

පුරාණ ජන සමාජයේ කැඳ සහ ධාන්‍ය ආහාර
පරිභෝජනය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

පානියංගල සුමංගල හිමි

හැඳින්වීම

සෑම රටකම එම රටට අවේණික ආහාර ක්‍රමවේදයක් පවතින අතර එය තම මුතුන් මිත්තන්ගෙන් ලැබුණු දායාදයක් ලෙස සැලකීමට රටවැසියන් පුරුදු වී සිටියහ. දේශගුණය, පරිසරය සහ භෝග සම්පත අනුව ඕනෑම සමාජයක ප්‍රධාන ආහාර රටාව සකසා ගැනීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. ඒ අනුව පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්මය තුළ වී ගොවිතැන සහ හේන් ගොවිතැන ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගත් අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල ඒ ආශ්‍රයෙන් සපයා ගැනීමට පුරාණ මිනිසුන් උත්සුක විය. කැඳ ආහාරයද ධාන්‍ය සහ ස්වභාවික පරිසරයේ වැටෙන කොළ වර්ග මිශ්‍රණය තුළින් සකසා ගැනීමට බුද්ධිමත් විය. බෞද්ධාගමික පුරාවිද්‍යා ස්ථාන සහ සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර පරිශීලනයේදී ධාන්‍ය සහ කැඳ ආහාරය පිළිබඳ කොතෙකුත් සාධක අනාවරණය වන අතර ඒ පිළිබඳව මෙහිදී වැඩිදුර සාකච්ඡා කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

අන්තර්ගත ප්‍රවේශය

ජීවයක පැවැත්ම තහවුරු වීම සඳහා ආහාරය අවශ්‍යයමය සාධකයකි. ජීවී පරිණාමයේ මුල් අවධියේ සිටම තම වර්ගයාගේ පැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා විවිධ ආහාර වර්ග පරිභෝජනය සිදුවිය. විවිධ ජීවී වර්ග බෝවීම සහ ඇති වීම සඳහාද ආහාරය එක් සාධකයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. පිරිපුන් හා සවිශක්තිමත් ශරීරයක්, බුද්ධිමත් මනසක් නිර්මාණය සඳහා ආහාරවලින් ලැබෙන්නාවූ පිටිවහල මෙතැකැයි විස්තර කළ නොහැකිය. යහපත් නිරෝගි දිවියක් ඇති කිරීම සඳහා නිවැරදි ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමෙන් එය සිදුකළ හැකිය. සත්ත්වයාගේ සැපය, බලය, වර්ණය, නිරෝගිකම, ආදී තත්ත්වයන්ට

ආහාරයෙන් බලපෑමක් කළ හැකිවනුයේ සත්ත්වයා මෙලොව ඵලීය දැකීමෙන් පසුව ය. නමුත් ආයුර්වේදයට අනුව සත්ත්වයා මෙලොව ඵලීය දැකීමට පෙර කළලයේ ඉපදීමෙහිලා සමත්වන ශුක්‍ර-ශ්‍රෝණික යන දෙකද ආහාර නිසාම හටගත්තක් ලෙස සඳහන් වේ.

පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර රටාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයේදී පුරාවිද්‍යාත්මක මූලාශ්‍ර සහ සාහිත්‍යය මූලාශ්‍ර ප්‍රමුඛ සාධකයන් ලෙස ආදේශ කරගත හැකි අතර ඉන් බොහෝ සාධක ප්‍රමාණයක් සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනයෙන් හඳුනාගත හැකිය. මේ අනුව පුරාණ ගැමියන් දිනකට ආහාර වේල් තුනක් හීල, දවාල සහ රාත්‍රි වශයෙන් ආහාරයට ගත්හ. හීල් කෑම වේල සඳහා බත් සමඟ පොල් සම්බෝල ආහාරයට ගත් අතර සමහරෙක් කිරිහොඳි සමඟ බත් ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු විය. අල වර්ග හා බතල වර්ග තම්බා පොල් සමඟ ආහාරයට ගැනීමද සිරිතක් විය. ආනම ඇඹුල් වැනි ව්‍යංජන දහවල් බතට සුදුසු ආහාරයක් වූ අතර වැව් මාළු හෝ දඩමස් ද එයට එකතු විය. දහවල් ආහාර වේල තරමක් බර ආහාර වේලක් විය. රාත්‍රි ආහාර වේලද එළවළු දෙකක් සමඟ ආහාරයට ගත්හ. ගැමියන් ව්‍යංජන සකසා ගැනීමේදී තුන පහ හෙවත් කුළුබඩු යෙදීමෙනි. තුන පහ යනු වර්ග තුනක් සහ පහක් සම්බන්ධ කළ කුළුබඩුය. වර්ග තුන නම් ලුණු, දුරු හා ගම්මිරිස් ය. පස් වර්ගය නම් කළුදුරු, කොත්තමල්ලි, අබ, උළුහාල් හා කහය. මේ තුන පහ හැරුණු විට ව්‍යංජන සඳහා පැඟිරි, රම්පේ, කරපිංවා, දෙහි, දොඩම්, ගොරකා වැනි දේවල් භාවිත කළහ.¹

