



Australian Aid 

 **VTA**



Professional Cookery Skills

අන්වේෂණ







Skills for Inclusive Growth

Contact Person

Farheen Khurram - Contract Representative
Scope Global
Level 5, 12 Pirie Street, Adelaide, SA, 5000, Australia
Tel: +61 8 7082 1431
Farheen.Khurram@scopeglobal.com

Copyright

Copyright of this document remains the property Scope Global Pty Ltd. The contents of this document may not be reproduced in whole or part without the prior express consent of a duly authorised representative from Scope Global Pty Ltd, excepting for the internal use of the client. This document may only be used for the purposes of examination and evaluation with a view to entering into a contract with Scope Global Pty Ltd, for the purposes of carrying out the work, which is the subject matter of this agreement.

No other use whatsoever is to be made of this document or any recommendations, information, matter or thing, without the express permission of Scope Global Pty Ltd.

Version V1.0 (September 2021)





Acknowledgements

The Skills for Inclusive Growth (S4IG) program is an initiative of the Australian Government in collaboration with the State Ministry of Skills Development, Vocational Education, Research & Innovations. S4IG is working with the skills development system to re-position skills development and strengthen training approaches to support employers across the tourism value chain with job ready skills that result with improved employment outcomes and income levels for graduates. Better skills across the workforce improves workplace quality which is a key contributor towards increased revenue for enterprises, especially those that depend on visitors purchasing products and services. A world class tourism industry has to provide world class products and services. A well functioning tourism sector (the visitor economy) can significantly contribute towards inclusive growth across Sri Lanka generating improved revenues and better jobs for Sri Lankans.

This Professional Cookery Skills Workbook & Manual in Tourism and Hospitality has been designed for enterprises, training providers and trainees engaged in food preparation and cooking. The training package uplifts the skills of professional cooking to international standards whilst promoting Sri Lankan cuisine and styles. This Professional Cookery Skills Workbook and Manual is an initiative of the S4IG Program coming out of the successful 'Supreme Chef' television competition which placed a spotlight on cooking as a career and the benefits of this occupation in promoting Sri Lanka's unique and authentic ingredients and food specialties. The workbook is a user friendly tool to guide trainees through to completion of the Government's NVQ Level 4 requirements. The Workbook and Manual also supports employers to deliver quality services and products and links their occupational and workplace requirements. This strengthens the role of training providers and ensures that future training will be relevant to kitchens across the industry.

S4IG is proud to be able to support the tourism industry and support implementation of Government tourism, employment and skills development policies. Modules are developed based on the NVQ Level 4 Professional Cookery National Competency Standards (NCS) and satisfy government requirements for quality. The workbook and manual are industry recognized giving added value and surety of quality to employers and trainees looking to improve cooking skills and the performance of enterprises across the tourism and hospitality value chain. S4IG has started working with the Vocational Training Centers and Training Providers to implement this upgraded training to support the industry with better professional cooking services. S4IG is firmly committed to the principle of **Better Skills, Better Jobs, Better Business and Better Futures through tourism.**

S4IG acknowledges the tremendous support extended by TVEC Officials towards accreditation of this program. The development of this training package has been driven and supported by the Chefs' Guild of Sri Lanka who provide industry expertise and leadership in professional cooking in Sri Lanka. S4IG looks forward to partnering with the Chefs Guild to support widespread implementation of these training resources across workplaces in Sri Lanka and with selected training providers. This cooperation will enable the Chef Guild to work with training providers to train those interested in future employment as well as upskill the existing workforce across the industry. On behalf of the S4IG program I further extend our sincere gratitude to all those who worked tirelessly to prepare this training package and learning resources. This product delivers world class skills for the tourism and hospitality industry ensuring professional cooking and food preparation services are available for visitors nationwide.

David Ablett

Team Leader

Skills for Inclusive Growth (S4IG)



Vocational Training Authority



To Future Chefs of Sri Lanka,

I write to you with confidence that this course will provide you with all the tools, skills and expertise to embark on a professional career in cookery.

The Vocational Training Authority (VTA) fully embraces this course and is excited by the impact it will have on the quality of the training we can deliver for Professional Cookery. It is our vision that youth throughout Sri Lanka should have access to the best training available. I believe that this course satisfies this vision, offering trainees in Sri Lanka international standard material, backed up with international standard training.

The Manual and Workbook are presented in a simple and attractive fashion but the content is detailed and comprehensive. It is the kind of material to which any course should aspire.

The materials and course have been expertly developed by the Chefs Guild of Lanka (CGL). CGL will also take responsibility for the training of trainers and manage the roll out of training throughout the country in support of VTA. We very much appreciate this collaboration and hope, in time, it can be developed further. Working with the best in the industry to produce high quality trainees is a model we are determined to make succeed for the good of the youth in the country.

I am thankful to Skills for Inclusive Growth, a project of the Australian Government, for their vision and commitment to creating these materials and their close co-operation with CGL.

To you, Professional Chef in waiting, I wish this course to be a stepping-stone to a successful and prosperous career in hospitality. A career I sincerely hope you develop in Sri Lanka before taking on the world.

Best of luck!

Eranga Basnayake

Chairman

Vocational Training Authority of Sri Lanka



National Apprentice and Industrial Training Authority



Dear Apprentice,

I am writing to confirm that the National Apprentice and Industrial Training Authority fully endorses this training package.

In reading these materials I am reminded of the immortal words of Leonardo da Vinci “Learning never exhausts the mind.” I am humbled by how much a professional chef needs to learn to be able to embark on a career in cookery. At the same time, I am excited by how practice and experimentation in culinary arts can result in such a variety of high quality outcomes.

Immense credit should be extended to the Chefs Guild of Lanka who have put in considerable time, effort and expertise to develop these fantastic materials. It is of importance and significance that this package should be produced, and implementation supported by the industry in which trainees will be employed. In truth, only industry can know what is needed to succeed in it; only industry can know which knowledge and skills are essential to those who wish to begin a career in it; and only industry can keep abreast of changes or adaptations that may be required to keep a training package relevant. Therefore we embrace this relationship with the Chefs Guild of Lanka and look forward to their continued guidance in making the course a success.

I would like to extend my thanks to Australian Aid and their skills development programme in Sri Lanka, Skills for Inclusive Growth, for facilitating the development of these materials and overall training package. I am happy that an international bilateral relationship such as this has encouraged the flowering of a much needed partnership between the public and private sector.

Most of all, I would like to encourage the apprentice who undertakes this training to not be intimidated by the amount of information it seems you must take in to complete this course. In your efforts to become a professional chef you will become energised, not exhausted. The world will become your oyster.

Yours sincerely,

Tharanga Naleen Gamlath

Chairman

National Apprentice and Industrial Training Authority (NAITA)



National Youth Services Council



To our young trainees,

The mission of The National Youth Services Council (NYSC) is to empower the youth of Sri Lanka to face life's challenges by making use of local and global opportunities.

I am happy to say that this new training material in Professional Cookery NVQ Level 4 will empower the trainees who use it and provide them with excellent opportunities to pursue a career locally and globally.

At NYSC we are fortunate to have excellent kitchen training facilities at our main campus in Maharagama and in other centres around the country. Our fantastic staff have produced some great young chefs through our training programmes. Now, with a detailed, colourful, and easy to follow training package designed by the Chef's Guild of Lanka we can be sure to raise standards even higher and guarantee a uniformity in the quality of training given.

It is a source of great satisfaction when I travel around the country and see NYSC alumni working in top class hotels and restaurants. However, the truth is that we need to attract more young people into this profession if the country is to satisfy the expected rise in numbers of tourists from over the world coming to Sri Lanka. We also need to provide them with an international standard menu with the quality and variety they would expect from other top international tourist destinations. This course and the accompanying training of trainers that the Chef's Guild will manage is a great way to achieve this vision. Quality training will attract a higher number of quality trainees, quality trainees will improve the quality of our top hotels and restaurants, quality hotels and restaurants will attract more tourists.

The National Youth Services Council is delighted and honoured to be among the first to use these materials. We will utilise them to their full and our young trainees will benefit immensely.

Yours faithfully,

Damith Wickramasinghe

Director General/Chairman

National Youth Services Council



Chefs guild of lanka



Gerard Mendis
CGL Chairman



Madhawa Weerabaddhana
Course Development and
Training Coordinator

To Whom It May Concern,

The Chef's Guild of Lanka (CGL) is proud to endorse these training materials for the NVQ Level 4 Course in Professional Cookery.

One of the ambitions of the CGL is to help lift the consistency of cookery training throughout Sri Lanka. To do this, training materials must meet a high standard of quality. Thus, these materials were developed with the full oversight of CGL's training experts. With an ongoing feedback and editing process firmly in place, we can attest that these materials fulfil the standards elevated by the CGL to meet international training standards.

Over the duration of 6 months the trainees will undertake rigorous theory and practical training which covers basic industry knowledge, 40 sessions of practical menu production training in Continental, Ethnic and Sri Lankan cuisine and intensive sessions in Functional English Language training.

The course materials offer the trainee a user-friendly and practical tool for learning (the Workbook), the required basic knowledge (the Manual), a path to on-the-job training and a path to on-the-job evaluation. The course materials have been translated into Sinhala and Tamil, to allow all trainees full access to the information and knowledge inside these books.

These materials contain all the information necessary to successfully complete the National Competency Standard, designed by TVEC. As such, the training course and course materials can be utilised to the maximum to support trainees when they undergo job placement to join our industry.

As these materials and this course offers the trainee hours of practical input that goes above and beyond that required of the National Curriculum Standard, we are elevating the standard of cookery training and thus fulfilling our ambition of improving the skills of trainees that work in professional kitchens island wide. If completed successfully, this course will produce trainees who are not only fit for industry but have the knowledge and skills to forge a successful career in professional kitchens in Sri Lanka and beyond.

We recommend that these materials and this course be adopted by training institutions, hotels, guest houses and homestays around the country to move towards a national standard of excellence in basic cookery training.

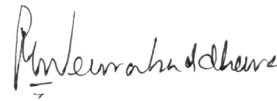
We are committed to improving the contents of the materials and the course over time and we look forward to incorporating feedback we hope to receive from users of the materials (trainers and trainees alike), and any emerging theory and practical training concepts.

We hope trainees and trainers can enjoy using these materials.

We hope these training materials will boost the trainees' confidence in cooking as well as their passion for cooking.



Gerard Mendis
CGL Chairman



Madhawa Weerabaddhana
Course Development and
Training Coordinator

අනිතර්ගනය

ACKNOWLEDGEMENTS

LETTERS OF ENDORSEMENT

1 වන කොටස - සහිපාරක්ෂාව	03
2 වන කොටස - ආහාර සුරක්ෂිතතාව	37
3 වන කොටස - අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය	75
4 වන කොටස - මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහයk	83
5 වන කොටස - කාල කළමනාකරණය	107
6 වන කොටස - මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම	117
7 වන කොටස - ආහාර දැනුම හා පුහුණුව	151
8 වන කොටස - ආහාර පිසීමේ ක්‍රම	257
9 වන කොටස - Mise en Place	279
Resource Credits	300



01

එහි කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

සහිතාරක්ෂාව

සනීපාරක්ෂාව

ආගන්තුක සත්කාරය සහ ආහාර පරිහරණය කිරීමේ කාර්යාලයන් තුළ සේවකයෙකු ලෙස ඔබේ වගකීම් මොනවාද යන්න මෙම කොටසේදී විශේෂයෙන් ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න පළමුව ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.

වැදගත්ම හේතු දෙක නම්:

1. සේවක වගකීම

ව්‍යාපාරික මුළුතැන්ගෙයෙහි වැඩ කරන විට පෞද්ගලික හා මහජන සෞඛ්‍යය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. මෙයට හේතුව ඔබේ සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව පමණක් නොව, ඔබේ සගයන්ගේ (සම සේවකයින්ගේ) සහ ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව ද ඉතා වැදගත් ලෙස වගකීමක් පැවතීමයි.

පුද්ගලික සහ පොදු සනීපාරක්ෂාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?

බොහෝ අය නම ගර්භය තුළ හානිකර බැක්ටීරියා හෝ හානිකර අංශු රැගෙන යන අතර මෙම බැක්ටීරියා හෝ හානිකර අංශු ආහාරයට එකතු විය හැකිය. ඔබේ මුඛය, හාසය, හිසකෙස් හෝ ඔබේ ඇඳුම් ස්පර්ශ කිරීමෙන් බැක්ටීරියා පැතිරී ආසාදනය විය හැක.

ආසාදනය/අපවිත්‍ර වීම යනු කුමක්ද?

ආසාදනය/අපවිත්‍ර වීම යනු හානිකර බැක්ටීරියා හෝ අංශු පැතිරීමයි.

ආසාදනය පැතිරීම යනු කුමක්ද?

ආසාදනය පැතිරීම සිදුවන්නේ බැක්ටීරියා (හෝ වෛරස්) හෝ රසායනික / විෂ ද්‍රව්‍ය විවිධ වස්තූන් ආහාර, වැඩ කරන පෘෂ්ඨයන්, උපකරණ හෝ අන් වලට ආසාදනය වූ විට එය එක් මතුපිටකින් තවත් මතුපිටකට පැතිරීම මගිනි. ආසාදනය පැතිරීම ඔහුන් වෙලාවක හෝ ස්ථානයක සිදුවිය හැකි අතර එමගින් රෝග, ආහාර විෂවීම, අසනීප හා බරපතල තුවාල සිදුවිය හැකිය.

පහත වගුව බලන්න:

ආසාදනය වීමේ ආකාරය	උදාහරණ	සිදුවිය හැකි දේ
Microbiological (ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක)	බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර සහ පුස්.	ක්ෂුද්‍රජීවී පැතිරීම රෝගවලට හේතු විය හැක
Physical (භෞතික)	වැලි, ගල්, හිසකෙස්, විදුරු කැබලි, ලී කැබලි, පස්	භෞතික අපවිත්‍රතාවය තුවාල වීමට හේතු විය හැක.
Chemical (රසායනික)	ප්ලිබෝධනාශක, වල් නාශක, දුම්කොළ, සබන්, detergent	රසායනික ආසාත්මිකතාවය අසනීප / විෂ වීමට හේතු විය හැක.

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

ආහාර ආසාදනය ඉතා පැහැදිලිව පෙනෙන ආකාරවලින් සහ ඔබ නොදකින ආකාරවලින් සිදුවිය හැකිය. එය සිදුවිය හැකිය:

- ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඔබ යමෙකු සමඟ අතට අත දෙන විට.
- ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඔබ බල්ලෙකු හෝ බළලෙකු සුරතල් කරන විට.
- කැපුණු ඇඟිල්ලකින් අමු ආහාර ස්පර්ශ කරන විට.
- මේස පිස දැමීමට අපිරිසිදු රෙදි භාවිතා කරන විට.
- වෙරළේ සිට හෝෂනගාර ප්‍රදේශවලට වැලි හමන විට.
- අමු මස් හා පළතුරු කැපීමට ඔබ එකම පිහියක් භාවිතා කරන විට.
- ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඔබේ අතේ කිවිසුම් යාම හෝ කැස්ස ඇති විට.
- ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඔබේ මුහුණ හෝ හිසකෙස් ස්පර්ශ කරන විට.

ආසාදනය වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පූර්වෝපායන් (අත් සේදීම, පිරිසිදු හා නිවැරදි උපකරණ භාවිතා කිරීම, ප්‍රදේශ පිළිවෙලට හා සනීපාරක්ෂක ලෙස තබා ගැනීම) සඳහා ඔබේ හැසිරීම හා චලනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

(ආසාදනය - ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ පිරිසිදු කිරීමේ අංශ පිළිබඳ තොරතුරු ද බලන්න)

2. දුර්වල සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාකාරකම්වල බලපෑම

ඔබ සේවකයෙකු ලෙස හෝ ඔබේ සේව්‍යෝජකයින් හෝ ඔබේ සම සේවකයින් සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ උසස් ප්‍රමිතියක් අනුගමනය නොකළේ නම් කුමක් සිදුවේද?

- ආහාර විෂවීම (මරණය, දැක් වේදනා, හරක නාමය)
- ආහාර විෂවීම සහ පාරිභෝගික පැමිණිලි ලැබීම
- පළිබෝධ ආසාදන
- හරක් වීම හිසා ආහාර නාස්ති වීම
- පරිශ්‍රය වසා දැමීම / ක්‍රියාවලිය තහනම් කිරීම
- උසාවි ක්‍රියාමාර්ගයෙන් දුඩුවමට ලක්වීම
- රෝගී වූ හෝ කෝපයට පත් පාරිභෝගිකයින් විසින් ගැටුම්කාරී ක්‍රියාමාර්ග වලට එලබීම
- නිෂ්පාදන හැනිවීම (පිරිසිදු කිරීමේදී / පරීක්ෂා කිරීමේදී)
- අපිරිසිදු කිරීම (ආසාදනය පිරිසිදු කිරීමට හා ඉවත් කිරීමට කාලය)
- අඩු ලාභය

අවසාන වශයෙන් - ඔබේ රැකියාව අහිමි වීම, ආයතනයට ක්‍රියාත්මක වීමට බලපත්‍රය අහිමි වීම, ඔබේ සම සේවකයින්ගේ රැකියා අහිමිවීම, ප්‍රජාව අහිමි වීම. මේවා ඉතා බරපතල ප්‍රතිඵලයක් වේ. මෙම සෘණාත්මක බලපෑම් වලක්වන ආකාරය දෙස බලමු.

පහත දැක්වෙන්නේ ඔබ ඉතා ඉහළ සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාවක් සහතික කිරීමට සැලකිලිමත් විය යුතු අංශ පහයි. මෙම ප්‍රමිතීන් සාක්ෂාත් කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවද ඔබ සොයා බලනු ඇත.

- A. ඔබේම සනීපාරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.**
- B. මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාව**
- C. ඔබගේ සේවා ස්ථානය ආරක්ෂිත කිරීමට උදව් කරන්න. (සේවා ස්ථාන සනීපාරක්ෂාව)**
- D. උපකරණ සහ මෙවලම් සනීපාරක්ෂාව**
- E. ආහාර සනීපාරක්ෂාව**

A: ඔබේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

ආසාදනය වීමේ අවදානම තුරන් කිරීම හෝ අවම කිරීම සඳහා නිරෝගී පුද්ගලයන් වුවද හොඳ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂා පියවර අනුගමනය කළ යුතුය. පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව මෙන්ම හොඳ පෙනුමක් පවත්වා ගැනීම ඔබේ වගකීමකි. මෙය මුළුතැන්ගෙයි හා සේවා ස්ථානවල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව

පහත දැක්වෙන්නේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට ඇති විවිධ ක්‍රම සහ ඒවා වැදගත් වන්නේ මන්ද යන්න දැක්වෙන වගුවකි.

පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?	මෙය සිදු කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ ඇයි?
සෑම දිනකම ස්නානය කරන්න.	ගරීර් ගන්ධය වළක්වයි, නිරෝගී පෙනුමක් පවත්වා ගන්න.
කොණ්ඩය සෝදන්න.	දුගන්ධය හා උකුණන් බෝවීම වළක්වයි.
රැවුල කපන්න.	කෙස් ආහාර වලට වැරීම වළක්වයි.
ඔබේ හිසකෙස් පිරිසිදු කරන්න.	ගැවුණු හිසකෙස් ඉවත් කරයි.
ඔබේ මුහුණෙන් ඉවත්වන සේ දිගු කෙස් බැඳ තබන්න.	හිසකෙස් ආහාරයට වැරීම වළක්වයි.
නියපොතු කෙටි හා පිරිසිදුව තබා ගන්න.	නියපොතු යට අපිරිසිදු වීම හා බැක්ටීරියා එකතු වීම වළක්වයි.
නිය ආලේපන සහ කෘතීම නියපොතු ඉවත් කරන්න	නිය ආලේපන හෝ කෘතීම නියපොතු ආහාරයට වැරීම වළක්වයි.
සැර සුවදැනි සුවඳ විලවුන් ගැල්වීමෙන් වළකින්න.	ආහාර අමුතු සුවඳින් යුතු වීම වළක්වයි.
ඕනෑම කැපුමක් හෝ විවෘත තුවාලයක් ආවරණය කළ යුතුය / වැසිය යුතුය.	තුවාලය ආසාදනය වීම වළක්වන අතර වඩාත් බරපතල රෝග වලට තුඩු නොදෙයි. එසේම බැක්ටීරියා පැතිරීම වළක්වයි.
කරාබු, මුදු, මාල, වළලු වැනි ආහරණ ඉවත් කරන්න.	මැණික් ගල්, ලෝහ සහ අල්පෙනෙහි වැනි දෑ ආහාරයට වැරීම වළක්වයි.
ඔබගේ ඔරලෝසුව ඉවත් කරන්න.	ඔරලෝසුව හැනිවීම හෝ ඔරලෝසුව ආහාරයට වැරීම වළක්වයි.
වැඩ කිරීමට පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳින්න.	හොඳ පෙනුමක් පවත්වා ගත හැකි අතර ආසාදනය වීම වළක්වයි.

පිරිසිදු නිල ඇඳුමක් අඳින්න.	හොඳ ප්‍රතිරූපයක් පවත්වා ගත හැකි අතර ආහාර ආසාදනය වීම වළක්වයි.
මුළුතැන්ගෙයි ආවරණ පළඳින්න.	අනතුරු වළක්වයි.
ඔබේ අත් සෝදන්න.	ආසාදනය වළක්වයි.
ඔබේ දත් මදින්න.	දුගඳ හැමීම වළක්වන අතර හොඳ ප්‍රතිරූපයක් සහ හොඳ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අත් - සේදීම

වැරදි අත් සේදීම ආහාර ආසාදනයට ප්‍රධානතම හේතුවක් වන අතර Salmonella, E. coli සහ Norovirus වැනි මාරාන්තික බැක්ටීරියා පැතිරීමට මෙන්ම Adenovirus සහ අන්-පාද-මුඛ රෝග වැනි හයානක ශ්වසන ආසාදන වලටද හේතු වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, CDCS (රෝග පාලන හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථාන) ඇස්තමේන්තු කර ඇත්තේ ලොව පුරා සෑම වසරකම වයස අවුරුදු 5 ට අඩු ළමුන් මිලියන 2.2 කට වැඩි පිරිසක් පාවහය සහ හුසුදසු ආහාර පිළියෙල කිරීම නිසා ඇතිවන ශ්වසන ආසාදනවලින් මිය යන බවයි.

අත් පිරිසිදුව පෙනුනත්, ඒවාට හානිකර විෂබීජ හා බැක්ටීරියා රඳවා ගත හැකි බැවින් ආහාර සමඟ වැඩ කිරීමේදී නිවැරදි අත් සේදීම අනිශ්චිත වැදගත් වේ.

→ ඔබේ අත් සෝදා ගන්නේ කෙසේද සහ කුමනවිට දැයි දැන ගන්න.
පහත අවස්ථාවලදී අත් සේදිය යුතුය:

- වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර
- ආහාර හැසිරවීමට පෙර ඕනෑම වේලාවක දී
- සේදීමේ කාමරයට ගිය පසු
- අපද්‍රව්‍ය / කසළ හැසිරවීමෙන් පසු
- දුම් පානයෙන් පසු
- මුදල් හැසිරවීමෙන් පසු
- සතුන් හැසිරවීමෙන් පසු
- අමු මස් හැසිරවීමෙන් පසු
- උපද්‍රවකාරී රසායනික ද්‍රව්‍ය හැසිරවීමෙන් පසු
- විවේකයක් ගත් පසු
- ඔබේ මුහුණ, නාසය, නිසකෙස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු - කිවිසුම් යාමෙන් හෝ කැස්සෙන් පසුව
- තුවාලයක් හෝ කැපුමක් පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු
- පිටත සිටීමෙන් පසුව
- අපිරිසිදු රෙදි හැසිරවීමෙන් පසු

→ අත් සේදිය යුතු ආකාරය:

- 1) වඩාත් උණුසුම් / උණු වතුරෙන් අත් තෙත් කරන්න
- 2) සබන් දමන්න (වඩාත් සුදුසු වන්නේ දියර සබන්ය)බාබ් සබන් භාවිතය මගින් බැක්ටීරියා රඳවා තබා ගත හැකි බැවින් බාබ් සබන් භාවිතය වළක්වා ගැනීමට හෝ සීමා කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබට බාබ් සබන් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නම්, එය ස්වයං ජලාපවහනය සඳහා ඉඩ සලසන බහාලුමක් තුළ ගබඩා කර ඇති බවත්, එය නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කරන බවත් සහතික කරගන්න.
- 3) තත්පර 20 - තත්පර 30 ක් ඔබේ අත් ඉදිරිපස, අත් පිටුපස සහ එක් එක් ඇඟිලි අතර අතුල්ලන්න
- 4) ඔබේ අත්ලෙහි මැද සිරිමෙන් නියපොතු පිරිසිදු කරන්න.
- 5) ඔබේ මාපටැඟිලි සහ මැණික් කටුව අතුල්ලන්න.
- 6) මිනිස් එක දෙසට අත යොමු කරමින් උණුසුම් / උණු වතුරෙන් අත් හොඳින් සෝදන්න.
- 7) කඩදාසි හෝ වැලමිටෙන් තට්ටු කර ටැප් එක වසන්න. අප අපිරිසිදු දෑතින් ටැප් භාවිතා කරන විට බැක්ටීරියා බෝ වීමට හේතුවේ, එබැවින් ටැප් එක වසා දැමීමට කඩදාසි තුලායක් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- 8) අත් වියළීමට තුලායක් භාවිතා කරන්න. ඔබේ දෑත් නැවත අපවිත්‍ර වන බැවින් තෙත තුලායක් හෝ ඔබේ ඒප්‍රනය භාවිතා නොකරන්න. දොර විවෘත කිරීමට කඩදාසි තුලායක් භාවිතා කරන්න. අත් සේදීමෙන් පසු දොර ලොක් වලට අත නොතබන්න.

1 Wet hands with water.

2 Apply enough soap to cover all hand surfaces.

3 Rub hands palm to palm.

4 Right palm over left hand with interlaced fingers and vice versa.

5 Palm to palm with fingers interlaced.

6 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.

7 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.

8 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.

9 Rinse hands with water.

10 Dry thoroughly with a single-use paper towel.

11 Use paper towel to turn off faucet.

12 ...and your hands are safe.

→ අත් සේදුම් ස්ථානවල පහත දේ නිබිය යුතුය:

උණුසුම් හා සිසිල් ජලය, ප්‍රතිබැක්ටීරිය සබන්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස අත් වියළීමේ ක්‍රමය, අපද්‍රව්‍ය බහාලුම්.

→ සේවා යෝජකයන්ගේ කාර්යභාරය

පිරිසිදු ජලය, සබන් සහ වියළීමේ පහසුකම් ඇතුළු සියලුම ආහාර පරිභරණය කරන්නන්ට අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයීමට ආහාර ව්‍යාපාර / ආයතන අවශ්‍ය වේ. මෙම අත් සේදුම් මධ්‍යස්ථාන භාවිතා කරනුයේ අත්, අත් සහ මුහුණ සේදීම සඳහා මිස ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා නොවන බව ඔවුන් සහතික කළ යුතුය.

රැකියා ස්ථානයේ හැසිරීම්

මුළුතැන්ගෙයෙහි අපගේ හැසිරීම ආහාර අපවිත්‍ර වීමේ හේතුවක් විය හැකි අතර, ඔබ සිතීමකින් තොරව කරන සමහර දේවල් බරපතල හානිකර විය හැකිය.

සේවා ස්ථානය වටා ගමන් කරන විට පහත දේ කරන්න:

- ▶ සලාද, පිසූ මස් හෝ පළතුරු වැනි ආහාර අනුභව කිරීමට සූදානම් වීමේ දී අනවශ්‍ය සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න. ආහාර ආසාදනය වීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කරන බව මෙයින් සනාථ කර ඇත.
- ▶ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම ඔබේ අත්වලට සිදු කලේ නම්, සෑම විටම ඔබේ දෑත් හොඳින් සේදීම සහ අත්වැසුම් මාරු කරන්න.
- ▶ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී කිසි විටෙකත් ඔබේ මුහුණ, හිසකෙස්, ආහරණ හෝ ඇඳුම් ස්පර්ශ නොකරන්න.
- ▶ ඔබේ ඇඟිලිවලින් ආහාර ගෙන යන භාජන වල ඇති ආහාර වල රස බලන්න එපා.
- ▶ දුම් බොන්න එපා. ඔබට දුම් පානය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ආහාර පිළියෙල කරන සෑම ප්‍රදේශයකින්ම ඉවත්ව එය සිදු කරන බවට වග බලා ගන්න, ඉන්පසු ඔබේ අත් සහ මුහුණ හොඳින් සේදීම සිදු කරන්න.
- ▶ රෙදි හෝ කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් ඔබේ මුහුණෙන් දහඩිය පිස දමන්න, ඉන්පසු ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න.
- ▶ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී චුංච්ගම් සැපීමෙන් වළකින්න.
- ▶ මුළුතැන්ගෙයෙහි එක් ප්‍රදේශයක සිට තවත් ප්‍රදේශයකට ගමන් කරන විට ඒප්‍රනය සහ අත්වැසුම් වැනි ආරක්ෂිත ඇඳුම් මාරු කරන්න.
- ▶ වැඩපොළවල් අතර ගමන් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇති ඔබේ ආයතනයේ ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳව සැමවිටම දැනුවත් වන්න.
- ▶ හොඳින් ආහාර ගැනීමෙන්, හොඳින් නිදාගැනීමෙන්, පිරිසිදු සිටීම, අත් හොඳින් සේදීම රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ▶ ඔබ අසනීප වී හෝ තුවාල වී ඇත්නම් කුමක් කළ යුතු දැයි දැන ගැනීමෙන් වඩාත් බරපතල අසනීප හෝ තුවාල වළක්වා ගත හැකිය.
- ▶ මුළුතැන්ගෙයෙහි හයානක ක්‍රියාකාරකම් වළක්වා ගැනීමෙන් තුවාල වළක්වා ගත හැකිය.
- ▶ හදිසි අවස්ථාවකදී කුමක් කළ යුතු දැයි දැන ගැනීමෙන් පුද්ගලික සෞඛ්‍යයට හා ආරක්ෂාවට ඇති අවදානම වළක්වා ගත හැකිය.
- ▶ වැදගත් දැන්වීම්, සංඥා, පෝස්ටර්, සෞඛ්‍යය, සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු කියවීමෙන් පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හා ආරක්ෂාවට ඇති අවදානම වළක්වා ගත හැකිය.
- ▶ මුළුතැන්ගෙය සහ එහි ඇති සෑම දෙයක්ම නිවැරදිව භාවිතා කිරීමෙන් පුද්ගලික සෞඛ්‍යයට හා ආරක්ෂාවට ඇති අවදානම අවම කර ගත හැකිය (රසායනික ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම, කැඩුණු උපකරණ, විදුලි plug points සියල්ලම අවදානම්).

ඇඳුම්

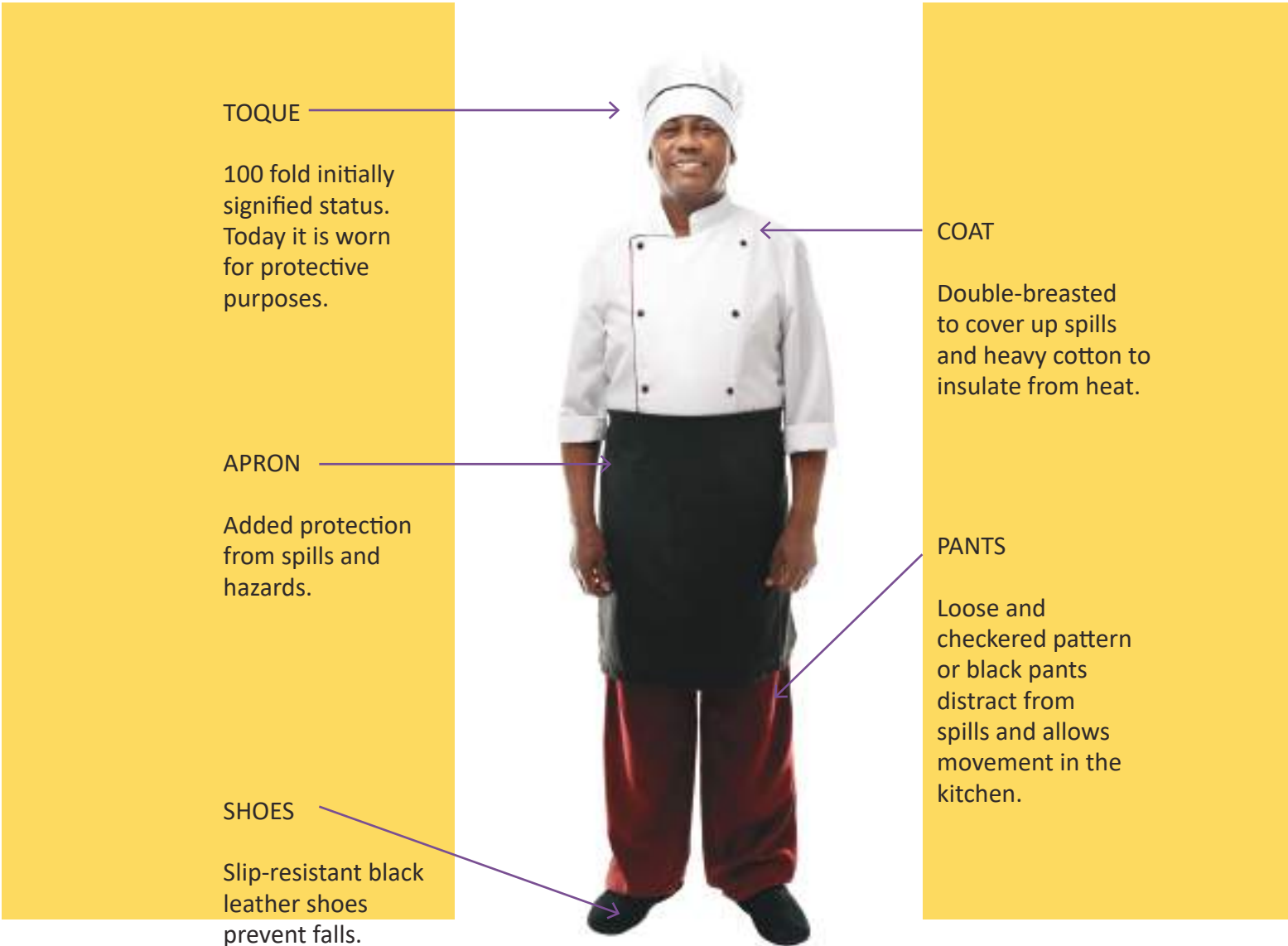
අපිරිසිදු ඇඳුම් යනු මුළුතැන්ගෙයෙහි ආසාදනයට ප්‍රධානතම හේතුවක් වන අතර එමගින් බැක්ටීරියා එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගෙන යා හැකිය.

බැක්ටීරියා පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සියලුම ඇඳුම් සෝදනු ලැබීම හා නිවැරදිව ගබඩා කිරීම වැදගත්ය. ඇඳුම් පැළඳුම් ද ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදනයෙන් තොරව පිරිසිදුවිය යුතුය, එයින් අදහස් වන්නේ ඇඟලුම් මත ඇති ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ ප්‍රමාණය ආරක්ෂිත මට්ටමකට අඩු කර ඇති බවයි. සෑම විටම හොඳ තත්ත්වයේ පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න. අපවිත්‍ර විය හැකි ප්‍රභවයන්ගෙන් අන්ව පිරිසිදු ඇඳුම් වියළී ස්ථානයක ගබඩා කිරීමට වග බලා ගන්න.

අන්වැසුම් සහ හිස්වැසුම් වැනි බොහෝ ආරක්ෂිත අයිතම නිර්මාණය කර ඇත්තේ එක් වරක් පමණක් වන අතර ඒවා භාවිතයෙන් පසු බැහැර කළ යුතු අතර නැවත භාවිතා නොකළ යුතුය. දිගු කෙස් සෑම විටම පිටුපසට බැඳ තිබිය යුතු අතර නිසකෙස් ආවරණයට නෙටි එකක් භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුය. ස්වර්ණාභරණ ද අවම වශයෙන් පැලඳිය යුතුය.

→ ඔබේ මුළුතැන්ගෙයි නිල ඇඳුම අදින්න

ඔබේ මුළුතැන්ගෙයි නිල ඇඳුම ආසාදනය වැළැක්විය හැකි නවත් ක්‍රමයකි. ඔබ සුපවේදියෙකු / ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු වීමට පුහුණු වන විට පවා ඔබ නිල ඇඳුමක් ඇඳිය යුතුය. මෙම නිල ඇඳුම් ප්‍රායෝගික වටිනාකමක් ඇති අතර මුළුතැන්ගෙයෙහි දිනපතා සුපවේදීන් මුහුණ දෙන අපහසුතා අවම කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කරන ලද්දකි.



01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

→ සුපවේදී ආරක්ෂාව

හිල ඇඳුමේ මෝස්තර නිර්මාණය සඳහා වඩාත් වැදගත්ම පදනම වන්නේ ආරක්ෂාවයි. උණුසුම් දුච සහ ආහාර මෙන්ම වාෂ්ප සුපවේදියාගේ සිරුරට වැදී තුවාල වීම වැළැක්වීම සඳහා ඒප්‍රණය ඇතුළුව සෑම ඇඳුම් කොටසක්ම නිර්මාණය කර ඇත. එය පැකට්ටුවක් වැනි ඉතා සහකම්න් යුක්ත හා ලිහිල්ය.

සුපවේදියාගේ පැකට්ටුවේ බොත්තම් පවා සාමාන්‍යයෙන් ජ්ලාස්ටික් හෝ ලෝහ හැර වෙනත් ද්‍රව්‍යයකින් සාදයි. ජ්ලාස්ටික් දියවී යා හැකි අතර ලෝහ ඉතා ඉක්මණින් උණුසුම් විය හැකිය-එබැවින් පැකට්ටුවට ගින්නක් ඇති වුවහොත් එය නිවා ගැනීම දුෂ්කරය.

තෙත් බිම්වල ලිස්සා යාමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ලිස්සන සුලු නොවන සපත්තු අවශ්‍ය වේ.

→ සුවපහසු ආහාර පිසීම

ඉවුම් පිහුම් යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයා උණුසුම් උපකරණ හා ගිනිදැල් සමඟ කටයුතු කරන බවයි, සමහර විට උෂ්ණකාලයේදී වායුසම්කරණ භාවිතය අධික විය හැක. හිල ඇඳුම සහ ද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇති නමුත් එය අපහසු නැත, එබැවින් යම් වායු සංසරණයක් ඒ තුල පවතී.

ඔබ දැක ඇති සමහර මුළුතැන්ගෙයෙහි සුපවේදීන් පළඳින ඉතා උස තොප්පිය බාහිර මුළුතැන්ගෙයි තාපය සහ ශරීර උණුසුම යන දෙකෙහිම තාපය සුපවේදීන්ගේ හිසෙන් ඉහළට හා එයින් අත් වීමට ඉඩ සලසයි. තවද සුපවේදීන්ගේ කෙටි ආකාරයේ තොප්පිද පවතී.මේවායෙහි හිස් කබලට ඉහළින් හිඳුසක් ඇත. slip නොවන සපත්තු වල හොඳ ආධාරකයක් සහ ඉදංස ඇඟිලි ඇති අතර මුළුතැන්ගෙයි පැය කිහිපයක් වැඩකලත් එමගින් සුපවේදියාගේ පාද රිදීම වලකයි.

→ ආහාර සනීපාරක්ෂාව

හිල ඇඳුම පාරිභෝගිකයා සහ ආහාර ආරක්ෂා කරයි; වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, එය හොඳ ආහාර සනීපාරක්ෂාවක් / ආරක්ෂාවක් සඳහා දායක වේ. ඔබ දකින බොහෝ සුපවේදීන්ගේ බෙල්ල වටා පලඳින Scarf එකක් වැනි රෙදි කැබැල්ල මගින් ඔවුන්ගේ තොප්පියෙහි ඇති හිසකෙස් සහ එහි ඇති දහඩිය බින්න ආහාර වලට වැටීම වලකයි. එය සාමාන්‍යයෙන් කපු රෙදි වලින් සකසා ඇති අතර දහඩිය බින්න උරා ගැනීමට උපකාරී වේ.

බොහෝ සුපවේදීන්ගේ හිල ඇඳුමේ සුදු පැහැය පවා සුවපහසුව සහ සනීපාරක්ෂාව සඳහා උපකාරී වේ. සුදු පැහැය මගින් සුපවේදීන්ගේ ශරීරයෙන් ඇත්ව තාපය පරාවර්තනය කරන අතර එය මුළුතැන්ගෙයට පිරිසිදු පෙනුමක් ලබා දෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම, සුදු පැහැය ආහාර හැලී යාමකදී සුදුසු නොවේ, නමුත් හිල ඇඳුමට හැලී ඇති ආහාර පැහැදිලිව පෙනෙන බැවින් පිරිසිදු කිරීම පහසුය. අවන්හල් සුපවේදීන්ගේ හිල ඇඳුම් සඳහා විවිධ වර්ණ භාවිතා කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක් වී ඇත, නමුත් සුදු පැහැය සාමාන්‍ය ආකාරයම ලෙස පවතී.

→ හෝටල් කාර්ය මණ්ඩලයට බව

පුහුණු සුපවේදීන් ප්‍රජාවට අයත් බවට හැඟීමක් හිල ඇඳුමෙන් නිර්මාණය කරයි. සිසුවකු විසින් උණුසුම් මුලුතැන්ගෙයක සිට එපණු කිහිපයක් කපන විට ඔහු " මණ්ඩලය" සහ "අයත්" බව මතකයට නොඑන අතර, එම හිල ඇඳුම අනෙක් අයට සංඥා කරන්නේ පුහුණුවන්නන් ද කාර්ය මණ්ඩලයේ කොටසක් බවත් ඔවුන් අනෙක් සියල්ලන් සමඟ එම මුළුතැන්ගෙයෙහි සිටින බවත්ය. පුහුණුවන්නන්ට ඔවුන් ලබන පුහුණුව කීර්තිමත් වෘත්තියකට මඟ පෙන්වන බව එය මතක් කර දෙයි.

→ මුළුතැන්ගෙයි නිල ඇඳුමේ කොටස්:

1) සුපවේදි කබාය හෝ සුපවේදි ජැකට්ටුව

සාමාන්‍ය සුපවේදි කබායක් ප්‍රංශ බසින් VEST BLANC ලෙසද හැඳින්වේ. එය සුදු කපු රෙදි වලින් සාදා ඇත. එය සුපවේදි නිල ඇඳුමේ වැදගත්ම කොටසකි. සුපවේදියාගේ කබායෙහි ප්‍රධාන කාර්යය වන්නේ ආහාර පිසීමේදී තාපයෙන් සුපවේදින් ආරක්ෂා කිරීමයි. කබාය සෑම විටම දිවින්ව උරමා වලින් යුක්ත වන අතර එමගින් සුපවේදින්ට පිලිස්සුම් තුවාල හා තුවාල වළක්වා ගත හැකිය.

2) සුපවේදි කලිසම

සුපවේදි කලිසම අවස්ථාව අනුව කළු හෝ කොටු සහිත රතු විය හැක. කලිසම් නිර්මාණය කර ඇත්තේ කිලිට් බව පෙනීම සැලකීම සඳහා ය. මේවා ද ඝන කපු රෙදි වලින් සාදා ඇති අතර, සුපවේදියා තාපයෙන් ආරක්ෂා කරයි.

3) සුපවේදි හිස්වැස්ම රූ සුපවේදි කාන්තාවන්ගේ හිස් වැසුම

සුපවේදි නිල ඇඳුමේ වැදගත්ම කොටස් වලින් එකක්. මෙම තොප්පියෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ ආහාරවල හිසකෙස් වැටීම වැළැක්වීමයි. මුළුතැන්ගෙයෙහි වැඩ කරන අතරතුර ජනනය වන දහඩිය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා ද එය නිර්මාණය කර ඇත. සුපවේදියෙකු ලෙස සේවය කරන පුද්ගලයාට වෙනසක් එක් කිරීමට ද එය පලදී සිටී.

4) සුපවේදි Scarf

සාමාන්‍යයෙන් සුපවේදියාගේ ගෙල ප්‍රදේශය වටා සුපවේදි scarf පැළඳ සිටින අතර සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරිපස ගැට ගසා ඇත. මේවා සාම්ප්‍රදායිකව නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඔබේ බෙල්ල වටා ඇති දහඩිය අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා ය. මෙම scarf වල ඇති විවිධ වර්ණයන් මගින් සංවිධානයේ සුපවේදින්ගේ මට්ටම දැක්වීමට ද යොදා ගනී.

5) ඒප්‍රනය

එය සාමාන්‍යයෙන් ඝන කපු රෙදි වලින් සාදා ඇති අතර එය සුපවේදියාගේ ඉණ ප්‍රදේශය වටා පැළඳ සිටී. තාපය හා උණුසුම් ද්‍රව වලින් සුපවේදියාට උපරිම ආරක්ෂාවක් ලබා දීම සඳහා ඒප්‍රනය දණහිසට පහළ තරම් දිග විය යුතුය. එය ඔබගේ නිල ඇඳුම අපිරිසිදු වීම වළක්වයි.

6) සපත්තු

මුළුතැන්ගෙයි වෘත්තිකයින්ට මුළුතැන්ගෙයෙහි වැඩ කරන අතරතුර සපත්තු පැළඳීම අනිවාර්ය වේ. ඒවා කළු සහ ලිස්සන සුළු නොවිය යුතුය. එමගින් ඔබේ පාදයට වැටෙන උණුසුම් ද්‍රව හෝ වස්තූන් මගින් පාදය තුවාල වීම වළක්වයි.

7) මුළුතැන්ගෙයි දැවලි පිස්නා

මේවා නිල ඇඳුමේ කොටසක් ලෙස නොසැලකෙන නමුත් සුපවේදියෙකුට නිසි ලෙස වැඩ කිරීමට ඒවා ඉතා වැදගත් වේ. මේවා සුපවේදීන් විසින් භාවිතා කරන සහ කපු රෙදි වලින් සාදා ඇති - ප්‍රධාන වශයෙන් උපකරණ, මේස, උපකරණ, ආහාර ද්‍රව්‍ය ආදිය පිසදැමීම සඳහා යොදා ගනී.

පුද්ගලික සෞඛ්‍යය

- ▶ ඔබ අසනීප විය හැකි යැයි ඔබ සැක කරන්නේ නම් හෝ දැනෙන්නේ නම් ඔබ කිසි විටෙකත් අන් අයට ආහාර පිළියෙළ නොකළ යුතුය. මෙහිදී ආසාදනය වීමට වැඩි ඉඩක් ඇති බැවින් ආහාර හසුරුවන්නන් අසනීපව සිටින විට ආහාර සමඟ වැඩ කිරීම තහනම් වේ. සමහර වෛරස් බැක්ටීරියා වලට ආහාර හරහා සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි අතර දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ආහාර මත රැඳී නොනැසී පැවතිය හැකිය. අසනීප විය හැකි ඕනෑම ආහාර හසුරුවන්නෙකු වහාම ආහාර සමඟ වැඩ කිරීම නැවැත්වීම එතරම් වැදගත් වන්නේ එබැවිනි.
- ▶ උණ සන්නිපාතය, කොලරාව, සෛගමාලය, ක්ෂය රෝගය සහ ආමාශ ආන්ත්‍රය වැනි ආහාර සමඟ වැඩ කිරීමෙන් ඔබ ඉවත්විය යුතු රෝගාබාධ වලට ඇතුළත් වේ. පාචනය, වමනය, බඩේ කැක්කුම, උගුරේ අමාරුව හෝ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති විට ඔබ ආහාර සමඟ වැඩ නොකළ යුතුය.
- ▶ ඔබ අසනීප වී ඇති බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම්, ඔබ වහාම ඔබේ අධීක්ෂක වෙත දැනුම් දී වහාම ආහාර සමඟ වැඩ කිරීම නතර කළ යුතුය. ඔබ අසනීප වීම නිසා රැකියාව අතපසු වුවහොත්/යාමට නොහැකි වුවහොත්, ඔබට ආරක්ෂිතව නැවත රැකියාවට යා හැකි විට එය තහවුරු කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් වෛද්‍ය සහතිකයක් අවශ්‍ය විය හැකිය.
- ▶ ඔබට ආහාර සමඟ වැඩ කිරීම නවතිය දැමිය යුත්තේ රෝගාබාධ වලදී පමණක් නොවේ. කැපීම, තුවාල වීම, හෝ ශරීරයෙහි ගෙඩි වලින් පීඩා විඳින ඕනෑම ආහාර හසුරුවන්නෙකු පිරිසිදු, හොඳ තත්ත්වයේ ඇඳුම් හා වෙළුම් පටි භාවිතයෙන් ඔවුන්ගේ තුවාල ආවරණය කර ඇති බව සහතික කළ යුතු අතර ඒවා නිරන්තරයෙන් මාරු කරන බවට සහතික විය යුතුය. ඇස්, කන් හෝ නාසයෙන් තුවාලය ආසාදනය වීමේ හෝ පිටවන තත්වයන් වහාම වාර්තා කළ යුතු අතර, එවැනි අවස්ථාවල ආහාර හසුරුවන්නා සේවා ස්ථානයේ ඕනෑම ආහාර පරිහරණය කරන ස්ථානයකින් අත්ව සිටිය යුතුය.
- ▶ පුද්ගලික සෞඛ්‍යය සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් තබා ගන්න:

<p>ඔබ අසනීප වූ විට රැකියාවට නොයන්න. ඔබේ කළමනාකරුට එය දන්වන්න.</p> <p>ඔබ වැඩ කිරීමේදී ඉතා අසනීප වී ඇත්නම්, විශේෂයෙන් බඩේ වේදනාව හෝ උණ, සෛගමාලය, පාචනය, වමනය හෝ උගුරේ අමාරුව - ඔබ එය ඔබේ අධීක්ෂක හෝ කළමනාකරු වෙත වාර්තා කර වහාම ගෙදර යන්න.</p> <p>ඔබට පෙනෙන ආකාරයෙන් ආසාදනය වූ සමේ තුවාල / විවෘත තුවාල (ගෙඩි, කැපුම් ආදිය) හෝ කන්, ඇස්, නාසයෙන් බැහැර වී ඇත්නම් ඔබ එය ඔබේ අධීක්ෂක හෝ කළමනාකරු වෙත වාර්තා කර වහාම ගෙදර යන්න.</p>	<p>තවදුරටත් අසනීප වීම වළක්වයි. සගයන් හා අමුත්තන් වෙත විෂබීජ පැතිරීම වළක්වයි.</p> <p>ආහාර ආසාදනය වීම වළක්වයි.</p>
<p>දම් පානයයෙහි නිරත නොවන්න . කෙළ ගැසීම, සැපීම හෝ ආහාර ගැනීම. අහාරක්ෂිත ආහාර මතට කිවිසුම් යැවීම හෝ කැස්ස ඇතිවීම.</p>	<p>අසනීප වලට තුඩු දිය හැකි බැක්ටීරියා පැතිරීම වළක්වයි.</p>

පුද්ගලික ආරක්ෂාව

හිසි ලෙස සංවිධානය වූ සේවා ස්ථානයක, අවම වූ මානසික හෝ ශාරීරික ආතතියකින් යුතුව ඔබේ යුතුකම් ඉටු කිරීමට ඔබට හැකි විය යුතුය. ව්‍යාපාරික මුළුතැන්ගෙයක වැඩ කිරීම සිත්ගන්නාසුළු නමුත් එය ද වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමකි. සිදුවිය හැකි අනතුරු, අවදානම් සහ සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳව දැනුවත් වීම වැදගත්ය.

විය හැකි අවස්ථා සහ ඒවායේ ප්‍රතිච්ඡාක:

සිදුවීම	ස්වයං විපාක	හෝටලයට ඇතිවන ප්‍රතිච්ඡාක
සේවා ස්ථානයේ දී තුවාල වීම	වැඩ කිරීමට නොහැකි වීම ඒ හේතුවෙන් ආදායම අහිමි වීම	ශ්‍රමය නැතිවීම ආදායම් අහිමිවීමට හේතු වේ
අසනීප	රැකියාව අහිමි වීම	ශ්‍රමය නැතිවීම ආදායම් අහිමිවීමට හේතු වේ
මානසික ආතතිය	වැඩ කිරීමට නොහැකි වීම, රැකියාව අහිමි වීම	ශ්‍රමය නැතිවීම ආදායම් අහිමිවීමට හේතු වේ
නින්ද නොමැතිකම	ආරක්ෂිතව හෝ හොඳින් වැඩ කිරීමට නොහැකි වීම	ශ්‍රමය නැතිවීම ආදායම් අහිමිවීමට හේතු වේ

සේවා ස්ථාන වල අනතුරු සඳහා නිශ්චිත උදාහරණ මෙන්හ:

තත්ත්වය	මෙම තත්වයන් තුළ සිදුවිය හැක්කේ කුමක්ද?
තෙල් සහිත හෝ තෙත් බිමක්	වැටෙන, කැඩුණු අස්ථි
පිරිසිදු කිරීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම	රසායනික විෂ වීම
රැකියා ස්ථානයෙන් නිරිහාර කිරීම	වැඩ කිරීමට පෙළඹවීම නැති වීම
බර මේස හෝ ගෘහ භාණ්ඩ ගෙනයාම	වැටීම, තුවාල වීම
ආක්‍රමණශීලී අමුත්තන්	රැකියාවට පැමිණීමට ඇති බිය
ශාලාවේ බෑග් තැබීම	වැටීම
වැඩ මෙවලම් ඉවත් කිරීම	තුවාල වීමට හේතු වේ
පඩි පෙළ ඉහළට හා පහළට ගෙන යාම	වැටීම, ශරීරයට තුවාල වීම
කැඩුණු විදුරු	කැපුම් හා ආසාදන
කැඩුණු light fixture	විදුලි සැර වැදීම
උණුසුම් තෙල් සමඟ පිසීම	පිළිස්සුම්, ගින්න

මුළුතැන්ගෙයි මෙවලම් කවුන්ටරයේ තැබීම	ශරීරයට තුවාල වීම
කඩිමුඩියේ එළවළු කැපීම	අහ කැපීම
අවහිර කළ පඩිපෙළ	වැටීම, හිසට හෝ ශරීරයට තුවාල වීම
වැරදි plug point	විදුලි සැර වැදීම
අවහිර වූ හඳිසි පිටවීම	හඳිසි අවස්ථා වලදී හඳිසි මරණයෙන් බේරීමට නොහැකිය
වැඩිපුර වැඩ කිරීම	තෙහෙට්ටුව, ආතතිය, පෙළඹවීම නැතිවීම

හයානක තත්වයන් හා අනතුරු වළක්වා ගන්නේ කෙසේද

- 1) ශරීරයේ පහසුවෙන් තුවාල විය හැකි ප්‍රදේශ ගැන සැලකිලිමත් වන්න - උරහිස්, පිටුපසට, මැණික් කටුව, වළලුකර, දණහිස, පාද සහ ඇඟිලි (ඔසවා / රැගෙන යාම) නළල, අත් සහ ඇඟිලි (පිළිස්සුම් හා කැපීම්)
- 2) නිවැරදි එසවුම් ක්‍රම භාවිතා කරන්න
 බර භාණ්ඩ එසවීම හෝ රැගෙන යාම උෂ්කර හා හයානක ය. එය පිටුපස, ඉහළ අත් පා සහ දණහිසේ තුවාල වලට හේතු විය හැක. මෙම තුවාල සුව වීමට බොහෝ කාලයක් ගතවේ. අයිතමයක් ඔසවන විට කරුණාකර එවැනි තුවාල වළක්වා ගැනීමට අදාල ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්න.



01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව



- 3) හොඳින් කෑම කන්න සහ නිදාගන්න.
ඔබ අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව සිටි නම් හෝ වැඩිපුර වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන්නේ නම් තුවාලයක් හෝ අසනීපයක් ඇතිවීමේ ඉඩකඩ වැඩිය. ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම අසනීප හා තෙහෙට්ටුවට හේතු විය හැක.
- 4) ආරක්ෂිත ඇඳුම් ඇඳින්න (සුපවේදීන්ගේ නිල ඇඳුම බලන්න).
- 5) ඔබේ පුද්ගලික භාණ්ඩ කඳුපහර එකක හෝ කාර්ය මණ්ඩල කාමරයේ ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න. මෙය පාඩු වීම හෝ සොරකම් වීම වළක්වයි. හෝටලය පිළිවෙලට තබා ගැනීමටත්, ශාලාවක් හෝ දොරක් අවහිර කිරීමෙන් ආගන්තුකයාට අනතුරක් වන අයිතම ඉවත් කිරීමටත් එය උපකාරී වේ.
- 6) ඔබ මන්දව්‍ය හෝ මන්පැන් පානය කර ඇත්නම් රැකියාවට නොයන්න.
- 7) උපද්‍රව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය හෝ ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ගොඩනංවන ඕනෑම ආකාරයක පුහුණුවක් කරන්න. ඔබම දැනුවත් කරන්න.
- 8) ඔබට හැකි නම් ප්‍රථමාධාර ගැන ඉගෙන ගන්න.
- 9) මතුපිටක් පිරිසිදු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය දේ හරියටම දැන ගන්න - නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ කාරක, නිවැරදි ආරක්ෂක ඇඳුම්, නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ මෙවලම්.
- 10) ඔබ විසින්ම යමක් කිරීමට උත්සාහ කිරීමට පෙර ආරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ පුහුණු වන්න.
- 11) අවශ්‍ය විටක උපකාර ඉල්ලා සිටින්න.
- 12) ඔබේ සේවා පරිසරය සහ ඔබ භාවිතා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන උපකරණ ගැන ඉගෙන ගන්න. ඔබට ඉගැන්වීමට කෙනෙකු ලබා ගන්න.
- 13) භානියට පත් උපකරණ ඔබ දුටුවහොත් කුමක් කළ යුතු දැයි දැන ගන්න. විදුලි උපකරණවල ගැටලුවක් ඔබ දුටුවහොත් වාර්තා කළ යුත්තේ කාටදැයි දැන ගන්න.
- 14) විදුලි උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී ප්‍රවේශම් වන්න.
විදුලි උපකරණ, විදුලිය, වැරදි ලෙස හැසිරවූ විට සහ උණු වතුර මගින් අත් වලට / මැණික් කටුවට බරපතල පිලිස්සුම් වැනි තුවාල සිදුවිය හැකිය.
ඕනෑම විදුලි උපකරණයක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ඒවායේ අත්පොත් ප්‍රවේශමෙන් කියවන්න.
ප්‍රවේශමෙන් හා නිවැරදිව විදුලි උපකරණ භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගැනීමට ඔබට උදව් කිරීමට පේෂණී කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- 15) ඔබ සේවා ස්ථානයක සිදුවීමකට / අනතුරකට සම්බන්ධ වුවහොත් ඔබේ හෝටලයේ ක්‍රියා පටිපාටි / ප්‍රොටෝකෝලය අනුගමනය කරන්න. අදාළ පුද්ගලයින් වහාම දැනුම් දී සිද්ධිය / අනතුර අනාගත විමර්ශනය සඳහා සටහන් කර ඇති බවට සහතික වන්න.

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

සිදුවිය හැකි ශාරීරික සිදුවීම් හැරුණු විට ඔබේ ආරක්ෂාවට හා සෞඛ්‍යයට බලපාන මානසික උපද්‍රව පිළිබඳවද ඔබ දැනුවත් විය යුතුය.

මානසික උපද්‍රව පිළිබඳ උදාහරණ සහ ඒවා වළක්වා ගන්නේ කෙසේද:

මානසික උපද්‍රව	වියහැකි අවදානම්	වළක්වා ගන්නේ කෙසේද
ආක්‍රමණශීලී ආගන්තුකයන්	ශාරීරික තුවාල වීමේ අවදානම.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ සන්සුන් වන්න. ▶ වහාම අධීක්ෂක හෝ කළමනාකරු වෙත වාර්තා කරන්න.
සගයන් අතර හිරිහැරයට ලක්වීම.	මානසික ආතතියේ අවදානම ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▶ හිතඬුව දුක් නොවන්න. ▶ අධීක්ෂක හෝ කළමනාකරු වෙත වාර්තා කරන්න.
ලිංගික අතරවරය	මානසික ආතතිය / කම්පනය හා වැඩ කාර්යක්ෂමතාව හැනවීමේ අවදානම.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ හිතඬුව දුක් නොවන්න. ▶ ඔබේ අයිතීන් දැනගන්න. ▶ අධීක්ෂක හෝ කළමනාකරුට හෝ ඔබට උදව් කළ හැකි සංවිධානයකට වාර්තා කරන්න.
අධික වැඩ කිරීමෙන් තෙහෙට්ටුව සහ ආතතිය.	ශාරීරික තුවාලවීම හා මානසික ආතතිය / කම්පනය ඇතිවීමේ අවදානම සහ එම නිසා වැඩ කාර්යක්ෂමතාව හැනවීම.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ හිනිපතා විවේක ගන්න. ▶ ඔබගේ කළමනාකරු සමඟ කාර්යසටහන පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

ඔබේ සගයන්ගේ සහ ඔබේ ආයතනයේ අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සලකා බලන්න.

මහජන ආරක්ෂාව යනු කුමක්ද?

එය හෝටලයේ සිටින ඔබේ සගයන්ගේ සහ ඔබේ අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාවයි.

මහජන ආරක්ෂාව සහතික කරන්නේ කෙසේද?

- ▶ පුද්ගලික ආරක්ෂක උපදෙස් අනුගමනය කිරීමෙන් (ඉහත බලන්න) / නිවාස හිනි / සංස්ථාපිත ක්‍රියා පටිපාටි.
- ▶ උපද්‍රව මොනවාද සහ ඒවායින් ඇතිවිය හැකි අවදානම තේරුම් ගැනීමෙන්.
- ▶ ඔබට පෞද්ගලිකව කටයුතු කළ හැකි අවදානම් මොනවාදැයි තක්සේරු කිරීමෙන්.
- ▶ සිදුවිය හැකි අනතුරු, අනතුරු හෝ ආසන්න අනතුරු වාර්තා කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, යම්කුට හානියක් හෝ දේපල හානි වීම වැළැක්වීම වාර්තා කිරීම උපකාරී වේ.
- ▶ ඔබේ හෝටලයේ සිදුවිය හැකි අනතුරු වාර්තා කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය කවුරුන්දැයි දැන ගැනීම.
- ▶ උපද්‍රව ක්‍රමානුකූලව විසඳා ගත හැකි වන පරිදි විය හැකි උපද්‍රව සටහන් කිරීම.

- ▶ විසහැකි උපද්‍රවයක් ගැන අන් අයට අනතුරු ඇඟවීම.
- ▶ ආරක්ෂක උපකරණ සොයාගත හැක්කේ කොහෙත්දැයි දැන ගැනීමෙන්: ගිනි නිවන උපකරණ, ප්‍රථමාධාර පෙට්ටි, ඩිෆයිබ්‍රේටරයන් යනාදිය.
- ▶ ඔබේ වටපිටාව ගැන දැනුවත් වීමෙන්.
- ▶ ගිනි ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඉගෙනීමෙන් සහ ගිනි අහසාවල යෙදීමෙන්.

උපද්‍රව දැනුවත් කිරීම සහ අවදානම් කළමනාකරණය

උපද්‍රවයක් යනු කුමක්ද?

උපද්‍රවයක් යනු කායික හෝ මානසික තත්වයක් හෝ අනතුරක්, හදිසි අනතුරු ආදිය ඇතිවීමේ හැකියාව නිර්මාණය කරන තත්වයකි.

උපද්‍රව දැනුවත් කිරීම යනු කුමක්ද?

උපද්‍රව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය යනු ඔබේ වටපිටාව පිළිබඳව දැනුවත් වීමට ඔබව පුහුණු කිරීමේ ක්‍රමයකි. බලන්න, සවන් දෙන්න, ඔබ වටා සිදුවන දේ සැලකිල්ලට ගන්න.

අවදානම් කළමනාකරණය යනු කුමක්ද?

මෙය අනතුරුදායක අනතුරු බවට පත්වීම වැළැක්වීමට උපකාරී වන පද්ධතියකි.

භෞතික උපද්‍රව පිළිබඳ උදාහරණ සහ ඒවා සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද:

භෞතික උපද්‍රව	විසහැකි අවදානම්	වළක්වා ගන්නේ කෙසේද
<ul style="list-style-type: none"> ▶ කුණු බඳුනකට විසි කළ දැවෙන සිගරට් එකක් ▶ අවහිර කළ පිටිසුම / පිටවීම ▶ ක්‍රියා නොකරන ගිනි නිවන උපකරණයක් ▶ අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හෝ ගිනි නිවන උපකරණ නොමැතිකම ▶ කම්බි / කේබලයක් ▶ වැරදි plug point එකක් ▶ දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණයක් 	<p>සියලුම ගිනි උපද්‍රවයන් ගින්නක තර්ජනය මතු කරයි. ඕනෑම ගින්නකදී දුම් ආශ්වාස කිරීමෙන් හෝ පිලිස්සුම් තුවාල වීමෙන් හෝ මරණයට හේතු විය හැක. ඕනෑම ගින්නක් දේපල වලට බරපතල හානියක් සිදු කළ හැකිය.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ කාමරවල සහ පොදු ස්ථානවල අළු බඳුන් තබා ගන්න. ▶ පිටිසුම් සහ පිටවීම් පිළිබඳ නිරන්තර පරීක්ෂා කර අවහිරතා ඉවත් කරන්න. ▶ සියලුම පොදු ස්ථාන පැහැදිලිව හා පිරිසිදුව තබා ගන්න. ▶ හෝටලයේ සියලුම ප්‍රදේශවල වකමට වදසබළු පරීක්ෂා කරන්න. ▶ ගිනි ආරක්ෂණ පෝස්ටර් / සංඥා, ගිනි නිවන උපකරණ සහ අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා පවත්වාගනිමින් ඒවා නිසි ලෙස නඩත්තු කරන්න. මෙම අයිතම හෝටලයේ අදාළ ස්ථානවල තබා ගන්න. ▶ සියලුම විදුලි උපකරණ, වයර් සහ කේබල් පරීක්ෂා කර නඩත්තු කරන්න.

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

<ul style="list-style-type: none"> ▶ උණුසුම් පිසින තෙල් ▶ නිවා දමා හැනි ගෑස් / විදුලි උදුනක් 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ තෙල් සමඟ පිසීමේදී ප්‍රවේශම් වන්න. ▶ සියලුම ගෑස් උදුන් හෝ විදුලි උපකරණ භාවිතයේ නොමැති විට ක්‍රියා විරහිත කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. ▶ සාමාන්‍ය ගිනි නිවීමේ අභ්‍යාස කරන්න. ▶ ගිනි ආරක්ෂාව ගැන ඉගෙන ගන්න. ▶ අදාළ පුද්ගලයින්ට ඕනෑම උපද්‍රවයක් වාර්තා කරන්න.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ පළිබෝධකයන් (මදුරුවන්, කරපොත්තන්, මීයන්) ▶ ආහාර ගබඩා කරන ප්‍රදේශවල පළිබෝධකයන් බෝවීම 	<p>මදුරුවන් සිංහ හෝ මැලේරියාව වැනි රෝග පතුරවයි. කරපොත්තන්ගේ මළපහ ආහාර අපවිත්‍ර වීමට හෝ අසාත්මිකතාවන්ට හේතු විය හැක. මීයන් සහ මීයන්ගේ මළපහ ද රෝග පැතිරීමට හේතු වන අතර ඒවායේ පැවැත්ම ආහාර ආසාදනය හා / හෝ රෝගාබාධවලට හේතු විය හැක.</p> <p>ආහාර ගබඩා කරන ප්‍රදේශවල පළිබෝධකයන් බෝවීම බරපතල ලෙස ආහාර අපවිත්‍ර වීම, ආහාර නිෂ්පාදන හැනිවීම සහ ආහාර ඉවත දැමිය යුතු බැවින් මුදල් අහිමි වීම සිදුවේ. මෙය ආයතනයේ ආදායමට බලපායි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ පළිබෝධකයන්ගේ බෝවීමේ සලකුණු ඇත්දැයි බැලීම සඳහා සියලුම පොදු ස්ථාන සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ ප්‍රදේශ අධීක්ෂණය කිරීම. ▶ කරපොත්තන් සහ මීයන් උතුල් සඳහා තිර, දැල් මිලදී ගන්න. ▶ මදුරු විකර්ෂක (විදුලි) ආගන්තුක කාමරවල තබා ගන්න. ▶ මීයන් හෝ කෘමි විෂ ඉසින භාවිතා නොකරන්න. මෙය බරපතල ලෙස ආහාර අපවිත්‍ර වීමකට මෙන්ම විෂ අසල වැඩ කරන ඕනෑම කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යයට අනතුරක් ද හේතු විය හැකිය. ▶ පළිබෝධ ආසාදිත ප්‍රදේශවලට අමුත්තන්ට හෝ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩලයට යාමට ඉඩ නොදෙන්න. ▶ අදාළ පුද්ගලයින්ට අවශ්‍ය ඕනෑම තොරතුරක් වාර්තා කරන්න.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ වලින් ලිස්සන / තෙත් බිම් සහ දිගු විදුලි කේබල්. 	<p>මිනිසුන්ට ලිස්සා යාම, වැටීම නිසා අස්ථි බිඳීම වැනි තුවාල සිදුවේ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ලිස්සන බිමක් ගැන අනතුරු ඇඟවීමට සලකුණක් භාවිතා කරන්න. ▶ බිමක් මදින හෝ පිරිසිදු කරන බවට අනතුරු ඇඟවීමට සලකුණක් භාවිතා කරන්න.

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

<p>උණු වතුර අනතුරු -</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ක්‍රියා විරහිත ජල තාපකය, ජල බෙදාහරින උපකරණ හෝ කේතලය. ▶ උණු කළ බීම හැලීම 	<p>උණු වතුර අනතුරු වලින් බරපතල පිළිස්සුම් ඇති විය හැක.</p> <p>කාන්දු වූ දියර ලිස්සා වැටීමට හේතු විය හැක.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ සියළුම ජල තාපන උපකරණ හොඳින් නඩත්තු කර භාවිතයට පෙර හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතුය. ▶ පිළිගැන්වීමට පෙර තේ සහ කෝපි භාජන නිවැරදිව හැසිරවීමට පුරුදු වන්න. ▶ විදුලි උපකරණ නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගන්න. ▶ හැලණු වහාම පිරිසිදු කරන්න
<ul style="list-style-type: none"> ▶ කැඩුණු විදුරු ▶ හානියට පත් හෝ කැඩුණු මුළුතැන්ගෙ යි උපකරණ සහ උපකරණ 	<p>කැඩුණු විදුරුව කැපීම් හා තුවාල වීමේ අවදානමක් ඇති අතර ඒවායින් සමහරක් පීචිතයට තර්ජනයක් විය හැකිය.</p> <p>හානියට පත් අයිතම කැපීම් හා තුවාල වීමේ අවදානම මතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ කැඩුණු විදුරුවක් වහාම හා නිවැරදිව ඉවත් කර බැහැර කරන්න. ▶ විදුරු / හානියට පත් හෝ කැඩුණු අයිතම ඇති සියලුම ප්‍රදේශ අධීක්ෂණය / පරීක්ෂා කර වහාම ඉවත් කරන්න. ▶ අදාළ පුද්ගලයින්ට ඕනෑම උපද්‍රවයක් වාර්තා කරන්න.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ අපිරිසිදු හා අවුල් සහගත පොදු ස්ථාන 	<p>ඵවැනි ප්‍රදේශ අනතුරු වලින් ආසාදනයට හෝ තුවාල වීමට හේතු විය හැක.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ පොදු ස්ථාන / මහල් නිතිපතා පිළිවෙලට, පිරිසිදු කර විෂබීජනර්ණය කරන්න.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ අපද්‍රව්‍ය / කුණු බඳුන් පිටාර ගැලීම / පිරි ඉතිරි යාම 	<p>පිරි ඉතිරි යන අපද්‍රව්‍ය බඳුන් සියලු වර්ගවල පළිබෝධකයන්ට හා සතුන්ගේ පැතිරීමට හේතු වේ. මෙමගින් ආහාර අපවිත්‍ර වීම සහ හෝටලයේ සිටින පුද්ගලයින්ට තුවාල වීමේ අවදානමක් ඇත.</p> <p>(යොමුව: අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ අංශය)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ අපද්‍රව්‍යය නිවැරදිව හා වහාම බැහැර කරන්න. ▶ අපද්‍රව්‍යය බඳුන් වල පියන් තබා ගන්න. ▶ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ කාලසටහනක් තබා ගන්න
<ul style="list-style-type: none"> ▶ උපද්‍රවකාරී පිරිසිදු කිරීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය 	<p>විෂ වීම (ආශ්වාස කිරීම) සහ ආහාර අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ආරක්ෂිත ස්ථානයක ගබඩා කර නිවැරදි ආකාරයෙන් තබන්න. ▶ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ නිෂ්පාදකයින්ගේ උපදෙස් කියවන්න. ▶ ආරක්ෂිත ඇඳුම් අඳින්න සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන විට ප්‍රදේශය හොඳින් වාතාශ්‍රය කරන්න.

- ▶ පුද්ගලික සහ මහජන ආරක්ෂාව සඳහා මූලික වන්නේ කලබල නොවීම, පොදු ස්ථානවල ගමන් නොකිරීම සහ විවිධ අවස්ථාවන්හිදී කුමක් කළ යුතු දැයි දැන ගැනීමයි. දක්ෂ වන්න.
- ▶ ඔබගේ ප්‍රදේශය සඳහා ඇති හදිසි අංක සෑම විටම පහසුවෙන් ලබා ගන්න.
- ▶ ඔබගේ සේවා අවකාශයේ සියලුම ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගන්න.

B: මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාව

මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාව මගින් මුළුතැන්ගෙය සහ ඔබේ වැඩපොළ (ඔබේ ප්‍රධාන සේවා අවකාශය) පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂක ලෙස තබා ගන්නේ කෙසේදැයි සොයා බලයි. ඒ සඳහා මූලික නීති කිහිපයක්:

1. අත් සේදීම - ඔබේ අත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂක නීති ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම තිබේ. අපගේ අත්වලින් බැක්ටීරියා මාරු වීම පහසුය, එබැවින් ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිසීමට පෙර ඔබේ අත් සෝදන්න.
2. ආහාර හොඳින් උයන්න - ආහාර නිසි ලෙස පිසින බවට සහතික වන්න. බාගෙට පිසිනු ලැබුවහොත් හානිකර බැක්ටීරියා ආහාර විෂවීමකට තුඩු දිය හැකිය. ආහාරවල අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කරන්න.
3. නිවැරදි ආහාර ගබඩා කිරීම - මුළුතැන්ගෙයෙහි වඩාත් වැදගත් ආහාර සනීපාරක්ෂක නීතිවලින් එකක් වන්නේ ආරක්ෂිත ගබඩා කිරීමයි. ඉතුරු හෝ විවෘත ආහාර පැකට් cling film වලින් ආවරණය කර හෝ ප්ලාස්ටික් භාජනයක මුද්‍රා තබා ඇති බවට වග බලා ගන්න. උණුසුම් ආහාර ශීතකරණයේ තබන්න එපා, යල්පැනගිය භාණ්ඩ ඔබේ ශීතකරණයේ තබන්න එපා.
4. කවුන්ටරය මුදුන පිස දමන්න - සෑම භාවිතයකින් පසු මුළුතැන්ගෙයි කවුන්ටරය මුදුන පිස දැමීම පහසුම (හා වඩාත්ම අත්‍යවශ්‍ය) මූලික මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂක නීති වලින් එකකි. එබැවින් ඔබ සියළුම දේවල් පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබා ගන්නවා පමණක් නොව, බැක්ටීරියා පැතිරීමද නවත්වනු ඇත. හොඳ මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීම යනු එම ස්ථාන පිරිසිදු කිරීමකි. පිටාර ගැලීම ඉක්මනින් වළක්වා ගැනීම සඳහා අමතර මුළුතැන්ගෙයි අවශෝෂක කඩදාසි හෝ අමතර අවශෝෂක රෙදි කැබැල්ලක් තබා ගන්න.
5. මාළු, මස්, නිර්මාංශ, කිරි හෝ පාන් කැපීම සඳහා විවිධ පුවරු භාවිතා කරන්න (විවිධ වර්ණ පුවරු මේ සඳහා උපකාරී වේ), සහ කිසි විටෙකත් ආහාරයට ගත හැකි ආහාර අමු මස් අසල තබන්න එපා.
6. භාවිතයෙන් පසු ඔබේ කපන පුවරුව පිරිසිදු කරන්න - කපන පුවරුවක ඉතිරිව ඇති ආහාර කැබලි ඉක්මනින් බැක්ටීරියා බෝ කරනු ඇත, එබැවින් ඒවා පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහා භාවිතයට ගත් වහාම ඔබේ පුවරුව පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
7. ඔබේ අපද්‍රව්‍ය බදුන් නිතරම හිස් කරන්න - ඔබේ අපද්‍රව්‍ය බදුන නිතිපතා වෙනස් කිරීම මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාවේ ප්‍රධාන අංගයකි. බදුනක ඇති පැරණි ආහාර ඉක්මනින් දිරාපත් වන අතර බැක්ටීරියා සෑදීමට පටන් ගනී, එබැවින් ගන්ධය ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා දිනපතා ඔබේ කුණු ඉවත් කරන්න.
8. කුණු සහ තෙල් නිවැරදිව පිරිසිදු කරන්න - නිවැරදි detergent භාවිතයෙන් කුණු සහ තෙල් වෙනම රෙද්දකින් පිරිසිදු කරන්න. ඔබ මෙලෙස පිරිසිදු නොකරන්නේ නම් ඔබේ රෙදි වලින් මුළුතැන්ගෙයෙහි අනෙක් සෑම මතුපිටකටම කුණු සහ තෙල් මාරු විය හැකිය. ඒ වෙනුවට අවශෝෂක මුළුතැන්ගෙයි කඩදාසි තුවායක් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
9. ශීතකරණය පිරිසිදුව තබා ගන්න - කාන්දු වීම් හා දිරාපත් වන ආහාර මගින් අනෙකුත් ආහාර ද්‍රව්‍ය අපවිත්‍ර කළ හැකිය. ඔබේ ශීතකරණය නිතිපතා පිරිසිදු කරන්න, ආහාර ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව ගබඩා කරන්න.
10. දිනපතා ඔබේ sink එක පිරිසිදු කරන්න - ඔබේ sink එක දවස පුරාම නිතිපතා භාවිතා කරයි, එම නිසා එය පිරිසිදුව තබා නොගන්නේ නම් එය ඉතා ඉක්මනින් බැක්ටීරියා වලට ආවරණය වේ. සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා sink එක වටා ඇති කාන්දුවූ ජලය පිස දමන්න.

B: සේවා ස්ථාන සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව

සේවා ස්ථාන සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මුළුතැන්ගෙයෙහි පුළුල් ප්‍රදේශයයි - එයට සේදීමේ අනෙකුත් ප්‍රදේශ, වියළි ගබඩා ප්‍රදේශ, සිසිල් ගබඩා ප්‍රදේශ, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන ප්‍රදේශ ආදිය ඇතුළත් වේ. ආහාර මගින් ඇතිවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා පිරිසිදු වැඩ පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. අපිරිසිදු පෘෂ්ඨමත බැක්ටීරියා වර්ධනය විය හැකි අතර පසුව ආහාර අපවිත්‍ර වේ. වැඩ පෘෂ්ඨය පිරිසිදුව පෙනෙන නිසා එය සනීපාරක්ෂා සහිත යැයි අදහස් නොකෙරේ.

සේවා ස්ථානවල සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා, ඔබට සහ ඔබේ ආයතනයට පැහැදිලි සැලැස්මක් / ක්‍රියා පටිපාටියක් සහ කාලසටහනක් තිබිය යුතුය. එසේ කිරීමෙන් ඔබට අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම බෙහෙවින් අඩු කරනු ඇත.

පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි සහ උපදේශන

ඕනෑම ආහාර සේවා සකස් කිරීමේ ප්‍රදේශයක පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂක සැලැස්මක් වැදගත් වේ. සියළුම පෘෂ්ඨයන් නිතිපතා පිරිසිදු කර ඇති බව සහතික කරන අතර අපිරිසිදු පෘෂ්ඨයකින් බැක්ටීරියා හෝ වෙනත් රෝගකාරක කැපීමේ පුවරු හෝ මෙවලම් වැනි පිරිසිදු උපකරණ වෙත මාරු කිරීමේ අවදානම අඩු කරයි. සනීපාරක්ෂක සැලැස්මට සරිලන දෙකක් ඇත:

1. ආරක්ෂිත උපකරණ හෝ සැපයුම් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ ගබඩා කිරීම පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ උපදෙස් සහිත ලැයිස්තුවක් පැවතීම
2. පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක්, එක් එක් අයිතමය පිරිසිදු කළ යුතු ආකාරය, වගකිව යුත්තේ කවුරුන්ද සහ එය කොපමණ වාර ගණනක් සිදු වේද යන්න දක්වයි.

පහත දැක්වෙන්නේ දෛනික පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනකට උදාහරණයකි:

දෛනික පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන. දිනය _____

අයිතම	වාර ගණන	ක්‍රමය	වගකීම්	මූලික අධීක්ෂක
Upright Mixer	පෙර පැය 2 තුළ Mixer භාවිතා නොකළේ නම් භාවිතා කිරීමට පෙර කාර්යය අවසන් වූ වහාම භාවිතා කළ වහාම	<ol style="list-style-type: none"> 1. යන්ත්‍රය වසා දමා (plug එකෙන් ඉවත් කර) එහි භාජන ඉවත් කරන්න. පිඟන් සෝදන යන්ත්‍රය හරහා යවන්න. 2. පිරිසිදු උණුසුම් ජලය හා detergent වල පොගවා ගත් පිරිසිදු රෙදිකින් සියලුම මතුපිට සෝදන්න. 3. සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක පොගවා ගත් තවත් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් සියලු පෘෂ්ඨයන් පිස දමන්න (වතුර 4.5 ලීටරයකට ක්ලෝරීන් ppm 100 හෝ බ්ලීච් මි.ලී 28). 4. හැවන එක්රැස් කිරීමට හා ඊළඟ භාවිතයට පෙර වියළීමට ඉඩ දෙන්න. 	Pastry cooks	_____

දෛනික පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන. දිනය _____

අයිතම	වාර ගණන	ක්‍රමය	වගකීම්	මූලික අධීක්ෂක
Meat Slicer	පෙර පැය 2 තුළ ස්ලයිසරය භාවිතා නොකළේ නම් භාවිතා කිරීමට පෙර කාර්යය අවසන් වූ වහාම භාවිතා කළ වහාම	<ol style="list-style-type: none"> 1. යන්ත්‍රය වසා දමා (plug එකෙන් ඉවත් කර) එය බිංදුවට සකසන්න. 2. blade guard ඉවත් කරන්න. පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය හරහා යවන්න. 3. පිරිසිදු උණුසුම් ජලය හා detergent වල පොගවා ගත් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් සියලු මතුපිට හොඳින් සෝදන්න. 4. සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක පොගවා ගත් තවත් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් සියලු පෘෂ්ඨයන් ප්‍රවේශමෙන් පිස දමන්න (වතුර 4.5 ලීටරයකට ක්ලෝරීන් ppm 100 හෝ බිලිවිං මි.ලී 28). 	Garde manger	_____
වියළි ගබඩා	රාත්‍රී හෝපහ සංග්‍රහයෙන් පසු සැදුණු.	<ol style="list-style-type: none"> 1. වරකට එක් රාක්කයක බැගින් රාක්ක වලින් ආහාර ඉවත් කරන්න. රාක්කය පිරිසිදු කරන අතරතුර රෝලිං රාක්කය වියළි ගබඩාවක ගබඩා කරන්න. 2. පිරිසිදු උණුසුම් ජලය හා detergent වල පොගවා ගත් පිරිසිදු රෙදිකින් සියලුම මතුපිට සෝදන්න. 3. සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක detergent වල පොගවා ගත් තවත් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් සියලු පෘෂ්ඨයන් පිස දමන්න (වතුර ලීටරයකට ක්ලෝරීන් 100 ppm හෝ මිලි ලීටර් 28 ක්). 4. රාක්කවල ආහාර ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට පෙර වියළීමට ඉඩ දෙන්න. 	Grill Cook	_____

අයිතම	වාර ගණන	ක්‍රමය	වගකීම්	මූලික අධීක්ෂක
Freezer වෙත ළඟා වීම	අගහරුවාදා රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු	<ol style="list-style-type: none"> 1. වරකට එක් රාක්කයක බැගින් රාක්ක වලින් ආහාර ඉවත් කරන්න. රාක්කය පිරිසිදු කරන අතරතුර රෝලිං රාක්කය සිසිල් කරන්න. 2. පිරිසිදු උණුසුම් ජලය හා detergent වල පොගවා ගත් පිරිසිදු රෙද්දකින් සියලුම මතුපිට සෝදන්න. 3. සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයේ detergent වල පොගවා ගත් තවත් පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් සියලු මතුපිට පිස දමන්න 4. රාක්කවල ආහාර ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට පෙර වියළීමට ඉඩ හරින්න. 	Garde Manger	_____

පිගන් සේදීමේ ක්‍රියා පටිපාටි

එලදායි පිගන් සේදීමක් මගින් සියලුම උපකරණ සනීපාරක්ෂක සහ අවශ්‍ය විටෙක භාවිතයට සූදානම් බව සහතික කරයි. අපිරිසිදු පිගන් භාවිතා කිරීම ආයතනයට අයහපත් වන අතර පාරිභෝගිකයින්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව එතරම් සැලකිල්ලක් නොදක්වන බව පාරිභෝගිකයින්ට එමගින් කියා පානු ඇත. පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ අතින් සහ ස්වයංක්‍රීයව සේදීම සඳහා වන හිසි ක්‍රියා පටිපාටියයි.

පිගන් ඇතිල්ලීමට හා සේදීමට පෙර, අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට අපහසු නම් ඒවා පෙර පොගවා ගන්න. ඔබ ඉහළ හෝ අඩු උෂ්ණත්වයේ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කරන්නේද නැතහොත් ඔබ අතින් පිගන් සෝදන්නේද යන්න මත පදනම්ව පහත වගුවේ ඇති ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්න.

සේදුම් පටිපාටි වගුව:

පියවර	අතින්	අධි-උෂ්ණත්ව පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය	අඩු උෂ්ණත්වයේ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය හෝ විදුරු සෝදන යන්ත්‍රය
සේදීම	detergent සහ 45 ° C (113 ° F) ජලය භාවිතා කරන්න.	සේදීමේ වකුය අවම වශයෙන් 60 ° C (140 ° F) ට ළඟා විය යුතුය.	සේදීමේ වකුය අවම වශයෙන් 60 ° C (140 ° F) ට ළඟා විය යුතුය.
සේදීම	පිරිසිදු උණු වතුරෙන් සේදීම	උණු වතුරෙන් සේදීම	උණු හෝ සිසිල් සේදීමේ වකුය විෂබීජනාශකය
විෂබීජනරණය	පිළිගත් විෂබීජනාශක දියරයක් සමග අවම වශයෙන් විනාඩි 2 ක් විෂබීජනරණය කරන්න	සේදීමේ වකුය අවම වශයෙන් තත්පර 10 ක් 82°C (180°F) විෂබීජනරණය කරන්න	අවසාන සේදීම ක්ලෝරීන් 50 ppm හෝ අයඩීන් 12ග5 වචප ද්‍රාවණයක දමන්න

වියලීම	වියලීමේ පුවරු සනීපාරක්ෂක හා ජලය බැසයාම සඳහා බැවුම් කළ යුතුය. තුවා වියලන්න එපා.	වියලීමේ පුවරු සනීපාරක්ෂක හා ජලය බැසයාම සඳහා බැවුම් කළ යුතුය. තුවා වියලන්න එපා.	වියලීමේ පුවරු සනීපාරක්ෂක හා ජලය බැසයාම සඳහා බැවුම් කළ යුතුය. තුවා වියලන්න එපා.
--------	---	---	---

- පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂාව සඳහා අපි විවිධ රෙදි භාවිතා කරන බව ඔබ දන්නෙහිද?
- තුවා වියලීමට වඩා වාතයේ වියලීම වඩාත් සුදුසු බව ඔබ දන්නෙහිද ?

සේවා සුරක්ෂිතතාව

ආරක්ෂාව හා සුරක්ෂිතභාවය

පුද්ගලික සහ මහජන ආරක්ෂාව පෙර පිටුවල දී ආවරණය කර ඇති නමුත් සේවා ස්ථානයක ඇතිවිය හැකි අනතුරු මොනවාදැයි සහ ඔබේ ආරක්ෂාවට හෝ පාරිභෝගිකයාගේ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් වන උපද්‍රව අවම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න සමාලෝචනය කිරීම වැදගත්ය.

ආරක්ෂාව යනු ඔබ ආරක්ෂිත පරිසරයක වැඩ කරන බව දැන ගැනීමයි. සේවකයාගේ, සේවා යෝජකයාගේ සහ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ මනසේ සමාදානය සඳහා ආරක්ෂිත පරිසරයක වැඩ කිරීමට / රැඳී සිටීමට හැකිවීම ඉතා වැදගත් වේ.

මහජන ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම පහත සඳහන් දේ අදහස් කළ හැකිය:

- A. ඉතිරි වී ඇති, හැනිවූ හෝ සොරකම් කර ඇති පාරිභෝගිකයන් සතු දේ සඳහා ආයතනික ක්‍රියා පටිපාටි තිබීම:**
 - හැකි නම් හැර දමා ගිය/ හැනිවූ අයිතම වහාම ආපසු යවන්න
 - හැනිවූ දේ දැමීමට වෙන් කළ පෙට්ටියක් තබා ගන්න
 - සොයාගත් අයිතමය කුමක්ද සහ සොයාගත්තේ කොතැනද සහ කවදාද යන්න පිළිබඳ වාර්තාවක් තබා ගන්න
- B. සොරකම්, වංචා හෝ වංචනික හැසිරීම් වලක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රමවේදයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම:**
 - විදේශ ගමන් බලපත්‍ර වාර්තා, හැඳුනුම්පත් වාර්තා, දුරකථන අංක,
 - ආරක්ෂිත ගෙවීම් පද්ධති, ආරක්ෂක පෙට්ටි ආදිය භාවිතා කරන්න.
- C. පාරිභෝගිකයන් සතු දේ සමඟ ගනුදෙනු කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම:**
 - පරිස්සම්ව හැසුරුවන්න (හැලීම හෝ ඇඳගෙන යාමෙන් වළකින්න)
 - යමක් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර සෑම විටම අවසර ඉල්ලන්න
- D. ආයතනයට සහ ඉන් පිටතට ආරක්ෂිත ප්‍රවාහනය සහතික කිරීම.**
- E. ආරක්ෂක නිලධාරීන් බඳවා ගැනීම.**

පුද්ගලික ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් දේ අදාළ විය හැකිය:

- a. නිර්හැර කිරීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීම.
- b. ඕනෑම ආකාරයක නිර්හැරයක් වාර්තා කිරීම. නිහඬව පීඩා විඳින්න එපා.
- c. ශ්‍රී ලංකාවේ ලිංගික නිර්හැර නීති විරෝධී බව වටහා ගැනීම.
- d. නිර්හැර කිරීම් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම / වාර්තා කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් තිබීම (පොලිසියට, ඔබේ දිස්ත්‍රික්කයේ සහකාර කම්කරු කොමසාරිස් වෙත වාර්තා කරන්න)
- e. ඔබේ අයිතිවාසිකම් දැන ගැනීම - ඔබට අවශ්‍ය නම් නීති ආධාර ලබා ගන්න (අවශ්‍යතා ඇති කාන්තාවන් සහ සූරිය වැනි ස්වේච්ඡා සංවිධානවලට නීතිමය සහාය ලබා ගත හැකිය).
- f. ඔබේ වටිනා භාණ්ඩ ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබා ගැනීම.
- g. රැකියාවට සහ පිටතට ආරක්ෂිත ප්‍රවාහනය සහතික කිරීම.
- h. ආරක්ෂිත සේවා පරිසරයක් සඳහා ඔබට අයිතියක් ඇති බව දැන ගැනීම සහ මෙය සහතික කිරීමට ක්‍රම යෝජනා කිරීම.



ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

සඳහන් කළ පරිදි පුද්ගලික සහ මහජන ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීම ඔබේ වගකීමකි. මෙම කොටසේ පෙර පිටුවල ඇති තොරතුරු වලින් දැකිය හැකි පරිදි මෙය විවිධ ආකාරවලින් කළ හැකිය. වැළැක්වීමේ ක්‍රමවලට අමතරව ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- ▶ මෙය කළ හැකි එක් ක්‍රමයක් නම් ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ලබා ගැනීමයි. ඔබේ හෝටලයට නාන තටාකයක් තිබේ නම් සමහර කාර්ය මණ්ඩලයට පීචිතාරක්ෂක පුහුණුවක් ලබා දීම වැදගත් වේ. සමහර කාර්ය මණ්ඩලය ගිනි නිවීමේ පුහුණුව ලැබිය හැකිය.
- ▶ අවම වශයෙන් ප්‍රථමාධාර පෙට්ටි ඔබේ ආයතනයේ තබාගෙන නිතිපතා නඩත්තු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ▶ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක වෙළඳ ආධාරක, ගෝස්, ශල්‍ය ටේප්, රෝලර් වෙළුම් පටි, tweezers, කතුරු කුඩා යුගලයක්, සායනික උෂ්ණත්වමානයක්, විෂබීජ නාශක ක්‍රීම් / දියර, ඩෙටෝල්, ප්‍රථමාධාර පොතක් තිබිය යුතුය.

ආගන්තුකයෙකුට හෝ සගයකුට තුවාල සිදුවී ඇත්නම්, ඔබේ හෝටල් ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්න. තත්වය පාලනය කිරීමට ඔබ පුහුණු කර ඇත්නම් වහාම එය කරන්න. මෙහි ඇති ප්‍රධානතම දෙය නම් වෘත්තීය උපකාර පැමිණෙන තෙක් ආගන්තුකයා හෝ සගයා හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂිත සහ සුවපහසු කිරීමයි. අනතුරු සහ තුවාල වාර්තා කිරීම සහ අනාගත යොමු කිරීම සඳහා වාර්තා කළ යුතුය.

වැඩි විස්තර ලබා ගත හැකි ස්ථානය

සනීපාරක්ෂාව, ආරක්ෂාව සහ හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳ තොරතුරු ඔබට ඕනෑම ප්‍රභවයකින් ලබා ගත හැකිය.

- ඔබේ කළමනාකරු
- ජ්‍යෙෂ්ඨ කාර්ය මණ්ඩලය
- සගයන්
- වර්ගාධිපති පද්ධතිය / ක්‍රියා පටිපාටි හෝ මාර්ගෝපදේශ
- පෝස්ටර් / පත්‍රිකා / අත්පොත්
- පුහුණු පාඨමාලා
- අන්තර්ජාලය - කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව (ශ්‍රී ලංකාව), ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය (ILO), ජාතික වෘත්තීය සුරක්ෂිතතා සහ සෞඛ්‍ය ආයතනය සඳහා වෙබ් අඩවි

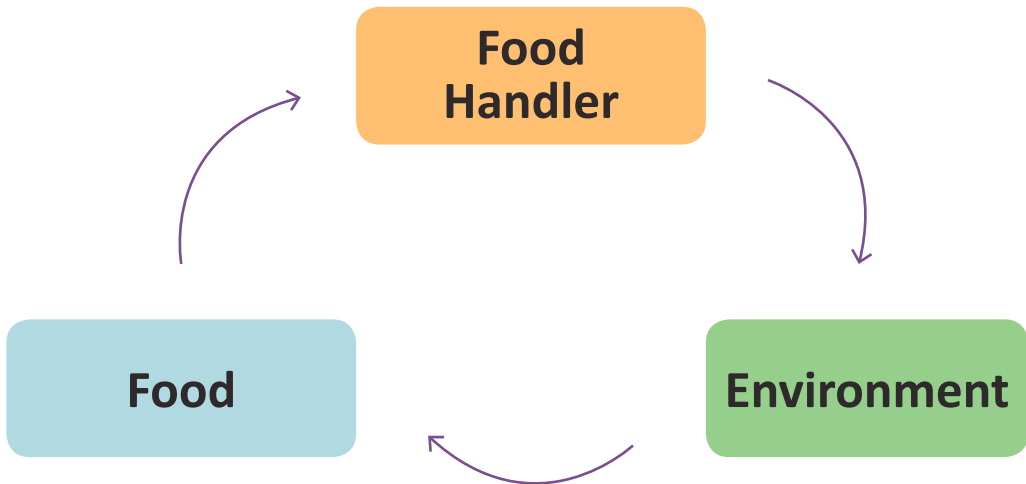
D: උපකරණ සහ උපකරණ සනීපාරක්ෂාව

සාමාන්‍ය උපකරණ හඬන්නු කිරීම

බොහෝ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඒවා ගැලවීමට අවශ්‍ය කෙරේ. මෙය ආරක්ෂිතව කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබේ සේව්‍යෝජකයා හෝ උපදේශකයා විසින් සපයනු ලබන නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් සහ පුහුණුව වෙත යොමු වන්න. සමහර උපකරණ නිසි පරිදි පිරිසිදු කිරීමට අදහස් කෙරේ. මෙය ඔබේ සනීපාරක්ෂක සැලැස්ම හා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනේ හඳුනාගත යුතුය.

සියලුම උපකරණ පුරුද්දක් ලෙස පිරිසිදු කර පරීක්ෂා කළ යුතුය. පැරණි උපකරණවල අපිරිසිදු හා බැක්ටීරියා රැ දැවිය හැකි කොකු සහ ඉරිතැලිම් තිබිය හැකි අතර එමගින් හොඳින් පිරිසිදු කිරීමට අපහසු විය හැකිය. ක්‍රියා පටිපාටි ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කිරීම සඳහා නිසි පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි සෑම විටම විධිමත් සමාලෝචනයක් සමඟ ස්ථාපිත කළ යුතුය. උපකරණ ප්‍රතිස්ථාපනය කර හෝ පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය වෙනස් කර, ක්‍රියාවලිය නැවත සකස් කිරීමට සිදු විය හැකිය. උපකරණ පිරිසිදු කිරීමේදී රැහැන් රහිත ලණුවක් හෝ ලිහිල් කොටස් වැනි ආරක්ෂිත ගැටළු ඔබ දුටුවහොත් වහාම ඔබේ අධීක්ෂකවරයාට දන්වන්න.

සියළුම කම්කරුවන්ට සම්මත සනීපාරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් පිළිබඳව හුරුපුරුදු වීම ආරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ ප්‍රතිඵල සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. රූප සටහන 1 මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ චක්‍ර පෙන්වයි. මූලික මූලධර්මවලින් එකක් නම් ආසාදනය වළක්වා ගැනීමෙන් වකුස බිඳ දැමීමයි, එය පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම සහතික කිරීමෙන් ලබා ගත හැකිය.



අත්වැසුම් සමඟ පිරිසිදු කිරීම

ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් සහ නැවත භාවිතා කළ හැකි අත්වැසුම් ඇත



ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් තනි භාවිතයෙන් පසු නිවැරදිව බැහැර කළ යුතුය. කෙසේ වෙතත්, මෙමගින් අපද්‍රව්‍යය විශාල ප්‍රමාණයක් නිර්මාණය කරයි. නැවත භාවිතා කළ හැකි අත්වැසුම් භාවිතයට පෙර හොඳින් සෝදා වියළා ගත යුතුය.

- විවිධ පිරිසිදු කිරීමේ ප්‍රදේශ සඳහා එකම අත්වැසුම් භාවිතා නොකරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සඳහා භාවිතා කරන අත්වැසුම් මතුපිට පිරිසිදු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන අත්වැසුම් නොවිය යුතුය.
- මෙය ආසාදනය වළක්වයි.
- වෙනත් අරමුණු සඳහා අමුද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කළ අත්වැසුම් භාවිතා නොකරන්න.
- වෙනත් අරමුණු සඳහා අපද්‍රව්‍ය / කසළ ස්පර්ශ කළ අත්වැසුම් භාවිතා නොකරන්න.

උපකරණ සහ මෙවලම් පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද:



පිරිසිදු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් දෑ ඇතුළත් වේ:

පිරිසිදු කිරීම යනු හුදෙක් අපිරිසිදු, දූවිලි, අනවශ්‍ය වස්තූන් ඉවත් කිරීමයි. එය සනීපාරක්ෂාව හා විෂබීජ නාශක යෙදීම හා සමාන නොවේ. පිරිසිදු කිරීම යනු සනීපාරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ කර්මාන්ත ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීම, පෙනුම සහ ඉදිරිපත් කිරීම පවත්වා ගැනීම සහ භාණ්ඩ හා මතුපිට භාණ්ඩ පත්වයාම වැළැක්වීම ය.

සනීපාරක්ෂාව සඳහා පහත සඳහන් දෑ ඇතුළත් වේ:

සනීපාරක්ෂාව ද අවශ්‍ය වේ. පිරිසිදු කිරීමෙන් කුණු හෝ තෙල් ඉවත් කරනු ඇත, නමුත් එමගින් කිසිදු ආකාරයකින් බැක්ටීරියා හෝ වෙනත් රෝග කාරක විනාශ නොකරයි. සනීපාරක්ෂණය මගින් පමණක් බැක්ටීරියා විනාශ කරන අතර ආහාර සැකසීම සඳහා එම ප්‍රදේශය ආරක්ෂිත බව සහතික කරයි.

ආහාර සේවා කර්මාන්තයේ භාවිතා වන ප්‍රමුඛ සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය වන්නේ ක්ලෝරීන් ද්‍රාවණ (බිලීටිං), quaternary solutions (quats) සහ අයඩීන් ය. නිෂ්පාදිතය සමඟ එන නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් අනුව මෙම ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න සහ සුදුසු පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කරමින් ද්‍රව්‍යමය ආරක්ෂිත දත්ත පත්‍රිකාවෙන් (MSDS) ඒවා සොයා ගන්න.

උපකරණ පිරිසිදු කිරීම

අපෙන් සමහරෙකු, කල් පවතින ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ මලකඩ සහිත භාජන අපට ලබාදුන් නිසා ඒවා නැවත ලබාදීමට සිදු වූ ආයතන වෙත ගොස් ඇත. ආහාර පිළිගැන්වීමේ උපකරණ ගබඩා කිරීම අපවිත්‍ර වීම සඳහා පැහැදිලි මාවතක් තබන අවස්ථා පවා තිබේ. එවැනි අපිරිසිදු උපකරණ ලැබුණහොත් පාරිභෝගිකයාට කෙසේ හැරගෙන ඇත්දැයි සිතා බලන්න. ආහාර සහ අපිරිසිදු භාජන / ආහාර සැකසීමේ මෙවලම් අතර ආසාදනයක් සිදුවුවහොත් කුමක් සිදුවේදැයි සිතා බලන්න.

ආහාර සැකසීම, සකස් කිරීම සහ හැසිරවීමේ ප්‍රදේශ භාණ්ඩ බැක්ටීරියා සහ පසුව ආසාදනයක් සඳහා පරිපූර්ණ අභිජනන භූමියකි.

එබැවින් අපගේ උපකරණ පිරිසිදු කිරීම, සනීපාරක්ෂාව සහ ගබඩා කිරීම පිළිබඳව අප දැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම අතිශයින් වැදගත් ය; ඒවා ලෝහ, ලී හෝ ප්ලාස්ටික් වේවා. සාමාන්‍යයෙන් සබන් හා ෆ්පරමලුසබට් එා සමඟ සේදීම සැමවිටම ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබේ උපකරණ භාණ්ඩ බැක්ටීරියා වලින් තොරව තබා ගැනීමේදී ඔබ නොසලකා හැරින අමතර අංශ කිහිපයක් මෙන්න.

→ පූර්ව පිරිසිදු කිරීම

සමහර භාජන සහ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ සකසා ඇත්තේ scrubbing pad එකකින් පහසුවෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ප්‍රදේශවල ආහාර අපද්‍රව්‍ය සිරවන ආකාරයට ය.එනම් ප්ලාස්ටික්, වකු කුඩා භාජනය, colanders (drainers) පෙරහන්, ගෑරප්පු, බිත්තර ගැසීමේ උපකරණය, ඉකැබැටි ආහාර සකසනය වැනි පෙර පිරිසිදු කිරීම දුෂ්කර කාර්යයක් විය හැකි නමුත් ඔබ සේදීමට පෙර පහත සඳහන් දෑ කිරීමෙන් ආරම්භ කරන්න.

ආහාර අපද්‍රව්‍ය ලිහිල් කිරීමට පෙර පොඟවා ගැනීම. පොඟවා ගැනීමෙන් පසු ඉතිරි වී ඇති අතිරික්ත අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න.

ඔබට බුරුසු සහ තද පැල්ලම් අතුල්ලන පෑඩ් වැනි නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ මෙවලම් ඇති බවට සහතික වන්න. ඔබේ භාජනය වෙන් කළ හැකි කොටස් ඇති නම්, මෙම කොටස් වලට ඔරොත්තු දිය හැකි දේ සැලකිල්ලට ගැනීමට වග බලා ගන්න - සෑම කොටසක්ම ප්ලාස්ටික් නොහැකි බව මතක තබා ගන්න.

ඔබේ මුළුතැන්ගෙයෙහි Espresso යන්ත්‍රයක් :සාන්ද්‍ර කළු කෝපි සාදන යන්ත්‍රය) හෝ පෙරීමේ උපකරණ වැනි විශේෂ උපකරණ තිබේ නම්, විශේෂ කොටස් සඳහා අවශ්‍ය පිරිසිදු කිරීමේ කට්ටලය මිලදී ගැනීමට වග බලා ගන්න.

→ සේදීම සහ සනීපාරක්ෂාව

ඔබේ උපකරණ සේදීම සඳහා ආහාර සේදීමේ detergent හෝ සබන් භාවිතා කරන්න, තද අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා තද පැල්ලම් අතුල්ලන පෑඩ් භාවිතා කරන්න. සියලුම අපද්‍රව්‍ය ඵලදායී ලෙස ඉවත් කිරීමට ඔබට නොහැකි නම්, ඔබට දිගු කාලයක් පොගවා ගැනීමට හෝ සේදීමට වෙනත් මෙවලමක් භාවිතා කිරීමට සිදු විය හැකිය.

පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු පිරිසිදු ජලය සමග හොඳින් සේදීම, ඉන්පසු සනීපාරක්ෂාව සිදු කරන්න. සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක් සාදා ගැනීම සඳහා උණුසුම් ජලය ගැලුම් එකකට බිලිවී මේස හැන්දක් එක් කිරීමෙන් මෙය කළ හැකිය. පසුව මිනිත්තු දෙකක් පමණ මෙවලම් හා උපකරණ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයේ පොගවා ගැනීම කළ හැකිය.

විකල්පයක් ලෙස, ඔබට විනාකිරී ද්‍රාවණයක් භාවිතා කර සේදීමෙන් පසු එය සාස්පාන් එකක සෙල්සියස් අංශක 65 ක් පමණ රත් කර පසුව ගැල්වීම පහසුව සඳහා ඉසින බෝතලයකට මාරු කළ හැකිය. ඔබේ උපකරණවල ආහාර අපද්‍රව්‍ය තිබේ නම් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ සේදීම ඵලදායී නොවන බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත්ය.

වැදගත් - සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණය මගින් ඔබේ ආහාර අපවිත්‍ර වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබේ උපකරණ නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර සම්පූර්ණයෙන්ම වාතයේ වියළීමට ඉඩ දෙන්න.

