



සිංහල ආහාර සංස්කෘතිය හා බැඳුණු අස්පර්ශනීය ජනශ්‍රැතිකාංගයක් වන තේරවිලි සම්ප්‍රදාය පිළිබඳ මානව විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්

ජී. ඒ. ඒ. එන්. ශ්‍රීශාන්¹, ඩබ්ලිව්. කේ. එම්. විජයරත්න²

මානවවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය¹
මානවවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යයන ආයතනය²
srishanamilanuwan@gmail.com¹, wkanishka.tmp@sjp.ac.lk²

Abstract

Among many intangible cultural heritage components of Sri Lanka's rich and varied cultural elements are oral traditions. Among folk songs, folk poems, *añḍahæra* and chants which fall under the oral tradition, the puzzle/ riddles (*thēravili*) tradition is unique. These puzzles can be described as a question-and-answer method used by ancient people to display their knowledge for entertainment. Among various puzzles in Sinhala folklore, puzzles created about various types of food are found. The research question is what puzzles have been created about food in the Sri Lankan puzzle tradition, and the objective of this study is to study how Sinhala folklore has been built through puzzles about food. This study has been conducted using the content analysis methodology which comes under the descriptive research category. The study takes an anthropological approach, collecting and analyzing data using qualitative research techniques. The study is based entirely on secondary sources. It also uses literature as a method of data collection and data from people who have studied folklore under library survey methodology. According to the information in the study, it is clear that there are many puzzles created about various food. These include food-related customs and beliefs, etc. The colors, shapes, hues, qualities, etc. which are necessary to identify food are presented through these puzzles. Accordingly, it appears that the food culture embedded in folklore provides a lot of important information about various food through the tradition of puzzles. This makes it clear that the importance of food, their nutritional value, how to prepare them, and the customs associated with each food are transmitted to society.

Keywords: Thēravili (puzzle), folklore, Sinhala food culture

1. හැඳින්වීම

ලෝකයේ යම් සමාජයක ඇති අපූර්වත්වය හෝ සුවිශේෂත්වය විද්‍යාමාන කරනු ලබන ප්‍රධානතම අංගය වන්නේ ඒ ඒ සමාජයට උරුම කර ගන්නා වූ හෝ ගොඩනගා ගන්නා වූ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතියයි. මානව සමාජයක් පිළිබඳව පූර්ණ අධ්‍යයනයකදී මානව විද්‍යාඥයකුට එම මානව සමාජයට උරුම වූ සංස්කෘතිය අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත් වේ. සංස්කෘතිය තුළ විශාල දැනුම් සම්භාරයක් හා ඔවුනොවුන්ට හිමි ආවේණිකත්වයක් ගැබ්වී තිබේ. උදාහරණ වශයෙන් භාෂාව, සාහිත්‍යය, ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම් හා කලාව යනාදී බොහෝ දේ සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතී. ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාව යනු අභිමානවත් සංස්කෘතියක උරුම කරුවන් පිරිසක් වේ.

සිංහල ආහාර සංස්කෘතිය ලෝකයේම අවධානයට ලක් වූ දේශීය උරුමයක් ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදි වේ. එමෙන්ම සිංහල ජන සමාජය තුළ අස්පර්ශනීය ජනශ්‍රැතිකාංගයක් වන "තේරවිලි"ද ඉතාමත් රසවත් ජනශ්‍රැතිකාංගයකි. සංස්කෘතියේ මෙන්ම ජනශ්‍රැතිය තුළද තේරවිලි සඳහා සුවිශේෂ වැදගත්කමක් හිමි වේ. සිංහල සමාජයෙහි තේරවිලි සම්ප්‍රදාය ගොඩනැගෙන්නේ විවිධ සිද්ධි, උපකරණ හා යම් යම් වස්තූන් ආදිය වස්තු විෂය කර ගනිමින් වේ. තේරවිලි නිර්මාණයට සිංහල ආහාර සංස්කෘතියද බොහෝ සේ බලපා ඇති අතර, මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡාවට බඳුන් වන්නේද සිංහල ආහාර සංස්කෘතිය හා තේරවිලි සම්ප්‍රදාය අතර ඇති සම්බන්ධතාව පිළිබඳවයි. ඒ අනුව ආහාර පිළිබඳව නිර්මාණය වූණු තේරවිලි විශාල ප්‍රමාණයක් ලාංකේය ජනශ්‍රැතිය තුළින් හමු වේ. ආහාරවල වටිනාකම හා ගුණාත්මක බව දැනවීමට, ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්ව දැක්වීමට හා උපහාසාත්මකව වර්ණනාවන් සිදු කිරීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවක් ලෙසද තේරවිලි ජන සමාජය තුළ නිර්මාණය වී තිබේ.

2. සාකච්ඡාව

ජනශ්‍රැති විද්‍යාවට අයත් අංගයක් වූ තේරවිලි සම්ප්‍රදාය කාව්‍යමය ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් වී ඇති අවස්ථා බහුල වේ. බොහෝ අවස්ථාවන්වලදී ඒ ඒ ආහාර සම්බන්ධව ඇති ගෞරවය, විශ්වාසය, ඇදහිලිද මේ තේරවිලි නිර්මාණය වීම සඳහා මූල බීජය වී තිබේ. ආහාර හා සම්බන්ධ තේරවිලි පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේදී සිංහල ආහාර සංස්කෘතියට අනුව ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස සලකනු ලබන්නේ බත්ය. ඒ පිළිබඳව ගොඩනැගුණු තේරවිල්ලක් පහත පරිදි දැක්විය හැකිවේ.

ගසට නමකි ගස මැරුණම වෙන නමකි

ගෙඩියට නමකි ගෙඩියේ සුඹුලට නමකි

මදයට නමකි මද කනකොට වෙන නමකි

මෙතුන් පදේ තෝරාලා කියන් සකි (බණ්ඩා, 1977, පි. 8).

මෙම තේරවිල්ලට පිළිතුරු ලෙස නිර්මාණය වූ පිළිතුරු කවිය මෙසේය.

ගසට ගොයම වෙයි මල විට පිදුරු වෙති

සුඹුලට දහයියා ඇටයට වී කියති

මදයට හාල් කියමින් එය බතට කති

මෙතුන් පදේ තේරුම මේ විලස වෙති (බණ්ඩා, 1977, පි. 8).

ශ්‍රී ලංකාව කෘෂිකාර්මික රටක් වීමත් ප්‍රධාන කෘෂි භෝගය වී වගාව වීමත් යන කරුණුද කැටිව ගෙන සිංහල සංස්කෘතියට ආවේණික ලක්ෂණ හුවා දක්වමින් කුඹුරු වැපිරීමේ සිට අස්වනු නෙළා ගෙට ගෙන බත පිළියෙල කර ගැනීම දක්වාම සුවිශේෂ වාරිත්‍ර-වාරිත්‍ර රැසක් පවතී. ඉහතින් දක්වන්නට යෙදුණු තේරවිල්ලේ සියලුම අවස්ථාවන් කාව්‍යමය ආකාරයට තේරවිල්ල හා ඊට පිළිතුරක් ඉදිරිපත් කර තිබේ. එමෙන්ම මා වි ශාකය පිළිබඳ ගෙනුණු තේරවිල්ලක් ජනවහරේ පවතී.

උසුලා සත් මසක් දරුවන් වැදූ මවට
 බැඳලා ගෙන ගොසින් දමමින් ගලක් පිට
 බිඳලා ඇට සන්ධි වෙන්කර අහක් කොට
 වැඳලා පුතුන් කැඳවාගෙන යති ගමට (සිල්වා සහ මලලසේකර, 2001)

සිංහල ජන ජන වහර තුළ සුබ පැතීමේ වැකියක් ලෙස “බතබුලතින් සරු වේවා!” යන්න ගැමියන් අතර ප්‍රචලිත සුබ පැතුම් ප්‍රකාශයකි. බතට පසුව බුලත් පිළිබඳව සඳහන් කර ඇත්තේ බුලත් යනු සිංහල ජන සමාජය තුළ සෑම වැදගත් උත්සව අවස්ථාවකදීම නැතුවම බැරි දෙයක් හේතුවෙනි. නිවසට පැමිණෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට, ආගන්තුකයෙකුට බතබුලතින් සංග්‍රහ කිරීම ගැමි ජනතාවගේ සිරිතකි. අතීත ගැමි ගෙදරක ඉස්තෝප්පුවේ බුලත් හෙප්පුවක් නම් වැරදුණේ නැත. ගෙදරට පැමිණෙන ඕනෑම අමුත්තෙකුට බුලත්විටකින් සංග්‍රහ කිරීම සිරිතක්ව පැවතුණි. ඒ අනුව ගත් විට ලාංකේය ජන සමාජය තුළ බුලත්විටට හිමිවන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි. මේ නිසා ජනවහර තුළ බුලත්විට පිළිබඳව කියැවුණු තේරවිල්ලක් හමුවේ.

නාග ලොවේ සිට මිනිසෙක් ඇවිදින් බෙල්ල කැඩීලා ගෙයි
 තව එක මිනිහෙක් ගහෙන් වැටීලා හතරට පැළීලා ගෙයි
 තව එක මිනිහෙක් ගින්නට දාලා වැස්සට තෙමීලා ගෙයි
 යන මේ තුන් දෙන සමඟි කරන්නට මැරීවිට මිනිහෙක් එයි (බණ්ඩා, 1977,පි.10)

ඉහත තේරවිල්ලෙහි පළමු පද පේළියෙන් බුලත් පිළිබඳවත් දෙවැනි පද පේළියෙන් පුවක් පිළිබඳවත් තෙවන පද පේළියෙන් හුණු පිළිබඳවත් හා සිවුවන පදයෙන් දුම්කොළ පිළිබඳවත් කියැවෙයි. ආහාර පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේදී “ලුණු” ප්‍රධානතම රසකාරකයකි. හෙළ ආහාරවල ලුණු ඇඹුල් පදම තිබීම අනිවාර්ය ලක්ෂණයක් වේ. සිංහල ජනශ්‍රැතිය තුළ ලුණු පිළිබඳව කියවෙන තේරවිල්ලක් හමු වේ.

හිසත් බොකුටු සන්දා මිස මටත් වැඩිය උස කොයින්ද
 ගැටත් මොටත් සන්දා මිස මටත් වැඩිය රුව කොයින්ද
 උසත් රුකුල සන්දා මිස මටත් වැඩිය සැර කොයින්ද
 තොප තුන්දෙන කෙලෙස කීවත් මා නැති තැන රස කොයින්ද (සිළුමිණ, 2017)

ඉහත තේරවිල්ලේ පළමු, දෙවන හා තෙවන පද පේළිවලින් ගොරකා, කහ, මිරිස් ගැන කියවෙන අතර ඒවාද ලුණු මෙන් ආහාරවල රසය වැඩිකර ගැනීමට යොදාගත් කුළුබඩු ලෙස දක්වා තිබේ. ආහාර රසගැන්වීමට ඉහත තේරවිල්ලේද ගොරකා යොදන බව කියන අතරම ගොරකා පිළිබඳව වෙනමම තේරවිල්ලක්ද සිංහල ජන සංස්කෘතියෙන් හමු වේ.

අන්න බලාපන් අත්තක ඉඳ ලෝලු
 පපුව පලාගෙන අඟනක් මදකාලු
 දමාගිය ලෙල්ල රසකර උයාලු
 අද බැරිනම් හෙට තෝරා එවාලු (රුවනාර, 2018)

මෙයට පිළිතුරු තේරවිලි කවි දෙකක් හමු වේ. ඒවා පහත පරිදි වේ.

අතු ඉතිවල ගෙඩි හැර බලනවද
 ගෙඩිය වටේ ඇඟිලි ඉරු පේනවද
 මාළු උයන කල ඒවා දමනවද
 ඔය කිව්වේ මාමේ ගොරකා නොවෙද

ඉඟටිය කපා දැමීමත් පැළ වෙනවාද
වාටිය කපා දැමීමත් පැළ වෙනවාද
මැද කැබැල්ල සිටි තැනකට යනවාද
මාමෙ ගොරකා ගෙඩියටවත් කීවාද (රුවනාර, 2018)

සිංහල ආහාර සංස්කෘතියෙහි කෙසෙල් හෙවත් රඹකැන්වලට සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. එනම් කෙසෙල් විටෙක එළවළුවක් ලෙස ගෙන ව්‍යංජන, බැදුම් ආදිය පිළියෙල කර ගන්නා අතරම ඉදුණු පසු පලතුරක් ලෙසද ආහාරයට ගනී. කෙසෙල් පිළිබඳවද නිර්මාණය වුණු තේරවිල්ලක් ජනශ්‍රැතියෙන් හමුවේ.

සව් සරා සසිරි මුදුනේ වඩින්නේ
නැව් පුරා රුවල් සුළඟට වැනෙන්නේ
ගව් ගණන් ගොසින් මහතුන් දකින්නේ
මව් මරා උපන් කුමරා කියන්නේ (බණ්ඩා, 1977,පි. 8).

මේ සඳහා පිළිතුර පහත පරිදි වේ.

සව් සරා සසිරි මුදුනේ වැඩෙන කල
නැව් පුරා රුවල් සුළඟට වැනෙන කල
ගව් ගණන් ගොසින් මහතුන් දකින කල
මව් මරා උපන් කුමරා කෙසෙල් මල (බණ්ඩා, 1977,පි. 8).

ඉහත තේරවිල්ලේ "මව් මරා උපන් කුමරා" ලෙස කෙසෙල් මල් හඳුන්වා ඇත්තේ කෙසෙල් මල් පැසුණු පසු කෙසෙල් ගස් මිය යන නිසාය.

සිංහල ජන වහර තුළ බත් ගස ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ කොස් ගසටය. කොස්වලින් නොයෙක් ආහාර වර්ග සිංහල ආහාර සංස්කෘතියට අනුව සකසා ගන්නා අතරම, ඒවා කොස් තැම්බීම, මැළවීම, කොස් අටු කොස්, පොළොස් ඇඹුල, ආදි ලෙස විවිධ ආකාරයට ව්‍යංජන සකසා ගනු ලබයි. කොස් ඇටවලින්ද කළුපොල් මාළුව, වැලිකොස් ඇට ආදි ආහාර පිළියෙල කරගනී. එමෙන්ම ඉදුණු පසු වැල-වරකා ලෙසද පලතුරක් වශයෙන් ආහාරයට ගනු ලබයි. කොස්ගෙඩිය පිළිබඳව කියැවුණු තේරවිලිද ජනශ්‍රැතියෙහි ඇතුළත් වේ. එවැනි තේරවිලි දෙකක් පහතින් දැක්වේ.

අත්තේ පනත්තේ කොහොමේ ලියක් ඇති
ඒකිගේ බඩේ දරු තුන්සිය හැටක් ඇති
උන්ගෙන් එකෙක් ඉරු දෙවියන්ට ජාතකී
මෙතුන් පදේ තෝරව්වොත් නුවණ ඇති (බණ්ඩා,1977,පි.77)

එමෙන්ම,

අත්තක් උඩ බුම්මාගෙන
කටු රෙද්දක් පොරවා ගෙන
බඩේ පැටව් පුරවාගෙන ඉන්නේ කවුද? (රොඩ්රිගෝ, 2011)

කොස් ගස ගැන කියැවෙන තවත් තේරවිල්ලක් හා පිළිතුරු කවියක් හෙළ ජනශ්‍රැතිය තුළ ගොඩනැගී ඇත.

ගසට නමකි මල පිපුණම වෙන නමකි
ගැටයට නමකි ලොකු වෙනකොට වෙන නමකි
ගෙඩියට නමකි ගෙඩි ඉදුණම වෙන නමකි
එතුන් පදේ තේරුම මට කියන් සකී (රොඩ්රිගෝ, 2011)

මෙහි පිළිතුරු කවිය පහත දැක්වේ.

ගසට කොස් කියයි මල නම් පතා මල
ගෙඩියට පොළොස් ලොකු වන විට මිගිනි බොල
ගෙඩියට කොස් කියයි ඉදුණම වේය වැල
එතුන් පදේ තේරුම මේ විලස බල (රොඩ්රිගෝ, 2011)

කොස් සමගම එකටම යෙදෙන අනෙක් වචනය වන්නේ දෙල්ය. දෙල් ගෙඩියෙන්ද විවිධ ආහාර වර්ග සකසනු ලැබේ. මේ ගැනද ගොඩනැගුණු තේරවිල්ලක් පහත පරිදි දැක්විය හැකි වේ.

අත්ත අගින් සුවිසි මල පිපෙන්නේ
නැට්ටු ලඟින් කිරි වැදිලා පැසෙන්නේ
ඇටත් පොතුත් නැති ගෙඩියකි බොලන්නේ
තෝරාපත් යාලු නුවණින් බලාගෙනේ (බණ්ඩා, 1977, පි.77).

දේශීය කෘෂිකර්මාන්තයේ හමුවන තවත් වටිනා කෘෂි බෝගයක් ලෙස ඉරිඟු හඳුන්වාදිය හැකිය. බඩඉරිඟුද රසවත් හා ගුණවත් බවින් අනූන ආහාරයකි. ලාංකේය ගැමි ආහාර අතර ඉරිඟු භාවිතයෙන් විවිධ කෑම සකසනු ලබයි. විශේෂයෙන් ළපටි ඉරිඟු කරල් තම්බා හෝ පුළුස්සා ආහාරයට ගැනීම ගැමියන්ගේ ප්‍රියතම ආහාරයකි. සිංහල ජනශ්‍රැතියෙහි බඩ ඉරිඟු පිළිබඳව කියැවෙන තේරවිල්ලක්ද මෙම අධ්‍යයනයේදී හමු විය.

එරන් කුඩේ පිට ඉන්නයි කියාගෙන
උනා නිල් වරල පිට දිග හෙළාගෙන
කිරි ඇති දෙනන සලු සතකින් වසාගෙන
තෝරාපත් යාලු නුවණින් බලාගෙන (බණ්ඩා, 1977, පි.77).

එමෙන්ම,

ඉසේ මල් පිපී බඩ දරුවන් වෙනවා
බඩේ සිටිද්දී දරුවන් කිරි බොනවා
උකුලේ සිටිද්දී දැලි රැවුලක් එනවා
මෙතුන් පදේ තෝරාගෙන බත් කනවා (බණ්ඩා, 1977, පි.77).

ඉහත තේරවිලි දෙකෙහි බඩ ඉරිඟු කරලේ හැඩහුරුව මනාව විස්තර කර ඇති ආකාරය සිංහල ජනශ්‍රැතියේ වමන්කාරය පිළිබඳව නිදසුන් සපයයි. හෙළයන් අල, බතල හොඳින් තම ආහාරයට එකතු කරගත් ජනතාවකි. අල වර්ග අතුරින් කුකුල යනු ඉතාමත් රසවත් හා ගුණයෙන් අනූන ආහාරයකි. මෙම අල වර්ගය පිළිබඳවද පහත පරිදි තේරවිල්ලක් නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය දැකගත හැකි වේ. එහිදී කුකුල අල බැසීම සඳහා ගතවන කාලය ආදිය ඉඟි වශයෙන් දී තිබේ.

ලකුණු මම කියමි යන්නම් දැනගන්න
දුකුල නව මාස ගණනකි පසු වෙන්න
මිල දීලා වත් නැත මෙහි අරගන්න
මුල සිවු කුරු හැර ලඟ සිවු කුරු ගන්න (බණ්ඩා, 1977, පි.77).

ඉතාමත් පෝෂණීය ගුණයකින් යුත් හා රසවත් ආහාරයක් ලෙස බිම්මල් හැඳින්විය හැකි වේ. ගැමි පරිසරයකදී රස බැලීමට හමුවන බිම්මල් අතර වැලි හතු, ලේන හතු, ඉදලොලු හතු, පිදුරු හතු ආදී හතු වර්ග ප්‍රධාන වේ.

මේ අතුරින් පිදුරු හතු හෙවත් යාල හතු පිළිබඳව ගොඩනැගුණු තේරවිල්ලක් හා පිළිතුරු කවියක්ද ජනශ්‍රැතියෙන් හමු වේ.

රියේ දවස මම යනකොට මුකුළු නැති
අද දවසේ මම යනකොට සිනා සෙති
මුහුන් ඇරපු දිකිරි සේම සුද ඇති
මෙතුන් පදේ තේරුවහොත් නුවණ ඇති (සිල්වා සහ මලලසේකර, 2001)

මෙම තේරවිල්ලට ඇති පිළිතුරු කවිය මෙසේය,
යාළු ඔය නුවණ කාගෙන්ද ගත්තේ
කාට කුණු පිදුරු ඇති තැනක ඇත්තේ
ඇඹරු පොල් මිරිස් එව්වට කැමැත්තේ
යාළු යාල හතු කොයි රටද නැත්තේ (බණ්ඩා, 1977, පි. 77)

තේරවිල්ලක් ගොඩ නැගීමට වස්තු විෂය වූ තවත් රසවත් ආභාරයකි අන්තෘසි. අන්තෘසි බොහෝ අවස්ථාවලදී පලතුරක් ලෙස ආභාරයට එකතු කරගන්නා අතර සලාද සඳහාද, මාලුවක් ලෙස මිරිසට උයන්හද යොදා ගනී. "ගහක් උඩ ගෙඩියක්, ගෙඩියක් උඩ ගහක්, මොනවද?" ලෙසද අන්තෘසි පිළිබඳව ගෙතුණු තේරවිල්ලක් පවතී. කවියක් ආකාරයට ගොඩනැගුණු තේරවිල්ලක්ද ජනශ්‍රැතියේ හමු වේ.

කටුවානෙන් කෙටුවා වැනි කොළේ සැටි
රතු නූලෙන් ගෙතුවා වැනි මලේ සැටි
තුන් මස පිරෙන විට කුකුලෙක් තරම් ඇති
සාර මසට පැසෙනා ගෙඩි කියන් සකී (බණ්ඩා, 1977, පි. 77)

ගස්ලබු තවත් රසවත් මෙන්ම ගුණදායී පලතුරක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. සිංහල ආහාරවල නැතුවම බැරි අංගයකි සිංහල අව්වාරු. මෙම සිංහල අව්වාරු සැදීමේදීද ගස්ලබු ගැට භාවිතයට ගැනේ. ගස්ලබු මූලය කොට ගෙන ගොඩනැගුණු තේරවිල්ලක් පහත දැක්වේ.

අත්ත නිල්වන් - පොත්ත නිල්වන්
අහෝ මේකිගෙ - බඩේ දරුවන් (බණ්ඩා, 1977, පි. 77)

ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු රසවත් කැමකි උක් දඬු. මේවා කලු උක් සහ එළ උක් ලෙස වර්ග දෙකකි. දේව පූජාවලට ආදි දේ සඳහා උක් ඇත අතීතයේ සිටම ජනයා භාවිතයට ගත්හ. උක් ගස සම්බන්ධ තේරවිල්ලක්ද අධ්‍යයනයේදී හමු විය.

දික් දිගට කොළ ඇති - ඒ මැද්දේ ගැට ඇති
කන්නට රැවි ඇති - දෙන්නන්ට දුක ඇති (බණ්ඩා, 1977, පි. 77)

3. සමාලෝචනය

මේ ආකාරයට සිංහල ගැමි වහර පදනම් කර ගනිමින් ජනශ්‍රැතියාංගයක් ලෙස බිහි වූ තේරවිලිවල ඉහතින් දක්වන්නට යෙදුණේ උදාහරණ කිහිපයක් පමණි. සිංහල ජනශ්‍රැතියෙහි පවතින තේරවිලි අධ්‍යයනයේදී ආහාර සම්බන්ධයෙන් ගොඩනැගුණු තේරවිලි රැසක් පවතින බව හඳුනාගත හැකි වෙයි. එමෙන්ම තේරවිල්ලෙහි රසවත් බව තීව්‍ර කරනු වස් සිංහල ආහාර සංස්කෘතියේ බලපෑම ලැබුණු බව පැහැදිලි වේ. මානව මූලික අවශ්‍යතා අතර ආහාර පැවතීම, ආහාර ගන්නා අවස්ථාවලදී සහ උත්සවවලදී ගම්මානවල පිරිස රැස්වීම ආදිය නිසා එවැනි අවස්ථාවල විනෝදය, රසවිඳිනය ආදිය අරමුණු කොටගෙන මෙම තේරවිලි තේරීම සිදු කර ඇති බව පෙනෙයි.

දැනුම, අවබෝධය ආදිය සහ රසය මූලික කොටගෙන මෙම තේරවිලි නිර්මාණය වී ඇති බව ඉහත කරුණු ඔස්සේ පැහැදිලි වෙයි. එසේම ඉහත තොරතුරු අනුව පෙනී යන්නේ ජනශ්‍රැතියේ අන්තර්ගත තේරවිලි මගින් විවිධ ආහාර පාන සම්බන්ධව වැදගත් තොරතුරු රැසක් සපයන බවයි. මෙමගින් ආහාරවල ඇති වැදගත්කම, පෝෂණ ගුණය හා එම ආහාර සකස් කරගන්නා ආකාරය සහ ඒ ඒ ආහාර හා බැඳුණු සිරිත් විරිත්ද විස්තර කරනු ලබයි. ජන ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් පැන විසඳුම් තරඟ ආදිය සඳහා මෙම තේරවිලි අපගේ ජනයා භාවිත කරයි. සරල ගැමි වහර මේ සඳහා උපයෝගී කොටගෙන ජන සංස්කෘතියේ රසවත් අංගයක් ලෙස මෙම තේරවිලි අසයි. පිළිතුරු දෙයි. දැනුම, සංස්කෘතිය, අස්පර්ශනීය සංස්කෘතික උරුමය සම්ප්‍රේෂණය කරයි.

පරිශීලිත මූලාශ්‍රය

රණසිංහ, එච්. පී., (2013). *ජනකවි මුතුහර*, කොළඹ 12: සීමාසහිත ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ (පුද්ගලික) සමාගම.

බණ්ඩා, එස්., (1977). *පහළ උග්‍රවේ ජනකවි*, කොළඹ 7: සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රකාශන.

රොඩරිගෝ, පී., (2011). *අන්තක් උඩ බුම්මාගෙන*,

<https://jnplanka.wordpress.com/2011/08/17/%E0%B6%85%E0%B6%AD%E0%B7%8A%E0%B6%AD%E0%B6%9A%E0%B7%8A%E2%80%8C-%E0%B6%8B%E0%B6%A9-%E0%B6%B6%E0%B7%94%E0%B6%B8%E0%B7%8A%E0%B6%B8%E0%B7%8F%E0%B6%9C%E0%B7%99%E0%B6%B1/>

රුවනාර (2018). *තේරවිලි තෝරමු*, https://ruvanara.blogspot.com/2018/01/blog-post_78.html

සිල්වා, ඩබ්ලිව්. ඒ. ඩී. සහ මලලසේකර, ජී., (2001). *සිංහල ජන සම්මත කාව්‍ය*, කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

Tecchilaw, (2024). *සිංහල තේරවිලි*. [https://www.tecchilaw.com/Tecchilaw-Library/tecchilaw-reading-](https://www.tecchilaw.com/Tecchilaw-Library/tecchilaw-reading-now/%E0%B7%83%E0%B7%84%E0%B6%BD-%E0%B6%AD%E0%B6%BB%E0%B7%80%E0%B6%BD)

[now/%E0%B7%83%E0%B7%84%E0%B6%BD-%E0%B6%AD%E0%B6%BB%E0%B7%80%E0%B6%BD](https://www.tecchilaw.com/Tecchilaw-Library/tecchilaw-reading-now/%E0%B7%83%E0%B7%84%E0%B6%BD-%E0%B6%AD%E0%B6%BB%E0%B7%80%E0%B6%BD)