

**11 ශ්‍රේණිය**  
**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**  
**7 නිපුණතාව**  
**2 වාරය**

මෙහෙයවීම - ස. අ. අ.(තාක්ෂණ)

**M.K.D.A. අනුෂා තරංගණී මිය**

සැලසුම් කිරීම හා මග පෙන්වීම - ගුරුඋපදේශක (මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය)  
 ඥානා සමරසේන මිය

පාඩම සැකසීම හා ඉදිරිපත් කිරීම - මිනු / ජනාධිපති විද්‍යාලය  
 එච් . ටෙක්ලා හේමමාලි මිය

**H.TEKLA HEMAMALI  
 MINU/PRESIDENT'S  
 COLLAGE**

**නිපුණතාව 07 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස  
ආහාර පිළිගන්නා වැඩ.**

**නිපුණතා මට්ටම 7.2 : විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්නා වැඩ**

**ඉගෙනුම් වල :**

- ❖ ආහාර පිළිගැනීමේදී ස්ථානය අවස්ථානුකූල ව සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරයි.**
- ❖ අවස්ථාවට උචිත ලෙස ආහාර පිළිගැනීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.**

# ආහාර පිළිගැන්වීමේදී ,

පිරිසිදු ව,

ක්‍රමවත් ව සහ

සිත් ඇද ගන්නා ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම තුළින්

- ආහාර පිළිගන්නාගේ මනසට ප්‍රියමනාක බවක් ඇති කරයි
- ඇස පිනවන අයුරු ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් ආහාර රුචිය වර්ධනය වේ

පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන එදිනෙදා අවශ්‍යතා විවිධ ය. පවුලේ සාමාජිකයන් සහ ආගන්තුකයන් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ඒ ඒ සංස්කෘතියට අනුව විවිධ වේ.



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE



පවුලේ සාමාජිකයින් එකට හිඳ ක්‍රියා ජනක දේ කටා කරමින් ආහාර ගැනීමෙන්

- අනෙක් අතට සුභද්‍රාව,
- සහයෝගය,
- සතුව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි වේ
- ආහාර මේසයක දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් (Table Manners) පිළිබඳ අවබෝධයක් ,
- පවුලේ සමගිය ද වර්ධනය වේ.



# ආහාර පිළිගැන්වීම

පෙරදිග සංස්කෘතියට

සිංහල  
ද්විඛ  
මුස්ලිම්



අපරදිග සංස්කෘතියට

1. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම
2. ප්‍රංශ ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම
3. ජර්මන් ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම
4. බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම
5. රුසියානු ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම
6. ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදයට ආහාර පිළිගැන්වීම

# පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම

- පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා සාමාන්‍ය දෛනික ආහාර වේල පිළිගැන්වීම.
- ආගන්තුකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම.
- රෝගීන්ට රෝගී තත්ත්වයට අනුකූල ව ආහාර පිළිගැන්වීම.
- කුඩා දරුවන් සඳහා ප්‍රිය ජනක ලෙස අලංකාර ව සහ ආකර්ෂණීය ව ආහාර පිළිගැන්වීම
- රැකියාවට, පාසලට හෝ වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් ආහාර ගන්නන් සඳහා රැගෙන යාමට පහසු සහ සුදුසු අයුරින් ඇසුරුම් කර ආහාරය පිළිගැන්වීම



# ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

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



**H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE**

# සිංහල සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැනීම





# ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

- ❖ සංස්කෘතියට අනුව පවුලේ සාමාජිකයන් බිම පැදුරක් මත එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීම විශේෂ ලක්ෂණයකි
- ❖ මෙහි දී පිරිසිදු පැදුර මත කෙසෙල් කොළ අතුරා ආහාර පිළිගැන්වීම සාමාන්‍ය සිරිත ය
- ❖ පවුලේ සාමාජිකයින්ට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සහ උත්සව අවස්ථාවල දී ආහාර පිළිගැන්වීමට මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කරනු ලබයි



