දුරකථන 2368320
தொலைபேசி 2368321
Telephone

ෆැක්ස්
பெக்ஸ் 2368320
fax

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

මගේ අංකය : MHN/NCD/NM/C/2010
எனது எண்.
My No.

ඔබේ අංකය :
உமது எண்.
Your No.

දිනය 2010 .04.29
திகதி
Date

05 MAY 2010

පොදු චක්‍රලේඛ අංක : 01-14/2010

සියළුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්

සියළුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්

සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්

සියළුම ආයතන ප්‍රධානීන්

ජාතික පෝෂණ මාසය - 2010 ජුනි

"නිසි යොවුන් පෝෂණය - මතු දෑයේ ජීවයයි"

පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය මානව ජීවන චක්‍රයේ සියළුම අවස්ථාවන් හා බැඳී පවතී. ඉන් එක් අවස්ථාවක් වන නව යොවුන්විය (අවු: 10 - 19) පුද්ගලයකුගේ ශාරීරික, බුද්ධිමය හා මානසික සහ සාමාජීය වෙනස්වීම් සිදුවන වැදගත් අවධියක් වන අතර ප්‍රශස්ථ ජීවන තත්ත්වයක් ලබා ගැනීම උදෙසා මෙම නව යොවුන් අවධියේ දී මනා පෝෂණයක් පවත්වා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

එසේම, නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන්ගේ පෝෂණය අනාගතයේ නිරෝගී දරු පරපුරක් බිහි කිරීම තුළින් ඵලදායි ජන කොටසක් බිහි කිරීමට හේතු වේ. මන්දපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය සුදුසු සන්ධිස්ථාන වලදී බිඳලිය යුතු වන අතර, නව යොවුන්විය එයට සුදුසුම අවස්ථාවකි.

විශේෂයෙන් නව යොවුන්වියේ ගැහැණු දරුවන් පෝෂණ ඌණතා වලින් පෙළීම අනාගතයට අහිතකරව බලපායි. එවැනි පෝෂණ ඌණතා වලින් පෙළෙන යෞවනියක විවාහ අපේක්ෂිත අවධියට එළඹෙන විටද, පෝෂණ ඌනතාවයන්ගෙන් පෙළීම නොවැළැක්විය හැක. එවිට එය විවාහයෙන් පසු දරුවකු පිළිසිඳ ගන්නා මුල් අවස්ථාවේ සිට කලලයේ වර්ධනයට අහිතකර බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ අඩු උපත් බරක් සහිත දරුවකු බිහිවීමයි. මෙවැනි දරුවන් නිතර ආසාදන වලට ගොදුරු වන අතර, ඒ නිසාම මන්දපෝෂණයට ගොදුරුවීමේ අවදානම ද වැඩිහිටි බවට පත් වූ විට දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ සහ සමහර පිළිකා සඳහා වැඩි අවදානමක් ද සහිතය. තවද, එය බුද්ධි වර්ධනයට ද අහිතකර ලෙස බලපායි.

මෙම විෂම පෝෂණ තත්ත්වයන් වැඩිහිටි අවධිය දක්වාම විහිදී යන බව වඩා පැහැදිලි වනුයේ වයස අවුරුදු 15-49 අතර කාන්තාවන්ගෙන් 16.2% ක් වැනි ඉහල ප්‍රතිශතයක් අඩු ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් සහිතව ද (ජන සංඛ්‍යාලේඛන හා සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය 2006/07) 31.6% ක් නිරක්තියෙන් පෙලෙමින්ද සිටීමෙනි (වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය, 2001).

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය හා ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම ජීවන චක්‍රය පුරා ප්‍රශස්ථ පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජයේ ඇති අවශ්‍යතාවය පිළිබිඹු කරයි. මෙම සැලැස්මේ එක් ප්‍රධාන අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලයක් වනුයේ නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන් අතර ඇති විෂම පෝෂණ තත්ත්වය දුරලීමයි.

එම අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලයට ලඟාවීම සඳහා පහත සඳහන් ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන තිබේ

1. විධිමත් ලෙස නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම.
2. පාසල් තුළ යහ පෝෂණය සාක්ෂාත් වන පරිසරයක් ගොඩනැංවීම.
3. පාසල් හැර ගිය හා පාසල් නොයන නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන් සඳහා පෝෂණ සේවාවන් සැපයිය හැකි පරිසරයක් ගොඩනැගීම.

මෙලෙස නව යොවුන්වියේ යහ පෝෂණය සඳහා වන ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාවන්, ශ්‍රී ලංකාවේ අදාල සියළු පාර්ශවකරුවන් සමඟ එක්වී ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා මහඟු අවස්ථාවක් 2010 ජාතික පෝෂණ මාසය තුළින් උදා කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ. පෝෂණ මාසය තුළ ආරම්භ කර නොකඩවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන ඇති අතර, එම ක්‍රියාකාරකම් පළාත්, දිස්ත්‍රික් හා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කරන ලෙස දන්වමි.

(1) නව යොවුන්වියේ පසුවන්නන් හා සෘජුව හෝ වක්‍රව සම්බන්ධවන ආයතන, ස්වේච්ඡා සංවිධාන හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂකගේ සම්බන්ධීකරණයෙන් දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරුන්, ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරුන්, කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකවරුන්, සෞඛ්‍ය අංශ සහ අනෙකුත් රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන සමඟ ඒකාබද්ධව ජුනි මස පළමු සතිය තුළ දිස්ත්‍රික් පෝෂණ සමාරම්භක උත්සවයක් පැවැත්වීමට සංවිධානය කළ යුතු අතර එය පහත සඳහන් පරිදි සංවිධානය කරගත හැකිය.

- ❖ යොවුන් පෝෂණය පිළිබඳ (දැනුම ලබා දෙන) දේශන පැවැත්වීම.
- ❖ නව යොවුන්වියේ පෝෂණය නැංවීමේදී අදාල පාර්ශවකරුවන්ගේ කාර්යභාරය පැහැදිලි කිරීම.
- ❖ නව යොවුන්වියේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීම.
- ❖ තේමාවට අදාලව පා ගමනක් සංවිධානය කිරීම.
- ❖ රචනා, චිත්‍ර, නාට්‍ය වැනි තරඟ පවත්වා ත්‍යාග ප්‍රදානය කිරීම.

(2) නව යොවුන්වියේ පෝෂණයේ ඇති වැදගත්කම හා ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ කාර්ය භාරය විග්‍රහ කරමින් කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීමේ සැසියක් පැවැත්වීම.

(3) ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා පෝෂණ උපදෙස් සංග්‍රහය සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට හඳුන්වා දීම සහ එහි භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.

(4) පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය විසින් සකස් කර එවනු ලබන ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය සංයුක්ත තැටිය භාවිතා කර අදාල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීම සහ එම කාර්යාලයේ තරුණ කටයුතු නිලධාරී ඇතුළු අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන් සමග නව යොවුන්වියේ පෝෂණය ඉහළ නැංවීම සම්බන්ධයෙන් වැඩසටහන් සඳහා කටයුතු දියත් කිරීම.

(5) නව යොවුන් පෝෂණයට අදාලව පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය විසින් එවනු ලබන පෝස්ටර් සහ ස්ටිකර් අදාල ස්ථාන වල ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ අත් පත්‍රිකා බෙදා හැරීම.

(6) ගර්භනී හා කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ පෝෂණය ඉහළ නැංවීම සඳහා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

(7) ළදරු සහ ළමුන්ගේ පෝෂණය නැංවීම සඳහා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

(8) පාසල් යන නව යොවුන් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීමට ලක්කර සුදුසු මැදිහත්වීම් සිදු කිරීම.

(9) තෘතියික විද්‍යාල, වැඩබිම්, අතිරේක පංති, දහම් පාසල්, ළමා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන, රැඳවුම් කඳවුරු, සහන ගම්මාන, තරුණ සමිති වැනි ආයතන හා සම්බන්ධ වී පාසල් හැරගිය හා පාසල් නොයන නව යොවුන් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම හා පෝෂණය නංවාලීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් දියත් කිරීම.

(10) පශු සම්පත් සංවර්ධන, කෘෂිකර්ම සංවර්ධන හා ගොවිජන සේවා, තරුණ කටයුතු, විද්‍යා හා තාක්ෂණ, වෘත්තීය පුහුණු, දේශීය වෛද්‍ය, ආර්ථික සංවර්ධන අමාත්‍යාංශ/දෙපාර්තමේන්තු වැනි රාජ්‍ය ආයතන හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන හා සම්බන්ධීකරණයෙන් පෝෂණ වැඩසටහන් දියත් කිරීම.

(11) ආහාර පනතේ බලයලත් නිලධාරීන් මගින් පරිභෝජනයට සුදුසු නොවන ආහාර නිෂ්පාදනය හා විකිණීම පරීක්ෂා කිරීම හා නීතිමය කටයුතු ඉටු කිරීම (ආහාර පාලන ඒකකය විසින් එවනු ලබන චක්‍රලේඛයට අදාලව කටයුතු කිරීම).

(12) නව යොවුන් කණ්ඩායම් සමග සෘජුව හෝ වක්‍ර ආකාරයෙන් සම්බන්ධවී ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට කටයුතු කිරීම.

ජාතික පෝෂණ මාසය තුළ ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ කැපවීම හා උනන්දුව අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව, සියළුම නිලධාරීන් මෙය ජාතික කර්තව්‍යයක් සේ සළකා ඉතා කැපවීමෙන් දායක වන ලෙස මෙයින් දන්වා සිටිමි.

වැඩි විස්තර සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පහත සඳහන් ආයතන සමඟ සම්බන්ධිකරණය කළ හැකි බව දන්වමි.

ආයතන		දුරකථන අංක
➢ පෝෂණ සම්බන්ධිකරණ අංශය	-	0112368320/1
➢ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය	-	0112696606
➢ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය	-	0112696677/2699332
➢ පෝෂණ අංශය	-	0112559250
➢ ආහාර පාලන ඒකකය	-	0112368727
➢ පෝෂණ අංශය / වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය	-	0112695999

වෛද්‍ය අජිත් මෙන්ඩිස්
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය