

දුරකථන 2698 471
දුරකථන 2698475
Telephone 2698490
2698507

ෆැක්ස් 2693866
ෆැක්ස් 2693866
fax

විද්‍යුත් තැපෑල
විද්‍යුත් තැපෑල
E-mail : postmaster@health.gov.lk
www.health.gov.lk



සුවසිරිපාය
සුවසිරිපාය

SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
සுகாதාර, ජ්‍යෝතී මණ්ඩල සහ ස්වදේශ ඖෂධ අමාත්‍යාංශය
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

මගේ අංකය : MH/NCOD/NNM/2018
எனது எண்.
My No.

ඔබේ අංකය
உமது எண்.
Your No.

දිනය 2018. 05. 19
திகதி
Date

පොදු චක්‍රලේඛ අංක : 01-24/2018

- සියළුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්
- සියළුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්
- සියළුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියළුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- සියළුම ආයතන ප්‍රධානීන්

ජාතික පෝෂණ මාසය - 2018 ජුනි

“බඩ අඩුකරන හරි මස”

ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමේ පරමාර්ථයෙන් ඔවුන් තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් කෙරෙහි යොමු වීමට අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප හා වර්ධනය කිරීම අරමුණ කොට “බඩ අඩුකරන හරි මස” යන තේමාව යටතේ මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසය 2018 ජුනි මස පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇත.

පසුගිය දශකය තුළ පැන නැගුණු ප්‍රධාන මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් ලෙස තරබාරු බව හඳුනාගෙන ඇති අතර එය ජාතික වශයෙන් බලපාන බොහෝ රෝගී තත්ත්වයන්ට හේතුවන ප්‍රධාන සාධකයක් වේ. තවද, හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, ආකාතය, දියවැඩියාව, පියයුරු හා බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකා සහ පරිවෘත්තිය ක්‍රියා ආශ්‍රිත රෝග වැනි බෝ නොවන රෝග සඳහා එක් ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයන් ලෙස උදර තරබාරුබව සලකනු ලැබේ. උදර තරබාරුව ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ ඉහ වටා තැන්පත් වන අමතර මේදය, එනම් අධිවර්මය මේද හා උදරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් වටා තැන්පත් වන මේදය නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.

වැඩිහිටි අවධියේ පසුවන්නන්ගේ උදර තරබාරුව මැනීම සඳහා දළ පරිමාණයක් ලෙස ඉහතින් වට ප්‍රමාණය යොදා ගැනේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශයට අනුව නිරෝගී වැඩිහිටියන්ගේ ඉහතින් වට ප්‍රමාණය : පිරිමි < සෙ.මී 90/අඟල් 36; ගැහැණු < සෙ.මී 80/ අඟල් 32 වේ.

පිරිපහදු කළ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, සීනි, සංතෘප්ත මේදය සහ ට්‍රාන්ස් මේදය බහුලව අඩංගු ශක්තිය සපිරි ආහාර ගැනීම හා ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත නොවන හෝ අඩුවෙන් නිරත වන පුද්ගලයින් තුළ උදර තරබාරු බව වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ. ක්ෂණික ආහාර, කෘතීමව සකස් කළ ආහාර සහ අධික කැලරි සහිත ආහාර වල සුලභතාවය හා ඒවා ලබාගැනීමේ පහසුව, මෙන්ම සිංග්‍ර නාගරීකරණය හේතු කොට ගෙන පසුගිය දශක කිහිපය තුළ ශ්‍රී ලාංකිකයින් අතිතකර ආහාර රටාවකට හා ක්‍රියාශීලී බව අඩු පිවිසීම රටාවකට නැඹුරු වී ඇත.

උදර තරබාරුබව මැඩපැවැත්වීම මඟින් පසුකාලීනව බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා පිරිපහදු කළ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම (පිරිපහදු නොකළ කාබෝහයිඩ්‍රේට් එකතු කර ගැනීම) හා ආහාරයේ ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම, සංතෘප්ත මේදය හා ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු ආහාර වෙනුවට අසංතෘප්ත මේදය (බහු අසංතෘප්ත හා ඒක අසංතෘප්ත මේද) ආදේශ කිරීම මෙන්ම පලතුරු, එළවළු, හා පලා වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීම නිර්දේශ කරනු ලබයි.

උදර තරබාරු බව පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම, ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම මඟින් එය කලින් හඳුනා ගැනීම, ආහාරයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය අඩුකර ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම හා එළවළු, පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගැනීම මෙන්ම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම මඟින් උදර තරබාරු බව අඩුකර ගැනීමට ජනතාව යොමු කිරීම මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසයේ ප්‍රධාන අරමුණ වී ඇත.

ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු :

1. උදර තරබාරු බව ඇතිවීමේ අතිතකර බලපෑම හා එය කලින් හඳුනාගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
2. පිරිපහදු කළ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, සංතෘප්ත මේදය හා ට්‍රාන්ස් මේදය අඩුකර ඒ වෙනුවට ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය හා අසංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර ගැනීම ජනතාව අතර ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
3. සීනි අඩංගු ආහාර හා සීනි යොදා රස කළ පානයන්ට ආදේශකයන් ලෙස පිරිසිදු ජලය, ස්වභාවික බීම වර්ග පානයට සහ පලතුරු, එළවළු, පලා වර්ග සහ කජු, රටකජු, කොට්ටම්බා වැනි තෙල් සහිත බීජ සහ ඇට වර්ග වැඩිපුර පරිභෝජනය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
4. බහු ආංශික සම්බන්ධීකරණය, උද්දේශනය හා ප්‍රජා මැදිහත්වීම ශක්තිමත් කිරීම මඟින් ජනතාවගේ ආහාර රටාව වෙනස් කිරීම. ඒ සඳහා පලතුරු, එළවළු හා නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර බහුල කිරීම හා පිරිපහදු කළ පිටි යොදා සැකසූ ආහාර අවම කිරීමට උපකාරී වන පරිසරයක් ගොඩගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීමට ජනතාව බලගැන්වීම.
5. ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය නිරන්තරව මැන බැලීම තුලින් උදර තරබාරු බව අඩු කර ගැනීම පිළිබඳව ජනතාවගේ අවධානය යොමු කිරීම හා සුදුසු මැදිහත්වීමක් හඳුන්වාදීම මඟින් ආහාර රටාවේ වෙනස්කම් සිදු කිරීම හා නිරන්තර ව්‍යායාමවල නිරතවීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

පෝෂණ මාසය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන්

1. කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ පැවැත්වෙන සමාරම්භක උළෙල
2. පෝෂණ මාසයේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ජනතාව ඉලක්ක කර ගනිමින් විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය මගින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
3. රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සමඟ ඒකාබද්ධව පෝෂණ මාසයේ තේමාව පදනම් කර ගනිමින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
4. පෝෂණ මාසයේ තේමාව අලලා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වට්ටෝරු තරඟයක් පැවැත්වීම

පළාත්, දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ වැඩසටහන් :

පළාත්, දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ මූලිකත්වයෙන් හා නායකත්වයෙන් 2018 පෝෂණ මාසයේ තේමාව හා අරමුණු පදනම් කර ගනිමින් වැඩසටහන් සංවිධානය කර ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම (දිග/උස, බර මැනීම) මගින් ඔවුන්ගේ පෝෂණ ගැටළු (ඌන පෝෂණය හා අධි පෝෂණය) හඳුනාගැනීම හා නිරන්තර පසුපරම් කිරීම හා ළමා වියේ දී නිවැරදි අමතර ආහාර දීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම සඳහා ඉලක්කගත වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- අභිතකර ආහාර (බිස්කට්, කේක්, වොකලට්, ටෝෆි, බෝනට්, විජ්ස්, බයිට්, පැණිබීම, රසකල කිරිපැකට් ආදිය) සීමා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම මෙන්ම බෝ නොවන රෝග ඇති වීම වැළැක්වීමේ පූර්ව පියවරක් වශයෙන් ළමා අවධියේදීම සෞඛ්‍යමත් ආහාර පුරුදු ඇති කිරීම.
- වයසට අදාළ පුස්ථාන (උසට සරිලන බර හා වයසට සරිලන ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය) උපයෝගී කර ගනිමින් පාසල් ළමුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම.
- උදර තරබාරුව ඇති වීමට බලපාන සාධක හා අභිතකර ආහාර (පිරිපහදු කල කාබෝහයිඩ්‍රේට්, සීනි සහිත ආහාර මෙන්ම ට්‍රාන්ස් මේදය, සංතෘප්ත මේදය සහ ලුණු අඩංගු ආහාර) ගැනීමෙන් ඇතිවන දුර්විපාක (හෘදරෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, ආකාතය, පිළිකා) පිළිබඳව පාසල් ළමුන් දැනුවත් කිරීම මගින් හිතකර ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීමට යොමු කිරීම. ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙහි අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන (බිත්තර, මාළු, මාග බෝග ආදිය) ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම, ප්‍රධාන ආහාර වේල් නියමිත වේලාවන්ට ගැනීම (විශේෂයෙන් උදෑසන ආහාර වේල), සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර (පලතුරු වර්ග, යෝගට්, කජු, රටකජු, කොට්ටං වැනි තෙල් සහිත බිජු සහ අැට වර්ග) ගැනීම හා ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීම පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම.
- සෞඛ්‍යට අහිතකර ආහාර පුරුදු හා අභිතකර ආහාර පිළිබඳව ජනමාධ්‍ය තුලින් පුළුල් ලෙස ප්‍රචාරණය වන වෙළඳ දැන්වීම් තක්සේරු කිරීම හා සවිචාර ලෙස විශ්ලේෂණය කිරීමට පාසල් දරුවන් හා ජනතාව බලකරණය කිරීම.
- මිලදී ගන්නා ආහාරවල ලේබලය කියවා එහි අන්තර්ගත කැලරි ප්‍රමාණය මෙන්ම අසංතෘප්ත මේදය, සංතෘප්ත මේදය හා ට්‍රාන්ස් මේදය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට දරුවන් හා ජනතාව උනන්දු කිරීම.

- ප්‍රෝටීන හා හිතකර මේදය අඩංගු ආහාර, නිවුඩිඩ සහිත ධාන්‍ය, එළවළු, පලතුරු ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම හා ගාර්ථික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කිරීමට ළමා හා තරුණ කණ්ඩායම්, ක්‍රීඩා සමිති හා ග්‍රාම සංවර්ධන කමිටු සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- උසස් අධ්‍යාපන ආයතන හා තාක්ෂණික අධ්‍යාපන ආයතන තුල සිසුන්ගේ සහභාගිත්වය ඇතිව ඉහත තේමාව යටතේ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- අනෙකුත් අමාත්‍යාංශ, ආයතන, සංවිධාන සහ පාර්ශවකරුවන්ගේ සහභාගිත්වය ඇතිව සේවා ස්ථානවල වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම; උදරාශ්‍රිත තරඹාංශවල හඳුනාගැනීම සඳහා ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) හා ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම; සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක් ගැනීම හා නිතිපතා ගාර්ථික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන නිලධාරීන්ගේ මෙන්ම දේශපාලන නායකයන් ඉලක්ක කර ගනිමින් උද්දේශන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක හා සෞඛ්‍යමත් ආහාර පුරුදුවල වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම.

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශයේ දුරකථන අංක 011-2368320/21/23 හෝ nutritioncoordination@gmail.com යන විද්‍යුත් තැපෑල මගින් ලබා ගත හැකි අතර සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති පහත සඳහන් ආයතන මගින් ද ලබා ගත හැකි වේ.

- අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය - 0112669599
- අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය - 0112559250
- අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - 0112699332
- අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර සුරක්ෂණය - 0112672004
- අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 0112696606
- අංශ ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය - 0112695999
- අධ්‍යක්ෂ, චතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය - 0112675818

ජනක සුගතදාස
ලේකම්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය