



MANIPAL COLLEGE OF NURSING

MANIPAL

(A constituent unit of MAHE, Manipal)

MANIPAL SCHOOL OF NURSING

MCON, MAHE, MANIPAL

PRAJNA

2021 - 2022

The Ability to turn good knowledge in to action



Padmashree Awardee Dr. T.M.A.Pai.
Our Founder

*'Educated And Enlightened Children Are An Asset Not Only To The
Family But To The Whole Nation'.*

- Dr. Tonse Madhava Ananth Pai

Manipal Academy of Higher Education, Manipal



Padmabhooshan Awardee Dr. Ramdas M. Pai
Chancellor



Dr. H.S. Ballal
Pro-Chancellor



Lt. Gen. (Dr) M.D. Venkatesh
Vice Chancellor



Dr. Narayana Sabhahit
Registrar



Topper in GNM 2017 – 2020



Shilpa Nagappa Naik

Academic Toppers



Abhishek Kumar
1st Year



Gonsalves Reshma Daisy Victor
2nd Year



Sushmitha R.
3rd Year

Excellence in Clinical Practice



Kenet Marvin Saldanha
2015 – 2018 Batch



Kulal Savita Sundar
2016 - 2019 Batch



Shilpa Nagappa Naik
2017 - 2020 Batch

MSON FAMILY



prajna 2021-22

Message



Dr. Judith Angelitta Noronha
Dean, MCON Manipal



“Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand.”

- Albert Einstein

Overall development of the individual is the Goal of education. Every year the Manipal School of Nursing brings out the Magazine “Prajna” echoing the voices of students and the faculty. I am sure that the Prajna has showcased the creative thoughts and ideas reflecting the all-round development of our students.

The school magazine has definitely brought out the imagination, talents and abilities through both curricular and various extracurricular activities. I congratulate the editorial team for their persistent efforts and excellent teamwork in bringing out this annual School magazine. Wishing you all the best and success in future endeavors.

prajna 2021-22

Message



Dr. Leena Sequira
Principal, MCON Manipal

The way to get rid of darkness is the light. The way to overcome cold is heat. The way to overcome the negative thought is to substitute the good thought. Due to COVID 19 pandemic we have adopted to changes in teaching and life style. As nurses we need to update our knowledge to meet the changing needs of the society. Nursing education should be aimed at nurturing nurses with the essential values of life and provide the student nurses with knowledge, skill and attitude related to the Hi tech care. The goal of the nursing education should be to create a competent nurse to provide quality care to the patient. Utilize the available resources effectively and take responsibility for updating the knowledge. Be honoured to be a nurse.

MANIPAL SCHOOL OF NURSING ANNUAL REPORT 2020-2021

The Manipal School of Nursing which made a humble beginning in the year 1959 as Auxiliary Nurse-Midwife training center and later upgraded to GNM training School in the year 1962. Admitted its 65th batch of students in September 2021.

Presently since 2015 September, a revised 3-year Diploma Nursing curriculum is being implemented. This includes three years training with an integrated internship in 3rd year. To date, 2666 students have qualified from the institute. In the academic year 2020-2021, the results have been 98.27% in the final year examination. The School has a sanctioned annual intake of 60, of which 10% seats are reserved for government-sponsored candidates. Presently the student strength is 165. The Karnataka State Diploma in Nursing Examination Board (KSDNEB) has recognized MSON as a center for board examination. Consequently, the school undertakes examinations for the students of Nursing Schools of Udupi district.

The School is governed by the Manipal Academy of Higher Education since 1996 and administered by the Principal under the guidance of the Dean, Manipal College of Nursing, though academically the Karnataka State Diploma in Nursing Examination Board is the governing body. The school enjoys the freedom to function as an autonomous body with an independent budget. The School publishes an annual magazine aptly named as 'PRAJNA' meaning conscience.

Annual day and lamp lighting: The annual day and lamp lighting for the 2020-21 DN group students were held on 6th March 2021.

Physical Facilities: The School is housed on the 5th floor of MCON building with all modern teaching facilities.

Clinical Facilities: The Kasturba Hospital with ultra-modern facilities provides an excellent clinical field for student education.

Community Health Nursing: Kapu, Katpadi, and Udyavar areas are utilized for Community Health Nursing field practice.

Faculty: The sanctioned faculty strength is one Principal, one Assistant Professor and 15 Assistant Lecturers.

Non-teaching Staff: The School has one secretary responsible for clerical work, record keeping and student admissions and one house-keeping staff.

Continuing Nursing Education: Faculty of the School actively participate in the Continuing Education Program conducted by the Manipal Centre for Professional Development, Manipal College of Nursing and other departments and Regional and National Seminars, Workshops, and Conferences. The School conducted a half-day seminar on ‘Updates in health care management’ on 8th July 2021.

Research: Publications - 1

Co-curricular and extra-Curricular Activities: not conducted due to COVID.

S.N.A : All the students are members of Student Nurses’ Association. The SNA unit is very active. Library: Apart from a small sublibrary with about 600 books, the faculty and students have access to the main KMC library which is a rich resource of nursing related texts and international and national nursing journals.

Scholarships : 30 students were the beneficiaries of the Scholarships instituted by MAHE. 15 of them received 100% free ship on their tuition fees and 15 others 60%. 24 students have received Sri K.K.Bhandarkar’s scholarship awarded in memory of Late Smt Sujatha Bhandarkar during the last academic year. 10 students are recipients of Mr. Krishna Nayak endowment scholarship in memory of Late Ms. Geetha Nayak, an alumnus of MSON.

Conclusion: While concluding, we would like to thank the administration of MAHE for giving us a free hand in conducting the activities of the School. A special mention needs to be made of Dr. Judith Angelitta Noronha our Dean who has been a pillar of strength. I also would like to thank the nursing service for taking interest in the students’ welfare and learning activities.



ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ

ಅಲಂಕಾರ

ಕೋಗಿಲೆ ಹಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
ಕಾಗೆ ಕೂಗುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ
ಗೂಬೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ
ಹಗಲಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ
ತಾವರೆಗಳು ಅರಳದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ವಂದನೆಯೂ ಇದೆ
ನಿಂದನೆಯೂ ಇದೆ
ಗುಲಾಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ
ಸುಖ ದುಃಖ ಸಮೀಕೃತ್ವಾ ಎನ್ನುವಂತೆ
ನಿಂದೆಯಾದರೂ ಸರಿ
ಸುತ್ತಿಯಾದರೂ ಸರಿ
ನಿಂದಾ ಸ್ತುತ್ಯಲಂಕಾರವಾಗಿ ಇರಲಿ
ಅಲಂಕಾರ ಬೇಕು
ಕಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೋ
ಲೋಕಕ್ಕೋ ಹಾಗೆ

ತಾಯಿ

ಅಗೆ ಹಾಕಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ
ಕುಳಿ ತೋಡಿ ನೆಟ್ಟಗಿಡ ಅಲ್ಲ
ಅಥವಾ
ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆದ ಮರ
ತನಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ
ತಾನೇ ಚಿಗುರಿದೆ ಎಂಬಂತೆ
ಮರಮರಳಿ ಬರುವ ಋತುಗಳು
ಮರದಲ್ಲೇ ಋತು ಋತುಗಳಾಗಿ
ಅಥವಾ ಮರವೇ ಆಗಿ
ಎಲೆಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತ ಫಳಫಳ
ಮಿಡಿಕಾಯಿಗಳು ಹಣ್ಣಾಗುವ ಹಾಗೆ
ನೋಡಿದರೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು
ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ
ಅವರು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು



-ಕುಮಾರಿ ಚೈತಾಲಿ
3rd Year
DNM

ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ

ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ನನ್ನಷ್ಟು
ನಿನ್ನೆ ಇದ್ದವಗೆ ತಾನೆ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲವೇ?
ನಿನ್ನೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಇವತ್ತಿಗೆ ಸಲ್ಲದ
ನನ್ನಂತವನಿಗೇಕೆ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹೊನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಹಲು
ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ
ಬದುಕೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಬೆತ್ತಲಾದಾಗ
ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಾಳೆಯ ಕಡೆ ಕಾಲುಚಾಚಲಾಗದ
ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಲ್ಲದವನಿಗೇಕೆ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ

ಸಂಬಂಧಗಳು ಸವಕಲಾದಾಗ
ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬೆಲೆ ಕಳಕೊಂಡಾಗ
ವಯಸ್ಸಾದವರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದಾಗ
ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಎಂದೆನಿಸುವಾಗ

ಕಮಲ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ನೀರಹನಿಯಂತಾಗಿ
ಇದ್ದೂ ಇರದಂತಿರುವುದೇ ಜೀವನ
ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾದಾಗ
ನನ್ನಂತವನಿಗೇಕೆ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ



Ms. Bharathi R. Nayak
Asst. Professor
MSON



ಮುಂಜಾನೆ ಮಾತು

ನುಣುಪಾದ ಮತ್ತು ನೇರವಾದ ರಸ್ತೆಗಳು
ಉತ್ತಮ ಚಾಲಕನನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾರವು
ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹಾಗೇ,
ಏರಿಳಿತಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನ ಪರಿಪಕ್ವ ಮಾಡುವುದು

ವಿಶ್ವಾಸವೆಂದಿಗೂ
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸರಕಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿ
ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳಿಂದ ನಾವದನ್ನು
ಸ್ವತಃ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ನಂತರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಹತ್ವದ್ದೆ!



Aishwarya
1st Year
DNM

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಒಂದು ಸವಾಲು
ಪ್ರತಿ ಸವಾಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ
ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶವೂ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯಕ
ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮದಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳೋಣ.



ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು

1. ದೀಪ ಶ್ರೀಮಂತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಡವನ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೊಡುತ್ತೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಕೂಡ ಈ ದೀಪದಂತೆ ಇರಬೇಕು ಎಲ್ಲೆ ಹೋದ್ರೂ ನಮ್ಮತನ ಯಾವತ್ತೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬಾರದು.
2. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಕೊಳಕು ಜಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೊಳಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಯಾವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಯಾರ ಚೊತೆ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ನಾವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು, ಕೊಳಕಾಗಬಾರದು.
3. ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಕುದುರೆಗೆ ಗೆಲುವು ಅಂದರೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ, ತನ್ನ ಯಜಮಾನ ಕೊಡುವ ಏಟಿನಿಂದ ಅದು ಓಡುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಗುರುಗಳು ಕೊಡುವ ಏಟಿನಿಂದ ಬೇಸರವಾದರೆ ನೀವು ಆಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಗುರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಅಂತಿದ್ದಾನೆ.



Pavithra John Nagaral
1st Year
DNM



ಸಖ

ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕ್ಷಣಹೊತ್ತು ಸಖನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...
ಮನಸೇಕೋ ಹಾತೊರೆದಿದೆ ಗೆಲೆಯನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...

ನಿನ್ನ ಕಿರುನಗೆಯ ಮನದಲ್ಲೇ ಅಚ್ಚಿ ಹಾಕಿರುವೆ,
ಮುನಿಸುಗಳ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿರುವೆ ಇನಿಯನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...

ಮಂದಹಾಸದಿ ನನ್ನನೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿರುವೆ,
ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆಸುವ ಚಿಲುವನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...

ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ತುಸು ಜಾಗವ ಕೇಳುತ್ತಿರುವೆ
ಪ್ರೀತಿಯ ಅರಮನೆಯ ರಾಜನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...

ಮಧುಮತಿಯಾಗಿ ಮನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು
ಹೇಳಬಯಸುತ್ತಿರುವೆ
ಪ್ರೇಮ ಭಾವವ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತ ಪ್ರಿಯತಮನೆ
ನಿನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲೇ...



- Suma Chandana Gowda
1st Year
DNM

ಗೆಲೆಯ

ಸ್ನೇಹದ ಆ ಹೆಸರಲ್ಲಿ
ಕುಳಿತಿರುವೆ ಈ ಮನದಲ್ಲಿ...
ಕೇಳದೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾದೆಯಾ
ಯಾವುದೋ ನೆಪದಲ್ಲಿ...

ನಾಟಕದ ಜೀವನ
ಸಾಕಾಗಿದೆ ನನಗಿಲ್ಲಿ...
ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಗಿಸಲು
ಬರುವೆಯಾ ನೀ ಮರಳಿ...

ನಾ ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆ
ಆ ಶುಭದಿನಕ್ಕೆ...
ತಿಳಿಸಲು ನನ್ನ ಈ
ಮನದ ಬಯಕೆ...

ಮರಳಿ ಬಂದು ಬಿಡು
ನೀ ಹೃದಯಕ್ಕೆ...
ಮುಡಿಪಾಗಿ ಇಡುವೆ
ನನ್ನ ಈ ಬದುಕೇ...



- Arpitha
1st Year
DNM



ಮೈ ಮರೆತು ಹೋದೆನು

ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಒಡ್ಡಿ ಬರುವ
ಅಡೆತಡೆಗಳ ಚಿಂತೆಗಳಿ
ಮೈಮರೆತು ಹೋದೆ ಬದುಕಲಿ...

ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ತಳೆದು ನಿಂತ
ವಿಧಿಯ ಷಡ್ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ
ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳಾಡಿದೆ ಜೀವ

ಹೊರ ಬರುವ ದಾರಿಯ ಅರಿವಿಲ್ಲ
ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನದಿ
ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸ

ವಿಧಿಯಾಜ್ಞೆ ಮೀರಿ ಬದುಕು ನಡೆಯದು
ಅವನು ಬರೆದ ಹಣೆಬರಹ ತಿದ್ದಲಾಗದು
ಬಂದಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಡೆವುದೊಂದೆ
ಹೊಣೆಯಿಹುದು....

ಕವನಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ
ಪೆನ್ನು ಎಂಬ ಖಡ್ಗ ಹಿಡಿದು
ಶಾಹಿ ಎಂಬ ರಕ್ತ ಚೆಲ್ಲಿ
ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಜಯಗೊಳಿಸೋಣ...

ಟೊಮೊಟೋ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಇರುವ ನಿನಗೆ
ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಂತಹ ಗಂಡ ಸಿಗಲಿ
ಈರುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಮಾವ ಸಿಗಲಿ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಅತ್ತೆ ಸಿಗಲಿ
ಹುಣಸೆ ಬೀಜದಂತಹ ಮಗ ಸಿಗಲಿ
ಸಾಸಿವೆಯಂತಹ ಮಗಳು ಸಿಗಲಿ
ನಿನ್ನಾ ಸಂಸಾರ ಟೊಮೊಟೋ ಸಾರಾಗಲಿ

ಸಮುದ್ರ ಹುಟ್ಟೋದು ಮಳೆಯ ಹನಿಗಳಿಂದ
ಅಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟೋದು ಗಾಳಿಯ ರಭಸದಿಂದ
ಆದರೆ ಬದುಕು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣೋದು
ನಿಮ್ಮಂತಹ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ
ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳೋದು ಜೀವನ ಅಂದ ಮೇಲೆ
ಫ್ರೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನೋದು



- **Ashwitha Nayak**
1st Year
DNM



- **Arpitha**
1st Year
DNM

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು

ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯಾ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ಇದುವೇ ನೆರವಾಗಲಿದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಯೋಚನೆಯು ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಳಿಕ ಅವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೀರಿನ ಥರಪಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಜಪಾನ್‌ನ ಜನರು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀರು ಜಾದು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆನ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಗುವ ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- 1. ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗ :** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರತೀ ಸಲ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹವು ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- 2. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ :** ಪ್ರತೀ ದಿನ ನಾವು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಂತಹ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
- 3. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ :** ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು.
- 4. ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ :** ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದು.
- 5. ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ :** ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- 6. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವೇಗ :** ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಮಾರು ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಆಹಾರ ಸಮೀಕರಿಸಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- 7. ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ :** ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೆಂಪುರಕ್ತದ ಕಣಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ರಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- 8. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು :** ನೀವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ವಿಷಕಾರಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- 9. ಹೊಳೆಯುವ ತ್ವಚ್ಛಿಗೇ :** ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- 10. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ :** ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀರು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



- Ms. Shobha
Assistant Lecturer
MSON

ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಮನೆ ಎಂಬ ಸುಂದರ ಆಲಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕೂಸಾದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಸೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನೆಯ ಸುಂದರ ಪರಿಸರದತ್ತ ಕೂಡ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೀಟಗಳ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹಿರಿಯವರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ಔಷಧೋಪಾಚಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೂ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲು ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ ಪಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಪವಿತ್ರ ಗಿಡವೆಂಬ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ. ತನ್ನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಇದು ಸದಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ರಾಣಿ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹರ್ಬಲ್ ಚಹಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂತೆಯೇ ಹಸಿಯಾಗಿ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ರಾಮ ತುಳಸಿ, ವನ ತುಳಸಿ, ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ, ಕರ್ಪೂರ ತುಳಸಿ ಎಂಬುವುಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ ಇಯರ್ ಡ್ರಾಪ್‌ನಂತೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಳಸಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಜ್ವರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ರಾಮ ತುಳಸಿಯು ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾರಾಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಶುದ್ಧ ತಾಜಾ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಂತೆ

ಮೆಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ ಮೆಂತ್ಯೆ. ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀತಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದು ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಮೆಂತೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇದು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋವು ಶಮನಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಕೆಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಇದು ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಸಸ್ಯ ಇದಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಬೆಹುಲ್ಲು

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಲಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು. ಸಣ್ಣ ಚಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಈ ಹುಲ್ಲು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಚಹಾ, ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅಡಿಗೆ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಲಿಂಬೆಯ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಈ ಹುಲ್ಲು ಹೊಂದಿದೆ. ನರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಜಂಟಿ ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ.

ಅಲೋವೆರಾ

ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಸ್ಯವೇ ಸರಿ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪಮಾನ ಅಗತ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಇದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೂಸ್ಟರ್ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಲೋವೆರಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಸುಟ್ಟ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಇದು ಉರಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಅಲೋವೆರಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪುದೀನಾ

ವಿಶ್ವದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾ ಕೂಡ ಒಂದು. ಯಾವುದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಪುದೀನಾ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜಜ್ಜಿದ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಂತೆ ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆದ್ವಿತೀಯ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಕೂಡ ಹೌದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ.

ಒಂದೆಲಗ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ

ಒಂದೆಲಗ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸಸ್ಯ ಇದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಸರ್, ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾಪಿಲರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸಸ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ನರಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧ

ಪುರಾತನ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ಹೌದು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇದು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಇದು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಸ್ಯ ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಬೇವು

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವು ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಕೂಡ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಲವಾರು ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಬೆ ಬಾಮ್

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಇದು. ಇದು ಲಿಂಬೆಯ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಶೀತ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



- Ms. Shobha
Assistant Lecturer
MSON



*English
Section*

POST COVID MULTISYSTEM INFLAMMATORY SYNDROME IN CHILDREN OVERVIEW

OVERVIEW

Multisystem Inflammatory syndrome in children (MIS-C) is a serious condition that appears to be linked to corona virus disease 2019(COVID-19). Most children who become infected with the COVID-19 virus have only a mild illness. But in children who go on to develop MIS-C, some organs and tissues –such as the heart, lungs, blood vessels, kidney, digestive system, brain, skin or eyes become severely inflamed.

Multisystem inflammatory syndrome (MIS) can affect Children (MIS-C) and Adults (MIS-A). MIS-C is a rare complication of COVID-19, but it can be dangerous. It can be even deadly, but most children who were diagnosed with this condition get better with medical care. Sometimes it affects children badly. However, many children who are diagnosed either had COVID 19 or had come in contact with someone with COVID 19. Multisystem Inflammatory syndrome in children (MIS-C) was first identified in April 2020 by doctors at children's hospital in United States & United Kingdom. An eight-year-old boy from Chennai was the first case, that was reported in India, to be diagnosed with MIS-C.

According to the Indian Academy of Pediatrics' (IAP) statement dated 22 May2020, Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C) may be seen in some cases, after 2-6 weeks of asymptomatic or symptomatic COVID-19 infection due to immune dysregulation.

Incidence: MIS-C is rare and mostly occurs in teenagers and school age children. According to the IAP, the incidence of MIS-C is 12 cases per 1,00,000 population. In children aged less than six years, it is less common. It is almost twice as common in children aged six to 12 and thrice in children in the age group of 12 to 18. It is slightly more prevalent in children with obesity.

Causes

The exact cause of MIS-C is not known yet, but it appears to be an excessive immune response related to COVID-19. Children with MIS-C have a positive antibody test result. This means they've had a recent infection with the COVID-19 virus. Some may have a current infection with the virus.

SYMPTOMS

The syndrome is an inflammatory reaction in the body about four weeks after infection with the SARS –CoV-2 virus. Children with MIS-C are very ill with a fever for 24 hours or more, have inflammation in their bodies and problems with many organs, such as Intestine, Heart, Brain, Lungs, Skin and kidneys. Contact your child's paediatrician right away if you notice any of these symptoms.

- Fever (100.4-degree Fahrenheit or higher) lasting 24 hrs or more
- Abdominal pain, diarrhoea or vomiting
- Neck pain
- Rash or changes in skin colour
- Bloodshot eyes
- Seems extra tired
- Shortness of breath
- Pain or pressure in the chest that doesn't go away
- Becoming confused
- Feeling unusually drowsy or unable to wake up or stay awake
- Bluish lips or face

Emergency warning signs of MIS-C

- Severe stomach pain
- Difficulty in breathing
- Pale, gray or blue- colored skin, lips or nail beds- depending on skin tone
- Confusion
- Inability to wake up or to stay awake

DIAGNOSIS

Children with MIS-C, test negative for a current infection with the COVID-19 virus. This means they don't currently have the virus that causes COVID-19. Yet evidence indicates that many of these children were infected with the COVID-19 virus in the recent past, as shown by positive antibody test results.

