

வாருங்கள் சமைக்கலாம்!

கலையோடு நட்புறவை
நூதனமாகக் கலந்திடுங்கள்

உத்தேச நேரம்:
30 நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரம்



நட்பாளரின் கலைத் தொகுப்பு

தேசிய கலை மன்றம் பற்றிய விவரம்

தேசிய கலை மன்றம் சிங்கப்பூரில் கலை வளர்ச்சிக்குத் துணை நிற்கிறது. உன்னதப் படைப்பாற்றலைப் பேணி வளர்த்து, பரந்துபட்ட மக்களின் கலை ஈடுபாட்டுக்கு ஆதரவளிப்பதன் மூலம், நமது பன்மயமான, தனித்துவமிக்கக் கலைகள் நம் மக்களுக்கு ஊக்கமளித்து, சமூகங்களை இணைத்து, சிங்கப்பூரை அனைத்துலக அரங்கில் இடம்பெறச் செய்திருக்கின்றன. சீரிய கலைஞர்களையும் துடிப்பான நிறுவனங்களையும் எதிர்காலத்திற்காக வளர்த்து, நமது வளமான கலாசாரப் பாரம்பரியங்களை நாங்கள் பாதுகாக்கிறோம். மானியங்கள், பங்களித்துவங்கள் முதல் தொழில்துறைக்கு உறுதுணை, கலைகளுக்கு அமைவிடங்கள் ஆகியன வரை கலைகளுக்கு நாங்கள் விரிவான ஆதரவு வழங்குகிறோம். தனியாரும் நிறுவனங்களும் கலைகளுக்கும் கலைகளின் மூலமும் கொடை வழங்குவதை மன்றம் வரவேற்கிறது. இதன்வழி, அனைவரது வாழ்க்கையிலும் கலைகளை நம்மால் முக்கிய அங்கமாக்க இயலும். மன்றத்தின் பணிகள் மற்றும் திட்டங்கள் பற்றி மேல்விவரம் அறிய, அன்புசுரந்து www.nac.gov.sg எனும் இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எங்களை இணையத்தில் கண்டறிந்திடுங்கள்
www.nac.gov.sg/BAToolkit



எங்களை ஹாஷ்டாக் செய்திடுங்கள்
நீங்கள் படங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது,
சக நட்பாளர்களுடன் இணையும்போது, அல்லது
எங்கள் நடவடிக்கைகள் சார்ந்த எதையேனும்
செய்யும்போது #BAToolkit பயன்படுத்துங்கள்



அன்பார்ந்த நட்பாளரே,
கலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்போது பலதரப்பட்ட பின்னணிகளைச் சேர்ந்த மக்கள் ஒன்றுகூடவும், கதைகளையும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளவும், சமூகத் தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ளவும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன. நட்பாளரின் இந்தக் கலைத் தொகுப்பு, உங்களைப் போன்ற நட்புறவுத் திட்டத் தொண்டோழியர்கள் வீடுகளுக்கு வருகையளிக்கும்போது சுலபமான கலை உருவாக்க நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கான எளிய யோசனைகளை வழங்குகிறது. உங்களுக்குக் கலை பின்னணி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், எளிதாகவும் கேளிக்கையாகவும் இருக்கும் வகையில் கலைத் தொகுப்பை வடிவமைத்திருக்கிறோம் - இதன்வழி பயனாளர்களை ஈடுபடுத்துவதில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த இயலும்!

உணவும் கலையும் மக்களை இணைப்பவை. புதிதாக எதையாவது கண்டுபிடித்து, அல்லது பழக்கப்பட்ட அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்தி இதனைச் செய்திடலாம். “வாருங்கள் சமைக்கலாம்!” நடவடிக்கை உள்ளூர் உணவின்மீதும் கலையின்மீதும் உள்ள நேசத்தின் வாயிலாக உங்களது பயனாளருடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ள உதவும் துணைவனாகும். உங்களது பயனாளர் அவருக்குப் பிடித்த உள்ளூர் உணவிலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொருளைக் களிமண்ணில் வடிவமைக்க நீங்கள் வழிகாட்டுவீர்கள். களிமண் வடிவம் கடைசியில் எப்படி இருக்கப்போகிறது என்பதைவிட பயனாளருடன் மனத்தொடர்பை வளர்த்துக்கொண்டு, கேளிக்கையாகப் பொழுதைக் கழிப்பதே இந்நடவடிக்கையின் முக்கிய நோக்கம் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