ශ්‍රී ලංකාවේ විටින් විට සිදු වූ සංස්කෘතික විපර්යාස හේතුවෙන් වර්තමාන ආහාර රටාව ශ්‍රී ලංකාවට පමණක් අවේණික නොවූවක් වේ. අනුරාධපුර මුල් අවධියේ සිට සිදු වූ චෝල ආක්‍රමණ සහ පෘතුගීසී ලන්දේසි සහ ඉංග්‍රීසි පාලකයින්ගේ පාලනාධිකාරයට යටත් වීමත් සමඟින් සංස්කෘතික බලපෑම් ඍජුව සිංහල සංස්කෘතියට එල්ල වන්නට විය. මුල් කාලයේදී විදේශීය ආහාර පාන පිළිබඳව වූ “කිරුවානා ගල් කමිත් ලේ බොනවා ය” යන අදහස ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී කිරුවානා ගල් පාන් වලට උපමා කළ අතර ලේ වයින් වලට උපමා කළහ. සිංහලයින් සුදු හමට දැක්වූ ගෞරවයත් තාන්ත මාන්ත කෙරෙහි දැක්වූ අසීමිත ආසාවත් නිසා සුදු ජාතීන්ගේ ආහාරපාන වට්ටෝරු ඉතා ඉකමනින් වැළඳ ගත්හ. පසුකාලීනව එය

සංස්කෘතික අංගයක් බවට පරිවර්ථනය විය. උදෑසන කිරිබත් ධාන්‍ය වර්ග වැනි ආහාර වර්ග ආහාරයට ගත් සිංහලයන් ජෑම් තවරන ලද පාන් කැල්ලක් අනුභව කිරීමට ලැබීම වංශවත් කුලයක ලක්ෂණයක් යැයි කල්පනා කළහ. මෙය ක්‍රමක්‍රමයෙන් නගරබද සිංහල පවුල්වල මුල් බැස ගන්නට විය. කරුණු මෙසේ වුවද අතීත රජදරුවන් සහ සිංහලයන්ගේ ආහාර රටාවේ ප්‍රමිතිය සහ ඒවායේ ගුණවත් බව කියා පෑමට හොඳම උදාහරණ වනුයේ වෙහෙර විහාර වැව් අමුණු ය. මෙවැනි දැවැන්ත නිර්මාණයන් දකිනවිට එදා අපේ මුතුන් මිත්තන්ගේ කායික, මානසික ශක්තිය, බලය, ප්‍රඥාව පිළිබඳ යම් අදහසක් ලබා ගත හැකිය. මෙවැනි මනා පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට නම් විධිමත් ආහාරපාන පද්ධතියක් තිබෙන්නට ඇතැයි විශ්වාස කළ හැකිය. ඒ පිළිබඳව සොයා බැලීමේදී පුරාවිද්‍යාත්මක මෙන්ම සාහිත්‍යමය වශයෙන් කරුණු හෙළි වේ. අවට පරිසරය හා සමීපවෙමින් ශාකමය හා සත්ත්වමය ආහාර මත යැපෙමින් දිවි ගෙවූ ජනතාවක් සිටි අතර ඔවුන් ධාන්‍ය ආහාර ප්‍රධාන කොට ගනිමින් අමතරව අල වර්ග, එළවළු, පලතුරු, තාල වර්ග ගස්වලින් ලබා ගන්නා පලයන්, කුළුබඩු බෝග, තෙල් වර්ග, බුලත්, පුවක් ආදී ශාකමය ආහාරද මාංශමය හා බිත්තර මී මැස්සන්ගේ පැණි ආදිය වශයෙන් සත්ත්වයමය ආහාර රාශියක් ආහාරයට ගෙන ඇත.

