

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல், தயார் செய்தல், சமைத்தல் தொடர்பாக பயிற்சியைப் பெற்றுள்ள நீங்கள் அத்தோடு குடும்பத்தில் பல்வேறு தேவைகளுக்கும், சந்தர்ப்பங்களுக்கும் பொருத்தமான மேலைத்தேய, கீழைத்தேய கலாசாரங்களுக்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறல் சம்பந்தமான அனுபவத்தையும் பெற்றுள்ளீர்கள்.

விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவைப் பரிமாறுவதற்கும், உபசரிப்பதற்கும் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுதல் இவ் அத்தியாயத்தால் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.



உணவு பரிமாறப்படும் விசேட சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- மத மற்றும் தேசிய விழாக்களுக்கான சந்தர்ப்பங்கள்
உதாரணம் : சிங்கள, தமிழ் புத்தாண்டு, ரமழான் பண்டிகை
- குடும்பத்தில் விசேட விழாவிிற்கான சந்தர்ப்பங்கள்
உதாரணம் : பிறந்ததின விழா, திருமண விழா, அன்னதானம்

- ஏனைய விசேட விழாக்களுக்கான சந்தர்ப்பங்கள்
உதாரணம் : விளையாட்டுப் போட்டி, திறப்பு விழாக்கள்

விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவு பரிமாறுவதைக் கற்பதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- சிநேகபூர்வமான உறவை விருத்தி செய்தல்.
- உணவைப் பரிமாறும் போதும் உபசரிக்கும் போதும் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் பற்றி விளக்கத்தைப் பெறல்.
- விருந்தினர்களை உபசரித்தல் பற்றிய மனப்பாங்கு விருத்தியடையும்.
- சரியான முறையில் காலத்தையும் நேரத்தையும் முகாமைப்படுத்தும் திறனைப் பெறல்.
- சந்தோஷமும் உளத்திருப்தியும் பெறல்.

விசேட சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்.

- விழாவின் தன்மை
- விழா, நடைபெறும் நேரம்
- பங்கு பற்றுபவர்களின் தன்மையும், எண்ணிக்கையும்
- இடவசதி
- விழாவின் கவர்ச்சியும் அலங்காரமும்
- பொருத்தமான பரிமாறல் முறைகள்
- **விழாவின் தன்மை**

விழாவின் தன்மைக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறையை தேர்ந்தெடுத்தல்.

உதாரணம் : மேலைத்தேய பரிமாறும் முறை/கீழைத்தேய பரிமாறும் முறை

- **விழா நடைபெறும் நேரம்**

பல்வேறு விழாக்களுக்கு ஏற்ப அவை நடைபெறும் நேரம் தீர்மானிக்கப்படும்.

உதாரணம் : காலை, பகல், மாலை, இரவு

புது மனை புகுவிழா, அடிக்கல் நாட்டு வைபவம் போன்றன காலை நேரத்தில் நிகழ்வதுடன், பிறந்த தின விழா, பொதுவாக மாலையிலும், சில சந்தர்ப்பங்களில் இரவிலும் நடைபெறுதல் மிகப் பொருத்தமானது. உணவு பரிமாறும் போது பல்வேறு அலங்காரங்களும் ஒளி அமைப்புக்களும் ஒன்றுக் கொன்று வேறுபட்ட முறையில் அமைப்பது மிகவும் பொருத்தமாகும்.

- **பங்கு பற்றுபவர்களின் தன்மையும், எண்ணிக்கையும்**

விசேட வைபவங்களில் பங்கு பற்றுபவர்களின் தன்மையையும், எண்ணிக்கையையும் கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும். விழா நடைபெறுவது பிள்ளைகளுக்குரியதா இளம் வயதினர்க்குரியதா வளர்ந்தோருக்குரியதா அல்லது குருமாருக்குரியதா என்பது சம்பந்தமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பரிமாறுவதற்குத் தேவையான பொருட்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள் ஆகியவற்றை பங்கு பற்றுவோரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

- **இடவசதி**

விழாவில் கலந்து கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ற முறையில் இருக்கும் இடவசதியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இடவசதியுள்ள இடத்தில் அதன் உச்ச பயனைப் பெறும் வகையிலும், போதுமான இடவசதியுள்ள இடத்தில் அதனை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகையிலும் உணவு பரிமாறப்படல் வேண்டும். கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகள் வேறுபடும்.

- **விழாவின் கவர்ச்சியும் அலங்காரமும்**

விழாவின் தன்மைக்கும் நடைபெறும் நேரத்திற்கும் பங்கு பற்றுபவர்களின் வயதிற்கும் தரத்திற்கும் பொருத்தமான முறையில் மேசையை அலங்கரித்தல் வேண்டும். சுத்தமும் இடத்தின் ஒழுங்கு முறையும் கவர்ச்சியான முறையில் உணவைப் பரிமாறலும் கலந்து கொள்பவர்களின் உள்ளத்தில் சந்தோஷத்தையும் விருப்பத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் சீராகக் கிடைக்கும் வகையில் பரிமாறும் இடத்தை ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.

விழாக்களில் உணவு பரிமாறும் போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும்.

- **பொருத்தமான பரிமாறல் முறைகள்**

விழாவின் தன்மை நடைபெறும் நேரம், பங்குபற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை என்பவற்றிற்குப் பொருத்தமான பரிமாறும் முறையைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.

பரிமாறும் முறைக்கும், பரிமாறும் உணவுகளுக்கும் பொருத்தமான உபகரணத் தொகுதியையும், கருவிகளையும் தேர்ந்தெடுத்தல் முக்கியமாகும்.

பரிமாறும் முறைக்குப் பொருத்தமான மேசையை தெரிவு செய்து அதனை சரியான இடத்தில் இட்டு, பொருத்தமான மேசை அலங்கார முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உதாரணம் : மலர் ஒழுங்கு மரக்கறிச் செதுக்கல் பழச் செதுக்கல் ஐஸ் கட்டி செதுக்கல் போன்றன எவ்வாறெனினும் விழாவில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு கவர்ச்சியான

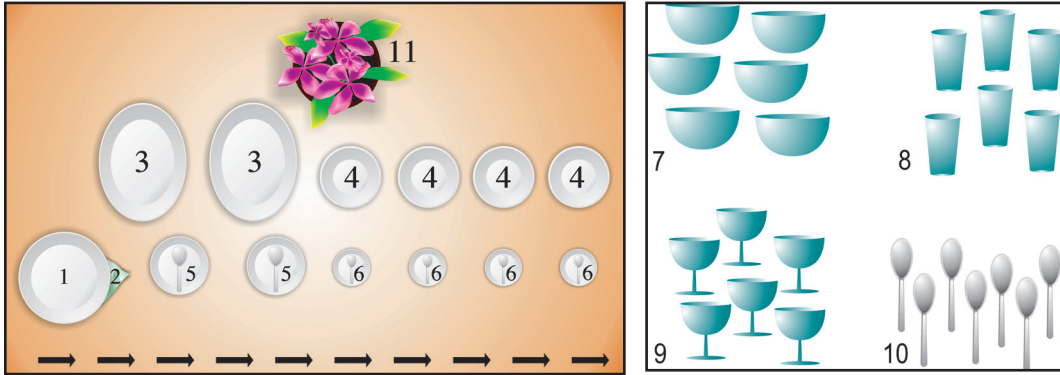
முறையில் உணவைப் பரிமாறுவதற்கு இல்லதரசிகள் தேர்ச்சியுடையவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

குடும்பத்தில் விசேட வைபவங்களின் போது வரையறுக்கப்பட்ட இடப்பரப்பினுள் அதிக எண்ணிக்கையினருக்கு உணவு பரிமாற வேண்டியேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் இதற்காகப் பொருத்தமான உணவு பரிமாறும் முறையாக அமைவது சுய பரிமாறல் முறை ஆகும். (Self Service / Buffet Service)

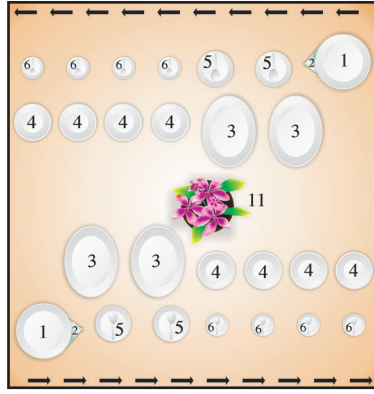
சுய பரிமாறல் என்பது குறுகிய காலத்தினுள் வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதியுள்ள இடத்தில் அதிக எண்ணிக்கையான விருந்தினருக்கு அவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப உணவுகளைப் பரிமாறிக் கொண்டு, தாம் விரும்பிய இடத்தில் அமர்ந்து உணவு உண்பதற்கேற்றவாறு ஒழுங்கு செய்யப்படல் வேண்டும்.

இம்முறையில் பரிமாறிக் கொள்ளும் ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப உணவுப் பாத்திரங்கள் வைக்கப்படும். சுய பரிமாறல் முறையில் உணவு பரிமாறலானது மேலைத்தேய கலாசாரத்திற்கேற்ப, அல்லது கீழைத்தேய கலாசாரத்திற்கேற்ப மேற் கொள்ளப்படலாம்.

சுபகாரியங்கள், புதுமனைகுடிபுகுவிழா, பிறந்ததின விழா போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் கூடுதலான எண்ணிக்கை விருந்தினர் ஒன்று சேர்வதனால், அச்சந்தர்ப்பங்களில் சுயசேவை முறையைப் பயன்படுத்துவது சாலச்சிறந்தது. 25 - 30 வரையிலான விருந்தினர்கள் பங்குபற்றும் விசேட வைபவங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையில் உணவைப் பரிமாறும் முறை கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அப்படத்தைக் கவனமாக அவதானியுங்கள்.



1. உணவு சாப்பிடும் தட்டு
2. கைத்துடைப்பம்
3. பிரதான உணவுத்தட்டு
4. கறிகளுக்கான தட்டு
5. பிரதான உணவுத் தட்டுக்குரிய கரண்டி யுடன் கூடிய அரைத் தட்டு
6. கறிகளுக்கான கரண்டியும் அரைத் தட்டும்
7. கை கழுவும் கோப்பை
8. நீர்க்குவளை
9. ஈற்றுணாப் பாத்திரம்
10. ஈற்றுணாக் கரண்டி
11. மலர், பழ மரக்கறி அலங்காரம்



கீழேத்தேய, மேலைத்தேய கலாச்சாரங்களுக்கு ஏற்ப சுயசேவை முறையில் உணவைப் பரிமாறும் போது மேசையை ஒழுங்கு படுத்துவதற்காகப் பின்பற்றும் முறைகள் ஒரே மாதிரியானவையாகும். ஆனாலும் உணவை உட்கொள்ளும் முறைகள் வேறுபடுகின்றன.

மேலைத்தேய சுயசேவை முறையில் விருந்தினர் தமது விருப்பத்திற்கேற்ப உணவைப் பரிமாறிக்கொண்டு தமக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள மேசைக்குச் சென்று அங்குள்ள கரண்டி, முள்ளுக்கரண்டி போன்றவற்றைப்பயன்படுத்தி உணவை உட்கொள்வர். இங்கு 10 - 12 விருந்தினருக்கு உணவை பரிமாறும் விதத்தில் மேசை ஒழுங்கு செய்யப்படும். குடிப்பதற்குத் தேவையான நீர் உணவைப் பரிமாறுபவர் மூலம் விருந்தினருக்கு அருகில் வந்து பரிமாறப்படும்.



சுய சேவை முறையில் உணவு உண்பதற்காகப் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மேசை

கீழேத்தேய சுய பரிமாறல் முறையில் உணவைப் பரிமாறும் போது குடிப்பதற்கான நீரும், கைகழுவும் பாத்திரமும் வேறாக ஓர் இடத்தில் ஒழுங்குபடுத்தப்படும். விருந்தினர் தேவையான குடிநீரைப் பெறுவதற்கும் கைகளைத் கழுவுவதற்கும் அவ்விடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

மேலைத் தேய கலாசார முறைக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் மேசை கீழே காட்டப் பட்டுள்ளது.



செயற்பாடு 7.1

மேலேயுள்ள படத்தை நன்கு அவதானிக்கவும். கலந்து கொள்ளும் விருந்தினர் தொகைக்கேற்ப கீழ்க்காணப்படும் பொருட்கள், கருவிகள், உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி மேலைத்தேய கலாச்சார சுயபரிமாறல் முறைக்கேற்ப மேசையை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.

- சிறந்த முறையில் ஒளியும், வளியும் கிடைக்கக் கூடிய இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இடத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- பரிமாறப்படும் உணவின் அளவிற்கேற்ப மேசையைத் தெரிவு செய்யுங்கள். (இங்கு ஒரே அளவான நீள, அகலம் கொண்ட மேசைகள் சிலவற்றைத் தெரிவு செய்து ஒன்றோடு ஒன்றாக கிடையாக வைத்து நீண்ட அளவான மேசையாக ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வது சாதாரண முறையாகும்.)
- மேசையின் கால்கள் நன்றாக மூடப்படும் வகையில் சுருக்குள்ள (Pleats) துணி மேசையை சுற்றி வைத்து இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். (7.1 படத்திற் காட்டப்பட்டுள்ள முறைக்கேற்ப)
- உணவுப் பாத்திரங்களை மேசையின் மீது வைக்கும் போது இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கமாக நடந்து சென்று உணவைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் மேசையை ஒழுங்கு படுத்துங்கள்.
- உணவு பரிமாறிக்கொள்ளும் மேசையில் அலங்காரத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக மரக்கறிச் செதுக்கல்கள் (Vegetable carvings) வெண்ணெய் செதுக்கல்கள் (Butter carvings) பனிக்கட்டிச் செதுக்கல்கள் (Ice carvings) போன்றவற்றை வைக்கவும்.

- உணவு வேளையில் சூப் பரிமாறப்படுவதாயின் சூப் பாத்திரங்களையும், சூப்பைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கான பாத்திரங்களையும் முதலில் வைக்கவும்
- உணவைப் பரிமாறிக் கொள்ளப்பயன்படும் உணவுத் தட்டுகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகப் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அடுக்கி வையுங்கள்.
- சலாதுப் பாத்திரங்களையும், (Salad dressing) சலாதிற்கான கரண்டிகளை அதன் பக்கத்தில் ஓர் பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.
- பிரதான உணவுப் பாத்திரங்களை வைத்து அவற்றிற்குரிய கரண்டிகளையும் அருகில் வையுங்கள் (Spoonrest).
- கறிப்பாத்திரங்களையும் அவற்றிற்கான கரண்டிகளையும் அதேபோல் வையுங்கள்.
- உணவு பரிமாறிய பின்னர் மேசைக்கருகில் சென்று அமர்ந்து உணவு உண்பது வழக்கமான முறையாதலால் அதற்கேற்ப மேசையை தயார் செய்யுங்கள்.
- கதிரைகளை ஒழுங்கமைப்பதற்கு கதிரை உறையை விருப்பமான வர்ணத்தில இடலாம். ஆனால் உணவு பரிமாறும் இடத்தின் வர்ணம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

உணவைப் பரிமாறும் போது பரிமாறுபவரால் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள்

- ஒரு நபருக்கு 18 × 22 அளவுடைய இடத்தை ஒதுக்குதல்.
- இல்லத் தலைவனுக்கும் இல்லதரசிக்கும் மேசையின் குறுகிய இரண்டு பக்கமும் அமர்ந்து கொள்வதற்கு வாய்ப்பளித்தல்.
- சிநேகபூர்வமாகவும், கௌரவத்துடனும் உணவுகளை பரிமாறுதல்.
- உணவை இடது பக்கமாகப் பரிமாறி, பாத்திரங்களை வலது பக்கமாக அகற்ற வேண்டும்.
- உணவை உட்கொண்ட பின் உட்கொண்ட பாத்திரங்களை உடனடியாக அகற்றுதல்.

உணவை உண்பவரால் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள்

- தேவையான அளவில் மட்டும் உணவைப் பரிமாறிக் கொள்ளல்.
- உணவைப் பரிமாறும் போதும், உட்கொள்ளும் போதும் சத்தம் ஏற்படாத வகையில் கருவிகளைக் கையாளல்.
- உணவு உட்கொண்ட கையால் உணவு பரிமாறுவதை தவிர்த்தல்.
- தமது மேசையில் உணவு உட்கொள்ளும் அனைவரும் உண்ணும் வரை இருக்கையில் இருத்தல்.

மாலை நேர தேனீர் விருந்து ஒன்று நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் பரிமாறும் தட்டில் உணவை வைத்து பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

- உணவுத் தட்டுக்களை மூடுவதற்கு எண்ணெய்க் கடதாசியை (oil papers) உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பலகார வகைகளையும், சிற்றுண்டி வகைகளையும் அழகான ஒழுங்கு முறையில் அடுக்குங்கள்.
- உணவை உட்கொள்வதற்கு அரைப்பீங்கானையும் (தட்டு) (half plates) கைத்துடைப்பத்தையும் (paper serviettes) ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி ஒரு தட்டில் வைத்து முதலில் பரிமாறுங்கள்.
- கைகழுவும் கோப்பையையும், கைத்துடைப்பத்தையும் வேறாக ஒரு தட்டில் வையுங்கள்.
- பான வகைகளை வேறாக ஒரு தட்டில் வைத்து பரிமாறுங்கள்.
- சிற்றுண்டிகளையும், பலகார வகைகளையும் பரிமாறுவதற்கு முதலில் அரைப் பீங்கான்களையும், பின்னர் (short eats) சிற்றுண்டிகளையும் பரிமாற வேண்டும்.



செயற்பாடு 7.2

1. உங்களுடைய பாடசாலை விளையாட்டுப்போட்டியின் போது வருகை தரும் பிரதம அதிதிக்கு தேனீர் மேசையை ஒழுங்குபடுத்தும் முறையை படம் வரைந்து விளக்குக.

சாராம்சம்

விசேட சந்தரப்பங்களுக்காக உணவு பரிமாறும் போது வரையறுக்கப்பட்ட இடப்பரப்பினுள் கூடுதலானவர்களுக்கு உணவு பரிமாற வேண்டியிருப்பின் அதற்கான மிகவும் பொருத்தமான முறையாக அமைவது சுயசேவை முறையில் உணவு பரிமாறுதலாகும். கீழைத்தேய கலாச்சார முறைக்கேற்பவோ, மேலைத்தேய கலாச்சார முறைக்கேற்பவோ உணவைப் பரிமாறலாம். எம்முறையில் உணவைப் பரிமாறினாலும் முக்கியமாக விருந்தினருக்கு சந்தோஷத்தையும், விருப்பத்தைத் தூண்டும் வகையிலும், சுத்தமான முறையிலும் கவர்ச்சியான முறையிலும் உணவைப் பரிமாறுதல் பிரதானமானதாகும். ஒழுங்கு முறையாகவும் விருப்பத்துக்குரிய முறையிலும் உணவைப் பரிமாறுதல் மிக முக்கியமாகும்.

பயிற்சி

1. கட்டிளமைப் பருவ பிள்ளையொன்றின் பிறந்த நாள் வைபவத்திற்காக மாலை நேர விருந்து ஒன்றிற்கான உணவு பரிமாறும் மேசையை தயார் செய்யுங்கள்.
2. தனி நபர் ஒருவருக்கு மேலைத் தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறும் முறையை படம் வரைந்து காட்டுங்கள்.