

**ALZHEIMER'S BRAIN AWARENESS MONTH – AWARENESS AND SCREENING
PROGRAMME (JUNE 2026)**

Post Graduate Department of Noi Nadal

Government Siddha Medical College and Hospital, Palayamkottai

As part of Alzheimer's & Brain Awareness Month (June 2026), the Post Graduate **Department of Noi Nadal**, Government Siddha Medical College and Hospital, Palayamkottai, conducted a special awareness and screening programme at OPD No. 11 to promote public awareness on Alzheimer's disease and the importance of early diagnosis.

The programme highlighted Alzheimer's disease as a progressive neurodegenerative disorder affecting memory, cognition, and behaviour. Participants were educated on recognizing early warning signs, including memory impairment, language difficulties, impaired judgment, and behavioural changes. Free cognitive screening was offered to individuals aged 50 years and above to facilitate early identification and timely medical intervention.

The awareness session emphasized the role of balanced nutrition, regular physical activity, cognitive stimulation, social engagement, adequate sleep, and effective management of chronic conditions in maintaining brain health and reducing the risk of cognitive decline.

Risk factors such as advancing age, diabetes mellitus, hypertension, obesity, smoking, alcohol consumption, and cardiovascular diseases were also discussed.

The programme reinforced the significance of preventive healthcare, early detection, and healthy lifestyle practices in improving brain health and quality of life, reflecting the department's commitment to community health promotion through Siddha healthcare services.

ALZHEIMERS & BRAIN AWARENESS MONTH



JUNE 2026

அல்சைமர் நோய் (மறதி) விழிப்புணர்வு மற்றும் உணவுமுறை

அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி பாளையங்கோட்டை நோய் நாடல் துறை OP 11

அல்சைமர் நோய்
நனைவாற்றல், சிந்தனை மற்றும் தினசரி செயல்பாடுகளை பாதிக்கும் முற்போக்கான மூளைச் சிதைவு நோய்.
உலக அல்சைமர் விழிப்புணர்வு மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செமிக்க வேண்டா மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மையாமே

சாதாரண வயது முதிர்வு

மருத்துவ ஆலோசனை தேவை

கவனத்திற்குரிய வயது 50 வயதிற்கு மேல் உள்ளோர்

* பெயரை மறந்து பின்னர் நினைவுகூருதல்

* பொருள் வைத்த இடத்தை தேடி கண்டுபிடித்தல் புதிய தகவலை கற்க கூடுதல் நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுதல்

* நெருங்கியவர்களின் பெயரை மறத்தல்

* அடிக்கடி வழி தவறுதல்
* ஒரே கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பது
* தினசரி செயல்களில் சிரமம்

உணவுமுறை மற்றும் காயகற்ப முலிகைகள்

உடலைத் தேற்றவும், மூளைச் செல்களைப் புதுப்பிக்கவும் உதவும் நுண்ணுட்கச்சத்துக்கள் (Micronutrients Selenium, Zinc, Vitamins A, B12, C, D, E) மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் நிறைந்த சித்த மருத்துவக் காயகற்ப உணவுகள்:
இஞ்சித் தேன்
நெல்மா நெய்
பொன்னாங்கண்ணி கீரை
மணத்தக்காளி கீரை
காளான்
உருளைக்கிழங்கு
வல்லாரை
சிறுகீரை

நனைவாற்றலை மேம்படுத்தும் நனைவாற்றலை யோகாசனங்கள்
பிராணாயாமம்
சூரியநமஸ்காரம்
சவாசனம்

போதுமான தண்ணீர் நிறைவான தூக்கம் உடற்பயிற்சி
X புகைப்பழக்கம்
X மது அருந்துதல்

சித்த மருத்துவ மூலிகைகளும் மூளைப் பாதுகாப்பும்

திப்பிலி & பூனைக்காலி
சுண்டைக்காய் & சுரைக்காய்
சூரியகாந்தி, தமுதாழை & தாமரை திராட்சை
நன்னாரி & புன்னை
நீர்ப் பிரமி & நெருஞ்சில்
மஞ்சள்
மாதுளை
முடக்கத்தான்
வல்லாரை

நனைவாற்றலை வளர்க்கும் முத்திரைகள்

பஞ்சமுக முத்திரை
சின் முத்திரை
பூர்ண ஞான முத்திரை
சண்முக முத்திரை
தலைக்குளியல்
வில்வயு தலைம்:
நனைவாற்றலை அதிகரிக்கவும், நரம்பு மண்டலத்தை மீண்டும் புதுப்பிக்கவும் உதவுகிறது

நனைவாற்றலை பரிசோதிப்போமா ???



மணிக்கூடு வரைதல் -11.10

நனைவு கூறுதல்
i) முகம் ii)பட்டு
iii)கோவில் iv)மல்லிகை
v)சிவப்பு