උපදේශය - පිහි, කැපුම් පුවරු සහ උපකරණ වැනි අමු සත්ව නිෂ්පාදන සහිත උපකරණ භාවිතා කරන විට, වෙනත් ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහා භාවිතා කිරීමේදී ආසාදය වැළැක්වීම සඳහා ඒවා සෝදා, සේදීම සහ සනීපාරක්ෂාව කළ යුතුය.

→ ගබඩා කිරීම

මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ සහ උපකරණ ලාවිට්‍රි හෝ කබඩි වල ගබඩා කර තබන්න. හැසිරවීමේ පහසුව සඳහා ගබඩා තැටි සහිත ගබඩා ලාවිට්‍රි නැවත සකස් කළ හැකිය; කෙසේ වෙතත්, ගබඩා කිරීමට පෙර කබඩි, රාක්ක පිරිසිදු කර ඇති බවට ඔබ සහතික විය යුතුය. මීට අමතරව, ඉහත සඳහන් ක්‍රම සහ උපදේශන සමග වරින් වර මෙම ප්‍රදේශ පිරිසිදු කර පිරිසිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.

නඩත්තු කිරීමට හා පිරිසිදු කිරීමට එරෙහිව

- ✓ නඩත්තු කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීම අතර වෙනස ඔබ දන්නවාද?
- ✓ නඩත්තු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් දෑ ඇතුළත් වේ:
- ✓ කැඩී ඇති (විදුලි හා වෙනත්) උපකරණ පරීක්ෂා කිරීම සහ ගැටළුව විසඳීම.
- ✓ කැඩී ඇති හා වහාම ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට අවශ්‍ය විදුලි සවිකිරීම් සහ විදුලි අත් වියළීම් පරීක්ෂා කිරීම.
- ✓ සිවිලිමේ විදුලි පංකා, වාතාශ්‍ර විදුලි පංකා සහ වාතාශ්‍රය ඒකක වැනි වාතාශ්‍ර උපකරණ නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක වන බවට පරීක්ෂා කිරීම.
- ✓ නැවත නින්න ආලේප කිරීම.
- ✓ smoke alarm සහ ගිනි නිවන උපකරණ නිතිපතා පරීක්ෂා කර බලා ඒවා නිවැරදිව ක්‍රියා කරන බවට වග බලා ගන්න.
- ✓ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ වන ශීතකරණ සහ උණුසුම් කබඩි නිසි ලෙස ක්‍රියා නොකරන විට ඒවා පරීක්ෂා කර ගැටළුව විසඳා ගන්න.
- ✓ වායු සම්කරණ ඒකක පරීක්ෂා කිරීම, ගැටළු නිරාකරණය කිරීම හෝ ඒවා නිරතුරුව අලුත්වැඩියා කිරීම.
- ✓ නිරතුරුව විදුලි පේනු (plug point) පරීක්ෂා කිරීම, ඒවායේ පවතින ගැටළු විසඳීම.

යන්ත්‍ර නඩත්තු කිරීම සාමාන්‍යයෙන් නඩත්තු කණ්ඩායමේ කාර්යය වේ. කෙසේ වෙතත්, එය ඔබගේ රැකියාව බවට පත්වුවහොත්, කොටස් නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද, කරාමයක පිරිසිදු කළ නොහැකි කොටස් මොනවාද, කුමන කොටස් පිස දැමිය යුතුද, කුමන කොටස් නිසි කළ යුතුද යන්න දැන ගැනීමට එහි අත්පොත කියවන්න. යන්ත්‍රයක් හැවන එකලස් කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ නොදන්නේ නම් එය ගැලවීමට උත්සාහ නොකරන්න.

ඔබ නඩත්තු කිරීමේ කණ්ඩායමට අයත් නැතිනම් එයින් අදහස් වන්නේ කිසිදු ආකාරයක නඩත්තු කිරීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි පුහුණුවක් ඔබට ලැබී නොමැති බවයි. එමනිසා, පළමුව උපදෙස් සහ / හෝ අවසරය ලබා නොගෙන කිසිදු නඩත්තු කිරීමක් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ඔබ එසේ කළහොත් එය අනතුරකට, තුවාලයකට හෝ යන්ත්‍රයට / අයිතමයට තවදුරටත් හානි වීමට හේතු විය හැක.

ශීතකරණයක් හෝ ශීතකරණයක් පිරිසිදු කිරීම:

මල නොබැඳෙන වානේ වලින් සාදා නොමැති ශීතකරණයක් හෝ ශීතකරණයක් පිරිසිදු කිරීම සඳහා උපදෙස් පහත දැක්වේ.

1. ඔබේ පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය එකතු කරන්න.
විෂබීජ නාශක හෝ තනුක නොකළ බිලිවි භාවිතා නොකරන්න!
(මෙය ආහාරවල රසායනික ආසාදනයට හේතු විය හැක.)
2. අත්වැසුම් පළඳින්න.
3. සියළුම ආහාර පාන වර්ග අභ්‍යන්තරයෙන් ඉවත් කර සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
4. සියලුම රාක්ක සහ ලාවිච්චි ඉවත් කර උණුසුම් ජලය හා පිගන් සෝදන දියරයේ පොඟවා ගන්න.
5. ශීතකරණයේ අභ්‍යන්තරයේ වදබර හෝ තෙත් රෙදි වලින් පිස දමන්න.
6. වියළි රෙද්දකින් අභ්‍යන්තරය පිස දමන්න.
7. රාක්ක සහ ලාවිච්චි පිරිසිදු කර සේදීමෙන් පසු ඒවා ශීතකරණය තුළ ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට පෙර සම්පූර්ණයෙන්ම වියළා ගන්න.
8. ආහාර පාන හැවන තබන්න.
9. ශීතකරණයේ පිටත කොටස පිස දමන්න. බාහිර සඳහා, විෂබීජ නාශක භාවිතා කළ හැකිය. හැන්ඩ්ලිස් හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.
10. ශීතකරණය පරීක්ෂා කර පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනේ වාර්තාවක් තබන්න.

මල නොබැඳෙන වානේ ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණය සඳහා, අත්පොත උපදෙස් හෝ ඔබේ ආයතනයේ ප්‍රොටෝකෝල ඉගෙන ගෙන අනුගමනය කරන්න. මල නොබැඳෙන වානේ වලින් සාදා ඇති ඕනෑම දෙයක් පිරිසිදු කිරීම සඳහා මූලික කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

The Do's of Cleaning Stainless Steel

- 01.** Always start by cleaning with warm water and soft cloth.
- 02.** Use dishwashing liquid and warm water to clean tougher stains and dirt.
- 03.** Use a stainless steel cleaner to remove stains if needed, but always read the directions and test a small spot on the appliance first.
- 04.** Wipe in the direction of the grain to avoid leaving streaks.
- 05.** Always towel dry after cleaning to prevent water spotting. You can consider this the easiest way to polish stainless steel if you can wipe away all of the water streaks.

The Don'ts of Cleaning Stainless Steel

- 01.** Never use steel wool or steel brushes. They will scratch the surface of your stainless steel and make it more susceptible to rusting and staining.
- 02.** Abrasive cleaners will scratch the surface and should always be avoided.
- 03.** Bleach will stain and damage stainless steel. Do not use cleaning sprays or solutions that contain bleach WHEN CLEANING.
- 04.** Dirty water and cleaning solutions can leave a residue that can stain and damage the surface, so don't forget to rinse and dry.

E: ආහාර සනීපාරක්ෂාව

ආහාර සනීපාරක්ෂාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

ආහාර සනීපාරක්ෂාව ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ කොටසකි. ආහාර සුරක්ෂිතතා අංශයෙන් ඔබ මේ පිළිබඳව වැඩිදුර ඉගෙන ගනු ඇත.

ආහාර සනීපාරක්ෂාව යනු ආහාර මගින් බෝවන රෝගවලින් පාරිභෝගිකයින් අසනීප වීමේ අවදානම අවම කරන අයුරින් ආහාර හෝ බීම හැසිරවීම, සකස් කිරීම සහ ගබඩා කිරීම ය.

ආහාර සනීපාරක්ෂාවේ ප්‍රධාන අංග නම්:

- ▶ **පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව.** අත් සේදීම, ආරක්ෂිත ඇඳුම්, රෝගී ක්‍රියා පටිපාටි සහ වෙනත් රාජකාරි (දුම්පානයෙන් වැළකී සිටීම වැනි) මෙයට ඇතුළත් වේ.
- ▶ **ආසාදනය වැළැක්වීම.** බැක්ටීරියා, භෞතික, රසායනික හා ආසාත්මිකතා ආසාදනයන් වැළැක්වීම මෙයට ඇතුළත් වේ, විශේෂයෙන් සුදුසු උපකරණ තිබීම (වෙනම කැපුම් පුවරු වැනි).
- ▶ **පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි.** මුළුතැන්ගෙය, උපකරණ සහ මුළුතැන්ගෙය උපකරණ (පිහි සහ හැඳි ගැරුප්පු ඇතුළුව) හොඳින් පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ▶ **අසාත්මිකතා පාලනය.** සියලුම ව්‍යාපාර අසාත්මිකතා ඇති ආහාර මොනවාද යන්න පැහැදිලිව පැහැදිලි කළ යුතු අතර අසාත්මිකතාවන් වෙන් ආහාර ආසාදනය වීම වැළැක්විය යුතුය.
- ▶ **ආහාර සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම.** ගබඩා ස්ථාන සහ බහාලුම්, FIFO පද්ධතියක්, ලේබල් කිරීම සහ උෂ්ණත්ව පාලනය මෙයට ඇතුළත් වේ.
- ▶ **පිසීමේ උෂ්ණත්වය.** බැක්ටීරියා අවදානම් වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු උෂ්ණත්වවලදී ආහාර පිසීමට හා රඳවා ගැනීමට ව්‍යාපාරිකයින් සහතික විය යුතුය.
- ▶ **ආහාර අමුද්‍රව්‍ය පිළිබඳ මනා දැනුමක් තිබීම.** ආහාර වර්ගවල විවිධ වර්ග හෝ සංයුතිය පිළිබඳව දැන ගැනීමෙන් එවැනි අමුද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිතව ගබඩා කර හෝ පිසින ආකාරය නියම කරනු ඇත.

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

පහත සඳහන් හේතු නිසා ආහාර සනීපාරක්ෂාව වැදගත්ය:

1. ආහාර විෂවීම ආමාශ ආන්ත්‍රීය රෝග හා විජලනය වීමට හෝ වකුගඩු අක්රමණය වීම සහ මරණය වැනි බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට තුඩු දිය හැකිය.
2. මෙම අවදානම ඉහළ අවදානම් කාණ්ඩයට අයත් අයට විශේෂයෙන් වැදගත් වේ: කුඩා දරුවන් / ළදරුවන්, ගර්භනී මවුවරුන්, වැඩිහිටියන් හා ප්‍රතිශක්තිකරණයෙන් තොර, විශේෂයෙන් HIV ආසාදිතයන් හා පිළිකා රෝගීන්.
3. අසාත්මිකතා අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය මගින් සමහර අවස්ථාවල සිදුවන තුවාල හෝ මරණය වැළැක්වීම.
4. ආහාර සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව ආහාරවල විෂබීජ එකතු වීම නිසා වන හානිය වළක්වයි.
5. ඖෂධ මිලදී ගැනීම සහ වෛද්‍ය පරීක්ෂා කිරීම් සඳහා වන අතිරේක පිරිවැය වළක්වා ගැනීම හා නිරෝගීව තබා ගැනීම . මෙය විශේෂයෙන් වැදගත් වන්නේ ව්‍යාපාරයටයි. මේ හේතුවෙන් කාර්ය මණ්ඩලයේ අක්‍රියතාවය හේතුවෙන් ලොව පුරා සමාගම් වලට වසරකට ඩොලර් බිලියන ගණනක් අහිමි වේ.

අනතුරුදායක විය හැකි ආහාර අවබෝධ කර ගැනීම:

අපට හානිකර වන ස්වාභාවික විෂ ඇති සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය තිබේ. අපට හානිකර ස්වාභාවික, භෞතික කොටස් ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය තිබේ. සමහර පුද්ගලයින් තුළ අසාත්මිකතා ඇති කරන ආහාර ද්‍රව්‍ය තිබේ.

මෙම ස්වාභාවික, ආහාර උපද්‍රව මොනවාද යන්න සහ මෙම ආහාර ද්‍රව්‍යවලට සිදුවිය හැකි හානිය අවම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න ඉගෙන ගැනීම සහ තේරුම් ගැනීම ඔබේ කාර්යය වේ.

→ අසාත්මිකතා ඇති කරන ආහාර සමඟ කටයුතු කිරීම

අසාත්මිකතාවන් යනු, වාතයේ ඇති යම් දෙයකට හෝ ආහාරයට හෝ බීමට හෝ ශරීරය ස්පර්ශ කරන යම් දෙයකට ශරීරය දක්වන ප්‍රතිචාරය වන අතර, එමගින් පුද්ගලයාට කැසීම, කැස්ස, කිවිසුම් යාම හෝ කුෂ්ට ඇතිවීමට හෝ අසනීප වීමට පවා හේතු වේ. ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන් ඔබේ ආයතනයේ ආහාර පරිභෝජනය කරන විට, ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්වය සඳහා ඔබේ ආයතනය වගකිව යුතු අතර, එමඟින් ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන්ට ආහාර හෝ බීම පරිබෝජනයේදී අසාත්මිකතා තිබේද යන්න දැන ගැනීම වැදගත්ය.

සමහර විට ආගන්තුකයා පැමිණීමට පෙර ආයතනයට දැනුම් දෙනු ඇත, නමුත් සාමාන්‍යයෙන් පාරිභෝගිකයින් ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ආහාර ඇණවුම් කරන විට අසාත්මිකතාවන් පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලයට දන්වයි. එබැවින් ඔබේ ආයතනය පිළිගැන්වීම කරන ආහාර වල අමුද්‍රව්‍ය ගැන දැන ගැනීම වැදගත්ය. ඔබ මෙම තොරතුරු නොදන්නේ නම්, ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන් අසනීප වීමේ අවදානම ගැනීමට ඔබට සිදුවේ. මෙය ආයතනයට අයහපත් වනු ඇත. සමහර අසාත්මිකතාවන් මරණයට හේතු විය හැක.

අසාත්මිකතා ඇති කරන අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මෙන්න: කිරි, බිත්තර, ඇට වර්ග (උදා: ආමන්ඩ් රටකපු, ආදිය), මුහුදු ආහාර, පරිප්පු, අන්නාසි, තක්කාලි. පහත දැක්වෙන්නේ ඔබේ මෙනුවේ දැකිය හැකි නමුත් ඉහත අසාත්මිකතා අඩංගු ආහාර වේ.

ආහාර / බීම	අසාත්මිකතා අඩංගු වේ ද?	කුමන අමුද්‍රව්‍යයද?
අඹ lassi	ඔව්	කිරි
කිරිබත්	ඔව්	කිරි
පලතුරු සලාද	ඔව්	අන්නාසි

01 වන කොටස | සනීපාරක්ෂාව

කොකිස්	ඔව්	බිත්තර
පිරිටු	හැන	---
දැල්ලෝ ඩෙවල්	ඔව්	මුහුදු ආහාර, තක්කාලි
කිරි	ඔව්	කිරි
Black tea	හැන	---
වඩේ	ඔව්	පරිප්පු
පොල් රොට්	හැන	---
අයිස්ක්‍රීම් Sundae	ඔව්	රටකපු

→ ස්වාභාවික විෂ

නම	Contains Toxins	විෂ වල බලපෑම	උපද්‍රව වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?
වල් හතු	ඔව්	වමනය, පාවනය, කරකැවිල්ල	වල් හතු භාවිතා නොකරන්න. විෂ නොවන බව හඳුනාගෙන ඇති හෝ විශ්වාසදායක ප්‍රභවයකින් මිලදී ගත් හතු පමණක් භාවිතා කරන්න.
Potatoes Sprouts(පැළ වූ අර්තාපල්)	ඔව්	බඩේ අමාරුව, වමනය පාවනය	අර්තාපල් අඳුරු, සිසිල් සහ වියළි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. එය කොළ හෝ පැළ බවට පත්වුවහොත් කන්න එපා.
Kidney Beans -රට මෑ(සහ අනෙකුත් වියළි බෝංචි)	ඔව්	බඩේ අමාරුව, වමනය පාවනය	වියළි බෝංචි අවම වශයෙන් පැය 12 ක් වත් පොඟවා හොඳින් තම්බා ගත යුතුය.
මංකෙදාක්කා සහ උණු බමිබු මුල් සහ ආමන්චි	ඔව්	වේගයෙන් නුස්ම ගැනීම, කරකැවිල්ල, හිසරදය, බඩේ කැක්කුම, වමනය පාවනය, කම්පනය	කහ ටිකක් එකතු කර ඉතා හොඳින් උයන්න.
Mussels, scallops and oysters -බෙල්ලන්	ඔව්	බඩේ අමාරුව, වමනය, පාවනය, අංශාගය	මිලදී ගත් අමුද්‍රව්‍ය හැවුම්, නිවැරදිව ගබඩා කර නිසි පරිදි පිසින බවට වග බලා ගන්න. ශීත කළ අයිතම නිවැරදිව දිය කළ යුතුය.

→ ස්වාභාවික, භෞතික උපද්‍රව:

මාළු වැනි කොරපොතු ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය, අස්ථි කොටස් ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය වන කුකුළු මස් හා මස් වැනි අස්ථි කොටස්/ කාට්ලේස් වැනි කොටස් නිවැරදිව ඉවත් නොකොට / ආහාර සැකසූ විට අනතුරුදායක විය හැකිය.

එවැනි තියුණු හෝ අස්ථි හෝ හපන කොටස් ආහාරයේ තැබීමෙන් මුඛය කැපීම හා හුස්ම හිරවීම සිදුවිය හැකිය.

→ උපද්‍රවකාරී ආහාර

අවසාන වශයෙන් මෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ආහාර ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවක් ඇත. මන්ද ඒවායේ සංයුතිය බැක්ටීරියා මගින් පහසුවෙන් ආසාදනය වීමට ඉඩ සලසයි.

- ▶ අමු සහ පිසින ලද මස් / කුකුළු මස් හෝ අමු හෝ පිසින ලද මස් / කුකුළු මස් අඩංගු ආහාර; උදාහරණයක් ලෙස ඉමරට්ටේල ව්‍යංජන, kebabs, pâté සහ meat pies
- ▶ බින්තර (පිසූ හෝ අමු), බෝංචි, ඇට වර්ග හෝ ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර අඩංගු ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස batter, mousse, quiche and tofu
- ▶ කිරි නිෂ්පාදන සහ කිරි නිෂ්පාදන අඩංගු ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස කිරි, කිරි සහිත අතුරුපස, fresh cream වලින් පුරවා ඇති බේකර් නිෂ්පාදන හෝ fresh custard සමඟ (යෝගට් මෙහි ආම්ලික කළ නිෂ්පාදනයක් බැවින් මෙයට ඇතුළත් නොවේ)
- ▶ මුහුදු ආහාර (සජීවී මුහුදු ආහාර හැර) සහ මුහුදු ආහාර අඩංගු ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස sushi
- ▶ පැළ කළ බීජ, උදාහරණයක් ලෙස බෝංචි සහ alfalfa
- ▶ සකස් කළ පලතුරු සහ එළවළු, උදාහරණයක් ලෙස කොමඩු, සලාද සහ පැස්ටරීකෘත නොකළ යුෂ
- ▶ පිසූ බත් සහ පිසින ලද පැස්ටා
- ▶ ඉහත සඳහන් ඕනෑම ආහාරයක් අඩංගු ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස සැන්ඩ්විච්, පීසා සහ සහල් රෝල්ස්.

අසාත්මිකතාවන්ට අසාත්මිකතා දක්වන පින්තූරය:



02

එහි කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

ආහාර සුරක්ෂිතතාව

ආහාර සුරක්ෂිතතාව

ආහාර සුරක්ෂිතතාව යනු කුමක්ද?

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය යනු ආයතන විසින් ආහාර විකුණන්නේ නම් ඒවායේ තිබිය යුතු කළමනාකරණ පද්ධති ය . මෙම පද්ධති ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ නීතිවලට අනුකූලව ස්ථාපිත කිරීමට උපකාරී වේ. එහි අර්ථය වන්නේ ආහාර දාමයේ සෑම අදියරකදීම ආහාරවල ආරක්ෂාව සහ යෝග්‍යතාවය සහතික කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමයි.

සෑම රටකටම ආහාර ප්‍රමිති ඒජන්සියක් ඇත - ව්‍යාපාර මෙම නීති සපුරාලීම සහතික කිරීම සඳහා පළාත් පාලන ආයතන සමඟ කටයුතු කරන පාලක මණ්ඩලය. විශේෂයෙන්, ඔවුන් ප්‍රධාන අංශ තුනක් මත පදනම්ව ව්‍යාපාරයක ආහාර සුරක්ෂිතතා පද්ධතිය මනිනු ලබයි : සනීපාරක්ෂක ආහාර හැසිරවීම, ව්‍යාපාරයේ භෞතික තත්ත්වය සහ ආහාර කළමනාකරණ පද්ධති.

(1 වන කොටස බලන්න: සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව)

ආහාර සුරක්ෂිතතාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?

දුර්වල ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ බලපෑම

- ▶ ආසාදනය හා හරක් වීම නිසා හාස්ති වූ ආහාර .හරක් වූ ආහාර මිනිස් පරිභෝජනයට නුසුදුසු ය .
- ▶ ආහාර විෂවීම හා සමහර විට මරණ සිදුවීම
- ▶ ආහාර විෂවීමකට ගොදුරු වූවන් විසින් ගනු ලබන සිවිල් ක්‍රියාමාර්ග.
- ▶ සනීපාරක්ෂක නියාමනයට පටහැනි වීම නිසා දඩ මුදල් හා පවතින ස්ථාන හැනි වීම
- ▶ මහ නගර සභාව විසින් ආහාර පරිශ්‍රය වසා දැමීම.
- ▶ නිෂ්පාදන හා ආදායම් අහිමි වීම.

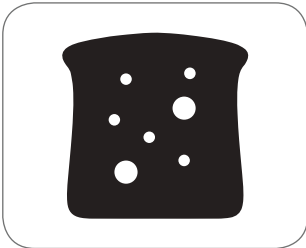



හොඳ ආහාර සුරක්ෂිතතා පිළිවෙත් වල ප්‍රතිලාභ

- ▶ ආහාරවල ආයු කාලය වැඩි කිරීම.
- ▶ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සහ අනුග්‍රහකයන්ගේ තෘප්තියට විශිෂ්ට ආහාර ගුණාත්මකභාවයක් වැදගත් වීම
- ▶ හොඳ ප්‍රතිඵල සහ ව්‍යාපාරික ක්‍රියාකාරකම් වල ප්‍රගතිය වැඩි වීම.
- ▶ අදාළ නීති හා රෙගුලාසි වලට අනුකූල වීම.
- ▶ මේ සියල්ල ආදායම වැඩි කිරීමට දායක වන අතර ඉහළ ලාභයක් ලබා ගැනීමට හේතු වේ
- ▶ හොඳ සේවා කොන්දේසි, ඉහළ කාර්ය මණ්ඩල චිත්ත ධෛර්යයක් ඇති වීම.

ආහාර පරිභෝජනය සහ ආහාර නිෂ්පාදන දාමය ඔස්සේ ආහාරවල ආරක්ෂාව සහ යෝග්‍යතාවය අප සහතික කරන්නේ කෙසේද? පළමුව ඔබ ආහාර හැසිරවීමේ හා ආහාර නිෂ්පාදන දාමයේ ඕනෑම අවස්ථාවක සිදුවිය හැකි උපද්‍රව තේරුම් ගත යුතුය.

(1 වන කොටස බලන්න)

ආහාර සමග කටයුතු කිරීමේදී උපදව මොනවාද?

Key Definitions			
<p>A food safety hazard is something that has the potential to contaminate food and cause harm. There are four main categories of contamination hazards, all of which will be covered throughout this course:</p>			
			
<p>A microbiological hazard is where a food becomes contaminated by micro-organisms, such as bacteria, moulds and parasites.</p>	<p>A physical hazard is the presence of a foreign object in food products, such as pieces of glass, hair or pins.</p>	<p>A chemical hazard is the presence of harmful substances in food such as pesticides, cleaning chemicals, toxins and environmental contaminants.</p>	<p>An allergenic hazard is the presence of an allergen in food, such as peanuts, eggs and sesame seeds. Any food can contain an allergen, but some are more common than others.</p>

ඔබ අපිරිසිදු ස්ථානයක හෝ අපිරිසිදු ආකාරයකින් සාදන ලද ආහාර හෝ බීම පරිභෝජනය කරන්නේ නම් හෝ ආහාර හෝ බීම වැරදි ලෙස ගබඩා කර නරක් වී ඇත්නම් ඔබට ආහාර විෂ විය හැකිය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ විෂබීජ, හයානක රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ වස්තූන් අඩංගු ආහාර වලින් අසනීප වීම හෝ රෝග වැළඳීමයි. එවැනි අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ඇතුළු වන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීම යනු ආසාදනය සිදුවන ආකාරය තේරුම් ගැනීමයි.

විවිධ වර්ගවල ආසාදය සඳහා පහත වගුව බලන්න:

ආසාදනය වීමේ වර්ගය	උදාහරණ	සිදුවිය හැකි දේ
Microbiological (ක්ෂුද්‍ර ජීව විද්‍යාත්මක)	බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර සහ පුස්.	ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදනය රෝගවලට තුඩු දිය හැකිය.
Physical(fN!;sI&	වැලි, ගල්, නිසකෙස්, විදුරු කැබලි, ලී කැබලි, පස්	ශාරීරික ආසාදනය තුවාල වීමට හේතු විය හැක.
Chemical (රසායනික)	පළිබෝධනාශක, වල් නාශක, දුම්කොළ, සබන්, detergent, බිලිවිං	රසායනික ආසාදනය අසනීප / විෂ වීමට හේතු විය හැක.
Allergenic (අසාත්මිකතා)	රටකපු, බිත්තර සහ කිරි වැනි අසාත්මිකතා අඩංගු ආහාර.	අසනීප හා මරණයට හේතු විය හැක.
Perishables (නරක් විය හැකි)	සහල්, පැස්ටා, කිරි නිෂ්පාදන	අසනීප

Natural Toxins (ස්වාභාවික විෂ)	හතු, රට මෑ (Kidney Beans), බෙල්ලන්	අසනීප
PESTS (පළිබෝධකයන්)	මියන්ගේ මළ, කැරපොත්තන්, කුහුඹුවන්	අසනීප, ආහාර නාස්තිය, මූලය පිරිවැය

බැක්ටීරියා / දිලීර වර්ධනයට බලපාන සාධක

උණුසුම් උෂ්ණත්වය

ආහාර බැක්ටීරියා වර්ධනය සඳහා හොඳම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 37 වේ. ඔවුන්ගේ වර්ධනය වැළැක්වීම සඳහා ආහාර 5 C⁰ ට අඩු හෝ 65 C⁰ ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක ගබඩා කළ යුතුය. 10 C⁰ සිට 65 C⁰ දක්වා උෂ්ණත්ව පරාසය "DANGER ZONE"(අවධානම් කලාපය) ලෙස හැඳින්වේ.

කාලය

ප්‍රමාණවත් කාලයක් නිබේ නම්, ආහාර විෂවීම සඳහා අවශ්‍ය වන තරම් බැක්ටීරියා ප්‍රමාණයක් කුඩා ප්‍රමාණයක සිට වැඩි විය හැක. මේ හේතුව නිසා, අධික අවදානම් සහිත ආහාර අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍ය වනවාට වඩා වැඩි කාලයක් උෂ්ණත්ව අවදානම් කලාපයේ ඉතිරි නොකිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඉහළ අවදානම් සහිත විනාශකාරී ආහාර

අධි අවදානම් සහිත ආහාර යනු ආහාර විෂ සහිත ජීවීන්ගේ වහනය විය හැකි ආහාර වේ. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ක්ෂණිකව අනුභව කිරීමට සුදානම් කළ ආහාර වන අතර / හෝ ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රෝටීන අධික බැවින් දැඩි උෂ්ණත්ව පාලනයක් සමග ණරක් විමෙන් ආරක්ෂා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ඉහළය	ආහාර අනුභව කිරීමට සුදානම්
කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන	ශීතකළ මස්
බිත්තර සහ බිත්තර නිෂ්පාදන	ශීතකළ අතුරුපස
මස් සහ කුකුළු මස්	සලාද - Salad bar Selections
මාළු සහ Shellfish (sushi)	සහල්
පොකිරිස්සන් සහ කකුළුවන්	පැස්ටා

පහත දැක්වෙන තත්වයන් නිසා අධි අවදානම් සහිත ආහාර අපවිත්‍රම වීමට ඉඩ සලසයි:

- කල්තියා පිළියෙළ කර කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කර ඇති ආහාර
- ශීතකරණයට දැමීමට පෙර ආහාර සෙමෙන් සිසිල් කිරීම
- ආහාර වල විෂ සහිත බැක්ටීරියා විනාශ කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් උෂ්ණත්වයකට ආහාර හැවන රත් නොකිරීම.
- ආහාර වල විෂ සහිත බැක්ටීරියා වලින් ආසාදිත පිසූ ආහාර භාවිතය.
- ආහාර පිසීමේදී බැක්ටීරියා නොහැසී පවතින ආකාරයට බාගෙට ආහාර පිසීම.
- ප්‍රමාණවත් වේලාවක් සඳහා ශීත කළ කුකුළු මස් වල අයිස් දිය නොකිරීම.
- උණුසුම් ආහාර 65 C⁰ ට අඩු උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කිරීම.
- ආසාදිත (ලෙඩ වූ) ආහාර හසුරුවන්නන්.
- ඉතුරු වූ ආහාර අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම.
- ආසාදනය

ආසාදනය සිදුවන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් වන්න:

අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය ආහාරයට ඇතුළු වන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්:

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට - වැසිකිළියට ගිය පසු අත් සෝදා නොගත් කෙනෙකු සමඟ අතට අත දීම, කැස්ස සහ බිවිසුම් යන කෙනෙකු අසල සිටීම

පුද්ගලයාගෙන් ආහාරයට - අත් සේදීමකින් තොරව ආහාර හෝ බීම ස්පර්ශ කිරීම, හෝ විවෘත තුවාල වසා නොගෙන ආහාර ස්පර්ශ කිරීම, කසළ හෝ සතුන් හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ආහාර ස්පර්ශ කිරීම, හිසකෙස් ගැට නොගැසීම, නිය ආලේපන ගැල්වීම, ආහාර පිළියෙල කරන ප්‍රදේශවල දුම් පානය කිරීම, ආහාර සූදානම් කරන ප්‍රදේශ වල පළඹෝධි නාශක ඉසීම

ආහාරයෙන් ආහාරට - අමු මස් හෝ බිත්තර ගැවුණු පිසින ලද ආහාර හෝ කපන ලද ආහාර, පළතුරු හෝ සලාද වැනි අමු ආහාර අසල තබා ඇති පිසින ලද ආහාර / උණුසුම් ආහාර (ආහාර විසිරී යාම), අසාත්මිකතා අඩංගු ආහාර (උදාහරණයක් ලෙස ගෙඩි) ආහාරයට ඇතුළු වීම.

රෙදි වලින් ආහාරට - අපිරිසිදු තුවායක් හෝ ලේන්සුවක් මත දැන් පිස දමා ආහාර ස්පර්ශ කිරීම, අපිරිසිදු ඇඳුම් / ඒප්‍රන ඇඳීම, අපිරිසිදු මේස රෙදි භාවිතා කිරීම

උපකරණ වල සිට ආහාර වලට - මස් හා ඵලවළු හෝ පළතුරු කැපීම සඳහා ඵකම පිහියක් භාවිතා කිරීම, ගබඩා අයිතමයක් කැඩී / දෝෂ සහිත වන අතර ආහාර නරක් වී ඇත, අපිරිසිදු කට්ලට් / පිගන් / බ්ලෙන්ඩර් / ජල බිස්පෙන්සර් භාවිතා කරයි.

රසායනික ද්‍රව්‍ය වල සිට ආහාර වලට - ආහාර පිළියෙල කරන ප්‍රදේශය වටා පළඹෝධි නාශක ඉසීම, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය අසල ආහාර පිළියෙල කිරීම හෝ ආහාර ගබඩා කරන ස්ථාන අසල තබා ගැනීම, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථාන අසල සිගරට් දැමීම.



සීතා බැරිය යනු වෙනත් උපදව:

➤ මිනිසුන්

නාසය, මුඛය, බඩවැල්, කිවිසුම් යාමෙන් හෝ කැස්සෙන් හෝ අපවිත්‍ර වූ නිෂ්පාදනයක් හෝ ප්‍රභවයක් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් මිනිසුන් තුළ සාමාන්‍යයෙන් ආහාර විෂවන සහිත බැක්ටීරියා ආසාදනය පවතී.

➤ ජලය

අපවිත්‍ර ජලය, උදා: මලාපවහන ජලය බරපතල වූ ආසාදනය වීමකට හේතු විය හැක. පරිශ්‍රය තුළ භාවිතා කළ යුතු සියලුම ජලය සුදුසු පරිදි ක්ලෝරිනකරණය මගින් පිරිසිදු කළ යුතුය.

➤ වෙනත් සතුන් සහ පක්ෂීන්

මීයන් වැනි, වන හෝ ගෘහාශ්‍රිත, වෙනත් සතුන් විවිධාකාරයෙන් ආහාර නිෂ්පාදන අපවිත්‍ර කිරීමට හේතු වේ. උදා:ස්පර්ශය හරහා මාරු වන පිහාටු සහ හිසකෙස් මගින්. සුරතල් සතුන් ආහාර හා එහි ගබඩා වලින් අත් කර නැඹීම වඩාත් සුදුසුය.

➤ කුණු වූ හා අපද්‍රව්‍ය ආහාර

අපද්‍රව්‍ය සහ වෙනත් ආකාරයකින් හරක් වූ ආහාර නිෂ්පාදන ඉවත්කල යුතු අතර, එමගින් අවට ඇති ආහාර ආසාදනය කිරීමේ හැකියාව ඇති බැවින් වෙනත් ආහාර නිෂ්පාදන අසලින් ඒවා ඉවත් කිරීම වඩාත් සුදුසුය. ඒවා බැහැර කළ පසු ආහාර පරිභරණය කරන්නන් විසින් අත් සේදිය යුතුය.

➤ හානියට පත් උපකරණ

හානියට පත් මෙවලම් සහ උපකරණ ආහාර සැකසීමේ ප්‍රදේශ සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහාද අවදානමක් ඇති කළ හැකිය. කැඩුණු තහඩු සහ කණ්ණාඩි ඉරිතැලීම් වලින් තුවාල හෝ විෂබීජ පැතිරීය හැකිය. හානියට පත් මෙවලම් සහ උපකරණ මගින් බරපතල තුවාල සිදුවිය හැකි අතර ඒවා භාවිතා කරන්නේ නම් මලකඩ සහ ප්ලාස්ටික් වැනි අංශු මගින් ආහාර ද්‍රව්‍ය අපවිත්‍ර කළ හැකිය.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සහ ආහාර පිළිගැන්වීමේ ප්‍රදේශවල හානියට පත් උපකරණ හෝ මතුපිටවල් සොයා ගතහොත් කළ යුතු දේ පිළිබඳ උදාහරණ කිහිපයක් මෙන්න:

	එය නයානක වන්නේ ඇයි	ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගය
වැඩි නොකරන උණුසුම් අල්මාරිය හෝ bain-marie	උණුසුම් හෝ උණුසුම්ව තබා ගත යුතු ආහාර සීතල වී බැක්ටීරියා ආසාදනය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි.	සවි කිරීම සඳහා වහාම කළමනාකරුට දන්වන්න. කැඩුණු අයිතමය ඉවත් කරන්න.
තෙල් වලින් ආවරණය විදුලි පංකාව	තෙල් මුළුතැන්ගෙයි මතුපිටට බැස ආහාර අපවිත්‍ර විය හැකිය. තෙල් මගින් විදුලි පංකාව නිවැරදිව ක්‍රියා කිරීම වලක්වනු ඇත.	කළමනාකරුට දන්වන්න. විදුලි පංකාව එය සවි කරන ආකාරය දන්නා අයෙකු විසින් පිරිසිදු කළ යුතුය.
ඉරිතලා ඇති ටයිල්	රසායනික කාරක, බැක්ටීරියා සහ විෂබීජ ඉරිතලා ඇති ප්‍රදේශවලට ඇතුළු විය හැකි අතර එමගින් ආහාර ආසාදනය වීමට හේතු වේ.	කළමනාකරුට දන්වන්න. උළු වෘත්තිකයෙකු විසින් ප්රතිස්ථාපනය කිරීමට සිදුවනු ඇත.

<p>කැඩුණු අල්මාරි හැඩලය</p>	<p>එමගින් අනතුරක් විය හැකි අතර සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍යයට අනතුරක් විය හැකිය.</p>	<p>කළමනාකරුට දන්වන්න. කැඩුණු ඕනෑම දෙයක් වහාම සවි කළ යුතුය.</p>
<p>මතුපිට පුස් (බිත්ති / අල්මාරිය)</p>	<p>පුස් සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍යයට, අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍යයට සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බෙහෙවින් හයානක විය හැකිය. එය රෝග, අසාත්මිකතා සහ විෂ විමට හේතු විය හැක.</p>	<p>කළමනාකරුට දන්වන්න. පුස් වලින් වන හානිය වෘත්තිකයෙකු විසින් විසඳිය යුතුය.</p>

ආසාදනය හා බැක්ටීරියා වර්ධනය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

ආහාර සුරක්ෂිතතාවයෙහි උපකාරක සලකා බලන්න

ආහාර සුරක්ෂිතතා උපකාරක:

→ යහපත් පුද්ගලික ස්වස්ථතාව (බලන්න වගන්තිය 1)

- ▶ ආසාදනය තුරන් කිරීමේදී පළමු උපකාරකය වඩාත් වැදගත් වේ. අත් සේදීම සහ අත් සේදීම පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට අතිශයින් වැදගත් වේ.
- ▶ පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂක ක්‍රියා පටිපාටිය හා කාලසටහන (විෂබීජහරණය) (වගන්තිය 1 සහ 6 බලන්න)
- ▶ ආහාර සුරක්ෂිතතා පද්ධතියක් නිර්මාණය කිරීමේ දෙවන උපකාරකය වන්නේ පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ මූලික කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමයි.
- ▶ ආරක්ෂිත ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ▶ ඔබ යන විට පිරිසිදු කරන්න.
- ▶ ආහාර ගබඩා කරන ස්ථාන, මිරිස්, පිගන් සෝදන යන්ත්‍ර පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගන්න.
- ▶ පළිබෝධකයන් සමඟ කටයුතු කිරීම.

→ යහපත් ආහාර ගබඩා පිළිවෙත්

- ▶ තෙවන උපකාරකය සැපයුම් හා බෙදාහැරීමේ දාම, ආහාර ලේබල් කිරීම, දිනට පෙර හොඳම, ආරක්ෂිත ආහාර ගබඩා කිරීම, වියළි ආහාර ගබඩා කිරීම, පලතුරු සහ එළවළු ගබඩා කිරීම, සිසිල් කළ ආහාර ගබඩා කිරීම, ශීත කළ ආහාර ගබඩා කිරීම සහ කොටස් ත්‍රමණය පිළිබඳව සොයා බලයි.

→ උෂ්ණත්වය පාලනය

- ▶ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ සිව්වන උපකාරකය බැක්ටීරියා වර්ධනය වැළැක්වීම සහ ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම සහතික කිරීමේ මූලික මූලධර්මයකි.

→ ආහාර හැසිරවීම

- ▶ ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ආහාර හසුරුවන ආකාරය සම්බන්ධ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ පස්වන උපකාරකය වේ. ආසාදනය සමඟ කටයුතු කිරීමේදී ආහාර පරිහරණය වඩා වැඩි අවදානමක් දරයි.
- ▶ ශීත කළ ආහාර දියවීම, ආහාර පිසීම සහ හැවෙන රත් කිරීම, ආහාර උෂ්ණත්වය ගැනීම, ආහාර සිසිල් කිරීම, උණුසුම්ව තබා ගැනීම, සීතල රඳවා තබා ගැනීම සහ ආහාර සේවය වැනි ක්‍රියාකාරකම්.

- ▶ ආහාර හැසිරවීමේදී ආහාර ද්‍රව්‍ය නිවැරදි ලේබල් කිරීම, විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යක සඳහා විවිධ (ලේබල් කරන ලද) කැපුම් පුවරු සහ පිහි භාවිතා කිරීම සහ ආහාර ආලේප කිරීමට පෙර පිඟන් කෝප්ප පිරිසිදු දැයි නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කිරීම ඇතුළත් වේ. පිළිගැන්වීමට පෙර ආහාරවල අදාල නොවන කොටස් නොමැති බව පරීක්ෂා කිරීම ද වැදගත් ය.
- ▶ මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ අපද්‍රව්‍යය කළමනාකරණය (3 සහ 4 වගන්තිය බලන්න)
- ▶ අවසාන උපකාරකය වන්නේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව ගැන සිතන විට වැඩ කරන අවකාශයේ පිරිසැලසුම ද ඉතා වැදගත් වන බවය. මුළුතැන්ගෙයි අවකාශය අසංවිධිත නම් හෝ ඒ පිළිබඳව හොඳින් සිතා බලා නොමැති නම්, වැඩපොළ දුර්වල ලෙස සැලසුම් කර ඇත්නම්, මෙවලම් සහ උපකරණ පහසු ස්ථානවල තබා නොගන්නේ නම්, අනතුර, තුවාල හා ආසාදනය වීමේ අවදානම ඉතා ඉහළය.

ආහාර සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා පිරිසිදු / සුදානම් විය යුතු ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් තිබීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මෙම ප්‍රශ්න සලකා බලන්න:	විය වැදගත් වන්නේ ඇයි
<p>→ මම පිරිසිදුද? (උදා: මගේ කොණ්ඩය ඉවතට ගැටගසා තිබේද, මම ස්වර්ණාභරණ හෝ ඔරලෝසුව ගලවා තිබේද? මම පිටත සිට තිබේද? මම සුරතල් සතුන් ස්පර්ශ කර තිබේද?)</p> <p>→ මට අසනීපද?</p> <p>→ මට තුවාල වෙලාද?</p>	<p>පිරිසිදුව සිටීම අපගේ හිසකෙස්, ස්වර්ණාභරණ සහ ඔරලෝසු මත ඇති බැක්ටීරියා මගින් ආසාදනය වීම වළක්වයි. එසේම හිසකෙස් ආහාරයට වැටීම අපිරිසිදු ය.</p> <p>ඔබ අසනීප නම් ආහාර හෝ ආහාර පිළියෙළ කරන ප්‍රදේශ සමඟ සම්බන්ධ නොවන්න. ගෙදර ගිනිත් සුව වෙන්න. මෙමගින් බැක්ටීරියා මගින් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සහ රෝග පැතිරීම වළක්වා ගනී.</p> <p>ඔබේ අතෙහි හෝ ඇඟිල්ලේ කැපුමක් තිබේ නම්, ඔබට කොතරම් දරුණු ලෙස තුවාල වී ඇත්දැයි තීරණය කර ඔබේ කළමනාකරුට දන්වන්න. තුවාලය සමඟ වහාම කටයුතු කරන්න. ඔබට දිගටම වැඩ කළ හැකි නම්, GLOVES පළඳින්න. මෙමගින් ආහාර සහ ඔබේ දෑත් බැක්ටීරියා ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා කරයි.</p>
<p>→ මගේ අත් පිරිසිදුද?</p>	<p>ආහාර හැසිරවීමට හෝ ආහාර පිළිගැන්වීම සුදානම් වීමට පෙර අත් සේදීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔබේ අත් සේදිය යුත්තේ කුමන විටද සහ කෙසේද යන්න දැන ගැනීමට ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ කොටස බලන්න.</p>
<p>→ මගේ අත්වැසුම් පිරිසිදුද?</p>	<p>ඔබ අත්වැසුම් පැළඳ සිටියද ඔබේ අත් පිරිසිදු විය යුතුය. ඔබ නැවත භාවිතා කළ හැකි අත්වැසුම් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒවා භාවිතයට පෙර පිරිසිදු හා වියළී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. මෙය ඔබ ස්පර්ශ කරන ඕනෑම ආහාරයක් ආසාදනය වීම වැළැක්වීමයි.</p>
<p>→ මගේ නිල ඇඳුම / ඒප්‍රනය පිරිසිදුද?</p>	<p>ඔබ පිඟන් සෝදමින් හෝ අපද්‍රව්‍ය සමඟ කටයුතු කර ඇත්නම් ඔබේ ඒප්‍රනය හෝ නිල ඇඳුමේ බැක්ටීරියා තිබිය හැක. එබැවින් ආහාර හැසිරවීමට හෝ ආහාර පිළිගැන්වීමට සුදානම් වීමට පෙර ඔබ පිරිසිදු ඇඳුමක් ඇඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.</p>

<p>→ මම අමු මස් ස්පර්ශ කර තිබේද?</p>	<p>පිසින ලද හෝ වෙනත් අමු ආහාර වලට ඔබේ දෑත් වලින් මාරු විය හැකි බැක්ටීරියා විශාල ප්‍රමාණයක් අමු මස් වල අඩංගු වේ. අමු මස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු සෑම විටම ඔබේ අත් සෝදන්න. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී, ඔබ අමු මස් හසුරුවන්නේ නම්, ඔබේ දෑත් හොඳින් සෝදා ගන්නා තුරු වෙනත් අමු ආහාර හෝ පිසූ ආහාර හසුරුවන්න එපා. ඔබ ඉවත දැමිය හැකි හෝ නැවත භාවිතා කළ හැකි අත්වැසුම් පැළඳ සිටියද මෙම උපදෙස් සමාන වේ.</p>
<p>→ ආහාර පිළියෙල කරන ප්‍රදේශ පිරිසිදුව හා බාධා වලින් තොරද(එනම් උපකරණ හෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය බීම වැටී නැති බව)?</p>	<p>ආහාර පිළියෙල කරන ප්‍රදේශවල අනතුරු සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත පරිසරයක් තබා ගැනීම වැදගත්ය.</p>
<p>→ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ උපකරණ පිරිසිදුද?</p> <p>→ මගේ කාර්යයන් සඳහා නිවැරදි උපකරණ භාවිතා කරනවාද?</p>	<p>මෙමගින් ආහාර ආසාදනය වීම වැළැක්වෙන සඳහා ඔබේ සහ ඔබේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීමයි.</p> <p>අනු ලබ ඇති කාර්යය සඳහා අදහස් කරන උපකරණ භාවිතා කිරීම වැදගත් ය. උපකරණ ඉහළට මිශ්‍ර නොකරන්න.</p>
<p>→ ආහාර ගබඩා කරන ප්‍රදේශ / උපකරණ පිරිසිදු හා පැහැදිලිව ලේබල් කර තිබේද?</p>	<p>මෙමගින් ආහාර ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සහ ඔබේ සහ ඔබේ අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කරයි.</p> <p>ආහාර සැකසීමේ ප්‍රදේශයේ කිසිවක් පැහැදිලිව ලේබල් කර නොමැති නම් වැරදි සිදුවිය හැකි අතර ආහාර පහසුවෙන් බැක්ටීරියා, වස්තූන් හා රසායනික ද්‍රව්‍ය / විෂ මගින් ආසාදනය කළ හැකිය.</p>
<p>→ කැපුම් පුවරු පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂකද?</p>	<p>කැපුම් පුවරු නිසි ලෙස සේදීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම බැක්ටීරියා සහ පුස් වැසීම වළක්වයි.</p>
<p>→ ආහාර පිළියෙල කරන ප්‍රදේශවල හයානක රසායනික ද්‍රව්‍ය තිබේද? නිවැරදි detergent සහ සනීපාරක්ෂක භාවිතා කර තිබේද?</p>	<p>මෙමගින් ආහාර හා රසායනික ද්‍රව්‍ය හා විෂ මගින් ආසාදය වීම වැළැක්වීම සහ ඔබේ සහ ඔබේ අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කරයි.</p>
<p>→ සියලුම ගබඩා උපකරණ නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වේද?</p> <p>→ සියලුම ආහාර ගබඩා ප්‍රදේශ පළිබෝධ වලින් තොරද?</p>	<p>ශීතකරණ, අධිශීතකරණය, උණුසුම් කබඩ්, bain-maries යනාදිය නිසියාකාරව ක්‍රියාත්මකවේදැයි නිතර පරීක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. ඒවා නිසි ලෙස ක්‍රියානොකරන්නේ නම් එමගින් ආහාර හරක් වී සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් වනු ඇත.</p>
<p>→ සියලුම අපද්‍රව්‍යය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව ගනුදෙනු කරන්නේද?</p>	<p>මෙමගින් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සහ ඔබේ සහ ඔබේ අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරයි.</p> <p>සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සහ ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා ආහාර අපද්‍රව්‍යය හෝ ආහාර නොවන අපද්‍රව්‍යය නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතුය.</p>

හොඳ ආහාර ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම

විවිධ ආහාර වර්ග මොනවාදැයි පළමුව සලකා බලන්න:

විනාශ වන ආහාර යනු කුමක්ද?

- ▶ පහසුවෙන් හරක් වන ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස, සියලුම කිරි නිෂ්පාදන සහ බිත්තර
- ▶ සලාද, සැන්ඩ්විච්, අතුරුපස, පිසූ මස් සහ මාළු, පිසූ බත්, වීස් වැනි කෘමට සූදානම් ආහාර
- ▶ මස්, කුකුළු මස්, මාළු සහ මුහුදු ආහාර, කපා නොගත් ඵලවළු සහ පළතුරු
- ▶ ඕනෑම අමු ආහාරයක්

අර්ධ විනාශ වන ආහාර යනු කුමක්ද?

- ▶ අර්තාපල්, ඇපල්, දොඩම්, පාන්

සැකසූ ආහාර යනු කුමක්ද?

- ▶ හැමි, smoked fish , සොසේජස්, අවිචාරු වැනි විනාකිරි හෝ තෙල්වල හෝ ලුණු දැමූ හෝ පැසුණු හෝ සංරක්ෂණය කර ඇති ආහාර.

පැකේජයක් හෝ ටින් එකක් විවෘත කර නොමැති නම් ගබඩා කිරීම සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න. පැකේජය හෝ ටින් එක විවෘත කර ඇත්නම්, ඔබේ ආයතනයේ මාර්ගෝපදේශ හෝ S.O.P අනුගමනය කරන්න

(සාමාන්‍යයෙන් රසායනික ආසාදනය වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින් විවෘත කළ ටින් / කෘන් ශීතකරණය තුළ ගබඩා නොකළ යුතුය. විවෘත කළ ටින් / කෘන්වල අඩංගු දේ ශීතකරණයට දැමීමට පෙර සුදුසු භාජනයක තබන්න.)

සකස් කළ ආහාර / අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද?

- ▶ කපන ලද ඵලවළු, පළතුරු, marinated meat (පදම්කළ මස්), ලුණු දැමූ මාළු, තැලු සුදුසුණු හෝ ඉඟුරු, කුළුබඩු, මේස ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදිය.

වියළි ආහාර යනු කුමක්ද?

- ▶ පිටි, සීනි, පැස්ටා, සහල්

ශීත කළ ආහාර මොනවාද?

- ▶ හැවුම් හෝ සැකසූ හා ශීත කළ ආහාර, උදාහරණයක් ලෙස ශීත කළ ඵලවළු, French Fries

විශේෂිත ගබඩා පිළිවෙත්

වියළි ආහාර

වියළි ආහාර වියළි අල්මාරියක ගබඩා කරන්න. තෙතමනය මගින් ආහාරයට හානි කරයි - එමඟින් සීනි එකට ඇලී යයි. ඔබ ලගදී මිලදී ගත් අලුත් ආහාර පැකට්ටු නොව, දැනටමත් අල්මාරියේ ඇති ටින් කළ ආහාර, පැස්ටා හෝ සහල් නිතරම භාවිතා කරන්න මෙමගින් අල්මාරියේ ඇතුළත යල් පැන ගිය ආහාර එක්රැස් කිරීම නතර වේ!

02 වන කොටස | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

අර්ධ වශයෙන් විනාශ වන ආහාර

මෙම ආහාර ශීතකරණය තුළ තැබීමට අවශ්‍ය නොවේ. මේ අතරට පාන් ඇතුළත් වේ. අපි බොහෝ විට පාන් බඳුනක ගබඩා කරන අතර අපට බොහෝ ඵලවළු සහ පලතුරු වර්ග සිසිල් අල්මාරියක හෝ රාක්කයක ගබඩා කළ හැකිය.

දිරාපත් වන ආහාර සහ සකස් කළ ආහාර

මෙම ආහාර ශීතකරණය තුළ තබා ගත යුතුය

අමු ආහාර පහළ රාක්කවල තැබිය යුතු බව මතක තබා ගන්න; පිසින ලද ආහාර ඉහළ රාක්කවල තැබිය යුතුය.

ශීත කළ ආහාර

මේවා ශීතකරණය තුළ -18 ° C තබා ගත යුතුය .

සියලුම ශීත කළ ආහාර ආරක්ෂිතව අයිස් ඉවත්කර දියකර හැරිය යුතුය.

ශීත කළ ආහාර කිසි විටෙකත් හැවත ශීත නොකරන්න.

