

ගුණ නොනසා සුරකිමු අපි ආහාර

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට,

- ආහාරවල ගුණාංග විස්තර කිරීමට
- මිල දී ගැනීමේ දී පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තේරීමට
- තම නිවසේ පරිභෝජනය සඳහා ආහාර ආරක්ෂා කර තැබීමට හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

නිරෝගී බව උතුම් සැපතකි. ආහාර හා නිරෝගී සම්පන්න ජීවිතය අතර ඇත්තේ නොබිඳිය හැකි සබඳතාවකි.

ආහාර යනු,

ශරීරයේ මනා වර්ධනය, ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීම හා ශරීරයට ආරක්ෂාව සැපයීම සඳහා ඉවහල් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ශාකමය හෝ සත්ත්වමය වශයෙන් පවතින පරිභෝජනයට සුදුසු ද්‍රව්‍ය වේ.

අප ගත යුතු ආහාර මොනවා ද ?

පහත දැක්වා ඇති රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එය ආහාර පිරමීඩය වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

දෛනික ව අප ලබා ගත යුතු ආහාර පිළිබඳ අදහසක් ඔබට ඉන් ලැබෙනු ඇත. මෙම ආහාර පිරමීඩය මගින් අප ආහාර වේලට ගන්නා විවිධ ආහාර කාණ්ඩ පෙන්වුම් කරයි. එමගින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සඳහා ගත යුතු ඒ ඒ ආහාර කාණ්ඩවල ප්‍රමාණ ද දැක්වේ.

ආහාර තැළීම, පොඩිවීම, සිරීම, පැලීම වැනි හානි වළක්වා ගත හැකි අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



අස්වැන්න ලබා ගැනීම

ප්‍රවාහනය

ගබඩා කිරීම

සකස් කිරීම

වෙළෙඳපොළෙහි ඇතැම් ආහාර වර්ග ආහාරයට ගැනීමට සුදුසු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත තත්ත්වයේ නොමැත. ගුණාත්මකභාවයෙන් ද අඩු ය. එසේ නම් ආහාරයට සුදුසු ගුණාත්මක බවින් පිරි ආහාර පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වෙමින් වෙළෙඳපොළෙන් පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තේරීම ඉතා වැදගත් ය.

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයකි.

- * ආහාර නරක් නොවන ලෙස ගබඩා කිරීම
- * ආහාරයට නුසුදුසු ද්‍රව්‍ය හෝ කොටස් ඉවත් කිරීම
- * පිරිසිදු ස්ථානවල ආහාර ගබඩා කිරීම
- * ආහාරවලට හානි කරන කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් ආහාරවලට සිදුවන හානි වළක්වා ගැනීමට පියවර ගැනීම
- * ඒ ඒ ආහාරයට උචිත උෂ්ණත්ව යටතේ ගබඩා කිරීම
- * වාතාශ්‍රය සුදුසු පරිදි ලබා ගැනීම
- * හිරු එළියෙන් ඇති විය හැකි හානි වළක්වා ගැනීම
- * පහසුවෙන් තෝරා ගත හැකි වන පරිදි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ගබඩා කිරීම

වෙළෙඳපොළෙහි ගබඩා කර ඇති ආහාරවලින් පරිභෝජනයට සුදුසු ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී නැවුම් වූ ආහාර ම තෝරමු.

නැවුම් ආහාර

නැවුම් ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමු.



ක්‍රියාකාරකම 2.1

පහත සඳහන් රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.



නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

නිවසට ගෙවත්තෙන් හෝ වෙළෙඳපොළෙන් ගෙනෙන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් ඔබට එම රූප සටහන තුළින් දැක ගත හැකි ය. ඒවා අතරින් ආහාර කිහිපයක් තෝරා ගෙන එහි අඩංගු ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිරික්සමු. ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ පහත සඳහන් වගුව සටහන් කර සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර කාණ්ඩය	ආහාර ද්‍රව්‍යය	ප්‍රධාන පෝෂක	සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව	වර්ණය	රසය	සුවඳ
01. ධාන්‍ය	සහල්	කාබෝහයිඩ්‍රේට්	හොඳින් ඇසුරුම් කර තිබීම ගුල්ලන්, පණු කැඳලි වැනි දෑ නොතිබීම	ස්වාභාවික වර්ණය ආරක්ෂා වී තිබීම	සහල්වලට ආවේණික රසය වෙනස් වී නොතිබීම	සහල්වලට ආවේණික සුවඳින් යුක්ත වීම
02.						
03.						

සැකසූ ආහාර

වෙළෙඳපොළෙහි ඇති සැකසූ ආහාර පිළිබඳ සොයා බලමු



2.1 රූපය . සැකසූ ආහාර

ඉහත පින්තූරයේ දක්වා ඇති ආහාර හඳුනාගන්න.

මේවා ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන සකස් කරනු ලැබූ ඒවා බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. මෙම ආහාර සකස් කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම යොදා ගෙන ඇත. විවිධ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ස්වාභාවික ආහාර වෙනත් ස්වභාවයකින් යුක්ත ආහාර බවට පත් කරනු ලබයි. එවැනි ආහාර සැකසූ ආහාර ලෙස හඳුන්වයි.

උදාහරණ :-

- නුඬිල්ස් සැකසීමේ දී තිරිඟු පිටි, හාල් පිටි වැනි දේ භාවිතකර සකස් කරනු ලබයි. මෙය නැවත පිසීමට ලක් කර ආහාරයට ගත යුතු වේ.

- ජෑම් පලතුරු භාවිතයෙන් සකස් කර ඇති අතර සෘජුව ම ආහාරයට ගත හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

සැකසූ ආහාරවලින් සැලසෙන වාසි

- පිළියෙල කිරීම පහසු වීම
- රැගෙන යාම පහසු වීම
- ගබඩා කිරීම පහසු වීම
- ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති වීම

එහෙත් සැකසූ ආහාරවල අඩංගු කර තිබෙන්නේ අනුමත පරීක්ෂකකාරක, වර්ණ කාරක සහ රසකාරක වැනි ආකලන දෑ මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

වෙළෙඳපොළෙන් ආහාර තේරීමේ දී ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරමු

එදිනෙදා පරිභෝජනය සඳහා වෙළෙඳපොළෙන් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක බව සැලකිල්ලට ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එවැනි ආහාර කිහිපයක ගුණාත්මක ලක්ෂණ ඔබ හඳුනාගෙන ඇත. එම ලක්ෂණ ද සැලකිල්ලට ගෙන ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමට යොමු වෙමු.

ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග

පාහින ලද සහල්වලට වඩා නොපාහින ලද සහල්වල පෝෂණ ගුණය වැඩි ය. වි තැම්බීමේ දී සහල්වල විශේෂයන් විටමින B₁ සහල් ඇටයට උරාගෙන ඇති නිසා එම සහල් පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ය.

ගුල්ලන්, පණුවන්, පණු කැදලි සහ සිදුරු සහිත අවපැහැ ගැන්වුණු, කල් ඉකුත් වූ ධාන්‍ය හා මාෂ බෝගවල ගුණාත්මකභාවය අඩු බැවින් මිල දී ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.



ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

පලතුරු, එළවළු, අල වර්ග සහ පලා වර්ග

එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු සහ අල වර්ගවල ඇති විටමින් සහ ඛනිජ වර්ග ආරක්ෂාකාරී ව ශරීරයට ලබා ගැනීමට නම් ඒවා නැවුම් බවින් යුක්ත විය යුතු ය.



පලතුරු, එළවළු, අල, පලා වර්ග

දිනකට එළවළු හා පලතුරුවලින් අවම වශයෙන් වර්ග පහක් ආහාරයට ගැනීම නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට මග පාදයි.

එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු සහ අල වර්ග ගෙවත්තෙන් ලබා ගැනීම හෝ වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගැනීමේ දී පිරිසිදු ස්ථානවලින් ඒවා ලබා ගත යුතු අතර තැලුණු, කැපුණු වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි නොවූ ඒවා තෝරා ගත යුතු ය.

මස් හා මාළු වර්ග

දීප්තිමත් ඇස්, කොරපොතු සහ රතු පැහැති කරමල් සහිත මාළු අලුත් බවින් යුතු නිසා ඒවායේ පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වී ඇත. මතුපිට එබෙන සුලු නොවී තද වයනයකින් යුක්ත වීම ද අලුත් මාළුවල ලක්ෂණයකි. කරවල තෝරා ගැනීමේ දී අධික ලුණු දමන ලද හා සුදු පුස් සහිත අප්‍රසන්න ගන්ධයකින් හා තෙත ගතියෙන් යුත් කරවල තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න.



මාළු වර්ග

හාල්මැස්සන්, සාලයන්, හුරුල්ලන් වැනි කුඩා මාළු බැඳ කටුත් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් කැල්සියම් වැනි පෝෂක බහුල ව ලබා ගත හැකි ය. මස් මිල දී ගැනීමේ දී අලුත් මස් තෝරා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

බිත්තර

බරින් වැඩි බිත්තර අලුත් බවින් යුක්ත ය. එහි පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වී ඇත. කිකිලි බිත්තරවල කටුවේ අළු පාටට හුරු තිත් හෝ ලප ඇත්නම් එවා නරක් වූ බිත්තර ය.



බිත්තර

කිරි හා කිරි ආහාර

පිටිකිරිවලට වඩා නැවුම් කිරි ස්වාභාවික පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යුක්ත බැවින් සකස් කළ පිටිකිරිවලට වඩා ස්වාභාවික නැවුම් කිරි භාවිත කිරීම වඩා වැදගත් ය. කල් තබා ගන්නා ලද කිරි, මුදවපු කිරි, යෝගට් වැනි කිරි ආහාර ඉක්මණින් නරක් වන බැවින් මිල දී ගැනීමට ප්‍රථම ඒවා ශීතකරණයක නිවැරදි ලෙස ගබඩා කර තිබේ දැයි විමසිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගැනීමේ දී නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වූ දිනය ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



නැවුම් කිරි විදුරුවක් මුදවපු කිරි හට්ටියක්

ඇසුරුම් කළ ආහාර

ආහාර කිහිපයක් වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය ඔබට පින්තුරයෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. ඒවා විවිධ ඇසුරුම් තුළ බහා ඇත.



ඇසුරුම් කළ ආහාර

උදාහරණ : ටින්, විදුරු, පොලිතින්

ඇසුරුම් කළ ආහාර වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් ය.

- * ආහාරය සඳහා සුදුසු ඇසුරුමක් භාවිත කර තිබීම
- * ටින් කරන ලද ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී නොතැඳුණු, මලනොබැඳුණු, පිම්බීමකට ලක් නොවූ, සිදුරු රහිත ඇසුරුමක් දැයි සැලකිලිමත් වීම
- * ඇසුරුමෙහි ඇති ලේබලය හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ඇසුරුම් කළ ආහාරවල පාරිභෝගිකයා තුළ විශ්වාසය ඇති කිරීම සඳහා ඇසුරුමෙහි බාහිර ව දැකගත හැකි පරිදි ලේබලයක් අලවා ඇත. ආහාරය පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු පාරිභෝගිකයා වෙත සන්නිවේදනය සඳහා ලේබලය ඉතා වැදගත් වේ.



ඉහත සඳහන් ලේබලය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න. ඒ අනුව ලේබලයක අඩංගු විය යුතු කරුණු හඳුනා ගන්න.

- * ආහාර ද්‍රව්‍යයේ නම
- * අඩංගු බර ප්‍රමාණය
- * ඇසුරුම් කළ/ නිෂ්පාදිත දිනය
- * විවිධ ප්‍රමිති සහතික
- * පෝෂණ තොරතුරු
- * අන්තර්ගත ද්‍රව්‍ය
- * නිෂ්පාදිත ආයතනය
- * කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
- * මිල
- * භාවිත කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

ක්‍රියාකාරකම 2.2

වෙළෙඳපොළෙන් ගෙන එන ලද ඇසුරුම් කළ ආහාර කිහිපයක ලේබල් පරීක්ෂා කර එහි අඩංගු තොරතුරු සටහන් කරන්න.

