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

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax) 0112692913

විද්‍යුත් තැපැල) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)

වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையத்தளம்)
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය) MH/IP/06/ Media - 2025
எனது இல)
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය) 2025. 12 . 03
திகதி)
Date)

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

ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ /ප්‍රවෘත්ති කර්තෘ / ප්‍රවෘත්ති සංස්කාරක.

මාධ්‍ය නිවේදනය

ආපදා තත්වයේදීත් දිගටම මවුකිරි දෙන්න. පිටිකිරි ලබාදීම සඳහා මව්වරු පෙළඹවීම සිදු කරන්න එපා. ආධාර ලෙස පිටිකිරි දෙන්න එපා.

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂගෙන් ඉල්ලීමක්..

දරුවාගේ උපතේ සිට මාස හයක් (06) ගතවන තුරු එකම ආහාරය මව්කිරිය. මේ කාල සීමාවේ දරුවාට ජලය වත් මව් කිරි වලට අමතරව ලබා නොදිය යුතුය. කුමන ආපදා තත්වයක වුවද මව ජීවත්ව සිටිනම් මවගේ මව්කිරි නිපදවෙයි. දරුවා අසල මව නොමැති විශේෂිත තත්වයක මිස මව්කිරි ලබා දීම දිගටම කල යුතුය.

උපතේ සිට මාස හයක් ගතවන තුරු මව්කිරි දරුවාට පරිපූර්ණ ආහාරයකි.ඉන් දරුවාට අවශ්‍ය සියලු පෝෂණය ලැබෙන අතර රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තියද , ජලයද දරුවාට ලැබෙන්නේ මව් කිරි වලිනි. එම ප්‍රතිශක්තිය ආපදා වකවානුවේ පැතිරී යා හැකි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට දරුවාට ඉතා වැදගත් වේ. වයස මාස හයෙන් පසුවද අනෙක් ආහාර සමගම දරුවාට මව් කිරි ලබා දීම කල යුතුය.

මේ ආපදා තත්වය හමුවේ ඇතැමුන් පිටිකිරි,ළදරු පිටිකිරි,කිරි බෝතල් ප්‍රවර්ධනය කරනු නිරීක්ෂණය වෙයි.එසේ සිදු කිරීම සමස්ත ජාතියේම දරුවන්ට කරන හානියකි.එබැවින් එසේ ළදරු කිරිපිටි ප්‍රවර්ධනය කිරීම ,ආපදා සහන සමග බෙදා නොහරින ලෙස සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ,පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂ විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග මහතා සියළු පාර්ශ්වයන්ගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටී. දරුවන්ට මව් කිරි ලබා දීමට මවට සහාය වීමට අවැසි දේ ලබා දීම ,එනම් පහසුවෙන් අසුන් ගැනීමට පුටු,මව්කිරි දීමට මවට ඇඳුම් ,ළදරුවන් උණුසුමව තබා ගැනීමට බ්ලැන්කට්,තොප්පි,මේස් ආදිය ලබාදීම වැදගත්ය. මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍යනම් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය අමතන ලෙස ඔහු ඉල්ලා සිටී.වැඩිවිස්තර හා හඬ පට :විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග මහතා 0776503356

මෙම ප්‍රවෘත්තියට ඔබගේ මාධ්‍යයෙන් ප්‍රචාරය ලබා දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

ලක්ෂ්මේන්ද්‍ර දමයන්ත්කුමාර තෙන්නකෝන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම් (ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රචාරණ)
ලේකම් වෙනුවට.

ලක්ෂ්මේන්ද්‍ර දමයන්ත්කුමාර තෙන්නකෝන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම් (ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රචාරණ)
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
කොළඹ 10

දුරකතන : 011 - 2670182 ෆැක්ස් : 011 - 2693866
විද්‍යුත් තැපැල :sasinformation@health.gov.lk

දුරකථන / தொலைபேசி / Telephone) 0112669192 , 0112675011) 0112694033, 0112675280) 0112675449
ෆැක්ස් / தொலைநகல் / Fax) 0112693866) 0112693869) 0112692913
විද්‍යුත් තැපැල / மின்னஞ்சல் முகவரி / e-mail) postmaster@health.gov.lk
වෙබ් අඩවිය / இணையத்தளம் / website) www.health.gov.lk

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය / எனது இல / My No.) MH/IP/06/ Media 2025
ඔබේ අංකය / உமது இல / Your No.)
දිනය / திகதி / Date) 2025. 12 . 03

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

ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ /ප්‍රවෘත්ති කර්තෘ / ප්‍රවෘත්ති සංස්කාරක.

මාධ්‍ය නිවේදනය

ආපදා තත්වයේදීත් දිගටම මවුකිරි දෙන්න. පිටිකිරි ලබාදීම සඳහා මව්වරු පෙළඹවීම සිදු කරන්න එපා. ආධාර ලෙස පිටිකිරි දෙන්න එපා.

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂගෙන් ඉල්ලීමක්..

දරුවාගේ උපතේ සිට මාස හයක් (06) ගතවන තුරු එකම ආහාරය මව්කිරිය. මේ කාල සීමාවේ දරුවාට ජලය වත් මව් කිරි වලට අමතරව ලබා නොදිය යුතුය. කුමන ආපදා තත්වයක වුවද මව ජීවත්ව සිටිනම් මවගේ මව්කිරි නිපදවෙයි. දරුවා අසල මව නොමැති විශේෂිත තත්වයක මිස මව්කිරි ලබා දීම දිගටම කල යුතුය.

උපතේ සිට මාස හයක් ගතවන තුරු මව්කිරි දරුවාට පරිපූර්ණ ආහාරයකි.ඉන් දරුවාට අවශ්‍ය සියලු පෝෂණය ලැබෙන අතර රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තියද , ජලයද දරුවාට ලැබෙන්නේ මව් කිරි වලිනි. එම ප්‍රතිශක්තිය ආපදා වකවානුවේ පැතිරී යා හැකි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට දරුවාට ඉතා වැදගත් වේ. වයස මාස හයෙන් පසුවද අනෙක් ආහාර සමගම දරුවාට මව් කිරි ලබා දීම කල යුතුය.

මේ ආපදා තත්වය හමුවේ ඇතැමුන් පිටිකිරි,ළදරු පිටිකිරි,කිරි බෝතල් ප්‍රවර්ධනය කරනු නිරීක්ෂණය වෙයි.එසේ සිදු කිරීම සමස්ත ජාතියේම දරුවන්ට කරන හානියකි.එබැවින් එසේ ළදරු කිරිපිටි ප්‍රවර්ධනය කිරීම ,ආපදා සහන සමග බෙදා නොහරින ලෙස සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ,පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂ විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග මහතා සියළු පාර්ශ්වයන්ගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටී. දරුවන්ට මව් කිරි ලබා දීමට මවට සහාය වීමට අවැසි දේ ලබා දීම ,එනම් පහසුවෙන් අසුන් ගැනීමට පුටු,මව්කිරි දීමට මවට ඇඳුම් ,ළදරුවන් උණුසුම්ව තබා ගැනීමට බ්ලැන්කට්,තොප්පි,මේස් ආදිය ලබාදීම වැදගත්ය. මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍යනම් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය අමතන ලෙස ඔහු ඉල්ලා සිටී.වැඩිවිස්තර හා හඬ පට :විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග මහතා 0776503356

මෙම ප්‍රවෘත්තියට ඔබගේ මාධ්‍යයෙන් ප්‍රචාරය ලබා දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

ලක්ෂ්මේන්ද්‍ර දමයන්ත්කුමාර තෙන්නකෝන්
ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම් (ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රචාරණ)
ලේකම් වෙනුවට.
දුරකතන : 011 - 2670182 ෆැක්ස් : 011 - 2693866
විද්‍යුත් තැපැල :sasinformation@health.gov.lk

ලක්ෂ්මේන්ද්‍ර දමයන්ත්කුමාර තෙන්නකෝන්
"සුවසිරිපාය"
කොළඹ 10