

# சுவையின் ஊடான நல்லிணக்கம்



இலங்கை தேசிய சமாதான பேரவை



# சுவையின் ஊடான நல்லிணக்கம்

© தேசிய சமாதானப் பேரவை

முதலாம் பதிப்பு - 2021

ISBN 978-624-5900-00-8

உருவாக்கம்  
இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பான இளைஞர் நிகழ்ச்சிகள் கருத்திட்டக் குழு

புகைப்படங்கள்  
தேசிய சமாதானப் பேரவை  
DIRC/LIRC

அனுசரணை  
Amnesty International

வெளியீடு  
இலங்கை சமாதானப் பேரவை  
இல. 12/14, பலபொக்குன விஹார மாவத்தை, கொழும்பு 06.  
தொலைபேசி: 011 2818344, 011 2854127, 011 2809348  
தொலை நகல்: 011 2819064  
மின்னஞ்சல் முகவரி: info@peace-srilanka.org  
இணையத்தள முகவரி: www.peace-srilanka.org

# முன்னுரை

பல்வேறு இனங்கள், மதங்கள், கலாசாரங்கள் மற்றும் பல்வேறு மொழிகளைப்பேசும் மக்கள் ஒன்றாக வாழும் பன்முகத்தன்மை கொண்ட நாட்டில் நாம் வாழ்கிறோம். நாம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை சமாளிப்பதற்கு சமாதானமாகவும், உற்பத்தித்திறனுடனும் ஒன்றாகச்செய்யப்பட்டு வாழ வேண்டும்.

இலங்கை தற்போது பாரிய பொருளாதார நெருக்கடியை எதிர்நோக்கி உள்ளது. இதற்கு முன்னர் நாம் நீண்டகாலமாக இனப்போரை எதிர்கொண்டோம். நமது நாடு அரசியலமைப்பு வடிவத்திலும் அடிமட்டத்திலும் ஒரு பன்மைத்துவ சமூகமாக மாறுவதைப் பார்ப்பதே தேசிய சமாதானப் பேரவை குறிக்கோளாகக்கொண்டுள்ளது. அங்கு எமது பன்முகத்தன்மை அங்கீகரிக்கப்பட்டு, நமது வெவ்வேறு திறமைகளை செழிப்புறச்செய்து, ஒருவருக்கொருவர் ஒத்தாசையுடன் வாழ்வதற்கு இடம் வழங்கப்படுகிறது.

வெவ்வேறு இனங்கள், மதங்கள் மற்றும் கலாசாரங்களைச் சேர்ந்த மக்களிடையே பரஸ்பர புரிதல் மற்றும் பாராட்டுகளை உருவாக்க உணவு மற்றும் சமையல் கலைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தேசிய சமாதானப் பேரவை செய்துவரும் பணிகளை இந்நூல் எடுத்துரைக்கிறது. உணவு என்பது நம் வாழ்வின் முக்கிய அங்கம். இது நமது பன்முகத்தன்மையை பிரதிபலிக்கிறது. நமது விருப்பங்களையும் கலாசார நடைமுறைகளைப் பற்றிய நுண்ணறிவையும் வழங்குகிறது.

உணவு என்பது நமது வெவ்வேறு கலாசாரங்களைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, அது நமது வெவ்வேறு பிராந்தியங்களைப் பற்றியதுமாகும். ஒரு தேசிய சூழலில் சிறுபான்மையினராக இருப்பவர்கள் பிராந்திய சூழலில் பெரும்பான்மையினராக இருக்கிறார்கள். நாட்டின் ஒரு பகுதியில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் மற்றைய பகுதிகளில் குறைவாக இருக்கும்போது, உணவுவகைப் பட்டியலில்(மெனுக்களில்) பன்முகத்தன்மை உள்ளது. உணவு என்பது நமது வரலாற்றைப் பற்றியது. அத்தோடு உலகின் பிற பகுதிகளிலிருந்து உணவுகளை எவ்வாறு இணைத்து அவற்றை நம்முடையதாக ஆக்கினோம் என்ற தகவல்களும் உள்ளடங்குகின்றன.

அதே நேரத்தில், உணவும் அதன் தயாரிப்பும் ஒரு போட்டி வெளியாகவும் அமையலாம். அவற்றைச் சரியான சூழலில் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால், நமது சில நடைமுறைகளை வெவ்வேறு கலாசாரங்கள் மற்றும் இனத்தவர்களால் எதிர்மறையாகப் பார்க்கவும் முடியும். நமது வரலாறு, கலாசாரம் மற்றும் அரசியலைப் போலவே, உணவும் அத்கைய பிளவுகளில் சிக்கிக்கொள்ளலாம் என்பதை தேசிய சமாதானப் பேரவை கவனத்தில் கொண்டது. எனவே, கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வை உருவாக்கும் நடவடிக்கைகளை எப்போதும் நாம் ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்ளும் உணவுடன் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது..

இலங்கையின் பன்மைத்துவ சமையல் கலாச்சாரத்தை - ஒரு நல்லிணக்க ஊக்கியாக - அடையாளம் கண்டு, விரிவுபடுத்தி, ஆவணப்படுத்துவதே இந்நூலை தொகுத்து வெளியிடுவதற்கான எங்கள் முயற்சியாகும். இந்தப் புத்தகத்தில் "மற்றவர்களின்" சமையல் கலாசாரங்களின் பல்வேறு சமையல் குறிப்புகள் உள்ளன - பெரும்பான்மை சிறுபான்மையினரின் பார்வையிலும், சிறுபான்மை பெரும்பான்மையினரின் பார்வையிலும், அச்சமையல் குறிப்புகளும் அவற்றின் உட்பொதிக்கப்பட்ட கலாசாரங்களும் பன்மைத்துவக் கலாச்சாரத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றன? அச்சமையல் குறிப்புகளுக்குப் பின்னால் உள்ள பல்வேறு விபரிப்புகளும் இதில் அடங்கும் - அந்த உணவு கலாசாரங்களைச் சுற்றி மக்கள் எவ்வாறு உறவுகளை உருவாக்கினார்கள்? என்பதும் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

"கோவிட்" தொற்றுநோய் உட்பட பல தடைகளுக்கு முகங்கொடுத்து, உணவுக்கொண்டாட்டங்களை ஏற்பாடு செய்வதில் எமது பணியாளர்களும் பங்காளர் அமைப்புகளும் பின்வாங்காமல் மேற்கொண்ட அர்ப்பணிப்புப் பங்களிப்பே இந்தத் திட்டத்தின் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமைந்தது. . இத்திட்டத்திற்கு சர்வதேச மன்னிப்புச் சபை ("அம்னஸ் டி இன்டர்நேஷல்") வழங்கிய ஆதரவையும், இந்த வெளியீட்டிற்கு நிதியுதவி வழங்கிய எங்கள் நீண்டகால பங்காளரான Misereor அமைப்பையும் நன்றியுடன் பாராட்ட விரும்புகிறோம்.

## ஜெஹான் பெரோ

நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்  
தேசிய சமாதானப் பேரவை

28.09.22



# இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பில் இளைஞர்களால் ஆய்வு செய்யப்படல்

மனித இனத்தின் பிறப்பு முதல் உணவைத் தேடிக் கொள்வதற்காக அவர்கள் பல்வேறு வகையான போராட்டங்களில் ஈடுபட வேண்டியிருந்தது என்பதை அறிவுபூர்வமான தரவுகளை பகுப்பாய்வு செய்கின்ற போது தெரிய வருகிறது. உணவானது மனித இனத்தின் நிலைபேற்றுக்கான அத்தியாவசிய தேவையாக அமைகின்றது. உலகத்தின் அந்தந்த பிரதேசங்களில் காணப்பட்ட காலநிலை மற்றும் வானிலை மாற்றங்களின் அடிப்படையில் பல்வேறு உணவு வகைகளை மனிதன் கையாண்டு பார்த்துள்ளான். ஆதி மனிதன் உணவை பச்சையாகவும், பின்னர் அதனைச் சமைத்தும் உட்கொண்டான். மனிதன் தீயைக் கண்டுபிடித்த பின்னர், இந்த உணவுப் பழக்கத்தில் தனித்துவமான மாற்றமொன்று ஏற்பட்டது. தீவு வாசிகள் மீன் உணவுகளை அதிகமாக உட்கொண்டதுடன், பாலவன வாசிகள், அதிகமாக மாமிச உணவுகளுக்குப் பழகினர். நதிகளை அண்டி வாழ்ந்த குடிகள், விவசாயத்திற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டனர். இவ்வாறான சூழ்நிலை மாற்றங்களின் அடிப்படையில், அந்தந்த மக்கள் பிரிவுகளுக்கே உரித்தான உணவு வகைகளும் உருவாகின. பின்னர், அது அந்தந்த மக்கள் குழுவினர்களுக்கு உரித்தான கலாசாரத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. இவ்வாறான ஒரு பின்னணியில் தான் நாம் இன்று பேசுகின்ற உணவுக் கலாசாரத்தின் அடிப்படை கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது.

இலங்கையில் காணப்படும் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பில் இளைஞர்கள் மத்தியில் ஒரு சொற்பமான அறிவே காணப்படுகின்றது. அந்தந்த கலாசாரங்களுக்குரிய உணவுப் பழக்கங்களிலிருந்து விலகி, நிகழ்காலத்தில் வாழும் மனிதர்கள் பல்வேறு கலாசாரங்களுக்குரிய உணவு வகைகளைத் தமது உணவு வேளையில் சேர்த்துக் கொண்டுள்ளார்கள். மேலும் அவர்கள் அவ்வுணவுகளின் சுவையையும், நலனையும் பாராட்டுதலுக்கு உள்ளாக்குகின்றனர். அவ்வாறே அவர்கள் அந்த உணவுகளின் ஆரம்பத்தையோ வரலாற்றை ரீதியான விடயங்கள் பற்றியோ ஆய்வு செய்யாது, அவற்றைத் தமது உணவு வகைகளின் ஒரு பகுதியென நம்புகின்றார்கள். அவ்வாறானதொரு நம்பிக்கை காணப்படுவதால் பாதகமான நிலையேதும் தோன்றப் போவதில்லை. ஆனால், அவ்வாறான விடயங்கள் தொடர்பில் எமக்குள்ளே சரியான புரிதல் காணப்படுமாயின், அதனூடாக அந்தந்த மக்கள் குழுவினருக்குரிய கலாசாரங்கள் காலத்தால் மாற்றமடைந்துள்ள விதத்தை இனங்காண முடியும். பல்வேறு மக்கள் குழுக்களுக்கு உரித்தான கலாசாரங்களை இனங்காண்பது, நல்லிணக்கத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான நுழைவுப் பாதையாகும்.

“இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பில் இளைஞர்களால் ஆய்வு செய்யப்படல்” எனும் நிகழ்ச்சியானது மேற்குறிப்பிட்ட நோக்கங்களை அடைவதற்காக உருவாக்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் அந்தந்த மாவட்டங்களின் இளைஞர் அமைப்புகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் இளைஞர் யுவதிகள், பல்கலைக்கழக மாணவர்கள், பாடசாலைகளில் உயர்தரம் கற்கும் பிள்ளைகள் போன்றோர் கலந்து கொண்டார்கள். இது தவிர, மாவட்ட சர்வமதக் குழுக்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் முத்த பிரஜைகளும் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்ச்சி 8 மாவட்டங்களில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டதுடன், ஒரு நிகழ்ச்சியில் 100க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்துகொண்டனர். அதற்கேற்ப, ஒட்டுமொத்த நிகழ்ச்சியிலும் கலந்து கொண்டவர்களின் எண்ணிக்கை 1000ஐ தாண்டியது. நிகழ்ச்சியில் அந்தந்த இன மக்கள் குழுக்களுக்குரிய நடன, மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளும் உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பது போன்ற நிகழ்வுகளும் உள்ளடக்கப்பட்டன. மேலும் விடயப் பரப்பு தொடர்பான நிபுணர்களால் இளைஞர்கள் அறிவூட்டப்படுவதற்கான பல விடயங்கள் முன்வைக்கப்பட்டன. இந்நிகழ்ச்சிகள், மொனராகலை, பதுளை, யாழ்ப்பாணம், அனுராதபுரம், மட்டக்களப்பு, மாத்தறை, கேகாலை, மற்றும் நீர்கொழும்பு ஆகிய இடங்களில் நடத்தப்பட்டன. மேலும் இந்நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பில் தேசிய இளைஞர் சேவைகள் மன்றம் தனது உத்தியோகத்தர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பூரணமாகக் வழங்கியது.

## சமன் செனவிரத்ன

கருத்திட்ட முகாமையாளர்

இலங்கை சமாதானப் பேரவை

## உணவும் நல்லிணக்கமும்

இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு நிகழ்ச்சித் தொடரொன்றை வடக்கு, கிழக்கு உள்ளிட்ட நாட்டின் பல்வேறு பிரதேசங்களில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததை எமது அதிர்ஷ்டமாகக் கருதுகின்றோம். பாடசாலை பருவத்திலோ அல்லது பல்கலைக்கழகக் கல்வியைப் பெறுகின்ற காலத்திலோ தனிப்பட்ட ரீதியில் எனக்கு பல்வேறு கலாசாரங்களுக்குரிய உணவுகள் தொடர்பில் பெரிய அளவில் புரிதலேதும் இருக்கவில்லை. இந்த நிகழ்ச்சித் தொடரை ஒருங்கிணைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததன் மூலம் பன்மைத்துவத்துடன் கூடிய உணவு வகைகளையும் அவற்றின் வரலாறு தொடர்பான பல தகவல்களையும் தெரிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புக் கிட்டியது. இந்த நிகழ்ச்சித் தொடரில் அந்தந்த பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த அனைத்து இனங்களும் பிரதிநிதித்துவம் செய்யப்படுகின்ற வகையில் இளைஞர்களைப் பங்கேற்கச் செய்வதிலேயே நாம் பிரதானமாகக் கவனம் செலுத்தினோம்.

மொனராகலை, பதுளை, அனுராதபுரம், யாழ்ப்பாணம், மட்டக்களப்பு, மாத்தறை, கேகாலை, மற்றும் கம்பஹா ஆகிய மாவட்டங்களில் இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை அமுல்படுத்தும் போது ஒவ்வொரு மாவட்டங்களினதும் தனித்துவமான அடையாளங்களைக் காண முடிந்தது. அனுராதபுரம் மற்றும் மாத்தறை பிரதேசங்களில் பலகாரம் தயாரிப்பதற்கு அரிசிமா பாவிக்கப்படுவதாகவும், மொனராகலை மற்றும் பதுளை ஆகிய பிரதேசங்களில் கொள்ளுமாவும், அரிசிமாவிற்கான பிரதியீடாக பாவிக்கப்படுவதாகவும் அவைக் கொள்ளுப் பலகாரம் என அழைக்கப்பட்டதாகவும் தெரிய வந்தது.

நாம் அனைவரும் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தயாரிக்கும் போது பல்வேறு வகையான பாணிகளைப் பாவிக்கின்றோம். வடக்கு மாகாணத்தில் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தயாரிப்பதற்கு அவர்களது கலாசாரத்துடன் பனை, பின்னிப் பிணைந்துள்ள காரணத்தால் பெரும்பாலும் பனம்பாணியை அவர்கள் பயன்படுத்துகின்றார்கள். தென்பகுதியில், சீனியைக் காய்ச்சி எடுத்த பாகினை, கித்துல் பாணியை அதற்கெனப் பயன்படுத்துவதும் கலாசாரத் தோற்றமாகவே உள்ளது. அவ்வாறே இனிப்புப் பண்டங்களைத் தயாரிக்கும் போது பாணியைப் பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்தல் என்ற சொல் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நீர்கொழும்பில் நடத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சியின் போது அவர்கள் பதமாகக் காய்ச்சுதல் என்ற சொல்லுக்கு வேறொரு சிங்களச் சொல்லைப் பயன்படுத்துவதைக் காண முடிந்தது.

கிழக்கு மாகாணத்தில் நடத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சி மட்டக்களப்பு நகரிலேயே இடம்பெற்றது. மட்டக்களப்புக்கும், காத்தான்குடிக்கும் இடையில் சிறியதொரு இடைவெளியே காணப்படுகின்ற காரணத்தால், காத்தான்குடியிலிருந்து பெருமளவிலான இளைஞர் யுவதிகள் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வதற்காக மட்டக்களப்பிற்கு வந்திருந்தனர். முஸ்லிம் மக்களுக்குரித்தான, உணவு வகையாக அகார் அகார் மற்றும் தமிழ் மக்களுக்குரித்தான உணவான கொழுக்கட்டை போன்ற உணவு வகைகளை வாழ்நாளில் முதன் முறையாக இந்த நிகழ்ச்சியில் சுவைப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததாக, நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட சிங்கள இளைஞர் யுவதிகள் பலர் குறிப்பிட்டனர். அவ்வாறே மொழி மற்றும் கலாசார அம்சங்களின் பல்வகைத் தன்மைகளையும் இந்த நிகழ்ச்சித் தொடரின் ஊடாக தோற்றுவிக்க எம்மால் முடிந்தது.

இந்த நிகழ்ச்சித் தொடர்களுக்கிடையே மிகச் சிறந்த நிகழ்ச்சியொன்றை யாழ்ப்பாணம், நாவுகுழி பிரதேசத்தில் எம்மால் ஏற்பாடு செய்ய முடிந்தது. யாழ்ப்பாணத்தின் குறைந்த வருமானம் பெறுகின்ற குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு புத்தகங்களையும் பாடசாலை உபகரணங்களையும் வழங்குவதற்காகவே இலங்கையில் பல மாவட்டங்களில் இளைஞர் யுவதிகள் மற்றும் மாவட்ட சர்வமதக் குழுக்களுக்குரிய மூத்தவர்களின் குழுவொன்று எம்மோடு புறப்பட்டது.

இந்த நற்காரியத்திற்கான பங்களிப்பை காலி மாவட்ட சர்வமதக் குழுவே வழங்கியது. தெற்கிலிருந்து சென்ற இளைஞர் யுவதிகளுக்கும், வடக்கின் இளைஞர் யுவதிகளுக்கும் இடையே பிணைப்பைக் கட்டியெழுப்புவதில் கரப்பந்தாட்டப் போட்டியின் பின்னர், ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு சமைக்கும் நிகழ்ச்சி மாபெரும் பங்களிப்பை வழங்கியது. அங்கே தெற்கிலிருந்து சென்ற மூத்த பெண்கள், கொண்டைப் பணியாரம் தயாரிக்கின்ற முறையை

வடபகுதி இளைஞர் யுவதிகள் மிகவும் ஆர்வத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அதன் பின்னர் ஒரு தமிழ் இளைஞர் கொண்டைப் பணியாரம் தயாரிப்பதற்கு முயற்சியெடுத்த விதம் எமக்குள்ளே ஒரு மாறுபட்ட உணர்வைத் தோற்றுவித்தது.

உணவென்பது சமூகத்தில் வாழுகின்ற அனைவரது நிலைப்பாட்டின் மீதும் தாக்கம் விளைவிக்கின்ற பிரதான காரணியாகும். இந்த நிகழ்ச்சியின் வாயிலாக இளம் சமுதாயத்திற்கு பன்மைத்துவத்துடன் கூடிய உணவுகளையும் அவற்றின் கலாசாரப் பெறுமதிகளைப் புரியச் செய்யவும், அதனுடாக நல்லிணக்கச் செயற்பாட்டை வலுப்படுத்தவும் எம்மால் முடிந்தது.

### **அயேகூா ஜயவர்தன**

சிரேஸ்ட கருத்திட்ட உத்தியோகத்தர்

இலங்கை சமாதானப் பேரவை

# உணவுக் கலாசாரத்தின் வாயிலாகக் எழுகின்ற நல்லிணக்க சமுதாயம்

“நாம் அனைவரும் சுற்றாடலுடன் பிணைக்கப்பட்டிருப்பவர்கள். சுற்றாடலின் பங்காளர்கள்.” செவ்விந்தியத் தலைவர், சியாட்டல் மனித இனத்திற்காக விடுத்த பெறுமதியான செய்தி அது. நாம் எந்தவொரு இனத்தைப் பிரதிநிதித்துவம் செய்தாலும், எந்த மதத்தைப் பின்பற்றினாலும், மனிதனின் மூச்சு சுற்றாடலில் தான் தங்கியிருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல் வறண்டு போகின்ற போது தோன்றும் தாகத்தைப் போன்றே பட்டினியின் போது கொழுந்து விட்டெரியும் வயிற்றுப் பசியும், சிறியவர் பெரியவர் என்ற பேதமின்றி, ஜாதி மத பேதமின்றித் தோன்றும் போது நாம் ஏன் முட்டி மோதிக் கொள்ள வேண்டும்? நாம் எம்மிடமே அதைத் தான் கேட்க வேண்டும். எனவே எமது உணவுகளின் ஊடாக நல்லிணக்கத்தை உருவாக்கத் தொடங்க வேண்டும். இதுதான் அதற்குப் பொருத்தமான காலம்.

இவ்வுலகத்தின் வசிக்கும் ஒவ்வொரு உயிரினதும் நிலைப்பாட்டைத் தீர்மானிக்கும் பிரதான காரணி உணவாகும். “பிறந்த உயிரினங்களின் நிலைபெற்றுத் தன்மைக்கும் பிறக்கின்ற உயிரினங்களின் அனுசரணைக்கும் உணவின்றி வேறேதுமில்லை” (அங்குத்தர நிக்காய 1960:830) என்ற புத்த வாக்கின் மூலம் அது சிறப்பாக உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது. உணவுக்கும், மனிதனுக்குமிடையில் இணை பிரியாத தொடர்பு காணப்படுகின்றது. எனவே உணவு எனப்படுவது ஒரு சமூகம் சார்ந்த விடயப் பரப்பு. அந்தஸ்து, அதிகாரம் மற்றும் இருப்பவர் இல்லாதவர் என்பதும், நோயாளர், ஆரோக்கியமானவர், வளர்ச்சியடைந்த, வளர்ச்சியடையாத என்பது மட்டுமல்ல தேசிய மத ரீதியான சமூகப் பன்மைத்துவம் உணவு எண்ணக்கருவோடு இணைந்து காணப்படுகின்றது. தெற்காசிய வலயத்தின் ஒரு நாடான இலங்கைகே உரிய மரபு ரீதியான உணவுக் கலாசாரத்தின் மூலமும் பல்வேறு சமூக அடையாளங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன.

பல்லின நாடாகிய இலங்கையில் பல்வேறு மதங்களைப் பின்பற்றுகின்ற பலவகையான மக்கள் குழுவினர் வாழ்கின்றனர். எனவே பல்வேறு இனங்களுக்கும், மதங்களுக்கும் பல்வேறு தனித்துவங்களுக்கும் பொருந்துகின்ற வகையில் உருவான உணவுக் கலாசாரம் அவர்களின் குடியேற்றங்களை மையமாகக் கொண்டு உருவாகியுள்ளது. குளங்களோடு தொடர்புடைய விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாகும் இந்நாட்டு உணவுக் கலாசாரம், தற்காலத்தில் பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு முகங்கொடுத்து வருகின்றது. அபிவிருத்தியும், உலகமயமாக்கலும் ஊடாக அரசியல் மயமாகிய மனிதர்கள் நிகழ்காலத்தில், மதம் மற்றும் தேசியம் என்ற முகமூடிகளை அணிந்து இன ரீதியான யுத்தமொன்றுக்கு வழிகோலி வருகின்றனர். ஆனால் அனைவரும் மனிதர்கள் எனவும், வாழ்வதற்கு அத்தியாவசிய காரணிகளான உணவு, நீர், காற்று ஆகிய அடிப்படைக் காரணிகளான இவை அனைத்தும் ஒரே அளவில் சமமாக அவர்களுக்கு அவசியமாகின்றன என்பதையும் அவர்களில் யாரும் புரிந்துகொள்ளத் தயாராக இல்லை. நாம் அந்த யதார்த்தத்தைத் தான் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பால்... சுபீட்சத்தினதும் பசுமையினதும் சின்னமாகக் கருதப்படுகின்றது. பாலைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறு வகையான உணவுகளை மனிதன் உருவாக்க முற்பட்டுள்ளான். சிங்கள பௌத்த மக்கள், தமிழ் சிங்களப் புத்தாண்டில் பாலும், நெய்யும் கலந்த பாற்சோற்றை பாலையும் சோற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து தயாரிக்கின்றார்கள். அதனோடு ஒத்த தைப்பொங்கல் விழாவில் தமிழ் மக்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் இந்துக்கள் பாலையும், நெய்யையும் கலந்து பால் சோற்றுக்குச் சளைக்காத பொங்கலைத் தயாரிக்கின்றார்கள். அவர்கள் அதில் சேர்த்துக் கொள்ளும் மூலப்பொருட்களே வேறுபடுகின்றன. பால் மற்றும் நெய்யிற்கு மேலதிகமாக அவர்கள் அதில் சர்க்கரை, உலர்ந்த திராட்சை, மற்றும் பேரிச்சம்பழம் போன்ற மேலதிகமான சில மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எனினும் ஒரே வகையில் அமைந்த உணவையே அவர்கள் உண்ணுகின்றனர். அவ்வாறாயின், ஒரே வகையான உணவைச் சுவைக்கும் எம்மால் ஒருவரோடொருவர் ஒற்றுமையுடனும், ஒத்துழைப்புடனும் ஏன் வாழ முடியாது?

சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் என எந்தவொரு வீட்டிலும் வேகும் சோறானது, முஸ்லிம் மக்கள் மஞ்சட் சோறு, நெய் சோறு, பிரியாணி என வண்ணமயமாக்கி, பல்வேறு சுவைகள் சேர்க்கப்படும் மாமிச வகைகள் சேர்க்கப்படும் வித்தியாசமான முறையில் தயாரிக்கப்படுவதை சமூகத்தில் காண முடிகிறது. அது அவர்களின் கலாசார ரீதியானதும், மத ரீதியானதுமான தனித்துவமாகும். அக்கலாசார பிணைப்பிலிருந்து விடுவிக்கப்படும் போது அது பொதுவான சோறு மட்டுமே. அண்மைக் காலங்களில், அது கலாசார தனித்துவங்களை மீறிச் சென்று, பல்வேறு இனத்தவரின் மனங்களையும், நாவுகளையும் மகிழ்விக்கும் சுவையான உணவாக, மத அல்லது இனத் தனித்துவங்களுக்கு அப்பால் சென்றுள்ளது.



போசாக்குமிக்க இலைக் கஞ்சி கலாசாரத்திற்கு உரிமை கோரும் சிங்கள பௌத்த மக்களின் பான வகைக்குச் சமமான பானம், இஸ்லாமிய மதத்தைப் பின்பற்றும் முஸ்லிம் மக்களிடையேயும் காணப்படுகின்றது. அது சவ்வரிசிக்கஞ்சி எனப்படுகின்றது. அரிசிக்குப் பதிலாக சவ்வரியைப் பாவித்துத் தயாரிக்கப்படும் இப்பானத்தில் அவர்கள் மேலதிகமாக கருப்பட்டி, உலர்ந்த திராட்சை, மற்றும் கித்துல் பாணி போன்ற திரவியங்களை சேர்க்கின்றார்கள். தமிழ்ச் சமூகம் பாயாசம் என்ற பெயரில் அதற்குச் சமமான ஒரு கஞ்சியை தயாரிக்கின்றது. இரவிலும் பிரதான உணவு வேளைக்கும் முன்னராக அருந்தப்படும் சுப் கலாசாரம், முஸ்லிம் சமூகப் பிரிவினரை அடிப்படையாகக் கொண்டே இந்நாட்டில் சமூகமயமாகின்றது. அது தற்போது சிங்கள, தமிழ் மற்றும் மற்றுமன்றி கிறிஸ்தவ கலாசாரத்திலும் நுழைந்துள்ளது. சிங்கள மக்கள் உணவில் விருப்பை ஏற்படுத்துவதற்கு தேசிய மசாலாப் பொருட்களைப் பாவித்து சமைக்கப்படும் “தெம்புங் ஹொத்த” (மிளகுத் தண்ணி) தமிழ் சமூகத்தில் ரசம் என்ற பெயரில் பாவனைக்கு வந்துள்ளது. முஸ்லிம் சமூகத்தினரும் அவ்வாறே அப்பானத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நவீன எளிய உணவு வகைகளிடையே ரொட்டி, பராட்டா, தோசை, ரோல்ஸ், கட்லட், உழுந்து வடை, மர்க்கறி ரொட்டி, நூடுல்ஸ், கொத்து போன்ற உணவுகள் இந்நாட்டு கலாசாரத்தில் இந்திய மற்றும் மேலைநாடுகளிலிருந்து நுழைந்துள்ளன. தமிழ் மற்றும் முஸ்லிம் கலாசாரங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் பலவிதமான அவ்வுணவுகளின் சமையலானது கிறிஸ்தவ மற்றும் சிங்கள வீடுகளிலும் பிரதான உணவு வேளைகள் வரை வந்திருப்பது, கலாசாரங்களுக்கிடையிலான பிணைப்பையும் நல்லிணக்கத்தையும் சிறப்பாக வெளிப்படுத்துகின்றது. அது மட்டுமல்ல, முஸ்லிம்களின் உணவுக் கலாசாரத்தின் பிரதான இடம் பிடித்துள்ள இனிப்புப் பண்டமான வட்டிலப்பம் நவீன காலத்தில் சிங்கள, தமிழ், கத்தோலிக்க வீடுகளில் விழாக்களை அலங்கரிக்கும் பலரது நாவுக்குச் சுவையூட்டும் இனிப்புணவாக இயல்பாகவே மாறியுள்ளது. இனிப்புப் பண்டங்களின் கலையும் அதற்குச் சளைத்ததல்ல. பூந்தி, மரமுந்திரிகை அல்வா, பால் டொ.பி, போன்ற இனிப்புகள், முஸ்லிம் சமூகத்தை மையமாகக் கொண்டே இந்த நாட்டுப் பாவனைக்கு வந்துள்ளன. ஒரு குழந்தையோ, அல்லது வளர்ந்தவரோ தம் கையில் கிடைத்த இனிப்பை இது சிங்கள கலாசாரத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் உணவா? இது தமிழ், முஸ்லிம், கத்தோலிக்க கலாசாரங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் உணவா? என வகைப்படுத்தலின்றியே சுவைக்கின்றனர். எனவே சமாதானமாகவும், நல்லிணக்கத்தோடும் வாழ்வதற்கு மட்டும் இனத்தையும், மதத்தையும் நாம் ஏன் அடிப்படையாகக் கொள்கின்றோம்.?

மனிதர்களாக நாம் ஒவ்வொருவரினதும் உணவுகளை பகிர்ந்து கொள்ள முடியும். கலாசார ரீதியான எல்லைகளை மீறி, மத ரீதியான எல்லைகளை மீறி, ஒவ்வொருவருக்குமான தனித்துவமான உணவுகளுடன் ஒன்றுபடலாம். ஆனால் சமூக ரீதியில் மட்டும் நாம் இன்னமும் இனங்களாக, மதங்களாகப் பிளவுபட்டு ஒருவருக்கொருவர் பகை பாராட்டி வருகின்றோம். மற்றவரோடு, இணைவதற்கு, மற்றவரது விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வதற்கு, மற்றவரின் கருத்துக்கும் கொள்கைக்கும் தலைவணங்க நாம் தயங்குகின்றோம். அது எம்மிடமிருக்கின்ற மனப்பாங்கு ரீதியான குறைபாடாகும். அரசியல் சமூகத்தால் எம்மில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள நிலையான பிரிவினையாகும். ஆனால், இவையனைத்தையும் அகற்றிவிட்டு ஒன்றாக எழுந்திருக்க வேண்டிய காலம் கனிந்துள்ளது. எனவே நாம் எம்மீதே அன்பு செலுத்தி, மற்றவரை மதித்து உணவுக் கலாசாரத்தின் ஊடாக நல்லிணக்கச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்ப முயற்சிப்போம். பன்மைத்துவ சமூகத்திற்காக எம்மால் செய்யக் கூடிய மாபெரும் பணி அதுவே.

### **குறிப்பு - அமில நுவன் மதுசங்க.**

சிரேஸ்ட கருத்திட்ட உத்தியோகத்தர்  
இலங்கை சமாதானப் பேரவை

## உணவுக் கலாசார பன்மைத்துத்தின் ஊடாக இனங்களுக்கிடையே சமாதான மேம்பாடு

ஏதேனுமொரு மக்கள் தொகுதியின் கலாசார பன்மைத்துவத்தை அளவிடும் போது பயன்படுத்தக் கூடிய தனித்துவக் காரணிகளுக்கிடையே உணவுக் கலாசாரங்களின் பல்வகைத் தன்மையும் காணப்படுகின்றது. ஆனால் கலாசார பல்வகைத் தன்மைகள் மூலம் பிரிவினைகளை உருவாக்குவதற்கன்றி, பன்மைத்துவத்தின் வித்தியாசங்களை இனங்காணத் தூண்டுவதனுடான ஒற்றுமையை வளர்ப்பதற்காகவே இவ்வாறான கருத்துக்கள் எழ வேண்டும்.

மிகச் சொற்ப அளவில் வாழுகின்ற மலாயர், பறங்கியர், தெலுங்கர்கள், சிலோன் கெப்பர்கள் போன்ற மக்கள் பிரிவினரைத் தவிர்த்து பிரதானமாக சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் மக்கள் இலங்கையில் வசிக்கின்றனர். அவர்களிடையே தெளிவாகத் தெரியக் கூடிய தனித்துவங்கள் காணப்பட்டாலும், உணவு முறையைக் கருத்திற் கொள்ளும் போது, நுட்பமான மரபுகளைச் சார்ந்திருந்த போதும் இம்மூன்று இனங்களும் சேற்றையும் கறிவகைகளையும் பிரதான உணவாகவும் ஏனைய உணவு வகைகளை அதாவது ரொட்டி, அப்பம், பிட்டு, போன்றவற்றை ஒரே மாதிரியாகவே நுகர்கின்றனர். எனக் கருதும் போது உணவுக் கலாசாரத்தில் ஒருவகையான ஒற்றுமையைக் காணமுடிகிறது. ஆனால் விசேட அரசியல் சூழ்நிலைகளில் (அதிகாரத்தை மையப்படுத்தி உருவாக்கப்பட்ட சிந்தனைகள் என்ற உணர்வு இந்த எண்ணக்கரு முன்மொழிவாளரிடம் காணப்படுவதால் அவை அரசியல் விடயங்களாகக் கருதப்பட ஏதுவாகின்றன.) ஒரு மக்கள் தொகுதியினர் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவை இன்னொரு பிரிவினர் வெறுக்கின்ற நிலைமை அண்மைக்கால இலங்கையில் வளர்ந்து வருகின்றது. உதாரணமாக முஸ்லிம் மக்கள் மாட்டிறைச்சியை உணவாகக் கொள்ளாதல், சிங்களவர்களிடையே அவர்கள் மீதான வெறுப்பை உருவாக்கப் பாவிக்கப்படும் கொடூரமான அரசியல் கருத்திட்டமாக்கப்பட்டிருப்பதை கவனத்திற் கொள்ள முடியும். விவசாய வாழ்க்கை முறை காரணமாக, அல்லது பசுவிடம் உள்ள பிணைப்பு காரணமாக அல்லது அகிம்சைக் கொள்கைகள் காரணமாக ஒருவர் மாட்டிறைச்சியை நுகராது இருப்பதை நியாயமான காரணமாக எடுத்துக் கொள்ள முடிந்தாலும், தம்முடைய ஏதேனுமொரு அதிகாரம் சார்ந்த அரசியற் கருத்திட்டத்தின் அறிவூட்டப்படாத பங்காளர்களாக மாறி மாட்டிறைச்சியை நுகரும் மக்களை அவமானப்படுத்தும் செயலை அகிம்சைக்குப் பங்களிப்பதாகக் கருத முடியும். ஏதேனுமொரு மக்கள் தொகுதியினர் தமக்குரிய உணவுக் கலாசாரத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு நியாயமான காரணிகள் காணப்படுவதே அதற்குக் காரணம்.

அதனை சீன உணவுக் கலாசாரத்தை உதாரணமாகக் கொண்டு ஆராய்வோம். அவர்கள் எல்லாவற்றையும் உணவாக எடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். சீனர்கள், உணவு உண்ணுகின்ற போது அமர்ந்திருக்கும் கதிரையையும் உணவுப் பாத்திரம் வைக்கப்பட்டிருக்கும் மேசையையும் தவிர அனைத்தையும் தின்றுவிடுவார்கள் என வேடிக்கையாகக் கூறுவார்கள். அவர்கள் எதை வேண்டுமானாலும் உணவாக கொள்ளுகின்ற கலாசாரத்தின் பின்னணியில் இருப்பது என்ன? அது உணவுத் தட்டுப்பாட்டிலிருந்து மீள்வதற்கான வழியாகவே காணப்படுகின்றது. உலகின் அதிக சனத்தொகையைக் கொண்ட நாட்டில் பூமி மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒரு வளமாக அமையும் போது, உணவில் பன்மைத்துவத்தை வளர்ப்பதன் ஊடாக பசியை ஆற்றிக் கொள்வது அவர்களுடைய முதன்மை எண்ணமாக இருந்ததுடன் பின்னர் அம்மாற்று உணவுகள் சுவையான உணவுகளாக மாறின. கம்போடியாவில் நொம்பெங்க் தலைநகரில், எண்ணெயில் பொரித்த சிலந்திகள் விற்பனைக்கு உள்ளன. நூறு வருட வரலாற்றில் சிலந்திகளை உண்டதாக அவர்களுக்கு ஞாபகமில்லை.

சர்வாதிகாரி பொல்போட்டின் ஆட்சிக் காலத்தில், காடுகளுக்குள் புகுந்த மக்கள் சிலந்திகளை பொரித்துத் தின்ன ஆரம்பித்திருந்தனர். பொல்போட் யுகம் முடிவடைந்த பின்னரும், அவர்கள் தொடர்ந்தும் அப்பழக்கத்தை பேணி வந்தனர். அவ்வாறே விவசாயத்திற்குப் பொருத்தமான சூழலில் தாவர உணவுகளுக்கு பழக்கப்பட்ட கலாசாரமொன்று உருவாகும் போது பொருத்தமற்ற சூழலொன்றில் (செம்மறி ஆட்டுக் கைத்தொழிலுக்கு அதிக சாத்தியம் உள்ள) மாமிசமும் அதனோடு இணைந்த உணவுகளுக்கான பழக்கமும் உயர்வடைகின்றது. கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்களிலும் அதுதான் இடம்பெறுகின்றது. கிறிஸ்தவமும், இஸ்லாமும் வளர்ந்த சூழல் மற்றும் பௌத்தம், இந்து மதம் என்பன வளர்ந்த பின்னணி காரணமாக உருவான உணவுக் கலாசாரங்களின் பன்மைத்துவத்திற்கு அல்லது ஒற்றுமைக்கும் அதுதான் காரணம். அப்பன்மைத்துவத்தின் உண்மையான காரணங்களை வெளிப்படுத்தும் கலந்துரையாடலொன்றில் கலாசாரத் தனித்துவங்களை பரிசீலிக்கின்ற மனப்பாங்கை முதலில் தகர்த்தெறிய முடியும்.

## சமாதானத்திற்கான பிரவேசமாக, உணவு ரீதியான பன்மைத்துவத்தின் வித்தியாசங்களும் ஒற்றுமைகளும்.

கலாசாரம் மாற்றமடைவதைப் போன்றே உணவுக் கலாசாரங்களும் மாறுகின்றமையும், தனித்துவமானவையுமாகும். ஆனால் இலங்கையின் சனத்தொகைப் பரம்பலுக்கும் புவியியல் தன்மைக்கு ஏற்பவும் பிரதான மூலினங்களுக்கிடையே காணப்படுகின்ற உணவு ரீதியான பன்மைத்துவங்களுக்குள் நுட்பமான ஒற்றுமையான அம்சங்களும் காணப்படுகின்றன. பெரும்பான்மையினமான சிங்கள மக்களின் பல உணவுகளில் ஏனைய இனங்களின் மூலங்கள் மறைந்து கிடக்கின்றன. அவர்களிடையே பிரபலமான அப்பம், இடியப்பம், பிட்டு போன்ற உணவுகள் கேரளத்தின் மிகப் பிரபலமான மரபு ரீதியான உணவுகளாகும். தலப்ப எனப்படும் உணவு சிங்களவர்களின் பிரபலமான உணவாகிய போதும் மெக்சிக்கோவின் ஆதிவாசிகள் சோளத்தாலான தலப்ப போன்ற உணவை உண்ணுகின்றனர். பலகாரம் சிங்களவர்களின் ஆபரணம் போன்றது. ஆனால் தமிழ் மக்களுக்கும் பலகாரமும் உருண்டை போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களும் உரித்தானது. சிங்களவர்களின் தொதொல் என்ற உணவுக்கும் முஸ்லிம்களின் மஸ்கட் என்ற உணவுக்கும் பல ஒற்றுமைகள் உள்ளன. எனினும் இவை அனைத்திலும் உள்ளடக்கங்களில், சுவையில், வடிவத்தில் மாற்றங்கள் காணப்படலாம். சிங்களவர்கள் கறி வகைகளைத் தாழிப்பதற்கு தேங்காயெண்ணெயைப் பாவிக்கின்ற போது, தமிழ் மக்கள் நல்லெண்ணெயை அல்லது நெய்யைப் பாவிக்கின்றனர். முஸ்லிம் மக்களின் கறி வகைகளின் சுவை வித்தியாசமானது. நுட்பமாக நோக்கும் போது, இம்மூலின மக்கள் பிரிவினர்கள் உணவைச் சமைக்கும் போது சேர்த்துக் கொள்ளும் மசாலாப் பொருட்களின் பதங்கள் அளவுகள் வித்தியாசப்படும். இதனால் ஒரே உணவில் பல்வேறு சுவைகள் தோன்றுவதுடன் அது அவரவர்க்கான தனித்துவங்களாகும்.

இத்தனித்துவக் காரணிகளையும் ஒற்றுமைகளையும் பேசியும், உணவுக் கலாசாரங்கள் உருவாவதற்கு உண்மையான காரணங்களை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பான கருத்துக்களை தகர்த்தெறியவும் அதனோடிணைந்த எத்தனோ மத்தியத்துவக் (Ethnocentrism) கருத்துகளை தகர்த்தெறியவும் முடியும். அதனால் உணவுக் கலாசாரங்களுக்கு ஏற்புடைய வித்தியாசங்களையும், ஒற்றுமையையும் தோற்றுவித்து சமாதானத்திற்கான பிரவேசக் கலந்துரையாடலை உருவாக்க முடியும்.

### லசந்த த சில்வா

ஊடகவியலாளர், ஒங்கிணைப்பாளர்,  
பதுளை மாவட்ட சர்வமதக் குழு

# நான் கண்ட நல்லிணக்கம் வித்தியாசமானது

ஒருநாள் தம்மிக்க அண்ணாவும், சந்தன அண்ணாவும் என்னை சர்வமதக் குழுவின் ஊடாக தேசிய சமாதானப் பேரவைக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தனர். அப்போதே நான் ஐந்தாவது இளைஞர் பாராளுமன்றத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற இளம் பாராளுமன்ற உறுப்பினராக இருந்தேன். அன்று இளம் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் என்ற வகையில் இளைஞர்களுக்கென சமர்ப்பித்த கொள்கைத் தொடரின் முதற் தலைப்பாக “நல்லிணக்கம்” அமைந்திருந்தது. சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள் மற்றும் கத்தோலிக்கர்கள் என இவ்வனைத்து இனங்களும் வாழுகின்ற உறைவிடத்தில், பிறந்து வளர்ந்த நான் இத்தலைப்பு தொடர்பில் தலைப்பை மிஞ்சுகின்ற செயலில் நிரூபித்த இளைஞனாவேன். அதனாலேயே இவ்வாறானதொரு வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்ததைப் பெரும் பாக்கியமாகவே கருதுகின்றேன். அப்படியாயின் நான் கதைக்குத் திரும்புகின்றேன்.

பணிப்பழு நிறைந்த நேரத்தில் தம்மிக்க அண்ணாவிடமிருந்து அழைப்பொன்று வருகின்றது. “தம்பி ஹர்ஷ யாழ்ப்பாண வேலை சரிவந்திட்டு. 10ம் திகதி போக வேணும். உங்களுக்கு அனுபவமும் இருக்குத்தானே? அதனால் போயிட்டு வாங்க.” இரவு 9 மணிக்கு இங்கிருந்து புறப்படுமாறு தம்மிக்கா அண்ணா சொன்னார்.

எனக்குத் தெரியும் “வடக்கும் தெற்கும்” நல்லிணக்கத்தால் ஒன்றிணைந்தால் அது ஒரு தனியான இன்பம். அதனால் இரண்டு முறை சிந்திக்காமல் காணப்படுகின்ற நிலைமை பற்றியும் சிந்திக்காமல் நான் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்கிறேன். பயணத்திற்குப் போகின்ற போதே ஒரு வித்தியாசம் தோன்றுகின்றது. சற்றே பழக்கமில்லாத குழு. ஏனென்றால் என்.பி.சீ நிறுவனத்தினருடன் கலந்து கொள்ளுகின்ற முதலாவது நிகழ்ச்சி இது. பயணம் தொடங்கி முதலில் அனுராதபுரத்தில் (10)ம் திகதி காலை சதீஷ் அண்ணா ஒரு உரையாற்றுகின்றார்.

அதிலிருந்து அந்த இடமும் எனது அனுபவத்தின் இன்னொரு இடமாக மட்டுமேயானது. ஆண்களும், பெண்களும் பாட்டுப் பாடி களிப்புற்றதுடன் மாலை வேளையில் ஒருவாறு யாழ்ப்பாணத்தை வந்தடைந்தோம்.

அங்கிருந்துதான் கதையின் சுவாரஸ்யம் ஆரம்பிக்கின்றது.

இதனை நான் சுருக்கமாக எழுதுகின்றேன்.

நயினை தீவு விகாரையின் தலைமைத்தேர் எங்களை மரியாதையாக வரவேற்று உபசரிக்கும்போது நாங்கள் தெற்கில் இருப்பது போலவே எனக்குத் தோன்றியது...?

இல்லை... பேச்சுகளில் வித்தியாசம்... கேட்கின்ற குரல்களில் வித்தியாசம்... உணவு சமைக்கும் வாசனைகளைப் போன்றே பனை மரங்களைத் தொட்டு வரும் பனங்கள்ளின் வாசனையையும் உணர் முடியாமலில்லை.

எனவே நான் யாழ்ப்பாணத்தில் இருக்கின்றேன் என்ற பிரக்ஞையை நான் அடைந்தேன்

எப்படியோ முதல் நாள் களைப்பினாலேயே ஒருவரையொருவர் அறிமுகம் செய்து கொள்வதிலேயே கடந்து போனது. அடுத்த நாள் சற்றே பணி நிறைந்த நாள் என்பதை நான் முன்கூட்டியே அறிந்திருந்தேன். நல்லிணக்கம் என்பதைச் செயலில் நிரூபிக்க காலையிலேயே தெற்கிலிருந்து சென்ற நாம் வடக்கின் எம்முடைய அன்பிற்குரிய தம்பி, தங்கைகளுக்கு இவர்கள் எங்களுடைய நாட்டின் எதிர்காலம் என்ற எண்ணத்தை முன்னிலைப்படுத்தியே பாடசாலை உபகரணங்களைப் பகிர்ந்தளிக்கின்ற பணியில் தொடர்பு கொண்டேன். பகற் பொழுதில் வடக்குத் தெற்கு என்ற பேதமின்றி நாம் விளையாட்டில் காலம் கழித்தோம். அதற்கிடையே அற்புதமான சகோதரத்துவம் கட்டியெழுப்பப்பட்டது.

தருண், சதா போன்றவர்களை ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. நாங்கள் அனுபவமிக்க விளையாட்டு வீரர்களல்லாத போதும் சிறப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் விளையாடினோம். அத்துடன், நாங்கள் நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்திக் கொண்டோம்.

நான் எந்த நிகழ்ச்சிக்குப் போனாலும் மிக விரும்புவது அந்த கலாசார நிகழ்வைத்தான். நான் இதுவரை பாடல் பாடியது இல்லை. பாடல் பாட முடிந்தாலும், கேட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாவிட்டால் அங்கிருப்பவர்கள் பாவமல்லவா? அதனால் பின்னால் இருந்து பாட்டுப் பாடிக் கொண்டிருந்த இளைஞர்களுடன் ஆடினேன். அதற்கிடையே வடக்கின் தம்பிமார் பொரித்தெடுத்த மீனையும், நண்டையும் கொண்டு வந்து தந்தனர் அதனையும் சுவைத்தேன்.

அதுமட்டுமல்ல, அன்று தயாரித்த வட்டிலப்பம், பலகாரம், உழுந்து வடையும் சாப்பிட்டேன். அந்த இடங்களில் சிங்களம், தமிழ், முஸ்லிம், கத்தோலிக்கம் என்ற வார்த்தைகளை மறந்து நாம் இலங்கையர்கள் என்ற உணர்வு அனைவரிடமும் தோன்றியது என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை.

உண்மையில் நாம் “மனப்பூர்வமான இலங்கையர்கள்” இன்னும் கொஞ்ச நாட்களில் வீசா வாங்கிப் போய்ப் பார்க்க வேண்டியிருந்த நயினா தீவையும் அதிர்ஷ்டவசமாக அதற்கு முன்னர் பார்த்துக்கொள்ள முடிந்ததில் பெரும் மகிழ்ச்சி. இல்லாவிடில் இன்னும் கொஞ்சக்காலத்தில் நாம் நயினாதீவை வணங்க இந்தியாவுக்குப் போகவும் பெரிதும் இடமிருக்கும். உண்மையில் சொல்வதாக இருந்தால், நாம் சாப்பிடும் போதும், பொழுது போக்கிய போதும், விளையாடும் போதும் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போதும், “ஒரு நாடு - ஒரு தேசம்” என்று மட்டுமே எமக்குத் தோன்றியது. வடக்கு, தெற்கு என்ற வித்தியாசம் யாரிடமும் இருக்கவில்லை.

வடக்கிலும், கிழக்கிலும் “அரசியல்வாதிகள்” அதிகாரத்திற்காகப் போராடினாலும், நாடு என்ற ரீதியில் ஒன்றாகப் பயணிக்கும் எதிர்பார்ப்பே எம்மிடம் இருந்தது. அதனை எமது குழுவால் யதார்த்தமாக்க முடிந்தது என்றே எனக்குத் தோன்றுகின்றது. சுருக்கமாகச் சொல்லுகின்றேன். வடக்கில் அவர்களும், தெற்கில் நாங்களும் ஒற்றுமையாக இருக்கும் வரை நல்லிணக்கம் மிகவும் அழகானது. அந்நல்லிணக்கத்தை அழகுபடுத்துகின்ற பாலத்தை அமைக்க என்.பி.சீ பணிக்குழு எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிக்கு இதய பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றேன். அவ்வாறே, காலி மாவட்ட சர்வமதக் குழுவின் திரு. வெலிக்கல அவர்கள் உள்ளிட்ட குழுவினருக்கும் நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன். நிகழ்ச்சி 100 வீதம் வெற்றிகரமானது.

அங்கிருந்த ஒருமைப்பாடு, ஒற்றுமை, நட்புறவு, ஒத்துழைப்பு என்பவற்றை மனப்பூர்வமாகப் பாராட்டுகின்றேன். வீட்டுக்கு வந்தாக வேண்டும் என்பதால் திரும்பி வந்த போதும் யாழ்ப்பாணத்தில் பல நினைவுகளை மிச்சம் வைத்துவிட்டுத் தான் வந்தேன்.

இவ்வொருமைப்பாட்டை மேலும் வலுப்படுத்துவதற்கு மேலும் பல நிகழ்ச்சிகளை இளைஞர்களுக்காக வழங்க வேண்டும் என்ற அன்பான கோரிக்கையை ஒட்டுமொத்த இளைஞர்களுக்காக அன்புடன் விடுக்கின்றேன்.

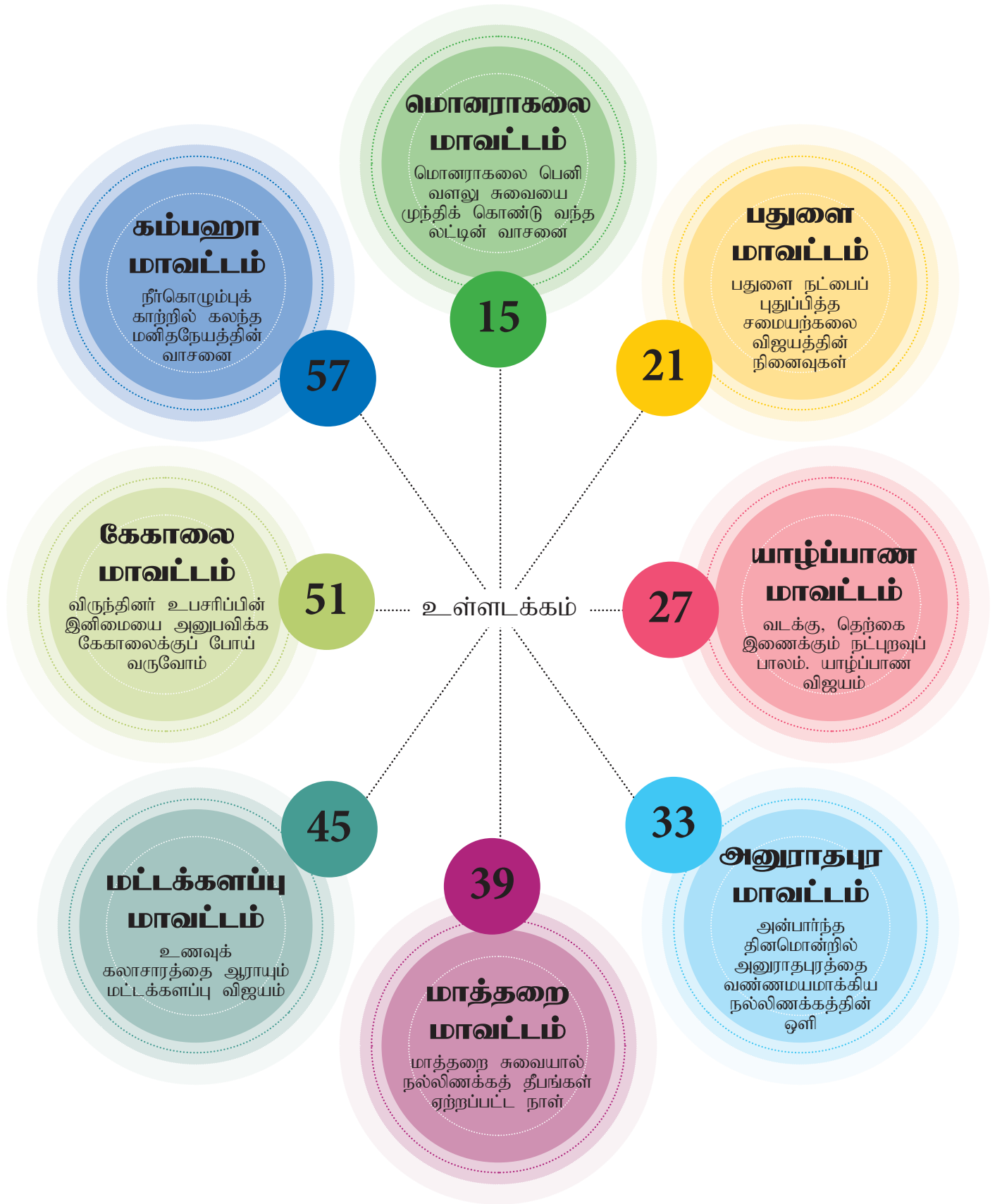
தென்னங் குற்றியிலிருந்து பனங்குற்றிக்கு அமைத்த சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் கத்தோலிக்கம் என்ற இப்பாலம் நிரந்தரமாக வலுப்பெறட்டும்...!

### **ஹர்ஷ சதுரங்க சந்தருவன்**

இளைஞர் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்

மொனராக்கலை மாவட்ட சர்வமத குழு





## அறிமுகம்

2500 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அபிமானமிக்க வரலாற்றுக்கு உரிமை கோருகின்ற இலங்கை கலாசாரம், பண்டைக் காலம் தொடர் பன்மைத்துவ பிரவாகமொன்றில் வளர்ச்சியடைந்ததற்கான காரணிகளை சிறப்பாக இனங்காண முடியும். மனித வரலாற்றின் ஆரம்பத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது கலப்பு இனமொன்று, கலப்பு சமூகமொன்று இந்நாட்டில் வேரூன்றியிருந்தது என்பதைத் தெளிவாகக் காண முடிகின்றது. சமூகங்களிடையே இனவாத, மதவாத மோதல்கள் அதன் பின்னரே அதிகரித்துள்ளன. ஒட்டுமொத்த உலகிற்கும் பொதுவான காரணமான இது இலங்கை சமூகத்தில் 30 வருடங்களுக்கும் மேலாக புல்லுருவியாகக் காணப்பட்டது. அண்மைக்கால வரலாற்றில் இடம்பெற்ற சம்பவங்களை மீண்டும் ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது அவ்வினவாத, மதவாத மோதல்கள் மீண்டும் தலைதூக்கிக் கொண்டிருப்பது தெரிகின்றது.

இனவாத மற்றும் மதவாத மோதல்களால் பற்றி எரிகின்ற தீக்கொழுந்துகளை அணைத்து விடுகின்ற சமாதானமான நல்லிணக்க சமூகமொன்றை உருவாக்குவதற்காக இந்நாட்டு மக்களின் தார்மீக வளர்ச்சிக்காக முன்வருகின்ற நிபந்தனைகளற்ற இடையீட்டாளர்களாகவே இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவை காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான சூழ்நிலையொன்றில் இந்நாட்டு சமூகங்களிடையே வேரூன்றிக் கிடக்கும் இஸ்லாமிய அச்சத்தை அழிப்பதற்காக இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவைக்கு அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனல் நிறுவனத்தின் அனுசரணை உரித்தானது. இலங்கை சமூகத்தில் முஸ்லிம் அச்சத்தை அழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சி அவ்வாறு தான் உருவாகின்றது.

ஒட்டுமொத்தமாக எடுத்துக் கொண்டால் இலங்கையானது பன்மத, மற்றும் பல்லின கலாசார அடையாளத்துடன் கூடிய நாடு என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. அதற்கேற்ப, பன்மத மற்றும் பல்லின மக்கள் வாழும் 08 மாவட்டங்களில் (மொனராகலை, பதுளை, யாழ்ப்பாணம், அனுராதபுரம், மாத்தறை, மட்டக்களப்பு, கேகாலை, கம்பஹா) இந்த நிகழ்ச்சியை நாடளாவிய ரீதியில் நடத்துவதற்கு நாம் நடவடிக்கை எடுத்தோம். பன்மத மற்றும் பல்லின இளைஞர் சமூகமே இதன் இலக்குக் குழுவிராக அமைந்தனர். உணவுக் கலாசாரத்தின் ஊடாக பன்மைத்துவ சமூகமொன்றை உருவாக்குவதே இந்த நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை நோக்கம். நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை நோக்கங்களை அடையும் நோக்கிலேயே சமூகத்தில் பேசுபொருளொன்றை உருவாக்கக் கூடிய எதிர்கால நோக்குடன் கூடிய வலிமையான சமூகத் தளமொன்று இதன் இலக்குக் குழுவாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட இளம் சமூகத்தினரை வலுப்படுத்துவதற்காக மாவட்ட மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் மாவட்ட சர்வமதக் குழு மற்றும் பிரதேச சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களும் பெரும் பங்களிப்பை வழங்கினர். அவர்களின் வழிகாட்டல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்தல்களின் ஊடாக நாம் முன்னர் நோக்காகக் கொண்ட எதிர்பார்ப்புகளை இலக்குக் குழுவினரிடம் தெளிவாகக் காண முடிந்தது. உணவுக் கலாசாரத்தின் ஊடாக, பன்மைத்துவ சமூகமொன்றை உருவாக்குவது என்ற அடிப்படை நோக்கம் தவிர, இந்நாட்டில் வேரூன்றியுள்ள வரலாற்று ரீதியான உணவுக் கலையின் வளர்ச்சி தொடர்பிலும் அவற்றுக்கே உரித்தான தனிப்பட்ட அம்சங்களையும், அவை ஒவ்வொரு கலாசாரங்களுடனும் காணப்படுகின்ற பிணைப்பையும் இளம் சமூகத்தினருக்கு புரிய வைத்தல் மேலுமொரு நோக்கமாக இருந்தது.

08 மாவட்டங்களுக்கு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளில் 305 சிங்கள இளைஞர்-யுவதிகளும், 195 தமிழ் இளைஞர் யுவதிகளும், 98 முஸ்லிம் இளைஞர் யுவதிகளும் கலந்து கொண்டனர். அதில் ஒட்டுமொத்தமாக இளைஞர்கள் 283 பேரும், 315 யுவதிகளும் அடங்கியிருந்தனர். இது தவிர, மாவட்ட சர்வமதக் குழுக்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, 81 சிங்களவர்களும், 32 தமிழர்களும், 29 முஸ்லிம்களுமாக 97 பிரதிநிதித்துவங்களும், 45 பெண் பிரதிநிதித்துவங்களையும் காண முடிந்தது. பிரதேச சர்வமதக் குழுக்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, ஆண்கள் தரப்பில் 23 பேரும், பெண்கள் தரப்பில் 10 பேரும் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளமையின் ஆன்மீக நல்லிணக்கத்தை உயர் மட்டத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்காகவும், அவர்களுக்கு சரியான வழிகாட்டலொன்றை வழங்குவதற்கும், பௌத்த, கிறிஸ்தவ, இஸ்லாமிய மற்றும் இந்து மதம் சார்ந்த 37 மதத்தலைவர்களின் பங்கேற்பும் இந்நிகழ்ச்சிக்கு மேலும் பிரகாசத்தை அளித்தது. அவ்வாறே நிகழ்ச்சியின் நீண்டகால நோக்காக பன்மைத்துவத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும், பன்மைத்துவத்திற்கு மதிப்பளிக்கக் கூடியவர்களுமான இளைஞர்களை மனப்பாங்கு ரீதியில் வலுப்படுத்தக் கூடியதாக இருந்தது நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் நாம் பெற்ற வெற்றி என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் குறிப்பிட முடியும். அவ் வெற்றியானது வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட தெளிவாகத் தெரியும் சாட்சிக் குறிப்பே இது.

## மொனராகலை மாவட்டம்

இலங்கை சமாதானப் பேரவை  
ஊடாக அம்னஸ்ட்டி இன்டர்நஷனலின் நிதி  
அனுசரணையுடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை  
ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின்  
ஆரம்ப நிகழ்ச்சி மொனராகலை மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக்  
கொண்டு இடம்பெற்றது. 5.636 சதுர km<sup>2</sup> நிலப்பரப்பிற்கு உரிமை  
கோருகின்ற மொனராகலை இலங்கையின் பெரிய மாவட்டங்களில் இரண்டாவது  
மாவட்டமாகக் கருதப்படுகின்றது. 2012ம் ஆண்டில், மேற்கொள்ளப்பட்ட  
புள்ளிவிபரங்களுக்கு ஏற்ப, மொனராகலை மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த சனத்தொகை  
451,058 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 94.9% சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், இலங்கைத் தமிழர்கள்  
1.8% மாகவும், இந்திய வம்சாவளித் தமிழர் 1.1% மாகவும் உள்ளனர்.<sup>2</sup> மொனராகலை  
மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த இஸ்லாமிய சனத்தொகை 2.3%<sup>3</sup> அதற்கேற்ப, மொனராகலை  
மாவட்டத்தின் சிங்களப் பெரும்பான்மை வாழ்வதாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான மக்கள் பரம்பலுக்கேற்ப, மொனராகலை மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த  
சனத்தொகையில் 94.6% பௌத்த மதத்தினரைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவதுடன், இந்து  
மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை 2.6%.<sup>4</sup> இஸ்லாமிய மதத்தினர் 2.1% வாழும்  
மொனராகலை மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தைப்  
பின்பற்றுபவர்களின் சதவீதம் முறையே 0.3% மற்றும் 0.1% மாகும்.<sup>5</sup> அதற்கேற்ப மத  
ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் மொனராகலை மாவட்டத்தில் பௌத்த மதத்தினரே  
பெரும்பான்மையினராவர்.

மதத் தலைவர்கள், மத்தியஸ்த சபை உறுப்பினர்கள், பல்கலைக்கழக  
மாணவர்கள், அரசு உத்தியோகத்தர்கள், ஊடகவியலாளர்கள், இளைஞர்  
பாராளுமன்றப் பிரதிநிதிகள், உள்ளூராட்சிப் பிரதிநிதிகள் மற்றும்  
பல்வேறு தொழிற்துறை நிபுணர்களால் உருவாக்கப்பட்ட மாவட்ட  
சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களின் வலிமையான அடிப்படையுடன்  
கூடிய மொனராகலை மாவட்டத்தை சமூக சேவைச்  
செயற்பாட்டில் முன்னணியில் நிற்கின்ற  
மாவட்டமாகவும் சுட்டிக் காட்ட முடியும்.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)



## வட்டிலப்பம்

### தயாரிக்கும் முறை:

#### தேவையான பொருட்கள்:

- கித்துல் கருப்பட்டி - 250 கிராம்  
சீனி - 250 கிராம்  
முட்டை - 5  
தேங்காய் கட்டிப்பால் - 1  
கோப்பை  
வெனிலா - 2 தேக்கரண்டி  
தண்ணீர் - போதுமான அளவு  
சாதிக்காய் - போதுமான அளவு  
ஏலக்காய் - போதுமான அளவு  
கறுவாப்பட்டை - ஒரு துண்டு  
உப்பு - சிறிதளவு

முதலில் கித்துல் கருப்பட்டியை கட்டிகளின்றி நன்றாகப் பொடியாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதில் சிறிதளவு நீரைச் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். தனியாக ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் சீனியைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சீனிக் கலவை கரையும் போது அதில் ஏலக்காய் பொடி, கறுவாப் பொடி, என்பவற்றைச் சேர்க்கவும். அதனை நன்றாகக் கலந்து பாணியாகும் வரை கலவையைக் கரண்டியால் கிளறுங்கள். பின்னர் அதனை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கலவை ஆறிய பின்னர், கருப்பட்டிக் கலவையையும், முட்டையையும், பாலையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் கலவையை வடிகட்டி சிறிதளவு வெனிலாவையும், சாதிக்காய் பொடியையும் சேர்த்து சுமார் ஒரு மணிநேரம் ஆவியில் அவித்தெடுங்கள். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறவிட்டு பரிமாறலாம். இவ்வாறு சுவையான வட்டிலப்பத்தை நீங்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

இது குறிப்பாக முஸ்லிம்களால் அவர்களது மதம் சார்ந்த விழாக்களில் கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற மிக முக்கியமானதும் புகழ்பெற்றதுமான இனிப்புணவாகும். ரமழான் பண்டிகையின் போதும் மலேயர்களின் உணவு மேசையை அலங்கரிக்கின்ற பிரதான இனிப்புணவாக “சீர்காயா” எனப்படும் வட்டிலப்பமே காணப்படுகின்றது. பிரதேசத்திற்குப் பிரதேசம் இவ் இனிப்புணவு தயாரிக்கப்படுகின்ற முறைகளில் சிற்சில மாற்றங்கள் இருக்கலாம்.

### வட்டிலப்பத்தின் வரலாறு

இது சிங்கள மொழியில் வட்டிலப்பமாகும். தமிழ் மொழியில் வட்டலப்பம் எனவும் இலங்கை வாழ் மலேயர்கள் செரிகயா எனவும் அழைக்கின்றனர். தேங்காய்ப் பால், கருப்பட்டி, கஜு, முட்டை, ஏலக்காய், கரம்பு, உள்ளிட்ட வாசனைத் திரவியங்களால் தயாரிக்கப்படுகின்ற கஸ்டட் புடிங்கானது வட்டிலப்பம் எனக் கருதப்படுகின்றது. சிலர் இதற்கு சாதிக்காயையும், துருவப்பட்ட வெனிலா காய்களையும் பயன்படுத்துகின்றனர். இலங்கையில் டச்சுக் காலத்தில், இந்நோனேசியாவில் இருந்து வந்த இலங்கையில் வாழும் மலே இனத்தினரால் இலங்கைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட உணவாக இதனை அறிமுகப்படுத்தலாம்.

தமிழ் மொழியில் வட்டில் அப்பம் மற்றும் ஆப்பம் என்ற பதங்களின் மருவி வட்டலப்பம் என்ற சிங்களச் சொல் உருவாகியிருப்பதாகவும் ஒரு கருத்து உள்ளது. இவ்வினிப்பு உணவை முஸ்லிம் சமூகத்தினர் அடிக்கடி உணவாகக் கொள்வதுடன், ரமழான் பண்டிகையின் முடிவைக் குறித்து மேற்கொள்ளப்படும் சம்பிரதாய பூர்வமான ஈத்-உல்-பித்ர் கொண்டாட்டத்திலும் இது அங்கம் வகிக்கின்றது. மங்கல விழாக்கள், மத வைபவங்கள், மற்றும் ஏனைய சமூக நிகழ்வுகள் கொண்டாட்டங்களிலும் இவ்வட்டிலப்பம் மிகப் புகழ்பெற்ற உணவாகத் திகழ்கின்றது. நவீன காலத்தில் அனைத்து இனங்களிடையேயும் பிரபலமான இனிப்புணவாக வட்டிலப்பம் கருதப்படுகின்றது.

யாழ்ப்பாணம் மற்றும் அனுராதபுரம் மாவட்டங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு கலாசார நிகழ்ச்சிகளில் முஸ்லிம் கலாசாரத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்த வட்டிலப்பங்களும் தயார் செய்யப்பட்டன.

# பெனி வளலு

## (உந்து வளலு)



### தயாரிக்கும் முறை:

கோதுமை மா, அரிசி மா மற்றும் உழுந்து மா என்பவற்றை தேர்ந்தெடுத்த அளவுகளில் ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும், ஈஸ்ட்டை தண்ணீரில் கலந்து தனியாக வைத்திருங்கள். அதன் பின்னர் மேற்குறித்த மாவுக் கலவையில் கரைத்துக் கொண்ட ஈஸ்ட், தேங்காய்ப் பால், தண்ணீர் என்பவற்றைச் சேர்த்து பதமாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் அக்கலவையை சுமார் ஒரு மணித்தியாலம் புளிக்க விடுங்கள். அதைவிட நேரம் வைத்தாலும் பரவாயில்லை. பெனி வளலுவை சிவப்பு அல்லது பச்சை நிறத்தில் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் இம்மாவுக் கலவையில் கொஞ்சம் கலரிங்கைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான அளவிற்கு மாவுக் கலவை புளித்த பின்னர், எண்ணெய் பாத்திரமொன்றைச் சூடாக்கி துளையுடன் கூடிய துணியொன்றின் அல்லது பெனி வளலு தயாரிக்கின்ற உபகரணம் ஒன்றின் உதவியுடன் வட்டவட்டமாக பிளிந்து கொள்ளுங்கள். பாகுக் கலவைக்கு சீனியையும், தண்ணீரையும் கலந்து போதுமான அளவுக்குப் பாகு காய்ச்சிக் கொள்ளுங்கள். அதிலே திரவக் குளுக்கோசையும், டாடா கிறீமையும் சேருங்கள். சுவைக்கு ஏற்றவாறு உப்பையும் சேர்க்க வேண்டும். பாகுக் கலவைக்குக் காரமான சுவையை சேர்க்க விரும்பினால் அதில் சிறிதளவு மிளகுப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதன் பின்னர் பொரித்த பெனி வளலுக்களை சீனிப் பாகில் தோய்த்து பாணியை உறிந்தெடுக்கச் செய்யுங்கள். வளையங்களை பாகுக் கரைசலில் ஊறிய பின்னர் அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் நாவுக்குச் சுவை சேர்க்கும் பெனி வளலுவை சுவைக்க முடியும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மா - 200 கிராம்
- கோதுமை மா - 200 கிராம்
- உழுந்து மா - 100 கிராம்
- சீனி - 750 கிராம்
- குளுக்கோஸ் திரவம் - 2 தேக்கரண்டி
- டாடா கிறீம் - 2 தேக்கரண்டி
- தண்ணீர் - 300 மீ.லீ. (1 1/2 கோப்பை)
- தேங்காய்ப் பால் - 2 கோப்பை
- ஈஸ்ட் - 1 மேசைக் கரண்டி
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப சிறிதளவு
- தேங்காய் எண்ணெய் -
- பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு

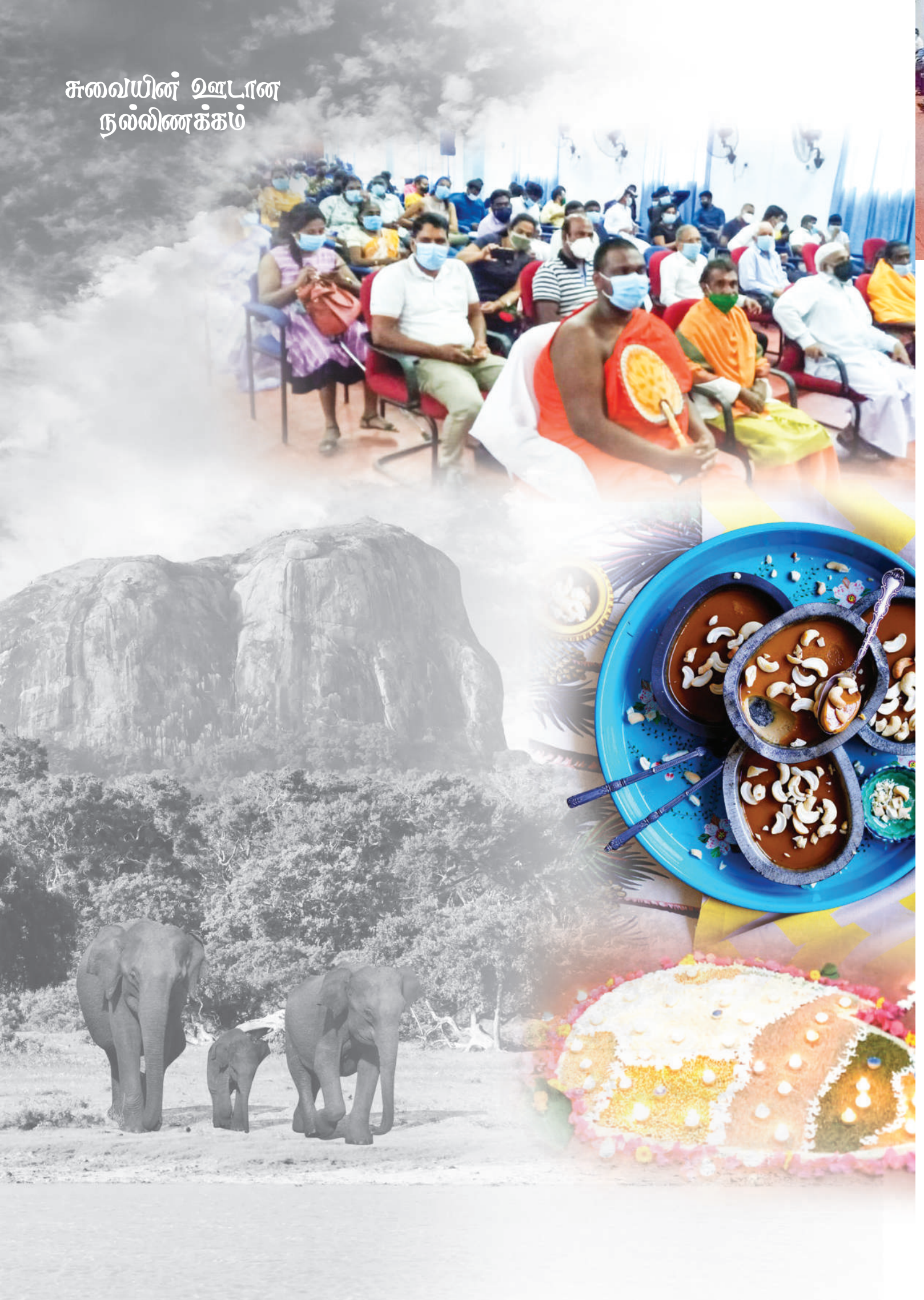
### பெனி வளலுவின் வரலாறு

இலங்கையில் மிகப் பண்டைய கால இனிப்புப் பண்டமாக குறிப்பிடப்படக் கூடிய பெனி வளலுவானது அக்காலத்தில் அதாவது, ஆரம்ப காலத்தில் கொமல வடம் எனவும் இடைப்பட்ட காலத்தில் உந்துவெல் எனவும் தற்காலத்தில் பெனி வளலு எனவும் பெயர் மாற்றத்திற்கு ஆளாகியுள்ளது. ஆரம்ப காலத்தில் அரச மாளிகைகளில் இராஜபோக இனிப்புணவாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட பெனி வளலுவானது இலங்கையின் கண்டிப் பிரதேசத்தை அண்மித்த சிங்கள உயர்குடிகளால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலான காலங்களில் கண்டிப் பிரதேசத்திற்கே உரித்தான இனிப்புப் பண்டமாக இருந்தாலும் காலப்போக்கில் இது அனைத்தின மக்களிடையேயும் புகழ்பெற்றது.

அன்று முதல் இன்றுவரை சிங்கள மக்கள் புதுவருட விழாக்கள், விசேட வைபவங்களில் இன்றியமையாத இனிப்புப் பண்டமாக பெனி வளலுவை மாற்றியுள்ளார்கள். அதன் பின்னர் இந்த சுவையான உணவானது, சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் என அனைத்து இனங்களைச் சேர்ந்த மக்கள் மத்தியிலும் துரிதமாகப் பிரபலமானது. அதற்கேற்ப, பெனி வளலு அனைத்து இன, மத பேதங்களையும் புறம் தள்ளி கலாசார ரீதியான பெறுமதியுடன் இன்றுவரை பயணித்துள்ள விதத்தைக் காண முடியும்.



சுவையின் ஓடான  
நுல்லிணக்கம்







## மொனராகலை மாவட்டம்

மொனராகலை பெனி வளவு சுவையை முந்திக் கொண்டு வந்த லட்டின் வாசனை



அழகை அழித்துக் கொள்ளாத மொனராகலையின் நகர்ப்புறச் சூழலின் மத்தியில் கம்பீரமாக எழுந்து நிற்கின்ற நூலகக் கேட்போர்கூடம் எப்போதும் பரபரப்பாகவே இருக்கும். கலாசார விழாக்கள், மாநாடுகள், கலந்துரையாடல்களுக்குக் குறைவில்லாத இவ்விடம் இன்று வித்தியாசமான பணியொன்றுக்குத் தயாராகியுள்ளது. சரியாக அன்றைய தினம் 2021 பெப்ரவரி மாதம் 04ம் திகதி. சிங்கள, தமிழ், மற்றும் முஸ்லிம்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய இளைஞர் யுவதிகளின் கொத்தணியைப் போன்றே, மொனராகலை சர்வமத குழுவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி வருகை தந்திருந்த உறுப்பினர்களாலும் நூலகத்தின் கேட்போர்கூடம் நிரம்பி வழிந்தது. அனைவரதும் முகத்திலும் ஓர் ஆர்வம் காணப்பட்டது. ஏனெனில் இங்கு நடக்கப் போகும் புதிய நிகழ்வு...? உண்மையில் ஒரு கேள்விக்குறி இது பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவை வித்தியாசமான முறையில் சமூகமயப்படுத்துவதற்காக எடுக்கப்படுகின்ற ஒரு முயற்சியல்லவா? ஏற்பாட்டாளர் குழு தவிர, கலந்து கொண்டவர்களில் ஒருவரும் இதுபற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. அதுவே இதன் சிறப்பு.

கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர்கள் குழுக்களிடையே சிங்களவர்கள் (28), தமிழர்கள் (17) மற்றும் முஸ்லிம்கள் (12) என மூவின் மக்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 37 இளைஞர்களும், 20 யுவதிகளுமாக 57 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே, மொனராகலை சர்வமதக் குழுவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி சிங்களவர்கள் (22), தமிழர்கள் (03), மற்றும் முஸ்லிம்கள் (03) என்ற ரீதியில் 14 ஆண் உறுப்பினர்களும், 14 பெண் உறுப்பினர்களாக 28 பேர் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். 85 இளைஞர்களும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களினதும் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியின் ஊடாக அற்புதமான செய்தியொன்றை சமூகமயப்படுத்த எம்மால் முடிந்தது. அந்த வெற்றி நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர் யுவதிகளின் வார்த்தைகளில் இவ்வாறுதான் வெளியானது.

**மொஹமட்  
அனாஸ்  
பக்கினிகஹ்ரவெல**

நான் ஒரு முஸ்லிம் இளைஞன், என்றாலும் என்னைப் பார்க்கும் போதோ என்னோடு பேசும்போதோ யாருக்கும் எனது இனமோ மதமோ தெரிவதில்லை. இளைஞர் என்ற வகையில் பல்வேறு உணவுகளை சுவை பார்ப்பதில் எனக்கு விருப்பமுள்ளது. இன்றைய தினம் தயாரித்த பெனி வளலு, வட்டிலப்பம் போன்றே, லட்டையும் நான் இதற்கு முன்னர் சாப்பிட்டிருக்கின்றேன். என்றாலும் வட்டிலப்பத்தைத் தவிர ஏனைய இரண்டு உணவு வகைகளும் சிங்கள அல்லது தமிழ் கலாசாரத்துக்கு உரித்தான உணவுகள் என்பதை நான் அறிந்திருக்கவில்லை. உணவைச் சுவைக்கின்ற போது அவற்றிற்குரிய இனங்களைத் தேடிப் பார்க்கும் தேவை எனக்கு இருக்கவில்லை. நாங்கள் எங்கோ ஓரிடத்தில் தவறவிட்டுள்ளோம் என எனக்குத் தோன்றுகின்றது. உணவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதைப் போல ஏன் எங்களால் ஒரு நாட்டுக்குள் ஒற்றுமையாக வாழ முடியாது. இந்த நிகழ்ச்சி எம்மைப் பற்றி மீண்டும் எம்மைச் சிந்திக்கப் பழக்கியது என்று தான் நினைக்கின்றேன்.

**கே. எம்.  
தில்ருக்கஷி  
கஹம்பான**

நான் ஒரு சிங்கள பௌத்த யுவதி. எமது மாவட்டத்தில் சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம், கிறிஸ்தவர் என அனைத்து இன மக்களும் வாழ்கின்றார்கள். ஆனால், அவர்கள் தொடர்பில் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் விருப்பமோ, நெருங்கிய தொடர்புகளையோ ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தான் நான் தவறிழைத்துள்ளேன். அவர்களது கலாசாரத்தினுள்ளே, நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய எத்தனை விடயங்கள் உள்ளன? எமது கலாசாரத்திற்கும் அவர்களுடைய கலாசாரத்திற்கும் இடையில் எவ்வளவு ஒற்றுமைகள் உள்ளன? இந்த நிகழ்ச்சி உண்மையில் நல்லதொரு அனுபவம். புதிய கோணத்தில் சமூகத்தை நோக்க எம்மை ஈடுபடுத்திய சாதகமான முயற்சியே இது.

**மேலதிக  
மாவட்டச்  
செயலாளர்  
மொனராகலை**

இளமை என்பது இந்நாட்டின் வளமாகும். எதிர்காலம் அவர்களின் கைகளில் தான் உள்ளது. நவீன இளமையானது இயற்கையிலிருந்து விலகியிருக்கின்றது. மரம், செடி, கொடி, உயிரினங்களிடமிருந்து, ஆறுகள், அருவிகள் பற்றி அவர்களுக்கு எந்தவொரு உணர்வும் கிடையாது. மனிதர்கள் என்ற வகையில் நாங்கள் இப்பன்மைத்துவத்தை மதிக்கப் பழக வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிடில் எங்களுக்கு எதிர்காலத்தை நோக்கிய பயணம் இருக்காது. மனிதப் பன்மைத்துவத்திற்கு மதிப்பளிப்பதைப் போன்றே, சுற்றுச்சூழல் பன்மைத்துவத்தையும் மதிக்க வேண்டும். சுற்றாடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இளைஞர், யுவதிகள் ஒன்றாகச் சேர்வதற்கும் அவ்வாறே தமக்குள்ளே வேருன்றிப் போயிருக்கும் மரபு ரீதியான இனவாத மனப்பாங்குகளை தகர்த்தெறிவதற்கும் இது ஒரு நல்ல அடிப்படை என்றே நான் நினைக்கின்றேன். அவர்கள் ஏதேனுமொரு சமூக மாற்றத்தைச் செய்வார்கள் என நினைக்கின்றேன். பொறுப்புள்ள பிரஜை என்ற வகையில், அவர்களுடன் நான் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் எழுந்திருக்கத் தயார்.

மொனராகலை மாவட்ட செயலாளர், மேலதிகச் செயலாளர், தேசிய ஒருங்கிணைப்பு உத்தியோகத்தர்கள், மாவட்டச் செயலகக் காரியாலயத்தின் அரசுசார்பற்ற அமைப்புகளின் மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் மற்றும் மொனராகலை நூலகத்தின் தலைவர் ஆகியோர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். நிகழ்ச்சியை மேலும் அர்த்தமுள்ளதாகக் அனைத்து இனங்களும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தப்படும் வகையில், சில கலாசார நிகழ்வுகளையும் முன்வைக்க அவர்கள் மறந்துவிடவில்லை. உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியின் ஊடாக மொனராகலைக்குச் சென்ற பயணத்தில் பன்மைத்துவமும், நுல்லிணக்கமும் என்ற எண்ணக் கருவை மேம்படுத்துவதற்குப் பெரும் பின்புலம் கிடைத்ததென்பது மிகத் தெளிவான விடயம்.



## பதுளை மாவட்டம்

இலங்கை சமாதானப் பேரவை ஊடாக அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனலின் நிதி அனுசரணையுடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் இரண்டாவது நிகழ்ச்சி பதுளை மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடம்பெற்றது. 4,387 சதுர கி.மீ. நிலப்பரப்பைக் கொண்டுள்ள பதுளையை பல்கலாசார சூழலைக் கொண்ட மாவட்டமாகக் குறிப்பிடலாம். 2012ம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட சனத்தொகைக் கணக்கெடுப்புக்கு ஏற்ப பதுளை மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த சனத்தொகை 815,405 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 73% மானேர் சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், இலங்கைத் தமிழர்கள் 2.6% மாகவும் இந்திய வம்சாவளித் தமிழர்கள் 18.4% மாகவும் உள்ளனர்.<sup>2</sup> பதுளை மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த இஸ்லாமியர்கள் சனத்தொகை 5.4%.<sup>3</sup> அதற்கேற்ப பதுளை மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மையினர் சிங்களவர்களாக உள்ளனர். மத ரீதியாக மக்கள் பரம்பலுக்கு ஏற்ப, பதுளை மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையில் 72.5%னர், பௌத்தர்களாக இருப்பதுடன், இந்து மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை 19.3% ஆகும்.<sup>4</sup> இஸ்லாமியர்களின் 5.7%வாழுகின்ற பதுளை மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்கர்களும் கிறிஸ்தவர்களும் முறையே 1.4% மற்றும் 0.8% மாவர். அதற்கேற்ப, மக்கள் பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் இங்கு பெரும்பான்மை பௌத்தமாக உள்ளது.

தோட்டப் பொருளாதாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட விவசாயம் சார்ந்த வாழ்க்கை முறைக்கு பழகியுள்ள இம்மக்கள், பெரும்பாலும், பல்வேறு சமூக பொருளாதார மற்றும் அரசியல் போராட்டங்களுக்கு மத்தியில் தமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்துகின்றனர். பல்கலாசார, பன்மைத்துவத்தை மதிக்கின்ற இம்மக்கள் பரஸ்பர ஒத்துழைப்புடன் தமது நடவடிக்கைகளை கையாளவும், அடுத்தவருக்காக நிபந்தனைகளின்றி முன்வருவதற்கும் தயங்காதவர்கள் என்பதற்கு கண்ணால் பார்த்த விடயங்கள் சாட்சி பகருகின்றன.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)

## லட்டு



### தேவையான பொருட்கள்:

- கடலை மா - 250 கிராம்
- நெய் - 1/2 லீற்றல்
- சீனி - 400 கிராம்
- கஜு - தேவையான அளவு
- உலர்ந்த திராட்சை - போதுமான அளவு
- உப்பு - போதுமான அளவு
- வெனிலா - சிறிதளவு

### லட்டின் வரலாறு

### தயாரிக்கின்ற முறை:

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்து கடலை மாவு, உப்பு மற்றும் சிறிதளவு வெனிலாவையும் இட்டு நன்றாகக் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். (அப்பம் தயாரிப்பதற்கு எடுக்கின்ற பதத்தில்) அதன் பின்னர் தாச்சியில் நெய் விட்டு நன்றாக சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நெய் சூடாகி வரும்போது முதலில் தயாரித்து கொண்ட கடலை மாவுக் கலவையை எடுத்து துளைகள் சற்றுப் பெரிதாக இருக்கக் கூடிய சல்லடையொன்றின் மூலம் தாச்சியில் ஊற்றுங்கள்.

இந்த கலவையிலிருந்து தாச்சியில் விழுகின்ற துண்டுகளை பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து ஒரு புறம் வையுங்கள். இதற்கென பாவிக்கப்போகும் கஜு வையும் நெய்யில் வறுத்து அல்லது நெய்யின்றி வறுத்து, ஒருபுறம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் இன்னொரு பாத்திரத்தை எடுத்து அடுப்பில் வைத்து சீனியையும், தண்ணீரையும் இட்டு நன்றாகச் சூடாக்குங்கள். (பாணியைத் தயாரிப்பதற்கு) இப்போது பாணி தயாரித்த பாத்திரத்தில் முதலில் கடலை மாவுக் கரைசலில் பொரித்தெடுத்த துண்டுகளையும் பின்னர் வறுத்த கஜு வையும், உலர்ந்த திராட்சையையும் சிறிது சிறிதாக சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பாணி முழுவதுமாக உறிஞ்சப்பட்ட பின்னர் குடு ஆறுவதற்கு முன்னர் உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் அற்புதமான லட்டின் சுவையை ருசி பார்க்கலாம்.

பண்டு தொட்டே உணவுகள் மீது கவனம் செலுத்துவது மனிதனின் வழக்கமாகக் காணப்பட்டது. அவற்றுக்கிடையே லட்டு என்னும் உணவை இந்திய மக்களிடையே மிகப் பழமை வாய்ந்த காலத்திலிருந்து காணப்பட்டு வருகின்ற உணவாகக் குறிப்பிடலாம். லட்டு என்றவுடன் உருண்டை வடிவான இனிப்புப் பண்டம் உங்கள் நினைவுக்கு வரும். இவ்வுணவு வகையானது முதலில் இந்தியாவிலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் தான் இந்தியர்களிடையே பிரபலமான இனிப்புப் பண்டமாக லட்டு காணப்படுகின்றது. அது எந்தளவுக்கு புகழ் பெற்றது என்றால், இந்தியாவின் ஒவ்வொரு பிராந்தியத்திலும் லட்டுக்கான பதிவுகள் உருவாகியுள்ளன. முதலில் பண்டைய இந்திய வைத்தியரான “சுசிருத்தா” முதன் முறையாக தமது நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக கிருமி நாசினியாக எள்ளை உருண்டையாகப் பாவித்துள்ளதாக நம்பப்படுகின்றது. அதில் தேன், மூலிகைச் செடிகள், மற்றும் போசாக்கு விதைகள் சேர்க்கப்பட்டன. அன்று முதல் நாம் அனைவரும் விரும்புகின்ற லட்டு என்னும் உணவு புகழ்பெற்றுள்ளது. இவ்வுணவை இந்தியர்கள் பல்வேறு விழாக்கள், கொண்டாட்டங்களின் போது கட்டாயமான அம்சமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். திருமண நிகழ்வுகளில், புதிய தொழில்களை ஆரம்பிக்கையில், சிறுவர்களின் பிறந்தநாள் விழாக்கள் போன்ற அனைத்து சுப காரியங்களின் போதும் இவ்வுணவை மகிழ்ச்சியைத் தெரிவிக்கும் வகையில் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்து மதத்தைப் பொறுத்தவரை இனிப்பு எனப்படுவது சர்வ வல்லமைப் பொருந்திய அன்பு, நம்பிக்கை என்பவற்றை முன்னெடுக்கின்ற ஒரு விடயமாகும். அதற்கேற்ப, இந்தியாவில் தோன்றிய லட்டு மிகப் பிரபலமான உணவாகக் காணப்படுவதுடன், இலங்கைக்கு இந்து ஆரிய குடிகள் புலம்பெயரத் தொடங்கிய நாள் முதல் இலங்கையில் சிங்கள, தமிழ், இந்து பேதமின்றி லட்டு அனைவர் மத்தியிலும் புகழ்பெற்ற இனிப்புணவாக மாறியது.

மொனராகலை மாவட்டத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியில், தமிழ் கலாசாரத்தை பிரதிபலிக்கும் வகையில் லட்டுகள் தயாரிக்கப்பட்டன.



# பொங்கற் சோறு



## தயாரிக்கும் முறை:

01 கப் வெள்ளைப் பச்சரிசியை 30 நிமிடமளவில் நன்றாக ஊறவையுங்கள். சூடாக்கிய பாத்திரமொன்றில் 1 தேக்கரண்டி நெய்யைக் ஊற்றி. அதன் பின்னர் 1/4 கப் பாசிப்பயிறை பாத்திரத்தில் இட்டு 2-3 நிமிடங்கள் வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் 01 கோப்பை நீரையும், 01 கோப்பை பாலையும் சேருங்கள். ஊறவைத்திருந்த அரிசியையும் வடித்தெடுத்து அதனையும் இந்தக் கலவையில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் பச்சைக் கற்பூரம், ஏலம், உப்பு மற்றும் வாழைப்பழம் என்பவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் பாத்திரத்தை நன்றாக மூடி 15-20 நிமிடங்கள் நன்றாக வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடாய் ஒன்றில் 2 கோப்பை தண்ணீரை ஊற்றி அதில் 1 1/2 கப் கருப்பட்டியைச் சேர்த்து பதம் வரும்வரை சூடாக்குங்கள். பின்னர் அப்பாணிக் கலவையை வடித்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனை ஒரு புறம் வைத்துவிட்டு, சோற்றையும், பாசிப்பயிறையும் நன்றாக வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருபுறமாக எடுத்துவைத்த கருப்பட்டிப் பாணியை மசித்து வைத்துள்ள பாசிப்பயிறு சேற்றுக் கலவையில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். அதற்கிடையில், பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து 01 தேக்கரண்டி நெய்யை சூடாக்கி அதில் கஜுவையும், உலர்ந்த திராட்சையையும் பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் வறுத்த கஜுவையும், உலர்ந்த திராட்சையையும், சோறு மற்றும் பாசிப்பயிறுக் கலவையில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். இறுதியாக நீங்கள் தயாரித்த பொங்கற் சோற்றை துண்டுகளாக வெட்டியோ விரும்பிய வடிவங்களிலோ பரிமாறலாம்.

## தேவையான பொருட்கள்:

- வெள்ளைப் பச்சையரிசி - 01 கப்
- பாசிப் பயறு - 1/4 கோப்பை
- கருப்பட்டி - 1 1/2 கோப்பை
- தேங்காய்ப்பால் - 1 கோப்பை
- ஏலக்காய் - 03
- பச்சைக் கற்பூரம் - சிறிதளவு
- சிறிய வாழைப்பழம் - 01
- நெய் - 02 தேக்கரண்டி
- கஜு - 10
- உலர்ந்த திராட்சை - சிறிதளவு
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப சிறிதளவு

## பொங்கல் சாதம் வரலாறு

அறுவடைத் திருநாளான 'தைப் பொங்கல்' ஆண்டுதோறும் உலகத் தமிழர்களால் கொண்டாடப்படுகிறது. இது இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளில் கொண்டாடப்படும் "டிராகன் படையெடுப்புடன்" பதிக்கப்பட்டுள்ளது. "பொங்கல்" என்ற சொல்லுக்கு "கொதித்தது / நிரம்பி வழிகிறது" என்று பொருள். மண் பாணையில் பால் காய்ச்சுவது அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களின் செழிப்பின் அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது.

பொங்கல் உண்மையில் 4 நாட்கள் கொண்டாட்டம். முதல் நாள் போகி, அந்த நாளில் வழிபடுபவர்கள் தேவையற்ற அல்லது பழைய பொருட்களை எரித்து, பழமையின் முடிவையும் புதியவற்றின் தொடக்கத்தையும் குறிக்கிறது. இரண்டாம் நாள் சர்க்கரை அல்லது வீட்டுப் பொங்கல் பண்டிகையின் மிக முக்கியமான நாளாகும். இது இந்து-தமிழ் நாட்காட்டியில் (ஜனவரி 14 - 15) தை மாதத்தின் முதல் நாளில் வருகிறது. இந்த நாளில், பொங்கல் அரிசி புதிய அறுவடை அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது, இது வெல்லத்துடன் பாலில் கொதிக்கவைத்து, பின்னர் பழுப்பு சர்க்கரை, முந்திரி மற்றும் உலர்ந்த திராட்சை அலங்கரிக்கப்படுகிறது. 'கொதிப்பு' என்ற வழக்கம் பொங்கல் என்று பெயர் பெற்றது. பால் காய்ச்சும் போது, 'சங்கு' என்ற இசைக்கருவியை இசைக்கும்போது தமிழர்கள் 'பொங்கல், பொங்கல்' என்று முழக்கமிடுவார்கள். சூரியனுக்கும், இயற்கை அன்னைக்கும் தங்கள் பயிர்களின் அபரிமிதமான விளைச்சலுக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில் முதல் பகுதியை சூரிய உதயத்துடன் இயற்கைக்கு வழங்கிய பிறகு, மீதமுள்ள பொங்கல் அரிசி குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகிறது.



# சுவையின் ஊடான நுல்லிணக்கம்





## பதுளை நட்பைப் புதுப்பித்த சமையற் பயணத்தின் வாசனை



மொனராகலையின் அற்புதமான நினைவுகளோடு, குளிர்ச்சியான நுவரெலியாவின் ஊடாக நாம் பதுளை நகரத்தை நோக்கி நகர்ந்தோம். போலித்தனமற்ற மனிதர்களின் இருப்பிடமாக இருந்த பதுளை நகரம், இயற்கையின் இன்னுமொரு ரம்மியமான பிரதேசம் என எம் அனைவருக்கும் தோன்றியது. இது சரியாக 2021 பெப்ரவரி 06ம் திகதியாகும். இனங்களுக்கிடையிலான ஒத்துழைப்பை வளர்ப்பதற்கும் பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவை மேம்படுத்துவதற்காகவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவுக் கலாசாரத்தின் இரண்டாவது தரிப்பிடமாக பதுளை மாவட்டம் விளங்கியது. பதுளை ரிவாசைட் ஹோட்டலில் கலந்து கொண்டிருந்த சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் அவ்வாறே கிறிஸ்தவ இளைஞர், யுவதிகளைப் போன்றே, பதுளை மாவட்ட சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரிடமும் புதிய அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கான ஆர்வம் காணப்பட்டது. வித்தியாசமான அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வமாய் இருந்தனர்.

பதுளை மாவட்ட நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர்களின் குழுவில், (37) சிங்களவர்கள், (18) தமிழர்கள், மற்றும் (6) முஸ்லிம்கள் என மூவினத்தையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய 26 இளைஞர்களும், 35 யுவதிகளுமாக 61 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே பதுளை மாவட்ட சர்வமதக் குழுவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, (15) சிங்களவர்களும், (05) தமிழர்களும், (02) முஸ்லிம்களுமாக, 13 உறுப்பினர்களாகவும், 09 பெண் உறுப்பினர்களாகவும், 22 பேர் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளைஞர்கள் மற்றும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்கள் 83 பேரின் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்நிகழ்வில், மத நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்காக 01 தேரும் கலந்து கொண்டிருந்தார். இவ்வணைவரது பங்கேற்புடன் இளம் சமூகத்தினரை இலக்கு வைத்துக் கொண்டு அற்புதமான செய்தியொன்றை சமூகத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் எமக்குக் கிட்டியது. நிகழ்ச்சியின் இடையேயும் நிகழ்ச்சியின் முடிவிலும் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை வார்த்தைகளாக மாற்றவும் அவர்கள் மறந்து விடவில்லை.



## சுவையின் ஓட்டான நுல்லிணக்கம்

**எஸ்.  
கமலேசுவரன்**  
பன்வில்

பதுளை  
மாவட்டத்தில்

தோட்டத் தொழிலாளர்களே அதிகமாக வாழ்கின்றார்கள். சமூகத்தில் மற்றவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற சுதந்திரம் அவர்களுக்கு மிகக் குறைவாகவே கிடைக்கின்றன. உண்மையில் இது அவர்கள் வெளிச் சமூகத்தினரோடு சேர்வதற்கான பெரும் சந்தர்ப்பம். இந்த உணவு சமைக்கின்ற இடத்தில் வித்தியாசமான செய்தியொன்றே காணப்பட்டது என நான் நினைக்கின்றேன். நாம் அதனைத் தான் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எம் அனைவருக்கும் உணவு அவசியமாகும். உணவின்றி யாராலும் உயிர்வாழ முடியாது. பசிக்கின்ற போது நாம் உணவுகளை இது சிங்கள உணவு, இது முஸ்லிம் சாப்பாடு, எனத் தெரிவுசெய்து கொண்டு இருப்பதில்லை. ஏன் பொதுவான வாழ்க்கையிலும் அவ்வாறு எம்மால் சிந்திக்க முடியவில்லை. நாம் மாற வேண்டிய காலம் வந்துள்ளது என நான் நினைக்கின்றேன்.

**எஸ்.எம்.சமிலா**  
தனஞ்சய  
ஹாலி-எல

**அரசசார்பற்ற  
அமைப்புகளின்  
ஒருங்கிணைப்பாளர்**  
பதுளை

மாவட்ட

சர்வமதக் குழுவின் பதுளை ஒருங்கிணைப்பாளர் என்ற வகையில் நான் பெரிதும் மகிழ்கின்றேன். ஏனெனில், இங்கே இருப்பவர்களில் அதிகமானவர்கள் இளைஞர் யுவதிகள். எம்மோடு ஏற்கனவே தொடர்புபடாதவர்களும் இங்கு எங்களோடு இணைந்து கொண்டனர். பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவும், நல்லிணக்கமும் தொடர்பில் அவர்களுக்கும் நல்லதொரு புரிந்துணர்வைப் போலவே நடைமுறை அனுபவமும் கிடைத்தது. உண்மையில் இங்கு உணவை மட்டும் சமைக்கவில்லை. கலாசார ரீதியான மரபுகள் பரிமாறப்பட்டன. அதுதான் முக்கியமான விடயம். இவர்களுடன் நல்லதொரு பயணத்தை எதிர்காலத்தில் மேற்கொள்ள முடியும் என நினைக்கின்றேன். சமூகத்திலுள்ள தவறான முன்மாதிரிகளை மாற்ற வேண்டுமாயின் இளைஞர்கள் எதிர்காலத்தில் பெரும் பணியை ஆற்ற வேண்டும்.

உண்மை  
இவ்வாறான

நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்கேற்ற முதலாவது சந்தர்ப்பம். இதற்கு முன் பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்களோடு பழகியிருக்கவில்லை. எனினும் இந்நிகழ்ச்சியில் என்னால் பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்களோடு பேசிப்பழக முடிந்தது. ஒன்றாக உணவு உண்ண முடிந்தது. அதைப் பற்றி நான் பெரிதும் மகிழ்வடைகின்றேன். அவ்வாறே இனங்களுக்கிடையே ஒத்துழைப்பை வளர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளில் எனது ஒத்துழைப்பை எதிர்காலத்தில் வழங்க நான் பெரிதும் விரும்புகின்றேன்.

**ஏ.எம். ஐயிசுலா**  
பதுலுபிற்றிய

பதுளை மாவட்டத்தின் தேசிய ஒருமைப்பாட்டு உத்தியோகத்தரும் அரசசார்பற்ற அமைப்புகளின் மாவட்டச் செயலாளர் காரியாலயத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர் கூட இது தேசிய தேவை என்பதை உணர்ந்ததால் தான் இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருக்கலாம். அவர்கள் சுட்டிக் காட்டியதும், இனங்களுக்கிடையிலான ஒற்றுமையை மேம்படுத்தும் அவசியத்தை அவர் உணர்ந்திருக்கலாம். சிங்களம், தமிழ் மற்றும் முஸ்லிம் கலாசாரங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துமாறு கலாசார நிகழ்வுகள் சிலவும் நிகழ்ச்சியில் இடம்பெற்றன. உணவைப் போலவே உணவுக்குள்ளே மறைந்திருந்த சமூக செய்தியும் இவ் இளைஞர், யுவதிகளின் வாழ்க்கைகளில் பெரும் பெறுமதியைச் சேர்த்தது என்பதை எம்மால் பார்க்க முடிந்தது.

## யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவையினூடாக அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனலின் நிதிப் பங்களிப்புடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் நான்காவது கட்டம் வடக்குப் பிரதேசத்தின் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடம்பெற்றது. 570km<sup>2</sup> நிலப்பரப்பைக் கொண்டுள்ள யாழ்ப்பாணம் பல் கலாசார சூழலைக் கொண்ட மாவட்டமாக இருந்த போதும் அதிகமாக தமிழ் இந்து மக்கள் வாழுகின்ற பிரதேசமாக அதனை அறிமுகப்படுத்தலாம். 2012ல் இடம்பெற்ற சனத்தொகைக் கணக்கெடுப்பிற்கு ஏற்ப, யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையானது 583,882ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 98.8% இலங்கைத் தமிழர்களாக இருப்பதுடன், இந்திய வம்சாவளித் தமிழர்கள் 0.3% ஆவர்.<sup>2</sup> யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் மொத்த இஸ்லாமிய சனத்தொகையும் சிங்கள சனத்தொகையும் முறையே 0.3% மற்றும் 0.3% மாகும்.<sup>3</sup> அதற்கேற்ப, யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் பெரும்பான்மையாக தமிழ் மக்கள் வாழ்வது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்ப, யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் மொத்த சனத்தொகையின் 82.7% இந்து மதத்தைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவதுடன், பௌத்த மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள் 0.3%த்தினர் ஆவர்.<sup>4</sup> 0.4% இஸ்லாமியர்கள் வாழும் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தைப் பின்பற்றுகின்றவர்களின் சதவீதம் முறையே 12.9% மற்றும் 3.5% ஆகும்.<sup>5</sup> அதற்கேற்ப, மதம் சார்ந்த இனங்களின் பரம்பலுக்கும் ஏற்பவும் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மை இந்துக்களேயாவர்.

மீன்பிடியை அடிப்படையாகக் கொண்டும் விவசாயத்திலும் ஈடுபடுகின்ற வாழ்க்கை முறைக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ள இம்மக்கள், பெரும்பாலும் பல்வேறு சமூக, பொருளாதார மற்றும் அரசியல் போராட்டங்களின் மத்தியில் தமது வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்கின்றனர். முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக இந்நாட்டில் இடம்பெற்ற கொடூரமான பயங்கரவாதத்தால் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட யாழ்ப்பாண மக்கள் இப்போதும் கூட, சமூக, அரசியல், அநீதிகளின் முக்கிய இரையாக மாறியுள்ளார்கள் என்பதை கவலையோடேனும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அவர்களிடையே பன்மைத்துவ மனப்பாங்கை வளர்ப்பது கடினமான சிக்கலான செயற்பாடு என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும்.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)





## உழுந்து வடை

### தயாரிக்கும் முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் உழுந்தினை இட்டு உழுந்து விதைகள் மூடப்படுமாறு அதில் தண்ணீரைச் சேருங்கள். 02 மணிநேரம் உழுந்தை ஊறவிடுங்கள். (அளவுக்கு அதிகமாக ஊற வைக்கக் கூடாது) பின்னர் தண்ணீரை வடித்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீரை வடித்து சில நிமிடங்களின் பின்னர், உழுந்தை அரைக்கும் இயந்திரத்தில் இட்டு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைக்கும் போது ஒரு கோப்பை உழுந்திற்கு கால் கோப்பை தண்ணீர் வீதம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைக்கும் போது தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பதமாக அரைக்கப்பட்ட பின்னர், பெரிய வெங்காயம், மற்றும் பச்சை மிளகாயை இட்டு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்து கொண்ட பின்னர், வாழையிலை ஒன்றை எடுத்து, அதில் கலவையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விரும்பினால் சிறிது நேரம் கலவையை புளிக்க வைக்கலாம். அப்போது வடையைச் சுடுகின்ற போது வடை நன்றாக உப்பி வரும். இப்போது கலவை கெட்டியாக இருந்தால், கைகளால் காப்பு போன்று தயாரித்து ஆழமான எண்ணெயில் இட்டு சுட்டுக் கொள்ள முடியும். இல்லையேல், சுத்தமான துணித்துண்டொன்றை எடுத்து அதன் சரிநடுவில் அரை அங்குலம் அளவுக்கு துறையொன்றை இட்டு சுற்றித் தைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் அத் துணியை ஒரு பை போலச் செய்து அதில் சிறிது மாவுக் கரைசலை இட்டு எண்ணெய் கொதித்தவுடன் காப்பு வடிவத்தில் எண்ணெய்த் தாச்சியில் மேலிருந்து கரைசலை ஊற்றுங்கள். பொன்னிறமாகும் போது வடையைத் தாச்சியிலிருந்து வெளியே எடுக்க வேண்டும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

- உழுந்து - 1 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 250 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்
- வெந்தயம் - 02 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - போதுமான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மரக்கறி எண்ணெய் - 01 லீற்றர்

### வரலாறு

உழுந்து வடையின் வரலாற்றைப் பார்க்கின்ற போது, அது கர்நாடகா மாநிலத்தின் மாதூர் என்னும் கிராமத்தில் பிறந்துள்ளதாக நினைவுக்கு வருகின்றது. இவ்வுணவு, மும்பாயின் உடுச்சி எனப்படும் உணவகத்தை அண்மித்து பெரும்பாலும் உணவாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் புகழ்பெற்ற உணவாகும். மென்மையான உணவு வகையைச் சேர்ந்த இது இப்போது தென்னிந்திய சமூகத்தில் அதிகமாகப் பிரசித்தி பெற்றுள்ளது. மத்தியில் ஒரு துளையுள்ள காப்பைப் போன்ற வடிவமே இதன் சிறப்பம்சமாகும். இதனை ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தியாவைப் போலவே இலங்கையிலும் இப்போது தமிழ் மக்களின் பிடித்தமான காலை மற்றும் மேதிக உணவாக உழுந்து வடை புகழ்பெற்றுள்ளது. இது முதலில் கன்னட மொழியில், மெது எனப்படும் மென்மையானது என்ற அர்த்தத்தில் மெதுவடை எனப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது மென்மையாகக் காணப்படுவதே அவ்வாறு அழைக்கப்படுவதற்குக் காரணம். வடை ரகங்களில் முதலில் இருப்பது உழுந்து வடை எனலாம். உழுந்து வடை உதின்ன வடை, மெது வடை, கஜேலு (வடை), உழுந்து வட (மலையாளம்) என்ற பெயர்களிலும் இவ்வுணவு அழைக்கப்படுகின்றது. மதிய உணவுக்கு முன் பசியை உண்டாக்கும் உணவாக இது எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. பொதுவாக உழுந்து வடை சட்டினி, மற்றும் சாம்பாருடன் எடுத்துக் கொள்ளப்படலாம். இடலியுடன் காலை உணவோடு எடுத்துக் கொள்ளப்படும். தயிருடன் உழுந்து வடையை பலர் உண்ண விரும்புகின்றார்கள். தமிழ் சமூகத்தில் மட்டுமல்ல, சிங்கள மற்றும் முஸ்லிம் கலாசாரங்களிலும் மிகச் சிறப்பான உணவாக உழுந்து வடை பிரசித்தி பெற்றுள்ளது.

அநூராதபுரம் மாவட்டத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியில் தமிழ் கலாசாரத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் வகையில் உளுந்து வடை தயாரிக்கப்பட்டது.

# வடக்கு தெற்கை இணைக்கும் நட்புறவுப் பாலம். யாழ்ப்பாண விஜயம்

யாழ்ப்பாணம் எனப்படுவது ஒரு காலத்தில் பெரும்பான்மை கலாசாரத்திலிருந்து விலகியிருந்த ஒரு மாவட்டம். 30 வருடங்களுக்கும் மேலான யுத்தத்தினால் மூடப்பட்டிருந்த யாழ்ப்பாணமானது கலாசாரப் பின்னணியுடனான மனிதநேயம் நிறைந்த பூமி என்பதைக் குறிப்பிட்டுக் கூறத்தேவையில்லை. 2021 பெப்ரவரி 11ம் திகதியானது இனங்களுக்கிடையிலான ஒத்துழைப்பை வளர்க்கவும், பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவை மேம்படுத்துவதற்குமாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியின் யாழ்ப்பாண மாவட்ட நிகழ்ச்சிக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. இந்த நிகழ்ச்சி ஏனைய நிகழ்ச்சிகளை விடவும் சற்று வித்தியாசமானதாக அமைந்தது. ஏனெனில் நட்புறவுப் பாலத்திலிருந்து அக்கரைக்குப் போவதற்கு தெற்கின் சகோதரர்கள் கைகோர்த்திருந்தனர். அதனால் தான் இந்தப் பயணம் வடக்குத் தெற்கை இணைக்கும் நட்புறவுப் பாலமாக மாறியது.

யாழ்ப்பாண மாவட்ட நட்புறவுப் பாலத்தில் கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர் யுவதிகளிடையே (13) சிங்களவர்களும், (45) தமிழர்களும், (04) முஸ்லிம்களும் என மூன்று இனங்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 41 இளைஞர்களும், 21 யுவதிகளும் என 62 பேர் இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து (11) பேரும், காலியிலிருந்து (05) பேரும், மாவட்ட சர்வமதக் குழுவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி (09) சிங்களவர்களும், (05) தமிழர்களும், (02) முஸ்லிம்களும் என 13 ஆண் உறுப்பினர்களும், 03 பெண் உறுப்பினர்களும் 16 உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டிருந்தனர். 78 இளைஞர்கள் மற்றும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களின் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியிலும் பதுளை மாவட்டத்தைப் போலவே மத நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்காக (04) பௌத்த தேரர்களும், (01) கத்தோலிக்க பாதிரியாரும், (01) இந்து குருக்களும், (01) இஸ்லாமிய மௌலவியும் கலந்து கொண்டிருந்தனர். வடக்குத் தெற்கை இணைக்கும் இந்த நட்புறவுப் பாலத்தின் உணவு நிகழ்ச்சியின் ஊடான வித்தியாசமான திசைநோக்கிச் செல்ல அனைவராலும் முடிந்தது. நிகழ்ச்சி காரணமாக அவர்கள் பெற்ற அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்கள் மறந்துவிடவில்லை.





30 வருடங்களுக்கு

மேலாக யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட  
நாம் மிகவும் மெதுவாகவே சாதாரண  
நிலைக்கு வந்தோம். அந்தக் காலத்தில்,

பெற்றுக் கொண்ட கசப்பான அனுபவங்கள் எமது  
மனங்களில் இன்னமும் உள்ளன. யுத்தத்தின் போது  
ஓர் இனம் என்ற ரீதியில் நாம் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளோம்  
என்றே நாம் நினைத்தோம். எனவே எல்லா விடயங்களின்  
மீதும் எமக்கு ஒரு வகையான விரக்தியே காணப்பட்டது. ஆனால்  
உணவு கலாசாரத்துடன் கட்டுண்ட நுல்லிணக்கப் பயணம் என்னை  
வித்தியாசமான நபராக மாற்றியது. இங்கிருக்கின்ற அனைத்து தமிழ்  
சகோதர சகோதரிகளிடையேயும் அந்த உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கும்  
என்றே நினைக்கின்றேன். கொண்டைப் பணியாரத்தை ஒரு  
உணவாகச் சுவைத்திருந்த போதும் அது சிங்கள கலாசாரத்தின்  
அடையாளம் என நான் அறிந்திருக்கவில்லை. அதைத் தெரிந்து  
கொண்டதால் அவ்வுணவின் மீதிருக்கும் விருப்பம் இல்லாமற்  
போய்விடாது. அதுபோலத்தான் இந்த சகோதரப்  
பிணைப்பும். ஒரு தேசமாக முன்னோக்கிச் செல்ல  
வேண்டுமாயின் பிரிந்து பிளவுபட்டிருப்பதில்  
பயனில்லை. நாம் ஒற்றுமையாக இருக்க  
வேண்டும்.

கே. தருவன்  
யாழ்ப்பாணம்

பியூலா  
யாழ்ப்பாணம்

சிங்கள, தமிழ்,

முஸ்லிம் மக்கள் என்ற வகையில்,  
நாம் அனைவரும் பாவம் என்றே எனக்குத்  
தோன்றுகின்றது. அதிகாரப் பித்துப் பிடித்த  
ஆட்சியாளர்களுக்கு எம்மை பிரித்து வைக்கும்  
தேவை இருக்கின்றது. அப்போதுதான் அவர்களுடைய  
நிலைப்பாடு உறுதிப்படும். நாம் பல்வேறு மதங்களைச்  
சார்ந்திருந்தாலும் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியோடு இந்த வேலைகளில்  
தொடர்புபட்டோம்...? அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும். எங்களுக்கு  
யாரோடும் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. எல்லோருடனும்  
ஒற்றுமையாக இருப்பதே எமது தேவையாக இருக்கின்றது.  
இங்கே இருக்கின்ற ஒரு உணவைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்  
கொண்டிருந்தால் காலப்போக்கில் அது சலிப்புத் தட்டிவிடும்.  
ஆனால், இப் பன்மைத்துவத்துக்குள்ளே அப்படி நடக்காது.  
சமூகத்தினுள்ளும் அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும். நாம்  
செய்ய வேண்டியது பிரிந்து பிளவுபட்டு முட்டி மோதிக்  
கொள்வது அல்ல. எம்முடைய மனிதர்களை  
நோக்கி சகோதரத்துவத்தின் கரங்களை நீட்ட  
வேண்டும்.

மனிதர்கள்

என்ற வகையில்,

நாம் இன்னொருவரிடமிருந்து  
தள்ளிநின்று வாழ முடியாது. சமூகத்தில்  
நாம் ஒருவரோடொருவர் பிணைந்துள்ளோம்.  
இந்த நுல்லிணக்கப் பயணத்தின் மூலம் நாம்  
எந்தளவுக்கு நட்புறவை வளர்த்துக் கொண்டுள்ளோம்?  
அந்த பிணைப்பு ஒருபோதும் அழிந்து போகாது.  
எப்போதும் தெற்கில் வாழ்பவர்கள் எப்போதும் வடக்கு  
மக்களைத் தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கக் கூடாது.  
நாம் எமது கலாசாரங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.  
அது அற்புதமான அனுபவம். நாங்கள் எங்களுடையது  
என்று சொல்லிக் கொள்ளுகின்ற உணவு உண்மையில்  
எங்களுக்கு மட்டும் சொந்தமானது அல்ல, அவை  
வேறொரு கலாசாரத்தின் பகுதிகளாகும். உணவுகள்,  
பானங்கள் மட்டுமல்ல, ஏனைய கலாசார  
அம்சங்களையும் கூடப் பகிர்ந்து கொள்ள  
முடியும். பல்வேறு வகையான விடயங்கள்  
ஒன்று சேரும்போதுதான் அழகு  
உருவாகின்றது.

எம்.எம். மஃபாஸ்  
புத்தளம்

ஏனைய மாவட்டங்களை விட இந்நட்புறவுப் பயணம் சற்றே வித்தியாசமானதாக இருந்தது. ஒன்றாக இணைந்து  
உணவுப்பானங்களை தயாரிப்பது மட்டுமன்றி, அவற்றை ஒவ்வொருவருக்கும் பரிமாறுவதிலும் அம்மகிழ்ச்சியை  
ஒற்றுமையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் அவர்கள் நடவடிக்கை எடுத்தனர். யாழ்ப்பாணத்தில் நாவற்குழியில் தயாரிக்கப்பட்ட  
கொண்டைப் பணியாரத்தையும் வட்டிலப்பத்தையும் போலவே, உழுந்து வடையினதும் வாசனையும், சுவையும் இந்த  
இளைஞர்களிடையே ஒருபோதும் மறக்க முடியாத விடயங்களாக இருக்கும்.

## அனுராதபுரம் மாவட்டம்

இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவையினூடாக அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனலின் நிதிப் பங்களிப்புடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் நான்காவது கட்டம் அனுராதபுர மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடம்பெற்றது. 2,314 சதுர கி.மீ நிலப்பரப்பை உடைய அனுராதபுரத்தை பல்கலாசாரச் சூழலுடன் கூடிய மாவட்டமாகக் குறிப்பிடலாம். 2012ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட சனத்தொகை புள்ளிவிபரத்திற்கேற்ப, அனுராதபுர மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகை 860,575 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 90.9% சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், இலங்கைத் தமிழர்கள் 0.5%மும், இந்திய வம்சாவளித் தமிழர்கள் 0.1%மாதகவும் உள்ளனர்.<sup>2</sup> அனுராதபுர மாவட்டத்தின் மொத்த இஸ்லாமியர்களின் சனத்தொகை 8.2% மாகும்.<sup>3</sup> அதற்கேற்ப அனுராதபுர மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மை சிங்களவர்களாவர்.

மத ரீதியான மக்கட் பரம்பலுக்கு ஏற்ப, அனுராதபுர மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையின் 90% பௌத்த மதத்தை பிரதிநிதித்துவம் செய்ததுடன் இந்த மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை 0.3%மாகும்.<sup>4</sup> 8.3% இஸ்லாமியர்கள் வாழும் அனுராதபுர மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தினரின் சதவீதம், முறையே 0.7% மற்றும் 0.4% ஆகும்.<sup>5</sup> அதற்கேற்ப மத ரீதியான மக்கள் பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் அனுராதபுர மாவட்டத்தில் பெரும்பான்மையினர் பௌத்தர்களே.

இந்நாட்டின் கலாசார மற்றும் மதரீதியான பல பெருமைகளைக் கொண்ட அனுராதபுர மாவட்டம், கலாசார முக்கோணத்தின் தனித்துவமான இடத்தைப் பெறுகின்றது. மன்னர் ஆட்சியிலிருந்து இது வரை அதிகமான பௌத்த மக்கள் அடிப்படையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான அடித்தளத்தைத் தயாரித்த அனுராதபுரத்தில் மத மற்றும் கலாசார எல்லைகளைத் தாண்டி, ஒருவரோடொருவர் ஒற்றுமையுடன் வாழ்க்கை நடத்துகின்ற அளவுக்கு தற்போதைய தலைமுறை மனித நேயத்தால் நிறைந்துள்ளது.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)





## கொண்டைப் பணியாரம்

### தயாரிக்கும் முறை:

ஒரு நாள் முழுவதும் ஊறவைக்கப்பட்ட அரிசியை வடித்து பின்னர் இடித்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் இடித்தெடுக்கப்பட்ட அரிசி மாவை, நன்றாக சல்லடையில் இட்டு சலித்துக் கொள்ளுங்கள். கித்துல் பாணியையும், அரிசி மாவையும், உப்பையும் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தக் கலவை கெட்டியாக இருந்தால் கொஞ்சம் வெந்நீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். (பாணியின் கெட்டித் தன்மைக்கேற்ப கலவையின் கெட்டித் தன்மை கூடிக் குறையும்) அதன் பின்னர் தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து அதில் எண்ணெயை ஊற்றுங்கள். எண்ணெய் குடாகும் போது, மாவுக் கலவையை குழியான கரண்டியொன்றைப் பாவித்து தாச்சிக்கு மேலிருந்து மெதுவாக எண்ணெயில் ஊற்றுங்கள். பலகாரம் சுற்றிவர வெந்து நடுவில் சேரும் போது கலவையிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து பலகாரத்தில் சேர்த்து ஈர்க்கலை பலகாரத்தின் மத்தியில் செருகி, அதனை சுழற்றுவிதோடு, மறுகையால் எண்ணெயை கரண்டியினால் பலகாரத்தை நோக்கி விசிறி கொண்டையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

### தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி மாவு - 1 கிலோ  
கித்துல் பாணி - 1/2 போத்தல்  
உப்பு - சிறிதளவு  
பெருஞ்சீரகம் - சிறிதளவு  
(தேவைப்படி)  
நன்றாகக் கூராக்கப்பட்ட ஈர்க்கில்  
அல்லது குச்சி.

பலகாரம் பொன்றிறமாக வரும் போது பலகாரத்தைத் தாச்சியிலிருந்து அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். சுவையான கொண்டைப் பணியாரத்தை இப்படித்தான் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கொண்டையை சரியாகப் பெறுவதற்கு கைகள் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் சீராக செயற்படுத்த வேண்டும். (வலது கையால் ஈர்க்கினைச் சுழற்றுகின்ற அதேவேளை இடது கையால் எண்ணெயை விசிற வேண்டும்) பலகாரம் கருகி கறுப்பு நிறமாக மாற இடமிருப்பதால் கவனமாகக் கையாளுங்கள். மாவுக் கரைசலில் விரும்பினால் பெருஞ்சீரகத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதில் கொண்டைப் பணியாரத்தின் சுவை மேலும் அதிகரிக்கும். தென்னம் பாணியை விடவும் கித்துல் பாணியைப் பாவித்தால் கொண்டைப் பணியாரம் மேலும் சுவையுள்ளதாக அமையும்.

### கொண்டைப் பணியாரத்தின் வரலாறு

பணியாரம் எனப்படுவது சிங்களப் புதுவருட மேசைக்கு இன்றியமையாத ஒரு சிறப்பம்சமாகும். பெரும்பாலும் சிங்களப் புதுவருட காலத்தில் தான் பலகாரங்களும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சிங்கள இனிப்புப் பண்டங்களுக்கென்ற நீண்ட வரலாறே உள்ளது. பெரும்பாலும் இனிப்புப் பண்டங்களை கண்டி யுகத்திலேயே காண முடிகின்றது. கண்டி யுகத்தில் இனிப்பு வகைகள் ஏனைய அனைத்து காலகட்டங்களை விடவும், அதிகமாக இருப்பினும் அவை திடீரென நாடு முழுவதும் பரவி விடவில்லை. ஆங்கிலேயர்களின் வருகையோடு, புதிய உணவு வகைகள் சிங்களவர்களிடையே பிரபலமடைந்தது இதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம். எவ்வாறாயினும், சிங்களவர்களின் இனிப்பு உணவுகளில், மிக இனிமையான உணவு பலகாரம் தான் என ரொபர்ட் நொக்ஸ் தமது பயணம் தொடர்பான “எதா ஹெல திவ” என்ற நூலில் இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளார். “அவர்களின் இனிப்புப் பண்டங்கள் பல்வேறு வகையானவை. அவ்வினிப்புப் பண்டங்களில் முதலிடம் பெறுகின்ற பலகாரம், அரிசி மாவினாலும், பாணியினாலும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. அரிசி மாவை உருண்டையாகப் பிடித்து இலையொன்றில் வைத்து விரல்களால் தட்டையாக்கி சூடாக்கிய எண்ணெய்த் தாச்சியில் இட்டு பதமாக வெந்த பின்னர் எண்ணெயிலிருந்து வெளியே எடுக்கின்றார்கள்.”

டச்சுக்காரர்கள் இலங்கைக்கு முதலில் வருகை தந்த காலத்தில், அவர்களுக்கு இராஜ உபசாரம் செய்ய விரும்பிய கண்டிய மன்னன் அவர்களுக்கு பலகாரம் சுட்டு அனுப்புமாறு, அரச ஊழியர்களுக்கு ஆணையிட்டான். அவ்வாறு அனுப்பப்பட்ட பலகார வகைகளில் கொண்டைப் பணியாரமும் ஒன்று. அப்பலகாரத்தை உண்டு ஆச்சரியமடைந்த டச்சுக் காரர்கள், அவ்வளவு சுவையான உணவை மனிதக் கரங்களால் தயாரிக்க முடியாது என எண்ணி, “இவை மரங்களிலிருந்து புறிக்கப்பட்டவையா?” எனக் கேட்டுள்ளார்கள். இதற்கேற்ப, கொண்டைப் பணியாரங்களுக்கு நீண்ட வரலாறு காணப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். நிகழ்காலத்தில் இது அனைத்து இனத்தினர் மத்தியிலும் புகழ்பெற்றுள்ளது.

**பதுளை மற்றும் யாழ்ப்பாண மாவட்டங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவு கலாசார நிகழ்ச்சிகளில், சிங்கள கலாசாரத்தை பிரதிபலிக்கும் வகையில் கொண்டைப்பலகாரங்கள் தயாரிக்கப்பட்டன.**

# அன்பார்ந்த தினமொன்றில் அனூராதபுரத்தை வண்ணமயமாக்கிய நல்லிணக்கத்தின் ஒளி

சரியாக 2021 பெப்ரவரி 14ம் திகதி. உலகத்தில் இளைஞர், யுவதிகள் பலர் காதலர் தினமாகக் கொண்டாடுகின்ற ஒரு நாளில் தான் அனூராதபுர மாவட்டத்தின் உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. சிங்கள கலாசாரத்தின் தன்னிகரற்ற மைல்கல்லைக் குறிப்பிட்டு நிற்கும் அனூராதபுரம் இனம் என்ற வகையில் நாம் பலவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அன்னையுமியாகும். பன்மைத்துவ எண்ணக்கரு வரலாற்று ரீதியான மூலவோர்களின் எச்சங்களிடையே மறைந்திருந்தாலும் அவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட அறிவை இன்னமும் இலங்கையர்களிடையே காண முடிகின்றது. அனூராதபுரத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இந்த உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை நோக்கம், ஓர் இனம் என்ற வகையில் எம்மிடமிருந்து நழுவிச் சென்ற அவ்வற்புதமான பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவை மீண்டும் நினைவூட்டிக் கொள்வதேயாகும். அதனைச் செய்யக் கூடிய இளைஞர்களை இலக்கு வைத்து இது அமைந்தது. ஏனெனில் அவர்களாலேயே ஏதேனுமொரு செய்தியை சமூகத்திற்கு விரைவாகக் கொண்டு செல்ல முடியும்.



அனூராதபுர மாவட்டத்தில், ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டிருந்த குழுவினரிடையே (57) சிங்களவர்களும், (10) தமிழர்களும், (10) முஸ்லிம்களும், என மூலினத்தவரும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தியிருந்ததுடன் 34 இளைஞர்களும், 43 யுவதிகளுமாக 77 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே அனூராதபுர மாவட்ட சர்வமத குழுவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி (17) சிங்களவர்களும், (03) முஸ்லிம்களுமாக, (17) ஆண் உறுப்பினர்களும், (03) பெண் உறுப்பினர்களாக 20 உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளைஞர்கள் மற்றும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களாக 97 பேரின் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியின் ஊடாக பன்மைத்துவமும், நல்லிணக்கமும் என்ற எண்ணக்கரு தொடர்பில் சமகால கலந்துரையாடலொன்றைக் கட்டியெழுப்பும் ஆற்றலும் கிடைத்தது. அவ்வாறே தாம் பெற்றுக் கொண்ட வித்தியாசமான அனுபவங்களை வார்த்தைகளில் கொண்டுவரவும் மறந்துவிடவில்லை.





மனிதர்கள்  
என்ன சொன்னாலும்,  
முஸ்லிம்கள் தயாரிக்கும்  
உணவைச் சாப்பிட நான் கொஞ்சமும்  
விரும்பவில்லை. சிலவேளை, அதில்  
ஊடகங்கள் மூலம் கொண்டு செல்லப்பட்ட  
போலியான பிரச்சாரங்கள் காரணமாக  
அமைந்திருக்கலாம். ஹலால், மலட்டு மாத்திரை,  
பிரச்சனைகளால் அது பற்றிய தயக்கத்துடன் இருந்தேன்.  
எனினும் இந்த நிகழ்ச்சியில் நாம் அனைவரும் ஒற்றுமையாக  
எமக்கேயுரித்தான் உணவு வகைகளைத் தயாரித்தோம்.  
பெரும்பாலும் அவற்றில் ஒரே வகையான மூலப்பொருட்களே  
சேர்க்கப்பட்டன. அவர்கள் நாம் உணவு தயாரிக்கின்ற  
அதேமுறையில் தான் தயாரிக்கின்றார்கள். எந்தவொரு  
மாற்றமும் இல்லை. நாம் சிந்திக்கின்ற முறையையும்  
நாம் பார்க்கின்ற முறையையும் தான் மாற்ற  
வேண்டும். ஒரு விடயத்தைப் பற்றி தவறான  
கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்கும் போது  
எல்லாமே தவறாகத்தான் தெரியும்.

சகலித் பிரபோத  
ராஜாங்கனய

எம். சத்தியகுமார்  
தேவானம்பியதில்ஸபுரம்

இந்த நிகழ்ச்சி  
பெரும் வெற்றி கண்டது.  
பல்வேறு இனத்தவரின் உணவு  
கலாசாரம் தொடர்பில் இந்நிகழ்ச்சியில், நாம்  
கற்றுக் கொண்டோம். சகவாழ்வு, ஒத்துழைப்பு  
பற்றிய புரிதல் கிடைத்தது. ஏனைய இனத்தவருடன்  
ஒத்துழைப்புடனும், ஒற்றுமையாகவும் செயற்பட்டால்  
மட்டுமே எமது நாட்டுக்கு எதிர்காலம் உள்ளது. அவ்வாறே  
நிகழ்ச்சியில் பேசப்பட்ட இனிப்புப் பண்டங்களின் வரலாற்றைப்  
பற்றிய தகவல்களையும் அன்றுதான் தெரிந்து கொண்டேன்.  
அதேபோல அந்தந்த இனிப்புப் பண்டங்களையும் தயாரிப்பது  
எப்படியெனவும் அன்றுதான் கற்றுக் கொண்டேன். இந்த  
இனிப்புப் பண்டங்களை நான் சாப்பிட்டிருக்கின்றேன்.  
என்றாலும் உண்மையில் அவற்றுக்குரிய பழங்கதைகளை  
அறிந்திருக்கவில்லை. அனைத்து இனங்களும் சேர்ந்து  
நடத்திய இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு  
நான் பெற்றுக் கொண்ட முதல் அனுபவம்  
இதுதான்.

மாவட்ட  
ஒருங்கிணைப்பாளர்  
அனுராதபுரம்

பாத்திமா  
நஜீஹா  
புதுபுர

உண்மையில்  
நாம் எந்த  
நோக்கத்துடனும் இங்கு  
வரவில்லை. நாங்கள் இது வெறுமனே  
ஒரு உணவு தயாரிக்கின்ற நிகழ்ச்சி  
என்றே நினைத்தோம். ஆனால் உண்மையில்  
நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட பின்னர்தான்,  
இதற்குள்ளே சிந்திப்பதற்கு எவ்வளவு விடயங்கள்  
உள்ளன என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். சிலவேளை  
நாம் பல்வேறு இனங்களுக்குரிய உணவு வகைகளைச்  
சாப்பிடுகின்றோம். ஆனால் மனிதர்களாக அவர்களை  
ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. அது  
நாம் செய்கின்ற பெரும் தவறு. அனைவரும்  
மனிதர்களே. இனம், மதம் எதுவாக இருந்தாலும்  
எம்மால் ஒற்றுமையாக இருக்க முடியும்.  
அப்பன்மைத்துவத்தை ஏற்க நாம் பழக  
வேண்டும்.

அனுராதபுர  
மாவட்ட நிகழ்ச்சி  
ஏற்பாட்டாளர் என்ற வகையில்  
இவ்வாறான நிகழ்ச்சியொன்றை  
ஏற்பாடு செய்ய முடிந்ததையிட்டு  
நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். பொதுவாக  
இவ்வாறான ஒரு நாளில், இளைஞர்களை  
இவ்வாறு ஓரிடத்தில் தரித்து வைத்திருப்பது  
என்பது இலகுவான விடயமல்ல. ஆனால் இங்கு  
வந்த குழுவினர் இந்நிகழ்வின் பெறுமதியைப்  
புரிந்து கொண்டனர். அவ்வாறே, உணவுக்  
கலாசாரத்தில் நாம் எந்தளவுக்கு மற்றவர்களுடன்  
தொடர்புற்றுக்கொண்டோம் என்பதைப்  
புரிந்து கொண்டோம். இந்த விடயத்தை  
பொதுவாழ்விலும் பயன்படுத்த நாம்  
முயற்சிக்க வேண்டும்.

அனுராதபுர மாவட்ட நகர ஆணையாளரும், தேசிய இளைஞர் சேவைகள் சபையின் பணிப்பாளரும், இந்நிகழ்ச்சியில்  
கலந்து கொண்டார். இந்த நாட்டின் இளைஞர்கள் அறிவுபூர்வமான குழுவினர். சரியான வழிகாட்டலின் மூலம்  
முன்னோக்கிச் செல்கின்ற அவர்கள் பின்வாங்க மாட்டார்கள். நாம் எமது எனப் பிரித்து வைத்திருக்கின்ற சில  
விடயங்கள் உண்மையில் எங்களுடையவை அல்ல. அதன் வரலாற்றை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவை எப்படி வந்தன,  
என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அனுராதபுர இளைஞர் குழுவும் உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியிலிருந்து அந்த  
விடயத்தைத் தான் புரிந்து கொண்டது. சமூகத்தை மாற்றுகின்ற நெறியாளர்களாக அது அவர்களுக்கு பெரும் வலிமை  
சேர்ப்பதாக அமையும்.

## மாத்தறை மாவட்டம்

இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவையினூடாக அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனலின் நிதிப் பங்களிப்புடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் ஐந்தாவது நிகழ்ச்சி தென் மாகாணத்தின் மாத்தறை மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடம்பெற்றது. 1282 கிலோமீற்றர்<sup>2</sup> நிலப்பரப்பைக் கொண்டுள்ள மாத்தறையை பல் கலாசார சூழலுடன் கூடிய மாவட்டமாகக் குறிப்பிடலாம். 2012ம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட சனத்தொகைக் கணக்கெடுப்புக்கு ஏற்ப, மாத்தறை மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகை 814,048 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 94.2% சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், 1% மாணார், தமிழ் மக்களாவர்.<sup>2</sup> அதில் இந்திய வம்சாவளியினர் 1.4% அடங்குவர். மாத்தறை மாவட்டத்தில் மொத்த முஸ்லிம்களின் சனத்தொகை 3.1% மாகும்.<sup>4</sup> அதற்கேற்ப மாத்தறை மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மையாக சிங்கள மக்கள் வாழ்வது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்ப, மாத்தறை மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையில் 94.1% பௌத்தர்களாக இருப்பதுடன், இந்த மதத்தினரின் அளவு 2.0% ஆகும்.<sup>5</sup> இஸ்லாமியர்கள் 3.1% வாழும் மாத்தறை மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் சதவீதம் முறையே 0.2% மற்றும் 0.3% ஆகும். அதற்கேற்ப மதரீதியான சனத்தொகைப் பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் மாத்தறை மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மை பௌத்தர்களாவர்.

பன்மத மற்றும் பல்கலாசார சூழலுடன் கூடிய மாத்தறை மாவட்டத்தில் சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் என மூவினங்களும் அமைதியாக தமது வாழ்வை கொண்டு நடத்துகின்றனர். மீன்பிடித் தொழிலை பிரதான சீவனோபாயமாகக் கொண்டுள்ள இப்பிரதேசத்தில் தோட்டத்துறை பொருளாதாரத்திற்கு மிகச்சிறந்த இடம் கிடைத்துள்ளது. சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் மக்கள் மாத்தறை மாவட்டத்தில் அமைதியாக வாழ்கின்றார்கள் என்பதைக் குறிப்பிட முடியும்.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)





## பயற்றம் பலகாரம்

### தயாரிக்கும் முறை:

பாசிப் பயறை கழுவி உலர்த்தி தாச்சியிலிட்டு பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் பிளென்டரில் இட்டு நன்றாக அரைத்து மாவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் அரிசி மாவையும் இளம் குட்டில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விரண்டு மாவு வகைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, ஏலக்காயையும் நசித்துச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் தாச்சி ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து 250 கிராம் சீனியை இட்டு 1/2 கோப்பை தண்ணீரைச் சேர்த்து உப்பு சிறிதளவையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளற வேண்டும். அதன் பின்னர் பயற்றம் மாவு மற்றும் அரிசி மாவுக் கலவையை அடுப்பிலுள்ள பாணிக் கலவையைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி பதமாகத் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர், மேற்குறித்த கலவையை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சுத்தமான தட்டொன்றில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவி கலவையைத் தட்டில் இட்டு வாழையிலையொன்றால் நன்றாக மென்மையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தாம் விரும்பும் வடிவத்தில் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். துண்டுகளைப் பிரித்து, கோதுமை மாவு, மஞ்சள் மற்றும் உப்புடன் நீரைச் சேர்த்து கரைத்தெடுத்த கலவையில் வெட்டிக் கொண்ட துண்டுகளை அமிழ்த்தி ஆழமான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்தெடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு பொரிந்த பின்னர் தாச்சியிலிருந்து வெளியே எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட வேண்டும். சுவையான பயற்றம் பலகாரத்தை இந்த முறையில்தான் தயாரிக்க வேண்டும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மாவு - 100 கிராம்
- பாசிப் பயறு - 100 கிராம்
- சீனி - 250 கிராம்
- தேங்காய் எண்ணெய் - 1/2 போத்தல்
- கோதுமை மாவு - 200 கிராம்
- மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
- ஏலக்காய் - சிறிதளவு
- உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

### பயற்றம் பலகாரத்தின் வரலாறு

இந்த நாட்டில் பலகாரங்களுக்கான வரலாறு மிக நீண்டது. புது வருடத்தின் போது, மிக வறிய குடும்பத்தில் கூடி பலகாரமும், பால்சோறும் சமைக்கப்படுவதுடன், புதிய ஆடைகளை வாங்குவதற்கும் மறப்பதில்லை. அவ்வாறே வீடுகளுக்கு உணவுகளைக் கொண்டு செல்வதும் வழக்கமாகும். இதனால் ஒவ்வொருவருக்குமிடையே சிறந்த ஒற்றுமையும் உருவாகியது. மனஸ்தாபங்கள் தொடர்ந்தும் ஏற்படமாட்டாது. உண்மையில், பல காலங்களுக்கு நல்ல கேள்வி ஏற்படுவதும் சிங்கள புதுவருட காலத்தில் தான். கிராமிய சமூகத்தில் எவ்வளவு வறுமையான வீடாக இருந்தாலும் கிராமியப் பெண்ணானவள் புது வருடத்தில் பலகாரம் சுடுவதை மறக்க மாட்டாள். அன்று ரொபர்ட் நொக்ஸ் கூட எமது நாட்டுப் பெண்கள், தயாரிக்கின்ற இனிப்புணவுகளைச் சாப்பிட்டு அவற்றின் மீது மயங்கியுள்ளார். மிகச் சுவையாக பலகாரம் சுடும் திறமை வாய்ந்த பெண்களை இன்றும் கிராமியப் பிரதேசங்களில் காணலாம். சில பிரதேசங்களில் இந்தப் பெண்கள் பலகார அம்மா (கெவும் அம்மா) என்றே அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

சிங்கள சமூகத்தில் பல பலகார வகைகளைக் காணலாம். அவற்றிற்கிடையே நாரங்க பலகாரம், சீனிப் பலகாரம், பாணிப் பலகாரம், பயற்றம் பலகாரம் போன்ற பல பலகார வகைகள் உள்ளன. இவற்றிடையே பயற்றம் பலகாரம் சிறப்பிடம் வகிக்கின்றது. பொதுவான பலகாரங்களை விட இவை பயற்றம் மாவு பாவிக்கப்படுவதால் சிறப்பாகக் கருதப்படுகின்றது. அவ்வாறே இப்பயற்றம் பலகாரத்திற்கு வெளியே ஒரு உறையும் உள்ளது. அதுவும் மாவையும், மஞ்சளையும் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றது. அதனுடாக பயற்றம் பலகாரத்திற்கு மஞ்சள் நிறம் சேர்கின்றது. இதனைப் பல வடிவங்களில் தயாரிக்கக் கூடியதாக இருப்பதுடன், பலரது பெரும் விருப்பை உரித்தாக்கிக் கொண்டுள்ளது. பலகாரங்களால் எமது சிங்கள வார்த்தைப் பிரயோகங்களும் வளர்ச்சியடைந்துள்ளன. அக்காலத்து கிராமங்களில் இளம் பிள்ளைகள் கூட கைதட்டியவாறு, “அப்புடி புடி புவத்தா கெவும் தெகக் தியத்தா” எனப் பலகாரம் கேட்டனர். புதுவருட காலத்தில் மட்டுமல்ல, சிங்களவர்களின் அனைத்து விழாக்களிலும் பலகாரத்துக்கு முக்கிய இடம் கிடைக்கின்றது.

# கேமாக்க்



## தயாரிக்கும் முறை:

பாத்திரமொன்றில் சீனி, ஏலக்காய் தூள், வெனிலாவுடன் நீரைச் சேர்த்து பாணியைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் இன்னொரு பாத்திரத்தில், ஈஸ்ட் மற்றும் சீனியை கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கோதுமை மாவைத் தனியான ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு முன்னர் தயாரித்துக் கொண்ட ஈஸ்ட் கலவையுடன், உப்பு, அங்கர் பால்மாவுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் இட்டு உருண்டையாகப் பிடிக்கக் கூடியவாறு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் கலவையை 30 நிமிடமளவில் மூடி வைப்புகள். அதன் பின்னர் தமக்குத் தேவையான அளவிற்கு சிறிய உருண்டைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் தாச்சியொன்றை அடுப்பில் வைத்து அதில் தேங்காயெண்ணையை இட்டு, நன்றாகச் சூடாகும் போது அதில் உருண்டையாகப் பிடித்து வைத்துள்ள கேமாக்குகளை இட்டு நன்றாகப் பெரித்தெடுங்கள். பெரித்த உருண்டைகளை சீனிப் பாகில் இட்டு ஒரு மணித்தியாலமளவில் ஊறவிட வேண்டும். அதிக நேரம் பாகில் ஊற விடுவதன் மூலம் இதன் சுவையை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு இதனை சில நாட்கள் பேணி வைத்திருக்க முடியும். மாத்தறைப் பிரதேசத்தில் பல்வேறு விழாக்களின் போது இன்றியமையாத உணவாக இதனைக் காண முடியும்.

## தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு - 01 கப்  
தேங்காய் எண்ணெய் - 200 மி.லீற்றர்  
ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு  
ஈஸ்ட் - 1/2 தேக்கரண்டி  
சீனி - 150 கிராம்  
அங்கர் பால்மா - 02 தேக்கரண்டி  
வெனிலா - சிறிதளவு  
கலரிங் - போதுமான அளவு  
உப்பு - சிறிதளவு சுவைக்கு ஏற்ப

## கேமாக்க் உணவின் வரலாறு

கேமாக்க் என்ற பெயர் இலங்கை சமூகத்தில் பெருமளவில் பரிச்சயமுள்ள பெயராக இல்லாதிருப்பினும், இதனைப் பெரும்பாலானவர்கள் உணவாக எடுத்துக் கொண்ட தின்பண்டமாகக் குறிப்பிட முடியும். சிறுவர்களிடையே மிகவும் பிரபலமான இந்த கேமாக்க், பதுளை மாவட்டத்தில் சில்லறை என அழைக்கப்படுகின்றது. கேமாக்க் முறுக்கு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. முறுக்கு காரமான சுவையுடன் இருப்பதாலும் இது இனிப்புச் சுவையாக இருப்பதாலும் இது முறுக்கிலிருந்து சற்றே வித்தியாசப்படுகின்றது. தற்போது சந்தையில் இதனைப் பல்வேறு நிறங்களில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. அதற்காக நிறமூட்டிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இது மாத்தறை மாவட்டத்தில் பெரும்பாலும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. முஸ்லிம் சமூகத்தில் வேரூன்றிப் போயுள்ள கேமாக்கின் பிறப்பு மத்தியகிழக்கு பிராந்தியம் வரை பரந்து செல்லுகின்றது. வர்த்தகத் தொடர்புகளைக் காரணமாகக் கொண்டு, பிற்காலத்தில் இவை தெற்காசியாவிற்கு புலம்பெயர்ந்துள்ளதென அனுமானிக்கலாம். மிகச் சிறிய உருண்டைகளாகத் தயாரிக்கப்படுகின்ற கேமாக்க் இப்போது வளையங்களாக பல்வேறு வடிவ அச்சுகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன.



## சுசியம்

### தயாரிக்கும் முறை:

#### தேவையான பொருட்கள்:

- அவித்த பாசிப் பயறு - ஒரு கோப்பை  
கருப்பட்டி - 3/4 கப்  
வறுத்த தேங்காய்ப் பூ - 1/2 கப்  
உப்பு தேவையான அளவு  
மஞ்சள் தூள் - தேவையான அளவு  
ஏலக்காய் - தேவையான அளவு

#### மாவுக் கலவைக்குத் தேவையான பொருட்கள்:

- மைதா மாவு - 1/2 கப்  
அரிசி மாவு - 02 கப்  
மஞ்சள் தூள் - தேவையான அளவு  
தண்ணீர் - தேவையான அளவு  
உப்பு - சிறிதளவு

### சுசியத்தின் வரலாறு

சுசியம் என்ற பெயர் இலங்கைச் சமூகத்தில் பெரியளவில் பரிசீலிக்கப்படாவிடினும், இந்த உணவு தமிழ்ச் சமூகத்தினிடையே பெரிதும் புகழ்பெற்ற ஒரு உணவாக மாறியுள்ளது. இந்த இனிப்புப் பண்டமானது இறைவனுக்குப் படைப்பதற்கும் விசேட நிகழ்வுகளின் போது உணவு மேசையை அலங்கரிப்பதற்கும், இன்றியமையாத ஓர் உணவாக மாறியுள்ளது. சிங்கள சமூகத்தினிடையே பெரும்பாலும் இது நாரங் உருண்டை எனப்படும் பயறு உருண்டையாகவே பிரபலமாகியுள்ளது. சிலர் இதனை நாரங் பலகாரம் எனவும் அழைக்கின்றனர். மரபு ரீதியான தமிழ்ச் சமூகத்தில் சுசியம் தயாரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கலவை தற்போது சில மாற்றத்துக்கு ஆளாகியுள்ளது.

தமிழ் மக்கள் இதற்காக பாசிப்பயறையும், கருப்பட்டியையும் பயன்படுத்துகின்ற அதேவேளை, சிங்கள சமூகத்தின் மாவு மற்றும் தென்னம் பாணியைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எவ்வாறாயினும் மரபு ரீதியாகத் தயாரிக்கப்படுகின்ற சுசியத்தில் தரமும் போசாக்கும் உயர்ந்த அளவில் காணப்படுவதாக முதாதையர்கள் நம்பினர். இதன் இனிப்புச் சுவைக்குப் பதிலாக ஒரு காரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வதற்காக அவர்கள் இதில் சிறிதளவு மிளகையும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அக்காலத்தில் மிகச் சிறிய உருண்டைகளாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சுசியமானது இப்போது ஓரளவுக்குப் பெரிய அளவிலான உருண்டையாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றது.



## மாத்தறை சுவையால் நல்லிணக்கத் தீபங்கள் ஏற்றப்பட்ட நாள்

வடக்கு நோக்கி விஜயம் செய்த உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சி தெற்கில் மாத்தறையை வந்து சேர்ந்தது. புத்தம் புதிய உணர்வுகளுடன் செழித்துள்ள மாத்தறையின் இளம் உள்ளங்களுக்கு பன்மைத்துவ நோக்கத்தின் பெறுமதியை நிரூபிப்பதற்கு உணவு கலாசார நிகழ்ச்சி பாரிய பின்புலத்தை வழங்கியது. அது சரியாக 2021 பெப்ரவரி மாதம் 13ம் திகதியாகும். சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் இளைஞர் குழுக்கள் ஹூலந்தாவ, தமிழ் மகாவித்தியாலத்திற்கு வித்தியாசமான அனுபவமொன்றைப் பெறுவதற்காக ஒன்று கூடினர். அவர்களிடையே இனப்பாகுபாடு தொடர்பான எந்தவொரு உணர்வும் இருக்கவில்லை. அரசியல் மற்றும் இனாதிபான மோதல்களால் அவர்களுடைய உள்ளங்கள் இன்னமும் மாசுபடாதிருப்பது அதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே உணவு கலாசாரத்தின் ஊடாகப் பன்மைத்துவத்தைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுப்பதில் பெரும் சிரமம் இருக்கவில்லை.

மாத்தறை மாவட்ட இளைஞர் குழுவிலே 38 சிங்களவர்களும், 22 தமிழர்களும், 10 முஸ்லிம்களுமாக மூவினத்தினரையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, 36 இளைஞர்களும், 34 யுவதிகளுமாக 70 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே மாத்தறை மாவட்ட சர்வமதக் குழுவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 18 சிங்களவர்களும், 05 தமிழர்களும், 07 முஸ்லிம்களுமாக 20 ஆண் உறுப்பினர்களும், 10 பெண் உறுப்பினர்களாக 30 உறுப்பினர் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளைஞர்கள் மற்றும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்கள் என 100 பேரின் பங்கேற்புடன், நடத்தப்பட்ட இந்நிகழ்ச்சியில் மத நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கு சர்வமதத் தலைவர்களும் கூடியிருந்தனர். அவர்களிடையே 01 தேரரும், 01 கத்தோலிக்க பாதிரியாரும், 01 முஸ்லிம் மௌலவியும், 01 இந்துக் குருக்களும் கலந்து கொண்டனர். அவர்களின் வருகையால் நிகழ்ச்சி மேலும் அர்த்தமுள்ளதாக அமைந்தது என்றால் அது மிகையில்லை.



நிகழ்ச்சியலிருந்து தாம் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவங்களை வார்த்தைகளால் வடிவமைக்கவும் இளைஞர்கள் மறந்துவிடவில்லை. அவ்வார்த்தைகளிலே நேர்மறையான அறிகுறிகள் தென்பட்டன. சமுதாயத்தில் அவர்களால் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்ற உணர்வுதான் அக்கருத்துகளில் மறைந்திருந்தது.





உணவு

நான் எந்த நாளும் சாப்பிடுகின்ற விடயம். ஆனால் உணவுக்கு அப்பாலான ஒரு விடயம் அதில் உள்ளது என்பதை இன்று உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது. பயற்றம் பலகாரத்தை எப்படியும் எங்களுடைய வீடுகளில் சிங்களப் புத்தாண்டிற்கும் அவ்வாறே வெசக் பண்டிகைக்கும் செய்வார்கள். ஆனால் கேமக் மற்றும் சுசியம் என்ற இரண்டு உணவுகளையும் நான் முதன்முறையாக இன்றுதான் சாப்பிட்டேன். இந்த உணவுகள் வேறு இனங்களுக்கு உரித்தானவை எனினும், எங்களுடைய உணவுகளோடு ஒரு வகையான ஒற்றுமை இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. சிலவேளை அவற்றின் பெயர்கள் தான் வித்தியாசமாக உள்ளன. உணவைத் தயாரிக்கின்ற போது நாங்கள் பேசிக் கொண்டதும் அப்படித்தான் இருந்தது. ஒரே நாட்டு மக்கள் எதைப் பிரித்துக் கொள்ள முடியாமல் முட்டி மோதிக் கொள்கின்றார்கள்? நாம் அனைவரும் இனம் மதம் எனப் பிளவுபடாமல் ஒற்றுமையாக இருந்தால் எந்தவொரு பிரச்சனையும் உருவாகமாட்டாது.

ரசூபான்  
பிரவிகைக்க  
வெலிபிற்றிய

ஆர். ராஜேசுப்  
குமார்  
பிறற்பெத்தர



நான் ஒரு தமிழ்

இளைஞன், ஆனால் மற்றவர்களை விட மிகவும் வித்தியாசமானவன். நான் ஏனைய இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்வதில் நாட்டமுள்ளவன். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக என்னை பலர் வெறுத்தனர். அதனாலேயே நான் இந்த நிகழ்ச்சிக்கு வந்தேன். நான் எனது தமிழ் நண்பர்களின் வீடுகளில் போய்ப் பழகுவதைப் போலவே சிங்கள நண்பர்களின் வீடுகளுக்கும் சென்று அவர்களோடு பழக பெரிதும் விருப்பமுடையவன். அவர்கள் சாப்பிடுகின்ற சாப்பாடுகளை சுவைப்பதிலும் எனக்கு ஆர்வமுள்ளது. இந்த நிகழ்ச்சியில் எனக்கு சிங்கள மற்றும் முஸ்லிம் நண்பர்கள் பலரைச் சந்திக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அது தொடர்பில் நான் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இனவாத எண்ணங்கள் என்னிடமோ எனது குடும்பத்தாரிடமோ கிடையாது. பன்மைத்துவத்தை ஏற்றுக் கொள்ள நாம் பழகினால், நாம் ஒரு இனமாக இலங்கையில் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்திருக்கலாம்?

ஏ. அஸ்மி  
அஹமத்  
கொடபிற்றிய

ஓரிருவர்  
செய்கின்ற

தவறுகளால் முஸ்லிம் சமூகம் கடந்த காலத்தில் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுத்தது. ஆனால் நாம் அனைவரும் அப்படிப்பட்டவர்களல்ல. நாம் வீதியில் இறங்கிப் போகின்ற போதும் பலர் எம்மை குற்றவாளிகளைப் போன்றே பார்க்கின்றார்கள். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இளைஞர்கள் என்ற வகையில் நாம் பெரிதும் அசௌகரியத்திற்கு ஆளாகின்றோம். இந்த நிகழ்ச்சியிலிருந்து உணவுகளைப் பற்றி மட்டுமல்ல, பன்மைத்துவத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் எங்களுக்கு வழிகாட்டப்பட்டதாகவே நினைக்கின்றேன். சிங்கள, தமிழ் சகோதர, சகோதரிகளும் அந்த மாற்றத்திற்காக எம்மோடு கைகொர்ப்பார்களேயானால் அதனை நான் விரும்புகின்றேன்.



மாத்தறை மாவட்டத்தில் 25 அரசு ஊழியர்கள் இந்தப் புதிய வித்தியாசமான அனுபவத்தைப் பெற இளைஞர்களோடு இணைந்திருந்தனர். பொறுப்பு வாய்ந்த உத்தியோகத்தர்கள் என்ற வகையில் சமூகத்தை மாற்றியமைக்க வலியுறுத்தலுடன் கூடிய இடையீட்டை அவர்களால் செய்ய முடியும். உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியின் ஊடாக பன்மைத்துவ எண்ணக்கரு மற்றும் நல்லிணக்க எண்ணக்கருவை சமூகமயப்படுத்த இளைஞர் குழுவினருக்கு அவர்கள் வலுச் சேர்ப்பார்கள்.

## மட்டக்களப்பு மாவட்டம்

இலங்கை தேசிய சமாதானப் பேரவையினூடாக அம்னஸ்டி இன்டர்நஷனலின் நிதிப் பங்களிப்புடன் அமுல்படுத்திய இஸ்லாமிய அச்சத்தை ஒழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் ஆறாவது நிகழ்ச்சி மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்தது. 2,854 சதுர கி.மீ. நிலப்பரப்பைக் கொண்டுள்ள மட்டக்களப்பு, தமிழ் மக்கள் அதிகமாக வாழும் மாவட்டமாகும். 2012ம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட சனத்தொகைக் கணக்கெடுப்பிற்கு ஏற்ப, மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையின் 526,567 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 72.3% தமிழர்களாக இருப்பதுடன் சிங்கள சமூகத்தை 1.2%மானவர்கள் மட்டுமே பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றனர்.<sup>2</sup> அவர்களிடையே இந்திய வம்சாவளித் தமிழர்கள் 0.3%னரும் மட்டக்களப்பில் வாழ்கின்றனர்.<sup>3</sup> அவ்வாறே மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த இஸ்லாமிய மக்களின் எண்ணிக்கையானது 25.4% ஆகும்.<sup>4</sup> அதற்கேற்ப மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் பெரும்பான்மையாக தமிழர்கள் வாழ்கின்றார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்ப, மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையினில் இந்துக்கள் 64.3% வீதத்தினராகக் காணப்படுவதுடன், பௌத்த மதத்தைப் பின்பற்றும் அளவினர் 1.1% மான சொற்ப தொகையினரே.<sup>5</sup> இஸ்லாமியர்கள் 25.4% வாழும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் சதவீதம் முறையே 4.6% மாகவும் 4.3%மாகவும் உள்ளது. அதற்கேற்ப, மத ரீதியான இனப் பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மை இந்துக்களேயாவர்.

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பன்மத மற்றும் பல்கலாசார சூழலொன்று காணப்பட்டாலும், பெரும்பான்மை தமிழ் சமூகம் வாழுகின்ற இந்தப் பிரதேசத்தில் முப்பது வருடங்களுக்கு மேலான யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் இன்னமும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவ்வாறான இனக்குழுவொன்றுக்குள் பன்மைத்துவ எண்ணக்கருக்களை மேம்படுத்துவது சற்றே கடினமானது என்றாலும் அனைத்து மக்களும் அமைதியாக வாழ்வதைப் பாராட்ட வேண்டும். அவர்களிடையே அரசியல் தலையீடுகளே மோதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைத் தெளிவாக இனங்காண முடிகிறது.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)



## அரிசிமாக்க் கொழுக்கட்டை

### தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் அரிசி மாவுடன் உப்பைக் கலந்து வெந்நீர் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளுங்கள். வறுத்த பயறை போதிய அளவு தண்ணீர் விட்டு அவித்து மீதமுள்ள நீரை அகற்றிவிட்டு சீனியைக் சேர்த்து, பின்னர் வறுத்த தேங்காய்ப் பூவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது சர்க்கரையோடு, கற்கண்டையும், உலர்ந்த திராட்சை, மிளகுத் தூள் என்பவற்றையும் இட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை சிறு உருண்டையாக எடுத்து கையில் வைத்து தட்டையாக்கிக் கொண்டு அதன் மீது நாம் ஏற்கனவே தயாரித்து வைத்திருக்கும் பயறு தேங்காய்ப்பூக் கலவையை தேவையான அளவில் வைத்து உருண்டையாக்கி 15 நிமிடங்கள் மட்டில் ஆவியில் அவித்தெடுங்கள்.

அரிசிமாக்க் கொழுக்கட்டை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தென் இந்தியாவின் மன்னர் காலத்தில் அரசு மாளிகைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட விசேட உணவாகும். இந்த வகையில் அக்கால அரசு மாளிகைகளில் நடத்தப்பட்ட அனைத்து விழாக்களிலும் இது தயாரிக்கப்பட்டது. இந்துக்களின் வழிபாட்டுத் தலங்களில் நடத்தப்படும் விழாக்களில் இந்த உணவு இறைவனுக்குப் படைக்கப்பட்ட பின்னர், பக்தர்களுக்கு பகிர்த்தளிக்கப்பட்டது என வரலாற்று நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. இலங்கையில் தமிழ் மொழி பேசுகின்ற இஸ்லாமியர்கள் அதிகமாக வாழும் காத்தான்குடி, அக்கரைப்பற்று, ஏறாவூர், ஓட்டமாவடி, மட்டக்களப்பு மற்றும் புத்தளம் போன்ற பிரதேசங்களில் அனைத்து இனத்தவரிடையேயும் இந்தக் கொழுக்கட்டை புகழ்பெற்ற உணவாக மாறியுள்ளது.

### தேவையான பொருட்கள்:

- வறுத்த அரிசி மாவு - 06 சுண்டு
- பாசிப் பயறு - 1 1/2 கிலோ
- சீனி 4 கிலோ
- சர்க்கரை - 01 கிலோ
- பெரிய தேங்காய் 10
- உலர்ந்த திராட்சை - 750 கிராம்
- வறுத்த மிளகு - 50 கிராம்
- சீரகம் - 100 கிராம்
- கற்கண்டு - 250 கிராம்
- உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

### கொழுக்கட்டையின் வரலாறு:

பண்டைக் காலத்து இனிப்பு உணவு வகைகளில் ரொபர்ட் நொக்ஸ்சின் மனதைக் கவர்ந்த இன்னுமொரு உணவாக இது அமைந்திருக்கின்றது. அப்போது “யக்பெட்” என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்ட உணவு வகை இப்போது மிகவும் அரிதாகவே காணப்படுகின்றது. இது கண்டி யுகத்தில் மிகப் பிரபலமாகக் காணப்பட்டதற்கான சான்றுகள் உள்ளன. யக்பெட் என்ற பெயரில் இன்னொரு உணவு வகை இந்நாட்டில் காணப்பட்டது. அது அரிசிமாக்க் கொழுக்கட்டை என அழைக்கப்பட்டது. தேங்காய்ப்பூ மற்றும் கருப்பட்டி கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்ற இது சுவையான உணவாகும். அரிசி மாவில் பாணியைச் சேர்த்து பிசைந்து உருண்டையாக்கி இலையொன்றில் வைத்து ஆவியில் அவித்தெடுக்கப்படும். மிகவும் மென்மையான இவ்வணவை உண்ணும் போது கருப்பட்டியுடன் வெள்ளைப் பாணை உண்ணுவது போலத் தோன்றுவதாக “யக்பெட்” பற்றி ரொபர்ட் நொக்ஸ் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

பிள்ளையாரிடம் அறிவை வேண்டி நிற்கின்ற சிறுவர்களும் இறைவனின் மனதைக் கவர்வதற்கு அதிர்சம், உருண்டை, யக்பெட் அளிப்பேன் என்றே குறிப்பிடுகின்றனர். பிள்ளையாரை வணங்கும் பாடல்களிலும் யக்பெட் பற்றி “லாலு யக்பெட் யெனா” எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. அன்று இறைவனுக்குப் படைக்கப்பட்ட இனிப்புப் பண்டங்களில் யக்பெட்டுக்கு சிறப்பிடம் கிடைத்திருந்தமை இதன் மூலம் தெளிவாகின்றது. இன்று அனுராதபுரம், பொலன்னறுவை போன்றே குளங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ள இராசதானிகளில் பிள்ளையாரை வணங்கும் விழாக்களைப் போன்றே விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட விழாக்களிலும் யக்பெட் எனப்படும் அரிசிமாக்க் கொழுக்கட்டை பெரும்பாலும் உண்டு.



# அக்கலா (உருண்டை)



## தயாரிக்கும் முறை:

அரிசியை ஊறவைத்து வெய்யிலில் காயவைத்து மாவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் அரிசி மாவை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அது சூடாகும் போது கித்துல கருப்பட்டியுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கரையும் வரை கரண்டியால் கிளறுங்கள். இப்போது அதிலேயே சீனி, தேங்காய்ப்பூ, வறுத்த பயற்றம் மாவு, அரிசி மாவு, வறுத்த மிளகுத் தூள் மற்றும் சீரகத்தைச் சேர்த்து கலவையைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் கலவையுடன் கூடிய பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சிறிது நேரம் ஆறவிடுங்கள். கலவை ஆறிய பின்னர், தேவையான அளவில் கைகளால் வட்ட வடிவ உருண்டையாகப் பிடித்து உண்ணலாம்.

அக்காலத்தில் போக்குவரத்து வசதிகள் முன்னேற்றமடைவதற்கு முன்னர் வணக்கத்தலங்களுக்கு பாதயாத்திரையாகப் பயணிக்கின்ற பக்தர்கள், பயணத்தின் இடையே ஓய்வெடுக்கும் போது தேநீர் அருந்தும் போது உண்பதற்குப் பொருத்தமான உணவாக இதனைப் பாவித்துள்ளனர். அக்காலப் பகுதியில் தென்னிந்திய மன்னர்கள் இலங்கையை அரசாண்ட காலங்களில் சிங்கள மற்றும் தமிழ் மக்களிடையே இந்த உணவு மிகப் பிரசித்தி பெற்றிருந்தது. பல்கலாசார சமூகங்கள் வாழுகின்ற இலங்கையில் அனைத்துப் பிரதேசங்களிலும் இந்து, இஸ்லாமிய, கிறிஸ்தவ மக்கள் விசேடமான விழாக்களில் இதனைத் தயாரிக்கின்றனர்.

## தேவையான பொருட்கள்:

கோரா அரிசி - 5 சுண்டு  
பெரிய தேங்காய் - 05  
கித்துல் கருப்பட்டி - 2 கிலோ  
பாசிப் பயறு - 1 கிலோ  
சீனி - 1 கிலோ  
வறுத்த மிளகுத் தூள் - தேவையான அளவு  
சீரகம் - தேவையான அளவு  
உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்ப)

## அக்கலாவின் வரலாறு:

இந்நாட்டில் காணப்பட்ட அக்கலா பற்றியும் ரொபர்ட் நொக்ஸ் தனது நூலில் குறிப்பிடுகின்றார். “அக்கலா என்ற பெயரில் இன்னுமொரு இனிப்புப் பண்டம் உள்ளது. வறுத்த அரிசிமாவைப் பாணியில் குழைத்து, சிறிது மிளகு, ஏலம், கறுவாப்பட்டை சேர்த்து இந்த உருண்டைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை உருண்டையாகப் பிடிக்கப்பட்ட பின்னர் இறுகிப் போய்விடும். அக்கலாக்கள் நீண்டகாலம் பயன்படுத்தக் கூடிய உணவாகக் காணப்படுகின்றன.” இந்த இனிப்புப் பண்டமானது தம்பதிவவில் பெரும்பாலும் பரவியிருந்திருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. அக்கால மக்கள் கால்நடையாகவே போக்குவரத்து செய்தனர். பல நாட்கள் நடந்து செல்ல வேண்டியிருந்ததால், பயணத்தின் நடுவே உணவைத் தேடிக் கொள்வதில் சிரமம் இருந்தது. இதனால் அக்கலாக்களைத் தயாரித்துக் கொண்டு போகும் பழக்கம் உருவானது. இந்த அக்கலாக்கள் ஏழைகள், பணக்காரர்கள் என அனைவரும் உணவாகக் கொண்ட இனிப்புப் பண்டமாகும். பிள்ளையாரிடம் அறிவை வேண்டி நிற்கின்ற சிறுவர்களும் இறைவனின் மனதைக் கவர்வதற்கு அதிரசம், அக்கலா அளிப்பேன் என்றே குறிப்பிடுகின்றனர் (சிங்கள கவிதை). பிள்ளையாரை வணங்கும் பாடல்களிலும் அக்கலா பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. பிள்ளையாருக்குப் படைத்த உணவுப் பட்டியலில் “அக்கலா கொமலீ நா” எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதற்கேற்ப, அக்கலாக்களுக்கு நீண்ட வரலாறு காணப்படுகின்றது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இப்போது இது எல்லா இன மக்களிடையேயும் புகழ்பெற்றுள்ளது.



## அகார் அகார்

(கடற் பாசி அல்வா)

### தேவையான பொருட்கள்:

- கடற் பாசி - 10
- சீனி - 02 கோப்பை
- பால்மா - 150 கிராம்
- கஜு - 50 கிராம்
- ஏலம் - அரைத் தேக்கரண்டி
- கலரிங் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு (சுவைக்கேற்ப)

### தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து எல்லாக் கடற்பாசியையும் எடுத்து சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கலந்து சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது பாத்திரத்தினுள்ளே நன்றாகக் கரையும் சந்தர்ப்பத்தில் சீனியையும் சேர்த்து பதமாக வரும்பரை கிளறிவிட்டவாறு சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது வேறொரு பாத்திரத்தை எடுத்து பால்மாவை அதில் இட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் கரைத்துக் கொண்ட பாலை கடற்பாசிக் கலவையுள்ள பாத்திரத்தில் சேருங்கள். இப்போது கஜு, ஏலம், கலரிங் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து ஆறவிடுங்கள். அதன் பின்னர் அக்கலவையை தட்டையான தட்டொன்றில் அல்லது வாழையிலையில் இட்டு மெல்லியதாக்கி துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறவும்.

கலவையை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொண்ட பின்னர், கெட்டியாவதற்கு முன் தட்டில் இட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் கலவையை தேவையான வடிவங்களில் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ள முடியாது போகும். கடற்புரதம் அதிகமாகவுள்ள உணவான கடற்பாசி அல்வா உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கான போசாக்குள்ள உணவாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உலர்ந்த இடத்தில் காற்றுப் புகாமல் வைப்பதன் மூலம் சில நாட்கள் இதனைப் பழுதடையாமல் வைத்திருக்கலாம்.

### அகார் அகாரின் வரலாறு

கடற்பாசி எனப்படுவது கடலில் இருக்கின்ற கற்பாறைகளிடையே வளருகின்ற செடிவகையாகும். இந்த உணவை இந்தியா, சீனா போன்ற நாடுகளில் பிரசித்தமான உணவாகக் காணப்படுகின்றது. வர்த்தக நடவடிக்கைகளுக்காக இந்தியாவிற்கு வந்த அரேபிய இனத்தைச் சேர்ந்த வணிகர்கள் இந்த உணவின் பெறுமதியை இனங்கண்ட காரணத்தால், தமது நாடுகளுக்கு இந்த உணவை எடுத்துச் சென்றதால் பின்னர் அவை முஸ்லிம் சமூகத்தில் தனித்துவமான உணவாக மாறியது. உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும் உணவாக பிந்திய காலத்தில் இது முஸ்லிம் மக்களிடையே பிரபல்யம் பெற்றது. இது அக்காலம் முதல் முஸ்லிம் பிள்ளைகளுக்குக் கட்டாயமாக வழங்கப்படுகின்ற ஒரு உணவாகவுள்ளது. இது கடற்பாசிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதில் உள்ள சிரமம் காரணமாக சற்றே அரிதான உணவாகக் காணப்படுகின்றது.

முஸ்லிம் மக்களின் நோன்பு, இஃப்தார் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இது அத்தியாவசிய உணவாக மாறியுள்ளது. அவ்வாறே மனித உடலுக்கு வலுவையும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்ற உணவாகவும் இது பிரசித்தி பெற்றுள்ளது. மிகவும் சுவையான உணவைத் தயாரிப்பதில் இந்திய மக்கள் மிகத் திறமையானவர்கள். இந்தியாவிலிருந்து இலங்கைக்கு வந்து குடியேறிய இஸ்லாமிய மக்கள் ஊடாக இந்த உணவு இலங்கையர்களிடையேயும் புகழ்பெற்றது. இந்த உணவு அவர்களின் விழாக்களில் தயாரிக்கப்பட்டு அனைத்து இனத்தவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டதன் மூலம் அனைத்து கலாசாரங்களிடையேயும் பிரசித்தி பெற்றது.

## உணவுக் கலாசாரத்தை ஆராயும் மட்டக்களப்பு விஜயம்

தமிழ் மக்கள் அதிகமாக வாழும் மட்டக்களப்பு மாவட்டம் முப்பது வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட கொடூர யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசமாகும். எனினும் பல்கலாசார சூழலொன்று அங்கு இல்லையெனக் கூறிவிட முடியாது. உணவுக் கலாசாரத்தின் ஊடாக பல்கலாசாரம் மற்றும் நல்லிணக்க எண்ணக்கருவை மேம்படுத்துவதற்காக ஏற்பாடு செய்த அடுத்த நிகழ்ச்சியின் தரிப்பிடமாக மட்டக்களப்பு மாவட்டம் அமைந்தது. 2021 மார்ச் 18ம் திகதி வித்தியாசமான அனுபவமொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வது அமெரிக்க இலங்கை மிஷனில் ஒன்று சேர்ந்த இளைஞர்கள் குழுவின் அடிப்படை நோக்கமாக இருந்தது. நிகழ்ச்சி தொடர்பில் முன்னறிவித்தல் விடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவர்கள் இதற்கு முன்னர் அவ்வாறான அனுபவமொன்று கிடைத்திருக்கவில்லை. இந்த இளைஞர் குழுவினரிடையே சிங்கள, தமிழ், மற்றும் முஸ்லிம் சமூகத்தினர் என அனைவரும் கலந்து கொண்டிருந்த போதும் ஒருவரிடமும் இனவாத உணர்வொன்றைக் காணமுடியவில்லை. அவர்கள் ஒரே நோக்கத்துடன் அணிதிரண்ட சகோதரர்களாகவே அவர்கள் செயற்பட்டார்கள்.



மட்டக்களப்பு உணவு கலாசார நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றியிருந்த இளைஞர் குழுவினரிடையே (38) சிங்களவர்களும், (34) தமிழர்களும், (14) முஸ்லிம்களும் என மூவினத்தையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 54 இளைஞர்களும், 32 யுவதிகளுமாக 86 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே மட்டக்களப்பு மாவட்ட சர்வமதக் குழுவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி (14) தமிழர்களும், (12) முஸ்லிம்களுமாக 23 ஆண் உறுப்பினர்களும் 03 பெண் உறுப்பினர்களும் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளைஞர் மற்றும் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்கள் 112 பேரின் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியை அலங்கரிக்க (04) கத்தோலிக்க பாதிரிமாரும், (01) முஸ்லிம் மௌலவியும், (01) இந்துக் குருக்களும் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே உணவு கலாசாரத்தின் ஊடாக பன்மைத்துவம் மற்றும் நல்லிணக்க எண்ணக்கரு தொடர்பில் வித்தியாசமான முன்மாதிரியை சமூகத்திற்கு வழங்க முடிந்தது. உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சியின் ஊடாக அவர்கள் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவங்களை எம்மோடு இவ்வாறு பகிர்ந்து கொண்டனர்.





மட்டக்களப்பு,  
தமிழ் மக்கள்

அதிகமாக வாழுகின்ற பிரதேசம்.  
எனவே சிங்கள உணவுகளை  
உண்ணுகின்ற சந்தர்ப்பம் மிக அரிதாகவே  
எங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது. அக்கலா பற்றி  
கேள்விப்பட்டிருந்தாலும், அக்கலாவை சாப்பிட்டிருந்தாலும்  
அதைத் தயாரிக்கின்ற முறையைச் சரியாக  
அறிந்திருக்கவில்லை. எமது கலாசாரத்திலும் அக்கலாவுக்கு  
சமமான சில உணவு வகைகள் காணப்படுகின்றன. ஆனால்  
சிங்கள சகோதரர்கள் அதிற் சேர்த்த மூலப்பொருட்கள் எமது  
உணவுகளை விட வித்தியாசமானது. அந்த வித்தியாசத்தில்  
வித்தியாசமான சுவையொன்றுருந்தது. இன்னொரு  
விடயம் இந்த உணவுகளின் வரலாறு மற்றும் ஏனைய  
கலாசாரங்களுடன் இருக்கின்ற தொடர்பை அறியக்  
கூடியதாக இருந்ததும் மிகவும் முக்கியமானது.  
உண்மையில் ஒரு நாட்டுக்குள்ளே நாம்  
ஒற்றுமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், இது  
பெரும் வாய்ப்பாக அமைந்தது எனக்  
குறிப்பிடலாம்.

எஸ். தனஞ்சயன்



எ. எம். குமார்  
காத்தான்குடி



நாம்  
உண்மையில்  
ஏனைய இனங்கள் தொடர்பில்  
காட்டுகின்ற அக்கறை மிகவும் குறைவு.  
பாடசாலை ரீதியிலும் சிங்கள பாடசாலைகள்,  
தமிழ்ப் பாடசாலைகள், முஸ்லிம் பாடசாலைகள்  
என்றவாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே எமக்கு  
இனங்களுக்கிடையே ஒருமைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக்  
கொள்ள அவர்களுடன் இணைவதற்கான சந்தர்ப்பம்  
குறைவாகவே உள்ளது. சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் என  
அனைத்து இனங்களும் முகங் கொடுக்கும் கசப்பான  
அனுபவங்களின் நினைவுகள், காயங்கள் இன்னமும்  
அவர்களின் மனங்களிலே இருக்கின்றன. இவ்வாறான  
நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்தல் காயப்பட்ட அந்த  
மனங்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். அவ்வாறே  
இளைஞர்களிடையே ஒத்துழைப்பை  
ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு இவ்வாறான  
நிகழ்ச்சிகள் சிறந்த பாலமாக  
அமையும்.



இ. எம். தர்க்கிக்கா  
கௌகூல்யா  
கெவிலியாமடுவ

நான் ஒரு சிங்கள  
யுவதி. எனது சிறுபராயம்  
யுத்தத்தின் கசப்பான அனுபவங்கள்  
நிறைந்தது. அந்த விடயங்களோடு நாம்  
சிலகாலம் வரை சமூகத்தில் ஏனையவர்களோடு  
தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள அஞ்சினோம்.  
இன்று தயாரித்த உணவ வகைகளில், தமிழ் மற்றும்  
முஸ்லிம் சமூகங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திக்  
தயாரிக்கப்பட்ட அரிசி மாவு கொழுக்கட்டையும், கடற்பாசி  
அல்வா பற்றியும் இன்று தான் கேட்டறிந்தேன். அவை  
உண்மையிலேயே சுவை மிக்கவை. சிலவேளை நாம்  
எமக்குள் அறிமுகமானவர்களாக இருந்திருந்தால்,  
ஏற்கனவே இவற்றை நாம் சுவைத்திருக்கலாம். அது  
பற்றி நான் கவலைப்படுகின்றேன். உண்மையில் நம்  
ஒவ்வொருவரினதும் கலாசாரங்களில் எத்தனை  
சுவையான விடயங்கள் மறைந்து கிடக்கின்றன?  
அந்த பன்மைத்துவம் முழு உலகையும்  
அலங்கரிக்கின்றது.



மாவட்ட  
ஒருங்கிணைப்பாளர்  
மட்டக்களப்பு



இவ்வாறான  
நிகழ்ச்சியொன்றை  
மட்டக்களப்பு  
எதிர்பார்த்திருந்தது. யுத்தத்தால்  
மோசமான அனுபவங்களால் வெதும்பிப்  
போயுள்ள இந்த இளைஞர்களை தட்டியழுப்பும்  
நிகழ்ச்சிகள் தான் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.  
உணவு கலாசார நிகழ்ச்சி அவ்வாறானதொரு  
காலத்துக்கேற்ற நிகழ்ச்சியென்றே நான்  
நினைக்கின்றேன். இங்கு உணவு தயாரித்தல் மற்றும்  
சுவைபார்த்தது மட்டுமன்றி, அவற்றின் வரலாறு  
மற்றும் பன்மைத்துவம், எவ்வாறு அவற்றை எமது  
வாழ்வில் சேர்த்துக் கொள்வது, என்ற விடயங்கள்  
தொடர்பில் கலந்துரையாடப்பட்டன. அதனூடாக  
இந்த இளைஞர்கள் வித்தியாசமாகச்  
சிந்திக்கவும் செயற்படவும் வாய்ப்புக்  
கிடைக்கும்.



மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட நிகழ்ச்சியின் பின்னர் இவ்வாறான நிகழ்ச்சியொன்றையோ அல்லது  
நிகழ்ச்சிகளையோ இன்னும் சில குழுவினருக்கு வழங்குமாறு கோரினார்கள். நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்ட மாவட்டச்  
செயலாளரின் கோரிக்கையும் அதுவாகத்தான் இருந்தது. அதனூடாக அவர்களிடையே சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்த  
முடியும் என்ற விடயத்தை புரிந்து கொண்டதால் அவ்வாறு கோரியிருக்கலாம்.

## கேகாலை மாவட்டம்

இலங்கை சமாதானப் பேரவையால் அம்னஸ்ட்டி இன்டர்நஷனலின் நிதி அனுசரணையுடன் அமுல்படுத்தப்பட்ட இஸ்லாமிய அச்சத்தை அழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் ஏழாவது நிகழ்ச்சியானது சபரகமுவ மாகாணத்தின் கேகாலை மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்தது. 1,693 கிலோமீற்றர்<sup>2</sup> நிலப்பரப்பைக் கொண்டது. பல்கலாசார சூழலுடன் கூடிய மாவட்டமாக இதனைக் குறிப்பிடலாம். 2012ம் ஆண்டில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சனத்தொகை கணக்கெடுப்பிற்கு ஏற்ப கேகாலை மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையில் 840,648.<sup>1</sup> அதில் 85.4% சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், 2.1% தமிழ் மக்கள் வாழ்கின்றார்கள்.<sup>2</sup> அதில் இந்திய வம்சாவளித் தமிழர்கள் 5.2% மாவர்.<sup>3</sup> கேகாலை மாவட்டத்தின் மொத்த முஸ்லிம்களின் சனத்தொகை 7.1% ஆகும்.<sup>4</sup> அதற்கேற்ப கேகாலை மாவட்டத்தில் பெரும்பான்மையாக சிங்கள மக்கள் வாழ்கின்றார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான மக்கட் பரம்பலுக்கு ஏற்ப, கேகாலை மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையில் 84.4% பௌத்தர்களாக இருப்பதுடன், இந்து மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள் 6.4%<sup>5</sup> இஸ்லாமியர்கள் 7.2% ஆக உள்ள கேகாலை மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்க மற்றும் கிறிஸ்தவ மதத்தைக் கடைப்பிடிப்பவர்களின் சதவீதம் முறையே 1% மற்றும் 0.7% மாகும். அதற்கேற்ப, மதப் பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் கேகாலை மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மையாக பௌத்த மதத்தினரே உள்ளனர்.

பன்மத மற்றும் கலாசார சூழலுடன் கூடிய கேகாலை மாவட்டத்தில் சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் என மூவின மக்களும் அமைதியாக தமது வாழ்வைக் கழிக்கின்றனர். பௌத்த மத சிங்கள கலாசாரம் ஏனைய கலாசாரங்கள் மற்றும் மதங்களை முந்தி நின்றாலும், பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவானது மிக வலிமையாகப் பரவியுள்ள பிரதேசமாக கேகாலையைச் சுட்டிக் காட்ட முடியும்.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)



## இட்டலி

### தேவையான பொருட்கள்:

உழுந்து - 250 கிராம்  
வெள்ளை அரிசி - 500 கிராம்  
உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

### தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் அரிசியையும், உழுந்தையும் தனித்தனியாக 8 மணித்தியாலங்கள் மட்டில் ஊறவிடுங்கள். இடியப்பத்திற்கு அரிசியை இடிப்பது போல அரிசியை மாவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். (அரிசி மற்றும் உழுந்தைத் தனித்தனியாக மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்) அரிசி மாவையும், உழுந்து மாவையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். அதிலே உப்பையும் சுவைக்குத் தகுந்தவாறு சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அவற்றை ஓரளவுக்குக் கெட்டியாக தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து சுமார் 6 மணித்தியாலங்கள் வரை ஒரு பாணையில் இட்டு மூடி வைப்புகள்.

இட்டலிக்கெனக் காணப்படும் இட்டலித் தட்டுகளில் சிறிய துணித் துண்டுகளை விரிதித்து அதில் மாக்கலவையை கரண்டியால் ஊற்றி ஆவியில் அவித்துக் கொள்ளுங்கள். இது மிகச் சுவையான உணவாகும். தமிழ் கலாசாரத்தில் மிகச் சிறந்த உணவாகக் காணப்படுகின்ற இட்டலி தற்போது இன, மத பேதமின்றி பலரதும் சுவை நரம்புகளைத் தூண்டிவிடுகின்ற உணவாக மாறியுள்ளது.

### இட்டலியின் வரலாறு

தென்னிந்தியாவில் தோன்றியுள்ள இட்டலி தமிழ் கலாசாரத்தில் இன்றியமையாத உணவாக இப்போது மாறியுள்ளது. இது தொடர்பில் விவசாய ரீதியான தொடர்பு காணப்படுவதாக வரலாறு சாட்சி பகிக்கின்றது. விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தென்னிந்திய கிராமிய மக்கள், அக்காலத்தில் தாம் சேர்த்துக் கொள்கின்ற பயிர்களிலிருந்து தமது உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொண்டனர். அவற்றிடையே உழுந்தைப் பாவித்துத் தயாரிக்கப்படுகின்ற இட்டலி காலை மற்றும் இரவு உணவாக எடுத்துக் கொள்ளப் பழகியிருந்தனர்.

உழுந்து விதைகளை அரைத்த பின்னர் மிக விரைவாகத் தயாரித்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவு என்பதால், தமிழ்ப் பெண்களின் விசேட கவனம் இட்டலி மீது காணப்படுகின்றது. தமிழ் உணவு கலாசாரத்தின் அடிப்படை குடும்ப உணவாகக் கருதப்படுகின்ற தோசை, வடை என்பவற்றுக்கிடையே இட்டலி முதலிடத்தைப் பெற்றது. சட்டினி, சாம்பார், மற்றும் கடலைக் கறியுடன் உணவுக்கு எடுத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதுடன் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கின்ற மக்களின் சக்தியை வளர்க்கும் உணவாகவும் இட்டலி மாறியுள்ளது. இந்நாட்டில் தென்னிந்திய தமிழ் மக்கள் பெரும்பாலும் வசிக்கின்ற தோட்டப்புற சமூகத்தில் இட்டலி அதிகளவில் தயாரிக்கப்படுவதைக் காணலாம்.



# ஹெந்தி கெவும (கரண்டிப் பணியாரம்)



## தயாரிக்கின்ற முறை:

முதலில் கித்துல் பாணியுடன் சீனியை இட்டு சிறிது நேரம் சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர், அந்தப் பாணிக் கலவையை நன்றாக ஆறவிடுங்கள். இப்போது அரிசி மாவுடன் இரண்டு முறை சலித்துக் கொண்ட கோதுமை மா மற்றும் உப்பை இட்டு தனித்தனியாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். அதிலேயே பெருஞ்சீரகத்தை இடுங்கள். பின்னர் அம்மாக் கலவையின் மத்தியில் ஒரு துளையை இட்டு பாணியை இட்டு நன்றாகக் கைகளால் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் சிறிது சிறிதாக நன்றாக மாவுக் கலவையைப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது இம் மாவுக் கலவையை சுமார் 5 மணித்தியாலங்கள் மூடிவைப்புகள்.

இப்போது தாச்சியொன்றை எடுத்து அதில் எண்ணெயை ஊற்றி, எண்ணெய் சூடாகிய பின்னர், தயாரித்துக் கொண்ட கலவையில் சிறிதளவை எடுத்து குழிக் கரண்டியொன்றின் மூலம், தாச்சியில் ஊற்றுங்கள். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் எண்ணெய்க் கரண்டியொன்றினால் பலகாரத்தின் மேலே எண்ணெயை விசிறிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது கரண்டிப் பலகாரம் உப்பி மேலே எழும். இந்த வகையில் பலகாரத்தின் இரண்டு பக்கங்களையும் சுட்டுக் கொள்ளுங்கள். இங்கு நெருப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. இல்லையேல் பலகாரம் தீய்ந்து போய்விடக் கூடும். மாவுக் கலவையின் கெட்டித் தன்மை அதிகமாக இருந்தால் அதில் சிறிதளவு தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்த்து பதமாகக் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசிமா - 200 கிராம்
- கோதுமை மா - 100 கிராம்
- கித்துல் பாணி - 200 மி.லீ.
- வறுத்த பெருஞ்சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- சீனி - 100 கிராம்
- மிதமான வெந்நீர் - 150 மி.லீ.
- அல்லது 175 மி.லீ
- உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

## கரண்டிப் பணியாரத்தின் வரலாறு

அக்காலத்தில் இறைவனுக்குப் படைக்கப்பட்ட இனிப்புகள் மற்றும் பலகாரங்களுக்கு உயர்ந்த மதிப்பு இருந்துள்ளது. அவ் இனிப்பு வகைகளிடையே கரண்டிப் பலகாரமானது மிக இனிமையான உணவாக சிங்களவர்களிடையே புகழ்பெற்றுள்ளது. சிங்களப் புதுவருடம் பிறப்பதற்கு முன் ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் பலகார வகைகளைத் தயாரித்து வைப்பர். அவற்றிடையே கரண்டிப் பலகாரத்திற்கு அதிக இடமளிக்கப்படுகின்றது. ஏனைய பலகாரங்களோடு ஒப்பிடுகையில், இவற்றை நீண்ட நாட்கள் பழுதடையாமல் வைத்திருக்கக் கூடியதாக இருப்பதும் சிறப்பம்சமாகும். பலகாரங்களைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களுக்கு ஏற்பவும், பலகாரங்களுக்கு பல்வேறு பெயர்கள் கிடைத்துள்ளன. நாரங் பலகாரம், சீனிப் பலகாரம், பாணிப் பலகாரம், பயற்றம் பலகாரம் எனப் பலவகைப் பலகாரங்கள் உள்ளன. வலஸ்முல்ல பிரதேசத்திற்கேயுரிய பலகார வகைகளும் உள்ளன. அவை முகுது பலகாரம் என்றே அழைக்கப்படுகின்றன.

பிள்ளையாரிடம் அறிவை வேண்டி நிற்கின்ற சிறுவர்களும் இறைவனின் மனதைக் கவர்வதற்கு அதிரசம், அக்கலா அளிப்பேன் என்றே குறிப்பிடுகின்றனர் (சிங்கள கவிதை). பிள்ளையாரை வணங்கும் பாடல்களிலும் பலகாரம் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. பிள்ளையாருக்குப் படைத்த உணவுப் பட்டியலில் “மல் கெவும் ரொட்டியே நா” எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதற்கேற்ப, கரண்டிப் பலகாரத்திற்கு நீண்ட வரலாறு காணப்படுகின்றது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இப்போது இது எல்லா இன மக்களிடையேயும் புகழ்பெற்றுள்ளது.



## சமோசா

### நிரப்பலைத் தயாரித்துக் கொள்ளும் முறை:

#### நிரப்பலுக்குத் தேவையான பொருட்கள்:

- கிழங்கு - 200 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 100 கிராம்
- தக்காளி - 100 கிராம்
- பூண்டு - 5 பல்லு
- கொத்தமல்லி இலை - 10
- வெங்காயத் தாள் - 10
- கரம் மசாலா - சிறிதளவு
- மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
- துண்டு மிளகாய் - சிறிதளவு
- கடுகு - சிறிதளவு
- மங்கோ பௌடர் - சிறிதளவு
- உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

#### மாவுக் கலவைக்குத் தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு - 3 கோப்பை
- பேக்கிங் சோடா - 1/2 தேக்கரண்டி
- சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- மரக்கறி எண்ணெய் - 4 மேசைக் கரண்டி
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- உப்பு - சிறிதளவு (சுவைக்கேற்ப)

#### மாவுக் கலவையைத் தயாரித்துக் கொள்ளும் முறை:

தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஏனைய அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதில் நீரைச் சிறிது சிறிதாக சேர்த்து மென்மையான மாக்கலவை கிடைக்கும் வரை பிசைந்து கொண்டு, சுமார் ஒரு மணித்தியாலம் மூடி வைப்புகள். மாவுக் கலவை நன்றாக உப்புவதற்காகவே இவ்வாறு செய்யப்படுகின்றது.

முதலில் பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து அதில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடான பின்னர் சீரகத்தையும், கடுகையும் அதில் இடுங்கள். பின்னர் அதிலே மெல்லிதாக அரிந்து கொண்ட பூண்டையும் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயத்தையும் இட்டு பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது அதிலே வெட்டிவைத்துள்ள தக்காளியையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். சிறிது வதக்கிய பின்னர், அதில் போதுமான அளவு மஞ்சள், துண்டு மிளகாய், கரம் மசாலா, மங்கோ பௌடர் மற்றும் சுவைக்குத் தகுந்தவாறு உப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதில் மசித்தெடுத்த கிழங்கையும், மெல்லிதாக நறுக்கப்பட்ட கொத்தமல்லிக் கீரையையும், வெங்காயத் தாளையும் இட்டு நன்றாகக் கலந்து சிறிது நேரத்தில் அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். அதன் பின்னர் கிழங்குக் கலவையை நன்றாக ஆறவிடுங்கள்.

### சமோசா தயாரிக்கும் முறை

தயாரித்துக் கொண்ட கலவையில் சிறிதளவை எடுத்து நன்றாக மெலிதாக உருட்டிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் ஓரளவுக்குப் பெரிய வட்டமொன்றை அமைத்துக் கொண்டு, வட்டமாக மாவுக் கலவையை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது வட்டமாக வெட்டிய மாக்கலவையை இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர், அவ்வாறு வெட்டி எடுத்த அரைப் பகுதியை எடுத்து ஒரு கூம்பு வடிவத்தை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு கூம்புகளைத் தயாரிக்கின்ற போது, ஒரு பகுதியில் தண்ணீர் துளியொன்றை இட்டு மற்ற பகுதியை நன்றாக ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது தயாரித்துக் கொண்ட கூம்பினுள், கிழங்குக் கலவையிலிருந்து சிறிதளவை எடுத்து நடுவில் நிரப்பி, மேற்பகுதியை தண்ணீர் துளியொன்றை மீண்டும் தெளித்து சமோசாவை நன்றாக ஒட்டிக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு முட்டை வெள்ளைக்கருவையும் பயன்படுத்தலாம். பின்னர் தயாரித்துக் கொண்ட சமோசாவை ஆழமான எண்ணெயில் இட்டு பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதற்கு தாம் விரும்பியவாறு நிரப்பலைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். தமது சுவைக்கேற்ப, காரத்தைக் கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறே மரக்கறிக்குப் பதிலாக இறைச்சியையோ, மீனையோ சேர்த்துக் கொண்டு சுவையை அதிகரிக்கலாம். அவ்வாறே சந்தையில் விற்கப்படுகின்ற சமோசா சீட்களையும் (Samosa Sheet) பயன்படுத்தலாம். ஆழமான எண்ணெயில் பொரிப்பதற்குப் பதிலாக முன்கூட்டியே 200°C (400°F) சூடாக்கிக் கொண்ட அவென் ஒன்றில் சுமார் 20 நிமிடங்கள் பேக் செய்து கொள்ளவும் முடியும். (பேக் செய்யும் போது சமோசாக்களில் முட்டை வெண்கருவைத் தடவிக் கொள்ளுங்கள்)

# விருந்தினர் உபசரிப்பின் இனிமையை அனுபவிக்க கேகாலைக்குப் போய் வருவோம்

ரம்மியமான சப்ரகமுவ நகரின் கலாசார பன்மைத்துவத்தின் வித்தியாசத்தை அனுபவிக்க உணவுக் கலாசாரப் பயணம் மறந்து விடவில்லை. ஆறு மாவட்டங்களின் அனுபவங்களோடு, ஒருங்கிணைப்புக் குழுவிற்கும் இது தொடர்பில் பெருமளவில் நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால் கேகாலையின் இளைஞர், யுவதிகளுக்கு இது பற்றிய அனுபவம் இதற்கு முன் கிடைத்திருக்கவில்லை. அதனாற்றானோ என்னவோ, ராஜகிரிய ஹோட்டல் வளாகம் இளைஞர், யுவதிகளால் நிரம்பி வழிந்தது. சிங்கள இளைஞர்கள் மட்டுமில்லாமல் தமிழ், முஸ்லிம், மற்றும் கத்தோலிக்கர் என அனைத்து இனங்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி இளைஞர் யுவதிகள் அவர்களிடையே காணப்பட்டனர். அவர்களுடைய கருத்துகளில் தீவிரப்போக்கு இருந்தாலும், அம்மனப்பாங்குகளை சிறந்த சமூக மாற்றத்திற்காக மாற்றியமைப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகவுள்ளன. அதற்குத் தேவையாக இருப்பது நல்லதொரு தலைமைத்துவமும் வழிகாட்டலும் மட்டுமே. அதற்காகத் தான் நாம் அவர்களின் தார்மீக வளர்ச்சிக்காக மாறுபட்ட அனுபவங்களை அவர்களை நெருங்கச் செய்கின்றோம்.



கேகாலை மாவட்ட நிகழ்ச்சியில் தொடர்ச்சியாக கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர்களிடையே (44) சிங்களவர்களும், (23) தமிழர்களும், (22) முஸ்லிம்களும் என மூவினத்தினரையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 23 இளைஞர்களும், 66 யுவதிகளுமாக 89 பேர் காணப்பட்டனர். அவ்வாறே கேகாலை மாவட்ட அரச நிறுவனங்கள் சிலவற்றையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, 17 அரச உத்தியோகத்தர்களும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர். அவர்களுடாக பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவையும் நல்லிணக்கச் செயற்பாடுகளையும் மாவட்டம் முழுவதும் விரிவாக்க முடியும் என்பதையும் அவர்களுடைய கருத்துகளிலிருந்து இனங்காண முடிந்தது. நிகழ்ச்சி தொடர்பில் அவர்களிடம் நல்லதொரு கருத்தே காணப்பட்டது. ஏனைய மாவட்டங்களைப் போலவே கேகாலை மாவட்ட நிகழ்ச்சியிலும் மதத் தலைவர்களின் பங்கேற்பைக் காண முடிந்தது. அவர்களிடையே 01 பௌத்த பிக்குவும், 01 கத்தோலிக்கப் பாதிரியாரும், 01 முஸ்லிம் மௌலவியும், 01 இந்துக் குருக்களும் காணப்பட்டனர். தாம் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவங்களை அவர்கள் எம்மோடு இவ்வாறு பகிர்ந்து கொண்டனர்.





நில்மினி அஜந்தா  
குமாரி  
தெற்கு  
கோனகல

என்னிடம் சின்னதாக ஒரு கவலையுள்ளது. ஏனென்றால் கேகாலைக்கு இந்த ஒரு நிகழ்ச்சி மட்டும் தான் கிடைக்கின்றது. உண்மையில் இதனை கீழ்மட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். கேகாலையை எடுத்துக் கொண்டால், கிராமியப் புறங்களில் பல இளைஞர் யுவதிகள் வாழ்கின்றார்கள். அவர்களுக்கும் இந்த அனுபவங்களைப் பெற்றுத் தர வேண்டும். இன, மத பேதங்களைப் புறந்தள்ளிவிட்டு எப்படி நாம் மற்றவரை நோக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு நாம் புரியவைக்க வேண்டும். எம்மிடையே இல்லாத போலியான மோதலொன்று சமூகத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அது அரசியல் ரீதியானது என நான் நினைக்கின்றேன். இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளின் மூலம் நாம் தவறவிட்ட இடங்களைச் சரி செய்து கொள்ள முடியும். மற்றவர்களை வெறுப்புடன் பார்க்காமல் அவர்களின் உணவுகளைச் சுவைப்பதைப் போலவே ஒற்றுமையாக வாழக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அதனை இந்த நிகழ்ச்சியின் ஊடாக சமூகத்திற்கு மிகச் சிறப்பாக வழங்க முடியும்.

கே. நிரோக்ஷா  
யக்கல்ல

உணவுகள் தொடர்பில் எங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் ஏதுமில்லை. ஆனால் கடந்த காலங்களில் முஸ்லிம் மக்களைப் பற்றி கேள்விப்பட்ட மற்றும் காணக்கிடைத்த கதைகள் காரணமாக அவர்களைப் பற்றி உண்மையிலேயே ஒரு சந்தேகம் காணப்பட்டது. ஆனால் உண்மையில் அவை இனங்களுக்கிடையே வேற்றுமையை உருவாக்க தீவிரவாதக் குழுக்களால் உருவாக்கப்பட்ட கதைகள் மட்டுமே. உணவை அவர்கள் தெய்வத்துக்குச் சமமாகக் கருதுகின்றார்கள். அவ்வாறான ஒரு விடயத்தில் ஒருபோதும் தவறான நோக்கத்தில் எதையும் கலக்க மாட்டார்கள். இந்த நிகழ்ச்சியின் ஊடாக நான் அந்த விடயத்தைக் கற்றுக் கொண்டேன். நாம்தான் எங்களுடைய மனப்பாங்குகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அப்போது அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

எமது மரபு ரீதியான விழாக்களில் நாம் எமக்கேயுரித்தான உணவு வகைகளையே நாம் தயாரிப்போம். விசேடமான சந்தர்ப்பங்களின் போதுதான் விசேடமான உணவுகளைச் சமைப்போம். நான் சிங்கள உணவுகளைச் சாப்பிட்டிருந்தாலும் அவற்றைச் சமைத்துப் பார்த்ததில்லை. சமைக்கவும் தெரியாது. ஆனால் எப்படி பலகாரம் சுடுவதென்பதை இன்று கற்றுக் கொண்டேன். இப்போது நாங்கள் எங்களுடைய விழாக் காலங்களில் சிங்கள உணவுகளையும் தயாரிக்க முடியும். அவ்வாறு பன்மைத்துவம் வரும்போது சாப்பாட்டு மேசை மிகவும் சுவையானதாக இருக்கும். சமூகமும் அப்படித்தான் உருவாக வேண்டும். எல்லா இனத்தினரும், எல்லா மதத்தினரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போதுதான் சமூகம் மேலும் எழில் பெறும்.

அப்துல் ரசாக்  
கன்னன்தோட்டை

கேகாலை மாவட்ட நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட இளைஞர், யுவதிகள் நிகழ்ச்சிக்கு வந்தவாறே திரும்பிப் போகவில்லை. வருவதற்கு முன்னர் இருந்த நட்புகளும், சினேகபூர்வமும் அவர்களிடையே செழிப்பாகத் துளிர்விட்டிருந்தது. அதுதான் நிகழ்ச்சியின் வெற்றி.

## கம்பஹா மாவட்டம்

இலங்கை சமாதானப் பேரவையால் அம்னஸ்ட்டி இன்டர்நஷனலின் நிதி அனுசரணையுடன் அமுல்படுத்தப்பட்ட இஸ்லாமிய அச்சத்தை அழிப்பதற்கான இளைஞர் உணவு நிகழ்ச்சியின் இறுதி நிகழ்ச்சியானது மேல் மாகாணத்தின் கம்பஹா மாவட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்தது. 1,387கி.மீ.<sup>2</sup> நிலப்பரப்பைக் கொண்ட கம்பஹா பல்கலாசாரச் சூழலுடன் கூடிய மாவட்டமாகும். அவ்வாறே இலங்கையில் அதிக சனத்தொகையினர் வசிக்கின்ற மாவட்டங்களில் இது இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. 2012ல் சனத்தொகைக் கணக்கெடுப்பிற்கு ஏற்ப கம்பஹா மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகை 2,304,833 ஆகும்.<sup>1</sup> அதில் 90.5% சிங்களவர்களாக இருப்பதுடன், 3.5% தமிழர்களாகக் காணப்படுவதுடன் அதில் 0.3% இந்திய வம்சாவளியினராவர்.<sup>2</sup> கம்பஹா மாவட்டத்தின் மொத்த இஸ்லாமியர்களின் எண்ணிக்கை 4.2% ஆகும்.<sup>3</sup> அதற்கேற்ப கம்பஹா மாவட்டம் பெரும்பான்மையாக சிங்கள மக்கள் வாழும் பிரதேசம் என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

மத ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்ப, கம்பஹா மாவட்டத்தின் மொத்த சனத்தொகையில் 71.2% பௌத்தர்களாகக் காணப்படுவதுடன், இந்துக்களின் எண்ணிக்கை 2.2%மாகும்.<sup>4</sup> இஸ்லாமிய மதத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் 4.8%மாகவுள்ள கம்பஹா மாவட்டத்தில் உரோமன் கத்தோலிக்கர்களும், கிறிஸ்தவர்களும் முறையே 19.4% மற்றும் 1.9% மாகக் காணப்படுகின்றனர்.<sup>5</sup> அதற்கேற்ப, மத ரீதியான பரம்பலுக்கு ஏற்பவும் கம்பஹா மாவட்டத்தின் பெரும்பான்மை பௌத்தர்களையே கொண்டுள்ளது. ஏனைய மாவட்டங்களோடு ஒப்பிடுகையில் உரோமன் கத்தோலிக்க மக்களும் பெருமளவில் வாழ்கின்றனர்.

பன்மத மற்றும் பல்கலாசார சூழலுடன் கூடிய கம்பஹா மாவட்டத்தின் சிங்கள, தமிழ், முஸ்லிம் ஆகிய இனத்தினர் அமைதியாகத் தமது வாழ்க்கையை கொண்டு நடத்துகின்றனர். பெரும்பாலும் மக்களிடையேயான மோதல்கள் உருவாவதற்கு, சமூக, அரசியற் காரணிகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது. நெடுநாட்கள் கடப்பதற்கு முன்னரே கம்பஹா மாவட்டத்தின் சனத்தொகையானது கொழும்பு மாவட்டத்தின் சனத்தொகையைக் கடந்துவிடும் என்பதைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

1-5 Source: - Census of population and housing – 2012 (சனத்தொகை மற்றும் வீடமைப்பு புள்ளிவிபரம் 2012 அறிக்கை)



## ரவா கேசரி

### 10 துண்டுகள் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள்:

ரவை - 150 கிராம்
சீனி - 200 கிராம்
நெய் - 1/4
கேசரி பெளடர் - 50 கிராம்
கஜு - 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை - 50 கிராம்
ஏலக்காய் :புட்கலரிங் -
தேவையான அளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

### தயாரிக்கும் முறை:

ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து இரண்டு மேசைக் கரண்டி நெய் விட்டு கஜு மற்றும் உலர்ந்த திராட்சை பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றை வறுத்த பின்னர் அதே பாத்திரத்தில் இன்னுமொரு மேசைக் கரண்டி நெய் விட்டு ரவையை பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் வேறொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அது கொதிக்க விடுங்கள். கொதித்த தண்ணீரில் ஏலக்காய், :புட்கலரிங் என்பவற்றைச் சேருங்கள். பின்னர் அடுப்பைக் குறைத்து, வறுத்த ரவையைச் சிறிது சிறிதாக இட்டு கேசரி பெளடரையும் கலந்து கொள்ளுங்கள். நீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு ரவை வேகும் வரை தொடர்ச்சியாக கிளறுங்கள். பின்னர் படிப்படியாக சீனியைச் சேர்த்து தொடர்ச்சியாகக் கிளறிவிட்டுக் கொண்டு கடினப் பதமாக வரும்போது அதில் கொஞ்சம் நெய் சேர்த்து மீண்டும் கிளறுங்கள்.

பின்னர் வறுத்து வைத்துள்ள கஜு, உலர்ந்த திராட்சை என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளுங்கள். பாத்திரத்தில் ஓட்டாத பதம் வரும் போது சிறிது நெய் விட்டுக் கொள்ளுங்கள். சீனியைச் சேர்ப்பதற்கு முன்னர் ரவை நன்றாக வெந்திருக்க வேண்டும். தமக்குத் தேவையான அளவு சீனியை 1/2 கோப்பையிலிருந்து 2 கோப்பை வரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்த முறையில் இறுதியில் துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாற முடியும்.

### ரவா கேசரியின் வரலாறு:

ரவா கேசரியை அக்காலத்தில் எந்தவொரு வடிவத்திலும் தயாரிக்காமல் சாதாரண பாத்திரமொன்றில் இட்டு பரிமாறப்பட்ட போதும், இப்போது அதன் உருவாகம் மாற்றத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது உருண்டையாகவோ அல்லது துண்டுகளாகவோ மாறியுள்ளது. இவ் இனிப்புப் பண்டத்திற்கு கவர்ச்சியை சேர்க்கும் வகையில் பலர் இதற்குப் பலவகையான வர்ணங்களைப் பயன்படுத்துவதும் உண்டு. அதற்கேற்ப, வெள்ளை, மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு மற்றும் செம்மஞ்சள் நிறத்திலான ரவா கேசரிகளை விழாக்களின் போது நாம் காணலாம். பெரும் இந்திய சமூகத்தில் சிறந்த மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்களில் தமக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் கொண்டாடுவதற்கு கேசரியை ஒரு குறியீடாகப் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். அதன் மூலம் அவர்கள் ரவா கேசரி இனிமையையும் மகிழ்ச்சியையும் பகிர்வதாகக் கருதுகின்றார்கள்.



# குலோப் ஜாமுன்



## தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் சீனிப் பாகைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கப் பாத்திரமொன்றில் தண்ணீரையும், சீனியையும் சேர்த்து குடாக்குங்கள். அது குடாகி வருகின்ற போது ஏலக்காய், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, குங்குமப்பூ, போன்றவற்றைச் சேர்த்து மிதமான வெப்பத்தில் ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடங்கள் வரை குடாக்கி நூற்பதம் வரும் போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொள்ளுங்கள். ரோஸ்வோட்டரைச் சேர்த்து ஒருபுறமாக சீனி பாகை வையுத்துக் கொள்ளுங்கள். குலோப் ஜாமுன் தயாரிப்பதற்கு முதலில், 1 1/2 மேசைக் கரண்டி பால்மாவுடன் ரவையைச் சேர்த்து 10 நிமிடம் வையுங்கள். பின்னர் பால்மா, கோதுமை மாவு, பேக்கிங் சோடா என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகச் சலித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் நெய், பட்டர், யோகட், பால்மாவோடு சேர்த்து வைத்த ரவை என்பவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் பாலை ஒவ்வொரு மேசைக்கரண்டியாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு உருண்டையாக உருட்டி 30 நிமிடங்கள் வைத்திருங்கள்.

பின்னர் கைகளில் சிறிது நெய்யைத் தடவிக் கொண்டு பிசைந்து வைத்திருந்த உருண்டையிலிருந்து வெடிப்பு ஏற்படாதவாறு சிறிய உருண்டைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயை இட்டு அது லேசாகக் கொதிக்கும் போது குலாப் ஜாமுன்களை ஆழமான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்தெடுங்கள். பொன்னிறமான பின்னர், அவற்றை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விரிக்கப்பட்ட கடதாசியொன்றில் இடுங்கள். பின்னர் அவற்றை காய்ச்சி வைத்திருக்கும் சீனிப் பாகில் இட்டு ஒரு மணித்தியாலமளவில் ஊறவிடுங்கள். அதன் பின்னர் பாதாம் அல்லது பிஸ்தாவை இட்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறுங்கள்.

## வரலாறு

இது இந்திய இனிப்புப் பண்டமாகும். குலாப் என்றால் ரோஜா எனப் பொருள்படும். ஜாமுன் என்பது இந்தியாவில் காணப்படுகின்ற ஒருவகை பெரிப் பழவகையாகும். ரோஸ் வோட்டர் கொண்டு இதனைத் தயாரிப்பதாலும், ஜாமுன் பெரியின் தோற்றத்தில் அமைக்கப்படுவதாலும் இதனை குலோப் ஜாமுன் என்றழைக்கின்றார்கள். இந்தியர்கள் அவர்களது எல்லா விழாக்களிலும், இந்த இனிப்புப் பண்டத்தைத் தயாரிக்கின்றார்கள். இந்தியாவிலிருந்து இந்த இனிப்புப் பண்டம் இலங்கைக்கு முஸ்லிம் மக்களின் புலம்பெயர்வின் ஊடாகவே வந்துள்ளது. குறிப்பாக இந்நாட்டு முஸ்லிம் சமூகத்தில் குலோப் ஜாமுன் மிகவும் பிரபலம் வாய்ந்தது. ரமழான் பண்டிகைக் காலத்தில் அவர்கள் இதனைக் கட்டாயமாகத் தயாரிப்பார்கள். நிகழ்காலத்தில் தமிழ் மற்றும் சிங்கள கலாசாரத்திலும் இந்த உணவு பிரசித்தி பெற்றுள்ளது.

## தேவையான பொருட்கள்:

- பால்மா - 1 கோப்பை
- கோதுமை மா - 1 மேசைக் கரண்டி
- ரவை - 2 1/2 மேசைக் கரண்டி
- யோகட் - 1 தேக்கரண்டி
- பேக்கிங் சோடா - 1/2 தேக்கரண்டி
- பசுப்பால் - தேவையான அளவு
- பட்டர் - 1 தேக்கரண்டி
- நெய் 1 மேசைக் கரண்டி
- பாதாம் அல்லது பிஸ்தா (Pistachio and Almond Slices)

## சீனிப் பாகைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள்:

- சீனி - 2 கோப்பை
- தண்ணீர் - 2 கோப்பை
- ஏலக்காய் - 6
- குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
- எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 தேக்கரண்டி
- ரோஸ் எசன்ஸ் (ரோஸ் சிரப்) 1 தேக்கரண்டி



## அல்வா

### தேவையான பொருட்கள்:

(10 துண்டுகளுக்கு)

வெள்ளைப் பச்சையரிசி மா - 01  
கிலோ

தென்னம்பாணி - 01 போத்தல்

கஜு - 50 கிராம்

சீனி - 150 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் அரிசியை இடித்து மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர், அந்த மாவினை பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் பாணியையும், சீனியையும் சூடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதனை உடையாத நூல் போன்ற பதத்திற்கு வரும் வரை தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், சிறிதாக வெட்டப்பட்ட கஜுவையும் அதில் இட்டு நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும். மாவில் சிறிதளவைத் தனியாக எடுத்து வைத்துவிட்டு எஞ்சியதை பாணியில் இட்டு பதம் வரும் வரை அகப்பையால் கிளறிவிடுதல் வேண்டும். தட்டையான ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்த மாவைத் தூவி அதன் மீது அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய கலவையைக் கொட்டித் தட்டையாக்கிய பின்னர் அகப்பையை பாவித்தோ, கத்தியினாலோ வைரக்கல் வடிவில் அல்லது சதுர வடிவில் வெட்டிக் கொள்ள முடியும். இறுதியாக மேலே பாகினைத் தடவி மீண்டும் மாவைத் தூவ வேண்டும். அப்போது அல்வாத் துண்டுகள் உறுதியாக இருக்கும்.

### அல்வாவின் வரலாறு

அல்வா தொடர்பான பல விடயங்கள் நாட்டுப்புறக் கதைகளில் காணப்படுகின்றன. அதாவது இது அக்காலங்களிலிருந்து வருகின்ற ஒரு உணவாகவே கருதப்படுகின்றது. அல்வாவைத் தயாரிப்பதற்கும் அக்கல தயாரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கலவையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அக்கலவின் உருவம் வட்டமாக இருப்பதுடன், அல்வா சதுர வடிவம் பெறுகின்றது. அக்கலவிற்கு வேறு வடிவத்தைக் கொடுக்கும் நோக்கில் அல்வா உருவாக்கப்பட்டதாகவும், அது தட்டொன்றில் அல்லது இலையொன்றில் பரப்பப்பட்டு சதுரமாக வெட்டப்பட்டதால் பின்னர் அல்வா என்று அழைக்கப்பட்டதாகவும் நாட்டுப்புறக் கதைகளிலே காணப்படுகின்றது. கடந்த காலத்தைப் போன்றே நவீன காலத்திலும் பெரும்பாலானவர்கள் சிவனொளிபாத மலை போன்ற வணக்கத் தலங்களுக்குச் செல்லும் போது அக்கல அல்லது அல்வாவைக் கொண்டு செல்வது வழக்கமாகவுள்ளது.

## நீர்கொழும்புக் காற்றில் கலந்த மனிதநேயத்தின் வாசனை



07 மாவட்டங்களில் மிக வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட இந்த உணவுக் கலாசாரத்தின் ஊடாக பன்மைத்துவ எண்ணக்கருவையும், நல்லிணக்கத்தையும் மேம்படுத்தும் நிகழ்ச்சியின் இறுதி நிகழ்ச்சி கம்பஹா மாவட்டத்தின் நீர்கொழும்பு நகரத்தை மையமாகக் கொண்டு இடம்பெற்றது. பிரதேசத்தின் சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களின் தலைமையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியின் மூலம் சமூகத்தில் நிறையப் பேர் மீது நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடிந்தது என்பதை கலந்து கொண்ட இளைஞர்களின் குழுவைப் பார்க்கும் போது தெரியவந்தது. பல்கலாசார அடையாளத்துடன் நீர்கொழும்பு நகரம் முழுவதுமாகப் பரவியிருந்த இளைஞர், யுவதிகள் பலர் கலந்து கொண்ட இந்த நிகழ்ச்சி பலரது பாராட்டுக்கும் ஆளாவதற்கு அதில் அடங்கியிருந்த, அற்புதம் வாய்ந்த சமூக மாற்றத்திற்கான அடிப்படை காரணமாக அமைந்தது.

நீர்கொழும்பு நகரத்தின் உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்த இளைஞர்களிடையே 50 சிங்கள இளைஞர்களும், 26 தமிழ் இளைஞர்களும், 20 முஸ்லிம் இளைஞர்களும் என மூன்று இனத்தவர்களையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 32 இளைஞர்களும், 64 யுவதிகளுமாக 96 பேர் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டிருந்தனர். அவ்வாறே கம்பஹா மாவட்டத்தின் பிரதேச சர்வமதக் குழுவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி 23 ஆண் உறுப்பினர்களும், 10 பெண் உறுப்பினர்களாக 33 பேர் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இளைஞர்களும் பிரதேச சர்வமதக் குழு உறுப்பினர்களாக 129 பேரின் பங்கேற்புடன் நடத்தப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சியில் 01 பெளத்த பிக்குவும், 01 கத்தோலிக்க பாதிரியாரும், 02 இந்துக் குருக்கள் மாறும் கலந்து கொண்டிருந்தனர். இந்த கலவையானது அற்புதமான செய்தியொன்றை சமூகமயப்படுத்துவதற்குத் துணைபுரிந்தது. நீர்கொழும்புப் பிரதேச இளைஞர்கள் யுவதிகள் இந்த நிகழ்ச்சி தொடர்பில் சிறந்த மனப்பாங்கையே கொண்டிருந்தனர்.





மாவட்ட  
ஒருங்கிணைப்பாளர்  
நீர்கொழும்பு

நீர்கொழும்பு  
எனப்படுவது பல்கலாசார  
சூழலொன்று அமையப்பெற்ற  
பிரதேசம். ஆனால் பணிப்பழு காரணமான  
மனிதத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான  
சந்தர்ப்பம் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. ஆனால்  
இந்த உணவுக் கலாசார நிகழ்ச்சியின் மூலம் அதற்கு  
நல்லதொரு அடிப்படையை எம்மால் இட முடிந்தது  
என நாம் நினைக்கின்றோம். நாம் தவறவிட்ட மனித  
நேயத்தையும் நட்பையும் மீண்டும் கட்டியெழுப்ப எம்மால்  
இயல வேண்டும். அரசியல் தலையீடுகள் காரணமாக நாம்  
மென்மேலும் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் விலகிச் செல்கின்றோம்.  
அதன் பயனை அதிகார வெறிபிடித்த அரசியற் தலைவர்களே  
பெற்றுக் கொள்கின்றனர். எந்தவொரு விடயத்திலும் நன்மை  
தீமைகளை ஆராய்ந்து பாராது, தீர்மானத்திற்கு வருவது  
பயங்கரமானது. முஸ்லிம் மக்கள் மக்கள் தொடர்பில்  
எமது மக்கள் அவ்வாறான முறையைத் தான்  
கடைப்பிடித்தார்கள். இதனூடாக நாம் புதிதாகச்  
சிந்திக்க வேண்டிய காலம் பிறந்துள்ளது.

ஹிருனி  
ஹெம்மினி  
திவுலப்பிற்றிய

பல்வேறு  
இனங்களின் உணவுக்  
கலாசாரம் தொடர்பில் மேற்கொண்ட  
இவ்வாறானதொரு நிகழ்ச்சியில் கலந்து  
கொண்ட முதற் சந்தர்ப்பம் இது. உண்மையில்  
உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால் ஒன்றுக்கொன்று  
பிணைந்துள்ளதைப் போலவே பல்வேறு இனங்களின்  
கலாசாரங்களும் ஒன்றுடனொன்று தொடர்புபட்டுள்ளது  
என்பதை இந்த நிகழ்ச்சியில் நடத்தப்பட்ட உரைகளிலிருந்து  
உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு வரும் போது நான்  
நினைத்துக் கொண்டிருந்ததை விட இது வித்தியாசமானதொரு  
நிகழ்ச்சியாக இருந்தது. இந்துக்களின் உணவான ரவா  
கேசரியை நான் இதற்கு முன்னர் சாப்பிட்டிருக்கவில்லை.  
அவ்வாறே ரவா கேசரி என்ற பெயரைக் கூட அன்று  
தான் கேட்டேன். அந்த உணவு சுவையாக இருந்தது.  
எனவே இந்த நிகழ்ச்சியில் அவ்வாறான பல  
அனுபவங்களை என்னால் பெற்றுக் கொள்ள  
முடிந்தது. உண்மையில் உணவின் மூலமும்  
எமக்கிடையே ஒத்துழைப்பை  
வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

ஃபாத்திமா  
சீஃப்னா  
தெரியமுல்ல

அணைத்து  
இனங்களைச் சேர்ந்த  
நண்பர்களும் இருக்கின்றார்கள்.  
ஆனால் அவர்களுடைய கலாசார பழக்க  
வழக்கங்கள் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருக்கவில்லை.  
நிகழ்ச்சியில் எனக்கு சிங்கள நண்பர் ஒருவர் கிடைத்தார்.  
நான் அந்த நண்பரிடம் அவர்கள் நத்தார் பண்டிகையை  
எவ்வாறு கொண்டாடுவார்கள் எனக் கேட்டேன். நண்பர் எனக்கு  
விளக்கமளித்தார். அவர் ஒருநாளும் முஸ்லிம் நண்பரொருவரைச்  
சந்தித்ததில்லை என என்னிடம் சொன்னார். நண்பர் என்னிடம் எமது  
கலாசாரத்தைப் பற்றிக் கேட்டார். ஏன் அப்பாயா அணிகின்றீர்கள் எனக்  
கேட்டார். நான் நண்பரிடம் அதுபற்றி விளக்கிச் சொன்னேன். உண்மையில்  
அதிலிருந்து நாம் எமது இனத்தவர்களுடன் ஒன்று சேர்ந்தாலும் பேசிக்  
கொள்வதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். பல்வேறு கலாசாரங்கள்  
தொடர்பில் அல்லது எமது கலாசாரம் தொடர்பிலும் நாங்கள் பேசிக்  
கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் நாம் எமது கலாசாரத்தைப் பற்றி நன்றாகத்  
தெரிந்து வைத்திருக்கின்ற காரணத்தால் அதைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை.  
ஆனால் வேறொரு கலாசாரத்தைச் சேர்ந்தவர்களுடன் ஒன்றாக  
பணியாற்றுகின்ற போது நாம் அவர்களோடு பேச்சு வார்த்தைகளை  
ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகின்றோம். எங்களுக்கிருக்கின்ற பிரச்சனைகளை  
நாம் கேட்டு அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கின்றோம்.  
இந்த நிகழ்ச்சியும் அதற்கு நல்லதொரு உதாரணம். கஜூ  
அல்வா மற்றும் ரவா கேசரி என்ற உணவுகளை  
நான் இதற்கு முன்னர் சுவைத்ததில்லை. இந்த  
நிகழ்ச்சியில் எனக்கு அதற்கும் சந்தர்ப்பம்  
கிடைத்தது.

யு. தெரிசுதன்  
கனல் வீதி

உயிர்த்த  
ஞாயிறுத் தாக்குதலோடு  
முஸ்லிம் மக்களின் தொடர்பில்  
பெரும் எதிர்ப்பு சமூகத்தில் உருவானது.  
அது நீர்கொழும்புப் பிரதேசத்தில் மேலும்  
பாரதூரமான முறையில் காணப்பட்டது. எனினும்  
அந்த நிகழ்வோடு ஒட்டுமொத்த முஸ்லிம்  
மக்களும் தொடர்புபட்டிருக்கவில்லை. அதனால்  
பல அப்பாவிகள் சமூகத்தின் புறக்கணிப்புகளுக்கு  
ஆளானார்கள். இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளின் ஊடாக  
சமூகத்தில் ஏற்பட்ட அந்த இடைவெளியை இல்லாமற்  
செய்ய முடியும் என நான் நினைக்கின்றேன்.  
இன்று இங்கே வந்த இளைஞர்கள் எந்தவொரு  
இனவாதத்தையோ, மதவாதத்தையோ கமந்து  
கொண்டு செயற்படவில்லை. அந்த  
செய்தியை சமூகத்திற்கும் கொண்டு  
செல்ல வேண்டும்.

சமூக அரசியல் காரணிகளால் இனவாதம் புரையோடிப்போயுள்ள நீர்கொழும்பு போன்ற பிரதேசத்திற்கு உணவுக்  
கலாசார நிகழ்ச்சியின் ஊடாக பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அது குறுகிய கால நோக்கங்களை விட நீண்ட  
கால நோக்கங்களே காணப்படுகின்றன. அவ்வாறே இதன் பெறுபெறுகள் நிரந்தரமாக நிலைக்கும் என நம்பிக்கையோடு  
குறிப்பிட முடியும்.



adhapura  
February 2022

Implemented by  
National Peace Council of Sri Lanka  
in Collaboration with  
Anuradhapura District Inter-  
Religious Committee

# சுவையின் ஓட்டான நல்லிணக்கம்





# சுவையின் ஓட்டான நல்லிணக்கம்

Youth  
Exploring  
Food Culture  
in Sri Lanka

Badulla

February 2021

இலங்கை டிசுக்ரீவ் அன்டர் ரிஜியனல் கமிட்டி  
பதவி சமாவுட்ட சர்வமத செயற்குழு  
Badulla District Inter Religious Committee

MISEREOR CAFOD

Youth  
Exploring  
Food Culture  
in Sri Lanka

- > Discussion on Pluralism
- > Games and Sport
- > Cultural Performances

Implemented by National Peace Council of Sri Lanka

- > Discussion on Pluralism
- > Games and Sport
- > Cultural Performances

Implemented by National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD



Youth  
Exploring  
Food Culture  
in Sri Lanka

இலங்கை டிசுக்ரீவ் அன்டர் ரிஜியனல் கமிட்டி  
கலாச்சாரம் மற்றும் இளைஞர்களின் ஆய்வு...

இலங்கை டிசுக்ரீவ் அன்டர் ரிஜியனல் கமிட்டி  
கலாச்சாரம் மற்றும் இளைஞர்களின் ஆய்வு...

கலாச்சாரம் பற்றிய  
இளைஞர்களின்  
ஆய்வு...

இலங்கை டிசுக்ரீவ் அன்டர் ரிஜியனல் கமிட்டி  
கலாச்சாரம் மற்றும் இளைஞர்களின் ஆய்வு...



Sri Lanka  
Youth

Youth  
Exploring  
Food Culture  
in Sri Lanka

- > Discussion on Pluralism
- > Games and Sport
- > Cultural Performances

Implemented by National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR



Badulla  
2021

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange

Exchange



Youth  
Exploring  
Food Culture  
in Sri Lanka

- > Discussion on Pluralism
- > Games and Sport
- > Cultural Performances

Implemented by National Peace Council of Sri Lanka

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD

MISEREOR CAFOD





சிவில் சமூக தலைவர்கள் மற்றும் மதக்குழு பிரதிநிதிகளின் அனுசரணையில் உச்சகட்ட உள்நாட்டு யுத்த காலத்தில், சமாதானத்தை ஊக்குவித்து முரண்பாடுகளை அல்லது மோதல்களை முடிவுக்கு கொண்டு வருவதற்காக 1995ம் ஆண்டு தேசிய சமாதானப் பேரவை நிறுவப்பட்டது.

தேசிய சமாதானப் பேரவையின் இலக்கானது அனைத்து இன, மத மக்கள் பங்களிப்புடன், நேர்மையான மற்றும் நியாயமான தீர்வுத் திட்டத்தை அடைவதற்கு, கல்வி மற்றும் பரிந்துரைகள் செயற்பாடுகளின் மூலம் அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபடுவதாகும்.

தேசிய சமாதானப் பேரவை பல்வேறுபட்ட மத குருமார்கள், சமூக தலைவர்கள், அரச அதிகாரிகள், பெண்கள், இளைஞர், யுவதிகள் மற்றும் மாணவர்களின் பங்களிப்புடன் கல்வி மற்றும் பரிந்துரை செயற்பாடுகள் மூலம் நேர்மையான மற்றும் நியாயமான அரசியல் கலாச்சார விழுமியங்களை அடைவதற்கு அர்ப்பணிப்புடன் தேசிய ரீதியில் செயலாற்றி வருகின்றது.

## இலங்கை தேசிய சமாதான பேரவை

12/14, பலபொக்குன விஹார மாவத்தை, கொழும்பு 06.  
தொலைபேசி: 011 2818344, 011 2854127, 011 2809348  
தொலைநகல்: 011 2819064  
மின்னஞ்சல்: [info@peace-srilanka.org](mailto:info@peace-srilanka.org)  
இணையதளம்: [www.peace-srilanka.org](http://www.peace-srilanka.org)

Project Supported By:



Publication Supported By:



ISBN 978-624-5900-00-8



9 786245 900008