තොරතුරු	පොලිප්‍රොපිලීන් ඇසුරුමක ලේබලයක්	විදුරු ඇසුරුමක ලේබලයක්	ප්ලාස්ටික් ඇසුරුමක ලේබලයක්
ආහාර ද්‍රව්‍යයේ නම			
අඩංගු බර ප්‍රමාණය			

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ගෙවත්තෙන් හෝ වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගෙන නිවසට ගෙනෙන ලද ආහාර, ප්‍රයෝජනයට ගන්නා තෙක්, ආරක්ෂා වන පරිදි ගබඩා කිරීමෙන් ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය.

ගෙවත්තෙන් හෝ වෙළෙඳපොළෙන් ලබා ගත් ආහාර
 * පිරිසිදු කිරීම * නිවැරදි ව ඇසුරුම් කිරීම * සුදුසු පරිදි ගබඩා කිරීම
 මගින් ඒවායේ ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය.

නිවසට ගෙන එන ලද ඇතැම් ආහාර පරිභෝජනයට ගන්නා තෙක් සුරක්ෂිත ව තබා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

- සහල් ගබඩා කර තබන විට ගල්ලන් වැනි කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දෙහි, මැල්ල හෝ කොහොඹ වැනි ශාකවල කොළ සහල් අතරට දමා වියළි ස්ථානයක ගබඩා කිරීම
- මිල දී ගත් කුළු බඩු අවශ්‍ය ලෙස සකස් කොට බෝතල්වල අසුරා හොඳින් පියන වසා තැබීම
- එළවළු සහ පලතුරු හොඳින් පිරිසිදු කර වාතාශ්‍රය ලැබෙන සිසිල් පරිසරයක හෝ ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කිරීම
- අර්තාපල්, එෆ්ෂු වැනි ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේ දී වාතය හොඳින් ලැබෙන සේ වියළි ස්ථානයක වෙන වෙන ම තුනී කර අතුරා තැබීම
- පලා වර්ග පිරිසිදු කර වතුර ස්වල්පයක් ඉස භාජනයක බහා තැබීම හෝ කඩදසියක ඔතා ශීතකරණයක් තුළ නිවැරදි ව ගබඩා කිරීම
- ගෙවත්තෙන් නෙළා ගන්නා ලද හෝ වෙළෙඳපොළෙන් දෙහි වැඩිපුර මිල දී ගන්නා ලද අවස්ථාවක දෙහි, හොඳින් වියළා ගත් වැලි යට දැමීමෙන් දිගු කාලයක් තබා ගත හැකි ය
- මාළු සහ මස් පිරිසිදු කර, එදිනෙදා අවශ්‍ය පමණට වෙන් කර, හොඳින් ඇසුරුම් කර අධිශීතකරණයෙහි ගබඩා කිරීම
- කරවල කුරියකු ලෙස මිල දී ගත් අවස්ථාවක ඝන කඩදසියක ඔතා මුළුතැන්ගෙයි දුමෙහි එල්ලා තැබීම. එසේ නොමැති නම් වියළි ස්ථානයක ගබඩා කර තැබීම

ආහාර ආරක්ෂා කරමු. නාස්තිය වළකාලමු.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මුළුතැන්ගෙයි පිළිවෙළ, රැකදෙයි අහරේ රස ගුණ

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට,

- ගුණාත්මක ව ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා මුළුතැන්ගෙය සැලසුම් කිරීමට
- ගුණාත්මක ආහාර පරිභෝජනය සඳහා මුළුතැන්ගෙය පවිත්‍ර ව කාර්යක්ෂම ව පවත්වාගෙන යාමට
- වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය ආධාරයෙන් ලේබල් පිළියෙල කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පිළියෙල කරනු ලබන ආහාරයෙහි ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට, එම ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය වන මුළුතැන්ගෙය ඉතා වැදගත් වේ. ගෙවත්තෙන් හෝ වෙළෙඳපොළෙන් ආහාර නිවසට රැගෙන එන මොහොතේ සිට ආහාර අනුභව කරන තෙක් එහි ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා කර ගත යුතු ය.

මෙහි දී,

- ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව තබා ගැනීම
- ආහාර වේලට අවශ්‍ය පරිදි ආහාර තෝරා ගැනීම
- තෝරාගත් ආහාර නිසියාකාර ව (පිළියෙල) කිරීම
- ආහාර පිසීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම

යන කරුණු ඉතා වැදගත් වේ.

මේවා ඉටු කෙරෙන ආකාරයට මුළුතැන්ගෙය සැලසුම් සහගත ව සංවිධානය කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ආරක්ෂිත ව ආහාර පිළියෙල කර ගත හැකි, ක්‍රමානුකූල වූ, ප්‍රිය මනාප වූ, පිරිසිදු ස්ථානයක් සේ, සැලසුම් සහගත ව මුළුතැන්ගෙය පවත්වාගෙන යාමෙන් නිවැසියන්ගේ නිරෝගීභාවය ආරක්ෂා කර ගත හැකි වේ. මුළුතැන්ගෙය ක්‍රමවත් වීමෙන් පහසුවෙන් සහ ඉක්මනින් එහි කාර්යයන් සිදු කළ හැකි වේ. එමගින් කාලය හා ශ්‍රමය ඉතිරි කර ගත හැකි වේ.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

සැලසුම් සහගත මුළුතැන්ගෙයක ක්‍රමානුකූල ව වැඩ කිරීමේ දී අත් වන වාසි

- වැඩ කිරීමේ පහසුව
- අධික වෙහෙසට පත් නොවීම
- කාලය ඉතිරි වීම
- පවුලේ සියලු දෙනා ම එක් ව සතුටින් වැඩ කිරීම
- නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වීම
- ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම සහ යථාවත් කිරීම පහසු වීම

පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීම, මුළුතැන්ගෙයක සිදු වන වැදගත් කාර්යයකි. නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් සඳහා ගුණාත්මක ආහාර සැකසීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

1. පුද්ගල පවිත්‍රතාව
2. මුළුතැන්ගෙය පවිත්‍රතාව (මුළුතැන්ගෙය පවිත්‍රතාව නිසා කෘමි හා වෙනත් සතුන්ගෙන් වන හානි ද පාලනය කර ගත හැකි ය).
3. මුළු තැන්ගෙය ආම්පන්නවල පවිත්‍රතාව(පිසීමේ ආම්පන්නහා උපකරණවල පවිත්‍රතාව)

