

ආහාර පිළිගැන්වීම

ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම, පිළියෙල කිරීම හා සකස් කිරීමට අත්දැකීම් ලද ඔබට, පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත් වේ. පිරිසිදු ව, ක්‍රමවත් ව සහ සිත් ඇද ගන්නා ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් ආහාර පිළිගන්නාගේ මනසට ප්‍රියමනාප බවක් ඇති කරයි. ඇස පිනවන අයුරු ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් ආහාර රුචිය වර්ධනය වේ. පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන ඵදිනෙදා අවශ්‍යතා විවිධ ය. පවුලේ සාමාජිකයන් සහ ආගන්තුකයන් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ඒ ඒ සංස්කෘතියට අනුව විවිධ වේ.

පවුලේ සාමාජිකයින් එකට හිඳ ප්‍රිය ජනක දේ කථා කරමින් ආහාර ගැනීමෙන් අන්‍යෝන්‍ය සුභදතාව, සහයෝගය, සතුට වැඩි දියුණු කර ගත හැකි වේ. පවුලේ සාමාජිකයින් දිනකට එක් අවස්ථාවක් හෝ එකට හිඳ ආහාර ගැනීමෙන් ආහාර මේසයකදී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් (Table Manners) පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනවා මෙන් ම පවුලේ සමගිය ද වර්ධනය වේ.

ආහාර පිළිගැන්වීම ඒ ඒ සංස්කෘතීන්ට අනුව පහත සඳහන් පරිදි සිදුකළ හැකි ය.

- පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම
 - සිංහල
 - ද්‍රවිඩ
 - මුස්ලිම්
- අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

උදාහරණ :-

1. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - American Service (Plated Service)
2. ප්‍රංශ ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - French Service (Silver Service)
3. ජර්මන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - German Service
4. බුෆේ ක්‍රම වේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - Buffet Service
5. රුසියානු ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - Russian Service
6. ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම - English Service

පවුලේ සාමාජිකයන්ට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී භාවිත වන්නේ අවම වශයෙනි.

පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ඒ ඒ සංස්කෘතීන්ට අනුව ඉහත සඳහන් කුමන හෝ ආකාරයකට ආහාර පිළිගැන්වීම සිදුකළ හැකි ය.

පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම

- පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා සාමාන්‍ය දෛනික ආහාර වේල් පිළිගැන්වීම.

සාමාජික සංඛ්‍යාව, වයස් මට්ටම් (ළදරු, ළමා, යොවුන්, වැඩිහිටි, මහලු යනාදී වශයෙන්), පුද්ගල අවශ්‍යතා හා ඔවුන්ගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ද මෙහි දී සැලකිලිමත් විය යුතුය.

- ආගන්තුකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම.

ආගන්තුකයින් නිවසට පැමිණෙන වේලාව සලකා බලා ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුතු ය. ආගන්තුකයින්ට ප්‍රිය ජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමට සංග්‍රහකයා සමත් විය යුතු ය.

- රෝගීන්ට රෝගී තත්ත්වයට අනුකූල ව ආහාර පිළිගැන්වීම.

කෑම මේසයට පැමිණීමේ අපහසුතා ඇති රෝගීන්ට බන්දේසියක් මත තබා රුචිය වඩවන අයුරින් ආහාරය පිළිගැන්වීම.

- කුඩා දරුවන් සඳහා ප්‍රිය ජනක ලෙස අලංකාර ව සහ ආකර්ෂණීය ව ආහාර පිළිගැන්වීම.

- රැකියාවට, පාසලට හෝ වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් ආහාර ගන්නන් සඳහා රැගෙන යාමට පහසු සහ සුදුසු අයුරින් ඇසුරුම් කර ආහාරය පිළිගැන්වීම.

කුමන කුමයට ආහාර පිළිගැන්වීම සිදුකළ ද පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

- ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ පවිත්‍රතාව.
- ආහාර පිළිගැන්වීමට භාවිත කරන උපකරණ, මෙවලම් සහ ද්‍රව්‍ය වල පවිත්‍රතාව.
- ආහාර පිළිගන්වන්නාගේ පවිත්‍රතාව සහ නිරෝගී බව.
- ආහාර අලංකාර ව සහ ප්‍රිය ජනක ලෙස පිළිගැන්වීම.
- ආහාර ගන්නා තැනැත්තා අපහසුතාවට පත් නොවන පරිදි ආහාර පිළිගැන්වීම.



7.1 රූපය - පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සැකසීම හා ආහාර පිළිගැන්වීම

ක්‍රියාකාරකම 7.1

7.1 රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ අනුව එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට පහත සඳහන් භාණ්ඩ, උපකරණ සහ මෙවලම් තෝරා ගන්න.

1. මේසය හා පුටුව
2. මේස ඇතිරිල්ල (Table Cloth)
3. මේස ඇතිරිල්ලට ගැලපෙන අත් පිස්නාව (Napkin)
4. ආහාර ගැනීමට පිඟාන (Menu Plate)
5. අත සෝදන කෝප්පය සහ එය කැබීමට භාග තසීම (Finger Bowl with Underliner)
6. චතුර පිළිගැන්වීමට වීදුරුව (Water Glass)
7. ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා බඳුන (බත් දීසිය) (Rice Platter)
8. වැංජන සඳහා බඳුන් (වැංජන දීසි) (Curry Dishes)
9. ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා හැන්ද
10. වැංජන සඳහා හැඳි
11. අතුරුපස සඳහා පිඟාන සහ හැන්ද (Dessert Plate & Spoons)
12. පලතුරු සැරසිල්ලක්, එළවළු සැරසිල්ලක් හෝ මල් සැරසිල්ලක්

7.1 රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කර ඔබට සපයා ඇති උපදෙස් ද අනුගමනය කරමින් පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගන්වන්න.

- ආහාරය පිළිගන්වන ස්ථානය හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.
- ආහාරය පිළිගැන්වීමට ප්‍රථම පිළිගන්වන මේසය සහ පුටු හොඳින් පිසදමන්න.
- සුදු පැහැති / ලා පැහැති පිරිසිදු මේස ඇතිරිල්ලක් තෝරා ගන්න.
- මේස රෙද්දට ගැලපෙන සේ අත්පිස්නාවක් ද තෝරා ගන්න.
- මේස රෙද්ද සහ අත් පිස්නාව රැළි ඉවත්වන සේ හොඳින් ස්ත්‍රික්ක කර ගන්න.
- මේසයේ සිට අඟල් අටක් පමණ පහතට වැටෙන සේ මේස රෙද්ද අතුරන්න.
- ආහාර පිළිගැන්වීමට භාවිත කරන බඳුන් මඳ උණුසුම් ජලයෙන් හොඳින් සෝද ජලය ඉවත්වෙන තුරු පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිසදමන්න.
- ආහාර ගන්නා පිඟාන මේසය අද්දර සිට අඟලක් ඇතුළතින් තබන්න.
- පිඟානට වම් පසින් චතුර වීදුරුව ද පිඟානට දකුණු පසින් අත සෝදන කෝප්පය සහ අත් පිස්නාව ද තබන්න.
- ආහාර පිළිගන්වන මේසය අලංකාර කිරීම සඳහා පලතුරු සැකසුමක්, එළවළු සැකසුමක් හෝ මල් සැකසුමක් (සුවඳ නොමැති ස්වාභාවික මල්) තබන්න.
- ආහාර ගැනීම පිණිස පහසුවෙන් හිඳ ගැනීමට හැකි වන සේ පුටුවක් තබන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර බඳුන මේසය මැදින් තබන්න.
- ඒ සමඟ ගන්නා පිරිවැරුම් (වැංජන දීසි) ප්‍රධාන ආහාර දීසිය වටා තබන්න.
- 7.1 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි හැඳි තබන්න.
- ආහාර අනුභව කර අවසන් වූ පසු ආහාර ගත් පිඟාන ඉවත් කරන්න.
- ආහාර ගත් පිඟාන ඉවත් කිරීමෙන් පසු අතුරුපස බඳුන සහ හැන්ද වෙත ම බන්දේසියක් මත තබා පිළිගන්වන්න.



- 7.2 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි පවුලේ සාමාජිකයන් බිම පැදුරක් මත එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීම විශේෂ ලක්ෂණයකි. මෙහි දී පිරිසිදු පැදුරක් මත සුදු රෙද්දක් එලා ඒ මත කෙසෙල් කොළ අතුරා ආහාර පිළිගැන්වීම සාමාන්‍ය සිරිත ය. පවුලේ සාමාජිකයින්ට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සහ උත්සව අවස්ථාවල දී ආහාර පිළිගැන්වීමට මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කරනු ලබයි.

