



TMM College & School of Nursing

Dewan Bahadur Dr. V. Verghese Hospital Trust Association

Est'd. 2004

Anjilithanam P.O., Kaviyoor, Tiruvalla, Kerala, India-689 582, Phone: 0469-2618646, 2619041, 2618653, Website: www.tmmnursingcollege.in, Email: con@tmmnursingcollege.in

Working Together for Quality Education

Vol : 4 / Issue : 1 / Page - 4 / July 2019

Elixir

News Letter

മാനുഷിക മനസ്സുകളെ കവർന്നെടുത്ത് ഇതാ നാലാം ലക്കം Elixir പുറത്തിറങ്ങുന്നു. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് ഏറെ പ്രയോജനം പകരുന്ന വിവിധ ആരോഗ്യകരവും, സാമൂഹികപരവും, പഠന സംബന്ധവുമായ കാര്യങ്ങളിൽ മുൻ തൂക്കം നൽകി കൊണ്ട് ഈ ലക്കം മുന്നേറുന്നു. റ്റി.എം. എം. കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിംഗിന്റെയും സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിംഗിന്റെയും കായികവും, കലാപരവും, പഠനകാര്യങ്ങളിലും ഏറെ ശ്രദ്ധ ചെലിപ്പിച്ചു കൊണ്ട്, നേട്ടങ്ങളിൽ അഭിമാനപൂർവ്വം പ്രോത്സാഹന മേകിയും ഇതിന്റെ വളർച്ച മൂകുളം അണിയുന്നു. ടി.എം.എം. കോളേജിന്റെ പ്രഥമ മാഗസിനാണ് Elixir. വർഷങ്ങൾക്കുശേഷവും ഇതേ പേരിൽ ആരംഭിച്ച ന്യൂസ്പേപ്പർ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ആരോഗ്യപരമായ ബോധവൽക്കരണം നടത്തി വരുന്നു.

എച്ച്1 എൻ1, നിപ്പാ, മസ്തിഷ്ക ജ്വരം പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യരിൽ ഭീതി ഉളവാക്കുന്നു. ഇതിനെതിരെയുള്ള ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ ന്യൂസ്പേപ്പറിലൂടെ സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുകയും, അവരിൽ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ സഹായത്തിന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും നേട്ടങ്ങളും ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യം കൂടി Elixirലൂടെ സഫലമാക്കുന്നു. സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായ ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം എന്ന നിലയിൽ ഇരു കൈകളും നീട്ടി നിങ്ങൾ ഇതിനെ സ്വീകരിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഈ ദൗത്യം പൂർത്തിയാക്കാൻ സഹായിച്ച എഡിറ്റോറിയൽ അംഗങ്ങൾക്കും സർവ്വോപരി കരുണാമയനായ ദൈവത്തിനും നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു. കുറവുകൾ മറന്ന് കൂടുതൽ മികച്ചതിനുവേണ്ടി ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാം. ആശംസകളോടെ,

ഷെറിൻ സാറാ സണ്ണി
എഡിറ്റോറിയൽ ചെയർ പേഴ്സൺ

റ്റി. എം. എം. ഒറ്റ നോട്ടത്തിൽ

പുതുവെ മുഖവുരായി തിരുവല്ല ഓഡിക്കൽ മിഷൻ മുഖചരചമാറുന്ന ടി.എം.എം. തിരുവല്ല. രേഖിമുടി മാറുന്ന ടി.എം.എം. തിരുവല്ല.

മെഡിക്കൽ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ഫേസ് 2 വിന്റെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദ്രുതഗതിയിൽ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

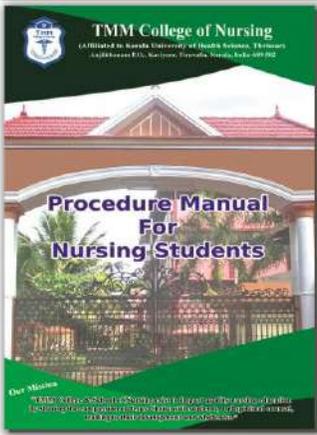
നിലവിലുള്ള കെട്ടിടത്തിന്റെ മുഖചരയടക്കം മാറ്റി അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളുൾപ്പെടുന്ന നാലുനിലകളുടെ പ്രവർത്തനമാണ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

നിലവിലെ ദൈനംദിന ആശുപത്രി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തടസ്സം ഉണ്ടാകാതെ സമയ ബന്ധിതമായി ജോലികൾ തീർക്കേണ്ടത് ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഇക്കാരണത്താൽ കാര്യക്ഷമതയും, ഗുണനിലവാരവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്തി അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചു കൊണ്ടാണ് ജോലികൾ മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ഏകദേശം 35 കോടിയോളം രൂപയാണ് നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി വേണ്ടിവരുന്നത്. ഉന്നത നിലവാരമുള്ള ചിതിസ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവിഭാഗത്തിലുംപ്പെട്ട ജനങ്ങൾക്ക് പ്രാപ്യമായതരത്തിൽ ജനറൽ വാർഡുകളും വി.ഐ.പി. സ്യൂട്ടുകളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള നിർമ്മാണമാണ് നടക്കുന്നത്.

