

முதியோருக்கான
பராமரிப்பு நிலையங்களின்
தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை
நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான
வழிகாட்டுதல்கள்

சுகாதாரம் அமைச்சு, போசாக்கப் பிரிவின் வெளியீடு
2020



சுகாதார அமைச்சு

முதியோருக்கான பராமரிப்பு நிலையங்களின்
தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான
வழிகாட்டுதல்கள்

ஆகஸ்ட் 2020

ISBN 978-955-3666-86-4

வெளியிட்டோர்:

போசாக்கு பிரிவு,
சுகாதார அமைச்சு,
பொது சுகாதார கட்டிடத் தொகுதி,
555/5, எல்விட்டிகல மாவத்தை,
நாராஹென்பிட்ட.

உலக சுகாதார அமைப்பின் நிதி உதவியுடன் வெளியிடப்பட்டது

அச்சிட்டோர் :

நியு கருணாதார அச்சகம்
இல. 97, மாளிகாகந்த வீதி,
கொழும்பு 10.

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

வயதான முதியோர் குடித்தொகையிடையே போசாக்கு பிரச்சனைகள் உலகின் பல பகுதிகளிலும் தெளிவாகக் காணப்படுகின்றன, மேலும் கிடைக்கக்கூடிய தரவுகளின் படி வயதுவந்தவர்களிடையே போசாக்குக் குறைபாடு என்பது உலகளவில் அதிகரித்துவரும் ஒரு கவலைக்குரிய விடயமாகவுள்ளது. முதியவர்களிடையே போசாக்கு குறைபாட்டின் பரவலானது அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரங்களின் படி வேறுபடுகிறது. இதில் அண்ணளவாக சமுதாயத்தில் வாழும் முதியவர்களில் 12% மும் மற்றும் பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழும் முதியவர்களில் 20% மும் போசாக்கு குறைபாடு உள்ளவர்களாவர். மேலும் சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்பட்ட 40% மான முதியவர்களிடையே இதன் பரவல் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது.

இலங்கையில், பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழும் முதியோரின் ஊட்டச்சத்து நிலை போதுமானதாக கண்காணிக்கப்படவில்லை அத்துடன் பராமரிப்பு நிலையங்களிலுள்ள முதியவர்களின் ஊட்டச்சத்து பெரும்பாலும் நன்கொடையாளர்களிடமிருந்து பெறும் அல்லது சில சமயங்களில் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளைப் பொறுத்ததாகும்.

இந்த வழிகாட்டுதல், முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழும் முதியோர்களின் உணவுத் தரத்தை மதிப்பிடுவதற்கும், நிறுவனங்களில் ஊட்டச்சத்து பராமரிப்பு சேவைகளை செயற்படுத்தி வழிகாட்டுவதற்கும், உருவாக்கப்பட்ட தேசிய போசாக்கு தர நியமனங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. போசாக்குக்கு அப்பால், இந்த வெளியீடு, ஆரோக்கியமான உணவுச் சூழலிற்குரிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் அங்கு உழைக்கும் ஊழியர்களின் திறன் மேம்பாடு ஆகியவற்றை விவரிக்கிறது. இது நல்ல தரமான ஊட்டச்சத்தை வழங்குவதற்கான கருவியாகும். மேலும் இந்த வழிகாட்டுதல்கள் மேற்பார்வையாளர்களுக்கும், முதியோருக்கும் வழங்கப்படும் ஊட்டச்சத்தின் தரத்தை மிகவும் திறமையாக கண்காணிக்கவும், பராமரிக்கவும் உதவுகின்றன.

நிறுவனங்களில் வசிக்கும் முதியோருக்கான ஊட்டச்சத்தின் உகந்த தரத்தை உறுதிப்படுத்த அனைத்து தொடர்புடைய பங்குதாரர்களும் இந்த வெளியீட்டிலிருந்து பயனடைவார்கள் என்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.

வைத்தியர் அனில் ஜயசிங்க

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

சுகாதார அமைச்சு

முன்னுரை

பராமரிப்பு நிலையங்களில் உள்ள முதியோர் தொகை மக்கள்தொகை மாற்றத்தின் விளைவாக அதிகரித்து வருகிறது. மேலும் சமூக பொருளாதார தடைகள் காரணமாக அவர்களை கவனித்துக்கொள்வதற்காக சமூகம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளும் வளர்ந்து வருகிறது. நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட முதியோருக்கு வழங்கப்படும் போசாக்கு பராமரிப்பு சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்காக, முதியோர் குடியிருப்பு இல்ல பராமரிப்புக்காக தேசிய போசாக்கு தர நியமங்களின் தொகுப்பை சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவு உருவாக்கியுள்ளது.

வயோதிப மக்கள் போசாக்குப் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் என்பதனால், அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் போசாக்கு முறைகளை வழங்குவதற்கு குடியிருப்பு இல்ல பராமரிப்பு நிலையங்களில் உள்ள பணியாளர்கள் போதுமான அறிவாற்றல் உள்ளவர்களாகவும் திறமை வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த வெளியீடு முதியோருக்கான பராமரிப்பு நிலையங்களின் தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகிறது. தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு தேவையான சில அம்சங்களைப் பற்றிய அறிவைப் பெற இது ஊழியர்களுக்கு உதவுகிறது, அதே நேரத்தில் பராமரிப்பு நிலையங்களின் ஊழியர்களால் சுய கண்காணிப்பு மற்றும் போசாக்குப் பராமரிப்பு சேவைகளை மதிப்பீடு செய்வதற்கு தேவையான மாதிரிப் படிவங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது.

போசாக்கு தர நியமங்களை முறையாக நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் பராமரிப்பு நிலையங்களில் தங்கள் பராமரிப்பை மேம்படுத்துவதற்கு இந்த வழிகாட்டி உதவியாக இருக்கும் என்று போசாக்கு பிரிவு எதிர்பார்க்கிறது. சுகாதார அமைச்சு, முதியோர் செயலகம் மற்றும் பிற அரச மற்றும் அரச சாரா நிறுவனங்களின் தொடர்புடைய அனைத்து தொழில்நுட்ப அதிகாரிகளின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்பை பெரிதும் பாராட்டுகிறோம், மேலும் இந்த ஆவணத்தைத் தயாரிப்பதற்கு, தொழில்நுட்பம் மற்றும் நிதி உதவிகளை வழங்கிய உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்து பாராட்டுகிறோம்.

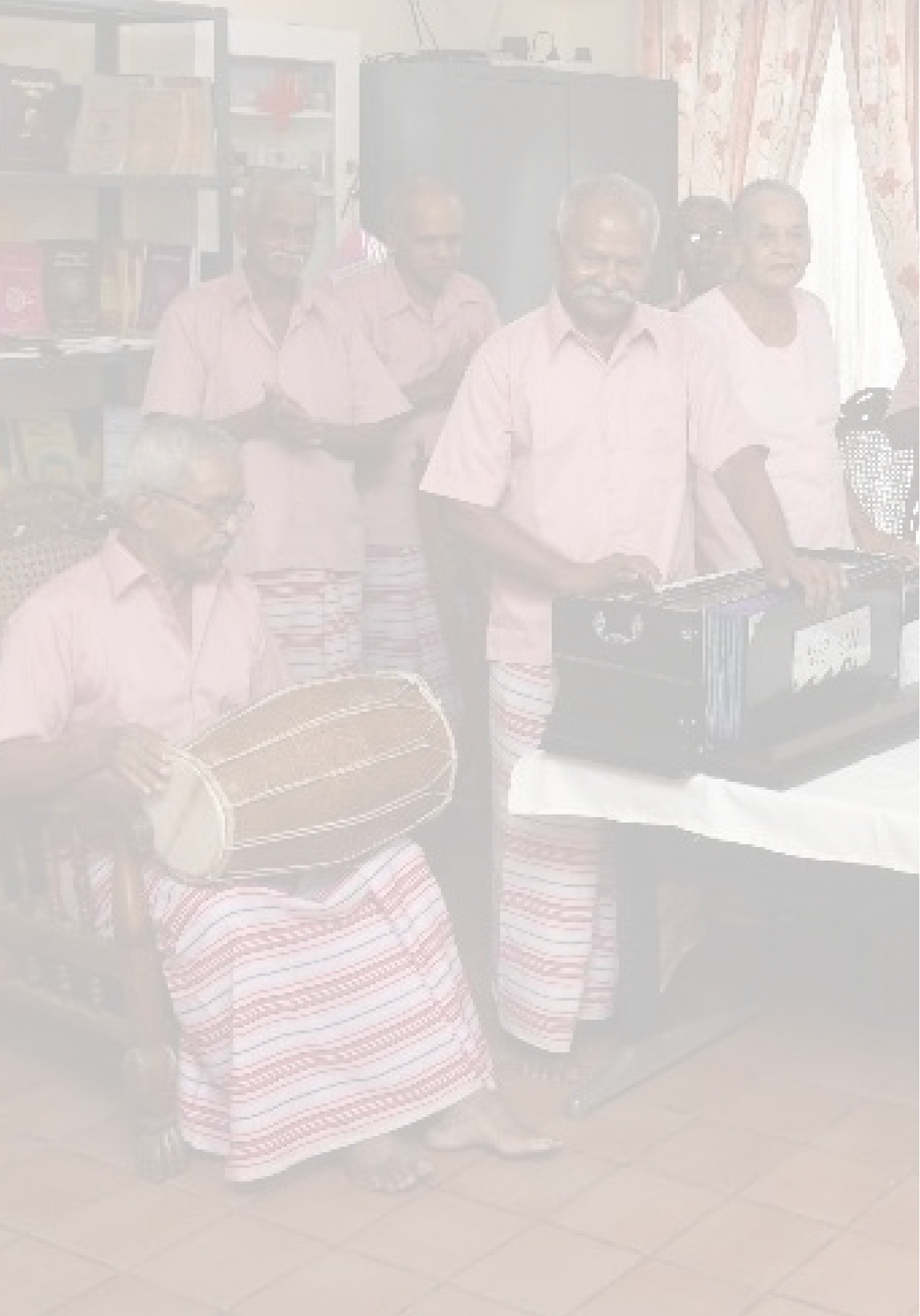
இந்த ஆவணத்தை தொகுத்த சமூக மருத்துவப் பதிவாளர் வைத்தியர் சமந்தா விஜேயவர்தன, வைத்தியர் ஜினானி மஹிபாலா, வைத்தியர் ஹம்சானந்தி மற்றும் திருமதி சஜீவனி மிரிஹாகல்ல ஆகியோரின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்புக்கு சிறப்பு நன்றியை தெரிவித்து போசாக்குப் பிரிவின் ஊழியர்களுக்கும் மனமார்ந்த பாராட்டுக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

வைத்தியர் லக்மினி மாகொடர்தன
பணிப்பாளர் (செயல்)
ஆலோசகர் சமூக மருத்துவர்
போசாக்குப் பிரிவு

வைத்தியர் அனேமா. சி. எம். பஸ்நாயக்க
ஆலோசகர் சமூக மருத்துவர்
தலைவர் - சமூக போசாணைப் பிரிவு
தேசிய ஊட்டச்சத்து தர நியமங்களின்
மேம்பாட்டுக்கான ஒருங்கிணைப்பாளர்

உள்ளடக்கம்

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி.....	iii
முன்னுரை.....	iv
அறிமுகம்.....	1
நியமம் 1.....	2
மினி போசாக்கு மதிப்பீட்டை பயன்படுத்தி துரித போசாக்கு மதிப்பீடு.....	2
நியமம் 2.....	4
2.1. ஆரோக்கியமான வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம்.....	4
2.2. நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம்.....	6
2.3. குறுகியகால நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்கு.....	7
2.4. விசேட நிலைமைகளின் போது வயதானவர்களின் போசாக்கு.....	7
2.4.1. சத்திர சிகிச்சையின் பின்னர்.....	7
2.4.2. இடுப்பென்பு முறிவு.....	8
2.4.3. முதுமை மறதி (Dementia - டிமென்சியா).....	9
2.5. உணவு உட்கொள்ளலில் உள்ள சிக்கல்களுடன் வயதானவர்களின் போசாக்குப் பிரச்சனைகள்.....	10
2.5.1. உணவு நல்ல சுவையாக இல்லை.....	10
2.5.2. மலச்சிக்கல்.....	11
2.5.3. வாய் உலர்தல் அல்லது ஒட்டுதல் போன்ற சங்கடமான உணர்வு.....	11
2.5.4. மூச்சுத் திணறல் அல்லது இருமல்.....	11
நியமம் 3.....	12
3.1. உணவின் தரத்தினை மதிப்பீடு செய்தல்.....	12
3.1.1. கொள்வனவு செய்த (வாங்கிய) உணவு.....	12
3.1.2. நன்கொடையாகப் பெறப்பட்ட உணவு.....	13
3.2. உணவு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்.....	14
3.2.1. கொள்வனவு.....	14
3.2.2. பொருட்களை சேமிக்கும் இடம்.....	14
3.2.3. தயாரிப்பும் சமைத்தலும்.....	15
3.2.4. பரிமாறும் பகுதி.....	16
3.3. உணவுச்சூழல்.....	18
3.3.1. நீர்.....	18
3.3.2. குப்பை அகற்றுதல்.....	18
3.3.3. பீடைக்கட்டுப்பாடு.....	20
நியமம் 4.....	21
4.1. வயதான நபர்களுக்கான உடற்செயற்பாடுகள்.....	21
4.2. வயதானவர்களுக்கு பொழுதுபோக்கு.....	22
நியமம் 5.....	24
5.1. உணவு பின்னூட்டல் சோதனைப் பட்டியல்.....	24
நியமம் 6.....	25
6.1. ஊழியர்களின் செயல்திறன் மதிப்பீடு.....	25
நியமம் 7.....	27
7.1. போசாக்கு பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல்.....	27
பின்னிணைப்புக்கள்.....	30
பங்களிப்பாளர்கள்.....	36



அறிமுகம்

முதியோருக்கான பராமரிப்பு நிலையங்களின் தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதலானது அந்த நிறுவனங்களில் முகாமையாளர் மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களால் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய துணை ஆவணம் ஆகும்.

முதியோருக்கான பராமரிப்பு நிலையங்களின் தேசிய போசாக்குத் தர நியமங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு சில கருவிகள் அவசியம் என்பது அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே தர நியமங்களை அமுலாக்குவதற்குத் தேவையான கருவிகள் மற்றும் தகவல்களுடன் இந்த வழிகாட்டுதல் தயாரிக்கப்பட்டது.

நியமம் 1 இன் கீழ் வயதானவர்கள் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்குச் சேர்க்கப்படும் போது அவர்களின் போசாக்கினைத் துரிதமாக மதிப்பிட மாதிரிக்கருவி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த கருவி போசாக்கு நிபுணர்களின் உடன்பாட்டுடன் செல்லுபடியாக்கப்பட்டு மினி போசாக்கு மதிப்பீட்டைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டது.

வயதானவர்களின் நல்வாழ்வுக்கு தேவையான அனைத்து போசணைகளையும் பெற பல வகையான சரியான உணவுகளை சரியான அளவுகளில் (பரிமாணங்களில்) உண்பது அவசியமாகும். எனவே, ஆரோக்கியமான வயதானவர்களுக்கு சரியான உணவை வழங்கங்குவதற்கான அறிவை வழங்க நியமம் 2 இன் கீழ் இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டுதல்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுப் பிரிவுகள் விளங்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இப்பிரிவின் கீழ், பல்வேறு உணவுப்பிரிவுகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறல்கள், பல்வேறு உணவுகளின் பகுதியின் அளவுகள் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியல் ஆகியன இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்களில் குறுகிய மற்றும் நீண்டகால நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சைக்குப் பின்னரான, இடுப்பு என்பு முறிவு, முதுமை மறதி (டிமென்சியா) மற்றும் உண்ணும் பிரச்சனைகள் உள்ள வயோதிபர்களின் போசாக்கு போன்ற விசேட நிலைமைகளில் உள்ள வயதானவர்களின் போசாக்குக்கான போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம் போன்றன உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

நியமம் 3 ஐச் நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட மற்றும் நன்கொடையாளர்களின் உணவின் தரத்தினை மதிப்பீடு செய்தலை விளக்குகின்றது. வயதானவர்களுக்கான உணவினை வாங்குதல், சேமித்தல், தயாரித்தல் மற்றும் பரிமாறுதல் என்பவற்றில் பராமரிப்பு நிலையங்கள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் நியமம் 3 இல் அடங்குகின்றது. அத்துடன், நியமம் 3 ஐ நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல் நீர், குப்பையகற்றுதல் மற்றும் பூச்சிக் கட்டுப்பாடு உள்ளிட்ட பாதுகாப்பானதும் சுத்தமானதுமான சூழலைப் பராமரிக்க வழிகாட்டுகின்றது.

நியமம் 4 இல், வயதானவர்களின் மன மற்றும் உடல் நலனுக்கான உடற் செயற்பாடுகளையும் பொழுதுபோக்குகளையும் வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல்களை உள்ளடக்குகிறது.

நியமம் 5 இன் கீழ், பராமரிப்பு நிலையங்களில் வயதானோருக்கு வழங்கப்படும் உணவு குறித்த பின்னூட்டலை உள்ளடக்குகிறது. இது பராமரிப்பு நிலையத்திலிருந்து நியமிக்கப்பட்ட ஒருவரினால் அவ்வப்போது மதிப்பீடு செய்யப்படல் வேண்டும். இது உணவின் தரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது.

மனித வளங்களின் திறன் மேம்பாட்டு நோக்கத்துடன், நியமம் 6 ஐ நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதலில் நிறுவனத்தின் ஊழியர்களுக்கான செயற்திறன் மதிப்பீட்டுப்படிவம் அடங்குகின்றது.

நியமம் 7 ஐ நிறைவேற்றுவதில், நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதலில் ஒரு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. இது நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட பராமரிப்பு நிலையங்களில் முதியோர்களுக்கு கிடைக்கும் போசாக்கு மற்றும் சேவைகளின் தரத்தினை விரிவாக மதிப்பிடுகின்றது.

நியமம் 1 : போசாக்கு ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்பு சேவைகள்

மினி போசாக்கு மதிப்பீட்டை பயன்படுத்தி துரித போசாக்கு மதிப்பீடு

நிறுவனத்தின் பயிற்சி பெற்ற ஊழியர் ஒருவர் பின்வரும் மாதிரிக் கருவியைப்பயன்படுத்தி அனுமதித்தல் குறித்த குடியிருப்பாளர்களின் போசாக்கு நிலையை மதிப்பீடு செய்து புதிய வருகையாளரின் சுகாதாரப் பதிவில் ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.

Last name:	<input type="text"/>	First name:	<input type="text"/>
Sex:	<input type="text"/>	Age:	<input type="text"/>
Weight, kg:	<input type="text"/>	Height, cm:	<input type="text"/>
Date:	<input type="text"/>		

Complete the screen by filling in the boxes with the appropriate numbers. Total the numbers for the final screening score.

Screening	
A Has food intake declined over the past 3 months due to loss of appetite, digestive problems, chewing or swallowing difficulties? 0 = severe decrease in food intake 1 = moderate decrease in food intake 2 = no decrease in food intake	<input type="checkbox"/>
B Weight loss during the last 3 months 0 = weight loss greater than 3 kg (6.6 lbs) 1 = does not know 2 = weight loss between 1 and 3 kg (2.2 and 6.6 lbs) 3 = no weight loss	<input type="checkbox"/>
C Mobility 0 = bed or chair bound 1 = able to get out of bed / chair but does not go out 2 = goes out	<input type="checkbox"/>
D Has suffered psychological stress or acute disease in the past 3 months? 0 = yes 2 = no	<input type="checkbox"/>
E Neuropsychological problems 0 = severe dementia or depression 1 = mild dementia 2 = no psychological problems	<input type="checkbox"/>
F1 Body Mass Index (BMI) (weight in kg) / (height in m)²	<input type="checkbox"/>
0 = BMI less than 19 1 = BMI 19 to less than 21 2 = BMI 21 to less than 23 3 = BMI 23 or greater	<input type="checkbox"/>
IF BMI IS NOT AVAILABLE, REPLACE QUESTION F1 WITH QUESTION F2. DO NOT ANSWER QUESTION F2 IF QUESTION F1 IS ALREADY COMPLETED.	
F2 Calf circumference (CC) in cm 0 = CC less than 31 3 = CC 31 or greater	<input type="checkbox"/>
Screening score (max. 14 points)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

தயவு செய்து முதியோர்களுக்கான முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 6 ஐ பார்க்கவும்.

புதிதாக அனுமதிக்கப்பட்ட முதியவர் என்றால்

1. ஒரு சாதாரண போசாக்கு நிலையை கொண்டுள்ளவர் : அவன்/அவள் 12 க்கும் 14 க்கும் இடையிலான மதிப்பெண்களை பெறுகிறாராயின், மேலும் ஒரு நிபுணரால் ஒரு விரிவான போசாக்கு மதிப்பீடு செய்யப்படும் வரை ஆரோக்கியமான அந்த நபருக்கு போசாக்கான உணவை வழங்க முடியும். (தயவுசெய்து மேலும் தெளிவுபடுத்த முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்பிற்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்களின் பிற்சோர்க்கை I இணைப் பார்க்கவும்)
2. போசாக்குக் குறைபாட்டு ஆபத்து உள்ளவர் : அவன்/அவள் 8 க்கும் 11 க்கும் இடையிலான மதிப்பெண்களை பெறுகிறாராயின், மேலும் அனுமதிக்கும் போது ஒரு ஆரோக்கியமான நபருக்கு கொடுக்கும் போசாக்கான உணவை வழங்கலாம், ஆனால் இரண்டு வாரங்களுக்குள் ஒரு விரிவான போசாக்கு மதிப்பீட்டிற்கு ஒரு சுகாதார/போசாக்கு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டும். (தயவுசெய்து மேலும் தெளிவுபடுத்த முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்பிற்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்களின் பிற்சோர்க்கை I இணைப் பார்க்கவும்)
3. போசாக்கு குறைபாடு உள்ளவர் : அவன்/அவள் 0 க்கும் 7 க்கும் இடையிலான மதிப்பெண்களை பெறுகிறாராயின், மேலும் ஒரு விரிவான போசாக்கு மதிப்பீட்டிற்கு உடனடியாக ஒரு சுகாதார/போசாக்கு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டும். (தயவுசெய்து மேலும் தெளிவுபடுத்த முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்பிற்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்களின் பிற்சோர்க்கை I இணைப் பார்க்கவும்)



நியமம் 2 : போசாக்கு பராமரிப்புத் திட்டம்/ங்கள்

இந்த நிறுவனம் குடியிருப்பாளர்களின் சுகாதார நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப ஊட்டச்சத்து தேவை, உணவுட்டும் முறையும் அதன் நிலைத்தன்மை மற்றும் பரிமாறல்களின் அளவுகளுடனான போசாக்கு பராமரிப்புத் திட்டங்களை கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த போசாக்கு பராமரிப்புத் திட்டங்கள் வழக்கமான உணவு அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட விசேட உணவு அல்லது சிகிச்சை உணவாக இருக்கலாம்.

2.1. ஆரோக்கியமான வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம்

- பின்வரும் உணவுப்பிரிவுகளில் இருந்து பல்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

1. தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்து உணவு (தானியங்களும் கிழங்குகளும்)

- தினசரி சக்தித் தேவையில் 50% இந்த உணவுப்பிரிவிலிருந்து பெறப்படுகின்றது.
- இந்த உணவுப்பிரிவின் உணவுப் பகுதியினளவு உடற் செயற்பாட்டின் தன்மை, போசாக்கு நிலை மற்றும் தனிப்பட்ட நபரின் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது.



2. காய்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள்

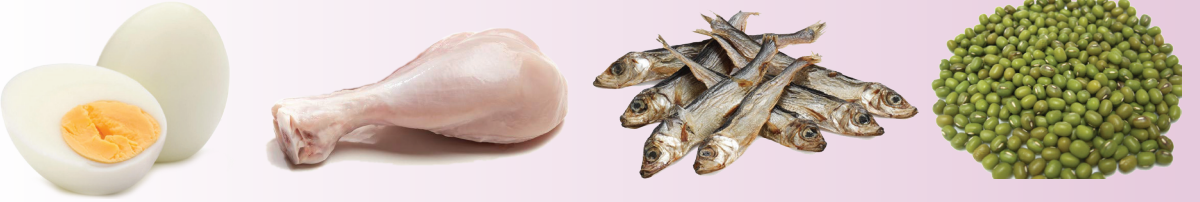
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரண்டு காய்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகளை உண்ணவேண்டும்.
- காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கும் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், ஒளி வேதியியல் (photpchemical) மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை உங்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன.



தயவு செய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 7 இனை பார்க்கவும்.

3. மீன், முட்டைகள், கொழுப்பு அகற்றிய மெல்லிய இறைச்சி மற்றும் பருப்பு வகைகள்

- இவ் உணவுப் பிரிவு முக்கியமாக, உடற் தசைத் திணிவுப் பராமரிப்புக்கும் உடலின் உச்ச உடற் தொழிற்பாடுகளுக்கும் தேவையான புரதங்களை வழங்குகின்றது.
- இவை விற்றமின்கள், இரும்பு மற்றும் கல்சியம் போன்ற கனியுப்புக்களின் மூலமாகும்.
- நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்கள் உடல் என்புத்திணிவைப் பேணக் கல்சியத்தினை வழங்குகின்றது.



4. பழங்கள்

- பழங்கள் - பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறல்களில் குறைந்தது இரண்டு வகையான பழங்களை தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.



- இவை விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், நார்ச்சத்து, நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மற்றும் ஒளி வேதியியல் பொருட்கள் (photpchemical) போன்றவற்றை வழங்குகின்றது.

5. உடன் பால் மற்றும் அதன் புளிக்கச் செய்த தயாரிப்புகள்

- இவை சக்தி, புரதம், விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களை வழங்குகின்றன.
- உடன் பால் மற்றும் அதன் புளிக்கச் செய்த தயாரிப்புகள் என்பு நிறை இழப்பினைக் குறைக்கின்றன. யோகட் போன்ற புளித்த பாற்பொருட்கள் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தன ஆகும்.



6. வித்துக்களும் எண்ணெய் விதைகளும்

- வித்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகளில் (நிலக்கடலை, எள்ளு, தேக்கு, கஜ, பூசணி போன்றவற்றில்) உள்ள கொழுப்பு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் எடுத்தக்கொள்ளும் போது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- இவற்றில் அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன, அவை உடலினால் உற்பத்தி செய்ய முடியாதவை ஆகும்.
- இவை நல்ல கொலஸ்ட்ரோலை (HDL) அதிகரித்து மாரடைப்பினைத் தடுக்கின்றன.



- உள்ளெடுக்கும் சீனியின் அளவைக் குறைக்கவும்.
- மருத்துவரின் பரிந்துரையைத் தவிர, வயதான காலத்தில் உப்பின் அளவைக் கட்டப்படுத்துதல் அவசியமில்லை. நாளொன்றிற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட உப்பின் அளவு ஒரு தேக்கரண்டி (5 மி.கி) ஆகும்.
- நாள்தோறும் நீர் உள்ளடங்கலாக திரவ பானங்களை குறைந்தது 6-8 கிளாஸ்கள் (குவளைகள்) பருகவேண்டும்.
- காலையில் சூரிய ஒளிக்கு வெளிக்காட்டி நிற்கல் மூலம் விற்றமின் “D” வழங்கப்படுகிறது, இது எண்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.



தயவுசெய்து பார்க்கவும் :

பின்னிணைப்பு I - பல்வேறு உணவுப்பிரிவுகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறல் அளவுக்கான பின்னிணைப்பு

பின்னிணைப்பு II - பல்வேறு உணவுகளின் ஒரு பகுதி அளவுகளுக்கான பின்னிணைப்பு

பின்னிணைப்பு III - ஒரு வாரத்திற்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியலிற்கான பின்னிணைப்பு.

2.2. நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம்

நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டம் மருத்துவ நிபுணர்/ மருத்துவ போசாக்கு நிபுணர்/ போசாக்கு நிபுணர் என்பவர்களினால்

பரிந்துரைக்கப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் சில வயதானவர்கள் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

2.3. குறுகியகால நோய் நிலைமைகளைக் கொண்ட வயதானவர்களுக்குரிய போசாக்கு

- அதிகப்படியான வயிற்றோட்டம் அல்லது வாந்தி மற்றும் போதிய அளவு நீராகாரம் அருந்தாமை என்பவற்றினால் நீரிழிப்பு ஏற்படுகின்றது.
- நீரிழிப்பிற்குரிய குணங்குறிகள்:
 - குழிவிழுந்த கண்கள்
 - தோல் மீள்தன்மையை இழத்தல்
 - சிறுநீர் வெளியேற்றம் குறைதல்
 - தாகம் அதிகரித்தல்
 - மலச்சிக்கல்
 - சோர்வு
 - தசைப்பிடிப்பு
- திரவ உள்ளெடுப்பு - வெளியேற்றம் அட்டவணையைப் பேணவும்.
- மிதமான நீரிழிப்பாயின், வாய்வழி நீரேற்றல் உப்பு (ORS) இணைக் கொடுக்கலாம். ஒரு பக்கம் ORS I ஒரு லீற்றர் கொதித்து ஆறிய நீரில் கரைத்து 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- இடைத்தரமான மற்றும் தீவிரமான நீரிழிப்பிற்கு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறல் வேண்டும்.
- உணவைக்கட்டுப்பத்த வேண்டாம். மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- நோய் காலங்களில் போசாக்குத் தேவை அதிகமாகும், எனவே சத்தான உணவுகள் நோயாளிக்கு கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- பசியின்மை குறைவதால், நோயாளியின் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப சுவையான உணவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- குமட்டல்/ வாந்தி மற்றும் வயிற்றோட்டம் போன்ற நிலைமைகளில் சக்தி நிறைந்த சூப் அல்லது கஞ்சி போன்ற பகுதித்திண்ம உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.
- விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களை பரிந்துரைக்கப்பட்டளவில் கொடுக்கலாம்.

2.4. விசேட நிலைமைகளின் போது வயதானவர்களின் போசாக்கு

2.4.1. சத்திர சிகிச்சையின் பின்னர்

- சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்ட ஒரு முதியோருக்கான போசாக்குப் பராமரிப்புத்திட்டம் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மருத்துவ போசாக்கு நிபுணரின் பரிந்துரைக்கமைவாக இருத்தல் வேண்டும்.

- பொதுவாக பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை மற்றும் இறைச்சி போன்ற புரத உணவுகளையும் தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள் போன்ற கார்போவைதரேற் உணவுகளையும் அதிகரிக்கவேண்டும்.



காயங்களை குணப்படுத்துவதற்கு தேவையான நுண்போசணைப் பொருட்களை அதிகரிக்க வேண்டும்.

விற்றமின் “A” கொண்ட உணவுகள் - முட்டை, பாற்பொருட்கள், மீன் எண்ணெய், கடும் பச்சை நிற இலைகள், கரட், பூசணி, பப்பாசி, மாம்பழம் மற்றும் தேடம்பழம் போன்ற மஞ்சள் தன்மையான காய்கறிககள் மற்றும் பழங்கள்



விற்றமின் “B” கொண்ட உணவுகள் - பருப்பு வகைகள், சிவப்புப் பச்சை அரிசி

விற்றமின் “C” கொண்ட உணவுகள் - நெல்லி, கொய்யா, தோடம்பழம், பப்பாசி, உள்ளூர் ஒலிவ் போன்றவை மற்றும் கடும் பச்சையிலை மரக்கறிகள்



- மருத்துவரினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையில் திரவ சமநிலை அட்டவையைப் பராமரிக்க வேண்டும்.

2.4.2. இடுப்பென்பு முறிவு

- மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறும் நேரத்தில், நோயாளியின் போசாக்குப் பராமரிப்புத் திட்டத்தை தீர்மானிப்பதற்காக உணவியல் ஆலோசகர் நோயாளியின் போசாக்கு மட்டத்தினை பரிசீலனை செய்தல் வேண்டும். நோயாளியைப் பராமரிப்பவர் இத் திட்டத்தினைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



- பொதுவாக கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளான பாற்பொருட்கள் மற்றும் நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்வகைகளை அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.



- பாற்பொருட்கள் மற்றும் சூரியவெளிச்சத்திற்கு வெளிப்படுதல் என்பன விற்றமின் “D” இற்குரிய சிறந்த மூலமாகும். இது என்பு முறிவைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது
- மருத்துவ அறிவுறுத்தல்களின் படி நோயாளியை அசையச் செய்யுங்கள்.

2.4.3. முதுமை மறதி (Dementia - டிமென்சியா)

- டிமென்சியா நோயாளிகள் இலகுவில் போசாக்குக் குறைபாட்டிற்கு உள்ளாகிவிடுவர். ஆகையினால் அவர்களின் மீது விசேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- இவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு அமைதியான சூழலும் போதியளவு வெளிச்சமும் தேவையாகும்.
- சாப்பாட்டு நேரத்தை நினைவுபடுத்த பிரகாசமான நிறத்தில் ஒரே கப் மற்றும் பீங்காளைப் பயன்படுத்தவும்.
- அவர்களை சுயாதீனமாகச் சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும்.
- மருத்துவ நிபுணர்/போசாக்கு நிபுணரின் பரிந்துரைக்கமைய சமபோசனை உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் ஏனைய முதியவர்களைப் போல வழமையான உணவை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- நோயின் பிற்பகுதியில் நோயாளியின் நிலையைப் பொறுத்து விசேட ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்
- டிமென்சியாவை கொண்ட சில நோயாளிகள் குறிப்பான உணவு உண்ணல் பிரச்சனைகளைக் கொண்டுள்ளனர்.



1. உணவு/பானங்களை மறுத்தல்

- பழக்கப்பட்ட உணவுகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை உண்ண ஊக்குவிக்கவும்

2. எளிதில் திசை திரும்பக்கூடியதாக இருத்தல்

- தொலைக்காட்சி, வானொலி, நபருடன் கதைத்தல் போன்ற கவனக்கலைப்பான்களை அகற்றுங்கள்.
- சாப்பிடுவதனைத் தொடர்ந்தும் ஊக்குவிக்கவும்.

3. சாப்பிடாமல் உணவை உற்றுப்பார்த்தபடி இருத்தல்

- எப்போதும் சாப்பிட நினைவுபடுத்துங்கள்

4. மெல்லுவதில் சிரமம்

- பல் முரசு என்பவற்றில் பிரச்சனைகளுள்ளதா எனச் பரிசோதித்துச் சரிசெய்யக்கூடிய பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.
- அவர்களுக்கு மென்மையான உணவின் சிறிய துண்டுகளை வழங்கவும்.



5. மெதுாகச் சாப்பிடுபவர்கள்

- அவர்களுக்கு எப்போதும் உணவை விழுங்குவதற்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- உணவு மிகவும் சூடாகவோ/குளிராகவோ இல்லை என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்படின் உதவி வழங்குங்கள்.

6. உணவிற்கு முன்னரும் உண்ணும் போதும் பொறுமையற்ற நடத்தை

- சாப்பாட்டிற்குச் சற்று முன்னரே வயதானவரைச் சாப்பாட்டு மேசைக்கு அழைத்து வாருங்கள்.
- உணவு பரிமாறும் வரைக்கும் நபரை மேசையில் காத்திருக்கவிடவேண்டாம்.

2.5. உணவு உட்கொள்ளலில் உள்ள சிக்கல்களுடன் வயதானவர்களின் போசாக்குப் பிரச்சனைகள்

2.5.1. உணவு நல்ல சுவையாக இல்லை

- பொதுவாக தடிமன், மூக்கடைப்பு என்பன மணத்தல் புலனுணர்வைப் பாதிக்கக்கூடும். நறுமணமற்ற உணவு சுவையற்றதாக உணரப்படும். தடிமனைக் குணப்படுத்த வைத்தியரை நாடவும்.
- தீவிரமான புகைப்பிடித்தல் மற்றும் வெற்றிலை போடும் பழக்கமுடையவராயின், சுவையினையும் பசியினையும் மேம்படுத்த புகைப்பிடித்தலையும் வெற்றிலை போடுதலையும் நிறுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- சில மருந்துவகைகள் சுவைக்கு இடையூறாக இருப்பதனால் மருந்துகளை மாற்றுவதற்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.
- எப்போதும் வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- இரசம், “அவித்த சொதி” அல்லது எலிமிச்சம்சாறு, வினாகிரி மற்றும் மசாலா போன்ற உளஞர் தயாரிப்புக்களைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.



2.5.2. மலச்சிக்கல்

- புதிதாக ஏற்படும் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு மருத்துவக் கவனிப்பு அவசியம்.
- திரவ உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், பச்சை இலை வகைகள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் போன்ற நார்த்தன்மைக்கூடிய உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- சாப்பாட்டின் பின்னர் மலங்கழித்தலை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- மலச்சிக்கல் தொடர்ந்துமிருக்குமானால் மருத்துவச்சிகிச்சை பெறவும். மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி மேலதிக நார்ச்சத்துப் பிரதியீடுகள் தேவைப்படலாம்.

2.5.3. வாய் உலர்தல் அல்லது ஒட்டுதல் போன்ற சங்கடமான உணர்வு

- ஏராளமான திரவப் பதார்தங்களைப் பருகக் கொடுங்கள்.
- ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 தடவைகள் வாயைக் கழுவுதல் அல்லது சுத்தம் செய்தல்.
- தேவைப்படி மருந்துவகைகளை மாற்ற மருத்துவருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

2.5.4. மூச்சுத் திணறல் அல்லது இருமல்

- மூச்சுத் திணறல் அல்லது இருமல் பிரச்சனைகளிருப்பவர்கள் சாப்பிடும் போது சாப்பாட்டில் அதிக கவனஞ்செலுத்த வேண்டும்.
- கவனிப்பாளர் ஒருவரின் கீழ் உணவு உட்கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
- சாப்பிடும் போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலைத் தவிர்க்கவும்.
- சாப்பிடும் போது தண்ணீர் அருந்தவோ கதைக்கவோ வேண்டாம்.
- மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள். படுத்திருந்துகொண்டு சாப்பிட வேண்டாம்.



நியமம் 3 : பாதுகாப்பான உணவுச்சூழல்

நிறுவனம் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி உணவு, நீர் மற்றும் உணவு உட்கொள்ளல் ஆகியவற்றின் தரத்தை மதிப்பிடுவதன் மூலம் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

3.1. உணவின் தரத்தினை மதிப்பீடு செய்தல்

3.1.1. கொள்வனவு செய்த (வாங்கிய) உணவு

- எல்லா உணவுப்பொருட்களும் பூச்சித்தொற்று, காலாவதித் திகதி, மனித நுகர்விற்கு ஏற்றனவா எனப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.
- அரிசி மற்றும் தானியங்கள் பூச்சி/ புழுக்கள் மற்றும் பங்கசு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படாமல் இருத்தல் வேண்டும் .
- பழங்கள் காய்கறிகள் பச்சை இலைவகைகள் புதியதாகவும் சுத்தமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- புதிய மீன்களை பளபளப்பான தோல், பிரகாசமான கண்கள், பிரகாசமான சிவப்பு நிறமான பூக்கள் என்பவற்றினால் அடையாளம் காணலாம். மீன்கள் தூர்நாற்றம் இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- முட்டைகள் சேதமடையாதிருத்தல் வேண்டும். கனமான முட்டைகள் இலேசான முட்டைகளைவிடச் சிறந்தவை.
- தகரத்திலடைக்கப்பட்ட உணவுகளின் காலாவதித்திகதியைச் சரிபார்த்தல் வேண்டும். மற்றும் கொள்கலன் வீக்கமடைந்திருத்தல், துருப்பிடித்திருத்தல் என்பவற்றை அவதானித்தல் வேண்டும்.
- கொள்வனவு செய்த (வாங்கிய)/வழங்கப்பட்ட மற்றும் நன்கொடையாகப் பெறப்பட்ட உணவின் தரத்தினைச் சரிபார்க்க நியமிக்கப்பட்ட பணியாளரை நியமித்தல் வேண்டும்.



தயவுசெய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 8 இனைப் பார்க்கவும்.

3.1.2. நன்கொடையாகப் பெறப்பட்ட உணவு

- நன்கொடையாகப் பெறப்பட்ட சமைக்காத உணவுகளுக்கு மேற்குறிப்பிடப்பட்ட காரணிகளைச் சரி பார்க்கவும்.
- சமைத்த உணவுகளுக்குப் பின்வரும் காரணிகளைச் சரி பார்க்கவும்
 - நன்கொடையாளர்களின் உணவு கொடுக்கப்பட்ட உணவுத்திட்டத்துடன் இணங்குகின்றதா?
 - சோறு, மரக்கறி, மீன்/இறைச்சிக் கறிகள் மற்றும் பழக்கலவை என்பன புதியதாகவும் பழுதடையாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.
 - மாசடைவதனைத் தடுப்பதற்காக அனைத்தும் சமைத்த உணவுகளும் மூடியபடி கொண்டுவரப்படுதல் வேண்டும்.
 - சமைத்த அனைத்து உணவுகளும் மேசையின் மேல் வைக்கப்பட வேண்டும் (தரை மட்டத்திலிருந்து குறைந்தது 18 அங்குல உயரம்)
- உணவை வயதானவர்களுக்குப் பரிமாற முன்னர் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளின் சுவையைப் பார்ப்பதற்காக ஊழியர் ஒருவரை நியமிப்பது நல்லது.



3.2. உணவு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

3.2.1. கொள்வனவு

- புதிய பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்புகள், மீன், முட்டை, இறைச்சி மற்றும் சமைக்காத உணவுகளை நல்ல தரத்தில் கொள்வனவு செய்வதற்கான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் எடுத்தல் வேண்டும்.
- தரமான உணவுகளை வழங்கக்கூடிய நிரந்தர உணவு வழங்குநர்/வழங்குநர்களை நியமிக்கலாம்.

3.2.2. பொருட்களை சேமிக்கும் இடம்

- உணவைச் சேமிக்கப் போதுமான வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் கொண்ட தனி அறைகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- பிராணிகள் சேமிப்பறையினுள்ளே நுழையாதவாறு யன்னல்களுக்கு வலை வேலி போடப்படல் வேண்டும்.
- சேமிப்பறையின் தரை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் பேணப்படல் வேண்டும்.
- உலர் உணவுகளை (அரிசி, தானியங்கள், கருவாடு போன்றவற்றைக்) கொறித்துண்ணிகளிலிருந்தும் பங்கசுக்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பதற்காக உலர் கொள்கலன்களில் சேமித்தல் வேண்டும்.
- உணவு சேமிக்கும் ராக்கைகள் தட்டுக்கள் கொண்ட அலுமாரி தரையிலிருந்து 18 அங்குல உயரத்திலும் சுவரிலிருந்து 9 அங்குல இடைவெளில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ராக்கைகளையும் தட்டுக்களையும் தூசிதுணிக்கைகளற்றுத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதுடன் அதன் கீழுள்ள தரையை இலகுவில் சுத்தஞ் செய்யக்கூடியதாக வைத்தித்தல் வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்களை இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் முறையாகச் சேமிக்க வேண்டும்.
- சமைக்காத பழங்கள் காய்கறிகள் கொறிக்கும் பிராணிகள் பூச்சிகள் உட்புகாத கொள்கலன்கள் அல்லது குளிருட்டியில் வைத்துச் சேமிக்கப்படவேண்டும்.
- மீன், இறைச்சி என்பன கிடைக்கப்பெற்று 15 நிமிடங்களுக்குள் ஆழ்குளிருட்டியில் சேமிக்க வேண்டும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆழ்குளிருட்டிகள் என்பன நன்றாக வேலை செய்யும் நிலையிலிருத்தல் வேண்டும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆழ்குளிருட்டிகள் ஒழுங்காகச் சுத்தப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ஆழ்குளிருட்டிகளில் அதிகப்படியான பொருட்களை வைத்தல்கூடாது.
- உணவு மாசடைவதனைத் தடுக்க குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் மற்றும் ஆழ்குளிருட்டிகளிலுள்ள அனைத்து உணவுகளையும் முடி வைத்தல் வேண்டும்.



- சேமிப்பறையிலிருந்து உணவுகளை வெளியே எடுக்கும்போது முதலில் சேமித்த உணவை முதலிலும் பின்னர் சேமித்தவற்றை பின்னருமாக (first in, first out) FIFO முறை பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- காலாவதி திகதிக்கு அமைய பொதிசெய்யப்பட்ட பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தவும்.

3.2.3. தயாரிப்பும் சமைத்தலும்

உணவு தயாரிப்பதற்குப் போதியளவு சுத்தமான உபகரணங்களும் சமையலறைப் பாத்திரங்களும் இருத்தல் வேண்டும் (பின்னிணைப்பு IV).

- சமையலறைச்சுவர்கள், தரை மற்றும் சமையலறையைச் சூழவுள்ள வடிகால்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், மீன் மற்றும் இறைச்சி என்பன சமைக்கத் தயார்செய்ய முன் நன்கு கழுவுதல் வேண்டும்.
- சமையலறையைத் தூசிதுடைத்தல், கூட்டுதல் முதலிய எந்தவொரு துப்பரவாக்கல் செயற்பாடுகளை உணவு தயாரிக்கும் போது செய்தல்கூடாது.
- செயற்கை உணவுச் சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உறைந்த உணவை தயாரிப்பதற்கு முன்னர் அறை வெப்பநிலையில் உருக வைக்கவேண்டும்.
- உணவுப்பொருட்கள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவைக் கொண்டுள்ள உபகரணங்கள் ஆகியவற்றை தரையில் வைத்தல் கூடாது.



- கத்திகள் தோலுரிப்பிகள் போன்ற கூர்மையான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும் பின்னும் நன்கு சுத்தம்செய்தல் வேண்டும்.
- காய்கறிகள் மற்றும் இறைச்சிப் பொருட்களுக்குத் தனித்தனியான வெட்டும் பலகையைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். வெவ்வேறு பொருட்கள் வெட்டும் போது பயன்பாட்டிற்கிடையில் சுத்தம் செய்து பயன்படுத்துதல்வேண்டும்.

- உணவு மாசடைவதனைத் தடுப்பதற்காக உணவு கையாளும் பகுதியானது கழிப்பறை மற்றும் குப்பைகள் அகற்றுமிடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தல் வேண்டும்.
- உணவைக் கையாள்பவர்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தினைப் பேணவேண்டும்.
- அவர்கள் கைகளைக் கழுவிச்சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். விரல் நகங்களை ஒழுங்காக வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணவேண்டும். நகங்களுக்கு வர்ணம் பூசக் கூடாது.
- உணவு தயாரிக்கும் பகுதியில் உணவு கையாள்பவரின் பயன்பாட்டிற்குத் தனியான கழுவும் பகுதி காணப்படுதல் வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் (வயிற்றோட்டம், தோல் வியாதி போன்றன) உணவு தயாரிப்பதனைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- உணவு கையாள்பவர்கள் உணவு தயாரிப்பின் போது உணவு மாசடைவதனைத் தடுக்கத் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் (த.பா.உ) பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
- முடியினால் உணவு மாசடைவதனைத் தவிர்க்க முடி முழுமையாகத் தொப்பிகளால் மூடப்பட வேண்டும்.
- உணவின் மீது படும்படியாக தும்முதல் அல்லது இருமுதல் கூடாது.
- பராமரிப்பு நிலையங்களில் உணவு கையாள்பவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (கையுறைகள், தொப்பி, மேலங்கி முதலியவற்றினை) வழங்குதல் வேண்டும்.
- உணவு கையாள்பவர்களுக்கு ஒழுங்கான மருத்துவப் பரிசோதனை, மல மாதிரிப் பரிசோதனை, தைபொயிட்டுக்கெதிரான தடுப்பூசி என்பன வழங்கப்பட வேண்டும்.
- சமைத்த உணவுகள் மாசுபடுதலைத் தடுப்பதற்காக தரச்சுத்தமான கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்படல் வேண்டும்.
- சமைத்த உணவுகளை சமைக்காத உணவுகளிலிருந்து பிரித்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சேமிக்கவேண்டும்.



3.2.4. பரிமாறும் பகுதி

- வயதானவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறும் இடம் போதுமானதாக இருத்தல்வேண்டும். இந்தப் பகுதியானது போதுமான எண்ணிக்கையான மேசை கதிரைகளுடன் நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் கிடைக்கக்கூடியதாகச் சிறப்பாகப் பேணப்படல் வேண்டும். ஒரு நபருக்கான அதிக பட்ச இடம் 75 செ.மீ x 45 செ.மீ.
- மேசை கதிரைகள் வயதானவர்களுக்கேற்ற உயரத்தில் இருப்பதுடன் சக்கர நாற்காலியில் பரிமாறும் பகுதிக்குத் தடங்கலில்லாது அணுகக்கூடியவாறிருத்தல் வேண்டும்.
- சாப்பாட்டுத் தட்டுகள், கோப்பைகள் மற்றும் கரண்டிகள் என்பன பாரமானதாகவோ வெளிறிய நிறத்திலோ இருத்தல் கூடாது.

- இவை ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியாக வழங்கப்பட்டு பயன்படுத்திய பின் சுத்தமாகப் பேணப்படல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு உணவையும் பரிமாற தனித் தனி கரண்டிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பாத்திரங்களைச் சுத்தமான நிலையில் பேண போதுமான எண்ணிக்கையிலான ராக்குகள் அல்லது அலுமாரிகள் இருத்தல் வேண்டும்.



- பரிமாறும் பகுதி கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்க சுத்தமாக நன்கு பராமரிக்கப்படல் வேண்டும்.
- முடிந்தவரை சூடான உணவுகளைப் பரிமாறவும்.



3.3. உணவுச்சூழல்

3.3.1. நீர்

- பராமரிப்பு நிலையங்களுக்குப் போதுமான நீர் வழங்கப்படுதல் வேண்டும், மேலும் நீர் குடிப்பதற்கு முன்னர் தெளிவான கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்படல் வேண்டும்.
- சவர்க்காரத்துடன் கூடிய கை கழுவும் வசதி வயதானவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அமைத்தல் வேண்டும் மற்றும் முதியவர்கள் வசதியாக பயன்படுத்தக்கூடியதாக நீர்க்குழாய் ஒரு நெம்புகோல் அமைப்புடன் இருத்தல் வேண்டும்.
- கைகழுவும் இடத்தின் தளம் சறுக்கி விழுவதனைத் தவிர்க்க நீரையுறுஞ்சக்கூடிய பாயினால் மூடப்படல் வேண்டும்.
- நீர் மூலத்தின் இரசாயனவியல் மற்றும் நுண்ணுயிரியல் தரத்தைக் கண்டறிவதற்காக அவ்வப்போது பொது சுகாதார பரிசோதகரால் நீர் மாதிரிகள் எடுக்கப்பட்டு பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.



3.3.2. குப்பை அகற்றுதல்

- கழிவுகளைக் குறைத்து முடிந்தவரை பொருட்களை மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள்.
- சமையலறைக் கழிவுகளை உணவுக்கழிவு, பிளாஸ்டிக் அல்லது பொலித்தீன், காகிதக் கழிவு, கண்ணாடி, உலோகம் என வகைப்பிரித்துப் பொருத்தமான வர்ணக்குறியீடுகளுடன் கழிவுத்தொட்டிகளில் வைத்தல் வேண்டும்.
- கழிவுத்தொட்டிகள் போதியளவு எண்ணிக்கையிலும் மூடிகளைக்கொண்டவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.





கழிவுத் தொட்டிகளின் நியம வர்ணக் குறியீடுகள்

- கிரமமாக கழிவுத் தொட்டிகளைப் பிரதான குப்பைத்தொட்டியில் ஒழுங்காகக் அகற்றி சுத்தஞ்செய்தல் வேண்டும்.
- கழிவுகள் சேகரிக்கும் அல்லது சேமிக்கும் பகுதிகளில் பீடைகள் இனப்பெருக்கஞ் செய்யும் அறிகுறிகள் இருத்தல் கூடாது.
- உக்கக்கூடிய கழிவுகளை உரம் தயாரிக்க அல்லது உயிர்வாயு தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.
- திரவக் கழிவு நீரை மூடிய வடிகால் மூலம் சரியான முறையில் கழிவு நீர்க்குழிக்குள் சேரவிடவேண்டும்.
- மேற்குறிப்பிட்ட முறைகள் இல்லாதவிடத்து சரியான முறையில் மாநகராட்சிமன்ற குப்பை சேகரிக்கும் லொரிகளில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், உலோகம் மற்றும் இலத்திரனியல் கழிவுகளை (பற்றிகள், கையடக்கத் தொலைபேசிகள் மற்றும் கணணிகள் மின் சாதனங்கள்) என்பவற்றினைச் சேகரிக்கும் இடங்களில் கையளிக்கலாம்.
- கழிவு நீரை உள்ளூர்த் திட்டங்களுக்கேற்ப வெளியேற்றவேண்டும்.

3.3.3. பீடைக்கட்டுப்பாடு



- கொறித்துண்ணிகள், கரப்பான் பூச்சிகள், இலையான் மற்றும் உண்ணிகள் போன்ற பீடைகளைக் கட்டுப்படுத்த தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
- பூச்சிகள் இனம் பெருகுவதைத் தடுக்க இப்பகுதியைத் திறந்தும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- பீடைகள் இனம்பெருகும் அறிகுறிகளை (எலியின் எச்சம், இறந்த கரப்பான் பூச்சிகள்) ஒழுங்காகக் கண்காணித்தல் அவசியம்.
- மேற்கண்ட நடவடிக்கைகள் தோல்வியடைந்தால் இரசாயனமுறையைப் பயன்படுத்தவும்.

பீடைக் கட்டுப்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் மூலம் மனித நுகர்வுக்கான உணவுப் பொருட்களின் மாசடைதலைத் தவிர்க்க முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்கப்படவேண்டும்.

நியமம் 4 : உடற்பயிற்சிகளும் பொழுதுபோக்குகளும்

4.1. வயதான நபர்களுக்கான உடற்செயற்பாடுகள்

65 வருடங்களுக்கு மேல் வயதானவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி குறித்த முக்கிய வழிகாட்டுதல்கள்:

- நல்ல உடல் நலம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயற்பாடு என்பன உடற்பயிற்சிகளில் பங்கேற்பதன் முக்கிய நன்மைகள் ஆகும்.
- நபரின் திறனுக்கேற்ப, எதுவுமில்லாததிலும் பார்க்க சில உடல் செயற்பாடுகள் சிறந்தவை ஆகும், அதிக உடற்பயிற்சி மிக அதிக ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது.
- நீடிக்கப்பட்ட காலத்திற்கு ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்கின்றமைக்கு செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கவேண்டும்.
- மிதமான - தீவரமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் வயதானவர்களுக்கு சிறிது வியர்வையையும் கடினமான சுவாசத்தையும் ஏற்படுத்தும்.
- உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாத அதிக எடையுடைய வயதானவர்கள் குறைந்த அளவிலான மாச்சத்து மற்றும் எண்ணெய்த்தன்மையான உணவுவை உட்கொள்ளவேண்டும், ஏனெனில், மேலதிகமாக உருவாக்கப்பட்ட சக்தியானது உடற்பயிற்சிகளினால் எரிக்கப்படாவிட்டால் அவை உடலில் கொழுப்பாக சேமிக்கப்படும்.
- அவர்களை தினசரி சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதை நோக்கமாகக் கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கியமான வயதுவந்தோருக்கு ஒரு வாரத்திற்கு மேலாக 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட செயற்பாடுகளில் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் (2 ½ மணித்தியாளங்கள்) வரை மிதமான - தீவிரத்தன்மையான உடற்பயிற்சிகளைச் சேர்க்கவேண்டும் - இதை அணுகுவதற்கான ஒரு வழிமுறையாக ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்களாவது 30 நிமிடங்கள் செய்யவேண்டும்.
- ஓய்வு நேர உடற்பயிற்சி (உதாரணமாக: நடத்தல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல் (குறுகிய தூரமாவது), நடனமாடுதல், தோட்டம் செய்தல், நீண்ட தூர நடைப்பயணம் மற்றும் நீச்சல் போன்றன) தொழில் (தனிநபர் இன்னும் வேலையில்



தயவு செய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 9 இனை பார்க்கவும்.

ஈடுபட்டிருந்தால்), வீட்டு வேலைகள், விளையாட்டு அல்லது திட்டமிட்ட உடற்பயிற்சி போன்றன தினமும் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். இது சிறந்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கான குடும்பம் அல்லது உறவினர்களை உள்ளடக்கிய அல்லது சமூக மட்டமான நடவடிக்கைகளாக செய்யப்படலாம்.

- விழும் ஆபத்தையுடைய வயோதிபர்களுக்கு அவர்களின் வளையக்கூடிய தன்மை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்த வாரத்திற்கு குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று நாட்களுக்கு நரம்பு மண்டல (Neuro-motor) உடற்பயிற்சிகளை செயலிக்கவேண்டும். (குதிகாலில் அல்லது பெருவிரலில் நிறறல், ஒரு காலில் நிறறல், பொருட்களுக்கு மேலாக பாய்தல், கண்களை மூடிக்கொண்டு எழும்புதலும் திரும்புதலும், யோகா போன்றன)

(ஆதாரம் - பொது விவாதத்திற்கான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்கின்ற நடத்தை வழிகாட்டுதல்கள் குறித்த இலங்கை தொழில்நுட்ப அறிக்கை, SLSEM மாநாடு 2018-விளையாட்டு மருத்தவ நிறுவனம், இலங்கை, மற்றும் https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/).



4.2. வயதானவர்களுக்கான பொழுதுபோக்கு

- தனிப்பட்ட விருப்புத்தேர்வுகள் வேறுபடுகின்றன, ஆனால் நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட குடியிருப்பாளர்களுக்கு தனித்தனியாக கவனம் செலுத்தவது எப்போதும் சாத்தியமில்லை. தனித்தனியாக அல்லது கூட்டாக நிகழ்த்தப்படும் வெவ்வேறு கட்டமைக்கப்பட்ட ஓய்வு நடவடிக்கைகள், வயதானவர்களின் மனநல நல்வாழ்வை மேம்படுத்தக்கூடும்.
 - மனநலத்தையும் மன உறுதித்தன்மையையும் மேம்படுத்தும் வயதானவர்களுக்கு பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளாக பின்வருபவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.
1. வரைபடங்கள், கையால் செய்யப்பட்ட பூக்கள், மெத்தைகள், அட்டைகள், பொம்மைகள், தையல் போன்ற கலை மற்றும்/அல்லது கைவினைப் பொருட்கள்.

2. கரம், சதுரங்க விளையாட்டு (செஸ்), காட் விளையாட்டுகள் போன்ற பலகை விளையாட்டுகள் மற்றும்/அல்லது போட்டி விளையாட்டுகள்.
3. வாசிப்பு, மற்றும் எழுதுதல், சுடுக்கு (Sudoku), குறுக்கெழுத்து புதிர்கள், திருகுவெட்டுப்புதிர்கள் (Jigsaw puzzles) போன்ற அறிவுசார் நடவடிக்கைகள்.
4. சிங்கள தமிழ் புத்தாண்டு நிகழ்வுகள் மற்றும் விளையாட்டுகள், போதி பூஜை, வேசாக் திருவிழா போன்ற மத நடவடிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளுதல்.
5. பேர்க்குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது, யாத்திரை செல்லுவது, வருடாந்த பயணங்கள், குறுகிய விடுமுறைகள், பந்துரு விருந்துகள் மற்றும் நாடகங்கள் போன்ற குடும்பம் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள்.
6. ஒரு இசைக்கருவியை வாசித்தல், நடனமாடுதல், முத்திரை மற்றும் நாணயங்களைச் சேகரித்தல், தோட்டம் செய்தல், செல்லப்பிராணி வளர்த்தல் மற்றும் மீன் தொட்டிகளைப் பராமரித்தல் போன்ற பொழுதுபோக்குகள்.
7. மளிகைப்பொருட்கள், துணிமணிகள், அன்றாட தேவைகள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகளுக்கான பொருட்கள் போன்றனவற்றை கொள்வளவு செய்தல்.
8. வெவ்வேறு நிகழ்வுகள், திரைப்படங்கள், ஆவணப்படங்கள் போன்ற தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது.
9. யோகா மற்றும் தியானம் செய்தல்.
10. தனிப்பட்ட முன்னுரிமையின் அடிப்படையில் வேறு ஏதாவது வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் மற்றும் போட்டிகள்.



நியமம் 5 : சேவைகளின் பின்னூட்டற் கருத்துகள்

உணவு தொடர்பான பின்னூட்டல் கருத்துக்களை நிறுவனத்தின் பொறுப்பான ஒருவரினால் அவ்வப்போது மதிப்பிடப்படுதல் வேண்டும்.

5.1. உணவு பின்னூட்டல் சோதனைப் பட்டியல்

உணவுகள் தொடர்பாகக் கிடைக்கின்ற பின்னூட்டற் கருத்துக்களையும் போசாக்கு தொடர்பாகவும் அதற்குப் பொறுப்பான ஒருவரினால் நிரப்பப்படவேண்டும்.

விபரம்	பின்னூட்டல்
விளக்கக்காட்சி	
பன்முகத்தன்மை	
அளவு	
தரம்	
நேரந்தவறாமை	
வேறு (குறிப்பிடவும்)	



தயவு செய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 10 இணை பார்க்கவும்.

நியமம் 6 : மனித வளங்கள்

நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு பொறுப்பான நபர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வடிவமைப்பைப் பயன்படுத்தி அவ்வப்போது ஊழியர்களின் செயல்திறனை மதிப்பிடவேண்டும்.

செயல்திறன் மதிப்பீடு படிவத்தின் மாதிரி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

6.1. ஊழியர்களின் செயல்திறன் மதிப்பீடு

1. தனிநபர விபரங்கள்

ஊழியரின் பெயர் :

பதவி :

வேலைக்குச் சேர்ந்த திகதி :

மதிப்பாய்வுக் காலம் :

2. மதிப்பீடு : 1 = நல்லது 2 = சராசரி 3 = கெட்டது

மதிப்பீட்டுப் பகுதி	மதிப்பீடு
1. வருகை	
2. நேரந்தவறாமை	
3 வேலை பற்றிய அறிவு	
பன்முகத்தன்மை உணவு / உணவு வகை	
அடிப்படைப் போசாக்கு	
உணவு தயாரித்தலும் சிறப்பு உணவுகளும்	
சுத்தம் பேணல்	
பீடைக்கட்டுப்பாடு	
குப்பை அகற்றுதல்	
4. திறன்	
வீட்டு பராமரிப்பு	
உணவு தயாரித்தல்	
உணவு பல்வகைப்படுத்தல்	
உணவு வழங்கும் முறை	
5. வேலையின் தரம்	
6. வேலையில் ஆர்வம்	
7. குழு வேலை	

தயவுசெய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 11 இணைப் பார்க்கவும்.

8. தனிநபர் ஆரோக்கியம் / சுகாதாரம்	
9. பொதுவான நடத்தைகள்	
10. பங்குபற்றிய பயிற்சிகள் (அல்லது)	
சேவைப் பயிற்சி	
சிறப்புப் பயிற்சி	

3. கருத்துக்கள்

.....

.....

.....

நியமம் 7 : நிறுவன ஆளுகை

பராமரிப்பு நிலையங்களில் குடியிருப்போர்களுக்கு பாதுகாப்பு, தரமான போசாக்குப் பராமரிப்பு மற்றும் சேவைகளை வழங்குவதற்கு நிலையத்தின் நிர்வாகக் குழு பொறுப்பானதாகும். நியமங்களுடனான இணக்கத்தைக் கண்காணிக்க பின்வரும் வடியடைப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

7.1. போசாக்கு பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

சரியான கூட்டில் குறியிடவும்

	காரணி	ஆம்/இல்லை/ பகுதியாக	நியமம்
1	அனைத்து வயதானவர்களுக்கும் பராமரிப்பு நிலையத்திற்குச் சேரும் போது துரித போசாக்கு மதிப்பீட்டைப் பயன்படுத்தி போசாக்கு மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது.		1
2	அனைத்து வயதானவர்களுக்கும் 2 கிழமைகளுக்குள் சுகாதார நிபுணரினால் விரிவான போசாக்கு மதிப்பீடு செய்ய ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றது		1
3	சுகாதார நிபுணரினால் ஒழுங்காக அவ்வப்போது போசாக்கு மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது		1
4	உணவைத்திட்டமிடுவதில் கலாச்சார விருப்பங்களுக்கேற்ப உணவைத் தெரிவு செய்வதில் வயதானவர்களின் பங்கெடுப்பும் ஆலோசனைகளும் கருத்தில் எடுக்கப்படுகின்றன.		1
5	வயதானவர்களின் ஆரோக்கிய நிலைக்கேற்ப போசாக்கு பராமரிப்புத் திட்டங்கள் அமைகின்றன.		2
6	தேவைப்படும் வயதானவர்களுக்கு போசாக்கு ஆதரவுச் சேவைகள் கிடைக்கின்றன.		2
7	வாங்கிய/ நன்கொடையாளர்களின் உணவின் தரத்தினை நியமிக்கப்பட்ட ஊழியரினால் மதிப்பிடப்படுகிறது.		3
8	வழிகாட்டுதல்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உணவு சேமிக்கப்படுகிறது.		3
9	உணவு தயாரிப்பதற்குப் போதுமானளவு உபகரணங்கள் காணப்படுகிறது		3
10	பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி உணவு தயாரிப்பதற்கு விசாலமாக சமையலறை காணப்படுகிறது		3

தயவு செய்து முதியோர்களுக்கு முதியோர் இல்ல பராமரிப்புக்கான தேசிய போசாக்கு தர நியமங்கள் நூலின் பக்கம் 12 இனை பார்க்கவும்.

11	பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி விசாலமான உபகரணங்களுடன் கூடிய உணவு பரிமாறும் இடம் காணப்படுகிறது.		3
12	உணவு பரிமாறும் இடத்தில் கைகழுவும் வசதி காணப்படுகிறது		3
13	உணவைக் கையாள்வோர் அவ்வப்போது ஒழுங்காக மருத்துவப் பரிசோதனைக்குட்பட்டிருக்கிறது		3
14	உணவைக் கையாள்வோர் தைபொயிட்டுக்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தினைப் பெற்றுள்ளார்கள்.		3
15	அருந்தக்கூடிய குடிநீர் அல்லது சமைப்பதற்கான நீர் கிடைக்கிறது.		3
16	நீரின் மூலம் (குடிநீர்/ சமையலுக்கான நீர்)		3
17	பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி முறையான கழிவுகற்றும் முறை காணப்படுகிறது.		3
18	பாதுகாப்பான பீடைக்கட்டுப்பாட்டு முறை காணப்படுகிறது.		3
19	பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி போசாக்குப் பராமரிப்பை வழங்கப் போதுமான எண்ணிக்கையிலான ஊழியர்கள் உள்ளனர்.		6
20	உடற் பயிற்சிக்குரிய வசதிகள் நிறுவனத்தில் காணப்படுகிறது.		4
21	வயதானவர்கள் தமது இயலுமைக்கேற்ற வகையில் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.		4
22	வயதானவர்களுக்குரிய பொழுதுபோக்கு வசதிகள் காணப்படுகிறது.		4
23	வெளி முறைப்பாட்டாளர்களைக் கருத்திற் கொண்டு புகார் / ஆலோசனைப் பெட்டி காணப்படுகிறது.		5
24	போசாக்குப் பராமரிப்பு வழங்குவதில் பாதுகாவலர்கள்/ நன்கெடையாளர்களின் பரிந்துரைகளை நிறுவனம் பாராட்டுகிறது.		5
25	போசாக்கு அல்லது வயதானவர்களின் போசாக்கு ஆதரவு பற்றிய பயிற்சித்திட்டங்கள்/திறன் மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களில் ஊழியர்கள் பயிற்சி பெற்றுள்ளார்கள்.		6
26	தனிநபர் ஆரோக்கியம், உணவுச்சூழல், ஊழியர்கள் விபரம் அடங்கிய தகவல் மேலாண்மை வழிமுறை காணப்படுகிறது.		7
27	ஊழியர்களிடையே அவ்வப்போது செயல்திறன் மதிப்பீடு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.		6

மதிப்பெண் முறை

முன்மொழியப்பட்ட மதிப்பெண்	கிடைக்கக்கூடிய அளவுகோல்கள் எண்ணிக்கை	பகுதியளவில் கிடைக்கக்கூடிய அளவுகோல்கள் எண்ணிக்கை	கிடைக்கமுடியாத அளவுகோல்கள் எண்ணிக்கை
நியமம் நல்ல தரமான பராமரிப்பை அடைந்துள்ளது			
நியமத்தைப் பகுதியாக அடைந்துள்ளது இன்னும் சில முன்னேற்றம் தேவை			
நியமத்தைப் பகுதியாக அடைந்துள்ளது நியமத்தினை பூர்த்தி செய்ய கணிசமான முன்னேற்றம் தேவை			
நியமத்தை அடையவில்லை			

பின்னிணைப்புக்கள்

பின்னிணைப்பு 1 : வெவ்வேறு உணவுப்பிரிவுகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறல்கள்

உணவுப் பிரிவுகள்	நாள்தோன்றிக்கான பரிமாறல்கள்
தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான உணவுகள்	7 - 13
மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள்	
மரக்கறிகள்	3
பச்சை இலைகள்	1
தாவரப் புரதம் (பருப்புகள்)	3 - 4
விலங்குப் புரதம்	
மீன் / கொழுப்பகற்றி மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி	2 - 4
முட்டை	1
பழங்கள்	2 - 3
புதிய பால் மற்றும் புளிக்கச்செய்த உற்பத்திகள்	1 - 2
வித்துக்கள், எண்ணெய் விதைகள் மற்றும் எண்ணெய்	2

பின்னிணைப்பு II :

வெவ்வேறு உணவுப் பிரிவுகளின் பரிமாறல் அளவுகளைக் காட்டும் அட்டவணை

உணவுப் பிரிவுகள்	1 பரிமாறலுக்கு சமமான அளவு :
நாளியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான உணவுகள்	<p>½ கோப்பை சமைத்த சோறு (65 கிராம்)</p> <p>½ கோப்பை சமைத்த நூடில்ஸ் / பாஸ்தா</p> <p>1 துண்டு பாண் (30 கிராம்)</p> <p>2 இடியப்பம், நடுத்தர அளவானது (ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம்)</p> <p>1 அப்பம் (25 கிராம்)</p> <p>½ ரொட்டி (அண்ணளவாக 9 செ.மீ விட்டமும் 0.5 செ.மீ தடிப்பும்)</p> <p>¼ பெரிய பிட்டின் ¼ பகுதி (3 செ.மீ உயரம் மற்றும் 5 செ.மீ விட்டம்)</p> <p>1 தோசை (20 – 25 கிராம்)</p> <p>½ கோப்பை பலாக்காய்/ ஈரப்பலாக்காய் (அவித்தது)</p> <p>1 நடுத்தர உருளைக்கிழங்கு</p> <p>½ அவித்த வத்தாளங்கிழங்கு/ மரவள்ளிக்கிழங்கு/ மற்றைய கிழங்குகள்</p>

<p>மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள் (கீரைகள்)</p> <p>பச்சையான அல்லது மற்றைய மரக்கறிகள்</p> <p>வேர் மரக்கறிகள்</p> <p>பச்சை இலைகள் (கீரை வகைகள்)</p>	<p>3 மேசைக்கரண்டிகள்</p> <p>போஞ்சி/ முருங்கை/ பீர்க்கங்காய் / புடலங்காய் / சிறகு அவரை/ பாவற்காய் / சுண்டன் கத்தரி/ கத்தரிக்காய் / கண்டங்கத்தரி/ வெள்ளரிக்காய்/ கோவா/ குடமிளகாய் / தக்காளி/ வாழைப்பொத்தி/ முட்டைக்கோவா/ அம்பரலா/ பூசணி போன்றன</p> <p>கரட் / பீட்ரூட் / முள்ளங்கி/ நோகோல் / கொகில/ தாமரைத் தண்டு போன்றன</p> <p>3 மோசைக்கரண்டி வல்லாரை/ அகத்தி/ பொன்னாங்கன்னி/ பசளி/ கங்குன்/ முடக்கொத்தான் / தெபு/ சாரனை/ முளைக்கீரை/ முருங்கை இலைகள் / பூசணி இலைகள் / கரட் இலைகள் / பீட்ரூட் இலைகள்/ கோவா இலைகள் / பசன்புருட் இலைகள் / மரவள்ளி இலைகள் / இளம் கொகில இலைகள் / வெங்காயத்தாள்கள் போன்றன</p>
<p>பருப்பு வகைகள் / மீன் / முட்டை / கோழுப்பகற்றப்பட்ட இறைச்சி</p> <p>பருப்பு வகைகள்</p> <p>மீன் / கோழுப்பகற்றப்பட்ட இறைச்சி</p> <p>முட்டை</p>	<p>3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த பருப்பு 3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த கடலைப் பருப்பு 3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த பயிற்றம் பருப்பு ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த கடலை (75 கிராம்) ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த கௌபி (75 கிராம்) ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த பயறு (75 கிராம்)</p> <p>30 கிராம் மீன்/ கோழி இறைச்சி/ மாட்டிறைச்சி/ பன்றி இறைச்சி/ ஆட்டிறைச்சி 15 கிராம் உலர்ந்த நெத்தலிகள் (9 -10 நெத்தலி) 15 கிராம் உலர்ந்த கருவாடு (1 தீப்பெட்டி அளவு துண்டு)</p> <p>1 முட்டை</p>

பழங்கள்	<p>1 நடுத்தரமான வாழைப்பழம் 1 சிறிய வில்வம் பழம் ½ கோப்பை சீதாப்பழம் 2 பேரீச்சம்பழம் 4 தேக்கரண்டி உலர் திராட்சை</p> <p>2 கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட பப்பாளிப்பழம் 1 – 2 சிறிய கொய்யா 2 துண்டுகள் அன்னாசிப்பழம் 1 நடுத்தர மாம்பழம் 1 சிறிய தோடம்பழம் 1 சிறிய விளாம்பழம் 1 சிறிய அப்பிள் 1 நடுத்தர மாதுளம்பழம் 10 – 15 திராட்சைப்பழம் 10 – 15 ஜம்பு 1 சிறிய பியஸ்</p> <p>வெரலு லோவி உக்குரல்ச நாவற்பழம் எலும்மிச்சை நெல்லி காப் குறைந்த பழங்கள் தர்பூசணி</p> <p>½ நடுத்தர பட்டர் பழம்</p>	<p>அதிகளவு மாச்சத்துள்ள பழங்கள்</p> <p>நடுத்தர அளவு மாச்சத்துள்ள பழங்கள்</p> <p>குறைந்தளவு மாச்சத்துள்ள பழங்கள்</p> <p>ஆரோக்கியமான கொழுப்பு பழம்</p>
புதிய பால் மற்றும் அதன் புளித்த நயாரிப்புகள்	<p>½ கோப்பை புதிய பால் ½ கோப்பை தயிர் 1 யோகட் கோப்பை 15 கிராம் சீஸ்</p>	
வித்துக்கள் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் மற்றும் எண்ணெய்	<p>1 முழு மேசைக்கரண்டி நிலக்கடலை 7 கஜ் (மரமுந்திரிகை) 15 கிராம் எள்ளு விதைகள்</p>	
தேங்காய் - துருவியது	<p>1 மேசைக்கரண்டி (10 கிராம்)</p>	
எண்ணெய்	<p>1 தேக்கரண்டி (5 கிராம்)</p>	

1 தேநீர் கோப்பை = 200 மி.லீ

1 மேசைக்கரண்டி = 15 மி.லீ/கிராம்

1 தேக்கரண்டி = 5 மி.லீ/கிராம்

1 தீப்பெட்டி அளவு = 4 செ.மீ X 3 செ.மீ X 1 செ.மீ

சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் திரவ உள்ளடக்கம் இல்லாது அளக்கப்பட்டுள்ளது.

**பின்னிணைப்பு III ஒரு வாரத்திற்காக தயாரிக்கப்பட்ட மாதிரி உணவு பட்டியல்
மாதிரி உணவுப் பட்டியல்**

மட்டியல்	01	02	03	04	05	06	07
மு.ப. 6.00	உடன் (புதிய) பால் / பால் தேனீர்						
காலை உணவு	கடலை/கௌபி/பயறு/துருவிய தேங்காய் / மாசிக்கருவாட்டுச் சம்பல்	பாற்சோறு, மீன் கறி, சீனி சம்பல்/கட்டை சம்பல்	பாண், முட்டை ஒம்லெட்டிற்கு (omelette), மரக்கறிகள் கலந்த கறி	இடியப்பம், மீன் பால்க்கறி/ முட்டைக் கறி/இறைச்சிக் கறி/ தேங்காய்ச் சம்பல்	பாசிப்பயறு பாற்சோறு, மாசிக்கருவாட்டு சேர்த்த வெங்காய சம்பல்	சோறு, கருவாடு/ நெத்தலி/ பெரியபல்/ ஏதாவது ஒரு மரக்கறிக் கறி	சாம்பாருடன் தோசை மற்றும் தேங்காய் சட்னி, சோயா வதக்கல் அல்லது கறி
காலை 10 மணிக்கு	லவரி/ கலப்பை/ ஓட்டபும் (pancake) /வலி தலப்பை (vadi thalapai) / பால் தேனீர்/ தேனீர்	புழங்களுடன் யோக்கட	இலைக் கஞ்சி / சவ்வரிசி பாண்	சம்போஷா, அக்கலய, பால் தேனீர்/ தேனீர்	வாழைப்பழம், எள்ளு உருண்டை, தேனீர்/ தேனீர்	எள்ளு, உருண்டை, றவை, வில்வம் பூ, நன்னாரி போன்ற மருத்துவ பாணங்கள்	புழங்களுடன் யோக்கட
மதிய உணவு	சோறு / இரண்டு மரக்கறிகள்+பச்சை இலை அல்லது இலைச் சலாது	கோழி இறைச்சி	நெத்தலி/ கருவாடு	முட்டை	மீன்	சோயா	கோழி இறைச்சி
உணவுக்கு பின் சாப்பிடும் பண்டம்	மரம்பழம்/பலாப்பழம்/வத்தரிப்பழம் / வெண்ணையப்பழம்/விலாம்பழப் பால்/அன்னாசி/ பலக்கலவை/ வாழைப்பழம்						
மாலை 4 மணிக்கு	எள்ளு உருண்டை, வாழைப்பழம், பால் தேனீர்/தேனீர்	கேக்/கிறீம் கிரோக்கர் வில்ல்கோத்து, தேனீர்	மரக்கறி சூப்பு	றவை அலுவா/ வலி தலப்பை/ லவரியா/ஓட்டபும் (pancake), பால் தேனீர்/தேனீர்	மரக்கறி/ கோழிசூப்பு	சாண்டிச் (sandwich) /பால் தேனீர் /தேனீர்	சம்போஷா அக்கல/ பால் தேனீர்/தேனீர்
இரவு உணவு	சோறு, மரக்கறி, பொரித்த மீன் வதக்கல், சலாது	பிட்டு/ரொட்டி மீன்/ சோயா/ முட்டை/ இறைச்சிக் கறி	நாடில்ல், மரக்கறி, இறைச்சிக் கறி	பாண், தேங்காய்ச் சம்பல், மரக்கறிக் கலவைக் கறி, மீன் / நெத்தலிக் கறி	தேசை/ இட்லி உடன் தேங்காய்ச் சட்னி, மரக்கறிக் கலவை கறி/ சோயா வதக்கல் அல்லது கறி	இடியப்பம், தேங்காய்ச் சம்பல், மீன்/சோயா/ முட்டை/கோழி இறைச்சிக் கறி	சோறு, தகரத்தில் அடைத்த மீன்(சமன்)/ முட்டை/கறி, மரக்கறி
உணவுக்கு பின் சாப்பிடும் பண்டம்	வாழைப்பழம் / பப்பாசிப்பழம் / வத்தரிப்பழம் / கொய்யா / மாம்பழம் / அன்னசி / யோகட்						
சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு	சோயா (TVP), போஞ்சி, சிறகு அவரை, பருப்பு, அவித்த பயறு, கடலை, கொளரி அல்லது அவற்றின் இறைச்சி/ மீன் கறிக்குப் பதிலாக பீன்தயிர் /டோ:பு (Bean curd/ tofu) போன்றவற்றைக்கொடுக்கலாம்.						

பின்னிணைப்பு IV

சமையலறையில் குறைந்தபட்சம் இருக்க வேண்டிய பாத்திரங்கள்/ பொருட்கள்

சமையலறை / களஞ்சிய அறைப் பொருட்கள்	குறைந்தபட்சஅளவு
1. வெட்டும் பலகை மற்றும் கத்திகள் (இறைச்சி, மீன், மரக்கறிகள் வெட்டுவதற்கு)	குறைந்தது 2
2. வெட்டும் பலகை மற்றும் கத்திகள் (சமைத்த உணவுகளை வெட்டுவதற்கு)	குறைந்தது 1
3. குளிசூட்டி/ மிகை குளிசூட்டி	குறைந்தது 1
4. ரைஸ் குக்கர்	குறைந்தது 1
5. சுடுநீர் கொதிகலன்	குறைந்தது 1
6. நீர்வடி/நீரைச் சேமிப்பதற்குரிய தரமான கொள்கலன்கள்	குறைந்தது 1
7. மூடியுடன் கூடிய குப்பைக் கூடை (உக்கக்கூடிய கழிவுகளுக்கு)	குறைந்தது 1
8. மூடியுடன் கூடிய குப்பைக் கூடை (உக்க முடியாத கழிவுகளுக்கு)	குறைந்தது 1
9. அறிவித்தல் பலகை/வெண்பலகை (உணவு அட்டவணையைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கு)	குறைந்தது 1
10. அறிவித்தல் பலகை/வெண்பலகை (வாங்கத் தேவையான பொருட்களைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கு)	குறைந்தது 1
11. காற்றை வெளியேற்றும் காற்றாடி	
12. சமையல் பாத்திரங்கள்	போதுமான அளவு
13. சாப்பாட்டு மேசைப் பாத்திரங்கள்	போதுமான அளவு
14. சமையலறை உபகரணங்கள் (அரைப்பான், குக்கர்/ எரிவாயு சிலிண்டர் முதலயன)	போதுமான அளவு
15. கதவுகளுடன் கூடிய அலுமாரிகள் (சமையல் உபகரணங்கள் பாத்திரங்களைச் சேமிப்பதற்கு)	போதுமான அளவு
16. கதவுகளுடன் கூடிய அலுமாரிகள் (சமைக்காத உணவுகளுக்கு)	போதுமான அளவு

உசாத்துணைகள்

- Elbana, H.M., Tolba, K.G., Darwish, O. A. (1996).Dietary management of surgical patients; effect on incisional wound healing. Eastern mediterranean health journal. Volume 2(2).
- Huddleston, Jeanne M. et al.(2018). Medical care of elderly patients with hip fractures. Mayo clinic proceedings, Volume 76, Issue 3, 295 – 298.
- Manual for the Sri Lankan Public Health Inspectors. (2010). Ministry of Health, Sri Lanka.
- Ministry of Health. (2011). Food based dietary guidelines, Sri Lanka.
- Ministry of Sports. (2018). Physical activity and Sedentary behavior guidelines for Sri Lankans. Ministry of Sports and Exercise medicine, Sri Lanka.

பங்களிப்பாளர்கள்

குவியப் புள்ளி - வைத்தியர் லக்மினி மாகொடரத்ன, பதில் பணிப்பாளர்/போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

ஆசிரியர்கள் -

வைத்தியர் அனேமா சி.எம். பஸ்நாயக்க, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் சமந்தா விஜேவர்த்தன. பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் ஜினானி மஹிபால, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் ஹம்சானந்தி, முதன்மை பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

திருமதி சஜீவனிமரிஹகல்ல, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு - வைத்தியர் ஹம்சானந்தி, முதன்மை பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

தொழில்நுட்ப பங்களிப்பு

1. வைத்தியர் ரசாஞ்சலி ஹெட்டியாராட்சி, முன்னாள் பணிப்பாளர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
2. வைத்தியர் நேனுஹா ஜெயதிஸ்ஸ, தலைவர் போசாக்குப் பிரிவு, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
3. வைத்தியர் பத்மா குனரத்தே, தலைவர், இலங்கை முதியோர் மருத்துவ சங்கம்.
4. வைத்தியர் பாலசூரியா, தலைவர், பொது சுகாதாரத் துறை, பொது சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப மருத்துவர். ஸ்ரீ ஜோன் கோட்டலவெலா பாதுகாப்பு அக்கடமி, மருத்துவ பீடம்
5. வைத்தியர் பிரியங்கரா ஜெயவர்த்தன, வருகை மருத்துவர், பொது மருத்துவமனை , கொழும்பு
6. வைத்தியர் லக்மினி மாகொடரத்ன, பதில் பணிப்பாளர்/ போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
7. வைத்தியர் அனேமா சி.எம். பஸ்நாயக்க, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
8. வைத்தியர் வை.கே. வீரசேகர, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
9. வைத்தியர் பானுஜ வியதிலக, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

10. வைத்தியர் ஷிரோமி மதுவேஜ், சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
11. வைத்தியர் அமந்தி பண்டுசேன, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், பணிப்பாளர் குழாம், தோட்டம் மற்றும் நகர சுகாதாரம்
12. வைத்தியர் எச். யுகண்டவாலா, பணிப்பாளர் கிராமம் 60 பிளஸ்
13. வைத்தியர் ஹம்சானந்தி, முதன்மை பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
14. வைத்தியர் எம்.பி.கமகே, முதன்மைப் பதிவாளர், போசாக்கு
15. வைத்தியர் ஜே.ஆர். தென்னக்கோன், முதன்மைப் பதிவாளர், போசாக்கு
16. வைத்தியர் சமந்தா விஜேவர்த்தன. பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
17. வைத்தியர் சஜானி நதிகா, பதிவாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
18. வைத்தியர் கனிஷ்க அத்துகோரல, பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
19. வைத்தியர் நிஷானி பொன்சேகா. பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
20. வைத்தியர் திலுஷா உடுகம, பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
21. வைத்தியர் எரந்தி வீரசேகர டி சில்வா, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
22. வைத்தியர் எரங்க பதிரத்ன, மருத்துவ அதிகாரி, ஆரம்ப வைத்தியசாலை, பாணந்தறை
23. வைத்தியர் நிபுனி அமரசேகர, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
24. வைத்தியர் அமில லியனகே, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
25. வைத்தியர் ஜினானி மஹிபால, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
26. வைத்தியர் சமீர் யாப அபேவர்த்தன, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
27. வைத்தியர் வேஜினி மல்லவராச்சி, தேசிய நிபுணத்துவ அலுவலர் - போசாக்கு, உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்
28. வைத்தியர் செளமையா தர்சனி, பதிவாளர்- சமூக மருத்துவம்
29. வைத்தியர் ஒஷனி லியநாராச்சி, சமூக சுகாதாரப் பிரிவு ஆலோசகர், சர்வோதயா இயக்கம்
30. திருமதி வி.பஸ்குவல், முதன்மை துணை பணிப்பாளர், இலங்கை கட்டளைகள் நிறுவனம்
31. திரு. எம்.கே.ஆர்.யூ. கிருசாந்தா, துணை பணிப்பாளர், முதியோருக்கான தேசிய செயலகம்

32. திரு. ஏ.எம். ஆசிரி, சமூக சுகாதாரப் பிரிவு ஆலோசகர்
33. திருமதி. பி.எஸ்.பி. பெர்ணாண்டோ, பொது சுகாதார தாதியர் அதிகாரி
34. திரு. எம். தர்மசீலன், உதவி பணிப்பாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
35. திருமதி. ஆர்.எம்.எல்.ஆர். திலகரத்னே, போசாக்கு நிபுணர், சுகாதார அமைச்சு
36. எ.டி.டி.சி. அதவுடா, போசாக்கு நிபுணர், சுகாதார அமைச்சு
37. திருமதி சஜீவனி மிரிஹகல்ல, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
38. திருமதி. சி.எஸ். இளங்கமஹே, திட்டமிடல் மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட (CMCC), உதவியாளர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
39. திருமதி. தி. சுந்தரவதனி. அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
40. திருமதி தாரணிசுமாரி, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
41. திருமதி. நிரோசா சமன் குமாரி, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு