# சரித்திரத்தை சித்திரிக்கும் சமையல் குறிப்புகள்

ரவி சிங்காரம்

'இக்கான் பாராங்' மீனின் எண்ணற்ற முள்களை உடைக்க இருபுறமும் இழுக்கின்றனர் டான்யா பிள்ளை-நாயரும் அவரது அத்தை தனமும். இது விளையாட்டல்ல, சமையல்தான் என புன்சிரிப்போடு கூறுகிறார் டான்யா. செட்டி மலாக்கா சமூகத்தினரின் பாரம்பரிய உணவுகளில் ஒன்றானது 'ஒடாக் பிலாங்கா'. அதைத் தயாரிக்கத்தான் இந்தப் போராட்டம்.

தேசிய நூலக வாரியத்தின் 'ஃப்ரம் புக் டு குக்' யூடியூப் தொடரின் சமையல் குறிப்புகளில் ஒன்றுதான் 'ஒடாக் பிலாங்கா'.

ஏப்ரல் 29ஆம் தேதியிலிருந்து தன் இரண்டாம் அத்தியாயத்திற்குத் திரும்பியுள்ளது இத்தொடர்.

'குவே பை டீ', 'மீ மைதின்', 'புங்கா கோபிஸ்', மூங்கிலாலான 'சூன் குவே', கடல் நத்தை-பப்பாயா கறி போன்ற பல்சுவையான உணவுகளின் சமையல் இத்தொடரில் காண்பிக்கப்படும்.

குறிப்பாக, டான்யா தன் அத்தையுடன் இணைந்து படைக்கும் 'ஒடாக் பிலாங்கா' சமையல் மே 27ஆம் தேதி வெளியாகும்.

### களிமண் பானையில் சமையல்

வாழையிலையில் வறுத்த 'ஒடா' மீனுக்குத் தொடர்பான 'ஒடாக் பிலாங்கா', 'பிலாங்கா' எனும் இந்திய களிமண் பானையில் சமைக்கப்படுகிறது. மீன் தசை, தேங்காய் கறியோடு பல்சுவை உணவாக வழங்கப்படுகிறது.

சென்ற ஆண்டு வெளியான 'பெரனக்கான் இந்தியர்களின் பாரம்பரிய உணவு: ஒரு செட்டி மலாக்கா சமையலறையில்' எனும் நூலிலும் 'ஒடாக் பிலாங்கா' இடம்பெற்றது. நூலை ஒருங்கிணைத்தவரும் 'பெரனக்கான் இந்தியர் (செட்டி மலாக்கா) சங்கப் பொருளாளருமான டான்யா,'ஒடாக் பிலாங்கா' சமைக்க தன் அத்தை தனமிடமிருந்துதான் கற்றுக்கொண்டார்.

"என் அத்தை, 16 வயதில் சிங்கப்பூரில் தன் பாட்டி வீட்டில் தங்கியபோது 'ஒடாக் பிலாங்கா' சமைக்கக் கற்றுக்கொண்டார்," என்றார் டான்யா.

சமைக்க இரண்டு மணி நேரம் எடுப்பதால், இந்த உணவைச் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளுக்காகவே சமைப்பதாகக் கூறினார் டான்யா. மூதாதையருக்குப் பிடித்த உணவு சமைக்கப்படும் 'பரச்சு' எனும் சடங்கிலும் செட்டி மலாக்கா சமூகத்தினர் சிலர் இதைச் சமைக்கக்கூடும் என்றார் டான்யா.

தன் சமையல் குறிப்பு நூலுக்குக் கிடைத்துள்ள நல்ல வரவேற்பினால் இனி சமையலோடு இணைந்த மேடை நாடகத்தையும் படைக்க விரும்புவதாகக் கூறினார் டான்யா. நூலை தேசிய நூலக வாரிய நூலகங்களில் இரவல் பெறலாம்.

தேசிய நூலக வாரியத்தின் சமையல் தொடரைக் காண https://www.youtube.com/c/NLBsg இணையத்தளத்தை நாடலாம். இத்தொடர், தேசிய நூலகத்தின் 'பிப்லியோஏஷியா+' வலையொளியிலும் உள்ளது.

2022ல் ஐந்து காணொளிகளாக வெளியான தொடரின் முதல் அத்தியாயம், 337,000க்கும் மேற்பட்ட பார்வைகளைப் பெற்றது. 1920 'ரண்டாங்'கிலிருந்து 1990களின் பாஸ்டா வரை பல உணவுகள் அந்தக் காணொளியில் உள்ளன.

rsingaram@sph.com.sg

களிமண் பானையில் செய்யப்பட்ட 'ஒடாக் பிலாங்கா' எனும் மீன் கறி, 'ரொட்டி ஜாலா' (கீழே). 'இக்கான் பாராங்' மீனை இழுக்கும் டான்யா பிள்ளை-நாயர் (மேலே வலம்), அவரது அத்தை தனம் (மேலே வலமிருந்து இரண்டாவது). **படங்கள்: தேசிய நூலக வாரியம்**

# புற்றுநோய் உள்ள சிறுவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கும் தொண்டூழியம்

இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற கண்ணன் ராம். **படம்: கண்ணன் ராம்**

பிரீத்தி அசோகன்

குழந்தைகள் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை ஏப்ரல் 28 ஆம் தேதி 'ஹேர் ஃபார் ஹோப்' என்னும் நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்தது.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் ஆதரவு அளிக்கும் ஒரு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி இது.

இவ்வாண்டின் கருப்பொருள், 'நம்பிக்கை உன்னுடையது' என்பதாகும். இது மக்களிடையே பொறுப்புணர்வையும் பிள்ளைகளுக்கிடையே நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும். 1992ல் நிறுவப்பட்ட குழந்தைகள் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை, குழந்தைகளின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு சமூக சேவை நிறுவனம் ஆகும்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களின் வாழ்க்கைத் தரம், உணர்வுகள் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் மருத்துவ நல்வாழ்வு, வளங்கள் மற்றும் உளவியல் சேவைகளை வழங்குவதில் முன்னணியில் இந்த அறக்கட்டளை உள்ளது.

தங்களின் விரிவான சேவைகள் மூலம், 3,700க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கு இந்த அறக்கட்டளை ஆதரவளித்துள்ளது.

2003ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடந்துவரும் இந்நிகழ்ச்சியில், 4,000 பேர் தங்களின் முடியை தானமாகத் தந்துள்ளனர். $4.8 மில்லியன் திரட்டும் முயற்சி இதுவரை எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நிகழ்ச்சிகள் ஏப்ரல் 1 முதல் ஆகஸ்ட் 18 வரை நடைபெறும். முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் ஜூலை 27 மற்றும் ஜூலை 28 தேதிகளில் நடைபெறும்.

இத்திட்டத்தின் தூதுவரான உள்ளூர் பிரபலம் ஜூலி டான், சிங்கப்பூரில் சமூகக் காரணங்களுக்காக வலுவாக வாதிடுகிறார்.

அவர் "என்னுடைய தாத்தாவுக்கும் அத்தைக்கும் புற்றுநோய் வந்தபோது, அவர்களிடத்தில் அசைக்க முடியாத துணிச்சல் இருந்தது. அதைக் கண்டு நான் மிகுந்த ஊக்கம் பெற்றேன்.

"அது மட்டுமல்லாமல், புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளும் மிகவும் தைரியமாக, தன்னம்பிக்கையுடன் உள்ளனர். விடாமுயற்சியுடன் எதையும் எதிர்கொள்ளும் தைரியத்தை இப்பிள்ளைகளிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறேன். அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற ஊக்கமும் உருவாகிறது," என்றார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற திரு கண்ணன் ராம், 42, இந்நிகழ்ச்சி தமக்கு மிகவும் முக்கியம் என்று கூறினார்.

அவர், "புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நம்மால் முடிந்த உதவியைச் செய்ய வேண்டும் என்று என் பிள்ளைகளிடம் கூறி ஊக்கமளிக்கிறேன். மனிதநேயம் இன்னும் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை இது போன்ற நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ளும்போது என்னுள்ளே ஏற்படுகிறது," என்கிறார்.

apreethi@sph.com.sg

மேம்படுத்தப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி

# '40% மூத்தோருக்கு ஆர்வமில்லை'

ஆய்வு ஒன்றில் இந்த விவரம் தெரியவந்தது.
**கோப்புப் படம்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்**

மொடர்னா சிங்கப்பூர், 'யூகவ்' அமைப்புடன் இணைந்து வெளியிட்ட புதிய ஆய்வின் முடிவில், சிங்கப்பூரில் உள்ள மூத்தோரில் 40 விழுக்காட்டினர், மேம்படுத்தப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வதற்கான எண்ணம் ஏதுமில்லை என்று கூறியதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

இவ்வாண்டு மார்ச் 28ஆம் தேதிக்கும் ஏப்ரல் 5க்கும் இடையில் இணையம்வழி நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், சிங்கப்பூரில் உள்ள 1,300 பேர் பங்கேற்றனர்.

ஏப்ரல் 24 முதல் 30ஆம் தேதி வரை கடைப்பிடிக்கப்பட்ட உலகத் தடுப்பாற்றல் வாரத்தை முன்னிட்டு அந்த ஆய்வின் முடிவுகள் வெளியிடப்பட்டன.

கடும் உடல்நலக்குறைவு, மருத்துவமனைச் சேர்க்கை, கொவிட்-19 தொற்றினால் மரணம் ஏற்படும் சாத்தியம் போன்ற அபாயங்களை எதிர்நோக்கும் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 43% விழுக்காட்டிற்கும் அதிகமானோர், நோய்த்தொற்றைக் குறைந்த அல்லது ஆகக் குறைந்த ஆபத்தை உண்டாக்கும் ஒன்றாகக் கருதுவது தெரியவந்துள்ளது.

சென்ற ஆண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், 60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது நிரம்பியோரில் 33.4 விழுக்காட்டினர் மட்டுமே அவ்வாறு கூறியிருந்தனர்.

இந்த ஆய்வில் பங்கேற்றோரிடம் ஆரோக்கியமாக வாழ்தல், கொவிட்-19 உள்ளிட்ட நோய்த்தடுப்பூசி மருந்துகள் குறித்த அவர்களின் தற்போதைய மனப்பாங்கு, அறிவுத்திறன், நடத்தைகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய தேசிய மாதிரி அளவீடு பெறப்பட்டது.

புதுப்பிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து சிங்கப்பூரர்கள் மாறுபட்ட கருத்துகளைக் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஆய்வில் பங்கேற்ற 49 விழுக்காட்டினர் தடுப்பூசி அவசியம் என்று கூறிய நிலையில், 51 விழுக்காட்டினர் அதற்கு நேர்மாறான கருத்தைத் தெரிவித்துள்ளனர். மேலும், வருங்காலத்தில் கொவிட்-19 தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளத் தங்களுக்குத் திட்டம் இல்லை என்று பதிலளித்த சிங்கப்பூர்க் குடியிருப்பாளர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்துள்ளதாகவும் ஆய்வின் முடிவுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

கொவிட்-19 பற்றிய எதார்த்தமான நிலவரத்திற்கும் நோய் குறித்த பொதுமக்களின் கண்ணோட்டத்திற்கும் இடையே தொடர்பற்ற நிலையே இன்னும் தென்படுவதாக மொடர்னா சிங்கப்பூர் நிறுவனத்தின் பொது மேலாளர் ஈவ்லின் பாங் தெரிவித்தார்.

# செஞ்சிலுவை இல்லத்தில் சிண்டா இளையர்கள் ஆற்றிய தொண்டு

பிரீத்தி அசோகன்

சிண்டா இளையர் குழு, ஊனமுற்றோருக்கான 'செஞ்சிலுவை இல்லம்' உடன் இணைந்து, சமூகத்தில் உள்ள ஊனமுற்ற முதியவர்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் நோக்கில் முயற்சி ஒன்றை மேற்கொண்டது.

ஏப்ரல் 27 நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் 24 இளையர்கள், முதியவர்களுடன் நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொண்டனர். நிகழ்ச்சியில் மாணவர்கள் சக்கர நாற்காலிகளைச் சுத்தம் செய்வதில் உதவினர், அதன் பிறகு அவர்கள் முதியவர்களுடன் விளையாட்டுகள் மூலம் இணைந்தனர்.

இந்தத் தொண்டூழிய நிகழ்ச்சி ஐடிஇ தலைமைத்துவத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இதில், சமூகத்தில் வசிப்பவர்களின் வாழ்க்கையைப் பங்கேற்பாளர்கள் மேம்படுத்துவதற்கும் ஈடுபடுத்துவதற்கும் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

சிண்டாவின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி திரு அன்பரசு ராஜேந்திரன், "இந்த நிகழ்ச்சி இளைய மற்றும் மூத்த தலைமுறையினரை ஒன்றிணைத்தது. கணிசமான முதியோர் தொகை உள்ள இந்த நாட்டில், அவர்களைப் பராமரிப்பதற்குத் தேவையான திறன்களையும் அறிவையும் நமது இளைய தலைமுறையினர் பெற்றிருப்பது மிகவும் அவசியம்.

