



සුද්ධාලයන්ගේ ආර්ථික සහ මානසික සහනය සමඟ බැඳුණ

සිංහල අලුත් අවුරුද්ද

සුභ චන්ද්‍රි ද සිල්වා

කොසාගේ හි නාදයත් , රතු වර්ධන මල් පිපී පරිසරය සුන්දර වීමත් තවත් අලුත් වසරක් විලසෙන බැව් අප වෙත දැන්වන පණිවිඩය බවට පත්ව ඇත. මහ කන්නයේ අස්වැන්න නෙලාගැනීමෙන් පසුව විලසෙන මෙම විවේක කාලය ඔවුන්ගේ පිවිතයේ ආර්ථික ලෙසින් ශක්තිමත් කාලපරිච්ඡේදයකි. ගේ දොර පිරිසිදු කිරීම, ගොම මැටි සහ පිරියම් මගින් නිවසේ පිරිසිදු බව අනිවාර්යවත් ගොඩ නැගෙන නිසා ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය පිවිතය රෝගකාරක විෂබීජයන්ගෙන් නිදහස් වෙනු ඇත.

මෙම පිරිසිදු බව සමග අලුත් ඇඳුම් සකසා ගැනීම සහ කැවිලි පෙට්ලි සකස් කිරීම සමග මානසික ලෙසින්ද අලුත් බවක් අපේක්ෂාවෙන් ඔවුන් තමන්ගේ සාමාන්‍ය පිවිතයේ වකාකාරී බවෙන් මිදෙන්නට කටයුතු කරති. වසරක් පුරාම කැත්ත උදැරීම හා වස්ව මහ පොළව සමග හැපෙන ඔවුන් මානසික ලෙසින් ලබන සැහැල්ලුව නිසා වෙහෙසකර හෝර්මෝනයන් නිදහස් වීමෙන් අද අසන්නට ලැබෙන ආතතිය, විෂාදය වැනි මානසික රෝගාබාධයන්ගෙන් නොදැනම නිදහස් විය. සිංහල සංස්කෘතිය සමග බද්ධව ඇති කැවුම් අලුත් අවුරුද්දට පමණක් නොව අපේ ජන පිවිතයේ හිස කෙස් කැපීම, කන් විදීම, ඉඳුල් කට ගැම, මල්වරවීම, විවාහය, ගෙවැදීම, කොවිල්, දේවපුජා වැනි උත්සව අවස්ථාවන් සමගද බද්ධව ඇත. කැවුමක් පිලියෙළ කර ගැනීමට නොහැකි කාන්තාව වෙනුවෙන් අතීතයේ පැවැතුනේ නොවැදගත්කමකි. සිංහල සංස්කෘතිය සමග වූ රසකැවිල්ලක් ලෙසින් විශිෂ්ටත්වයට පත් කැවුම් වෙනුවෙන් වූ විවිධ ජනවහර ඇත. තෙල් පැණි ඇත්තං කැවුම්ද පඤ්ඤං සිංහල අලුත් අවුරුද්දට පෙරාතුව සෑම හි වසකම කැවුම් පිසීම වෙනුවෙන් සුබ දිනයක තෙල් තාවිචිය ලිප තබනු ලැබේ. කැවුම් පෝෂණීය ගුණයෙන් යුක්ත රසකැවිලි විශේෂයකි. හාල් සහ මුංඇට ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ පයිටෝස්ට්‍රජන් රසායනයන්ගෙන් සමන්විත අතර සීනි සහ තෙල් බැඳුම් නිසා අද බොහෝ දෙනාට කැවුම් අකැප රසකැවිල්ලක් බවට පත්ව ඇත.

සිංහල අලුත් අවුරුද්ද වෙනුවෙන් කෝඳුරුවන් සඳහාද කැවුමක් වෙන් කරනු ලැබේ. අවුරුද්දට පෙරාතුව පිලියෙළ කරන කරන කැවුම්වලින් එකක් ඉරටුවක ගසා වහලේ එල්ලා තබනු ලැබේ. මෙම කැවුම වටා කෝඳුරුවන් එකතු වෙත අතර කෝඳුරුවන් ඇස් රෝග ඇතිකරන්නාවූ රෝග වාහකයන් වේ. මේ නිසා කෝඳුරුවන් ඇස් වෙතට ළගා වීම වෙනුවට මෙම කැවුම වටා රොක් වෙත නිසා රෝග බීජ ඇසට සම්ප්‍රේෂණය වීම ඉඩවටම් වැලකෙනු ඇත. සිංහලයන්ගේ මෙම සමහ ප්‍රයෝගය තුළ ඔවුන් නොදැනම විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියක් සම්බන්ධව ඇත. පරණ අවුරුදු කාලයේදී නිවෙස් පිරිසිදු කිරීමේ පටන් තමාගේ ආර්ථික පවිත්‍රතාවයද අපේක්ෂා කෙරේ. පිරිසිදුබව නිරෝගිබවේ පදනමයි. ස්නානය රෝග සඳහා හේතු වෙත විෂබීජ දුරස්ථ කරන නිසා සහ සුබ

