



BISHOP BENZIGER COLLEGE OF NURSING, KOLLAM



Creacion 2022



BISHOP BENZIGER

PANCHAKARMA AYURVEDA

Shreyas, Neendakara P.O., Kollam 691582
Ph: 8848533001 Email: mail@bishopbenzigerayurveda.com
www.bishopbenzigerayurveda.com

© Catholic Press 2796/08



BISHOP BENZIGER

PANCHAKARMA AYURVEDA

5 Principles of Ayurveda

Vayu (Air)

Pure air blessed with medicinal plants and trees (oushadha).

Aakash (Space)

Pleasant atmosphere protected from pollutions is peaceful (shanthi).

Jal (Water)

Pure water and land at to shore of back waters is rejuvenating (punurjeevana)

Pritvi (Earth)

Heaven meets this earth by healing (soukhya)

Teja (Fire)

The island blessed with divine presence (chaitanya)

Swedanam

Helps release toxins via sweat through pores on skin. Releases muscle stress and improves mobility.

Basti

Relieves constipation and helps aid joint problems. Basti cures many other Vata-related disorders.

Nasya

Helps in respiratory detoxification. Improves immunity, skin complexion and moods.

Raktamokshana

Detoxifies the body through blood. It is also every effective against skin disorders.

Shirodhara

Helps retrieve mental balance and pacifies vata dosha. It improves concentration and immunity as well.

These helps the five elements within us

This is a space to make a retreat, from your busy life, So that you can...

Rest, Relax,
Refine, Rejuvenate
and get Renewed

An introduction & invitation to a new friend, please do take care



BISHOP BENZIGER COLLEGE OF NURSING, KOLLAM P.B.NO.46, Sastri Jn., Kollam- 691 001, Kerala, India.

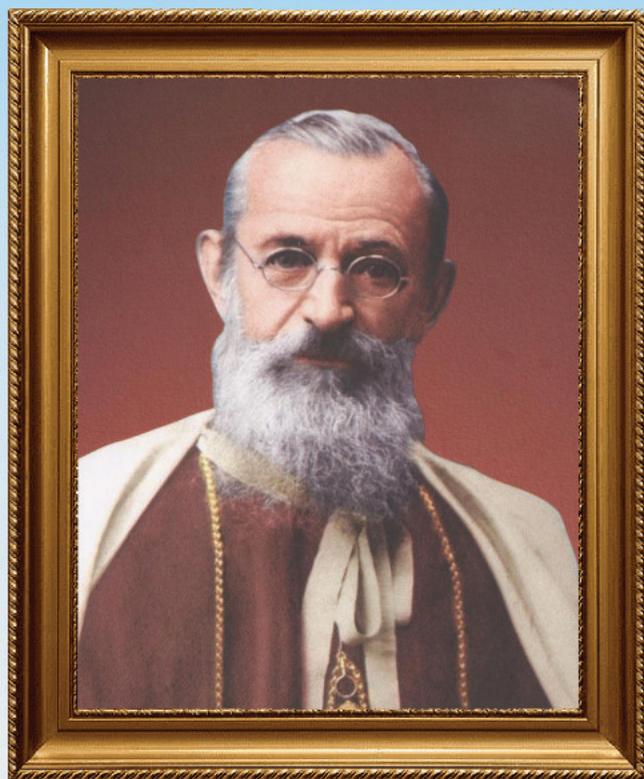
*B*ishop Benziger College of Nursing, established in 2004 by the Latin Catholic Diocese of Quilon under the able leadership of Most Rev. Dr. Stanley Roman, the then Bishop of Quilon, upholds the motto: "To love is to serve" This institution is one of the well-established colleges in south India which aims at preparing professional nurse graduates who are competent to render quality care to patients in all settings. It is an associate institution attached to Bishop Benziger Hospital, a 600 bedded Super Speciality NABH Safe-I Certified Hospital. The college offers Bachelor Degree and Master Degree Programmes in Nursing and is an approved research centre of Kerala university of health sciences.

Bishop Benziger College of Nursing now proudly stands as first among the Colleges of Nursing under the AMCSFNCK (consortium of 33 Nursing Colleges) and second among 120 Nursing Colleges in Kerala state to receive the remarkable achievement of NAAC re-accreditation with CGPA 2.99 (B⁺⁺ Grade), First institution under KUHS to receive accreditation with A⁺ Grade and 2f status was granted by UGC in 2022.