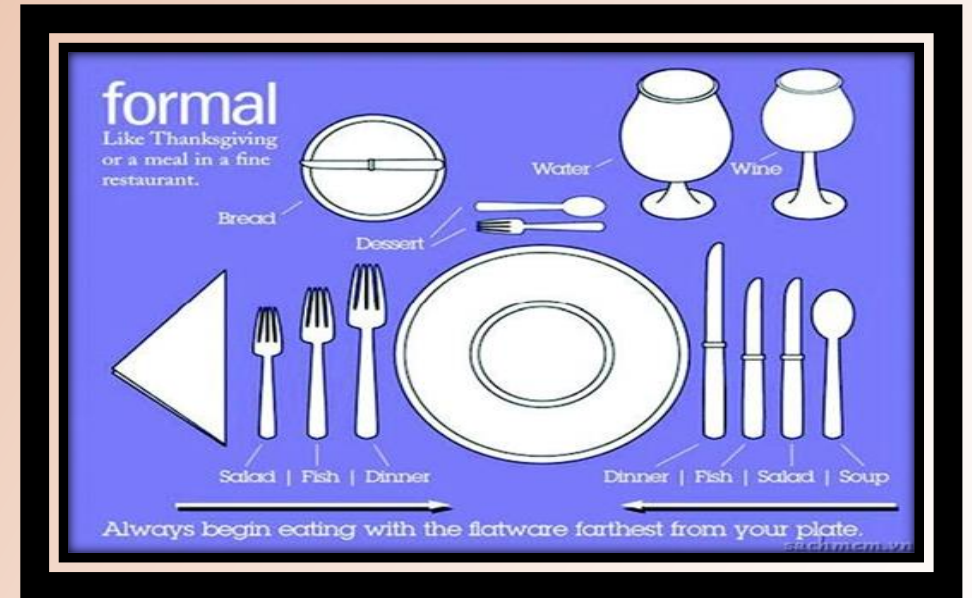
## මුස්ලිම් සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

- බිම පැදුරු අතුරා ඒ මත සුදු රෙද්දක් ඵලා ඵහි හිඳගෙන ආහාර පිළිගැන්වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.
- සුදු රෙද්ද මත ආහාර පිළිගැන්වූ සහන් පිඟාන (පළඟාන) තබා ඒ වට පවුලේ සාමාජිකයින් වාඩි වී එකට ආහාර අනුභව කරනු ලැබේ.





# අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර මේසය සකස් කිරීම



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE



# ඔබ දන්නවාද ?

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

මේස ඇතිරිල්ලට උඩින් අනු ඇතිරිල්ල දැමීමේ මූලික අරමුණු කීපයකි.

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



## ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත්

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

- ආහාර මුඛය තුළ තබාගෙන කථා නොකිරීම
- හැඳි ගැරපිපු නොගැටෙන ලෙස හා ශබ්ද අවම වන ලෙස ආහාර බෙදා ගැනීම
- ජලය පානය කිරීමේ දී ශබ්ද නොනැගෙන ලෙස පානය කිරීම
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක දේ කථා කිරීම
- සංග්‍රහිතාව/ සංග්‍රහකයා මේසයේ පටු පැත්තෙන් ද ඊට දකුණු පසින් ප්‍රධාන
- අමුත්තා ද හිඳ ගැනීම (මේසයේ සියලු පැති සමාන විටක දී මෙය අදාළ නොවේ)
- සංග්‍රහකයා සියලු අමුත්තන් වාඩි වූ පසු අවසානයේ දී වාඩි වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින් ද බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින් ද සිදු කිරීම
- අත් පිස්නාව භාවිතයේ දී එය ලේන්සුවක් ලෙස භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම



- ආහාර මේසයේ වාඩි වී සිටින විට හෝ ආහාර ගනිමින් සිටින විට දී නැගිට යාමට අවශ්‍ය නම් (දුරකථන ඇමතුමකට / කිවිසුම් යාමක් හෝ කැස්සක් ඇති වූ විට වැනි) අවසර ගෙන ඉවත්ව යෑම (එහි දී අත් පිස්නාව මේසයේ පිඟානට වම් පසින් තබා යා යුතු අතර එය පුටුව මත තබා යාම සුදුසු නොවේ).
- ජංගම දුරකථනය අක්‍රිය කර තැබිය හැකි නම් එය වඩාත් යෝග්‍ය වේ
- ආහාරයට භාවිත කළ හැඳි, ගෑරුප්පු වරක් භාවිත කළ පසු එය මේසය මත නොතබා එය පිඟානේ ම පසෙකින් හෝ පැති පිඟාන මත තැබීම
- සියලු දෙනා ම ආහාර භුක්ති විඳි අවසන් වන තුරු අසුන් ගෙන සිටීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඛයේ ඇති ආහාර කොටස් ඉවත් කිරීමට සෑමවිට ම ටූත් පික් (Tooth Picks) භාවිත කිරීම



7.14 රූපය - අමුත්තෙකු සඳහා වතුර වීදුරුවක් / පලතුරු තිබුණ පිළිගැන්වීම



7.15 රූපය - හේ කෝප්පයක් පිළිගැන්වීම



7.18 රූපය - රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම



7.17 රූපය - වී වෝලියක තබා ආහාර පිළිගැන්වීම



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

**H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE**



# විශේෂ අවස්ථාවල දී ආහාර පිළිගැන්වීම



# ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා

➤ ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථා

උදා:- සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය, රාමසාන් උත්සවය

➤ පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා

උදා:- උපන්දින උත්සව, විවාහ මංගල උත්සව, දානමය අවස්ථා

➤ වෙනත් විශේෂ උත්සව අවස්ථා

උදා:- ක්‍රීඩා උත්සව, විවෘත කිරීමේ උත්සව





# විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ හැදෑරීම තුළින් ඔබට අත්වන වාසි

- අනෙක් අය සුභද්‍රවය වර්ධනය වීම
- ආහාර පිළිගැන්වීම මෙන් ම එහි දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම
- ආගන්තුක සන්නිවේදන පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වීම
- කාලය හා කාර්යයන් කළමනාකරණය කර ගත හැකි වීම
- විනෝදාස්වාදයක් ලැබීම





# විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

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

## ● උත්සවයේ ස්වභාවය

උත්සවයේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතු ය.

උදා :- පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව/ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව



**H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE**



# උත්සවය පවත්වන වේලාව

උත්සවය පවත්වන වේලාවට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුතු ය.

උදා - උදෑසන / දිවා/ සන්ධ්‍යා / රාත්‍රි

නව නිවසකට ගෙවදීම හෝ මුල්ගල තැබීමට - උදය කාලය

උපන්දින උත්සව - සන්ධ්‍යා හෝ රාත්‍රි කාලයේ පැවැත්වීම වඩාත් සුදුසුය

උත්සවය පවත්වන වේලාව අනුව

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී යොදා ගන්නා සැරසිලි හා ආලෝක ක්‍රම ද එකිනෙකට වෙනස් ව

යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE



# සහනාගිවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව

- උත්සව අවස්ථාව සඳහා සහනාගිවන්නන් සංඛ්‍යාව
- ඔවුන්ගේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම පිළිබඳ අවබෝධයක් පිළිගන්නා කතු ව තිබිය යුතු ය.
- උත්සවය පවත්වන්නේ
  - ළමුන් සඳහා ද,
  - යෞවනයන් සඳහා ද,
  - වැඩිහිටියන් සඳහා ද,
  - සුප්‍රසාද පක්ෂය



සඳහා ද යනා දී වශයෙන් දැන ගත යුතු වේ උත්සවයට සහනාගී වන සංඛ්‍යාවට ගැළපෙන පරිදි පිළිගැන්වීම සඳහා උපයෝගී කරගනු ලබන සහ භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීම වැදගත් ය.



# උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩකඩ

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





# උත්සවයේ ආකර්ෂණීය බව හා අලංකාරය

- පිරිසිදු බව,
- ස්ථානයේ ක්‍රමවත් බව මෙන්ම
- ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීමෙන්
- ආලෝකය හා වානුශය මැනවින් ලැබෙන පරිදි සකස් කිරීමෙන් සහභාගී වන්නන් තුළ සතුටක් හා රැවිකත්වයක් ඇති කළ හැකි ය.





# උචිත පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම

- ❖ උත්සවයේ ස්වභාවය,
- ❖ පවත්වන වේලාව,
- ❖ සහභාගී වන සංඛ්‍යාව ආදිය අනුව පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතුය





# පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමයට සහ පිළිගැන්වන ආහාරවලට අනුව

- ගැළපෙන උපකරණ කට්ටල
- මෙවලම් තෝරා ගැනීම වැදගත් ය



**H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT 'S  
COLLAGE**



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

උදා :- මල් සකසුම්, එළවළු කැටයම්, පලතුරු කැටයම්, අයිස් කැටයම්





පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී, සීමිත ඉඩකඩක් තුළ විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන බැවින් ඒ සඳහා උචිත ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය වන්නේ

**ස්වයං සේවා හෙවත් බුෆේ (Self Service / Buffet Service) සේවයයි.**

ස්වයං සේවා ක්‍රමය යනු කෙටි කාලයක් තුළ දී සීමිත ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක වැඩි අමුත්තන් සංඛ්‍යාවකට ඔවුන්ගේ රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන තමන් කැමති ස්ථානයක අසුන් ගෙන ආහාර අනුභව කිරීම සඳහා අවස්ථාව සැලසීම ය මෙම

**ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම දී**

**පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව කළ හැකි ය.**

**මිංගල උත්සව, ගෙට් ගෙවදීමේ උත්සව, උපන් දින උත්සව ආදී අමුත්තන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන අවස්ථාවක දී ස්වයං සේවා ක්‍රමය යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය.**



**H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE**



# ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

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



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLAGE



# ආහාර අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

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



## සවස හේ පැන් සංග්‍රහ අවස්ථාවල දී, ඛන්දේසි මත තබා ආහාර පිළිගැන්වීම ද සිදු කළ හැකි ය.

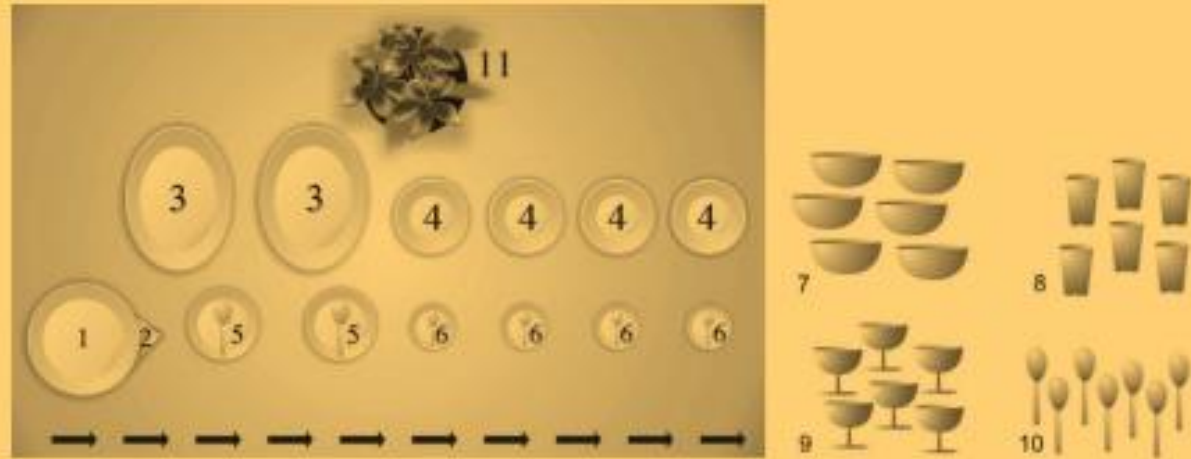
- ඛන්දේසිය ආවරණය කිරීමට සුදුසු පරිදි තෙල් කඩදාසි (oil papers) යොදා ගන්න.
- රස කැවිලි, සුළු කෑම අලංකාර ව ක්‍රමානුකූල ව ඒ මත රිදීමයකට අනුව අසුරන්න.
- අත් සෝදන කෝප්ප සහ අත් පිස්නා වෙනම ඛන්දේසියක තබන්න.
- පාන වර්ග වෙන ම ඛන්දේසියක තබා පිළිගන්වන්න.
- ආහාර ගැනීම සඳහා සුදුසු භාග තසිම් (half plates) සහ අත් පිස්නා paperserviettes එක මත එක ඛන්දේසියක තබා පළමු ව පිළිගන්වන්න.
- භාග තසිම් පිළිගැන්වීමෙන් අනතුරු ව සුළු කෑම short eats රස කැවිලි පිළිගන්වන්න.



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT 'S  
COLLAGE



# ස්වයං සේවා ක්‍රමයට පිළිගැන්වීම සඳහා සුදානම් කළ ආහාර



- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1. ආහාර ගන්නා පිඟන්                           | 6. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි |
| 2. අත පිස්නා                                  | 7. අත සෝදන කෝප්ප                   |
| 3. ප්‍රධාන ආහාර දීසි                          | 8. චතුර විදුරු                     |
| 4. ව්‍යංජන දීසි                               | 9. අතුරුපස සහිත බඳුන්              |
| 5. ප්‍රධාන ආහාර දීසිය සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි | 10. අතුරුපස හැඳි                   |
|   | 11. මල් බඳුන                       |

# අපරදිග සංස්කෘතිය අනුව ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර ගැනීම සඳහා පිළියෙල කළ මේසයක්



- ❖ ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීම දී පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව හෝ අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව කළ හැකි ය.
- ❖ මංගල උත්සව, ගෙට ගෙවදීමේ උත්සව, උපන් දින උත්සව ආදී අමුත්තන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන අවස්ථාවක දී ස්වයං සේවා ක්‍රමය යොදා ගැනීම වඩාත් උචිත ය.