ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍ය පුරා ශිලා යුගයේ මානවයාගේ ආහාර තාක්ෂණය

විජේරත්න කේ.ජී.ඒ.යු.

ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්වවිද්‍යාලය
amithaudayangni923@gmail.com

සාරසංක්ෂේපය

ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයට අයත් මධ්‍ය ශිලා අවධියේ මානවයා පිළිබඳව සාධක හමුවන ලංකාවේ කුරුවිට බටදොඹ ලෙන, කිතුල්ගල බෙලිලෙන, අලවල පොත්ගුල් ලෙන, සීගිරිය අසළ පොතාන ලෙන ආදී ප්‍රාග් ඓතිහාසික ස්ථානවලින් ආහාර තාක්ෂණය පිළිබඳව සාධක හමු වී ඇත. ක්‍රි. පූ 35000ට පමණ අයත් ලංකාවේ මධ්‍ය ශිලා යුගයට අයත් පැරණිම සාධක හමුවන්නේ බුලත්සිංහල පාහියන් ලෙනින් ය. පර්යේෂණ ගැටළුව වන්නේ මධ්‍යශිලා යුගයේ මානවයාගේ ආහාර රටාව ආශ්‍රිතව පැවති තාක්ෂණය කෙබඳු ද ? යන්නයි. පර්යේෂණ අරමුණ නම් මධ්‍ය ශිලා යුගයේ මානවයාගේ ආහාර තාක්ෂණික දැනුම හඳුනා ගැනීම හා පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය, මධ්‍යශිලා යුගයේ මානවයාගේ ආහාර වර්ග හා එහිදී යොදාගත් තාක්ෂණයන් අධ්‍යනයට ලක් කිරීමයි. පර්යේෂණ ප්‍රතිඵලය වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍ය පුරා ශිලා යුගයේ මානවයාගේ ආහාර තාක්ෂණයෙහි ස්භාවය හඳුනාගත හැකිය. සාකච්ඡාව - මෙම අවධියේ මානවයා විවිධ වූ පාරිසරික තත්ත්වයන්ට අනුවර්තනය වූ ආහාර රටාවකට අනුවර්තනය වන ලද බැවින් ආහාර නිෂ්පාදනය, සංරක්ෂණය පරිභෝජනය, පිළියෙළ කර ගැනීම හා පිසීම ආදිය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන ලදී. ගවේෂණශීලී චින්තනය ප්‍රමුඛ කරගත් දඩයම හා සංචාරක ජීවිතයක් ගත කිරීම හරහා මෙම මානවයා සතු දියුණු ආහාර තාක්ෂණය විෂද කරයි. එසේ ම පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර රටාවක් ද පැවතිණි. මේදය හා ප්‍රෝටීන් වැනි ඛණිජ ලවණ සඳහා වල් දෙල් හා වල් කෙසෙල් ද පිෂ්ඨය සඳහා කිතුල් හා දෝතලු වැනි ශාක ආහාර ද ලබා ගන්නා ලදී. එමෙන් ම දඩුලේනා, මී මින්නා, ඉත්තෑවා වල්ඌරා හා මෝර මාළු වැනි සත්ත්ව ආහාර මඟින් ද මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගන්නා ලදී. මේ අනුව ඔවුන් සමතුලිත හා ප්‍රතිශක්තීකරණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර රටාවකට යොමු වුණි. ආහාර සංරක්ෂණය පිළිබඳව මධ්‍ය ශිලා අවධියේ මානවයා සතුව යම් දැනුමක් පැවති බව පැහැදිලි ය. එනම් ආහාරයේ රසවත්භාවය මෙන් ම කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ලුණු භාවිතා කරන්නට ඇත. ලුණු අව්‍යශතාවය සපුරා ගැනීමට කලපු බෙල්ලන් රැගෙන ආ බව කුරුවිට බටදොඹ ලෙන වැනි ස්ථානවලින් හමුවන සාධකවලින් පැහැදිලි වේ. ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමට තාක්ෂණය භාවිතා කර ඇත. හමු වී ඇති ක්ෂුද්‍ර ශිලා මෙවලම් ආහාර සකස් කිරීම හා පරිභෝජනයට සුදුසු තත්ත්වයට සකසා ගැනීමට යොදා ගන්නා ලද බව සිතිය හැකි ය. මේ අනුව මධ්‍ය ශිලා අවධියේ මානවයා සතු ව දියුණු වෙමින් පැවත ආ ආහාර තාක්ෂණයක් පැවති බව විද්‍යාමාන වන්නේ ය.

ප්‍රමුඛ පදඃ *අවශේෂ, ආහාර, තාක්ෂණය*