

දුරකථන 2698 471
தொலைபேசி 2698475
Telephone 2698490
2698507

ෆැක්ස් 2693866
பேக்ஸ்
fax

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



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய

SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

මගේ අංකය : MH/ NCoD /NNM/2017
எனது எண்.
My No.

ඔබේ අංකය
உமது எண்.
Your No.

දිනය
திகதி
Date

2017.05 16

පොදු චක්‍රලේඛ අංක : 01 - 24 / 2017

- 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 - 2017 ජුනි

“සිනි නැතිව රස බලන්න” “Taste Without Sugar”

උක්ත තේමාව පෙරදැරිව මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසය 2017 ජුනි මාසයේදී පැවැත්වීමට කටයුතු ගොදා ඇති අතර, මේ මඟින් සියළු වයස් කාණ්ඩවල පසුවන්නන් නිවැරදි ආහාර පාන රටාවක් සඳහා යොමුවීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම අරමුණු කෙරේ.

සෞඛ්‍යමත් ජීවන තත්ත්වයක් සඳහා නිවැරදි ආහාර පුරුදු බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. නමුත් වර්තමානයේ පවතින තරඟකාරී ජීවන රටාව තුළ සෑම වයස් කාණ්ඩයකම පසුවන්නන් සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර වර්ග, සිනි යෙදූ බීම හා සිනි අධික කිරි පානයන් භාවිතයට හුරුවී සිටී. දිප ව්‍යාප්තව සිදු කරන ආකර්ශනීය හා ප්‍රයෝගකාරී වෙළඳ දැන්වීම් සහ වෙළඳපලේ මෙවැනි බීම වර්ග බහුලව පැවතීම මෙම ප්‍රවනතාවය කෙරෙහි බලපා ඇති ප්‍රබල කාඩක ලෙස දැක්විය හැකිය. පාසල් දරුවන් හා යෞවනයන් අතර වඩාත් ප්‍රචලිත සිනි යෙදූ බීම වර්ග හා කිරි පානයන් තුළ ඇති සැකවුණු සිනි මඟින් ශරීරයට අහිතකර කැලරි ප්‍රමාණයක් ලැබීමෙන් ඒවා මේදය බවට පත්වී ඔවුන් තරඹාරු බවට පත්වේ. තවද, දියවැඩියාව, හෘද රෝග හා අධික රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝග සඳහා අවදානම වැඩි වන අතර, අධික ලෙස සිනි යෙදූ බීම වර්ග හා කිරි හිතර පානය කිරීම දන්න රෝග සහ දත් කුහර ඇති කිරීම කෙරෙහි බලපාන බවටද විද්‍යාත්මක සාධක තිබේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශයන්ට අනුව මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයෙකු සිති මතින් ලබා ගන්නා ශක්ති ප්‍රමාණය දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 5% ක් නොඉක්මවිය යුතුය.

සිති යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් භාවිතය අඩු කිරීම සඳහා විකල්ප පානයන් හඳුන්වාදීම අත්‍යවශ්‍යවේ. මේ සඳහා සුදුසුම විකල්පය පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය කිරීමයි. මීට අමතරව, ස්වභාවික පලතුරු යුෂ (සිති නොයෙදූ), තැඹිලි/කුරුමේඛා වතුර හා සිති නොයෙදූ නැවුම් කිරි භාවිතය ද උචිතවේ. පාකල්, සේවා ස්ථාන හා පොදු ස්ථාන වල පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් දියුණු කිරීම මතින් ජලය පානය කිරීම ප්‍රවර්ධනය කළ හැක.

සිති යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් බහුල ලෙස භාවිතය සඳහා යොමුවීම අවම කිරීම හා ජලය ඇතුළු ස්වභාවික පානයක් භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා දැනුවත් කිරීම් තුළින් ආකල්පමය වෙනසක් ඇතිකර එමතින් නිවැරදි වර්ගවට යොමු කිරීම කළ යුතුව තිබේ.

ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු :

1. සියළුම වයස් කාණ්ඩවල පසුවන්නන් අතර සිති යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් භාවිතය අවම කිරීම
2. සිති යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් භාවිතයට ඇබ්බැහිවීම හා එයින් සිදුවන අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් පිළිබඳ ජනතාව දැනුවත් කිරීම
3. පිරිසිදු පානීය ජලය සහ ස්වභාවික පානයන් භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම
4. උද්දේශණ සහභාගිත්වය සහ බහු පාර්ශවීය සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කිරීම තුළින් ජලය සහ ස්වභාවික පාන භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම

ජාතික පෝෂණ මාසය වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන්:

- සමාරම්භක උත්සවය ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේදී පැවැත්වීම
- ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු පෙරදැරිව විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය තුළින් ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන, සංවිධාන සමඟ සම්බන්ධීකරණය කිරීම හරහා “සිති නැතිව රස බලන්න” තේමාව යටතේ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම.
- පාකල් දැරුවන් අතර ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාව යටතේ පෝස්ටර් තරඟයක් පැවැත්වීම

ප්‍රාදේශීය, දිස්ත්‍රික් හා පළාත් මට්ටමින් සිදුකළ හැකි වැඩසටහන්:

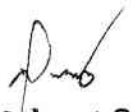
- මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාවට අදාල වූ වැඩසටහන් සංවිධානය කර ක්‍රියාත්මක කිරීම පිණිස සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල මූලිකත්වය ගෙන ක්‍රියා කිරීම.
- අදාල ආයතන, සංවිධාන, පාර්ශව සම්බන්ධ කර ගනිමින් ඉහත තේමාව යටතේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- වයස අවු. 5 ට අඩු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය නිර්ණය කිරීම, පෝෂණ ගැටළු හඳුනාගැනීම, ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් සිදු කිරීම සහ පුර්ව ළමා අවධියේදීම සිති හඳුන්වාදීම පමා කිරීම සහ සිති භාවිතය අවම කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින් පසු විපරම් සිදු කිරීම මගින් බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම පුර්ව ප්‍රාථමික ක්‍රමයක් වන අතර, මේ සඳහා පුර්ව ළමා අවධියේදීම සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවකට පුරුදු කරවීමට වැඩසටහන් කිරීම.
- පාසල් මට්ටමින් දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම තක්සේරු කර, පෝෂණයේ වැදගත්කම, උදාසන ආහාර උදාසනිත්ම ගැනීම, නියමිත ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගෙනයාම සඳහා කළ හැකි දේ පිළිබඳ පාසල් ළමුන්ට හා ගුරුවරුන්ට අවබෝධයක් ලබාදීම.
- පාසල් ළමුන් හා නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන් හට කෘතීම බීම හා රසකළු කිරි පානයන් ගැනීමේ පුරුද්ද, ඒවාට ඇබ්බැහිවීම හා ප්‍රධාන ආහාරවේල් මත හැරීම නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක පහදා දී ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පාන රටාවකට හුරු කරවීම.
- ශක්‍රියව පවතින ළමා සමාජ, යෞවන සමාජ, ක්‍රීඩා සමාජ, ග්‍රාම සංවර්ධන සමිති වැනි සමිති හරහා සිති යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් භාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටළු හා පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය පමණින් පානය කිරීමේ වැදගත්කම පහදා දීම.
- රූපවාහිනියෙන් හා වෙනත් ජනමාධ්‍ය වලින් ප්‍රචාරය වන රසකළු කිරි පැකට්, කෘතීම බීම හා කෘතීම ආහාර ගැනීම ප්‍රවර්ධනය කරන වෙළඳ දැන්වීම් බුද්ධිමත්ව විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව ලබාදීම.
- බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා එම රෝග තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු අවබෝධ කෙරෙන වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- පෙර පාසල්, පාසල්, උසස් අධ්‍යාපන ආයතන, කාර්මික අධ්‍යාපන ආයතනවල දරුවන් සඳහා ඉහත තේමාව යටතේ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම හා දරුවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් වැඩසටහන් පැවැත්වීමට ක්‍රියා කිරීම
- ස්ථූලතාවය ඇතිවීමෙහිලා හේතුවන කරුණු පිළිබඳ පාසල් දරුවන් දැනුවත් කිරීම
- ආයතන මට්ටමින් කාර්යය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ගේ ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI-අගය) තක්සේරු කර ගැනීම සඳහා පෙළඹවීම හා පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සඳහා යොමු කරවීම.
- ආහාරවල සිති මට්ටම දැක්වීමට භාවිතා කරන දර්ශක (Traffic light system) පිළිබඳව සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීම.
- පාසල් දරුවන් හා ප්‍රජාව ආහාරපාන මිලදී ගැනීමේදී ආහාරවල සිති මට්ටම දැක්වන දර්ශක (රතු, කහ, කොළ) පිළිබඳව සොයා බලා මිලදී ගැනීමට යොමු කිරීම
- පාසල්වල දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් තරම් පානීය ජල පහසුකම් ලබාදීමට දිරිමත් කිරීම.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය මෙම කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කරන අතර, දුරකථන අංක 011-2368320/21/23 හෝ nutritioncoordination@gmail.com මගින් තොරතුරු ලබා ගත හැකිය. තවද, පහත සඳහන් ආයතනයන්ගෙන්ද තොරතුරු ලබාගත හැකි බව වැඩිදුරටත් දන්වමි.

- අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - 0112696677/0112699332
- අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය - 0112696606
- අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය - 0112559250
- අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය - 0112675818
- අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය - 0112669599
- අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි, ආබාධිත වූවන්ගේ අංශය - 0112674684
- අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අංශය - 0112672004
- සහකාර අධ්‍යක්ෂ, මධ්‍යම ආහාර පාලන ඒකකය - 0112368813
- අංශ ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය - 0112695999

සැ.යු. - තම දිස්ත්‍රික්කයේ සංවිධානය කර සිදු කරන ලද වැඩසටහන් පිළිබඳ සම්පූර්ණ වාර්තාවක් අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය, 7 වන මහල, අංක 555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය, කොළඹ 05 යන ලිපිනයට 2017.07.30 ට පෙර එවීමට කටයුතු කරන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලමි.


 ඩී.පී.එස්. ගුණතිලක
 ලේකම් (වැ.බ.)

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

වැඩ බලන ලේකම්
 සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
 "සුවසිරිපාය",
 385 පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
 කොළඹ 10