

CALISSA

2K18



Bishop Benziger College of Nursing, Kollam

iIEMS

Saving Lives

www.iiems.org

American Heart Association Courses



- BLS- Basic Life Support
- ACLS- Advanced Cardio Vascular Life Support
- PALS- Pediatric Advanced Life Support
- Heart Saver First Aid CPR
- ECG & Pharmacology
- Airway Management

Trauma Courses



- ATLS- Advanced Trauma Life Support (Provider Course)
- ATCN- Advanced Trauma Care for Nurses
- ITLS- International Trauma Life Support
- PHTLS- Prehospital Trauma Life Support
- AMLS- Advanced Medical Life Support
- EPC- Emergency Pediatric Care

Disaster Management Courses

- CDLS- Core Disaster Life Support
- BDLS- Basic Disaster Life Support
- ADLS- Advanced Disaster Life Support



Toxicology Courses



- AHLS - Advanced Hazmat Life Support
- BHLS - Basic Hazmat Life Support



Emergency Medical Technician Course

- EMT (Basic)
- EMT (Advanced)
- Paramedic



IIEMS Courses



- Core Life Support (CLS)
- Basic Trauma Course (BTC)
- Infection Control Course
- Trauma Care for Nurses

SKILLS ENHANCEMENT COURSE FOR DOCTORS & NURSE(IseT)

1. Airway Management- Basic & Advanced
2. Peripheral Cannulation
3. Intraosseous (I O)
4. Suturing and wound management
5. Basic Life Support
6. Arrhythmia identification
7. NG tube insertion
8. Foley's Catheterization
9. Splinting and Bandage Application
10. Needle Decompression
11. Basic Trauma Management Techniques

CONSULTATION FOR SETTING UP SKILL LAB IN
MEDICAL COLLEGES, NURSING COLLEGES & HOSPITALS

Saving Lives

Email : enquiry@iiems.in
Contact Ph : 0481 2572254, 9446000476, 9446000471
Kottayam | Ernakulam | Trivandrum | Chennai | Hyderabad | Delhi

College Anthem

*"With Love That Cares,
We Vow to Serve,
With Love That Heals,
We Vow to Serve,
For In Love Lies Life's fulfillment
For In Service Just Love Prove Itself*

*Lord You are whole
You want us All To Be Whole
Grant Us the Grace through Our Loving Care
To Make all the sick In Your Wholeness to Stay*

*Lord You give Us Life
In your Loving Bountifulness
We now Resolve to Care for the Sick,
As You care with Your Life Giving Love"*



Our Founder Patron



Most Rev. Dr. Stanley Roman
(Bishop Emeritus of Quilon)

Welcome to Our New Patron



Most Rev. Dr. Paul Antony Mullassery
(Bishop of Quilon)



*Sincere Thanks to
Very Rev. Msgr. Ferdinand Peter
for his valuable service as the Director of
Bishop Benziger College of Nursing from 2004 to 2018*



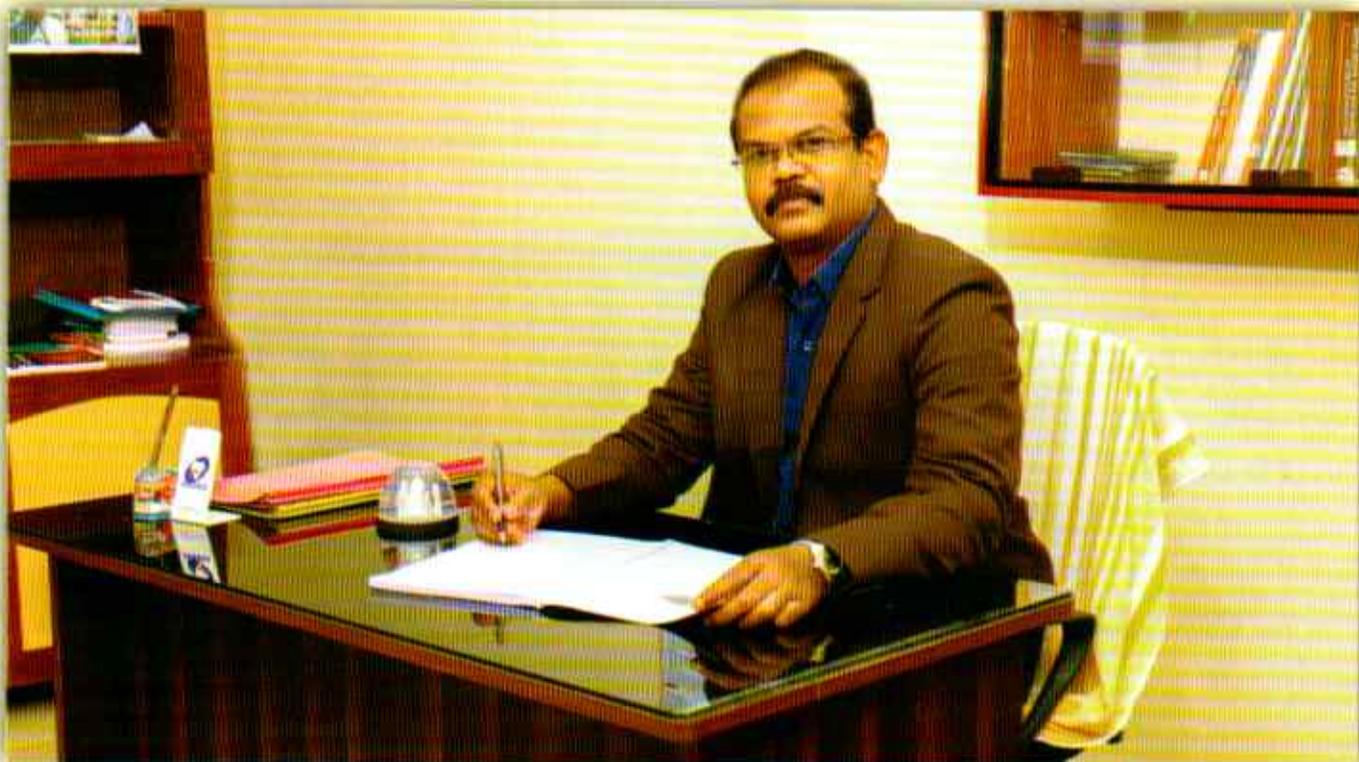
*Welcome to the New Director
Rev. Fr. Anil Jose*



*Our Manager
Fr. Joseph John*



Dr. Anoop K.R.
Principal



Prof. Anand S.
Vice Principal



Mr. D. Solomon
Administrative Officer



Team Calissa'18



UNAI Executive Members



College Union & SNA Members



College N.S.S Unit



Shri. Pinarayi Vijayan

Chief Minister

Government of Kerala

I am happy to note that the Bishop Benziger College of Nursing, Kollam, is bringing out a Magazine titled 'Calissa 17-18' for the current academic year.

Hope the magazine would help enrich the creative talents of the students.

I extend my good wishes to the magazine and the academic fraternity there.

Pinarayi Vijayan



Shri. C. Raveendranath

Minister for Education

Government of Kerala

I am very happy to know that Bishop Benziger College of Nursing, Kollam is bringing out its annual magazine 'Calissa 17-18'.

I hope that this magazine will provide enough space to expose the creative talent of the students and teachers. I am sure that this magazine will be rich in content and elegant in appearance.

I wish all success to the endeavor.

Prof. C. Raveendranath



Smt. K. K. Shailaja Teacher

Minister for Health And Social Justice

Government of Kerala

I am happy to know that Bishop Benziger College of Nursing is bringing out a College Magazine titled as 'Calissa 17-18'. I hope the Magazine will be a platform for expressing and showcasing the artistic talents of the students. I appreciate your initiative and wish you all success in the endeavor.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'SKT'.

K. K. Shailaja Teacher



सत्यमेव जयते

Justice (Retd.) P. Sathasivam
Governor of Kerala

I am glad to know that the Bishop Benziger College of Nursing, Kollam propose to publish its College Magazine Calissa 17-18 for the academic year.

I wish the publication all success

Justice (Retd.) P. Sathasivam



Most. Rev. Dr. Paul Antony Mullassery
Bishop of Quilon

Dear Students,

It is a great joy, to know, to evaluate and have great dreams about the world, we live in and to appreciate the people around us, so that we are inspired to do some good for others. May God bless your endeavors in publishing "Calissa 2018", the expression of your talents and imaginations.

Most. Rev. Dr. Paul Antony Mullassery



Fr. Joseph John

Manager,

Bishop Benziger College of Nursing, Kollam

Calissa is all set to come to light in the Campus of B&BCON.

It would open a panorama of hues and views, thoughts and quotes, memoirs and musings.

Calissa must be a product of cultured enterprises, creative efforts, cognitive pursuits, affective awakening and artistic adventures. It must illumine as a literary gem sparkling with unfading glamour. Applause to all who rallied behind with a spirit of penmanship in the making of Calissa.

Best compliments!

Fr. Joseph John



Fr. Anil Jose

**Director,
Bishop Benziger College of Nursing, Kollam**

Delighted indeed I am on the annual publication of the magazine of the Bishop Benziger Nursing College, Kollam. "Calissa-2018" is the replica of the introspective annual academics-victories and the revelries of the extra-curricular activities of the Alma Mater whose pupils bag ingenious achievements.

"Calissa-2018" tends to be the flagship that geared up to proclaim the glory of the institution.

I congratulate the Editorial Board and pupils in general, who are welded to the magazine in its making.

May God bestow his abundant graces on all those who are connected with "Calissa-2018"

Fr. Anil Jose
20/12/2018

Fr. Anil Jose



Dr. Anoop K.R.

Principal

Bishop Benziger College of Nursing, Kollam

Being unique always gives a good feeling. Calissa-2018 is a harmonious recording of those unique talents and initiatives which enriched the campus life during the last academic year. It was quite enlivening to witness the potentials of students and faculty unfolding at various stages and situations. Management has been very supportive to an array of ambitious activities, thus strengthening our voyage to excellence. Institutional membership in United Nations Academic Impact program and World Alliance on Breast Feeding gave a new impetus for the college to be visible in international arena.

Congratulations and Best wishes to the magazine committee and the dedicated team who successfully carved out Calissa-2018.


Dr. Anoop K.R.



Prof. S. Anand

Vice Principal

Bishop Benziger College of Nursing, Kollam

It is my pleasure to congratulate the team that has taken the initiative for producing this magazine. It is great to find a considerable number of articles, poems and drawings that certainly prove that our faculty and students are adequately equipped and possess necessary skill sets to express their talent. Reading this magazine would definitely be an inspiration and motivation for all students and staff to contribute even more to the forthcoming issues. I hope that everyone would continue to give their full efforts to keep the momentum and continue to enhance the standards of the magazine.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Anand'.

Prof. S. Anand



From Editor's Quill

It would indeed be a herculean task to chronicle the myriad activities that have taken shape at BBCCM Campus in the year 2017-2018. It was a year replete with scholarly and cultural activities, a sign of vibrant and multifaceted academic community that stands for a holistic development of the student fraternity

This 'Calissa-2018' has been an attempt to capture the diverse opinions, emotions and perceptions of both students and teachers. 'Calissa-2018' emerged after long hours of hard work and physical exhaustion of many. The list of thank yous goes on. Here I wish to express my heartfelt thanks to each and every one for rendering ungrudging services each time they were approached

As a critical analysis would direct us to what Robert Frost has said, "The woods are lovely, dark and deep but I have promises to keep, and miles to go before I sleep and miles to go before I sleep", We should stay united to materialize our goals and aspirations which would undoubtedly pilot us to the Zenith of glory.

*Mrs. Angel Mary J.N.
Clinical Instructor*



Student Editorial

"Discover the reservoir of Energy in you, the repository of ideas in you, the well spring of goodness in you and articulate your ideas and creative potential giving them sharp and strength, from and facets"

Great revolution begins in the mind of man. Man is a thoughtful, dominant person, everything occurs in his mind. Mind directs the body to act according to its instruction.

As part of our one year journey, we are very proud to publish "Calissa 2018", "the most beautiful" privilege of Bishop Benziger College of Nursing. Calissa would provide ample opportunities to the staff and students to widen their vistas of learning and strengthen their creative talents. It would be wonderful if Calissa makes its vibration felt in the imagination and intellect of the inmates of Bishop Benziger College of Nursing.

We Owe God almighty for his myriad blessings to fulfill our endeavor. I express my heartfelt gratitude to Rev. Fr. Ferdinand Peter, Rev. Fr. Joseph John, Principal Dr. Anoop K.R., Vice Principal Mr. Anand S., for their support and guidance in publishing Calissa. I owe my sincere thanks to all the teachers and students for their interacting and valuable thoughts that encouraged and supported us to complete this endeavor. "Calissa - 2018" will take you to a novel world, a world seen through the eyes of this new generation. I am sure you will be undergoing a rare experience as you turn the pages of Calissa. Whole heartedly dedicating "Calissa - 2018" to all.

Irish Mary
Student Editor
3rd year B.Sc. Nursing



SNA Annual Report

The SNA annual report of the year 2017-2018 includes all the activities of the college. Here I am presenting before you the report of the activities held by the college in the year 2017-2018.

The college union election was conducted on 12-01-2018. Introducing the students who are representing the SNA executive body.

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Chair Woman | : Miss. Sneha Bavan
(IIIrd Year) |
| General Secretary | : Miss. Aleena Johnson
(IVth year) |
| Vice President | : Miss. Ashlin Sunny
(IIIrd Year) |
| Treasurer | : Miss. Feviya Das
(IIIrd Year) |
| Programme Chairperson | : Ms. Athira S. |

- | | |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Lady Representative | : Ms. Badariyathul Sabira |
| Staff Advisors | : Mrs. Safrina Mary C.
Mrs. Sajini Raju |

In the month of August 2017

The World breast feeding week was conducted from August 1 to 7. The programme was inaugurated by the medical officer, Pallithottam. On 4th August Mrs. Nisha John Nursing Tutor conducted a CNE (Continuing Nursing Education) for the staff nurses at Bishop Benziger hospital. The validictory function was conducted in the BBCON auditorium. Various competitions were conducted.

71st Independence Day was celebrated on 15th August 2017 at 8.15 a.m. Dr. Anooa K.R. Principal, BBCON unfurled the Indian flag.

On August 19, college day was celebrated.

The function was inaugurated by Mr. Vechoochira Madhu, Journalist. College Magazine Calissa 2017 was released by Rev. Msgr. Ferdinand Peter. Alumini news letter was released by Rev. Fr. Joseph John and received by Sr. Ruth, Alumini Member, BBCON. The research bulletin was released by Dr. Sindha H. Mendez, college ethical committee member and received by Fr. Joseph John. The toppers of each batch were honoured with mementos and SNA winners were awarded with certificates. The programme ended at 4.00 p.m.

On August 29, BBCON gave farewell to 10th batch students on 29th August 2017. The outgoing batch shared their four year experience of student life in the institution.

On August 30, BBCON celebrated Onam. Onam message was given by our principal Dr. Anoop K.R. Several cultural programmes were arranged on that day such as thiruvathirakali, Malayali Manga, Group Song, Tug of War and other traditional programmes. An Onasandhya was also arranged. On 28th September, third year B.Sc students attended onam celebration rally which was organized by Kollam Corporation.

In the month of October 2017

On October 10th, we observed world mental health day by conducting lecture cum discussion

class on 5th October 2017 by Mr. Rajilan M.C. (TCI trainer) for both teaching and non teaching faculties based on this year's theme "Mental health in work place'. A Radio talk was also done as a part of it. A visit to S.S.Samithi was also organised in associated with it.

On October 13th, 2017 fresher's day was organized by IInd year B.Sc nursing students. The function was inaugurated by our principal Dr. Anoop K.R. Various cultural programmes and talent show of freshers were held.

In the month of November 2017

On November 10, we observed world immunization day. The theme of this year was 'VACCINE WORK'. 3rd year Students organized health talk on the topic 'Basic concepts of Immunization' in paediatric wards of BBH on the particular day.

On November 14, we observed children's day. Colouring competitions and pencil drawing competitions were organized by the students for the children's in pediatric ward at BBH. Sweets and Balloon distribution also done followed by competition.

On November 22nd, speak for India competition at district level was organized in association with Federal Bank Ltd and Mathrubhumi. Topic for the competition was





"Access to information through Aadhar is an infringement on privacy". Students from various colleges participated in the competition.

In the month of December 2017

On December 1, 2017 World AIDS Day was observed. The theme of this year was "MY HEALTH MY RIGHT". 1st year Students participated in a rally which was organized by DMO office section, Kollam and won first prize in the event.

On December 23, 2017 Christmas celebration was held at St. Joseph auditorium. The event was memorable with carol songs and the greetings from Santa Claus. Christmas message was given by Very. Rev. Msgr, Ferdinand Peter. Dr. Anoop K.R. addressed the gathering. B.Sc Nursing students conducted various programmes like tableau and carol songs.

In the month of January 2018

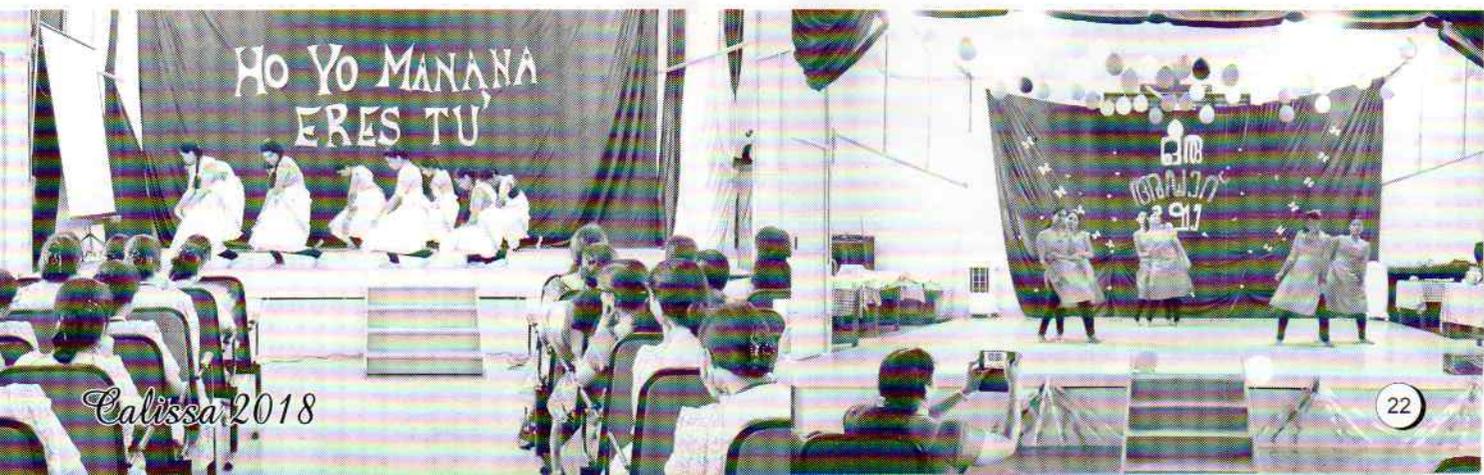
The college union election was conducted. Students participated actively in the election and the results were announced on the day itself.

On January 26th, we observed Republic day. Dr. Anoop K.R. done the flag hosting. All the faculties & students attended the function.

In the month of February 2018

On February 8th 2018 SNA general body meeting was held at St. Joseph auditorium. Our principal Dr. Anoop K.R. was the presiding officer. Welcome speech was given by Miss. Sneha Bhavan (College union chairman). Followed by the new SNA executives taken over their duties and responsibilities. Last year Budget presentation was also done at the concluding of session.

On February 13th, Lamp lighting ceremony of 14th Batch B.Sc Nursing students & 48th Batch GNM students along with graduation ceremony of 10th Batch B.Sc Nursing students and 6th Batch of M.Sc Nursing students conducted at BBCON auditorium Dr. Anoop K.R. welcomed the gathering. Most. Rev. Dr. Stanley Roman gave the presidential address. Mr. K.P. Earnest inaugurated the function by lighting the lamp and



given inspiring speech. Dr. Anoop K.R., Principal BBCON & Mrs. Mercy N. Francis, Principal BBCON handed over the lamps to students. The nightingale pledge was delivered by Prof. S. Anand, Vice Principal BBCON. The other dignitaries Rev. Msgr. Ferdinand Peter (Director BBH) Rev. Fr. Joseph John (Manager BBCON). Dr. Jayakumaran (Neurosurgeon BBH) delivered the felicitation speech. The vote of thanks was given by Mrs. Mercy P. Francis (Principal BSON). A light refreshment was arranged at the end of the program.

In the month of March 2018

On March 16th, SNA unit level cultural competition was held. Various individual and group competitions were conducted under the supervision of faculty members. Students participated actively in all competitions.

On March 16, 2018 SNA monthly cultural programmes were conducted by third year B.Sc students. A science exhibition was also arranged along with cultural events at college auditorium.

On March 17, 2018 SNA unit level sports competitions were held at Fatima Mata National College ground. Students actively participated in the entire sports events.



On March 21st 2018, SNA south zone general body meeting was held at Mercy College of Nursing, Valakom. Two students Miss. Sneha Bavan (Chairman, College Union), Aleena Johnson (General Secretary) accompanied by one faculty represented the college.

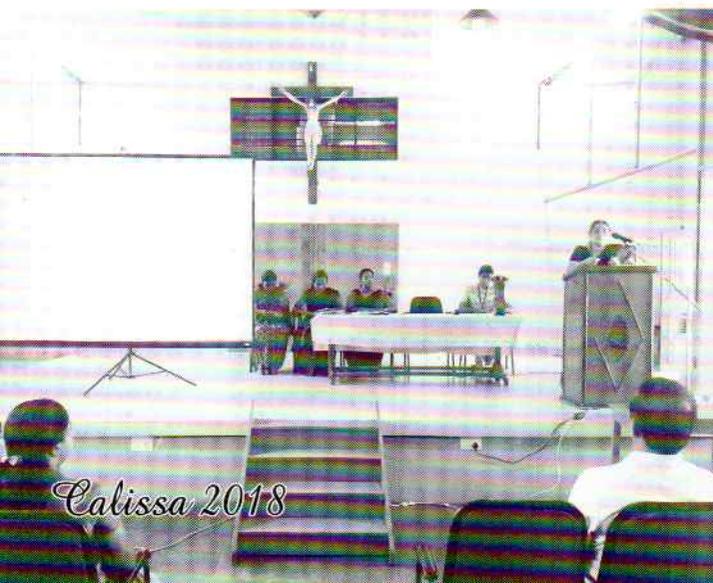
In the month of April

On April 7th, we observed World Health Day based on this year theme 'Universal health coverage Everyone Everywhere'. A rally along with role play at BBH were performed by the 3rd year students. The students were accompanied by four faculty members.

On April 28th 2018, SNA monthly cultural programmes were conducted by second year B.Sc students. It was a successful one by the active participation of students.

In the month of May

On 7th May - 12th May 2018, Nurses week



was celebrated. Various programs were held at our college ie Essay writing, Quiz Competition, Painting Competitions. On May 7th 2018 two students and two faculty members, attended Essay Writing competition held at BSON. Afternoon there was inaugural function at BBCON St. Joseph auditorium. Mrs. Binovy CNRHM, Urban Supervisor done inauguration followed by theme revealing by Dr. Anoop K.R. on May 8th, 2 faculty members and two students attended Quiz Competition which was held at VNSS. On 9th May, students and faculties attended various cultural competitions held at Govt. School of Nursing, Kollam. On May 10th second year students accompanied by five faculties visited autism centre at Kadappakada and on the same day afternoon health exhibition was done at college auditorium. On May 11th panel discussion was organised by IVth year B.Sc & Ist year M.Sc students and on May 12th third year students accompanied by two faculties attended nurses day rally and won many prizes in faculty and student category.

In the month of June

On June 5th 2018, we observed World Environment Day. The program was inaugurated by



Dr. Anoop K.R. Panel discussion along with flash mob were also organized by students on the particular day. Cleaning of the classrooms & surroundings were done by the students. A small refreshment was arranged for students by IVth year B.Sc. students.

On June 3rd 2018, a leadership camp were organized by SNA state executives at KIMS College of Nursing, Trivandrum. Our students Miss. Sneha Bavan (Chairman, College Union), Miss. Aleena Johnson (General Secretary) attended the session representing our college.

On June 22nd, 2018 SNA monthly cultural program was conducted by first year students. Various cultural programs were performed by the students. The programs were fully fulfilled with the active participation of students.





