

දුරකථන) 0112669192, 0112675011
தொலைபேசி) 0112698507, 0112694033
Telephone) 0112675449, 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax) 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) PA/Nut/II B/06/2011
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය)
திகதி) 30/03/2015
Date) 29/04

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health & Indigenous Medicine

சுற்றறிக்கை இலக்கம் :- 01 - 17 / 2015

அனைத்து

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
பணிப்பாளர்கள்/ போதனா வைத்தியசாலை
தலைவர்கள்/ விசேட சுகாதார சேவைகள்
சுகாதார அமைச்சின் கீழ் உள்ள அனைத்து சுகாதார நிறுவனங்களின் தலைவர்கள்
பணிப்பாளர்கள்/ வைத்திய கண்காணிப்பாளர்கள்/ மாவட்ட வைத்திய அதிகாரிகள்/ வைத்திய அலுவலர்கள்
ஆதார வைத்தியசாலை அதிகாரிகள்
அரச அமைச்சுக்கள் மற்றும் திணைக்களத் தலைவர்கள்

வேலைத் தளங்களில் ஆரோக்கியமான உணவகங்களை அறிமுகப்படுத்துதல்

இலங்கையில் குறைபாசணை, அதிக போசணை மற்றும் அதீத போசணை போன்ற தொற்றாத நோய்கள் விரைவாக விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கின்றது. அரச மற்றும் தனியார் சேவை நிறுவனங்களில் சுகாதார பாதுகாப்பற்ற உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்தலே இந்த நிலைமைக்கு பிரதானமான காரணங்களாகும். ஆகையால் 2015/03/30 ஆம் திகதியிலிருந்து அனைத்து அரச அமைச்சுக்கள், திணைக்களங்கள் மற்றும் சபைகள் போன்றவற்றின் கீழ் இயங்கும் அனைத்து வேலைத் தளங்களுக்கும் ஏற்ப உணவகங்களை ஆரோக்கியமான உணவகங்களாக நடத்துவதற்கு சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு தீர்மானம் எடுத்துள்ளது.

01. உணவகங்களில் தினமும் பிரதான உணவு வகைகள் ஆறையும் (6) உள்ளடக்கிய உணவுகளை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறே உணவுகளை பரிமாறுகின்ற போது வாடிக்கையாளர்களுக்கு போதுமான அளவுகளில் அவர்களின் தேவைக்கு ஏற்ற வகையிலான உணவு வகைகள் பரிமாறப்படவேண்டும்.

பிரதான உணவு வகைகள்

1. தானியம் (சோறு)
2. காய்கறிகள் (பச்சை இலைகள் உள்ளடங்க)
3. பழங்கள்
4. இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும் அதிக புரதத்தைக் கொண்டுள்ள பருப்பு வகைகள்

ஒரு உணவு வேளைக்கு அவசியமான அளவுகள்

- 1 1/2 - 2 கோப்பை சோறு
- ஒரு வகையில் 3 மேசைக்கரண்டி வீதம்
- 2 - 3 காய்கறி வகைகள்
- ஒரு பழம் அல்லது ஒரு சலாது கோப்பை
- 30 கிராம் துண்டு மீன்/இறைச்சி/ ஒரு முட்டை
- 3 மேசைக்கரண்டி பருப்பு வகைகள்

நாளொன்றுக்கு

- 1 - 2 பால் கோப்பை
- 1 மேசைக் கரண்டி

5. பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்
6. எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள்
(கயூ, நிலக்கடலை, வெண்ணெய் பழம் போன்றன)

02. பிரதான உணவாக சோறு இருக்கவேண்டும் என்பதுடன் புலுங்கல் அரிசி அல்லது பகுதியாக தவிடு நீக்கிய தவிட்டு அரிசி விருப்பத்திற்கு ஏற்ப கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

03. தினமும் வாடிக்கையாளர்களினால் உணவகங்களில் புதிய பழங்களை விலைக்கு வாங்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பருவ காலங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தேசிய பழங்கள் புதிய பழங்களாகவும், பழக்கலவையாகவும் அல்லது சீனி சேர்க்கப்படாத பழச்சாறுகளாகவும் இருத்தல் விரும்பத்தக்கவையாகும்.

04. தினமும் வாடிக்கையாளர்களினால் காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள் (சலாது, வறுவல் அல்லது கறி போன்று) விலைக்கு பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். தினமும் ஒரு உணவு வேளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 2 காய்கறிகளும் மற்றும் ஒரு பச்சை இலை காய்கறியும் பெறக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

05. தினமும் உணவு வேளைகளில் புரதம் நிறைந்த உணவுகள் (குறைந்தது ஒரு விலங்குப் புரதம் மற்றும் ஒரு தாவரப் புரதம் வீதம்) பெறக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.
06. தினமும் உணவகங்களில் புதிய பால் அல்லது பாலுணவுகள் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.
07. உணவக வளாகத்துக்குள் சுத்தமான குடிநீரை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வசதிகள் இருக்கவேண்டும்.
08. கபூ, நிலக்கடலை, எள்ளு போன்ற எண்ணெய் தன்மையான விதை வகைகள், ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயப்பனவான எண்ணெய்கள் மற்றும் ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயப்பனவான நல்ல கொழுப்புகளைக் கொண்டுள்ள பழங்களான வெண்ணெய்ப் பழம் (அவகாடே) போன்றன தினமும் உணவகங்களில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.
09. உணவுகளை சமைக்கின்ற போது குறைவான அளவுகளில் எண்ணெய்யை பயன்படுத்துதல் வேண்டும் என்பதுடன் ஒரு முறை பயன்படுத்திய எண்ணெய் வீசப்பட வேண்டும் மற்றும் மீண்டும் சமைத்தலுக்கு அவ்வெண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. பிரதான உணவு வேளையில் தாளித்த உணவுகள் போன்ற ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள் குறைக்கப்படவேண்டும் மற்றும் ஒரு உணவு வேளையில் அவ்வகையான உணவுகள் ஒன்று அல்லது இரண்டாக கட்டுப்படுத்தப்படவேண்டும். உணவுப்பட்டியலிருந்து அனைத்து தாளித்த உணவுகளையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த சிற்றுண்டி உணவுகள் மட்டுப்படுத்தப்படவேண்டும். ஆழமான எண்ணெய்ப் பொரியலுக்கு தேங்காய் எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
10. ஒரு தனிநபர் நாளொன்றுக்கு உண்ணக்கூடிய கூடுதலான உப்பின் அளவு ஒரு தேனீர் கரண்டியிலும் (மில்லிக் கிராம் 5) குறைவான அளவாக இருக்கவேண்டும் என்பதுடன் உணவுகளை தயாரிக்கின்ற போது நாளொன்றுக்கு உணவகத்திற்கு வருகின்ற வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கையை கணிப்பிட்டு கட்டுப்பாட்டுடன் உப்பை பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
11. உணவுகள் மற்றும் பாளங்கள் தயாரிக்கின்ற போது சீனியின் பாவனையை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். தேனீர் மற்றும் பழச்சாறு போன்றவற்றிற்கு சீனி சேர்க்கப்படாமல் பரிமாற வேண்டும் என்பதுடன் வாடிக்கையாளர்கள் தங்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வகையில் அவசியமான அளவு சீனியை சேர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
12. உணவகங்களில் வழமையாக ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள் மற்றும் உண்ணக்கூடிய உணவுகள் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.
13. ஆரோக்கியம் தொடர்பான உணவுகள் மற்றும் பிழையின்றி சரியாக தயாரிக்கப்பட வேண்டிய முறைகள் சம்பந்தமான ஆலோசனைகள் உள்ளடங்கியுள்ள ஆரோக்கியமான உணவகத்துக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட பதாகைகள் மற்றும் சுவரொட்டிகள் உணவகங்களில் தெளிவாகத் தெரியக்கூடிய வகையில் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
14. உணவகங்களின் உள்ளே உணவுகளை விற்பனைக்காக காட்சிக்கு வைக்கும் போது சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சின் ஆரோக்கியமான உணவகங்களை நடத்தவதற்காக வெளியிடப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளுக்கு ஏற்றவாறு இயற்கையான உணவுகளை பச்சை நிற பகுதிகளில் உள்ளடங்கலாகவும் உப்பு, சீனி, எண்ணெய் அதிகமாக கொண்டுள்ள உணவுகளை மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு நிற பகுதிகளில் உள்ளடங்கலாகவும் விற்பனைக்காக காட்சிக்கு வைக்கப்படவேண்டும்.
 - பச்சை நிறக் கொள்கலன்களில் அடங்கும் உணவுகளுக்கு மட்டும் சாதாரண விலைகளை பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். எண்ணெய், உப்பு, சீனி போன்றவை அதிகமாக உள்ளடக்கியுள்ள உணவுகள் மற்றும் மஞ்சள் சிவப்பு நிறக் பகுதிகளில் காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளுக்கு சாதாரண விலைகளை பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டாம்.
15. ஆரோக்கியம் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு சம்பந்தமான அனைத்து ஆலோசனைக்காக “ஆரோக்கியமான உணவகங்களாக நடத்தவதற்கு அவசியமான ஆலோசனை” எனும் சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள ஒழுங்குவிதிகளை பின்பற்றுங்கள். உணவு பாதுகாப்பு சம்பந்தமான மேலும் அறிந்துகொள்வதற்காக 1742/26-2012 எனும் இலக்க ஜனவரி 26 ஆம் திகதி புதன்கிழமை (2012.01.26) வெளியிடப்பட்ட வர்த்தகமானியை பின்பற்றுங்கள்.

* இந்த சுற்றறிக்கையை உங்கள் கீழ் உள்ள அனைத்து சேவை நிறுவனங்களுக்கும் அனுப்புங்கள்.



கலாநிதி. டி. எம். ஆர். பி. திசாநாயக்க
செயலாளர்
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு

Dr. D. M. R. B. Dissanayake
Secretary
Ministry of Health & Indigenous Medicine
"Suwasiripaya",
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10, Sri Lanka.

பிரதிகள் :-

1. மேலதிக செயலாளர்/ சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு
2. மாகாண சுகாதார சேவைகள் செயலாளர்
3. சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
4. பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (பொ.ச.சே) I & II
5. பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (மருத்துவம்)
6. பணிப்பாளர்/ குடும்ப சுகாதார பணியகம்
7. பணிப்பாளர்/ சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்
8. பணிப்பாளர்/ நகர மற்றும் தோட்ட சுகாதாரம்
9. பணிப்பாளர்/ சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதாரம்
10. பணிப்பாளர்/ மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
11. பணிப்பாளர்/ போசாக்குப் பிரிவு
12. பணிப்பாளர்/ போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு
13. பணிப்பாளர்/ தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு
14. அரச அமைச்சுக்கள், சபைகள் மற்றும் திணைக்களத் தலைவர்கள்.