



FELICITATION FROM AM JAIN FAMILY TO THE CORONA WARRIORS

The storm of Corona virus kept the whole world distanced from each other. The guidelines, though cited for citizens, Doctors and Frontline workers were working selflessly in the forefront against the outbreak. In an effort to connect with the public and offer immediate help for the suffering our Corona Warriors contributed their help and support during the peak times of pandemic. In order to appreciate and express gratitude the Management felicitated the Corona Warriors who were the soldiers during the adverse conditions. Their hard work and personal sacrifices truly make them the angels on earth. Their efforts helped the society come closer to the normal times and hence they deserve recognition.



A Felicitation Function was conducted on 17/07/2021 at Bhagwan Mahaveer Gyan Bhawan at 3.00p.m. The function was Honoured by Thiru. Ma. Subramanian Avl., Honourable Minister of Health & Family Welfare, Government of Tamil Nadu.



The function was graced by our respected Secretary In-Charge Shri. M. Shantimull Nahar, Principal Dr. N.Venkatramanan and Management Committee Members. A total of 83 members who worked as Corona Warriors were given awards as a token of appreciation and gratitude for their sincere and selfless efforts. The Corona Warriors belong to teaching and non-teaching staff from Agurchand Manmull Jain along with the frontline workers at Siddha centre, Allopathy Doctors, nurses, and Food in a Jiffy volunteers. The members were highly elated by the appreciation showered on them.

INITIATION OF OUR ROTRACT CLUB FOR COVID 3RD WAVE

AGURCHAND MANMULL JAIN COLLEGE
 (A Unit of Sri S.S Jain Educational Society)
 Meenambakkam, Chennai-600114
 Affiliated to the Government of Madras
 MAJAI Autonomous

ROTARACT CLUB OF A M JAIN COLLEGE SHIFT II

REGISTER NOW!
 Date: 10.07.2021

WEBINAR ON
LET'S FIGHT COVID - 19
THIRD WAVE TOGETHER
 Time: 3:00 to 4:30pm

Icons: Wear a Mask, Avoid Crowds, Wash Your Hands, Coughs

Dr. Kolandaswamy
 "COVID 19: Third wave prevention is in our hands - Let's together WIN COVID"

Dr. Vanishree Shriram
 "COVID 19: Vaccination: FAQs and Management guidelines"

G. K. FRANCIS
DIRECTOR

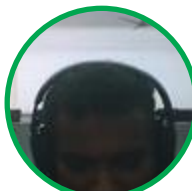
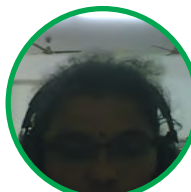
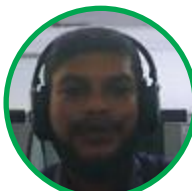
S. MALINI JAIN
ADVISOR

M. SHANTHIMULL NAHAR
Associate Secretary

YouTube Channel 1: <https://youtu.be/oWkAIXpg7NY>
 Channel 2: <https://youtu.be/3cWFp1rJQ0>

START STRONG & SAFE | Stay Home | Stay Safe | Stay Together

Webinar on Fight against Covid-19 Third wave was conducted on July10,2021 organised by Rotaract club of Agurchand Manmull Jain College(Shift-II). The webinar was conducted for the staff of Agurchand Manmull Jain college, Agurchand Manmull Jain school and ITC. Nearly 200 participants registered for the webinar and ECertificates were provided for the participants. Dr.Kolandasamy and Dr.Vanishree Shriram gave valuable information about covid-19 prevention and Vaccination to the participants. Welcome address was given by Ms.S.Malini Jain Advisor of our college.



இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவே மருந்து

உணவே மருந்து என்ற காலம் மறைந்து மருந்தே உணவு என்றாகிப்போன காலச்சூழலுக்குத் தள்ளப்பெற்றிருக்கிறோம். ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலும் மளிகைப் பொருட்களோடு மருந்து மாத்திரைகளையும் சேர்த்து வாங்கக்கூடிய நிலையைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். அவசரகதியான உலகத்தில் சுவையான துரித உணவகங்களுக்கு முதன்மை தந்து உடல் ஆரோக்கியத்தை மறந்து வருகிறோம். தமிழின் முதன்மை இலக்கியங்களான சங்க இலக்கியங்கள் இயற்கை உணவே நோயில்லா வாழ்க்கையைத் தரும் உணவு நெறி என்கின்றன.

உண்ணும் உணவில் குற்றமுடைய உணவு, நல்ல உணவிலும் உண்போர் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவு என்னும் இருவகை உணவு முறைகளை நீக்கிவிட்டு, உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்ற உணவை உட்கொண்டால் உடலுக்கு மட்டுமல்ல உயிருக்கும் குற்றம் உண்டாகாது என்பர். இக்கொராணா எனும் பெருந்தொற்று காலத்தில் நாம் அனைவரும் கடைபிடிக்க வேண்டியதின் விளைவாக எழுந்ததே “இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவே மருந்து” என்னும் இக்கட்டுரை ஆகும்.

மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான நெறிமுறைகளையும் நோய்கள் உண்டாகும் காரணத்தையும் அந்நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளையும் நோய்கள் உண்டானால் அவற்றைக் குணப்படுத்தும் முறைமைகளையும் திருவள்ளுவர் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் கற்றுத் தருகிறார்.

“ மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நாலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று ”
(குறள். 940)

என்னும் குறட்பாவின் வழி, வாதம், பித்தம், சிலேத்தமம் என்று மருத்துவ நாலோர் கணித்துள்ள மூன்றில் ஒன்று அளவுக்கு அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

உணவே உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையாகவும், உணவே உடல் நோய்க்கு மருந்தாகவும், அவ்வுணவே பல சமயங்களில் உடல் நோயைக் கொடுக்கும் மருந்தாகவும் அமைவதுண்டு.

“ உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே உண்டிமுதற்றே உணவின் பிண்டம் ”
(புறம். 18)

எனும் புறப்பாடல் பழந்தமிழர்களின் உணவுசார் மருத்துவ அறிவைப் படம் பிடித்துக்காட்டுகிறது. உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும், சிறுதீனி தின்றால் வலுவிழப்பும், நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்து,

“ உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே. ”
(புறம். 189)

என்னும் கொள்கையை நமது முன்னோர் வகுத்திருந்தனர். ஒவ்வொருவரும் நாழி அளவு (ஒரு படி) உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதும் ஆடை வகையால் இரண்டு ஆடைகள் மேலாடை, இடையாடை என உடுத்தவேண்டும் என்பதும் அவர்தம் கொள்கை.

உண்ட உணவு செறிப்பதற்கான கால இடைவெளி தந்து, உணவு உண்பார்களேயானால் உடலுக்கு வேறு மருந்தே தேவையில்லை. இதனை வள்ளுவப் பெருந்தகை,

“ மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் ”
(குறள். 942)

என்ற குறட்பாவழி உணர்த்துகிறார்.

நியதிகளைத் தொகுத்தாரைக்கும் ஆசாரக் கோவை, உணவு உண்ணும் போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து, உணவு உண்ண வேண்டும். நின்றுகொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ, கட்டிலின் மேல் அமர்ந்து கொண்டோ உணவு உண்ணக் கூடாதென்கிறது.

மருந்தே உணவு: ‘நெல்லிக்கனி’:

சாக்காட்டினைத் தள்ளிப்போடும் ஆற்றல் வாய்ந்த மருத்துவ குணம் நெல்லிக்கனிக்கு உண்டு என்பதைப் பழந்தமிழர் உணர்ந்திருந்தனர். அதற்குச் சான்று அதியமான் - ஓளவையார் வாழ்க்கை வரலாறு.

“.....நெல்லித் தீங்கனி குறியாது ஆதல் நின்னகத் தடக்கிச் சாதல் நீங்க எமக்கீத்தனையே.”
(புறம்.91)

எனும் ஓளவையார் பாடல் வாயிலாக நெல்லிக் கனியானது, சாதலை நீக்கும் மருத்துவக்குணம் பெற்றிருப்பதை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

அஞ்சறைப்பெட்டி:
மிளகு தமிழ்நாட்டின் வீட்டு மருந்து எனில் மிகையில்தலை. “பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்” என்பது பழமொழி. ஏனெனில், விடத்தை முறிக்கக்கூடிய ஆற்றல் மிளகிற்கு உண்டு. பழங்கால வணிகத்தில் மதிப்புமிக்க பொருளாக மிளகு இருந்தது. அதனால் இது கறுப்புத் தங்கம் என்றழைக்கப்பட்டது. மிளகு மருத்துவத்தின் மூலப்பொருளாக அமைவதோடு உணவாகவும் அமையும்.

“கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசங்கறி.”
(மலைபடுகடாம்: 520)

நஞ்சை முறிப்பதற்கு மிளகு அபூர்வ மருந்தாகும். இதுபோலவே இஞ்சி, மஞ்சள் போன்றவை உணவாகி மருந்தாகிறது.

“இஞ்சி மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும்.”
(மதுரைக்காஞ்சி. 289)

என்று மதுரைக்காஞ்சி குறிப்பிடுகிறது. இதுபோல அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ள சீரகம் முதலிய சமையல் பொருள்கள் பல மருந்தாகவும், நோயைத்தடுக்க வல்லதாகவும் அமைந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தமிழகச் சித்தர்கள் பலர் உடலை வளர்ப்பதற்கும் காப்பதற்கும் வளப்படுத்துவதற்கும் பல அரிய மூலிகைகளைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

“காக்கை கருநீலி கரந்தை கரிசாலை வாக்குக்கு இனிமை வல்லாரை இவ் வைந்தும் பாக்கள வேணும் பாலில் கரைத்து உண்ண ஆக்கைக்கு ஓதாது உணர்ந்தேன் மீதானம் உற் றேன் அழிவு இல்லை ஆயிரம் எட்டு ஆண்டும்.”
(மூலிகைத்தாவரங்கள், இராஜ மார்த்தாண்டம்: 2002:60)

என்னும் பாடல் மூலம், மூலிகைகளின் வகைகளையும் இயல்பையும் அறிய முடிகிறது. காக்கை என்பது அவுரி இலையைக் குறிக்கும். அது இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகளை ஒழிக்கும் ஆற்றல் உடையது. சிவகரந்தை கண்களுக்குக் கூரிய பார்வை ஏற்படுத்துவது. கரிசாலை என்னும் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி ஈரலையும் சிறுநீரகத்தையும் சரிசெய்ய வல்லது. வல்லாரை நினைவாற்றலையும், அறிவையும் வளர்ப்பது. இவ்வைந்து மூலிகைகளையும், உண்டு வந்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்று தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

உப்பு:
உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை என்பார்கள். தமிழர்களது விருந்தோம்பல் பண்பாக இலையில் உணவைப் பரிமாறும்போதுகூட உப்பையே முதலில் இடுவர். நெல்லின் அளவுக்கே உப்பும் விற்கப்பட்டது என்பதால் உப்பு எவ்வளவு உயர்ந்த பொருளாக மதிக்கப்பட்டது என்பது விளங்கும்.

“ நெல்லின் நேரே வெண்கல் உப்பெனச் சேரி விலை மாற கூறலின் மனைய .”
(அகம். 140)

என்று பண்டமாற்றாக உப்பு விற்கப்பட்டதை அகநானூறு குறிக்கும். இன்றைக்கும் சிற்சில ஊர்களில் இவ்வழக்கம் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கப்படுகிறது. உப்பின் அளவு இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டவும், குறைக்கவும் செய்யக்கூடும். நோயாளிகள் உப்பைக் கட்டுப்படுத்தினால் நோயின் வேகம் குறையும். இதனை,

“ உப்பு அமைந்தற்றால் புலவி அதுசிறிது மிக்கற்றால் நீள விடல். ”
(குறள். 1302)

என்றதனால் காதலர்களிடையே தோன்றும் பொய்க் கோபமும் உப்பின் அளவாக இருக்க வேண்டும் என்றும், இவ்விரண்டும் அதிகரித்தால் காதலும் கெடும்; உணவும் கெடும் என்னும் கருத்தில் எடுத்துக்காட்டாக அமைந்து உப்பின் பயன் உணர்த்தப்பட்டது.

தேன்:
தேனானது தானும் கெடாமல் தன்னைச் சேர்ந்த பொருளையும் கெடாமல் காக்கும். தேன், தமிழ் மருத்துவத்தின் துணை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அதனால்தான்,

“ பாற்பெய் புன்கந் தேனொடு மயக்கி ”
(புறம். 34:10)

புண்ணுக்குத் தேனும் மருந்தாகப் பயன்பட்டுள்ளது. பால் சோற்றோடு தேன் கலந்து உண்டதாகப் புறநானூறு உரைக்கிறது. இதனை மேலும் சிறப்பாகத் திருக்குறள்,

“ பாலோடு தேன் கலந்தற்றே பணிமொழி வாலெயிறு ஊறிய நீர். ”
(குறள். 1121)

என்று குறிப்பிடுகிறது. பாலோடு தேன் கலந்துண்டால் உடல் வலிமையுறும் என்பது வள்ளுவர் கூறும் மருந்தியல் நுட்பமாகும். மேலும், காயங்களுக்கும் சீழ்ப்பிடித்த புண்களுக்கும் ஏற்ற சிறப்பான மருந்து தேன் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அறுசுவை:

உணவின் சுவை வகைகள் ஆறாகும். அவை, இனிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு, கைப்பு, புளிப்பு ஆகியன. இவை முறையே ஆற்றல், வீறு, வளம், தெளிவு, மென்மை, இனிமை ஆகியவற்றைத் தரும் என்பது உணவு மருத்துவ நெறி. இதை நம் முன்னோர் அறுசுவையாக அமைத்துக் கொண்டனர்.

“அறுசுவை உண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்ட
மறுசிகை நீக்கி உண்டாரும்.”

(நாலடியார், செல்வம் நிலையாமை,1)

என்பது நாலடியார். இவ்வுணவைக் காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் உடலுக்கும் வயதிற்கும் ஏற்றவாறு திட, திரவ உணவு எனப்பிரித்து உண்டனர்.

முடிவுரை:

உணவே மருந்து என்பது இந்த நாற்றாண்டின் அறிவியல் ஆய்வுகள் நடத்திக் கண்டுபிடித்திருக்கும் உண்மை. இந்த உண்மையைப் பலஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் உணர்ந்திருந்ததை, மேற்கண்ட இலக்கியக் குறிப்புகள் சுட்டுகின்றன. அக்கால உணவு முறைகளை மறந்திருந்த மக்கள், தற்போது இக்கொரானா பெருந்தொற்று காலத்தில் உணவு முறைகளில் பல மாற்றங்களைச் செய்து வருகின்றனர். இவ்வுணவு முறை நோய்க்காலத்திற்கு மட்டுமானது என்றில்லாமல் எக்காலத்திற்குமான உணவு முறை எனக் கொண்டால் நோயில்லாப் பெருவாழ்வு வாழலாம்.



முனைவர் ஏ. கோதண்டராமன்,
உதவிப்பேராசிரியர் - தமிழ்த்துறை,
அகர்சந்த் மன்மல் ஜெயின் கல்லூரி (சுழல் - II),
மீனம்பாக்கம்,
சென்னை - 600 061.
kothandaraman.e@amjaincollege.edu.in
9884903311



சித்தா ஆயுர்வேதா அலோபதியென
ஒவ்வொன்றும்
மானுடத்திடை ஊடுருவிய
கொரோனா கிருமியை
கூண்டோடொழிக்க
போர் தொடுத்து நின்றிட,
இடையில்
கொரோனா கிருமியையும்
விஞ்சிடும்
சில மானிடக் கிருமிகள்
சாவின் தருவாயில்,
உடலை நல்லடக்கம் செய்யும் தருணத்தில்,
மிரட்டியே பறிக்கின்றன கையூட்டை
கார்மேகம் போல்
மானுடத்தை இழக்காத
மருத்துவத் தெய்வங்கள் சில,
நுண்கிருமியிடமிருந்து
மனிதனை மீட்டெடுக்க முயலுகையில்,
அங்கேயும்
சில நச்சு மனிதர்கள்
மருத்துவத் தெய்வங்களுக்கு
மாக கற்பித்து,
மட்டில்லா அவர்தம் சேவைக்கு

முற்றுப் புள்ளியிட்டு
பண மழையில் நனைகின்றனர்.
சுயநலச் சேற்றுக்குள்
சிக்கித் தவிக்கும்
இந்த
வைரஸ் மனிதர்கள்
கொரோனாவுடன் கை கோர்த்து
உயிரை உருவும் அவலம்.
யுகம் யுகமாய்த் தொடர்ந்திடும்
இம்மானுடக் கிருமிகள்
தன்னுள்
படர்ந்திருக்கும் கிருமிகளைப்
புறந்தள்வதெப்போது?
மானுடம் மீள்வதெப்போது???

முனைவர். ம.தாமரைச் செல்வி
ஒருங்கிணைப்பாளர் - தமிழ்த்துறை
அகர்சந்த் மன்மல் ஜெயின் கல்லூரி, (சுழல் - II)
மீனம்பாக்கம் - சென்னை - 600061

Arts by Our Family



A. Bala Hari
20F022
B.Sc Visual Communication



R. Anusha
19B288
B.Com (G)



T. Prince Abraham
20F029
B.Sc Visual Communication

Photography by Our Family



RK. Ritthik
20H306
B.C.A



S. Santhosh Pandian
20B223
B.Com(General)

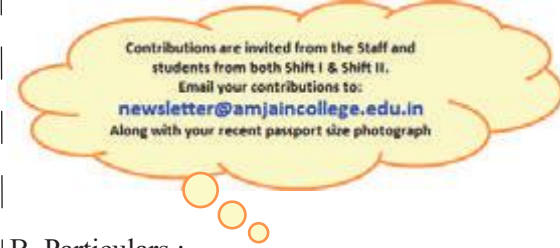


G.P. Vignesh
18A039
B.B.A

From the Editor's Desk

From the Chief Editor's Desk

Our college's fortnightly Newsletter "AMJC Front Line News" initiated from the academic year 2021 - 2022, will contain various information about the activities in the college.



Contributions are invited from the Staff and students from both Shift I & Shift II.
Email your contributions to:
newsletter@amjaincollege.edu.in
Along with your recent passport size photograph

B. Particulars :-

1. Painting
2. Photography
3. Staff Articles
4. Student Articles
5. Cartoon Strips
6. Poems
7. Tech Updates
8. DIY Projects
9. Video recordings of participation in music kacheris or music creation [It can be vocal | carnatic, hindustani, veena, guitar] will be given as a link. Time duration 2 min

All articles must be submitted with self-declaration of the staff and student, that it is his/her original work and not taken from any other source.

All selected and published articles and columns will have the Name, Photograph, Department and Roll number of the students.

With regard to publishing of the articles the editorial board has full rights to correct, change and reject the articles and their decision is final.

CHIEF EDITOR

1. Dr. N. Venkataramanan
(Principal)

Editor

1. Ms. S. Malini Jain
(Advisor)

Sub Editors

1. Dr. S. Manikandan
(Shift I Dept. of Philosophy)
(Overall Incharge)
2. Ms. M. Priya
(Computer Science)
3. Ms. S. Maheshwari
(Computer Science)
4. Ms. V. Hema
(Computer Science)
5. Dr. S. Sreevidhya
(English)
6. Dr. T. Sutha
(Tamil)
7. Mr. E. Fenn Moses
(Viscom)

Designer

1. Mr. M. Kalyana Sundaram
(II B.Sc. Computer Science)

Reporters & Photographers

1. Staff Members & Students to give works

RIDDLES

SIMPLE MATH :-

The following problem will show that, how good are you at Math:-

2+2+2= 6
3 3 3= 6
4 4 4= 6
5 5 5= 6
6 6 6= 6
7 7 7= 6
8 8 8= 6
9 9 9= 6

Solved Three lines means you are Good
Solved Five lines means you are Expert
Solved All lines means you are Genius.

ANSWER:-

3*3-3 = 6
Square root of 4
(2+2+2 = 6)
5/5+5 = 6
6-6+6 = 6
7-7/7 = 6
Cube root of 8
(2+2+2 = 6)
Square root of 9

• I will go up and down but I never move. Who am I?
Answer:- Staircase

• What has a ring but no finger?
Answer:- A Telephone or Alarm

• What has a bank but no money?
Answer:- River bank

• What goes up but never comes down?
Answer :- Your Age

• What can you break , even if you never pick it up or touch it?
Answer:- A promise

• What question can you never answer yes to
Answer:- Are you asleep yet?

• What is full of holes but still holds water?
Answer:- A sponge

• What is always in front of you but can't be seen?
Answer:- The Future

• I follow you all the time and copy your every move, but you can't touch me or catch me. What am I?
Answer:- Your Shadow

• I am light as a feather, yet the strongest person can't hold me for five minutes. What am I?
Answer:- Your breath

• What invention lets you look right through a wall?
Answer:- A window.



M. Raamkumar
19B216
B.Com (General)