

**මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාව පදනම් කරගත් සාම්ප්‍රදායික
ආහාර සංස්කෘතිය**

එල්. ඒ. එස්. ප්‍රියදර්ශනි

සිංහල අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව

sliyanarachchi74@gmail.com

සාරසංකෙෂ්පය

ලංකාවේ පළාත් නවය අතරින් විශාල භූමි ප්‍රදේශයකින් හා සැලකිය යුතු වන ඝනත්වයකින් ද විෂම වූ දේශගුණික රටාවකින් ද හෙබි පළාතක් ලෙස උභව පළාත හැඳින්විය හැකි ය. මේ පළාතට අයත් බදුල්ල හා මොනරාගල යන දිස්ත්‍රික්ක දෙකෙන් බදුල්ල ශීත දේශගුණයකින් ද මොනරාගල උෂ්ණ දේශගුණයකින් ද සමන්විත ය. වසරේ වැඩි කාලයක් වියළි කාලගුණයක් පවතින සාම්ප්‍රදායික හේන් හා කුඹුරු ගොවිතැන ජීවන වෘත්තිය කරගත් මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ ගැමියන්ගේ ආහාර සංස්කෘතිය සකස් වී ඇත්තේ තත් කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාව පදනම් කොටගෙන ය. ගොවිතැන් කටයුතු ආරම්භයේ සිට අවසන් වනතෙක් ම සියලු කටයුතු සාමූහික ව අත්තම් ක්‍රමයට සිදු කළ මොනරාගල පැරැන්නන් තත් අවස්ථාවලට සමගාමී ව ආහාර පිළියෙල කිරීම මෙන් ම අනුභව කිරීම කළේත් සාමූහික ව ම ය. වියළි කාලගුණික තත්වයන් යටතේ කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලට ඔරොත්තු දිය හැකි ආකාරයේ ආහාර සංස්කෘතියක් මෙම පළාතේ ගොඩනැගී තිබෙන නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. මේ පර්යේෂණය සිදුකිරීමේ මූලික අරමුණ වන්නේ වර්තමානයේ වියැකී යමින් පවතින මේ ආහාර සංස්කෘතියට අයත් ආහාර වර්ග, ඒවා සම්පාදනය කිරීමේ ක්‍රමෝපායයන් සහ කල්තබා ගැනීමට අනුගමනය කෙරුණු තාක්ෂණික ක්‍රම පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීම ය. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයට අනුව සිදු කළ මේ පර්යේෂණය සඳහා දත්ත රැස්කෙරුණේ ඒ සම්බන්ධයෙන් රචිත ලිපි ලේඛන, සාම්ප්‍රදායික ගැමියන් සමග සිදුකෙරුණු සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ සහභාගීත්ව නිරීක්ෂණ ක්‍රමවේද අනුගමනයෙනි. 'මා වී, හැංගිමුත්තං' වැනි සාම්ප්‍රදායික විවලින් සකසා ගැනුණු බත් වර්ග, හේන්වලින් නෙළාගත් කුරක්කන්, මෙහේරි, තල, රටකපු, බඩඉරිගු ආදී ධාන්‍ය, විවිධ අල වර්ග හා වම්බටු, බටු, වට්ටක්කා, පුහුල්, මෑ, මුං, කවුපි, අසමෝදගම් ආදී බොහෝ කටුසර හෝග වර්ග මොනරාගල වැසියන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර අතරට අයත්වන බවත් ඒවා තැම්බීම, පිළිස්සීම, වැඩි හා අඩු ගින්දරෙහි පිසීම සහ නොපිස ආහාරයට ගැනීම සිදු කළ බවත් පැහැදිලි වේ. එසේ ම බඩඉරිගු කොළපුවලින් 'බාන් ගැට ගසා' දුමට උඩින් එල්ලා තැබීමෙන් හා අවිවේ දමා වියළීමෙන් කල් තබා ගැනීමත් අතිරික්ත ව නෙළා ගන්නා තක්කාලි, බණ්ඩක්කා, වම්බටු, මිරිස් ආදිය ද විවිධ ක්‍රම මගින් කල් තබා ගැනීම සිදුකර ඇති බවත් මූලික ව මේ පර්යේෂණය ආශ්‍රයෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. වර්තමානයේ පවතින ජනප්‍රිය ආහාර රටාව මගින් මේ ප්‍රදේශයේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව කෙරෙහි දැඩි අභියෝගයක් එල්ල වෙමින් පවතින බවත් මේ පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලවලින් වැඩිදුරටත් නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද: ආහාර තාක්ෂණය, ජනප්‍රිය ආහාර, මොනරාගල සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තය,

සාම්ප්‍රදායික ආහාර

Traditional Food Culture Based on Agricultural Lifestyle in Monaragala District

L.A.S. Priyadarshani

Sinhala Department University of Kelaniya

sliyanarachchi74@gmail.com

Abstract

Among the nine provinces of Sri Lanka, the Uva province can be considered as one of the largest provinces which is rich in a variety of thick forests and exceptional climate. The Uva province is divided into two districts as Badulla and Monaragala. Among the two districts, the Badulla district bears refreshing weather whereas Monaragala district is warmer compared to Badulla. Monaragala district has had warm weather for a considerable period of a year. People who are living here have their style of traditional farming systems and their food facilities have also been greatly influenced by the culture. They have a wonderful system of farming which is based on sharing each other's work from the very beginning till the end and that also includes preparing food and consuming it. The food system of these people is made up of all the necessities that can bear warm weather as well as the agricultural system. Hence, the main objective of this research is to investigate such rare food preparation systems which are disappearing at present and the tactics that they use to keep food without spoiling for longer periods. This research has been built based on self-observation with the participant research system, having done several significant discussions with those people. Apart from that, articles and journals written by various researchers. I was fortunate to experience all of them practically, having practically involved in their day today activities. According to the observation, the harvest that they get from one season should be enough till the next season and that is the biggest gain that they get from a sustainable farming system. Whatever harvest they get from farming is not an easy task due to the danger of various kinds of animal and natural disasters. For such cases, they have a traditional system of keeping them in a store which has long been their practice. These people know the way to keep things longer and protect way by using different types of agricultural materials mixed with ashes, neem leaves etc. The remaining such as tomatoes, lady fingers, brinjal and chillie and so forth kept well protected store in a systematic way. One of the responsibilities of a village housewife is to use those things in a way that will be able to use for the householder and family, nothing should be wasted away. However, as a result of this research, it is understood that such traditional authentic systems have been challenged by the modern fast-growing cuisine styles. It was a visible narration even in the far away villages that their healthy diet system had been replaced by quick yet unhealthy nutrients. The specific characteristic of Monaragala district people is that they have a culturally based and traditional food system that some of the other areas in Sri Lanka could not be found. Therefore, the main idea of this research is to do a proper investigation together with its necessary primary and secondary sources.

Keywords: Authentic Food, Monaragala Traditional Agriculture, Popular Food, Science Behind Cuisine