



TMM College & School of Nursing

Dewan Bahadur Dr. V. Verghese Hospital Trust Association

Estd. 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

Elixir

News Letter

ആരോഗ്യ പരിപാലന രംഗത്ത് ചിരകാല പ്രതിഷ്ഠ നേടിയ മദ്ധ്യതിരുവിതാംകൂറിലെ മഹത്തമ ആതുരാലയമാണ് തിരുവല്ല മെഡിക്കൽ മിഷൻ ആശുപത്രി. ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഭാഗമായ ടിഎംഎം കോളേജ് 2004 മുതൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. കോളേജിന്റെ ആദ്യമാസവിനോദം Elixir. വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം ന്യൂസ്പേപ്പർ എന്ന പുതുസംരഭരണിനു എന്തുകൊണ്ടും അനുയോജ്യമായ പേര് "എലിക്സിർ" തന്നെയാണ്.

കാൻസർ പോലെയുള്ള വിവിധ രോഗങ്ങളോടൊപ്പം കാലാകാലങ്ങളിൽ വിരുന്നുവരുന്ന പുതിയ രോഗങ്ങൾ സാധാരണ മനുഷ്യരെ പെട്ടെന്ന് പരിഭ്രാന്തരാക്കുകയാണ്. ഈ രോഗങ്ങളും സ്ഥാപനത്തിന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളും നേട്ടങ്ങളും സാധാരണക്കാരിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് Elixir എന്ന പ്രസിദ്ധീകരണം കൊണ്ട് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഒരു മുതലുടമസ്ഥി വിനിയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ ഇതിനെ വരവേൽക്കും എന്നു കരുതുന്നു. ടിഎംഎം കോളേജിൽ നിന്ന് ഈ ജീവധാര നിർഗമനം പ്രവഹിക്കട്ടെ. വരും തലമുറയ്ക്ക് ജീവസരമായി ഇതു നിലനിൽക്കട്ടെ.

പരിമിതമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഈ ദൃശ്യം പൂർത്തിയാക്കുവാൻ സഹായിച്ച സർവ്വേപരൻ നന്ദി. ഒപ്പം എഡിറ്റോറിയൽ രോഗങ്ങൾക്കും പൊരാൾമാരുടെ മറന്ന് കൂടുതൽ മെച്ചമായതിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാം.

ശുഭാരംഭങ്ങളോടെ
ജെസ്സി റോളി മാത്യു
(പ്രിൻസിപ്പൽ, ടിഎംഎം കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിംഗ്)

ദിവാൻ ബഹദൂർ ഡോ. വി. വർഗീസ് ട്രസ്റ്റ് അസോസിയേഷന്റെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ഥാപനമാണ് ടി.എം.എം. കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിംഗ്. 1935 ൽ തിരുവല്ലയിൽ ആദ്യത്തെ ടി.എം.എം. ആശുപത്രി സ്ഥാപിതമായി. ഇപ്പോളത്ത് 400 കിടക്കകളുള്ള മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. എൻ.എ.ബി.എച്ച് എൻട്രി ലെവൽ സ്റ്റാൻഡേർഡ് ലഭിച്ച തിരുവല്ലയിലെ ആദ്യ ആശുപത്രിയാണ് ടി.എം.എം. അത്യധുനിക സാങ്കേതി സംവിധാനങ്ങളുടെ പിന്തുണയോടെ തിരുവല്ല മെഡിക്കൽ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഒരു ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സാകേന്ദ്രം (ടി.എം.എം കാർഡിയോക് സെന്റർ) പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. വാഴൂർ, മന്ദമുതി എന്നിവിടങ്ങളിലും ടി.എം.എം. ആശുപത്രികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

1943ൽ കേരളത്തിലെ പ്രൈവറ്റ് സെക്റ്ററിലെ ഒന്നാമത്തെ നേഴ്സിംഗ് സ്കൂളായി ടി.എം.എം. നേഴ്സിംഗ് വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് തുടക്കം കുറിച്ചു. 2004 ലാണ് ടി.എം.എം. നേഴ്സിംഗ് കോളേജ് എം.ജി. യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ കീഴിൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്. പൂർണ്ണമായും മെറിറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ കേരളത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രവേശനം നൽകുന്ന ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ അപൂർവ്വം കോളേജുകളിലൊന്നാണിത്. പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം നേടുന്ന, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുട്ടികൾക്ക് യൂണിവേഴ്സിറ്റി സ്കോളർഷിപ്പിനു പുറമെ കോളേജ് മാനേജ്മെന്റ് സ്കോളർഷിപ്പും ലഭ്യമാണ്.

2011 മുതൽ എം.എസ്.സി. നേഴ്സിംഗ് വിദ്യാഭ്യാസവും ആരംഭിച്ചു. 2010-11 മുതൽ കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാലയുടെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സ്ഥാപനം ഇന്ത്യൻ നേഴ്സിംഗ് കൗൺസിലിന്റേയും, കേരള നേഴ്സിംഗ് കൗൺസിലിന്റേയും അംഗീകാരത്തോടുകൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ട്രാൻസ്ഫോർമേഷൻ

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠന സംബന്ധമായ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് കോളേജിന് സ്വന്തമായുള്ള ഗതാഗത സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്.

ഹോസ്റ്റൽ

മൂന്ന് നിലകളായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കോളേജ് ഹോസ്റ്റൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മികച്ച താമസ സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നു.

ലാബ്

ഓരോ സ്പെഷ്യാലിറ്റിക്ക് അനുയോജ്യമായ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളുള്ള പഠനയോഗ്യമായ ലാബുകൾ.

ഇന്റർനെറ്റ്

സ്റ്റാഫിനും, പി.ജി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഓപ്പൺ വൈ ഫൈ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

റിട്രിറ്റ്, സ്റ്റിരിറൽ ആക്റ്റിവിറ്റി

കുട്ടികളുടെ ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്കായി ഇ.യു. ഇ.എൻ.എഫ്.ഐ തുടങ്ങിയ പ്രോഗ്രാമുകൾ റെഗുലറായി നടത്തിവരുന്നു. കൂടാതെ വർഷത്തിലൊരിക്കലുള്ള ധ്യാനപരിപാടികളും, സ്പിരിച്ചുൽ മ്യൂസിക് ഫെസ്റ്റലും കുട്ടികളുടെ ആത്മീയ ഉണർവിനു സഹായിക്കുന്നു.

ടി.എം.എം. ക്യാമ്പസ്

തിരുവല്ലയിൽ നിന്നും 5 കിലോമീറ്റർ മാറി സാക്ഷരതയിൽ മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രകൃതി രമണീയമായ കവിയൂർ എന്ന സ്ഥലത്താണ് കോളേജ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. കോളേജും സമീപത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഹോസ്റ്റലും വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് മികച്ച പഠനാന്തരീക്ഷം നൽകുന്നു.



ക്ലബ്ബ് റൂം & ലൈബ്രറി

ആധുനിക സൗകര്യമുള്ള പഠനയോഗ്യമായ ക്ലബ്ബ് മുറികൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനയോഗ്യമായ എല്ലാവിധ ബുക്കുകൾ, ഓൺലൈൻ ജേണലുകൾ, ഗ്രന്ഥാസ്സോഫ്റ്റ്വെയർ തുടങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

കോഴ്സുകൾ

ജനറൽ നേഴ്സിംഗ്
സീറ്റ് 20 - അപേക്ഷകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
ബി.എസ്.സി. നേഴ്സിംഗ്
സീറ്റ് 50 - റെജിസ്ട്രേഷൻ ഓൺ ലൈൻ.
എം.എസ്.സി. നേഴ്സിംഗ്
സീറ്റ് 14 - ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും 50,000 രൂപ സ്കോളർഷിപ്പ് ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും.

അഡ്മിഷൻ 2018

സ്പെഷ്യാലിറ്റി

മെഡിക്കൽ സർജിക്കൽ നേഴ്സിംഗ് (MSN)
ഗൈനക്കോളജി നേഴ്സിംഗ് (OBG)
കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് നേഴ്സിംഗ് (CHN)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് **Phone: 0469-2618646, 2619041, 2618653** **Website: www.tmmnursingcollege.in, Email: con@tmmnursingcollege.in**

Academic Insight

Research Activities

Studies conducted by our UG and PG students

- ▶ Effect of progressive muscle relaxation technique on reducing stress
- ▶ Effect of foot reflexology on labour pain
- ▶ Assess the knowledge and practice of selfie syndrome among adolescents
- ▶ Effect of peppermint water rls lanolin ointment application in management of cracked nipple among lactating women
- ▶ Effect of quadriceps strengthening exercises on knee joint pain
- ▶ Effect of breathing exercise on Bronchial Asthma
- ▶ Effect of vestibular rehabilitation exercises on BPPV
- ▶ Effect of back strengthening exercise in reducing mechanical low back pain among staff Nurses