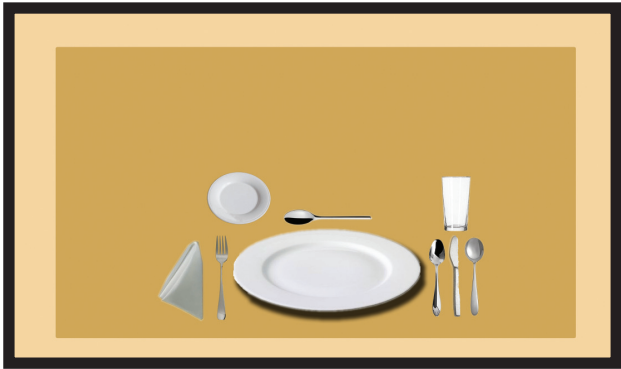
7.2 රූපය - පෙරදිග ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම



- 7.3 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි බිම පැදුරු අතුරා ඒ මත සුදු රෙද්දක් එලා එහි හිඳගෙන ආහාර පිළිගැන්වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.
- සුදු රෙද්ද මත ආහාර පිළිගැන්වූ සහන් පිඟාන (පළඟාන) තබා ඒ වට පවුලේ සාමාජිකයින් වාඩි වී එකට ආහාර අනුභව කරනු ලැබේ.

7.3 රූපය - පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

- පවුලේ සාමාජිකයින් එකට එකතු වී එක සහන් පිඟානේ ආහාර ගත්ත ද උත්සව අවස්ථාවල දී කාන්තා හා පිරිමි පක්ෂ වෙන් වෙන් ව සහන් පිඟන් වටා හිඳ ආහාර අනුභව කිරීම වාරිත්‍රයකි.



7.4 රූපය - අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සකස් කිරීම

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි

ක්‍රියාකාරකම් 7.2

7.4 රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ අනුව එක් පුද්ගලයෙක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට පහත සඳහන් භාණ්ඩ, උපකරණ හා මෙවලම් තෝරා ගන්න.

1. මේසය හා පුටුව
2. මේස ඇතිරිල්ල (Table Cloth) හෝ පුද්ගලික කවරය (Individual Cover)
3. අනු ඇතිරිල්ල (Slip Cloth)
4. එයට ගැලපෙන අත් පිස්නාව (Napkin)
5. පාන් හෝ බනිස් (Bread Rolls) දමන කුඩය (Bread Basket)
6. ආහාර ගැනීමට පිඟාන (Menu Plate .10" විශ්කම්භය Diameter)
7. ගැරුප්පුව Fork - (Meat Fork / Fish Fork)
8. සුප් හන්ද (Soup Spoon)
9. හන්ද (Spoon)
10. පිහිය Knife - (Fish Knife / Meat Knife)
11. අතුරුපස හන්ද / ගැරුප්පුව / පිහිය (Dessert Knife / Dessert Fork / Dessert Spoon)
12. චතුර වීදුරුව (Water Glass / Water Goblet)
13. පැති පිඟාන (Side Plate) (6" විශ්කම්භය Diameter) සහ පිහිය (Butter Knife / Spreader)
14. අතුරුපස පිඟාන (Dessert Plate) (7" විශ්කම්භය Diameter)
15. සුප් කෝප්පය / සුප් පිඟාන (Soup Cup / Soup Plate)
16. පලතුරු සැකසුම/ එළවළු සැකසුම/මල් සැකසුම
17. ලුණු සහ ගම්මිරිස් භාජන (Cruet Set)

7.4 රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් ඔබට සපයා ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරමින් අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සකස් කර ගන්න.

