මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

නව සංස්කරණය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මාර්ගෝපදේශය

නව සංස්කරණය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

2018

ISBN 978-955-1829-22-3

පළමු මුද්‍රණය - 2015 සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

නව සංස්කරණය - 2018 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

මුද්‍රණය - එස් ඇන්ඩ් එස් ප්‍රින්ටර්ස්,
නො 49, ජයන්ත වීරසේකර මාවත, කොළඹ 10

පිට කවරය - ධනුෂ්ක හසරංග මයා, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

පටුන

මුල් පිටපත සඳහා පෙරවදන (2015)... 5

නව සංස්කරණය සඳහා පෙරවදන... 7

හැඳින්වීම.. 9

මවු හවුලක් යනු කුමක්ද ?.. 9

පසුබිම.. 10

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මවු හවුල්වල ඉතිහාසය.. 10

අරමුණු... 11

මවු හවුලක ප්‍රධාන අරමුණ :.. 11

මවු හවුලක විශේෂිත අරමුණු :.. 11

ඉලක්කය... 12

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයක් තුළ මවු හවුලක් ආරම්භ කිරීම :.................. 12

මවු හවුලක තිබිය යුතු මූලික ලක්ෂණ... 14

මවු හවුල් සාමාජිකයින්ගේ වගකීම් :... 15

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සතු වගකීම :... 17

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමේ කාර්ය ප්‍රගති දර්ශක මැනබැලීම සඳහා නිර්නායක............ 21

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමෙන් නිමැවුම් දර්ශක මැනබැලීම සඳහා නිර්නායක :............. 21

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමෙන් ප්‍රතිඵල දර්ශක මැන බැලීම සඳහා වන නිර්ණායක :....... 22

මවු හවුල් හරහා සිදු කළ හැකි යෝජිත ක්‍රියාකාරකම්.. 26

පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්... 27

ප්‍රජාවේ පෝෂණ තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය කර ගැනීමට මවු හවුල් තුළින් දායක විය හැකි එවැනි හඳුනාගත් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.. 29

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා සම්බන්ධ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් :.................................... 31

මවු හවුල්වල දීර්ඝකාලීන පැවැත්ම තහවුරු කිරීම.. 32

මවුහවුල් ස්ථාපිත කිරීමේ හා පවත්වා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු :.................. 34

සාරාංශය... 36

ඇමුණුම්.. 37

මුල් පිටපත සඳහා දායකත්වය... 47

නව සංස්කරණය සඳහා දායකත්වය.. 49

මුල් පිටපත සඳහා පෙරවදන (2015)

මවු හවුල් කණ්ඩායම් යනු මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ බිම් මට්ටමේ ප්‍රජාව තුළ ඉතා හොඳින් ස්ථාපනය වෙමින් පවතින බොහෝ ඵලදායී සංවිධානයකි. ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍යය හා පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට හා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු බලගැන්වීමට විශාල කාර්යභාරයක් මේ මවු හවුල් හරහා සිදුවෙයි. මව් හවුල්වල ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල හා ප්‍රජා නායකයින්ගේ දක්ෂතා හා නිර්මාණශීලීත්වය කැපී පෙනීම විශාල සතුටකි. ප්‍රගති සමාලෝචන වැඩසටහන්වලදී හුවමාරු වූ සාර්ථක ක්‍රියාකාරකම් හා අත්දැකීම් සලකා බලන විට ඔවුන්ගේ දක්ෂතා හා කැපවීම් මනාව පිළිම්බු වේ. මෙම සමාලෝචනවලට ප්‍රජා සංවිධාන දැඩි උද්යෝගයකින් සහභාගි වූහ. මෙහි යොදා ගත් ආහාර ප්‍රාදේශීය අමුද්‍රව්‍යවලින් පිළියෙල කර ගත් ප්‍රණීත හා පෝෂ්‍යදායි ආහාර විය. ඔවුන් ප්‍රදර්ශනය කර තිබූ ආදායම් උත්පාදනයට සකස් කළ අත්කම් නිර්මාණයනුත් අප තව තවත් ධෛර්‍යමත් කරවීමට හේතු සාධක විය. සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවල සහායද ඇතිව ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය නංවාලීම සඳහා ඔටාවා ප්‍රඥප්තියට (Ottawa Charter) අනුව වගකීම් දරමින්, තීන්දු තීරණගෙන ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාව බලගැන්වීම මවු හවුල්වල අරමුණකි.

මවු හවුල් හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ අත්පොතක අවශ්‍යතාවය කලක සිට පැවතිණි. මෙම ප්‍රජා කණ්ඩායම් ඔස්සේ මෑත වසරවලදී දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ ක්‍රියාකාරකම්වලින්, මනා ප්‍රගතියක් ප්‍රදර්ශනය වුවද, මෙම ප්‍රජා කණ්ඩායම් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වඩාත් ක්‍රමානුකූල කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් පෙනී තිබුණි. ඒ අනුව සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය නංවාලීමේ ජාතික ඉලක්කවලට ගැලපෙන ලෙසින් මෙම මවු හවුල්වල ක්‍රියාකාරකම් අනුකූලනය කිරීම හා වඩා ශක්තිමත් කරීම උදෙසා මෙම මාර්ග උපදේශන අත්පොත එළිදැක්වේ.

සෞඛ්‍යයටද, ඉන් ඔබ්බට යහ පැවැත්ම හා සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවන් ඇති කිරීමටද, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඇති වගකීම් හා මෙය අනුකූල වෙයි.

ප්‍රාදේශිය හා රේඛිය සෞඛ්‍ය අංශ සමඟ සාකච්ඡා මගින් ඉදිරිපත් වූ කරුණු හා සමාලෝචන වලින් ලැබුණ ප්‍රතිචාරයන්ද සලකා මෙම මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කරනු ලැබ ඇත. මෙම මාර්ගෝපදේශය ඉදිරිපත් කිරිමට ලැබීම ගැන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය නිහතමානිව සාඩම්බර වන අතර මෙම මාර්ගෝපදේශය මගින් ලංකාවේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ දර්ශක වල ප්‍රගතියක් ද ප්‍රජා බලකරණයද බලාපොරොත්තු වෙයි.

මෙම මාර්ගෝපදේශ අත්පොත එළිදැක්වීම ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ බොහෝ කණ්ඩායම්වල සහයෝගයේ ප්‍රතිඵලයකි. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, පෝෂණ අංශය, පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය හා යුනිසෙෆ් ආයතනය සමඟ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම මත මෙම මාර්ගෝපදේශ අත්පොත එළිදැක්වීමට යෙදිනි. රේඛීය හා ප්‍රාදේශීය පාර්ශවකරුවන් වන වෛද්‍ය නිලධාරීන් මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීන් හා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ පූර්ණ සහභාගීත්වය මෙම සැකසීමේදී උපකාරී වී ඇත.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සැකසීමේ දී දායකත්වය දැක් වු සියළු සම්පත්දායකයින් හට, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය සිය හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කරයි. සමහර දිස්ත්‍රික්කවල පැවැත් වු සමාලෝචන රැස්වීම්වලදී ප්‍රතිචාර හා අදහස් දැක් වු සෑම දෙනාටමද සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කරයි. මෙම වැඩසටහනට හා උපදේශක අත්පොත සම්පාදනයට මුල්‍යමය ආධාර ලබා දුන් යුනිසෙෆ් ආයතනයටද කෘතඥතාව පළ කරයි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අමල් හර්ෂ ද සිල්වා
අධ්‍යක්ෂ,
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය.

විශේෂඥ වෛද්‍ය ආර්.ඩී.එෆ්.සි. කාන්ති
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ,
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අමන්ති බන්දුසේන
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යංශය

නව සංස්කරණය සඳහා පෙරවදන

ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේදී ජනතාව තුළ අපේක්ෂිත සෞඛ්‍යමත් චර්යාවන් සහ පුරුදු ඇති කිරීම ප්‍රමුඛ අවශ්‍යතාවයකි. එහිදී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මඟින් දියත් කෙරෙන ප්‍රජා සජීවීකරණ ක්‍රියාවලිය සඳහා මවු හවුල් මඟින් සැපයෙනුයේ ඉමහත් දායකත්වයකි. ප්‍රජාවේ සක්‍රිය සහභාගීත්වය, දිරි ගැන්වීම තුළින් බිම් මට්ටමේ පවතින බොහෝ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය ආශ්‍රිත ගැටළු විසඳා ගැනීමට මහත් පිටිවහලක් ලැබෙනු ඇත. ප්‍රජාවට, තමන්ගේ සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රශ්න ඔවුන් විසින්ම විසඳා ගැනීම උදෙසා දිරි ගැන්වීම සහ බලකරණය ඉතා වැදගත් වේ. මවු හවුලේ සාමාජිකයින්ට සෞඛ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම, අත්දැකීම් හුවමාරුව සහ දැනුවත් කිරීම් තුළින් යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වෙතින් මඟපෙන්වීමක් ලැබේ. මෙම මවු හවුල් මඟින් ප්‍රජාවේ පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කරවීම සඳහා පවතින මහජන සෞඛ්‍ය සේවාවන් සඳහා ද අමතර සහයෝගයක් ලබාදෙනු ලැබේ.

මවු හවුල් බලගැන්වීම, විධිමත් කිරීම සහ තවදුරටත් ව්‍යාප්ත කිරීමේ අරමුණින් වර්ෂ 2015 දී ජාතික මට්ටමේ විශේෂඥ දැනුම සමඟ ක්ෂේත්‍ර මට්ටමේ අදහස් ද ලබාගෙන මවු හවුල් සඳහා මාර්ගෝපදේශය එළිදක්වන ලදි. බිම් මට්ටමේ ක්‍රියාත්මක මවු හවුල් වඩාත් ශක්තිමත් කිරීම සහ නව මවු හවුල් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීන් මෙන්ම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් වැනි පහසුකම් සපයන්නන් සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය මහඟු පිටිවහලක් විය.

ක්ෂේත්‍ර කාර්ය මණ්ඩලයෙහි සහ ජාතික මට්ටමේ පාර්ශ්වකරුවන් වන සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයට අනුබද්ධ විවිධ ආයතන සහ අංශවල විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ තාක්ෂණික දැනුම ද රැගත් රැස්වීම් මාලාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මඟින් මෙම මවු හවුල් මාර්ගෝපදේශයේ නව සංස්කරණය එළිදක්වනු ලැබේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මවු හවුල් මෙතෙක් පැමිණි දිගු ගමනේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් සනිටුහන් කිරීමට, මෙම මාර්ගෝපදේශය නව සංස්කරණයට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙම මාර්ගෝපදේශය මඟින් මවු හවුල් වැඩසටහන තවදුරටත් ශක්තිමත් වෙමින්, සාර්ථක දිගු ගමනක් යාමට හැකි වෙතැයි බලාපොරොත්තු වෙන අතර මේ සඳහා දායක වූ සියළු පාර්ශ්වකරුවන් වෙත ස්තූතිය පළ කරමි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය පබා පලිහවඩන
අධ්‍යක්ෂ,
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

හැඳින්වීම

පසුගිය දශක කිහිපයක මුළුල්ලේ සිටම මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය ඇතුලත් සෞඛ්‍ය දර්ශකයන් හී සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් අත්පත් කර ගැනීමට ශ්‍රී ලංකාවට හැකියාවක් ලැබී තිබීම සතුටුදායක කරුණකි. කෙසේ නමුදු විවිධාකාර හේතූන් කරන කොට ගෙන පෝෂණ දත්තයන් හී සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් ළඟා කර ගැනීමට නොහැකි වී තිබීම තවදුරටත් සිතා බැලිය යුතු කරුණකි. නිවැරදි නොවන ආහාර පුරුදු හා රටාවන් හමුවේ ප්‍රජාව තුළ මන්දපෝෂණය දක්නට ලැබෙනවා සේම, අද වන විට බොහෝ බෝනොවන රෝග තත්ත්වයන් සඳහා පාදක වන අධි පෝෂණය සහ ස්ථූලභාවය ද ගැටළුවක් ලෙස මතුවෙමින් පවති. මෙලෙස මන්දපෝෂණය සහ අධිපෝෂණය යන පෝෂණ ගැටළු දෙවර්ගයම සමාජය තුළ විවිධාකාර රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා හේතුකාරක වෙමින් සමාජයීය මෙන්ම ආර්ථික ගැටළු කිහිපයකටද මුල පුරමින් සිටී. තවද, මහජන සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ වෙනත් ගැටළුකාරක තත්ත්වයන් ද පැහැදිලි ලෙසම රෝගී අනුපාතයන් හා මරණ අනුපාතයන් ද ඉහළ නැංවීමට හේතු වී ඇති බැවින්, ඒවා නිසි ලෙස පාලනය කර ගැනීම සඳහා ද ප්‍රජා සහභාගීත්වය අත්‍යවශ්‍ය වී ඇත.

ප්‍රජා බලකරණය සහ ප්‍රජා සපිවිකරණය හරහා ප්‍රජාවේ වැසියන් හට තම සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ වගකීම සඳහා නායකත්වය පැවරීම තුළින් බොහෝ මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළු සාර්ථකව විසඳාගත හැකි වේ. පවුල් සංස්ථාව තුළ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය නගා සිටුවීම සඳහා ප්‍රජා බලකරණය සහ සපිවිකරණය නොමඳ දායකත්වයක් ලබාදෙයි. එහිදි අන්තර් පාර්ශ්වීය සහයෝගීතාවය ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් සිදුකරයි.

ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය නගා සිටුවීම කෙරෙහි ඍජුවම (අඩු බර දරුවන්ගේ බර තත්ත්වය වර්ධනය, අධිබර සහ ස්ථූලතාවය අඩු කිරීම, මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන අඩු කිරීම මගින් ඩෙංගු වැනි රෝග තත්ත්වයන් අඩු කිරීම වැනි) මෙන්ම වක්‍රාකාරවද (ආරක්ෂිත වටපිටාව සහ ඵලදායි ආදායම් කළමනාකරණය වැනි) බලපෑමක් එල්ලකිරීම උදෙසා මවුහවුල්/ප්‍රජා සහයෝගීතා කමිටු විශාල භූමිකාවක් ඉටුකරන බවට සාධක බොහෝ ඇත.

මවු හවුලක් යනු කුමක්ද ?

මවුහවුල/ප්‍රජා සහයෝගිතා කණ්ඩායමක දළ වශයෙන් සාමාජිකයින් 5 - 20 ත් අතර සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත වන අතර, ඔවුහු සාමුහික වශයෙන් ක්‍රියාකරමින් තම ප්‍රදේශයට අදාළ වන සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගැටළු විසඳීම මෙන්ම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙහි ලා දායක වෙති. මෙම මවුහවුලේ සාමාජිකයෝ අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන් හොඳ පුරුදු හා දැනුම වැඩිදියුණු කරගනිමින් ප්‍රජාවේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍ය මට්ටම ඉහළ නැංවීමට මහගු දායකත්වයක් දෙති. මවු හවුලක සාමාජිකත්වය ලබාදීමේදී වයස අවු. 5 ට අඩු දරුවන් සහිත පවුල්වල සාමාජිකයන් සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දෙනු ලැබේ.

සිය සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා ප්‍රජාව තුළින්ම සක්‍රිය දායකත්වයක් ලබාදෙමින් තම සෞඛ්‍යය සඳහා තමන්ම වගකිව යුත්තන් බවට පත් කිරීම මවු හවුල් තුළින් බලාපොරොත්තු වේ.

පසුබිම

1950 වසරේ සිට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් මවුහවුල පැමිණි දිගු ගමන තුළ, වර්ෂ 1990 පමණ වන විට රටවල් 40කට අධිකව දළ වශයෙන් 70,000 ක් ඉක්මවා ගිය සාමාජිකයින් ප්‍රමාණයකට හිමිකම් කියමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතුවල නිරතවීමට ලොව පුරා පවතින මවුහවුල්වලට හැකියාව ලැබී ඇත. "පළපුරුදු මවකගෙන් . නව මවකට උපකාර" යන සංකල්පය පෙරදැරිව ලොව විවිධ රටවල බොහෝ මවුහවුල් පිහිටුවා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මවු හවුල්වල ඉතිහාසය

වර්ෂ 2002 දී හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ එවකට සිටි සූරියවැව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ මූලිකත්වය සහ අනුග්‍රහය යටතේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී බුද්ධදාස අමරසිංහ මහතාගේ මැදිහත්වීමෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ පළමුවරට මවුහවුලක් ආරම්භ විය.

අරමුණු

මවු හවුලක ප්‍රධාන අරමුණ :

ප්‍රාදේශීය මට්ටමෙන් ප්‍රජා බලකරණය සහ ප්‍රජා සජීවිකරණය තුළින් ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ යහපත් පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම

මවු හවුලක විශේෂිත අරමුණු :

1. ප්‍රජාවේ පෝෂණය පිළිබඳ යහපත් පුරුදු ඉහළ නැංවීමට ප්‍රජාව තුළ වෙනසක් ඇති කරන පුරෝගාමීන් හරහා නිවැරදි ආකල්ප සහ යහපත් පුරුදු ව්‍යාප්ත කිරීම.
2. දැනුවත් කිරීම් සහ යහපත් පුරුදු ප්‍රවර්ධනය තුළින් සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් ඇති කරමින් පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම.
3. ප්‍රජාව තුළ, ප්‍රාදේශීයව ආදායම් උත්පාදන ක්‍රමවේදයන් ප්‍රචලිත කරමින් මූල්‍ය කළමණාකරනයට දිරිදීම.
4. මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොර, හිංසනයෙන් තොර පරිසරයක් තුළ " සතුටු පවුල" සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
5. පූර්ව ළමා විය සංවර්ධනය සඳහා වන යහපත් පුරුදු වැඩිදියුණු කිරීම.
6. ළමා සංවර්ධනය සහ නව යොවුන් විය රැකවරණය උදෙසා පවුල් තුළ දරුවන් රැකබලාගැනීම පිළිබඳ කුසලතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
7. "හරිත සංකල්පය" හරහා පරිසර සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව සඳහා දායකවීම.
8. සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල උපදෙස් මත ප්‍රාදේශීය මට්ටමෙන් ප්‍රජාව තුළ ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතු සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතාවයන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.

ඉලක්කය

- **සෑම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියකටම එක් මවු හවුලක් බැගින් පිහිටුවීම**
- **වතු ප්‍රදේශවල, එක් වතු කොට්ඨාශයකට මවු හවුලක් බැගින් පිහිටුවීම.**

එක් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියකට/ එක් වතු කොට්ඨාශයකට මවු හවුල් වැඩි සංඛ්‍යාවක් දක්වා මෙය තවදුරටත් ව්‍යාප්ත කළ හැකිය.

දැනටමත් එක් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියකට එක් මවු හවුලක් බැගින් ඇති, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශවල ප්‍රාදේශීය සාධක සැලකිල්ලට ගෙන එක ගමකට එක මවු හවුලක් හෝ එක වතු කොට්ඨාශයකට එක මවු හවුලක් ලෙස වන තෙක් මෙය ව්‍යාප්ත කළ හැකිවේ. මෙම ඉලක්කය සපුරා ගත් විට, සෑම ග්‍රාම නිලධාරී කොට්ඨාශයකටම එක මවුහවුලක් බැගින් පිහිටුවීමේ ඉලක්කය දක්වා සැලසුම් කර ගත හැකිය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයක් තුළ මවු හවුලක් ආරම්භ කිරීම :

ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් විවිධ වූ ප්‍රජාබලකරණ කණ්ඩායම් නොයෙක් නම් වලින් රට තුළ ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවති. කෙසේනමුදු ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන මෙම විවිධ කණ්ඩායම් පොදුවේ "මවුහවුල්" ලෙස මෙම මාර්ගෝපදේශය තුළින් හඳුන්වා දෙනු ඇත.

දිස්ත්‍රික්කයේ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී යන දෙපල මවුහවුල් පිහිටුවීම, ඒවා වැඩිදියුණු කිරීම සහ ව්‍යාප්ත කිරීම යන විවිධ කාර්යයන්හිදී නිවැරදිව මඟපෙන්වා දෙමින්, ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සමඟ කටයුතු කරමින් ප්‍රධාන භූමිකාවක් ඉටු කරති. ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ සහයෝගය ද ඇතිව, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ මෙම මවුහවුල් සඳහා පහසුකම් සලසාදීම සිදුකරනු ලැබේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් දන්ත චිකිත්සක ඇතුළු ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ අධික කාර්යභාරය සහ කාර්ය බහුලත්වය හමුවේ ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය නංවාලීම සඳහා මවුහවුල මගින් ලැබෙනුයේ නොමඳ පිටිවහලකි. ප්‍රජාව තුළ විශේෂයෙන්ම මව්වරුන්ගේ සහ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය නගා සිටුවීම සඳහා මෙමඟින් ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබේ. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය, ආදායම් කළමනාකරණය සහ පරිසර සංරක්ෂණය වැනි සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන්නා වූ වෙනත් අංශ කෙරෙහිද මවු හවුල් මඟින් දායකත්වය ලබාදේ. කෘෂිකර්ම, සමාජ සුබසාධන සහ සමෘද්ධි වැනි අදාළ අනිකුත් ආයතනයන්හිද මේ සඳහා සහයෝගිතාව ලබා ගත හැකිය.

මවුහවුල් ආරම්භ කිරීමේදී සහ ව්‍යාප්ත කිරීමේදී මූලික රැස්වීම් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමින් පැවැත්විය හැකිය. මෙම උද්දේශන රැස්වීම් වලදී, මවුහවුල්වල සාර්ථක කතා පුවත් එළිදැක්වීමෙන් ද, මවුහවුල් හරහා ප්‍රජාව ලද සාර්ථකත්වය සහ ප්‍රතිලාභ පෙන්වාදීමෙන්ද සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය මත පැටවී ඇති කාර්ය අධික බව අවම කර ගැනීමට මවුහවුල ඉවහල් වූ අයුරු පෙන්වාදීමෙන් වඩ වඩාත් මවුහවුල් ඇති කිරීම, වැඩිදියුණු කිරීම සහ ව්‍යාප්ත කිරීමට පොළඹවාගත හැකි වේ.

මවු හවුලක තිබිය යුතු මූලික ලක්ෂණ

1. සාමාජිකයන් ගණන

- සාමාජිකයින් 5-20 ත් අතර සංඛ්‍යාවක් බඳවා ගත හැකිය.
- මෙලෙස කණ්ඩායම තුළ විශාල සාමාජික සංඛ්‍යාවක් අන්තර්ගත වන්නේ නම්, එම කණ්ඩායම දෙකට බෙදා නව කණ්ඩායම් දෙකක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

එක් කණ්ඩායමක් සඳහා විශාල සාමාජිකයින් සංඛ්‍යාවක් බඳවා නොගැනීමට වග බලා ගතයුතු වන්නේ, එලෙස කිරීමෙන් කණ්ඩායමේ සිටින සියළුම සාමාජිකයින්ට ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට සහ සිය අදහස් දැක්වීමට ඇති අවකාශය මඟ හැරී යන බැවිනි.

2. මවු හවුලක නිර්දේශිත සාමාජිකයින්ගේ සංයුතිය

- **ගර්භණී මවුවරුන්**
- **මවුවරුන් (විශේෂයෙන්ම ළදරුවන් සහ අවු. 1.5 ත් අතර දරුවන් සිටින මවුවරුන්)**
- **පියවරුන් /ස්වාමිපුරුෂයන්/විශ්‍රාමික පුද්ගලයන්**
- **ආච්චි/සීයා**
- **ප්‍රජා නායකයින්**
- **නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් සහ තරුණ තරුණියන්**
- **මේ සම්බන්ධව උනන්දුවක් දක්වන වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයක=**

මෙහිදි විවිධ වූ සාමාජිකයන්ගෙන් යුතු සංයුතියක් මවු හවුලක සමන්විත වීම ඉමහත් ප්‍රතිඵල ගෙන දේ. මෙම කටයුතු සඳහා අවංක උනන්දුවකින් පෞද්ගලික ලාභ ප්‍රයෝජන අපේක්ෂාවන් තොරව, කැපවීමකින් ක්‍රියාකරමින්, ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය නගා සිටුවීමට කටයුතු කළ හැකි පුද්ගලයින් තොරා ගැනීමෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම පහසු වේ.

3. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරි මහතා සමඟ එක්ව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ මෙම මූලික මවු හවුල් කණ්ඩායම තෝරා ගත යුතු වේ. **කෙසේවෙතත් මෙම මවු හවුල් ස්ථාපිත වූ පසු ඉදිරි සියළු රැස්වීම් සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ අනිවාර්ය සහභාගීත්වය අපේක්ෂා නොකෙරේ.** පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් අදාළ මවු හවුල් කණ්ඩායමෙහි විෂය පථය හා භූමිකාව පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් යුක්ත විය යුතු අතර එම කණ්ඩායම් සහ සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය අතර සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගනිමින් අදාළ කාර්යයන්, ඒවායේ ප්‍රගතිය සහ ලබා ගත් ජයග්‍රහන මෙන්ම ගැටළු පිළිබඳවද දැනුවත් වී සිටිය යුතුය.

මවු හවුලේ සියළු සමාජිකයෝ එම මවු හවුල තුළ සක්‍රිය දායකත්වයක් සපයති.

මවු හවුල සැමවිටම නව සාමාජික සාමාජිකාවන් සඳහා විවෘතවිය යුතුය. නවක අදහස්, යෝජනා සමඟ හරවත් සිතුවිලිවලින් සමන්විත සාමාජිකයින් සිටීම මෙහිලා අතිශය වැදගත් වේ.

4. සෑම මසකට වරක්ම සාමාජික සාමාජිකාවෝ රැස්වීම අපේක්ෂා කෙරේ.

සෑම මසකට වරක්වත් රැස්වන්නා වූ මවු හවුලක් ක්‍රියාකාරී මවු හවුලක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

5. සාමාජිකයින් අතර තොරතුරු සහ අත්දැකීම් හුවමාරුව සඳහා වඩාත් සුදුසුම පරිසරය මෙම මාසික රැස්වීම වේ.

6. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ ප්‍රදේශයට අදාළ තමන් විසින් අවබෝධ කර ගත් ප්‍රමුඛ ගැටළු ආශ්‍රිතව සාකච්ඡා කළ යුතු මාතෘකා පිළිබඳව සාමාජිකයෝ තීරණය කරති.

7. රැස්වීම් පවත්වන වේලාව සහ ස්ථානය

වේලාව: සාමාජිකයින්ගේ දෛනික වැඩකටයුතුවලට බාධාවක් නොවන වේලාවක රැස්වීම පැවැත්විය යුතුය.

ස්ථානය: රැස්වීම පැවැත්වීමට තෝරාගන්නා ස්ථානය, දරුවන් සමඟ පැමිණෙන සාමාජිකයින්ගේ දරුවන් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් විය යුතුය.

ළඟාවීමට පහසුව: තෝරාගන්නා ස්ථානය පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි, කණ්ඩායමට උචිත ප්‍රජා ශාලාවක්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, ආගමික ස්ථානයක් හෝ පාසලක් වැනි වඩාත් පහසු ස්ථානයක් විය යුතුය.

8. කණ්ඩායම මඟින් සිදුකරන ව්‍යාපෘති සහ රැස්වීම් සඳහා සාමාජිකයින්ට ගෙවීමක් සිදුකරනු නොලැබේ. මවු හවුලක් යනු ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය තොරතුරු හුවමාරුව සඳහා මෙන්ම සෞඛ්‍ය නඟා සිටුවීම සඳහා ද උපකාර සලසන ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වූවන්ගෙන් සැදුම්ලත් කණ්ඩායමක් බැවින් මෙසේ ගෙවීමක් සිදුකරනු නොලැබේ.

මවු හවුල් සාමාජිකයින්ගේ වගකීම් :

සමස්ත වගකීම :

- කණ්ඩායම තුළදී හුවමාරු කර ගත් කිසියම් පෞද්ගලික අත්දැකීමක් හෝ සංවේදී තොරතුරු කණ්ඩායමෙන් පිටතදී සාකච්ඡා කිරීමෙන් වැළකී සිටීම.
- සෑම සාමාජිකයෙකුටම සිය අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ, යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමේ සහ සෞඛ්‍ය සඳහා වැදගත් ක්‍රියාකාරකම් හෝ මාතෘකා පිළිබඳ යෝජනා කිරීම සහ පිළිගැනීම.
- සාමාජිකයන් කිසිවකු හෝ විසින් සාකච්ඡාව අතරතුරදී තම ආධිපත්‍යය පැතිරවීමෙන් වැළකී සිටීම.
- අන්‍යොන්‍ය ගෞරවය සුරැකීම.

- සෑම කෙනෙකුටම මවු හවුල තුළදී තමන්ට අවශ්‍ය සහයෝගය පිළිබඳව දන්වා සිටිය හැකිය. උදා : අවවාද, එකිනෙකාගේ සහයෝගය, තොරතුරු හෝ ඇහුම්කන්දීම වැනි අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීම.
- සෑම පුද්ගලයෙකුටම අන් අය තමාට ඇහුම්කන්දීමේ අයිතියක් ඇති සේම, එම පුද්ගලයා විසින් අන් අයට ඇහුම්කන්දීමේ යුතුකමක් ද ඇති බව වටහා ගැනීම.
- ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙහිලා වෙනසක් ඇති කරන විපර්යාසකාරකයකු ලෙස ක්‍රියාකිරීම.
- මවු හවුලේ සාමාජිකයින් අතර, පවුල සහ ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය තොරතුරු හුවමාරු කර ගත හැකි සේ කටයුතු කිරීම.

- කණ්ඩායම තුළින්ම තෝරාගනු ලැබූ, අවංක කැපවීමෙන් දිරි ගැන්වුනු නායකත්වයක් යටතේ මවු හවුල පවත්වාගෙන යනු ලැබේ.
- සමිති වාර්තා සහ සටහන් පවත්වා ගැනීම සඳහා ලේකම්වරයෙකු පත් කර ගත යුතුය.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ආදායම් ඉපයීමේ ව්‍යාපෘති සහ ක්‍රියාවලීන් මඟින් එක් රැස් කර ගන්නා ලද අරමුදල් කළමනාකරණය සඳහා භාණ්ඩාගාරික කෙනෙකු පත් කර ගත හැකිය.
- සියළු සාමාජිකයින්ගේ ඇසට ඇස ගැටෙන සේ අසුන් ගත හැකිවන පරිදි සමිතියේ ආසන සැකසිය යුතුය.
- මවු හවුල සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරියෙකු සාමාජිකයෙකු ලෙස අන්තර්ගතවීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

කණ්ඩායම් නායකයකු සතු වගකීම

- රැස්වීම් සඳහා දිනය, වේලාව සහ ස්ථානය තෝරා ගැනීම.
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ගේ සහයෝගයෙන් සාකච්ඡා කළ යුතු මාතෘකාව පිළිබඳ සූදානම් වීම.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට රැස්වීම සඳහා ආරාධනා කිරීම.
- මවු හවුල ශක්තිමත් කිරීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම.
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතා සමඟ සම්බන්ධතාවය පවත්වාගනිමින්, මවු හවුල මඟින් කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් සහ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.
- වෙනත් අදාළ පාර්ශවකරුවන් සමඟ සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගැනීම.

- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ සහයෝගය ඇතිව අනාගත සාමාජිකයින් හඳුනාගැනීම.

මවු හවුලේ ලේකම් සතු වගකීම

- රැස්වීමේ වාර්තා පිළියෙල කිරීම සහ පවත්වාගෙන යාම.
- ඊළඟ රැස්වීමේදී, පසුගිය රැස්වීම් වාරයේ වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම.
- ලේකම් විසින් ආකෘති පත්‍රය (ඇමුණුම 2) මගින්, ක්‍රියාකාරකම්වල අදාළ තොරතුරු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීම.
- පළමු රැස්වීම් වාරයේදී සාමාජිකයින්ගේ අදාළ තොරතුරු සහ නවක සාමාජිකයින් සම්බන්ධ වූ පසු ඔවුන්ගේ තොරතුරු ද එක් රැස් කර පවත්වා ගැනීම.

මවු හවුලේ භාණ්ඩාගාරික සතු වගකීම

- ගිණුම් වාර්තා කළමනාකරණය සහ පවත්වා ගැනීම.

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සතු වගකීම :

(1). මවු හවුලක් ආරම්භ කිරීම

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ තාක්ෂණික මඟ පෙන්වීම සහ අධීක්ෂණය යටතේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් සිය කොට්ඨාශය තුළ මවු හවුලක් ස්ථාපිත කිරීමට අනුබල දිය යුතුය. අවශ්‍ය විටකදී මේ සඳහා පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය වැනි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමේ මෙන්ම දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ නිලධාරීන්ගේ ද අතිරේක උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

(2). මවු හවුලක් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශකත්වය සහ සහය ලබා ගැනීම.

දිස්ත්‍රික්කයේ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී විසින් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේද සහයෝගය ඇතිව මවු හවුලක් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශය සපයමින් ප්‍රධාන භූමිකාවක් ඉටු කළ යුතු වේ.

වැඩිදුර උපදෙස් සහ සහයෝගය දිස්ත්‍රික් සහ පළාත් මට්ටමේ තාක්ෂණික නිලධාරීන් වන ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්, වෛද්‍ය නිලධාරී/බෝ නොවන රෝග සහ ප්‍රාදේශීය පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය වැනි පිරිසගෙන් ලබා ගත හැකිය.

සෞඛ්‍යයට සෘජුවම අදාළවන සහ අදාළ නොවන විවිධ පාර්ශවකරුවන් සමඟ කටයුතු කරමින් පහසුකම් සැලසීම, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් විසින් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ සහයෝගය ද ඇතිව සිදු කළ යුතු වේ.

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී සහ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ උදවු ඇතිව වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මඟින් ප්‍රදේශයේ මවු හවුල් සංඛ්‍යාව තවදුරටත් ව්‍යාප්ත කර ගැනීම කළ හැකි වේ.

(3). පුහුණු කටයුතු

ජාතික තලයේ වැදගත්වන වැඩසටහන් පාදක කොටගෙන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින්, අවම වශයෙන් මවු හවුලේ එක් සාමාජිකයකු හෝ පුහුණු කළ යුතුය. එම සාමාජිකයින්ගේ සන්නිවේදන කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම, ගැටළු නිරාකරණය වැනි අංශයන් ද ආවරණය වන පරිදි එම පුහුණුවීම් සංවිධානය කළ යුතුය.

සෑම සාමාජිකයෙකුටම පුහුණුව ලැබීමේ සහ ක්‍රියාකාරකම් කරවීමේ අවස්ථාව ලබා දෙමින් ඔවුන් එකිනෙකා විවිධ මාතෘකා පිළිබඳ පුහුණු කරවනු ලැබේ. එලෙස පුහුණුව ලද පුද්ගලයා, අදාළ මාතෘකාව සඳහා කණ්ඩායම් නායක ලෙස ක්‍රියාකරමින් ඊට අදාළ සාකච්ඡා සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පහසුකම් සැපයිය යුතුය. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ උපදෙස් සහ මාර්ගෝපදේශය ලබා ගත හැකිය. පුහුණුව ලද නිලධාරීන් සඳහා ක්ෂේත්‍රයේ නිවාස 5 ත් 10 ත් අතර සංඛ්‍යාවක් අනුයුක්ත කරමින් එම ප්‍රජාවේ චර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කරමින් නිරෝගී ජීවන රටවකට මඟ පෑදීම සඳහා වගකීම පැවරිය හැකිය.

පුරුෂ පක්ෂය සාමාජිකයින් ලෙස අන්තර්ගත මවු හවුල් තුළ අවම වශයෙන් එක් පුරුෂ සාමාජිකයෙකු හෝ අදාල මාතෘකාවන් පිළිබඳ පුහුණුව ලැබිය යුතුය. මෙමඟින් පවුලෙහි සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පුරුෂ දායකත්වය සහ සහභාගීත්වය වර්ධනය කර ගත හැකිය.

(4). මවු හවුල්වල ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම

මවු හවුල් මඟින් ක්‍රියාත්මක කරන ලද කටයුතු අධීක්ෂණය, ආකෘති පත්‍රය B (ඇමුණුම 3) භාවිතා කරමින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් සිදුකරනු ලැබේ. මෙම ආකෘති පත්‍රය යොදා ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රගතිය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මාසික රැස්වීමේදී සාකච්ඡා කරනු කළ යුතු වේ.

ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන් විසින් සපයනු ලබන දත්ත හා දර්ශක පදනම් කරගෙන [කාර්ය ප්‍රගති දර්ශක (process indicators), නිමැවුම් දර්ශක (output indicators) සහ ප්‍රතිඵල දර්ශක (outcome indicators)] ඇගයීමේ කටයුතු සිදුකරනු ලබන අතර පළාත් මට්ටමින් පැවැත්වෙන ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් මඟින් පළාත් මට්ටමින් මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම් ඇගයීමට ලක් කරනු ලැබේ. මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී යන දෙපලම තම දිස්ත්‍රික්කය තුළ පිහිටි මවු හවුල්වල පවතින තත්ත්වය සහ ප්‍රගතිය පිළිබඳ දැනුවත් වී සිටිය යුතුය. මාසික රැස්වීම් සඳහා සහභාගීවීමෙන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සමඟ අදාළ ආකෘති පත්‍ර සමාලෝචනය කිරීමෙන් හෝ ඔවුන් සමඟ ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම මඟින් ප්‍රගතිය පිළිබඳ සොයා බැලිය හැකිය.

මවු හවුල්වල නියාමනය සහ ප්‍රගතිය සමාලෝචනය කර බැලීම සඳහා වෙන වෙනම ආකෘති පත්‍ර වර්ග 3 ක් ක්ෂේත්‍ර මට්ටමින් භාවිතා වේ.
ඒවා නම්,

ආකෘති පත්‍රය A: කණ්ඩායමේ ලේකම්/නායකයා විසින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය වෙත මාසිකව භාරදිය යුතුය.

ආකෘති පත්‍රය B: පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් පුරවන ලදුව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත මාසිකව භාරදිය යුතුය.

ආකෘති පත්‍රය C: සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් කාර්තුවකට වරක් පිරවිය යුතුය.

ආකෘති පත්‍රය A (ඇමුණුම 2)

රැස්වීමේදී සාකච්ඡා කරන ලද මාතෘකා, එකඟතාවයට පැමිණි ක්‍රියාකාරකම්, ගනු ලැබූ තීරණ සහ ලබා ගත් ජයග්‍රහණ අන්තර්ගත මවු හවුලෙහි ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල පහසුකම් සපයන්නා වූ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය වෙත ලිඛිතව ලබා දිය යුතුය.

මෙම ආකෘති පත්‍රයෙහි අදාළ තොරතුරු පිරවීමට යම් ප්‍රායෝගික අපහසුතාවයක් ඇති අවස්ථාවකදී පමණක් අවම වශයෙන් මෙම තොරතුරු පිළිබඳ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය එම මාසය තුළදීම දැනුවත් කිරීම කළ යුතුය.

ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකට අදාළ සේවාවන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කළහොත් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සම්බන්ධ වුවහොත් එම වාර්තාව පිළිබඳව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාද දැනුවත් කළ යුතුය.
(උදා:- සනීපාරක්ෂාව, කසල කළමනාකරණය, මදුරුවන් බෝවීම පාලනය)

එමෙන්ම දන්ත සෞඛ්‍ය හා අදාළ යම් ක්‍රියාකාරකමක් සිදුකරනු ලැබුවහොත් එම තොරතුරු පාසල් පාසල් දන්ත සෞඛ්‍ය චිකිත්සක සමඟ ද සාකච්ඡා කළ යුතුය.

ආකෘති පත්‍රය B (ඇමුණුම 3)

මවු හවුල මඟින් ක්‍රියාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සහ ලබා ගත් ජයග්‍රහන පිළිබඳව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් කෙටි සාරාංශයක් පිළියෙල කිරීමෙන් පසුව මෙම ආකෘති පත්‍රය මඟින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මඟින් මෙම ආකෘති පත්‍රය පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය වෙත ලබාදෙනු ලැබේ. මවු හවුලෙහි සියළුම රැස්වීම් සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ සහභාගීත්වය අපේක්ෂා නොකළ ද ඇය විසින් පහසුකම් සපයන මවු හවුල/මවු හවුල්වල ක්‍රියාකාරකම් සහ ජයග්‍රහන පිළිබඳ ඇය විසින් දැනුවත් වී සිටිය යුතුය.

ආකෘති පත්‍රය C (ඇමුණුම 4)

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් ආකෘති පත්‍රය C මඟින් මවු හවුලේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව කාර්තු වාර්තාවක් දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෙත සැපයිය යුතුය.

සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවලින් ලැබෙන පහත තොරතුරු හා දත්ත දිස්ත්‍රික් දත්තයන් ලෙස සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී විසින් එක් රැස් කරනු ලැබේ.

1. දිස්ත්‍රික්කය තුළ ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ගණන
2. දිස්ත්‍රික්කය තුළ ක්‍රියාත්මකවන මවු හවුල් ගණන
3. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් සඳහා හෝ පහසුකම් සපයන සියළු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් (100%) ගෙන් සමන්විත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
4. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් සඳහා හෝ පහසුකම් සපයන 90% කට වඩා වැඩි පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන්ගෙන් සමන්විත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
5. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් සඳහා හෝ පහසුකම් සපයන 75% කට වඩා වැඩි පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන්ගෙන් සමන්විත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
6. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් සඳහා හෝ පහසුකම් සපයන 50% කට සමාන හෝ වැඩි පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන්ගෙන් සමන්විත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
7. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් සඳහා හෝ පහසුකම් සපයන 50% කට සමාන හෝ අඩු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන්ගෙන් සමන්විත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
8. එක් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියක් සතු මවු හවුල් ගණනෙහි සාමාන්‍යය
9. දිස්ත්‍රික්කය තුළ මවු හවුල් මඟින් ලබා ගත් ජයග්‍රහනවල සාරාංශය (ප්‍රධාන අවධානය යොමු කළ යුතු ක්ෂේත්‍රයන් හී ආරම්භක අවධියට සාපේක්ෂව ප්‍රතිශතයෙහි වර්ධනය)
10. ඉහත සඳහන් කළ නිර්නායක පදනම් කරගෙන දිස්ත්‍රික්කය තුළ හඳුනාගත් හොඳම ක්‍රියාකාරී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය වෙත දත්ත සපයන වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාව (ඇමුණුම 5) මඟින් ජාතික මට්ටමෙන් මවු හවුල් පිළිබඳ ඇගයීම සඳහා උපකාරීවන තොරතුරු සපයනු ලැබේ. තවද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මඟින් දිස්ත්‍රික් මට්ටමෙන්/පළාත් මට්ටමෙන් පවත්වනු ලබන වාර්ෂික ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් මඟින් ද මේ සඳහා පිටිවහලක් සැලසේ.

මවු හවුල විසින් සිය ඉලක්ක සහ අපේක්ෂිත අරමුණු ළඟා කර ගැනීමෙහි ලා ප්‍රගතිය මැන බැලීමට නිර්නායක ඉවහල් වේ. කාර්ය ප්‍රගති දර්ශක (process indicators), නිමැවුම් දර්ශක (output indicators), සහ ප්‍රතිඵල දර්ශක (outcome indicators) යන සියල්ලෙහි එකතුව මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මඟින් සකසන ලද මවු හවුල් ඇගයීමේ පත්‍රය (ඇමුණුම 6) පාදක කරගෙන තෝරාගත් ප්‍රශස්ත ක්‍රියාකාරීත්වයක් පෙන්වනු ලබන මවු හවුල් ජාතික මට්ටමේ ඇගයීමට ලක් කෙරේ.

මූලික අවදියේදී මවු හවුලක ප්‍රගතිය ඇගයීම සඳහා කාර්ය ප්‍රගති දර්ශක සහ සමහර අවස්ථාවලදී නිමැවුම් දර්ශක උපයෝගි කර ගනු ලැබේ.

ප්‍රතිඵල දර්ශක සඳහා වැඩි කාලයක් ගත වේ. මෙම ප්‍රතිඵල දර්ශක තම දිස්ත්‍රික්කය තුළ සහ අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශවල ප්‍රගතිය නියාමනය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ට, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ට සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීන්ට මහත් රුකුලක් වේ. මෙම සියළු දත්තයන් අදාළ ආකෘති පත්‍ර මඟින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය වෙත සෘජුවම නොලැබුනද අදාළ දර්ශකයන් හි ලබා ඇති ප්‍රගතිය දිස්ත්‍රික් හෝ පළාත් ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම්වලදී ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමින් භාවිතා කළ හැකි දර්ශක පහත දැක්වේ.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමේ කාර්ය ප්‍රගති දර්ශක මැනබැලීම සඳහා නිර්නායක

1. අවම වශයෙන් එක් මවු හවුලක් හෝ සහිත පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී ප්‍රතිශතය
2. එක් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියක සතු සාමාන්‍ය මවු හවුල් ගණන
3. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සිටින මවු හවුල් මාර්ගෝපදේශය කියවා ඇති තාක්ෂණික නිලධාරී ප්‍රතිශතය
4. න්‍යාය පත්‍රයට අනුව මවු හවුල්වල ප්‍රගතිය සාකච්ඡාකොට ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මාසික රැස්වීම් ප්‍රතිශතය
5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයක ඇති ක්‍රියාකාරී මවු හවුල් ප්‍රතිශතය
6. * අවම වශයෙන් මවු හවුල් 3 ක් හෝ සහිත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය

** මෙම දර්ශකය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් මූල්‍යමය ගෙවීම් හා සම්බන්ධ නොවූ දර්ශකයක් (Non DLI) ලෙස ජාතික වශයෙන් වැදගත් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.*

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමෙන් නිමැවුම් දර්ශක මැනබැලීම සඳහා නිර්නායක :

සමීක්ෂණ මඟින් ලබා ගන්නා දත්ත :

1. පසුගිය මාස 3 තුළ පෝෂණය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවම වශයෙන් එක් මාතෘකාවක් හෝ සාකච්ඡා කර ඇති මවු හවුල් ප්‍රතිශතය
2. පසුගිය මාස 3 තුළ පෝෂණය හැර අනෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යයන් පිළිබඳ අවම වශයෙන් එක් මාතෘකාවක් හෝ සාකච්ඡා කර ඇති මවු හවුල් ප්‍රතිශතය
3. අවම වශයෙන් එක් සාමාජිකයෙකු හෝ සන්නිවේදන කුසලතා පිළිබඳ පුහුණුව ලබා ඇති කණ්ඩායම් ප්‍රතිශතය
4. අවම වශයෙන් එක් පුරුෂ සාමාජිකයකු හෝ අඩංගු කණ්ඩායම් ප්‍රතිශතය

5. අවම වශයෙන් කණ්ඩායමේ එක් පුරුෂ සාමාජිකයකු හෝ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය හා බැදුනු තාක්ෂණික පැතිකඩ පිළිබඳව (උදා: ළදරු ළමා අමතර ආහාර දීම) පුහුණුව ලබා ඇති කණ්ඩායම් ප්‍රතිශතය
6. පුරුෂ සහභාගීත්වය සහිත මවු හවුල් අතරින් අවම වශයෙන් එක් පුරුෂ සාමාජිකයකු හෝ සන්නිවේදන කුසලතා පිළිබඳ පුහුණුව ලබා ඇති කණ්ඩායම් ප්‍රතිශතය
7. දිස්ත්‍රික්කය තුළ මවු හවුල් හරහා ආදායම් ඉපයුම් මාර්ග හෝ කළමනාකරණ ව්‍යාපෘති පිළිබඳව වැඩසටහන් කර ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය
8. මවු හවුල් මගින් දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට දිස්ත්‍රික්කය තුළ එක් ව්‍යාපෘතියක් හෝ දියත් කර ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ ප්‍රතිශතය

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමෙන් ප්‍රතිඵල දර්ශක මැන බැලීම සඳහා වන නිර්ණායක :

1. මව්කිරි පමණක් ලබා දෙන දරුවන්ගේ ප්‍රතිශතය
   මාස 06 සම්පූර්ණ වන විට
   මාස 05 සම්පූර්ණ වන විට
   මාස 04 සම්පූර්ණ වන විට
2. මාස 07 සම්පූර්ණ වන දරුවන්ගේ ආහාරයට දිනපතා මාළු /මස් එකතු කරන මව්වරුන්ගේ ප්‍රතිශතය (සමීක්ෂණ මාර්ගයෙන්)
3. මව් හවුල් අරඹා වසරක් පාසා සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ නිර්ණායක වල වෙනස්කම් ප්‍රතිශතයක් ලෙස
   උදාහරණ :- වසර 05 ට අඩු දරුවන්ගේ අඩු බර
   අඩු BMI අගයක් ඇති ගර්භනී මව්වරු ගණන/ප්‍රතිශතය
   වැඩි BMI අගයක් ඇති වැඩිහිටියන් ගණන/ප්‍රතිශතය
4. පළමු මාස තුන ඇතුලත නියමිත BMI අගය ඇති ගර්භනී මව්වරුන්ගේ ප්‍රතිශතය
5. වසර 40 වන විට නියමිත BMI අගය ඇති කාන්තාවන්ගේ ප්‍රතිශතය
6. සනීපාරක්ෂක වැසිකිලි ඇති නිවාස ප්‍රතිශතය
7. රක්තහීනතාවය ඇති ගර්භනී මව්වරුන්ගේ ප්‍රතිශතය
8. ළදරු / ළමා කාමර හෝ දරුවන් සඳහා ස්ථානයක් වෙන්කර ඇති නිවාස ප්‍රතිශතය
9. ගෙවතු වගා ඇති නිවාස ප්‍රතිශතය
10. නවීන පවුල් සංවිධාන ක්‍රම පිළිබඳව යෝග්‍යතා පවුල් ප්‍රතිශතය
11. පසුගිය වසරක් තුල වාර්තා වූ ඩෙංගු රෝගීන් සංඛයාව
12. මදුරු කීටයන් සහිත භාජන තිබු නිවාස ප්‍රතිශතය

(5). මවු හවුල් වල කටයුතු ඇගයීම

මවු හවුල් කටයුතු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල , දිස්ත්‍රික් හෝ පළාත් මට්ටමේදී මෙන්ම ජාතික මට්ටමේදී සිදු කල හැකිය මෙම ඇගයීම් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හා කාර්යය සාධන නිර්ණායක මත පදනම්ව සිදුකල හැකි වේ.

වඩා ප්‍රශස්තව ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ මවු හවුල් පිලිබද ඇගයුම දිස්ත්‍රික් හා පළාත් මට්ටමේදී අදාල සුපරීක්ෂක නිළධාරීන් මගින් සිදු කරන අතර ඒ සදහා ඇමුණුම 6 හි ඇති ආකෘති පත්‍රය භාවිත කර යුතුය.

වඩාත් ප්‍රශස්තව ක්‍රියාත්මක වූ මව් හවුල් අයත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයන් දිස්ත්‍රික්ක, පළාත් හා ජාතික මට්ටමේදී ඇගයීමකට ලක්කරනු ලැබේ.

රැස්වීම් පැවැත්වීම

රැස්වීමට සම්බන්ධ වන සාමාජිකයන් කවාකාරව හෝ අඩ කවයක සැකැස්මක අසුන් ගත යුතු වේ. කණ්ඩායම් නායකයා අනෙකුත් සාමාජිකයන් එකිනෙකාට හදුන්වාදීමට කටයුතු කළ යුතු අතර පසු අවස්ථා වලදී නව සාමාජිකයන් කණ්ඩායමට ඇතුලත් වූ විටද එලෙසම හදුන්වා දීමට කටයුතු කළ යුතුය. කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් වඩා ඵලදායි ලෙස දිනයට අදාල මාතෘකාව සංවාදයකට යොමු කිරීම හා අවශ්‍ය පරිදි සංවාදය නිවැරදි දිශාවකට යොමුකර ගැනීම කණ්ඩායම් නායකයාගේ වගකීම වේ.මෙහිදී සියලූ සාමාජිකයන්ගේ දායකත්වය සැම විටම දිරිගැන්විය යුතුය.

එනිසා වඩාත් හොද සන්නිවේදන හා පිරිස් පාලන කුසලතාවයක් ඇති සාමාජිකයන් කණ්ඩායම් නායක ධුරයට පත්කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
ඊලග සිය සැසියට පෙර සැසියේදී තීරණය කර ගත් ක්‍රියාකාරකම් හා කාර්යයන් සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා සියළුම සාමාජිකයින් කැප විය යුතුය. එම ක්‍රියාකාරකම්වලදී ලද අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීම හා එයට අදාළ පරිදි ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබාදීමට සියළු සාමාජිකත්වය උනන්දු කර විය යුතුය.

මවු මවුල් රැස්වීම්වලදී සාමාජිකයින්

1. ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගැටළු හා ඊට හේතුවන සාධක හඳුනාගත යුතුය.
2. හඳුනාගත් ගැටළුවලට අදාළ මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු කළ යුතුය.
3. හඳුනාගත් සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට සිදුකරන මැදිහත්වීම් අධීක්ෂණය කළ යුතුය.
4. සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ තොරතුරු සහ වඩාත් ඵලදායි වූ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගත යුතුය.
5. අත්දැකීම් බෙදාගැනීම ඔස්සේ අන්‍යෝන්‍ය උපකාරය තහවුරු කිරීම සහ එමඟින් සැමදෙනාගේම දැනුම දියුණු කර ගත යුතුය.
6. වඩා හිතකර ආකල්ප හා ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කළ යුතුය.
7. තම තමන්ගේ ප්‍රජාවන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ක්‍රියාකිරීමට ප්‍රමුඛත්වය ගෙන කටයුතු කරන්නන් විය යුතුය.
8. හඳුනාගත් ගැටළු වඩා සාර්ථකව විසඳා ගැනීමට සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍යමය නොවන පාර්ශවකරුවන් සමඟ සාමූහිකව ක්‍රියාකිරීමට හැකියාව ලබාගැනීම සිදු කළ යුතුය.

අන්තර්පාර්ශ්වික සහයෝගිතාවය

විවිධ පාර්ශවකරුවන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට මනා පිටිවහලක් ලබා ගත හැකිය. මෙහිදී ජනයාගේ ආර්ථික මට්ටම නැංවීම සඳහා නව ආදායම් මාර්ග ඇති කිරීමේ හා ආදායම් වියදම් කළමනාකරණය පිළිබඳ කුසලතා ප්‍රවර්ධනය මහෝපකාරී වනු ඇත.

මහජනතාවගේ/ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි සෘජු බලපෑමක් ඇති කරන එහෙත් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ නොවන ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් සංවිධානය කර ගැනීමේදී මෙම සහයෝගීතාවය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

එවැනි පාර්ශවකරුවන් සඳහා ප්‍රාදේශීය/ග්‍රාමීය මට්ටමේ උදාහරණ ලෙස ;

- *ග්‍රාම නිලධාරීන්,*
- *කෘෂිකර්ම නිලධාරීන්,*
- *සමෘද්ධි නිලධාරීන්,*
- *සංවර්ධන නිලධාරීන් ,*
- *සමාජ සුභසාධන නිලධාරීන්,*
- *ළමා අයිතිවාසිකම් සුරැකීමේ නිලධාරීන්,*
- *පරිවාස නිලධාරීන්*
- *උපදේශන නිලධාරීන්*
- *සමාජසේවා නිලධාරීන්*
- *පොලිස් නිලධාරීන්*
- *රාජ්‍ය ආයතන නිලධාරීන් -. ජලසම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය, පරිසර අධිකාරිය, ප්‍රාදේශීය සභාව, නගර සභා*

සාමාන්‍යයෙන් මාසික රැස්වීමක්/සැසියක් පැයක්, දෙකක් පමණ කාලයකදී පැවැත්විය හැකි අතර එම කාලසීමාව පවතින තත්ත්වය අනුව වෙනස් වේ. කෙසේවුවද එවැනි රැස්වීමක් සඳහා සාමාජිකයින්ට අපහසුතාවයක් නොවන පරිදි කාලය හා වේලාව සැලසුම් කර ගත යුතුය.

රැස්වීමක කටයුතු අවසන් කරන විට කණ්ඩායම් නායක විසින් ;

1. වැදගත් වූ මාතෘකා, කරුණු කාරනා සහ ගනු ලැබූ තීරණ සාරාංශ ගත කළ යුතුය.

2. අමතර ප්‍රශ්න, අදහස් දැක්වීම් සහ පැහැදිලි කිරීම්වලට අවස්ථාව ලබා දිය යුතුය.

3. ඊළඟ රැස්වීමේ දිනය සහ වේලාව පිළිබඳ සාමාජිකත්වය දැනුවත් කළයුතුය.

4. වගකීම් දැරීමට සාමාජිකයින් උනන්දු කළයුතුය.

5. පැමිණීමේ ලේඛනයක් පවත්වා ගැනීම සහ එයට පැමිණි සියළුදෙනාගේ අත්සන ලබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය. පැමිණි සියළු සාමාජිකයින්ට ස්තුති කිරීම කළ යුතුය.

6. රැස්වීමෙන් පසු එම රැස්වීමේදී සාකච්ඡා කළ දෑ සහ ගනු ලැබූ තීරණ ආදිය පිළිබඳව කෙටි සටහනක් තබා ගැනීම ලේකම්වරයාගේ වගකීමකි. එම සටහන් ආරක්ෂිතව මතු අවශ්‍යතාවයන් සඳහා තබා ගත යුතු අතර පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය වෙත ඉන් පිටපතක් යොමු කිරීම ද කළ යුතුය.

මවු හවුල් හරහා සිදු කළ හැකි යෝජිත ක්‍රියාකාරකම්

- **පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**
- **අනෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්**

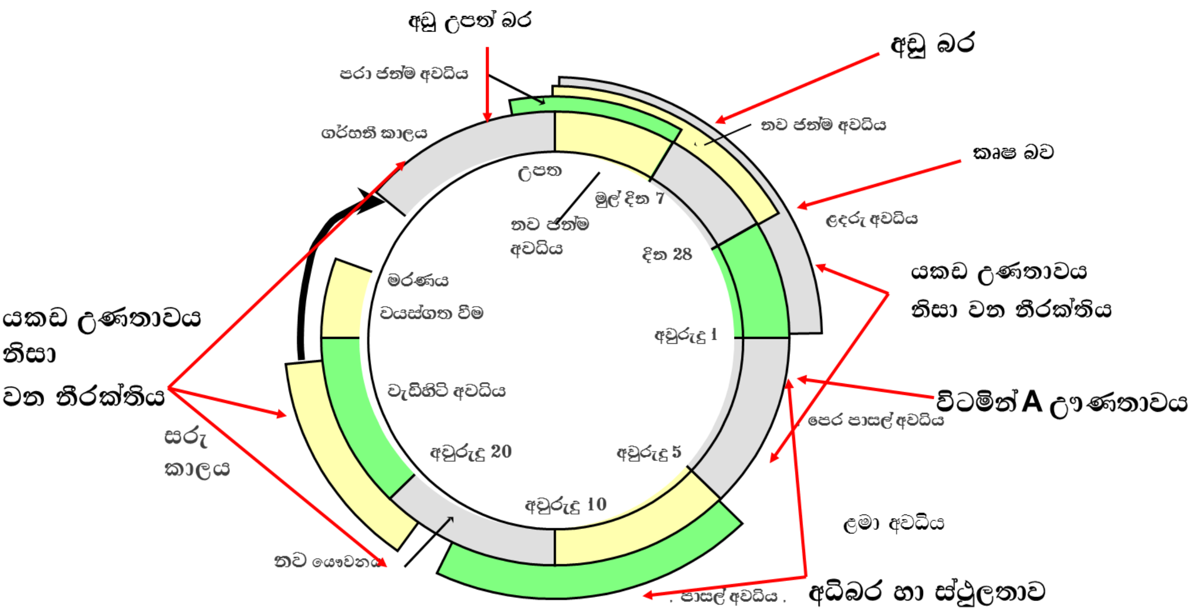
පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්

මන්ද පෝෂණය සහ අධි පෝෂණයද ඇතුළුව පෝෂණය හා සම්බන්ධ ගැටළු සහිත ප්‍රදේශවල පෝෂණ ප්‍රවර්ධන කටයුතු මූලිකත්වයේ සැලකීමෙහි ලා මවු හවුල් මඟින් විශාල බලපෑමක් සිදු කළ හැකිය.

පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ වැදගත්කම :

පුද්ගලයකුගේ ජීවන චක්‍රය තුළ සෞඛ්‍ය, ඉගෙනුම් හැකියාව සහ පුද්ගල ඵලදායිතාව යන විවිධ පැතිකඩයන් සඳහා සෘණ බලපෑමක් ඇති කරමින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සියළු ප්‍රජාවන් අතර ප්‍රමුඛ ගැටළුවක් බවට පෝෂණ ගැටළු පත් වී ඇත.

තමන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ මට්ටම නැංවීම සඳහා වඩා ඵලදියි විසඳුම් සෙවීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික දැනුම නිවැරදිව ප්‍රජාවට ලබාදීම සහ ප්‍රජාබලකරණය මඟින් බිම් මට්ටමේදී ලබා ගත හැකි ජයග්‍රහන අතිමහත් වේ. මෙමඟින් අඩු බර උපත් අවම කිරීම හා කුඩා දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම යහපත් කිරීම පසු කාලයකදී බෝනොවන රෝගවලට ඇති අවදානම අඩු කර ගැනීමටද දායක වේ.



රූපය 1 . ජීවන චක්‍රය තුළ පෝෂණ අභියෝග

වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක චර්යාත්මක වෙනසකට ප්‍රජාවේ වැඩි සහභාගීත්වය අත්‍යවශ්‍ය බව ඉහත කරුණු සලකා බැලීමේදී පෙනී යනු ඇත. එබැවින් ප්‍රජාව වඩාත් ක්‍රියාකාරීව සහභාගි වන ආකාරයට නිවැරදි තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට බාධා වන සාධක මැඩ පැවැත්වීමට හැකි වන අයුරින් තම සාමාජිකයින් දිරි ගන්වන ලෙසට මවු හවුල්වල රැස්වීම් සංවිධානය විය යුතුය. දරුවන්ට නිවැරදි ආකාරයට ආහාර ලබාදීම, මන්දපෝෂණයට හේතු විය හැකි අනෙකුත් සාධක පාලනය කිරීම සහ පවුලේ ආදායම කළමනාකරණය කිරීම මෙන්ම දුම්වැටි සහ මධ්‍යසාර භාවිතය අවම කිරීම ආදී විවිධ අංශයෙන් ඔස්සේ මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කර ගත යුතුය.

ප්‍රජාවේ පෝෂණ තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය කර ගැනීමට මවු හවුල් තුළින් දායක විය හැකි එවැනි හඳුනාගත් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

1. සාකච්ඡා සංවිධානය කිරීමේදී සාමාජිකයින්ගේ සහ පවුල්වල විවිධ වයස් කාණ්ඩවල පසුවන අයගේ පෝෂණ තත්ත්වය වර්ධනය කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.
2. මෙහිදී ගර්භණී අවධිය, දරුවාට මවුකිරි ලබාදෙන අවධිය සහ නව යෞවන වියේ පසුවන දරුවන් පිළිබඳවද අවධානය යොමු කළ යුතුය.
3. තම ප්‍රදේශයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පෝෂණ ගුණය ඉහළ ආහාර වර්ග භාවිතා කර ආහාර වට්ටෝරු නිර්මාණය කිරීම සහ ඒවා ප්‍රචලිත කිරීම සිදු කළ හැකිය.
4. සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරනු ලබන ආහාර කාණ්ඩ ගැන දැනුම දියුණු කර ගැනීම සහ ඒ පිළිබඳව අවශ්‍ය පරිදි සාකච්ඡා පැවැත්වීම.
5. හොඳ ආහාර පුරුදු සාමාජිකයින් අතර හුවමාරු කර ගැනීම සහ ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර ලබාදීමේ පුරුදු පිළිබඳව කරුණු සහ දැනුම හුවමාරු කර ගැනීම.
6. ආහාර පිසීම පිළිබඳව වැඩමුළු සහ ආහාර ප්‍රදර්ශන මඟින් සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේල් සහ අමතර ආහාරවේල් පිළිබඳ සාමාජිකයින්ගේ සහ ජනතාවගේ දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් වඩාත් නිරවද්‍ය කිරීමට දායක වීම.
7. පෙර පාසල් දරුවන් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැලසුම් කිරීම සහ කණ්ඩායමක් ලෙස ආහාර ලබා ගැනීමට ඔවුන් උනන්දු කිරීම.
8. කාබනික පොහොර භාවිතයෙන් ගෙවතු වගා ප්‍රචලිත කිරීම සහ එවැනි බෝග පරිභෝජනයට උනන්දු කිරීම.
   - ආදර්ශ ගෙවතු නිර්මාණය
   - ඉහළ පෝෂණ අගයක් ඇති බෝග වගාව ප්‍රදේශයේ ගෙවතු ආශ්‍රිතව ප්‍රවර්ධනය සඳහා අනිකුත් අංශවල නිලධාරීන්ගේ ද සහභාගීත්වය ඇතිව ගෙවතු වගා තරඟ පැවැත්වීම. උදා: කෘෂිකර්ම නිලධාරී, වගා සංවර්ධන නිලධාරී
   - ප්‍රාදේශීයව ලබා ගත හැකි පහසුවෙන් වගා කළ හැකි ඉහළ පෝෂක හා ඖෂධීය ගුණයක් ඇති ශාක වර්ග පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම.

9. පවුල්වල සාමාජිකයින් අතර පෝෂණ සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට සහ ප්‍රමුඛතාගත කිරීමට හැකිවන ලෙස පවුලේ ආදායම් හා වියදම් කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම වැඩි කිරීම.

10. පෝෂණ ගැටළු ඇති ස්ථාන හඳුනාගෙන ඊට අදාළ පිළියම් යෙදීම පහසු කිරීම සඳහා පෝෂණ සිතියමක් සකස් කිරීම.

11. ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ මඟ පෙන්වීම ඇතිව වැඩි අවදානමක් හෝ පෝෂණ ගැටළු ඇති මවුවරුන් හඳුනාගැනීමට උපකාරී වීම.

12. අඩු බර, වර්ධන ගැටළු සහ වයසට නිසි උස හා බර නොමැති දරුවන් හඳුනාගැනීමට හා නිසි මැදිහත්වීම සඳහා ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට උපකාරී වීම.

13. පෝෂණ උපදේශන සේවාවන් සහ දරුවන් රැකබලාගැනීමේ කුසලතා ප්‍රවර්ධනය මඟින් ප්‍රදේශයේ පෝෂණ ගැටළු ඇති පවුල්වලට රුකුලක්වීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට උපකාරී වීම.

14. නියමිත පරිදි බර මැන බැලීම සඳහා වයස අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන් අදාළ බර කිරණ සායන මධ්‍යස්ථාන වෙත රැගෙන ඒම ප්‍රවර්ධනය මඟින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය මඟින් සිදුකරනු ලබන දරුවන්ගේ වර්ධන තත්ත්වය අධීක්ෂණ කටයුතුවලට උපකාරී වීම.

15. තම සමාජයේ / ප්‍රදේශයේ පුද්ගලයන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය සඳහා විවිධාකාරයේ නවතාවයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වාදීම. උදා: ප්‍රදර්ශන, තරඟ, වීදි නාට්‍ය, වැඩමුළු ආදිය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා සම්බන්ධ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් :

1. පංචවිධ සංකල්පය (5 S සංකල්පය) භාවිතයෙන් පිරිසිදු සහ පිළිවෙල සහිත මුළුතැන්ගෙවල් සැකසීම.
2. පංචවිධ සෞඛ්‍ය සංකල්පය පාදක කොට ගෙන සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි නිවැරදිව භාවිතය සහ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය ප්‍රවර්ධනය
3. බෝනොවන රෝග පාලනය කිරීම සඳහා අවදානම් සාධක අවම කිරීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම.

   උදා: ලුණු සහ සීනි භාවිතය අවම කිරීම.

   ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම ප්‍රවර්ධනය
4. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වටපිටාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා විවිධ ආයතන සහ පුද්ගලයින් බලගැන්වීම.
5. අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් ආදායම් වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
6. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා සතුටු කැලැන්ඩරය ප්‍රචලිත කිරීම.
7. යහපත් මාපිය කුසලතා ප්‍රවර්ධනයට දායක වීම.
8. ළමා කාමර ඇති කිරීම හා ප්‍රවර්ධනයට දායක වීම.
9. දරුවන් සඳහා අඩු වියදම් අධ්‍යාපනික හා සෙල්ලම් උපකරණ නිපදවීම.
10. පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත පරිසරයක් ප්‍රවර්ධනය මඟින් බෝවන රෝග පාලනයට දායක වීම.
11. මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන පාලනය සහ කසල බඳුන් ආරක්ෂිතව තැබීමට අනුබල දීම මඟින් මදුරුවන් බෝවීම පාලනයට දායක වීම.
12. පාසල් හැර යාමේ ප්‍රතිශතය අඩු කිරීමට දායක වීම.

මවු හවුල්වල දීර්ඝකාලීන පැවැත්ම තහවුරු කිරීම

තනතුරු හා වගකීම් බෙදා හදා ගැනීම සාමාජිකත්වය රඳවා ගැනීමට සහ කණ්ඩායමේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉතා ප්‍රබල ලෙස දායක වෙයි. එබැවින් නායකත්වය ගෙන කටයුතු කළ හැකි අවස්ථාවන් සියළුම සාමාජිකයින්ට ලබාදීම මගින් ඔවුන් කණ්ඩායමේ වැඩ කටයුතුවලට වඩාත් සක්‍රියව දායක වීම සහ එමගින් කණ්ඩායමේ පැවැත්ම තහවුරු වීමද සිදුවේ.

- සියළුදෙනාටම කතා කිරීමේ සහ ඔවුන්ගේ අදහස් බෙදා හදා ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලබා දියයුතු වේ.
- කණ්ඩායමේ කටයුතුවලදී විවිධ කාරණා සම්බන්ධයෙන් රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් වන අතරම ඒ බව සියළුම සාමාජිකයින් විසින් වටහා ගැනීමද වැදගත් වේ.
- කණ්ඩායමේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සෑමවිටම අවධානය යොමු කළ යුතුය. එහිදී කලින් කලට සියළුම සාමාජිකයින්ගේ අදහස් විමසීම සහ අදාළ පරිදි වෙනස්කම් සිදු කිරීම ද වැදගත් වේ.
- ජයග්‍රහණ මෙන්ම පසුබෑසීම් ද බෙදා හදා ගැනීම මෙන්ම සියළුම සාමාජිකයින්ගේ දායකත්වය සැමවිටම පැසසිම කළ යුතු වේ.
- පොදු අරමුණු ළඟා කර ගැනීමට කණ්ඩායමක් ලෙස ශක්තිමත්ව සම්බන්ධවීමට සාමාජිකත්වය උද්යෝගිමත් කළ යුතු වේ.

- කණ්ඩායමේ වඩා හොඳ පැවැත්මක් උදෙසා වරින් වර නව සාමාජිකයින් බඳවා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ.
- සාමාජිකයින් වරින් වර කණ්ඩායම හැර යාම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එබැවින් එය ධනාත්මකව බාරගෙන ඉදිරි වැඩ කටයුතුවලට බාධා නොවන ලෙස කටයුතු සංවිධානය කර ගත යුතුය.
- කණ්ඩායමේ කටයුතු ප්‍රායෝගික ගැටළු මෙන්ම කාලයට හා සමාජ අවශ්‍යතාවයන්ට අදාළව වෙනස් විය හැකිය. එනමුදු මූලික අරමුණුවලට බාධා නොවන ලෙස එම වෙනස්කම් ඇති කළ යුතු වේ.
- මවු හවුලේ කටයුතු, සාමාජිකයින්හට ලබාදෙන දීමනා හෝ වෙනත් ප්‍රතිලාභ මත කිසිදු විටක තීරණය නොවිය යුතුය.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට ඔවුන්ගේ දායකත්වය වෙනුවෙන් දීමනාවක් ලබාදෙනු නොලැබේ. මෙය වැටුපක් නොලබන ගරු සේවයක් ලෙස සැලකිය යුතු වේ. මවු හවුලේ සාමාජිකයින්ට සමාජයේ පිළිගැනීමක් ලබාදීම සඳහා හැඳුනුම්පතක් නිකුත් කළ හැකිය. ස්වේච්ඡා සේවයේ නිරතවන ඔවුන් හට ලැබෙන එවැනි හැඳුනුම්පතක් සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේදී ප්‍රමුඛතාවයක් ලබාදීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

  උදා: සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේදී සහ සායනයේදී , රෝහල්වලදී
- මවුහවුල් ප්‍රදේශීය ලේකම් කාර්යාලවලදී සහ දිස්ත්‍රික් මට්ටමේදී ලියාපදිංචි වී තිබීම එම කණ්ඩායම්වල වඩාත් හොඳ පිළිගැනීමකට සහ ක්‍රියාකාරීත්වයකට හේතු වනු ඇත. නමුත් මෙලෙස ලියාපදිංචි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් ලෙස සලකනු නොලැබේ. .

මවුහවුල් ස්ථාපිත කිරීමේ හා පවත්වා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු :

පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය මෙන්ම මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ සහභාගීත්වය සහ දායකත්වය අවශ්‍ය වේ. එයට අමතරව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මට්ටමේ සිටින අධීක්ෂණ නිලධාරීන්ගේ උපකාර සහ දායකත්වයද අවශ්‍ය විටක ලබා ගත හැකි වේ. තවද දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාල මට්ටමේ සිටින තාක්ෂණික නිලධාරීන්ගේ උපදෙස් ද අවශ්‍ය විටකදී ලබා ගත හැකි වේ.

1. **පරිසර සාධක පිළිබඳ අධ්‍යයනය/තත්ත්ව විශ්ලේෂණය**

   මවු හවුලක කටයුතු ආරම්භ කරන මුල් අවස්ථාවේදීම වඩාත් ගැලපෙන පරිසර තත්ත්ව සහ අදාළ සාධක පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් සිදු කළ යුතුය. විශේෂයෙන් සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකමක් සැලසුම් කිරීමට පෙර ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටළු සහ බලපාන සාධක පිළිබඳ මනා අධ්‍යයනයක් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

2. **ප්‍රශ්න හඳුනාගැනීම**

   ප්‍රදේශයට අදාළ ගැටළු නිවැරදිව හඳුනාගැනීම, වඩාත් නිශ්චිත ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම අවස්ථාවේදී මවු හවුලේ සාමාජිකත්වයට අමතරව අනෙකුත් ප්‍රජාව නියෝජනය කරන පාර්ශවකරුවන් සහභාගි කර ගැනීම ද වැදගත් වේ. මෙවැනි සාකච්ඡාවක් මඟින් ගැටළු හඳුනාගැනීමට අමතරව එම ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වටපිටාවක් නිර්මාණය කර ගැනීමට මහඟු පිටිවහලක් ලැබෙනු ඇත. එලෙසම විවිධ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ඇති විවිධ බලපෑම් සහ හේතුවන සාධක පිළිබඳව පුළුල් සහ මනා අවබෝධයක් ලැබීම වඩාත් සාර්ථක මැදිහත්වීමකට ප්‍රබල උපකාරයක් වනු ඇත. මෙහිදී හඳුනාගනු ලබන පෝෂණ ගැටළු සඳහා මවු හවුල් ක්‍රියාකාරකම්වලදී ප්‍රමුඛතාවය ලබා දිය යුතුය.

3. **ප්‍රමුඛතාවය ලබාදීම.**

   හඳුනාගත් ගැටළු ප්‍රමුඛතා ගත කිරීම, මවු හවුලට අදාළ සාමාජිකයින් විසින්ම හඳුනාගත් ක්‍රමවේදයකට අනුව සිදු කළ යුතුය. එමඟින් එම ගැටළුවලට ඇති වැදගත්භාවය අනුව ප්‍රමුඛතා ගත කිරීම සහ ඒවාට පිළිතුරු සෙවීම සිදු කළ හැකිය.

4. ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකස් කිරීම

මවු හවුල වඩාත් ප්‍රායෝගික සහ ප්‍රතිඵලදායි ලෙස තම අරමුණු වෙත යොමු කිරීමට ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් තිබීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් මගින් අරමුණු කරා ළඟාවීමේදී අදාළවන ක්‍රමෝපායයන්, සහ ඒවා යොදවන කාලය සහ ආකාරය පිළිබඳ වඩාත් ප්‍රායෝගික ලෙස විග්‍රහ කර ගත හැකි වනු ඇත.

ඊට අමතරව විවිධ කාර්යයන් සඳහා වගකීම දරණ පුද්ගලයින් හඳුනාගැනීම අදාළ වගකීම පැවරීම මෙන්ම ක්‍රියාකාරකම් අධීක්ෂණය කරන ආකාරයද මෙම සැලැස්මට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.

මවු හවුල් ආරම්භ කර මුල් මාස 6 ගතවීමට ප්‍රථම මවු හවුලට අදාළ ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම සකස් කර ගැනීමට නිර්දේශ කෙරේ.

5. වැඩසටහන් දියත් කිරීම සහ අදාළ වාර්තා පවත්වා ගැනීම

වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිගතහැකි අනුපිළිවෙලකට අනුව සිදු කළ යුතුය. එම ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ආකාරයට වාර්තා ගත කර තබා ගැනීම ද සිදු කළ යුතුය. එවැනි වාර්තා තබා ගැනීම මගින් අදාළ ක්‍රියාකාරකම් අපේක්ෂිත ආකාරයට සහ බලාපොරොත්තු වන කාලසීමාවන්වලදී සිදු වන්නේ ද යන බව හඳුනාගැනීමට සහ අදාළ මැදිහත්වීම් සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

6. මවු හවුල්වල ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රගතිය නියාමනය සහ ඇගයීම

සැලසුම් කරන ලද මවු හවුල්වල ක්‍රියාකාරකම් බලාපොරොත්තු වූ අයුරින් සිදු වන්නේ ද යන බව අඛණ්ඩව අධීක්ෂණය හා ඇගයීම මවු හවුලේ සාමාජිකයින් විසින් සිදු කළ යුතුය.

සාරාංශය

මවු හවුලක් යනු, විශාල ලෙසින් මුදල් හෝ කාලය ආයෝජනය කිරීමකින් තොරව ජනතාවට සේවාවක් සැපයිය හැකි අතිශය වටිනා ක්‍රමවේදයකි.

තවද, මෙය ප්‍රජාව කරා ළඟාවෙමින් ඔවුන් අතර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව උනන්දුවක් ඇති කරවිය හැකි යහපත් පදනමකි.

එසේම, ඔබ ජීවත්වන ප්‍රජාව තුළම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සහ ජීවන මට්ටම ඉහළ නැංවීම පිණිස දායකවන යහපත් සංකල්පයකි.

සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රයත්නයක් සහ පිරිවැයක් දැරීම තුළින් පවුල් තුළ පැහැදිලි ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීමට මවු හවුලකට හැකියාව තිබේ.

ඇමුණුම්

ඇමුණුම 1

මවු හවුල්වල රැස්වීම් පැවැත්වීම නිරීක්ෂණය සඳහා පරීක්ෂා කරන ලැයිස්තුව

මෙය කණ්ඩායම් නායකයාට රැස්වීම පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට උපකාරීවන ආදර්ශ පිරික්සුම් ලැයිස්තුවකි.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශය : ....
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී කොට්ඨාශය : ....
ස්ථානය : ....
දිනය : .... වේලාව : ....
ප්‍රධාන තේමාව : ....
කණ්ඩායම් නායකයින් : ....
....
....

අදාළ කොටුවෙහි (√) සලකුණ යොදන්න.

සහභාගිවන්නන් වෘත්තාකාරව වාඩි වී සිටිති.	
කණ්ඩායම් නායකයා තමන් පිළිබඳව කණ්ඩායමට හඳුන්වා දෙයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා දවසේ තේමාව පැහැදිලිව විස්තර කරයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් සහභාගීත්වය තහවුරු කිරීම පිණිස ප්‍රශ්න අසනු ලබයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් නිහඬ සාමාජිකයන් සහභාගි කරවා ගැනීමට පොළඹවයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් සන්නිවේදන කුසලතාවයන් යොදවයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා ප්‍රමාණවත් ලෙස සාකච්ඡාවට අඩංගු වන කරුණු පාලනය කරයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා සහ සාමාජිකයින් ඔවුන් අතර කාර්යයන් බෙදා ගනිති.	
කණ්ඩායම් සාමාජිකයා ඔහුගේ/ඇයගේ අත්දැකීම් අනික් අය සමඟ බෙදා ගනී.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් අනිකුත් සාමාජිකයින් ඉගෙන ගත් දේවල් නැවත වාර්තා කරන ලෙස පවසයි.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් තමන්ගේ කණ්ඩායමේ තොරතුරු පත්‍රිකාව පිරවිය යුතු වේ.	
කණ්ඩායම් නායකයා විසින් ඊළඟ රැස්වීමට පෙර එකඟ වූ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රියව දායකත්වය ලබාදෙන ලෙසත්, ඔවුන් ලබා ගත් දැනුම හුවමාරු කරගැනීමටත්, ඒ පිළිබඳව වාර්තා කිරීමටත් කටයුතු කරනු ලැබේ.	
කණ්ඩායම් නායකයා ඊළඟ මවු හවුල් රැස්වීම සඳහා සාමාජිකයන්ට ආරාධනා කරයි.	
කණ්ඩායම් නායකයින් සහභාගි වූ සාමාජිකයින්ට ස්තූති කරයි.	

ඇමුණුම 2

මවු හවුල්වල ප්‍රගතිය සමාලෝචනය කිරීම සහ අධීක්ෂණය කිරීමේ ආකෘති පත්‍රය

ආකෘති පත්‍රය A : කණ්ඩායම් නායක/ලේකම් විසින් පුරවා මාසිකව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට බාර දිය යුතුය.

මවු හවුලේ නම : ……………………………………………………..

රැස්වීමේ දිනය : ……………………………………………………..

ස්ථානය : …………………………………………………….

සාමාජිකයින් ගණන : …………………..

පැමිණීම (සහභාගි වු සාමාජිකයන් ගණන) : ………………

සාකච්ජා කළ මාතෘතාවන් :

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

මවු හවුල තුළින් කරන ලද/ කිරීමට එකඟ වු ක්‍රියාකාරකම් :

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………..

ලැබු ජයග්‍රහණ :

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

ගනු ලැබු තීරණ :

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

ඊළඟ රැස්වීම (දිනය සහ ස්ථානය) : …………………………………………….

……………………………………………… ……………………………………

කණ්ඩායම් නායක (අත්සන) ලේකම් (අත්සන)

ඇමුණුම 3

ආකෘති පත්‍රය B : පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා සේවා නිලධාරිණිය විසින් පුරවා මාසිකම සෞඛ්‍යවෛද්‍ය නිලධාරී වෙත ලබා දිය යුතුය.

මාසය සහ වසර : ....

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ නම : ....

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී කොට්ඨාශය : ....

දැනට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් පහසුකම් සලසන මවු හවුල් ගණන : ....

මවු හවුල්වල නම් :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

පසුගිය මාසය තුළදී කරනු ලැබූ ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය

....

....

....

ලැබූ ජයග්‍රහණ :

....

....

....

අත්සන : ....

දිනය : ....

ඇමුණුම 4

ආකෘති පත්‍රය C : සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් සෑම කාර්තුවක් අවසානයේදීම සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශය : ……………………………………………

දිනය : ………………………………………………………

කොට්ඨාශය තුළ සිටින පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් ගණන : …..............

a* සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශය තුළ ක්‍රියාත්මක මවු හවුල් ගණන : …………………

b* දැනට ක්‍රියාත්මක මවු හවුල් එකක් හෝ පවතින පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් ගණන :

………………………

දැනට ක්‍රියාත්මක මවු හවුල් එකක් හෝ පවතින පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණීන් ප්‍රතිශතය :

.... (a/b x 100%)

මවු හවුල් තුළින් සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශය :

(අ) පෝෂණ ක්‍රියාකාරකම්

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

(ආ) අනෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

මවු හවුල තුළින් ලැබූ ජයග්‍රහණවල සාරාංශය (මූලික මට්ටමේ සිට දියුණු වූ ප්‍රතිශතයක් ලෙස)

1.…………………………………………………………………………
2.…………………………………………………………………………
3.…………………………………………………………………………

නම : .... දිනය : ....

අත්සන : ....

***මෙම දර්ශකයන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙහි වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාවට (Annual Data Sheet) ඇතුළත් වේ.**

ඇමුණුම 5

Annual Data Sheet on Resource Availability at MOH Level

As at 31st December 2017

RDHS Area **MOH Area**

1. Cadre Vacancies

Category	MOH	AMOH	DS	PHNS	SPHI	PHI	SPHM	PHM	SDT	PPA	DA	Clerk	Driver	SMO	Watcher	K.K.S.	Any other
Approved Cadre																	
Number available																	
Number vacant																	

2. Details of Vehicles (Including Three wheelers available)

Make of the Vehicle	Year of manufacture	No. of years used	Condition

3. Details of the Institutions

Type of Hospital		No.
TH		
PGH		
DGH		
Base Hospital	Type A	
	Type B	
Divisional Hospital	Type A	
	Type B	
	Type C	
CD/PMCU		

[1] *YFHS-Youth Friendly Health Service*

4. Services available in Secondary or Tertiary care Institution

Name of the institution	Available	Not available
Lactation management Centre Adolescent clinic /YFHS[1] centers (Yovun Piyasa)		
Mithuru Piyasa		
Crèche facility/Day care		

5. Family Planning Stocks

Item	Balance as at 31st Dec 2016	Stocks received during 2017	Stock used during 2017	Balance as at 31st Dec 2017
Condoms				
OCP				
Injectables				
IUD				
Implants				

6. Family planning clinic services at Hospital

Hospital Name	Dedicated FP clinic session/week[2]

[2] *Clinic providing only FP services and at least 4 methods*

7. Micronutrient Stocks

Item	Balance at end	Stocks received	Stock used	Balance as at
Ferrous sulphate				
Folic acid				
Vit C				
Cal-lactate				
Vit A				
Mebendazole				
MMN (only in MMN districts)				
Glucose sachet				
Hb strips				
Urine strips				

8. Functioning Clinic Centers

	No of functioning clinic Centers (Not clinic sessions
Clinic Centers total	
WWC Centers	
FP Clinic Centers	
Nutrition Clinic Centers	
Weighing Centers	
Adolescent Youth Friendly Clinic	

9. Equipment available at clinic centers

No available	
Beam infant weighing scale	
Beam adult weighing scale	
Height measuring rod / Microtoise	
BP apparatus	
Length measuring board	
Autoclave at MOH Office	
Snellen's charts for PHI	
Wall chart – BMI	
Haemocu Machines	
Glucometers	
Standard weighing sets	

10. Equipment available with PHMM

Item	No available
Pinnad	
Tape	
Delivery set	
Postpartum kit	
Spring balance	

11. Mother support group

No. of mothers support groups functioning in the area	
No. of PHM area having more than 1 Mother Support Groups	

12. Any special request and instruments needed

ඇමුණුම 6

ක්ෂේත්‍රයේදී මවු හවුල් සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ඇගයීම සඳහා වන ආකෘතිය

සෞ.වෛ.නි. බල ප්‍රදේශයඃ- **දිනය ඃ-**

ප.සෞ.සේ.නිලධාරිණි බල ප්‍රදේශය

මවු හවුලේ නම ඃ

ප.සෞ.සේ. නිලධාරිණියගේ නම ඃ

1. වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා පවත්වා ගැනීම *(උපරිම ලකුණු 70)*

		ලකුණු	එකතුව
1.	කමිටුවක් පැවතීම (නායකත්වය, ලේකම්, භාණ්ඩාගාරික) සියළු ධූරයන් සමහර ධූරයන් කිසිම ධූරයක් නැත	5 3 0	..../ 5
2.	සාමාජිකත්වයේ සංයුතිය (සහභාගිවන සාමාජිකයන්ගේ විවිධත්වය) (උපරිම ලකුණු 10) ගර්භනී මවුවරු අවුරුදු 5 දක්වා දරුවන් සිටින මවුවරු තරුණ වයසේ සිටින දරුවන් නව යෞවන වයසේ දරුවන් (අවු13-19) අවු. 50 ට වැඩි පුද්ගලයන්	2 2 2 2 2	..../ 10
	2 පිරිමි සහභාගීත්වය (අවම වශයෙන් රැස්වීම්වලින් 50% කට වැඩි ප්‍රමාණයකට පිරිමි පුද්ගල සහභාගීත්වය ඇත්නම්)[1]	5	..../ 5
3.	මවු සමාජයේ සිටින සාමාජික සංඛ්‍යාව (උපරිම ලකුණු 5) < 10 10-20 > 20	5 10 7	..../ 10
4.	මවු සමාජයේ සිටින පවුල් සංඛ්‍යාව (උපරිම ලකුණු 5) >20 10 -20 7-10	3 5 2	..../ 5
5.	පැවැත් වූ මාසික රැස්වීම් සංඛ්‍යාව (අනුයාත මාස 12 ක රැස්වීම් වාර්තා මත පදනම්ව සලකාබැලිය යුතුය) ඔව් (10 හෝ වැඩි /12) අපිළිවෙල සහගත(5-9/12) < 5/12	10 5 0	..../ 10
6.	මාසික රැස්වීම් සංඛ්‍යාව (පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට භාර දී ඇති වාර්තා අනුව) ඔව් (10 හෝ වැඩි /12) පිළිවෙල සහගත නැති(5-9/12) < 5/12	10 5 0	..../ 10
7.	ආදායම් විදයම් වාර්තාවක් තබා ගැනීම ඔව් නැත	5 0	..../ 5
8.	මවු හවුල සක්‍රියව තිබූ අවුරුදු ගණන 3 ක් හෝ ඊට වැඩි අවුරුදු 2-3 අවුරුදු 1-2 මාස 6 සිට අවුරුදු 1	5 3 2 1	..../ 5
10.	මවු හවුලේ කටයුතුවලට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ දායකත්වය (තහවුරු කිරීමට සාක්ෂි පැවැත් වූ රැස්වීම්වල) වාර්තා හා පැමිණීමේ ලේඛන ඡායාරූප > 3 2-3 1	5 3 1	..../ 5
	මුළු ලකුණු		**..... / 70**

*[1] සලකාබලන වසර තුළ පැවැත් වූ රැස්වීම්වලට පුරුෂ පක්ෂය සහභාගී වූ බවට අදාළ පැමිණීමේ ලේඛන පරීක්ෂා කර බලා තීරණය කළ යුතුය. (අවම ලෙස මාස 6 ක්වත් සහභාගීත්වයක් තිබිය යුතුය.**

[2] පෙර වසරවල පැවැත්වූ රැස්වීම්වල වාර්තා අවශ්‍ය සංඛ්‍යාවලින් තිබීම.

2. වසර තුළ පැවැත් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ තොරතුරු *(උපරිම ලකුණු 90)*

	ක්‍රියාකාරකම		ලකුණු	එකතුව
1	ප්‍රදේශයට අදාළ සෞඛ්‍යමය ගැටළු සහ අවදානම් සාධක හඳුනාගැනීම	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
2	ප්‍රදේශයට අදාළ ගැටළු ප්‍රමුඛතා ගත කිරීම සිදුකිරීම	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
3	වාර්ෂික ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් තිබීම	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
4	ඉලක්ක ගත ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගත් ගැටළුවලට අදාළ මැදිහත්වීම් සිදුකිරීම (ක්‍රියාකාරකම් සංඛ්‍යාව) *(උපරිම ලබා දිය හැකි ලකුණු 20 කි)*	>5 5 4 3 2 1	20 15 10 7 5 3	..../ 20
5	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයට/ප්‍රවර්ධනයට අදාළ සැලැස්මක් තිබීම.	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
6	සැලසුමට අනුව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් පවත්වා ඇතිද යන බව	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
7	විවිධ ගැටළුවලට මැදිහත්වීම පිළිබඳව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් පුහුණුවක් ලබා ඇති සංඛ්‍යාව *(ලබා දිය හැකි උපරිම ලකුණු සංඛ්‍යාව 5)*	>5 3-5 1-2	5 3 1	..../ 5
8	දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කර ඇත. (මව් හවුලේ පුහුණුවීම් ලද නිලධාරීන් විසින්) අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
	ප්‍රජාවට	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
9	මවු හවුල් මගින් සමාජ බලගැන්වීම සිදු කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් [1] උදා:- පූර්ණ ළමාවිය සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ඩෙංගු පාලනයට පෝෂණය ප්‍රවර්ධනයට, පොළ සහ ප්‍රදර්ශන ගෙවතු වගා ප්‍රවර්ධනය, පුහුණු වැඩමුළු	6 ක් හෝ ඊට වඩා ක්‍රියාකාරකම් 5 ක්‍රියාකාරකම් 4 ක්‍රියාකාරකම් 3 ක්‍රියාකාරකම් 2	10 8 6 4 2	...../10
10	අනෙකුත් රාජ්‍ය ආයතනවල නිලධාරීන්ගේ දායකත්වය සනාථ කිරීමට ඇති සාධක [2] *(ලබාදිය හැකි උපරිම ලකුණු 15)* ග්‍රාම නිලධාරී සමෘද්ධි නිලධාරී කෘෂිකර්ම නිලධාරී ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරී අනෙකුත් (සඳහන් කරන්න).............		3 3 3 3 3	....../ 15
11	අනෙකුත් ප්‍රජා නායකයන්ගේ සහභාගීත්වය [3]	ඔව් නැත	5 0	..../ 5
	මුළු ලකුණු			....../ 90

[1] ප්‍රජාවේ සිදුකරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ඇති සාක්ෂි සහ සාදක උදා:- ඡායාරූප, රැස්වීම් වාර්තා, ප්‍රදර්ශනය කරන ලද භාණ්ඩ හෝ වෙනත් පිළිගත හැකි සාක්ෂියක්

[2] නිලධාරියෙක් අදාළ වසර තුළදී රැස්වීම් 3 කට වඩා වැඩි සංඛ්‍යාවකට සහභාගි වී ඇත්නම් ලකුණු 3 ක් ලබාදෙන්න. එවැනි නිලධාරීන් 5 දෙනෙකු සලකා උපරිම වශයෙන් ලකුණු 15 ක් මෙම කොටස වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකිය.

[3] එවැනි පුද්ගලයෙකු විසින් මවු හවුලේ කටයුතු වලට ලබාදෙන ලද දායකත්වය තහවුරු කිරීම සඳහා ලිඛිත සාක්ෂි උදා: මාසික රැස්වීම් වාර්තාවල සඳහන් පරිදි අදහස් දැක්වීම් සහ දැක් වූ දායකත්වය

3. පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් *(උපරිම ලකුණු 75)*

	ක්‍රියාකාරකම	අනුමත ලකුණු	ලකුණු
1.	**පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්** පෝෂණ ආහාරවේල් කර පෙන්වීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වට්ටෝරු හඳුන්වාදීම ප්‍රජාව තුළ මවු කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය අමතර ආහාර දීමේ පුරුදු ප්‍රවර්ධනය අවුරුදු 2-5 අතර දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් පෙර පාසල් දරුවන් අතර පෝෂණ ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාරී වීම නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් සහ පූර්ව ගර්භණී සමයේ පසුවන්නන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ගර්භණී/කිරිදෙන මවුවරුන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් පෝෂණ ගැටළු සහිත දරුවන් සඳහා මැදිහත්වීම් (අඩුබර / අධිබර) වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	5 5 5 10 5 5 5 5 10 5	..../ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 10 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 10 ...../ 5
2.	ගෙවතු වගා ප්‍රවර්ධනය	5	..../ 5
3.	වෙනත් නව්‍යකරණයෙන් යුත් ක්‍රියාකාරකම් [1] (පැහැදිලි කරන්න) (උපරිම ලකුණු 10)		..../10
මුළු ලකුණු			...... / 75

[1] සාක්ෂි සහිතව ඉදිරිපත් කළ හැකි නව්‍යකරණයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම් 5ක් දක්වා, එක් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 2 ක් වන සේ උපරිම ලකුණු 10 ක් දක්වා ලබා දිය හැකිය.

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සිදුකර ඇති වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් *(උපරිම ලකුණු - 45)*

	ක්‍රියාකාරකම	ඔව්	නැත	ලකුණු
1.	සාමාන්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය	5	0	..../ 5
	අදාළ දර්ශක සහ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) සඳහා වාර්තා පවත්වා ගැනීම	5	0	..../ 5
2.	බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීම සඳහා වාර්ෂික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කිරීම.	5	0	..../ 5
3.	නිවෙස් මට්ටමින් ළමයින්ගේ අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	5	0	..../ 5
4.	මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් උදා: මධ්‍යසාර, දුම්වැටි, නීති විරෝධී ඖෂධ, බුලත්විට	5	0	..../ 5
5.	සුවනාරි සායන ආවරණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	5	0	..../ 5
6.	මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	5	0	..../ 5
7.	වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් (සඳහන් කරන්න) .... (උදා:- ගෘහස්ථ හිංසනය/ මධ්‍යසාර භාවිතය වැළැක්වීම, ... මාපිය කුසලතා/ආර්ථික කළමනාකරණය .... මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය) .... (සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහාම ලකුණු 2 බැගින් උපරිම ලකුණු 10 කි.)			..../ 10
මුළු ලකුණු				..... /45

5. පංචවිධ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ සෞඛ්‍යමත් වටපිටාවක් ඇති කිරීම

(ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවේදී අහඹු ලෙස තෝරා ගත් නිවාස 5 ක් සලකා බැලීමෙන් පසු පුරවන්න) *(උපරිම ලකුණු 70)*

	ක්‍රියාකාරකම	ඔව්	ලකුණු
1.	ගෘහස්ථ වටපිටාවක් තුළ පංචවිධ ප්‍රතිපත්තිය *(සෑම නිවසක් සඳහාම 1 ලකුණ බැගින් , උපරිම ලකුණු 25)* - පිරිසිදු ජලය - පිළිවෙල මුළුතැන්ගෙය - පිළිවෙල නිදන කාමරය/පාඩම් කරන කාමරය - පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධන සංකල්පය යටතේ සකසන ලද ළදරු/ළමා කාමර - සබන් සහ ජලය සහිත පිරිසිදු වැසිකිළි - පිරිසිදු ගෙවත්ත, ගෙවතු වගාව	......./ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 5 ..../ 5	..... / 30
2.	නිවැරදි කසල කළමනාකරණය(3 R සංකල්පය භාවිතාවන)	...../ 5	..../ 5
3.	මදුරුවන් බෝවන ස්ථානවලින් තොර පරිසරය "හරිත සංකල්පය" ක්‍රියාත්මක කිරීම	..../ 5 ..../ 5	..../ 10
4.	නිවාස මට්ටමෙන් සෞඛ්‍යමත් හැසිරීම් රටා ක්‍රියාත්මක වීම* (සීනි/ලුණු/තෙල් භාවිතය අඩු කර ඇති නිවාස, ඵලදායිතා සංකල්පය . 5S ක්‍රියාත්මක නිවාස ..... යනාදි වශයෙන් අහඹු ලෙස නිවාස 5 නිරීක්ෂණය කරන්න.)	නිවස 1 ..../5 නිවස 2 ..../5 නිවස 3 ..../5 නිවස 4 ..../5 නිවස 5 ..../5	..... / 25
	මුළු ලකුණු		..... /70

******සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාත්මක වී ඇතැයි සාක්ෂි දරණ ඕනෑම නිවසක් සඳහා ලකුණු 5 බැගින්, උපරිම ලකුණු 25 ක් දක්වා ලබා දිය හැකිය.*

අවසාන ලකුණු මට්ටම 350 ක් වේ. **අවසන් ලකුණු ..../ 350**

6. මවු හවුල් කටයුතු සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ නිලධාරීන්ගේ මැදිහත්වීම

නිලධාරී කාණ්ඩය	නිලධාරියාගේ නම	ඉතා හොඳයි	හොඳයි	සතුටුදායකයි	දුර්වලයි	ඉතා දුර්වලයි
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී						
අතිරේක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී 1. 2.						
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය						
පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය						
පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක						
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක						

(සාක්ෂි මත පමණක් ලකුණු දෙන්න) සාක්ෂි සඳහා උදාහරණ

1. මාසික රැස්වීම් වාර්තා
2. ප්‍රාදේශීය රැස්වීම් වාර්තා
3. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමින් මවු හවුල් පැවැත්වීම
4. මවු හවුල් මාසික රැස්වීම වාර්තා/පැමිනීමේ ලේඛන
5. වෙනත් පිළිගත හැකි සාක්ෂි උදා:- ඡායාරූප, වාර්තා

මුල් පිටපත සඳහා දායකත්වය

වෛද්‍ය ආර්.ආර්.එම්.එල්.ආර්. සියඹලාගොඩ - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (ම.සෞ.ෂෂ).
වෛද්‍ය සරත් අමුණුගම - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (ම.සෞ.ෂ).
වෛද්‍ය නීලමණි හේවාගීගන - හිටපු අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා - අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය), පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ශාන්ති ගුණවර්ධන - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය.
වෛද්‍ය වි.ටි.එස්.කේ. සිරිවර්ධන - අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය.
වෛද්‍ය. ආර්.ඩි. එෆ්.සි. කාන්ති - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය එස්. මහමිත්තාව - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය.
වෛද්‍ය අමන්ති බන්ධුසේන - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය රංජිත් බටුවන්තුඩාව - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය අජිත් අලගියවන්න - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ඩිලුම් පෙරේරා - ප්‍රජා දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය කපිල සූරියආරච්චි - සන්නිවේදන විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ , පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ධම්මිකා රොවෙල් - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය නිල්මිණි හේමචන්ද්‍ර - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, , පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය නිතර්ශිනි පෙරියසාමි - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය එල්.එස්.එස්. සිරිතුංග - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, බෝනොවන රෝග ඒකකය.
වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස - පෝෂණ විශේෂඥ, යුනිසෙෆ් ආයතනය.
වෛද්‍ය තරංගා තෝරදෙණිය - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ.
වෛද්‍ය කේ.එල්.එම්.ඩි. සෙනෙවිවික්‍රම - ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී,වෛද්‍ය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය.
වෛද්‍ය කපිල පියසේන - ලේඛකාධිකාරී,ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය මාධවි ගුණතිලක - ලේඛකාධිකාරී, ප්‍රජා වෛද්‍ය,සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය සෂිලා සුභාෂ්කරන් - ලේඛකාධිකාරී, ප්‍රජා වෛද්‍ය,සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය පි.ජී.එස්. සේනාරත්න - ලේඛකාධිකාරී,ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය එල්.ආර්. ලියනගේ - වෛද්‍ය නිලධාරී, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, කොළඹ.
වෛද්‍ය එන්.බි. ගාමිණී - වෛද්‍ය නිලධාරී, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, රත්නපුර.
වෛද්‍ය ඒ.ඩබ්.අයි.පි. රණසිංහ - වෛද්‍ය නිලධාරී, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, කෑගල්ල.
වෛද්‍ය වි.පි.එස්.ඩි. පතිරණ - සහකාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, හංවැල්ල.
වෛද්‍ය එස්.ජේ. සේනානායක - සහකාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහරගම.
වෛද්‍ය ගුමිදු කුලතුංග - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය මෝදිත පෙරේරා - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ගාමිණී සමරවික්‍රම - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ඒ.එස්. අබේසුන්දර - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය තීටා සොන්නාදර - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය ධනුෂා පුනයදාස - ලේඛකාධිකාරී, ප්‍රජා වෛද්‍ය, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය සුරූපිනි සැමුවෙල් - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය කෝමකල් ශිවන්තන් -. වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය පී.ඩී.එස්. සමන්මලි - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය මල්මී පීරිස් - වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය ජසින්තා බරණසූරිය - වෛද්‍ය නිලධාරී, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය නන්දන කොල්ලුරේ - දන්ත වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

වෛද්‍ය ආර්.එම්.ඩී.පී. රත්නායක - වෛද්‍ය නිලධාරී, බෝ නොවන රෝග ඒකකය.

වෛද්‍ය එන්.පී. අමරසිංහ - වෛද්‍ය නිලධාරී, බෝ නොවන රෝග ඒකකය.

කේ.පී.පී. බණ්ඩාර - ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

එම්.ඒ.ඩී.එන්. මුදන්නායක - සහකාර ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

කෝසල ලක්මාල් - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

අනුර ගාමිණි විජේසේකර - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

ජානකී කොඩිකාර - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය.

නව සංස්කරණය සඳහා දායකත්වය

ප්‍රධාන සංස්කාරකවරු

වෛද්‍ය ශ්‍රියානි රණසිංහ - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ධනුෂ්ක අබේගුණතිලක - ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය සංජීවනි කරුණාරත්න - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
වෛද්‍ය සුමුදු රාජසිංහ - ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ලසන්ත විජේසේකර - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

සම්පත් දායකත්වය

වෛද්‍ය පබා පලිහවඩන - වසංගත රෝග විද්‍යාඥ, අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය රංජිත් බටුවන්තුඩාව - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ෂෙරින් බාලසිංහම් - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය අජිත් අලගියවන්න - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය අසන්ති බලපිටිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය වජිර නානායක්කාර - ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය අමන්ති බන්ධුසේන - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය.
වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය හිරන්‍යා ජයවික්‍රම - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය නෙත්මිණි තේනුවර - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය නිතර්ශිනි පෙරියසාමි - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, මධ්‍යම පලාත.
වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, බස්නාහිර පළාත.
වෛද්‍ය ටී.එම්.ඊ. දාබරේරා - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කය.
වෛද්‍ය ප්‍රභාත් රණසිංහ - වැ.බ. ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, මාතලේ දිස්ත්‍රික්කය.
වෛද්‍ය පී.ඒ.ඒ. චන්ද්‍රසිරි - වැ.බ. ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කය.
වෛද්‍ය පී.ජේ. අමරප්පෙරුම - වැ.බ. ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, දකුණු පළාත.
වෛද්‍ය චින්තන පෙරේරා - ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය බුද්ධිකා සුභසිංහ - ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ජීවරංග ගුණසේකර - ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය ප්‍රියංගා සමරවික්‍රම - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
වෛද්‍ය කොමකල් ශිවන්තන් - වෛද්‍ය නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
සුනේත්‍රා මැණිකේ මිය - ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.
කුමාරි ඉලුක්පිටිය මිය - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිළධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

මෙම නව සංස්කරණය සඳහා දායකත්වය දැක්වූ ප්‍රාදේශීය, දිස්ත්‍රික් හා පළාත් සෞඛ්‍යසේවා ආයතනවල සේවයේ නිරතවන සියළුම නිළධාරීන් හා නිළධාරිනියන්හට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ස්තුතිය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
දුරකථන : +94112696606
http://www.healthpromo.gov.lk