

## තොරතුරු පත්‍රිකාව

### ජාතික පෝෂණ මාසය - ඔක්තෝම්බර් 2022

අඩු වියදමින් පෝෂණය : දැනගමු, ආදේශක සොයමු, වචමු, බෙදාගමු

#### 1. පසුබිම

මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට, රෝග තත්ත්වයන් වලක්වා ගැනීමට සහ වර්ධනයේ හා සංවර්ධනයේ පූර්ණ විභවයන් ලඟා කර ගැනීම සඳහා නිසි පෝෂණය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. පුද්ගල ඵලදායීතාව සහ රටේ දිගු කාලීන තිරසාර සංවර්ධනය පිණිස මුල් අවධියේ සිටම පෝෂණය සඳහා ආයෝජනය කිරීම, දිගු කාලීනව වඩා වාසිදායක ප්‍රවීපල ගෙනදේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉහළ යන ආහාර උද්ධමනය, ජනතාව අතර කුසගින්න සහ විෂමපෝෂණ දැවැන්ත ලෙස ඉහළ යාමට හේතු වන අතර, එය මේ වන විට භෞතික සංවර්ධනයේ දී අත්පත් කරගත් ජයග්‍රහණ වලට ද තර්ජනයක් වේ. ප්‍රමාණවත් සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර මිල දී ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා, විශේෂයෙන් පෝෂණ අවදානම් සහිත කණ්ඩායම් වල ජනතාව තම දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපුරාලිය නොහැකි අඩු පෝෂ්‍යදායී ආහාර අනුභව කිරීමට පෙළැඹේ. කැලරි, ප්‍රෝටීන් සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාරයට නොගැනීම නිසා අඩාල වන පෝෂණය, විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන්ගේ කායික හා මානසික සංවර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලපාන අතරම මුළු ජීවිත කාලය පුරාම පවතින බලපෑම් වුවද ඇති කළ හැකිය.

වත්මන් ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ පෝෂණ අවදානම මහඟුවා ගැනීම සඳහා, අදාළ සියලුම පාර්ශවකරුවන්ගේ සහයෝගීතාවයෙන් ශක්තිමත් බහු-ආංශික ප්‍රවේශයක් අවශ්‍ය වේ. එබැවින්, 2022 පෝෂණ මාසය තුළ සියලුම ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව විෂමපෝෂණයෙන් සහ එහි සංකූලතාවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම කිරීම සඳහා වූ බහු ආංශික ක්‍රියාමාර්ග ලෙස පහත සඳහන් නිර්දේශ සකස් කර ඇත.

#### 2. ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරී ක්ෂේත්‍ර

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය, අදාළ බහු ආංශික පාර්ශවකරුවන් සමඟ සහයෝගයෙන් රටේ ආර්ථික පසුබෑමක් ඇති මෙම අවස්ථාවේ, පෝෂණ අවදානමට එරෙහිව කටයුතු කිරීම සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරී ක්ෂේත්‍ර හතරක් යටතේ නිර්දේශ ඉදිරිපත් කර ඇත.

එම ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරී ක්ෂේත්‍ර හතර වන්නේ:

1. දැනගමු
2. ආදේශක සොයමු
3. වචමු
4. බෙදා ගමු

## 2.1 දැනගමු

ප්‍රජාව දැනගත යුතුයි;

- තම පෝෂණ තත්ත්වය
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය ගත හැකි, මිලෙන් අඩු, පෝෂාදායී ආහාර
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ලාභදායී ක්‍රම
- පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව සඳහා මුදල් කළමනාකරණය

### තම පෝෂණ තත්ත්වය

වත්මන් පෝෂණ අර්බුදය හමුවේ ජනතාවගේ පෝෂණ සාක්ෂරතාව වැඩිදියුණු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එම නිසා, සෑම පුද්ගලයෙකුම තම පුද්ගල පෝෂණ තත්ත්වය දැන ගැනීම සඳහා දිරිගන්වනු ලැබේ.

- ප්‍රශස්ත පෝෂණයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා, සාමාන්‍ය ජනතාව “ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය” (BMI) මැන ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය. සෑම පුරවැසියෙකුම නිසි ආහාර පුරුදු ඇතුළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය. එය දිගු කාලීන වශයෙන් ජාතික ඵලදායීතාවයට සහ බෝ නොවන රෝග සඳහා වැය වන සෞඛ්‍යය පිරිවැය අඩු කිරීමට ද දායක වනු ඇත.
- වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන් පෝෂණ උනන්දු සඳහා අධි අවදානම් කණ්ඩායමක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. පෝෂාදායී ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස පරිභෝජනය නොකිරීමෙන් ළමයින්ගේ කෘෂ්ණ බව, මිටි බව සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දුවෙන් ඇති විය හැක. මේ නිසා, ළමයින්ගේ වර්ධනය නිසි ලෙස අධීක්ෂණය සහ ප්‍රවර්ධනය සහතික කිරීම සඳහා, ක්ෂේත්‍රගත සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීමට දෙමාපියන් දිරිමත් කරනු ලැබේ.
- පාසල් දරුවන්ගේ නිසි පෝෂණය ඔවුන්ගේ ශිෂ්‍ය වර්ධනය සහ සමස්ත සංවර්ධනය කෙරෙහි සෘජුව හේතුවන බැවින් ඒ පිළිබඳව දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. පාසල් දරුවන්, ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු වලට අනුගත වීමට බලකරණය යුතුය.
- ගර්භණී සමයේදී පෝෂණ උනන්දුවෙන් ඇති වූවහොත් එය, මවට, කළලයට සහ අලුත උපන් බිළිදාට සංකූලතා සහ අහිතකර ප්‍රතිඵල ගණනාවක් ඇති කළ හැකිය. මෙහිදී අඩු උපන් බර, කළල වර්ධනය අඩු වීම, මළදරු උපන්, නොමේරු දරු ප්‍රසූතිය සහ දරුවා බිහි වූ පසු තවදුරටත් වර්ධනයේ උනන්දු ඇති වීම සිදු විය හැක. පූර්ව ගර්භණී සමයේ තිබූ ගරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය අනුව, බර වැඩිවීම නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමෙන් සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දුවෙන් වළක්වා ගැනීමට පෝෂණය නිසි ලෙස ලැබීම තුළින්, මන්දපෝෂණයේ විෂම වක්‍රය බිඳ දැමිය හැකිය.
- කායික හා මනෝවිද්‍යාත්මක වෙනස්කම් මෙන්ම සමාජ හා ආර්ථික දුෂ්කරතා හේතුවෙන්, වැඩිහිටියන් විෂමපෝෂණයට ගොදුරු වීමට අවදානමක් පවතී. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු සහ පෝෂණ තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩිදියුණු කළ හැකිය.

**ප්‍රාදේශීයව සොයාගත හැකි, මිලෙන් අඩු, පෝෂ්‍යදායී ආහාර**

තම දෛනික ආහාර වේලේ සඳහා ආදේශක ලෙස ප්‍රාදේශීයව ලබා ගත හැකි, අඩු වියදම් ආහාර භාවිතා කිරීමට ජනතාව දිරිමත් කරනු ලැබේ. සාමාන්‍යයෙන් පරිභෝජනය කරන මිල අධික ආහාරවල ඇති පෝෂණ ගුණයම මෙම බොහොමයක් මිල අඩු ආහාර වලින් ද ලබාගත හැක. නිරෝගී වැඩිහිටියකු සඳහා නිර්දේශිත ආහාර කාණ්ඩ සහ ගතයුතු ප්‍රමාණයන්, “ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා වූ ආහාර මර්ගොපදේශයන්” (FBDG) හි අන්තර්ගතය.

එය පහත සබැඳිය ඔස්සේ ඔබට බාගත හැකිය. (<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/1317/>)

**ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ලාභදායී ක්‍රම**

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය වැඩි කිරීම සඳහා, නව ආහාර වට්ටෝරු සහ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අත්හදා බැලීමට ජනතාව උනන්දු කරනු ලැබේ. උදාහරණ : බත්, මාළු පිනි හා එළවළු එක් ආහාරයක් ලෙස තනි බඳුනේ පිස ගැනීම (one pot meal), ව්‍යාංජන වලට හාල් මැස්සන් 3 - 4 ක් එකතු කිරීම, ඉතිරි වන මස්/ මාළු සහ ව්‍යාංජන එකතු කර මිශ්‍ර බත් පිළියෙළ කිරීම. මෙමගින්, සෑම ආහාර වේලකටම ප්‍රෝටීන් කුඩා ප්‍රමාණයක් හෝ එකතු වීම මෙන්ම, පෝෂණ සංසටක ශරීරයට ලබා ගැනීම වැඩිදියුණු වීම, ඉන්ධන ඉතිරි වීම, ආහාර වේලෙහි රසය හා රුචිකත්වය වැඩිවීම සහ පහසුව වැනි අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ ද ලබා දේ.

**පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව සඳහා මුදල් කළමනාකරණය**

වතු ජනතාව හා නාගරික අඩු අදායම් පවුල් වැනි පෝෂණ අවධානමට ලක්විය හැකි ජනතාව, දැනටමත් ආර්ථිකව පීඩාවට ලක්ව සිටින නිසා, පවතින ආර්ථික අර්බුදය තුළ ඔවුන්ගේ මිලදී ගැනීමේ හැකියාව තවදුරටත් අඩු වීම, පෝෂණ තත්ත්වය තවත් දුර්වල වීමට හේතු වේ.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය, මහ බැංකුව, ADIC සහ SUN PF ආයතන එක්ව, හඳුනාගත් සහ අවදානමට ලක්විය හැකි ප්‍රජාවන්ට මූල්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම සහ නිපුණතා ලබා දීම සඳහා පුහුණු පැකේජයක් සකස් කර ඇත. පුහුණු පැකේජය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වතු සහ නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකයෙන් ([estatehealth@gmail.com](mailto:estatehealth@gmail.com)) ලබා ගත හැක.

මහජනතාව පහත සඳහන් දෑ කෙරෙහි දැනුවත් කළ යුතුය:

- ✓ දෛනික හෝ මාසික ආදායම සහ වියදම පිළිබඳව
- ✓ ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු තම අවශ්‍යතා පිළිබඳව
- ✓ පෝෂණ අගයන්ට හානියක් නොවන පරිදි අඩු පිරිවැයකින් පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව
- ✓ ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ ඉතිරි කරන්නේ කෙසේද පිළිබඳව

## 2.2 ආදේශක සොයමු

ප්‍රජාව ආදේශක සොයා ගත යුතුයි :

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර සඳහා අඩු වියදම් ආදේශක
- ඒ ඒ ප්‍රදේශවල බහුලව භාවිතා නොකරන ආහාර
- ගෘහස්ථ හෝ ප්‍රජාව තුළ ආහාර නාස්තිය අවම කිරීම සඳහා මාර්ග සොයා ගැනීම

### පෝෂ්‍යදායී ආහාර සඳහා අඩු වියදම් ආදේශක

පවතින ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ, අඩු වියදම් ආහාර ආදේශක භාවිතය සඳහා ජනතාව උනන්දු කරනු ලැබේ. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් පිළියෙළ කරන ලද “පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි අඩු වියදම් ආහාර ආදේශක ලැයිස්තුවක්” හා එහි සබැඳිය යථා කාලයේදී ඔබට ලැබෙන්න සලස්වනු ඇත. මෙය දේශීයව ලබා ගත හැකි ආහාර භාවිතා කර පිසූ පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම පිලිබඳ දැනුවත් වීමට උපකාරී වේ.

### ඒ ඒ ප්‍රදේශවල බහුලව භාවිතා නොවන ආහාර

විවිධත්වයකින් පැතිරුණු ධාන්‍ය, අල වර්ග, එළවළු සහ පලතුරු රාශියක් තිබීම ශ්‍රී ලංකාව සතු භාග්‍යයකි. නමුත් මේවා බොහෝමයක් ගැන නොදන්නා බැවින් භාවිතයට ගෙන නැත. මින් සමහරක් අවුරුද්දේ සමහර මාස වල ඒ ඒ භූගෝලීය ප්‍රදේශ වල බහුලව පවතී. මේ නිසා, පවතින සුලබතාවය අනුව අඩු වියදමකින් වැඩි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා මෙම ආහාර පරිභෝජනයට ජනතාව දැනුවත් කරණු ලැබේ.

### ගෘහස්ථ හෝ ප්‍රජාව තුළ ආහාර නාස්තිය අවම කිරීම සඳහා මාර්ග සොයා ගැනීම

නුසුදුසු ලෙස ආහාර භාවිතය සහ ගබඩා කිරීම, සැලසුම් නොකර ආහාර පිසීම, ගෘහ හා ප්‍රජා මට්ටමින් ආහාර අපතේ යාමට හේතු වේ. මෙය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වල ගුණාත්මක භාවය නැතිවීමට මෙන්ම, ආහාර වල අනාරක්ෂිත බව වැඩි වීමට සහ ආහාර නාස්තිය ඉහල යාමට ද හේතු වේ. සාමාන්‍ය ජනතාව සහ අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්, ආහාර නාස්තිය සිදු විය හැකි ප්‍රභවයන් හඳුනා ගැනීමට දිරි ගැන්වීම, සහ ආහාර නාස්තිය අවම කිරීම සඳහා තිරසාර ක්‍රියාමාර්ග සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම කරනු ලැබේ. ආහාර නාස්තිය අවම කිරීම සඳහා විවිධ ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම ද ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය (උදා: ‘මාළු ඇඹුල්තියල්’, ‘අව්වරු’ දැමීම ආදිය).

## 2.3 වචමු

වචමු සඳහා පහත සඳහන් දෑ ඇතුළත් විය යුතුයි.

- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සුරක්ෂිතතාව සහතික කිරීම සඳහා ගෙවතු වගාව
- ප්‍රයෝජනයට නොගත් ඉඩ සහ බඳුන් ගෙවතු වගාව සඳහා උපරිම ලෙස යොදා ගැනීම
- ගෘහස්ථ මට්ටමින් කුඩා කිකිළි කොරටු ඇති කිරීම
- සුදුසු තැන්වල ජලජීවී වගාව (මිරිදිය මත්ස්‍යයන්) සහ පශු සම්පත් කළමනාකරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම

**ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සුරක්ෂිතතාව සහතික කිරීම සඳහා ගෙවතු වගාව**

වත්මන් ආර්ථික අර්බුදය හේතුවෙන් යකඩ, සින්ක්, සෙලේනියම්, විටමින් A, C, E, වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වලින් පොහොසත් විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේ හැකියාව දුර්වල වී ඇති අතර ඒ සඳහා කාලෝචිත පියවරක් ලෙස ගෙවතු වගාව දිරිමත් කෙරේ. එළවළු සහ පලතුරු, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා ගත හැකි වඩාත්ම තිරසාර හා ලාභදායී ආහාර ප්‍රභවයන් ලෙස සැලකේ. ගෙවතු වගාව, විවිධ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මෙන්ම අපගේ දෛනික ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එක් කරන අතරම අමතර ආදායම් උත්පාදන මාර්ගයක් ද වේ. ([http://www.health.gov.lk/moh\\_final/english/article\\_read\\_more.php?id=957](http://www.health.gov.lk/moh_final/english/article_read_more.php?id=957))

ගෙවතු වගාව සඳහා වූ නිර්දේශයන් :

- තම පවුලේ අවශ්‍යතාවයට සහ රුචිකත්වයට ගැලපෙන, තම ප්‍රදේශයට වඩාත් උචිත හෝග තෝරා ගන්න.
- අත්‍යවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා දිය හැකි හෝග වර්ග තෝරා ගන්න.
- දිගටම අස්වනු නෙලා ගැනීම සඳහා, එක් වගා වාරයක අස්වනු අවසන් වීමට පෙර නව වගා වාරයක් ආරම්භ කරන්න.
- ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානයෙන් හෝ කෘෂිකර්ම උපදේශක/තාක්ෂණ සහකාර ගෙන් වැඩිදුර උපදෙස් ලබා ගන්න. ([https://drive.google.com/file/d/1UzzP\\_V5M51lpVqgj6H9s5YPuqFbJJwjS/view](https://drive.google.com/file/d/1UzzP_V5M51lpVqgj6H9s5YPuqFbJJwjS/view))

**ප්‍රයෝජනයට නොගත් ඉඩ සහ බදුන් ගෙවතු වගාව සඳහා උපරිම ලෙස යොදා ගැනීම**

ගෙවතු වගාව සඳහා සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඇති අවස්ථාවක, ඉවතලන ප්ලාස්ටික් සහ ලෝහ බදුන් නව්‍ය ක්‍රම භාවිතයෙන් වගා කිරීමට යොදා ගත හැක. නාගරික තට්ටු නිවාස වල ඉහල මහල (roof top) හා බැල්කනි ගෙවතු වගාව සඳහා විකල්ප අවකාශයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක.

**ගෘහස්ථ මට්ටමින් කුඩා කිකිළි කොරටු ඇති කිරීම**

ප්‍රමාණවත් ඉඩ පහසුකම් ඇත්නම් කුකුලන් ඇති කිරීමට ජනතාව දිරිමත් කරනු ලැබේ. මෙය , තම දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය සපුරාගැනීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත. ඊට අමතරව එමගින් පලතුරු, එළවළු සහ පලා වර්ග වගා කිරීමට අවශ්‍ය පොහොර ලබා ගත හැකිය.

**සුදුසු තැන්වල ජලජීවී වගාව (මිරිදිය මත්ස්‍යයන්) සහ පශු සම්පත් කළමනාකරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම**

පොකුණු, වැව් හා ජලාශ වල මිරිදිය මසුන් වගා කිරීමට ජනතාව දිරිමත් කරනු ලැබේ. මිරිදිය මසුන්ගේ රසය පිළිබඳ ගැටළු, සහ ඒවායේ පෝෂණ සංයුතිය පිළිබඳ ඇති මිත්‍යා හා දුර්මත ආමන්ත්‍රණය කරමින් මිරිදිය මසුන් ප්‍රචලිත කිරීම සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කරනු ලැබේ.

**2.4 බෙදාගමු**

මෙහිදී:

- ඔබ සතුව වැඩිපුර ඇති දේ බෙදාහදා ගෙන පෝෂණ විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ලබා ගන්න
- සාමූහිකව එකතු වී පිසින මුළුතැන්ගෙයි (ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙය) මගින්, අවදානමට ලක්විය හැකි අය සමඟ ආහාර බෙදා ගන්න.
- පාසැල් ආහාර වැඩසටහන ඇතුළුව අවශ්‍යතා ඇති අයට උපකාර කිරීම සඳහා කැපකරු ක්‍රමයක් භාවිතා කරන්න.
- ගම් මට්ටමින් වගා කරන නිෂ්පාදන බෙදාහදා ගැනීමට ග්‍රාමීය වෙළෙඳපොළක් ස්ථාපිත කර ගන්න.

**ඔබ සතුව වැඩිපුර ඇති දේ බෙදාහදා ගෙන පෝෂණ විවිධත්වය ලබා ගැනීම**

ඔබ සතුව වැඩිපුර ඇති ආහාර අසල්වැසින් හා මිතුරන් සමඟ බෙදා ගැනීම ආහාර නාස්තිය අවම කරනවා මෙන්ම දෛනික ආහාර වේලට විවිධත්වයක් ද එක් කරයි.

**සාමූහිකව එකතු වී පිසින මුළුතැන්ගෙයි (ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙය) මගින්, අවදානමට ලක්විය හැකි අය සමඟ ආහාර බෙදාහදා ගැනීම**

ඕනෑම ප්‍රජාවක් තුළ පෝෂණීය අවදානමට ලක්විය හැකි ජනගහනයට සහාය වීම සඳහා 'ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙය' සංකල්පය භාවිතා කළ හැක. එහිදී පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව රැකගන්නා කරන අතරම ලබා දෙන ආහාර වල ආරක්ෂිතභාවයද සහතික කරයි. මෙම සංකල්පය සියලුම මට්ටම් වලට ව්‍යාප්ත කළ යුතු අතර එහි තිරසාර පැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා දේශීය යාන්ත්‍රණයන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

**පාසැල් ආහාර වැඩසටහන ඇතුළුව අවශ්‍යතා ඇති අයට උපකාර කිරීම සඳහා කැපකරු ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම**

ආර්ථික වශයෙන් අවදානමට ලක්විය හැකි ජනතාව සඳහා ආහාර සහ පෝෂණ සුරක්ෂිතතාව සහතික කිරීමට 'කැපකරු යෝජනා ක්‍රමය' ප්‍රවර්ධනය කළ යුතුය. මෙය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න වියළි ආහාර මල්ලක් දීම ලෙස, හෝ පෙර පාසැල් / පාසැල් ළමුන් සඳහා වූ ආහාර වැඩසටහන සඳහා හෝ පෝෂණ අවදානමට ලක් වූ අඩු වරප්‍රසාද ලත් පුද්ගලයන් අතර හෝ ප්‍රජාව සඳහා සිදු කරන මුදල් හුවමාරුවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ හැක. පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සහයෝගීතාවයෙන් මෙම යාන්ත්‍රණය සැලසුම් කෙරේ.

**ගම් මට්ටමින් වගා කරන නිෂ්පාදන බෙදාහදා ගැනීමට ග්‍රාමීය වෙළෙඳපොළක් ස්ථාපිත කර ගැනීම**

අඩු මිලට ගම් මට්ටමින් ලබා ගත හැකි නැවුම් ආහාර හුවමාරු කර විකිණීමට, ග්‍රාමීය වෙළෙඳපොළවල් යොදා ගත හැකිය. මෙමගින් ගමේ ගොවීන්ට තම භාණ්ඩ අලෙවි කිරීමට වේදිකාවක් ද සපයයි. මෙම ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ ගම් වැසියන්ට තම ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහතික කර ගැනීම සඳහා මෙය හොඳ ආරම්භයකි.

පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
2022

ලිපිනය: පෝෂණ අංශය  
7 වන මහල, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය  
555 / 5, ඇල්විට්ගල මාවත  
කොළඹ 05

දුරකථනය : 0112368320/21  
ෆෙක්ස් : 0112368320  
වෙබ් අඩවිය : [nutritiondivision@health.gov.lk](mailto:nutritiondivision@health.gov.lk)  
විද්‍යුත් තැපෑල : [nutrition.health.gov.lk](mailto:nutrition.health.gov.lk)  
ඉන්ස්ට්‍රෑම් : [nutritiondivision\\_sl](https://www.facebook.com/NDivSL)  
මුහුණු පොත : [www.facebook.com/NDivSL](https://www.facebook.com/NDivSL)