

වැදි ජනතාවගේ දෛනික ජීවන රටාව හා බැඳුණු පාරම්පරික ආහාර පිළිබඳ විමසුමක්

ඩී.කේ. ඇල්ලේපොල

පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව, පළාත් පුරාවිද්‍යා කාර්යාලය, බදුල්ල.

deepssigi@yahoo.com

ප්‍රමුඛ පද : වැදි ජනයා, සම්ප්‍රදායික ආහාර, දඹාන

හැඳින්වීම

වැදි ජනතාව දෛනික ජීවන රටාව හා බැඳුණු පාරම්පරික ආහාර පිළිබඳ මෙම පර්යේෂණයෙන් ඉදිරිපත් කෙරේ. වැදිජනයාගේ ප්‍රභවය හා විකාශය සලකා බැලීමේ දී වර්තමානය දක්වා ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා ආවේණික ආහාර පරිසරය හා බද්ධ වී තිබුණි. දඩයම, අල වර්ගවලින් හා හේන් ගොවිතැනින් තම ආහාර සපුරා ගැනීමට වැදි ජනතාව පුරුදු වී සිටිති. වැදි ජනතාව ජීවත් වන ප්‍රදේශ කිහිපයක් වන දඹාන, රතුගල, පොල්ලේබැද්ද, දළකාන, සොරබොර යන ගම්වල වැදි ජනතාවගේන් ලබා ගත් තොරතුරු අනුසාරයෙන් කරණු ඉදිරිපත් කර ඇත. අධ්‍යයනයට පාදක වූ අරමුණු, අධ්‍යයන ගැටලු හා දත්ත එක්රැස් කරන ක්‍රමවේදය, පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල හා විශ්ලේෂණ ඉදිරිපත් කර ඇත.

මෙම පර්යේෂණයේ ගැටලුව වනුයේ තමන්ගේ සරල ආහාර රටාවෙන් මිදී සංකීර්ණ ආහාර රටාවකට පුරුදු වී සිටින වැදි ජනතාවගේ සම්ප්‍රදායික

ආහාර මොනවා ද යන්නත් ඒවා සකස් කරන්නේ කෙසේ ද යන්නත්, ඔවුන්ගේ ජීවන තොරතුරු ඇසුරෙන් විග්‍රහ කිරීම ය.

මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණු වශයෙන්,

- අ) වැදි ජනතාවගේ පැරණි ආහාර හඳුනා ගැනීම
- ආ) පරිසරයෙන් ආහාර වර්ග එකතු කළ ආකාරය සහ රැස්කිරීම, කල්තබා ගැනීම පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම
- ඇ) ආහාර සකස් කළ ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම
- ඉ) වැදි ජනයාට ආවේණික විශේෂ ආහාර වර්ග හඳුනාගැනීම
- ඊ) වර්තමානය වන විට ඔවුන්ගේ ආහාර වෙනස් වී ඇති ආකාර හඳුනා ගැනීම
- උ) න-ස්පර්ෂනීය උරුමයේ කොටස් ලෙස පර්යේෂණ කිරීම පෙන්වා දිය හැකිය.

අධ්‍යයන ක්‍රමවේදය

වැදි ජනතාව ජීවත් වන ප්‍රදේශ කිහිපයක් අනුසාරයෙන් ඔවුන්ගේ

දෛනික ජීවන රටාව හා බැඳුණු ආහාර පිළිබඳ ව පමණක් පර්යේෂණයට ලක් කරන ලදී. ඔවුන්ගේ අනෙකුත් අවධානය නොව ආහාර සපුරා ගැනීමත්, සකස් කිරීමත් සීමා කොටගනිමින් පුස්තකාල ගවේෂණය හා ක්ෂේත්‍ර ගවේෂණය සිදු කරන ලදී. පුස්තකාල ගවේෂණයේ දී ප්‍රාථමික, ද්විතීක හා තෘතීක මූලාශ්‍ර පරිශීලනය කරන ලද අතර ක්ෂේත්‍ර තුළ දී සම්පූර්ණයෙන් ම සහභාගිත්ව නිරීක්ෂණ සිදු කරන ලදී. වැදි ජනතාව සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම, ප්‍රශ්නාවලි ඇසුරෙන් මානවවංශ දත්ත රැස්කිරීමත් සිදු කරන ලදී. දත්ත රැස් කිරීමේ දී ලේඛනගත කිරීම, ඡායාරූප ගැනීම, විධියෙන්ගත කිරීම, ක්ෂේත්‍ර සටහන් තබා ගැනීම තුළින් දත්ත වර්ගීකරණය විශ්ලේෂණය, ප්‍රතිඵල සහ නිගමන යෝජනා ඉදිරිපත් කර ඇත.

අධ්‍යයන ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

වැදි ජනයා යනු කවරෙක් ද?
 රටක ජාතික ප්‍රජාවෙන් සමාජීය, සංස්කෘතික හා ආර්ථික තත්ත්වයෙන් වෙනස් වූ ලක්ෂණ ඇති ගෝත්‍රික ජන කොටසක් වූ ද පාරම්පරික මුල් පදිංචිකරුවන්ගෙන් පැවත එන සිරිත්විරිත් සම්ප්‍රදායන් හා අනන්‍යතාව රැකෙන ලෙස ජීවත් වන පාරම්පරික ජන කොටස 'ආදිවාසීන්' ලෙස හඳුන්වන අතර එම නිර්වචනයට අනුව ලංකාවේ ආදිවාසීන් ලෙස වැදි ජනතාව හඳුනා ගත හැකි ය. වැදි ජනතාව ලෝකයේ ජීවත්වන පැරණි ම ආදි මානව ජන කොටසක් ලෙස සැලකේ. "වැදි" යන

සිංහල වචනය පාලි භාෂාවෙන් " විදින්නා" යන අරුත සපයයි. සිංහල සාහිත්‍යයේත්, ශිලාලේඛනවලත් වැදි ජනයා ගැන සඳහන් වන අතර විවිධ නමින් ඔවුන් හඳුන්වා ඇත. වැදි, මල්, පුලිදු, වනසර, සබර, වනදරු, මිලදුලැව්, වැදිසබර, දානි, වනසර, මලදරු, ලැව්, සැරට්, මල්පස, මිලක්බ, යක්ෂ, දානි, නේසාද, මලදරු යන වචන ව්‍යවහාර වී ඇත.

පූර්ව පර්යේෂණ

17 වැනි සියවස සිට වැදි ජනතාව පිළිබඳ දේශීය හා විදේශීය පර්යේෂකයන් තම පර්යේෂණ සිදු කර ඇත. රොබට් නොක්ස්, එඩ්වඩ්.බී. ටයිලර්, කේ.ඩබ්ලිව්. බෙනට්, විල්හෙම් ගයිගර්, 1911 සී.ජී. හා බී.ඉසෙඩ්. සෙලින්මාන්, ආර්.එල්. ස්පිටල්, 1963 සුගතපාල ද සිල්වා, ඊ.ඊ. ග්‍රීන්, ජේ. පෝල්, සැරිසන්, ඊ.ජේ. චේලන්ඩ්, හාර්ට්ලි, එච්. නූන්, ජෙම්ස් බ්‍රොව්, ඊ.ඇම්. රත්නපාල, සඳරුවන් ලොකුහේවා, ඩී.කේ. රත්නායක, රැල්ප් පීරිස්, හාට්ලි, හෙන්රි පාර්කර්, ඩී.වොර්ටන්, පී.ඊ.පී. දැරණියගල, සිරාන් දැරණියගල, සේනක බණ්ඩාරනායක, ඩී.බී. නන්දදේව, සෙන් ගුප්ත යන විද්වතුන් වැදි ජනයා පිළිබඳ මානවවංශ පර්යේෂණ කර ඇති අතර ඔවුන්ගේ පර්යේෂණ තුළ දී ගොනු කළ සම කාලීන කරුණු වර්තමානය වන විට ප්‍රායෝගික ව දක්නට නොලැබෙන නමුත් පැරණි වැදි ජනයාගෙන් ඒ පිළිබඳ දත්ත ලබා ගැනීමෙන් පසු සංසන්දානාත්මක ව විග්‍රහ කර බැලීමේ හැකියාව ඇත.

වැදි ජනයාගේ සම්ප්‍රදායික ආහාර

වැදි ජනයාට ආවේණික වූ ආහාර ක්‍රම කිහිපයක් හඳුනා ගත හැකිය. අතීත වැදි ජනයා සරල ජීවන රටාවක අනුව ගල් ගුහාවල ජීවත් වෙමින් දඩයම් කිරීම, මී පැණි සහ අල වර්ග එකතු කර ආහාරයට ගෙන ජීවත් වූහ. පරිසරයෙන් යැපුණු ඔවුන් වර්තමානය වන විට හේන් ගොවිතැන, ධීවර කර්මාන්තය, සත්ත්ව පාලනය හා මී, බඹර පැණි එකතු කරමින් ජීවත් වෙති. අද වන විටත් තරමක් දුරට ඔවුන්ගේ පාරම්පරික ආහාර ශේෂව පවතී. ඒවා කොටස් කිහිපයක් යටතේ විග්‍රහ කළ හැකිය.

අ) සත්ත්ව ආහාර

1. සතුන්ගේ මස් (ගෝනා, මුවා, තලගොයා, කබැල්ලැවා, උරා, ඉත්තැවා, මීමින්නා, හාවා, ඉබ්බා)
2. මාළු වර්ග (තෙලියා, කොරලි, ලූලා, ආදා, කටලැවා, කටු පෙතියා)
3. බිත්තර (වැහිලිහිණි, මොණර, තලගොයා, වටු කුරුළු, පරෙයි, කොබෙයි, වළි කුකුළු ආදී පක්ෂී බිත්තර)

ආ) ශාක ආහාර

1. අල වර්ග (උලල, හිරිතල, ගෝනල, ඉන්නල, කටු අල, මඤ්ඤොක්කා)
2. පානය සඳහා ගන්නා ශාක (ඉරමුසු, ඉරිවේරිය, පොල්පලා, බෙලිමල්, බෙලි, රසකිඳ, වැල් මී)
3. විවිධ පලාවර්ග (මඩු දළු, නාඹිරින්න, කරපිංවා, ගැඬුඹදළු, තෙම්බෙරිය, සුදු බුත්සරණ,

කැප්පෙටියා, තෝර කොළ, කටු කුර, පතිරින්නදා, තෙලටිය, ගෙඳපලා, සාරන, වැලිපැන්න)

4. පළතුරු (වීර, පලු, කෝන්, දමුණු, එරමිණියා)
5. ආදේශක
 - අ). බුලත් වෙනුවට කල පොතු, දෙමට පොතු, තලා කොළ, මා තඹල කොළ
 - ආ). පුවක් වෙනුවට මීපුල්ල පොතු, එරමිණියා ගැට, දවුට පොතු, කෝන් පොතු
 - ඇ). දුංකල වෙනුවට පණ ගස්වල කොළ, අලි මදුරු කොළ
 - ඉ). ලුණු වෙනුවට ලිහිළි කුඩු,
 - ඊ). පැණි රස වෙනුවට ගස්වල සුඹළු, මී මල් හා මී පැණි හා බඹර වර්ග
6. ධාන්‍ය වර්ග (වී, ඉරිගු, කුරක්කන්, මෑ ඇට, දෙපුටුල්ලන්, තණ, රන් දැල්, මුරුංගකායං, ඇල්, ගෝනබරු, උලු, තල)
7. ශාක හා සත්ත්ව තෙල් වර්ග (ගෝන, මුව, උරු තෙල්, තල තෙල්, මී තෙල්, ගිතෙල්, මොනර තෙල්)
8. කිරි වර්ග (එළ කිරි, මී කිරි, එළ කිරි)
9. එළවළු (වම්බටු, කැකිරි, දිය වැටකොළ, වන්නි මිරිස්)

ආහාර කල් තබා ගැනීම හා ගබඩා කිරීම

වැදි ජනයා ආහාර ගබඩා කිරීම හා කල් තබා ක්‍රම කිහිපයක් යටතේ සිදු කරනු ලබයි. ගින්නේ පුළුස්සා ගැනීම, අවිච්චි වේලා මී පැණි සමඟ තැබීම, මඩ ගසා තැබීම, වැලි සමඟ මිශ්‍ර කර තැබීම, පොළව යට වැළලීම,

දුම්මැස්සේ තැබීම, කුඩු ලෙස පිටි කිරීම, පියලි කර තැබීම ආදී සම්ප්‍රදායික ක්‍රම ඔවුන් සතු ය.

ආහාර පිසීමේ ක්‍රම

ආහාර පිසීම සරලව සිදු කරයි. තම්බා ගැනීම, පුළුස්සා ගැනීම, අව්වේ වේලා ගැනීම, අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම, සත්ත්ව තෙල් සමඟ බැඳ ගැනීම ආදී පිසීමේ ක්‍රම හඳුනා ගත හැකිය.

සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග

වැදි ජනයා සතුව සරල සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග රැසකි. ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම හා ජනප්‍රිය ආහාර ලෙස මස් හා මාළුන් අල වර්ග තලප වර්ගත් පෙන්වාදිය හැකි ය. මී පැණියේ බහාලූ මස්හා මාළු, පිළිස්සූ මස්, පුළුස්සා ගත් ලිහිණි පැටව්, බඹර සහ මී පැණි වදවල පිලව් (අමුචෙන් සහ පිළිස්සූ) මස් ලේ ඇඹුල, හමේ ඔතා පිළිස්සූ මස, ගිනි අළු පල්ලේ පිළිස්සූ මස, ගිනි අළු පල්ලේ පිළිස්සූ මස් ලේ අල සමඟ පිරුම, මස් ලේ පිරුම, තල ගොඩ පිරුව, කොළ දළු මාළුව, මෑ මස් ව්‍යංජනය, සුදු බුත්සරණ කොළ ව්‍යංජනය, තල ඇට ලුණු මිරිස, කුරක්කන් පිටි සමඟ මෑ ඇට, ඉරිඟු පිටි සමඟ මෑ ඇට, මෑ ඇට සමඟ කොළ මාළුව, පොළුව, තම්බා ගත් අල, පුළුස්සා ගත් අල මැටි ගසා පිළිස්සීමට ලක් කළ අල වර්ග, මැටි ගසා වළ යටගත් පුළුස්සා ගත් වන්ති අමු මිරිස් වටික්කා තැම්බුම, ලබු මාළුව, පුහුල් ඇඹුල, මෑ අට හොද්ද, කලවම් පලා මැල්ලුම, කලවම් පලා ව්‍යංජනය, රස හොද්ද, වට්ටක්කා ඇට, කැකිරි ඇටවලින් අඹරා ගත්

පිටි සමඟ කුරක්කන් පිටි කැඳ, බන් කැඳ, තණ කැඳ ආදිය ඔවුන්ගේ පැරණි ආහාරවලට අයත් ය. විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සකසා ගන්නා තලප, පිට්ටු, රොට් ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලක ආවේණික ආහාර අතර වේ. කුරක්කන්, ඉරිඟු බල ගෙඩි තලප, ඕපුල්ල ගෙඩි තලප, මී මල් රොට්, කෝන් තලප ආදිය වේ. බන් වර්ග ද විවිධ ක්‍රමයන්ට සකස් කර ගනී. වී වර්ග අතරට බන්, එළ කිරි සමඟ බන්, ගිතෙල් බන්, ඉරිඟු බන්, මෑ ඇට බන්, කවිපි බන් දැක්විය හැකි ය. පැණි රස ආහාර ලෙස අග්ගලා, හැලප වර්ග ප්‍රියතම ආහාර බව ඔවුන් හඳුන්වයි. මී පැණි ඉරිඟු පොරි අග්ගලා, තල ඇට අග්ගලා, මී මල් හැලප ඒ අතර වේ.

වැදි ජනයාගේ සම්ප්‍රදායික කෑම ඉතා රසවත් හා පෝෂ්‍යදායී වන බව ඔවුන්ගේ හැඟීමයි. ලෙඩ රෝගවලින් තොර ව පරිසරයට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය ඇති ජන කොටසක් වීමේ හැකියාව ඔවුන් සතුව ඇත්තේ මෙවැනි ආහාර නිසාවෙන් ම බව කිව හැකි ය. මෙම පර්යේෂණයෙන් වැදි ජනතාවගේ ආහාර එක්රැස් කිරීම හා ඔවුන් සතු පැරණි ආහාර පිළිබඳ විස්තර ඉහතින් ඉදිරිපත් කර ඇත. මානවවංශ අධ්‍යයනයක් වශයෙනුත්, ආනාගත පර්යේෂණ ආයෝජනයක් ලෙසත්, න-ස්පර්ෂනීය උරුමයක් ලෙස ඉහත අධ්‍යයනය කාලීන වශයෙන් හා සමාජීය වශයෙන් වැදගත් වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ
ගුණවර්ධන, දඹානේ, (1994)
දඩබිමෙන් දඩබිමට, දයාවංශ
ජයකොඩි සමාගම, කොළඹ.

රත්නපාල, ඊ.ආම්. (2003) ලංකාවේ
වැද්දේ, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ,
වීරකාපොල.

Seligman, C.G. and Seligman B.Z.
(1911) The Vaddas, New
United, New Delhi.