

**පන්සියපනස් ජාතක පොතෙන් විද්‍යමාන ආහාර සංස්කෘතියෙහි ආයුර්වේදීය වටිනාකම්
පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
(තෝරාගත් ජාතකකතා දහයක් ඇසුරෙන්)**

පී. එස්. ගොඩකන්ද
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය
pabasarasev@gmail.com

සාරසංක්ෂේපය

කිසියම් ජන සමාජයක් සතු ආහාර සංස්කෘතිය එකී ජන සමාජයේ සංස්කෘතික අන්‍යෝන්‍යතාව ප්‍රකාශ කරන මූලික අංගයකි. එම නිසා ආහාර සංස්කෘතියේ අනිවාර්ය අංග ලෙස ගැනෙන ආහාර වර්ග, ආහාරවල පවතින පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, ආහාර සංරක්ෂණ විධි සහ ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාර ඒ ඒ සංස්කෘතිය අනුව විවිධ හා විශේෂ ස්වභාවයක් ගනී. එබැවින් කිසියම් රටක ආහාර පිළිබඳව සිදුකරන අධ්‍යයනය එරට සංස්කෘතියේ ස්වභාවය ද අධ්‍යයනය කිරීමක් වේ. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර සම්බන්ධයෙන් බලපවත්නා පෝෂණ ගුණ සේ ම ඖෂධීය වටිනාකම් ද ඇත. ඇතැම් ආහාර වර්ග ඖෂධයක් වශයෙන් ද භාවිතයට ගැනීම ඊට හේතුවයි. එය සුලබ ව දකින්නට ලැබෙන්නේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දී ය. බොහෝ විට අපගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලට එක්වන පලා වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, එළවළු වර්ග, මාංශ වර්ග, පලතුරු වර්ග ආයුර්වේදයේ දී සැලකෙන්නේ ඖෂධීය අගයක් සහිත ආහාර වශයෙනි. මූලාශ්‍රයගත තොරතුරු අතර සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රයක් වශයෙන් වැඩි අගයක් සහිත **පන්සියපනස් ජාතක පොත** ආහාර සම්බන්ධයෙන් පවතින සිරිත් විරිත්, ආකල්ප, විශ්වාස, ආහාර සම්පාදනක්‍රම, ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය සහ උත්සව වැනි කරුණු රැසක් අනාවරණය කරයි. ඒ අතර ඖෂධීය අගයක් සහිත ආහාර ගැන ද ඇතැම් තැනක සඳහන් වෙයි. අමුධාන්‍ය, කැඳ වර්ග සහ සුකර මාංශ පිළිබඳ හමුවන තොරතුරු ඉන් කිහිපයකි. එබැවින් පන්සිය පනස් ජාතක පොතෙන් විද්‍යමාන ආහාර සංස්කෘතිය හා බැඳුණු තොරතුරුවල කිසියම් ආයුර්වේදීය වටිනාකමක් වේදැයි විමර්ශනය කිරීම මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුවයි. ආහාර සම්බන්ධයෙන් ආයුර්වේදයේ පවතින සංකල්ප සහ න්‍යායාත්මක තත්ත්ව ජාතකපොතෙන් නිරූපණය වන්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුනා ගැනීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණයි. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ පුස්තකාල නිරීක්ෂණය, පන්සිය පනස්ජාතක පොතෙහි සංස්කරණ, ආයුර්වේදීය පිළිබඳ පොත්පත්, පර්යේෂණාත්මක ලිපි, සඟරා, පුවත්පත් හා දේශන සටහන් ආශ්‍රයෙන් දත්ත එක් රැස් කිරීම සිදුවේ. ඒ අනුව බණ කථා සාහිත්‍යයට අයත් වැදගත් මූලාශ්‍රයක් වශයෙන් ගැනෙන පන්සිය පනස් ජාතක පොතෙහි විද්‍යමාන ආහාර සංස්කෘතියෙහි සාම්ප්‍රදායික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ අභිභවා කිසියම් ආයුර්වේදීය අගයක් ඉස්මතු වන බව පර්යේෂණයෙන් නිගමනය වෙයි.

ප්‍රමුඛපද : ආහාර, ආයුර්වේද, පන්සිය පනස් ජාතකපොත, වෛද්‍යක්‍රමය, සංස්කෘතිය, සමාජය

An Investigative Study of Ayurvedic Values Revealed in the *Pansiya Panas Jathaka Potha* (Based on Ten Selected *Jathakas*)

P. S. Godakanda

University of Ruhuna

pabasarasev@gmail.com

Abstract

The food culture of any society is a basic element that expresses the cultural identity of that society. Therefore, the types of food, oils, sweets, nutrients in food, food preservation methods and ways of preparing food, which are considered integral parts of food culture, are different and special according to the culture. Because of that, the study of the food of a country is also a study of the nature of that country's culture. Foods in general have important nutritional as well as medicinal values. This is because certain types of food which are mainly consumed as food are also used as medicine. It is especially seen in Ayurvedic medicine. Most of our main meals including *kola*, *mukunuwanna*, gram, *kohirabi*, snake gourd, ridge gourd, pork, eggs, mutton, bananas and avocados are considered as food with medicinal value in Ayurveda. Among the sourced information, the *Pansiya Panas Jathaka Potha*, which is highly valued as a literary source, reveals many facts about food, such as customs, attitudes, beliefs, methods of food preparation, quality of food and festivals. Foods with medical value are also mentioned in some places. Raw grains, pork and porridge are some of them. Therefore, the research problem here is to investigate if there is any Ayurvedic value in the information associated with the food culture of the *Jathaka Potha*. The purpose of this research is to identify how the concepts and theoretical aspects of Ayurveda related to food are represented in the *Jathaka Potha*. Under the methodology of qualitative research, library observation, editions of the *Jathaka Potha*, books on Ayurvedic medicine, research articles, newspapers, and lecture notes are collected. Accordingly, the research revealed that some Ayurvedic value prevails over the material and cultural characteristics of the food culture in the *Jathaka Potha*, which is considered as a source belonging to Banakata literature.

Keywords: Ayurvedic Medicine, Culture, Food, *Pansiya Panas Jathaka Potha*, Society