There are few different tests may used to help diagnose MIS-C, including -Lab tests, such as blood and urine tests, including tests that look for an abnormal level of inflammatory markers in the blood -Imaging tests, such as a chest X-ray, an abdominal ultrasound or a CT scan. -Electrocardiogram, which measures electrical activity in the heart and Echocardiogram (heart ultrasound)

TREATMENT

Most children with MIS-C need to be treated in a hospital. Some need treatment in a Pediatric intensive care unit. Treatment usually involves supportive care and measures to reduce inflammation in any affected vital organs to protect them from permanent damage.

Depending on child's symptoms and test results treatment will be started

Supportive care may include:

- Fluids, if levels are too low (dehydration). Fluid given through a vein
- Oxygen to help with breathing
- Inotropic medications to normalize low blood pressure related to shock or to help with heart function
- A breathing machine (ventilator)
- Medications that reduce the risk of blood clots, such as aspirin or heparin.

Treatment to reduce swelling and inflammation may include:

- Steroid therapy
- Intravenous immunoglobulin (IVIG), a blood product made up of antibodies
- Other types of treatment, such as targeted therapies aimed at reducing high levels of proteins called cytokines, which can cause inflammation.

COMPLICATIONS

Many specialists consider MIS-C to be a complication of COVID-19. Without early diagnosis and appropriate management and treatment, MIS-C can lead to severe problems with vital organs, such as the heart, lungs or kidneys. In rare cases, MIS-C could result in permanent damage or even death. If you or your child hasn't been vaccinated, you can take many steps to prevent yourselves from getting the COVID-19 virus and spreading it to others. The CDC recommends following these precautions for avoiding exposure to the virus that causes COVID-19:

PREVENTION

- Keep hands clean. Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid people who are sick. In particular, avoid people who are coughing, sneezing or showing other signs that indicate they might be sick and contagious.
- Practice social distancing. This means that you and your child should stay at least 6 feet (2 meters) from other people when outside of your home.
- Wear cloth face masks in public settings. When in indoor public places or outdoors where there is a high risk of COVID-19 transmission, such as at a crowded event or large gathering, both you and your child — if he or she is at least 2 years old — should wear face masks that cover the nose and mouth. Further mask guidance differs depending on whether you are fully vaccinated or unvaccinated.
- Avoid touching your nose, eyes and mouth. Encourage your child to follow your lead and avoid touching his or her face.
- Cover your mouth with a tissue or your elbow when you sneeze or cough. You and your child should practice covering your mouths when you sneeze or cough to avoid spreading germs.
- Clean and disinfect high-touch surfaces every day. This includes areas of your home such as doorknobs, light switches, remotes, handles, countertops, tables, chairs, desks, keyboards, faucets, sinks and toilets.



Clara Pramila D'Souza
Assistant Lecturer
Manipal School of Nursing
Manipal



Dr Leena Sequira
Principal
Manipal School of Nursing
Manipal



The Diamond Throat

To hear your voice in early dawn
Gives my heart feelings of warm
And I start my day with thoughts of swarm.

Your voice scratch on my heart

The Sound of your fascinating voice
Hits my ear simply long to inhale it.

I felt I was magically faced
When I heard your voice

I found myself looking at you
The more I looked
The more I listened,

To hear you sing is angle from heaven
The Diamond voice you have,
Will always fill's other's heart with joy....



Ashwitha Nayak
1st Year
DNM

Value of Books

Books are great treasure house of knowledge. They are the living example of man's march on the path of higher and higher civilization.

Books not only store civilization but also carry it forward. All coming generations get the light of knowledge from the books written by their ancestors and try to improve upon that knowledge.

Books are never falling friends. They never desert us even when all fair weather friends have deserted us. They dispel the dark clouds of gloom from our minds and increase our happiness if we are already happy.

To be a lover of books, though not to be a book worm is a sign of good luck. A voracious reader gets much greater pleasure from reading books than a miser gets in hoarding money. The knowledge embedded in books is valueness, so is pleasure obtained from reading them. A good book absorbs the whole spirit of man; the reader pleasure is indescribable...



- Ashwitha Nayak
1st Year
DNM

My Native Place - Karkala

Karkala is also called as Karla is a town and headquarters of Karkala Taluk in the Udupi district of Karnataka India. Located about 60 k.m. from Mangalore, It lies near the western Ghats.

The town Karkala was called Pandya Nagari during the period of Jain rule and later known as Karikallu and then Karkala and then Karla. During British era they changed it from Karla to Karkala. Karla has a number of natural and historical landmarks. Black granite is abundant in the area the name of the town is derived from Karikal means black stone / rocks because of presence of black stone rocks all over.

The 10 main historical places to visit in Karkala are – Chaturmuka Basadi, Statue of Bahubali, Ramasamudra lake, Anekere lake, Attur Church, Shri Ananthashayana Temple, Shri Venkataramana Temple, Veera-Maruthi Temple, Venur and Mahastambha of Hiriongadi.

Attur Church is the 3rd Church in the world and Bahubali Statue is the 2nd largest statue of the kind. Languages spoken by Karkala people are Kannada, English, Hindi, Tulu. The major festivals are Maha Mastakabhishekha, Rathothsava, Kambala, Cockfight, Deepotsava at Venkataramana Temple, Attur fest etc...

A large steel plant is located in the outskirts of the town named Lamina Founders Ltd. There is one dynamite factory at Varanga village. State and national highways are main mode of transportation. The people of Karkala follow Tuluva culture. Distinctive features of Tuluvas include Bhoota Kola, Nagaradhane and Yakshagana etc... Tuluva New Year is called Bisu which falls on the same day as Baisakhi.



- Ashwitha Nayak
1st Year
DNM

My Mother

Mother is the most precious person that cannot be described in words. Mother is a real blessing of god. There is no match for the love of mother. We cannot find the examples of her love in this world. It is the mother who is always concerned about everything for us.

My mother is my first teacher. She is my guide, my career counsellor, my friend and above all my world. I have never found anyone so near and dear to me except my mother. My mother is very hard working and an excellent homemaker too. She takes care of everyone in my family. She wakes up early in the morning and prepares breakfast for everyone. Indeed my mother is very strong, bold and devoted to her duties.

I find the best friend in my mother. She gives me her company when I face any hardship or difficulty in life. I am proud of my mother, may god give her a healthy life.



- Arpitha
1st Year
DNM



When will all be fine.....?

*So many people he made
All have different faces
All live happily in their Respective races
All was fine before
And all was very good
Now there is nothing
like brotherhood
Job, land, judges and cases
But there is no time
for a mother to hit her
own child's shoe laces
Firing, Bomb blasts, floods and Earthquakes
Have all now become common
They are always behind
Good people like ill omens
When will all their be fine?
When will all be in PTO it?
Maybe when all the people on earth
Pray to him on their knees*



- DSouza Deona Daphney Denis

3rd Year
DNM



A Grammatical Poem

*A noun is a name of a thing
A garden, a flower, a swing
Adjectives describes a noun
As smart, tall, pretty, brown
A place of a noun pronoun stands
Her brain, my heart, our hands
Verbs tell us of something done
To sit, hear, count and run
How things are done adverbs tell
As slowly, quickly, nearly will
Conjunctions join the words together
As lemon and spoon, mothers and fathers
Preparations stand before a noun
As, in, out, up, down
Interjection shows a surprise
As how pretty! How nice!
The little words, a, on, the
Are articles that we often use
All thus are called PARTS OF SPEECH
As we read, write, speak or teach.*



- DSouza Deona Daphney Denis

3rd Year
DNM



Stress and Health to Nursing Students

Evidences suggested that the changes in behavioural, social and environmental factors may modify the effects of life stress on health and performance.

