



Susrusha

2019



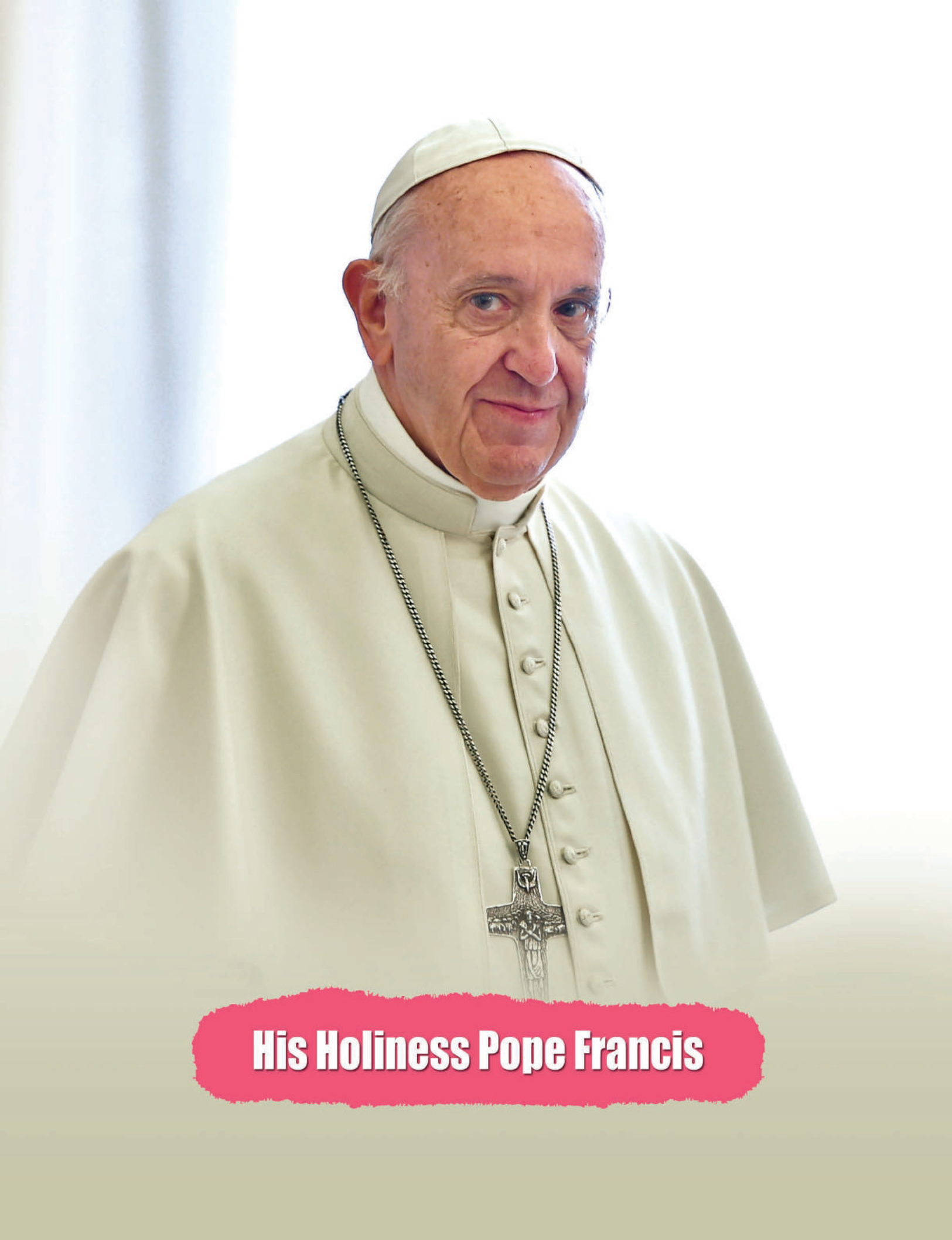
ST. THOMAS COLLEGE OF NURSING
Chethipuzha, Changanacherry

My Lord And My God

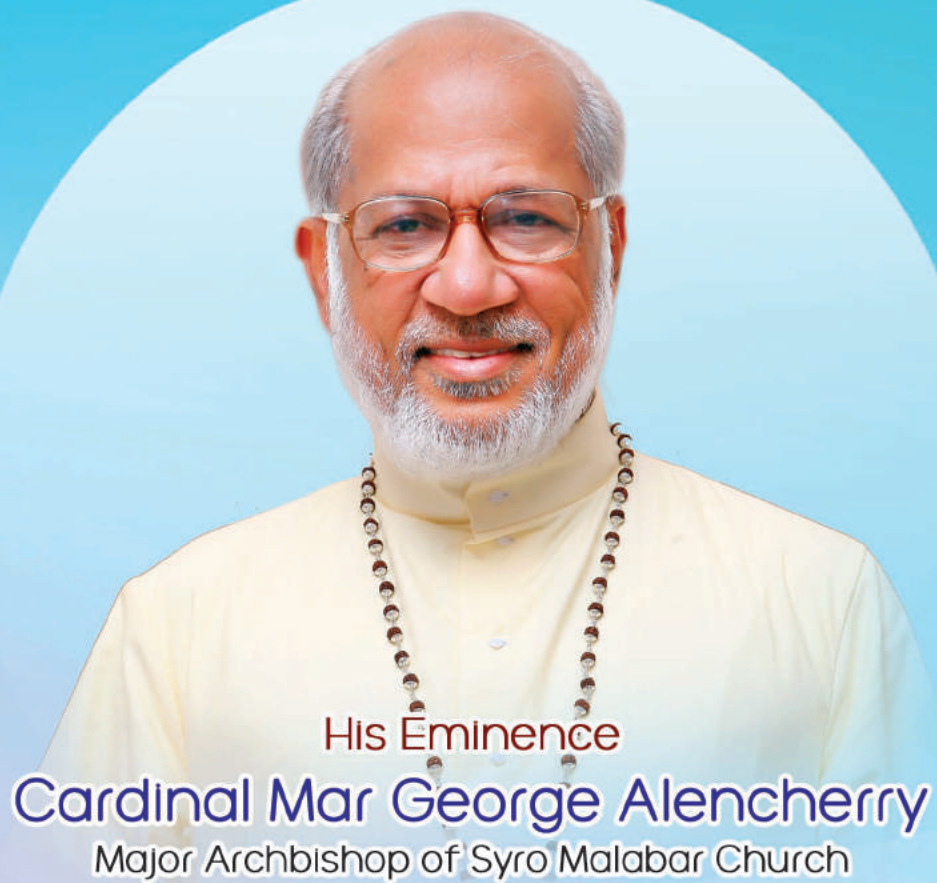


St. Thomas The Apostle

Our Heavenly Patron



His Holiness Pope Francis



His Eminence

Cardinal Mar George Alencherry

Major Archbishop of Syro Malabar Church

Our Patron



His Grace Mar Joseph Perumthottam

Metropolitan Archbishop, Changanacherry

Our Manager

Archbishop Emeritus

Our Well-wisher



His Excellency Mar Thomas Tharayil
Auxiliary Bishop of
Changanacherry



His Grace Mar Joseph Powathil



His Grace Mar George Kochery
Apostolic Nuncio
Bangladesh



Rev. Fr. Thomas Mangalathu
Hospital Director



Rev. Fr. James P. Kunnath
Director,
St Thomas College of Nursing



Rev. Fr. Thomas Puthiyidam
Asst. Director, Spiritual Affairs



Rev. Fr. Siby Kaitharan MI
Asst. Director, Spiritual Affairs



ശുശ്രൂഷയുടെ ചൈതന്യം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് സേവനത്തിന്റെ അനന്തവതായനങ്ങൾ ലോകത്തിനു മുൻപിൽ തുറന്നിടുന്നതിൽ സെന്റ്. തോമസ് നഴ്സിംഗ് കോളേജിന്റെ സാന്നിധ്യം ചെറുതല്ല. മനുഷ്യരാശിയുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷക്കുവേണ്ടി ശുശ്രൂഷകരെ സർവ്വതോമുഖരായി വാർത്തെടുക്കുന്നതിന്, ഈ കോളേജ് നൽകുന്ന സംഭാവന വിലമതിക്കാനാവാത്തതാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ക്രിയാശീലതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് 'ശുശ്രൂഷ' വഹിക്കുന്ന പങ്ക് എടുത്തുപറയത്തക്കതാണ്. ഇതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാവരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നതോടൊപ്പം ദൈവ കൃപ എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാർ. ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടം

(ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്താ)



സന്ദേശം

മനുഷ്യത്വം മരവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആധുനിക യുഗത്തിൽ സ്നേഹത്തിന്റെയും സേവനത്തിന്റെയും വഴിയിൽ രോഗികൾക്ക് സൗഖ്യവും സന്തോഷവും പകരുന്ന ഒരു ജീവിത യാത്രയാണ് നഴ്സിംഗ്. ഈ യാത്രയിൽ കൂടെക്കൂട്ടുന്ന ചില മുത്തുച്ചിപ്പികളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നൽകുകയാണ് 'ശുശ്രൂഷ'യിലൂടെ. ഇതിന്റെ പ്രസാധനത്തിനായി അത്യധ്വാനം ചെയ്ത എല്ലാവരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ ജീവിത വഴിത്താരയിൽ എല്ലാ ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങളും നന്മയും നൽകി മാനവരാശിയുടെ ഉന്നമനത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ എല്ലാ അനുഗ്രഹങ്ങളും ദൈവം നിങ്ങൾക്ക് നൽകട്ടെ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ആശംസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാർ തോമസ് തറയിൽ

ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതാ സഹായ മെത്രാൻ



ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് അനന്യ സംഭാവനകൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സെന്റ്. തോമസ് നഴ്സിംഗ് കോളേജിന്റെ പഠനപാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. ഈ കുടുംബത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായ ശുശ്രൂഷ അതിന്റെ ജൈത്രയാത്ര അനസ്തുതം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷം. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠന കലാസംസ്കാരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു നേർക്കാഴ്ചയായി ശുശ്രൂഷ എന്നും നിലകൊള്ളട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നതോടൊപ്പം അതിന്റെ അണിയറ ശിൽപ്പികൾക്ക് എല്ലാ അഭിനന്ദനങ്ങളും നേരുന്നു. തുടർന്നും എല്ലാ വിജയങ്ങളും സർവ്വേശ്വരൻ നൽകട്ടെ എന്നാശംസിച്ചുകൊണ്ട്.

റവ. ഫാ. തോമസ് മാഗലത്ത്

ഡയറക്ടർ

സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ

Director's Message

Education is perhaps the most important ingredient for a happy & constructive life. In fact, having access to a good education can make a real difference in life. We ensure that our students embrace academic excellence, value based education & a positive self concept. We believe that education is a consorting of the efforts of teachers, students, & their families.

It's our great pride that our students stamped their credentials both in scholastic & Co-scholastic activities. This in turn has motivated them to strive for more, and to develop a well rounded personality. The dynamic efforts of all teaching & non teaching staff have taken the college forward in excellence. We introduced a language learning programme for nursing professionals in our campus to enhance their proficiency in English, and thus to enable them to work overseas.

*I proudly acknowledge this unique creation, the annual magazine, 'Susrusha'. It reflects the literary & artistic facets of **The Thomasians**, with a distinctive individual signature. I applaud the coordinated efforts behind the success of such a daunting task of delivering such an outstanding magazine.*

FR. JAMES P. KUNNATH



Principal's message.....

*I am immensely delightful and proud to pen a few words on the publication of our college magazine, Sushrusha-19 .The prime elements of this magazine focus on inspiring innovative ideas and nurturing creativity of our students .I appreciate the sincere efforts of the editorial board in shaping this magazine **Sushrusha -19** is indeed like a beautiful tapestry that brings to light the varied and commendable talents of our students and staff.*

So far, 650 UG and 15 PG students have successfully walked out the portals of St. Thomas family, holding the fame high and acting as ambassadors of our college in different countries. We aim to empower our nursing graduates to be lifelong learners, critical thinkers, and productive members, of an everchanging global society .We could achieve this through a team effort by inspirational and passionate teachers, dedicated non teaching staff, supporting parents, and compassionate students. The laurels won by our students in cultural activities at unit and state level have boosted their self confidence. We are also committed to equipping the students with academic discipline, and strong values, which will help them to meet the challenges of a rapidly changing world, and to ensure that they emerge as good leaders in their chosen fields.

Prof. Aswathi K.V



**Prof. Mrs. Aswathi K.V
PRINCIPAL**



Vice Principal's message

“ Commit to the LORD whatever you do, and he will establish your plans” (Proverbs 16:3)

I am blessed and proud to be part of the inspiring journey of “SUSHRUSHA - 19”. I trust this magazine reflects the uniqueness of our college, St. Thomas Nursing College is well known for its commitment to producing spiritually enlightened and socially responsible professionals with excellent caliber. I congratulate the editorial team and all the contributors for their endeavours in bringing out this wonderful magazine.

Prof. Mrs. Reny Jose.

Editors message.....

*We are really proud and honoured to bring out the latest issue of the magazine **Susrusha-2019** which offers glimpse into the unforgettable and cherished moments during the academic year. We have made our best to make sure that this portray of our college help you in recapitulating the eventful journey. It reflects the vibrant, dynamic, creativity of young minds which is churned out from a vast array of talents. This new edition is conceived and nurtured, to showcase the flair and innovations contributed by our blooming writers, who depicted social relations, current affairs and achievements.*

*The highlight of this magazine is the interview session with the national president of our professional organization, TNAI which could inspire the readers. Our team would like to express the foremost gratitude to the supreme power for being with us in each and every walk during the undertaking of this magazine. We are enormously thankful to our Director & Principal who stood by us in the making of **Susrusha-19**. I would like to thank my editorial team for helping me to make this through....I am very much obliged to all teaching & non-teaching staff for sharing their knowledge and insight that has made this magazine a reality.*

We have strived our best to inspire the readers and the contributors. We do not claim absolute perfection, yet we believe the enthusiastic readers will absolve the errors.

We hope you will enjoy reading this issue, as we have enjoyed it during the creation of this masterpiece.

Any suggestions or criticism on the magazine will be most welcome...

Happy reading to all, while the page turns....



Student Editor....Message

Aristotle once said that:

“The roots of education are bitter but the fruit is sweet”.Educating the mind without educating the heart is no education at all.

‘SUSRUSHA’ 2019 is a milestone from the heart of Santhome family which reflects our growth, achievements, the hidden talents of our friends and gives life to our thoughts and aspirations. It captures the loveliest moments of a Santhome journey. The articles in ‘SUSRUSHA’ are results of great thoughts of young minds that opens into the wide spectrum of creative skills. Students exhibit their flowering ideas, humors, creativity, dreams and emotions throughout the pages.

A heartfelt thanks to the management, teaching and non teaching faculty for their constant support & motivation. My sincere gratitude to all the esteemed members of the editorial board who have given their valuable time & energy for the embodiment of ‘SUSRUSHA’ 2019.

‘Find yourself in the heart of ‘SUSRUSHA’ when you browse through it’s pages.

Give your best to bring out the best.

Miss Jomol Elizabeth Francis
Student Editor





EDITORIAL BOARD



Rev. Fr. James P. Kunnath
(Director)



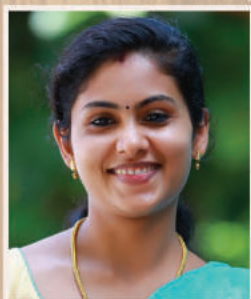
Mrs. Aswathi K.V.
(Principal)



Mrs. Reny Jose
(Vice- Principal)



Mrs. Sreeja G.
(Editor in- charge)



Mrs. Bipina Raj
(Staff Advisor)



Mrs. Jessy Mathew
(Staff Advisor)



Mrs. Suma G. Valiyamangalam
(Staff Advisor)



Miss. Jomol Elizabeth Francis
(Student Editor)



KUHS Distinction Holder



Miss. Ann Mary Varghese

B.Sc Nursing
Batch XIII

STARS OF ST. THOMAS



Miss. Ancy P. Mani

Best Outgoing
M.Sc Nursing Batch V



Miss. Mariyam Devassia

Best Outgoing
B.Sc Nursing Batch XIII



Sr. Christina Chacko

Best Clinical Nurse
B.Sc Nursing Batch XIII



COLLEGE UNION REPRESENTATIVES 2018-19



Ms. Jinu Ann Johnson
College Union
Chairperson



Ms. Anupama K. S.
College Union
Vice Chairperson



Ms. Ajeena Joseph
College Union
General Secretary



Ms. Merlin Mathew
College Union
Counsellor



Ms. Jomol Elezabeth Francis
College Union
College Magazine Editor



Ms. Devika Gokul
College Union
Arts Club Secretary



Ms. Dibiya Siby
College Union
Sports Club Secretary



Prof. Mrs. Aswathi K. V.
Honorary Treasurer



Mr. Rijo G. Varghese
Staff Advisor

SNA EXECUTIVES (2018-19)

SNA Advisor



Mr. Rijo G Varghese

Asst. SNA Advisor



Mrs. Manju Joseph

VICE PRESIDENT



Ms. Theja Lorence

SECRETARY



Ms. Akhila George

JOINT SECRETARY



Ms. Shalu Thomas

TREASURER



Ms. Momina monichen

PROGRAM CHAIRPERSON



Ms. Christy Angel

EDUCATIONAL COMMITTEE



Ms. Mekha Helmon

EDITORIAL COMMITTEE



Ms. Jomol Elizabeth Francis

FOOD COMMITTEE



Ms. Ashly Lal

SPORTS COMMITTEE



Ms. Sona Thomas

ENTERTAINMENT COMMITTEE



Ms. Stephy Sojan

Susrusha

2019

17	ANNUAL REPORT
25	REPORT ON SNA ACTIVITIES 2018-2019
31	AN INTRODUCTION TO TRANSACTIONAL ANALYSIS
35	RESILIENCE USING MINDFULNESS
45	THE UNPREDICTABLE
46	HUMAN EMBRYO GETS CRISPER TREATMENT
48	THE POWER OF SMILE
49	BE THE WIND
50	കാലം മറച്ചുവെച്ച അമ്മ വാത്സല്യം
52	GRETA- THE GIRL WITH A DIFFERENCE...
54	ഓർമ്മകളിലൂടെ...
56	അഭിമുഖം
65	THE STOLEN INNOCENCE
66	INSPIRING LIFE QUOTES THAT WILL CHANGE YOU FOREVER.....
67	SILENT LOVE
68	DO YOU KNOW?
69	CATERING TO INDIVIDUAL DIFFERENCES
71	പ്രളയാനന്തര മൂട്ടാർ
74	WORD FUN
75	ABC'S OF FRIENDSHIP
76	TO MY DEAR FRND'Z
77	THE BURNING LETTER
78	MOTHER'S LOVE
79	FROM CONDEMNATION TO CROWN
80	WHO ARE YOU
85	SIMULATION IN NURSING EDUCATION
91	A PAGE FROM MY DIARY
93	സൗഹൃദം
94	ആമുഖം
96	സ്ത്രീ പുരുഷ സമത്വം
105	എനിക്കിഷ്ടം
106	AES
110	MEMORIES
111	DIARY OF A BABY
112	LIFE SKILLS FOR A BETTER HUMANITY
114	DISTANCE EDUCATION AFTER NURSING COURSE
119	INSANE SIMILARITIES
120	മുഖം മുടി അണിഞ്ഞ കാലത്തിൽ നിന്ന്.....
125	THE CALL
132	നവ കേരള സൃഷ്ടിക്കായ്
134	TRAVANCORE DAYS
141	ALUMNI CORNER

ANNUAL REPORT

Prof. Mrs. Aswathi K.V.
Principal



St. Thomas College of Nursing, Chethipuzha was established by The Archdiocese of Changanassery in the year 2002. It is a unit of the St Thomas Hospital. The aim of the college is to encourage the profession of nursing by providing quality and value based education. The College is run by the Archdiocesan Educational and Charitable Trust and has been duly recognized by INC & KNMC affiliated to KUHS. It offers graduate and postgraduate courses in nursing. Our college is successfully completing 17 years of imparting quality education and exhaustive training to students based on latest developments in the field of nursing with proper ethical, moral & spiritual values.

This academic year we had 196 students and 8 PG students who were supported by teaching faculty and dedicated non teaching staff. The theory and clinical practices as per KUHS syllabus were planned and implemented. The mentorship of teachers in the ratio 1: 10 help the students to deal with in academic and personal issues.

ACHIEVEMENTS:

- Our final year PG & UG students secured 100% in their academics for the university exams held in September 2017.
- The South East Zone SNA Cultural “Tarang 2018” was hosted in our college. Nearly 30 colleges participated and we were the champions.
- Our college bagged overall Second for Zonal Education competition “Shristi” 2018, held at St.Gregorious College of Nursing, Parumala.



Our Laurels

M.Sc Nursing

- Best outgoing : Miss Ancy P. Mani

B.Sc Nursing

- Best outgoing : Miss Mariyam Devasia
- Best clinical nurse : Sr. Christina Chacko

Class toppers

MSc Nursing

First year : Miss. Ancy P. Mani
Second year : Mrs. Soji Merlin Andrews

B.Sc Nursing

First Year : Miss. Megha Helmon
Second Year : Miss. Sinimol Augustine
Third Year : Miss. Mariyam Devasia
Fourth Year : Miss. Ann Mary Varghese



Faculty Sponsored Award for Subject Toppers

Pediatric Nursing (by Mrs. Rose Michael) Merlin J Francis

Community Health Nursing (by Mrs. Sonniya Chacko) Ann Mary Varghese

Medical Surgical Nursing (by Mrs. Smitha Sunny) Christy Mol Devasia

Nursing Foundation : (by X Batch B.Sc Nursing) Megha Helmon and Sneha Joseph

CELEBRATIONS:

- Students do actively participate in various cultural events like St. Thomas Day, Onam, Teachers Day and Christmas Celebrations.
- As a part of Co-curricular activities, students participated in various awareness programmes which were held on World Heart Day (Walkathon), WHO Day, Leprosy Day, Tuberculosis Day, Cancer Awareness Day, Diabetic Day, Kidney Day etc. During these important days students did various activities like exhibition of charts, role play and flash mob .
- Students and teachers actively participated in Nurses day by exhibiting their talents in educational & cultural competitions.

SOCIAL RESPONSIBILITY PROGRAMMES:

- Medical camps were organized by our Parent Hospital at various places. Students actively participated in these camps and create an awareness to the public about the various life style diseases and its prevention.
- Fund raising programmes were conducted to raise SNA and Scholarship funds for the students to support financially weak and needy students.
- Hostel day was conducted at Little flower convent , Vazhapally and the students spent the evening with the inmates.

PERFORMANCE INDICATORS:

The UG students were well placed through campus recruitment by various reputed hospitals like Apollo Hospitals Hyderabad, Max Hospital Delhi, Ruby Hall Reliance Mumbai, Global Hospital, Mumbai. The students were given placement in our parent hospital also.

ACTIVITIES

- As per KUHS, Students Guidance Counselling program was initiated. Mrs. Sherly Sebastian & Mrs. Jolly Mattom are the nodal officers of the same.
- PTA Body was formulated with 2 parents from each year as representatives.
- College council was started with all H.O.D's and members from various years.
- Physical Education in form of yoga and sports were implemented for B.Sc. Nursing students
- Academic Monitoring Cell was formulated with all HOD's and class coordinators .

TNAI

All teachers are members of Trained Nurses Association of India. Our TNAI unit, conducted CNE programme to update the knowledge. Our TNAI unit organized various programmes and actively involved during the relief activities in Kuttanad.

SPIRITUAL ACTIVITIES

Students actively participates in the daily morning Holy Mass. Annual retreat was arranged in March 2019. Every two months, confessions were arranged. All students and faculty have provision to attend Holy Mass on first Friday.

WORKSHOPS

- Two State level workshop were conducted "Explorano ECG" & EMPODERAMIENTO was organized by PG and UG students.

SCHOLARSHIP

Various scholarships provided during this academic year were

- Colour a dream project
- Archbishop Mar. Joseph Powathil Scholarship
- Archbishop Mar. Joseph Perumthottam Scholarship
- Rev. Fr. Thomas Puthiyidam Scholarship
- Well wishers scholarship



NEW PROJECT OF NEXT ACADEMIC YEAR

- Smart class in all classrooms.
- Enhancement of computer networking

Before I wrap this, I deem it a great privilege to thank our director Fr. James P Kunnath, for the constant support, motivation & guidance given to me in all the endeavors. I am delighted to acknowledge the teaching and non teaching staff for their sincere cooperation and support which is always the key to all our achievements. I also wish to express my gratitude to all parents who have shown unflinching faith in us. I entrust this institution's accomplishment to Almighty and solicit to continue to accord His blessings on all our future venture. Let us foresee to continue imparting excellence in education through our constant perseverance and devoutness.

• • • • •





REPORT OF COLLEGE UNION ACTIVITIES 2018-19

It was a dream a very foggiest idea the blessings of Lord Almighty and the work of our hands made the dream come true.... The college union came into existence in the month of December 2019.

The concept was innovative students were really interested and they contributed much confidence, personalities enlightened, more over there was creative brains with determined and devoted minds behind this attempt.

College Union 2018-19

The college union election for the academic year 2018-19 was held on 29.11.2018. Mr. Rijo G Varghese was the returning officer and Mrs. Manju James was the polling officer of the election process. The whole election was monitored carefully by Prof. Aswathi K. V, Principal of the college.

College Union Representatives for 2018-19

College Union Chairperson	: Ms. Jinu Ann Johnson - 4th Year
Vice Chairperson	: Ms. Anupama K. S. - 3rd Year
General Secretary	: Ms. Ajeena Joseph - 4th Year
University Union Counsellor	: Ms. Merlin Mathew- 3rd year
College Magazine Editor	: Ms. Jomol Elezabeth Francis - 3rd Year
Arts Club Secretary	: Ms. Devika Gokul - 2nd Year
Sports Club Secretary	: Ms . Dibiya Siby - 3rd Year
Honorary Treasurer	: Prof. Mrs. Aswathi K. V, Principal
Staff Advisor Advisor	: Mr. Rijo G. Varghese, Asst. Professor

College union activities

I. "We are here for you...."

Modern society is very fast and it makes the mind of people rough and tough. It's quite difficult to find a person who listen you. To deal with problems of students counseling was started in St. Thomas College. Students were divided in to 10 members under the guidance of one teacher. It was a appreciable and remarkable move as it helped the students to feel free with the teachers and to share their problems. Instead of cursing the darkness, let's start to light a candle and here the teachers

spreads light in the lives of students through the magical power of words.

II. "Alone we can do a little but together we can do a lot"

For the first time in the history of St. Thomas College, the students were divided into 4 groups - Ruby, Sapphire, Emerald and Topaz. The sports and cultural competitions were conducted group wise. It helped a lot to improve the harmony, communication and coordination between the students. It also developed a sense of unity and we feeling among the santhomians.

Other activities

I. Professional student summit - 2019

Professional summit 2019 was conducted on 10.02.2019 at CVSAT Kalamasserry. Ms. Namitha James (4th year B. Sc Nursing student) and Mr. Rijo G Varghese (College Union Unit Advisor) attended the summit at CUSAT, Kalamasserry. Hon'ble Chief Minister Shri. Pinarayi Vijayan inaugurated the function. The main aim of the summit was to inspire youth to excellence. Students from various professional streams such as Medicine, Pharmacy, Ayurveda, Nursing, Homeopathy, Engineering etc. participated in the summit.

They discussed the various issues regarding the public health and how to overcome it. In the medical field some situations suggested were:-

Initiation of breast feeding campaigns, implement health and dental insurance to public PHCs with all professionals including dentists and pharmacists, dietary departments in all hospitals,

promotion of tribals and migrants health and basic life support education in the school level.

At the end of the programme, they decided to conduct the summit on every year. The summit was indeed a novel idea which ignites brain of the young talents of the state.

II. Mother tongue day - February 21

As a part of college union activities, 'Mother Tongue day' was observed on 21st February. Students are gathered in their respective classes. One of the representative from each class explained about the importance of the day. Students took oath of the day. From this students were able to understand more about the value of mother tongue and the importance of preserving it for ourselves.

Conclusion

'BE THE CHANGE THAT YOU WANT TO SEE..'

Yes It's time to change change the minds etc

It was an initial brave step that had taken with so many challenges in front; there existed so a lot of uncertainties. But the outcome was grant success. It brought the happiness of unity among us. And we realized the power the togetherness.



Ms. Ajeena Joseph
General Secretary
STCON College Union

REPORT ON SNA ACTIVITIES

2018-19

The time may change to experiences and experiences to memories. The memories are everlasting. Sweetest as well as gift of God which reflect the moment of joy and happiness, fear and sorrow, the sharing and feelings, the dreams and love that budded in class and shared in campus and shed throughout the corridors.

The dreams, creativity, emotions, imagination and aspiration of a student nurse builds up into an artistic shape through a base medium SNA. It is a matter of great pride that in our institution SNA have been functioning from the year of establishment of the college and actively functioning since. It is obligatory to remember the painstaking efforts put forward by the former leaders of SNA, as they build a sound foundation for the flourishing of this association.

SNA Executives 2017-'18

In the unit level election conducted on 6th December 2017, following person have been elected as office bears and subcommittee members for the year 2017-'18.

Office bearers:-

President	: Prof. (Mrs.) Aswathi K. V. (Principal)
Vice President	: Miss. Neethu Alex
Secretary	: Miss. Namitha James
Joint Secretary	: Miss. Ann Mary Varghese
Treasurer	: Miss. Megha Helmon
Programme Coordinator	: Miss. Sherin K. Kurian

Subcommittee members:-

Entertainment Committee	: Miss Merlin Mathew
Editorial Committee	: Miss Jiby Joseph
Sports Committee	: Miss Binny Mariya Joseph

The new bearers taken over their duties following the handing over ceremony on 7th December 2017.

I Health Awareness Programmes



1. World Cancer Day

World Cancer Day was observed on 6th February at the OPD of St. Thomas Hospital. Third year students performed a flashmob followed by an educational skit with a view to create an awareness among public regarding prevention, prevalence and treatment of cancer. Dr. Parameswaran Senior Oncologist made a keynote address on cancer day theme “We Can, I Can”.

2. World TB Day

Our students observed world TB day on 24th March 2018 at the OPD of ST. Thomas Hospital. 2nd year students performed a musical drama and role play associated with TB. There was a great positive feedback from public towards the programme. Dr. Dileep Kumar Pulonologist, St. Thomas Hospital delivered day's message.

3. World Health Day

1st year students coordinated World Health Day on 12th April at the OPD of St. Thomas Hospital. They enacted a flashmob and role play which reflected the chaining perspectives of modern health Dr. Boben Joseph Senior Orthopedic Surgeon delivered message of the day.

4. International Midwives Day

To highlight the significance of midwives in our society, 4th year students organized , International Midwives Day on 6th May 2018. They presented various posters in connection with the day.

5. International Nurses Week

To showcase the hidden talents of budding nurses and nurses, nurses week celebrations were conducted on 7th, 8th , 9th, and 12th may at Muncipal Stadium, Kottayam. Our students participated in various educational, cultural and sports competitions and proved their talents. Students bagged prizes in singing competitions, personality contest, and dance completion.

6. No Tobacco Day

On May 31st ‘No Tobacco Day’ was observed at General Hospital, Changanacherry by 4th year nursing students. Students conducted awareness classes and exhibited

posters in connection with the day. Dr. Ajith Kumar S. C, Medical Superintendent of General Hospital given a class explaining the importance of the day.

7. World Environment Day

1st year students coordinated World Environment Day on 5th June 2018 with the aim to sprout sound air, sound water, sound light and sound atmosphere by planting saplings. Saplings were planted by college Director, Principal, Class Coordinators, SNA Executives in the college garden.

8. World Diabetic Day

Diabetes –a lifestyle epidemic which spreads at an alarming rate globally. In this scenario it is today's need to make aware about the prevention and control of diabetes. Diabetes day was celebrated on November 14th at St. Thomas College of Nursing. There was a walkathon in connection with the day starting from bypass junction Changancherry to the Indoor stage of Nursing College. 2nd year students organized exhibition showing epidemiology, pathophysiology medical and dietary managements of diabetes in regard to this .

9. World Leprosy Day

In connection with world leprosy day on 31st January. 2nd year students did a flash mob and an educational skit. For the skit they won first prize and for the rally by 2nd years and 4th years won second prize.

10. World Cancer Day

“I am, I Will” – motto of the world cancer day 2019 was propagated by the 3rd year students with their educational skit presented at the OPD on 04.02.2019. Dr. Parameshwaran explained about the importance of the day.

II National Day Celebrations

1. Republic Day Celebration

To flourish the buds of feelings of nationality among students, Republic day was celebrated on 26th January 2019 at St. Thomas Hospital, Chethipuzha. Hospital Director, Fr. Thomas Mangath hoisted the flag in front of the hospital. Patriotic song competitions were organized in this regard.

2. Martyr's day

In remembrance of all freedom fighters we observed National Martyr's day on 30th January 2019, the day our father of Nation Gandhiji left the world. Prof. (Mrs.) Aswathi K. V delivered the message and Mr. Rijo G. Varghese SNA Advisor, explained about the need of the observation.

3. Independence Day Celebration

71st independence day was celebrated by hoisting National flag by our director at St. Thomas Hospital. Message of the day was delivered by Prof. (Mrs.) Aswathi K. V, Principal followed by patriotic song competition.

III Social Involvement

1. Awareness programme on Nipah Virus

‘Nipah’ was a devastating epidemic prevailed among areas of Kerala during last summer. The time was a crisis for the people as well as Government of Kerala. It imposed a great threat over the health sector since there were no efficient prevention and treatment against the disease. Lots of people died because of its communicability and the failure to form an initial diagnosis, taken the life of a committed nurse Mrs. Lini Puthussery. We are so delighted to salute her as she messaged through her life by serving mankind till her last breath.

Of course this serial killer ignited an impulse in our students to organize an awareness programme in order to empower the public not to be a victim of the disease. Our fourth year students presented the topic in front of a group of people on May 24th 2018 at the OPD of our hospital. They discussed about the history of Nipah virus, sources, mode of transmission, preventive measures etc and cleared the doubts of peoples.

2. Light of Love

Our students lighted candles at the indoor stadium as means of our expression of gratitude towards Mrs. Lini Puthussery for her invaluable services of serving mankind. She lost her life after caring for persons infected with Nipah. She provided primary cares for the patients without making her protective. Her life is an inspiration for the future nurses.

3. Flood Related Activities.

To face and survive a natural calamity is a great challenge for a developing society. Kerala had gone through such a crisis. What Kerala lost through flood, rebuilt back by joined hands of great minds. It is a matter of pride that we were also one among the great minds who supported rebuilding process.

Our hospital medical team along with students visited the flood affected regions in Kuttanadu during 2018 August – September and provided medical care to the needy. They provided medicines to the needed at free of cost. They also under took medical checkup and health survey during the visits.



IV Sports field

Once a nurse, ever a nurse. Moreover once a nurse, your opportunities are much more. Our college is fulfilling the aspirations of a nursing student through the SNA activities.



