමෙන් වන අතර, නින්ද ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 2.2%ක්.⁵ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 4.8%ක් පිටත්වන ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙළන් 19.4%ක් සහ 1.9%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යුපතිය අනුව ද ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය යොදාගැනීමෙන් වේ. අනෙක් දිස්ත්‍රික්කවලට සාපේෂ්ඨව රෝමානු කතෝලික ප්‍රජාව ද බහුතරයක් පිටත් වේ.

බහු ආගමික සහ සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල, දම්ල, මූස්ලිම් යන ජනගහනය සාම්පූහ්‍ය සිය පිටත ගත කරනු ලබයි.

බොහෝවීට ජනතාව අතර ගැටුම් නිර්මාණය වීම කෙරෙහි සමාජ,

දේශපාලනික කරුණු කාරණා බලපා තිබෙන බව පැහැදුම්ව

පෙනෙන්නට තිබේයි. වැඩි කළේ නොගොස් ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ

ජනගහනය කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ ජනගහනය ඉක්මවා

යනු ඇති බව පැහැදුම්ව සඳහන් කළ

හැකිය.

1-6. Source: - Census of population and housing - 2012 (ජනගහන හා නිවාස සංගණනය 2012 වර්ත්‍යාව)



ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆ

ಹಳತಿ 10ಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಾ ಅವಿಷಯ ಟ್ರೇಸ್

ರೆಲ್ಯಾಂ - ಗ್ರಾಮಿ 150 ಕ್ಕೆ

ಸೀನಿ - ಗ್ರಾಮಿ 200 ಕ್ಕೆ

ಗೆ ತೆಲ್ಲೆ (ನೆನೆಡಿ) - 1/4 ಕ್ಕೆ

ಕೆಕ್ಕರೆ ಪಾಪ್ರಿಬಿರೆ - ಗ್ರಾಮಿ 50 ಕ್ಕೆ

ಹಾಶ್ ಮಡ್ - ಗ್ರಾಮಿ 25 ಕ್ಕೆ

ಪ್ಲೋಮಿಸ್ - ಗ್ರಾಮಿ 50 ಕ್ಕೆ

ವಿನಸ್ಕಾಲೆ ಪ್ರಾಬಿ ಕಲರಿನೆಸ್ - ಅವಿಷಯ ಪ್ರಮಾಣಾಯಾಗಿ

ಅನ್ನು - ಸೆವಲ್‌ಪಡ್ಯಕ್ (ರಸ ಅನ್ನು)

ಸೂಧಾಗಳನ್ನಾಗಾಗಾರಯ

ಹಾಶನಯಕ್ ಶ್ರೀಪ ನಬಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೊಸ ಹಾಡ್ಲಿ ಡೆಕಕ್ ದ್ಯುಮಾ ಕಶ್ಚ ಸಹ ಹೆಲ್ಲಿಸಿಕ್ ರೆಕ ರನ್‌ವಿನ್ ಪಾರ ವಿನಿತ್ಯರ್ ಬಿಡ್ಡ ಗನ್ನನ. ಲೇವಾ ಬಿಡ್ಡಗನ್ ಪಾಪ್ರ ವಿಮ ಹಾಶನಯಾಗಿ ತವತ್ ಶ್ರೀಪತಿಗಳನ್ನೆ ಮೊಸ ಹಾಸ್ಟ್‌ಡ್ಯುಕ್ ದ್ಯುಮಾ ರೆಲ್ಯಾಂ ರೆಕ ರನ್‌ವಿನ್ ಪಾರ ವಿನಿತ್ಯರ್ ಬಿಡ್ಡ ಗನ್ನನ. ಪಾಪ್ರವಿ ತವತ್ ಹಾಶನಯಾಗಿ ವಿನಿತ್ ದ್ಯುಮಾ ನರಿನ ತೆಕ್ಕೆ ರನ್ ಕರನ್ನನ. ರನ್‌ವಿ ವಿನಿತ್ಯರ್ ವಿನಸ್ಕಾಲೆ ಸಹ ಪ್ರಾಬಿ ಕಲರಿನೆಸ್ ವಿಕಾಸ ಕರನ್ನನ. ಪಾಪ್ರವಿ ಅಷ್ಟಿ ಹೆನ್‌ಡರೆನ್ ಬಿಡ್ಡಪ್ಪ ರೆಲ್ಯಾಂವಿಲ್ರಿನ್ ರೆಕ ರೆಕ ದ್ಯುಮಾ ಕೆಕ್ಕರೆ ಪಾಪ್ರಿಬಿರೆ ದ ದ್ಯುಮಾ ಶ್ರೀ ಕರನ್ನನ. ವಿನಿತ್ ರ್ಯಾಗೆನ್ ರೆಲ್ಯಾಂ ರೆಕ ಉಡೆನ ಭೂರ್ಜ ನೊಹಿಬಿವಾ ಕೂಲ್‌ಗಾನ್ನನ. ಪಾಪ್ರವಿ ತ್ವಂ ತ್ವಂಯೆನ್ ಸೀನಿ ರೆಕ ವಿಕಾಸ ಕರ ನೊಹಿಬಿವಾ ಕೂಲ್ ಗ ಸಿನ ವಿನ ಮೊಹೊಂಬೆ ವಿಷಯ ಶ್ರೀಪತಿಗಳನ್ನೆ ರೆಕಕ್ ದ್ಯುಮಾ ನರೆವಿ ಕಾಲ್‌ಗಾನ್ನನ.