ഏറെ അദ്ധാനവും പണചിലവും ശ്രദ്ധയും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഈ നിർമ്മാണപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഊർജ്ജം, വിശ്വാസികളുടെ പ്രാർത്ഥനാ പിൻബലമാണ്. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഭംഗിയായും ഉചിതമായും നടക്കേണ്ടതിന് എല്ലാവരുടേയും വിലയേറിയ പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും ഉണ്ടാകുമാറാകണം എന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ശ്രീ. സജിത്ത് സാമുവേൽ
അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ റ്റി.എം.എം. കോൺ.



Tiruvalla Medical Mission College of Nursing
(Dewan Bahadur Dr.V.Verghese Hospital Trust Association)
Anjilithanam P.O. Kaviyoor, Tiruvalla, Kerala, India - 689 582

B.Sc,M.Sc,General Nursing & Midwifery
ADMISSION 2019-2020

For more information please contact
Administrator: 9447191893
Principal: 9447164893
Office : 0469 2618653- 0469 2619041

TMM College and School of Nursing Activities State level Conference Report

Conducted on: 2nd March 2019

Venue: TMM CoN, Bardsley Hall

Theme: Moulding Visionary Nurses Bridging Generation Gaps

Aim: To empower nurse leaders in employing transformational leadership to bridge generation gap for promotion of health working environment and positive patient outcome.

AV-aid exhibition : 'Safety Practices'

Various leading college & hospital personnels took part in the one day conference. Eminent speakers from various colleges and institutions led the conference. The first and third session was presented by prof. Shirley Prakash, Principal, West Fort College of Nursing, Trissur on topics "Creating future Transformational Leaders in health care setting and Leader Ship Challenges in dealing with generational difference" Session 2 was presented by Dr. Anoopta K R, Principal, Bishop Benziger College of Nursing, Kollam on topic "Being Healthy at Work Place" Session 4 was presented by Ms. Achu Chacko, speciality nurse informatics, Aster Medcity, Kochi on topic Digital Patient record and Care Planning. Panel discussion was conducted by Medical Surgical Nursing Department of TMM College of Nursing on topic Safety Practices in Health Care and is followed by a health Exhibition. And also an inservice education programme was conducted by fourth year B.Sc Nursing students in TMM hospital Chapel on the same topic "Safety Practices" to the staff nurses and other personnels working in the hospital.



Visit to Institutions



Leprosy Sanatorium Nooranad

BCMCH, Thiruvalla



TB Centre, Kozhencherry

Muthoot Hospital, Kozhencherry

Eight benefits of lemon water for weight loss

- Drinking more lemon water will help your body release stored fluid and allow you to start losing weight faster.
- Lemon is rich in essential vitamins, especially vitamin C, that repair damaged cells and support healthy skin.
- Lemon water promotes a stronger, healthier immune system.
- Lemon water pushed toxins out, so your bodily systems can function better.
- Lemon water help clear the body from built up junk for better blood circulation.
- Lemon water helps improve the functioning of your digestive system.
- Lemon helps the body to absorb essential nutrients like calcium that will lead to stronger and healthier bones.
- The acid in the lemon juice helps tear apart the fats stored in your body, preparing them for easier elimination or absorption.



World Health Day

Theme: Universal Health coverage – every one, every where.



Universal Health coverage is about ensuring all people and communities have access to quality health services for every one, every where they need them, without suffering financial hardship.

International Nurses Day - May 12

Theme: Nurses - A Voice to Lead Health for all

Nurses are vital access point to 24/7, birth to death, emergency and ongoing care. Health for all means not just the availability of health services, but a complete state of physical and mental health that enables a person to lead a socially and economically productive life.



Hidden facts



• Mini placenta may help prevent still births:

Scientists have successfully created mini placenta that can provide a window into early pregnancy and help transform our understanding of reproductive disorders such as still birth and miscarriage. The placenta supplies all the nutrients and oxygen essential for the growth of the foetus. It may also be used for screening the safety of drugs.

• Air pollution may affect unborn baby's health:

Small unseen particles inhaled by pregnant women may damage the cardiovascular system of the unborn baby, according to a study. Researchers found that early first trimester and late third trimester were critical windows during which pollutants most affect the mother's and foetus cardiovascular systems.

