

Workshop for DIABETIC DAY





INTRODUCTION

- இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகளவான மக்கள் தொற்றாநோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதில் நீரிழிவிற்கு தனி இடம் உண்டு. பணக்காரமக்களின் நோய் என அடைமொழியுடன் அழைக்கப்பட்ட இது தற்போது முலைமுடுக்கெல்லாம் வியாபித்துள்ளது அவலநிலையாகும். இதற்கு பிரதானமாக உணவு மற்றும் பழக்கவழக்கம் காரணமாக காணப்படுவதை மறுக்க இயலாது. இதனை மாற்றி நோயற்ற வாழ்வை சித்த முறைகள் ஊடாக போதிப்பது சாலச்சிறந்ததாகும்.

OBJECTIVE

- முளை உழைப்பினை மட்டும் மூலதனமாகக் கொண்டு வேலை செய்பவர்களுக்கு சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் என்ற ரீதியில், நீரிழிவு பற்றிய விழிப்புணர்வு, நீரிழிவின் குறிகுணங்களை இனம் காணல், நீரிழிவினை கட்டுப்படுத்தும் வகையான உணவுகளை தயார்படுத்தல், நீரிழிவில் யோகாசன செயல்முறையும் விளக்கமும் பற்றிய ஓர் கலந்துரையாடல்.

PARTICIPATED LECTURERS

- ◉ Dr. (Mrs.) Viviyen Sathiyaseelan- Head, Unit of Siddha Medicine
- ◉ Dr. Vijayakumar Thavarajah- Lecturer (Prob.), Unit of Siddha Medicine
- ◉ Dr. (Mrs.) Vidhya Milano Prasad- Lecturer (Prob.), Unit of Siddha Medicine
- ◉ Miss. P. Sripandurangana - Demonstrator, Unit of Siddha Medicine
- ◉ Mr. S. Uma suthan - Yoga Demonstrator, Unit of Siddha Medicine

PARTICIPATED STUDENTS

- ◉ A.Pelastina - 2014/SID/47
- ◉ S.Sivagajendran - 2014/SID/54
- ◉ S.Karunya - 2014/SID/02
- ◉ S.Suvarna - 2014/SID/03
- ◉ K.Printhaban - 2014/SID/09
- ◉ K.Kasrina - 2014/SID/11
- ◉ I.Daksana - 2014/SID/13
- ◉ K.Thivakar - 2014/SID/14
- ◉ R.Sahana - 2014/SID/17
- ◉ S.Noofa - 2014/SID/18
- ◉ S.Queenthan - 2014/SID/19
- ◉ N.Harisanth - 2014/SID/21
- ◉ S.Thuvanikara - 2014/SID/23
- ◉ S.Keerthika - 2014/SID/24
- ◉ B.Natheera - 2014/SID/25
- ◉ S.Suganya - 2014/SID/46
- ◉ H.Nisra - 2014/SID/48

- ◉ T.Akila - 2014/SID/26
- ◉ S.Sinthuja - 2014/SID/27
- ◉ P.Gulosiny - 2014/SID/28
- ◉ M.Britha - 2014/SID/29
- ◉ B.Laksana - 2014/SID/30
- ◉ S.Jalini - 2014/SID/31
- ◉ S.Mithushy - 2014/SID/33
- ◉ R.Durka - 2014/SID/34
- ◉ M.Murshida banu - 2014/SID/35
- ◉ I.Shazna - 2014/SID/36
- ◉ M.Mufasa - 2014/SID/39
- ◉ A.Imaniya - 2014/SID/40
- ◉ K.Dinojini - 2014/SID/41
- ◉ J.Jeromiya - 2014/SID/49
- ◉ N.Saruja - 2014/SID/53
- ◉ S.Mayuri - 2014/SID/55
- ◉ Y.Linthuja - 2014/SID/43
- ◉ R.Siyanthan - 2014/SID/45

AGENDA

- ◉ Siddhar Song
- ◉ Welcome Speech
- ◉ மதுமேகத்தை பற்றிய ஓர் அறிமுகம்
- ◉ நீரிழிவும் அதன் சீரழிவும்
- ◉ Speech by Dr. Viviyen Sathiyaseelan
- ◉ நீரிழிவும், அதனில் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
- ◉ Speech by Dr. T. Vijayakumar
- ◉ Plants used in Diabetes Mellitus based on Research Findings
- ◉ நீரிழிவில் தினசரியையின் பங்கு
- ◉ Demonstration Of Diabetic Based Foods and their explanations
- ◉ Yoga demonstration
- ◉ Speech by Yoga sir - Mr.S.Uma suthan
- ◉ Speech by District Officer
- ◉ Vote Of Thanks

PRESENTATIONS

- ◉ நீரிழிவை பற்றிய ஓர் அறிமுகம் - S.Quenthan
- ◉ நீரிழிவும் அதன் சீரழிவும் - Y. Linthuja
- ◉ நீரிழிவும், அதனில் உணவுக் கட்டுப்பாடும் -
S.Thuvanikara
- ◉ ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட மதுமேகத்திற்கு
உபயோகிக்கும் தாவரங்களைப் பற்றிய விளக்கம் -
R.Sahana
- ◉ நீரிழிவில் தினசரியையின் பங்கு – S.Mayuri, T.Akila

FOOD PRESENTATION AND ITS DEMONSTRATION

- பாகற்காய் சர்பத்
 - ஆட்டாமா, குறிஞ்சா இடியப்பம்
 - பப்பாசி பிஞ்சு கறி
 - வரகரிசி பிரியாணி
 - ஓட்ஸ் தோசை
 - குரக்கன் பிட்டு
 - கொள்ளு கஞ்சி
 - குறிஞ்சா உப்புமா
 - பாகற்காய் துவையல்
 - பயறு சலட்
 - குரக்கன் கஞ்சி
- A.Pelastina
 - S.Sinthuja
 - J.Jeromiya
 - S.Noofa
 - S.Noofa
 - M.Mufasa
 - N.Natheera
 - M.Brintha
 - H.Nisra
 - S.Gulosiny
 - I.Shazna

YOGA DEMONSTRATION

யாழ்பல்கலைக்கழக வருகை தரு யோகா
விரிவுரையாளர் Mr.S.Uma suthan இன் கீழ்

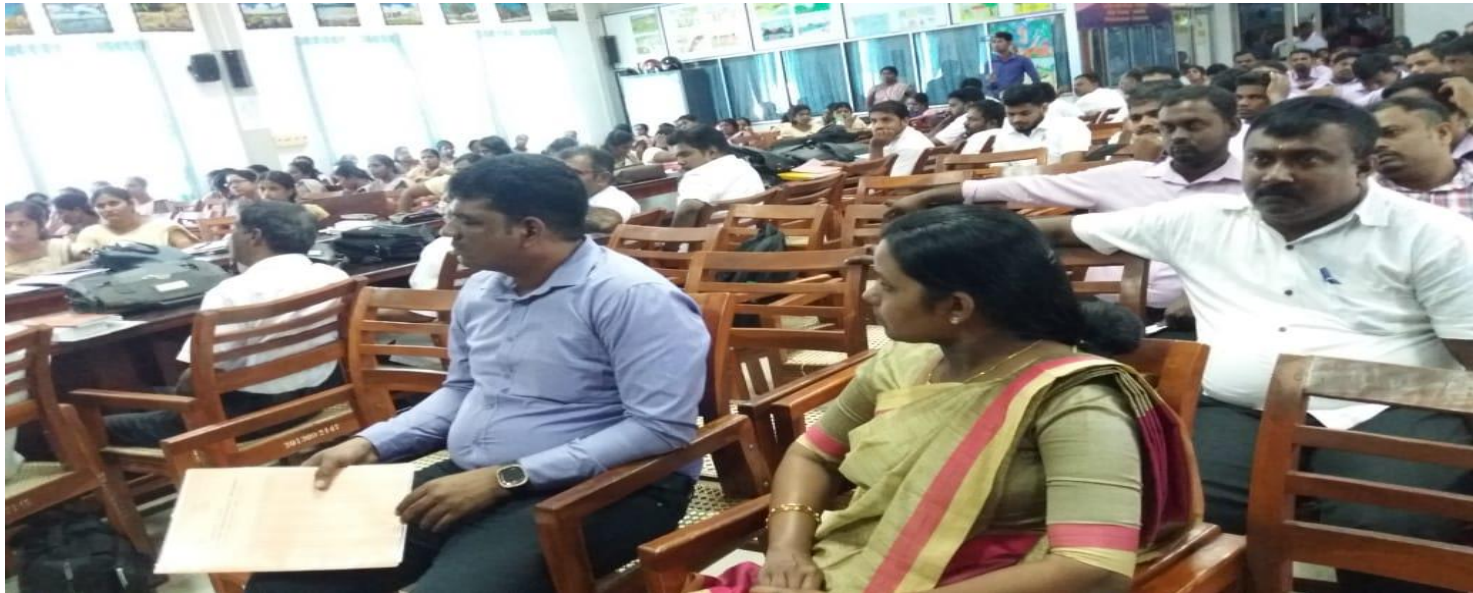
- ◉ N.Harishanth
- ◉ S.Jalini
- ◉ A.Imaniya
- ◉ N.Saruja
- ◉ S.Quenthan

எனும் மாணவர்களினால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.











CONCLUSION

- உணவுத்தட்டுக்களில் இனிப்பே அதிகம் இடம்பிடிக்கின்றது. இதனை மாற்றி அறுசுவை உணவு உண்பதுடன் கைப்பு சுவை மற்றும் நார்த்தன்மை உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது சிறப்பாகும்.
- இன்றைய காலகட்டத்தில் இயந்திரப்பாவனை தவிர்க்க இயலாத ஒன்றாகும். இருப்பினும் இதனை குறைத்து எமது உடல் வலிமையை பயன்படுத்தல் உடல் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாக பேணும்.
- விளையாட்டு பயிற்சிகளில் ஈடுபட முடியாவிட்டாலும் அதற்கு ஈடாக யோகசனம் தியானம் போன்றவற்றை முடிந்தளவு பின்பற்றுதல் இவ்வாறான நோய்களில் இருந்து எம்மை காக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை

THANK YOU