ආහාර ගබඩා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ යෝජනා කිහිපයක් මෙන්න:

ආහාර ද්‍රව්‍යය	පහසුවෙන් නරක් වනවාද හැඳ්ද	බහාලුම්	ගබඩා කරන්නේ කෙසේද	උෂ්ණත්වය
අමු කුකුල් මස්	O	පියන සහිත බහාලුම	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
marinated කුකුල් මස්	O	පියන සහිත බහාලුම	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
cornflakes පෙට්ටියක්	X	පෙට්ටිය	ගබඩා කාමරය	---
විවෘත නොකළ cornflakes පෙට්ටියක්	O	හැවත වැසිය හැකි/පෙට්ටිය	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
හැමි	O	පියන සහිත බහාලුම	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
වොකලට් මුස්	O	ආවරණය කළ බහාලුම	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
ඊන් කළ හතු	X	ඊන්	ගබඩා කාමරය	---
පිළිගැන්වීම සඳහා සඳහා පිසූ බත්	O	ඉවුම් පිහුම් බහාලුම්වල	පිසීමේ රස්නයෙන්	අංශක 60 ට වැඩි
අල සලාදය	O	පියන සහිත බහාලුම	ශීතකරණයක	අංශක 5 ට අඩු
බිත්තර	O	පෙට්ටි හෝ බිත්තර රාක්කය	සිසිල් කාමරය හෝ ශීතකරණයක	අංශක 45 හෝ ඊට අඩු
බිස්කට් ඊන්	X	ඊන්	ගබඩා කාමරය	---

විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා ගන්නේ කෙසේද?

ආහාර බෙදා හැරීම

▶ උෂ්ණත්වය ලබාදීම

ශීත කළ භාණ්ඩ: 0 - 5 ° C, 8 ° C දක්වා ඔරොත්තු දේ
ශීත කළ භාණ්ඩ: - 18 ° C

▶ සැපයුම් පිළිගැනීමේ ප්‍රදේශය අපද්‍රව්‍ය හා පළිබෝධ ගහණය පිළිබඳ අවදානම් වලින් පිරිසිදුව සහ නිදහස්ව තබා ගත යුතුය.

▶ භාරදී මිනිත්තු 15 ක් ඇතුළත සුදුසු ගබඩාවක තැබීම
නැවුම් බව, හොඳ වර්ණය, හොඳ සුවඳ, අපවිත්‍ර වීම (කාන්දු වීම, අපිරිසිදුකම, පස, වැලි, හානිය), ආසාදනය (පළිබෝධකයන්) සහ උෂ්ණත්වය

සාමාන්‍ය ගබඩා කාමර අවශ්‍යතා:

අවශ්‍යතාවය	හේතුව
බීම සිට සෙ.මී. 15 ක් සහ බිත්ති වලින් 5 - 7.5 සෙ.මී.	දූවිලි, තෙතමනය හා පළිබෝධකයන්ගෙන් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම.
විදින නිස් වලින් 45 සෙ.මී.	ජලයෙන් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම.
අනාරක්ෂිත ජලය හෝ මලාපවහන මාර්ග යටතේ ගබඩා නොකරන්න.	අපවහන ජලය අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම.
ගබඩා කාමර, සිසිලන, ශීතකරණය පිළිවෙලට, සංවිධානාත්මකව හා පිරිසිදුව තබා ගන්න.	ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා.
සීතල කාමරවල දොරවල් විවෘතව තිබිය යුත්තේ කෙටි කාලයක් සඳහා පමණි.	ඝනීභවනය, පළිබෝධකයන් (මැස්සන්) සහ මිනිසුන්ගෙන් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම.

ශීතකරණ අවශ්‍යතා:

අවශ්‍යතාවය	හේතුව
සෙල්සියස් අංශක 2 - 3 ක් පවත්වා ගන්න.	රෝගී බැක්ටීරියා වලින් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම.
උෂ්ණත්වමානය නිවැරදි හා ක්‍රියාකාරී බවට වග බලා ගන්න.	නිවැරදි උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම වළක්වයි.
ඕනෑවට වඩා ශීතකරණයේ භාණ්ඩ ඇසුරුම් නොකරන්න. ආහාර ද්‍රව්‍ය සංවේදීව ගබඩා කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් තබන්න.	මෙමගින් වෙනත් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වයි. මෙමගින් අමු ආහාර පිසූ ආහාර වලින් ඇත් කරයි.
හැකි නම්, අමු ආහාර සඳහා එක් ශීතකරණයක් ද, පිසූ / සකස් කළ ආහාර සඳහා එකක් ද තබා ගන්න.	ආසාදනයක් නොමැති බව සහතික කිරීම.

ශීතකරණයක් තුළ ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම සඳහා වන පොදු නීති:

බොහෝ වාණිජ මුළුතැන්ගෙයි අමු ආහාර සහ පිසින ලද හෝ සකස් කළ ආහාර සඳහා වෙනම ශීතකරණයක් ඇත. සමහර විට අමු මස්, කුකුළු මස් සහ මුහුදු ආහාර සඳහා ශීතකරණයක් නිබේන්හට පුලුවන. මෙය ආයතනයේ විශාලත්වය මෙන්ම විශාල උපකරණ සඳහා වන අයවැය මත රඳා පවතී.

කෙසේ වෙතත්, සංස්ථාපිතය කුඩා වන අතර එක් ශීතකරණයක් පමණක් තිබේ නම්, ආහාර ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සරල නීති කිහිපයක් තිබේ.

- ▶ FIFO ආදේශ කරන්න - නව කොටස් පැරණි කොටස් පිටුපස නොතැබිය යුතුය.
- ▶ භාවිතයේ දිනයන් පිළිබඳව විමසීමේදී සිටින්න, සියලු අයිතම නිවැරදිව ලේබල් කළ යුතුය.
- ▶ අමු මස්, කුකුළු මස්, මාළු හොඳින් මුදා තබා පහළ රාක්කයේ තබා ගත යුතුය. මෙමගින් ඒවායේ තෙතමනය මගින් වෙනත් ආහාර අපවිත්‍ර වීමෙන් වළක්වයි.
- ▶ කිරි නිෂ්පාදන, කල් තබා ගැනීම සහ අවිචාර වැනි ආහාරයට සුදුසු ආහාර සහ සැකසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ඉහළ සහ මැද රාක්කවල තබා ගත යුතුය.
- ▶ සලාද, අතුරුපස, සැන්ඩ්විච්, කේක් වැනි සකස් කළ ආහාර අමු ආහාර ද්‍රව්‍ය වලින් අනෙවු තබා ගත යුතුය, එබැවින් හැකි නම් ඉහළ රාක්කය වඩාත් සුදුසුය.
- ▶ බිත්තර ඉහළ රාක්කයේ තබා ගැනීමේ හෝ ටොටෝ ඇති බිත්තර රඳවනයේ තබා ගත හැක.
- ▶ පලතුරු හෝ එළවළු සඳහා බඳුනක් හෝ ලාවිවුක් තිබේ නම්, පලතුරු හෝ එළවළු ලාවිවුටේ තබන්න පලතුරු සහ එළවළු එකට ගබඩා නොකරන්න. මෙම භාණ්ඩ මුදා තැබූ බැග්වල තිබිය යුතුය.

විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේදී පහත සඳහන් නීති තේරුම් ගන්න:

- ▶ ආහාර නරක් වීම හා සෞඛ්‍යයට නර්ජනයක් වීම වැළැක්වීම සඳහා අලුත් ආහාර ද්‍රව්‍ය වහාම ගබඩා කළ යුතුය.
- ▶ පවතින සියලුම අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය හා සුන්බුන් ඉවත් කරන්න, ශීතකරණයට පෙර නැවුම් පලතුරු හා එළවළු හොඳින් සේදීම සහ වියළීම. මෙය පළිබෝධ සහ නරක් වීම වළක්වයි.
- ▶ සියලුම එළවළු සහ පලතුරු පිරිසිදු, පානීය ජලයේ හොඳින් සෝදන්න.
- ▶ කිරි භාණ්ඩ ලැබුණු වහාම හෝ භාවිතයෙන් පසු ශීතකරණයට දමන්න.
- ▶ සෞඛ්‍යයට අහිතකර තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා කල් ඉකුත්වූ ආහාර ද්‍රව්‍ය හා හානියට පත් ටින් / පැකට් භාවිතයට පෙර වහාම බැහැර කළ යුතුය. එම ද්‍රව්‍ය අමුත්තන්ට පිළිගැන්වීම සඳහා නවදුරටත් ආරක්ෂිත නොවේ. ඔබේ හෝටලය විසින් මිලදී ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන වන වාර්තාවක් පවත්වාගත යුතු අතර එසේ නොමැතිනම් ආහාරවල ආසාදනය හා විෂ වීමේ අවදානමක් ඇත.
- ▶ ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර ගබඩා කරන ස්ථාන හෝ ආහාර ගබඩා කාමර පිරිසිදුව තබා ගත යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් තිබීමෙන් සහ ඔබේ පරිසරය පිළිබඳව දැනුවත් වීමෙන් (පළිබෝධකයන් හෝ හානියට පත් උපකරණ පිළිබඳව විමසීමේදී සිටීම) සාක්ෂාත් කරගත හැකිය.
- ▶ අමු මස් නිසි ලෙස කොටස් කර ඔහා තැබීමෙන් පසුව වෙන වෙනම ගබඩා කළ යුතුය.
- ▶ ඔබේ වැඩකරන තැන නොව විශේෂිත බේසමක මස් සෝදන්න.
- ▶ මස් හෝ මාළු ගබඩා කර තිබූ ගබඩා බහාලුමක් නැවත භාවිතා නොකරන්න. මස් සහ මාළු වැනි අමු ආහාර සඳහා ඉවත දැමිය හැකි ගබඩා බහාලුම් භාවිතා කරන්න.
- ▶ උණුසුම් ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා නොකරන්න, එමගින් ඒකාකාරව සිසිල් නොවන අතර රෝගාබාධ ඇති විය හැක.
- ▶ කෂමට සූදානම් ආහාර සහ පිසූ ආහාර ආවරණය කරන්න ,නැතිනම් සුදුසු ගබඩා බහාලුම්වල ගබඩා කරන්න.
- ▶ කාමර උෂ්ණත්වය මත කිසි විටෙකත් ආහාර වල අයිස් ඉවත් නොකරන්න. ශීතකරණය තුළ ආහාර වල ඇති අයිස් ඉවත් කරන්න.

- ▶ අමු ආහාර පැය 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබන්න එපා, විශේෂයෙන් මස් හා මාළු. ආහාර ශීත කළද, උෂ්ණත්වය 40 F සිට 1400 F අතර වන විට බැක්ටීරියා වේගයෙන් වර්ධනය වීමට පටන් ගනී.
- ▶ බැක්ටීරියා වර්ධනය මන්දගාමී කිරීම සඳහා ඔබේ අමු ආහාර 4 ° C යටතේ තබා ගන්න.
- ▶ ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය සෑම විටම නිවැරදිව ලේබල් කළ යුතුය. ලේබල් කිරීම මගින් ඔබට හෝ ඔබේ සුපර්වේදියාට ඉක්මනින් හා කාර්යක්ෂමව ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ අමුද්‍රව්‍ය සොයා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ▶ සෑම විටම කෙටි කාලයක් සඳහා ශීතකරණයේ තබා ඇති ආහාරයට සුදානම් ආහාර සඳහා දිනය / වේලාව / නම සුපර්වේදියාගේ ලියන්න.
- ▶ ශීතකරණයට දැමීමට සුදානම් වන (seasoned or marinated) අමු ආහාර සඳහා දිනය / වේලාව / සුපර්වේදියාගේ නම සෑම විටම ලියන්න.
- ▶ ඔබ නව අයිතමයක් විවෘත කර නිෂ්පාදනයේ කොටසක් පමණක් භාවිතා කරන්නේ නම්, සෑම විටම අදාල භාණ්ඩය විවෘත කළ සුපර්වේදියාගේ නම, වේලාව සහ දිනය ලියන්න (සහ එය නිවැරදි ගබඩා කරන ස්ථානයක තබන්න).
- ▶ ශීතකරණයට දැමීමට පෙර ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ පිසූ ආහාර ලෙස නිසි ලෙස කොටස් වලට වෙන් කළ යුතුය. ශීත කිරීමෙන් පසු ඒවා නැවත අයිස් ඉවත් කරන විට සහ නැවත රත් කළ විට ඒවා ක්‍රමවත්ව නැවත රත් කළ හැකිය.
- ▶ ඔබ සඳහා ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පැය 24 ක කාලයක් තුළ ආහාර භාවිතා කරන්න (සමහර නිෂ්පාදන වැඩි කාලයක් රඳවා තබා ගත හැකිය - උදාහරණයක් ලෙස සුප්, sticks සහ සෝස්).
- ▶ අත්වැසුම් භාවිතා කරන්නේ නම් අත්වැසුම් ඉතා උසස් තත්වයේ තිබිය යුතුය - ඔවුන් භාවිතා කරන අත්වැසුම් කුමන ස්ථානයේ ඒවාද යන්න ඔබේ ආයතනය සමඟ පරීක්ෂා කරන්න. කෂමට සුදානම් ආහාර ස්පර්ශ කරන විට අත්වැසුම් පිරිසිදු අතකට පමණක් පැළඳ ගන්න. අමු ආහාර හෝ රෙදි සෝදන උපකරණ හැසිරවීමේදී අත්වැසුම් පළඳින්න එපා.

FIFO සහ තොග භ්‍රමණ කාලසටහන්

මුලින් භාවිතා කළ යුත්තේ කුමන ටීන් හෝ පැකට් දැයි දැන ගැනීමට භාවිතා කරන දිනයන් පරීක්ෂා කරන්න. කොටස් භ්‍රමණ කාලසටහනක් / පද්ධතියක් පවත්වා ගන්න.

පැරණි හා නව ආහාර ද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඔබේ ආයතනය ගන්නා ක්‍රියා පටිපාටිය කොටස් භ්‍රමණය විස්තර කරයි. තොග භ්‍රමණ ලැයිස්තුවක් / ක්‍රියාපටිපාටියක් මඟින් ආහාර ද්‍රව්‍ය ඒවායේ භාවිතයට අනුව සහ / හෝ ආහාර ද්‍රව්‍යයක් මිලට ගත් විට ඒවා ගබඩා කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබට කියනු ඇත. මෙය වැදගත් වන්නේ ආහාර සුරක්ෂිතතා ප්‍රමිතීන් සහ පාරිභෝගිකයින්ගේ සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර වන බැවිනි.

කොටස් භ්‍රමණයෙහි එක් අංගයක් වන්නේ FIFO - First in First Out පද්ධතියයි. ආහාර භාණ්ඩය වැළැක්වීම සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පැරණි ටීන් සහ පැකට් පිටුපස නව ටීන් හෝ ආහාර පැකට් ගබඩා කර ඇත.

“රාක්ක ආයු කාලය” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
 රාක්ක ආයු කාලය යනු සියලුම ආහාර නිෂ්පාදනවල “හොඳම පෙර දිනය” හෝ “කල් ඉකුත් වීමේ දිනය” යන්නයි. ආහාර නිෂ්පාදනවල ලේබලවල ඔබට මෙම දිනයන් දැකිය හැකිය.

රාක්ක ආයු කාලය යනු නරක් වීමට පෙර නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් කොපමණ කාලයක් ගබඩා කර තැබිය හැකිද යන්නයි. නිදසුනක් වශයෙන්, කිරි ආහාර ද්‍රව්‍ය ඉතා කෙටි ආයු කාලයක් ඇත.

සියලුම ආහාර නිෂ්පාදනවල ආයු කාලයක් තිබේද?
 ඔව්.

වෙනත් ගබඩා ක්‍රම

BLAST CHILLER

Blast freezers සමහර විට shock freezers ලෙස හැඳින්වේ. මෙම වර්ගයේ ශීතකරණය ගබඩා කිරීමේ අදහස නම් (සාමාන්‍යයෙන්) ආහාර වල හෝ නැවුම් නිෂ්පාදනවල උෂ්ණත්වය ඉතා වේගයෙන් පහත හෙලීමයි.

ශීත කළ ආහාර කර්මාන්තයේ දී අයිස් ක්‍රීම්, පෙර සූදානම් කළ ආහාර සහ එළවළු හෝ මාළු වැනි දේ ගබඩා කිරීම සඳහා ඒවා බහුලව භාවිතා වේ. බොහෝ වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයි freezers ගබඩා කිරීමේ ඒකක ද භාවිතා කරයි.



Blast Freezer භාවිතා කරන්නේ ඇයි?

- ▶ ආහාර ශීතකළ විට (හෝ වෙනත් දෙයක්) ඇතුළත ජලය අයිස් බවට වේ. කැටි කිරීමේ ක්‍රියාවලියට වැඩි කාලයක් ගත වන තරමට අයිස් කැට වීශාල වේ. විශාල ලෙස අයිස් කැට ගැසීම මගින් ආහාර ද්‍රව්‍යයේ සෛල වලට හානි සිදු වන අතර සෛල පුපුරා යාම වැනි සංසිද්ධි ඇති කරයි. වේගයෙන් කැටි කිරීමේ දී අයිස් කැට ඉතා කුඩා වන අතර එමඟින් අඩු හානියක් සිදු වන අතර ආහාර උසස් තත්ත්වයේ ආරක්ෂා වේ.



- ▶ දිගු කාලීන ගබඩා කිරීම: ආහාර “ Blast Freeze ” පසු එය දිගු කාලීන ගබඩා කිරීම සඳහා සාමාන්‍ය ශීතකරණයකට ගෙන යා හැකිය.
- ▶ ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය හා රසය ආරක්ෂා වේ: Blast Freeze කිරීම බැක්ටීරියා වර්ධනය මන්දගාමී කරයි. ආහාර සුරක්ෂිතව හසුරුවා පසුව සකස් කළ විගස ශීතකරණය තුළට දමනු ලැබුවහොත් නරක් වීමේ අවදානම බෙහෙවින් අඩු වේ.

Blast Freeze කරන්නේ කෙසේද?

Blast freezers බොහොමයක් තුළ blower fans භාවිතා කරන අතර එමඟින් ශීතකරණයෙහි අන්තර්ගතය හරහා සීතල වාතය වේගයෙන් සිසිල් කිරීම සඳහා උපකාර කරයි. අනෙක් අයට සැලසුම අනුව වෙනත් ආකාරවලින් වැඩ කළ හැකිය. ආහාර ස්ථානගත කිරීම සඳහා එහා මෙහා කළ හැකි තැටි වලින් ඒවා සමන්විත විය හැකිය අතර බොහෝ විට ශීත කිරීම සඳහා විවිධ මැදිරි ඇතුළත් වේ.

සාමාන්‍ය ශීතකරණයකට සාමාන්‍යයෙන් කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ආහාර හැසිරවිය හැකි අතර ශීතකරණයෙහි අධික ලෙස ධාරිතාව පටවා නොමැති නම් උනුසුම් වේ. ශීතකරණය තුළ උණුසුම් ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් තැබීම මගින්, එහි උෂ්ණත්වය ඉහළ යනු ඇති අතර එය එහි සිසිලන ධාරිතාවට අහිතකර ලෙස බලපායි.



වැකුම් ඇසුරුම්

වැකුම් ඇසුරුම් යනු මුද්‍රා තැබීමට පෙර පැකේජයෙන් වාතය ඉවත් කරන ඇසුරුම්කරණ ක්‍රමයකි. මෙම ක්‍රමයට (අතින් හෝ ස්වයංක්‍රීයව) ප්ලාස්ටික් පැකේජයක් (film package) තුළ අයිතම තැබීම, ඇතුළත සිට වාතය ඉවත් කිරීම සහ පැකේජය මුද්‍රා තැබීම ඇතුළත් වේ. film package සමහර විට අන්තර්ගතයට හොඳින් ගැලපෙන පරිදි භාවිතා කරයි. වැකුම් ඇසුරුම්වල අතිප්‍රාය වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ආහාරවල ආයු කාලය දීර්ඝ කිරීම සඳහා බහාලුමෙන් ඔක්සිජන් ඉවත් කිරීම සහ නම්‍යශීලී පැකේජ ආකෘති සමඟ අන්තර්ගතයේ හා පැකේජයේ පර්මාව අඩු කිරීමයි.

වැකුම් ඇසුරුම් භාවිතා කරන්නේ ඇයි?

- ▶ ආහාර සංරක්ෂණය සහ මුදල් ඉතිරි කිරීම: වැකුම් ඇසුරුම් වල ගබඩා කිරීමට සැකසූ , පිසින ලද හෝ අමු ආහාර වුවත් ඒවායේ ආයු කාලය දීර්ඝ කරයි. ඔබට විවිධ වර්ගයේ ආහාර වැකුම් ඇසුරුම් වල ඇසිරිය හැකි අතර ආහාර ශීතකරණය තුළ වසර 3 ක් දක්වා තැබිය හැකිය.
- ▶ වැඩි කාලයක් ආහාර කල් තබා ගැනීමට හැකිවීම මගින් අඩු ආහාර හරක් වීමක් සහ අඩු ආහාර නාස්තියක් සිදුවන අතර එමගින් පිරිවැය අඩු කර ගත හැකිය.
- ▶ ඉතිරිවන ආහාර කල්තබා ගැනීම: වැකුම් ඇසුරුම් තැබීම මගින් ඉතුරුවන ඕනෑම ආහාරයක් ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වන අතර ආහාර නාස්තිය අවම කිරීමෙන් පිරිවැය අඩු කරයි.
- ▶ අපවිත්‍ර වීමෙන් ආරක්ෂා වීම: වැකුම් ඇසුරුම් තැබීම මගින් ආහාර වලට ආරක්ෂිත ආවරණයක් එක් කරයි. බැක්ටීරියා, දිලීර සහ පුස් වලින් පමණක් නොව, ශීතකරණයෙන් පිළිස්සීමෙන් ද හානි වේ .
- ▶ හරක්වීමෙන් ආරක්ෂා කිරීම: වැකුම් ඇසුරුම්කරණය තැබීමෙන් වාතය (ඔක්සිජන්) ඉවත් වන අතර වර්ණය, රසය සහ රසය යන සියල්ලම හොඳින් ආරක්ෂා වේ.
- ▶ කල්තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය නොවේ: නැවුම් නිෂ්පාදන සැකසීමකින් තොරව වැකුම් ඇසුරුම්කරණය තැබිය හැකිය. ඒවා හොඳින් පිරිසිදු කර වියළා ගත යුතුය.
- ▶ Marinated හෝ seasoned කළ ආහාර පවා වැකුම් ඇසුරුම්කරණය කළ හැකි අතර රසයන් මුද්‍රා තැබීමෙන් marinade හෝ කුළුබඩුවේ රස ආහාර ද්‍රව්‍යයට හොඳින් එකතු වේ.

ශීතකරණය පිළිස්සීම යනු කුමක්ද?

කැටි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී ආහාර නිසි ලෙස මුදුරාග නඩා නොමැති වීම සිදු වන්නේ මෙයයි. ආහාරවල වර්ණය හා වයනය වෙනස් වන අතර පිසීම වීම ආහාරයේ රසය හා වයනය කෙරෙහි එය බලපානු ඇත.



Freezer burn on minced beef



Freezer burn on chicken breast

ඔබ වැකුම් ඇසුරුම් කරන්නේ කෙසේද?

වාණිජ වෙළඳපොළේ විවිධ වර්ගයේ යන්ත්‍ර තිබේ. ඔබ සතුව ආයතනයක් තිබේ නම්, එය භාවිතා කරන ආකාරය ඉගෙන ගැනීමට වග බලා ගන්න.

වැකුම් ඇසුරුම් යන්ත්‍ර සඳහා තාපය හා සිදුරුවලට ඔරොත්තු දෙන විශේෂ වැකුම් ඇසුරුම් බෑග් අවශ්‍ය වේ. මෙම බෑග් ඔබේ ආයතනය විසින් මිලදී ගත යුතුය.

පොදු යන්ත්‍රයක් වන්නේ බාහිර මුද්‍රා තැබීම හෝ තනි හෝ ද්විත්ව කුටීර මුද්‍රා තැබීමයි. ආහාර අමුද්‍රව්‍යය හෝ ආහාර මල්ලේ තබා රක්තක සහ මුද්‍රා තැබීමේ ස්ථානයේ (බාහිර මුද්‍රා තැබීමේ) හෝ යන්ත්‍රයේම (තනි හා ද්විත්ව කුටීර යන්ත්‍ර) තබා ඇත. මුලින්ම බෑගයේ ඇතුළත සිට වාතය ඉවත් කර පසුව බෑගය තාප මුද්‍රා තබනු ලැබේ.

සටහන: යන්ත්‍ර භාවිතා කරන විට මතක තබා ගන්න, ඔබම දැනුවත් කරන්න. ඔබට හැකි විට අත්පොත කියවා එය භාවිතා කරන ආකාරය පළමුව ඔබට පෙන්වනු ඇත.





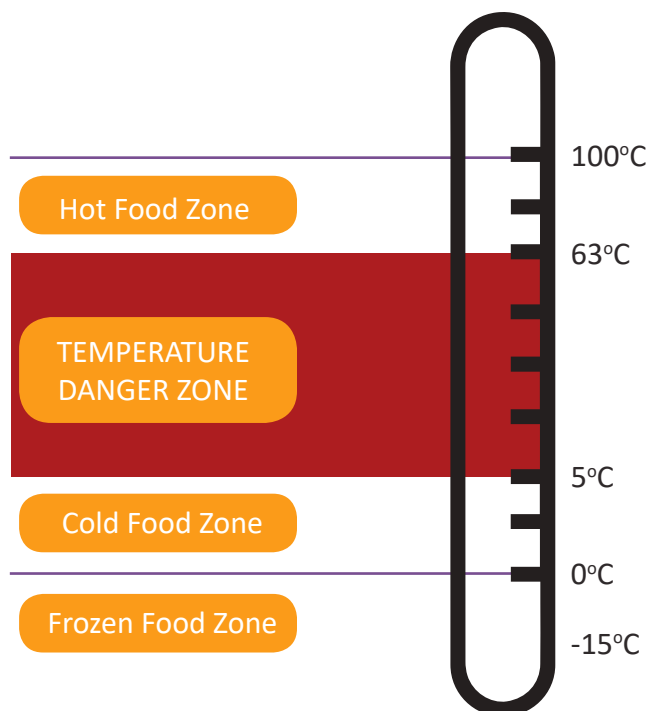
උෂ්ණත්වය පාලනය

ආහාර පරිභෝජනය කරන්නෙකු ලෙස උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. උෂ්ණත්වය මැනීම හා නඩත්තු කරන්නේ කෙසේද සහ ආහාරවල උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්නේ කවදාද යන්න ඔබට ආරක්ෂිත ආහාර නිෂ්පාදන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වේ.

පහත රූප සටහන බලන්න.

ආහාර “අවදානම් කලාපයේ” වැඩි කාලයක් රැඳී සිටින විට ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු වේ.

සෙල්සියස් අංශක 5 න් 60 න් අතර උෂ්ණත්ව පරාසයක ආහාර විෂ බැක්ටීරියා වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වේ. මෙය අනතුරුදායක කලාපයයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර විෂවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා අප විනාශ වන ආහාර ඉතා සීතල හෝ ඉතා උණුසුම් ලෙස තබා ගත යුතු බවයි



ඔබ ආහාර උෂ්ණත්වය මැනීම / පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

ශීතකරණ සහ ශීතකරණය තුළ ඉදිකර ඇති උෂ්ණත්වමාන ඇති අතර ඔබට උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළ හැකි තිරයක් ඇත. ආහාරවල අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් අවශ්‍ය වේ.

	Refrigerator	Freezer	Hot Cupboard	Bain-marie
නිවැරදි උෂ්ණත්වය	5 ° C ට අඩු	0 ° C ට අඩු	60 ° C ට වැඩි	(පහත බලන්න)
උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්නේ / නඩත්තු කරන්නේ කෙසේද	Thermostat (නාප ස්ථාය)	Thermostat (නාප ස්ථාය)	Thermostat / food thermometer (නාප ස්ථාය ආහාර උෂ්ණත්වමානය)	Thermostat / food thermometer (නාප ස්ථාය ආහාර උෂ්ණත්වමානය)
නඩත්තු කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?	ආහාර නරක් වීම වැළැක්වීම, ආහාර රසය / අනුකූලතාව සහ අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම.			

උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම:

මෙයින් අදහස් කරන්නේ උණුසුම් හෝ සිසිල් ආහාර පිළියෙළ කරන ලද (හෝ පිසින ලද) උෂ්ණත්වය පවත්වා ගත යුතු බවයි. ඔබට ආහාර සහ වහාම ලබා නොදෙන ඕනෑම ආහාර සඳහා මෙය වැදගත් වේ (ආහාර සේවය ආරම්භ කිරීමට පෙර සකස් කරන ලද ආහාර).

→ උණුසුම් ආහාර 63 ° C හෝ ඊට ඉහළින් උණුසුම්ව තබා ගත යුතුය.
උණුසුම් ආහාර 63 ° C ට වඩා අඩු මට්ටමක තබා ගත හැකි නමුත් පැය දෙකක් පමණ වේ.

→ සිසිල් කළ ආහාර 8 ° C හෝ ඊට අඩු මට්ටමක තබා ගත යුතුය.
සිසිල් ආහාර පැය 10 ක් පමණ 10 ° C දී තබා ගත හැකිය.

පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ සිසිලනය වන උෂ්ණත්වය සහ වේලාව සහ (හැවන) උණුසුම් උෂ්ණත්වය සහ සකස් කළ ආහාර වේලාවයි:

සීතල ඔබට - භාජන සිසිල් කිරීමෙන් සහ ආහාර අයිස් කුඩයට දැමීමෙන් 5 ° C ට වඩා අඩු මට්ටමක තබා ගන්න.

උණුසුම් ඔබට - ගිනිදැල් හෝ වාෂ්ප ස්නානය භාවිතයෙන් ආහාර උණුසුම් කිරීමෙන් 63 ක්කිට වඩා ඉහළින් තබා ගන්න (bain marie).

ආහාර හැසිරවීම

උණුසුම් ආහාර සිසිල් කිරීම

- ▶ උණුසුම් ආහාර සෙල්සියස් අංශක 5 ට අඩු සිසිලනය උෂ්ණත්ව අවදානම් කලාපයෙන් පිටත ආහාර තබා ගැනීමට හැකි ඉක්මනින් විය යුතුය.
- ▶ පැය 2 කට අඩු කාලයක් තුළ 63 ° C සිට 10 ° C ට අඩු ප්‍රමාණයකට ආහාර සිසිල් කරන්න
- ▶ උෂ්ණත්වය 10 ° C ට අඩු වූ විට වහාම ශීතකරණය කරන්න.
- ▶ කුඩා බහාලුම් / නොගැඹුරු තැටි භාවිතා කිරීම සිසිලන වේගය සඳහා පහසුකම් සපයයි
- ▶ බහාලුම් ගැඹුර අඟල් 4 (සෙ.මී. 10) සහ ආහාර ගැඹුර අඟල් 2 (සෙ.මී. 5) වේ.

02 වන කොටස | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

- ▶ උණුසුම් දූව විශාල ප්‍රමාණයක් නිබෙන විට අයිස් වතුරෙහි කවලම් කරමින් සිසිල් කළ හැකි අතර පසුව ශීතකරණයක් තුළ සිසිල් කළ හැකිය
- ▶ සිසිලන ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සෑම විටම උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කරන්න
- ▶ කාමර උෂ්ණත්වයේ කිසි විටෙකත් සිසිල් නොවේ

ශීත කළ ආහාර දියවීම

- ▶ වඩාත් හොඳම: 5 °C ට අඩු ශීතකරණයක් තුළ
- ▶ සෑම විටම නිෂ්පාදනය නැවත යාවත්කාලීන කරන්න
- ▶ අවම වශයෙන් වඩාත් කැමති - පිරිසිදු, පානය කළ හැකි ජලය යටතේ 21 °C ට අඩු
- ▶ මයික්‍රෝවේව් උදහක (පිසීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසක් නම් පමණි)
- ▶ සාමාන්‍ය උදහක (පිසීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසක් නම් පමණි)








ආහාර පිසීම

උණුසුම් රඳවා තබා ගැනීම සඳහා නැවත රන් කරන ලද ආහාර තත්පර 15 ක් සඳහා අවම වශයෙන් 73 °C අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වයක් කරා ළඟා විය යුතුය.

Cooking and Reheating Temperatures for Hazardous Foods

An accurate food thermometer should be used to check the internal temperature of cooked and reheated hazardous foods for at least 15 seconds.

(Hazardous foods are foods that need to be kept hot or cold in order to keep them safe.)

Hazardous Food Item		Cook until internal temperature is	Reheat until internal temperature is
Whole poultry		82 °C (180 °F)	74 °C (165 °F)
Cut and ground poultry and all parts of ground meats that contain poultry		74 °C (165 °F)	74 °C (165 °F)
Food mixture containing poultry, egg, meat, fish or another hazardous food		74 °C (165 F)	74 °C (165 °F)
Pork and pork products		71 °C (160 °F)	71 °C (160 °F)
Ground meat, other than ground meat containing poultry		71 °C (160 °F)	71 °C (160 °F)
Fish		70 °C (158 °F)	70 °C (158 °F)
Other hazardous foods, such as roast beef, lamb or goat		60 °C (140 °F)	60 °C (140 °F)

ඉතිරි දෑ හැසිරවීම සහ නැවත රත් කිරීම

ඉතිරිව ඇති දේ සමඟ කටයුතු කිරීමේදී ඔබ නිවැරදිව හැසිරවීම සහ නැවත රත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ නැතහොත් බැක්ටීරියා ආසාදනය වීමේ අවදානම මෙන්ම ආහාරයේ රසය, සහ වර්ණය නැතිවීමද අවදානමට ලක් වේ.

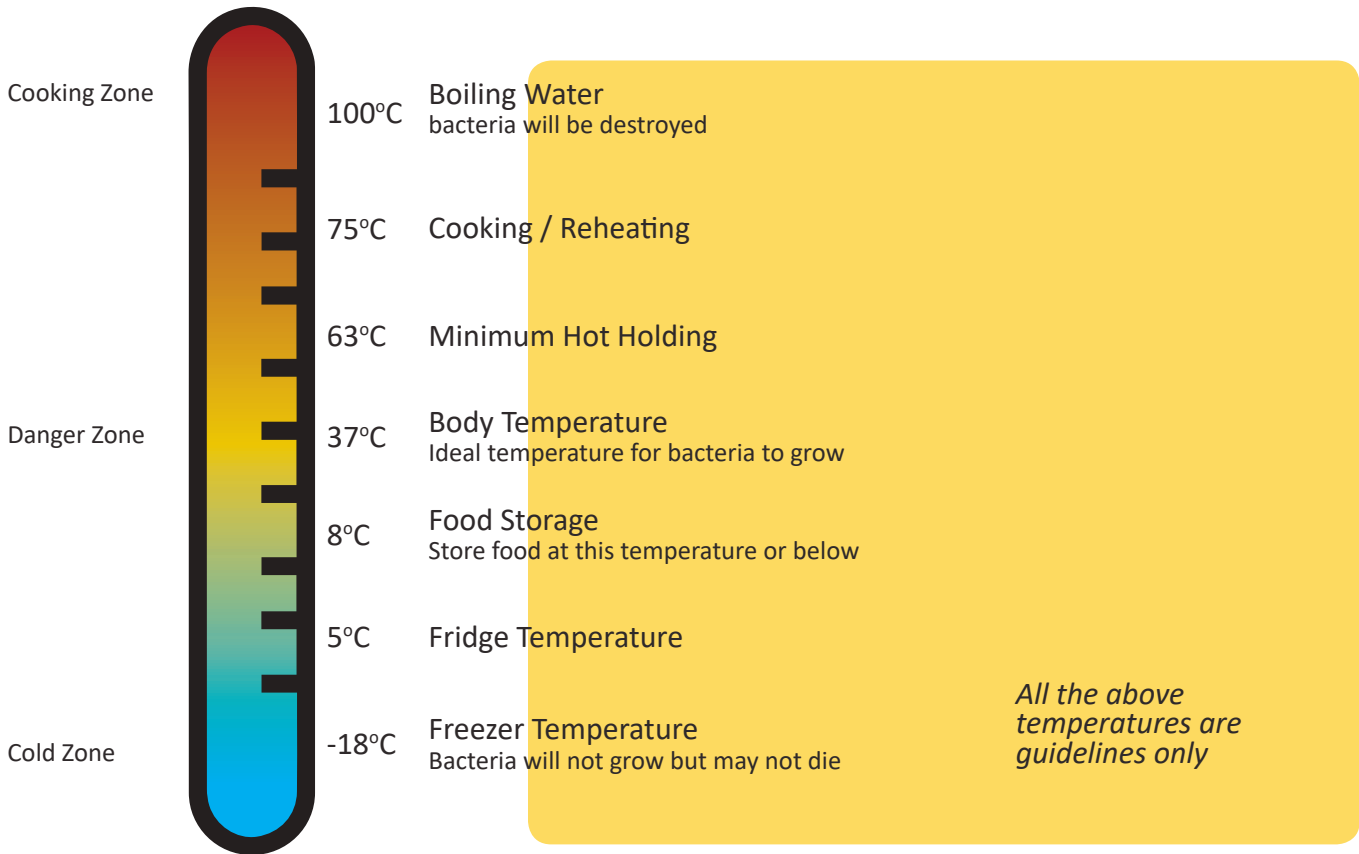
- ▶ ඉතිරිව ඇති දෑ හැසිරීමේදී සිසිල් කරන්න (පැය 2 ක් ඇතුළත), ශීතකරණයේ ගබඩා කර දින 3-4 ක් ඇතුළත ආහාරයට ගන්න. විකල්පයක් ලෙස, මාස 3-4ක් සඳහා ඉතිරි දෑ ශීත කරන්න. මෙම අවස්ථාවෙන් පසුව, ඒවා තවමත් ආහාරයට ගැනීම ආරක්ෂිත යැයි සැලකේ - නමුත් සහ රසය අඩපණ විය හැකිය.
- ▶ දින දෙකක් ඇතුළත ඔබේ ශීතකරණයේ ඉතිරිව ඇති දෑ භාවිතා කරන්න.
- ▶ ඔබ ශීතකරණයෙන් ඉතුරු කොටස් ගන්නවා නම්, පැය 24 ක් ඇතුළත කන්න. උනුසුම් වීමට පෙර ඒවා ශීතකරණය තුළ තබා හෝ ඔබේ මයික්‍රෝවේව් උදුනේ ඇති ශීතකරණ සැකසුම භාවිතා කිරීමෙන් ඒවා හොඳින් මිදුණු බවට වග බලා ගන්න. ශීත කළ පසු, ශීතකරණය කර දින 3-4 ක් තුළ ආහාරයට ගන්න.
- ▶ සාස්පාන්, මයික්‍රෝවේව් හෝ උදුන භාවිතයෙන් අර්ධ වශයෙන් විසුරුවා හරින ලද ඉතිරි දෑ නැවත රත් කිරීම ආරක්ෂිතයි. කෙසේ වෙතත්, ආහාර සම්පූර්ණයෙන්ම දියවී නොගියහොත් නැවත රත් කිරීම වැඩි කාලයක් ගතවනු ඇත.
- ▶ නළය පුරා උණුසුම් වන තෙක් ආහාර නැවත රත් කරන්න. ඉතිරි දෑ නැවත රත් කරන විට, මිනිත්තු 2 ක් සඳහා ආහාර උෂ්ණත්වමානයකින් මනින ලද පරිදි ඒවා අවම වශයෙන් 74°C දක්වා ළඟා වීමට වග බලා ගන්න.
- ▶ සෝස්, සුප් සහ ග්‍රේව් රෝල් කර නතිගත කරන්න.
- ▶ නැවත රත් කිරීමට ඉතිරි කොටස් ආවරණය කරන්න. මෙය තෙතමනය රඳවා තබා ගන්නා අතර ආහාර සියල්ලම රත් වන බව සහතික කරයි.
- ▶ ඔබ මයික්‍රෝවේව් උදුනක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ආහාර ඒකාකාරව රත් නොවන බව මතක තබා ගන්න, එම නිසා ආහාර පිසීමේ වේලාවෙන් අඩක් අවසන්වන විට ඉවතට ගෙන එය කලවම් කරන්න. ආවරණය කරන ලද මයික්‍රෝවේව් ආරක්ෂිත විදුරුවක හෝ පිගන් මැටි පිගානක ආහාර ද්‍රව්‍ය සකසා අවශ්‍ය නම් දියර ස්වල්පයක් එක් කරන්න. ආවරණය මයික්‍රෝවේව් ආරක්ෂිත බවට වග බලා ගන්න සහ වාශ්ප පිටතට නොයන බවට වගබලා ගන්න. මෙහි ඇතිවන තෙතමනය නාපය නානිකර බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමට උපකාරී වන අතර ඒකාකාරීව ආහාර පිසීමට උපකාරී කරනු ඇත. එසේම, මයික්‍රෝවේව් උදුනේ සිතල බිඳිති (cold spots) ඇති බැවින්, ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් සමඟ ස්ථාන කිහිපයක ආහාරවල උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කර ආහාර උෂ්ණත්වමානයක් සමඟ ආහාරයේ අන්‍යන්තර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීමට පෙර විවේක කාලයක් ලබා දෙන්න. පාන්, කුඩා එළවළු සහ පලතුරු වැනි ආහාර වලට වඩා කළුකුම් මස් හෝ හරක් මස් රෝස්ට් වැනි ආහාරවල ආහාර පිසීමට වැඩි කාලයක් ගනී.
- ▶ ඉතුරුවූ ආහාර එක් වරකට වඩා නැවත රත් නොකරන්න. ඔබට විශාල සුප් බඳුනක් තිබේ නම්, ඔබට අවශ්‍ය දේ පිටතට ගෙන කුඩා පෑන් එකක නැවත රත් කිරීම වඩා හොඳය.

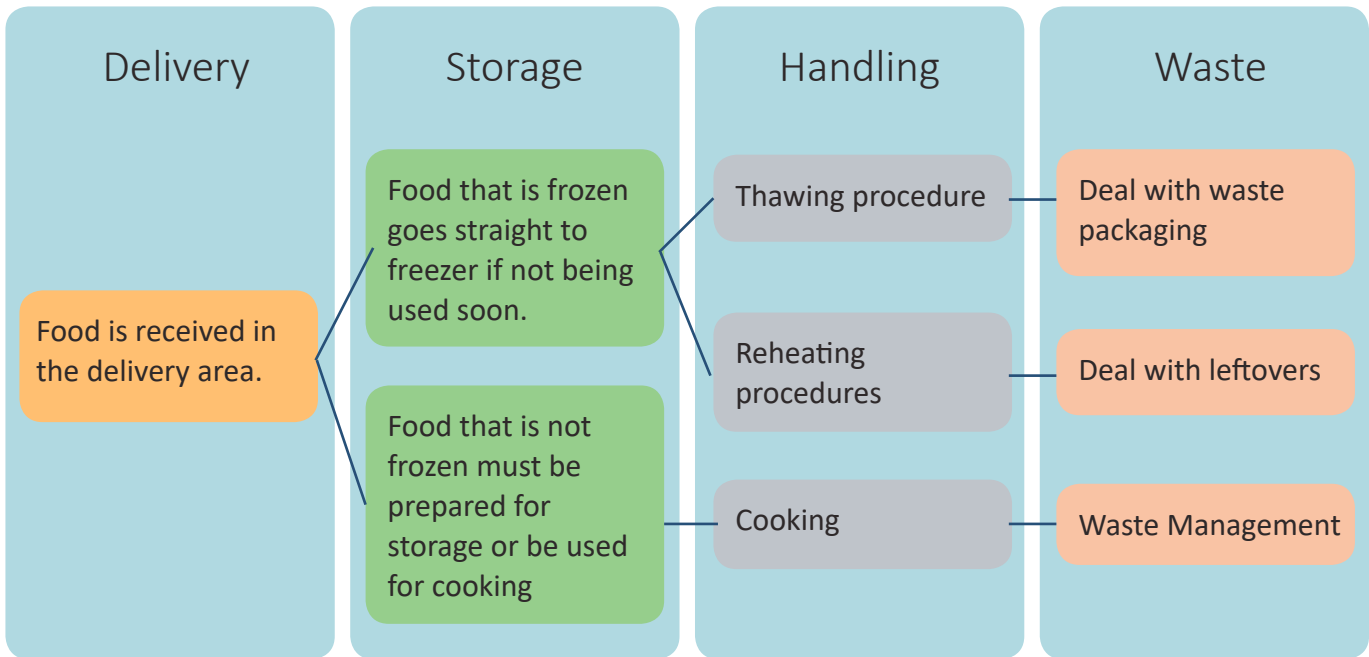
කෂමට සුදානම් ආහාර සහ සිසිල් ආහාර ආරක්ෂා කිරීම

- ▶ සලාද, පිසින ලද කුකුල් මස් / පොකිරිස්සන් / අර්තාපල් / ටූනා සැන්ඩ්විච් වැනි පිසීමකින් තොරව සපයනු ලබන ආහාර සීතල නිෂ්පාදන වලින් සෑදිය යුතුය.
- ▶ ආහාරයට සුදානම් කළ ආහාර සෑම විටම අපවිත්‍ර වීමෙන් ආරක්ෂා කරන්න. ආහාර අනුභව කිරීමට සුදානම් කළ ආහාර ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක උපද්‍රව තුරන් කිරීම සඳහා 'රත්කිරීමේ' පියවරක් නොමැත. ආහාර වර්ගය මත පදනම්ව ආවරණය කර නිවැරදි උෂ්ණත්වය පවත්වා ගන්න. කෂමට සුදානම් ආහාර හසුරුවන විට සෑම විටම අත් ආවරණ භාවිතා කරන්න.
- ▶ පිසීමට නියමිත අමු ආහාර ආරක්ෂා කළ යුතුය - කෙසේ වෙතත් ඒවා අහම්බෙන් බැක්ටීරියා හෝ වෛරසයකින් ආසාදනය වුවහොත්, රත් කිරීමේ පියවරේදී බොහෝ විට මෙම උපද්‍රව ඉවත් කරනු ඇත.
- ▶ ආහාර සකසන අතරතුර එක් වරක්ම බැගින් හැඳි භාවිතා කරමින් ආහාර වල රස බලන්න, සුදුසු ස්ථානවල ඒවා ඕනෑ තරම් තබා ගන්න. හැඳි නැවත භාවිතා නොකරන්න.

බුගෙ ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම

- ▶ ආහාර නිරතුරුව මාරු කරන්න.
- ▶ කුඩා ප්‍රමාණ වලින් ප්‍රදුර්ගනය කරන්න.
- ▶ 2/3 හිස් වූ විට බහාලුම් වෙනස් කරන්න.
- ▶ දැනටමත් බුගෙ එකේ ඇති බහාලුම්වලට නැවුම් ආහාර එකතු නොකරන්න





ඉහත රූප සටහන ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ආහාර පිලානක් වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක් වටා ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණයකි. එහි ප්‍රවාහයක් ඇති බව ඔබට දැක ගත හැකිය. ආහාර හැසිරවීමට ආහාර ප්‍රවාහණය කරන්නේ කවදාද සහ කෙසේද යන්න පමණක් නොව කොතැනටද යන්න මතය. මේ සම්බන්ධයෙන් කාර්යක්ෂම මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුමක් තිබීම මගින් කාර්යයේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කරයි.

මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ අපදිර වියද කළමනාකරණය

ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ අවසාන කුළුණ වන්නේ අසංවිධිත මුළුතැන්ගෙයක ආහාර අපවිත්‍ර වීමට හේතු වන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. 3 වන කොටසේ අපද්‍රව්‍යය කළමනාකරණය පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙන ගනු ඇත.

ආහාර සැපයීම සහ ආහාර ගබඩා කරන ප්‍රදේශ සඳහා සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ හොඳ ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වන අතර, මුළුතැන්ගෙයින් වෙන්ව මෙම ප්‍රදේශ තනිවම නොපවතින බව ඔබ මතක තබා ගත යුතුය. වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක වැඩ කරන බොහෝ අංශ ඇති අතර, එක් එක් ප්‍රදේශය හෝ අවකාශය හැඳින්වෙන්නේ කෙසේද, එම ප්‍රදේශය හෝ අවකාශය භාවිතා කරන්නේ කුමක් ද, එම ප්‍රදේශයේ වැඩ කරන්නේ කවුරුන් ද යන්න සහ එම ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂක ලෙස තබා ගන්නේ කෙසේද යන්න ඔබ දැන සිටීම වැදගත් ය.

පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂා කාලසටහනකට අමතරව වැඩ කාලසටහන්, සේවා කාලසටහන් යනාදිය ඇත. ඔබට සහ අනෙක් සියල්ලන්ටම සුමට වැඩ ප්‍රවාහයක් සහතික කිරීම සඳහා මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබේ ස්ථානය දැන ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මෙය ආසාදනය හා අනතුරු සිදුවීම වළක්වයි.

මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ සංවිධානයේ වැදගත්කම ගැන සිතීම ආරම්භ කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට උත්සාහ කරන්න:

- සියල්ල කොහෙද? උපකරණ, මෙවලම්, උපකරණ, කට්ලට්, පිගන් ආදිය.
- ඉහත මෙවලම් පහසු ස්ථානයක තබා තිබේද?
- විදුලි උපකරණ සහ බර උපකරණ ගබඩා කර ඇත්තේ කොහේද?
 - එය මගේ සේවා ස්ථානයට සමීපද?
- බෙදා හැරීම, ගබඩා කිරීම, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය කොහිද?
- සේදීමේ ප්‍රදේශය (ය) කොහෙද? - එය මගේ සේවා ස්ථානයට සමීපද?
- ආහාර සේවා ප්‍රදේශය කොහේද?

- ▶ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන්නේ කොහේද? - එය මගේ සේවා ස්ථානයට සමීපද?
- ▶ මගේ වැඩපොළ කොහේද? - මම මගේ වැඩපොළ කිසිවෙකු සමඟ බෙදාහදා ගන්නවාද?
- ▶ මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ පිළිවෙත් සම්බන්ධයෙන් මගේ යුතුකම් මොනවාද?
- ▶ හොඳ හෝ දුර්වල වායු වාතාශ්‍රයක් තිබේද?
- ▶ ගිනි නිවන උපකරණ කොහේද? ගිනි අතුරු සංඥා තිබේද?



HACCP යනු කුමක්ද?

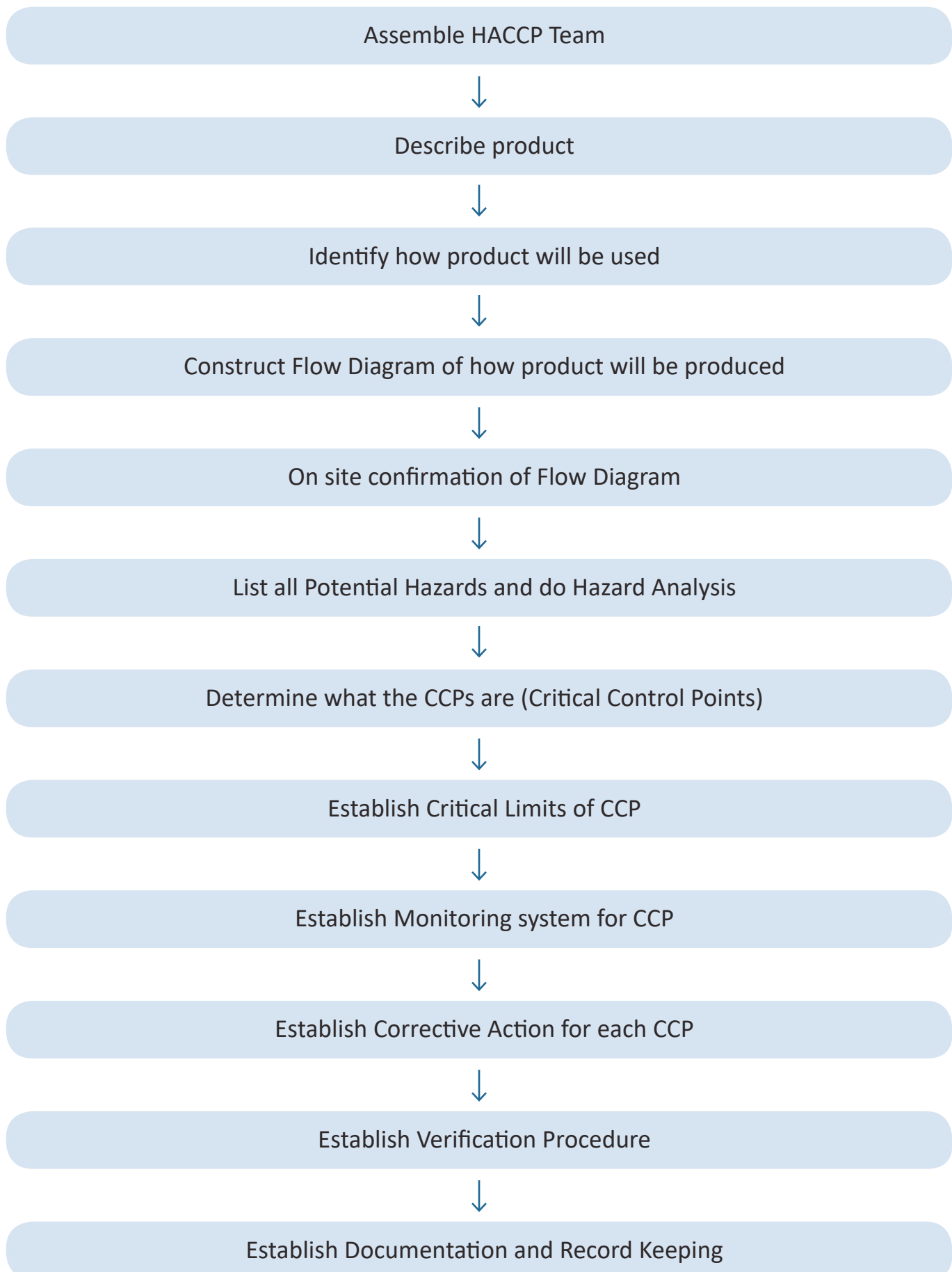
HACCP යනු උපද්‍රව විශ්ලේෂණය සහ විවේචනාත්මක පාලන කරුණුවේ (Hazard Analysis and Critical Control Points).

එය උපද්‍රව වැළැක්වීම සඳහා වූ පද්ධතියකි. එය 1960 ගණන්වල නාසා (ජාතික ගුවන් හා අභ්‍යවකාශ පරිපාලනය) NASA (National Aeronautics and Space Administration) ලපිල්ස්බර් සමාගම සහ එක්සත් ජනපද නමුදුව විසින් නිර්මාණය කරන ලද පද්ධතියකි. ඔවුන් මෙම ක්‍රමය නිපදවූයේ අභ්‍යවකාශ මෙහෙයුම් සඳහා ආරක්ෂිත ආහාර නිර්මාණය කිරීමට ඔවුන් උත්සාහ කළ බැවිනි.

මෙම ක්‍රමය භාවිතා කිරීම ආහාරපාන කර්මාන්තය, ළදරු ආහාර නිෂ්පාදනය, ටීන් කළ ආහාර නිෂ්පාදනය සහ වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයි ලොව පුරා ව්‍යාප්ත විය. ආහාර හසුරුවන්නෙකු ලෙස ඔබ මෙම ක්‍රමය ගැන ඉගෙන ගෙන තේරුම් ගැනීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. ඔබේ සේවයේ ජ්‍යෙෂ්ඨයා HACCP පුහුණුව ලබා දෙන්නේදැයි විමසන්න.

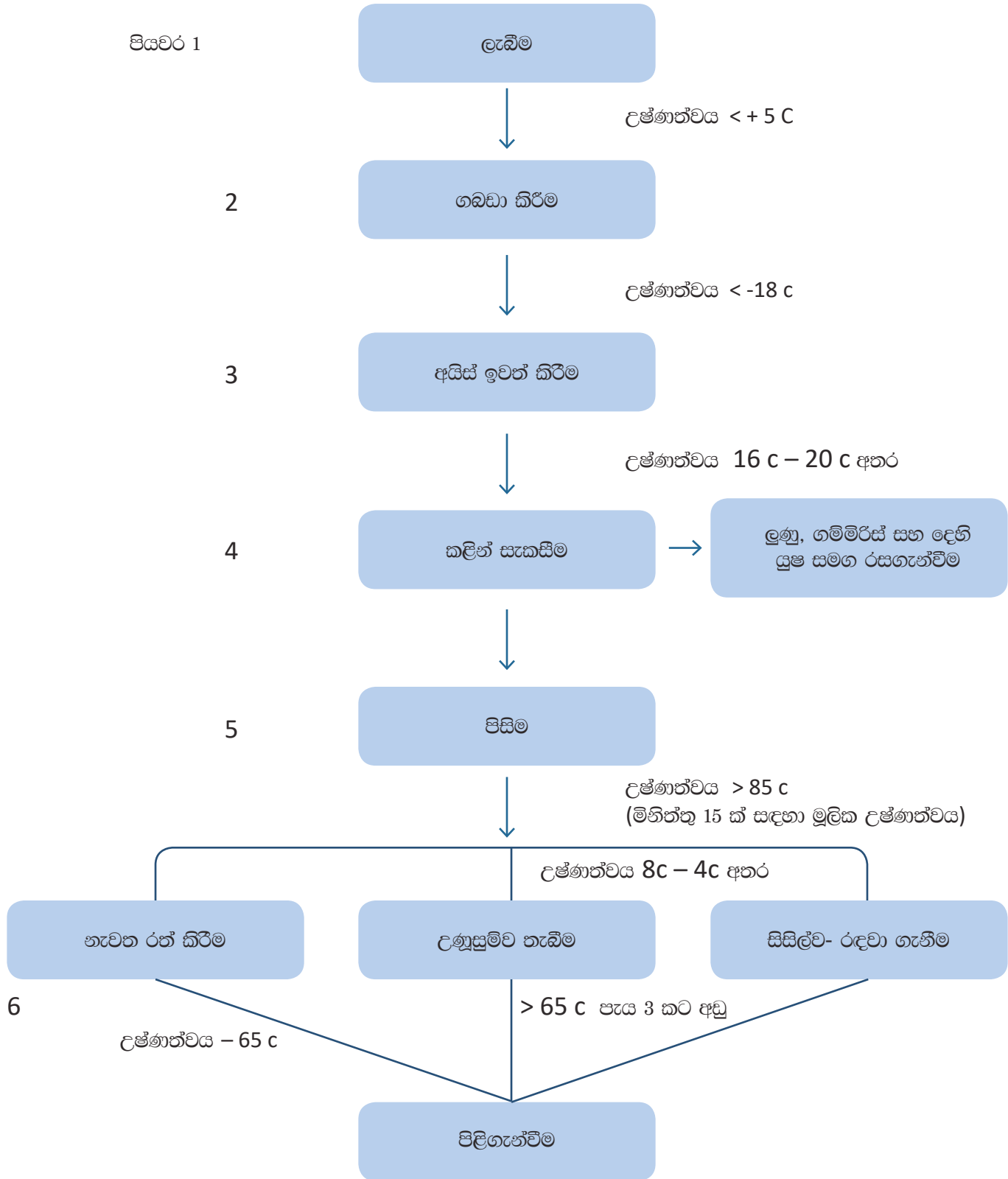
හෝ තොරතුරු සඳහා මාර්ගගතව සොයන්න:
<https://safefoodalliance.com/haccp/the-beginners-guide-to-haccp/>

Below is basic flow chart of how HACCP works in food production:

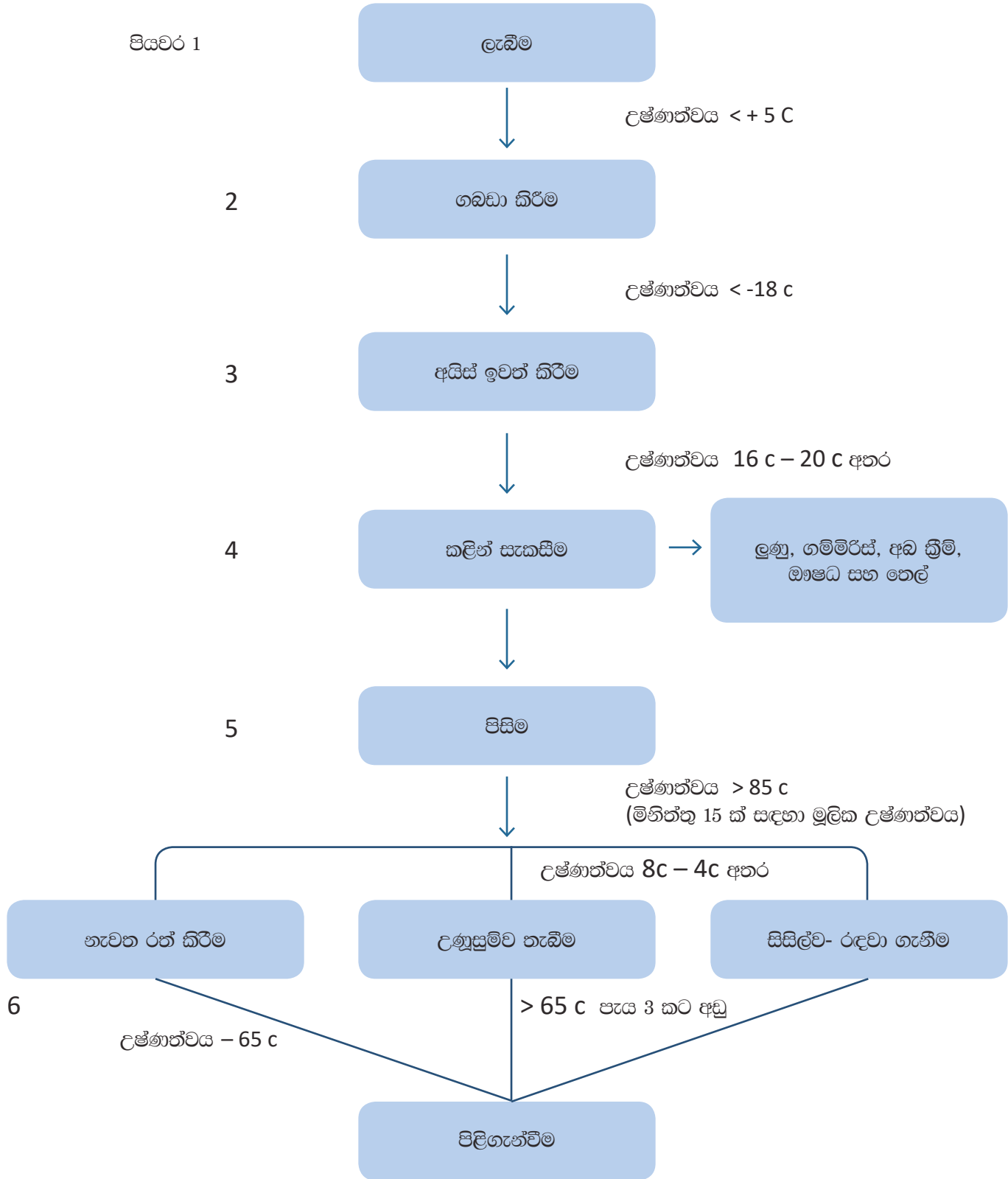


වෙළඳ මූලිකත්වයක ස්කන්ධ පද්ධතිය ගැලීම සටහනක් භාවිතා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ පහත දැක්වේ:

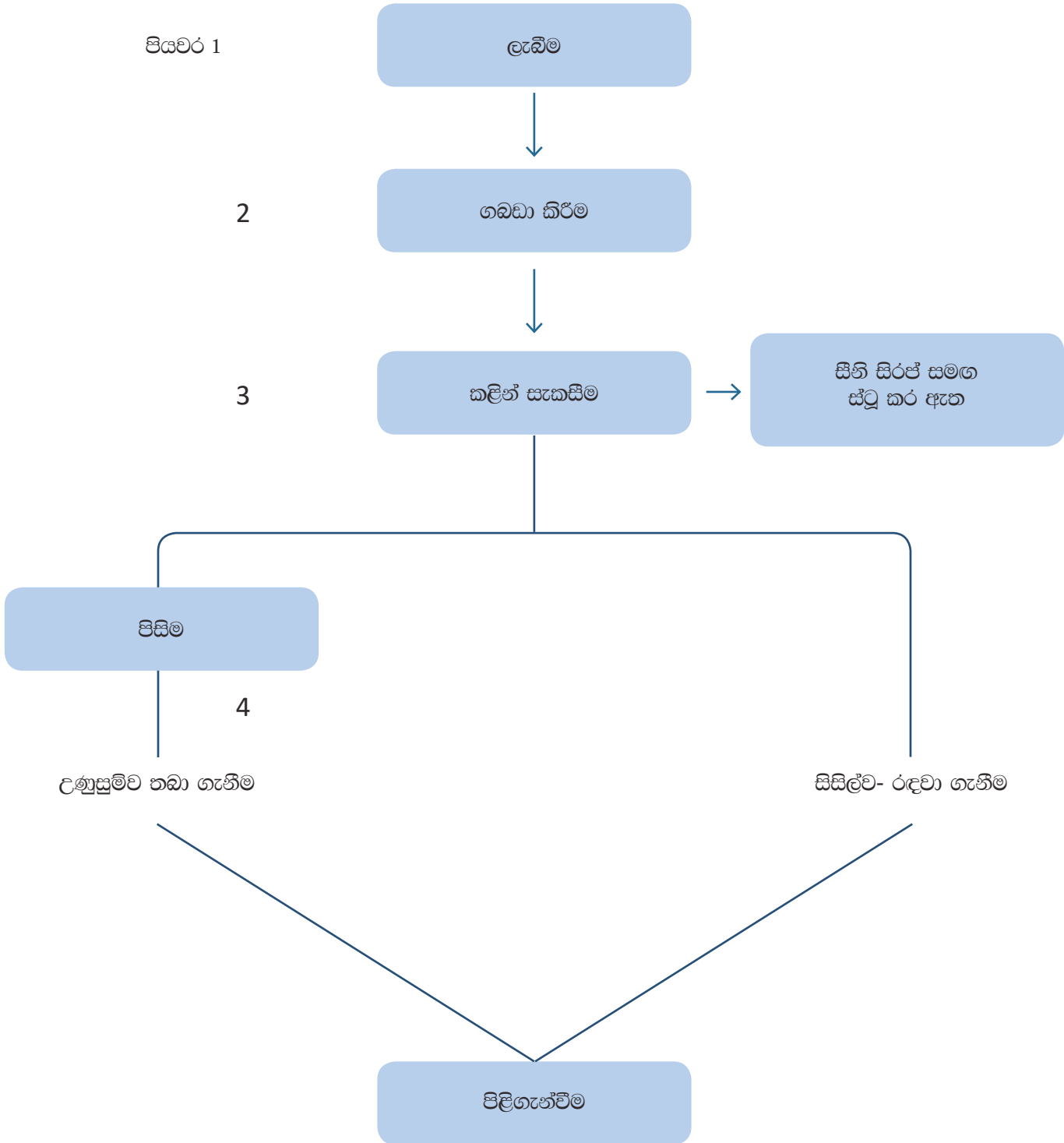
මාළු හා මාළු නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රචාල සැලැස්ම



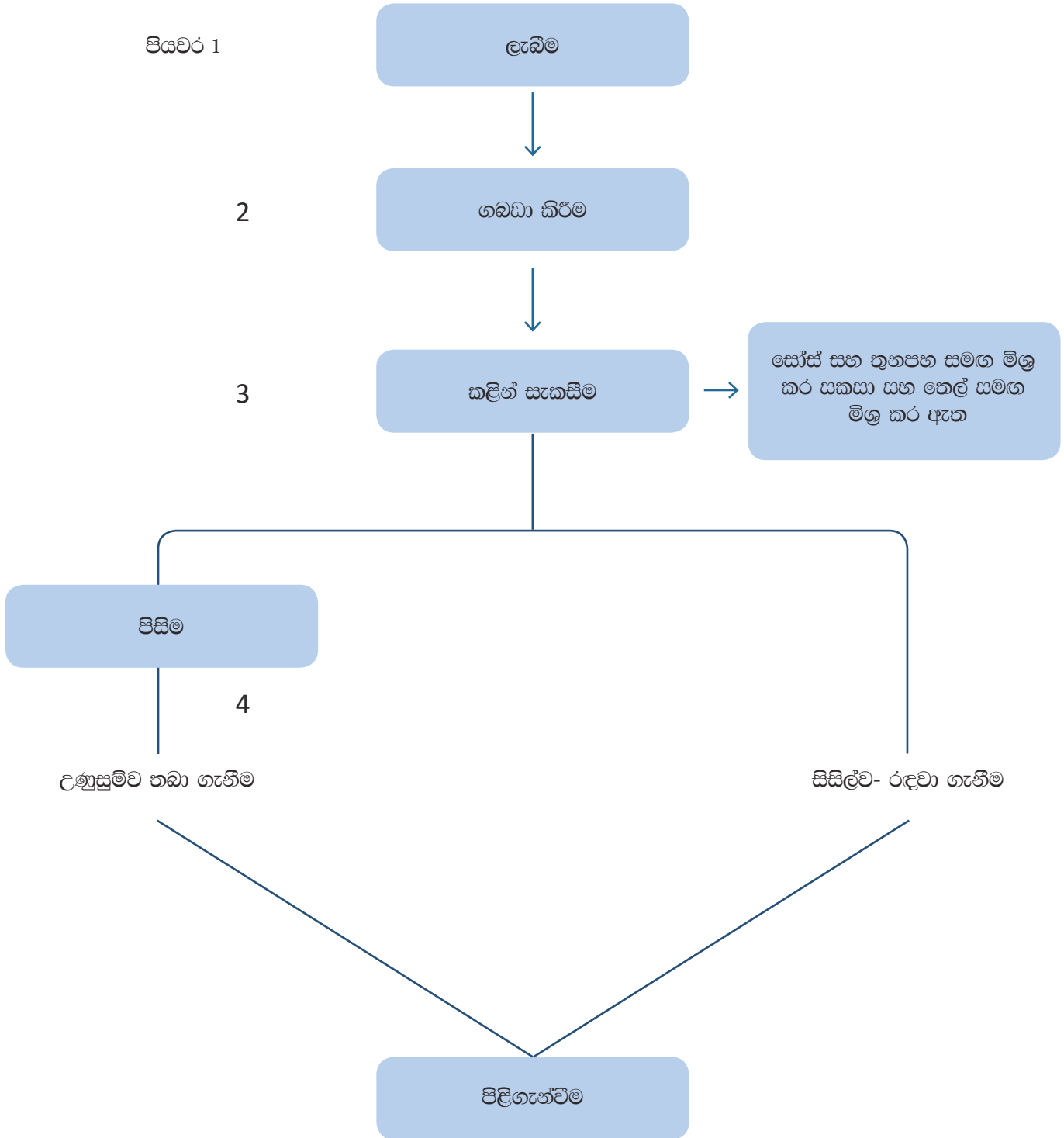
මස් සහ මස් නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම



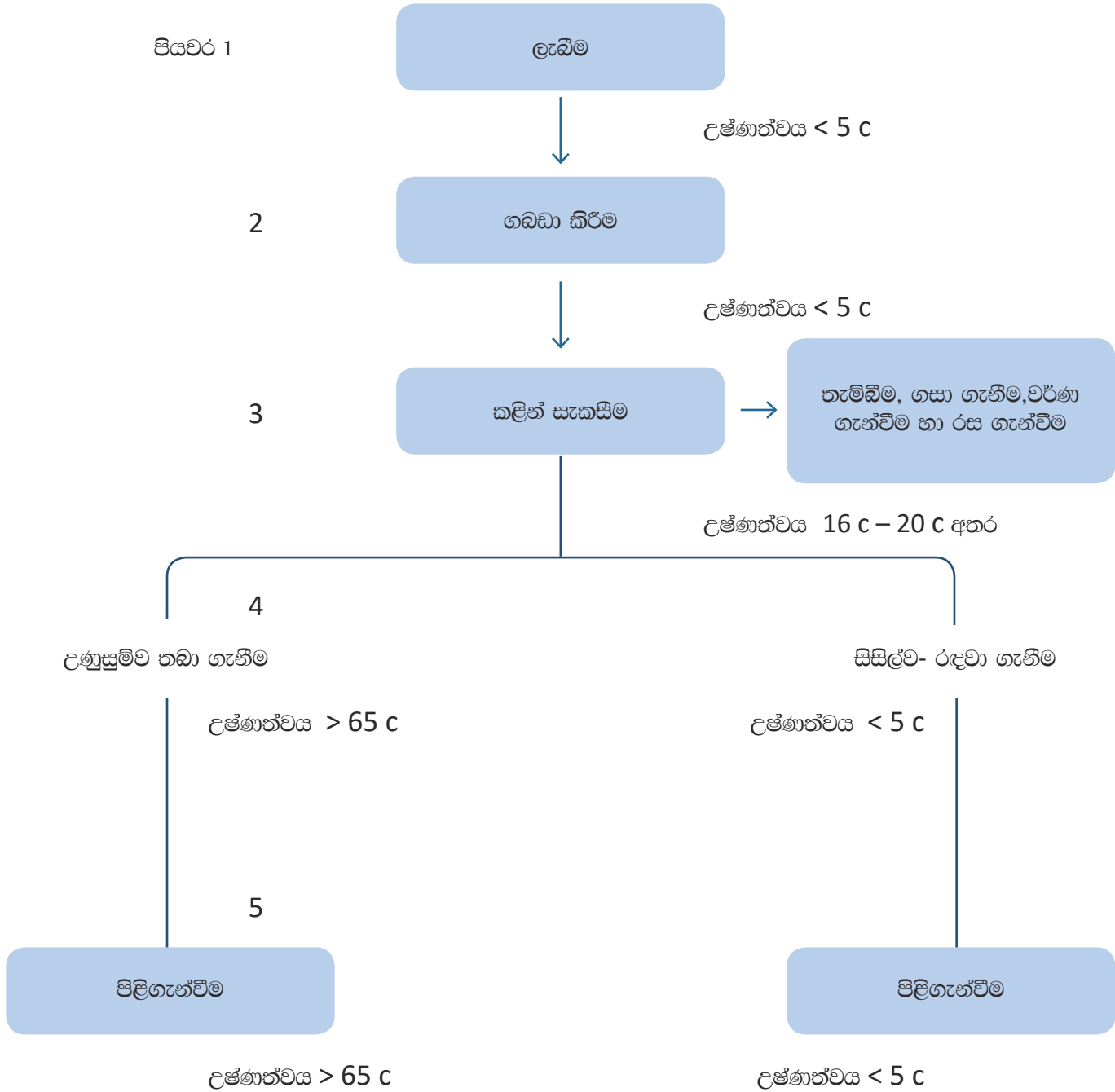
පලතුරු සඳහා ප්‍රචාන සැලැස්ම



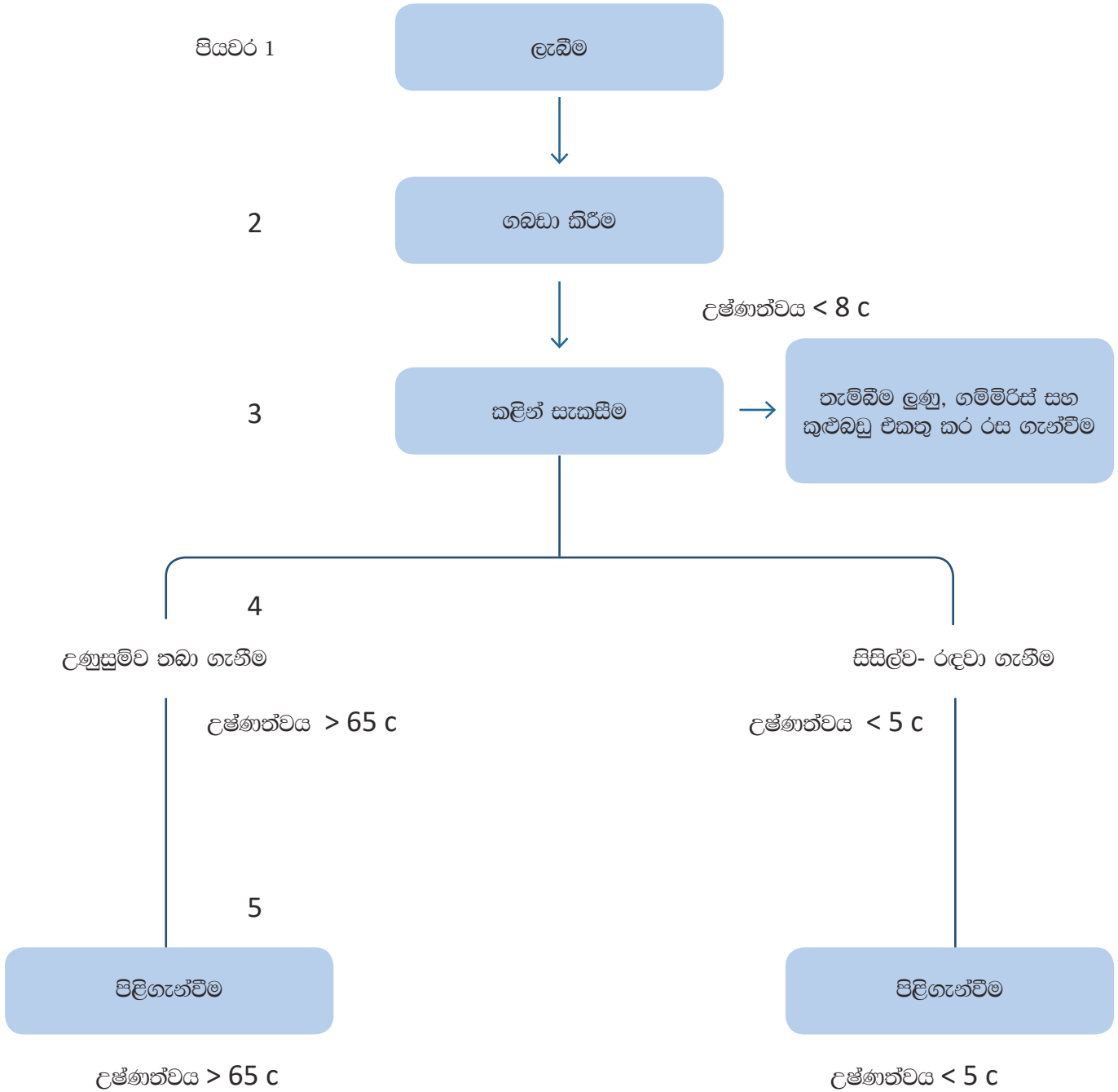
ඵළවඵ සඳහා ප්‍රචාහ සැලැස්ම



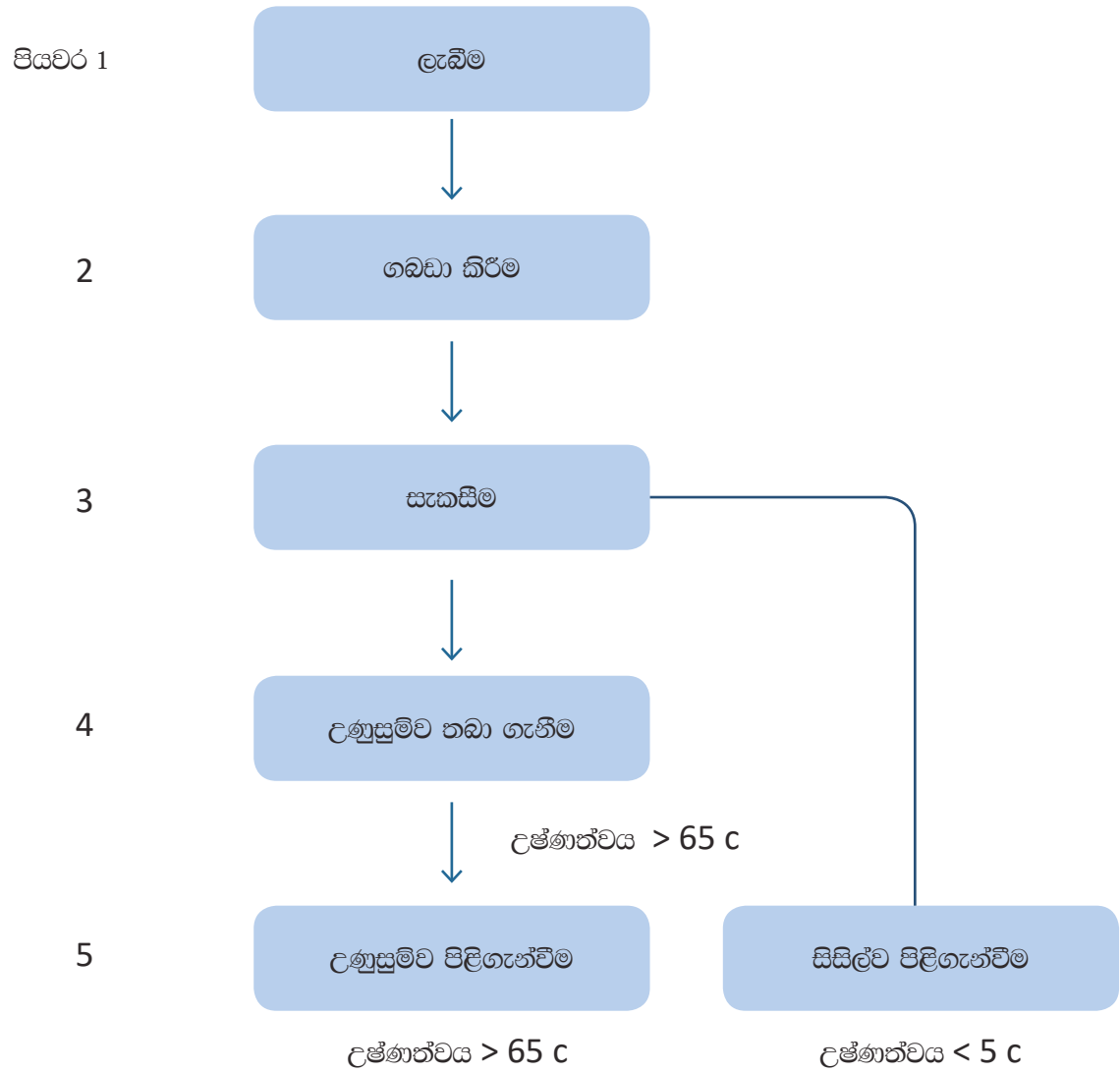
කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම



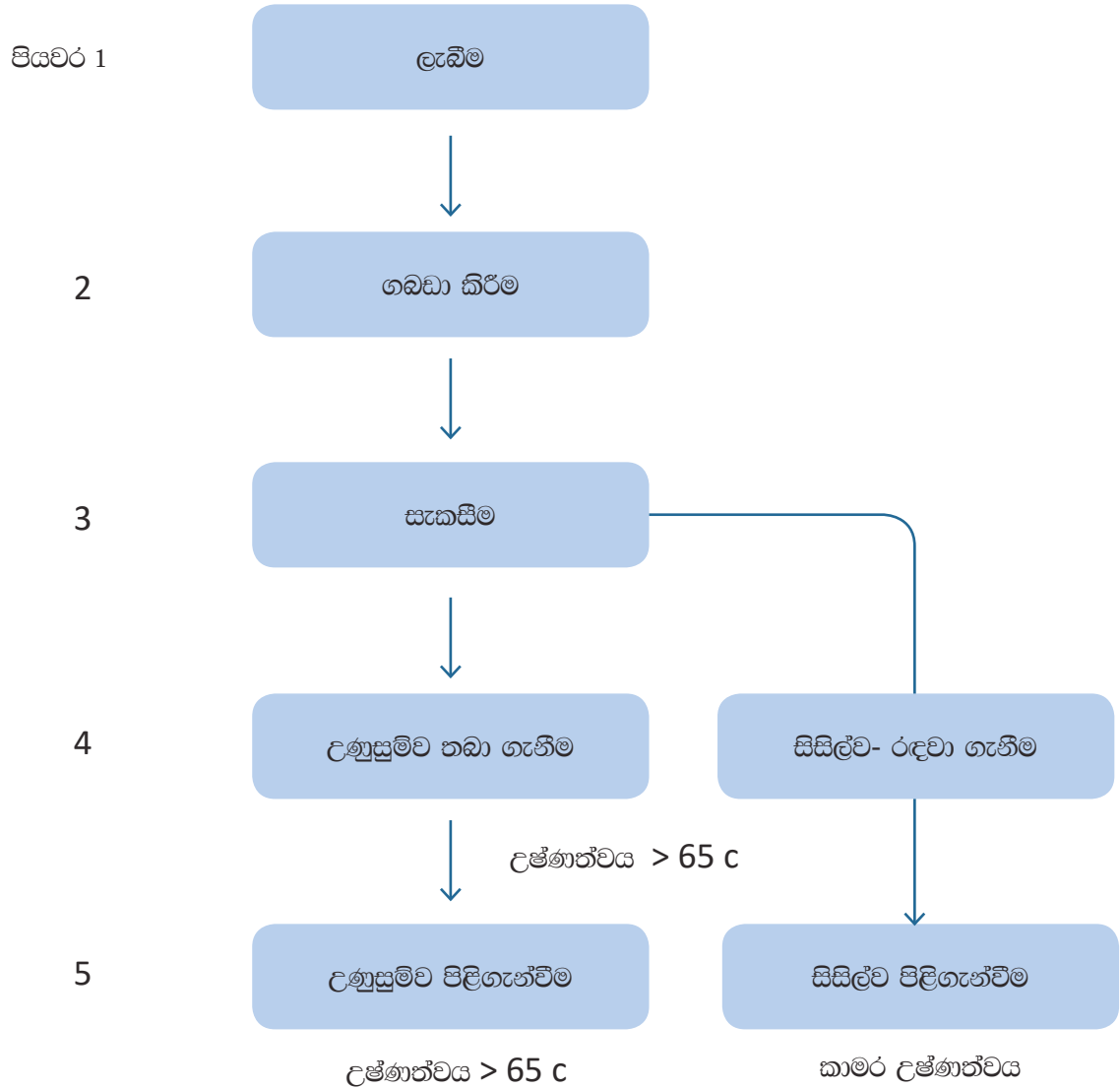
බිත්තර හා බිත්තර නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රවාහ සැලැස්ම



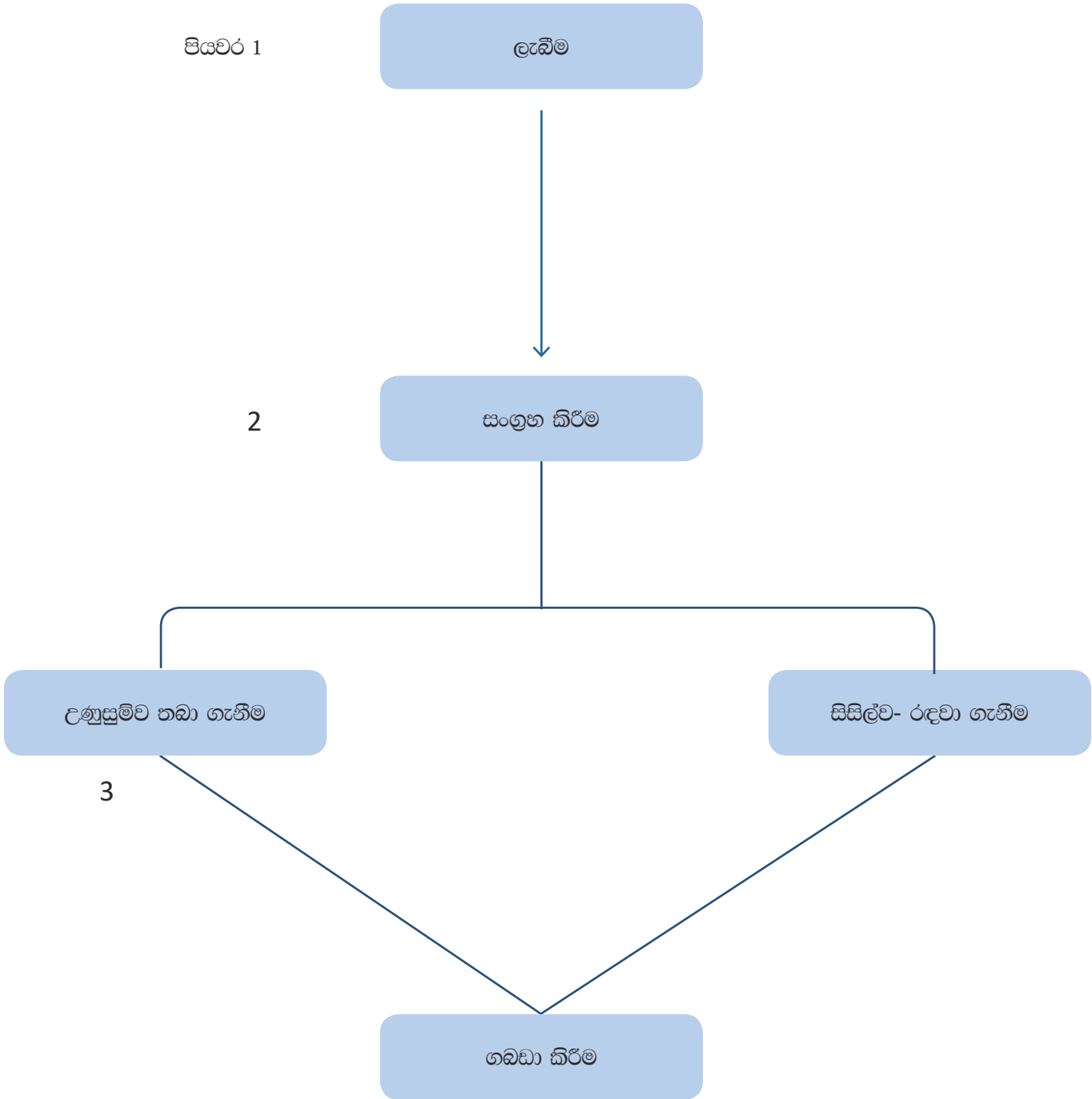
ධාන්‍ය සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම



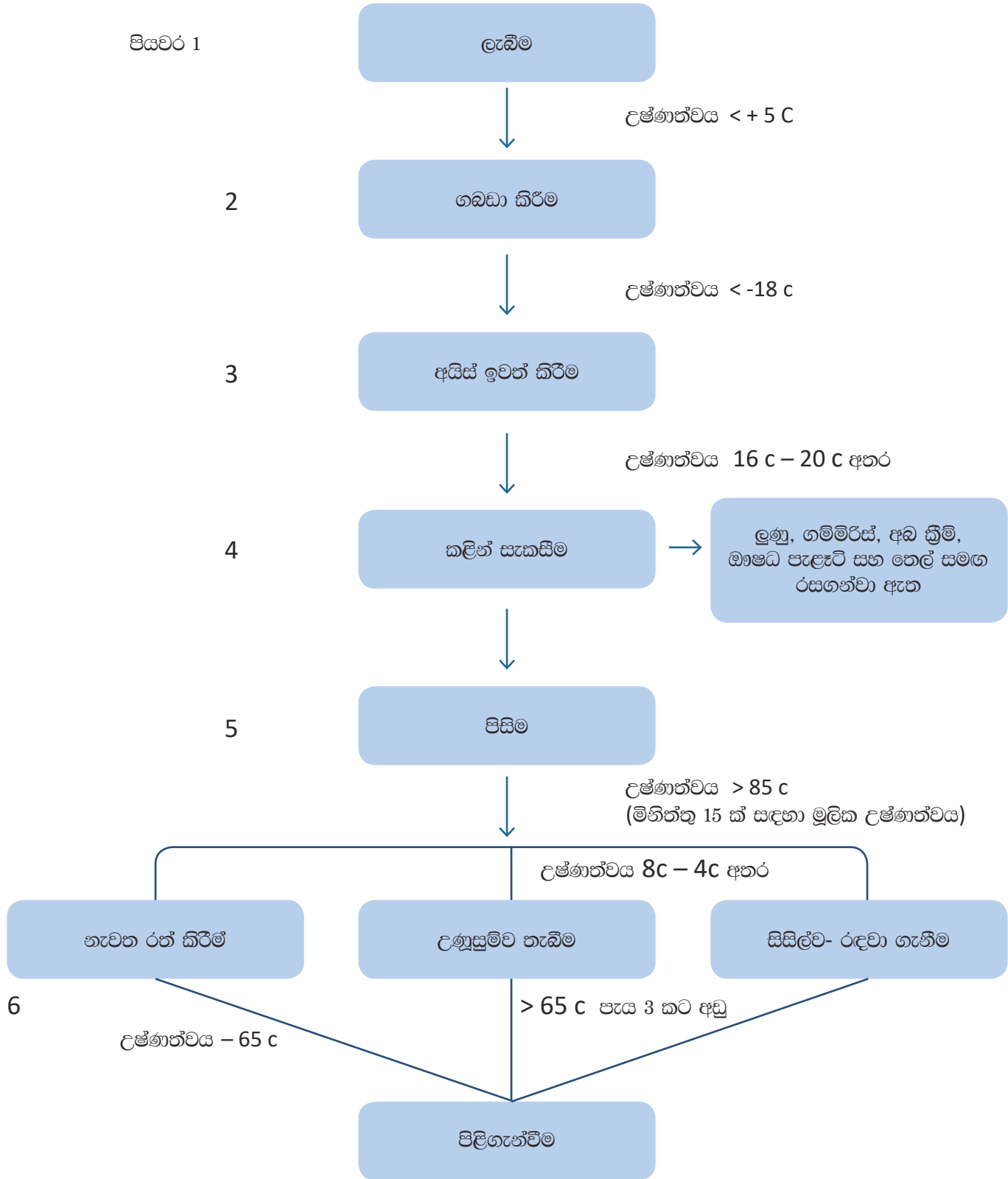
බේකර් නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම



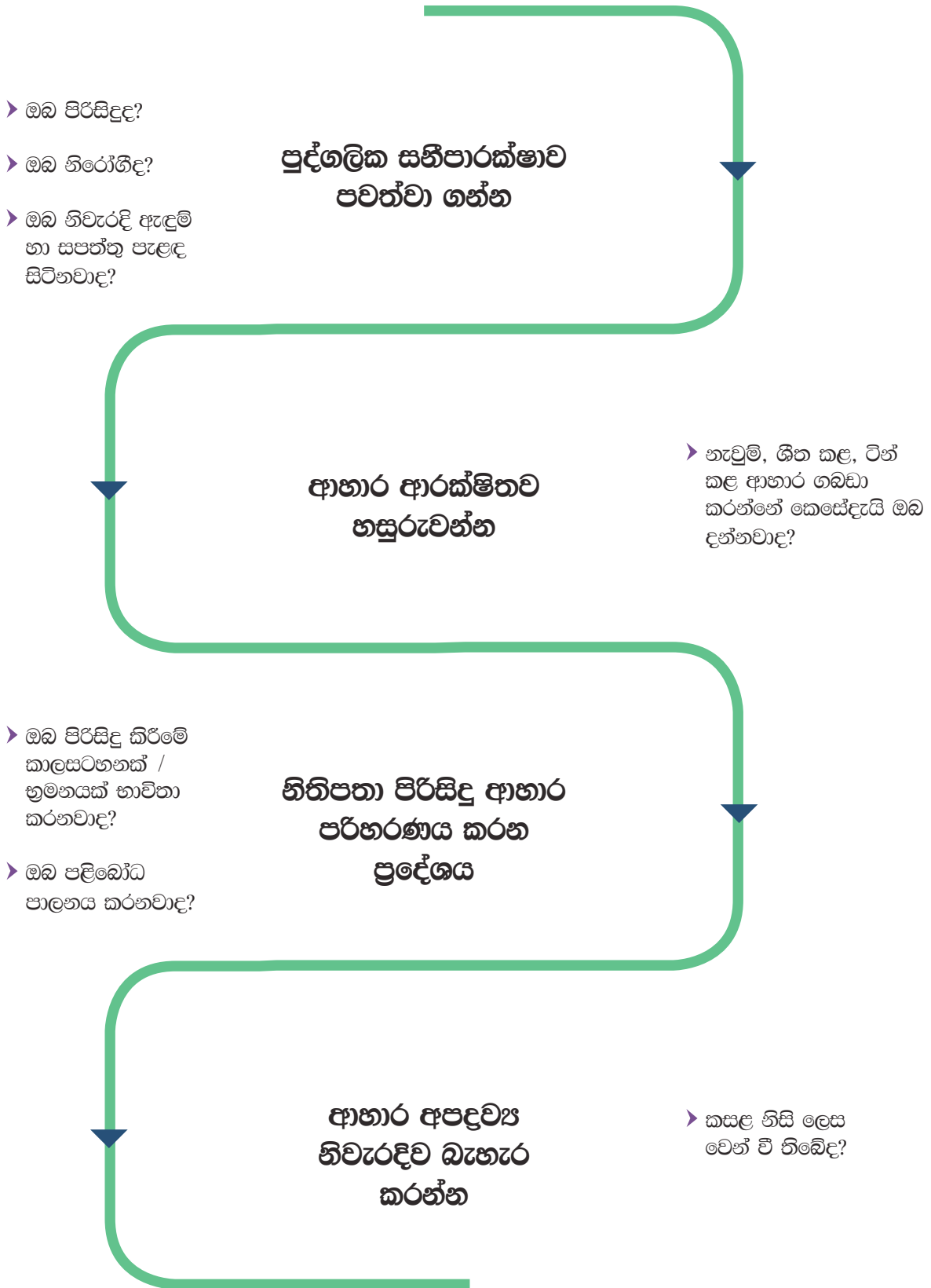
ජලය සඳහා ප්‍රවාහ සැලැස්ම



කුකුළු හා කුකුළු නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම



ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ සාරාංශය



(අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සහ පළිබෝධ පාලනය සඳහා අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය බලන්න)



03

එහි කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

මෙම කොටසේදී ඔබ යහපත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ පිළිවෙත් සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා පවතින වඩා යහපත් අදහස් ගැන ඉගෙන ගනු ඇත. සෑම ආයතනයක්ම අපද්‍රව්‍ය ජනනය කරන අතර එම අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න තීරණාත්මක කරුණකි. ඔබේ ආයතනයේ අපද්‍රව්‍ය ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණය කිරීමට සහ අපද්‍රව්‍ය වඩා හොඳින් කළමනාකරණය කිරීමට ඇති අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුය.

මුළුතැන්ගෙයී අපද්‍රව්‍ය කිසි විටෙකත් **පිලිස්සීම නොකල යුතුය.** ප්ලාස්ටික් හෝ ලෝහ වැනි අපද්‍රව්‍ය දහනය කිරීමෙන් ඔබට සහ ඔබේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්ට බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති විය හැකිය. **එය නීති විරෝධී ය.** එමගින් හානිදායක ගන්ධදායක වහනය වන බැවින් ඔබේ අමුත්තන් ඔබ සහ ඔබේ හෝටලය ගැන හරක ආකාරයෙන් සිතනු ඇත. කරුණාකර අපද්‍රව්‍ය පිලිස්සීම නොකරන්න.

යහපත් අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය හෝ යහපත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ පුරුදු තිබීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයෙහි වැඩ කරන ප්‍රදේශ පිරිසිදුව, සනීපාරක්ෂක හා හදිසි අනතුරු වලින් තොරව තබා ගැනීම වැදගත් වේ (වැඩ ප්‍රවාහ වැඩි දියුණු කිරීම). රෝග, පලිබෝධකයන්, දුගඳ සහ අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා එය වැදගත් වේ. සියලු අපද්‍රව්‍ය පාරිසරික ගැටළුවක් වන අතර එය අවසානයේ පාරිසරික දූෂණයට මග පාදයි.

ආසාදනය මගින් පෘෂ්ඨයන් සහ ආහාරපාන, විවිධ ආකාරවලින් අපවිත්‍ර වීම හෝ විෂ වීම සිදුවිය හැකි ආකාරය විස්තර කෙරේ. අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කිරීමේදී ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක (උදා: බැක්ටීරියා), භෞතික (උදා: හිසකෙස්, අපිරිසිදු) හෝ රසායනික (උදා: ඩිට්‍රිජන්ට්, බිලිච්) අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍යය ඔබේ දෑත් මගින් පැතිරීම, ඒප්‍රහ, සපත්තු සහ පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ අනෙක් අයගේ දෑත්, ගෘහ භාණ්ඩ, ඇඳ ඇතිරිලි, මුළුතැන්ගෙයී මතුපිට සහ ආහාර පාන වර්ග. මෙය ආහාර විෂවීම හා තුවාල වීම වැනි බරපතල ගැටළු වලට තුඩු දිය හැකිය.

අපවිත්‍ර වීම සහ එය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිලිබඳ වැඩිදුර කියවීමට කරුණාකර සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිති තොරතුරු බලන්න.

සලකා බැලිය යුතු පොදු කරුණු:

- ▶ අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් හා කාර්යක්ෂමව බැහැර කළ යුතුය. කිසි විටෙකත් අපද්‍රව්‍ය ගොඩගැසීමට ඉඩ නොදෙන්න. අමුත්තන්ට දැකිය හැකි ස්ථානයක කිසි විටෙකත් අපද්‍රව්‍ය තබා නොගන්න.
- ▶ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේදී අත්වැසුම් සහ ඒප්‍රහ පැළඳීම හොඳ පුරුද්දකි. ඔබේ මුහුණ මුහුණු ආවරණයක් මගින් ආවරණය කර ගන්න එවිට ඔබට හානිකර දුම ආශ්වාස නොවේ. ඔබේ සපත්තු ආවරණය කිරීමද හොඳ අදහසකි, එබැවින් සපත්තු අපිරිසිදු වුවහොත් ඒවා පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- ▶ ඔබේ බඳුන් අපද්‍රව්‍ය වලින් පිරී තිබේ නම්, ඔබ එම අතිරික්තය වෙනම කසළ භාජනයකට හෝ බැගයකට ගෙන යා යුතුය.
- ▶ අපද්‍රව්‍ය මුළුතැන්ගෙයී හා පොදු ස්ථාන වලින් කළමනාකරණය කළ යුතුය.
- ▶ ඔබට අපද්‍රව්‍ය වර්ගය හඳුනා ගැනීමට නොහැකි නම්, එය සත්‍යාපනය කර බැහැර කිරීමේ ක්‍රමයකට උපදෙස් දෙන ලෙස ඔබේ කළමනාකරුගෙන් හෝ පළපුරුදු කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

ආහාර අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සහ බැහැර කිරීම

මුළුතැන්ගෙය / ආහාර වහාම අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න:

- ▶ එය මුළුතැන්ගෙය මතුපිට අපද්‍රව්‍ය වලින් හා මැස්සන් හා මීයන් වැනි පළිබෝධකයන්ගෙන් අත්ව සිටීමට උපකාරී වේ.
- ▶ එය මුළුතැන්ගෙය මතුපිට පිරිසිදුව තබා ගැනීමට සහ විෂබීජ වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- ▶ ආහාර අපද්‍රව්‍ය බදුන් ඉවත් කිරීම මුළුතැන්ගෙයෙහි දූගන්ධය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.
- ▶ පළිබෝධකයන් කුස්සියට හෝ අපද්‍රව්‍ය බදුන් වලට ආකර්ෂණය වීම වැළැක්වීමට එය උපකාරී වේ.

ආරක්ෂිත ආහාර අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා පහත සඳහන් පියවර නිර්දේශ කරනු ලැබේ:

1. ඒප්‍රන සහ රබර් අන්වැසුම් පැළඳ ගන්න.
2. හැකි නම් ප්ලාස්ටික් බහාලුම්වල (බාල්දි හෝ බේසම) ආහාර අපද්‍රව්‍ය සහ ආහාර නොවන අපද්‍රව්‍ය (ප්ලාස්ටික්, කඩදාසි, විදුරු, ලෝහ) වෙත වෙනම එකතු කරන්න.
3. අපද්‍රව්‍ය අදාල ප්‍රදේශයට මාරු කර අපද්‍රව්‍ය බදුන් වලට අනුව බැහැර කරන්න.
4. බැහැර කිරීමට පෙර ඉවත දැමිය හැකි ප්ලාස්ටික් බහාලුම් පිරිසිදු කරන්න.
5. බැහැර කිරීමට පෙර විදුරු බහාලුම් සෝදන්න. බැහැර කිරීමට පෙර ලෝහ බහාලුම් සෝදන්න.
6. එකතු කරන බහාලුම් සෝදා විශලා සුදුසු පරිදි ගබඩා කරන්න.
7. ඉවත දැමිය හැකි රබර් අන්වැසුම් නිසි ලෙස බැහැර කර ඒප්‍රන ඉවත් කරන්න.
8. අපිරිසිදු රෙදි කුඩයේ ඒප්‍රන තබන්න.
9. අත් හොඳින් සෝදන්න.

සාමාන්‍ය අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම හා බැහැර කිරීම

විවිධ වර්ගයේ අපද්‍රව්‍ය විවිධ, වඩාත් සුදුසු වර්ණ කේත සහ / හෝ ලේබල් කරන ලද බදුන්වල බැහැර කළ යුතුය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ අපද්‍රව්‍ය පහත දැක්වෙන කාණ්ඩවලට වෙන් කිරීමයි:

- ▶ ප්ලාස්ටික්
- ▶ කඩදාසි
- ▶ කෑන්
- ▶ විදුරු
- ▶ ඉවතන ආහාර

ඔබේ ආයතනයට ඉඩ හා පහසුකම් තිබේ නම්, ආහාර අපද්‍රව්‍ය ආයතනයේ උද්‍යානයේ භාවිතය සඳහා කොමිපෝස්ට් බවට පත් කළ හැකිය.

වෙන් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සියලුම අපද්‍රව්‍ය එකට දැමීමෙන් කුණු ගොඩක් ඇතිවේ. අප ඉවතලන සෑම දෙයක්ම අපද්‍රව්‍ය(dump) බැහැර කරන ප්‍රදේශයකට යා යුතු බව මතක තබා ගන්න. මෙම ප්‍රදේශ කුඩා හා කළමනාකරණය කළ හැකි මට්ටමක තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම සමස්ත අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ යුතුය. කොමිපෝස්ට් කළ හැකි අපද්‍රව්‍ය කොමිපෝස්ට් කළ යුතුය. පුළුල් පරාසයක පරිසරය දූෂණය නොවීමට අන්තරායකර අපද්‍රව්‍ය නිවැරදිව බැහැර කළ යුතුය.

උපද්‍රවකාරී හා උපද්‍රවකාරී නොවන අපද්‍රව්‍ය

විදුරු හැර බොහෝ අන්තරායකර අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ නොහැකි ය. සියලුම භාහිකර නොවන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකිය. ආහාර අපද්‍රව්‍ය කොමිපෝස්ට් බවට පත් කළ හැකිය.

උපද්‍රවකාරී අපද්‍රව්‍ය	උපද්‍රවකාරී නොවන අපද්‍රව්‍ය
නියුණු වස්තු	ඉතිරිවූ ආහාර
රසායනික ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම	ටීන්
පාවිච්චි කළ බැටරි	ප්ලාස්ටික්
විදුරු	කාඩ්බෝඩ්
පිසින තෙල්	පත්තර

කැඩුණු ටයිල්, ලී කැබලි, පැරණි පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ, ටැප් වැනි භාවිතයට නොගත් කොටස් ආදිය ගැන කුමක් කිව හැකිද?

අපද්‍රව්‍ය සාමාන්‍ය ආකාරයකින් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීමට හෝ බැහැර කිරීමට නොහැකි නම්, සෑම විටම පළමුව ඔබේ කළමනාකරුගෙන් හෝ අධිකාරියකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න. ඔබේ නගරයේ / නගරයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රමවේදයන් සහ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. එවැනි අයිතමයන් උපද්‍රවයක් වන හෙයින්, එම භාණ්ඩ බැහැර කළ හැකි වන තෙක් එම භාණ්ඩ පොදු ස්ථානවලින්, ඇත්ව, මුද්‍රා තැබූ ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

තිරසාරභාවය සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

තිරසාරභාවයට බොහෝ අර්ථයන් ඇත. සම්පත් කළමනාකරණය කිරීම හා පිරිසිදු හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් ආරක්ෂා කිරීම හා පවත්වා ගැනීම සඳහා ජලය, බලශක්තිය, ප්ලාස්ටික් හා හරිත අවකාශයන් අධික ලෙස භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. අප එසේ නොකරන්නේ නම්, ජල හිඟයක්, බලශක්ති හිඟයක් (විදුලි කප්පාදුවක්, අධික විදුලි බිල්පත්) සහ කුණු ගොඩවල් වැඩිම නිසා හරිත අවකාශයන් හෝ ඉඩම් අඩුවීම සිදුවිය හැකිය. ඔබේ ආයතනය සඳහා අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය තිරසාර කිරීම සඳහා අදහස් කිහිපයක් මෙන්න.

වළක්වන්න

- ▶ අනවශ්‍ය ඇසුරුම් සහිත ඉවත දැමිය හැකි නිෂ්පාදන මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ▶ පරිසරය ගැන සලකා බැලීමට මතක් කරමින් අමුත්තන්ගේ නිදහස කාමරවල සලකුණු පළ කරන්න.
- ▶ කාන්දුවීම් වහාම සවි කරන්න.




අඩු කරන්න

- ▶ වඩා කල් පවතින, දිගු කල් පවතින නිෂ්පාදන මිලදී ගන්න.
- ▶ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කළ භාණ්ඩ මිලදී ගන්න.
- ▶ ෆ්ලෂ් කරන විට භාවිතා කරන ජල ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට ද්විත්ව ෆ්ලෂ් වැසිකිළි සවි කරන්න.
- ▶ පොදු නාන කාමරවල කඩදාසි තුවා වෙනුවට අන් තුවා භාවිතා කරන්න.

ද්විත්ව ඒක පාර්ශවීය මුද්‍රණය කිරීමෙන් සහ එක් පැත්තකින් දැනටමත් මුද්‍රණය කර ඇති කඩදාසි මත අභ්‍යන්තර ලේඛන මුද්‍රණය කිරීමෙන් කාර්යාලවල කඩදාසි භාවිතය අඩු කළ හැකිය.

නැවත භාවිතය

- ▶ එක් පැත්තකින් මුද්‍රණය කළ කඩදාසි නැවත භාවිතා කරන්න.
- ▶ නැවත පිරවීම් කළහැකි බහාලුම් මිලදී ගන්න.
- ▶ නැවත ආරෝපණය කළ හැකි බැටරි භාවිතා කරන්න.
- ▶ අළු හා ජලය නැවත භාවිතා කරන්න (උදා: ජල මාර්ගයෙන් හෝ පිහිනුම් නටාකයෙන් පිටත මාර්ග සේදීම සහ පැලෑටි වලට ජලය දැමීම.)

ප්‍රතිවක්‍රීකරණය සහ කොම්පෝස්ට්

ප්‍රතිවක්‍රීකරණය පරිසරයට යහපත් බැවින් එය ඉවතන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කරන අතර සාමාන්‍ය අපද්‍රව්‍ය සඳහා එකතු කිරීම් අඩු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය නම් අපද්‍රව්‍ය පිරිවැය අඩු කළ හැකිය.

- ▶ විදුරු, ප්ලාස්ටික්, කාඩ්බෝඩ්, කඩදාසි, ලෝහ, ඇලුමිනියම් සහ රෙදිපිළි ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කරන්න.
- ▶ ෆිකාම්පෝස්ට් ආහාර අපද්‍රව්‍ය, නණකොළ කැබලි සහ ගෙවතු අපද්‍රව්‍ය.
- ▶ හානියට පත් රෙදි ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කරන්න - නිදසුනක් ලෙස, පැරණි තුවා පිරිසිදු කිරීමට යොදාගත හැකි රෙදි බවට පත් කළ හැකිය

අධීක්ෂණය: අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීමේ උපාය මාර්ග සහතික කිරීම සඳහා අපද්‍රව්‍ය නිරන්තරයෙන් අධීක්ෂණය කිරීමෙන් සෑම මසකම අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම අඩු වේ.







උපද්‍රවකාරී අපද්‍රව්‍ය:බැටරි, එන්ජින් ඔයිල්, ඉවුම් පිහුම් තෙල්, ද්‍රාවක, තීන්ත, පැරණි ප්‍රතිදීප්ත හල සහ වෙනත් අන්තරායකර අපද්‍රව්‍ය ප්‍රවේශයෙන් බැහැර කළ යුතුය. විශේෂිත අන්තරායකර අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම සඳහා දේශීය ආයතන නිබේද්‍රැයි සොයා බලන්න. ද්‍රව්‍ය පාදක තීන්ත භාවිතය අඩු කිරීමට එක් ක්‍රමයක් නම් ස්වාභාවික තීන්ත භාවිතා කිරීමයි. ස්වාභාවික තීන්ත වල වාසිය වන්නේ අහිතකර වායුව අඩු කිරීම සහ ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීමයි.








Soap Dispensers- සබන් බාට් වෙනුවට ආගන්තුක කාමරවල නැවත පිරවිය හැකි දියර සබන් Dispensers භාවිතා කළ හැකිය. සෑම ආගන්තුකයෙකුම භාවිතා කළ පසු සබන් බාට් ඉවත දැමීමට අවශ්‍ය නොවීම නිසා මෙමගින් නාස්තිය අවම කරයි.





වෙනම බඳුන්:ඇලුමිනියම් කෂන්, විදුරු බෝතල් සහ ලෝහ ටීන් ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීම සඳහා මුළුතැන්ගෙයෙහි හා බාට්එක තුළ වෙනම බඳුන් තබා ගත හැකි අතර එමඟින් මෙම භාණ්ඩ පහසුවෙන් ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කළ හැකිය.

සංයුක්ත ලෝහ ටීන්: ටීන් සංයුක්ත කිරීම සහ ප්‍රතිවක්‍රීකරණ බඳුන් වැඩි කිරීම අවම කිරීම සඳහා, සමාගමට ජේබ් ජර්මියර් මිලදී ගැනීම ගැන සලකා බැලිය හැකිය. සාමාන්‍ය can crusher බිත්තියක සවි කළ හැකි අතර එය මිල අඩුය.

බලශක්ති හා ජල කළමනාකරණය සඳහා තවත් අදහස්

Water Management Good Practices		Percentage of Hotels Adopting the Practice	
Dual Flush Toilets		79%	
Linen and Towel Reuse		56%	
Low flow shower and taps		50%	
Use of treated waste water for watering gardens		50%	
Rain Water harvesting		02%	
Sensors in toilets		02%	

Energy Management Good Practices	
	
Light Timers 3%	Use of LED TV 4%
	
Biomass Boilers 6%	Effective AC 5%
	
Key Switches 60%	Use of Solar Power 69%
	
Use of Energy Efficient Lighting Methods 88%	

Solid Waste Management Good Practices			
			
Composting 22%	Recycling 22%	Solid Waste Segregation 18%	3R System 13%

Waste Water Management Good Practices



Sewerage Treatment Plants
42%



Septic Tanks
36%



Biogas Production
36%

(source: Institute of Policy Studies Sri Lanka (IPS):

<http://www.ips.lk/talkingeconomics/2015/02/09/good-environmental-management-practices-in-the-hotel-industry-in-sri-lanka-determinants-and-barriers/>

පළිබෝධ පාලනය

පළිබෝධක යනු මිනිසුන්ට, ඔවුන්ගේ ආහාරවලට හෝ ඔවුන්ගේ ජීවන තත්වයන්ට අහිතකර ලෙස බලපාන ඕනෑම සහෙකු හෝ ශාකයකි. පළිබෝධකයන්ට ඇතුළත් වන සතුන් වන්නේ:

- ▶ **රෝග ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා පරපෝෂිතයන්-** උදාහරණයක් ලෙස Ross River වෛරසය සහ Murray Valley encephalitis රැගෙන යන මදුරුවන්.
- ▶ **ගබඩා කළ ආහාර වලට හානි කිරීම-** නිදසුනක් වශයෙන්, මීයන් වෙළඳසැල්වල සහ නිවෙස්වල ගබඩාකල ධාන්‍ය අනුභව කළ හැක, බිස්කට්,සහල් හෝ ධාන්‍ය අනුභව කළ හැකි අතර මෙම ආහාර ඔවුන්ගේ මළ මූත්‍රා මගින් ආසාදනය විය හැකිය.
- ▶ **ඇඳුම් වලට හානි කිරීම-** කාචා උදාහරණයක් ලෙස, ඇඳුම් වල සිදුරු ඇති කිරීම.
- ▶ **ගොඩනැගිලි වලට හානි කිරීම-** නිදසුනක් වශයෙන්, වේයන් නිසා ගොඩනැගිලිවල දැව වලට සැලකිය යුතු හානියක් සිදුවිය හැක.
- ▶ **මිනිසුන්ව දෂ්ට කිරීම-** නිදසුනක් වශයෙන්, ඇඳු මකුණන් (ඔවුන් බොහෝ විට ඇඳුන් මත දී මිනිසුන්ව සපාකයි) පාලනය කිරීම ඉතා දුෂ්කර වන අතර හා මිල අධිකවේ. ඔවුන්ගේ විෂ දෂ්ට කළ අයට මහත් හිරිහැරයක් විය හැකි අතර මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම මෙන් කැසීමෙන් ආසාදනයට ලක් විය හැකිය.

මීයන්, කැරපොත්තන්, මදුරුවන් සහ වෙනත් කෘමීන් ඔබේ මුළුතැන්ගෙයෙහි හෝ සාමාන්‍ය ආයතන තුළ හමුවන සාමාන්‍ය පළිබෝධකයන් වේ. ඔබට මෙම පළිබෝධකයන් දැකීම පුරුදු වී ඇති නමුත් ඔබේ ආයතනය තුළ පළිබෝධ ගැටලුවක් ඇතැයි ඔබේ අමුත්තන් සිතන්නේ නම් ඔවුන් ඔබේ ආයතනය ගැන හරක ලෙස සිතනු ඇත.

ඔබේ ආයතනයට පළිබෝධ ගැටලුවක් ඇත්දැයි දැන ගැනීම පහසු දෙයකි , මන්ද ඔබට පළිබෝධකයන්ගේ ශබ්දය ඇසීමට, ඔවුන්ගේ මළ දැකීමට හෝ සපාකන ලද හෝ ආහාර අනුභව කර ඇති බව දැක ගත හැකිය.

පළිබෝධ මළ හඳුනා ගැනීම

(මූලාශ්‍රය:කෝර්නෙල් විශ්ව විද්‍යාලය: <https://cpb-us-east-1-juc1ugur1qwqqqo4.stackpathdns.com/blogs.cornell.edu/dist/5/2739/files/2014/05/Droppings-130t5bm.jpg>)



Rat



Mouse



Cockroach

වෙළඳ මූළිතැන්ගෙයි පළිබෝධකයන් සමග කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

- මදුරුවන් සහ අනෙකුත් කෘමීන් ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා ජනේල වටා දැල් භාවිතා කරන්න.
- ආහාර භූමියෙන් ඉවතට ගබඩා කරන්න.
- මියන් සහ කෘමීන්ට ඇතුළු විය නොහැකි බහාලුම්වල ගබඩා කර තබන්න.
- ගබඩා ප්‍රදේශ වසා තබන්න.
- කැරපොත්තන් උගුල් අටවන්න ඒවා නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කර වෙනස් කරන්න.
- අපද්‍රව්‍ය බඳුන්වල තබා බඳුන්වල පියන වසා ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- මියන් හෝටලයට ඇතුළු විය හැකි ස්ථාන ඉවත් කිරීම හෝ අවහිර කිරීම.
- ඔබට බරපතල ගැටළුවක් ඇත්නම් වෘත්තීය පළිබෝධ පාලන විශේෂඥයකු සම්බන්ධ කර ගන්න.
- ඕනෑම ආසාදනයක් වහාම වාර්තා කරන්න එවිට ඉක්මන් පියවර ගත හැකිය.

04 වන කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

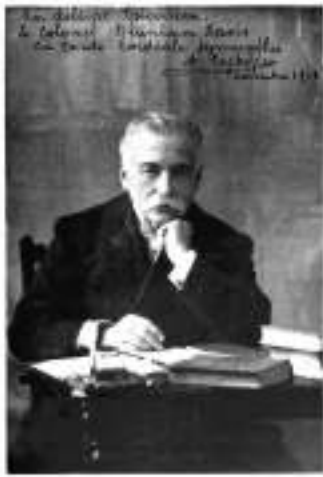
මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහයන්

මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහයන්

මෙම කොටසේදී ඔබ මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය සංවිධානය කර ඇති ආකාරය, එක් එක් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාට ඇති වගකීම සහ වැඩ කරන කාලය තුළ වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක් ගලා යන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වන්නේ කෙසේද, හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වීම වැදගත් වන්නේ ඇයි, සේවකයෙකු ලෙස ඔබේ අයිතිවාසිකම් සහ වෘත්තීය සේවකයෙකුගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳවද ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

මුළුතැන්ගෙයි බළකාය – (THE KITCHEN BRIGADE)



M. Escoffier

මුළුතැන්ගෙයි බළකාය යනු වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයි වැඩ කරන කණ්ඩායමට අප ලබා දෙන නමයි. මෙම ප්‍රකාශනය පැමිණෙන්නේ “Brigade de Cuisine”. යන ප්‍රංශ වචනයෙනි. “Brigade de Cuisine” සහ නූතන ප්‍රංශ ආහාරපාන සහ සුපයුක්ත කලාවේ පියා වන්නේ සුප්‍රසිද්ධ පේරිස් ඔගස්ට් එස්කෝෆියර් නම් සුප්‍රසිද්ධයෙකි.

අද ලොව පුරා වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයි උපකරණවල අප භාවිතා කරන්නේ ආහාර පිසීමේ හා ආහාර සැපයීමේ ප්‍රමිතිගත භාවිතාවන්ට හේතු වී ඇත්තේ මෙහුගේ මුළුතැන්ගෙයි භාවිතයන් ය.

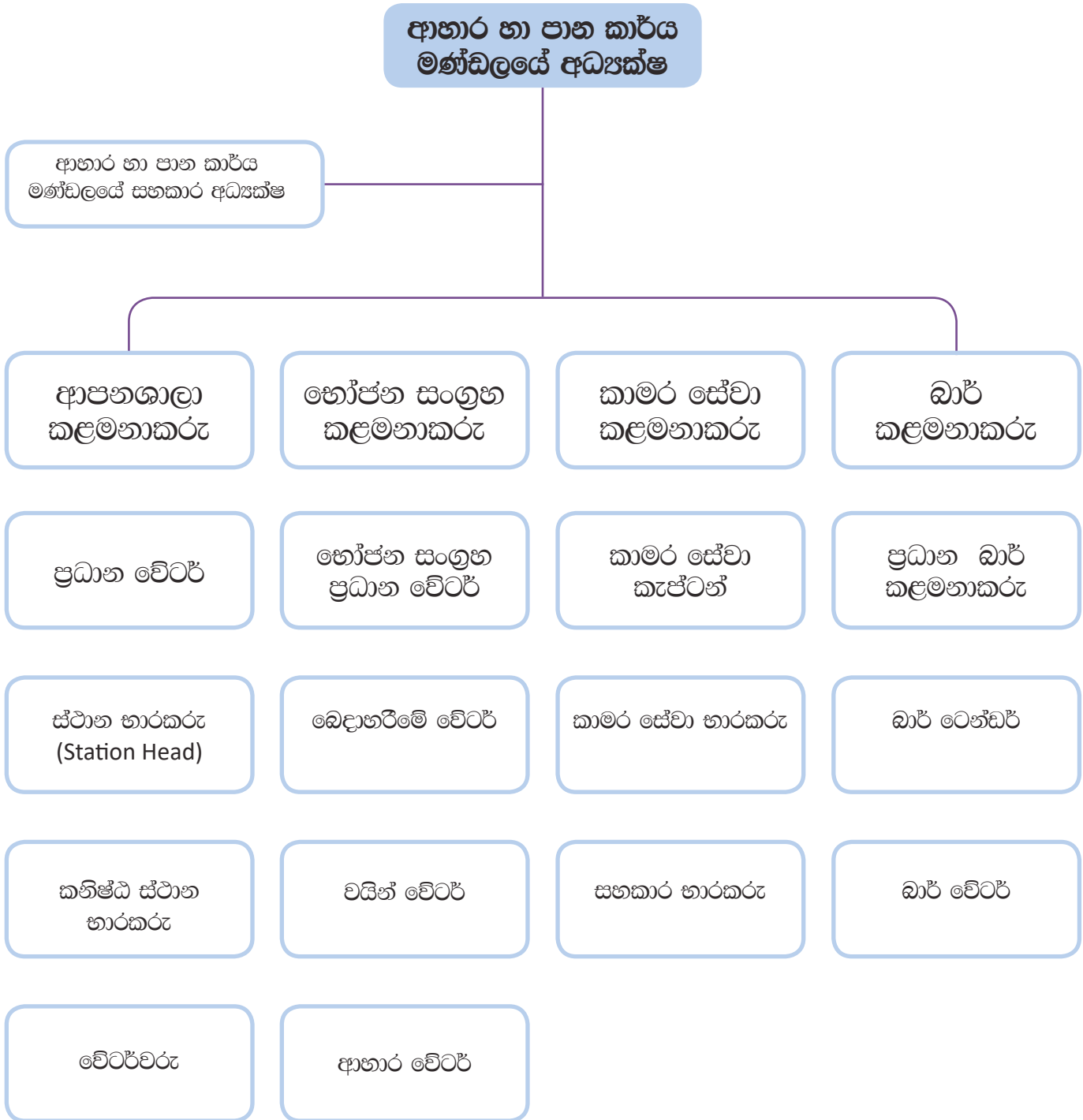
වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයක් කාර්යක්ෂමව හා සුමටව ක්‍රියාත්මක විය හැක්කේ මුළුතැන්ගෙයි සිටින සෑම කෙනෙකුම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ භූමිකාව මුළුමනින්ම වටහාගෙන ඔවුන්ගේ කාර්යයන් නිවැරදිව සම්පූර්ණ කළහොත් පමණක් බව ඔහු විශ්වාස කළේය.

මුළුතැන්ගෙයි ධුරාවලිය

වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙවල් හමුවන්නේ අවන්හල් හෝ හෝටල්වලය. හෝටල් සහ අවන්හල් විවිධ ප්‍රමාණවලින් පවතී. මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සංවිධානය වන ආකාරය රඳා පවතින්නේ ආයතනයේ ප්‍රමාණය මත ය. විශාල මුළුතැන්ගෙයකට වැඩි කාර්ය මණ්ඩලයක් අවශ්‍ය වන අතර කාර්ය මණ්ඩලයේ කාර්යයන් වඩාත් විශේෂීකරණය කළ යුතුය.

ඔබ හෝටලයක වැඩ කරන්නේ නම් ඔබ ආහාර හා පාන කාර්ය මණ්ඩලයේ (F&B staff) කාර්ය මණ්ඩලයේ කොටසක් වනු ඇත.

ධුරාවලිය සඳහා නිදසුනක්:

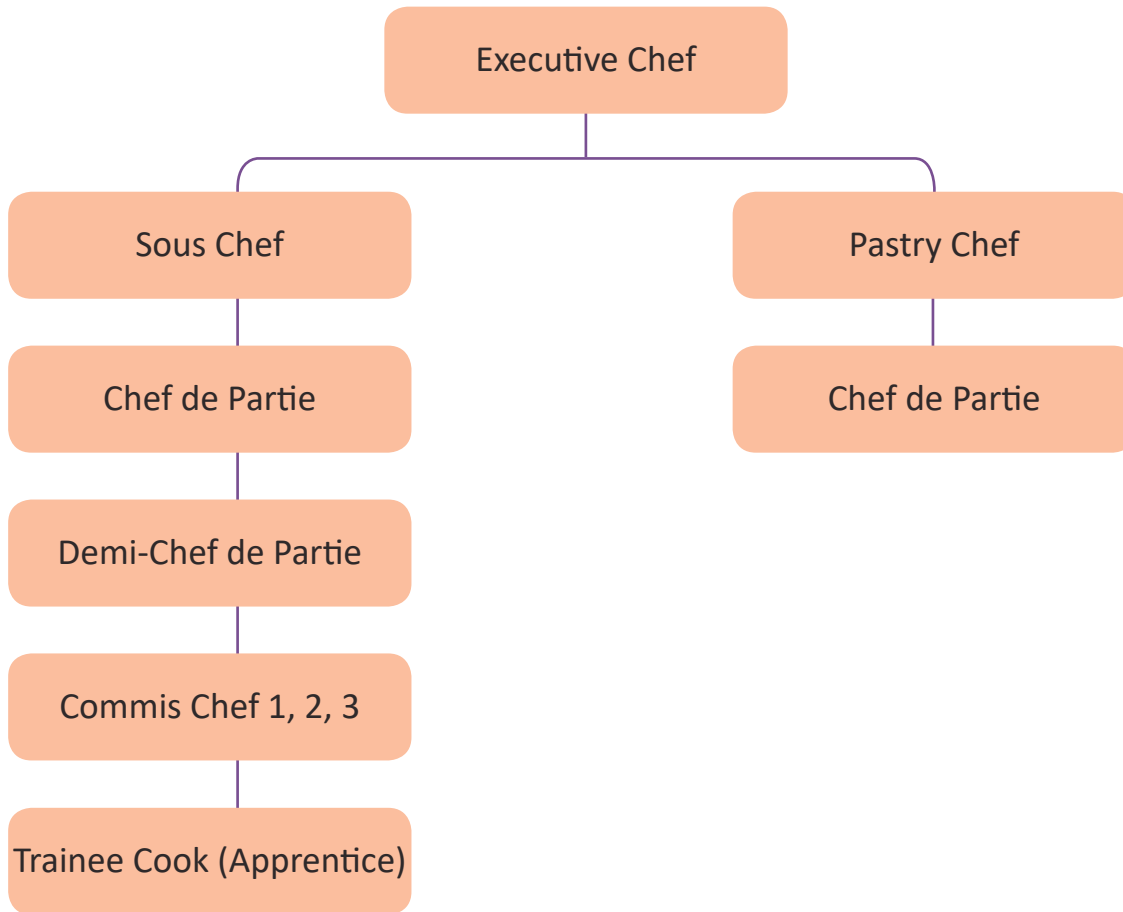


හි භූමිකාවන් බිඳවැටීම:

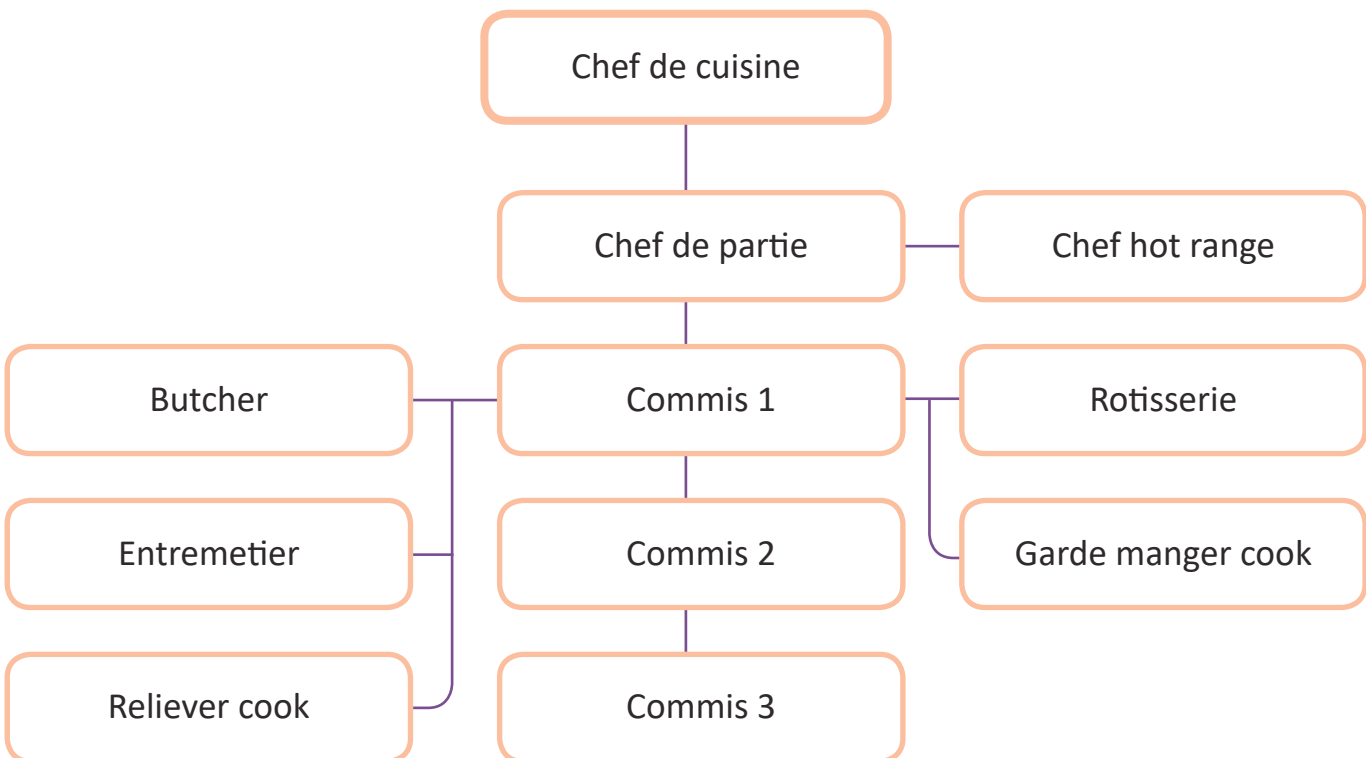
කාර්යභාරය	වගකීම්
ආහාර හා පාන කාර්ය මණ්ඩලයේ අධ්‍යක්ෂ	පිරිවැය පාලනය මිලදී ගැනීම කාර්ය මණ්ඩල බඳවා ගැනීම හා පුහුණුව පාරිභෝගික සම්බන්ධතා අලෙවිකරණය සහ කළමනාකරණය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇත
ආහාර හා පාන කාර්ය මණ්ඩලයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ	කාර්යබහුල වේලාවන්හිදී කළමනාකරුට සහාය වීම එම අලෙවිසැල් කළමනාකරු නිවාඩු ලබා ඇත්නම් ඕනෑම වෙළඳසැලක ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා වගකිව යුතුය කළමනාකරුවන්ගේ රාජකාරි කාලසටහන සහ කාර්ය සාධනය කළමනාකරණය කිරීම
ආපනශාලා කළමනාකරු	කාර්ය මණ්ඩලයේ වැඩ සඳහා වගකිව යුතුය කාර්ය මණ්ඩල සබඳතා කළමනාකරණය කිරීම රාජකාරි ලැයිස්තුව, නිවාඩු ලබා දීම, කාර්ය මණ්ඩල උසස්වීම්, පුහුණුව සහ විනය කළමනාකරණය කිරීම විකුණුම් සහ වියදම් අයවැය කළමනාකරණය කිරීම අවන්හල් අතර සන්නිවේදනය පවත්වා ගැනීම (විශාල හෝටලයක)
හෝප්ප සංග්‍රහ කළමනාකරු	හෝප්ප සංග්‍රහය සුමටව පවත්වාගෙන යාමේ වගකීම අලෙවිසැල් සංවිධානය කිරීමේ වගකීම වෙන්කරවා ගැනීමේ වගකීම
කාමර සේවා කළමනාකරු	කාමර සේවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වගකිව යුතුය බිල්පත් සහ රාජකාරි ලැයිස්තු අධීක්ෂණය කිරීම උපකරණ සඳහා වගකිව යුතු අතර ඉන්වෙන්ටරි තබා ගැනීම
බාර් ටෙන්ඩර්	බාර් එක පිටුපස සිටින පුද්ගලයා වේ බීම වර්ග පිළිගැන්වීම සිදු කරයි මත්පැන් මිලු කර පිළිගැන්වීම සිදු කරයි බාර් ප්‍රදේශය සඳහා වගකීම පවතී
වේටර්	පාරිභෝගිකයාට සේවය කරන පුද්ගලයා වේ. ඇණවුම් ලබා ගනී ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා මෙනු සකස් කරයි මූලික මෙහෙයුම් ඇණවුම් නිවේදනය කරයි මූලික මෙහෙයුම් කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සන්නිවේදනය කරයි (ඊඩ්ලිසා)

විවිධ ප්‍රමාණයේ මූලික මෙහෙයුම් තරමක් වෙනස් දුරාවලියක් ඇත. ඔබේ කාර්යය වන්නේ ඔබ සේවය කරන ආයතනයේ ඔබේ කාර්යභාරය සහ දුරාවලිය තේරුම් ගැනීමයි.

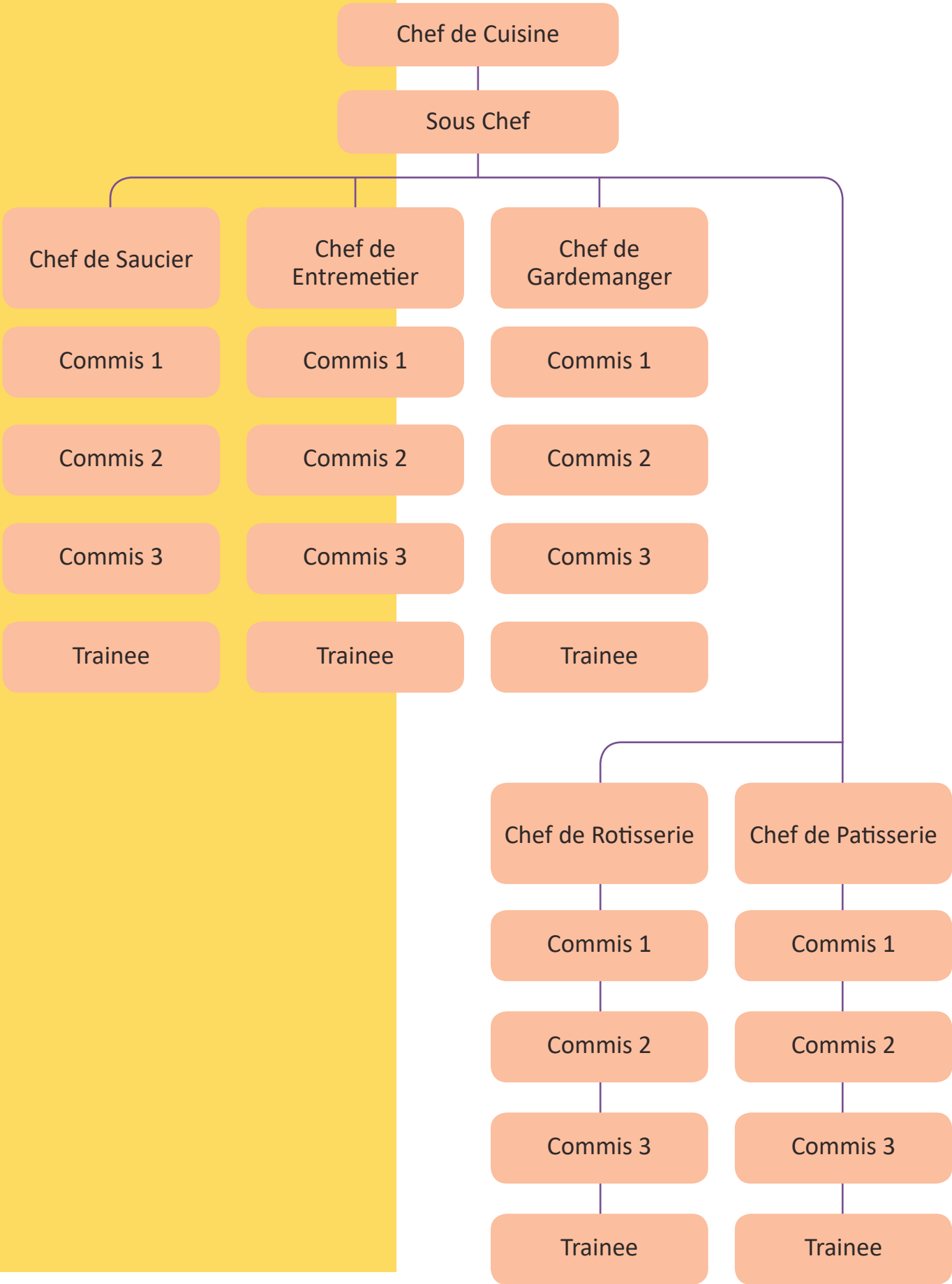
හවිත මුළුතැන්ගෙයී සංවිධානයේ උදාහරණයක් මෙන්න:



කුඩා මුළුතැන්ගෙයී බලකායක් සඳහා උදාහරණයක් මෙන්න:



විශාල මුළුතැන්ගෙයී බලකායක් සඳහා උදාහරණයක් මෙන්න :



Breakdown of the roles in Kitchen Brigade:

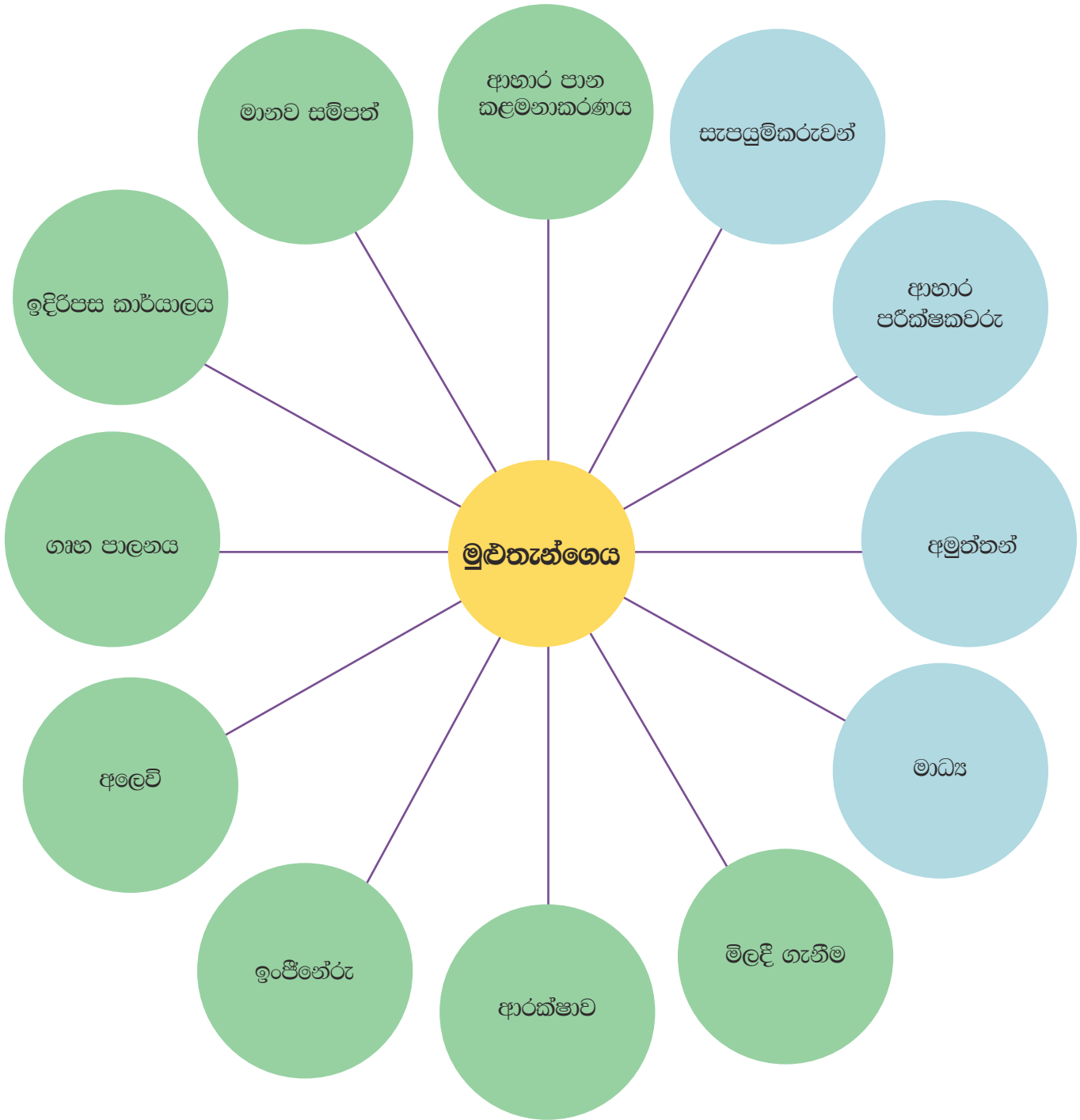
Role	Responsibilities
<p>Chef de Cuisine හෝ විධායක සුපවේදී</p>	<p>වට්ටෝරු, මෙහු සංවර්ධනය කර මෙහු මිල නිර්දේශ කිරීම කොටස් පාලනය අධීක්ෂණය කිරීම ආහාර පරීක්ෂා කිරීම, නියැදීම අධීක්ෂණය කිරීම ආහාර නිෂ්පාදනය අධීක්ෂණය කිරීම ආහාර පිරිවැය ප්‍රමිතිය සහ පිරිවැය පාලනය කිරීම සනීපාරක්ෂාව, ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම නව නිෂ්පාදන හඳුන්වා දීම පාරිභෝගික අවශ්‍යතා සහ යෝජනා හසුරු වීම බඩු තොග ගැනීම සහ මිලදී ගැනීම් සැපයුම් හා උපකරණ මිලදී ගැනීම් හා සම්බන්ධ වේ දෙපාර්තමේන්තු සහ අංශ අතර සම්බන්ධීකරණය පවත්වා ගැනීම පරීක්ෂා කිරීම රැකියා භූමිකාවන් / අපේක්ෂාවන්, වැටුප් තීරණය කිරීම තොග ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කිරීම</p>
<p>Executive Sous Chef</p>	<p>Chef de Cuisineගේ/ විධායක සුපවේදීන්ට සහාය වීම විධායක සුපවේදී නොමැති නම් මුළුතැන්ගෙයි භාර වීම Chef de Cuisine/ විධායක සුපවේදී සහ මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය අතර සන්නිවේදනය මුළුතැන්ගෙයි වැඩ සුමටව සිදු කිරීම සහතික කිරීම කොටස් පාලනය සහ ආහාර සැකසීමේ ප්‍රමිතීන් අධීක්ෂණය කිරීම ආහාර පරීක්ෂා කිරීම, නියැදීම අධීක්ෂණය කිරීම මෙහු සැලසුම් කිරීම, නව ආහාර සංකල්ප සඳහා සහාය වීම</p>
<p>Sous Chef</p>	<p>විශාල මුළුතැන්ගෙයික ඔබේම දෙපාර්තමේන්තුවට / අංශයට වගකිව යුතුය පිගන් පිලියෙල කිරීමේ සිට ඉදිරිපත් කිරීම දක්වා නිසි වැඩ ප්‍රවාහයක් සහතික කිරීම දෙපාර්තමේන්තුව / අංශය නාස්තිය හෝ කැඩීම පාලනය කිරීම සුපවේදී ආහාර පිසීමට හෝ විධායකී දුම් සුපවේදීට වාර්තා කරන්න</p>
<p>Chef de Partie</p>	<p>මුළුතැන්ගෙයික කොටසක් පාලනය කිරීම ඔබේ කොටස යටතේ මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලයේ ක්ෂණික සේවය සහතික කිරීම සනීපාරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන් අධීක්ෂණය කිරීම නාස්තිය හා කැඩී යාම අධීක්ෂණය කිරීම වාර්තා පරීක්ෂා කර තබා ගැනීම මෙහු වෙනස් කිරීම් හෝ නව කෘමි වර්ග පිලිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය</p>
<p>Commis</p>	<p>ආහාර සැකසීමේ ක්‍රියාවලියට සහාය වීම උසස් තත්ත්වයේ කෘමි වර්ග පිසීම සහ සකස් කිරීම ඵලවළු, මස් සහ මාළු සකස් කිරීම වෙනත් සුපවේදීන්ට සහාය වීම භාර දීම සහ නැවත ඇණවුම් වලට උදව් කිරීම තොග හැසිරවීම සඳහා සහාය වීම පිරිසිදු කිරීමේ ස්ථාන මුළුතැන්ගෙයි හා ආහාර සුරක්ෂිතතා ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීමට දායක වීම.</p>

ආධුනික (පුහුණුකරු)	Commis ට සහාය වන්න රැකියා පුහුණුව තුළින් වෙළඳාම ඉගෙන ගන්න
Escuelerie	ප්‍රධාන පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය
මුළුතැන්ගෙයි porter	භාජන, බඳුන්, තහඩු සහ කට්ලට් එකතු කිරීම සහ සේදීම. භාජන, බඳුන් තැටි සහ හැඳි ගෑරුප්පු ඉක්මනින් භාවිතයට ගැනීම. මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, වැඩ පෘෂ්ඨ බිම් සහ බිත්ති සේදීම සහ විෂබීජ නාශක යෙදීම. මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ නිසි ලෙස ගබඩා කර ඇති බවට වග බලා ගැනීම.
Aboyeur	වේටර්වරු සහ වේටර්වරියන් - ආහාර පිරිනැමීම සහ හැඳි ගෑරුප්පු සහ පිගන් ආපසු යැවීමේ වගකීම.

විශාල වෘත්තීය / වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක, විශේෂිත සුපර්වේදීන් බොහෝ දෙනෙක් සිටිති. ඔබ දැනගත යුතු කරුණු කිහිපයක් මෙන්න:

කාර්යභාරය	වගකීම්
Chef Garde-Manger	cold hors d'oeuvres සකස් කිරීම සඳහා වගකිව යුතුය විශාල ඩුගේ සංවිධානය සලාද සහ charcuterie අයිතම සකස් කිරීම
Chef Legume	එළවළු කෂම සඳහා වගකිව යුතුය
Chef Patisserie	අතුරුපසක් පිළියෙළ කිරීම
Chef Boulangerie	බේකර් අයිතම සකස් කිරීම
Chef Poissonier	මාළු හා මුහුදු ආහාර පිළියෙළ කිරීම
Chef Entremetier	entrée සූදානම් කිරීම (මස් හොචන, සුප්, එළවළු කෂම, බිත්තර කෂම,)
Chef Potage	Chef entremetier ට පිළිතුරු දීම සුප් සූදානම් කිරීම
Chef Rotisserie	රෝටිසරිය භාරව සිටීම (රෝස්ට් කිරීම සහ නැමබීම)
Chef Friturier	බැඳපු ආහාර පිළියෙළ කිරීම
Chef Sommelier	වයින් පිළිබඳ විශේෂඥතාව කෂම වේලක් සමඟ ගැලපෙන වයින් යෝජනා කිරීම වයින් තෝරා ගැනීම සහ මිලදී ගැනීම සම්බන්ධයෙන් වගකීම දරයි
Chef Saucier	සෝස්, stocks, glazes සඳහා වගකිව යුතුය

වෘත්තීය / වාණිජ මුළුතැන්ගෙයෙහි වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන පුද්ගලයින් සහ දෙපාර්තමේන්තු ඇත:



වෘත්තීය / වෙළඳ කුසියක සුමට ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කිරීම සඳහා සේවකයින්ට ඔවුන්ගේ භූමිකාවන් මෙන්ම අන් අයගේ කාර්යභාරය දැන ගැනීම වැදගත් බව එස්කොෆියර් විශ්වාස කළේය. අන් අය කරන දේ තේරුම් නොගෙන ඔබේ රැකියාවට අනෙක් පුද්ගලයින් හෝ දෙපාර්තමේන්තු කෙතරම් වැදගත් දැයි ඔබට ගරු කළ නොහැකිය. ඔබේ කාර්යභාරය කුමක්ද යන්න තේරුම් නොගෙන ඔබට ප්‍රමාණවත් ලෙස ක්‍රියා කළ නොහැකි අතර එම නිසා කණ්ඩායම පහත් කරන්න.

වැඩ අවකාශ

මුළුතැන්ගෙයි බලකායේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ඔබ වැඩ කරන අවකාශය දැන ගැනීම සහ තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය.

පළමුව ආහාරපාන (F&B) අවකාශයන් සලකා බලන්න. ප්‍රධාන ආහාරපාන (F&B) සේවා අංශ පහක් ඇත:

- ▶ නිශ්චල කාමරය (ආහාර ගබඩා ප්‍රදේශය)
ආහාර සේවය සඳහා ආහාර සහ පාන වර්ග අඩංගු වේ
දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතුය හා පරීක්ෂා කළ යුතුය
- ▶ Silver කාමරය හෝ පිගන් කාමරය
පිගන් / හැඳි ගැරුප්පු පිහිය ආදිය සම්පූර්ණ තොගයක් අඩංගු වේ
හදිසි අවස්ථා වලදී අතිරික්ත තොග අඩංගු වේ
හොඳින් සංවිධානය කර තිබිය යුතුය
අගුළු දැමිය යුතුය
- ▶ සේදීම
පිගන් / හැඳි ගැරුප්පු පිහිය ආදිය සෝදන නැන
හැඳි ගැරුප්පු පිහිය ආදිය කුඩයක තැබිය යුතුය
පිගන් කෝප්ප ආදිය නිවැරදිව ගොඩගැසිය යුතුය
විදුරු හාණ්ඩ සඳහා වෙනම සේදීමේ ස්ථානයක් ගත යුතුය
- ▶ Hot Plate
මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය සහ සේවා කාර්ය මණ්ඩලය අතර රැස්වීම් ස්ථානය (මෙම අවකාශය භාරව සිටින වේටර්වරයා ABOYEUR ය)
මෙම අවස්ථාවේදී හොඳ ඉදිරිපත් කිරීමක් සඳහා සියලුම කෂම වර්ග පරීක්ෂා කළ යුතුය
පාරිභෝගිකයාට ඉක්මන් සේවාවක් ලබා දීම සඳහා කාර්යක්ෂමව ක්‍රියාත්මක විය යුතුය

ඔබේ ආයතනයේ වැඩ අවකාශයන් දැන ගන්න. එහා මෙහා ඇවිදින්න, එම අවකාශයන් තුළ මිනිසුන් ගමන් කරන්නේ කෙසේදැයි බලන්න.

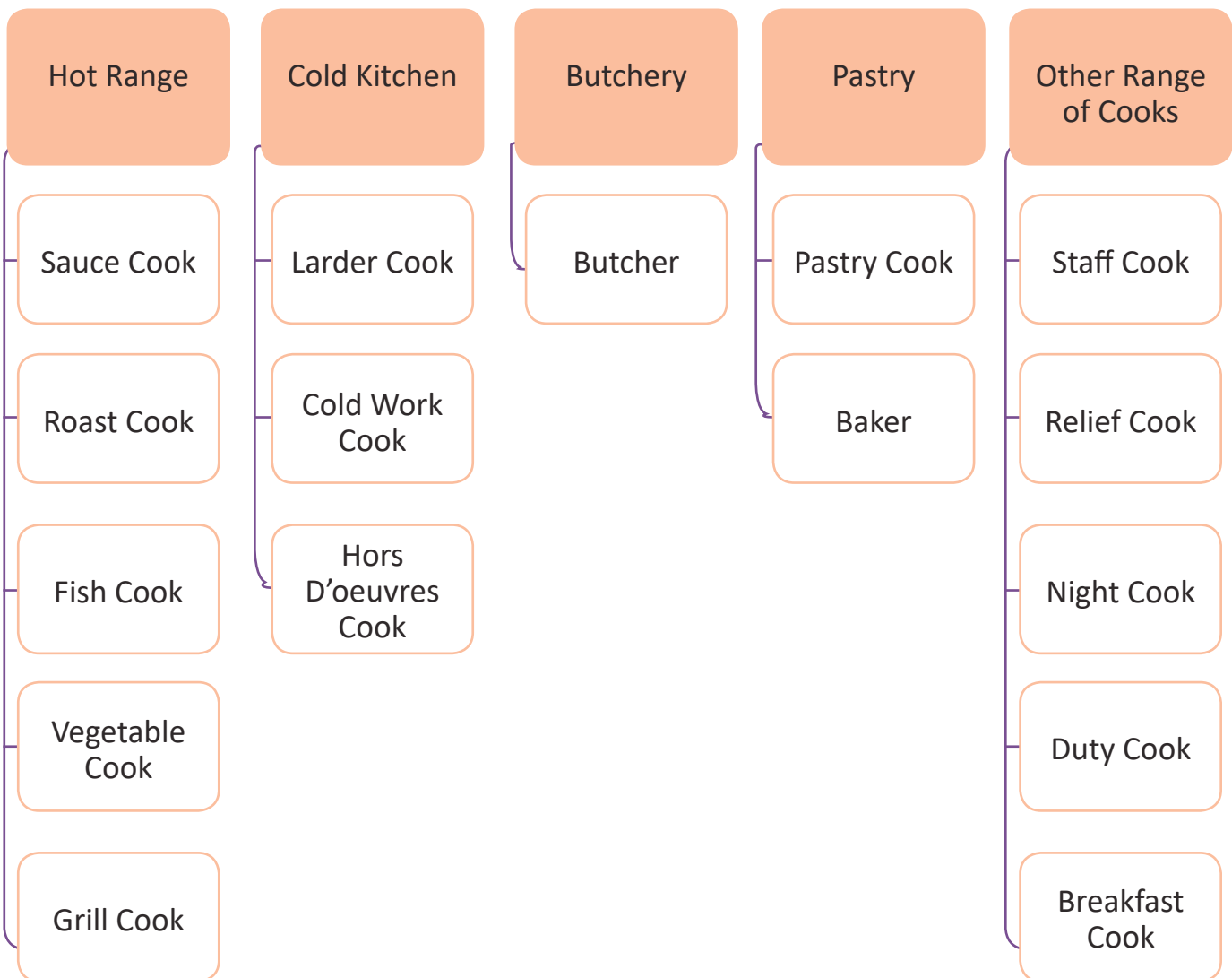
ඒ හා සමානව, ඔබේ මුළුතැන්ගෙයි වැඩ අවකාශයන් දැන ගන්න. එහා මෙහා ඇවිදින්න, එම අවකාශයන් තුළ මිනිසුන් ගමන් කරන ආකාරය බලන්න. ඔබ එම අවකාශයන් තුළ ගමන් කරන්නේ කෙසේදැයි සිතා බලන්න.

මුළුතැන්ගෙයි අවකාශ

Chef Office	Menu Planning, Documentation
Hot Range	Soup Main Course = meat, fish, vegetable
Pastry and Bakery	Dessert Bakery Products

Pastry/Cold Kitchen	Salads / Starters Hors D'oeuvres
Butchery	Cut of Meat Seafood / Cut of Fish
Cold Room / Freezer	Store cold and freezer items
Sub Stores	Dry food, Stationary

ඉහත එක් එක් ආහාර හැසිරවීමේ කාර්යය සඳහා විවිධ වර්ගයේ සුපවේදී වර්ගීකරණයන් පවතී:



හොඳ මූලික මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ප්‍රවාහය

සෑම මූලික මුළුතැන්ගෙයකටම තමන්ගේම වැඩ ප්‍රවාහයක් ඇත. වැඩ ප්‍රවාහයේ තේරුම කුමක්ද? එහි අර්ථය වන්නේ වැඩ කරන කාලය තුළ මූලික මුළුතැන්ගෙයෙහි වලනය ගලා යාමයි. වලනය සුමටව ගලායාම පහත සඳහන් දෑ සහතික කරයි:

- ✓ සේවකයින් උපරිම වේගයෙන් හා කාර්යක්ෂමව වැඩ කරයි.
- ✓ අනතුරු සහ උපද්‍රව වළක්වා ගත හැකිය.
- ✓ ආහාර සැපයීම ආරක්ෂිතව කළමනාකරණය කෙරේ.
- ✓ ආහාර ගබඩා කිරීම පහසු සහ ඵලදායී වේ.
- ✓ ආහාර පිළියෙල කිරීම පහසුවෙන් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- ✓ ආහාර නිෂ්පාදනය පහසුවෙන් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- ✓ ආහාර සේවය ඉක්මන් හා ආනතියෙන් තොරයි.
- ✓ සේදීම ඉක්මන් හා ඵලදායී වේ.
- ✓ ආහාර නාස්තිය අඩු වේ.
- ✓ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස හැසිරවීම හා බැහැර කිරීම සිදු කෙරේ.

හොඳ වැඩ ප්‍රවාහයක් නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද? එය පහත සඳහන් සාධක මත රඳා පවතී:

- මූලික මුළුතැන්ගෙයි අවකාශයේ පිරිසැලසුම කුමක්ද?
- මගේ ස්ථානය කොහෙද?
- මගේ රැකියාව කුමක්ද?
- උපකරණ සහ උපකරණ තබා ඇත්තේ කොහේද?
- ආහාර ගබඩා කිරීම පිහිටා ඇත්තේ කොහේද?
- ආහාර බෙදා හැරීමේ / පිළිගැනීමේ ප්‍රදේශය කොහිද?
- hot plate area කොහෙද?
- ඉදුල් පිඟන් ආදිය සෝදන තැන පිහිටා ඇත්තේ කොහේද?
- ආහාර බැහැර කරන්නේ කොතැනින්ද?
- එකවර කී දෙනෙක් වැඩ කරනවාද?
- උපද්‍රව සහ අන්තරායකර ද්‍රව්‍ය කොහිද?
- ගිනි නිවන උපකරණ කොහෙද?
- කවුළු කොහෙද?
- ජලය, ගෑස් සහ විදුලිය ප්‍රභවය පිහිටා ඇත්තේ කොහේද?