අතීත සිංහලයා පැරණි ආහාර ධාන්‍ය වර්ග කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ අතර වී නොහොත් 'වීහි' මේ අතරින් ප්‍රධාන වේ. උඳු, මුං, තල, මෑ, අමු, මෙතේරි, කොංගු, වරා, කුරක්කන්, යව වැනි ධාන්‍ය බෝග රාශියක් සඳහන් වේ. පැරණි පාලි ග්‍රන්ථවල ධාන්‍ය වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ සඳහන් වේ. ඒවානම් සාලි, වී, කැදෑස, වරක, කංගු, දූම, හා යවයි.² සාහිත්‍යය මූලාශ්‍රය අනුව දුටුගැමුණු රජුගේ පුත් සාලිය ඉපදුනු දින තණ හාලේ වතු සුවද හාල් පිළිබඳ කතා පුවතක් මහාවංශයේ සඳහන් වේ.³ දුටුගැමුණු රජුට ස්ත්‍රියක් කොංගු දානයක් දුන් බවත් රජු ඒවා කොට කොංගු බතක් පිළියෙල කරගත් බවත් සඳහන් වේ.⁴ තවද මහසෙන් රජතුමා විසින් මහාවිහාර භූමියේ පිහිටි ලෝවාමහාප්‍රාසාදය විනාශ කොට එහි උඳු වැපිරුවේ යයි. මහාවංශයේ සඳහන් වේ.⁵ තෝනිගල සහ එප්පාවල සෙල්ලිපියෙන්ද වී, මුං සහ සසර නම් වී වර්ගයක් ගැනද සඳහන් වේ. ශ්‍රී ලාංකේය

ජනතාවගේ ප්‍රධානතම ආහාරය වන බත සපයා ගනු ලැබුවේ සහල් වලිනි. සහල් දේවර්ගයක් පිළිබඳ වංශකතාවල සඳහන් වන අතර එක් සහල් වර්ගයක් මඩ ගොවිතැනෙන් ලබා ගන්නා වි සහල් වන අතර අනෙක් සහල් වර්ගය කඳුකර ප්‍රදේශවලින් ලබා ගන්නා සාලි නම් සහල් වර්ගයයි. බත ප්‍රධාන ආහාරය වුවත් බත පමණක් ආහාරයට ගත් අවස්ථා නොමැති අතර සුවඳ ගිතෙල්, මස් මාංශ, ව්‍යංජන හා මිශ්‍රකර ආහාරයට ගන්නට ඇත. ආහාර රටාව දුප්පත් පොහොසත් බේදය අනුව වෙනස් වූ අතර සුවඳ ගිතෙල් මොණර මස් සමඟ ඇල් හාලේ බත එදා උසස් පැලැන්තියේ පිරිස ආහාරයට ගත් අතර පලා මාළුව කාඩි ඇඹුල් සමඟ නිවුඩු හාලේ බත් සමඟින් දුප්පත් පැලැන්තියේ පිරිස ආහාරයට ගෙන ඇත.

වර්තමානයේ පවා කිරිබතට හිමිවනුයේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. මෙම ආහාර ක්‍රමය මුලින් කැඳ සකසා ගන්නා ආකාරයෙන් සකසා පසුව තරමක් පොල් කිරි මිශ්‍ර කරමින් බත ස්වරූපයෙන් සකස් කරගෙන ඇත. අනුරාධපුර අවධියේදී පොල් කිරි වෙනුවට එළකිරි යොදා එළකිරියෙන්ම ඉතාමත් රසවත් කිරිබත් පිසගත් බවට බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ තොරතුරු සඳහන් වේ. බුදුන් වහන්සේ ඇසතු බෝ රුක මූල වැඩ සිටි සමයේ කිරි මිශ්‍ර බතක් පිළිගැන්වූ බවත් එය ක්ෂීරපායාස ලෙස හඳුන්වා ඇත. බොහෝ දුරට මෙය කැඳ වර්ගයක් විය හැකිය. මෙය බොහෝ රසවත් වූ කල්හි මධුර පායාස ලෙසද ව්‍යවහාර වී ඇත. අතීතයේ මධුර පායාස ලෙස හැඳින්වූයේ ගිතෙල්, මී, හකුරු හා මිශ්‍ර සකසා ගත් ආහාරයෙකටයි සඳහන් වේ. තවද මහාවංශයට අනුව සීනි, මී පැණි, වෙඬරු, ගිතෙල් සංයෝග කොට සකසා ගත් බත් විශේෂයක් පිළිබඳ සඳහන් වේ.⁶ පායාස යන නමින් හඳුන්වන කිරිබත් අනුරාධරපුර අවධියේ සිට ජනප්‍රිය ආහාරයක් වූ අතර උස්පහත් කාටත් පොදු ආහාරයක් විය. සුභ කටයුත්තකදී කිරිබත මෙරට කැම බීම අතර අද මෙන්ම එදත් පොදු ආහාරයක් ලෙස හඳුනාගත හැක. දුටුගැමුණු සහ සද්ධාතිස්ස කුමරුන්ට බත් කවන උත්සවයේදී 500 ක් හික්ෂුන්ට කිරිබත් පූජා කළ බව මහාවංශයේ සඳහන් වේ.⁷ දුටුගැමුණු රජුද මහා සංඝයාට පැණි මුසු කිරිබතින් සංග්‍රහ කිරීමට දාන ශාලා සුසාලියක් කර වූ බව මහාවංශයේ සඳහන් වේ.

කිරිබතට අමතරව අනුරාධපුර හා පොළොන්නරු අවධිවලදී ජනප්‍රියව පැවැති බතක් ලෙස පැසි බත හඳුනාගත හැකිය. ථූප වංශයෙහි සඳහන් වන ආකාරයට රජවරුන්ගේ සහ ප්‍රභූවරුන් විෂයෙහි තණ සහලේ පැසි බතක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. මෙම පැසි බත සකසා ගනු ලබන ආකාරය පිළිබඳ සඳහන් නොවන අතර මස් වර්ග, එළවළු වර්ග මිශ්‍රකර තෙලෙන් තෙම්පරාදු කරමින් මෙම පැසි බත සකසා ගන්නට ඇති යන්නයි. අම්බලහත්ත (ඇඹුල් බත) යන්නෙන් පාලියෙහි සඳහන් වන්නේ මෙම පැසි බත බවත් මොණර මස් යොදා ඇල් හාලේ බත්වලින් පිළියෙල කරමින් ව්‍යංජන රහිතව මෙම බත ආහාරය සඳහා සුදුසු පරිදි සකසා ගෙන ඇත.⁸ කාඩි බත ද සිංහල පැරණි ආහාර රටාව තුළ පැවැති අතර හාල් පිටි ආදී ද්‍රව්‍ය පල්කර සාදන ඇඹුල කාඩි ඇඹුල ලෙසද හඳුන්වයි. තෙල් ඇතිලියක උදුනෙහි සුවඳ ගිතෙල් වත්කර කාඩි බත පැන් මිරිකා සෝදා හැර බැඳ උක් සකුරු ආදී වතු මධුර බහා යන ආදී ලෙසට කාඩි බත සකසා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව සද්ධර්මාලංකාරයේ දක්වා ඇත. දිය බත ලෙසින් හඳුන්වන බත අතීතයේ පැවැති ලෙඩ රෝගවලින් පෙලෙන රෝගීන් ද විශේෂයෙන් අනුභව කර ඇත. රාත්‍රියෙහි සිසිල් දියෙහි බත් දමා පසුදා උදේ කාලයේ බතේ පැන් මිරිකා ඉවත් කර ලුණු මිරිස්, පොල් කිරි, ලුනු ආදිය දමා වර්තමානයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල මෙම බත පිළියෙල කරගන්නා අතර ප්‍රධාන ආහාරයක් ලෙසද ආහාරයට ගත හැකිය. මෙලෙස සාදාගත් දියබත ආහාරයට ගැනීමෙන් උෂ්ණ රෝග මගහරවා ගැනීමට පුළුවන. දියබත් හා එළකිරි මිශ්‍රකර දින තුනක් ආහාරයට ගැනීමෙන් උෂ්ණාදි රෝග සමනය කර ගත හැකි අතර වර්තමානයේ පවා ආයුර්වේද බෙහෙතක් ලෙස දේශීය වෛද්‍යවරුන් විසින් නිර්දේශ කරනු ලැබේ. වරක් බුදුන් වහන්සේ විසින්ද එක්තරා හික්සුවකගේ රෝගාබාදයක් සුව කිරීම සඳහා මහණෙහි වියළි බත් පුළුස්සා දිය කොට පෙරාගත් බත් කන්ට පොවන්ට අනුදනිමියි වදාරා ඇත.⁹ මේ අනුව දියබත අතීතයේ පමණක් නොව වර්තමානයේද ගැමි සමාජය තුළ ඖෂධීය ආහාරයක් ලෙස සලකා ආහාරයට ගැනීමට පෙළඹේ. නුණු සහල් යොදා පිළියෙල කරගන්නා බත හැදි බත ලෙස හඳුන්වයි. මෙය හීල් ආහාරය සඳහා ගන්නා අතර ජලය සහ කිරිවලින් තම්බා මෙම බත සාදා ගනියි. මෙසේ උයාගත් බත වර්තමානයේ පවා උඩරට ප්‍රදේශවල පවතින අතර ඊට නුණුසාල්

