



அருகிவரும் பாரம்பரிய உணவு முறைகளும் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களும் :  
சம்மாந்துறைப் பிரதேசத்தை மையப்படுத்திய சமூகவியல் ஆய்வு

Nusrath banu, M

Department of sociology, SEUSL

[mnusrathbanu1@gmail.com](mailto:mnusrathbanu1@gmail.com)

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் உணவு பிரதான இடத்தினை வகிக்கின்றது. அதிலும் குறிப்பாக பாரம்பரிய உணவுகள் மிகவும் சிறந்தவையாகக் காணப்படுகின்றன. எனினும் தற்காலத்தில் அவை அருகி, வழக்கொழிந்து வருவதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. எனினும் இது ஓர் ஆரோக்கியமான விடயமல்ல. ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் பாரம்பரிய உணவு முறை குறித்த நூல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ள போதிலும் அவை குறித்த ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. எனவே இவ்வாய்வு இடைவெளியினைப் பூரணப்படுத்துவதற்காகவே இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. பாரம்பரிய உணவுகள் பெரும்பாலும் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பேணக்கூடிய உள்ளீடுகளைக் கொண்டனவாகக் காணப்படுகின்றன. எனினும் தற்கால ஆய்வுப் பிரதேச மக்கள் துரித உணவுகளை நாடுகின்ற தன்மை மேலோங்கிக் காணப்படுகின்றது. இதனால் ஆரம்ப காலங்களை விட தற்காலத்தில் மக்கள் அதிகமான நோய்களுக்கும் சவால்களுக்கும் எதிர் கொள்ள நேரிட்டமையானதே ஆய்வினுடைய பிரச்சினையாகும். அருகிவரும் பாரம்பரிய உணவு முறைகளினால் மக்கள் எவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொள்கின்றார்கள் என இனங்காண்பதே இவ்வாய்வினுடைய நோக்கமாகும். ஆய்வின் முதலாம் நிலைத் தரவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நேர்காணல் 50நபர்களிடமும், 2 இலக்குக் குழு கலந்துரையாடல்களும் நேரடி அவதானிப்பு முறையும் பயன்படுத்தப்பட்டது. வசதி மாதிரி எடுப்பு உபாயம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நூல்கள், சஞ்சிகைகள் இணையத்தள கட்டுரைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இவ்வாய்வின் இறுதியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடயம் என்னவெனில் பாரம்பரிய உணவு முறைகளை விடுத்து துரித உணவுகளை அதிகம் உள்ளெடுப்பதனால் மக்கள் பல்வேறு சவால்களையும் நோய்களையும் எதிர்கொள்கின்றனர் என்பதாகும். எனவே இது குறித்து ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படவது காவத்தின் தேவையாகும்.

**திறவுச் சொற்கள் :** பாரம்பரிய உணவு, துரித உணவு, ஆரோக்கியம், அயலினப்பற்றுவாதம், நோய், சுதேச உணவு.

### அறிமுகம்

1950ம் ஆண்டுக்கு முன்பு எம்மவர்கள் எல்லோரும் விறகடுப்பைத்தான் சமையலுக்குப் பாவித்தார்கள். மண் பாணை சட்டிதான் சமையலுக்கான பாத்திரங்களாக பாவிக்கப்பட்டன. உற்பத்தியான நெல்லை கைக்குற்றலாக குற்றிய அரிசைத்தான் பாவித்தார்கள். சமைக்கும் போது அரிசியைக் கழுவும் நீரை “களணி நீர்” என்பார்கள். அக்களணி நீரை வீசி விடாமல் கறி சமைக்கும் போது இலக்கறி வகைகள், மீன் வகைகள் போன்றவைகளை சொதி காய்ச்சும் போது அதனுள் அரிசி கழுவிய இந்த கழுநீரை ஊற்றி சமைப்பார்கள். தேங்காய்ப்பால் ஊற்றமாட்டார்கள். தேங்காய்ப் பாலுக்கு பதிலாக இந்த களணி நீரைப் பாவிப்பார்கள். இறைச்சி மீன்களை சிவப்பு கறியாக கொச்சிக்காய்த் தூள் போட்டு சமைப்பதனால் மட்டும் தேங்காயைக் கீறி கட்டியாக எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து எடுப்பதுடன் இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டுகளையும் தனித்தனியாக அரைத்து கறி சமைப்பார்கள். தேங்காய்ப்பால் ஊற்றுவதில்லை. இந்த நடைமுறை இன்று முற்றாக மாறிவிட்டது.

எமது விவசாயிகள் வயல் வேலைகளின் போதும் சூட்டிக்கும் போதும் ஆறு குளங்களில் மீன் பிடித்து அத்துடன் விப்பிலியங் காயையும் பிய்த்துக் கொண்டு வருவார்கள். மேலும் சிலர் பொன்னாங்கனி போன்ற பல வகை இலைக்கறிகளையும் ஆய்ந்து கொண்டு வருவதுடன் திராய் என்ற இலைக்கறிகளையும் வேருடன் பிடுங்கிக் கொண்டு வருவார்கள்.

ஆரம்ப கால உணவு முறைகளில் ஊறிப் போன சுதேசி ஒருவர் இவ்வாறு கூறுகின்றார்.



“மீன் கறியை பால் சொதியாகக் காய்ச்சி அதனுள் விப்பிலியங் காயையும் போடுவார்கள். கறி கொதித்து வரும்போது திராயை கொப்புடன் வேருடன் நன்றாகக் கழுவி கறிச்சட்டியில் போட்டு சிறிது நேரத்தில் சாப்பிடுவார்கள். திராய் கொப்புக் கொப்பாக எல்லோரும் பங்கிட்டு அதனை சாப்பிடுவது என்பது மறக்க முடியாத ஒரு தனிச் சுவைதான். மேலும் பொன்னான், தகரை, கீரை முதலானவை சமைக்கும் போது அதனுள் அவித்த உழுவை மீனை, விரால் மீனையும் சேர்த்து சமைக்கும் போது வேறு எந்தக் கறியும் தேவையில்லை நாலு அகப்பை கறியும் ஒரு அகப்பைச் சோறுமாக தின்னும் சாப்பாடே ஒரு தனி ரகம்தான்.”

மேலும் இன்னுமொருவர் கூறுகையில் “மாடு போன்றவைகளை அறுக்கும்போது அதன் ஈரல், மாங்காய், உள் ஈக்கிச்சதை போன்ற பகுதிகளை உப்பு, கொச்சிக்காய் போன்றவைகளை போட்டு அவித்து எடுத்து சுடச்சுட தின்பதும் அதன் ஆணத்தைக் குடிக்கும் சுவையோ சுவைதான். காடுகளுக்கு வேட்டைக்குச் செல்லும் போது அங்கு சுடப்படும் மான் மரை குழுமாடு என்பவைகளை அறுத்து உரித்து காட்டிலேயே தட்டி கட்டி நெருப்பு மூட்டி காயவைத்து சுடச்சுட வளைத்திருந்து தின்னும் சுவைக்கு நிகர் எதுவுமில்லை. தயிர்ப்பானையை முன் வைத்து பழம் சோறு இரண்டு அகப்பையும், தயிர் நாலு அகப்பையுமாகப் போட்டு உப்பும் சிறிது போட்டு குழைத்துத் தின்னும் சாப்பாட்டை மறக்க முடியுமா? தீன் சோற்றுப் பானைக்குள் உப்புக் கொச்சிக்காய் வெங்காயம் போட்டு தேங்காய்ப் பாலும் சிறிது ஊற்றி அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சோற்றை குழைத்துக் குழைத்து தின்னும் சுவையையும், திருப்தியையும் மறக்க முடியுமா?” (Musthafa,2014).

என்று தனது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றார்.

தூதுவளை இலையை ஆய்ந்து வந்து அதனை அம்மியில் வைத்து அரைத்து அதனுடன் கொச்சிக்காய், வெங்காயம், உப்பும் சேர்த்து அரைத்து கூனியை வறுத்து அதனுடன் சேர்த்து அரைத்து சோற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடும் சுவையை நினைத்தால் நாவில் இன்றும் சுவை ஊறுகின்றது.

என்று தனது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள இன்னுமொருவர் கூறுகையில்

“தோலிக் கருவாட்டை பால் ஆணம் காய்ச்சி அதனுடன் மாங்காயும் சேர்த்து காய்ச்சினால் இதன் மணம் தெருவில் போறவர்களைக் கூட நாவுற வைக்கும். சுடுசோற்றுடன் இதன் ஆணத்தை ஊற்றித் தின்னும் சுவையை மறக்க முடியுமா? சுடுசோற்றில் எருமை நெய்யை ஊற்றிப் பிதறித் தின்னும் நினைவையும் நாம் என்றும் மறக்க முடியாது. பசும் பாலில் பழுஞ்சோற்றை போட்டு குழப்பித் தின்னும் திருப்தி இன்று இல்லையே! மேலும், விலாங்கு மீனை உரித்து அறுத்து கறி சமைத்து பழங்கறியாக அடுத்த நாள் சாப்பிடும் சுவைக்கு நிகர் எதுவுமில்லை. விரால் மீனை பொரித்து புது மண்பானையில் அடுக்கி வைத்துச் சாப்பிடும் காலம் எம்மவர்களுக்கு இனிக்கிடைக்குமா?” (Musthafa,2014).

என பாரம்பரிய உணவின் அறுசுவையினை ஞாபகப்படுத்தகின்றார்.

கொக்கு, குருவி, காடை போன்றவைகளை கன்னி வைத்து பிடித்துத் தின்னும் காலமெல்லாம் எம்மைவிட்டு கடந்துவிட்டது. மான் மரை இறைச்சி எமது பிற்சந்ததிகளுக்கு மறந்து போன விடயமாகிவிட்டது.

அப்போதைய கைக்குத்தல் அரிசியும் குருணல் சோறும் இன்றுள்ளவர்களுக்கு தெரியாத விடயமாகிவிட்டது. அரிசி உரலில் குற்றியதும், அதில் கிடைக்கும் தவிடும் துள்ளுமாவும் எம்மவர்களுக்கு கிடைக்காத உணவாகி விட்டது. வீட்டுக் கடப்புகளில் தாய்மார் றொட்டி சுட்டு பகிர்வதையும், சிறுவர்களிடம் அதனைத் தட்டிப் பறித்து ஓடுவதையும் மறக்க முடியாது.

புளிச்சைப் பணியாரத்தை பசும் பாலில் பிட்டுப் போட்டு நனைத்து நனைத்து தின்னும் சுவையே தனிதான். முல்லை, முருங்கை, காண்டை, கணாந்தி இலைகளை கலந்து பால் சொதி காய்ச்சித் தின்னும் வழக்கம் இன்று மறைந்துவிட்டது.



முருங்கை கொழுந்தும்  
மூக்கறிச்சி இலைக்கறியும்  
குறுட்டரிசிச் சோறும் - என்ட்  
கொம்பனாகதிற்கிறது.

மருங்கன் துளிரும்  
மாங்குமுட்டி இலைக்கறியும்  
பொன்னவர இலையும் இந்தப்  
பொடியனுக்கு ஆகுமாகா?(Musthafa,2014).

பல்வேறு இலைக்கறி வகைகளும் புழக்கத்தில் இருந்துள்ளன. முல்லை, பசளிக்கீரை, திப்பில்க் கொச்சிக்கீரை, நாடங்கீரை, குறிஞ்சா, முருங்கை, காண்டை, கானாந்தி, எலிச்சொவி, குமுட்டி, மூக்கச்சி, கீரை, குப்பைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, திராய், வள்ளல், மாம்பாஞ்சான், குருவிச்சை, மரவள்ளிக்கீரை, பனங்கீரை, விஷமுருங்கைக்கீரை, ஆலங்கீரை, முடக்கத்தான், வல்லாரை, நாய்சொவி, தூதுவளை, பொன்னாங்கனி, தூதுவளை, மொசு மொசுக்கை, தகரைக்கீரை, துளசி, சுரைத்தலப்பு, மருங்கன், பாவற் துளிர், மாங்கு முட்டி முதலிய கீரை வகைகளில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்ட கீரை வகைகளை இன்றுள்ளவர்களுக்குத் தெரியாமலேயே போய் விட்டது.

பாரம்பரிய உணவு முறைகளில் மண்வாசனை கமழ்வதுடன் நோய்களும் அவற்றினால் ஏற்படுவதில்லை. உதாரணமாக அரைத்து ஆக்குதல் மரபு சம்மாந்துறையில் காணப்படுகின்றது. அதில் அரைப்பதற்காக மல்லி, சீரகம், மஞ்சள், இஞ்சி, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு என்பவை சமைப்பதற்கு முன்னாளிரவு நீரில் ஊறவைக்கப்பட்டு பின்னர் அதிகாலையில் அரைக்கப்படுகின்றது. அதில் காணப்படும் மூலிகைகளினால் உடம்பில் கொழுப்பு சேர்மானம் சேமிக்கப்படாது செமித்து விடுவதாக இன்றைய விஞ்ஞான ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனினும் தற்போது சம்மாந்துறைப் பிரதேச மக்கள் பெரும்பாலும் பரோட்டா, பேஸ்டி, இறைச்சி ரொட்டி மோகம் கொண்டு நோய்களை தனதாக்கிக் கொண்டுள்ளனர். இதனால் சக்கரை வியாதி, கொஸ்டிரோல், கேஸ்டிக் என மக்கள் நோயாளிகளாக மாறி வருகின்றனர். மேலும் இதுகாலம் வரை கேள்விப்படாத பல கொடிய நோய்களுக்கும் மக்கள் இலக்காகியுள்ளனர். By Pass, Cancer போன்றவற்றை உதாரணமாக்கலாம்.

### **ஆய்வுப் பிரச்சினை**

மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் உணவு பிரதான இடத்தினை வகிக்கின்றது. பாரம்பரிய உணவுகள் பெரும்பாலும் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பேணக்கூடிய உள்ளீடுகளைக் கொண்டனவாகக் காணப்படுகின்றன. எனினும் தற்கால ஆய்வுப் பிரதேச மக்கள் துரித உணவுகளை நாடுகின்ற தன்மை மேலோங்கிக் காணப்படுகின்றது. இதனால் ஆரம்ப காலங்களை விட தற்காலத்தில் மக்கள் அதிகமான நோய்களுக்கும் சவால்களுக்கும் எதிர் கொள்ள நேரிட்டமையானதே ஆய்வினுடைய பிரச்சினையாகும்.

### **ஆய்வு நோக்கம்**

அருகிவரும் பாரம்பரிய உணவு முறைகளினால் மக்கள் எவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொள்கின்றார்கள் என இனங்காண்பதே இவ்வாய்வினுடைய நோக்கமாகும்.

### **ஆய்வு முறையியல்**

ஆய்வின் முதலாம் நிலைத் தரவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நேர்காணல் 50நபர்களிடமும், 2 இலக்குக் குழு கலந்துரையாடல்களும் நேரடி அவதானிப்பு முறையும் பயன்படுத்தப்பட்டது. வசதி மாதிரி எடுப்பு உபாயம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நூல்கள், சஞ்சிகைகள் இணையத்தள கட்டுரைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன.

**ஆய்வுப் பிரதேசம்**

இலங்கை கிழக்கு மாகாணத்தின் அம்பாரை மாவட்டத்தில் சம்மாந்துறை பிரதேசமானது 7 பாகை 22கலை வடக்கு 81 பாகை 48 கலையுடன் வங்காள விரிகுடாவிலிருந்து 4.8 Km தூரத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு 484 குடும்பங்களும் 60 601 மொத்த சனத்தொகையும் காணப்படுகின்றது. இப்பழம் பெரும்பகுதி வடக்குத் தெற்காக நீண்டு, பரந்து காணப்படும் மட்டக்களப்பு வாவியின் தென் கோடியில் ‘அல்லை’ என அழைக்கப்படும் சதுப்பு நிலத்தையும், சேகுவப்பற்று என்றழைக்கப்படும் வயற்காணிகளையும் வடபெல்லையாகக் கொண்டமைந்து காணப்படுகின்றது.

இங்கு உள்ளூரளவில் தொழில்படும் அரச சார்பற்ற இயக்கங்கள் 182 காணப்படுகின்றது. அவற்றுள் 119 இயக்கங்கள் உயிரோட்டத்துடன் இயங்குகின்றன. அவற்றுள் UNICEF, UNDP, Islamic Relief ,Plan Sri Lanka, SFCG போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு கிராமியப் பெண்கள் அபிவிருத்தி நிலையமொன்று காணப்படுகின்றது. ஒரு இளைஞர் சங்கமும் காணப்படுகின்றது. மேலும் தன்னார்வ சேவை சங்கம், பெண்கள் சங்கம், விவசாயிகள் நிறுவனம், MPCS ஒன்றும் காணப்படுகின்றது. சம்மாந்துறை-2 எனும் எனது ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் மொத்தமாக 823 ஆண்களும் 809 பெண்களும் காணப்படுகின்றனர்.

**முடிவுரையும் கலந்துரையாடலும்**

ஆய்வுப் பிரதேச மக்களின் உணவுக் கலாசாரமானது மிகவும் தீவிரமான மாற்றத்தைக் கண்டுள்ளது. அறுசுவை உணவை இன்று வீடுகளில் சமைத்து உண்ணும் மரபு சென்று, வரிசையில் நின்று வயிற்றையும், வாழ்வையும் கேள்விக்குறியாக்கும் உணவுகள் விரும்பி உண்ணப்படுகின்றன. நேர்காணல் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்களைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்.

**1) ghuk;gupa czTfis mw;gkhf fUJYk; Jupj czTfis tpUk;gp cz;ZjYk;.**

பெரும்பாலான வயது முதிர்ந்தவர்கள் நெல்லரிசிச் சோற்றையும், பாரம்பரிய உணவுகளையும் உண்ண விருப்பம் கொண்டு காணப்படுகின்றனர். எனினும் இன்றைய இளம் தலைமுறையினரும், சிறுவர்களும் அவ் உணவுகளைக் காரணம் இன்றியே அற்பமாக எண்ணுகின்றனர். இதனை MT. இஸ்மாயில் என்பவரது கூற்று உறுதிப்படுத்துகின்றது.

“எங்கட காலத்துல மண்சட்டி சோறுக்கு தண்ணியூத்தி வெச்சி அதக் காலத்தால

எங்க உம்மா எடுத்து ஒரு துண்டு ஊறுகாயோட கரச்சித் தருவா அதுட ருசிக்கு ஒரு சாமானும்  
இன்னம் தான் திங்கல்ல புள்ள” (நேர்காணல்)

இன்றைய குழந்தைகள் துரித உணவுகளுக்கு அடிமைப்பட்டுக் கிடப்பதைப் பின்வரும் கூற்று உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

“காலத்தால பராட்டா, பகலக்கி தம் புரியாணி, பின்ரம் hot dog, இரவக்கி ப்ரைட் றைஸ் இதிகள்ட வாழ்க்கையே இப்படித்தான். ஏன்ட மகனுக்கு வயசி 17 கேஸ்டிக் வந்து 2 வருசமாகுது என்னடா செய்ற இந்தச் சாப்பாடுண்டாதான் வாயத் தொறக்குதுகள்”

(நேர்காணல்)

இவ்வாறு 4 பிள்ளைகளின் தாய் அங்கலாய்த்துக் கொள்கிறார்.

