

සාහිත්‍ය හා ජනශ්‍රැති මූලාශ්‍ර මගින්  
පිළිබිඹු කෙරෙන ශ්‍රී ලාංකේය  
සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය  
පිළිබඳ දළ විමසුමක්

එච්. ඒ. ඒ. ස්වර්ණා ඉහළගම

In any society, social relations are defined and maintained through food because food is intrinsically social. Thus, variation in what people eat reflects substantive variation in status and power and characterizes societies that are internally stratified into the rich and the poor, the sick and the healthy, developed and the underdeveloped, over fed and undernourished. In the context of Sri Lankan society, it has a unique food culture with a long history that can be considered an intangible and identical cultural heritage. This paper examines the Sri Lankan Traditional Food Culture and the relationships between food and society which are reflected in folklore and literary sources. Accordingly, the literature survey method is used in assembling the relevant facts for this paper. Findings show that studies on Sri Lankan traditional food culture reflected by folklore and literary sources are most valuable for the identification of traditional folk-life. Although, traditional food practices have been colossally changed with the influences of globalisation and popular cultural trends, the original form of most of the modern food practices can be identified with traditional food practices.

---

© ආචාර්ය එච්. ඒ. ඒ. ස්වර්ණා ඉහළගම

සංස්. ආචාර්ය පූජ්‍ය මිමුරේ ගුණානන්ද හිමි, මහාචාර්ය ඊශා හේවාබෝවල, මහාචාර්ය  
සුසන්ත මහඋල්පත, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ප්‍රියංකර රත්නායක

මානවශාස්ත්‍ර පීඨ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, 19 කලාපය, 2012/13, මානවශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය  
විශ්වවිද්‍යාලය

**ප්‍රවේශය**

ලොව සියලු ම ජීවීන්ගේ පැවැත්ම තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම සාධකයක් වන්නේ ආහාර ය. “උපන් සත්ත්වයන්ගේ විරස්ථිතිය උදෙසාත් උපදින සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහය උදෙසාත් ආහාර මිස අනෙකක් නැත්තේ ය” (අංගුත්තර නිකාය 1960:830) යන ආහාර පිළිබඳ බුද්ධ වචනයෙන් ඒ බව මනාව තහවුරු කෙරෙයි. ආහාර සහ මිනිස් සමාජය අතර පවතින්නේ නිසර්ගසිද්ධ සම්බන්ධතාවකි. එබැවින් ආහාර යනු සපුරා ම සමාජයීය විෂයයකි. ඒ අනුව කුසගිනි නිවීම හා පෝෂණය යන අරමුණු පමණක් පෙරදැරිව ආහාර පිළිබඳ විශ්ලේෂණ කිරීම සාධාරණ නො වේ. තත්ත්වය, බලය සහ දුප්පත්-පොහොසත්, රෝගී-නිරෝගී, සංවර්ධිත-අසංවර්ධිත, මන්දපෝෂිත-අධිපෝෂිත ආදී අභ්‍යන්තරිකව ස්තරීභූත වූ සාමාජීය ලක්ෂණ ජනයා ආහාරයට ගන්නා දෑ මගින් ප්‍රතියමාන කෙරෙයි (Ross 1980:8). ශ්‍රී ලාංකේය ජන සමාජයට අනන්‍ය වූ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය ද විවිධ සාමාජීය ලක්ෂණ ප්‍රතියමාන කරන්නකි. සාහිත්‍ය හා ජනශ්‍රැති මූලාශ්‍රවල සඳහන් ආහාරපාන පිළිබඳ විවිධ කරුණුවලින් ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි තථ්‍ය ස්වරූපය වටහාගැනීමට ඉමහත් පිටුබලයක් සැපයේ.

ශ්‍රී ලංකේය ආහාර සංස්කෘතිය නිර්මාණය වීම විෂයෙහි ප්‍රධානතම බලපෑම්කාරකය වූයේ වැව හා තදනුබද්ධ කෘෂිකර්මාන්තයයි. වැව, කෘෂිකර්මාන්තයේ පෝෂණය උදෙසා පමණක් නොව සමස්ත සිංහල සංස්කෘතියෙහි ම සංස්ථාපනය කෙරෙහි බලපෑ සුවිශේෂ සාධකයකි. ස්වාධීන සිංහල සංස්කෘතියක පටන්ගැන්මට හේතු වූණු මුල් බිජුවට ලංකාවේ සිටුවන ලද්දේ විජය විසින් නොව, පළමු වන වැව කැණ වූ පණ්ඩුකාභය රජු විසින් බවත් සිංහලයන්ගේ ස්වාධීනත්වයටත්, ශක්තියටත්, දෙස් කියන කර්මාන්ත අතර, වැව් හා වී ගොවිතැන පළමු වන තැන් ගන්නා බවත් මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ එබැවිනි (2009:79). “ජාතියක කෘෂිකර්මයේ දියුණු තත්වය තුළින් විද්‍යමාන වන්නේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියෙහිලා ඒ ජාතිය සතු වූ තාක්ෂණික දැනුම සම්භාරයයි. ආහාරයට යෝග්‍යයෝග්‍ය දෑ තෝරා බේරා ගැනීම, යෝග්‍ය දෑ සම්පාදනය සඳහා වගා කිරීමාදී කටයුතුවල යෙදීම, සම්පාදනය කොට ගත් ආහාර වර්ග සංරක්ෂණය කොට මතුවට ඉතිරි කොට තබා ගැනීම ආදී සියලු ක්‍රියාවන් ප්‍රගුණ කරනු

ලබන්නේ සිය තාක්ෂණික දැනුම් සම්භාර උපයෝගී කොට ගනිමිනි” (ඇදගම 2007: 61-62).

පුරාණ දාගැබ්, ප්‍රතිමා, මන්දිර හා නන්විධ ශෛලමය නිර්මාණවල නෂ්ටාවශේෂ මගින් ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන්නේ අතීත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ශක්තිසම්පන්නභාවය හා නිර්මාණශීලිභාවය යි. ඔවුනට ඒ සඳහා ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය සැපයුණේ ඔවුන් පරිභෝජනය කළ අභාරපාන මගිනි. “අමුඩ ගසා බර වැඩ කළ ඔවුහු කුස පුරා කෑම කෑහ; පරසතුරන් මැඩ ජය ගත්හ; අනතුරුව වෙහෙර විහාර ගල් පිළිම ගල් කණු තැනූහ” (වික්‍රමසිංහ 2009:82). ජනයා විසින් ආහාරයට ගැනුණු දෑ “බාදාස, හෝජාස, ලෙයාස හා පෙයාස” (මහාවංශය 1921:403) වශයෙන් සිව් වර්ගයකට බෙදිණි. එහි අර්ථය වූයේ ‘විකා කන දෑ, මොළොක් කෑම, දිව ගා කන කෑම සහ පානය කරන දෑ’ ය. ඊට අමතරව ‘මුඛයේ රඳවා තබා ගෙන රසවිඳින ආහාර’ යන අර්ථයැති ‘සායනීය’ යන වර්ගය ද එක් කරමින් ආහාර වර්ග පහක් පිළිබඳව ද ඇතැම් තැන්හි සඳහන් වේ (සද්ධර්මාලංකාරය 1914: 956, 712, 1000). පූර්වෝක්ත වතුර්විධ ආහාර ප්‍රභේද ‘කැඳ, බත්, මාළු සහ අවුළුපත්’ ආදී වශයෙන් ද හැඳින්වී තිබේ (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1961: 557).

**බත්**

අතීත ශ්‍රී ලාංකිකයන් විසින් ආහාර වශයෙන් ගැනුණු සියලු දෑ අතුරින් ප්‍රධාන ස්ථානය හිමි වන්නේ බතට ය. බත් සකසා ගැනීම සඳහා සහල් ලබා ගැනුණේ වී ගොවිතැනෙනි. පැරණි සිංහල සභ්‍යත්වය, ‘සහල් සභ්‍යත්වය’ ලෙස හඳුන්වන මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ ඔවුන් තමන්ගේ වික්‍රමය දැක්වෙන මහ වැව් තැනුවේ ද, සහල් නිපදවනු සඳහා බව පෙන්වා දෙයි (2009:79). ජනයාගේ ප්‍රධාන ජීවනෝපාය වූ ගොවිතැන හැඳින්වීමට ‘ගොවිතැන් බත් කිරීම’ යන්න ව්‍යවහාර වීමෙන් පෙනී යන්නේ බතට ලැබුණු සුවිශේෂ සැලකිල්ල යි. මිනිසුන් විසින් පරිභෝජනය කරනු ලැබෙන සියලු ම ආහාර වර්ගවලට වඩා බත් අගතැන් ගන්නා බව ජනකවිචලින් ද ප්‍රකාශ වේ:

ලොවෙහි වසනා	සහ
බුද්ධි අහරින් අග	පහ
බත් ලබන පිළි	වෙත

කියම් සැකෙවින් අසනු එපුවත (සිරිපාල 1990:60)

අතීතයේ බත් සඳහා ‘අත්, මේ, බොදුන්, මුළු, අඹ’ (රුවන්මල සහ පියුම්මල 1892:58) යනාදී යෙදුම් ද ව්‍යවහාර වී ඇත. කුසගින්නට නම් ‘අනුභව කළයුත්තේ බත් ය’ යන අරුතැති “සයට නොවෙද රසමුසු බත් කන්නේ” (ලෝවැඩ සඟරාව 2008:59) යන පද්‍ය උත්පාටනයෙන්, වෙනත් ආහාර කෙතෙක් තිබුණ ද ඒ සියල්ලට ම වඩා බත්වල අගය ඉහළින් තබා සැලකීමේ සිරිත හෙළි කෙරෙයි. අතීතයේ, බත උපදින ආකාරය නොදත් කුමාරවරුන් තිදෙනෙකුගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසූ විට එක් කුමාරයකු හාල් ගබඩාවෙන් ගෙන දී, ඊළඟ කුමාරයා බත් සැලියෙන් ගෙන දී, අනෙක් කුමාරයා වළඳන තලියෙන් ගෙන දී වගයෙන් පිළිතුරු දුන් ආකාරය සද්ධර්මරත්නාවලියෙහි දැක්වේ (1961:107). “බතෙහි අගය දැනෙන්නේ හාමතේටලු” (ධර්මබන්දු 1994:212-213) යන පිරුළෙන් ද බතෙහි අගය සනාථ කෙරේ. බොහෝ විට තුන්වේලට ම බත් අනුභව කෙළේ වත් පොහොසත්කම් සහිත පුද්ගලයන් බව “උන්දලා තුන් වේලට ම බත් කනවා...පානම්පත්තුව පුරා එක සාගරේට කුඹුරු තියනවා. ඒ නිසා ඕනතරං කැකුලු හාල් තියෙනවා..” (ගුණසෝම 1992:25) යන ජනකතා උත්පාටනයෙන් විශද කෙරේ. කුඹුරු වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇති, සහල්වලින් අඩුවක් නැති අය සමාජයේ පොහොසතුන් සේ සැලකුණු ආකාරය ද ඉන් ගම්‍යමාන වේ. “හිටිහාමි යෝධයා” නම් කතාවේ (ගුණරත්න 1977:65) බත් කෑමට අතිශයින් ප්‍රිය කළ දරුවකු, ළදරු අවධියේ හාල් හුණ්ඩු දෙකකක් දුව පැන සෙල්ලම් කරන අවධියේ හුණ්ඩු තුනකත් සත්වෙහි විශේ සහල් නැලියකත් බත් කෑ බව සඳහන් ය.

කුඹුරට, හේනට හෝ දුර ගමනක් හෝ යන විට බත්මුලක් රැගෙන යාමේ සිරිත පිළිබඳව ජනකතාවල නොයෙක් විට සඳහන් වේ. “අපුරු අඹ හේනක්” නමැති කතාවේ (ගුණරත්න 1977:135). හෙට්ටිරාල නම් පුද්ගලයකුත් කුමාරවරුන් දෙදෙනෙකුත් බත් මුල් බැඳගෙන ගමන් යන ආකාරය දැක්වේ. බත් මුලක් රැගෙන කුඩා ගමරාල සහ මහ ගමරාල යන සහෝදරයන් දෙදෙනා පැල් රැකීම

සඳහා යන ආකාරය “හොරි කහ ගිනි පිඹ” නම් ජනකතාවේ (පෙරේරා 2000:75) සඳහන් ය. “පණ්ඩිතයයි ගංකාරයයි” කතාවේ (ගුණරත්න 1995:22-23) බත්මුල් බැඳගෙන වස්තු සොයා යන ගමනක් පිළිබඳ ව කියැවේ. “අම්මා නැති කුමාරයන් දෙන්නාගේ කතාව” නම් ජනකතාවේ (ගුණරත්න 1995: 162) රට හැර යාමට සැරසෙන සහෝදරයන් දෙදෙනාට ඔවුන් රැකබලා ගත් මල් අම්මා විසින් බත් මුල් දෙකක් බැඳ දෙනු ලැබේ. හේන් කෙටීම සඳහා පිටත් වන ගම්වැසියන් පිරිසක් දිවා ආහාරය සඳහා බත්මුල් රැගෙන යන පුවතක් “කලන්ගොඩයාගේ කතාව” නම් ජනකතාවේ (රත්නායක 2006:32) ඇතුළත් ය. “අකුරට නොගිය කුමාරයා” නම් ජනකතාවේ (ගුණරත්න 2005:38) සඳහන් වන මව් බිසව තම පුත්‍රයා රජුට හොරෙන් පිටමං කරන්නේ බත්මුලක් ද දීමෙනි.

බත් පිළියෙල කරගැනීමට භාවිත කෙරුණු සහල් එක ම වර්ගයකට අයත් නො වුණි. ‘සුවඳ ඇල්’ උසස් ම සහල් විශේෂය වශයෙන් සැලකුණු අතර ඉන් පිසගත් බත් ද උසස් ම ආහාරය විය. ආහාරයට ගැනුණු බත් වර්ග අනුව ජනයාගේ සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය ද නිරූපණය කෙරිණි. උසස් ම සහල් වර්ගය ලෙස සැලකුණු ‘සුවඳැල්’ බත් ආහාරයට ගැනීම ධනවත්තාවයේ සංකේතයක් විය. හීනටි නම් සහල් වර්ගයෙන් බතක් පිස ස්වකීය අනියම් පුරුෂයාට සංග්‍රහ කිරීමේ පුවතක් “කණා පොල්ලෙන් ගැහුවා වගේ” නමැති කතාවෙන් (රත්නායක 2006:55) ඉදිරිපත් කෙරේ. නිවුඩු සහලේ බත් ආහාරයට ගැනීම දරිද්‍රතාව පිළිබිඹු කරන්නක් විය. “කුඩු කෑ විත්තිය” නම් ජනකතාවේ (ජනකතා1 2000:74-80), එක් ගමරාල කෙනෙක් කපටි ගති ඇති ගුරුන්නාන්සේ කෙනෙක් සමග ගිය ගමනක දී ගුරුන්නාන්සේ විසින් ගමරාල රැගෙන ගොස් තිබූ ඇල් සහලේ බත්මුල වංචනික ලෙස අනුභව කිරීම කරණ කොට ගෙන, ගුරුන්නාන්සේ රැගෙන ගොස් තිබූ නිවුඩු සහලේ බත්මුල අනුභව කිරීමට ගමරාලට සිදු වූ ආකාරයත්, ඒ ක්‍රියාව ගමරාල වැනි ගමේ ප්‍රධානත්වය ඉසිලූ පුද්ගලයකුට නොවටිනා දෙයක් බැවින් එය රහසක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට ප්‍රතිඥා ගත්ත ද ඒ වෙනුවෙන් ගුරුන්නාන්සේගේ ඉල්ලීම් රාශියක් ඉටු කිරීමටත් අකරතැබ්බයන්ට මුහුණ දීමටත් ගමරාලට සිදු වූ ආකාරයත් විස්තර වේ.

**ව්‍යංජන**

බන් අනුභවයට ගැනීමේදී ඒ සඳහා අනුපූරක වශයෙන් එක් ව්‍යංජනයක් හෝ කිහිපයක් භාවිත කිරීමේ සම්ප්‍රදාය අතීතයේ සිට ම පැවතෙන්නකි. ජනවහරේ ව්‍යංජන හැඳින්වීමට භාවිත ‘මාළු’ යන්න මත්ස්‍යයන්ගේ මාංස හැඳින්වීමට ද ව්‍යවහාර වන්නකි. ශාකවල මුල්, අල, දලි අංකුර, බඩ, දඹු, පොකු, පත්, මල්, එල, ඇට, පිටි, ලාටු ආදී කොටස් ද සත්ත්ව මාංස හා මත්ස්‍ය වර්ග ද විවිධ ස්වරූපයෙන් පිස ගැනීමෙන් ව්‍යංජන පිළියෙල කරගැනීම සිරිත ය. “කැකිරි, පුහුල්, දෙල්, පලා, තියඹුරා, තිබ්බටු, ලබු, වැටකොළ, අළු පුහුල්” (ආර්යපාල 1962:309) වැනි බෝගවලින් සාදන ව්‍යංජන සාම්ප්‍රදායික ආහාර අතර විශේෂ විය. “අමල්බිසෝ” නම් ජනකතාවේ (සේනාරත්න 1994:75) ගමරාල හා බිරිඳ කැකිරි හේනක් වගා කරති. අතීත රජවාසලක බැලමෙහෙවරකම් කළ මහලු ස්ත්‍රීයක් තමන් විසින් සිටුවන ලද පුහුල් වැලක හට ගත් ගෙඩියකින් ව්‍යංජනයක් පිළියෙල කරන ආකාරය “රජකුමාරයයි පිඹුරගෙයි කතාවේ” (ගුණසෝම 1992:21) සඳහන් වේ. ලබු ගෙඩියෙන් හොඳි පිළියෙල කරගැනුණු ආකාරය “ලබ්බ හොඳයි ලා අතරෙදි හොඳි කන්ට...” (කහඳගමගේ 1994:35) යන ජනකවි පාඨයෙන් කියැවේ. ඊට අමතරව තවත් විවිධ එළවළු වර්ග භාවිතයට ගෙන ඇති ආකාරය ජනකතාවල සඳහන් වේ.

කොළ වර්ගවලින් පිළියෙල කෙරුණු ව්‍යංජන, පැරණි ජනයාගේ බන්පතෙහි නිතර අන්තර්ගත වූ බවට සාක්ෂ්‍ය බොහෝ ය. පලා වශයෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ කොළ වර්ග ය. වෙනත් ව්‍යංජන පිළියෙල කිරීමට අපහසු අවස්ථාවල පලා කොළ සමග අනුභව කෙරුණු බන්, ‘පලා බන්’ (අටදාසන්තය 1954: 34) නමින් හැඳින්විණි. පලා කොළ වර්ගවලින් මැල්ලුම් මෙන් ම රසවත් ව්‍යංජන ද පිළියෙල කරගැනිණි. ඇඹුල්, ගම්මිරිස්, ලුණු දමා කටට දිවට රස ඇති කඳිම ආහාරයක් පලාවලින් සාදා ගත් ආකාරය රොබට් නොක්ස්ගේ ද නිරීක්ෂණයට ලක් ව තිබේ (එදා හෙළදිව 1992:366). ආහාර පිළියෙල කරගැනීමට අවශ්‍ය බොහෝ දෑ සපයා ගැනුණේ කාන්තාවන් විසිනි. හිසෙහි දර ද, අතෙහි වෙරළ ද, ඉණෙහි පලා ද රැගෙන එන මවක පිළිබඳව ප්‍රකට දරු නැළවිලි ගීයක කියැවෙයි:

අතට වෙරළ ඇහිඳ	ගෙනේ
ඉණට පලා නෙලා	ගෙනේ
බරටම දර කඩා	ගෙනේ
එයි අම්මා විගස	කිනේ

‘දුවන මුවන් දැක නොදමවූ නෙලූ පලා...’ (නානායක්කාර 1998:29) යන ප්‍රකට ජනකවියෙන් ද පලා භාවිතය පිළිබඳ ව තොරතුරු හෙළි කෙරෙයි. “නම්පලා කියන ජරාව නැත්නම්” නමැති කතාවේ නම්පලා හා අලකොළ ව්‍යංජන පිළිබඳ ව සඳහන් වේ (පෙරේරා 2000:42). රජකුමරියක සමග රාත්‍රී ආහාරය පිසීමට සැරසෙන යාවකයකු ඒ සඳහා පලා කොළ සොයාගෙන එන අවස්ථාවක් “අහංකාර රජකුමරිය” නම් කතාවේ ඇතුළත් ය (ගුණරත්න 1995:122). “මක්කයි හුක්කයි නැතුව මුරුවා කොළ එක්ක බත් කාපඩා” නම් ජනකතාවේ මුරුංගා කොළ මැල්ලුම් ව්‍යංජනය පිළිබඳව කියැවේ (ගුණසෝම 1992:30).

**කිරිබත්**

වර්තමානයේ පවා ජනප්‍රිය ආහාරයක් වූ කිරිබත් සිංහල සමාජයෙහි වඩාත් ප්‍රකට වන්නේ මංගල සම්මත ආහාරයක් වශයෙනි. විවාහ මංගල උත්සව, ජාතික උත්සව හා සුඛ නැකතින් විවිධ කාර්යයන් ආරම්භ කිරීමේ අවස්ථාවල දී මෙන් ම දානමය පුණ්‍යකර්මවල දී ද කිරිබතට ප්‍රමුඛ තැනක් ලැබේ. සුඛ නැකතට නිවසෙහි උළුවනු තබා කිරිබත් අනුභව කළ අවස්ථාවක් “දම්බුළුවේ යෝධියා” නම් ජනකතාවේ දැක්වේ (හඳුන්පතිරණ 1967:93). අතීතයේ කිරිබත් පිසගැනුණේ එළකිරි සමග බැවින් ‘කිරෙන් පිසූ බත්’ යන අරුතින් එය ‘කිරිබත්’ යනුවෙන් ව්‍යවහාරයට පැමිණ ඇත. එසේ ම එළකිරිවලට ආදේශකයක් ලෙස පොල්කිරි ද භාවිත විය. එය ජනයා අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වූයේ එළකිරිවලට වඩා පොල් සුලභ වූ හෙයිනි. එහෙත් කිසිවිටෙක ‘පොල්කිරෙන් පිසූ බත්’ යන අරුතින් ‘පොල්කිරිබත්’ යනුවෙන් ව්‍යවහාරයට නොපැමිණීම විශේෂ ලක්ෂණයකි. සහල් සමග මුංඇට හෝ ලබු හෝ එකතු කිරීම අනුව පිළිවෙළින් ‘මුංකිරිබත්’ හා ‘ලබුකිරිබත්’ යනුවෙන් කිරිබත් විශේෂ කිහිපයක් වේ. විශේෂ අවස්ථාවල මෙන් ම ‘වේලක් පිරිමසා ගැනීමට’ ද කිරිබත් පිළියෙල කරගත් අවස්ථා පිළිබඳ ව ජනකතාවල

සඳහන් වේ (දේවප්‍රිය 1993:11-12). “ගොයියාගේ දුක් කයිය” නම් කතාවේ ගමරාලගේ බිරිය සිය සොරසැමියාට දීමට කිරිබත් මුවටියක් සාදන නමුත් හදිසියේ නිවසට පැමිණෙන ගමරාල එය අනුභව කරන පුවතක් ඇතුළත් ය (ගුණරත්න 1995:111).

බොහෝ ජනකතාවල සඳහන් වන ලබුකිරිබත් පිළිබඳ පුවත් අනුව එය ජනයා අතර බෙහෙවින් ප්‍රචලිත ආහාරයක් වූ බව පැහැදිලි වේ. මේ කිරිබත් විශේෂය පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය ලබුගෙඩි සපයා ගැනුණු ලබුවැල් නිවෙස්වල පියසි මතට යවා තිබූ බව “වෙදරාල දවසක් ගමනක් ගිහිං එනකොට කිරාගෙ වහළෙට ඇරල තිබුන ලබු වැලක ගෙඩි පිරිල තියෙනව දැක්ක”(ශ්‍රී ලංකා සගරාව, මැයි 1953:8) යන ජනකතා පාඨයෙන් හෙළි වේ. ලබුකිරිබත් පිසින ආකාරය ද තවත් ජනකතාවක සඳහන් ය. “ඉස්සරවෙලා හාල් හෝදලා ලිප තියලා, ඊට පස්සෙ ලබුගෙඩියෙ පොත්ත රැහැලා, ඒක හත්තලලා, හත්තලනවා කියන්නෙ හින් කැලි හිටින්ඩ ගෙඩියෙ එක අතකට ළඟ ළඟ පිහියෙන් කොටාගෙන යනවා. අනිත්සැරේ ඒ හින් කැලි අළුවා හැඩේ හිටින්ඩ අනික් අතටත් ඒ වගේම කොටාගෙන ගිහින් කැලි හැලෙන්ඩ ගෙඩිය රහිනවා. එතකොට මාවිහාලෙ බත්ඇට තරම් කැලි හිටිනවා. ඉතින් ලබුගෙඩිය හත්තලලා ලිපේ තිබුණු බතට එකතු කරලා, පොල්කිරියි ලුනුයි දමලා හැඳිගැවා. දැන් බත හරි, තව ඇත්තෙ කිරිටික පැහෙන්ඩ විතරයි” (ගුණරත්න 1977:26-27). ඇතැම් ජනකවිවල ද ලබුකිරිබත් පිළිබඳව සඳහන් වේ;

“අප්පච්චිට මං මොනවද උයන්           නේ  
ලබ්බ කපා ලබු කිරිබත් උයන්           නේ”  
(වන්දන හිමි 1990: 158)

**හෙරලි**

හෙරලි හෙවත් කොස් ප්‍රධාන ආහාරය වූ බත වෙනුවට ආදේශක වශයෙන් මෙන් ම බත සමග අනුපූරක වශයෙන් ද භාවිතයට පැමිණි සාම්ප්‍රදායික ආහාර විශේෂයකි. මෙය ‘බත් ගස්’ නමින් හඳුන්වා ඇත්තේ බත් වෙනුවට කදිම ආදේශකයක් වූ හෙයින්. “හෙරලි කතාව” නම් ජනකතාවට (ගුණරත්න 1997:79) අනුව ජනයාට ආහාරයක් ලෙස කොස් හඳුන්වා දී ඇත්තේ සක්දෙව් රජු



ගෝනල බෝම රසවත් රුවැති ඉන්ත ල  
 යකුවල නට්ටල ද සිව්වල සහ කිඳ ල  
 මුලු අල කිඩාරන් අල රතල ජඹුර ල  
 මෙකි අල සියල ඇති විය සිහල මිහිත ල

(ධනපාල 1991:184)

මීට අමතර ව තඹල, ගහල, කිතල යන අල වර්ග (ධර්මබන්දු 1964: 223) ද විය. කටුවල නම් අල විශේෂය එකල ජනප්‍රිය වූ බව පෙනේ. කටුවලවලට දැඩි රුවියක් දැක්වූ එක් ගමරාල කෙනෙක් උදැසනින් කැලයට ගොස් දහවල් වන විට කටුවල කුඩයක් ම භාරා ගෙන ආ ආකාරය එක් ජනකතාවක විස්තර කෙරේ (ශ්‍රී ලංකා සඟරාව, මාර්තු 1953:51). සුදු, කහ සහ රත් පැහැයෙන් යුක්ත බතල ද ජනප්‍රිය ආහාරයක් විය. හේන්වල හා ගෙවතු වල වගා කෙරුණු බතල තම්බා ආහාරයට ගැනීම මෙන් ම ව්‍යංජනයක් වශයෙන් පිළියෙල කොට ආහාරයට ගැනීම ද සිරිත විය. “හතරබිටි කතාව” නම් ජනකතාවෙහි බතල හේනක හිමිකරුවා, තමා මහන්සියෙන් වගා කරන බතල අනවසරයෙන් ආහාරයට ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සිය බිරියට දොස් නගයි (ගුණරත්න 1995: 247). බොහෝ අල වර්ග බත් වෙනුවට ආදේශක වශයෙන් පරිභෝජනය කර ඇති අවස්ථා ඇතත් ඒවා බහුල වශයෙන් ආහාරයට ගෙන ඇත්තේ බත් හෝ වෙනත් ආහාර විශේෂ සමග අනුපූරක ව්‍යංජන වශයෙනි. කුරහන් තලප සමග ආහාරයට ගෙන ඇති අල වර්ග පිළිබඳ ව මෙබඳු ජනකවිවලින් ද ප්‍රකාශ වේ;

කිරිඅල බතල ඉන්තල ගහල දන්දි ල  
 කුකුළල කොඩොල් වැල්අල තඹල කටුව ල  
 මෙම අල සමග කුරහන් තලප දිවබ ල  
 නොපැකිල ඉන්ට දෙමි අයියන්ඩි සුනිම ල

(කහදගමගේ 1994:43)

**ධාන්‍ය**

සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි පෝෂණයට තුඩු දුන් විවිධත්වයෙන් යුක්ත ආහාර වර්ග අතරට ධාන්‍ය වර්ග ද ඇතුළත් ය. ඉරිඟු, තල, කුරක්කන්, අමු, මුං, උඳු, මෙතේරි, තනහාල් ආදිය

ධාන්‍ය ගණයට අයත් වේ. මේවා වගා කෙරුණු හේන් පිළිබඳ බොහෝ තොරතුරු ජනශ්‍රැති මූලයන්හි පවතී. “හීන්තිලයයි මහතිලයයි” (සේනාරත්න 1994:57), “පැණි ලබ්බෙන් තලගොයාට ගහපු සිංහලයා” (ගුණසෝම 1992:25), “අමු වෙළෙන්දා” (ගුණරත්න 1997:125) වැනි ජනකතාවල විවිධ ධාන්‍ය වර්ග හේන්වල වගා කර තිබූ ආකාරය සඳහන් වේ. මේ ධාන්‍ය වර්ග තම්බා හෝ පුළුස්සා හෝ පිටි බවට පත් කොට වෙනත් කැවිලි වර්ග සාදා ගෙන ආහාරයට ගැනීම ද සිදු වී ඇත. “හිටිහාමි යෝධයා” කතාවෙහි බත් වෙනුවට මෙතේරි තම්බා තිබූ ආකාරය සඳහන් ය (ගුණරත්න 1997:72). කුරක්කන්වලින් පිළියෙල කරගත් තලප, පිට්ටු හා රොට් ද සාම්ප්‍රදායික ආහාරපාන අතර වේ. ඒවා ආහාරයට ගැනුණේ බොහෝ විට දඩමස් ව්‍යංජන සමග ය. “තලප ගිලින්ඩි හදන මස් හොද්දට කුරක්කන් පිටි ටිකක් මුහුං කොරලා ගත්තම හොද අටකමට තියෙනවා. එතකොට තලප ගිලින්ඩි හොද්ද පංකාදු හතයි” (ගුණසෝම 1992:25) යනුවෙන් ජනකතාවක විස්තර කෙරෙන්නේ කුරක්කන් තලප සමග මස් ව්‍යංජනය මනාව ගැළපුණු ආකාරය යි. වම්බදුවලින් පිළියෙල කරගත් ගොඩහොදි ව්‍යංජනය ද කුරක්කන් තලප අනුභවයේදී භාවිත කෙරිණි.

“එක් බටු දෙබටු තුන් බටු සාර මස් බටු  
තලප කන්ට ගොඩහොද්දටය වම් බටු...”  
(ධර්මබන්ධු 1964:15)

කුරක්කන් පිට්ටුවලින් සැකසුණු රොට් ද සාම්ප්‍රදායික ආහාර විශේෂයකි. “අහිමි රජකම” නම් කතාවේ (ගුණරත්න 1977:122) වනයේ අසරණ ව සිටින බිසවකට හා ඇගේ පුත් කුමරුවාට තාපසයකු විසින් රොට් කැබැල්ලක් දෙනු ලැබෙයි. “රිලා මල්ලි” නම් කතාවේ (රත්නායක 2006:66) ද කුරක්කන් රොට් සෑදීමේ අවස්ථාවක් ඇතුළත් ය. කුරක්කන් රොට් ආහාරයට ගැනුණේ ලුණු මිරිස් සමග ය. ඒ බවට “ගමරාළට බඩගින්න දැනුණා. ඊට කන්ඩ ගෙනාපු කුරහන් රොටියයි, ලුණුමිරිස් ටිකයි ඔතාගත්ත ගමන් තාමත් ඔඩොක්කුවේ” (ගුණරත්න 1995:42) යන ජනකතා උත්පාටනය නිදසුනකි. තම්පලාවලින් පිළියෙල කරගැනුණු ව්‍යංජනයක් ද කුරක්කන් රොට් අනුභවයට සුදුසු බව කියැවේ (චන්දන හිමි 1990:27).

“ගමරාළ කුරක්කන් කන්න බැරිව රුණු ගියා වගෙයි” හා “ගමරාළට කුරහන් ඇති බව දකින් දැනෙයි” (ධර්මබන්දු 1998:115) යන පිරුළුවලින් ප්‍රකාශ වන්නේ ද කුරක්කන් ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳ ව ය. කුරක්කන් පිටි මෙන් ම සහල් පිටි ද උපයෝගී කරගෙන සාදන පිට්ටු ද විශේෂ සාම්ප්‍රදායික ආහාරයකි. “බිත්තැන්නේ මී මින්නෝ රැට පිට්ටු කන්නේ” නම් ජනකතාවේ (ලොකුහේවා 2008:76) සඳහන් ගම්භාමිනේ රාත්‍රී ආහාර වේල සඳහා කුරක්කන් පිට්ටු සාදයි. පිට්ටු සෑදීම සඳහා ‘වණ්ඩුව’ මෙන් ම ‘බම්බුව’ යන මෙවලම් භාවිත කෙරෙණි. “කතා කළොත් පරාදයි” නමැති කතාවෙහි සඳහන් වන්නේ බම්බුවෙන් සාදා ගැනුණු පිට්ටු ය “රාස්සයින් කන පරාස්සයන්ගේ කතාවේ සඳහන් මුදලිතුමාට සිය බිරිඳ විසින් සාදා දෙන්නේ වණ්ඩුවෙන් සාදන ලද පිට්ටු ය (පෙරේරා 2000:3, 191).

**කැවිලි**

විවිධ කැවිලි විශේෂ ද සාම්ප්‍රදායික ආහාරපාන අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ඒ අතර කැවුම්වලට හිමි වන්නේ ප්‍රමුඛ ස්ථානයකි. පුරාණයේ ආහාර වේලකට බත් සමග කැඳ හා කැවුම් ද එක් වූ ආකාරය “හුළුකන් පුය, කැවුපුත් කැවූ ය. බතුත් කැවූ ය...” (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1967:557) යන පාඨයෙන් හෙළි කෙරෙයි. කිරිබත් මෙන් ම කැවුම් ද මංගල සම්මත කැවිලි විශේෂයක් ලෙස සැලකේ. සුබ කටයුතුවල දී කැවුම් සමග කිරිබත් භාවිත කෙරෙන අතර කැවුම් කිරිබත් කෑම, ජයග්‍රහණයක් හෝ ප්‍රීතියක් හෝ භුක්ති විඳීම යන අර්ථයෙන් ව්‍යවහාර වන්නකි. කාන්තාවක විසින් කැවුම් පිසීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ කර තිබීම ඇයට උසස් සමාජ තත්වයක් හිමි කර දුන් කරුණක් විය. තම සොර සැමියාට දීම සඳහා කැවුම් පිසින කාන්තාවක පිළිබඳ ව ජනකතාවක කියැවේ (ශ්‍රී ලංකා, අප්‍රේල් 1953: 115). කැවුම් පිළියල කෙරුණේ සහල් පිටි සමග පැණි හෝ සීනි හෝ උපයෝගී කර ගනිමිනි. නිවෙස්වල පැවති උත්සවවල දී පැමිණෙන නෑ හිතවතුන්ට සංග්‍රහ කිරීමේ දී කැවුම් ද උපයෝගී කරගැනිණි. එවැනි ගෙදරකින් කැවුම් සංග්‍රහයක් ලද්දේ නම් එහි සිදුකෙරෙන උත්සව කටයුතුවලට ද දායක වන්නට සිදුවීම අනිවාර්ය විය. ඒ අනුව “කැවුම් කාපු රිහි යයි”(ධර්මබන්දු 1998:89) යන පිරුළු ජනවහරට පැමිණ ඇත. පළමු වරට කැවුම් අනුභව කළ ලන්දේසි ජාතිකයන් එවන් ප්‍රණීත ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සෑදිය

නොහැකි බව සිතා මේවා ගස්වලින් කඩාගන්නා ලදදැ'යි විමසූ බව නොකස්ස සඳහන් කරයි (එදා හෙළදිව 1972:270). පැණි කැවුම් හා කුඩු කැවුම් (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1967:285, 99) ආදී වශයෙන් කැවුම් වර්ග කිහිපයක් විය. මීට අමතර ව සහල් පිටිවලින් මෙන් ම තල, මුං වැනි ධාන්‍ය පිටිවලින් පිළියෙල කරගැනුණු කැවිලි වර්ග රාශියක් සාම්ප්‍රදායික ආහාර අතර පැවතිණි. සහල් පිටිවලින් සාදාගත් අග්ගලා (ගණදෙවි හැල්ල සහ වදන් කවි පොත 1979:44), මුංපිටිවලින් සාදා ගත් ලාලු, (සද්ධර්මාලංකාරය 1914:411) තලවලින් සෑදූ 'තලමුරුවට' හා 'පුණ්ඩුරිය' ආදියත් (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1967: 228, 414) සහල් මිශ්‍රණයකින් ආප්පයක් මෙන් සකස් කොට ඒ මැදට පැණිපොල් දමා හකුළා සාදාගැනෙන වෙල්ලවැහුම් ආදියත් ඒ අතර ප්‍රකට ය. "වෙල්ලවැහුම් කෑ කතාව" (ගුණරත්න 1995:65-66) යන ජනකතාවෙහි වෙල්ලවැහුම් නම් කැවිලි වර්ගය පිළිබඳ ව විස්තර දැක්වේ

**පාන**

සහල්වලින් පිළියෙල කරගැනුණු පොල්කිරි කැඳ, දියබත් කැඳ, කිරිකැඳ, ලුණුකැඳ, බැදිහාල් කැඳ සහ කොළකැඳ ආදී වශයෙන් කිහිප වර්ගයක කැඳ භාවිතය පුරාණයේ සිට ම මෙරට ජනයාගේ ආහාර අතර වෙයි. බත අනුභවයට පෙර කැඳ ආහාරයට ගැනීමේ සිරිතක් වූ බව "කැඳ වළඳා ලා බත් වළඳන්නට අතුරෙහි කැඳ අවුළපත් වැළඳු....කලට බත් ඉදිකරනු නිසා" යන සද්ධර්මරත්නාවලි පාඨයෙන් (1961:998, 1001) හෙළි වේ. සාමාන්‍යයෙන් කැඳ, සැහැල්ලු ආහාරයක් වන අතර සන ආහාර ගැනීමට නොහැකි අයට බොහෝ විට දෙනු ලැබෙන්නකි. "කැඳක් ඕනෑ, රැවුලක් ඕනෑ" (ධර්මබන්දු 1998:88) යන පිරුළ ව්‍යවහාරයට පැමිණ ඇත්තේ අත්‍යවශ්‍ය මෙන් ම වටිනා දේවල් දෙකක් අතුරින් එකක් කැප නොකර ඒ දෙක ම සතු කරගැනීමේ අසිරු බව ප්‍රකාශ කිරීමට ය. "කැඳ නිසා අහක දමන්නත් බෑ, උණු නිසා බොන්ටත් බෑ" යන්නෙන් ද කියැවෙන්නේ කැඳෙහි වටිනාකම ය. කැඳ, පාතරාසය (උදෑසන ආහාරය) සඳහා භාවිතයට ගෙන ඇති බව වර්ණ ජාතකයෙහි (පන්සිය පනස් ජාතකය 1917:165) දැක්වේ. එක් ජනකතාවක (ගුණපාල 1970:46) රූමත් තරුණියක සිය නිවසට පැමිණෙන අමුත්තකුට සංග්‍රහ කරන්නේ කැඳවලිනි. කැඳ, උදේ ආහාරයට ගැනීම සිරිතක් වූ බවත් පාන්දරින් අවදි වී

කැඳ පිළියෙල කිරීම ගෘහණියකගේ වගකීමක් වශයෙන් සැලකුණු බවත් “උදේ කාක්කා අඬනකොට හිඟන්නා කුමාරි අවදි කරවලා කීවා, කැඳට හාල් ටික ලිපේ තියලා...” (ගුණරත්න 1995:135) යන ජනකතා උත්පාටනයෙන් හෙළි වේ. සාමාන්‍ය උදරාබාධවල දී අවම ආහාර වේලක් වශයෙන් ලුණුකැඳ පානය කිරීම අද පවා සිදුවන්නකි. ලුණුකැඳ පිළියෙල කිරීම සඳහා භාවිත කෙරෙන්නේ අල්ප වූ සහල් ප්‍රමාණයකි. ලුණු කැඳකට සැහෙන තරම්වත් ගෘහයක සහල් නොතිබීම දිළිඳුකම සංකේතවත් කරන්නක් විය. “ගෙදර අහලක ලුණුකැඳ ටිකක් බොන්ඩ තරම්වත් සුණුසහල් ඇටයක් නෑ”(ගුණසෝම 1992:23) යන ජනකතා පාඨයෙන් ඒ ගෙදර දිළිඳු භාවය ඇඟ වේ. ‘කිරිකැඳ’ නමින් වන කැඳ වර්ගය පිළියෙල කර ගැනුණේ ගෘහස්ත පොල් තෙල් සිඳීමේ ක්‍රියාවලියේ දී තෙල් වෙන් කරගත් පසු ශේෂ වන දියරයට සහල් මුසු කොට පිස ගැනීමෙනි. එය රසවත් පානයක් වුවත් නිතර භාවිත නොකෙරුණේ එහි ඇති විරේක ගුණය නිසා ය. හෙට්ටිරාල නමැත්තකු කිරිකැඳ පානය කිරීමෙන් පසු අනපේක්ෂිත අන්දමින් බඩ බුරුල් වී අපහසුවට පත්වන ආකාරය එක් ජනකතාවක (ගුණරත්න 1977: 26-27) දැක්වේ. කිරි පානය කිරීම ද සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ අංගයකි. ගොවිතැන් කටයුතුවලට අනිවාර්ය දායකත්වයක් ගවයාගෙන් ලබාගැනුණු නිසා සෑම ගැමි නිවෙසක ම පාහේ ගවයින් ඇති කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක් වූ බැවින් කිරි ලබාගැනීම පහසු කාර්යයක් විය. “හිටිහාමි යෝධයා” නම් කතාවේ (ගුණරත්න 1977:69) එන හිටිහාමි විසින් එළදෙනුන් සත්දෙනෙකුගෙන් කිරි දොවාගෙන පානය කරන ලද බව කියැවේ. විදේශීය පාලකයන් විසින් මෙරට කෝපි හා තේ වගා ස්ථාපිත කරනු ලැබීමෙන් පසු ජනයා අතර කෝපි හා තේ පානය ද ප්‍රචලිත විය. වර්තමානයේ මෙන් දියුණු සන්නිවේදන මාධ්‍ය නොපැවති අතීතයේ ගම්වැසියන්ට එක්රැස්වී සතුටු සාමිවියේ යෙදීමට හා අදහස් උදහස් සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස කෝපිකඩය ජනප්‍රිය වී තිබිණි. එවැනි කෝපිකඩයක් පිළිබඳ ව “ඔට්ටුව” නම් ජනකතාවේ (ශ්‍රී ලංකාවේ ජනකතා 2 1995:108) සඳහන් වේ. කල් ඇවෑමෙන් දේශීය පාන වර්ග අහිබවමින් ජනයා අතර තේ ප්‍රචලිත වූයේ යුරෝපීයයන් විසින් මෙරට ජනයාට එය පුරුදු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. අනාදිමත් කාලයක සිට භාවිත වූ කැඳ හා වෙනත් ගුණාත්මක අතින් පිරිපුන් දේශීය පාන වර්ග භාවිතයෙහි

ශිෂ්‍ය පරිහානියක් ඇති කරමින් මෙරට ජනයාගේ ආහාර සංස්කෘතිය කෙරෙහි විප්ලවීය බලපෑමක් ඇති කිරීමට තේවලට හැකි විය. උදෑසන හිස්බඩ ම තේ කෝප්පයක් බීමට ජනයා පුරුදු වූ ආකාරය ද ඇතැම් ජනකතාවල දැක්වේ (බණ්ඩාර 1995:52).

**සත්ත්වමය ආහාර**

සතුන් දඩයම් කොට, ඔවුන්ගේ මාංස ආහාරයට ගැනීමේ සිරිත මානව ඉතිහාසයේ දඩයම් යුගයේ සිට ම පැවතෙන්නකි. සත්ත්ව ඝාතනය පිටුදකින බුදුදහම රැගෙන මිහිදූ මාහිමියන් ලක්දිවට පැමිණෙන විට රටේ ප්‍රධාන පුරවැසියා වූ රජු දඩ කෙළියෙහි නියුතු ව සිටි බව කියැවේ (මහාවංශය 1 1912: 66). බුදුසමය ස්ථාපිත වීමෙන් පසු සතුන් දඩයම තහනම් කෙරෙන “කිසි සතෙක් නො නසාව” (මහාවංශය 11 1912:52) වැනි රාජ නියෝග පැනවුණ ද මස් මාංස අනුභවය තහනම් නොකෙරුණු බව හදිසියේ මැරුණු එළුවන්ගේ හා කුකුළන්ගේ මාංස ආරෝග්‍යශාලාවේ රෝගීන්ට දීමට උපයෝගී කරගත යුතු බවට මැදිරිගිරිය සෙල්ලිපියේ ඇති රාජ නියමය (**Epigraphia Zeylanica II** 1928:29) අනුව පැහැදිලි වේ. සිවුපා සතුන් මෙන් ම මත්ස්‍යයන් ද ආහාරයට ගැනීමට ඇතැම්හු පුරුදු වී සිටියහ. කෙසේ වෙතත් බහුතරය මස් කෑමෙන් වැළකී සිටි බව පෙනේ. විශේෂයෙන් ම බෞද්ධ ජනයා ගව මසින් වැළකුණු ආකාරය විදේශීය ජාතිකයන්ගේ වාර්තාවල ද සඳහන් වේ. චීන ජාතික මාහුවාන් උපුටා දක්වන පොන්නම්පෙරුම, “ගවයන්ගෙන් කිරි ලබා ගෙන පානය කරනු මිස ගවමස් අනුභව නොකරති. යමෙක් ගවයකු මැරුයේ නම් ඔහුට මරණ දඬුවම පමුණුවනු ලැබේ” යනුවෙන් සඳහන් කරයි (1961:127). එසේ ම “මස් කෑමෙන් වැළකීම ඔවුන් ප්‍රධාන වශයෙන් පුරන සුවරිත ධර්මයකි....ඔවුහු ගෙරි මස් නොකති. එය ඉතා පිළිකුල් කොට සලකති” යනුවෙන් ජෝන් ඩේවි උපුටා දක්වමින් සෝමරත්න (1967:146) සඳහන් කර ඇත. ගවමස් කන පුද්ගලයන් ඉතා පහත් තත්ත්වයෙන් සලකා ඇති බව, රාත්‍රී කාලයේ යක්ෂ නාදයක් වශයෙන් ජනයා සැලකූ සතකුගේ අමිහිරි නාදයක් ඇසෙන අවස්ථාවල එය නැවැත්වීම සඳහා ‘ගෙරි මස් කන වාලා පල’ (එදා හෙළදිව 1972:234) යන අශ්ලීල වදන් ව්‍යවහාර කර තිබීම අනුව පැහැදිලි වේ.

කෙසේ වෙතත් මාංස හක්ෂණය, සිංහල ජනසමාජය විසින් සපුරාම පිටු නොදකින ලද්දක් බව ද ජනශ්‍රැති මූලාශ්‍රවලින් පැහැදිලි වේ. කරවල හා මස් ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳ ව පහත ජනකවි පාඨවලින් කියැවේ;

වරල් කපා ලුණු කඩ කරවල උය ති  
උරු මාළු උයලා කයියට බෙද ති  
(ශ්‍රී ලංකා සඟරාව, පෙබ. 1959:28)

තණ හාලේ බතයි හා මස්මයි කෑවේ...  
දුන්නට තිරිඟු බත් වටු මස් ද පරසිදු..  
(මුතුහර, දෙසැ. 1993:9)

පිට්ටු වැනි ආහාර විශේෂ සමග දඩමස් අනුභවයට ඇතැම්හු රුචි කළහ. ගෘහිණීන් ප්‍රණීත ලෙස දඩමස් පිසීමෙහි උනන්දු වූ බව කියැවේ (හඳුන්පතිරණ 1967:69). මිමින්නන්ගේ මස්, මංගල හෝජනයට පවා සුදුසු බව ‘මෝඩපනේ කතාවක්’ නම් ජනකතාවෙහි (ගුණරත්න 1995:42) දක්වේ.

සාම්ප්‍රදායිකව පැවතෙන සත්ත්වමය ආහාර අතර ගවදෙනුන්ගෙන් ලබා ගත් කිරි ආශ්‍රයෙන් පිළියෙල කරගැනුණු ආහාරපාන ද විශේෂත්වයක් උසුලයි. පඤ්චගවරස (ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය 11 1999:572) හෙවත් පස්ගෝරස නමින් හැඳින්වුණු ‘කිරි, දී, යොද, ගිතෙල් සහ වෙඬරු’ යන එළකිරිවලින් නිපදවා ගැනුණු ආහාර වර්ග පහට අතීතයේ විශේෂ තැනක් ලැබිණි. ඒවා නිෂ්පාදනය කළ ආකාරය කර්ම විභාගයෙහි දැක්වෙන්නේ “දෙනුන් කෙනෙක් කිරි දෙව, එකිරි හිඳුවා මුදා, එදිනි අළලා වෙඬරු ගෙන, වෙඬරු දමා තොල් කළ කල එදැවු තොල් පැහැදී මතුව සිටී” (කර්ම විභාගය 1929:41) යනුවෙනි. එක් ගමරාල කෙනෙකුගේ දියණිය සරණ පාවා ගැනීමට කටයුතු කරන රටේ රජු, ඒ මංගලයා සඳහා කිරි දොවා, මුදවා තබන ලෙස ඇයට ආඥාවක් නිකුත් කළ බව එක් ජනකතාවක් (ගුණරත්න 1995:130-131) කිරි මුදවන ක්‍රමය පිළිබඳ ව තවත් ජනකතාවක් (ගුණරත්න 1977:26) සඳහන් වේ. ගිතෙලින් පිසින ලද හෝ ගිතෙල් මුසු කෙරුණු ඇල්හාල් බත්

කුකුළු මස් සමග ආහාරයට ගත් අවස්ථාවක් පිළිබඳ ව සද්ධර්මාලංකාරයේ (1914:602) සඳහන් වේ. ගිනෙල් හා වෙඩරු සමග මීපැණි හා හකුරු මුසු කොට පිළියෙල කරගැනුණු වතුමුඳුර (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1961:167) නම් ආහාර විශේෂය ද අතීත සාම්ප්‍රදායික ආහාරපාන අතර වෙයි.

**පලතුරු**

අඹ, මී අඹ, වැල, වරකා, දඹ, කෙසෙල්, බෙලි (සද්ධර්මරත්නාවලිය 1967:102,285) යනාදී පලතුරු අතීතයේ ජනයා අනුභව කළ බවට සාක්ෂ්‍ය වේ. අෂ්ටවිධ පාන වශයෙන් හැඳින්වුණ පලතුරු බීම වර්ග අටක් පිළිබඳව කියැවේ. ඒ පලතුරු වර්ග අට ‘අඹ, ජම්බු, වොව, මොව, මී, මුද්දික, සාලුක හා එරුසක’(සද්ධර්මාලංකාරය 1914:411) වශයෙන් තැනෙක දැක්වෙන අතර ‘කොළඹ, කෝල, බදර, සත, තේල, යාගු, පය සහ රස’(සද්ධර්මරත්නාවලිය 1961:930,714) වශයෙන් තවත් තැනෙක දැක්වේ. ‘පලවැල’ යනු පලතුරු සඳහා ව්‍යවහාර වූ වචනයකි. පලතුරු අනුභවය පිළිබඳ කරුණු ඇතුළත් ජනකතා බොහෝ ය. “රාජකුමාරී වනේ තනිවෙලා හිටිය කතාව” නම් ජනකතාවෙහි (ගුණරත්න 1977:93) වනයේ ජීවත් වන ළමයින් තිදෙනෙකු පලවැල නෙලාගෙන විත් තම මවට කැමට දෙන අවස්ථාවක් ඇතුළත් ය. නිදසුන් වශයෙන් “තමුන්ගේ පංගුව වෙන් කරගත් හැටි” සහ “වැලගෙඩියට ගණන් බේරූ හැටි” යන කතාවල (පෙරේරා 2000:89,181) කෙසෙල් හා වැල ද, “වරකා බැසට මිනී මරයි” කතාවේ (වික්‍රමසිංහ 1998:49) පැණි වරකා ද, “අක්කා නගෝ හේන් කෙටු කතාවේ” (රත්නායක 2006:28) මී අඹ ද පිළිබඳ ව සඳහන් ව තිබේ.

**බුලත් විට**

ආහාර ගැනීමෙන් පසු, මුඛයේ ශේෂවන ඉඳුල්රසය හා දුගඳ පහ කරගැනීමට මෙන් ම දෛනික ශ්‍රම කාර්යයන්හිදී විටින් විට විවේක ගන්නා අවස්ථාවලදී බුලත් විට සැපීම සිංහල සමාජයෙහි මුල්බැස ගත් පුරුද්දකි. ආහාරපානාදියෙන් කරන සංග්‍රහ කටයුත්තක් හැඳින්වීමට “බත් බුලත් දෙනවා” යන්න ව්‍යවහාරයට පැමිණ ඇත්තේ ජනයා ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් මෙන් ම බුලත් කෙරෙහි ද දක්වා ඇති විශේෂ සැලකිල්ල නිසා බව සිතිය හැකි ය.

“බත බුලතින් සරු වීම” යන්න ධනධාන්‍යාදියෙන් සමෘද්ධිමත් වීම යන අරුතින් ව්‍යවහාර වන්නේ බුලත් ද බත් මෙන් ම වටිනා බව සැලකුණු බැවිනි.

“සිත් ලෙස වැසි වැස පටුනු පිරෙන්නේ  
බත බුලතින් සැරසෙන්නට මෙතැන්නේ”

(සිරිපාල 1990:77)

සාමාන්‍ය ජනයා පමණක් නොව රාජරාජමහාමාත්‍යාදීන් ද භාවිත කර ඇති බුලත් විට, බුදුන්වහන්සේ උදෙසා දැහැන් විට වශයෙන් පූජාකිරීම ද සිරිතකි. දෙවෙනි රාජසිංහ රජු අප්‍රසිද්ධ වේශයෙන් දඩයමෙහි යෙදුණු විටෙක මාඔය අසබඩ ගල්තලාවක වාඩි වී බුලත් විටක් සැපු ආකාරය එක් ජනප්‍රවාදයකත් එක් කිරිල්ලක් ගල්වඩුවකුගේ නිවසට ගිය විට ඔහු ඇයට බුලත් විටකින් සංග්‍රහ කිරීමට සැරසුණු ආකාරය සහ පසුව ඇය රජමාලිගයට ගිය විට රජු හා බිසව ද බුලත් විටක් සපන ලෙස ඇයට ආරාධනා කළ ආකාරය තවත් ජනප්‍රවාදයකත් සඳහන් වේ (දේවප්‍රිය 1993:38,78-79). ආගන්තුක සත්කාරයේ දී ආහාරපානාදිය මෙන් ම බුලත් විට ද පිළිගැන්වීම පුරාණ ජනසමාජයේ අනිවාර්ය සිරිතක් විය. අද පවා බොහෝ ගැමි නිවෙස්වල මේ සිරිත දැකිය හැකි ය. ආහාරයක් නොගන්න ද බුලත් විටකින් සංග්‍රහ කිරීම මෙන් ම සංග්‍රහ ලැබීම ද ගැමි සමාජයේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ජාලය සවිමත් කිරීමට ආධාර වූවකි. බුලත් සැපීම කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත ව ඇත්තේ එය ඔවුන්ට තොල් ආලේපනයක් ද වීම නිසා ය. බුලත් සපමින් සිටින ළඳක හා බුලත් කැමට ළඳකට කරන ආරාධනයක් ප්‍රකාශිත ජනකවි උද්ධෘත කිහිපයකි මේ;

“හපා බුලත් සප සුළඟට නගන නගෝ  
කුරුණෑගලට මග නොසඟව කියකො නගෝ...”

(ශ්‍රී ලංකා සඟරාව, මැයි 1962: 16)

“හිමියා නැති ගමන් කොයි යනවාද නගෝ  
බුලත් විටක් කාලා පලයන්න නගෝ”

“අලු ගෝමර පෙති ගෝමර දූවෙන්නේ  
කපුරු ලා බුලත් කන්නට වරෙන්නේ”

(දිවයින 2008.04.09)

**සමාජිකය**

ආහාර සහ තදනුබද්ධ වාරිත වාරිත පද්ධතිය ද සාම්ප්‍රදායික ශ්‍රී ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතියේ විශේෂාංගයකි. ඒ අතුරින් පමණ දැන ආහාර අනුභවයට විශේෂ තැනක් හිමි විය. ආහාර, ජීවත්වීම සඳහා බවත් ආහාරය සඳහා ජීවත් නොවිය යුතු බවත් ජනයාගේ ආකල්පය විය. ‘‘පමන දැන කනු නිසා...කුකුළු පෝෂණය ජීවත්වීම විතරකට...’’(සද්ධර්මරත්නාවලිය 1961:956) යන පාඨවලින් එය ප්‍රකාශිත ය. උදෑසන ආහාරය රජකු ලෙසත්, දිවා ආහාරය කුමාරයකු ලෙසත්, රාත්‍රී ආහාර වේල හිඟන්තකු ලෙසත් ගත යුතු බවට වන ප්‍රකට කියමනෙන් ප්‍රකාශ වන්නේ ද සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය පිළිබඳ පුරාණ ජන සමාජයෙහි පැවති ආකල්පයන් ය. ‘‘නැගිට සිටිය නොහැකි තරමට කෑම, කෑ තැනට වැටෙන තරමට කෑම, නැවත නැවත කෑම’’ (ධම්පියා අටුවා ගැටපඳය 1967:262) වැනි පුරුදුවල අභිතකර බව ඔවුහු දැන සිටියහ.

ආහාර සංස්කෘතියට, සාම්ප්‍රදායික ආහාර තාක්ෂණය ද අයත් වේ. රසවත් ව අහාර පිසීමේ සුප ශාස්ත්‍ර විධි, ආහාර වට්ටෝරු මෙන් ම ආහාර සංරක්ෂණය ද සම්බන්ධ සුවිශේෂ තාක්ෂණික ක්‍රම විරන්තන ජන සමාජය සතු විය. ආහාරයට ගැනෙන ඵලවඵ, පලා, අල, මංශ ආදී කුමන වර්ගයකින් වුව ද විවිධ ස්වරූපයෙන් ව්‍යංජන හා ආහාර විශේෂ සකස් කරගැනීමේ තාක්ෂණයක් එකල පැවතිණි. වර්තමානයේ පවා භාවිත වන කොස්, කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම ඊට නිදසුනකි. ගැට අවදියේ පටන් පැසි ඉඳෙන අවස්ථාව දක්වා කොස්වලින් පිළියෙල කරගැනෙන විවිධ ව්‍යංජන වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකිනෙකට ආවේණික තාක්ෂණික ක්‍රමෝපාය අනුගමනය කෙරිණි. කොස් මදුලු හා ඇට කල්තබා ගැනුණේ, ඒවා අවිචේ වියලා ගැනීමෙනි. ඒවාට ‘අටු කොස්’ හා ‘අටු කොස් ඇට’ යන නම් භාවිත විය. ඊට අමතර ව කොස් ඇට පසෙහි යට කර කල් තබාගැනීමේ ක්‍රමයක් ද විය. ඒවා ‘වැලි කොස් ඇට’ යනුවෙන් හැඳින්විණි. කිතුල් හෝ වෙනත් පැණි වර්ගයක කැවුම් බහා කළඟෙඬිවල තැබීමෙන් කැවුම් කල්තබා ගෙන ඇත (හේරත් 1994:4-5). ආහාර පරිභෝජනයේ දී කෙසෙල් කොළ, නෙළුම් කොළ, කැන්ද කොළ හා ලබු කොළ ද භාවිත කර තිබේ. ස්වාභාවික පරිසරය ඇසුරින් ස්වකීය අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමට මනා ශක්‍යතාවක් පැවති විරන්තන ජන සමාජයට

එවැනි ශාක පත්‍රවලින් ආහාර අනුභවයේ දී භාවිත කළයුතු පිඟන්වල අවශ්‍යතාව පිරිමැසිණි. ඒවා ශරීර සෞඛ්‍යයට මෙන් ම පරිසරයට ද හානිකර නොවීම විශේෂ කරුණක් විය. ආහාර අනුභවය සඳහා ලබු පත් උපයෝගී කරගත් අවස්ථාවක් පහත ජනකවියෙහි දැක්වේ;

“පත් සඳ පසිඳු වැලිතර දෙදෙනෙකි කුමර  
බත් අනුභව කෙළෙමු ලබු කොළවලට ඇර...”  
(නවයුගය සැප්.1993)

මේ ලිපිය, ඉතා ව්‍යාප්ත විෂය ක්ෂේත්‍රයක් වන ශ්‍රී ලාංකේය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ දළ විමසුමක් පමණි. අතීතයේ සිට සාම්ප්‍රදායික ව පැවතෙන ආහාරපාන අද්‍යයන සමාජයේ ද භාවිත වන නමුදු, ආහාර බෝග නිෂ්පාදනය, සුපශාස්ත්‍ර විධි, ආහාර සංරක්ෂණය මෙන් ම පිසීමේ මෙවලම් හා තාක්ෂණය ආදිය සම්බන්ධයෙන් අතීත හා වර්තමාන යුග අතර සුවිසල් පරතරයක් හැඳින්වෙන හැකි ය. විශේෂයෙන් බටහිර ජනප්‍රිය ආහාර සංස්කෘතියට හසු වූ අද්‍යයන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගැටලුවලට මෙන්ම ආර්ථික අර්බුදවලට ද මුහුණ පා ඇති ආකාරය දැකිය හැකි ය. සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතියෙහි එවැනි අහිතකර ප්‍රතිඵලවලට ඇති ඉඩකඩ බොහෝ සෙයින් අවම බව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලින් පවා අනාවරණය වූවකි. ඒ අනුව දේශීය සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ වත්මන් සමාජයේ අවධානය යොමු කරවීම මෙන් ම ඒ පිළිබඳ තොරතුරු අනාගත පරපුර වෙත සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ද වැදගත් ය.

**ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ:**

1. අංගුත්තර නිකාය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා (1960), බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල
2. Ross, E.B. (1987), “An overview of trends in dietary variation from hunter-gatherer to modern capitalist societies”. Ed. Harris, M and Ross, E.B. **Food and Evaluation: Toward a Theory of Human Food habits**, Temple University Press, Philadelphia
3. වික්‍රමසිංහ, මාර්ටින් (2009), මානව විද්‍යාව හා සිංහල සංස්කෘතිය, සරස, පන්නිපිටිය
4. ඇදගම, පණ්ඩුල (2007) “අපේ සාහිත්‍යයෙන් ප්‍රකට කොට දැක්වෙන දේශීය තාක්ෂණික දැනුම් සම්භාරය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක්”, කලා සඟරාව, 2007 මැයි-දෙසැම්බර්, ශ්‍රී ලංකා කලා මණ්ඩලය, කොළඹ

5. මහාවංශය (1912), සංස්. ශ්‍රී සුමංගල හිමි, හික්කඩුවේ සහ බටුවන්තුඩාවේ දොන් අන්ද්‍රේස් ද සිල්වා, කොළඹ
6. සද්ධර්මාලංකාරය (1914), සංස්. ඥානේශ්වර හිමි, ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමාගම, කොළඹ
7. සද්ධර්මරත්නාවලිය (1961), සංස්. ඤාණවිමල හිමි, කිරිඇල්ලේ, ගුණසේන, කොළඹ
8. සිරිපාල නෝමන් (1990), ගොවි ගෙදර ජනකවි, ගොවිජන සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
9. රුවන්මල සහ පියුම්මල (1892), සංස්. බටුවන්තුඩාවේ, කොළඹ
10. ලෝචුඩ සඟරාව (2008), සංස්. සිරිවර්ධන, පී. කේ. ඩබ්., ගොඩගේ, කොළඹ
11. ධර්මබන්දු, ටී. ඇස්. (1998), පිරුළු මිණි, ගුණසේන, කොළඹ
12. ගුණසෝම, ගුණසේකර (1992), පානම්පත්තුවේ ජනකතා, පන්තිපිටිය
13. ගුණරත්න, ඒ. පී. (1977), කපුටුබෝවන් සහ තවත් ජනකතා, ප්‍රදීප ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ
14. පෙරේරා පී.සී. (2000), මතකයේ රැඳුණු ජනකතා, ගොඩගේ, කොළඹ
15. ගුණරත්න, ඒ. පී. (1995), රන්මුතුදූව සහ තවත් කතා, ප්‍රදීප ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ
16. රත්නායක, ආර්යපාල (2006), බින්නැන්නපත්තුවේ ජනකතා, ගොඩගේ, කොළඹ
17. ගුණරත්න, ඒ.පී. (2005), නඟුල්මුන්නා සහ තවත් ජනකතා, ප්‍රදීප ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ
18. ජනකතා 1(2000), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, සිංහල දෙපාර්තමේන්තුව, මහරගම
19. සේනාරත්න, ඩිංගිරිමැණිකේ (1994), සිංහල ගැමි ජනකතා, ගොඩගේ, කොළඹ
20. කහඳගමගේ, පියසේන (1994), බින්නැන්නේ ජනකවි, කොට්ටාව
21. අටදාසන්තය (1954), සංස්. මැද උයන්ගොඩ විමලකීර්ති හිමි සහ නැහින්තේ සෝමිස්සර හිමි, කොළඹ
22. එදා හෙළදිව (1992), අනුවාදක කරුණාරත්න ඩේවිඩ්, ගුණසේන, කොළඹ
23. නානායකකාර, ගුණවර්ධන (1998), ජනකාව්‍ය සාහිත්‍ය සමීක්ෂා, පුබුදු, මාකොළ
24. හඳුන්පතිරණ, කරුණාතිලක (1967), කිවුලේගෙදර මොහොට්ටාල, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ, වරකාපොළ
25. දේවප්‍රිය, සිරිසේන (1993), ජනප්‍රවාද සහ ජනවහර, නුවරඑළිය
26. ශ්‍රී ලංකා සඟරාව (1962), මැයි කලාපය, ප්‍රවාහිති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
27. වන්දන හිමි, ඔරුක්මාන්කුලමේ (1990), නුවරකලාවියේ ජනකවි-විමර්ශනය හා සමාහාරය, රත්මලාන
28. පොඩිඅප්පුහාමි, කේ.බී. (2002), රජරට ජනකතා, ගොඩගේ, කොළඹ

29. හේරත්.එච්.එම්.ඩී. (1994), ග්‍රාමීය තාක්ෂණය, සංස්. ගොඩගම මංගල හිමි, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
30. පොන්නම්පෙරුම, ඩී. පී.,(1961), විදේශීන් දුටු පුරාණ ලංකාව, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ
31. ධර්මබන්දු, ටී. ඇස්. (1964), ජනසම්මත කවි ගී, ගුණසේන, කොළඹ
32. ධනපාල, අයි.ඩී.ඒ.ජී. (1991), "සීතාවක යුගයේ ජනශූන්‍ය හා සතරකෝරළය," සීතාවකපුර යුගය, සංස්. අරියවංශ හිමි, වේරහැර, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
33. ශ්‍රී ලංකා සඟරාව (1953) මාර්තු කලාපය, ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
34. ලොකුහේවා, සදරුවන් (2008), බින්නැන්නේ ජනකතා, ගොඩගේ, කොළඹ
35. ශ්‍රී ලංකා සඟරාව (1953) අප්‍රේල් කලාපය, ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
36. ගණදෙව් හැල්ල සහ වදන් කවි පොත (1979), සංස්. අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
37. පන්සිය පනස් ජාතක පොත (1917), සංස්. ජී.එස්. මුණසිංහ අප්‍රප්‍රහාමි සහ ඩී.ඩබ්. සිරිවර්ධන අප්‍රප්‍රහාමි, ගුණසේන, කොළඹ
38. ගුණපාල, ඒ. වී. (1970), අරුමපුදුම කතන්දර, ලේක්හවුස්, කොළඹ
39. ශ්‍රී ලංකාවේ ජනකතා-2 කාණ්ඩය (1995), සංස්. එස් විජේසූරිය සහ තවත් අය, කෝට්ටේ.
40. බණ්ඩාර,ගුණරත්න, ජී.ආර්. (1995), සැබෑ කතා මුල් කරගත් අතීත සිහිවටන සමරන ජනකතා, මල්පියලි, දංකොටුව
41. **Epigraphia Zeylanica, Vol.ii (1928), Ed.Wickremasinghe, Don Martino De Silva,Oxford, London**
42. ඩේව් දුටු ලංකාව (1967), අනුවාදක සෝමරත්න, ඇල්ලෙපොල, එච්.ඇම්, ගුණසේන, කොළඹ
43. ශ්‍රී ලංකා සඟරාව (1959), පෙබරවාරි. කලාපය, ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
44. මුතුහර (1993), දෙසැම්බර් කලාපය, මල්ටිපැක්ස් ලංකා, කොළඹ
45. ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය, ද්විතීය භාගය (1999), සංස්. සෝරන හිමි වැලිවිටියේ, ගොඩගේ, කොළඹ
46. කර්ම විභාගය (1929), සංස්. ධර්මරත්න, ඉස්සැල්ලේ, කොළඹ
47. වික්‍රමසිංහ, ඩී.පී. (1998), මග දිගට ජනකතා, සූරිය ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ
48. ශ්‍රී ලංකා සඟරාව (1962), මැයි කලාපය, ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
49. දිවයින, බදාදා අතිරේකය (2008.04.09), උපාලි පුවත්පත් සමාගම: කොළඹ
50. ධම්පියා අටුවා ගැටපදය (1967), සංස්. මැද උයන්ගොඩ විමලකීර්ති හිමි සහ නැහින්නේ සෝමිස්සර හිමි, ගුණසේන, කොළඹ
51. නවයුගය පුවත්පත (1993), සැප්තැම්බර් 01, සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම, කොළඹ