

செய்தி வெளியீடு எண்: 585

நாள்:13.09.2019

செய்தி வெளியீடு

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே.பழனிசாமி அவர்கள் இன்று (13.9.2019) மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை – உணவு பாதுகாப்புத் துறையினால் நடத்தப்பட்ட “மதராசபட்டினம் விருந்து - வாங்க ரசிக்கலாம், ருசிக்கலாம்” என்ற நிகழ்ச்சியை துவக்கி வைத்து ஆற்றிய உரை

மாண்புமிகு இதய தெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா தெய்வத்தை வணங்குகிறேன்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறையினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள ‘மதராசபட்டினம் விருந்து – வாங்க ரசிக்கலாம். ருசிக்கலாம்’ என்ற இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்துக் கொள்வதில் நான் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இந்த சிறப்பான நிகழ்ச்சியிலே கலந்து கொண்டு, சிறப்பாக உரையாற்றிய மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு.ஓ.பன்னீர்செல்வம் அவர்களே!

இந்த நிகழ்ச்சியிலே பங்கு பெற்று சிறப்பித்துக் கொண்டு இருக்கிற மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்பு திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் திரு.எஸ்.பி.வேலுமணி அவர்களே!

மாண்புமிகு மீன்வளம், பணியாளர் மற்றும் நிர்வாகச் சீர்த்திருத்தத் துறை அமைச்சர் திரு.டி.ஜெயகுமார் அவர்களே!

மாண்புமிகு மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்பநலத்துறை அமைச்சர் டாக்டர் சி.விஜயபாஸ்கர் அவர்களே!

மாண்புமிகு சமூக நலம் மற்றும் சத்துணவுத் திட்டத்துறை அமைச்சர் டாக்டர் வி.சரோஜா அவர்களே!

நிகழ்ச்சியிலே பங்கு பெற்று இருக்கின்ற மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்களே!

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர்
திரு.ஹன்ஸ் ராஜ் வர்மா, இ.ஆ.ப., அவர்களே,

நகராட்சி நிர்வாகம் மற்றும் குடிநீர் வழங்கல் துறை முதன்மைச் செயலாளர்
திரு. ஹர்மந்தர் சிங், இ.ஆ.ப., அவர்களே

சமூகநலம் மற்றும் சத்துணவு திட்டத் துறை செயலாளர்
திருமதி எஸ். மதுமதி, இ.ஆ.ப., அவர்களே

மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை செயலாளர்
டாக்டர் பீலா ராஜேஷ், இ.ஆ.ப., அவர்களே,

மாண்புமிகு நாடாளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்களே!
முன்னாள் அமைச்சர் பெருமக்களே,
முன்னாள் நாடாளுமன்ற மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்களே,
முன்னாள் உள்ளாட்சி பிரதிநிதிகளே,
கூட்டுறவு சங்க நிர்வாகிகளே,
வருகை தந்திருக்கும் பெரியோர்களே! தாய்மார்களே!
அரசு உயர் அலுவலர்களே!
பத்திரிகை மற்றும் ஊடகத்துறை நண்பர்களே!

உங்கள் அனைவருக்கும் முதற்கண் எனது வணக்கத்தினை
தொரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

உணவே மருந்து – மருந்தே உணவு என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. ஆனால்
இன்று உணவு என்பது அலங்காரப் பொருளாக மாறிவிட்டது. வெவ்வேறு
நாட்டின் உணவு வகைகளுக்கும், விதவிதமான சமையல் வகைகளுக்கும்,
நமது நாக்கு அடிமையாகி விட்டது. ஆனால் நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு
வாழ நமது முன்னோர்கள் உட்கொண்ட ஆரோக்கியமான சத்தான
உணவுகளையே, உட்கொள்ள முன் வரவேண்டும்.

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து

என்றார் தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர். அதாவது முன்னர் நாம் சாப்பிட்ட உணவு நன்கு செரித்தபின், நம் தன் உடம்பிற்கு ஏற்ற உணவினை நன்கு அறிந்து, பசியெடுத்த பின்னரே உண்ண வேண்டும். இதை நாம் தவறாது கடைப்பிடித்தால், நோய்கள் நம்மை அண்டாது.

