

**பொதுமக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ சிறுதானிய உணவு வகைகளை
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் - மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர்
திரு.ச.கணேஷ்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் தகவல்.**

புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியரகத்தில் சமூகநலம் மற்றும் சத்துணவுத்திட்டத்துறை, ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப்பணிகள் திட்டத்தின் சார்பில் பாரம்பரிய உணவுத்திருவிழா மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு.ச.கணேஷ்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் இன்று (30.08.2016) நடைபெற்றது.

இந்த பாரம்பரிய உணவுத்திருவிழாவை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் அவர்கள் துவக்கி வைத்து சிறுதானிய உணவு வகைகள் செயல்முறை விளக்க கையேட்டினை வெளியிட்டு கூறியதாவது:

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் சமூகநலம் மற்றும் சத்துணவுத்திட்டத்துறையின் சார்பில் பல்வேறு திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி செயல்படுத்தி வருகிறார்கள். இதன்படி தமிழக அரசு பொதுமக்கள் நோயற்ற நலவாழ்வு வாழ சிறுதானியங்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் வகையில் தமிழகம் முழுவதும் பாரம்பரிய உணவுத்திருவிழாவினை நடத்த உத்தரவிட்டுள்ளது. அதனடிப்படையில் நமது மாவட்டத்தில் பாரம்பரிய உணவுத்திருவிழா துவக்கிவைக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் உடல் நலனுக்கு நன்மை பயக்கும் சிறுதானியங்கள் பற்றிய செயல்விளக்கம், பயன்கள் மற்றும் சமையல் முறைகள், பொதுமக்களுக்கு செய்து காண்பிக்கப்படவுள்ளது.

இந்த உணவுத்திருவிழா இன்று (30.08.2016) மாவட்ட ஆட்சியரகத்தில் தொடங்கி 31.08.2016 மற்றும் 01.09.2016 ஆகிய இரண்டு நாட்களுக்கு நகர்மன்றத்தில் நடைபெறவுள்ளது. இதில் இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை சார்பில் புதுக்கோட்டை மாவட்ட சித்த மருத்துவத்துறையினர் வீட்டு மூலிகைத்தோட்டம், நோயின்றி வாழ்வது குறித்த தகவல்கள், கீரைகளின் பயன்கள், இயற்கை மூலிகைச்செடிகள், நிலவேம்பு குடிநீர் போன்ற பல்வேறு தகவல்கள் குறித்து பொதுமக்கள் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் காட்சி விளக்கம் அமைத்திருந்தனர்.

மேலும் சிறுதானியங்களை உணவில் பயன்படுத்தும் பொழுது இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்களான மெக்னீசியம் - ஒற்றைத்தலைவலியையும், இதய நோயையும் போக்கும். நையாசின் (Vitamin B3) கூடுதலான கொழுப்பு அளவை குறைக்கும். பாஸ்பரஸ் - கொழுப்பு வளர்ச்சிதை மாற்றம் மற்றும் திசுக்களை மேம்படுத்துவதுடன், உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும். சிறுதானியங்கள் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுப்பதுடன், இதன் நார்ச்சத்து பெண்களை மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து காத்து குழந்தை பருவத்திலேயே ஆஸ்துமா வராமல் தடுக்கும். இத்தகைய பல்வேறு நன்மை பயக்கும் சிறுதானியங்களை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தினமும் உணவில் சேர்த்து நோயற்ற நலவாழ்வு வாழ வேண்டும் என்றும் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திரு.ச.கணேஷ்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் கூறினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் (பொ) திருமதி.மீராபரமேஸ்வரி, திட்ட இயக்குநர் (மா.ஊ.வ.மு) திரு.சந்தோஷ்குமார், வேளாண்மை இணை இயக்குநர் திரு.அண்ணாமலை, மாவட்ட திட்ட அலுவலர் (ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சித்திட்டம்) திருமதி.சிறியபுஷ்பம்மணிமேகலை, மாவட்ட சமூகநல அலுவலர் திருமதி.ரேணுகா, உதவி ஆணையர் (கலால்) திருமதி.ஜெயபாரதி, மாவட்ட சித்த மருத்துவ அலுவலர் மரு.காமராஜ் மற்றும் அரசு அலுவலர்கள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

செய்தி வெளியீடு: செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர், புதுக்கோட்டை.