# முஸ்லிம்களின் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கவழக்கம்: அனுராதபுர மாவட்டத்தின் இக்கிரிகொள்ளாவ கிராமத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆய்வு

**M. S. A. Banu**
Home Economics Unit, University of Jaffna, Sri Lanka
*aroosiyashareef264@gmail.com*

சமூக உணர்வை கட்டி எழுப்புவதிலும் அதன் வழியாக சமூக அடையாளத்தினை உருவாக்குவதிலும் உணவு நடைமுறைகளும் அதனோடு இணைந்த வழக்காறுகளும் அடிப்படையாக அமைகின்றன. இக்கிரிகொள்ளாவ கிராம முஸ்லிம்களது பாரம்பரிய உணவுப்பழக்க வழக்கத்தினை கண்டறிவதனை பிரதான நோக்கமாகக் கொண்ட இவ் ஆய்வு விவரண ஆய்வாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. கிராமத்தில் வசிக்கும் 150 குடும்பங்கள் எளிய எழுமாற்று முறையில் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. முதலாம், இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு பண்புசார் முறையில் தரவுப்பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. முஸ்லிம்களது பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கவழக்கம் தொடர்பாக அறிவதற்காக அக்கிராம மக்களது உணவு மூலப்பொருள், உணவு வகை, சமையல் முறை, உணவின் சுவை, உணவு உண்ணும் முறை, உணவு பரிமாறும் விதம், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள், உணவுடன் தொடர்புடைய மதம் சார்ந்த நம்பிக்கை, விசேட வைப்பவங்கள், விசேட பருவங்களின் போதான உணவுப் பழக்க வழக்கம் மற்றும் சமய நிகழ்வுகளின் போதான உணவுப் பழக்கவழக்கம் போன்ற விடயங்கள் ஆராயப்பட்டன. ஆய்வின் முடிவுகளாக இக்கிரிகொள்ளாவ கிராமிய முஸ்லிம் மக்கள் தமது பாரம்பரிய உணவு பழக்க வழக்கத்தில் சிங்கள, அரேபிய முஸ்லிம்களது உணவு பழக்க வழக்கங்களை பகுதியளவில் பின்பற்றுபவர்களாக உள்ளனர். இக்கிராம முஸ்லிம்கள் தமது சூழலில் கிடைக்கும் உணவு மூலப் பொருட்களை தமது பாரம்பரிய உணவு முறைகளில் பின்பற்றி வருகின்றமையுடன் பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ற வகையிலான மற்றும் நோய் நிலைமைக்கு பொருத்தமான உணவு மற்றும் சமையல் முறைகளத் தெரிவு செய்யும் திறனையும் கொண்டுள்ளனர். உணவுகளை பாதுகாக்கும் தொழில்நுட்பத் திறனையும் பாரம்பரியமாக கொண்டுள்ளனர். இவர்களது உணவுப்பழக்க வழக்கத்தில் மதம்சார் நம்பிக்கைகளுக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இக்கிரிகொள்ளாவ கிராம முஸ்லிம் மக்கள் ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுப்பழக்க வழக்கத்தினை கொண்டிருப்பதுடன் அவை மதம் சார்ந்த கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்பட்டதாகவும், இன்றளவும் கடைப்பிடித்து வருகின்றமையும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

***திறவுச் சொற்கள்:*** பாரம்பரிய உணவு, முஸ்லிம்கள், மூடநம்பிக்கை, உணவுப்பரிமாறல், கிராமம்

## Traditional Dietary Habits of Muslims: A Study Based on Ikkirigollawa Village of Anuradhapura District

The food practices and associated customs are basis in building the sense of community and thereby forming social identity. This study is designed as a descriptive study with the main objective of finding the traditional dietary habits of Ikkirigollawa village Muslims. The research has been carried out by simple random sampling procedure and 150 families were selected out of 1500. The data were collected and analyzed qualitatively as primary and secondary data. The traditional dietary habits of Muslims, the ingredients of food, types of food, superstition related to food customs and food customs during religious events were researched. In the findings of the study, the Muslims partially follow the dietary habits of the Sinhalese and Arab Muslims. It is significant that this village of Muslims are following to use the raw ingredients of food which are available in their environment and their traditional food system. These villagers also have the ability to choose food and cooking methods that are suitable for seasons and disease conditions. They also traditionally have the technical ability to preserve foods using food preservation techniques. Religious beliefs are given priority in their food habits. It is remarkable that the Ikkirigollawa village Muslims have traditional healthy dietary habits which is limited by religious aspects and still they are following them.

***Keywords:*** *Traditional Food, Muslims, Superstition, Village*