

Ryan Park

Minister for Health
Minister for Regional Health
Minister for the Illawarra and the South Coast

**Steve Kamper**

Minister for Small Business
Minister for Lands and Property
Minister for Multiculturalism
Minister for Sport

Media Release

பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரம் 2024: பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிகளுடன் உணவு மூலம் கலாச்சாரத்தைக் கொண்டாடுங்கள்

திங்கட்கிழமை, 2 செப்டம்பர் 2024

கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக வேறுபட்ட சமூகங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தின் முக்கியத்துவமே பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரம் 2024 -இன் மையமாக உள்ளது, இது வேலைக்கு, பள்ளிக்கு அல்லது ஒரு நாள் சுற்றுலாவுக்கு ஆரோக்கியமான மதிய உணவுப் பெட்டிகளை ஒன்றுசேர்ந்து தயாரிக்க அனைவரையும் ஊக்குவிக்கிறது.

நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார அமைச்சர் ரியான் பார்க் (Ryan Park) இந்த ஆண்டிற்கான பின்வரும் கருப்பொருளை (theme) அறிவித்தார்: 'பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிகளுடன் உணவு மூலம் கலாச்சாரத்தைக் கொண்டாடுங்கள்.' அத்துடன் குழந்தைகளுக்குச் சில நேர்மறையான, வாழ்நாள் முழுவதற்குமான பழக்கங்களைக் கற்பிப்பதற்குரிய சிறந்த வழியாக, சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான மதிய உணவுப் பெட்டிகளை உருவாக்க அனைவரையும் ஊக்குவித்தார்.

ஆஸ்திரேலியாவில் மிகவும் விரும்பக்கூடிய சமையல் கலை நிபுணர்களில் ஒருவரும், பல்கலாச்சார சுகாதாரத் தூதருமான ஆடம் லியா (Adam Liaw) இந்த ஆண்டு பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரத்தில் இணைந்து, பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க உதவும் வகையில், சில குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிக்கான சமையல் குறிப்புகளை உருவாக்கி, அத்துடன் சில ஆரோக்கியமான உணவுமுறைக் குறிப்புகளையும் வழங்குகிறார்.

ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காகவும், மேலும் புற்றுநோய் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்படும் அபாயங்களைக் குறைக்க உதவுவதற்காகவும், பெரியவர்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து கையளவு காய்கறிகள் உண்ணுவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன என்று ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது.

இருப்பினும், 100 பெரியவர்களில் நான்கு பேர், மேலும் 100 குழந்தைகளில் ஆறு பேர் மட்டுமே போதுமான காய்கறிகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் அன்றாட உணவில் மூன்றில் ஒரு பங்கை பள்ளியில்

சாப்பிடுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன, அதனால்தான் மதிய உணவுப் பெட்டிகளில் அதிகமான காய்கறிகளைச் சேர்ப்பது முக்கியமாகும்.

பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரம் 2024 ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டத்தில் பின்வருவன அடங்கும்:

- கெர்ரி (Kerry) மற்றும் மேரிஆன் (Marianne) உடன் இணைந்த, ஆடம் (Adam) -இன் மதிய உணவுப் பெட்டிச் சவாலின் கானொளி.
- ஆடம் லியாவின் (Adam Liaw) பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டி சமையல் குறிப்புகள்
- ஆடம் லியாவுடன் (Adam Liaw) இரண்டு நிமிடக் கானொளியானது ஆங்கிலத்தில் பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிகள் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது, மேலும் அது அரபு மொழி, எளிமையாக்கப்பட்ட சீன மொழி, பாரம்பரிய சீனமொழி, மற்றும் வியட்நாமிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது.
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்துக்கான உதவிக் குறிப்புகளுடன் நான்கு x 15 வினாடி கானொளிகள்
- பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வார சுவரொட்டிகள், மெய்த்தகவல் தாள் மற்றும் சமூக ஊடக சொத்துக்கள் போன்றவை ஆங்கிலம் மற்றும் 39 பிற மொழிகளில்
- பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிச் சவால்

மேலும் தகவல்கள் மற்றும் ஆதாரவளங்களுக்குப் பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரம் வலைத்தளப் பக்கத்தை மற்றும் சமூக ஊடகத்தைப் பார்வையிடவும்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை - இதில் எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட, நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் இப்போதே எளிய மாற்றங்களைச் செய்ய உதவும் நடைமுறை உதவிக் குறிப்புகள், கருவிகள் மற்றும் இலவச நியூ சவுத் வேல்ஸ் அரசாங்கத் திட்டங்களைக் காணலாம். நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரத்துறை குறைந்த விலையில், வாராந்திர உணவு வகைத் திட்டம் உட்பட முழுக் குடும்பத்திற்கும் எளிதாக செய்யக்கூடிய சமையல் குறிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

சுகாதார அமைச்சர் ரியான் பார்க்கின் (Ryan Park) மேற்கோள்கள்:

"பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரம் ஒரு முக்கியமான வருடாந்திர நிகழ்வாகும், இது கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக வேறுபட்ட சமூகங்களுக்கான ஆரோக்கியப் பலன்களை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

"இந்த ஆண்டின் கருப்பொருள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிப்பதை மையமாகக் கொண்டது, அதிலும் குறிப்பாக எளிய, ஆனால் மிக முக்கியமாக மதிய உணவுப் பெட்டியால் குறிப்பிடப்படும், கலாச்சாரம், உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உணவு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பை வலியுறுத்துகிறது.

"ஆடம் லியாவின் (Adam Liaw) சமையல் குறிப்புகளானது, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உட்பட, சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளுடன் தங்கள் சொந்த பல்கலாச்சார மதிய உணவுப் பெட்டிகளை உருவாக்குவதற்குக் குடும்பங்களை ஊக்குவிக்கும்."

பல்கலாச்சார அமைச்சர் ஸ்டீவ் காம்பரின் (Steve Kamper) மேற்கோள்கள்:

"நியூ சவுத் வேல்ஸ் என்பது பலதரப்பட்ட மற்றும் ஒருங்கிணைந்த பல்கலாச்சாரச் சமூகமாகும், மேலும் நமது பல்கலாச்சாரச் சமூகங்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வானது, நியூ சவுத் வேல்ஸின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பிரதிபலிக்கிறது.

"கடந்த 2021 -ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட மக்கள்தொகைக் கணக்கெடுப்பில், நியூ சவுத் வேல்ஸைத் தங்கள் இல்லம் என்றழைக்கும் 8.1 மில்லியன் மக்களில், 2.2 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் வீட்டில் ஆங்கிலம் அல்லாத வேறு மொழியைப் பேசுகிறார்கள், இது வேறு எந்த மாநிலம் அல்லது பிரதேசத்தை விட அதிகமாகும்.

"பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரத்தைக் கொண்டாடவும், பல்கலாச்சாரச் சமூகங்களுக்கு ஆதரவைக் காட்டவும், கலாச்சாரப் பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டாடவும், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை மேம்படுத்தவும், கதைகள் மற்றும் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் இணையவும் இந்த மிகச் சிறந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்வோம்."

நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரச் செயலாளர் சூசன் பியர்ஸின் (Susan Pearce) மேற்கோள்கள்:

"இந்த ஆண்டு, பள்ளிகள், பணியிடங்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகள் முழுவதுமாக பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரத்தில் ஈடுபட அனைவரையும் நான் ஊக்குவிக்கிறேன்.

"இத்தகைய ஈர்க்கக்கூடிய ஆதாரவளங்கள், கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக வேறுபட்ட சமூகங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து மக்களுக்கும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சிக்கனமான முறையில் உணவருந்த உதவும்."

நியூ சவுத் வேல்ஸ் பல்கலாச்சாரச் சுகாதாரத் தொடர்புச் சேவை இயக்குநர் லிசா உட்லேண்டின் (Lisa Woodland) மேற்கோள்கள்:

"மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டத்தின் தடுப்புக் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சிப் பிரிவுடன் இணைந்து பல்கலாச்சாரக் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிச் சவாலைத் தொடங்குவதற்கான இந்த வாய்ப்புக்கு நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். பல்கலாச்சாரப் பின்னணியில் இருந்து வரும் இளைஞர்கள் தங்கள் குடும்ப மதிய உணவுப் பெட்டிகளைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கும், அவர்களின் கலாச்சாரத்தின் உணவுகளைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஆராய்வதற்கும் இது ஒரு போட்டியாகும்.

சமையல் கலை நிபுணர் ஆடம் லியாவின் (Adam Liaw) மேற்கோள்கள்:

"இந்த ஆண்டு பல்கலாச்சார ஆரோக்கிய வாரத்தின் ஒரு பங்காக இருப்பதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். புலம்பெயர்ந்த குடும்பத்தில் இருந்து வருவதால், பல்கலாச்சாரச் சமூகங்கள் உணவைப் பெறுவதிலும், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைச் செயல்படுத்துவதிலும் அனுபவிக்கும் தனித்துவமான சவால்கள் மற்றும் தடைகளை நான் புரிந்துகொள்கிறேன்.

"உங்கள் பின்னணி அல்லது கலாச்சாரம் எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் வீட்டில் உண்ணும் முறையானது, எளிதாக ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்துக்கு உங்களுக்கான உத்வேகமாக இருக்கும்."

MEDIA:

Stephanie McGann | Minister Park | 0437 833 159

[Contact Name] | **Minister Kamper** | [Phone Number]