

# Program Report

## (1 June 2023- 31 May 2023)

### Swasthya

SI No		
1	Name of the Program	SWASTHYA
2	Online/Offline	Offline
3	Date	16/08/2023
4	Time	Full Day
5	Organised by	Department of Zoology & Women's Guidance Cell
6	Resource person/persons	
7	Coordinator/convenor	Dr Manju V Subramanian
8	Organising Committee	Department of Zoology & WGC
9	Financial Assistance	Indian oil Co-operation LTD
10	No of students participated	418
11	No of Faculty Participated	
12	Public Participation (if any)	Nil
13	Description of the program	SWASTHYA is a Indian Oil Co-operation LTD CSR Program with HLL Lifecare Limited Organised by Department of Zoology & Women's Guidance Cell, The Cochin College, Kochi-2 for Anemia Awareness and detection camp.

സംഗ്രഹണ നിലയിലും കുറയുന്ന ഹിമോഗ്ലോബിൻറെ അളവ് അനിയമമായി കണക്കാക്കും.

സാധാരണ നില : > 12 g/dL

ബന്ധിത അനിയമ : 11 - 11.9 g/dL

മിതമായ അനിയമ : 8 - 10.9 g/dL

കടുത്ത അനിയമ : < 8 g/dL



**SWASTHYA -**  
An Innovative Nutritional Programme for Women in Reproductive Age

**അനിയമ (വിളർച്ച)**



രക്തത്തിലെ ഹിമോഗ്ലോബിൻറെ അളവ് കുറവായതിനാൽ അനിയമ രക്ത പ്രവാഹ ആദ്യമേ ആരോഗ്യ പ്രദാനമാണ്. ഗോമംകോശത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിലെ രക്തം സിക്ലിക് ചെയ്യപ്പെടും. അപരങ്ങളിലേക്കും രക്തം തിരിച്ച് എത്തിക്കുന്നതിന് ഹിമോഗ്ലോബിൻ ആവശ്യമാണ്.

- പുരുവും കൃത്യമായി കണക്കാക്കുന്ന വിളർച്ചയുടെ അളവ് മേയ്ക്ലോറൈഡ് അനിയമ (Hb) മാനദണ്ഡം അനുസരിച്ച് കണക്കാക്കി അനിയമ റേറ്റ് കണക്കാക്കി (5%) അനിയമ റേറ്റ്.
- കഠിനമായ ആർത്തവ രക്തസ്രാവം, ശരീരം കഠിനമായി തളർന്നിരിക്കുക എന്നിവ കാരണം നീട്രീകർക്ക് കടുത്ത അപകടസാധ്യതയുണ്ട്.
- പ്രായപൂർണ്ണ പ്രായത്തിലുള്ള (15-49) സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രതിദിനം ഗ്ലൂട്ടാമിൻ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അളവ് 18-20 മില്ലിഗ്രാം ആണ്.

**ലക്ഷണങ്ങൾ**

- ഷീനം
- ബലഹീനത
- പിറ്റിനിയ ലക്ക്
- മണ്ണുരുള കൈകളും കാലുകളും
- മലകറക്കം
- പ്രതിരോധശേഷി കുറവ്
- അണുബാധയ്ക്ക് കൂടുതൽ സാധ്യത
- ശ്വാസം മുട്ടൽ

**പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ**

- ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പ്രതിരോധ ശേഷി എന്നിവ കുറയുന്നു. വൈഷ്ണവീകരണങ്ങൾ, കട്ടി കട്ടിപ്പടർച്ച, ഫിക്സേറേഷൻ, ബാക്ടീരിയോളിറ്റിസ്, ശാരീരികവളർച്ച, അടർത്തിവയറായ പ്രതികൂലമായ സ്വാധീനം പഠനവൈകല്യത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.
- ശരീരസമയത്തിലെ വിളർച്ച ശരീരം ശിശുവിന്റെ വികാസം മോശമാകുന്നതിനും അർജ്ജുനത്തിൽ ശിശുവിന്റെ അനുകൂലതയിൽ കുറവുണ്ടാകാം കഠിനമായ ശരീരനിലകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്.
- ഹൃക്ക് വെളിപ്പെടുത്തലും, ഹൃക്ക് വെം ചർമ്മത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലൂടെ അനിയമമായ രക്തം നശിക്കുന്നു.
- അനിയമം, ഹൃക്ക് വെം അണുബാധ, മയുനത്തിന് ബാധിച്ച ഉപയോഗിച്ചു കൈ കഴുകുക, പാൽപ്പാകുക, ശരീരം കഴുകുക, തുറന്നുവെച്ച സമയത്ത് മയുനത്തിൽ നിന്നും അകലേക്കായി പകരം രോഗാണുജീവികൾ കൂടുതൽ അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

**ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ**

	ചിക്കൻ		പാവയ്ക്ക
	സ്പിനാച്ച്		കരിവെട്ടി
	ലീൻ		മുട്ട
	കരൾ		മുട്ട
	ബീഫ്		മുട്ട
	പോർക്ക്		മുട്ട
	ടർക്കി		മുട്ട
	ചിക്കൻ		മുട്ട

**പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ**

- ചായയും കാപ്പിയും ഒഴിവാക്കുക
- ചോക്ലേറ്റ് ഒഴിവാക്കുക


**THE COCHIN COLLEGE**  
 Fortification, Kochi, K.


**Dept. Of Zoology**  
 The Cochin College  
 Fortification, Kochi

## Department of Zoology & Women's Guidance Cell

The Cochin College, Kochi-2

# സ്വസ്ഥ്യ SWASTHYA


**16 August, 2023**


**09:30 - 03:30**


**Chemistry Lab**  
 (Ground Floor)


**സ്വസ്ഥ്യ SWASTHYA**  
 ആരോഗ്യകരമായ സമൂഹത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ സ്മൃതികൾ


**HLL Lifecare Limited**  
 A Government of India Company


**HMA**

**Co-ordinator**  
 Manju V Subramaniam  
 Programme Co-ordinator

Agnes M S Student Co-ordinator      Anis K H Student Co-ordinator

**Organizing Committee**

- Mrs. Sridhiga K S (Program Co-ordinator)
- Dr. Sathish N R (Head of Department)
- Dr. Vineth Kumar TV
- Ms. Rakhi M R
- Mr. Ebin T B

ORGANISED BY  
**DEPARTMENT OF ZOOLOGY**  
 THE COCHIN COLLEGE, KOCHI -2

IN ASSOCIATION WITH  
**WOMEN'S GUIDANCE CELL (WGC)**  
 THE COCHIN COLLEGE, KOCHI -2

 @ZoologyICC

 WWW.THECOCHINCOLLEGE.EDU.IN

