

SIDDHA HEALTH AWARENESS CAMP REPORT.

Organized by : Department of Aruvai & Thol maruthuvam [UG].

HOD : Dr. R. Jeyanthi MD(S),
LECTURER: Dr. R. Yamuna MD(S).

Camp conducted by : DR.C.Sakthi MD(S), AMO - Kolathur, Salem.
N. Tamil Elakiya, CRRI, GSMC, Chennai.

Objective : The preliminary aim of the camp is to provide health awareness to the school students of PUMS - Govindhapadi, Salem.

Programme details :

A Health Awareness Camp was successfully conducted on 6th February 2025 at PUMS - Govindhapadi, Salem. The camp aimed to educate students about the importance of maintaining good health, personal hygiene, balanced nutrition, and mental well-being. It also provided free health check-ups to ensure early detection of any health concerns.

Activities Conducted:

The camp included various activities such as:

- Health assessment & monitoring :

Vitals of the attendees were checked to assess their general health status. And they were encouraged to share their health related complaints for further evaluation.

- Health awareness session :

Health awareness session commenced with a small game in which the students enthusiastically participated and the health awareness about daily habitual hygienic practices, healthy diet, required Nutrition, physical fitness, and mental health were mentioned. Importance of the oil bath was emphasized. Common illness among the school children and its precautions were highlighted.





Handwashing techniques were demonstrated & students performed it after the demo. Questionnaire about awareness was conducted. Students who answered correctly were rewarded.



Pamphlets were issued to everyone. Teachers and students were really invested in the programme.



Pamphlets:



வளரிளம் பெண்களுக்கான உணவுகள் (Diet for Adolescent Girls)



பெண் குழந்தைகள், குழந்தைப்பருவம் (Childhood) கடந்து வளர் இளம் பருவத்தை அடையும்போது உடல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி, குரலில் மாற்றம், மாதவிடாய் கால தொடக்கம், உணர்ச்சிகள், எண்ணங்களில் மாற்றம் என இயல்பில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும். இந்த வளரிளம் பருவத்தில் (2-20 வயது வரை) உட்கொள்ளும் உணவுகளைப் பொறுத்தே அவர்கள் உடல் உறுப்புகள் வலிமையும், ஆரோக்கியமும் பெறும்.

இப்பருவகாலத்தில் உணவில் கார்போஹைட்ரேட், புரதம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் போன்ற ஊட்டச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளான முழு தானியம், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், பழங்கள் அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை உணவை தவிர்த்தல் கூடாது.



ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து உணவு வகைகள்



சீவப்பு அரிசி புட்டு: உமி நீக்கப்படாத (Unpolished) அரிசியில் புரதம், சோடியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் E அதிகம் உள்ளது. இதில் ஆன்தோசயனின் (Anthocyanin) இருப்பதால் சீவப்பு நிறமாக உள்ளது. மேலும் பாலிஃபீனால் (polyphenol) என்ற ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் (antioxidant) அதிகமுள்ளதால் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

உளுந்தங்கள்: முழு உளுந்து, வெந்தயம், பச்சரிசி சேர்த்து அரைத்த மாவுடன் கருப்பட்டி கலந்து களியாகக் கிளறி நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்க இடுப்பு எலும்பு வன்மை பெறும். கருப்பை பலம் பெறும்.

தினை: தினையில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது. மேலும் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் A, கால்சியச் சத்து, பாஸ்பரஸ் சத்து உள்ளது. மாவை உருண்டையாகவோ, கஞ்சியாகவோ உண்ணலாம்.

எள்ளு: இரும்புச்சத்து (Fe) கால்சியச் சத்து, வைட்டமின் B மற்றும் E, தாமிரம் (Cu), மெக்னீசியம் (Mg), செலினியம் (Se), துத்தநாகம் (Zn) முதலான தாதுப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ளதால் எலும்பு பலப்படும்.

ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு உகந்த உட்கட்ச்சத்து உணவு வகைகள்

பனங்கருப்பட்டி: இதில் இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் E, கால்சியம் சத்து உள்ளது. சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இதை பயன்படுத்துவது நன்று.

இஞ்சித் தேனூரல்: இஞ்சியை கீற்றுக்களாக்கி தேனில் ஊறவைத்து தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் கொடுக்க இரத்தம் விருத்தியாகும்.

சுண்டை வற்றல்: வாரத்திற்கு ஒரு முறை உணவில் சேர்த்துக் கொடுக்க வயிற்றுப்புழு கிருமிகள் நீங்கும். இரத்த சோகை தீரும்.

பெருங்காயம்: மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்கு பெருங்காயத்தை நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

வெந்தயம்: நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இதில் உள்ள 'டயாஷினின்' சத்து பெண் ஹார்மோனான ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) போல செயல்பட்டு கருப்பையை வலுவாக்கி ஹார்மோனை சீராக்கும். மேலும் சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வாழைப்புழி: உணவில் அதிகம் சேர்க்க பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்தின்போது வெளிப்படும் அதிகப்படியான குருதியைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வெண்டூசணி: உணவில் அதிகம் சேர்க்க பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

அத்திப்பழம்: இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. இரத்தசோகையை குறைக்கும்.

கறிவேப்பிலை: கறிவேப்பிலையை பொடியாக்கி சாதத்துடன் உண்ண இரத்த சோகை நீங்கும்.

கீரை வகைகள்: வல்லாரைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கைக் கீரை மற்றும் காய் அதிகம் சேர்க்க வளரிளம் பெண்களுக்கான கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும். பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி கீரைகளை அதிக அளவு உணவில் சேர்க்க கண்களுக்கு நல்லது.

நெல்லிக்காய்: வைட்டமின் C மற்றும் பாலிஃபீனால் அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

நாட்டுக்கோழி முட்டை: பருவமடையும் காலத்தில் (Menarche) கொடுக்க கருப்பை வலுப்பெறும். உணவில் அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள மாதவிடாய் கோளாறுகளைக் கட்டுப்படுத்தும். மேலும் உடலில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பைக் குறைக்கும்.



மாநில ஆயுஷ் குழுமம் - தமிழ்நாடு
இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஹோமியோபதித் துறை
அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106



0070



சிறுதானியங்களும் பெரும் பலன்களும்

சிறுதானியம் என்பது கம்பு, கேழ்வரகு, வரகு, சாமை, திணை, குதிரைவாலி, சோளம் ஆகிய உருவில் சிறியதாக உள்ள தானியங்களைக் குறிக்கும். நமது நாத்தா பாட்டிகள் வயதான காலத்திலும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ உறுதுணையாக இருந்தவை சிறுதானியங்கள் தான். மாறிவரும் உணவு பழக்கத்தினாலும் பெருகிவரும் துரித உணவு கலாச்சாரத்தாலும் சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வும், உணவுமே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழங்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே நம் அன்றாட உணவில் சிறுதானியங்களை சேர்த்துக்கொள்வது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தினை அளிக்கும்.



அரிசியால் நாம் செய்யக்கூடிய
அனைத்து உணவு வகைகளையும்
சிறுதானியங்களாலும்
செய்யலாம்

சாமை சோறு ஓசமை ஓசயன் !

குதிரை வால் கந்தூரீமே

குறைவில்லா வாழ்வு !

கோல் ஊன்றி ருட்ப்பவரும்

கம்பங் கூழால் கால் ஊன்றி ருட்ப்பார் !

திணை உண்டால்

தேக்கு போல் உடல் வலுவாகும் !

வரும் ருட்ப்பகளை

வறகால் தீர்ப்புவோம் !

ரூக்ஷல் பலகாயம்

கால்சீயத்தின் ஓதிகாயம் !

சீறு தானியத்தை உண்டோம்

வளமாய் வாழ்வோம்...

சிறுதானியங்கள் பொதுவான பயன்கள்

சிறுதானிய உணவை உண்போம் உடலில் சத்தால் ஊட்டம் சேர்ப்போம்.



மற்ற தானியங்களைப் போல் அல்லாமல் இதில் உள்ள கார்போஹைடிரேட் சத்துக்கள் மெதுவாகவே சீரணமடைவதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச்சத்தை மெல்ல மெல்லவே கலக்கச் செய்து சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் கொண்டுவரும்.



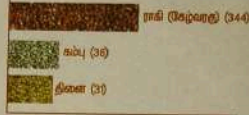
புரதச்சத்து (Protein)
கிராம் / 100 கிராம் அளவில் (per 100 gram)

இதிலுள்ள புரதச்சத்து உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.



இரும்புச்சத்து (Iron)
கிராம் / 100 கிராம் (per 100 gram)

இதிலுள்ள இரும்புச்சத்து இரத்தத்தில் வீரமோகுளோபின் அளவை அதிகரித்து இரத்த சோகையை கட்டுப்படுத்தும்.

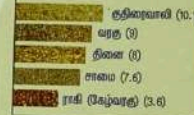


கால்சியம் (Calcium)
கிராம் / 100 கிராம் (per 100 gram)

இதிலுள்ள கால்சியச்சத்து எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரித்து எலும்பை பலப்படுத்தும். எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.



இதிலுள்ள மெக்னீசியச் சத்து இரத்த நாளத்தை தளர்வடையச் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். தசை மற்றும் நரம்புகளின் இயக்கத்திற்கு மெக்னீசியச் சத்து அவசியம்.



நார்ச்சத்து (Fibre)
கிராம் / 100 கிராம் (per 100 gram)

குடலில் மலம் தங்கிவரும் நேரத்தை குறைத்து மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது.



அரிசி 150-200 கி சாப்பிடும்போது ஏற்படும் வயிறு நிறைதல் என்ற உணர்வு 75-100கி அளவு சிறுதானியங்கள் உண்டாவே ஏற்படும். எனவே, வயிறு நிறைதல் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி, உணவு உண்ணும் அளவைக் குறைத்து, உடல் எடையை கட்டுப்படுத்தும்.



ஃபீனால்கள், ஃபைபடிக் ஆகிட அதிகம் உள்ளதால் புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் வராமல் காக்கும்.

இதிலுள்ள ஃபீனால், டேனின் போன்ற பைட்டோகெமிக்கல் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து அளவை கட்டுப்படுத்தி இதயநோய் வராமல் தடுக்கும்.



மாநில ஆயுஷ் குழுமம் - தமிழ்நாடு
இந்திய மருத்துவம் மற்றும்
ஹோமியோபதித் துறை
அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106

- Guidance for future care :

The attendees were informed about nearby Siddha health care centre for consultations and follow up.

IMPACT :

The Health Awareness Camp was highly beneficial, equipping students with essential health knowledge and encouraging positive lifestyle changes. The initiative was well-received, and both students and teachers expressed their appreciation for the valuable insights gained. It is recommended that similar camps be organized regularly to ensure continuous health education and well-being for students.

BENEFICIARIES :

STUDENTS : 120

TEACHERS : 7 (Female)

ACKNOWLEDGEMENT:

The success of the Siddha medical camp was due to the dedicated efforts of the department of Aruvai and Thol Maruthuvam and the guidance of Principal Dr.K. Kanagavalli MD(S). The guidance of Dr. C. Sakthi MD(S) AMO, Kolathur, Salem - led the event more impactful.

Permission letter.

From

N. Tamil Elakiya, CRRI,
Government Siddha Medical College,
Chennai.

Accepted.
To

~~Professor~~ The Assistant Medical officer, (siddha),
GPHC, Kolathur,
Salem.

Respected sir,
V.V.V.

As I am willing to conduct an awareness
program regarding health & hygiene in
Government School with the permission, I
would be grateful if you could accompany
me in the event which is going to held
on February month.

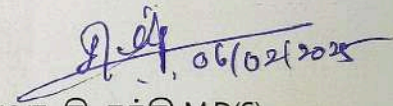
Thanking you.

Yours faithfully,
N. Tamil Elakiya.

சான்று

செல்வி. ந. தமிழ் இலக்கியா (BSMS), பயிற்சி மருத்துவர், அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, அரும்பாக்கம், சென்னை 106 அவர்கள், சேலம் மாவட்டம், கொளத்தூர் வட்டாரத்திற்கு உட்பட்ட கோவிந்தப்பாடி அரசினர் நடுநிலைப் பள்ளியில் அரசினர் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், **கொளத்தூர், சித்த மருத்துவப் பிரிவு** சார்பில் நடைபெற்ற சித்த மருத்துவ விழிப்புணர்வு முகாமில் பங்கேற்று மாணவ மாணவியருக்கு "**உடல் நலம் காக்க சித்த மருத்துவம்**" எனும் தலைப்பில் கருத்துரை வழங்கி, மாணவர்களின் ஐயங்களுக்கு விரிவான விளக்கமும் அளித்தார் என்று சான்றளிக்கப்படுகிறது.

கொளத்தூர்
06.02.2025.


மரு.சி.சக்தி M.D(S)

உதவி மருத்துவ அலுவலர்(சித்த)
அரசினர் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம்,
கொளத்தூர், சேலம் - 636 303.