ಪಾಪ್ರವಿ ಬಿಡ್ಡಗನ್ ಕಶ್ಚ ಸಹ ಹೆಲ್ಲಿಸಿಕ್ ಯನ ಲೇವಾ ವಿಕಾಸ ಕರ ಶ್ರೀ ಕರನ್ನನ. ಹಾಶನಯೆ ಆಜಲೆನ ಗರ್ಭ ನರೆತಿ ವೆನ ಮೊಹೊಂಬೆ ಶ್ರೀಪತಿಗಳನ್ನೆ ರೆಕಕ್ ದ್ಯುಮಾ ಬಾಗಾನ್ನನ. ಸೀನಿ ವಿಕಾಸ ಕೀರ್ತಿಮಾರ ಪೆರ ರೆಲ್ಯಾಂ ರೆಕ ಹೊಡಿನ್ ತಾತೆಮಿಥಿ ತಿಬಿಯ ಘ್ರಣ್ಯ. ತಮನೆಗೆ ಅವಿಷಯಾವ ಅನ್ನು ಸೀನಿ ಕ್ರೇಪ್‌ಪ 1/2 ಸೀಟ 2 ದ್ಯುಮಾ ವಿಕಾಸ ಕರಗತ ಹಾಕಿಯ. ಮೆ ಆಕಾರಯ ಅವಿಸಾಹಯೆ ಕಾರ ಕಪಾ ಹೆಗೆ ಕಜಲ್ ಕರ ಆಹಾರಯ ಅತ ಹಾಕಿಯ.

ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆವಲ್ಲ ಉತ್ಸಾಹ

ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆ ಅಶೀತಯೆ ಕಿಸ್ಟೆಡ್ ಹಾವಿಯಾಗಿ ಸಹಕ್ ನೊಹೊರ ಸೂಮಾನಾ ಹಾಶನಯಾಗಿ ದ್ಯುಮಾ ಶ್ರೀಪತಿಗಳನ್ನೆ ವರೆತಮಾನಯೆ ವಿತಿ ಹಾವಿಯ ಯಾತ್ರಿ ವೆನಿಸಾಗಿ ಹಾಶನಯ ಕರ ತಿಬೆ. ವಿನಿತ್ ಇಡೆ ವಿಕಾಸ ಹೆಗೆ ಹೆಗೆ ಕಾರ ವಿಕಾಸ ಹೆಗೆ. ಕಾರೆಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆಕರ್ಷಣ್ಯ ಪೆನ್ನು ಲಬಿ ದೈತ್ಯ ಅರ್ಮಾನಿನ್ ಬೊಹೆಗೆ ದೆಹಾ ಮೆಯಾ ವಿನಿತ್ ಹೊಯೆಕೆ ವರೆತ್ಯಾಕ ಪಾರ ಹಾವಿತ ಕರತಿ. ಲೇ ಅನ್ನು ಇಡ್, ಕಹ, ಕೊಲ್, ರಣ ಸಹ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಪಾಹಾತಿ ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆ ಹೊಯೆಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ಅವಿಸ್ತರಾವಲ್ಲಿ ಅಪರ ದುಕಗತ ಹಾಕಿಯ. ಬೊಹೆಗೆ ವಿನ ಉನ್‌ಡ್ಯಾನ್ ಸಮಾಧ ನ್ಯಾಲ ಇರಿಂಗೆಂಟಿ ಸಹ ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯಾಯ ಅವಿಸ್ತರಾವಿನ್ ತಮನೆಗೆ ಶೀತವಿನ್ಯಾನ ಸಂತರ ಸಾರೋವರ ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆ ಸಂಹೆತಯಕ್ ಲೆಸ ಬೆಡ್‌ಮಿ ಸ್ಟ್ರೆಡ್‌ಕರಂಡಿ. ವಿಡಿನ್ ಓವಿನ್ ಅರ್ಪಿತ ಕರನೆನೆಗೆ ರುಬ್ಬಾ ಕೆಕ್ಕರೆ ಪಾತೆನೀರಸ ಹಾ ಸಂತ್ರಾ ಬೆಡೆನ.

ගුලාබ් ජාමුන්



සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම සීනි පැණිය පිළියෙල කරගන්න. ඒ සඳහා භාරතයකට වතුර සහ සීනි විකතු කර රත් කරගන්න. විය රත්වී විනවිට විනසාල්, දෙහි යුතු, කුංකුම යනාදිය විකතු කර ඇඩු ගින්දරෙන් විනාඩි 5ක් හෝ 7ක් රත් කිරීමේ දී තහි නුල් පදම විනවිට ලිපෙන් බා (රෝස් වෝටර්) විකතු කර මිශු කර පැන්තකින් තබන්න. ගුලාබ් ජාමුන් පිළියෙල කිරීම සඳහා පළමුව කිරී මේස හැඳි 1 1/2 ට රැලං විකතු කර විනාඩි 10ක් පොගුවන්න. පසුව කිරී පිරී, තිරිය පිරී, බේකින් සේඩ්බා යනාදිය විකතු කර නළාගන්න. අනතුරුව විළුගිනෙල්, බලර්, යොගරී, පොගුවපූ රැලං යන ඒවා විකතු කර මිශු කරගන්න. පසුව කිරී මේස හැන්දක් බැඟින් දමා මිශු කර ගුලුයක් සාදාගෙන විනාඩි 30ක් තබන්න.

පසුව අතට විළුගිනෙල් රේකක් ගාගෙන පිපිරුම් නොවෙන පරිදි කුඩා බේල සාදා ගන්න. භාරතයකට තෙල් දමා මද රස්නේ වින විට ගුලාබ් ජාමුන් රේක ගැඹුරු තෙලේ රත්වන් පැහැ විනතුරු බැඳ ගන්න. රත්වන් පැහැවුවාට පසුව විය ලිපෙන් බා කඩ්බැසියක් වැඩා විය මත තබන්න. පසුව ඒවා යොගෙන පිළියෙල කරගන් සීනි පැණියට දමා පැයක් පමණ පෙගෙන්නට තබන්න. ඉන් පසුව බාඳාම් හෝ පිස්තා යොදා අලංකාර කර සංග්‍රහ කරගන්න.

ගුලාබ් ජාමුන්වල ඉතිහාසය

මෙය ඉන්දියානු රසකැවිල්ලකි. ගුලාබ් යන්නේ තේරේම රෝස් යන්නයි. ජාමුන් යනු ඉන්දියාවේ තිබෙන බෙරි වර්ගයකි. රෝස් වතුර යොදා මෙය සකස් කරන නිසාත්, ජාමුන් බෙරිවල හැඩයට සකස් කරන නිසාත් මෙය ගුලාබ් ජාමුන් ලෙස හඳුන්වනු බඳියි. ඉන්දියානුවන් ඕවුන්ගේ සෑම උත්සව අවස්ථාවකදීම මෙම රසකැවිල්ල සකස් කරනු බඳියි. ඉන්දියාවන් මෙම රසකැවිල්ල ලංකාවට ලැබුණේ මුද්‍රිතම් ජන සංඛ්‍යාතයන් ඔස්සේ දේ. විශේෂයෙන්ම මෙරට මුද්‍රිතම් ජනසමාජය තුළ ගුලාබ් ජාමුන් ඉතා ප්‍රසිද්ධ කැවිල්ලකි. රාමසාන් උත්සව සමයේ ඕවුන් මෙය අනිවාර්යයෙන්ම සකස් කරනු බඳියි. වර්තමානයේ දුම්ල සහ සිංහල සංස්කෘතිය තුළ ද මෙය කැවිල්ලක් ලෙස ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිරී පිරී - කේප්ප්ප 1ක්
- තිරිය පිරී - මේස හැඳි 1ක්
- රැලං - මේස හැඳි 2 1/2ක්
- යොගරී - තේ හැඳි 1ක්
- බේකින් සේඩ්බා - තේ හැඳි 1/2ක්
- විළුගිරි - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- බලර් - මේස හැඳි 1ක්
- විළුගිනෙල් - මේස හැඳි 1ක්
- බාඳාම් හෝ පිස්තා (Pistachio and Almond Slices)

සීනි පැණිය පිළියෙල කර ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සීනි - කේප්ප්ප 2ක්
- වතුර - කේප්ප්ප්ප 2ක්
- විනසාල් - කරල් 6ක්
- කුංකුම - ස්වල්පයක්
- දෙහි යුතු - තේ හැඳි 1ක්
- රෝස් විසන්ස් (රෝස් සිරප්) - තේ හැඳි 1ක්



අල්වා

අවශ්‍ය දුවින (කැමූ 10ක් සඳහා)

සුදු කැකුල් හාල් පිටි - කිලෝ 01ක්
පොල් පැණී - බේතල් 01ක්
කපු මද - ගුණම් 50ක්
සීනි - ගුණම් 150ක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම හාල් කොට්‍යා පිටි කරගත යුතු අතර, පසුව විම පිටි රහ්වන් පාට වන තෙක් කඩලේ බැඳිය යුතුය. ඉහ් අනතුරුව පැණී සහ සීනි උණුකරගත යුතුය. විය නොකැබෙන තුළක පදුමට් සකසා ගත යුතු අතර කුඩාවට කපන ලද කපු ද වියටම දමා නොදින් හැඳි ගා ගත යුතුය. පිටි රිකක් වෙන්කොට තබා ඉතිරිය පැණීවලට දමා පදුම වින තෙක් හැඳි ගැම කළ යුතුය. පැනලි බිජ්දේසියකට පිටි රිකක් අතුරා ඒ මත පිළෙන් බා ගන්නා ලද මිශ්‍රණය අතුරා අව්‍යුත් හාවිත කර හෝ පිහියකින් දියමන්ති හැඩියට හෝ කොටු හැඩියකට කපා ගත හැකිය. අවසානයේ උඩට පැණී අතුරා නැවත පිටි ඉසිය යුතුය. එවිට අල්වා කැබලි ගැක්මන්ව පවතියි.

අල්වාවල ඉතිහාසය

අල්වා පිළිබඳව තවත් කරුණු රැසක් ජනප්‍රවාදයේ පවතියි. විනම් මෙය අග්ගලාවෙන් පැවත වින කිමක් වන බවයි. අල්වා සකස්කර ගැනීම සඳහා යොඳාගනු ලබන්නේ ද අග්ගලා සඳහා යොඳාගනු ලබන මිශ්‍රණය යි. අග්ගලා හැඩය රුම් වන අතර අල්වා කොටු හැඩයක් ගනු ලබයි. අග්ගලාවට වෙනස් හැඩයක් ලබා දීමේ අරමුණින් අල්වා නිර්මාණය කළ බවත්, විය තැරියක හෝ කොළයක අතුරා (අල්වා) කොටු කපා ගන්නා බැවින් පසු කලෙක අල්වා නම්න් ව්‍යවහාර වූ බවත් ජනප්‍රවාදයේ පවතියි. අනීතයේ මෙන්ම නුතනයේ ද බොහෝ දෙනා ශ්‍රී පාදස්ථානය වැනි ප්‍රජනීය ස්ථාන කරා යන විට අග්ගලා හෝ අල්වා රැගෙන යාම සිරිතක්ව පවතියි.

මිගමුවෙන් උඩු සුපළගට මුණ වූ මනුකත්කමේ සුවඳ



දිස්ත්‍රික් 07ක් පුරා අති සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරන්නට යෙදුණු ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංඛ්‍යාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහනේ අවසාන වැඩසටහන ගම්පහ දිස්ත්‍රික්තයේ මිගමුව නගරය කේන්දු කර ගතිමත් සිදු කළු. ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින්ගේ මුද්‍රිතත්වයෙන් සංවිධානය කරන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනේ සාමාජයේ වැඩි කොටසකට දහාත්මක බලපෑමක් කරන්නට හැකියාව ලබාදු බවත් සහභාගී වූ තරුණ කණ්ඩායම දැනා බලන කොට පෙනෙන්නට තිබුණු. බහු සංස්කෘතික අනුහතනාවක් සහිත මිගමුව පුරවරය පුරා විසිරි සිරි තරුණ තරුණියන් බොහෝමයක් සහභාගී වූ මෙම වැඩසටහන බොහෝ දෙනාගේ පැසසුමට ලක් වුණේ විනි තිබුණු අපුර්වත්වය සහ විසින් වූ සාමාජ වෙනස මුද්‍රික කරගතිමත්.

මිගමුව පුරවරයේ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙළා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (50), දම්ල (26) සහ මුස්ලිම් (20) කියන ජනවරිග තුන තියෙළනය කරමින් තරුණියන් 32ක් සහ තරුණියන් 64ක් වශයෙන් 96 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙළා හිටියා. ඒ වගේම ගම්පහ දිස්ත්‍රික් ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කම්ටුව තියෙළනය කරමින් සාමාජිකයින් 23ක් සහ සාමාජිකාවන් 10ක් විදිහට 33 දෙනෙක් සහභාගීවෙළා හිටියා. තරුණ සහ ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කම්ටු සාමාජිකයින් 129කගේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහන වෙනුවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික කන්‍යා සොහොයුරුයන් (01)ක්, කතෝලික පියාමන්ලා (02)ක්, මුස්ලිම් මවිලිතුමන්ලා (03)ක් සහ හින්දු කුරුක්කල්තුමන්ලා (02)ක් සහභාගී වෙළා හිටියා. මේ සුසංගෝශය අපුරු පනිවුඩියක් සාමාජගත කරන්න ලොකු පිටුබලයක් වුණා. මිගමුව පුද්ගලයේ තරුණ තරුණියන්ට වැඩසටහන ගැන තිබුණේ සුබවාදී ආකල්පයක්.



66

മേരു

ಕಿರುನ್ನೇ ಬಹು

සංස්කෘතික වටපිටාවක් තියෙන
පුදේශයක්. නමුත් කාර්යඛලුලට්වය තිසු
මානව සම්බන්ධතා ගෞචිනගාගහන්න තියෙන
අවස්ථාව බොහෝම අඩංගි. නමුත් මම හිතන්හේ
මේ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඕස්සේ ඒකට
හොඳ පදනමක් දැනගන්න පූජාවන්. අපිට මගහැරැණු
මුන්ස්සකම් සහ හිතවත්කම් නැවත ගෞචිනගාගහන්න අපිට
පූජාවන්කමක් තියෙන්න යිනි. දේශපාලනික ඇගිල් ගසීම්
තිසු අපි තව තවත් විකිනෙකාගෙන් අන් වෙනවා. ඒකෙන්
ප්‍රයෝගන ගන්නේ බලලෝජී දේශපාලන නායකියේ.
කිසියම් දෙයක හරි වැරුදුදු හොඳන්නේ බලන්නේ
නැතිව තීරණවලට ව්‍යුළුණින වික භායානකයි. මුස්ලිම්
ප්‍රජාව සම්බන්ධයෙන් අපේ ජනතාව අනුගමනය
කමුල් විහෙම පිළිවෙතක්. මම හිතන්හේ මේ
ඕස්සේ අපිට අලුතින් හිතන්න කාලය
ඇටිත් තියරයි.

ଦୈକ୍ଷଣ୍ଡ କମିଶନ୍ ଦେବାରକ ତେଗ୍ରୁଳ

6 සයන් මකුව්

ଚିଠିଦ୍ୱୟାବ

66

ହିର୍ମଣୀ
କେବିମଣୀ
ଦ୍ୱାରାପରିସଂଖ୍ୟା

භාතිමා සිල්හා තෙරියාමුල්ල

ଛିଲେ

ජාතින්වල යාලුවේ

ଓন্নিবা. শে পুনৰ্ব কবল্লাবত শে

ଅଯତେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରୀଯ, ଲାର୍ଗ ଲାର୍ଗ ପିଲାବିଲାବ ଦେନଗେନ ହିରିଯେ ନାହାର. ସେବିକାରିତା ଆନୁମାନିକ

මට සිංහල යාලවෙක් මුණ ගැනුණු. මම ඒ යාලවගෙන්
අභුවා වේ අය නත්තල් උත්සවය සමරන්හේ කොහොමද
කියලා. යාලවා මට පැහැදිලි කිරීමක් කළා. විය මට කිවිවා
වියාට කව්චාවත් මූක්ලිම් යාලවෙක් මුණුගැනීලා හා කියලා. යාලවා
මගෙන් අභුවා අපේ සංස්කෘතිය ගැන. අඩායා අදින්හේ ඇසි කියලන්
අභුවා. මම ඒ යාලවා වේ පිළිබඳව විස්තර කළා. ඇත්තටම මට
ඒකෙන් අවබෝධ වුණු දෙයක් තමයි අපේ අපේ ම ජාතිය් සමඟ විකුණු
වුණුව වේ අතර කතාභාගක් ඇති වෙන්හේ නැහැ. විවිධ සංස්කෘතින්
පිළිබඳව හෝ අපේ සංස්කෘතිය පිළිබඳව. මොකද අපේ
සංස්කෘතිය ගැන තොදින් දැන්හේ නිසා. නමුත් වෙන සංස්කෘතියක
පිරිසක් සමඟ විකර වැඩ කරදී අපේ වියාල වික්ක කතා බහක්
ඇති කර ගන්නවා. අපිට තියෙන ප්‍රශ්න අපේ අහලා වේවා විසඳු
ගන්න උත්සාහ කරනවා. මේ වැඩිසටහනත් ඒකට තොදුම
උදාහරණයක්. අලවා සහ රාවා ගෙසරි යහ ආහාර
වර්ග මම මේ පෙර රස විදාලා තිබුණ් නැහැ.
වැඩිසටහන අභුලත්දී මට ඒකටත්
ප්‍රවස්ථාව එකඟුව.

4

සමාජ, දේශපාලනීක කාරණා නිසු ප්‍රතිචාරය ඔබුදුවල තියෙන මිගමුව වැනි පුදේශයකට ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ ලොකු බලපෑමක් කරන්න පුළුවන්. විහි කෙරිකාලීන අරමුණුවලට වඩා දේශපාලනාලීන අරමුණු තමයි තියෙන්නේ. ඒ වගේම විහි ප්‍රතිචාරයෙන් සැර්වකාරීන වෛවි තිරුලා නම් වින්වාසයෙන් යුත්තාව තියෙන්න පාලුවන්.

ପାଇଁକୁ

ප්‍රහාරයන් වික්ක

මුස්ලිම් ජනතාව සම්බන්ධයෙන් ලොකු විරෝධයක් සමාජය තුළ

ശ്രീ. തേരിക്കുളൻ
കെന്നുൾ വീഡിയ

99

6 සේයන් මකුව් සංඛීද්‍යාච්





ශ්‍රී ලංකාවේ අහසන්තර යුද්ධයේ උච්චතම අවස්ථාව වන විට ගැටුමේ සාමකාමී අවසානයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා සිවිල් සමාජ නායකයින්ගෙන් යුත් අන්තර් ආගමික කණ්ඩායමක් විසින් 1995 දී ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය පිහිටුවන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලයේ මූලික පරමාර්ථය වූයේ ජනතා සහභාගීත්වයෙන් අධිකාපනය හා උපදේශනය ඔස්සේ සියලු ජනවාරික හා ආගමික ප්‍රජාවන් වෙත සාධාරණ විසඳුම් නිරමාණය කිරීම යි.

වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය ආගමික පූජකවරුන්, ප්‍රජා නායකයින්, රාජ්‍ය තිලධාරීන්, කාන්තාවන් සහ තරඟණයින් ඇතුළු විවිධ කණ්ඩායම් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන අතර, සැමට සමාන අවස්ථා ඇති සාමකාමී හා සාධාරණ දේශපාලන සංස්කෘතියක් නිරමාණය කිරීම උදෙසා අධිකාපනය, බලමුලුගැන්වීම සහ උපදේශනය සිදුකරනු ලබයි.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

නො. 12/14, බලපොකුණ විභාර මාවත, කොළඹ 06.

දුරකථන අංක: 011 2818344, 011 2854127, 011 2809348

ලැබේ: අංකය: 011 2819064

විද්‍යුත් ලිපිනය: info@peace-srilanka.org

වෙබ් ලිපිනය: www.peace-srilanka.org

ව්‍යුත්පන සහයෝගීතාව:

MISEREOR
IHR HILFSWERK

ISBN 978-624-5900-00-8



9 786245 900008