සුවෙන් පෙරට eඉගෙනුම් පියස මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය		
		වාරය - II
ශ්‍රේණිය : 6	විෂයය : සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය	පාඩම :13පාඩම - අග්ගළා කංඩෝං පුතා

- පාඩමේ අන්තර්ගතය කෙටියෙන්

❖ ‘Historical Relation of Ceylon’ කෘතිය රොබට් නොක්ස් මහතා විසින් රචනා කර ඇත. එහි අන්තර්ගතව ඇත්තේ නුවර යුගයේ ලංකාවේ පැවති ආහාර රටාව පිළිබඳවයි.

❖ මෙම කෘතියේ ඩේවිඩ් කරුණාරත්න මහතා විසින් කරන ලද ‘එදා හෙළදිව’ නම් අනුවාදයෙන් පාඩමෙහි අන්තර්ගත තොරතුරු උපුටා ගෙන ඇත.

❖ ආහාරයක තිබිය යුතු මූලික සාධකය වන්නේ රසවත් වීමත් ගුණවත් වීමත් බව පැරැන්නෝ සැලකූහ.

❖ ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් ය. එළවළු වර්ග,මස්, මාළු හා අල වර්ග ද ආහාරයට එක් විය.

❖ ලාංකිකයාගේ සාමාන්‍ය බීම පිරිසිදු වතුර ය.

❖ විවිධ කුළු බඩු යොදා ගනිමින් ආහාර වේල රසවත් කර ගන්නාක් මෙන් ම ඔවුහු විචිත්‍රවත්ව එය පිළියෙල කර ගනිති.

* මේවා ඉංග්‍රීසියෙන් ජැක් (jack) යන නමින් හඳුන්වන කොස් ය. එය තවත් ප්‍රධාන ආහාර වර්ගයකි.

*මේවායේ ළපටි ගෙඩි ‘පොලොස්’ නමින් ද පැහුණු ගෙඩි ‘හෙරළි’ නමින් ද ඉදුණු ගෙඩි ‘වැළ’ හා ‘වරකා’ නමින් ද හඳුන්වයි.

*කොල වර්ණයෙන් යුත් මෙම ගෙඩියෙහි ඇති මදුලු ඇතුළත ඇට පිහිටා ඇත.

* සිංහලයෝ කොස් ඇටවලට බිත්තර යැයි ද පවසා ඇත.
* කොස් 'ටර්නිප්' හා 'ගෝවා'වලට සමාන කර ඇති අතර පැසුණු කොස් ඇට 'ඩෙස්නට්' ගෙඩිවලට සමාන කර ඇත.
* කොස් ඇට තම්බා ගැනීමෙන්, අළු යට දමා පුළුස්සා ගැනීමෙන් හා වැලි කොස් ඇට දමා ගැනීමෙන් ආහාරයට ගනු ලබයි.
* කොස් ගෙඩිය කැපූ පසු ගලන සුදු පාට දියරය 'කොහොල්ලෑව' නමින් හඳුන්වයි.

- පැරැන්නන් විසින් ආහාර සුලබව ඇති කාලවල දී ඒවා නොයෙක් ආකාරයට තල් තබා ගනිමින් දුලබ කාලවල දී ආහාරයට ගෙන ඇත.
- දෙහිවලින් සාදා ගන්නා ලුණු දෙහි රසවත් ආහාරයකි.
- දෙහි කඩා ඇඹුල් මිරිකා ලුණු සමඟ මිශ්‍ර කර මැටි භාජනයකට දමා අව්වෙන් හෝ ගින්නෙන් කකාරවා මේවා සාදා ගනියි.

- ලාංකිකයන්ට ආවේණික වූ රස කැවිලි ද ඇත. ඒවා අතර කැවුම් ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.
- සහල් පිටි හා පැණි එක්කර පැහෙන තෙල් තාච්චියේ බහා පදමට පිස කැවුම් සාදා ගනියි.
- ලංකාවට පැමිණි ලන්දේසි කැවුම් කා ඒවා ගස්වලින් කඩා ගන්නා දෙයක් දැයි ඇසුවෝ ලු. එසේ ඇසීමට හේතු වී ඇත්තේ ලාංකික ජනයාගේ ආහාරවල ඇති රසවත් බවයි.
- බැදි සහල් පිටි පැණියෙන් අනා ගම්මිරිස්, කරදමුංගු හා කුරුඳුපොතු මද වශයෙන් මුසු කොට සාදා ගන්නා ගුලි අග්ගලා නමින් හැඳින්වේ. දුර ගමන් යාමේ දී අග්ගලා ගෙන යාම ඔවුන්ගේ සිරිතයි.
- සහල් පිටි හා පැණි යොදා සාදා ගන්නා තවත් රසවත් කෑමකි අලුවා.
- යක් පැටි තවත් රසවත් කෑමකි.ඒවා සාදා ගන්නේ හාල් පිටි පොල් හා හකුරුවලිනි. මේවා වණ්ඩුවේ තම්බා සාදා ගනියි.
- බත මෙන් කෑමට හැකි ප්‍රණීත ආහාරයකි පිට්ටු. මේවා ද සහල් පිටි සහ කුරක්කන් පිටි යන දෙවර්ගයෙන් ම සාදා ගනියි.

