

දුරකථන : 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி : 0112694033, 0112675280
Telephone : 0112675449

ෆැක්ස් : 0112693866
பெக்ஸ் : 0112693869
Fax : 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල : postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி :
e-mail :
වෙබ් අඩවිය : www.health.gov.lk
இணையத்தளம் :



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය : MH/ND/C/20/03/2026
எனது இல :
My No. :

ඔබේ අංකය :
உமது இல :
Your No. :

දිනය : 25/05/2026
திகதி :
Date :

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு Ministry of Health & Mass Media

சுற்று நிரூப இல: 01-40/2026

சகல மாகாண பிரதம செயலாளர்கள்
சகல மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
சகல மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
சகல பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
சகல சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்
சகல நிறுவனத் தலைவர்கள்

தேசிய போசாக்கு மாதம் - ஆனி 2026

“சிற்றுண்டிகளைப் பற்றி மீளச் சிந்திப்போம்; இயற்கையான மற்றும் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைத் தேர்வு செய்வோம்”

தேசிய போசாக்கு மாதம் ஆனி 2026 இல் “சிற்றுண்டிகளைப் பற்றி மீளச் சிந்திப்போம்; இயற்கையான மற்றும் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைத் தேர்வு செய்வோம்” என்ற தொனிப்பொருளின் கீழ், அதிகாரப்பூர்வமாகத் தொடங்கப்படும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம், ஆற்றல் நிலைகள் மற்றும் நல்வாழ்வை வடிவமைப்பதில் போசாக்கு ஒரு அடிப்படைப் பங்கை வகிக்கிறது. சரியான போசாக்கில் முதலீடு செய்வதன் விளைவானது உடனடி மற்றும் நீண்டகால நன்மைகளை அளித்து, ஆரோக்கியமானதொரு குடித்தொகை நாட்டில் உருவாக வழிவகுக்கும். பல்வேறு சுகாதாரக் குறிகாட்டிகளில் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகள் எட்டப்பட்ட போதிலும், முக்கிய போசாக்கு குறிகாட்டிகள் இன்னும் திருப்திகரமான நிலையை அடையப்படவில்லை.

குறை போசாக்கு, அதி போசாக்கு மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடுகள் ஆகிய மூவகை மந்த போசாக்கு சுமையினை இலங்கை தற்போது எதிர் கொள்கிறது. இந்தச் சுமையானது உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், உணவுச் சூழல்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள தீவிரமான மாற்றங்களைப் பிரதிபலிக்கிறது.

இலங்கையின் பாரம்பரியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் (காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவு) என ஒரு நாளைக்கு மூன்று முக்கிய உணவுவேளை அடங்கும்; இவற்றுடன் விருப்பத்திற்கேற்ப சிற்றுண்டிகளும் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது. தற்போதைய சூழலில், சமூக-பொருளாதாரக் காரணிகள் உணவுகளை தெரிவு செய்வதில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன; இதன் விளைவாக, புதிய மற்றும் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதற்கு பதிலாக, பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் அதி-தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள் அதிகளவில் உட்கொள்ளப்படுகின்றன. பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் அதி-தீவிரப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் பொதுவாக அதிக சக்தி அடர்த்தி கொண்டவையாகவும், ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவாகவும், சேர்க்கப்பட்ட சீனி, உப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் அதிகமாகவும் உள்ளன. அவற்றின் பரவலான கிடைக்கும் தன்மை, விரிவான சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் இலகுவாக கிடைக்கும் வசதி ஆகியவை அதி-தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் அன்றாட உணவுப் பழக்கவழக்கங்களின் ஒரு பொதுவான அம்சமாக மேலும் மாற்றிவிட்டன.

2024 ஆம் ஆண்டின் உலகளாவிய பாடசாலை அடிப்படையிலான மாணவர் சுகாதார ஆய்வில் (GSHS), பாடசாலை செல்லும் இளம் பருவத்தினரில் (13-17 வயது) கணிசமான விகிதத்தினர் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளையும் பானங்களையும் அடிக்கடி உட்கொள்வதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். 17.4% மாணவர்கள் தினமும் கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்களையும் உட்கொள்கின்றனர். 28% பேர் சீனி கலந்த பானங்களை தினமும் எடுத்துக்கொள்கின்றனர். அதே போன்று ஏறத்தாழ 29% பேர் உப்பு நிறைந்த சிற்றுண்டிகளையும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளையும், அதேவேளை 40.9% பேர் அதிக சீனியுள்ள உணவுகளையும் உட்கொள்வதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். குறிப்பாக, 70.4% பேர் கடந்த வாரத்தில் குறைந்த ஒரு தடவையாவது துரித உணவு உணவகங்கள் அல்லது தெருவோர உணவு வியாபாரிகளிடமிருந்து உணவையோ அல்லது சிற்றுண்டிகளையோ உட்கொண்டுள்ளனர்.

பெரும்பாலான சாதாரண உடல் திணிவு சுட்டெண்ணை கொண்ட ஆரோக்கியமான பெரியவர்களுக்கு அடிக்கடி சிற்றுண்டி உண்பது உடலியல் ரீதியாக அவசியமில்லை என்றும், அது அதிக எடை, அதீத உடல் பருமன் மற்றும் நாள்பட்ட தொற்றா நோய்களுக்கு (NCDs) வழிவகுக்கக்கூடும் என்றும் வெளிவரும் சான்றுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இதற்கு மாறாக, உணவு உண்ணும் தடவைகளை குறைத்து, சீரான மற்றும் சமநிலையான பிரதான உணவுகளை உட்கொள்வது, மேம்பட்ட வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியம் (metabolic health) மற்றும் சிறந்த பசிக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது.

எனவே, 2026 ஆம் ஆண்டின் தேசிய போசாக்கு மாதம், தேவையற்ற சிற்றுண்டிகளைக் குறைத்து, சிற்றுண்டிகளை உட்கொள்ளும்போது ஆரோக்கியமான, இயற்கையான தேர்வுகளை ஊக்குவிக்கும் ஒரு சமநிலையான, ஆதார அடிப்படையிலான அணுகுமுறையை வலியுறுத்துகிறது. 2026 தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் குறிக்கோள்களுக்கு இணங்க, அத்தியாவசிய போசாக்கு வழிகாட்டுதல்களைத் தொடர்பாடுவதற்கும், சமூகத்தினரிடையே நிலையான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பழக்கவழக்கத்தை வளர்ப்பதற்கும், சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சானது, பொது மற்றும் மருத்துவ சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புகளிடையே செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்கும்.

தேசிய போசாக்கு மாதம் 2026-இன் குறிக்கோள்கள்:

1. அடிக்கடி மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற சிற்றுண்டிகளை உண்பதால் ஏற்படும் உடல்நலக் கேடுகள் குறித்து பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும், நன்கு தெரிந்த உணவுத் தெரிவுகளை ஊக்குவிப்பதும்.
2. தேவையற்ற சிற்றுண்டிகளைக் குறைக்கவும், சமநிலையான, ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றவும் பொதுமக்களை வலுவுட்குதல்.
3. சிற்றுண்டிகள் தேவைப்படும்போது, இயற்கையானதும், குறைந்தளவு பதப்படுத்தப்பட்டதும் மற்றும் போசாக்கானதுமான சிற்றுண்டிகளை உட்கொள்வதை ஊக்குவித்தல்; குறிப்பாக, உள்ளூரில் கிடைக்கும், மலிவு விலைத் தெரிவுகளை முக்கியத்துவம் அளிப்பதும்.
4. ஆரோக்கியமான மற்றும் இயற்கையான சிற்றுண்டிகள் எளிதில் கிடைப்பதை ஆதரிக்கும் ஒரு சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதையும், ஆரோக்கியமற்ற சிற்றுண்டி வகைகளின் சந்தைப்படுத்தலையும் கிடைப்பதையும் கட்டுப்படுத்துவதினை வலியுறுத்தல்.

அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள தொடர்பாடல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய முக்கிய தகவல்கள்:

1. பெரும்பாலான ஆரோக்கியமான பெரியவர்களுக்கு, வழக்கமான சிற்றுண்டிகளை உட்கொள்வது அத்தியாவசியமில்லை.
2. போசாக்கான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை பிரதான உணவுகளுடன் உட்கொள்ளுங்கள்.
3. அடிக்கடி சிற்றுண்டி உட்கொள்வது, குறிப்பாக அதி தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், வளர்சிதை மாற்றப் பாதிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
4. சிற்றுண்டிகள் தேவைப்படும்போது, இயற்கையானதும், போசாக்கானதும், ஆரோக்கியமானதுமான மற்றும் குறைவாக பதப்படுத்தப்பட்டதுமான, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளைத் உரிய அளவுகளில் தேர்ந்தெடுங்கள்.
5. சமநிலையான பிரதான உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்து, தேவையற்ற சிற்றுண்டிகளைக் உண்பதை குறைக்கவும்.

தேசிய போசாக்கு மாதம் 2026 இல் நடத்தப்படும் தேசிய மட்டத்திலான நிகழ்ச்சிகள்;

1. தேசிய போசாக்கு மாதம் 2026 இனை அறிவிக்கும் வகையில் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகத்தில் ஒரு ஊடக மாநாடு அல்லது கருத்தரங்கை நடத்துதல்.
2. தேசிய போசாக்கு மாத நிகழ்ச்சி, தேசிய மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் ஒரு விழா, இது சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம் அல்லாத பங்குதாரர்களிடையே இதன் தொனிப்பொருளை ஆதரிப்பதை நோக்காக கொண்டது, இது ஆனி 22 ஆம் திகதி 2026 அன்று கொழும்பில் நடைபெற உள்ளது.
3. பொதுமக்களிடையே தொனிப்பொருளை திறம்பட தெளிவூட்டுவதற்கு மின்னணு மற்றும் அச்ச ஊடகங்களில் தகவல் தொடர்பாடல் பொருட்களைத் தயாரித்தல்.
4. அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்கள், அபிவிருத்தி பங்குதாரர்கள், மற்றும் தொழில்முறை மற்றும் மருத்துவ சங்கங்களுடன் இணைந்து, தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் இலக்கினை அடைவதற்கு மின்னணு மற்றும் அச்ச ஊடகங்கள் மூலம் பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தி நடாத்துதல்.
5. குடும்ப சுகாதார பணியகத்தால் குழந்தைகளின் போசாக்கு நிலை குறித்த மதிப்பீட்டை ஆண்டுதோறும் நாடளாவிய ரீதியில் ஏற்பாடு செய்தல்.

மாகாண, மாவட்ட மற்றும் பிரதேச மட்டத்தினாலான நிகழ்ச்சிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

1. தேசிய போசாக்கு மாத நடவடிக்கைகளை அனைத்து மட்டங்களிலும் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக, மாகாண மற்றும் மாவட்ட நிர்வாக அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
2. தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் தொனிப்பொருளுடன் இணைந்து முன்முயற்சிகளைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துதல், நோய்த்தடுப்பு மற்றும் நோய் குணப்படுத்தும் சுகாதாரத் துறையினரை ஈடுபடுத்துதல்.
3. பிரச்சாரத்தின் தாக்கத்தை விரிவுபடுத்துவதற்காக, சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம் சாராத பங்குதாரர்களின் தீவிர ஈடுபாட்டுடன் ஆலோசனை மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்த வேண்டும்.
4. முன்பள்ளிகள், பாடசலைகள், உயர் கல்வி நிறுவனங்கள், தொழில்நுட்ப கல்வி நிறுவனங்கள், வெளிகள் சிகிச்சை நிலையங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் பணியிடங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு இடங்களில் இத்தொனிப்பொருள் அடிப்படையிலான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை நடத்துதல்.
5. தேவையற்ற சிற்றுண்டிகளைக் குறைப்பதை வலியுறுத்துதல் மற்றும் அனைத்து வயதினரிடமும் ஒழுங்கான, சமநிலையான உணவை ஊக்குவித்தல். சிற்றுண்டிகள் உட்கொள்ளப்படும்போது, இயற்கையான, உள்ளூரில் கிடைக்கும், போசாக்கான உணவுத்தெரிவுகளை ஊக்குவித்தல்.

6. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களின் நன்மைகளை வலியுறுத்தி, புதிய, பருவகாலத்தில் மற்றும் உள்ளூரில் கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி, ஆரோக்கியமான, வீட்டில் சமைக்கும் சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்து புதிதாக உண்ணும் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல்.
7. தாய்மார் கழகங்கள், மகிழ்ச்சியான கிராமம் மற்றும் பிற சமூக அடிப்படையிலான சுகாதார மேம்பாட்டு செயற்பாடுகள் மூலம் முக்கிய தகவல்களைப் பரப்புவதல்.
8. பாடசலை சுகாதார கழகங்கள் மூலம் முக்கிய செய்திகளை ஊக்குவித்தல் - ஒரு பாடசாலை கழக செயல் அமர்வில் ஒரு முக்கிய செய்தி.
9. உள்ளூர் அதிகாரிகளுடனும் மற்றும் பல்துறை சார்ந்த பங்குதாரர்களுடனும் இணைந்து, அப்பகுதியில் மலிவான, போசாக்கான மற்றும் இயற்கையான உணவு விருப்பங்களுக்கான அணுமுறையை மேம்படுத்துதல்.

ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கான வருடாந்தர போசாக்கு நிலை குறித்த மதிப்பீடு வழமை போன்று இந்த வருடமும் தொடரும். மேலும் இது தொடர்பாக குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் தனி வழிகாட்டுதல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன:

1. ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை இலக்காக கொண்ட நடவடிக்கைகள்:

- I. வளர்ச்சி சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை அடையாளம் காணுதல்.
- II. இலக்காக கொண்ட இடையீடுகளைச் செயல்படுத்துதல் மற்றும் நெருக்கமாக பின்தொடர்தல்.
- III. தீவிர போசாக்கு குறைபாடுள்ள குழந்தைகளைக் அடையாளம் கண்டறிந்து, குணப்படுத்தும் சிகிச்சைத் துறைக்கு சிகிச்சைக்காகப் பரிந்துரைத்தல்.
- IV. சிசுக்கள் மற்றும் இளம் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் (IYCF) குறித்த பரிந்துரைகளைக் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துதல்; போசாக்கு நிலையை மேம்படுத்துவதற்கும், தொற்றா நோய்களை (NCDs) ஆரம்ப கட்டமாகத் தடுப்பதற்கும், சிறு வயதிலிருந்தே ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும் ஒரு நடவடிக்கையாக, அதாவது, சீரான, சமநிலையான உணவுகளில் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில் அதிதீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சிற்றுண்டிகளை கட்டாயமாகக் கட்டுப்படுத்துதல்.

2. பாடசலை செல்லும் மாணவர்களை இலக்காகக் கொண்ட நடவடிக்கைகள்:

I. பாடசலை மாணவர்களின் போசாக்கு நிலையை மதிப்பிடுதல்:

- அதிக எடை மற்றும் அதீத உடல் பருமன் நிலைமைகளைக் கொண்ட மாணவர்களுக்கு சிறப்பு கவனம் செலுத்தி, தேவையான பரிந்துரைகளையும் தொடர் கண்காணிப்பையும் மேற்கொள்ளுதல்.

II. கீழ்க்குறிப்பிட்ட விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடத்துதல்:

- வயதுக்கு ஏற்ற சரியான உடல் திணிவு சுட்டெண் (BMI) பேணுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் போசாக்கான, சமநிலையான உணவை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம்.
- சிற்றுண்டி உண்பதைக் குறைத்தல், குறிப்பாக பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது அதிதீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்து, அவற்றுக்குப் பதிலாக இயற்கையான, போசாக்கான மாற்று உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- இலங்கையர்களுக்கான உணவு அடிப்படையிலான உணவு முறை வழிகாட்டுதல்களுக்கு (FBDG) இணங்க, ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் முக்கியத்துவம்.

மேலதக விவரங்களுக்கு, சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவால் வெளியிடப்பட்ட தேசிய போசாக்கு மாதத் தகவல் தாளைப் பார்க்கவும்.

ஏதேனும் தெளிவுபடுத்தல்கள் தேவைப்பட்டால், சுகாதார அமைச்சின் கீழ் உள்ள பின்வரும் நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

- பணிப்பாளர், போசாக்கு - nutritioncoordination@gmail.com - 0112368320/21/23
- பணிப்பாளர், தாய் சேய் நலம் - 0112696508
- பணிப்பாளர், சுகாதார கல்வி மற்றும் விளம்பரம் - 0112696606

Dr. Anil Jasinghe

Secretary

Ministry of Health & Mass Media

"Suwasiripaya"

385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10

சிறப்பு வைத்தியர் அணில் ஜயசிங்க
செயலாளர்

சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு

பிரதிகள்:

1. மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவைகள்)
2. சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
3. பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (பொது சுகாதார சேவைகள்) II
4. பணிப்பாளர், தாய் சேய் நல பிரிவு
5. பணிப்பாளர், சுகாதார கல்வி மற்றும் விளம்பரம்
6. பணிப்பாளர், போசாக்கு பிரிவு
7. பணிப்பாளர், பெருந்தோட்டம் மற்றும் நகர்புற சுகாதாரம்
8. பணிப்பாளர், இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பிரிவு
9. பணிப்பாளர், தொற்றா நோய்கள்
10. பணிப்பாளர், சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம், தொழில் சார் சுகாதாரம் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு
11. பணிப்பாளர், வைத்திய ஆராய்சி நிறுவனம்