Continuing Nursing Education Programme (CNE)

- ▶ Regular CNE Programmes are conducted in college of nursing to update the knowledge of faculty

Journal Club & Exhibition, PG & UG students

- ▶ Journal club & Exhibition was conducted by 1 year MSc (N) and IVth year B.Sc (N) students

Educational health play

- ▶ Regular educational health play was conducted by students of different batches

Events at TMM College of Nursing 2018



Graduation Ceremony of M.Sc Batch (2015-2017) and B.Sc Batch (2013-2017) was conducted on 17-01-2018 at Bardsley Hall TMM College of Nursing. The ceremony was inaugurated by Dr. Latha, Principal Government College of Nursing, Kottayam.



Sports Meet The annual sports meet of TMM School and College of Nursing was conducted on 3rd March 2018 at Marthoma College ground. Dr. Icy K. John, Principal Marthoma College inaugurated the function.

Academic Excellence

Ms. Anju Mariam Joseph

(Distinction – M.Sc (N) 2015-17 batch)

Ms. Sherin Sunny

(Distinction – IV year B.Sc (N) 2013-17 batch)

Ms. Jesly Williams

(Distinction – III year B.Sc (N) 2014-18 batch)

Ms. Pritty P. Thomas

(Distinction – I year B.Sc (N) 2016-2020 batch)

Ms. Juby K. Alexander

(Distinction - I year B.Sc (N) 2016-2020 batch)



Oath taking ceremony of 14th Batch of B.Sc Nursing and 72nd Batch of GNM was conducted on 17-01-2018 (3.00 to 5.00 pm). The Florence Nightingale lamp was lighted by Professor Mrs. Twinkle Mathew, Principal Caritas College of Nursing.



Nurses Day was celebrated on 12th May The Theme : “A Voice To Lead Health Is A Human Right” was unfolded by Prof. Blessy Rowly Mathew (Principal TMM SoN and CoN). The Nurses Oath was taken by the students and the faculty. The Faculty and students got prizes in various competitions of nurses week celebrations held in Pathanamthitta.



World Tuberculosis Day was celebrated on 22nd March. The theme of the year is “STOP TB PARTNERSHIP TO MAKE TB FREE WORLD”. TMM Hospital and College of Nursing together conducted an awareness programme at Thiruvalla Railway Station.

സ്തനാർബുദം

സ്ത്രീകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്ന അർബുദങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് സ്തനാർബുദം. ഗർഭാശയ അർബുദത്തിനു പിറകെ രണ്ടാംസ്ഥാനമുള്ള രോഗം. കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നു എന്നതിന് പുറമെ, പ്രാരംഭഘട്ടങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നതും, ചികിത്സ വൈകിക്കുംതോറും മരണസാധ്യത ഏറിയതുമായ ഒരു രോഗമാണ് എന്നതിനാൽ, ഈ രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള പൊതുജന അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സ്വകാര്യതയെ സംബന്ധിക്കുന്ന രോഗമായതിനാൽ പല സ്ത്രീകളും വൈദ്യസഹായം തേടുന്നത് വൈകിക്കുകയും തദ്ദേശ സങ്കീർണ്ണതകൾ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗസാധ്യതയുള്ളത് ആർക്കൊക്കെ?

മറ്റ് അർബുദങ്ങളെ പോലെ, സ്തനാർബുദവും പ്രായംചെന്ന സ്ത്രീകളിലാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. 60 വയസിനുമുകളിലുള്ള സ്ത്രീകളെ കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നു എങ്കിലും പ്രായം കുറഞ്ഞ സ്ത്രീകളിലും രോഗം കണ്ടുവരുന്നു.

രോഗസാധ്യത കൂട്ടുന്ന ഘടകങ്ങൾ

- ◆ പന്ത്രണ്ട് വയസിനുമുമ്പ് ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നത്
- ◆ 55 വയസിനുമുകളിൽ ആർത്തവ വിരാമം
- ◆ രക്തബന്ധത്തിലുള്ളവർ അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ എന്നിവരിലെ അർബുദം
- ◆ പുകയില, മദ്യം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം
- ◆ വന്ധ്യത, ശാരീരിക അദ്ധ്വാനം കുറഞ്ഞ ജീവിതശൈലി

അർബുദത്തെ കുറയ്ക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

- ◆ ആദ്യപ്രസവം 30 വയസ്സിനുള്ളിൽ
- ◆ മുലയൂട്ടൽ

ലക്ഷണങ്ങൾ

മാറിടത്തിലെ തടിപ്പ്, മുഴപ്പ്, മുലക്കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് സ്രവങ്ങൾ, മാറിടത്തിന്റെ വലിപ്പം വർദ്ധിക്കുക, മാറിലെ ത്വക്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ, വ്രണങ്ങൾ, കക്ഷത്തിലുണ്ടാകുന്ന തടിപ്പ്, മുലക്കണ്ണു ഉൾവലിയുന്നത്, മാറിടത്തിലെ വേദന താരതമ്യേന അപൂർവ്വമായി മാത്രം അർബുദ രോഗലക്ഷണമാവാം. നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസംമുട്ടൽ, അപസ്മാരം, മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയർ സ്തംഭനം തുടങ്ങിയവ രോഗം സങ്കീർണ്ണമാവുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നു.

പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ◆ ജീവിതശൈലിക്രമീകരണം - കായികാദ്ധ്വാനം, ശരീരഭാരനിയന്ത്രണം
- ◆ പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കാൻ
- ◆ പ്രസവം, മുലയൂട്ടൽ എന്നിവ
- ◆ സ്വയം സ്തനപരിശോധനയും, വൈദ്യപരിശോധനയും പ്രാരംഭഘട്ടത്തിലെ രോഗം കണ്ടുപിടിക്കാൻ സ്വയംചെയ്യുന്ന സ്തനപരിശോധന വളരെ സഹായകമാണ്. 20 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഒരു നിലക്കണ്ണാടിയുടെ സഹായത്തോടെ സ്വയം സ്തനങ്ങൾ പരിശോധിക്കേണ്ടതും, സംശയകരമായി തോന്നിയാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതുമാണ്.

പരിശോധനാമാർഗ്ഗങ്ങൾ

സ്തനാർബുദ ചികിത്സയിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടേണ്ടതാണ് രോഗീപരിശോധന, Mammography, FNAC തുടങ്ങിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ

അർബുദ ചികിത്സ വളരെ സങ്കീർണ്ണവും വിവിധ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലകൾ ഉൾപ്പെടുന്നതുമാണ്. രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്ക് അനുസൃതമായി, റേഡിയോതെറാപ്പി, സർജറി, കീമോതെറാപ്പി എന്നിവ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

സർജ്ജറി

സ്തനം പൂർണ്ണമായോ, ഭാഗികമായോ മുറിച്ചു മാറ്റേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. ആധുനിക ചികിത്സയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട സ്തനത്തിനുപകരം, സിലിക്കൻ ഇംപ്ലാന്റുകളോ, മുതുകിൽനിന്നോ, വയറിൽനിന്നോ ഉള്ള മാംസപേശികളോ ഉപയോഗിച്ച് സ്തനം പുനർനിർമ്മിക്കാൻ സാധ്യമാണ്.

കീമോതെറാപ്പി

ശക്തമായ ഇവലീവേലുമൂലം അർബുദ ചികിത്സയുടെ അവിഭാജ്യമായ ഘടകമാണ് 21 മുതൽ 28 ദിവസങ്ങളുടെ ഇടവേളകളിൽ 6 മുതൽ 9 വരെ തവണ ചെയ്യേണ്ടിവരും. അപകടസാധ്യതയുള്ളതും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഏറിയതും ആണെങ്കിൽപോലും ഇത് ചികിത്സയുടെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ്.

റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി

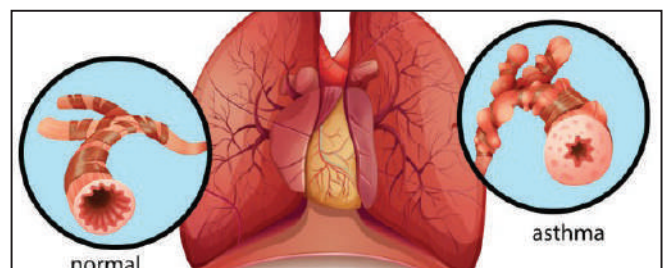
രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയനുസരിച്ച്, ചില രോഗികൾക്ക് റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