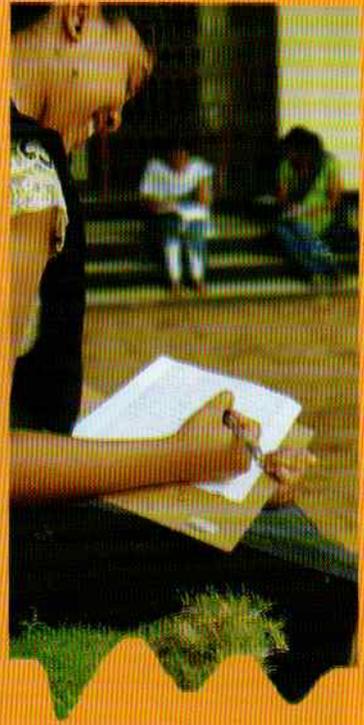
Our Buds 14th Batch





Our Blossoms 10th Batch



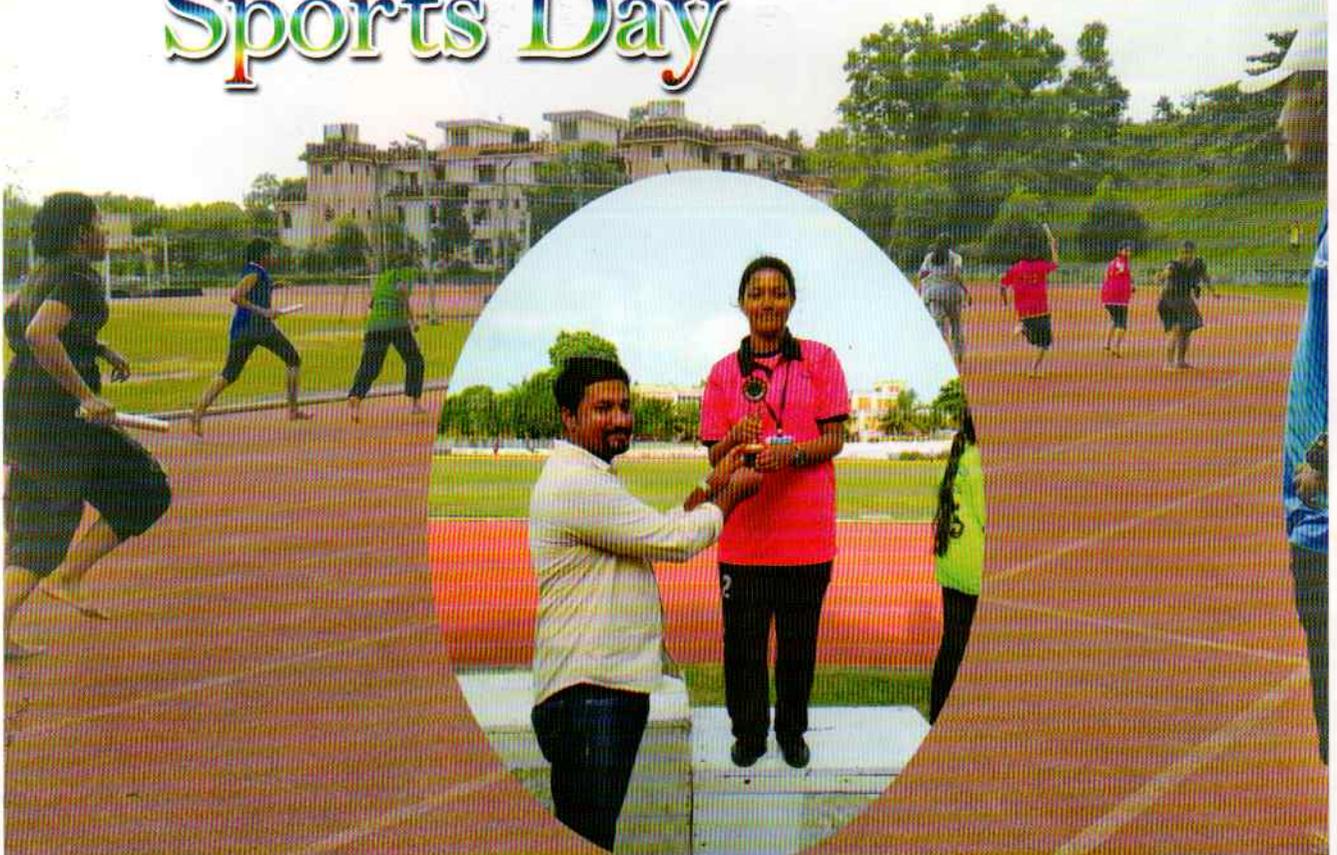


BISHOP BENZIGER COLLEGE OF NURSING . KOLLAM
ACCREDITED BY NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL (NAAC)





Sports Day







Tete-e-Tete with Padmaja Devi Madam

Mrs. Padmaja Devi S.S., Deputy Nursing Superintendent, SCTIMST, who has recently won National Florence Nightingale Award, shares with us her deeds and dreams.....

- Anchor:- Good Morning madam. First of all let me congratulate you on your latest achievement – National Florence Nightingale Award. it's my privilege to interview you, Mam. Mam, can you spare your valuable time with us.
- Padmaja Devi Mam:- Thank you for your kind words. I hail from a family of physicians. We were service minded rather than money oriented. Hence caring people and helping them came naturally to me.
- Anchor:- Mam, Can you tell me why you chose Nursing as your profession?
- Padmaja Devi Mam:- I took Nursing as my career by chance. After completing my degree I joined B.Sc. Nursing course. Simultaneously, I was pursuing a part time course on accounting which I discontinued later. As time passed, this profession turned into my passion.
- Anchor:- Mam, can you please share your memories as a student nurse
- Padmaja Devi madam:- I always cherish my college life memories. During my first year at college, I faced so many health issues. But as years went by, I got immersed into the profession. Clinical training phase transformed me. Patients became my

motivation to move forward. Giving them solace gave me immense satisfaction. Each patient is unique and each encounter enriched me. In fact, many of them became my role models.

Anchor:- Mam, we were about to ask you the same question “who is your role model?”

Padmaja Devi Mam:- As I have said, each patient is my role model. I was always awed by Florence nightingale model of caring. She practiced “NISHKAMA KARMA” to the core. If we consider nursing as a job, it is just a means to meet the physiological needs. But if we take it in the right sense. Nursing is a great opportunity to attain self-actualization.

Anchor:- Madam, what are the challenges of modern day nursing?

Pdmaja Devi Madam:- Nursing as a profession is still in its growing stage. There are several levels in Nursing like ANM, GNM, B.Sc., M.Sc., Ph.D etc. Thus there can be differences in the quality of nursing care provided. Making Nursing council registration mandatory and issuing unique registration ID etc. are steps in the right direction. Another challenges is the gap between theory and practice. Steps are to be taken to address this.

Anchor:- Madam, what do you think will be the future of Nursing?

Padmaja Devi Mam:- I am optimistic about the future of nursing profession. Strong updation of knowledge and skills help us mould a brighter future. We should consider each patient as a treasure of knowledge. As I have said earlier each patient is unique, the scope and future of nursing lies in addressing this uniqueness.

Anchor:- Madam, What advice you have for the student nurses and nurse beginners?

PadmajaDeviMam:- Be committed. Have a positive attitude towards your studies, teachers, colleagues and especially towards the patients. Be always on the guard. Never say “*It's not my job*” Always give more than you get. That's the way to fulfillment.

Anchor:- Madam, we know that your service is not just confined to the hospital. Can you throw some light on those activities?

Padmaja Davimam:- I always love to teach. I take classes for Nursing, Medical, Pharmacy students, Besides, I have written a book on Hospital housekeeping management for MHA Course. I love to offer my service for free whenever possible which includes social service and palliative care

Anchor:- Madam, We know you are a great academician. Can you elaborate on that?

Padmaja Devi Madam:- After my graduation, I Passed B.Sc. Nursing, and done a diploma course in Human Resource Management. I have done M.B.A. in marketing, finance and human resources and have completed M.Phil and currently submitted my Ph.D thesis. I have also done a short course in health research and statistics. Now I have currently applied for a short course in epidemiological study through distant education. Now I am given a great responsibility to develop a scientific package for the charging system and accounting for the Govt.of India by this esteemed institution – SCTIMST

Anchor:- Thank you mam. It was indeed an enriching experience for us. Thank you so much for sparing your valuable time, wish you good luck in all your ventures.

Padmaja Devi Mam:- Thank you and wish you all the very best.





Angel Mary
Clinical Instructor

SLEEPING Paralysis: Whether a Demonic Visitation?

We all of us love to sleep, right? Have you ever thought of a situation like you get paralyzed in your sleep. Yes, in medical science we have one like that – **Sleep Paralysis**. Sleep Researchers conclude that, in most cases, Sleep Paralysis is simply a sign that your body is not moving smoothly through the stages of sleep. Rarely is sleep paralysis linked to deep underlying psychiatric problems.

Over the centuries, symptoms of sleep paralysis have been described in many ways and often attributed to an "evil" presence: unseen night demons in ancient times, the old hag in Shakespeare's *Romeo and Juliet*, and alien abductors. Almost every culture throughout history has had stories of shadowy evil creatures that terrify helpless humans at night. People have long sought explanations for this mysterious sleep-time paralysis and the accompanying feelings of terror.

What Is Sleep Paralysis?

Sleep paralysis is a feeling of being conscious but unable to move. It occurs when a person passes between stages of wakefulness and sleep. During these transitions, you may be unable to move or speak for a few seconds up to a few minutes. Some people may also feel pressure or a

sense of choking. Sleep paralysis may accompany other sleep disorders such as narcolepsy. Narcolepsy is an overpowering need to sleep caused by a problem with the brain's ability to regulate sleep.

When Does Sleep Paralysis Usually Occur?

Sleep paralysis usually occurs at one of two times. If it occurs while you are falling asleep, it's called hypnagogic or predormital sleep paralysis. If it happens as you are waking up, it's called hypnopompic or post dormital sleep paralysis.

What Happens With Hypnagogic Sleep Paralysis?

As you fall asleep, your body slowly relaxes. Usually you become less aware, so you do not notice the change. However, if you remain or become aware while falling asleep, you may notice that you cannot move or speak

What Happens With Hypnopompic Sleep Paralysis?

During sleep, your body alternates between REM (rapid eye movement) and NREM (non-rapid eye movement) sleep. One cycle of REM and NREM sleep lasts about 90 minutes. NREM sleep occurs first and takes up to 75% of your overall sleep

time. During NREM sleep, your body relaxes and restores itself. At the end of NREM, your sleep shifts to REM. Your eyes move quickly and dreams occur, but the rest of your body remains very relaxed. Your muscles are "turned off" during REM sleep. If you become aware before the REM cycle has finished, you may notice that you cannot move or speak.

Who Develops Sleep Paralysis?

Up to as many as four out of every 10 people may have sleep paralysis. This common condition is often first noticed in the teen years. But men and women of any age can have it. Sleep paralysis may run in families. Other factors that may be linked to sleep paralysis include:

- Lack of sleep
- Sleep schedule that changes
- Mental conditions such as stress or bipolar disorders
- Sleeping on the back
- Other sleep problems such as narcolepsy or night time leg cramps
- Use of certain medication, such as those for ADHD
- Substance abuse

How Is Sleep Paralysis Diagnosed?

If you find yourself unable to move or speak for a few seconds or minutes when falling asleep or waking up, then it is likely you have isolated recurrent sleep paralysis. Often there is no need to treat this condition.

Check with your doctor if you have any of these concerns:

- You feel anxious about your symptoms
- Your symptoms leave you very tired during the day
- Your symptoms keep you up during the night

Your doctor may want to gather more information about your sleep health by doing any of the following:

- Ask you to describe your symptoms and keep a sleep diary for a few weeks
- Discuss your health history, including any known sleep disorders or any family history of sleep disorders
- Refer you to a sleep specialist for further evaluation
- Conduct overnight Sleep Studies or daytime nap studies to make sure you do not have another sleep disorder

How Is Sleep Paralysis Treated?

Most people need no treatment for sleep paralysis. Treating any underlying conditions such as narcolepsy may help if you are anxious or unable to sleep well. These treatments may include the following:

- Improving sleep habits -- such as making sure you get six to eight hours of sleep each night
- Using antidepressants medication if it is prescribed to help regulate sleep cycles
- Treating any mental health problems that may contribute to sleep paralysis
- Treating any other sleep disorders, such as narcolepsy or leg cramps

What Can I Do About Sleep Paralysis?

There's no need to fear night time demons or alien abductors. If you have occasional sleep paralysis, you can take steps at home to control this disorder. Start by making sure you get enough sleep. Do what you can to relieve stress in your life -- especially just before bedtime. Try new sleeping positions if you sleep on your back. And be sure to see your doctor if sleep paralysis routinely prevents you from getting a good night's sleep.

Hope for the Best



Mrs. Lovelin Morris
Nursing Tutor

Easy as pie to advise, but it seems to be a difficult nut to crack. When hurdles come, our insight go deep into the weaker side of us, that plummets our confidence. Keep in mind, every problem has not a single solution, yet a lot of solutions. The thing is which solution we pick up. The success occurs when we choose the right one. It doesn't mean that other solutions are not effective, but less effective. Each time, when you achieve a goal or your problem get resolved, acknowledge your accomplishments and celebrate your success.

Accomplishments may happen after a longtime. Herecomes the attack of disappointment and aggression. As a positive thinker, what you have to do is "just wait". Luckily you may succeed very fast, but most of the time it consumes our time. The Great French General and leader Napoleon Bonaparte was once informed by a fortunate letter that he did not have a fate line. He draw his sword and carved a line on his palm signifying his fate line. He went to achieve great military success and left a deep imprint on history.

Be proactive, never expect all will turn right as time passes or somebody will help you at the right time. It's you only going to help you. To gain what you want, you should know what to do, when to do and how to do, like a doctor cures the ailment if he rightly diagnose and treat it, a mechanic repairs the machine if he exactly find out the problem.

Dont' be panic, when failure comes. It is necessary to identify your mistkaes and to taste the sweetness of your success. If you have a strong desire to achieve or good faith in your ability, nothing will be impossible for you. Keep aside the road - blocks like guilt, worry and doubt and step ahead with strength, vitality and joy.

Emeroon, the great thinker said "Life consists in what a man is thinking of all day". If you think of success, you achieves it, and if you think of failure you set the stage for it. The stage is open for the dynamic, keen and confident individuals, what you need to do is never allow our personal problems to block the way. Once you change your negative thoughts with positive ones, you'll start to see the glean of positive results.....



F R I E N D S H I P



Sona Shaji
1st Year B.Sc Nursing

The deep bond of friendship
holds one another tightly
by love and care
will last forever

The unbroken chain of love
with each piece strongly bonded
Together can defeat even
the strongest source of energy



THAT IS MY GOD



Jubin Raju
IIIrd Year Bsc Nursing

The complete man
ever lived on earth
the perfect God
who was before the genesis
Before the sunshines
And the stars twinkle

Through him were all things made
they are by him and for him
That all things in heaven and on earth
visible and invisible,
static and dynamic were created.

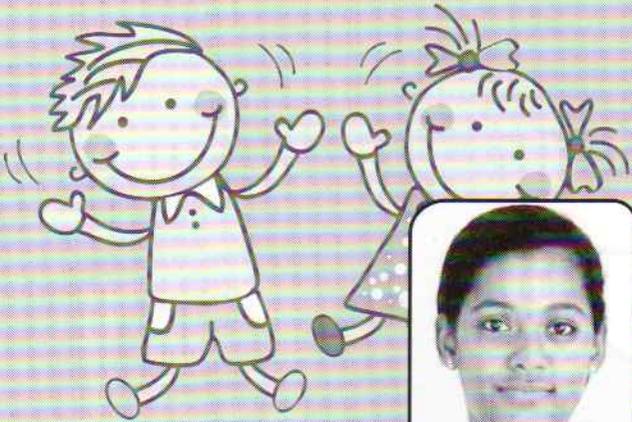
The one who was God, became man
Such a thought creates joy
though beyond our comprehension
Infinite glory in a finite frame!

Was it to answer
the righteous job's accusation:
Do you have eyes of flesh,
Do you see as a mortal sees.

He took the nature of a servant
A pattern set for us to follow
Not to be served but to serve.

The cross stands as a paradigm
of the suffering servant
That gives his own life
as the ransom for many.

His birth in the manger
And death on the cross
And the life in between
An amazing challenge he gives.



RIDDLES

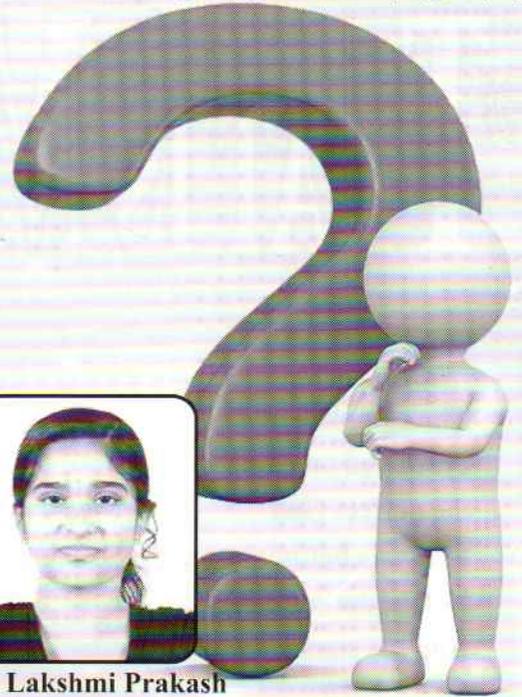


Biffy Ann Philip
3rd Year B.Sc. Nursing

- 1) Which way should you take if you want to go to heaven?
A : Highway
- 2) Which is the biggest rope in the world?
A : Europe
- 3) What goes up but never goes down?
A : Your age
- 4) Which building has the most stories?
A : Library
- 5) Why do birds fly south in the winter?
A : Because it's too far to walk.
- 6) What is quickest way to double your money?
A : Fold it in half



DID YOU KNOW?



Sree Lakshmi Prakash
2nd Year B.Sc. Nursing

1. Chameleons can whip their long tongues out faster than our eyes can follow, moving 26 times the length of their own body in a second!
2. One of the smallest dinosaurs that lived during the Jurassic was hardly larger than a pet cat!
3. Antarctica is the only continent where butterflies have not been found.
4. Chickens are not the nonly bird who bob their head while walking! Cranes and Pigeons do it too!
5. Pigs are among the smartest of all domesticated animals and are even smarter than dogs!
6. Caterpillars have 4000 muscles - humans only have 629!
7. A lion can consume as much as 27 kg at a single sitting.
8. Unlike humans, birds do not have vocal cords!
9. The kiwi is the only bird in the world that has nostrils at the tip of its bill.

MESSAGE FROM SUBJECTS



Reshma Sara Shaji
IIInd Year B.Sc Nursing

1. Mathematics :

Add your friends, subtract your enemies. Multiple your joys, divide your sorrows. Then you will be the happiest person.

2. Physics :

How dynamic is thought, how static is mind.

Be sound in character, then you will be like a magnet everywhere.

3. Chemistry :

Purify your ideas, filter your emotions. React with evils, then you will be a great person.

4. Geometry:

With God as centre
With love as radius
draw a circle of life



Ancy D George
4th Year B.Sc. Nursing

Secret of Happiness



Every single paper is the hope of an artist,
Would the paper know it?
Every single drop is the hope of draught
Would the droplet know it?
Every single minute is the hope of future
Would you know it?

Heh, man future is in your hand
Life is dream and hope of someone's
Your life, my life and everyone's
So, crush your worries
Life is a gift, refresh yourself
Know yourself and your life

We can create two linear equations relating life and love. If love is in our life, then we will be very happy. If we write it as an equation,

$$\text{LIFE} + \text{LOVE} = \text{HAPPINESS} \dots\dots\dots (1)$$

if we love not love anybody and there is no one to love us then our life will be miserable: If we write it as an equation,

$$\text{LIFE} - \text{LOVE} = \text{SORROW} \dots\dots\dots (2)$$

Adding equations 1 and 2, we get

$$\begin{aligned} \text{LIFE} + \text{LOVE} + \text{LIFE} - \text{LOVE} &= \\ & \text{HAPPINESS} + \text{SORROW} \end{aligned}$$

$$2 \text{ LIFE} = \text{HAPPINESS} + \text{SORROW}$$

$$\text{LIFE} = \frac{\text{HAPPINESS} + \text{SORROW}}{2}$$

$$\text{LIFE} = \frac{1}{2} \text{HAPPINESS} + \frac{1}{2} \text{SORROW}$$



Sneha Saju
3rd Year B.Sc. Nursing

EQUATION OF LIFE

Hear! My Dear...

Dear O Dear

You are not near,

But I can hear...

Your heart, Don't fear,

Your memories here,

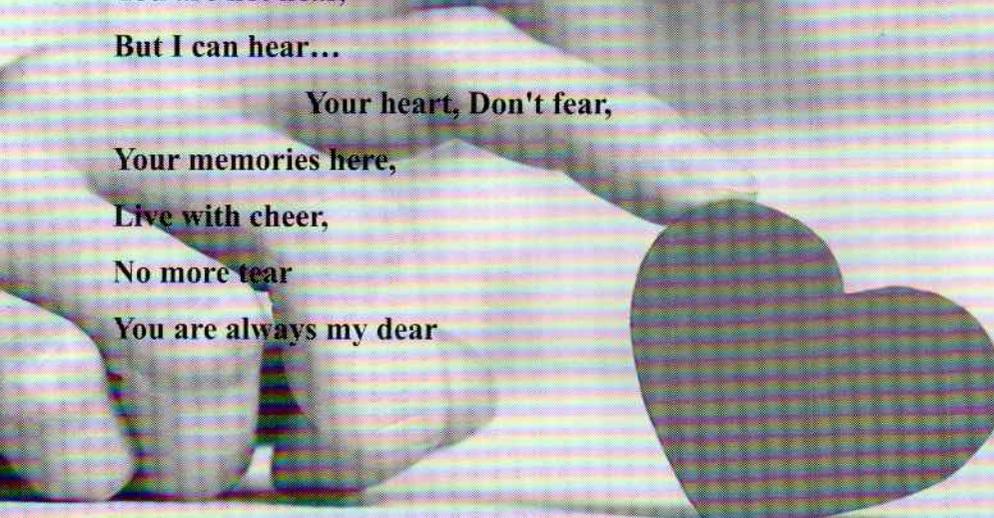
Live with cheer,

No more tear

You are always my dear



Sheeba Joy
4th year B.Sc. Nursing



The world of imagination
Which emphasis my dreams
knock out my wishes
in the silence of darkness.

Deep sensation of freedom
happy with the thoughts
suddenly changes the feeling
by the entry of a piece of light

SLEEP



Silpa Biju
1st Year B.Sc Nursing





Vanishing Memory

Anupama Ram.R
IVth Yr. B.Sc Nsg.

Today we are going to see our ma. For the last two years she has not been with us and for the last five years, I was studying in New Zealand pursuing my post graduation. Sorry I forgot to tell you about ma and my family.

I am Lishoy, my daddy Leon, my ma Ann and my little brother Levin. My family was so good that it was filled with the rays of happiness and sharing. My ma was a homemaker, my daddy was running a wholesale supermarket, my brother doing his high schools. Ma was the strongest support and pillar of my home, she did everything really well, better than the best. She had only completed her school education, but she was so talented and smart, that she helped daddy in his business. She smartly managed all the whereabouts of my home. Still I remember the way Ma dealt when Levin was distressed and fed up with his studies and could not continue with his schools. Ma patiently talked to Levin and convinced him that he is the gifted child of the family and gave him the real confidence to continue in his own way. When Ma gave him the enough time to decide, Levin came up with the best decision to continue his school. She was the charm and beauty of my home. Ma was always busy and indulged in one or the other activities to help others.

It was in the winter months, she called me Alex, the name of our Grandpa. I wondered, why did she call me so. But the same happened for about several times. I started noticing her. She forgot the birthday of our daddy, then she moved to do the daily activities, later on she started to miss all of us from her memory. She drifted to her olden days.

It took several months for us to recognise that she was at the edge of Alzheimers disease,

which my ma was not frightened off though ma had the genetic history. But this time I went to New Zealand for further studies. After 3 years it was difficult for daddy and Levin to look after ma, because they both need to be at business and college. So we decided to take ma to 'Venus homes' in Canada, 5 kms far away from our residence to spend all her hours.

For the past 2 years I had not been to my home, just because I knew that I cannot survive a minute in my home without my Ma. So yesterday evening, I came to my home. We three, daddy, Levin and me, cleaned all the corners of my home. So aidentally I arranged the cupboard of my Ma and got the dairy of her. I was shocked to read the page on Jan 21, 2012. It was on that day that she realised and clinically identified the genes of Alzheimers disease in her at St.Altberts Redemption hospitals. She wrote a single line for us "to my Leon, Lishoy and Levin" Please don't take me away from you when I am lost in all my memories, I may shout at you, weep a lot, but don't take me to a care taker. I want to spend all my days with you.

A stream of tears fell down from us and decided to set our drive to 'Venus homes', to take our Ma back to home, to say a heart full of sorry to her, for doing what she didn't expect from us. Sorry ma, we couldn't help you in your vanishing memories. A diary, and her words took us to understand her and her mind.



Glimpses of My Life



Anupama Ram R
4th Year B.Sc. Nursing

Aware of 14 years which defeated me so far
A step of care taken ahead made me fall behind
A sweat of hardships which hardly met any results
Oh God could you hear me crying silently
Oh God could you help me from this silent dying
No bench of friends to wipe my tears,
But only a helpless shadow to join me weeping
I swear I could be one so great and charming
One day I will face you all leaving my tears aside
Now I realise I could be myself with more power and beauty



*Congrats
Mam on your Ph.D*





Teaching Faculty

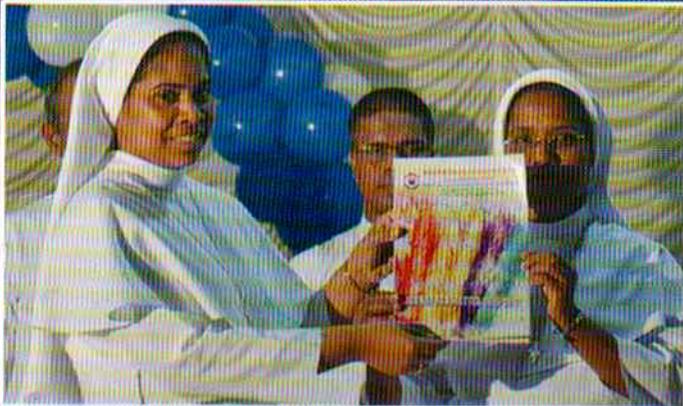


Non Teaching Staff



Farewell Fr. Ferdinand Peter & Welcome Fr. Anil Jose





Kaleidoscope





Esperanza 2K17





JUVANS SPORTS WEARS

Branches: Tirupur, Thiruvananthapuram, Kollam, Main Branch: Kundara-Kottapuram

Ph: 9656909003, 8075536598

Email: robincardozfrancis84@gmail.com

**All type of Jersey, Sticking and printing
(Schools Housewise T-Shirts, Track Suit,
Upper, Flags, Caps, School Flags) are
available here.**

**POLICE, CRPF, RPF, CISF, SSB, ARMY, NAVY,
WOMENS CIVIL POLICE,
EXCISE, AIRFORCE, BEAT FOREST OFFICER**

എന്നീ മേഖലകളിലേക്ക് എഴുത്ത് പരീക്ഷയിൽ വിജയിച്ച
ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾക്ക് ചിട്ടയായ രീതിയിലുള്ള കായിക പരിശീലനം നൽകപ്പെടും

Ph: 9656909003, 8075536598

Email: robincardozfrancis84@gmail.com

STUDY IN INDIA

KARNATAKA | TAMILNADU | ANDRA PRADESH

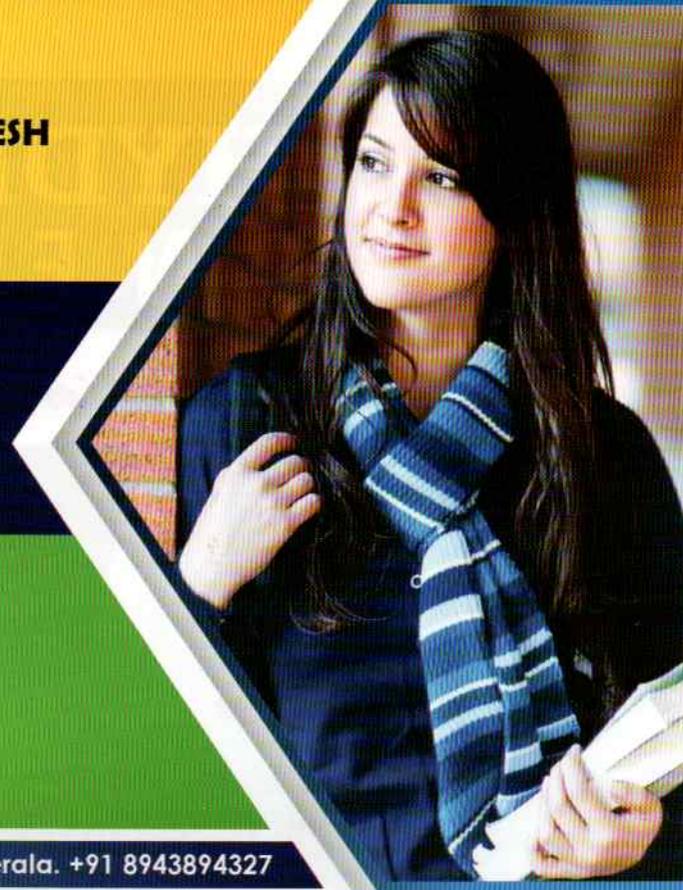
ENGINEERING | MEDICAL | PARAMEDICAL
NURSING | PHARMACY | MANAGEMENT

STUDY MBBS ABROAD

RUSSIA | PHILIPPINES | CHINA | MALAYSIA
UKRAINE | BULGARIA | ST.LUCIA | POLAND
GEORGIA | KAZAKHSTAN

MANAGEMENT, ENGINEERING & SCIENCE COURSES IN ABROAD

CANADA | UK | SWITZERLAND | MALTA
POLAND | GERMANY | AUSTRALIA
NEW ZEALAND | MALYSIA | UAE



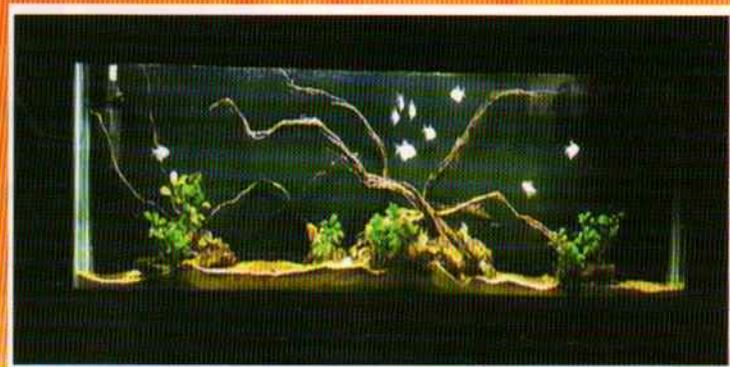
6th Floor, RP Mall, Kollam, Kerala. +91 8943894327

Offices Near to You > Manglore | Kasargod | Kannur | Calicut | Malappuram |
Thrissur | Cochin | Idukki | Kottayam | Alapppy | Kollam | Trivandrum | Coimbatore | UAE | Canada

▶▶▶ www.eduworldgroup.com ▶▶▶

EDU WORLD[®]
Since 2001
WORLD OF EDUCATION
EDGROW OVERSEAS PVT. LTD.