බත යයි ව්‍යවහාර කරයි. හැදි බත ක්‍රම දෙකකට සාදාගන්නා අතර බතට පොල්කිරි දමා සාදාගන්නා ක්‍රමයත් එම පොල් කිරිවලට පැණි කවලම් කොට සාදා ගන්නා ක්‍රමයක් වශයෙනි. පැණි කවලම් කර සකසා ගන්නා බත රසවත් බැවින් වැඩිය.

අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වා අඛණ්ඩව පැවත එන ආහාර ක්‍රමයක් ලෙස කැඳ නොහොත් යාගු පෙන්වාදිය හැකිය. මෙය සාහිත්‍ය කෘතිවල කැඳ ලෙසින්ද සෙල්ලිපිවල යාගු, හම්බු ලෙසද සඳහන් වේ.¹⁰ විටින් විට සාහිත්‍යය කෘතිවලද රජවරුන් සහ ප්‍රභූවරුන් ද හික්ෂුන් වහන්සේලා උදෙසා විවිධ කැඳ වර්ග පූජා කළ බවට සාධක අනාවරණය වේ. දුටුගැමුණු රජු හික්ෂුන් උදෙසා කැඳ පූජා කළ බව මහාවංශයේ සඳහන් වේ. මිරිසවැටිය ස්තූපය මහා සංඝයාට පූජා කරන උතස්වයේදී කුඩා සාමණේර නමක් උණු කැඳ පාත්තරයක් රැගෙන ගිය බව මජ්ඣිම නිකාය අට්ඨකතාවේ සඳහන් වේ. සද්ධර්මාලංකාර කතුවරයා කැඳ පානය කිරීමෙන් ව්‍යාධිය දුරුකරගත් කතා පුවතක් මගින් කැඳ පානය කිරීමෙන් නිරෝගි බව ලබාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව සාලික රාජවස්තුවෙහි සවිස්තර දක්වා ඇත.¹² “ස්වාමීනි සිනාසී මට නින්දා නොකළ මැනවි. මේ කැඳෙහි අනුභව නුඹ වහන්සේට නොදැනෙයි. එසේ හෙයින් ඒ ගැන මා අතින් ඇසුව මැනවි. මේ බෙහෙත් කැඳ නම් සියලුම ව්‍යාධි නැසෙන උතුම් වූ ඖෂධයෙකි. මේ බෙහෙත් කැඳින් මඳක් ඇස ඇදී ඇසිල්ලෙහි අන්දයෝ ඇස් ලබත. පූ කල ගඩ පොලකස් ඇදී වූ සියලු රෝග සංසිදෙයි. මෙයින් මඳක් අනුභව කළ ඇසිල්ලෙහි ගොළුවෝ කථා කෙරෙති. බිහිරි බව නැති වෙයි. සියොළඟ රැළි නැති වන්නේ ය. ඉස නර නැති වෙයි. මේ පෘථිවි තලයෙහි සත්වයනට ඇති වන යම් ව්‍යාධියෙකට මේ ඖෂධ යම් පමණ ය. මේ ලෝකයේ බොහෝ ධන ධාන්‍ය සම්පත් ඇතිව සර්වාභරණයෙන් සැරසී ඇවිදින්නේ වී නමුත් ඉදින් රෝගී වී නම් ඉතා නො හොබන්නේය. කිසි ව්‍යාධියක් නැති නිරෝගි තැනැත්තේ හැම තන්හි ම ශෝභාමත් ව බලලි යි කීහ. එතෙපුල් ඇසු කුමාරයෝ සියොළඟ සම් වැරැල් ගත් මහලු මිනිසකු ගෙන්වාගෙන ඔහුට එයින් යන්තම් කැඳින්තක් පෙවූහ. ඒ ඇසිල්ලෙහි ඒ මහල්ලා තරුණ පුරුෂයෙකු මෙන් විලිපිලි නැතිව ශෝභාමත්ව සිටගත.....” මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ කැඳ ඖෂධීය පානයක් ලෙස සමාජගතව පැවැති බවයි.

කැඳ සකසා ගැනීම සඳහා භාවිත අමුද්‍රව්‍ය අනුව දෙවර්ගයකට වර්ග කළ හැකිය. ගෙවත්තෙන් කඩාගත් කොළ වර්ගවලින් සකසන කැඳ, කොළ කැඳ නමින්ද ධාන්‍ය වර්ග භාවිතයෙන් සකසාගත් කැඳ ධාන්‍ය කැඳ ලෙසින්ද හඳුන්වයි. සහල් තම්බා ගත් කැඳ බත් කැඳ ලෙස හඳුන්වයි. මෙම කැඳ වර්ගය ඇඟ පතේ අමාරුවට සහ උණ වැළඳුණු රෝගියෙකුට ඉතා සුදුසු ආහාරයකි. එසේම මුං ඇට වැනි ධාන්‍යවලින් පෙරු කැඳ මුං කැඳ ලෙස හඳුන්වන අතර දුරු මිරිස් නොයොදා මුං ඇට තම්බා ඇට නැති සේ පෙරු කැඳ රෝගාබාධ සුවවීමට සුදුසු බව බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වේ.¹³ තවද ලුණු කැඳ රෝගීන්ගේ ආහාර රුචිය වර්ධනය කිරීම සඳහා ලබා දෙයි. පුරාණ මිනිසුන් කැඳ පානය සඳහා සකසා ගත්තේ පිටිවලින් බව පසුව කල් යත්ම හාල් පිටි නොකර කැඳ සකසා ගත් බවත් විමලවංශ හිමියෝ සඳහන් කරයි.¹⁴ මෙම කැඳ වර්ග සාහිත්‍ය පොත්වල සඳහන් වන්නේ උළු කැඳ, බෙහෙත් හුළු කැඳක් පිළිබඳව සද්ධර්මාලංකාරයේ සඳහන් වේ. මෙබඳු කැඳක් මලියදේව මහරහතන් වහන්සේ වැළඳුබව මහාවංශයේ සඳහන් වේ.¹⁵ කුරක්කන් කැඳ සමාජගතව පැවැතියේ ශරීර ශක්තිය වර්ධනය කරන කැඳ වර්ගයක් ලෙසටය. සතියට කිහිප වතාවක් ගෙදර ස්වාමියා සහ පිරිමි ළමුන් වෙනුවෙන්ම මෙම කැඳ වර්ගය සකසා ඇත. බොහෝ අවස්ථාවන්හි කොළ කැඳ සඳහාද ධාන්‍ය වර්ග භාවිත කරන අවස්ථාද නැත්තේ ද නොවේ.

පැරණි ජන සමාජය තුළ මෙන්ම වර්තමාන ජන සමාජය තුළ ද කොළ කැඳ ඉතා ජනප්‍රියව පවතින කැඳ වර්ගයකි. කොළවල පවතින ගුණ අගුණ සහ ලෙඩ රෝගය අනුව කැඳ වර්ග බොහොමයක් හඳුනාගත හැකිය. කොළ කැඳ පිළියෙල කරගැනීමේදී අදාළ කොළ වර්ගය හොඳින් සෝදා උණු දියේ ස්වල්පයක් ද මිශ්‍ර කොට එම කොළ වර්ගයේ යුෂ ඉතා හොඳින් මිරිකා ගත යුතුය. කැකුළු හාල් ස්වල්පයක් ලිපේ තබා එය තැම්බුණු පසු මුලින්ම පොල් කිරි ස්වල්පයක් සහ පසුව කොළ යුෂ ද මිශ්‍රකර විනාඩි පහක් පමණ තැම්බෙන්නට දිය යුතුය. ඉන්පසු පානය කිරීම සඳහා සුදුසුයි.¹⁶

අනෝදා කොළ කැඳ - ලේ යන අර්ශස් රෝගීන්ට ඉතා ගුණ දායකයි.

ඉරමුසු කැඳ - වාත, රක්ත, කුෂ්ඨාදී වර්ම රෝග, මුත්‍ර දැවිල්ල, අධික ශරීර උෂ්ණත්වය, බඩ පිපීම යන රෝග සඳහා ගුණ දායකයි.

නිරමුල්ලිය කොළ කැඳ - වාතරක්ත, රත්පිත්, මුත්‍රදාහ යන රෝග සඳහා ගුණ දායකයි.

එළබටු කොළ කැඳ - මෙය පානය කිරීමෙන් කැස්ස, හනිය, පපුවේ බර අඩු කරගත හැකිය.

කුප්පමේනිය කොළ කැඳ - කැස්ස, ඇදුම, පීනස, සෙම්ගතිය යන ලෙඩවලට ගුණ දායකයි.

කොහිල කැඳ - අර්ශස් මලබද්ධය සුවකර ගැනීම සඳහා ගුණ දායකයි.

ගොටුකොළ කැඳ - පීනස, මාන්දම, ඇස් රෝග සුවකරගත හැකිය.

දියබෙරලිය කැඳ - මුත්‍ර දැවිල්ල, ශරීර දාහය, සෙංගමාල, සෝම රෝග මග හරවා ගත හැකිය.

පෙනෙල කැඳ - හෘදවේදනා, ධාත්‍ර දුර්වලතා, ශරීර දාහය දුරුකරගත හැකිය.

පොල්පලා කැඳ - මුත්‍රදාහ, මුත්‍ර බද්ධ, ශරීරදාහ සුවකරගත හැකිය.

මුකුණුවැන්න කැඳ - ඇස් රෝග දැවිල්ල සුවකරගත හැකිය.

මොනරකුඩම්බිය කැඳ - සෙංගමාලය, රත්පිත, දැවිල්ල සඳහා ගුණ දායකයි.

රණවරා කොළ කැඳ - වාතරක්ත, මුත්‍රදාහ, දියවැඩියාව රෝග සඳහා ගුණ දායකයි.

හාතාවාරිය කොළ කැඳ - වාතරක්ත, රත්තපිත, ශරීර උෂ්ණත්වය සඳහා ගුණදායකයි.

හින් උඳුපියලිය කැඳ - සෙංගමාලය, ශාරීරික විෂ, ඇස් රෝග, අතීසාර යන රෝලවලට ගුණ දායකයි.

වැල්තිබ්බටු කොළ කැඳ - සාමාන්‍ය කැස්සට සහ කක්කල් කැස්සට ඉතා ගුණ දායකයි.

විෂ්ණුක්‍රාන්තිය කැඳ - නින්ද අඩුකම, ශරීර උෂ්ණත්වයට ගුණදායකයි.

මෙම කොළ කැඳවලට අමතරව එළකටරොළු කැඳ, එරමුදු කොළ කැඳ, ඔළිඳ කොළ කැඳ, කයිල කොළ කැඳ, කිරිඅගුණ කොළ කැඳ, කිතුල්බඩ කැඳ, දිවුල් කොළ කැඳ, බකිනි කොළ පොතු කැඳ, රත්මල් කොළ පොතු කැඳ, ලුණුවිල කැඳ, සැවැන්දරා කොළ කැඳ, හින් බෝවිටියා කොළ කැඳ වැනි කැඳ වර්ග රැසක් විවිධ ලෙඩ රෝග සඳහා පැරණි සිංහල ජනයා පානය කිරීමට පෙළඹී ඇත.

