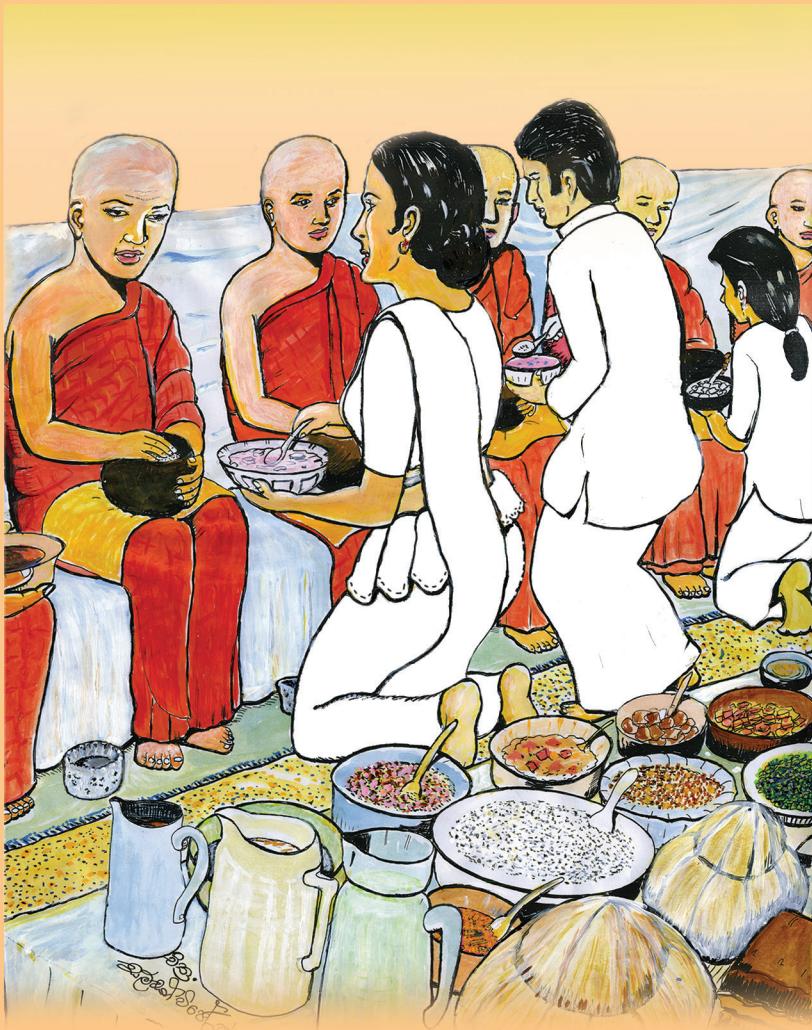


ප්‍රජනීය නිකුත් මහා සංක්රත්නය සිදුහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක්



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය හා
බෝ නොවන රෝග එකකයේ ප්‍රකාශනයකි

2017

“ආසේෂනා පත්‍ර ලාභා”

පුද්ගලික හිකුණු මහා සංජරත්නය සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රට්ටවක්

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙළුන අමාත්‍යාංශයේ
පෝෂණ අංශය හා බෝ නොවන රෝග ඒකකයේ ප්‍රකාශනයකි

2017



පෝෂණ අංශය

5 වන මහල, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
අංක 555/5, අල්වීරිගල මාවත,
කොළඹ 05.

දුරකථන: 011 2 559250
ගැක්ස් : 011 2 368583

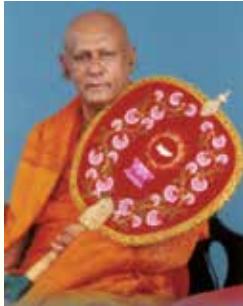


බෝ නොවන රෝග ඒකකය

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය
වෙළුන අමාත්‍යාංශය
කොළඹ 10.

දුරකථන: 011 2 669599
ගැක්ස් : 011 2 669599

1. වන මුදණය - 2014
2. වන මුදණය - 2017



අතිපූරා ද්‍රව්‍යකුමුරේ ශ්‍රී සරණංකර විමලධම්ම අනුනායක මාහිමියන්ගේ පණිවිඩය

“සබැඩ සත්‍රී ආහාරවිධිකා”

“සියලු සත්වයෝ ආහාරයෙන් යැපෙති”

අතිගරු ජනාධිපති මෙත්පාල සිරිසේන මැතිතුමාගේ උදාර සංකල්පයක් අනුව මහා සංසරත්නයට දානය පිළියෙල කිරීමේදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් මාලාවක් සකසා ඇත. කාලීන වගයෙන් මෙවැනි කටයුත්තක් කිරීම පිළිබඳව මහා සංසරත්නය වගයෙන් අපගේ බලවත් සත්ත්‍යෝගය අමාත්‍යතුමා ප්‍රධාන කාර්යම්වලයට පුදු කර සිටිමු.

වත්මන් හික්ෂුව සතු කාර්යභාරය ඉටු කිරීමේදී හික්ෂුව නිරෝගීව හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටිය යුතුය. එපමණක් තොට රට, ජාතිය, ආගම රැක ගැනීම සඳහා හික්ෂුන් වහන්සේගෙන් සිදුවන සේවය අපමණය. ජාතියේම මුර දේවතාවුන් රැකීම දායකයන්ගේ පරම යුතුකම වේ. ලාභයන්ගෙන් උතුම්ම ලාභය නිරෝගීකම බව ලොවිතුරා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති බව සැදැහැති පිළතුන් හොඳින් දනිති.

සංසරත්නයේ වගේම පිංචත් සැමගේම සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිය අයයන්නෙම්. එම නිසා කාගේත් සුඩ විහරණය සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් නිකුත් කර ඇති මේ උපදෙස් මාලාව පිළිපදින්නේ නම් එය සැමට යහපතක්ම වේවි.

මෙයට,
කාරුණික

අතිපූරා ද්‍රව්‍යකුමුරේ ශ්‍රී සරණංකර විමලධම්ම අනුනායක ස්ථාන
මාත්‍රම්වේ පන්සල
මල්වතු මහා විහාරය
මහනුවර



අස්සිරි විහාර පාර්ශ්වයේ අතිපූජ්‍ය ගලගම ධම්මසිද්ධි ශ්‍රී දම්මානනද අනුනායක මාහිමියන්ගේ පණිචිඛල

හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා උදෙසා සෞඛ්‍යමත්ව දානය පිළියෙල කිරීම උතුම් (මහගු) කර්තව්‍යයකි. හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලාගේ ද්‍රැන් වැළඳීමේ තියාවලිය සෞඛ්‍යමත් පෙළ ගැසීමකට අවස්ථාව එළඹී ඇත. අයි රැඳිර පිබනය, හංද රෝග, දියවැඩියාව, වැනි බේශ්‍යනාවෙන රෝග හික්ෂ්‍ය සමාජය තුළ ඉහළ යමින් පවතී. ඒ අනුව දානය පිළියෙල කිරීමේ ද දායක පිංවතුන් ඉතාමත් ඕනෑමින් ගුද්ධාවෙන් දානය පිළියෙල කරනු ලබයි. හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට අනවශ්‍ය ලෙස මේද සහිත ආහාර, පැණිරස ආහාර, (කුවිල වර්ග) බහුලව පිළිගන්වනු ලැබේ. නිවුව් හාලේ බතක් ගැනීම ඉතා සුදුසුය. එළවල් වර්ග දෙක තුනක්, පලා වර්ගයක් ගැනීම සුදුසුය. පළතුරු වැනි දෙයක් ද දානවේලට එකතු කර ගත සුතුය. එමෙන්ම පැණිරස ආහාර අල්ප ලෙස දානවේලට එකතු කර ගැනීමේ වරදක් තැන. මිදුණු කිරීමේද රහිතව අවශ්‍ය පමණට එක්කර ගත හැක.

උදේ කාලයේ හිල සඳහා කවිපි, ම්‍ර. ඇට, කඩිල වැනි ධානය වර්ග වැළඳීම හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට ඉතාමත් යෝගා වේ. උදැස්න තේ පානය වෙනුවට පළතුරු යුතු වැනි දෙයක් ගැනීම ගරීරයට හිතකරය. ඒ අයුරින් තමන් ගන්නා ආහාර වේල තමන් කැමති දේ මාරුවෙන් මාරුවට වැළඳීම යෝගා වේ.

මඟකිම නිකායේ ඔපම්ම වග්ගයේ කක්වුපම සුතුයෙහි දැක්වෙන පරිදි "මහණෙනි! මම එක් වෙලේ වළඳන ආහාරය වළඳම්. මහණෙනි! එක් වෙලේ වළඳනා හෝජනය ගරීරයේ සැහැල්ල බව ද, කාය බලය ද, සැප විහරණය ද විදිම්. මහණෙනි! ඔබලත් එක් වෙලෙහි වළඳව්. මහණෙනි! එක් වෙලේ වළඳන ඔබලා ද අල්ප ආබාධ ඇති බව ද, නිරෝගි බව ද, ගරීරයාගේ සැහැල්ල්ව ද, ගරීර බලය ද, සැප විහරණය ද විදිනු." යැයි පෙන්වා දී ඇත.

ඊේ අනුව කක්වුපම සුතුය අනුගමනය කරමින් ගිර නිරෝගිතාව පවත්වාගෙන යාමට හේතු වන්නේය. අපට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දානය වැළඳීම නිරෝගි දිවියක් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත.