- රසවත්, ගුණවත් ආහාර මෙන් ම නැවුම් පලතුරු ද ලාංකිකයන්ගේ ආහාර රටාවේ ප්‍රධානතැනක් ගනියි.
- ඒ අතර අන්නාසි, උක්, දෙළුම්, කොමඩු, කජු, වැළ, වරකා, මොර, ජම්බු ආදී පලතුරු වේ.
- වස විසෙන් තොර මෙවැනි වූ නැවුම් පලතුරු අනුභවයට ඔවුහු හුරුවී සිටියහ.

- මේ ආකාරයෙන් ශරීරයට ගුණදායක පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් සපිරි සමබල ආහාර රටාවකට පැරැන්නෝ හුරු වී සිටියහ.

- **පාඩම ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

1. සිංහලයාගේ ආහාර රටාව පිළිබඳ රොබට් නොක්ස් මහතා ලියූ කෘතිය කුමක් ද?
2. එම කෘතියේ අනුවාදනය කුමක් ද?
3. පාඩමේ සඳහන් මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවය කුමක් ද?
4. ආහාරයක තිබිය යුතු මූලික සාධක දෙකක් ලියන්න.
5. **ලාංකිකයාගේ සාමාන්‍ය බීම වර්ගය කුමක් ද?**
6. **ඔවුන් ආහාර රසවත් කර ගත් කුළු බඩු මොනවා ද?**
7. **ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ලාංකිකයන් අනුගමනය කළ සිරිත් දෙකක් ලියන්න.**
8. **කොස් ගෙඩියේ විවිධ අවස්ථා නම් කරන්න.**
9. **පාඩමේ සඳහන් රස කැවිලි වර්ග මොනවා ද?**
10. **පැරන්නන් ඈත ගමන් බිමන් යෑමේ දී සිරිතක් ලෙස පසුම්බිවල දමා රැගෙන ගිය ආහාරය කුමක් ද?**
11. **ලාංකිකයින් දැන සිටි ආහාර සංරක්ෂණ ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.**
12. **ඔවුන් දෙහි කල් තබා ගත් ආකාරය විස්තර කරන්න.**
13. **"මේවා ගස්වලින් කඩා ගන්නා දෙයක් දැ"**
    - **I.** **මෙසේ විමසූ බව සැලකෙන්නේ කවුරුන් ද?**
    - **II.** **මේ පවසන්නේ කුමන ආහාරයක් ගැන ද?**
14. **මොවුන් ආහාරයට ගත් රසවත් පලතුරු වර්ග පහක් නම් කරන්න.**
15. **ආහාර ගැනීමේ දී ඔබ අනුගමනය කරන යහපත් පුරුදු දෙකක් ලියන්න.**

- පහත දැක්වෙන පදවලට සමාන පද වරහන තුළින් තෝරා ලියන්න.

1. මුඛය
2. පැහැය
3. ලවණ
4. විවරය
5. මෘදු
6. පවිත්‍ර

7. පිසින්නට

8. බීජ

9. සිරුර

10. පුරාණ

(උයන්නට, පාට, ඇට, ලුණු, ශරීරය, සිදුර, පැරණි, සන, පිරිසිදු, කට)

- **නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.**

1. පැරණි ලාංකිකයාගේ ප්‍රධාන ආහාරය කුමක් ද?

   (1) කොස් (2) බත් (3) පිට්ටු

2. කොස් ඉදුණු පසු හැඳින්වූයේ කුමන නමකින් ද?

   (1) හෙරළි (2) පොලොස් (3) වැළ

3. පැසුණු කොස් ඇට සමාන කර ඇත්තේ කුමන පලතුරකට ද?

   (1) වෙස්නට් (2) ඇපල් (3) මිදි

4. කුරුල්ලන් ඇල්ලීම සඳහා උපයෝගී කරගෙන ඇත්තේ මොනවා ද?

   (1) මැටි (2) කොහොල්ලෑ (3) ගම්

5. රසවත් පලතුරක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

   (1) කරවිල (2) පතෝල (3) අන්නාසි

ඩබ්.ජී.සී.කේ.හඟුරන්කෙත මිය

ගුරු උපදේශිකා (සිංහල)