සිනුවර හසුන

සිඩ්නි සිට ලියමි

ලංකාවේ මා ජීවත්ව සිටි කාලය තුල පොළෙන් එළවළු මිලට ගත්තද පොළෙන් කෑම ගෙන පොළේ සිට කිසි දිනක නොකෑවෙමි. එසේ කිරීමට පිසූ කෑම වර්ග පොළේ තිබුනාදැයි ද නොදනිමි. බොහෝ විට නොතිබෙන්නට ඇත.

එසේ නමුදු ඕස්ට්‍රේලියාවේ දී නම් දෙමසකට වරක් හෝ පොළට ගොස් කෑම වේලක් ගැනීම අප බොහෝ දෙනෙකුට දැන් හොඳින් හුරු වී ඇත. ලංකාවට වඩා වෙනසකට ඇත්තේ මා මෙහිදී අදහස් කරන අපේ මේ පොළවල් ලංකාවේ තිබූ පොළවල් මෙන් නොව ආහාර පොළවල් හෙවත් "ෆුඩ් ෆෙයා" වීමයි.

මා මුලින්ම මේ සිංහල ඕස්ට්‍රේලියානු ආහාර පොළකට ගියේ 90 දශකයේ ඩැංඩිනොං-ග් හි ජෑන් විල්සන් ශාලාවේ පැවැත්වූවකට බව මගේ මතකයයි. ආහාර පොළවල් හැමවිටකම පැවැත්වෙන්නේ, එක්කෝ පන්සලකට පල්ලියකට හෝ එහෙමත් නැත්නම් යම් පුන්‍ය කටයුත්තකට ආධාර පිණිසය. එනිසා ආහාර පොළට යෑමත්, දිවා ආහාරය ගැනීමත්, රාත්‍රියට කෑමට ආහාර පාර්සල් නිවෙසට රැගෙන ඒමත් අපේ පරම යුතුකමක් වේ. එය අවිවාදත්මකය.

ගෙවී ගිය මාසයක පමණ කාලය තුල සිනුවර පැවැත්වුනු මෙවැනි ආහාර පොළ දෙකකි. ඉන් එකක් පැවැත්වුනේ සිනුවර ලංකාරාම විහාරයට ආධාර පිණිසය. දෙවැන්න, වික්ටෝරියානු ලැව්-ගිනි අරමුදලට ආධාර වශයෙනි. මේ ආහාර පොළ ට සහභාගී වූවන්ට, දිවා ආහාරය හෝ රාත්‍රී ආහාරය ගන්නටත්, ඇවැසි නම් ඊලඟ වේල සඳහා නිවසට කෑම රැගෙන යන්නටත්, ඒ සමගම, මියුරු මියැසියක රස විඳින්නටත් අවස්ථාව උදාවිය. මෙයින් ප්‍රයෝජනය ලදුවෝ හුදෙක් ශ්‍රී ලාංකික සම්භවයකින් යුක්ත වූවන්ම නොවේ. බහු සංස්කෘතික ඕස්ට්‍රේලියාව නියෝජනය වෙන ජනකායක් මෙකී දෙදිනම එහි රුස්වී සිටියහ. දෙදිනදීම, ආහාර සියල්ල නියමිත වේලාවටත් පෙර අලෙවි වී අවසාන විය.

මේ ආහාර පොළවල් වලින් සංවිධායකයෝ හොඳ ලාභයක් උපයා ගනිති. බැලූ බැල්මට ඉතාමත් ලාබදායී සහ ඉක්මන් අරමුදල් රැස් කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලකි. නමුත් සත්‍යයය වන්නේ ඒ සියළු ලාභ ලැබෙන්නේ ශාලා ගාස්තු සහ පිඟන් කෝප්ප අත්පිස්නා සඳහා වූ සුළු වියදම් හැර, ආහාර අමු ද්‍රව්‍ය සහ ශ්‍රමය නොමිලේ ම ලැබෙන නිසාය. සංවිධායකයන් ගේ කාලය සහ ඉන්ධන වියදම් ද සහිතව හරි හැටි ගිනුම් සැකසුවා නම් මේ ආහාර පොළවල් වලින් අඩු වශයෙන් වියදම් පියවාගැනීමට වඩා වැඩි දෙයක් කරන්නට හැකි වේදැයි සැක සහිතය.

කෙසේ වෙතත් අද මා මේ කතාව කියන්නේ ආහාර පොළ සංවිධායකවරුන්ට "පොත් තැබීම" කියා දෙන්නට නොවේ. ඊට වඩා වැදගත් කරුණක් ගැන මතක් කරන්නයි.

අද ආහාර පොළකට ගොඩ වැදුනු විට දක්නට ලැබෙන සාමාන්‍ය දර්ශනය මෙසේය. එක පසෙක කොත්තු රොටිය, පොල් රොටිය, ගෝදම්බ රොටිය. අනෙක් පස ආප්ප ය, ඉඳිආප්ප ය, කට්ලට්-පැටිස් ය, කැවුම්-කොකිස් රසකැවිලි ය. තවත් පසෙක බුරියානි ය, කරවල බැදුම්, පොල් සම්බෝල සමග ගමේ කඩේ බත් ය. අවසානයේ සෝඩා බීම ය, තේ වතුර ය. මේ ආහාර වර්ග වලින් වැඩි හරියක් තෙල් යහමින් යොදා ඇති කොලොස්ටරෝල් ගුලි බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ. රස උත්පත්තිය සඳහා මේදය අනිවාර්ය සාධකයකි.

මගේ යෝජනාව මෙයයි. ඔය රසමසවුළු අතරට ශරීර සෞඛ්‍යයට ගුණදායක කෑම වට්ටෝරුත් ඇතුලත් කරන්න. පොල් කිරි නොයෙදූ, කොලොස්ටරෝල් නැති තෙල් ගෙන එය ද අඩුවෙන් යොදා සෑදූ කෑම වේලක් කන්නට, අතුරුපසට කෙසෙල් ගෙඩියක් කන්නට ඇත්නම් ආහාර පොළේ අද ඇති ලොකු අඩුවක් සපිරෙනු ඇත.

මෙපමණක් නොවේ. අද සංගීත සංදර්ශනයකට, නර්තන ප්‍රසංගයකට ගිය විට විවේක වේලාවේ කන්නට ඇත්තේ මොනවා ද? තෙලෙන් බැදි කට්ලටයක්, මාජරින් සහ බිත්තර තැවරූ සැන්ඩ්විච් පෙත්තක්, කේක් කෑල්ලක් සහ තෙළෙන් බැදි පැටිසක් වැනි කොලොස්ටරෝල් සපිරි කෑම මල්ලකි. කුස ගිනි ඇත්තන් ට ඩොලර් හත අටක් ගෙවා මේ පාර්සලයක් මිලට ගෙන කෑම හැර වෙනත් විකල්පයක් නැත.

අප සිංහල ප්‍රජාවේ වැඩි දෙනා හතලිහ පැන්න අය බව නොරහසකි. කෑම ගැන ගෙදරදී පමණක් නොව පිටදීත්, තනි තනිව පමණක් නොව පොදු ප්‍රජාවක් ලෙසත් මෙලෙස සැළකිලිමත් වීම සුදුසු යැයි මට සිතේ.

ලබන මාසයේ නැවත හමුවෙමු.

සිනුවර ආරච්චිල
<sinuwara.arachchila@gmail.com>

ඔබේ ශ්‍රී ලාංකික දන්ත වෛද්‍යවරයා
Dr Shahnaaz Ozeer
B.D.S. , Dip. Clin. Dent (Restorative) NZ
Dip. Clin. Dent (Oral Medicine) NZ
DENTIST
Facilities are also available for :
Mini implants
Whitening of teeth
Aesthetic dentistry
Preventive Care
1254 Plenty Road, Bundoora 3083
Tel : 03 9467 7760

30 වන පිටුවෙන් (සීතාවක පුරාණය)

නොව ප්‍රධාන දෙවිවරුන් හැම දෙන සඳහාම කැපවී ඇත.

අටුළුගමට නුදුරු දේවාල කන්දේ මං ගෙදර පැණි පත්තිනි දේවොලක් විය. ක්‍රි.ව. 1582 දී එය කබුළුමුල්ලේ අද පවත්නා ස්ථානයට ගෙන ගියේ රාජසිංහ i රජුගේ උපදෙස් ඇතිවය. මැදගොඩ පත්තිනි දේවාලයද මේ අවදියේම නැවත ආරම්භ වූවකි. රජතුමා ගඟ දිගේ දේව අඟුලෙන් පෙතංගොඩට යමින් සිටියේය. මැදගොඩ පැරණි දෙවොල් බිම අසලදී අඟුල ඉබේම නැවතුනි. අඟුල පදිමින් සිටි මාල මී ගොල්ල නැමැත්තා දියට බැස බැලූ මුත් කිසිම හේතුවක් නොපෙණුනි. මෙය දේව හාස්කමක් හැටියට සැලකූ රජතුමා තවදුරටත් විමසා බලනවිට පත්තිනි දෙවොල සොයා ගන්නට හැකිව ඇත. දේවාලය යලි ගොඩ නගන්නට තීරණය කළ විට අඟුල ඉබේම ගඟ ඉහළට ගමන් කොට මාදෙයියා ගල නම් ගල මත නැවතුණි. ඊට පසුව සතුටට පත් වූ රජතුමා මැදගොඩ පත්තිනි දේවාලය අලුතින් කර වූ බව ඩී. ඇස්. විජයමාන්න මහතා සපයා දුන් තොරතුරු වල ඇතුළත් විය.

ගණේගොඩ දෙවියන්ද සීතාවක පෙදෙස් තෙද බල පාන අයෙකි. මේ අනෙකෙකු නොව සීතාවක රාජසිංහ රජතුමාය. භික්ෂූන් (ගණයන්) බෙලි කපා ගොඩ කළ බැවින් ගණේගොඩ වී ඇත. දෙවියන් පිළිබඳව වෙනම වාර්තාවක් ලියැවේ. මැදගොඩ, කබුළුමුල්ල පත්තිනි දේවාල වල පූජා පැවැත්වීමේ දී සිද්ධ ගණේගොඩ දෙවි හාමුදුරුවන්ට මුල් තැන ලැබේ.

සීතාවකින් පහළ ප්‍රදේශයේ කැළණි ගඟ දෙපස රංවල දෙවියන් පිදීම ප්‍රචලිතය. ප්‍රදේශයේ කාටත් හිතවාදීව ජීවත් වූ මොහු මිය යාමෙන් පසුව දේවත්වයෙන් පිදුම් ලබයි. කොළඹ අවිස්සාවේල්ල මහ මග හිඟුරල අඹ ගස ලග මේ දෙවියන් වෙනුවෙන් පඬුරු ඔප්පු කෙරේ. ගඟ දෙපස මිනිස්සු දෙවියන්ට උපහාර වශයෙන් පුහුල් පාන් දල්වති. විශේෂයෙන් ගඟ දිගේ ලී පහුරු ගෙනැ යන අයට මේ දෙවියන්ගේ ආශිර්වාද ලැබෙන බව විශ්වාස කෙරේ. කෑගල්ලේ රන්වල ධාන්‍ය ගබඩාවක් රකිමින් සිටි අස්වන් රාළ හි රංකිරි රාළදෙවන රාජසිංහ රජුගේ උදහසට ලක්වූයෙන් පැන අවුත් කැළණි ගඟ දිගේ පහළට පහුරු දෙකක් පැදගෙන ගියහ. දංගල්ල හරියේදී ගඟ වැල්ලේ සිටි සුරූපියක් දැක ඇය හා හාද වී අස්වන් රාළ පවුල් දිවිය ඇරඹීය. රංකිරි රාළ නොනැවතී පහළටම ගියේය. ගමේ අය හා හොඳින් හිතවත් වූ අස්වන් රාළ මිය ගිය පසු දේවත්වයට පත්විය. රංවල දෙවියන්ගෙ ' අවතාරය හිසේ තලප්පාවක් බැඳ සුදු ඇඳ ගත් ආරෝහ පරිනාහ පුද්ගලයෙකි. අඟුලකින් ගඟ පහළට යන මේ අවතාරය ඇතැම් අය දැක ඇතැ'යි ගැමියෝ කියති. රංවල පෙදෙසේ නයිගලත් කපුගොඩ පල්ලියවත්ත තොටුපලත්, මල්වානේ රස්ස පාන තොටුපලත් දෙවියන්ගේ ඇල්ම බැල්ම වැඩි තැන්ය.

පහළ යන්නේ නැකතින් පහුරු පැද ගෙන
රංවල දෙවිඳු හට පුද පඬුරු බැඳ ගෙන
කැළණි ගඟේ දිය අඩු වැඩි බලා ගෙන
අපිත් යමුකො රංවල දෙවිදු වැද ගෙන

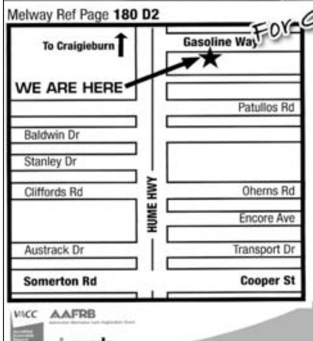
සමනල අඩවියේ වැහි කලු පෙනෙන් නේ
නොගලා තිබුණු
ගඟ බොර දිය නගින් නේ
පෑදි තිබුණු ගල්මුල් යට කරන් නේ
නයිගල වලේ රන්
ආදා ලගින් නේ

ලී පහුරු කාරයෝ කවදත් දෙවියන්ට උපහාර වශයෙන් මේ සිව් පද කියති.

"කැළණි ගංගාවට, රංවං අඟුලට, ලෙනවර රජමහ විහාරයට, නයිගල වලට, පල්ලියවත්ත තොටුපලට, රස්සපාන ගලට අරක්ගෙන වැඩ වදාරනවා සත්තවාදීනම්, හිඟුඳුරල අඹ ගසට දිවැස්ලා කැළණි දෙගම්බඩ කෙත්වතු භවභෝග ආරක්ෂා කරනවා සත්තවාදී සැබෑ නම් රංවල දෙවි හාමුදුරුවන් වහන්ස ! මේ නර පණුවන් නමින් ධන ධාන්‍ය කැවිලි පෙවිලි පුද පඬුරු භාරගෙන දුකක් කරදරයක් අතුරු ආන්තරාවක් නැතිව කරන ගොවිතැන් දියුණු පමුණු කර රැකදෙන්නට ඔබ වහන්සේ වරම් දෙන්ට අවසර"

ආරක්ෂාව පතා රංවල දෙවියන්ට කෙරෙන ආයාචනයයි ඒ.

NORTHERN FLEET CARE
Quality Work Guaranteed
Truck & Car Repairs
Licensed Vehicle Testers
Our Latest Branch with all modern facilities

Book Now For Gas Conversions


Modern Equipment
Competitive Prices
All Mechanical Service & Repairs
Electrical Repairs
Heavy/Light Road Worthy Certificates
Air Condition Service & Repairs
LPG Conversion & Repairs
New Car Hand Book Service
VACC AAFRB vic roads
(03) 9305 6677
Mob : 0411 047 322 (Vick)
2/10 Gasoline Way Somerton Vic 3062
Fax : (03) 9305 6655 Email : northernfleet@bigpond.com