முக்கியமான பொருட்கள்

உங்களுக்குத் தேவையானவை:

1. உள்ளூர் உணவு வகைகள், சுவைப்பொருட்கள் ஆகியவற்றின் படங்கள்
2. காகிதத் தட்டுகள் அல்லது அட்டைத்தாள்கள்
3. சுவைப்பொருட்கள் (எ.கா. பூண்டு, மிளகு, லவங்கம்), மூடி திறக்கக்கூடிய பைகளில் வைத்திருக்கவும்.
4. களிமண் (காற்றில் உலரக்கூடிய களிமண் வகை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது)
5. நீர்வண்ணங்கள் கொண்ட தட்டு மற்றும் தூரிகை
6. தண்ணீர் மற்றும் குவளை (களிமண்ணை ஈரமாக்குவதற்கு அல்லது தூரிகையை அலசுவதற்கு)
7. வடிவமைப்புக் கருவிகள் (எ.கா. அளவுகோல், கத்தரிக்கோல், மார்க்கர் பேனாக்கள், சாத்தே குச்சிகள் அல்லது நிகரானவை)

மேலும் இனிமையாக்கிடுங்கள்!

உங்களிடம் ஏற்கனவே இருக்கக்கூடிய வடிவமைப்புக் கருவிகளையும் நீங்கள் தாராளமாக எடுத்துச்செல்லலாம்!

படிப்படியான வழிகாட்டிகளும் குறிப்புகளும் கொண்ட காணொளியைக் காண, பார்க்கவும்:

<https://artsforall.sg/resources/toolkit/befrienders-arts-toolkit.aspx>



செயல் 1

உள்ளூர் உணவு பற்றிய உரையாடலைத் தொடங்குங்கள்

இது உணவு நேரம்! சிங்கப்பூரில் நம்மில் பலரையும் இணைப்பது உணவின்மீதான நமது நேசம்! நாங்கள் வழங்கிய உள்ளூர் உணவு வகைகளின் புகைப்படங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பயனாளருடன் உரையாடல் தொடங்குங்கள். வழங்கப்பட்டுள்ள உள்ளூர் உணவு வகைகளின் படங்களைக் காட்டுங்கள். செய்பொருட்களை / சுவைப்பொருட்களைத் தொட்டுப்பார்த்து நுகருங்கள். அவற்றின் கூறுகளை உன்னிப்பாகக் கவனித்திடுங்கள். அதே சமயத்தில் உணவின்பால் உள்ள நேசத்தைப் பற்றி உரையாடுங்கள்!



உரையாடல் குறிப்பு!

சுயவிடை கேள்விகள் கேட்டு, உரையாடலைத் தொடருங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்த உள்ளூர் உணவு வகைகள் என்ன?

இந்த உணவின் சுவை உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? இதைச் செய்வதற்கு என்னென்ன மூலிகைகளும் சுவைப்பொருட்களும் பயன்படுத்துவார்கள்?

இந்த உணவு வகைகளைச் சமைக்கும் முறை பற்றி மேலும் சொல்லுங்கள்.

இந்தச் சுவைப்பொருட்களைப் பாருங்கள். இவற்றைப் பற்றி மேலும் சொல்லுங்கள்! இவற்றை வழக்கமாக எங்கே வாங்குவீர்கள்?

செயல் 2

உள்ளூர் உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படும் சுவைப்பொருட்கள் பற்றி

உங்களுக்குப் பிடித்த உணவைப் பற்றி சொல்லி, உங்கள் பயனாளருக்குப் பிடித்த உள்ளூர் உணவைப் பற்றி கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்! அந்த உணவில் பயன்படுத்தப்படும் சுவைப்பொருட்களை அவரிடம் காட்டி, களிமண்ணில் வடிக்க விரும்பும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லுங்கள்.

படங்களை அல்லது உண்மையான சுவைப்பொருட்களை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி, அதனைக் களிமண்ணில் வடிக்க உங்களது பயனாளருக்கு உதவுங்கள். களிமண் வடிவம் மிகச் சிறப்பாக இருப்பது முக்கியமல்ல, முயற்சி செய்தாலே போதுமானது!

கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுவைப்பொருள் பட்டியலைக் காட்டுங்கள். ஒவ்வொரு படத்திற்கும் சிரம அளவு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவருக்கு எது செளகரியமாக இருக்கும் என நினைக்கிறீர்களோ, அதன் அடிப்படையில் நீங்கள் யோசனை கூறலாம்.



குறிப்பு!

“உணவு வேட்டை” செல்லுங்கள்

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளை அல்லது சுவைப்பொருட்களை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை! உங்களுக்குப் பிடித்த உள்ளூர் உணவு வகைகளையும் நீங்கள் தாராளமாகச் சேர்க்கலாம். இங்கு நடவடிக்கையே முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

செயல்
3

களிமண்ணை வெளியில் எடுங்கள்

சுவைப்பொருட்களின் படங்களை அளவிடாகப் பயன்படுத்துங்கள். அளவுகோலை அல்லது கம்பியைப் பயன்படுத்தி களிமண்ணை நீங்கள் வெட்டலாம்.

குறிப்பு!

களிமண்ணை ஈரப்பதத்தில் வைத்திருக்க அதில் தண்ணீர் தெளித்திடுங்கள். இதன்வழி, களிமண்ணை வடிவமைப்பதும் சுலபமாக இருக்கும். மீதமுள்ள களிமண் காய்ந்துபோகாமல் தடுத்திட, காற்றுப்புுகாத, மூடக்கூடிய பைக்குள் வைத்திடுங்கள்.



செயல்
4

களிமண்ணை வடிவமைத்திடுங்கள்

காகிதத் தட்டை அல்லது அட்டைத்தாளை அடிப்பகுதியாகப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் பயனாளர் முன்னதாகத் தேர்ந்தெடுத்த சுவைப்பொருளைக் களிமண்ணில் உருவாக்க வழிகாட்டுங்கள்.

களிமண்ணை வடிவமைப்பதற்கு உங்களது கைகளே ஆகச்சிறந்த கருவிகளாகும். நீங்கள் பின்வரும் வடிவமைப்புக் கருவிகளையும் பயன்படுத்தலாம்:

- நேர் கோடுகள் வெட்டுவதற்கு அளவுகோல் அல்லது அட்டை
- களிமண்ணைத் தட்டையாக உருட்டுவதற்கு மார்க்கர் பேனாக்கள் அல்லது கண்ணாடி போத்தல்கள்
- களிமண்ணில் கோடுகள் போடுவதற்கு சாத்தே குச்சி அல்லது பல்குச்சி

புதுமையாக யோசித்து, அவ்விடத்திலுள்ள பொருட்களையும் கருவிகளாகப் பயன்படுத்திடுங்கள்!

குறிப்பு!

நடவடிக்கையை முடுக்கிவிடுங்கள்

உங்கள் பயனாளர் நடவடிக்கையைத் தொடங்குவதற்குச் சற்று நேரம் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் முதலில் செய்யத் தொடங்கி, உங்களுக்கு உதவி செய்ய அவருக்கு ஊக்கம் கொடுங்கள். இதற்குப் பிறகும் களிமண் வடிவமைக்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபட அவர் தயங்கினால், தயவுசெய்து கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள்.

பூண்டின் களிமண் வடிவத்தைச் செய்வதற்கான எடுத்துக்காட்டு:



முதலில் பூண்டின் நடுப்பகுதியை உருவாக்கத் தொடங்குங்கள்

கிள்ளும் அசைவுடன், 5 பூண்டு பற்களை உருவாக்குங்கள்

பூண்டு பற்களை நடுப்பகுதியோடு இணைத்திடுங்கள்

சாத்தே குச்சியைப் பயன்படுத்தி பூண்டு பற்களின் மேற்பரப்பில் கோடுகள் போடுங்கள்

பூண்டு தயாராகிவிட்டது

செயல்
5

களிமண் வடிவத்திற்கு வண்ணம் தீட்டுங்கள்

களிமண் வடிவம் தயாரானவுடன், அதனைக் காய வைங்கள் (இரவு முழுவதும் காய வைப்பது நல்லது) அல்லது கூந்தல் உலர்த்தும் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி குறுகிய நேரத்தில் காய வைங்கள். களிமண் காய்ந்தவுடன், நீர்வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தி வண்ணம் தீட்டுங்கள்.

செயல்
6

கலைப்படைப்பு பூர்த்தியானது

இந்த நடவடிக்கையை முடிவுக்குக் கொண்டு வருகையில், களிமண் வடிவம் செய்ய உதவியதற்கு உங்கள் பயனாளரிடம் நன்றி கூறுங்கள். இருவருமாகச் சேர்ந்து, பூர்த்தியான படைப்பைக் காட்சிக்கு வைக்க அருமையான இடத்தை அடையாளம் காணுங்கள்!

குறிப்பு!

சுவை சேருங்கள்!

உங்கள் பயனாளருக்கு ஆர்வமிருந்தால், மற்ற சுவைப்பொருட்களையும், அல்லது உணவு வகைகளையும் களிமண்ணில் வடிவமைக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கிண்ணம் லக்ஸாவைக் களிமண்ணில் உருவாக்கலாம்.

விழாக்கால உணவு வகைகளை உருவாக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, சீனப் புத்தாண்டுக்கு ஆரஞ்சுகள், நோன்பு பெருநாளுக்கு கெத்துபாட், தீபாவளிக்கு முறுக்கு.

நீர்வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, காற்றில் உலரக்கூடிய வண்ணக் களிமண்ணைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

வெவ்வேறு வண்ணங்களிலான களிமண்ணைக் கலந்து புதிய வண்ணங்களை உருவாக்கலாம் (எ.கா. மஞ்சளையும் சிவப்பையும் கலந்து ஆரஞ்சு களிமண் உருவாக்கலாம்).

இந்தக் களிமண், நீங்களும் உங்கள் பயனாளரும் தத்தம் படைப்பற்றலை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி - எனவே கேளிக்கையாகவும் உற்சாகவும் ஈடுபட்டு, உங்கள் "உணவுடன்" விளையாடி மகிழுங்கள்!



கலைத் தொண்டுழியராகச்
 சேவையாற்றுவதற்கு நன்றி! உங்கள்
 பயனாளருடன் அர்த்தமுள்ள வகையில்
 கலந்துறவாட நட்பாளருக்கான கலைத்
 தொகுப்பு உதவியாக இருந்திருக்கும்
 என நம்புகிறோம். இன்னும் பல
 யோசனைகளைக் கண்டறிய, அன்புகூர்ந்து
www.nac.gov.sg/BAToolkit
 இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

நன்றி

நடவடிக்கையை
 வடிவமைத்தோர்
 Joanne Lio
 Sarah Zainal Abidin

சிறப்பு நன்றி
 Life Community
 Services Society

REACH Community
 Services Society

Montfort Care

YMCA of
 Singapore

NTUC Health
 Co-operative Limited

WeCare@
 Marine Parade

முன்னெடுப்பு

ஆதரவாளர்

எங்கள் ஆதரவு



பயன்பாட்டு விதிமுறைகள்: இந்த வெளியீட்டின் எந்தவொரு பகுதியும், வெளியீட்டாளரின் எழுத்துபூர்வ அனுமதியின்றி, மறுபதிப்பு செய்யப்பட வோ. மீட்கத்தக்க வடிவத்தில் பதிவிடப்படுகின்ற
 வைக்கப்பட வோ. அல்லது மின்னியல், பிடித்திரவியல், நகலெடுப்பு, ஒளிப்பதிவு அல்லது வேறு வகையான எந்த வடிவத்திலும் அல்லது வழியிலும் அனுப்பப்பட வோ கூடாது. இதிலுள்ள
 அறிவுறுத்தல்கள் துல்லியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வெளியீட்டாளர் அனைத்து முயற்சிகளையும் எடுத்திருக்கிறோம். இதனால் ஏற்படக்கூடிய எந்தவொரு
 காயத்திற்கும் அல்லது உடமை சேதத்திற்கும் வெளியீட்டாளர் பொறுப்பேற்க முடியாது. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இது கண்டிப்பாக விற்பனைக்கானது அல்ல.

Spice Chart • 香料 • Rempah Ratus • சுவைப்பொருட்கள்

Pepper

胡椒

Lada

மிளகு

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



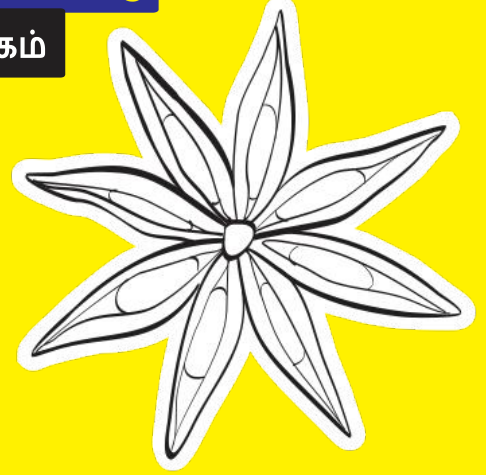
Star Anise

八角

Bunga Lawang

லவங்கம்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Chilli

辣椒

Cili

மிளகாய்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



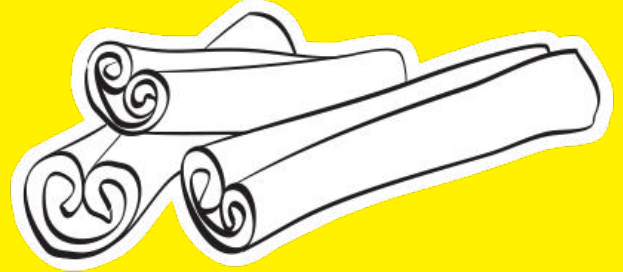
Cinnamon

桂皮

Kulit Kayu Manis

பட்டை

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Shallot

葱

Bawang Merah

சின்ன வெங்காயம்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Garlic

大蒜

Bawang Putih

பூண்டு

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Spice Chart • 香料 • Rempah Ratus • சுவைப்பொருட்கள்

Pepper

胡椒

Lada

மிளகு

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Star Anise

八角

Bunga Lawang

லவங்கம்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Chilli

辣椒

Cili

மிளகாய்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Cinnamon

桂皮

Kulit Kayu Manis

பட்டை

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Shallot

葱

Bawang Merah

சின்ன வெங்காயம்

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Garlic

大蒜

Bawang Putih

பூண்டு

Level of difficulty
难度水平
Tahap Kesukaran
சிரம அளவு



Briyani

印度比亚尼饭

பிரியாணி



Black Pepper
胡椒
Lada
மிளகு



Star Anise
八角
Bunga Lawang
லவங்கம்



Cinnamon
桂皮
Kulit Kayu Manis
படலை

Chicken Rice

海南鸡饭

Nasi Ayam

சிக்கன் ரைஸ்



Chilli
辣椒
Cili
மிளகாய்



Garlic
大蒜
Bawang Putih
பூண்டு



Shallot
葱
Bawang Merah
சினை வெங்காயம்

Chilli Crab

辣椒螃蟹

Ketam Masak Cili

சில்லி கிராப்



Chilli
辣椒
Cili
மிளகாய்



Garlic
大蒜
Bawang Putih
பூண்டு



Shallot
葱
Bawang Merah
சினை வெங்காயம்

Laksa

叻沙

லக்ஸா



Chilli
辣椒
Cili
மிளகாய்



Star Anise
八角
Bunga Lawang
லவங்கம்



Shallot
葱
Bawang Merah
சினை வெங்காயம்

Lontong

马来米糕

லொந்தோங்



Chilli
辣椒
Cili
மிளகாய்



Garlic
大蒜
Bawang Putih
பூண்டு



Shallot
葱
Bawang Merah
சினை வெங்காயம்

Nasi Lemak

椰浆饭

நாசி லெமாக்



Chilli
辣椒
Cili
மிளகாய்



Garlic
大蒜
Bawang Putih
பூண்டு



Shallot
葱
Bawang Merah
சினை வெங்காயம்