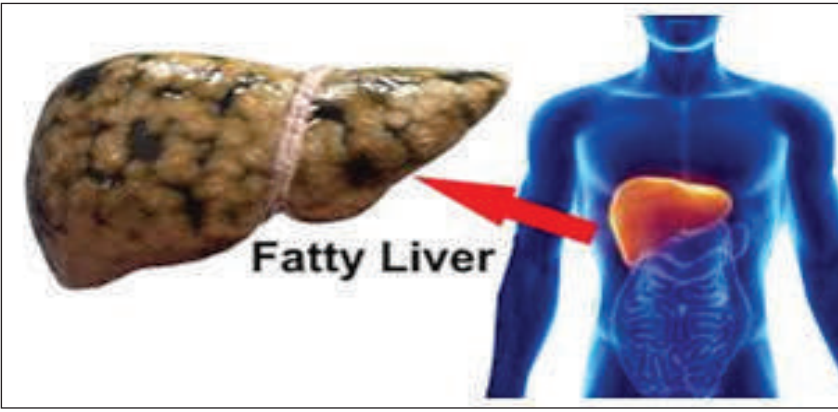
ആസ്തമ - ശ്വാസ വ്യായാമങ്ങൾ

ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമങ്ങൾ ആസ്തമ ലക്ഷണങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ബുട്ടികോ - ശ്വാസവ്യായാമം

- ◆ നന്നായി ഉയർന്ന് നേരെ ഇരിക്കുക. അൽപ്പനേരം റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
- ◆ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പേശികളും, വയറിലെ പേശികളും റിലാക്സ് ചെയ്തുകൊണ്ട് നന്നായി ഉള്ളിലേക്ക് ശ്വാസം എടുക്കുക.
- ◆ കണ്ണുകൾ അടച്ച്, ശ്രദ്ധ പൂർണ്ണമായും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മുകളിലേക്ക് നോക്കുക.
- ◆ വായ് അടച്ചതിനുശേഷം മൂക്കിലൂടെ നന്നായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.
- ◆ സാവധാനത്തിൽ മിതമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.
- ◆ അൽപ്പനേരം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ നിലനിർത്തുക.
- ◆ ശ്വാസനാളത്തിൽ അൽപ്പംപോലും വായു നിലനിൽക്കാത്ത വിധത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക.
- ◆ ശേഷം സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുക.
- ◆ ദിവസേന 10 മിനിട്ട് നേരം രാവിലെയും വൈകിട്ടും ഈ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കുക. (ഒരു നേരം 2 തവണ വീതം)





- ഫാറ്റി ലിവർ നിയന്ത്രിക്കാൻ 10 ശീലങ്ങൾ**
1. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ ശരീര ഭാരം നിലനിർത്തണം. ഫാറ്റി ലിവർ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികളിൽ ഒന്നാണ് ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത്. അതിന് അനുയോജ്യമായ ജീവിതചിട്ടകൾ ശീലിക്കുക.
 2. എണ്ണയുടെയും പുരിത കൊഴുപ്പുകളുടെയും ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക. വെണ്ണ, നെയ്യ്, വനസ്പതി, മൃഗക്കൊഴുപ്പ്, പാമോയിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവ ഒഴിവാക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.
 3. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഇലക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം ഉൾപ്പെടുത്തുക.
 4. നാരുകൾ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
 5. പോഷകപ്രദവും സമീകൃതവുമായ ആഹാരം കഴിക്കുക. ആഹാരം ചെറുഭാഗങ്ങളായി പലതവണ കഴിക്കാം.
 6. വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ഉറപ്പാക്കുക
 7. കൊഴുപ്പും മധുരവും കൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക, വറുത്തതും പൊരിച്ചതും ശീലമാക്കരുത്. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ നിയന്ത്രിക്കുക.
 8. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക
 9. ശരീരത്തിന് നിത്യവും 45 മിനിറ്റ് വ്യായാമം കിട്ടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
 10. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, ബി.പി. തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക.

- ഹൈ ബിപി കുറയ്ക്കാൻ വഴികൾ**
- ▶ ദിവസവും അര മണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യാം.
 - ▶ ബിപിയുള്ളവർ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക. ഇതിനു പകരം പൊട്ടാസ്യം കൂടുതൽ കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിയ്ക്കുക.
 - ▶ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ വേണം. വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമെല്ലാം ഒഴിവാക്കി പച്ചക്കറികൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ, തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
 - ▶ അമിത വണ്ണം ഒഴിവാക്കുക. എപ്പോഴും ആരോഗ്യകരമായ തൂക്കം നില നിർത്തണം.
 - ▶ പുകയില ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക. ഇത് ബിപി കൂട്ടാനുള്ള ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്.
 - ▶ സ്ഥിരമായ മദ്യപാനം ബിപി കൂട്ടുമെന്നു മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യത്തിനും ദോഷം ചെയ്യും. ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക.
 - ▶ കഫീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ബിപി കൂട്ടാൻ കാരണമാകുന്നു. കഫീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.
 - ▶ സ്ത്രീസം ടെൻഷനാണ് ബിപി കൂട്ടാൻ ഇടവരുത്തുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം. ഇവ രണ്ടും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 - ▶ ബിപി സ്ഥിരമായി പരിശോധിക്കുക. വ്യതിയാനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും പരിഹാരം തേടാനും ഇത് സഹായിക്കും.



വിറ്റാമിൻ സി, കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവയുടെ കേദാരമാണ് ഏത്തപ്പഴം. ഈ പൊട്ടാസ്യം കണ്ടന്റ് തന്നെയാണ് ഒരു ഏത്തപ്പഴത്തെ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്.

- വിളർച്ച**
- ശരീര കോശങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ നൽകാൻ ശരീരത്തിലെ രക്താണുക്കൾക്ക് കഴിയാതാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് വിളർച്ച.
- നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ**
- ▶ കഫീൻ, ടാനിൻ അടങ്ങിയ ചായ, കാപ്പി, കോള, കൊക്കോ മുതലായവ അമിതമാവരുത്.
 - ▶ കാത്സ്യം കൂടുതലടങ്ങിയ പാലുത്പന്നങ്ങൾ, ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പല സമയത്തായി കഴിക്കുക.
 - ▶ അമിതമായ ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക
- വിളർച്ച തടയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ**
- ▶ മാംസാഹാരങ്ങൾ, ലിവർ
 - ▶ പയറു വർഗങ്ങൾ
 - ▶ കടും പച്ച ഇലക്കറികൾ
 - ▶ ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ
 - ▶ പേരയ്ക്ക, നെല്ല്ക്ക, ഓറഞ്ച് തുടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ
 - ▶ മുട്ട, കടൽ വിഭവങ്ങൾ

- കഴിക്കു ചക്ക**
- പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയാണ് ചക്ക. അന്നജവും കൊഴുപ്പും വിറ്റാമിനുകളുമെല്ലാം ചക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ഗുണങ്ങൾ**
- ▶ വിറ്റാമിൻ-എയുടെ ഉറവിടമാണ്
 - ▶ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
 - ▶ ഊർജ്ജത്തിന്റെ മികച്ച സ്രോതസ്സാണ്
 - ▶ ചക്കച്ചുളയിൽ പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ-ബി, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അനീമിയ തടയാനും സഹായിക്കുന്നു
 - ▶ ചക്കക്കുരുവിൽ സിങ്ക്, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, ചെമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവ ചെറിയ അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുണ്ട്. ദഹന പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനും നല്ലതാണ്.
- പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക്**
- പച്ചച്ചക്കയിലെ നാരുകൾ അന്നജത്തിന്റെ ദഹനത്തെ സാവധാനമാക്കി രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് വേഗത്തിൽ കൂടാതെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കി നിർത്തും. പ്രധാന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി പച്ചച്ചക്ക കറിയാക്കി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഒപ്പം ഗോതമ്പോ അരിയോ പാടില്ല. പഴുത്ത ചക്ക 2-4 ചുളയിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കരുത്.

Benefits of Cucumbers!

1. Relieves joint pain (arthritis/gout)
2. Reduces Cholesterol
3. Aids in Weightloss
4. Promotes Digestion
5. Prevents Headaches
6. Fights Cancer
7. Rehydrates & Remineralizes the body
8. High silica content for silky hair
9. Cures Diabetes
10. Controls blood pressure

ക്രമീകൃതലോടെ,

Managing Editor: Jacob John

Chief Editor: John Benjamin

Creative Editor: Bennet Daniel Kurien, Blessy Rowly Mathew

Editors: Sindhu C. Philip, Susan Thomas, Anu Raj, Joanna Babice

Circulation Manager: Sanju T. Saji