The Crazy Aquatics & Live Decors



- ◆ Planted, Biotope & Plasma Aquariums ◆ Terrariums
- ◆ Indoor Live Plants & Pots ◆ Vertical Garden ◆ Koi Pond
- ◆ Live Indoor Decorations ◆ Custom Made Aquariums

5th Floor, RP Mall, Kollam. | 9061 91 72 11, 7012 95 94 98

HYDROGEN INFOCOM

Your lifetime Digital Partner



First Floor, Bishop Jerome Nagar, Chinnakkada, Kollam

Ph: 0474-2765758, 9349419555, 8129849555

e-mail: hydrogeninfocom@gmail.com

കമ്പ്യൂട്ടർ സംബന്ധമായ എല്ലാവിധ സർവ്വീസുകളും ലഭ്യമാണ്

JOSARTS WEDDING CARDS

Near Police Commissioner's Office,
TILLERY, KOLLAM.

Ph: 0474-2742943, 2760729, 8589075043

E-mail: josartsweddingcards@gmail.com,

josarts29@gmail.com





Prof. Annal Angeline
HOD, OBG Dept.

A Positive Attitude in Health Care: Make it the Rule, Not the Exception

All birds find shelter during a rain. But the eagle avoids rain by flying above the clouds.

Problems are common, but **attitude** makes the difference. -A.P.J. Abdul Kalam

Attitude is vitally important in the health care field. As a nurse, the patients are affected by everything we do. This includes our attitude, and demeanor. We are care givers, and the positive attitude we portray is infectious when it comes to patients. They will feel they are getting compassionate care from an individual who has their best interest in mind.

Registered Nurses are the backbone of any healthcare facility. They touch every life that comes into the facility and it is imperative those patients receive the best care from the best people. A positive attitude can increase the consistency of high performance and guarantee patient satisfaction.

In nurses, a negative tendency may be intensified because we're trained to look for the negative: crackles in a patient's lungs, ST elevation on an electrocardiogram, an elevated potassium level, a high white blood cell count. Fortunately, research shows that accumulating positive emotions enables us to overcome the effects of the negative and realize the power of the positive.

Often times the best way to earn a good reputation and advance our career is through correct attitude. Those individuals who are confident in their ability to handle job stress will have a good grip on approaching difficult situations they might encounter. Our attitude influences all areas of our day-to-day life and determines how well we handle stress.

Benefits of a positive attitude

Regardless of what allied health profession we work in, a positive attitude can make a big impact on your career and your success. It can help to:



1. Increase the probability of optimum and consistent performance.

2. Reduce accidents or unintentional incidents.

3. Earn a good reputation and advance in your career.

Kempf and Averill have suggested the following list of attitudes essential to become a successful and efficient nurse:

1. Ambition to do her work well

2. Conformity with the rules and regulations of the nursing profession.

3. Willingness to work with effectiveness.

4. Cheerfulness and optimism.

5. Interest in the problems and difficulties of other people.

6. Cooperativeness, industriousness, respect for the opinion and judgement of others.

7. Interest in increasing the fund of knowledge underlying effective nursing care.

8. Determination to grow professionally.

9. Maintenance of poise and self-control in all

10. Maintaining a consistent pride in their profession.

11. Arising to the unexpected without undue panic.

12. Determination to make the patient comfortable by giving attention to small details that mean so much to the patient's well-being.

Three Good Things

Writing down three good things each day for 2 weeks helps those good things become more visible, even during the most challenging situations. Researchers found that doing this every day for 2 weeks increased happiness for up to 6 months.

To adapt this practice to a clinical environment and a focus on teamwork, we developed a “three good things” sheet that gets passed around at the end of the shift. Every staff member writes down a good thing that happened that day, and the charge nurse presents three of these things to the oncoming-shift nurses to help them start their shift in a positive light. “Three good things” was an encouraged practice for 2 weeks, but staff continued to practice it consistently throughout the next year—and beyond. Let us practice this three good things formula to inculcate positive attitude in our noble profession.

“Keep your thoughts positive because your thoughts become your words.

Keep your words positive because your words become your behavior.

Keep your behavior positive because your behavior becomes your habits.

Keep your habits positive because your habits become your values.

Keep your values positive because your values become your destiny”

Mohandas Karamchand Gandhi



Jyothilekshmi
Nursing Tutor



“Healthy Aging is an Investment not a Cost”

Population around the world are rapidly aging, with some of the fastest change occurring in low and middle income countries. Today for the first time in history, most people can expect to live into their sixties and beyond.

By 2050, the world's population aged 60 years and older is expected to total 2 billion, up from 900 million in 2015. Today 125 million people are aged 80 years or older

According to census 2011 in India older people were 8.14%. The expectancy of life at birth during the years 2011-2016 was 67.04 & 68.8 for males and females respectively. As per the 2011 census in Kerala older people were 12.6%

Older people also contribute in many ways to their families and communities. A longer life

brings with it opportunities, not only for old people and their families, but also for societies as a whole. Yet the extent of these opportunities and contributions depends heavily on one factor: Health. If people can experience their extra years of life in good health and if they live in a supportive environment, their ability to do the things they value will be little different from that of a younger person.

Factors influencing Healthy Aging

- Physical environments & Social Environments (Home, Neighbourhoods, Communities, etc.)
- Personal characteristics (Sex, Ethnicity, Socio – Economic Status)
- Maintenance of Healthy behaviors (Diet,

Exercise/Physical activity, Smoking,
Alcoholism)

➤ Mental Capacity

Health Problems of the Aged

a) Problems due to the ageing process

- Senile cataract
- Glaucoma
- Nerve deafness
- Osteoporosis affecting mobility
- Emphysema
- Failure of special senses
- Changes in mental outlook

b) Problems associated with long –term illness.

- Degenerative diseases of heart and blood vessels
- Cancer
- Accidents – (Fracture neck of Femur)
- Diabetes
- Diseases of locomotor system
- Respiratory illnesses – COPD,

Asthma

- Genitourinary disorders – (Enlargement of prostate, dysuria, nocturia, Frequent and urgency of micturation)

c) Psychological Problems

- Mental Changes (impaired memory, rigidity of outlook & dislike of changes, dementia, depression, risk of suicide)
- Sexual adjustments
- Emotional disorders

Global Strategy & Action plan on Aging

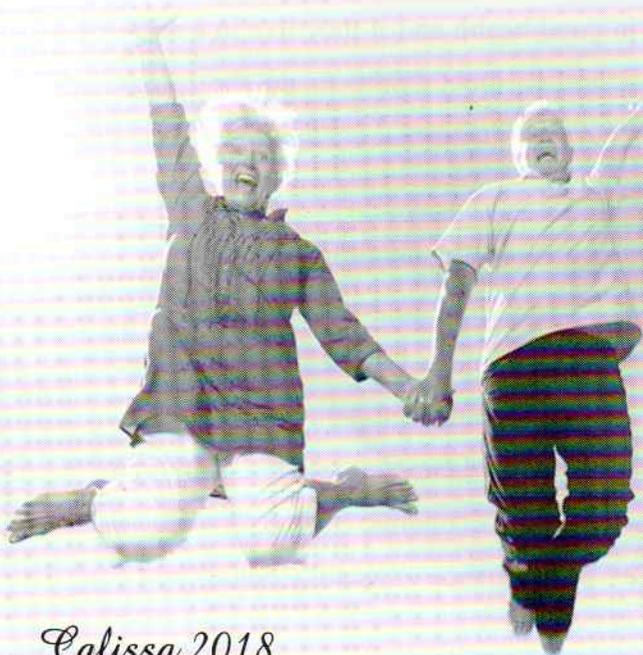
In accordance with a recent World Health Resolution (67/13) a comprehensive Global Strategy and action plan on Aging & Health is being developed by WHO in consultation with Members States & other partners in May 2016

Goal

The Strategy (2016-2020) has mainly two goals. “Five years of Evidence – based action to maximize functional ability that reaches every persons; and by 2020, establish evidence and partnerships necessary to support a Decade of Healthy Ageing from 2020 to 2030”.

The strategy and action plan draws on the evidence of the world Report on aging and health & builds on existing activities to address five priority areas for action.

1. Commitment to Healthy Aging
2. Aligning health systems with the needs of older populations
3. Developing systems for providing long term care.
4. Creating Age – friendly environments
5. Improving Measurement, Monitoring & Understanding.



1. Commitment to Healthy Aging

Requires awareness of the value of healthy ageing and sustained commitment and action to formulate evidence-based policies that strengthen the abilities of older persons.

2. Aligning health systems with the needs of older populations

Health systems need to be better organized around older people's needs and preferences, designed to enhance older peoples intrinsic capacity and integrated across settings and care provides.

3. Developing systems for providing long term care.

WHO's work on long term care (including palliative care) aligns closely with efforts to enhance universal health coverage, address non-communicable diseases and develop people centered and integrated health services.

4. Creating Age – Friendly Environment

This will require actions to combat ageism, enable autonomy and support healthy aging in developing – age – friendly cities and communities & an interactive information sharing plat form. To build an age –friendly world.

5. Improving Measurement, Monitoring & Understanding

Focused research, new metrics and analytical methods are made for a wide range of aging issues

Health promotion in Elderly by“SENSCIPAM”. CAPSULE

S- Sleep

E- Exercise

N– Nutrition

S- Screening

C- Case finding and Referral

I- Immunization

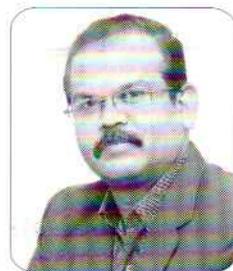
P – Prevention of Smoking and Alcohol Abuse

A-Accident/Fall prevention

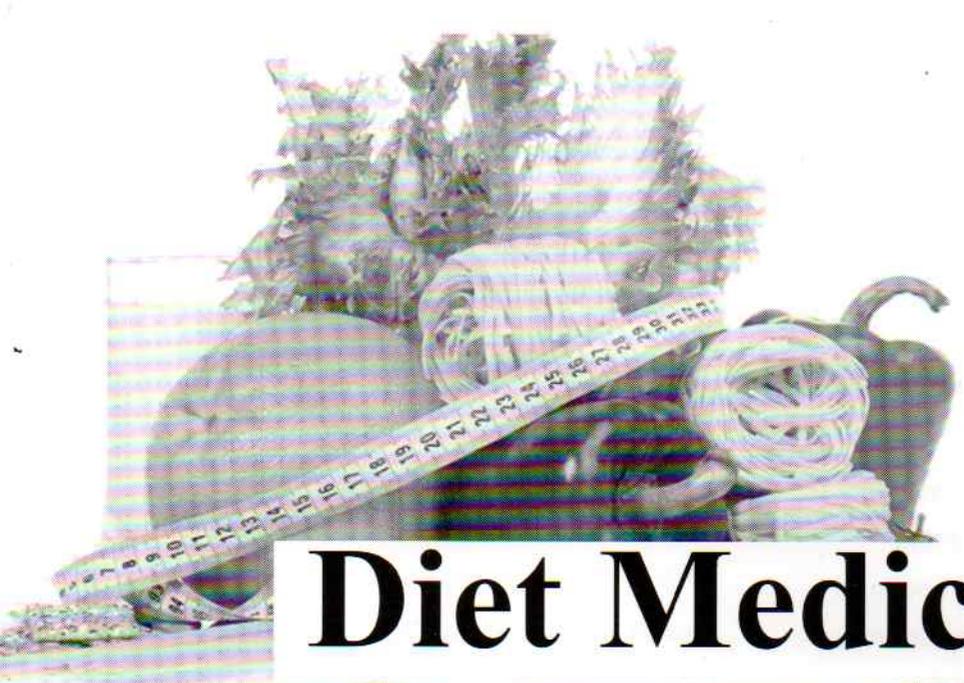
M-Mental Health and Medication Management

People worldwide are living longer. Promoting healthyaging and building systems, to meet the needs of older adults will be sound investments in a future where older people have the freedom to be and do what they value. The concept of active and healthy aging needs to be promoted among the elderly which include preventive, promotive, curative and rehabilitative aspect of health.





Prof. S. Anand
Vice Principal



Diet Medicine

Globalization changed the human being life including dietary habits. It includes food crops cultivation, preservation, cooking and eating style. Vegetarian peoples are mostly taking vegetables and fruits in their dietary pattern, but less usage of legumes, nuts, cereals and pulses in daily diet. Westernization influences the dietary pattern of India. In this mechanical world, people do work fast. Same way people like to eat fast food, packed and frozen food. South Indian people forgot so many dietary patterns. Food selection is very important in nowadays. Balanced diet is necessary to maintain healthy life.

Eating and serving style

Eating with hand is considered important in Indian etiquette because a person eating with hand knows the exact temperature of the food before the morsel hit his mouth thus preventing blisters in mouth due to conception of hot food.

In south India, a cleaned banana leaf is often used as a hygienic and visually interesting alternative to plates. Traces of magnesium and zinc present on the banana leaf are said to have health benefit. In addition banana leafs are completely biodegradable.

Calissa 2018

Role of fermented foods

Cultural heritage of virtually all civilization includes fermented food made by the souring action of microbes. Fermented foods are consumed in every country throughout the world and play very important role in our diet for centuries. There are nutritional benefits from fermented foods.

Idli is a fermented food of India which is prepared by steaming of black gram flour and rice flour. It makes an important contribution to the diet as a source of protein, calories, vitamin especially B-complex vitamins, when compared to the unfermented ingredients.

Ghee - clarified butter

Ghee is the integral part of the practices of the Ayurveda herbal formation. Since ghee is oil, it can bond with lipid soluble nutrients and helps to penetrate the lipid based cell membrane of the body. Ghee helps balance in excess stomach acid and helps repair the mucus lining of the stomach.

Jeera water

Jeera water- drinking water in which cumin seeds have been added, is very good for flatulence, dyspepsia, diarrhea, and cold.

Role of rice

India is a rice country and rice has been the stable food for generation. Its white color is a symbol of eternity and continuity. Puffed rice is very popular throughout India. India had once 2,00,000 variety of rice's. After the post green revolution, India has only fifty. Hybridized, engineered, poisoned rice is in the market without proper biosafety rules.

Ragi for health

Ragi or Finger Millet was introduced into India approximately 4000 years ago. It is grown as a cereal in Asia and Africa. It is intercropped with legumes, peanuts and other crops.

It contains the amino acid Methionine. it is cooked into cakes, Rotis, dosas, puddings and porridges. In southern parts of India, pediatrician recommend ragi food for infants of six months and over because of its high nutritional content, especially calcium.

Cane Sugar or Jaggery

Jaggery is wholesome sugar and, unlike refined sugar, retains more mineral salts. Moreover, the process does not involve chemical agents.

Indian Ayurveda medicine considers jaggery to be beneficial in treating throat and lung infections. Jaggery is also considered auspicious in many parts of India, and is eaten raw before commencement of hard work or any important new venture.

The wonder coconut

The benefits of coconut are far too many and is called the Kalpavrikshem

It is rich in short and medium chain fatty acids. Lauric acid the major components of coconut, it has been recognized for its unique properties in foods which are related to its

antibacterial, antiviral and antiprotozoal functions. In addition to the nutrient and fiber content in coconut the medium chain fatty acids help lower the risk of both atherosclerosis and heart disease when compared to any other saturated fatty acids of both plant and animal origin.

Rasam

Rasam is an aromatic thin soup served with rice and it is an inseparable part of the south Indian cuisine. It is made with a number of spices such as coriander seeds, Red Chillies, fenugreek Seeds, mustard seeds, Jeera seeds, curry leaves, Salt, Tamarind water and a lentil

Turmeric

Typical types of spices and herbs are used in the Indian Kitchen. Traditionally, Turmeric has been considered great medicine for coughs, colds, stomach disorders, open wounds and as a beauty agent since time immemorial. It has great anti septic properties and used without fail in almost all dishes except sweets.

Traditional Cooking Utensils

Using a copper cup is very healthy. It purifies blood. It removes toxins from body. It is good for skin, and heart. It is believed that to prevent asthma, one should drink water which has been kept overnight in a copper vessel. This water, with traces of copper in it, is believed to change one's respiratory problems.

Good Diet leads to Good Health, Bad Diet leads to Bad Health, and Bad Health leads to Weak Nation.

We are what we eat. We become what we eat. We will be what we eat. So diet is not only for hunger, medicine too

YOUR BEST FRIEND



Athira Francis
4th year B.Sc. Nursing



When days are long
And nights never end
Remember that you have a friend
When there are many trial to bear
And no one seems to really care
When all your mountains seem to erupt
And a feel like giving up
When all your plans gone away
You just can't face another day
Don't give up you have a friend
"JESUS CHRIST"

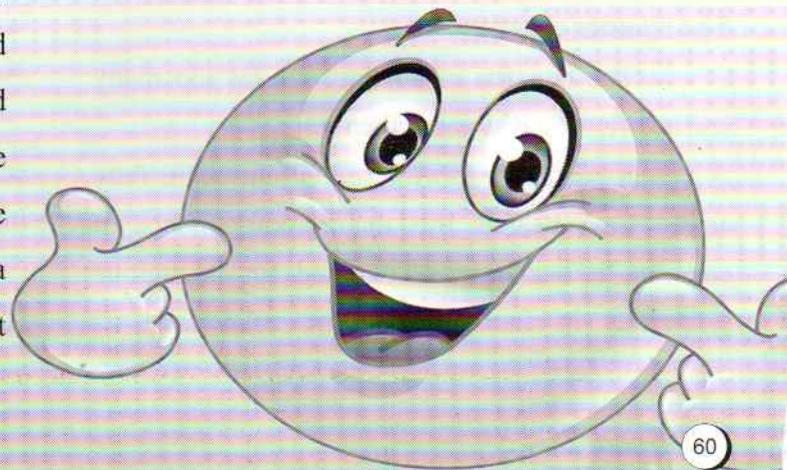
**KEEP THE SMILE GOING BY
SENDING THIS ON TO A FRIEND.
EVERYONE NEEDS A SMILE**

SMILE



Babitha Xavier
4th year B.Sc. Nursing

Smiling is infectious: it catch it like the flu. When someone smiled at me today, I started smiling too. I passed around the corner and someone saw my grace. when he smiled I realized I? It passed it on to him. I thought about that smile then I realized its worth. A single smile, just like mine could travel around the earth. So if you feel a smile begin. Don't leave it undetected Let's start and epidemic quick and get the world infected



മലയാളം

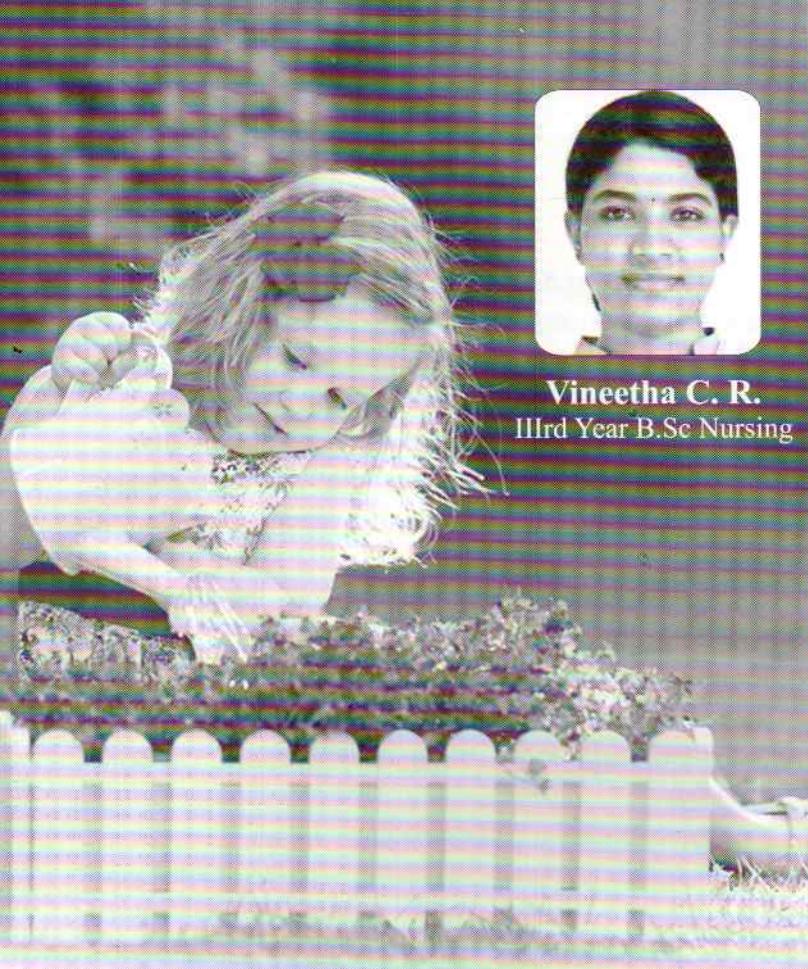


നിശ്ചയം വിലാപം

കാമിനി നീയൊരു കാമുകിയായി
നിശ്ചയം കാമുകി നിശ്ചയമായി
പകലാകുന്നുവോ നിൻ കാമുകൻ
വിശ്വാസമാകുന്നില്ലിത്ര സത്യം.
ഇരുളിൻ വെളിച്ചമായി പകലെത്തിടുമ്പോൾ
രാവായ കാമുകി മാഞ്ഞീടവേ
പ്രണയം ഇരുകരകളായ് മാറുവാനായ്
പ്രപഞ്ചസത്യം ഒന്നുണർന്നിടുന്നു.
ഓരോ വരവിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്നും
നീനോട് ചേരുവാനായിരുന്നു.
പന്ത്രണ്ട് ദിനദൈർഘ്യസമങ്ങളാൽ
നമ്മൾ വിദൂരമായി നിന്നിടുന്നു.
രാവേറെ പകലേറെ വന്നീടവെ
എൻ പ്രണയരഹസ്യമോ മായാതെയായി
ഒന്നേറ്റുപറയുവാൻ കാത്തിടവേ
ജഗദീശ്വരാ എനിക്കായിടുമോ!



Arya S.
IIIrd Year B.Sc Nursing



Vineetha C. R.
IIIrd Year B.Sc Nursing

വെള്ളമൊഴിച്ചു
വളർത്തി നിന്നെയെൻ
ഹൃദയത്തിനുള്ളിൽ
ചൊല്ലിയില്ലാരോടുമീ
കാവ്യരംഗം
അമ്മയോടുപോലും
സൂര്യകിരണങ്ങളേ-
ക്കൊൾ ഉജ്ജ്വലം
നിൻ മുഖകാന്തി
ഭൂവിൽ മറ്റൊന്നിനുമില്ല
നിൻ മനതിൻ സൗന്ദര്യം
നിൻ കിരണങ്ങളേറ്റു
ശോഭിക്കുന്ന ചന്ദനവും
കുന്തലിലെ പനിനീരും
മധുരഗാനം പൊഴിക്കും
കുയിലുകൾ നാണിക്കും
നിൻ ഗാനം കേട്ട്
എങ്കിലും വാഴും
എല്ലാ പുഷ്പവും
നീ ഇനി വെറും ഓർമ്മകൾ മാത്രം

വാട്സലോ പുഷ്പം

മഴ.....

മഴ ദുഃഖമാണ്
 വിരഹിണിയായ കാമുകിയെപ്പോലെ
 ഇരുൾമുടി പെയ്യാനിറങ്ങുന്ന മഴ ആഹ്ലാദമാണ്.
 ക്ഷണിക്കപ്പെടാതെ വിരുന്നിനെത്തിയ സുഹൃത്തിനെപ്പോലെ
 അപ്രതീക്ഷിതമായി പെയ്തിറങ്ങുന്ന
 മഴ സ്വപ്നമാണ്.
 കാണുവാൻ മോഹിച്ച കാഴ്ചപോലെ
 ദൂരെ താഴ്വരകളിൽ പെയ്തിറങ്ങുന്ന
 മഴ ഓർമ്മയാണ്.
 മാഞ്ഞുപോയാലും തെളിയുന്ന ചിത്രമായ്
 പെയ്തൊഴിയാത്ത നനുത്ത തുള്ളികളിൽ കാണുമ്പോൾ
 മഴ സാന്ത്വനമാണ്.
 നെറുകയിൽ തലോടുന്ന അമ്മയെപ്പോലെ
 ഉറക്കം വരാത്ത രാത്രികളിൽ പതിയെ പെയ്തിറങ്ങുമ്പോൾ
 മഴ നീയാണ്.....
 മനസ്സിന്റെ ആകാശത്തു മോഹങ്ങളുടെ മഴക്കാറുകൾ
 നൽകി ഒടുവിൽ പെയ്യാതെ നീ ദൂരെ മായുന്നു.



Jincy John
IIIrd Year B.Sc Nursing





Sneha Bavan
IIIrd Year B.Sc Nursing

കടൽ

(കടൽ അയാൾക്ക് അമ്മയായിരുന്നു. വിശന്നപ്പോൾ അന്നം തന്ന അമ്മ, പക്ഷെ ഇന്നയാൾ അവളെ വെറുക്കുന്നുണ്ടോ? ഇല്ല)

കണ്ണു തുറന്നപ്പോൾ അയാൾ ആശുപത്രിയിലായിരുന്നു. എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് അയാൾക്ക് ഓർമ്മയില്ല. അഥവാ അതോർക്കാൻ അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ആശുപത്രിയുടെ ഇരുണ്ട മുലയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ മനസ്സ് കടൽപോലെ അസ്വസ്ഥമായിരുന്നു.

കഴിഞ്ഞതൊക്കെ ഒരു ദു:സ്വപ്നം പോലെയാണ് അയാൾക്ക് തോന്നിയത്. കുറ്റൻ തിരമാലകൾ എല്ലാം നക്കിത്തുടച്ചു സംഹാരമാണ് ഡവമാടുന്ന ദുർഗ്ഗയെപ്പോലെ അവളുടെ ശീർക്കാരം അയാളുടെ കാതുകളിലുണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടവന്റെ നിസ്സഹായതയോടെ അയാൾ കണ്ണുകളടച്ചു.

കടലിലേയ്ക്കു നോക്കിക്കൊണ്ട് അയാൾ മുന്നോട്ടു നടന്നു. യുദ്ധം കഴിഞ്ഞ യുദ്ധക്കളം പോലെയാണിരിക്കുന്നു അവിടം. പലരും അവിടെയവിടെയായി ചിതറിയിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം പല ജീവിതങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും മൂക്കുവരുടെ ആരവങ്ങളും കച്ചവടക്കാരുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളും കേൾക്കാനില്ല. പകരം കേൾക്കുന്നത് ഉറ്റവരേയും ഉടയവരേയും നഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ മുറവിളി, വിശന്നു കരയുന്ന പൈതങ്ങളുടെ ഹൃദയമുരുകുന്ന നിലവിളി, ഇനി എന്ത് എന്ന ചോദ്യവുമായി അയാൾ കടലിലേയ്ക്ക് നോക്കി. കടലയാൾക്ക് അമ്മയായിരുന്നു. വിശന്നപ്പോൾ, അന്നം തന്ന അമ്മ, പക്ഷെ ഇന്നയാൾ അവളെ വെറുക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ല. അയാൾ ഇനിയും അവളെ തന്നെയാണ് ആശ്രയിക്കേണ്ടത്. ആ സത്യം അയാൾക്കു മറിയാം.

കടൽ ശാന്തമായിരുന്നു. അവൾ അയാളെ നോക്കി പൂഞ്ചിരിച്ചു. അവൾ പരിഹസിച്ഛതാണോ? അയാൾക്ക് മനസ്സിലായില്ല. അയാളുടെ കണ്ണുനിറഞ്ഞു. അതിൽ നിന്ന് ഇറ്റ് വീണ ഒരു തുള്ളി കണ്ണീരിന് കടൽവെള്ളത്തേക്കാൾ ഉപ്പുണ്ടായിരുന്നു.





Linu Alex
IIIrd Year B.Sc Nursing

മഞ്ഞുപെയ്ത ജനുവരിയിലെ മറക്കാനാവാത്ത ഓർമ്മകൾ

2018-ലേക്കുള്ള പുതിയ തുടക്കം പേരുർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നായിരുന്നു. എല്ലാവരും ന്യൂ ഇയർ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ 49 പേർ പുതിയ ഒരു സാഹചര്യവും ആയി പൊരുത്തപ്പെടാൻ പോകുന്നു. ഒരു മാസത്തേക്കു വേണ്ടി. അവിടെ ഞങ്ങളൊഴികെ ബാക്കിയെല്ലാം ഞങ്ങൾക്കു വേറിട്ട അനുഭവങ്ങളായിരുന്നു. ഒരു മാസത്തെ സൈക്യാട്രി ഹോസ്റ്റിംഗിനു വേണ്ടിയായിരുന്നു ഞങ്ങൾ 49 പേർ പേരുർക്കടയിൽ ചെന്നത്. ആദ്യമൊക്കെ ഹോസ്റ്റലും ഹോസ്പിറ്റലുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടി. എന്നാൽ ഞങ്ങൾപോലും അറിയാതെ അവിടുത്തെ ഓരോ ദിവസങ്ങളേയും പരിചയപ്പെട്ട ഓരോ വ്യക്തികളേയും, കടന്നുപോയ ഓരോ സ്ഥലങ്ങളും, ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും മറക്കാത്ത ഓർമ്മകളായ് മാറി. ജീവിതത്തിനു ഇങ്ങനെചില മറുവശങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് 2018 ന്റെ തുടക്കം ഞങ്ങൾക്കു കാണിച്ചുതന്നു. ഹോസ്പിറ്റലിൽ വച്ചു പരിചയപ്പെടുന്ന ഓരോ വ്യക്തികളും ഓരോ അനുഭവങ്ങളായിരുന്നു.

ശരീരത്തിനു ബാധിച്ച അസുഖത്തെ മരുന്നുകളും, ശസ്ത്രക്രിയകളും വഴി മാറ്റിയെടുക്കാം. എന്നാൽ മനസ്സിനെ ബാധിച്ച രോഗത്തെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ആ രോഗം മാറിയാലും സമൂഹം അവരെ മാനസികരോഗി എന്ന പേരിൽ മാത്രമേ കാണുകയുള്ളൂ..... അത്തരത്തിൽ പരിചയപ്പെട്ട ഒരാളാണ് ശക്തി എന്ന ശക്തിവേൽ. അവിടെയുള്ള മിക്ക രോഗികളുടേയും ചരിത്രം കേൾക്കുമ്പോൾ അറിയാതെ തന്നെ അതു

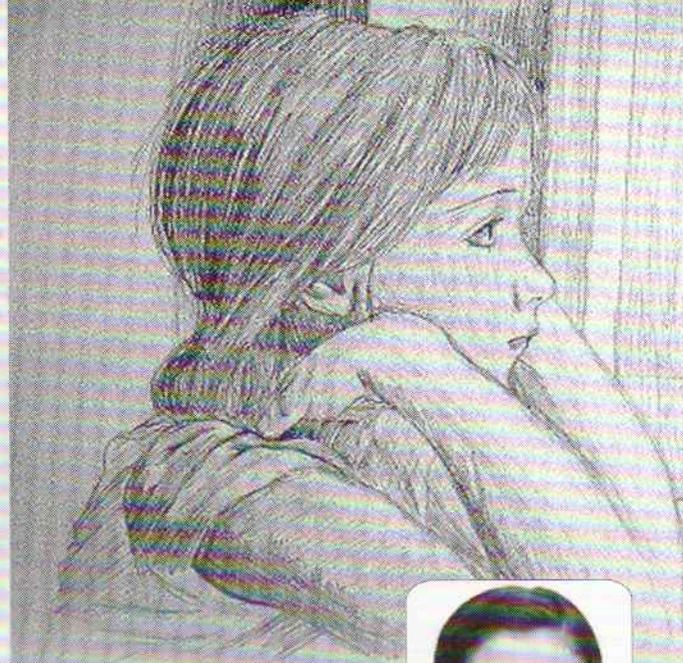
കേട്ടുനിൽക്കുന്നവരുടെ കണ്ണ് നിറഞ്ഞുപോകും. ഓരോ അനുഭവങ്ങളും അത്തരത്തിലുള്ളതാണ്. അതിൽ പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകളുടെ അനുഭവങ്ങൾ.

ശക്തിയുടെ രോഗകാരണവും അതുപോലെ ഒന്നു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ശക്തി എന്ന കഥാപാത്രത്തെ ഇപ്പോഴും ഞങ്ങൾ 49 പേരും ഓർക്കണമെങ്കിൽ ശക്തിയിൽ എന്തൊക്കെയോ സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. ഇത്രയും നിഷ്കളങ്കമായ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തെ ഇതുവരെ പരിചയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ശക്തിയെ കാണുമ്പോഴോ, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ ഒരു മാസിക രോഗിയാണെന്നു ഒരിക്കലും പറയില്ല. കൂട്ടുകാരുടെ ചതിയിൽപ്പെട്ടാണു ശക്തി പേരുർക്കട മാനസികാരോഗ്യ ആശുപത്രിയിൽ എത്തുന്നത്. അന്നൊരു ഉച്ചയ്ക്കാണ് അയാൾ അവിടെ അഡ്മിറ്റ് ആകുന്നത്. ഞങ്ങൾ നോക്കിയപ്പോൾ ഇതുവരെ കാണാത്ത ഒരാൾ, ആദ്യം കരുതി ഏതെങ്കിലും രോഗിയുടെ കൂടെ വന്നതായിരിക്കും. എന്നാൽ സംസാരിച്ചപ്പോൾ ശക്തി തന്നെ പറഞ്ഞു ഞാൻ ഇവിടുത്തെ രോഗിയാണെന്ന്. ശക്തി പാതി തമിഴനും കുടിയാണ്. വളരെ സന്തോഷത്തോടെയാണ് ശക്തി എല്ലാരോടും സംസാരിക്കുന്നത്. കണ്ടാൽ ശരിക്കും നോർമൽ ആയ ഒരു സ്വഭാവം. വന്നു രണ്ടു ദിവസത്തിനകം തന്നെ ശക്തി അവിടെയുള്ള ഒട്ടുമിക്ക എല്ലാവരും ആയി ചങ്ങാത്തമായി. ശക്തിയോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഒരു പോസിറ്റീവ് എനർജി കിട്ടും. നമുക്ക് എന്തെങ്കിലും സങ്കടം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു കാണുന്നത് ശക്തിയുടെ മുഖത്തായിരിക്കും. അവിടെയുള്ള മിക്ക രോഗികൾക്കും ഇന്നു

കാണുന്നവരെ നാളെ കാണുമ്പോൾ ഓർമ്മ കിട്ടില്ല, അല്ലെങ്കിൽ അവരോടു എന്തായിരിക്കും സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക എന്നുപോലും ഓർമ്മ കാണില്ല. എന്നാൽ ശക്തിക്കു എല്ലാം നല്ല കൃത്യമായി ഓർമ്മയുണ്ട്. ശക്തിക്കു 3 സഹോദരിമാരാണുള്ളത്. സഹോദരിമാരെ കുറിച്ചു പറയാത്ത ഒരു ദിവസം പോലും ഇല്ലായിരുന്നു. ജോലി ചെയ്യണം, അവരെ കെട്ടിച്ചയയ്ക്കണം, അമ്മയെ നോക്കണം ഇതൊക്കെയായിരുന്നു ശക്തിയുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ. ഇനി അതൊന്നും നടക്കില്ല എന്നു ശക്തി പറയുമ്പോൾ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ വാക്കുകൾ ഇല്ലായിരുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക്. ശക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഈശ്വരൻ നല്ലതു വരുത്തട്ടെ.

ജനുവരി 1 മുതൽ 30 വരെ അവിടുത്തെ ഓരോ ദിവസങ്ങളും ഓരോ ഓർമ്മകളായിരുന്നു. വളരെ ചെറിയ ചെറിയ ആവശ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഈശ്വരന്റെ മുമ്പിൽ എന്നും പരാതി പറയുന്നവരാണ് നമ്മളൊക്കെ. കിട്ടാത്തതിനെ ഓർത്തു ദുഃഖിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ പേരുർക്കട ആശുപത്രിയിലെ ആ ജീവിതങ്ങളെ നോക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരന്റെ മുമ്പിൽ നമ്മളൊക്കെ വളരെ സമ്പന്നരാണ്.

ജീവിതം എന്തെന്നു അറിഞ്ഞു തുടങ്ങുന്ന ഈ പ്രായത്തിൽ, ജീവിതം ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള ജീവിതങ്ങളും ഈ ലോകത്തിൽ ഉണ്ട് എന്നു കാണിച്ചുതന്ന ദൈവത്തിനു ഒരായിരം നന്ദി..... അതോടൊപ്പം ഒരിക്കലും മറക്കാനാവാത്ത ആ ഒരു മാസം തന്നതിനും.....



Feba Alex
IIIrd Year B.Sc Nursing

ഏകാന്തതയുടെ കുട്ടുകാരി

ഈ ഏകാന്തതയിൽ ഞാൻ തിരയുന്നു
 അനന്തമീ ആകാശം സാക്ഷി
 എന്നിൽ നിലാചന്ദ്രിക പൊഴിച്ച നീയെവിടെ?
 നിനച്ചു ഞാൻ നീയെൻ പ്രിയസഖി എന്ന്.
 തിരഞ്ഞു നിന്നെ ഞാൻ എന്നും എൻ ജീവനിൽ
 കണ്ടു നിൻ രൂപം മങ്ങിയ മിഴികളിൽ
 പടർന്നു നീയൊരു കിനാവായ്
 എൻ നിറം മങ്ങിയ ഓർമ്മകളിൽ
 മാഞ്ഞു നീയൊരു മഴവില്ലുഴകായ്
 നോക്കി നിന്നെ ഞാൻ കണ്ടില്ലെവിടെയും
 ഞാൻ ആരാണെന്നോ?.....
 വഴിക്കണ്ണുമായ് കാത്തിരിക്കും ഏകാന്ത യാത്രക്കാരി
 അതെ, ഏകാന്തതയുടെ കുട്ടുകാരി.



ഞാൻ കണ്ട ആതുരസേവനം



Arya S.

IIIrd Year B.Sc. Nursing

നേഴ്സസ്, ആരാണവർ

- * വളരെ നേരത്തേ എത്തി വൈകി പോകുന്നവർ
- * ജീവിതത്തിലെ വിശേഷ നിമിഷങ്ങളും ദിവസങ്ങളും മറന്നുപോയവർ
- * ആവശ്യം ഉള്ളതിനും ഇല്ലാത്തതിനും മറ്റുള്ളവരുടെ പഴികേൾക്കുന്നവർ
- * ഒരു നിമിഷത്തേക്കെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരെ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളായും സഹോദരങ്ങളായും കാണുന്നവർ.
- * സ്വന്തം വേദനകളും വിഷമങ്ങളും ഒരു ചെറുപുഞ്ചിരിയായി മറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ.
- * ജനനത്തിനും മരണത്തിനും ദൈവത്തിനൊപ്പം സാക്ഷിയാകുന്നവർ.
- * എന്തൊക്കെ ആയാലും നേഴ്സ് അല്ലേ എന്ന് സമൂഹം പൂർത്തിയായി തള്ളപ്പെടുന്നവർ.

നേഴ്സിംഗ് എന്ന ആതുര സേവനരംഗത്തേക്ക് കാൽ വെയ്ക്കുമ്പോൾ ഞാൻ അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല നേഴ്സിംഗ് എന്നത് ഇത്രയും മഹത്തായ ഒരു പുണ്യ പ്രവർത്തിയാണെന്ന്. സിറിഞ്ചിലും സൂചിയിലും ഒതുങ്ങുന്നതായിരുന്നു ഞാൻ സ്വപ്നം കണ്ട നേഴ്സിംഗ് പ്രൊഫഷൻ. ഈ നേഴ്സിംഗ് യൂണിഫോം ധരിച്ചതിനു ശേഷം പല രോഗികളേയും പരിചയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വേദനയ്ക്കും മരുന്നിനു മിടയിൽ ജീവിതം അമർത്തപ്പെട്ടവർ, പിടയുന്ന ജീവശ്വാസം തിരിച്ചു പിടിയ്ക്കാൻ പൊരുതിയവർ, രോഗം നൽകിയ വേദനകൊണ്ട് ജീവിതം മരവിച്ചപ്പോൾ ദയാവധത്തിനായി കണ്ണുകൊണ്ടു യാചിച്ചവർ. അതിനു മപ്പുറം സ്വബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടപ്പോൾ ഭ്രാന്തനെന്ന സമൂഹം മുദ്ര കുത്തിയവർ, മറ്റൊന്നിനെക്കാളും ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്നേഹത്തോടെയുള്ള ഒരു സമീപനത്തിനാണ്. എത്ര വലിയ മരുന്നിനും മാറ്റാൻ പറ്റാത്ത വേദനയും ഒരു നിമിഷത്തേക്കെങ്കിലും തുടച്ചുനീക്കാൻ ഇത്തിരി സ്നേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞേക്കാം.

നേഴ്സിംഗ് എന്നത് പുണ്യപ്രവർത്തിയാണെങ്കിലും അറച്ചു നിൽക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. പുഴുവരിക്കപ്പെട്ട ശരീരഭാഗവും അടുക്കാൻ പറ്റാത്ത ദുർഗന്ധവും ഏതൊരു വ്യക്തിയേയും അകറ്റി നിർത്തും, പെട്ടെന്ന് എന്റെ മനസ്സിൽ ഓടിയെത്തുന്നത് എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മുഖമാണ്. പിന്നെ എങ്ങനെയാണിത് നിൽക്കും. എന്നിക്കെന്നല്ല, സ്നേഹവും സഹാനുഭൂതിയും കൈമുതലുള്ള ഒരു നേഴ്സിനും കഴിയില്ല അതിന്.

എന്നിട്ടും എന്തേ സ്ത്രീ സാഹിത്യത്തിൽ മാത്രം സ്വാതന്ത്ര്യം അർഹിച്ചതുപോലെ നേഴ്സിംഗിനെ സാഹിത്യത്തിൽ മാത്രം വർണ്ണിച്ചത്. ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർ എന്ന് അവരെ വിശേഷിപ്പിച്ചത് വെള്ള വസ്ത്രം കണ്ടിട്ടോ അതോ അവരുടെ ആതുരസേവനം കണ്ടിട്ടോ.

“ഒന്നറിയുക ജീവന്റെ കണ്ണുതുറപ്പിച്ച് ജീവിതത്തിലേക്ക് കൈപിടിക്കുവാനും അവസാന നിമിഷത്തിൽ ജീവന് കാവൽ ഇരിക്കാനും എല്ലാത്തിനുമൊടുവിൽ വൃത്തിയോടെ ഒരു വെള്ളത്തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞുകൊടുക്കാനും ഒരു നേഴ്സ് മാത്രമേ കാണൂ”.



Badariyathul Sabira
IIIrd Year B.Sc. Nursing

പ്രണയനോവ്

കൊഴിഞ്ഞുവീണ ഇലകൾ വകഞ്ഞുമാറ്റി
മെല്ലെ ദൂരേക്ക് നീങ്ങവെ
ഏതോ വസന്തത്തിൻ ഓർമ്മയാൽ എൻ
മിഴികൾ ഇറാനണിഞ്ഞിടുന്നു

ഇതൾ വിരിയും പൂവിൻ നറുമണം
എന്നുള്ളിൽ വന്നു ചേർന്നൊരാ നേരം
കുളിർ കാറ്റു വന്നു തലോടി
ഓർക്കുന്നുവോ സഖീ നീയെന്നെ

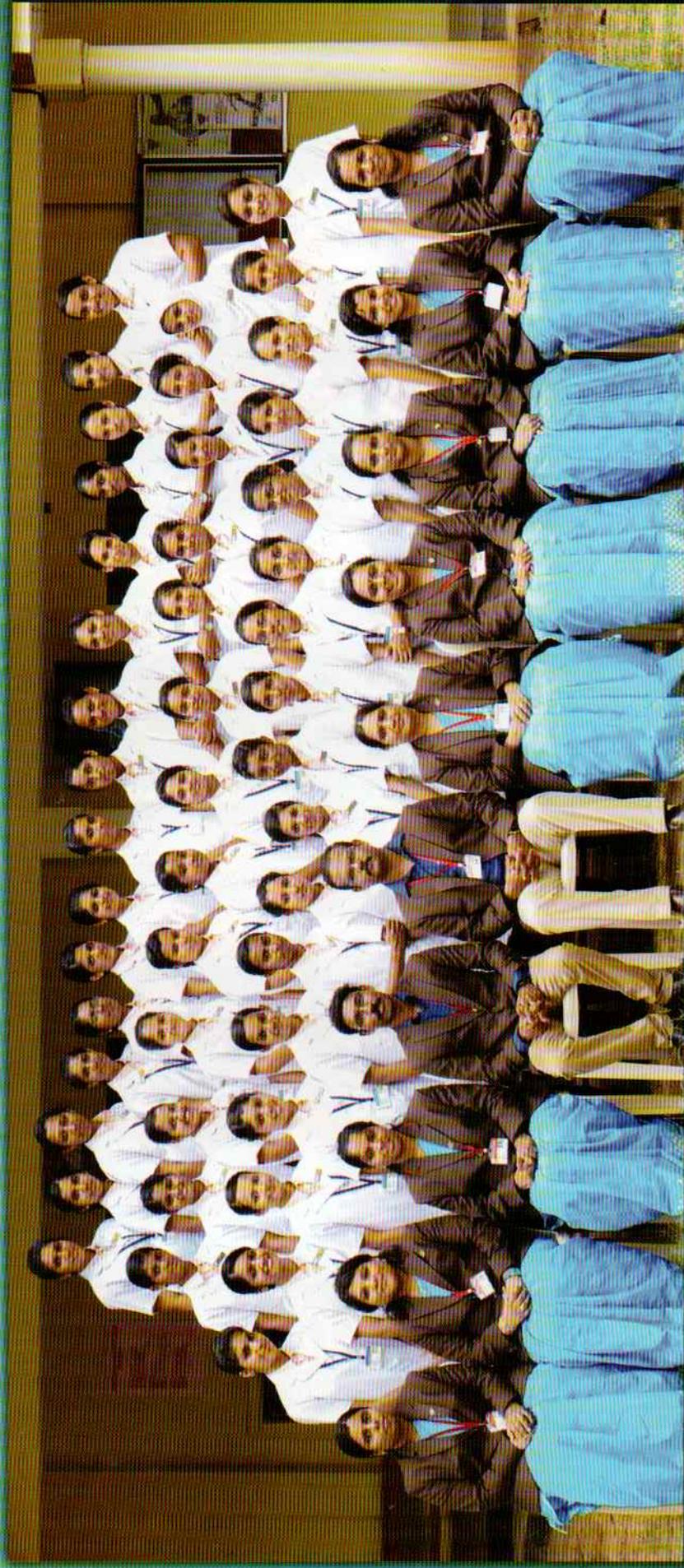
ആത്മാവിലലിഞ്ഞ നിൻ സ്നേഹം
ഏതോ ശിശിരത്തിൽ അടർന്നു പോയി
തളിർക്കാനായി വെമ്പുന്ന പുൽനാമ്പുപോൽ
എൻ നെഞ്ചിനുള്ളിൽ നീ മയങ്ങിടുന്നു.



1st Year M.Sc Nursing Students



Out Going M.Sc Nursing Students



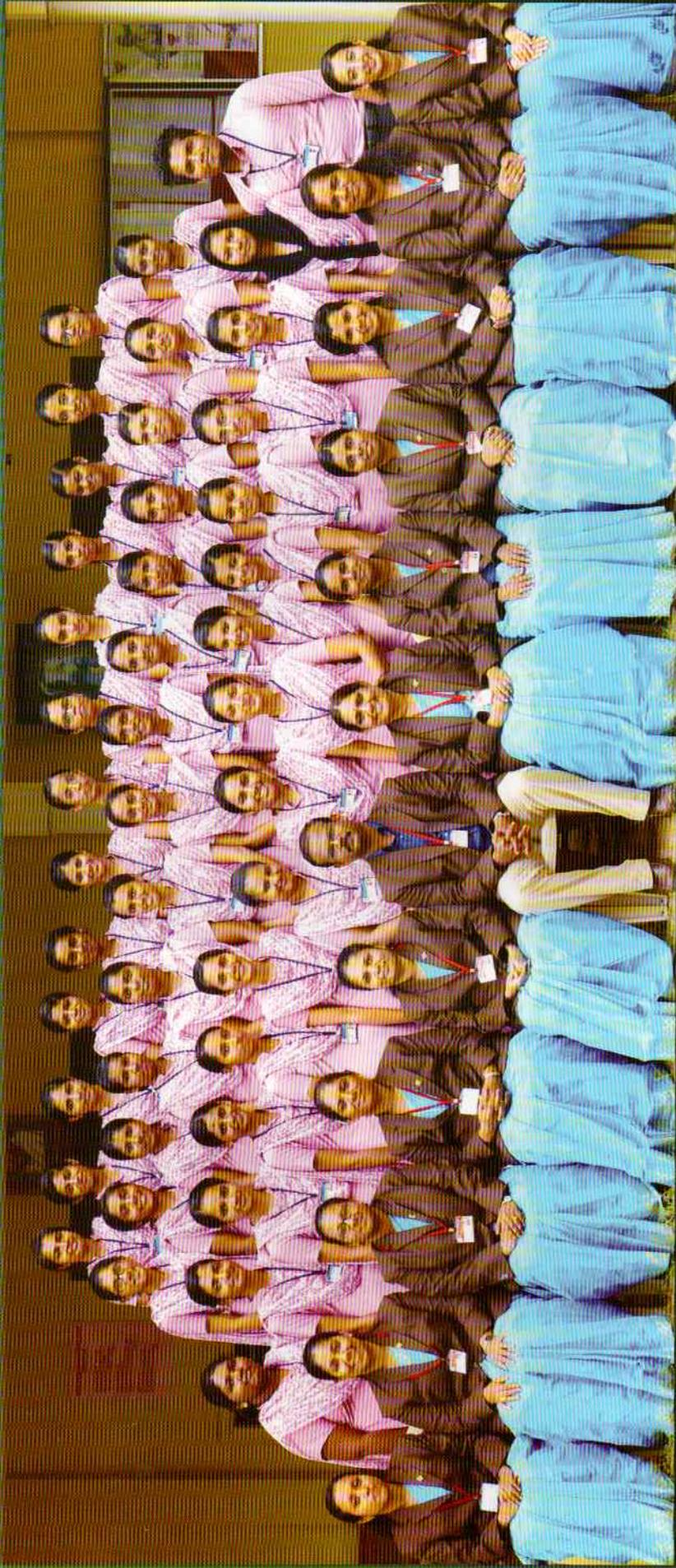
2nd Year B.Sc Nursing Students



1st Year B.Sc Nursing Students



3rd Year B.Sc Nursing Students



Out Going B.Sc Nursing Students



Aids Day Celebration



Diabetes Day Celebration



Environmental Day Celebration



World Helath Day Celebration



Heart Day Celebration



Nurses Week Celebration



OBC Exhibition



YOGA DAY



WOMEN'S DAY

ശീതകാലത്തിന്റെ കരങ്ങളിൽ നിന്നും വേനലിനായി പിടയുന്ന പ്രകൃതിയോടൊപ്പം, ബാംഗ്ലൂരിലേയ്ക്കുള്ള ട്രെയിൻ കയറുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിൽ പുസ്തകത്താളുകളിൽ നിന്നും കൈവരിച്ച അറിവു മാത്രമായിരുന്നു ഉണ്ടായിരുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും ഏറെ പ്രതീക്ഷകളും, ആകാംക്ഷയും, ചെറിയ ഒരു ഭയവും എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു.

എന്നാൽ ആ ഭയങ്ങളെയെല്ലാം മാച്ച്ച്ചു കളഞ്ഞുകൊണ്ട്, അപ്രതീക്ഷിതമായി എന്നെ NIMHANS ൽ വരവേറ്റത് വാക്മരത്താൽ അലങ്കരിച്ച പച്ചമേല്ക്കൂരയും, പല വർണ്ണങ്ങളുള്ള പൂക്കളാൽ വിരിച്ച പരവതാനിയും, ജീവജാലങ്ങളുടെ മനോഹരമായ സംഗീതവുമായിരുന്നു. ആ അലങ്കരിച്ച വഴിയോരങ്ങളിലൂടെ നടക്കുമ്പോഴും എനിക്കറിയില്ലായിരുന്നു, അവിടെ എന്നെ കാത്തു നില്ക്കുന്നത് മറ്റൊരു ലോകമാണ് എന്ന്.

തുടക്കത്തിലെ നടപടികൾ ഒക്കെ കഴിഞ്ഞ് ആദ്യമായി പോസ്റ്റിംഗിന് പോയത് കുട്ടികളുടെ വാർഡിലേക്കായിരുന്നു. പുഞ്ചിരി നിറഞ്ഞ ആ മുഖങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞത് നിഷ്കളങ്കതയുടെ വെളിച്ചം മാത്രമായിരുന്നു. ആ വെളിച്ചത്തിന്റെ പിന്നിലും ആസ്വദിക്കാൻ മരുന്ന കുട്ടിക്കാലവും, വേദനനിറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങളും പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതു കൊണ്ടും, സ്വകാര്യത നിലനിർത്തണമെന്ന നിബന്ധന ഉള്ളതുകൊണ്ടുമാകാം ആരോടും അമിതമായി സംസാരിക്കുവാൻ എനിക്ക് അനുവാദമില്ലായിരുന്നു. എങ്കിലും History Collection, Mental Status Examination എന്ന പേരിൽ ഓരോരുത്തരുടേയും വിവരങ്ങൾ അറിയുവാൻ വ്യഗ്രത ഉണ്ടായിരുന്നു. ആ വ്യഗ്രത കൊണ്ടാകാം എന്റെ ആഗ്രഹം സാധിച്ചു. ഓരോരുത്തർക്കും പറയാനുണ്ടായിരുന്നത് വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതാനുഭവങ്ങളായിരുന്നു.

കുഞ്ഞുമനസ്സുകളിൽ പൂവിടുന്ന വ്യർത്ഥ സ്വപ്നങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ കടുത്ത നിഷ്ഠകളാൽ തളയ്ക്കപ്പെട്ട സ്വാതന്ത്ര്യം, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ രൂപം കൊണ്ട വ്യക്തിത്വ രോഗങ്ങൾ, ജന്മനായുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ, അമിത ശുചിത്വ രീതികൾ ഇങ്ങനെ എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത കാരണങ്ങളായിരുന്നു അവരുടെ മനസ്സിന്റെ വ്യതിചലനത്തിന് കാരണം. എന്നാൽ ഈ വ്യതിചലനങ്ങൾക്ക് വിരാമമിടാനായി വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സകൾ, കൗൺസലിംഗ്, പലതരം തെറാപ്പികൾ, യോഗ ക്ലാസ്സുകൾ, സംഗീത ക്ലാസ്സുകൾ ഇവയെല്ലാം അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരാഴ്ചയ്ക്ക് ശേഷം അവിടെ നിന്നും ഇറങ്ങുമ്പോൾ “ഇനിയും വരണേ ചേച്ചീ” എന്നുള്ള ശബ്ദം എന്റെ കാതുകളിൽ



Monisha. M.
IIYear M.Sc. Nursing

ഓർമ്മകൾ

മുഴങ്ങുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

അവിടെ നിന്നും ഞാൻ പോയത് Adolescent Ward, Family Ward, Deaddiction Ward, Rehabilitation Centre എന്നിവിടങ്ങളിലേക്കായിരുന്നു. അവിടെയെല്ലാം ഒരാഴ്ച വീതം പോസ്റ്റിംഗ്. ഓരോ വാർഡിലും ഓരോതരം അനുഭവങ്ങൾ. എങ്കിലും അവിടെയെല്ലാം പുസ്തകങ്ങളിൽ പഠിച്ച അതേ ചികിത്സാ രീതികളും, നിയമങ്ങളും പാലിക്കുന്നുണ്ട്.

അവിടെ എന്നെ അത്യുതപ്പെടുത്തിയ മറ്റൊന്നായിരുന്നു ‘സക്കൽവാലയി’ ലെ community posting. ഒരു പുനരധിവാസ കേന്ദ്രം എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണമോ, അതിനേക്കാൾ ഉപരിയാണ് അതിന്റെ പ്രവർത്തനം. രോഗികൾക്ക് തികച്ചും അത് അവരുടെ സ്വന്തം വീടാണ്, ഉപജീവനമാർഗ്ഗമാണ്.

ഒരു മാസത്തെ പോസ്റ്റിംഗിന് ശേഷം യാത്ര പറഞ്ഞ് വേദനയോടെ അവിടുത്തെ പടികൾ ഇറങ്ങുമ്പോൾ ഒരിക്കൽ കൂടി ഈ അവസരം കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന ആഗ്രഹവും, അതിനേക്കാൾ ഉപരി ഒരു Mental Health Nurse ആയതിന്റെ അഭിമാനവും എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യം മനസ്സിന്റെ മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന്റെ കൂടി ആരോഗ്യമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിലെ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം ഉണ്ടാകു എന്നതാണ് വാസ്തവം. ലോകം എത്ര വളർന്നാലും മാനസിക രോഗികളോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അറിവുകൾ കൈവരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള മനോനില വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, മാനസികരോഗികളും സാമൂഹിക ജീവിയാണെന്നുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടാകുവാനും നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

ലോകത്തിന്റെ നാനാദിക്കുകളിൽ മനസ്സിനു മങ്ങലേറ്റ കോടാനുകോടി ജനതയ്ക്ക് മാനസിക ഔന്നത്യം ഉണ്ടാകട്ടെ. മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള നല്ല നാളെയ്ക്കായി നമുക്ക് ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.

ഞാൻ കണ്ട മാലാഖ



Agneya Mariya
IVth Year

ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി ക്ലാസ് മുറിയിൽ നിന്ന് വരാന്തയിലേക്ക് ഇറങ്ങിയപ്പോഴാണ് ചിന്നു ആ കാഴ്ച കണ്ടത്. തന്റെ ക്ലാസ്സിലെ മരിയ ഒറ്റയ്ക്ക് സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ അരികെ ഒരു മരച്ചുവട്ടിൽ ചെന്നിരിക്കുന്നു. പലദിവസവും ചിന്നു ഇത് ശ്രദ്ധിച്ചു. മണി അടിക്കുമ്പോഴാണ് മരിയ തിരിച്ചുവരുന്നത്. എല്ലാവരും ക്ലാസ്സിൽ ഇരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ അവൾ ക്ലാസ്സിൽ ഇല്ല. പലരോടും കാരണം തിരക്കിയപ്പോഴാണ് അവൾക്ക് മനസ്സിലായത് ഒരു നേരം പോലും ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഗതിയില്ലാത്ത കുടുംബത്തിൽ നിന്നാണ് മരിയ വരുന്നതെന്ന്.

തന്റെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒരു പങ്ക് അവൾക്കു കൂടി അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് ചിന്നു ചിന്തിച്ചു. അമ്മയോട് പറഞ്ഞ് അവൾ ഒരു പൊതിച്ചോറു കൂടി കൊണ്ടുവന്നു. എന്നാൽ ഇത് മരിയ അറിയരുതെന്ന് അവൾക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. കാരണം, ഈശോ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ “വലതു കൈ ചെയ്യുന്നത് ഇടതുകൈ അറിയാതിരിക്കട്ടെ. രഹസ്യങ്ങൾ അറിയുന്ന പിതാവ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകുമെന്ന്”. പിറ്റേന്ന് മുതൽ ക്ലാസ്സ് മുറിയിൽ ആരുമില്ലാത്ത തക്കം നോക്കി ദിവസവും ഒരു പൊതിച്ചോർ ചിന്നു മരിയയുടെ സീറ്റിൽ കൊണ്ടുവയ്ക്കും. ക്ലാസ്സിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്ന മരിയ ഇത് മറ്റാരുടെയുമല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയ ശേഷം ഭക്ഷിച്ച് തൃപ്തിയടയും. ദിവസവും ഇത് തുടർന്നപ്പോൾ മരിയയ്ക്കൊരു ആഗ്രഹം: തന്റെ വിശപ്പറിഞ്ഞ് ആരാണ് തന്നെ സഹായിക്കുന്നതെന്നറിയണം. ഒരു ദിവസം ഒളിഞ്ഞിരുന്ന് അവൾ ശ്രദ്ധിച്ചു. മരിയയുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകി. തന്റെ കൂട്ടുകാരി ചിന്നു ആരുമില്ലാത്ത സമയം നോക്കി ഒരു പൊതിച്ചോർ അവളുടെ സീറ്റിൽ കൊണ്ടുവച്ചശേഷം കൂട്ടുകാരുമായി കളിക്കുന്നു. ഇതു കണ്ടുനിന്ന മരിയ പ്രാർത്ഥിച്ചു. എന്റെ

ഈശോയെ നന്ദി, ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി.

അവൾ ചിന്നുവിന്റെ അടുത്തുചെന്ന് അവളുടെ കരങ്ങളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു: “എനിക്ക് പൊതിച്ചോറുമായി വന്ന മാലാഖയെ ഞാനിന്ന് കണ്ടു. എന്റെ കൺനിയെ കണ്ടു”. ഇത്രയും പറഞ്ഞപ്പോഴേക്കും ഇരുവരുടെയും കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകി. അവർ പരസ്പരം കെട്ടിപ്പിടിച്ച് സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തിന് നന്ദിപറഞ്ഞു.



സ്നേഹമാണമ്മ, ദിവ്യമാണമ്മ
 ജനനം തൊട്ടെൻ ഓരോ-
 വളർച്ചയിലും കരുതലും സ്നേ-
 ഹവും നിറച്ചൊരമ്മ.
 എന്നിലൊരാളായി, എന്നോടൊപ്പം
 എന്നാത്മ സുഹൃത്തായി അമ്മ
 നറുപാൽ പുഞ്ചിരി തുകി-
 യെന്നും എനിക്കാശ്വാസമേകിയൊരമ്മ.....
 സ്നേഹമാണമ്മ, ദിവ്യമാണമ്മ
 തെറ്റുകളിലെൻ വഴികാട്ടിയായി
 ദുഃഖങ്ങളിലെൻ സാന്ത്വനമായി
 നിർമ്മല സ്നേഹമാം അമ്മ.....
 എൻ പ്രിയയമ്മ ഈ ലോക-
 ത്തിലേറ്റവും വിലപ്പെട്ടതമ്മ.



Sneha Priya.E.
 Ist Year B.Sc (Nsg)

സ്നേഹമാ അമ്മ





മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ തോൽപ്പിക്കാൻ വേണ്ടത്



Neethu Monachan
IVth Year B.Sc (Nsg)

സമ്മർദ്ദമില്ലാത്ത മനുഷ്യരില്ല. അത് വ്യക്തിപരമായ ഒരനുഭവമാണ്. അത് ഓരോരുത്തരിലും ഏൽപ്പിക്കുന്ന ആഘാതവും വ്യത്യസ്തമാണ്. പ്രതിസന്ധികളെ ധൈര്യത്തോടെ നേരിടുക എന്നതാണ് ഇതിനെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള പ്രധാനമാർഗ്ഗം.

രൊൾ റോഡ് ക്രോസ് ചെയ്യുന്നു. പെട്ടെന്ന് ഒരു കാർ അയാളെ ഇടിക്കാൻ വരുന്നു. പക്ഷേ അയാൾ മുടി നാരിഴയ്ക്ക് രക്ഷപ്പെടുന്നു. അപകടത്തിൽപ്പെടാതെ രക്ഷപ്പെട്ടയാൾക്ക് പല വിധത്തിൽ ഇതിനെകാണാനാകും. ചിലർ അതിനെ ദുശ്ശങ്കനുമായി കാണും. മറ്റു ചിലർ ഭാഗ്യമായി കാണും. ചിലർക്ക് യാതൊരു ഭാവഭേദവും കാണില്ല. വേറൊരു കൂട്ടർ ഇത് കാണുന്ന എല്ലാവരോടും പറഞ്ഞു നടക്കും. ചിലർ ഇത് തന്റെ ഭാഗ്യമാണെന്നോ പുണ്യമാണെന്നോ മറ്റോ ചിന്തിക്കും. ചിലർ അമിതമായി പേടിക്കും. പക്ഷേ നമ്മൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ മറികടക്കാൻ മനസ്സിനെ സ്വയം പരിശീലിപ്പിക്കണം. സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാൻ പല രീതികളുണ്ട്. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം അത്യാവശ്യമാണ്. അധികമാകുകയുമരുത്. ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ളതും വിശ്വസ്തനുമായ വ്യക്തിയോട് മനസ്സു തുറക്കുക.

സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടാൻ പലർക്കും പല വഴികളാണ്. യോഗയിലൂടെ ഇതിനെ നേരിടുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ചിലർക്ക് പ്രാർത്ഥനയും സംഗീതവും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഒരിക്കലും നമുക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയാത്തത് ദൈവം തരില്ലെന്ന് വിശ്വസിക്കുക. എല്ലാം അറിയുന്നവനാണല്ലോ ദൈവം. അപ്പോൾ നമുക്ക് പറുന്നതേ ദൈവം തരുകയുള്ളൂ. ഈ വിശ്വാസം നമ്മൾ വളർത്തിയെടുക്കുക. എല്ലാം ശുഭമായി ഭവിക്കും.

രസകരമായ ചില നിമിഷങ്ങൾ

by
Magic Lanterns

'Put up hair' ന്റെ ഉത്ഭവം കോളേജിൽ :

Fon-Lab Demonstration ദിവസം മുടി കൂടുതലായി എന്ന് കണക്കാക്കിയ ചിലർ ഏയ്ഞ്ചലിൻ മാഡത്തിന്റെ മുഖിൽ ചാടി. പിന്നെ ഒന്നും പറയണ്ടല്ലോ..... അന്നുമുതൽ PUT UP നിയമം പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നു.

സദ്യയില്ലാത്ത ഓണം പോലെ വിളക്കില്ലാത്ത തിരുവാതിരക്കളി

അമ്പരപ്പിച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചു കലാലയ മത്സരങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. ഞങ്ങളുടെ നർത്തകികൾ അരങ്ങിൽ എത്തിയപ്പോഴാണ് നിലവിളക്കിന്റെ കാര്യമോർത്തത്. പിന്നെ അവർ “ട്യൂബ് ലൈറ്റിന്റെ” വെളിച്ചത്തിൽ തിരുവാതിര കളിച്ചു നാലാം സ്ഥാനത്തെത്തി. (നാലു ഗ്രൂപ്പേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ).

തടിയൻ പുസ്തകങ്ങൾ തലയണയായ നിമിഷങ്ങൾ

ഇന്നത്തെ സെമിനാർ ഹാൾ ആണ് ഞങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ ഇ.സി.ജി. റൂം. അവിടുന്നുണ്ട് ഞങ്ങൾ ഇതുവരെ ലോകം കാണാത്ത ഇ.സി.ജി.കൾക്ക് പല രൂപം നൽകിയത്. ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സിൽ ആദ്യം 51 പേരുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷെ 50 സീറ്റും 51-ാമത് ആരാണെന്നറിയുമോ? എപ്പോഴും ചിരിച്ചുകൊണ്ട് കണ്ണും തുറന്നിരിക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ 'അസ്ഥികൂടൻ ചേട്ടൻ'

ഇപ്പോഴോ ചേട്ടന്റെ സ്ഥാനം 'ANATOMY LAB' ലാണ്.

പകച്ചുപോയ ബാല്യം '1st Season'

ORIENTATION ദിനങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല 10 വിഷയങ്ങൾ ആദ്യ വർഷത്തിൽ ഞങ്ങളെ കാത്തിരിക്കുന്നു എന്ന്. ഏയ്ഞ്ചലിൻ മാഡത്തിന്റെ ആദ്യ കൺമണികൾ ആയിരുന്നു 'MAGIC LANGERNS' അന്ന് മുതൽ ഇന്നു വരെ ആ സ്നേഹം ഞങ്ങൾക്ക് തണലായിരുന്നു.

ആദ്യമായി ഞങ്ങളെ 'തെർമോമീറ്റർ' എന്ന ഉപകരണം പരിചയപ്പെടുത്തിയ മിനി മാഡം. കടിച്ചാൽ പൊട്ടാത്ത NAMES DICTIONARY കാണാതെ പഠിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ച അനുപ് സാർ. OHP വെളിച്ചത്തിൽ കത്തി നിന്ന റീനാ മാഡം. കൈ കഴുകാൻ വിദ്യകളുമായെത്തിയ പ്രിൻസ് സാർ. ഞങ്ങളുടെ മനസ്സറിഞ്ഞു 'BREAK' തന്നു സഹായിക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ 'ഷെറിൻ മാഡം'. മിനി മറഞ്ഞ സൂര്യ മാഡം, സുജീഷ മാഡം, ജെസ്സി മാഡം, മനശാസ്ത്ര വിദ്യകളുമായെത്തിയ ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം റെനി സാർ, കുടുംബസമേതം ഞങ്ങളെ ANATOMY പഠിപ്പിച്ച ഞങ്ങൾ



ളുടെ സ്വന്തം MR. & MRS. HARILAL SIR. പാചകത്തിന്റെ ചുവടുകൾ പഠിപ്പിച്ച രമണി മാഡം. അതിനിടയിൽ നെയ്യാർ ഡാമിന്റെ അതിമനോഹരതയിലേയ്ക്ക് ഞങ്ങൾ ഒരു ടൂർ പോയി. അന്നാണ് ഏയ്ഞ്ചലിൻ മാഡത്തിന്റെ പാചകരൂപിയിൽ ഞങ്ങൾ വീണുപോയത്. “എന്റെ സാരെ..... അടിപൊളി”, ടൂറിന്റെ രസമറിഞ്ഞത് കോവളത്തിലെത്തിയപ്പോഴായിരുന്നു. അവിടെയെത്തിയപ്പോൾ വെള്ളം ഇതുവരെ കാണാത്തപ്പോലെ അതിലേക്കു ചാടി. **FIRST YEAR ന്റെ HANGOVER** ൽ അങ്ങനെയൊക്കെയാണ് രണ്ട് വാർത്ത ഞങ്ങളെ തേടി വന്നത്.

(1) KUHS TIMETABLE (2) 2nd YEAR ഗൃഹപ്രവേശനം.

പരീക്ഷണത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം

അന്നാണ് ആ സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞു തുടങ്ങിയത്. ഞങ്ങൾ ഇതുവരെ കാണാത്ത പല പേജുകളും TEXT കളിൽ ഉണ്ടെന്ന്, അതു ഞങ്ങളെ നോക്കി ചിരിച്ചു. ഗണപതി കല്യാണം പോലെ ഞങ്ങളുടെ KUHS EXAM ഉം നീണ്ടുനിന്നു. അങ്ങനെ ഞങ്ങളും ചേച്ചിമാരായി.

വളരെ ആഘോഷമായി ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ അനിയത്തിമാരെ സ്വീകരിച്ചു. ആ **FRESHERS DAY** യോടു കൂടി ഞങ്ങളുടെ നല്ല പേരു മാറികിട്ടി.

ആർപ്പോ ഇർരറോ

ഞങ്ങളെ എല്ലാവരെയും വീറോടെയും വാശിയോടെയും ഒരുമിപ്പിക്കുന്ന ഘടകമായി വടംവലി മാറി. പിന്നീടൊരിക്കലും ആ പഴക്കുലയോടെയുള്ള ആർത്തി മാറിയിട്ടുമില്ല..... ആർക്കും അത് കൊടുത്തിട്ടുമില്ല.

Wonderla Our Amusement

കണ്ണടച്ചു തുറക്കും മുമ്പ് **WONDERLA** എന്ന ത്രസിപ്പിക്കുന്ന ലോകത്തേക്കു ഞങ്ങളെ എത്തിച്ചത് ഷീജ മാഡം ആണ്. ഇതുവരെ പള്ളിയിൽ കയറാ

ത്തവരെല്ലാവരും ദൈവത്തെ അന്നു നന്നായി വിളിച്ചു.

From Wonderla to Pallihottam

WONDERLA ൽ നിന്നു പിന്നിലുള്ള ചുവടുവെപ്പു പള്ളിത്തോട്ടത്തിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററിലേയ്ക്കായിരുന്നു. ചേച്ചിമാർ പങ്കുവെച്ച മധുര അനുഭവങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചുപോയ ഞങ്ങളെ കാത്തിരുന്നത് മറ്റൊന്നായിരുന്നു.

Perukada Vs RCC

3rd YR ൽ ഞങ്ങളെ നയിച്ചത് ഞങ്ങളുടെ അതുല്യ മാഡമായിരുന്നു. അസിസ്റ്റന്റ് കോഓഡിനേറ്ററായി അനു മാഡവും. സമാധാനത്തിന്റെ ചില നാളുകളായിരുന്നു അത്. ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കേറിയ തലങ്ങൾ ആ നാളുകളിലായിരുന്നു ഞങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ഒരു ലോകമായിരുന്നു. 36 ഏക്കറിലെ ഓരോ ഉടുവഴികളിലൂടെ പോപ്പിൻസും പുളിയും നുണഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ ആർത്തുലസിച്ചു. അവിടെ പരിചയപ്പെടുന്ന ഓരോ മുഖങ്ങളും ഇന്നും മായാതെ നിൽക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ നിസാരനാണെന്ന് ആർ.സി.സി posting ലൂടെ ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. വേദനിക്കുന്ന ഓരോ രോഗികളുടെയും മുന്നിലും സ്വാന്തരത്തിന്റെ ചെറു പുഞ്ചിരി നൽകികൊണ്ടു ആർ.സി.സി posting ഉം കടന്നുപോയി.

കുട്ടികളി

കുഞ്ഞുകുട്ടികളുടെ വലിയ ലോകത്തേക്കു ഞങ്ങൾക്ക് വാതിൽ തുറന്നു തന്നത് ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം സാലിമ മാഡം, ബെറ്റ്സി മാഡവും സോളി മാഡവുമായിരുന്നു. പീഡിയാട്രിക് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ആയിരുന്നതു കൊണ്ടാവാം കുഞ്ഞുങ്ങളെ പോലെ നിഷ്കളങ്കരായിരുന്നു അവർ.

പകച്ചുപോയ ബാല്യം;

ഞങ്ങൾ പോലുമറിയതെ 'super senior' എന്ന പട്ടം അവരൊക്കെകൂടി തലയിൽ വെച്ചു തന്നു അതോ



ടുകുടി അഹങ്കാരികൾ വാലുമുളച്ചു ഇവർക്കെന്താ കൊമ്പുണ്ടോ എന്ന പല അശരീരികളും ഞങ്ങൾ കേട്ടു തുടങ്ങി.

കോളേജിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഒട്ടും പരിചിതമല്ലാത്ത ജോയ്സ് മാഡം ഞങ്ങൾക്കു കോഡിനേറ്റർ ആയി അതോടെ ഈ വർഷം മുഴുവൻ ശ്വാസമിടിച്ചു ക്ലാസുകൾ തള്ളി നീക്കണമെന്നും കരുതിയിരുന്നെങ്കിലും ഓരോ ക്ലാസിലും ഞങ്ങളേക്കാൽ കൂടുതൽ ചിരിക്കുന്ന ജോയ്സ് മാഡത്തേയാണ് ഞങ്ങൾക്ക് കാണാൻ സാധിച്ചത്. first bench -ൽ അലസനായിരുന്നത് ഡെന്നീസ് ആയിരുന്നു മാഡത്തിന്റെ കണ്ണിലുണ്ണി. കണ്ണാടിയുടെ മുകളിലൂടെയുള്ള കള്ള നോട്ടവുമായി നിഷ മാഡവും ഞങ്ങളെ പിടിച്ചവയ്ക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച എയ്ഞ്ചലിൻ മാഡവും ചേർന്നപ്പോൾ എണ്ണിയാൽ തീരാത്തത്ര കേസ് study കൾ പുഷ്പം പോലെ തീർത്തു. requirement നോടൊപ്പം കയ്യിൽ ഒതുക്കിയ പേഴ്സ് നിറയെ ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഫോൺ നമ്പറായിരുന്നു. എന്ന നഗ്ന സത്യം ഞങ്ങൾ posting ലൂടെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

കൃത്യനിഷ്ഠയുടെ പര്യായമായ ജ്യോതിലക്ഷ്മി മാഡം ക്ലോക്കിന്റെ സമയം (അഞ്ചുമിനിറ്റ് slow തെറ്റിച്ചു കൊണ്ട് ഞങ്ങളെകാളും മുമ്പേ ക്ലാസിൽ ഹാജരായി. ഇതോടൊപ്പം ഫെബി മാഡത്തിന്റെയും ഷീജാ മാഡത്തിന്റെയും എയ്ഞ്ചൽ മാഡത്തിന്റെയും സാന്നിദ്ധ്യം communityക്ക് നിറപകിട്ട് നൽകി. നൈസർഗികമായ എടോ എന്ന വിളിയും ലാളിത്യമുള്ള ചിരിയുമായി ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം ... വൈകിയ വേളയിൽ ഞങ്ങളുടെ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സുകവർന്നു കൊണ്ടു ഞങ്ങളുടെ ഇടയിലേക്ക് കടന്നുവന്ന മാലാഖ ആശാമാഡം. ഇടക്കിടെ പിണക്കവും പരിഭവവും പറയും എങ്കിലും സമാധാനത്തിന്റെ പ്രതിനിനിധിയാകാൻ പലതവണ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടു സോളി മാഡം ഏറെ വൈകിയെങ്കിലും 4th yr ക്ലാസിലേക്ക് ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു encyclopedia കിട്ടി ചുരുങ്ങിയ കാലം കൊണ്ടു ഞങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയ

പ്പെട്ട മാഡം ആയി.

ഞങ്ങളുടെയെന്ന് മാത്രം അവകാശപ്പെടാവുന്ന ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാവ..... ഞങ്ങളുടെ Ancy Baisal ന്റെ നാളുകൾ എണ്ണി തുടങ്ങി 4 വർഷം ഇത്ര പെട്ടെന്നു കടന്നു പോയത് എന്ന് ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞില്ല 'Miss ചെയ്യുന്നു എന്ന വാചകം വെറും തമാശയായി തോന്നിയിരുന്നു, അതിനിത്രയും ആഴമുണ്ടായിരുന്നോ?..... ഞങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നു.

1st മുതൽ IVth വരെയുള്ള Sessional Exam മുതൽ

1s year ലെ ഞങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ Sessional Exam മറക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒന്നാണ്. Alaram ഞങ്ങളും പലഹാരങ്ങളുമായി ഉറങ്ങാത്ത രാത്രികൾ. shift കളായുള്ള ഞങ്ങളുടെ ഉറക്കവും പഠനവും ഉറങ്ങാതെ പഠിച്ചിട്ടും ഫലം ഒന്നും ഇല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഞങ്ങൾ പിന്നീടുള്ള Sessional Exam ഉറക്കവും തീറ്റയും മാത്രമായിരുന്നു.

Hostel ജീവിതം

college ലെ requirements നും പഠനത്തിന്റെയും പിരിമുറുക്കത്തിനും ഇടയിൽ ആശ്വാസം നൽകുന്നതായിരുന്നു ഹോസ്റ്റൽ ജീവിതം . വ്യക്തതയില്ലാത്ത റ്റി.വി യും ആവർത്തിച്ചു കാണു സിനിമകളും (ബാഹുബലി, കബാലി) കണ്ടു പഴക്കമുള്ള കോമഡികൾ ആദ്യമായി കണ്ട കോമഡി പോലെയാണ് ഇവിടുത്തെ ബഹളവും കളികളും.

മൊബൈൽ ഫോൺ:

മഴ കാത്തിരിക്കുന്ന വേഴാമ്പൽ പോലെ chatting ഉം cheating നും ആയുള്ള ഒരു മണിക്കുറിനു വേണ്ടി ഞങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുമായിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ wifi ഊറ്റിയ നിമിഷങ്ങൾ.

പച്ചക്കറിത്തോട്ടം : പഠനത്തിനും ഉപരി പച്ചക്കറി കൃഷിയിൽ സോണി മാഡത്തോടൊപ്പം ശ്രദ്ധ തിരിച്ചിരുന്ന കുറച്ച് നാളുകൾ കൃഷി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുകൾ ഞങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തി തന്ന സോണിമാഡം കൃഷിയ്ക്കായി ഞങ്ങൾക്കു തന്നത് വെണ്ടയ്ക്കയും വഴുതനങ്ങയും ആയിരുന്നു. പുഴുക്കൽ വഴുതനയിലകാർന്നു തിന്നുമ്പോൾ പുഴുവിനെ തുരത്താൻ കല്ലുമായി ഓടുമായിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ കുട്ടുകാർ.

കോളേജ് കാന്റീൻ

പറ്റുമ്പുക്കിലെ തുകയുടെ കണക്ക് 500 റിനും 600റിനും രൂപയുടെ മുകളിൽ കൂടുമ്പോൾ ഇനി കാന്റീൻ പറ്റ് തുക അടക്കാതെ കേറിയല്ല എന്ന ഉറച്ച് തീരുമാനം എടുത്തതിനു ശേഷവും ഏത്തക്കാപ്പം, പപ്പസും വണ്ടികൾ കാണുമ്പോൾ 500/- രൂപയും 600/- രൂപയും നിസാരമായി കണ്ട് അതിന് പിറകെ കൊതിയോടെ കൈകോർത്ത് പോകുമായിരുന്നു.





Anju John
1st Year B.Sc (N)

കുപ്പായത്തിനു പുറത്തു മുഴച്ചു കാണുന്ന എല്ലുകൾ. താൻ കഴിയുന്ന നരകത്തിലെ സകലപീഡനങ്ങളാലും വികൃതമായ രൂപം അഗളിയിലെ മധു..... ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണം മോഷ്ടിച്ചു എന്ന കുറ്റത്തിനു കേരളം 'വധശിക്ഷ വിധി' നൽകിയ മധു എന്ന യുവാവ്. ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം മോഷ്ടിക്കുക എന്ന തെറ്റ് ധർമ്മികതയുടെ ഏത് അളവുകോൽ കൊണ്ടാണ് അളക്കേണ്ടത്. ആ തെറ്റിനും വധശിക്ഷ നടപ്പിലാക്കിയതിനെ കാടത്തം എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചാൽ കാടിനു തന്നെ അതൊരു അപമാനമാണ്. നേരിട്ടല്ലെങ്കിൽ തന്നെ നാം ഓരോരുത്തരും ഈ സംഭവത്തിനു പങ്കാളികളാണ്.

മാനസികരോഗിയായ സ്ത്രീയെ ഒരു കൂട്ടം മലയാളി സ്ത്രീകൾ മാറി മാറി തല്ലിച്ചതച്ചതും പോക്കറ്റടിച്ചുവെന്നാരോപിച്ച് രഘു എന്ന യുവാവിനെ അടിച്ചു കൊന്നതും ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിൽ നടമാടിയ സമാനസംഭവങ്ങളിൽ ചിലതുമാത്രമാണ്. അടിക്കുന്നവർക്കും കൊല്ലുന്നവർക്കും അത്രയ്ക്കത്രയ്ക്ക് ആവേശം.. പെരുമ്പാവൂരിലെ നിയമവിദ്യാർത്ഥിനി കാതുപൊട്ടും വിധം നിലവിളിച്ചിട്ടുണ്ടാകും, പക്ഷെ അയൽക്കാർക്കുണ്ടോ കാത്? മറ്റൊരാളെ ഉപദ്രവിക്കുമ്പോൾ ഒത്താശ ചെയ്തുകൊടുക്കാനായി വശംമാറി കിടന്ന യാത്രക്കാരും സാക്ഷിമൊഴി നൽകാൻ വിസമ്മതിക്കുന്ന അനേകരും മാനവികത നഷ്ടമാകുന്ന കേരള സംസ്കാര ചരിത്രത്തിന്റെ ഏതാനും പുസ്തകതാളുകൾ മാത്രം.

സഹോദരന്റെ കാവൽക്കാരനാണോ ഞാൻ



സ്നേഹസ്വരൂപിണി

അമ്മ...



Anumol Joy
1st year BSC (N)

ആയിരം സൂര്യനൊന്നിച്ചുദിച്ചപ്പോൾ
തേജസ്വരൂപിണി അമ്മ.....
ദുഃഖകനലുകൾ ഒന്നിച്ചലിയിക്കും
സ്നേഹക്കടലായി നീയേ.....

എന്നെന്നും നിൻമടിയിലെ പൈതലായ്
വാഴുവാൻ കൊതിക്കുന്നു ഞാനും
മാറോടണയ്ക്കില്ലേ എന്നെ
എൻ സ്നേഹ സ്വരൂപിണിയമ്മ.....
പൊട്ടിക്കരയുമ്പോൾ ചാരത്തണച്ചിട്ട്
സാന്ത്വനമേകുന്ന നിന്നോടൊപ്പം
ആയിരം ജന്മങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കാൻ
ആശിച്ചുപോകുന്നു ഞാനും
ചാരത്തണയ്ക്കില്ലേ എന്നെ
എൻ സ്നേഹ സ്വരൂപിണി അമ്മ.....

ജീവിതം ഒരു സമർപ്പണം

രാത്രിമഴയുടെ ശോകാർദ്രസംഗീതം പോലെ
ഉരുകിത്തീരുന്ന മെഴുകുതിരിയുടെ ഇത്തിരിവെട്ടംപോലെ
പെയ്തിട്ടും മിഴിനീരുണങ്ങാത്ത മരച്ചില്ലപ്പോലെ
ഹോമിക്കണം ഈ ജീവിതം മറ്റാർക്കോവേണ്ടി

വെള്ളക്കുമിളപ്പോൽ മാറിമറിഞ്ഞിടും
കണ്ടങ്ങിരിക്കെണ്ടില്ലെന്നും വരും
അന്യജീവനുവേണ്ടി സ്വജീവിതം
നൽകുവാനായിടുമെങ്കിലതല്ലോ പുണ്യം.

ജീവിക്കണം നമുക്ക് ജീവിതം തന്നവർക്കായി
അതിനിടയിൽ ജീവിക്കാൻ മരണവർക്കായ്
ഉദിച്ചുയരുന്ന കതിരോനെപ്പോലെ
മറ്റുള്ളവർക്കായി പെയ്തൊഴിയുന്ന കാർമേഘംപോലെ

അടക്കിപ്പിടിച്ച തേങ്ങലുകൾക്കൊപ്പം
എടുത്തണിഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയുമായി
'നിപ' യെപ്പോലും തോൽപ്പിച്ച ഗാംഭീര്യത്തോടെ
മറ്റുള്ളവർക്കായി സ്വയം സമർപ്പിച്ചവൾ

അതെ, വെള്ളക്കുപ്പായത്തിലെ മാലാഖ
കരിപുരണ്ട ജീവിതത്തിൽ ഇത്തിരിവെട്ടം
പകരാനായി സ്വയം ഇല്ലാതാകുന്നവൾ
മറ്റുള്ളവർക്കായി സ്വന്തം ദുഃഖങ്ങൾ
ഉരുക്കിക്കളഞ്ഞ് തിരിപോലെ ജലിക്കുന്നവൾ

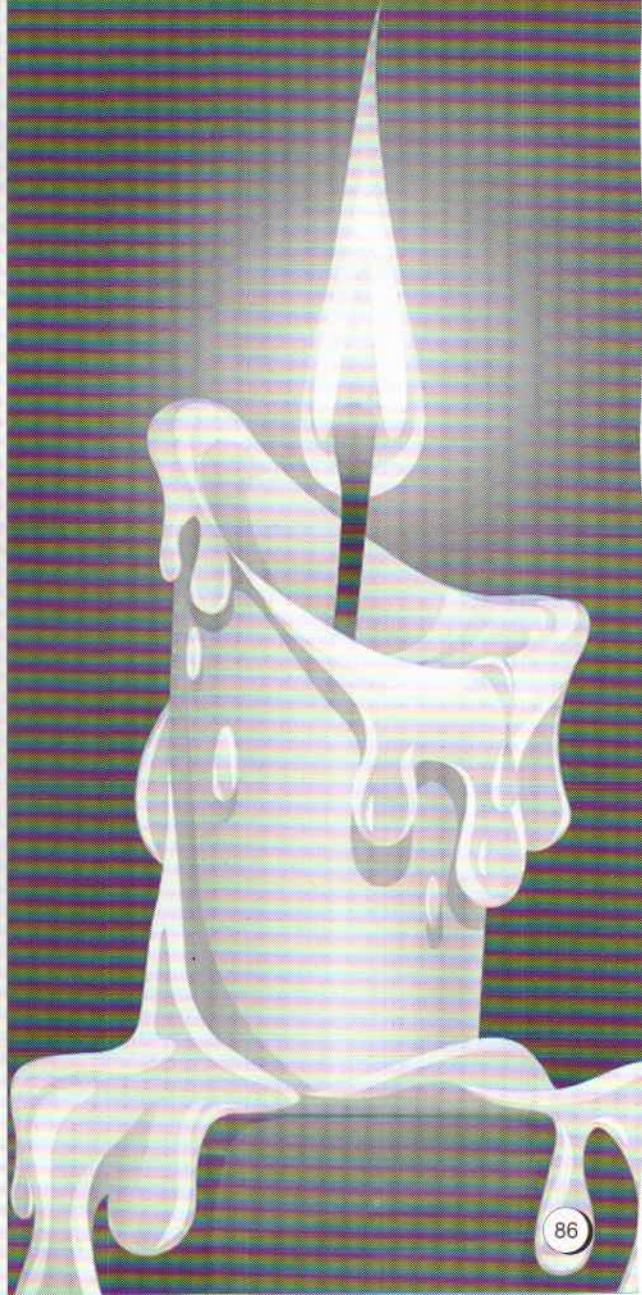
കുഞ്ഞുജീവന് നേർത്ത തലോടലായി
മരണമെത്തുമ്പോൾ കാവലാളായി
അമ്മയെപ്പോലെ സർവംസഹയായി
ഈ മണ്ണിൽ നീ അലിഞ്ഞു ചേരുമ്പോൾ
ഓർക്കുന്നു നിന്റെ ജീവിതസമർപ്പണം
കടലലപോലും തോറ്റുപോകും നിനക്കുമുമ്പിൽ

നീയാരാണെന്നെനിക്കറിയാം..
'നിപ'യ്ക്കുമുമ്പിലും പതറാത്തവൾ
പ്രത്യാശതൻ പുഞ്ചിരി വിടർത്തുന്നവൾ
.....നഴ്സ്.....ജീവിതം സമർപ്പിച്ചവൾ....
അതെ.....ഭൂമിയിലെ മാലാഖ.....



Feba Alex
IIIrd year Bsc (N)

ഭൂമിയിലെ മാലാഖ





Merin Roy
III rd year Bsc (N)

എന്റെ അമ്മയ്ക്കൊപ്പം

എത്ര നന്ദി ഞാൻ പറയേണം
 എന്റെ അമ്മേ നീയെൻ ഭാഗ്യം
 ഈ ഭൂമിയിൽ ഞാൻ ആദ്യം
 കണ്ട മുഖം.. എന്റെ അമ്മ
 എന്നെ താരാട്ടുപാടി ഉറക്കി
 എന്നെ അമ്മിഞ്ഞെപ്പാലു
 തന്നു വളർത്തി
 സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി
 എന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നടത്തി
 എന്റെ പൊന്നമ്മ
 ഞാൻ സങ്കടപ്പെട്ട നാളുകളിൽ
 എനിക്ക് ആശ്വാസമായി
 ഞാൻ ഒറ്റപ്പെട്ട നാളുകളിൽ
 എനിക്ക് കൂട്ടായി
 എന്റെ സന്തോഷങ്ങളിൽ പങ്കാളിയായി
 എന്റെ അമ്മ
 എന്റെ അമ്മേ കാണാനായി
 കൊതിക്കുന്നു ഞാൻ
 ആ മുഖം ഒന്നു കാണാൻ
 ആ ചിരി ഒന്നു കേൾക്കാൻ
 ആ മടിയിൽ തല ചായ്ക്കാൻ
 ഈ നിമിഷം കൊതിക്കുന്നു ഞാൻ
 ഇന്ന് ഈ നിമിഷം വരെ
 അമ്മ തന്ന സ്നേഹത്തിന്
 കണക്കില്ല, അതിരുകളില്ല..
 അമ്മയുടെ കണ്ണിൽ നിന്നു
 വീഴുന്ന ഒരു തുള്ളി കണ്ണീരും
 എന്റെ നെഞ്ചിൽ നിന്നു വീഴുന്ന
 രക്തതുള്ളികൾക്ക് തുല്യമാണ്
 ആ മുഖത്തെ സന്തോഷം
 മാത്രം മതി എനിക്ക് ജീവിക്കാൻ
 ഈശ്വരാ എന്റെ പ്രാർത്ഥനകേൾക്കണെ
 ഇനി ഒരു ജന്മം ഉണ്ടങ്കിൽ
 എന്നെ ഈ അമ്മയുടെ മകളാക്കണെ
 ഈ ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ മരങ്ങളും
 പുസ്തകതാളുകളായാലും കടൽ
 മുഴുവൻ മഷിയാലും
 എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് നന്ദി പറയാൻ
 മാത്രം താളുകൾ തികയില്ല.





Snovy Sebastian
III rd year Bsc Nsy

അമ്മയെന്ന മാലാഖ

1784- ലാണ് നാൻസി ഹാൻസ്ക് എന്ന പെൺ കുട്ടി ജനിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ തീർത്തും പാവ പെട്ടവർ. പന്ത്രണ്ടുവയസ്സുവരെ ഒന്നും പഠിച്ചില്ല. പഠിക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങളും ഇല്ലായിരുന്നു. സ്കൂൾ വളര അകലെ. കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും നൽകിയാൽ മതി എന്ന ധാരണയായിരുന്നു മാതാപിതാക്കൾക്ക്. വിദ്യാഭ്യാസം അനാവശ്യവും പാഴ്ചിലവുമാണ് എന്ന് അവർ കരുതി.

ആയിടക്കാണ് വിർജീനിയയിലുള്ള മാത്യുസ ഹോദരന്റെ ഭവനത്തിലേക്കു താമസം മാറ്റിയത്. അവിടെ വച്ച് അടുത്തുള്ള സ്കൂളിൽ പോകാനും അക്ഷരങ്ങൾ പഠിക്കാനും അവസരം ലഭിച്ചു. എഴുതാനും വായിക്കാനും അറിഞ്ഞു കൂടാത്ത ആളുകളുടെ ഇടയിൽ അവ രണ്ടും പഠിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നത് വലിയ കാര്യമാണല്ലോ.

സുന്ദരിയായ നാൻസി അടുത്തുള്ള ഭവനങ്ങളിൽ ജോലിക്കുപോകുമായിരുന്നു. ഒരു ജോലിക്കാരിയെന്നതിനെക്കാൾ ഒരു സുഹൃത്തെന്ന രീതിയിലാണ് അവൾ അന്യഗൃഹങ്ങളിൽ പെരുമാറിയിരുന്നത്. അക്കാലത്ത് തോമസ് ലിങ്കൺ എന്ന യുവാവുമായി അവൾ പരിചയപ്പെടുകയും 1806 ജൂൺ 12 നു അവർ വിവാഹിതരാവുകയും ചെയ്തു. ക്രമേണ ഒരു കൊച്ചു ഭവനത്തിൽ അവർ താമസമാക്കി. സ്വന്തം പേരു പോലും എഴുതാൻ അറിഞ്ഞു കൂടാത്ത തോമസിനെ അവൾ അക്ഷരങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു. അലസനായ തോമസിനെ സ്വന്തം ആഗ്രഹാനുസരണം കൂടുതൽ പഠിപ്പി

ക്കുന്നതിനു നാൻസിക്കു കഴിഞ്ഞില്ല. ജോലി ചെയ്തു മടുക്കുമ്പോൾ അല്പം മദ്യപിക്കുന്നത് നല്ലതാണെന്ന അഭിപ്രായക്കാരനാണ് തോമസ്. എഴുത്തും വായനയും മായി നടക്കുന്നതു കൊണ്ട് എന്താണ് ഗുണം? ഒരു ബീഡി വലിക്കുന്ന സുഖം പോലുമില്ല പിന്നെന്തിനു പഠിക്കണം? ഇതായിരുന്നു തോമസിന്റെ ജീവിത തത്ത്വശാസ്ത്രം തോമസിനെ പഠിപ്പിക്കുകയെന്ന യജ്ഞത്തിൽ നിന്നും നാൻസി തോറ്റു പിൻമാറി എത്രയായാലും മക്കളെ നന്നായി പഠിപ്പിക്കണമെന്ന ഒരു തീരുമാനം അവൾ എടുത്തു. അവർക്ക് 1809- ൽ ജനിച്ച വിശ്വപുത്രനാണ് എബ്രഹാം ലിങ്കൺ.

മകനെ പഠിപ്പിച്ചു വലിയ ആളാക്കണമെന്നും നാൻസിക്കും വലിയ ആളാക്കണമെന്ന് മകനും മോഹമുണ്ടായിരുന്നു. അവൾ മകന് നല്ല ശിക്ഷണം നൽകി അവനതു സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. മകന് ഒൻപത് വയസ്സുള്ളപ്പോൾ മുപ്പത്തിനാലുകാരിയായ ആ സ്ത്രീരത്നം രോഗം ബാധിച്ചു മരിച്ചു. എബ്രഹാം ലിങ്കനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മാതാവിന്റെ മരണം വലിയൊരു നഷ്ടമായിരുന്നു എങ്കിലും അമ്മയുടെ സാധീനം മരിക്കുന്നതുവരെ ലിങ്കനിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.

“ഞാൻ ആയിരിക്കുന്നതെന്തോ അതിലെല്ലാം മാലാഖാ സദൃശ്യയായ ആ മഹതിയോട് ഞാൻ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.“ എന്നാണ് പിൽക്കാലത്ത് ലിങ്കൺ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പരം വിലയേറിയ ഒരു സർട്ടിഫിക്കേറ്റ് ഒരു മാതാവിനും ലഭിക്കാനുമില്ല.



Feviya Das
IIIrd yr Bsc Ng

കുരവ്യാൻ വേണ്ടിയുള്ള ജന്മം

ജീവിതം എന്നത് സുഖമാണ്, ദുഃഖമാണ് എന്നാൽ അതിലുപരി സന്തോഷവുമാണ്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ പല ദുഃഖങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവരെ കാണാൻ സാധിക്കും. ഇന്നത്തെ ഈ ലോകം അസുഖങ്ങൾക്കും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമ ആയിരിക്കുന്നു. നാം ഇതൊന്നും അറിയാതെ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലും ഒരു നിമിഷം പോലും സന്തോഷിക്കുവാനും കഴിയാതെ നൊമ്പരങ്ങളുമായി ജീവിക്കുന്ന കുറെ മനുഷ്യരെ കാണാം. ഇന്ന് ജനിച്ചു വീഴുന്ന ഒരു പിഞ്ചുകുഞ്ഞിനു പോലും വലിയ രോഗങ്ങളാണ് പിടിപെടുന്നത്. അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ എന്തുമാത്രം സങ്കടം സഹിച്ചാണ് മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. സുഖ-ദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ച് അവർക്കും ആഗ്രഹം കാണില്ലേ, നമ്മെ പോലെ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുവാനും അവരുടെ സങ്കടങ്ങൾ തുറന്നു പറയുവാനും നാം എല്ലാവരും ഒരു നിമിഷം എങ്കിലും രോഗത്തിന്റെ വക്കിൽ എത്തിയവരെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കണം എങ്കിൽ മാത്രമേ അതു നമ്മുടെ നല്ല മനസ്സായി ദൈവം കണക്കാക്കൂ. അവരുടെ ദുഃഖത്തിൽ ഒരു തുള്ളി കണ്ണുനീർ ഒഴുകുമെങ്കിൽ അതവർക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്വന്തം സ്പർശമാണ് അത്

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ മരണം എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം പക്ഷേ അത് മനസ്സിലാക്കാതെ സുഖഭോഗങ്ങൾക്കും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമയായ് ജീവിക്കുകയാണ്. അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ അറിയുന്നില്ല. അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ സുഖ ദുഃഖങ്ങൾ അറിയാതെ ആർത്തുല്ലസിച്ച് ജീവിതം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. ജീവിതത്തിൽ ദുഃഖങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഒരു ആളുടെ ജീവിതം അർത്ഥപൂർണ്ണമാകുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ യുഗത്തിൽ മാനസിക പീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. ചിലർ

മാരകരോഗത്തിനടിമയായിട്ടുള്ളവരെ അകറ്റി നിർത്തുന്നു. ഇന്നത്തെ തലമുറ അവരെ കൂടുതൽ സംരക്ഷിക്കുവാനും ആശ്വാസമേകാനും താൽപര്യം കാണിക്കുന്നില്ല. കാരണം അവരുടെ ജീവിതം തിരക്കുപിടിച്ചതാണ്. എന്നാൽ അവരുടെ വിദ്യുരമനുസ്സുകളിലും സാന്ത്വനസ്വപ്നങ്ങൾ സഫലമാകുമോ? അവർക്കും കാണില്ലേ? നമ്മെപോലെ ഒരു പാട് ആഗ്രഹങ്ങളോടെ ജീവിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ നമ്മുടെ ദുഃഖം ആയി കരുതി ജീവിക്കൂ.

നാം കരുതും നമുക്കാണ് വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന് എന്നാൽ അതൊന്നുമല്ല അതിനേക്കാൾ വലിയ പീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ എത്രയോപേർ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. അത് കാണാനും മനസിലാക്കാനും നാം എപ്പോഴും ശ്രമിക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യജന്മം ഒന്നേയുള്ളൂ. അത് നമുക്ക് കഴിയും പോലെ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരങ്ങൾ ചെയ്തും സഹായിച്ചും തന്നെ തീർക്കണം എങ്കിലേ ഈ മനുഷ്യജന്മം ധന്യമാവുകയുള്ളൂ. ഇനി നാളത്തെ മനുഷ്യർ എന്നാകുമെന്ന് നാം ചിന്തിക്കണം.





Merin Abraham
1st year Bsc Nursing

ഗുരുവെന്ന് രണ്ടക്ഷരത്തിന്റെ മഹത്വം അതിന്റേതായ അർത്ഥത്തിലും ആഴത്തിലും മനസിലാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ചിന്തിച്ച് നോക്കൂ..... മാതാ പിതാ ഗുരു ദൈവം, ദൈവതുല്യം പരിഗണിക്കേണ്ടതും ബഹുമാനിക്കേണ്ടതുമായ ഗുരുവെന്ന സത്യത്തെ മറ്റൊരു രൂപത്തിൽ ഉച്ചരിക്കാത്ത ഒരു വ്യക്തിപോലും നമുക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകില്ല. ഒരു കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ച് അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ ആദ്യ ഗുരു മാതാവും പിതാവുംമാണ്. അവർ തങ്ങളുടെ മക്കളുടെ ഭാവിയെ പ്രകാശഭൂരിതമാക്കാൻ ഗുരുനാമന്റെ കരങ്ങളിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്നു. ഹരിശ്രീയെന്ന ആദ്യപാഠം നാവിൻചെല്ലിതന്നും അറിവിന്റെ പുതുലോകം എനിക്കായിതുറന്നു തന്ന എന്റെ ഗുരുക്കൻമാരേ ഞാനീ നിമിഷം ഓർത്തു നമിക്കുന്നു. പുരാണങ്ങളിൽ ഗുരുതല സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ച് നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. കാഠിന്യം നിറഞ്ഞതായിരുന്നുവെങ്കിലും അവിടെ ഭയവും ഭക്തിയും ബഹുമാനവും മറ്റുമുല്യങ്ങളും ഒന്നു ചേർന്നിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നോ.....?

ഈ നിമിഷം ഞാനെന്റെ ആദ്യ സ്കൂൾ പഠനം ഓർക്കുന്നു. അമ്മയുടെ കൈയ്യും പിടിച്ച് പുത്തൻ ഉടുപ്പും ബാഗും പുസ്തകങ്ങളുമായി പള്ളിക്കൂടത്തിന്റെ ഇല്ലിപ്പടികൾ ചവിട്ടികയറി. എന്നോടൊപ്പമുണ്ടായിരുന്ന കുട്ടികൾ കരയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഞാൻ വളരെ സന്തോഷത്തോടെയാണ് പോയത്. അമ്മയുടെ കൈയ്യിൽ നിന്നും വിട്ട് മറ്റൊരു കൈയ്യിൽ പിടിച്ച് ഞാൻ എന്റെ ക്ലാസിലേക്ക് കയറി. അന്നു ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ആ കരങ്ങൾ എന്റെ ഗുരു

ഗുരുവിനായ്

നാമന്റേതാണെന്ന് പിന്നീട് എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്ന ശകാരിച്ചും. ജീവിതത്തിന്റെ നിറങ്ങളും അറിവിന്റെ മായാലോകം തുറന്നുതന്നും ഒരുപാട് നല്ല ഗുരുക്കൻമാർ കടന്നുവന്നു.

ജീവിതം നമ്മെ എവിടേക്കൊക്കെ നയിച്ചാലും ഗുരുത്വം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം, ശ്രേഷ്ഠ അതിനുനൽകേണ്ടതായ ബഹുമാനവും ആദരവും നാം നൽകണം. ഗുരുവിന്റെ അനുഗ്രഹം നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പറന്നുയരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉയരത്തിൽ അനായസം എത്തിപിടിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും, ചെറിയ ചെറിയ കുസൃതികൾ മനുഷ്വസഹജമാണ്. എന്നാൽ നാം അറിയാതെപോലും ഗുരുക്കന്മാരെ വേദനിപ്പിക്കാൻ പാടില്ല. നാം പറഞ്ഞുപോകുന്ന ഓരോ വാക്കും പ്രവർത്തിയും അവരെ ഏതമാതം വേദനിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ നമ്മുടെ ഒരു വാക്ക് കേവലം ഒരു വ്യക്തിയേ മാത്രമല്ല മറിച്ച് നമ്മുടെ ഈശ്വരൻമാർപോലും വണങ്ങിയ ഗുരുസമൂഹത്തെയാണ് വേദനിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് ഓർക്കുക.

ഈ വേളയിൽ എന്റെ ഒരു നോട്ടം കൊണ്ടെങ്കിലും ഗുരുവിനെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എന്റെ കണ്ണീരിൽ കുതിർന്ന മാപ്പ്.....



ഞാൻ ദൈവത്തെ കണ്ടില്ല അനുഭവിച്ചു....



Sini Jose
IV th year

ഒരു മോട്ടിവേഷൻ ക്ലാസിൽ അദ്ധ്യാപകൻ പങ്കു വെച്ച അനുഭവമാണിത്. 2009- ൽ ബറോഡയിലാണ് സംഭവം. നഗരത്തിലെ പ്രശസ്തനായ ഡോക്ടറാണ് സൈലേഷ് മേത്ത. 69 കാരനായ ഡോക്ടർ സൈലേഷിന്റെ അടുത്തേക്ക് ആറ് വയസ്സുള്ള മകളുമായി മാതാപിതാക്കൾ എത്തി. പ്രശസ്തരായ പല ഡോക്ടർമാരുടെയും ശുപാർശയിലാണ് അവർ ഡോക്ടർ മേത്തയുടെ അടുത്ത് ചെന്നത്. കുഞ്ഞിന്റെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് കുറയുന്നതാണ് രോഗം.

ആ കുഞ്ഞുഹൃദയത്തിന്റെ ഗുരുതാരാവസ്ഥ ഡോക്ടർ മാതാപിതാക്കളോട് പറഞ്ഞു. സ്ഥിതി വളരെ മോശമാണ്. ഉടൻ ഓപ്പറേഷൻ നടത്തണം അല്ലെങ്കിൽ മരണം സംഭവിക്കാം. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. ഹൃദയം തുറന്നുള്ള ശസ്ത്രക്രീയ ആണ്. 30 ശതമാനമാണ് വിജയസാധ്യത. ഡോക്ടർ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു പറഞ്ഞു. നൂറുങ്ങിയ ഹൃദയത്തോടെ മാതാപിതാക്കൾ സമ്മതിച്ചു. ഓപ്പറേഷന്റെ ദിവസമായി. നഴ്സുമാർ ആറ് വയസ്സുകാരിയെ തിയറ്ററിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുവാൻ ഒരുക്കുന്നു. ഡോക്ടർ മേത്ത അവിടേക്ക് ചെന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് ശസ്ത്രക്രീയ നടത്തിയ അദ്ദേഹത്തിന് വിജയത്തിൽ ഉറപ്പില്ല. ആ ചിന്ത മുഖത്ത് പ്രകടവും.

ഡോക്ടർ ആറുവയസ്സുകാരിയുടെ അടുത്ത് ചെന്ന് ചോദിച്ചു "മോളേ എങ്ങനെയാണ് ?" പേടിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല " എല്ലാം ശരിയാകും" അവൾ പറഞ്ഞു : സുഖം അങ്കിൾ എനിക്ക് അങ്കിളിനോട് ഒരു കാര്യം പറയാനാണ്. എല്ലാവരും പറഞ്ഞു എന്റെ ഹൃദയം തുറന്നുള്ള ഓപ്പറേഷനാണ് നടക്കുന്നതെന്ന്. അങ്കിളേ, എന്റെ ഹൃദയം മുഴുവൻ തുറക്കുമോ? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു: മോൾ പേടിക്കേണ്ട ഒട്ടും വേദനിക്കില്ല. ഞങ്ങൾ മരുന്നും തരും അവൾ പറഞ്ഞു. "എനിക്ക് ഭയമില്ല അങ്കിൾ എന്റെ അമ്മ പലപ്പോഴും പറയും ദൈവം ഹൃദയത്തനുള്ളിലാണെന്ന് അതു കൊണ്ട് അങ്കിൾ തുറക്കുമ്പോൾ ദൈവം ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കണം ഓപ്പറേഷന് ശേഷം ദൈവം എങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നു എന്ന് എന്നോട് പറയണം" എന്തുപറയണം എന്നറിയാതെ ഡോക്ടർ വിഷമിച്ചു. എങ്കിലും സമ്മതം മുളി.

ഓപ്പറേഷൻ തുടങ്ങി മാതാപിതാക്കൾ പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് കാത്തിരുന്നു. ഡോക്ടർമാർ വല്ലാത്ത വിഷമത്തിലായി. രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്ന അവസ്ഥമൂലം

ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം വരുന്നില്ല. അതു തരണം ചെയ്യാൻ ഡോ. മേത്ത തനിക്കറിയാവുന്ന എല്ലാ സാങ്കേതികവിദ്യകളും ഉപയോഗിച്ചു. ഒന്നും ഫലം കണ്ടില്ല. ഡോക്ടർ നിസ്സായഹരായി. കുഞ്ഞു മരിക്കാൻ പോകുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദവും പൾസും കുത്തനെതാഴുന്നു. ശസ്ത്രക്രീയ അവസാനിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനം എടുത്തു.

അപ്പോഴാണ് ഡോക്ടർ കുട്ടിയുടെ വാക്കുകൾ ഓർത്തത് ഹൃദയത്തിൽ വസിക്കുന്ന ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം പ്രാർത്ഥിച്ചു. ദൈവമേ, എന്റെ അറിവും കഴിവുകൾക്കും ഈ കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ കുഞ്ഞും അമ്മയും വിശ്വസിക്കുന്നു. അങ്ങ് ഹൃദയത്തിൽ വസിക്കുന്നവൻ ആണെന്ന്. ദൈവമേ അങ്ങ് ഹൃദയത്തിൽ വസിക്കുന്നവനാണെങ്കിൽ ഈ കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിക്കണമേ.

കുപ്പിയ കരങ്ങളോടെ പ്രാർത്ഥിച്ചു നിന്ന ഡോക്ടർ മേത്തയുടെ അടുത്തേക്ക് സഹസർജൻ ഓടി വന്ന് പറഞ്ഞു. രക്തസംക്രമണം ആരംഭിച്ചു. അവർ ഓപ്പറേഷൻ തുടർന്നു. നാലര മണിക്കൂർ നീണ്ട ഓപ്പറേഷൻ വിജയിച്ചു. ദിവസങ്ങൾക്കകം ബാലിക പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവതിയായി. ഡോക്ടർ മേത്തയുടെ ജീവിതത്തിലെ വഴിത്തിരിവായി ഈ സംഭവം. അന്നു മുതൽ ഓപ്പറേഷന് പോകുന്നതിന് മുമ്പ് പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടേ അദ്ദേഹം പോകുകയുള്ളൂ. പിന്നീട് ഡോക്ടർ കുട്ടിയ കാണാൻ ചെന്നു അവൾ ചോദിച്ചു " അങ്കിൽ ദൈവത്തെ കണ്ടോ"? എങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നു? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. ദൈവത്തെ ഞാൻ കണ്ടില്ല. പക്ഷേ നിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള ദൈവത്തെ ഞാൻ അനുഭവിച്ചു. ഓപ്പറേഷനിൽ എനിക്കത് ബോധ്യമായി. "അവിടുനിൽ വിശ്വസിക്കുക. അവിടുന്ന് നിന്നെ എപ്പോഴും സഹായിക്കും."

ഡോക്ടർ മേത്ത സ്വയം പറഞ്ഞു. 40 വർഷങ്ങൾക്കിടയിൽ ആയരിക്കണക്കിന് ഹൃദയങ്ങൾ തുറന്ന് ഞാൻ സർജറി നടത്തി പക്ഷേ ഈ ആറുവയസ്സുകാരിയാണ് എന്റെ ഹൃദയം തുറന്നത്. ഇപ്പോഴാണ് ഞാൻ ദൈവത്തെ ശരിക്കും അനുഭവിച്ച് അറിഞ്ഞത്. എന്റെ കഴിവിനും ബുദ്ധിക്കും അറിവിനും അപ്രാപ്യമായ ഒരു ശക്തിയാണ് എല്ലാം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.



ഇടനഴിയിലെ ജീവിതങ്ങൾ



Bincy P. Biju
IV th year B.Sc

ചുറ്റും പച്ചയായ മനുഷ്യകോലങ്ങൾ, പലർക്കും മുടിയില്ല, ചിലർ ശോഷിച്ച എല്ലിൻ കഷണങ്ങൾ പോലെ, ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ കിടക്കളിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ, വിഷാദം മറച്ചുകൊണ്ട് ചിരിയുടെ മുഖമുടി അണിയുന്ന നിഷ്കളങ്ക മുഖങ്ങൾ നീറുന്ന മനസ്സോടെ കാൻസർ ജനറൽ വാർഡിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ആരോട് സംസാരിക്കണമെന്നോ, എവിടെ തുടങ്ങണമെന്നോ അറിയാതെ നടക്കു നിന്ന ഞാൻ ആദ്യ ബെഡ്ഡിന് അടുക്കേയ്ക്ക് ചെന്നു. ഇരുപത്തി മൂന്നു വയസ്സുള്ള ദിവ്യയുടെ അടുത്തേയ്ക്ക്; വളരെ പാവപ്പെട്ട കുടുംബത്തിൽ നിന്നും കഷ്ടപ്പെട്ട് ലോൺ എടുത്ത് ജനറൽ നേഴ്സിംഗ് പഠിച്ചതിന് ശേഷം ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന സമയത്താണ് ദിവ്യ കാൻസർ എന്ന മാതൃകരോഗത്തിന്റെ പിടിയലമർന്നത്. കഴിഞ്ഞ നാല് വർഷമായി ദിവ്യ കാൻസർ രോഗിയാണ്. ഒരു രോമം പോലുമില്ലാത്ത തലയിൽ തുണിയിട്ട് മറയ്ക്കുവാൻ ദിവ്യ ആദ്യമൊക്കെ നാണിച്ചിരുന്നു എന്ന് എന്നോട് പറഞ്ഞു. കീമോതെറാപ്പിയിലൂടെ അവളുടെ ശരീരം നന്നായി കുറുത്തിട്ടുണ്ട്, തൊലിയുടെ കട്ടികുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ ശാരീരികമായി സൗന്ദര്യം നഷ്ടമായെങ്കിലും ശുദ്ധമായ മനസ്സിന്റെ ഭംഗി ദിവ്യയുടെ വാക്കുകൾക്ക് ജീവൻ നൽകിയിരുന്നു. വാക്കുകളിൽ പ്രതീക്ഷയും പ്രത്യാശയും നിറച്ചുകൊണ്ടാണ് ദിവ്യ സംസാരിച്ചിരുന്നത്. കടബാധ്യതയും ചികിത്സാചിലവും ജപ്തിചെയ്യാൻ പോകുന്ന വീടിന്റെ വിഷമമൊന്നും ദിവ്യയുടെ വാക്കുകളിലില്ല.

ഇതുപോലെ നൂറുകണക്കിന് ആളുകളാണ് റീജിയണൽ കാൻസർ സെന്ററിൽ എത്തുന്നത്. ജനിച്ച് മാസങ്ങൾ തികയുന്നതിന് മുമ്പ് കാൻസർ കാർന്നു തിന്നു തുടങ്ങിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾ മുതൽ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ബലഹീനതയിൽ വരെ കാൻസർ ബാധിച്ച പല ആളുകളെയും അവിടെ ഞാൻ കണ്ടു. തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവം പലരുടെയും അടുത്ത് ചെന്ന് നിന്നാൽ തന്നെ കണ്ണു നനയാതെ തിരിഞ്ഞു നടക്കാൻ കഴിയില്ല.

പുറം മോടിയും സൗന്ദര്യവും ജീവിതത്തിന്റെ പ്രാഥമികതയിൽ ഒന്നാണ് എന്ന് വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് അതിന് പിന്നാലെ പായുവാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ആധു

നിക മനുഷ്യൻ. "സമ്പാദിക്കുക, ചിലവാക്കുക, സൂക്ഷിക്കുക" എന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകി ജീവിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം അംബാനിമാർ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. നേട്ടങ്ങൾക്കും ലാഭത്തിനും വേണ്ടി ഓടുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യന്റേതാണ് ദൈവം ചോദിക്കുന്നത് ഇതാണ് "ഇന്ന് നീ മരിച്ചാൽ ഈ സമ്പാദിച്ചതൊക്കെ ആർക്ക്? എന്തിന്?"

ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടറ്റവും കൂട്ടിമുട്ടിക്കാൻ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ. അവരെ കാണുവാൻ നിന്റെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുന്നുണ്ടോ? അവർക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാൻ നിന്റെ മനസ്സ് തയ്യാറാകുന്നുണ്ടോ? വ്യക്തികളായ നാം സഹജീവികളെ കരുതുന്നവർ ആകുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം ധന്യമാകുന്നത്. എത്രയൊക്കെ സ്വരൂപിച്ചാലും കൂട്ടിവെച്ചാലും ഒരു രോഗം മതി സ്വരൂപിച്ചതൊക്കെ പാഴാകാൻ. പലപ്പോഴും നിറത്തിനും മുടിയിലും പരാതി പറയുന്നവർ ആണ് ഭൂരിഭാഗവും. സൗന്ദര്യത്തിന്റെ മേൽക്കോയ്മയിലാണ് യുവത്വം ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നത്. ഫ്രീക്കനും മൊഞ്ചത്തിയുമായി ചെത്തി നടക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന, വൈകാരിക പകതയില്ലാത്തവരായി പെരുമാറുന്ന ഒരു കൂട്ടം യുവജനങ്ങൾ ഇന്ന് സമൂഹം കീഴടക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇവരൊക്കെ കാണേണ്ടതും തിരിച്ചറിയപ്പെടേണ്ടതുമായ ജീവിതങ്ങളാണ് കാൻസർ സെന്ററിന്റെ വാർഡുകളിൽ കഴിയുന്ന ഓരോ വ്യക്തികളും. അടർന്നു പോകുന്ന ശാരീരിക നിറത്തിലും തീർന്നു പോകുന്ന പണചാക്കിലുമല്ല മറിച്ച് വിശക്കുന്നവന്റെ വിശപ്പറിയാനും നല്ല മനസ്സിന്റെ സൗന്ദര്യം മനസ്സിലാക്കുവാനുമുള്ള തിരിച്ചറിവാണ് ഓരോ മനുഷ്യനും ഇന്നിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്. എനിക്കും അതിന് കഴിയുന്നുണ്ടോ? എന്ന് ഓരോ മനുഷ്യനും സ്വയം ചോദിച്ചു നോക്കൂ.....

ഒരു രോഗത്തിന് കീഴടക്കാൻ സാധിക്കുന്നവ മാത്രമേ നിനക്ക് ഈ ലോകം നേടി തരികയുള്ളൂ എന്നാൽ ഒരായുസ്സ് മുഴുവൻ നമ്മെ ഓർക്കുന്ന ഒരു പാട് ജീവിതങ്ങളെ നേടിയെടുക്കാൻ നമ്മുടെ നല്ല പ്രവർത്തികൾക്ക് സാധിക്കും.

Evergreen Memories





Evergreen Memories



College Labs



FON Lab



OBG Lab



Community Lab



Anatomy Lab



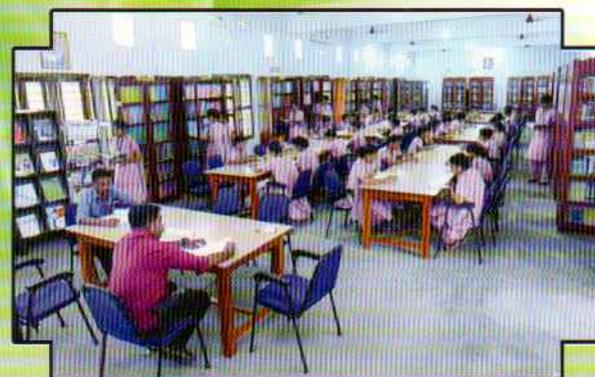
AV Aids Room



Nutrition Lab



Computer Lab



Library

College Facilities



Examination Hall



Seminar Hall



Auditorium



Conference Room



Child Health Lab



Skill Lab



SHAJI

9567181600

CELL WORLD

THE COMPLETE MOBILE PHONE SHOPPEE

Main Road, Kunnicoode

- | Mobile Phone Sales & Servicing**
- | Whole Sale & Retail**
- | All Mobile Phone Accessories**





Merin Roy
III rd year Bsc (N)

മാറ്റേണ്ട ചോദ്യം



ബ്രിട്ടീഷുകാർ ഇന്ത്യ ഭരിക്കുന്ന കാലം കൊൽക്കത്ത നഗരത്തിൽ ഒരു പരീക്ഷ നടക്കുകയാണ്. ബ്രിട്ടീഷ് സർക്കാരിലെ ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനായുള്ള പരീക്ഷ.

ചോദ്യപേപ്പർ കൊടുത്തു. പെട്ടെന്ന് പരീക്ഷയെഴുതാൻ വന്ന ഒരാൾ ചാടിയെഴുന്നേറ്റു പറഞ്ഞു. “ദാ ഈ ചോദ്യം തെറ്റാണ് ഇതു മാറ്റണം “

ഹാളിലുണ്ടായിരുന്നയാൾ അയാളുടെ അടുത്തേക്ക് ചെന്ന് ചോദ്യ പേപ്പർ വാങ്ങി നോക്കി ഇംഗ്ലീഷിലേക്ക് പരിഭാഷപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു കുറിപ്പായിരുന്നു. അത് തുടങ്ങുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

‘ഇന്ത്യക്കാർ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാത്താവരും മണ്ടന്മാരുമാണ്‘

ഈ വാചകമാണ് പരീക്ഷ എഴുതാൻ വന്ന യുവാവിനെ അരിശം കൊള്ളിച്ചത്.

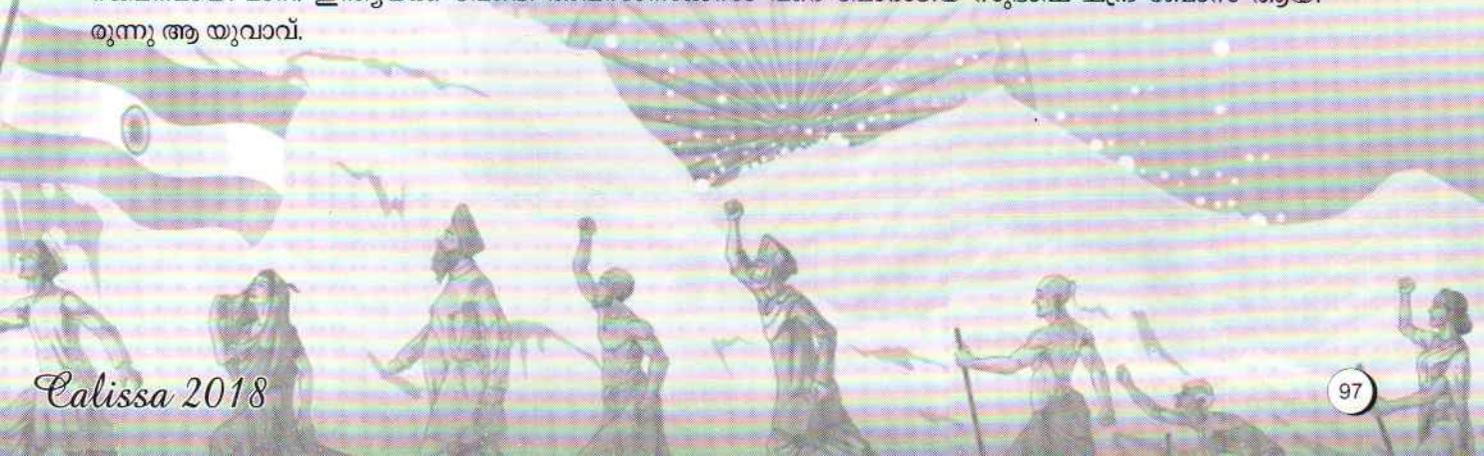
‘ചോദ്യം മാറ്റാൻ കഴിയില്ല മറ്റുള്ളവരെല്ലാം ഇതെഴുതാൻ തയ്യാറാണ് ഇരിക്കുന്നത് ‘

പരീക്ഷാഹാളിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ യുവാവിനെ ഉപദേശിച്ചു. പക്ഷേ അയാൾ അതൊന്നും ചെവി കൈങ്ങില്ല.

‘ആ വാചകം മാറ്റാതെ ഞാൻ പരീക്ഷ എഴുതില്ല അയാൾ ഉറക്കെ പറഞ്ഞു. എന്നിട്ട് ചോദ്യപേപ്പർ കീറിയെറിഞ്ഞ് പരീക്ഷാഹാളിനു പുറത്തേക്ക് നടന്നു.‘

“ഹും! മണ്ടൻ ” ... പലരും സഹതാപത്തോടെ അയാളെ നോക്കി

അന്ന് പരീക്ഷാഹാളിൽ നിന്ന ഇറങ്ങിപ്പോയ ആ യുവാവ് പിൻകാലത്ത് ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെ പേടി സ്വപ്നമായി മാറി. ഇന്ത്യയ്ക്ക് വേണ്ടി അവസാനശ്വാസം വരെ പോരാടിയ സുഭാഷ് ചന്ദ്ര ബോസ് ആയിരുന്നു ആ യുവാവ്.





Feviya Das
IIIrd yr Bsc Ng

ഒരു നാവിൽ മൊട്ടിട്ട മലരുകൾ നാം
 മധുര സംഗീതത്തിൻ ആത്മരാഗം പോൽ
 നിങ്ങളെക്കണ്ട നാളുകളിൽ ഞാനുമൊരു പുമ്പാറ്റയായി മാറി
 നേരുന്നൂ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കായി വിജയാശംസകൾ
 നിങ്ങൾ എന്നിക്കായി സമ്മാനിച്ച ഓർമ്മകളെ ഹൃദയത്തോട് ചേർത്ത്
 സൗഹൃദമെന്ന മഹാസാഗരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു
 ജന്മാന്തരങ്ങളിലെ പുണ്യമായി,
 നേർത്ത മഞ്ഞുതുള്ളിയുടെ നൈർമല്യമായി,
 ഓർമ്മതൻ ചെപ്പുതുറക്കുമ്പോൾ
 എന്നും ഞാനാ ശബ്ദങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നു
 സൗഹൃദത്തിൽ ചാലിച്ച സുഹൃത്തുക്കൾക്ക്
 ഓർമ്മകൾ പുത്ത ഈ മലർവാടിയിൽ,
 സൗഹൃദത്തിന്റെ ആയിരമായിരം പുഷ്പങ്ങൾ വിരിയട്ടെ
 ഞാനീ മലരുകളെ ഹൃദയപൂർവ്വം നെഞ്ചോടും ചേർക്കുന്നു.

സൗഹൃദം





Anumol Joy
Ist yr Bsc Ng

മായാക്കാഴ്ചകൾ....

പതിവുപോലെ സ്കൂളിൽ നിന്നും വീട്ടിലെത്തിയ ഞാൻ ആഹാരം കഴിച്ചശേഷം അടുത്ത വീട്ടിലേക്കോടി. അവിടെ പൂർണ്ണ ഗർഭിണിയായ ഒരു ചേച്ചിയുണ്ട്. ബന്ധുവെന്നുമല്ല..... എങ്കിലും അവർക്കു വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും സഹായങ്ങൾ ഒക്കെ ചെയ്തു കൊടുക്കുക എന്നത് എന്റെ ദിനചര്യയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. അന്ന് അവിടെ എത്തിയപ്പോൾ മുതൽ ഞാനൊരു കാര്യം ശ്രദ്ധിച്ചു. അവിടുത്തെ അമ്മ ഇടയ്ക്കിടെ ചേച്ചിയോട് റെഡിയാകൂ, കുട്ടി ആശുപത്രിയിൽ പോകാം എന്നു പറയുന്നു. പക്ഷേ ഏറെ നേരം കഴിഞ്ഞാണ് അവർ ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോയത്. അപ്പോഴേക്കും സന്ധ്യകഴിഞ്ഞിരുന്നു. പിന്നീടാണ് ഞാനറിഞ്ഞത് ഉച്ച മുതൽ തന്നെ അവർക്ക് പ്രസവ വേദന തുടങ്ങിയിരുന്നുവെന്ന്.

ആശുപത്രിയിൽ അധികസമയം ചിലവാക്കാൻ വയ്യത്രേ അവിടെയെത്തി വേഗം തന്നെ പ്രസവം നടത്തണം. അവിടെ കിടന്ന് നിലവിളിച്ച് നാണം കെടാൻ വയ്യ: അതൊക്കെ സ്വന്തം അന്തസ്സിനെ കെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് എന്നയറിവ് അന്നാണ് എനിക്ക് കിട്ടിയത്.

പക്ഷേ അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ വീടു മുറ്റത്ത് വലിച്ചു കെട്ടിയ ടാർപോളിൻ പന്തലിന്റെ അടിയിൽ കണ്ണടച്ചു കിടന്ന തല നിറയെ ചുരുണ്ട് കറുത്ത് തലമുടിയുള്ള ചുവന്ന നിറമുള്ള പെൺകുഞ്ഞിനെകണ്ടപ്പോൾ അന്ന് തീരെ കുട്ടിയായിരുന്ന ഞാൻ എനിക്ക് കിട്ടിയ പുതിയ അറിവിനെ എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് അറിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിയിരുന്നു.....

ഓർമ്മക്കുറിപ്പ്

‘ആത്മാർത്ഥതയും, നിസാർത്ഥതയും ഞാണിന്മേൽ കളി നടത്തുന്നയാളിന്റെ കൈയിലെ വടിപോലെയാണ്. തിരശ്ചീനമായി പിടിക്കുന്ന ആ വടിയിൽ ബാലൻസ് ചെയ്താണ് അയാൾ വീഴാതെ നടക്കുന്നത്. ഒരാളുടെ പ്രവർത്തന മേഖലയിൽ താൻ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ജോലിയിൽ ഇവ രണ്ടും ലയിപ്പിച്ചാൽ വിജയവും പ്രയ്നപാലവും അത്യുന്നതം.”



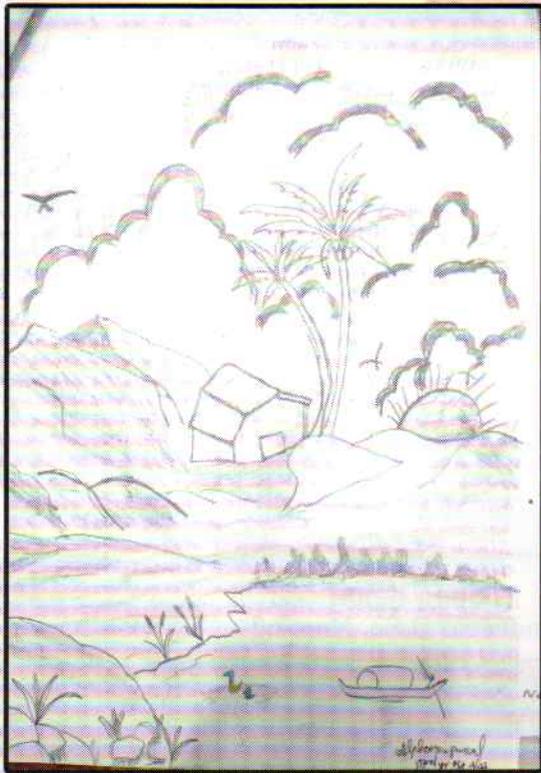


Sneha Simon
IV B.Sc (Nursing)

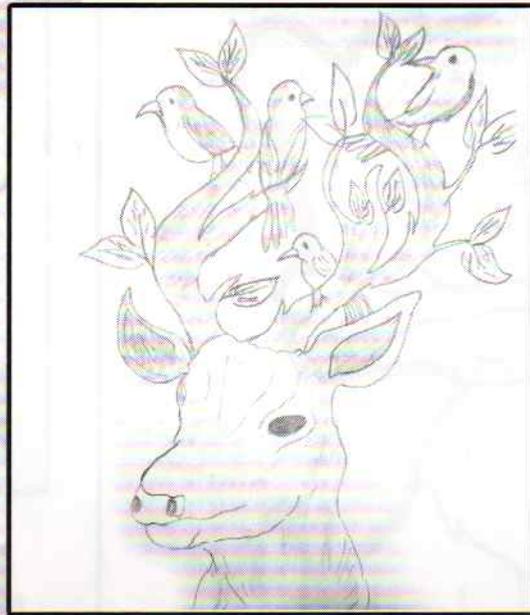
नारी

नारी समाज का वरदान है।
ईश्वर का महत्वपूर्ण सृष्टि है।
घर में अगर नारी न होते
तो क्या हाल होते।
बच्चों के साथ,
पति के साथ,
माँ-बाप के साथ,
और कौन होते
जो सभी के साथ हो।
भारत है वो देश
जहाँ नारी का स्थान
महत्व के कपडे होते।
हाँ नारी समाज का वरदान है।

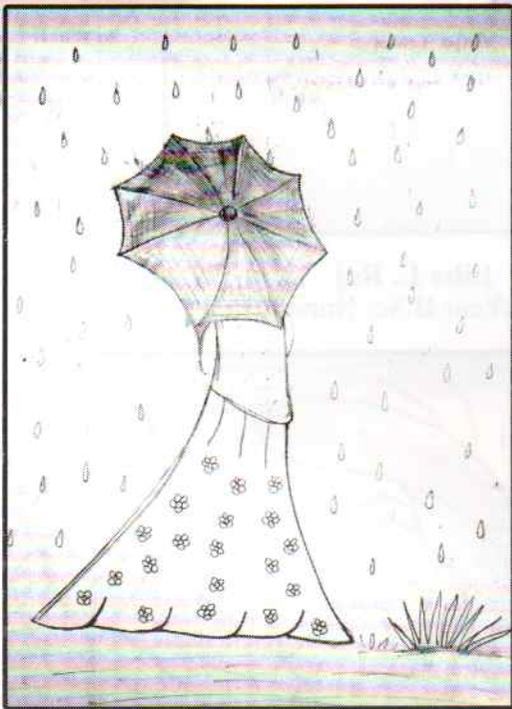




Alphonsa Pascal
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Alphonsa Pascal
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Anju Sunny
IInd Year B.Sc. Nursing



Ancy B. Raju
IInd Year B.Sc. Nursing



Babitha Xavier
IVth Year B.Sc. Nursing



Mary Sandra K.A
IInd Year B.Sc. Nursing

DRAWINGS



Sara Philip
IInd Year B.Sc. Nursing



Sona Benni
IInd Year B.Sc. Nursing



Liba L. Raj
IVth Year B.Sc. Nursing



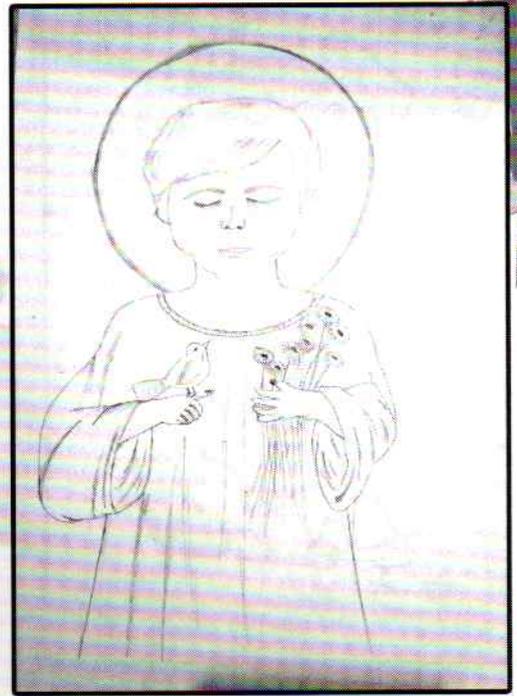
Sandra Cheriyan
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Sandra Cheriyan
IIIrd Year B.Sc. Nursing



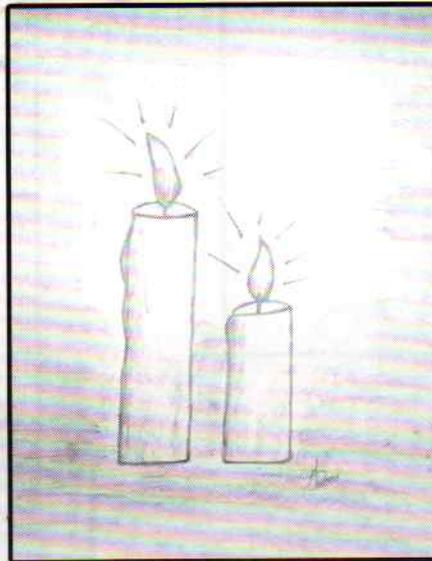
Agneya Maria Fernandez
IVth Year B.Sc. Nursing



Agneya Mariya
IVth Year B.Sc. Nursing



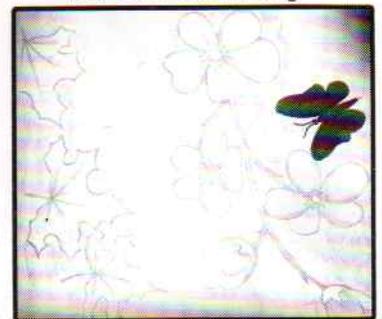
Agneya Maria Fernandez
IVth Year B.Sc. Nursing



Archana S.B.
IVth Year B.Sc. Nursing



Princy S.
IIInd Year B.Sc. Nursing



Archana S.B.
IVth Year B.Sc. Nursing



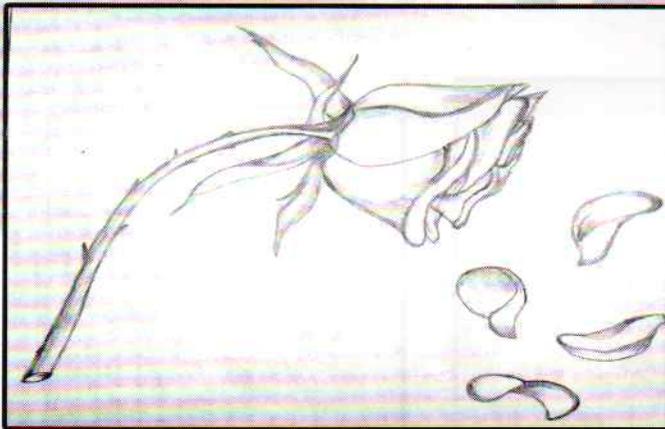
DRAWINGS



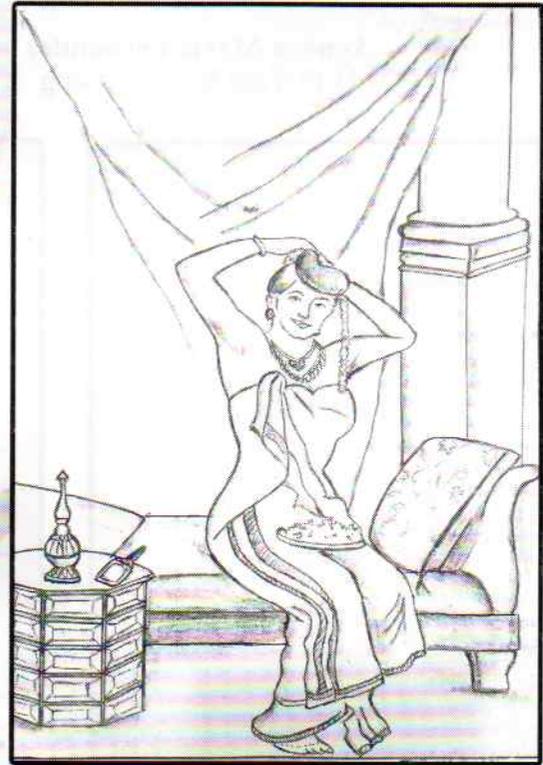
Arya S.
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Aksa Balaram
Ist Year B.Sc. Nursing



Alphonsa Jiji
Ist Year B.Sc. Nursing



Biffy Ann Philip
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Honey Varghese
IInd Year B.Sc. Nursing

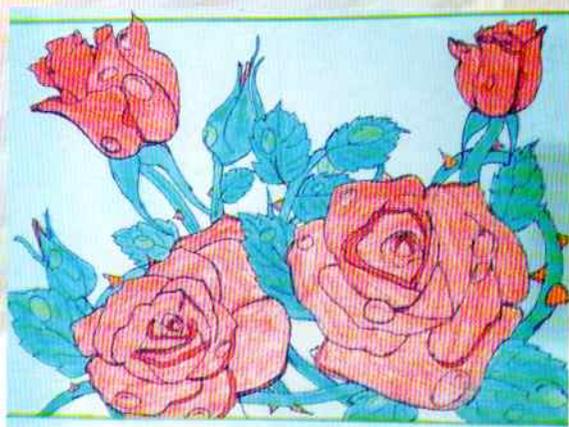




Ancy .A
Ist Year B.Sc. Nursing



Ashlin Sunny
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Arya Roy
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Ashlin Sunny
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Agneya Mariya
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Loisa Martin
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Jubin Raju
IIIrd Year B.Sc. Nursing



OZANAM EYE CENTRE

The First Exclusive Ophthalmic Hospital of Quilon

A Joint Project of Bishop Benziger Hospital & The St. Vincent De Paul Society
(Inside Benziger Hospital). KOLLAM - 1. PH : 0474 - 3987000

E-mail : bishopbenzihosp@hotmail.com / gmail.com



(പ്രശസ്ത Retina & Ophthalmic Surgeon

Dr. EDWIN JAMES. M.S (OPHTHAL)

മെയ് 2017 മുതൽ ചാർജെജ്ജടുക്കുന്നു.



സേവനം തുടരുന്നു



Dr. Mathew Joseph, M.S.
(Medical Superintendent
Ozanam Eye Centre)



Dr. Alex K Oommen
M.S, DOMS, FICO



Dr. S. Venugopal
DOMS

ലഭ്യമായ മറ്റു സേവനങ്ങൾ

- ☛ റെറ്റിന സർജറി
- ☛ താക്കോൽ ദ്വാരതിമിര ശസ്ത്രക്രിയ
- ☛ ഗ്ലോക്കോമ രോഗനിർണ്ണയവും, ചികിത്സയും ശസ്ത്രക്രിയയും
- ☛ ഫണ്ടസ് ക്യാമയും ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതികളുള്ള ലേസർ ചികിത്സയും
- ☛ കുട്ടികളുടെ നേത്രക്ലിനിക്
- ☛ യാഗ് ലേസർ
- ☛ കണ്ണിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി
- ☛ സൂക്ഷ്മപരിശോധന (കണ്ണിന്റെ അൾട്രാസൗണ്ട്)
- ☛ സൂക്ഷ്മ സൂഷിര തിമിര ശസ്ത്രക്രിയ
- ☛ HFA ഫീൽഡ് പരിശോധന
- ☛ കോണ്ടാക്റ്റ് ലെൻസ് ക്ലിനിക്
- ☛ OCT (റെറ്റിനൽ ഇമേജിംഗ്)
- ☛ കണ്ണടകൾ മിതമായ നിരക്കിൽ (ഓസാനം ഒപ്റ്റിക്കൽസ്)
- ☛ കോകണ്ണിനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ
- ☛ കണ്ണുനീർ ഗ്രന്ഥിയുടെ സർജറി
- ☛ കൃഷ്ണമണിയുടെ ഘനം നിർണ്ണയിക്കുക.

ഡയറക്ടർ

INSCOL®



Transforming Indian Nursing students and professionals
to Global Nurses by enhancing their knowledge,
skills & professional conduct

INSCOL®
Global Nurses Program

Specially designed programs for
Indian nurses in leading colleges and
universities overseas

5/Countries

20 Specialized
Nursing Programs

10,000+ Nurses
—enrolled since 2003—

INSCOL®
health skills

Empowering nurses & allied healthcare
professionals with global best
healthcare practices

22 Courses

3,300+ Workshops

52,000+ Trained

Our Partners



Head Office: 405 Elante Offices, Industrial & Business Park, Chandigarh | ☎ +91-172-3029300
Chennai Office: 4D, 4th Floor, Eldorado Building, Nungambakkam High Road, Nungambakkam, Chennai | ☎ +91-44-30481191

www.inscol.com/healthskills
Toll free 1800-200-150

Chandigarh | Kochi | Chennai | Toronto | Manila | Cebu | 107

Books on : Medical, Dental, Nursing, Pharmacy



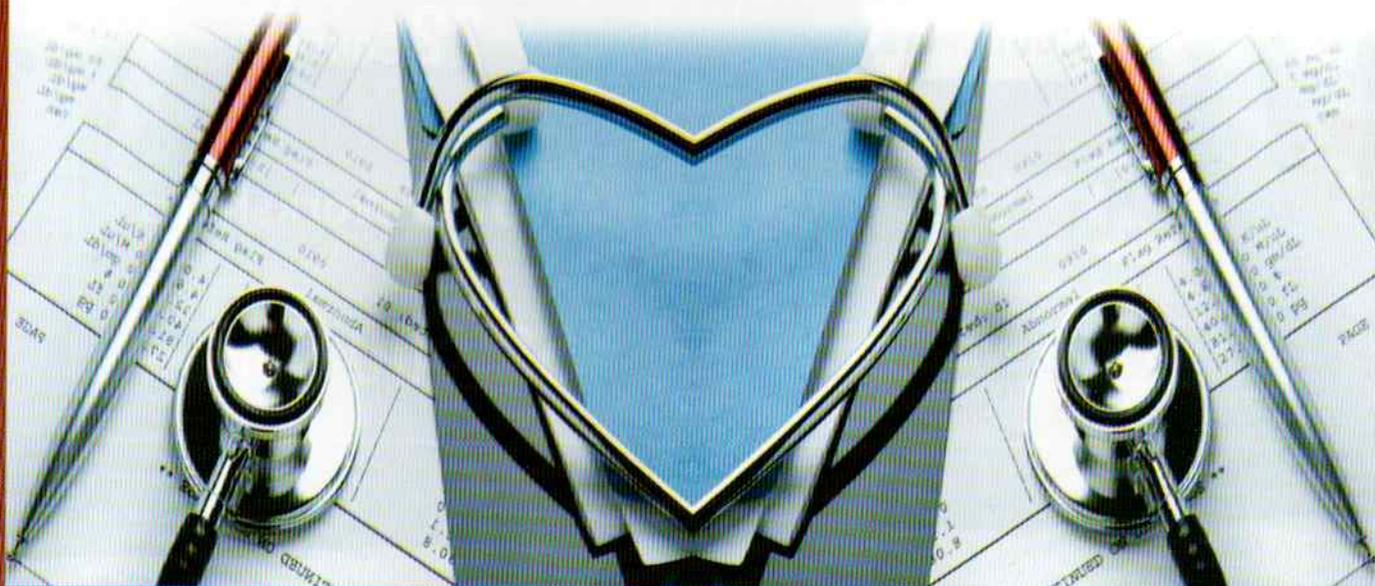
EXCLUSIVE FOR MEDICAL BOOKS

Nursing

Medical

Pharmacy

Dental



ALL KINDS OF BOOKS FROM INDIA AND ABROAD

OPPOSITE HOLY CROSS HOSPITAL
KOTTIYAM, KOLLAM, KERALA
PH: 0474 3210484 MOB: 9447092220
masterskollam@gmail.com

masters
BOOKS DISTRIBUTORS



BishopBenzigerHOSPITAL

A 600 Bedded Multi & Super Speciality Hospital

Beach Road, Kollam-691 001

Ph : 0091-474-3987000, 0091-474-2768201 to 05 (5 lines)

E-mail : bishopbenzihosp@hotmail.com bishopbenzihosp@gmail.com

www.bishopbenzigerhospital.com FAX : 0091-474-2741762

NABH

Safe-I™

CERTIFIED HOSPITAL
FOR INFECTION CONTROL

SERVICES AVAILABLE

**24 Hours
Emergency
Services**

Emergency Medicine / Casualty &

Trauma Care Unit:

Pharmacy:

Drugs of high quality at affordable price

Blood Bank:

Screening

Collection of blood

Cross Matching

Artificial Kidney Unit

Dialysis

Radiology:

Computerized X-Ray

CT Scan Imaging

Colour Doppler Study

Ultra Sound Examination

Laboratory Medicine:

Biochemistry

Clinical Pathology

Haematology

Histopathology

Microbiology

Departments & Specialities

Anaesthesiology:

Safe and effective anaesthesia for all minor and major surgeries.

Bronchoscopy

Cardiology:

Trans Thoracic & Trans Oesophageal-

Echo Cardiogram

Ambulatory BP Monitoring

Paediatric Echo Cardiography

Tread Mill Test (TMT)

Electro Cardio Gram (ECG)

Coronary Angiogram and Angioplasty

Pacemaker Implantation

Chest, TB & Sleep Medicine:

Asthma & other Allergic Conditions

COPD (Type of smoking -related lung condition)

Pneumonia

Tuberculosis

Interstitial Lung Diseases (Type of Lung Shrinking)

Pleural Diseases (Accumulation of Air

or Fluid around lungs)

Sleep Disorders

Dietetics:

Appropriate Diet

Diet counselling facility.

Dentistry:

Oral, Maxillofacial & Cosmetic Surgery

ENT:

Audiology Lab

Micro Ear surgeries

Functional Endoscopic Sinus Surgeries (FESS)

Diagnostic Nasal Endoscopy

Direct Laryngoscopy and Video Laryngoscopy

Bronchoscopy

Micro laryngeal and Phono Surgeries for Voice

Disorders

Gastroenterology & Gastro Intestinal Surgery:

Endoscopy

Colonoscopy

Sigmoidoscopy

Digestive Diseases Clinic

Laparoscopic Gastro Intestinal Surgeries

General Medicine & Diabetology:

Diabetic Clinic

Podiatric Scan Facility

Vascular Doppler Study

Preventive Health Care

General Surgery:

All kind of General Surgical Procedures

State of the art 7 Operation Theatre Suites

Intensive Care Unit:

Neuro, Gastro, Medical, Cardiology,

Neonatology,

Paediatrics, Post Operative ICU

Neonatology:

Warmer & Phototherapy Units

World Class Ventilators for Neonates

Bubble CPAP

Nephrology:

Haemodialysis and Peritoneal Dialysis

Plasmapheresis

Ultrasound-guided-Kidney Biopsy

Poison Treatment Facility

Neurology:

Electro Encephalo Gram (EEG)

Electro Myo Gram (EMG)

Nerve conduction study (NCV)

Obstetrics & Gynaecology:

Continuous Electronic Foetal Monitoring

Management of High Risk Pregnancy

All Gynaec Laparoscopic Surgeries

Painless Delivery

Oncology:

Chemotherapy Unit

Palliative Care Pain Management

Dermatology:

All kind of Dermatological

Disorders management.

Ophthalmology:

Small incision Cataract Surgery

Management of Occular Trauma

Advanced biomicroscopic examination

of external & internal eye

Glaucoma surgery

Lacrymal Surgery

Laser Treatment Facility

Ozanam Opticals

Orthopaedics:

Arthroscopic Surgeries

C-arm facility

Imported Implants of best quality

Joint replacement surgeries

Solution for Chronic hip & knee problem

Paediatrics:

Immunisation Facilities

Paediatric Cardiology/Gastro Enterology

Paediatric Surgery:

Congenital Disorders and other

Neonatal Surgeries

Surgery for Neoplasms

Physiotherapy:

Modality treatment & Manual techniques for: Pain

Muscle strengthening

Range of motion

Balance

Postural Correction

Cardio Respiratory Physical Management

Post Natal Physiotherapy

Life style diseases

Physical Management

Plastic, Reconstructive &

Cosmetic Surgery:

Hair Transplant

Body Contouring Surgeries

Breast Augmentation & Reduction

Facial Aesthetics

Post Burn Treatment

Abdominoplasty

Psychiatric Medicine:

Counselling & Treatment offered for:

Anxiety, Fear, Depression,

Suicidal tendencies,

Drug & Alcohol Dependence

Behavioural problems

Spine & Neuro Surgery:

Key hole surgeries for Congenital

Disorders and other diseases of Spine

and Brain, Surgeries for Brain & Spine

Injuries and Tumour

Brain Angiogram

Urology:

Laparoscopic Surgeries

Lithotripsy

Complete Medical Reimbursement Available for Kerala Government Employees

*Cash less Treatment available for Karunya Beneficiaries, Insurance Companies, Third Party Administrators & Selected Corporates.

Executive Medical Checkups available

Advance Booking Number for Consultation : Ph : 0474-3987333 Booking Time : 2 pm to 8 pm

BishopBenzigerHOSPITAL

A 600 Bedded Multi & Super Speciality Hospital

Safe-1

CERTIFIED HOSPITAL FOR INFECTION CONTROL



www.bishopbenzigerhospital.com FAX : 0091-474-2741762
Email : bishopbenzihosp@gmail.com bishopbenzihosp@gmail.com

Ph : 0091-474-3987000, 0091-474-276820 to 05 (5 lines)

Beach Road, Kollam - 691 001



ESTD 1948

