

දුරකථන 2698 471
தொலைபேசி 2698475
Telephone 2698490
2698507

ෆැක්ස්
பெக்ஸ் 2693866
fax

විද්‍යුත් තැපෑල :
மின்னஞ்சல்

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



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

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

ඔබේ අංකය
உமது எண்.
Your No.

දිනය
திகதி
Date 2017.05.16

සෞඛ්‍ය, ජෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

சுற்றறிக்கை இலக்கம்: 01 - 24 / 2017

எல்லா மாகாண செயலாளர்கள்
எல்லா மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
எல்லா மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
எல்லா பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
எல்லா சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்
எல்லா நிறுவனங்களின் தலைவர்கள்

தேசிய போசாக்கு மாதம் - ஆனி 2017
“சுவையுங்கள் சீனி இன்றி”

தேசிய போசாக்கு மாதமானது ஆனி மாதம் 2017 இல் மேற்குறிப்பிடப்பட்ட தொனிப் பொருளின் கீழ் நடைபெறவுள்ளதுடன், சகல வயது குழுக்களிடையே ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தில் கவனம் செலுத்தப்படும்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழி வகுக்கும். ஆனாலும், விரைவான, போட்டி மிக்க வாழ்கை முறையினால் மக்கள், சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள் அருந்துவது உட்பட ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கங்களுக்கு தங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் இளவயதினரிடையே மிகவும் பிரபலமான இனிப்பூட்டிய பானங்கள் கணிசமானவளவு ‘மறைக்கப்பட்ட சீனி’ (hidden Sugar) யை கொண்டிருப்பதுடன் இதிலுள்ள மேலதிக கலோரிகள் உடலில் கொழுப்பாக படிந்து உடல் நிறை அதிகரிப்பு மற்றும் அத்த உடல் நிறைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. மேலும், இனிப்பூட்டிய பானங்களை அடிக்கடி அருந்துவதால் நீரிழிவு நோய், இதய நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் பற்சொத்தை மற்றும் பல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தையும் அதிகரிக்கின்றது.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வழிகாட்டலுக்கு அமைய, மேலதிக சுகாதார நன்மைகளுக்காக தனிநபர் ஒருவரால் ஒரு நாளைக்கு சீனி மூலமாக உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியின் அளவானது, உள்ளெடுக்கப்படும் மொத்த சக்தியின் அளவில் 5 வீதத்தை விட கூடக்கூடாது. அதாவது ‘மறைக்கப்பட்ட சீனி’ (hidden Sugar) உள்ளடங்கலாக 6 தேக்கரண்டி சீனி மட்டுமே உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும்.

இனிப்பூட்டிய பானங்களுக்கு பதிலாக கிடைக்கக் கூடிய, பொருத்தமான பிரதியீட்டுப் பானங்களை அருந்துவது கட்டாயமானதாகும். மிகவும் நல்லதான, கிடைக்கக்கூடிய பிரதியீட்டுப் பானம் சுத்தமான குடிநீர் ஆகும். இயற்கையான பழச்சாறுகள் (சேர்க்கப்பட்ட சீனி இல்லாது), இளநீர், சீனி சேர்க்கப்படாத உடன் பால் போன்றவையும் பொருத்தமான பிரதியீடுகளாகும். பாடசாலைகள், வேலைத்தளங்கள் மற்றம் பொது இடங்களில் பாதுகாப்பான குடிநீர்களை கிடைக்கப்பெறுவதை அதிகரிப்பதன் மூலம் குடிநீரை அருந்துவதை அதிகரிக்க முடியும்.

இனிப்பூட்டிய பானங்களிற்கு அடிமையாதலை தடுத்து நிறுத்துவதும், குடிநீர் உட்பட இயற்கையான பானங்கள் அருந்துவதை ஊக்கப்படுத்துவதும் காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. பொது மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அதன் மூலமாக அணுகு முறைகளில்

மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி சாதகமான பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் இதனை அடைய முடியும்.

தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் நோக்கங்கள்:

1. சகல வயது குழுமங்களுக்கிடையேயும் இனிப்பூட்டிய பானங்களின் நுகர்வை குறைத்தல்.
2. பொது மக்களிடையே இனிப்பூட்டிய பானங்களுக்கு அடிமையாதல் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் பாரதூரமான சுகாதார விளைவுகளை பற்றியும் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
3. சுத்தமான குடிநீர் மற்றும் இயற்கையாக கிடைக்கும் பானங்கள் அருந்துவதை ஊக்குவித்தல் பல்துறைசார்ந்த ஒருங்கிணைப்புடனும் பங்குபற்றலுடனும் பாதுகாப்பான குடிநீர் மற்றும் இயற்கையாக கிடைக்கும் பானங்களை அருந்துவதற்கு பாதுகாப்பான சூழலை ஊக்குவிக்கவும்.

தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் போது தேசிய மட்டத்தில் நடாத்தப்படவிருக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்.

- கம்பஹா மாவட்டத்தில் ஆரம்ப விழாவினை நடாத்தல்
- மின்னியல் மற்றும் அச்சத்துறை ஊடாக மேற்கூறப்பட்ட தேசி போசாக்கு மாதத்தின் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- “சுவையுங்கள் சீனியின்றி” என்ற தொனிப்பொருளை அடிப்படையாக கொண்டு அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்புடன் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- தேசி போசாக்கு மாதத்தின் தொனிப்பொருளை அடிப்படையாக கொண்டு பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையே சுவரொட்டி போட்டிகளை நடாத்துதல்.

மாகாண, மாவட்ட, மற்றும் பிராந்திய மட்டங்களில் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்

- சுகாதார துறை ஆளனியின் ஆரம்ப கட்ட முயற்சியுடனும் தலைமைத்துவத்துடனும் தேசி போசாக்கு மாதத்தின் தொனிப்பொருளின் கீழ் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை ஒழுங்குபடுத்தலும் நடாத்துதலும்.
- பொருத்தமான நிறுவனங்கள், ஸ்தாபனங்கள்/அமைப்புக்கள், பங்குதாரர்களின் பங்குபற்றுதலுடன் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளின் போசாக்கு மட்டத்தை அளவீடு செய்தல், பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணல், மற்றும் இலக்கை கொண்ட தலையீடுகளை அமுல்படுத்தல் மற்றும் தொடர் கண்காணிப்பு, சிறார்களிடையே ஆரம்பத்திலேயே தொற்றா நோய்கள் ஏற்படாது இருக்க, ஒரு அளவீடாக இனிப்புக்களை பிந்தி அறிமுகப்படுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தலின் முக்கியத்துவத்தை கூறி ஆராக்கியமான உணவுகள் உண்பதை, ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- பாடசாலை மாணவர்களின் போசாக்கு மட்டத்தை அளவீடு செய்தல் மற்றும் போசாக்கின் முக்கியத்துவம், போசாக்கு நிறைந்த காலை உணவினை நேரத்துடனும் உண்ணுதல் மற்றும் சரியான உடற்பருமன் சுட்டெண்ணை பராமரித்தல் போன்றவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றியதான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- இனிப்பூட்டிய பானங்களை அருந்துவதால் ஏற்படும் ஆரோக்கியமற்ற நிலை, அதற்கு அடிமையாதல், மற்றும் பிரதான உணவு வேளைகளை தவறவிடுவதால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் என்பன பற்றி பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் கட்டிடம் பருவத்தினரிடையே விழிப்புணர்வை அதிகரித்து அவர்களிடையே ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்தல்.
- சிறுவர் குழுக்கள், இளைஞர்கள், விளையாட்டு கழகங்கள், மற்றும் கிராமிய அபிவிருத்தி சபைகள் ஊடாக இனிப்பூட்டிய பானங்கள் அருந்துதலை ஊக்குவித்தல்.
- தொலைக்காட்சி மற்றும் ஏனைய தொடர்பாடல் ஊடகங்களில் பரவலாக விளம்பரப்படுத்தும் இனிப்பூட்டிய பானங்கள் மற்றும் உணவுகள் பற்றி பொது மக்களை விவேகமாக ஆராய்ந்து மதிப்பீடும்படி அறிவுறுத்தல்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்து தொற்றா நோய்கள் ஏற்படாது இருப்பதற்கான விழிப்புணர்வுகளை நடாத்துதல்.

- மாணவர்களின் பங்குபற்றுதலுடன் மேலே கூறப்பட்ட தொனிப் பொருளை அடிப் கொண்டு முன்பள்ளிகள், பாடசாலைகள், உயர் கல்வி நிறுவனங்கள் தொழிற்கல்வி நிறுவனங்களில் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை ஒழுங்குபடு
- அதிகூடிய பருமன் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் தொடர்பாக மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வினை அதிகரித்தல்.
- தங்களது உடற்பருமன் சுட்டெண்ணை அளவிடுவதற்கும் மதிப்பீடு செ ஊக்குவித்தல் மற்றும் நிறுவனங்களின் உத்தியோகஸ்தர்களிடையே போசாக்கு பிரச்சினைகளை கையாளுதல்
- பல்வகைப்பட்ட இனிப்புப் பானங்களில் காணப்படும் சீனியின் அளவுகளை காட்டு light system” தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளை நடாத்துதல்.
- கடைகளில் உணவுகள் மற்றும் பானங்களை வாங்கும் போது அவற்றில் சீனிகளின் அளவுகளை (சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை) மதிப்பீடு செய்வதற்கு மற்றும் பொது மக்களை ஊக்கப்படுத்தல்.
- பாடசாலை மாணவர்களுக்கு போதுமான பாதுகாப்பான குடிநீர் க் உறுதிப்படுத்தல்.

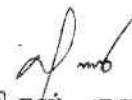
இது சம்பந்தமாக மேலதிக தகவல்களை பெறவேண்டுமாயின் தயவு செய்து சுகாதார போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவை 011-2368320/21/23 என்ற தொலைபேசி இல அல்லது nutritioncoordination@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் மூலம் தொடர்பு கொள்ள ஏதாவது வழிகாட்டல்கள் தேவைப்படுமாயின் கீழ் குறிப்பிட்டவர்களுடன் தொடர்பு கொள்

பணிப்பாளர்/கூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதார பிரிவு	- 01126
பணிப்பாளர்/தொட்டம் மற்றும் நகர சுகாதார பிரிவு	- 01123
பணிப்பாளர்/தொற்று அல்லாத நோய்கள் பிரிவு	- 01126
பணிப்பாளர்/இளம், முதியோர், இயலாதோர் மற்றும் இடம்பெயர்தோர் பிரிவு	- 01126
பணிப்பாளர்/போசாக்குப் பிரிவு	- 01125
பணிப்பாளர்/சுகாதார கல்வி பணியகம்	- 01126
பணிப்பாளர்/குடும்ப சுகாதார பணியகம்	- 0112699332/0112696
தலைவர்/போசாக்குப் பிரிவு, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்	- 01126
உதவிப் பணிப்பாளர்/மத்திய உணவு கட்டுப்பாட்டு பிரிவு	- 01123

பின் குறிப்பு:

தயவு செய்து உங்கள் மாவட்டங்களில் போசாக்கு மாத தொனிப்பொருள் அமுல்படுத்தப்பட்ட செயற்பாடுகள் மற்றும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் முன்னேற்ற அறிக்கீழ்வரும் விலாசத்திற்கு 30.07.2017ற்கு முன் அனுப்பவும்.

பணிப்பாளர்
போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு
7ம் மாடி, பொது சுகாதார கட்டிடம்
555/5, எல்விடிகல மாவத்தை
கொழும்பு - 5


பி.ஜி.எஸ். குணதிலக
செயலாளர் (பதில் கடமை)
சுகாதார, போஷாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு

Actg. Secretary
Ministry of Health & Indigenous
"Suwasiripaya",
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero
Colombo 10, Sri Lanka.