- ආහාරය පිළිගන්වන ස්ථානය හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.
- ආහාරය පිළිගැන්වීමට ප්‍රථම පිළිගන්වන මේසය සහ පුටු හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.
- ඔප දමන ලද මේසයකට මේස ඇතිරිල්ලක් නොදමන්නේ නම් පෞද්ගලික කවරයක් (Individual Cover) අතුරන්න. මේස රෙද්දක් දමන්නේ නම් මේසයේ සිට අඟල් අටක් පමණ පහතට වැටෙන සේ මේස රෙද්ද අතුරන්න.
- සුදු පැහැති හෝ ලා පැහැති පිරිසිදු මේස ඇතිරිල්ලක් හෝ පුද්ගලික කවරයක් (Individual Cover) නම් වඩාත් සුදුසු ය.
- අවශ්‍ය නම් මේස ඇතිරිල්ලට උඩින් අනු ඇතිරිල්ලක් (Slip Cloth) දැමිය හැකි ය.
- මේස රෙද්දට හෝ පුද්ගලික කවරයට ගැලපෙන අත් පිස්නාවක් තෝරා ගන්න.
- ඒවා හොඳින් රැළි ඉවත් වන සේ ස්ත්‍රික්ක කර ගන්න.
- ආහාර පිළිගැන්වීමට භාවිත කරන බඳුන් මඳ උණුසුම් ජලයෙන් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිස දමන්න.
- ආහාර ගැනීමට එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා 20" - 22" අතර ඉඩ ප්‍රමාණයක් වෙන් කරන්න.
- පෞද්ගලික කවරය මත ඇතිරීමේ දී මේසය අද්දර සිට අඟල් එකක් ඇතුළතින් සිටින සේ ඉඩ හැර අතුරන්න. (රූපසටහනේ දැක්වෙන පරිදි)
- ආහාර ගන්නා පිඟාන, සුප් හන්ද, පිහිය, හන්ද සහ ගැරුප්පුව මේසයේ අද්දර සිට අඟලක් ඇතුළතින් සිටින සේ පෞද්ගලික කවරය මත හෝ මේස රෙද්ද මත තබන්න.

- පිළිගන්වනු ලබන ආහාර වේලෙහි ස්වභාවය අනුව භාවිත කරන උපකරණ ද (ගැරුප්පුව/පිහිය/පිඟාන) විවිධ වේ.
- පිහිය, හැඳි හා ගැරුප්පුව තැබිය යුත්තේ ඒවා භාවිත වන අනුපිළිවෙලට අනුව පිටත සිට ඇතුළතට ය (පිඟාන දෙසටය).
- පළමුවෙන් භාවිත කරන දේ පිටතින් තැබිය යුතු අතර අවසානයේ දී භාවිත කරන උපකරණ පිඟානට ආසන්නයේම තබන්න. උදා :- ආහාර වේලෙහි සුප් එකක් ඇත්නම් සුප් හැන්ද පිඟානට දකුණු පසින් පිටතින් ම තැබිය යුතු ය.
- පැති පිඟාන (Side Plate) ආහාර ගන්නා පිඟානට වම් පසින් තබන්න. පැති පිඟානට උඩින් දකුණු පැත්තට බරව බට් පිහිය (Butter Knife) තබන්න. (ආහාර වේලෙහි ස්වභාවය මත අවශ්‍ය නම් පමණක්)
- පිඟානේ දකුණු පසින් සුප් හැන්දට ඇතුළතින් පිහිය තබන්න.
- පිහියේ තියුණු පැත්ත පිඟාන දෙසට හරවා තබන්න.
- ආහාර ගන්නා හැන්ද පිහියට වම් පසින් පිඟාන ආසන්නයේ ම දකුණු පසින් තබන්න.
- පිඟානට වම් පසින් ගැරුප්පුව පිඟානට ආසන්නයේ තබන්න.
- ආහාර ගන්නා පිඟාන, සුප් හැන්ද, පිහිය, හැන්ද සහ ගැරුප්පුව රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි සමාන්තරව තබන්න.
- දකුණු පස පිහි තලයේ තුඩ ඉදිරිපස වතුර වීදුරුව තබන්න.
- අත් පිස්නාව තමා කැමති හැඩයට නවා ගැරුප්පුවට වම් පසින් හෝ පිඟාන මත පහසුවෙන් දිග හැරීමට හැකිවන පරිදි තැබීම වැදගත් ය.
- අතුරුපස හැන්ද තැබිය යුත්තේ පිඟානට ඉදිරිපසින් මීට දකුණු පැත්තට සිටින සේ ය. අතුරුපස ගැරුප්පුව තැබිය යුත්තේ එහි මීට වම් පැත්තට සිටින සේ අතුරුපස හැන්දට පහළිනි.
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් සහිත කුඩා බඳුන් (Cruet Set) මේසය මැදට වන්න තබන්න.
- මල් සැකසුම සාමූහික මල් සැකසුමක් වීම වැදගත් ය. මේසය වටා හිඳ ගන්නා අයගේ මුහුණු ආවරණය නොවන පරිදි උසින් අඩු, සුවඳ නොවිඟිදෙන ස්වාභාවික මල් වර්ගයක් වීම වැදගත් ය. මේසය මැදින් මෙය තැබීම සුදුසු ය.
- මේ සඳහා එළවළු හෝ පලතුරු සැකසුමක් තැබීම ද වඩාත් සුදුසු ය.

පැති පිඟාන සමඟ තබන බට් පිහිය (Butter Knife) තැබිය යුත්තේ ප්‍රධාන ආහාර වේලට ප්‍රථම පාන්/බනිස් (Bread Rolls) වැනි දෙයක් බට් සමඟ ලබා දෙන්නේ නම් පමණි. එසේ නොමැති නම් පිහිය තැබීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. නමුත් පැති පිඟාන තැබිය යුතු ය.

අපරිදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අතුරුපසට පසු තේ/හෝ කෝපි ලබා දෙනු ලැබේ. එලෙස ලබාදෙන්නේ නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ හා මෙවලම් ද සුදානම් කර ගත යුතු ය.

ඔබ දන්නවාද ?

අනු ඇතිරිල්ල (Slip Cloth) මෙය මේස ඇතිරිල්ලට වඩා ප්‍රමාණයෙන් කුඩා ය. මෙම ඇතිරිල්ල මේස ඇතිරිල්ලට උඩින් කර්ණාකාර (Diagonal) හැඩයට දමනු ලැබේ. මේස ඇතිරිල්ලට උඩින් අනු ඇතිරිල්ල දැමීමේ මූලික අරමුණු කීපයකි.

- ★ ප්‍රධාන මේස ඇතිරිල්ලට ආහාර වැටීමෙන් සිදුවන අපවිත්‍රවීම් වැළැක්වීම.
- ★ මේසය මත තිබෙන උපකරණ ලිස්සා යාමේ අවදානම අවම කිරීම.
- ★ කැම මේසයට අලංකාරයක් එකතු කිරීම.



ඉහත සඳහන් කරන ලද අපරදිග - සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සකස් කිරීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ, උපකරණ හා මෙවලම් කිහිපයක් රූප සටහන් ඇසුරින් හඳුනා ගනිමු.



Water Glass



Water Goblet

7.5 රූපය - චතුර විදුරු



Meat Knife and Meat Fork

7.6 රූපය - මස් සඳහා ගෑරුම්පු සහ පිහිය

(ප්‍රධාන ආහාර වේල සඳහා මස් වර්ගයක් සපයන විට භාවිත කරන පිහිය හා ගෑරුම්පුව)



Fish Knife and Fish Fork

7.7 රූපය - පිහිය සහ ගෑරුම්පුව

(ප්‍රධාන ආහාර වේල සඳහා මාළු වර්ගයක් සපයන විටක දී භාවිත කරනු ලබන පිහිය හා ගෑරුම්පුව)



Butter Knife

7.8 රූපය - බටර් පිහිය



Dessert Spoon



Dessert Fork and Dessert knife

7.9 රූපය - අතුරුපස සඳහා හැන්දෑ, ගෑරුම්පුව සහ පිහිය

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි



Soup Spoon

7.10 රූපය - සුප් හැන්ද



Cruet Set

7.11 රූපය - ලුණු ගම්මිරිස් බඳුන්



Soup cup

7.12 රූපය - සුප් කෝප්පය



Soup Plate

7.13 රූපය - සුප් පිඟාන

අපරදිග ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම

ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම **American Service (Plated Service)**

මෙම ක්‍රමවේදයේ දී අමුත්තන්ගේ පිඟන්වලට සියලු ම ආහාර මුළුතැන්ගෙය තුළ දී බෙදනු ලබයි. ඉන්පසු එලෙස බෙදන ලද පිඟන් ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අමුත්තන් වෙත ගෙනවිත් ඔරලෝසු මුහුණතේ කටු කැරකෙන දිශානුගත ව යමින් ඔවුන් වෙත පිළිගන්වයි. මෙහිදී ද සංග්‍රහකයාට (Host) අවසානයේ දී පිළිගන්වයි. කාන්තාවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට මුලින් ම පිළිගන්වනු ලබයි.

ප්‍රංශ ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම **French Service (Silver Service)**

මෙම ක්‍රමවේදයේ දී ආහාර පිළිගන්වන්නා පළඟානකට (Platter) හා ව්‍යංජන දීසිවලට (Curry Dishes) බෙදා ගෙනවිත් එය සංග්‍රහකයාට (Host) ඔහු ගේ වම් අත පැත්තෙන් පෙන්නා අනුමැතිය ලබා ගනී. ඉන්පසු ආසන්නයේ ම සිටින කාන්තාවගේ සිට ඔරලෝසු

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

මුහුණතේ කටු කැරකෙන දිශානුගතව යමින් (ආහාර බෙදීමට ගන්නා හැඳි, ගැරුප්පු, ආධාරයෙන්) අමුත්තන්ට වෙන වෙන ම බෙදනු ලබයි.

ජර්මන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම (German Service)

මෙම ක්‍රමවේදය ශ්‍රී ලංකාව තුළ අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීමට භාවිත කරන ක්‍රමවේදයට ඉතා සමාන වේ. මෙහි දී අමුත්තන් ඉදිරියේ හිස් පිඟන් පමණක් තබනු ලැබේ. ආහාර වර්ග පිරවූ භාජන හා ඒවා බෙදා ගැනීමට අවශ්‍ය හැඳි/ගැරුප්පු වෙන වෙන ම තසීම් (Underliner) මත තබා මේසය මැදින් තබනු ලබයි. ඉන්පසු අමුත්තා විසින් තමන්ට ආහාරයට අවශ්‍ය දෑ බෙදාගනු ලබයි.

බුෆේ ක්‍රමවේදය (Buffet)

සහභාගි වන අමුත්තන් ප්‍රමාණය වැඩි වූ විට දී භාවිත කරනු ලබන ප්‍රචලිත ක්‍රමවේදයකි. මෙහි දී අමුත්තන් ප්‍රමාණය අනුව පිළියෙල කරන ලද සියලු ම ආහාර වර්ග (සුප්/සලාද/ප්‍රධාන ආහාරය/අතුරුපස) හා ආහාර ගැනීමට අවශ්‍ය පිඟන් වෙන ම බුෆේ මේසයක (Buffet Table) තබනු ලැබේ. අමුත්තා විසින් තමන්ගේ රුචි පරිදි කෑම බෙදා ගෙන අමුත්තන්ට වෙන්කර ඇති මේසයට විත් එහි ඇති හැඳි/ගැරුප්පු භාවිතයෙන් ආහාර පරිභෝජනය කරයි. මෙහි දී අමුත්තන්ට පානයට අවශ්‍ය ජලය ආහාර පිළිගන්වන්නන් විසින් ඔවුන් වෙතට පැමිණ පිළිගන්වයි. නිවසක දී මෙම ක්‍රමය භාවිත කිරීමේ දී පානීය ජලය හා අත සෝදන ස්ථාන වෙන වෙන ම පිළියෙල කරනු ලබන අවස්ථා ද බහුලව දක්නට ලැබේ. එවිට අමුත්තා විසින් තමන්ට පානයට හෝ භාවිතයට අවශ්‍ය ජලය එම ස්ථාන වෙත ගොස් තමන් ම ලබාගත යුතු ය.

ඉහත කී ක්‍රමවේදයන්ට අමතර ව **ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදය (English Service)** රුසියානු ක්‍රමවේදය (Russian Service) වැනි ආහාර පිළිගන්වන ක්‍රම භාවිත වී තිබුණ ද එම ක්‍රමවේදයන් පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී භාවිත වනුයේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි. එම ක්‍රමවේදයන් තරු තුනේ, තරු පහේ හෝටල් සහ හෝජනාගාරවල වැඩි වශයෙන් භාවිත වේ.

පෙරදිග සහ අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ ව කුසලතා වර්ධනය කරගත් ඔබ ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳව ද දැනුවත් වීම වැදගත් ය.

ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත්

- ආහාර ගැනීමට වාඩි වූ පසු අත් පිස්නාව දිග හැර එය උකුල මත එලා ගැනීම.
- අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදාගැනීම.
- ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී මේසය මත නොවැටෙන සේ බෙදා ගැනීම හා ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.
- අසුන් ගෙන සිටියදී ම ආහාර බෙදා ගැනීම.
- සියලු දෙනා ම ආහාර බෙදා නිමවෙන තුරු ආහාර ගැනීම ආරම්භ නොකරන්න.
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සංග්‍රහකයාට ආහාර පිළිගන්වනු ලබන්නේ අවසානයට ය.
- කාන්තාවන්ට පළමුව ආහාර පිළිගන්වයි. එහි දී වැඩිමහලු අයට මුලින් පිළිගන්වනු ලබයි. ඉන්පසු කුඩා දරුවන්ට ආහාර පිළිගන්වනු ලබයි.

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

- ශබ්ද නොනගින ලෙස ආහාර ගැනීම.
- ආහාර මුඛය තුළ තබාගෙන කථා නොකිරීම.
- හැඳි ගැරප්පු නොගැටෙන ලෙස හා ශබ්ද අවම වන ලෙස ආහාර බෙදා ගැනීම.
- ජලය පානය කිරීමේ දී ශබ්ද නොනැගෙන ලෙස පානය කිරීම.
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රියජනක දේ කථා කිරීම.
- සංග්‍රහිකාව/ සංග්‍රහකයා මේසයේ පටු පැත්තෙන් ද ඊට දකුණු පසින් ප්‍රධාන අමුත්තා ද හිඳ ගැනීම. (මේසයේ සියලු පැති සමාන විටක දී මෙය අදාළ නොවේ)
- සංග්‍රහකයා සියලු අමුත්තන් වාඩි වූ පසු අවසානයේදී වාඩි විය යුතු ය.
- ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින් ද බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද සිදු කිරීම.
- අත් පිස්නාව භාවිතයේ දී එය ලේන්සුවක් ලෙස භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම.
- ආහාර මේසයේ වාඩි වී සිටින විට හෝ ආහාර ගනිමින් සිටින විට දී නැගිට යාමට අවශ්‍ය නම් (දුරකථන ඇමතුමකට / කිවිසුම් යාමක් හෝ කැස්සක් ඇති වූ විට වැනි) අවසර ගෙන ඉවත්ව යෑම. එහිදී අත් පිස්නාව මේසයේ පිඟානට වම් පසින් තබා යන්න. එය පුටුව මත තබා නොයන්න.
- ජංගම දුරකථනය අක්‍රීය කර තැබිය හැකි නම් එය වඩාත් යෝග්‍ය වේ.
- ආහාරයට භාවිත කළ හැඳි, ගැරප්පු වරක් භාවිත කළ පසු එය මේසය මත නොතැබීම. එය පිඟානේම පසෙකින් හෝ පැති පිඟාන මත තැබීම.
- සියලු දෙනා ම ආහාර භුක්ති විඳි අවසන් වන තුරු අසුන් ගෙන සිටීම.
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඛයේ ඇති ආහාර කොටස් ඉවත් කිරීමට සෑමවිට ම ධූන් පික් භාවිත කිරීම. (Tooth Picks)

පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පාන පිළිගන්වන ආකාර කිහිපයක් පහත රූප සටහන්වලින් දක්වා ඇත. ඒවා හොඳින් නිරීක්ෂණය කර දී ඇති ක්‍රියාකාරකමෙහි නියැලෙන්න.



7.14 රූපය - අමුත්තෙකු සඳහා වතුර විදුරුවක් / පලතුරු බීමක් පිළිගැන්වීම



7.15 රූපය - තේ කෝප්පයක් පිළිගැන්වීම



7.16 රූපය - තේ කට්ටලය(Tea Set) භාවිත කර තේ පිළිගැන්වීම



7.17 රූපය - ටී ට්‍රොලියක තබා ආහාර පිළිගැන්වීම



7.18 රූපය - රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම

සාරාංශය

පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම පෙරදිග හා අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව සිදු කළ හැකි ය. කිනම් ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වුව ද වඩා වැදගත් වන්නේ පිරිසිදු ස්ථානයක, ක්‍රමවත් ව ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම ය. පවුලක් ලෙස එකට හිඳ ආහාර ගැනීම, පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ මානසික තෘප්තිය, සමගිය සහ සහයෝගය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

- ක්‍රියාකාරකම් 7.3**
- අවශ්‍ය භාණ්ඩ සහ උපකරණ සපයා ගෙන පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.
01. ඔබ නිවසට පැමිණි අමුත්තෙකුට වතුර වීදුරුවක් / පලතුරු බීමක් පිළිගන්වන්න.
 02. නිවසට පැමිණි මිතුරියකට තේ කෝප්පයක් පිළිගන්වන්න.
 03. විදේශීය අමුත්තන් දෙදෙනෙකුට තේ කට්ටලය භාවිත කර තේ පිළිගන්වන්න.
 04. ඇඳෙන් බැසීමට අපහසු රෝගියෙකුට බන්දේසියක් මත තබා ආහාර පිළිගන්වන්න.

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි