

දුරකථන - 0112669192, 0112675011
தொலைபேசி - 0112694033, 0112675280
Telephone - 0112675449

ෆැක්ස් - 0112693866
பெக்ஸ் - 0112693869
Fax - 0112692913

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

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



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය -
எனது இல - MH/ND/2/A/99/circular/2025
My No. -

ඔබේ අංකය -
உமது இல -
Your No. -

දිනය -
திகதி - 3/12/2025
Date -

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு Ministry of Health & Mass Media

சுற்று நிரூப இல: 01-49/2025

அனைத்து மாகாண பிரதம செயலாளர்கள்
அனைத்து மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்
அனைத்து நிறுவனத் தலைவர்கள்

அவசரகாலங்களின் போது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உணவு மற்றும் போசாக்கு வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

உணவு என்பது ஒரு அடிப்படை மனிதத் தேவையாகும், மேலும் அவசரகாலங்களின் போது பாதுகாப்பான உணவு, சுத்தமான நீர் மற்றும் அத்தியாவசிய சுகாதார சேவைகளுக்கு தடையற்ற அணுகலை உறுதி செய்வது மிக முக்கியம். அவசரகால நடவடிக்கைகளின் போது, உணவு இரண்டு முதன்மை வடிவங்களில் வழங்கப்படலாம்:

- சமைத்த உணவு
- உலர் உணவுப் பொருட்கள்

இலங்கையில் கடுமையான மற்றும் மீட்பு கட்டங்களின் போது அவசரநிலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உணவு மற்றும் போசாக்கு ஆதரவுக்கான (சமைத்த உணவு மற்றும் உலர் உணவுகளை வழங்குதல்) குறைந்தபட்ச தரநிலைகளை இந்த வழிகாட்டுதல்கள் வழங்குகின்றன.

I. சமைத்த உணவு வழங்குதல்

வெள்ளம், நிலச்சரிவுகள் மற்றும் பெருமளவிலான இடப்பெயர்வு போன்ற திடீர் அவசரநிலைகளின் போது, பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் வழக்கமான உணவு ஆதாரங்களை அணுகுவதை இழக்கின்றனர். மீட்பு மற்றும் ஆரம்ப நிவாரண கட்டத்தில், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வீடுகள், தற்காலிக தங்குமிடங்கள் அல்லது வெளியேற்ற முகாம்களுக்கு சமைத்த உணவைப் பெற வேண்டியிருக்கும்.

அத்தகைய உணவுகளைத் தயாரிக்க சமூக சமையலறைகள் அல்லது நடமாடும் சமையல் அலகுகள் பயன்படுத்தப்படலாம். போதுமான அளவு போசாக்கு மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கு பின்வரும் தரநிலைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

உணவு திட்டமிடல் மற்றும் உணவுவகை பட்டியல் மேம்பாடு

1. சமச்சீரான மற்றும் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமான உணவுகள்

- பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் கலாச்சார மற்றும் பாரம்பரிய உணவு நடைமுறைகளிற்கு பொருந்த வேண்டும்.
- சமநிலையான போசாக்கை வழங்குதல், சக்தி, புரதம் மற்றும் நுண்ணுட்டச்சத்துக்களை வழங்குதல்.

2. பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களை கருத்தில் கொள்ளுதல்

உணவில் சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்: சிசுக்கள் (6-12 மாதங்கள்), இளம் குழந்தைகள் (1 - 2 வயது), முன் பள்ளி பிள்ளைகள் (2-5 வயது), கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், முதியோர் மற்றும் தொற்றா நோய்கள் (NCDs) உள்ளவர்கள். முடிந்தால், இந்தக் குழுக்களுக்கு ஏற்ற பொருத்தமான மாற்று உணவு விருப்பங்களை வழங்குங்கள் (உதா, வயதானவர்களுக்கு மென்மையான அமைப்புள்ள உணவு, தொற்றா நோயாளிகளுக்கு குறைந்த உப்பு உணவு).

ஆறு மாதங்கள் வரையான குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும், அதன் பிறகான சிசுக்களுக்கும் மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் போதுமான ஊட்டச்சத்தை வழங்கவும், நோயிலிருந்து பாதுகாக்கவும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் வலியுறுத்த வேண்டும். குழந்தை பால்மா (infant formula) கொடுக்கக்கூடாது.

கடுமையான கட்டத்தில், பாதுகாப்பான மற்றும் சத்தான குறைநிரப்பு உணவைத் தயாரிப்பதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும் வரை திரிபோஷா அல்லது பிற தானியப் பொருட்களை குறைநிரப்பு உணவாக (ஒரு நாளைக்கு 100 கிராம்) பயன்படுத்தலாம் (இது தொடர்பாக குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்திலிருந்து தனி வழிகாட்டுதல் உள்ளது).

