

**ஆரோக்கியமான உணவே  
மகிழ்ச்சியான வாழ்வு**



***Our good food culture & behavior  
transform our lives***

**The Impact of Poverty, Food Insecurity, and Poor Nutrition on Health and  
Well-Being**

இலங்கையில் வறுமை நிலை உயர்வடைந்து வருகின்றது. குறிப்பாக யுத்தத்தினால் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட வடகிழக்கு மாகாணத்தில் 80% அதிகமானவர்கள் நாளாந்தம் உ\$ ற்கு கீழ் வருமானம் பெறும் நிலையில் இருந்து பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொண்டு வருகின்றார்கள்.

இலங்கை அரசாங்கம் 2030 ஆண்டுக்குள் இலங்கையில் இருந்து வறுமையை ஒழிப்போம் என ஐக்கிய நாடுகள் சபைக்கு அறிவித்துள்ளது. (SDG – 2030) திட்டத்தில் இணைந்து செயலாற்றுகின்றது. இந்த வறுமை ஒழிப்பு திட்டத்திற்கான செயற்றிட்டத்தில் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தும் திட்டங்களுக்கான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகின்றது. புல ஆயிரம் கோடி பணம் செய்வழிக்கப்பட்டு வாழ்வாதார செயற்றிட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

ஆனால் வறுமை நிலையில் மாற்றம் இல்லை. மக்களின் வாழ்வு தொடர்ந்தும் சீதைந்து வருகின்றது. இதற்கான மாற்றுத் தீர்வு ஒன்று தேவை என்பதை உணர்ந்த காவேரி கலா மன்றம் சென்ற வருடத்திலிருந்து “வறுமை மற்றும் பசி” ஒழிப்புக்கான இயேசுவின் பாதை என்ற கருத்தியலில் ஒரு திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது.

ஆண்டவர் ஐயாயிரம் பேருக்கு உணவளித்த சம்பவமே, மிகச்சிறந்த வறுமை ஒழிப்புக்கான செயற்றிட்டம். பசியிலிருப்போருக்கான உணவு வானத்திலிருந்தோ, கடைகளிலிருந்தோ, பணத்திலிருந்தோ கொண்டு வரப்படாமல் யார் பசியோடு இருந்தார்களோ அவர்களிடமிருந்து (வணாந்தரத்திலிருந்து) உணவு எடுக்கப்பட்டு அனைவருக்கும் பகிரப்பட்டது. பசியோடு இருப்பவரே உணவை கொடுப்பதற்கான Doner ஆக மாறுகின்றார்

இதன் அடிப்படையில் உருவான “நீயே உன் வாழ்வாதாரம்” என்ற கோட்பாட்டில் நமது வாழ்வாதாரத்தை நமக்குள்ளிருந்து கொண்டு வருவோம். என்ற அழைப்பை அனைவருக்கும் கொடுத்து வருகின்றோம்.

அதனடிப்படையில்...

01. நமது உணவை நமது சூழலில் இருந்து பெறுவோம்.
02. ஆரோக்கமான உணவை இயற்கையில் இருந்து பெறுவோம்.
03. நாமே நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை கண்டுபிடிப்போம்.
04. உணவுக்கான புதிய முறைமைகளால் செலவீனத்தை குறைத்து, அதை குறைப்பதால் வருமானத்தை தேடுவோம்.

**இந்த தேடலே இன்றைய நிகழ்வு.....**

There is growing awareness and acknowledgment in the health care community that health outcomes and disparities, more often than not, are driven by social determinants of health than by medical care.<sup>1</sup> Social determinants of health include social, economic, physical, or other conditions where people live, learn, work, and play that influence their health.<sup>2</sup> Poverty and food insecurity are social determinants of health, and are associated with some of the most serious and costly health problems in the nation.

Maintaining good health, consuming a nutritious diet, managing an existing chronic disease, or a combination of these can be a challenge for those struggling with poverty or food insecurity for a variety of reasons, including limited finances and resources, competing priorities, and stress. In addition, those impacted by poverty or food insecurity are likely experiencing additional resource-related hardships (e.g., housing instability, energy insecurity) that, in turn, can contribute to poor nutrition, health, and disease management.

The poverty in Sri Lanka has increased in Northern and Eastern province where 60% of the family earns less than \$ 2 a day and facing challenges in day to day life.

Sri Lankan Government stated to the United Nations that by 2030 it will be a poverty free country in cooperating with SDG. The project is in progress spending money in their livelihood and still there is no change in their lifestyle. Many of them are struggling in poverty and hunger.

KKM has realized the poverty and hunger among the people by following the PATH OF JESUS to eradicate hunger and poverty.

We all know the Miracle of Lord Jesus feeding 5000 hungry people when they were really starving. When we are really and starving of hunger no matter where the food comes from when a hungry person in the desert had a hand full of food among the hungry ,with God's

grace and Gods power he shared his food with all of them and they were free from hunger.

A hungry person knows hunger and always helping and will be a donor all his life.

We will get our food from our environment.

1. We will get healthy food from our environment.
2. We will discover our own talents.
3. We will reduce the cost of food by following the new methods which will help us to reduce the cost of living and increase the revenue.

**THIS IS OUR AIM OF TODAYS EVENT.**