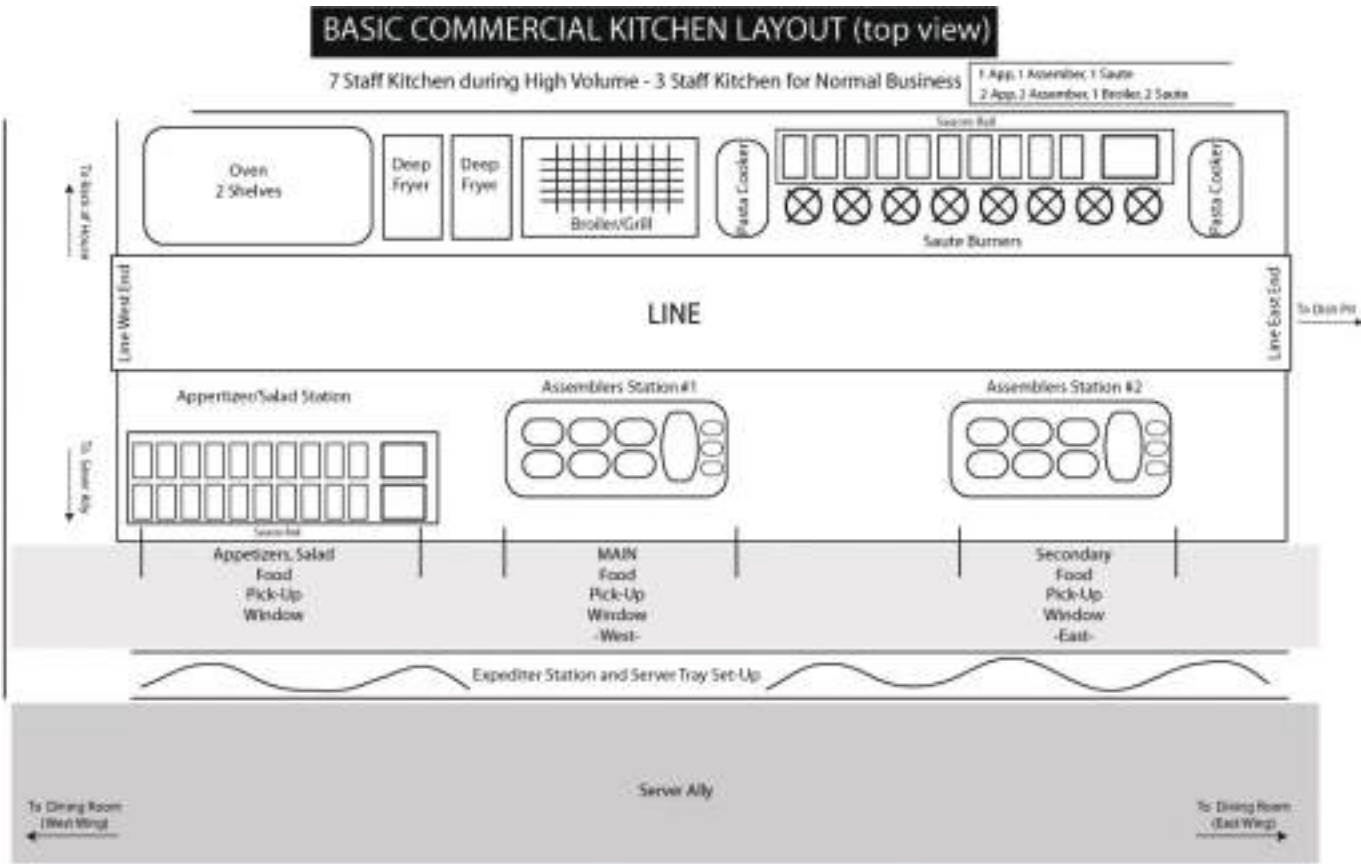
ඔබ වෙළඳ මූලික මුළුතැන්ගෙයක වැඩ කිරීමට පටන් ගත් විට ඉහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයිය හැකි වන පරිදි ඔබ මූලික මුළුතැන්ගෙයි ප්‍රවාහය ගැන හුරුපුරුදු විය යුතුය. ඔබට මෙම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දිය හැකි නම්, එවිට ඔබට වඩාත් පහසුවෙන් වැඩ ප්‍රවාහයේ කොටසක් බවට පත්විය හැකිය.

04 වන කොටස | මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහයන්

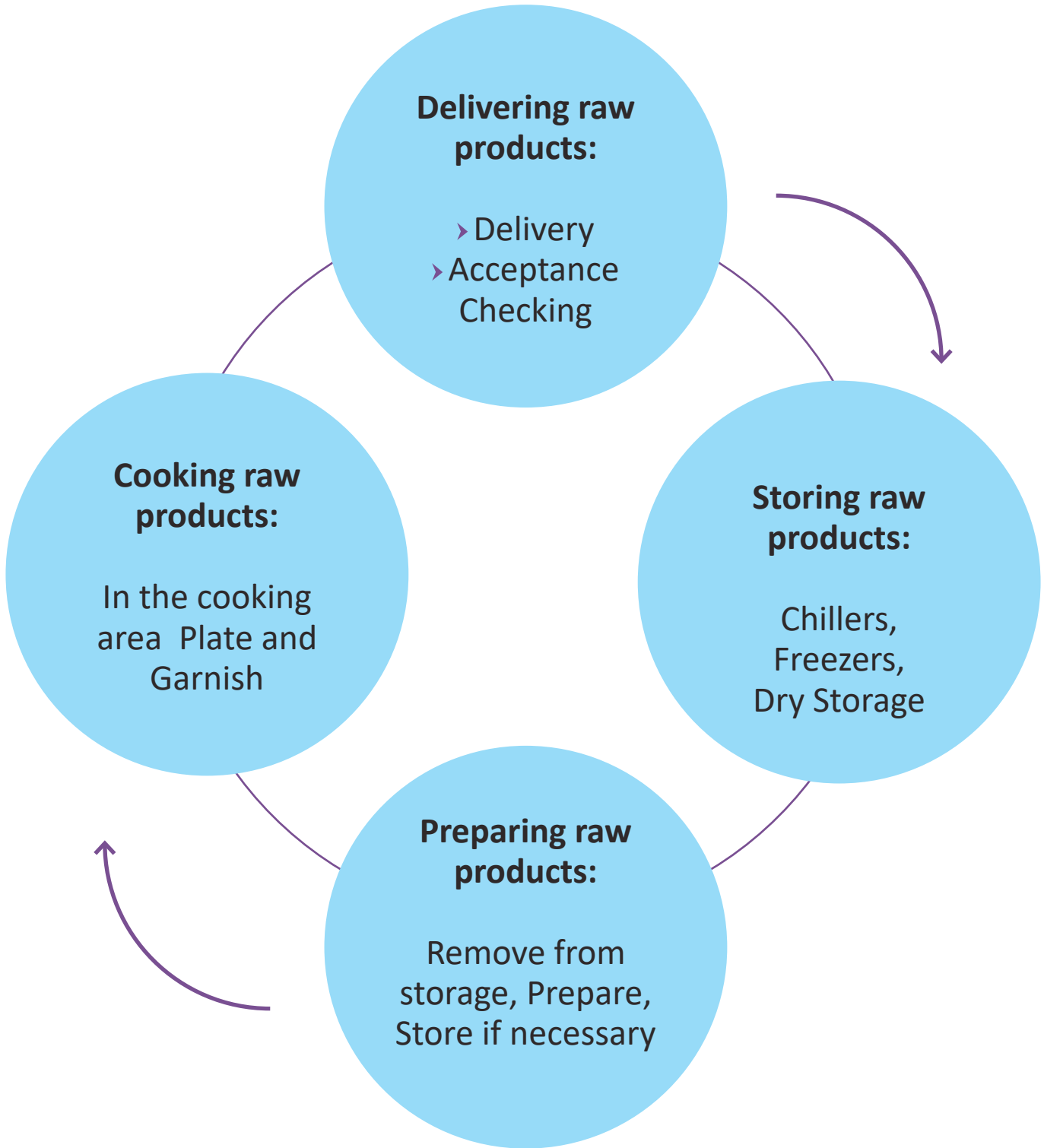
සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසන්න:

- ▶ මුළුතැන්ගෙයි අවකාශය පිරිසිදුද?
- ▶ එහි පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂක කාලසටහනක් තිබේද?
- ▶ පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව සඳහා මගේ කොටස කරන්නේ කෙසේද?
- ▶ දොරවල් සහ පිටවීම් අවහිර කරන වස්තූන් තිබේද?
- ▶ බිම වියළී තිබේද?
- ▶ ඔර උපකරණ, උණුසුම් උපකරණ, තෙත් උපකරණ සහ තියුණු උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී මා විසින් ගත යුතු සියලු ආරක්ෂක පියවරයන් මට තේරෙනවාද?

වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුමකට උදාහරණයක් මෙන්න



සාමාන්‍ය වැඩ ප්‍රවාහ සටහනක්:



සටහන: සේවාදායකයින්ගේ ප්‍රවාහ රටා සහ මූලික රසායන විද්‍යාත්මක කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර ලබා ගැනීමේදී හමුවෙයි අපිරිසිදු පිඟන් අතහැර දැමූ ප්‍රදේශ නමුත් කිසි විටෙකත් හරස් නොකරන්න.

පිරිසිදු හා සංවිධානාත්මක වැඩබිම්ක ප්‍රතිලාභ:

- වැඩබිම සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම.
- ඔබේ ආයතනය පිළිබඳ හොඳ ප්‍රතිරූපයක් ලබා දීමට.
- ඔබේ කාර්යය කාර්යක්ෂමව හා නියමිත වේලාවට කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීම.
- ඔබේ කාර්යය කාර්යක්ෂමව හා නියමිත වේලාවට සම්පූර්ණ කිරීමට ඔබට උදව් කිරීම
- වෘත්තීයභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා
- සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ හොඳ ප්රමිතීන් තබා ගැනීම
- ස්ථාපිත කිරීම සඳහා ධනාත්මක ප්රතිරූපයක් සැකසීම

ඔබේ වැඩ කටයුතු සැලසුම් කිරීමේ සහ සංවිධානය කිරීමේ වාසි:

- රැකියාව ආරක්ෂිතව සම්පූර්ණ කිරීම
- කාර්යය ඉක්මනින් හා කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීම
- වැරදි සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා
- වෘත්තීය වීමට
- නියමිත වේලාවට හා අනුපිළිවෙලට වැඩ නිම කිරීම
- සංවිධානාත්මක වැඩ යනු පාරිභෝගික තෘප්තිය අදහස් කරන සුමට සේවාවක්

රැකියාවේදී ඔබේ කාලය කාර්යක්ෂමව භාවිතා කිරීමේ උදාහරණයක්.

- ඔබේ කාර්යයට ප්‍රමුඛතාවය දී වැඩ සැලැස්මක් තබා ගන්න
- ඔබේ ආයතනයේ සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියා පටිපාටි අනුගමනය කරන්න
- දිනපතා ආහාර වේල සඳහා මුළුතැන්ගෙයි කාලසටහන් දෙස බලන්න
- නිශ්චිත කාර්යයන් සඳහා කාලය වෙන් කරන්න
- ඔබගේ කාර්ය භාරය හඳුනා ගන්න

වැඩ සැලැස්මක් යනු කුමක්ද?

වැඩ සැලැස්මක් යනු අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම ආහාර පිටානක් සකස් කිරීම සඳහා ඔබ විසින් අවසන් කළ යුතු කාර්යයන් සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලැස්මකි. වැඩ සැලැස්මක් මගින් ඔබ සාදන දේ, ඔබ කොපමණ ප්‍රමාණයක් සාදන්නේද, සෑදීමේ ක්‍රමය සහ පළමු, දෙවන, තෙවන සහ එසේ කළ යුතු දේ ඔබට කියනු ඇත.

විශේෂිත වර්ධෝරු සඳහා ඔබේම වැඩ සැලැස්මක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය, නැතහොත් ඔබේ Chef de Partie විසින් ඔබට වැඩ සැලැස්මක් ලබා දිය හැකිය, නැතහොත් commis chefs සහ ආධුනිකයින් කණ්ඩායමක් සමඟ වැඩ සැලැස්මක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

වැඩ සැලැස්මක් වැදගත් වන්නේ එය කාර්යක්ෂම, ස්ථාවර හා විශ්වාසදායක වීමට ඔබට උපකාරී වන බැවිනි.

(8 වන වගන්තියේ වැඩ සැලසුම් පිළිබඳව ඔබ වැඩිදුර ඉගෙන ගනු ඇත)

හොඳ සේවකයෙකු වන්නේ කෙසේද?

හොඳ සේවකයෙකු වීමට ක්‍රම 3 ක් ඇත:

1. ඔබේ වගකීම් / යුතුකම් දැනගෙන ඒවා නිසි පරිදි ඉටු කරන්න.
2. ඔබේ ආයතනයේ වර්ගාධාර්ම පද්ධතිය දැන ගන්න.
3. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයෙකු වන්න.

1. මූලික මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩල වගකීම්

- ආහාර සුරක්ෂිතතා රෙගුලාසි වලට අනුකූලව සියලුම කෂම වර්ග, සේවා ස්ථාන, ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ ආහාර ගබඩා කරන ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම.
- සුපවේදියාගේ භාවිතය සඳහා අමුද්‍රව්‍ය සේදීම, කැපීම, ඉරා දැමීම සහ ගාන ලද ද්‍රව්‍ය.
- අවශ්‍ය පරිදි බිම් අතුගා දැමීම සහ අඹරීම.
- බෙදා හැරීම් සඳහා සහාය වීම.
- නියමිත ආහාර සුරක්ෂිතතා රෙගුලාසි වලට අනුකූලව අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම.
- ඉන්වෙන්ටරි අධීක්ෂණයට සහාය වීම.
- හානියට පත් හෝ දෝෂ සහිත උපකරණ මූලික මුළුතැන්ගෙයි කළමනාකරුට හෝ ක්ෂණික අධීක්ෂක වෙත වාර්තා කිරීම.
- ඉල්ලීම පරිදි ඉතිරි ආහාර ඇසුරුම් කිරීම.
- කුණු බඳුන් පිරිසිදු කිරීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිතිපතා බැහැර කිරීම.
- සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රමවේදයන් තේරුම් ගෙන අනුගමනය කරන්න.

2. වර්ගාධාර්ම පද්ධතිය

බොහෝ හෝටලවල වර්ගාධාර්ම පද්ධතියක් ඇති අතර ඒවා අධ්‍යක්ෂකවරුන්, (මානව සම්පත්) කළමනාකරුවන් සහ සාමාන්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් අනුගමනය කළ යුතුය. වර්ගාධාර්ම පද්ධතිය යනු හෝටලයේ සේවයේ නියුතු සියලු දෙනා වගකිවයුතු හා වෘත්තීයමය ආකාරයකින් හැසිරෙන බව සහතික කරන නීති මාලාවකි. වර්ගාධාර්ම පද්ධතියකට පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ නීති ඇතුළත් විය හැකිය:

- පොලී අර්බුද
- අල්ලස් හා මූල්‍ය අපරාධ
- වෙළඳ සීමාවන් සහ සම්බාධක
- තෑගි සහ ඉඟි
- පුද්ගලික දත්ත හැසිරවීම
- බාහිර සන්නිවේදනයන්
- රැකියා ස්ථානයේ ගෞරවය
- විවිධත්වය සහ ඇතුළත් කිරීම
- ආරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව
- පරිසරය
- දේශපාලන කටයුතු

පැහැදිලි වර්ගාධාර්ම පද්ධතියක් සමඟ සේවකයින්ට ඔවුන්ගේ සංස්ථාපිතය පිළිබඳ ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයක් ඉදිරිපත් කිරීමට වඩා හොඳය. ඔබට අනුගමනය කිරීම සඳහා වර්ගාධාර්ම පද්ධතියක් සැපයීමට ඔබේ කළමනාකරුට හෝ ආයතන නිමකරුට හැකි වේ.

3. කණ්ඩායම් වැඩ සහ කණ්ඩායම් ගොඩනැගීම

ඵලදායී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිව ඕනෑම ආයතනයක් අසාර්ථක වනු ඇත. පහත සඳහන් හේතූන් මත කණ්ඩායම් වැඩ කිරීම වැදගත් ය:

- ▶ කාර්යය ඉක්මනින් හා නියමිත වේලාවට සම්පූර්ණ කරයි
- ▶ විවිධ සේවා ප්‍රදේශවල සුමටව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ
- ▶ ධනාත්මක හා මිත්‍රශීලී වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි
- ▶ සම වයසේ මිතුරන් හා ස්වයං තක්සේරු කිරීම ඉහළ කාර්යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය, කණ්ඩායම් ව්‍යුහය සහ සන්නිවේදනය ඵලදායී කණ්ඩායමක් නිර්මාණය කිරීමේ ප්‍රධාන අංග වේ. එකම ඉලක්කයක් සපුරා ගැනීම සඳහා එකට වැඩ කරන පුද්ගලයින්ගෙන් කණ්ඩායමක් සෑදී ඇත. කණ්ඩායමේ ඉලක්කය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔවුන් කළ යුතු දේ පිළිබඳව සෑම පුද්ගලයෙකුටම පැහැදිලි අදහසක් තිබිය යුතුය. හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වීමට ඇතුළත් වන්නේ:

- A. කණ්ඩායමේ සෑම සාමාජිකයෙකුම වැදගත් හා වටිනා බව දැන ගැනීම
- B. අන් අය සමඟ හොඳින් සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම,
- C. හොඳ හැසිරීම යනු කුමක්දැයි දැන ගැනීම,
- D. ඔබේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම.

A) සෑම කණ්ඩායමේම සාමාජිකයින්ගේ වටිනාකම කණ්ඩායමට දැන ගන්න - උදාහරණයක් ලෙස:

කාර්යභාරය	පුද්ගල වගකීම	කණ්ඩායම් ආධාරක අගය
Plongeur	පිඟන් සහ හැඳි ගෑරුප්පු පිහිය ආදිය සේදීම	සෑම විටම පිරිසිදු හැඳි ගෑරුප්පු පිහිය ආදිය සහ පිඟන් ලබා ගත හැකි බවට වග බලා ගැනීමෙන් කණ්ඩායමට සහාය වේ.
Aboyeur	ආගන්තුකයාගෙන් ඇණවුමක් ගෙන ආහාර පිළිගන්වයි	ඇණවුම් නිකුත් කිරීමෙන් සහ පාරිභෝගිකයාට සේවය කිරීමෙන් කණ්ඩායමට සහාය වේ.
Commis 3	දෛනික මෙහෙයුමේදී (mis-en-place) the Demi Chef de Partie හෝ Commis I සහ 2 සඳහා සහාය වීම සඳහා දෛනික වැරදි ස්ථානගත කිරීම් සහ යුතුකම් සඳහා වගකිව යුතුය.	Commis I සහ 2 හෝ the demi chef de partie හට ඔවුන්ගේ කාර්යයන් සුමටව කළ හැකි බවට වග බලා ගැනීමෙන් කණ්ඩායමට සහාය වේ.

හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු ලෙස ඔබට හැකි විය යුත්තේ:

- ඔබේ කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීමට කොපමණ කාලයක් ගතවේදැයි දැන ගන්න.
- ඔබේ කාර්යයන්ට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.
- අන් අයගෙන් එය ඉල්ලා සිටින විට, හෝ ඔබ ඔබේම වැඩ නිම කළ විට හෝ කළමනාකරණයෙන් ඔබෙන් විමසූ විට සහ / හෝ ඔබට කුසලතා / හැකියාවන් ඇති විට අන් අයට උපකාර සහ සහාය ලබා දෙන්න.
- ඔබට අවශ්‍ය විටක උදව් ඉල්ලන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, බර භාණ්ඩ එසවීම, ආගන්තුක පැමිණිල්ලක් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම හෝ ඔබට වැසිකිළි විවේකයක් අවශ්‍ය වූ විට පවා.විවිධ අවස්ථා වලදී ඔබට උපකාර ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කාටදැයි දැන ගන්න.
- කණ්ඩායම් ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- පිසින අයට පමණක් නොව කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයින්ට සහයෝගය සහ අගය කරන්න.

ඔබට ඵලදායී කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වන්නේ කෙසේද? මෙන්න අදහස් කිහිපයක්:

- අවංක හා සෘජු වන්න. සෙල්ලම් කරන්න හෝ අන් අයට බොරු කියන්න එපා. ශුභාරංචියක් හෝ හරක ආරංචියක් වේවා “කුමක්ද” කියා පැවසීමට බිය නොවන්න. ඔබේ අවංකකම කණ්ඩායමට උපකාරී වනු ඇත.
- කාර්යයේ ඔබේ කොටස කරන්න. හොඳ කණ්ඩායමක් තුළ සෑම කෙනෙකුම ඔවුන්ගේ සාධාරණ වැඩ කොටස කරන බවට හැඟීමක් තිබේ. මෙය සෑම කෙනෙකුම අනිප්‍රේරණයෙන් තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- විශ්වාසදායක වන්න. කාර්යබහුල වී නියමිත කාල සීමාවන් සපුරාලන්න.
- සාධාරණ වෙන්න. ඔබ හොඳ වැඩ කරන විට ඔබට කීර්තිය ලබා ගත හැකිය. නමුත් අනෙක් අයගේ වැඩ සඳහා ගෞරවය ගන්න එපා.
- අන් අයට ප්‍රශංසා කරන්න. අනෙක් අය හොඳ වැඩ කරන්නේ නම් ඔවුන්ට කියන්න. සමහර ප්‍රදේශවල ඔවුන් දුර්වල නම් ඔවුන්ට උදව් කරන්න.
- ඔබේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමඟ කතා කරන්න. හොඳ කණ්ඩායම් වැඩ සඳහා සන්නිවේදනය අවශ්‍යයි.
- ධනාත්මක වන්න. “කළ හැකි” ආකල්පයක් ඇති අයෙක් හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකි. සෘණාත්මක කෙනෙකු කණ්ඩායමට උදව් නොකරනු ඇත.
- කණ්ඩායම් ඉලක්ක සපුරා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ අදහස් / අදහස් ලබා දෙන්න.
- ඔබේ සීමාවන් දැන ගන්න.

ඔබගේ කණ්ඩායම සඳහා ඔබට වැඩ හෝ සහාය ලබා දිය නොහැක:

- ඔබට කාලය නොමැති අතර ඔබේම වැඩ බර අසම්පූර්ණයි
- ඔබට අවශ්‍ය කුසලතා නොමැත
- ඔබට උදව් කිරීමට උත්සාහ කිරීම අනාරක්ෂිත වනු ඇත

B) ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද?

පළමුව ඔබ ඔබේ කරුණු / තොරතුරු දැන සිටිය යුතුය. ඔබට සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ඔබට තිබේද? ඔබේ මනසෙහි ඔබ පැහැදිලි හැනිනම්, ඔබ සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ ගැන සිතා බැලීමට යම් කාලයක් ගත කරන්න.

එවිට ඔබ විශ්වාසයෙන් හා පැහැදිලිව කතා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. කතා කරන විට ඔබේ මුඛය වසා නොගන්න. ඔබේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයාට ඔබට ඇහුම්කන් දීමට හොඳ ශබ්දයකින් කතා කරන්න.

ඔබ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු සඳහා ලබින පණිවිඩයක් තබන්නේ නම්, ඔබ නිතසානුකූලව ලිවිය යුතු අතර ලබින පණිවිඩය ඔබේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයාට පහසුවෙන් සොයාගත හැකි ස්ථානයක තැබිය යුතුය.

පහත සඳහන් හේතූන් මත ඔබ හැකි ඉක්මනින් කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුට ලබා දිය යුතුය:

- ▶ එබැවින් හදිසි අවස්ථාවකදී කුමක් කළ යුතු දැයි ඔවුහු දනිති
- ▶ එබැවින් හදිසි අවස්ථාවකදී ගනුදෙනුකරුවන්ට උදව් කරන්නේ කෙසේදැයි ඔවුහු දනිති
- ▶ එබැවින් හදිසි අවස්ථාවකදී ඔවුන් කලබල නොවනු ඇත
- ▶ එබැවින් ඔවුන්ට හදිසි අවස්ථාවකදී කණ්ඩායමේ කොටසක් ලෙස වැඩ කළ හැකිය
- ▶ හොඳ සේවා සබඳතා පවත්වා ගැනීම
- ▶ නියමිත වේලාවට වැඩ කටයුතු සම්පූර්ණ කිරීම
- ▶ ඇණවුම් ලබා ගැනීමේදී සිදුවන දෝෂ වැළැක්වීම, අනතුරු වැළැක්වීම යනාදිය.
- ▶ නාස්ති වූ ආහාර / බීම / කාලය අවම කිරීම
- ▶ පාරිභෝගික තෘප්තිය පවත්වා ගැනීමට / උපරිම කිරීමට (වෙන් කිරීම් වෙනස් කිරීම ආදිය)



C) කණ්ඩායමක හැසිරෙන ආකාරය

කණ්ඩායම් එකට හොඳින් වැඩ කිරීමට උදව් කරන හැසිරීම්

- ▶ ආචාරශීලී වීම
- ▶ අන් අයට ගරු කිරීම
- ▶ උදවු, කාලෝචිතභාවය
- ▶ මිත්‍රත්වය
- ▶ සෑම විටම හොඳ සන්නිවේදනයක් තිබීම
- ▶ කාර්යය විභාජනය කරන්න

කණ්ඩායම් එකට වැඩ කිරීමට උදව් නොකරන හැසිරීම්

- ▶ ඕපාදාප
- ▶ කම්මලේ වීම
- ▶ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව නොමැතිකම
- ▶ බොහෝ විට පරමාදා වීම හෝ අසනීප වීම
- ▶ හිරිහැර කිරීම
- ▶ ඕනෑම ආකාරයක හිරිහැර කිරීම

රැකියා ස්ථානයේ හිරිහැර කිරීම යනු කුමක්ද?

හිරිහැර කිරීම මගින් ඔබට හරක, දුක, ලැජ්ජාව, හින්දාව හෝ බිය ඇති කරන අනවශ්‍ය හැසිරීම් විස්තර කරයි. එය අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම හෝ පහර දීම වැනි ශාරීරික / ලිංගික හිරිහැර විය හැකිය. එය කෘතඥ හෝ තර්ජනය කිරීම වැනි වාචික හිරිහැර විය හැකිය. එය හිරිහැර කිරීම වැනි මානසික හිරිහැර විය හැකිය. හිරිහැර කිරීම ඔබේ කණ්ඩායමේ කෙනෙකුගෙන්, ඔබේ අධීක්ෂකගෙන්, කළමනාකරුගෙන් හෝ ආගන්තුකයෙකුගෙන් පැමිණිය හැකිය.

ඔබ ඉවසිය යුතු හැර මිනෑම ආකාරයක හිරිහැරයක්.

(යොමුව: ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ පුද්ගලික ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු බලන්න.)

ඔබට වෙනත් කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු සමඟ ගැටළුවක් ඇත්නම් ඔබ ගැටළුව හැකි ඉක්මනින් අදාළ පුද්ගලයාට (ඔබේ අධීක්ෂක, කළමනාකරු හෝ හෝටල් නිමිකරු, පොලිසිය, බාහිර සංවිධාන) වාර්තා කළ යුතුය. ගැටලුව සමඟ ඉක්මණින් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට එය හරක අතට හැරීම වළක්වා ගත හැකිය.

ගැටලුවක් සමඟ ඉක්මණින් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබ ඔබේ කාර්යයට සහ ඔබේ ජීවිතයට සිදුවන බාධා අවම කරනු ඇත.

D) ඔබේ කුසලතා සහ දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට හේතු

වෘත්තීය සුපවේදය යනු වෘත්තීයයේ සඳහා හොඳම කාර්යයකි. ඔබ කණ්ඩායමක කොටසක් ලෙස වැඩ කිරීමට කැමති නම්, හොඳ පාරිභෝගික සේවාවක් ලබා දීම, ඔබේ හැකියාවට ප්‍රතිඵල ලැබීම සහ දිගු කාලීන අවස්ථාවන් ලබා දෙන රැකියාවක වැඩ කිරීම වැනි දේ නම්, වෘත්තීය ආහාර පිසීම ඔබට සුදුසු ම තේරීම වේ.

කෙසේ වෙතත්, රැකියා තෘප්තිය ළඟා කර ගැනීමට හෝ උසස්වීමක් ලබා ගැනීමට නම්, ඔබේ දැනුම හා කුසලතා වැඩි දියුණු කර වර්ධනය කළ යුතුය. වෘත්තීය අරමුණු සැකසීම හෝ ඔබේ වෘත්තීය මාවත සැලසුම් කිරීම යනු ඔබේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගන්නේ කෙසේද යන්නයි.

උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ අද Commis 3 ලෙස වැඩ කරමින් සිටින නමුත් සමහර විට ඔබ එක් දිනක් Chef de Partie හෝ විධායක සුපවේදියෙකු වීමට කැමතිද? නැත්නම් සමහර විට ඔබ ඔබේම අවන්හලක අරක්කැමි හිමිකරු වීමට කැමතිද?

අහස යනු සීමාව වන නමුත් ඔබේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ඔබ සැමවිටම ඔබම දියුණු කර ගැනීමට බලා සිටිය යුතුය.

ඔබට ඔබම දියුණු කර ගත හැකි ක්‍රම

සෑම විටම ඔබ සමඟ අවංක වන්න. මෙම ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසා ගන්න:

- මම හොඳ වැඩක් කර තිබේද? මම ඔබේ වැඩ ගැන සැහීමකට පත් වෙනවාද?
- මගේ වැඩ ප්‍රමිතියට අනුකූලද? මගේ කාර්යය වඩා හොඳින් කරන්නේ කෙසේද?
- මගේ ශක්තිමත් කරුණු මොනවාද? මට වැඩිදියුණු කළ හැකි ක්ෂේත්‍ර මොනවාද?
- මගේ වැඩ ගැන මම සැහීමකට පත් වෙනවාද? මන්ද? ඇයි නැත්තේ?

අන් අයගෙන් අවංක ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගන්න. ඔබේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට, ඔබේ කළමනාකරුට / අධීක්ෂකවරයාට සහ ඔබේ අමුත්තන්ට ඔබේ කුසලතා වැඩි දියුණු කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු ලබා දිය හැකිය. ප්‍රතිපෝෂණයට කිසි විටෙකත් බිය නොවන්න - අන් අය අප ගැන සිතන දේ අප ගණන් නොගත්තේ නම් අප කිසි විටෙකත් දියුණු නොවනු ඇත.

කණ්ඩායම් රැස්වීම් වලදී හෝ විධිමත් තක්සේරුවකින් ඔබේ කළමනාකරු සමඟ කතා කරන විට ඔබට මෙම ප්‍රශ්න එකින් එක ඇසිය හැකිය.

ඔබේ දැනුම වැඩිදියුණු කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම වන්නේ on-line තොරතුරු සෙවීම, on-line ආහාර පිසීමේ පුහුණු විඩියෝ සොයා ගැනීමයි (YouTube හි බොහෝ දේ ඇත).

ඉගෙනුම් සැලැස්මක් තබා ගන්න

ඉගෙනුම් සැලැස්මක් යනු ඔබේ කාර්යය නිසියාකාරව ඉටු කිරීමට උපකාරී වන ඉගෙනුම් හා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරී සැලැස්මකි. ඔබේ රැකියා කුසලතා ප්‍රවේශමෙන් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඉගෙනුම් සැලැස්මක් ද හොඳ ක්‍රමයකි. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබට දුම් කැෂා විමේ ඉලක්කයක් තිබේ නම්, ඉගෙනීමේ සැලැස්මක් මගින් පියවරෙන් පියවර එම ඉලක්කය සපුරා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඉගෙනුම් සැලැස්මට පැහැදිලි අරමුණු තිබිය හැකිය, උදාහරණයක් ලෙස 'පළමු මාස 6 තුළ මම ඵලවළු කැපීමේ නාක්ෂණය පරිපූර්ණ කරමි' හෝ 'වසරක් තුළ වෘත්තීය කුකර් NVQ මට්ටම 4 හි මගේ සහතිකය ලබා ගනිමි'.

එය වඩාත් ප්‍රායෝගික විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, 'සතිය 1 - පිරිසිදු කිරීමේ ස්ථාන පුහුණු වන්න, 2 වන සතිය - පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ පුහුණු වන්න, 3 වන සතිය - ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ මගේ වැඩපොත් අභ්‍යාස අවසන් කරන්න.

ඔබගේ ඉගෙනුම් සැලැස්ම නිතිපතා සමාලෝචනය කළ යුතු අතර එමඟින් රැකියාවේ දියුණුව සඳහා කළ යුතු දේ ඔබට දැනගත හැකිය. එය ඔබේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ද ඉස්මතු කරයි. එසේම, ඔබ ඉගෙන ගන්නා සෑම දෙයක්ම යම් ආකාරයකින් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි බැවින් ඔබේ ඉගෙනුම් සැලැස්ම සමග නම්‍යශීලී වීමට බිය නොවන්න.

ආගන්තුක සන්නාර සේවකයෙකු ලෙස ඔබේ අයිතිවාසිකම්

“සේවක අයිතිවාසිකම්” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

වැඩ කරන අතරතුර සෑම පුද්ගලයෙකුම ආරක්ෂිතව සිටිය යුතුය. එය “අයිතියක්” වේ. බොහෝ විට නීතියෙන් පිළිගත් “අයිතිවාසිකම්” බොහෝමයක් ඇත, එබැවින් යමෙකු ඔබේ අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කරන්නේ නම් ඔබට එම පුද්ගලයාට එරෙහිව නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකිය.

විවිධ ආකාරයේ අයිතිවාසිකම් තිබේ; ආර්ථික, සිවිල්, මානව සහ ඇත්ත වශයෙන්ම සේවක අයිතිවාසිකම්. සමහර මූලික සේවක අයිතිවාසිකම්; අනාරක්ෂිත වැඩ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ අයිතිය, ප්‍රමාණවත් ලෙස වන්දි ගෙවීමේ අයිතිය, වෙනස් කොට සැලකීමෙන් නිදහස් වීමට ඇති අයිතිය යනාදිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ කර්මාන්තවල සේවකයින් ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් නොදනී. මූලික කරුණු ඔබ දැන සිටීම වැදගත් ය:

- ඔබ සතියකට පැය කීයක් වැඩ කරනවාද?
- ඔබට කොපමණ නිවාඩු හෝ නිවාඩු කාලය ලැබේ ද?
- ආරම්භක සහ අවසන් වේලාවන්
- සති අන්ත වැඩ, අතිකාල
- ඔබේ වැඩ සඳහා ඔබට කොපමණ මුදලක් ගෙවනු ලැබේ

ඔබේ සේවා කාලසටහනට අදාළව ඔබේ ආයතනයේ ක්‍රියා පටිපාටිය ඔබ නොදන්නේ නම්, ඔබේ අධීක්ෂක හෝ Chef de Partie ගෙන් විමසන්න. ඔවුන් නොදන්නේ නම් - ඔබ ගැන සොයා බැලීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ඔබ වැඩිපුර වැඩ නොකිරීමට සහ ඔබේ සෞඛ්‍යයට අවදානමක් ඇති නොවන පරිදි ඔබේ අයිතිවාසිකම් දැන ගැනීම වැදගත්ය. නිවැරදි වැටුප් ගෙවීම සහ වෙනත් ප්‍රතිලාභ මගින් ඔබ කරන වැඩ සඳහා ඔබට න්‍යාය ලැබෙන බව දැන ගැනීම ද වැදගත් ය.

ඔබේ සේවා ස්ථානයේ සෑම කෙනෙකුටම ඔවුන්ගේ රැකියාවේ නියමයන් හා කොන්දේසි වලට සමානව සැලකිය යුතුය.

සමානාත්මතාවය යනු ජනවාර්ගික පසුබිම කුමක් වුවත් සේවකයින්ට පුරුෂයින්ට හා කාන්තාවන්ට සමාන සැලකිල්ලක් දැක්වීමයි.

විවිධත්වය විවිධ පසුබිම් හා හැකියාවන් ඇති පුද්ගලයින්ට ගරු කරන හා ඇතුළත් වන පරිසරයක වැඩ කිරීම යන්නෙන් අදහස් වේ.

ඔබේ අයිතිවාසිකම් සහ සේවක / සේවා යෝජකයාගේ වගකීම් පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

ඔබේ කළමනාකරු, ඔබේ අධීක්ෂක, ඔබේ සගයන්, හෝටල් නිමකරු, හෝටල් ප්‍රතිපත්ති, මානව සම්පත් සම්බන්ධීකාරක, වාණිජ මණ්ඩල සම්මේලනය, NIOSH, කම්කරු අමාත්‍යාංශය ආදියෙන් ඔබට තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

ඔබට ඔබේ හෝටලයෙන් පිටත බැලීමට අවශ්‍ය නම් පහත ස්ථාන උත්සාහ කරන්න (වෙබ් ලිපිනයන් 2018 අප්‍රේල් 3 වන විට):

- ශ්‍රී ලංකාවේ වාණිජ හා කර්මාන්ත මණ්ඩල සම්මේලනය (<http://www.fccisl.lk> (ඉංග්‍රීසියෙන් පමණය))
- වෘත්තීය සුරක්ෂිතතා සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ආයතනය (NIOSH): <http://www.niosh.gov.lk/index.php?lang=en> (සිංහල සහ දෙමළ)
- කම්කරු හා වෘත්තීය සමිති සබඳතා අමාත්‍යාංශය: <http://www.labourmin.gov.lk/web/> (සිංහල සහ දෙමළ)

හෝටලේ, අවන්හලේ සහ ප්‍රජාව

පුළුල් ලෝකයෙන් වෙන් කළ ස්වාධීන ඒකක ලෙස හෝටලේ සහ ආපනශාලා සහ ආහාර සේවා වෙළඳසැල් නොපවතී. අපගේ ගනුදෙනුකරුවන් ලෝකය සෑම තැනකින්ම පැමිණේ. නමුත් අප සිටින්නේ අපගේ ප්‍රදේශීය ප්‍රජාවන් තුළ ය. එබැවින්, ප්‍රජා ගැටළු ඔබේ ආයතනයේ ගැටළු බවට පත්විය හැකිය, උදාහරණයක් ලෙස:

- ▶ ඩොංගු, උණ හෝ පහසුවෙන් පැතිර යා හැකි ඕනෑම රෝගයක් වැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු
- ▶ කසළ, ප්‍රතිවක්‍රීකරණය, ජලය සහ විදුලිබල නිගතාවයන්, අනපේක්ෂිත කාලගුණය වැනි පාරිසරික ගැටළු
- ▶ ව්‍යාපාර තරගය, බඳවා ගැනීම, භාෂා පුහුණුව, නිපුණතා පුහුණුව වැනි ආර්ථික ගැටළු

ප්‍රජා සහභාගීත්වය විවිධ ස්වරූපයන් ගනී. ප්‍රජාවක් තුළ සම්බන්ධ වීම සඳහා දේශීය පුණ්‍යායතන සඳහා මුදල් රැස් කිරීම, දේශීය උද්‍යාන හෝ වෙරළ තීරයන් පිරිසිදු කිරීමේ දින සංවිධානය කිරීම, දේශීය වාසස්ථාන සඳහා මානව වාසස්ථාන ව්‍යාපෘතියක් සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීම හෝ පොදුවේ තීරණයක් බව පිළිබඳව දේශීය හා අමුත්තන් දැනුවත් කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.

ප්‍රජා සහභාගීත්වය සංවිධානයෙන් පිටත සිටින පුද්ගලයින් පමණක් ඇතුළත් නොවේ. සේවකයින් ද ප්‍රජාවේ කොටසක් වන බැවින් හෝටලේ සමාගමක් සිය සේවකයින් රැකබලා ගැනීම, සාධාරණ වැටුප් ගෙවීම, සාධාරණ ප්‍රතිලාභ ලබා දීම, පුණ්‍ය කටයුතුවල ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම සහ ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ඔවුන්ව දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ. දේශීය ප්‍රජාව, සංචාරකයින්ගේ සංස්කෘතීන් ගැන ඉගෙනීම සහ දේශීය සංස්කෘතිය ගැන ඉගෙනීම.





05

එහි කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

කාල කළමනාකරණය

කාල කළමනාකරණය

කාල කළමනාකරණය යනු කුමක්ද?

ඔබේ රාජකාරි හා කාර්යයන් කාර්යක්ෂමව හා ආරක්ෂිතව ඉටු කිරීම සඳහා රැකියා ස්ථානයේ හෝ ජීවිතයේ සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ කාලය මැනවින් කළමනාකරණය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

සලකා බැලිය යුතු කාල කළමනාකරණයේ අංශ දෙකක් තිබේ:

වය වැදගත් වන්නේ ඇයි

ඔබ සුපවේදියෙකු හෝ ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු විමට පුහුණු වන විට හෝ ඔබ ආධුනිකයෙකු ලෙස වැඩ කරන විට ඔබට බොහෝ, බොහෝ රාජකාරි හා කාර්යයන් ඇත. ඔබ පුහුණු සැසි වලට සහභාගි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. පුහුණු සැසි වලදී ඔබ ඉගෙන ගත් දේ පුහුණු කිරීමට ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇත. ඔබ ස්වයං අධ්‍යයනයක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ. ඔබ මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබේ කාර්යය කිරීමට බලාපොරොත්තු වනු ඇත.

ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන ඔබ නොසිතන්නේ නම් පහත සඳහන් දේ සිදුවිය හැකිය:

1. ඔබ ආතතියට පත්වේ. ඔබ ආතතියට පත්වන විට වැරදි සිදු කිරීම පහසු වන අතර වැරදි වලට මුදල් වියදම් විය හැකිය, අනතුරු නිර්මාණය කළ හැකි අතර ඔබේ කණ්ඩායම අපහසුතාවයට පත්වේ. .
2. ඔබට ඔබේ රාජකාරි හෝ කාර්යයන් නියමිත වේලාවට අවසන් කළ නොහැකි බැවින් සාමාන්‍ය පැය ගණනකට පසු ඔබ වැඩ කරයි. මෙය ඔබව වෙනසට පත් කර රෝගාබාධවලට තුඩු දෙනු ඇත. ඔබ වෙනසට පත්ව සිටින විට වැරදි කිරීම සහ වැරදි කිරීම සඳහා මුදල් වියදම් කිරීම, අනතුරු නිර්මාණය කිරීම සහ ඔබේ කණ්ඩායම අපහසුතාවයට පත් වීම පහසුය.
3. ස්වයං අධ්‍යයනය කිරීමට සහ ඔබේ දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට ඔබට කාලය අහිමි වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ ඔබ වෙනුවෙන් අලුත් දෙයක් ඉගෙන නොගන්නා බවයි. මෙය ඔබගේ වෘත්තීය අවස්ථාවන්ට බලපානු ඇත.
4. ඔබ එකවර බොහෝ දේ කිරීමට උත්සාහ කරයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ සෑම කාර්යයක්ම තෘප්තියට හෝ හොඳ හෝ උසස් ප්‍රමිතියකට සිදු නොකරන බවයි. මෙය ඔබගේ වෘත්තීය අවස්ථාවන්ට බලපානු ඇත.
5. ඔබ විශ්වාස කළ නොහැකි කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු බවට පත්වේ. මෙය ඔබගේ රැකියාව හා වෘත්තීයට බලපානු ඇත.

(4 වන කොටස බලන්න - කණ්ඩායම් වැඩ)

ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

පොදුවේ ජීවිතයේ වඩා හොඳ කාල කළමනාකරණය සඳහා අදහස් කිහිපයක් මෙන්න:

1. දෛනික සැලැස්මක්, සනිපතා සැලැස්මක් සහ මාසික සැලැස්මක් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔයාටම කරුණාවන්ත වෙන්න. යථාර්ථවාදී වන්න. ඔබට විවේකය සඳහා කාලය අවශ්‍යය බව අමතක නොකරන්න.
2. ඔබට ස්වයං අධ්‍යයන කාර්යයක් ලබා දී ඇත්නම්, එය අවසන් කිරීමට අවසාන මිනිත්තුව තෙක් බලා නොසිටින්න. වෙනත් රාජකාරී ඔබව කාර්යබහුල කිරීමට පෙර ඔබට හැකි තරම් ස්වයං අධ්‍යයන කාර්යය අවසන් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
3. වරකට එක් කාර්යයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. සමහර කාර්යයන් ඒකාබද්ධ කළ හැකි නම් එසේ කරන්න, නමුත් ඔබ කාර්යයන් ඒකාබද්ධ කරන්නේ කෙසේදැයි සිතීමට හා සැලසුම් කිරීමට ඔබට කාලය ලබා දුන් පසු පමණි.
4. ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබට අවශ්‍ය නින්දා ලබා ගන්න. හොඳින් ආහාරයට ගන්න, ආහාර අතපසු නොකරන්න. යම් ව්‍යායාමයක් ලබා ගැනීමද ප්‍රයෝජනවත් වේ.



ඔබ මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

පළමුව, ආහාර නිෂ්පාදනයේ අදියර 4 තේරුම් ගන්න:

නිෂ්පාදන සැලසුම් කිරීම / උපලේඛනගත කිරීම යනු කුමක්ද?

මෙම අදියර වන්නේ මුළුතැන්ගෙයේ සේනාංකයේ ප්‍රධානියා විසින් ආහාර සේවාව යනු කුමක්ද සහ ආහාර සේවාව ඉටු කරන්නේ කෙසේද යන්න සැලසුම් කරන විටය. ඔබ තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසක් නොවනු ඇත. තීරණ ගත් පසු ඔබේ කාර්යයන් මොනවාද, ඒවා කළ යුතු පිලිවෙල සහ ඔබ එම කාර්යයන් සම්පූර්ණ කළ යුත්තේ කවදාද යන්න ඔබ දැන ගනු ඇත.



පෙර සූදානම යනු කුමක්ද?

මෙම අදියරේදී සියලුම අමුද්‍රව්‍ය එකතු වේ - මෙයට අමුද්‍රව්‍ය භාරදීම / ගබඩා කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය. **Mise-en-place** සඳහා ඔබට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ පරීක්ෂා කරන්න



Mise-en-place යනු කුමක්ද?

එය ප්‍රංශ වචනයක් වන අතර එයින් අදහස් කරන්නේ ඔබට අවශ්‍ය සියල්ල ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා නිවැරදි තැනට තැබීමයි. (8 වන කොටස බලන්න)



නිෂ්පාදනය යනු කුමක්ද?

මෙම අදියර වන්නේ පාර්තෝගිකයාට පිසින ලද කෑම පිඟාන පිලිගැන්වීම දක්වා ක්‍රියාවලියයි

සටහන: මෙම අදියර තුනර ඔබේ ආයතනය සේවය කරන ආහාර සේවාවට බලපායි. ඔබ දැනගත යුතු ආහාර සේවා වර්ග දෙකක් තිබේ: ආහාර සේවා (buffet or course menu) සහ දීර්ඝ ආහාර පිලිගැන්වීම් (a la carte) සකසන්න.

දෙවනුව, ආහාර නිෂ්පාදනයේ අවධීන් පිළිබඳව හුරු වන්න

- ඔබේ ආයතනයේ සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියා පටිපාටි දැන ගන්න
 - මේ මොහොතේ ඔබ සම්බන්ධ වී ඇත්තේ මෙහුවේ කුමන කොටස්ද?
- මෙහුව, ඔබේ වට්ටෝරු අධ්‍යයනය කරන්න.
 - ඔබ තවමත් වට්ටෝරු කිහිපයක් කටපාඩම් කර තිබේද? අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද? මිනුම් මොනවාද?
- ඔබට සෑදිය යුතු සෑම කෑමක් සඳහාම වැඩ සැලැස්මක් තබා ගන්න.
- සියලුම අමුද්‍රව්‍යය තබා ඇති ස්ථානය දැන ගන්න.
 - එළවළු ගබඩා කරන්නේ කොහේද? කිරි ආහාර ගබඩා කරන්නේ කොහේද?
- ඔබේ වැඩපොළ / මුළුතැන්ගෙය / වැඩබිම ඔබේම නිවසක් සේ දැන ගන්න
 - ඔබේ වැඩපොළේ හැඩය කුමක්ද (එය යු හැඩැතිද? නැතහොත් එක් පේළියක්ද?) සියල්ල තබා ඇත්තේ කොහේද?

වැඩ සැලසුම්

වැඩ සැලැස්මක් යනු විශේෂිත වට්ටෝරුවක් සඳහා ක්‍රියාකාරී සැලැස්මකි. සෑම සැලසුමක්ම කාර්ය ලැයිස්තුවකින් සමන්විත වේ (ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය පමණක් නොවේ).

පහත කරුණු සලකා බලන්න:

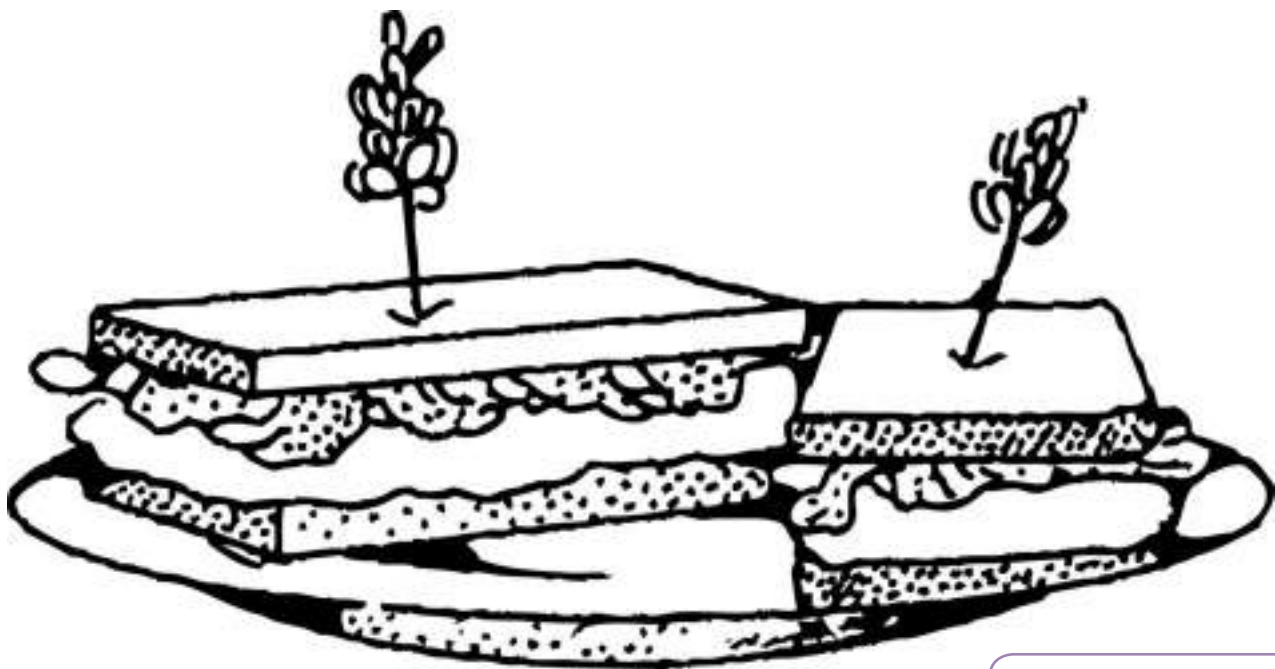
- ▶ වට්ටෝරුව කුමක්ද?
ඔබ හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?
- ▶ වට්ටෝරුවේ ප්‍රමාණය කුමක්ද?
ඔබට කොපමණ ප්‍රමාණයක් සෑදිය යුතුද?
- ▶ වට්ටෝරුව තුළ කෑම පිඟාන සකස් කිරීමේ කාර්යයන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.
ඔබට තේරෙන්නේ නැත්නම් ඔබට පැහැදිලි කිරීමක් ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කාටද? ඔබට විශ්වාස නැත්නම් සෑම විටම පැහැදිලි කිරීමක් ලබා ගන්න. අවසාන මොහොත වන තෙක් බලා නොසිටින්න.
- ▶ වට්ටෝරුව මත පදනම්ව ඔබේ කාර්යයන්හි අනුපිළිවෙල සැලසුම් කරන්න.
කුමන කාර්යය සඳහා වැඩි කාලයක් ගතවේද?
සෑම කාර්යයක් සඳහාම ගතවන කාලය ගැන ඔබ සිතා බැලිය යුතුය.
- ▶ ඔබේ පෙර සූදානම කරන්න
තම්බා, කැඩුණු, පිරිසිදු කළ යුතු දේ කුමක්ද?
thawed හෝ නැවත රත් කළ යුතු හෝ පෙර රත් කළ යුතු දේ කුමක්ද?
blanched, breaded හෝ battered කිරීම අවශ්‍ය කුමක්ද?
වට්ටෝරුවක විවිධ අමුද්‍රව්‍ය සහ විවිධ කොටස් සඳහා රඳවා තබා ගැනීමේ උෂ්ණත්වය කුමක්ද (නිදසුනක් ලෙස, සෝස් පළමුව සෑදිය හැකි නම් ඔබ එය ගබඩා කරන්නේ කොතැනින්ද)?
- ▶ ඔබට අවශ්‍ය සියලු මෙවලම් හා උපකරණ තිබේද?
ඔබේ පිහිය නියුණු ද?
කැපුම් පුවරුව පිරිසිදු හා වියලි ද?
ඔබේ සියලු මිනුම් මෙවලම් ඔබ සතුව තිබේද?
මට බර උපකරණ භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය වන අතර එය භාවිතා කිරීමට සූදානම්ද?

► Do your mise-en-place

සියලුම අමු ඵලවලට හෝ පලතුරු සෝදා කපා කපා පිඟන් කෝප්ප වල තබා තිබේද?
 මස් *marinated* කර තිබේද?
 ඔබට අවශ්‍ය සියලුම අමුද්‍රව්‍ය වල නියම ප්‍රමාණ තිබේද?