ක්‍රමවත් මුළුතැන්ගෙයක ලක්ෂණ

1. කාමරයේ ඉඩකඩ අනුව ඒකක වෙන් කිරීම
2. එම ඒකක අනුපිළිවෙලින් වමේ සිට දකුණට ස්ථාන ගත කර තිබීම
3. වාතාශ්‍රය සහ ආලෝකය හොඳින් ලැබීම
4. ඒකකවලට අදාළ උපකරණ සහ ආම්පන්න ඒ ඒ ස්ථානවල පහසුවෙන් ගත හැකි පරිදි පිළිවෙලකට තිබීම
5. කුළුබඩු, සීනි සහ තේකොළ වැනි ද්‍රව්‍ය ඇසුරුම්වල බහා ලේබල් කර නිසියාකාර ව ගබඩා කිරීම
6. ක්‍රමවත් ජල සැපයුමක් සහ විදුලිය සැපයුමක් තිබීම
7. ජනේලය අසල සේදීමේ ඒකකය ස්ථාන ගත කිරීම
8. උපකරණ සහ ආම්පන්න පවිත්‍ර ව තිබීම
9. කෘමි හා වෙනත් සතුන්ගෙන් වන හානි පාලනය කර තිබීම
10. වැඩ පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි කාර්ය ඒකකවල උස සකස් කර තිබීම
11. මුළුතැන්ගෙය පවිත්‍රතාව ආරක්ෂා වී තිබීම
12. කායික හා මානසික වෙහෙස මඟ හැරෙන පරිදි මුළුතැන්ගෙය අලංකාර ව සකස් කර තිබීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ක්‍රියාකාරකම 2.3

මුළුතැන්ගෙයි කාර්යයන් කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි කාර්යයන් අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර එය පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2.4

- (i). ඔබගේ නිවසෙහි මුළුතැන්ගෙය තුළ සිදු කරන කාර්යයන් පෙළ ගස්වන්න.
- (ii). එම කාර්යයන් පහත සඳහන් වගුවේ අදාළ පරිදි සටහන් කරන්න.

ආහාරගත බඩා කිරීමේ ඒකකය	ආහාර පිසීමට පෙර සකස් කිරීමේ ඒකකය	ආහාර පිසීමේ ඒකකය

- (iii). මුළුතැන්ගෙයි ඒකකවලට අදාළ කාර්යයන් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය ආම්පන්න සහ උපකරණ ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ගබඩා කිරීමේ ඒකකයට අදාළ ආම්පන්න හා උපකරණ	ආහාර පිසීමට පෙර සකස් කිරීමේ ඒකකයට අදාළ මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ	ආහාර පිසීමේ ඒකකයට අදාළ පිසීමේ ආම්පන්න හා උපකරණ

මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක සංවිධානය කිරීමේ දී ආහාර ගබඩා කිරීම, ආහාර පිසීමට පෙර සකස් කිරීම සහ ආහාර පිසීම යන කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ව කර ගැනීමට පහසු වන ලෙස ක්‍රමවත් ව ස්ථානගත කළ යුතු ය. ක්‍රමවත් ව ඒකක ස්ථානගත කිරීමෙන් කුඩා මුළුතැන්ගෙයක මෙන් ම විශාල පිරිසකට ආහාර සපයන අවන්හල්වල මුළුතැන්ගෙයක වුව ද අදාළ සියලු කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටු කර ගත හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මුළුතැන්ගෙයි වැඩ කටයුතු ක්‍රමවත් ව හා කාර්යක්ෂම ව කර ගැනීම සඳහා ඒකක පහත සඳහන් පරිදි සංවිධානය කරමු.

ගබඩා කිරීමේ ඒකකය

- සුදුසු ඇසුරුම් උපයෝගී කරගෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම
- ඇසුරුම්වල අඩංගු ද්‍රව්‍ය නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමට සහ තෝරා ගැනීමට පහසු වන පරිදි ලේබල් කිරීම
- නිතර පාවිච්චියට ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය හා බඳුන් පහසුවෙන් ගැනීමට හැකි වන පරිදි ගබඩා කිරීම
- නිවැරදි ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ශීතකරණය තුළ ක්‍රමවත් ව ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම



2.2 රූපය . ගබඩා කිරීමේ ඒකකය

මෙම පරිච්ඡේදය අවසානයේ වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය ආධාරයෙන් ලේබලයක් සකස් කිරීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත.

ආහාර පිසීමට පෙර සකස් කිරීමේ ඒකකය

සේදුම් බක්කිය (sink) ජනේලය අසල ස්ථාන ගත කිරීම

- එදිනෙදා භාවිතා වන කුළුබඩු ඇසුරුම් ලේබල් කර ක්‍රමවත් ව රාක්කවල අසුරා තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය ආම්පන්න සහ උපකරණ පහසුවෙන් ගැනීමට හැකි වන පරිදි ආරක්ෂිත ව අසුරා තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා පිසීමට යොදා ගන්නා බඳුන් ක්‍රමවත් ව අසුරා තැබීම
- ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය දැමීම සඳහා සුදුසු බඳුනක් තැබීම



2.3 රූපය . ආහාර පිසීමට පෙර සකස් කිරීමේ ඒකකය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ආහාර පිසීමේ ඒකකය

- ස්වාභාවික ආලෝකය හොඳින් ලැබෙන ස්ථානයක ආහාර පිසීම සඳහා උඳුන් තබා ගැනීම
- පිසූ ආහාර බඳුන් තැබීමට ස්ථානයක් වෙන් කිරීම සහ එම ස්ථානයේ මේස දරණු තබා ගැනීම
- රත් වූ බඳුන් අල්ලා ගැනීම සඳහා දැලිකඩ සුදුසු පරිදි තබා ගැනීම
- පිසීම සඳහා භාවිත කරන ස්ථානයේ හැඳි රඳවනයක හැඳි රඳවා තැබීම



සාම්ප්‍රදායික මුළුතැන්ගෙයක්



නවීන මුළුතැන්ගෙයක්

2.4 රූපය . ආහාර පිසීමේ ඒකකය

ඉඩකඩ සහිත මුළුතැන්ගෙයක නම් ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා කොටසක් ඒ තුළ ම වෙන් කර ගැනීම සිදු කළ හැකි ය. එම ස්ථානයේ පහත සඳහන් භාණ්ඩ හා උපකරණ තබා ගැනීම සුදුසු ය.

- ආහාර ගැනීම සඳහා සුදුසු මේසයක්
- පුටු
- පිගන් රාක්කය
- ආහාර පිළිගන්වන බඳුන්
- ආහාර වසා තැබීමට ආවරණයක්
- අත්පිස්නා
- අලංකරණයට පලතුරු බඳුනක් හෝ මල් බඳුනක්



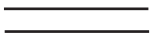





2.5 රූපය . ආහාර පිළිගැන්වීමේ ඒකකය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මුළුතැන්ගෙය ප්‍රමාණය හා ඉඩකඩ අනුව වැඩ කරන ඒකක ස්ථානගත කිරීම සඳහා සැලසුම් කළ යුතු ය. මුළුතැන්ගෙය සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු වැදගත් කරුණු කිහිපයකි.

- * මුළුතැන්ගෙය සඳහා වෙන් කර ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය
- * එහි දොර, ජනේල් පිහිටා ඇති ස්ථානය
- * මුළුතැන්ගෙට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබෙන ක්‍රම (ස්වාභාවික හා කෘත්‍රීම)
- * ජනේලය පිහිටා ඇති ස්ථානයේ සේදුම් බක්කිය ස්ථානගත කිරීම

මුළුතැන්ගෙය සඳහා සැලසුමක් ඇදීමට අවශ්‍ය කරන සංකේත හඳුනා ගනිමු.

භාවිත කරන සංකේතය	භාවිතය
	බිත්ති
	ජනේල
	දොර
	ආහාර ගබඩා කිරීමේ ඒකකය
	ආහාර පිසීමට පෙර සැකසීමේ ඒකකය
	ආහාර පිසීමේ ඒකකය

මුළුතැන්ගෙය සඳහා වෙන් කර ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය අනුව එහි කාර්ය ඒකක ස්ථානගත කරන ආකාරය (හැඩය) තීරණය වේ.

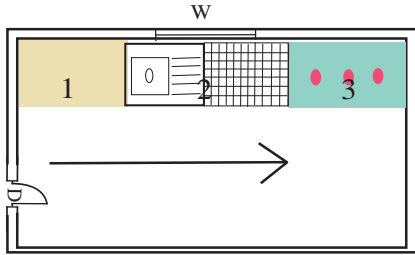
මුළුතැන්ගෙය පවතින ඉඩකඩ අනුව කුමන හැඩය තීරණය කළ ද කාර්ය ඒකක තුනක් පිළිබඳ විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු ය. වැඩ ක්‍රීකෝණය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ ද මෙම කාර්ය ඒකක තුන ය.

1. ගබඩා කිරීමේ ඒකකය
2. ආහාර පිසීමට පෙර සැකසීමේ ඒකකය
3. පිසීමේ ඒකකය

මුළුතැන්ගෙය තුළ මෙම කාර්ය ඒකක වමේ සිට දකුණට ගලා යන ආකාරයට ස්ථානගත කළ යුතු ය.

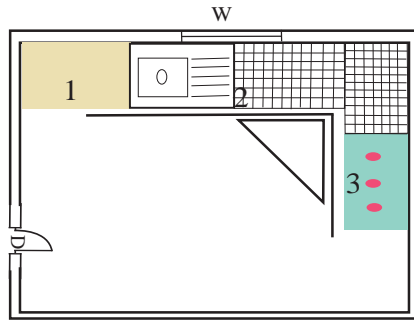
නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මුළුතැන්ගෙය පවතින ඉඩකඩ අනුව කාර්ය ඒකක ස්ථානගත කර ඇති ආකාරය පහත රූප සටහන් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් හඳුනා ගන්න.



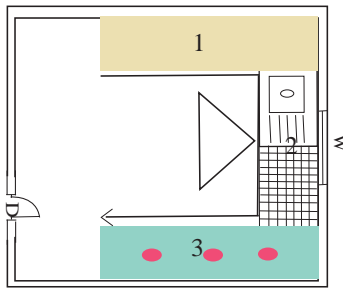
2.6 රූපය -
I හැඩයේ මුළුතැන්ගෙය

සීමිත ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක කාර්ය ඒකක ස්ථානගත කර ඇති ආකාරය



2.7 රූපය -
L හැඩයේ මුළුතැන්ගෙය

මධ්‍යස්ථ ඉඩ ප්‍රමාණයක කාර්ය ඒකක ස්ථාන ගත කර ඇති ආකාරය



2.8 - රූපය
U හැඩයේ මුළුතැන්ගෙය

වැඩි ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඇති ස්ථානයක කාර්ය ඒකක ස්ථානගත කර ඇති ආකාරය

**සැලසුම් සහගත ව කටයුතු කරමු.
කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගනිමු.**

ක්‍රියාකාරකම 2.5

සීමිත ඉඩකඩ ප්‍රමාණයකට සුදුසු මුළුතැන්ගෙයක් සඳහා බිම් සැලැස්මක් ඇඳ ඒ තුළ ඒකක ස්ථානගත කරන ආකාරය අදින්න.

වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය ආධාරයෙන් ලේඛල් පිළියෙල කරමු

පාරිභෝගිකයාට සැකසූ ආහාරය පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු ලබා ගැනීමට ලේඛලය ඉතා වැදගත් බව ඔබ දන්නා කරුණකි.

වෙළෙඳපොළෙන් ගෙන එන ලද ඇසුරුම් කළ ආහාර කිහිපයක ලේඛල් හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න.

එම ලේඛල්වල ආකර්ෂණීය බව රැක ගැනීමට යොදා ගෙන ඇති උපක්‍රම හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. මේ පිළිබඳ ව ඔබගේ ගුරුතුමා /ගුරුතුමිය හෝ වැඩිහිටියන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

ලේඛලයක් පිළියෙල කිරීම

ලේඛලයක් සකස් කිරීමේ ක්‍රම වශයෙන්

- * වර්ණ පැන්වලින් අතින් ලිවීම
- * අදාළ රූප ඇඳීම හෝ ඇලවීම
- * මුද්‍රණය කරන ලද රූප ඇලවීම

ක්‍රියාකාරකම 2.6

- (i). වර්ණ පැන්, වර්ණ කඩදාසි රූප භාවිතයෙන් ආකර්ෂණීය ලේඛලයක් පිළියෙල කරන්න.
- (ii). පරිගණක පහසුකම් ඇත්නම් මෘදුකාංග ආධාරයෙන් ලේඛලයක් පිළියෙල කරන්න.

ඔබ පාසලේ හෝ නිවසේ පරිගණක පහසුකම් ඇත්නම් වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය විවෘත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නියැලෙන්න.

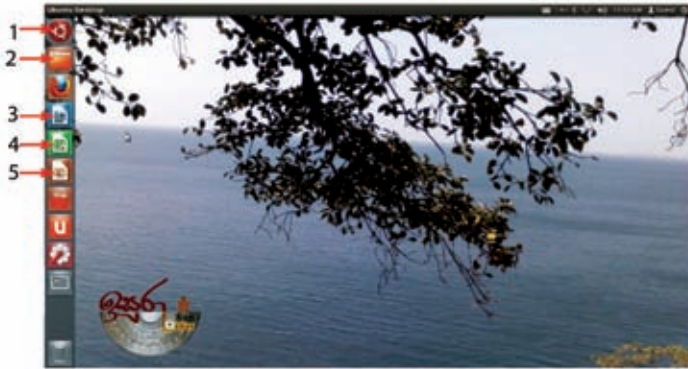
මේ සඳහා වදන් සැකසුම් මෘදුකාංග උපකාර කර ගත හැකි ය. ඒවා නම්,

Microsoft Office Word



LibreOffice Writer

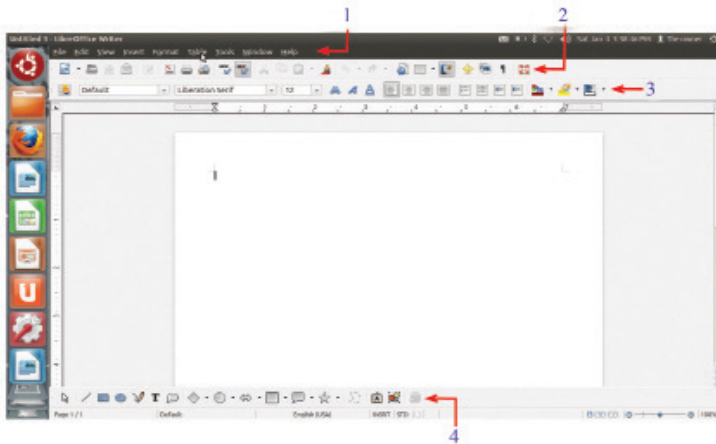
පාසල් පරිගණක විද්‍යාගාරවල භාවිත වන පරිගණක මෙහෙයුම් පද්ධතිය (Operating System) වූ ඉසුරු ලිනක්ස්හි (Isuru Linux) ඇති LibreOffice Writer වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය භාවිත කරමු.

පරිගණකය ක්‍රියාත්මක කළ විට එම මෙහෙයුම් පද්ධතියේ තිරය මෙලෙස දැක්විය හැකි ය.



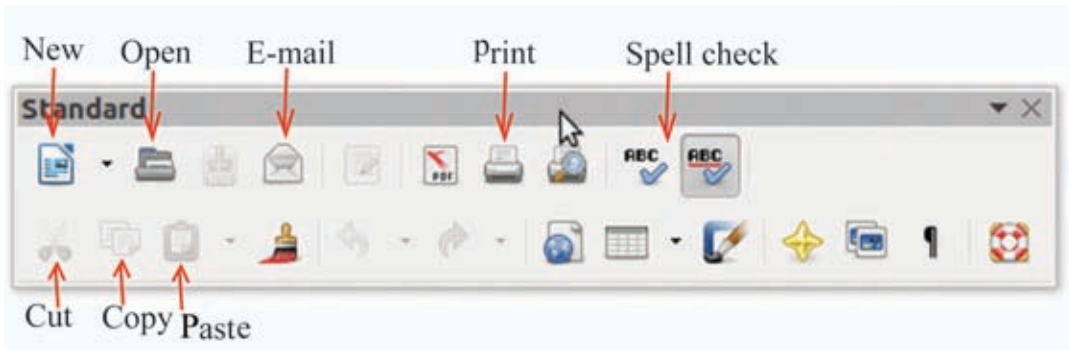
- 1 Dash Home
- 2 Home Folder
- 3 LibreOffice Calc
- 4 LibreOffice Writer
- 5 LibreOffice Impress

ලේඛලය සකස් කිරීම ආරම්භ කිරීමට සුදුසු වදන් සැකසුම් මෘදුකාංගය විවෘත කර ගැනීමට 'LibreOffice Writer' මෘදුකාංගයට පිවිසීම සඳහා  හෙවත් 'Dash Home' නිරූපකය (icon) මත ක්ලික් (click) කිරීමෙන් ලැබෙන සෙවුම් තීරුවේ 'Writer' මත යතුරු ලියනය (Type) කිරීමෙන් හෝ  නිරූපකය මත ක්ලික් කිරීමෙන් 'LibreOffice Writer' මෘදුකාංගයට පිවිසිය හැකි ය. එම මෘදුකාංගය විවෘත වූ විට ලැබෙන අතුරු මුහුණත පහත දැක්වේ.



- 1 Menu Bar
- 2 Standard Tool Bar
- 3 Formatting Tool Bar
- 4 Drawing Tool Bar

සම්මත මෙවලම් තීරුව (Standard Tool Bar)



හැඩසව් මෙවලම් තීරුව (Formatting Tool Bar)



ඉහත හඳුනාගත් මෙවලම් තීරු (Tool Bar) මත මූසිකය (mouse) රඳවා ගෙන සිටින විට (Tool Tip) කොටුව මතු වේ. එයින් තීරුපකයේ නම සොයා ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 2.7

(i). ලේඛලය සඳහා 'Text' නිරූපකය මත ක්ලික් කර කොටුවක් ඇඳ ගන්න. ඇඳ ගත් කොටුව තුළ යතුරුපුවරුව (Key Board) ආධාරයෙන් ලේඛලයේ නම යතුරුලියනය කරන්න.

(ii). එහි කුළුබඩු නාමය භාෂා තුනෙන් ම යතුරුලියනය කරන්න. යතුරුලියනය කළ අකුරු තෝරා ගන්න (Select). ඉන්පසු පහත විධානයන් භාවිත කරමින් වෙනස්කම් කරන්න.



- අකුරු ප්‍රමාණය වෙනස් කිරීම (Font Size)
- අකුරු වර්ණ ගැන්වීම (Font Color)
- අකුරු විලාසය (Font Style)
- අකුරු පෙළ ගැසීම (Font Alignment)

නිර්මාණය කරන ලද ලේඛලයට රූප එක් කිරීමට අවශ්‍ය නම්,
'Insert → Picture → From File → Select Picture → Enter'

නිර්මාණය කරන ලද ලේඛලය මුද්‍රණය කර ගැනීම
'File → Print → Enter'

මගින් සිදු කළ හැකි ය.

ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ලේඛලයේ මුද්‍රිත පිටපතක් (Print Out) ලබා ගෙන ලේඛලයේ වට්ටි ඇති අනවශ්‍ය කොටස් කපා ඉවත් කර අලංකාර ලෙස සකස් කර ගත් ලේඛලය අදාළ බඳුනේ අලවා ගන්න.

ක්‍රම සරලයි එල විපුලයි සුරැකෙයි ආහාර

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට,

- වාරික ආහාර රැස් කිරීමේ පැරණි ක්‍රම අත්හදා බැලීමට
- සරල තාක්ෂණික ශිල්ප ක්‍රම යොදා ගනිමින් වාරික ආහාර රැස් කිරීමට
- ආහාර නාස්ති වීම අවම කිරීමට

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ගෙවත්තේ වගා කරන ලද ආහාර බෝගවල අතිරික්තයක් ඇති වූ විට ඒවා පරිභෝජනයට ගැනීමට සුදුසු පරිදි ආරක්ෂා කර ගැනීමට සරල තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිත වේ.

මෙසේ ආහාර රැස් කර තබා ගැනීමෙන්,

- අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමටත්,
- ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීමටත්,
- ආහාරයේ විවිධත්වයක් ඇති කර ගැනීමටත්, හැකි වේ.



2.9 රූපය . වියළි ආහාර කිහිපයක්

පැරණියන් එදා ආහාර, කාලයක් තබා ගැනීමට නොයෙකුත් සරල ක්‍රම ශිල්ප භාවිත කර ඇති අතර නූතනයේ දී දියුණු තාක්ෂණ ක්‍රම ශිල්ප භාවිත කර ආහාර ආරක්ෂා කර ඇත. එසේ ආරක්ෂා කර ගත් ආහාර කාලයක් තබා ගැනීමට හැකි නිසා ආහාර අපතේ යාම මෙන් ම නාස්තිය වළකා ගැනීමට ද හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

තම ගෙවත්තේ වගා කර ඇති ආහාර බෝග හෝ වෙළෙඳපොළෙන් ගෙන එන ලද ආහාර බෝග හෝ ප්‍රදේශයේ වාරික ව බහුල ව ඇති ආහාර බෝග ඵදිනෙදා ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉතිරි වේ. උදාහරණ :- තක්කාලි, දෙහි ඵදිනෙදා ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉතිරි වන ආහාර දින කිහිපයක් ගත වීමෙන් ආහාරයට ගැනීමට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.

නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වූ ආහාරවල

- * වර්ණය
- * හැඩය
- * ගන්ධය
- * රසය
- * මතුපිට ස්වභාවය

වෙනස් වේ.



2.10 රූපය . නරක් වූ ආහාර

මෙසේ ආහාරවලට ආවේණික භෞතික ලක්ෂණ වෙනස් වී ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම, ආහාර නරක් වීම ලෙස හැඳින්වේ. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි විවිධ හේතු බලපායි.

- භෞතික හේතු - තැලීම, පොඩි වීම, උෂ්ණත්වයට භාජන වීම
- ජීව විද්‍යාත්මක හේතු - යිස්ට්, දිලීර, බැක්ටීරියා වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙන් ම ගුල්ලන්, මීයන්, කැරපොක්තන් වැනි මහා ජීවීන්ගේ හානිවලට ලක්වීම
- රසායනික හේතු - තෙල් මුඩු වීම, කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

වාරික ආහාර රැස් කිරීම නැතහොත් කල් තබා ගැනීම සඳහා අතීතයේ දී විවිධ ක්‍රම භාවිත කර ඇත. ඉන් සරල ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- * වියළීම
- * මී පැණිවල බහා තැබීම
- * දුම් ගැස්සවීම
- * බඩ ඉරිඟු කරල් වැනි දෑ පිටත ආවරණය සමඟ දුමේ එල්ලා තැබීම
- * වැලි තුළ යට කිරීම

පැරණියන් විසින් භාවිත කළ ඉහත ක්‍රම මගින් ආහාරවල තෙතමනය ඉවත් වීම, වාතයට විවෘත නොවී තිබීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩීම පාලනය කර කල් තබා ගෙන ඇත.

නූතනයේ දී මෙම පැරණි ක්‍රම වැඩි දියුණු කර කෙටි කාලීන හා දිගු කාලීන ව ආහාර සුරක්ෂිත කිරීම සිදු කරනු ලබයි.

උදාහරණ :-

- පැරණියන් ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම ලෙස යොදා ගත් අවිච්චි වියළීම හා දුම් ගැස්සවීම වැනි ක්‍රම නූතනයේ දී සුර්ය තාප විජලකය මෙන් ම ආහාර වියළීමේ පෝරණු ද උපයෝගී කර ගනිමින් සිදු කරයි.
- මී පැණිවල බහා තැබීම වෙනුවට සීනි පැණියේ බහා තැබීම සිදු කරයි.



2.11 රූපය . ආහාර කල් තබා ගැනීමට සරල තාක්ෂණික ක්‍රම යොදා ගැනීම

ආහාර රැස් කර කාලයක් තබා ගැනීමට නොයෙකුත් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි ය. නිවසේ දී ආහාර කාලයක් තබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි සරල ක්‍රම කිහිපයක් නම්,

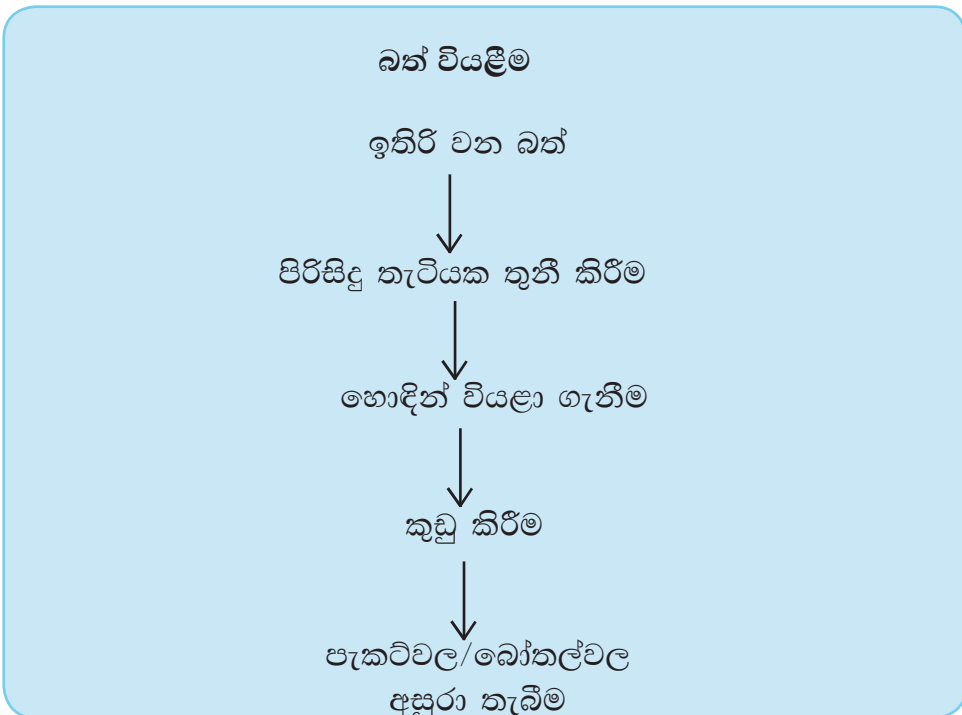
නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- ශීත කිරීම (ශීතකරණය තුළ) - කිරි, බිත්තර, මාළු
- සීනි දැමීම - පලතුරු ජෑම්
- ලුණු දැමීම - ලුණු දෙහි
- විනාකිරි එකතු කිරීම - අවිචාරු වර්ග

අතිරික්ත ආහාර කල්තබා ගත හැකි සරල තාක්ෂණ ක්‍රම කිහිපයක් අත්හදා බලමු.

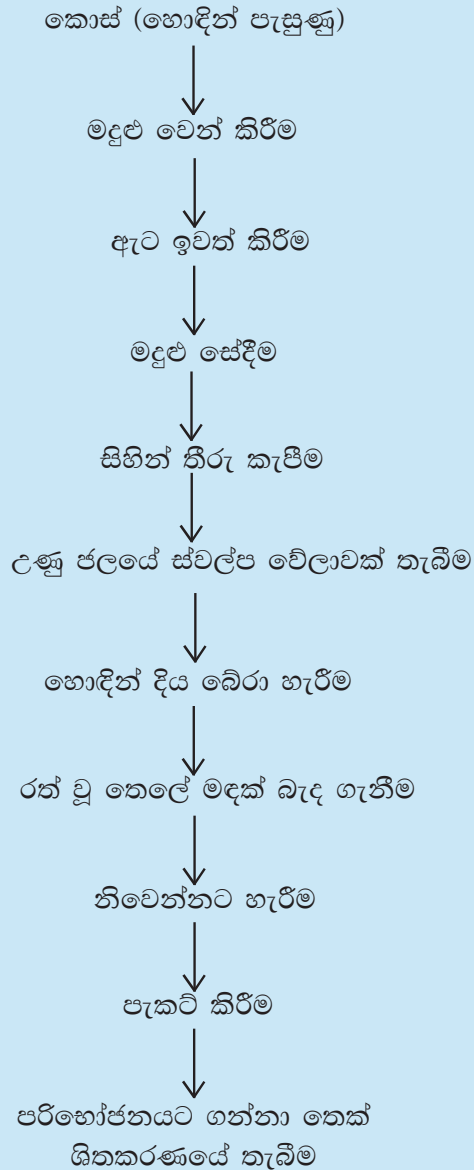
උදාහරණ :-● ආහාරයට ගෙන ඉතිරි වන බත් වියළා තබා ගැනීම

- කොස් මදුලු බැඳීම



වියළා කුඩු කර ගත් බත් අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී අග්ගලා සෑදීමට, සහල් පිටි වැනි ද්‍රව්‍යයක් සමඟ මිශ්‍ර කර වෙනත් රසකැවිලි වර්ගයක් සාදා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ය.

කොස් තෙලේ බැඳීම



මෙසේ මඳක් බැඳ ගෙන ශීතකරණයේ තබා ගත් කොස් අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී කිරි කොස් ව්‍යංජනයක් ලෙස පිස ආහාරයට ගැනීමට හැකි ය.

කල් තබා ගැනීම සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- සකස් කරන පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව
- මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න හා උපකරණ නිවැරදි ව භාවිතය හා ඒවායේ පවිත්‍රතාව
- ආහාරවල පවිත්‍රතාව
- නිවැරදි තාක්ෂණික ක්‍රියාවලි යොදා ගැනීම
- යෝග්‍ය ලෙස ඇසුරුම් කිරීම
- නිසියාකාර ව ගබඩා කිරීම
- ආහාරය සකස් කළ දිනය හා ආහාරයට ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලය

ක්‍රියාකාරකම 2.8

එදිනෙදා ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉතිරි වන පහත සඳහන් ආහාර ඉදිරි කාලයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ යෝජනා කරන සරල තාක්ෂණ ක්‍රම කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

ආහාර වර්ගය	ප්‍රයෝජනයට ගන්නා තෙක් සුරක්ෂිත කරගත හැකි සරල තාක්ෂණ ක්‍රමය
1. දෙල්	
2. කරවිල	
3. අඹ	
4. තක්කාලි	
5. අළු කෙසෙල්	