

From

Dr. J. Anitha

Assistant Professor

Department of Biochemistry (PG and Research)

Kongunadu Arts and Science College (Autonomous)

Coimbatore – 641 029

Coimbatore

23.3.2023

To

The Principal

Kongunadu Arts and Science College (Autonomous)

Coimbatore – 641 029

29/3/23

Through proper channel

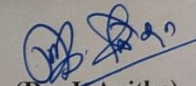
Respected Sir,

Sub: Requesting permission for extension activity at maruthamalai – reg.

I am pleased to inform you that Department of Biochemistry has been arranged an extension activity on “Sustainable Health Awareness Program for Tribals at Maruthamalai” sponsored by **Indian Science Congress Association**, Coimbatore chapter at Maruthamali. In this regard, I kindly request you to permit us to proceed for the extension activity to maruthamali on 24.3.23, afternoon.

Thanking you

Yours Sincerely


(Dr. J. Anitha)

Forwarded
Labke Ren/29.3.23

KONGUNADU ARTS AND SCIENCE COLLEGE



(AUTONOMOUS)

College of Excellence – Status awarded by UGC, Re-accredited by NAAC with 'A+' Grade (4th Cycle)
31st Rank among Colleges in NIRF 2022,
Coimbatore 641 029, Tamil Nadu



Organized by

Department of Biochemistry

Sponsored by

Indian Science Congress Association,
Coimbatore Chapter

Extension activity on

Sustainable Health .Awareness Program for Tribals at .Maruthamalai

24/03/2023 2pm onwards @ Maruthamali

Dr. Lalitha Ramasamy
Dean Academics (i/c)

Convenors

Dr. V. Selvi

Asso. Professor and Head

Dr. R. Venkatesh

Asst. Professor and Head

Dr. S. Paulsamy
R & D Dean and Convenor
ISCA, Coimbatore Chapter

Organizing Secretaries

Dr. J. Anitha

Dr. K. Nirubama

Assistant Professors of Biochemistry

Dr. M. Lekshmanaswamy
Principal

Organizing Members

Dr. RT. Narendra Kannan, Dr. M. Santhoshkumar,

Dr. P. Gowtham and Dr. S. Monisha

Assistant Professors of Biochemistry

Dr. C.A. Vasuki
Secretary and Director

Pamphlets

சுவை, ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம் தரும் **சிறுதானியங்கள்**

நம் நாட்டின் சிறுதானியங்களில் மிகவும் பழைமையானது தினை. கிட்டத்தட்ட 10,000 ஆண்டுகளாக கிழக்கு ஆசியாவில் பயிரிடப்பட்டு வந்த தானியம். இதன் உற்பத்தியில் இந்தியாவுக்கே முதல் இடம். தானியங்களில் சிறுவிதைகளைக் கொண்ட கம்பு, வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம், கொள்ளு போன்றவையே சிறுதானியங்கள். மிகக் குறுகிய காலத்தில், சாதாரண மண்ணில், வறட்சி நேரத்திலும் வளரக்கூடியவை. இவற்றில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளன. எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய தன்மைகொண்டவை; மனிதர்களைப் பாதிக்கும் பல நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை.

சாமை - சாமையில் அரிசியைவிடப் பலமடங்கு நார்ச்சத்து உள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது. மற்ற சிறுதானியங்களைவிட சாமையில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இது, ரத்தசோகையை நீக்க உதவும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வைத் தரும்.

கேழ்வரகு / ராகி - அரிசி, கோதுமையைவிட கேழ்வரகில் ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம். குறிப்பாக சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி அதிக அளவில் உள்ளன. இதனால் எலும்புத் தேய்மானம், ரத்தசோகை, இதய நோய், மலச்சிக்கல், சர்க்கரைநோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு சிறந்தது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரும். ராகியைக் களியாகச் செய்து சாப்பிட்டால், உடல் உஷ்ணம் நீங்கும்; உடல் வலிமை பெறும்.

குதிரைவாலி - ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த, சுவை மிகுந்த குதிரைவாலி, சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடியது. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து, புற்றுநோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்களைத் தவிர்க்க உதவும். செல்களைப் பாதுகாக்கும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் ஆகச் செயல்படும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

வரகு - அரிசி, கோதுமையைவிட இதில் நார்ச்சத்து அதிகம். இதில், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம், மாங்கனீஸ், காப்பர், இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் பி அனைத்தும் நிறைந்துள்ளன. சிறுநீர்ப் பெருக்கி; மலச்சிக்கலை போக்கும்; உடல்பருமனைக் குறைக்கும். ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தேவையற்ற நச்சுகளை வெளியேற்றி ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யவும் உதவும்.

கம்பு - இந்தியா முழுக்கப் பயிர் செய்யப்படும் தானிய வகை. வைட்டமின்கள் நிறைந்த கம்பு. உடலுக்குச் சிறந்த ஆற்றலையும் வலிமையையும் தரும். உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்; சோர்வை நீக்கி, புத்துணர்வு தரும்; அஜீரணக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யும். வயிற்றுப் புண் வராமல் தவிர்க்கும். வளரும் குழந்தைகளுக்கும் பூப்பெய்திய பெண்களுக்கும் ஏற்றது.

சோளம் - உடல் எடை அதிகரிக்க உதவும். ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு சோளத்தில் செய்த உணவுகள் சிறந்தவை. தோல் தொடர்பான நோய்கள், சொரியாசிஸ், தோல் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு சோளம் ஏற்றதல்ல. சர்க்கரைநோய் உள்ளவர்கள், செரிமானக் கோளாறு பிரச்னை இருப்பவர்கள், ரத்தசோகை இருப்பவர்களுக்கு சோளம் சிறந்தது.

சிறுதானியங்களில் கஞ்சி, கூழ், களி, தோசை, பொங்கல், அடை, பிரியாணி, கொழுக்கட்டை, இனிப்பு, கார பலகாரங்கள் போன்ற பல சுவையான, ஆரோக்கியம் பெருக்கும் உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம். நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வோம். நமது பாரம்பர்யத்தைப் போற்றி வளர்ப்போம்.

KONGUNADU ARTS AND SCIENCE COLLEGE

(AUTONOMOUS)

College of Excellence – Status awarded by UGC,
Re-accredited by NAAC with 'A+' Grade (4th Cycle)

31st Rank among Colleges in NIRF 2022

Coimbatore - 641 029, Tamil Nadu.



Department of Biochemistry

Programs offered: UG, PG, M.Phil. and Ph.D.,

- ❖ Certificate courses
- ❖ On the summer, Internships and in-plant trainings
- ❖ Woman empowerment cell
- ❖ Entrepreneurship development cell
- ❖ MoU with leading industry/clinical partners
- ❖ Strong industry – academic connect
- ❖ Well-equipped laboratory
- ❖ 100% Placements
- ❖ Highly qualified faculty support
- ❖ Scholarships
- ❖ Study abroad scheme
- ❖ Students exchange program

Study
Biochemistry
Excel Your
future

Report of the Program

The Department of Biochemistry, Kongunadu Arts and Science College (Autonomous)(KASC), organized an awareness program on “Sustainable Health Awareness Program for Tribals at Maruthamalai” which is based on the importance of the eating healthy foods for wellbeing of the tribals at Maruthamali on 24.03.2023.

The raw materials like samai, varagu, karupukavuni rice, vellam and ghee have been procured and the natural millets biscuits (400) have been prepared by the students of Biochemistry department. Pamphlets (500) emphasizing the importance and nutritional content of various millets has been printed. Dr. Nirupha, Assistant Professor, Department of Biochemistry has given a detailed lecture on the millets and nutrition to the tribals at Maruthamali. After the lecture the biscuits have been distributed to the tribal people. The recipe making has been elaborated by the students Ms. Vedha and Sarnatha. Then the pamphlets have been distributed to the peoples in and around maruthamali.

Details of the Bills

S.No.	Particulars	Amount (Rs.)
1.	Flex and Pamphlets printing	1600
2.	Millets	905
3.	Varagu rice	360
3.	Refreshments	265
Total (three thousand one hundred and thirty only)		3,130

Photos

The tribal hamlet at Maruthamalai.



Volunteers have explained about the value added products using millets.

