

රසයෙන් මනස වූ සිංහිඳියාව



ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

රසයෙන් මනු වූ සංහිදියාව

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

රසයෙන් මතු වූ සංහිඳියාව

© ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021

ISBN 978-624-5900-00-8

සම්පාදනය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය 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

ෆැක්ස් අංකය: 011 2819064

විද්‍යුත් ලිපිනය: info@peace-srilanka.org

වෙබ් ලිපිනය: www.peace-srilanka.org

පෙරවදන

අප පිවිසීමේ විවිධ ජනවාර්ගිකත්වයන්, ආගම් සහ සංස්කෘතීන් ගෙන් යුත් සහ විවිධ භාෂා කතා කරන මිනිසුන් එකට පිවිසීමේ විවිධත්වයෙන් යුත් රටක ය. අප මුහුණ දෙන අභියෝග ජය ගැනීමට හම්, අපි සාමකාමීව හා ඵලදායී ලෙස එකට පිවිසීමේ විය යුතු වෙමු.

ශ්‍රී ලංකාව වර්තමානයේ දී ආර්ථික අර්බුදයකට මුහුණ දෙමින් සිටින අතර, අපි මීට පෙර දීර්ඝ කාලීන ජනවාර්ගික යුද්ධයකට මුහුණ දුන්නෙමු. ජාතික සාම මණ්ඩලයේ අභිමතාර්ථය වනුයේ, අපේ රට අපගේ විවිධත්වය පිළිගෙන විවිධ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සහ එකිනෙකාගේ කුසලතා අනුපූරණය කිරීමට අවකාශය ලබාදෙන, ව්‍යවස්ථාමය වශයෙන් මෙන්ම බිම් මට්ටමේදී ද, බහුත්ව සමාජයක් බවට පත්වීම ය.

විවිධ ජනවාර්ගිකත්වයන්, ආගම් සහ සංස්කෘතීන්ගෙන් යුතු පුද්ගලයන් අතර අනෙකුත් අවබෝධය සහ අගය කිරීම ගොඩනැගීම සඳහා ආහාර සහ සුපශාස්ත්‍ර කලාව භාවිතා කිරීම හරහා ජාතික සාම මණ්ඩලය විසින් කර ඇති කාර්යය මෙම පොතෙහි ඉදිරිපත් කරයි. ආහාර අප පිවිසීමේ වැදගත් අංගයකි. එය අපේ බහුත්වය පිළිබිඹු කරන අතර, අපගේ මනාපයන් හා සංස්කෘතික පිළිවෙත් පිළිබඳ අන්තර්දෘෂ්ටීන් ද ලබාදෙයි.

ආහාර අපගේ විවිධ සංස්කෘතීන් පිළිබඳව පමණක් නොව, එය ජාතික සන්දර්භය තුළ සුළුතරයන් වන, ප්‍රාදේශීය සන්දර්භය තුළ බහුතරයන් වන අපගේ විවිධ ප්‍රදේශ පිළිබඳව ද වේ. රටේ එක් ප්‍රදේශයක තිබෙන ආහාර වෙනත් ප්‍රදේශවල දුර්ලභ වූ විට ආහාර වට්ටෝරු වල විවිධත්වයක් දක්නට ලැබේ. ආහාර යනු, අපගේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විවරණයක් ද වන අතර, ලෝකයේ වෙනත් කොට්ඨාශවල ආහාර අප විසින් අන්තර්ග්‍රහණය කරගෙන ඒවා අපගේ බවට පත් කරගත් ආකාරය පිළිබඳව ද මෙහි අන්තර්ගත වේ.

ඒ සමගම, ආහාර සහ එය සකස් කිරීම ද තරගකාරී අවකාශයක් විය හැකිය. අපගේ සමහර පිළිවෙත්, ඒවායේ නිසි සන්දර්භය තුළ අවබෝධ කර නොගතහොත් විවිධ සංස්කෘතීන් සහ ජනවාර්ගිකත්වයන්ට අයත් පුද්ගලයින් විසින් ඒවා දෙස සෘණාත්මක ලෙස බැලිය හැකිය. අපගේ ඉතිහාසය, සංස්කෘතිය හා දේශපාලනය මෙන්ම, ආහාර ද දවස තුළ හේද වලට හසුවිය හැකිය යන්න පිළිබඳව ජාතික සාම මණ්ඩලය කල්පනාකාරී විය. විබැවින් සෑම විටම අධ්‍යාපනය සහ දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් අප එකට ආහාර බෙදාහදා ගැනීමට පෙර සිදුවිය.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කර ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේදී අපගේ උත්සාහය වූයේ, ශ්‍රී ලංකාවේ බහුත්ව සුපශාස්ත්‍ර සංස්කෘතිය - සංහිඳියාවේ උත්ප්‍රේරකයක් ලෙස හඳුනාගැනීම, විස්තරකිරීම සහ ලේඛන ගත කිරීමයි. මෙම පොතෙහි 'අන් අයගේ' සුපශාස්ත්‍ර සංස්කෘතීන් හි විවිධ වට්ටෝරු, සහ ඒවායේ ගැබ්ව ඇති සංස්කෘතීන් බහුත්ව සංස්කෘතියක් කෙරෙහි යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව - සුළුතරයෙහි මතය ගැන බහුතරයෙහි, සහ බහුතරයෙහි මතය ගැන සුළුතරයෙහි අදහස් ඇතුළත් කෙරේ. එම වට්ටෝරු පිටුපස, එම ආහාර සංස්කෘතීන් වටා මිනිසුන් සබඳතා ගොඩනඟා ගත් ආකාරය පිළිබඳව විවිධ කතාවස්තූන් ද එහි ඇතුළත් වේ.

මෙම ව්‍යාපෘතියේ සාර්ථකත්වයට හේතු වූයේ, කාර්යමණ්ඩලයේ සහ ක්‍ෂේත්‍රය තුළ අපගේ හවුල්කාර සංවිධාන වල කැපවුණු දායකත්වයයි. ඔවුහු කිසිදු උත්සාහයක් අත් නොහැර, සමස්ථය හරහා ක්‍ෂේත්‍ර ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම ප්‍රමාද කළ කොවිඩ් වසංගතය ඇතුළුව, බොහෝ බාධක හමුවේ මෙම ආහාර උත්සව සංවිධානය කළහ. මෙම ව්‍යාපෘතිය සඳහා ඇමිනෙස්ටි ඉන්ටර්නැෂනල් ආයතනය දැක්වූ සහයෝගය සහ මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා මූල්‍ය ආධාර ලබාදීමෙන් අපගේ දිගුකාලීන හවුල්කරු වන මිසරේඕර් ආයතනය දැක්වූ සහයෝගය කෘතඥතාවයෙන් යුතුව පිළිගැනීමට අපි කැමැත්තෙමු.

ආචාර්ය ජෙනාන් පෙරේරා

විධායක අධ්‍යක්ෂ
ජාතික සාම මණ්ඩලය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ තරුණයින් විසින් අධ්‍යයනය කිරීම

මානවයාගේ උත්පත්තියේ පටන් ආහාර සොයා ගැනීම සඳහා ඔවුන් විසින් විවිධාකාර අරගලවල නිරත වී ඇති බව විද්‍යාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමේ දී පෙනී යයි. ආහාර, මානව වර්ගයාගේ නිරසර පැවැත්ම උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. ලෝකයේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවල පැවැති දේශගුණික හා කාලගුණික විපර්යාස පදනම්ව විවිධ ආහාර වර්ග මිනිසා විසින් අත්හදා බලා ඇත. ආදි මානවයා වරෙක ආහාර අමුද්‍රව්‍ය ද තවත් වරෙක ආහාර පිසීමෙන් ද අනුභව කර තිබේ. මිනිසා විසින් ගින්නේද සොයා ගැනීමෙන් පසු මේ ආහාර රටාවේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇති විය. දූපත්වාසීන් මත්ස්‍ය ආහාර වැඩියෙන් අනුභව කළ අතර, කාන්තාරවාසීන් වැඩි වශයෙන් මාංස භක්ෂණයට යොමුවිය. ගංගා ආශ්‍රිතව ජීවත් වූ වැසියෝ කෘෂිකර්මාන්තයට හුරු පුරුදු වූහ. මෙවැනි වෙනස්කම් මත ඒ ඒ ජන කණ්ඩායම්වලට ආවේණික වූ ආහාර රටාවන් ද නිර්මාණය වන්නට විය. පසුව විය අදාළ ජන කණ්ඩායම්වලට උරුම වූ සංස්කෘතියේ කොටසක් ලෙස ද පිළිගැනීමට ලක්විය. වර්තමානයේ අප කතාබහ කරන ආහාර සංස්කෘතියේ පදනම ගොඩනැගෙන්නේ මෙවන් පසුබිමක් තුළිනි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ තරුණ ප්‍රජාව තුළ පවතින්නේ අල්ප දැනුමකි. තම සංස්කෘතීන්ට අයත් ආහාර රටාවෙන් මිදී වර්තමානයේ ජීවත්වන මිනිසුන් විවිධ සංස්කෘතීන්ට අයත් ආහාර වර්ග තම ආහාර වේලට එක් කරගනිමින් සිටී. එමෙන් ම ඔවුහු එම ආහාරවල රසය සහ ගුණය අගයීමට ද ලක් කරති. තවදුරටත් ඔවුහු ආහාරවල ආරම්භය හෝ වේගිකාසික කරුණු පිළිබඳ අධ්‍යයනය නොකර ඒවා තමන්ගේ ආහාර රටාවේ කොටසක් යැයි විශ්වාස කරති. එවැනි විශ්වාසයක් පැවතීම අහිතකර තත්ත්වයක් උදා නොකරයි. එහෙත් එවැනි කරුණු පිළිබඳ අප තුළ නිසි අවබෝධයක් පවතින්නේ නම්, එයින් අදාළ ජන කණ්ඩායම්වලට අයත් සංස්කෘතීන් කාලයත් සමඟ වෙනස් වූ ආකාරය හඳුනාගත හැකිය. විවිධ ජන කණ්ඩායම්වලට ආවේණික සංස්කෘතීන් හඳුනා ගැනීම සංකීර්ණව ගොඩනැංවීම සඳහා පවතින තවත් එක් ප්‍රවේශ මාර්ගයකි.

“ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ තරුණයින් විසින් අධ්‍යයනය කිරීම” නම් වූ වැඩසටහන උකත් අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා නිර්මාණය වූවකි. මෙම වැඩසටහන සඳහා තෝරාගත් දිස්ත්‍රික්කවල තරුණ සංවිධාන නියෝජනය කරනු ලබන තරුණ තරුණියන්, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්, පාසල්වල උසස් පෙළ හදාරන දරුවන් සහභාගී විය. ඊට අමතරව දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටු නියෝජනය කරනු ලබන වැඩිහිටි පිරිසක් ද සම්බන්ධ විය. මෙම වැඩසටහන දිස්ත්‍රික්ක 8ක ක්‍රියාත්මක කරන ලද අතර, එක් වැඩසටහනක් සඳහා සහභාගී වූ පිරිස 100කට අධික විය. ඒ අනුව සමස්ත වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වූ පිරිස 800 ඉක්ම විය. වැඩසටහන තුළ ඒ ඒ ජන කණ්ඩායම්වලට අයත් ආහාර වර්ග සකස් කිරීම සහ නර්තන සහ සංස්කෘතිකාංග ද ඇතුළත් විය. තවද විෂයය පිළිබඳ ප්‍රවීණයන් විසින් තරුණ ප්‍රජාව දැනුම්වත් කිරීම සඳහා කරුණු ඉදිරිපත් කරන ලදී. වැඩසටහන පවත්වන ලද දිස්ත්‍රික්ක වන්නේ මොණරාගල, බදුල්ල, යාපනය, අනුරාධපුරය, මඩකලපුව, මාතර, කෑගල්ල සහ මීගමුව යන දිස්ත්‍රික්කයන් ය. බොහෝ දිස්ත්‍රික්කවල මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කිරීමේ දී රජයේ ඉහළ නිලධාරීන්ගේ සහ ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ නිලධාරීන්ගේ සහයෝගය ද නොමඳව ලැබුණු බව ගෞරවයෙන් සිහිපත් කළ යුතු ය.

සමන් සෙනෙවිරත්න

ව්‍යාපෘති කළමනාකරු
ජාතික සාම මණ්ඩලය

ආහාර සහ සංහිඳියාව

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ සිදු කරන ලද අධ්‍යයන වැඩසටහන් මාලාවක් උතුරු නැගෙනහිර ද ඇතුළුව දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම අපි ලද භාග්‍යයක් ලෙස සලකමු. පාසල් අවධියේ දී හෝ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබන අවධියේ දී හෝ පෞද්ගලිකව මා හට විවිධ සංස්කෘතීන්වලට අයත් ආහාරයන් පිළිබඳ විතරම් අවබෝධයක් නොතිබුණි. මෙම වැඩසටහන් මාලාව සම්බන්ධීකරණය කිරීමට ලැබීම තුළින් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වර්ග සහ ඒවායේ ඉතිහාසය සම්බන්ධ තොරතුරු බොහෝමයක් දැනගන්නට අවස්ථාව ලැබුණි. මෙම වැඩසටහන් මාලාවේ දී අප මූලික වශයෙන් ම අවධානය යොමු කළේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවලින් සියලුම ජාතීන් නියෝජනය වන අයුරින් තරුණ පිරිස දායක කරගැනීම කෙරෙහි ය.

මොණරාගල, බදුල්ල, අනුරාධපුරය, යාපනය, මඩකලපුව, මාතර, කෑගල්ල සහ ගම්පහ යන දිස්ත්‍රික්කවල මෙම වැඩසටහන් දියත් කිරීමේ දී එකිනෙක දිස්ත්‍රික්කවලට අනන්‍ය වූ විවිධත්වයක් දැකගත හැකි විය. අනුරාධපුරය සහ මාතර ප්‍රදේශවල කැවුම් සෑදීම සඳහා සහල් පිටි භාවිත කරන බවත්, මොණරාගල සහ බදුල්ල යන ප්‍රදේශවල කොල්ලු පිටි ද, සහල් පිටි සඳහා ආදේශකයක් වශයෙන් භාවිත කරන බවත්, ඒවා කොල්ලු කැවුම් ලෙස හඳුන්වන බවත් දැනගන්නට ලැබුණි.

අප සියල්ලන් ම කැවිලි වර්ග සෑදීමේ දී විවිධ පැණි වර්ග භාවිත කරනු ලැබේ. උතුරු පළාතේ කැවිලි සෑදීම සඳහා තල්පැණි බහුලව භාවිත කරනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය සමඟ තල්ගස බද්ධව තිබෙන නිසාවෙනි. දකුණු පළාතේ සීනි උණු කරගත් පැණි, කිතුල් පැණි ඒ සඳහා යොදාගන්නේ ද සංස්කෘතික මුහුණුවරකිනි. එමෙන්ම කැවිලි සෑදීමේ දී බහුලව භාවිත කරන වචනයකි පැණි පදමට උණු කර ගැනීම. මීගමුවේ දී සිදු කරන ලද වැඩසටහනේ දී ඔවුන් පැණි පදම වෙනුවට "පැණිපත් කිරීම" යන වචනය භාවිත කරන ආකාරයක් දක්නට ලැබුණි.

නැගෙනහිර පළාතේ සිදු කරන ලද වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබුවේ මඩකලපුව නගරයේ දී ය. මඩකලපුව සහ කාන්තන්කුඩිය අතර තිබෙන්නේ ඉතා කෙටි දුරක් බැවින් කාන්තන්කුඩියේ තරුණ තරුණියෝ විශාල ප්‍රමාණයක් වැඩසටහන වෙනුවෙන් මඩකලපුවට පැමිණියහ. මුස්ලිම් ප්‍රජාවට ආවේණික ආහාර වර්ගයක් වුණු අගර් අගර් සහ දමිළ ප්‍රජාවට ආවේණික ආහාරයක් වුණු කොලකට්ටායි යන ආහාර වර්ග ජීවිතයේ පළමු වතාවට වැඩසටහන තුළ දී රසවිඳින්නට අවස්ථාව ලැබුණු බව වැඩසටහනකට සහභාගී වූ සිංහල තරුණ, තරුණියන් රැසකගෙන් ප්‍රකාශ විය. එමෙන්ම නාෂා සහ සංස්කෘතිකාංගවල විවිධත්වයක් ද මෙම වැඩසටහන් මාලාව ඔස්සේ මතු කර ගන්නට අපට හැකි විය.

මෙම වැඩසටහන් පෙළ අතරින් සුවිශේෂී වැඩසටහනක් යාපනය, නාවක්කුලි ප්‍රදේශයේ දී සංවිධානය කරන්නට අපට හැකියාව ලැබුණි. දිවයිනේ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක තරුණ තරුණියන් සහ දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුවලට අයත් වැඩිහිටියන් කණ්ඩායමක් අප සමඟ යාපනය බලා පිටත් වූයේ අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්වල දැරවන්ට පොත්පත් සහ පාසල් උපකරණ ලබා දීම සඳහා යි.

මෙම සද්කාර්යය වෙනුවෙන් දායකත්වය සැපයූයේ ගාල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව යි. දකුණින් ගිය තරුණ තරුණියන් සහ උතුරේ තරුණ තරුණියන් අතර සබඳතාව ගොඩනැගීමට චොලිබෝල් තරගයෙන් අනතුරුව සංවිධානය කළ ආහාර පිසීමේ වැඩසටහන මාහැඟි දායකත්වයක් සැපයී ය. එහි දී දකුණින් ගිය වැඩිහිටි කාන්තාවක් කොණ්ඩ කැවුම් සකස් කරන ආකාරය උතුරේ තරුණ තරුණියන් බලා සිටියේ ඉතා උනන්දුවෙනි. අනතුරුව එක් දමිළ තරුණියකු කොණ්ඩ කැවුම් සාදන්නට උත්සාහ ගන්නා ආකාරය අප තුළ ඇති කළේ වෙනස් ම හැඟීමකි.

ආහාර යනු සමාජයේ ජීවත් වන සියලු දෙනාගේ පැවැත්ම කෙරෙහි බලපානු ලබන ප්‍රධාන සාධකයකි. මෙම වැඩසටහන ඔස්සේ වත්මන් තරුණ පරපුරට විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාරයන් සහ ඒවායේ සංස්කෘතික වටිනාකම් අවබෝධ කරවන්නටත්, ඒ ඔස්සේ සංහිඳියා ක්‍රියාවලිය ශක්තිමත් කරන්නටත් අපට හැකි වූ බව සතුටින් මතක් කළ යුතු ය.

අයේනා ජයවර්ධන

ජ්‍යෙෂ්ඨ ව්‍යාපෘති නිලධාරී
ජාතික සාම මණ්ඩලය

ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ ගොඩනැගෙන සංහිඳියා සමාජය

අපි සියල්ලන්ම පරිසරය හා බැඳී සිටින්නෝ වෙමු. පරිසරයේ කොටස්කරුවෝ වෙමු. රතු ඉන්දියානු නායක සියරටල් මනුෂ්‍ය සංහතිය වෙනුවෙන් දුන් වටිනා පණිවුඩය වූයේ එය යි. අප කුමන ජාතියක් නියෝජනය කළත්, කුමන ආගමක් අදහුවත්, මානවයාගේ හුස්ම රැඳී පවතින්නේ පරිසරය සමඟ බව අප අවබෝධ කරගත යුතුය. සිරුර දාහයෙන් වැනෙන කල්හි දැනෙන පිපාසාව මෙන්ම කුසගින්නේ දී ඇතිවන සුදන ගින්නත් ලොකකුඩා හේදයකින් තොරව, ජාති ආගම් හේදයකින් තොරව දැනෙන කල්හි අප කුලේ කාගන්නේ ඇයි ? අප අපේක්ෂා ඇසිය යුත්තේ එය යි. එබැවින් අප ආහාර ඔස්සේ සංහිඳියාව ගොඩනගාගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය. මේ එයට සුදුසුම කාලය යි.

මෙලොව වසන සෑම ජීවියකුගේම පැවැත්ම තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම සාධකය වන්නේ ආහාරය යි. “උපන් සත්ත්වයන්ගේ චිරස්ථිතිය උදෙසාත්, උපදින සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහය උදෙසාත් ආහාර මිස අනෙකක් නැත්තේ ය” (අංගුත්තර නිකාය 1960:830) යන බුද්ධ වචනයෙන් ඒ බව මනාව පැහැදිලි වෙයි. ආහාර සහ මිනිසා අතර පවතින්නේ නොබිඳිය හැකි සම්බන්ධතාවකි. එබැවින් ආහාර යනු සාමාජිකයා විෂය කි. තත්ත්වය, බලය සහ දුප්පත්, පොහොසත් බව, රෝගී, හිරෝගී, සංවර්ධිත, අසංවර්ධිත බව පමණක් නොව ජාතික, ආගමික වශයෙන් සාමාජිකයා විවිධත්වයක් ආහාර සංකල්පය හා බැඳී පවතී. දකුණු ආසියානු කලාපයේ රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවට අනන්‍ය වූ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ ද නොයෙක් සාමාජිකයා ලක්ෂණ ප්‍රතීයමාන කරයි.

බහු වාර්ගික රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ආගම් අදහන ජන කණ්ඩායම් රැසක් ජීවත් වේ. එබැවින් විවිධ ජාතීන්ට සහ විවිධ ආගමික අනන්‍යතාවන්ට ගැළපෙන ආකාරයට නිර්මාණය වූ ආහාර සංස්කෘතියක් ඔවුන්ගේ ජනාවාස කේන්ද්‍ර කරගනිමින් නිර්මාණය වී තිබේ. වැව හා සම්බන්ධ වූ කෘෂිකර්මාන්තය පදනම් කරගනිමින් බිහිවන මෙරට ආහාර සංස්කෘතිය වර්තමානය වනවිට නොයෙක් වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙමින් සිටියි. සංවර්ධනය හා ගෝලීයකරණය ඔස්සේ දේශපාලනිකරණය වූ මිනිසා වර්තමානයේ ආගමික සහ ජාතික වෙස්මුහුණු පැරද වාර්ගික යුද්ධයකට මඟපාදමින් සිටී. නමුත් සියල්ලන්ම මිනිසුන් බවත්, ජීවත්වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයන් වන ආහාර, ජලය, වාතය යන මූලික සාධක මේ සියල්ලන්ටම එක හා සමානව අවැසි වන බවත් ඔවුන් කිසිවෙකුත් තේරුම් ගැනීමට සූදානම් නැත. අප තේරුම් ගතයුත්තේ ඒ යථාර්ථය යි.

කිරි, සෞභාග්‍යයේ සහ සශ්‍රීකත්වයේ සංකේතය ලෙස සලකන මානවයා, කිරි යොදාගනිමින් නොයෙක් ආහාර නිර්මාණය කිරීමට පෙළැඹී සිටියි. සිංහල බෞද්ධ ජනතාව සිංහල, හා හින්දු අලුත් අවුරුද්ද වෙනුවෙන් කිරි හා ගිතෙල් මිශ්‍ර කිරීමක් පිළියෙල කරගන්නේ කිරි හා බත් සම්මිශ්‍රණය කරමිනි. ඊට සමගාමීව තෙතපොංගල් උත්සවය වෙනුවෙන් දමිළ ජාතිය නියෝජනය කරන හින්දු හක්තිකයින් කිරි හා ගිතෙල් මිශ්‍ර පොංගල් බතක් නිර්මාණය කරන්නේ කිරිබතට නොදෙවැනි අයුරිනි. වෙනසක් පවතින්නේ ඔවුන් ඊට යොදන අමුද්‍රව්‍යවල යි. කිරි සහ ගිතෙල්වලට අමතරව ඔවුන් ඒ සඳහා හකුරු, වියළි මිදි සහ රටඉඳි වැනි අතිරේක අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් භාවිත කරනු ලබයි. නමුත් ඔවුන් අනුභව කරන්නේ එකම වර්ගයේ ආහාරයකි. ඉඳින් එකම ආහාරයක රස බලන අපට එකිනෙකා සමඟ සමගියෙන්, සහයෝගයෙන් විසිය නොහැක්කේ ඇයි ?

සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් ඕනෑම නිවසක ඉදෙන බත මුස්ලිම් ප්‍රජාව කහ බත, දුන්නෙල් බත, බුරියානි ලෙස වර්ණ ගන්වමින්, විවිධ රස එකතු කරමින් සහ මාංශ ද්‍රව්‍ය එකතු කරමින් වෙනස් ආකාරයට පිළියෙල කරගන්නා අයුරු සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබේ. ඒ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිකමය සහ ආගමික අනන්‍යතාවයි. එම සංස්කෘතික බැඳීමෙන් මිදුණුකල එය සාමාන්‍ය බතක් පමණි. වර්තමානයේ එය සංස්කෘතික අනන්‍යතාවන් අතික්‍රමණය කරමින් විවිධ ජාතීන්ගේ මහදොළ පිනවන රස ආහාරයක් බවට පත්වන්නේ ආගමික හෝ ජාතික ගතිකත්වයෙන් ඔබ්බට යමිනි.

පෝෂණීය ගුණයෙන් අනූන කොළකැඳ සංස්කෘතියකට උරුමකම් කියන සිංහල බෞද්ධ ජනයාගේ පාන කලාවට සමාන වූ පානයක් ඉස්ලාම් ආගම අදහන මුස්ලිම් ජන කොට්ඨාසය සතුව ද පවතී. එය හඳුන්වන්නේ සවි කැඳ (කංපි) නමිනි. සහල් වෙනුවට සවි ඇට යොදා ගනිමින් සකස් කරන මෙම පානයට ඔවුන් අතිරේකව හකුරු, වියළි මිදි සහ කිතුල් පැණි යොදාගනු ලබයි. එමෙන් ම දුම්පු සමාජය පාසාසම් නමින් ඊට සමාන වූ කැඳක් නිර්මාණය කරනු දක්නට ලැබේ. රාත්‍රියට සහ ප්‍රධාන ආහාර වේලට පූර්වයෙන් පානය කරනු ලබන සුප් සංස්කෘතිය මෙරට සමාජගත වන්නේ මුස්ලිම් ජන කොට්ඨාසය මූලික කරගනිමිනි. එය වර්තමානයේ සිංහල සහ දුම්පු පමණක් නොව කිතුනු සංස්කෘතිය තුළට ද ප්‍රවිෂ්ට වී තිබේ. සිංහල ජන සමාජයේ ආහාර රුචිය වර්ධනය කරගැනීම උදෙසා දේශීය කුළුබඩු යොදාගනිමින් සකස්කර ගනු ලබන තැම්බුම් හොද්ද දුම්පු සමාජයේ "රසම්" නමින් භාවිතයට පැමිණ තිබේ. මුස්ලිම් සමාජය ද එලෙසින්ම එම පානය භාවිත කරනු ලබයි.

නූතන සරල ආහාර රටා අතර රොට්, පරාටා, තෝසේ, රෝල්ස්, කට්ලට්, උදු වඩේ, චිලිච්ච රොට්, නූඩල්ස්, කොත්තු වැනි ආහාර මෙරට සංස්කෘතියට ප්‍රවිෂ්ට වන්නේ ඉන්දියාව සහ බටහිර රටවල්වලිනි. දුම්පු සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරනු ලබන එම බොහෝ කෘම වට්ටෝරු ක්‍රිස්තියානි සහ සිංහල නිවෙස්වල ප්‍රධාන කෘමවේල් දක්වා පැමිණ තිබෙන්නේ අන්තර් සංස්කෘතික බැඳියාව සහ සංහිදියාව මොනවට ප්‍රදර්ශනය කරමිනි. එපමණක් නොව මුස්ලිම් ආහාර සංස්කෘතියේ ප්‍රධාන අවුල්පතක් ලෙස සැලකෙන වටලප්පන් නූතනයේ සිංහල, දුම්පු, කතෝලික නිවෙස්වල උත්සව හැඩ කරන, බොහෝ දෙනාගේ රස නහර පිනයන අවුල්පතක් බවට පත්වී තිබෙන්නේ නිරායාසයෙනි. රසකැවිලි කලාව ද ඊට නොදෙවැනිය. බූන්දි, කපු අලුවා, කිරි ටොෆි වැනි රසකැවිලි මෙරට භාවිතයට පැමිණෙන්නේ මුස්ලිම් ජනසමාජය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. කුඩා දරුවකු හෝ වැඩිහිටියකු තමන් අතට ලැබෙන රසකැවිල්ලක රස බලන්නේ මෙය සිංහල සංස්කෘතිය නියෝජනය කරන ආහාරයක්, මෙය දුම්පු, මුස්ලිම්, කතෝලික සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරනු ලබන ආහාරයක් ලෙස වර්ගකිරීමකින් තොරවයි. ඉඳින් සාමයෙන් සංහිදියාවෙන් ජීවත්වීමට පමණක් අප ජාතිය සහ ආගම මූලික කරගන්නේ ඇයි ?

පුද්ගලයින් වශයෙන් අපට එකිනෙකාගේ ආහාර බෙදාගත හැකිය. සංස්කෘතිකමය සීමාවන් අතික්‍රමණය කරමින්, ආගමික සීමාවන් අතික්‍රමණය කරමින් එකිනෙකාට ආවේණික ආහාර සමඟ ඒකාත්මික විය හැකිය. නමුත් සාමාජීය වශයෙන් පමණක් අපි තවමත් ජාතීන් වශයෙන්, ආගම් වශයෙන් බෙදී වෙන්ව එකිනෙකාට හතරුකම් කරමින් සිටින්නෙමු. අනෙකා සමඟ මුහුචන්නට, අනෙකාගේ දේ බෙදාහදාගන්නට, අනෙකාගේ මතයට සහ දර්ශනයට හිස නමන්නට අපි මැලිවන්නෙමු. ඒ අප තුළ වන ආකල්පමය දුර්වලතාව යි. දේශපාලන සමාජය විසින් අප තුළ ඇතිකර තිබෙන සදාතනික බෙදීම යි. නමුත් ඒ සියල්ල ඉවතලමින් එකාචන්ච හැඟී සිටිය යුතු කාලය පැමිණ තිබේ. ඉඳින් අප අපටම ආදරය කරමින්, අනෙකාට ගරු කරමින් ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ සංහිදියා පරිසරයක් ගොඩනගන්නට වෙහෙසෙමු. බහුත්වවාදී සමාජයක් වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි මාහැඟි කාර්යය වන්නේ එයයි.

එන්.එම්. අමල නුවන් මධුසංඛ

ජ්‍යෙෂ්ඨ ව්‍යාපෘති නිලධාරී
ජාතික සාම මණ්ඩලය

ආහාර සංස්කෘතික විවිධත්වය ඔස්සේ ජාතීන් අතර සාමය ප්‍රවර්ධනය

කිසියම් ජන කොට්ඨාසයක සංස්කෘතික විවිධත්වය මැනීමේදී ලා උපයෝගී කොට ගත හැකි අනන්‍ය සාධක අතර ආහාර සංස්කෘතීන්ගේ විවිධත්වය ද වේ. එහෙත් මෙවැනි අදහසක් උත්පාද විය යුතු වන්නේ සංස්කෘතික විවිධත්වය මගින් හිත්තතා උත්පාදනයට නොව විවිධත්වයේ විචිත්‍රත්වය හඳුනා ගැනීමට සැලැස්වීම තුළින් ඒකාබද්ධතාව වර්ධනයට යි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා සුළුතරයක් ජීවත්වන මැලේ, බර්ගර්, තෙලිගු, සිලෝන් කැෆර් වැනි ජන පිරිස් හැරුණු කල ප්‍රධාන වශයෙන් සිංහල, දමිළ හා මුස්ලිම් ජනයා දිවි ගෙවති. ඔවුන් අතර කැපී පෙනෙන අනන්‍යතා පැවතිය ද, ආහාර රටාව සලකන කල සියුම් ගතිකත්වයක් පැවතිය ද, මේ ජන වර්ග තුනම බත හා මාලුපිණි ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස ද අනෙකුත් අතිරේක ආහාර වර්ග එනම් රොට්, ආප්ප, පිට්ටු ආදිය එකලෙස භාවිත කරන බව ද සලකා බලන විට ආහාර සංස්කෘතියේ සමානබවක් පෙනෙන්නට තිබේ. එහෙත් සුවිශේෂී දේශපාලනික සන්දර්භයන් තුළ (ඒවා දේශපාලනික කාරණා ලෙස සලකන්නට හේතු වන්නේ බලයේ සංකේන්ද්‍රනය ඉලක්ක කර ගනිමින් නිර්මාණය කරන ලද වින්තාවන් යැයි හැඟීමක් මෙම සංකල්ප යෝජකයා තුළ පවතින නිසා ය.) එක් ජන පිරිසක් ආහාරයට ගන්නා දෙයක් තවත් ජන පිරිසක් පිළිකුල් කරන තත්ත්වයක් මෑත ලංකාවේ වර්ධනය වී තිබේ. නිදසුනක් ලෙස මුස්ලිම් ජනයා ගව මස් ආහාරයට ගැනීම සිංහලයා තුළ ඔවුන් කෙරෙහි පිළිකුල් ජනනය කිරීමට යොදා ගන්නා සාහසික බල දේශපාලනික ව්‍යාපෘතිය සැලකිය හැකිය. කෘෂිකාර්මික දිවිපෙවෙත නිසා හෝ ගවයා කෙරෙහි ඇති බැඳියාව නිසා නැතිනම් අවිනිසාවාදී අදහස් නිසා කෙනෙකු ගව මස් අනුභව නොකර සිටීම සාධාරණ හේතුවක් ලෙස සැලකිය හැකි නමුත් තමන් කිසියම් බල දේශපාලනික ව්‍යාපෘතියක නොදැනුවත් කොටස්කරුවන් වෙමින් ගව මස් අනුභව කරන ජනයාට අවමන් කිරීම නිසාවට දායක වීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ඊට හේතුව කිසියම් හෝ ජන පිරිසක් සතු ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩ නැඟීමට සාධාරණ හේතු පවතින බැවිනි.

විය එන ආහාර සංස්කෘතිය නිදසුන් කොට ගනිමින් විමසා බලමු. ඔවුහු ඕනෑම දෙයක් කෑමට ගනිති. උපහාස කතාවකට අනුව, “ඒනිහු කෑම කන අවස්ථාවේ නිඳ සිටින පුටුව හා කෑම බඳුන තබා ඇති මේසය හැර සියල්ල කති.” ඔවුන් ඕනෑම දෙයක් කෑමේ සංස්කෘතිය පිටුපස ඇත්තේ කුමක්ද? ආහාර අභේනියෙන් මිදීමේ මගයි. ලොව වැඩිම ජනගහනය ඇති රටේ භූමිය සීමිත සම්පතක් වෙද්දී ආහාරයේ විවිධත්වය වර්ධනය තුළින් කුසගින්න නිවා ගැනීම ඔවුන්ගේ මුල්ම අභිප්‍රාය වූ අතර පසුව ඒ විකල්ප ආහාර රසවත් වට්ටෝරු බවට පත් විය. කම්පුචියාවේ නොම්පෙන්ග් අගනුවර තෙලෙන් බඳුන ලද මකුළුවන් විකුණන්නට ඇත. අවුරුදු සිය ගණනක සිට මකුළුවන් කෑ බවක් ඔවුන්ගේ මතකයේ නැත. සිදුව තිබුණේ ඒකාධිපති පොල්පොට්ගේ පාලන සමයෙහි වන වැදුණු මිනිසුන් මකුළුවන් බැඳ කන්නට පටන් ගැනීම යි. පොල්පොට් සමය අවසන් වූ පසුව ද ඔවුන් දිගටම මේ පුරුද්ද පවත්වා ගනු ලැබීය. එලෙසම කෘෂිකර්මයට සුදුසු පරිසරයක දී ශාඛමය ආහාරවලට නැඹුරු සංස්කෘතියක් බිහි වෙද්දී නුසුදුසු පරිසරයක දී (එඬේර කර්මාන්තයට වැඩි විභවයක් පවතින) මාංස හා ඒ ආශ්‍රිත ආහාර නැඹුරුව ඉහළ යයි. වෙරළ ආසන්නයේ දී සිදුවන්නේ ද එයයි. කිතුනු හා ඉස්ලාම් ආගම් වැඩුණු පරිසරය සහ බෞද්ධ, හින්දු ආගම් වැඩුණු පරිසරය නිසා නිර්මාණය වූ ආහාර සංස්කෘතීන්ගේ විවිධත්වයට හෝ සමාන බවට හේතුව ද එයයි. මේ විවිධත්වයේ සැබෑ හේතු අනාවරණය වන සාකච්ඡාවකින් මුලින්ම බිඳ හෙළිය හැක්කේ සංස්කෘතික අනන්‍යතා පරිභානියට ලක් කිරීමේ ආකල්පය යි.

සංස්කෘතිය ගතික වන හෙයින් ම ආහාර සංස්කෘතීන් ද ගතික හා අනන්‍ය වේ. එහෙත් ලංකාවේ ජනගහන ව්‍යාප්තිය හා භූගෝලීය ස්වභාවය අනුව ද ප්‍රධාන ජන වර්ග තුන අතර පවතින ආහාරමය විවිධතා තුළ සියුම් සමාන ලක්ෂණ ද පවතී. බහුතරය වන සිංහල ජනයාගේ ආහාර බොහෝමයක් තුළ සැඟව පවතින්නේ අන්‍ය ජාතික මූලයන් ය. ඔවුන් අතර ජනප්‍රිය ආප්ප, ඉඳිආප්ප, පිට්ටු කේරලයේ ඉතා ජනප්‍රිය සාම්ප්‍රදායික ආහාර වේ. තලප සිංහලයන්ගේ ජනප්‍රිය කෑමක් වන නමුත් මෙක්සිකානු ආදිවාසීහු ද ඉරිඟු තලප කති. කැවුම් සිංහලයාට ආහරණයකි. එහෙත් දුම්පු ජනයාට ද කැවුම් හා අග්ගලා වැනි රසකැවිලි ගැන උරුමයක් ඇත. සිංහලයාගේ දොදොල් හා මුස්ලිම් ජනයාගේ මස්කටි අතර සමානකම් බොහෝ ය. එහෙත් මේ සියල්ලෙහිම වට්ටෝරුවල රසයේ, පෙනුමේ වෙනසක් තිබිය හැකිය. සිංහලයා ව්‍යාංජන තෙම්පරාදුවට පොල්තෙල් යොදා ගනිද්දී දුම්පු ජනයා තල තෙල් හෝ චලඟි තෙල් භාවිත කරති. මුස්ලිම් ජනයාගේ මස් ව්‍යංජනයෙහි රසය වෙනස් ය. සියුම්ව බැඳූ කල මේ ජන කොට්ඨාස තුන ආහාර පිසීමේදී යොදන කුළුබඩුවල පදම, ප්‍රමාණය වෙනස් ය. මේ නිසා එකම ආහාරයක විවිධ රස උපදින අතර එය ඔවුන් සතු අනන්‍යතාව යි.

මේ අනන්‍ය සාධක හා සමානතා පිළිබඳ කතා කිරීමෙන් ද, ආහාර සංස්කෘතීන් උත්පාද වීමට සැබෑ හේතු අනාවරණය කර ගැනීම තුළින් ද ආහාර සංස්කෘතීන් සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත බිඳ හෙළීමට ද ඒ හා බැඳුණු මානව කේන්ද්‍රීය අදහස් බිඳ හෙළීමට ද හැකි වේ. ඉන් ආහාර සංස්කෘතිවලට අදාළ විවිඳ බව හා සමාන බව මතුකර ගනිමින් සාමය සඳහා ප්‍රවේශ කතිකාවක් නිර්මාණය කිරීමට පුළුවන.

ලසන්ත ද සිල්වා

මාධ්‍යවේදී, සම්බන්ධීකාරක
 බදුල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව

මා දුටු සංහිඳියාව හරි වෙනස්...

එක දවසක් ධර්මික අයිසා සහ වන්දන අයිසා මාව අන්තර් ආගමික කමිටුව හරහා ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලයට හඳුන්වා දුන්නා, එතකොටත් මම පස්වැනි තරුණ පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කරන තරුණ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක්.

එදා මම තරුණ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක් විදියට තාරුණ්‍යය වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් කරපු ප්‍රතිපත්ති මාලාවේ මුල්ම මාතෘකාවක් "සංහිඳියාව". සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් සහ කතෝලික යන මේ සියලු ජාතීන් ජීවත් වන සෙවණක උපන් දා සිට හැදුණු වැඩුණු මම, ඔය මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් මාතෘකාවටත් වඩා ක්‍රියාවෙන් ඔප්පු කරපු තරුණයෙක්. ඒ නිසාම මෙවනි අවස්ථාවක් මා හට ලැබීම මහඟු භාග්‍යයක් විදිහට තමයි මම සලකන්නේ.

විනෙන්ම මම කතාවට හැරෙන්නම්.

කාර්යබහුල වෙලාවක ධර්මික අයිසාගෙන් කෝල් එක එන්නේ, හර්ෂ මල්ලි ඔන්න යාපනේ යන වැඩේ හරි. 10 යන්න තියෙන්නෙ. ඔයාට මල්ලි අත්දැකීමක් තියෙනවනේ. ඒ නිසා ගිහින් එන්න. 09 රැ මෙහෙත් පිටත් වෙන්න කියලා ධර්මික අයිසා කිව්වා.

මම දන්නවා "උතුරත් දකුණත්" සංහිඳියාවෙන් එකතු වුණාම ඒක වෙනම ම සතුවක්. ඒ නිසා දෙපාරක් නොහිතාම පවතින තත්ත්වය ගැනවත් නොසිතා මම මේ වැඩසටහනට සහභාගි වෙනවා.

ගමන යද්දීම වෙනසක් දැනෙනවා. ටිකක් හුණුරු කණ්ඩායමක් - මොකද ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය එක්ක මම සහභාගි වූ පළවැනි වැඩසටහන මේ. ගමන ආරම්භ කරලා මුලින්ම අනුරාධපුරේ දී (10) උදේ කතාවක් කරන්නේ සදීෂ් අයිසා.

එතන ඉඳන් මට එතනත් තවත් එක තැනක් විතරක්ම වෙනවා.

කොල්ලෝ කෙල්ලෝ එක්ක සිංදු කියලා, විනෝද වෙලා, සතුවු වෙලා අපි කොහොමහරි හවස් වෙද්දී යාපනයට යනවා.

එතැන ඉඳන් තමයි හොඳම කතාව පටන් ගන්නේ.

මේ ටික මම කෙටියෙන් ලියන්නම්...

නාට විහාරයේ විහාරාධිපති භාමුදුරුවෝ ගෞරවයෙන් අපිව පිළිඅරන් සංග්‍රහ කරද්දී හිතුවේම අපි මේ ඉන්නේ දකුණේ ද කියලා... ?

හෑ.. කතාවල් වෙනස්.. ඇහෙන හඬවල් වෙනස්.. කෑම ඉදෙන සුවඳවල් වගේ ම තල් ගස් ළඟින් එන තල් රා සුවඳත් නොදැනුණාම හෙවෙයි.

ඒ නිසා අපි යාපනේ ඉන්නේ කියන තැනට මම ආවා.

කොහොම හරි මහන්සිය නිසාම පළවැනි දවස කට්ටිය අදහනගනිද්දීම ගෙවිලා ගියා. පහුවෙහිදා අපිට ටිකක් කාර්යබහුල වෙන දවසක් කියන එක මම මුලින්ම දැනගෙන හිටියා. සංහිඳියාව කියන එක ක්‍රියාවෙන් ඔප්පු කරන්න උදෙසාම දකුණින් ගියපු අපි උතුරේ අපේම ආදරණීය නංගිලා, මල්ලිලාට පාසල් උපකරණ බෙදා දෙන වැඩේට සම්බන්ධ වුණේ, මේ අපේ රටේ අනාගතය කියන සිතුවිල්ල පෙරදැරව යි. දවල් වෙනකොට උතුර, දකුණු වෙනසක් නැතුව අපි ක්‍රීඩාවට කාලය වැය කළා. ඒ අතරේ අපුරු සහෝදරත්වයක් ගොඩනැගුණා.

දරුණු, සධාලා වැනි අය කච්චාකච්චන් අමතක වෙන්නේ නැහැ. අපි පළපුරුදු ක්‍රීඩකයෝ නොවුණත් සතුටින් ක්‍රීඩා කරා. සංහිඳියාවත් වර්ධනය කරගන්නා.

මම මොන වැඩසටහනකට ගියත් ආසම වැඩසටහන - ඒ සංස්කෘතික වැඩසටහන.

සිංදු නම් කිව්වේ නෑ. කියන්න පුළුවන් වුණාට අහගෙන ඉන්න බැරි වුණොත් ඉන්න අයට අපරාදේ නිසා. ඒ නිසා හෙමින් හෙමින් පිටිපස්සේ ඉඳන් සිංදු දෙකකට කොල්ලෝ කෙල්ලෝ එක්ක හැටුවා. ඒ අතරේ උතුරේ කොල්ලෝ බැඳපු මාළු, කකුළුවෝ රහත් බැඳුවා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, එදා හදපු වටලප්පන්, කැවුම්, උළු වඩෙත් කෑවා. ඒ තැන්වල සිංහල, දම්පු, මුස්ලිම්, කතෝලික කියන වචන ටික අමතක වෙලා අපි ශ්‍රී ලාංකික කියන හැඟීම හැමෝටම දැනුණා කියන එක කිසි සැකයක් නෑ.

ඇත්තට ම අපි "හදවතින් ම ශ්‍රී ලාංකික යි"

තව ටික දවසකින් ඒවා අරන් බලන්න යන්න වෙන නාගදීපයත් වාසනාවකට වගේ ඊට කලින් බලාගන්න පුළුවන් වුණු එකත් ලොකු සතුටක්. එහෙම නොවෙන්න තව ටික කාලයකින් අපිට නාගදීපය වැදින්න ඉන්දියාවට යන්න වෙන්නත් බොහෝ දුරට ඉඩ තියෙව්.

ඇත්තටම කියනවා නම් අපිට කෑම කනකොට, විනෝද වෙනකොට, සෙල්ලම් කරනකොට, අත්දැකීම් බෙදා ගන්නකොට දැනුණේ "එක රටක් - එක ජාතියක්" කියලා විතරමයි. උතුර, දකුණ කියලා වෙනසක් කාගේ ළඟවත් තිබුණේ නැහැ.

උතුරේ හා දකුණේ "දේශපාලකයෝ" බලය වෙනුවෙන් අරගල කරාට අපිට තිබුණේ රටක් හැටියට එකට ගමනක් යන බලාපොරොත්තුවක්. මම හිතනවා ඒක යථාර්ථයක් කරන්න අපේ කණ්ඩායමටම පුළුවන් වුණා කියලා.

කෙටියෙන් කියන්නම් උතුරේ එයාලත්, දකුණේ අපිත් එකට ඉන්නතාක් සංහිඳියාව හරිම ලස්සනයි. ඒ සංහිඳියාව ලස්සන කරන්න පාලමක් හදන්න ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලයේ කාර්ය මණ්ඩලය ගත්තු උත්සාහයට හදවතින්ම ස්තූතිය පුදකරනවා. ඒ වගේම ගාල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුවේ වැලකල මහත්මයා ඇතුළු පිරිසටත් ස්තූතිය පුදකරනවා. වැඩසටහන 100%ක් සාර්ථකයි.

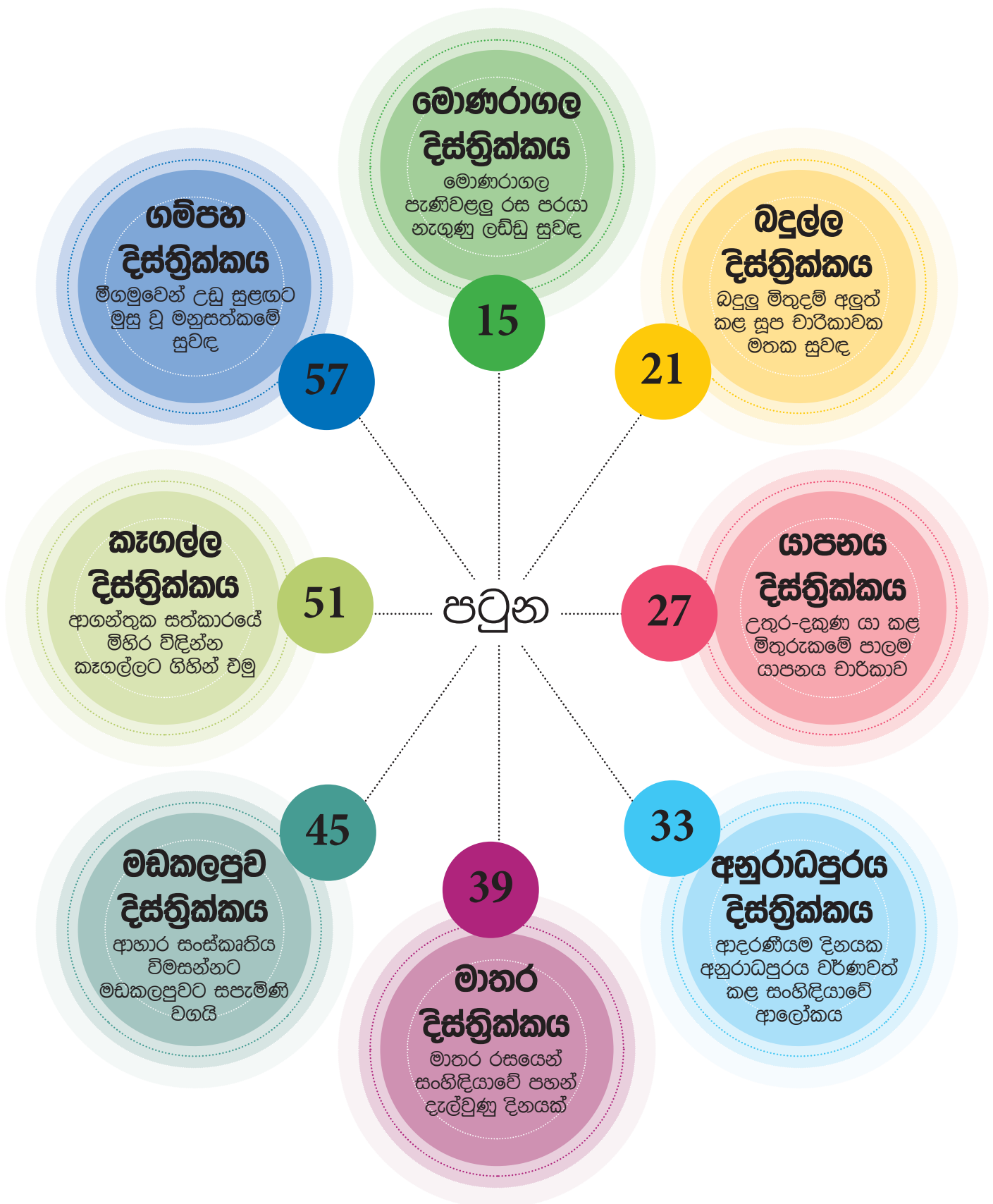
ඒ තිබුණු එකමුතුකම, සමඟිය, මිත්‍රත්වය, සහයෝගය හදවතින්ම අගය කරනවා. ගෙදර එන්නම ඕන නිසා ආවත්, ආවේ මතක ගොඩක් යාල්පානමේ ඉතුරු කරලා.

මේ එකමුතුව තවත් ශක්තිමත් කරන්න තව වැඩසටහන් තාරුණ්‍යය වෙනුවෙන් ලබාදෙන්න කියන ආදරණීය ඉල්ලීම සමස්ත තාරුණ්‍යය වෙනුවෙන් ම ආදරයෙන් ඉල්ලනවා.

"පොල් රූප්පාවෙන් තල් රූප්පාවට තැනු සිහළ, දම්පු, මුසල්මානු, කිතුනු මේ පාලම සදාකල් ශක්තිමත් වේවා ...!"

දේශමාන්‍ය හර්ෂ වතුරංග සඳුරුවන්

තරුණ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී,
මොණරාගල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව



හැඳින්වීම

වසර 2500කට වැඩි පෞඨ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය, අතීතයේ සිටම බහුත්වාදී ප්‍රවාහයක් තුළ විකාශනය වූ බවට සාධක මොනවට හඳුනාගත හැකිය. මානව ඉතිහාසයේ අක් මුල් විමසා බලන කල්හි මිශ්‍ර ජාතියක්, මිශ්‍ර සමාජයක් මෙරට මුල්බැසගෙන තිබූ බව පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ. ප්‍රජාවන් අතර වර්ගවාදී සහ ආගමිවාදී ගැටුම් උත්සන්න වන්නේ ඉන් පසුවයි. සමස්ත ලෝකයටම පොදු කාරණයක් වූ මෙය ලාංකේය සමාජයේ වසර 30කට අධික කාලයක් පිළිලයක්ව පැවතුණි. මෑත ඉතිහාසය තුළ සිදු වූ සිදුවීම් හැටහ විමසා බලන කල්හි එම වර්ගවාදී සහ ආගමිවාදී ගැටුම් හැටහත් හිස ඔසවමින් පවතින බව පෙනෙන්නට තිබේ.

සාමකාමී සංහිදියා සමාජයක් බිහිකිරීම වෙනුවෙන් මෙරට ජනතාවගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය වෙනුවෙන් පෙනී සිටින ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය ජාතිවාදී සහ ආගමිවාදී ගැටුම් දී ඇවිලෙන ගිහි පුපුරු හිවා දැමීමේ මැදිහත්කරුවකු වන්නේ කොන්දේසි විරහිතව යි. මෙවැනි වාතාවරණයක් තුළ මෙරට සමාජය තුළ මුල්බැසගෙන පවතින ඉස්ලාම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලයට Amnesty International සංවිධානයේ අනුග්‍රාහකත්වය හිමි වේ. ලාංකේය සමාජය තුළ මුස්ලිම් හිතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වන තරුණ ආහාර වැඩසටහන නිර්මාණය වන්නේ ඒ අනුව යි.

සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කල ශ්‍රී ලංකාව යනු බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික සංස්කෘතික අනන්‍යතාවක් සහිත රටක් බව අවිවාදිත ය. ඒ අනුව බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික ප්‍රජාවන් ජීවත්වන දිස්ත්‍රික්ක 08ක (මොණරාගල, බදුල්ල, යාපනය, අනුරාධපුරය, මාතලේ, මඩකලපුව, කෑගල්ල, ගම්පහ) මෙම වැඩසටහන දීපව්‍යාප්තව සිදු කරන්නට අප කටයුතු කරන ලදී. මෙහි ඉලක්ක කණ්ඩායම වූයේ බහු ආගමික සහ බහු වාර්ගික තරුණ ප්‍රජාව යි. වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ වූයේ ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම යි. සමාජමය කතිකාවතක් නිර්මාණය කළ හැකි ඉදිරි දැක්මක් සහිත ශක්තිමත් සමාජ ස්ථරයක් මෙහි ඉලක්ක ප්‍රජාව ලෙස තෝරාගනු ලැබූයේ වැඩසටහනේ මූලික අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම උදෙසා යි.

වැඩසටහනට සහභාගී වූ තරුණ ප්‍රජාව බලගැන්වීම සඳහා දිස්ත්‍රික් මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක වන දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටු සහ ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් ද විශාල දායකත්වයක් ලබා දෙන ලදී. ඔවුන්ගේ මගපෙන්වීම සහ දිරිගැන්වීම මත ඉලක්කගත ප්‍රජාව තුළ අප කලින් අරමුණු කරගත් අපේක්ෂාවන් පැහැදිලිව දක්නට ලැබුණි. ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම යන මූලික අරමුණ හැරුණුකොට, මෙරට මුල්බැසගත් චේතනාසික ආහාර කලාවේ විකාශනය පිළිබඳ සහ ඒවායේ ආවේණික ලක්ෂණත්, ඒවා විකිනෙක සංස්කෘතීන් සමඟ තිබෙන බැඳීමත් තරුණ ප්‍රජාවට අවබෝධ කර දීම තවත් අරමුණක් විය.

දිස්ත්‍රික්ක 08ක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ වැඩසටහන්වලට සිංහල තරුණ තරුණියන් 305 දෙනෙක් ද, දමිළ තරුණ තරුණියන් 195 දෙනෙක් ද, මුස්ලිම් තරුණ තරුණියන් 98 දෙනෙක් ද සහභාගී විය. එහි සමස්තය තරුණයින් 283ක් සහ තරුණියන් 315ක් විය. මීට අමතරව දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටු නියෝජනය කරමින් සිංහල 81ක්, දමිළ 32ක් සහ මුස්ලිම් 29ක් ලෙස සමස්ත පුරුෂ 97ක නියෝජනයකුත්, කාන්තා 45ක නියෝජනයකුත් දක්නට ලැබුණි. ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කමිටු නියෝජනය කරමින් පුරුෂ පක්ෂය 23ක් සහ කාන්තා පක්ෂය 10ක් සහභාගී වී තිබුණි. තාරුණයේ ආධ්‍යාත්මික සංහිදියාව ඉහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම සඳහාත් ඔවුන්ට නිවැරදි මගපෙන්වීමක් සිදු කිරීම සඳහාත් බොද්දා, ක්‍රිස්තියානි, ඉස්ලාම් සහ හින්දු ආගමික නායකයින් 37කගේ සහභාගීත්වය ද වැඩසටහනට තවත් ආලෝකයක් එක් කරන ලදී. එමෙන්ම වැඩසටහන තුළ දිගුකාලීන අරමුණක් ලෙස විවිධත්වය පිළිගැනීමට සහ විවිධත්වයට ගරු කිරීමට හැකි තරුණ පිරිසක් ආකල්පමය වශයෙන් බලගැන්වීමට හැකිවීම වැඩසටහන අවසානයේ අප ලත් ජයග්‍රහණයක් බව සතුටින් ප්‍රකාශ කළ යුතුය. එම සාර්ථකත්වයේ වචනාවකාශයට එහා ගිය දෘශ්‍යමය සාක්ෂි සටහනකි මේ.

මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින් Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන් දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ සමාරම්භක වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කර ගනිමිනි. 5,636 km² ක භූමි ප්‍රමාණයකට හිමිකම් කියන මොණරාගල මෙරට දෙවැනි විශාලතම දිස්ත්‍රික්කය ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 451,058කි.¹ ඉන් 94.9%ක් සිංහල වන අතර, ශ්‍රී ලංකා දම්ප 1.8%ක් ද, ඉන්දියානු දම්ප 1.1%ක් ද වේ.² මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 2.1%කි.³ ඒ අනුව මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල බහුතරයක් ජීවත් වන බව පෙනෙන්නට තිබේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 94.6%ක් බෞද්ධාගමිකයින් නියෝජනය කරනු ලබන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 2.6% කි.⁴ ඉස්ලාම් හක්කිකයින් 2.1%ක් ජීවත්වන මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙලින් 0.3%ක් සහ 0.1%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බෞද්ධාගමිකයින් වේ.

ආගමික නායකයින්, සමට මණ්ඩල සාමාජිකයින්, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයින්, රාජ්‍ය නිලධාරීන්, මාධ්‍යවේදීන්, යොවුන් පාර්ලිමේන්තු නියෝජිතයින්, පළාත් පාලන නියෝජිතයින් සහ නොයෙක් වෘත්තීයවේදීන්ගෙන් සැදුම්ලත් දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින්ගේ ශක්තිමත් පදනමක් සහිත මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය සමාජ සේවා ක්‍රියාවලියේ ඉදිරියේම සිටින දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස ද පෙන්වා දිය හැකි ය.

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



වටලප්පන්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම කිතුල් හකුරු හොඳින් කැටි නැතිවන ලෙස පොඩ්කර ගන්න. වියට වතුර ස්වල්පයක් එකතු කර දියකර ගන්න. වෙනම බඳුනක් ලීප තබා වියට සීනි එකතු කරන්න. සීනි මිශ්‍රණය දිය වන විට වියට කරදමුංගු කුඩු, කුරුඳු කුඩු ටික එකතු කරන්න. විය හොඳින් මිශ්‍ර කරමින් සිරප් එකක් වන තුරු මිශ්‍රණය හැඳිගන්න. පසුව විය ලීපෙන් බා මිශ්‍රණය නිවුණාට පසුව හකුරු මිශ්‍රණය ද බිත්තර සහ කිරි ද එක් කොට හොඳින් කලවම් කරන්න. පසුව මෙම මිශ්‍රණය පෙරනයකින් පෙරා වැනිලා ස්වල්පයක් සහ සාදික්කා කුඩු එකතු කර පැයක් පමණ නුමාලයේ තම්බා ගන්න. ලීපෙන් බාගත් පසු නිවෙන්නට හැර පිළිගැන්වීම් කළ හැකිය. මේ ආකාරයට ඔබට රසවත් අතුරුපසක් නිර්මාණය කරගත හැකිය.

මෙය විශේෂයෙන්ම ඉස්ලාම් භක්තිකයින් විසින් ඔවුන්ගේ ආගමික උත්සව අවස්ථාවන්හි දී අනිවාර්යයෙන්ම භාවිත කරන ඉතා ප්‍රණීත සහ ජනප්‍රිය අතුරුපස වර්ගයකි. වාර්ෂික රාමසාන් උත්සව අවස්ථාවේදී ද මැලේවරුන්ගේ ආහාර මේසය සරසන ප්‍රධාන අතුරුපස වූයේ “සිර්කායා” හෙවත් වටලප්පන් ය. මෙම රසකැවිල්ල ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට සකස් කරන ආකාරය යම් ආකාරයකින් වෙනස් විය හැකිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිතුල් හකුරු - ග්‍රෑම් 250ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 250ක්
- බිත්තර - 5ක්
- උකු පොල් කිරි - කෝප්ප 1ක්
- වැනිලා - තේ හැඳි 2ක්
- ජලය - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- සාදික්කා - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (රස අනුව)
- කරදමුංගු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (රස අනුව)
- කුරුඳු - කැබැල්ලක්
- ලුණු ස්වල්පයක් - (රස අනුව)

වටලප්පන්වල ඉතිහාසය

මෙය සිංහල භාෂාවෙන් වටලප්පන් ලෙස ද, දමිළ භාෂාවෙන් වටලප්පම් ලෙස ද, ශ්‍රී ලංකා මැලේ ජාතිකයින් සේර්කායා වශයෙන් ද හඳුන්වනු ලබයි. පොල්කිරි, හකුරු, කජු, බිත්තර, කරදමුංගු, කරාබුහැටි, ඇතුළු කුළුබඩුවලින් සාදන ලද කස්ටාඩ් ප්‍රචිත් වටලප්පන් වශයෙන් සැලකේ. ඇතැම් පිරිස් මේ සඳහා සාදික්කා සහ කුඩු කරගත් වැනිලා යොදාගනී. ශ්‍රී ලංකාවේ ලන්දේසි පාලන සමයේ දී ඉන්දුනීසියාවේ සිට පැමිණි ශ්‍රී ලංකා මැලේ ජාතිකයින් විසින් ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන එන ලද ආහාරයක් වශයෙන් ද මෙය හඳුන්වා දිය හැකිය.

දමිළ භාෂාවේ වට්ටිල් (Vattil) සහ ආප්පම් (Appam) යන වචන පාදක කරගෙන විකෘති ලෙස සංයෝජනය වීමෙන් වටලප්පන් යන වචනය සෑදී ඇති බවට ද මතයක් පවතියි. මෙම අතුරුපස ශ්‍රී ලංකාවේ මුස්ලිම් ප්‍රජාව නිතරම ආහාරයට ගන්නා අතර විය රාමසාන් උත්සවයේ අවසානය සනිටුහන් කරමින් සිදු කෙරෙන සාම්ප්‍රදායික ඊද් අල්-ෆිතර් සැමරුමේ ද කොටසකි. මංගල උත්සව, ආගමික උත්සව සහ වෙනත් සමාජ උත්සව හා සැමරුම්වල දී ද මෙම වටලප්පන් අතිශය ජනප්‍රිය ආහාරයකි. නූතනයේ සියලු ජනවර්ග අතර ජනප්‍රිය අතුරුපසක් ලෙස වටලප්පන් සලකනු ලැබේ.

යාපනය සහ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයන්හි සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන්වල දී මුස්ලිම් සංස්කෘතිය නියෝජනය කිරීම සඳහා වටලප්පන් සකස් කරන ලදී.

පැණි වළලු

(උඳු වළලු)



සාදාගන්නා ආකාරය

පාන් පිටි, හාල් පිටි සහ උඳු පිටි තෝරා ගත් ප්‍රමාණයන් බඳුනකට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. ඊස්ටි ටික ඇල් පලයේ මිශ්‍ර කර වෙනම තබාගන්න. ඉන් පසුව ඉහත පිටි මිශ්‍රණයට දියකර ගත් ඊස්ටි, පොල් කිරි, ඇල් පලය එකතු කර පදමට අනාගන්න. පසුව මෙම මිශ්‍රණය පැයක් පමණ පිපෙන්නට තබන්න. ඊට වැඩි වේලාවක් තැබුවාට ද කම් නැත. පැණි වළලු රතු හෝ කොළ පැහැයෙන් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය නම් මෙම පිටි මිශ්‍රණයට කලරින් ස්වල්පයක් එක් කරගත හැකිය.

අවශ්‍ය පමණට පිටි මිශ්‍රණය පිපීමෙන් අනතුරුව තෙල් බඳුනක් රත්කර සිදුරක් සහිත රෙදිකඩක් හෝ පැණි වළලු සාදන උපකරණයක් ආධාරයෙන් වළලු සාදා ගන්න. පැණි මිශ්‍රණය සඳහා සීනි සහ පලය මිශ්‍රකර අවශ්‍ය පමණට පැණි උණුකර ගන්න. වියට දියර ග්ලූකෝස් සහ ටාටා ක්‍රිම් එක් කරන්න. රස අනුව ලුණු ද එක් කළ යුතුය. පැණි මිශ්‍රණයට සැර ගතියක් එක් කිරීමට අවශ්‍ය නම් වියට ගම්මිරිස් පවුඩර් ටිකක් ද එකතු කළ හැකිය. ඉන් පසුව බැඳගත් උඳු වළලු පැණි ද්‍රාවණයේ ගිල්වා වළලුවලට පැණි උරාගන්නට සලස්වන්න. වළලු, පැණි ද්‍රාවණයේ පෙඟුණාට පසුව චීස් ඉවත් කරන්න. දැන් ඔබට දිව පිනවන පැණි වළලුලක රස බැලිය හැකිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

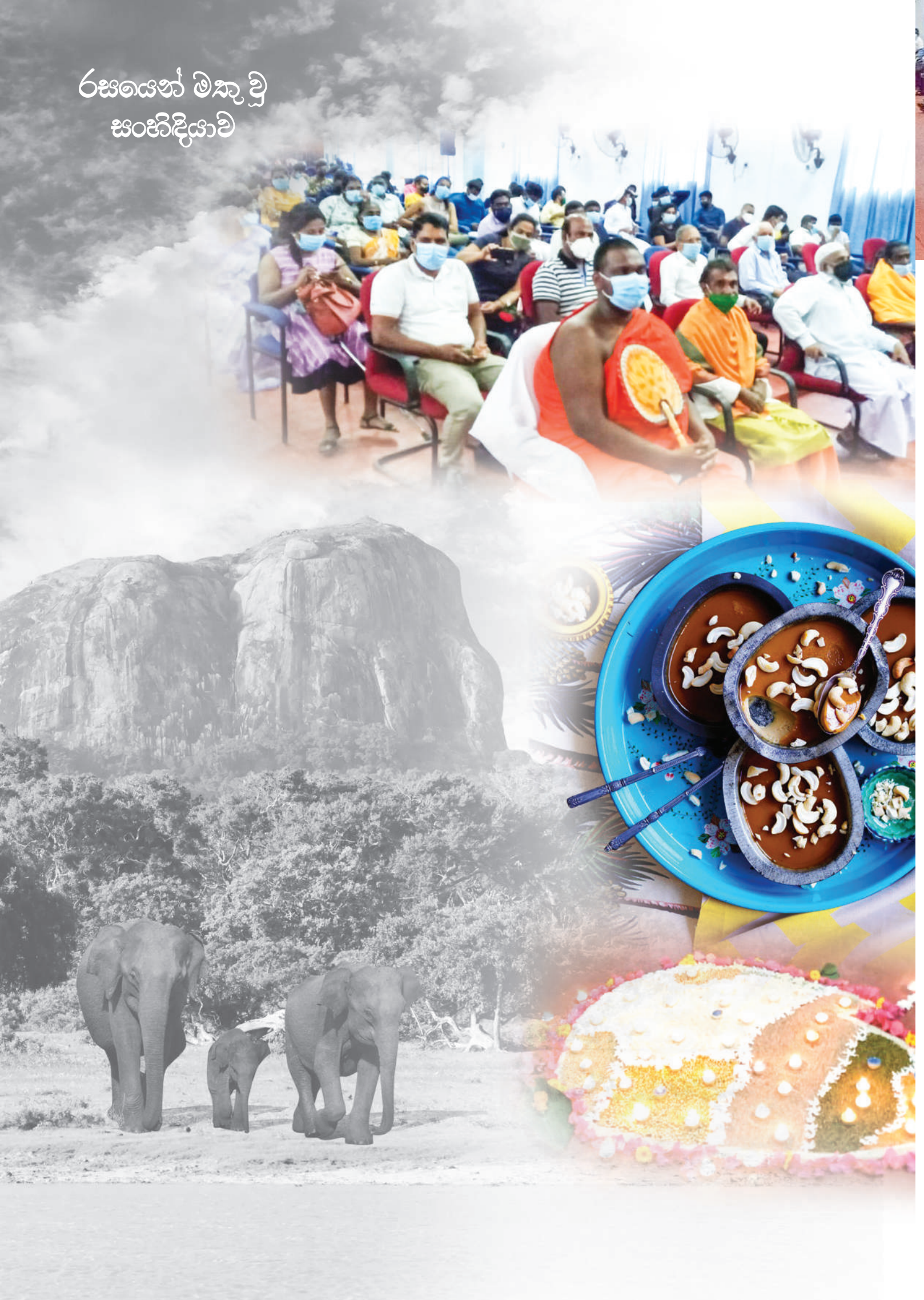
- හාල් පිටි - ග්‍රෑම් 200ක්
- පාන් පිටි - ග්‍රෑම් 200ක්
- උඳු පිටි - ග්‍රෑම් 100ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 750ක්
- දියර ග්ලූකෝස් - තේ හැඳි 2ක්
- ටාටා ක්‍රිම් - තේ හැඳි 2ක්
- පලය - 300ml (අඬු කෝප්ප 1 1/2)
- පොල් කිරි - අඬු කෝප්ප 2ක්
- ඊස්ටි - මේස හැඳි 1ක්
- ලුණු ස්වල්පයක් - (රස අනුව)
- පොල්තෙල් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (උඳුවැල් බැඳ ගැනීම සඳහා)

පැණි වළලුවල ඉතිහාසය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතාමත් පෞරාණික රස කැවිල්ලක් වශයෙන් හඳුන්වන පැණි වළලු අතීතයේ එනම්, ආරම්භක යුගයේ කොමල වඩම් ලෙසත්, මැද භාගයේ උඳු වැල් ලෙසත් වර්තමානයේ පැණි වළලු ලෙසත් නාම පරිවර්තනයකට ලක් වී ඇත. මූලාරම්භයේ රජ මැදුරුවල රාජකීය රස කැවිල්ලක් ලෙස ආරම්භ වූ පැණි වළලු ශ්‍රී ලංකාවේ නුවර ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව සිංහල වලව් පෙළැන්තිය විසින් සකස්කොට ඇත. බොහෝ කාලයක් නුවර ප්‍රදේශයට ආවේණික රස කැවිල්ලක් ද වූ මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ සියලු පාතීන් අතර කාලයත් සමඟ ප්‍රසිද්ධ විය.

එදා සිට අද දක්වා සිංහල ජනතාව අලුත් අවුරුදු උත්සව හා විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී නැතුවම බැරි රස කැවිල්ලක් බවට පැණි වළලු පත්කරගෙන තිබේ. ඉන්පසු මෙම රසවත් ආහාරය සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් යනාදී සියලු ජන වර්ග අතර සීඝ්‍රයෙන් ප්‍රචලිත විය. ඒ අනුව පැණි වළලු සියලු ජනවර්ග අතර පාති, ආගම් හේද පසෙක ලා සංස්කෘතිකමය වටිනාකමක් සහිතව වර්තමානය දක්වා පැමිණ තිබෙන ආකාරයක් දැකගත හැකිය.

රජයෙන් මනා වූ
සංවර්ධනය





මොණරාගල පැණි වළලු රස පරයා නැගුණු ලඩ්ඩු සුවඳ



සුන්දරත්වය කෙලෙසා නොගත් මොණරාගල නාගරික පරිසරය මැද විරාජමානව නැගී සිටින පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරය කවදත් කාර්යඛණ්ඩය. සංස්කෘතික උත්සව, සම්මන්ත්‍රණ හා සාකච්ඡාවලින් අඩුවක් නැති මෙය අද වෙනස්ම වැඩකට සුදානම් වෙලා. ඒ හරියටම 2021 පෙබරවාරි මාසෙ 04 වැනිදා. සිංහල, දමිළ සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරන තරුණ තරුණියන් පොකුරක් වගේම මොණරාගල අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් පැණි සාමාජික සාමාජිකාවන්ගෙන් පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරය පිරිල ඉතිරිලා ගියා. හැමෝගෙම මුහුණේ තිබුණේ කුතුහලයක්. මොකක්ද මේ කරන්න යන අලුත් වැඩේ..? අත්තටම ප්‍රශ්නාර්ථයක්. මේක ඔහුත්වාදී සංකල්පය වෙනස්ම විදිහකින් සමාජගත කරන්න හදන උත්සාහයක් කියලා, සංවිධායක මණ්ඩලය හැරුණුකොට සහභාගී වෙලා හිටපු කිසිම කෙනෙක් දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඒක තමයි විශේෂත්වය.

සහභාගී වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (28), දමිළ (17) සහ මුස්ලිම් (12) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 37ක් සහ තරුණියන් 20 වශයෙන් 57 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ වගේම මොණරාගල අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (22), දමිළ (03) සහ මුස්ලිම් (03) වශයෙන් සාමාජිකයින් 14ක් සහ සාමාජිකාවන් 14ක් විදිහට 28 දෙනෙක් වැඩසටහනට සහභාගී වෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 85කගේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහන ඔස්සේ අපූරු පණිවිඩයක් සමාජගත කරන්නට අපිට හැකියාව ලැබුණා. ඒ සාර්ථකත්වය වැඩසටහනට සහභාගී වෙලා හිටපු තරුණ තරුණියන්ගේ වචනවලින් පිටවුණේ මෙන්න මේ විදිහට.

මම

මුස්ලිම් තරුණයෙක්.
නමුත් මගෙන් එක්ක කතා කරනකොටවත්, මාව දකින කොටවත් කිසිම කෙනෙකුට මගේ ජාතියවත්, මගේ ආගමවත් ජේන්නේ නැහැ. තරුණයෙක් විදිහට මම නොයෙක් කෂම වර්ග රස බලන්න කැමතියි. අද දවසේ හදපු පැණි වළලු, වටලප්පම් වගේම ලඩ්ඩුත් මම මීට පෙර කාල තියෙනවා. නමුත් වටලප්පම් හැරුණුකොට අනෙක් කෂම වර්ග දෙක සිංහල හෝ දුම්පු සංස්කෘතියට අයත් කෂම බව මම දැනගෙන තිටියේ නැහැ. කෂම රස බලනකොට මට එහි වාර්ගිකත්වයක් බලන්න ඕනි වුණේ නැහැ. මට හිතෙන්නේ අපිට කොහේදී හරි වැරදිලා තියෙනවා. කෂම බීම බෙදාගන්නවා වගේම ඇයි අපිට සමඟියෙන් එක රටක් තුළ ඉන්න බැර. මම හිතන්නේ මේ වැඩසටහන අපිට අපි ගැන ආයෙමත් හිතන්න පුරුදු කළා.

මොහොමඩ් හනාස් බකිහිගහවෙල

කේ.එම්. දිල්කා රෝහිණි කහම්බාන

තාරුණ්‍යය
කියන්නේ මේ රටේ සාරය. අනාගතය තියෙන්නේ ඒ අය අතේ. නූතන තාරුණ්‍යය ස්වභාවිකත්වයෙන් අන්වේලා ඉන්නේ. ගහ කොළ, සතා සිවුපාවා, ඇළ දොළ ගැන ඔවුන්ට හැඟීමක් නැහැ. මිනිසුන් විදිහට අපි මේ විවිධත්වයට ගරු කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි. එහෙම නැතිව අපිට ඉදිරි ගමනක් නැහැ. මානව විවිධත්වය අගය කරනවා වගේම පාරිසරික විවිධත්වයත් අගය කරන්න ඕනි. පරිසරය රැකගන්න ඕනි. මම හිතන්නේ මේක හොඳ පදනමක්. තරුණ තරුණියන්ට එකට එකතුවෙන්න වගේම තමන් තුළ මුල්බැසගත්තු සාම්ප්‍රදායික වර්ගවාදී ආකල්ප බිඳ දමන්නත්. මම හිතනවා ඔවුන් යම් සමාජ වෙනසක් කරාවි කියලා. වගකිවයුතු පුරවැසියකු විදිහට ඔවුන් සමඟ මම සෑම අවස්ථාවකම නැඟිටින්න සූදානම්.

අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් මොණරාගල

මම

සිංහල බෞද්ධ
තරුණියක්. අපේ දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල, දුම්පු, මුස්ලිම්, ක්‍රිස්තියානි කියන සියලුම ජාතීන් ජීවත් වෙනවා. නමුත් මට ඔවුන් පිළිබඳ විශේෂ කැමැත්තක් හෝ ඔවුන් සමඟ කිට්ටු සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්න අවශ්‍යතාවක් ඇති වුණේ නැහැ. එතන තමයි මට වැරදුණේ. ඔවුන්ගේ සංස්කෘතීන් ඇතුළේ අපිට ලබා ගන්න මොන තරම් දේවල් තියෙනවා ද ? අපේ සංස්කෘතිය සහ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය අතර කොයිතරම් සමානකම් තියෙනවා ද ? මේ වැඩසටහන ඇත්තටම හොඳ අත්දැකීමක්. අලුත් ඇහැකිත් සමාජය දිනා බලන්න අපිව යොමු කරපු ධනාත්මක උත්සාහයක්.

මොණරාගල දිස්ත්‍රික් ලේකම්, අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්, ජාතික ඒකාබද්ධතා හිලධාරී, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන, දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකාරක සහ මොණරාගල පුස්තකාලයේ සභාපති මේ වැඩසටහන වෙනුවෙන් සහභාගී වෙලා හිටියා. වැඩසටහන තවත් අර්ථවත් කරන්න සියලු ජාතීන් හියෝජනය වෙත විදිහට සංස්කෘතික අංග කිහිපයකුත් ඉදිරිපත් කරන්න ඔවුන් අමතක කළේ නැහැ. ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ මොණරාගලට ගිය ගමන ඇතුළේ බහුත්වාදය සහ සංහිදියා සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කරන්න විශාල පිටුබලයක් ලැබුණු බවනම් පැහැදිලියි.

බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින් Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන් දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ දෙවැනි වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. 4,387 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින බදුල්ල බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස 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 දම්ප 2.6%ක් ද ඉන්දියානු දම්ප 18.4%ක් ද වේ.² බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 5.4%කි.³ ඒ අනුව බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය සිංහල වේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 72.5%ක් බෞද්ධාගමිකයින් නියෝජනය කරනු ලබන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 19.3%කි.⁴ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 5.7%ක් පවත්වන බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිලිවෙලින් 1.4%ක් සහ 0.8%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මෙහි බහුතරය බෞද්ධාගමිකයින් වේ.

වතු ආර්ථිකය මුල් කරගත් කෘෂිකාර්මික දිවිපෙවතකට හුරු වී සිටින මෙම ජනතාව බොහෝවිට නොයෙක් සමාජ, ආර්ථික සහ දේශපාලනික අරගලයන් මැද සිය ජීවිතාව පවත්වාගෙන යනු ලබයි. බහු සංස්කෘතික විවිධත්වය අගය කරන මෙම ජනතාව අනන්‍යතා සහයෝගය ඇතිව සිය කටයුතු මෙහෙයවන්නටත්, අනෙකා වෙනුවෙන් කොන්දේසි විරහිතව පෙනී සිටින්නටත් පසුබට වන්නේ නැති බව ඇස්දිසි සාක්ෂි සපයයි.

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

ලඩ්ඩු



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කඩල පිටි - ග්‍රෑම් 250ක්
- චලඟිතෙල් - ලීටර් 1/2ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 400ක්
- කජු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- වියළි මිදි - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- වැනිලා - ස්වල්පයක්

ලඩ්ඩුවල ඉතිහාසය

අතීතයේ පටන්ම ආහාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම මිනිසාගේ සිරිතක්ව පැවතුණි. ඒ අතරින් ඉන්දියානු ජනයා තුළ අතීතයේ සිටම පැවතගෙන එන්නා වූ ආහාරයක් ලෙස ලඩ්ඩු හඳුනාගත හැකිය. ලඩ්ඩු කියූ සැනින් ඔබේ මනසට එන්නේ ගෝලාකාර හැඩැති රසවත් කැවිල්ලකි. මේ ආහාරය මුලින්ම සොයාගනු ලැබුවේ ඉන්දියානුවන් ය. ඉන්දියානුවන්ගේ ජනප්‍රිය රසකැවිල්ලක් ලෙස ලඩ්ඩු හඳුන්වන්නේ වඩා වේ. ඒවා කොතරම් ජනප්‍රියද යත්, ඉන්දියාවේ සෑම කලාපයකම ලඩ්ඩු සඳහා අනුවාද සකස් වී ඇත.

මුලින්ම පුරාණ ඉන්දියානු වෛද්‍යවරයෙකු වන “සුසිරතා” ප්‍රථම වරට සිය රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට විසඳිපනාශකයක් ලෙස තල ඇට ගෝලාකාර බෝල ලෙස භාවිත කර ඇති බව ඔවුන් විශ්වාස කරයි. ඒ සඳහා මීපැණි, ඖෂධ පැළෑටි සහ පෝෂ්‍යදායී බීජ එකතු කරනු ලැබීය. එදා පටන් අප සැවොම ප්‍රිය කරන ලඩ්ඩු ආහාරය ජනප්‍රිය වී ඇත. මේ ආහාරය ඉන්දියානුවන් විවිධ උත්සව හා සැමරුම්වල අනිවාර්ය අංගයක් ලෙස භාවිත කරනු ලැබීය. විවාහ ගිවිසගැනීමක දී, නව ව්‍යාපාර, ළදරු උපන් යනාදී සෑම සුබ අවස්ථාවකදී ම මෙම ආහාරය භාවිත කරන්නේ ප්‍රීතිය ප්‍රකාශ කිරීම උදෙසා ය. ඒ අනුව ඔවුන් සතුව ප්‍රකාශ කරනු ලැබුවේ ලඩ්ඩු නමැති රසකැවිල්ල භාවිත කරමිනි. හින්දු ආගමෙහි පැණිරස යනු සර්වබලධාරී ආදරය, විශ්වාසය ප්‍රකාශ කරන්නකි. ඒ ආකාරයට ඉන්දියාවේ බිහි වූ ලඩ්ඩු ආහාරය ඉතා ජනප්‍රිය ආහාරයක් වන අතර ශ්‍රී ලංකාවට හින්දු ආර්ය ජනයා සංක්‍රමණය වීමට පටන් ගත් දා සිට ලඩ්ඩු ලංකාවේ සිංහල, දම්පල, හින්දු භේදයක් නොමැතිව කා අතරත් ජනප්‍රිය පැණිරස කෑමක් බවට පත්විය. වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා නොයෙක් වර්ණක යොදා ගනිමින් වර්ණ ගැන්වූ ලඩ්ඩු විවිධ රසයෙන් සකසා ගනු ලැබීය.

මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන තුළ දෙමළ සංස්කෘතිය නියෝජනය කිරීම සඳහා ලඩ්ඩු සකස් කරන ලදී.

පොංගල් බත්



සාදාගන්නා ආකාරය

සුදු කැකුළු සහල් කෝප්ප 01ක් විනාඩි 30ක් හොඳින් පෙඟෙන්නට තබන්න. රත්වූ භාජනයට ගිතෙල් තේ හැන්දක් මිශ්‍ර කර ගන්න. ඉන් පසුව මුංඇට කෝප්ප 1/4ක් රත්වූ භාජනයට එකතු කර විනාඩි 2-3ක් බැඳෙන්නට හරින්න. එයට වතුර කෝප්ප 04ක් සහ කිරි කෝප්ප 01ක් එකතු කරන්න. පෙඟෙන්නට තැබූ සහල් භාජනයේ වතුර පෙරා එම සහල් ද මෙම මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඉන් පසුව සුකිරි, එහසාල්, ලුණු සහ කෙසෙල් ගෙඩිය එම භාජනයට එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව භාජනය හොඳින් වසා විනාඩි 15-20ත් අතර කාලයක් හොඳින් පිසගන්න.

සාස්පානකට වතුර කෝප්ප 2ක් එකතු කර එයට හකුරු කෝප්ප 1 1/2ක් එක්කර පදම එහතරු පිසගන්න. පසුව එම පැණි මිශ්‍රණය පෙරණයකින් පෙරාගන්න. එය පසෙකින් තබා බත් සහ මුං ඇට හොඳින් පිසගෙන හොඳින් පොඩිකර ගන්න. පසෙකින් තබාගත් හකුරු සිරප් මිශ්‍රණය බත් සහ මුං ඇට පොඩිකර ගත් මිශ්‍රණයට එකතු කර හොඳින් කවලම් කරන්න. ඒ අතරතුර භාජනයක් ළප තබා ගිතෙල් තේ හැඳි 01ක් එම භාජනයට දමා එය රත්වන විට වියළි මිදි සහ කපු මද එයට එකතු කර රත්වත් පැහැය වනතෙක් බැඳගන්න. ඉන්පසු බැඳගත් කපු සහ වියළි මිදි හොඳින් පොඩිකර ගත් බත් සහ මුංඇට මිශ්‍රණයට එකතු කර හොඳින් කවලම් කරන්න. අවසානයේ ඔබට පිළියෙල කරගත් පොංගල් බත කැට කපා හෝ කැමති හැඩයකට පිළිගන්වන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සුදු කැකුළු සහල් - කෝප්ප 01ක්
- මුංඇට කෝප්ප - 1/4ක්
- හකුරු කෝප්ප - 1 1/2ක්
- පොල් කිරි කෝප්ප - 1ක්
- එහසාල් කරල් - 03ක්
- පව කාර්පුරම් (සුකිරි) - ස්වල්පයක්
- කුඩා කෙසෙල් ගෙඩි - 1ක්
- විලඟතෙල් තේ හැඳි - 02ක්
- කපු මද - 10ක්
- වියළි මිදි - ස්වල්පයක්
- ලුණු ස්වල්පයක් - රස අනුව

පොංගල් බත්වල ඉතිහාසය

“අස්වැන්න නෙළීමේ උත්සවය” යන අරුත ඇති තෙපොංගල් උත්සවය ලොව පුරා වාසය කරන දම්මළ ජනතාව විසින් සෑම වසරකදීම සමරනු ලබයි. තෙපොංගල් උත්සවය ඉන්දියාවේ විවිධ ප්‍රාන්තවල සමරනු ලබන “මකර සන්ක්‍රාන්ති” සමග බැඳීමක් පවතී. පොංගල් යන දම්මළ වචනයේ අදහස වන්නේ “උතුරා යාම නොහොත් පිටාර ගැලීමයි”. මැටි කළයක කිරි උතුරා යාමට සැලැස්වීම තම පවුලේ අනාගත සෞභාග්‍යයේ සලකුණක් ලෙස මොවුහු සලකති.

උත්සවයේ පළමු දින, එනම් ‘බෝගි’ ලෙස හඳුන්වන මෙදින ජනතාව තමන් පාවිච්චි කරන ලද පැරණි වස්තූ හා රෙදිපිලි පිලිස්සීමෙන් පැරණි වසරේ අවසානය සනිටුහන් කිරීමත් සමගින්ම නව තායි වසර පිළිගැනීම ද සමරනු ලබයි. තෙපොංගල් යනුවෙන් හැඳින්වෙන දෙවැනි දිනය මෙම සැමරුමේ ප්‍රධාන දිනය වන අතර මෙදින වැටෙනුයේ “තායි” නම් වූ දම්මළ මාසයේ පළමු වැනි දිනයේදී ය (ජනවාරි 14- 15). සර්කාරෙයි හෝ වීටු පොංගල් යනුවෙන් ද හඳුන්වන ලබන මෙදින සමරනු ලබනුයේ අලුත් මුට්ටියක බත්, හකුරු හා නැවුම් විලකිරි උතුරා පිසගැනීමෙනි. මෙලෙස පිසගත් ආහාරය පසුව දුඹුරු සීනි, කපු හා වියළි මිදි යොදා ගනිමින් අලංකාර කරගනු ලැබේ. පොංගල් යන නාමය ලැබී ඇත්තේ ඉහත සඳහන් කරන ලද උතුරා යාමේ චාරිත්‍රය මුල් කොටගෙන යි. මෙම බත් මිශ්‍රණය උතුරා භාජනයෙන් පිටතට හැලී යාමේදී චාරිත්‍රයක් වශයෙන් දම්මළ ජනතාව විසින් “පොංගාලෝ පොංගාලෝ” යනුවෙන් ශබ්ද නගා කෑගසමින්, “සන්ගු” යන සංගීත භාණ්ඩය ද වාදනය කරනු ලබයි.

පසුව මෙලෙස පිසගත් බත් මිශ්‍රණයේ පළමු කොටස හිරු උදාවත් සමගම ස්වභාවධර්මයට පුදනු ලැබේ. මෙම පිදීමෙන් ඔවුන් තමන්ට මෙතෙක් ලබා දුන් සෞභාග්‍යයට හිරුට හා ස්වභාවධර්මයට තූති පුදන අතර ඉතිරි කොටස හිවැසියන් සමග බෙදාගනු ලැබේ.

රසයන් මතා ශ්‍රී සංවිද්‍යාව



බදුල මිතුදම් අලුත් කළ සුභ වාර්තාවක මතක සුවඳ



මොණරාගල අපුරු මතක මැදින් සීතල නුවරවිලිය හරහා අපි ගමන් කළේ බදුල පුරවරයට. අවසාස මිනිසුන්ගේ නවාතැන්පලක් වූ බදුල පුරවරය සොබාදහමේ තවත් මහස්කාන්ත භූමියක් වන අප සියල්ලන්ටම පසක් කළා. මේ හරියටම 2021 පෙබරවාරි 06 වැනිදා. ජාතීන් අතර සහයෝගය වර්ධනය කිරීමට සහ බහුත්වවාදී සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනෙහි දෙවැනි නවාතැන්පල වූණේ බදුල දිස්ත්‍රික්කය. බදුලේ රිච් සයිඩ් හෝටලයට සහභාගී වෙලා හිටපු සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් වගේම ක්‍රිස්තියානි තරුණ තරුණියන් වගේම බදුලේ දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් සියල්ලන්ටම අවශ්‍ය වෙලා හිටුණේ අලුත් අත්දැකීමක් ලබාගන්න. වෙනස් චිද්‍රිතේ අත්දැකීමක් ලබාගන්න.

බදුලේ දිස්ත්‍රික් වැඩසටහනට සහභාගී වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (37), දමිළ (18) සහ මුස්ලිම් (06) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 26ක් සහ තරුණියන් 35 වශයෙන් 61 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ වගේම බදුලේ දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (15), දමිළ (05) සහ මුස්ලිම් (02) වශයෙන් සාමාජිකයින් 13ක් සහ සාමාජිකාවන් 09ක් චිද්‍රිතට 22 දෙනෙක් සහභාගීවෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 83කගේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනට ආගමික සංහිඳියාව ප්‍රවර්ධනය කරනු වස් ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික කන්‍යා සොහොයුරියන් (02)ක් සහ කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක් සහභාගී වෙලා හිටියා. මේ සියලු දෙනාගේ සහභාගීත්වයෙන් තරුණ ප්‍රජාව ඉලක්ක කරගනිමින් අපුරු පණිවුඩයක් සමාජයට ගෙනයන්නට අපට හැකියාව ලැබුණා. වැඩසටහන අතරතුරදී වගේම වැඩසටහන අවසානයේදීත් තමන් ලබපු අත්දැකීම් වචනවලට පෙරළන්නත් ඔවුන් අමතක කළේ නැහැ.



එස්. කමලේෂ්වරන් පන්චල

පහුගිය කාලෙ Covid-19 වසංගත තත්ත්වයත් එක්ක අපි ගෙදරටම කොටුවෙලයි හිටියේ. ඒ ගෙවපු ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් අත්මදෙන්න මේක ලොකු අවස්ථාවක්. මෙතැන කෑම වර්ග හැදවේ අපි. ඒ හිසා අපිට අපේ හැකියාව විතරක් නෙවෙයි අත්දැකීම් සහ සංස්කෘතික අනන්‍යතාවත් අනෙක් පිරිස් එක්ක බෙදාගන්න හැකියාව ලැබුණා. සම වයසේ තරුණ කණ්ඩායම් හඳුනාගන්න ලැබුණා. ඔවුන් විවිධ ජාතීන්වලට අයත් පිරිස්. මේ හරහා අපිට තරුණයින් විදිහට ලොකු දෙයක් ඉදිරියේදී කරන්න පුළුවන් වෙයි. සමාජය වෙනස් කරන්න අපි පුටි තැනින් තමයි පටන් ගන්න ඕනි.

බදුල්ල

දිස්ත්‍රික්කයේ

වැඩිහරියක් ජීවත් වන්නේ වතු කම්කරු ජනතාව. සමාජයේ අනිත් අයට තියෙන හිදුනස ඔවුන්ට ගොඩක් අඩුවෙන් තමයි ලැබෙන්නේ. ඇත්තටම මේක ලොකු අවස්ථාවක් ඔවුන්ට බාහිර සමාජයත් එක්ක ගැටෙන්න. මම හිතන්නේ මෙතැන කෑම හදුනවක අතලේ තිබුණේ වෙනස්ම පණිවුඩයක්. අපි අන්න ඒකයි තේරුම් ගන්න ඕනි. අපි හැමෝටම ආහාර අවශ්‍යයි. එහෙම හැරිව කාටවත් ජීවත් වෙන්න බැහැ. බඩගිනි වෙලාවට අපි කෑම වර්ගීකරණය කරන්නේ නැහැ. මේක සිංහල කෑමක්, මේක මුස්ලිම් කෑමක් කියලා. ඇයි සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් අපිට එහෙම හිතන්න බැරි? මම හිතන්නේ අපි වෙනස් වෙන්න ඕනි කාලෙ ඇවිල්ලයි තියෙන්නේ.

එස්. එම්. වම්ලා ධනංජන භාලිඇල

රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සම්බන්ධීකාරක බදුල්ල

දිස්ත්‍රික්

අන්තර් ආගමික

කම්ටුවේ බදුල්ල සම්බන්ධීකාරක වශයෙන් මට ලොකු සතුටක් තියෙනවා. මොකද මෙතැන ඉන්න වැඩි පිරිසක් තරුණ තරුණියන්. අපිත් එක්ක කලින් සම්බන්ධ නොවුණු පිරිස් පවා මෙහි දී අපිත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංහිදියාව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට හොඳ අවබෝධයක් වගේම ප්‍රායෝගික අත්දැකීමකුත් ලැබුණා. ඇත්තටම මෙතැන කෑම හදුනවක විතරක් නෙවෙයි වුණේ. සංස්කෘතිකමය ගතිකත්වයන් හුවමාරුවකුත් වුණා. ඒක තමයි වැදගත්ම කාරණය. මම හිතන්නේ මේ අයත් එක්ක අපිට ඉදිරියේ දී හොඳ ගමනක් යන්න පුළුවන් වෙයි. සමාජයේ තිබෙන වැරදි පූර්වාදර්ශ වෙනස් කරන්න මේ තරුණ කණ්ඩායම ලොකු වැඩක් කරයි ඉදිරි කාලයේ දී.

ඇත්තටම

මේක තමයි මම

මේ වගේ වැඩසටහනකට සහභාගි වුණු ප්‍රථම වතාව. මීට කලින් මම විවිධ ජනවර්ගවලට අයිති යාළුවොත් එක්ක ආශ්‍රය කරලා තිබුණේ නැහැ. නමුත් මේ වැඩසටහනේ දී මට විවිධ ජනවර්ගවලට අයත් යාළුවොත් එක්ක කතාබහ කරන්න පුළුවන් වුණා. එකට කෑම කන්න පුළුවන් වුණා. ඒ ගැන මම ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒ වගේම ජාතීන් අතර සහයෝගීතාව වර්ධනය කරන්නට සිදු කරන මේ වගේ වැඩසටහන්වලට ඉදිරියේදී මගේ සහයෝගය ලබා දෙන්න මම ඉතා කැමතියි.

ඒ. එම්. අයිෂා බදුලුපිටිය

බදුල්ල දිස්ත්‍රික් ජාතික ඒකාබද්ධතා නිලධාරීතුමන් සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකාරකතුමන් පවා මෙම වැඩසටහනට සම්බන්ධ වුණේ මේක ජාතික අවශ්‍යතාවක් බව දැනුණු හිසා වෙන්න ඇති. ඔවුන් පෙන්වා දුන්නේ අන්තර් වාර්ගික සමගිය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව. සිංහල, දමිළ සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතිය හියෝජනය වන පරිදි සංස්කෘතික අංග කිහිපයක් පවා වැඩසටහන තුළ ඉදිරිපත් කළා. කෑම රස වගේම කෑම ඇතුළු සැඟවුණු සමාජ පණිවුඩයන් මේ තරුණ තරුණියන්ගේ ජීවිතවලට ලොකු වටිනාකමක් එකතු කළ බවක් නම් අපිට පෙනෙන්න තිබුණා.

යාපනය දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින් Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන් දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ තුන්වැනි අදියර පවත්වන ලද්දේ උතුරු ප්‍රදේශයේ යාපනය දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. 570km² ක තුම් ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින යාපනය බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් වුවත් වැඩි වශයෙන් දම්ල හින්දු ප්‍රජාව ජීවත්වන ප්‍රදේශයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 583,882කි.¹ ඉන් 98.8%ක් ශ්‍රී ලංකා දම්ල වන අතර, ඉන්දියානු දම්ල 0.3%ක් ද වේ.² යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය සහ සිංහල ජනගහනය පිළිවෙලින් 0.3%ක් 4 සහ 0.3%ක් 5 වේ.³ ඒ අනුව යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් දම්ල ප්‍රජාව ජීවත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබෙයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 82.7%ක් 6 හින්දු ආගම නියෝජනය කරනු ලබන අතර, බෞද්ධාගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 0.3%කි.⁴ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 0.4%ක් ජීවත් වන යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙලින් 12.9%ක් සහ 3.5%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය හින්දු ආගමිකයින් වේ.

ධීවර කර්මාන්තය මුල් කරගත් කෘෂිකාර්මික දිවිපෙවතකට හුරු වී සිටින මෙම ජනතාව බොහෝවිට නොයෙක් සමාජ, ආර්ථික සහ දේශපාලනික අරගලයන් මැද සිය ජීවිතාව පවත්වාගෙන යනු ලබයි. වසර තිහකට අධිකව මෙරට ක්‍රියාත්මක වූ කුරිරු ත්‍රස්තවාදයෙන් දැඩිව බැර කෑ යාපනය ජනතාව වර්තමානයේ පවා සමාජ, දේශපාලන අසාධාරණයන්ගේ මුඛ්‍ය ගොදුරක් බවට පත්ව ඇති බව කනගාටුවෙන් වුව 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 වාර්ථාව)



උළුඳු වඩේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- උළුඳු - කිලෝ 01ක්
- බී ලුණු - ග්‍රෑම් 250ක්
- අමු මිරිස් - ග්‍රෑම් 100ක්
- උළු භාල් - තේ හැඳි 02ක්
- කරපිංචා - අවශ්‍ය පමණට
- ලුණු - රස අනුව
- විලවළු තෙල් - ලීටර් 01ක්

සාදාගන්නා ආකාරය

භාජනයකට උළු අරට ටික දමාගෙන ඊට උඩින් උළු අරට වැසෙන පරිදි ඇල් ජලය එකතු කරන්න. පැය 02ක් පමණ උළු අරට පෙඟෙන්නට හරින්න. (වැඩිපුර පෙඟෙන්නට තැබීම සුදුසු නැත.) ඉන් පසු වතුර පෙරා ගන්න. වතුර පෙරා විනාඩි කිහිපයකට පසු ඇඹරුම් යන්ත්‍රයකට දමා උළු අරට ටික අඹරා ගන්න. අඹරාගන්නා අතරතුර උළු කෝප්ප එකකට වතුර කෝප්ප කාල බැගින් එක් කළ යුතුය. අඹරාගන්නා අතරතුර අවශ්‍ය පමණට ලුණු ද එක් කළ යුතුය. ඉන් පසු අවශ්‍ය පදමට පැමිණි පසු බී ලුණු සහ අමු මිරිස් දමා අනාගන්න. අනාගත් පසු කෙසෙල් කොළයක් ගෙන ඒ මතට මිශ්‍රණය දමාගන්න.

කැමතිනම් ටික වේලාවක් පිරි මිශ්‍රණය පිපෙන්නට තැබිය හැකිය. එවිට බදින අවස්ථාවේ උළුඳු වඩය පිම්බී එනු ඇත. දැන් මිශ්‍රණය ඝනකම් නම් අතින් වළලු ආකාරයට සකස් කර ගැඹුරු තෙලේ බැඳගත හැකිය. නැතිනම් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන එහි හරි මැදින් අඟල් භාගයක පමණ සිදුරක් සාදාගෙන සිදුර වටේ මසාගන්න. පසුව එම රෙදි කැබැල්ල ගොට්ටක් ආකාරයට සකස් කරගෙන එයට පිරි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමා තෙල් රත්වීගෙන එන විට වළලු ආකාරයට තාවිච්චිය උඩින් තෙලට වක්කරන්න. රන්වන් පැහැයට එනවිට වඩේ, තාවිච්චියෙන් ඉවත්කරගත යුතුය.

උළුඳු වඩේවල ඉතිහාසය

උළුඳු වඩේ ඉතිහාසය දෙස බලන විට එය කර්ණාටක ප්‍රාන්තයේ මාදුර් නම් ග්‍රාමයේ උපත ලබා ඇති බවට මතයක් පවතියි. මෙම කැවිල්ල මුම්බායි හි උඩුවිච් නම් ආපනශාලා ආශ්‍රිතව බහුල වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා ප්‍රසිද්ධ කැවිල්ලකි. මෙම මෘදු කැවිලි වර්ගය මේ වනවිට දකුණු ඉන්දිය සමාජය තුළ වැඩි වශයෙන් ප්‍රසිද්ධියට පත්ව ඇත. මෙහි තිබෙන විශේෂත්වය නම් මැදින් විවරයක් ආකාරයට වළල්ලක ස්වරූපයට පැවතීම යි. මෙය ගැඹුරු තෙලේ බැඳගත යුතුය. ඉන්දියාවේ මෙන්ම ලංකාවේ ද වර්තමානයේ දමිළ ජනතාවගේ ජනප්‍රිය උදෑසන සහ අතිරේක ආහාරයක් ලෙස උළුඳු වඩේ ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

මෙය මුලින්ම කණ්ණාඩි භාෂාවෙන් මෙදු හෙවත් මෘදු යන අරුතින් මෙදු වඩේ ලෙස භාවිත වී තිබේ. එසේ හඳුන්වා ඇත්තේ මෙය මෘදු ලෙස නැවුම් ආකාරයෙන් පවතින බැවිනි. වඩේ කුලයේ ඉදිරියෙන්ම සිටින ආහාරයක් ලෙස ද උළුඳු වඩේ හඳුන්වයි. උළුඳු වඩේ, උදින්න වඩේ, මෙදු වඩේ, කජේලු (තෙලිඟු), උළුඳු වඩ (මලයාලම්) යන නම්වලින් ද මෙම කැවිල්ල හඳුන්වනු ලැබේ. දිවා ආහාරයට පෙර ආහාර රූචිය වඩවන කෂමක් ලෙස මෙය භාවිතයට ගනු ලැබේ. සාමාන්‍යයෙන් උළුඳු වඩේ වටින් සහ සාම්බාරු සමඟ ආහාරයට ගත හැකිය. ඉටිලි සමඟ උදේ ආහාරයට ගනු ලැබේ. මුදවපු කිරි සමඟ උළු වඩේ කෂමට ද බොහෝ දෙනා ප්‍රියතාවක් දක්වති. දමිළ සමාජය තුළ පමණක් නොව සිංහල සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතියේ ද සුවිශේෂී කෂමක් ලෙස උළුඳු වඩේ ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන තුළ දෙමළ සංස්කෘතිය නියෝජනය කිරීම සඳහා උළුඳු වඩේ සකස් කරන ලදී.

උතුර-දකුණ යා කළ මිතුරුකමේ පාලම යාපනය වාර්තාව

යාපනය කියන්නෙම කාලයක් ලංකාවේ මහා සංස්කෘතියෙන් වෙන්ව පැවතුණු දිස්ත්‍රික්කයක්. 30 වසරකට වඩා පැරණි යුද අතීතයකින් වහගෙන උන්නු යාපනය කියන සංස්කෘතික බිම්කඩ මානව සුවඳ පිරුණු භූමියක් බව අමුතුවෙන් කියන්න ඕනි හැහැර. 2021 පෙබරවාරි 11 වැනිදා වෙන් වෙලා තිබුණේ ජාතීන් අතර සහයෝගය වර්ධනය කිරීමට සහ බහුත්වාදී සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම උදෙසා සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනෙහි යාපනය දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන වෙනුවෙන්. මේ වැඩසටහන අනෙක් වැඩසටහන්වලට වඩා ඊකක් චිතර වෙනස් විදිහේ එකක් වුණා. ඒ මොකද මේ මිතුරු පාලමෙන් එතෙර වෙන්න දකුණේ සහෝදරත්වයන් අත්වැල් බැඳගෙන හිටපු නිසා. අන්න ඒ නිසා තමයි මේ ගමන උතුර-දකුණ යා කරපු මිතුරුකමේ පාලමක් වුණේ.

යාපනය දිස්ත්‍රික් මිතුරුකමේ පාලමට සහභාගි වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (13), දමිළ (45) සහ මුස්ලිම් (04) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 41ක් සහ තරුණියන් 21 වශයෙන් 62ක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙලා හිටියා. ඒ වගේම යාපනය (11) සහ ගාල්ල (05) දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (09), දමිළ (05) සහ මුස්ලිම් (02) වශයෙන් සාමාජිකයින් 13ක් සහ සාමාජිකාවන් 03ක් විදිහට සාමාජිකයින් 16 දෙනෙක් සහභාගිවෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 78කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනටත් බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ වගේම ආගමික සංහිඳියාව ප්‍රවර්ධනය කරනු වස් ස්වාමීන් වහන්සේලා (04)ක්, කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක් සහ හින්දු මව්වතුමන්ලා (01)ක් සහභාගි වෙලා හිටියා. උතුර-දකුණ යා කළ මේ සහෝදරත්ව පාලමේ ආහාර වැඩසටහන තුළින් වෙනස් මානයකට යන්න හැමෝටම හැකියාව ලැබුණා. වැඩසටහන නිසා ඔවුන් ලබපු අත්දැකීම් බෙදාගන්නත් ඔවුන් අමතක කළේ හැහැර.



වසර

30කට වැඩි කාලයක්
යුද්ධයෙන් පීඩා විඳි අපි සාමාන්‍ය
තත්ත්වයට පත්වුණේ බොහෝම හෙමිනි.
ඒ කාලෙ ලබපු අම්හිර අත්දැකීම් අපේ හිත්වල
තවමත් තියෙනවා. යුද්ධය ඇතුළේ අපි හිතුවේ
ජාතියක් හැටියට අපිව කොන්කරලයි කියලා. ඒ නිසා
හැම දෙයක් පිළිබඳවම තිබුණේ කලකිරීමක්. නමුත් ආහාර
සංස්කෘතිය හා බැඳුණු සංහිදියාවේ වාර්තාව මාව වෙනස්
පුද්ගලයෙක් බවට පත් කළා. මම හිතනවා මෙතැන ඉන්න
දම්ප සහෝදර සහෝදරියන් සියල්ලම තුළ ඒ හැඟීම ඇති
වෙන්න ඇති කියලා. කොණ්ඩ කැවුම් ආහාරයක් විදිනට
රසවිඳලා තිබුණත් ඒක සිංහල සංස්කෘතික අනන්‍යතාවක්
කියලා දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඒක දැනගත්තා කියලා
ඒ ආහාරයට තියෙන කැමැත්ත හැතිවෙන්නේ නැහැ.
ඒ වගේම තමයි මේ සහෝදර බැඳීමක්. ජාතියක්
විදිනට ඉඳිරියට යන්න නම් බෙදී වෙන්වෙලා
ඉඳලා වැඩක් නැහැ. අපි එකතු
වෙන්න ඕනි.

කේ. දරුලන්
යාපනය

පියුලා
යාපනය

මම

හිතන්නේ සිංහල,
දම්ප, මුස්ලිම් මිනිස්සු විදිනට අපි
හැමෝම පව්. බලයෙන් පිස්සු වැටුණු
පාලක පන්තියට ඕනි අපිව වෙන් කරන්න.
එතකොට තමයි ඔවුන්ගේ පැවැත්ම තහවුරු
වෙන්නේ. අපි ආගම් කිහිපයක වුණත් අද කොයිතරම්
සතුටින් මේ වැඩවලට සම්බන්ධ වුණාද..? ඒක තමයි
වෙන්වෙන්න ඕනි. අපිට කිසි කෙනෙක් එක්ක ප්‍රශ්නයක් නැහැ.
හැමෝමත් එක්ක සහයෝගයෙන් ඉන්නයි අපිට ඕනි.
මෙතැන තියෙන එක කෂමක් දිගටම කෂවොත් කාලයක්
යඳිදි ඒක අප්‍රසන්න දෙයක් බවට පත් වෙනවා. නමුත්
මේ විවිධත්වය තුළ ඒක එහෙම වෙන්නේ නැහැ.
සමාජය ඇතුළෙන් වෙන්වෙන්න ඕනි ඒ දේ තමයි.
බෙදිලා වෙන් වෙලා ගහමරාගන්න එක
නෙවෙයි අපි කරන්න ඕනි. අපේම
මිනිසුන්ට සහෝදරත්වයේ දැන
දිගුකරන එක.

**මිනිස්සු
විදිනට අපිට**

අනෙකාගෙන් වෙන්වෙලා ඉන්න
බැහැ. සමාජයේ අපි එකිනෙකාට
බැඳිලයි ඉන්නේ. මේ සංහිදියා වාර්තාවෙන්
අපි අතර කොයිතරම් මිත්‍රත්වයක් ගොඩනැගුණා
ද ? ඒ බැඳීම කිසිම දිනක නැතිවෙන එකක්
නැහැ. හැමදාමත් දකුණේ මිනිසුන්, උතුරේ මිනිසුන්
දිහා වැරදි ඇහෙන්න බලන්න හොඳ නැහැ. අපි අපේ
සංස්කෘතීන් හුවමාරු කරගන්න ඕනි. ඒක අපූරු
අත්දැකීමක්. අපි අපේ කියන කෂම ඇත්තටම අපිට
විතරක් අයිති නැහැ. ඒවා වෙනත් සංස්කෘතියක
කොටස්. කෂම බීම පමණක් නෙවෙයි අනෙක්
සංස්කෘතිකාංග පවා හුවමාරු කරගත යුතුයි.
වෙනස් වෙනස් දේවල් එකතු වුණු තැන
තමයි සුන්දරත්වය නිර්මාණය
වෙන්නේ.