• Grape compound can prevent lung cancer:

Researchers have found that grapes can protect against lung cancer. In the test on mice scientists prevented lung cancer induced by a carcinogen found in cigarette smoke.

• Researchers have discovered how sleep improves the body's ability to fight off a cold. Sleep strengthens the potency of immune cells by improving their chances of attacking to and destroying cells infected with viruses, said the study published in the "Experimental medicine".

• Habitual tea drinking leads to higher bone density particularly in women, and lower the risk of fracture. According to prospective study of 4,50,000 adults by Chinese researchers. The paper on research was published in the journal "Nutrients and Osteoporosis".



മഴക്കാല സംരക്ഷണം

പുതുവിനെ അറിയാം

ഇൻഫ്ലുവൻസാ വൈറസാണ് ക്ഷയരോഗം കഴിഞ്ഞാൽ മനുഷ്യരിൽ ഏറ്റവുമധികം അണുബാധ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. 'കില്ലർ ഡിസീസ്' എന്നാണ് ഈ രോഗത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ലോകം മുഴുവനും ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുവാനും ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനും ഇതിനു സാധിക്കും. ഗർഭിണികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും പ്രായമായവർക്കും ആരോഗ്യ സമീപിതരായവർക്കും കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാം. തുടങ്ങിയിട്ട് സാധാരണ ജലദോഷം (common cold) എന്നു തോന്നാമെങ്കിലും അണുബാധ ഉണ്ടായി ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസത്തിനകം കടുത്തപനി, വിറയൽ, ദേഹവേദന, തലവേദന, ക്ഷീണം, സന്ധിവേദന മുതലായവ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഇൻഫ്ലുവൻസാ വൈറസ് മൂലമാകാം, ആദ്യ രണ്ടു ദിവസമാണ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത. ഒരാഴ്ച കൊണ്ട് രോഗം മാറാമെങ്കിലും ചിലരിൽ ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ ദേഹവേദനയും സന്ധിവേദനയും ഉണ്ടാകാം.

മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ

മഴക്കാലം ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ കരുതൽ കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ രോഗത്തിനുകാരണമാകും. മഴ പെയ്യുന്നതിനൊപ്പം രോഗങ്ങളും പടരുകയാണ്. അല്പം ശ്രദ്ധയും മനസുമുണ്ടെങ്കിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ പടിക്കുറ്റമുറയ്ക്കാൻ നിർമ്മാണം. മഴക്കാലം മനസ്സറിഞ്ഞ് ആരോഗ്യപരിരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ട പക്ഷെ എല്ലാവരും ഏറെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട സമയം കൂടിയാണ്.

പനിയായും വയറിനു പ്രശ്നങ്ങളായുമെല്ലാം മഴക്കാലം രോഗങ്ങൾ വീതയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. കൊതുക് പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഏറ്റവും അപകടകരമാകുന്നത്. പുറത്തുനിന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നിസാരമെന്ന് കരുതുന്ന പനിപോലും ജീവൻ ഭീഷണിയാകും. ഓരോ കാലത്തും പല പനികളാണ് പേടിപ്പിക്കാനായി എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. സാധാരണയുള്ള ജലദോഷ പനിക്ക് പുറമെ വൈറൽ പനികളും ഈ കാലത്ത് കൂടും. ടൈഫോയിഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം, എലിപ്പനി, ചർദ്ദി, കോളറ, അമീബിയാസിസ് തുടങ്ങി പല പകർച്ച വ്യാധികളുമുണ്ട്.

എലിപ്പനി
എലിയുടെയും, വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെയും മൂത്രം കലർന്ന ജലത്തിലൂടെയാണ് പനി പടരുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ: കണ്ണിന് ചുമപ്പ് നിറം, ദേഹത്ത് രക്തം പൊടിയുക, തൊലിയിൽ തിണർപ്പ്, തൊണ്ടവേദന എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

ഡെങ്കിപ്പനി
ഈയിടത്ത് ഈജിപ്തി എന്ന ഒരുതരം കൊതുക്കളാണ് രോഗകാരണം. വെള്ളക്കെട്ടുകളിലാണ് ഇവ കൂടുതലായുണ്ടാകുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ: കടുത്ത പനി, തലവേദന, പേശിവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഓക്കാനം, ചർദ്ദി, കണ്ണിനു പിന്നിൽ വേദന, ദേഹത്ത് ചുവന്നപാടുകൾ എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വൈറൽ ഫീവർ
വായുവിൽ കൂടിയാണ് ഇത് പടരുന്നത്. വൈറൽ ഫീവർ ഉള്ളവർ മറ്റുള്ളവരുമായി അധികം ഇടപഴകാതിരിക്കുക. ഇവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനം, തോർത്ത് എന്നിവയെല്ലാം തിളച്ചവെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.