இந்தியா முழுவதும் அமலுக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட உணவுப் பாதுகாப்புத் தரங்கள் சட்டம் 2006ன்படி பொதுமக்களுக்குப் பாதுகாப்பான, சத்தான, சுகாதாரமான, செறிவூட்டப்பட்ட, சரிவிகித உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகுந்த அக்கறையோடு தமிழ்நாடு அரசால் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதன் அடிப்படையில் இன்று காலை தொடங்கி வரும் ஞாயிறு மாலை வரை நடைபெறவிருக்கின்ற 'மதராசபட்டினம் விருந்து வாங்க ரசிக்கலாம், ருசிக்கலாம்' என்ற நிகழ்ச்சியை துவக்கி வைப்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இப்பொழுதெல்லாம் இளம் வயதிலேயே மக்களுக்கு இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய் ஆகியவை பெருகி வருவதற்கு முதல் காரணம், நமது உணவுப் பழக்க வழக்கமே.

நமது முன்னோர்கள் பாரம்பரிய உணவு வகைகளான சாமை, கேழ்வரகு, தினை, குதிரைவாலி, கம்பு, சோளம் போன்ற இதர நவதானியங்களை அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தியதனாலும், அதற்கேற்ப உடல் உழைப்பை மூலதனமாக கொண்டு வாழ்ந்ததினால்தான், அன்றைக்கு அவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, நீரிழிவு நோய் போன்றவை அரிதாக காணப்பட்டது.

நமது அன்றாட வாழ்வில் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கத்தோடு உடற்பயிற்சியும் மேற்கொண்டு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் உடற்பயிற்சி எவ்வாறு உடலுக்கு வலிமையாக்குகிறதோ, அதுபோன்றே மனதை புத்துணர்ச்சியூட்ட யோகா மற்றும் தியான பயிற்சிகள் அவசியமாகிறது.

இதனை நமது மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் அவர்கள் “Fit India” (ஃபிட் இந்தியா) என்ற திட்டத்தின் மூலம் இந்தியா முழுவதும் நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

மத்திய உணவுப் பாதுகாப்புத் தர நிர்ணய ஆணையரகம் கடந்தாண்டு அக்டோபர் மாதம் தேச பிதா மகாத்மா அவர்களின் 150வது பிறந்த நாளை ஆண்டு முழுவதும் கொண்டாடும் வகையில் பல திட்டங்களை அறிவித்தது. தமிழ்நாட்டில் நடைபெற்ற இப்பயணத்தில், வழியெங்கும் உணவுப் பாதுகாப்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து “குறைந்த உப்பு”, “குறைந்த சர்க்கரை”, “குறைந்த கொழுப்பு” என்ற தாரக மந்திரத்தினை அடிப்படையாக கொண்டு பொதுமக்கள் அனைவருக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது. நமது மாண்புமிகு அம்மா அவர்களின் அரசு எடுத்த சிறந்த நடவடிக்கைகளுக்கு மகுடம் சூட்டும் வகையில் தமிழ்நாடு உணவுப் பாதுகாப்புத்துறை இந்தியாவில் முதல் சிறந்த மாநிலமாகவும், சிறந்த நகரமாக மதுரையும் மற்றும் சிவகாசியும் தேர்வு செய்யப்பட்டது.

ஒவ்வொரு மாவட்டத்தில் உள்ள பல்வேறு உணவு வணிகர்களை தேர்ந்தெடுத்து அவர்களை ஒருங்கிணைத்து அவர்களது உணவின் சிறப்பை பொது மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும் வகையில் இந்த விருந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த விருந்தின் முக்கிய அம்சமாக அடுத்த 3 நாட்களுக்கு பல்வேறு சுவைகளை நமக்கு படைக்க 160 உணவு அரங்கங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. தேசிய நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் சுய உதவி குழுக்கள் / அங்கன்வாடி பணியாளர்களின் உணவு அரங்கங்கள் மற்றும் பல்வேறு மாவட்டத்தை சார்ந்த சிறப்பு உணவு அரங்கங்கள் இடம் பெறுகின்றன. விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் வினாடி வினா, கலந்தாய்வு மற்றும் செய்முறை விளக்கங்கள், முக்கிய பிரமுகர்களின் உரைகள், பட்டிமன்றம்

மற்றும் சமையல் வல்லுநர்களின் ஆரோக்கியமான சமையல் செய்முறைகள் குறித்த விளக்கம் மற்றும் கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவை ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

முன்பெல்லாம் கேப்பை களி, வரகரிசி சோறு, கம்பு தோசை, தேன் கலந்த தினைமாவு போன்ற சிறு தானியங்கள்தான் பெருவாரியான நம் மக்களின் உணவாக இருந்தது. வரகு, சாமை, கம்பு, சோளம், தினை, குதிரைவாலி போன்ற தானியங்களைச் சமைத்து உண்பதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்; கொழுப்பு சத்து குறையும்; உடலுக்கு நல்ல ஊட்டச் சத்து கிடைக்கும். உடல் நலன் பாதுகாக்கப்படும். எனவே நமது முன்னோர்கள் வழங்கிச் சென்ற உணவு வகைகளை மீண்டும் உட்கொள்ள ஆரம்பித்தால், நாம் அனைவரும் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று சுகமாக வாழ முடியும்.

நமது உடல் நலத்திற்காக பின்பற்றப்பட வேண்டிய வாழ்க்கை முறைகள், உண்ண வேண்டிய சத்தான உணவு வகைகள், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றை வழங்குவதற்காக நடத்தப்படும் இந்த நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் அனைவரும் பெருந்திரளாக கலந்துக் கொண்டு, ஆலோசனைகளைப் பெற்று, ஆரோக்கியமான தமிழ்நாட்டினை சமுதாயத்தினை உருவாக்க வேண்டும் என அன்போடு இந்த நேரத்திலே கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அதே வேளையில் "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற பழமொழிக்கேற்ப, யார் ஒருவருக்கு நோய் இல்லையோ, அவர் மிகுந்த செல்வந்தராக வாழமுடியும். எவ்வளவு தான் செல்வம் நம்மிடத்திலே இருந்தாலும், சர்க்கரை நோய் வந்துவிட்டால், சர்க்கரையால் செய்யப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை வேடிக்கை தான் பார்க்க முடியும், உண்ண முடியாது. ஆனால், சர்க்கரை நோய் இல்லாத ஒரு ஏழையாக இருந்தாலும் கூட,

சர்க்கரையால் செய்யப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை அள்ளி, அள்ளி வயிறு நிரம்ப சாப்பிடலாம். எனவே, தான் "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்று பழமொழியில் குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்கள். அதேபோல, ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் ஆகியவை வருவதற்கு முன்பு நான் சொன்னவற்றையெல்லாம் பின்பற்றினால் இவை வராமல் தடுக்கலாம், வந்துவிட்டால் அதை நாம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் தான் வைத்திருக்க முடியும். ஆகவே, வராமல் இருப்பதற்கு என்னென்ன வழிமுறைகள் தேவையோ அதை அரங்கிலே இன்றைக்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

அதேபோல, இன்றையதினம் மழைநீர் சேகரிப்பைப் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், பிளாஸ்டிக் ஒழிப்பு பற்றி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், டெங்கு ஒழிப்பு பற்றி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் விழைகின்ற மிகப் பிரம்மாண்ட பேரணியை இந்த நிகழ்ச்சி முடிந்தவுடன் துவக்கி வைக்கின்றேன் என்ற செய்தியை இந்த நேரத்திலே தெரிவிக்க விரும்புகின்றேன்.

நாம் மறந்து கைவிட்ட நமது முன்னோர்களின் பாரம்பரிய உணவை நமது அன்றாட வாழ்வில், இனிமேல் தினசரி எடுத்துக் கொண்டு நலமுடன் வாழ உறுதி ஏற்போம்.

இந்த இனிய மதராசபட்டினம் விருந்தினை நல்லமுறையில் ஏற்பாடு செய்த அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்களையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொண்டு விடைபெறுகின்றேன்.

நன்றி! வணக்கம்.

வெளியீடு: இயக்குநர், செய்தி மக்கள் தொடர்புத்துறை, சென்னை-9