

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/2016

ඔබේ අංකය  
உமது எண்.  
Your No:

දිනය  
திகதி  
Date: 2016.04.18 <sup>22</sup>

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

சுற்றுநிருபம் இலக்கம் : 01 - 14 | 2016

சகல மாகாண பிரதம செயலாளர்களுக்கும்  
சகல மாகாண சுகாதார செயலாளர்களுக்கும்  
சகல மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களுக்கும்  
சகல பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களுக்கும்  
சகல சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளுக்கும்  
சகல திணைக்கள தலைவர்களுக்கும்.

தேசிய போசாக்கு மாதம் - ஆனி 2016

அழகான உடலமைப்பிற்கு அளவோடு உண்ணுங்கள்  
("Shape your meal to shape your body")

தேசிய போசாக்கு மாதத்தினை 2016ம் ஆண்டு ஆனி மாதம் முழுவதும் நடாத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இலங்கை மக்களின் போசாக்கு நிலையினை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் வருடம் தோறும் "தேசிய போசாக்கு மாதம்" நடைபெறுகின்றது. "அழகான உடலமைப்பிற்கு அளவோடு உண்ணுங்கள்" என்ற தொனிப்பொருளின் கீழ் பல்வேறுபட்ட நிகழ்ச்சித்திட்டங்களும் மற்றும் செயற்பாடுகளும் தேசிய, மாகாண, மாவட்ட மற்றும் கிராமிய மட்டத்தில் நடாத்துவதற்கு தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொருவரும் தமது ஆரோக்கியமான உடல் நிலையை பேணுவதற்கு தத்தமது போசாக்கு நிலையினை பற்றி தொடர்ச்சியாக விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் வேண்டும். எனினும், தற்போது இயந்திரகதியில் வாழும் சமூகம் போசாக்கு தொடர்பாக அதிக முக்கியத்துவம் செலுத்துவதில்லை. மக்கள் துரிதமாக தயாரிக்கும் உணவுகளுக்கு கவரப்பட்டுள்ளதுடன் அவர்களின் வேலைப்பளு காரணமாக உடற்செயற்பாடுகள் குறைவடைந்துள்ளது.

மருத்தவ ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் (MRI) 2012ம் தேசிய போஷாக்கு மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்து ஆய்வின்படி 18-59 வயதுடைய ஆண்களில் 16.2 வீதமானோர் மெவிவானவர்களாகவும் அதிக நிறை கொண்டோர் 22 வீதமானவர்களாகவும், அதிகூடிய நிறை கொண்டோர் 4.2 வீதமானவர்களாகவும், காணப்பட்டனர். அதே ஆய்வில் 18-59 வயதுடைய பெண்களில் 14.9 வீதமானோர் மெவிவானவர்களாகவும் அதிக நிறை கொண்டோர் 24.6 வீதமானவர்களாகவும், அதிகூடிய நிறை கொண்டோர்

6.9 வீதமானவர்களாகவும், காணப்பட்டனர் (MRI 2012). இந்த ஆய்வானது இலங்கையில் காணப்படும் போஷாக்கு பிரச்சனைகளின் இரு மடங்கு சுமைகளை காட்டுவதோடு நாட்டின் உற்பத்தி திறனை பாதிப்பதோடு அபிவிருத்தியையும் பாதிக்கும் என்பதனை காட்டுகின்றது.

மேலும், கடந்த இரு தசாப்தங்களாக அதிக நிறையும் மற்றும் அதிகூடிய நிறையும் தொடர்ந்தும் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றன. இதன் விளைவாக தொற்றா நோய்களான இதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுத்தம் போன்றன ஏற்படுவதற்கான அபாயம் தொடர்ந்து அதிகரித்த வண்ணமே இருக்கின்றது.

இலங்கையில் 5 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள், பள்ளிச் சிறார்கள் மற்றும் கட்டினம் பருவத்தினரிடையே புரதசக்தி மந்தபோஷாக்கானது அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. இவர்களில் பிரதான போஷாக்கு பிரச்சனைகளாக உடல் மெலிதல் (உயரத்திற்கேற்ப நிறையின்மை) நிறைகுறைவு (வயதிற்கேற்ப நிறையின்மை) போன்றன காணப்படுகின்றது. எனினும், நகர் புறங்களில் பள்ளிச் சிறார்களில், அதிக நிறையும் அதிகூடிய நிறையும் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. தவறான உணவுப் பழக்கங்களான காலை உணவைத் தவிர்த்தல், துரித உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளை உண்ணாதல், இனிப்புபானங்களை அருந்துதல், குறைவான மரக்கறிகள், பழங்கள், இலை வகைகளை உட்கொள்ளல் போன்றன இப்பிரச்சனைகள் உருவாகுவதற்கு வழிவகுத்துள்ளது. மேலும் துரிதமான வாழ்க்கை முறை காரணமாக குறைவான உடற்பயிற்சி மற்றும் அதிகளவு மன அழுத்தமும் இப்பிரச்சனைகளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

சமூகத்தினர், பல்வேறுபட்ட உணவுகளை தெரிவு செய்தல், ஊட்டச்சத்துக்கள் அழியாத வகையில் உணவுகளை தயாரித்தல், சரியான அளவுகளில் உணவுகளை உண்ணாதல் போன்ற இலகுவான படி முறைகளை கடைப்பிடித்து சரியான போஷாக்கினை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதன் அடிப்படையில் தேசிய போஷாக்கு மாதத்தின் பிரதான குறிக்கோளாக அவர்களின் உணவுத் தட்டில் பல்வேறுவகையான, சரியான அளவுகளில் உணவுத் பிரிவுகளை தெரிவு செய்வதை முறையாக விளங்கிக் கொள்ளல் ஆகும்.

#### தேசிய போஷாக்கு மாதத்தின் பிரதான குறிக்கோள்கள்

1. போஷாக்கான சமபல உணவு பற்றிய முக்கியத்துவத்தையும், அது எவ்வாறு ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றது என்பதைப் பற்றியும் பொது மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கு.
2. எல்லா வயதினரையும் கொண்ட மக்களின் போஷாக்கு நிலையினை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் உயரத்திற்கேற்ற சரியான நிறையை பேணுவதற்கான முக்கியத்துவத்தினை அறிவூட்டி அவர்களை ஊக்கப்படுத்தலும்
3. சுகாதார துறை சாராத பங்குபற்றுநர்களின் உதவியுடன் சமூகத்தின் போஷாக்கு நிலையினை மேம்படுத்துவதற்காக பல்துறைசார்ந்த அணுகு முறையினை பலப்படுத்தல்

4. இலங்கை முழுவதும் போஷாக்கு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை நடாத்துவதன் மூலம் சமூகத்தினரிடையே அறிவு, பழக்கவழக்கம் மற்றும் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தல்.
5. தவறான உணவுப் பழக்கங்களையும் சுறுசுறுப்பற்ற வாழ்க்கை முறையையும் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ்வதற்கு மக்களை ஊக்கப்படுத்தல். இதன் மூலம் அதிக நிறை/அதிகூடிய நிறை மற்றும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை தவிர்க்கலாம்.

**தேசிய போஷாக்கு மாதத்தின் போது அமுல்படுத்தப்பட வேண்டிய தேசிய மட்டத்திலான நிகழ்ச்சிகள்**

- கொழும்பில் ஆரம் விழாவினை நடாத்துதல்.
- தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் குறிக்கோள்களுக்கேற்ப வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி ஊடகங்கள் மூலம் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
- அரசு நிறுவனங்கள், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் தனியார் துறைகள் ஊடாக ஒருங்கிணைந்து போசாக்கு திட்டங்களை அமுல்படுத்தல்.
- இந்த ஆண்டிற்கான தொனிப்பொருளை அறிமுகப்படுத்தும் நோக்கில் நடைபவனி ஒன்றினை ஒழுங்குபடுத்தல்.
- போஷாக்கு மாத தொனிப்பொருளை ஆதரிக்கும் வகையில் பாடசாலை சிறார்களிடையே சுவரொட்டி போட்டிகளை நடாத்துதல்.

**மாகாண, மாவட்ட மற்றும் பிரதேச மட்டங்களில் நிகழ்ச்சிகள்**

- ★ எல்லா தொடர்புடைய பங்குபற்றுநர்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் ஊடாக ஒருங்கிணைந்து சுகாதார துறையுடன் போஷாக்கு செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டு அமுல்படுத்தல்.
- ★ கிராமிய மற்றும் பிரதேச மட்டத்தில் பஸ்துறை சார்ந்த வெளிக்கள உத்தியோகஸ்தர்கள் அடங்கிய போஷாக்கு குழுவினை உருவாக்குதல் மற்றும் போசாக்கு தொடர்பான தகவல்களை மக்களுக்கு எளிதாக சென்றடைகின்ற விதத்தில் தற்போது நடைமுறையில் உள்ள குழுக்களை ஊக்கவித்தல்.
- ★ தேவையான அளவுகளில் போஷாக்கான உணவுகளை உண்ணுவதற்கான முக்கியத்துவத்தை சுட்டிக்காட்டுவதற்கு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
- ★ உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுகளை கொண்டு போஷாக்கு அழியாத வகையிலும் ருசி குறையாத வகையிலும் தயாரிப்பதற்கான முறைகளை அறிமுகப்படுத்தும் வகையில் உணவு செயல் முறை காட்டும் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
- ★ மந்த போஷாக்கின் பாதகமான விளைவுகளை அடுத்த பரம்பரைக்கு கொண்டு செல்வதை தடுக்கும் வகையில் போஷாக்கின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி பழக்கவழக்கங்களை மாற்றியமைத்து ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஊக்குவித்தல்.

