Siddha Newsletter

Volume 04, Issue 02 2020

Content

Activities by the Unit 01-08

Academic Development 01-02

Research Activities 03

Community Engaging Activities 03-08

Activities by SMSA 09-18

Medicinal Plant Article 19-23

VICE CHANCELLOR

Prof.S.Srisatkunaraja

BOARD OF MANAGEMENT

First Row : Prof.G.Mikunthan – Chairman (Dean, Faculty of Graduate Studies), Prof.S.Mohanadas(Council Member), Prof.K.Velauthamurthy (Faculty of Science), Prof.S.Balakumar(Faculty of Medicine), Prof.R.Kapilan(Head,Department of Botany,Dr. K. Suthakar (Dean/ Faculty of Arts)

Second Row: Dr.T.Thayalini (Head/Siddha Medicine), Dr. (Mrs.) S. Pancharajah, Dr. (Mrs.) T. Kumutharanjan, Dr. S. Sivashanmugarajah, Dr. (Mrs) A. Sritharan, Dr.(Mrs) K.Sounthararajan

Third Row: Dr.(Ms)V. Sanmugarajah, Dr.(Mrs.)Navaluxmy Nithiyakumar, Dr.(Mrs.)Sailajah Sivarajah, Dr.(Ms)S.Sivagnanam, Dr.(Mrs)S.Thurairatnam(Provincial Commissioner, Dept. of Indigenous Medicine, N.P), Dr.(Mr)I.Jebanamaganeshan(MOIC/ Siddha Teaching Hospital, Kaithady)

Editorial Board - 2020

Dr.T.Thayalini(Head,Siddha Unit of Siddha Medicine)

Dr(Ms).S.Sivagnanam

Dr.R.Miraaj

Academic staff

Senior Lecturers Gr.I

Dr.S.Pancharajah
Dr.T.Kumutharanjan
Dr.S.Sivashanmugarajah
Dr.S.Sathiyaseelan
Dr.A.Sritharan
Dr.T.Thayalini

Senior Lecturers Gr.II

Dr.K.Sounthararajan
Dr.V.Shanmugarajah
Dr.N.Nithiyakumar
Dr.S.Sivarajah
Dr.S.Sivagnanam

Lecturer (Probationary)

Dr.T.Vijayakumar
Dr.S.Krishna
Dr.N.Sivaram
Dr.V.M.Prasad
Dr.(Ms).R.Raveendran
Dr.R.Miraaj
Dr.M.N.N.Roshana

Non Academic staff

Administrative Staff

Mr.I.Thayaparan
Assistant Registrar

Library Staff

Mr.S.Sritharan
Snr.Staff Assistant(Library Services)
Mr.S.Sivanantham
Office Assistant(Library Services)

Support Staff

Clerical & Allied Grades

Mr.S.Sanchevan
Management Assistant Gr.III
Miss.S.Laxitha
Management Assistant Gr.III
Miss.K.Gowsiga
Management Assistant Gr.III
Mrs.D.Thushanthini
Management Assistant Gr.III

Technical Staff

Mr.R.Thavarajah
Staff Tec. Officer Gr.II Seg.A
Mrs.J.Kugananthan
Tec. Officer Gr.I
Mr.B.Saijuchiyan
Tec. Officer Gr.II Seg.B
MrT.A.J.Vimalanthan
Tec. Officer Seg.B (II)
Mr.V.Sujikaran
Tec. Officer Seg.B (II)

Primary Grades

Mr.V.Thanusan
Laboratory Attendant Gr.III
Mr.R.Rajaruban
Laboratory Attendant Gr.III
Mr.K.Velananthan
Health Labourer(Supra Grade)
Mr.A.Reginold
Health Labourer(Supra Grade)
Mr.B.Uruthirakumar
Work Aide
Mr.M.Srikumaran
Work Aide
Mr.A.Ramesan
Work Aide
Mr.J.Jasinthan
Work Aide
Mr.T.Saarangan
Work Aide
Mr.H.Hopinath
Work Aide

Activities by the Unit

Academic Development

1.BSMS Curriculum revision

BSMS Curriculum was revised in 2020 and the highlights of the amendments are

a)New Siddha course units சித்தர் இலக்கியமும் உயர் தமிழும் (Siddha literature & Advance Tamil),சித்தர் பனுவல்கள் (SiddharTenes) are included under the 1st and 2nd year BSMS Curriculum.

b)Included தெரிவுக்குரியபாடம் (Elective Programme) as an auxiliary subject under the 4th year BSMS with having 50 Notional hours.

c)A course on Research project with 6 credits is included in the third term of the final year.

d)80% weight age was given to the Siddha aspects in the revised curriculum

e)Special admission category A special admission category may be considered by satisfying the entry requirements stipulated by the Unit of Siddha Medicine for the students who have qualified A/L examination in any stream passed with the minimal cutoff marks of University entry qualification on the particular year and possessing traditional medical background influenced with five consecutive generations with registration at SLAMC and should sit for the aptitude test conducted by the Unit of Siddha Medicine. A maximum of 5% of this category may be considered in a particular academic year.

f)Fall back option:

Fallback option will be available to those students who have followed the study programme of 5 years but have not been able to fulfill the requirements of the 4th and 5th year (SLQF Level 6) courses. They will be awarded Bachelor of Siddha Science qualification of SLQF level 5.

g)MCQ Examination: MCQ mode of examination included in all course units except Paramparai Maruththuvam at End of course (annual) examination. In Each MCQ paper consists of 20 questions for 30 minutes. It has the weight age of 10% of the total marks except Biochemistry, which has 25% of the total Marks.

2.Establishment of new courses

2.1 Postgraduate Diploma in Siddha Medicine

It was submitted to the Faculty of Graduate Studies and approved by the Faculty Board of Graduate Studies. Finally it was sent to the Curriculum Evaluation Committee of University of Jaffna.

2.2.Diploma in Yoga

Curriculum of Diploma in Yoga was developed with the collaboration of Sports Science Unit and Department of Hindu Civilization of Faculty of Hindu Studies of University of Jaffna. It is in progress.

3.Academic Programme

Academic program for all five batches were conducted by face to face teaching.

4.Upgrading the Unit as Faculty

UGC requested the University of Jaffna to consider the upgrading the Siddha Medicine Unit as a Faculty.On the request of Chairman UGC by his letter dated 3rd June 2020, decision was taken at the 444th meeting of the Senate held on 30th June 2020 with the approval of the Council at its 444th meeting held on 3rd July 2020 to upgrade the Unit of Siddha Medicine as a Faculty under the University of Jaffna. The proposal for the establishment of Faculty of Siddha Medicine was recommended by the Senate at its 449th meeting held on 17.11.2020 approved by the Council at its 449 meeting held on 28.11.2020 for submission to the UGC. The application for the establishment of Faculty of Siddha Medicine along with the Proposal was submitted on18th December 2020.

