ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර ප්‍රවර්ධක අධ්‍යක්ෂක විධායක සූපවේදී

පබ්ලිස් සිල්වා

සිංහල ක්‍රමයට ආහාර පිළියෙළ කරමු

ලෝකයේ මොන රටක හිටියත් කටට රහට දේශීය ආහාරයක් සකස් කර ගන්න කවුරුත් කැමතියි. සියලුම අඩු වැඩිය තිබුණත් බලාපොරොත්තු වන තරමට රසට ඒවා පිළියෙළ කරගන්න නොහැකිවීම නම් ලතැවිල්ලට කාරණයක්. මේ පිළිබඳව අප ප්‍රවීන සූපවේදී පබ්ලිස් සිල්වා මහතාගෙන් විමසූ විට ඔහු දුන්නේ කදිම පිළිතුරක්.

අද බොහෝ දෙනා කෑම වට්ටෝරු පිළිබඳ උනන්දු වනවා මිස එය පිළියෙළ කරද්දී භාවිතා කළ යුතු නොකළ යුතු දේවල්වත් හරියට දන්නේ නැහැ. තියෙන හැම දේම යෙදුවට කෑම රස වෙන්නෙත් නෑ. දැන් බලන්න අද පැකට් කරන ලද තුනපහ පාවිච්චි කරනවා. ඒත් පොඩ්ඩක් හිතුවද ඒවායේ පිරිසිදු බව, ප්‍රමිතිය පිළිබඳව. අද ලෝකයේ ඕනෑම රටක ඕනම දෙයක් ගන්න පුළුවන්. ඇයි අපට බැරි පිරිසිදුව, ප්‍රමිතියට අනුව අවශ්‍ය දේවල් සකස් කරගන්න.

එසේ නම් අපි ඒ දේවල් සූදානම් කර ගෙන ම රසවත් කෑම ටිකක් හදමු. පහත දක් වෙන්නේ අප ආහාර පිසීමේදී සාමාන්‍ය ජීවිතයේ භාවිතා කරන ද්‍රව්‍යයන්. මේවාට ආදේශකයන් ඉදිරිපත් කළ හැකි උවත් මේ දේවල් දැන සිටීම වැදගත්.

කොත්තමල්ලි කුරුඳු අමු මිරිස්
රා මන්ඩි සූදුරු ගොරකා
උම්බලකඩ වසාවාසි මහදුරු
ලුණු තක්කාලි බිත්තර
කහ කරපිංචා විනාකිරිසීනි
ගම්මිරිස් රම්පේ එනු
හකුරු වියලි මිරිස් සේර
මුරුංගා කොළ දවුල් කුරුඳු
අබ අමු ඉඟුරු පොල්
මුරුංගා පොතු උළුහාල් සුදු එනු
සාදික්කා වතුර එනසාල් බිලිං
අමු පැපොල් තෙල් කරාබුනැටි
දෙහි හාල් පොල් කිරි
සියඹලා හුණු

මීළඟට අපි 'කරි කුඩු' සකස් කර ගන්නා ආකාරය විමසා බලමු. සූදුරු ග්‍රෑම් 250, මාදුරු, කොත්තමල්ලි ග්‍රෑම් 500 මේවා වෙන වෙනම හෝ එකට සෝදා ගරා වේලාගෙන ගෙන කුඩු කරගන්න. මෙය කරි කුඩු වේ. අපගේ එදිනෙදා ආහාර සැකසීමේ දී අපට අවශ්‍ය වන්නේ කරි කුඩුය. තුනපහ යනු අපගේ ඉස්සර නිවෙස්වල, (දැනටත් පිටිසර පළාත්වල ඇත) පොල් කට්ටක හෝ මැටි හට්ටියක තබා ඇති එක්තරා ගුලි පහකි. එම ගුලි පහේ ඇත්තේ සූදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි එක ගුලියක් ලෙසද, කහ, මිරිස් හා ගම්මිරිස් ගුලි වශයෙන්ද ඇත. ඒවා මිරිස් ගලේ අඹරා ගත් ඒවායි. එම සෑම ගුලියක් මතම ලුණු කැටයක් තබන්නේ විෂබීජ නාශකයක් වශයෙනි.

දිනපතා භාවිතයට නොගන්නා කරි පවුඩර් වර්ගයක් ද ඇත. එයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය වන්නේ සූදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි, කරපිංචා, රම්පේ, සේර, කුරුඳු පොතු, කරදමුංගු, කරාබු නැටි, අබ, උළු හාල්, යනාදී දේවල්ය. ඒවා මිශ්‍ර කර හදාගනු ලබන පවුඩර් එකට(ඝරමමහ ඡදආැර) කරි පවුඩර් කියනු ලැබේ. සෑම කරියකම මේ සියලු දෙය පාවිච්චි නොකරන නිසා මේ කරි පවුඩර් අවශ්‍ය දෙයක් වන්නේ නැත. එසේ නම් මුලින්ම සකස් ගත් කරිකුඩු සාදා ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වන අතර බැදපු කුඩු සාදා ගත නොයුතුය. ආයුර්වේද වටිනාකමක් ඇති මෙම ද්‍රව්‍ය බැදීමේදී කුඩු කිරීමේ දී එම ගුණ විනාශ වේ. එමනිසා එම ද්‍රව්‍ය බැදීමෙන් වැළකිය යුතුය. කරි සෑදීමේදී අවශ්‍ය වූ මුලින් සාදා ගත් කරි කුඩු තෙලේ බැදගත හැකිය. එයට එණු, රම්පේ, කරපිංචා, අමුමිරිස්, කුරුඳු පොතු ආදිය බැදෙන්නට හැර මෙම කරි කුඩු තෙලට දැමිය යුතුය.

එසේ නම් වර්ණවත්, සුවඳවත් හා රසවත් කෑම පිළියෙළ කිරීමට බොහෝ දේ අවශ්‍ය නොවන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. මුලින්ම කියූ පරිදි 'කරි කුඩු' සූදානම් කර ගෙන ආහාර පිළියෙළ කිරීමට මීළඟ කලාපයේ සිට සූදානම් වන්න.

සකස් කළේ - ක්‍රිසන්ති විතාරණ

6 වන පිටෙන්

අගමැතිනිය සිරිමා බණ්ඩාරනායකගේ මුහුණය. මෙය නිර්මාණය කළ ශිල්පියා සිතාමතා එවැන්නක් නොකළත් එතුමියගේ පින් මහිමයට එහෙම ඇඳිලාය.

හදේ රූපය මැතිනිය වගේ පෙනෙන ඔහුට ඉරේ රූපය පෙනෙන්නේ එස්.ඩබ්ලිව්.ආර්.ඩී බණ්ඩාරනායක හිටපු අගමැතිවරයාගේ මුහුණ වගේය.

එකල සිසිර කුමාර මාණික්කආරච්චි වැඩ කළේ එක්සත් ජාතික පක්ෂයේ 'සියරට' පත්තරයේය. ඔහුට අනුව ශ්‍රී ලංකා රාජ්‍ය ලාංඡනය ලෙස තොරණක් අන්දවා ඇත්තේ මෙරට සංස්කෘතියේ, තොරණ විශාරදභාවය නිසාය. එහෙත් අනෙක් බොහෝ රටවල රාජ්‍ය ලාංඡනයේ ඇත්තේ ඉතා සරළ සලකුණුය. ඉන්දියාවේ අශෝකස්ථම්භයේ මුදුනය. පකිස්ථානයේ අඩ හඳ හා තරුවයි. ජපන් රටේ පායන ඉරය. චීනයේ තරුවය. එහෙත් මාණික්ක ආරච්චිට හිතෙන අන්දමට ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය ලකුණ ලෙස තොරණක් අන්දවා ඇත්තේ හොරකු හතුරකුටවත් පින්සල් පහරවල් දෙක තුනකින් එය අඳින්නට බැරි වෙන්නටය.

1970 - 77 සිරිමා බණ්ඩාරනායකගේ සමගි පෙරමුණු ආණ්ඩුව ශ්‍රී ලංකාව ජනරජයක් බවට පත් කළත් 1977 බලයට පැමිණි ජේ.ආර් ජයවර්ධන ඊට නිසි ගෞරව ලබා දුන්නේ නැත. ජනරජ දිනය කුණු කූඩයට දමා පුරා වසර 17ක් මෙරට ආණ්ඩු කළ එජාපය 1994 දී විශ්‍රාම ගත්තේය. රජ පුටුවට ආවේ සිරිමා බණ්ඩාරනායකගේ දියණිය චන්ද්‍රිකා බණ්ඩාරනායකය. ඒත් ඇයට 'ජනරජය', 'ගුවන්තොටුපළ' තරම් වටින්නේ නැත. කටුනායක ගුවන් තොටුපළ බණ්ඩාරනායක ගුවන් තොටුපළ ලෙස නම් කළේ ඇය ඔටුනු පැළඳූ විගසමය. ඒත් ජනරජ දිනය යළි නම් කරන්නට ඇයට මතක් වූයේ නැත. ■

සන්නස දායකත්වය.... ඔබට පහසුවක්.. අපට සහයෝගයක්..

දුර බැහැර වෙසෙන ඔබේ නිවසටම සන්නස තැපෑලෙන් ගෙන්වා ගන්න. සන්නස වාර්ෂික දායකත්වයක් ගන්න. එය ඔබට පහසුවකි. අපට සහයෝගයකි. පහත දැක්වෙන කූපනය පුරවා Sannasa නමට ලියන ලද ඩොලර් 30 ක මුදල් ඇනවුමක් හෝ චෙක් පතක් හෝ සමග අප වෙත එවන්න.

Sannasa PO Box 172 Reservior VIC 3073

සන්නස SANNASA
උරුමය වෙනුවෙන්

දායකත්ව කූපනය

නම ....

ලිපිනය (ඉංග්‍රීසියෙන් ලියන්න) ....

....

සන්නස තැපෑලෙන් ගෙන්වා ගැනීම සඳහා වසරක දායක මුදල ලෙස SANNASA නමට ලියන ලද ඩොලර් 30 ක මුදල් ඇනවුමක්/චෙක් පතක් මේ සමග එවමි

අත්සන   දිනය