

ආහාර පිළිගැන්වීම

ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම, පිළියෙල කිරීම සහ සකස් කිරීම පිළිබඳ අධ්‍යයනය කළ ඔබ පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා පෙරදිග හා අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ ව ද අත්දැකීම් ලබා ඇත.

විශේෂ අවස්ථාවල දී ආහාර පිළිගැන්වීමට සහ එය පිළිගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ව දැනුම හා කුසලතා වර්ධනය කිරීම මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.



ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථා
උදා:- සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය, රාමසාන් උත්සවය
- පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා
උදා:- උපන්දින උත්සව, විවාහ මංගල උත්සව, දනමය අවස්ථා
- වෙනත් විශේෂ උත්සව අවස්ථා
උදා:- ක්‍රීඩා උත්සව, විවාහ කිරීමේ උත්සව

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ හැදෑරීම කුලීන් ඔබට අත්වන වාසි කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- අනෙක් අය සුභදතාවය වර්ධනය වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම මෙන් ම පිළිගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම
- ආගන්තුක සත්කාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වීම
- නිසි ලෙස කාලය හා කාර්යයන් කළමනාකරණය කර ගත හැකි වීම
- විනෝදාස්වාදයක් ලැබීම

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- උත්සවයේ ස්වභාවය
- උත්සවය පවත්වන වේලාව
- සහභාගිවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව
- උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ පවතින ඉඩකඩ
- උත්සවයේ ආකර්ෂණීයභාවය හා අලංකාරය
- උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම

• උත්සවයේ ස්වභාවය

උත්සවයේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතු ය.

උදා :- පෙරදින සංස්කෘතියට අනුව/ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව

• උත්සවය පවත්වන වේලාව

උත්සවය පවත්වන වේලාවට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුතු ය.

උදා - උදෑසන / දිවා/ සන්ධ්‍යා / රාත්‍රී

නව නිවසකට ගෙවදීම හෝ මුල්ගල තැබීමට උදය කාලය සුදුසු වන අතර උපන්දින උත්සව සන්ධ්‍යා හෝ රාත්‍රී කාලයේ පැවැත්වීම වඩාත් සුදුසු ය. උත්සවය පවත්වන වේලාව අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී යොදා ගන්නා සැරසිලි හා ආලෝක ක්‍රම ද එකිනෙකට වෙනස් ව යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය.

• සහභාගිවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව

උත්සව අවස්ථාව සඳහා සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාව සහ ඔවුන්ගේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ අවබෝධයක් පිළිගන්නා සතු ව තිබිය යුතු ය. උත්සවය පවත්වන්නේ ළමුන් සඳහා ද, යෞවනයන් සඳහා ද, වැඩිහිටියන් සඳහා ද, පූජ්‍ය පක්ෂය සඳහා ද යනා දී වශයෙන් දැන ගත යුතු වේ. උත්සවයට සහභාගී වන සංඛ්‍යාවට ගැළපෙන පරිදි පිළිගැන්වීම සඳහා උපයෝගී කරගනු ලබන සහ භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීම වැදගත් ය.

● **උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩකඩ**

උත්සවයට සහභාගී වන සංඛ්‍යාවට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සුදුසු පරිදි පවතින ඉඩකඩ යොදා ගැනීම කළ යුතු වේ. සීමිත ඉඩකඩ පවතින විට ඉන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි වන පරිදි මෙන් ම ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පවතින විට එය නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිවන ආකාරයටත් ආහාර පිළිගැන්වීම සැලසුම් කළ යුතු වේ. ඒ අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ද වෙනස් විය යුතු ය.

● **උත්සවයේ ආකර්ශනීය බව හා අලංකාරය**

උත්සවයේ ස්වභාවය, පවත්වනු ලබන වේලාව සහභාගී වන්නන්ගේ වයස සහ තත්ත්වය අනුව උචිත පරිදි පිළිගැන්වීමේ මේසය අලංකාර කළ යුතු ය. පිරිසිදුබව, ස්ථානයේ ක්‍රමවත් බව මෙන්ම ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් සහභාගී වන්නන් තුළ සතුටක් හා රුචිකත්වයක් ඇති කළ හැකි ය.

ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලැබෙන පරිදි පිළිගැන්වීමේ ස්ථානය සකස් විය යුතු ය.

● **උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම**

උත්සවයේ ස්වභාවය, පවත්වන වේලාව, සහභාගී වන සංඛ්‍යාව ආදිය අනුව පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතු ය.

පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට සහ පිළිගන්නා ආහාරවලට අනුව ගැලපෙන උපකරණ කට්ටල හා මෙවලම් තෝරා ගැනීම වැදගත් ය.

පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට ගැලපෙන ලෙස ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම,ඒවා ස්ථාන ගත කිරීම කළ යුතු අතර උචිත මේස අලංකරණ ක්‍රම ද යොදා ගත යුතු ය.

උදා :- මල් සැකසුම් / එළවළු කැටයම් / පලතුරු කැටයම් / අයිස් කැටයම් ආදිය යුතු ය.

කෙසේ වෙතත් උත්සවයට සහභාගී වන්නන්ට ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමට සෑම ගෘහණියක් ම සමත් විය යුතු ය.

පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී, සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන බැවින් ඒ සඳහා උචිත ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය වන්නේ ස්වයං සේවා හෙවත් බුෆේ (Self Service / Buffet Service) සේවයයි.

ස්වයං සේවා ක්‍රමය යනු කෙටිකාලයක් තුළ දී සීමිත ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක වැඩි අමුත්තන් සංඛ්‍යාවකට ඔවුන්ගේ රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන තමන් කැමති ස්ථානයක අසුන් ගෙන ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා අවස්ථාව සැලසවීමය. මෙම ක්‍රමයේ දී ආහාර බෙදා ගන්නා අනුපිළිවෙළ අනුව ආහාර බඳුන් තැන්පත් කරනු ලැබේ.

ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම දී පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව සිදු හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව කළ හැකි ය.

මංගල උත්සව, ගෙට ගෙවදීමේ උත්සව, උපන් දින උත්සව ආදී අමුත්තන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන අවස්ථාවක දී ස්වයං සේවා ක්‍රමය යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය. අමුත්තන් 25 - 30 අතර පිරිසක් සහභාගිවන විශේෂ උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා යෝග්‍යවන පරිදි ආහාර පිළිගැන්වීම පහත රූප සටහනෙන් දැක්වේ. එම රූප හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.



1. ආහාර ගන්නා පිගාන්
2. අත පිස්නා
3. ප්‍රධාන ආහාර දීසි
4. ව්‍යංජන දීසි
5. ප්‍රධාන ආහාර දීසිය සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
6. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
7. අත සෝදන කෝප්ප
8. චතුර වීදුරු
9. අතුරුපස සහිත බඳුන්
10. අතුරුපස හැඳි

පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී මේසය සකස් කිරීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රමවේදය බෙහෙවින් සමාන ය. එහෙත් ආහාර ගනු ලබන ක්‍රමය එකිනෙකට වෙනස් වේ.



ස්වයං සේවා ක්‍රමයට පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුනම් කළ ආහාර

අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට අනුව අමුත්තන් විසින් තමන්ගේ රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන ඔවුන්ට වෙන් කර ඇති මේසය වෙත ගොස් එහි තබා ඇති හැඳි, ගැරප්පු භාවිතයෙන් ආහාර අනුභව කරනු ලැබේ. එක් මේසයක අමුත්තන් 10 - 12 අතර පිරිසකට ආහාර ගැනීමට හැකි වන සේ මේසය සකස් කරනු ලබයි.

පානය සඳහා අවශ්‍ය ජලය ආහාර පිළිගන්නන් විසින් අමුත්තන් වෙතට පැමිණ පිළිගන්වනු ලබයි.

පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී පානීය ජලය සහ අත සෝදන ස්ථානය වෙතම ස්ථානයක පිළියෙල කරනු ලබන අතර අමුත්තන් විසින් තමන්ට පානයට අවශ්‍ය ජලය හෝ අත් සේදීම එම ස්ථාන වෙත ගොස් තමන් ම කර ගත යුතු ය.

අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව සකස් කරන ලද පිළිගැන්වීමේ මේසයක් පහත රූපයෙන් දක්වා ඇත.



ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර ගැනීම සඳහා පිළියෙල කළ මේසයක්

ක්‍රියාකාරකම 7.1

ඉහත රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. සහභාගිවන අමුත්තන් සංඛ්‍යාවට අනුව පහත සඳහන් භාණ්ඩ, උපකරණ සහ මෙවලම් තෝරාගන්න. දී ඇති උපදෙස් පිළිපදිමින් අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ස්වයංසේවා ආහාර ක්‍රමයට පිළිගැන්වීමේ මේසය පිළියෙල කරන්න.

- හොඳින් ආලෝකය හා වාතෘශය ලැබෙන ස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරා ගන්න.
- එම ස්ථානය හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- පිළිගන්වනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණයට අනුව මේසය තෝරාගන්න. (මෙහි දී එක ම දිග සහ පළල සහිත මේස කිහිපයක් එක ළඟ තිරස් ව තබා දිග මේසයක් මෙන් සකස් කිරීම සාමාන්‍ය ක්‍රමවේදයයි)
- එකට තබන ලද මේස ස්යල්ලම වැසෙන පරිදි මේස රෙදි අතුරා ගන්න.
- මේසවල කකුල් වැසෙන පරිදි පොළොව (Pleats) සහිත රෙද්ද මේසය වටා සවි කර ගන්න.
- ආහාර බඳුන් මේසය මත තැබීමේ දී වමේ සිට දකුණට ගමන් කරමින් ආහාර බෙදගැනීමට හැකිවන පරිදි මේසය පිළියෙල කරන්න.
- ආහාරය පිළිගන්වන මේසය අලංකාර කිරීම පිණිස එළවළු කැටයම් (Vegetable carvings) බටර් කැටයම් (Butter carvings) අයිස් කැටයම් (Ice carvings) තබන්න.
- ආහාර වේල සඳහා සුප් පිළිගන්වන්නේ නම් සුප් බඳුන් සහ සුප් පිළිගන්වන බඳුන් පළමුව තබන්න.
- ආහාර ගන්නා පිඟන් එක මත එක සිටින සේ පරිදි තබන්න.
- සලාද බඳුන් හා සලාද වැසුම් (Salad dressings) තබන්න. සලාද සඳහා හැඳි ඒ අසලම බඳුනක් (Spoonrest) මත තබන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර බඳුන් තබන්න. ඒ අසල ම ප්‍රධාන ආහාර සඳහා හැඳි (Spoon rest) තබන්න.
- ව්‍යංජන බඳුන් සහ හැඳි ද ඒ ආකාරයට ම තබන්න.
- මේසය මත තබන ආහාර වර්ග අනුව ආහාර බඳුන් සහ හැඳි තබන්න.
- ආහාර බෙදගැනීමෙන් පසුව ආහාර ගන්නා මේස වෙත ගොස් හිඳගෙන ආහාර ගැනීම මෙහි දී සාමාන්‍ය ක්‍රමය වන බැවින් ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා වෙනම මේස සකස් කරන්න.
- පුටුවල ක්‍රමවත් බව සඳහා පුටු කවර තමන් කැමති වර්ණයකින් යොදගත හැකි ය. එමෙන් ම ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ වර්ණ පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සංග්‍රහකයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා 18 X 22 ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කිරීම.
- ගෘහ මූලිකයාට හා ගෘහ පාලිකාවට මේසය දෙපැත්තේ හිඳ ගැනීමට සැලැස්වීම.
- සුහදශීලී හා ආචාරශීලීව ආහාර පිළිගැන්වීම.
- ආහාර පිළිගැන්වීම වම්පසින් ද, බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද සිදු කිරීම.
- ආහාර අනුභව කර අවසන් වූ පසු ආහාරගත් බඳුන් වහා ම ඉවත් කිරීම.

ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය කරනු ලබන කරුණු

- අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී සහ ආහාර ගැනීමේ දී ශබ්ද නොනගින ලෙස මෙවලම් භාවිත කිරීම
- ඉඳුල් සහිත අතින් ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වැළකීම
- සියලු දෙනා ආහාර ගැනීම අවසන් වන තෙක් අසුනින් නොනැගිටීම

සවස තේ පැන් සංග්‍රහ අවස්ථාවල දී, බන්දේසි මත තබා ආහාර පිළිගැන්වීම ද සිදු කළ හැකි ය.

- බන්දේසිය ආවරණය කිරීමට සුදුසු පරිදි තෙල් කඩදසි (oil papers) යොදා ගන්න.
- රස කැවිලි, සුළු කෑම අලංකාර ව ක්‍රමානුකූල ව ඒ මත රිද්මයකට අනුව අසුරන්න.
- අත් සෝදන කෝප්ප සහ අත් පිස්නා වෙනම බන්දේසියක තබන්න.
- පාන වර්ග වෙනම බන්දේසියක තබා පිළිගන්වන්න.
- ආහාර ගැනීම සඳහා සුදුසු භාග තසිම් (half plates) සහ අත් පිස්නා (paper serviettes) එක මත එක බන්දේසියක තබා පළමු ව පිළිගන්වන්න.
- සුළු කෑම (short eats), රස කැවිලි භාග තසිම් පිළිගැන්වීමෙන් අනතුරුව පිළිගන්වන්න.



නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

ක්‍රියාකාරකම 7.2

1. අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර ගැනීම සඳහා මේසය පිළියෙල කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
2. ඔබ පාසලේ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පැමිණෙන ප්‍රධාන අමුත්තා සඳහා තේ මේසයක් පිළියෙල කරන ආකාරය රූප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7.3

පහත රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.



මෙහි දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩා උත්සවයක් සඳහා ආරාධනා කළ ප්‍රධාන අමුත්තන් සඳහා කෑම පිළියෙල කළ මේසයකි.

1. මේස රෙද්දක් අතුරන ලද මේසය
2. ආහාර ගන්නා තසිම් හා අත් පිස්නා
3. සුළු කෑම වර්ග සහිත බඳුන්
4. බටර් පිහි සහ ගැරුප්පු
5. බන්දේසි මත තබා ඇති අයිස් කෝපි/ පලතුරු බීම/තේ වැනි පාන වර්ග
6. මේසය වටා අසුන් නොතබා ආහාර පිළිගන්වන කාමරයේ බිත්තියට ආසන්න ව බිත්තියේ නොගැවෙන පරිදි තැබීම
7. අත සේදීම සඳහා බන්දේසියක් මත තැබූ අත් සෝදන බඳුන්

ඉහත රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් දක්වා ඇති කරුණු මැනවින් අධ්‍යයනය කරන්න.

සාරාංශය

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන බැවින් ඒ සඳහා වඩාත් උචිත ක්‍රමවේදය වන්නේ ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමයි.

පෙරදිග සංස්කෘතියට හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ය. කුමන ක්‍රමයකට ආහාර පිළිගැන්වුවද, වඩා වැදගත් වන්නේ, පිළිගන්නාට සතුට, රුචිකත්වය ඇතිවන ලෙසට පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමයි.

අභ්‍යාස

1. යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ උපන් දින අවස්ථාවකට සවස තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට මේසය පිළියෙල කරන්න.
2. එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා අපරදිග ක්‍රමයට විධිමත් ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම ඇඳ පෙන්වන්න.