ലക്ഷണങ്ങൾ: ശരീരവേദന, തലവേദന എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. **മലമ്പനി**

വിറയലോടെയുള്ള പനി, പനിമാറുമ്പോൾ വിയർപ്പ്, തലവേദന എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

വാർദ്ധക്യത്തെ ചെറുക്കാം

1. പുകവലി വർദ്ധിക്കുക, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര എന്നിവ പരിശോധിക്കുക.
2. പോഷകപുർണ്ണമായ സമീകൃതാഹാര കഴിക്കുക.
3. നിത്യേന വ്യായാമം ചെയ്യുക, നടത്തം നീന്തൽ എന്നിവയും ശീലമാക്കുക.
4. കഴിയുന്നതും സന്തോഷം വാഹനമോടിക്കുക ഡ്രൈവിംഗ് തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
5. തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന കളികളായ പദാർത്ഥം, സുഡോക്വ, അക്ഷരശ്ലോകം, അന്താക്ഷരി എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുക.
6. എല്ലാ വർഷവും ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തുക.
7. ഇതുപകർ വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുമ്പോൾ ഹെൽമറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക, തല കേൾക്കുന്ന ക്ഷമതം ചെറുക്കാൻ വേണ്ടി.
8. മാനസികമായി എപ്പോഴും ഊർജ്ജസ്വലരാകുക.
9. വിഷാദം ഉണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സ തേടുക.
10. ദിവസം ആറ് മുതൽ എട്ട് മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.

മുട്ടുവേദന പ്രതിരോധിക്കാം

മുട്ടിന് മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവർക്ക് മുട്ട് മുഴുവനായും ഇടയ്ക്ക് മടക്കി നിവർത്താം ഇതുന്നോ കിടന്നോ ചെയ്യും. അവസരം കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെ ചുമം പടിഞ്ഞാരിക്കുക, കൃത്തി ഇരിക്കുക. കരസരയിലോ ജനലിലോ പിടിച്ചെഴുന്നേൽക്കുക, ദിവസവും പത്തു തവണ.

ലോക രക്തദാനദിനം

രക്തദാനത്തെക്കുറിച്ച് വളരെയധികം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലൂടെ നിരന്തരം പ്രവഹിച്ചു നമ്മുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്ന മഹാനദിയാണ് രക്തം. നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗത്തെ ലഭ്യമായ കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ രക്തദാനം എന്ന നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിലൂടെ പ്രതിവർഷം ലക്ഷക്കണക്കിന് ജീവനുകളാണ് നാം രക്ഷിക്കാനുള്ളതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. അതിനാൽ സുരക്ഷിതമായ രക്തദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കി തീർക്കുന്നതിനായി വർഷം തോറും ജൂൺ മാസം 14-ാം തീയതി ലോകരക്തദാന ദാനമായി നാം ആചരിക്കാറുണ്ട്.

1. ഒരു തവണ രക്തം ദാനം ചെയ്യുന്നവർ ശരീരത്തിന് നഷ്ടപ്പെടുന്ന 350 മില്ലിലിറ്റർ രക്തം 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ശരീരം ഉത്പാദിപ്പിക്കും.
2. രക്തദാനത്തിന് മുൻപ് നടത്തുന്ന പരിശോധനകളിലൂടെ ധാതാവിന് ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാം.
3. രക്തദാനത്തിന് ശേഷം പുതിയ രക്തകോശങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് നവോന്മേഷൻ ലഭിക്കും. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയും കയും ചെയ്യുന്നു.
4. എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി നാം നൽകിയ രക്തം ഒരു ജീവനെ രക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

രക്തദാനത്തിന് മുൻപ്
എച്ച്.ഐ.വി., ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി & സി, സിഫിലിസ്, മലേറിയ എന്നീ 5 രോഗങ്ങളുടെ പരിശോധനകൾ ഉറപ്പായും രക്തദാനം നടത്തിയിരിക്കണം. രക്തദാനാവിന് 50 കിലോഗ്രാം ഭാരവും, രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് 12.5 ഗ്രാം എങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

പുരുഷന്മാർക്ക് 3 മാസത്തിലൊരിക്കലും സ്ത്രീകൾക്ക് 4 മാസത്തിൽ ഒരിക്കലും രക്തദാനം നടത്താം.

ആരുടെയൊക്കെ രക്തം സ്വീകരിക്കാൻ പാടില്ല
രണ്ടു വർഷത്തിനുള്ളിൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം ബാധിച്ചവർ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കാൻസർ മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, സ്ത്രീകൾ ആർത്തവ സമയത്തും, സമീപകാലങ്ങളിൽ ഗർഭം അലസിപ്പോയ സ്ത്രീകളും.

ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാനു നല്ല ഭക്ഷണ ശീലം

ദിവസേന ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കാം. ദിവസവും ശരീരത്തിന് ലഭിക്കേണ്ട പോഷകങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണമെങ്കിൽ ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം ശീലമാക്കണം.

പോഷകങ്ങളേകും ആരോഗ്യഭക്ഷണം
പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെ എല്ലാത്തരം ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാലേ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനാകൂ.

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ എനർജി മാത്രം ന്യൂട്രിയന്റ്സിനിലൂടെയല്ല ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുക. കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയാണിവ. ദിവസേന സമീകൃതമായ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കൂ.

ഇതേപോലെ പതിവായി ഭക്ഷണത്തിലൂടെ നിശ്ചിത അളവിൽ മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വൈറ്റമിനുകൾ, മിനറൽസ് എന്നിവയാണു മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സിനായി കണക്കാക്കുന്നത്. അയൺ, അയഡിൻ, കോപ്പർ, സിങ്ക്, സൾഫർ, കോബാൾട്ട് തുടങ്ങിയവയാണു പ്രധാന മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സ്. ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ് ഇവ ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുക.

സമീകൃതമായ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ മാത്രം ന്യൂട്രിയന്റ്സും മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സും ആവശ്യമായ അളവിൽ ലഭിക്കൂ. ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ച ഉറപ്പാക്കാൻ കുട്ടികൾക്കു സമീകൃതമായ ആഹാരം നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ദിവസവും ധാന്യങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ് ഇവയെല്ലാം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ പഴങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ദിവസേന ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തണം.

ധാന്യങ്ങൾ, ബീൻസ്, പയർവർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ വൈറ്റമിൻ ബി1 ഉം ലിവിൻ, യീസ്റ്റ്, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ബി6 ഉം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മാംസത്തിൽ അടങ്ങിയ ബി12 അനീമിയ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കും. നട്ട്സ്, വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ ഉപയോഗിച്ചാണ് വൈറ്റമിൻ 'ഇ' ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യമേകും. പച്ച നിറമുള്ള ഇലക്കറികളിൽ നിന്നും വെറ്റമിൻ 'കെ' ലഭിക്കും. ക്യാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, പഴങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വൈറ്റമിൻ എയും പച്ച നിറമുള്ള ഇലക്കറികൾ യീസ്റ്റ് ഇവയിൽ ഫോളിക് ആസിഡും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് ഉപ്പിൽ നിന്നും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ സോഡിയം ലഭിക്കും. പപ്പടം, അച്ചൻ, ഉപ്പിലിട്ട് ഇവയെല്ലാം കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കൂടുമെന്നതിനാൽ അമിതമായി ഇവ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

സുര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് വൈറ്റമിൻ ഡി ലഭിക്കും, വൈറ്റമിൻ ഡി ആഗിരണം ചെയ്യണമെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ കാൽസ്യം വേണം. പാൽ, തൈര് ഇവയിലെതെങ്കിലും ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കാൽസ്യം ഉറപ്പാക്കും.

Best Foods

പച്ചനിറമുള്ളവ

പഴങ്ങളിലും പച്ചനിറമുള്ള പച്ചക്കറികളിലും വൈറ്റമിൻ ബി12, ബി6, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവ കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിലുള്ള ഹോമോസിസ്റ്റീൻ എന്ന അപകടകരമായ രാസപദാർത്ഥത്തിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കും. കൂടുതൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഹൃദയത്തിന് സുരക്ഷിതമായ ഡയറ്റാണ്. ഇവിടെ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫൈറ്റോകെമിക്കൽസ്, നാരുകൾ, യാൻട്രിക്ൾ എന്നിവ ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കും.

ഇന്ത്യപ്പ്

ഇന്ത്യപ്പിൽ സോഡിയം ക്ലോറൈഡിനു പകരം പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡാണുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് ബിപി കൂടുതലുള്ളവർക്കും മിതമായ അളവിൽ ഇന്ത്യപ്പ് ഉപയോഗിക്കാം. ഇന്ത്യപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വ്യക്തതകരം രുക്കളൊന്നുമില്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. അതുപോലെ രക്തത്തിലെ പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്ന ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും ഒഴിവാക്കണം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇന്ത്യപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്.

വെളുത്തുള്ളി

വെളുത്തുള്ളി നിർമ്മിതികളിൽ പ്ലാക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് തടയുന്നതായി പഠനങ്ങളുണ്ട്. ഇത് ഹൃദ്രോഗം കൂടുതൽ സങ്കീർണതകളിലേക്കു പോകാതെ തടയുന്നു. ദിവസവും 2400 മി.ഗ്രാം വെളുത്തുള്ളി നിർമ്മിതികൾ വർഷത്തോളം കഴിച്ചവരിൽ പ്ലാക്ക് അടിയുന്ന പ്രക്രിയ സാവധാനത്തിലായതായി കണ്ടു. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലുള്ളവരിൽ രോഗത്തിൽ നിന്നുള്ള തിരിച്ചുവരവിനും ഇതിടയാക്കിയതും മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്

ഒലീവ് ഓയിലാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിന്റെ മുഖ്യ ആകർഷണം. ഈയടുത്തു നടന്ന സ്പെയിൻ പഠനത്തിൽ കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ ഡയറ്റുപിൻ തുടരുന്നവരേക്കാൾ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റുകാരിൽ പ്രമേഹ സാധ്യത 50 ശതമാനം കുറയുന്നുവെന്നു കണ്ടു. ഈ ഡയറ്റിൽ ഒലീവ് ഓയിൽ പോലെ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും പ്രധാനമാണ്. മാംസത്തേക്കാൾ മിനിതാണ് മുൻഗണന. ആപ്പിൾ

ആഴിചയിൽ രണ്ട് ആപ്പിളെങ്കിലും കഴിക്കുന്നവരിൽ ആസ്മ സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയായി കുറയുന്നുവെന്നാണ്. ഗർഭസമയത്ത് ആപ്പിൾ കഴിച്ച അമ്മമാരുടെ കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യ അഞ്ചുവർഷം ആസ്മയരഞ്ഞുള്ള സാധ്യതയും കുറയുന്നു. 100 ഗ്രാം ആപ്പിളിൽ അത്രതന്നെ ഓറഞ്ചിലുള്ളതിന്റെ മൂന്നിരട്ടിയും ഏതാഴ്ചത്തിലുള്ളതിന്റെ എട്ടിരട്ടിയും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുണ്ട്. ഇതാണ് ആസ്മ കുറയ്ക്കുന്നത്. തൊലിയോടെ കഴിക്കുന്നത് കൂടുതൽ നല്ലത്.

ഇഞ്ചി

ഇഞ്ചി മൈഗ്രെയിൻ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. വെറുതെ ഇഞ്ചി കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇതുകൊണ്ടുള്ള കട്ടൻ ചായ കൂടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇഞ്ചി ചെറിയ കഷണം ഇട്ട് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച്, അതിൽ തേയില ഇടാം ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് മധുരം ചേർക്കാം ഇതു ദിവസവും രാവിലെ കൂടിക്കുക. വേദനയ്ക്കു വീക്കത്തിനും കാരണമാകുന്ന ഹോർമോൺ സമാന പദാർത്ഥങ്ങളായ പ്രോസ്റ്റാഗ്ലാൻഡിനുകളെ തടഞ്ഞാണ് ഇഞ്ചി വേദന കുറയ്ക്കുന്നത്. **മുട്ട വെള്ള**

ഗുരുതരമായ വൃക്കരോഗം ഉള്ളവരിൽ കഠിനമായ പ്രോട്ടീൻ നിയന്ത്രണം വേണം. ഇതുപോഷക കുറവിനു കാരണമാകാം. അതിനാൽ കൃത്യമായ അളവിൽ ഗുണനിലവാരമുള്ള പ്രോട്ടീൻ ഉള്ളിലേത്തേങ്ങൽ ആവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണത്തിലൂടെ നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന ഏറ്റവും യുണമേന്മയുള്ള പ്രോട്ടീൻ മുട്ടയുടെ വെള്ളയിലുള്ളതാണ്. മത്സ്യങ്ങളിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നതും മോശമല്ല. എന്നാൽ സസ്യജന പ്രോട്ടീനുകൾക്ക് അത്രമേന്മയില്ല. അതിനാൽ മുട്ടയുടെ വെള്ളയും മത്സ്യവും സോഷ്കർ നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ കഴിക്കാം.

നടപ്പിനെ സംരക്ഷിക്കാം

നിൽക്കുന്നതിനെക്കാൾ സമ്മർദ്ദമാണ് ഇരിക്കുമ്പോൾ നടപ്പിന്റെ താഴ്ചത്തിന് സപ്പോർട്ട് (താങ്ങി) നൽകുക. ഇതിനായി തലയിണയും ക്ലിഷനോ ഉപയോഗിക്കാം. അരമണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ നടക്കും. ശരീരം സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യാം. വശങ്ങളിലേക്കും മുൻപോട്ടും പുറകോട്ടും ശരീരം സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യാം.

ടി.വി. കാണുമ്പോൾ നിലത്ത് കാലുറപ്പിച്ച് ഇരിക്കുക. സോഫയിൽ ഒതുവശം കിടന്നോ തൊഴിയും ചെയ്യാൻ ലഭിക്കുന്നോ ടിവി കാണരുത്. ഹൈഹിൽസും ഫ്ലിപ്പ് ഫ്ലോപ്പ് ചെയ്യുന്നതും (കാലിന്റെ പിൻവശത്ത് സ്പോപ്പിലാത്ത മുൻവശത്തുമാത്രം ഗ്രിപ്പുള്ളവ) അധിക ഏറെ ഉപയോഗിച്ച് നടക്കണം.

അഞ്ച് - ഏഴു വർഷമായ കിടക്ക മാറ്റുന്നതാണ് നടപ്പിനു നല്ലത്. ഇതു നടപ്പിന് ആയാസം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും ദീർഘദൂരം വണ്ടിയോടിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഇറങ്ങി അൽപദൂരം നിൽക്കുക. അധിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുക.

അസിഡിറ്റി തടയാം

ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കുക. കുടിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം ശുദ്ധവും അണുവിമുക്തവുമാണെന്നുറപ്പു വരുത്തുക. സിട്രസ് അടങ്ങിയ രാബ്ബി, നാരങ്ങ, മുന്തിരി തുടങ്ങിയ പഴങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. ഇടയ്ക്കിടെ ലൂലുവെച്ചി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. വയറു നിറഞ്ഞു എന്നു തോന്നിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക. സോഡ പോലുള്ള കാർബണേറ്റഡ് ഡ്രിങ്ക്സിനു പകരം പഴച്ചറുകൾ കുടിക്കുക. കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക.

ആർത്തവവേദന മാറ്റാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

നേന്ത്രപ്പഴം, പൈനാപ്പിൾ, ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ് എന്നിവ വേദന കുറയ്ക്കും. ആർത്തവസമയത്ത് കഠിനമായവേദനയും ഗ്യാസ് മൂലമുള്ള പൾസങ്ങളും സാധാരണമാണ്. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുന്നതു വഴിയെ വേദനയും ഭ്രമങ്ങളും ഗ്യാസ് കുറയ്ക്കാനും നല്ലതാണ്. ആർത്തവം വരുന്നതിനു പത്തു ദിവസം മുൻപുവെന്ന് ആഹാരക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തണം.

കാൽസ്യം ഉൾപെടുത്താം

ആർത്തവ പൂർവ്വ അസ്ഥസമ്പന്നം കുറയ്ക്കാനും വയറുവേദന മാറ്റാനും കാൽസ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഇലക്കറികൾ, എളുപ്പ് പച്ചക്കറികൾ, ബദാം എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കൊളിപ്പ് അധികം ഇല്ലാത്തതും അധികം പൂജിതമല്ലാത്തതുമായ ടൈൽ, യോഗർട്ട്, കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ പാൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ് നല്ലത്

ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ് പേശികളുടെ വലിപ്പത്ത് സ്ത്രീകളുടെയേക്കാൾ വേദന കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റിലെ ഫ്ലവനോയിഡുകൾ ഇതിനു സഹായിക്കുന്നു. സന്തോഷനിർമ്മയമായ ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റിനു കഴിയും.

പൈനാപ്പിൾ ഭക്ഷണശേഷം

പൈനാപ്പിൾ ജൂസായോ പഴമായോ കഴിക്കാം. പൈനാപ്പിളിലെ ബ്രോമലിൻ എന്ന എൻസൈം ആർത്തവസമയത്ത് കോശങ്ങളിലുള്ള നീരു കുറയ്ക്കുന്നു. ആർത്തവരക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതു കുറയ്ക്കുന്നതിനും പൈനാപ്പിൾ സഹായിക്കും. ആഹാരമേട് പൈനാപ്പിൾ കഴിക്കുക.

നേന്ത്രപ്പഴം വേദനയ്ക്കു

ആർത്തവമുമ്പായി ബഡ്ജെറ്റ് വേദനകൾക്കും നേന്ത്രപ്പഴം നല്ല ഒരു ഔഷധമാണ്. ധാരാളം ബി6 വൈറ്റമിനും പ്രിഫ്ലാവോൻ എന്ന അമിത അസുഖം ഇതിലുണ്ട്. ആർത്തവകാലത്ത് ഏകദേശം രണ്ട് നേന്ത്രപ്പഴം കഴിക്കാം. എന്നാൽ മറ്റു സങ്കീർണ അനജങ്ങളിൽ കുറവുവരുത്തണം അല്ലെങ്കിൽ ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കാം.

