

தேசிய ஊட்டச்சத்து விழிப்புணர்வு வாரம்

தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் 2025 இன் கருப்பொருள் "சிறந்த வாழ்க்கைக்கு சரியாக சாப்பிடுங்கள்" (Eat Right for a Better Life) என்பதாகும். இந்தக் கருப்பொருள், சமச்சீர் ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை மாணவர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு வலியுறுத்துகிறது.

இந்தியாவில், தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 1 முதல் 7 வரை கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த வாரம் ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவின் அவசியம் குறித்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரத்தின் நோக்கம்

*மக்கள் மத்தியில் ஆரோக்கியமான மற்றும் சமச்சீரான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது.

*சரியான ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைப்பது.

*சுகமான வாழ்க்கைக்கும், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கும் சமச்சீர் உணவின் பங்களிப்பு பற்றி மக்களுக்குத் தகவல்களை வழங்குவது.

வரலாறு

இந்தக் கருத்தாக்கம் முதன்முதலில் 1975 இல் அமெரிக்க உணவுமுறை சங்கத்தால் (தற்போது அகாடமி ஆஃப் நியூட்ரிஷன் அண்ட் டயட்டிக்ஸ் என அழைக்கப்படுகிறது) தொடங்கப்பட்டது. இந்தியாவில் 1982 ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசாங்கம் இந்த வாரத்தை கொண்டாடத் தொடங்கியது.

அறிஞர் அண்ணா அரசு இந்திய மருத்துவ முறை மருத்துவமனை வளாகத்தில், சென்னை, அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, 'பட்டமேற்படிப்பு குழந்தை மருத்துவம்' துறை சார்பாக, டாக்டர் A. கணேசன் MD(S) கல்லூரி முதல்வர், துறைத்தலைவர் டாக்டர். C. சண்முகபிரியா M.D (S), டாக்டர் A. சதீஷ் குமார் MD(S) வழிகாட்டுதலில் அரசினர் சித்த மருத்துவக்

இம்முகாமில் பொதுமக்களும் நோயாளிகளும் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர். அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரியின் முதல்வர் மரு கணேசன் MD(s) அவர்கள் துவங்கி வைக்க, முகாம் சிறப்பாக நடைபெற்றது.



மொச்சை, காராமணி, பச்சைப்பயறு, பச்சைப் பட்டாணி, வெள்ளை
கொண்டைக்கடலை, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, ராஜ்மா போன்ற

புரதச்சத்து நிறைந்த பயறு வகைகள் மற்றும் அதன் பயன்கள் பொது
மக்களுக்கு காட்சிக்காக வைக்கப்பட்டது. பொதுமக்கள் ஆர்வத்துடன் அதன்
பயனை கேட்டு அறிந்தனர்



மேலும் அவல் உருண்டை, பானகம், காய்கறி சாலட் முதலியவை
வழங்கப்பட்டது.



முகாமில் கலந்து கொண்ட அனைவரும் பெரிதும் பயன்பெற்று ஆர்வமுடன் தங்களது சந்தேகங்களை கேட்டு தெளிவுபெற்று சென்றனர். மேலும் அறிவுசார் விளையாட்டுகளும் நடத்தப்பட்டது. அதில் ஆர்வத்துடன் மாணவர்களும் பொது மக்களும் கலந்து கொண்டு மகிழ்ந்தனர். கூடுதல் சிறப்பாக முகாமிற்கு டாக்டர் Drபாண்டிராஜா RMO அவர்கள், கண்காணிப்பாளர் Dr. ராதிகா அவர்கள் மற்றும் கல்லூரியின் அனைத்து ஆசிரியர்களும் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர்.



ஊட்டச்சத்து என்பது, உடலின் சரியான வளர்ச்சிக்கும், ஆற்றலுக்கும், செயல்பாட்டிற்கும் அவசியமான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வது. இது உடல் நோய்களில் இருந்து மீளவும், ஆரோக்கியமாக வாழவும் உதவுகிறது. மேலும், நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி, வாழ்நாளை அதிகரிக்கவும், மனநிலையை மேம்படுத்தவும், நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்கள் போன்ற தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் ஊட்டச்சத்து முக்கியமானது