



සතුව ගම්මාන වැඩසටහන

# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රජා මැදිහත්වීම් සඳහා නිදසුන් වශයෙන්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය  
සෞඛ්‍ය පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය





## හැඳින්වීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මගින්, සතුටු ගම්මාන වැඩසටහනේ “ප්‍රජා මැදිහත්වීම් මෙවලම් ගොනුව” අතරින් එක් මෙවලමක් ලෙස මෙම **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රජා මැදිහත්වීම් සඳහා නිදසුන් වගුව** බිම් මට්ටමේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු සඳහා හඳුන්වා දී ඇත.

මෙම නිදසුන් වගුවේ ඉලක්කගත කණ්ඩායම් වන්නේ;

- සතුටු ගම්මාන වැඩසටහනේ පහසුකම් සපයන්නන්
- බිම් මට්ටමේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරීන් සහ
- ස්වේච්ඡා සේවාදායකයන් (Health Volunteer) වන ඔබවයි

මෙම නිදසුන් වගුව මගින් හඳුන්වාදෙන නිදසුන්, නිවෙස් ඒකක තුළ සහ ප්‍රජාව තුළ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අත්වැලක් ලෙස ඔබට භාවිත කළ හැකිය.

ඔබ සතුටු ගම්මාන වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී මෙම නිදසුන් වගුව තුළ සඳහන්ව ඇති ක්‍රියාකාරකම් වලටම පමණක් සීමා විය යුතු නැත.

ඔබගේ ප්‍රදේශයට වඩාත්ම ගැලපෙන මැදිහත්වීම් මෙම වගුව තුළින් ඔබට තෝරා ගත හැකිය, එසේම ප්‍රජාව තුළදී ඔබ හඳුනාගන්නා නවමු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මැදිහත්වීම්ද මෙහි හඳුන්වා දී ඇති උදාහරණ සමඟම ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.



මෙම ප්‍රජා මැදිහත් වීම් සඳහා නිදසුන් වගුව තුළින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩි අවධානයක් ලැබිය යුතු සෞඛ්‍ය ගැටලු දාහතක් (17) පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරේ. එම එක් එක් ගැටලුව පිළිබඳව මාතෘකා හතරක් යටතේ කරුණු ගොනු කොට ඇත.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
I	II	III	IV

එම මාතෘකා නම්;

- I. ප්‍රධාන සෞඛ්‍යය පණිවිඩය - මේ යටතේ අදාළ ගැටලුව පිළිබඳව ලබාදිය යුතු ප්‍රධානතම සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලයිස්තුගත කර ඇත.
- II. නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් - මේ යටතේ අදාළ ගැටලුව අවම කිරීමට හෝ විසඳාගැනීමට නිවෙස් මට්ටමෙන් සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිදසුන් සපයා ඇත.
- III. ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව) - මේ යටතේ ප්‍රජාව තුළ දී සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍ය නොවන විවිධ අංශ එක්ව සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිදසුන් සපයා ඇත.
- IV. දර්ශක - මේ යටතේ අදාළ ක්‍රියාකාරකම් වල සාර්ථකත්වය මැන ගැනීම සඳහා ප්‍රජා මට්ටමේ දී හෝ නිවෙස් මට්ටමේදී භාවිත කළ හැකි සරල දර්ශකයන්/ මිම් හඳුන්වා දී ඇත.



## හඳුනා ගත් ගැටළු

## පිටුව

ගැටලුව 01 - පිෂ්ටය සහිත ආහාර සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස භාවිතා කිරීම	1-2
ගැටලුව 02 - සීනි අධික ලෙස භාවිතා කිරීම	3-4
ගැටලුව 03 - ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීනමය ආහාර නොගැනීම	5
ගැටලුව 04 - එළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම	6
ගැටලුව 05 - තෙල් අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීම හා වඩා හිතකර මේද ප්‍රභව හඳුනා නොගැනීම	7-8
ගැටලුව 06 - ලුණු අධික ලෙස භාවිතා කිරීම	9-10
ගැටලුව 07 - මධ්‍යසාර භාවිතය	11-12
ගැටලුව 08 - දුම්බීම	13
ගැටලුව 09 - දුම්කොළ, බුලත් හා පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීම	14
ගැටලුව 10 - නිවස තුළ වායු දූෂණය සිදුවීම	15
ගැටලුව 11 - නිසි සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා නොගැනීම	16
ගැටලුව 12 - නිවස තුළ අසතුවින් සහ මානසික ආතතියෙන් කල් ගත කිරීම	17-18
ගැටලුව 13 - ප්‍රමාණවත් තරම් ශාරීරික ක්‍රියාශීලී බව නොමැතිකම	19-20
ගැටලුව 14 - සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් සඳහා පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයන් සිදු නොකිරීම	21
ගැටලුව 15 - නිසි සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා නොගැනීම	22
ගැටලුව 16 - මුඛ සෞඛ්‍ය ගැන සැලකිලිමත් බව අඩුකම	23
ගැටලුව 17 - අධික ලෙස පිරි සැකසූ ආහාර භාවිතය	24





## ගැටලුව 01 - පිෂ්ටය සහිත ආහාර සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස භාවිතා කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>පිෂ්ටය සහිත ආහාර තේරීමේදී නිවුඩ්ඩ සහිත ආහාර ප්‍රභව සඳහා වැඩි නැඹුරුවක් දැක්විය යුතුය</p> <p>පිෂ්ටය සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමේදී පෙර සැකසූ ආහාර ප්‍රභව භාවිතය අඩු කළ යුතුය</p> <p>දෛනික ආහාර වල ඇති පිෂ්ටය ආහාර ප්‍රභව අඩු කළ යුතුය</p> <p>පිෂ්ටය, සීනි, කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර භාවිතය අඩු කළ යුතුය</p> <p>පිෂ්ටය බහුල ආහාර වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය වැඩිය</p> <p>සිරුරේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩිපුර ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය මේදය ලෙස සිරුරේ තැන්පත් වී තරබාරු බව ඇති වේ</p>	<p>තම්බපු හාල්, දේශීය හාල්, කුරක්කන්, ඕලු හාල් වැනි දේශීයව බහුල නිවුඩ්ඩ සහිත පිෂ්ටය ආහාර භාවිතා කරමු</p> <p>පිරිපහදු කළ පිටි සහිත ආහාර වෙනුවට නිවුඩ්ඩ සහිත ආහාර භාවිතයට නැඹුරු වෙමු</p> <p>වැඩිහිටියෙකු එක් ආහාර වේලකට ගන්නා පිෂ්ටය ප්‍රමාණය අඩු කරමු</p> <p>වේලකදී ගන්නා පිෂ්ටය ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට එළවළු සැලඬි වර්ග වැඩිපුර කෑම මේසයට එක් කරමු</p> <p>කැලරි අඩුවෙන් ඇති එළවළු පලා වැඩිපුර ආහාරයට ගනිමු</p>	<p>කෙටි ආහාර වල (බනිස්/කේක්/ බයිට්/ පැටිස් ආදිය) අධික පිරිපහදු කළ පිෂ්ටය ප්‍රමාණයක් ඇති බවට ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p> <p>පිෂ්ටය ආහාර තෝරා ගැනීමේදී නිවුඩ්ඩ සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>ආහාර වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම මගින් පිටි බහුල ආහාර භාවිතය අඩු කිරීමට වැඩිමුළු පවත්වමු</p> <p>එළවළු සැලඬි වර්ග සැකසීම හා ඒවා ආකර්ශනීය ලෙස පිළිගැන්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p>	<p>මසකට ගෙදරට ගෙන එන පාන් පිටි කිලෝ ග්‍රෑම් ගණන</p> <p>දිනකට පරිභෝජනය කරන පිෂ්ටය කෙටි ආහාර ගණන</p> <p>දිනකට ප්‍රධාන වේල් සඳහා නිවුඩ්ඩ සහිත ආහාර ලබා ගත් වේල් ගණන</p>



<p>ඒ අනුව පිෂ්ටය බහුල ආහාර මගින් තරබාරුව ඇතිවන අතර, එය දියවැඩියාව ඇතුළු බෝ නොවන රෝග රැසකට හේතුවේ</p>	<p>නිවසට ගෙනෙන පිරිපහදු කළ පාන් පිටිවලින් සාදන ලබන බිස්කට්, කේක් සහ බයිට් වර්ග අඩු කරමු</p> <p>පලතුර හොඳින් ඉදුනු විට එහි වැඩි සීනි ප්‍රමාණයක් ඇත. එබැවින් බාගෙට ඉදුණු පලතුරු ආහාරයට ගනිමු</p> <p>ප්‍රෝටීන් එළවළු වැඩිපුර අඩංගු ආහාර මගින් පිෂ්ටය අඩංගු ආහාරවලට වඩා හොඳින් කුස ගින්න පාලනය කළ හැකි නිසා ඒවා වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගනිමු</p>	<p>ක්ෂණික ආහාර, සොස්පේස්, බර්ගර් සහ බයිට් වර්ග වල අධික පිටි ප්‍රමාණයක් අඩංගු බව ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p>	
--	--	--	--



## ගැටලුව 02 - සිනි අධික ලෙස භාවිතා කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>සිනි ඇබ්බැහිකාරකයකි කුඩා දරුවන් මෙයට ගොදුරු වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර වලට සිනි කළවම් කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය</p> <p>වැඩිහිටියකුට වුවත් ආහාරයේ ස්වාභාවිකව පවතින පැණි රසට අමතරව ආහාරයට අමතරව එක්කර ගත හැකි සිනි ප්‍රමාණය (උදාහරණ: තේ කෝප්පයට එකතු කරන සිනි ප්‍රමාණය, අතුරුපස වලට භාවිතා කරන කෑම වලට එකතු කරන සිනි ප්‍රමාණය, පැණි බීම වල අඩංගු සිනි) තේ හැඳි 6 කට වඩා අඩු විය යුතුය</p>	<p>දරුවන්ට පැණිරස භානිදායක දෙයක් බව කුඩා කාලයේ සිටම දැනුවත් කරමු</p> <p>දරුවන් හෝ වැඩිහිටියන් හොඳ දෙයක් කළ විට එයට යෝග්‍ය ලෙස හෝ එම ක්‍රියාව අගය කිරීමට කිසි විටෙකත් සිනි අධික කෑම ජයග්‍රහණය සංකේත ලෙස ලබා දීමෙන් වැළකීමු</p> <p>වයස අවුරුදු 2 ට අඩු දරුවන්ගේ ආහාර වලට සිනි එකතු නොකරමු</p> <p>තේ කෝප්පයට සිනි නැතුව පානය කරමු</p> <p>සිනි අඩංගු පැණි බීම මිලදීගැනීමේදී වර්ණ කේත ක්‍රමයට අනුව අඩු සිනි ප්‍රමාණයක් ඇති බීම වර්ග තෝරා ගනිමු. (රතු පාට අධික සිනි අඩංගු, කහපාට මධ්‍යම ප්‍රමාණයට සිනි අඩංගු සහ කොළපාට අඩු සිනි ප්‍රමාණයක් අඩංගු)</p>	<p>පාසල් තුළ ආපනශාලා ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාත්මක කරවීමට පාසල් විදුහල්පතිවරුන් උනන්දු කිරීම සහ සහයෝගය ලබාදෙමු</p> <p>පැණි රස බීම වල ලේබලයේ ඇති වර්ණ කේත ක්‍රමය ගැන දැනුවත් කිරීමට විවිධ කණ්ඩායම් සමග වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>දීර්ඝකාලීන අධික සිනි භාවිතයෙන් ඇතිවන රෝගාබාධ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් ප්‍රජා මට්ටමෙන් පවත්වමු</p> <p>ආපනශාලා හිමියන්ට තේ ලබාදෙනවිට සිනි වෙනමම ලබා දෙන ලෙස යෝජනා කරමු</p>	<p>සිනි පරිභෝජනය අඩු කරගත් ගෘහ ඒකක ගනන</p> <p>මාසිකව ගෙදරට ගෙනෙන සිනි පැකට් ගණන</p> <p>සිනි රහිතව තේ පානය කරන නිවෙස් ගණන</p>



	<p>සීනි අඩංගු පැණි රස කෙටි කෑම වර්ග වෙනුවට ගෙදරදීම පිළියෙල කරන පෝෂ්‍යදායී කෙටි කෑම හෝ පලතුරු වර්ග හඳුන්වාදෙමු</p> <p>පැණි රස අතුරුපස වර්ග ආහාරයට ගන්නා විට ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගනිමු</p> <p>බිස්කට්, වොකලට්, අයිස්ක්‍රීම් වැනි ඉතා අධික ලෙස සීනි අඩංගු ආහාර වර්ග නිවසට රැගෙන ඒම අඩු කරමු</p> <p>අමුත්තන් බැලීමට යාමේදී, නෑගම් යාමේදී පැණි රස කෑම වෙනුවට නැවුම් පලතුරු වර්ග ගෙන යාමට පුරුදු වෙමු</p> <p>පලතුරු සලාද (ෆාට් සැලඩ්) සහ පලතුරු බීම වලට සීනි එක් නොකරමු</p>	<p>සීනි භාවිතය අඩු කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල (හැඩැති නිරෝගී සිරුරක් ලැබීම) පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට ප්‍රජා මට්ටමින් වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>රුධිරයේ සීනි වැඩිවීම නිසා අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වූ පුද්ගලයෙකුගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීමට සැසි පවත්වමු</p>	
--	--	---	--



### ගැටලුව 03 - ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීනමය ආහාර නොගැනීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>බිත්තර මාළු සහ මාංශ වර්ග වල තත්වයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන වර්ග බහුලව ඇත</p> <p>සත්ත්වමය නොවන ප්‍රෝටීන වල වැඩිපුරම ප්‍රෝටීන ප්‍රතිශතයක් සහිත වන්නේ බිම් මල්, සෝයා වැනි ආහාර වර්ගයි</p> <p>කවුපි, මුං ඇට, කඩල වැනි ආහාර වලද ප්‍රෝටීන අඩංගු වේ</p> <p>ගුණාත්මක බැවින් උසස්ම ප්‍රෝටීන බිත්තර වල අඩංගුය - සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙකුට දිනකට එක් බිත්තරයක් අනුභව කිරීම යෝග්‍ය වේ</p> <p>නැවුම් දියර කිරිවලද ප්‍රෝටීන අඩංගු වේ</p> <p>ප්‍රෝටීන ශරීරය වර්ධනයට අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකයකි</p> <p>ශරීරය වර්ධනයට අමතරව හොඳ ප්‍රතිශක්තියක් පවත්වා ගනීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යාවශ්‍ය වේ</p>	<p>සෑම කෑම වේලකටම ප්‍රෝටීන අඩංගු එක් ආහාරයක් වත් එකතු කර ගැනීම සඳහා පුරුද්දක් ඇති කර ගනිමු</p> <p>කෑම මිලදී ගැනීමට යන අවස්ථාවලදී ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර මිලදී ගැනීමට සෑම විටකම මතක තබා ගනිමු</p> <p>ප්‍රෝටීන් අනුභවය මගින් ශක්තිමත් ශරීරයක් වර්ධනය කරගත හැකි බව දැරුවන්ට වරන් වර මතක් කර උනන්දු කරවමු</p>	<p>නිර්මාංශ ආහාර සඳහා පුරුදු වී ඇති ළමුන් සහ වැඩිහිටියන්ට නිර්මාංශ ආහාර හරහා හොඳ ප්‍රෝටීන ලබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව දැනුමක් ඇති අයගෙන් ලබාදෙමු</p> <p>ප්‍රදේශය තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පෝෂණය සපිරි ආහාර අඩු මුදලකට ලබා ගත හැකි ආකාරය කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව හා එහි නිලධාරීන් සමඟ සාකච්ඡා කොට එය ක්‍රියාත්මක කරවීමට ප්‍රදේශයේ දේශපාලනඥයින් සහ පරිපාලක බලධාරීන්ට බල කරමු</p>	<p>ගෙදරට මාසයක් තුළ ගෙනෙන බිත්තර, මාළු, කරවල ප්‍රමාණය</p> <p>කුකුළු පාලනය සඳහා යොමුවී ඇති ගෘහ ඒකක ගණන</p> <p>කිරි නිෂ්පාදනය සඳහා යොමුවී ඇති ගෘහ ඒකක ගණන</p>