පුරාණ සිංහලයා ආහාර තෝරාබේරා ගැනීමේදී ගුණ අගුණ සහ එහි පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වී ඇත. ආහාර සකසා ගැනීම සහ ධාන්‍ය කොටස් වෙන්කර ගැනීමේදීද පෝෂණීය කොටස් විනාශ නොවන පරිදි සකසා ගැනීමට උත්සාහ ගෙන ඇත. එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නා මස් මාංශ නොකන අයටද මෙම ධාන්‍ය ආහාර ගැනීමෙන් සත්ත්ව ප්‍රෝටීන්වලට සමාන ගුණයක් ලබාදෙයි. එපමණක් නොව කොළ වර්ග සහ සහල් මිශ්‍ර කරමින් සාදා ගන්නා කැඳ වර්ගවලින්ද කායික ශක්තිය මෙන් මානසික ශක්තියද වර්ධනය කරයි. සමහරක් ආහාර වර්ග පිළිබඳව සාධක හමුනොවන අතර සිංහල ජනතාව අතරින් එම ආහාර විශ්‍යකෙමින් පවතින අවස්ථා ද ඇත. එයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ ලෝකයේ විවිධ සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරනු ලබන ආහාර වර්ග අලුත් රසයකින් සිංහල සංස්කෘතිය තුළ මුල් බැස ගැනීමය. වර්තමානයේ මෙසේ වුවත් අතීතයේ ධාන්‍ය වර්ග සහ කොළ වර්ග ආහාර කළමනාකරණය තුළ මුල් තැනක් ගෙන ක්‍රියා කළ බව උක්ත සාධක අනුව තවදුරටත් පැහැදිලි වේ.

ආන්තික සටහන්

1. සේනාරත්න, පී. ඇම්, පුරාණ ලංකාවේ ගම්දොර විත්ති, සමන්ති පොත් ප්‍රකාශකයෝ, ජා ඇල, 2013, පිටු. 46
2. විමලවංශ හිමි, බද්දේගම, අපේ සංස්කෘතිය, ගුණරත්න සහ සමාගම, කොළඹ, 1964, පිටු. 632
3. ඉතා පැරණි බණ කතා, සීහලවත්ථු හා සහස්සවත්ථුව, පරිවර්තනය; පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත හිමි, රත්න ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ, 1959, පිටු 82
4. එම, පිටු. 83
5. මහාවංසය, පරිවර්තනය; ශ්‍රී සුමංගල හිමි සහ බටුවන්තුඩාවේ දේවරක්ඛිත හිමි, එස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ, 1996, පරි. 23; 51
6. එම, පරි, 32; 39
7. එම, පරි, 22; 70
8. සද්ධර්මාලංකාරය, සංස්. ධර්මකීර්ති හිමි, සිස්ටමැටික් ප්‍රින්ටර්ස්, දෙහිවල, 1997, පිටු. 687
9. මහාවග්ග පාලිය, සංස්, අම්බලන්ගොඩ ධම්මකුසල හිමි, ලංකා ආණ්ඩුව, 1957, පිටු. 535
10. අමරවංශ හිමි, කොත්මලේ, ලක්දිව සෙල්ලිපි, ඇම් ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1969, පිටු. 41
11. රාහුල හිමි, වල්පොල, ලංකාවේ බුදුසමයේ ඉතිහාසය, ඇස් ගොඩගේ සහ සමාගම, කොළඹ, 1955, පිටු 59
12. සද්ධර්මාලංකාරය, සංස්. ධර්මකීර්ති හිමි, සිස්ටමැටික් ප්‍රින්ටර්ස්, දෙහිවල, 1997, පිටු. 73
13. මහාවග්ග පාලිය, සංස්, අම්බලන්ගොඩ ධම්මකුසල හිමි, ලංකා ආණ්ඩුව, 1957, පිටු. 537
14. විමලවංශ හිමි, බද්දේගම, අපේ සංස්කෘතිය, ගුණරත්න සහ සමාගම, කොළඹ, 1964, පිටු. 685
15. මහාවංසය, පරිවර්තනය; ශ්‍රී සුමංගල හිමි සහ බටුවන්තුඩාවේ දේවරක්ඛිත හිමි, එස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ, 1996, පරි. 36; 68
16. සේනාරත්න, පී. ඇම්, පුරාණ ලංකාවේ ගම්දොර විත්ති, සමන්ති පොත් ප්‍රකාශකයෝ, ජා ඇල, 2013, පිටු. 47