

**8-வது தேசிய ஊட்டச்சத்து மாத தொடக்க விழாவில்
துணைநிலை ஆளுநர் திரு K. கைலாஷ்நாதன்
அவர்களின் உரை**

இடம் – கம்பன் கலையரங்கம்

தேதி – 12-09-2025

மரியாதைக்கு உரிய முதலமைச்சர் திரு ரங்கசாமி, Speaker திரு செல்வம், Welfare Minister திரு ஜெயக்குமார், MLA திரு அனிபால் கென்னடி, Chief Secretary திரு Sharat Chauhan, Secretary (Welfare) திரு Jayantha Kumar Ray, அரசு அதிகாரிகள், சமுதாய அமைப்புகள், மற்றும் அன்பிற்கு உரிய சகோதர சகோதரிகள் அனைவருக்கும் வணக்கம்.

WOMEN & CHILD DEPARTMENT சார்பில் நடைபெறும் 8-வது தேசிய ஊட்டச்சத்து மாத (RASHRIYA POSHAN MAAH 2025) தொடக்க விழாவில் கலந்து கொள்வதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி. ஏனென்றால், இந்த நிகழ்ச்சி, பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் உடல் நலன், ஆரோக்கியம், வாழ்க்கை முன்னேற்றம் ஆகியவற்றை மையமாக கொண்ட ஒரு விழா.

அன்பு சகோதர சகோதரிகளே... ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றம் ஆரோக்கியமான மக்களிடத்தில் இருந்து தான் தொடங்குகிறது. பொருளாதாரம், கல்வி, தொழில்நுட்பம் என்று பல துறைகளில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டாலும் மக்களின் ஆரோக்கியம்தான் அந்த முன்னேற்றத்தை நிலையானதாக மாற்றும். இந்திய சுதந்திரத்தின் நூற்றாண்டை நோக்கி நாம் பயணம் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். சுதந்திரம் அடைந்த 100-வது ஆண்டில் இந்தியா வளர்ச்சி அடைந்த நாடாக இருக்க வேண்டும் என்பது

மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர் நரேந்திர மோடியின் இலக்கு. நம் எல்லோருடைய கனவும் அதுதான்.

இந்த நாடு வளர்ச்சி அடைந்த நாடாக, வலுவான பாரதமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அதன் குடிமக்கள் ஆகிய நாம் - ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த தொலை நோக்குப் பார்வையில் கொண்டு வரப்பட்டதுதான் பாரதப் பிரதமரின் இந்த **POSHAN Abhiyaan - தேசிய ஊட்டச்சத்து திட்டம்**.

அதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது என்பதற்காக தான் - மக்கள் மத்தியில் அதை பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகப்படுத்தி அதை ஒரு இயக்கமாக மாற்ற வேண்டும் என்றுதான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இதை கொண்டாடி வருகிறோம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் மாதம் **“RASHTRIYA POSHAN MAAH”** என்று கொண்டாடுகிறோம். அதன் நோக்கம், நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தையும் சீரான, சத்தான உணவைப் பெற்று ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டும் என்பதுதான்.

கொரோனா PANDEMIC காலத்தில் எத்தனையோ பேர் உயிர் இழந்தார்கள். அதில் 75 % பேர் CO-MORBID PATIENTS. சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் அதில் பணக்காரர்களும் இருந்தார்கள். அவர்களுக்கும் அதே நிலைமை தான். ஆனால் குழந்தைகள் - சிறுவர்கள் உயிர் இழக்கவில்லை. காரணம் இயல்பாகவே அவர்களுக்கு உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம்

இருக்கும். முதியோர்களுக்கு அந்த எதிர்ப்பு சக்தி கொஞ்சம் குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

நாம் கவனித்து இருக்கலாம். பல ஆண்டுகளுக்கு முன் மலைவாழ் என பழங்குடி மக்கள் மற்றும் குடிசைப் பகுதிகளில் ஏழை-எளிய குடும்பங்களில் இருந்த குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இருந்தது. குழந்தைகள் மிகவும் ஒல்லியாக வயிறு உப்பி இருப்பார்கள். இப்போது ETHIOPIA, SUDAN போன்ற நாடுகளில் அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளை பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்தியாவில் ICDS திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்ட பிறகு நாம் அதிலிருந்து வெளியே வந்து விட்டோம். அது மிகப்பெரிய சாதனை. அதற்காக ICDS SUPERVISORS, சுகாதார ஊழியர்கள், அங்கன்வாடி மற்றும் ஆஷா பணியாளர்கள் அனைவரையும் நான் மனதார பாராட்டுகிறேன்

அவர்களுடைய தீவிர முயற்சியால் நாம் அதிலிருந்து வெளியே வந்திருக்கிறோம். வாரம் தோறும் தவறாமல் கணக்கு எடுத்து அதை சரி செய்தார்கள். கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரத்த சோகை நோய்களை கண்டறிந்து குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே அதற்கு சிகிச்சை தரப்பட்டது. அதன் பயனாக தாய் சேய் இறப்பு விகிதத்தை நாம் பெரும் அளவில் குறைத்து இருக்கிறோம்.

நம்முடைய உடல் - மனம் - அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஊட்டச்சத்து மிக முக்கியம். குழந்தை பருவத்தில் நமக்கு கிடைக்கும் உணவின் தரம், ஊட்டச்சத்து நம்முடைய வாழ்நாள் முழுவதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிலும், வளர் இளம் பெண்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள்,

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சரியான ஊட்டச்சத்து கிடைத்தால் மட்டுமே ஆரோக்கியமான சந்ததியை நாம் உருவாக்க முடியும். **“நல்ல ஊட்டச்சத்துதான், நல்ல எதிர்காலம்”**

உடல் பருமனை குறைத்தல், சர்க்கரை, உப்பு, எண்ணெய் பயன்பாட்டை குறைத்தல் என்பதே இந்த ஆண்டின் தேசிய ஊட்டச்சத்து மாதத்தின் மையக் கருத்தாக இருக்கிறது. அன்மையில் புதுச்சேரியில் **BLUE INDIA** இயக்கத்தை தொடங்கி வைத்தேன். அப்போது நான் சொன்னது எனக்கு நினைவு இருக்கிறது. நம்முடைய உடலில் சர்க்கரை, உப்பு இவற்றின் அளவு மாறுபடும் போது அது நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு மிகப் பெரிய THREAT-ஆக மாறி விடுகிறது. **LIFE STYLE DISEASES** என்று சொல்லுவார்கள். உடல் பருமன், சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுகிறோம்.

நம்முடைய இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 8 கோடி பேர் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். 22 % மேற்பட்டவர்கள் ரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். நகர பகுதிகளில் வாழும் மக்களிடம் உடல் பருமன் விகிதம் கவலை அளிப்பதாக இருக்கிறது. இதற்கு காரணம் - சரிவிகித சத்து இல்லாதது, தவறான உணவு பழக்கம், அதிகமாக உப்பு - சர்க்கரை எண்ணெய் எடுத்துக் கொள்வது தான்.

இன்று, இளைஞர்கள் பெரும்பாலும் FAST FOOD நோக்கி போய்க் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதனால் இளம் வயதிலேயே OBESITY போன்ற நோய்களால்

பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். **சாப்பிடுவதற்காக நாம் வாழ்வது இல்லை... வாழ்வதற்காக தான் நாம் சாப்பிட வேண்டும்**

இந்த நோய்கள் நம்முடைய சிறுநீரகம், கண்கள், நரம்பு, இதயம் போன்ற முக்கிய உடல் உறுப்புகளை பாதிக்கிறது. ரத்த அழுத்த நோயை SILENT KILLER என்று சொல்லுகிறார்கள். இதனால் பக்கவாதம், இதய நோய், சிறுநீரக கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது. அது தனி மனித பிரச்சனை மட்டுமல்ல. அந்த குடும்பத்தின் வாழ்வாதாரத்தை பொருளாதாரத்தை பாதிக்கிறது. **நாட்டின் முன்னேற்றத்தை பாதிக்கிறது.**

சீரான உணவுப் பழக்கம் வேண்டும். உப்பு, சர்க்கரை எண்ணெய் அளவை சரிபார்க்க வேண்டும். உணவில் அதிக அளவில் காய்கறி, பழம், முழு தானியங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் நடைபயிற்சி, உடற்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுவது போன்றவற்றை செய்ய வேண்டும். யோகா, நம்முடைய மனதையும் உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவும். நாம் நம்முடைய குடும்பத்தோடு நேரத்தை செலவழித்தால் நம்முடைய மன அழுத்தம் குறையும்.

இந்த விழிப்புணர்வை பள்ளிகள், கல்லூரிகள் என்று அனைவரிடத்திலும் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். 2025-க்குள் ஆரோக்கியமான இந்தியாவை உருவாக்க வேண்டும் (**FIT INDIA MOVEMENT**) என்ற மத்திய அரசின் இலக்கை நாம் எட்ட வேண்டும். இதை எல்லாம் எடுத்துச் சொல்ல தான் இதுபோன்ற விழாக்கள்.

சகோதர சகோதரிகளே... அரசு எத்தனை முயற்சிகள் எடுத்தாலும் அதை வெற்றி பெறச் செய்வது நம்முடைய கைகளில் தான் இருக்கிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முடைய வாழ்க்கையில் சிறு சிறு மாற்றங்களை செய்தால் ஒரு பெரிய சமுதாய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். **"ஆரோக்கியமான இந்தியா - வளமான இந்தியா"** என்ற குறிக்கோளை நம்முடைய மனதில் வைத்து நாம் முன்னேறுவோம் என்று கூறி என்னுடைய உரையை நிறைவு செய்கிறேன்.

நன்றி... வணக்கம்... ஜெய் ஹிந்த்...