BSMS Curriculum revision at the Board room of Unit of Siddha Medicine

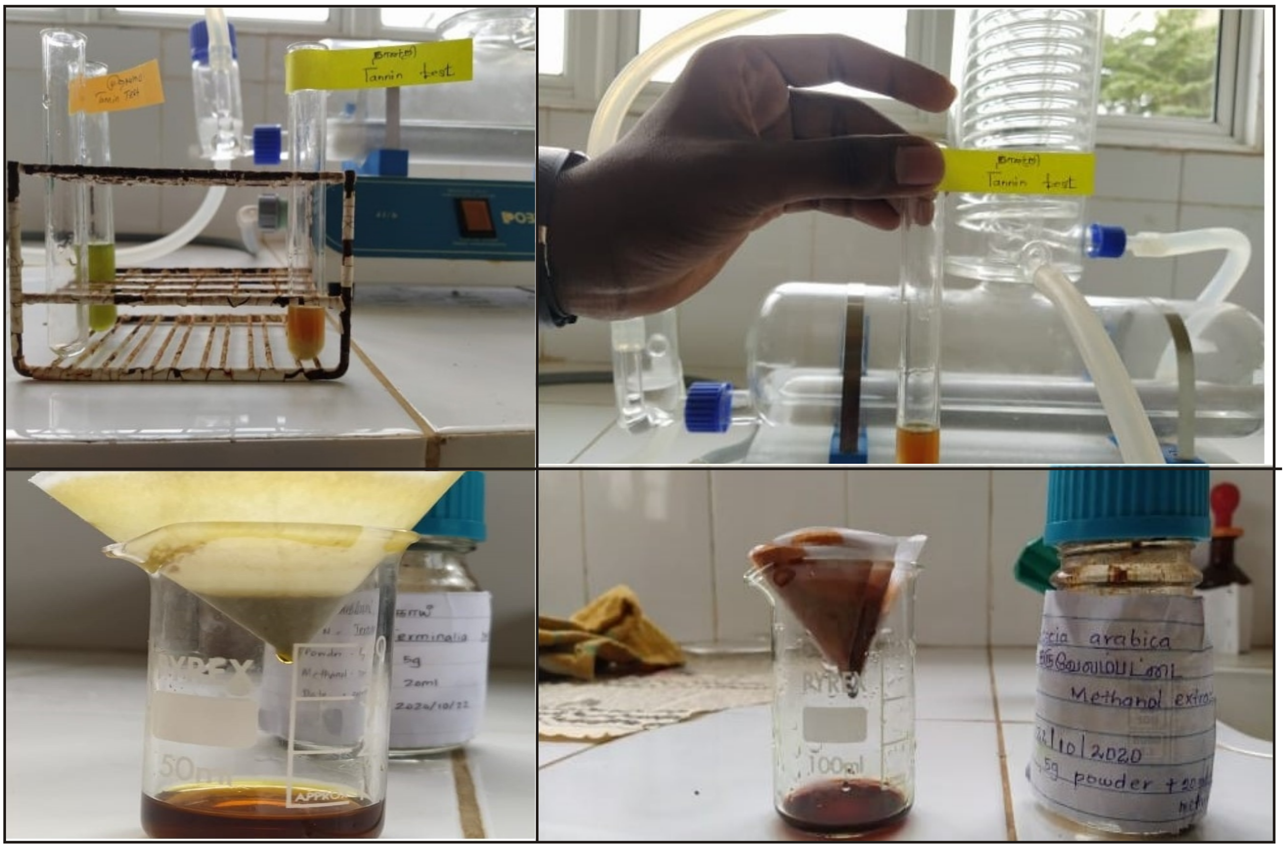
5.Releasing of Newsletter

The Volume 4 issue I of Siddha Newsletter 2020 (Biannually) was released by the Prof. P. Sevvel (Head, Dept.of Botany, Faculty of Science) Member of Board of Management on 9th July 2020 at Boardroom, Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna.

BSMS Releasing of Newsletter at the Board room of Unit of Siddha Medicine

Research Activities

First year BSMS students are engaged in research activities in குணபாடம்-1(மூலிகையியல்).



Students involving in research activites on 50 Medicinal Plants .

Community Engaging Activities

1. Ceremony on Planting of Medicinal Trees

University of Jaffna has purchased land for Unit of Siddha Medicine in 2019. Siddha Students prepared medicinal plant nurseries from different districts for the study purpose. These medicinal plant trees were planted in the purchased land by the Vice Chancellor Prof.S.Srisatkunarajah, Prof.K.Kandasamy, Prof.G.Mikunthan and Dr.S.Balakumar on 03.09.2020**.**

Traditonally starting the function by lighting the oil lamp by vice chancellor Prof.S.Srisatkunaraja along with Prof.Kandasamy, Prof.G.Mikunthan, and head of the Unit

Prof.S.Srisatkunaraja,Prof.G.Mikunthan,Dr.S.Balakumar,Prof.K.Kandasamy,staff of the unit along with the students planting the nurseries in the purchased land.

2.Anti-Microbial Resistance (AMR) Public Awareness Program week

A Seminar on “நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளிற்கு எதிர்ப்புதன்மையுள்ள கிருமிகளும் சித்தமருத்துவமும்” delivered by Dr.T.Thayalini.Organised by the Srilankan society for Microbiology for Siddha students on 20.11.2020 at the Unit of Siddha Medicine.

3. Unit of Siddha Medicine has invented new herbal Stream Inhaler for preventing COVID 19 at Unit of Siddha Medicine.

Staff and students are using the modified herbal stream Inhaler before entering the unit premises.

"The benefits of meditation are stated time to time by scientists. Many meditative practices focus on deep breathing. Take a deep breath in, slowly. Pause for a second. Then, slowly let it out. Try silently counting to four during each inhale and exhale to become more aware of your breathing."

Modified herbal stream Inhaler

4. Visit to Samaadi Kovil

We visited Kandha Gnaniyaar Siddhar Samaadi kovil situated in Aaraly Center on 30th of December 2020 for gathering informations of the Kandha Gnaiyaar Siddhar.We found many Siddhar related books, Palm ola manuscripts, and things which were used by the siddhar.Histroy of Kandha Gnaniyaar Siddhar was obtained from old Hindu priest.

The beautiful front view of the temple and the Lingam Shrine inside the temple. View of the daily pooja takes place.

Staffs of our unit having discussion with the person in charge collecting manuscripts and observing the sourroundings

5. Medical Camp

Medical camp was organized by the Unit of Siddha Medicine quartely. In this regard unit arranged second medical camp at Yokar swami thiruvadi nilaya home for the elders at Vannerikulam Kilinochi on 30th August 2020.The medicines and human resources(Siddha medical doctors, attendants and dispences) were provided by the department of indigenous medicine Northern Province .

Participated Staff at the medical camp.

Elders involving stress free activities in the Yogar Swami thiruvadi nilayam.

Elders involving stress free activities in the Yogar Swami thiruvadi nilayam.

Examination by our doctors.

Examination by our doctors.

Oil application to the needy elders.

6. Seminars organized by the Unit of Siddha Medicine

1.Prof.G.Mikunthan, Chairman Board of Management delivered a seminar on "How to operate the LMS and Zoom" at Board room to Academic staff of Unit of Siddha Medicine .

2.Research Seminar I "Research in Siddha Medicine" delivered by Dr. (Ms.) T.Thayalini for Siddha Students.

3.Research Seminar II- "How to write the Research proposal" for Siddha students and staff by Prof.G.Mikunthan.

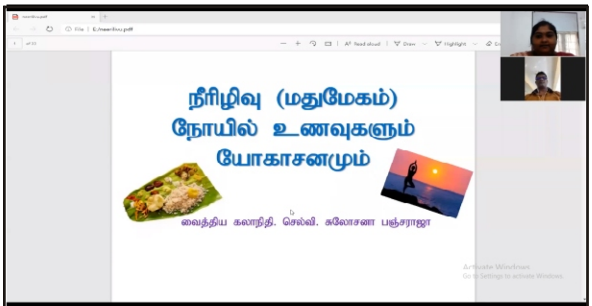
4.Series of Seminars were organized on "Medicinal plants and its usage" by Unit of Siddha medicine in every Friday of the week . Following topics were delivered by the Temporary lecturers with the supervision of Dr.T.Thayalini.

No	Date	Time	Topic	Resource Person
1	18.09.2020	4.30 PM	கருணைக்கிழங்கின் முக்கியத்துவம்	வைத்தியகலாநிதி சோ.அனுஜா
2	25.09.2020	4.00 PM	ஆவரசின் முக்கியத்துவம்	வைத்தியகலாநிதி சி.அஜந்தினி
3	02.10.2020	4.00 PM	சித்தமருத்துவத்தில் நிலப்பனங்கிழங்கின் ஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி பு.நிறோஷனா
4	09.10.2020	4.00 PM	சித்தமருத்துவத்தில் ஒதிமரத்தின் ஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி ந.வினுஷா
5	16.10.2020	4.00 PM	ஆரோக்கியத்தில் பெருங்காயமும் அதன் பயன்களும்	வைத்தியகலாநிதி நி.சோபிகா
6	23.10.2020	4.00 PM	ஆரோக்கியத்தில் வசம்பும் அதன் பயன்களும்	வைத்தியகலாநிதி ரா.சுகந்தா
7	29.10.2020	4.00 PM	சித்தமருத்துவத்தில் வெட்பாலைஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி த.ஸிஜானா
8	11.12.2020	1.30 PM	சித்தமருத்துவத்தில் நன்னாரிஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி வ.ஆதவன்
9	18.12.2020	1.30 PM	சித்தமருத்துவத்தில் நீர்முள்ளிஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி அ.அகிலா
10	23.12.2020	12.30 PM	சித்தமருத்துவத்தில் முத்தாமணக்குஓர் கண்ணோட்டம்	வைத்தியகலாநிதி வி.மிறாஜ்

5.உலகநீரிழிவு தினத்தை முன்னிட்டு சித்தமருத்துவ அலகினால் பின்வரும் கருத்தரங்குகள் online மூலம் நடாத்தப்பட்டு காணொளிகள் Youtube ல் வெளியிடப்பட்டன.

	Date	Time	Resources Persons	Title
1	30.11.2020	9.00AM	Dr. (Ms.) T.Kumutharanjan	நீரிழிவுநோயும் சித்தமருத்துவமும்
2	01.12.2020	9.00AM	Dr. (Ms.) P.Sulosana	நீரிழிவு (மதுமேகம்) நோயில் உணவுகளும் யோகாசனமும்
3	04.12.2020	9.00AM	Dr. T.Thayalini	நீரிழிவுநோயில் மூலிகைகளின் செயல்திறன்
4	03.12.2020	9.00AM	Dr.(Ms.) R.Sripandurangana	நீரிழிவின் உபத்திரவங்களும் கட்டுப்பாடுகளும்
5	05.12.2020	9.00AM	Dr. (Ms.) S.Pancharajah	A Review of Diabetes Mellitus and Antioxidant
Video Release				
5	02.12.2020	Online	Dr. (Ms.) V.Kokulavashiny	நீரிழிவுநோயில் மூலிகைகளின் பங்கு
6	02.12.2020		Dr. (Ms.) B.Babitha	
7	0.12.2020		Dr. (Ms.) S.Anuja	

Screen shot from the Youtube video on "நீரிழிவு நோயில் மூலிகைகளின் செயல்திறன்" *by Dr.T.Thayalini*



Screen shot from the Youtube video on "நீரிழிவு(மதுமேகம்) நோயில் உணவுகளும் யோகாசனமும்" *by Dr.P.Sulosana*

7. Preparation of Nurseries of medicinal plants.

First year BSMS students are engaged in preparing Nurseries of medicinal plants which are provided for planting at Parameshwara temple of the main University.

Activities by SMSA

1.Students' Awards

The following certificates were issued to the students for their best academic performance by Prof G.Mikunthan/Chairman, Board of Management and Prof.S.Mohanadas, Council member/Unit of Siddha Medicine in the board of meeting held on 09.12.2020.

The Best performance (University Prize) in the 3rd year BSMS Annual Examination 2018/2019 to Miss.Shankeerna Subendran

The Best performance (University Prize) in 4th year BSMS Annual Examination 2018/2019 to Miss.Monalisa Santhiralingam

Best performance (University Prize) "Kalanayaki Singhanayagam Memorial Prize for Gunapadam" for having obtained the highest marks in Gunapadam at the First BSMS Examination - 2018/2019 to Miss.Sanuja Parameshwaran

Best performance (University Prize) in 4th year BSMS Annual Examination 2018/2019 issued to Miss.Lakshana Balamuralitharan

The Best performance (University Prize) in 4th year best performance for academic year 2019/2020 to Miss.Mathura Ganendran

2.Student Union

நவராத்திரி விழா

புரட்டாதி மாதம் 17ஆம் திகதி சித்த மருத்துவ கேட்போர் கூடத்தில் காலை 8.30 மணியளவில் முதலாம் நாள் பூசை சித்த மருத்துவ அலகின் தலைவரின் தலைமையில் நடைபெற்றது.தொடர்ந்து கல்விசார் ஊழியர்கள் ,கல்விசாரா ஊழியர்கள்,5வருட அணி மாணவர்களினால் ஏனையநாள் பூசைகள் செய்யப்பட்டன.பிரதான பல்கலைக்கழகத்தில் எமது ஒன்றியத்திற்கான பூசை 22.10.2020 காலை 9.30 மணியளவில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

23.10.2020 அன்று போகர் அரங்கத்தில் மாலை 3.30 -4.30 மணிவரை அணிகளுக்கிடையேயான கோலப்போட்டி நடைபெற்றது.25.10.2020 காலை 8.30-9.30 மணிவரை மாலைகட்டல் போட்டி இடம்பெற்றது. விஜயதசமி பூசை சித்த மருத்துவ மாணவ ஒன்றியத்தினால் 25.10.2020 நடாத்தப்பட்டது மாணவர்களின் கலைநிகழ்ச்சி,பட்டிமன்றம் நடைபெற்றது. நிகழ்வுகளின் இடையே கோலப்போட்டி. மாலைகட்டல் போட்டி வெற்றியாளர்களுக்கான பரிசில் வழங்கப்பட்டது.மதியம் 2.30 மணியளவில் அனைவருக்கும் மதிய போசனம் வழங்கப்பட்டது. நிகழ்வுகள் அனைத்தும் 3 மணியளவில் இனிதே நிறைவுபெற்றது.

Photo Gallery of Navarathiri villa

நவராத்திரி விழா அலங்காரம்

Event 1

Event 2

Event 3

Event 4

Cultural performance of students.Event 1 students performing a debate. Event 2 Mr.Indramohan Kuyiliniyan and Miss.Mohamed samsmeer fathima akeela performing a song.Event 3 Miss.Tanussalini Sivapathasundarm performing Bharathanatiya performance. Event 4 Ms.Saruka Pulendran singing a song.

Group of students putting their creative ideas, modern art and smart work in making Kolam of various designs.Thumbs up to you girls and boys.

Garland competition

Students and staff praying loard Saraswarthy with devotion on Saraswathy pooja Day

Students having their traditional lunch after the pooja

Awarding prizes to the students who won on the Garland and Kolam competitions.

3.குருபூசைத்தினங்கள்

ஸ்ரீ நந்தீஸ்வரர் குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்: வைகாசி விசாகம்

குருபூசை தினம்: June 04 வியாழக்கிழமை

நாட்டில் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக பூசை ஒழுங்குகள் மேற்கொள்ள முடியவில்லை.Whatsapp group இல் சித்தர் வரலாறு பற்றிய தகவல்கள் பகிரப்பட்டது.

ஸ்ரீ குதம்பை குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்: ஆடி விசாகம்

குருபூசை தினம்: July 28 செவ்வாய்க்கிழமை

அன்று காலை 9 மணியளவில் அகஸ்தியர் சிலைக்கு முன்னால் குதம்பைச் சித்தரது திருவுருவப்படம் வைக்கப்பட்டு பூசை வழிபாடுகள் இடம்பெற்றது.

ஸ்ரீ மச்சமுனி குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்: ஆடி- ரோகினி

குருபூசை தினம்: ஆடி மாதம் 17

காலை 8.30 மணியளவில் அகஸ்தியர் சிலைக்கு முன்னால் மச்சமுனி சித்தரது திருவுருவப்படம் வைக்கப்பட்டு பூசை வழிபாடுகள் இடம்பெற்றது.

ஸ்ரீ சுந்தரானந்தர் குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்:ஆவணி -ரேவதி

குருபூசை தினம்: Septemper 05 சனிக்கிழமை

மாணவர் பொது அறையில் காலை 9 மணியளவில் மாணவர் முன்னிலையில் பூசை வழிபாடுகள் நடைபெற்றன. மாணவர்களால் சித்தர் பாடல் பாடப்பட்டது. ,சித்தர் வரலாறு,சித்த மருத்துவம் சார்ந்த சேவைகள் பற்றிய உரை நிகழ்த்தப்பட்டது.உப செயலாளரின் நன்றியுரையுடன் நிகழ்வுகள் இனிதே நிறைவுபெற்றன.

ஸ்ரீ சட்டமுனி குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்: ஆவணி மிருகசீரிசம்

குருபூசை தினம்: Septemper 10 வியாழக்கிழமை

போகர் அரங்கில் மதியம் 12.45 மணியளவில் மாணவர்கள் ,விரிவுரையாளர்கள்,உதவி விரிவுரையாளர்கள் கலந்து கொள்ள பூசை நிகழ்வுகள் சிறப்பாக ஆரம்பமானது. 35 ஆம் அணி மாணவி பு.சாருகாவினால் சித்தர் பாடல் பாடப்பட்டது. கலாசார குழும உறுப்பினர் இ.குயிலினியனால் வரவேற்புரை நிகழ்த்தப்பட்டது. 35 ஆம் அணி மாணவி மபாசாவினால் சித்தர் வரலாறு,சித்த மருத்துவம் சார்ந்த சேவைகள் பற்றிய ஆய்வுஉரை நிகழ்த்தப்பட்டது.மாணவ ஒன்றிய பெரும் பொருளாளர் திருமதி சி.பஞ்சராஜா அவர்களால் சிறப்புரை நிகழ்த்தப்பட்டது.உப செயலாளர் பி.அபிநயாவினால் நன்றியுரை வழங்கப்பட்டது. 34 ஆம் அணி மாணவர் வ.பிரவீன் அவர்களால் நிகழ்வுகள் தொகுத்து வழங்கப்பட்டது.அனைவரும் சித்தரது திருவுருவப்படத்திற்கு மலர் தூவி வழிபட்டனர்.மதியம் 1.10 மணியளவில் நிகழ்வுகள் இனிதே நிறைவுபெற்றன.

ஸ்ரீ வான்மீகர் குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம்: புரட்டாதி அனுசம்

குருபூசை தினம்: September 22 செவ்வாய்க்கிழமை,

போகர் அரங்கில் மதியம் 1 மணியளவில் மாணவர்கள்,விரிவுரையாளர்கள் கலந்து கொள்ள சிறப்பாக நடைபெற்றது. 31 ஆம் அணி மாணவர் சு.சிவகஜேந்திரன் அவர்களால் சித்தரது திருவுருவப்படத்திற்கு தீப ஒளி ஏற்றப்பட்டது. 35 ஆம் அணி மாணவி பு.சாருகாவினால் சித்தர் பாடல் பாடப்பட்டது. கலாசார குழும தலைவர் ந.மோகனாவினால் வரவேற்புரை நிகழ்த்தப்பட்டது. 35ஆம் அணி மாணவி கு.தர்மிளாவினால் சித்தர் வரலாறு, சித்த மருத்துவம் சார்ந்த சேவைகள் பற்றிய ஆய்வுஉரை நிகழ்த்தப்பட்டது. உதவி விரிவுரையாளர் திருமதி ரஜிதா மிராஜ் அவர்களினால் சிறப்புரை நிகழ்த்தப்பட்டது. அனைவரும் சித்தரது திருவுருவப்படத்திற்கு மலர் தூவி வழிபட்டனர்.

சித்தர் வணக்கம் ஆற்றப்படும்போது

சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்புரை ஆற்றப்படும்போது

ஸ்ரீ இடைக்காடர் சித்தர் குருபூசைத்தினம்

இடைக்காடர் சித்தரது குருபூசை 09.10.2020 வெள்ளிக்கிழமை அன்று காலை 8.00 மணியளவில் அகஸ்தியர் சிலைக்கு முன்னால் சித்தரது திருவுருவ படத்திற்கு பூசை வழிபாடுகள் இடம்பெற்றது.சித்தர் வணக்கம்,சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்பு என்பன மாணவர்களால் தொகுத்து வழங்கப்பட்டது.

ஸ்ரீ திருமூலர் சித்தரது குருபூசைத்தினம்

நட்சத்திரம் -ஐப்பசி அஸ்வினி

நட்சத்திர காலம் - October 30

ஸ்ரீ திருமூலர் சித்தரது குருபூசைத்தினம் october 31 ஆம் திகதி சனிக்கிழமை சித்த மருத்துவ அலகின் கேட்போர் கூடத்தில் காலை 9 மணியளவில சமூக இடைவெளி பின்பற்றப்பட்டு உரிய பாதுகாப்புடன் ஆரம்பமானது.வருகை தந்த விருந்தினர்களால் மங்கள விளக்கேற்றி வைக்கப்பட்டது.சித்தருக்கான பூசை வழிபாடுகள், சித்தர் வணக்கம் இடம்பெற்றது. 36ஆம் அணி மாணவியினால் சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்பு பற்றிய உரையாற்றப்பட்டது.எமது அலகிற்கு வருகை தந்திருந்த துணைவேந்தர் சி.ஸ்ரீசற்குணராஜா அவர்களின் சிறப்புரை இடம்பெற்றது.பூசை நிகழ்விற்கு வருகை தந்தவர்கள் பதினெண் சித்தர் திருவுருவப்படத்திற்குமலர் தூவி வழிபட்டனர்.அத்துடன் திருமூலர் சித்தரது வரலாற்றுத் தொகுப்பு தொடர்பான காணொளி #mothersiddha வலையொளி அலைவரிசையில்(Youtube channel) பதிவேற்றப்பட்டது.

முகாமைத்துவக்குழு உறுப்பினர் திரு.மோகனதாஸ் மாணவ ஒன்றிய பெரும் பொருளாளர் திருமதி சி.பஞ்சராஜா அவர்களால் மங்கள விளக்கேற்றி வைக்கப்படும்போது

36ஆம் அணி மாணவியினால் சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்பு பற்றிய உரை நிகழ்த்தும்போது,

துணைவேந்தர் உரையாற்றும்போது,

பூசை நிகழ்விற்கு வருகை தந்தவர்கள் பதினெண் சித்தர் திருவுருவப்படத்திற்கு மலர் தூவி வழிபட்டபோது.

ஸ்ரீ தன்வந்திரி சித்தர்

நட்சத்திரம் - ஐப்பசி புனர்பூசம்

தன்வந்திரி சித்தரது குருபூசை 06.11.2020 வெள்ளிக்கிழமை அன்று காலை 10.45 மணியளவில் போகர் அரங்கில் சித்தரது திருவுருவ படத்திற்கு பூசை வழிபாடுகள் இடம்பெற்றது.சித்தர் வணக்கம்,சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்பு என்பன மாணவர்களால் தொகுத்து வழங்கப்பட்டது. 35 ஆம் அணி சார்பாக மாணவரினால் தீப விளக்கு ஏற்றப்பட்டது. மாணவர்கள் திருவுருவ படத்திற்கு மலர் தூவி வழிபட்டனர்.

சித்தர் வணக்கம் ஆற்றப்படும்போது

பாம்பாட்டி சித்தர்

நட்சத்திரம் -கார்த்திகை மிருகசீரிடம்

பாம்பாட்டி சித்தரது குருபூசைத் தினமானது 2020ஆம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் 02 ஆம் திகதி சித்த மருத்துவ அலகின் போகர் அரங்கில் மதியம் 12.45 மணியளவில் சித்தரது திருவுருவ படத்திற்கு பூக்கள் தூவியும் சித்தர் வணக்கம் பாடியும் கொண்டாடப்பட்டது. அத்துடன் 35ஆம் அணி மாணவியினால் பாம்பாட்டி சித்தரது வாழ்க்கை வரலாறும் தொகுத்து வழங்கப்பட்டது. துறைத்தலைவரினால் சிறப்புரையாற்றப்பட்டது. விரிவுரையாளர்கள் ,மாணவர்கள் சித்தரது திருவுருவப்படத்திற்கு மலர் தூவி வழிபட்டனர்.நிகழ்வுகள் மதியம் 1.15 மணியளவில் இனிதே நிறைவுபெற்றது.

சித்தர் வணக்கம்,சித்தர் வரலாற்றுத் தொகுப்புரை ஆற்றப்படும்போது

துறைத்தலைவர் சிறப்புரையாற்றும் போது,

மலர் தூவி வழிபடும்போது

பாம்பாட்டிச்சித்தர்

தெளிந்து தெளிந்து தெளிந்து ஆடுபாம்பே சிவன்
சீர்பாதங்கண்டு தெளிந்து ஆடுபாம்பே!
ஆடுபாம்பே, தெளிந்து ஆடுபாம்பே, சிவன்
அடியினைக் கண்டோமென்று ஆடுபாம்பே!

நீடுபதம் நமக்கென்றுஞ் சொந்தம் என்றே
நித்தியம் என்றே பெரியய முத்தியென்றே
பாடுபடும்போதும் ஆதிபாதம் நினைந்தே
பன்னிப்பன்னிப் பரவிநின்று ஆடுபாம்பே!

தேகாரோக்கியத்தில் வசம்பும் அதன் பயன்பாடுகளும்

மூலிகைத் தாவரங்கள் பலவகையான மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டிருப்பதனால் அவை எமக்கு பல வழிகளிலும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. இவ்வாறான இயற்கையாகவே அதிகளவில் மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்ட தாவரங்களுள் ஒன்றான வசம்பினது பரம்பல், கிடைக்கும் தன்மை, இவற்றுடன் இம்மூலிகையினை இனங்காண்பதுபற்றியும் அவ்வாறுஅதனைநாம் பயன்படுத்தினால் எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளையும் இக்கட்டுரை ஆராய்கின்றது.
முருகேசமுதலியார் எழுதிய குணபாடம் மூலிகையியல் என்னும் நூலில் வசம்பின் மருத்துவகுணமானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

பாம்பாதிநஞ்சற் புதப்புண் வலிவிடபாகங் குன்மம்
சூம்பாரிரத்தபித்தம் தம் முகநாற்றம் வன் சூலைசன்னி
வீம்பாம்பைகாசம் பிலீகஞ் சிலிபதம் வீறிருமல்
தாம்பாங் கிருமியிவையேகுமாசிவசம்பினையே

(முருகேசமுதலியார் -788)

இவ்வசம்பானது உடலிற்குள் ஏற்பட்ட நஞ்சுகளை அகற்றும் சக்தி வாய்ந்ததாகவும்,கிருமிகளை அழிக்கும் குணம் உள்ளதாகவும்,புண்களை விரைவில் மாற்றும் தன்மையுள்ளதாகவும்,உடலில் ஏற்படும் வலிகளை நீக்கும் சக்தியுடையதாகவும்,குன்மம் (Gastric problems), இரத்தபித்தம் (Hypertension),வாய்நாற்றம் (Halitosis),வலிப்பு(convulsion),இருமல் (Cough), ஈரல் நோய்(liver diseases) போன்றவற்றை தீர்க்கும் தன்மையைக் கொண்டதாகவும் சித்தமருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அக்கோரசுகலாமசு(***Acoruscalamus)*** எனும் தாவரவியல் பெயரைக்கொண்ட வசம்பானது அரேசியே (Araceae) தாவரவியற் குடும்பத்தை சேர்ந்தது. இதுனை ஆங்கிலத்தில் சுவீற் பிளாக்(Sweet Flag)என்றும், சிங்களத்தில் வதககா(Wadakaha) என்றும்,சமஸ்கிருதத்தில் வசா(Vacha), உக்ராகிராந்தி(Ugragranthi),ஜற்றிலா (Jatila), உக்கரா (Ugra), போடானியா (Bhodaniya), பூட்டாநாசினி (Bhutanashini) என்றும் தமிழில் உக்ரம்,வசம்,வசை,வேணி,சுடுவான்,உரைப்பான்,பேர் சொல்லாமருந்து,பிள்ளைமருந்து என்றும் அழைப்பர். இது பொதுவாக இலங்கையில் சதுப்புநிலபிரதேசங்களிலும்,மற்றும் இந்தியா, பிலிப்பைன்ஸ், ஆசியா, ஐரோப்பா, வடஅமெரிக்கா,சீனா,ஜப்பான்,தென்ரஷ்யா போன்ற இடங்களிலும் காணப்படும். இலங்கையில் பேராதனைதாவரவியல் பூங்கா, ஹக்கல,பட்டிப்பொல போன்ற இடங்களில் பயிரிடப்பட்டு வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் உருவவியல் அமைப்பைபார்க்கும் போது சதுப்புநிலத்தில் வளரக்கூடிய வாசனையுள்ள பூண்டு வகையைச் சேர்ந்த பல்லாண்டுதாவரமாகும்.

இதன் வேர்த்தொகுதியானது தடிப்பானது.மண்ணில் நன்கு ஊடுருவிவளரக்கூடிய பல கிளைகளைக் கொண்டது.15- 75 Cm நீளமுடைய தண்டை கொண்டது. இத்தண்டானது இலைபோன்ற அமைப்பாக காணப்படும். இலையானது இளம்பச்சைநிறத்தில் வாள் உருவான தனி இலை ஆக காணப்படும்.

வேர்,தண்டு மற்றும் இலை அமைப்பு

உருளை வடிவான பச்சைநிற ஈரிலிங்கபூக்களை கொண்டது. பூந்துணர் காம்பற்றதாக இருக்கும்.இதன் நிலக்கீழ் தண்டு(Rhizome) மருத்துவ முக்கியத்துவமுடையது. நிலக்கீழ் தண்டு மூலம் இனப்பெருக்கமடையும்.

ஈரிலிங்கபூக்களின் அமைப்பு

நிலக்கீழ் தண்டு அமைப்பு

நிலக்கீழ் தண்டானது பெரும்பாலும் ஆனிமாதம் விதைப்பதற்குரிய சிறந்த மாதமாகும். விதைத்து 6 8 மாதத்தின் பின் அறுவடை செய்யலாம். ஆகையால் (Decemer - March) அறுவடைக்குரியகாலமாகும்.முற்றியது என்பதன் அடையாளமாக தாவரத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள இலைகள் காய்ந்துமஞ்சள் நிறமாக மாறும். அறுவடைக்கு சில தினங்களுக்கு முன் நடப்பட்ட இடம் பகுதியாக உலர்ந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். காரணம் கிழங்குகள் நிலத்தின் கீழ் காணப்படும். ஆகையால் கிண்டுவதற்கு இலகுவாக இருக்கும். அறுவடை செய்தபின் Rhizome ஐ நன்கு கழுவுதல் வேண்டும். பின் 5-7.5cm துண்டுகளாக வெட்டியபின் காற்றில் அவற்றை உலரவிடுதல் வேண்டும்.. நன்கு காய்ந்த பின் அவற்றை 2-3 தடவைகள் தட்டித் தேய்த்து, பொதி செய்து மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்துவர்.

சித்தமருத்துவ கோட்பாடுகளிற்கு அமைய வசம்பானது எவ்வாறு நோய்களை குணமாக்குகின்றது என்பது ஆராயப்படவேண்டிய ஒன்றாகும். வசம்பின் சுவையைப் பார்த்தால் கார்ப்புசுவையைக்கொண்ட மூலிகையாகும்.கார்ப்புசுவையில் தேயுபஞ்சபூதம் காணப்படும். இவ்வசம்பை உள்ளெடுக்கையில் உடலில் அக்கினியின் தன்மையைக் கூட்டி உயிர்த்தாதுக்களில் ஒன்றான பித்தத்தில் அக்கினியின் தன்மையைக் கூட்டுகின்றது. இதனால் வெப்பமுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி, அகட்டுவாய்வகற்றி, குமட்டலெழுப்பி, வாந்தியுண்டாக்கி ஆகிய செய்கைகளைச் செய்கின்றது. அதேபோன்று இரத்தத்திலுள்ள பித்தமாகிய இரஞ்சகபித்தத்தில் அக்கினியின் அளவைக்கூட்டுவதால் கிருமிகொல்லியாகவும்(Antimicrobial activity) மற்றும் புழுக்கொல்லி(Anthelmentic activity)யாகவும் செயற்படுகிறது. அத்துடன் அதன் குணம் இலவாகும். இதனால் வசம்பு உடலினுள் சென்று அக்கினியைக் கூட்டுவதுடன் வாதத்தின் சலனத்தையும் கூட்டும். இதனால் கீழ்நோக்கும் செய்கைகளான சலம் மலம் என்பவற்றின் வெளியேற்றலை ஒழுங்காக்கும். வியர்வையை வெளியேற்றும். அத்துடன் மேல்நோக்கும் செய்கையாகிய இருமலைக் கூட்டி சுவாசப்பாதையிலுள்ள கபத்தை வெளியேற்ற உதவும். அத்துடன் வலிக்கு காரணமான வாயுவை வாய்வழியாகவும் மலவாசல் வழியாகவும் வெளியேற்றி வலியை குறைக்கும்.

வசம்பிற்கு நஞ்சு நீக்கும் குணம் உண்டு. அதாவது உட்கொண்ட நஞ்சானது சிறுகுடலை அடைந்து இரத்தத்தின் ஊடாக ஈரலை அடைந்து இதயத்தை அடைந்து பின் இதயத்தில் இருந்து ஒவ்வொரு தொகுதியையும் அடையும். அவ்வாறு ஒவ்வொரு தொகுதியிலுள்ள உறுப்புகளை(Kidney)அடைந்த இவ் நஞ்சுவெளியேற்றப்படவேண்டும். அவ்வாறு வெளியேறாவிடின் நஞ்சுபடிவுகளாகி உறுப்புகளுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு நஞ்சினால் ஏற்படும் படிவை வசம்பின் இலகு குணம்,கார்ப்புச்சுவை(வாயு,தேயு,பஞ்சபூதம்) நீக்கும் தன்மையுடையது. இங்கு வாயுவானது அசைவை (கீழ்நோக்கி,பக்கவாட்டில்) கூட்டும். அசைவை கீழ் நோக்கி செய்வதால் ஈரலில் இருந்து மலமாகவும் சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறுநீராகவும் நஞ்சகற்றல் நிகழும். அதே நேரம் பக்கவாட்டில் அசைந்து தோலின் ஊடாக வியர்வை வழியாக நச்சுத்தன்மை வெளியேற்றப்படும்.

வசம்பின் கிருமி அழிக்கும் செய்கை எவ்வாறு நிகழ்கின்றது என நோக்கினால் வசம்பின் கார்ப்புச்சுவை (வாயு,தேயு), உஷ்ண வீரியம் இவற்றின் தன்மையால் இங்கு தேயுபூதம் அதிகரித்து பித்தத்தை கூட்டும்.

இதனால் வெப்பம் பிறப்பிக்கப்படும். இதனால் உடல் வெப்பநிலை கூடும். வசம்பின் இலகு குணம்,பித்தத்தை கூட்டும் தன்மை என்பவற்றால் கிருமிகளின் கலச்சுவரில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி புறப்பிரசாரணத்தை ஏற்படுத்தும். அதேவேளை உடல் வெப்பநிலை கூடுவதனாலும் கிருமிகள் அழிக்கப்படும்.

வசம்பு சுவாசநோய்களைத் தீர்ப்பதில் எவ்வாறு பங்காற்றுகிறது என ஆராய்ந்தால் சுவாசப்பாதையில் இசிவு ஏற்படுவதாலும் அங்கு ஏற்ப்பட்ட கபத்தினாலும்(சளி) சுவாசப்பாதையில் தடை ஏற்படுகின்றது. இதனால் வாதம் பிரகோபமடையும். கிருகரனை (வாதம்) தூண்டி இருமலை ஏற்படுத்தி அங்கு உருவாகிய கபத்தை வெளியேற்றும். வசம்பின் கார்ப்புச்சுவை (தேயு,வாயு), உஷ்ண, தீஷ்ண குணம்(தேயு),வெப்பவீரியம்தேயு) இவற்றால் கபத்திற்கு எதிரிடையான தேயுபூதம் அதிகரித்து கபம் (சளி) உடைக்கப்பட்டு (அபக்குவநிலைபக்குவ நிலை) கபம் குறையும். வாயுபூதத்தால் அசையும் தன்மை கூட்டப்படும். இதனால் சுரோதஸ் தடை நீங்கி மேல் நோக்கும் கால் தூண்டப்பட்டு சளி இருமல் மூலம் வெளியேற்றபபட்டு இருமல் நீக்கப்படும். இச்செய்கையால் வசம்பானது சுவாசாசயநோய்களைத் தீர்ப்பதில் பங்காற்றுகின்றது.

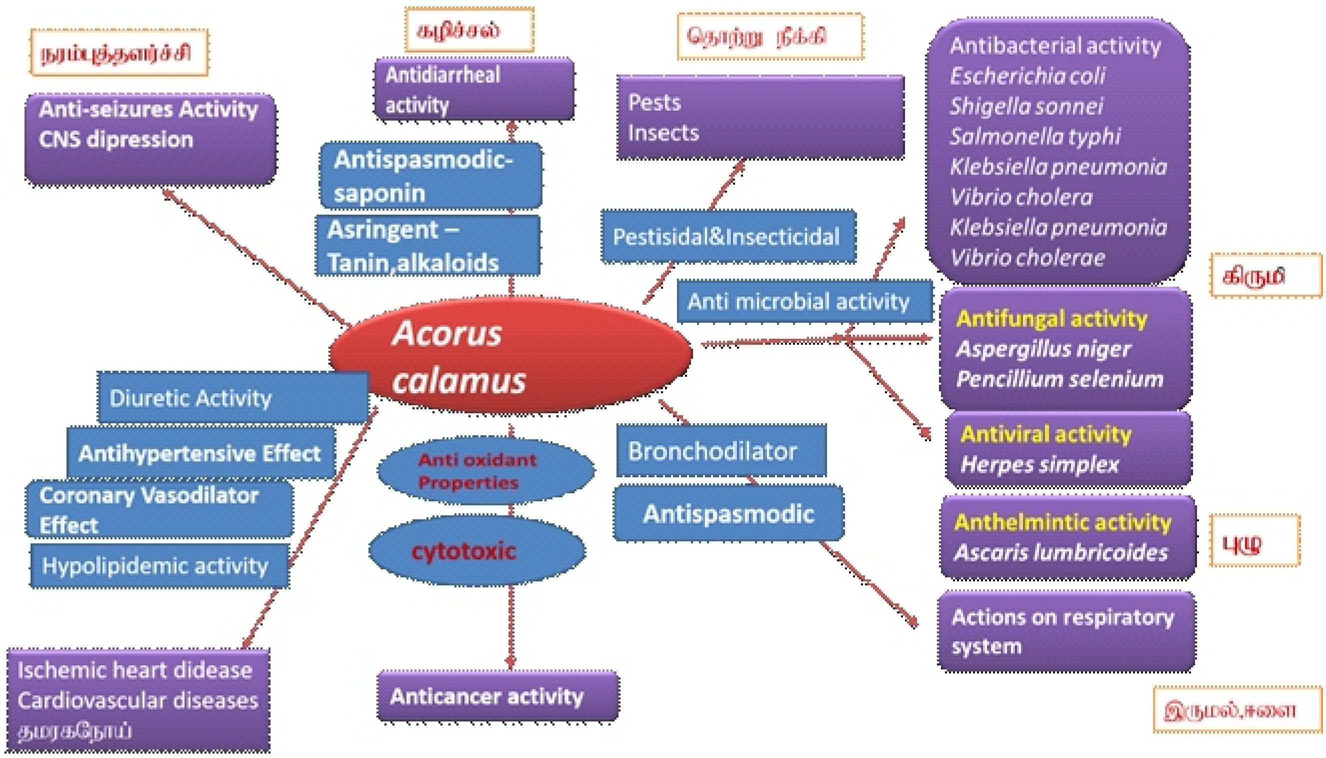
வசம்பு இரத்தபித்த நோய்களையும் இருதயநோய்களையும் நீக்குகிறது என்ற கூற்றை ஆராய்ந்துபார்த்தால் சுரோதஸ்களில் கொழுப்பு(fat) படிவதால் இரத்த ஓட்டம் செல்வதில் தடை ஏற்படுகின்றது. இதனை சுரோதோஅவரோதம் என்பர். இவ் அவரோதத்தால் வாதம் பிரகோபம் அடையும். இதனால் தமரகவலி(Heart attache)ஏற்படும். வசம்பின் கார்ப்புச்சுவை (வாயு,தேயு), உஷ்ண,தீஷ்ண குணம் (தேயு),வெப்பவீரியம் (தேயு)போன்றவற்றால் இங்கு தேயுபூதம் அதிகரிக்கப்பட்டு ஆமம்(கொழுப்பு) சிறுசிறுதுணிக்கைகளாக உடைக்கப்படும். இதனால் ஆமம் நீங்கும். சுரோதஸ் தடை நீங்கி தமரகநோய் நீங்கும். இதனால் இரத்தபித்தம்(Hypertension), தமரகநோயை(Heart diseases) ஐத் தீர்ப்பதில் வசம்பு பங்காற்றுகின்றது.

உடலின் ஆமாசயம்,பக்குவாசயம் பகுதிகளில் செரியாமை காரணமாக அதாவது சமிபாட்டு சுரப்பில்(பித்தத்தில்) அக்கினியின் அளவு குறைவதால் உணவுகூறுகள் சமிபாடடைய முடியாது ஆமம் உண்டாகி அதனால் அங்கு வாயூ பெருகி வயிற்றுப்பொருமல் ஏற்பட்டுவயிற்றுவலி(சூலை) ஏறப்படுகின்றது. இதற்கு வசம்பு கொடுக்கும் போது வசம்பின் கார்ப்புச்சுவை (வாயு,தேயு), உஷ்ண,தீஷ்ண குணம் (தேயு) காரணமாக சமிபாட்டு நொதியத்திலுள்ள அக்கினியின் அளவு கூட்டப்பட்டு குறைவடைந்த சமிபாடு சரிப்படுவதுடன் அங்கு உருவாகிய வலிக்குக் காரணமாகிய காற்றைஅகட்டுவாய்வுஅகற்றி செய்கையால் மேல் நோக்கி ஏவறை மூலமும் கீழ் நோக்கி Flatus (gas) மூலம் வெளியேற்றப்படும். இதனால் குன்மம், சூலை போன்ற நோய்களை நீக்குவதில் வசம்பு பங்காற்றுகிறது.

வசம்பானது ஈரல் நோய்களைத் தீர்ப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. காரணம் உடலின் அனுசேபசெயற்பாடுகள் நடைபெறுவதில் ஈரல் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றது. பூதாக்கினியானது தேயுபூதத்தினால் ஆனது. இப்பூதாக்கினி சரியான முறையில் இருந்தால் ஈரலில் அனுசேபதொழிற்பாடுகள் சீராக நடைபெறும். கார்ப்பு,புளிப்பு,உப்பு சுவையுள்ளஉணவுகள் (தேயு,பஞ்சபூதம்) குறைவாக எடுப்பதால் உடலில் பித்தத்தின் அளவு குறையும். இதனால் பூதாக்கினி குறையும். இதனால் ஈரல் நோய்கள் ஏற்படும். இங்கு வசம்பிற்கு கார்ப்புசுவை (தேயு,வாயு) இருப்பதால் தேயுபஞ்சபூதத்தால் பித்தம் கூடும்,பூதாக்கினி கூடும். ஆகையால் ஈரலின் நோய்கள் நீங்கும்.

இந்த வசம்பின் செய்கைகளை சித்தமருத்துவ அடிப்படையில் எவ்வாறு நோய்களைத் தீர்ப்பதில் பங்காற்றுகின்றது என்பதைப் பார்த்தோம். தற்காலத்தில் வசம்பினை விஞ்ஞான ரீதியல் ஆராய்ந்து வசம்பின் மருத்துவ குணத்திற்கு அதிலுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் காரணமாக உள்ளதும் சித்தமருத்துவத்தில் கூறப்பட்ட நோய்களை குணமாக்கும் தன்மை உள்ளதும் ஆய்வு மூலம் உறுதியாக்கப்பட்டுள்ளது. வசம்பின் மணத்திற்கு காரணம் அதிலுள்ள essential oils (asarone, isoelemicin, linalool,Z-methyl isoeugenol, Shyobunone, kessane) என்பனவும் அவற்றுடன் Phytochemical (Glycosides, Carbohydrates, Phenols, Alkaloids, Flavonoids, Tannins, Saponins, Steroids) உள்ளமையும் கண்டறியப்பட்டு வசம்பின் ethanoic extract எடுக்கப்பட்டு அதில்

Antimicrobial activity, Anticancer activity உள்ளமையும் இருதயநோய்களையும் சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்களையும் தீர்ப்பதில் பங்காற்றுகின்றமையையும் ஆய்வுகள் நிருபித்துள்ளது. இவற்றின் ஒப்பீடு கீழ்வருமாறு தொகுத்து காட்டப்பட்டுள்ளது.



வசம்பினைப் பயன்படுத்தும் முறையும் தீரும் ரோகங்களும்

✐வசம்பை பெடி செய்து தேனிற் குழைத்து, காலையில் உட்கொண்டால் நாக்குப் பிறழமுடியாத நிலை, சமிபாடு குழப்பம், கழிச்சல், வயிற்றுப்பொருமல், உடல்பலமின்மை, வாயு தொல்லை, சொறி சிரங்கு, காய்ச்சல் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

✐வசம்பு ஒரு பங்குஎடுத்து கொதிக்கின்ற வெந்நீர் 10பங்கில் ஊறவிட்டு வடிகட்டி 15-30**ml** கொடுக்க வயிற்றுப்பொருமல், பசியின்மை, செரியாமை போன்றவற்றை போக்கும். பல கெடுதியினாலும் ஊழியினாலும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகின்ற கழிச்சல் முறைக்காய்ச்சலை முதலியவற்றை நிறுத்தும்.

✐வசம்பை அதிமதுரத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய குடிநீர் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகின்ற இருமல்,ஈளை, சுரம், வயிற்றுவலி இவற்றைப் போக்கும்.

✐வசம்புத் துண்டை வாயில் இட்டுச் சுவைக்க வாய்நீர் பெருக்கம்,வாயில் ஒருவித அனலெழும்பும் ஆனால் தொண்டைக்கம்மல், இருமல் இவற்றைப் போக்கும்.

விசக் காற்றால் நோய்கள் பரவுங்காலத்தில் இதை வாயில் இட்டு மெல்லுவது வழக்கம்.

✐வசம்பு பொடி **150mg -650mg** வரையில் உட்கொள்ள வயிற்றுப்பொருமலை அகற்றுவதுடன்,நரம்பு தளர்ச்சியும் விலகும்.

✐**1g**க்கு மேற்பட்ட அளவு வசம்பை எடுத்தால் வாய்குமட்டலையும், வாந்தியையும் உண்டாக்கும்.

✐நாட்பட்ட மூட்டுவாத நோய்களுக்கு காசுக்கட்டியுடன் வசம்பு சேர்த்து நீர்விட்டரைத்து மூட்டின் மேல் பற்றிடல்.

✐வசம்பை சுட்டுக் கரியாக்கி தேங்காயெண்ணெய் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் உடன் கலந்து அடிவயிற்றில் பூச வயிற்றுப்பொருமல் நீங்கும்.

✐நேர் வாளம் கூட்டிச்செய்த மருந்தை அளவுக்கு மிஞ்சிக்கொடுப்பதால் பெருங்கழிச்சல், எருவாய்க்கடுப்பு, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியவை உண்டாகும். கழிச்சல் நிற்காவிட்டால் மஞ்சளை அரைத்து வசம்பிற்குப் பூசி மஞ்சள் கருகும்படி சுட்டு, மீண்டும் இவ்வாறே 6 முறை செய்தெடுத்த வசம்பைச் சுட்டுக் கரியாக்கி தண்ணீர் விட்டுக் குடிநீர் செய்து கொடுத்தல்.

✐வசம்பு காயம் அதிவிடயம் திப்பலி மிளகு சுக்கு கடுக்காய் தோல் இந்துப்பு என்பன பொடி செய்து **1-2g** கொடுக்க செரியாமை, வாதநோய்கள், மந்தம், மாந்தக்கழிச்சல், வயிற்றுப்பொருமல் முதலியன நீங்கும்.

தொகுப்பு: - தயாளினி.தி & சுகந்தா.ரா
சித்தமருத்துவஅலகு
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

உசாவுத்துணை நூல்கள்

✐A.K.நட்காணி, 2013, "இந்தியன் மெற்றீரியா மெடிக்கா"(Indian Meteria Medica),Vol -I, Popular parkashan PVT, (பக்கம் 35-37)

✐ஆர்.தேவநாதன், ச.அரங்கராசன்(பதி),அகஸ்தியர் ஆயுள்வேதசாஸ்திரம்(2015) சரஸ்வதி மகால் நூலகம், தஞ்சாவூர்,இந்தியா.1ம் பதிப்பு, பக்.298.

✐க.ச.முருகேசமுதலியார், 2008,"குணபாடம்(பெருடபண்பு நூல்) முதலாம் பாகம் மூலிகை வகுப்பு" இந்திய மருத்துவம் ஓமியோபதி துறை,சென்னை, (பக்கம் 787-789)

✐T.V சாம்பசிவம்பிள்ளை, 1931, "தமிழ் ஆங்கில மருத்துவ அகராதி"(Tamil English Dictionary of Medicine, Chemistry, Botany& Allied science), The Research institute of Siddhar's science, Vol 5,சென்னை (பக்கம் -975)

✐மு.சு.கிரித்திகர், B.D வாசு, 2012, "இந்தியன் மெடிசினல் பிறான்ட"(Indian Medicinal plants), Bishen singh Mahendra pal singh,IndiaVol IV, 2nd edition (பக்கம் 2626 -2629)

✐D.M.A.ஜயவீர, 2006 "மெடிசினல் பிறான்ட் பகுதி 1" (Medicinal plants Part 1),யேவைழையெட ளூஉ௨நைெஉ௨ந கழரனெயவழைெ தேசிய விஞ்ஞான ஸ்தாபனம், இலங்கை (பக்கம் 121)

✐"The wealth of India", 2003: Raw materials Acorus calamus,Natinal institute of science communication and information resources , IndiavolumeIA, (பக்கம் 63,64)

✐Hashmat Imam, Zarnigar Riaz, Mohd Azhar, Ghulamuddin Sofi , Azad Hussain, 'International Journal of Green Pharmacy", October-December 2013 , 288 (Review Article)

✐Nath .P, Anthelmintic activity of a standardized extract from the Rhizomes of Acores calamus Linn. (Acoraceae) against experimentally induced cestodiasis in rats, 2016 .

✐S. Asha Devi & Deepak Ganjewala (2009), Antimicrobial activity of Acorus calamus (L.) rhizome and leaf extract.

Himalaya
SINCE 1930

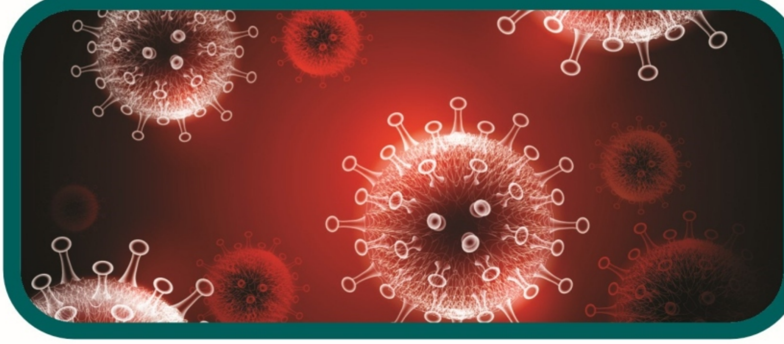
COVID UPDATES

Issue 04

Understanding the Importance of 'SLEEP' to Fight Against SARS-CoV-2

A high proportion of frontline healthcare workers have been found to experience sleep disturbances and insomnia during the current COVID-19 outbreak.[1,2]

Home confinement and quarantine during the COVID-19 pandemic may have negative effects on several factors, which may negatively influence the sleep quality.[3]



Sleep imbalance/sleep loss may alter the integrity of the immune system and place the affected individuals at a high risk and impact of COVID-19 infection.[4,5]

Himalaya
SINCE 1930

European CBT-I and NSF Recommendations

For healthcare staff to deal with sleep problems:[3]

- Plan brief times to express your work-related stress to your family/trusted colleague.
- Limit as much as possible, the amount of time you are exposed to COVID-19 news.
- Try to exercise regularly (but not before nap/bedtime).
- Try to get natural daylight during the day.
- Do familiar relaxing activities before nap/bedtime.
- Eat light meals, especially before nap/bedtime.
- Have short naps, when possible to avoid fatigue from lack of sleep.
- Do not drive home, when coming out of a long shift.

To deal with sleep problems during home confinement and quarantine:[3,6]

- Maintain regular night/wake-up time schedule.
- Limit the time you are exposed to COVID-19 news.
- Exercise regularly, preferably in daylight.
- Get natural light during the day, especially in the morning.
- Have your home brightly lit (with natural light) in the daytime.
- Keep yourself busy with activities that you enjoy doing.
- Choose relaxing activities before bedtime.
- Avoid the use of technological devices after dinner or too close to bedtime.
- Eat less and at least 2 hours before the desired sleep onset.

CBT-I: Cognitive behavioral therapy for insomnia; NSF: National Sleep Foundation

References
1. Pappa S, et al. Brain Behav Immun.2020;S088-1591(20)30845-X. 2. Lai J, et al. JAMA Netw Open. 2020;3(3):e203976. 3. Altena E, et al. J Sleep Res. 2020. In Print.
4. Silva FRD, et al. Chronobiol Int. 2020. In Print. 5. Meira E Cruz M, et al. Eur Respir J. 2020;55(6):2001023. 6. Barber MI. Sleep health. 2020. In Print.

From the Makers of:
Tagara
Sleep Wellness

- Enhances sleep quality
- Promotes relaxation
- Reduces stress and anxiety
- Supports healthy sleep pattern

The Himalaya Drug Company Pte Ltd.
238B Thomson Road, Novena Square Tower B #17-01, Singapore 307685.
www.himalayainasia.com