**2) Jupj czTf;filfspd; ngUf;fKk; Rj;jkpd;ikAk;.**

எனது ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் நாளொரு வண்ணமும், பொழுதொரு மேனியுமாக துரித உணவுக் கடைகள், ஹோட்டல்கள் மழைக்கு காளான் முளைப்பது போல் முளைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றை PHI முதலிய



அதிகாரிகள் பரிசீலித்த முத்திரை குத்தியும் உள்ளனர். இக் கடைகளில் அனேகமான வாழ்க்கையாளர்கள் போளின் போட்டு நின்றதும் எம் மனக் கண்முன் வருகின்றது. நேர்காணலில் பெறப்பட்ட தரவுகளின்படி கடைகளில் இடம்பெறும் மனிதாபிமானமற்ற செயல்கள் மனச்சாட்சியினைத் தட்டி எழுப்பி விடுகின்றது. தற்கால உணவகங்களில் நடக்கின்ற வெறுக்கத்தக்க செயல்களை இவ்வாற கூறி விடுகின்றார்.

“மரவள்ளிக் கிழங்கினால் செய்யப்படும் தீண் பண்டங்கள் பொரிக்கும் எண்ணைத் தாச்சிக்குள் இரப்பர் துண்டுகள் வீசப்படுகின்றதாம். ஏனெனில் அவை உருகி எண்ணெயுடன் கலந்து பொரிக்கையில் பொரித்து வருகின்ற கிழங்குச் சீவலானது மொறு மொறுவென்று காணப்படும். எனவே தன்னை நம்பி வந்த வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையை மட்டுமன்றி அவர்களை நோயாளியாகவும் மாற்றி, ஏமாற்றிக் கொண்டு வியாபாரம் நடைபெறுகின்றது. வைத்தியர்களின் ஆலோசனையின்படி இவ்வகை உணவுதான் பிரதானமாக கேன்சர் எனும் கொடிய நோயை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.”

(நேர்காணல் )

கடை ஆரம்பித்த நாளன்று வைத்த சட்டி மேலும் மேலும் எண்ணை ஊற்றி சூடாக்கி உபயோகம் செய்யப்படுகின்றதே தவிர அதிலிருந்து எந்தவொரு எண்ணைத் துளியும் வீணாக்கப்படுவது கிடையாது. அவை நாளடைவில் கருமை நிறம் கொண்டு பொரிக்க முடியாத நிலையினை அடைந்தும் பரைட் றைஸ் தாளிக்கும்போது ப்லேவருக்காக சேர்க்கப்படுகின்றதாம்.

### 3) g;nuha;yu; Nfhopfspd; tUifAk; Jupj czT Fwpj;j mjPj NkhfKk;.

மிக வேகமாக மக்கள் மத்தியில் பரவி இன்று மக்களின் சாதாரண உணவுத் தட்டுகளில் பரிமாறப்பட்டு வரும் ஒரு வகை உணவுதான் இன்றைய ‘ப்ரெயிலர் கோழி இறைச்சியாகும்’ வெறும் ஊசிகளாலும், மருந்துகளாலும் எடைக்காக மாத்திரம் வளர்க்கப்படும் புற்ற நோய் கலன்கள் நிறைந்த இறைச்சியாக இது காணப்படுகின்றது. இக் காலத்து சிறுர்களினால் இது விரும்பி சுவைத்து உண்ணப்படுகின்றது. பல்வேறுபட்ட வியாதிகளின் மூலமாக இது காணப்படுகின்றது. அனேகமான உணவுகளால் “லொலிப்ப, சிக்கன் சிக்ஸ்டி பைவ்” எனும் மோகப் பெயர்களால் மனிதர்களை ஆட்கொண்டுள்ளது.

துரித உணவுகளில் மோகம் கொண்டுள்ள மக்கள் குறித்து வினவப்பட்ட போது

“பீஸா, பேர்கர், ஹோட் டோக், சிப்ஸ் என அனைத்திலும் கொழுப்பு மூலக்கூறுகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. KFC,EFC முதலிய உணவகங்கட்கு சென்று சாப்பிடுவதனை ஒரு பெருமைமிக்க விடயமாக கருதும் மனோநிலை இம்மக்களிடம் காணப்படுகின்றது. மேற்குறித்த உணவகங்களில் பரிமாறப்படும் அனேகமான உணவுகள் மிக எளிதில் நோயினை ஏற்படுத்தவல்லன. சிறுவர்கள் சொக்லெட், ஐஸ்கிரீம், டிப்பி, பிஸ்கட் முதலிய உணவு வகைகளை அன்றாட உணவுகளில் சேர்த்த சேர்த்தவண்ணம் உள்ளனர். காலையில் குடிபானமாக Daily milk, Milo வினை தொடர்ந்து உள்ளொடுக்கும் பிள்ளைகளினையும் காணக்கூடியதாயுள்ளது. இது எதிர் காலத்தின் தலைவர்களின் சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கு பங்கம் விளைவிக்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.”

(நேர்காணல் )

என்று கூறுகின்றார்.

### 4) rf;uPd;> m[pdNkhl;Nlh ngUf;fKk; cghijfSk;.

பெரும்பாலான உணவுப் பொருட்களில் இன்று “சக்ரீன்” எனும் பதார்த்தம் இனிப்புச் சுவைக்காக சேர்க்கப்படுகின்றது. இது உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கேடு விளைவிக்கும் ஓர் பதார்த்தமாகும். மேலும்



சுவைக்காக 'அஜினமோடோ' எனும் சுவை நரம்புகளை தூண்டிவிடக்கூடிய பதார்த்தமும் சேர்க்கப்படுகின்றது. இது எலும்புகளினைப் பலவீனப்படுத்தக் கூடிய ஓர் பதார்த்தமாகும். ஆரம்பகாலங்களில் சிறு பைகளில் வாங்கப்பட்டு சிறிதளவில் சேர்க்கப்பட்ட அஜினமோடோ இன்று மூடை மூடையாக கடைகளின் மூலைகளில் வைக்கப்பட்டு அபரிமிதமான முறையில் உணவுப் பதார்த்தங்களில் சேர்க்கப்படுகின்றது. தற்காலத்தில் வயல்களில் வருகின்ற பீடைகளைக் கொல்லும் சிறந்த, வினைத்திறனான, செலவு குறைந்த பீடைக் கொல்லியாக இந்த அஜினமோடோ பயன்படுத்தப்படுவது ஓர் ஆச்சரியமான விடயமாகும்.

##### 5) tpau;it rpe;jhikAk; cly; gUkdhjYk;

பெருநாட்களின்போது செய்யப்படும் உணவுப் பதார்த்தங்களினாலும் பல்வேறு சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. ஆரம்பகால மனிதர்கள் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியவர்களாகவும், வியர்வை சிந்தி உழைக்கக்கூடியவர்களாகவும் காணப்பட்டனர். இதனால் உணவுகளில் காணப்படும் அதிகரித்த கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட சக்திகள், கொழுப்புகள் உடலுக்க தீங்கு விளைவிக்கவில்லை. எனினும் தற்கால மக்கள் அதிலும் குறிப்பாக எமது ஆய்வுப் பிரதேச மக்கள் அரச தொழில்களில் ஈடுபடுவோராகக் காணப்படுகின்றனர். உடலினை வருத்தி வியர்வை சிந்தி வேலை செய்யும் சந்தர்ப்பம் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. வயல்கட்கு சொந்தக்காரர்களாக காணப்படினும் அதனை சென்று பார்ப்பதற்கு கூட சில வாரங்கட்கு ஒரு முறை சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் மக்களாவர். அதிலும் வயல்காரர் என்று பேச்சு வழக்கில் அழைக்கப்படும் கூலிக்கு வயல் வேலைகளைச் செய்யும் கூலிக்காரர்களை வைத்து வயல்களை வேளாண்மை செய்து வருகின்றனர். முன்பு போலவே தற்காலத்திலும் துதன், மஸ்கட், அல்வா, முறுக்கு, பயத்தம்பலகாரம், தேன் குழல், லட்டு, கச்சான் கொட்டை பலகாரம், இடியப்ப பணியாரம் என அனேக உணவுப் பண்டங்கள் செய்யப்படுகின்றன.

மேலும் ஒருவர் கூறுகையில்,

“எனினும் தற்போது புடிங், ஜெலி, ஐஸ்கிரீம் என்பன தேசிய ஆகாரம் எனும் செல்லப்பெயர் கொண்டு அழைக்கப்பட்டு அனேக வீடுகளில் செய்யப்படுகின்றது. இவை உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை ஈட்டித்தரும் உணவுகளல்ல என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும். மேலும் திருமண உறவுகளின்போதும், பெருநாட்களிலும் விரும்பி உண்ணப்படும் உணவாக வட்டிலப்பம் முஸ்லிம்களின் விஷேட நாள் உணவாக அறியப்படும் அளவிற்கு பிரபல்யமானது. இதில் உள்ளீடாகப் பயன்படும் முட்டை, சக்கரை, வெனிலா, வாசனைத் திரவியங்கள், கொக்கோ பவுடர், மில்க் மெயிட் என்பன அதிகரித்த சீனி மற்றும் கொழுப்ப சக்தியினைக் கொண்டுள்ளன. எனினும் மனிதன் அறியாத நிலையில் இவை உடலினுள் சென்று பல்வேறு நாட்பட்ட குணப்படுத்த முடியாத நோய்களினை ஏற்படுத்தவல்லன என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.”

(நேர்காணல் )

##### 6) ePupopT> cau; FUjpaKf;fj;jpd; mrjhuz mjfufug;G.

பெருநாள் முடிந்ததும் முஸ்லிம் மக்கள் அதிகமாக வைத்தியசாலைகளை நாடுவது நாம் இயல்பாக காணுகின்ற ஓர் விடயமாகும். மேலும் நீரிழிவு உயர் தாழ் குருதியழுக்கம் என்பன எம்மவர்களுக்கு அதிகம் காணப்படுவதாக புள்ளிவிபரவியல் தீர்வுகள் கூறுகின்றன.

##### முடிவுரை

பொதுவாக உணவு உண்ணப்படுவது ஆரோக்கியமாக வாழ்வினை எடுத்துச் செல்வதற்காகும். எனினும் உணவின் மூலம் ஓர் மனிதனின் ஆரோக்கியம் கேள்விக்குள்ளாதல் என்பது எந்தவொரு புகுத்தறிவான மனிதனாலும் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாத ஓர் விடயமாகும். எனவே விட்டுத்தோட்டம் செய்தல், தன்னால் இயன்றவரை துரித உணவுகள், சோடா வகை முதலியவற்றை தவிர்த்துக் பெகாள்ளுதல், இயல்பான



இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கையினை பழகிக் கொள்ளல், உடற்பயிற்சி செய்தல், யோகா செய்தல் முதலியன ஆரோக்கியத்தின் தீர்வுகோலாகும்.

“An Apple a Day keep The Doctor Away”

என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு முது மொழி காணப்படுகின்றது. எனினும் இன்று சந்தைகளில் கிடைக்கும் அப்பிள்களில் மெழுகுப்படலம் பூசப்படுவதும், அவை அழகாமல் இருப்பதற்காக அடிக்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களை நினைக்கும்போது ஆரோக்கியம் என்பது ஓர் கற்பனைக் கனவாக அல்லது கானல் நீராகவே சென்று விடுமா என எண்ணத் தோன்றுகிறது. எனினும் ஆரோக்கியமான சந்ததியினரை உருவாக்குவது எமது தலையாய கடமையாகும். இதற்கு ஆரோக்கியமான உணவினை உற்பத்தி செய்து ஒவ்வொரு தனியனுக்கும், அரசிற்கும் அடிப்படை என்பது மிகையாகாது.

### பரிந்துரைகள்

மேற்குறித்த சவால்களை பின்வரும் பரிந்துரைகள் மூலமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

1. ghuk;gupa cztfq;fis cUthf;Fjy;.
2. Jupj czTfs; Fwpj;J tpopg;Gzu;Tf; fUj;juq;Ffis cUthf;Fjy;.
3. ghuk;kupa czTfis; njhFj;njOjp E}y;fis ntspaply;.
4. ghuk;gupa czTfis> mtw;wpd; nra;Kiwia ghltppjhdj;ppy; Nru;jjy;.
5. Muk;gg; gpupT khztu;fSf;F thuj;ppy; ;uz;L ehl;fs; guk;gupa czTfis toq;fy;.
6. tPLfspy; gps;isfSf;F mt;TzT Fwpj;J MirA+l;ly;.
7. ghlrhiyfsy; khztu;fs; ;ize;J ghuk;gupa czTfis; jahupj;J gupkhWk; gb nraw;jpl;lq;fis xOq;fikj;jy;.
8. mjpfupj;j Jupj czTg; ghtidapdhy; Vw;glf;Sba tpguPjq;fis ntspg;gLj;Jk; tifapy; Jz;Lg;gpuRuq;fis ntspaply;.
9. Rfhjhu itj;jpa mjpfhupfs; njulu;r;rpahf Jupj cztfq;fis mtjhdpj;jy;.
10. Jupj cztfq;fspy; Nkw;nfh;sg;gLk; NkhrbSf;F vjpuhf jf;f eltb;f;if vLj;jy;.

### Bibliography

1. Jameel,S,H,M. & Asiff Hussein.(2011).*The Muslim Heritage of Eastern Sri Lanka*. Muslim women research and action forum.Colombo.
2. Rehana sikry. (1999). *Women in Islamic culture and society*. ISBN. India.
3. Shushtery,A,A,A.. (1938). *outlines of Islamic Culture*. Babgore press. India.
4. Dr.Shukri,M,A,M.(1986).*Muslims Of Srilanka*. Jamia naleemia. Srilanka.
5. Sameem,A,M.(1997).*இலங்கை முஸ்லிம்களின் திருமண சம்பிதையங்கள்*. குமரன் வெளியீட்டகம். மெட்ராஸ்.
6. Saleem,A,R,M. (1992). *கிழக்கிலங்கை முஸ்லிம்களின் கல்யாணக் சடங்கு*.HIRAA. Akkaraipattu.
7. Jameel,S,H,M. (1997).*அம்பாறை மாவட்ட முஸ்லிம்கள்* . Ministry of culture and religious affairs. Srilanka.
8. Musthafa,S,H,M.(2014). *சரித்திரம் கூறும் சம்மாந்துறை*. கலாஅபிவிருத்திக் களகம். சம்மாந்துறை.
9. Ameen,M,I,M.(2009).*கிழக்கிலங்கை முஸ்லிம்களின் வரலாறும் கலாசாரமும்*. -1870-1915.islamic book house.colombo.
10. *Information about sammanthurai 2017*.Retrived from:<http://lankainformation.lk/directory/seach-by/state?value=sammanthurai>



