



නිරෝගීව සිටින්නට
අපේ
වෛද්‍යවරුන්
අපේ ගෙවත්තෙන්



Health
Promotion
Bureau



Scaling up Nutrition
People's Forum

Civil Society Alliance - Sri Lanka



Nutrition Division
Ministry of Health

පෝෂණ අංශයෙන්...

ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන අතර පෝෂණය තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධකයකි. නමුත් වර්තමාන සමාජයේ පවතින සමාජ ආර්ථික රටාවන් හේතුවෙන් පෝෂණ සුරක්ෂිතතාවය පවුල තුළින් ක්‍රමයෙන් අඩුවෙමින් පවතියි.

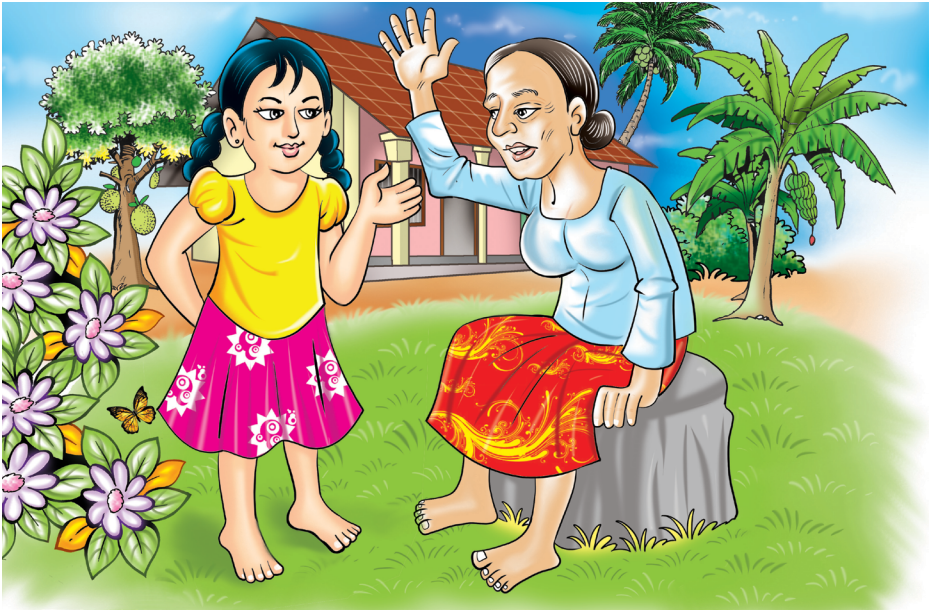
තවද සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර පරිභෝජනය සමාජය තුළ අධික වශයෙන් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී. මෙම ආහාර රටාව සමඟ අත්‍යවශ්‍ය වන විටමින් හා ඩයීජ ලවණ ශරීරයට ලැබෙන්නේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙනි.

ගෙවතු වගාව මෙම ගැටලුවට ඉතා කදිම විසදුමකි. ගෙවත්තක ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු වන ආහාර වර්ග වන චීළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග ආදිය පහසුවෙන් වගා කර ගත හැකි වෙයි. ගෙවතු වගාවක නිරත වීම මඟින් පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ වනවාට අමතරව පවුලේ අය අතර සමගිය හා සතුටින් කටයුතු කිරීම වැනි ගුණාංගද ශරීරයට ව්‍යායාම ලැබීම වැනි සෞඛ්‍යමත් යන පුරුදු ද ප්‍රගුණ කර ගත හැකි වේ.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් සම්පාදිත “අපේ පෝෂණය අපේ ගෙවත්තෙන්” යන ප්‍රකාශනයෙන් අපට ගෙවත්තේ පහසුවෙන් වගා කර ගත හැකි ආහාර බෝග වර්ග සහ එහි පෝෂණමය හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක වැදගත්කම විස්තර කෙරේ.

වෛද්‍ය ලක්මිණී මාගොඩරත්න

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
- අධ්‍යක්ෂ
- පෝෂණ අංශය
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



සනුලි: අත්තම්මේ, අත්තම්මාට වයස අවුරුදු 70ක් වෙලත් අත්තම්මා නිරෝගීව ඉන්නවා.
 ඒත් අපේ තාත්තා, දැන්ම ම ලෙඩවලට බෙහෙත් බොනවනේ.
 ඒ ඇයි අත්තම්මේ?

අත්තම්මා: දුවේ, ඒවාට බලපාන ප්‍රධාන හේතුව තමයි අපි කන කෑම.

සනුලි: ඒ කොහොමද අත්තම්මේ?

අත්තම්මා: දුවේ, අපි ඒ කාලේ කෑවේ තම්බපු භාලේ හරි, නිවුඩු භාලේ හරි, බත්. ඒ වගේම ගෙවත්තේම වටපු අලුත් චලවළු, පළතුරු.

සනුලි: ඉතිං අත්තම්මේ ඇයි අපිට ඒ ච්ඡියට කෑම ගන්න බැර වෙලා තියෙන්නේ?

අත්තම්මා: ඒකට ගොඩක් හේතු තියෙනවා දුවේ.

සනුලි: ඒ මොනවද අත්තම්මේ?

අත්තම්මා: ගොඩක් මිනිස්සු ගමන් හගරයට ආපු නිසා වගා කරන්න තියෙන ඉඩ කඩ අඩු වුණා. මිනිස්සු ගොඩක් අවිචේකී වෙච්ච නිසා කෑම උයන්න වෙලාව අඩු වුණා. ඒක නිසා ඉක්මනින් හදලා ගන්න ලේසි කෑම කන්න පුරුදු වුණා. ඒ කෑම වල සීනි, තෙල්, ලුණු වගේම කෘතිම රසකාරකත් වැඩියෙන් තියෙනවා. ඒ වගේම අපි කන්නේ තෙල්, පොහොර ගහපු කෑම.

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ ගැටළු

- අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් 7න් එක් අයෙක් කෘෂ ධවින් පෙළේ



- යොවුන් වියේ පාසල් දරුවන්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් 3න් එක් අයෙක් කෘෂ ධවින් පෙළේ



- යොවුන් වියේ පාසල් දරුවන්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් 5 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් යකඩ උභතාවයෙන් පෙළේ.



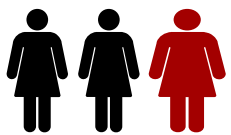
- සෂම ගර්භණී කාන්තාවන් 5 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් යකඩ උභතාවයෙන් පෙළේ.



- සෂම වැඩිහිටි පිරිමි 4 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් අධිබර හෝ තරඹාරු ධවින් පෙළෙයි.



- සෂම වැඩිහිටි කාන්තාවන් 3 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් අධිබර හෝ තරඹාරු ධවින් පෙළෙයි.





- ගුරුතුමී: ආයුබෝවන් දරුවනේ. අද අපි කතා කරන්නේ අපේ පෝෂණය ගැන. ඔයාලා මොනව ද පෝෂණය ගැන දන්නේ?
- සනුලි: ඊවර්, අපේ අත්තම්මා කිව්වා අපි කන සමහර කෂම නිසා අපි ලෙඩ වෙනවා කියලා.
- නෙතාෂා: ඊවර්, සීනි, තෙල්, ලුණු, කෘතිම රසකාරක වැඩිපුර කෂවාම අපිට මොකද වෙන්නේ?
- ගුරුතුමී: ඔව් දුචේ, සීනි, තෙල්, ලුණු, කෘතිම රසකාරක, තියෙන කෂම වැඩිපුර කෂවාම අපේ බඩ පිරෙනවා, බරත් ඕනෑවට වඩා වැඩිවෙනවා. බර වැඩිවෙන නිසා ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමත් වැඩිවෙනවා. ඒ වගේම අපිට ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන්නේ නෑ.
- සනුලි: ඊවර්, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වෙන්න නම් අපි මොනවාද කන්න ඕනේ?
- ගුරුතුමී: අපිව ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරන, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල විළුවළු, පලතුරු, පලා වර්ග කන්න ඕනි. ඒ කියන්නෙ අපි දිනපතාම සමබල ආහාර වේලක් ගන්න චක.
- සනුලි: ඊවර්, සමබල ආහාර වේලක මොනවාද තියෙන්න ඕනේ?
- ගුරුතුමී: බලන්න මේ පින්තූර දිනා, මේ විදිහට ආහාර කාණ්ඩ හයෙන්ම විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර වර්ග දිනපතාම කෂමට ගන්න චක හරි වැදගත්.

ඔබගේ ආහාර වේල සඳහා දිනපතාම ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර විවිධත්වයෙන් යුතුව තෝරා ගන්න.



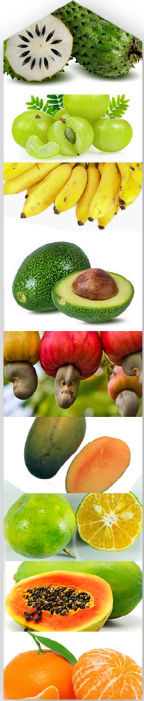
ධාන්‍ය හෝ පිටි සහිත ආහාර



ඵළුවළු හා පලා වර්ග



පිශලි ඇට වර්ග (මාංශ බෝග)/මාළු /බිත්තර/මස්



පළතුරු



නැවුම් දියර කිරි හා එමඟින් නිෂ්පාදිත ආහාර



තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

ගුරුකුමි:

ඒ වගේම අපි හිරෝගිව ඉන්න නම් ඇඟ වෙනසලා වැඩ කරන්නත් මිනි. වෙනස මහන්සි වෙලා හොඳ ගෙවත්තක් හදා ගත්තොත් සමඔල, ආහාර වේලකුයි, ශරීරයට ව්‍යායාමයි දෙකම නොමිලේම ලෙහෙසියෙන්ම අපට ලැබෙනවා.

සනුලි:

ටිවර්, අපේ අත්තමිමගෙ ගෙවත්තක් තියෙනවා.

චිතන්නා:

ගෙවත්තෙන් අපට තියෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද ටිවර්?

ගුරුකුමි:

අපිට ලැබෙන ප්‍රධානම ප්‍රයෝජනය තමයි පුනේ, නැවුම් ඒ වගේම විවිධත්වයෙන් යුතුව ඵළුවළු, පළතුරු, පලා වර්ග ලබාගන්න පුළුවන් වෙන එක. ඒත් එක්කම අවුරුද්ද පුරාම අපට අවශ්‍ය ආහාර ලබාගන්නත් පුළුවන්. අපට වැඩි අස්වැන්නක් ලැබුනොත් හුවමාරු කර ගන්න හරි, ඒවා විකුණා අමතර මුදලක් ලබාගන්න හරි පුළුවන්.

අවන්නි:

ටිවර්, අපිට වස විස නැතුව කන්නත් ලැබෙනවා හේද?

ගුරුතුමී: ඔව්. ඔව්. අපිට විශ්වාසයෙන් යුතුව කෂමට ගන්න පුළුවන්.

සනුලු: මම හරිම ආසයි අත්තමිමගෙ ගෙවත්තේ වැඩ කරන්න. එතන හරිම සතුටු හිතෙන තැනක් ටිවර්.

ගුරුතුමී: ඔව්. ඒ කතාව හරියටම හරි. වගා කරන එක හරිම විනෝදජනක දෙයක්. ගෙවත්ත මඟින් අපේ හිත් සන්සුන් වෙනවා. ඒත් එක්කම දුමේ, ගෙදර හැමෝම ගෙවත්තේ එකට වැඩකරන හිසා පවුලේ සමඟිය හා සහයෝගය වැඩි වෙනවා. සතුටත් ලැබෙනවා.

ඒ වගේම දුමේ, ගෙවත්තේ වැඩ කරන කොට අපේ ශරීරයට ව්‍යයාම ලැබෙනවා. මේ හිසා අපේ ඇඟේ මහත අඩුකර ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අපිව නිරෝගී වෙනවා.

එහන්ගා: මමත් ආසයි ගෙවත්තක් හදාගන්න.

ගුරුතුමී: අන්න හොදයි, මම කියලා දෙන්නමිකෝ දූලා පුතාලට ගෙවත්තේ පහසුවෙන් වගා කර ගන්න පුලුවන් පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි හෝග වර්ග.

එළවළු: මේවායින් විටමින්, බිනිජ ලවණ හා තන්තු ලැබේ.

මෑ කරල්, දඹල, බෝංචි, වට්ටක්කා, මුරුංගා, තක්කාලි, කරවිල, වැටකොළ, පනෝල, බණ්ඩක්කා, වම්බටු, බීට්, කැරරි, ලික්ස්, මාළු මිරිස්, රාබු, කැකිරි, හෝකෝල්.



වම්බටු



බණ්ඩක්කා



තක්කාලි



මුරුංගා



වට්ටක්කා



කැකිරි

පළතුරු: මේවායින් විටමින්, ඛනිජ ලවණ හා තන්තු ලැබේ. සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිඵලක්සිකාරක සහිතය.

නාරං, දොඩම්, වැල් දොඩම්, නෙල්ලි, කජු පුහුලං, පේර, කෙසෙල්, පැපෝල්, අඹ, රඹුටන්, අනෝදා, අන්තාසි, කටු අනෝදා, අලිපේර, වෙරළ, දෙළුම්, ජම්බෝල, කාමරංගා.



නාරං



දොඩම්



නෙල්ලි



කජු පුහුලං



පේර



කෙසෙල්



පැපෝල්



අඹ



රඹුටන්



කටු අනෝදා



අලිපේර



අන්තාසි

දිනපතා අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග 2ක්, පලාවර්ගයක් සහ පළතුරු වර්ග 2ක් ආහාරයට ගන්න.

පලා වර්ග: පලා වර්ගවල තන්තු, යකඩ වැනි ඛනිජ ලවණ හා විටමින් බහුලව අඩංගු වී ඇත.

කතුරු මුරුංගා, ගොටුකොළ, මුරුංගා, තම්පලා, සාරණ, මුකුණුවැන්න, බීට්‍රිපී කොළ, කංකුං, හිලීති, තෙඹු, කොත්තමල්ලි.



කතුරු මුරුංගා



මුරුංගා



ගොටුකොළ



බීට්‍රිපී කොළ



තම්පලා



මුකුණුවැන්න



හිලීති



අතු ගෝවා

ධාන්‍ය වර්ග: ධාන්‍ය වර්ග වල පිෂ්ටය, ප්‍රෝටීන් හා තන්තු තිබේ.

බඩ ඉරිඟු, මෙහේරි හා කුරක්කන්.



බඩ ඉරිඟු



මෙහේරි



කුරක්කන්

මාෂ බෝග: ප්‍රෝටීන හා ශක්තිය බහුලය. යකඩ හා සින්ක් බහුලව අඩංගු වී ඇත. සෝයා, කවුපි, මුං ඇට, කොල්ලු, මෑ, බෝංචි, දඹල.



සෝයා



කවුපි



මුං ඇට



දඹල



මෑ



බෝංචි

අල වර්ග: අල වර්ග වල පිෂ්ටය හා තන්තු බහුලව අඩංගු වේ.

බතල, මඤ්ඤොක්කා, කිරි අල, ඔත්සරණ, හුලංකිරිය, ඉන්තල, හිඟුරල, රාජාල, දන්දිල.



මඤ්ඤොක්කා



බතල



ඉන්තල

වෙනත් හෝග: හතු, රට කපු, කොට්ටං, පොල්.



හතු



රට කපු



පොල්



කොට්ටං

කුළුබඩු: මෙම බෝග ඖෂධීය ගුණ සහිත සංඝටක වලින් පොහොසත්ය කරපිංචා, අමුමිරිස්, කහ, ඉඟුරු, අඬ, කොත්තමල්ලි හා ගම්මිරිස්.



කරපිංචා



ඉඟුරු



අමුමිරිස්

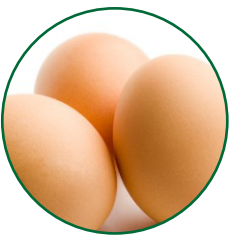


ගම්මිරිස්

කෘතීම රසකාරක වෙනුවට ගෙවත්තේ වගාකරගත් කුළුබඩු වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් ආහාරයේ රසය, සුවඳ මෙන්ම ඖෂධීය ගුණයද වැඩි වේ.

ගුරුකුමී:

බෝග වගේම, ඉඩකඩ තියෙන ප්‍රදේශවල ගෘහාශ්‍රිතව වීච්චන්, ගවයන් කුකුළන් වගේ ගොවිපොළ සතුන් ඇති කරන්න පුළුවන්. උන්ගෙන් නැවුම් දියර කිරි, බිත්තර වගේම පොහොරත් ලැබෙනවා. නැවුම් දියර කිරි, බිත්තර කියන්නේ ප්‍රෝටීන, චීටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් ආහාරයි.



බිත්තර



නැවුම් දියර කිරි

සනුලි:

ඊවර්, ගෙවත්තෙන් ලැබෙන වීළුවළ, පලතුරු වලින් කොහොමද අපි නිරෝගී වෙන්නේ?

ගුරුකුමී:

ඉන්න,මම පුතාලට පෙන්නන්නම්. මේ පින්තූරේ තියෙන්නේ ශරීරයේ අවයව හොඳින් ක්‍රියාකරන්න වීළුවළ, පලතුරු කොහොමද උදවු වෙන්නේ කියලා.

මොළය

බුද්ධිය හා මනස
වැඩි දියුණු කිරීමට

යකඩ (මස්, මාළු, තද කොළ
පැහැති පලා, ඇට වර්ග)
හා ඔමේගා 3, මේද අම්ල
(මාළු, අලිපේර, පලා
වර්ග, කජු)

ඇස්

පෙනීම වැඩි
දියුණු කිරීමට

විටමින් A බහුලව ඇති
කහ/තැඹිලි පාට එළවළු
සහ පලතුරු, තද කොළ
පැහැති පලාවර්ග

පෙනහළු

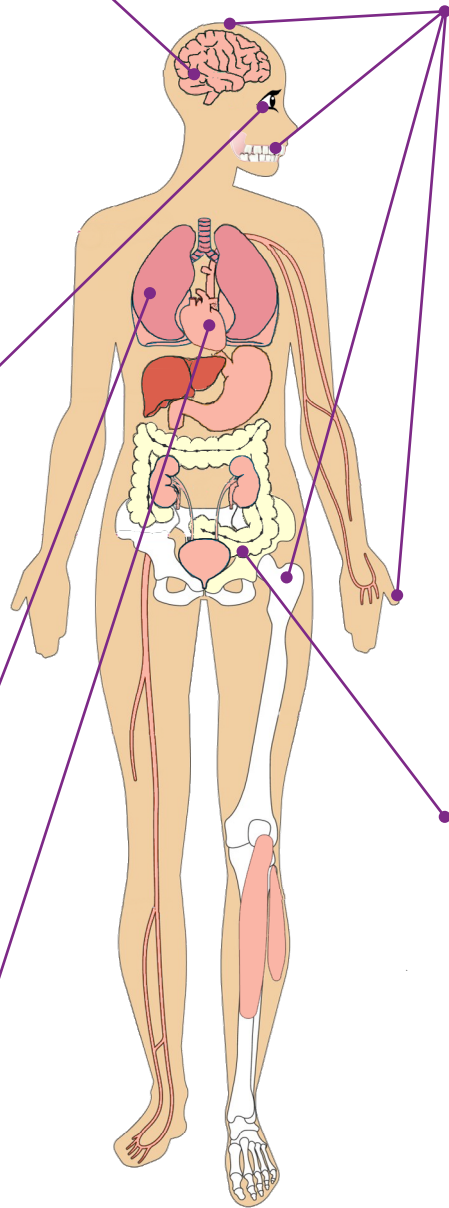
ශ්වසන රෝග වලින්
ආරක්ෂා වීමට

විටමින් A බහුලව ඇති
කහ/තැඹිලි පාට එළවළු
සහ පලතුරු, තද කොළ
පැහැති පලාවර්ග

හදවන

රුධිර සංසරණය
හොඳින් සිදු කිරීමට

කජු, රටකජු, තල,
අලිගැට පේර.



කොණ්ඩය, දත්, අස්ථි හා නියපොතු

හොඳින් වර්ධනය වීමට

විටමින් D අඩංගු මාළු,
බිත්තර කහ මද ,හතු
සහ කැල්සියම් අඩංගු
කුඩා මාළු ,හැවුම් දියර
කිරි, කතුරු මුරංගා
වැනි පලාවර්ග

ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය

ලෙඩ රෝග වලින්
ආරක්ෂා වීමට

විටමින් C බහුල තෙල්ලි,
අඹ, පේර, හාරං.
විටමින් A අඩංගු
කහ/තැඹිලි පාට එළවළු
සහ පලතුරු, තද කොළ
පැහැති පලාවර්ග

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

මහා ක්‍රියාකාරීත්වයට හා
මළ බද්ධිය වැලැක්වීමට

තන්තු බහුල එළවළු,
පළතුරු හා පලාවර්ග.



බිනර: අම්මේ, අද අපිට ඉස්කෝලේදී ගෙවත්තෙන් ගන්න චිලචච පලතුරු වල පෝෂණ ගුණය රැකගෙන උයන හැටි ගැන කියලා දන්නා. මේ තියෙන්නේ මම ලියා ගත්ත කරුණු.

අම්මා: ඒක නම් ගොඩක් වැදගත් දෙයක් තමයි පුතේ. අපි කොච්චර පෝෂණ ගුණය තියෙන ආහාර තෝර ගත්තත්, අපි කෑම පිළියෙළ කරන ආකාරයේ අඩුපාඩු තිබෙන නිසා අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය කොටස් නොලැබේ යන්න පුළුවන්. කෝ බලන්න පුතා ලියා ගත්ත දේවල්?

බිනර: ඒ වගේම උයපු ආහාර හොඳින් ගබඩා කරන විදිහත් කියලා දන්නා.

අම්මා: කෝ බලන්න පුතා ලියා ගත්ත දේවල්?

ආහාර පිසීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී අප මතක තබාගත යුතු කරුණු

ක්‍රමය	හේතු
ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට ආසන්නයේ දී ගෙවත්තෙන් වළවළු හා පලා වර්ග නෙලාගන්න.	පිරිසිදු, හැවුම්, විවිධත්වයෙන් යුතු වළවළු හා පලා වර්ග ලබාගත හැකිය.
කැපීමට පෙර වළවළු, පලතුරු හා පලා නොදින්න සෝදා ගැනීම.	කැපීමෙන් පසු සේදීමේදී හිතකර පෝෂණ කොටස් ඉවත් වෙයි.
වළවළු හා පලා කිරෙන් පිළියෙල කිරීමේදී ඒවායේ පැහැය ආරක්ෂා වන තරමට පමණක් පිසගත යුතුය. පලා කිරෙන් පිසගැනීමේ දී/කොළ කැඳ පිළියෙල කිරීමේ දී වියට පලා/කොළ යුෂ වක්කල යුත්තේ ලිපෙන් බාගැනීමට ආසන්නයේදීය.	පලා වර්ග වැඩිපුර පිසීමේදී එහි අඩංගු විටමින් දැඩි උණුසුම නිසා විනාශවේ.
හැකි තරම් පලා වර්ග සම්බෝල ලෙස දෙහි යොදා සකසා ආහාරයට ගන්න.	පළා වර්ග අමුළෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් පෝෂණ ගුණය සුරැකේ. දෙහි යෙදීමෙන් පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට හේතුවේ.
පලතුරු ආහාරයට ගැනීමේ දී හැකි සෑම විටම පෝෂිත සමඟ ආහාරයට ගැනීම.	පලතුරු වල පෝෂිත තන්තු වලින් හා සෞඛ්‍යට හිතකර සංඝටක වලින් පොහොසත්ය.
පිසින ලද ආහාර පිරිසිදු ස්ථානයක සතුන්ට ඇතුළු විය නොහැකි පරිදි හොඳින් වසා තැබිය යුතු වේ.	සතුන් ගෙන් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීමට
ශීතකරණයේ අසුරා තැබීමේ දී නොපිසූ මස් මාළු කිසිවිටෙකත් පිසූ ආහාර සමඟ ගබඩා නොකල යුතු වේ.	නොපිසූ මස් මාළු වැනි ආහාර වල රෝග කාරක බැක්ටීරියා බහුලව ඇති අතර එමඟින් පිසූ ආහාර අපවිත්‍ර වේ.
පිසූ ආහාර ශීතකරණයේ තබා වරින්වර චිලියට රැගෙන රත්කර ආහාරයට ගැනීම හා නැවත ශීතකරණයෙහි තැබීමෙන් වලකින්න.	ආහාර වරින්වර චිලියට ගැනීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය වැඩිවේ.



පුතා: තාත්තේ, අපේ ඊවර් කිවුවා ගෙවත්තේ වගා කරන එළවළු, පළතුරු පැලෑටි, ඇට වර්ගයි, අපේ ගෙවල් ලගම තියෙන කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ පැල අලෙවි සැලෙන් ගන්න පුළුවන් කියලා.

තාත්තා: එහෙනං මම එතැනට ගිහිල්ලා පෝෂණ ගුණ දෙන ඖෂධ කියන ජාතියේ පැලයි, බීජයි අරන් එන්නමි.

පුතා: අපි මුළු පවුලම එකතු වෙලා පෝෂණ ගුණයෙන් සම්පූර්ණ ගෙවත්තක් හදාගනිමු.

පවුලේ පෝෂණය තම ගෙවත්තෙන් ම සපයාගත හැකි සාර්ථක ගෙවත්තක් තුළින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිරෝගිමත් දිවියක් ගත කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමු.

ගෙවතු වගා කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රදේශයේ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ නිෂ්පාදන සහකාර හෝ කෘෂිකර්ම උපදේශක හමුවන්න.

ගෙවත්තෙන් ලැබෙන අස්වැන්න නිවසේ පෝෂණයට යොදා ගන්නා ආකාරය ගැන දැන ගැනීමට ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හමුවන්න.

ඔබට වැඩිපුර තොරතුරු
දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම්

දුරකථන: 011236320/21

ෆැක්ස්: 011236320

ලිපිනය: පෝෂණ අංශය

7 වන මහල

මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය

555/5, ඇල්විට්ගල මාවත,

කොළඹ 05.

විද්‍යුත් තැපෑල: nutritiondivision@health.gov.lk

ISBN 978-955-3666-99-4

