

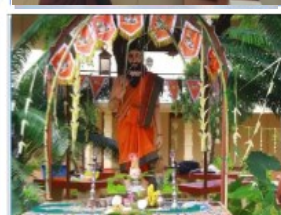
# Siddha Newsletter



Volume 5, Issue I, January to June 2021



## PHOTO GALLERY 2021



## INSIDE THIS ISSUE

Activities by the Unit.....	01-12
Academic Development.....	01-03
Research Activities.....	04
Workshops and Seminars.....	05
Community Engaging Activities.....	06-12
Activities by SMSA.....	13-16
Knowledge Sharing Article.....	17-21

## EDITORIAL BOARD

- Dr. (Ms)T.Thayalini
- Dr. (Ms)S.Sivarangini
- Dr. (Ms).M.Rajeetha
- Ms. I.Elilmatha

# Activities by the Unit

## 1. Academic Development

### 1.1 Development of Proposal for Establishing Professorial Unit

Chairman of the Standing Committee of Indigenous Medicine had requested to develop a proposal for establishing Professorial Unit at Kaithady Siddha Teaching Hospital. Head and the staff of the Unit of Siddha Medicine developed that proposal for four Professorial Units and submitted to the Standing committee through the Chairman of the Board of Management and the Vice Chancellor of the University of Jaffna. The four Professorial Units are as follows:

1. *Noinadal Chikitchai and Paramparai Maruththuvam* (PUNPM)
2. *Kuzhanthai Maruththuvam* (PUKM)
3. *Siraroga and Aruvai Maruththuvam* (PUSA)
4. *Mahalir and Mahapetiyal* (PUMM)

### 1.2 Virtual Professorial Units at Kaithady Siddha Teaching hospital

Professorial units were established in virtual basis at Kaithady Siddha Teaching Hospital. Academic staff from the Unit of Siddha Medicine and Siddha Medical Officers from Kaithady Siddha Teaching hospital contributed their services in these Units.

### 1.3 Subject Benchmark Statements for Indigenous Medicine

Subject bench mark statement for Indigenous Medicine was developed at UGC level. A committee was formed with professors and Heads of Ayurveda ,Siddha and Unani sections. This committee worked with the Subject Bench Statements (SBS) and completed document was submitted to the Quality Assurance Cell (QAC) ,University Grant Commission (UGC).

### 1.4 Memorandum Of Agreement

A Memorandum of Agreement which is made with Palmyra Development Board regarding the establishment of long term academic partnership to foster collaboration in academic research and outreach activities in the discipline of Siddha Medicine, was approved in the 458<sup>th</sup> Council held on 30.10.2021 with the recommendation of the senate at it's 454<sup>th</sup> meeting held on 20.04.2021.

### 1.5 Alumni Association of Unit of Siddha Medicine

The constitution for the Alumni Association was approved by the 454<sup>th</sup> Council held on 09.06.2021 with the recommendation of the senate at it's 442<sup>th</sup> meeting held on 28.01.2021.

## **1.6 Master Plan for Siddha Medicine**

The Council of the University of Jaffna nominated the following members to develop master plan for Siddha Medicine.

1. Prof.G.Mikunthan - Chairman, Board of Management (BOM)
2. Dr.(Ms)T.Thayalini - Head, Unit of Siddha Medicine
3. Dr.Aru Thirumurugan - UGC approved Member
4. Mrs.T.Raveendran - Representative of senate to the Council
5. Mr.K.Rushangan - UGC approved Member
6. Prof.S.Mohanadas- Board of Management Member

Meetings were conducted by Prof.G.Mikunthan at Unit of Siddha Medicine once in Two months. Following activities have been planned under the Master plan.

### **1.6.1 Siddha Maruthuva Arivalayam**

Proposal development for establishing Siddhar Arivalayam at New Land of Siddha Medicine in Kaithady is in progress in order to submit to the Indian High Commission for getting financial support .

### **1.6.2 Proposal for Establishing Satellite Center of Siddha Medicine at Ariviyal Nagar**

The following committees have been formed to develop satellite centre of Siddha Medicine at Ariviyal Nagar Killinichi under the Pulikulam Project

1. Herbal Development Committee (Herbal Garden, Herbal Raw Material Processing Unit, Drug Manufacturing Unit, Quality Control and Standardization unit, Farm, Regional Herbarium)
2. Committee for Traditional Food
3. Committee for *Kaayakalpa Chikichai*
4. Committee for Surgical Unit
5. Committee for Toxicological Unit
6. Committee for Women and Child care
7. Committee for External Therapy

## 1.7 3<sup>rd</sup> International Research Conference on Siddha Medicine (3<sup>rd</sup> IRCSM)

Unit of Siddha Medicine has planned to organize 3rd International Research Conference on Siddha Medicine including Preconference Workshop to be held on 27th January 2022 to 29th January 2022 in the virtual mode. The theme of the Conference is "Enhance Immunity for Healthy life through Siddha Medicine". Research papers are invited from Researchers to different tracks such as Health & Indigenous Medicine, Natural Resources & Indigenous Medicine, Siddha Literature & Yoga, Food & Nutrition and Manuscriptology & Medical Astrology.



**Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna**  
3<sup>RD</sup> INTERNATIONAL RESEARCH CONFERENCE ON SIDDHA MEDICINE -2022  
WITH PRE-CONFERENCE WORKSHOP  
(VIRTUAL CONFERENCE)  
3<sup>RD</sup> IRCSM-2022

"Enhance Immunity For Healthy Life Through Siddha Medicine"  
27<sup>th</sup> - 30<sup>th</sup> January 2022

Submit Your Papers Via :  
<https://cmt3.research.microsoft.com/IRCSM2022/Submission/Index>  
E-mail:irasm2022@gmail.com

## 1.8 Orientation Program

UGC has admitted 123 students for Siddha Medicine for the Academic year 2019/2020. Considering the COVID-19 pandemic situation, the orientation program for the academic program was conducted from 07.06.2021 to 18.06.2021 via online. Various topics including Student Well being, Student Counseling, Student Welfare Service, Student Learning Supportive service were provided to the freshers in the orientation program by the resource persons.



The University of Jaffna  
**Unit of Siddha Medicine**  
சித்தமருத்துவ அலகு

சித்தமருத்துவ புகழமுகமானவர்களுக்கான  
திசைமுகப்படுத்தல் ஆரம்ப நிகழ்வு 2019/2020

சித்த மருத்துவமனை சத்திரசிகிச்சைமனை கற்கை நெறி  
Bachelor of Siddha Medicine and Surgery {BSMS}

இணையவழி ஊடாக

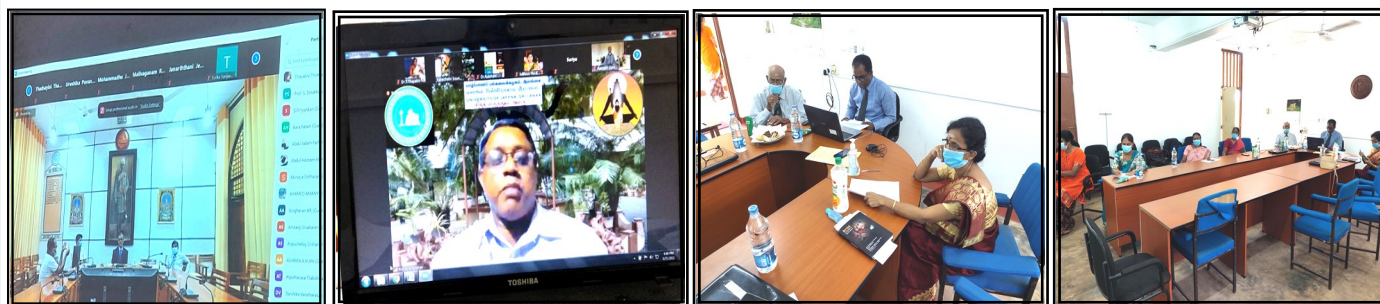
இடம்: சித்த மருத்துவ அலகு, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், கைதடி  
காலம்: 07.06.2021, காலை 11.00 மணி

Link: <https://learn.zoom.us/j/64851190908?pwd=UWRjRjdpQzZmgybHBhTjBBOUwwSC9TQT09>

ZOOM ID: 648 5119 0908  
Password: Siddh@0706

அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

11.00 மணி	வரவேற்பு உரை: திரு. க. ஞானபாஸ்கரன், பிரதிப்பதிவாளர், சித்த மருத்துவ அலகு
11.10 மணி	துணைவேந்தர் உரை: பேராசிரியர் சி. சிறீசுந்தரராஜா, துணைவேந்தர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
11.30 மணி	உரை: பேராசிரியர் கு. மிகுந்தன், தலைவர், முகாமைத்துவவகக்குழு, சித்த மருத்துவ அலகு
11.40 மணி	உரை: கலாநிதி க. மோகனதாஸ், பேரவை உறுப்பினர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
11.50 மணி	உரை: வைத்திய கலாநிதி (திருமதி) தி. தயாளினி, தலைவர், சித்த மருத்துவ அலகு
12.00 மணி	உரை: கலாநிதி க. சந்திரசேகர், நூலகர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
12.10 மணி	உரை: சட்டநிறைவேற்று அதிகாரி, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
12.20 மணி	உரை: திரு. வி. காண்டியன், பதிவாளர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
12.30 மணி	உரை: கலாநிதி செ. ராஜமேஸ், சிரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
12.40 மணி	உரை: திரு. ச. ஜங்கரன், உதவிப் பதிவாளர், மாணவர் நலச்சேவைகள் கிளை, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
12.50 மணி	நன்றியுரை: வைத்திய கலாநிதி (செல்வி) வி. சண்முகராஜா, மாணவ ஆலோசகர், சித்த மருத்துவ அலகு

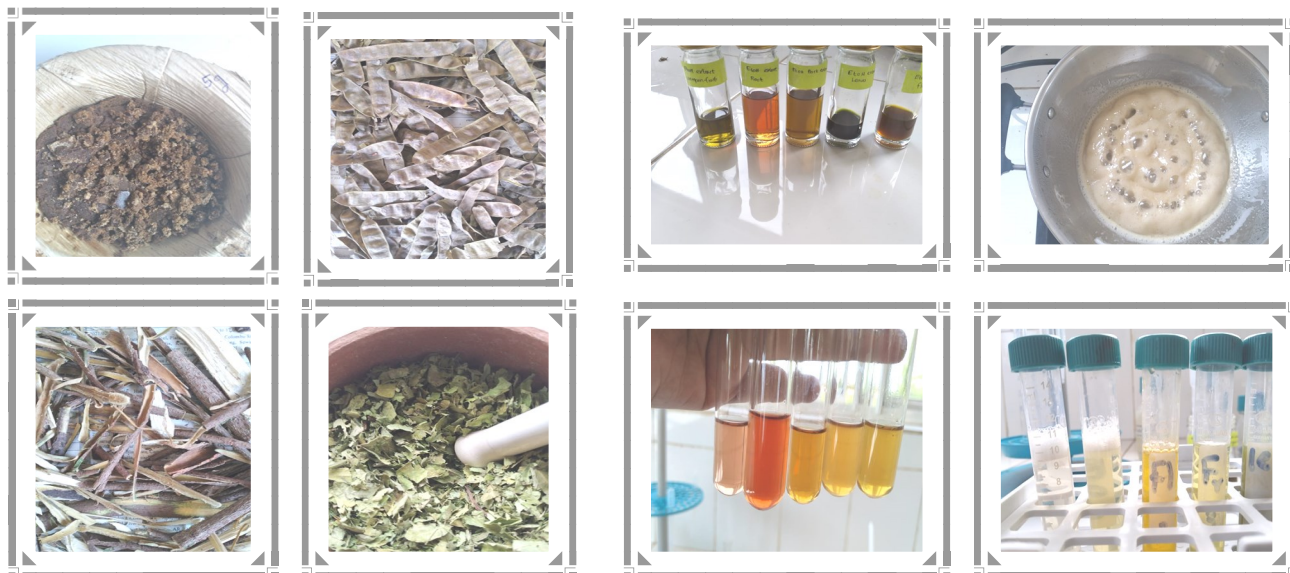


**Orientation Program (2019/2020) via Online**

## 2. Research Activities

### 2.1 Undergraduate Students Research

Research students from Agriculture Chemistry carried out collaborative research works in the research Laboratory of Unit of Siddha Medicine



### 2.2 Namasivayam Research Grant

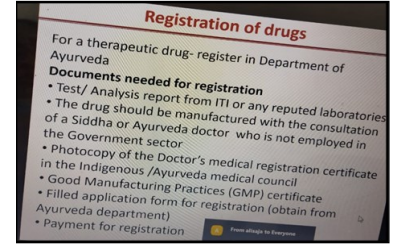
Dr.T.Thayalini and Dr.T.Vijayakumar have developed a proposal with the collaboration of PRI / Kaithady titled "Formulation and standardization of Poly-Herbal Cough Syrup" and submitted for the Research Grant "Namasivayam fund" on February and It is selected for the year 2021.



## 3. Workshops and Seminars

### 3.1 Workshops on Quality Control

Industrial Technology Institute (ITI) organized a workshop on “Quality control on selected herbal Drugs ”. The staff of the Unit of Siddha Medicine participated in this workshop.



### 3.2 University Business Linkage (UBL)

Dr.T.Eswaramohan, (Director, UBL) and Mrs. N. Vibishanan (Manager, UBL ) were invited to the Unit of Siddha Medicine to deliver the information regarding the UBL to Academic staff on 5<sup>th</sup> of February 2021. It was very informative to the future development of Siddha Medicine in National level and International level as well.



#### சித்தர் பாடல்கள்

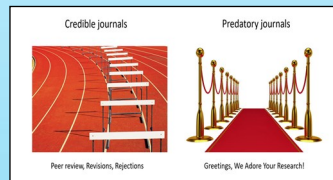
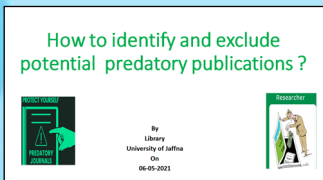
#### மலைத் தேன்

ஐயிருமல் லீளைவிக் கக்கிப்புண் வெப்புடல் நோய்  
மைய வொழியும் பசியுறும் - வையகத்தில்  
எண்ணுமிகை யாமருதி கேற்ற வனுபானம்  
நண்ணுமலைத் தேனொன்றினால்

தேரையர் பதார்த்த குண சிந்தாமணி

### 3.3 Seminar on Predatory Journals

The sub committee of the research and higher degree of Siddha Medicine has organized series of Seminars pertaining to the research topics. Third series of seminar was conducted on 06.05.2021 on “How to identify and exclude potential predatory publications” for all the Academic staff. Mrs.K.Murugathas, Senior Assistant Librarian, Faculty of Medicine, University of Jaffna was invited as a resource person for this workshop.



### 3.4 Series of Seminar on Research by hybrid mode

In order to improve knowledge regarding the research among the Siddha students, Dr. T. Thayalini delivered a lectures on "Literature Review on Siddha Literatures ", as the 4<sup>th</sup> series of seminar via Zoom.

## 4. Community Engaging Activities

### 4.1 Agasthiyar Day

Agasthiyar day was celebrated by the Unit of Siddha Medicine from 31.12.2020 to 06.01.2021. This program was scheduled in three different aspects.

1. Visit to Siddhar Samaadhi in Northern province
2. Celebrating the Agasthiyar day in the Unit of Siddha Medicine
3. Conducting medical camp at Vanneri Kulam Yogar Swami Elders Home.

First day Dr.(Ms)T.Thayalini, Dr.(Ms)S.Pancharajah, Dr.(Ms)S.Sivagnanam, Dr.(Ms) A.Sritharan, Dr.S.Ramanaraj, Mr.N.Vijendren, Mr.M.Saravanan and students of Unit of Siddha



Periyavar kovil Ponnalai

Medicine visited Periyavar kovil at Ponnalai on 01.01.2021. History of the Siddhar Ponnampalawaneshwarar was recorded and the Samaadhi details were collected.

Second day the Agasthiyar day was celebrated at the Unit of Siddha Medicine on 02.01.2021 with following the precautions of COVID-19 measures. Prof. S. Srisatkunaraja (Vice Chancellor University of Jaffna), Dr.Aru Thirumurugan, Dr.S.Sri Muralitharan, Dr. S. Mohanadas, Prof K. Kandasamy, Prof. G. Mikunthan, Prof. K. Velayuthamoorthy, Mr.S.Ramanaraj, Manager, Palmyrah Research Institute, Senior Lecturers, Lecturers, Temporary Lecturers, Demonstrators and Non-Academic Staff of the Unit participated in this event. Pongal and Pooja were conducted to the Statue of Agasthiya Mahamunivar and delivered special speeches regarding the Agasthiyar Mahamunivar by the Guests. The students delivered presentations about the Siddhars (Agasthiyar, Kantha Gnaniyar, and Kadaiyit Swami). A debate titled on “சித்தர்கள் வலியுறுத்திக் கூறியது ஆன்மீகமா? ஆரோக்கியமா?” was conducted by the second year students. First year students also performed a drama in the title of “நவீன திருவிளையாடல்”. The function was concluded at 1.00pm.

#### சித்தர் பாடல்கள்

“தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை  
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்  
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்த பின்  
தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தானிருந்தானே”

(திருமூலர்)

On the same day, Dr.(Ms)T.Thayalini, Head, Siddha Medicine delivered a radio program in Yarl F.M from 3.30 to 4.05pm on the topic of “Specialty of Agasthiyar”. Further on that day Dr. (Ms)T.Thayalini and Dr. S. Sivasanmugarajah participated as guest speakers for the webinar conference on “Siddhars and Siddha Medicine” which was organized by the Government Siddha Medical Officers Association .



On the third day Dr.(Ms)S.Sivarajah, Dr.(Ms)N.Nithiyakumar, Dr.(Ms)M.Rajeetha and Dr. (Ms) A. Akila, Dr.(Ms)S.Anoja, Dr.(Ms)R.Zijana, Dr(Ms)R.Sripanduranga and all the final year students of Unit of Siddha Medicine conducted a medical camp with the collabration of Northern province of Indigenous Medicine at the Elders Home, Yogar Swami Thiruvadi Nilayam, Vannerikkulam.



On the fourth day Dr.(Ms)T.Thayalini, Dr.(Ms)S.Pancharajah, Dr.(Ms)A.Sritharan, Dr.(Ms) S.Sivagnanam, Dr.R.Ramanaraj, Mr.N.Vijendren visited to Yogar Swami Sivathondan Nilaiyam and Sri Ramachandran Maharishi Temple on 04.01.2021 in order to collect the Histroy of the Yogar Swami and Sri Ramachandran Maharishi .



### Weekly Seminar on 'மருத்துவ மூலிகைகளும் அதன் முக்கியத்துவமும்

Speaker	Topic	Date	Time
Ms.P.Sulosana வைத்திய கலாநிதி	சித்த மருத்துவத்தில் சிற்றாமட்டியின் முக்கியத்துவம்	05.02.2021	04.30 pm - 05.30 pm
Ms.R. SriPanduranga வைத்திய கலாநிதி	சித்த மருத்துவத்தில் தான்றிக்காயின் முக்கியத்துவம்	12.02.2021	4.30 pm - 5.30 pm
Ms.P.Niroshana வைத்திய கலாநிதி	சித்த மருத்துவத்தில் சிற்றரத்தையின் முக்கியத்துவம்	05.03.2021	4.30 pm - 5.30 pm
Ms.K.Sampavi வைத்திய கலாநிதி	சித்த மருத்துவத்தில் மஞ்சளின் முக்கியத்துவம்	12.03.2021	4.30 pm - 5.30 pm
Ms.P.Sulosana வைத்திய கலாநிதி	சித்த மருத்துவத்தில் தூதுவளையின் முக்கியத்துவம்	02.04.2021	7.30 pm - 8.30 pm

### 4.3 Celebration of International Yoga Day

7<sup>th</sup> international Yoga Day was celebrated by the Unit of Siddha Medicine on 21.06.2021 via zoom. The speakers from India, UK, and Sri Lanka were invited to deliver talk on the following topics. More than 150 participants including siddha students, staff, Academics of the University of Jaffna had participated. Dr.(Ms.) K.Sountharajan had been nominated as the coordinator for this Program. Head Dr.(Ms)T.Thayalini inaugurated the program and Prof.G.Mikunthan Chairman, Board Of Management (BOM), Unit of Siddha Medicine delivered a special speech .

#### 7<sup>th</sup> international Yoga Day

பெயர்	தகுதி	தலைப்பு
கலாநிதி திருமதி.த.ருக்குமணி அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம், இந்தியா.	யோகா ஆலோசகர் முதுநிலை விரிவுரையாளர்	யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்
வைத்தியகலாநிதி ர.கௌரிபாலன் இங்கிலாந்து.	யோகா பயிற்றுவிப்பாளர், இங்கிலாந்து	பிரணாயாமாவின் நன்மைகளுக்கு மருத்துவ விளக்கம்
திரு.சி.ரமணராஜா யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.	சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் இந்து கற்கைப் பீடம்	யோகாவும் மனித நடத்தைகளும்
கலாநிதி திருமதி.த.ஜனனி வடமாகாணம்.	சமூக மருத்துவர்	வாழ்வியலில் யோகா
திரு.சி.சூரியகுமார் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.	முதுநிலை விரிவுரையாளர்	தமிழர் வாழ்வியலில் இசையும் யோகாவும் பெறும் முக்கியத்துவம்

**யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ அலகு நடாத்தும்**  
**7<sup>வது</sup> சர்வதேச யோகா தினம் - 2021**

**“யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்”**  
Dr.சசிமுத்திரசுமணி  
PhD in Yoga, Yoga Consultant,  
உள்ளமைவை பல்கலைக்கழகம்,சிம்பரம்.  
தேர்ம் - பி.பி 4.40 - 5.10 மணி

**“பிழைப்பயாவின் நன்மைகளுக்கு மருத்துவ விளக்கம்”**  
Dr.செனசிரிமொ (VOG)  
யோகா பயிற்சனிடீயர்,  
United Kingdom.  
தேர்ம் - பி.பி 5.40 - 6.10 மணி

**“யோகாவும் மனித நடத்தைகளும்”**  
திரு.சிரமணாஜா  
சிபிஎல், விரிவுரையாளர்,  
திருது கற்கைகள் பி.பி.  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.  
தேர்ம் - பி.பி 6.40 - 7.10 மணி

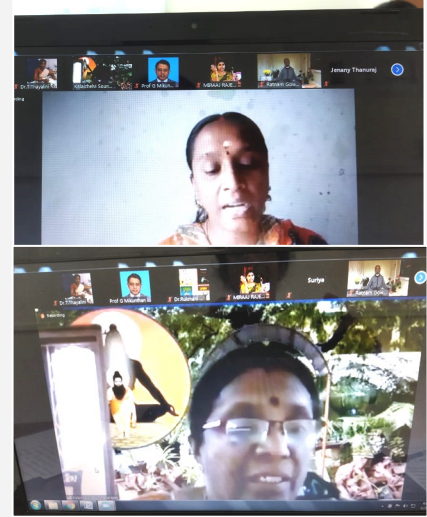
**“வாழ்வியலில் யோகம்”**  
Dr.திருமதி தனுஷி(BSMS SL)  
சமூக மருத்துவம்,  
வடமாளான சசிதா மருத்துவ திணைக்களம்.  
தேர்ம் - பி.பி 5.10 - 5.40 மணி

**“தமிழர் வாழ்வியலில் இசையம் யோகாவும் பெரும் முடிபித்துவம்”**  
திரு.சிரமணமார்  
முதுநிலை விரிவுரையாளர்  
சொசுத்துறை,யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.  
தேர்ம் - பி.பி 6.10 - 6.40 மணி

காலம் - 21.06.2021 திங்கட்கிழமை  
தேர்ம் - பிற்பகல் 4.30 மணி

Zoom ID - 68658664513  
Pass code - Siddh@216

சித்த மருத்துவ அலகு,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



#### 4.4 Webinar Talks on COVID -19 Pandemic

It was jointly organized by the Unit of Siddha Medicine and Staff Development Center of University of Jaffna. Dr.S.Sivashanmugarajah and Dr.T.Vijayakumar were nominated as coordinators for this webinar program.

Resource Person	Topic	Date	Time
Dr.S.Sivashanmugarajah Unit of Siddha Medicine.	Covid 19 இனால் ஏற்பட்ட உளவியற் பிரச்சனைகள்	01.02.2021	7.00 pm - 8.00 pm
Dr. (Mrs) S. Vanaklenthiran Trincomalee.	Natural Immune Boost Activity During Covid-19 Pandemic	15.03.2021	7.30 pm - 8.30 pm
Dr.T.Thileepan Siddha Teaching Hospital, Kaithady.	Diet and Diet plan for Enhancing Immune during Covid-19 Pandemic	05.04.2021	7.30 pm - 8.30 pm
Dr.S.Yamini Sudha Lakshmi India.	Management of Covid-19 - Pros and Impact of Siddha Medicine	03.05.2021	7.00 pm - 8.00 pm

#### 4.5 Womens' Day

Proposed Department of the Kuzhanthai and Mahalir Maruthuvam of Unit of Siddha Medicine organized a webinar Programme for the International Women's Day from 08.03.2021 to 10.03.2021. Dr. (Mrs)S.Sivarajah participated as a resource person in the “Interview of Educators” which was organized by Yarl FM.

## Resource persons and Title for the Women's day

இல	பெயர்	கருத்தரங்கு தலைப்பு	நேரம்
01	Dr. திருமதி.சை. சிவராஜா (சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் குழந்தை & மகளிர் மருத்துவப் பிரிவு)	பெண்களின் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்.	08.03.2021 6.30pm -700 pm
02	Dr. திருமதி.அ. சிவரூபன் (முன்னைய தற்காலிக உதவி விரிவுரையாளர் குழந்தை & மகளிர் மருத்துவப் பிரிவு)	பேதை மங்கை, மடந்தைப் பருவத்தினரின் உணவும் பராமரிப்பும்	08.03.2021 7.00pm -7.30 pm
03	Dr. செல்வி.சு. பஞ்சராஜா (முன்னைய செய்முறை வழிகாட்டுனர் குழந்தை & மகளிர் மருத்துவப் பிரிவு)	பிரசவத்தின் பின்னான உணவும் பராமரிப்பும்	09.03.2021 6.30pm -7.00 pm
04	Dr. திருமதி.க.பாண்டிரங்கனா (முன்னைய செய்முறை வழிகாட்டுனர் விரண சிகிச்சைப் பிரிவு)	பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதில் யோகாசனத்தின் பங்கு	09.03.2021 7.00pm -7.30 pm
05	Dr.சே.சிவசண்முகராஜா (சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் குழந்தை & மகளிர் மருத்துவப் பிரிவு)	சித்த மருத்துவத்தில் மகளிர் பராமரிப்பு	10.03.2021 6.30pm -7.30 pm

ஆரோக்கியமான மகளிர் சமுதாயம் (இணையளி அருத்தரங்கு)

தலைப்பு - சித்த மருத்துவத்தில் மகளிர் பராமரிப்பு

வைத்திய உரைநீதி, மல்.பாண்டிரங்கனா சிபேட்டி, விரிவுரையாளர்

March 10

7.30pm - 8.00 pm

Meeting ID: 826 309 4059  
Passcode: T18090321

தலைப்பு - பெண்களின் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்

வைத்திய உரைநீதி, திருமதி சைராஜா சிபேட்டி, விரிவுரையாளர்

March

6.30pm - 7.00 pm

Meeting ID: 826 309 4059  
Passcode: T18090321

ஆரோக்கியமான மகளிர் சமுதாயம் (இணையளி அருத்தரங்கு)

தலைப்பு - பிரசவத்தின் பின்னான உணவும் பராமரிப்பும்

வைத்திய உரைநீதி, பஞ்சராஜா செய்முறை வழிகாட்டுனர்

March 9

7.00pm - 7.30 pm

Meeting ID: 826 309 4059  
Passcode: T18090321

ஆரோக்கியமான மகளிர் சமுதாயம் (இணையளி அருத்தரங்கு)

தலைப்பு - பேதை, மங்கை, மடந்தை பருவத்தினரின் உணவும் பராமரிப்பும்

வைத்திய உரைநீதி, திருமதி க. பாண்டிரங்கனா

March

7.00pm - 7.30 pm

Meeting ID: 826 309 4059  
Passcode: T18090321

## 6. World Environmental Day

Environmental day was celebrated by the proposed department of Gunapadam of Unit of Sidha Medicine on 05.06.2021 via zoom. 4th BSMS students were guided by Dr.(MS)T.Thayalini and delivered presentation on “ உடல் ஆரோக்கியத்தில் பழங்களின் பங்கு”. Nearly 200 participants were actively participated. Prof.G.Mikunthan (Proffessor in Agriculture Biology) was invited as chief guest and Dr.G.Kisholojan (BMARI ,Colombo) was invited as the moderator for the seminar. Four Students presented different topics based on the theme.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் பழங்களின் பங்கு

Chief Guest: Prof. G. Mikunthan, Senior Professor in Agriculture Biology, University of Jaffna

Moderator: Dr. S. G. Kisholojan, Medical Officer, SH Lanka Ayurveda Medical Service, BMARI, BSMS, PGDip (Ayurveda), PGDip (Health Development), PGDip (Healthcare Delivery, Patient safety), MPH, MRSPH (UK)

Speaker: Dr. (MS) T. Thayalini, Head, Unit of Sidha Medicine, Ph. D (Pharmacology), M.Phil (Ayurveda), BSMS (Jaffna)

Presenters: "Vitamin C rich fruits", "Vitamin C rich fruits", "Vitamin C rich fruits", "Vitamin C rich fruits"

5 June 2021



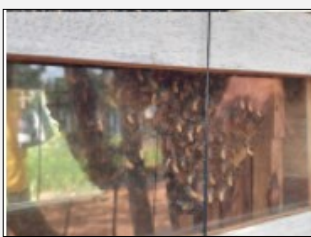
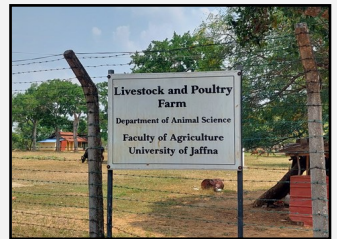
### Vitamin C rich fruits

- கொம்பப்பழம்
- ஆரஞ்சு
- தேசப்பழம்
- தோம்பழம்
- லைம்
- நெல்
- வாழைப்பழம்
- ஆன்ஸர்ப்பழம்
- மடாசிப்பழம்
- பலாப்பழம்
- லீயோபரி
- தக்காளிப்பழம்
- மாப்பழம்
- கிளிப்பழம்
- ஆர்கோட்

## 7. Visit to Ariviyal Nagar

The staff of Siddha Medicine visited to Ariviyal Nagar, Kilinochchi on 06.04.2021 and 20.04.2021. During the visit, the team observed the research labs, home garden Unit, Animal farm, crop farm and JICA Farm in the Faculty of Agriculture. The visits were very fruitful and informative for the requirements of future development of the Faculty of Siddha Medicine.

The team identified that ,20 Acres land reserved for Bio Diversity Park is more suitable for the Establishment of Satellite center for the Unit of Siddha Medicine. It was aimed to plant all the plant species, of which most of them are medicinal plants in this land and this has to be established as a model **Herbal Biodiversity Park**. To fulfill this task, Faculties of Agriculture, Science, Technology and Siddha Medicine can work together.



## 5. SMSA Activities

### 1. ஒளிவிழா நிகழ்வு

ஒளிவிழா நிகழ்வு 2020.12.31, வியாழக்கிழமை மதியம் சித்த மருத்துவ அலகின் கேட்போர்கூடத்தில் நடைபெற்றது. கரோல் கீதம், நாடகம், பாடல், கவிதை போன்ற கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது.



### 2. அகஸ்தியர் தினம்

02.01.2021 அன்று எமது அலகின் கேட்போர்கூடத்தில் அகஸ்தியர் தினம் நடைபெற்றது. அந் நிகழ்வில் அகஸ்திய மாமுனிவருக்கு பொங்கல், பூஜை வழிபாடுகளும் விருந்தினர்களின் சிறப்புரைகளும் இடம்பெற்றன. மாணவர்களின் அகஸ்திய மாமுனிவரைப்பற்றிய வரலாறு அவர் எழுதிய நூல்கள், ஈழத்துச் சித்தர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகள், சித்தர்கள் வலியுறுத்திக் கூறியது ஆன்மீகமா? ஆரோக்கியமா? என்ற தலைப்பினாலான பட்டிமன்றம், நவீன திருவிளையாடல் என்ற தலைப்பில் நாடகம் என்பன சிறப்பாக நடாத்திக் காட்டப்பட்டது.



### 3. தைப்பொங்கல்

14.01.2021 அன்று சித்த மருத்துவ அலகில் தைப்பொங்கல் பண்டிகை கொண்டாடப்பட்டது. மாணவர்களால் பொங்கல் பொங்கப்பட்டதுடன், எமது பாரம்பரிய நிகழ்வுகளில் ஒன்றான உறியடித்தல் போட்டி நடத்தப்பட்டது.



### 4. பங்குனித் திங்கள்

05.04.2021 பங்குனித் திங்கள் தினத்தை முன்னிட்டு மாணவர்களால் பன்றிதலைச்சி அம்மன் ஆலயத்தில் பொங்கல் பொங்கப்பட்டது.



### 5. மகா சிவராத்திரி

11.03.2021 அன்று மதியம் 12 மணியளவில் திருவாசக அரண்மனையில் சித்த மருத்துவ அலகினுடைய பூஜை இடம்பெற்றது. மாலை 6 மணியளவில் யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகத்தில் பூஜை இடம்பெற்றது.



#### சித்தர் பாடல்கள்

#### வாழை நீரின் குணம்

வாழை நீர் சீதவெப்பு வல்ல பல முண்டாக்கும்  
பேழை வயிறுடைக்கும் பெண் மயிலே -யீழும் மல்லி  
ரத்தக் கிரிச்ச மெரி நீ ரிவையுடனே  
சிற்றிரணம் போக்குந் தெரி

தேரையர் பதார்த்த குண சிந்தாமணி

## 6.பூந்தோட்டத்துக்கான மூலிகை மரங்கள் வழங்கும் நிகழ்வுகள்

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ பரமேஸ்வரன் ஆலயத்துக்கு அருகில் பூந்தோட்டம் (நந்தவனம்) அமைக்கும் பணி ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்குப் பொறுப்பாக பேராசிரியர் கு.மிகுந்தன, சிரேஷ்டவிரிவுரையாளர் சே.சிவசண்முகராஜா ஆகியோர் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். அந்த வகையில் மேற்படி பூந்தோட்டத்தில் நாட்டுவதற்கான ஆலய வழிபாட்டுடன் தொடர்புடைய 100 மூலிகை மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.



## 7. குருபூசைகள் தினங்கள்

18.01.2021 ஸ்ரீ செல்லாச்சி அம்மையாரது குருபூசை

திருவுருவப் படத்திற்கு மாணவர்களால் மலர் சார்த்தி பிரார்த்தனை வழிபாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.



08.02.2021 ஸ்ரீ நையினாதீவு சித்தரது குருபூசை

போகர் அரங்கில் மாணவர்களால் திருவுருவப் படத்திற்கு மலர் சார்த்தி பிரார்த்தனை வழிபாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.



## ஸ்ரீ இராமதேவர்

இராமதேவ சித்தர் புலத்தியரிடம் சீடராக இருந்தவர் என்றும், 18 சித்தர்களில், மருத்துவத்திற்கு தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து அதில் நிபுணத்துவம் பெற்றிருந்த இராமதேவ சித்தர் அவர்களின் ஜீவ சமாதி மதுரை அழகர்கோவிலில் அமைந்திருக்கிறது. சித்த மருத்துவத்தின் ஞானி என அனைத்து சித்தர்களாலும் மதிக்கப்பட்டவர்.



ஆதியென்ற மணிவிளக்கை அறி வேணும்

அகண்டபரி பூரணத்தைக் காணவேணும்

சோதியென்ற துய்யவெளி மார்க்க மெல்லாஞ்

சுகம்பெறவெ மனோன்மணி யென்னாத்தாள்

தன்னை நீதியென்ற பரஞ்சோதி ஆயி பாதம்

நிற்குணத்தி னின்றநிலை யாருங் காணார்

வேதியென்ற வேதாந்தத் துள்ளே நின்று

விளங்கவும் பூசை யிது வீண்போகாதே.

## 28.02.2021 – ஸ்ரீ இராமதேவர் குருபூசை

திருவுருவப் படத்திற்கு மாணவர்களால் மலர் சார்த்தி பிரார்த்தனை வழிபாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.



## 25.03.2021 – யோகர் சுவாமிகளது குருபூசை

திருவுருவப் படத்திற்கு மாணவர்களால் மலர் சார்த்தி பிரார்த்தனை வழிபாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.



### சித்தர் பாடல்கள்

நோய் அண்டாமல் இருக்க

திண்ண மிரண்டுள்தேள சிக்க அடக்காமல்

பெண்ணின் பால் ஒன்றை பெருக்காமல்

உண்ணுங்கால் நீர் சுருக்கி மோர் பெருக்கி

நெய்யுருக்கி உண்பவர் தம் பேருரைக்கின் போமே பிணி

## எமது உணவில் எதிர்-போசாக்கு கூறுகள் (Anti –Nutrients)

மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் *ND, MSc (Ag), BSc (Ag), Dip Post Harvest Technology, Postgrad, Dip Food Sciences Technology, Post Grad Dip Pharmacology, nutritional Medicine Advocate, ANTA*

முன்னை நாள் மருத்துவியல் விரிவுரையாளர், மருத்துவ விஞ்ஞான கல்லூரி, விக்டோரியா பல்கலைக் கழகம், மெல்பர்ன், ஆஸ்திரேலியா.

முன்னை நாள் விவசாய பீடாதிபதி, விரிவுரையாளர்.கிழக்கிலங்கை பல்கலைக் கழகம், ஸ்ரீ லங்கா  
முன்னை நாள் பிரதிப் பணிப்பாளர், கிழக்கிலங்கை விவசாய ஆராய்ச்சி நிலையம், கரடியனாறு, ஸ்ரீ லங்கா

### முகவுரை

உணவும் போஷாக்கும் என்றதும் 'உடல் நல உணவு' 'ஊட்டம்' ஊட்டச்சத்து' 'போசாக்கு கூறுகள்' என்ற அர்த்தமே நமது மனதில் எழுகின்றது. தூய தமிழில் இதை "போகனம்" என்பர். போசாக்கு கூறுகள் உடலின் வளர்ச்சிக்கும், அங்கங்களின் தொழிட்பாட்டிற்கும் அத்தியாவசியமான உணவினூடாக கிடைக்கும் இரசாயனங்களே அவை என்பது சுருக்கமாகும் என அறியவும். குடற் தொகுதியினால் சமிபாடடையும் தாவரபதார்த்தங்கள் ஈற்றில் வேதியல் மூலக்கூறுகளாக (nutrients) பிரிக்கப்பட்டு உடலிற்குள் உறிஞ்சப்படுகின்றன. அவற்றில் காணப்படும் சில, பலவித ரசாயன தாக்கங்களை தடுப்பதாகவும், உடற்தொழிலை பாதிப்பதாகவும், நோய்களை உண்டுபண்ணுவதாகவும் மருத்துவஆய்வுகள் விளக்குகின்றது. அவற்றையே நாம் எதிர்போசாக்கு கூறுகள் (Anti –Nutrients) என வகைப்படுத்துகின்றோம். என்றாலும், அவற்றில் பல மருத்துவ ரீதியாக நோய்களை குணப்படுத்தும் இயல்புடையன என்பது ஆறுதலாகவும், மருத்துவர்கட்கு ஓர் பரம ஆயுதமாகவும் கணிக்கப்படுகின்றன. சில வற்றை செயற்கை மருந்துகளாகவும் தயார் பண்ணுகின்றார்கள்.

இந்தக் கட்டுரையில், மருத்துவ(Medical), மருத்துவியல்(Pharmacological), நோய்ப்படுக்கை தொடர்புடைய (Clinical) ஆய்வுகளின் தரவுகளின்படி நமது பாரம்பரிய உணவுகளும்,சித்த வைத்திய உறவாடல்களும் அவற்றின் பின்னால் இருக்கும் விஞ்ஞானமும் எப்படி நமது உடலில் செயற்படுகின்றன என்ற பல்வேறு விளக்கங்களையும் உங்கள் கைகளில் சுருக்கமாக இடுகின்றேன். பலருக்கும் உதவும் என நம்புகின்றேன்.

இதில் பல்வேறு ரசாயன சேர்வைகள், வேதியல் ரீதியில் அவற்றின் ரசாயனக் கட்டமைப்பு, பௌதீக, ரசாயன குணாதிசயங்களை கண்டறிந்து, குளுக்கோசினலேற்றுகள், சயநோஜெனிக் கிளைகோசைடுகள், லெக்டின்கள், ஒட்சலேட்டுகள், சப்போநின்கள், பைடேட்டேட்டுக்கள், ட்ரிப்சின்தடுப்பான்கள், தனின்கள் என வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

### A. குளுக்கோசினலேற்றுகள் - Glucosinolates

இவை கந்தக (sulphur) சேர்வைகளினால் ஆகப்பட்டவையாகும். இவற்றில் ஓர் வகையை சல்போரபாயன்கள் (Sulphorafanes) எனவும் அழைப்பர் தாவர மைரோசினேசு (myrosinase), எனப்படும் நொதியத்தினால் (enzyme) ஐசோதையோசயனேட் (isothiocyanate)எனப்படும் ரசாயனமாக வெளிவிடப்படுகின்றது. குடலில் உள்ள பக்டீரியாக்களினால் சுரக்கப்படும் மைரோசினேசும் (bacterial myrosinase)இத்தாக்கத்தை நடத்துகின்றது.முட்டை கோவா குடும்பத்தை சேர்ந்த கடுகு, முள்ளங்கி,இலைக்கோவா, Cauliflower,Turnip, Broccoli போன்ற சகல தாவரங்களிலும் முருங்கை இலை, பட்டை, காய்களிலும் பென்சயில்ஐசோதையோசயனேட்டாக ( Benzoyl isothiocyanate) இருக்கின்றது.

## தீமைகள்

குளுக்கோசினலேற்றுகள் உணவிலிருக்கும் அயோடீனின் உறிஞ்சலை தடுப்பதால் தைரோயடு சுரப்பிகளில் தயார்பன்னப்படும் தைரோக்சீன்(thyroxine) எனும் ரசாயனம் குறைவடைகின்றது.அது உடலில் hypothyroidism எனும் நிலையை உண்டுபண்ணுவதால் தைரோயடு வீக்கமடைந்து கழுத்தில் ஓர் கழலையை(exophthalmic goitre- Graves' disease) உண்டாக்குகின்றது. கோவா குடும்ப மரக்கறிகளை தவிர்ப்பதால் இந்நிலையை தவிர்க்கலாம். ஆகையால், கோவா குடும்ப மரக்கறிகள், கிழங்குகள் மற்றும் முருங்கை போன்றவையை கழலை உண்டாக்குபவை ( goiterogenic ) என அழைக்கின்றோம். அளவாக உண்பது இந்நிலையை தவிர்க்க உதவும்.

## நன்மைகள்

கடலோர மக்கள் அயோடீன் செறிவுள்ள கடலுணவுகளை தினமும் உண்பதாலும், கடலுப்பை கறிகளில் சேர்ப்பதாலும் அயோடீனின் செறிவு உடலில் அதிகரிப்பதால் hyperthyroidism என்ற நிலை ஏற்படுவதால் குலை நடுக்கம்(palpitation), மயக்கம்,மூச்சுவாங்குதல்,வாயில் நுரைதள்ளுதல், உடல் வெப்பமடைதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. குளுக்கோசினலேற்றுகள் அயோடீனின் செறிவை குறைத்து உடலை சீர்படுத்துகின்றது.

கோவா மற்றும் முருங்கை பட்டை ஐசோதையோசயனேட் மற்றும் சல்போரபாயன்கள் (Sulphorafanes) ஈரலை சுத்திகரிக்கும் ரசாயனமாகவும் குளுட்டாதியோன் (glutathion) எனப்படும் சக்தி வாய்ந்த எதிரோட்சியேற்றியை வெளிவிட்டு, உடலை தாக்கும் தனித்துவ மூலக்கூறுகளை (free radicals) அழித்தொழிக்கின்றது. முக்கியமாக தனித்தியங்கும் தாக்கமுறும் ஒட்சிசன் வகைகளை (Reactive oxygen Species- ROS) அவற்றினால் ஏற்படும் உடல் முதுமையடைதலையும் குறைக்கின்றது.

இவ்விரசாயணம் புற்று நோய் கலங்களின் வளர்ச்சியை தடுத்து அவற்றின் சுய சிதைவை (apoptosis) ஊக்குவிக்கின்றது. கடுகு சிறிதளவு தாளிப்பில் பங்கு கொள்கின்றது. ஆனால், கொதிக்கும் எண்ணெயில் வெடித்து அதில் உள்ள ஏலையில் ஐசோதையோசயனேற்று (Allylisoithiocyanate) எனப்படும் எண்ணெய் பதார்த்தம் ஆவியாகி பெருமளவு நீக்கப்படுகின்றது.சிறிதளவு எண்ணெய்யில் கரைந்து உணவிலுள்ள அயோடீனின் அளவை சமன்படுத்தப் போதுமானதாக இருக்கின்றது.

எலையில் ஐசோதையோசயனேற்று ஒரு நுன்னுயிர்கொல்லியாகவும் , கலங்களின் சுயசிதைவுக்கும்(apoptosis), புற்றுக்கலங்களின் உருவாக்கலை (antineoplastic) தடுக்கும் காரணியாகவும் செயல்படுகின்றது. முருங்கை காய்க்கும், பட்டைகளிடும், இலைகளிடும் அதன் உருசியையும் மணத்தையும் கொடுப்பது இந்த எலையில் ஐசோதையோசயனேற்றாகும். நம்மவர் முருங்கைக்காய் பத்தியத்தை கடைப்பிடித்ததற்குக் விளக்கம் தெளிவாகின்றது. அத்துடன் முருங்கை இலையை வறுத்துச் சாப்பிட்டதும், பட்டையையும் இலைகளையும் கடலுணவு மிகுந்த ஒடியல் கூழிட்குள் சேர்த்ததும் எம்மவர் மருத்துவ விஞ்ஞான அறிவை புடம்போட்டு காட்டுகின்றதும் தெளிவு.

## B. சயநோஜெனிக் கிளைகோசைடுகள் – Cyanogenic (gesic) glycosides

மறு பெயர்களாக அமிக்டலின், வைட்டமின் B 17,லடேரெயில் எனவும் வகைபடுத்தியுள்ளனர்.நாம் உண்ணும் ஆப்பிள் (Malus sylvestris), அப்ரிகோட் (Prunus armeniaca) போன்ற பழங்களின் விதைகளிலும் மரவள்ளிக் கிழங்கிலும் (Manihot esculanta), பால் அவரையிலும்(Dolichos lablab) வேறுபட்ட அளவுகளில் உண்டு. சிறிய அளவில் இவ்விரசாயனங்கள் மயக்கத்தை உண்டுபண்ணுவதால் அன்றைய நாட்களில் விஞ்ஞானம் அறியாத பலரும் பால் அவரையை 'பேய் அவரை' என அழைத்ததும் உண்டு.

மிகச்சிறிய அளவுகளில், தானியங்களிலும், இலை, கிழங்கு வகைகளும் இருக்கின்றது ஆனால். அவிப்பதால் இவ்விரசாயணம் ஆவியாக நீக்கப்படுகின்றது. சயனைடுகள் புற்று நோய் கலங்களை அழிப்பதுடன் இருமலை தோற்றும் மூளைப் பகுதியை அடக்கி இருமலை தடுக்கின்றது.

அரிசித்தவிட்டிலும், இலை குலைகளிலும் இருப்பதால் நாம் பாரம்பரியமாக அவற்றை உண்டதால் பலவகை புற்று நோய்களை தவிர்த்ததாக அனுபவத்தினூடாக(empirical knowledge) கண்டோம் என உன்னிக்கலாம்.என்றாலும் இன்றைய மேற்கத்திய மருத்துவர்கள் அதனை நிரூபனமற்றதாகவே(Anecdotal) கணிக்கின்றனர்.

மரவள்ளிக் கிழங்கின் இலை, தண்டு,கிழங்குப் பகுதிகளில் பெருமளவு சயனோஜெனிக் கிளைகோசைடுகள் உண்டு.கிழங்கை வெட்டும்போதும்,இலைகளை கசக்கும்போதும் அங்கிருக்கும் நொதியமான லினமரேஸ்(Linamarase) கிலைகோசிட்டை தாக்கி அதிலிருக்கும் ஐதரோசயனைட்டை (Hydrocyanide = HCN) பிரித்து வெளிவிடுகின்றது. இதனை ஐதரோசயனிக் அமிலம் (Hydrocyanic acid) எனவும் அழைப்பர். இது ஓர் பாரிய தாவர சயனைட் நஞ்சாகும். தாவர நொதியங்கள் இல்லாதவிடத்தில் மிருகக் குடலில் உள்ள நுண்ணுயிர்களைனால் சுரக்கப்படும் லினமரேஸ் நொதியம் பிரிகையை தொடர்கின்றது. மிருகங்களிலும் மனிதர்களிலும் முற்றாக அவிக்காத தாவரங்களை உண்பதால் நோய்களும் இறப்புகளும் நடை பெறுகின்றன. திறந்த பாத்திரத்தில் அவிக்கும்போது அதிகளவு சயனேற்று ஆவியாக நீக்கப்படுகின்றது.இதனை உணர்ந்த எம் மக்கள் 15ம் நூற்றாண்டு தொடக்கம் சமையல் முறைகளை வகுத்து நஞ்சகற்றி,புற்றுநோய் தவிர்த்து வாழ்ந்தது விசேடம்.சயனைடு அதிகளவில் உடலில் சேரும்போது உடல் நலிவு, சத்தி, மூச்சிரைப்பு, உடந்துடிப்பு, மயக்கம், வலிப்பு, வயிற்றுக்கடுப்பு போன்ற அறிகுறிகளை உண்டாக்கும்.

### C. இலெக்டின்கள் (Lectins)

இவைகளை – பயங்கரத்தை விளைக்கும் பசைகள் என மருத்துவர்கள் அழைக்கின்றனர்.இவைகளும் புரதங்களே. ஆயிரக்கணக்கான இலெக்டின்கள் இத்தாவர சங்கமத்தினூண்டு. செமிபாட்டுத் தொகுதியில் சுரக்கும் செரிமானச் சாறுகளினாலோ அல்லது நொதியங்களினாலோ லெக்டின்கள் செமிபாடு அடைவதில்லை. முக்கியமாக நாம் உண்ணும் போஞ்சி,பருப்பு வகைகள்,பட்டாணி,சோயா,நிலக்கடலை, உள்ளி,தானியங்களிலும் முக்கியமாக கோதுமையில் பெருமளவு காணப்படுகின்றது.

### தீமைகள்

லெக்டின்கள் குடலில் மென்சவ்வில் ஒட்டியிருந்து அரிக்கும், நச்சுத்தன்மையுள்ளதால் தாபத்தை (inflamaation) உண்டு பண்ணி குடலை அழிக்கும் அத்துடன் மென்சவ்வில் புதிய கலங்களின் உற்பத்தியையும் தடுக்கின்றது.

அரிசியில் லெக்டின்கள் இருந்தாலும் அவை ஊறு விளைப்பதில்லை. ஆனால் அரிசி தவிர்த்த தானியங்களான கோதுமை (wheat),றை(Rye),பார்லி (Barley) போன்ற தானியங்களில் குளுட்டன்(Gluten) எனப்படும் லெக்டின்கள் அதிகளவு காணப்படுகின்றது. இதுவே இத்தானியங்களுக்கு பசைத்தன்மையை கொடுக்கின்றது.குளுட்டனில் உள்ள கிளையாடின(Gliadin) எனப்படும் புரதமே நமது உடலிலிற்கு பங்கம் விளைக்கின்றது. குடலில் உள்ள சடைமுனைகள் அழிப்பதால் சீலியக்(Celiac) எனப்படும் குடல் அழட்சி உண்டாகின்றது. சடை முனைகளின் எண்ணிக்கை குறைவதால் போசாக்குக் கூறுகளின் உறிஞ்சல் தடைப்படுகின்றதுடன் இரத்தத்துடன் வயிற்றுபோக்கும் நடைபெறுகின்றது. இவ்வியாதி உள்ளவர்களுக்கு சரும நோயான சொறியும்(Psoriasis) அத்துடன் மூட்டுவியாதியும்(Arthritis) ஓர் முச்சிக்கலாக உடல்களை தாக்குகின்றது.

லெக்டின்கள் குடலில் வாழும் நுண்ணுயிர்களின் பெருக்கத்தை தடைபன்னுகின்றது லெக்டின்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் குறைத்து (immunity) அதே நேரம் ஆட்டோ இம்யுன் நோய்களையும் (Auto immune disease) உண்டாக்கின்றது என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

சமைக்காத பருப்புவகைகளையும், அவரையினக் காய்களையும் உண்பதால் செமியாமையினால் லெக்டின்கள் வயிற்று நோவை (stomach ache) உண்டாக்குகின்றது. லெக்டின்கள் முறையாக கொழுப்புகள் , காபோஹைடிரேட்டுகள், மற்றும் புரதங்களின் வளர்ச்சிதை மாற்றங்களை உடைத்துக் குழப்புகின்றது எனவும் ஆய்வுகள் மெய்ப்பிக்கின்றன.

சமைக்காத பருப்புவகைகளையும், அவரையினக் காய்களையும் உண்பதால் செமியாமையினால் லெக்டின்கள் வயிற்று நோவை (stomach ache) உண்டாக்குகின்றது. லெக்டின்கள் முறையாக கொழுப்புகள் , காபோஹைட்ரேட்டுகள், மற்றும் புரதங்களின் வளர்ச்சிதை மாற்றங்களை உடைத்துக் குழப்புகின்றது எனவும் ஆய்வுகள் மெய்ப்பிக்கின்றன.

## நன்மைகள்

ஆமணக்கம் எண்ணெய்யில் உள்ள ரிசின் (ricin) எனப்படும் லெக்டின் குடல்களில் உள்ள மென்சவ்வை உறுத்துவதால் நீர் சுரந்து வயிற்றை கழுவும் வேலையை செய்வதால் மலச்சிக்கல் வயிற்றோட்டமாக மாற்றம் அடைகின்றது அதனால், மலச்சிக்கலை அகற்றுவதற்கு அன்றுதொட்டு பாவனையில். ரிசின் குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களில் பால் சுரப்பை (Lactagogue) அதிகரிக்கின்றது. குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு நொச்சி,பாவட்டை மற்றும் ஆமணக்கம் இலைகள் அவித்து இலைகளை மார்பகங்களில் வைப்பதும் அன்றைய வழக்கம்.இங்கு ரிசின் அதனது வேலையை செய்வதை உன்னிக்கலாம். அதேநேரம் ரிசின் பெண்களின் இடுப்பின் கீழ் பகுதியில் இரத்தோட்டத்தை அதிகரிப்பதால் (Emanagogue) மாதவிடாய் இரத்தப்பெருக்கை(menstrual flow) சீர் செய்கின்றது.

அரிசியுனவே சிறந்ததாக கொள்வது நன்று. ரவை, செமோலீனா எனப்படுபவை குறுணலாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட கோதுமையே எனவும் அறிக. குடல் வியாதியுள்ளவர்கட்கு சித்த வைத்தியர்கள் அரிசியை அல்லது நெல்லை வறுத்து அதை நீரில் அவித்து அரிசிப்பொரித் தண்ணி, நெல்லுப்பொரித்தண்ணி என கொடுப்பதையு இங்கு சுட்ட விரும்புகின்றேன். அரிசியை அல்லது நெல்லை வருக்குபோது அதில் உள்ள லெக்டின்கள் தமது புரதக் கட்டமைப்பை இழக்கின்றன.அவற்றின் செயற்பாட்டிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.அதனால் தான் அன்றைய நாட்களில் நெடுந்தாரம் பிரயாணிப்பவர்கள் பொரித்த அரிசியினால் செய்த உருண்டைகளை “பொரிவிளாங்காய்” என்ற பெயர் சூட்டி கொண்டு சென்றனர் என நினைக்க அவர்தம் அறிவை என்னவென்பேன்.அதனால் “அரிசிப்பொரியுடன் திருவாரூர்” என்ற பழமொழியும் நம்மிடையே.சில லெக்டின்கள் எதிரோட்சிஎற்றிகலாகவும் செயற்படுகின்றன.நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் உணவிலும், சூப, துக்க காரியங்களிலும் பெரிய இடத்தை வகிக்கும் வாழைப்பழம் (Banana),வாழைக்காய்(Plantain), புளியம் விதைகள்(Tamarind seeds) பற்றியும் அவற்றின் குணாதிசயங்கள் பற்றியும் பார்க்கலாம்.

வாழைப்பழத்தில் உள்ள லெக்டின்களை Banlec எனவும், கறி சமைக்கும் வகைகளில் உள்ளவற்றை Planlec எனவும் வகைப்படுத்தி விஞ்ஞானிகள் SARS என்ற தடுமன் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் Covid-2 என்ற வைரஸ் நுண்ணுயிரை கட்டுப்படுத்த செய்த ஆய்வுகளில் மேலே கூறிய லெக்டின்கள் அவற்றின் வளர்ச்சியையும், உட்புகுதலையும் தடுப்பதாக கண்டிருக்கின்றார்கள். அவை,இன்றைய Covid-19னை கட்டுப்படுத்துமா என்ற ஆய்வில் ஈடுபட்டிருக்கின்றார்கள்.அதே நேரம் புளியம் விதையிலும் Tamlec என்ற லெக்டின் இருப்பதாகவும் அதுவும் Covid-2 என்ற வைரஸ் நுண்ணுயிரை கட்டுப்படுத்துவதாகவும் கூறுகின்றனர்.

இதிலிருந்து எமக்கு என்ன விளங்குகின்றதென்றால், நமது மூதாதையரின் அனுபவமும் கண்டுணர்ந்த மருத்துவ

அறிவுமே. மருத்துவ வாழை என்ற ஓரினத்தையும் கண்டவர்கள் தமிழர்கள்.எதற்காக, வாழைப்பழம்,வாழைக்காய் உண்டார்கள், ரசம், சாம்பார், குழம்புகளிலும் பழப்புளியை ஏன் விதையுடன் இட்டார்கள் என்ற கேள்விக்கு, வைரஸ்களினால் ஏற்படும் பல நோய்களை தடுப்பதற்கே என உன்னிக்கலாமா இல்லையா?

#### D. ஒக்சலேட்டுகள் (Oxalates)

ஒக்சலேட்டுகள் என கூறும்போது ஒக்சாலிக் அமிலமே அது எனக்கொள்ளலாம். முக்கியமாக இரத்தத்தில் உள்ள கால்சியம் உணவினூடாக புகும் ஒக்சாலிக் அமிலத்துடன் சேர்ந்து கால்சியம் ஒக்சலேட்டாக மாறுகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவினூடாகவே ஒக்சலேட்டுகள் உடலில் சேருகின்றது.சீரற்ற செமிபாடும்இ நுண்ணுயிர்களின் குறைபாடும்இஇரட்டை வலுவள்ள மூலகங்களின்(iron & Calcium) அளவுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் உடலில் ஒக்சலேட்டின் செறிவு அதிகரிக்கின்றது ஒக்சலேட்டுகள் வேறு தனிமங்களுடன் சேர்ந்து சிருநீரகங்களினூடாக வெளியேறுவதால் சிறுநீர் கற்களை(Renal calculi) உண்டுபண்ணுகின்றது.