එම්. එම්. මහාසේන
පුත්තලම

අනෙක් දිස්ත්‍රික්කවලට වැඩිය මේ සහෝදරත්වයේ වාර්තාව ටිකක් වෙනස් විදිහේ එකක් වුණා. එකට එකතුවෙලා
කෂම බීම හදන්න විතරක් නෙවෙයි, ඒවා එකිනෙකාට පිළිගන්නවන්නත්, ඒ සතුට එකට එකතුවෙලා බෙදා ගන්නත්
ඔවුන් කටයුතු කළා. යාපනයේ නාවක්කුලිවලදී හදපු කොණ්ඩ කැවුම්, වටලප්පම් වගේම උළු වඩේවල රස
සුවඳ මේ තරුණ පිරිසට කිසිම දවසක අමතක වෙන එකක් නම් නැහැ.

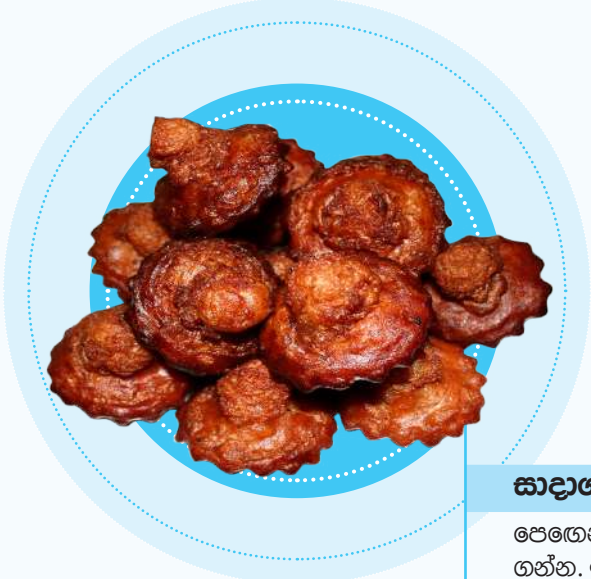
අනුරාධපුරය දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්
Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්
දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතියට තරන් කිරීම සඳහා
වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ සිවුවැනි අදියර පවත්වන
ලද්දේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. 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 දම්පල 0.5%ක් ද ඉන්දියානු දම්පල 0.1%ක් ද වේ.²
අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහණය 8.2%කි.³ ඒ අනුව අනුරාධපුර
දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය සිංහල වේ.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 90%ක්
බෞද්ධාගමිකයින් නියෝජනය කරනු ලබන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය
0.3%කි.⁴ ඉස්ලාම් භක්තිකයින් 8.3%ක් ජීවත්වන අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු
කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිලිවෙලින් 0.7%ක් සහ
0.4%ක් වේ.⁵ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය
බෞද්ධාගමිකයින් වේ.

මෙරට සංස්කෘතික හා ආගමික වටිනාකම් රැසක් සපිරි අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කය
සංස්කෘතික ත්‍රිකෝණයේ අද්විතීය තැනක් හිමිකර ගනියි. රාජාවලියේ සිට මේ
දක්වා වැඩි වශයෙන් බෞද්ධාගමික ජනපදනමක් ගොඩනැංවීමට අධිකාරම
සකස් කළ අනුරාධපුරයේ වර්තමාන පරපුර ආගමික හා සංස්කෘතික
සීමාවන් අතික්‍රමණය කරමින් චිකිතේකා හා සමගියෙන් දිවි
ගෙවන්නට තරම් මානව ගුණයකින් පිරිපුන්ව සිටියි.

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



කොණ්ඩ කැවුම්

සාදාගන්නා ආකාරය

පෙඟෙන්හට දැමූ සහල්, දිය බේරුණු පසු වංගෙඩියේ දමා කොටා ගන්න. ඉන් පසු කොටා ගත් හාල් පිරි හොඳින් කිහිප වරක් පෙහේරයකින් හලා ගන්න. කිතුල් පැණි හා ලුණු හාල් පිරි සමග දියකර ගන්න. නමුත් මෙම මිශ්‍රණයේ සහකම වැඩි නම්, උණු වතුර ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරන්න. (පැණිවල උකු ස්වභාවය අනුව මිශ්‍රණයේ සහකම අඩු වැඩි විය හැකිය.) ඉන් පසුව තාව්වියක් ලීප තබා වියට තෙල් එකතු කරන්න. තෙල් රත්වන විට මිශ්‍රණය බොකුටු හැන්දකින් තාව්වියට ඉහළින් ඔසවා සිරුවෙන් තෙලට වක්කරන්න. කැවුම වටේ බැඳී මැද මුදුන්වන විට මිශ්‍රණයෙන් තව ස්වල්පයක් කැවුම මැදට එක්කොට ඉරටුවක් මැදට ගසා එක් අතකින් ඉරටුව කරකවමින් අනෙක් අතේ හැන්දෙන් තෙල් ඉසීමින් කොණ්ඩය වඩා ගන්න (සකස් කරගන්න).

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල් පිරි - 1kg ක්
- කිතුල් පැණි බෝතල් - 1/2 ක්
- ලුණු - ස්වල්පයක්
- මාදුරු - ස්වල්පයක් (අවශ්‍ය නම්)
- හොඳින් උල් කරගත් ඉරටුවක් හෝ සිහින් කූරක්

කැවුම රත්වත් පැහැගැන්වී එන විට කැවුම තාව්වියෙන් ඉවතට ගන්න. රසවත් කොණ්ඩ කැවුම් හිරිමාණය කරගන්නේ මේ ආකාරයෙනි. කොණ්ඩය වැඩීමට අත් දෙක එක විට සිරුවෙන් භාවිත කළ යුතු වේ. (දකුණතින් තෙල් ඉසීම සහ වමතින් ඉරටුව කරකැවීම කළ යුතුය.) කැවුම පිලිස්සී කළු පැහැවීමට ඉඩ ඇති නිසා කල්පනාකාරී වන්න. කැමතිනම් පිරි මිශ්‍රණයට මාදුරු ද එක්කළ හැකිය. එයින් කොණ්ඩ කැවුමේ රස වැඩි වේ. පොල් පැණිවලට වඩා කිතුල් පැණි භාවිත කළ විට කොණ්ඩ කැවුම වඩාත් රසවත් වේ. කොණ්ඩ කැවුම් සෑදීමේ දී සමහර ප්‍රදේශවල කිතුල් පැණි වෙනුවට පොල් පැණි ද භාවිත කරනු දක්නට ලැබේ. කැවුමේ රස වැඩිකර ගැනීම සඳහා සමහර උදවිය කිතුල් හකුරු ද එකතු කරයි.

කොණ්ඩ කැවුම්වල ඉතිහාසය

කැවුම් වූ කලී සිංහල අවුරුදු කෑම මේසයට නැතිවම බැරි කෑම විශේෂයකි. කැවුම් පිසීම වැඩි වශයෙන් සිදු කෙරෙන්නේද සිංහල අවුරුදු කාලයට යි. සිංහල කැවිලි වර්ගවලට ඇත්තේ ද ඉතා දිගු ඉතිහාසයකි. කැවිලි වර්ග වැඩිවශයෙන්ම දක්නට ලැබී ඇත්තේ නුවර යුගයේ දී ය. නුවර යුගයේ කැවිලි වර්ග අන් සෑම වකවානුවකටත් වඩා වැඩි වුවද ඒවා එකවර රට පුරා පැතිර ගියේ නැත. ඉංග්‍රීසීන්ගේ පැමිණීමත් සමග අලුත් ආහාර වර්ග සිංහලයන් අතර ප්‍රචලිත වීම මෙයට හේතුවන්නට ඇත. කෙසේ වුවද සිංහලයන්ගේ කැවිලිවලින් ඉතාම මිහිරි ආහාරය කැවුම් යැයි රොබට් නොක්ස් තම ලංකා ගමනය පිළිබඳ විද්‍යා හෙළ දිව ග්‍රන්ථයේ මෙසේ සඳහන් කොට ඇත. "ඔවුන්ගේ රස කැවිලි විවිධය, ඒ රස කැවිලි අතර ප්‍රධානත්වයක් ගන්නා කැවුම්, සහල් පිරියෙන් හා පැණියෙන් සාදා ගනු ලැබේ. සහල් පිරි අනා ගුලි ගසා කොළපතක තබා ඇඟිල්ලෙන් පැතලිකොට පැහෙන තෙල් ඇතිලියේ බහා පදමට කරවූ පසු තෙලෙන් චලියට ගනිති."

මීලන්දකාරයන් ලංකාවට පළමුකොට පැමිණි අවධියේ ඔවුන්ට රාජකීය සංග්‍රහයක් කරනු කැමති වූ කන්ද උඩුරට රජු ඔවුන්ට කැවුම් පිස යවන ලෙස රාජ පුරුෂයන් හට නියම කළේය. එසේ යවන ලද්දේ කැවුම් වර්ග අතර වෙනස්ම කැවුම් වර්ගයක් වූ කොණ්ඩ කැවුම් ය. එම කැවුම් කා පුදුමයට පත්වූ ලන්දේසීන්හු එපමණ ප්‍රණීත ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සෑදිය නොහැකි යැයි සිතා "මේවා ගස්වලින් කඩාගන්නා දෙයක්ද?" යනුවෙන් අසා තිබේ. මේ අනුව කොණ්ඩ කැවුම්වලට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවබෝධ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සෑම ජනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.

බදුල්ල සහ යාපනය දිස්ත්‍රික්කයන්හි සංවිධානය කළ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන්වල දී සිංහල සංස්කෘතිය නියෝජනය කිරීම සඳහා කොණ්ඩ කැවුම් සකස් කරන ලදී.

ආදරණීයම දිනයක අනුරාධපුරය වර්ණාවත් කළ සංහිඳියාවේ ආලෝකය

හරියටම 2021 පෙබරවාරි 14 වැනිදා, ලෝකයේ තරුණ තරුණියන් බොහෝ දෙනා ආදරවන්තයින්ගේ දිනය සමරන දවසක තමයි අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන සංවිධානය කරලා තිබුණේ. හෙළ සංස්කෘතියේ අද්විතීය මංසලකුණක් සනිටුහන් කරන අනුරාධපුරය ජාතියක් වශයෙන් අපිට බොහෝ දේවල් අනුලාගන්ත තියෙන හිපඩිමක්. ඔහුත්වාදී සංකල්පයේ වේතිහාසික අක්මුල් නටබුන් අතර සැඟව තිබුණත් චිත්‍ර ලබපු පන්තරය තවමත් ශ්‍රී ලාංකිකයින් තුළ දැකින්න ලැබෙනවා. අනුරාධපුරයේ සංවිධානය කළ මෙම ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ වුණේ ජාතියක් විදිනට අපෙන් ගිලිහී ගිය ඒ අපුරු ඔහුත්වාදී සංකල්පය නැවතත් මතකාවර්ජනය කරන එක. ඒ දේ කරන්න පුළුවන් තරුණ පිරිස් ඉලක්ක කරගෙන. මොකද ඔවුන්ට තමයි යම් පණවුඩයක් සමාජයට ඉක්මනින්ම ගෙනියන්න පුළුවන්.



අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කරලා තිබුණු වැඩසටහනට සහභාගි වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (57), දමිළ (10) සහ මුස්ලිම් (10) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 34ක් සහ තරුණියන් 43 වශයෙන් 77 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙලා හිටියා. ඒ වගේම අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (17) සහ මුස්ලිම් (03) වශයෙන් සාමාජිකයින් 14ක් සහ සාමාජිකාවන් 06ක් විදිනට 20 දෙනෙක් සහභාගි වෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 97කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහන ඔස්සේ ඔහුත්වාදය සහ සංහිඳියා සංකල්පය පිළිබඳ කාලීන සංවාදයක් ගොඩනගන්නත් හැකියාව ලැබුණා. ඒ වගේම තමන් ලබපු වෙනස් අත්දැකීම් වචනවලට පෙරළන්නත් ඔවුන් අමතක කළේ නැහැ.



මිනිස්සු
මොන දේවල් කීවත්
මුස්ලිම් මිනිස්සු හදන කෑම
කන්න මම පොඩ්ඩක්වත් කැමති වුණේ
නැහැ. සමහරවිට ඒකට මාධ්‍ය මගින් ගෙන
ගියපු සාවද්‍ය පුවාරත් බලපාන්න ඇති. හලාල්,
වඳ පෙති ප්‍රශ්න හිසා ඒ ගැන දෙහිඩියාවකින්
හිටියේ. නමුත් මෙම වැඩසටහන තුළ අපි හැමෝම
චකතු වෙලා අපිට ආවේණික කෑම ජාති හැඳවා.
බොහෝ වෙලාවල්වලට ඒවාට චකතු කරන්නේ චකම
ආකාරයේ අමුද්‍රව්‍ය. ඔවුන් කෑම හදන්නෙන් අපි
හදන විදිහටම තමයි. කිසිම වෙනසක් නැහැ.
අපි හිතන විදිහ සහ අපි දකින විදිහ තමයි
වෙනස් කරගන්න ඕනි. යමක් දිනා වැරදි
ඇහෙන් බලනකොට හැමදේම
පේන්නේ වැරදියට තමයි.

**තාහිමා නජුහා
පුඩුදපුර**

ඇත්තටම
අපි මෙතැනට ආවේ
කිසිම අරමුණක් නැතිව. අපි
හිතුවේ මේක හිකම්ම හිකම් කෑම
හදන වැඩසටහනක් කියලා. නමුත්
ඇත්තටම වැඩසටහනට සහභාගී වුණාට
පස්සේ තමයි තේරුම් ගත්තේ මේක ඇතුළේ
අපිට හිතන්න කොයි තරම් දේවල් තියෙනවාද
කියලා. සමහරවිට අපි විවිධ ජාතීන්ට අයත් කෑම
වර්ග කනවා. නමුත් මිනිසුන් විදිහට ඔවුන්ව
පිළිගන්න සූදානම් නැහැ. ඒක අපි කරන ලොකු
වරදක්. හැමෝම මිනිස්සු. ජාතිය, ආගම
මොකක් වුණත් අපිට ඒකට ඉන්න
පුළුවන්. ඒ විවිධත්වය පිළිගන්න
අපි පුරුදු වෙන්න ඕනි.

**සමීන් පුබෝධි
රාජාංගණය**

මේ
වැඩසටහන ගොඩක්
සාර්ථකයි. විවිධ ජාතීන්ගේ ආහාර
සංස්කෘතිය පිළිබඳ මේ වැඩසටහනේදී
අපි ඉගෙන ගත්තා. සහජීවනය, සහයෝගය
පිළිබඳව අවබෝධයක් ලැබුණා. අන්‍ය ජාතීන් සමග
සහයෝගයෙන්, චකමුතුකමින් කටයුතු කළොත් තමයි
අපේ රටට අනාගතයක් තියෙන්නේ. ඒ වගේම වැඩසටහන
ඇතුළතදී කතා කරපු කැවිලි වර්ගවල ඉතිහාසය ගැනත්
මම ඒදා තමයි තොරතුරු දැනගත්තේ. ඒ වගේම ඒ ඒ
කැවිලි හදන්නේ කොහොමද කියලත් මම ඒදා ඉගෙන
ගත්තා. මේ කැවිලි වර්ග මම කාලා තියෙනවා, නමුත්
ඇත්තටම ඒවාට අයත් පුරාවෘත්ත කතන්දර මම
දැනගෙන හිටියේ නැහැ. සියලු ජාතීන් චකතු
වෙලා සිදුකරන ලද මේ වගේ වැඩසටහනකට
සහභාගී වෙලා මම ගත්තු පළවැනි
අත්දැකීම තමයි මේ.

**එම්. සන්‍ය කුමාර්
දේවානම්පියතිස්සපුර**

අනුරාධපුර
දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන්
සම්බන්ධීකාරක විදිහට
ඇත්තටම මම සතුටු වෙනවා මෙවැනි
වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන්න
ලැබුණු ඒක ගැන. සාමාන්‍යයෙන් අද වගේ
දවසක තරුණ පිරිසක් මෙහෙම ඒක තැනක
තියාගන්නවා කියනවා ලේසි නැහැ. නමුත්
මෙතැනට ආපු පිරිස මෙහි තිබෙන වටිනාකම
අවබෝධ කරගත්තා. ඒ වගේම ආහාර
සංස්කෘතිය ඇතුළේ අපි කොයි තරම් අනෙකා
චක්ක සම්බන්ධ වෙලාද කියලා තේරුම්
ගත්තා. ඔන්න ඔය කාරණය සාමාන්‍ය
ජීවිතයට ආදේශ කරගන්න තමයි
උත්සාහ කරන්න ඕනි.

**දිස්ත්‍රික්
සම්බන්ධීකාරක
අනුරාධපුරය**

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් නාගරික කොමසාරිස්තුමා සහ ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ අධ්‍යක්ෂතුමාත් මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වුණා. මේ රටේ තාරුණ්‍යය බුද්ධිමත් කණ්ඩායමක්. නිවැරදි මගපෙන්වීමක් ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කරන්න ඔවුන් පසුබට වෙන්නේ නැහැ. අපි අපේ කියල බදාගෙන ඉන්න සමහර දේවල් ඇත්තටම අපේ නෙවෙයි. එහි අතීතය විමසා බැලුවොත් තේරුම් ගන්න පුළුවන් ඒවා ආවේ කොහොමද කියලා. අනුරාධපුර තරුණ කණ්ඩායමත් ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනෙන් අවබෝධ කරගත්තේ අන්න ඒ කාරණය. සමාජය වෙනස් කරන හියමුවන් විදිහට ඒක ඔවුන්ට ලොකු ශක්තියක් වෙයි.

මාතර දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්
Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්
දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ
තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ පස්වැනි වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ
දකුණු පළාතේ මාතර දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි.

1,282 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් 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 දමිළ ප්‍රජාව නියෝජනය කරයි.² ඒ අතර
ඉන්දියානු දමිළ 1.4%ක් ද වේ.³ මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය
3.1%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් සිංහල ප්‍රජාව ජීවත්වන බව
පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබෙයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 94.1%ක්
බෞද්ධාගමිකයින් වන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 2.0%කි.⁵ ඉස්ලාම්
භක්තිකයින් 3.1%ක් ජීවත්වන මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි
ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිලිවෙලින් 0.2%ක් සහ 0.3%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික
ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බෞද්ධාගමිකයින් වේ.

බහු ආගමික සහ බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ
සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් යන ජනවර්ග සාමකාමීව සිය ජීවිත ගත කරනු
ලබයි. ධීවර කර්මාන්තය ප්‍රධාන ජීවනෝපාය කරගත් මෙහි වතු
ආර්ථිකයට හිමිවන්නේ ද සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සිංහල, දමිළ,
මුස්ලිම් ප්‍රජාව මාතර දිස්ත්‍රික්කය තුළ සාමකාමීව
ජීවත්වන බව පැවසිය හැකිය.

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



මුං කැවුම්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුංඇට සෝදා වේලා තාවිවියක් ලීප තබා රන්වන් පැහැ වන තුරු බැඳ ගන්න. ඊට පසු බ්ලෙන්ඩර් එකක් භාවිත කොට හොඳින් කොටා ගන්න. ඉන් පසුව භාල් පිරි ද මද රස්නෙන් බැඳගත යුතුය. එම පිරි දෙවර්ගයම එකට මිශ්‍ර කොට එනසාල් ද තලා එක් කොට කලවම් කරගත යුතුය. ඉන් පසුව තාවිවියක් ලීප තබා සීනි ග්‍රෑම් 250 තාවිවියට දමා වතුර කෝප්ප 1/2 ක් එකතු කොට ලුණු ස්වල්පයක් ද එකතු කොට හොඳින් හැඳි ගැ යුතුය. ඉන් පසුව මුං පිරි හා භාල් පිරි මිශ්‍රණය, ලීප තබා ඇති පැණි මිශ්‍රණයට එකතු කොට හොඳින් හැඳි ගා පදමට සාදා ගත යුතුය.

අනතුරුව ඉහත මිශ්‍රණය ලීපෙන් බා පිරිසිදු ලෑල්ලක තෙල් ටිකක් ආලේප කොට ලෑල්ල මතට දමා කෙසෙල් කොළයකින් හොඳට පදම් කොට තුනී කළ යුතුය. පසුව තමන්ට චුවමනා පරිදි කැමති හැඩයකට කැලි කපාගත යුතුය. කැලි වෙන්කොට පාන්පිරි, කහ, ලුණු සහ වතුර දමා කලවම් කොට සාදා ගත් මිශ්‍රණයේ කැලි කපා ගත් පිරි මිශ්‍රණය තවරා ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පැහැ වනතුරු බැඳ ගත යුතුය. එසේ බැඳුණ පසු තාවිවියෙන් පිටතට ගෙන භාජනයකට දැමිය යුතුය. රසවත් මුං කැවුම් සාදාගන්නේ මේ ආකාරයෙනි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- භාල් පිරි - 100g ක්
- මුංඇට - 100g ක්
- සීනි - 250g ක්
- පොල්තෙල් - 1/2 ක්
- පාන්පිරි - 200g ක්
- කහ කුඩු - ස්වල්පයක්
- එනසාල් ඇට - ස්වල්පයක්
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

මුං කැවුම්වල ඉතිහාසය

මෙරට තුළ කැවුම්වලට පවතින ඉතිහාසය සුළුපටු නොවේ. අවුරුද්දට ඉතා දුප්පත් ගෙදරක වුවද කැවුම්, කිරිබත් පිළියෙල කරන අතර අලුත් ඇඳුම් පැලඳුම් ගෙන ඒමට ද අමතක නොකරති. එමෙන්ම ගෙවල්වලට කැවිලි පෙවිලි ගෙන යෑමද සිරිතකි. මේ නිසා එකිනෙකා අතර හොඳ හිත සමගිය ද ඇති වේ. නොහොඳ නෝක්කාඩු දිගින් දිගටම ඇති වන්නේ ද නැත. සැබැවින්ම කැවුම්වලට හොඳ ඉල්ලුමක් ඇතිවන්නේ ද සිංහල අලුත් අවුරුදු කාලයට යි. ග්‍රාමීය සමාජයේ කෙතරම් අගහිඟකම් ඇති ගැමි නිවසක වුවද ගැමි ලිය අලුත් අවුරුද්දට කැවුම් ඉවීමට අමතක නොකරති. එදා රොබට් නොක්ස් පවා අපේ රටේ ලඳුන් විසින් සාදනු ලැබූ රස කැවිලි අනුභව කොට රස කැවිලිවලට වඟි වී තිබේ. ඉතා ප්‍රණීත ලෙස කැවුම් ඉවීමට දක්ෂ කාන්තාවන් අදත් ගම්බද ප්‍රදේශවලදී දැකිය හැකිය. ඇතැම් ප්‍රදේශවලදී මෙම කාන්තාවන් හඳුන්වන්නේ කැවුම් අම්මලා යනුවෙනි.

සිංහල සමාජයේ කැවුම් වර්ග රාශියක් හඳුනාගත හැකිය. ඒ අතර, භාරං කැවුම්, සීනි කැවුම්, පැණි කැවුම්, මුං කැවුම් ආදී කැවුම් වර්ග රාශියකි. මේ අතර මුං කැවුම් විශේෂත්වයක් දරයි. සාමාන්‍ය කැවුම්වලට වඩා මේවා වෙනස් වන්නේ මුං ඇට පිරි යොදා ගනිමින් සකස් කරන නිසාවෙනි. එමෙන්ම මෙම මුං කැවුමට පිටතින් ආවරණයක් ද යොදාගනු ලබයි. එය සකස් කරන්නේ ද පිරි සහ කහ යොදාගනිමිනි. ඒ ඔස්සේ මුං කැවුමට කහ පැහැයක් එකතු වෙයි. මෙය විවිධ හැඩයෙන් සකස් කරගත හැකි අතර බොහෝ දෙනාගේ වැඩි කැමැත්තක් හිමිව තිබේ. කැවුම් නිසා අපේ සිංහල බස් වහරද පෝෂණය වී තිබේ. එකල ගම්වල කොලු කුරුට්ටෝ පවා අප්පුඩි ගසමින් “අප්පුඩි පුඩි පුවත්තා කැවුම් දෙකක් දියත්තා” යනුවෙන් කැවුම් ඉල්ලූහ. අලුත් අවුරුදු කාලයට පමණක් නොව සිංහලයන්ගේ සෑම උත්සවයක දී ම කැවුම්වලට හිමිවන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි.

ගේමාක්



සාදාගන්නා ආකාරය

සාමාන්‍ය භාජනයකට සීනි, එනසාල්, වැනිලා සමඟ ජලය එකතු කර පැණි සාදා ගන්න. ඉන්පසු තවත් භාජනයක ඊස්ට් සහ සීනි මිශ්‍ර කර තබා ගන්න. පාන් පිටි වෙනම භාජනයකට දමා පෙර සාදා ගත් ඊස්ට් මිශ්‍රණය සමඟ ලුණු, ඇන්කර් කිරිපිටි සමඟ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර දමා ගුළිකරගත හැකි අයුරින් මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව මෙම මිශ්‍රණය විනාඩි 30ක් පමණ කාලයක් පියනකින් වසා තබන්න. ඉන් පසුව තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කුඩා ගුළි සාදාගත යුතුය.

පසුව තාවිචියක් ලීප තබා වියට පොල්තෙල් එකතු කරගත යුතුය. තෙල් හොඳින් රත්වන විට වියට ගුළි කරගත් ගේමාක් දමා හොඳින් බඳින්න. බැදගත් ගුළිය සීනි පැණියට දමා පැයක් පමණ පෙඟෙන්නට හැරිය යුතුය. වැඩි වේලාවක් පැණි මිශ්‍රණයේ ගිල්වා තැබීමෙන් මෙහි රස තවත් වැඩිකරගත හැකිය. ඒ ආකාරයෙන් දින කිහිපයක් මෙය කල් තබාගත හැකිය. මාතර විවිධ උත්සව අවස්ථාවල හැතිවම බැරි කැවිල්ලක් ලෙස මෙය දැකින්නට ලැබේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන්පිටි - කප් 01ක්
- පොල්තෙල් - 200 ml ක්
- එනසාල් කුඩු - ස්වල්පයක්
- ඊස්ට් - තේ හැඳි 1/2 ක්
- සීනි - 150 g ක්
- ඇන්කර් කිරි පිටි - තේ හැඳි 02ක්
- වැනිලා - ස්වල්පයක්
- කලරින් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

ගේමාක්වල ඉතිහාසය

ගේමාක් යන නම ලාංකේය සමාජයට එතරම් හුරුපුරුදු නමක් නොවුවත්, මෙය බොහෝ දෙනා ආහාරයට ගත් කැවිල්ලක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. කුඩා ළමුන් අතර අතිශය ජනප්‍රිය මෙම ගේමාක්, බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සිල්ලර වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. ගේමාක් අයත් වන්නේ මුරැක්කු පවුලටයි. මෙය මුරැක්කුවලින් වෙනස් වන්නේ මුරැක්කු සැර රසකින් යුක්ත වීමත්, ගේමාක් පැණි රසකින් යුක්ත වීමයි. වර්තමානයේ මේවා වෙළෙඳ පොළෙන් විවිධ වර්ණයන්ගෙන් ලබාගත හැකිය. වර්ණගැන්වීම සඳහා වර්ණක භාවිත කරනු ලබයි.

පැණි රස කෂමක් නිසාම දියවැඩියාව වැනි නිදන්ගත රෝග පවතින පුද්ගලයන්ට භාවිතයට හුසුදුසු රසකැවිල්ලක් වන ගේමාක් මාතර ප්‍රදේශයේ බහුලව සකස් කරනු ලබයි. මුස්ලිම් සමාජයේ මුල්බැසගෙන පවතින ගේමාක්හි උපත මැදපෙරදිග කලාපය දක්වා දිව යයි. වෙළෙඳ සම්බන්ධතා හේතු කොටගෙන පසු කලෙක මේවා දකුණු ආසියාවට සංක්‍රමණය වූ බව අනුමාන කළ හැකිය. ඉතා කුඩා ගුළි ලෙස සකස් කරන ගේමාක් වර්තමානයේ කැරලි ආකාරයට සකස් කරනු ලබන්නේ නොයෙක් ආකාරයේ අවිච්චි ආධාරයෙනි.



සුසියම්

සාදාගන්නා ආකාරය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මුංඇට (තැම්බු) - කෝප්ප 01 ක්
- හකුරු - කෝප්ප 3/4ක්
- බැඳුණු පොල් කුඩු - කෝප්ප 1/2ක්
- කහ කුඩු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- චනසාල් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

පිටි මිශ්‍රණයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මයිදා පිටි - කෝප්ප 1/2ක්
- භාල් පිටි - කෝප්ප 02ක්
- කහ කුඩු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- චතුර - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

සුසියම්වල ඉතිහාසය

සුසියම් යන නම ලාංකේය සමාජයට විතරම් හුරුපුරුදු නමක් නොවුවත් මෙම ආහාරය දැමිල සමාජය තුළ අතිශය ජනප්‍රිය රසකැවිල්ලක් බවට පත්ව තිබේ. මෙම රසකැවිල්ල ද දෙවියන් පිදීම සඳහා මෙන්ම විශේෂ උත්සව අවස්ථාවලදී කෂම මේස සරසන්නට නැතිවම බැරි කැවිල්ලකි. සිංහල සමාජයේ බහුලව මෙය ප්‍රචලිතව පවතින්නේ නාරං ගුළි හෙවත් මුංගුළි වශයෙනි. සමහරෙක් නාරං කැවුම් ලෙස ද මෙය හඳුන්වනු ලබති. සාම්ප්‍රදායික දැමිල සමාජයේ සුසියම් සකස් කිරීමට ගනු ලබන මිශ්‍රණය වර්තමානයේ යම් වෙනසකට ලක්ව තිබේ.

දැමිල ජනතාව මේ වෙනුවෙන් මුංඇට සහ හකුරු භාවිත කරන අතර සිංහල සමාජයේ පිටි සහ පොල් පැණි භාවිත කරනු ලබයි. කෙසේ නමුත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට සකස්කරගනු ලබන සුසියම්වල ගුණාත්මකභාවය සහ පෝෂණය ඉහළින් පවතින බව පැරැණිණෝ විශ්වාස කළහ. මෙහි පැණි රස වෙනුවට යම් කිසි සැර ගතියක් එක්කර ගැනීම වෙනුවෙන් ඔවුන් මේ සඳහා ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් ද භාවිත කරනු ලබයි. අතීතයේ ඉතා කුඩා ගුළි වශයෙන් සකස් කරගත් සුසියම් වර්තමානයේ තරමක් ප්‍රමාණයෙන් විශාල ගුළියක් ලෙස සකස් කරගනු ලැබේ.

පැයක පමණ කාලයක් පාන් පිටි භාජනයක දමා වණ්ඩුවේ තම්බා ගන්න. භාජනයක් රත්කර වියට හකුරු සහ චතුර දමා මිශ්‍රණයක් සාදාගෙන විය නිවීමට තබන්න. තවත් භාජනයක මුං දමා රත් කර ගන්න. ඒ සමඟ බැඳුණු පොල් කුඩු, චනසාල් සහ හකුරු පැණි එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. වණ්ඩුවේ තම්බා ගත් පාන් පිටි ද මෙම මිශ්‍රණයට එකතු කළ යුතුය. ඉන් පසුව සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කොට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගුළි සාදා ගන්න. මෙම ගුළිය තැවරීම සඳහා දැවටුම ද සකස් කරගත යුතුය. ඒ සඳහා මයිදා පිටි, සහල් පිටි සහ කහ කුඩු එකට එක්කොට ලුණු සහ චතුර දමා දියාරු මිශ්‍රණයක් සකස්කරගත යුතුය.

ඉන් පසුව කලින් සකසා ගත් ගුළි, පිටි සමඟ මිශ්‍ර කර රන්වන් පාට වන තුරු තෙලේ බඳින්න. දැන් ඔබට රසවත් සුසියම් ගුළි අමුත්තන්ට පිළිගැන්විය හැකිය. මෙසේ සකස්කරගත් සුසියම් දින දෙකක් තුනක් පමණ වියළි සිසිල් ස්ථානයක බහා තැබීමෙන් කල් තබාගත හැකිය.

මාතර රසයෙන් සංහිඳියාවේ පහන් දැල්වුණු දිනයක්

උතුරුකරයේ සංචාරය කරනු ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන දකුණුකරයට සේන්ද්‍ර වුණේ මාතර දිස්ත්‍රික්කය හරහා. නැවුම් හැඟුම්වලින් සමූහ වෙලා තිබෙන මාතර තරුණ හඳවත්වලට බහුත්වාදී දැක්මේ වටිනාකම ඒත්තු ගන්වන්න ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන විශාල පිටුබලයක් ලබා දුන්නා. ඒ හරියටම 2021 පෙබරවාරි මාසේ 13 වැනිදා. සිංහල, දමිළ සහ මුස්ලිම් තරුණ කණ්ඩායම් හුලංදාව දමිළ මහා විද්‍යාලයට ගොඩවැදුණේ වෙනස්ම අත්දැකීමක් ලබාගන්න. ඔවුන්ට වර්ගවාදී හැඟීමක් කිසිම වෙලාවක දැනුණේ නැත. ඒ ඔවුන්ගේ හඳවත් දේශපාලනික සහ වාර්ගික ගැටුම්වලින් තවමත් දුෂණය වෙලා නැති නිසා වෙන්න ඇති. ඒ නිසා ඔවුන්ට ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සංකල්පය ගැන කියල දෙන එක ඒ තරම් අමාරු වුණේ නැත.

මාතර දිස්ත්‍රික් තරුණ කණ්ඩායම ඇතුළේ සිංහල (38), දමිළ (22) සහ මුස්ලිම් (10) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 36ක් සහ තරුණියන් 34 වශයෙන් 70 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ වගේම මාතර දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සිංහල (18), දමිළ (05) සහ මුස්ලිම් (07) වශයෙන් සාමාජිකයින් 20ක් සහ සාමාජිකාවන් 10ක් විදිහට 30 දෙනෙක් සහභාගිවෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 100කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනට ආගමික සංහිඳියාව ප්‍රවර්ධනය කරන්න සර්ව ආගමික නායකයින් එකතුවෙලා හිටියා. ඒ අතර, ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක්, මුස්ලිම් මව්ලව්තුමන්ලා (01)ක් සහ හින්දු කුරුක්කල්තුමන්ලා (01)ක් සහභාගී වෙලා හිටියා. ඔවුන්ගේ පැමිණීමෙන් වැඩසටහනේ අර්ථවත්බව තවත් වැඩිවුණා කිවොත් නිවැරදියි.



වැඩසටහන තුළින් තමන් ලබාගත්තු අත්දැකීම් වචනවලට පෙරළන්නන් තරුණ කණ්ඩායම අමතක කළේ නැත. ඒ වචනවල තිබුණේ ධනාත්මක පෙර ලකුණු. සමාජය වෙනස් කරන්න තරම් ඔවුන්ට පුළුවන් කියන හැඟීම තමයි ඒ අදහස්වල සැඟවිලා තිබුණේ.

කෂම

අපි හැමදාම කන දෙයක්. නමුත් කෂමට එහා ගිය දෙයක් ඒ තුළ තියෙනවා කියලා අවබෝධ කරගන්න අද හැකියාවක් ලැබුණා. මුං කැවුම් කොහොමත් අපේ සිංහල ගෙවල්වල සිංහල අලුත් අවුරුද්දට වගේම වෙසක් උත්සවයටත් හදනවා. නමුත් ගේමාක් සහ සුසියම් කියන කෂම වර්ග දෙක මම මුල්වරට තමයි අද ආහාරයට ගත්තේ. මේ කෂම වෙනත් ජාතියකට අයත් ඒවා වුණත්, මට හිතෙනවා අපේ ආහාර එක්ක කිසියම් සමානකමක් තියෙනවා කියලා. සමහරවිට නමින් විතරයි ඒවා වෙනස් වෙන්නේ. කෂම හදන ගමන් අපි කතා කරපු දේත් හරියට ඒ වගේ. එකම රටක මිනිස්සු කුළුල් කාගන්නේ මොනවා බෙදාගන්න බැරිවද? අපි හැම කෙනෙක්ම ජාති, ආගම් විදිහට බෙදෙන්නේ නැතිව එකා වගේ ඉන්නවා නම් කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන එකක් නැහැ.

රශාන් ප්‍රවීණ වැලිපිටිය

ආර්. රාජේෂ් කුමාර් පිටබැද්දර

මම

දම්පල තරුණයෙක්. හැබැයි මම අතින් අයට වඩා ගොඩක් වෙනස්. මම කැමතියි වෙනත් ජාතීන්වල මිතුරන් හඳුනාගන්න. නමුත් අවාසනාවකට වගේ බොහෝ දෙනා මාව ප්‍රතිකේෂ කළා. ඒ නිසාම තමයි මම අද මේ වැඩසටහනටත් ආවෙ. මම හරි කැමතියි මගේ දම්පල යාළුවන්ගේ ගෙවල්වල ගිහිල්ලා ඉන්න විදිහට, සිංහල යාළුවන්ගේ ගෙවල්වල ගිහිල්ලා ඉන්නත්. එයාලා කන කෂම ජාති රසවිදින්නත් මම කැමතියි. මේ වැඩසටහනෙන් මට සිංහල සහ මුස්ලිම් යහළුවෝ ගොඩක් හඳුනාගන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ ගැන මට තියෙන්නේ ලොකු සතුටක්. ජාතිවාදී හැඟීම් මම ගාවවත් මගේ පවුලේ අය ගාවවත් නැහැ. විවිධත්වය පිළිගන්න අපි පුරුදු වුණානම් අපිට එක ජාතියක් විදිහට ලංකාව ඇතුළේ කොයිතරම් සතුටින් ඉන්න තිබුණා ද?

ඒ. අස්මි අනමද් ගොඩපිටිය

මුස්ලිම්

සමාජය පහුගිය කාලේ නොයෙක් ගැටලුවලට මුහුණ දුන්නා. ඒ සුළුතරයක් කරන වැරදි ක්‍රියා නිසා. නමුත් අපි හැමෝම එහෙම නෙවෙයි. පාරේ බැහැරලා යනකොටත් බොහෝ දෙනා අපි දිහා බලන්නේ වැරදිකාරයෝ දිහා බලන විදිහට. තරුණියන් විදිහට අපි ගොඩක් අපහසුතාවට පත් වෙනවා එහෙම අවස්ථාවල. මම හිතන්නේ මේ වැඩසටහන තුළින් කෂම ගැන විතරක් නෙවෙයි විවිධත්වය පිළිගන්නත් අපිට මගපෙන්වීමක් කළා. මම කැමතියි සිංහල සහ දම්පල සහෝදර සහෝදරියන් ඒ වෙනස වෙනුවෙන් අපිත් එක්ක අත්වැල් බැඳගන්නවා නම්.

මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ රාජ්‍ය සේවකයින් 25ක් මේ අලුත් සහ වෙනස් අත්දැකීම විඳගන්න තරුණ කණ්ඩායම එක්ක එකතුවෙලා හිටියා. වගකිවයුතු හිලධාරීන් විදිහට සමාජය වෙනස් කරන්න බලපෑම්කාරී මැදිහත් වීමක් කරන්න ඔවුන්ට පුළුවන්. ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංහිදියා සංකල්පය සමාජගත කරන්න තරුණ කණ්ඩායමට ඔවුන් ලොකු ශක්තියක් වේවි.

මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්
Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්
දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතීකාව තුරන් කිරීම සඳහා
වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ හයවැනි වැඩසටහන පවත්වන
ලද්දේ මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. 2,854 km² ක භූමි
ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින මඩකලපුව දම්ල ප්‍රජාව වැඩි වශයෙන්
පීචත්වන දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන
ලද සංගණනයට අනුව මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 526,567කි.¹
ඉන් 72.3%ක් දම්ල වන අතර, සිංහල ප්‍රජාව හියෝජනය කරනු ලබන්නේ 1.2%
ක් පමණකි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දම්ල 0.3%ක් ද මඩකලපුවේ පීචත් වේ.³ එමෙන්ම
මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 25.4%කි.⁴ ඒ අනුව මඩකලපුව
දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් දම්ල ප්‍රජාව පීචත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබෙයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව කැගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 64.3%ක් හින්දු
ආගමිකයින් වන අතර, බෞද්ධාගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 1.1%ක් තරම් අඩු ප්‍රතිශතයකි.⁵
ඉස්ලාම් භක්තිකයින් 25.4%ක් පීචත්වන මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ
ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිළිවෙලින් 4.6%ක් සහ 4.3%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව
ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය
හින්දු ආගමිකයින් වේ.

මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ බහු ආගමික සහ බහු සංස්කෘතික පරිසරයක්
පැවතියත්, බහුතර දම්ල ප්‍රජාවක් පීචත්වන මෙහි තිස් වසරකට අධික කුරිරු
යුද්ධයෙන් බැර කෑ ජනතාව තවමත් පීචත් වේ. එවන් ජන කණ්ඩායමක්
තුළ බහුත්වාදී ආකල්ප ප්‍රවර්ධනය කිරීම තරමක් අපහසු කාරණයක්
වුවත් සියලු ජනයා සාමකාමීව පීචත් වීම අගය කළ යුතුය.
ඔවුන් තුළ ගැටුම් ඇති කරනු ලබන්නේ දේශපාලනික
මැදිහත්වීම තුළින් බව පැහැදිලිව
හඳුනාගත හැකිය.

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



හාල් පිටි කොල්කට්ටායි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බැඳුණු හාල් පිටි - තුණ්ඩු 06ක්
- මුංඇට - කිලෝ 1 1/2 ක්
- සීනි - කිලෝ 4 ක්
- උක් හකුරු - කිලෝ 1 ක්
- ලොකු පොල් ගෙඩි - 10 ක්
- වියළි මිදි - ග්‍රෑම් 750 ක්
- බැඳුණු ගම්මිරිස් - ග්‍රෑම් 50 ක්
- සුදුරු - ග්‍රෑම් 100 ක්
- සුකිරි - ග්‍රෑම් 250 ක්
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම හාල් පිටි සමග ලුණු මිශ්‍ර කර උණු වතුරෙන් කලවම් කරන්න. බැඳුණු මුංඇටවලට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර එකතු කර තම්බාගෙන වැඩි වතුර ඉවත් කර වියට සීනි මිශ්‍ර කරන්න. ඉන් පසුව බැඳුණු පොල් කුඩු, සීනි, මුං ඇට එකතු කර හොඳින් කවලම් කරන්න. දැන් උක් හකුරු සමග සුකිරි, මුද්දරස් පලම්, ගම්මිරිස් කුඩු දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. එසේ මිශ්‍ර කළ හාල් පිටි පොඩි ගැලී ප්‍රමාණයෙන් ගෙන අතින් රවුම් හැඩයට තුනී කරගන්න. දැන් සාදාගත් පොල් මුංඇට මිශ්‍රණය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගුලිකර උණු වතුර හුමාලයෙන් විනාඩි 15ක් තම්බාගන්න.

හාල් පිටි කොල්කට්ටායි වසර 2000කට පෙර දකුණු ඉන්දියාවේ රාජ්‍ය කාලයේ රජමාලිගාවල පිළියෙල කර ආහාරයට ගත් විශේෂ ආහාරයකි. මෙම ආහාරය එකල රජ මාලිගාවල පැවැත්වෙන සියලුම උත්සව අවස්ථාවල දී පිළියෙල කරනු ලබයි. හින්දු පූජනීය ස්ථානවල පැවැත්වෙන උත්සවවලදී ද මෙම ආහාරය දෙවියන් වෙනුවෙන් පූජා කිරීමෙන් පසු බැතිමතුන්ට ලබා දුන් ආහාරයක් බව ඉතිහාස පොත්වල සඳහන් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ දැමුළු භාෂාව කතා කරන, ඉස්ලාම් භක්තිකයින් වැඩි වශයෙන් ජීවත්වන කාන්තන්කුඩි, අක්කරෙයිපත්තු, වරාචුර්, ඔට්ටමාවඩි, මඩකලපු සහ පුත්තලම වැනි ප්‍රදේශවල සියලු ජාතීන් අතර මේ කොල්කට්ටායි ප්‍රසිද්ධ ආහාරයක් බවට පත්ව තිබේ.

කොල්කට්ටායිවල ඉතිහාසය

අතීතයේ පැවැති කැවිලි වර්ග අතරින් රොබට් නොක්ස්ගේ සිත්ගත් තවත් කැවිලි වර්ගයක් විය. එකල “යක්පැට්” නමින් හැඳින්වූ මෙම කැවිලි වර්ගය වර්තමානයේ ඉතා දුර්ලභය. මෙය නුවර යුගයේ ඉතා ජනප්‍රියව පැවති බවට සාක්ෂි සාදක පවතී. යක්පැට් නමින් තවත් ආහාරයක් මෙරට පැවතියහ. එය හඳුන්වනු ලබන්නේ හාල් පිටි කොල්කට්ටායි යන නමිනි. හාල් පිටි, පොල් හා හකුරුවලින් සාදනු ලබන මෙය රසවත් ආහාරයකි. හාල් පිටි පැණි මුසුකොට අනා ගුලිකොට කොළයක ලා වණ්ඩුවේ තම්බා ගනියි. ඉතා මොළොක් වූ මෙය ආහාරයට ගන්නා විට හකුරු සමග සුදු පාන් කන බවක් හැඟෙන බව, “යක්පැට්” ගැන රොබට් නොක්ස් එසේ සඳහන් කොට තිබුණි.

ගණ දෙවියන්ගෙන් නුවණ ඉල්ලා යදින කුඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සිත් ගන්නට සැරසෙන්නේ “අතිරස, අග්ගලා, යක්පැට් පුදම්” යනුවෙන් සඳහන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැල්ලේ ද යක්පැට් ගැන සඳහන් වන්නේ මේ අයුරිනි. “ලාලු යක් පැට් යෙනා” එදා දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වර්ග අතර යක්පැට්වලට විශේෂ තැනක් හිමිව තිබූ බව මෙයින් පැහැදිලි වේ. වර්තමානයේ අනුරාධපුරය පොළොන්නරුව වැනි වැඩිබැඳි රාජ්‍යයන්ගේ ඝන දෙවියන් පුදන උත්සවවලදී මෙන්ම කෘෂිකර්මාන්තය පදනම් කරගත් උත්සවවලදී යක් පැට් හෙවත් හාල් පිටි කොල්කට්ටායි බහුලව භාවිත කරනු ලබයි.

අග්ගලා



සාදාගන්නා ආකාරය

හාල් පෙඟෙන්නට දමා අවිචේ වේළා ගෙන පිටි කරගන්න. ඉන් පසුව හාල් පිටි ඊක කබලේ බැඳගන්න. භාජනයක් පිප තබා විය රත්වන විට කිතුල් හකුරු සමඟ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර එක් කරගෙන දියාරු වන තෙක් කාල්ගන්න. දැන් වියටම සීනි, පොල්, බැඳපු මුං ඇට පිටි, හාල් පිටි, බැඳපු ගම්මිරිස් කුඩු සහ සුදුරු එක්කර මිශ්‍රණය සාදා ගන්න. ඉන් පසුව මිශ්‍රණය සහිත භාජනය ලිපෙන් බාගෙන සුළු වේලාවක් හිවෙන්නට හරින්න. මිශ්‍රණය හිවුණු පසු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අතින් ගුළි කර රවුමට සකස්කරගෙන ආහාරයට ගන්න.

චිකල අග්ගලා ප්‍රවාහන පහසුකම් ඇතිවීමට පෙර පුජනීය ස්ථාන වෙත පයින් ගමන් කරන බැතිමතුන් අතරමග දී විවේක ගන්නා අවස්ථාවල හෝ පානය කිරීමට සුදුසු කැවිල්ලක් ලෙස භාවිත කර ඇත. එම කාල වකවානුවල දකුණු ඉන්දියානු රජවරුන් ලංකාව පාලනය කළ අවස්ථාවන්වල දී සිංහල සහ දමිළ ජනතාව අතර මෙම ආහාරය ප්‍රසිද්ධ වී තිබේ. බහු සංස්කෘතික ප්‍රජාවක් ජීවත්වන ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම ප්‍රදේශවල හින්දු, ඉස්ලාම්, ක්‍රිස්තියානි සහ මුස්ලිම් ජනතාව විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී පිළියෙල කරනු ලබයි.

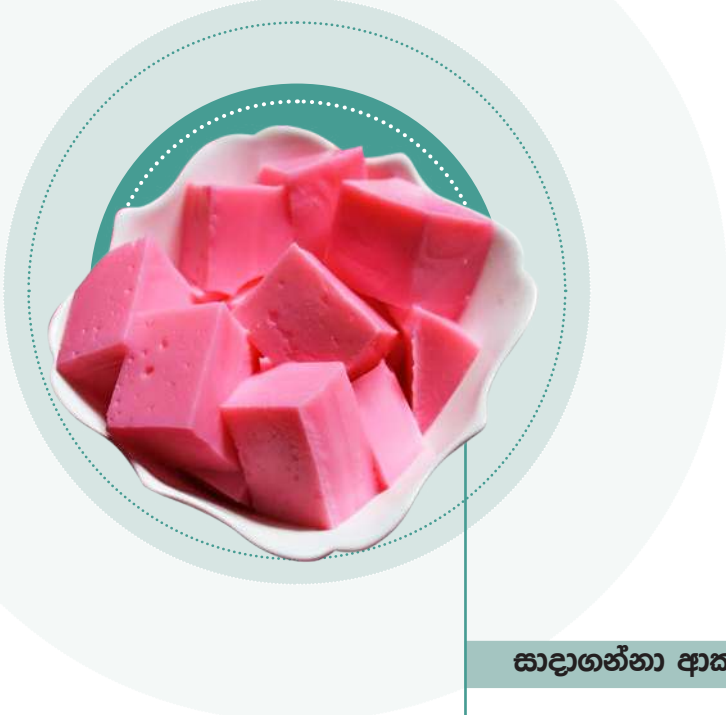
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෝරා හාල් - හුණ්ඩු 5 ක්
- ලොකු පොල් - ගෙඩි 05 ක්
- කිතුල් හකුරු - කිලෝ 2 ක්
- මුංඇට - කිලෝ 1 ක්
- සීනි - කිලෝ 1 ක්
- බැඳපු ගම්මිරිස් කුඩු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- සුදුරු - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

අග්ගලාවල ඉතිහාසය

මෙරට තිබූ අග්ගලා ගැන ද රොබට් නොක්ස් සිය කෘතියෙහි සඳහන් කරයි. "අග්ගලා නමින් තවත් අලුමුසුවක් වෙයි. බැඳි හාල් පිටි, පැණියෙන් අහා ගම්මිරිස්, කරදමුංගු හා කුරුඳු පොතු මඳ වශයෙන් මුසුකොට මෙම ගුළි සාදා ගනු ලැබේ. මේවා ගුළි කිරීමෙන් පසු තද වෙයි. අග්ගලා දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ වෙනස් නොවී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ආහාරයකි." මෙම කැවිලි වර්ගය දඹදිව බෙහෙවින් පැතිරී තිබෙන්නට ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ. එදා ජනි ජනයා ගමන් බිමන් ගියේ පා ගමනිනි. දින ගණනාවක් පා ගමනින් යා යුතු නිසා අතරමගදී ආහාර සොයා ගැනීමද අපහසුය. මේ නිසා අග්ගලා සාදාගෙන යෑමේ පුරුද්දක් ඇතිවිය. අග්ගලා දුප්පත්, පොහොසත් කොයි කවුරුත් ආහාරයට ගත් කැවිලි වර්ගයකි.

ගණ දෙවියන්ගෙන් නුවණ ඉල්ලා යදින කුඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සිත් ගන්නට සැරසෙන්නේ "අතිරස, අග්ගලා පුදුම්" යනුවෙන් සඳහන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැල්ලේ ද අග්ගලා ගැන සඳහන් වේ. ගණ දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වට්ටෝරුවේ විය මෙසේ සඳහන් වෙයි. "අග්ගලා කොමලි නා". මේ අනුව අග්ගලාවලට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවබෝධ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සෑම ජනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.



අගාර් අගාර්

මුහුදු පාසි අළුවා

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම භාජනයක් ලීප තබා මුහුදු පාසි සියල්ල ගෙන වතුර ස්වල්පයක් සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කර රත්කර ගන්න. එය භාජනය තුළ හොඳින් දියවන අවස්ථාවේ දී සීනි එක්කර පදම එන තුරු හැඳිගාමින් රත් කර ගන්න. දැන් වෙනම භාජනයක් ගෙන කිරි පිටි එයට දමා මිශ්‍ර කර ගන්න. ඉන්පසුව ඵලෙස දියකරගත් කිරි පිටි මිශ්‍රණය මුහුදු පාසි මිශ්‍රණය සහිත භාජනයට එක් කරන්න. දැන් කජු, එනසාල්, වර්ණක සහ ලුණු එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර නිවෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු එම මිශ්‍රණය පැතලි තැටියක් හෝ කෙසෙල් කොළයක අතුරා තුනීකොට කෑලි කපා ආහාරයට ගන්න.

මිශ්‍රණය ලීපෙන් බා ගත් පසු ඝනකම් වන්නට පෙර අතුරුණය මතට දමා ගැනීමට ප්‍රවේශම් වන්න. එසේ නොවුණහොත් මිශ්‍රණය අවශ්‍ය ආකාරයට කැට කපා ගැනීමට නොහැකි වේ. මුහුදු ප්‍රෝටීන් අධික ආහාරයක් වන මුහුදු පාසි අළුවා සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීම සඳහා ද ගුණදායක කැවිල්ලක් බව හඳුනාගෙන තිබේ. එයලී ස්ථානයක හුළං නොවැදින ලෙස අසුරා තැබීමෙන් මෙය දින කිහිපයක් හෝ කල් තබා ගත හැකිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මුහුදු පාසි - 10 ක්
- සීනි කෝප්ප - 02 ක්
- කිරිපිටි - ග්‍රෑම් 150 ක්
- කජු - ග්‍රෑම් 50 ක්
- එනසාල් - තේ හැඳි බාගයක්
- වර්ණක - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

අගාර් අගාර්වල ඉතිහාසය

මුහුදු පාසි යනු මුහුදේ තිබෙන ගල්පර අතර සෑදෙන පැළෑටියකි. මෙම ආහාරය ඉන්දියාව, චීනය වැනි රටවල ප්‍රසිද්ධ ආහාරයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ. වෙළෙඳ කටයුතු සඳහා ඉන්දියාවට පැමිණි අරාබි ජාතික වෙළෙඳ ප්‍රජාව මෙම ආහාරයේ වටිනාකම හඳුනාගත් නිසා තමන්ගේ රටවල්වලට මෙම ආහාරය රැගෙන ගිය බැවින් පසුව එය මුස්ලිම් ජන සමාජයේ සුවිශේෂී ආහාරයක් බවට පත් විය. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන කැවිල්ලක් වශයෙන් පසුකලෙක මෙය මුස්ලිම් ජනතාව අතර ප්‍රචලිත විය. මෙය අතීතයේ සිට මුස්ලිම් දරුවන්ට අනිවාර්යයෙන්ම ලබා දෙන කැවිල්ලක් වී තිබේ. මෙය යම් තරමකින් දුර්ලභ වන්නේ මුහුදු පාසි ලබා ගැනීම දුෂ්කර නිසාවෙනි.

මුස්ලිම් ජනතාවගේ නෝම්බි, ඉග්තාර් වැනි අවස්ථාවල දී මෙය අත්‍යවශ්‍ය ආහාරයක් බවට පත් වූයේ ඉන් පසුව යි. එමෙන්ම මිනිස් ශරීරයට ශක්තිය සහ ලේ වඩන ආහාරයක් ලෙස ද මෙය ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි. ඉතා රසවත් ආහාර පිළියෙල කිරීමට ඉන්දියානු ජනතාව ඉහළ දක්ෂකමක් දක්වයි. ඉන්දියාවෙන් ලංකාවට පැමිණ පදිංචි වූ ඉස්ලාමීය ජනතාව ඔස්සේ මෙම ආහාරය ද ලාංකීය ජනතාව අතර ප්‍රසිද්ධ විය. මෙම ආහාරය ඔවුන්ගේ උත්සව අවස්ථාවල පිළියෙල කර සියලුම ජාතිකයින් සමඟ බෙදා හදා ගැනීම තුළින් මෙය සියලු සංස්කෘතීන් අතර ප්‍රසිද්ධ විය.

ආහාර සංස්කෘතිය විමසන්නට මඩකලපුවට සපැමිණි වගයි

දැමිළ ජනතාව වැඩි වශයෙන් ජීවත්වන මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය වසර තිහකට අධික කාලයක් කුරිරු යුද්ධයෙන් බැර කෑ භූමියක්. නමුත් බහු සංස්කෘතික වටපිටාවක් එහි නැතිවීම නොවෙයි. ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහු සංස්කෘතිය සහ සංහිඳියා සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් සංවිධානය කළ මිලදුම් වැඩසටහනේ නවතැන්පළ වුණේ මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කය. 2021 මාර්තු 18 වැනිදා ඇමෙරිකානු ලංකා මිසමට එකතු වුණු තරුණ කණ්ඩායමේ මූලික අරමුණ වුණේ වෙනස් විදිහේ අත්දැකීමක් ලබාගන්න එක. වැඩසටහන පිළිබඳ පූර්ව දැනුම්වත් කිරීමක් කරල තිබුණත්, ඔවුන්ට මින් පෙර එවැනි අත්දැකීමක් ලැබිලා තිබුණේ නැහැ. මේ තරුණ කණ්ඩායම තුළ සිංහල, දැමිළ සහ මුස්ලිම් ප්‍රජාව යන සියල්ලක්ම සිටියත් කිසිවකු තුළ ජාතිවාදී නැඟීමක් නම් පේන්නවත් තිබුණේ නැහැ. ඔවුන් කටයුතු කළේ එකම අරමුණකට පෙළගැසුණු සහෝදර කැලක් වගේ.



මඩකලපුව ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (38), දැමිළ (34) සහ මුස්ලිම් (14) කියන ජනවර්ග තුන හියෝජනය කරමින් තරුණයින් 54ක් සහ තරුණියන් 32 වශයෙන් 86 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වෙලා හිටියා. ඒ වගේම මඩකලපුව දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුව හියෝජනය කරමින් දැමිළ (14)ක් සහ මුස්ලිම් (12) වශයෙන් සාමාජිකයින් 23ක් සහ සාමාජිකාවන් 03ක් විදිහට 26 දෙනෙක් සහභාගි වෙලා හිටියා. තරුණ සහ අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 112කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහන වර්ණවත් කරන්න කතෝලික පියතුමන්ලා (04)ක්, මුස්ලිම් මව්වතුමන්ලා (01)ක් සහ හින්දු කුරුක්කල්තුමන්ලා (01)ක් සහභාගි වෙලා හිටියා. ඒ වගේම ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදය සහ සංහිඳියා සංකල්පය පිළිබඳ වෙනස්ම විදිහේ පූර්වාදර්ශයක් සමාජයට ලබා දෙන්නට හැකියාව ලැබුණා. ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ ඔවුන් ලබාගත්තු අත්දැකීම් අපිත් එක්ක බෙදා ගත්තේ මෙන්න මේ විදිහට.

මඩකලපුව

කියන්නේ දුමිල ජනතාව වැඩි වශයෙන් ජීවත්වෙන ප්‍රදේශයක්. ඉතින් අපිට සිංහල කෑම වර්ග කන්න ලැබෙන්නේ කලාතුරකින්. අග්ගලා ගැන අහලා තිබුණා, අග්ගලා කාලා තිබුණා ඒවා හදන විදිහ හරියටම දැනගත්තේ අද. අපේ සංස්කෘතිය ඇතුළත් අග්ගලාවලට සමාන කැවිලි වර්ග කිහිපයක්ම තියෙනවා. නමුත් සිංහල සනෝදරයන් ඒකට එකතු කරපු අමුද්‍රව්‍ය අපේ කෑමවලට වඩා වෙනස්. ඒ වෙනස ඇතුළේ අමුතු රසයක් තිබුණා. අතින් කාරණය තමයි මේ ආහාරයන්හි ඉතිහාසය සහ අනෙකුත් සංස්කෘතීන් එක්ක තියෙන සම්බන්ධතාව දැනගන්න ලැබුණු එකක් ගොඩක් වැදගත්. ඇත්තටම එක රටක් ඇතුළේ අපේ එකමුතුකම වර්ධනය කරන්නත් මේක ලොකු අවස්ථාවක් වුණා කියලා කියන්න පුළුවන්.

එස්. ධනන්ජයන්
මඩකලපුව

ඒ. එම්. අමිකර්
කාන්තන්කුඩි

අපි

ඇත්තටම අනෙක් ජාතීන් පිළිබඳ ව දක්වන සැලකිල්ල ඉතා අඩුයි. පාසල් වශයෙන් පවා වෙන් වෙලා තියෙන්නේ සිංහල පාසල්, දුමිල පාසල්, මුස්ලිම් පාසල් වශයෙන්. එතකොට අපිට ජාතීන් අතර එකමුතුභාවයක් ඇතිකර ගන්න, ඔවුන් සමග මිශ්‍ර වෙන්න තියෙන අවස්ථාව අඩුයි. සිංහල, දුමිල, මුස්ලිම් යන සියලු ජනවර්ග මුහුණදුන් අමිහිරි අත්දැකීම්වල මතකයන්, තුවාල තවමත් ඔවුන්ගේ සිත්වල තියෙනවා. මේ වගේ වැඩසටහන් සිදු කිරීම ඒ තුවාල වුණු සිත්වලට හොඳ ඖෂධයක්. ඒවගේම තරුණ පිරිස අතර සහයෝගීතාවය ඇති කිරීමට මේ වගේ වැඩසටහන් හොඳ පාලමක් වෙනවා.

ඩී. එම්. දර්ශනා
කෞශලකා
කැවිලියාමඩුව

මම

සිංහල තරුණියක්. යුද්ධයේ අමිහිරි අත්දැකීම්වලින් තමයි මගේ පුංචිකාලෙ පිරිලා තිබුණේ. ඒ දේවල් එක්ක අපි කාලයක් යහකල් සමාජයේ අනෙක් පිරිස් එක්ක සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්න ගොඩක් බය වුණා. අද හදපු කෑම වර්ගවලින්, ද්‍රවිඩ සහ මුස්ලිම් සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරමින් සකස් කළ භාල් පිටි කොල්කට්ටායි සහ මුහුදු පාසි අළවා ගැන ඇහුවෙන් අද තමයි. ඒවා ඇත්තටම ගොඩක් රසවත්. සමහරවිට අපි අපිට ආගන්තුක නොවුණා නම් කලින් අපිට මේ දේවල් රසවිඳින්න තිබුණා. ඒ ගැන මට තියෙන්නේ කනගාටුවක්. ඇත්තටම අපි එකිනෙකාගේ සංස්කෘතීන් ඇතුළේ මොනතරම් රසවත් දේවල් සැඟවිලා තියෙනවා ද ? ඒ විවිධත්වය මුළු ලෝකයම ලස්සන කරයි.

දිස්ත්‍රික්
සම්බන්ධීකාරක
මඩකලපුව

මේ වගේ
වැඩසටහනක්

මඩකලපුව බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියේ. යුද්ධයේ පීඩාකාරී අත්දැකීම්වලින් හෙම්බත්වෙලා ඉන්න මේ තරුණ පිරිස අවදි කරන වැඩසටහන් තමයි අපි සංවිධානය කරන්න ඕනි. මම හිතනවා ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඒ වගේ කාලීන වැඩසටහනක්. මෙහිදී ආහාර සකස් කිරීම සහ රස විඳීම පමණක් නෙවෙයි එහි යටගියාව සහ මේ විවිධත්වය කෙහොමද අපි ජීවිතයට එකතු කරගන්නේ කියන කාරණාවත් සාකච්ඡාවට ලක් කළා. ඒ ඔස්සේ මේ තරුණ පිරිසට වෙනස් විදිහට හිතන්න සහ කටයුතු කරන්න අවකාශය ලැබේවි.

මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කළ වැඩසටහනින් පස්සේ තරුණ තරුණියන්ගේ ඉල්ලීම වුණේ නැවතත් මෙවැනි වැඩසටහනක් හෝ කිහිපයක් තවත් කණ්ඩායම් කිහිපයකට ලබා දෙන්න කියන එක. වැඩසටහනට සම්බන්ධ වුණු දිස්ත්‍රික් ලේකම්තුමාගේ ඉල්ලීම වුණාත් ඒක. ඒ ඔවුන් මේ තුළින් සමාජ වෙනසක් කරන්න පුළුවන් කියන කාරණය අවබෝධ කරගත්ත හිසා වෙන්න ඇති.

කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මඟින් Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන් දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ හත් වැනි වැඩසටහන පවත්වන ලද්දේ සබරගමුව පළාතේ කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි. 1,693 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින කෂගල්ල බහු සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට අනුව කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 840,648කි.¹ ඉන් 85.4%ක් සිංහල වන අතර, 2.1%ක් දමිළ ප්‍රජාව හියෝජනය කරයි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දමිළ 5.2%ක් ද වේ.³ කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 7.1%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරයක් සිංහල ප්‍රජාව ජීවත්වන බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබෙයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 84.4%ක් බෞද්ධාගමිකයින් වන අතර, හින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 6.4%කි.⁵ ඉස්ලාම් හක්තිකයින් 7.2%ක් ජීවත්වන කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිලිවෙලින් 1%ක් සහ 0.7%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බෞද්ධාගමිකයින් වේ.

බහු ආගමික සහ සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත කෂගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල, දමිළ, මුස්ලිම් යන ජනවර්ග සාමකාමීව සිය ජීවිත ගත කරනු ලබයි. බෞද්ධාගමික සහ සිංහල සංස්කෘතිය අනෙක් සංස්කෘතීන් සහ ආගම් පරයමින් නැගී සිටියත්, බහුත්වාදී සංකල්පය ඉතාමත් ශක්තිමත්ව පැතිර තිබෙන ප්‍රදේශයක් ලෙස කෂගල්ල පෙන්වා දිය හැකිය.

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



ඉට්ලි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- උඳු පිරි - ග්‍රෑම් 250 ක්
- සුදු හාල් - ග්‍රෑම් 500 ක්
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම හාල්, උඳු ඇට වෙන වෙනම පැය 8ක පමණ කාලයක් පෙඟෙන්නට හරින්න. ඉඳි ආස්පවලට පිරි කොටා ගන්නාක් මෙන් හාල්, පිරි කරගන්න (හාල් පිරි සහ උඳු ඇට වෙන වෙනම පිරි කරගත යුතුය.) හාල් පිරි හා උඳු පිරි එකට කලවම් කරන්න. එයට ලුණු ද රස අනුව එකතු කරන්න. එය සාමාන්‍ය ඝනකමට එනතෙක් වතුරෙන් අනාගෙන පැය 6ක පමණ කාලයක් මුට්ටියක (බඳුනක) දමා වසා තබන්න.

ඉට්ලි සෑදීමට ගන්නා විශේෂ තැටිවල කුඩා රෙදි කැබලි එළා ඊට පිරි මිශ්‍රණයෙන් හැන්ද බැගින් වත්කර වණ්ඩුවේ තම්බාගන්න. මෙය ඉතාම ප්‍රණීත ආහාරයකි. දම්ල සංස්කෘතිය තුළ සුවිශේෂී ආහාරයක් වන මෙම ඉට්ලි වර්තමානයේ බොහෝ දෙනාගේ රස නහර පිනවන ආහාරයක් බවට පත්ව තිබෙන්නේ ජාති, ආගම් හේදයකින් තොරවයි.

ඉට්ලිවල ඉතිහාසය

දකුණු ඉන්දියානු සම්භවයක් සහිත ඉට්ලි දම්ල සංස්කෘතියේ නැතිවම බැර ආහාරයක් බවට වර්තමානයේ පත්ව තිබේ. මේ සඳහා ද කෘෂිකාර්මික සම්භවයක් පවතින බව ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. ගොවිතැන මූලික කරගත් දකුණු ඉන්දිය ගැමියන් එකල තමන් රැස්කරගන්නා බෝග වර්ගවලින්ම තමන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතාව ද සපුරා ගන්නා ලදී. ඒ අතර උඳු ඇට භාවිත කරමින් සකස් කරන ඉට්ලි උදෑසන සහ රාත්‍රියේ ආහාරයට ගන්නට පුරුදුව සිටියහ.

උඳු ඇට ඇඹරීමෙන් පසුව ඉතා ඉක්මනින් සකස් කරගත හැකි ආහාරයක් නිසා දම්ල කාන්තාවන්ගේ විශේෂ අවධානයක් ඉට්ලි වෙනුවෙන් පවතියි. දම්ල ආහාර සංස්කෘතියේ මූලික ආහාර පවුල ලෙස සැලකෙන තෝසේ, වඩේ අතර ඉහළින්ම වැජඹීමට ඉට්ලිවලට හැකියාව ලැබී තිබේ. වටිනි, සාම්බාර් සහ කඩල කට්ටියක් සමඟ ආහාරයට ගතහැකි අතරම වෙනෙස මහන්සි වී වැඩ කරන ගොවි ජනතාවගේ ශක්තිවර්ධක ආහාරයක් බවටත් ඉට්ලි පත්ව තිබේ. මෙරට දකුණු ඉන්දිය දම්ල ජනතාව බහුල වශයෙන් ජීවත්වන වතු ආශ්‍රිත සමාජයේ ඉට්ලි බහුලව සකස් කරන ආකාරයක් පෙනෙන්නට තිබෙයි.

හැඳි කැවුම්



සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින් කිතුල් පැණි සමග සීනි දමා ටික වේලාවක් උණු කර ගන්න. ඉන් පසුව එම පැණි මිශ්‍රණය හොඳින් හිවෙන්න තබන්න. දැන් හාල් පිටි සමග දෙපාරක් හලා ගත් පාන් පිටි හා ලුණු දමා වෙනම කලවම් කර ගන්න. එයටම මාදුරු ඇටටික ද දමා ගන්න. පසුව එම පිටි මිශ්‍රණය මැද සිදුරක් සාදා පැණි ටික දමා හොඳට අතින් මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව වතුර ටික ටික දමා හොඳින් පිටි මිශ්‍රණය කලවම් කර ගන්න. දැන් මෙම පිටි මිශ්‍රණය පැය 5ක් පමණ වසා තබන්න.

දැන් තාච්චියක් ගෙන එයට තෙල් සාමාන්‍ය පරිදි එක් කර තෙල් රත් වූ පසුව සාදා ගත් මිශ්‍රණය ටිකක් බොකුටු හැන්දක් ගෙන තාච්චියට උඩින් වත්කර ගන්න. ටික වේලාවකට පසුව තෙල් හැන්දකින් හැඳි කැවුම උඩට තෙල් ඉස ගන්න. එවිට හැඳි කැවුම පිම්බී උඩට එනු ඇත. මේ ආකාරයට කැවුමේ දෙපැත්තම බැඳගත යුතුය. මෙහිදී ගින්න පාලනය කිරීම ද ඉතාමත්ම වැදගත්ය. නැතිනම් කැවුම පිච්චීමට ඉඩ ඇත. පිටි මිශ්‍රණය ඝනකම් වන්නේ නම් එයට පොල් කිරි ටිකක් එකතු කරමින් දියාරු කරගැනීමට කටයුතු කරන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල් පිටි - ග්‍රෑම් 200 ක්
- පාන් පිටි - ග්‍රෑම් 100 ක් (දෙපාරක් හලා ගත්)
- කිතුල් පැණි - 200 ml
- බැඳගත් මාදුරු - තේහැඳි 1/2 ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 100 ක්
- මද උණුසුම් වතුර - 150 ml හෝ 175 ml
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

හැඳි කැවුම්වල ඉතිහාසය

එදා දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වර්ග අතරින් කැවුම්වලට ඉහළ වටිනාකමක් හිමිවී ඇත. එම කැවිලි වර්ග අතර හැඳි කැවුම් ඉතා මිහිරි කෑමක් ලෙස සිංහලයන් අතර ප්‍රසිද්ධව පවතියි. සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ලැබීමට පෙර සෑම ගෘහණියක්ම වාගේ කැවුම් වර්ග සකස් කොට තබති. ඒ අතර හැඳි කැවුම්වලට මූලික තැනක් හිමිවේ. අන් කැවුම්වලට සාපේක්ෂව මේවා වැඩි කාලයක් තබාගත හැකිවීම ද විශේෂත්වයකි. කැවුම් සෑදීමට යොදාගන්නා ද්‍රව්‍ය අනුව කැවුම්වලට විවිධ වූ නම් ලැබී තිබේ. භාරං කැවුම්, සීනි කැවුම්, පැණි කැවුම් මුං කැවුම් ආදී කැවුම් වර්ග රාශියකි. වලස්මුල්ල ප්‍රදේශයටම ආවේණික කැවුම් වර්ගයක් ද ඇත. ඒවා හඳුන්වන්නේ මුකුදු කැවුම් යනුවෙනි.

ගණ දෙවියන්ගෙන් නුවණ ඉල්ලා යදින කුඩා දරුවා පවා දෙවියන්ගේ සිත් ගන්නට සැරසෙන්නේ “අතිරස, අග්ගලා පුදම්” යනුවෙන් සඳහන් කිරීමෙනි. ගණදෙවි හැල්ලේ ද කැවුම් ගැන සඳහන් වේ. ගණ දෙවියන්ට පිදු කැවිලි වට්ටෝරුවේ එය මෙසේ සඳහන් වෙයි. “මල් කැවුම් රොටි යෙ නා”. මේ අනුව හැඳි කැවුම්වලට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් පවතින බව අවබෝධ කරගත හැකිය. වර්තමානයේ මෙය සෑම ජනවර්ගයක් අතරම ජනප්‍රියව පවතියි.



සමෝසා

පිරවුම සාදා ගන්නා ආකාරය

පිරවුම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අල - ග්‍රෑම් 200ක්
- රට ලුනු - ග්‍රෑම් 100ක්
- තක්කාලි - ග්‍රෑම් 100ක්
- සුදුලුනු බික් - 5ක්
- කොත්තමල්ලි කොළ - 10ක්
- ලුනු කොළ - 10ක්
- ගරම් මසාලා - ස්වල්පයක්
- කහ කුඩු - ස්වල්පයක්
- කෑලි මිරිස් - ස්වල්පයක්
- අඬු - ස්වල්පයක්
- මැංගෝ පවුඩර් - ස්වල්පයක්
- ලුණු ස්වල්පයක් (රස අනුව)

පිරි මිශ්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පිරි - කෝප්ප 3 ක්
- බේකින් සෝඩා - තේ හැඳි 1/2 ක්
- සුදුරු - තේ හැඳි 1 ක්
- වෙජිටබල් ඔයිල් - මේස හැඳි 4 ක්
- චතුර - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

පිරි මිශ්‍රණය සාදා ගන්නා ආකාරය

චතුර හැකිව අතින් සියල්ලම හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. පසුව වියට චතුර ටික ටික එක් කරමින් මෘදු පිරි මිශ්‍රණයක් ලැබෙන තෙක් හොඳින් අනාගෙන පැයක් පමණ වසා තබන්න. මෙසේ වසා තබන්නේ පිරි මිශ්‍රණය හොඳින් පිපීම සඳහා යි.

මුලින්ම භාජනයක් ලීප තබා වියට තෙල් ටිකක් දමා රත් වූ පසු සුදුරු ටිකක් හා අඬු ටිකක් දමා ගන්න. පසුව වියට හීනියට කපා ගත් සුදුලුනු හා කපා ගත් රට ලුනු දමා රත්වත් පැහැය වන තෙක් බැඳෙන්නට හරින්න. දැන් වියට කපා ගත් තක්කාලි ටික ද එකතු කර හොඳින් බැඳෙන්නට හරින්න. මද වේලාවක් ගිය පසු වියට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කහ, කෑලි මිරිස්, ගරම් මසාල, මැංගෝ පවුඩර් සහ රස අනුව ලුණු ද දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව වියට පොඩිකර ගත් අල හා හීනියට කපා ගත් කොත්තමල්ලි කොළ හා ලුනු කොළ දමා හොඳින් කලවම් කර ටික වේලාවක් තබා ලීප හිවන්න. ඉන් පසුව අල මිශ්‍රණය හොඳින් හිවෙන්න හරින්න.

සමෝසා සාදා ගන්නා ආකාරය

සාදා ගත් පිරි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් ගෙන හොඳින් තුනියට රෝල් කරන්න. පසුව තරමක් ලොකු රවුමක් සකසාගෙන රවුමට පිරි මිශ්‍රණය කපා ගන්න. දැන් කපා ගත් පිරි මිශ්‍රණය කොටස් දෙකකට කපා ගන්න. ඉන් පසුව එසේ කපා ගත් බාගේ කොටසක් ගෙන ගොට්ටක් ආකාරයට සාදා ගන්න. එලෙස ගොට්ට සාදා ගැනීමේ දී එක කොටසකට චතුර බිඳක් හා ගෙන අතින් කොටස හොඳින් අලවා ගත යුතුය. දැන් සාදා ගත් ගොට්ටට අල මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් මැදට දමා පුරවාගෙන උඩ කොටස වටේම චතුර බිඳක් හැවත හා සමෝසා එක හොඳින් අලවා ගන්න. මේ සඳහා බිත්තර සාරු ද භාවිත කළ හැකිය. ඉන්පසුව සාදා ගත් සමෝසා ගැඹුරු තෙල් රත්වත් පාට වනතුරු බැඳ ගන්න.

මේ සඳහා තමන් කැමති ආකාරයේ පිරවුමක් සකස් කරගත හැකිය. තමන්ගේ රස අනුව සැර අඩු වැඩි කරගත හැකිය. එමෙන්ම චලවළ වෙනුවට මස් හෝ මාළු ද එක්කර ගැනීමට හැකියාව පවතියි. විශින් රස වැඩිකර ගත හැකිය. එමෙන්ම මේ සඳහා වෙළෙඳ පොළේ මිලදී ගැනීමට ඇති සමෝසා ෂීට් (Samosa sheets) ද භාවිත කළ හැකිය. ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගැනීම වෙනුවට, කලින් 200°C (400°F) රත් කර ගත් අවන් එකක විනාඩි 20ක් පමණ බේක් කර ගැනීමට ද හැකියාව පවතියි. (බේක් කිරීමේදී සමෝසාවල බිත්තර සාරු තවරා ගන්න.)

ආගන්තුක සන්නිකාරයේ මිහිර විදින්න කෑගල්ලට ගිහින් එමු

සුන්දර සබරගමු පුරවරයේ සංස්කෘතික විවිධත්වයේ වෙනස අත්විදින්නන් ආහාර සංස්කෘතික වාරිකාව අමතක කළේ නැහැ. දිස්ත්‍රික්ක භයක අත්දැකීම් එක්ක සංවිධායක මණ්ඩලයටත් මේ ගැන ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණා. නමුත් කෑගල්ලේ තරුණ තරුණියන්ට නම් කලින් එහෙම අත්දැකීමක් ලැබිලා නැහැ. ඒ හිසාම වෙනන ඇති රාජගිරිය හෝටල් පරිශ්‍රය පිරි ඉතිරි යන්න තරුණ තරුණියන් එක්රොක් වුණේ. සිංහල විතරක් නෙවෙයි දුමිල, මුස්ලිම් සහ කතෝලික කියන සියලු ජාතීන් නියෝජනය කරන තරුණ තරුණියන් ඒ අතර හිටියා. රැඩිකල් අදහස් තිබුණත් ඒ ආකල්ප යහපත් සමාජ වෙනසක් වෙනුවෙන් පරිවර්තනය කරන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒකට හොඳ නායකත්වයක් වගේම මගපෙන්වීමක් විතරයි තියෙන්න ඕනි. ඒ වෙනුවෙන් තමයි අපි ඔවුන්ගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය උදෙසා වෙනස් අත්දැකීම් ඔවුන් වෙත සමීප කරන්නේ.



කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන වෙනුවෙන් සක්‍රියව සහභාගිවෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (44), දුමිල (23) සහ මුස්ලිම් (22) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 23ක් සහ තරුණියන් 66ක් වශයෙන් 89 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ වගේම කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් රාජ්‍ය ආයතන කිහිපයක් නියෝජනය කරමින් රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ නිලධාරිනියන් 17 දෙනෙකුත් වැඩසටහන හා සම්බන්ධ වුණා. ඔවුන් හරහා බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංහිඳියා වැඩපිළිවෙළ දිස්ත්‍රික්කය පුරා ව්‍යාප්ත කරන්න හැකියාවක් තියෙන බවත් ඔවුන්ගේ අදහස්වලින් හඳුනාගන්න ලැබුණා. වැඩසටහන පිළිබඳ ඔවුන්ට තිබුණේ ඉතා හොඳ ආකල්පයක්. අනෙකුත් දිස්ත්‍රික්කවල වගේම කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහන සඳහාත් ආගමික නායකයින්ගේ සහභාගිත්වයක් දක්නට ලැබුණා. ඒ අතර, ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික පියතුමන්ලා (01)ක්, මුස්ලිම් මව්වලින්ලා (01)ක් සහ හින්දු කුරුක්කල්තුමන්ලා (01)ක් දක්නට ලැබුණා. ඔවුන්ගේ සහභාගිත්වය තරුණ කණ්ඩායම තුළ අලුත් පිබිදීමක් ඇතිකරපු බව නම් පැහැදිලිව දකින්න ලැබුණා. තමන් ලබපු අත්දැකීම් ඔවුන් අපිත් එක්ක බෙදා ගත්තේ මෙන්න මේ විදිනට.



**නිල්මිනි අපන්නා
කුමාරී
දකුණු ගෝනගල**

මට
පුංචි දකක් තියෙනවා.
මොකද කෑගල්ලට මේ වැඩසටහන
චිතරක් ලැබෙන නිසා. ඇත්තටම මේක
බිම් මට්ටමට අරගෙන යන්න ඕනි. කෑගල්ල
ගත්තම ඇතුළට වෙන්න තරුණ තරුණියන්
බොහෝ පිරිසක් ජීවත් වෙනවා ගම්බදව. ඔවුන්ටත්
මේ අත්දැකීම ලබා දෙන්න ඕනි. ජාති, ආගම් හේද
පසෙකලා කොහොමද අපි අනෙකා දිහා බලන්නේ කියන
දේ ඔවුන්ට වටහා දෙන්න ඕනි. අපි අතර හැකි බොරු
ගැටුමක් සමාජය ඇතුළේ නිර්මාණය කරලා තියෙනවා.
මම හිතන්නේ ඒක දේශපාලනිකයි. මෙවැනි වැඩසටහන්
ඔස්සේ අපිට වැරදිවීම් තැන් හදාගන්න පුළුවන්.
අනෙකා දිහා වෛරව බලන්නේ හැකිව ඔවුන්ගේ
ආහාර රස විඳින විඳිනටම එකට එකාවන්න ජීවත්
වෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනි. ඒක මේ
වැඩසටහනින් සමාජයට ඉතා හොඳින්
ලබා දෙන්න පුළුවන්.

කෑම

සම්බන්ධයෙන්
අපිට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ.
ඒ වුණත් පහුගිය කාලේ මුස්ලිම්
ප්‍රජාව ගැන අහන්න දකින්න ලැබුණු කතා
හිසා ඔවුන් පිළිබඳ ඇත්තටම තිබ්බේ ලොකු
අවිශ්වාසයක්. නමුත් ඇත්තටම ඒක ජාතීන් අතර
අසමගිය ගොඩනගන්න අන්තවාදී කණ්ඩායම් විසින්
නිර්මාණය කරන ලද කතාවක් චිතරයි. කෑම කියන්නේ
ඔවුන් දේවත්වයෙන් සලකන දෙයක්. එහෙම දේකට
කිසිම වෙලාවක ඔවුන් වැරදි අදහසකින් යමක්
එකතු කරන්නේ නැහැ. මේ වැඩසටහන තුළින් මම
ඒ කාරණය ඉගෙන ගත්තා. කරන්න ඕනි අපේ
ආකල්පවල වෙනසක් ඇතිකරගන්න එක
චිතරයි. එතකොට හැම කෙනෙක්ටම
සතුටින් ජීවත් වෙන්න අවස්ථාව
ලැබෙයි.

**කේ. නිරෝෂා
යක්කැල්ල**

අපේ
සාම්ප්‍රදායික
උත්සවවලදී අපි හදන්නේ
අපිට ආවේණික වූ කෑම වර්ග.
විශේෂ අවස්ථාවලදී තමයි අපි විශේෂ
කෑම හදන්නේ. මම සිංහල කැවිලි වර්ග
කාලා තිබුණාට ඒව හදල තිබුණේ නැහැ. හදන්න
දන්නෙත් නැහැ. නමුත් මම අද ඉගෙනගත්තා
කොහොමද කැවුම් හදන්නේ කියලා. දැන් අපිට අපේ
උත්සව අවස්ථාවල දී සිංහල කෑම හදන්නත් පුළුවන්.
ඒ විඳිනට විවිධත්වයක් එතකොට කෑම මේසෙ
ගොඩක් රසවත් වෙයි. සමාජය සකස් වෙන්න
ඕනිත් අන්න ඒ විඳිනට තමයි. හැම ජාතියකම,
හැම ආගමකම පිරිස් සමාජයේ සතුටින්
ඉන්නකොට තමයි ඒ සමාජය තවත්
ලස්සන වෙන්නේ.

**අබ්දුල් රසාක්
කන්නත්තොට**

කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් වැඩසටහනට සහභාගී වූ තරුණ තරුණියන් විසිර ගියේ වැඩටහනට පැමිණි විඳිනට නෙවෙයි. එන්න කලින් නොතිබුණු ලෙන්ගතුකම්, සෙනෙහෙවත්තකම් ඔවුන් තුළ ශක්තිමත් විඳිනට දලු දාලා තිබුණා. ඒ තමයි වැඩසටහනේ සාර්ථකත්වය.

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය මගින්
Amnesty International හි මූල්‍ය දායකත්වයෙන්
දියත් කරනු ලැබූ ඉස්ලාම් භීතිකාව තුරන් කිරීම සඳහා
වූ තරුණ ආහාර වැඩසටහනේ අවසාන වැඩසටහන පවත්වන
ලද්දේ බස්නාහිර පළාතේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍ර කරගනිමිනි.
1,387 km² ක භූමි ප්‍රමාණයක් පුරා පැතිර පවතින ගම්පහ බහු සංස්කෘතික
පරිසරයක් සහිත දිස්ත්‍රික්කයක් මෙන්ම දෙවැනියට වැඩිම ජනගහනයක් ජීවත්වන
දිස්ත්‍රික්කය ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. 2012 වර්ෂයේ සිදු කරන ලද සංගණනයට
අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනය 2,304,833කි.¹ ඉන් 90.5%ක් සිංහල වන
අතර, 3.5%ක් දමිළ ප්‍රජාව නියෝජනය කරයි.² ඒ අතර ඉන්දියානු දමිළ 0.3%ක් ද වේ.³
ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ඉස්ලාම් ජනගහනය 4.2%ක් වේ.⁴ ඒ අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ
බහුතරයක් සිංහල ප්‍රජාව ජීවත්වන බව පැහැදිලිව
පෙනෙන්නට තිබෙයි.

ආගමික ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සමස්ත ජනගහනයෙන් 71.2%ක්
බෞද්ධාගමිකයින් වන අතර, තින්දු ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රමාණය 2.2%කි.⁵ ඉස්ලාම්
භක්තිකයින් 4.8%ක් ජීවත්වන ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රෝමානු කතෝලික සහ ක්‍රිස්තියානි
ආගම අදහන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය පිලිවෙලින් 19.4%ක් සහ 1.9%ක් වේ.⁶ ඒ අනුව ආගමික
ජන ව්‍යාප්තිය අනුව ද ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ බහුතරය බෞද්ධාගමිකයින් වේ. අනෙක්
දිස්ත්‍රික්කවලට සාපේක්ෂව රෝමානු කතෝලික ප්‍රජාව ද බහුතරයක් ජීවත් වේ.

බහු ආගමික සහ සංස්කෘතික පරිසරයක් සහිත ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සිංහල,
දමිළ, මුස්ලිම් යන ජනවර්ග සාමකාමීව සිය ජීවිත ගත කරනු ලබයි.
බොහෝවිට ජනතාව අතර ගැටුම් නිර්මාණය වීම කෙරෙහි සමාජ,
දේශපාලනික කරුණු කාරණා බලපා තිබෙන බව පැහැදිලිව
පෙනෙන්නට තිබෙයි. වැඩි කල් නොගොස් ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ
ජනගහනය කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ ජනගහනය ඉක්මවා
යනු ඇති බව පැහැදිලිව සඳහන් කළ
හැකිය.

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



රාවා කේසරී

කෑලි 10ක් සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රුලං - ග්‍රෑම් 150 ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 200 ක්
- ගි තෙල් (හෙයි) - 1/4 ක්
- කේසරි පවුඩර් - ග්‍රෑම් 50 ක්
- කපු මද - ග්‍රෑම් 25 ක්
- ජලමිස් - ග්‍රෑම් 50 ක්
- චනසාල් ෆුඩ් කලරින් - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ලුණු - ස්වල්පයක් (රස අනුව)

සාදාගන්නා ආකාරය

භාජනයක් ළිප තබා එයට චලිතතෙල් මේස හැඳි දෙකක් දමා කපු සහ ජලමිස් ටික රන්වන් පාට වනතුරු බැඳ ගන්න. ඒවා බැඳගත් පසු එම භාජනයටම තවත් චලිතතෙල් මේස හැන්දක් දමා රුලං ටික රන්වන් පාට වනතුරු බැඳ ගන්න. පසුව තවත් භාජනයකට වතුර දමා හටන තෙක් රත් කරන්න. රත්වූ වතුරට චනසාල් සහ ෆුඩ් කලරින් එකතු කරන්න. පසුව අඩු ගින්නේදී රුලංවලින් ටික ටික දමා කේසරි පවුඩර් ද දමා මිශ්‍ර කරන්න. වතුර උරාගෙන රුලං ටික ඉදෙන තුරු නොකඩවා කාල්ගාන්න. පසුව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සීනි ටික එකතු කර නොකඩවා කාල් ගා සහ වන මොහොතේ එයට චලිතතෙල් ටිකක් දමා හැවත කාල්ගාන්න.

පසුව බැඳගත් කපු සහ ජලමිස් යන ඒවා එකතු කර මිශ්‍ර කරන්න. භාජනයේ ඇලෙන ගතිය නැති වෙන මොහොතේ චලිතතෙල් ටිකක් දමා බාගන්න. සීනි එකතු කිරීමට පෙර රුලං ටික හොඳින් තැම්බී තිබිය යුතුය. තමන්ගේ අවශ්‍යතාව අනුව සීනි කෝප්ප 1/2 සිට 2 දක්වා එකතු කරගත හැකිය. මේ ආකාරයට අවසානයේ කැට කපා හෝ කෑලි කර ආහාරයට ගත හැකිය.

රාවා කේසරීවල ඉතිහාසය

රාවා කේසරී අතීතයේ කිසිදු හැඩයකට සකස් නොකොට සාමාන්‍ය භාජනයකට දමා පිළිගැන්වූවත් වර්තමානයේ එහි හැඩය යම් වෙනසකට භාජනය කර තිබේ. එනම් ගුළි වශයෙන් හෝ කැට වශයෙනි. කැවිල්ලට ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ලබා දීමේ අරමුණින් බොහෝ දෙනා මෙයට නොයෙක් වර්ණක පවා භාවිත කරති. ඒ අනුව සුදු, කහ, කොළ, රතු සහ තැඹිලි පැහැති රාවා කේසරී නොයෙක් උත්සව අවස්ථාවලදී අපට දැකගත හැකිය. බොහෝ විට ඉන්දියානු සමාජය තුළ සුවිශේෂී සහ සතුටුදායක අවස්ථාවන් තමන්ගේ හිතවතුන් සමඟ සැමරීමට රාවා කේසරී සංකේතයක් ලෙස බෙදීම සිදුකරයි. එයින් ඔවුන් අර්ථවත් කරන්නේ රාවා කේසරී පැණිරස හා සතුට බෙදන බවයි.

ගුලාබ් ජාමුන්



සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම සීනි පැණිය පිළියෙල කරගන්න. ඒ සඳහා භාජනයකට වතුර සහ සීනි එකතු කර රත් කරන්න. එය රත්වී එනවිට එනසාල්, දෙහි යුෂ, කුංකුම යනාදිය එකතු කර අඩු ගින්නේ විනාඩි 5ක් හෝ 7ක් රත් කිරීමේ දී තනි නූල් පදම එනවිට ලිපෙන් බා (රෝස් වෝටර්) එකතු කර මිශ්‍ර කර පැත්තකින් තබන්න. ගුලාබ් ජාමුන් පිළියෙල කිරීම සඳහා පළමුව කිරි මේස හැඳි 1 1/2 ට රුලං එකතු කර විනාඩි 10ක් පොඟවන්න. පසුව කිරි පිටි, තිරිඟු පිටි, බේකින් සෝඩා යනාදිය එකතු කර හලාගන්න. අනතුරුව ච්ලිතතෙල්, බටර්, යෝගට්, පොඟවපු රුලං යන ඒවා එකතු කර මිශ්‍ර කරන්න. පසුව කිරි මේස හැන්දක් බැගින් දමා මිශ්‍ර කර ගුලියක් සාදාගෙන විනාඩි 30ක් තබන්න.

පසුව අතට ච්ලිතතෙල් ටිකක් ගාගෙන පිපිරුම් නොවෙන පරිදි කුඩා බෝල සාදා ගන්න. භාජනයකට තෙල් දමා මද රස්සේ එන විට ගුලාබ් ජාමුන් ටික ගැඹුරු තෙල් රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳ ගන්න. රත්වත් පැහැවුවාට පසුව එය ලිපෙන් බා කඩදාසියක් චිලා එය මත තබන්න. පසුව ඒවා රැගෙන පිළියෙල කරගත් සීනි පැණියට දමා පැයක් පමණ පෙඟෙන්නට තබන්න. ඉන් පසුව බාදාම් හෝ පිස්තා යොදා අලංකාර කර සංග්‍රහ කරන්න.

ගුලාබ් ජාමුන්වල ඉතිහාසය

මෙය ඉන්දියානු රසකැවිල්ලකි. ගුලාබ් යන්නේ තේරුම රෝස යන්නයි. ජාමුන් යනු ඉන්දියාවේ තිබෙන බෙරි වර්ගයකි. රෝස වතුර යොදා මෙය සකස් කරන නිසාත්, ජාමුන් බෙරිවල හැඩයට සකස් කරන නිසාත් මෙය ගුලාබ් ජාමුන් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. ඉන්දියානුවන් ඔවුන්ගේ සෑම උත්සව අවස්ථාවකදීම මෙම රසකැවිල්ල සකස් කරනු ලබයි. ඉන්දියාවෙන් මෙම රසකැවිල්ල ලංකාවට ලැබුණේ මුස්ලිම් ජන සංක්‍රමණයත් ඔස්සේ යි. විශේෂයෙන්ම මෙරට මුස්ලිම් ජනසමාජය තුළ ගුලාබ් ජාමුන් ඉතා ප්‍රසිද්ධ කැවිල්ලකි. රාමසාන් උත්සව සමයේ ඔවුන් මෙය අනිවාර්යයෙන්ම සකස් කරනු ලබයි. වර්තමානයේ දැමිළ සහ සිංහල සංස්කෘතිය තුළ ද මෙය කැවිල්ලක් ලෙස ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිරි පිටි - කෝප්ප 1ක්
- තිරිඟු පිටි - මේස හැඳි 1ක්
- රුලං - මේස හැඳි 2 1/2ක්
- යෝගට් - තේ හැඳි 1ක්
- බේකින් සෝඩා - තේ හැඳි 1/2ක්
- ච්ලිතරි - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- බටර් - මේස හැඳි 1ක්
- ච්ලිතතෙල් - මේස හැඳි 1ක්
- බාදාම් හෝ පිස්තා (Pistachio and Almond Slices)

සීනි පැණිය පිළියෙල කර ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සීනි - කෝප්ප 2ක්
- වතුර - කෝප්ප 2ක්
- එනසාල් - කරල් 6ක්
- කුංකුම - ස්වල්පයක්
- දෙහි යුෂ - තේ හැඳි 1ක්
- රෝස් එසන්ස් (රෝස සිරස්) - තේ හැඳි 1ක්



අළුවා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (කෑලි 10ක් සඳහා)

- සුදු කැකුළු හාල් පිරි - කිලෝ 01ක්
- පොල් පැණි - බෝතල් 01ක්
- කපු මද - ග්‍රෑම් 50ක්
- සීනි - ග්‍රෑම් 150ක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම හාල් කොටා පිරි කරගත යුතු අතර, පසුව එම පිරි රන්වන් පාට වන තෙක් කබලේ බැඳිය යුතුය. ඉන් අනතුරුව පැණි සහ සීනි උණුකරගත යුතුය. එය නොකැබෙන නූලක පදමට සකසා ගත යුතු අතර කුඩාවට කපන ලද කපු ද එයටම දමා හොඳින් හැඳි ගා ගත යුතුය. පිරි ටිකක් වෙන්කොට තබා ඉතිරිය පැණිවලට දමා පදම එන තෙක් හැඳි ගෑම කළ යුතුය. පැතලි බන්දේසියකට පිරි ටිකක් අතුරා ඒ මත ලිපෙස් බා ගන්නා ලද මිශ්‍රණය අතුරා අවිච්චි භාවිත කර හෝ පිහියකින් දියමන්ති හැඩයට හෝ කොටු හැඩයකට කපා ගත හැකිය. අවසානයේ උඩට පැණි අතුරා නැවත පිරි ඉසිය යුතුය. එවිට අළුවා කැබලි ශක්තිමත්ව පවතියි.

අළුවාවල ඉතිහාසය

අළුවා පිලිබඳව තවත් කරුණු රැසක් ජනප්‍රවාදයේ පවතියි. එනම් මෙය අග්ගලාවෙන් පැවත එන කෑමක් වන බවයි. අළුවා සකස්කර ගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ ද අග්ගලා සඳහා යොදාගනු ලබන මිශ්‍රණය යි. අග්ගලා හැඩය රවුම් වන අතර අළුවා කොටු හැඩයක් ගනු ලබයි. අග්ගලාවට වෙනස් හැඩයක් ලබා දීමේ අරමුණින් අළුවා නිර්මාණය කළ බවත්, එය තැටියක හෝ කොළයක අතුරා (අලවා) කොටු කපා ගන්නා බැවින් පසු කලෙක අළුවා නමින් ව්‍යවහාර වූ බවත් ජනප්‍රවාදයේ පවතියි. අතීතයේ මෙන්ම නූතනයේ ද බොහෝ දෙනා ශ්‍රී පාදස්ථානය වැනි සුප්‍රසිද්ධ ස්ථාන කරා යන විට අග්ගලා හෝ අළුවා රැගෙන යාම සිරිතක්ව පවතියි.

මීගමුවේන් උඩු සුළඟට මුසු වූ මනුසත්කමේ සුවඳ



දිස්ත්‍රික් 07ක් පුරා අති සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරන්නට යෙදුණු ආහාර සංස්කෘතිය ඔස්සේ බහුත්වාදී සංකල්පය සහ සංහිඳියාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහනේ අවසාන වැඩසටහන ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ මීගමුව නගරය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් සිදු කළා. ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින්ගේ මූලිකත්වයෙන් සංවිධානය කරන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහනෙන් සමාජයේ වැඩි කොටසකට ධනාත්මක බලපෑමක් කරන්නට හැකියාව ලැබුණු බවත් සහභාගී වූ තරුණ කණ්ඩායම දිනා බලන කොට පෙනෙන්නට තිබුණා. බහු සංස්කෘතික අනන්‍යතාවක් සහිත මීගමුව පුරවරය පුරා විසිරී සිටි තරුණ තරුණියන් බොහෝමයක් සහභාගී වූ මෙම වැඩසටහන බොහෝ දෙනාගේ පැසසුමට ලක් වුණේ එහි තිබුණු අපූර්වත්වය සහ එයින් වූ සමාජ වෙනස මූලික කරගනිමින්.

මීගමුව පුරවරයේ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙලා හිටපු තරුණ කණ්ඩායම අතර සිංහල (50), දුම්පල (26) සහ මුස්ලිම් (20) කියන ජනවර්ග තුන නියෝජනය කරමින් තරුණයින් 32ක් සහ තරුණියන් 64ක් වශයෙන් 96 දෙනෙක් මේ වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ වගේම ගම්පහ දිස්ත්‍රික් ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කමිටුව නියෝජනය කරමින් සාමාජිකයින් 23ක් සහ සාමාජිකාවන් 10ක් විදිනට 33 දෙනෙක් සහභාගිවෙලා හිටියා. තරුණ සහ ප්‍රාදේශීය අන්තර් ආගමික කමිටු සාමාජිකයින් 129කගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු මෙම වැඩසටහන වෙනුවෙන් ස්වාමීන් වහන්සේලා (01)ක්, කතෝලික කන්‍යා සොහොයුරියන් (01)ක්, කතෝලික පියතුමන්ලා (02)ක්, මුස්ලිම් මව්ලවිතුමන්ලා (03)ක් සහ හින්දු කුරුක්කල්තුමන්ලා (02)ක් සහභාගී වෙලා හිටියා. මේ සුසංයෝගය අපූරු පණිවුඩයක් සමාජගත කරන්න ලොකු පිටුබලයක් වුණා. මීගමුව ප්‍රදේශයේ තරුණ තරුණියන්ට වැඩසටහන ගැන තිබුණේ සුබවාදී ආකල්පයක්.



**දිස්ත්‍රික්
සම්බන්ධීකාරක
මිගමුව**

මිගමුව
කියන්නේ බහු
සංස්කෘතික වටපිටාවක් තියෙන
ප්‍රදේශයක්. නමුත් කාර්යබහුලත්වය නිසා
මානව සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්න තියෙන
අවස්ථාව බොහෝම අඩුයි. නමුත් මම හිතන්නේ
මේ ආහාර සංස්කෘතික වැඩසටහන ඔස්සේ ඒකට
හොඳ පදනමක් දාගන්න පුළුවන්. අපිට මගහැරුණු
මනුස්සකම් සහ හිතවත්කම් නැවත ගොඩනගාගන්න අපිට
පුළුවන්කමක් තියෙන්න ඕනි. දේශපාලනික ඇඟිලි ගැසීම්
නිසා අපි තව තවත් විකිනෙකාගෙන් අපත් වෙනවා. ඒකෙන්
ප්‍රයෝජන ගන්නේ බලලෝහි දේශපාලන නායකයින්.
කිසියම් දෙයක හරි වැරැද්ද හොයන්නේ බලන්නේ
නැතිව තීරණවලට එළැඹෙන විකිනෙකායි. මුස්ලිම්
ප්‍රජාව සම්බන්ධයෙන් අපේ ජනතාව අනුගමනය
කළේ එහෙම පිළිවෙතක්. මම හිතන්නේ මේ
ඔස්සේ අපිට අලුතින් හිතන්න කාලය
ඇවිත් කියලයි.

**හිරුණි
සෙවිමිණි
දිවුලපිටිය**

විවිධ ජන වර්ගවල
ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳව
සිදුකළ මේ වගේ වැඩසටහනකට
සහභාගි වුණු ප්‍රථම අවස්ථාව තමයි මේක.
අත්තටම ආහාර ගත්තම එකෙන් එකට බද්දයි
කියන දේ වගේම විවිධ ජාතීන්ගේ සංස්කෘතියත්
එකිනෙකට බද්දයි කියන දේ මට තහවුරු වුණේ මේ
වැඩසටහන ඇතුළත දී කරන ලද දේශනවලින්. මම
වැඩසටහනට එද්දී හිතාගෙන ආපු විදියට වඩා වෙනස්
වැඩසටහනක් මේ වැඩසටහන. හින්දු ප්‍රජාවගේ ආහාරයක්
වන රාවා කේසරි මම මීට පෙර කාලා තිබුණො නැහැ. ඒ
වගේම රාවා කේසරි කියන නම ඇහුවෙත් එදා. ඒ කෑම
හරිම රසයි. ඉතින් මට මේ වැඩසටහනේ දී ඒ වගේ
අත්දැකීම් කිහිපයක්ම ලබා ගන්න අවස්ථාව
ලැබුණා. අත්තටම ආහාර තුළිනුත් අපිට
එකිනෙකාගේ සහයෝගිතාව වර්ධනය
කර ගන්න පුළුවන්.

**ශාකිමා සිඟ්නා
තෙරියාමුල්ල**

සියලු
ජාතීන්වල යාළුවෝ
ඉන්නවා. ඒ වුණාට කවදාවත් ඒ
අයගේ සංස්කෘතිය, වාරිත වාරිත පිළිබඳව
දැනගෙන හිටියේ නැහැ. වැඩසටහන ඇතුළතදී
මට සිංහල යාළුවෙක් මුණ ගැහුණා. මම ඒ යාළුවගෙන්
ඇහුවා ඒ අය නත්තල් උත්සවය සමරන්නේ කොහොමද
කියලා. යාළුවා මට පැහැදිලි කිරීමක් කළා. එයා මට කිව්වා
එයාට කවදාවත් මුස්ලිම් යාළුවෙක් මුණගැහිලා නෑ කියලා. යාළුවා
මගෙන් ඇහුවා අපේ සංස්කෘතිය ගැන. අබායා අදින්ගේ ඇයි කියලත්
ඇහුවා. මම ඒ යාළුවට ඒ පිළිබඳව විස්තර කළා. අත්තටම මට
ඒකෙන් අවබෝධ වුණ දෙයක් තමයි අපි අපේ ම ජාතීන් සමග එකතු
වුණාට ඒ අතර කතාබහක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. විවිධ සංස්කෘතීන්
පිළිබඳව හෝ අපේ සංස්කෘතිය පිළිබඳව. මොකද අපි අපේ
සංස්කෘතිය ගැන හොඳින් දන්න නිසා. නමුත් වෙන සංස්කෘතියක
පිරිසක් සමග එකට වැඩ කරද්දී අපි එයාල එක්ක කතා බහක්
ඇති කර ගන්නවා. අපිට තියෙන ප්‍රශ්න අපි අහලා ඒවා විසඳ
ගන්න උත්සාහ කරනවා. මේ වැඩසටහනත් ඒකට හොඳම
උදාහරණයක්. අළුවා සහ රාවා කේසරි යන ආහාර
වර්ග මම මීට පෙර රස විඳලා තිබුණේ නැහැ.
වැඩසටහන ඇතුළතදී මට ඒකටත්
අවස්ථාව ලැබුණා.

පාස්කු
ප්‍රහාරයත් එක්ක
මුස්ලිම් ජනතාව සම්බන්ධයෙන්
ලොකු විරෝධයක් සමාජය තුළ
හිරිමාණය වුණා. ඒක මිගමුව පැත්තේ
තවත් බරපතල විදිහට තිබුණා. නමුත් ඒකට
සමස්ථ මුස්ලිම් ප්‍රජාවම සම්බන්ධ නැහැ. ඒ නිසා
අසරණ පිරිස් බොහෝමයක් සමාජ ගරහීමට
ලක් වුණා. මම හිතන්නේ මෙවැනි වැඩසටහන්
තුළින් සමාජය තුළ ඇති වුණු ඒ දුරස්ථව නැති
කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අද මෙතැනට
ආපු තරුණ පිරිස හැසිරුණේ කිසිම ජාතික,
ආගමික වර්ගවාදයක් ඔළුවට අරගෙන
නෙවෙයි. ඒ පණිවුඩය සමාජයටත්
ගෙනියන්න ඕනි.

**ශ්‍රී. තෙරිසුදන්
කැනල් විදිය**

සමාජ, දේශපාලනික කාරණා නිසා ජාතිවාදය ඔඩුදුවලා තියෙන මිගමුව වැනි ප්‍රදේශයකට ආහාර සංස්කෘතික
වැඩසටහන ඔස්සේ ලොකු බලපෑමක් කරන්න පුළුවන්. එහි කෙටිකාලීන අරමුණුවලට වඩා දීර්ඝකාලීන අරමුණු
තමයි තියෙන්නේ. ඒ වගේම එහි ප්‍රතිඵලත් සර්වකාලීන වේවි කියලා නම් විශ්වාසයෙන් යුක්තව කියන්න පුළුවන්.



adhapura
February 202

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka
in Collaboration with
Anuradhapura District Inter-
Religious Committee

රජයෙන් මිකු වූ සංහිදියාව

රසයන් මසා වූ සංහිදියාව

Youth Exploring Food Culture in Sri Lanka

Badulla

February 2021

මදුල්ල දිස්ත්‍රික් අන්තර් ආගමික කමිටුවේ
ප්‍රධාන මාච්චුල්ල සංවිධාන සමාජ සේවකයන්
Badulla District Inter Religious Committee

MISEREOR CAFOD



Youth Exploring Food Culture in Sri Lanka

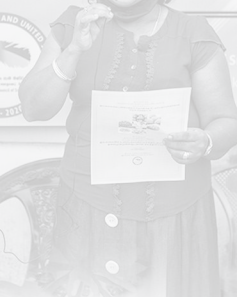
Badulla
February 2021

இலங்கையின்
கலாச்சாரம் மற்றும்
இளைஞர்களின்
ஆய்வு...

இலங்கையின்
கலாச்சாரம் மற்றும்
இளைஞர்களின்
ஆய்வு...

மாச்சாரம் பற்றிய
இளைஞர்களின்
ஆய்வு...

இலங்கையின்
கலாச்சாரம் மற்றும்
இளைஞர்களின்
ஆய்வு...



Discussion on Pluralism
Games and Sport
Cultural Performances

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR

Youth
Exploring
Food Culture
in Sri Lanka

Discussion on Pluralism
Games and Sport
Cultural Performances

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD

Discussion on Pluralism
Games and Sport
Cultural Performances

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD

Youth
Exploring
Food Culture
in Sri Lanka

Discussion on Pluralism
Games and Sport
Cultural Performances

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD

Youth
Exploring
Food Culture
in Sri Lanka

Discussion on Pluralism
Games and Sport
Cultural Performances

Implemented by
National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD



ශ්‍රී ලංකාවේ අභ්‍යන්තර 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 අධ්‍යාපනය හා උපදේශනය ඔස්සේ සියලු ජනවාර්ගික හා ආගමික ප්‍රජාවන් වෙත සාධාරණ විසඳුම් නිර්මාණය කිරීම යි.

වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය ආගමික පුජකවරුන්, ප්‍රජා නායකයින්, රාජ්‍ය නිලධාරීන්, කාන්තාවන් සහ තරුණයින් ඇතුළු විවිධ කණ්ඩායම් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන අතර, සැමට සමාන අවස්ථා ඇති සාමකාමී හා සාධාරණ දේශපාලන සංස්කෘතියක් නිර්මාණය කිරීම උදෙසා අධ්‍යාපනය, බලමුලුගැන්වීම සහ උපදේශනය සිදුකරනු ලබයි.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සාම මණ්ඩලය

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

දුරකථන අංක: 011 2818344, 011 2854127, 011 2809348
 ෆැක්ස් අංකය: 011 2819064
 විද්‍යුත් ලිපිනය: info@peace-srilanka.org
 වෙබ් ලිපිනය: www.peace-srilanka.org

ව්‍යාපෘති සහයෝගීතාව:



ප්‍රකාශන සහයෝගීතාව:



ISBN 978-624-5900-00-8



9 786245 900008