# 5 உணவு பரிமாறல்

## வைபவ சந்தர்ப்பங்களுக்காக உணவு பரிமாறல்

உணவு பரிமாறல் என்பது ஒரு கலையாகும். சமூகம் சார்பாக நிறைவேற்றப்படும் கடமை இங்கு எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது. உரிய முறையில் உணவைப் பரிமாறும் திறனை விருத்தி செய்தலே இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

குடும்பத்தின் சாதாரண அல்லது விசேட சந்தர்ப்பங்களை நோக்கும்போது உங்கள் ஞாபகத்திற்கு வருகின்ற பல்வேறு வைபவங்களை இங்கு குறிப்பிடலாம்.

- சமயம் அல்லது இனம் சம்பந்தமான வைபவங்கள்
- கலாசார வைபவங்கள்
- தமிழ், சிங்கள புதுவருடப் பிறப்பு
- தைப்பொங்கல் பண்டிகை
- நத்தார்ப் பண்டிகை
- ரம்ழான் பண்டிகை

- பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம்
- வீட்டுக்கு அத்திவாரக்கல் இடும் வைபவம்
- திருமண வைபவம்
- வீடு குடிபுகும் வைபவம்
- வெற்றியை நினைவு கூரும் வைபவம்
- தானம், திவசம், ஹத்தம் (முஸ்லிம்கள் மரணச்சடங்கின் பின் வழங்கப்படும் உணவு) போன்ற சந்தர்ப்பங்கள்

குடும்பத்தில் நிகழும் சாதாரண வைபவங்களினூடாக,

- விருந்தினரை வரவேற்று உபசரிக்கும் மனப்பாங்கை வளர்க்கவும்
- நெருக்கமான உறவை விருத்தி செய்யவும்
- செயற்பாடுகளை முகாமைப்படுத்தவும்
- சம்பிரதாயங்கள் சம்பந்தமாக அறிவுபூர்வமாகச் செயற்படவும்
- மகிழ்ச்சியையும் குதூகலத்தையும் அடையவும்
  தேவையான தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வைபவ சந்தர்ப்பங்களுக்கிடையிலான வேறுபாட்டை இனங்கண்டு, உசிதமான உணவு பரிமாறும் முறைபற்றி அறிந்துகொள்வதும், இது சம்பந்தமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன் என்பவற்றினூடாக வாழ்க்கைப் பழக்கங்களை மேம்படுத்துவதும் இவ்வத்தியாயத்தினூடாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

## குடும்பத்தின் சாதாரண வைபவங்கள்

- பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம்
- வீட்டிற்கு அத்திவாரம் இடும் வைபவம்
- புதுமனை குடிபுகும் வைபவம்
- தானம், திவசம், ஹத்தம் போன்ற சந்தர்ப்பங்கள்

## உணவு பரிமாறும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- வைபவத்தின் தன்மை
- வைபவம் இடம் பெறும் நேரம்
- பங்குபற்றுவோர் எண்ணிக்கை
- இடவசதிகள்
- அலங்காரம்

## வைபவத்தின் தன்மை

குறித்தவொரு சந்தர்ப்பத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே வைபவம் ஒன்று ஒழுங்கு செய்யப்படுகின்றது.
உ+ம் :-

- குடும்பத்தில் உறுப்பினர் ஒருவர் விளையாட்டுப் போட்டியில் பெற்ற வெற்றியை உறவினர், நண்பர்களுடன் கொண்டாடுவதற்காக தேநீர் விருந்தொன்றை ஏற்பாடு செய்தல்.

- சிறுகுழந்தையொன்றின் பிறந்தநாளை வீட்டில் கொண்டாடுவதற்கு ஏற்பாடு செய்தல்.

வைபவ சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகள் வேறுபடும். எனவே, பல்வேறுபட்ட உணவு பரிமாறல் முறைகள் தொடர்பாக அவதானத்தைச் செலுத்த வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாக விளங்கியிருக்கும்.

## வைபவம் இடம்பெறும் நேரம்

பல்வேறு வைபவங்களை ஒழுங்கு செய்யும்போது அவற்றை நடத்துவதற்குப் பொருத்தமான நேரத்தைத் தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

காலை அல்லது பகல் நேரங்களை விட, இரவு நேரங்களில் உணவு பரிமாறப்படும்போது கைக்கொள்ளப்படும் அலங்கார, ஒளியமைப்பு முறைகள் வேறுபட்டதாக இருக்கும். காலை அல்லது பகல் வேளையை விட இரவு வேளை வைபவம் கவர்ச்சியானதாகவும் அலங்காரமானதாகவும் அமைய வேண்டும்.

இதனால், அவ்வவ் பொழுதுகளுக்குப் பொருத்தமான முறையில் அலங்கார அமைப்புகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

## பங்குபற்றுவோர் எண்ணிக்கை

வைபவ சந்தர்ப்பங்களில் பங்குபற்றுவோரின் எண்ணிக்கை பற்றி அறிந்திருத்தல் மிக முக்கியமானதாகும். இவ்வைபவமானது பிள்ளைகளுக்கா, இளைஞர்களுக்கா, அல்லது முதியவர்களுக்கா என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். கலந்து கொள்வோரின் எண்ணிக்கை, உணவுபரிமாறும்போது தேவையான தளபாடங்கள், கருவிகளை வழங்குவதற்கு அவசியமானதாகும்.

## இடவசதிகள்

உணவைப் பரிமாறுவதற்கு இடவசதியை ஏற்படுத்திக்கொள்வது பற்றிச் சிந்தித்தல் முக்கியமானதாகும். வரையறுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் உச்சபயனைப் பெறவும் அதிக இடவசதியுள்ள இடத்தில் முறைப்படி பயனைப் பெறவும் கூடியவாறு திட்டமிடுதல் அவசியமாகும்.

## இடத்தை அலங்கரித்தல்

வைபவத்தை ஒழுங்கு செய்யும்போது அலங்காரம் பற்றிய அறிவு தேவையாகும். வைபவத்தின் தன்மை, நேரம் என்பவற்றிற்கேற்ப அலங்காரங்கள் வேறுபடும். சுத்தமான இடத்தில் யாவரும் விரும்பத்தக்கதாக முறையாக உணவைப் பரிமாற வேண்டும். அப்பொழுதுதான் கலந்துகொள்வோருக்கு விருப்பும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படும்.

வைபவ சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறும்போது கவனிக்க வேண்டியவை:

- வைபவத்திற்கு ஏற்ப இடத்தை அலங்கரித்தல்
- உணவு பரிமாறுவதற்கு மேசையை ஒழுங்கு செய்தல்
- மலர்/ காய்கறி / பழங்களாலான அலங்காரங்களை அமைத்தல்
- பரிமாறுவதற்குத் தேவையான உபகரணங்களை ஒரே நிறத்தில் பெற்றுக்கொள்ளல்
- உசிதமான முறையில் ஒளியமைப்பையும் வளியமைப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளல்

உரு 5.1
உணவு பரிமாறப்படும்போது மேசை அலங்காரத்திற்காகக் காய்கறிகளினால் உருவாக்கப்பட்ட அலங்காரம்

## உணவு பரிமாறும் முறைகள்

குடும்பத்தின் சாதாரண வைபவ சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

உரு 5.2

வைபவத்தின் தன்மை, சந்தர்ப்பம் என்பவற்றிற்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகளில் முன் அனுபவம் பெற்றிருப்பீர்கள். எனவே, உணவு பரிமாறலில் கைக்கொள்ளப்படும் முறைகள் பற்றி ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

கீழைத்தேய முறை → முறைசாரா முறையில் பரிமாறல்
கீழைத்தேய முறை → முறைசார் முறையில் பரிமாறல்

மேலைத்தேய முறை → முறைசாரா முறையில் பரிமாறல்
மேலைத்தேய முறை → முறைசார் முறையில் பரிமாறல்

### கீழைத்தேய முறைசாரா முறையில் உணவு பரிமாறல்

கீழைத்தேய முறைசாரா முறையில் உணவு பரிமாறப்படும் முறை பற்றிப் பின்வரும் படங்களில் காணலாம். இம்முறை சுயபரிமாறல் முறை என இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

## சுய பரிமாறல் முறையில் மேசையை ஆயத்தம் செய்தல்

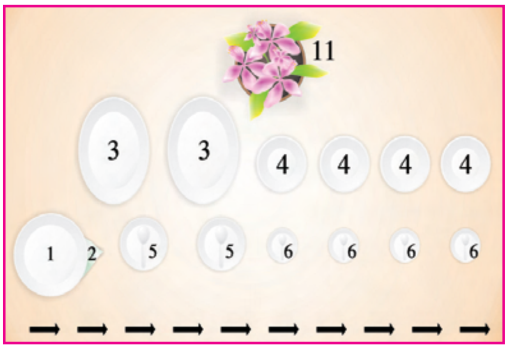
உரு 5.3

மேசையில் இடமிருந்து வலமாக இருமருங்கிலும் செல்லக்கூடிய வகையில் பிரதான உணவுப் பாத்திரங்கள் வைக்கப்பட்டிருத்தல்

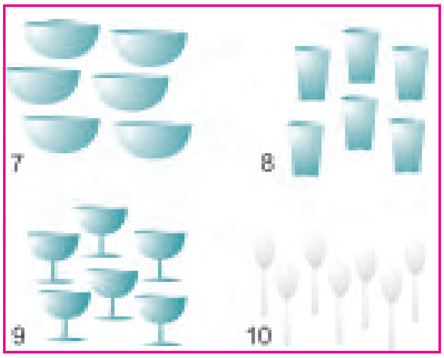
உரு 5.4

ஏனைய உணவுப் பாத்திரங்கள் வைக்கப்பட்டிருத்தல்

15-20 பேர் கலந்துகொள்ளும் வகையில் மேசை ஆயத்தம் செய்யப்பட்டுள்ள முறை காட்டப்பட்டுள்ளது.




உரு 5.5

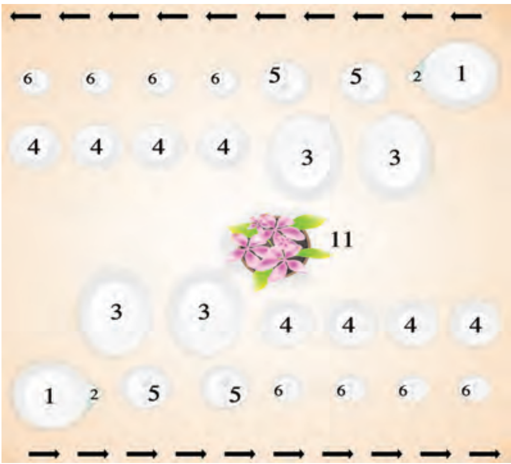



உரு 5.6

1. உணவு உட்கொள்ளும் தட்டுகள்
2. கைத் துவாய்கள்
3. பிரதான உணவுப் பாத்திரம்
4. கறிப் பாத்திரங்கள்
5. பிரதான உணவுக்கான கரண்டியும் அரைத்தட்டும்
6. கறிக்கான கரண்டியும் பாத்திரமும்
7. கைகழுவும் கோப்பைகள்
8. நீர்க் குவளைகள்
9. ஈற்றுணாப் பாத்திரங்கள்
10. ஈற்றுணாக் கரண்டிகள்
11. மலர்/ காய்கறி/ பழ அலங்காரம்

உரு 5.7

25 பேருக்கும் அதிகமானவர்களுக்கான கீழைத்தேய முறைசாரா முறையில் உணவு பரிமாறும்முறை உரு 5.7 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.




உரு 5.8

இம்முறையில் மேசையின் இரு மருங்கிலும், இடமிருந்து வலமாகச் செல்லக்கூடிய வகையில் உணவுப் பாத்திரங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

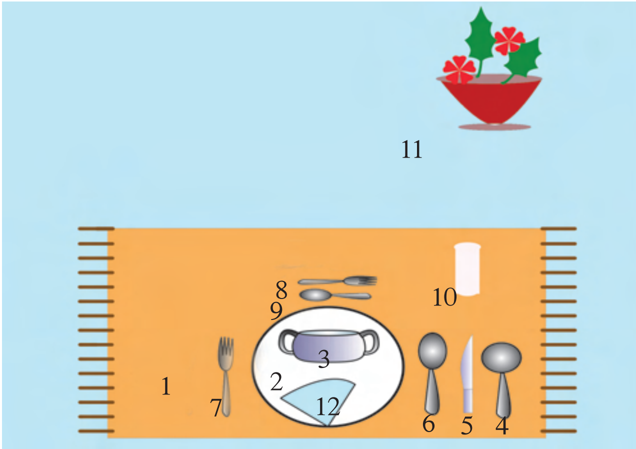
கீழைத்தேய முறைசாரா முறையில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவத்தின் மூலம் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு உணவு பரிமாறல் முறையில் திறனை பெற்றிருப்பீர்கள்.

மேலும், மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவைப் பரிமாறும் முறை பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

## மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறல்

### தனியாள் ஒருவருக்காக

1. தனிப்பட்ட மேசைக் காப்புத் துண்டு
2. பிரதான தட்டு
3. சூப் கோப்பை
4. சூப் கரண்டி
5. கத்தி
6. கரண்டி
7. முள்ளுக் கரண்டி
8. பழங்களுக்கான முள்ளுக் கரண்டி
9. ஈற்றுணாக் கரண்டி
10. நீர்க்குவளை
11. மலர் அலங்காரம்
12. கைத் துவாய்




உரு 5.9

### அதிகமானோருக்காக

உரு 5.10

உரு 5.11

அதிகமானோருக்காக மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் மேசையை ஆயத்தம் செய்துள்ள முறை

## உணவு பரிமாறலில், பறிமாறுபவர் (உபசரிப்பவர்) பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள்

- உணவை சினேகபூர்வமாகவும் மரியாதையுடனும் பரிமாறல்
- உணவை இடப்பக்கமாகப் பரிமாறி தட்டுகளை வலப்பக்கத்தால் எடுத்தல்
- உணவு உட்கொண்டபின் பாத்திரங்களை உடனே அகற்றி விடுதல்

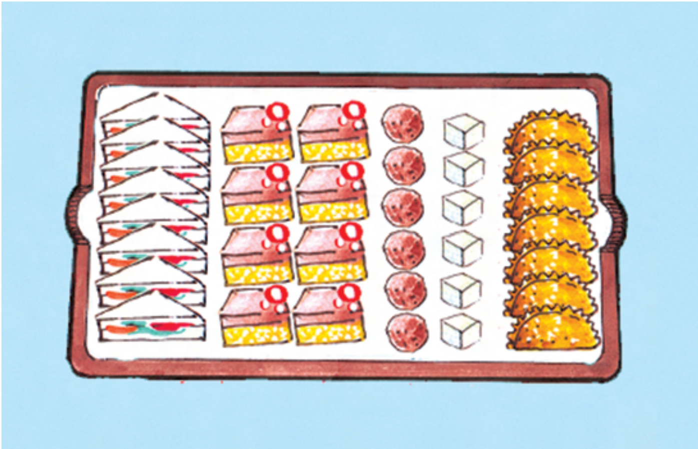
## உணவை உட்கொள்பவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள்

- வீட்டுத் தலைவரும், தலைவியும் மேசையின் ஓரத்தில் இருபக்கங்களிலும் அமர்தல்
- ஒருவருக்காக 18" × 22" அளவான இடத்தை ஒதுக்குதல்
- தேவையான அளவில் போதுமான உணவைப் பரிமாறல்
- உணவைப் பரிமாறும்போதும் உண்ணும்போதும் கரண்டிகளை சத்தம் ஏற்படுத்தாத முறையில் பயன்படுத்துதல்
- சத்தம் எழுப்பாது உணவை உண்ணுதல்
- சாப்பிட்ட கையுடன் பரிமாறுவதைத் தவிர்த்தல்
- அனைவரும் உணவுண்டு முடிக்கும்வரை ஆசனத்தில் அமர்ந்திருத்தல்

வெவ்வேறு வைபவ சந்தர்ப்பங்களின்போது மேசைமேல் மட்டுமல்லாது உணவுத் தட்டுகளிலும் பரிமாறலாம். உரு 5.12, ஐப் பார்க்கவும்.

## உணவைத் தட்டுகளில் வைத்துப் பரிமாறும்போது

- உணவுத் தட்டில் எண்ணெய்த் தாளை (Oil Paper) விரித்தல்
- அதில் ஒவ்வொரு சிற்றுண்டியையும் அலங்காரமாக அடுக்குதல்
- கை கழுவும், கைதுடைக்கும் பொருள்களை வேறாக வைத்தல்
- பானவகைகளை கண்ணாடிக் குவளைகளில் ஊற்றித் தட்டில் வைத்தல்



உரு 5.12
பரிமாறும் தட்டில் வைத்து உணவைப் பரிமாறல்

**செயற்பாடு 1**

"நான்கு வயதுடைய நிலானியின் பிறந்த தின வைபவத்திற்காக உணவு பரிமாறுவோம்"

நிலானியின் நண்பர்கள் 16 பேர் பிறந்தநாள் வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதாகக் கற்பனை செய்யவும்.

பொருத்தமான உணவு பரிமாறல் முறையைத் தெரிவு செய்யவும்.

- குடும்பத்தின் வைபவ சந்தர்ப்பங்கள் சமயம், இனம் என்பவற்றுக்கேற்ப வேறுபடும்.
- வைபவத்தின் தன்மைக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகளிலும் வேறுபாடு காணப்படும்.

பல்வேறு சமயங்களுக்கும் இனங்களுக்கும் ஏற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகள் தொடர்பாக அடுத்ததாகப் பார்ப்போம்.

# இனங்களுக்கும் சமயங்களுக்கும் ஏற்ப உணவு பரிமாறும் முறைகள்

## புதுமனை குடிபுகுதல் அல்லது புதுமனைக்கு அத்திவாரம் இடுதல் போன்ற வைபவங்கள்

### சிங்கள - பௌத்த சமயத்தவர்கள்

- இவ்வைபவமானது காலை நேரங்களிலேயே இடம் பெறும்.
- சுபவேளையில் சம்பிரதாயங்களுக்கேற்ப, சமய அனுட்டானங்களுடன் புதுமனை குடிபுகுதல் அல்லது புதுமனைக்கு அடிக்கல் நடும் வைபவம் இடம் பெறும்.
- வருகைதந்த விருந்தினர்களை சினேகபூர்வமாக வரவேற்றல்
- சமூகமளித்த விருந்தினர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப கீழைத்தேய முறைசாரா முறையில் உணவைப் பரிமாறல்.
- வெற்றிலையின் மீது வெண்ணிற மலர்களால் அலங்கரித்து, தேங்காய் எண்ணெய் விளக்கை ஏற்றிவைப்பது இவ்வைபவத்தின் விசேட அம்சமாகும்.

### தமிழ் - இந்துக்கள்

- சுபவேளையில் சம்பிரதாயங்களுக்கேற்ப சமயக் கிரியைகளின் பின் சுப நேரத்தில் புதுமனை குடிபுகுதல் அல்லது புதுமனைக்கு அத்திவாரம் இடுதல் வைபவம் நடைபெறும்.

- விருந்தினர்கள் அன்புடன் வரவேற்கப்படுவர்.

- வருகை தந்தவர்களை பாய் மீது அமரச் செய்து வாழையிலையில் உணவு பரிமாறப்படும்.

உரு 5.13

## முஸ்லிம் - இஸ்லாமிய சமயத்தவர்

உரு 5.14

- புதுமனை குடிபுகுதல் காலை நேரத்திலேயே நடைபெறும்.
- இறைவனைத் தொழுதபின் மதச் சடங்குகள் ஆரம்பமாகும்.
- வருகை தரும் விருந்தினர்கள் அன்புடன் வரவேற்கப்படுவர்.
- வருகைதரும் விருந்தினர் களுக்கு தேநீர் விருந்தளிப்பது இம்மக்களின் பழக்கமாகும்.

- நிலத்தில் பாயை விரித்து அதன்மீது வெள்ளைச் சீலையை விரித்து உணவு உட்கொள்வதற்கு ஆயத்தம் செய்யப்படும்.
- அவ்வெள்ளைத் துணியின்மீது சஹன் தட்டில் உணவையிட்டு தட்டிற்கு ஐந்து பேர் வீதம் அமர்ந்து (ஆண்கள் வேறாகவும் பெண்கள் வேறாகவும்) உணவு உட்கொள்ளப்படும்.

## கத்தோலிக்க சமயத்தவர்கள், கிறிஸ்தவ சமயத்தவர்கள்

- புதுமனை குடிபுகும் வைபவத்திற்காக குருவானவர்களின் வருகையுடன் ஆசீர்வாதமும் இடம் பெறும்.
- வருகை தரும் விருந்தினர்கள் நட்புணர்வுடன் வரவேற்கப்படுவர்.
- வருகை தரும் விருந்தினர்களுக்கு கேக், வேறு சிற்றுண்டிகள் வைத்து தேநீர் உபசாரம் நடைபெறும்.
- இம்மக்கள் கீழைத்தேய, மேலைத்தேய முறைசார் அல்லது முறைசாரா முறைகளில் உணவைப் பரிமாறுவர்.

உரு 5.15

## தானம் வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறல்

குடும்பத்தின் சாதாரண வைபவ சந்தர்ப்பங்களான தானம், திவசம், ஹத்தம் வழங்குதலில் உணவு பரிமாறல் வேறுபட்ட அமைப்பில் காணப்படும். இது ஒவ்வோர் இனத்தவருக்கும் சமயத்தவருக்கும் ஏற்ப வேறுபடுகின்றது.

சிங்கள - பௌத்த சமயத்தவர்களின் தானம் வழங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உணவு பரிமாறும்முறை பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது.

- காலை அல்லது பகல் வேளையில் தானம் வழங்கும் வைபவம் நடைபெறும்.
- வீட்டில் இடவசதியுள்ள இடத்தில் பௌத்த பிக்குகளுக்கான தான மேசை ஆயத்தம் செய்யப்படும்
- அந்த இடத்தின் மேலே வெள்ளை கட்டப்படும்
- பௌத்தகுருமாரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அதிக உயரமில்லாத ஆசனங்கள் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு அவற்றின் மீது வெள்ளைச் சீலை விரிக்கப்படும்.
- தந்த தாதினை வைப்பதற்கும் தானம் படைப்பதற்கும் உயரமான இடத்தில் கூரையிட்டு ஆயத்தம் செய்யப்படும்.

உரு 5.16

- வாழை இலையை உணவுத்தட்டில் விரித்து உணவைப் பகிர்வதுடன் உணவும் இலையினாலேயே மூடப்படும்.

உ+ம்: சூப் கோப்பை / பானக் கோப்பை
தானம் வழங்கப்படும் தட்டு / கலசம்
காய்கறித் தட்டு
பலகாரத் தட்டு
பழத் தட்டு
ஈற்றுணாப் பாத்திரம்

- பௌத்த பிக்குமார்களுக்காக உருவாகிய ஆசனத்தின் முன், தானமேசை அமைக்கப்படும். அதில் உணவுகள் வைக்கப்படும்.
- உணவுத் தட்டுகள் வைக்கப்படும் இடத்தில் வெள்ளைச் சீலை விரிக்கப்படும்.
- அதில் உணவுத் தட்டுகள் வைக்கப்பட்டு வெள்ளைச் சீலையினால் மூடப்படும்.
- சமயச் சடங்குகளின்பின் நீர்க் குவளையையும் சூப் குவளையையும் இரு கைகளாலும் பிக்குமாருக்கு வழங்கப்பட்டு வணக்கம் செலுத்தப்படும்.
- உணவுத் தட்டும் பிக்குமார் ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கப்படும்.
- இவ்வேளையில் குடும்பத்தினரின் தலைமையில் வருகை தந்தோரின் ஒத்துழைப்புடன் தட்டுகளில் தானம் வழங்கப்படும்.
- படம் 5.16 ஐப் பார்க்கவும்.

கத்தோலிக்கர், கிறிஸ்தவர், இந்துக்கள், முஸ்லிம்கள் ஆகியோரின் தானம்/ திவசம் / ஹத்தம் போன்றனவும் அவரவருக்குரிய முறைகளில் நடைபெறும்.

இஸ்லாமிய சமயத்தவர் உணவு உண்ணும் முறை

உரு 5.17

நிலத்தில் விரிக்கப்பட்ட பாயின் மேல் வெள்ளைச் சீலை (சுப்பரா) விரித்து, சஹன் தட்டில் உணவை இட்டு, அதனைச் சுற்றி ஐவர் அளவில் அமர்ந்து உணவு உண்ணல்.

இந்து சமயத்தவர்கள் உணவு உண்ணும் முறை.

உரு 5.18

உரு 5.19

கத்தோலிக்கர்கள் உணவு உண்ணும் காட்சி

## செயற்பாடு 2

புதுமனை குடிபுகுதல் வைபவத்திற்கு வருகை தரும் உற்றார், நண்பர்களுக்கு உணவு பரிமாறுவோம்.

வைபவத்திற்கு 15-20 பேருக்கு இடையில் வருகைதர உள்ளதாகக் கற்பனை செய்யவும். (பாடசாலையில் காணப்படும் வசதிக்கேற்ப வருகை தருவோரை வரையறை செய்யவும்). உணவு பரிமாறுவதற்கு உசிதமான முறையைத் தெரிவு செய்யவும்.

- இடவசதிக்கேற்ப உணவு பரிமாறும் மேசையை அமைத்துக் கொள்ளவும்.
- மேசையலங்காரத்தை அமைக்கவும்.
- சம்பிரதாயங்களுக்கேற்ப மேசையின் நடுவில் விளக்கு வைக்கவும்.
- மலர் அலங்காரத்தை மேசையில் பொருத்தமான இடத்தில் வைக்கவும்.
- உணவின் வர்ணத்திற்கேற்ப தட்டுகள், அரைத்தட்டுகள் என்பனவற்றை பொருத்தமான முறையில் வைக்கவும்.
- இடமிருந்து வலமாகச் செல்லக்கூடிய வகையில் ஒழுங்கு செய்யவும்.
- கைகழுவும் தொட்டி இல்லாதவிடத்து மேசையின் ஓரமாகக் கை கழுவும் பாத்திரம், நீர்க் குவளை, கைத் துவாய்கள் என்பனவற்றை வைக்கவும்.
- 5. 3, 5. 4, 5. 5, 5. 6, 5. 7, 5. 8, 5. 9 இல் காணப்படும் படங்களை நன்கு அவதானித்து விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு உங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள பொறுப்பை நிறைவு செய்யவும்.

## பொழிப்பு

- குடும்பத்தில் சாதாரண, விசேட வைபவ சந்தர்ப்பங்களினூடாக விருந்தினர் உபசரிப்பு, நெருக்கமான உறவு, செயற்பாட்டு முகாமைத்துவம், சம்பிரதாயங்களைக் கடைப்பிடித்தல், குதூகலமான உணர்வு என்பன மேம்படும்.
- வைபவத்தின் தன்மை, இடம் பெறும் நேரம், பங்குபற்றுவோர் தொகை, இடவசதிகள், அலங்காரம் போன்றவை உணவு பரிமாறலில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவையாகும்.
- குடும்பத்தின் சாதாரண, விசேட வைபவ சந்தர்ப்பங்களில் தமது விருப்பதிற்கேற்ப கீழைத்தேய முறைசார், முறைசாரா முறைகளில் உணவு பரிமாறலாம்.
- ஒவ்வோர் இனத்தவரதும் சம்பிரதாயத்திற்கேற்ப உணவு பரிமாறும் முறை வேறுபடும்.
- உணவுபரிமாறல், உணவு உட்கொள்ளல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சம்பிரதாயங்களைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியம்.

## மதிப்பீடு

1. குடும்பத்தின் சாதாரண வைபவங்களினூடாக விருத்தி செய்யப்படும் தேர்ச்சிகள் யாவை?
2. இடவசதியானது வரையறுக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் அதிகமானவர்களுக்கு உணவு பரிமாறும் முறையைப் படமொன்றின் மூலம் விளக்குக.
3. உணவு பரிமாறுபவர் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் அடங்கிய அறிவுறுத்தல் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்குக.
4. உங்கள் இல்லத்திற்கு வெளிநாட்டவர் ஒருவர் இரவு உணவுக்காக வருகை தரும் சந்தர்ப்பத்தில் அவருக்குப் பொருத்தமான உணவு பரிமாறும் முறையை படமொன்றின் மூலம் காட்டுக.
5. ஒவ்வொரு இனத்தவரினதும் சமய வைபவங்களின்போது உணவு பரிமாறும் முறைகளில் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்களை வெவ்வேறாக எழுதுக.

**இப்பொழுது உங்களுக்கு,**

- குடும்பத்தின் வைபவ சந்தர்ப்பங்களினூடாக
  - விருந்தினர் உபசரிப்பு
  - நெருக்கமான உறவு
  - செயற்பாட்டு முகாமைத்துவம்
  - சம்பிரதாயங்களில் ஈடுபாடு
  - குதூகலத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்துகொள்வதற்கும்
- வைபவ சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளைப் பின்பற்றவும்
- முறைசார், முறைசாரா முறைகளில் உணவு பரிமாறவும்
- உணவு பரிமாறும்போதும் உட்கொள்ளும்போதும் சம்பிரதாயங்களைக் கடைபிடிக்கவும்

**முடியுமாயிருக்கும்.**