

හරිත හේ පැන් සාදය

මෙල්බර්න් නගරයේදී මා අත්දැකූ මිත්‍ර වචන වල සෞන්දර්යය පිළිබඳව තීරය ලිපි ගතකාවක් වුව ද ලිවිය හැක්කේ වතරම් ප්‍රීතිමත් පවුල් පිවිත බොහොමයක් මේ කෙටි කාලය තුල මා දැක තිබෙන බැවිනි. මා මිත්‍ර අධිකාරී මහතා උත්ත කී ප්‍රීතිමත් ගොන්නට අයත් මා බොහෝ කලක පටන් හඳුනන මගේ හිතවතෙකි. ඔහුගේ ප්‍රිය බිරිඳ නගුම් පපන් ජාතික කාන්තාවක වන්නීය. අප හිතර මුණ ගැසුණේ අපේ නිවසේදී වූ අතර නගුම් ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වල රසයට බෙහෙවින් ප්‍රිය කළාය. වරක් ඔවුන්ගේ තර්වු නිවාසයට පැමිණෙන්නැයි අපට ඇරඹුම් කළ අය හරිත හේ පැන් සාදයක් අප වෙනුවෙන් සුදානම් කර තිබුණාය.



අධිකාරී මහතා විස්තර කළ පරිදි පපන් ජාතිකයන් රාශි ආහාරය සවස හය පමණ වීට හිමවා අනතුරුව ස්නානය කරති. ඔවුහු බොහෝ රැ බෝ වන තුරු කිඳි වරින්මේ ඉතාම අනම්බයෙහි. මේ නිසා හරිත හේ පානයට සවස තුන පමණ වන වීට සහකාරී වීමට නියමිතව තිබුණි. එක්වේරියා ප්‍රාන්තයේ පපන් ජාතිකයන් බහුලව වෙසෙන බවක් දක්නට හැක. නමුත් සිරිත අතලොස්ක හරිත හේ පැන් සාදය උත්සවාකාරයෙන් සමරන බව අධිකාරී මහතා අපට විස්තර කළේය. පපන් නවකරා වල මා කියවා ඇති පරිදි පපන් ජාතිකයන් හේ පානයට පෙර අවුළුපත් නැතහොත් රසකැවිලි වර්ග කිහිපයක් අනුභව කරති.

උත්සවාකාරයෙන් සමරන හරිත හේ පැන් සාදයේදී ඔවුහු වීම රසකැවිලි විවේලීමේ සකස් කරති. ඊට අවශ්‍ය පිරි වර්ග සකස් කරගන්නේද ඔවුන්ගේ සාම්ප්‍රදායික මෙවලම් භාවිත කරගනිමිනි.

අධිකාරී සුවළ අප සෙනෙසින් පිළිගෙන ඔවුන්ගේ හුරුබුහුටි තර්වු නිවාස ඒකකය තුළ ඇවිද නැරඹීමට ඉඩ සලසා දුන්හ. පපන් සාම්ප්‍රදායික ඇඳ ඇතිරිලි, සිතුවම් සහ අපුරු සැරසිලි සහිත කුඩා නිවනන අතිශය පිළිවෙල සහ සරල තැනක් විය. අපේ දරුවෝ නගුම්ගේ පපන් වාරිභානුකුල මංගල ඇඳුම් සහිත ජායාරූපය දෙස පුදුම වී බලා සිටියහ. ඉතා උස් වූ හිස් වැසුමක් පැලඳ සිටි ඇගේ පෙනුම සිත් අලවන සුව විය. හේ මේසයට වාඩි වූ පසු ඇය



ඔවුන්ගේ රසකැවිලි පිළිබඳව යම් හැඳින්වීමක් කළාය. පැණිපොල් වලට සමාන නමුත් වපමණ තෙත් හඟියක් නොපෙන්වූ සහ පැණි රසින් අඩු "මංජු" නම් වූ කැවිලි වර්ගයක් අප වෙනුවෙන් ඇය පිළිගෙල කර තිබුණාය. මුරුක්කු වලට බොහෝ දුරට සමාන "කලින්තේ" නම් වූ රසකැවිලි වර්ගයට කුඩාදරුවෝ මහත් සේ ඇලුම්කළ අතර ඔවුහු කඩිනමින් තසිමෙන් අඩක් හිස් කළහ. ඇපල් කේක් සහ තවත් විස්කෝතු වර්ගද ඇය අප වෙනුවෙන් සකස් කර තිබුණි.

රසකැවිලි කෘමීන් පසු හරිත හේ සකස් කිරීම ඇරඹුණි. කුඩා සුප් බඳුනක හැඩය ගත් පිහත් මැටියෙන් කළ බඳුනට හරිත හේ කුඩු සහ උණුවතුර යොදා කුඩා බුරුසුවක් වැනි මෙවලම්කින් කලවම් කර සකස් කරන හරිත හේ ඉතා තද කොළ පැහැයක් ගත්තේය. හේ බඳුන ඇය අපට පිළිගැන්වූයේද අපුරු ක්‍රමයකටය. බඳුන අතට ගත් පසු ආවාර කර හේ පානය ආරම්භ කළ හැකිය. එය බැලූ බැල්මට කොළ කැඳ මෙන් කොළ පැහැයක් ගත්තද රසය ප්‍රණීත විය. මිහිරි සුවඳක්ද වනනය විය. සැබෑ හරිත හේ වල ශුණය මා කෙතෙක් අසා තිබුණද එහි නියම ශුණ සුවඳ දැනගත්තේ අධිකාරී නිවසේදීය. පපන් ජාතිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවේ රහස ඔවුන්ගේ අපුරු ආහාර පාන සහ සුවිසේෂී පිවිත රටාව ම නොවන්නේද?



BE SAFE IN THE KNOWLEDGE

YOU'RE SEEING A REGISTERED HEALTH PRACTITIONER

We are the National Boards and AHPRA*. Together, we work to keep you safe.

We regulate 14 registered health professions. Regulated practitioners must meet our standards to be registered. For example, they must have approved qualifications and continue to learn and develop their skills.

We have a free online register that anyone can use to look up a health practitioner. We also help with concerns about health practitioners and their services.

How can we help you?

- Check that your health practitioner is registered using our online register.
- Notify us of any concerns, including if you can't find a registered health practitioner on the online register.

You can find us online at www.ahpra.gov.au or call us on 1300 419 495.

*Australian Health Practitioner Regulation Agency

THE PIONEERS OF THE SHIPPING SERVICE IN SYDNEY

To Every Corner of SRI LANKA

NEXUS CARGO

Close to your Heart

NEXUS CARGO SHIPPING SCHEDULE - 2016

SYDNEY to COLOMBO & NINTAVUR

MONTH	CUT OFF DATE	ESTIMATED DATE OF COLLECTION
APRIL	16.04.2016	23.05.2016
MAY	21.05.2016	27.06.2016
JUNE	18.06.2016	25.07.2016
JULY	16.07.2016	22.08.2016
AUGUST	13.08.2016	19.09.2016
SEPTEMBER	10.09.2016	17.10.2016
OCTOBER	15.10.2016	21.11.2016
NOVEMBER (1)	05.11.2016	12.12.2016
NOVEMBER (2)	12.11.2016	19.12.2016
NOVEMBER (3)	19.11.2016	02.01.2017
DECEMBER	10.12.2016	23.01.2017

NEXUS CORP
INTERNATIONAL PTY LTD
KALYANA GURUGE
0416 247 725
02 8798 1894
nexuscorp1@optusnet.com.au