"இதுபோன்ற அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை நமது இளையர்கள் தீவிரமாக ஏற்பாடு செய்வதைக் கண்டு சிண்டா பெருமிதம் கொள்கிறது," என்றார்.

### ஐடிஇ தலைமைத்துவ திட்டம்

இது ஐடிஇ மாணவர்களுக்கான ஐந்து மாதத் திட்டமாகும். இது அவர்களின் தலைமைத்துவ திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறது. தலைமைத்துவ முகாம், மென்திறன் தொகுதி பயிற்சிகள் மற்றும் சமூக ஈடுபாடு நிகழ்ச்சிகள் போன்ற தொடர் நடவடிக்கைகளில் அவர்கள் பங்கேற்பார்கள்.

'செஞ்சிலுவை இல்லத்தில்' உதவிய இளையர்கள். **படம்: சிண்டா**

பங்கேற்பாளர்களில் ஒருவரான தனிதா நாகராஜன், 18, மூத்த குடியிருப்பாளர்களைப் பார்த்தது, அவர்களில் பலருக்குக் குறைபாடுகள் காரணமாக சிறப்பு மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்பட்டது போன்றவை தனக்குள் ஆழ்ந்த சிந்தனையைத் தூண்டியதாகக் கூறினார்.

ஐடிஇ கல்லூரியில் கணக்கியல் படிக்கும் இவர், "குடியிருப்பாளர்களுக்கு உடல் ரீதியான கட்டுப்பாடுகள் இருந்தபோதிலும் நான் குடியிருப்பாளர்களுடன் அவர்களின் படுக்கையில் இருப்பவர்களுடன் கூட பாடல் மற்றும் நட்பு மூலம் அவர்களின் நாளையும் என்னுடைய நாளையும் பிரகாசமாக்க முயற்சித்தேன்," என்றார்.

ஊனமுற்ற முதியவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதன் மூலம் இளையர்கள் மற்றும் முதியோர்களுக்கு இடையே நேர்மறையான உறவுகளை வளர்க்க முடிந்தது.

மேலும், மருத்துவத் துறையில் பராமரிப்பாளர்களின் பங்கைப் பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொள்ள இந்நிகழ்ச்சி உதவியது. முதியவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பது குறித்த முக்கியத்துவத்தையும் அவர்கள் புரிந்துகொண்டார்கள்.

பங்கேற்பாளர்களில் ஒருவரான திவேஷ் தமிழ்செல்வம், 18, திட்டச் செயல்பாட்டின்போது நீக்குப்போக்குத்தன்மையும் குடியிருப்பாளர்களின் நலன்களைப் புரிந்துகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை கற்றுக்கொண்டதாகவும் கூறினார்.

தொழில்நுட்பக் கல்விக் கழகத்தில் (ஐடிஇ காலேஜ் வெஸ்ட்) செயலி உருவாக்கப் பாடம் பயிலும் இவர், "மல்யுத்தத்தில் ஒரு குடியிருப்பாளரின் ஆர்வத்தை நான் கவனித்தேன், இதைப் பற்றி அவருடன் மேலும் பேசினேன். இது உண்மையான உற்சாகத்தையும் இணைப்பையும் தூண்டியது," என்றார்.

தொழில்நுட்பக் கல்விக் கழகத்தில் வேதியியல் செயல்முறை தொழில்நுட்பம் படிக்கும் ரேஷ்ணி வேலுசாமி, 17, "இது போன்ற திட்டங்களில் ஒரு பகுதியாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் பலனளிக்கிறது. மக்களின் முகத்தில் புன்னகையைக் கண்டு, அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவதில் நான் பங்கு வகித்தேன் என்பது எனக்கு நம்பமுடியாத நிறைவை அளிக்கிறது.

"நீங்கள் செய்வது உங்களுக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும்," என்று சொல்வதுபோல், சாத்தியமான இடங்களில் நேர்மறை மற்றும் கருணையைப் பரப்பும் சக்தியை நான் நம்புகிறேன்," என்றார் அவர்.