ප්‍රවෘත්ති නිවේදනය | ஊடக வெளியீடு | PRESS RELEASE
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය | சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media
No. 385, Ven. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo - 10
Tel: off: 2671181 / Gen: 2694033 / 2669192 / 2675011 / 2675449 / Fax: 2689540

2026.06.22

06	42

ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ / ප්‍රවෘත්ති කර්තෘ / ප්‍රවෘත්ති සංස්කාරක,

පහත සඳහන් ප්‍රවෘත්තියට ඔබ මාධ්‍ය මගින් පුළුල් ප්‍රචාරයක් ලබා දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

ජාතික පෝෂණ මාසය 2026 ට සමගාමීව...

"සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාසල් ආපනශාලා පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය" එළිදැක්වේ.

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය සෑම වසරකම ජූනි මාසය ජාතික පෝෂණ මාසය ලෙස නම් කරමින් ජනතාවගේ පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා විශේෂ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ. ජාතික පෝෂණ මාසය වෙනුවෙන් සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් සංවිධානය කළ ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ 2026 වසරේ සැමරුම් වැඩසටහන අද (22) සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍ය වෛද්‍ය නලින්ද ජයතිස්ස මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් කොළඹ වෛද්‍ය පීඨ ශ්‍රවණාගාරයේ දී පැවැත්විණි.

එහි දී දරුවන්ට පාසල් ආපන ශාලා තුළින් සපයනු ලබන අහාර නිසි පෝෂණයෙන්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සහ දැරිය හැකි මිලකට සපයන 'සිසු හිතකාමී පාසල් ආපනශාලා නිර්මාණය කිරිම හා පවත්වාගෙන යාම' අරමුණු කරගෙන සම්පාදිත "සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාසල් ආපනශාලා පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය" සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යවරයාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් මෙහි දී එළිදක්වනු ලැබීය.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ තාක්ෂණික දායකත්වය යටතේ සහ අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් එළිදක්වන්නකි. ප්‍රධාන අරමුණු 5කට අදාළ ප්‍රතිලාභ අපේක්ෂාවෙන් මෙම මාර්ගෝපදේශය එළිදැක්වූ අතර එම කරුණු අතර,

1. නිසි පෝෂණයෙන් යුතු, බෝ නොවන රෝග අවදානමින් මිදුණු නිරෝගී පාසල් දරු පරපුරක් රටට දායාද කිරීම.
2. පාසල් සිසුන්ට රසවත්, පෝෂ්‍යදායී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සැපයීම.
3. පාසල් ළමුන් අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිළිබඳ නිවැරදි ආකල්ප ඇති කිරීමට දායක වීම තුළින් නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා හැසිරීම් ඇති කිරීම.
4. සෞඛ්‍ය සම්පන්න / නිවැරදි ආහාර පුරුදු පාසල් දරුවා මඟින් සමාජගත කිරීම.
5. ආපනශාලා නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම සහ සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම.

ආදිය වේ.

මෙහිදී අදහස් දක්වමින් සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍ය වෛද්‍ය නලින්ද ජයතිස්ස මහතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාසල් ආපනශාලා පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ පණිවුඩය වේගයෙන් ජනතාව අතරට ව්‍යාප්ත කළ යුතු බව පැවසීය. මෙරට උද්ගතව පවතින සහ වේගයෙන් වර්ධනය වෙමින් පවතින පෝෂණය පිළිබඳ ගැටළුවට සාර්ථක විසඳුමක් සෙවීමට නම් දැඩි තීරණ ගනිමින් දැඩි පියවරයන්ට එළඹිය යුතු බව සඳහන් කළේ ය. මෙම ගැටළුව පිළිබඳ සමාජයේ බොහෝ පාර්ශවයන් කරුණු තේරුම් ගෙන ඇතත් නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමට මැලිකමක් දක්වන බව ද අමාත්‍යවරයා පැවැසීය.

පසුගිය කාලයේ ආහාර සම්බන්ධව විවිධ රෙගුලාසි නිකුත් කළ විට පාසල්වල විවිධ ව්‍යාපෘති සඳහා අනුග්‍රහකත්වය දක්වමින් සිටි සමාගම් එම අනුග්‍රාහකත්වය දැක්වීමෙන් වැළකී සිටින බවට පාසල් ගණනාවකින් පැමිණිලි ලැබුණ බව මෙහි දී සඳහන් කළ අමාත්‍යවරයා එවන් තත්වයක් තුළ පාසල්වල විවිධ ව්‍යාපෘති වල වියදම් පියවා ගැනීමට එම හානිකර ආහාර දිගටම දරුවන්ට ලබා දෙනවා ද, නොඑසේ නම් දශක කිහිපයකින් සංවර්ධනයට දායකවීමට නියමිත දරුවන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ ඊට වඩා අවධානය යොමු කරනවා ද යන්න තීරණය කළ යුතු බව ද පැවසීය.

මෙම වැඩසටහන සැලසුම් කරනුයේ 2070, 2080 වැනි ඉදිරි ආනාගතයේ මෙරට වයස්ගත ජනගහනය බවට පත්වීමට නියමිත දරුවන් ඉලක්ක කර ගෙන බව මෙහි දී සඳහන් කළ අමාත්‍යවරයා මෙරට බෝනොවන රෝග පිළිබඳ ගැටළුවට මුහුණදීම පිළිබඳව කාර්යසාධන බලකායක් ගොඩනගමින් පවතින බව ද පෙන්වා දෙන ලදි. රෝග නිවාරණයේ දී සම්බන්ධවන ප්‍රධානතම අංශය පෝෂණය බව මෙහි දී පෙන්වා දුන් අමාත්‍යවරයා පෝෂණය සම්බන්ධ පවතින ගැටළු වලට කෙටිකාලීන විසඳුම් ලබාදිය නොහැකි බවත් ජනතා ආකල්පයන් වෙනස් කරමින් කාලයක් තිස්සේ පවතින අඛණ්ඩ මැදිහත්වීමක් අවශ්‍ය වන බව ද මෙහි දී අවධාරණය කරනු ලැබීය.

කෙටි ආහාර සම්බන්ධ එළිදැක්වූ මෙම යෝජනාවලිය පාසලට පමණක් සීමා නොකර සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ඇතුළු එවැනි ආයතනය වල ඉහළ සිට පහළට පළමුවෙන්ම භාවිතා කළ යුතු බවත්, එහි දී ඉහළ මට්ටමේ රැස්වීම්, සාකච්ඡා, උත්සව සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය අනුව කටයුතු කළ යුතු බව ද අමාත්‍යවරයා වැඩිදුරටත් පැවැසීය.

"කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු. සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වාභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු." යන්න තේමා කර ගනිමින් 2026 වසරේ පෝෂණ මාසය ක්‍රියාත්මක වන අතර, මෙහිදී සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් පෙන්වා දෙන ලද්දේ 2025 වසරේ ජාතික පෝෂණ මාසයේ දත්තවලට අනුව, වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන් අතර පෝෂණ ඌනතා දර්ශක වාර්තා වනුයේ මිටිබව (stunting) 10.1% ක්ද, කෘශබව (wasting) 8.6% ක්ද, අඩු බර (underweight) 16.1% ක්ද සහ අධි බර/තරබාරුකම (overweight/obesity) 0.57% ක්ද ලෙසයි. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ (2025) දත්ත අනුව, ගර්භනී මවුවරුන්ගෙන් 13.2%ක් පමණ පළමු මාස තුන (first trimester) තුළ අඩු බරින් යුක්ත වූ බවත්, මාතෘ සායනයේ ප්‍රථම වරට ලියාපදිංචි වන අවස්ථාවේදී ගර්භනී මවුවරුන්ගෙන් 14.3% ක් මධ්‍යස්ත සහ උග්‍ර මට්ටමේ රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන බව වාර්තා වුණු බව ද පෙන්වා දෙන ලදි. 2021 වසරේ පවත්වන ලද STEPS සමීක්ෂණයට අනුව (Ministry of Health & Department of Census & Statistics, 2021), වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගෙන් 47.6% ක් සහ වැඩිහිටි පිරිමින්ගෙන් 30.0% ක් අධි බරින් යුක්ත වූ බවත්, වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගෙන් 15.2% ක් සහ වැඩිහිටි පිරිමින්ගෙන් 6.3% ක් ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන බව හඳුනාගෙන ඇති බවද පෙන්වා දෙන ලදි.

එමෙන්ම 2024 වසරේ පවත්වන ලද ගෝලීය පාසල් පාදක ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයට (Global School-based Student Health Survey) අනුව, සැලකිය යුතු පාසැල් සිසුන් පිරිසක් (අවුරුදු 13 - 17 අතර) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර සහ පාන වර්ග නිතර පරිභෝජනය කරන බව වාර්තා වී ඇති බවත් එහි දත්තයන්ට අනුව සිසුන්ගෙන් 17.4% ක් දිනපතා කාබනීකෘත බීම වර්ග ලබා ගන්නා බව ද සිසුන්ගෙන් හතරෙන් එකකට වඩා වැඩි පිරිසක් (28%) දිනපතා සීනි සහිත පාන වර්ග (sugar-sweetened beverages) පරිභෝජනය කරන බව ද අවධාරණය කරන ලදි. එලෙසම, සිසුන්ගෙන් 28.5% ක් දිනපතා ලුණු අධික කෙටි ආහාර සහ 29.3% අධික මේදය සහිත ආහාර ලබා ගන්නා බව ද, 40.9% ක් දිනපතා අධික සීනි සහිත ආහාර පරිභෝජනය කරන බව ද විශේෂයෙන්ම, සිසුන්ගෙන් අතිමහත් බහුතරයක් (70.4%) පසුගිය සතිය තුළ අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ ක්ෂණික ආහාර අලෙවිසැල්වලින් හෝ මඟ දෙපස වෙළෙන්දන්ගෙන් ආහාර හෝ කෙටි ආහාර ලබාගෙන ඇති බව ද පෙන්වා දෙන ලදි. මේ අනුව පහසුවෙන් ලබාගත හැකි, අධික කැලරි සහිත ආහාර විකල්පයන් බහුල ලෙස භාවිතය සහ ඊට ඇති නැඹුරුව මැනවින් පිළිබිඹු වන බව ද (Family Health Bureau, 2024). පෙන්වා දෙන ලදි.

මෙම උත්සව අවස්ථාවට සහභාගි වෙමින් මෙරට පෝෂණය හා ජාතික පෝෂණ මාසය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ ඉදිරිපත් කිරීම් සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) වෛද්‍ය චම්පිකා වික්‍රමසිංහ, අතිරේක ලේකම් (වෛද්‍ය සේවා) වෛද්‍ය කුමාර් වික්‍රමසිංහ, මහජන සෞඛ්‍ය සේවා නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් වෛද්‍ය වින්දයා කුමාරපේලි, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) දකුණු ආසියානු කලාපීය කාර්යාලයේ කලාපීය උපදේශක (පෝෂණ හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්), වෛද්‍ය ඇන්ජලා ද සිල්වා, යුනිසෙෆ් (UNICEF) සංවිධානයේ මෙරට නියෝජිත එමා බ්‍රිග්හැම්, පෝෂණ අංශයේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න, පෝෂණ අංශයේ උපදේශක ප්‍රජා වෛද්‍ය අරුන්දිකා සේනාරත්න, සායනික පෝෂණ උපදේශණ වෛද්‍ය මනෝජි ගමගේ යන මහත්මීන් විසින් විශේෂ දේශණ පවත්වන ලදි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාසල් ආපනශාලා මාර්ගෝපදේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය) වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග මහතා ද මෙහිදී අදහස් දක්වන ලද අතර, මෙම අවස්ථාවට විශේෂඥ වෛද්‍ය, වෛද්‍ය සහ පෝෂණවේදීන් ඇතුළු විශාල පිරිසක් එක්ව සිටියහ.

දීප්ති විජේතුංග
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍ය මාධ්‍ය ලේකම්
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

- නිශ්චල ඡායාරූප ඇමුණුමක් ලෙස මේ සමඟ ඇත
- වීඩියෝ දර්ශන **Wetransfer** ඔස්සේ යොමු කර ඇත