

දුරකථන 2698 471
දිනාකඛණ 2698475
Telephone 2698490
2698507

ෆැක්ස් 2693866
වැරදි
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/2016
எனது எண்.
My No.

ඔබේ අංකය
உமது எண்.
Your No.

දිනය 2016.04.18²²
திகதி
Date

පොදු විභාග අංක : 01 - 14 / 2016

- 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 - 2016 ජුනි
“හැඩට ඉන්න - මැනලා කන්න”
“Shape your Meal to Shape your Body”

ශ්‍රී ලංකාවාසී ජනතාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහල නැංවීමේ පරමාර්ථය පෙරදැරිව වසරක් පාසා පවත්වනු ලබන ජාතික පෝෂණ මාසය මෙවරද 2016 ජුනි මාසයේ පැවැත්වීමට සැලසුම් කොට ඇත. ඒ අනුව “හැඩට ඉන්න - මැනලා කන්න” යන තේමාව යටතේ ජාතික, පළාත්, ප්‍රාදේශීය හා ග්‍රාමීය මට්ටමින් විවිධ වැඩසටහන්, ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට තීරණය කර ඇත.

සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම සඳහා සෑම තරාතිරමකම පසුවන්නන් තම පෝෂණ තත්ත්වය නිරන්තරයෙන් විමසීමට ලක්කළ යුතුය. නමුත් තරඟකාරී සමාජය පෝෂණය සඳහා ලබාදී ඇත්තේ අඩු ප්‍රමාණවලයි. කාර්යය ඔහුල බව හා පහසුව සේතුකොට ගෙන ජනතාව ක්ෂණික ආහාරපාන වලට හා අලස පීවන රටාවක් වෙත සිග්‍රයෙන් නතු වෙමින් පවතී.

වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් 2012 වර්ෂයේදී සිදු කරනු ලැබූ ජාතික පෝෂණ හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ සමීක්ෂණයට අනුව වයස අවුරුදු 18-59 අතර පිරිමින්ගෙන් 16.2% ක් කෘෂ භාවයෙන් පෙළෙන අතර, අධිබර පිරිස 22% ක් හා 4.2% ක් ස්ට්‍රිලතාවයෙන් පෙළෙන බව අනාවරණය වී ඇත. තවද වයස අවුරුදු 18-59 අතර කාන්තාවන්ගෙන් 14.9% ක් කෘෂ ඔවින්ද, 24.6% ක් අධිබරින් ද, 6.9% ක් ස්ට්‍රිල ඔවින්ද, පෙළෙන බව මෙම සමීක්ෂණයෙන් පෙන්වා දෙයි. (වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය, 2012). ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ද්‍රව්‍යමලකාය පෝෂණය පිළිබඳව අන්ත දෙකක ගැටළු වලින් (“Double burden”) පෙළෙන අතර, එය ශ්‍රම ඵලදායිතාවයටත් රටේ සංවර්ධනයටත් සෘණාත්මක ලෙස බලපාන ප්‍රබල අභියෝග වේ. එමෙන්ම පසුගිය දශක දෙක සැලකීමේදී අධිබර හා තරඹාරකම සිග්‍රයෙන් ඉහල යන බව පෙනී යන අතර, එය කෘදුරෝග, දියවැඩියාව, අධිරැධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝග අවදානම වැඩි කිරීමටත් හේතු වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු 05 ට අඩු දරුවන්, පාසල් යන වයසේ දරුවන් සහ නව ගොවුන් දරුවන් අතර ප්‍රේටින ගක්ති මන්දපෝෂණය ඉහළ අගයක් ගනී. උසට සරිලන බර අඩුවීම (කෘෂ ඛව) හා වයසට සරිලන බර නොමැතිකම (අඩු බර) මොවුන් අතර ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළු වේ. නමුත් නාගරික ප්‍රදේශවල පාසල් ළමුන් අතර අධිබර හා තරබාරුකම වැඩිවෙමින් පවතී. මේ පෝෂණ ගැටළු සඳහා බලපානුයේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර නොගැනීම, උදෑසන ආහාරය මහකැරීම, ක්ෂණික ආහාර, පැණි බීම, කෙටි ආහාර වේල් වැඩිපුර ගැනීම, වළවළු, පලා, පලතුරු අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම හා ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම යන වැරදි ආහාර පුරුදු වේ. කාර්ය බහුලත්වය නිසා ව්‍යායාම අඩු ජීවන රටාවකට යොමු වීමත්, මානසික ආතතියත් මේ තත්ත්වය තවදුරටත් උග්‍ර කිරීමට හේතු වී ඇත.

නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම උදෙසා විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර තෝරා ගැනීමත්, ගුණාත්මක අගය සුරැකෙන ලෙස ආහාර පිසීමත්, ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීමත් සෑම ප්‍රජාවකටම පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග වේ. එම කරුණු මූලික කරගත් මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ, ආහාර පිනානක තිබිය යුතු නිවැරදි ආහාර ප්‍රමාණයන් හා ආහාර විවිධත්වය පිළිබඳව ජනතාවට නිසි අවබෝධයක් ලබාදීමයි.

ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු :

1. පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක වැදගත්කම හා එහිත් තිරෝගි දැවියකට ඇති දායකත්වය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා ඒ සඳහා ජනතාව යොමු කිරීම.
2. සෑම වයස් කාණ්ඩයකම පසුවන්නන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම මගින් උසට සරිලන බරක් පවත්වාගෙන යාමේ වැදගත්කම පෙන්වා දී ඒ සඳහා යොමු කිරීම.
3. ප්‍රජාවේ පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා සෞඛ්‍ය නොවන අංශ වල සහාය ලබා ගෙන බහු ආංශික ප්‍රවේශයකින් ඒකාබද්ධව කටයුතු කිරීම ගත්තිමත් කිරීම.
4. දූප ව්‍යාප්තව පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් ප්‍රජාවගේ පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම, ආකල්ප හා නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු නංවාලීම.
5. අධිබර/ස්ථූලතාවය (ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පමණට වඩා ඉහල අගයක් ගැනීම) සඳහා මෙන්ම බෝ නොවන රෝග අවදානම සඳහා බලපාන වැරදි ආහාර පුරුදු හා ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව මහකරවා සෞඛ්‍යමත් පුරුදු සඳහා ජනතාව යොමු කරවීම.

ජාතික පෝෂණ මාසය වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන් :

- ★ සමාරම්භක උත්සවය කොළඹදී පැවැත්වීම.
- ★ ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු පෙරදැරිව රූපවාහිනී හා ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ★ රාජ්‍ය ආයතන, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා පෞද්ගලික අංශය සම්බන්ධීකරණය තුළින් පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම.
- ★ මෙවර තේමාව හඳුන්වාදීමේ අරමුණින් පා ගමනක් සංවිධානය කිරීම.
- ★ පෝෂණ මාසයේ තේමාවට අදාලව පාසල් ළමුන් අතර පෝස්ටර් තරඟයක් පැවැත්වීම.

පළාත්, දිස්ත්‍රික් හා කොට්ඨාශ මට්ටමේ වැඩසටහන් :

- සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ මූලිකත්වයෙන් සියළුම පාර්ශවකරුවන් හා ආයතන සම්බන්ධකරමින් පෝෂණයට අදාළ වැඩසටහන් සංවිධානය කර ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පෝෂණ පණිවුඩ ජනතාවට සම්ප කරවීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්ගෙන් සැදුම්ලත් පෝෂණ කමිටු, කොට්ඨාශ හා ග්‍රාමීය මට්ටමින් පිහිටුවීම හා පවතින පෝෂණ කමිටු සක්‍රීය කරවීමට කටයුතු කිරීම.
- පෝෂණදායී ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කෙරෙන දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ප්‍රදේශයෙන් පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව, විවිධ ස්වරූපයෙන්, රසවත්ව සහ ගුණය සුරැකෙන ලෙස පිළියෙල කරගත හැකි ආකාරයන් ප්‍රජාවට හඳුන්වාදීම අරමුණු කොට ආහාර ආදර්ශන වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම.
- මන්දපෝෂණයේ අතිතකර ප්‍රතිවිපාක ඊළඟ පරම්පරාවට යෑම වළක්වා ගැනීම සඳහා පෝෂණයේ ඇති වටිනාකම තහවුරු කර ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කිරීම අරමුණු කොට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීමට වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- නිවෙස් මට්ටමින් ආහාර සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු වීම සඳහා කෘෂිකාර්මික නිලධාරීන්ගේ සහාය ඇතිව ගෙවතු වගාවක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ප්‍රජාව යොමු කිරීම.
- නව යොවුන්වියේ පසුවන දරුවන් සඳහා පෝෂණයේ ඇති වැදගත්කම හා නියමිත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වාගෙන යාම සඳහා කළ හැකි දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම.
- අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන්ගේ උස හා බර මැන බලමින් පෝෂණ ගැටළු සහිත දරුවන් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමට යොමු කරවීම, ඒ සඳහා පෝෂණ ගැටළු වලට බලපාන යටිතල හේතු විශ්ලේෂණය කර ඒවා අවම කිරීම සඳහා බහු ආංශික ප්‍රවේශය මඟින් (කෘෂිකාර්මික, සමෘද්ධි, සංවර්ධන, ග්‍රාම සේවා නිලධාරීන් හා එක්ව) විසඳුම් ලබාදීමට සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල යොමු කිරීම හා පසු විපරම් සිදු කිරීම
- සෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයකම පවත්නා පෝෂණ ගැටළු හඳුනාගෙන, අවදානම් පවුල් සහිත ගම්මාන සිතියම්ගත කර එම තත්ත්වය ඇතිවීමට තුඩුදුන් හේතු විශ්ලේෂණය කර ඒවා මහනැරවීම සඳහා බහු ආංශික ප්‍රවේශය මඟින් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම හා අදාළ පසු විපරම් කටයුතු සිදු කිරීම.
- සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල මෙන්ම සෙසු අංශ එනම් අධ්‍යාපන, කෘෂිකර්ම, ක්‍රීඩා, මුල් ප්‍රමාණීය සංවර්ධන, විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය හා පෞද්ගලික අංශ ඒකාබද්ධ වූ පෝෂණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- පාසල් මට්ටමින් දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම තක්සේරු කර ක්ෂණික ආහාර ගැනීම හා ආහාර වේල මත හැරීම නිසා පසු කාලීනව ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් පහදා දී ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවකට හුරු කරවීම.
- සක්‍රීයව පවතින ප්‍රමා සමාජ, යොවන සමාජ, ක්‍රීඩා සමාජ, ග්‍රාම සංවර්ධන සමිති වැනි සමිති හරහා පෝෂණ පණිවුඩ ලබාදීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම.

- 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.
- “මව් සවුල්” (Mothers’ support groups) යක්තීමත් කිරීම තුළින් පවුලේ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියා කිරීම. (මේ සඳහා කෘෂිකර්ම නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබාගැනීමට කටයුතු කිරීම)

ඉහත යෝජිත අරමුණු හා ක්‍රියාකාරකම් සැලකිල්ලට ගනිමින් ඉඩගේ විශේෂ හා ප්‍රායෝගික ප්‍රාගුණ්‍යතාවයද සමඟින් සුවිශේෂී වූ පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශයට වාර්තා කිරීමට කටයුතු කරන ලෙස දන්වා සිටින අතර, ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාව සාක්ෂාත් කරගනු පිණිස අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

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

- අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - 0112696677/0112699332
- අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යයන කාර්යාංශය - 0112696606
- අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය - 0112559250
- අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය - 0112675818
- අධ්‍යක්ෂ, ඔබ් 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 ප්‍රධානි, පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය - 0112695999

Signature
 අනුර ජයවික්‍රම
 ලේකම්
 සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

අනුර ජයවික්‍රම
 ලේකම්
 සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
 "සුවසිරිපාය"
 385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
 කොළඹ 10.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10, 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விலவாங்க தேரோ மாளிகை, கொழும்பு 10.

385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10