1. Unit Level Sports Competitions

Our unit level sports competitions were conducted on 3rd March 2018 at the SB High School Ground. Competitions started with March past Fr. Thomas Mangalathu Hospital Director, presided the function followed by inauguration by Fr. Jose P. Kottaram, Manager, SB Higher Secondary School. Events include 100m, 200m, 4 x 100m, Long Jump, High Jump, Shot Put, Javelin Throw, Discuss Throw. Students actively participated for the said competitions.

2. Indoor Games

Indoor game competitions Badminton, Chess and Caroms were conducted on 21st to 23rd March 2018 at Central Club Changanacherry. Ms. Vimal Rose Thomas won 1st prize for chess. 1st prize in Caroms was won by Ms. Anupama K S and Ms. Sneha Joseph and Ms. Telmamol Joseph were the winners of Badminton.

3. Zonal Sports Competitions Outdoor

Zonal sports meet conducted on 25th April at K. K. Nair Stadium, Pathanamthitta. Our college team actively participated and performed well. Ms. Dibiya Siby won 3rd prize in 100m race.

4. Zonal Indoor competitions

Zonal Indoor competitions were held on 10th June at Central Club Changanacherry. Many of our students were actively participated and Ms. Anupama K. S. won 1st prize in Caroms. Our badminton team was one among the semi final list.

2. Indoor Games

Indoor game competitions Badminton, Chess and Caroms were conducted on 21st to 23rd March 2018 at Central Club Changanacherry. Ms. Vimal Rose Thomas won 1st prize for chess. 1st prize in Caroms was won by Ms. Anupama K S and Ms. Sneha Joseph and Ms. Telmamol Joseph were the winners of Badminton.

3. Zonal Sports Competitions Outdoor

Zonal sports meet conducted on 25th April at K. K. Nair Stadium, Pathanamthitta.

Our college team actively participated and performed well. Ms. Dibiya Siby won 3rd prize in 100m race.

4. Zonal Indoor competitions

Zonal Indoor competitions were held on 10th June at Central Club Changanacherry. Many of our students were actively participated and Ms. Anupama K. S. won 1st prize in Caroms. Our badminton team was one among the semi final list.

V Cultural Events

Your imprint will live forever in others heart and mind. Cultural events are the dioce to imprint your talents forever in everyone, heart and mind.

1. Unit Level Cultural Competitions

Our unit level cultural competitions were organized from 5th – 7th April 2018. Programmes were conducted on batch wise and students ensured their active participation.

2. 'THARANG' – Zonal Cultural 2018

It became a golden feather in the history of St. Thomas College of Nursing that we hosted Zonal Cultural Competition – Tharang 2018. It was a miraculous event for us in case of its coordination, decoration, staging, judging panels, supportive faculties and a lots that we can't exclude from this list.

Tharang was held on 27.06.2018 with its official launching after the "Deepakazhacha" on 26.06.2018 at indoor stadium. First deepam was enlightened by our Director, Fr. James P. Kunnath. The cultural competitions were organized in four stages namely Padiyara Hall, Kavukatt Indoor Stadium, Santhome Auditorium and Paruvaparampil Hall. 24 colleges participated in the competitions. Prof. (Mr.) Jomi John Zonal Advisor and Zonal Executives were satisfied with the arrangement and appreciated college authorizes for organizing the programe in a grand style. Program was inaugurated by Panchyat President Mr. Varghese Antony and keynote address by Fr. Thomas Mangalatu, Hospital Director. The programme was broad



casted through television, radios, and other social medias.

We won 1st prize in Personality Competition, Mappilapattu, Folk Dance, Monoact, Recitation (Malayalam), Skit and Group Song .We had 2nd prize in Group dance and 3rd prize in Mime.

VI Educational Competitions

1. Unit Level Educational Competitions

Unit level educational competitions Malayalam and English Elocution and Recitation were conducted on 11th May 2018 and rest of the competitions from 11.06.18 to 04.07.18 at Multimedia room. There was an active participation of students from all batches.

2. Zonal Educational Competition

Zonal educational competitions was conducted at St. Gregorious college of Nursing, Parumala on 6th and 7th July 2018. Our students won prizes in poster competitions, first prize in rangoli, by Ms. Nikhitha chandramani, debate , quiz competition, health play etc . We participated in paper presentation also. We lost the championship by 2 points and were the first runner up in the educational competitions.

VII Involvement in State and Zonal SNA

1. SNA Scholarship

SNA is not an association only concentrating on the curricular and extra curricular activities of a nursing student, but also it aims at the overall development of student nurses in the every aspects of education. SNA is offering helping hand in the form of scholarships for the academically and co curricularly talented students. Our friends Ms. Mariam Devasia, Ms. Megha Helmon and Ms. Mariya Thomas were the awardees who received an annual scholarship of about Rs. 25,000 per year during their course of study.

2. Zonal SNA Elections

Our unit level SNA executives were used to point out their presence in Zonal SNA with their active participations in the Zonal elections. SNA zonal elections of the year 2018 was conducted on 11th January at TMM Hospital auditorium, Thiruvalla. Ms. Sherin K. Kurian and Ms. Ann Mary Varghese were elected as the joint secretary and treasurer respectively. They worked along with the Zonal executives under the advisor Prof. Mrs. Jomi John.

3. State Level Elections

SNA state level election was conducted on 10th May at Kaloor Renewal Center, Ernakulam. Out unit representatives and zonal executives attended the election along with unit advisors.

4. Leadership Camp

State SNA had organized a leadership camp for the SNA executives as a means to

develop the leadership skills of the SNA office bearers on 29th June to 1st July at Renewal Centre, Kaloar. Ms. Neethu Alex, Ms. Ann Mary Varghese and Ms. Namitha James attended the camp.

VIII Other Activities

1. Nutritia Quiz '18

Nutritia Quiz of the year 2017-18 was conducted on 12th February 2018 at Assumption College, Changanacherry. Ms. Namitha James from 3rd year and Ms. Teena Mary Thankachan 2nd year student were participated and won 2nd prize. They were awarded with certificates and cash award of Rs. 1000/- .

2. Liz Quiz competition

Ms. Jomol Elizabeth Francis and Ms. Mariam Devasia participated in the Liz Quiz competition which was held on April 2018 at Lisie Hospital, Ernakulam.

3. Keralapiravi Celebration

On 1st November 2018, we celebrated keralapiravi at the indoor stadium. 4th year students organized the programme. Various games were also conducted in connection with Keralapiravi.

SNA Executives 2018-'19

Election for the new bearers of the year 2018-'19 were conducted on 29.11.2018 and the new executives are;

Office bearers:-

President : Prof. (Mrs.) Aswathi K. V. (Principal)

Vice President : Miss. Theja Lorence

Secretary : Miss. Akhila George

Joint Secretary: Miss. Shalu Thomas

Treasurer : Miss. Momina Monichen

Subcommittee members:-

Programme Chairperson : Miss. Christy Angel

Sports Committee: Miss Sona Thomas

Entertainment Committee : Miss Stephy Sojan

Food Committee : Miss Ashly Lal

Editorial Committee : Miss Jomol Elizabeth Francis

Educational Committee : Miss Megha Helmon

Conclusion

SNA opens a door of opportunities for student nurses to be elegant not only in the academic syllabi but also in the extracurricular activities .SNA signatured in all fields of humanity and served devote fully.

We were able to feel the presence of God Almighty in each steps on SNA. We can confidently state that we never diverted from path because of His guidance. Also the constant supports from college authorities are invaluable.

.....



Miss. Akhila George
Secretary
STCON SNA Unit



AN INTRODUCTION TO TRANSACTIONAL ANALYSIS

Education by all means is an attempt to mould and shape the behavior of pupils. Every person is a product of his or her circumstances. The way a person behaves and interacts with others is to a large extent depends on the experience the person has imbibed since his or her childhood. Though it is not possible to correct a person's childhood or past experiences, a person can take deliberate steps to prevent the undesirable impact of his or her past experience in becoming an impediment to progress in future. Transactional Analysis or T.A. is a branch of behavioural therapy which can be used effectively for this purpose through simple and scientific explanations to understand ones' own ways of behavior, communication and motivation. T. A. is considered to be one valid method of enhancing relationships with oneself and with others. Studies have shown that transactional analysis is a competent tool in the treatment of emotional

and relationship difficulties that can lead to psychosomatic diseases.

According to the International Transactional Analysis Association (ITAA), founded in 1964, transactional analysis can be defined as: An easily understandable yet sophisticated psychological theory about people's thinking, feelings and behavior. It is a contemporary and effective system of psychotherapy, education, organizational and socio-cultural analysis and social psychiatry.

Dr. Eric Berne, a trained Psychiatrist and Psychoanalyst in the 1950s developed this theory as an advancement of the ideas of Sigmund Freud. Transactional Analysis picturise our personality in a transparent way and give insight into the root cause of all our thinking, feeling and behavioural



Mrs. Reny Jose
BTA (ICTA, Kalamassery)

disorders.

T. A. portrays how people are structured psychologically. It uses a three-part model to explain personality - the "ego state model". According to this theory the personality of a person is influenced by his parents, whether they are existing or not; then the childhood which relive in us and finally the present state of ourselves based on the age, education and life experience.

When our parents in us dominate, or when we think, feel or act exactly as our parents did, we are in our 'Parent' ego state. Parent ego state consists of recordings of external events observed, experienced and learned by a child from birth through approximately the first five years of life. These recordings are not filtered or analyzed by the child; they are simply accepted without question. The feelings, thoughts, actions, talks and responses of the parental figures are recorded in this ego state. Hence the Parent ego state comprises of collection of attitudes, thoughts, feelings and behaviours which a person has copied. It is the taught concept of life and the source of learned values.

Example: All Parenting behaviours

Any message that comes to mind, which start with "you ought..." or "you should..." are generally the Parent statements. We tend to go into Parent mode especially when we evaluate things, make general statements about the world, or look after ourselves or others.

When we think, feel or behave as we did in our own childhood, we are in our child ego state. Child ego state consists of feelings, thoughts and behaviours an individual experienced or followed as a child.

Child ego state is the most valuable part of the personality and can contribute to the individual's life exactly what an actual child can contribute to family life. It is the felt concept of life and the source of dream values.

Exmple:

- The statement: I feel happy when Mom hugs me.
- Funny behaviours
- Expression of feelings: love, happiness, way of crying, etc.

At about one year of age, a child begins to exhibit gross motor activity. The child



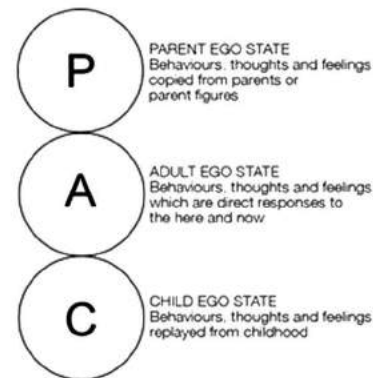
learns that he or she can control a cup or grab a toy. This is the beginning of the Adult in the small child. When a child develops the capacity to perceive and understand situations that are different from what is observed (Parent) or felt (Child), Adult ego state develops. It is the filing compartment in which the whole strategies for reality test and problem solving is available. The Adult serves as a data processing center that utilizes information from all the three ego states in order to arrive at a decision. One important role of the Adult is to validate data which is stored in the Parent and Child. When we act appropriately to the present situation, we are in our Adult ego state. It is the thought concept of life and source of lived values. It is characterized by an autonomous set of feelings, attitudes and behaviour patterns which are adapted to the current reality.

Examples:

- Giving explanations in a neutral tone of voice.
- Being aware of all the options as the person we are, and we are in contact with what's going on in the here and now.



Diagrammatically the ideal personality structure is represented as three circles placed one above another. They all meet but do not overlap and the three circles are enclosed by an outer circle indicating that they all function as a unit to form ones personality.



Every time when we communicate, we communicate from an ego state. With such an understanding, we can start to choose our communications. If we have no awareness of our ego state, we could respond inappropriately, which might lead to frustrated or unhealthy transactions. TA provides an easy tool to analyze our transactions by analyzing the ego states which are involved in the transactions. When we deal with or communicate with another person, six ego states are involved and the knowledge about ego states is helpful in understanding the other persons ego state also, so that we can relate to him from corresponding appropriate egostate. If we get unpleasant responses we can check ourselves for the stimulus and required rectifications can be done by shifting egos states to avoid destructive transactions. Research conducted by Spitz showed that infants who received less cuddling, handling, and touching were more likely to experience physical and emotional challenges. Berne

described this innate need for social recognition as recognition-hunger. He defined the fundamental unit of social action or recognition as a stroke. Berne postulated that adults need physical contact just like infants, but have learned to substitute other types of recognition instead of physical stimulation. So while an infant needs cuddling, an adult craves a smile, a wink, a hand gesture, or other form of recognition. When one person recognizes another person either verbally or non verbally he is giving positive strokes. Similarly, if we punish a child for some misbehavior, we are giving negative stroke. Berne also reasoned that any stroke, be it positive or negative, is better than no strokes at all.

For example, if you are walking in front of your house and you see your neighbour, you are likely to smile and say "Hi." Your neighbor is also likely to say "hello" back. This is an example of a positive stroke. Your neighbor could also frown at you and say nothing. This is an example of a negative stroke. But both of these are better than no stroke at all, ie if your neighbor ignored you completely. It might remain as a hunger with long lasting repercussions. Dissatisfaction of these hungers can lead to misbehaviours, addictions, irresponsibility etc.

Positive strokes are very powerful and it can be utilized to bring up desired behaviours in others. Intentional positive strokes can be used therapeutically to bring up positive desired behaviours, treat addictions and motivate students.

Eric Berne says, "each person decides in early childhood how he will live, how he will die and that plan, which he carries in

his head wherever he goes is called his "script". This script or life plan is the root cause of all our present problems as it is based on our childhood experiences and decisions. From the moment of birth we learn how to behave, how to think, how to feel, how to perceive etc. We are conditioned or moulded by our values, superstitions, social customs etc. This unconscious life plan or script is based on the experiences of this undue conditioning.

A thorough understanding of T.A. can help us analyse our personality, the egostates, transactions, lifeplan, etc. Since we have decided our life plan, we have the power to change it by making new decisions at anytime. The goal of TA is to liberate people from conditioning and script decisions and help them attain autonomy and release three capacities; awareness, spontaneity and intimacy to lead a meaningful life. Awareness requires living in the present moment. Spontaneity is ability to act immediately and appropriately in a given situation. Intimacy is the mutual freedom in love whether there is concern and respect for each other. This is possible by strengthening the Adult ego state. Positive strokes, conscious deep breathing, looking around the environment and detailing it etc are simple techniques to shift ones' ego state to Adult. With practice TA will guide us in our day to day life to interact correctly, better our relationships and make each moment meaningful.





Bobby Varghese
Ph.D., RN, CNE

Resilience Using Mindfulness



Resilience is the process of adapting well in the face of adversity and can be simply put as how someone “bounces back” from difficult experiences. Mindfulness is a mental state of self-awareness that results from focusing on the present moment, and nonjudgmentally acknowledging one’s feelings, thoughts, and bodily sensations. Mindfulness requires a person to have a goal, be thoughtful, pay attention, and be open minded. Mindfulness has shown to increase resilience in people who practice it regularly.

Due to the nature of nursing programs, there will always be internal and external stressors in student’s lives that challenge their resilience. However, nurses and nursing students are often expected by the society to be always resilient and mindful. Nursing students need added resilience

because the amount of studying material, scarcity of preparation time, and sometimes the effort required to pass nursing courses can be quite overwhelming. For example, if students are facing hardships in their studies or had a tough clinical evaluation; they will likely keep replaying the difficulties in their head over and over throughout the day, or a week or even months and continue to distress themselves unnecessarily. Mindfulness lessens this destructive cycle and if it is practiced regularly it can make the mind more resilient to future stressors. Often, nursing students use mindfulness to help realize what each class demands and then determine how to plan accordingly. Mindfulness is a skill that can be learned, it can make people more resilient to life’s challenges, and it expands the ability to cope with

negative emotions.

Resilient students are found to be more adaptable and flexible. When adversity ruins their plan they pause, reflect, and create a new plan. They see difficulty as an opportunity for self-reflection and internal growth. Resilience is an important indicator of mental health because a large part of mental health among student population is how they cope with academic and personal stressors in their lives. Like resilience, mindfulness has a positive effect on student's mental health. A recent study found that psychological resilience is more pronounced in mindful people, stating that "Mindful people can better cope with difficult thoughts and emotions without becoming overwhelmed or shutting down emotionally" (Bajaj & Pande, 2016). Pausing and observing one's thoughts may help avoid getting caught up in the extraneous details of a situation and instead be able to view it from a perspective of clarity, acknowledge their feelings about it and move forward from it.

Mindfulness is a skill that can be learned and there are many ways to practice mindfulness. Mindfulness can be practiced while breathing, eating, exercising, and meditating. There is a type of mindfulness technique called body scanning, where a person lies down and gradually focuses their energy on one body part at time, noticing any sensations without judging them. There is also another mindfulness technique called loving kindness meditation (LKM) where a person thinks positive wishes to themselves, then to family and friends, then to acquaintances, and then to the rest of the world. One can also use the social media platforms such as Facebook, WhatsApp, or Instagram etc. to serve this purpose. Any of these mindful techniques can train the mind and will result in more

resilience and better coping.

Given these points, resilience using mindfulness is a skill that one can learn and acquire. Mindfulness can give nursing students the power to cope with stressors and better their mental health. Through mindfulness, a resilient student is able to be flexible and adaptable in the face of hardships.

Reference

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.005

Author

Dr. Bobby Varghese is a Professor of Nursing at Broward College Florida, one of the largest public institutions in the United States producing more than 1000 nurses every year. He has the Bachelor's degree in Nursing from School of Medical Education, Kottayam and his Master's degree in Psychiatric Mental Health Nursing from NIMHANS, Bengaluru with a gold medal from His Excellency Late Dr. A.P.J. Abdul Kalam, President of India for securing First Rank and the Ph.D. degree in Nursing from the University of Phoenix, USA. He also has the U.S teaching credential as a Board-Certified Academic Nurse Educator by the National League for Nurses, USA. He is currently serving as the President of the Indian Nurses Association of South Florida, and the Governing Board member of the National Association of Indian Nurses of America.



B.Sc. Nursing I Year (17th Batch)



B.Sc. Nursing II Year (16th Batch)



B.Sc. Nursing III Year (15th Batch)



B.Sc. Nursing IV Year (14th Batch)



M.Sc. Nursing I Year (7th Batch)



M.Sc. Nursing II Year (6th Batch)



Teaching Faculty



Non-Teaching Faculty



Staff of St. Alphonsa Hostel



Retreat: *Faith in God Changes everything.....*



SNA Executives 2018-2019



College Union Executives- 2018-2019



INAUGURATION OF 17TH BATCH – ALBEGANZ



Freshers' Day






Palathra
Interlocks Pvt.Ltd

**Palathrachira, Vazhappally West P.O, MC Road
Changanacherry, Kottayam, Kerala - 686103**

Ph: 9645205140

www.palathrainterlocks.com email:contact@palathrainterlocks.com

CUSTOMER CARE : 9645205082

'THE UNPREDICTABLE'

The poem 'THE UNPREDICTABLE' focuses on how one will be able to attain the goal he sets, even though his soul is too sick. The poem also portrays the bond of relationships and even though the rays of the hope are vanished, the hero flies up like a phoenix bird and moves on to paint his dreams. In this poem, life is portrayed as an 'AGREEMENT'.

Don't know about the end,
Can't explore the mystical climax
Don't know where it began
Nothing matters when it was bloomed
Gaining momentum as it moves
The oath is to move on!

Time is harder,
Tears are the most saltiest
Times are too hard to bear
But the 'AGREEMENT' is still alive
Chains are broken, paths are open
The oath is to move on!

No doors to knock
No one to motivate
Darkness is all around
Like a predator behind the prey
Veins are notched off, can't be tied anymore,
Still I'm alone in the gorge

Can't terminate, can't tolerate
No rays of hope anymore
Mind stands still, freezing
Shattered aspirations and ambitions
Tussled with my 'AGREEMENT'
But the oath is to move on!

I woke up from my deadly pain
Head is up, no more anxious
Goal is set, woods are cleared
For my agreement to proceed
No matter what you are
Turn up and march ahead.

Waiting for the closing remarks.....
'THE AGREEMENT' is still alive
Just move on and on.....



Juna Gigi
1st year B. Sc Nursing



THE SCIENCE OF THE CURIOUS DISCOVERY

HUMAN EMBRYO GETS CRISPER TREATMENT

Researches in a U. S lab finally test the revolutionary gene-editing tool in human embryos.

Researches at Oregon Health and Service University captured the development of human embryos in images as part of their work using a gene-editing tool. It's the first time U. S lab has successfully repaired a genetic mutation in a human embryo.

In just a few short years, the gene-editing tool CRISPER-CAS 9 has infiltrated biology labs around the world. This summer, scientists working in a U. S, lab announced they'd use CRISPER to modify viable human embryos which were kept alive just a few days. The research is a first of its kind in the United states, though scientists in China have conducted similar

experiments.

This latest effort, led by researchers at Oregm Health and Science university, also succeeded in avoiding unintended effects - something that has played other researchers. The team fixed a mutation by removing a disease causing gene from an embryo. The repair, reported in August in nature corrected an inheritable heart condition, passed down by the embryo's father the study's lonesperm donor.

"This embryo gene correction method - if proven safe - can potentially be used to prevent transmission of genetic disorder to future generations". Says study co-author Paula Amato. Once it is proven safe, researches hope to start clinical trials. That would mean implanting the

gene-edited embryo into a woman and studying the genetically engineered child. If clinical trials do not get FDA approval study leader Shoukhrat Mitalipor says they would pursue from abroad.

Exactly how the mutation was fixed was surprising to Mitalipor's team. They expected that their use of CRISPER would introduce a "template" to guide the DNA to fix the faulty gene. Instead the embryo replace the targeted bad gene with a healthy gene from the mother - a conclusion that has been criticized by a group of prominent scientists. They has questioned the mechanism involved in the repair of the mutation.

Researches in a U. S lab finally test the revolutionary gene-editing tool in human embryos

Researches at Oregon Health and Service University captured the development of human embryos in images as part of their work using a gene-editing tool. It's the first time U. S lab has successfully repaired a genetic mutation in a human embryo.

In just a few short years, the gene-editing tool CRISPER-CAS 9 has infiltrated biology labs around the world. This summer, scientists working in a U. S. lab announced they'd use CRISPER to modify viable human embryos which were kept alive just a few days. The research is a first of its kind in the United states, though scientists in China have conducted similar experiments.

This latest effort, led by researchers at Oregm Health and Science university, also succeeded in avoiding unintended effects - something that has played other researchers. The team fixed a mutation by removing a disease causing gene from an

embryo.

That would mean implanting the gene-edited embryo into a woman and studying the genetically engineered child. If clinical trials do not get FDA approval study leader Shoukhrat Mitalipor says they would pursue from abroad.

Exactly how the mutation was fixed was surprising to Mitalipor's team. They expected that their use of CRISPER would introduce a "template" to guide the DNA to fix the faulty gene. Instead the embryo replace the targeted bad gene with a healthy gene from the mother - a conclusion that has been criticized by a group of prominent scientists. They has questioned the mechanism involved in the repair of the mutation.

(A page from discover magazine)



Mariya Joseph
1st year B. Sc Nursing

*Never bend your head.
always hold it high.
look the world straight in the eye.*

- Helen Keller

The Power of Smile



A smile on the face makes man different from animals. It makes one beautiful and attractive too. If a person does not smile, it is very difficult in some cases, to deal with him.

Once Swami Vivekananda was walking on the street with his disciples. One of his disciples had a sad face. Vivekananda did not like this. He became little angry. He said “why do you keep your face covered? If you go out of the room have a smile on your face”

The man who cannot smile, cannot enjoy his life. We have seen people using different kinds of cosmetics. They spend a lot of money for this. Smile is the best cosmetic that makes our faces look beautiful. Moreover, it is not expensive too. We can wear a smile on our face without paying anything.

A smile is a powerful weapon too. We can use it to deal with our enemies. When someone gets angry, try this new weapon - the smile. You can turn the enemy into a friend. The words of Gandhiji is very important here. He says, “you are not fully dressed till you wear a smile on your face”.

We are here in this world just for a few years. Why should we waste our lives quarrelling and fighting? Why should we have a sad face and sorrowful face? Just be friendly with everyone. Keep a smile on the face. A smile on the face is a clear sign that you are happy and satisfied. A smiling face will give you many friends. You can smile at others and they too will be happy.



Josna Joseph
3rd year B. Sc Nursing

Be The Wind

As the winds blow far far away
Caressing my hair as they enjoy their way
Desperate in sharing its sail
Stories it withheld of men in disarray.

The untold weep and secrets of beings
Farers who live on sea but land
Sorrows, glories, wishes and dreams
Of many who live in a shell of steel.

The glory of himself who hears and feels
Never share the dismay but glee
Giving joy though carrying the grief
I wonder why we can't be as it is
Human as the wind which gives happiness in grief.



Teena Susan K.
1st year B. Sc Nursing



രാത്രി മുഴുവൻ മഴയായിരുന്നു. ചീവീടുകളുടെ ഇരമ്പൽ കാതുകളിൽ തുളച്ചുകയറുന്നു. കിലുകിലുങ്ങനെ കുത്തിയൊലിക്കുന്ന വെള്ളച്ചാട്ടവും ശക്തമായി പെയ്യുന്ന മഴയും അവളുടെ ഓട്ടത്തിന് കരുത്തേകുന്നു. മഴത്തുള്ളികൾ അവളുടെ മുടിയിഴകളിലൂടെ ഇറ്റിറ്റ് വീഴുന്നു. വനാന്തരത്തിലെ ഓരോ തടസവും നീക്കിയുള്ള അവളുടെ പാച്ചിലിനിടയിൽ എന്തിലോ അവളുടെ കണ്ണുകളടക്കി. ഓട്ടം നിർത്തി കുറ്റിക്കാട്ടിലേക്ക് അവൾ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കി.

വളരെ ഒമനത്തം തോന്നുന്ന ഒരാൾക്കുണ്ട്. അവൻ ശക്തമായ മഴയിൽ ഉറക്കെ കരയുകയാണ്. അവൾ ചുറ്റും നോക്കി. ഈ കൊടും കാട്ടിൽ ആരാണ് ഇവനെ ഇവിടെ ഉപേക്ഷിച്ചത്. പക്ഷെ അവന്റെ അടുത്തൊന്നും ആരെയും കണ്ടുപിടിക്കാൻ അവൾക്കായില്ല. ആരോ ആ പിഞ്ചുകുഞ്ഞിനെ കാട്ടിൽ ഉപേക്ഷിച്ചതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കിയ അവൾ തിടുകത്തിൽ കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തൊത്തി. അവനെ ഒന്നു തൊട്ടു. സ്പർശനം തിരിച്ചറിഞ്ഞ കുഞ്ഞ് കരച്ചിൽ നിർത്തി അവളെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി. അവൾ ഒരുവട്ടം തന്നെപ്പറ്റി തന്നെ ചിന്തിച്ചു. അച്ചനും അമ്മയും ചെറുപ്പത്തിൽത്തന്നെ മരിച്ച അവൾക്ക് അഭയമേകിയത് അമ്മാവനായിരുന്നു. അമ്മാവന്റെ വീട്ടിലെ എല്ലാ ജോലികളും അവൾ ചെയ്തു മായിരുന്നു. എന്നാൽ അമ്മാവൻ അവളെ ശക്തമായി

ജൂടെ തോളോട് ചേർന്നു കിടന്നു.

അവൾ വീണ്ടും ഓട്ടം തുടർന്നു. അവൾ ഓടി കാടിന്റെ മറുഭാഗത്തേത്തി. ഇനി ഇവിടെ നിന്ന് എങ്ങോട്ട് പോകണമെന്ന് അവൾക്കറിയില്ല. പക്ഷെ എങ്ങനെയും ജീവിക്കണം. തന്റെ തോളോടു ചേർന്നു കിടക്കുന്ന ആ കുഞ്ഞിനെ വളർത്തണം. അതിനായി ഒരഭയ കേന്ദ്രം കണ്ടുപിടിക്കണം. ആ കാടിന്റെ അടുത്തായി ചെറിയ ഗ്രാമപ്രദേശമുണ്ടായിരുന്നു. അവൾ അവിടെ ഒരു



കാലം മറച്ചുവെച്ച അമ്മ വാത്സല്യം

ഉപദ്രവിക്കുമായിരുന്നു.

ഒടുവിൽ കൊടിയ പീഡനം സഹിക്കവഴാതെ അവൾ വീടുവിട്ടിറങ്ങി. അങ്ങനെ ആ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ഇന്നീ കാടിന്റെ നടുവിൽ ഈ കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തത്. വന്യ മൃഗങ്ങൾ നിറഞ്ഞ കാടാണ്. ആ കൊടും കാട്ടിൽ കുഞ്ഞിനെ തനിച്ചാക്കി പോകാൻ അവൾക്കായില്ല. അവൾ ആ കുഞ്ഞിനെ വാരിയെടുത്തു. അവൻ അവ

പ്പാലിൽ ജോലിനേടി. പക്ഷെ അധികകാലം അവിടെ തുടരാൻ അവൾക്കു സാധിച്ചില്ല. പിന്നെ ഒരു തുണി മില്ലിൽ ജോലിനേടാൻ ശ്രമിച്ചുവെങ്കിലും അതും സ്ഥിരമായില്ല. എല്ലായിടത്തും അവൾ തിരസ്കരിക്കപ്പെട്ടു. കാരണം അവളെയും ഒരു കുഞ്ഞിനെയും ജോലിക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കാൻ ആർക്കും സമ്മതമായിരുന്നില്ല. താൻ

ഒപ്പം കൂട്ടിയ ആ കുഞ്ഞിനെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ അവളും തയ്യാറായിരുന്നില്ല. അവസാനം അവൾ ഒരു വീട്ടിൽ അഭയം പ്രാപിച്ചു. അമ്മാവന്റെ വീട്ടിൽ വളർന്നതിനാൽ വീട്ടുജോലികൾ അവൾക്ക് നല്ല വശമായിരുന്നു. അതിനാൽ അഭയം നൽകിയ വീട്ടിലെ എല്ലാജോലികളും അവൾ നോക്കി. അവരുടെ വീടിനടുത്തുള്ള ഒരു ചെറിയ കൂരയിൽ താമസിക്കാനുള്ള അനുവാദവും വീട്ടുടമസ്ഥൻ കൊടുത്തു. അങ്ങനെ വളരെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിലൂടെ അവൾ ആ കുഞ്ഞിനെ വളർത്തി. അവൻ അവന് രേജിസ് എന്ന് പേരിട്ടു. രേജിസ് മിടുക്കനായി വളർന്നു. അവന്റെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അവൾ ഒരു കുറവും വരുത്തിയില്ല. എഞ്ചിനീയർ ആകാൻ ജോലി ചെയ്ത രേജിസിന് മാസാമാസം കൊടുക്കുവാനുള്ള ഷീസ് തരപ്പെടുത്തുക എന്നത് അവളെ സംബന്ധിച്ച് വളരെ പ്രയാസമേറിയ കാര്യമായിരുന്നു. എന്നിരുന്നാലും അതു കണ്ടെത്തുവാനുള്ള അവളുടെ ശ്രമം വിജയിച്ചു. ഒരു വീട്ടിൽ മാത്രം ജോലി ചെയ്തിരുന്ന അവൾ പല വീടുകളിലായി ജോലി ചെയ്തു. അതിലൂടെ കിട്ടിയ ശമ്പളത്തിലൂടെയും ജോലി ചെയ്തിരുന്ന വീട്ടുകാരുടെ സഹായത്തിലൂടെയും രേജിസ് പഠിച്ച് നല്ലൊരു എഞ്ചിനീയർ ആയി തീർന്നു. രേജിസ് യഥാർത്ഥത്തിൽ തന്റെ മകനല്ലെന്ന സത്യം അവൾ അവനോടു തുറന്നു പറഞ്ഞിരുന്നില്ല. കാരണം അതു പറഞ്ഞാൽ രേജിസിനെ അവൾക്ക് നഷ്ടമാകുമോ എന്നവൾ ഭയന്നിരുന്നു.

പക്ഷെ അവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കാർ മേഘം നിഴലിച്ചത് പെട്ടെന്നായിരുന്നു. അവൻ ജോലിക്കായി പോയ സ്ഥാപനത്തിലെ ഓഫീസറുടെ മകളുമായി അവൻ പ്രണയത്തിലാവുകയും അവന്റെ അമ്മയെ പോലും അറിയിക്കാതെ അവളെ വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു. മകന്റെ ഈ പ്രവർത്തി അവളെ വല്ലാതെ തളർത്തി. എന്നാലും ഒരു പരാതിയും കൂടാതെ അവൾ തന്റെ മരുമകളെ വീട്ടിലേക്ക് സ്വീകരിച്ചു. പക്ഷെ വളരെ സന്തോഷത്തോടെ കഴിഞ്ഞിരുന്ന കുടുംബം കലഹക്കളമായത് പെട്ടെന്നു തന്നെ ആയിരുന്നു. അമ്മയെ വളരെയധികം ബഹുമാനിച്ചിരുന്ന രേജിസിന് അമ്മയുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തികളും ദുസ്സഹമായി തോന്നി. അമ്മയുണ്ടാകുന്ന ഭക്ഷണമൊന്നും അവൻ കഴിക്കാതെയായി. അവന്റെ ഭാര്യയുടെ വാക്കും ചെയ്തികളും മാത്രമായി അവനു പ്രിയം. അമ്മയെ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം എന്ന ഭാര്യയുടെ വാക്കിന് ആദ്യം അവൻ സമ്മതിച്ചില്ലെങ്കിലും പിന്നീട്

അവനത് സമ്മതിക്കേണ്ടിവന്നു. അങ്ങനെ രേജിസ് ഭാര്യയുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി അമ്മയെ വൃദ്ധാസനത്തിൽ കൊണ്ടുചെന്നാക്കി.

കണ്ണുനീർ തുള്ളികൾ മെല്ലെ തുടച്ചുകൊണ്ട് രാധിക തന്റെ കഥ പറഞ്ഞു നിർത്തി. രാധിക തന്റെ ജീവിത കഥ വൃദ്ധാസനത്തിലെ മറ്റൊരു അന്തേവാസിയും സുഹൃത്തുമായ സുജാതയോട് പങ്കുവയ്ക്കുകയായിരുന്നു. മകനെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മ അവളെ വല്ലാതെ മുറിച്ചെടുത്തിരുന്നു. രാധികയുടെ വിഷമം മനസ്സിലാക്കിയ സുജാത അവളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും ഫലമുണ്ടായില്ല. പക്ഷെ സുജാത ഒരു കാര്യം മനസ്സിൽ ഉറപ്പിച്ചിരുന്നു. രേജിസ് രാധികയുടെ സ്വന്തം മകനല്ലെന്ന സത്യം അവനോട് തുറന്നു പറയാൻ. ആ സത്യം അവനോട് തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് അവനിൽ എന്തെങ്കിലും ഒരു മാറ്റം സൃഷ്ടിക്കുമോ എന്നവൾ പ്രതീക്ഷിച്ചു. വൃദ്ധാസനത്തിന്റെ വാർഷിക ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് അവിടുത്തെ അന്തേവാസികളായ ആളുകളുടെയെല്ലാം സഹോദരങ്ങളെയും മക്കളെയും വിളിക്കുക പതിവായിരുന്നു. അങ്ങനെ ആ വർഷത്തെ വാർഷിക ദിനത്തിൽ രേജിസിനും ക്ഷണം ലഭിച്ചു. സുജാത രാധിക അറിയാതെ യഥാർത്ഥ സത്യങ്ങൾ രേജിസിനെ അറിയിച്ചു. സത്യമെന്തെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ രേജിസ് സങ്കടം സഹിക്കാനാകാതെ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. കാട്ടിൽ നിന്നും കിട്ടിയതെന്ന സ്വന്തം ജീവനെ പോലെ നോക്കിയ അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിനു മുമ്പിൽ അവൻ ശിരസ്സുമലിച്ച്, ചെയ്തതുപോയ തെറ്റിന് അവൻ അമ്മയോട് മാപ്പപേക്ഷിച്ചു. രാധികയുടെ മനസ്സിൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത സന്തോഷം അനുഭവപ്പെട്ടു.

അവനെ നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന് ഭയന്ന് ഒളിച്ചുവെച്ച സത്യം തന്നെ അവനെ തിരികെ തരുന്നതിനും കാരണമായി. രേജിസ് അന്നുതന്നെ രാധികയെ വീട്ടിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. ആ ദിവസം മുഴുവൻ ശക്തമായ മഴയായിരുന്നു. രാധികയ്ക്ക് രേജിസിനെ ആദ്യമായി കാട്ടിൽ നിന്ന് കിട്ടിപ്പോഴുള്ള അതേ മഴ, ആ മഴയിലൂടെ പ്രകൃതി ഒരമ്മയുടെ നിഷ്കളങ്കമായ സ്നേഹത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചു.



Jincymol Varghese
3rd Year B. Sc. Nursing



– THE GIRL WITH A DIFFERENCE....

“It is still not too late to act. It will take a far-reaching vision, it will take courage, it will take fierce, fierce determination to act now, to lay the foundation where we may not know all the details about how to shape the ceiling. In other words, it will take cathedral thinking. I ask you to please wake up and make changes required possible” - these were the very words spoken by a painfully introverted, mutism stricken girl, our heroine.

Greta Thunberg, a 15 year old girl, shock the world with a hand - painted banner with the simple words “Skolstrejk for klimatet” (School strike for climate) which now echoes in more than 71 countries and more than too places and is continuing.

As a daughter of famous Swedish parents, she was also destined to make a milestone, and inspiration for determined youngsters in the world. Our heroine is a victim of “Aspergers’ syndrowme, because of which she suffers from mutism in her speech. Yet, her determination to save mother nature from the chronic climatic changes was much greater than the illness that held her back.

Her aspiration to save the environment has its roots in her Primary School, when her teacher showed her classroom films of plastic in the ocean. She cried throughout the movie as she felt concerned seeing how the world was gradually degrading.

Her parents were supportive for her thought of her fight for ‘justice for the environment’. She had remarkable powers of persuasion, and her mother gave up flying and father became a vegetarian, which had a severe

impact on her career. Her parents say, “If this can happen anything can happen”.

One first day, she was a mere loner with a piece of painted wood and strong determination. Only from the 2nd day was her power and motive discovered by the world. From then, people accompanied her all the time and from then she was no longer a patient diagnosed with selective mutism but a warrior if a women who fought with a simple piece of word shouting the words, “strike for climate” which pierce million hearts and stimulated many brimming brains to resuce the choking nature before its too late.

She kept her promise to strike every day until the Swedish national elections. Afterwards, she agreed to make a speech infornt of thousands of people at a people’s climate March rally. Thounberg had been reticent that she had previously been diagnosed with mutism; hence her parents were re



luctant and tried to take her out of it. But our little heroine was determined and delivered the address in nearly flowless English and invited the crowd to film her on their mobile phones and spread message through social media. The girl who once slipped into despair is now a beacon of hope. One after another, veteran campaigners and grizzled scientists have described her as the best news for the climate movements in decades. She has been lauded at the UN, met French president, Emmaual Macron, shared podium with the European commission president Jean Claude Juncker and has been endorsed by the German Chancellor , Angela Merkel.

Now, she is active on climate, she is no longer lonely, no longer silent, no longer depressed. She is too busy trying to make a difference and enjoying herself. She says “ I think we are only seeing the beginning. I think that change is on the horizon and the people will stand up for their future.”



Juna Giji
1st year B. Sc Nursing

ഓർമ്മകളിലൂടെ...

ഭർത്താവായി ഒരു പട്ടാളക്കാരനെ മതി എന്നവൾ പറഞ്ഞപ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ അമ്പരന്നു. ദേശസ്നേഹമാണോ എന്ന് ചോദിച്ച് കൂട്ടുകാർ കളിയാക്കി. 'നരകമാണ് ഭോളെ പട്ടാളക്കാരന്റെ കൂടെയുള്ള ജീവിതം'. തലമുതിർന്നവർ പലരും ഉപദേശിച്ചു. 'കാട് ആറുമാസം നാട് ആറു മാസം. നിനക്ക് അയാളെ ഒന്ന് ശരിക്കും അടുത്ത് കിട്ടുകകൂടിയില്ല. നല്ലൊരു പേർസണൽ ലൈഫ് ഇല്ലാതെ എന്ത് ഉണ്ടായിട്ടു എന്ത്? മറ്റു ചില സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഉപദേശം. അതൊന്നും ചെവികൊണ്ടില്ല. അവസാനം കിട്ടി. അവൾ ആഗ്രഹിച്ച പോലെ ഒരു പട്ടാളക്കാരനെ. വെള്ളത്ത് ഉയർന്ന് പുഷ്പിയുള്ള ശരീരവും ചിരിക്കുമ്പോൾ ചെറുതാകുന്ന കണ്ണുകളുമായി ഒരാളെ അവൾ കണ്ടെത്തി.

ബാഹ്യമായ എല്ലാത്തിനെയൊക്കെയും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഓരോ ഒരു കാര്യം മറ്റൊന്നായിരുന്നു. ഒരിക്കലും അയാൾ അധികമായി ഒന്നും ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നില്ല. ഇല്ലാത്ത ഒന്നിനെയും കുറവെടുത്തിയുമില്ല. കഠിനമായി എരിവും കൂടിയെന്നോ മുടി കണ്ടെന്നോ പറഞ്ഞു ഭാര്യയെ തല്ലിയില്ല, ചീത്ത പറഞ്ഞില്ല. 'റെജിമെന്റിലെ ഉണക്കറൊട്ടിയും രുചിയില്ലാത്ത പരിപ്പു കറിയും വച്ചു നോക്കിയാൽ ഇത് അമൃതമാണ്' എന്ന് പറഞ്ഞ് ആസ്വദിച്ച് കഴിച്ചു. കട്ടിൽ ഒരേണ്ണം ഉള്ളത് വാതം പിടിച്ച അമ്മക്ക് വേണമെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ ഒന്നും നോക്കാതെ എടുത്ത് കൊടുത്ത്, സിംഗിൾകോട്ടിൽ ഭാര്യയെ കിടത്തി മരം കോച്ചുന്ന തണുപ്പത്ത് നിലത്ത് ഇറങ്ങി കിടന്നു. എന്നിട്ടൊരു പുഞ്ചിരിയോടെ പറയും 'എനിക്ക് ഇതൊക്കെ ശീലമാണ്' എന്ന്. അങ്ങനെ കിടന്നു ഉറക്കം വരാതെ നിലത്ത് ഇറങ്ങി കിടക്കുമ്പോൾ ചോദിക്കും: 'ഇത്ര കഷ്ടപ്പെടാൻ വേണ്ടി നീയെന്തിനാ എന്നെതന്നെ കെട്ടിയത് എന്ന്?'. അതിനു മറുപടിയായി അയാളോട് പറ്റി ചേർന്ന് കിടക്കുമ്പോൾ അപ്പോഴാണ് ഒരു പട്ടാളക്കാരന്റെ സംരക്ഷണോദയം ശരിക്കും മനസ്സിലാവുന്നത്. സ്വന്തം നെഞ്ചിലെ ചുട് തന്നു തണുപ്പുകൊണ്ട് വേറെ ഒരാൾക്കും ഇത്രയും സാധിക്കില്ല എന്ന് തോന്നി. പനി പിടിച്ചു കിടന്നാൽ ഒന്ന് എഴുന്നേൽക്കാൻ അമാന്തിച്ചാൽ വാരി എടുത്തു

കൊണ്ട് ആശുപത്രിയിലേക്കോടാൻ വേറൊരു ഭർത്താവിനും ഇത്ര ശൗര്യം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ലീവ് കഴിഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ തരാറുള്ള ചുംബനങ്ങളിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നത് പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റാത്തത്ര സ്നേഹമായിരുന്നു. മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ വരുന്ന കത്തിലും നിറഞ്ഞു നിന്നത് ആ സ്നേഹത്തിന്റെ മാറ്റൊലികൾ മാത്രമാണ്. വീണ്ടും ലീവിനു വരുന്നുണ്ട് എന്ന് കേട്ടാൽ മനസ്സ് തുടിക്കും. കൊണ്ട് വന്നതെല്ലാം അമ്മയും പെങ്ങളാവും കൊണ്ട് പോകുമ്പോൾ 'ഇനി നിനക്കെന്തായാരു? എന്ന നിസ്സഹായത നിറഞ്ഞ് ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്. അതിനു മറുപടിയായി 'എനിക്കൊന്നും വേണ്ട ഇങ്ങനെ കുറച്ചു സമയം അടുത്തിരുന്നാൽ മതി' എന്ന് പറഞ്ഞു ആ രാത്രി മുഴുവൻ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. പട്ടാള ചിട്ടയും യുദ്ധവും മരണത്തെ മുന്നിൽ കണ്ടസംഭവമെല്ലാം കണ്ടുമുന്നിൽ തെളിയുന്നത് പോലെ പറയും. കമ്പി വേലി പടർച്ചകളിൽ നുഴഞ്ഞു കയറിയപ്പോൾ മുള്ള് കൊണ്ട്



കീറിയ നെഞ്ചിലെ പാട് കാണിച്ചു തരും. അത് കണ്ടു കരയുമ്പോൾ 'സാരമില്ല അത് പൊറുത്തു' എന്ന് പറഞ്ഞു ചേർത്ത് പിടിച്ച് സമാധാനിപ്പിക്കും. എല്ലാത്തിനേക്കാളും വിഷമകരമായ ഒരു നിമിഷമുണ്ട്. ആറ്റു നോറ്റുണ്ടായ പോന്നോമാനയുടെ മുഖം ഒരു നോക്ക് കാണാൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന ആ മനസ്സിന്റെ വേദന. ഷോണിലൂടെ അവന്റെ സ്വരം ഒന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ 'അച്ഛൻ വരാറായി, വേഗം വരും' പറയുന്ന ശബ്ദത്തിൽ ചിലംബിപ്പോയ വാക്കുകൾ. അതിലെ വേദന. ഒടുവിൽ വന്നു. രക്തം പുര പതാകയിൽ പൊതിഞ്ഞ്. മോൻ 'അച്ഛാ..' എന്ന് വിളിച്ച് കരയുന്നത് കേൾക്കാൻ പോലുമുമാകാതെ ആ ശരീരം പട്ടടയിലേക്ക് വയ്ക്കുമ്പോൾ ഒരു ട്രാന്നിയെപ്പോലെ നിലവിളിച്ച് ഓടി ചെല്ലുമ്പോൾ ഒന്നേ മനസ്സിൽ തോന്നിയുള്ളൂ. കൂടെ ജീവിച്ചു മതി വന്നില്ല. രാജ്യത്തിന് കാവൽ നില്ക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് എന്തായാലും തന്റെ കുടുംബത്തിനും കാവാൽ നില്ക്കാൻ കഴിയും. അതും വേറെ ഏതു തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവനെക്കാളും ഭംഗിയായി. അവളുടെ ആ ചെറിയ സിദ്ധാന്തം എത്ര ശരിയാണെന്ന് സ്വന്തം ജീവിതം തന്നെ കാണിച്ചു കൊടുത്തു. മൂന്ന് വയസ്സായ മോൻ ആ പഴയ രക്തം പുര യൂണിപ്പോം എടുത്ത് ദേഹത്ത് വച്ച് 'എനിക്കും ആവണം പട്ടാളം' എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ തോന്നിയ അഭിമാനം അത്രേയും വലുതായിരുന്നു. എന്റെ ഭർത്താവ് ഡോ കടർ ആണ് എഞ്ചിനീയറാണ് എന്ന് വീമ്പു പറഞ്ഞു നടക്കുന്ന കുട്ടുകാരികൾക്കിടയിൽ ഇനി അവളും പറയും 'എന്റെ ഭർത്താവ് രാജ്യത്തിനുവേണ്ടി ജീവതം ത്യജിച്ച ഒരു പട്ടാളക്കാരനാണ് എന്ന്' ഒപ്പം ഇനി വിവാഹം കഴിക്കാൻ പോകുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഉപദേശവും. 'കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരു പട്ടാളക്കാരനെ വിവാഹം കഴിക്കണം. കാരണം സ്നേഹവും സംരക്ഷണവും എന്താണെന്ന് അയാളെ ആരും പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കേണ്ട അത് ആ രക്തത്തിൽ അലുത്തു ചേർന്നതാണ്.

ഒരു സൈനികന്റെ ഭാര്യ

നിന്നെ തേടി

എൻ മനതാരിലെ ഗന്ധർവ്വലോകത്തെ പൊൻമണി ദീപഭേ നീയെങ്ങു പോയ് സുപ്തിയെതേടി നടന്നൊരൻ ഹൃദയത്തിൽ ദീപം കൊളുത്തി നീ എങ്ങു പോയ്

ഒന്നിച്ചു കൂട്ടി ഞാൻ ഒരുപാടു പൂക്കളെ അവയെല്ലാം മനതാരിൽ മോഹങ്ങളായ് പൂക്കളിൽ ശോഭ നിനക്കല്ലയോ സഖീ പൂക്കാലവേളയിൽ നീയെങ്ങു പോയ്

രുധിരം നിറച്ചൊരി പൂക്കളിൽ ഒന്നു നീ എൻ മനതാരിൽ പഠിച്ചെറിഞ്ഞോ അകലത്തു നിന്നു നീ മാടി വിളിക്കയോ അകലാൻ തിടുക്കമോ ദുഃഖമായോ

വേദന തന്നിലെ ലഹരിയിലാണൊൻ വേർപാടെനിക്കിന്നൊരാണമായ് നീയുള്ളു പുലർക്കാലമോർമ്മയായ് ഞാനെന്നും നാളെ പുലർക്കാലെ കാത്തിരിക്കും.



Mrs. Lissymol J.
Office Superintendent

CITY STAR
FOOT WEAR CENTRE
WHOLESALE & RETAIL



P.P. Jose Road, Changanacherry
Tel: 0481 2400191(O), 2729782(R)

TIN:32050770107
Mob:94476 59411





1908 ൽ സ്ഥാപിതമായ Trained Nurses Association of India (TNAI) ഇന്ത്യയിലെ നഴ്സിംഗ് സമൂഹത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക സംഘടനയാണ്. നഴ്സിംഗ് സേവന മേഖലയിലും, പഠന മേഖലയിലും വിവിധ ക്ഷേമ പരിപാടികൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്ന TNAI യുടെ ദേശീയ പ്രസിഡന്റായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട മലയാളിയായ Prof. Dr. Roy K. George. നഴ്സിംഗ് മേഖലയുടെ തന്നെ അഭിമാനമായിരിക്കുന്ന അദ്ദേഹവുമായി ഞങ്ങളുടെ കോളേജ് എഡിറ്റോറിയൽ ടീമിന് സംവദിക്കാൻ ലഭിച്ച ഏതാനും നിമിഷങ്ങളിൽ നിന്ന്. . .

1. സർ, TNAI യുടെ പ്രസക്തി നഴ്സിംഗ് മേഖലയിൽ എത്രത്തോളമുണ്ട്?

TNAI ഒരു പ്രൊഫഷണൽ ബോഡിയാണ്. TNAI യുടെ ശ്രദ്ധയിൽ വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, TNAI യോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പിന്തുണ നൽകാൻ TNAI എപ്പോഴും സന്നദ്ധത പ്രകടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിയമപരമായി നേരിടേണ്ടി വന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ പോലും കൂടെ നിൽക്കാൻ TNAI ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏതൊരു പ്രശ്നവും സമരായിഷ്ഠിത വഴിയിൽ കൂടി നേരിടണം എന്നത് നമ്മുടെ സംഘടനയുടെ നയമല്ല. ഗവൺമെന്റ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ മേഖലകളിൽ നിന്നും TNAI ക്ക് അംഗങ്ങളുണ്ട്. കേരളത്തിലെ കാര്യമെടുത്താൽ JDNE (Joint Director of Nursing education) ഉം Additional Director of Nursing Service ഉം TNAI -ൽ അംഗത്വമുള്ളവരാണ്. ആയതിനാൽ തന്നെ നമ്മുടേതായ professional contact കളാണ് പ്രതിബന്ധങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നത്. അല്ലാതെ ഒരു പ്രശ്നം നേരിടുമ്പോൾ അത് സോഷ്യൽ മീഡിയകളിൽ പ്രചരിപ്പിച്ചോ വഴിയരികിൽ സമരപ്പതൽ കെട്ടിയോ ഒരു

പ്രതിഷേധം കാണിക്കുന്നതിലല്ല TNAI ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും ഒരു തുറന്ന പ്രതിഷേധം പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴത്തെ TNAI നേതൃത്വം തീർച്ചയായും അത്തരം പ്രതിഷേധം തുറന്ന വേദികളിൽ പ്രകടിപ്പിച്ചിരിക്കും.

111 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു professional അസ്സോസിയേഷനാണ് നമ്മുടേത്. TNAI aims at the general welfare of nurses and more we give stress to the welfare of people of this country. സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിലും സുരക്ഷയിലുമാണ് നഴ്സിംഗ് quality അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് നല്ല നഴ്സുമാർ ഇന്ത്യയിൽ ഉണ്ടെങ്കിലേ Nurses Association നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ ഈ പ്രൊഫഷണൽ അസോസിയേഷൻ അതിശ്ലേഠയായ ഒരു quality ഉണ്ട്, knowledge background ഉണ്ട്. അതിന്റെ reputation കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ തക്ക നിലപാടുകളാണ് TNAI പലപ്പോഴും എടുത്തിട്ടുള്ളത്. സമര മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കാൻ technically നമുക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടെന്നു കരുതി സമരത്തെ പിന്തുണക്കുന്നില്ലെന്നോ ഐക്യദാർഢ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനോ അവിടെയോ അവർക്കു കൊടുക്കാവുന്ന എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള പിന്തുണ കൊടുക്കുന്നതിനോ TNAI ഒരിക്കലും വിമുഖത പ്രകടിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. കാരണം നമ്മുടെ രീതി വ്യത്യാസപ്പെട്ടതാണ്.

2. ശമ്പള വർദ്ധനവിനുവേണ്ടി നഴ്സുമാർ സമര മുഖം സ്വീകരിച്ചതിനോട് TNAI ക്ക് ഉള്ള നിലപാട് വ്യക്തമാക്കാമോ?

നഴ്സുമാരുടെ സമരം അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒരു കാര്യമായിരുന്നു. സുപ്രീം കോടതി 2016-ൽ ഒരു വിധി

ന്നത് നടപ്പാക്കാതിരുന്നപ്പോൾ സമരം മാത്രമേ നഴ്സുമാരുടെ മുമ്പിൽ ഉായിരുന്നുള്ളൂ. ആ സമരം ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ വിധിപോലും നടപ്പാക്കില്ലായിരുന്നു. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ TNAI നഴ്സുമാർക്ക് ശക്തമായ പിന്തുണയാണ് കൊടുത്തത്. സാധാരണ minimum wages കൾ പുതുക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ 10-20 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതലായി ഉയർത്താറില്ല. എന്നാൽ ആ ഒരു സമരം ഇപ്പോഴത്തേതിൽ നിന്നും 50 ശതമാനത്തോളം ശമ്പള വർദ്ധനവിന് കാരണമായി. അതിന്റെ ഫലമായി ഒരു നഴ്സിന്റെ അടിസ്ഥാന ശമ്പളം 20,000 രൂപയിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സാധിച്ചത് TNAI നേടിയ സുപ്രീം കോടതി വിധിയുടേയും UNA, INA തുടങ്ങിയ trade union കളുടേയും ശ്രമഫലമായി വേണം വിലയിരുത്താൻ.

3. Florence Nightingale തുടങ്ങിവച്ച നഴ്സിംഗ് പ്രൊഫഷനിൽ ഇന്നും ആ പ്രതിബദ്ധത നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ? Florence Nightingale ന്റെ പ്രതിബദ്ധതയും നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധതയുമായി compare ചെയ്യുന്നത് അടിസ്ഥാന രഹിതമാണെന്നാണ് എന്റെ നിലപാട്. Florence Nightingale അന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വിപ്ലവകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്ന ഒരാളാണ്. ആ സാഹചര്യമല്ല ഇന്ന് നഴ്സിംഗ് ശുശ്രൂഷാരംഗത്തുള്ളത്. ആളുകളുടെ എണ്ണം കൂടുമ്പോൾ മൂല്യവ്യതി ഉണ്ടാകാം. പണത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹം, ജീവിതസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയ്ക്കുവേണ്ടി ആളുകൾ പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ അടുത്തത് അതിൽ നിന്നും കിട്ടിയ values ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ എങ്ങനെയാകെ നമുക്ക് പ്രാവർത്തികമാക്കാമെന്ന് പരിശ്രമിക്കാം.

Florence Nightingale ന്റെ പ്രതിബദ്ധതയെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ നഴ്സുമാർ എപ്പോഴും മിണ്ടാതിരിക്കാൻ പറയുന്നതിലാണ്, അതായത് ആവശ്യങ്ങൾ ഒരിക്കലും ചോദിക്കരുത്, നിങ്ങളുടെ സേവനം ചെയ്യുന്ന മാലാഖമാരായിക്കോ എന്ന കാഴ്ചപ്പാടാണ് അതിൽ. നഴ്സുമാരെ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഒരുക്കുന്ന ഒരു വാചകമാണ് മാലാഖ.

Florence Nightingale ന്റെ 200-ാം മത്തെ ജന്മദിനമാണ് അടുത്തവർഷം. ആ കാലയളവിനുള്ളിൽ നഴ്സിംഗ് രംഗത്തുണ്ടായ മാറ്റം വാക്കുകൾക്കതീതമാണ്. ഏതൊക്കെ മാറ്റങ്ങളുണ്ടായാലും എല്ലാതൊഴിലിലും അതിന്റേതായ പ്രതിബദ്ധത പുലർത്തേണ്ടത് ആ തൊ

ഴിൽ ചെയ്യുന്നവരുടെ കടമയാണ്. നമ്മൾ കൂടുതൽ വേദന അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ അടുത്തായതുകൊണ്ട് തന്നെ അതിനോട് കുറച്ചുകൂടെ താദാത്മ്യപ്പെടണം. അതല്ലാതെ പ്രതിബദ്ധതയും ത്യാഗവും നഴ്സുമാർക്ക് മാത്രം ബാധകമായ ഒരു കാര്യമല്ല.

4. സാറിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ TNAI നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

111 വർഷമായിട്ടുള്ള ഒരു സംഘടനയാണ് TNAI എന്നിരുന്നാലും പലപ്പോഴും TNAI യെ introduce ചെയ്തേണ്ടതായി വരുന്നു. എന്താണ് TNAI എന്ന് ചോദ്യമുയരാറുണ്ട്. അതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വെല്ലുവിളി. അതൊന്ന് മാറ്റിയെടുക്കാൻ ഈ നാലുവർഷം കൊണ്ട് കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടമായിരിക്കും. TNAI എല്ലാവരും അറിയുന്ന ഒരു association ആക്കി മാറ്റണം. അതാണ് ഏറ്റവും വലിയ ലക്ഷ്യം. അതിനുവേണ്ടി cheap tricks ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ല. നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം വഴി നമ്മുടെ സാന്നിധ്യം വഴി എല്ലാവരെയും അറിയിക്കണം. ബാക്കിയെല്ലാം അതായത്, professional status, ശമ്പള വർദ്ധനവ് എല്ലാം ഇതോടൊപ്പം പ്രാധാന്യത്തോടെ കൊണ്ടുപോകേണ്ടതാണ്.



5. രാജ്യത്ത് എല്ലാതരത്തിലും വളർച്ചയും പുരോഗതിയും സംഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ മണ്ണിലെ മാലാഖമാർ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന നഴ്സുമാർക്ക് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്നതിന്റെ നാലിലൊന്നു പോലും പരിഗണനയും, salary യും security യും ലഭിക്കുന്നില്ല. ഇതിനൊരു മാറ്റത്തിനുവേണ്ടി TNAI യുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാം?

നഴ്സുമാരെ ഒരു export commodity ആയാണ് സമൂഹം കാണുന്നത്. nurses salary, status ഇതെല്ലാം ഉയരണം. അതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. രണ്ട് കാര്യങ്ങളാണ് ഏറ്റവും

പ്രധാനമായി ചെയ്യാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. ഒന്നാമതായി State നും Central Government നും ഇടയിലുള്ള disparities ഏകീകരിക്കുക. രണ്ടാമതായി State and Central Government Nursing designations ഒരുപോലെയാക്കുക. പ്രൈവറ്റ് മേഖലയിലെ ശമ്പളം ഒരു ന്യായമായ ശമ്പളം ആയി ഉയർത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരണം. കൂടാതെ നഴ്സിംഗ് സർവ്വീസിലേയ്ക്ക് പുതിയ പോസ്റ്റുകൾ വരണം, നഴ്സിംഗ് പ്രാക്ടീസ് ആക്ട് വരണം. ഇതെല്ലാം കേരളത്തിലെയും ഇന്ത്യയിലെയും സാമാന്യ ജനങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമാണ്.

6. നഴ്സിംഗ് വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലെ നവീകരണത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ട് എന്തെല്ലാം പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കാനാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

TNAI കൂടുതലായും ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത് continuing nursing education ആണ്. നമുക്ക് നാഷണൽ ലെവലിൽ ഒരു Central institute ഉണ്ട് അവിടെ maternal skill ലാബും ഉണ്ട്. അവിടെ ഡോക്ടർമാർക്കും അതുപോലെതന്നെ നഴ്സുമാർക്കും training കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. അതേപോലെ തന്നെ American Heart Association ന്റെ advanced cardiac life support, basic life support പോലെയുള്ള കോഴ്സുകൾ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ നഴ്സുമാർക്ക് ലഭ്യമാക്കുക എന്നത് TNAI യുടെ ഒരു പ്രധാന പ്രവർത്തന പരിപാടിയാണ്.

പഠിപ്പിക്കുവാൻ പറഞ്ഞാൽ ആർക്കും ചെയ്യാം. English അറിയാവുന്ന ആർക്കും ചെയ്യാവുന്ന കാര്യമാണ്. പഠിപ്പിക്കുക എന്നതിലുപരി സീച്ചേഴ്സിന് വേറെയും റോളുകളുണ്ട്. Professional spirit ഉം motivation ഉം കൊടുക്കാൻ സീച്ചേഴ്സിന് കഴിയണം. ഒന്നോ രണ്ടോ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഒഴിച്ച് ബാക്കി എല്ലാ അധ്യാപകരും ക്ലാസ് റൂമിൽ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഷീയർമാരോ സൂപ്പർവൈസേഴ്സോ ആണ്. അപ്പോൾ അവർക്ക് ചെയ്ത് കാണിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ ചെയ്ത് കാണിച്ച് തന്നെ കൊടുക്കണം, എങ്ങനെയാണ് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതെന്ന്. Nursing procedures എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നതല്ല ഞാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് പകരം നമ്മൾ ഇടപെടുന്ന നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നമ്മൾ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടണം, മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം എന്നതാണ്.

നമ്മുടെ അഭിമാനവും, പ്രസ്തീജ്യം പ്രൊഫഷന്റെ റെപ്യൂട്ടേഷനും സ്ഥാപിക്കുന്ന രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചു കാണിക്കാൻ സാധിക്കണം. സീച്ചേഴ്സിനും അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റേഴ്സിനും അതില്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും കുട്ടികൾക്കും സീച്ചേഴ്സിനും insecurity തോന്നുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് വേണ്ടത്. അല്ലാതെ പഠിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല വേണ്ടത്. അതിനപ്പുറത്തുള്ള spirit കൊടുക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

7. TNAI യിൽ അംഗമാകുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു നഴ്സിംഗ് സ്റ്റാഫിന് ലഭ്യമാകുന്ന പരിഗണനകൾ/നേട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കാമോ?

ഏതൊരു പ്രൊഫഷനിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയും ആ പ്രൊഫഷന്റെ പ്രൊഫഷണൽ ഓർഗനൈസേഷനിൽ ജോലി ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു അടിസ്ഥാന യോഗ്യതയായി ആണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സിൽ ചേരാൻ സാധിക്കൂ എന്നതുപോലെ ഓരോ പ്രൊഫഷണൽ നഴ്സും അവരുടെ പ്രൊഫഷണൽ സംഘടനയായ TNAI ൽ അംഗത്വം എടുത്തേ മതിയാകൂ. TNAI ൽ അംഗം ആകുന്നതു വഴി നമ്മുടെ പ്രൊഫഷണലിസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നു. നമ്മൾ ഒരു രാജ്യത്ത് ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ ആഗോളതലത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ അറിയുവാനും അവിടെയുള്ള പ്രൊഫഷണലുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുവാനുള്ള അവസരവും TNAI ലഭ്യമാകുന്നു. കൂടാതെ നിരവധി scholarship കളും, ചികിത്സാ സഹായവും, യാത്രാ അലവൻസുകളും നൽകിവരുന്നു. ഇതൊക്കെ ഞ്ഞെയാണ് TNAI യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും.

8. TNAI യുടെ Financial aids/ grant കളെക്കുറിച്ച് ഒന്ന് വിവരിക്കാമോ?

Student nurse ന് 4 വർഷത്തേയ്ക്ക് 24000/- രൂപയും trained nurse ന് higher studies ന് 30000/- രൂപ വരെയും കൊടുത്തു വരുന്നു. കേരളത്തിൽ രണ്ടു പേർക്ക് 5000/- രൂപവച്ച് treatment aid കൊടുക്കുന്നു. പിന്നെ critical care നും studies നും എല്ലാം organization സഹായം ചെയ്യാറുണ്ട്. അതോടൊപ്പം തന്നെ നഴ്സുമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനായി lifetime achievement award, excellence awards തുടങ്ങിയ അംഗീകാരങ്ങളും നൽകി വരുന്നു. പക്ഷെ അംഗങ്ങൾക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് വളരെ പരിമിത

മാണ്.

9. നഴ്സുമാർക്ക് ഒരു emblem രൂപീകരിക്കുന്നതിലേയ്ക്ക് നയിച്ച ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

Doctors, advocates എന്നിവർക്കെല്ലാം അവരുടേതായ emblem ഉണ്ട്. നമുക്ക് മാത്രമില്ല. നമുക്കില്ലാ എന്ന് പറയാനാവില്ല. International council of nursing ന്റെ emblem, white heart ആണ് എന്നാൽ അതിന് visibility കുറവാണ്. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ അതിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ഇപ്പോഴത്തെ നിലയിലാക്കി. We have to declare ourselves that we are here as proud nurses, അതാണ് emblem ന്തിന്റെ ഉദ്ദേശം.

10. Kerala Nursing Forum രൂപീകരിക്കാനായ സാഹചര്യം വിശദമാക്കാമോ?

Kerala Nursing Forum (KNF) ഒരു scientific journal ആണ് നഴ്സിംഗ് മേഖലയിലെ പഠനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് അവരുടെ പഠനഫലങ്ങൾ/പ്രബന്ധങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു ശാസ്ത്രീയ വേദി എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് KNF സാധ്യമാക്കുന്നത്. 2005 മുതലാണ് ഇത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ ആരംഭിച്ചത്. കഴിഞ്ഞ 13 വർഷമായി മൂടങ്ങാതെ ഇത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നുമുണ്ട്.

11. ആതുര സേവന രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങൾ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് രോഗിയും നഴ്സുമായിട്ടുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്താണ് സാറിന്റെ അഭിപ്രായം?

സമൂഹത്തിൽ പൊതുവെ വന്ന മാറ്റങ്ങൾ നഴ്സ് - രോഗി ബന്ധത്തെയും തീർച്ചയായും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് അത് consumer-customer ബന്ധമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

12. ഒരു Psychiatric nurse എന്ന നിലയിൽ ഈ സംഘടനാ ഭാരവാഹിത്വം TNAI യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എത്രമാത്രം സഹായകരമാകും?

നേതൃപദവിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ തീർച്ചയായും വിമർശനങ്ങളും കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും ഉണ്ടാകും. എല്ലാം സമചിത്തതയോടെ നേരിടുകയും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതും തിരുത്താൻ പറ്റുന്നതും നടപ്പാക്കുക, സാധിക്കില്ലാത്തത് accept ചെയ്യുക. പരാജയങ്ങൾ തുറന്നു പറയാനുള്ള സത്യസന്ധതയും ധൈര്യവും ഉണ്ടാകുക. ഇവയൊക്കെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഈ ചിന്താഗതി സഹായകരമാകും.

13. ഒരു nurse ന്റെ അവസരങ്ങൾ പരിമിതങ്ങളാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല. നഴ്സുമാർക്ക് ഏതു മേഖലയിലും കടന്നു

ചെല്ലാം.. Civile service, Banking, administration, health researches... അങ്ങനെ നിരവധി മേഖലകളുണ്ട്.

14. TNAI യുടെ President ആയതിനു ശേഷം ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് മാറ്റമൊന്നുമില്ല. ഓഷീസിലും വീട്ടിലും എന്റെ availability വളരെയധികം കുറയുന്നുണ്ട്. അത് balance ചെയ്യണം.

15. നഴ്സിംഗ് മേഖലയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് എന്തെല്ലാം ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കാമെന്ന് തെളിയിച്ച സാറിന് പുതുതലമുറയായ ഞങ്ങളോട് എന്താണ് പറയാനുള്ളത്?

പുതിയ തലമുറയോട് പറയാനുള്ളത് പഴയ തലമുറയെ കണ്ണുമടച്ച് വിമർശിക്കാതെ, പുതിയകാര്യങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. പഴയ തലമുറ നേടിയത് സ്വന്തം ഉൾജ്ജ്വലമായി ഉപയോഗിച്ച് പുതിയ മേഖലകളിലേയ്ക്ക് കടന്നു ചെല്ലാൻ ശ്രമിക്കുക. നല്ല കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.



16. സാറിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ University തലത്തിൽ B.Sc. Nursing 1st year result മുൻ വർഷങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇത്രയധികം പിന്നോട്ട് പോകാൻ കാരണമെന്താണ്?

1st year ഒരു testing period ആണ്. പ്ലസ് ടു വരെ liberal valuation കഴിഞ്ഞ് എത്തുന്ന കുട്ടികൾ university exam എഴുതുമ്പോൾ അതേ രീതി പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. അവിടെ valuation tough ആണ്. കൂടാതെ external subjects നഴ്സുമാർ തന്നെ പഠിപ്പിക്കുകയും അവർ തന്നെ evaluate ചെയ്യുകയും ചെയ്യണം. അതുവഴിയായി ഈ രീതിക്ക് മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം. ഏറ്റവും പ്രധാനമായി ബി.എസ്.സി നഴ്സിംഗ് പ്രവേശനത്തിന് പൊതു പ്രവേശന പരീക്ഷ വീണ്ടും ഏർപ്പെടുത്തുക.

17. സാറിന്റെ കുടുംബം?

ഭാര്യ Prof. Agnet Beena Mani Baby Memorial College of Nursing ൽ തന്നെ work ചെയ്യുന്നു. മൂന്ന് മക്കൾ, മൂത്ത മകൻ Vinay George Roy, Computer

engineer, SAT technology ൽ team leader ആയി ജോലി ചെയ്യുന്നു. പിന്നെ ഇരട്ടകളായ Abel Mani Roy യും Adeena Elsa Roy യും. (2019 CBSE X Examination ൽ ഇരട്ട സഹോദരങ്ങൾ ഉന്നതമായ വിജയം കരസ്ഥമാക്കുകയുണ്ടായി. Adeena Elsa Roy National Level, 2nd Rank ഉം (498/500) Abel Mani Roy 8th Rank ഉം (492/500) കരസ്ഥമാക്കി, അഭിനന്ദനാർഹമായ നേട്ടം കൈവരിച്ചു.)

Profile:

Prof. Dr. Roy K. George, the current National President of TNAI, is working as academic director of Baby Memorial Hospital and also as Principal at Baby Memorial College of Nursing, Kozhikode. He received his Bachelor of Science in Nursing from Govt. College of Nursing Kottayam (1987), Master of Nursing in Psychiatric Nursing from NIMHANS, Bangalore (1992) and Doctorate from School of Behavioural Science, Mahatma Gandhi University. He is one of the senior most Professor in Psychiatric

Nursing in Kerala with 27 years of collegiate teaching experience in UG/PG. He contributed towards developing an emblem for nurses in India and was the chief editor of Kerala Nursing Forum, first Journal of Nursing from Kerala. He is a researcher with special interest in dementia and old age and has many publications in National and International journals. He had been formerly in CMC Vellore, Manipal College of Nursing, Manipal, SME Puthuppally, Theophilus College of Nursing, MGDM Hospital, Kangazha, Kottayam. He has attended many national / international conferences of professional importance as resource person / delegate. He has led thousands a way to follow and thus acting as a milestone.



“Be faithful in small things because it is in them that your strength lies.”

Mother Theresa

A time to look back with admiration
10 Years of Service Award



Nurses' Week Celebration





Home Day Celebration





കേരളപ്പിറവി ദിനാഘോഷം



ജന്മദിനാശംസകൾ





THE STOLEN INNOCENCE

Tears filled eyes
Scanning the garbage
Searching for left overs,
With dusty hands that only knows
How to clean and scrub.

Tears filled eyes
Of a child, like us,
Who should've been to school
Who should have read
All those books we did.

Tears filled eyes
Scanning our cosy shoes
Who haven't ever felt
A matted floor, but only
Thorns and rocks

Tears filled eyes
Who should have
Felt the cosy shoes
Who should have tasted those flavours
That we did

Tears filled eyes
Who shouldn't have picked up those trash
Scanning the garbage
Searching for left overs
And for the stolen innocence



Emy Thomas
1st year B. Sc Nursing



INSPIRING LIFE QUOTES THAT WILL CHANGE YOU FOREVER.....



- I survived because the fire inside me burned brighter than the fire around me.
- Not all storms come to disrupt your life, some come to clear your path.
- You may see me struggle, but you'll never see me quit.
- Challenges are what make life interesting and overcoming them is what makes life meaningful.
- A year ago , everything was different and now that I look back, I realize that a year can do a lot to a person.
- Don't hurt anyone. It only takes a few seconds to hurt people you love, and it can take years to heal.
- Three things you should never break: promises, Trust and some one's heart.
- I'm a strong person. But every now and then I would like someone to take my hand and say everything will be alright.
- There's a difference between the old me and the new me. I don't put up with the same bullshit anymore and it's that simple.
- How beautiful it is to stay silent when someone expects you to be enraged.
- Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is what dies inside us while we alive.
- What is broken can be mended. What hurts can be healed. And no matter how dark it gets, the sun is going to rise again.
- Health is the greatest gift, contentment the greatest wealth faithfulness the best relationship.
- Sometimes its very hard to move on, but once you move on, you'll realize it was the best decision you've ever made.



Theja Lorance
4th year B. Sc Nursing



Silent Love

Feel the freshness, feel the beauty
Feel the softness of the love
I can see your shadows well
I can hear your voice well
Let me see, your brightened eyes
Let me feel, your frozen arms

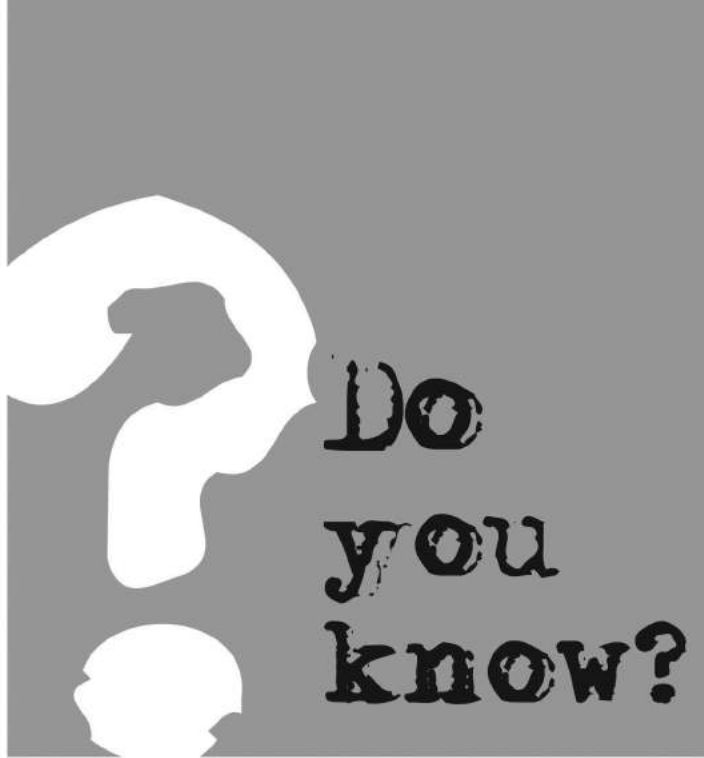
We are not in love
We share no stories
Just something in your eyes
Oh my past, don't meet!
Oh my present don't leave me!

The mind that blew touched my heart
My heart turned to a cool snow
When I turned he locked my eyes
We walked along the path arm in arm.

Our feet were not apart
Our arms were not apart
The valley filled with a cooling breeze
Feel the freshness, feel the beauty
Feel the softness of the love.



Maria Alex
2nd year B. Sc Nursing



- ☐ The Blue Mosque in Istanbul is named so because of its blue-tiled interiors.
- ☐ The official currency of Bolivia is Boliviayo.
- ☐ The Thule were the first people to bring dogs into Greenland.
- ☐ You can't hum while holding your nose closed.
- ☐ Camels have three eyelids.
- ☐ Two-thirds of people on earth have never seen snow.
- ☐ The facebook 'like' button was originally planned to be named the awesome button.
- ☐ Right handed people live, on average, nine years longer than left handed people do.
- ☐ Leonardo daVinci could write with one hand and draw with other at the same time.



Megha Helmon
3rd year B. Sc Nursing



Dr. Philip Kunnath

‘CATERING TO INDIVIDUAL DIFFERENCES’

“I don’t like that profession” I am afraid to face the problems in the field” Meera – one of the toppers in the entrance examination honestly informed her parents. “Then, what do you wish to become?” Her mother was anxious to know her mind. Meera wanted to do higher studies and thereafter research. In the traditional practice in education all students had been considered more or less alike. Attention was not given to the individuality of the child. Today the principle of individual difference has influenced the education system. For a progressive system of education we have to cater to the individual

differences. Researches in the field of educational psychology point out that individual differences are to be understood for a proper goal oriented learning experience.

We admit the fact that there are physical differences among individual in height, weight, colour, size, facial expression etc. In spite of the identical hereditary and environment, differences in aptitude and interest are seen among children born of the same parents and brought up in the same family and environment. Differences can be noticed in various areas such as in attitude, belief, intelligence, emotion etc.

There are many factors that cause individual differences. The most important factors are said to be intelligence, aptitude and creativity.

Optimum development of the student in various domains is one of the most important aims of education. For successful teaching, teachers should develop certain visions from the insight into the issue of individual differences. Every student has potentialities in terms of specific talents. It is exhibited through aptitudes in certain fields of activity. Teacher should know the students individually and cater to their needs, problems and difficulties. Education being a Multi-polar process it is difficult to predict what all factors will influence education. Education has to be student centered and focused on creativity as it is the basis of life.

Students of nursing require a thorough knowledge about both theory and practice. A combination of the two make a fully qualified nurse. Even the Philosophy of Nursing has an influence in Nursing care. It is based on humanistic existentialistic, philosophy where social responsibility and individual worth are the ultimate products. For a proper professional development in the field of nursing, Nursing students should develop a proper attitude towards patients, community and concerned authorities. The modern tendency for more pecuniary benefits will have its adverse effects in course of time. The individual differences we notice among nurses are affected in different ways. Their skills, knowledge, attitude, behavior, beliefs in God, man, nursing etc affect the patients as well as the community.

Nursing study should always be in an institution well equipped with all requirements including a well furnished hospital with sufficient number of departments and



patients – as such a student nurse should relies that there are differences in the approach to different patients – nursing care, nursing process and the like. Only if the concerned teacher understands the individual student she/he will realize the difficulties, achievements, problems facing, clinical skills, attitudes and values .Respecting the individuality of the student, the teacher thus gets the opportunity to render the possible assistance. An awareness of individual differences is always an essential factor in teaching the nurse students.

A nurse has to give importance to individual differences to a great extent while dealing with nursing care to patients. She has to develop certain insights required for designing appropriate attitude and behavior. This becomes possible only if she acquires a proper insight into the various factors contributing to such differences. People affected with same illness may respond differently as physiological and psychological needs may differ so too acquired or derived needs. Providing affection, security, approval and the like are to be provided according to the individual differences of the patients. Differences in behavioral problems of the patients are always a common talk among the nurses. Nursing educations makes it clear that nurses have to cater to individual differences as it is a basic factor to make the profession a success in the real sense.



പ്രളയാനന്തര മുട്ടാർ

- ഒരു അവലോകനം

മഴ തീർന്ന മാനത്ത് കണ്ണീർ മേഘങ്ങൾ പെയ്തൊഴിയാൻ കാത്തു നിന്നു. എന്നാലും മണ്ണിലെ സ്നേഹ മാരിയിൽ പേമാരിപോലും ലയിച്ചു. കരുണ, സാഹോദര്യം, മനുഷ്യത്വം, എന്നീ വികാരങ്ങൾ പ്രളയത്തിൽ നാമ്പിട്ടു തളിർത്തു. കടൽകാറ്റിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന ഒത്തിരി കൊച്ചു ഗ്രാമങ്ങൾ ആലപ്പുഴയിലുണ്ട്. പ്രളയത്തിരകൾ അലയടിച്ച 64 പ്രദേശങ്ങളിൽ സെന്റ്. തോമസ് ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ സാന്ത്വനത്തിന്റെ കൂടചൂടിയ ഒരു തീരം. അത് ഏറ്റവും അർഹിക്കുന്നത് മുട്ടാരാണ്. കാരണം സെന്റ്. തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ നടത്തിയ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിന്റെ കൂടകീഴിലേയ്ക്ക് ഒഴുകിയെത്തിയത് മുട്ടാറിൽ നിന്നും ആയിരങ്ങളായിരുന്നു. കാർമേഘത്തിന്റെ കണ്ണീർ തുടക്കാൻ ആർക്കും സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും കാണാത്ത സ്നേഹത്തിന്റെ കണ്ണീരൊഴാൻ കരം പിടിച്ചവർ കടലമ്മയുടെ മകൾ തന്നെയാണ്.

പ്രളയത്തിൽ കുതിർന്ന അതിജീവനത്തിന്റെ നനുത്ത താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷകൾ പ്രകാശങ്ങളാകുന്നു. ഇഷ്ടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ കഷ്ടം തോന്നിയാലും ഇടറാത്ത മനസ്സും, കൊഴിയാത്ത കരങ്ങളും വിടരാൻ കൊതിക്കുന്ന മൊട്ടുകളെ പൂവണിയിക്കും. പ്രളയത്തിനും പേമാരിക്കും അണക്കാനാവാത്ത പ്രകാശമാണത്.

2018 -ൽ എല്ലാ വർഷത്തെയും പോലെ ജൂണിലെ കാല വർഷവും പെയ്തൊഴിഞ്ഞു. എന്നിട്ടും തോരാമഴയായി അത് നീളുന്നു. ഒന്നല്ല, ഒരു ദിനരാത്രമല്ല, എണ്ണിത്തീരാനാവാത്ത ദിവസങ്ങളോളം. അപ്രതീക്ഷിതമായി കടന്നുവന്ന വെള്ളപ്പൊക്കം മലയാളിക്കു സമ്മാ

നിച്ചത് അതിജീവനത്തിന്റെ പുതിയ പാഠങ്ങളും അതോടൊപ്പം തീരാനഷ്ടങ്ങളും. കാഴ്ചക്കാർ എത്രതന്നെ അതിനെ വർണ്ണിച്ചാലും അനുഭവസ്ഥന്റെ കണ്ണിലെ നടുക്കും നമുക്ക് മനസ്സിലാവില്ല. ഇന്നലെ കണ്ടെതെല്ലാം ഇന്ന് നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ. നാളെയുടെ പ്രതീക്ഷകൾ അവസാനിച്ച ദിനരാത്രങ്ങൾ. ആ പ്രളയം അവസാനിച്ചിട്ട് ഇന്ന് മാസങ്ങൾ പിന്നിടുന്നു.

പ്രളയ കെടുതിയിലെ ഒരു നാടിന്റെ ഇന്നലെകളിലെ ഓർമ്മകളിലേയ്ക്ക് ഞങ്ങളും കടന്നുചെന്നു.

2000 വർഷത്തെ പഴക്കമുള്ള കുട്ടനാട്ടിലെ 64 ഗ്രാമങ്ങളിൽ ഒന്നായ മുട്ടാറിലേയ്ക്കായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ യാത്ര. ഏപ്രിൽ 3-ാം തീയതി ഏകദേശം 2 മണിയോടുകൂടി ആ ഗ്രാമാന്തരത്തിലേയ്ക്ക് ഞങ്ങളെത്തിച്ചേർന്നു. മുട്ടാർ സെന്റ്. ജോർജ് പള്ളിവികാരി ഷാ. എബ്രഹാം തയ്യിലച്ചനായിരുന്നു ഞങ്ങളെ വരവേറ്റത്. പള്ളിമേടയിൽ ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുകൂടി. മുട്ടാറിനെ ബാധിച്ച പ്രളയത്തിന്റെ ഓർമ്മകളിലേയ്ക്ക് അച്ചൻ ഞങ്ങളെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചു.

അന്ന് ആഗസ്റ്റ് 15 ആയിരുന്നു. തലേദിവസത്തെ മഴയുടെ തീവ്രതയാൽ 1-ാം കുർബാന കഴിഞ്ഞു വന്നപ്പോൾ തന്നെ വെള്ളം മുറ്റത്ത് കയറിയിരുന്നു. 2-ാം കുർബാന കഴിഞ്ഞപ്പോഴേയ്ക്കും വെള്ളം മൂന്നര അടി ഉയരത്തിലെത്തിയിരുന്നു. തലേന്നുതന്നെ കളക്ട്രേറ്റിൽ നിന്നും തഹസിൽദാർ വഴി, സാധാരണയേക്കാളും വളരെ ഉയർന്ന രീതിയിലാകും വെള്ളം പൊങ്ങുകയെന്ന അറിവ് ലഭിച്ചിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആളുകളെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് മാറ്റണമെന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ എല്ലാവരിലേയ്ക്കും എത്തിച്ചു. ഞാൻ,

കാണാൻ പറ്റിയവരോടെല്ലാം പറഞ്ഞു. ഈ അറിവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കുറേപ്പേർ നീരേറ്റുപുറം വരെ നടന്ന്, അവിടെ നിന്ന് അക്കര കയറി. ദിവസങ്ങൾ ചെല്ലുന്തോറും വെള്ളം പൊങ്ങുന്നതിന്റെ അളവ് കൂടി കൂടി വന്നു. പള്ളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് യുവജനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിലായിരുന്നു രക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പുരോഗമിച്ചത്. പ്രായമായി അവശരായവരെ വള്ളത്തിൽ കയറ്റി ഇവിടെ കൊണ്ടുവരികയും എൽ.പി. സ്കൂളിൽ ക്യാമ്പ് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതയുടെ നേതൃത്വത്തിലും മറ്റ് ഏജൻസികളുടെ സഹായത്തോടുകൂടിയും അവർക്കാവശ്യമായ ആഹാരങ്ങളും മരുന്നുകളും മറ്റും കിട്ടിത്തുടങ്ങി. അതിനുശേഷം ഗവൺമെന്റിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്നും വസ്ത്രങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നതിനുള്ള നീക്കങ്ങൾ തുടങ്ങി. രണ്ട് ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതിരൂപതയിൽ ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ട് നീണ്ടകരയിൽ നിന്നും കൊല്ലത്തുനിന്നും മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾ ബോട്ടുമായി നീരേറ്റുപുറത്തു വരുകയും തുടർന്ന് യുവജനങ്ങൾ ഇടപെട്ട് 5 ബോട്ട് ആളുകളുമായി കിടങ്ങറയിൽ നിന്ന് ചങ്ങനാശ്ശേരിയിൽ എത്തുകയും ചെയ്തു. ഒപ്പം തന്നെ പാലാത്രക്കാരുടെ ടോറസിന്റെ സഹായവും ലഭ്യമായിരുന്നു. സ്കൂളുകൾ കൂടാതെ തന്നെ ചെറിയ ചെറിയ ക്യാമ്പുകൾ ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി. അഞ്ച് കുടുംബങ്ങൾ ഒരൂമിച്ച് ഒരു വീടിന്റെ ടെറസിൽ താമസിച്ചു തുടങ്ങി. എന്നാൽ ഇവയൊന്നും ഗവൺമെന്റിന്റെ അംഗീകാരമുള്ള ക്യാമ്പുകളല്ലാത്തതിനാൽ ഗവൺമെന്റിന്റെ യാതൊരു സഹായവും ലഭ്യമായിരുന്നില്ല. അങ്ങനെ ഈ വെള്ളപ്പൊക്കം ദിവസങ്ങളോളം നീണ്ടു നിന്നു. വെള്ളം പൊങ്ങിയപ്പോഴായ ബുദ്ധിമുട്ടിനേക്കാൾ ശ്രമകരമായിരുന്നു വെള്ളമിറങ്ങിയതിനു ശേഷമുള്ള വൃത്തിയാക്കൽ. പള്ളിയിൽ തന്നെ രണ്ട്മുനിഞ്ച് കനത്തിൽ ചെളി അടിഞ്ഞ് കൂടിയിരുന്നു. അത് ഒരാഴ്ച എടുത്താണ് വൃത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചത്. യുവജനങ്ങൾ, പല പള്ളികളിൽ നിന്നും വന്നവർ, സെമിനാരിയിലെ ബ്രദേഴ്സ്, എന്നിവരായിരുന്നു ഇതിന് നേതൃത്വം നൽകിയത്. തമ്പുരാന്റെ സംരക്ഷണം കൊണ്ട് ആർക്കും ജീവഹാനിയൊന്നും സംഭവിച്ചില്ല. ഇന്നും വീടിന്റെയും ടോയ്ലറ്റിന്റെയും മറ്റും അറ്റകുറ്റപണികൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അച്ചനോട് നന്ദിപറഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ നേരെ പോയത് മുട്ടാറിലേക്കായിരുന്നു. അവിടെ ഞങ്ങളെയും കാത്ത് ഗ്രാമ



പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് മാത്യു വർഗ്ഗീസ് സാറും മുൻ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ജോണിച്ചൻ സാറുമുണ്ടായിരുന്നു. അവരിലൂടെയാണ് മുട്ടാറിന്റെ ആധികാരികമായ ചരിത്രമെന്താണെന്ന് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത്.

പണ്ട് രാജാക്കന്മാരായിരുന്നല്ലോ വാണിരുന്നതാണ്. ജോയ് മുട്ടാർ സാറിന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ ചെമ്പകശ്ശേരി രാജാവ് പടയോട്ടം നടത്തി വടക്കു ഭാഗത്തേക്ക് വരുന്ന വഴി മനോഹരമായ മണിമലയാറിന്റെ തീരത്തേക്ക് രാജാവും സൈന്യവും എത്തിച്ചേർന്നു. ആ സമയത്ത് വെള്ളം കണ്ട് മണിമലയാറ്റിലേക്ക് ഇറങ്ങി വന്നു. രാജാവ് കൈക്കുമിളിൽ വെള്ളം വാരിയെടുത്ത് മുകളിലേയ്ക്കെറിഞ്ഞു. ആ വെള്ളം മുത്തുപോലെ താഴേയ്ക്കുവീണു. വെള്ളം വീണ സ്ഥലത്തിന് രാജാവ് മുത്താർ എന്ന പേരു വിളിച്ചു. കാലക്രമേണ ഈസ്ഥലത്തിന് മുട്ടാർ എന്നു പേരു വീണു. ഇത്രയധികം ആധികാരിക സവിശേഷതയുള്ള മുട്ടാറിന്റെ ഭൂപ്രകൃതിയിൽ വളരെയധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തിയ

ഒന്നായിരുന്നു കേരളത്തിലുടനീളം പെയ്തിറങ്ങിയ വെള്ളപ്പൊക്കം. പ്രളയത്തിന്റെ ഭീകര മുഖങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് നാട്ടുകാർക്ക് പറയാനുണ്ടായിരുന്നത്. വീടിനകത്ത് വെള്ളം കയറി ധാരാളം ഉപകരണങ്ങൾ നഷ്ടമാവുകയും പ്രധാനപ്പെട്ട രേഖകൾ നഷ്ടമാവുകയും ചെയ്തു. വീട്ടിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കിട്ടാതെ വരുകയും ധാരാളം പേർക്ക് വീടുകൾ ഭാഗികമായും പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഒത്തിരിപേർക്ക് കൃഷി, പ്രധാനമായും വാഴകൃഷി, പച്ചക്കറികൃഷി ഇവയെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുകയും സാമ്പത്തിക നഷ്ടമുണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ പ്രളയം മൂലം ആർക്കും പകർച്ചവ്യാധികളോ ജീവഹാനിയോ ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്ന് നാട്ടുകാർ പറയുന്നു. ഇത്രയൊക്കെയാണെങ്കിലും വെള്ളപ്പൊക്കം, മനുഷ്യ സന്ദേഹം എന്തെന്ന് തുറന്നുകാട്ടുന്ന ഒരനുഭവമായിരുന്നു. ക്യാമ്പിലെ കാര്യമെടുത്താൽ നാനാജാതി മതസ്ഥർ ഏകോദര സഹോദരങ്ങളെപ്പോലെ ഒത്തുകൂടുന്ന അവസരങ്ങളുണ്ടായി. നഷ്ടപ്പെട്ട ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചു. ചങ്ങനാശ്ശേരി മീഡിയ വില്ലേജ് ഡയറക്ടർ ഷാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ പുന്നശ്ശേരിയച്ചനും, ജിജി പടനിലം ഷൗണ്ടേഷനും ചേർന്ന് നടത്തിയ രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ മുട്ടാറിന്റെ അതിജീവനം കൂടുതൽ കരുത്തുറ്റതാക്കി. പാലാത്ര കൺ സ്ട്രക്ചറൽസിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള ടോറസുകളാണ് ശരിക്കും കൂട്ടനാട്ടിൽ മരണമില്ലാതാക്കിയത്. എന്നാൽ ഇന്ന് മുട്ടാർ അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിലാണ്. വെള്ളപ്പൊക്കം ബാധിച്ച വീടുകൾക്കെല്ലാം 10,000 രൂപയും വീടുകൾ നഷ്ടമായവർക്ക് വീടുകൾ പണിയു



ന്നതിനും പഞ്ചായത്തിൽ നിന്നും സഹായം ലഭിക്കുകയായി. പിന്നെ എ.പി.എൽ., ബി.പി.എൽ എന്ന വ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും മാവേലി സ്റ്റോർ വഴി സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചു നൽകുകയും ചെയ്തു. മുട്ടാറിനെ രോഗ വിമുക്തിയിലാക്കാൻ ഏറ്റവുമധികം സഹായിച്ചത് വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനു ശേഷം നടന്ന മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളാണ്. Chass Social Service ന്റെ നേതൃത്വത്തിലും, ചെത്തിപ്പുഴ St. Thomas Hospital, Pushpagiri Hospital എന്നിവയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിലുമാണ് ക്യാമ്പുകൾ നടത്തപ്പെട്ടത്. പ്രളയത്തിന്റെ ബാക്കിപത്രങ്ങളായി ഒന്നും ഇന്നിവിടെ അവശേഷിക്കുന്നില്ല. ഇപ്പോഴവിടെ വിളവെടുപ്പിന്റെ കാലമാണ്. എല്ലാവർക്കും നല്ല വിളവ് കിട്ടിയതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാണ്. വെള്ളപ്പൊക്കം വന്ന് മണ്ണിൽ എങ്കൽ അടിഞ്ഞ് മണ്ണിന്റെ ഷലഭ്യയിഷ്ടി കൂടിയതുകൊണ്ടാണ് ധാരാളം വിളവ് കിട്ടിയതെന്ന് ഇവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ കൂട്ടനാട്ടിലെ മണ്ണിനെ ബാധിച്ചിരുന്ന രാസവസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഈ വെള്ളപ്പൊക്കം സഹായകരമായി. ഇന്ന് നാട്ടുകാരെല്ലാം പ്രളയക്കെടുതിയെക്കുറിച്ച് മറന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പുതിയൊരു ജീവിതത്തിലേക്ക് എല്ലാവരും നടക്കുകയാണ്. ഇനിയൊരിക്കലും പ്രളയമുണ്ടാകരുതെന്ന പ്രാർത്ഥന യോടെ.



UNSCRAMBLE THE FOLLOWING WORDS

WORD

1. Kingbas :
2. Pillarcater :
3. Coonoc :
4. Mancydor :
5. Phosismortame :
6. Rationgim :
7. Tarnec :
8. Rollingtap :
9. Lingdpud :
10. Papu :

Answers

1. Basking
2. Caterpillar
3. Cocoon
4. Dormancy
5. Metamorphosis
6. Migration
7. Nectar
8. Patrolling
9. Puddling
10. Pupa



Jenimol T. George
3rd year B. Sc Nursing



ABC'S OF FRIENDSHIP



Haritha V. Mahesh
2nd year B. Sc Nursing

Always be honest
Be there when they need you
Cheer them on
Don't look for their faults
Every chance you get, call!
Forgive them
Get together often
Have faith in them
Include them
Just listen
Know their dreams
Love them unconditionally
Make them feel special
Never forget them
Offer to help
Praise them honestly
Quickly disagree
Rescue them often
Say you are sorry
Talk frequently
Use good judgment
Vote for them
Wish them good luck
X-ray yourself first
Your words count
Zip your mouth when necessary.

To My Dear **FRND'Z**

I can't give solutions to all of life's problems, doubts or fears
But I can LISTEN to you and together we will search for answers.
I can't change your past with all its heartache and pain,
Nor the future with its untold stories.
But I can be there now when you need me to CARE
I can't keep your feet from stumbling. I can only offer my
HAND that you may grasp it and not fall.
Your joys, triumphs, successes and happiness are not mine
Yet I can SHARE in your laughter
Your decisions in life are not mine to make; nor to judge
I can only SUPPORT you, ENCOURAGE you and HELP you when you ask.
I can only PRAY for you, TALK with you and WAIT for you
I can't keep your heart from breaking and hurting
But I can CRY with you and HELP you to pickup the pieces and
put them back in place
I can't give you boundaries which I have determined for you
But I can give you the ROOM to CHANGE
to GROW and the room to
BE YOURSELF
I can't tell you, who you are I can only be your
"FRIEND".....



Dibiya Siby
3rd year B. Sc Nursing

THE BURNING LETTER

From,
The Pen
Writer of Hand
Fire Control Board.

To,
The Brain and Mind
Controller of Actions
Human Body.

Subject: - The big fire that the little tongue kindles

Respected Sir and Madam,

All of us do many wrong things, but if we can control our tongue we will be able to control our whole body. By putting a bit into the mouth of the horse, we can turn the horse in different directions. It takes strong winds to move a large sailing ship, but the captain uses only a small rudder to make it go in different directions. Our tongues are too small and yet they brag about big things.

It only takes a spark to start a forest fire. The tongue is like the spark. It is an evil power that dirties the rest of the body and sets the person's entire life on flames. Tongues always get out of control. They are restless and evil, always spreading deadly poison.

We can use our tongue to speak both praises and curses, so I humbly request you to always keep the ever-ready to burn tongue in the pool of saliva and use it always for the praises and good of others. Hoping you will kindly pay attention to this matter and do the needful.

Yours sincerely
Truthful pen
(Sd/-)

Dated:- Forever

Place : - The hearts of man



Dibiya Siby
3rd year B. Sc Nursing



Mother's Love

Mother, the one who loves me
Has always a smiling face
She glows like a shining star
Her heart is full of love and kindness
Endless love from her heart

In my sorrows and happiness,
She joins me
She gives me confidence and happiness
She loves me so much.
Which I can't express in words
I never forget her smiling face
That gives me strength in my life.



Kavya Kamalasan
1st year B. Sc Nursing

FROM CONDEMNATION TO CROWN



Lilly bloomed and waved happily at the sun, in the gentle breeze, cool air then she saw something crawling slowly near her, a caterpillar. Hey, how dare you come near this beautiful me? You worm, Go away; Lilly said, poor one, he went. Days went by .Lilly started drooping down.

“Hello, dear little Lilly” somebody called her. She looked up. It is a beautiful butterfly. Lilly didn’t understand anything. Don’t you know me Lilly? It’s me that ugly worm, you shouted at me”Butterfly said.

“ How come you there ?beautiful now....? Lilly’s voice trembled. “ Dear-lilly, that day, when you cursed me away, I went with a broken heart. I cried up to my creator, for making me ugly. He held me close to his heart and kept me alone in a shiny little covering. No food or water inside for days. But I felt the work of my Lord on me. I was getting changed little by little. Wings sprouted from me. One day I felt I can’t keep myself inside that cocoon of tears anymore. I have changed completely I came out and here I am before you, once again coming out from the women my lord laid me in “ I’m born again”.

Then he looked up high at the sky and sand.

“I am a New creation
No more in condemnation
Here, in the grave of God
I stand and fly away”



Dibiya Siby
3rd year B. Sc Nursing



WHO
ARE
YOU?

When I walk through the
Valley of darkness
You are just like
I flame in my way
When I fed up
You hold my hand and
Tell me to go ahead
When ever I see you
I can see a smile on your face
I am sure about that,
You have sorrows and you have pain
Still you are laughing
This make me to laugh also
You gave me a life with your great sacrifice
You teach me how to laugh
You teach me how to love
And also how to live
Yes, you forget to live
Inorder to make me perfect
You forget to care for yourself
Inorder to make me a success
You are really unique than everyone else
You won't love someone

For your benefits
You won't laugh with someone
For your lust
You won't share your emotions
with someone
Those who act as if like yours
But you won't lose anyone
You keep closer to your heart
How it could be possible?
I can see the worries of life
In your eyes but,
Everytime it is blinking to hide them
I can see the magic of love
In your words
I don't know
Who you are in my life.
I don't know
Why you are dying for me
But I realize that
Yes, it is for me
To make me a flame
Infront of everyone
To make me a success
In front of the world
How can I thank you my love.



Ann Maria Thomas
4th year B. Sc Nursing

Teachers' Day

"Teachers are the backbone of any country, the pillar upon which are aspirations are converted into realities".



Farewell
LA DESPEDIDA
2018





Mr. Vineeth Joseph & Mrs. Jinu George



BOOK NOW

Asia's 2nd & South India's 1st OET accredited
Premium Preparation Provider

OET
OCCUPATIONAL ENGLISH TEST

Premium
Preparation
Provider

IELTS

Premium IELTS Preparation in association with the
British Council and Cambridge University Press

Study
Abroad
Australia
New Zealand
Canada
Ireland
UK

PTE ACADEMIC™
CRASH & REGULAR Batches

CBT-UK

Speak English

HAAD | DHA | MOH Kuwait

Prometric Saudi, Oman, Qatar

Nurses & Pharmacists

FREE
STUDY
MATERIALS

ONLINE Available

Free Mock Exam

**IRS
GROUP**

New Batches Every Monday

REGULAR | CRASH | EVENING | ONLINE | HOME-KIT

7510375555, 9947387700, 7902977775

4th floor, Above Trends,
Nagampadom, Kottayam

BRITISH
COUNCIL

idp

IELTS

CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS

OET

PTE ACADEMIC™

Member of the British Council IELTS Partnership Programme
Authorised Node of IDP IELTS Australia

Partner Institute for Official
Cambridge Test Materials

Officially approved
preparation provider

South India's first Pearson
approved training centre

info@irsgroup.in

www.irsgroup.in

irsgroupindia

Kottayam | Kochi | Hyderabad

Thengana

9061558333

*The
HideOut
Cafe*

Playstation

PLAY CAVE



TEA



CAPPUCCINO



ICECREAMS



BURGERS



CAKES



FRIES



NOODLES



ROLLS



SMOOTHIES



**STAR SAFETY &
SECURITY SYSTEMS**

**Thengana
Ph: 9061558333**

Secure....
Technology...
Assured...
Reliability...
Safety & Security



SIMULATION IN NURSING EDUCATION – PROS & CONS



Bindhu Sebastian
Asst. Professor



Rijo G Varghese
Asst. Professor

Introduction

“To err is human”. Experts suggest that medical errors contribute much number of deaths in the recent past. The errors can be pointed to lacunae in the cognitive, affective and psychomotor domain of the medical or nursing students. Simulation in various forms has been a vital part of health science education to master new skills and difficult task. Simulation in the area of medicine and nursing has become an important part of the education of students and practising healthcare providers.

History of simulation

Simulation has a well-known history in the military, nuclear power, and aviation industries. The aviation industry uses flight simulators for pilot training and has developed Crew Resource Management for the training of non-technical skills for flight crews. The nuclear power industry trains for disasters, and the military has used war games and simulation very successfully in their training programs.

What is Simulation

“Simulation is a technique, not a technology, to replace or amplify real experiences with guided experiences, often immersive in nature, that evoke or replicate substantial aspects of the real world in a fully interactive fashion”-

- Prof. Gaba

Simulation has demonstrated effectiveness as a method to train practicing nurses for new procedures, communication processes, and both skill based

and non-skill based techniques. This can be done using a variety of methodologies, ranging from simple role-play to use of high-fidelity and virtual simulators. In addition to its usefulness in nursing education, simulation provides a suitable methodology for deliberate performance of skills necessary for an effective practising nurse.

Simulation has become more integrated into the education of nurses and physicians in the past 20 years, but is not fully integrated into the development of skills for practicing nurses. Despite recommendations for use of simulation, and growing integration of simulation into education, empirical evidence for the impact of simulation on patient outcomes is still underdeveloped.

Types of simulators

There are different types of simulators based on the degree of its resemblance to the reality-“Fidelity”

Low fidelitymanikin: It is a simulator device, in which trainees can practice a small specific task or procedure.e.g IV arm, CPR manikin.



Mid Fidelity manikin: It is a full body simulated patient but with minimal computer components. Manikin help a learners in improving assessment skills, determination of different pulse site, and administration of medication.



High fidelity manikin: This simulator make use of latest computer technology and is programmed to provide realistic

full body patient presentation e.g. postpartum hemorrhage management manikin, normal labor manikins

In-situ simulation: This refers to bringing the simulation and simulator to the site where the learner is practicing. This could occur in an ER trauma bay or surgical suite.

The simulation scenario includes mainly 5 phases:

Preparation: The learner gets the essential information on the simulation exercises and acquires mastery over the theoretical knowledge of the scenario. Scenarios are planned depending on the level of learner and learning objectives.

Briefing: The trainer provides description of the specific scenario with the conditions of the patient and clarifies doubts before going to the simulated Scenario.

Simulation exercise: In this, learner performs a simulated exercise or skill Performance using the cognitive, affective and psychomotor domain.

Debriefing: This is the main phase of the simulation. After the simulation event, instructors and learners re-examine the simulation experience and summarizes the simulation scenario and shares experience.

Feedback: After the debriefing station, the candidate undergoes an evaluation by the trainer and peer group. If they need to do it again to master the skills the exercise can be repeated.

Pros of simulation

Immersive learning: The simulated scenarios are realistic enough to engage the students emotionally, thus providing a unique learning experience. e.g. High fidelity simulator patient actually talks, breathes, blinks and moves like a real patient.

Experimental learning: It gives the students a chance to practice the skills which enable them to apply knowledge that they have acquired. A concrete experience occurs when nursing students have psychomotor experiences of inserting Foleyscatheter in simulation lab. A reflective observation occurs when students reflect on the experience, what they observed and their feelings about the experience. An abstract conceptualization occurs when they

read and comprehend the indication for inserting Foleys catheters and associated complications. Finally active experimentation occurs, when they can insert Foleys catheter during actual clinical experience.

Better understanding of abstract concepts: Simulation helps students to understand abstract concepts that are difficult to perceive.

Skill acquisition and maintenance: Acquisition of clinical skill is better when students are trained using simulation than didactic lectures alone.

Student satisfaction and confidence: Simulation training prior to actual performance of a procedure boosts the students' confidence. A descriptive study was conducted to examine students' perception of best educational practices in simulation and to evaluate their satisfaction and self-confidence. The study was done on 199 participants consisting of B.Sc. nursing students of Midwestern Research University. Participants were rotated through four scenarios that correspond to their level in nursing program. It was found that simulation can lead to increased satisfaction and self-confidence.

Patient safety: Training by simulation provides a safe environment for training that does not expose patients to risk by procedures performed by inexperienced trainees. A recent analysis of 1305 medication errors over 5-years were conducted and found that medication errors commonly occur due to giving wrong doses as a result of calculation error, inexperience, and lack of education on sideeffects, and lack of critical thinking. Simulation provides realistic approach to medication administration in safe setting where patient risks are eliminated.

Training and retraining: Simulation based training allows subjects to repeat procedures often as necessary in order to correct mistakes. It also allows for feedback and comparison of performance of individual at same level.

Standardized training: Simulation based training can provide a standardized training for all students.

Integration: Simulation provides opportunities to integrate clinical skills, interprofessional communication, teamwork, nursing therapeutics and critical thinking in a realistic but non-threatening environment.

Cons of simulation

Incomplete mimicking of human system: Human systems are very complex and diverse. Models and instruments can never match humans completely.

Because of this, students tense up and freeze during real clinical situation. Nursing student needs to smell, hear and feel everything in every situation to react in a right way.

Defective learning: The poorly designed simulation can promote negative learning. Simulation can provide a limited amount of preparedness because of which some nursing students forget to behave and what to do with real patient

Attitude of learners: Participants will always approach a simulator differently to real life. Two common changes in attitude can occur, hypervigilance which causes excessive concern because one knows an event is about to occur and cavalier behaviour which occurs because it is clear no human life is at stake.

Cost factor: Simulators like high fidelity ones are available at considerable costs, both in terms of initial purchase as well as maintenance charges. There is a need to afford time and money for training of faculty members to use the equipment. Large space is needed to keep simulator. Some simulators can be very expensive and require constant updates and maintenance.

Infrastructure: Dedicated and exclusive resource personnels are not available always.

Technical difficulties: Some physical findings like skin color cannot be taught in simulators.

Learner specific teaching not possible: Instructor cannot give optimal circumstances according to ability of different learners. This individual approach is not possible in simulation based learning.

Conclusion

Simulation is an educational process that can replicate clinical practices in a safe environment. Nursing students who take part in education programs involving simulation can perform efficiently in clinical settings, and are able to develop their critical thinking and clinical decision-making skills. Thus simulation can be considered lifesaving methods, if the health care professionals are equipped with skills in recognizing and teaching critical events.



Solve me as fast as you can.....

Puzzle - 1

Time taken:
..... Minutes

		3	5		6	7		
	7		1	2	8		4	
2		8		7		9		1
4	2			1			5	3
	8	1	6	3	5	2	7	
7	6			4			1	9
3		2		6		5		7
	6		3	8	1		9	
		4	2		7	1		

5	1						2	4
		3	1		4	8		
			5	8	9			
3				9				2
	4	1		5		3	9	
2				6				7
			6	7	5			
		2	9		8	5		
9	5						4	8

Puzzle -2

Time taken:
..... Minutes

9			6			8		7
	3				9		1	
8				7	2			
	6	9						2
		4		9		6		
1						4	3	
			2	4				8
	1		9				2	
4		8			1			6

Puzzle -3

Time taken:
..... Minutes



Julia Stephen
3rd year B. Sc Nursing

A PAGE FROM MY DIARY

8th May 2018

Today is mother's day and I believe that my mother is the best 'Amma' in the whole universe. I would like to dedicate the page in my diary to my mother for the hardships and sacrifices. She had to suffer while always providing me the best. She is the most important person in my life. She is an inspiration for everything I do. I would not call her a friend but an extra ordinary person. Without you I can do nothing and when you are by my side, I'm capable of doing anything! No one can replace you in my heart. You are the most important woman in my life.

Amma is the first person to teach me to draw and walk, and she was with me, whenever I took my steps. She has taught me to believe in people and not to have grudges against another. She always encouraged me to go alone when I was ready to give up. She made sure that I was safe and happy through out my childhood. It is the unconditional love that my mother gives that drives these feelings.

It is hard to describe the feeling my mother has towards me. Amma gives an awful lot of support to us, whether it involves very visible support or simple background encouragement without caring for her comfort and happiness. A mother's love is virtually impossible. It is a feeling that can only truly be understood by those who have experienced it. A famous saying states that "God could not be everywhere and so he invented mothers"! it is rather a platitude. A single page from my diary can't express the most beautiful and sincere bond in a women's life . I love you Amma.



Jissamol Mathew
1st year B. Sc Nursing



A smile flash when I think about U
A smile to stand in any situation
A smile to live
A smile that make me believe am not alone
A smile to come up from holes
A smile to conquer ultimate ends

U are my strength
U never change
U consoles me
U love me in same intense that none can be
U scold me but never make me sad
U are only one with me together
U are my life
U none other than my FAMILY.



Soniya George
3rd year B. Sc Nursing

സൗഹൃദം

അർക്കന്റെ വെയിലേറ്റ് തളർന്നവന്
തലോടലായ് തഴുകുന്ന മന്ദമാരുതൻ
മനസ്സിൽ നൽകുന്ന സുഖം വർണ്ണിക്കാനാവില്ല
സുഖ ദുഃഖ സമ്മിശ്രമാം ജീവിതത്തിൽ
സ്നേഹത്തലോടലല്ലയോ സൗഹൃദമെന്ന മന്ദമാരുതൻ
കൊച്ചു കൊച്ചു പിണക്കങ്ങൾ
കുഞ്ഞു കുഞ്ഞു പരിഭവങ്ങൾ
എല്ലാം എല്ലാം എണ്ണിപറയാൻ
ഇറക്കി വയ്ക്കാൻ ഒരിടം
അതു നൽകുന്ന സുഖം വേറൊന്നുമില്ല
ഉള്ളിൽ കനൽ നീറുമ്പോൾ
അതു കെടുത്തുന്ന ചെറു തണ്ണീരല്ലോ
സൗഹൃദത്തിന്റെ നറുമൊഴികൾ
കൂട്ടിനൊരു സുഹൃത്തുകെിൽ
സന്തോഷത്തിൻ വേളയതെല്ലാം ഇരട്ടിയായിടും
ദുഃഖത്തിന്റെ നേരമത് പാതിയായി കുറഞ്ഞിടും
കാലം മാറും കോലം മാറും
സൂര്യൻ മറയും കിനാവുകൾ വിടപറയും
എന്തൊക്കെ മാഞ്ഞാലും മറഞ്ഞാലും
നഷ്ടപ്പെടാത്തതൊന്നു മാത്രമേ
അതിൻ പേരല്ലോ സൗഹൃദം.



Sr. Tintu Maria Xavier
1st Year B. Sc. Nursing

ആമുഖം

2018-ൽ നമ്മൾ കേരളീയർ ഓർത്തിരിക്കുക, ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തെ നാം ഒറ്റക്കെട്ടായി നേരിട്ടതായിരിക്കും. ജാതി മത ഭേദമന്യേ നാം നമുക്കുവേണ്ടി ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന നമ്മുടെ നാടിനായി നാം കൈകോർത്തു. മാറുന്ന കാലത്തിനൊപ്പം നമുക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ ഒരുപാട് നന്മകളാണ് നാം ഇവിടെ കണ്ടത്. മനുഷ്യത്വം ഇനിയും മരിച്ചിട്ടില്ലെന്നും നന്മയുടെ വേരുകൾ ഇനിയും നശിച്ചിട്ടില്ലെന്നും ഈ പ്രളയം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. നമ്മൾ ഒന്നാണെന്ന് നാം ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. മനുക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയ കാര്യങ്ങളെ, നന്മയെ സ്നേഹത്തെ നമ്മളിലേയ്ക്കു തിരിച്ചു കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുകയാണ് ഈ മഹാദുരന്തം.

എന്താണ് ഇതിൻ നിന്ന് നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട പാഠം? സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ കേരളത്തെ ഭ്രാന്താലയമെന്നു വിളിച്ചത് അന്വർത്ഥമാക്കിക്കൊരിക്കലുകയായിരുന്നു നാം നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളിലൂടെ. ഒരുപാട് ജീഷയും സൗമ്യയും ഇവിടെ വീണ്ടും ഉണ്ടായി. ഓരോ പ്രസ്ഥാനങ്ങളും അതിനെ ഏറ്റെടു

ത്ത് കാഴ്ച കൊയ്തു. മാധ്യമങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത് ആഘോഷിച്ചു. ഭക്ഷണം മോഷ്ടിച്ചു എന്ന പേരിൽ മധു എന്ന യുവാവിനെ നിഷ്ഠൂരമായി കൊലപ്പെടുത്തി. ഇവിടെയെല്ലാം നാം മറന്നത് മനുഷ്യത്വത്തെയാണ്. രാഷ്ട്രീയ കൊലപാതകങ്ങളിൽ അഭിമന്യുവിന്റെ രക്തം തളംകെട്ടി നിന്നു. ഇതെല്ലാം മറന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുവാനാണ് ഈ പ്രളയകാലം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചത്.

മഴ ഗണ്യമായി കുറയുന്നു എന്ന് കണക്കുകൾ വിലയിരുത്തുമ്പോഴാണ് മഴ അതിന്റെ മുഴുവൻ ഭാവവും പ്രകടിപ്പിച്ച് തകർത്താടിയത്. നിരവധി അവധികൾ കൊണ്ട് കുട്ടികളെ നാം സന്തുഷ്ടരാക്കി. പിന്നെ നാം കണ്ടത് അതുവരെ നാം പ്രണയിച്ചിരുന്ന മഴ ഭദ്രകാളിയായി മാറുന്നതാണ്. ദിവസങ്ങൾ പെയ്തൊഴിയാതെ നിൽക്കുന്ന മഴ. കിണറുകളും തോടുകളും ജലാശ

യങ്ങളുമെല്ലാം നിറഞ്ഞു. വെള്ളപ്പൊക്കത്തക്കാരൽ എല്ലാവരെയും ആകാംഷയുടെയും ഭയത്തിന്റെയും മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയത് മുല്ലപ്പൊരിയാർ അണക്കെട്ടായിരുന്നു. കുമാരനാശാന്റെ വീണപൂവിനെപ്പോലെ തളർന്ന മുഖങ്ങൾ. എന്നാൽ പിന്നെ നാം കണ്ടത് അതിജീവനത്തിന്റെ നാളുകളായിരുന്നു. പ്രളയത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോയ കേരളത്തെ കൈപിടിച്ചുയർത്താൻ നാം ഒരുമിച്ചായിരുന്നു.

ജാതിയും മതവും മറന്ന് നാം ഒന്നിച്ചു നിന്നു. കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന നദിയുടെ ഭാഗത്തിനേക്കാൾ മുമ്പേ നാം ഓടി. തങ്ങളുടെ സഹോദരങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ ചെറുപ്പക്കാർ മാധ്യമത്തിന്റെ മായാലോകത്തിൽ നിന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് വന്നു. നാം വിപ്ലവമെന്നു കരുതിയ മാധ്യമങ്ങൾ നമുക്കു മിത്രങ്ങളായി മാറി. മാധ്യമത്തിന്റെ നൂതന സാധ്യതകളെ നാം ഇവിടെ ഉപയോഗിച്ചു. സ്വന്തം ശരീരം ചവിട്ടു പടിയാക്കി തീർത്ത ..അകമഴിഞ്ഞ് ഇതിനെ നേരിട്ട പോലീസും മറ്റ് സേനാ അംഗങ്ങളും, പിരിവും വാക്പോരും നടത്തിയിരുന്ന രാഷ്ട്രീയ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ, ഇവരെല്ലാം വേർതിരിവില്ലാതെ ഒരുമിച്ചു നിന്നു. നാട്ടിൽ നിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിലും സ്വന്തം പെറ്റമ്മയെ അകമഴിഞ്ഞു സഹായിച്ചു നമ്മുടെ വിദേശമലയാളികൾ. ആരാധനാലയങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു മാറി. ഹെലികോപ്റ്റർ നിത്യ കാഴ്ചയായി മാറി. അങ്ങനെ നാം ഒരുമിച്ചു നിന്ന് വലിയൊരു കവചം തീർത്ത് ഈ നാടിനെ രക്ഷിച്ചു.

പക്ഷേ, പഴയ പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ വീണ്ടും നാം

ആവർത്തിച്ചു. ശബരിമലയിലെ യുവതീ പ്രവേശനവും വനിതാമതിലുമെല്ലാം നമ്മെ വീണ്ടും ചേരിതിരിച്ചു. പ്രളയം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച ഗുണപാഠങ്ങൾ നാം കാണാതെ പോവുകയാണോ ചെയ്യുന്നത്. അഭിമന്യുവും, സനലും, ജിഷയുമൊന്നും ഇനിയും ഉണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ ഒത്തുപിടിച്ചാൽ മലയും പോരും എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലിനെ നാം കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയാണു ചെയ്യേണ്ടത്. ക്രിസ്തുമസ്സും ഓണവും റംസാനും ഒരുമിച്ചാഴോഷിക്കുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ കാരുണ്യത്തിന്റെ മാതൃക നമുക്കു കാണിച്ചുകൊടുക്കാം.

മാവേലി നാടുവാണീടും കാലം
മാനുമ്പരെയൊരുമൊന്നുപോലെ
ആമോദത്തോടെ വസിക്കും കാലം
ആപത്തങ്ങൾക്കുമൊട്ടില്ലതാനും.

കഴിഞ്ഞ ഓണക്കാലത്ത് നാം നേരിട്ട ദുരന്തത്തെ ഒരുമിച്ച് കൈകോർത്ത് നേരിട്ടതുപോലെ ഇനി വരുന്ന ഓരോ ഓണത്തിലും അത് മറക്കാതെ ഈ പാട്ട് കൈകോർത്ത് പാടാൻ കേരം തിങ്ങും നാടിന് കഴിയട്ടെ.



Anitta Chacko
2ndYear B. Sc. Nursing

സ്ത്രീ പുരുഷ സമത്വം



Mrs. Suma G. Valiyamangalam
Clinical Instructor

നാരികൾ പൂജിക്കപ്പെടുന്നിടത്ത് ദേവതകൾ പ്രസാദിക്കുമെന്ന് വിശ്വാസിച്ചിരുന്ന നാടാണ് ഭാരതം. നമ്മുടെ സംസ്കാരം രൂപപ്പെട്ടത് തന്നെ സ്ത്രീ പുരുഷ സമത്വം എന്നൊരാശയത്തെ മുൻനിർത്തിയാണ്. സാമൂഹിക, സാസ്കാരിക മേഖലകളിലെല്ലാം തന്നെ സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാർക്കൊപ്പമോ ഉയർന്നതോ ആയ സ്ഥാനം അലങ്കരിച്ചിരുന്നു. പൗരാണിക ഭാരതത്തിൽ ശാസ്ത്രത്തിനും തത്വചിന്തയ്ക്കും വിലപ്പെട്ട സംഭാവനകൾ നൽകിയ വനിതകളാണ് ഗാർഗിയും ലീലാവതിയും. ജനക മഹാരാജാവിന്റെ വിദ്യത് സദസ്സിനെ അലങ്കരിച്ചിരുന്ന സ്ത്രീ രത്നം ആയിരുന്നു മൈത്രേയി.

കാലക്രമേണ ശാരീരിക ശക്തിയിൽ മുന്നിട്ടു നിന്ന പുരുഷൻ സ്ത്രീ സംരക്ഷണം ഏറ്റെടുക്കുകയും നിയമങ്ങൾ പുരുഷമേധാവിത്വത്തെ അംഗീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആവുകയും ചെയ്തു. സ്ത്രീകളുടെ ശാരീരിക പ്രത്യേകതകളും മതത്തിന്റെ സ്വാധീനവും ആ നിയമങ്ങൾ ശക്തിപ്രാപിക്കുവാൻ സഹായിച്ചു. സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്ക് മുമ്പ് സ്ത്രീകളുടെ അവസ്ഥ വളരെ പരിതാപകരമായിരുന്നു. സതിപോലുള്ള ക്രൂരമായ അനാചാരങ്ങളും വിദ്യാഭ്യാസ വിലക്കുകളും സ്ത്രീകളെ അടിമകളായി കാണുന്ന മനോഭാവങ്ങളും

അവരെ അകത്തളങ്ങളിലേക്ക് ഒതുങ്ങിക്കൂടാൻ നിർബന്ധിതമാക്കി.

സ്ത്രീകൾക്കെതിരെയുള്ള അനീതികളും അനാചാരങ്ങളും ചെറുക്കാൻ നിലവിൽ വന്ന ആദ്യത്തെ നിയമം 1829-ലെ സതിനിരോധന നിയമമാണ്. അതേ തുടർന്ന് ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തോടെ സാമൂഹിക ചട്ടങ്ങൾക്ക് കാര്യമായ മാറ്റം സംഭവിച്ചു. നവോത്ഥാന നായകന്മാർക്കൊപ്പം ചില പെൺ മുന്നേറ്റങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമായി. സവർണ്ണ സമൂഹത്തിൽ നടന്ന സ്ത്രീ മുന്നേറ്റങ്ങളിൽ ലളിതാംബിക അന്തർജനത്തിന്റെ സംഭാവനകൾ സ്മരണീയമാണ് സാതന്ത്ര്യസമര രംഗത്ത് വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച ധീരവനിതകളാണ് ത്യാൻസിറാണി, റാണി മങ്കജ, സരോജനി നായിഡു എന്നിവർ. ഭാരതത്തിന്റെ പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന ഇന്ദിരാഗാന്ധി ആഗോളതലത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമയായിരുന്നു.

ഇന്ന് എല്ലാ രംഗത്തും സ്ത്രീകൾ മുൻനിരയിലുണ്ട്. ശാസ്ത്ര കലാ, സാംസ്കാരിക, രാഷ്ട്രീയ നിയമമേഖലകളിലെല്ലാം അവരുടേതായ ഇടം നേടിയ അനേകം സ്ത്രീരത്നങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. 760 മണിക്കൂർ നേരം സ്പേസ് ഷട്ടിലിൽ സഞ്ചരിച്ച് പല പരീക്ഷണങ്ങളും നടത്തിയ കല്പന ചൗള, ഉത്തരാഞ്ചിയിലെ പോലീസ്

കാഞ്ചൻ ചൗധരി ട്രോചാരു, എവറസ്റ്റ് കീഴടക്കിയ ക്യാപ്റ്റൻ സിപ്രഞ്ചുംദാർ എല്ലാം ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ്.

ഭൂതകാലത്തിലും വർത്തമാന കാലത്തിലും പല ഭേദലക്ഷ്യങ്ങളും തങ്ങളുടെ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച നിരവധി സ്ത്രീകളെ നാം പരിചയപ്പെട്ടു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ മൊത്തം ജനസംഖ്യയുടെ 48% സ്ത്രീകളാണ്. അവരിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും ഇന്നും വിദ്യാഭ്യാസപരമായും, സാമൂഹികപരമായും വളരെ പിന്നോക്കാവസ്ഥയിലാണ്. ഗ്രാമീണ ഭേദലക്ഷ്യലാണ് ഈ യൗവനസ്വയം കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത്. ഇതിന് മാറ്റം വരുത്താനായി 'ഗവൺമെന്റ്' പല നൂതനാശയങ്ങളും നിയമങ്ങളും നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും സമത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ ആമുഖം തന്നെ സ്ത്രീ സമത്വത്തിന് അടിത്തറയിടുന്നു.

ഭരണഘടനാപരമായി സംരക്ഷണ നിയമങ്ങൾ ഇത്ര ശക്തമാണെങ്കിലും സ്ത്രീകൾക്ക് നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങളും ലൈംഗിക ചൂഷണവും അനുഭവിക്കുന്നവർ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ ഇന്നും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മൂല്യച്യൂതികളും, നിയമ ലംഘനങ്ങൾക്കും മൂല്യകാരണങ്ങൾ അനുകരണ യോഗ്യമായ മാതൃകകളുടെ അഭാവം, മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം പ്രത്യേകിച്ച് മൊബൈൽ ഷോണുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ വ്യാപകമായ ലഭ്യത. തദ്വാരാ സംജാതമാകുന്ന ശിഥിലീകരിക്കപ്പെട്ട കുടുംബാന്തരീക്ഷം ഇവയാണ്. ഷലത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ലഹരി നഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥയിൽ നിന്നും അണുകുടുംബശൈലിയിലേക്ക് അനുഭവിക്കുന്ന വളരുന്ന ഇന്നത്തെ സാമൂഹിക പരിവർത്തനം തടയാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിലും, പരമാവധി ആശയവിനിമയ സാധ്യതകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയും, പരസ്പരാദരവിന്റേയും അംഗീകാരത്തിന്റേയുമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കണം.

മാധ്യമങ്ങൾക്ക് രാഷ്ട്രനിർമ്മാണത്തിൽ ഒരു നല്ല പങ്കു വഹിക്കാനാകും. സ്ത്രീകളെ അബലയായും കണ്ണിരിന്റെ പുത്രിയായും ചിത്രീകരിക്കാതെ മൂല്യബോധമുള്ള, വിജ്ഞാനം പകരുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളായി കലാസൃഷ്ടികൾ സംപ്രേഷണം ചെയ്യണം. മൊബൈൽ ഷോണുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം പ്രത്യേകിച്ചും കൗമാരപ്രായത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ മാനുഷമായ വസ്ത്രധാരണരീതിയും, പെരുമാ

റ്റവും കൂട്ടികളായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശീലിപ്പിക്കുക. ശാരീരികമായും മാനസികമായും സ്ത്രീയും പുരുഷനും വ്യത്യസ്തരാണെങ്കിലും ഒരു നാണയത്തിന്റെ ഇരുവശവും പോലെ അവർ പരസ്പരം പൂരകങ്ങളാണ്. ഈ സത്യം മനസ്സിലാക്കി പരസ്പരം അംഗീകരിക്കുകയും അവരവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സാമാധാന സമ്പൂർണ്ണമായ കുടുംബവും അതുവഴി സംസ്കാരിക സമ്പന്നമായ ഒരു രാഷ്ട്രവും നമുക്ക് കെട്ടിപ്പെടുക്കാനാവും ഇന്നലെയിൽ നിന്നും, ഇന്നിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ഉന്നതമൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സമാധാനവും സന്തോഷവും സമൃദ്ധിയും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന, സ്ത്രീയും പുരുഷനും പരസ്പരപൂരകമാണെന്നു തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരു നല്ല നാളെയെ സ്വപ്നം കാണാം.

• • • • •



GOVERNORS OF 29 STATES

Sl. No.	States	Name
1.	Andhra Pradesh	E. S. L. Narasimhan
2.	Arunachal Pradesh	Brig. B. D. Mishra (Retd.)
3.	Assam	Prof. Jagdish Mukhi
4.	Bihar	Lal ji Tandon
5.	Chhattisgarh	Anandiben Patel
6.	Goa	Mridula Sinha
7.	Gujarat	Om Prakash Kohli
8.	Haryana	Satyadev Narayan Arya
9.	Himachal Pradesh	Acharya Dev Vrat
10.	Jammu and Kashmir	Satya Pal Malik
11.	Jharkhand	Draupadi Murmu
12.	Karnataka	Vajubhai Vala
13.	Kerala	Justice (Retd.) P. Sathasivam
14.	Madhya Pradesh	Anandiben Patel
15.	Maharashtra	C. Vidyasagar Rao
16.	Manipur	Najma Heptulla
17.	Meghalaya	Tathagata Roy
18.	Mizoram	Jagdish Mukhi
19.	Nagaland	Padmanabha Acharya
20.	Odisha	Ganeshi Lal
21.	Punjab	V. P. Singh Badnore
22.	Rajasthan	Kalyan Singh
23.	Sikkim	Ganga Prasad
24.	Tamil Nadu	Banwarilal Purohit
25.	Telangana	E. S. L. Narasimhan
26.	Tripura	Kaptan Singh Solanki
27.	Uttar Pradesh	Ram Naik
28.	Uttarakhand	Baby Rani Maurya
29.	West Bengal	Keshari Nath Tripathi

Akhila Alex
1st Year B. Sc. Nursing



വീണ്ടും ഒരു വിളിക്കാൽ സോദരീ. . . . !!!

വന്നാൽ മൂതൽ തേടുന്നു ഞാനവളെ
കണ്ടുമുട്ടി ഒരു നാൾ, എങ്കിലും ഇന്നവൾ
എന്നിലില്ല; എങ്ങുനിന്നോ വന്നവൾ
എങ്ങോട്ടോ പോയ്ക്കിരുന്നു..
പിന്നെയും തേടി ഞാനവളെ എന്നുടെ
ജീവിതത്തിൻ വഴിത്താരയിൽ
അവൾ കടന്നുപോയി; മറ്റുചിലർ
വന്നു. . എനിക്കു സാന്ത്വനമായി
അവർ എന്തോതായ് മാറി. .
എങ്കിലും കാലം അവരേയും
എന്നിൽ നിന്ന്, എൻ സ്നേഹത്തിൽ
നിന്നകറ്റി; ഞാൻ ഏകയായി
അനാഥയായി; ഒരു വേദാന്തമായി
തനിച്ച് പാറി നടന്നു. . .
കൂട്ടിനാരുമില്ലാതെ. . . ഇന്നും
ഞാൻ തേടുന്നു എന്നിലെ നിന്നെയും
നിന്റെ ഓർമ്മകളെയും. . . ഒരു
വിളിക്കായ് . . . ഒരു തിരിച്ചുവരവിനായ് . . .
എൻ കണ്ണുകൾ അലയടിക്കുന്നു . . .
നിന്നെക്കാണാൻ. . . നിന്നെ അറിയാൻ. . .
നിന്നിലേയ്ക്ക്. . . ചേരാൻ ഒരു നനുത്ത
പനിനീർപ്പൂവുപോലെ. . . സോദരീ. . .



Jismi Thomas
4th Year B. Sc. Nursing

AWARDS AND HONOURS – 2019

Sl. No.	Award	Awardee
1.	Goldman Environmental Prize	Alfred Brownell
2.	Presidential Medal of Freedom	Tiger Woods
3.	First Woman to Cross Atlantic Ocean	Aarohi Pandit
4.	"Man Booker International Prize"	Jokha Alharthi
5.	First Woman Pilot to qualify for Combat Missions	Bhawana Kanth Dr. Ankur Patwardhan
6.	'German Chemistry Prize'	Annie Zaidi
7.	Nine Dots Prize	Rana Dasgupta
8.	Rabindranath Tagore Literary Prize 2019	K Siva Reddy
9.	Saraswati Samman	Peter Tabichi
10.	Global Teacher Prize 2019	Japanese Architect Arata Isozaki
11.	Pritzker Prize 2019	G Satheesh Reddy.
12.	Missile Systems Award 2019	Hailakandi in Assam
13.	Top Aspirational District by Delta Ranking Report by NITI Ayog	Thanga Darlong Indore
14.	First Atal Bihari Vajpayee Life Time Award	Gauchar (Uttarakhand)
15.	India's cleanest city by Swachh Survekshan Awards 2019	Bhopal Sunil Chhetri
16.	Best Ganga Town by Swachh Survekshan Awards 2019	Rail Connect mobile app PM Narendra Modi
17.	Cleanest capital by Swachh Survekshan Awards 2019	Bhupen Hazarika Smriti Mandhana
18.	Football Ratna Award	
19.	National e-Governance Award 2019	
20.	Seoul Peace Prize	
21.	Bharat Ratna Award 2019	
22.	ICC women's cricketer of the Year Award	

Juna Gigi
1st Year B. Sc. Nursing



TOUR

Good times make best memories...



പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായി



WORLD NO TOBACCO DAY



WORLD KIDNEY DAY



PALLIATIVE CARE DAY



FATHIMA UNIFORMS

feel the perfection

ERUMELY, KOTTAYAM

Ph: 8089393708, 7034290106, 9497479087



Wholesale Distributors of:

**Shirtings | Suitings | School Uniforms | Corporate Uniforms
Hospital Uniforms | Martial Arts Uniforms | Nursing Coats
and all types of Uniforms**



JMP ENTERPRISES

ALL ELECTRICAL & PLUMBING DEALERS

CHETHIPUZHA, KURISUMMOODU P.O., CHANGANACHERRY, KOTTAYAM (DIST), KERALA

GSTIN:32ALJPJ7855Q1ZD

MOB:9447769675, 963303121 (O): 9061725265, 9645237821

jmpenterpriseschry@gmail.com



MATHEWS & ASSOCIATES

ALL HT ELECTRICAL CONTRACTORS, CONSULTANTS & ENGINEERS

ISO 9001 : 2015 ESTD. IN 1956

GSTIN:32ALJPJ7855Q1ZD

CHETHIPUZHA, KURISUMMOODU P.O., CHANGANACHERRY, KOTTAYAM (DIST), KERALA
mathewsassociates@yahoo.co.in, www.mathewsandassociate.com

MOB:9447769675, 963303121
(O): 9061725265, 9645237821

ELECTRICAL INSTALLATION, TESTING & COMMISSIONING, MAINTENANCE-SUBSTATION, INDUSTRIES
(GENERATOR, TRANSFORMER) HOTELS, HOSPITALS, M-STAR HEAVY DUTY LIGHTNING PROTECTION,
PLUMBING AND SANITARY WORKS.

എനിക്കിഷ്ടം

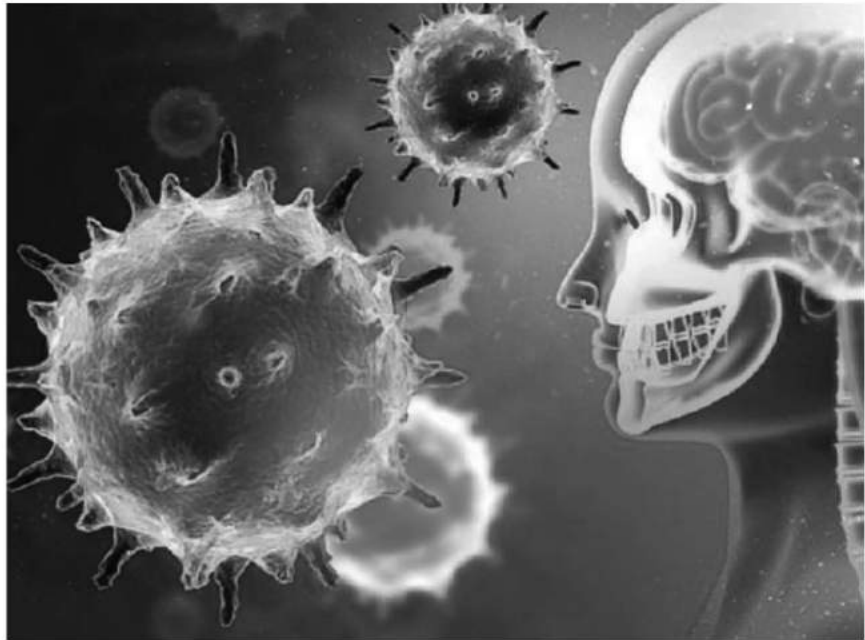
കാലത്തുണർന്നേറ്റു ബ്രഷുമെടുത്തിട്ടു
പല്ലു ഞാൻ തേക്കേണമത്രേ
ഉമിക്കരിമ്പുവിട്ടു കൂട്ടിപ്പൊടിച്ചിട്ടു
പല്ലുതേക്കാനെനിക്കിഷ്ടം.
നിർബന്ധമായെന്നെ മൂലക്കിരുത്തിട്ടു
ഹോർളിക്സു തന്നെന്റെ അമ്മ.
നല്ലപാലിത്തിരി വെള്ളവും കൂട്ടി
തിളപ്പിച്ചതാണെന്നിക്കിഷ്ടം.
രാവിലെ തിന്നുവാൻ ബ്രഡുണ്ട് ജാമുണ്ട്.
തീറ്റുവാൻ അച്ഛനരികിൽ
ചട്നിയും കൂട്ടി ഒരു ചാണുയരത്തിൽ
ദോശതിന്നാനെന്നിക്കിഷ്ടം.
ആകലേയം പഠിപ്പിക്കാൻ ജയിലുകൾ
ധാരാളമുണ്ടെന്നരികിൽ.
നാട്ടിൻപുറത്തുള്ള മണ്ണിൻ മണമുള്ള
വിദ്യാലയമെന്നിക്കിഷ്ടം.
ഓണനാളച്ഛൻ എനിക്കു കനിഞ്ഞൊരു
ഗാലക്സി വാങ്ങിച്ചുതന്നു.
സ്വർണ്ണകസവിൻ മിനുമിനുപ്പുള്ളൊരു
പാവുമുണ്ടാണെന്നിക്കിഷ്ടം.
സന്ധ്യക്കു മലിയും ഡാഡിയും ചേർന്നെന്നെ
ക്ലബുകളിൽ കൊണ്ടുപോകും.
മുത്തശ്ശിയോടൊത്തു നാമം ജപ്പിച്ചുകൊ-
ത്തൽ മാറ്റാണെന്നിക്കിഷ്ടം.
മലിയും ഡാഡിയും എന്തേ പറയുന്നു
ഞാനൊരു ധിക്കാരിയത്രേ.
ഇത്തരം മോഹങ്ങൾ ധിക്കാരമെങ്കിൽ
ധിക്കാരിയാകുവാനിഷ്ടം.
എങ്കിൽ ധിക്കാരിയാകുവാനിഷ്ടം.



Roshan Sunny
3rd Year B. Sc. Nursing

AES

(ACUTE ENCEPHALITIS SYNDROME)



Mrs. Manju James
Clinical Instructor



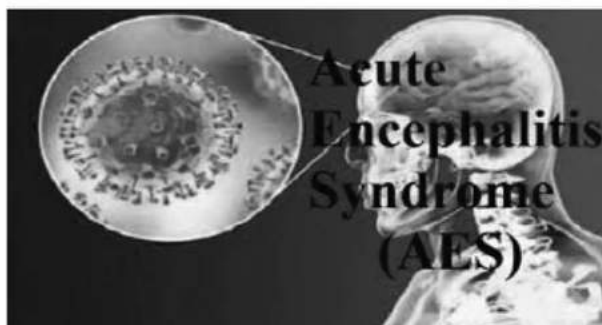
In recent times, a major health catastrophe has been the central issue in India. This disease has affected several areas of Bihar. The disease was found to be AES (acute encephalitis syndrome) and it has already claimed lives of almost 150 children. The other children affected by this AES are being treated in various hospitals, and their condition are found to be critical. Further study and research have revealed that these children were hypoglycemic. This is not the first time this disease has occurred. In 2012 and 2014 there were a high number of AES victims, ie, in 2012 it was 395, while in 2014, it was 372. Muzaffarpur accounted for the highest number of AES victims (almost 40%). A notable point is that the AES

victims were from the backward classes socially as well as economically. The disease affected only the malnourished children of age between 2 to 10 years, whereas the children from well to do families never fell ill.

The disease usually breaks out during the harvesting period of Litchis, ie in April, May and June. Litchi is one of the major fruits cultivated in Bihar. The labourers and farmers along with their families live near to the orchards during the harvesting season. Litchi harvest begins by 4 am and the hungry children of these labourers collect and eat the ripe litchis which fall on the ground. After the harvest these children due to tiredness usually skip their supper. Litchis contain a naturally occurring

toxin-cyclopropyl glycine. The malnourished after skipping the supper become hypoglycemic in the morning. Since they have very little glycogen in the liver, glycogenesis doesn't take place due to presence of the toxin in the blood. As the children had consumed litchis the previous day, gluconeogenesis would have been blocked. Hence protein will be mobilized and amino acids are released which are highly toxic to the brain. Along with that, aminoacidemia develops and brain function are being affected. The toxin acts in two ways to harm the brain and cause even death. Because of the toxin, the mechanism of the body to control the blood sugar level is blocked thus leading to insufficient supply of nutrients to the brain. This leads to drowsiness, disorientation and even leads to unconsciousness. The Aminoacids cause brain cells to swell resulting in brain edema. As a result children may suffer from convulsion, coma and even death.

Children affected by the AES showed symptoms of clinical neurological manifestations which include mental confusions, disorientation, convulsion, delirium or even coma. Meningitis caused by virus or bacteria, encephalitis caused by virus, encephalopathy, cerebral malaria and scrub typhus caused by bacteria are collectively termed as AES. While microbes



causes all other conditions, encephalopathy from Litchi toxin is biochemical in origin and hence very different from the rest. There are different types of encephalopathy. In the present case, the encephalitis was associated with hypoglycemia and hence called hypoglycemic encephalopathy. In hypoglycemic encephalopathy, fever is always seen in the onset of brain dysfunction. Not all children exhibit fever. Victims may have mild or very high fever. The sugar level will be low in children with hypoglycemic encephalopathy. Sudden symptoms and signs of illness include vomiting, abnormal movements, state of semiconsciousness and convulsion between 4am and 7am. The disease progresses fast and may even lead to death within days. The blood results reveal a low blood sugar level. In encephalopathy there is no increase in WBC in CSF like other encephalopathies which in turn show that there is no inflammation in the brain.

Hypoglycemic encephalopathy can be prevented by making sure that undernourished children don't eat plenty of litchi fruits. Also measures for nourishment of these children could be implemented. Actually, this disease can easily be treated, a complete recovery can be achieved if children with hypoglycemic encephalopathy

are infused with 10% dextrose within few hours after the onset of symptoms.

Infusing 10% dextrose not only restores blood sugar level to a safe level, but also stops the production of amino acids toxic to the brain. Along with dextrose infusion, infusion of 3% saline solution helps in reducing edema of brain cells by osmosis. If dextrose infusion is not started within 4 hours after the onset of symptoms, the brain cells may not recover and will be damaged. As a result, even if the children survive, numerous brain disorders will affect the children throughout the life such as mental retardation, speech impairment and motor or sensory impairments. As long as it remains a threat to the



population, general awareness and adoption of preventive and treatment measures can effectively tackle the current issue. The health care professionals as well as the government officials should ensure that prompt interventions are being implemented in the community.



**ICE CREAM SHAKES.
COLD COFFES
FRESH JUICE.
SHAVARMA.
SANDWICH.
SHAKES.
BURGER.
FRIES.**



**HOME DELIVERY
NOW AVAILABLE**

call us

9497779742



**KURISHUMOOD
CHANGANACHERRY**



CHRY

FOLLOW US ON INSTAGRAM : WWW.INSTAGRAM.COM//CHAAYACOMPANY



2018..... ഓർമ്മ

ഇന്നും മായാത്തൊരോർമ്മയായി ഇന്നും മായാത്ത ഭീതിയായി
 ആർത്തിരവുന്ന പേമാരിയിൽ കുതിച്ചുയർന്നിതാ ജാലകങ്ങൾ
 തകർന്നൊരാ വീടും കൂടുമായ്
 തിരഞ്ഞു ഞാൻ ഉറ്റവർ ഉടയവരെ
 കാത്തുനിന്നിടും വേളയിൽ
 ഉള്ളിൽ പ്രാർത്ഥനാ മന്ത്രജപം മാത്രമായി

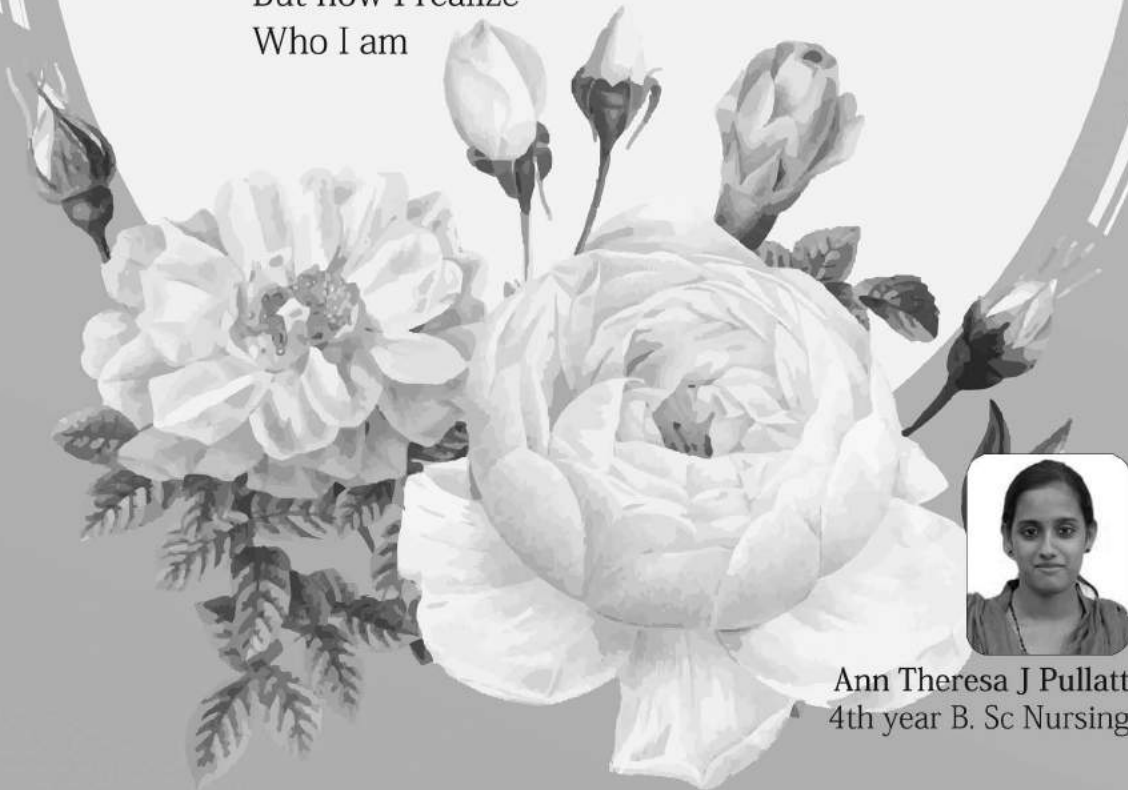
നന്മതൻ സുദിനങ്ങൾ ഓർമ്മകൾ മാത്രമായി
 ഒഴുകിതീർന്നൊരീ പേമാരിയിൽ
 കോർത്തു നാം കൈകളിലൊരു മനമായി
 മാവേലി വന്നൊരാ നാടിനായി
 വിതച്ചൊരാ നാശത്തിൻ പടുകുഴിയിലായ്
 അകക്കണ്ണു പൊട്ടിയ മാനവർ
 പ്രതീക്ഷതൻ നാളങ്ങൾ ഉയർന്നു പൊങ്ങി
 ഒന്നിക്കാം, മുന്നേറാം, കൈകോർക്കാം സന്തോഷിതർക്കായി.



Anju Mathew
 4th Year B. Sc. Nursing

Memories

When I look back, now its just memories
That gives me happiness and sorrows
But sorrows turn to happiness.
The years, the months, the weeks, the days
All are just memories;
Many faces then seen
But few faces live in my memories
Memories may last upto a person's life
But few may remain in my memories
Memories make me to walk back
Though the body stays in that place itself
Memories make me think
Who I was
But now I realize
Who I am



Ann Theresa J Pullatt
4th year B. Sc Nursing

Diary of a Baby

15 January	:	I get attached with ovary
17 January	:	I'm a tissue now!
30 January	:	Mom said to dad "you are gonna be a father" MOM & DAD ARE VERY HAPPY
15 February	:	My food is what my mum eats..... it is really yummy I'm growing
15 April	:	I can feel my heart beats
14 May	:	Now, I have little hands, legs, head and a stomach
13 June	:	Today I was in an ultra scan "wow! I'm a girl".
14 June	:	"I was Dead". I'm sent back to heaven

My mom and dad killed me Why?
 Is it just because I was a girl.....?
 People love to have a mother, a wife and of course a girl friend too.....
 Then why not a daughter.....?
 Every child is a girl of God..... if you are a human,
 love every child.



Nafila Nazar
 3rd year B. Sc Nursing



Sherly Sebastian
Asso. Professor



LIFE SKILLS FOR A BETTER HUMANITY

*Put your heart, mind, and soul into even your smallest acts.
This is the secret of success.
(Swami Sivananda)*

Adolescents and youth are the most important resource for future development. They have unlimited energy, vitality and idealism as well as strong urge to experiment and create a better world. But it is a time of stormy stress. Life skills are essential abilities that requires to build mental well-being and competence in youngsters as they face the realities of life.

WHO defined life skills as “the abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life”.According to UNICEF it is the psychosocial abilities for adaptive and positive behaviour.

Developing life skills helps adolescents to translate knowledge, attitudes and values into healthy behaviour, and improve their lives in general. It also articulate the issues, build their self esteem and self confidence, empower them to take responsibility, maintains self relationships and society around them. It assists them respond to real life situations in positive and responsible

ways. It increases awareness among youth about social concerns and aid to alleviate social evils.

There are three basic life skills. Thinking skills, social skills, and emotional skills. WHO explains it by ten core skills. problem solving, critical thinking, effective communication skills, decision-making, creative thinking, interpersonal relationship skills, self awareness skills, empathy, and coping with stress and emotions. Self-awareness, self-esteem and self-confidence are essential tools for understanding oneself. All these skills are interrelated and reinforce each other. Together they are responsible for our psychosocial competence, build our self esteem and self efficacy and



nurture holistic development.

Life skills are essential for managing our day to day life. We must aware about the strength and weakness in ourselves. All have some strength and weakness. People generally spend their lifetime in strengthening their weakness to achieve success rather than focussing on using their strengths to maximum. Dear friends start to identify your strengths to lead a successful life.

“Be faithful in small things because it is in them that your strength lies”.

- Mother Theresa





Distance Education after Nursing Course

Even though it was my desire to be a philologist after secondary school education, I was forced to be a nurse. Unfortunately, I was left with no other option other than to joining Bsc Nursing in a reputed college. It seems to me that it is my fate to be a nurse.

During my first year of Bachelors of nursing, I found psychology classes interesting. I wish if I could learn it more. Is it possible?

I joined nursing with a plethora of expectations but it appears to be a herculean task for me. Is there any provision to change my profession??

This is the questions which was thrown to me from my students during my tenure as a teacher and a counsellor. However, I confidently told each and every student that, it is possible to pursue their dreams if they have strong desire and perseverance.

It is a sad reality that at last they put their dreams deep in their heart by cursing

a couple of situations such as family background, financial crisis and lack of knowledge. Truly speaking, most of the children fail to achieve their goal not because of lack of ability and intelligence, but for want of desire, direction, dedication and discipline.

Nevertheless, if your dreams are strong enough to lose your sleep, you can tackle it by either distance education or online coaching.

What is distance education??

Distance education or long distance learning is the education of students who may not be able to present physically at school. By this it is meant that, in order to pursue your degree certificate, it is not mandatory for you to be present in the academic setting as usual education system. It is interesting to note that, by the emergence of e-books, the distance education has been gaining ground since a couple of years.

Regarding the history of adult education, it was started in 17th century. It was Sir. Issac Pitman, who provided distance education for short hand course in this

modern era; Eventually, universities started it and named as correspondence courses, which in turn has given rise to open universities. To cite an example, in India, IGNOU is one of such famous Universities. It owns plenty of schools and offers variety of courses.

List of some open Universities in India.

- IGNOU
- Dr. B.R.Ambedkar Open University
- Vardhaman Mahaveer Open University
- Nalanda Open University
- Karnataka State Open University etc ..etc..

If your desire to achieve your ambition is strong enough, don't waste your valuable time on overthinking. Please keep in your mind that, a nursing graduate can pursue any master degree programme such as MSW, MBA or M.Sc. in any subject.

The global acceptance of distance education is not only because it offers education, but it has the following advantages.

- Acts as a catalyst for upgradation in profession
- Self learning improves the knowledge base
- Provides low cost education
- Helps in chasing and conquering the dreams
- Learning helps from anywhere in the globe
- Offers high satisfaction
- Does not have barriers like age, geographical condition
- Can overcome disabilities



If your interest for the self learning is increased, I believe, my effort ofcourse is a success. Don't waste your time, just chase and achieve your dream career. As the technology advances, it destroys the different barriers of traditional system. From starting till certification each and every aspect of education is carried out through online, which in turn creates more curiosity especially among young adults.

Regarding the courses that can be done online, almost all the courses shall be performed by distance education. While reading this, you may wonder about the practical sessions!!! As far as my knowledge goes, it offers practical classes as well. To be more precise, in order to make the students efficient they offer



face to face practical classes according to the course and subject. Interestingly, different nations provide a variety of nursing speciality courses through online in order to widen the horizons of knowledge.

Nursing candidates can pursue the courses not only related to nursing but also general subjects. The courses varies from a certification program to doctoral program and the duration may differ from hours to years.

You might be thinking, why it is important to have an extra course?? As we all know in this materialistic world, competition is becoming tougher and it gives a feather to the crown of your education. We can point out a lot of examples who had done different courses by their wish and will.

Since a couple of years, distance education in nursing & other health care field is

gaining ground. As time and money is the main villain who creates a barrier for many enthusiastic people to achieve their dream, correspondence learning is a sunshine.

The nurses can do different general science courses as well as management courses which ultimately be beneficial for both the employee and the employer. As the field of medicine is growing faster, an efficient nurse must be updated with the current trends and practices. Distance education helps to achieve it without a career break and financial crisis.

The ambition of majority of young nurses is to flourish their career in any of the English speaking countries. In order to tackle a job there, they need to clear IELTS or OET. Now a days, the online classes for these courses help a plenty of nurses to keep their job and studies simultaneously.

Having analyzed the scope of distance education, it seems to me that, it is high-time that young nurses studied correspondence courses according to their liking to achieve their dream and to flourish their career.



Vineeth Joseph

MBAHCS, Msc (N), PGDHM

Internationally Certified Trainer,

Career consultant, Life skill Trainer

vineethplathottathil@gmail.com

Ph: 9447506915

Just think Once



1. A well known city
2. Which driver has no life
3. Which pan is famous in the world
4. Which net used in car
5. Net in which we live
6. Which key can jump
7. Which drum is not used for music
8. The nut which has water in it
9. The city which is dangerous
10. Which tiles crawl
11. Which is the 'miss' feared by all employees
12. Which tractor cannot be used in agriculture purpose
13. What kind of plans do surgeons plant in hospitals

Answers

1. Publicity 2. Screw driver 3. Japan 4. Bonnet
5. Planet 6. Monkey 7. Trivandrum, 8. Coconut
9. Electricity 10. Reptiles 11. Dismiss
12. Protractor 13. Transplant



Merlin Mathew
3rd year B. Sc Nursing

List of Cabinet Ministers with Portfolio 2019

Sl. No.	Name	Portfolio
1.	Shri Narendra Modi	Prime Minister and also in-charge of: Ministry of Personnel, Public Grievances and Pensions; Department of Atomic Energy; Department of Space; and All important policy issues; and All other portfolios not allocated to any Minister
2.	Shri Raj Nath Singh	Minister of Defence
3.	Shri Amit Shah	Minister of Home Affairs
4.	Shri Nitin Jairam Gadkari	Minister of Road Transport and Highways; and Minister of Micro, Small and Medium Enterprises.
5.	Shri D.V. Sadananda Gowda	Minister of Chemicals and Fertilizers
6.	Smt. Nirmala Sitharaman	Minister of Finance; and Minister of Corporate Affairs
7.	Shri Ramvilas Paswan	Minister of Consumer Affairs, Food and Public Distribution
8.	Shri Narendra Singh Tomar	Minister of Agriculture and Farmers Welfare; Minister of Rural Development; and Minister of Panchayati Raj.
9.	Shri Ravi Shankar Prasad	Minister of Law and Justice; Minister of Communications; and Minister of Electronics and Information Technology
10.	Smt. Harsimrat Kaur Badal	Minister of Food Processing Industries
11.	Shri Thaawar Chand Gehlot	Minister of Social Justice and Empowerment
12.	Dr. Subrahmanyam Jaishankar	Minister of External Affairs.
13.	Shri Piyush Goyal	Minister of Railways; and Minister of Commerce & Industry
14.	Shri Arjun Munda	Minister of Tribal Affairs
15.	Smt. Smriti Zubin Irani	Minister of Women and Child Development; and Minister of Textiles
16.	Dr. Harsh Vardhan	Minister of Health and Family Welfare; Minister of Science and Technology; and Minister of Earth Sciences
17.	Shri Prakash Javadekar	Minister of Environment, Forest and Climate Change; and Minister of Information and Broadcasting
18.	Shri Ramesh Pokhriyal 'Nishank'	Minister of Human Resource Development
19.	Shri Dharmendra Pradhan	Minister of Petroleum and Natural Gas; and Minister of Steel
20.		
21.	Shri Mukhtar Abbas Naqvi	Minister of Minority Affairs
22.	Shri Pralhad Joshi	Minister of Parliamentary Affairs; Minister of Coal; and Minister of Mines
23.	Dr. Mahendra Nath Pandey	Minister of Skill Development and Entrepreneurship
24.	Shri Arvind Ganpat Sawant	Minister of Heavy Industries and Public Enterprise
	Shri Gajendra Singh Shekhawat	Minister of Jal Shakti
25.	Shri Giriraj Singh	Minister of Animal Husbandry, Dairying and Fisheries

Akhila Alex
1st Year B. Sc. Nursing



Insane Similarities

We are all well – aware of the two revolutionary leaders, Abraham Lincoln and John F. Kennedy, who not only played a role in shaping America's future, but also by being sources of inspiration in our day-to day lives. Though these great men were born a century apart, it is very intriguing to know that they shared some similarities way too similar to leave your jaws dropping

Let me list down a few facts;

- Abraham Lincoln was elected to the congress in 1846.
- John F. Kennedy was elected to the congress in 1946.
- Lincoln was elected president in 1860
- Kennedy was elected president in 1960

Both were particularly concerned with Civil Rights during their presidency, both lost their wives, lost a child while living in the White House, both were shot on a Friday and both were shot in the head.

Interesting, eh? There's more

- "Lincoln" and "Kennedy" each have 7 letters
- Lincoln's secretary was named Kennedy
- Kennedy's secretary was named Lincoln
- Both were assassinated by southerners
- Both were also succeeded by Southerners named Johnson
- Andrew Johnson who succeeded Lincoln, was born in 1808
- Andrew Johnson who succeeded Kennedy, was born in 1908
- John Wiles Booth, who assassinated Lincoln, was born in 1839
- Lee Harvey Oswald, who assassinated Kennedy, was born in 1939
- Both assassians were known by their 3 names and both their names are composed of 15 letters. But things only get weirder and weirder....
- Lincoln was shot in the theatre named 'Ford'.
- Kennedy was shot in a 'Lincoln' car made by 'Ford'.

..... well, what do you think? Mere coincidence?

- A Week before Lincoln was shot, he was with Marilyn Monroe
- A Week before Kennedy was shot, he was with Marilyn Monroe

Let's finish it off, here's the cherry on the top!

- Lincoln was shot in a theater and the assassin ran to a warehouse
- Kennedy was shot in a warehouse, and the assassin ran to a theatre!!!
- Lincoln's secretary, Kennedy, warned him not to go to the theatre.
- Kennedy's secretary, Lincoln, warned him not to go to the Dallas.

This has been controversial subject since many years. Because, though most of the items are true, there isn't much evidence or record to show that Lincoln had a secretary named Kennedy or that Lee Harvey Oswald was always known by his three names before the assassination. American folklorists like Martin Gardner have said that its relatively easy to find seemingly meaningful patterns relating two people or events, and have postulated the list for people to make sense of the two tragic events by seeking out patterns. Does it have any involvement with the supernatural, like a life after death issue? Or is it simply an uncanny coincidence? Many have different ideas, thoughts and theories on the topic. What's yours?!!



Merin Thomas
1st year B. Sc Nursing

മുഖം മുടി അണിഞ്ഞ കാലത്തിൽ നിന്ന്.....



കാലത്തിനൊപ്പം കോലം തുള്ളുന്ന മലയാളി സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് 21-ാം നൂറ്റാടിന്റെ തലമുറയോട് പറയാനുളളത് പലപ്പോഴും പരാതികളും, കുറവുകളുമൊക്കെ ആരും പറഞ്ഞറിയിക്കാത്ത ആരായിരം നല്ല അനുഭവങ്ങൾ ഓർമ്മയുടെ പുസ്തകത്തിൽ നമുക്കായി രേഖപ്പെടുത്തി വെച്ചിട്ടുണ്ട്, നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ. ആരെയും പഴിക്കാനോ, പിണക്കാനോ അല്ല, മറിച്ച് വന്ന വഴി മറക്കരുതെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്ന നമ്മുടെ സംസ്കാരങ്ങൾക്കും ആചാര മര്യാദകൾക്കും ഇന്നെന്നു സംഭവിച്ചു? ചിന്തിക്കണം സുഹൃത്തുക്കളേ, ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും നിറത്തിന്റെയും പേരിൽ മനുഷ്യ മനസ്സുകളിൽ മതിലുകൾ തീർക്കുന്നവർ ഇന്നതിനെയാണ് ഓമനിച്ച് പല പല മതിലുകൾ എന്ന് താലോലിച്ച് വിളിക്കുന്നു. ഇതൊക്കെ കാണിക്കുമ്പോൾ ഒന്നോർക്കണം ഇതിനായിട്ടാണോ നമ്മുടെ സ്വജീവൻ പണയം വെച്ച് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിത്തന്നത്.

ഏതൊരു കഥക്കും ഒരു തിരിഞ്ഞു നോട്ടം അനിവാര്യമാണ്. എന്നാൽ ഇന്നതിന്റെ സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുകയാണെന്ന് ആരും മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നു. നാടിന്റെയും നാട്ടാരുടെയും ശീലങ്ങളെ പഴഞ്ചെന്നെന്ന് കുത്തിക്കുറിക്കുന്ന ന്യൂജെൻ ഫ്രീക്കന്മാരുടെയും ഫ്രീക്കത്തിലാരുടെയും ലോകമാണിത്. ന്യൂ ജനറേഷൻ എന്ന ഓമനപേരിൽ താലോലിച്ചു വിളിക്കുന്ന ഇത്തരക്കാരുടെ പ്രവർത്തികൾ കാലചക്രത്തിൽത്തന്നെ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. അതിന്റെ സൂചനകളാണല്ലോ പ്രകൃതിപോലും നാണിച്ച് തലതാഴ്ത്തുന്ന പുതിയ നിയമ നടപടികളുടെ ആഗമനം പെൺകരുത്ത് ചെറുതല്ലെന്ന് കാണിക്കാനായി കാണിച്ചുകൂട്ടുന്ന രംഗ

ങ്ങളും നാട്ടിലുണ്ടാകുന്ന കോലാഹലങ്ങളും ആരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. എല്ലാം തെറ്റായിപ്പോയിരുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കി എല്ലാവരെയും അംഗീകരിക്കാൻ, ഉൾക്കൊള്ളാൻ, പണം, ജോലി, സമ്പത്ത് എന്നിങ്ങനെ ആരെയും വേർതിരിക്കാതിരിക്കാൻ 2018 ആഗസ്റ്റ്-ലെ പോലുള്ള പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ ഒരിക്കൽ കൂടി ആവർത്തിക്കുമോ? ജീവനെ വിലമതിക്കാതെ പോകുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ ജീവനെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടവർത്തന്നെ ജീവനെ ഹനിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ തെറ്റിനു നേരെ വിരൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ളവരെയാണ് ആവശ്യം.

കാലഘടികാരത്തിന്റെ പൊടിപിടിച്ച താളുകളിലേയ്ക്ക് എവിടെയെങ്കിലും കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തിന്റെ കോലാഹലങ്ങളെ നമുക്ക് തള്ളിക്കളയാം. പിന്നെയോ ഓർക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന, കാണാൻ കൊതിക്കുന്ന, പറയാൻ തുടിക്കുന്ന ഒരു നല്ല നാളയെ വരും തലമുറക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ ഇന്നിന്റെ ചോരത്തിളപ്പുകൾക്ക് കഴിയട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട്, അതിനായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.



Anitta Thomas
3rd Year B. Sc. Nursing



NATIONAL LEVEL WORKSHOP ON EMPODERAMIENTO



STATE LEVEL WORKSHOP ON EXPLORANO ECG



Diabetic Day



Health for all- everyone everywhere
WORLD HEALTH DAY





Alumni Meet ORMA 2018





ENTHUSIA
2019



Sports Day



Story

The Call

"Just when the caterpillar thought the world was ending, he turned into a butterfly."

Everyone gets a call – you me.... Everyone! But how many found it is a matter to think of. Here's a story of a mother who got such a call. Presenting you a fruitful story.

PART 1

Sophia was Elenna's eldest daughter. She was in her late teens. It was morning and Elenna was looking forward to cleaning up the mess in the kitchen. Sophia was having a night out with her besties. The conversation with her friends struck her. Early morning she got ready and ran home. As she reached her house she banged the door open with great force, and speedily rushed to the kitchen.

"Mom!Mom?!" She yelled, trying to catch breath in a position of a goal keeper. "Yes sweetie, why were you running?" Elenna answered as she stood up from cleaning the milk spilled on the floor.

Sophia was in her blue denim, a yellow tank-top and the "Octavia's Casuals" (the

favourite shoes). Her brown hair was untied, falling over her shoulders graciously. Elenna, in her 40s, looked young in a wide necked light green top that went cute with her white shorts. Her hair was tied in a bun and she wore an apron and cleaning gloves.

"Mom ...My ... My friends...." She was panting.

Elenna removed her apron and gloves and made Sophia sit on a chair, giving her a glass of water, ensuring she became comfortable and calm before she spoke.

"Now, tell me" she said and took a seat facing her. "what were you gonna say?"

"Mom, I'm not going to make it; my friends got admission to the stream of their liking

and their classes are gonna start soon.”

“Great; it’s good news! Why are you so bothered?”

“Mom?” she sighed. “Don’t you see? I’m totally busted ! After my high school, I never thought of doing a course. Right now, there’s only limited time to think and choose my career. I’m not gonna make it...” she lowered her voice on the last sentence and bowed her head.

“Oh, my baby! It’s not like that. Select a stream that you think you’ll do better than anyone else would. Select it according to your instincts, your talents, the area you are already good at” Elenna gave a broad smile and a nod.

“I don’t know mom, the whole thing seems to confuse me. I mean, I love arts, but I also like to teach But being a doctor might help me with salary, but I fear that it might turn to be a headache.”

“Honey, you got only a life, yet after years you don’t understand yourself?” she lifted Sophia’s chin in her hands and gave a smile gazing into her eyes.

“you just revealed your love for Arts, OK?”

“But mom, my friends opted for fashion industry, food and technology, Medicine, management and more. I doubt that I’d fall behind if I choose Arts”.

Elenna positioned her back straight and said “ You know, someone once told that ‘To live a creative life, we must lose our fear of being wrong’. ‘whenever you see a successful person you only see the public glory, never the private sacrifices to attain them’.”

“So, what are you saying”

“if you accidentally or intentionally select a goal, if it’s your will or not, the goal acts as ‘the call’. No matter whatever path you take, it would always lead you to the goal

according to your call,provided , you do not give up, and move on confidently with the energy left in you. You keep going on until your last bit of energy is used and you can’t advance anymore.

You’re a grown up girl now. You should be independent honey. You are having choice now. Choose anything you think you are good at or let God choose for you....” She stood up and said “Don’t worry about the goods and odds because everything and everyone has their own limitations, if a door closes, you still got many others open for you you are still young and have a long way to go. Just stay calm and think”

After the little chat Elenna got back to work while Sophia walked to her bed.

PART 2

As she was lying flat on her bed staring at the ceiling she thought of her mother’s words. She imagined herself being successful in different careers.

That’s when her thoughts got interrupted by her phone. The screen on her phone displayed call from Martin her best friend since kindergarten.

“Hey Martin!”she took no time to pick it up “Hello there! What’s up?”

“Nothing. Just spending sometime for myself”

“Woah! That does not sound definitely like ‘the usual you’! Are you up to something?”

“Oh Marty... It’s just oh! Hold it; what are your plans about your dream career?”

“Undecided; all I know is my family wants me to fly to Florida and pursue my course and job there, as we’ve got family friends there...”

“So, you are moving?”

“You’re always welcome there ... Don’t worry we’ll always be in touch.” He assured her. “So, tell meabout you, how are

you doing?"

"Well, I..umm... spoke with my mom just now. She has not forced me to any of her opinions or scolded me like Briett and Waisley's parents. But I'm still numb."

"Oh, now I get why you wanted time. Oops, I'm late! I got to go, Sof. That Dorby fatso is having my new Rado. He needs to be reminded for giving back the thing. I lent him last week."

"Guys never learn and neither stop showing off, do they?"

"Ha! You bet Alright, talk to you later, See ya..."

"Take care."

Even though Martin's call gave her slight comfort, Questions remained in her mind making her feel heavy. In search of comfort she took a look outside her window to her neighbourhood. She saw Mrs. Laine with her child Darla, watering plants in their garden. Darla was imitating her mother. Suddenly, Mrs. Laine said something to Darla that made her smile and run inside their house. After a few moments, Darla was out with two dresses in her hands. Her mother chose one for her. The next minute Darla was in that dress; her mother also got changed. It appeared they were going somewhere. This sparked an idea in Sophia's mind. She climbed downstairs to meet her mother. Her mother was asleep on their couch.

"Mom! Mom! Wakey-Wakey!" she shook her

"What's it honey?" she asked in a sleepy voice

"Let's go out tonight!" she blurted

"Where?" She asked again with her eyes shut.

"A park-No!, a restaurant, it's a date"

"Why is it urgent?" Elennapeaked at her daughter with her sleepy eyes

"Come on Mom, Do you always say 'no' to a date?" Sophia was in complete excitement. She dragged her to her feet to get

changed.

PART 3

"So are you gonna tell me where you're taking me to?" asked Elenna looking about the window of her car controlled by her daughter.

"There" The car stopped at a buffet

"You will explain where you got all the money for this date" said Elenna stepping out of the car staring at the height of the building.

Sophia smiled at her mother's stare. She got off the car and handed the keys to the men.

"Come in mom!". She grabbed her hands



"So are you gonna tell me where you're taking me to?" asked Elenna looking about the window of her car controlled by her daughter.

"There" The car stopped at a buffet
"You will explain where you got all the money for this date" said Elenna stepping out of the car staring at the height of the building.

Sophia smiled at her mother's stare. She got off the car and handed the keys to the men.

"Come in mom!". She grabbed her hands and led her to a table in the corner that was reserved for them, with a fantastic view of the city. As they sat down the waiter came and served wine.

"Thank you" said Elenna pleasantly to the waiter

"Mom?" I thought we'd spend sometime together.

"Lovely way to spend the day". She smiled
Sophia noted that her mother looked more lively and younger in the Red dress, simple curled hair, a sparkling chain with a pendant on her neck and lovely ring on her ring finger.

"Mom, you are so beautiful today. I Love you"

Elenna smiled at her and said "So, are you dear, I Love you too."

"Ok" she cleared her throat "So, umm... Mom, you know you are one different person and umm..." She stared at her while she gave a doubtful look.

"Ok, fine" she sighed, "You have never told me about you, your life and your career." She stopped for a moment.

"You never forced me to anything since childhood but always stood by me, motivating me. I don't know how to ask.... Can you share about your life?"

"That's what this is all about..... oh yeah now I get it" she teased her

"Mom, please"

"

Her look made her say.

"Mmm... I knew you would ask me about this someday..

I'll start by saying that I had a friend named Justin. You know the old days were not like these days. Although the world grew up, some stay old, my parents, your grandparents were like that/ It was last of our school days. Most of them had ideas of what they were gonna do. Some dropped, some married, some looked for higher studies and jobs. I was with those who were in the state of confusion. I called this gay one day to discuss being a nurse as wanted by my dad. At first he told me to stay strong with my likes and decision, but later he told me to reveal these to my parents....

PART 4

"Ah, good Morning dear! Woke up early today?"

Mr. Stevenson was preparing breakfast. He was a man of 49 with fair and brown beard that had signs of aging – black hair combed backward. He wore a Louis Philippe with a short army theme boxers. He also had a Gym body.

"Dad, I want to say something .." Elenna took a second to hold her courage.

"I don't want nursing dad, Infact I don't like the service stream at all". He paused his act and looked straight onto her eyes.

"What's up? You were good till yesterday".
" It's just ... I can't ! this can't be real, I mean it doesn't suit me dad".

"Elenna this is a perfect job, look. Your cousins, how happy are they? They brought back the broken bonds of our family. Look at your aunt, she's living happily with double the salary of your mother's job. Look at your neighbor, the change they have made has kept others mouth

shut."

"Dad, yet my mom is not happy! Don't I've the right to select what I like".

"you are hiding something, aren't you?" This time he folded his hands and faced her completely.

"Dad you know, I haven't got the brain or guts for this field that requires sacrifice and braveness".

"My little tomato, you'll see some of your friends wander while some are happy having opted nursing. You've got an assured job and salary which no other course offers. Trust me! When I see you stand on your feet, how proud I would be? If it's said in your book of fate, you also can goto the stream of your liking. Now how much assuring is that".

"But, dad? This-"

"Don't you trust in your old man" he made a face that made her smile.

"Yes, dad" she hugged him.

"That's my girl; now let it flow' You'll never know, how fast the time goes". He tapped on her shoulders and said. "I know what's good for my girl. After all I have to give you to safe hands before I sleep forever."

"No, Dad. I'll give it a try" she hugged him again. This time more harder to erase the pain caused by the thought of losing him.

"I know. I trust you. You give the best shot you've got".

PART 5

At night she would chat with her friends. As her dad was not too fond of relationships, she hid the chat with boys as a secret, especially the one with her boyfriend. One day she felt as if she's cheating on her dad, so that made a her talk to Justin about it.



"Whom do you choose Elly? Your parents or him?"

His single question startled her. It was like a flashback of years within a second.

"He came to my life yesterday, but my parents were there from the beginning. My family never stopped loving me. How can I go against them when they have so much faith in me"?

Her father, without hesitation would hold her hands as she crosses the road. Her mother had an ocean of blind trust in her. Her siblings even after heavy fights cannot tolerate her absence.

"When they suffered so much in poverty, they never made me feel short of anything. In fact I was the one who lived a luxurious life-both with love and facilities. What wrong have they done for me to betray them, Justin? "You are right".

"you know what to do. I knew you would choose your family".

"Thanks Justin. I'll hang the phone now, talk to you later".

"My Pleasure ..." and the call was hung.

As soon as she hung the phone some

strippers sent her some odd messages and images. She was about to deal with them but it was too late for her. Then she heard the noise of her room door opening. It was her dad.

The later scene was a night mare. He thought she was cheating on him. He was not her dad, but some other man, a complete stranger. He didn't want to hear a word, the strippers message in her phone which he snatched was a proof. She ran for her life. He hit her so much that blood started to flow. He forced her to give her password, locked her in her room and criticized almost every time, saying I was the one responsible for the strippers to message to me. Whenever she tried to speak up her mother ignored her, siblings hated her, and her dad would shut her mouth up. Being locked up in the room was a great suffocation. She felt along blinded by darkness, all she could hear was herself sobbing. He had blackmailed her that he'd burn her certificates; she had to shut up. The thoughts of calling cops, running away and suicide rocked her mind.

One day he came and said "Either you'll get an admission for nursing, or else you'll remain without job and get married." His way of speaking conveyed that he was ashamed of her. So ashamed that he was reluctant to see her face-his daughter's face. She wanted to explain, but she kept her mouth shut. She was scared of him, of this change of her dad. Whenever she got out of the room she'd reveal her story to cousins or someone else or her friends, thinking they'd help her. But they too cheated on her. She prayed for admission to whatever course he wanted her to take. At that time "escape" mattered than "course".

After a short long wait she finally got admission as part of a deal made by her dad and relative as a compromise .

PART 6

"Years passed. My dad and mom changed back to how they were. They good old days was back. They forgive me and told me their story of misery due to which they became mad at me all of a sudden. They just wanted me to stay safe. Their total hope was on me. My mom warned me about the course I was going to get admitted to. She didn't want me to go for it. But at that time I had no choice but to go for it. I kept on complaining about the profession I got but they continued to support me."

"They were growing older and weaker with none to help them my siblings relied on me. So I made up my mind to move on. But 'I' am 'me' you see. I still continued to complain when obstacles came on my way."

"The people around me, my batch mates, my patients changed my life. Their life, dreams, experiences showered me with knowledge. Many people have faced a harder life than mine, so I started to pray for everyone daily."

"Upto my high school, I'd always wonder and ask God about my call. Whether I'd be a nun, a mother, a wife, a missionary or a 'me' of my dreams etc... although it took time for me to find out, I learned that all these had happened so that I'd become a NURSE."

To help my parents & siblings
To serve the people and the sick
To protect the vulnerable &
To move forward a life with God
in peace and justice.....

Now Elenna and her daughter were walking out the buffet to their car.

"So mom, what about my call?" Sophia asked

"You'll know it, when you need to know" said Elenna enjoying the silent street view with a smile on her face.

"Mom, you select a field for me, just like grandpa did for you"

"That happened to me in order to let you choose on your own will. I want your call to be chosen by you yourself."

"Then I shall be a teacher, a teacher in my way for the sick" said Sophia jumping, hold her arms together.

Elenna noticed the glitter in her daughter's eyes.

"And what about arts?" asked Elenna getting into driver's seat

"I'll make teaching an art. So that people would say she was called for this stream". Said Sophia as she climbed to front seat of the car.

"Oh! And mom what about your boyfriend?" she asked with curiosity.

"Well, he got rejected then but now he is the one I got married to"

"what do you mean" Sophia's eyes were wide

"He's your dad" she laughed and blushed. "What?!"

They drove to their home. It was time to sleep. Sophia got in to bed and held Elenna's hands. When she was about to go. She blessed and kissed her good night.

"Mom ? You're my best mom ever!" and her sleepy eyes closed with a smile. "I love you mom".

Elenna got emotional. Her eyes filled with tears, she whispered, "I love you too my dear. God be with you always...." And she kissed her forehead.

Sophia just like Elenna started complaining

about her course but she grew up to be the best teacher nationally and an achiever of many awards (like usual)

And they lived happily
Ever After

So, Elenna found her call and so did

Sophia, Very well then,

WHAT 'S YOUR STORY ABOUT YOUR
CALL ???

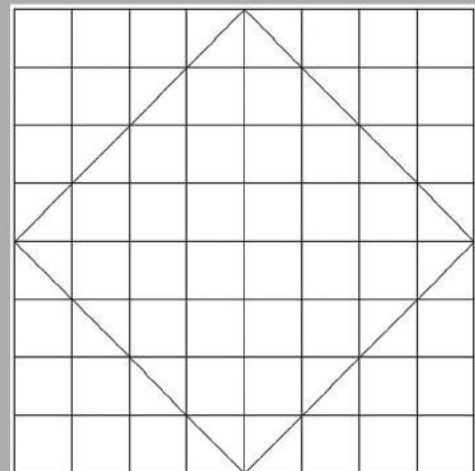
■ ■ ■ ■ ■



Julia Stephen

3rd year B. Sc Nursing

HOW MANY SQUARES



Answer : 140



Nikhitha Chandramany

3rd year B. Sc Nursing



നവ കേരള സൃഷ്ടിക്കായ്

ഭാരതമെന്ന മഹാ ശക്തിയുടെ തെക്കേ അറ്റത്ത് അറബികടലിനോട് ചേർന്ന് അവളോട് സദാ കിനാരം പറഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ഒരു കൊച്ചു ഭൂപ്രദേശമാണ് നമ്മുടെ കേരളം, ഒരു സുന്ദര സാനു തീരം. വൻ സാഗരത്തിലെ വെൺ തിരകൾ നിത്യവും തലോടുന്ന തീരപ്രദേശങ്ങളും പഞ്ചവർണ്ണതന്തു കൂട്ടം പോലെ പ്രകൃതിയെ മനോഹരിയാക്കുന്ന സമതലങ്ങളും മൃഗജന്തുക്കളുടെ നേർത്ത പണിക്കെട്ടിനുള്ളിൽ തലയൊളിപ്പിച്ചു നിൽക്കുന്ന നിത്യഹരിത വനങ്ങളുമൊക്കെ കൂടി കേരളത്തെ മനോഹര ചേലയണിയിച്ചു.

കാലം മാറി. . . . ഒപ്പം മനുഷ്യനും . . . കൂടെ മലയാളനാടും. അതീവ സുന്ദരിയായിരുന്നവൻ സൗന്ദര്യശോഷണത്തിന്റെ ആദ്യ പടവുകൾ ചവിട്ടി തുടങ്ങി. ആവശ്യത്തിലേറെ സ്വലമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും പഞ്ചവർണ്ണതന്തുയുടെ ഹൃദയ ഭാഗത്ത് വമ്പൻ കെട്ടിട സമുച്ചയങ്ങൾ ഉയർന്നു വന്നു ലഹരി കുത്തകകൾക്ക് നാട് സ്വയം വഴിമാറി. ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിൽ തമ്മിൽ തല്ലായി. സ്വന്തം സഹോദരങ്ങൾ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രുവായി. എവിടെ നോക്കിയാലും സ്വന്ത ബന്ധങ്ങൾ കാറ്റിൽ പറത്തി, മാതൃകാ മൂല്യങ്ങൾ ചവിട്ടിത്തേച്ച് സ്വാർഥ ലോഹങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പായുന്ന

മനുഷ്യർ. . . .

ഏത് കേരളമേ നിന്റെ സൗന്ദര്യചേല എവിടെ? എല്ലാവരും ഒരേ മനസ്സോടെ വാണ നിന്റെ ആലയം എവിടെ? ഒടുവിൽ ഈ അവസ്ഥക്ക് മാറ്റം വന്നു. പഞ്ച ഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നായ ജലം ഇവയൊക്കെ ശുദ്ധീകരിച്ചു. കേരളമെന്ന അമ്മ നാട് അതിനായി തന്റെ ശരീരവും ഒപ്പം മനസ്സും വിട്ടുകൊടുത്തു. ആകാശത്തിന്റെ ജാലകങ്ങൾ തുറന്നു. നിർത്താതെ പെയ്യുന്ന മഴ തുമ്പിക്കെ വണ്ണം വലുപ്പമുള്ള തുള്ളികൾ കോരിച്ചൊരിയുന്ന മഴയിൽ തണുത്തുറഞ്ഞ് ജോലിക്ക് എന്തിന് പറ്റാത്തിറങ്ങാൻ പോലും സാധിക്കാതെ ഒരു പറ്റം മനുഷ്യർ.

എന്തേ ഈ മഴ നിൽക്കാത്തത്? ഇതിനൊരവസാനമില്ലേ?

മഴതുടർന്നു. പൂഴ് നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞു. മലനാട്ടിലെ വിടെയോ ഉരുളുകൾ പൊട്ടി. അണക്കെട്ടുകൾ തങ്ങളുടെ പരമാവധി സംഭരണശേഷി കൈവരിച്ചു. ഒടുവിൽ അകലെ എവിടെയോ ആയിരുന്ന ജലം തന്റെ വീടു മുറ്റത്ത്. . . മെല്ലെ മെല്ലെ തന്റെ ഭവനത്തിന്റെ മച്ചിന്റെ മുകളിലേയ്ക്ക്.

തടയാനായില്ല. . . സഹായത്തിനായ് ചുറ്റും പരതി, ഉള്ള ജീവനുമായി പയേ്ക്കു പണ്ടേ അവർ രക്ഷപ്പെട്ടി

രിക്കുന്നു. കൂടെ വരാൻ അവർ ഒരായിരം പ്രാവശ്യം പറഞ്ഞതാ. . . പക്ഷേ സ്വന്തം സ്വന്തം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് താൻ തന്നെയാണല്ലോ?

ദുർവാശി, പോകാൻ കൂട്ടാക്കിയില്ല. ഇപ്പോൾ ജലത്തിനും സ്വത്തിനും നടപ്പിൽ ഏകാകിയായി, വിവശനായി നിൽക്കുന്നു. സഹായത്തിന്റെ വഴികളെല്ലാം അടഞ്ഞു. ആകാശത്തിന്റെ ഏറ്റവും മുകളിൽ ആകാശത്തിനും ജലത്തിനുമിടയിൽ തണുത്തുറഞ്ഞ ഒരു ശിരം.

ജീവിതത്തിൽ ആദ്യമായും അവസാനമായും കവണൻ, ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് കരം നൽകിയവൻ, മാറോടണച്ച്, അഭയം ചാർത്തിയ സുഹൃത്തു. . . ആരാണ് നീ എന്നെ നിക്കറിയില്ല. പക്ഷേ നിന്റെ സേവനത്തിനൊരായിരം നന്ദി. അവൻ കാട്ടിത്തന്ന അഭയസ്ഥാനം ശത്രുവിന്റെ പൂര. ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് ശത്രുവായിരുന്നവൻ മിത്രമായി. ക്രിസ്ത്യാനിയോ, ഹിന്ദുവോ, മുസ്ലീം മാനോ എന്ന ഭേദമന്യേ ഓണമുണ്ടു നാളുകൾ, ലഹരി പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിച്ച ദിനങ്ങൾ, അമ്മയേയും സഹോദരിയേയും സ്നേഹിച്ച ബഹുമാനിച്ച ദിനങ്ങൾ. ഇതാ കൊച്ചു കേരളം ചിരിയുകി... മനസ്സുനിറഞ്ഞു ചിരിച്ചു... സൗന്ദര്യമേലു തിരിച്ചുകിട്ടിയ യുവകാലിനി യുടെ സന്തോഷം. പ്രളയം പോലെ കലുഷിതമായിരുന്ന നാട് നേരെയൊകാൻ ഒരു പ്രളയം വേിവന്നു. അതുവഴി നാം സ്വായത്തമാക്കിയ, പ്രകടമാക്കിയ നമ്മെ നില നിൽക്കട്ടെ.

ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു ആഴ്ചകളും മാസങ്ങളും ഒപ്പം

കടന്നുപോയി. നിലനിൽക്കുമെന്ന് വിചാരിച്ച ബന്ധങ്ങളൊക്കെ ഒരു കളിമൺ ശിലപോലെ തകർന്നുനിൽക്കുന്നു. അന്നൊരിക്കൽ ജലം ശുദ്ധീകരിച്ചത് മനുഷ്യൻ തിരുത്തി. 2019 ജനുവരി 2, കേരളത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി ശബരിമലയിൽ യുവതികൾ പ്രവേശിച്ചു. നാട് വീണ്ടും കലുഷിതമായി. എങ്ങും തലിൽ തല്ലായി. ജീവൻ സംരക്ഷിക്കാൻ ഒരിക്കൽ കൂട്ടുനിന്നവർ ജീവനൊടുക്കാൻ കൊല്ലും കൊലവിളിയുമായി തെരുവിമിറങ്ങി. ഒരുപാട് പേർ മരിച്ചുവീണു. ചിലർ മരിക്കാതെ മരിച്ചു. അമ്മ കേരളം ഇതൊക്കെ കണ്ട് പൊട്ടിപ്പൊട്ടി കരഞ്ഞു. അമ്മ ഇനി നീ കരയരുത് നിന്റെ കണ്ണീരുമായ്ക്കാൻ ഞാനിതാ വരുന്നു. അങ്ങനെയെ എവിടെയോനിന്ന് പരശുരാമൻ ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചു പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈയ്യിലിരിക്കുന്ന ആ മഴു നവ കേരള സൃഷ്ടിക്കായി നമുക്കൊരിക്കൽ കൂടി വീശിയെറിയാം. ആരാലും കൊതിയോടെ പോകുന്ന ഒരു മാതൃഭവനമായി നമ്മുടെ കേരളം മാറട്ടെ.



Rinta Antony
2nd year B. Sc Nursing

*If four things are followed -
having a great aim,
acquiring knowledge,
hard work, and perseverance -
then anything can be achieved.*

A. P. J. Abdul Kalam

TRAVANCORE DAYS

-IN REMEMBRANCE OF RCC

-BY ROCKING XANTHRONZZZ

-FROM SPLENDID SANTHOME

ഓരോ യാത്രയും ഓരോ അനുഭവമാണ് എന്ന് പഠനേന്ത ഏതോ ഒരു മഹാൻ പറഞ്ഞത് ഞങ്ങളെ കുറിച്ചായിരിക്കും. ഈ ഞങ്ങളാണെന്നല്ലെ?

XANTHRONZZZ

എന്നു വെച്ചാൽ

1 4 ALL & ALL 4 1

ഗഡിക്ക് മനസ്സിലായിപ്പോന്ന് തോന്നുന്നു, നോം സെന്റ്. തോമസ് കോളേജിന്റെ പതിനഞ്ചാമത്തെ ബാച്ചാണ്. പതിനഞ്ചിന്റെ പഞ്ച് പേരില് മാത്രല്ലാട്ടോ, വർക്കിലുമുണ്ട്. അപ്പോൾ പറഞ്ഞു വന്നത് ഞങ്ങളുടെ യാത്രാ വിശേഷാണ്. എവിടേക്കായിരുന്നു എന്നല്ല. . . ഇന്ത്യയുടെ തെക്കേ അറ്റത്ത്. . . ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന്റെ തെക്കേ അറ്റത്ത്. . . ദൂ. . . ഒരു അങ്ങ് ട്രിവാൻഡ്രത്തേയ്ക്ക്!! ആയിരം പൂർണ്ണചന്ദ്രന്മാരുടെ നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയോടെ ഞങ്ങളെ വരവേറ്റ RCC യിലേയ്ക്ക്. Yes it is Regional Cancer Centre പക്ഷെ ഇത് Cancer Patients ന്റെ കദന കഥ അല്ല. അവർ ഞങ്ങൾക്കു പകർന്നുതന്ന സ്നേഹ സമുദ്രത്തിന്റെ അരുവികൾ മാത്രമാണ്.

Campus life ഉം മോഹിച്ചെത്തിയ 50 മാലാഖ കുട്ടികൾ ഇവിടെയിങ്ങനെ college ഉം hostel ഉം ആയി കഴിയുമ്പോൾ ഒരോ out posting ഉം ഞങ്ങൾക്കു നൽകുന്ന ഒരു സുഖമുണ്ട്. ഈ അടിവയറ്റിൽ മഞ്ഞുവീഴുന്നപോലെ ഒരു പ്രത്യേക സുഖം. ജാകോ നീയറിഞ്ഞാ ഞാൻ പെട്ടു, പഴയ ചങ്ങായിമാരോടെല്ലാം ഈ ഡയലോഗും അയവിറക്കി. കുറേ തള്ളലും അതിലേറെ വിടലുകളുമായി ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം area - alphonsa hostel വീട്. . . . ലോക വീട്. . . RCC എന്ന് കേട്ടപ്പോൾ മരുഭൂമിയിൽ ആലിഷം വീഴുന്നപോലെ അടിച്ചുപൊളിക്കാൻ ഒരാഴ്ച. അത്രേയുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. . . പക്ഷെ യാത്ര നൽകുന്ന അനുഭവങ്ങൾക്കപ്പുറം അവിടെ വീശുന്ന ചുടുള്ള കാറ്റിനും ഞങ്ങളോടെന്തൊക്കെയോ പറയാനുണ്ടായിരുന്നു.

അന്നൊരു വെള്ളിയാഴ്ചയായിരുന്നു, രാത്രിയല്ല, നല്ല നടുച്ച 12 മണി. വിശപ്പിന്റെ വിളി എവിടെയോ ആരെയോ വിളിക്കുമ്പോൾ, വിനീത് സാറിന്റെ mass entry. ഒന്നിനുള്ള, അതൊരു ക്ലാസാണോ? ഉപദേശമാണോ? പ്രസംഗമാണോ? എന്നിപ്പോഴും അറിയില്ല. പക്ഷെ അന്നത്തെ dialogues ഞങ്ങൾക്ക് മറക്കാനാകില്ല. RCC നിങ്ങൾ നിങ്ങളല്ലാതാകുന്ന നിമിഷം, നിങ്ങളുടെ ദുഃഖങ്ങളും പരിഭവങ്ങളും ഒന്നുമല്ലാതാകുന്ന നിമിഷം. ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ കുറവുകളെ പോലും നമ്മൾ സ്തുതിച്ചുപോകുന്ന നിമിഷം. അങ്ങനെയങ്ങനെ. . . എന്നാൽ ഞങ്ങൾക്കന്ന് മനസ്സിൽ മുഴുവൻ 2nd Saturday വീട്ടിൽ പോകുന്ന നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു. അങ്ങനെയവധി കഴിഞ്ഞ് ഞായറാഴ്ച 12 മണിക്ക് പുറപ്പെട്ട ഞങ്ങൾ 5 മണിക്ക് ബസിറങ്ങി Burma road ലൂടെ കൂലിക്കാളില്ലാതെ പടച്ചോനെ . . . അങ്ങ് കാത്തോളെ. . . എന്ന് മനസ്സിൽ ധ്യാനിച്ച് പെട്ടിയും ചുമന്ന് ബാഹുബലിയിലെ പാട്ടും പാടി അങ്ങനെ നടന്നു. ആരിവർ ആരിവർ ബാഗും തൂക്കി പോയിടുമ്പോൾ അവസാനം ഞങ്ങൾക്കായൊരുക്കിയ കൂടാരത്തിലെത്തി. എന്തരപ്പീ ഇത്രേം ഹമലേ ആയേ? വഴിയൊന്നും തെറ്റിയില്ല. തിരോന്തോരം എത്തിയെന്നു ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞു. പറഞ്ഞതു ഞങ്ങളുടെ care taker Priya aunty

ആയിരുന്നു. ടേയ് ടേയ് എന്നുള്ള ആന്റിയുടെ വിളിയും മാർത്താണ്ഡൻ കറിയും ഞങ്ങൾക്ക് ഇന്ന് ശരിക്കും മിസ്സ് ചെയ്യുന്നു. ഒരാഴ്ചവിതം വിജിനംഭിച്ചു കിടന്നിരുന്ന ആ രണ്ടു കൊട്ടാരങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ 50 പേരും വിഹരിച്ചു.

കൊട്ടാരത്തിലെ പള്ളിയുണ് അച്ചാറുകളാൽ സമ്പന്നമായിരുന്നു. മാങ്ങാച്ചാർ, നാരങ്ങാച്ചാർ, ഓലോലിക്ക, ചെമ്മീനച്ചാർ, ഇടിയിറച്ചി, അങ്ങനെ മനുഷ്യനെ ഒഴിച്ചുള്ള എല്ലാ അച്ചാറുകളും ഞങ്ങൾ കൂട്ടി. പിന്നെ 3 മണിക്ക് രമിലേലി -ലെ ചിക്കൻ കടലും ചുട്ട് ചായയും. ഇഷ്ടമുള്ള ഡ്രസ്, ഷോൺ, അങ്ങനെ അങ്ങനെ ഒത്തിരി ഒത്തിരി സന്തോഷങ്ങൾ... life നമ്മളെയെല്ലാ നമ്മൾ life നെ കൊണ്ടുപോകുന്നതുപോലെ. അവിടെയുള്ള ഓരോ രാത്രിയും ഞങ്ങൾക്ക് പകലുകളായിരുന്നു. 1947 ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഗാന്ധിജി നേടിയതന്ന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് ഇങ്ങനെ ഒരു ഭാവമുണ് അന്നു ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി.

ഇനി ഞങ്ങളുടെ clinical posting. ഉച്ചയൂണിനുശേഷം 1 മണി മുതൽ 7 മണി വരെ ഞങ്ങൾ clinics ൽ പലയിടങ്ങളിലായിരുന്നു. ആ 36 മണിക്കൂർ ഞങ്ങൾക്കു നൽകിയത് 72 ജന്മങ്ങളുടെ സുകൃതമായിരുന്നു. ആ ഓരോ സെക്കന്റും ഒരിക്കൽകൂടി വന്നിരുന്നുവെങ്കിൽ എന്ന് ഇന്ന് ഞങ്ങൾ ആശിക്കുന്നു.

The time to be happy is now, the place to be happy is here, the way to be happy is to make others happy.

പനിയും ജലദോഷവും ചുമയുമൊക്കെ ഒരു രോഗമാണെന്ന് കരുതിയ ഞങ്ങൾക്ക് തെറ്റി. Life is not a problem to be solved but a wonderful experience to live. എന്ന് അവിടെയുള്ള ഓരോ ചുവരും ഞങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞുതന്നു. വായിച്ചറിഞ്ഞതിലും പറഞ്ഞു കേട്ടതിലും അപ്പുറമായിരുന്നു യാഥാർത്ഥ്യം മനുഷ്യനെ കീഴടക്കിയ മഹാ വ്യാധി ആയിരുന്നു cancer എന്നാണ് ഞങ്ങൾ കരുതിയത്. എന്നാൽ അതുകൂടും മേലെ cancer നെ കീഴടക്കിയ ഒരുകൂട്ടം മനുഷ്യരെയാണ് ഞങ്ങൾ അവിടെ കണ്ടത്. വിനീത് സാറിന്റെ നിമിഷ പ്രസംഗവും ഞങ്ങളെ അവിടെ എത്തിച്ച എല്ലാ കരങ്ങളേയും ഞങ്ങൾ ഇന്ന് നെഞ്ചേറുന്നു. ജീവിതം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതിലുപരി ജീവിക്കേണ്ടതിനെന്ന് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ നിമിഷം. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തിലും ചവിട്ടിനിൽക്കുന്ന മണ്ണിന്റെ അംശവും ഉണ്ടെന്ന് ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞനിമിഷം.

എനിക്കു നിറം പോരാ, മുടിപോരാ, കാശുപോരാ, കൂട്ടുകാരില്ല, സ്നേഹം കിട്ടുന്നില്ല എന്നിങ്ങനെ ഒരു ദിവസം എത്രതവണ നാം പരിവേിക്കുന്നുണ്ടാകും? നിങ്ങൾക്ക് ഞാനൊരു ഷീക്കനെ പരിചയപ്പെടുത്താം. പൂരങ്ങളുടെ നാടായ തൃശൂരിൽ നിന്നും മാഹീൻ അലീൻ 7 തവണ കീഴോത്തൊറാഷിക്ക് ശേഷം ഓൻ പറഞ്ഞൊരു മൊഞ്ചു ഡയലോഗുണ്ട്, ഇങ്ങളറിഞ്ഞൊ അന്നെപ്പോലെ കോലൻ മുടിയാകാൻ എനിക്ക് beauty parlour ൽ കയറി ഇറങ്ങേണ്ടി വന്നില്ല.

അടുത്തത് വെള്ളാരൻ കണ്ണുകളുമായി ഞങ്ങളെ കാത്തിരുന്നൊരു പതിനാറുകാരൻ, Jeffrey John ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം Jeffrey കൂട്ടൻ ലൂക്കീമിയ ബാധിച്ച അവന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ആഗ്രഹം പ്ലസ് ടു പരീക്ഷ എഴുതണമെന്നതാണ്. Andrews uncle എപ്പോഴും പറയും മരണത്തെ കാളും cancer നെകാളും നമ്മളെ സ്നേഹിക്കാൻ ഒരുപാട് പേരുള്ളപ്പോൾ ദൈവം അങ്ങോട്ട് വിളിക്കാൻ കുറച്ചു മടിക്കുമെന്ന്, കാരണം ഇനിയും ജീവിച്ച് കൊതിതീരാതെ മരണവും കാത്ത് കിടക്കുന്ന കുറേ ജീവിതങ്ങൾ അവിടെയുണ്ട്. അച്ഛനും അമ്മയും വഴക്കു പറയുമ്പോൾ, കൂട്ടുകാരി പിണങ്ങുമ്പോൾ, കുഞ്ഞു കുഞ്ഞു നിർബന്ധങ്ങൾ സാധ്യമാകാതെ വരുമ്പോൾ, വീഡിയോ ഗയിമിൽ ആരുടെയോ ആളെക്കു വഴങ്ങി അങ്ങനെ അങ്ങനെ നിസാരമായവയ്ക്ക് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന കുറേ പൊട്ടു ബാല്യങ്ങളുണ്ട് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ. അവർ ഒന്ന് ഓർക്കണം ജീവന്റെ വില അതു തന്നവരെക്കാൾ വലുതാണ്.

ഇനിയൊരു രഹസ്യം പറയാം. സുസ്ഥവും സമാധാനത്തോടെയും, ആരുടെയും കണ്ണുവെട്ടിക്കാതെയും രാത്രി 12 മണിക്ക് ചന്ദ്രേട്ടന്റെ കൂടെ കുറേ മിന്നാമിന്നി കൂട്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ Xanthrons റ്റേ ചക് ലീഡർ Jijimol ൽ B'day ഞങ്ങൾ ആഘോഷിച്ചു. നിങ്ങൾ തുടങ്ങ പിള്ളാരെ, കേക്ക് മുറിക്കുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ അവിടെ കാണും എന്ന് പറഞ്ഞ് ഞങ്ങളിലൊരാളായി ഞങ്ങളുടെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ജിനു മിസ്സിനെ ഞങ്ങൾക്ക്

മറക്കാനാവില്ല. ജീജിമോളുടെ മാത്രമല്ലാതെ നാടൻപെണ്ണും നാട്ടുപ്രമാണിയും പോലെ ഞങ്ങളുടെ കൂടെ ഒരു നാടൻ സുന്ദരി ഉണ്ടായിരുന്നു. ബിപിന മിസ്സ്. വേറെ ആർക്കാണ് സ്വന്തം മിസ്സിന്, മിസ്സിന്റെ സ്വന്തം നാട്ടിൽ ഒരു B'day party നൽകാനാകുക. നാട്ടിൽ ചെന്നപ്പോൾ വീട്ടിൽ പോയ മിസ്സിനു പകരം ഞങ്ങളെ നോക്കാതെത്തീരുകയായിരുന്നു, സ്വന്തം experience ഉം ചെയ്തത് ചെയ്ത് സത്യസന്ധതയുടെ സത്ഗുണങ്ങൾ സ്നേഹത്തിൽ ചാലിച്ച് നൽകിയ സർവ്വോപരി സുന്ദരിയും സുമുഖിയുമായ ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം സുമ മിസ്സ്.

Let's coming back to oursweet memories in RCC.

ശരീരം ക്ഷീണിച്ച് മെലിഞ്ഞിട്ടാണെങ്കിലും കിരൺ ചേട്ടന്റെ മുഖം ആയിരം സൂര്യ കിരണങ്ങളുടെ തേജസ്സ് നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. ലാലേട്ടന്റെ കട്ട ഷാനാണ്. നാടോടിക്കാറ്റ് മുതൽ ആറാം തമ്പുരാനായ ജഗന്നാഥനും, ആടുതോമയും നരസിംഹത്തിലെ ഇന്ദുചൂടനും മംഗലശേരി നീലകണ്ഠനും, മുളളം കൊല്ലി വേലായുധനും, മണിചിത്രത്താഴിലെ സണ്ണിയും പിന്നെ ഇങ്ങോട്ട് വന്നാൽ പുലി മുരുകൻ ഇത്തിക്കരപ്പക്കി വരെ കിരൺ ചേട്ടന്റെ favourite hits ആയിരുന്നു.

ആരാധന മുത്താണോ പേരിന്റെ അങ്ങേ അറ്റത്ത് ലാലും കൂടി ചേർത്ത് കിരൺലാൽ എന്നാക്കിയതെന്ന് ഞങ്ങൾ തമാശിക്കുമായിരുന്നു. ലാലേട്ടനെ ഇത്രയും പുക്കുത്തിയത് opposite കിടന്ന ലിയോണിന് തീരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ല; കാരണം മമ്മൂട്ടിക്കാക്കിഷ്ടപ്പെട്ട കുമ്മട്ടിക്കാ ജൂസാണ് കാസർകോട്ടുകാരൻ ലിയോൺകൂട്ടന് ഏറ്റവും ഇഷ്ടം അവിടെയൊന്നും ഒരിക്കൽപോലും ഒരു cancer വാർഡിലാണ് ഞങ്ങൾ നിൽക്കുന്നതെന്ന് തോന്നിയിട്ടേയില്ല. റിപ്പോർട്ടും daily diaryയും എഴുതുമ്പോൾ മാത്രമേ ഞങ്ങൾ അത് മെൻഷൻ ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ.

കെവിൻ bro ക്ക് പറയാനുള്ളത് അവന് ഇത്രയും വലിയ സമ്മാനം നൽകിയ ഫ്രണ്ടിനെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. മച്ചാന്റെ പേര് Chaini -Khaini എന്നാണ്. പേര് കേട്ട് നെട്ടുണ്ട നമ്മുടെ നാട്ടിലെ Hans ന്റെ മറ്റൊരു രൂപം. മലയാളികളെ മാത്രമല്ല ഞങ്ങൾ അവിടെ കണ്ടത്. മധുരെ മക മീനാക്ഷിയമ്മക്കും പാലക്കാട്ടുകാരി ഷൈനിയാസ്റ്റിക്കും ഞങ്ങളോട് പറയാനുള്ളത് ഒരേ കാര്യമായതിനാൽ മീനാക്ഷിയമ്മ തമിഴിൽ പറഞ്ഞത് ഷൈനിയാസ്റ്റി മലയാളീകരിച്ചു. കുടുംബസ്വത്ത് ഭാഗിച്ചപ്പോൾ തായ്വഴിയുള്ളതെല്ലാം എനിക്കുകിട്ടി. പിന്നീട് ഷയൽ വായിച്ചപ്പോഴാണ് മനസ്സിലായത് പാരമ്പര്യമായി കിട്ടിയതാണ് breast cancer എന്ന്.

എങ്കിലും അവരുടെ എല്ലാം കണ്ണുകളിൽ ജീവിക്കാനുള്ള ഒരു കൊതി ഞങ്ങൾക്ക് കാണാമായിരുന്നു. അങ്ങനെ പ്രതീക്ഷയുടെ ചിറകിലേറി കിനാവുകൾ കാണുന്ന ഒത്തിരിയേറെ ഹൃദയങ്ങൾ അവിടെയുണ്ട്. സാധ്യമാകാത്ത അതിജീവനത്തിന്റെ അവസാന നിമിഷവും മറ്റുള്ളവരെ ജീവിക്കാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ഒരുപാട് മുഖങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഇന്നും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. മറിയക്കുട്ടി, ബിൻസിച്ചേച്ചി, സഹോ എന്ന സഹദേവൻ, രജ, ജസ്റ്റിൻ, ജോസേട്ടൻ

We never miss you all because you are nested in our HEARTS.

കുട്ടുകാരനെ cancer കാർന്നു തിന്നുമ്പോഴും ചങ്കോട് ചേർത്തുപിടിച്ച ചങ്ങാതി മുതൽ ചികിത്സ ചിലവേറും എന്ന് കരുതി മകളുപേക്ഷിച്ച മാതൃ ഹൃദയങ്ങളെയും ഞങ്ങളവിടെ കണ്ടു.

ആഴ്ച്ചയവസാനം cancer നെ നോക്കി ഞങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി പറഞ്ഞു I am the sorry അളിയാ, അനക്ക് ഞങ്ങളെ ഒന്നും ചെയ്യാനാകില്ല, കാരണം ഞങ്ങൾക്ക് Cancer അല്ല ജീവിതം.

ജീവിതമാണ് Cancer.

3rd Year B. Sc. Nursing



Christmas Celebration



New Year Eve 2K19



Graduation & Lamplighting Ceremony





ESS INNOVATIONS



HEMOCARE REMEDIES & HOSPITAL AIDS

AN EXCLUSIVE SHOWROOM

FOR SURGICAL , PHYSIO & FITNESS EQUIPMENTS

A DIVISION OF

ആശുപത്രി ഉപകരണങ്ങൾ

ESS INNOVATIONS

SURGICAL Co.

PUTHANPEEDIKAYIL ARCADE
PARELPALLY , CHANGANACHERRY
MOB :8547327036 , OFF: 04812410322

Head Office : Ess Innovation Surgicals
Mooparuvvedu Complex
Fathimapuram Road
Behind Municipal Office
Changanacherry
Ph : 0481 2411053



"LEADING WITH INNOVATION
CARING WITH LOVE"

OUR SISTER CONCERNS
MEDI-TECH SURGICALS , KOTTAYAM

Ph : 0481 2564749 , 2580532

MEDI BAZAR

ALUVA

MOB : 8943410009 , 0484 2989919



NURSING PROFESSION HEARTENING or TEDIOUS



“Pleasure in The Job Puts Perfection in The Work”

...Aristotle....

“Are you satisfied with the turning point, that you made by opting nursing as your career, after your secondary education?

“Do you experience the joy of fulfillment after invading different areas of it?

“Are you holding the smile of satisfaction, or inner joy which was present in the beginning, at its fullest?

Do you get excited repeatedly, when you are exposed to various real life situations?

“Are you really curious in learning new things?”

“Does your eyes get teared, when your patient condition worsens?”

“Can you confidently say that, you have tried your level best to save the life of your patient?”

(For instance, your role during emergency codes like code blue, red, pink, yellow, green etc.)

“Do you possess good emotional stability?”

If your answer is yes for the above questions, indeed you have that pleasure in your job, which creates a perfection in your work.

Making a positive difference in the lives of others is something great and it is our choice.

Nurses are witnessing even the deepest human emotions. If a single word or action of our own could make a big difference in the life of a fellow being, that would be the ever best gratitude for us. To experience that sense of fulfillment, we have to prepare ourselves worthier for it.

However, for sure, there are distractions from the higher authority, colleagues or even personal life. But the prominent factor for ultimate success is never to loose our inner peace of mind. Professional satisfaction matters a lot, as work is going to fill a large part of our life. So, love what

“you do.

Situations should never break you, rather mould you to a better version of you (by muniba). Moreover, in this 21st century, there is no point of getting preoccupied with the societal bias, as our profession is credentialed as one among the best.

Mourning or weeping will never make a huge difference in our lives, until or unless we break the shell or membrane and display our potential at its fullest, in the work we do. If we can provide an excellent explanation to those who mark the lowest rating for our profession, through our exemplary work, then the so called ‘minimal societal bias’ is erased.

In our country, are we given the due respect that we deserve? Yes would be a partially satisfying answer. The reason is that, a notion is existing among people that a nurse is someone who just obeys the order given by a doctor and the entire authority is upon the doctor to decide the treatment plan.

Nevertheless, when we get an opportunity to work in an international setting, a discussion of care delivered or to be delivered, take place between a doctor and a nurse responsible for a particular patient. Therefore, nurses get due respect as well as affiliation for their contributions. Often, they are appraised and rewarded.

To my colleagues, squeeze the maximum out of each opportunity. We have chosen a profession which is not tedious as we are exposed to a variety of real life situations, where we have to play a commendably active role.

So cut those individual biases from your clipboard and feel PROUD TO BE A NURSE. When your professional knowledge, attitude and skill moves hand in hand, there generates a professional nurse, recognized by everyone. Develop mastery in your profession, rather than becoming a Jack of different trades.



Roneyo James Scaria
RN, MOH, KSA
8th batch student,STCON

2008 സെപ്റ്റംബറിൽ ആണ് St. Thomas College of Nursing ലേയ്ക്ക് ഞാൻ ആദ്യമായി എത്തുന്നത്. വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കാൻ പോകുന്നതിന്റെ പരിഭ്രമത്തോടെ എത്തിയ ഞങ്ങളെ ഊഷ്മളമായ വരവേൽപ്പോടെയാണ് അവിടേയ്ക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്തത്. 2008 മുതൽ 2012 വരെയുള്ള അധ്യയന കാലഘട്ടത്തിൽ St. Thomas College ന്റെ ഏഴാമത്തെ batch ലെ 48 പേരിൽ ഒരാളായി നഴ്സിംഗിന്റെ പുതുലോകത്തേക്ക് ഞാനും ചുവടുവെച്ചു. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിൽ നിന്ന് മാറി നഴ്സിംഗ് പഠനവും പരിശീലനവുമായി തുടർന്ന് ആ നാലു വർഷങ്ങൾ ഇന്നും മനോഹരമായ ഓർമ്മകൾ നൽകുന്നതാണ്. അന്നത്തെ കോളജ് ഡയറക്ടറായിരുന്ന സോണി അച്ചന്റെയും പ്രിൻസിപ്പാൾ അശ്വതി മാധവത്തിന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രിയ അദ്ധ്യാപകർ പകർന്നു നൽകിയ അറിവും, ബോധ്യങ്ങളും, സ്നേഹശാസനങ്ങളും ചിട്ടയായ ഒരു പഠനക്രമം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഏറെ സഹായിച്ചു.

പഠനത്തോടും പരിശീലനത്തോടുമൊപ്പം കലാകായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഞങ്ങൾക്ക് വലിയ പിന്തുണ ആയിരുന്നു കിട്ടിയിരുന്നത്. ഓരോ പരിപാടികളുടെയും മുന്നൊരുക്കമായി ആഴ്ചകൾ നീളുന്ന തയ്യാറെടുപ്പുകൾ പഠനത്തിന്റെ തിരക്കിനിടയിലും ഒരാഴ്ചോളം തന്നെയായിരുന്നു. കോളജ് കാലഘട്ടത്തിലെ എടുത്തു പറയേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം അൽഷോൻസാ ഹോസ്റ്റലും അവിടെ ചിലവഴിച്ച നല്ല നിമിഷങ്ങളുമാണ്. ഞങ്ങൾ സ്നേഹത്തോടെ ബെറ്റിയമ്മ എന്നു വിളിക്കുന്ന സി. എലിസബത്തായിരുന്നു ഹോസ്റ്റൽ വാർഡൻ. വീട്ടിൽ നിന്നും മാറിയിരുന്ന വിഷമങ്ങളെല്ലാം ബെറ്റിയമ്മയുടെ സ്നേഹകരുതയിൽ പതിയെ ഇല്ലാതായി. ഞങ്ങളുടെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒരമ്മയുടെ കരുതലോടെ സിസ്റ്റർ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. ചിട്ടയായ സന്ധ്യാ പ്രാർത്ഥനയും, ദിവസം തോറുമുള്ള ദിവ്യബലിയും തുടർന്നങ്ങോട്ടുള്ള ആത്മീയ വളർച്ചക്ക് മുതൽകൂട്ടായി മാറി.

ഡിഗ്രിക്ക് ശേഷം ഏതു മേഖല തിരഞ്ഞെടുക്കണം ആതുരസേവന രംഗത്തോ, തുടർ പഠനമോ. എന്ന സംശയത്തിലിരിക്കുമ്പോഴാണ് സോണി അച്ചൻ Master in Public Health (MPH) എന്ന കോഴ്സിനെ പറ്റി പറയുന്നത്. അന്ന് കേരളത്തിൽ നാലോളം കോളജുകളിൽ മാത്രമേ ഈ കോഴ്സ് പഠിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഇന്ത്യയിൽ ഇന്ന് പ്രശസ്തമായ വിവിധ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദമായി പൊതുജനാരോഗ്യം പഠിക്കാൻ അവസരമുണ്ട്. ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുത്തത് ശ്രീ. ചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഷോർ മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആന്റ് ടെക്നോളജിയുടെ (SCTIMST) രണ്ട് സഹോദര സ്ഥാപനങ്ങളിലൊന്നായ അച്യുതമേനോൻ സെന്റർ ഷോർ ഹെൽത്ത് സയൻസ് സ്റ്റഡീസാണ്. ശ്രീചിത്രയിൽ വച്ച് നടത്തിയ പൊതുപ്രവേശന പരീക്ഷയിലും അഭിമുഖത്തിലും പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ ഈ മേഖലയുടെ സാധ്യതകളെപ്പറ്റി കൂടുതലായി അറിവില്ലായിരുന്നു. സെന്റർ, തോമസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ നവജാത ശിശുപരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ ജോലിചെയ്തുവേ ആയിരുന്നു ഞാൻ MPH ന്റെ എൻട്രൻസ് പരീക്ഷ എഴുതുന്നത്. അങ്ങനെ ജനുവരി മാസം മുതൽ രണ്ടുവർഷം ദൈർഘ്യമുള്ള

MPH ന്റെ അധ്യയന വർഷത്തിന് തുടക്കമായി. ഗവേഷണാഭിരുചിയുള്ളവർക്ക് നന്നായി യോജിക്കുന്ന ഒരു പഠന മേഖലയാണ് ഇത്. ഏതെങ്കിലും ലൈഫ് സയൻസിൽ ബിരുദമുള്ളവർക്കാണ് ഈ കോഴ്സ് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള യോഗ്യത. വിവിധ മേഖലകളിൽ ബിരുദം നേടിയവരും ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ളവരുമായ 15 പേരടങ്ങുന്ന ഒരു ടീം ആയിരുന്നു MPH ന് ഉണ്ടായിരുന്നത്. സാധാരണ ഗതിയിൽ നിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അധ്യാപന പഠനരീതി ആയിരുന്നു അവിടെ. എങ്കിലും community health nursing ൽ നിന്നും ലഭിച്ച അടിസ്ഥാനം ആ കാലഘട്ടത്തിൽ എനിക്ക് വളരെയേറെ സഹായകരമായിരുന്നു. community health ൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിവിധ മേഖലകളുടെ വളരെ ആഴത്തിലുള്ള ഒരു പഠനമാണ് MPH. അതുകൊണ്ട് തന്നെ community health പഠിച്ചുവരുന്നവർക്ക് പൊതുവേ ഈ കോഴ്സ് മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. എന്നിരുന്നാലും പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയുടെ വളരെ വിശാലമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് ലഭിക്കാൻ ഈ കോഴ്സ് സഹായിച്ചു. ഓരോ മേഖലയെ പറ്റിയും ഒരടിസ്ഥാനം ക്ലാസ് ലെക്ചറുകളിൽ നിന്ന് തരുകയും പിന്നീട് ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി നമ്മൾ സ്വയം മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു രീതിയായിരുന്നു അവിടെ പഠനത്തിനാവശ്യമായ reading materials , books, scientific papers തുടങ്ങിയ റിസോഴ്സ് മെറ്റീരിയലുകൾ പ്രൊഫസേഴ്സ് നൽകും. Module രീതിയിലാണ് പഠനഭാഗം ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു വർഷത്തോളം നീളത്തിൽക്കുറുന്ന ഗവേഷണ പഠനമാണ് ശ്രീചിത്രയിലെ MPH ന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. Social and preventive medicine ൽ NET/JRF എഴുതാൻ ഈ കോഴ്സിനുശേഷം സാധിക്കും. ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തും വിവിധ സർവ്വകലാശാലകളിൽ പൊതുജനാരോഗ്യത്തിൽ doctorate ഉം നൽകുന്നുണ്ട്. സർക്കാർ- സർക്കാരിതര സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിവിധ National, International organization എന്നിവയിൽ ഗവേഷണ പ്രാധാന്യമുള്ള ജോലികൾക്കാണ് MPH ന് ശേഷം സാധ്യതകൾ കൂടുതൽ. ബിരുദാനന്തര ബിരുദത്തിനുശേഷം ഒന്നരവർഷം ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ജീവിത ശൈലി രോഗ നിവൃത്തി പദ്ധതിയുടെ വയനാട് ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജറായി ജോലിചെയ്തതിനു ശേഷം 2017 ലാണ് സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയിൽ ഹസാർഡ് അനലിസ്റ്റ് (സയസ്റ്റിഫിക് ഓഫീസർ) ആയി ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റിയിലാണ് ജോലിചെയ്യുന്നത്.

എന്റെ പഠന കാലഘട്ടത്തിൽ സ്നേഹ ശാസനങ്ങളോടെ വഴിനടത്തിയ എല്ലാ അധ്യാപകരെയും നന്ദിയോടെ ഓർത്തുകൊണ്ട് എല്ലാ കുഞ്ഞനുജത്തിമാർക്കും സന്തോഷകരമായ പഠന കാലഘട്ടവും ഒപ്പം ശുഭകരമായ ഭാവിയും ഏറ്റവും സ്നേഹത്തോടെ നേരുന്നു.



അനുജ തോമസ്
സയസ്റ്റിഫിക് ഓഫീസർ
സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി

നോവോർമയുടെ മധുരം

“നിനക്ക് എന്നെ കൊല്ലാൻ ആയേക്കും, എന്നാൽ തോൽപ്പിക്കാനാവില്ല”, ഏണസ്റ്റ് ഹെമിംഗ്വേയുടെ ‘കിഴവനും കടലും’ എന്ന നോവലിലെ ഒരു പ്രസിദ്ധമായ മൊഴിയാണിത്. മരണത്തെ മുഖാമുഖം ദർശിക്കുമ്പോഴും വിജയത്തെ ആശ്ലേഷിക്കാനുള്ള ഒരു കുതിപ്പ്. ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ട് നയിക്കേണ്ട ഒരു വികാരമാണിത്. എന്നാൽ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ബഹുഭൂരിപക്ഷം മനുഷ്യരുടെയും മുഖത്ത് നിഴലിക്കുന്നത് ഒരു വിപരീത വികാരമാണ്. മരണത്തിന്റെയും രോഗത്തിന്റെയും കരാളഹസ്തങ്ങളിൽ പെട്ട്, നെഞ്ചിലെരിയുന്ന നെരിപ്പോടും ഉള്ളിൽ തണുത്തുറഞ്ഞ മരവിപ്പും പേരുന്ന, ഒരുതരം നിരാശ ഭാവം. അവരിൽ പ്രത്യാശയുടെ നാളം കൊളുത്താൻ ജീവന്റെ തുടിപ്പുകൾ ഉണർത്താൻ സൗഖ്യത്തിന്റെ തുവൽസ്പർശമായി എത്തുന്നവരെ ‘മാലാഖമാർ’ എന്നല്ലാതെ എന്തു വിളിക്കാൻ! ചെത്തിപ്പുഴയിലെ എല്ലാ മാലാഖമാർക്കും അഭിവാദനങ്ങൾ.

ഓർമ്മകളുടെ നിറക്കൂട്ടുകൾ മിഴി തുറക്കുമ്പോൾ, പണ്ടേതോ ബ്ലാക്ക് ആൻഡ് വൈറ്റ് സിനിമ പോലെ തോന്നിയ കലാലയ ജീവിതത്തിലെ പല കാഴ്ചകളും മികവാർന്ന ശോഭയോടെ പ്രകാശിക്കുന്നത് പോലെ. ഉള്ളടക്കത്തിൽ മറച്ചു പിടിച്ചത് നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ് അതിന്റെ സൗന്ദര്യവും സുഗന്ധവും അനുഭവമാകുന്നത് എന്ന് പഴമക്കാർ പറഞ്ഞത് എത്ര ശരിയാണ്. അന്നത്തെ തളർച്ചയുടെ പാഠങ്ങൾ ഇന്നത്തെ ഉയർച്ചയുടെ പടവുകൾ ആകുമ്പോൾ, തീരത്തിന്റെ ആരവങ്ങൾ ഉൾക്കടലിലെ ശാന്തതയ്ക്ക് വഴിമാറുമ്പോൾ, ശിക്ഷണങ്ങൾ പാഥേയം ആകുമ്പോൾ, ശുശ്രൂഷയുടെ ബാലപാഠങ്ങൾ ഉള്ളിൽ കോറിയിട്ട വിദ്യാലയത്തോടുള്ള കടപ്പാട് അവർണനീയം ആകുന്നു. “അറിവില്ലെന്നറിയലാണറിവിന്റെ ആരംഭം” എന്ന കുഞ്ഞുണ്ണി കവിതയും “അവനവനെ അറിയുകയാണ് പരമമായ വിജ്ഞാനം” എന്ന സോക്രട്ടീസ് സൂക്തവും കൂട്ടിവായിക്കുമ്പോൾ എന്റെ അറിവിന്റെ ആരംഭവും യഥാർത്ഥജ്ഞാനത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിന്റെ തുടക്കവും സെൻറ് തോമസ് ആയിരുന്നൂവെന്ന് പറയട്ടെ. ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ പലതും ആദ്യമായി കട്ടതും കേട്ടതും അനുഭവിച്ചതും ഈ കലാലയത്തിൽ നിന്നായിരുന്നു. ഒരമ്മ, സ്വന്തം കുഞ്ഞിന്റെ വയറിനു പാകത്തിൽ പൊതിഞ്ഞ പൊതിച്ചോർ കൊണ്ട് പല വയറുകൾ നിറയുന്ന മാസ് മരികതയും, പിണക്കങ്ങളും ഇണക്കങ്ങളും ഉള്ളപ്പോഴും ഒന്നിച്ചുനിന്നാൽ നേടാവുന്ന നേട്ടങ്ങളും, രക്തബന്ധമോ പ്രേമബന്ധമോ ഇല്ലാതെ അന്യരെ സ്വന്തമാക്കുന്ന സ്നേഹ പാഠങ്ങളും, റാഗിംഗ് കൂടാതെ തന്നെ സീനിയേഴ്സിനെ ബഹുമാനിക്കാനുള്ള സൂത്രവാക്യങ്ങളും

മറ്റ് കലാലയങ്ങളിൽ നിന്ന് സെൻറ് തോമസിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്ന അനന്യത ആണെന്ന് നിസംശയം പറയാം.

നഷ്ടപ്പെടലിന്റെ വേദനയെക്കാൾ മധുരിക്കുന്ന ഓർമ്മകൾ കുറിക്കുവാനാണ് എനിക്കിഷ്ടം. എന്നിലുള്ള ആത്മീയ സംഗീതത്തെ ആദ്യമായി തൊട്ടറിഞ്ഞ പരവ പരമ്പിൽ അച്ഛനും Internship കാലയളവിൽ, മാംഗ്ലൂരിലേക്കുള്ള പിക്നിക്യാത്രക്കിടയിൽ, എന്നെ മാത്രം കൂട്ടിക്കൊണ്ട് മംഗലപ്പുഴ സെമിനാരിയിൽ എന്തോ ആവശ്യത്തിനായി ചെന്നപ്പോൾ 'നീ ഇവിടെ പഠിക്കേണ്ടതായിരുന്നു' എന്ന് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ പറഞ്ഞ സോണി അച്ഛനും, കലാലയ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും വിങ്ങിയ വേളയിൽ അനിയനെ പോലെ കരുതി ആശ്വസിപ്പിച്ച പെട്രീഷ്യ മിസ്സും നോയൽ മിസ്സും ബോൻസി മിസ്സും അമ്മയെപ്പോലെ കരുതിയ റോസമ്മ മിസ്സും പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ 'സാരമില്ല' എന്നു പറഞ്ഞ് ബലമേകിയ അശ്വതി മിസ്സും റെനി മിസ്സും, യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങിയിട്ടും കോളേജിൽ വരുമ്പോൾ സ്വന്തം എന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുന്ന എല്ലാ ടീച്ചേഴ്സും നോൺ ടീച്ചിങ് സ്റ്റാഫ് മാറ്റം ഗൃഹാതുരത്വം തുളുമ്പുന്ന ഓർമ്മകളായി നിറം മങ്ങാതെ തെളിയുന്നുണ്ട്. Silent Killers, Aggressive Batch എന്ന വിശേഷണങ്ങൾ തിലകക്കുറിയായി ഞങ്ങളുടെ ബാച്ചിന് ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും സെൻറ് തോമസിനു അഭിമാനിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില കഥാപാത്രങ്ങളും മുഹൂർത്തങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നും ഇനിയും കഴിയുമെന്ന പ്രതീക്ഷയും അഭിമാനത്തോടെ കുറിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ ആദ്യത്തെ കോളേജ് മാഗസിന്റെ (ശുശ്രൂഷ 07-08) അണിയറയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ അന്ന് ഭാഗ്യം ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിലും ഒരു രണ്ടു വരി കവിതപോലും കുറിക്കാൻ പ്രാപ്തിയോ ചങ്കുറപ്പും അന്നില്ലായിരുന്നു, ഒരിക്കലും കഴിയുമെന്ന് കരുതിയിട്ടുമില്ല നാം അടക്കുന്ന വാതിൽ നാം പോലും അറിയാതെന്നമുക്കായി ആരോ തുറക്കുമ്പോൾ അല്ലെ അതിന് കൂടുതൽ സൗന്ദര്യവും സുഗന്ധവും പകരാനാവൂ. പുതിയൊരു സംരംഭത്തിനായി തയ്യാറെടുത്തപ്പോൾ എന്നെയും ഓർത്തതിന് നന്ദി.

ബ്രദർ ജോസഫ് ഓണാട്ട്
മംഗലപ്പുഴ സെമിനാരി
ആലുവ

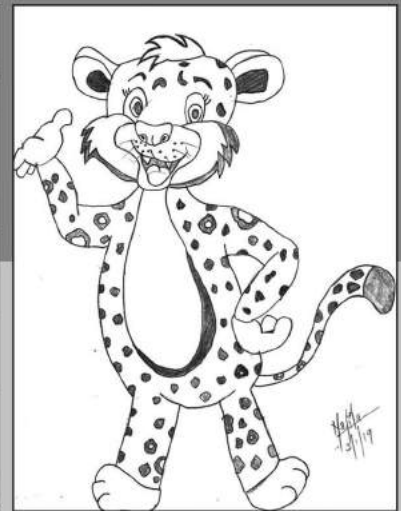




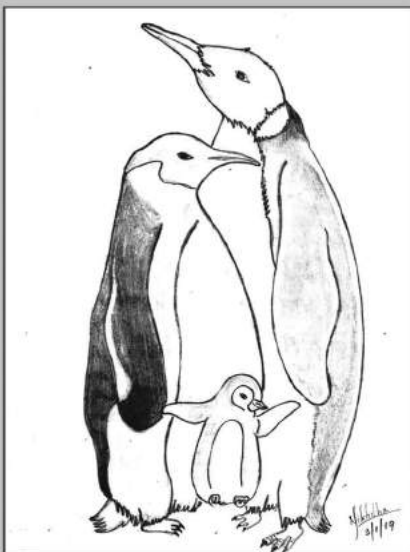
Devika Gokul
2nd Year B.Sc Nursing



Merlin Mathew
3rd Year B.Sc Nursing



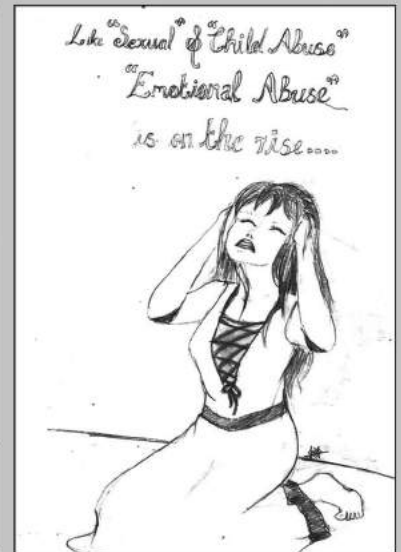
Nafila Nasar
3rd Year B.Sc Nursing



Nikitha Chandramani
3rd Year B.Sc Nursing



Akhila Alex
1st Year B.Sc Nursing



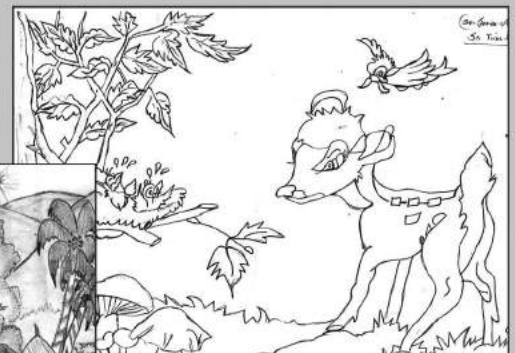
Julia Stephan
3rd Year B.Sc Nursing



Leena Kunjachan
3rd Year B.Sc Nursing



Theja Lorange
4th Year B.Sc Nursing



Sr. Tintu Maria
1st Year B.Sc Nursing



ST. THOMAS HOSPITAL CHETHIPUZHA

Blessed for Healing

NABH PRE ACCREDITED

(An ISO 9001:2015 Certified Hospital)

(A Health Care Project of the Archdiocese of Changanassery)

ഫേക്കോ ഇമൾസിഫിക്കേഷൻ തിമിര ശസ്ത്രക്രിയ

(അമേരിക്കൻ സാങ്കേതിക വിദ്യ)

- അത്യാധുനിക ടെക്നോളജി
- വേദനയില്ല, പശ്യം കുറവ്
- അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല
- ഇത് സൂചി ദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയയാണ്,
താക്കോൽ ദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയയേക്കാൾ മികച്ചത്
- കുത്തിവയ്പ് ആവശ്യമില്ല
- ചുരുങ്ങിയ ദിവസത്തിനുള്ളിൽ സാധാരണ
ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങാം

ഇനി കാണാം ക്ലാരിറ്റിയുള്ള കാഴ്ച



For more details: 0481 2722100, 2729000, 8606998395

Kurisummood P.O., Chethipuzha, Changanassery, Kottayam, Kerala -686104

24 HR PHARMACY | LAB | SCANNING | EMERGENCY CARE | CARDIO CARE

STILL PHOTOGRAPHY
VIDEOGRAPHY
HELICAM VIDEO
PASSPORT SIZE PHOTOS
EVENT COVERAGE
PORTFOLIO
LAMINATION
FRAMING

fotolines
digital studio
Thuruthy



Mob: 9447809719, 9061067070

Email: bijostudiothuruthy@gmail.com



BEST BAKERY

COLLEGE ROAD, CHANGANACHERRY

Ph:0481-2420064, 2421464



SUVI COLOR SPOT

GROUP OF COLOR LAB & DIGITAL PRESS

CHANGANACHERRY

© 0481-2421716, 2424716, 9847042481, 9544902267, 9544902266, 9544902268

✉ suvidigitalpress@gmail.com, suvichry123@gmail.com

www.suvicolorspot.com

FIRST TIME IN KERALA

THE BEST MACHINE IN THE WORLD FOR PHOTO PRINTING

BETTER PRINT for THE SAME PRICE



Ph : Shop : 2423566, 2427866
Resi : 2428766, 2401266
Cell : 98460 38966
98463 38966

**VEGETABLE MERCHANTS
& COMMISSION AGENTS**
MARKET, CHANGANACHERRY - 686 101



How can I get free insurance coverage
along with my savings account?



blacksworldia.com

**Mahila
Delight**

With SIB Mahila Delight, you get free insurance coverage,
free & unlimited use of other bank ATMs and a lot more.

FREE worldwide personal accident death insurance coverage
FREE house to house travel insurance coverage | **FREE & unlimited use**
of other bank ATMs | **FREE & unlimited any branch banking** | **FREE**
ATM/Debit Card, Mobile banking & Net banking with no AMC.



Experience Next Generation Banking

Toll Free (India): 1800-102-9408, 1800-425-1809 (BSNL),
Email: sibcorporate@sib.co.in, CIN : L65191KL1929PLC001017
www.southindianbank.com | [/thesouthindianbank](https://www.facebook.com/southindianbank)



Perfect
—We Clothe you uniformly—

16/408 WEST KARUVELIPADI
COCHIN- 682005
Ph: 9446207471, 9037366075

**Manufactures of Uniforms for:
INDUSTRIALS, HOSPITALS, HOTELS &
SEAFOODS WITH COMPUTERISED LOGO**



MARKET ROAD, CHANGANACHERRY
Ph : 0481 2420956

For all Kinds of:
**Office, School Stationaries,
Art Materials,
Paper, Boards,
Paper Products etc..**

**WEDDING
CARDS**



Palace Road, Near Apsara Theatre
Aramanappadi
Changanacherry

PH : 0481 - 2424524 Email : citytextileschry@gmail.com



അഡ്വർടൈസിംഗ് സംഗ്രഹം പുതിയ തരംഗം സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ട്
ഹൈക്വാളിറ്റി പ്രിൻ്റിംഗ് സെക്ടറിലുള്ളതായി

ചങ്ങനാശേരി
തെങ്ങനയിൽ

UV HD
PRINTING



6x10

എല്ലാവിധ ഫ്ലാറ്റ് & റോൾ മെറ്റീരിയലുകളിലും
ഹൈക്വാളിറ്റിയിൽ പ്രിൻ്റ് ചെയ്യുന്നു

ROLL TO ROLL & FLATBED

—Direct HD Printing—

PVC Boards . Wood . Tiles . Acrylic Sheets .
Glass Photo Printing . Wood Mica . Stainless Steel .
Corrugated Sheet . Aluminium Sheets . Forex Sheet
Satin Cloth . Cotton Cloth . Multiwood

DIGITAL MODERN SIGN BOARDS



Specialized in Hospital Signs,
Pylon & Interior Signs, Advertising Balloon

Sticker-D-Sign

The Complete Advertising Industry

Closer to your Heart

THENGANA

9605395147

9605600049

stickerdesigncherry@gmail.com



CLOTH PRINTING LASER CUTTING CNC CUTTING FLEX PRINTING LASER PRINTING 4 FEET VINYL CUTTER



Kailath@homes

For Desire Homes

Opp. Bus Stand No.3 ,Vezhakkattuchira

Changanacherry

Ph. 0481 2427226, 07736873905



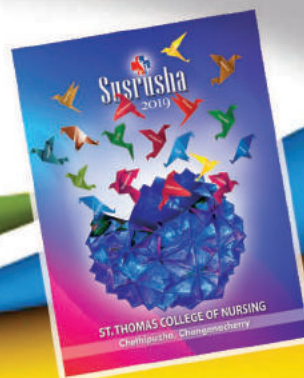
C.P Fittings Paints Tiles Kitchen Accessory Hardwares



Jaquar experience bathing asianpaints FRANKE hindware SOMANY FABER

സർഗ്ഗാത്മകതയ്ക്ക് മാറ്റുരുട്ടി വുവരുന്ന സുകൃതങ്ങളുടെ ഭാവനങ്ങൾ നിറച്ചാർത്തരകി ശൃംഗാരം 2019 നീക്കങ്ങളിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കുവാൻ സാധിച്ചതിൽ അതിയായ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്. ഈ കലാലയത്തിന്റെ സ്വന്തം അക്ഷരങ്ങളിലൂടെയും വർണ്ണ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയും നീക്കങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കുവാൻ തങ്ങൾ ആവുന്നത്ര ശ്രമിച്ചു. ഈ ഖണ്ഡത്തിൽ തിരുത്തലുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും സഹായങ്ങളുമായി തങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കൈകൊർത്തുന്നിന്ന ഏവരെയും നന്ദിയോടെ സ്വീകരിക്കുന്നു.

നന്ദി. . . .



Cover page Design:
Chinchu Joseph
Jimmy Maria John
Jeena Joseph
3rd Year B.Sc Nursing



ST. THOMAS HOSPITAL
CHETHIPUZHA
blessed for healing

Kottayam, Kerala - 686104, Tel: 0481 2722100, 2729000
Web: st-thomashospital.com, Email: chethipuzhahospital@yahoo.co.in



St. Thomas Institute Of Research in Venous Diseases

Ph. 0481 2721794, 8943353603
E-mail: dr.arkay@gmail.com



ST. THOMAS COLLEGE OF NURSING

Archdiocesan Educational and Charitable Trust
Reg No. 227/IV/97

Chethipuzha, Kurisumoodu P.O.,
Changanacherry -686 104

Ph: 0481-2720947 (O),

Fax: 0481-2720947, 86069988393

Website: collegeofnursingchethippuzha.org

E-mail: stthomasnursing@gmail.com

ST. THOMAS COLLEGE OF ALLIED HEALTH SCIENCES

St. Thomas Hospital, Kurisumoodu P.O.,
Chethipuzha, Changanacherry - 686 104
Ph.: 0481-2723952, 9446741970, 9526889111
E-Mail : stthomascollegechry@yahoo.co.in
website : www.st-thomashospital.com