நேர்காணலின் போது தகவல் வழங்கியோர் விபரம்.

நேர் காணல் இல.	பெயர்	ஊர்
01	எம்.ரி. இஸ்மாயில்	சம்மாந்துறை
02	ஏ. ஆசியா	சம்மாந்துறை
03	ஏ.எஸ். மாஹிறா	சம்மாந்துறை
04	கே.எல். சின்ன லெப்பை	சம்மாந்துறை
05	எம்.எம். முஹம்மட்	சம்மாந்துறை
06	ஏ.எல். தாஹிர்	சம்மாந்துறை
07	ஏ.கே. சித்தி	சம்மாந்துறை
08	எம்.ஏ.எஸ். றிசானா	சம்மாந்துறை
09	யூ.எல்.எம். முஹைடன்	சம்மாந்துறை
10	ஐ. இர்பானா	சம்மாந்துறை
11	பீ.எம். சிபாயா	சம்மாந்துறை
12	ஏ.சீ. பாஹிமா	சம்மாந்துறை
13	எம்.ஐ. முஸம்மில்	சம்மாந்துறை
14	ஏ. செய்னம்பு	சம்மாந்துறை
15	எம்.ஏ.சி.எப். ஹிதாயா	சம்மாந்துறை
16	ஏ. சுலைஹா	சம்மாந்துறை
17	யூ.எல். சலீம்	சம்மாந்துறை
18	எம். நாஸர்	சம்மாந்துறை
19	கே.எம். ஆமினா	சம்மாந்துறை
20	ஐ. பரீதா	சம்மாந்துறை
21	ஏ.எஸ். பஸ்மின்	சம்மாந்துறை
22	ஏ. கித்ர் முஹம்மட்	சம்மாந்துறை
23	எஸ். தங்கம்மா	சம்மாந்துறை
24	ஐ. மீரானாச்சி	சம்மாந்துறை
25	பீ சல்மா	சம்மாந்துறை
26	எம்.ஐ. தாஹிறா	சம்மாந்துறை
27	எம்.ஐ. ஆயிஷா	சம்மாந்துறை
28	ஏ. வெள்ளம்மா	சம்மாந்துறை
29	ஏ.சீ. றமீஸா	சம்மாந்துறை
30	எஸ்.எம். றுமைஸ்	சம்மாந்துறை
31	ஏ.ஏ. கபூர்	சம்மாந்துறை
32	எம்.ஏ. கலாமுஸாப்	சம்மாந்துறை
33	ஏ.எம். றபீக்	சம்மாந்துறை
34	எப். றஸீபா	சம்மாந்துறை
35	ஏ.ஆர். கதீஜா உம்மா	சம்மாந்துறை
36	யூ.எல். சரீனா உம்மா	சம்மாந்துறை
37	பீ.எம். உசைமா	சம்மாந்துறை
38	ஏ.ஆர். முஸ்தபா	சம்மாந்துறை
39	எம்.எம். கலந்தர் லெப்பை	சம்மாந்துறை





40	எஸ். நஸ்றுதீன்	சம்மாந்துறை
41	வை.எம். சீனத்தும்மா	சம்மாந்துறை
42	ஏ. பௌசியா	சம்மாந்துறை
43	எம். இளையம்மா	சம்மாந்துறை
44	ஏ. சம்சுதீன்	சம்மாந்துறை
45	கே. வஹாப்	சம்மாந்துறை
46	எம். சல்ஹா உம்மா	சம்மாந்துறை
47	கே. உமர் லெவ்வை	சம்மாந்துறை
48	யூ. பாத்து முத்து	சம்மாந்துறை

இலக்குக்குழுக் கலந்துரையாடலில் கலந்து கொண்டோர் விபரம்.

இல.	பெயர்	தொழில்
01	எம். எம். இஸ்மாயில்	குடி மரைக்காயர்
02	மு. அஸன்.	வட்ட விதானை
03	எம். முஸ்தபா	மஸ்ஜித் தலைவர்
04	எம். டி. நஸீர்	விதானை
05	எஸ்.எம். முஸம்மில்	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
06	எம். இப்ராஹீம்	இளைப்பாறிய அதிபர்
07	ஏ.ஏ. கபூர்	வைத்தியர்