A prospective design was used to conduct a comprehensive assessment on health life stress, behaviours social factors, environmental exposure in nursing students.

Nursing field is a diversified field where it prepares to provide care to diverse and aging population comprehensively assessing stress health relationship of nursing students ought to inform them about practices, policies and curriculums of nursing schools for later preparation of students who can serve best health care.

Nurses are the heart of health care delivery system. They provide direct patient care which gives satisfaction and safety of the patient but the psychosocial stress of nurses can affect the capacity of nurses to provide quality care. Nurses experience stress due to increase work responsibilities, long shifts, low wages.

Among Nurses work related stress are associated with health problems such as obesity, cardiac problems, as well as greater risk of depression and suicidal tendency. It also affect on cognitive function which includes attention, memory which results in doing medication error, fails to recognise life threatening signs and systems, often fails to provide immediate care.

Nursing students encounters various stresses to nursing curriculum during clinical training. They have to balance all aspects like financial family and other life issues along with academic career can lead to stress among them. Due to heavy work pressure like assignments, examinations, students either quitting the course or attempting suicide or else due to this work load they are more prone to go to depression or it can affect their mental health. Personality changes might also modify stress experience of nursing students and behavioural changes like sleep deprivation, poor diets poor physical activity which affect on health causes laziness among the students.

Although no studies have been examined how behavioural, social and environmental factors interact in nursing students, but this has occurred despite of the fact that comprehensive assessment of how this multidimensional factors helps to prepare next generation of nurses in order to deliver quality care in often challenging work environment.



- Poulomi Mallick

3rd Year

DNM



My Favourite Bitter Gourd

Bitter melon — also known as bitter gourd or *Momordicacharantia* — is a tropical vine that belongs to the gourd family and is closely related to zucchini, squash, pumpkin, and cucumber. It's cultivated around the world for its edible fruit, which is considered a staple in many types of Asian cuisine.

The Chinese variety is typically long, pale green, and covered with wart-like bumps. On the other hand, the Indian variety is more narrow and has pointed ends with rough, jagged spikes on the rind.

In addition to its sharp flavor and distinct appearance, bitter melon has been associated with several impressive health benefits

Several Important Nutrients

Bitter melon is a great source of several key nutrients.

One cup (94 grams) of raw bitter melon provides

- Calories: 20
- Carbs: 4 grams
- Fiber: 2 grams
- Vitamin C: 93% of the Reference Daily Intake (RDI)
- Vitamin A: 44% of the RDI
- Folate: 17% of the RDI
- Potassium: 8% of the RDI
- Zinc: 5% of the RDI
- Iron: 4% of the RDI

Bitter melon is especially rich in vitamin C, an important micronutrient involved in disease prevention, bone formation, and wound healing.

It's also high in vitamin A, a fat-soluble vitamin that promotes skin health and proper vision. It provides folate, which is essential for growth and development, as well as smaller amounts of potassium, zinc, and iron.

Bitter melon is a good source of catechin, gallic acid, epicatechin, and chlorogenic acid, too — powerful antioxidant compounds that can help protect your cells against damage. Plus, it's low in calories yet high in fibre — fulfilling approximately 8% of your daily fiber needs in a single one-cup (94-gram) serving.

Reduce Blood Sugar

Thanks to its potent medicinal properties, bitter melon has long been used by indigenous populations around the world to help treat diabetes-related conditions.

In recent years, several studies confirmed the fruit's role in blood sugar control.

A 3-month study in 24 adults with diabetes showed that taking 2,000 mg of bitter melon daily decreased blood sugar and hemoglobinA1c, a test used to measure blood sugar control over three months.

Another study in 40 people with diabetes found that taking 2,000 mg per day of bitter melon for 4 weeks led to a modest reduction in blood sugar levels.

What's more, the supplement significantly decreased levels of fructosamine, another marker of long-term blood sugar control.

Bitter melon is thought to improve the way that sugar is used in your tissues and promote the secretion of insulin, the hormone responsible for regulating blood sugar levels.

However, research in humans is limited, and larger, more high-quality studies are needed to understand how bitter melon may impact blood sugar levels in the general population.

Cancer-Fighting Properties

Research suggests that bitter melon contains certain compounds with cancer fighting properties. For example, one test-tube study showed that bitter melon extract was effective at killing cancer cells of the stomach, colon, lung, and nasopharynx — the area located behind the nose at the back of your throat.

Another test-tube study had similar findings, reporting that bitter melon extract was able to block the growth and spread of breast cancer cells while also promoting cancer cell death.

Keep in mind that these studies were performed using concentrated amounts of bitter melon extract on individual cells in a laboratory.

Further research is needed to determine how bitter melon may affect cancer growth and development in humans when consumed in the normal amounts found in food.

Decrease Cholesterol Levels

High levels of cholesterol can cause fatty plaque to build up in your arteries, forcing your heart to work harder to pump blood and increasing your risk of heart disease.

Several animal studies found that bitter melon may decrease cholesterol levels to support overall heart health.

One study in rats on a high-cholesterol diet observed that administering bitter melon extract led to significant decreases in levels of total cholesterol, "bad" LDL cholesterol, and triglycerides.

Another study noted that giving rats a bitter melon extract significantly reduced cholesterol levels compared to a placebo. Higher doses of bitter melon showed the greatest decrease.

Still, current research on the potential cholesterol-lowering properties of bitter melon is mostly limited to animal studies using large doses of bitter melon extract.

Additional studies are needed to determine whether these same effects apply to humans eating the gourd as part of a balanced diet.

Weight Loss

Bitter melon makes an excellent addition to a weight loss diet, as it's low in calories yet high in fiber. It contains approximately 2 grams of fiber in each one-cup (94-gram) serving.

Fiber passes through your digestive tract very slowly, helping keep you fuller for longer and reducing hunger and appetite.

Therefore, swapping higher-calorie ingredients with bitter melon could help increase your fiber intake and cut calories to promote weight loss.

Some research also shows that bitter melon can have beneficial effects on fat burning and weight loss.

One study found that consuming a capsule containing 4.8 grams of bitter melon extract each day led to significant decreases in belly fat.

Participants lost an average of 0.5 inches (1.3 cm) from their waist circumference after seven weeks. Similarly, a study in rats on a high-fat diet observed that bitter melon extract helped decrease body weight compared to a placebo.

Note that these studies were performed using high-dose bitter melon supplements. It remains unclear whether eating bitter melon as part of your regular diet would have the same beneficial effects on health.

Versatile and Delicious

Bitter melon has a sharp flavor that works well in many dishes.

To prepare it, start by washing the fruit and cutting it lengthwise. Then use a utensil to scoop out the seeds from the center, and cut the fruit into thin slices.

Bitter melon can be enjoyed raw or cooked in various recipes.

In fact, it can be pan-fried, steamed, baked, or even hollowed out and stuffed with your choice of fillings.

Here are a few interesting ways to add bitter melon to your diet:

- Juice bitter melon along with a few other fruits and vegetables for a nutrient-packed beverage.
- Mix bitter melon into your next stir-fry to bump up the health benefits.
- Sauté bitter melon alongside tomatoes, garlic, and onions and add to scrambled eggs.
- Combine seedless bitter melon with your choice of dressing and garnish for a savoury salad.
- Stuff with ground meat and vegetables and serve with a black bean sauce.

Potential Side Effects

When enjoyed in moderation, bitter melon can be a healthy and nutritious addition to your diet.

However, consuming high amounts of bitter melon or taking bitter melon supplements may be associated with several adverse effects.

In particular, bitter melon has been linked to diarrhea, vomiting, and stomach pain.

It's also not recommended for women who are pregnant, as its long-term effects on health have not been extensively studied.

Due to its impact on blood sugar, you should consult with your healthcare provider before eating it if you're taking any blood sugar-lowering medications.

Also, talk with a healthcare professional before supplementing with bitter melon if you have any underlying health conditions or are taking any medications, and be sure to use as directed.

The Bottom Line

It's not only rich in several important nutrients but also linked to numerous health benefits, including improved blood sugar control and cholesterol levels.

Note that people who are pregnant or on certain medications — particularly blood sugar-lowering medications — should speak to their healthcare provider before consuming high amounts or taking supplements.

Still, in moderation, bitter melon makes for a flavourful, nutritious, and easy addition to a healthy, well rounded diet.



- Ms. Shobha
Assistant Lecturer
MSON



- Prathiksha K. Acharya

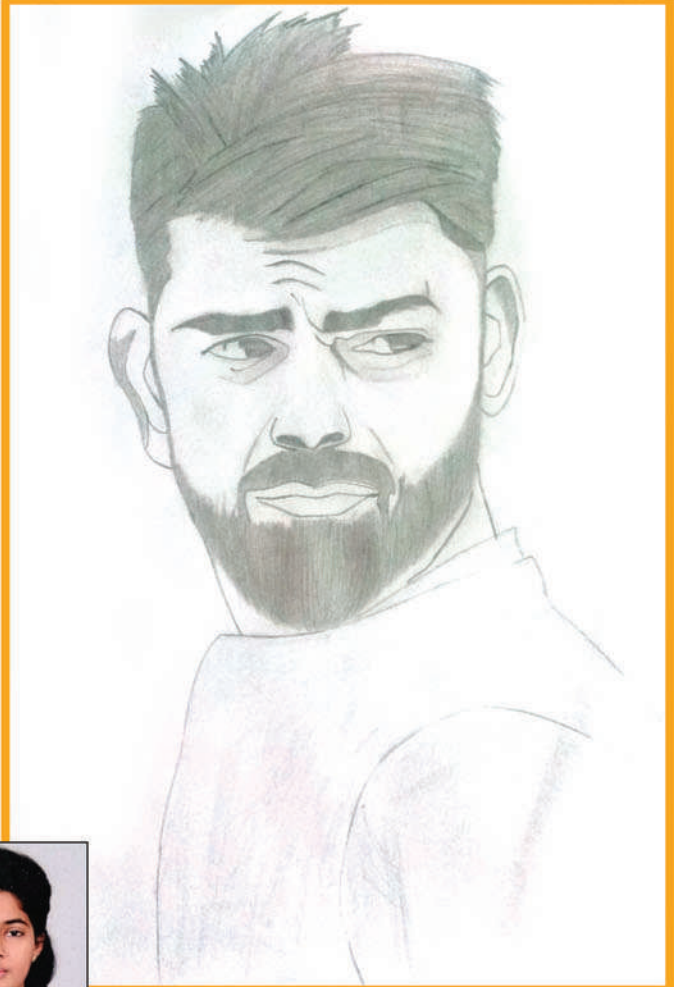
1st Year

DNM





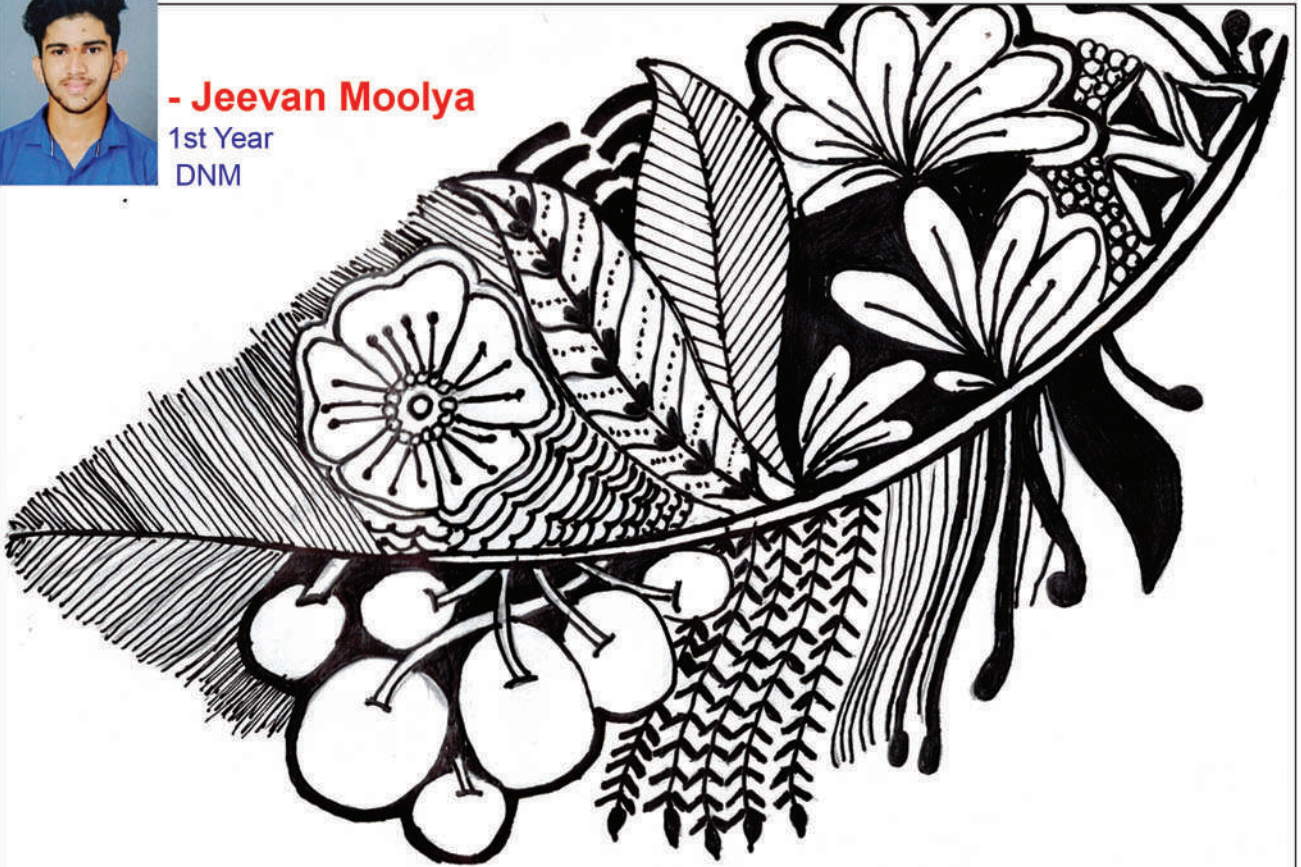
Nishmitha V.K.
3rd Year
DNM





- Jeevan Moolya

1st Year
DNM



- Nishmitha V.K.

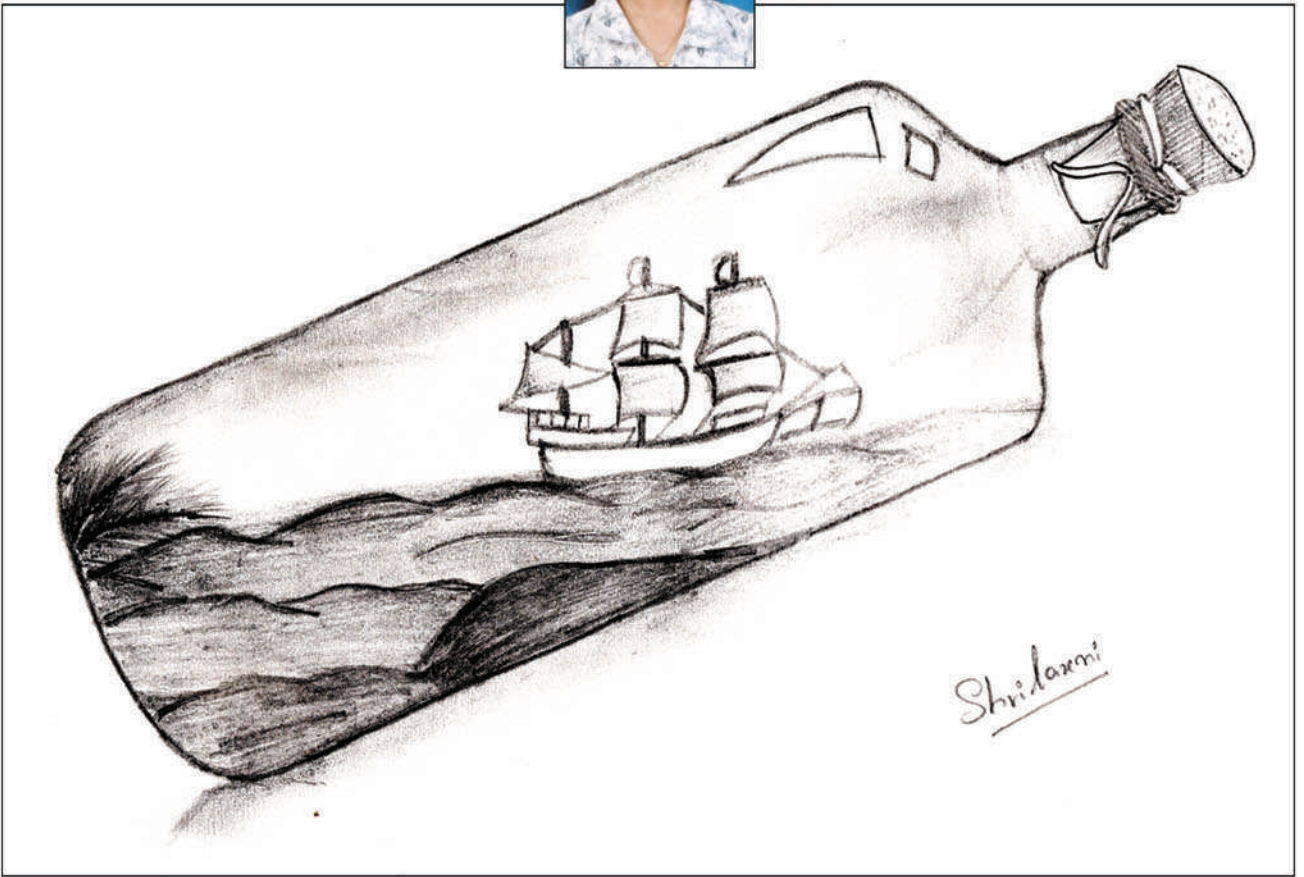
3rd Year
DNM





- Shreelaxmi Naik

1st Year
DNM

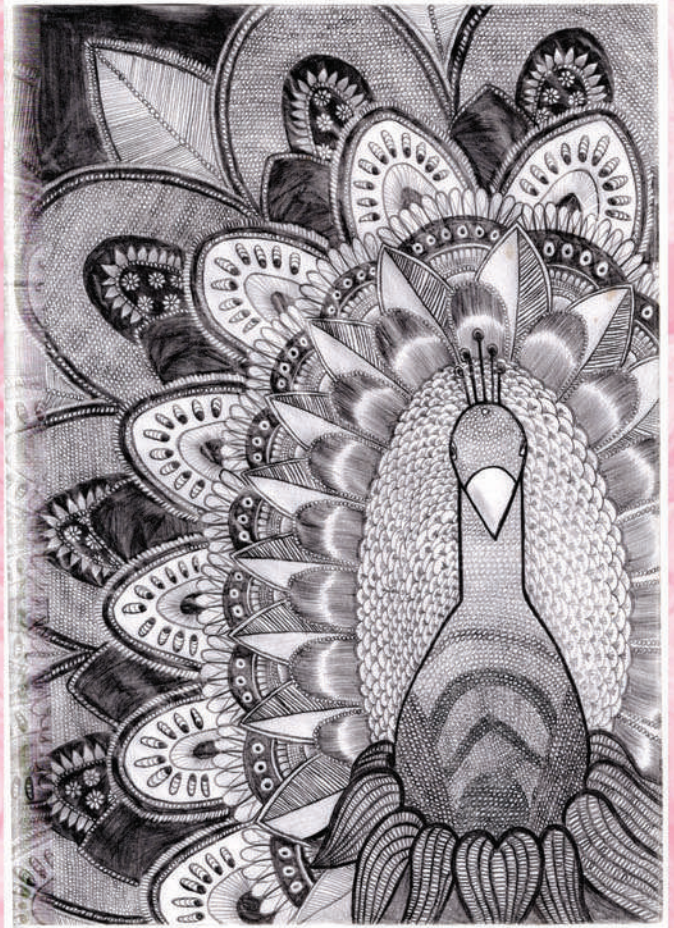




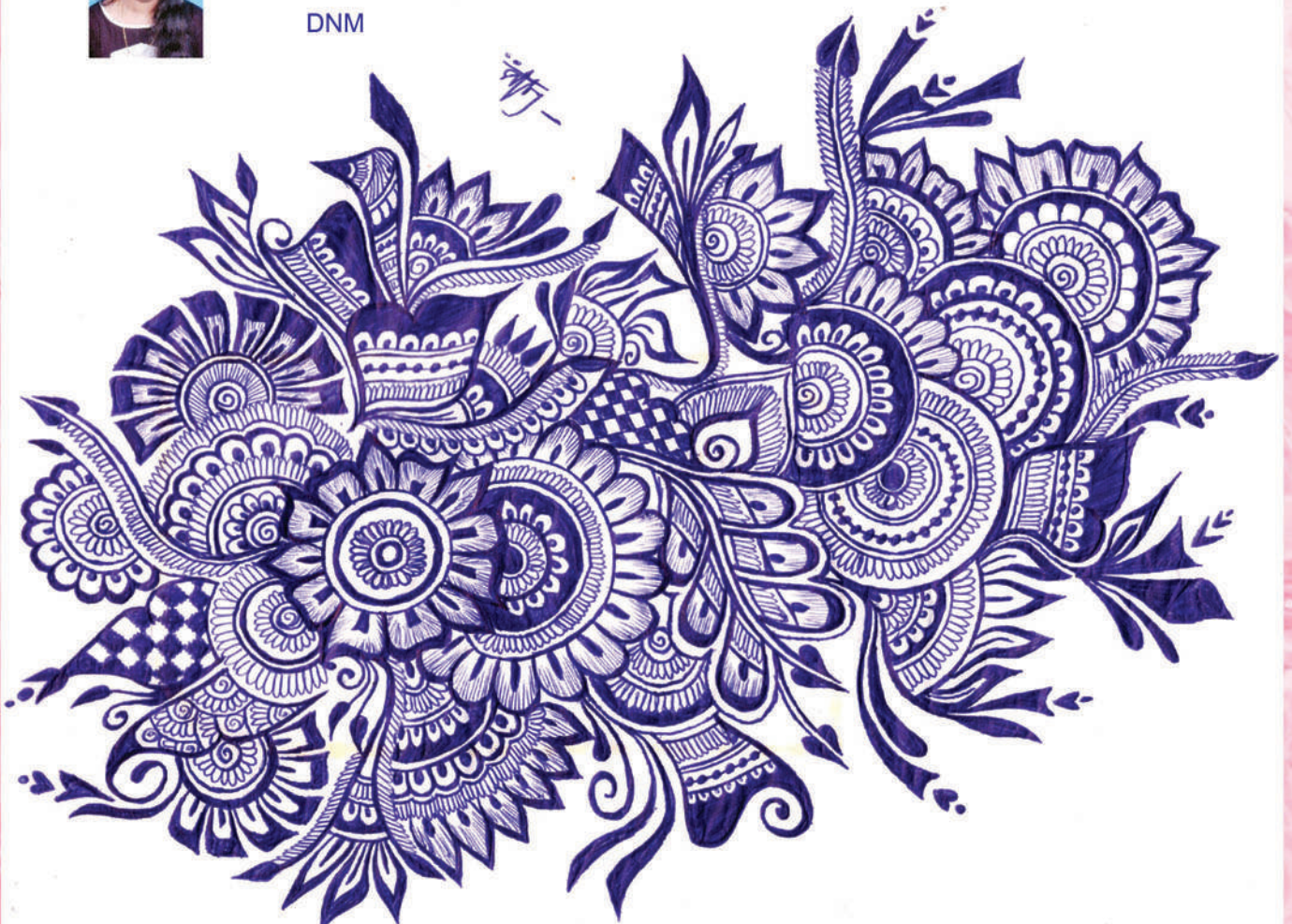
- Prathiksha K. Acharya

1st Year
DNM





- **Lavanya**
1st Year
DNM





Shrilaxmi
1st Year
DNM



-Sanchaitha Pradhan
3rd Year
DNM



- Madhabi Mandal
3rd Year
DNM



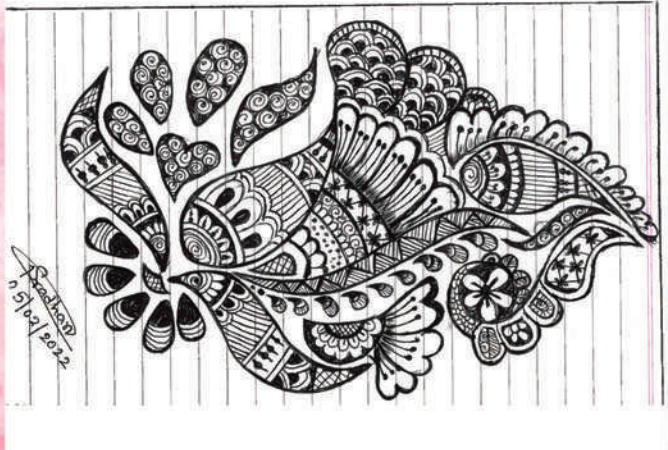
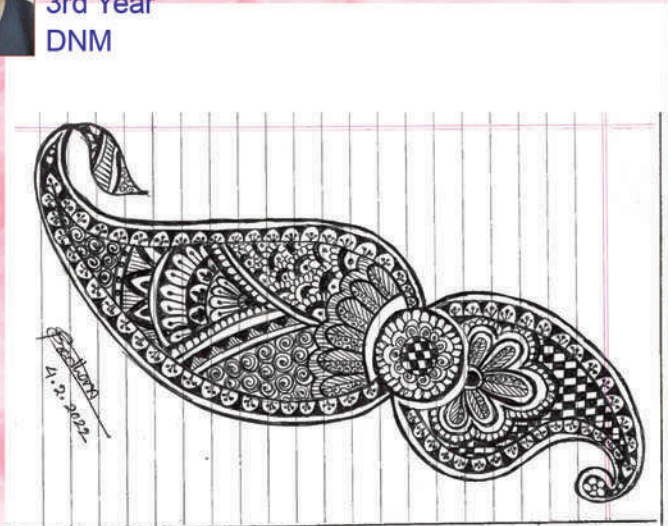
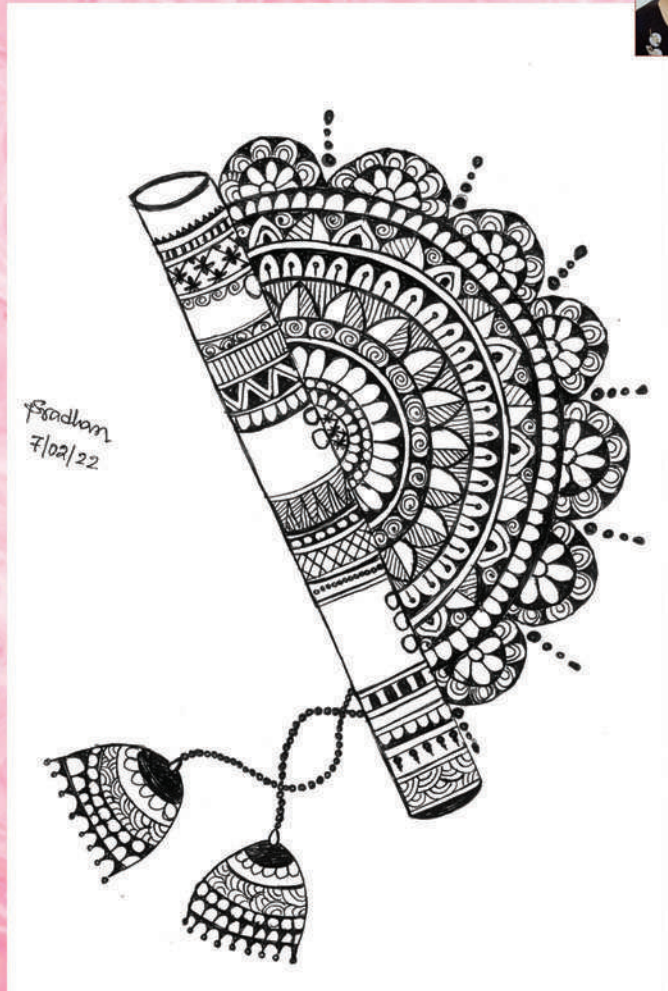


-Sanchaitha Pradhan
3rd Year
DNM





-Sanchaitha Pradhan
3rd Year
DNM







FRESHERS DAY



Student Nurses Association



1st Year DNM



2nd Year DNM



3rd Year DNM