ഗ്രീൻ ടീ മാർഗ്ഗം

ചായയും കാപ്പിയും ഒഴിവാക്കുക. ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നത് ആർത്തവ വേദന കുറയ്ക്കും. കെയ്ചീൻ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ഗ്രീൻ ടീയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. സ്പിനച്ചിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കുന്നു.

മെഡിറ്റേഷൻ ശീലേക്കാം (ധ്യാനം)

1. തുടക്കത്തിൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് വരെ മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്താൽ മതി.
2. ധാരാളമായിരിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു സഭയും സമയവും അതിനുവേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
3. സൂര്യനുകിടന്നതിനുമുമ്പുള്ള ക്രിമിമുഖം സൂര്യനാദി ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയമാണ്.
4. മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ ചെയ്യുന്നത് മനസ്സുണ്ടാക്കും.
5. നിലത്തു തന്നെയിരുന്നു മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യണമെന്നല്ല ഒരു കസേരയിലോ മെത്തയിലോ സ്വന്തമായി ഇരുമ്പും ഡ്യാനിക്കും, നടുവിവർത്തിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണമെന്നുമാത്രം.
6. കത്തിച്ചുവെച്ച മെഴുകുതിരിയും സാമ്പ്രണിത്തിരിയും അതുവശ്യം ഉപയോഗിച്ച് ഉള്ളിലേക്കും മെഡിറ്റേഷൻ പ്രചോദനം നൽകുന്നതാണ്.
7. മെഡിറ്റേഷൻ ക്യാച്ചു ദിവസം മാത്രം ചെയ്യണമെന്നല്ല, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ പിന്തുടരേണ്ടതാണ്.

നിസ്സാരകാരകരല്ല ഉലുവ

- ❖ കൊളസ്ട്രോൾ നില കുറയ്ക്കാൻ ഉലുവയ്ക്ക് കഴിയും.
- ❖ ഉലുവയിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം രക്തക്കുറവുള്ളവർക്ക് നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്.
- ❖ മുതത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉലുവ നല്ലതാണ്.
- ❖ ചുമയ്ക്കും തൊണ്ടവേദനയ്ക്കും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഔഷധം കൂടിയാണിത്.
- ❖ പാലുടുന്നവർക്ക് വേണ്ടത്ര പാലുണ്ടാകാതെ ദഹനശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്താനും മലബന്ധം ഇല്ലാതാക്കാനും ഉലുവ ഔഷധമായി നൽകാറുണ്ട്.
- ❖ പ്രസവശേഷമുള്ള ശരീരവേദന, വയറുവേദന എന്നിവ മാറ്റാനും ഉലുവ കഴിക്കാം.
- ❖ ഉലുവ കുതിർത്തുവെച്ച വെള്ളം അതിരാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കുടിക്കുന്നത് അമിതഭാരം കുറയാൻ സഹായിക്കും.
- ❖ ഉലുവ തനിയെ കഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക്, ഉലുവ തോരന്റെ കൂടെയോ, ശർക്കരയും തേങ്ങാപാലും ചേർത്തു കഴിക്കാം.
- ❖ പ്രമേഹ രോഗികൾ ഉലുവയ്ക്കു തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റൊരു രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും സഹായിക്കും.

ആരോഗ്യകരം മുരിങ്ങ

രേറ്റ് മുതൽ കായ വരെ അടിമുടി ഔഷധ ഗുണമുള്ളതാണ് മുരിങ്ങ. ബ്രഹ്മര്യകം എന്ന അരിയെപ്പുന്ന ഔഷധ സസ്യമാണ് മുരിങ്ങ. ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധ ഗുണമുള്ളവയാണ്. മുരിങ്ങയില, തോലി, പൂമ്പാ, മുരിങ്ങക്കോൽ മുൻപുവെന്ന്, മുരിങ്ങകറ എന്നിവയെല്ലാം ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം ഇവ പ്രമേഹ, ഷുക്രമൂർകൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയുടെ നിലമെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. മുരിങ്ങയിൽ ധാരാളം വൈറ്റമിനുകളും ധാതുലവണങ്ങളുമുണ്ട്.

കൃത്യം അഭിവാദനം

Managing Editor: Dr. Reji Johnson (Secretary, TMM CON Board)
 Creative Editor: Mr. Sajeet Samuel (Administrator, TMM CON), Prof. Blessy Rowly Mathew (Principal, TMM CON)
 Editors: Mrs. Jasmin James (Associate Professor), Mrs. Bindu Nair (Lecturer), Ms. Sherin Sara Sunny & Ms. Arya Krishnan U (Editorial Student Representatives)
 Circulation Manager: Mr. Sanju T. Saji