நீரில் கரையாத இரும்பு ஒக்சலேட்டுகள்(highly insoluble Iron oxalate), முக்கியமாக கால் விரல் மூட்டுகளில் தேங்குவதால் gout எனப்படும் மூட்டு நோயையும் உண்டாக்கின்றது. அதேநேரம் ,கறிகளிக்கு தேசிப்புளி சேர்ப்பதாலும்,தடுமன் வரும்போது வைட்டமின் C அதிகமாக எடுப்பதாலும் அசுகொபிக் அமிலம்(Ascorbic acid) உடலில் ரசாயன மிருகமாற்றமடைந்து ஒக்சலேட்டாக மாறுகின்றது. தையமீன் (Thiamine) எனப்படும் வைட்டமின்B1 அசுக்கோபிக் அமிலம் ஒக்சலேட்டாக மாறுவதை தடுக்கின்றது என்பதும் விஞ்ஞானம் விளக்கம்.மற்றைய எதிர்ப்போசாக்கு கூறுகள் போன்று ஒக்சலேட்டுகள் நன்மைகள் செய்வதில்லை.அதனால் ஒக்சலைட் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்காமல் குறைக்கும் வழிகளே முக்கியம் என கொள்க .எந்த உணவுகளில் அதிகளவு ஒக்சலேட்டுகள் உண்டு என அறிதலும் எம்மை வழிநடத்தும்.

திறமையான காலை உணவு எனக் கருதப்படும் ஓட்ஸ் ஓர் உதாரணமாகும். அவரையின பருப்புகளில் ஓரளவு இருப்பதினால் அளவாக உண்பதால் உடலில் செறிவை குறைக்கலாம். அக்காரக் கிழங்கு (Beets),அதே வகையை சேர்ந்த சாகம் எனப்படும் இலைக்கீரை வகைகள், வெண்டைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, நாம் விரும்பி உண்ணும் சொக்கொலேட்டுகளிலும், பல வகையான விதைகளில்,அருந்தும் தேநீரிலும் ஒக்சலேட்டுகள் இருக்கின்றன.என்றாலும், நம்மவர் சமையல் மகத்துவம்,அவற்றின் செறிவை குறைப்பதற்கும், சிறுநீர்க்கற்கள் உண்டாவதை தடுக்கும் வகையில் பழப்புளியை பல கறிகளிலும் முக்கியமாக, குழம்புகளிலும், சாம்பாரிலும், ரசத்திலும் சேர்த்தது விந்தை என்பேன்.கிடைத்த மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி,புளியில் உள்ள தாட்டாறிக் அமிலம் கால்சியம் ஒக்சலேட்டுப் படிக்கங்கள் உண்டாவதை தடுப்பதாக கூறுகின்றன. அத்துடன் புளிச்சாதம், மற்றும் இறைச்சி சமையலிலும், சட்னி, சம்பல் போன்றவற்றிலும் பழப்புளியை சேர்ப்பதும் வெகு விசேடமும் விஞ்ஞானமுமே.

**To be Continued in the next issue .....**

#### சித்தர் பாடல்கள்

பாலுண்போ மெண்ணெய் பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்

பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம்பயோ தரமுத்த

ஏலஞ்சேர் குழலியரோடிள வெயிலும் விரும்போம்

இரண்டளக்கோ மொன்றை விடோமிடது கையிற் படுப்போம்

மூலஞ்சேர் களி நுகரோமுத்த தயிருண்போம்

முதனாளிற் சமைத்த கறியமுதெனினு மருந்தோம்

ஞாலத்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய வுண்ணோம்

நமனார்க்கீகங்கேது சுவை நாமிருக்கு மிடத்தே



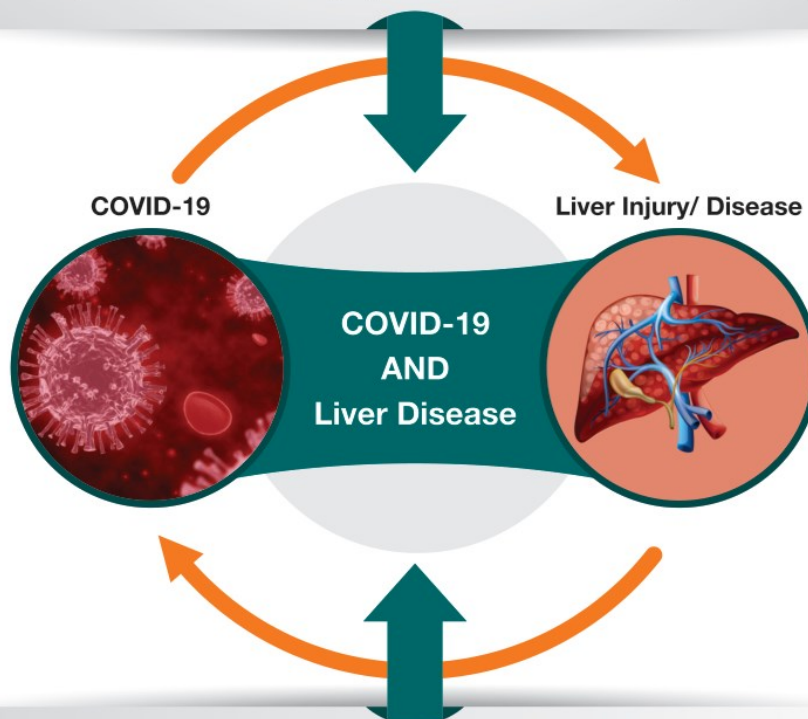
Himalaya  
SINCE 1930



# COVID UPDATES

## The Tale of Two Converging Pandemics: 'COVID-19' and 'Liver Disease'

- COVID-19 causes liver injury by:<sup>1</sup>
  - Infecting the liver and causing damage to bile duct cells
  - Inducing excessive immune response followed by an increase in proinflammatory cytokines
  - Liver damage caused by COVID-19 therapies
- A high proportion of COVID-19 (especially severe) cases present with abnormal liver enzymes.<sup>2,3</sup>
- COVID-19 patients with liver injury have an extended length of hospital stay.<sup>2</sup>



- Patients with liver conditions are more susceptible to COVID-19 due to low immune function.<sup>1</sup>
- More than 50% of patients with liver disease, when infected with COVID-19 present with severe infection.<sup>4</sup>
- COVID-19 patients with pre-existing NAFLD have worse clinical outcomes.<sup>5</sup>
- COVID-19 patients with liver disease have high mortality rates.<sup>4</sup>

## How to Break This Vicious Cycle???



### TEST<sup>5</sup>

- All patients hospitalized with COVID-19 should be tested for liver function.
- All patients with COVID-19 and persistent liver derangement should be tested for underlying liver disease, including hepatitis.



### TREAT<sup>5</sup>

**Patients with COVID-19 and liver disease should be treated according to latest international guidelines, after considering:**

- Liver safety of COVID-19 therapies
- Drug-drug interactions of COVID-19 therapies with liver/ hepatoprotective medications



### CARE<sup>5</sup>

**COVID-19 patients with pre-existing liver disease or abnormal liver function should be monitored for:**

- Liver function twice-weekly
- Blood pressure and glycemic control

NAFLD: Non-alcoholic fatty liver disease.

References

1. Wu J, et al. World J Gastroenterol. 2020;26(19):2286-2293. 2. Xie H, et al. Liver Int. 2020;40(6):1321-1326. 3. Mao R, et al. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):667-678. 4. Oyelade T, et al. Trop Med Infect Dis. 2020;5(2):80. 5. Wong GL, et al. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(8):776-787.

## Towards a Future Free from Liver Diseases...

Issued in Public Interest  
from the Makers of:

**Liv.52<sup>®</sup> DS** (TABLET)  
Unparalleled in liver care



**The Himalaya Drug Company Pte Ltd.**

238B Thomson Road, Novena Square Tower B #17-01, Singapore 307685.  
www.himalayainasia.com

For More Information:

*Mega Pharma (Pvt) Ltd.*

Ramesh 0777 685 461

- Maintains the integrity of liver and restores its function
- Decreases ALT, AST, and normalizes ALP
- Exhibits significant benefits in preventing progression of Liver Diseases