- ★ வீட்டு கூறு மட்டத்தில் உணவுப் பாதுகாப்பினை உறுதிபடுத்துவதற்கு விவசாய உத்தியோகஸ்தர்களின் உதவியுடன் வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைப்பதற்கு மக்களை ஊக்குவித்தல்.
- ★ கட்டிடம் பருவத்தினரிடையே சரியான போஷாக்கின் முக்கியத்துவத்தை பற்றியும், மற்றும் எவ்வாறு சரியான உடற் திணிவுச் சுட்டியை பேணுவது என்பதை பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
- ★ 5 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளின் உயரம் மற்றும் நிறைகளை மதிப்பிடுவதன் மூலம் போஷாக்கு பிரச்சனைகளை கொண்ட பிள்ளைகளை இனம் கண்டு அதற்கான காரணங்களை பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம் அப்பிரச்சனைகளுக்கு பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை பல்துறை சார்ந்த அணுகுமுறை மூலம் மேற்கொள்ளுதலும் தொடர்ந்து கண்காணித்தலும்.
- ★ சகல சுகாதார வைத்திய அதிகார பிரிவுகளில் காணப்படும் போஷாக்கு பிரச்சனைகளை அடையாளம் காணல், போஷாக்கு பிரச்சனைகளைக் கொண்ட குடும்பங்கள் அடங்கிய கிராமங்களை இனம் காணல் மற்றும் அப்பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து அப்பிரச்சனைகளை பல்துறைசார்ந்த அணுகுமுறை மூலம் நிவர்த்தி செய்தலும் கண்காணித்தலும்.
- ★ கல்வி, விவசாயம், விளையாட்டு, ஆரம்ப சிறுபராய அபிவிருத்தி, ஊடகம் போன்ற பல்வேறுபட்ட அமைச்சுக்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் தனியார்துறை என்பவற்றுடன் இணைந்து போஷாக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- ★ பள்ளிச் சிறார்களின் போஷாக்கு நிலையினை கணிப்பீடு செய்தலும் மற்றும் துரிதமாக தயாரிக்கும் உணவுகளை உண்பது, உணவு வேளைகளைத் தவிர்ப்பது ஆகியவற்றின் பாரதூரமன விளைவுகளைப் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்தல்.
- ★ சிறுவர் கழகங்கள், கட்டிடம் பருவத்தினரின் கழகங்கள், விளையாட்டு கழகங்கள் மற்றும் கிராமிய அபிவிருத்தி கழகங்கள் ஊடாக போஷாக்கு சம்பந்தமான தகவல்களை பரப்புவதற்கு அவசியமான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.
- ★ வீட்டு கூறு மட்டத்தில் உணவுப் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் விவசாய உத்தியோகஸ்தர்களின் தலையீட்டுடன் தாய்மார் சார்பு குழுக்களை பலப்படுத்தல்.

இந்த தேசிய நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்கு உங்களினது ஒத்துழைப்பும் மற்றும் அர்ப்பணிப்பும் வரவேற்கத்தக்கது. இச்சுற்றறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளுக்கு ஏற்ப போஷாக்கு மாத செயற்பாடுகளை அமுல்படுத்தி அது தொடர்பான அறிக்கைகளை சுகாதார அமைச்சின் கீழ் உள்ள போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவிற்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

இது சம்பந்தமாக மேலதிக தகவல்களை பெறவேண்டுமாயின் சுகாதார அமைச்சின் போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவிற்கு 011-2368320/21/23 என்ற தொலை பேசி இலக்கத்துடன் அல்லது [nutritioncoordination@gmail.com](mailto:nutritioncoordination@gmail.com) என்ற மின்னஞ்சல் மூலம் தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும். ஏதாவது வழிகாட்டி தேவைப்படும் போது கீழ் குறிப்பிட்டவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

- பணிப்பாளர், குடும்ப சுகாதார பணியகம் - 0112699332
- பணிப்பாளர், சுகாதார கல்வி பணியகம் - 0112696606
- பணிப்பாளர், போசாக்குப் பிரிவு - 0112559250
- பணிப்பாளர், தோட்டம் மற்றும் நகர சுகாதார பிரிவு - 0112675818
- பணிப்பாளர், தொற்று அல்லாத நோய்கள் பிரிவு - 0112669599
- பணிப்பாளர், இளம், முதியோர், இயலாதோர் மற்றும் இடம்பெயர்தோர் பிரிவு - 0112674684
- பணிப்பாளர், சூழல் மற்றும் தொழில் சுகாதார பிரிவு - 0112672004
- உதவிப் பணிப்பாளர் மத்திய உணவு கட்டுப்பாட்டு பிரிவு - 0112368813
- தலைவர் போசாக்குப் பிரிவு, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம் - 0112695999

**Anura Jayawickrama**

Secretary

Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine  
"Suwasiripaya"

385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,  
Colombo 10, Sri Lanka.

அனூர் ஜயவிக்ரம

செயலாளர்

சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு