



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝනෝවන රෝග ඒකකය හා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය එක්ව සංවිධානය කරනු ලබන බෝනෝවන රෝග පිළිබඳ අන්තර් පාඨශාලීය දැනුම මිනුම තරගය

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සිසුන් අතර සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර පරිභෝජනය, ක්‍රියාශීලී බවින් තොරවීම සහ තරබාරුව වැනි බෝනෝවන රෝග පිළිබඳ අවධානම් සාධක බහුලවීම හේතුවෙන් හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා සහ ආසාදන වැනි බෝනෝවන රෝග අනාගතයේදී බහුල විය හැකි බව වෛද්‍ය විශේෂඥයින්ගේ මතය වී ඇත. එබැවින්, බෝනෝවන රෝග ඇතුළත්ව සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාව පිළිබඳ දැනුම වැඩිදියුණු කිරීමේ අරමුණින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා ඒකාබද්ධව දැනුම මිනුම තරගයක් පැවැත්වීමට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝනෝවන රෝග ඒකකය තීරණය කොට ඇත.

තරගය පවත්වන ආකාරය :

ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම දිස්ත්‍රික්ක ආවරණය වන පරිදි පහත සඳහන් කොන්දේසි වලට යටත්ව කලාප, දිස්ත්‍රික් , පළාත් , අර්ධ අවසාන, අවසාන පූර්ව සහ අවසාන ලෙස වට හයකින් තරගය පවත්වනු ලැබේ.

තරග කොන්දේසි :

1. සෑම දිස්ත්‍රික්කයකම පවතින සියලුම රජයේ පාසල් වලට අයදුම් කල හැකි අතර, එක් පාසලකින් සිසුන් පස් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායමක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
2. සෑම පාසලකම 8 සහ 9 ශ්‍රේණිවල ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ට මේ සඳහා සහභාගි විය හැකිය.
3. බෝනෝවන රෝග ඇතුළත්ව සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුම පමණක් පරීක්ෂාවට ලක් කරනු ලැබේ.

ඒ සඳහා පහත සඳහන් ත්ෂේත්‍ර පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.

නිදන්ගත බෝනෝවන රෝග (Chronic NCD)	හෘද රෝග සහ මොළය ආශ්‍රිත රෝග, නිදන්ගත ශ්වසන රෝග, දියවැඩියාව , අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා අවධානම් සාධක - සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම, තරබාරුව, දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර භාවිතය
නිදන්ගත නොවන බෝනෝවන රෝග (Acute NCD)	හදිසි අනතුරු (මාර්ග අනතුරු සහ නිවසේදී සිදුවන අනතුරු) වැටීම්, දියේ ගිලීම්, පිළිස්සීම්, හුස්ම හිරවීම්, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම්, සතුන්ගෙන් වන සපාකෑම්, විෂ වීම් වැනි අනතුරු සහ ප්‍රථමාධාර
වෙනත් බෝනෝවන රෝග	මානසික රෝග, වකුගඩු රෝග සහ තැලසීමියාව

ජයග්‍රහකයන් සඳහා වන ත්‍යාග සහ සහතික :

1. **කලාප වටය :** ජයග්‍රහණය කරන සිසුන්ට සහතික පත් හිමි වන අතර සහභාගිත්වයටද සහතිකයක් පිරිනැමේ.
2. **දිස්ත්‍රික්ක වටය:** කලාප වලින් වැඩිම ලකුණු ලබා ගන්නා දිස්ත්‍රික්ක කණ්ඩායම් 25ට එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 2000.00 ක වවුචරයක් සහ සහතිකයක් හිමිවේ. සහභාගිත්වයටද සහතිකයක් පිරිනැමේ.
3. **පළාත් වටය:** ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් 09 සඳහා එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 5,000.00ක් සහ සහතිකයක් බැගින් හිමිවේ. සහභාගිත්වයටද සහතිකයක් පිරිනැමේ. ජයග්‍රහණය කරන පාසල් 09ට රුපියල් 50,000.00ක ත්‍යාගයක් බැගින් හිමිවේ..
4. **අර්ධ අවසාන වටය:** ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් 03 සඳහා එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 10,000.00ක් සහ සහතිකයක් බැගින් හිමි වන අතර, සහභාගිත්වයටද සහතිකයක් පිරිනැමේ.
5. **අවසාන පූර්ව වටය :** ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් 02 සඳහා එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 15,000.00ක් සහ සහතිකයක් බැගින් හිමි වන අතර, සහභාගිත්වයටද සහතිකයක් පිරිනැමේ.
6. **අවසාන වටය:** ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් සඳහා එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 20,000.00 සහ සහතිකයක් හිමි වන අතර, එම පාසලට රු.100,000.00ක ත්‍යාගයක් සහ කුසලානයක් හිමිවේ. අනු ශූරතාවය හිමි වන කණ්ඩායම සඳහා එක් සිසුවෙකුට රුපියල් 10,000.00ක් සහ සහතිකයක් හිමි වන අතර, එම පාසලට රු.75,000.00ක ත්‍යාගයක් සහ කුසලානයක් හිමිවේ.

තරගයට ඇතුල්වීම සඳහා පහත සඳහන් අයදුම් පත්‍රය පුරවා විදුහල්පති මගින් පහත සඳහන් ලිපිනයට තැපැල් මගින් එවිය යුතුය. එම අයදුම්පත් interschoolquizzncd@gmail.com විද්‍යුත් ලිපිනයටද යොමු කල යුතුය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝනොවන රෝග ඒකකය හා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
එක්ව සංවිධානය කරනු ලබන බෝනොවන රෝග පිළිබඳ අන්තර් පාඨශාලීය දැනුම මිනුම් තරගය
අයදුම් පත්‍රය

1. පළාත :
2. දිස්ත්‍රික්කය :
3. කලාපය:
4. පාසලේ නම :

අංකය	ශිෂ්‍යයාගේ / ශිෂ්‍යයාවගේ සම්පූර්ණ නම	ස්ත්‍රී / පුරුෂ	ශ්‍රේණිය	වයස
1				
2				
3				
4				
5				

ඉහත සඳහන් තොරතුරු සත්‍ය සහ නිවැරදි බව ප්‍රකාශ කරමි.

විදුහල්පතියේ අත්සන :

නම:

නිල මුද්‍රාව :

දිනය :

අයදුම් පත් එවිය යුතු ලිපිනය: අධ්‍යක්ෂ, බෝනොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, “සුවසිරිපාය” , 385, බද්දේගම විමලවංශ නාහිමි මාවත, කොළඹ 10.

තරගය සඳහා අයදුම්පත් භාර ගන්නා අවසාන දිනය 2024.06.20 වේ.

තරගය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 0112669599 හෝ 0724343270 යන දුරකථනවලින් හෝ interschoolquizzncd@gmail.com විද්‍යුත් තැපෑල මගින් විමසිය හැකිය. දෙමළ මාධ්‍යයෙන්ද එම කාර්යාල දුරකථනය හරහා වැඩිදුර විස්තර විමසිය හැකිය.

වෛද්‍ය සම්දීප්ති සමරකෝන්

අධ්‍යක්ෂ

බෝනොවන රෝග ඒකකය



“Supasan Denumen Suwapath Deyakata”
Inter-school Quiz Competition on Non-communicable Diseases Organized Jointly by the Non-Communicable Diseases Unit of the Ministry of Health and the Ministry of Education

Medical Consultants think that non-communicable diseases such as Cardiovascular Diseases, Diabetes, Hypertension, Cancer, and Stroke may increase in the future due to the prevalence of risk factors of Non-Communicable Diseases such as unhealthy diet, physical inactivity, and obesity among school children of Sri Lanka. Therefore, the NCD Unit of the Ministry of Health has decided to conduct a quiz competition jointly with the Ministry of Education to improve the knowledge of healthy lifestyles and non-communicable diseases.

Method of Competition:

The competition will be held in six rounds namely zonal, district, provincial, quarter-finals, semi-finals, and final covering all districts of Sri Lanka subject to the following conditions.

Conditions of the Competition:

1. All Government schools in each district may apply for this competition and a team of five children in Grades 8 and 9 would be applied from each school.
2. Only in the knowledge of the importance of a healthy lifestyle and non-communicable diseases will be tested.

For that, attention should be paid to the following areas.

Chronic NCDs	Cardiac and cerebrovascular diseases, chronic respiratory diseases, diabetes, hypertension, cancer Risk factors – unhealthy diet, physical inactivity, obesity, tobacco and alcohol use
Acute Non-Communicable Diseases (Acute NCDs)	Accidents (road accidents and home accidents) Accidents like falls, drowning, burns, choking, snake bites, animal bites, poisoning, and first aid
Other Non-Communicable Diseases	Mental illness, kidney diseases and thalassemia

Prizes and Certificates for Winners:

1. Zonal Round: Winning students will get certificates and also a certificate of participation.
2. District Round: The 25 district teams who get the highest marks from the zones will get a voucher worth Rs.2000.00 per student and a certificate. A certificate of participation will also be awarded.
3. Provincial round: 09 winning teams will get Rs. 5,000.00 and a certificate per student. A certificate of participation will also be awarded. The 09 winning schools will receive a prize of Rs. 50,000.00 each.
4. Quarter-Final Round: 03 winning teams will get 10,000.00 rupees and a certificate for each student. A certificate of participation will also be awarded.

5. Semi-final Round: The 02 winning teams will each receive 15,000.00 rupees and a certificate for each student. A certificate of participation will also be awarded.
6. Final Round: The winning team will receive Rs.20,000.00 and a certificate per student, and the school will receive a prize of Rs.100,000.00 and a trophy. The runner-up team will receive Rs. 10,000.00 and a certificate per student, and the school will receive a prize of Rs. 75,000.00 and a trophy.

Winners will be awarded prizes and certificates. Further details on this can be obtained from the website health.gov.lk or ncd.health.gov.lk

The following application should be filled out and sent through the principal of the school by post to the address below to enter the competition. The same should be sent to the e-mail address interschoolquizncd@gmail.com

**Application for
Inter-school Quiz Competition on Non-communicable Diseases Organized Jointly by the Non-Communicable Diseases Unit of the Ministry of Health and the Ministry of Education**

1. Province:
2. District:
3. Zone:
4. Name of the School:

No.	Full Name of the Student	Male / Female	Grade	Age
1				
2				
3				
4				
5				

I declare that the above-mentioned particulars are true and correct.

Signature of the Principal:

Name:

Official Frank:

Date:

Applications should be sent to: Director, Non-communicable Diseases Unit, Ministry of Health, "Suwasiripaya", 385, Ven. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10.

Closing date for the applications: 20.06.2024

Further information on the competition can be obtainable from 0112669599 or 0724343270 or via interschoolquizncd@gmail.com. You may make inquiries in the Tamil medium too.

Dr. Samiddhi Samarakoon
Director
Non-Communicable Disease Unit
Ministry of Health

“சுபகன் தெனுமென் சுவபத் தெயகட்ட”
சுகாதார அமைச்சின் தொற்றா நோய்கள் பிரிவு கல்வி அமைச்சுடன்
இணைந்து நடத்தும் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான
தொற்றா நோய்கள் தொடர்பான வினா விடை போட்டிகள்

ஆரோக்கியமற்ற உணவு, உடல் உழைப்பின்மை, அதிக உடல் பருமன் போன்ற தொற்றா நோய்களின் பரவல் காரணமாக எதிர்காலத்தில் பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையில் இருதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற தொற்றா நோய்கள், அதிகரிக்கக்கூடும் என்று மருத்துவ ஆலோசகர்கள் கருதுகின்றனர். எனவே, இலங்கை பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் தொற்றா நோய்கள் பற்றிய அறிவை மேம்படுத்த சுகாதார அமைச்சின் தொற்றா நோய்கள் பிரிவு கல்வி அமைச்சுடன் இணைந்து வினா விடை போட்டியொன்றை நடத்த முடிவு செய்துள்ளது.

போட்டி முறை:

பின்வரும் நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டு, இலங்கையின் அனைத்து மாவட்டங்களையும் உள்ளடக்கி, வலய, மாவட்ட மாகாண மட்டங்களில், காலிறுதி, அரையிறுதி, இறுதி என ஆறு சுற்றுக்களாக இந்தப் போட்டி நடத்தப்படும்.

போட்டி நிபந்தனைகள்:

1. ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ள அனைத்து அரசுப் பாடசாலைகளும் இந்தப் போட்டிக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு பாடசாலையிலிருந்தும் 8 மற்றும் 9 ஆம் வகுப்புகளில் கல்வி கற்கும் ஐந்து மாணவர்களைக் கொண்ட குழுவாக விண்ணப்பிக்கலாம்.
2. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் தொற்றா நோய்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய அறிவுத்திறன் மட்டுமே பரிசோதிக்கப்படும்.

அதற்கு பின்வரும் பகுதிகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நாள்பட்ட தொற்றாத நோய்கள்	இதயம் மற்றும் மூளை தொடர்பான நோய்கள் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற்றுநோய் ஆபத்து காரணிகள் - ஆரோக்கியமற்ற உணவு, உடல் உழைப்பின்மை, அதிக உடல் பருமன், புகையிலை மற்றும் மது பயன்பாடு
திடீர் தொற்றாத நோய்கள் (Acute NCDs)	விபத்துக்கள் (சாலை விபத்துக்கள் மற்றும் வீட்டு விபத்துக்கள்), விழுதல், நீரில் மூழ்குதல், தீக்காயம், மூச்சுத் திணறல், பாம்பு கடி, விலங்கு கடி, நஞ்சூட்டல் மற்றும் முதலுதவி
வேறு தொற்றாத நோய்கள்	மனநோய், சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் தலசீமியா

வெற்றியாளர்களுக்கான பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ்கள்:

1. **மண்டல சுற்று:** வெற்றி பெறும் மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் மற்றும் பங்கேற்பு சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.
2. **மாவட்ட சுற்று:** மண்டலங்களில் இருந்து அதிக மதிப்பெண்கள் பெறும் 25 மாவட்ட அணிகளுக்கு ஒரு மாணவருக்கு ரூ.2000.00 மதிப்பிலான வவுச்சரும் சான்றிதழும் வழங்கப்படும். பங்கேற்பதற்கான சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.
3. **மாகாண சுற்று:** வெற்றி பெறும் 09 அணிகளுக்கு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தலா ரூ.5000.00 மற்றும் சான்றிதழும் பங்கேற்பதற்கான சான்றிதழும் வழங்கப்படும். வெற்றி பெறும் 09 பாடசாலைக்கும் ரூ. தலா 50,000.00 வழங்கப்படும்.

4. காலிறுதிச் சுற்று: வெற்றி பெறும் 03 அணிகளுக்கு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தலா 10,000.00 ரூபாய் மற்றும் சான்றிதழ் வழங்கப்படும். பங்கேற்பதற்கான சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.

5. அரையிறுதிச் சுற்று: வெற்றிபெறும் 02 அணிகள் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தலா 15,000.00 ரூபாய் மற்றும் சான்றிதழும் வழங்கப்படும். பங்கேற்பதற்கான சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.

6. இறுதிச் சுற்று: வெற்றி பெறும் அணியின் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தலா ரூ.20,000.00 மற்றும் சான்றிதழும், பாடசாலைக்கும் ரூ.100,000.00 பரிசும் மற்றும் வெற்றிக் கிண்ணமும் வழங்கப்படும். இரண்டாம் இடம் பெறும் அணிக்கு ஒவ்வொரு மாணவருக்கு ரூ. 10,000.00 மற்றும் சான்றிதழ் மற்றும் பாடசாலைக்கும் ரூ. 75,000.00 மற்றும் வெற்றிக் கிண்ணமும் வழங்கப்படும்.

போட்டியில் கலந்து கொள்ள பின்வரும் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து பாடசாலை அதிபர் ஊடாக கீழ் வரும் முகவரிக்கு தபால் மூலம் அனுப்ப வேண்டும். அதே வேளை விண்ணப்பத்தை interschoolquinzncd@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கும் அனுப்ப வேண்டும்.

சுகாதார அமைச்சின் தொற்றா நோய்கள் பிரிவு கல்வி அமைச்சுடன் இணைந்து நடத்தும் பாடசாலைக்களுக்கு இடையிலான தொற்றா நோய்கள் தொடர்பான வினா விடை போட்டி விண்ணப்பம்.

1. மாகாணம்:
2. மாவட்டம்:
3. வலயம்:
4. பாடசாலையின் பெயர்:

இல	மாணவரின் முழுலப் பெயர்	ஆண் / பெண்	தரம்	வயது
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விவரங்கள் உண்மையானவை என்றும் சரியானவை என்றும் உருதிப்படுத்துகிறேன்.

அதிபரின் கையொப்பம்:
பெயர்
அதிகாரபூர்வ முத்திரை:
திகதி:

விண்ணப்பங்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

பணிப்பாளர், தொற்றா நோய்கள் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு, "சுவசிரிபாய்", 385, வண பத்தேகம் விமலவன்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.

விண்ணப்பங்கள் வந்து சேர வேண்டிய இறுதித் திகதி : 20.06.2024

இந்த போட்டி பற்றிய மேலதிக தகவல்களை 0112669599 அல்லது 0724343270 என்ற தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது interschoolquinzncd@gmail.com மூலமாகவோ பெற்றுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் தமிழ் மொழியிலும் விபரங்களைக் கோரலாம்.

Dr.சமித்தி சமரகோன்
பணிப்பாளர்
தொற்றா நோய்கள் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு