



தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003

முனைவர். ஏ. சோமசுந்தரம் Ph.D.,
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்
கைப்பேசி: 94890 56730

தொலைபேசி: 0422 - 6611302
நிகரி: 0422 - 2431821
மின்னஞ்சல்: pro@tnau.ac.in

பெறுநர்,
ஆசிரியர்,

தேதி: 3-10-2016

ஐயா,

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செய்தி விவரத்தினை தங்களது மேலான நாளிதழில் பிரசுரிக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

3ஜி சாப்பிட்டால் உடல் நிலை வலுவாக இருக்கும்

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழக, உணவியல் நிபுணர் தகவல் நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் மற்றும் கோயமுத்தூர் வடவள்ளி இராமசாமி சின்னம்மாள் அறக்கட்டளை இணைந்து தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழக அண்ணா அரங்கில் 1-10-2016 அன்று உணவு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல்நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது,

விழாவில் பல்கலைக்கழக முன்னாள் உணவியல் பேராசிரியர் மற்றும் செயலர், இராமசாமி சின்னம்மாள் அறக்கட்டளை நிறுவனர் முனைவர் சரஸ்வதி ஈஸ்வரன் அவர்கள் உணவில் சிறுதானியத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்து உரை நிகழ்த்தினார். நமது முன்னோர்கள் சிறுதானியங்கள் உண்டதால் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். மாறிவரும் உணவுப் பழக்கத்தால் இருதய நோய்களில் 11 சதவிகிதம் வளர்ச்சிப் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது என்றார்.

காலை உணவு தவிர்த்தல், சரிவிகித ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு உட்கொள்ளாமை ஆகியவை நோய்களுக்கு காரணம் என்றும் 3ஜி எனப்படும் தானியம் (க்ரெயின்), பயறு (கிராம்) மற்றும் கீரைகள் (க்ரீன்ஸ்) உட்கொள்வதால் உடல்நிலை வலுவாக இருக்கும் என்றும் தெரிவித்தார்.

சிறுதானியங்களில் அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் உள்ளன. எனவே உணவில் அவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றார்.

உணவியல் நிபுணர் திருமதி ராஜலட்சுமி, நோய் வருமுன் காப்பதன் அவசியத்தையும், உணவே மருந்து என்னும் கோட்பாடு குறித்தும் விளக்கினார். முன்பு 31 வயதாக இருந்த இந்திய சராசரி வயது தற்போது 72 வயதாகி உள்ளது. ஆனால் நோயுடன் நீண்ட நாள் வாழ்கிறோம் என்றார். முன்பு வயதானவர்களுக்கு மட்டும் வந்த நீரிழிவு நோயானது தற்போது குழந்தைகளுக்கு கூட வருகிறது என்று வருந்தினார்.

சென்னை அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் சாந்தி அவர்கள் இந்த தலைமுறை தனது பிள்ளைகள், பேரன்கள் இறப்பதைக் கண்முன் காணும் அபாய கட்டத்தில் நாம் இருக்கிறோம் என்பதை நினைவுகூர்ந்து உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணிப்பின்படி 2020ல் 85 சதவிகித இறப்புகள் தொற்றில்லா நோய்களால் ஏற்படும் என்பதை எடுத்துரைத்தார். நமது உடலுக்கு நோய் மாற்றும் தன்மை உள்ளது. உடல் கேட்கும் உணவுகளை உட்கொண்டால் நோய் வராது என்றார்.

உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மன அழுத்தத்தை முறையாகக் கையாண்டால் நோய் ஏற்படாது என்றார். நம் முன்னோர்கள் சூரிய வணக்கம் மூலம் சூரியனுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதோடு, உடற்பயிற்சியாகவும் செய்தனர். இன்றைய தலைமுறை சுயநலம் மிக்கவர்களாக, பணம் ஒன்றே குறிக்கோளாக வளர்க்கப்படுகின்றனர். இந்நிலை மாறவேண்டும்.

இரசாயனக் கல்பில்லாத இயற்கை முறையில் விளைவித்த பழங்கள், காய்கறிகள், பாரம்பரிய உணவுகள், செயற்கை நிறமிகள், வாசனைப் பொருட்கள் இல்லாத உணவுகள் ஆகியவை நன்மை பயக்கும் என்றார். நம் உடல் சொல்வதை கேட்க வேண்டும். அல்லாக்கின், பென்சைல் பெராக்கைடு போன்ற பொருட்கள் இருக்கும் உணவு உட்கொள்வதால் புற்றுநோய் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது என்று எச்சரித்தார். கேழ்வரகில் அரிசியைவிட அதிக புரதம், கால்சியம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகியவை அடங்கியுள்ளது என்று கூறினார்.

ஓவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஊட்டச்சத்து தேவை மாறுபடும். அவர்களின் எடை, செய்யும் தொழில், இருக்கும் இடம் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்றாற்போல் உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றார். உரை நிகழ்த்திய பின் குடற்புழு நீக்கம், சைவ உணவின் மகத்துவம் குறித்த மாணவர்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தார்.

விழாவில் தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழக முதன்மையர் (வேளாண்மை) முனைவர் ச. மகிமைராஜா, நாட்டு நலப்பணித் திட்ட அலுவலர் முனைவர் மு.ரா. லதா பல்கலைக்கழக அலுவலர்கள் மற்றும் 700 மாணவ, மாணவிகள் கலந்து கொண்டனர்.

முன்னதாக செல்வி அருணோதயா வரவேற்புரையும், விழா நிறைவில் செல்வன் ஹாத்தில் மோன் நன்றியுரையும் நிகழ்த்தினர்.

மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்