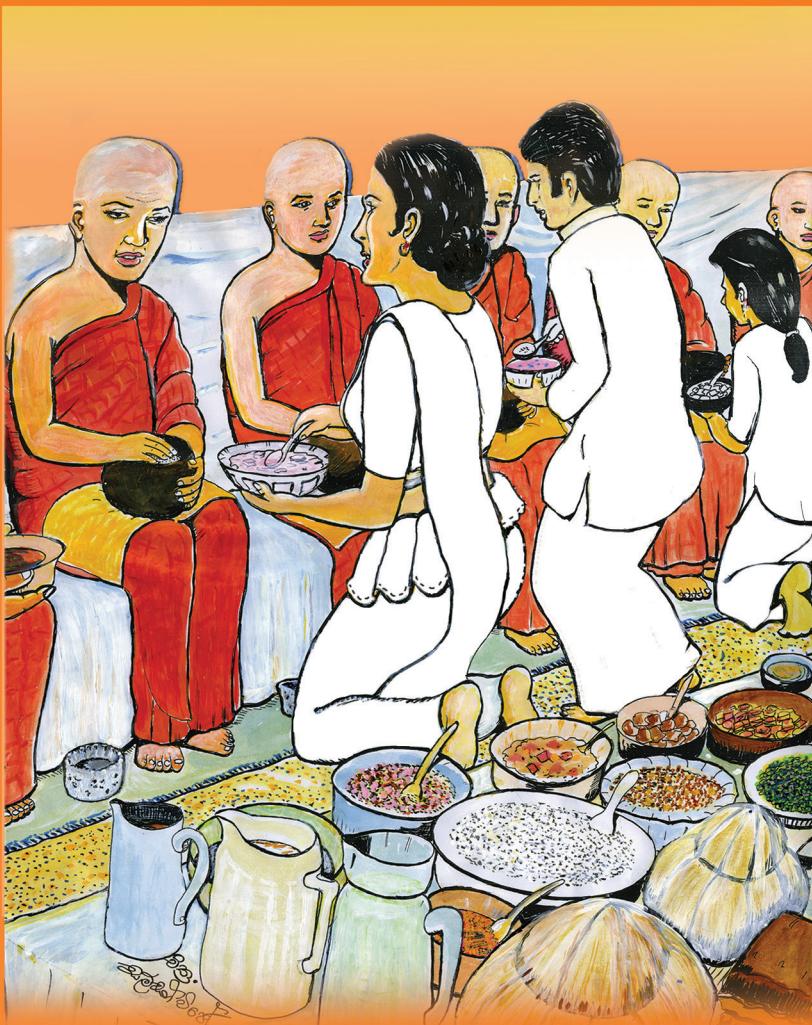


පුර්තිය හිකුණු මහා සංශරත්නයට  
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස දානය  
පිළියෙල කිරීමට දායක, දැයිකාවන්ට අත්වලක්



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය හා  
බෝ නොවන රෝග ඒකකයේ ප්‍රකාශනයක්

2017

**"නිස්ට්‍රිකල තුම්බ ලාභයයි"**

# **පුරුෂීය හිකුතු මහා සංස්ඝරත්තනයට සෞඛ්‍යසම්පූර්ණ ලෙස දානය පිළියෙල කිරීමට දායක දායිකාවන්ට අත්වලක්**

සෞඛ්‍ය, පේශනු හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ  
පේශනු අංශය හා  
බෝ නොවන රෝග ඒකකයේ ප්‍රකාශනයකි

**2017**



**පේශනු අංශය**

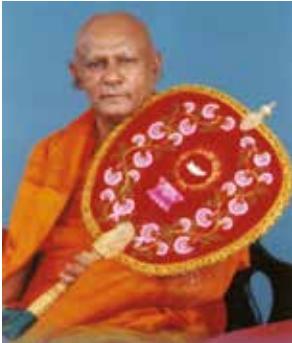
5 වන මහළ, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,  
අංක 555/5, ඇල්වීරිගල මාවත, කොළඹ 05.  
දුරකථන: 011 2 559250  
ගැක්ස් : 011 2 368583



**බෝ නොවන රෝග ඒකකය**  
සෞඛ්‍ය, පේශනු හා දේශීය වෛද්‍ය  
අමාත්‍යාංශය, කොළඹ 10.  
දුරකථන: 011 2 669599  
ගැක්ස් : 011 2 669599

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014

දෙවැනි මුද්‍රණය - 2017



## අතිපූජ්‍ය දැවුල්කමුරේ ශ්‍රී සරණුකර විමලධෙමම අනුනායක මාහිමියන්ගේ පණිචිඛා

මහා සංසරත්නය සඳහා සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාර රටාවක් මැයෙන් ප්‍රකාශනයක් ඉදිරිපත් කරන්න යෙදීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රශ්නයනීය ක්‍රියාදාමයකි.

අතිගරු ජනාධිපති මෙමත්‍රිපාල සිරිසේන මැතිතමාගේ මග පෙන්වීමෙන් කරන්නට යොදුණ මෙම ක්‍රියාදාමය සඳා අගය කළ යුතුය.

“වරප හික්බවේ වාරිකං බහුජන හිතාය බහුජන සුබාය අත්ථාය හිතාය සුබාය දේව මනුස්සානා” දෙවියන් සහිත බොහෝ දෙනාගේ හිත සුව පිණිස වාරිකාවේ වඩින හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය ගැන සොයා බැලීම කාලෝචිතය. හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ දානවේල පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබාදීම තුළින් කරන මෙම මහගු සේවාවට අපගේ ආයිරවාදය ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,  
කාරුණික

අතිපූජ්‍ය දැවුල්කමුරේ ශ්‍රී සරණුකර විමලධෙමම අනුනායක ස්ථ්‍රීලංකා  
මාත්‍රම්වේ පන්සල  
මල්වතු මහා විහාරය  
මහනුවර



## අස්සිරි විභාර පාර්ශ්වයේ අතිපුරුෂ ගලගම ධම්මසිද්ධි ශ්‍රී දම්මානන්ද අනුනායක මාහිමියන්ගේ පණිවිඛය

හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලාගේ දන් වැළදීමේ ප්‍රචණතාව යහපත් පෙළගැසීමකට අවස්ථාව එළඹී ඇත. අධික රුධිර පීඩනය, හාද රෝග, දියවැඩියාව, වැනි බොෂාත්වන රෝග බහුලව හික්ෂ්‍ය සමාජය කුළ ඉහළ යෙළින් පවතී. ඒ අනුව දානය පිළියෙල කිරීමේ දී දායක පිංවතුන් ඉතාමත් ඕනෑකමින් ගුද්ධාවන් දානය පිළියෙල කරනු ලබයි. එක දන් වේළක් පිළියෙල කිරීමේදී හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට අනවශ්‍ය ලෙස මේද සහිත ආහාර, පැණීරස ආහාර, (කැවිලි වර්ග) බහුලව දක්නට ලැබේ. නිවුම් භාලේ බතක් ගැනීම ඉතා සූදුසුය. එළවුල වර්ග දෙක තනක්, පලා වර්ගයක් ගැනීම සූදුසුය. පලතුරු වැනි දෙයක්ද දානවේලට එකතු කර ගත යුතු ය. එමෙන්ම පැණීරස ආහාර අල්ප ලෙස දානවේලට එකතු කර ගත යුතුයි. මිදුණු කිරී මේදය රහිතව අවශ්‍ය පමණට එක්කර ගත හැක.

ලදේ කාලයේ හිල සඳහා කවිපි, මූං ඇට, කඩල වැනි ධානාව වර්ග වැළදීම හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට ඉතාමත් යෝග්‍ය වේ. උදැසන තේ පානය වෙනුවට පලතුරු යුතු වැනි දෙයක් ගැනීම ගිරිරයට හිතකරය. ඒ අයුරින් තමන් ගන්නා ආහාර වේල තමන් කැමති දේ මාරුවෙන් මාරුවට වැළදීම යෝග්‍ය වේ.

ම්‍යෙකීම නිකායේ ඔපම්ම වග්ගයේ කක්වුපම සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි “මහණෙනි, මම එක් වෙලෙ වළඳන ආහාරය වළඳමි. මහණෙනි, එක් වෙලෙ වළඳනා හෝතනය ගිරිරයේ සැහැල්ලු බව ද, කාය බලය ද, සැප විහරණය ද විදිමි. මහණෙනි, ඔබලත් එක් වෙලෙහි වළඳවි. මහණෙනි එක් වෙලේ වළඳන ඔබලා ද අල්ප ආබාධ ඇති බව ද, නිරෝගී බව ද ගිරිරයාගේ සැහැල්ලුව ද ගිරිර බලය ද, සැප විහරණය ද විදිනු” යැයි පෙන්වා දී ඇත.

ඒ අනුව, කක්වුපම සූත්‍රය අනුගමනය කරමින් අපට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දානය වැළදීම නිරෝගී දිවියක් ගතකිරීමට හැකිවනු ඇත.

මෙයට,  
කාරුණික

අතිපුරුෂ ගලගම දම්මසිද්ධි ශ්‍රී දම්මානන්ද අනුනායක ස්පර්ශ  
ලේතිභාසික මහියංගණ රජමහා විභාරාධිපති  
රුදුල්ලවත්ත පන්සල  
අස්සිරි මහා විභාරය  
මහනුවර.



## ඩී ලංකා අමරපුර මහානිකායේ උත්තරීතර මහානායක අග්ගමහා පණ්ඩිත අතිපූජ්‍ය ද්‍රව්‍යලදෙනා ක්‍රානිස්සර මහා ස්වාමීන්දුයන් වහන්සේගේ පණිචිඛා

බුද්ධක නිකායේ බුද්ධක පාය යටතේ සඳහන් “කුමාර ප්‍රයෝග” කොටසේ එන “එකං නාම කිං?” යනුවෙන් ඇසු ප්‍රයෝගය සේවාක හිමියේ දුන් පිළිතුර බොහෝ දෙනා දන්නා ප්‍රයෝගයේ ප්‍රකාශයකි. එය “සබලේ සත්තා ආහාරටිතිකා” යනුවෙන් සඳහන් වේ. “සියලු සත්ත්වයේ ආහාරයෙන් සිටින්නේය.” යනු මෙහි අර්ථයයි. ධර්මයෙහි ආහාරයේ සතර දෙනෙකි. අප සතු කය පවත්වාගෙන යාම සඳහා කබලීංකාභාරය නම් වූ මිශ්ස්ටියමක ආහාරය ද, අප සතු සිත පැවැත්වීමට හේතු වන එස්සහාර, මතේ සංවේතනාභාර හා වික්‍රේකාණාභාර යන ත්‍රිවිධ ආහාර ද යන සතරය. මෙයින් කයේ පැවැත්ම සඳහා ආහාර ගැනීමේදී “හොජනමහිව මත්තක්ෂේකු” යනුවෙන් හෝජනයෙහි පමණ නොදැනීම ද, “හොජනමහිව අමත්තක්ෂේකු” යනුවෙන් හෝජනයෙහි පමණ දැනීමද යනුවෙන් හික්ෂුව විශේෂ කොට පැහැදිලි කිරීම දෙකක් දහමෙහි සඳහන්ව ඇත. මෙහිලා බොජුන් සේවීම, පිළිගැනීම, වැළඳීම, ප්‍රත්‍යාවෙශා කිරීම හා අත්හැරීම යන කරුණු පමණ දැනීම ලෙසත්, හෝජනයෙහි මහත් ආයා ඇත්තෙක් වේද, එහි ගැටෙන්නේද, මුසපත් වූයේ වේද, පිළිගැනීම ආදියෙහි පමණ නොදැනීද, දෙනු ලබන හැම දෙයක්ම පිළිගනියිද, පමණ ඉක්මවා පිළිගනියිද යන්න පමණ නොදැනීම ලෙසත් දහමෙහි විස්තර කෙරෙති. මේ පමණ නොදැනීම දරින් ගින්තත්, දියෙන් මුහුදත් පුරවාලන්නට, සතුවූ කරන්නට බැරිවාසේ යැයි උපමාද දක්වා ඇත. ම.ති. බොධිරාජ කුමාර සූත්‍රයේදී කයේ නිරෝගී බව නිර්වාණාබෝධයට මහත් පිටිවහලක් බවද දක්වා ඇත.

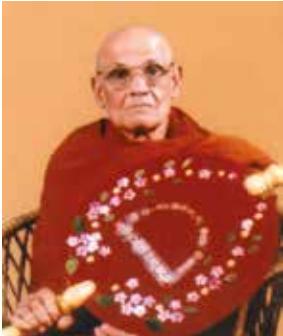
මෙවන් ධම්මය පසුවීමක් තුළ පුරතීය මහා සංසයා වහන්සේ වෙත ආහාරමය වශයෙන් දානයක් දායකයකු විසින් පිළිගැනීමේ දී ප්‍රථම කොට මහා සංසයාවහන්සේ වෙත ඇත්තේ මහත් වගකීමකි. එසේම දායකයකු විසින් දානයක් පිළියෙළ කිරීමේ දී ද එය හැකිතරම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පිළිගැනීමේ කටයුතු කිරීම තුළද බොහෝ කාරණා දහමෙහි සඳහන් වෙති. සංසයා වෙත දුර සිට ගෙනවුත් වුවද පිළිගැනීම (ආහුනෙයා) ආගත්තුකයෙකු වෙත සකස් කළ ප්‍රණීත- සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාරයක් වුවද පිළිගැනීම (පාහුණෙයා) කරමෙළ විශ්වාස කොට හොඳින් පිළියෙළ කළ දානවස්තු වුවද පිළිගැනීම (දක්වීණෙයා) දායකයාට හිමිකම් ලැබේ ඇත. මේ ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය අවස්ථා හොඳින් දන්නා දායකයාද හැකිතරම් උසස් ප්‍රණීත ආහාරම දාන වශයෙන් පිළිගැනීමේ සැදී පැහැදි සිටිනි. සෞඛ්‍යසම්පන්න

ආහාරම දානයක් පිළියෙල කිරීමේදී වචාන් සෞඛ්‍යවත්ව හා ආරක්ෂිතව එය පිළියෙල කර ගැනීමට දායකයනට මෙය උපකාර වන බව මගේ අදහසයි.

“රජකු වුවත් ලෙඩකු නම් වැඩක් තැන.”

මෙයට,  
ගාසන ස්ථිතිකාමී

අතිපූර්ණ ද්‍රුශ්‍යදෙණ කුඩාණීස්සර මහා ස්වාමීන්ද්‍යන් වහන්සේ  
හි විද්‍යාවිජය ආරාමය  
ද්‍රුශ්‍යදෙණ කුඩාණීස්සර මහා නාහිමි මාවත  
පාගොඩ - නුගේගොඩ



## ශ්‍රී ලංකා රාමස්සේ මහා නිකායේ අතිපූජ්‍ය නාපාන පෙමසිර මහානායක මාහිමියන් වහන්සේගේ පණිචිඛා

ගරුතර හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා වෙත සෞඛ්‍යසම්පන්න ලෙස දානය පිරිනැමීම සිදු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව දායක දායිකාවන් දැනුම්වත් කිරීමේ උපදෙස් මාලාවක් අතිරු ජනාධිපති මෙත්තීපාල සිරසේන මැතිතම්නගේ නියමය පරිදි සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් සකසා ඉදිරිපත් කිරීම අයය කළ යුතු කාලෝචිත ක්‍රියාවකි.

අපේ ගම්වල පැරණි සැදැහැවත් දායක දායිකාවේ තම කුමුරෙන් ගත් සහලින් පිළු බතින් සහ ගම්ම් එළවල - පළා වර්ග - අල - බතල හා කොස්, දෙල් ආදියෙන් සකසා ගත් ව්‍යයුත්තනවලින් යුත් දානය හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලාට පිරිනැමුහ. අධික පැණි රස, අතුරුපස හා අධික ලෙස තෙල් හා රසකාරක මිශ්‍ර මස්, මාල, බිත්තර ආදි ආහාර තමනුත් ආහාරයට තොගත් අතර හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට පිරිනැමීමටද මැලි වූහ.

අද ගිහියන්ගේ ආහාර රටාව සපුරා වෙනස් වී ඇත. දේශීය අල - බතල හා කොස් දෙල් ආදිය අමතක කර මස්, මාල ආදිය හා විවිධ පැණිරස කැම තම දෙනික ආහාර වට්ටෝරුව එකතු කරගෙන ඇත. ඔවුහු හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට දානයක් පිරිනැමීමේදී ඒවා දෙගුණ තෙගුණ කොට විවිධ රස කාරක ද එකතු කොට දානය පිරිනැමීමට පෙළඳී සිටිති. මේ නිසා වත්මන් හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා විවිධ රෝගවලට ගොදුරුව සිටිති.

මෙය වටහාගත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය ගිහි පැවිදි දෙපස්සය දැනුම්වත් කොට “නිරෝගී හික්ෂ්‍ය පරපුරක්” ඇතිකර ගැනීමට ගත් කාලෝචිත පියවරක් ලෙස මෙම උපදෙස් මාලාව සකසා ඉදිරිපත් කිරීම සැලකිය හැකිය. මෙම උපදෙස් මාලාවට අනුකූලව දානය පිරිනැමීමට උනන්දුවන ලෙස අපේ සැදැහැවත් දායක දායිකාවන්ට කාරුණිකව මතක් කර සිටින අතර, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් ගන්නා වූ මෙම උත්සාහය තෙරුවන් බෙලෙන් සාර්ථක වේවා!යි ආයිරවාද කරමි.

මෙයට ගාසන ස්ථීතිකාම්,

අන්තමහා පණ්ඩිත අතිපූජ්‍ය නාපාන පෙමසිර මහානායක මහා ස්ථාවර

ශ්‍රී විද්‍යාසාගර මහා පිරිවෙන

සිරි සිලවාංශ නාහිමි මාවත,

භුරිකඩ්වා- මැණික්හින්න

“මෙම ගුන්රය පරිගිලනය කර සෞඛ්‍යසම්පන්න ප්‍රාන වේලක් ජිණියෙල කිරීමට හා ජිණිගැනීම් මගින් අප මහා සංසරණ්නයට නිරෝගි සුව සැලසීමට ඔබට ප්‍රයක විමට හැකිවනු ඇතැයි අප විශ්වාස කරමු.”

පෙශ්පණ අංශය

- සෞඛ්‍ය, පෙශ්පණ සහ දේශීය මෙවදිය අමාත්‍යාංශය

බෝ නොවන රෝග ඒකකය - සෞඛ්‍ය, පෙශ්පණ සහ දේශීය මෙවදිය අමාත්‍යාංශය



## සෞඛ්‍ය ලේකම්, අනුර ජයවිතුම මහතාගේ පණිවිචය

ශ්‍රී ලංකා කිරීම් වල් එක් අන්තර් ප්‍රාග්ධන මෙන්ම අනෙක් අන්තරෝත් අධිකාර හා තරඟාරුව සමග සබඳ බේ නොවන රෝග අවදානම් සහිත පෝෂණ සංක්‍රාන්තියකට පැමිණ සිටී. ස්වාභාවික ආහාර වන එළවල්, පලතුරු, මාල් සහිතව තිවුවූ සහල් බත් රස බැඳු අප තෙල්, මුණු සහ සීනි අධික කෙටි ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර දක්වා සිදුව ඇති පරිනාමය හේතුවෙන් බේ නොවන රෝග සිසුයෙන් වැළඳ ගනිමින් සිටී.

ගරුතර සංසයා වහන්සේලා උදෙසා පිළියෙල කරන දාන වේලද, සාමාන්‍ය ජනතාවගේ ආහාර රටාවට සමාන්තරව පැහැදිලි වෙනසකට බඳුන්ව ඇත. සංසයා වහන්සේලා අතරද දියවැඩියාව, හඳුරෝග වැනි බේ නොවන රෝග බහුලීමට ප්‍රධාන හේතු පාදකයක් ලෙස තෙල්, මුණු සහ සීනි වැඩිපුර යොදු, විවිධාකාරයෙන් රසගත්වා අපගේ දායකයන් විසින් පිළිගන්වන ආහාරමය දානය සැලකිය හැක.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් එමිදක්වන ලද මෙම ගුන්ථය තුළින්, සෞඛ්‍යවත් ලෙස දානය පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය සියලු දැනුම, දායකයින්ට ලබාගත හැකි බව මගේ විශ්වාසයයි. එසේම මෙම ගුන්ථය පරිඹිලනය තුළින් අපගේ සංසයා වහන්සේලා බොහෝමයක් බේ නොවන රෝගාබාධ වන අධිරැධිර පිඩිය, හඳුරෝග, පිළිකා හා දියවැඩියාව යන රෝගවලින් ආරක්ෂාකර ගැනීමට අපට හැකිවෙනු ඇත.

**අනුර ජයවිතුම**

**ලේකම්,**

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය

වෙවදු අමාත්‍යාංශය

“සුවසිරිපාය”,

පුරුෂ බද්දේගම විමලවිංග හිමි මාවත,

කොළඹ 10.



## සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් වෛදා ජේ. එම්. ඩී. ජයපුන්දර බණ්ඩාර මහතාගේ පණිච්චය

අපගේ ගරුතර සංසයා වහන්සේලා උදෙසා සෞඛ්‍යමත් දානවේලක් පිළියෙල කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන සියලුම විද්‍යාත්මක උපදෙස් අඩංගුවන පරදි, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් රවනා කරන ලද මේ මහතු ගුන්ථය, ඉතාමත් කාලෝචිත හා අවස්ථාවෝචිත බව මාගේ හැඳිමයි

සංසයා වහන්සේලා උදෙසා වර්තමානයේ පිළියෙල කරන ලද ආහාරවල ඇති ප්‍රුණු, තෙල්, සීනි අධිකභාවය මෙන්ම ආහාරවල ඇති පෝෂණ අසමතුලිතභාවය හේතුවෙන්, අපගේ ගරුතර සංසයා වහන්සේලා අධි රැඹිර පිඩිනය, හඳුරෝග, පිළිකා හා දියවැඩියාව වැනි විවිධ රෝගවලට බඳුන් වීමේ අවදානම දිනෙන් දින ඉහළ යම්න් පවතී.

දායක හවතුන් විසින් මෙම පොත මනාව පරිභිෂ්‍යනය කිරීමෙන්, සෞඛ්‍යමත් ආහාර පැවතුම් පිළිබඳ මනා ලෙස අවබෝධ කරගැනීමට මෙන්ම නිවැරදිව ආහාර පිළියෙල කිරීමට හැකි වන අතර එමගින් තම පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මෙන්ම සංසයා වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වීමට හැකි වනු ඇතැයි මාගේ විශ්වාසයයි.

වෛදා ජේ. එම්. ඩී. ජයපුන්දර බණ්ඩාර  
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වැ. බ.)  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛදා අමාත්‍යාංශය  
“සුවසිරිපාය”  
පූජ්‍ය බද්ධේගම විමලවෘත හිමි මාවත  
කොළඹ 10.

## භැදින්වීම

ගරුතර හික්ෂු මහා සංසරත්නය උදෙසා සෞඛ්‍යවත් ලෙස දානය පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීම සඳහා විධිමත් උපදෙස් මාලාවක අවශ්‍යතාව අද රේයේ පැනනැගුණ දෙයක් නොවේ.

අධි රැඹිර පිබිනය, හඳු රෝග, අංශහාගය, දියවැඩියාව හා පිළිකාව ආදී නොයෙකුත් බේ නොවන රෝගවලින් පිඩා විදින්නන්ගේ සංඛ්‍යාව ලොව පුරා සිසුයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද බේ නොවන රෝගවලින් පිඩා විදින්නන්ගේ සංඛ්‍යාව වේගයෙන් ඉහළ යම්න් පවතින අතර, එම රෝග නිසා සිදුවන අකල් මරණ සංඛ්‍යාව ද (විශේෂයෙන් අවුරුදු 40 සහ 60 සීමාව අතරතුර) ඉහළ යම්න් පවතී.

බේ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම (ප්‍රවනතාව) හා අයහපත් ජ්වන රටාව අතර දැඩි සම්බන්ධතාවක් පවතී. තෙල්, ලුණු, සහ සීනි අධික ආහාර මෙන්ම පිටි සහිත ආහාර සීමාව ඉක්මවා පරිහෝජනය කිරීමත්, ක්‍රියාකැලි නොවන ජ්වන රටාවත්, විවිධ හේතුන් නිසා ඇති වන මානසික ආත්මයත් මෙම රෝග වැළඳීමට ඇති ප්‍රධාන අවදානම් සාධක ලෙස සැලකිය හැකිය.

අපගේ ගරුතර හික්ෂුන් වහන්සේලා හිල් හා දහවල්හි දානය පමණක් වළදන අතර දායකයින් ඉතා රසවත්ව පිළියෙල කරන ලද අධි ගක්තිතනක තෙල්, සීනි හා ලුණු වැඩිපුර යොදා රස ගන්වන ලද ආහාර වැඩි වශයෙන් පිළිගැනීමට සිදුවේ. එය උන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍යයට බලවත් තරුණයක් වේ පවතී. මෙය දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝමයක් බේ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි. වැඩිහිටි මෙන්ම තරුණ හික්ෂුන් වහන්සේලා පවා දියවැඩියාව, හඳුරෝග හා අධි රැඹිර පිබිනයට ගොදුරු වෙමින් පැවතීම මෙය සනාථ කරන්නකි.

ගරුතර හික්ෂුන් වහන්සේලාට දානය පිළිගැන්වීමේදී දායකයන් විසින් අනුමතය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් ක්‍රියාමාර්ග මේ පොත තුළින් ඉදිරිපත් කෙරේ. දානය පිළියෙල කිරීමේදී එය වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ආරක්ෂිතව පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීම මගින් ගරුතර හික්ෂුන් වහන්සේලාට දීර්සකාලීන තිරෝගී හාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහළ් වන අතරම උන් වහන්සේලාට දීර්සකායුජ විදීමේ ඉඩකඩ සැලසෙන බැවින්, දානමය පුණු කරමය මගින් ලැබෙන ආනිසංස ද වැඩි වේ.



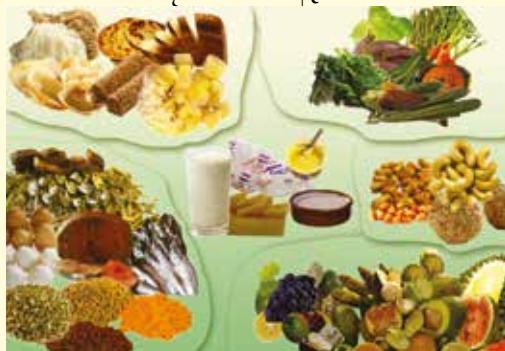
## සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාව

දානය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීමේදී දායක දායිකාවන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

### 01. විවිධ වශයෙන් යුතුව ආහාර පිළිගැන්වීම

පෝෂණයෙන් සපිරි ආහාර වේලක පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ 06 ටම අයත් ආහාර දිනපතා අඩංගු විය යුතුයි. එබැවින් දානය පිළිගැන්වීමේදී ආහාර කාණ්ඩ 06 ටම අයත් ආහාර අඩංගු විම වඩා සුදුසු වන අතර, එමගින් හික්ෂුන් වහන්සේලාට පෝෂණයෙන් සපිරි දාන වේලක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

ආහාර කාණ්ඩ භය පහත සඳහන් කර ඇත.



- **පළමුවන ආහාර කාණ්ඩය** - බත්, පාන්, කුරක්කන් බඩුරිගු හා මෙනෙරි ආදී ධානා හා ඒවා අඩංගු ආහාර, දේශීය අල වර්ග, බතල, කොස්, දෙල්, ඉදි ආප්ප, පිටිවු හා ආප්ප ආදී පිශේෂ බහුල ආහාර
- **දෙවන ආහාර කාණ්ඩය** - පලතුරු
- **තුන්වන ආහාර කාණ්ඩය** - එළවල් හා පලා වර්ග
- **හතරවන ආහාර කාණ්ඩය** - පියලි හා ඇට වර්ග (සේයා, කඩිල, කවුපි, මුං ඇට, උප්ප, පරිප්පු හා කොල්ල) මාල්, බිත්තර, හාල්මැස්සන් හා කරවල
- **පස්වන ආහාර කාණ්ඩය** - කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- **හයවන ආහාර කාණ්ඩය** - තෙල් බහුල ඇට හා බිජ වර්ග (තල, කුළු, රටකුළු හා පොල්)

එකම ආහාර කාණ්ඩයේ ඇති ආහාර වුවද විවිධ පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්තය. දානය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීම මගින් හික්ෂණ් වහන්සේට විවිධ පෝෂක ගිරියට ලැබෙන අතර පෝෂණය අංග සම්පූර්ණ වේ. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර පිළිගැනීමේ මගින් ආහාර රුවීයද වැඩි වේ.

- දානය පිළියෙල කිරීම සඳහා විවිධ ධානා වර්ග, විවිධ එළවුල හා පලා වර්ග, විවිධ පලතුරු, විවිධ පියලු සහ ඇට වර්ග යොදා ගැනීම සුදුසුය.



දායකයින් විසින් මාසයක් තුළ හෝ සතියක් තුළ දානය සඳහා පිළියෙල වූ ආහාරවල ලැයිස්තුවක් හෝ සටහනක් පවත්වා ගැනීම මගින්, ඉදිරියට ලැබෙන දානය සඳහා කළින් ප්‍රදානය නොකළ ආහාර තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව සලසාගත හැකිය.

## 02 සුදුසු සහල් වර්ගයක් තෝරා ගැනීම

නිවුම් සහිත සහල් හා තම්බපු සහල් යන දෙවර්ගයම පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ අතර එම සහල්වලින් ලැබෙන පෝෂක වඩා පුරක්ෂිතව එහි අන්තර්ගත වේ. එමත්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරන සංසක්තය (තන්තු, ප්‍රතිඵික්ෂිකාරක හා සංකීර්ණ කාබේහයිඩ්වීට) මෙවතින් සහල්වල අන්තර්ගතවීම මගින් රුධිර ගත සිනි හා කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කර බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම ද අඩු කරයි.

සහල් වැනි ධානා ආහාර දිනකට ආහාරයට ගතයුතු ප්‍රමාණය තීරණය වන්නේ යම් පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාදිලි හාවය, පුද්ගලයාගේ ගැරිර බර හා වැළදී ඇති රෝගාබාධ යනාදිය සැලකිල්ලට ගැනීමෙනි. කය වෙහෙසා වැඩි කරන පුද්ගලයන් උදෙසා වැඩිපූර ධානා ආහාර අවශ්‍ය වන අතර, එතරම ක්‍රියාදිලි නොවන පුද්ගලයන් සඳහා ධානා ආහාර අඩු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එසේම දියවැඩියාව වැනි රෝගාබාධ ඇති අය ධානා ආහාරවල ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුය.

- දානය පිළියෙල කිරීම සඳහා නිවුම් සහිත සහල් හා තම්බපු සහල් යන දෙවර්ගයම වඩා සුදුසු වේ.
- හික්ෂණ් වහන්සේලාට දානය පිළිගැනීමේදී ප්‍රමාණය ඉක්මවා බත් පිළිගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය.
- හික්ෂණ් වහන්සේලාට දානය පිළිගැනීමේ දී, ධානා ආහාර වැඩිපූර පිළිගැනීමේ හෝ ඒ සඳහා උනන්දු කිරීම නොකළ යුතුය. උනන්හන්සේලාට අවැසි ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමට හා වැළදීමට ඉඩිය යුතුය.

### 03 නැවුම් දේශීය පලතුරු



පලතුරුවල ගිරිරය නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින, බණීජ ලවණ, ප්‍රතිමික්සිකාරක හා තන්තු ද බහුලව අඩංගුය. අධිකව ඇති තන්තු මගින් මළ බද්ධය වළකන අතර කොලේස්ටරෝල්, සිනි සහ අහිතකර ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර ගිරිරයට උරා ගැනීම අඩු කරයි.

දානය සඳහා දිනපතකා පලතුරු පිළිගැන්වීම මගින් උත්වහන්සේලාට පලතුරු වැළදීමට වැඩි අවස්ථාවක් ලැබෙන බැවින් හාදරෝග, පිළිකා, අධි රැඹිර පීඩිනය හා අංගහාරය වැනි බොහෝමයක් රෝග වැළදීමේ ප්‍රවනතාවය අඩු කරයි.

- පලතුරු කැබලි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම පලතුරු යුෂ පානයට වඩා සෞඛ්‍යයට හිතකරය.
- පලතුරු යුෂ වශයෙන් පිළිගන්වන්නේ නම් සිනි තොයොදා පිළිගැන්වීම වඩා සුදුසුය. (හික්ෂ්‍යන්වහන්සේගේ අභිමතය පරිදි)
- දානය සඳහා විවිධ පලතුරු පිළිගැන්වීමෙන් දානයේ පෝෂණ ගුණය අංගසම්පූර්ණ වන අතර, මේ සඳහා එක් එක් වකවානුවලදී බහුලව තිබෙන දේශීය හා ස්වභාවිකව ඉදුණු නැවුම් පලතුරු හාවතා කළ භැංකිය.
- අවම වශයෙන් දිනකට පලතුරු දෙවර්ගයක්වත් හික්ෂ්‍යන්-වහන්සේට පිළිගැන්වීම සුදුසු අතර, උදේ මෙන්ම ද්‍රව්‍ය දානය සඳහා පලතුරු පිළිගැන්විය භැක.

## 04. එළවල හා පලා වර්ග

එළවල්වල ගිරිරය නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමිනා, බණිජ ලවණ, ප්‍රතිමික්සිකාරක හා තන්තු ද බහුලව අධිංගය. ගිරිරය වර්ධනය හා නිරෝගීව නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා විටමින් සහ බණිජ ලවණ අත්‍යවශ්‍යය. ගිරිරයේ ඉතා වැදගත් පරිවාත්තීය ක්‍රියා රසකට මෙන්ම ප්‍රතිඵලක්ති කරන පද්ධතිය කාර්යක්ෂම කරමින් නිරෝගී දිවියක් පවත්වා ගැනීමට ද, විටමින් සහ බණිජ ලවණ උපකාරී වේ. එළවල වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයේ දිනපතා අන්තර්ගතවීම මගින් බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ ප්‍රවනතාවය අඩු කරයි.

එළවල අවස්ථානුකූලව විවිධ ආකාරයෙන් පිළියෙල කළ හැක. තම්බන ලද එළවල, එළවල වැංජන, අමු එළවල, එළවල සලාද, පලා මැල්ලම් හා තෙම්පරාදු කළ එළවල වැංජන ආදි ලෙස වේ.



- එළවල්වල පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා කැපීමට පෙර සෝදාගන්න.
- එළවල හා පලා වර්ග පිසීමේදී එහි ස්වභාවික වර්ණය හා රසය ආරක්ෂා වන පරිදි මද ගින්නේ කෙටි වේලාවක් තුළ පිසගන්න.
- පලා මැල්ලම පිසගත් පසු හා එළවල/පලතුරු සලාදවලට දෙහි යුතු එකතු කිරීමෙන් පෝෂණ ගුණය වැඩි වේ.
- පිසගත් සියලු ආහාර, ඉක්මනින් (අවම වශයෙන් පිසීමෙන් පැය 2 ක් ඇතුළත) හික්කුන් වහනසේට පිළිගන්වා වැළදීමට සැලසීම සූදුසූය.
- පලා වර්ගයක් ද ඇතුළත අවම වශයෙන් එළවල තුන් වර්ගයක් දානය සඳහා පිළිගැනීමේ සූදුසූය.

## 05. ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර

පියලි හා ඇට වර්ග, මාල්, කරවල, බිත්තර, මස් ආදිය ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර වේ. ගරිරයේ වර්ධනය මෙන්ම ගරිරය නිසිලෙස පවත්වා ගැනීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ගරිරයේ සෙසල ගොඩනැගී ඇති ව්‍යුහය ප්‍රෝටීන් වන අතර එන්සයිම, හෝමෝන ඇතුළු ගරිරයේ විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපදවීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම ප්‍රෝටීන් ගක්ති ප්‍රහාරකක් වන අතර, එය ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ පැවත්ම සඳහා ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.



බොහෝ සංස්‍යා වහන්සේලා නිරමාණ ආහාර වේලක් වැළඳීමට කැමැත්තක් දක්වති. නිසි ලෙස සැලසුම් කරන ලද නිරමාණ ආහාර වේලක් මගින් වුව ද සෞඛ්‍යවත් හා අංගසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයක් ලැබිය හැකි බව විද්‍යාත්මකව ඔප්පු වී ඇත. එසේම නිරමාණ ආහාර අනුහාව කරන පුද්ගලයින් අතර අධිබර තත්ත්ව, තරඟාරුව, දියවැඩියාව, හඳු රෝග, පිළිකා, අධි රැධිර පීඩනය හා අධි ගොලස්ටරෝල් තත්ත්ව වැනි බෝ තොවන රෝගාබාධ වැළඳීමේ අවධානම, මස් මාංග අනුහාව කරන අයට වඩා අඩු බව වෙළඳු පර්යේෂණ මගින් සනාථ කර ඇත. එසේම නිරමාණ ආහාර ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ පරම ආයුෂය ද මස් මාංග අනුහාව කරන අයට වඩා වැඩිය.

ප්‍රෝටීනයක් නිරමාණය වීමට අවශ්‍ය කුඩාම අනුව ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හඳුන්වන අතර මෙය වර්ග 21කි. මෙයින් සමහරක් ගරිරය මගින් නිපදවා ගත හැකි අතර 09 ක් පමණ ගරිරය මගින් නිපදවා ගත තොහැකි බැවින් ආහාර මගින් ලබාගත යුතුය. එබැවින් එවා “අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල” ලෙස හඳුන්වයි. ධාන්‍ය, පියලි හා ඇට වර්ග, එළවුල සහ තෙල් සහිත ඩිජ් වර්ග දානයට එක්කර ගත් විට, නිරමාණ ආහාරයක් තුළින් වුව ද සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ආහාරයක් ලබා ගත හැකිය. මෙවත් ආහාර වේලක ගරිරයට අවශ්‍ය යකඩ ද අන්තර්ගත වේ.



- ප්‍රධාන ආභාර වේල් දෙකකිම ප්‍රෝටීන බහුල ආභාර අවම වශයෙන් එකක්වත් අඩංගුවේම සුදුසුය.
- කබල, කවුපි, මූං ඇට, පරිප්පු, සේයා, වෝශු (සේයා ආභාර), කොල්පු, බෝංචි හා දුණිල වැනි ප්‍රෝටීන් හා යකඩ බහුල පියලි හා ඇට වර්ග දිවා දානය සඳහා මෙන්ම උදෑසන දානය සඳහා ද පිළිගැන්වීම සුදුසුය.
- කුඩා, රට කුඩා වැනි කෙල් සහිත බිජවල ද ප්‍රෝටීන් අඩංගු බැවින් දානය සඳහා පිළිගැන්විය හැක. නිවිති, කතුරුමුරුගැ, මුරුගැ වැනි පලා වර්ග හා තද කොළ පැහැති එළව්ලවල ප්‍රෝටීන් හා යකඩ අඩංගු බැවින් මෙම ආභාර දානය සඳහා පිළිගැන්වීම සුදුසුය.
- රෝටී, පිටුවු, තොසේ හා කොළ කැද වැනි ආභාර පිළියෙල කිරීමේදී සහල් පිටි සමග කබල පිටි, මූං පිටි, සේයා හෝ උප්පු පිටි ස්වල්පයක් එකතු කර ගැනීම මගින් ද අත්‍යවශ්‍ය ඇඟිනෝ අම්ල සහිතව අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ආභාරයක් දානය සඳහා පිළිගැන්විය හැකිය.

කුඩා හිමිවරුන් තවමත් කාය වර්ධන අවධියේ පසුවන බැවින් එම හිමිවරුන්ගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය තරමක් ඉහළය. එබැවින් එම හිමිවරුන්ට ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආභාර අවම වශයෙන් 2 ක් හෝ 3 ක් දානය සඳහා පිළිගැන්වීම සුදුසුය.

- නැවුම කිරී සහ කිරී මිශ්‍ර ආභාර වන මුදවපු කිරී හා යෝගට වැනි දේ, පියලි හා ඇට වර්ග, තෙල් සහිත බිජ වර්ග මෙන්ම තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග ද වැඩි වශයෙන් පිළිගැන්වීම සුදුසුය.
- කුඩා හිමිවරුන් සඳහා මෙන්ම පොෂණ උනතා ඇති ගිලන් වූ හිමිවරුන් සඳහා උන්වහන්සේලාගේ අහිමතය පරිදි ප්‍රෝටීන් බහුල ආභාර දානය සඳහා පිළිගැන්වීම සුදුසුය.

## 06. නැවුම කිරී හා කිරී ආභාර (යෝගට හා මුදවපු කිරී)

ගක්තිය ලබා දෙන කාබෝහයිඩ්ටිට හා මේදය අඩංගු කිරී, ගරීර වර්ධනය හා පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් මෙන්ම ගරීරය නිරෝගිව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය විටමින් හා බණිජ ලවණ ද අඩංගු සම්පූර්ණ ආභාරයකි. දත් හා අස්ථි වර්ධනයට මෙන්ම ඒවා නිරෝගිව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කැල්සියම් හා පොස්පරස් කිරීවල බහුලව ඇත.

- කිරී හෝ කිරී ආහාර එකක් හෝ දෙකක් දිනපතා උදේ හා දවල් දානය සඳහා පිළිගැන්වීම සුදුසුය.
- යොදය සහිත කිරිවල ඇති මේදය රුධිරවාහිනීවල තැන්පත්වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින් යොදය ඉවත් කරන ලද නැවුම් කිරී හෝ මේද අඩු හෝ රහිත කිරී නිෂ්පාදන වැඩිහිටි හික්ෂුන් වහන්සේලා, අධි බරති ලමා හා යොවන වයසේ පසුවන කුඩා නිම්වරුන් මෙන්ම දියවැඩියා හෝ රුධිරවාහිනී අවහිරතා රෝග තත්ත්ව ඇති හික්ෂුන් වහන්සේලාට වඩා යොශා වේ.



## 07. මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් භාවිතය

ගරීරයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉවුකර ගැනීමටත්, නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, ආහාරයේ යම් මේද ප්‍රමාණයක් අඩිංගු විය යුතුය. වැඩිපුර මේද භාවිතය මගින් අධිබර තත්ත්ව, හඳු රෝග, අංගහාගය හා පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

හඳු රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවනතාව අඩු කරන හිතකර මේදය (අසංතාප්ත මේදය) අඩිංගු කුණු, රට කුණු, තල, අලිගැට පේර වැනි ආහාර දානය පිළිගැන්වීමේ දී භාවිතා කළ හැකි අතර, එවැනි ආහාර අනුහවයට ස්වාමිත්වහන්සේලා උනන්දුවීම තුළින් බෝ නොවන රෝග වලකා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මාළවලද ඇත්තේ සිරුරට හිතකර මේද (එමෙගා 03) විශේෂයකි.

හඳුයට හිතකර නොවන කොලොස්ටරෝල් ඉහළ තැංවීමේ ප්‍රවනතාව ඇති සංතාප්ත මේදය අඩිංගු (යොදය සහිත) කිරී හා කිරී ආහාර පොල්, පොල් කිරී, පොල් තෙල් හා ගාම් තෙල් එකතු කරන ලද ආහාර සීමා සහිතව දානයට එකතු කර ගැනීම සුදුසු අතර, දානය පිළියෙළ කිරීමේ දී මේවා සීමා සහිතව භාවිත කිරීම යොශා වේ. මස්වල ඇත්තේ සංතාප්ත මේදය වන අතර, එම මේදය හඳු රෝග හා පිළිකා වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

- දානය සඳහා තෙල් භාවිතා කරන විට තෙල් ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු අතර, ගැහුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර පිළිගැන්වීම සීමා කිරීම සුදුසුය.
- තෙම්පරායු කරන ලද ආහාර ගණන සීමා කිරීම සුදුසුය. (එක් වේලකට එකක් හෝ දෙකක්)
- ව්‍යුංජන තෙම්පරායු කිරීමේ දී අසංතාප්ත මේදය අඩංගු තැල තෙල් වැනි අසංතාප්ත තෙල් ස්වල්පයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ.
- දානය පිළිගැන්වීමට පෙර තෙම්පරායු කර හෝ තෙල් යොදා ඇති ආහාර පිළිබඳ ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලාට දන්වා සිටිමෙන් එම ආහාර වැළඳීම සීමා කරන හික්ෂුන් වහන්සේලාට එය පහසුකමක් වනු ඇත.
- බිස්කට්, කේක්, පේස්ට්‍රේ වැනි බෛකරි ආහාර පිළියෙල කරන කියාවලියේ දී එම ආහාර අධික උෂ්ණත්වයකට බදුන්ව ඇති අතර, මෙම ආහාරවල ඇති අසංතාප්ත මේද කොටස් අධික උෂ්ණත්වය තුළ දී ගිරිරයට අභිතකර ව්‍යුනස්මේදය බවට පත්වේ. ව්‍යුනස් මේදය සහිත ආහාර නිතර ගැනීම හඳුරෝග, දියවැඩියාව හා පිළිකා වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එබැවින් මෙවැනි ආහාර නිතර දානය සඳහා පිළිගැන්වීම ද සුදුසු නැත.
- තවද, ව්‍යුනස් මේදය අඩංගු මේද තැවරුම් (සන මාගරින් වර්ග) දානය පිළියෙල කිරීමේ දී යොදා ගැනීම නූසුදුසුය.
- සියලුම අසංතාප්ත මේද වර්ග (ඡුරියකාන්ත, බඩ ඉරිග, සේයා තෙල් හා ගාම තෙල්) ගැහුරු තෙලේ ආහාර බැඳ ගැනීම සඳහා සුදුසු නොවේ.
- ගැහුරු තෙලේ ආහාර බැඳ ගැනීම සඳහා පොල් තෙල් ඉතා සුදුසු ය.
- සියලු තෙල් වර්ග නැවත නැවත භාවිතය නිසා ව්‍යුනස් තෙල් මට්ටම ඉහළ යන බැවින් තෙල් වර්ග නැවත නැවත භාවිතය සුදුසු නැතු.
- වතුමධ්‍යර පිළියෙල කිරීම සඳහා සංතාප්ත මේදය අඩංගු ගිතෙල් හෝ බටර ස්වල්පයක් වශයෙන් භාවිතා කළ යුත්තේ සංතාප්ත මේදය අඩංගු මෙවැනි ආහාර ගිරිර සෙෂඩයාට එතරම් හිතකර නොවන බැවිනි.



## 18. ලුණු භාවිතය සීමා කිරීම හා අයඩ්නීකරණය කළ ලුණු පමණක් භාවිතය



දිනපතා භාවිත වන ආහාරවල ස්වාභාවිකව අඩංගු ලුණු (සේවියම්) ගැරිරයේ සියලු අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රමාණවත් ය. ලුණු අඩුවෙන් පරිහෝජනය මගින් අධි රැකිර පිඩිනය, පිළිකා ඇතුළු බෝ නොවන රෝග සඳහා ඇති අවධානම අඩු කරගත හැක. එක් ප්‍රදේශලයෙකු දිනකට ආහාරයට ගත හැකි ලුණු ප්‍රමාණය ගුෂ්ම පහකට (දුල වශයෙන් තේ හැන්දකට) වඩා අඩු විය යුතු ය.

- දානයට සහභාගි වන ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු අනෙකුත් ආරාධිතයන් ද ගණනය කර එම සංඛ්‍යාවේ ප්‍රමාණයට අනුව දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය පහෙන් ගණනය කර ලබා ගත හැකි අතර, එම ලුණු ප්‍රමාණයන් 1/2 ක් භෝ 1/3 ක් එක් වේලකට භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ.

$$\text{දාන} : - \quad 10 \quad + \quad 40 \quad \rightarrow \quad 50 \quad \times \quad 5 \quad = \quad 250\text{g}$$

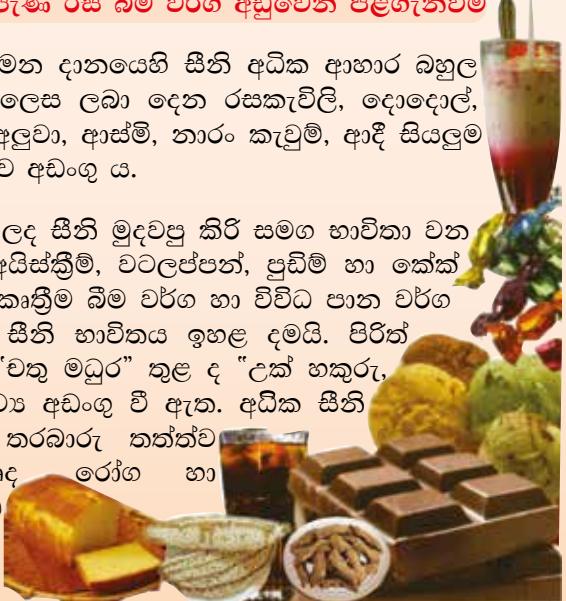
(හිකුත්ත්න් ගණන)	(ගිහියන් ගණන)	(මුළු ගණන)	(දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය)
---------------------	------------------	---------------	---------------------------------

එක් වේලකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය මගින් 1/2 භෝ 1/3 වේ. අයඩ්නී ලවණය ගැරිරයට අත්‍යවශ්‍ය තයිරෝයිඩ් භෝමෝනය නිපදවීමට උදව් වේ. එම නිසා අයඩ්නීකරණය කරන ලද ලුණු භාවිතය සුදුසු අතර, ව්‍යූහය පිස ගත් පසු ලුණු එකතු කිරීම මගින් අයඩ්නී ලවණය ගැරිරයට පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වේ.

## 19. සීනි, පැණී රස කැම හා පැණී රස බීම වර්ග අඩුවෙන් පිළිගැනීම්

ස්වාමීන්වහන්සේලාට පිරිනැමෙන දානයෙහි සීනි අධික ආහාර බහුල වශයෙන් අඩංගුය. අතුරුපස ලෙස ලබා දෙන රසකැවිලි, දොදාල්, කොළඹ කැවුම්, අතිරස, මුං අලුවා, ආස්මේ, නාරං කැවුම්, ආදි සියලුම ද්‍රව්‍යවල සීනි භෝ පැණී බහුලව අඩංගු ය.

තේ, කේපිවලට එකතු කරන ලද සීනි මුද්‍රව්‍ය කිරී සමඟ භාවිතා වන කිතුල් භෝ පොල් පැණී ද, අයිස්ක්‍රීම්, වටල්ප්පන්, ප්‍රච්ඡල හා කේක් වර්ග සීනි යෙදු පළපුරු යුතු, කාන්තීම බීම වර්ග හා විවිධ පාන වර්ග යනාදී සියලුම දැ තවදුරටත් සීනි භාවිතය ඉහළ දමයි. පිරිත් සෑප්ප්ලායනාවල දී භාවිත වන "වතු මඩුර" තුළ ද "එක් හකුරු, මේ පැණී" වැනි සීනි අධික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වී ඇත. අධික සීනි භාවිතය මගින් අධිබර හා තරබාරු තත්ත්ව මෙන්ම දියවැඩියාව, තිරික හංද රෝග හා සමහර පිළිකා වර්ග වැළඳීමේ ප්‍රවනතාව ඉහළ යයි.



- සිනි යෙදු ආහාර පිළියෙල කරන විට සිනි ස්වල්ප වශයෙන් යෙදීම සූදුසු අතර, එවැනි ආහාර නිතර පිළිගැන්වීම ද සූදුසු නොවේ.
- එම ආහාර පිළිගැන්වීමේ ද කුඩා ප්‍රමාණයක් පිළිගැන්වීම සූදුසුය.
- සිනි අධික අතුරුපස වෙනුවට පළතුරු, කල නිෂ්පාදන, කුෂ්, රටකුෂ්, හා බාහාරුමය වෙනත් ආහාර (ම්‍රිං ඇට, කබල, හා බඩු ඉරිගු පිටිවලින් සාදා ගත් ආහාර) සෞඛ්‍යවත් අතුරුපස ලෙස හාවතා කිරීම සූදුසු ය.
- අතුරුපස පිළියෙල කිරීමේ ද සිනි නොයෙදීම හෝ හැකිතාක් අඩුවෙන් යෙදීම සූදුසු වේ.
- ගිලන්පස පුරා කිරීමේ ද සිනි නොයෙදා පිළියෙල කිරීම සූදුසු අතර, ස්වාමින්වහන්සේලාගේ අවශ්‍යතාව මත පමණක් තේ, කොළී සහ අනෙකුත් පානයන්ට සිනි එකතු කිරීම සූදුසු ය.
- සූදු සිනි වෙනුවට කිතුල් පොල් හෝ උක් හකරු පිළිගැන්වීම සූදුසු අතර දියවැඩියාව, කිරීක හාද රෝග සහිත හෝ එම රෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම සහිත අධි බර හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා මෙම ආහාර නිතර පිළිගැන්වීම සූදුසු නොවේ.



#### 10. ස්වාහාවික රසකාරක හාවතය

ආහාර රස ගැන්වීම සඳහා යොදා ගන්නා කුඩ බඩු වල රසයට අමතරව, ගැරිරයේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරන විවිධ ප්‍රතිඵලික්සිකාරක හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට උපකාරී වන විවිධ රසායනික සංස්කත අඩුගුව ඇතුළු. එමගින් රුධිරගත සිනි හා කොලේස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කරන අතර, පිළිකා සැදීමට ඇති අවදානම පහත හෙළයි.

- දානය පිළියෙල කිරීමේදී, එම ආහාර අධික තෙල් හා ලුණු යොදා රසකර ගැනීම වෙනුවට ඒ සඳහා විවිධ කුල බඩු හා ස්වාහාවික රසකාරක (කුරුදු, කරාබු නැටි, ඉගුරු, සාදික්කා, වසාවාසි, සුදුශුනු, ගම්මිරිස්, උලභාල්, කොත්තමල්ලි, සුදුරු, මහදුරු, අබ, කහ, මිරිස්, සියලු, දෙහි, තක්කාලි හා ගොරකා, රම්පේ, කරපිංචා යනාදිය) අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට යොදා ගැනීමෙන් ආහාරවලට ස්වාහාවික රසය ලබා ගැනීමට හැකි වේ.
- කෘත්‍රීම රස කාරක හා සුඡ් කැට, කෘත්‍රීම වර්ණක, සුවද කාරක හා සෝජ් වර්ග දානමය ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සුදුසු තොවේ.
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා කළේ තබා ගන්නා ලද ආහාර දානය සඳහා පිළිගැනීවීම ද නුසුදුසු වේ. උදා: වට්නි, සෝජ්, ජුම් හා වින් කරන ලද ආහාර.



## 11. සවස් කාලයෙහි ගිලන්පස

සවස් කාලයෙහි ගිලන්පස සඳහා පෙශ්ඨන ගුණයෙන් ඉහළ සැහැල්ල පාන වර්ග පිළිගැනීවීම සුදුසු අතර, ස්වාමීන් වහන්සේලාට පිළිගැනීවිය හැකි පෙශ්ඨනීය ගිලන්පස කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මේවායේ කැපසරුප් හාවය අනුව ස්වාමීන්වහන්සේලාගෙන් විමසා ගිලන්පස ලෙස පිළිගැනීවීම සුදුසු වේ.

### 01. මිශ්‍ර පළතුරු යුප

බෙලි, දිවුල්, අලිගැටපේර, පැලොල්, අන්නාසි, අම්, දේශීය පැණි දොඩ්මි, දේශීය දොඩ්මි, පැණි කොමඩු, පැණින් පාටි, නාරු වැනි විවිධ පළතුරු මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදා ගන්නා මිශ්‍ර පළතුරු යුපවල පෙශ්ඨන ගුණය අධික අතර, ගිලන්පස ලෙස පිළිගැනීවීම සුදුසු ය.

තනි පළතුරු වර්ගයකින් වූවද, පෙශ්ඨන යායි ගිලන්පසක් සාදා ගත හැක.



බෙලි  
 දේශීය දෙපාල  
 දිවුල් යුෂ  
 අඩ යුෂ  
 පැබෙපාල් යුෂ  
 දේශීය පැණි දොඩම් යුෂ  
 දෙහි යුෂ  
 මිදි යුෂ  
 දේශීය නාරං වර්ග  
 අලිගැට පේර යුෂ -



යැරියට අත්‍යාවශ්‍ය ඔමෝගා 3 හිතකර මෙද අමිල අලිගැට පේරවල අඩංගු අතර, යැරියට අවශ්‍ය විටමින්, බනිත ලවණ හා ප්‍රතිමක්සිකාරක බොහෝමයක් මෙම පළතුරු යුෂවල අන්තර්ගත වේ.

## 02. මාශධිය පාන වර්ග

තේ  
 කොෂ්ප  
 කොත්තමල්ලි  
 රණවරා  
 බෙලිමල්/ වියලන ලද බෙලි ගැට - නීරමූල්ලි  
 පොල්පලා වැනි මාශධිය පාන වර්ග



## 12] ජලය හා ස්වහාවික පාන වර්ග

යැරිය තුළ සිදුවන විවිධ පරිවෘත්ති ක්‍රියාවලියන් සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. දිනකට එක් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ජලය විදුරු 6 - 8 ක් අතර ප්‍රමාණයක් (දුළ වශයෙන් ලිටර 1.5 -2ක්) පානය කිරීම අවශ්‍ය වේ.



- ජලයට අමතරව තේ, කෝපි, තැංකිලි, කුරුම්බා, කොළ කැද හා මාශයිය ස්වාහාවික පාන වර්ග ගිලන්පස සඳහා යොදා ගැනීම සූදුසු වේ.
- තැංකිලි, කුරුම්බා වැනි ස්වාහාවික පාන වර්ග ද, බෙලිමල්, රණවරා, ඉරමුසු, කොත්තමල්ලි, තේ, හරිත තේ (green tea), කොළ කැද හා නීරමුල්ලිය, පොල්පලා, බාරලි හා කොල්ලු වැනි මාශයිය පාන වර්ග වල ද ගිරයට හිතකර බනිජ ලවණ, විටමන් හා මාශයිය ගුණයන් අන්තර්ගත වේ.
- කාන්තීම සිසිල් බීම හා කාන්තීම පළතුරු යුතු බොහෝමයක් සිනිවලින් පිරි ඇතේ. තවද, මෙම කාන්තීම බීම වර්ග හා කාන්තීම පළතුරු යුතු පිළියෙළ කරනු ලබන්නේ කල් තබා ගැනීමට යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය, වර්ණ කාරක, රස කාරක හා සුවද කාරක එකතු කිරීමෙනි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය තිසා අසාත්මිකතාවය, ඇශ්‍රම, හතිය, පිනස හා පිළිකා වැනි රෝග තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි බැවින්, ස්වාමීන් වහන්සේලාහට ගිලන්පස පිළිගැන්වීමේ දී ස්වාහාවික පාන වර්ගයක් පිළිගැන්වීම ඉතා සූදුසුය.

### 13. දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවට අනුකූලවන පරිදි දානය පිළිගැන්වීම

හික්ෂ්‍යන් වහන්සේ නමක් සඳහා අවශ්‍ය දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාව දළ වශයෙන් කිලෝ කැලරි 1600-1800 ක් ලෙස සැලකිය හැක. මෙය උදෑසන හා දහවල් ප්‍රධාන ආහාර වේල් 02ක් ලෙස හා හිමිදිරි පාන්දර පානය කරනු ලබන ගිලන්පස පානය (තේ/කෝපි/කොළ කැද) හා සවස් යාමයේ ගිලන්පස වශයෙන් වන ආහාර වේල් අතර මෙම කැලරි ප්‍රමාණය බෙදී යා යුතුය.

#### පාන්දර ගිලන්පස පානය

(තේ/ කෝපි/ කොළ කැද)	=	කිලෝ කැලරි	100 -150
හිල් දානය	=	කිලෝ කැලරි	650-700
දහවල් දානය	=	කිලෝ කැලරි	700-750
සවස ගිලන්පස	=	කිලෝ කැලරි	150- 200

පහත වගුවෙහි එක් එක් ආහාරවල ඇති කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් කර ඇතේ. දාන වේලක අන්තර්ගත ආහාරවල ඇති කැලරි ප්‍රමාණයන් වෙන වෙනම ගණනය කිරීමෙන් දාන වේලක තිබිය යුතු ආහාර හා ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ දළ අදහසක් ලබා ගැනීමට දායකයන්ට මෙන්ම ස්වාමීන් වහන්සේට ද හැකි වනු ඇති.

පිසු බත් කේප්ප 1 (ගැමී 130 -ගැමී 140 පමණ)	180
එළවුවල් බත් (තෙම්පරාදු කළ) කේප්ප 1(ගැමී 140 පමණ)	220
කිරිබත් කැබැල්ලක් (ගැමී 140)	275
පොල් රෝටී (ගැමී 50 පමණ)	170
ගැමී 25 ක පමණ පාන් පෙති 1	60-65
ඉදිංචාප්ප 8 (ගැමී 20 බරති)	160
බනිස් 1 (ගැමී 50 පමණ)	140
තෝසේ 1 (ගැමී 50 පමණ)	80
පිටවු කැලී 1 (ගැමී 50 ක පමණ)	140
ආප්ප 1 (ගැමී 50)	80
තැමිබූ කවිපි කේප්ප 1 (ගැමී 150 පමණ)	175
තැමිබූ මුං ඇට කේප්ප 1 (ගැමී 150 පමණ)	150-170
තැමිබූ කඩල කේප්ප 1(ගැමී 150 පමණ)	150-200
පිසු එළවුවල් මේස හැඳි 3 (ගැමී 50 පමණ)	
+ පොල් කිරි මේස හැඳි	25 - 40 + 34
මැල්ලුම් මේස හැඳි 3 (ගැමී 50 පමණ)	25 -40
සේර්යා ව්‍යාජනය මේස හැඳි 3 (ගැමී 20 පමණ)	59 + 34
කවිපි, මුං ඇට, කඩල, පරිප්පු ව්‍යාජනය	
මේස හැඳි 3 (ගැමී 50 පමණ)	50 -65
මාල් කුඩා කැබැල්ලක් (ගැමී 30 පමණ)	40-80

ଶିଳ୍ପିତ ଚାନ୍ଦ କେପ୍‌ପ 1/2	25-40
ଶିଳ୍ପି ରଷିତ ନୈଟ୍ରୋମି କିରି କେପ୍‌ପ 1 (ମି.ଲି.200)	120-130
ପିରି କିରି ମେଜ ହୈଡ଼ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 15 ପମଣ) + ଶିଳ୍ପି ହୈଡ଼ 01	90
ମୋର୍ଫ୍‌ଏକ୍ କିରି ମେଜ ହୈଡ଼ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 15 ପମଣ) + ଶିଳ୍ପି ହୈଡ଼ 01	76
ଯେଗାର କେପ୍‌ପ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 100 ପମଣ)	60-80
ମୁଦ୍ରପ୍ର କିରି କେପ୍‌ପ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 100 ପମଣ)	60
ପ୍ରଚିଂ 150g ପମଣ କୌଲେଲେଙ୍କ	240
ପଠାଲପ୍ରତିନିଧି (ଗ୍ରେମ୍ 125 ପମଣ କୌଲେଲେଙ୍କ)	267
ଅର୍ଦ୍ଧପାତ୍ର କେପ୍‌ପ (ଗ୍ରେମ୍ 100)	170-200
ପେଲି ମେଜ ହୈଡ଼ 03	61
ପଲତ୍ରୀ ଚାନ୍ଦ କେପ୍‌ପ 01	50-80
ପଲତ୍ରୀ ଘୁଷ କେପ୍‌ପ (ମି. ଲି 200)	100-150
କୋଳ କୌର କେପ୍‌ପ 01 (ମି. ଲି 200)	100-150
ଶିଳ୍ପି ଚାନ୍ଦ କେପ୍‌ପ 01 (ମି. ଲି 200)	50-100
ତୈଷିଲି ଲତ୍ରର କେପ୍‌ପ 01 (ମି. ଲି 200)	40-50
କାଲନିକାଃତ ନୀମ ଵରଗ କେପ୍‌ପ 01 (ମି. ଲି 200)	80
ଭାଙ୍ଗଦୀଯ ନୀମ କେପ୍‌ପ 01 (ମି. ଲି 200)	35
ରତକର୍ମ ଅବୁନ୍ଦସ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 30 ପମଣ)	160-165
କର୍ମ ଅବୁନ୍ଦସ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 30 ପମଣ)	150-170
ପୋଲ୍ ମେଜ ହୈଡ଼ 1 (ଗ୍ରେମ୍ 15 ପମଣ)	53

ආහාරය	කැලෙර් අයය (කිලෝ කැලෙර්)
බටර් තේ හැඳි 1 (ගුණීම් 5)	36
පොල් තෙල් මේස හැඳි 1	117
සිනි හැන්දක්	16
පැණි මේස හැඳි 1	64
ගස්ලඩු/අන්තාසි කැබල්ලක් (ගුණීම් 100 පමණ)	35-40
කෙසෙල් ලොකු 1 (ගුණීම් 100 පමණ)	95
කොම්බු (ගුණීම් 100 පමණ)	45
දෙශාච්මි (ගුණීම් 100 පමණ)	47
මිදි (ගුණීම් 100 පමණ)	67
අැපල් (ගුණීම් 100 පමණ)	52
අලිගැට පේර (ගුණීම් 100 පමණ)	190
ක්‍රිම් කුකර් 01 (ගුණීම් 9)	35-40
ක්‍රිම් බිජකට් 01 (ගුණීම් 12.5)	65
පලතුරු කේක් (ගුණීම් 40)	130-150
කොකිජ් 01	70
කැවුම් 01	250
වැලිතලප කැබලි 01	250
ආස්ම් 01	200
මුං කැවුම් 01	160

උදිස්න හා දහවල් ආහාරය සඳහා විවිධ වූ ආහාර ලබා දෙත අතර එක ආහාර වේලකින් ගත යුතු කැලරි ප්‍රමාණය ඉහත වගුවේ සඳහන් ආහාරවල ඇති කැලරි වෙන වෙනම ගණනය කර ලබා ගැනීම තුළින් වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් පරිභෝෂනය කිරීමට සැලෙසන අවස්ථාව වලකින අතර ස්වාමීන් වහන්සේලා හට සුදුසු ගරිර ස්කන්ධ දරුණකයක් පවත්වාගෙන (18.5 - 24.9) බව් නොවන රෝගවලින් වැළකී නිරෝගීමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසාගත හැකි.

## 14. දානය සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු

ඉහත සඳහන් කළ ආහාර කාණ්ඩ භයම හෝ වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන පරිදි දාන වේල් පිළියෙල කිරීම හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිළිගැනීම් මගින් උන්වහන්සේලාට දෙනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය නිසි අයුරින් පිළිගැනීමට හැකි වේ.

### පාන්දර ගිලන්පස

කෝප්ප 01 = ම.ලි. 200 කෝප්ප 01

නැවුම් කිරී/කිරී තේ/කිරී කෝපි/කොල කැද  
කෝප්ප 01



## ඩීල් දානය

1. කඩල / කවිපි / මු. ඇට - පිරිසි කෝප්ප 02

පොල් සම්බෝල / පොල් -මේස හැඳි 03

ලුණු මිරිස්



කෙසෙල්/ අන්නාසි/ගස්ලඩු/ අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්



2. සහල් පිටි ඉදිආප්ප (ගුණීම් 20 පමණ) 10-12 පමණ

අල හොඳි/කිර හොඳි මේස හැඳි 3-6



පොල් සම්බෝල මේස හැඳි 02,

කඩල ව්‍යාප්තනය මේස හැඳි 03

කෙසෙල්/අන්නාසි/ගස්ලඩු/අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්

3. ආප්ප (ගුණීම් 50) 2-3 පමණ

සේයා ව්‍යාප්තනය මේස හැඳි 03



සිනි සම්බෝල / ලුණු මිරිස්

කෙසෙල්/ අන්නාසි/ගස්ලඩු /අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්

4. එළවුල මිශ්‍ර කුරක්කන් පිටිටු (ගුණීම් 50) කැබලි 02

කිර හොඳි මේස හැඳි 05 පමණ

සේයා ව්‍යාප්තනය මේස හැඳි 03



ලුණු මිරිස්

කෙසෙල්/ අන්නාසි/ගස්ලඩු/අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්

5. මුං කිරිබත් කැබලි 02

ප්‍රණු මිරස් / සීනි සමඟේල මේස හැඳි 01



කෙසෙල් ගෙඩි/ගස්ලඛු/ අන්නාසි /අඟ යනාදී මිනැම පළතුරක්

6. බත් ( කැකුල්- නොපාහින ලද/තම්බපු සහල් ) - කෝප්ප 02

එළවල ව්‍යුංජන වර්ග 03 (මේස හැඳි 03 බැඳින්)



සේයා/කඩල/කවිපි/මුං ඇට/පරිප්පු ව්‍යුංජන

මේස හැඳි 03

මැල්ලම් (මේස හැඳි 03 කට වැඩි ප්‍රමාණයක්)

කෙසෙල් ගෙඩි/ගස්ලඛු/අන්නාසි/අඟ යනාදී මිනැම

පළතුරක්/පළතුරු සලාද කෝප්ප 01

උදෑසන දානය සඳහා විවිධ ආහාර පිළිගන්වන විට සංස්යාවහන්සේ විසින් එක් ආහාරයකින් ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කිරීම මගින් අධික කැලී පරිභේදනයට ඇති ඉඩකඩ වැළකෙනු ඇත.

උදා: ඉඩිආප්ප 05 ක් සමග ආප්ප 02ක් පමණ

කඩල කෝප්ප 01 සමග බත් කෝප්ප 01 ආදි ලෙස



## දහවල් දාන වේල

කැකුල් සහලින් (නොපාහින ලද), පිසින ලද බත්

කේප්ප 1.5 - 02

හෝ



තම්බන ලද සහලින් පිසින ලද බත් කේප්ප 1.5-02

එළවුල් වයංශන 3ක් (මේස හැඳි 03 බැගින්)



බෙංංචි හෝ මැකරල්, දමුල, පොලොස්, කෙසේල්මුව, කරවිල, තුඩී කරවිල, මුරුගැ, සාරණ, කුරතම්පලා, කුටු තම්පලා, රත්තම්පලා, ගෝවා, කැරටි, බේටි, බණ්ඩක්කා, වට්ටක්කා, අඟ් කෙසේල්, තිබ්බවු, ඇඹිර්ල්ලා, කොහිල,



නෙලම් අල, කප්ප, සුදු ලුණු ආදි වූ ඕනෑම එළවුල් වයංශන වර්ග 3ක් (එක් වයංශනයකින් මේස හැඳි 03 බැගින්) අවම වශයෙන් හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා පිළිගැනීමේ සුදුසු ය. එළවුල් වර්ග කිහිපයක් එකතු කර සාදා ගන්නා ලද හත් මාල්ව ද දානය සඳහා පිළිගැනීම ඉතා සුදුසු වේ.

දේශීය අල වර්ග - ඉන්නල, හිගුරල, රාජාල, කුටුවල, මිල අල, කුකුලල, කිරි හබරල, මක්දෙකුක්කා, රතු බතල, සුදු බතල, කෙකිය අල ආදි වූ ඕනෑම අල වර්ගයක්.

### පියලි

- සේව්‍යා, කඩිල, කවුපි, මුං, කොල්ලු, පරිප්පු යන වයංශනවලින් 01 (අවම වශයෙන් මේස හැඳි 03 බැගින්)

### සලාද

- පිළික්දෙකු/ කැරටි/රතු අල/සලාද කොල/මාල මිරිස්/ආදි විවිධ වර්ගවලින් කිහිපයක්.

ප්‍රමාණය (මි. ල. 200 කේප්ප 1/2 හෝ මේස හැඳි 03)

### මැල්ලම්

- මේස හැඳි 03 ක් පමණ (අවම වශයෙන්) ගොටුකොල, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුගැ, කිරි අගුණ, තුඩී, කබැල්ල, තෙශර, තෙඹු, මැල්ල, එරඳු හා අමුල් ඇභිලිය හා මුරුගැ කොල යනාදිය කවලම් මැල්ලමක් ලෙස පිළියෙල කිරීම ඉතා සුදුසු වේ.



## අතුරුපස

කෙසෙල්/ගස්ලේ/අන්නාසි/කොමඩ්/අඟ/දොඩම ආදී ඕනෑම පළතුරක් මේ සඳහා සුදුසු අතර දේශීය තැව්ම් පළතුරු පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ය.

පළතුරු සලාද (ඉටි සැලඩ්) කෝප්ප 01

යෝගට් කෝප්ප 01

මුදවපු කිරී කෝප්ප 01 (ගුම් 100)

වැඩිහිටි ස්වාමීන් වහන්සේලාට කිරී ආහාර

පරිහැළුනයේ දී මේද රහිත (යොදය රහිත) කිරී ආහාර හාවිතා කිරීම සුදුසුය.



## පුච්ච, වටලප්පන්, අයිස් ක්‍රිම හා ජේලි

- මෙම ආහාරවල සීනි සහ මේදය ඉහළ බැවින් පිළිගන්වන වාර ගණන හා පුමාණය සීමා කිරීම සුදුසුය.
- මෙම ආහාර පිළිගන්වන්නේ නම් එක් ආහාර වර්ගයක් පිළිගැනීමේ සුදුසුය.
- අධිබර හා තරබාරු බවින් යුත් හික්ෂුන් වහන්සේලා මෙන් ම දියවැඩියා හා හඳු රෝග වැළඳී ඇති හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා මෙම ආහාර සුදුසු නොවන බැවින් ඒ පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



## සටප යාමයේ ශිලන්පස

සටප යාමයේ ශිලන්පස ලෙස හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා කැප අකැප බව විමසා පහත සඳහන් ආහාර පිළිගැනීමේ සුදුසුය.

කෝප්ප 01 = මි. ල. 200 කෝප්ප 01



1. මිශ්‍ර පළතුරු යුතු
2. මාශය පාන වර්ග
3. තේ හෝ කෝප්පි



### 15. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය

හික්ෂුන් වහන්සේලා සඳහා දානය පිළිගැනීමේ දී තම ප්‍රදේශයෙන් සොයා ගතහැකි වස විසේන් තොර තැවුම් එළවුල්, පළතුරු, පලා, ධානා, පියලි හා ඇට වර්ග මෙන්ම අල වර්ග තොරා ගැනීම සුදුසු වන අතරම ඒවා සුපිරිසිදු හාවයෙන් යුතුව පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැනීම ඉතා අවශ්‍ය වේ.



- දානය පිළියෙල කරන ස්ථානය පිරිසිදුකමින් ඉහළ තත්ත්වයක තිබිය යුතු අතර, ඒ සඳහා ගොඳා ගන්නා හාජන නොතැබූණු, මළ නොබැඳෙන ඒවා විය යුතු ය.
- දානය පිළියෙල කිරීම, පිසීම සඳහා මැටි බදුන් හෝ මළ නොකන වානේච්චින් සැදු බදුන් හාවිතා කිරීම සුදුසු අතර ඇලුම්නියම් හාජන සුදුසු නොවේ.
- දානය පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් සඛන් දා හොඳින් සේදිය යුතු අතර පාවනය, වමනය, උණ, දෙඅත්වල තුවාල, ආසාදන රෝග හෝ වෙනත් යෝචන රෝගවලින් පෙළෙන අය ආහාර පිළියෙල කිරීමට සහභාගි නොවිය යුතුය.
- දානය පිළියෙල කිරීමට සහභාගි වන අය ද පිරිසිදු වී පිරිසිදු ඇලුම් ඇදි සිරීම සුදුසු වේ.
- දානය පිළිගැන්වීම සඳහා ජ්ලාස්ටික් හෝ ඇලුම්නියම් හාජන සුදුසු නොවේ.
- දානය පිළිගැන්වන තෙක් ආවරණය කර තැබිය යුතු අතර එය ඉහළ ස්ථානයක (මේසයක් වැනි) තැන්පත් කර තිබිය යුතු ය.
- ආහාර බෙදීම සඳහා වෙන වෙනම හැඳි හාවිත කිරීම මගින් ආහාර විෂ වීම වළකවා ගත හැක.
- දානය පිළියෙල කර පැය 02, ඇතුළත පිළිගැන්වීම ඉතා සුදුසු වේ.
- වස විශේන් තොර නැවුම් එළවුල හා පළතුරු තම ප්‍රදේශයෙන් තෝරා ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- එළවුල, පලා හා සලාද පිළියෙල කිරීමේදී ඒවා හොඳින් පිරිසිදු ජලයෙන් කිහිප වතාවක්ම සේදිය යුතුය.
- එළවුල හා පළතුරු සලාද පිළිගැන්වීමට පැය 1/2 ට පමණ පෙර සූඩානම් කිරීම මගින් එහි නැවුම් බව හා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.
- පළතුරු පිළිගැන්වීමේදී පළතුරු හොඳින් සේදු ගත යුතු අතර, සුදුසු පළතුරුවල පොත්ත ඉවත් කර පිළිගැන්වීම සුදුසුය. එයද පිළිගැන්වීමට පැය 1/2 ට පමණ පෙර සූඩානම් කිරීම මගින් එහි නැවුම් බව හා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.

## 16. තේ/ කෝපි පිළිගැන්වම

ආහාර වේලකින් පසු තේ, කෝපි පානය සූදුසූ නොවේ. තේ, කෝපිවල ඇති වැනින් වැනි ද්‍රව්‍ය නිසා යකඩ අවශ්‍යතාවය පහත හෙළන අතර, දාන වේලකින් පසු පැය 02 ක් වත් යන තෙක් මෙවැනි පාන වර්ග පානය කිරීම සූදුසූ නැත.



## අංශ

**සාකච්ඡා වැඩමුල් සඳහා වැඩමුව තොනිකාධික හිත්පූර්ණ වහන්සේලා**

### **“සියලු මණ තිකායේ නියෝර්තය”**

- කොළඹ නවකොරලයේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංස්නායක සද්ධීම කිරීම් ශ්‍රී ත්‍රිපියාකාවාරය, පූර්ශතර, දිවියාගහ යසස්සි නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, බොද්ධායතනය, වටරප්පල, ගල්කිස්ස.
- පැපිලියාන සුනෙෂ්තාදේවී පිරිවෙන් රජමහා විහාරාධීපති, විදෙශාදය විශ්ව විද්‍යාලයේ ජේෂ්ඨී ක්‍රිකාටාරය, රාජකීය පණ්ඩිත පූර්ශපාද ආචාර්ය, මැදගොඩ අහය තිස්ස ස්වාමීන් වහන්සේ.

### **“අමරපුර මණ සංස සංඝාවේ නියෝර්තය”**

- සමස්ත අමරපුර මහා සංස සංඝාවේ, උපලේඛකාධිකාරී, වුලගණ්ඩි තිකායේ මහා නායක, විශ්‍රාමික ජේෂ්ඨී ක්‍රිකාටාරය, අතිපූර්ශ, ගන්තුනේ අස්සර් නායක ස්වාමීන් වහන්සේ.
- අමරපුර ශ්‍රී ධර්ම රක්ෂිත නිකායේ අනුනායක අතිපූර්ශතර, ත්‍රිකුණාමලේ ආනන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, ව්‍යෝරාමය, ව්‍යෝර පාර, බම්බලපිටිය, කොළඹ 04.
- ගාස්තුපති, පූර්ශපාද පස්සර මුල්ලේ දියාවංශ හිමි, “සදහම් සෙවණ” ගෝතම් උයන, රාජගිරිය.

### **“රාමස්ක්‍රේස් මණ තිකායේ නියෝර්තය”**

- ශ්‍රී ලංකා රාමස්ක්‍රේස් මහා තිකායේ මහා ලේඛකාධිකාරී, රාජකීය පණ්ඩිත පූර්ශතර මාතලේ ධම්ම කුසල නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, ශ්‍රී විතමාරාමය, මට්ටක්කලිය.
- පූර්ශපාද, නාවිමනේ නාලක ස්වාමීන් වහන්සේ, ජයසුමනාරාමය, දෙනගමුව.
- පූර්ශතර, ආචාර්ය මිමුල්පේ සෝජිත නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, බොධිරාජ ධර්මායතනය, ඇක්කිලපිටිය.

### **වර්ත සත්තිවේදක**

- පූර්ශපාද, ගෝතම් මෙත්ත් ස්වාමීන් වහන්සේ.

## රචනය

වෙදුන වාන්දනී විතාන  
පෝෂණ විශේෂයැ  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙදුන අමාත්‍යාංශය

සංච්‍රීත මිරිභාගල්ල  
පෝෂණවේදිනී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙදුන අමාත්‍යාංශය

## සංස්කරණය

වෙදුන එල්. ඩී. එච්. දෙනුවර  
අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ,  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙදුන අමාත්‍යාංශය.

වෙදුන ඩු. එම්. එම්. සමරනායක  
හිටපු අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙදුන අමාත්‍යාංශය

වෙදුන සෙනාරත් මහමිතව  
හිටපු නියෝජන අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙදුන අමාත්‍යාංශය

## සාකච්ඡා වැඩිමුල් තුළයකත්වය

වෙදුන පාලිත මහිජාල  
හිටපු සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙදුන අමාත්‍යාංශය

වෙබු ආර. ආර. එම්. එන්. ආර. සියලුගොඩ  
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය)  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු ලක්ෂ්මි සී. සේමතුංග  
නියෝජන සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වෙබු කටයුතු)  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු යු. එම්. එම්. සමරනායක  
හිටපු අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු ඩී. රී. ඩී. ලියනගේ  
අධ්‍යක්ෂ - බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු සෙනරත් මහමිතව  
හිටපු නියෝජන අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු එන්. එම්. එම්. ඉක්බාල්  
නියෝජන අධ්‍යක්ෂ  
බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙබු වාන්දනී විතාන  
පෝෂණ ආංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙබු අමාත්‍යාංශය

වෙළඳුන ඒ. අයි. විදානගමගේ  
බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

වෙළඳුන පාලිත ජයකොට්  
වතුපිටිවල මූලික රෝහල  
වතුපිටිවල

වෙළඳුන එස්. ඩේ. බාලසිංහම්  
බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

වෙළඳුන වී. ඩී. අබේනායක  
බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

වෙළඳුන අනුර් ගමගේ  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

සංචිත මිරිහාගල්ල  
පෝෂණවේදිනී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

### පරිගණක සභාය

අරුස් කුමාර  
සංචිත සභාකාර  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

නිරෝෂා සමන් කුමාර  
සංචිත නිලධාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

කේ. ඒ. දරුණුනී කුමාර  
සංචිත නිලධාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

### තාක්ෂණික දායකත්වය

පුරුෂපාද ගෝනගමුවේ  
මෙන්ත්තේ ස්වාමීන් වහන්සේ

වෙළඳුන පාලිත ජයකොට්  
වතුපිටිවල මූලික රෝහල  
වතුපිටිවල

වෙළඳුන ඒ. අයි. විදානගමගේ  
බෝ නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

වලනි ඉලංගමිගේ  
පෝෂණවේදිනී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය

### පිටකවර විතු නිර්මාණය

සැමිසන් විශේරත්න  
විතු ගිල්පි  
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය  
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය  
වෙළඳුන අමාත්‍යාංශය



පෝෂණ අංශය හා බො නොවන රෝග ඒකකය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ISBN 978-955-0505-50-0

9 78955 0 1505500

රජයේ මූල්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ මූල්‍ය කරන ලදී.