► කෘම පිඟන සකස් කරන්න

අමුද්‍රව්‍ය උයන්න සහ පිඟන සකස් කරන්න.
Plating diagram තිබේද?
 උදාහරණයක් වශයෙන්:



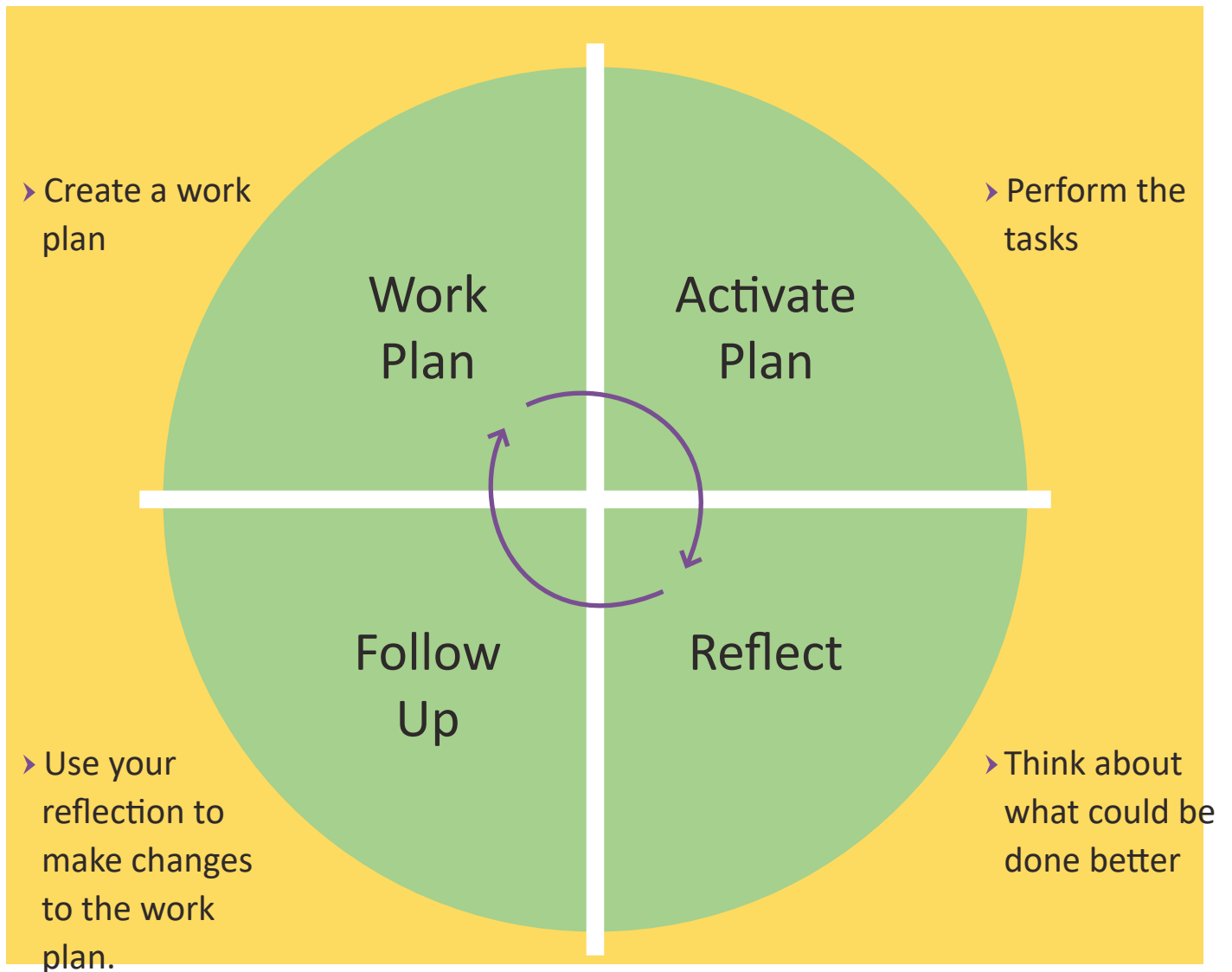
asymmetrical

කාර්යක්ෂමව වැඩ කිරීම සඳහා උපදෙස්

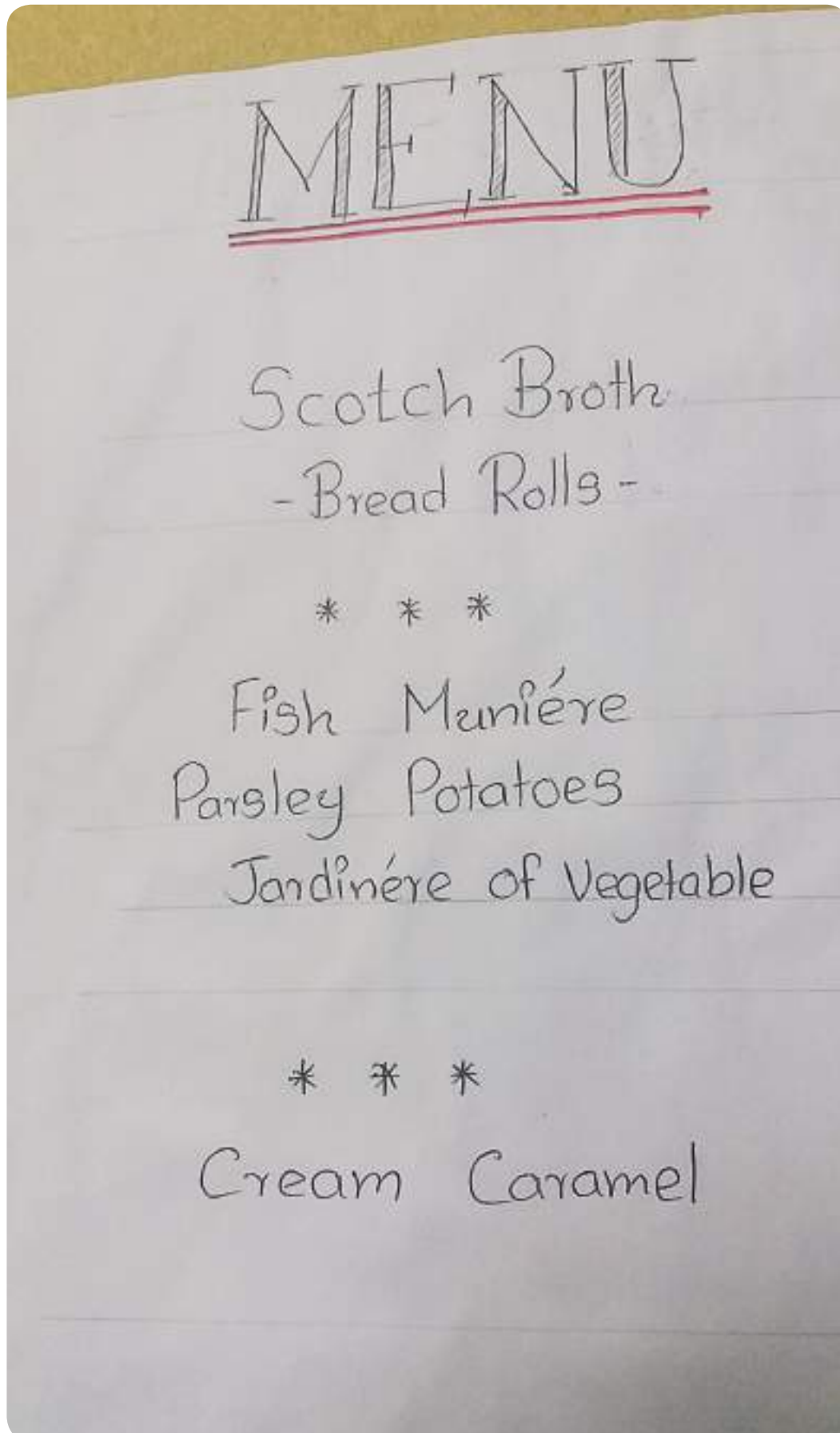
- ▶ එක් කාර්යයක් සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇතැයි ඔබ සිතනවාට වඩා වැඩි කාලයක් ලබා දෙන්න. ඔබේ කුසලතා වැඩිදියුණු වන විට, ඔබට වේගයෙන් වැඩ කිරීමට සහ වඩාත් නිවැරදි කාල ඇස්තමේන්තු කිරීමට හැකි වනු ඇත.
- ▶ මූළිකත්වය සංවිධානය කරන්න. සෑම විටම එකම ස්ථානයක අයිතම ගබඩා කර තබන්න එවිට ඔබට ඒවා සෙවීමට ගතවන කාලය ඉතිරිවේ.
- ▶ උපකරණ නිසි ලෙස භාවිතා කිරීමට ඉගෙන ගන්න.
- ▶ සරල කිරීමට ක්‍රම සොයන්න. වෙනත් උපකරණයක් මගින් කාර්යයක් වඩාත් ඉක්මණින් සම්පූර්ණ කළ හැකිද? වෙනස් ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයක් වඩා කාර්යක්ෂම වේද? ඔබේ විකල්පයන් ගැන සිතීම ඔබට කාලය හා ශක්තිය ඉතිරි කර ගත හැකිය.
- ▶ පළමුව සියලු උපකරණ හා අමුද්‍රව්‍ය එක්රැස් කරන්න. ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබට අවශ්‍ය සියල්ල එකලස් කිරීම වාසි කිහිපයක් ඇත. පළමුව, ඔබට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍යයකින් බැහැර වූ වට්ටෝරුවකින් අඩක් ඔබ සොයා නොගනු ඇත. දෙවනුව, ඔබ සෑම අමුද්‍රව්‍යයක්ම භාවිතා කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම පහසු වනු ඇත. තෙවනුව සහ සමහර විට වඩාත්ම වැදගත් දෙය නම් ඔබට අවශ්‍ය සෑම දෙයක්ම ඔබේ ඇඟිලි තුඩෙන් ලබා ගැනීමයි.
- ▶ Dovetail කාර්යයන්. සෑම සූදානමක පියවරකටම ඔබේ නොබෙදුණු අවධානය අවශ්‍යම නොවේ. නිදසුනක් ලෙස, කුකුළු මස් කැබලි රෝස්ට්වන අතරදී ඔබට සලාදයක් සාදා ගත හැකිය. ඔබ සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් පිළියෙළ කරන විට Dovetailing විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. ඔබ කාර්යයන් ඉටු කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, ඔබගේ කාලසටහන සකස් කිරීමට වග බලා ගන්න.
- ▶ ඔබ වැඩ කරන විට පිරිසිදු කරන්න. ඔබ වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර, සින්ක් හෝ පිගන් කෝප්පයක් උණුසුම් වතුරෙන් පුරවන්න. ඔබට නිදහස් වේලාවන් කිහිපයක් ඇති විට, ඔබ භාවිතා කර අවසන් කළ උපකරණ පිරිසිදු කරන්න. . පිටාර ගැලීම පිසදැමීම සඳහා පිරිසිදු තෙත් පිගන් රෙදි කඩක් තබා ගන්න ඔබ පිරිසිදු කර අවසන් කරන විට අමුද්‍රව්‍ය ඉවතට දමන්න. ඔබගේ අවසාන පිරිසිදු කිරීම සඳහා අඩු කාලයක් ගතවනු ඇත.

වැඩ සැලැස්මක් නිර්මාණය කිරීමේ ඔබේ හැකියාව වැඩි දියුණු කරන්න:

ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා, කාර්යයක් හෝ වට්ටෝරුවක් පසුව ගිය ආකාරය ගැන නිතරම මෙහෙහි කරන්න.



මෙහි සඳහා නිර්මාණය කරන ලද (කණ්ඩායම්) වැඩ සැලැස්මට උදාහරණයක් පහත දැක්වේ



WORK PLAN

Time	Bread Rolls	Soup	Fish	Vegetable	Potato	Sauce	Dessert
8.30 - 9.00	← B R I E F I N G →						
9.00 - 9.45	Measure Ingredients	wash/Peel out vegetable		wash/Peel out vegetable	wash/Peel & cut and trim edges		Measure Ingredients
9.45 - 10.45		Boil beef refresh & boil as stock and beef	↑ Let the fish thaw ↓	Boil vegetable	Boil vegetable		Prepare the caramel and pour to the mold
10.15 - 10.25	start making the bread Rolls	simmer w/ barley, BA					Prepare the mixture and pour to the mold
10.45 - 11.45	Fermentation /Scaling/ Punching	cut beef to brunoise	fill the fish and dip in brine solution				Bake in the oven (160°C)
11.45 - 12.00	Final shaping Egg wash Proofing	Add beef and vegetable and simmer	Pass through seasoned flour	Toss with butter	Toss with butter sprinkle parsley	Prepare Nut butter	Rest in cool area
12.00 - 12.30	Bake in the oven (160°C/ 10 minutes)	Season and take off fire	Fry the fish				
12.30 - 01.00	Butter the buns and Rest		Prepare Garnishes				Prepare Garnishes
01.00 - 01.30	Plate & serve	Plate & serve w/ garnish	Plate & serve	Arrange on plate	Arrange on plate	Pour to the dish	thrust and serve.

සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියා පටිපාටි (S.O.P)

සෑම වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයකටම ආහාර නිෂ්පාදනයේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ මාලාවක් (SOP) ඇත. මුළුතැන්ගෙයි ආරක්ෂාව, ආහාර සුරක්ෂිතතාව, පුද්ගලික සහිතාරක්ෂාව, මුළුතැන්ගෙයි විවෘත කිරීම හා වසා දැමීම, අත් සේදීම, බෙදා හැරීම් යනාදිය සඳහා SOP එකක් ඇත.

මුළුතැන්ගෙයි SOP යනු පියවරෙන් පියවර ක්‍රියාවලි ලේඛනයක් වන අතර එය මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන්ගේ මුළුතැන්ගෙයි රාජකාරි ඉටු කිරීමේදී මග පෙන්වීමක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. SOP මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ එම ආයතනයෙහි වැඩ ප්‍රවාහය සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති බැවින් කාල කාර්යක්ෂමතාව උපරිම කිරීමට උපකාරී වේ.

ඔබේ ආයතනයට වැඩ සැලසුම් කිරීම සඳහා ිධ්‍ය එකක් තිබේ නම් එම ිධ්‍ය අනුගමනය කරන්න

06

එහි කොටස



PROFESSIONAL COOKERY SKILLS MANUAL

මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මෙවලම් සහ
උපකරණ හඳුන්වාදීම

මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම

මෙම කොටස මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මෙවලම් සහ උපකරණ පිළිබඳ හැඳින්වීමකි

මුළුතැන්ගෙයි විශාල භාජන, මෙවලම් සහ උපකරණ විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. බොහෝ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ අවශ්‍යතාවයන් අනුව විශේෂිත වේ . මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ සෑම විටම සංවර්ධනය වෙමින් පවතී. නව වර්ධනයන් පිළිබඳව ඔබට හැකි සෑම විටම දැනුවත් වන්න.

කෙසේ වෙතත්, සෑම මුළුතැන්ගෙයකම භාවිතා වන පොදු උපකරණ සහ මෙවලම් කට්ටලයක් තිබේ. මෙවලම් ඵලදායී ලෙස භාවිතා කරන්නේ කෙසේද, නඩත්තු කරන්නේද සහ පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්ය.

එක් එක් මෙවලම සඳහා අරමුණ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් තිබීම, උපකරණ හෝ උපකරණ කොටස් එක් එක් මෙවලමෙහි භෞතික නිරූපණය අවබෝධ කර ගැනීමට සහ මනක තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

මෙවලම්:

අන් මෙවලම් කාණ්ඩ තුනකට බෙදිය හැකිය -

- A. කුඩා (භාජන) - (හිඳසුනක් ලෙස, අයසිහි , පිහි, bowls, measuring tools)
- B. විශාල (උදාහරණයක් ලෙස, steamers, fryers, hot cupboard)
- C. යාන්ත්‍රික, (හිඳසුනක් ලෙස, mincers, mixers, refrigerators)

A. කුඩා මෙවලම්

පරිමාව මැනීම (තෙත් අමුද්‍රව්‍ය)



Measuring Volume (wet ingredients) : Measuring jugs, cups and spoons



Measuring Weight (dry ingredients) : Measuring jugs, cups and spoons



උෂ්ණත්වය මැනීම - ආහාර උෂ්ණත්වමානය

බර සහ පරිමාව මැනීම සඳහා වගු:

Liquid Measures			
1 cup	8 fluid ounces	½ pint	237 ml
2 cups	16 fluid ounces	1 pint	474 ml
4 cups	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
2 pints	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
4 quarts	128 fluid ounces	1 gallon	3.784 litres

Dry Measures				
3 teaspoons	1 tablespoon	½ ounce	14.3 grams	
2 tablespoons	1/8 cup	1 fluid ounce	28.3 grams	
4 tablespoons	¼ cup	2 fluid ounces	56.7 grams	
5 1/3 tablespoons	1/3 cup	2.6 fluid ounces	75.6 grams	
8 tablespoons	½ cup	4 ounces	113.4 grams	1 stick butter
12 tablespoons	¾ cup	6 ounces	0.375 pound	170 grams
32 tablespoons	2 cups	16 ounces	1 pound	453.6 grams
64 tablespoons	4 cups	32 ounces	2 pounds	907 grams

Food Preparation and Production Tools:



Vegetable peelers: පලතුරු හා එළවළු වල පොතු ඉවත් කිරීම සඳහා



Corer: ඇපල් හා පෙයාර්ස් වැනි පලතුරු වල මද ඉවතට ගැනීම



Mandolin Slicer: එළවළු විවිධ හැඩ වලට කැපීම සඳහා



Zester: පැඹරි පලතුරු වලින් පොත්ත ඉවත් කිරීම සඳහා



Parisienne Scooper: කොමඩු බෝල හැඳීම සඳහා



Egg slicer and egg wedger: බිත්තර සුමට පෙති වලට කැපීම සඳහා



Meat Bat/ cutlet bat: for tenderizing meat



Larding needle: for threading lard through meat



Trussing needle: for trussing poultry and meat



4 – way Grater: විස් හෝ එළවළු ඇඹරීම සඳහා



Mortar and Pestle: ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු ඇඹරීම සඳහා



සවි කර ඇති වගුව විවෘත කළ හැකිය



විදුරු මිශිර පාන්රය



Rolling pin: for rolling dough



Pastry Brush: ජෙස්ටිරි හෝ පාන් මත බින්තර හෝ බට් පැනිරීම සඳහා



Balloon Whisk: for whisking or whipping heavy cream or eggs or butter



Piping bag (with nozzle set): For piping cream



Ramekins: කුඩා උණුසුම් අතුරුපස පිලිස්සීම සඳහා



Fluted Tartlet Mold: ටාට් සඳහා



Fish Slice: මාළු පිසීමට



Wooden spoons: for any kind of stirring or sauteeing



Perforated spoon



Soup Ladle: සුප් සහ ඉස්ටුවක් සඳහා



Conical Strainer: for strainer liquids



Sauce Ladle: සෝස් සඳහා



Potato Masher: අර්තාපල් පොඩි කිරීම සඳහා



Pizza cutter: පීසා පෙති වලට කැපීම සඳහා

හාප්ප සහ බඳුන්



Sauté Pan (straight edge)



Sauté Pan (slope sided)



Saucepans and stockpots



Cast Iron Skillets



Sizzling Plate



Large Stock Pot



Pancake Pan



Saucepan



Pie Dish



Souffle dish



Braising Pan



Casserole



Savouring Mould



Roasting Tray



Chafing Dish



Burner



Wok



Tall Pot

පෑන් ඒකාකාරව පිසීමට ඇති හැකියාව කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් නම්:

ලෝහයේ ස්භාවය - බර මිනුම් බඳුනක් හෝ පෑන් තුනී එකකට වඩා ඒකාකාරව පිසෙන ස්භාවය පතුලේ තිබිය යුතුය.

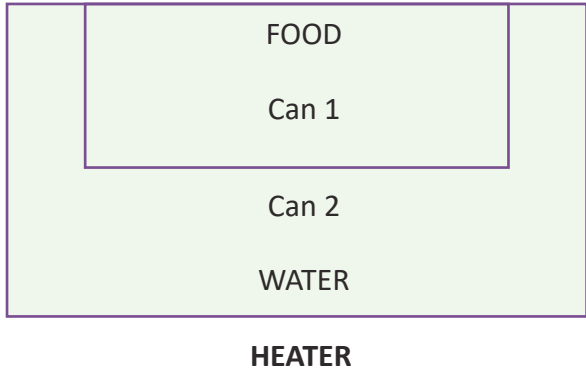
ලෝහ වර්ගය - විවිධ ලෝහවලට විවිධ සන්නායකතාවක් ඇත (නාපය මාරු කරන වේගය)

- ▶ ඇලුමිනියම් - වඩාත් සුලභ, සැහැල්ලු බර ඇති
- ▶ තඹ - සියල්ලටම වඩා හොඳ නාප සන්නායකය, ඉතා මිල අධික වන අතර එය ඉතා පරිස්සම්ව භාවිතා කළ යුතුය
- ▶ මල නොබැඳෙන වානේ - නාපයේ සන්නායකයක් වන අතර, නාපය අසමාන බැවින් ආහාර පිලිස්සීමට ලක් වන නමුත් ආහාර ගබඩා කිරීමට හොඳය
- ▶ වාත්තු යකඩ - නාපය ඒකාකාරව බෙදා හරින අතර ඉහළ උෂ්ණත්වයක් ගත හැකිය. වියලි ලෙස තබා ගොගන්නේ නම් පහසුවෙන් මලකඩ බැඳේ
- ▶ නොබැඳි ආලේපනය - පහසුවෙන් සීරීමට ලක්වේ, ලෝහ හැඳි භාවිතා නොකරන්න හෝ සීරුම් ද්‍රව්‍යය වලින් පිරිසිදු කරන්න. බිත්තර හා තෙල් නොමැතිව පිසීමට යෝග්‍යයි.



Pots and Pans Set

B: විශාල මෙවලම්



Double Boiler : වොකලට් උණු කිරීම හෝ කස්ටඩ් දිය කිරීම සඳහා



Sous Vide Machine: vacuum ඇසුරුම් කළ ආහාර පිසීම සඳහා

Hot Range and Hot Holding Equipment



Griddle: එකවර විවිධ දේ පිසීමට හැකිය



Salamander: ටෝස්ට් කිරීම හෝ දුඹුරු කිරීම හෝ උණුසුම්ව තබා ගැනීම සඳහා



Deep Fat Fryer: ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට



BrattPan: එකවර විශාල ප්‍රමාණයක් පිසීමට හැකිය



Electric Convection Oven



4 - Ring Gas Stove with Griddle Pan and Oven



Microwave oven



Overhead hood



Grill with hood cover



Grill



Waffle Grill



Panini Grill



Bain-Marie : උණුසුම්ව තබා ගැනීම සඳහා



Pressure Steamer

සීනල පරාසය සහ සීනල රඳවා ගැනීමේ උපකරණ



Blast Chiller



Freezer



Refrigerator

C: යන්ත්‍රික උපකරණ



Hand-held Liquidizer / Blender



Blender





Food Processors



Commercial dough and batter mixer: බේකර් අයිතම සඳහා අමුද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම සඳහා



Mechanical Potato Peeler



Food Slicer



Mincing Machine



Band Saw: විශාල කැබලි මාළු හෝ මස් පෙති කැපීම සඳහා



Buffalo Chopper: chops or emulsifies food ingredients



Ice Cream Dispenser



Ice Cream Maker



Ice Cube Maker



Boiler



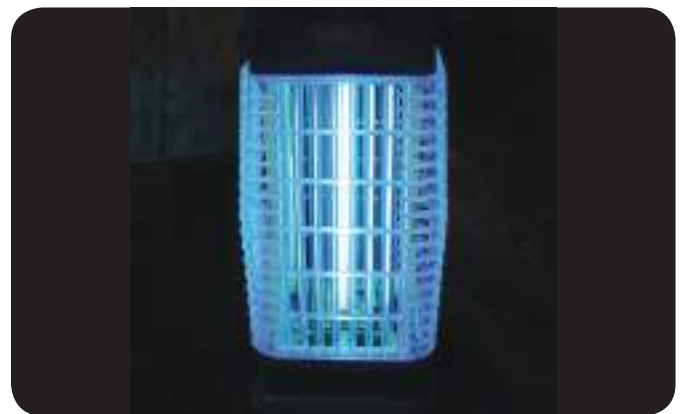
Toaster



Electric Soup Tureen



Electric Coconut Scraper



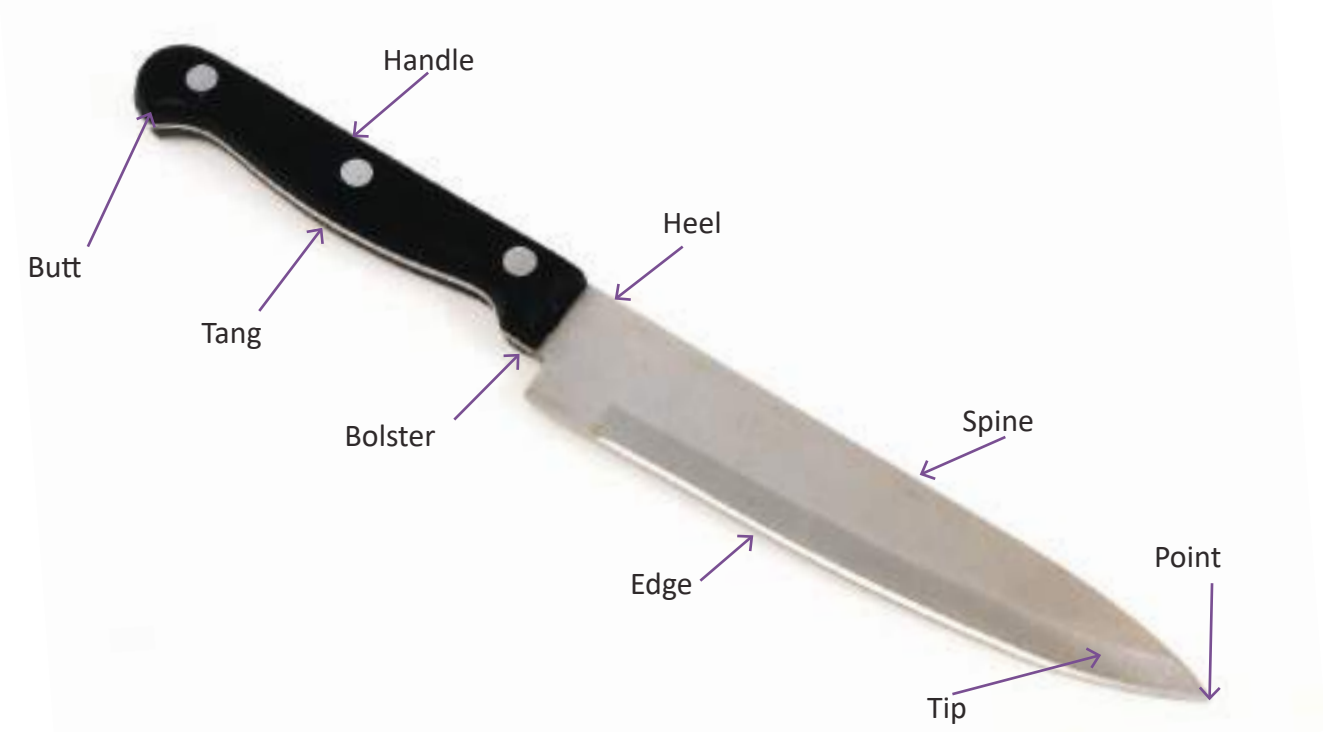
Fly killing machine

ආහාර සැකසුම් උපකරණ: සිනික් සහ රාක්ක සහ වැඩ මේස



පිහි සහ පිහි මෙවලම්

පිහිය ඔබේ වැදගත්ම මෙවලම වනු ඇත. එම නිසා එහි කොටස්, විවිධ පිහි භාවිතා කිරීම, මුවහත් කර ගන්නේ කෙසේද, පිරිසිදු කිරීම, සනීපාරක්ෂාව කිරීම, පිහි ගබඩා කිරීම සහ අවසානයේදී මෙම මෙවලම ආරක්ෂිතව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව භාවිතා කිරීමෙන් එයට ගරු කළ යුතු ආකාරය ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.



පිහියේ කොටස් සහ එහි භාවිතයන්:

- Point** ලකුණු කිරීමට, පිහියෙන් ඇතිමට හෝ සිදුරක් ආරම්භ කිරීමට.
- Tip**: සියුම් හෝ සවිස්තරාත්මක කැපීම සඳහා, සම ඉවත් කිරීම.
- Edge**: පිහිය මත පදනම්ව දාරය සුමට හෝ ගා ගත හැකිය. තලයෙහි හොඳින් භාවිතා කළ කොටසක් - කැපීම, සඳහා.
- Heel**: තලයෙහි පහළ කොටස - අමතර බලයක් අවශ්‍ය ආහාර කැපීම සඳහා භාවිතා කරයි.
- Spine**: තලයෙහි ඝනම කොටස වන අතර තලයෙහි ශක්තිය සපයයි.
- Bolster**: හැඩලය තලය හමු වන තැන. තලය දෙසට ලිස්සා යාම වළක්වා ඇඟිලි ආරක්ෂා කරයි.
- Handle**: මෙම කොටස බොහෝ දුර්වල වලින් සෑදිය හැකි අතර හැඩලයෙහි සැලසුම මගින් එය භාවිතා කරන පහසුව නියම කළ හැකිය.
- Tang**: හැඩලයට සම්බන්ධ වන තලයෙහි නොකැඩූ කොටස.
- Butt**: පිහියේ පිටුපස කෙළවර වන අතර වඩා හොඳ ග්‍රහණයක් සඳහා සාමාන්‍යයෙන් වක්‍ර වේ.

පිහි කට්ටල





පිහි බොහෝමයක් තිබුණද, ඔබ සුපවේදියෙකු / ඉවුම් පිහුම්කරුවෙකු ලෙස ඔබේ වෘත්තීය කාලය තුළ දැන ගනු ඇත, ඔබ දැනගත යුතු මූලික ආකාරයේ පිහි මෙන්න:

▶ **Cook's /Chef's Knife**

ඔබ වැඩිපුරම භාවිතා කරන පිහිය මෙයයි. එය සියලු වර්ගවල කැපීම, ඩයිසිං, ඇඹරීම සහ පෙති කැපීම සඳහා වේ. තලය දිගින් වැඩි වන අතර එය හැසිරවීමට අපහසු වේ. කුඩා අත් කුක් කෙටි තල තෝරා ගත යුතු අතර විශාල අත් කුක් දිගු තල භාවිතා කළ යුතුය.

▶ **Paring Knife**

පලතුරු සහ එළවළු පොතු ඇරීම හා මදය හැරීම සඳහා

▶ **Turning Knife**

paring පිහියක් මෙන් එය පලතුරු හා එළවළු කැපීම සඳහා යොදා ගනී. කෙසේ වෙතත් එහි වක්‍ර තලයක් ඇති අතර පලතුරු හා එළවළු කැපීම, පිල් කිරීම හෝ කැටයම් කිරීම පිහියකට වඩා පහසු කරයි.

▶ **Bread Knife**

සාමාන්‍යයෙන් පාන් පෙති කැපීම සඳහා. පාන්, කේක් වැනි සියුම් ආහාර ,සැන්ඩ්විච් සහ ජේස්ට්ට්‍රි දුරය කැපීම සඳහා යොදා ගනී.

▶ **Fillet Knife**

තලය තරමක් නම්‍යශීලී හා පටු ය. මාළු කැබලි කොට කැපීම සඳහා භාවිතා වේ. පටු තලය මසුන්ගේ කොඳු නාරටිය දිගේ හෝ මාළුන්ගේ සම දිගේ සුමටව ගමන් කිරීමට සමත් වේ.

▶ **Carving Knife**

දැඩි තලයක් ඇති කැටයම් පිහිය රෝස්ට් මස් පෙති කපන අතර වඩාත් නම්‍යශීලී කැටයම් පිහියක් සාමාන්‍යයෙන් රෝස්ට් කුකුළු මස් හෝ උයුරු මස් සඳහා යොදා ගනී.

▶ **Utility Knife**

කුඩා සැහැල්ලු තලයක්. පලතුරු සහ එළවළු කැපීම සඳහා.

► **Cleaver (or Chopping Knife)**

පුළුල්, තද තලයක් සහිත පිහියක්. කප්පාදු කිරීම, තලා දැමීම හා ඉරා දැමීම සඳහා භාවිතා වේ.

► **Boning Knife**

හැමි හෝ හරක් මස් වැනි මස් කැබැල්ලක් තුළ ප්‍රධාන අස්ථිය ඉවත් කිරීම සඳහා තුනී, කෙටි හා දෘඪ තලයක් පවතී. කුඩා බෝනින් පිහි මස් කැපීම සඳහා යොදා ගනී.

වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබට දැකිය හැකි වෙනත් මෙවලම්:

Grapefruit knife - grapefruit පොත්තෙන් ඉවතට ගැනීම සඳහා සැකසූ වක්‍රාකාර තලයක් පවතී. පළතුරු ඊර්බාව අතර කැපීම සඳහා මධ්‍යයේ කැපුමක් සහිත තලයක් ඇත



චීස් පිහිය - මෙම තලය චීස් ලබා ගැනීම සඳහා වක්‍රාකාර සහ දෙබලක ඇත.



Food Saw - ශීත කළ ආහාර හෝ මස් හෝ අස්ථි කපා දැමීමේදී මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.



මුළුතැන්ගෙයී කතුර - ආහාර කැපීම සඳහා පැකට් විවෘත කිරීම සඳහා බහුකාර්ය මෙවලමක් වේ.



නිවැරදිව පිහියක් භාවිතා කිරීම:



මාපරැඟිල්ල සහ ඇඟිලි තුඩු අතර පිහිය අල්ලා ගන්න



පිහියට මඟ පෙන්වීම, තලය ඇඟිලි තුඩුවලට ලිස්සා යාම, ඇඟිලි තුඩු තලයෙන් ඉවතට ඇදී යයි

ඉඟි: අත් සහ මැණික් කටුව ලිහිල් කරන්න, තලය කැපීම සිදු කිරීමට ඉඩ දෙන්න



පිහිය පැද්දෙමින් වලනයකින්, ඉදිරිපස සිට පසුපසට මෙන්ම ඉහළට සහ පහළට ගමන් කරයි.

පිහිය එකම උසකින් හෝ වැලමිටට පහලින් තිබිය යුතුය, එවිට අත් පමණක් නොව මුළු ඉහළ සිරුරටම පිහිය මත පහළට පීඩනය යෙදිය හැකිය.



- අදාල කාර්යය සඳහා වූ නිවැරදි පිහිය භාවිතා කරන්න.
- සෑම විටම ඔබෙන් ඉවත්ව කැපීම කරන්න.
- සෑම විටම කැපුම් පුවරුවක් භාවිතා කරන්න.
- කාර්යයේ කාර්යක්ෂමතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පිහි තියුණු ලෙස තබා ගන්න.
- පිහියක් රැගෙන යන විට, කැපෙන පැත්ත ඔබේ පැත්තට ඉවතින් තබා ගන්න.
- යමෙකුට පිහියක් ලබා දෙන විට, පිහිය පිරිසිදු වැඩ පෘෂ්ඨයක් මත තබා ඔවුන්ට එය ගැනීමට ඉඩ දෙන්න.
- වැටෙන පිහියක් අල්ලා නොගන්න.
- පිහි වතුර බේසමක තබන්න එපා - මෙය අහම්බෙන් තුවාල වීමේ අවදානමක් ඇත.
- මේසවල දාර අසල පිහි තබන්න එපා.

පිහි පිරිසිදු කිරීම හා නඩත්තු කිරීම:

භාවිතයෙන් පසු, සෑම විටම පිහිය පිරිසිදු කරන්න. (පිහිය පිසදමන රෙදි වෙනත් රෙදි වලින් වෙන්ව තබා ගන්න. භාවිතයෙන් පසු පිහිය පිසදමන රෙදි නිවැරදිව පිරිසිදු කරන්න.)

අතින් සෝදන්න (dishwasher සේදීම පිහියට හානි කරයි).

මස්, කුකුළු මස් ආදිය කැපීම සඳහා භාවිතා කර ඇති පිහියක් සේදීමේදී සෑම විටම උණුසුම්, සබන් වතුර භාවිතා කරන්න.

අහම්බෙන් කැපීම වැළැක්වීම සඳහා වෙනත් භාජන වලින් ඇත්ව විසලී ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. ලී හෝ පොලිතින් පිහි බිලොක් එකක ගබඩා කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

පිහි මුවහත් කරන විට:



(A)



(B)

ඉහත පින්තූරයේ (A) පිහිය මුවහත් කිරීම සඳහා නියුණු වානේ භාවිතා කරයි. මෙම මෙවලම වානේ, විදුර හෝ පිඟන් මැටි වලින් සාදා ගත හැකිය.

නියුණු මුවහත් කිරීමේ උපකරණයකින් (B) පිහියක් මුවහත් කර ගැනීමට ද හැකිය. මුවහත් කිරීමේ මෙවලමක් භාවිතා කරන විට නිවැරදිව මුවහත් කර ගැනීම සඳහා ඔබ උපදෙස් හොඳින් පිළිපැදිය යුතුය.



(C)

සමහර මුළුතැන්ගෙයෙහි නියුණු ගලක් හෝ තෙත් ගලක් (C) දැකිය හැකිය. මුවහත් කරන ගලකට පැති දෙකක්, රළු පැත්තක් සහ සිහින් පැත්තක් තිබිය යුතුය. ඔබ මුලින් රළු පැත්ත භාවිතා කරමින් මුවහත් කරන්න. අංශක 45 ක කෝණයකින් ගල මත තලය සමතලා කරන්න. පිහියෙහි හැඩලය එක් අතකින් අල්ලාගෙන අනෙක් අතින් තලය මත ඇඟිලි දෙකක් තබන්න, තලය තරමක් (අංශක 20) ඔසවා පහළට හා ඉදිරියට හෝ ඔබ දෙසට තල්ලු කරන්න. ඔබ තලය දෙපසම මෙය කළ යුතුය.

කැපුම් පුවරු:

පිහියකට කැපුම් පුවරුවකින් තොරව කිසිවක් නොකල හැක. ලෝහ, පිගන් මැටි හෝ වීදුරු කැපුම් පුවරු ඉතා ලිස්සන සුළු විය හැකි බැවින් ලී හෝ ප්ලාස්ටික් කැපුම් පුවරු ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා වේ.

කැපුම් පුවරු භාවිතා කරන විට, විවිධ ආහාර සඳහා එකම කැපුම් පුවරුව භාවිතා නොකරන්න. ඔබ එකම කැපුම් පුවරුව භාවිතා කරන්නේ නම්, අමු ආහාර සහ පිසූ ආහාර, අමු මස් සහ අමු එළවළු ආදිය අතර හරස් අපවිත්‍ර වීමේ අවදානමක් ඇත. එබැවින් විවිධ පුවරු භාවිතා කර නම් කරන ලද පුවරු වර්ණ කේත කර හෝ ලේබල් කර ඇති බවට වග බලා ගන්න. කුමන ආහාර සඳහාද.

උදාහරණයක් වශයෙන්:



COLOUR CODED CUTTING BOARDS

RAW MEAT

RAW FISH

COOKED MEAT

SALAD & FRUIT

VEGETABLES

BAKERY & DAIRY

උපලේඛන පිරිසිදු කිරීම (1 හා 2 කොටසද බලන්න)

පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් යනු කුමක්ද?

- ▶ පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන යනු මූලික රසායන විද්‍යා අවකාශය සහ උපකරණ නිතිපතා පිරිසිදු කළ යුතු මෙන්ම ඒවා පිරිසිදු කළ යුතු වේලාවන් පෙන්වීමට පහසු සහ ඵලදායී ක්‍රමයකි.
- ▶ පරිශ්‍රය සහ උපකරණ පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂක තත්ත්වයෙන් පවත්වාගෙන යන්නේ කෙසේද යන්න විස්තර කරන උපදෙස් මාලාවකි.

පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන් ඇත්තේ ඇයි?

- ▶ සියළුම ආහාර සැකසීමේ ස්ථාන පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂක ලෙස තබා ගැනීම සහතික කිරීම සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන් භාවිතා කරනු ලැබේ.
- ▶ ආහාර ප්‍රමිති සංග්‍රහයට අනුකූල වීම සඳහා. පාරිසරික, සෞඛ්‍ය, සේවා සහ ආහාර ව්‍යාපාර ඔවුන්ගේ පරීක්ෂකයන් සහ සියලු උපකරණ පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂක තත්ත්වයේ පවත්වා ගත යුතුය. අපේක්ෂිත පිරිසිදුකමේ ප්‍රමිතිය ආහාර අපද්‍රව්‍ය, අපිරිසිදු, ග්‍රීස් හෝ වෙනත් දූෂණ ද්‍රව්‍යක් රැස් නොවන බවට සහතික විය යුතුය.
- ▶ අපිරිසිදු උපකරණ මත හෝ ආහාර හැසිරවීමේදී බැක්ටීරියා ආහාර නිෂ්පාදනයට මාරු විය හැකිය. මෙය ආහාර විෂ වීමට හේතු වේ. ආහාර විෂවීමේ රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා, සියලු ආහාර පරිශ්‍රයන් පිරිසිදු තත්ත්වයේ තබා ගත යුතුය.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාවක් සකස් කරන්නේ කෙසේද?

- ▶ ඔබේ ව්‍යාපාරය සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාවක් සකස් කිරීම සඳහා ඇති පහසුම ක්‍රමය නම් පරිශ්‍රය හරහා ගමන් කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය සියලුම අයිතම ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමයි. බිත්ති, බිම් සහ සිවිලිම මෙන්ම සියලු උපකරණ, සවිකෘත සහ සවිකිරීම් වැනි දෑ ඇතුළත් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත. හිතර පිරිසිදු නොකරන ලද දෑ ඇතුළුව සියලුම අයිතම ඇතුළත් කිරීම වැදගත්ය.
- ▶ පිරිසිදු කළ යුතු සෑම දෙයක්ම ලැයිස්තුවක් ඔබ සතුව ඇති විට, එය පිරිසිදු කළ යුතු ආකාරය දැන් ඔබට වාර්තා කිරීමට අවශ්‍ය වන අතර එය පිරිසිදු කළ යුතු වාර ගණන තීරණය කරන්න. පිරිසිදු කිරීම සඳහා වගකිව යුත්තේ කවුරුන්ද යන්න සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය / ඩිටර්ජන්ට් භාවිතා කළ යුතු දේ ඇතුළත් කිරීමද හොඳය.

නිර්දේශිත පිරිසිදු කිරීමේ වාර ගණන

එක් එක් භාවිතය හෝ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ කාලයෙන් පසු:

සියළුම උපකරණ, පිගන් මැටි, හැඳි ගැරුප්පු, මුට්ටි සහ බඳුන් ,meat slicers" milkshake mixers සහ කැපුම් පුවරු / blocks වැනි උපකරණ. ආහාර සැකසීමේ benches, sinks සහ පාරිභෝගික මේස.

අවම වශයෙන් දිනපතා:

Microwaves, කෝපි මැෂින්, මයික්රෝවේව් උදුන්, stove tops , Bain Marie , floors and walkways , refrigerator rubber door seals , සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය / අනුග්‍රාහක වැසිකිළි හා ඇඳුම් මාරු කරන කාමර, අපද්‍රව්‍ය ප්‍රදේශ වැනි උපකරණ.

සතිපතා:

සියළුම උපකරණ යට සහ පිටුපස, බිත්ති, රාක්ක, කබඩ,තිර, අභ්‍යන්තර සිසිල් කාමර සහ refrigerators, freezers" විසිලී ගබඩා ප්‍රදේශ, ඇතුළු සියලුම අමුද්‍රව්‍ය බහාලුම්, උදුන් සහ කුණු බඳුන්.

මාසිකව:

සැහැල්ලු සවිකිරීම්, exhaust fans and exhaust canopies. පළිබෝධ පාලනය ද මාසිකව සමාලෝචනය කළ යුතුය.

මාස තුනකට වරක්:

ශ්‍රීස් උගුල පිරිසිදු කිරීමට හා වෘත්තීය පළිබෝධ පාලනය කිරීමට කටයුතු කරන්න.

වාර්ෂිකව

- ▶ ගිනි නිවීමේ පද්ධතිය පරීක්ෂා කරන්න
- ▶ ගිනි නිවන උපකරණ පරීක්ෂා කරන්න (මෙය ස්ථාපිත කිරීම අනුව වසරකට දෙවරක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය)
- ▶ වසරකට දෙවරක් යදුද්‍රි පිරිසිදු කරන්න. එම කාර්යය ඔබම කරනවාට වඩා යදුද්‍රි පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳ විශේෂඥවූ වෘත්තීය සමාගමක් භාවිතා කරන්න (ඉතා අවුල් සහගත හා කාලය නාස්ති කරන කටයුත්තකි).
- ▶ ඕනෑම ගෘස් මූලික රසායන විද්‍යා උපකරණවල නියමු විදුලි පහන් පිරිසිදු කරන්න (නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් පිළිපැදීමට වග බලා ගන්න).

පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන මොන වගේ විය යුතුද? මෙම කරුණු පත්‍රය සමඟ ඇතුළත් කර ඇත්තේ ඔබට භාවිතා කළ හැකි හිස් පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනකි.

පිරිසිදු කිරීමේ උපදේශන උදාහරණය

Kitchen cleaning schedule - To be completed weekly w/c.....

AREA/EQUIPMENT	FREQUENCY OF CLEANING	METHOD OF CLEANING	DATE CLEANING DUE	PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT	CLEANING COMPLETED		GUIDANCE	MANAGER'S INSPECTION SIGNATURE
					DATE	INITIAL		
							USE OF COLOUR CODED EQUIPMENT - YELLOW	
HEATED TROLLEYS	WEEKLY	Warm water with washing up liquid Sanitizer, Cream cleaner		Tabard / apron Gloves			Ensure trolley is cool before cleaning Clean thoroughly Wipe up spillages immediately	
FRIDGE	WEEKLY	Warm water with washing up liquid Sanitizer		Disposable apron / tabard Gloves			Remove all shelves wash thoroughly. Wash door seal	
BINK	DAILY /WEEKLY	AS ABOVE Cream cleaner for stubborn stains		AS ABOVE			Clean thoroughly	
REFUSE AREA	WEEKLY	Warm water with washing up liquid Sanitizer		AS ABOVE			Clean thoroughly wipe shelves sweep and mop	
CUPBOARDS/ SHELVES	WEEKLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Wash and dry thoroughly	
UTENSILS	AFTER USE	Dish washer		AS ABOVE			Wash and dry thoroughly	
FOOD COUNTER		Warm water with washing up liquid Sanitizer		AS ABOVE			Wipe up spillages immediately	
CUTLERY	AFTER USE	Dish washer		AS ABOVE			Wash and dry thoroughly	
TOASTERS	AFTER USE	Warm water with washing up liquid Sanitizer		AS ABOVE			Empty crumb tray	
MICROWAVE	WEEKLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Wash and dry thoroughly	
KETTLE	WEEKLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Wash and dry thoroughly	
WALLS/ TILES	MONTHLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Wash thoroughly	
SKIRTING	WEEKLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Clean and mop and dry thoroughly	
WINDOW SILLS	WEEKLY	AS ABOVE		AS ABOVE			Clean / wipe thoroughly	

මුළුතැන්ගෙයී මෙවලම් පිරිසිදු කිරීම හා නඩත්තු කිරීම:

→ විදුලි නොවන මෙවලම් පිරිසිදු කිරීමේදී:

- a) පෙර පිරිසිදු
- b) සේදීම
- c) සනීපාරක්ෂාව
- d) හොඳින් වියළන්න
- e) නිවැරදිව ගබඩා කරන්න

→ විදුලි මෙවලම් පිරිසිදු කිරීමේදී:

- a) පිරිසිදු කිරීමේ නියෝජිත / දියර තෝරන්න
- b) විදුලිබල ප්‍රභවයෙන් විදුලි උපකරණ විසන්ධි කරන්න
- c) අවශ්‍යනම් පිරිසිදු කිරීමේ උපදෙස් කියවන්න,
- d) ආරක්ෂිතව විසුරුවා හරින්න
- e) ආහාර මත වියළීම ඉවත් කිරීම සඳහා පෙර පිරිසිදු / පොඟවා ගැනීම,
- f) සබන්, පිසදමන්න සහ / හෝ ඇතිල්ලීමට (මෘදු ලෙස)
- g) මෙයට පිළියමක්
- h) අවශ්‍ය නම් සනීපාරක්ෂාව සිදු කරන්න
- i) හොඳින් වියළන්න
- j) නැවත එකතු කර නිවැරදිව ගබඩා කරන්න

විශේෂයෙන් මූලික රසායන විද්‍යා මෙවලම් පිරිසිදු කිරීමේදී මතක තබා ගත යුතු කරුණු කිහිපයක්:

- ▶ නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ දියර භාවිතා කරන්න.
- ▶ නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ රෙදි හෝ ස්පොන්ජ්ස් හෝ බුරුසුවක් භාවිතා කරන්න.
- ▶ හැකි නම් උණු වතුර භාවිතා කරන්න.
- ▶ නිවැරදි සනීපාරක්ෂක සමඟ මූලික රසායන විද්‍යා මෙවලම් සනීපාරක්ෂාව කරන්න.
- ▶ විශ්ලේෂණ රාක්කයක් මත හොඳින් විශ්ලේෂණ. (පිරිසිදු කළ වහාම මෙවලමක් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නම්, විශ්ලේෂණ පමණක් පිරිසිදු කරන රෙදි කැබලිලකින් විශ්ලේෂණ.)
- ▶ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නා බවට වග බලා ගන්න, සහ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක සේදිය හැකි මෙවලම් සහ විදුලි මෙවලම් කොටස් ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

මූලික රසායන විද්‍යා මෙවලම් හඳුන්වා දීමේදී මතක තබා ගත යුතු කරුණු කිහිපයක්:

- ▶ ඔබ යම් වැරද්දක් දැකුවහොත්, උපකරණ භාවිතා නොකරන්න.
- ▶ එය වහාම ඔබේ අධ්‍යක්ෂක වෙත වාර්තා කරන්න.

හඳුන්වා දීමේදී සඳහා උදාහරණ: විදින ලද විදුලි රැහැන්, කැඩුණු ස්විචය, ලිහිල් වූ හෝ නැතිවූ ඉස්කුරුප්පු , උපකරණවල ඇති ගොරෝසු හෝ අමුතු ශබ්ද, ගඳ, දුම හෝ උපකරණවලින් එන ගිනි පුපුරු, කැඩුණු handles

පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂාව යනු කුමක්ද?

පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂාව යනු වෙනම ක්‍රියා පටිපාටි දෙකක් බව ආහාර ව්‍යාපාර හිමිකරුවන් තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය. මතුපිට සනීපාරක්ෂාව කිරීමට පෙර පිරිසිදු කිරීම අවශ්‍ය වේ. ක්‍රියා පටිපාටි දෙකේම අර්ථ දැක්වීම් පහත දැක්වේ:

- පිරිසිදු යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ 'ස්පර්ශ කිරීමට පිරිසිදුයි' යන්නයි. පෘෂ්ඨය මත සමුච්චිත දෑ, අපිරිසිදු හෝ ආහාර අංශු නොතිබිය යුතුය.
- සනීපාරක්ෂාව යනු බැක්ටීරියා ප්‍රමාණය අඩු කිරීම සඳහා මතුපිටට නාපය සහ / හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීමයි. මතුපිට ඇති බැක්ටීරියා සංඛ්‍යාව ආහාර හා සම්බන්ධතා සඳහා ආරක්ෂිත මට්ටමකට අඩු කළ යුතුය

යාන්ත්‍රික උපකරණ වලින් සිදුවන තුවාල වැළැක්වීම

මෙම හිනි ඊනි අනුගමනය කිරීමෙන් මූලික රසායන විද්‍යා මෙවලම් ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වීමේ වගකීම ඔබ විසින් ගත යුතුය.ග

1. ඔබ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගන්නේ නම් මිස කිසිදු උපකරණයක් භාවිතා නොකරන්න.
2. උපකරණවල සියලුම ආරක්ෂකයන් සහ ආරක්ෂක උපාංග භාවිතා කරන්න. පෙනී කපන යන්ත්‍ර භාවිතයේ නොමැති විට ශුන්‍යට (තලය වසා ඇත) සකසන්න.
3. හැන්දක්වත් නොමැති අවස්ථාවක කිසිම ආකාරයකින් ආහාර ස්පර්ෂ නොකරන්න
4. විසුරුවා හැරීමට හෝ පිරිසිදු කිරීමට පෙර විදුලි උපකරණ ගලවන්න.

- 5. උපකරණ ජලයේ කිරීමට පෙර ස්විචය අක්‍රීය කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- 6. ඔබේ දෑත් තෙත් වී ඇත්නම් හෝ ඔබ ජලයේ සිටින සිටින්නේ නම් ස්විච ඇතුළු විදුලි උපකරණ ස්පර්ශ නොකරන්න.
- 7. නිසි ලෙස ගැලපෙන ඇඳුම් ඇඳින්න. යන්ත්‍ර සූත්‍රවලට හසු නොවී සිටීම සඳහා ඒප්‍රහ නූල් බැඳ තබන්න.
- 8. උපකරණ එහි අපේක්ෂිත අරමුණු සඳහා පමණක් භාවිතා කරන්න.
- 9. භාජන රාක්ක මත භාජන සහ වෙනත් උපකරණ නිසි ලෙස ගබඩා කර තබන්න.

වැළැක්වීමේ නඩත්තු කාලසටහන

ඔබ දැනටමත් ඉගෙන ගෙන ඇති පරිදි, ඕනෑම මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ එය ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම ක්‍රියා දෙක වැළැක්වීමේ නඩත්තු කිරීමේ කොටසකි. නඩත්තු කිරීම නොසලකා හැරීම අනාගතයේදී අනතුරු වලට තුඩු දිය හැකිය.

සෑම මුළුතැන්ගෙයකම වැළැක්වීමේ නඩත්තු කාලසටහනක් තිබිය යුතුය. සියලුම මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පරීක්ෂා කිරීම හා නඩත්තු කිරීම පිළිබඳ සතිපතා, මාසික හා වාර්ෂික පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් අවශ්‍ය වේ. මෙය සිදු නොකළ හොත්, වැදගත් උපකරණ වඩාත් අවශ්‍ය වූ විට එය අසාර්ථක වීමට හේතු විය හැකි අතර මෙහෙයුම් ප්‍රතිස්ථාපනය හා කාලය හැනිවීම සඳහා විශාල මුදලක් වැය විය හැකිය.

- 1) එය උපකරණ ආයු කාලය දීර්ඝ කරයි
- 2) සියළුම උපකරණ ප්‍රශස්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයකින් ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කරයි
- 3) එය දිගු කාලීනව මුදල් හා කාලය ඉතිරි කරයි.

සටහන: 5 වන වගන්තියේ SOP (සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියා පටිපාටි) සාකච්ඡා කරන ලදී. නැවත එය කියවන්න, මන්ද ඔබේ ආයතනයට උපකරණ උපකරණ සහ උපකරණ පිරිසිදු කිරීම හා නඩත්තු කිරීම සඳහා තමන්ගේම SOP එකක් ඇති බැවින් ඒවා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතුය.