

4

ශ්‍රේණිය

පරික්ෂ්‍ය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්



අපේ ආහාර

සැකසුම :- එම්.එම්.කේ. එස්. කුමාර්

වෛද්‍යවරයා : මොකද අම්මේ පුතාට

අම්මා : පුතාගේ ටීවර් කිව්වා දොස්තර මහත්මයාට පුතා පෙන්නන්න කියලා.

වෛද්‍යවරයා : කියන්න බලන්නකො පුතාට මොනව ද තියෙන අමාරු ?

පුතා : මට හරි නිදිමත යි. කම්මැළි යි. අත්, කකුල් රිදෙනවා.

අම්මා : පුතා හැම තිස්සේ ම නිදාගන්න ම යි හදන්නේ. හැම තිස්සේ ම බඩ රිදෙනවා කියල කියනවා. හිටපු ගමන් වමනෙන් යනවා.

වෛද්‍යවරයා : මොනව ද පුතාට කන්න දෙන්නේ ?

අම්මා : උදේට ඉල්ලන්නේ ම එළවළු රොට්ටි, පාන් වගේ කෑම. බත් කන්න කැමති ම නෑ.

වෛද්‍යවරයා : එතකොට කොළ වර්ග ?

අම්මා : කොළ වර්ග විතරක් නෙවෙයි. එළවළු මුකුත් කන්නේ නෑ. ඇට ජාති කට්ටි තියන්නේ ම නෑ.

වෛද්‍යවරයා : එතකොට පුතා කන්න කැමති මොනවාද ?

පුතා : මම බත් කන්න ආස නෑ. පාන්, රොට්ටි, ඉදිආප්ප, . . .නම්

වෛද්‍යවරයා : ආ . . . ඒක තමයි. ඔයාට ඔය ඔක්කොම ලෙඩ . . . වැසිකිළි යාම කොහොම ද ?

අම්මා : දවස් දෙක තුනකට සැරයක් තමයි යන්නේ. ඒ වෙලාවට කැගහනවා. මම ගස්ලබුන් දෙනවා. ඒත් පුතා කන්නේ නෑ.

දෙබස ඇසුරින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් නොගැනීම නිසා ඇතිවන අපහසුතා

- ❖ නිතරම නිදිමත වීම
- ❖ කම්මැළි වීම
- ❖ අත් කකුල් රිදීම
- ❖ බඩ රිදීම
- ❖ වමනේ යාම
- ❖ වැසිකිළියාමේ අපහසුතා

මෙම අපහසුතා වළක්වා ගැනීමට දිනපතා ආහාරයට ගත හැකි ආහාර වර්ග

- ❖ පළාවර්ග
- ❖ එළවළු වර්ග
- ❖ ධාන්‍ය වර්ග
- ❖ පලතුරු වර්ග

පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර

- ❖ බත්
- ❖ පළාවර්ගයක්
- ❖ වර්ණ දෙකකින් යුත් එළවළු වර්ග දෙකක් (වට්ටක්කා / බෝංචි)
- ❖ මස්/මාළු/ බිත්තර/ කරවල/ බිම්මල්වලින් එක් වර්ගයක්
- ❖ මාංශ බෝග (පරිප්පු / මුං ඇට)
- ❖ අතුරුපස සඳහා සුදුසු පලතුරු වර්ගයක්

පහත ආකාරයේ වගුවක් ලබා දී කණ්ඩායමේ සිසුන්ගේ නම් ලිවීමට යොමු කිරීම සිසුන් සඳහා ආහාර සකස් කර ඇති බවත්, එම ආහාර වේලේ අඩංගු ආහාර සටහනේ දක්වා ඇති බවත් එම සටහනේ ආහාර වර්ග අතරින් තමා ගන්නා ආහාර වර්ග ඉදිරියෙන් ✓ ලකුණ යෙදීමට යොමු කිරීම.

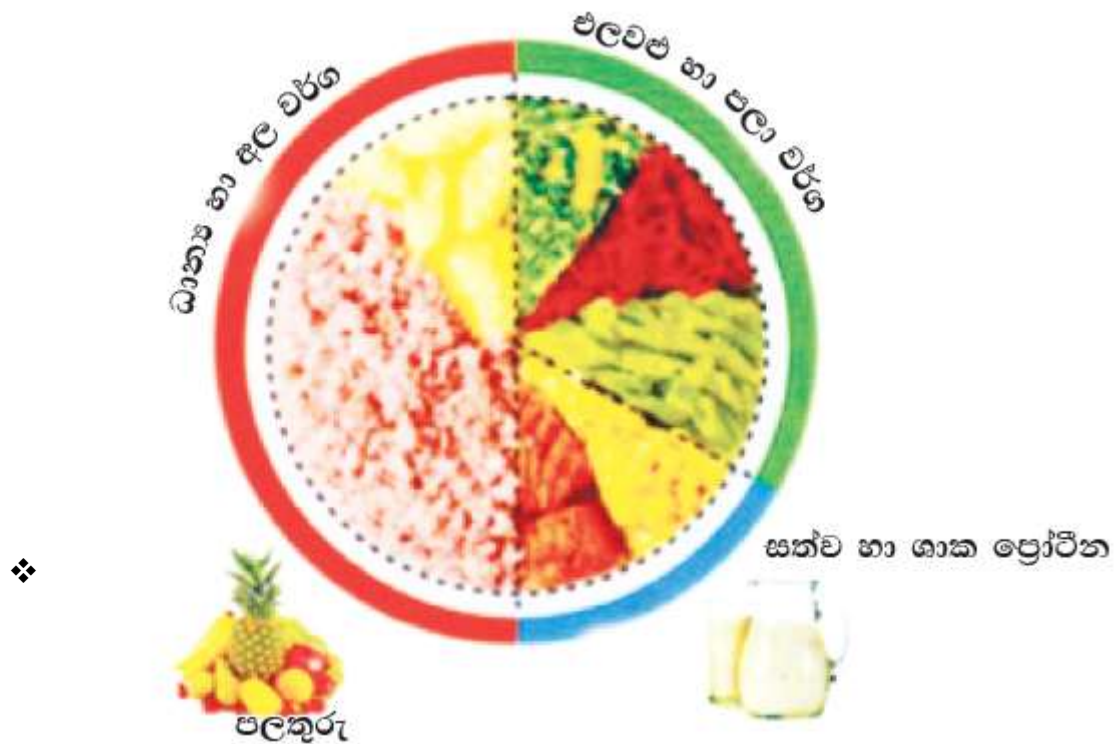
කණ්ඩායම 1

සිසුවාගේ නම	බත්	එළවළු -1 බෝංචි	එළවළු -2 වට්ටක්කා	පළා වර්ගය	මස්/මාළු බිත්තර කරවල	මාංශ බෝග වර්ග	අතුරුපස
නයෝමි							
හෂාන්							
කාව්‍යා							
රවීන්							

පෝෂණීය ආහාර වර්ග ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීමේ වැදගත්කම

- ❖ ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම
- ❖ ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- ❖ ශරීරය වර්ධනය වීම

එක් එක් ආහාරවර්ග ලබාගත යුතු සාපෙක්ෂ ප්‍රමාණ ගැන පහත සටහනෙන් අවබෝධ කර ගන්න.



ශරීර ශක්තිය වඩවන ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට්/ පිෂ්ටය/ මේදය)	ශරීර වර්ධනය කරන ආහාර (ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර)	ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කරන ආහාර (විටමින් වර්ග)
බත් කොස් දෙල් අලවර්ග පිට්ටලින් සැකසූ ආහාර පැණිරස කැම තෙල් වර්ග	සත්ත්ව ආහාර ධාන්‍ය වර්ග බෝංචි මෑ කරල් දඹල	එළවළු පලතුරු පළා වර්ග

– ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ලිපිඩ)



– ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාර (ප්‍රෝටීන්)



– ශරීරය ආරක්ෂා කරන ආහාර (විටමින් හා ඛනිජ
ලවණ)



සෑමවිටම පෝෂණීය ආහාර වේලක් ගැනීමට දරුවන්ට යොමු කළ යුතු බව දෙමාපියන් අවබෝධ කර ගත යුතුය.

ඖෂධීය පානවර්ග (බීම වර්ග)

- ❖ බෙලි මල්
- ❖ රණවරා
- ❖ පොල් පලා
- ❖ ඉරමුසු

කොළ කැඳ සෑදීමට ගන්නා කොළ වර්ග

- ❖ මුතුණුවැන්න
- ❖ ගොටුකොළ
- ❖ වැල් පෙනෙල
- ❖ හාතාවාරිය
- ❖ ඉරමුසු
- ❖ යකි නාරං
- ❖ එළ බටු
- ❖ කරපිංචා
- ❖ කෝවක්කා
- ❖ මොනරකුඩුම්බිය

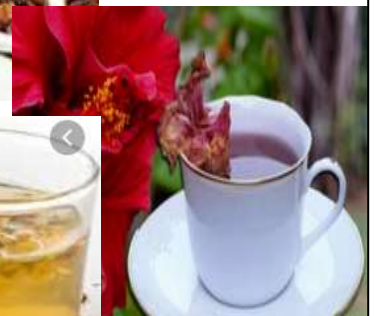


ඖෂධීය පානවර්ග (බීම වර්ග)

- ❖ පිපිඤ්ඤා
- ❖ වෙරළ
- ❖ කැකිරි
- ❖ නෙල්ලි
- ❖ ගස් ලබු
- ❖ කටු අනෝදා
- ❖ කොමඩු
- ❖ දිවුල්
- ❖ අඹ
- ❖ වැල් දොඩම්

ඖෂධීය මල් වර්ගවලින් සැකසූ පානවර්ග

- ❖ රණවරා මල්
- ❖ බෙලිමල්
- ❖ පොකුරු වද මල්



ශාකයේ කොටස් තම්බා සකසන පාන වර්ග

- ❖ පොල් පලා
- ❖ ඉරමුසු
- ❖ රසකිඳ
- ❖ පාවට්ටා
- ❖ නෙල්ලි ගෙඩි
- ❖ කටුවැල් බටු
- ❖ නික කොළ
- ❖ වෙනිවැල් ගැට
- ❖ කොතලහිමුටු
- ❖ කොත්තමල්ලි



ඖෂධීය පාන වර්ග සහ කෘත්‍රීම බීම වර්ගවල ගුණයන් සංසන්දනාත්මකව බලමු.

ඖෂධීය පාන වර්ග	කෘත්‍රීම පාන වර්ග
❖ ස්වාභාවික පරිසරයෙන් සොයා ගත් දේවල් වේ. ❖ රසකාරක වර්ණ කාරක නැත ❖ කල් තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා නැත. ❖ අධික සීනි යොදා නැත.	❖ කෘත්‍රීම නිපදවන ලද දේවල් ය. ❖ රසකාරක වර්ණ කාරක ඇත. ❖ කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත. ❖ අධික සීනි යොදා ඇත.

ඒ අනුව ඖෂධීය පාන වර්ග ශරීරයට ඉතාමත් හිතකර බවත් රසකාරක වර්ණකාරක යෙදූ කෘත්‍රීම පාන වර්ග ශරීරයට ඉතාමත් අහිතකර බවත් අවබෝධ කර දීම. මේ නිසා සිසුන්ව සැම විටම ඖෂධීය පාන වර්ග පානය කිරීමට යොමු කරමු.

ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේ දී භාවිතා කරන දේවල්

- ❖ බන්දේසිය
- ❖ පිශාන
- ❖ පිරිසි කෝප්ප
- ❖ වීදුරු අත්පිස්නා
- ❖ හැඳි ගැරප්පු

ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ❖ ආහාර වර්ගයකට හෝ ගැලපෙන ආකාරයෙන් සුදුසු භාජන තෝරා ගැනීම
බීම වර්ග සඳහා සුදුසු වීදුරු
උණුසුම් පාන වර්ග සඳහා අඩුව
සහිත කෝප්ප
- ❖ යම් භාජනයකට ආහාර හෝ පාන ඇල්ලීමට පෙර ඒවා හොඳින් සෝදා ජලය ඉවත්වන සේ හොඳින් පිසදා ගැනීම.
- ❖ ආහාර හෝ පාන වර්ග බඳුන්වලට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි තැබීම



- ❖ අඩුව සහිත බඳුනක් පිළිගන්නේ නම් එම බඳුනෙහි අඩුව ලබා ගන්නාගේ දකුණු පසින් පිහිටන ආකාරයෙන් පිළිගැන්වීම
- ❖ පිළිගන්නා ආකාරයෙන් හෝ පානවර්ගයේ ස්වභාවය අනුව අත්පිස්නා තැබීමට හා අත්පිස්නා සිත් ගන්නා සුළු ආකාරයෙන් නවා තැබීම.
- ❖ පිළිගැන්වීම සිදුකරන බන්දේසියේ පිරිසිදුකම හා ඒ මත පිළිගන්නා ආහාරය විසිරී නොතිබීම
- ❖ ආහාර පිළිගන්නා බදුන් තැබීම සඳහා ප්‍රමාණවත් බන්දේසියක් ගැනීම

ආහාර නිවැරදිව පිළිගැන්වීමෙන් එය ලබන්නා තුළ අප කෙරෙහි ප්‍රසන්න හැගීමක් ඇතිවන අතර එම ආහාර පාන භුක්ති විඳීමට ලබන්නා තුළ කැමැත්තක් ඇති වේ.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම

01. වියළීම

කොස්, දෙල්, මිරිස්, ඉගුරු, ධාන්‍ය වර්ග, මාළු, ගොරකා

02. වැලියට දැමීම

කොස් ඇට, දෙහි

03. දුම් ගැස්වීම

මාළු

04. මී පැණිවල බහා තැබීම

මස්, කෙසෙල් ගෙඩි

05. ලුණු දැමීම

මාළු, බිලි, දෙහි,

06. ශිතරණයේ දැමීම

මස්, මාළු, අයිස්ක්‍රිම්, එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග

07. ටින් කිරීම /බෝතල් කිරීම

සැමන්, බීම වර්ග, සෝස්, වට්ටි, ජෑම්

08. පැකට් කිරීම

බිස්කට් වර්ග, සොයා මිටි, කෙස්. ටොෆි, වොකලට්



අතීතයේ මෙන් ම වර්තමානයේ දී ද මිනිසා ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කර ඇත. එසේ විවිධ උපක්‍රම භාවිත කිරීමෙන් ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගනියි. උදා:- අස්වැන්න අධික කාලයේ දී හෝ එම ආහාර බහුල වශයෙන් හටගන්නා වාරවල දී / කන්න වලදී හෝ ඒවා පරිභෝජනය කිරීමෙන් පසු ඉතිරි වූ විට කල් තැබීමේ ක්‍රම අනුගමනය කර ආහාර කල් තබා ගනියි.

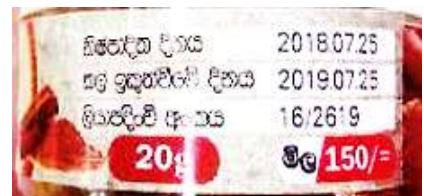
ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ භාවිත කරන ක්‍රම වල ඇති අවාසි

- ❖ රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම
- ❖ රසකාරක යෙදීම
- ❖ කෘත්‍රිම වර්ණක යෙදීම

මෙම දේවල් යොදා ආහාර කල් නඩා ගැනීම අපගේ සෞඛ්‍යට ඉතා අහිතකර වන අතර එම නිසා සෑම විටම නැවුම් ආහාර ගැනීමට අප යුරු වෙමු.

පැකට් කළ / ටින්කළ / බොකල් කළ ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

01. කල් ඉකුත්වන දිනය අනිවාර්යයෙන් බැලිය යුතුය
02. නිෂ්පාදන දිනය බැලීම
03. බර නිවැරදිව ඇති දෑ බැලීම
04. ප්‍රමිති සලකුණ තිබේ බැලීම



කල් තබා ගැනීම සඳහා විශේෂ ක්‍රම අනුගමනය නොකළ හොත් ආහාරවලට සිදුවන දේ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකමක්

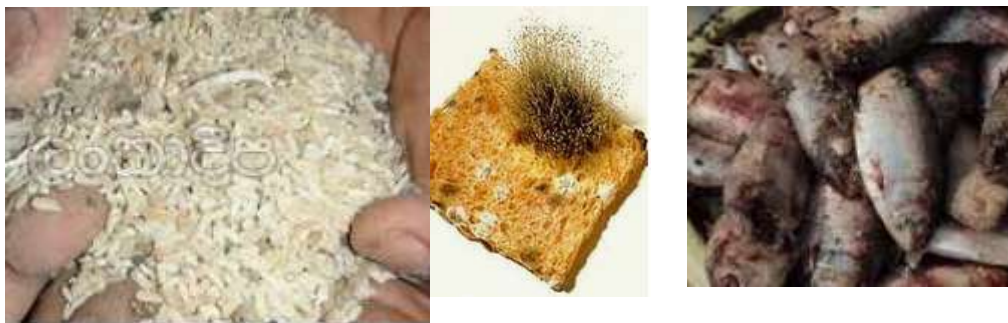
බත්, පාන් ඉදිආප්ප යන ඉතුරු වූ ආහාරවලින් කොටස බැගින් හිරු එළිය වැටෙන ස්ථානයක තැබීම. දින කිහිපයක් වියළා ගත් ආහාර කොටස් හා වියළීමෙන් තොරව තැබූ ආහාර කොටස් වලට එම කාලය තුළදී සිදු වී ඇති වෙනස්කම් සැසඳීම

තරක් වූ ආහාරවල හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ

1. වර්ණය වෙනස් වීම
2. ගන්ධය වෙනස් වීම
3. වයනය වෙනස් වීම
4. රසය වෙනස් වීම
5. බාහිර පෙනුම වෙනස් වීම
6. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙනස් වීම
7. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට හානි වීම

නරක් වූ ආහාරවල ලක්ෂණ

- ❖ දුගඳ හැමීම (බත්, මස්, මාළු)
- ❖ නූල් ඇදීම (බත්, කිරිබත්, වැස්න වර්ග)
- ❖ අතේ ඇලීම (බත්, කිරිබත්)
- ❖ සෙවල ගතියක් දැනීම (මස්)
- ❖ යුෂ ගැලීම (පලතුරු, එළවළු)
- ❖ සුප් සැදීම (පාන්, පොල්)
- ❖ වර්ණය වෙනස් වීම (පොල් කහ හෝ රතුපැහැ වීම)
- ❖ පණුවන් සිටීම (මස්)
- ❖ කැටි ගැසීම (කිරි)



ආහාර අපිරිසිදු වන ක්‍රම

01. සතුන් නිසා - බළලුන්, කැරපොත්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි



02. නිවැරදි ආකාරයට ඇසුරුම් නොකිරීම හේතුවෙන් - ගුල්ලන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි



03. පාරිසරික හේතු නිසා - දූවිලි වැදීම, වර්ෂාවට නිරාවරණය වීම, අධික හිරුරැසට නිරාවරණය වීම, වාහන දුම් වැදීම
04. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා - නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර නිරාවරණය කර තැබීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර ඇසුරුම් කිරීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර පිසීම, අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය යෙදීම (ඉදවීම හා කල්තබා ගැනීමට)

ආහාර අපිරිසිදු වීම වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ

1. කෑම පිළියෙල කරන ස්ථානය / මුළුතැන්ගෙය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
2. ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා භාවිතා කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ පිරිසිදුව තබා ගැනීම
3. ආහාර පිළියෙල කරන අයගේ පෞද්ගලික පිරිසිදු බව
4. ආහාර පිළියෙල කරන අවස්ථාවලදී ඒ සඳහා විශේෂ ඵලාංග, හිස්වැසුම්, අත් වැසුම් වැනි ඇඳුම් හා ආවරණ යොදා ගැනීම.
5. ආහාර වසා තිබීම.
6. ආහාර ආවරණය කර තිබීම

ආහාරවල පිරිසිදුකම හා ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා නොගැනීම නිසා සිදුවන අවාසි

1. ලෙඩ රෝග වැළඳීම
උදරාබාධ, පාචනය, වමනය
අසාත්මිකතාව, පණුරෝග, අතිසාරය,
කොළරාව
2. අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් වීම
අසනීප තත්වවලට බෙහෙත් ලබා ගැනීමට
ආහාර නාස්තිවීම නිසා නැවත ආහාර මිලදී ගැනීමට සිදුවීම
3. දෛනික කටයුතුවලට බාධා පැමිණීම
පාසල් පැමිණීමට නොහැකි වීම
රාජකාරි කටයුතුවලට වාර්තා කිරීමට නොහැකි වීම
අනවශ්‍ය ලෙස කාලය අපතේ යාම

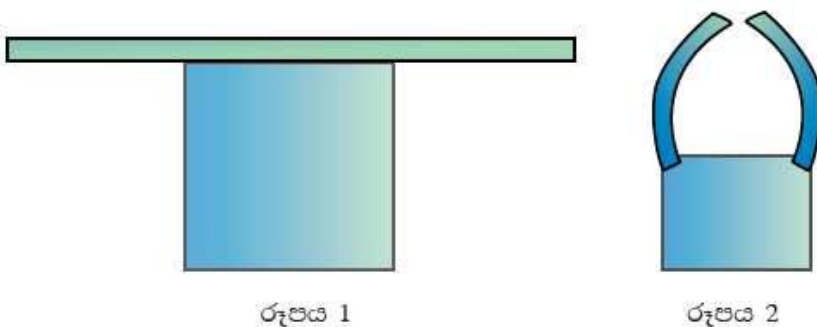


- ❖ මෙවැනි හේතු නිසා අප එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ආහාරපානවල සුරක්ෂිත භාවය උපරිම ආකාරයෙන් පවත්වා ගත යුතු අතර එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ජලයේ පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ද ඉතාමත් වැදගත් ය.

එප්‍රණයක් නිර්මාණය කරමු

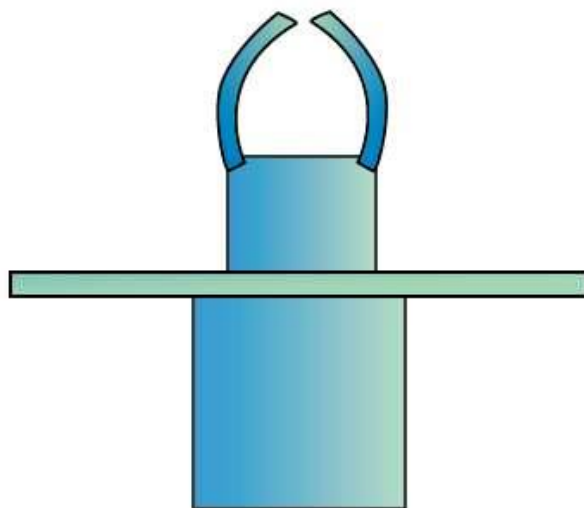
ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී තම පිරිසිදු බව හා ආහාරවල පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඒප්‍රනයක් මසමු.

- ❖ ඒ සඳහා හතරැස් හැඩැති රෙදි කැබැල්ලක් සපයා ගන්න.
- ❖ එහි වාටි මසා ගන්න.
- ❖ ඉණ ප්‍රදේශයේ වට ප්‍රමාණය මැන එම ප්‍රමාණයට වඩා සෙන්ටිමීටර 30ක් පමණ දිගට රෙදි කැබැල්ලක් තීරුවක් ආකාරයට කපා ගන්න.
- ❖ එය කලින් කැපූ රෙදි කැබැල්ලට තබා මසා ගන්න. (රූපය 1)
- ❖ ශරීරයේ උඩ කොටසට ප්‍රමාණවත් හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන එහි ද වාටි මසා ගන්න.
- ❖ එහි ඉහළ කොටසේ, ගැට ගැසීමට තරම් ප්‍රමාණවත් දිග පටි දෙකක් සම්බන්ධ කර ගන්න. (රූපය 2)
- ❖ පසු ව රෙදි කැබලි දෙක එකතු කර මසා ගන්න. (රූපය 3)



රූපය 1

රූපය 2



රූපය 3

මෙම ක්‍රියාකාරකම දී වාටි නැවීම, නූල දූවවීම, වාටිය මැසීම වැනි හැකියා සිසුන් තුළ ගොඩනැගෙයි.

විසිතුරු මැනුම් ක්‍රමයක් වන දම්වැල් මැසීම භාවිත කරමින් ඒප්‍රණය අලංකාර කර ගන්න.

පල්ප මාධ්‍යයෙන් පිගානක් නිර්මාණය කරමු

ආහාර ගැනීමේ දී භාවිත කරන භාජන පල්ප මාධ්‍යයෙන් නිර්මාණය කිරීම

- ❖ ප්ලාස්ටික් පිගානක් ගන්න.
- ❖ එය මුණින් අතට තබන්න.
- ❖ කඩදාසි කැබලි ඉරා වතුර භාජනයක දමන්න.
- ❖ පාප්ප ටිකක් පිළියෙල කර ගන්න.
- ❖ මුල් වරට කඩදාසි කැබලි වතුරෙහි ගිල්වා පිගාන මත තබන්න. (පාප්ප නොගැ තෙත කඩදාසි වීම විශේෂ යි.)
- ❖ පිගාන මත තැබූ තෙත කඩදාසි මත පාප්ප ගාන්න.
- ❖ නැවත තෙත කඩදාසි තට්ටුවක් තබන්න.
- ❖ මෙසේ සත තට්ටුවක් සැදෙන තෙක් නැවත නැවත තෙත කඩදාසි අලවන්න.
- ❖ අලවන විට රැළි නොවැටෙන සේ අතින් පිරිමදිමින් අලවන්න.
- ❖ අවසානයට අලවන කොළය වැඩි වශයෙන් කැබලි නොකර අලවන්න. එය වර්ණවත් නම් වඩාත් උචිත ය.
- ❖ මේ ආකාරයට සකසා ගත් පිගාන චේළෙන්තට තබා (දවසකට පමණ පසු) ගලවා ගන්න.
- ❖ තමා කැමති ආකාරයෙන් වර්ණ හා රටා භාවිත කරමින් පිගාන අලංකාර ලෙස සකස් කර ගන්න.



ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- ❖ අනතුරු ව අප ආහාරයට ගන්නා දෑ නම් කිරීමට පවසන්න.
- ❖ එක් පැත්තක සිටින කණ්ඩායම ආහාර වර්ග නම් කිරීමේ දී අනෙක් පැත්තේ සිටින කණ්ඩායමට එම ආහාරයේ නම හෝ අංක හෝ ලබා දිය හැකි ය.
- ❖ ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක ම වෙන් වන සේ රේඛාවක් අඳින්න.
- ❖ එක් ආහාරයක නම කියූ විට කණ්ඩායම් දෙකෙන් ම එක ම නම තිබෙන දෙදෙනෙකු මැද රේඛාව අසලට පැමිණ දෙදෙනා ඉතා ශක්තිමත් ව දැන් අල්ලාගෙන තමාගේ කණ්ඩායම දෙසට අඳින්න. ශක්තිමත් නොමැති සිසුවා අනෙක් පැත්තට ඇදී ආවහොත් එම කණ්ඩායමට එම සිසුවා එකතු කරනු ඇත.
- ❖ ඒ අනුව තමාගේ කාලය තුළ වැඩි ම සිසුන් ප්‍රමාණයක් එකතු කරගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය අත් වේ.

ආහාරපාන අනුභවයේදී පවත්වාගත යුතු යහ පුරුදු ගැන කියවෙන කවි ගී

කෑමට කෑදරකම්	නොකරන්නේ
තව මට කියමින් කෑ	නොගසන්නේ
තරහට කෑමත් විසි	නොකරන්නේ
එළිපිට හිටගෙන කෑම	නොකන්නේ

කෑමට අත දමමින් නො ම	ගන්නේ
කන විට කැත ලෙස තලු	නොගසන්නේ
කිසි විට අඬමින් කෑම	නොගන්නේ
හැම විට සතුටින් ඉඳ	කාපන්නේ

සිරිත් මල්දම

එම කවි වලින් කියවෙන යහගුණ

01. කෑමට කෑදරකම් නොකිරීම.
02. කෑම ඉල්ලා කෑ නොගැසීම
03. තරහ වී කෑම විසි කිරීම
04. හිටගෙන කෑම නොකෑම
05. කෑම භාජනවලට අත නොදැමීම
06. තලු නොගැසීම
07. අඬමින් කෑම කෑම
08. සතුටින් කෑම කෑම