කටයුත්තක් වෙනුවෙන් වූ සුදානම නිසා ස්නානයෙන් පිරිසිදු වීමේ සම්ප්‍රදාය පෙර සිටම පැවැතුණි. මේ වෙනුවෙන් පරණ අවුරුදු සඳහා ස්නානයට ලිවේ සුබ වේලාවක් පවා වෙන් කර තිබුණි.

අවුරුදු උදාව

නොනගනයෙන් පසුව සිදු වෙන අවුරුදු උදාවේ ප්‍රධාන අවස්ථාව ලිප ගිනි මෙලවීමයි. මේ වෙනුවෙන් නිවසේ ගෘහණියට වගකීම ලැබී ඇත්තේ ඇය ආහාර පිසීමේ කටයුත්තේ ප්‍රධාන හිමිකාරිය නිසාය. මේ වෙනුවෙන් අනුමත වර්ණයෙන් සැරසී අදාල දිසාව බලා ලිප ගිනි මොලවා ආහාර පිසීම සිදු විය යුතුය. ආහාර පිසීමේදී කිරිබත ප්‍රධාන වේ. මෙම කිරිබත වෙනුවෙන් ගිනෙල්, උඳු, මුං, තල, උක් හකුරු සහ කිතුල් හකුරු යොදා ගනිති.

ගුණදෙණු කිරිම සහ වැඩ ඇල්ලීම



ආහාර අනුභවයෙන් පසුව සිදු වෙන වැඩ ඇල්ලීමේදී පිරිමින් මිදුලේ කිරි ගසක අත්තක් කපනු ලැබේ. කාන්තාවන් " වංමෝල් ඇල්ලීම" ලෙසින් වංගෙඩිය සහ මෝල්ගස් ගෙන සංකේතවත් ලෙසින් කාර්ය ආරම්භ කරයි. ප්‍රීඳු සමග ගුණදෙණු කිරිමද අලුත් අවුරුදු වාර්තූ අතර විශේෂ අවස්ථාවක් වේ. කහ , දුරු, වී , සහල් , බෙහෙත් බඩු , ඇඟුරු කැට . තඹ කාසි සහ සමන්පිව්ව මල් කිපයක් ලිඳට දමා නැවුම් කළයකට ජලය පුරවා ගනී. මෙම වාර්තූ සමග බැඳුණ විද්‍යාත්මක සම්බන්ධතාවයක්ද ඇත. ඇඟුරුවල ජලය පිරිසිදු කිරීමේ ගුණයක් ඇත. මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය තඹ ජලය සමග සංයෝග වීමෙන් සිරුරට ලැබේ.

ආහාර අනුභවය



නැකතට ලිප ගිනි දල්වා පිසින ලද ආහාර අනුභවයට නියමිත වේලාවේදී පවුලේ සියළු දෙනාම එකට එක්ව ආහාර බුක්ති විඳිනු ලැබේ. කිරිබත ප්‍රධාන කර ගත් කැවුම් , කොකිස් ආදි කැවිලිවලින් අවුරුදු මේසය සපිරි වේ.

කිරිබත සුබ සලකුණේ පෙරනිමිත්තක් සේම පෝෂණීය ආහාරයකි. නිදිමත ගතියක් ඇති වුනද රත් , පත් රෝග තත්වයන් සමනය කිරීමේ ගුණයෙන් කිරිබත විශිෂ්ට යැයි ආයුර්වේදයේ සඳහන්ය.

ශ්‍රී ලංකාව පිතෘ මූලික සමාජයක් බැවින් ආහාර අනුභවයේ ප්‍රධාන වර්තය පියා වේ. පියා විසින් බිරිඳට සහ දරුවන්ට ආහාර පිලිගන්වනු ලැබයි. වේ. පිලියෙළ කරන ආහාර බෙහෙවින් පෝෂණීය කරනු වස් කිරිබතට අමතරව හත් මාලුවක් පිලියෙළ කරනු ලැබේ. මෙහිදී යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍යන් ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස්ය. මිග මුව වැනි පළාත්වල මුං ඇට, කොස් ඇට, වට්කා දළ, කැකිරි, බිම්ලේ, කිරිකපු සහ මෑ යොදා ගන්නා අතර මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ ලත්ගල වැනි පළාත්වල කිරිකපු, කොස්ඇට, හිබ්බටු, බටු, මෑ, කහට සහ රත් තම්පල යොදා ගනී. සාමූහිකව ආහාර බුක්ති විඳීම මගින් පවුලක සුභදතාවය සහ සහජීවනය ගොඩ නැගෙන බවට සමාජ විද්‍යාඥයන් ගේ වර්තමාන අදහස් ' සිංහලයන්ගේ ජනපිවිතයට සම්බන්ධ වූයේ අනාදීමත් කාලයක පටන් බව මෙම සිරිත් මගින් තහවුරු වේ.

හිසතෙල් ගැම



හිස මිනිස් සිරුරේ උතුම් භාගය සේ සැලකේ. වරකාකාරීන් සඳහන් කරන අන්දමට යමෙක් නිතරම හිසට තෙල් ගල්වන්නේ නම් එම නැතැත්තා හිස රුජාව, කෙස් හැලීම, තට්ටය පෑදීම, අකලට කෙස් පැසීම වැනි රෝගාබාධයන්ගෙන් දුරු වෙනු ඇත. හිසතෙල් ගෑමේ අවස්ථාව පන්සල, දේවාලය හෝ කෝවිල, වෙදමහතා වැනි

ප්‍රභූවරයෙකුගේ නිවස හෝ නම තමන්ගේ නිවස මුල් කර ගෙන සිදු වේ. හිසතෙල් සඳහා නානු සහ තෙල් යොදා ගනු ලැබේ. තෙල් ගෑමේ ස්ථානය සුදු වියනක් බැඳ, බිමට පිරුවට දමා ඒ මත පිරුවටයක් වලන ලද පුටුවක් තබා ඇත. තෙල් ආලේප කිරීමේ දිසාව සහ ඇඳිය යුතු වර්ණයද නියමිතව ඇත. හිසට සහ පයට තබන පත්‍ර නියම කර ඇත. හිසතෙල් ගෑම සෙන් පිරිත් මැද සිදු කරන අතර තෙල් සහ නානු ආලේපයෙන් පසුව සිදු වෙන ස්නානයෙන් අවුරුදු වාර්තූ අවසාන වේ. ඒ සමග ඇති නුදුරු දිනක සුබ නැකතට නැවතත් තමන්ගේ දෛනික පිවිනෝපායට යොමු වීමත් සමග අවුරුදු සිරිය සෙමෙන් විසැකි යනු ඇත. හිසතෙල් ගා ස්නානය විලසෙන වසර වෙනුවෙන් නිරෝගිබව ලබා ගැනීමේ සංකල්පයක් ලෙස සලකන ලදී. අට අනුවක් රෝග, නව අනුවක් , වකඩ දුරු වීමට වූ සෙන් ශාන්තිය හිසතෙල් ගෑමේ අවස්ථාවෙන් සංකේතවත් වේ.

මෙම කාලසීමාවේ ලැබී ඇති විවේකය නිසා කෙළිදෙලෙන් ගෙවන අතර ඒ සඳහා වූ ක්‍රීඩාවන්ද කළ වලි බැස ඇත. අවුරුදු සමයේ ඇති ජනක්‍රීඩාවන් අතර අං ඇදීම, පොරපොල් ගැසීම, කඹ ඇදීම, තාවිචි පැනීම, කල්ලිගැසීම වැනි විලිමහන් ක්‍රීඩා මෙන්ම ඔලිඳු කෙළිය පංච දැමීම වැනි ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවන්ද වේ. තෙල් සහිත ආහාර ලබා සිරියද මෙම ක්‍රීඩාවන්ගෙන් ලැබෙන ආර්ථික ව්‍යායාමයන් නිසා මේද දහනය වී ආර්ථික යෝග්‍යතාවය ගොඩ නගනු ඇත. අවුරුද්ද මුලමහින්ම මානව සම්බන්ධතා වයන්ගේ බන්ධනය මත ගොඩ නැගී ඇත. හොඳ සිත් ඉදිරියට ගෙන යන, නොහොඳ සිත් හොඳ කරන අවුරුදු හිසා මානව සහජීවනයට විශාල ආලෝකයක් ලැබෙනු ඇත. පුදා පිදුම් දෙවියන්හට දෙන හරිය හදා බත් මාලු සර්කර හිත පිරිය මුදා කිරිහට්ටි කිසි අඩුවක් නැතුව මෙදා කෝණ තනියම කන්නට බැරිය