මෙයට,
කාරුණික

අතිපූජ්‍ය ගලගම දම්මසිද්ධි ශ්‍රී දම්මානනද අනුනායක ස්ථාවර
ලේතිහාසික මහියංගණ රජමහා විහාරාධිපති

රෝල්ලවත්ත පන්සල
අස්සිරි මහා විහාරය
මහනුවර



හ්‍රි ලංකා අමරපුර මහානිකායේ
උත්තරීතර මහානායක අග්‍රමහා පණ්ඩිත
අතිපූජ්‍ය ද්‍රව්‍යලදෙන ක්‍රාණීස්සර
මහා ස්වාමීන්දුයන් වහන්සේගේ පණ්ඩිචිය

බුද්ධක තිකායේ බුද්ධක පාය යටතේ සඳහන් “කුමාර ප්‍රශ්න” කොටසේ එන එකං නාම කින්?” යනුවෙන් ඇසු ප්‍රශ්නයට සෝජාක හිමියේ දුන් පිළිතර බොහෝ දෙනා දන්නා ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශයකි. එය “සඩිබෙ සත්ත්ව ආහාරවිධිතිකා” යනුවෙන් සඳහන් වේ. “සියලු සත්ත්වයා ආහාරයෙන් සිටින්නේය.” යනු මෙහි අර්ථයයි. ධර්මයෙහි ආහාරයේ සතර දෙනෙකි. අප සතු කය පවත්වාගෙන යාම සඳහා කබලීංකාභාරය නම් වූ ඕනෑම අභ්‍යන්තරය ද, අප සතු සිත පැවැත්වීමට හේතු වන එස්සහාර, මතේ සංවේතනාභාර හා විශ්වක්‍රාණාභාර යන ත්‍රිවිධ ආහාර ද යන සතරය. මෙයින් කයේ පැවැත්ම සඳහා ආහාර ගැනීමේදී “හොජනමහිව මත්තක්ෂ්කු” යනුවෙන් හෝජනයෙහි පමණ දැනීම ද “හොජනමහිව අමත්තක්ෂ්කු” යනුවෙන් හෝජනයෙහි පමණ නොදැනීම ද යනුවෙන් හික්ෂුවට විශේෂ කොට පැහැදිලි කිරීම දෙකක් දහමෙහි සඳහන්ව ඇත. මෙහිලා බොජන් සේවීම, පිළිගැනීම, වැළඳීම, ප්‍රත්‍යාවෙක්‍යා කිරීම හා අත්හැරීම යන කරුණු පමණ දැනීම ලෙසත්, හෝජනයෙහි මහත් ආකා ඇත්තෙක් වේ ද, එහි ගැටෙන්නේ ද, මූසපත් වූයේ වේ ද, පිළිගැනීම ආදියෙහි පමණ නොදැනී ද, දෙනු ලබන හැම දෙයක්ම පිළිගැනීමි ද, පමණ ඉක්මවා පිළිග තියි ද යන්න පමණ නොදැනීම ලෙසත් දහමෙහි විස්තර කෙරෙති. “මේ පමණ නොදැනීම දීරින් තින්නත්, දියෙන් මූහුදත් පුරවා ලන්නට, සතුවූ කරන්නට බැරිවා සේ” යයි උපමා ද දක්වා ඇත. ම.නි. බෝධිරාජ කුමාර සූත්‍රයේදී කයේ නිරෝගී බව නිර්වාණාවබෝධයට මහත් පිටිවහලක් බවද දක්වා ඇත. රහතන් වහන්සේ වතාහි ත්‍යෙහා දිවියි වශයෙන් ආහාරයෙහි නොඇලෙන සේක. සතර මහා තුනයන්ගේ පැවැත්ම පිණිස, යැපීම පිණිස ආහාර වළඳන සේක. උන්වහන්සේලාගේ සිවුපසය සෙවුම වණයක් ඇත්තක වණයට පිළියම් කරන්නායේය.

මෙවන් ධර්ම පසුබීමක් තුළ පූජනීය මහා සංසයා වහන්සේ වෙත ආහාරමය වශයෙන් දානයක් දායකයකු විසින් පිළිගැනීමේදී ප්‍රථම කොට මහා සංසයාවහන්සේ වෙත ඇත්තේ මහත් වගකීමකි. එසේම දායකයකු විසින් දානයක් පිළියෙළ කිරීමේදී ද එය හැකිතරම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පිළිගැනීමට කටයුතු කිරීම තුළද බොහෝ කාරණා දහමෙහි සඳහන් වෙති.

සංසය වෙත දුර සිට ගෙනවුත් වුවද පිළිගැන්වීම (ආහුනොයා) ආගත්තකයෙකු වෙත සකස් කළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයක් වුවද පිළිගැන්වීම (පාහුනොයා) කරම්ථල විශ්වාස කොට හොඳින් පිළියෙල කළ දානවස්තු වුවද පිළිගැන්වීමට (දක්වීනොයා) දායකයාට හිමිකම් ලැබේ ඇත. මේ ත්‍රිවිධ පූජා අවස්ථා හොඳින් දන්නා දායකයාද හැකි තරම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරම දාන වශයෙන් පිළිගැන්වීමට සැදී පැහැදි සිටිති.

දානයක් පිළියෙල කිරීමේදී වඩාත් සෞඛ්‍යවත්ව හා ආරක්ෂිතව එය පිළියෙල කර ගැනීමට දායකයනට මෙම ගුන්ථය උපකාර වන බව මගේ අදහසයි.

“රජකු වුවත් ලෙඩකු නම් වැඩක් නැත.”

මෙයට,
ගාසන ස්ථිතිකාමී

අතිපුරුෂ දුවල්දෙණ කුළුණීස්සර මහා ස්වාමීන්ද්‍යන් වහන්සේ
හි විද්‍යාවිජය ආරාමය
දුවල්දෙණ කුළුණීස්සර මහානාහිමි මාවත
පාගොඩ - තුළගේගොඩ



ශ්‍රී ලංකා රාමස්දේශ මහා නිකායේ මහානායක අතිපූරුෂ නාපාන පෙමසිර මාහිමියන් වහන්සේගේ පණිවිඩය

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ග්‍රාවකයන් වහන්සේගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අදාළ අනුගාසනා දේශනා කර ඇති ආකාරය ක්‍රිපිටකාගත දේශනා විමසීමේදී මැනවින් පැහැදිලි වෙයි. තම වාසස්ථාන වැසිකිලි කැසිකිලි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම පැවිදි වත් හැටියට නිරන්තරයෙන් සපුරාලිය යුතු බව අනුදැන වදාලහ. පිණ්චිපාතය (දානය) වැළඳීම පිළිබඳව දේශනා කර ඇති උපදේශයන් තුළින්ද පැහැදිලි වන්නේ පැවිදි පරමාරථය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා කායික මානසික නිරෝගිතාව රක් ගත යුතු බවය. පිණ්චිපාතය ලබා ගැනීම රෝන් ගන්නා බඩුරකු සේ දායක දායිකාවනට බරක් තොවන සේ සිදු කළ යුතු බව හා රස තාම්ණාවෙන් මිදි තම යැපීම සඳහා කය නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හා බ්‍රහ්ම වරියාවට අනුග්‍රහය සඳහා මෙම ආහාරය ගනිමිය මෙහෙහි කරමින්ම වැළඳිය යුතු බව බුදුහු වදාලහ. මේ නිසා හික්ෂුන් වහන්සේ සුහර කෙනෙකු මෙන්ම ප්‍රසන්න ඉදුරන්ගෙන් හෙබි, ලද දෙයින් සතුවු වන්නෙක් වූහ. එදා ඇතැම් අන්‍යාගමිකයන් අතර කුස පිරෙන තරමට වළඳා එය වම්නය කර තැවත තැවත වළඳන අයද සිරියහ. මේ පිළිකුල් සහගත ආහාර ගන්නා ව්‍ය වලින් මිදි කෙබඳ රසවත් ආහාරයක් ලැබුණත් තව පිළු හතරක් පහක් වැළඳිය හැකි අවස්ථාවේ වැළඳීම තැවතා පැන් පිවිය යුතු බව බුදුහු ග්‍රාවකයන්ට වදාලහ. මෙම උපදෙස් නිරෝගිමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න හික්ෂු පරපුරක් ඇති කර ගැනීමට ඉවහල් විය.

වන්මත් අපේ දායක දායිකාවන්ගේ ආහාර වට්ටෝරුව සැකසී ඇත්තේ අධි පෝෂණයට හේතුවන ලෙසයි. මස් මාංශ, අධික පැනීරස මිගු අතුරුපස, රසකාරක මිගු විවිධ පාන වර්ගවලින් එය සැකසී ඇත. එදා අපේ ගම්වල තිබූ කොස්, දෙල්, අල, බතල, පලා ආදියට මූල්‍යානී දෙන සරල ආහාර වට්ටෝරුව ගිලිහි ගොස්ය. දානයක් දීමේදී ද මෙය නොදින්ම විද්‍යාමාන වේ. මේ නිසා හික්ෂුන් වහන්සේගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වෙන, දායක දායිකාවන්ට බරක් තොවන දාන වට්ටෝරුවක් සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීමට අතිගරු ජනාධිපති මෙමත්පාල සිරිසේන මැතිතුමන්ගේ උපදෙසින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය ඉදිරිපත්වීම අගය කළ යුතුය. එය කාලෝචිත සද් ක්‍රියාවකි. අද රටට විශාල මෙහෙයක් සිදු කළ හැකි හික්ෂුන් වහන්සේලා බොහෝ දෙනෙක්

විවිධ රෝගවලට ගොයුරුව සිටිති. අධි පෝෂණයට බර ආහාර තිරන්තරයෙන් ලැබේම එයට මූලික හේතු වේ. මේ නිසා තම දායක දායිකාවන් මෙම සෞඛ්‍යයට හිතකර දාන වට්ටෝරුවට අනුකූලව දානය පිරිනැමීමට උනන්දු කරවන ලෙසන්, තමන් වහන්සේ ද තම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වෙන අයුරින් දානය ගැනීමට සැලකිලිමත් වන ලෙසන්, අපේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට කාරුණිකව මතක් කර සිටිමි.

මෙයට

ඁාසන ස්ථීතිකාලී,

අග්‍රමහා පණ්ඩිත අතිපුරුෂ නාපාන පෙමසිර මහානායක මහා ස්ථාවිර
ශ්‍රී විද්‍යාසාගර මහා පිරිවෙන
සිර සිලවිඟ නාහිමි මාවත
හුරිකඩුව - මැණික්හින්න

“බුද්න් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි ප්‍රේචිනයේ පරම සංප්‍රන නිරෝගී බව වේ. අප මහා සංස්කරණය තෙන ඒ උතුව් නිරෝගී බව හා ජ්‍යෙෂ්ඨ ලුක්මිල තුළයා ලෙම කෘතිය ගෞරව පෙරදීම පිළිගැනීවේ.”

පෝෂණ ආංගය - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
බෝ තොටන රෝග ඒකකය - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



සෞඛ්‍ය ලේකම් අනුර ජයවිතුම මහතාගේ පණිවිධිය

ශ්‍රී ලංකා කිරියන් එක් අන්තර්කිනී දුම්පෙර්ශණය මෙන්ම අනෙක් අන්තයෙන් අධිබර හා තරඟාරුව සමග සඳහා බෝ නොවන රෝග අවදානම් සහිත පෝෂණ සංක්‍රාන්තිකයකට පැමිණ සිටී. ස්වාභාවික ආහාර වන එළවුල්, පලනුරු, මාල සහිතව නිවුතු සහල් බත් රස බැඳු අප තෙල්, ලුණු සහ සීනි අධික කෙටි ආහාර හා ක්ෂේත්‍රීක ආහාර දක්වා සිදුව ඇති පරිනාමය හේතුවෙන් බෝ නොවන රෝග සිසුයෙන් වැළඳ ගනීමින් සිටී.

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

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් එළිදක්වන ලද මෙම ගුන්ථය තුළින්, සෞඛ්‍යවත් ලෙස දානය පිළියෙල කිරීමට අවැසි සියලු දනුම, දායකයින්ට ලබාගත හැකි බව මගේ විශ්වාසයයි. එසේම මෙම ගුන්ථය පරිඹිලනය තුළින් අපගේ සංසයා වහන්සේලා බොහෝමයක් බෝ නොවන රෝගබාධ වන අධි රුධිර පීඩනය, හඳුරෝග, පිළිකා හා දියවැඩියාව යන රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අපට හැකිවෙනු ඇත.

අනුර ජයවිතුම

ලේකම්,

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙළදා අමාත්‍යාංශය

“සූවසිරිපාය”,

පුරුෂ බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,

කොළඹ 10.



සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් වෛද්‍ය ජේ. එම්. ඔබි. ජයසුන්දර බණ්ඩාර මහතාගේ පණිවිධි

අපගේ ගරුතර සංසයා වහන්සේලා උදෙසා සෞඛ්‍යමත් දානවේලක් පිළියෙල කරගැනීම සඳහා අවකූ වන සියලුම විද්‍යානුකූල උපදෙස් අඩංගුවන පරිදි, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අයය මගින් රචනා කරන ලද මේ මහාගුරුන්ටය, ඉතාමත් කාලෝචිත හා අවස්ථාවෝචිත බව මගේ හැඟීමයි.

සංසයා වහන්සේලා උදෙසා වර්තමානයේ පිළියෙල කරන ලද ආහාරවල ඇති ප්‍රුණු, තෙල් හා සීනි අධික භාවය මෙන්ම ආහාරවල ඇති පෝෂණ අසමතුලිත භාවය හේතුවෙන්, අපගේ ගරුතර සංසයා වහන්සේලා අධි රැඹිර පිඩිනය, හෘදෝර්ග, පිළිකා හා දියවැඩියාව වැනි විවිධ රෝගවලට බඳුන් වීමේ සංඛ්‍යාව දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතී.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තක්රාගැනීමට අවැසි මගපෙන්වීමක් මෙම ප්‍රකාශනය මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර මෙය පරිශීලනය මගින් නිරෝගීමත් දිවිපෙළවතක් පවත්වා ගැනීමට අවැසි දැනුම හික්ෂුන් වහන්සේට ලබාගත ඇතිවනු ඇතැයි මා විශ්වාස කරමි.

වෛද්‍ය ජේ. එම්. ඔබි. ජයසුන්දර බණ්ඩාර
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වැ. බ.)
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
“සුවසිරිපාය”,
ප්‍රාජා බද්ධීගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

හැඳින්වීම

ගරුතර හික්ෂු මහා සංසරත්නය උපදෙසා සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් සඳහා විධිමත් උපදෙස් මාලාවක අවශ්‍යතාව අද රේයේ පැන තැගැණ දෙයක් නොවේ.

අධිරැයිර පිචිනය, හාද රෝග, අංගහාගය, දියවැඩියාව හා පිළිකාව ආදි නොයෙකුත් බෝ නොවන රෝගවලින් පිඩා විදින්නන්ගේ සංඛ්‍යාව ලොව පූරා සිසුයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී.

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

බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම (ප්‍රවනතාව) හා අයහපත් ජ්වන රටාව අතර දැඩි සම්බන්ධතාවක් පවතී. තෙල්, ප්‍රෘති, සහ සීනි අධික ආහාර මෙන් ම පිටි සහිත ආහාර සීමාව ඉක්මවා පරිහෙළුනය කිරීමත්, ක්‍රියාදිලී නොවන අලස ජ්වන රටාවත්, විවිධ හේතුන් නිසා ඇති වන මානසික ආත්‍යතියත් මෙම රෝග වැළදීමට ඇති ප්‍රධාන අවදානම් සාධක ලෙස සැලකිය හැකි ය.

අපගේ ගරුතර හික්ෂුන් වහන්සේලා තිල් හා දහවල් දානය පමණක් වළඳන අතර, දායකයින් ඉතා රසවත්ව පිළියෙල කරන ලද අධි ගක්ති ජනක තෙල්, සීනි හා ප්‍රෘති වැඩිපූර යොදා රස ගන්වන ලද ආහාර වැඩි වශයෙන් පිළිගැනීමට සිදුවේ. එය උන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍යයට බෙවා තරුණයක් වී පවතී. මෙය දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝමයක් බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම වැඩි කරයි. වැඩිහිටි මෙන්ම තරුණ හික්ෂුන් වහන්සේලා පවා දියවැඩියාව, හාදරෝග හා අධිරැයිර පිචිනයට ගොදුරු වෙමින් පැවතීම මෙය සනාථ කරන්නකි.

මෙම පොත පරිඹිලනය කිරීම මගින් ගරුතර ස්වාමීන් වහන්සේලාට ද, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිළිවෙත් පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. එමෙන්ම දානය පිළියෙල කිරීමේ දී එය වඩාත් සෞඛ්‍යවත්ව හා ආරක්ෂිතව පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් දායකයන්ට කුපසරුප් පරිදි සැපයීමට ද ගරුතර හික්ෂු මහා සංසරත්නයට හැකි වන අතර, එමගින් ගිහි සමාජය තුළ ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් ඇති කරලිමේ මහග කර්තව්‍යයට උරදීමට උන්වහන්සේලාට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

සොබන සම්පත්න ආහාර රටාව

දානය පිළිගැනීමේ දී හික්ෂණ් වහන්සේ විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් කර ඇත.

01. ව්‍යුත්‍යාචනයෙන් යුතු ආහාර පිළිගැනීම

පෝෂණයෙන් සපිරි ආහාර වේලක පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ 06ටම අයත් ආහාර දිනපතා අඩංගු විය යුතුයි. එබැවින් දානය පිළිගැනීමේ දී ආහාර කාණ්ඩ 06ටම අයත් ආහාර අඩංගුවේ වඩා සුදුසු අතර, එමගින් හික්ෂණ් වහන්සේලාට පෝෂණයෙන් සපිරි දාන වේලක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

ආහාර කාණ්ඩ භය පහත සඳහන් කර ඇත.



පළමුවන ආහාර කාණ්ඩය

- බත්, පාන්, කුරක්කන්, බඩු ඉරිගු මෙනේරි ආදි දානය වර්ග හා අඩංගු ආහාර, දේශීය අල වර්ග, බතල, කොස්, දෙල්, ඉදි ආජ්ප, පිටුව හා ආජ්ප ආදි පිෂ්ච බහුල ආහාර

දෙවන ආහාර කාණ්ඩය

- පළතුරා

තැන්වන ආහාර කාණ්ඩය

- එළවුල් හා පලා වර්ග

හතරවන ආහාර කාණ්ඩය

- පියලි හා ඇට වර්ග (සෝයා, කබල, කවුඩි, මූං ඇට, උලීඹු, පරිපේෂු හා කොල්පු ආදි) මාල, බිත්තර, හාල්මැස්සන් හා කරවල

පස්වන ආහාර කාණ්ඩය

- කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

හයවන ආහාර කාණ්ඩය

- තෙල් බහුල ඇට හා බිජ වර්ග (ක්පු, රටක්පු, පොල්, තල ආදි)

එකම ආහාර කාණ්ඩයේ ඇති ආහාර වුවද විවිධ පෝෂණ ගුණයෙන් යුත්තය. දානය සඳහා පිළියෙල වන විවිධ ආහාර පිළිගැනීම මගින් හික්ශන් වහන්සේට විවිධ පෝෂක ගැරිරයට ලැබෙන අතර පෝෂණය අංග සම්පූර්ණ වේ.

02. සුදුසු සහල් වර්ගයක් පිළිගැනීම

නිවුත් සහිත සහල් හා තම්බපු සහල් යන දෙවරුග යම පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ අතර සහල්වලින් ලැබෙන පෝෂක වඩා සුරක්ෂිතව එහි අන්තර්ගත වේ. එමෙන්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරන සංසටක ද (තන්තු, ප්‍රතිඵික්සිකාරක හා සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්වීට) මෙවැනි සහල්වල අන්තර්ගතවීම මගින් රුධිර ගත සීනි හා කොලේස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කර බේ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම ද අඩු කරයි.



එසේම එක් හිමිනමකට අවශ්‍ය බත් / පිළ්ට ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේ දී ඒ හිමිනමගේ උසට සරිලන ගැරිර බර එනම් බේ. එම්. අඩු අගය, වයස, ක්‍රියාකාලී ද යන වග (ගැරිරය වෙහෙසීම) හා වැළදී ඇති රෝගාබාධ සලකා බලා එක් වේලකට අවශ්‍ය බත් හෝ පිළ්ට ආහාර ප්‍රමාණය තමන් වහන්සේටම මෙම උපදෙස් මාලාව කියවීමෙන් තීරණය කළ හැකිය.

අධිබර හා තරබාරු බව ඇත්තම හෝ එතරම් ක්‍රියාකාලී නොවන ජ්‍යෙන රටාවක් ඇති හෝ දියවැඩියාව, අධි කොලේස්ටරෝල් තත්ත්ව ඇත්තම බත් හෝ පිටි ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම සුදුසුය. ආහාර පාලනය මෙන්ම නිසි ගැරිර බර පවත්වා ගැනීමට, ක්‍රියාකාලීවීම හා ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. අඩු බර තත්ත්ව හෝ මන්දපෝෂණය ඇත්තම ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සුදුසුය.



03. තැවුම් දේශීය පළතුරු

පළතුරුවල ගිරිරය නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින්, බණිජ ලවණ, ප්‍රතිමක්සිකාරක හා තන්තු ද බහුලව අඩංගුය. අධිකව ඇති තන්තු මගින් මළබද්ධය වලකන අතර කොලේස්ටරෝල්, සීනි සහ අහිතකර දුව්‍ය වැඩිපුර ගිරිරයට උරා ගැනීම අඩු කරයි.



දිනපතා පළතුරු නිසි ලෙස භාවිතය මගින් හඳුරෝග, පිළිකා, අධි රුධිර පිචිනය හා අංගහාගය වැනි බොහෝමයක් රෝග වැළදීමේ ප්‍රවත්තාව අඩු කෙරේ.

- පළතුරු කැබලි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම පළතුරු යුතු පානයට වඩා හිතකරයි.
- පළතුරු යුතු වශයෙන් පිළිගන්නේ නම් සීනි තොයොදා පානය වඩා සුදුසුය.
- එක් එක් වකවානුවල දී, බහුලව තිබෙන දේශීය තැවුම් පළතුරු වැළදීම වඩා සුදුසුය.
- අවම වශයෙන් දිනකට පළතුරු දෙවර්ගයක්වත් වැළදීම සුදුසුය.

04. එළවළ හා පලා වර්ග

එළවළවල ගිරිරය නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමිනා, බණිජ ලවණ, ප්‍රතිමක්සිකාරක හා තන්තුද බහුලව අඩංගුය. ගිරිරය වර්ධනය හා නිරෝගීව නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා විටමින් සහ බණිජ ලවණ අත්‍යවශ්‍යය. ගිරිරයේ ඉතා වැදගත් පරිවෘත්තිය ක්‍රියා රසකට මෙන් ම ප්‍රතික්ති පද්ධතිය කාර්යක්ෂම කරමින් නිරෝගී ද්‍රියක් පවත්වා ගැනීමට ද විටමින් සහ බණිජ ලවණ උපකාරී වේ. එළවළ වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයේ දිනපතා අන්තර්ගතවීම මගින් බේ තොවන රෝග වැළදීමේ ප්‍රවත්තාවය අඩු කරයි.

- පලා වර්ගයක් ද ඇතුළුව අවම වශයෙන් එළවළ තුන් වර්ගයක් වැළදීම සුදුසුය.

05. ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර

පියලි හා ඇට වර්ග, මාඟ, කරවල, බිත්තර, මස් ආදිය ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර වේ. ගරිරයේ වර්ධනය මෙන් ම නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ගරිරයේ සෙල ගොඩනැගී ඇති ව්‍යුහය ප්‍රෝටීන් වන අතර එන්සයිම, හෝමෝන ඇතුළු ගරිරයේ විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපදවීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමෙන් ම ප්‍රෝටීන් ගක්ති ප්‍රහාරයක් වන අතර, එය ප්‍රතිශක්ති පදනම්තියේ පැවැත්ම සඳහා ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.




බොහෝ සංසයා වහන්සේලා නිර්මාණ ආහාර වේලක් වැළඳීමට කැමැත්තක් දක්වති. නිසි ලෙස සැලපුම් කරන ලද නිර්මාණ ආහාර වේලක් මගින් වුවද සෞඛ්‍යවත් හා අංග සම්පූර්ණ පෝෂණයක් ලැබේය හැකි බව විද්‍යානුකූලව ඔප්පු වී ඇත. එසේම නිර්මාණ ආහාර අනුහාව කරන පුද්ගලයින් අතර අධිඛර තත්ත්ව, තරඟාරුව, දියවැඩියාව, හඳු රෝග, පිළිකා, අධිරැඹිර පිඩිනය හා අධි කොළේස්ටරෝල් තත්ත්ව වැනි බෝ නොවන රෝගාලාධ වැළඳීමේ අවධානම, මස් මාඟ අනුහාව කරන අයට වඩා අඩු බව වෙදා පර්යේෂණ මගින් සනාථ කර ඇත. එසේම නිර්මාණ ආහාර ගන්නා පුද්ගලයින්ගේ පරම ආයුෂය ද මස් මාඟ අනුහාව කරන අයට වඩා වැඩිය.



ප්‍රෝටීනයක් නිර්මාණය වීමට අවශ්‍ය කුඩාම අනුව ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හඳුන්වන අතර, මෙය වර්ග 21 කි. මෙයින් සමහරක් ගරිරය මගින් නිපදවා ගත හැකි අතර, 09 ක් පමණ ගරිරය මගින් නිපදවා ගත නොහැකි වේ. ඒවා ආහාර මගින් ලබාගත යුතු අතර එය “අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල” ලෙස හඳුන්වයි. ධානා, පියලි හා ඇට වර්ග, එළවුල් සහ තෙල් සහිත බිජ වර්ග දානයට එක්කර ගත් විට, නිර්මාණ ආහාරයක් කුළින් වුවද සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩිංගු සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ආහාරයක් ලබා ගත හැකිය. මෙවැනි ආහාර වේලක ගරිරයට අවශ්‍ය යකඩ ද අන්තර්ගත වේ.

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකකිම පෝරීන බහුල ආහාර අවම වශයෙන් එකත්වත් අඩංගු වීම සුදුසුය.
- කබල, ක්‍රුෂ්ණ, මුං ඇට, පරිප්පු, සේයා, ටෝපු (සේයා ආහාර), කොල්ල, බෝංචි හා දුඩුල වැනි පෝරීන හා යකඩ බහුල පියලි හා ඇට වර්ග දිවා ආහාරය සඳහා මෙන් ම උදැසන ආහාරය සඳහා ද වැළඳීම සුදුසුය.
- කජ්, රට කජ් වැනි තෙල් සහිත බේත්වල ද පෝරීන අඩංගු බැවින් ඒවා දානය සඳහා පිළිගැනීම සුදුසුය. නිවිති, කතුරුමුරුංග, මුරුංග වැනි පලා වර්ග හා තද කොල පැහැති එළව්වල පෝරීන් හා යකඩ අඩංගු බැවින් මෙම ආහාර වැළඳීම සුදුසුය.
- රෝටී, පිටුව, තෝසේ හා කොල කැද වැනි ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සහල පිටි සමග කඩල පිටි, මුං පිටි, සේයා හෝ උඩු පිටි ස්වල්පයක් එකතු කර ගැනීම මගින් ද අත්‍යවශ්‍ය ඇමධිනෝ අම්ල සහිත අංග සම්පූර්ණ පෝරීන් ආහාරයක් ලැබේ.

කුඩා හිමිවරුන් තවමත් කාය වර්ධන අවධියේ පසුවන බැවින් එම හිමිවරුන්ගේ පෝරීන් අවශ්‍යතාවය තරමක් ඉහළය. එබැවින් එම හිමිවරුන් පෝරීන් අඩංගු ආහාර අවම වශයෙන් 2 ක් හෝ 3 ක් ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.

- එබැවින් නැවුම් කිරී සහ කිරී මිශ්‍ර ආහාර වන මුදවපු කිරී හා යොගටි වැනි දේ, පියලි හා ඇට වර්ග, තෙල් සහිත බේත් වර්ග මෙන්ම තද කොල පැහැති පලා වර්ග හා එළව්ව වර්ග ද වැළඳීම සුදුසුය.
- කුඩා හිමිවරුන් සඳහා මෙන් ම පෙර්සන උඩතා ඇති ගිලන් වූ හිමිවරුන් සඳහා පෝරීන් බහුල ආහාර වැඩිපූර පිළිගැනීම සුදුසුය.



06. නැවුම් කිරී හා කිරී ආහාර (මුදවපු කිරී, යෝගට්)

කෙක්තිය ලබා දෙන කාබේෂභයේවීට හා මෙදය ද ගැරීර වර්ධනය හා පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පෝරින් ද ගැරීරය නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය විටමින් හා බණිජ ලෙස ද අඩංගු කිරී පෝෂ්‍යදායී සම්පූර්ණ ආහාරයකි. දත් හා අස්ථි වර්ධනයට මෙන්ම ඒවා නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කැල්සියම් හා පොස්පරස් කිරීවල බහුලව ඇත.

- කිරී හෝ කිරී ආහාර එකක් හෝ දෙකක් දිනපතා උදේ හා දහවල් ආනය සඳහා ගැනීම සුදුසුය.
- යොදය සහිත කිරීවල ඇති මෙදය රුධිරවාහිනීවල තැන්පත්වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින් යොදය ඉත් කරන ලද නැවුම් කිරී හෝ මෙද අඩු කිරී නිෂ්පාදන වැඩිහිටි හික්ෂුන් වහන්සේලාට, අධි බරති ලමා හා යොවන වයසේ පසුවන කුඩා හිමිවරුන් මෙන් ම දියවැඩියා හෝ රුධිරවාහිනී අවහිරතා රෝග තත්ත්ව ඇති හික්ෂුන් වහන්සේලාට වඩා යෝගා වේ.



07. මධ්‍යස්ථා මෙද ප්‍රමාණයක් හාවිත කිරීමේ යෝගතාවය

ගරීරයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීමටත්, නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, ආහාරයේ යම මෙද ප්‍රමාණයක් අඩංගු විය යුතුය. වැඩිපුර මෙද හාවිතය මිහින් අධිබර තත්ත්ව, හඳු රෝග, අංගහාගය හා පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

මෙදය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම් හඳුයට හිතකර නොවන කොලොස්ටරෝල් ඉහළ නැවීමේ ප්‍රවනතාව ඇති සංත්ත්තේ මෙදය ලෙසත්, හඳු රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවනතාව අඩු කරන හිතකර මෙදය අඩංගු අසංත්ත්තේ

මෙදය ලෙසත් ය. සංතාප්ත මෙදය අඩංගු ආහාර ලෙස යොදය සහිත කිරී හා කිරී ආහාර, පොල්, පොල් කිරී, පොල් තෙල් සහ ගාම් තෙල් එකතු කරන ලද ආහාර සැලකිය හැකි අතර, මෙම ආහාර සීමා සහිතව ආහාරයට එකතු කර ගැනීම සුදුසු වේ.



අසංතාප්ත මෙදය අඩංගු කපුෂු, රට කපුෂු, තල, අලිගැටපේර වැනි ආහාර දානය සඳහා හාවිත කළ හැකි අතර, එවැනි ආහාර අනුහවයට ස්වාමීන් වහන්සේලා උත්ත්දුවීම තුළින් බෝ නොවන රෝග වළකා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇතේ. මාල්වල ද ඇත්තේ සිරුරට හිතකර මෙද (මෙමෝ 03) විශේෂයක් වන අතර මස්වල ඇත්තේ ගිරුරයට හිතකර නොවන සංතාප්ත මෙදය වේ. එය හඳු රෝග හා පිළිකා වැළදීමේ අවදානම වැඩි කරයි.



- තෙල් යොදා පිළි ආහාර පිළිගැනීම සීමා කිරීම සුදුසුය.
- ගැහුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර ඉදිහිට පිළිගැනීම සුදුසුය.
- තෙම්පරාදු කරන ලද ආහාර ගණන සීමා කිරීම සුදුසුය.
(එක් වේළකට එකක් හෝ දෙකක්)
- කේක් වර්ග, විවිධ ජේස්ට්‍රේ වර්ග, බිස්කට් වැනි ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී හාවිතා කරන තෙල් අධික උෂ්ණත්වයට ලක්වීමෙන් අහිතකර මෙද ගණයට වැවෙන ව්‍යාන්ස් මෙදය බවට පත් විය හැකි බැවින්, මෙම ආහාර හඳු රෝග හා පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එබැවින් මෙවැනි ආහාර නිතර දානය සඳහා පිළිගැනීම සුදුසු නැතු.
- වතු මධුර පිළියෙළ කිරීමේ දී සංතාප්ත මෙදය අඩංගු ගිනෙල් හා බටර හාවිතා කරන බැවින් එය නිතර අනුහවයට ගැනීම සෞඛ්‍යයට අහිතකර විය හැකිය.



08.

ලුණු භාවිතය සීමා කිරීම හා අයඩ්නිකරණය කළ ලුණු පමණක් භාවිතයට ගැනීම

දිනපතා භාවිතා වන ආහාරවල ස්වාහාවිකව අඩංගු ලුණු (සේංචියම්) කිරීමෙන් සියලු අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රමාණවත්ය. ලුණු අඩුවෙන් පරිහෝජනය මගින් අධි රැඳිර පිඛනය, පිළිකා ඇතුළු බේශ නොවන රෝග සඳහා ඇති අවධානම අඩු කරගත හැකිය. එක් හික්ෂණ් වහන්සේ නමත් දිනාකට ආහාරයට ගත යුතු ලුණු ප්‍රමාණය ගුරුම් පහකට (දළ වශයෙන් තේ හැන්දකට) වඩා අඩු විය යුතුය.

09. සීනි, පැණී රස කැම හා පැණී රස බීම වර්ග අඩුවෙන් පිළිගැනීම

හික්ෂණ් වහන්සේලාට පිරිනැමෙන දානයෙහි සීනි අධික ආහාර බහුල වශයෙන් අඩංගුය. අතුරුපස ලෙස ලබා දෙන රසකැවිලි, දොදොල්, කොණ්ඩ කැටුම්, අතිරස, මූං අලුවා, ආස්මී, තාරං කැටුම් ආදි සියලු ම ද්‍රව්‍යවල සීනි හෝ පැණී බහුලව අඩංගුය.

තේ හා කේපිවලට එකතු කරන ලද සීනි, මුදවපු කිරී සමග භාවිත වන කිතුල් හෝ පොල් පැණී ද, අයිස්ක්‍රීම්, වටලප්පන්, පුච්චී හා කේක් වර්ග සීනි යෙදු පලනුරු යුතු හා පලනුරු සළාද, කෘතීම බීම වර්ග හා විවිධ පාන වර්ග ද සීනි භාවිතය ඉහළ දමයි. පිරින් සඡ්ජායනාවල දී භාවිත වන "වතු මධුර" තුළ ද උක් හකුරු, මී පැණී වැනි සීනි අධික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වී ඇති.



අධික සීනි භාවිතය මගින් අධිඛර හා තරඟාරු තත්ත්ව මෙන්ම දියවැඩියාව, කිරීවක හඳු රෝග හා සමහර පිළිකා වර්ග වැළදීමේ ප්‍රවනතාව ඉහළ යයි.



- එබැවින් සීනි යෙදු ආහාර පිළිගැනීම සීමා කළ යුතු වේ.
- එම ආහාර වැළඳීමේ දී කුඩා ප්‍රමාණයක් වැළඳීම සූදුසුය.
- සීනි අධික අතුරුපස වෙනුවට පළතුරු, තල නිෂ්පාදන, කුෂ්‍ර, රට කුෂ්‍ර හා ධාන්‍යමය වෙනත් ආහාර (මූල්‍ය ඇත්, කඩල හා බඩු ඉරිගු පිටවලින් සාදා ගත් ආහාර) සෞඛ්‍යවත් අතුරුපස ලෙස පිළිගැනීම සූදුසුය.
- ගිලන්පස පිළිගැන්වීමේ දී සීනි නොයෙදා පිළියෙල කිරීම සූදුසු අතර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අවශ්‍යතාව මත පමණක් තේ, කොටස සහ අනෙකුත් පානයන්ට සීනි එකතු කිරීම සූදුසුය.
- සූදු සීනි වෙනුවට කිතුල්, පොල් හෝ උක් හකුරු ස්වල්පයක් පිළිගැනීම සූදුසුය.



10. ස්වභාවික රසකාරක යෙදු ආහාර පිළිගැනීම

ආහාර රස ගැන්වීම සඳහා යොදා ගන්නා කුළුබඩුවල රසයට අමතරව, ගැරයේ තිරෝගී බව ආරක්ෂා කරන විවිධ ප්‍රතිඵික්සිකාරක හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට උපකාරී වන විවිධ රසායනීක සංසටක අඩංගුව ඇත. එමගින් රුධිර ගත සීනි හා කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කරන අතර පිළිකා සැදීමට ඇති අවදානම පහත හෙළයි.



- දානය පිළියෙල කිරීමේදී, අධික තෙල් හා ලුණු යොදා ආහාර රසකර ගැනීම වෙනුවට ඒ සඳහා විවිධ කුළුබඩා හා ස්වභාවික රසකාරක (කුරුදු, කරාඹ නැරී, ඉගුරු, සාදික්කා, වසාවාසී, සුදු එැණු, ගම්මිරිස්, උලභාල්, කොත්තමල්ලි, සුදුරු, මහදුරු, අබ, කහ, මිරිස්, දෙහි, තක්කාලි, සියඹලා හා ගොරකා, රම්පේ කරපිංචා යනාදිය) පදමට යොදා ගැනීමෙන් ආහාරවලට ස්වභාවික රසය ලබා ගැනීමට හැකි වේ.
- කංතීම රස කාරක හා සුඡ් කැට, කංතීම වර්ණක, සුවද කාරක හා සෝස් වර්ග දානය පිළියෙල කිරීම සඳහා සුදුසු නොවේ.
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා කළේ තබා ගන්නා ලද ආහාර දානය සඳහා පිළිගැනීම ගිරිර සෝබායට හිතකර නොවේ. උදා.: වටිනි, සෝස්, ජැම් හා වින් කරන ලද ආහාර.



11. සවස් කාලයෙහි ගිලන්පස

ස්වාමීන් වහන්සේලාට ගිලන්පස ලෙස පානය කළ හැකි පෝෂණීය ගිලන්පස කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මේවායේ කැපසරුප් හාවය අනුව සවස් හා රාත්‍රී කාලයේ ගිලන්පස ලෙස පානය සුදුසු වේ.

01. මිශ්‍ර පළතුරු යුහු

පැශෙළාල්, අන්තාසී, අම්, දේශීය පැණී දොඩම්, දේශීය දෙළම්, බෙලි, අලිගැටපේර, පැණී කොමඩු, පැශන් පාටි, තෙල්ලි, නාරං සහ සියඹලා වැනි විවිධ පළතුරු මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදා ගන්නා මිශ්‍ර පළතුරු යුහුවල පෝෂණ ගුණය අධික අතර ගිලන්පස ලෙස පිළිගැනීවීම සුදුසුය. තනි පළතුරු වර්ගයකින්ද පෝෂ්‍යදායී ගිලන්පසක් සාදා ගත හැකු.



අලිගැටපේර යුෂ	ගේරයට අත්‍යාවශ්‍ය ඔමේගා 3 හිතකර
දිවුල් යුෂ	මෙද අම්ලය අලිගැට
ඇඟ යුෂ	පේරවල අඩිංග අතර
පැපොල් යුෂ	ගේරයට අවශ්‍ය විටමින්,
දේශීය පැණී දොඩම් යුෂ	බනිජ ලවණ හා ප්‍රතිමක්සිකාරක
දේශීය නාරං වර්ග	බොහෝමයක් මෙම පළතුරු යුෂවල අන්තර්ගත වේ.



02. බාහෘධිය පාන වර්ග

තේ
කේපී
කොත්තමල්ලි
රණවරා, නීරමුල්ලි
බෙලිමල්, බෙලිගැට (වියලි)
ඉරමුසු
පොල්පලා වැනි මූෂධිය පාන වර්ග



12. ජලය සහ ස්වභාවික පාන වර්ග

ගේරය කුළ සිදුවන විවිධ පරිවෘතීය ක්‍රියාවලි සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
දිනකට එක හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ජලය විදුරු 6 - 8 ක් අතර
ප්‍රමාණයක් (දෙළ වශයෙන් ලිටර් 1.5-2ක්) පානය කිරීම අවශ්‍යය.
දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ද්‍රව්‍ය පුරාම සමානව බෙදී යා යුතු
අතර, ජලය පානය කිරීම සඳහා පිපාසය දැනෙනතුරු සිටීම
පූදුසු නොවේ.



දිනකට පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය පහත සම්කරණය
ආධාරයෙන් සෞයා ගත හැකිය.

- ජලයට අමතරව තේ, කේපි, තැඹිලි, කුරුමිබා, කොළ කැද හා මාෂධිය ස්වහාවික පාන වර්ග, ගිලන්පස සඳහා යොදා ගැනීම සුදුසු වේ.
- තැඹිලි කුරුමිබා වැනි ස්වහාවික පාන වර්ගවල ද, බෙලිමල්, රණවරා, ඉරමුසු, කොත්තමල්ලි, තේ, හරිත තේ (green tea) හා කොළ කැද වැනි මාෂධිය පාන වර්ගවල ද ගරීරයට හිතකර බහිත ලැබේ, විවිධ හා මාෂධිය ගුණයන් අන්තර්ගත වේ.
- කාන්තීම සිසිල් බීම හා කාන්තීම පළතුරු යුතු බොහෝමයක් සිනිව්ලින් පිරි ඇත. තවද මෙම කාන්තීම බීම වර්ග හා කාන්තීම පළතුරු යුතු පිළියෙළ කරනු ලබන්නේ කල් තබා ගැනීමට යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය, වර්ණ කාරක, රස කාරක හා සුවඳ කාරක එකතු කිරීමෙනි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආසාන්තිකතාව, ඇදුම, හතිය, පින්ස හා පිළිකා වැනි රෝග තත්ත්වයන් ඇති වීමට හේතු විය හැකි බැවින් ස්වහාවික පාන වර්ග ගිලන්පස සඳහා පිළිගැනීම සුදුසු වේ.



13. දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවට අනුකූල වන පරිදි දානය සඳහා දානමය ආහාර තොරා ගැනීම

හික්ෂ්‍යන් වහන්සේ නමක් සඳහා අවශ්‍ය දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාව දළ වශයෙන් කිලෝ කැලරි 1600-1800 ක් ලෙස සැලකිය හැකිය. මෙය උදෑසන හා දහවල් ප්‍රධාන ආහාර වේල් 02ක් ලෙසත්, හිමිදිර පානත්දර පානය කරනු ලබන ගිලන්පස පානය (තේ/කේපි/කොළ කැද) හා අපරාහාර ගිලන්පස වශයෙන් වන ආහාර වේල් අතර මෙම කැලරි ප්‍රමාණය බෙදී යා යුතු ය.

පානත්දර ගිලන්පස පානය

නැවුම් කිරි/තේ/කේපි/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 ඇත. දාන වේලක අන්තර්ගත ආහාරවල ඇති කැලරි ප්‍රමාණයන් වෙන වෙනම ගණනය කිරීමෙන් දාන වේලක තිබිය යුතු ආහාර හා ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ දළ අඛහසක් ලබා ගැනීමට දායකයන්ට මෙන්ම හික්ෂ්‍යන් වහන්සේට ද හැකි වනු ඇත.

පිසු බත් කේප්ප 1 (ගුණීම් 130 - ගුණීම් 140 පමණ)	180
එළවුල බත් (තෙම්පරාදු කළ) කේප්ප 1(ගුණීම් 140 පමණ)	220
කිරිබත් කැබල්ලක් (ගුණීම් 140)	275
පොල් රෝටී (ගුණීම් 50 පමණ)	170
ගුණීම් 25 ක පමණ පාන් පෙති 1	60-65
ඉදිඇාප්ප 8 (ගුණීම් 20 බරති)	160
බනිස් 1 (ගුණීම් 50 පමණ)	140
තෝසේෂ 1 (ගුණීම් 50 පමණ)	80
පිටටු කැලී 1 (ගුණීම් 50 ක පමණ)	140
ආප්ප 1 (ගුණීම් 50)	80
තැම්බු කවිපි කේප්ප 1 (ගුණීම් 150 පමණ)	175
තැම්බු මූංඇට කේප්ප 1 (ගුණීම් 150 පමණ)	150-170
තැම්බු කඩල කේප්ප 1 (ගුණීම් 150 පමණ)	150-200
පිසු එළවුල මේස හැඳි 3 (ගුණීම් 50 පමණ) + පොල් කිරි මේස හැඳි 01 (දිය කිරි)	25 - 40 + 34
මැල්ලම් මේස හැඳි 3 (ගුණීම් 50 පමණ)	25 - 40
සේයා ව්‍යාපෘතිය මේස හැඳි 3 (ගුණීම් 20 පමණ)	59 + 34
කවිපි, මූංඇට, කඩල, පරිප්පු ව්‍යාපෘතිය මේස හැඳි 3 (ගුණීම් 50 පමණ)	50-65
මාල් කුඩා කැබල්ලක් (ගුණීම් 30 පමණ)	40-80
එළවුල සලාද කේප්ප 1/2	25-40
සිනි රහිත නැවුම් කිරි කේප්ප 1 (මි. ලි. 200)	120-130
පිටකිරි මේස හැඳි 1 (ගුණීම් 15 පමණ) + සිනි තේ හැඳි 01	90
මෝල්ව්චි කිරි මේස හැඳි 1 (ගුණීම් 15 පමණ) + සිනි තේ හැඳි 01	76
යෝගට් කේප්ප 1 (ගුණීම් 100 පමණ)	60-80
මුදවපු කිරි කේප්ප 1 (ගුණීම් 100 පමණ)	60
පුච්ච ගුණීම් 150 පමණ කැබල්ලක්	240
වටලජ්පන් (ගුණීම් 125 පමණ කැබල්ලක්)	267
අධිස්ථිම (ගුණීම් 100)	170-200
ජේලි මේස හැඳි 03	61
පළතුරු සලාද කේප්ප 01	50-80

ආහාරය	කැලේ අයය (කිලෝ කැල්රි)
පළතුරු යුෂ කේප්පේ (ම්. ලී. 200)	100-150
කොල කැද කේප්පේ 01 (ම්. ලී. 200)	100-150
එළවුල සුප් කේප්පේ 01 (ම්. ලී. 200)	50-100
තැකිලි වතුර කේප්පේ 01 (ම්. ලී. 200)	40-50
කාබනිකාත බීම වර්ග කේප්පේ 01 (ම්. ලී. 200)	80
මාශයාය බීම කේප්පේ 01 (ම්. ලී. 200)	35
රට ක්රුෂ් අවුන්ස 1 (ගුණීම් 30 පමණ)	160-165
ක්රුෂ් අවුන්ස 1 (ගුණීම් 30 පමණ)	150-170
පොල් මෙස හැඳි 1 (ගුණීම් 15 පමණ)	53
බටර තේ හැඳි 1 (ගුණීම් 5)	36
පොල් තේල් මෙස හැඳි 1	117
සිනි හැන්දක්	16
පැණි මෙස හැඳි 1	64
ගස්ලබු/අන්නාසි කැබල්ලක් (ගුණීම් 100 පමණ)	35-40
කෙසෙල් ලොකු 1 (ගුණීම් 100 පමණ)	95
කොමඩු (ගුණීම් 100 පමණ)	45
දොඩම් (ගුණීම් 100 පමණ)	47
මේද (ගුණීම් 100 පමණ)	67
ඇපල් (ගුණීම් 100 පමණ)	52
අලිගැටපේර (ගුණීම් 100 පමණ)	190
ක්‍රීම් කුකර 01 (ගුණීම් 9)	35-40
ක්‍රීම් බිස්කට් 01 (ගුණීම් 12.5)	65
පළතුරු කේක් (ගුණීම් 40)	130-150
කොකිස් 01	70
කැබුම් 01/ වැලිතලප 01	250
ආස්ම් 01	200
මුං කැබුම් 01	160

දිංසන හා දහවල් ආහාරය සඳහා විවිධ වූ ආහාර ලබා දෙන අතර, එක ආහාර වේලකින් ගත යුතු කැලේ ප්‍රමාණය ඉහත වගුවේ සඳහන් ආහාරවල ඇති කැලේරි වෙන වෙනම ගණනය කර ලබා ගැනීම තුළින් වැඩි කැලේ ප්‍රමාණයක් පරිභාෂ්‍යනය කිරීමට සැලසෙන අවස්ථා වළකමින් හික්ෂුන් වහන්සේලාභට සුදුසු ගෙරිර ස්කන්ද දරුකකයක් පවත්වාගෙන (18.5 - 24.9) බෝ නොවන රෝගවලින් වැළැකි නිරෝගීමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසාගත හැක.

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 පිළිගැනීම මගින් උන්වහන්සේලාට දෙන්නික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තිසි අයුරින් ලබා ගැනීමට භැකි වේ.

පාන්දුර ගිලන්පස

කෝප්ප 01 = ම. ලී. 200 කෝප්ප 01

නැවුම් කිරි/කිරි තේ/කිරි කෝප්/කොල කැද - කෝප්ප 01



හිල් දානය

- කඩල/කවිපි/මුං ඇට - කෝප්ප 02
පොල් සම්බෝල/පොල් - මේස හැඳි 03
ලුණු මිරස්
කෙසෙල්/අන්නාසි/ගස්ලඩු/ඇඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්



- සහල් පිටි ඉදිඳාප්ප (ගුණීම් 20 පමණ) 10-12 පමණ
අල නොදී/කිරි නොදී මේස හැඳි 3-6
පොල් සම්බෝල මේස හැඳි 02
කඩල ව්‍යාජනය මේස හැඳි 03
කෙසෙල්/ අන්නාසි/ගස්ලඩු/ඇඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්



- ආප්ප (ගුණීම් 50) 2-3 පමණ
සේයා ව්‍යාජනය මේස හැඳි 03
සිනි සම්බෝල/ලුණු මිරස්
කෙසෙල්/ අන්නාසි/ගස්ලඩු/ඇඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්



4. එළවුල මිශ්‍ර කුරක්කන් පිටිටු (ගැම 50) කැබලි 02
 කිරි හොඳී මේස හැදි 05 පමණ
 සේයා ව්‍යංජනය මේස හැදි 03
 ලුණු මිරිස්
 කෙසෙල්/අන්නාසි/ගස්ලඩු අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්



5. මුං කිරිබත් කැබලි 02
 ලුණු මිරිස්/ සීනි සම්බේල මේස හැදි 01
 කෙසෙල් ගෙඩි/ගස්ලඩු/අන්නාසි/අඟ යනාදී
 ඕනෑම පළතුරක්



6. බත් (කැකුල්/තම්බපු සහල්) - කෝප්ප 02
 එළවුල ව්‍යංජන වර්ග 03 (මේස හැදි 03 බැගින්)
 සේයා/කඩල/කවිපි/මුං ඇට/පරිප්ප ව්‍යංජන
 (මේස හැදි 03 බැගින්)
 මැල්ප්‍රම් (මේස හැදි 03 කට වැඩි ප්‍රමාණයන්)
 කෙසෙල් ගෙඩි/ගස්ලඩු/අන්නාසි/අඟ යනාදී ඕනෑම පළතුරක්/පළතුරු
 සලාද කෝප්ප 01



හිල් දානය සඳහා විවිධ ආහාර පිළිගන්වන විට ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් එක් ආහාරයකින් ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කිරීම මගින් අධික කැලරි පරිහෝජනයට ඇති ඉඩකඩ වැළකෙනු ඇතේ.

දදා.: ඉදිආප්ප 05 ක් සමග ආප්ප 02 පමණ
 කඩල කෝප්ප 01 සමග බත් කෝප්ප 01 ආදී ලෙස



දහවල් දාන වේල

කෝප්ප 01 = ම. ලී. 200 කෝප්ප 01

රතු කැකුලු හෝ

තමින ලද සහලින් සකසන ලද බත් කෝප්ප 1.5 2.0

එළවුල් ව්‍යෙංජන ලක් (මෙස හැඳි 03 බැගින්)

කොහිල, නෙව්මි අල, බෝල්වි හෝ මැ කරල්, දිඩ්ල, පොලොස්, කෙසෙල්මුව, කරවිල, තුඩි කරවිල, මුරුගැ, කොහිල, දේශීය අල වර්ගයක් (ඉන්නල, තිගුරල, රාජාල, හිරිතල, කුවවල, මිළු අල, කුකුලල, කිරි භබරල, පුලුංකිරිය, මක්ක්දෙකාක්කා, රතු බතල, සුදු බතල හා කෙකටිය අල ආදි මිනැම අල වර්ගයක්), සාරණ, තම්පල, නිවිති, ගෝවා, කැරටි, බේට්, බණ්ඩික්කා, වට්ටක්කා, අල කෙසෙල්, තිබිබුව, ඇශුරල්ලා, කප්ප, සුදු එැණු ආදි මිනැම ව්‍යෙංජන අවම වශයෙන් වර්ග 3 ක්වත් (එක් ව්‍යෙංජනයකින් මෙස හැඳි 03 බැගින්) පිළිගැනීම සූදුසූය.

පියලි : සේයා, කබල, කවුෂි, මුං, කොල්ලු, පරිප්පු යන ව්‍යෙංජන වලින් 01 ක් (අවම වශයෙන් මෙස හැඳි 03 බැගින්)

සලාද : කෝප්ප (ම. ලී. 200 කෝප්ප 1/2 හෝ මෙස හැඳි 03)

පිපික්ක්දා/කැරටි/රතු අල/සලාද කොළ/මාඟ මිරිස් යන වර්ග වලින් කිහිපයක්

මැල්ලම් : මෙස හැඳි 03 ක් පමණ (අවම වශයෙන්)

ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුගැ,

කිර අගුණ, තුඩි, කැබැල්ල, තෝර, තෙඩු

යනාදිය. පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කර

සාදා ගත් කළවම මැල්ලම

පෝෂණ ගුණයෙන්

ඉහළය.



අතුරුපෙය:

කෙසෙල්/ගස්ලබු/අන්නාසි/කොමබු/අභ/දෙළඩම් ආදි
නැවුම් දේශීය මිනැම පළතුරක්

පාටි සැලධි කෝප්පේප 01

යෝගවි කෝප්පේප 01

මුදවපු කිරි කෝප්පේප 01 (ගුම් 100)



වැඩිහිටි හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා කිරි ආහාර පරිභේදනයේ දී මෙද රහිත (යොදය රහිත) කිරි ආහාර භාවිත කිරීම සූදුසුය.

ප්‍රේෂ්, වට්ටපෑන්, අයිස් තීම් හා පෙළ

- මෙම ආහාරවල සීනි සහ මෙදය ඉහළ බැවින් පිළිගන්වන වාර ගණන හා ප්‍රමාණය සීමා කිරීම සූදුසුය.
- මෙම ආහාර පිළිගන්වන්නේ නම් එක් ආහාර වර්ගයක් පිළිගන්වීම සූදුසුය.
- අධිබර හා තරඟාරු බවින් යුත් හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා මෙන් ම දියවැඩියා හා හඳ රෝග වැළදී ඇති හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා සඳහා මෙම ආහාර සූදුසු තොවන බැවින් ඒ පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

සවස් යාමයේ ගිලන්පස

මෙම පාන වර්ග සවස් යාමයේ ගිලන්පස ලෙස කැපසරුපේ බව අනුව ගැනීම සූදුසුය.

කෝප්පේප 01 = ම්. ලී. 200 කෝප්පේප 01

1. මිශ්‍ර පළතුරු යුතු
2. ඔංජ්‍යයේ පාන වර්ග
3. තේ හෝ කොපි



15. සුදුසු ව්‍යායාම හා ගාරිජක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම

නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ගාරිජක ක්‍රියාකාරකම හා ව්‍යායාම වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරයි. එහෙත් හික්ෂු සමාජය තුළ ඒ පිළිබඳ අඩු අවධානයක් ඇති බැවින් බොහෝ හික්ෂුන් වහන්සේලා අධිඛර හා තරඟාරු යන තත්ත්වයන්ට ගොදුරුවේමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. මෙවැනි තත්ත්වයන්ට ලක්වීම නිසා හික්ෂුන් වහන්සේලා දියවැඩියාව, අධි රුධිර පිචිනය, හඳු රෝග, අංගහාරය වැනි රෝගී තත්ත්වවලට ගොදුරුවේමේ ඉහළ ප්‍රවනතාවක් පවතී. එබැවින් හික්ෂුන් වහන්සේලා සුදුසු ව්‍යායාම හඳුනාගෙන එවායේ නිරත වීම තුළින් උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වන අතර එය නිරෝගී ජීවිතයකට මග පාදයි.

ව්‍යායාම හා ගාරිජක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් ගැරීර බර පාලනය වේ. රුධිර පිචිනය අඩු වේ. නිරෝගී හඳු සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතියක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. බෝ තොවන රෝග වන හඳු රෝග, දියවැඩියා, අංගහාර හා අස්ථි තුනීවීම (අස්ටියෝපොරොසිස්) හා සන්ධි ආබාධ හා පිළිකා සැදිමේ අවදානම අඩු කරයි.

උසට සරිලන බර ප්‍රමාණය තීරණය කරන මිණුම් දණ්ඩ බේ. එම්. අයි. හෙවත් ගැරීර ස්කන්ද දරුණකයයි.

$$\text{ගැරීර ස්කන්ද දරුණකය (B.M.I.) = } \frac{\text{ගැරීර බර (කිලෝ ගුණ)}{\text{උස} \times \text{උස} (\text{මිටර})}$$

නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ B.M.I. අගය 18.5 - 24.9 දක්වා වූ පර්‍යාය තුළ පවතී.



B.M.I. අගය

B.M.I. අගය 8.5 සිට 24.9 දක්වා (සුදුසු බර) - මෙම පරාසය තුළ ගරීර බර පවත්වාගෙන ඇති හිමිවරුන් තවදුරටත් තම ගරීර බර එම පරාසය තුළ තබා ගැනීම සඳහා සමතුලිත ආහාර නිසි ප්‍රමාණවලින් ගන්නා අතරම ක්‍රියාක්‍රීලි දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම සුදුසුය.

B.M.I. අගය 18.5 අඩු (අඩු බර) - කෘෂි භාවයෙන් පෙලේ. එමතිසා සමතුලිත ආහාර වැඩිපූර වැළඳීම සුදුසු ය.

B.M.I. අගය 25 සිට 29.9 දක්වා (අධිබර)
බර වැඩිවීම නිසා ඇතිවන රෝගාධවලට
ගොදුරුවීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

B.M.I. අගය 30 වැඩි (නරභාරැ)
බර වැඩිවීම නිසා ඇතිවන රෝගාධවලට
ගොදුරුවීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇත.

ඉක්තිජනක ආහාර එනම් තෙල්, පිටි භා සිනි අධික ආහාර පාලනය කිරීම භා තිතර ක්‍රියාක්‍රීලීම මගින් ගරීර බර පාලනය කර ගැනීම ඉතා සුදුසුය.



හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලාට සුදුසු ව්‍යායාම

- සක්මන් භාවනාව
- හැකි සැම විටම පයින් වැඩීම (ඉක්මන් ගමනින් වැඩීම ක්‍රිඩින් වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් දහනය කර ගත හැකි බැවින් එය වඩාත් සුදුසුය. අවම වශයෙන් දිනකට කිලෝමීටර 1 - 2ක් වත් පයින් වැඩීම සුදුසුය.)
- මල්පෙන් මං ඇමැදිම ආදි වතාවන් කිරීම ඇතුළු කය වෙහෙසා කළ හැකි සියලු වතාවන්
- පඩි නැගීම
- වතුර ලිඳෙන් ඇද ස්නානය කිරීම
- සිවුර පිරිකර සෝදා ගැනීම
- හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලාට යෝග්‍ය පරිදි යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම

සියලුම හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා දිනකට විනාඩි 30 බැඳින් සතියකට දින 5 ක්වත් ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාවන්හි යෙදීම යෝග්‍ය වේ.



16. දානය වැළදු විසස තේ/කෝපි පිළිගැනීම

ආහාර වේලකින් පසු තේ, කෝපි, පානය සුදුසු නොවේ. තේ, කෝපිවල ඇති වැනින් වැනි ද්‍රව්‍ය තිසා යකඩ අවශ්‍යෙක්ෂණය පහත හෙළන අතර දාන වේලකින් පසු පැය 02 ක්වත් යන තෙක් මෙවත් පාන වර්ග වැළදීම සුදුසු තැබේ.



17. දානය පිළිගැනීමේන් පසු දැහැත් විට වැළදීම

සිරුරට ඉතා අහිතකර හා අබැහුවීමේ ස්වභාවයක් දැහැත් විට වැළදීම තුළින් ඇති වේ. පුවක්, පූජා හා දුම්කොළ මගින් මුඛ රෝග, පිළිකා, අමාඟ ගත රෝග ඇතිවිමට සේතු විය හැකි අතර ආහාරයේ රසය ද නොදැනීමට සේතු විය හැක. එබැවින් දානය සඳහා දැහැත් විට පිළිගැනීම සුදුසු නොවේ. දැහැත් විට බොහෝ වේලාවක් මුඛය තුළ රඳවා ගෙන සිටීම ඉතාම අහිතකරය.



අඟ

සාකච්ඡා වැධමුවේ සඳහා වැඩම මූ තොනිකාධික හික්ෂුන් වහන්සේලා

සියලු මණ නිකායේ නියෝරුණය

- කොළඹ නවකෝරුලයේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංසනායක සද්ධරුම කිරීම් ශ්‍රී ත්‍රිපිටකාවාරය, පූජ්‍යතර දිවියාගහ යසස්සි නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, බොද්ධායතනය, වටර්පල, ගල්කිස්ස.
- පැශීලියාන සුනේත්තාදේව පිරිවෙන් රජමහා විහාරාධිපති, විදෙස්දය විශ්ව විද්‍යාලයේ ජේත්ත්‍ය ක්‍රියාවාරය, රාජකීය පෘත්‍රිකා පූජ්‍යපාද ආවාරය, මැදගාබ අභය නිස්ස ස්වාමීන් වහන්සේ.

අමරපුර මණ සංඛ සභාවේ නියෝරුණය

- සමස්ත අමරපුර මහා සංස සභාවේ උපලේඛකාධිකාරී, වුලගණ්ඩ නිකායේ මහා නායක විශ්‍රාමික ජේත්ත්‍ය ක්‍රියාවාරය, අතිපූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්ස්ථි නායක ස්වාමීන් වහන්සේ.
- අමරපුර ශ්‍රී ධරුම රස්සිත නිකායේ අනුනායක, අතිපූජ්‍ය ත්‍රිකුණාමලේ ආනන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, ව්‍යුරාරාමය, ව්‍යුරාරාමය, බම්බලපිටිය, කොළඹ 04.
- ගාස්තුපති, පූජ්‍යපාද පස්සර මුල්ලේ දායාවංශ හිමි, “සදහම් සෙවන” ගෝතම් උයන, රාජගිරිය.

රාමස්ස්කුද මණ නිකායේ නියෝරුණය

- ශ්‍රී ලංකා රාමස්ස්කුද මහා නිකායේ මහා ලේඛකාධිකාරී, රාජකීය පෘත්‍රිකා පූජ්‍යතර මාතලේ දම්ම කුසල නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, ශ්‍රී විකුමාරාමය, මට්ටක්කුලිය.
- පූජ්‍යපාද, නාවිමනේ නාලක ස්වාමීන් වහන්සේ, ජයසුමනාරාමය, දෙනගමුව.
- පූජ්‍යතර, ආවාරය, මිමල්පේ සේවිත නායක ස්වාමීන් වහන්සේ, බෝධිරාජ ධරුමායතනය, පැශීලිපිටිය.

බේල සත්ත්වීදක,

- පූජ්‍යපාද, ගෝනගමුවේ මෙත්තර ස්වාමීන් වහන්සේ.

రవిన్

చెవెద్దు లీనేడ్ని వితూన
పెయ్యేతును విగెట్టెల్లు,
పెయ్యేతును ఆంగయ,
సెఱబుసు, పెయ్యేతును సహ దేండియ చెవెద్దు అమాతసాంగయ.

సత్తీవని తిరిహాగల్లు
పెయ్యేతునువేదిని,
పెయ్యేతును ఆంగయ,
సెఱబుసు, పెయ్యేతును సహ దేండియ చెవెద్దు అమాతసాంగయ.

సంస్కరణుడు

చెవెద్దు లిల్. లీ. లిలి. డెన్నువర
అదుక్కేళ - పెయ్యేతును,
సెఱబుసు, పెయ్యేతును సహ దేండియ చెవెద్దు అమాతసాంగయ.

చెవెద్దు డ్రి. లీతి. లీతి. సమరనాయక
శింప్రె అదుక్కేళ - పెయ్యేతును,
సెఱబుసు, పెయ్యేతును సహ దేండియ చెవెద్దు అమాతసాంగయ.

చెవెద్దు సెనారత్న మహాత్మినివ
శింప్రె నియోజన అదుక్కేళ - పెయ్యేతును,
సెఱబుసు, పెయ్యేతును సహ దేండియ చెవెద్దు అమాతసాంగయ.

සාකච්ඡා වැඩමුල් බූද්‍යකත්වය

වෙවදාන පාලිත මහිපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙවදාන අමාත්‍යාංශය

වෙවදාන ආර්. ආර්. එම්. එන්. ආර්. සියඹලාගොඩ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය)
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙවදාන අමාත්‍යාංශය

වෙවදාන ලක්ෂ්මී සී. සේර්මත්‍යාග
නියෝජන සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වෙවදාන සේවා)
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙවදාන අමාත්‍යාංශය

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

වෙවදාන ඩී. එම්. පී. ලියනගේ
අධ්‍යක්ෂ - බෝ නොවන රෝග ඒකකය
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙවදාන අමාත්‍යාංශය

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

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

වෙවදාන එන්දනි විතාන
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෙවදාන අමාත්‍යාංශය

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

වෙබදා පාලිත ජයකොඩී
වතුපිටිවල මූලික රෝහල
වතුපිටිවල

වෙබදා එස්. ජේ. බාලසිංහම්
බෝ නොවන රෝග ඒකකය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

වෙබදා වී. ඩී. අබේනායක
බෝ නොවන රෝග ඒකකය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

වෙබදා අනුර් ගමගේ
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

සජ්‍වනි මිරිභාගල්ල
පෙර්ශණවේදිනී
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණික දැයකත්වය

පුජ්‍යපාද, ගෝනගමුවේ
මෙත්තර් ස්වාමීන් වහන්සේ

වෙබදා පාලිත ජයකොඩී
වතුපිටිවල මූලික රෝහල
වතුපිටිවල

වෙබදා ඒ. අයි. විදානගම්ගේ
බෝ නොවන රෝග ඒකකය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

වලනි ඉලංගම්ගේ
පෙර්ශණවේදිනී
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

පරිගණක සහය

ඇරස් කුමාර
සංවර්ධන සහකාර
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

නිරෝෂා සමන් කුමාර
සංවර්ධන නිලධාරී
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

කේ. ඒ. දේශනී කුමාරී
සංවර්ධන නිලධාරී
පෙර්ශණ අංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය

පෙක්වර විතු තිර්මාණය

සැමිසන් විලේරත්න
විතු ගිල්පී

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය, පෙර්ශණ සහ දේශීය
වෙබදා අමාත්‍යාංශය



පෙර්මනු අංශය හා බෝ නොවන රෝග ඒකකය
සේබිස දූමානයුණය

ISBN 978-955-0505-51-7

9 78955 0505500

රජයේ මුදුන දෙපාර්තමේන්තුවේ මුදුනය කරන ලදී.