3. ஒவ்வொரு உணவிலும் முக்கிய உணவுக் குழுக்களைச் சேர்த்தல்

சாத்தியமான இடங்களில், ஒவ்வொரு முக்கிய உணவும் (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) உணவுக் குழுவிலிருந்து குறைந்தது ஒரு முக்கிய உணவுப் பொருளை கீழ் காட்டப்பட்டவாறு உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும் (இணைப்பு 1 - உணவு பட்டியல் உதாரணம்)

a. சக்தி மற்றும் பிரதான உணவுகள் (தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகள்)

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: அரிசி (சிறந்த ஊட்டச்சத்துக்காக புழுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாக தீட்டப்பட்ட அரிசி விரும்பத்தக்கது)

கோதுமை அல்லது அரிசி மாவுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு (ரொட்டி, இடியப்பம்),

கிழங்கு (மரவள்ளிக்கிழங்கு, வத்தாளைக் கிழங்கு) பலாப்பழம் அல்லது ஈரப்பலா (கிடைத்தால்)

b. புரத மூலங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: தாவர மூலங்கள்: அடிப்படையிலான (பருப்பு வகைகள் மற்றும் பயறு வகைகள்): பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, கௌபி, பாசிப்பயறு, சோயா மீன்

விலங்கு மூலங்கள்: ரின் செய்யப்பட்ட மீன், உலர்ந்த மீன் (கருவாடு), நெத்தலி கருவாடு, முட்டை, கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சிகள் (கோழி)

இவை சிக்கனமானவை, சத்தானவை, மொத்தமாக தயாரிக்க ஏற்றவை.

C. மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: வெள்ளப்பெருக்கின் போது விரைவாக சமைக்கும் மற்றும் பாதுகாப்பான மரக்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (உதா., பூசணி, போஞ்சி, கரட்) உள்ளூரில் கிடைக்கும், குறைந்த விலை மரக்கறிகளில் குறைந்தது இரண்டு வகைகளை வழங்குங்கள்.

முடிந்த போதெல்லாம் குறைந்த விலையில், உள்ளூரில் கிடைக்கும் பழங்களை (உதா. வாழைப்பழம் தோடம்பழம்) வழங்குங்கள்.

வெள்ளத்தின் போது மாசுபடும் அபாயம் இருப்பதால் பச்சை இலைக் காய்கறிகளைத் தவிர்க்கவும். உணவுப் பாதுகாப்பைப் பராமரிக்க அனைத்து மரக்கறிகளையும் சமைக்கவும்; பச்சையான சலட்களைத் தவிர்க்கவும்.

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்

குறிப்பாக அவசரகாலங்களின் போது, உணவு மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க கடுமையான உணவுப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் அவசியம்.

1. மூலப்பொருட்கள் மற்றும் உள்ளடங்கும் பொருட்கள்

- அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் கவனமாக தேர்ந்தெடுத்து, சேமித்து, கையாளவும்
- மரக்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களைக் கழுவுவதற்கு குடிக்கக்கூடிய, பாதுகாப்பான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- தயாரிப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் பச்சையான மற்றும் சமைத்த உணவுகளை தனித்தனியாக கையாளுவதன் மூலம் குறுக்கு-மாசுபாட்டைத் தடுக்கவும்.

2. உணவு தயாரித்தல்

- அனைத்து உணவுகளும் முழுமையாக சமைக்கப்பட வேண்டும் அல்லது சரியான முறையில் பதப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- பகுதியளவு சமைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் சுகாதாரமான சமையல் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

3. உணவு கையாளுதல் மற்றும் சேமிப்பு

- அனைத்து உணவு கையாளுபவர்களும் கை கழுவுதல் விதிமுறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- எப்போதும் உணவை சரியாக மூடி வைக்கவும்.
- அனைத்து உணவு சேமிப்பு பகுதிகளும் சுத்தமாகவும், உலர்ந்ததாகவும், நன்கு பாதுகாக்கப்பட்டதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- உணவை சேமித்து பரிமாறுவதற்கு இறுக்கமான மூடிகளுடன் கூடிய சுத்தமான கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- உணவுப் பொதிகளை பரிமாறும்போது அல்லது பொதி செய்யும்போது, உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்து, சுத்தமான கரண்டிகள் மற்றும் பிற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- சமைத்த உணவை அறை வெப்பநிலையில் நீண்ட நேரம் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

4. சுத்தமான நீர் மற்றும் சுகாதாரம்

- குடிநீருக்கு சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் வழங்கப்பட வேண்டும். குழாய் நீரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- சமூக சமையலறைகள் மற்றும் நிவாரண மையங்களில் கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

II. உலர் உணவுப் பொருட்கள் வழங்குதல்

உடனடியாக சமைத்த உணவுத் தேவைகள் குறைந்து, மக்கள் சுயாதீனமாக உணவு தயாரிக்கும் திறனை மீண்டும் பெறும் போது, குடும்பங்களுக்கு உலர் உணவுப் பொருட்கள் அவசியம். சாதாரண உணவு விநியோகச் சங்கிலிகள் மீட்டெடுக்கப்படும் வரை அவை ஊட்டச்சத்தின் தொடர்ச்சியை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. உலர் உணவுப் பொருட்கள் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமானதாகவும், சேமிக்க எளிதானதாகவும், குறைந்தபட்ச வளங்களுடன் எளிய உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும். சீனி மற்றும் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும்.

தரமான உலர் உணவு பொட்டலத்தின் கலவை (இணைப்பு II)

ஒரு சராசரி குடும்பத்திற்கு (3-5 உறுப்பினர்கள்) ஒரு தரமான உலர் உணவு பொட்டலத்தில் அனைத்து முக்கிய உணவுக் குழுக்களின் பொருட்களும் இருக்க வேண்டும்:

1. பிரதான உணவுகள் / தானியங்கள் (சக்தி வழங்க)
 - அரிசி
 - உடனடி அல்லாத நூடுல்ஸ் / பாஸ்தா
 - கோதுமை மா / ஆட்டா மா
2. பருப்பு வகைகள் / பயறு வகைகள் (மலிவு விலையில் புரதத்தை வழங்க)
 - பருப்பு (பருப்பு)
 - பாசிப்பயறு
 - கௌபி
 - சோயா மீட்
 - கொண்டைக்கடலை
3. புரதம் நிறைந்த விலங்கு மூலங்கள்
 - ரின்னில் அடைக்கப்பட்ட மீன்
 - நெத்தலிக்கருவாடு
 - கருவாடு
 - முட்டை
4. எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புகள்
 - சீல் வைக்கப்பட்ட கொள்கலன்களில் தேங்காய் எண்ணெய்
5. மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
 - முடிந்த போதெல்லாம் புதிய விளைபொருட்களைச் சேர்க்கலாம்.
 - ஆனால் அவை சுத்தமாகவும், மாசுபடாமலும், பல நாட்கள் சேமித்து வைக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே.
6. குறைநிரப்பு பொருட்கள்
 - போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர்
 - உடனடி தேநீர் அல்லது உடனடி கோப்
 - உப்பு
 - மசாலாப் பொருட்கள் (மஞ்சள், மிளகாய்த் தூள், கறித்தூள்)

உலர் உணவு பொருட்களுக்கான உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள்

உலர் தன்மை, தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய:

- சீல் செய்யப்பட்ட, சேதமடையாத பொதிகளை மட்டுமே விநியோகிக்கவும்.
- பள்ளங்கள், அல்லது துருப்பிடித்த பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- வீங்கிய கேன்கள் அல்லது கிழிந்த பொதிகள் உள்ள பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- வெள்ள நீர் மற்றும் மாசுபடுத்தும் பிற வழிகள் இல்லாத சுத்தமான, உலர்ந்த, உயரமான பகுதிகளில் உலர் பொட்டலங்களை சேமிக்கவும்.
- அசுத்தமான பைகளில் உணவை மீண்டும் பொதி செய்வதை தவிர்க்கவும் - உணவு தர பொதிகளை மட்டும் பயன்படுத்தவும்.
- முடிந்த போதெல்லாம் காலாவதி தேதிகள் மற்றும் ஒவ்வாமை தகவல்களை தெளிவாக லேபிளிடவும்.

இந்த அவசர சூழ்நிலையில், உங்கள் ஆதரவு மற்றும் அர்ப்பணிப்புக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம், மேலும் இந்த அறிவுறுத்தல்கள் உங்கள் நிர்வாகப் பகுதியில் உள்ள அனைத்து அதிகாரிகளின் கவனத்திற்கும் கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதை இதன் மூலம் உங்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General Of Health Services
Department of Health Service
"Suwasiripaya"
385, Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha
Colombo 10.

வைத்தியர் அசேல குணவர்தன

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

பிரதிகள் :-

1. செயலாளர், சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
2. மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவைகள்)
3. பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (பொது சுகாதார சேவைகள்) II
4. பணிப்பாளர், தாய், சேய் நல பிரிவு
5. பணிப்பாளர், சுகாதார கல்வி மற்றும் விளம்பரம்
6. பணிப்பாளர், போசாக்குபிரிவு
7. பணிப்பாளர், பெருந்தோட்ட மற்றும் நகர்ப்புற சுகாதாரம்
8. பணிப்பாளர், இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர்
9. பணிப்பாளர், தொற்றா நோய்கள்
10. பணிப்பாளர், சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம், தொழில்சார் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பு
11. பேரிடர் மேலாண்மை பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

THE SECRETARY OF THE ARMY
WASHINGTON, D. C.

TO THE SECRETARY OF THE ARMY
FROM THE SECRETARY OF THE ARMY
SUBJECT: [Illegible]

ATTACHED TO

[Illegible]

[Illegible]

இணைப்பு I - சமைத்த உணவுப் பொதி

பெரியவர்களுக்கான மாதிரி உணவு பட்டியல்

சமைத்த உணவுகளில் முடிந்தவரை சம்நிலை போசாக்கு வழங்கவும்

	உணவு அட்டவணை 1	உணவு அட்டவணை 2	உணவு அட்டவணை 3
மாச்சத்து /கார்போஹைட் ரேட்டுகள்	சமைத்த அரிசி ஒவ்வொருவருக்கும் 2 தேநீர் கோப்பைகள்	வேகவைத்த கிழங்கு (வத்தாளைக்கிழங்கு/மரவள்ளி க்கிழங்கு) 1 1/2 தேநீர் கோப்பைகள்	இடியப்பம் 10
புரதங்கள்	கீழே உள்ள பொருட்களில் ஒன்று • வேகவைத்த முட்டை 1 • சமைத்த கேனில் அடைக்கப்பட்ட மீன் 50 கிராம் • சமைத்த மீன் 30 கிராம் (பெரிய தீப்பெட்டி அளவு) • உலர்ந்த நெத்தலி மீன்கள் சமைத்த பொரித்த 30 கிராம்-10 நெத்தலி மீன்கள் தோராயமாக • சோயா மீன் 15 கிராம்	இறால் கருவாடு சாம்பல் 3 மேசைக்கரண்டி மாசியுடன் லுனுமிரிஸ்	கீழே உள்ள பொருட்களில் ஒன்று • சமைத்த ரின் மீன் 50 கிராம் • சமைத்த மீன் 30 கிராம் (பெரிய தீப்பெட்டி அளவு) • உலர்ந்த நெத்தலி மீன்கள் சமைத்த பொரித்த 30 கிராம்-10 அண்ணளவாக
மரக்கறிகள்	ஏதாவது பழங்கள், சமைத்த மரக்கறிகள் 3 மேசைக்கரண்டி பூசணி/முள்ளங்கி/கத்திரிக்கா ய்/ நீளமான போஞ்சி போன்றவை)	தேங்காய் துருவல் 3 மேசைக்கரண்டி	கலப்பு மரக்கறி கறி 3 மேசைக்கரண்டி
பருப்பு கறி 3 மேசைக்கரண்டி			
நடுத்தர அளவு வாழைப்பழம்/ தோடம்பழம்			

பச்சை இலைக் காய்கறிகள் மாசுபடுவதற்கான வாய்ப்புள்ளதால் அவற்றை தவிர்க்கவும்

இணைப்பு II

உணவுப் பொதி எடுத்துக்காட்டுகள் (4 பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு 1 வாரத்திற்கு)

வயது வந்த ஆண் + வயது வந்த பெண் + பருவ வயது சிறுவன் +5 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை

பொருட்கள்	அண்ணளவான அளவுகள்
புழுங்கல் அரிசி	8 kg
மைதூர் பருப்பு (பருப்பு)	3 kg
பதப்படுத்தப்பட்ட காய்கறி புரதம்(Textured vegetable protein-TVP)	500g (அண்ணளவாக 5 பொதிகள்)
தேங்காய் பால் மா	500 g
சமையல் எண்ணெய் (மரக்கறி/ தேங்காய்)	400ml l
உப்பு	200 g
சீனி	600 g
தேயிலை	200 g
உலர்ந்த கறிவேப்பிலை	50 g
மசாலா பொருட்கள் (மஞ்சள், மிளகாய் தூள், கொத்தமல்லி)	வகைப்படுத்தப்பட்ட சிறிய பக்கட்கள்

விலங்கு புரத மூலங்கள் (கீழே உள்ள ஏதேனும் ஒன்றை விகிதத்தில் சேர்க்கவும்) அண்ணளவான மதிப்புகள்

பொருள்	அளவு
நெத்தலி கருவாடு	500 g
கூனிக் கருவாடு	250 g
ரின் மீன்கள்	4 ரின்கள் (ஒவ்வொன்றும் 400g)