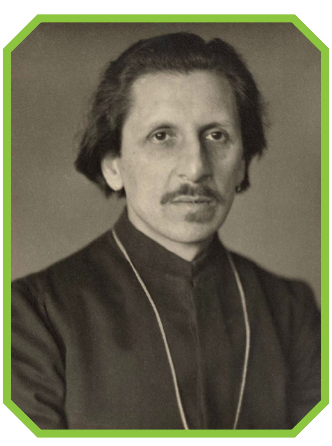
තිරසර ජීවිතයක් සඳහා දේශිය දැනුම භාවිතකිරීම

අසෝක ද සිල්වා

රොබර්ට් නොක්ස් (1681), ආනන්ද කුමාරස්වාමි (1908), රොබර්ට් පර්සිවෙල් (1805), ජේම්ස් කෝර්ඩිනර් (1807), සහ චාල්ස් සර්ර් (1850) වැනි මධ්‍යතන සහ යටත්විජිත විචාරකයින්ගේ ඉහළ පිළිගැනීමක් පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ අප මුතුන්මිත්තන්ගේ ජීවනශෛලිය ව්‍යවහාරයන් වෙත ලැබී තිබුණි. අපගේ මුතුන්මිත්තන්ගේ සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලිය පිළිබඳව ඔවුන්ගේ නිරීක්ෂණයන්හි සවිස්තරාත්මක විමර්ශනයක් "ග්ලෝරියස් ඇන්ටිසිඩන්ට්ස් ඔෆ් අ කල්චර්ඩ් සිවිලයිසේෂන්; ශ්‍රී ලංකා" නම්වූ ප්‍රකාශනයෙහි අන්තර්ගත කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන්ගේ ජීවනශෛලිය පිළිබඳව සඳහනක් කරන රොබර්ට් පර්සිවෙල් (1803) "ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයම විශිෂ්ට ලෙස පිරිසිදු බවින් යුක්තවූ අතර තම කය සහ නිවෙස යන ද්විත්වයම මනාව පවත්වාගෙන ගියහ" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කර තිබේ. ඔවුන් සකස් කරගත් ආහාර සැරසීම, අධික ප්‍රසන්නභාවයකින් යුක්ත විය. ඔවුන් පානය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ලද භාජන තම තොල්වලින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීමට පරිස්සාකාරී විය. මිනිසුන් ජලය පානය කළ ආකාරය පිළිබඳව මීට සමාන විස්තරයක් රොබර්ට් නොක්ස් (1681) ද ලබාදෙයි. මේ රටේ පදිංචිකරුවන් (ශ්‍රී ලාංකිකයන්) ආහාර ගැනීමට පෙර සහ පසු ඔවුන්ගේ දැත් සෝදන්නේමන්දැයි යන්න රොබර්ට් නොක්ස්ගේ අවධානයට ලක්ව ඇති අතර එය ඔහුව වික්ෂිප්තභාවයට පත් කරවන ලද බැව් පෙනේ. ආනන්ද කුමරස්වාමි විසින් සිදු කරන ලද ප්‍රකාශය, එනම් "ගමේ පටු අඩිපාරක් ඔස්සේ යමෙක් ඇවිදගෙන යනවිට, හදිසියේ ඔහු විසින් දකිනු ලබන කඳු පාමුලක භූමි භාගයක් ශුද්ධ කිරීමෙහිලා වයසක මිනිසකු විසින් නායකත්වය දරමින් සමූහ ගායනා සිදුකරමින් වැඩෙහි නියැලෙන මිනිසුන් 20 - 30 දෙනෙකු හෝ නැමුණු සිරුරින් යුතුව ගායනයෙහි යෙදෙමින් ගිනි අව්වේ කෙතක වල් නෙළන ගැහැනුන් කණ්ඩායමක් දක්නට ලැබීම සිත්කලුය" යන්න මගින් මෙරට මිනිසුන්ගේ සරල කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවේ ඉමහත් සංවිධානාත්මක බවක් හෙතෙම නිරීක්ෂණය කරයි.

රොබර්ට් පර්සිවෙල්

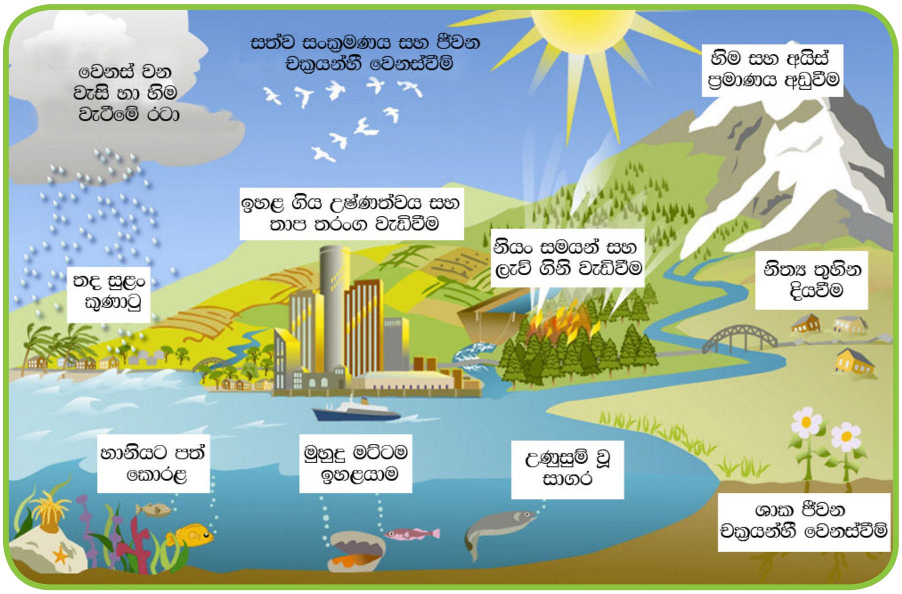


ආනන්ද කුමාරස්වාමි

රොබර්ට් නොක්ස්

එනමුදු ස්වභාවික සම්පත් කළමනාකරණය, කෘෂි-කර්මය, දේශගුණය, ජල සම්පත් කළමනාකරණය, ආහාර සුරක්ෂිතතාවය, ජාන සම්පත්, ජෛව විවිධත්වය, පරිසර පද්ධති,

මානව - උද්භිද විද්‍යාව, මානව - වනවගාව යනාදිය පිළිබඳව



දේශීය දැනුම ගෘහ ආර්ථිකය, ගෘහමය සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, පෝෂණය, ආත්මීය ප්‍රකාශනය, සහ සම්මත ජීවනශෛලියක් කෙරෙහි ස්ත්‍රී - පුරුෂ දායකත්වය යනාදියෙහි තිරසර බව සඳහාවූ කාර්යභාරය මතු කොට දක්වා තිබුණේ නැත.

ග්‍රාමීය ජීවිතයේ ප්‍රධාන අංගය වූ ගමේ වැව සහ පන්සලෙහි සංස්කෘතික පසුබිම මූලික වශයෙන් විද්‍යාමානවන සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලියෙහි ශාන්තභාවය ප්‍රකාශ කෙරෙන බව ප්‍රකට කරුණකි. මින් අනතුරුව, හේන්වගාව සඳහා භූමිය වෙන් කිරීම, පැරණි සහ නව වෙල්යාය සහ ආසන්න වනාන්තර මාඉම වැදගත් තැනක් ගනී. මෙම අද්විතීය භූමි දර්ශන නිර්මිතය ප්‍රජාව සඳහා විනෝදය, සුබසාධනය, සහ තිරසර ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා පදනම සපයයි.

මිනිසුන්ගේ, වාසස්ථාන, සරල වාතාශ්‍රය සහිත, සහ ස්වභාවික පරිසරය සමග ඇති කරගත් සාමදානයෙන් යුක්තවේ. නිෂ්පාදනය කිරීමේ සහ බැහැරකිරීමේ මාර්ග ක්‍රමානුකූල විය. කාබනික පොහොර සකසා ගැනීමට ඔවුන්ගේ නිවෙස් පසුපස කාබනික ද්‍රව්‍ය එක්රැස්කිරීම, ස්ථාපනයකිරීම සහ කුඩා ගොඩවල් ලෙස දිරීමට ඉඩහැරීම මගින් ප්‍රතිචක්‍රීකරණයකට බඳුන්කිරීම තුළින් අපද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය සහ බැහැරකිරීම පරිසරයේ ස්වභාවික චක්‍රයට අනුකූලව සිදුකිරීම හෝ කාබනික ද්‍රව්‍යවල සංයුතියට අනුව පොටෑසියම් සහ ලෝහ ක්ෂුද්‍රපෝෂක වැනි අකාබනික පෝෂකවලින් සමන්විතවූ අලු නිපදවීමට නොගැඹුරු වලවල් තුළ නිර්වායු තත්ව යටතේ අපද්‍රව්‍ය දහනය කිරීම සිදු කෙරුණු අතර ඉන් අනතුරුව පසේ සාරවත්බව රඳා පවතින ආකාරයට පසෙන් ඉවත්වන පෝෂක නැවත පසට ලබාදීමට බෝග නිෂ්පාදනයේදී පොහොරක් ලෙස පසට එක්කිරීම හෝ සිදු කෙරුණි.

පුරාණ ශ්‍රී ලංකාවේ ධනවත් බව සහ ද්‍රව්‍යමය සෞභාග්‍යය රුපියල් ශතවලින් සම්ප්‍රදායකව මැනීම සිදු නොකළ අතර මසුරන් සහ කහවණු ලෙසින් හෝ රන් - රිදී, ඇත් දළ සහ මැණික්වලින් හෝ වශයෙන් ද මිනීමක් සිදු නොකෙරුණි. පූර්ව - නූතන ශ්‍රී ලංකාවේ සෞභාග්‍යය, ප්‍රධාන වශයෙන් සංතුෂ්ටිය, නිසල සතුට, ආධ්‍යාත්මික තෘප්තිමත් බව, සහ ලාක්ෂණික සාකල්‍යය යන ජීවනශෛලියෙහි, සාහිත්‍යමය වශයෙන් "සෞභාග්‍යය" ලෙස සැලකෙන තත්වය ලබාගැනීම මගින් පෙන්නුම් කෙරේ.

"සෞභාග්‍යය" යන වදන ආර්ථික සමෘද්ධිය, අධ්‍යාත්මික දියුණුව, සුබසාධනය මෙන්ම ස්වභාවික පරිසරය සමග සාමදානයෙන් ජීවත්වීමට උත්සාහ ගැනීමෙන් සමන්විත සම්ප්‍රදායක භෞතික සහ මානසික සුබදායක බවක් හඟවයි. මෙම වදනට සන්දර්භානුගත අරුතක් සැබෑ ලෙස පෙන්නුම් කෙරෙන ඉංග්‍රීසි සම - වදනක් නොමැත. ලෝක බැංකුව විසින් මූල්‍ය වියදම් දරණු ලැබූ "සංවර්ධන ව්‍යවහාර සඳහා සාම්ප්‍රදායික දැනුම අන්තර්ගත කිරීම පිණිස ජාතික ක්‍රමෝපායයක් පිළිබඳ වැඩමුළුවෙහි" දී සැලකිය යුතු තරමට මෙම වදන කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කෙරුණු අතර එහිදී, වත - බත බුලත, කිරි - පැණි, අටු - කොටු, ගහ - කොළ, හරක - බාන, පින් - දහම්, සහ බණ - භාවනා යනාදියෙන් සමන්විත ශබ්දාලංකාරමය යුගළ පද අඩංගුවන පරිදි එය පැහැදිලි කිරීම සහ අර්ථ දැක්වීම සිදු කෙරුනි. සරල එහෙත් තිරසර ජීවිතයකට ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවූයේ සහලින් ස්වයංපෝෂිත වූ ආහාර සුරක්ෂිතභාවය, තෙත් සහ වියළි වගාවන් සඳහා කෘෂිකාර්මික

භූමිවල සුලබතාවය මෙන්ම ධාන්‍ය ගබඩාකිරීමේ පහසුකම්; බුලත් වැල් සහ කොළ; ද්‍රව්‍යමය සමෘද්ධිය පෙන්නුම් කරන කිරි සහ මී පැණි බාධකයකින් තොරව ලබා ගැනීමේ හැකියාව; රුක්වැසි පරිසරය සහිත රුක් නිල්ල; කිරි දෙනුන් සහ උන්ට උලා කෑම සඳහා තෘණ පිට්ටනි යනාදියෙන් සමන්විත පශු සම්පතෙහි අයිතිය, සහ අවසාන වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා වැඳුම් - පිදුම් කිරීමේ නිදහස් බව යමෙකුට එනිසා නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.

වර්තමාන සන්දර්භය තුළ, මෙම ජීවන ශෛලියෙහි, රට තුළ වෙසෙන සෑම පවුලකටම, අත්‍යවශ්‍ය පහසුකම් සම්පත් සහ පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය සියල්ලෙන් සමන්විත මෙන්ම ප්‍රීතිමත්, සුවදායක සහ තිරසර දිවිපැවැත්ම උදෙසා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා පමණක් ප්‍රමාණවත් සේවාවක් ලබාදෙන අධ්‍යාත්මික තෘප්තිමත් බවක් මෙම ජීවනශෛලිය මගින් අඟවාලනු ලබයි. එනිසා. රජයට සේවා සම්පාදනය කරන සියලු දෙනා ප්‍රමාණවත් ලෙස සහ සමානව සලකනු ලබන බව සහතික කිරීම සහ පහසුකම් සැපයීම මගින් ජීවනෝපායයන් ඔස්සේ සියලුම පුරවැසියන් සඳහා ගුණාත්මකභාවය සහ සමෘද්ධිමත්බව පරිපාලනයේ පූර්ව - නූතන පද්ධතිය මගින් සහතික කරන ලද බව පැහැදිලිය.

බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති සහ සංස්කෘතිය ස්ත්‍රී - පුරුෂ සමානතා සහතික කිරීම ඇතුළත් ඕනෑම ආකාරයක විෂමතාවයක් හෙළා දැක ඇති බව ප්‍රචලිත කරුණකි. කාන්තාවන්ට තමන්ටම ආවේණික හැකියාවන් තිබුණු අතර ඔවුහු තම දරු පවුල් රැක බලා ගැනීම මෙන්ම ප්‍රජාවේ සුබසාධනය සඳහා දායකවීම ද ඇතුළත් ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළහ. මෙම සම්ප්‍රදාය අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගෙන ආවද වර්තමාන ජීවනශෛලීන් කාන්තාවන්ගේ සමහර විශේෂිත දේශීය සම්ප්‍රදායක හැකියාවන් අවාසනාවන්ත ලෙස වසන් කිරීමේ ප්‍රවණතාවයක් පෙන්නුම් කරනු ලැබ ඇත. පේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අනෝජා වික්‍රමසිංහ විසින් 1995 - 1997 කාලපරිච්ඡේදය තුළදී සිදු කරන ලද අධ්‍යයන මගින් පවුලේ සෞඛ්‍යයෙහි, පෝෂණයෙහි සහ දිවිපෙවෙතහි තිරසරබව සඳහා ප්‍රායෝගික ගෘහ අවශ්‍යතාවන්හි ද්‍රව්‍ය හිමිකර ගැනීමෙහි සහ නිපදවීමෙහිලා ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් පුරාණයේ විසූ කාන්තාවන් විසින් දරණු ලබූ බවපෙන්වා දී තිබුණි. දෛනික භාවිතයේදී පෝෂ්‍යදායී ආහාර සහ ඖෂධීය ශාක සහ ඒනිසාවෙන් පරිසර පද්ධති විවිධත්වය මෙන්ම පවුල් සෞඛ්‍යය, පෝෂණය සහ තිරසර ජීවනශෛලියක් සඳහා සමස්ත සුබසාධනය පවත්වා ගැනීම සඳහා එහි උපයෝගිතා අගය හා සම්බන්ධ ඔවුන් සතු දේශීය දැනුම නිශ්චිතවම කැපී පෙනෙනසුලු විය.

අවාසනාවකට මෙම සංස්කෘතිකමය වාසිය සීමාව ඉක්මවා ගොස් තිබුණු අතර, නූතන කාන්තාවන් සුදු - කොලර රැකියාවන් ඔස්සේ පවුල් ආදායම සැපයීමට පෙළඹී තිබෙන තරඟකාරී වාණිජමය දිශානතියක් සහිත ආර්ථික සෙනාරියෝව අත්‍යවශ්‍ය වීම කරණ කොට ගෙන පවුලේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට තවදුරටත් අවස්ථාව ලැබී නොමැත. මෙහිදී, එනිසා, තම පවුල්වල යහපත් සෞඛ්‍යය, පෝෂණය, සුබසාධනය සහ සංතුෂ්ටිය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ දේශීය ප්‍රඥාවෙහි සම්පත වාසිදායක ලෙස භාවිත කිරීමේ හැකියාවන් තවදුරටත් ගෘහණියක් ලෙස කාන්තාවන්ට නොමැති ස්ත්‍රී - පුරුෂ සමානත්වයෙන් ප්‍රතිඵලය වුණු තරමක් නිශේධාත්මක ස්වභාවයක් අපි දකිමු.

මෙම අවාසනාවන්ත තත්වය, පොදු අපහසුතා සඳහා සරල සහ ඉතා ඵලදායක ගෘහ ප්‍රතිකාරකවලට පාරම්පරික සම්ප්‍රදායයන් උපයෝගී කර ගැනීමට වර්තමාන ගෘහණියන්ගේ නොහැකියාව උදාහරණ වී ඇත.

සම්ප්‍රදායිකව මව්වරුන්ට තම දේශිය ප්‍රඥාව සමග ඉවෙන් මෙන් ළමුන්ගේ සරල සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුනා ගෙන ඒවාට සරල ගෘහ ප්‍රතිකර්ම මගින් ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකිවිය. නිදසුනක් ලෙස, ළමුන්ගේ ආන්ත්‍රික පණු රෝග ප්‍රතිකාරකය සඳහා කාමිනේට්ටි සහ *Embelia ribes*(වල් එනසාල්)වලින් සාදන ලද ක්‍රිමිහාරක කෂාය භාවිත කිරීම පෙන්විය හැකිය. ඒ ආකාරයටම, රූමැටික වේදනා, මුත්‍රමය ආබාධ

සහ රුධිරය පිරිසිදු කිරීම සඳහා පොදු ප්‍රතිකාරකයක් ලෙස *Phyllanthus emblica* (නෙල්ලි) සහ *Tinospora cordifolia* (රසකිඳ)වලින් සැකසූ නෙල්ලි - රසකිඳ ලෙස හඳුන්වන කෂායක් භාවිත කෙරුණි. සමස්තයක් ලෙස සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ සහ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව සඳහා පොදු ජනයා අතර අදද භාවිතයට ගැනෙන, පිටගැස්ම වළකාලීමට හෝ පාලනය කිරීමට හෝ කාර්යක්ෂම ආකාරයකට කොත්තමල්ලි (*Coriandrum sativa*), ඉඟුරු (*Zingiber officianale*) ආකන්දය සහ වෙනිවැල්ගැට (*Coscinium fenestratum*) සම්මිශ්‍රණය මෙලෙස භාවිත කෙරෙණු තවත් ඖෂධීය ප්‍රතිකාරයකි. මෙම සම්ප්‍රදායක ගෘහ ප්‍රතිකාරක සකස්කිරීම සඳහා ගෘහමය ලෙස උත්සාහයක් අව්‍යශ නොකරන සහ ඖෂධ වෙළඳසැල්වල අවශ්‍ය පමණට තිබෙන බටහිර වේදනානාශක සහ ප්‍රතිජීවක මගින් විශාල ලෙස ඒ සඳහා ආදේශයක් ලබා දී තිබේ.

නෙල්ලි (*Phyllanthus emblica*)

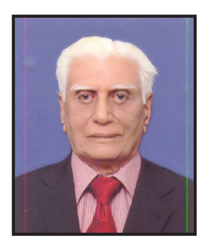
යහපත් සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය හැරුණු කොට, වගකීමැති නිෂ්පාදනය සහ පරිභෝජනය සම්ප්‍රදායක ජීවනශෛලියෙහි විශිෂ්ටත්වයෙහි සලකුණ විය. ශාක සහ සත්ව ජෛවවිවිධත්වයෙහි නෛසර්ගික අගය පවා හොඳින් හඳුනාගත් එවැනි සංවිධිත ප්‍රජාමූලික දිවිපෙවෙතක් සහ කෘෂිකාර්මික රටාවක්, "තමාගේ සහ අන් සියලුම ජීවීන්ගේ සුබසාධනයට අවැසි හේතුව උදෙසා යමෙකුගේ කැපවීම" යන අර්ථය සහිත "සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා" නමැති බෞද්ධ දර්ශනය මගින් ප්‍රතිභා සම්ප්‍රාප්ත ලෙස පුරුදු කරන ලද්දක් හේතුකරගෙන ඇතිවූවක් විය හැකිය.

කොත්තමල්ලි (*Coriandrum sativa*),

වෙනිවැල්ගැට (*Coscinium fenestratum*)

ඉඟුරු (*Zingiber officianale*)

පුරාණ කාලයේදී මෙම ආධ්‍යාත්මික සිද්ධාන්තය පිළිගැනීම සහ වටහාගැනීම මානව ප්‍රජාව අතර පමණක් නොව අන් සියලුම ජීවීන් අතර ද සමානතාවය සහ සුබසාධනය පිණිස කිසිම ආකාරයක බාධාවක් නොමැති බව පැහැදිලි ලෙස පිළිබිඹු කිරීමක් වේ. මෙම දර්ශනය, ආත්මකේන්ද්‍රීයතාවය, ආත්මාර්ථකාමී බව සහ ගිජුබව හෙළා දකින අතරම, භේද රහිත, ඉතා උසස් තත්වයෙන්යුත් සහ තිරසර ජීවිතයක් සඳහා තථ්‍ය පදනම වූ, ප්‍රජාවෙහි මෙන්ම පවුල් ඒකකයෙහි එකමුතු බව සහ සමාජ සුබසාධනය කෙරෙහි පුරුෂයන් සහ ස්ත්‍රීන් විසින් ඉටුකළ යුතු භූමිකාව අවධාරණය කරයි.



දෙහිවල
කළුබෝවිල
6/9, ඩී. සිල්වා පාර
අසෝක ද සිල්වා
0775097517