### ගැටලුව 04 - එළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>දිනකට විවිධ වර්ගයේ එළවළු සහ පලා වාර 3 ක් හා පලතුරු වාර 2 ක් ආහාරයට ගනිමු</p> <p>දිනකට එළවළු වර්ග ග්‍රෑම් 400ක් වත් ආහාරයට ගනිමු</p> <p>දිගු කලක් කල් තබා ගැනීමට සංරක්ෂණ රසායනික එකතු කළ ආනයනික පලතුරු සහ එළවළු භාවිතය අවම කරමු</p> <p>ඔබේ ප්‍රදේශයේම වැවෙන සහ වාරයට වැවෙන නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු වර්ග භාවිතය වැඩි කරමු</p>	<p>විවිධ වර්ණයන්ගෙන් සහ විවිධ පැහැයන්ගෙන් යුතු එළවළු සහ පලතුරු වර්ග ආහාරයට එකතු කරගෙන ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි කර ගනිමු. එමගින් අපගේ සිරුරට අවශ්‍ය වන විටමින් බිත්ති ලවණ ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු වර්ග ලැබේ</p> <p>විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම භාවිතා කරමින්, එළවළු සහ පලතුරු කෙරෙහි දැවැන්ත තුළ ඇති රුචිකත්වය ඉහළ දමීමට කටයුතු කරමු</p> <p>එළවළු පිස ගැනීමේදී එහි රසයට සහ ගුණයට වන හානිය අවම වන පරිදි මද ගින්නෙන් පිස ගනිමු</p> <p>එළවළු වැඩිපුර බෙදා ගනිමු. බෙදා ගන්නා බත් ප්‍රමාණය අඩු කර ගනිමු</p> <p>පලතුරු සහ එළවළු වල ඇති විටමින් ගුණයන්ට අවම හානියක් වන පරිදි ආහාර පිසීමට සහ සැකසීමට කටයුතු කරමු</p>	<p>ප්‍රජාව තුළ සෑම ස්ථානයකම ගෙවතු වගාවන් කෙරෙහි උනන්දුව ඇති කරමු (නිවසේ, පාසලේ, ඉඩකඩ ඇති සේවා ස්ථානවල)</p> <p>පාසල් වල, රෝහලේ, සේවා ස්ථානවල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ආපන ශාලා අති කරමු</p> <p>ඔබ ප්‍රදේශයේ වැවෙන, මිලෙන් අඩු, ගුණදායී එළවළු පලතුරු ගැන ප්‍රජාව, පාසල් ළමුන් දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් පවත්වමු (උදාහරණ: නෙල්ලි, බෙලි, ලාවුලු වැනි)</p> <p>පලතුරු කල් තබා ගන්නා ආකාරය ගැන ප්‍රජා මට්ටමේ වැඩසටහන් කෘෂිකර්ම නිලධාරීන් සමඟ එක්ව පවත්වමු</p> <p>ප්‍රජාවේ සහභාගිත්වයෙන් නැවුම් පලතුරු සහ එළවළු අලවි සල් ඇති කරමු, වැඩි දියුණු කරමු</p>	<p>දිනකට නිර්දේශිත (එළවළු සහ පලා වාර 3 ක් හා පලතුරු වාර 2 ක්) ආහාරයට ගන්නා නිවාස එකක ගණන</p> <p>ගෙවතු වගාවේ නිරතවන නිවාස එකක ගණන</p>





## ගැටලුව 05 - තෙල් අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීම හා වඩා හිතකර මේද ප්‍රභව හඳුනා නොගැනීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවෙන් 15-30% ත් අතර ප්‍රමාණයක් මේද අඩංගු ආහාර ප්‍රභව මගින් ලබාගත යුතුය</p> <p>එසේ ලබා ගන්නා මේද අඩංගු ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර මේද ප්‍රභවයන්ගෙන් තෝරාගත යුතුය</p> <p>ශරීරයට හිතකර මේද ප්‍රභවයන් වන්නේ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>පොල් තෙල් වැනි ශාකමය තෙල් වර්ග</li> <li>තෙල් අඩංගු වන ඇට වර්ග (කජු, රටකජු, කොට්ටම්බා, වට්ටක්කකා ඇට, තල ඇට)</li> <li>අලිගැට පේර වැනි පළතුරු වර්ග</li> <li>මාළු වර්ග (කෙලවල්ලා කුම්බලාවා වැනි)</li> </ul>	<p>ගැඹුරු තෙලේ බදින විට පොල්තෙල් පමණක් භාවිතා කරමු.</p> <p>මස් වර්ග පිසින විට තෙල් සහිත සම කොටස් ඉවත් කර පිසීමට භාවිතා කරමු</p> <p>මස් ව්‍යංජන බෙදාගන්නා විට කැබලි පමණක් බෙදා ගනිමු - තෙල් මිශ්‍ර වී ඇති හොඳි බෙදාගැනීම අඩු කරමු</p> <p>ක්ෂණික ආහාර වර්ග වෙනුවට කඩල, සවි කැද, කොළ කැද, එළවළු සහ පලතුරු වැනි කෙටි ආහාර සඳහා පුරුදු වෙමු</p> <p>ආහාර වේල්වල තෙල් යෙදූ ආහාර සහ මිටිකිරි යෙදූ ආහාර භාවිතය සීමා කරමු</p> <p>පස් දෙනෙකු සිටින පවුලක එක් දිනක භාවිතය සඳහා එක් පොල් ගෙඩියකට පමණක් සීමා වීමට පුරුදු වෙමු</p>	<p>අධික තෙල් භාවිතයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල පෙන්වා දීමට විවිධ කණ්ඩායම් සඳහා වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>තෙල් රහිත කෙටි කෑම වර්ග හඳුන්වාදීමට ඉවුම් පිහුම් වැඩිමුළු පවත්වමු</p> <p>අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව සහ තරබාරුව වැනි තත්ත්වය වැළඳීමේ අවදානම වැඩි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පවත්වමු</p> <p>ගැඹුරු තෙලේ බැදගැනීමට පොල්තෙල් පමණක් භාවිතා කිරීමත්, එසේ වුවත් නැවත නැවත එකම තෙල් භාවිතය නුසුදුසු බවත් පෙන්වීම සඳහා වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	<p>තෙල් භාවිතය අඩු කළ ගෘහ එකක සංඛ්‍යාව</p> <p>මාසයකදී ආහාර පිසීමට ගෙදරට ගෙනා බෝතල් ගණන</p> <p>මාසයකදී ගෙදරට ගෙන ආ බටර් මාගරින් වැනි අහිතකර තෙල් ප්‍රමාණය</p>





<p>අභිතකර මේද වර්ග භාවිතයෙන් අවම කළ යුතුය</p> <p>අභිතකර මේද සඳහා උදාහරණ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• අභිතකර තෙල් අඩංගු බේකරි නිෂ්පාදන (කේක්, ජේස්ට්‍රි, බිස්කට්)</li> <li>• අධික තෙල් සහිත පිරි සැකසූ ආහාර (බර්ගර්, රෝල්ස්, පැටිස්, විස්ස්)</li> <li>• ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර වර්ග (මුරුක්කු බයිට් වර්ග)</li> </ul>	<p>පොල් කිරෙන් පිස ගන්නා ලද ආහාර නැවතත් තෙම්පරාදු කිරීමෙන් වළකිමු</p> <p>නිවසට ගෙනෙන තෙල් බෝතල් ගණන මැන සටහන් තබා ගනිමු</p> <p>නිවසට ගෙනෙන තෙල් ප්‍රමාණය ටිකින් ටික අඩු කරගනිමු</p> <p>දිනකට අවශ්‍ය කරන තෙල් ප්‍රමාණය දවස ආරම්භයේ දී කුඩා කුප්පියකට මැන තබාගනිමු - දිනය තුළ සියලුම ව්‍යාංජන සඳහා එම තෙල් ප්‍රමාණය පමණක් ම භාවිතා කරමු</p> <p>නොදැනුවත්කම නිසා ඉවතලන හිතකර මේදය අඩංගු ඇට වර්ග පරිභෝජනයට පුරුදු වෙමු. උදාහරණ: වට්ටක්කා ඇට, කොමඩු ඇට, පිපිඤ්ඤා ඇට</p> <p>කපු රටකපු වැනි හිතකර මේද සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගනිමු</p> <p>ආහාර මිලදී ගැනීමේදී එහි ලේබලය බැලීමට පුරුදු වෙමු ආහාර වල අඩංගු සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේදය ප්‍රතිශතය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගනිමු</p>	<p>ගුණදායී අසංතෘප්ත මේද අඩංගු වී ඇති ඇට වර්ග ප්‍රචලිත කරමු උදාහරණ:</p> <p>රටකපු, කපු, කොට්ටම්බා, වට්ටක්කා ඇට, කොමඩු ඇට, තල ඇට</p> <p>ශාක ඇට වර්ග නිෂ්පාදනය කරන කුඩා ව්‍යාපාර වර්ධනයට සහය වෙමු</p>	
--	---	---	--



## ගැටලුව 06 - ලුණු අධික ලෙස භාවිතා කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>අවුරුදු 1 ට අඩු දරුවන්ගේ ආහාරවලට ලුණු එකතු නොකරමු</p> <p>නිරෝගී වැඩිහිටියෙකුට දිනකට භාවිතා කළ හැකි උපරිම ලුණු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 5 ක් වේ (තේ හැඳි එකයි)</p> <p>නිරෝගී වැඩිහිටියන් 4 දෙනෙකු සිටින පවුලකට මසකට භාවිතා කරන ලුණු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 400 ක පැකට් 1 ½ කට වඩා අඩු විය යුතුය</p> <p>සැමවිටම ලුණු අඩු ආහාර තෝරා ගැනීමට හුරු වෙමු</p>	<p>අවුරුද්දට වඩා අඩු දරුවන්ගේ මාස 6න් පසුව ලබාදෙන අමතර ආහාරවලට අවුරුද්දක් දක්වා ලුණු එකතු කිරීමෙන් වැලකෙමු</p> <p>බත් පිසීමේදී ලුණු එකතු නොකරමු</p> <p>පලතුරු යුෂවලට සහ පලතුරු සලාදවලට ලුණු එකතු නොකරමු</p> <p>නිවස තුළ සාමන්‍ය ලුණු පරිභෝජනය මනිමු (දවස ආරම්භයේදී පවුලේ සාමාජිකයින්ට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය මැන වෙන් කර ගනිමු)</p> <p>ලුණු ගැනීමට කුඩා හැන්දක් යොදා ගනිමු</p> <p>ව්‍යංජන රස කිරීමට යොදන ලුණු ප්‍රමාණය අඩුකර තුනපහ වැඩිපුර යොදමු</p>	<p>විවිධ ප්‍රජා මූලික කණ්ඩායම්වලට ලුණු අඩුවෙන් භාවිතා කිරීම පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් පවත්වමු (උදා: මවු හවුල්, පාසල් සිසුන්)</p> <p>අධික ලුණු භාවිතය මගින් ඇති වන අහිතකර බලපෑම් (අධික රුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග, ආමාශ පිළිකා) පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමට විවිධ වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>වෙළඳසැල් හිමියන් සහ ආහාර නිෂ්පාදකයන් සඳහා ලුණු අඩුවෙන් යෙදූ ආහාර පිළියෙල කිරීමටත් විකිණීමටත් දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රජා මට්ටමෙන් වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	<p>ලුණු පරිභෝජනය අඩුකරගත් නිවාස ඒකක ගණන (මසකට භාවිතා කරන ලුණු පැකට් ගණන)</p> <p>දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය පවුලේ සාමාජිකයින් ගණනට අනුව මනින නිවාස ඒකක ගණන</p>



ලුණුවලට දිව හුරු වූ විට රස දැනීමට වැඩි ලුණු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ	ලුණු වැඩි ආහාර භාවිතය අඩු කරමු (උදාහරණ: පිරි සැකසූ මස් වර්ග, සොසේස්ස්, හැමි, සෝස් වර්ග, බයිට් වර්ග, චීස්, බැදපු අල පෙනි, සුප් කැට, ශීස්ට් සාරය පාන් තැවරුම්, ලුණු එකතු කළ බටර් ආදිය)	ආහාර අසුරනයේ ඇති ලේබල කියවා ලුණු අඩු ආහාර තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ වැඩසටහන් සංවිධානය කරමු	
	දිනකට භාවිතා කළ හැකි උපරිම ලුණු ප්‍රමාණය ගණනය කිරීමේ දී ආහාර පිසීමේදී එකතු කරන ලුණු ප්‍රමාණයට අමතරව ඉහත පෙන්වා දුන් ලුණු සහිත ආහාරවල අඩංගු ලුණු ප්‍රමාණයද ඇතුළත් වන බව දැන ගනිමු		



## ගැටලුව 07 - මධ්‍යසාර භාවිතය

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
මධ්‍යසාර භාවිතය කායික මානසික මෙන්ම සාමාජීය ගැටලු ඇති කරයි	<p>මධ්‍යසාර නිසා ශරීරයට, මනසට සහ නිවස තුළ ඇති වන අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳව දැනුවත් කරමු</p> <p>නිවස තුළ මධ්‍යසාර භාවිතය අධෛර්යමත් කරවන පරිසරයක් නිර්මාණය කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර භාවිතය වැළැක්වීම දිරිමත් කිරීමට තරු සටහන්, සතුටු කැලැන්ඩර වැනි ක්‍රමවේද භාවිතය පිළිබඳ දරුවන් සහ නිවැසියන් දැනුවත් කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර සඳහා වැයකරන මුදල් ඉතිරි කිරීමටත් ගණනය කිරීමටත් යොමු කරවමු</p> <p>නිවාඩු අවස්ථාවල පවුලේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කරගැනීමට දිරිමත් කරමු</p>	<p>මධ්‍යසාර සඳහා ඇබ්බැහිවූවන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ ඊට අවශ්‍ය පහසුකම් සපයන ආයතන වෙත යොමු කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් ප්‍රබෝධයක් නැති බවත් එමගින් සිදුවිය හැකි අවාසි වැඩි බව දැනුවත් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වැඩසටහන් සංවිධානය කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර භාවිතා නොකර පැවැත්වූ උත්සව අවස්ථා විනෝද අවස්ථාවන් අගය කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර සඳහා ඇබ්බැහි වූවන් ඉන් මුදවා ගැනීමට ප්‍රජා වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	<p>මධ්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වූ හෝ මධ්‍යසාර භාවිතය අඩුකළ පුද්ගලයන් ගණන</p> <p>මධ්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වීම පිළිබඳ පුද්ගලික අත්දැකීම් බෙදා ගත් සැසි ගණන</p> <p>ප්‍රතිකාර සහ උපකාරක සේවා සඳහා යොමු වූ පුද්ගලයන් ගණන</p> <p>ඔබ ප්‍රදේශයේ ඇති උපකාරක සේවා සලසන ස්ථාන ගණන</p>



	<p>නිවසේ උත්සව අවස්ථා මත්පැන් වලින් තොර කරමු</p> <p>දරුවන් ඉදිරියේ මත්පැන් භාවිතය නිසා දරුවන්ට සිදුවිය හැකි බලපෑම සහ වැරදි ආදර්ශ ගැන දැනුවත් කරමු</p> <p>දැනට මධ්‍යසාර භාවිතා කිරීම නිසා කායික මානසික සමාජයීය ගැටලු වලට මුහුණ දී ඇති අය සිටිනම් උපකාරක සේවා සඳහා යොමු කරමු</p>	<p>ප්‍රජා මට්ටමේ පවත්වනු ලබන හමුවීම් සහ උත්සව අවස්ථා සඳහා මධ්‍යසාර ලබාදීම අධෛර්යමත් කරමු</p> <p>මධ්‍යසාර භාවිතය නැවැත් වූ පුද්ගලයන් යොදා සමාජය දැනුවත් කරමු</p> <p>ප්‍රජා සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් හරහා ඇබ්බැහි වූවන් සඳහා ලබාදිය යුතු සේවාවන් සඳහා අවස්ථාවන් සකස් කරගමු</p> <p>මධ්‍යසාර ප්‍රචාරණය සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය සමාගම් යොදා ගන්නා අයුතු ප්‍රචාරණ ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p> <p>ප්‍රජා මට්ටමේ දී ඇති සංවිධානවල මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී ප්‍රතිපත්ති සකස් කරගමු</p>	<p>මධ්‍යසාර විරෝධී ප්‍රතිපත්ති සහිත ප්‍රජා ආයතන ගණන</p>
--	--	---	---



## ගැටලුව 08 - දුම්බීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>දුම්බීම පෙන්නහළු, මුඛ පිළිකා ඇතුළු පිළිකා රැසක් ඇති කරයි</p> <p>දුම්බීම ලිංගික දුබලතාවය ඇති කරයි</p> <p>දුම්බීම ඇදුම ඇතුළු දිගු කාලීන ශ්වසන රෝග තත්ත්වයන් ඇතිකිරීමටත් තීව්‍ර කිරීමටත් හේතු වේ</p> <p>සිගරට් දුමට නිරාවරණය වීම කුස තුළ සිටින දරුවාට හානිකර වේ</p> <p>නිවසේදී හෝ වෙනත් ආවරණය වූ ස්ථානයකදී දුම්බීම නිසා ඇතිවන විෂ දුමේ බලපෑම මාසයකටත් වඩා වැඩි කාලයක් එම පරිසරයේ රඳා පවතී</p>	<p>අක්‍රිය දුම්පානය නිසා දරුවන්ට සහ නිවැසියන්ට සිදුවන බලපෑම ගැන දරුවන්, ගෘහනියන් සහ දුම්බොන අයව දැනුවත් කරමු</p> <p>නිවස තුළ දුම්බීමට විරුද්ධ වීමට ගෘහනියන් සහ දරුවන් බලකරණය කරමු</p> <p>සිගරට්, බීඩ් සහ වෙනත් දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සඳහා මසකට යන වියදම ගණනය කිරීමට දරුවන්ව යොමු කරමු</p> <p>වැඩිහිටියෙකු තමා ඉදිරියේ දුම් බොන විට එයට එරෙහි වීමට සහ එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දරුවන්ව බලකරණය කරමු</p> <p>නිවසේ උත්සව අවස්ථාවන් සහ විශේෂ අවස්ථාවන් සඳහා දුම්වැටි සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයට ඇති ඉඩකඩ අවම කරමු</p>	<p>මාධ්‍ය තුළ දුම්වැටි සමාගම් මගින් සිදුකරනු ලබන ප්‍රචාරණය සහ පෙළඹවීම් හඳුනා ගැනීමට සහ වාර්තා කිරීමට යොවන සමාජ ක්‍රීඩා සමාජ වැනි ප්‍රජා සංවිධාන යොමු කරවමු</p> <p>දුම් බීම නැවැත් වූ පුද්ගලයෙකු මගින් දුම්බීමේ අහිතකර තත්ත්වයන් සහ දුම්බීම නැවැත්වීමෙන් ඇතිවන වාසිද, දුම්බීම නතර කරන විට ඇතිවන බාධා මැඩලීම සඳහා කළහැකි දේවල් පිළිබඳව අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීමට වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>දුම්බොන අය හට හැකි සෑම අවස්ථාවකම කෙටි උපදේශන සඳහා අවස්ථාවන් සලසා දෙමු</p>	<p>පසුගිය සතිය තුළ නිවෙස් තුළ දුම්පානය නොකළ නිවාස ඒකක ගණන</p> <p>සතිය තුළ දුම්වැටි භාවිතා කරන ප්‍රමාණය අඩු කළ පුද්ගලයින් ගණන</p> <p>දුම්බීමේ ආදිනව පිළිබඳව සිදුකළ වැඩසටහන් ගණන</p> <p>උපදේශනයන් සඳහා යොමු වූ දුම්බොන පුද්ගලයින් ගණන</p>



### ගැටලුව 09 - දුම්කොළ, බුලත් හා පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
බුලත් විට ඇතුළු පුවක් හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් මුඛ පිළිකා ඇති වේ	නිවස තුළ දුම්කොළ, පුවක් සහ බුලත් භාවිතය අධෛර්යමත් කරමු  දුම්කොළ, පුවත් සහ බුලත් භාවිතයේ ආදීනව පිළිබඳ නිවැසියන් දැනුවත් කරමු	බුලත්විට හා දුම්කොළ සැපීමෙන් ඇතිවන ආර්ථික සමාජීය හා සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු  ගෘහ පිවිසීම් වලදී හඳුනාගන්නා අවදානම් කණ්ඩායම් ප්‍රජා සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන දත්ත සායන වෙත යොමු කරමු  ආගමික සහ සංස්කෘතික උත්සව අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දුන් දුම්කොළ පුවක් හුණු නොමැති දැහැත් වට්ටියට හුරුවෙමු  පාසල් දරුවන් බුලත්විට දුම්කොළ භාවිතය ආදීනව පිළිබඳව දැනුවත් කරමු	බුලත්විට කෑම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කළ පුද්ගලයින් ගණන  බුලත් විට භාවිතා කරන වාර ගණන අඩු කළ පුද්ගලයින් ගණන  ප්‍රදේශයේ බුලත්විට පුවක් සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන විකිණීම නතර කළ ස්ථාන ගණන





## ගැටලුව 10 - නිවස තුළ වායු දූෂණය සිදුවීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
නිවස තුළ සිදුවන වායු දූෂණය නිසා ඇදුම ඇතුළු වෙනත් දිගුකාලීන ස්වසන රෝග ඇතිවේ	<p>නිවස තුළ වාතාශ්‍රය වැඩි දියුණු කරමු</p> <p>ගෙවත්තේ පොලිතින් පිළිස්සීම සිදු නොකරමු</p> <p>ආහාර පිසීමේදී දුම් පිටවීම අඩු නවීකරණය කරන ලද උදුන් භාවිතා කරමු</p> <p>නිවස තුළ හඳුන්කුරු සාම්බ්‍රානි මදුරු දහර ආදිය දල්වන විට දොර ජනෙල් විවෘත කර වාතාශ්‍රය වැඩි කර ගනිමු</p> <p>දර භාවිතා කර ඉවීම සිදු කරන අවස්ථාවලදී සෑම විටම වියළි දර භාවිතා කරමු, තෙත සහිත දර ලිපට දැමීමෙන් වළකිමු</p> <p>කිසි විටකත් පොලිතින් හෝ ප්ලාස්ටික් ලිපට දැමීමෙන් වළකිමු</p> <p>දර ලිප් භාවිතා කරන විට විමිනිය හොඳින් වාතාශ්‍රයක් සහිත වන ලෙසට පවත්වා ගනිමු</p> <p>ආහාර පිසීම සිදුකරන විට කුස්සියේ ජනෙල් සහ දොරවල් විවෘතව තබා ගනිමු, හැකි සෑම විටම දර ලිප නිවසින් පිටත භාවිතා කරමු</p>	<p>නිවාස සහ ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් සඳහා නිසි වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන නීති රීති පිළිපදිමු ඒ සඳහා බලගැන්වීම් සිදු කරමු</p> <p>නිවෙස් ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේදී දොර ජනෙල්වල ප්‍රමාණය ආදිය නිසි පරිදි සකස් කිරීමට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමාගෙන් උපදෙස් ගනිමු</p>	<p>ගෙවත්තේ පොලිතින් පිළිස්සීම නතර කළ නිවාස එකක ගණන</p> <p>නිසි පරිදි නඩත්තු කළ උදුන් භාවිතා කරන නිවාස ඒකක ගණන</p>



### ගැටලුව 11 - නිසි සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා නොගැනීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>ශරීරයේ බර අධික බව සහ ඉන වට ප්‍රමාණය වැඩි වීම බෝ නොවන රෝග රැසකට මුල පුරයි</p> <p>වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු සඳහා ප්‍රශස්ත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) 18.5 ත් 25 ත් අතර වේ</p> <p>වයසට අනුව ප්‍රශස්ත උසට, ඉන වට ප්‍රමාණය අනුපාතය වයස 40ට අඩු - 0.5 ක් ද වයස 40ත් 50ත් අතර - 0.5- 0.6 ද වයස 50ට වැඩි - 0.6 ද වේ</p>	<p>නිවසේ සෑම අයෙක්ම තමන්ගේ උස, බර සහ ඉන වට ප්‍රමාණය වසරකට දෙවරක්වත් මැන ගනිමු</p> <p>සෑම පවුලකම එක් සාමාජිකයෙකුවත් නිවැරදිව BMI අගය ගණනය ආකාරය ඉන වට ප්‍රමාණය මනින ආකාරය දැනුවත් වෙමු</p> <p>සෑම පවුලකම එක් සාමාජිකයෙකුවත් ප්‍රශස්ත BMI අගය හා උසට සරිලන ඉන වට ප්‍රමාණ අනුපාතයන් ගැන දැනුවත් වෙමු</p>	<p>ප්‍රශස්ත උසට ඉණ වට ප්‍රමාණ අනුපාතය හා BMI අගයන් පිළිබඳව විවිධ වැඩසටහන් වල දී ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p> <p>උසට ගැලපෙන ඉන වට ප්‍රමාණය මනින සරල ක්‍රම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සහ ස්වේච්ඡා සේවාදායකයන් ලෙස දැනුවත් වෙමු</p>	<p>ප්‍රශස්ත BMI අගයක් / ඉන වට ප්‍රමාණයක් ඇති වැඩිහිටියන් ප්‍රතිශතය</p> <p>Booking visit හිදී අධි බර/ ස්පුල මව්වරු ප්‍රතිශතය</p>



## ගැටලුව 12 - නිවස තුළ අසතුටින් සහ මානසික ආතතියෙන් කල්ගත කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>මානසික යහපැවැත්ම ඔබව නිරෝගී කරයි</p> <p>ජීවන අභියෝග ජය ගැනීමට මානසික සුවය අත්‍යවශ්‍ය වේ</p> <p>මානසික යහපැවැත්ම ඔබේ දරුවාගේ අධ්‍යාපනික ඉලක්ක ජය ගැනීමට වැදගත් වේ</p> <p>දෙමාපියන්, දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන් අතර යහපත් සබඳතා දියුණු කිරීම මගින් මානසික ආතතිය අඩුවේ</p>	<p>පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් දිනකට එක් වේලක්වත් එක මේසයක, එකට සිට ආහාර ගනිමු - එහිදී, පවුලේ සාමාජිකයින් සමග සුභද සාකච්ඡාවක යෙදෙමු</p> <p>ඒ සඳහා යහපත් සන්නිවේදන කුසලතා පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු</p> <p>පවුලේ එකිනෙකාට මැනවින් හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ අදහස් වලට ගෞරව කරමු</p> <p>එකිනෙකාට දැනෙන්නට ආදරය දක්වමු</p> <p>පරිගණකය, රූපවාහිනිය හා දුරකථනය වෙනුවෙන් වෙන් කරන කාලය අඩු කර පවුලේ සාමාජිකයන් සමග වැඩි වෙලාවක් සතුටින් කාලය ගත කරමු</p>	<p>පාසල් සිසුන් හා වැඩබිම් සඳහා ප්‍රීතිමත් නිවස පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් කරමු</p> <p>මානසික සුවතා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමු. (උදා: යෝගා, භාවනා, ව්‍යායාම වැඩසටහන්)</p> <p>ගැටලු විසඳීමේ කුසලතා, සන්නිවේදන කුසලතා වැනි ජීවන නිපුණතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ගම් මට්ටමින්, සේවා ස්ථාන මට්ටමින් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමු</p> <p>ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය ගැන දැනුවත් කරමු</p> <p>උපදේශන සේවා ස්ථාන හා උපකාරක දුරකථන සේවා පිළිබඳව දැනුවත් කරමු</p>	<p>සතුටු කැලැන්ඩරය භාවිත කර ඇති නිවාස ඒකක ගණන</p> <p>මානසික යහ පැවැත්ම පිළිබඳව පාසලේ දී හෝ සේවා ස්ථානයේදී සිදුකළ වැඩසටහන් සංඛ්‍යාව</p> <p>පවුලේ සියලු සාමාජිකයින් එක්ව සිට ආහාර ගත් දින ගණන</p> <p>මිතුරු පියස වැනි උපදේශන සේවාවන් වලට යොමු වූ පුද්ගලයින් ගණන</p>



<p>නිවස තුළ ප්‍රීතිමත් පරිසරයක් ඇති කිරීමට ස්වාමියා හා බිරිඳ අතර එකිනෙකා අතර සබඳතාව දියුණු කළ යුතුය</p> <p>අවම වශයෙන් වැඩිහිටියෙකු සඳහා පැය 06 ක් ද දරුවන් සඳහා පැය 07 ක් ද වූ රාත්‍රී නින්දක් ලබා ගැනීම ශාරීරික සහ මානසික සුවතාවයට හේතු වේ</p>	<p>මනස ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරමු (උදාහරණ: භාවනා, ක්‍රීඩා, ආගමික කටයුතුවල යෙදීම, සෞම්‍ය සංගීතයකට සවන්දීම)</p> <p>ප්‍රමාණවත් තරම් නින්දක් ලබා ගනිමු</p> <p>නිතර දරුවන්ට දඩුවම් වෝදනා කරනවා වෙනුවට ඔවුන්ගේ හොඳ අගය කරමු</p> <p>පවුලේ සෑම දරුවෙකුටම සමානව සලකමු</p> <p>තෘප්තිමත් අඹුසැමි ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමු</p> <p>ගෙවතු වගාවක නියැලෙමු</p> <p>දරුවන් සමග දවස ගත කළ ආකාරය සාකච්ඡා කරමු</p> <p>ක්‍රීඩා විනෝද වාරිකා ආදියට සහභාගී වෙමු</p> <p>රාත්‍රියේදී ප්‍රමාණවත් සහ ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගැනීමට නිවසේ පරිසරය සැලසුම් කරමු</p>	<p>නිවාස වලට හා සේවා ස්ථානවලට සතුටු කැලැන්ඩරය හඳුන්වා දෙමු</p> <p>අත්දැකීම් සහ අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට සැසි පවත්වමු</p> <p>මානව සබඳතා දියුණු කිරීම පිළිබඳව දරුවන් සහ ප්‍රජා කණ්ඩායම් දැනුවත් කරමු</p> <p>මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ස්ථාන ගැන දැනුවත් කරමු</p> <p>මානසික රෝගාබාධ කල්තියා හඳුනා ගැනීමට ප්‍රජාව බල ගන්වමු</p> <p>ප්‍රශ්න විඳදරා ගැනීම සහ ඒවාට මුහුණ දීමේ කුසලතා (coping mechanisms) වර්ධනය කරමු</p> <p>සේවා ස්ථානවල මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>ධනාත්මකව සිතීමට පුරුදු කරවමු</p>	
---	---	---	--



### ගැටලුව 13 - ප්‍රමාණවත් තරම් ශාරීරික ක්‍රියාශීලී බව නොමැතිකම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>එදිනෙදා කටයුතුවලදී ක්‍රියාශීලී වෙමු</p> <p>විවේකී හෝ විනෝද අවස්ථා වලදී ක්‍රියාශීලී වෙමු</p> <p>ශාරීරික ව්‍යායාම ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත් කර ගනිමු</p> <p>ඔබ ව්‍යායාම කිරීමේදී ස්වායු ව්‍යායාම, දිගුදුම් ව්‍යායාම (stretching), ප්‍රතිරෝධ ව්‍යායාම සහ සමබරතා ව්‍යායාම ආදී ව්‍යායාම වර්ග සිදුකිරීම වැදගත් වේ</p> <p>දරුවන් සඳහා මධ්‍යම නිව්‍රතාවයෙන් යුතු ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දිනපතා දවසකට පැයක කාලයක් සිදු කළ යුතුය</p>	<p>ගෙවතු වගා කිරීම වැනි ශරීරය වෙහෙසා සිදු කළ යුතු කටයුතු වල නිරත වෙමු</p> <p>විනෝදාංශයක් ලෙස දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා දවසේ වෙලාවක් වෙන් කර ගනිමු</p> <p>එක තැන වාඩි වී සිදුකරන හා ශරීරය වෙහෙස නොවන කටයුතු (රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණකය භාවිතය සහ ජංගම දුරකථනය භාවිතය) සිදු කරන කාලය හැකි තාක් අවම කරමු</p> <p>ගුණාත්මක ලිංගික එක් වීමක් ද හොඳ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් ලෙස දැක්විය හැක</p>	<p>සේවා ස්ථාන වලදී සෝපානය වෙනුවට තරප්පු පෙළ භාවිතා කිරීම වරින් වර අසුනෙන් නැගී සිට ඇවිදීම හා සරල ව්‍යායාම වැනි කටයුතුවල නිරත වීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සතියකට කළ යුතු වාර ගණන, එක වරකට කළ යුතු කාලය සහ ක්‍රියාකාරකම් කළයුතු නිව්‍රතාවය පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු</p> <p>ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථාන ප්‍රජාව තුළින් සපයා ගනිමු</p> <p>පාපැදි භාවිතයට අවශ්‍ය පහසුකම් ප්‍රජා මට්ටමෙන් සපයා ගනිමු</p> <p>කාය වර්ධන උපකරණ භාවිතයෙන් තොරව සිදු කළ හැකි ශාරීරික ව්‍යායාම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	<p>දිනපතා ව්‍යායාම් වල යෙදෙන පුද්ගලයන් ගණන</p> <p>ශාරීරික ව්‍යායාම වැඩසටහන් සිදුකරනු ලබන කණ්ඩායම් ගණන</p> <p>ගමන් සඳහා පාපැදි භාවිතා කරන පුද්ගලයන් ගණන</p> <p>ව්‍යායාම සඳහා පහසුකම් සපයන සේවා ස්ථාන ගණන</p>



<p>වැඩිහිටියන් සඳහා මධ්‍යම තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ස්වායු ක්‍රියාකාරකම් සතියකට විනාඩි 150 ක් වත් සිදුකළ යුතුයි</p> <p>ඔබගේ ආහාර රටාව ශාරීරික ක්‍රියාශීලී බවට අනුරූපව සකස් කර ගත යුතුයි</p>		<p>කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානය හෝ ක්‍රීඩා සමාජ වැඩිදියුණු කරමු, ඒවා සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ ලබා ගැනීමට පහසුකම් සපයමු</p> <p>ප්‍රජා කණ්ඩායම් ලෙස එකතුව සිදුකළ හැකි විනෝදාත්මක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	
---	--	--	--





## ගැටලුව 14 - සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් සඳහා පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයන් සිදු නොකිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවිධිය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>බෝ නොවන රෝග වලට තුඩු දෙන අවධානම් සාධකයන් හා ඒවායේ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ කලින් හඳුනා ගැනීම පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් සිදු කරයි</p> <p>එම රෝග වැළඳීම වලක්වා ගැනීමට සහ සංකූලතා පාලනය කිරීමට එලෙස පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂා සිදුකර ගැනීම උපකාර වේ</p>	<p>වැඩිහිටියන් වසරකට වතාවක්, නිරාහාර රුධිරගත සීනි පරීක්ෂාවක් (FBS) හා පූර්ණ රුධිරගත කොලෙස්ටෙරෝල් තත්ත්ව පරීක්ෂාවක් (Lipid profile) සිදු කර ගැනීමට යොමු වෙමු</p> <p>වැඩිහිටියන් මාස හයකට වරක් රුධිර පීඩනය මැන ගැනීමට යොමු වෙමු</p> <p>මාස 6කට වරක්වත් සෑම වැඩිහිටියෙකුම නිවසේදී BMI අගය ගණනය කර / ඉන් වට ප්‍රමාණය මැන සටහන් තබා ගැනීමට පුරුදු වෙමු</p> <p>වයස අවුරුදු 20 ට වැඩි කාන්තාවන් ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවන් මසකට වරක් සිදු කර ගනිමු</p> <p>එහිදී යම් වෙනසක් ඇත්නම් නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වෙමු</p>	<p>සුව දිවි සායන පිළිබඳ ගැහැණු / පිරිමි දෙපාර්ශවයම දැනුවත් කිරීම හා සහභාගී වීමට උනන්දු කරවීමට වැඩසටහන් පවත්වමු</p> <p>සුවනාරි සායන වලට වයස අවුරුදු 35 ට වැඩි කාන්තාවන් යොමු කිරීමට ප්‍රජා මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක වෙමු</p> <p>රාජකාරි ස්ථානවල බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමට පූර්ව පරීක්ෂාවන් සිදු කරමු</p> <p>වයස අවුරුදු 20 - 40 අතර කාන්තාවන් වසර 3 කට වරක්වත් හා 40ට වැඩි කාන්තාවන් වසරකට වරක්වත් සායනික පියයුරු පරීක්ෂාවන්ට යොමු කරවීම සඳහා ප්‍රජා මට්ටමින් වැඩසටහන් සිදු කරමු</p> <p>දිනපතා බුලත් වීට 3 කට වඩා භාවිතා කරන අය මෙන්ම බුලත් වීට භාවිතයට අමතරව මත්පැන් හෝ දුම්වැටි භාවිතා කරන අය ද, මුඛ පිළිකාව පරීක්ෂාවට දත්ත ශල්‍ය සායන වලට යොමු වෙමු</p>	<p>පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂාවන් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සඳහා පැවැත්වූ වැඩසටහන් ගන්න</p> <p>පූර්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් සහ සුව දිවි සායන වලට සහභාගී වූ පුද්ගලයන් ගණන</p> <p>සුවනාරි සායන වලට සහභාගී වූ වයස අවුරුදු 35 හා 45 වන කාන්තාවන් ගණන</p>





## ගැටලුව 15 - නිසි සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා නොගැනීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුලුතැන්ගෙයක් පවුලේ සාමාජිකයන්ට ඇතිවන ආසාදන අවම කරයි	සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුලුතැන්ගෙවල් ඇති කරගැනීම පිළිබඳව ගෘහණියන් දැනුවත් කරමු  පිරිසිදු ජලය හොඳින් නටවා නිවාගෙන පානයට ගනිමු	මුළුතැන්ගේ සඳහා සෞඛ්‍යයට හිතකාමී උපකරණ භාවිතය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වැඩසටහන් පවත්වමු  සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුළුතැන්ගෙයි පුරුදු දරුවන් අතර ප්‍රවර්ධනය කරමු	සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුළුතැන්ගෙවල් සහිත නිවාස ඒකක සංඛ්‍යාව  නිසි කසළ බැහැර කිරීමේ පිළිවෙත් අනුගමනය කරන නිවාස ඒකක ගණන
නිසි ලෙස කසළ බැහැර කිරීම මගින් බෝ වන රෝග වලක්වා ගත හැකිය	නිවසේදී නිවැරදි කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම භාවිතා කරමු (උදාහරණ: දිරන සහ නොදිරන කසළ වෙන් කිරීම, කොම්පෝස්ට් කිරීම සහ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය)	කසළ බැහැර කිරීමට අවශ්‍ය බදුන් අදාළ ආයතන වලින් ලබා ගැනීමට සම්බන්ධීකරණ කටයුතු කරමු	දැත් සෝදන ස්ථානයේ සබන් තබා ඇති නිවාස සංඛ්‍යාව
නිසි ලෙස දැත් සේදීමෙන් බෝ වන රෝග වලක්වා ගත හැකිය	සබන් යොදා දැත් සේදීමේ නිසි ක්‍රමවේද පිළිපදිමු උදාහරණ: ආහාර පිසීමට පෙර හා වැසිකිළි යාමෙන් පසු	කසළ බැහැර කිරීමට ප්‍රජාව තුළ ක්‍රමවේද සාර්ථකව ස්ථාපනය කරමු  ප්‍රජා මට්ටමෙන් දැත් සේදීම පිළිබඳව වැඩසටහන් පවත්වමු	සතියකට වරක් මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන සොයා බලා විනාශ කිරීම සිදුකරන නිවාස ඒකක ගණන
මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇති නොවන පරිදි නිවාස ස්ථාන පිරිසිදුව පවත්වා ගනිමු	සතියකට වරක්වත් නිවස ආශ්‍රිත මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන හඳුනා ගෙන ඒවා විනාශ කරමු	පාසල් මට්ටමින් මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පවත්වමු	පාසල් මට්ටමෙන්, ආයතන මට්ටමෙන් පවත්වන කසළ කළමනාකරණ වැඩසටහන් ගණන



## ගැටලුව 16 - මුඛ සෞඛ්‍ය ගැන සැලකිලිමත් බව අඩුකම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>සුන්දර සිනහවක් හා සුවපත් දිවියක් උරුම කර ගැනීම සඳහා උදාසන හා නින්දට පෙර දවසට දෙවරක් දිනපතා දත් මැදීමට යොමු විය යුතුය</p> <p>දත් මැදීමට ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයක් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතයට ගැනීම අවශ්‍ය වේ</p> <p>මුඛ රෝග මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනා ගැනීමට නිතරම තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කර ගත යුතුය</p> <p>එසේ පරීක්ෂා කිරීමේදී වෙනසක් දුටුවහොත් දන්ත සායනය වෙත නොපමාව යොමු විය යුතුය</p> <p>වසරකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවී අවශ්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය</p>	<p>නිවසේ ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයක් භාවිත කරමු</p> <p>නිසි ක්‍රමවේදයට දිනපතා දෙවරක් දත් මැදීමු</p> <p>නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු දත් බුරුසු භාවිතා කරමු</p> <p>භාවිතය නිසා කෙඳි ඇත්වුණු දත් බුරුසු ඉවත් කරමු.</p> <p>නියමිත ප්‍රමාණයෙන් දන්තලේප භාවිතා කරමු: අවු 0 - 3: තුනී පටලටයක ප්‍රමාණය අවු 3 - 6: කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය දක්වා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමු අවු 6ට පසු: කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය</p> <p>මුඛ රෝග මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනා ගැනීමට පුරුද්දක් ලෙස මුහුණ බලන කණ්ණාඩියක් පාවිච්චි කර මුඛය පරීක්ෂා කර ගනිමු</p> <p>වසරකට වරක්වත් දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙතට යොමු වෙමු</p>	<p>මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් අදාළ සම්පත් දායකයින් ලවා පවත්වමු</p> <p>දන්තලේප සහ දත් බුරුසු භාවිතය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කරන වැඩසටහන් පවත්වමු</p>	<p>දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයකින් දත් මැදින පුද්ගලයින් ගණන</p> <p>පසුගිය වසර තුළ දන්ත වෛද්‍යවරයෙක් වෙතට යොමු වූ පුද්ගලයන් ගණන</p>



## ගැටලුව 17- අධික ලෙස පිරි සැකසූ ආහාර භාවිතය

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමෙන් (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>ආහාර පිරිසැකසීමේ ක්‍රියාවලියේදී ආහාරවල පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලට හානි වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත</p> <p>ආහාර පිරිසැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී එම ආහාරවලට සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන සංසටක ද එක් කිරීමට සිදුවන අවස්ථා බහුලව හමුවේ</p> <p>පිරිසැකසුම් ආහාර වලට උදාහරණ වන්නේ: ක්ෂණික නුඩල්ස්, සොස්ස්, මීට් බෝල්ස් වර්ග, ඩෝනට්, ඉක්ලයාස්, පැණිබීම සහ පැණිරස අධික අතුරුපස සහ කිරි පිටි ආදිය වේ</p>	<p>වෙළඳපොළේ ඇති අධික ලෙස පිරිසැකසූ ආහාර හඳුනා ගැනීමට නිවැසියන් පුරුදු කරවමු</p> <p>නිවෙස් තුළ අධික ලෙස පිරිසැකසූ ආහාර භාවිතය දින දර්ශකයක ලකුණු කිරීමට දරුවන් පුරුදු කරවමු</p> <p>කුඩා ළමුන් හට පිරිසැකසුම් ආහාර ලබාදීම හැකිතාක් අවම කිරීමට දෙමාපියන් උත්සුක කරවමු</p> <p>ළදරුවන්ට පිරිසැකසූ ආහාර හඳුන්වාදීම හැකිතාක් පමා කිරීමෙහි වැදගත්කම දෙමව්පියන්ට පැහැදිලි කර දෙමු</p> <p>කල් තබාගත හැකි ලෙස සැකසූ ආහාර වෙනුවට හැකි විට දේශීය හා ප්‍රාදේශීය ප්‍රභවයන්ගෙන් එන නැවුම් ආහාර භාවිතා කිරීමට නිවැසියන් යොමු කරවමු (නිදසුනක් ලෙස කිරිපිටි වෙනුවට නැවුම් දියර කිරි)</p>	<p>ආපනශාලා ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කරවීමට ප්‍රදේශයේ පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් බල ගන්වමු</p> <p>ගරීරයට අහිතකර අධික ලෙස පිරිසැකසූ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ප්‍රදේශයේ පාරිභෝගික සමූහයක් බලගැන්වීම තුළින් එම ආහාර අලෙවිය අවම කරවීමට වෙළඳ ප්‍රජාව යොමුකරවමු</p> <p>ප්‍රදේශයේ පොදු උත්සව අවස්ථාවන්හි දී අධික ලෙස පිරිසැකසූ ආහාර පිළිගැන්වීම හා අලෙවි කිරීම අවම කිරීමට ප්‍රජා මූලික සංවිධාන බලගන්වමු</p>	<p>ප්‍රදේශයේ නිවෙස්වල සතියකදී අධික ලෙස පිරිසැකසුම් ආහාර භාවිතා වන දින ගණන</p> <p>ප්‍රදේශයේ වෙළඳසැල්වල අධික ලෙස පිරිසැකසූ ආහාර අලෙවිය අවම කළ ස්ථාන ගණන</p> <p>ආපන ශාලා ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාත්මක වන පාසල් ගණන</p>



## Reference

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- He, F. J., Campbell, N. R. C., & MacGregor, G. A. (2012). Reducing salt intake to prevent hypertension and cardiovascular disease. *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health*, 32(4), 293–300. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892012001000008>
- Kalra, S., & Gupta, Y. (2014). Free sugars: The less the better. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, Vol. 2, p. 452. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(14\)70101-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(14)70101-9)
- Nutrition Division Ministry of Health 2<sup>nd</sup> Edition 2011 In collaboration with World Health Organization Food Based Dietary GUIDELINES for S R I L A N K A N S. (2016).
- Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morenga, L. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434–445. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