BLESSINGS FROM POPE FRANCIS



REMEMBERING ARCHBISHOP ALOYSIUS MARIA BENZIGER





**FOUNDER OF
BISHOP BENZIGER HOSPITAL AND
BENZIGER SCHOOL OF NURSING**

Most Rev. Dr. Jerome M. Fernandez

**OUR PATRON
BISHOP OF QUILON**



Most Rev. Dr. Paul Antony Mullassery

OUR FOUNDER



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

OUR MANAGER



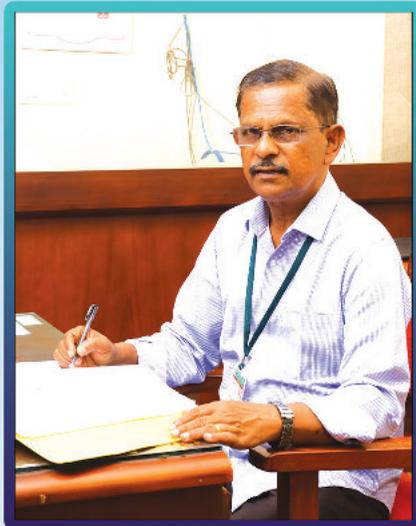
Rev. Dr. Joseph John



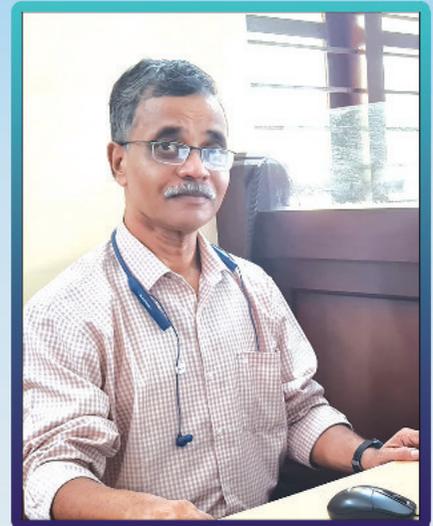
Dr. Anoop K R
Principal



Prof. Annal Angeline
Vice - Principal



Mr. D. Solomon
Administrative Officer



Mr. Jose Alex Fernandez
Office Superintendent

DIRECTOR (BBH)



Rev. Fr. John Britto J

ADMINISTRATOR (BBH)



Mr. James T

NURSING SUPERINTENDENT (BBH)



Sr. Cyrla Mary

MAGAZINE COMMITTEE



Dr. Sindha H Mendez
Research Consultant



Prince Christopher
Lecturer



Jerin J
Assistant Professor



Ms. Diya Susan Thomas
3rd Year B.Sc. Nursing



Ms. Lakshmi Sankar Das
3rd Year B.Sc. Nursing



Ms. Sania Mary Sebastian
3rd Year B.Sc. Nursing

COLLEGE UNION AND SNA MEMBERS



Ms. Lakshmi Sankar Das
Chairperson



Ms. Ardra S
Vice Chairperson (General)



Ms. Aleena Mariya Paul
Vice Chairperson (Women)



Ms. Riya Elizabeth Skariya
General Secretary



Ms. Liji P John
Joint Secretary



Ms. Feba T K
Sports Club Secretary



Ms. Diya Susan Thomas
College Magazine Editor



Ms. Shonu Baby
Arts Club Secretary



Ms. Sherin A
Secretary of various
college associations



Mrs. Sreeja S
PG University
counselor



Ms. Angel Anna Andrews
UG University counselor



Mrs. Safarina Mary C
SNA Adviser



Dr. Anoop K R
Principal



Prof. Annal Angeline
Vice - Principal



Mr. Prince Christopher
College Union Adviser



Ms. Lakshmi R
Assistant SNA Adviser

Messages

Shri. Pinarayi Vijayan



I am happy to note that Bishop Benziger Collge of Nursing, Kollam, is planning to bring out a magazine titled 'CREACION-2022' for the current academic year.

I hope that the magazine would provide an excellent opportunity through various genres of writing. I appreciate the BBCON community for taking the responsibility in bringing up this magazine, expressing their talents.

My best wishes,

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

Shri. Pinarayi Vijayan
Chief Minister

Messages

Fr. John Britto J



It is my pleasure to appreciate the team work of students and staff in bringing out this issue of your annual. Founded in 2004, Bishop Benziger College of Nursing has its place among the top Nursing colleges of the State. It has its Vision and Mission formed on cultivating academic excellence. Let many young minds be empowered under the tutelage of the faculty there. 'KUDOS' to all the members of staff and students.

Fr. John Britto J

Director

Bishop Benziger Hospital,
Kollam.

Rt. Rev. Dr. Paul Antony Mullassery

Messages



I am very happy to know that the students of Bishop Benziger College of Nursing bring out their college magazine "CREACION - 2022", which would surely help them to augment knowledge and talents. I congratulate you on this wonderful occasion and thank you for your commitment to the vocation of nursing. You do make a remarkable impact on the lives of patients, families and communities through your service. I congratulate each and every one who is behind this great effort of bringing out this magazine. I wish you all the very best and may God bless you all.

With prayerful wishes and cordial blessing

A handwritten signature in black ink, preceded by a plus sign (+).

Rt. Rev. Dr. Paul Antony Mullassery

Bishop of Quilon

Messages

Rev. Dr. Joseph John



India completed its odyssey to Moon. India caught the Moon.

A long cherished dream accomplished after trials and errors and falls and failures.

This historic stride has again proven the time tested dictum that perseverance and concerted efforts could take you to heights of excellence including the Moony Realm.

You have shaped CREACION-2022 with great efforts. It would have consumed your precious time and energy. Patience and perseverance will ultimately reward you with satisfaction and sense of accomplishment. You would have undergone the pain of drafting, editing, crafting and refining to make this magazine come to light. There is no scope for soft landing in creativity. Creativity meets its mates on hard terrains.

Inked impressions can make an indelible history in your creative pursuits.

Emeralds of prose, pearls of poesy, lapis lazuli of artistic sketches and amethyst of memoirs in this magazine make a panorama of colours of life and emanate the splendour of the self-expression.

Heartiest Felicitations and Cordial Compliments!

Rev. Dr. Joseph John
Manager

Messages

Dr. Anoop K. R.



A silent transition of students' presence in campus from virtual to hybrid mode was witnessed during academic years 2020-2022. It was indeed a great challenge for both students and faculty to keep campus lively through various co-curricular and extracurricular activities. Our college magazine 'CREACION - 2022' with aesthetic look and rich content, bloomed during post pandemic period is a true reflection of talents, ideas and activities of students and faculty alike. Their precious contributions helped them to expand the intellectual and psychological horizons too.

Quality commitment of visionary leadership of management, along with dedicated college team and supportive stakeholders enabled to enhance the institutional grade to B++ in second cycle of NAAC accreditation in 2021 and 2f status was granted by UGC in 2022.

I applaud the editorial team for their diligent effort and commitment to bring out this magazine and may 'CREACION - 2022' remain as a signature of the institution in the minds of readers and viewers

Best Wishes

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dr. Anoop K. R.' with a stylized flourish at the end.

Dr, Anoop K.R.
Principal

Messages

Dr. Annal Angeline



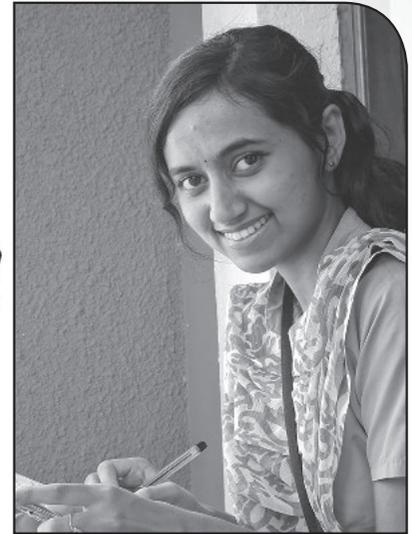
Over the years, BBCON has provided the students with opportunities to explore and grow through situations that challenge them to identify their strength and reinforce them. It gives me immense pleasure and pride to acknowledge the team spirit and hard work made by the team CREACION-2022 which has provided an opportunity for the students and teachers to portray their topics of interest, share their ideas and creative talents. My message is 'Aim always High' as high as the sky to acquire professional knowledge, sense of commitment and the joy of human fellowship. Wish you all success.

Annal Angeline

Dr. Annal Angeline
Vice Principal



Student Editorial



In the bustling corridors and vibrant classrooms of our college, a beautiful journey of discovery unfolds each day. Its not just about textbooks and lectures, it's about the little moments that shape our experience and make our college life truly special.

This magazine is a celebration of tapestry of moments that shape our college life whether it's a heartfelt reflection, a candid snapshot or a personal anecdote, each contribution embodies the spirit of unity and shared growth that defines our campus community.

As you read through these pages, remember that our college journey is not just a path to a degree, it's a collection of memories and experiences that will stay with us long after graduation.

We are glad to publish "Creacion-2k22" to allow the staff and students of Bishop BenzigerCollege of Nursing to showcase their talents. It would be marvelous if "Creacion-2k22" could create a lasting impression in the mind of readers.

We are grateful to God almighty for the endless blessings He has showered upon us to accomplish this daunting task "Creacion-2k22".I would like to express my sincere gratitude to the Principal, Vice principal and all the contributors of this magazine, for their unconditional support and guidance in publishing "Creacion-2k22".

I also wish to thank all the teachers and students who have spend their precious time to complete this endeavor.

Embrace the simplicity, find joy in the everyday dealings, and let the spirit of camaraderie guide you through "Creacion-2k22", let its pages enrich, motivate and strengthen you as a reader.

With warmth and appreciation,

Diya Susan Thomas
Student Editor.



Staff Editorial

I am really glad and proud that with all new hopes and hues BBCON is bringing out the college magazine CREACION - 2K22, which is surely going to unfold the collection of creative, artistic works of the students and also the most unforgettable and precious moments of the college.

This magazine is to be viewed as a launch pad for our student's creative urges to blossom naturally. As the saying goes, mind like parachute works best when opened. This initiative is to set the budding minds free allowing them to roam free in the realm of imagination and experience to create a world of beauty in words. The enthusiastic writeups of our young writers are indubitably sufficient to hold the interest and admiration of the readers. Creacion-2K22 is indeed an attempt to make our budding talents give shape to their creativity because success depends upon the power to perceive, the power to observe and the power to explore.

Helen Keller rightly says that the world is moved along not only by the mighty shoves of its heroes, but also by the aggregate of the tiny pushes of each honest worker. This herculean task of editing this college magazine would not have been possible without the sincere support of the members of the Editorial Board who sorted off the articles, edited them and finally made a fair draft of them.

I am thankful to all my colleagues who dipped their oars into the turbulent water of the magazine and have sailed it to the shore of publication. I am really thankful to our respected Principal for entrusting us with the responsibility of editing and for her timely guidance. I also thank our Manager and Vice-Principal for their suggestions and support. I take this opportunity to thank all the dignitaries for sparing their valuable time to send their best wishes for the magazine in the form of 'Messages'. I heartily wish all the readers my best wishes and hope that the pages ahead will really engage you into its stuff and substance.

Prince Christopher
Staff Editor



SNA ANNUAL REPORT 2022

INTRODUCTION:

The Student Nurses Association is an affiliated association of the student nurses under the umbrella of TNAI. The main purpose behind the establishment of SNA is to uphold the dignity and to promote a team spirit among students with professional ethics. At the unit level, the executive committee of BBCON organizes SNA activities at all levels to achieve the objectives of the association. The professional, educational, social, cultural and recreational activities are arranged to develop the curricular and co-curricular talents of the students.

The SNA Annual report highlighting all the student activities organized at BBCON during the academic year 2022

The college union election was held at St. Joseph auditorium on 4th June 2022. The overall election process was coordinated by Mrs. Sherin Sebastian, Assistant Professor, Medical Surgical Department.

The following are the members of SNA executive committee.

Chairperson - Ms. Lakshmi Sankar Das

Vice chairperson - Ms. Ardra S.

Vice chairperson - Ms. Aleena Mariya Paul
General secretary - Ms. Riya Elizabeth Skariya
Joint Secretary - Ms. Liji P John
Treasurer - Ms. Sherin A
Student magazine editor - Ms. Diya Susan Thomas
Arts Club secretary - Ms. Shonu Baby
Sports Secretary - Ms. Feba T. K.
Staff advisor - Mrs. Safrina Mary C.

ACTIVITIES

In the month of June

06.06.21: BBCON observed World Environmental Day. The program was officially inaugurated by planting saplings in college campus by Dr. Anoop K. R, Principal, BBCON, Mr. D. Solomon, Administrative Officer, Sr. Jaisy, and Mrs. Joyce Yesudas and students.

17.06.22: The NSS unit of BBCON in association with ESIC Hospital, Kollam observed International Yoga Day. The resource person of the session was Mrs. Lalithakumari S, Yoga trainer, ESIC Hospital Kollam. The NSS Volunteers enthusiastically demonstrated the yoga steps and created posters for giving awareness to the public regarding Yoga.

In the month of July

01.07.22: St. Thomas College of Nursing, Chethippuzha organised a State level quiz competition as part of their Founders Day Celebration.

Ms. Vishnu Priya, 4th year student and Ms. Merin Mathew 3rd year student participated in the program and qualified for the final level competition.

23.07.22: BBCON observed SNA monthly cultural program initiated by 1st semester students. Prof. Annal Angeline, Vice Principal, BBCON and staff members appreciated the students for organizing such a wonderful program with variety of items.

In the month of August

01.08.22 to 06.08.22

World breast feeding week was observed in a collaborative effort by Child Health Nursing, Community Health Nursing, Obstetrical and Gynecological Nursing Department supported by SNA unit of BBCON. A rally was organized at Pallithottam community area. Radio talk was given via radio Benziger based on the theme "Step up for breast feeding: educate and support" by Mrs. Manila Mathews, Asst. Professor, Child Health Nursing Dept, BBCON. Health awareness program was also arranged by 1st year M.Sc. nursing students at Mundakkal community area, Kollam. A mass health education program was conducted by 4th year B.Sc. nursing students at Fatima Mata

National College, Kollam. An online Quiz program was also conducted based on the theme. The programs ended with a valedictory function conducted on 06.08.2022.

15.08.22: BBCON celebrated Independence Day with flag hosting by Rev. Dr. Joseph John, Manager, BBCON. Prof. Annal Angeline and Sr. Kochuthresia, Principal, Benziger School of Nursing gave messages regarding Independence Day.

In the month of September

06.09.22: Onam Celebration was organized and conducted with pomp and splendour. The program was inaugurated by Dr. Anoop K. R, Principal, BBCON. Various cultural and sports competitions were held. All the programs reflected the innate talents of the students. It furnished memorable moments to students.

17.09.22: As per the guidelines from INC, BBCON organised a cleanliness campaign in collaboration with Municipal Corporation and Harithakarmasena, Kollam. 2nd year students participated in the campaign.

21.09.22: BBCON celebrated, 14th batch B.Sc. nursing student's graduation ceremony at college auditori-

um. The program was officially inaugurated by Prof. S. Varghese, Member, Human rights commission. The reflection from graduates was done by Ms. Christee-na Varghese. Dr. Joseph John, Manager, BBCON presented the Best faculty performance award to Mrs. Jyothilekshmi, Asst. Prof. Community Health Nursing Department.

22.09.22 : College Day celebration "DAKSHA 2K22" was conducted at college auditorium. The function was inaugurated by Chief guest, Ms. Janaki M Nair, Star Singer fame. College union Chairperson Ms. Lakshmi Sankar Das presided over the function. Various cultural programs staged by students from all batches added color to the event.

28.09.22 to 30.09.22:

As per the instructions from KUHS, a badminton competition was held at BBCON. It was a three days event and many participants turned up with much zeal and enthusiasm.

29.09.22 : As part of observance of World Heart Day 2022, Medical Surgical Nursing Department of BBCON organised health education program, demonstrated Basic Life Support and mime realizing the public, the importance of World

Heart Day. 3rd year B.Sc. and 1st year M.Sc. nursing students actively involved in the success of the programs.

In the month of October

12.10.22: As part of observance of World Mental Health Day, Ms. Aleena Maria Paul, Ms. Lakshmi Sankar Das, Ms. Annmaria T.T, Ms. Angel Anna Andrews and Ms. Sandra T Joseph, 3rd year B.Sc. Nursing students organized a radio talk on the topic 'Mood disorders'.

14.10.22 SNA executive meeting was conducted at Seminar Hall. It was the 1st Executive meeting during the academic year 2021-22. The agenda of the meeting included SNA subscription, college magazine, SNA fund raising programs and SNA Arts and Sports day.

22.10.22: SNA South Zone General body meeting was held at Cooperative College of Nursing, Aruvikkara, Trivandrum. The meeting was inaugurated by Mr. Aneesh D, SNA State Advisor. Ms. Ardra S, 2nd year student was elected as the new South Zonal Joint Secretary.

In the month of November

04.11.22: Unit level SNA arts competition "Dhwani 2K22" was held at St. Joseph Auditorium. BBCON students from various batches had participated and secured

prizes. 3rd year students bagged the overall championship.

05.11.22: Unit level SNA sports competition was organized at BBCON. Students from various classes had participated. The overall champions were 2nd semester students.

In the month of December

01.12.22 to 02.12.22

The Zonal level sports meet was organized at SMCSI Medical college, Karakonam, Trivandrum. Ms. Sheba Sam, 4th year got third prize in javelin throw and our students won third position in Football competition. Active involvement of students made sports events colorful.

01.12.22: As part of "WORLD AIDS DAY" BBCON joined in Aids Day rally organized by District Medical Officer, Kollam. The participants were 3rd year B.Sc. Nursing students. The rally was started from Kollam KSRTC Bus stand and the termination point was IMA Blood Bank, Asramam.

16.12.22: The SNA Zonal level Arts fest was conducted at Co-operative College of Nursing, Trivandrum. Our students got 3rd prize in group dance and essay writing competition.

23.12.22: BBCON celebrated Christmas day organized jointly by 2nd se-

mester and 4th year B.Sc. Nursing students. The X-mas message was delivered by Rev. Dr. Joseph John. Various competitions added beauty to the event. The overall champions were 3rd year students.

In the month of January

23.01.23: A debate competition on the title 'Speak for India' was held at Fatima Mata National College, Kollam. The topic for the competition was "Time regulations should be exercised in college hostel". Ms. Ardra. S and Ms. Shony Binoy got qualified for district level competition.

In the month of February

08.02.23 The farewell celebration "Memory Heist" was conducted for 4th year B.Sc. nursing students. College principal Dr. Anoop K R addressed the gathering. The day took the students back into the memories they drew up in their college life.

11.02.23: Professional student summit - 2023 was held at Adlux International Convention Centre, Angamaly. Miss. Ann Maria T T and Miss. Sona. C. Cleatus of 3rd year B.Sc. nursing participated in the same. More than 2000 students from 400 professional college across 14 streams participated in

PSS 2023.

16.02.23: BBCON conducted SNA monthly cultural program "SEGA 2023" organized by 3rd year B.Sc. nursing students at St. Joseph Hall. Students actively engaged in the event with a great deal of enthusiasm.

19.02.23: BBCON observed 19th batch B.Sc. Nursing lamp lighting ceremony at college auditorium. The program commenced with a procession by the students accompanied by the chief guests. The welcome speech was delivered by Rev. Dr. Joseph John followed by presidential address by Rt. Rev. Dr. Paul Antony Mullassery. Mrs. Susan Chacko, National Florence Nightingale Award winner 2022 addressed the novice nurses.

23.02.23: District level debate competition 'Speak for India' Kerala edition was conducted at St. Joseph hall. The event was inaugurated by Kollam district sub collector Mr. Mukund Thakur. The topic for the debate competition was "Is Retirement age mandatory in politics".

In the month of march

08.03.23: SNA general body meeting was conducted in college auditorium at 2 pm.

09.03.23: SNA unit election 2022-2023 was held through google form.

The new office bearers are :

Vice president: Ms. Megha M Saji

Vice chairperson: Ms. Ardra S

General Secretary: Ms. Anita

Joint Secretary : Ms. Sona Sabu

Program coordinator : Ms. Viji J

Treasurer : Ms. Abitha C

24.03.23: BBCON observed world TB day in collaboration with district TB centre Kollam with variety of programmes. Mr. Ajil V Biju secured second prize in poster competition. Awareness rally was also conducted which was really beneficial for the public.

In the month of April

03.04.23: The first SNA executive meeting of the newly elected members was held in the seminar hall. The agenda of the meeting included SNA activities and fund-raising program.

In the month of May

06.05.23 to 12.05.23:

Nurses week celebration was inaugurated at our college by Mrs. Bindhu V, Assistant professor, Paripally medical college. Students participated in sports events conducted at Thevally BHSS Kollam. Arts events were conducted at Kristu Jayanthi School of Nursing, Thevalakara

and Upasana College of Nursing, Kollam. The program ended with a valedictory function conducted at CSI hall, Kollam.

31.05.23: BBCON observed 'World No Tobacco day' by participating in rally, quiz competition and awareness classes. The theme of the day was "Grow food, no tobacco". A campaign was performed at college auditorium by 4th year B.Sc. nursing students.

In the month of June

05.06.23: BBCON observed World Environmental Day by participating in clean drive campaign, photography presentation and planting saplings trees. The program was organized by NSS Volunteers of BBCON.

08.06.23: SNA South zone general body meeting was conducted at Co-operative College of Nursing, Aruvikkara. The main agenda of the meeting was election of new representatives. The meeting was inaugurated by Mr. Aneesh, State SNA Advisor. Ms. Ardra S, 3rd year B.Sc. nursing student handed over her duties to the new representative.

14.06.23: 'World blood donors' day was observed at BBCON. The slogan of the year 2023 was "Give plasma, give blood, share life, share often". The 4th year B.Sc. nursing students organized an aware-

ness class and performed a skit based on the theme.

30.06.23: SNA cultural program “Parudeesa 2023” was organized by 2nd semester students at College auditorium.

27.06.23: An orientation class regarding ‘Young Innovators Program’ was given to our students by Mr. Sidharth, KDISC representative. The class was about various areas in nursing stream where innovative programs can be done.

In the month of July

09.07.23: Unit level SNA sports competition was held at BBCON. Students from various classes had participated and secured prizes.

20.07.2023 to

21.07.2023: Zonal level SNA sports competition “IGNITA 2023” was held at CSI College of Nursing, Karakoram. Our students secured first prize in javelin throw and relay competition for girls, and a third position in football.

26.07.2023: Unit level SNA Arts competition “Symphony 2023” was held at BBCON. Students from all batches participated and secured prizes. The active participation of the students in various programs paved way for its success.

The numerous activities of SNA enhanced the creative talents of students, besides empowering them with wisdom and practical experiences regarding professional life.



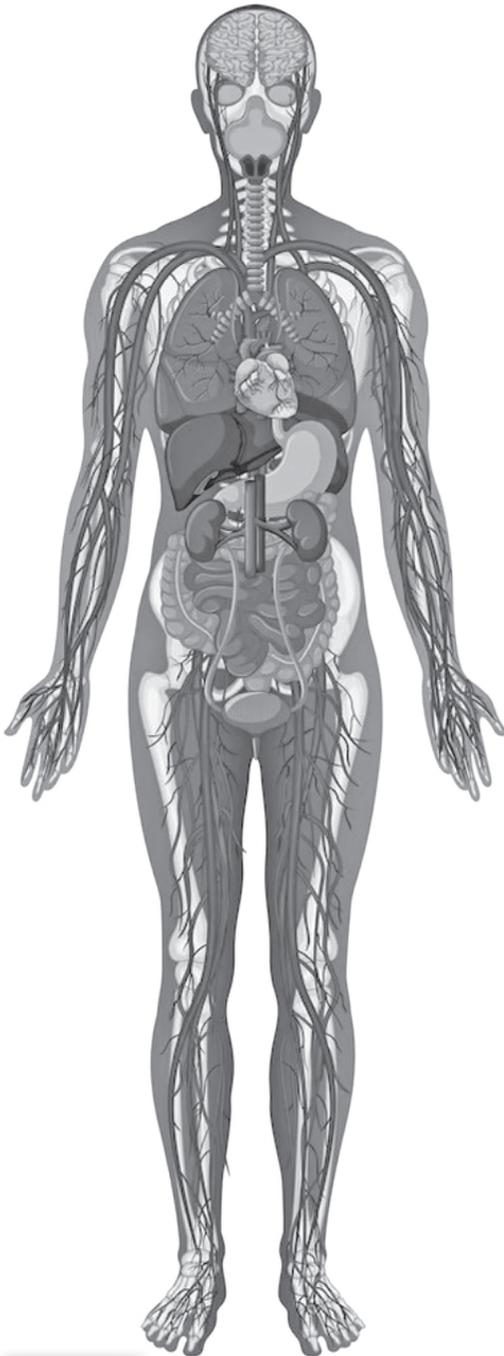
ENGLISH CORNER



There's really no such thing as the
'voiceless'. There are only the
deliberately silenced, or the
preferably unheard.

-Arundhati Roy

Human Body



Aswathy S. Kumar
IIIrd Year B.Sc. Nursing

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| Number of bones | - 206 |
| Number of muscles | - 639 |
| Number of kidneys | - 2 |
| No. of milk teeth | - 20 |
| No. of ribs | - 24 (12 pairs) |
| Largest artery | - Aorta |
| Normal blood pressure | - 120/80mm Hg |
| PH of blood | - 7.4 |
| No. of vertebrae in the spine | - 33 |
| No. of vertebrae in neck | - 7 |
| No. of bones in middle ear | - 6 |
| No. of bones in face | - 14 |
| No. of bones in skull | - 22 |
| No. of bones in chest | - 25 |
| No. of bones in arm | - 6 |
| No. of muscles in human arm | - 72 |
| Largest organ | - Skin |
| Smallest cell | - Blood cell |
| Biggest cell | - Ovum |
| Smallest bone | - Stapes |
| First transplanted organ | - Heart |
| Average length of small intestine | - 7m |
| Average length of large intestine | - 1.5m |
| Average blood volume | - 4.5 litre |
| Average life of RBC | - 120 days |
| Average life of WBC | - 5-8 days |
| Pregnancy period in humans | - 280 days |
| Largest endocrine gland | - Thyroid gland |
| Largest lymphatic organ | - Spleen |
| Longest cell | - Nerve cell |
| Largest gland | - Liver |
| Largest part of brain | - Cerebrum |
| Largest bone | - Femur |
| Strongest bone | - Femur |
| Number of chromosome in human cells | - 23 pairs |
| Number of bones in a new born baby | - 300 |
| Largest muscle | - Gluteus maximus |
| Number of cranial nerves | - 12 pair |
| Number of spinal nerves | - 31 pair |
| Normal respiratory rate | - 18 – 24 br/min |
| Normal Pulse rate | - 60-100 bt/min |

The Journey of Life

It is a life full of words
Covering up the saplings you grow
And it at times acts like thorns
Poking and bleeding you on your journey
It's a road full of obstacles
Pits and puddles and humps
Where nothing seems easy
And everything is tough
It's the long road along which
We have to tread merrily,
With neither a frown nor grudge
For only valleys can make hills
Dear friends
Don't be scared out of your wits
Tread the path in short soft steps
But be sure, never do quit.



Ann Maria T T
IIIrd Year B.Sc. Nursing

Do you know?



Amitha Alex
IInd Year B.Sc. Nursing

1. The blue mosque in Istanbul is named so because of its blue tiled interiors.
2. The official currency of Bolivia is Bolivian Boliviano (BOB).
3. The Thule people were the first people to bring dogs into Greenland.
4. You can't hum while holding your nose closed.
5. Camels have 3 eyelids.
6. Two-third of people on earth have never seen snow.
7. Right handed people live on average nine years longer than left hand people do.
8. Leonardo da Vinci could write on one hand and draw with other at the same time.

Just a Second

It takes just a second
To go up and down
Just a second to blink the eyes

It takes just a second to be happy
And another second sad
Just a second to laugh and cry.
It may take only just a second breath
And another second dead
One second to become rich
And another second to become poor

It takes a second to become stable
Another second to become unstable
This one second in life may give us
Highest joy or deepest sorrow

It takes just a second to failure
And another second to success
Every actions are taken in just a second



Sreekutty. V
IIIrd year B.Sc. Nursing

Cannula Size



Ardra S
IInd Year B.Sc. Nursing

| Size | Colour | Acronym |
|------|--------|-----------|
| 12. | Orange | Oh |
| 14 | Grey | God |
| 16 | White | Why |
| 18 | Green | Greeshma |
| 20 | Pink | Punched |
| 22 | Blue | Binu |
| 24 | Yellow | Yesterday |

"Oh God Why Greeshma Punched Binu Yesterday"

Life

Let me but live my life from year to year,
With forward face and unreluctant soul,
Not hurrying to, nor turning from the goal
Not mourning for the things that disappear.
In the dim past, nor holidays back in fear
And happy heart, that pays its toll
To youth and age, and travels on with cheer
So let the way wind up the hill or down
Over rough or smooth, the journey will be joy,
Still seeking what I sought when but a boy,
New friendship, high adventure, and a crown,
My heart will keep the courage of the quest
And hope the road's last turn will be best.



Mekha. M
IIIrd Year B.Sc. Nursing

Eyes, oh lovely eyes
See how it is mesmerising
It gives a sparkling electrifying effect
In which no one can be secured
Look at the blinking stars
See the burning candles
Drooping eyes up on the moon
But none can be delight as yours
Little soft kiss can endure
Fruitful breath can cherish, but you see;
Eyes, oh lovely eyes
See how it is mesmerising

His – Story



Steffi Stephen
IInd Year B.Sc. Nursing

COLLEGE NSS UNIT



Mrs. Jyothilakshmi J
NSS Programe Officer



Dr. Anooa K R
Principal



Mrs. Anulakshmi B S
Asst. NSS Programe Officer



Ms. Ardra S
2nd Year B.Sc. Nursing



Ms. Ria Thankam John
2nd Year B.Sc. Nursing



Ms. Meha M Saji
1st Sem, B.Sc. Nursing

KFUNAI EXECUTIVE MEMBERS



Mrs. P V Greeshma
Faculty Co-ordinator



Dr. Anooa K R
Principal



Mrs. Anulakshmi B S
Assistant Faculty Co-ordinator



Ms. Lakshmi Sankar Das
3rd Year B.Sc. Nursing



Ms. Alphonsa
3rd Year B.Sc. Nursing



Ms. Sandra Cleetus
2nd Year B.Sc. Nursing



Ms. Ardra S
2nd Year B.Sc. Nursing

TEACHING FACULTY



NON - TEACHING STAFF



Lamp Lighting Ceremony







Graduation Ceremony







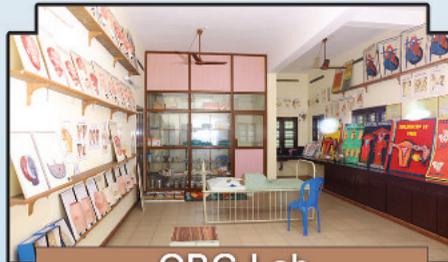
Christmas Day Celebration



College Facilities



FON Lab



OBG Lab



Community Lab



Anatomy Lab



Paediatric Lab



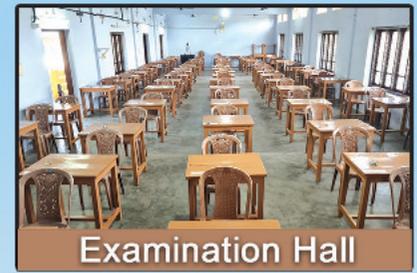
Advance Skill Lab



Nutrition Lab



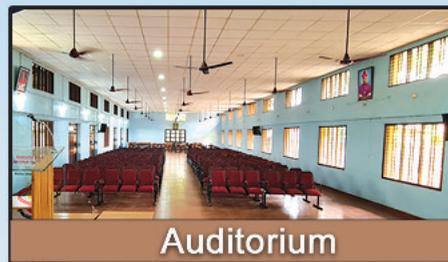
Library



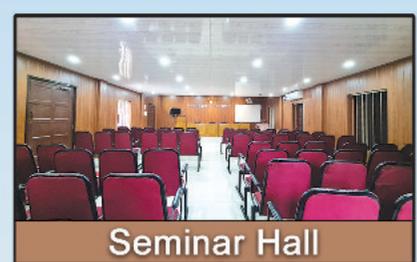
Examination Hall



Conference Hall



Auditorium



Seminar Hall



Wellness Clinic



Computer Lab



AV Aids Room



Staff Picnic



Human Body Facts

1. The cornea is the only part of the body with no blood supply. It gets its oxygen directly from the air.
2. Human brain can survive for 5 to 10 minutes without oxygen.
3. There are more than 100,000 miles of blood vessels in our body.
4. One quarter of our bones are in our feet.
5. We are taller in the morning than at night.
6. For every pair of organs we have, only one is needed to survive.
7. The small intestine is roughly 23 feet long.
8. A human brain has the capacity to store five times as much information as Wikipedia.
9. The brain generates between 12 and 25 watts of electricity enough to power a bulb.
10. Laughing is good for our heart. It can make flow 20% more blood through our entire body.
11. Our mouth produces about one litre of saliva each day.
12. The nose can detect around one trillion different odours.
13. Approximately 7% of body weight is due to blood.
14. Babies don't have kneecaps until they are 2 years old.
15. Our heart pumps about 2000 gallons of blood in a day.



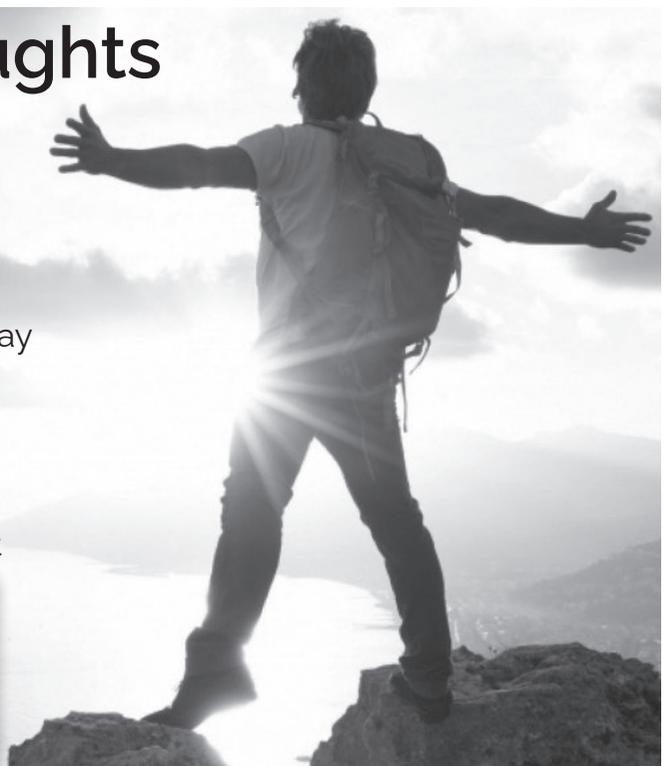
Ria Thankam John
IInd Year B.Sc. Nursing

Thoughts

I'll be as bold as a hill,
And stand tall to face all hurdles
I'll be as soft as a breeze
And bring pleasure and treasure
I'll be as fast as a wave
Washing away all stones coming in my way
I'll bring fame and never shame
I'll shine as bright as a star
I'll fight all obstacles with all my might
But nobody knew that it was my last night



Sania Mary Sebastian
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Student Life in India



Akhil Shaji
IIIrd Year B.Sc. Nursing

India is home to a large and diverse population of students. From primary school to higher education. Indian students face a unique set of challenges and opportunities.

One of the biggest challenges for students in India is the lack of access to quality education. Many schools in rural areas are underfunded and lack basic facilities, making it difficult for students to learn. In addition, the education system in India can be highly competitive, with students facing intense pressure to perform well on exams.

Despite these challenges, many students in India are able to overcome

them and succeed. This is often due to the strong support of their families and communities. In India, education is highly valued, and parents and relatives often play a big role in supporting and encouraging students.

Another unique aspect of student life in India is the emphasis on extracurricular activities. In addition to their academic studies, many students in India participate in a wide range of activities, such as sports, music, and drama. These activities provide students with important life skills, such as teamwork and leadership, and can also be a source of enjoyment and relaxation.

Overall, student life in India is challenging but also rewarding. By overcoming the challenges and taking advantage of the opportunities, Indian students can achieve success and make a positive impact on their communities.

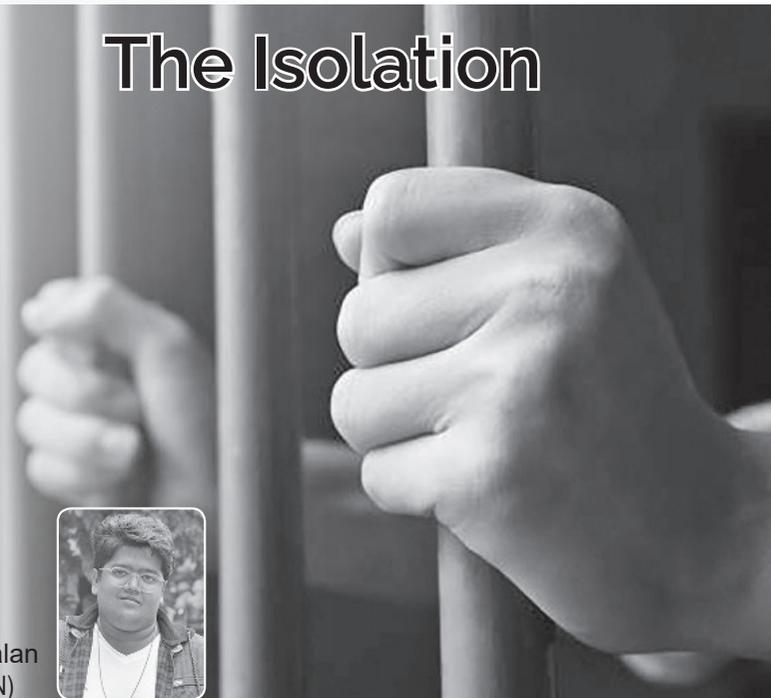
The sun shining brightly,
Birds chirping around,
Which made me realize,
Its early morning.

Yet here I stand,
Behind the bars,
Staring outside in agony,
Thinking about my freedom.

Here I stand,
Behind the bars,
Staring at people who pass by,
Calling for help.

Here I stand,
Isolated from everyone;
By the people who call me
A mentally ill patient.

The Isolation



Alfyl Laurel Amalan
IIIrd year B.Sc. (N)

Out in Dreamland

Gazing out of the window
Lost in a world of my own
Watching the desert sand swirl about
What to think about? to heighten my spirits
As I await Santiago who will
Come back from the pyramids
Led by the Omens
And find at least the treasure, that
I showed him in live dreams
I'm Fathima, named after the
Prophet's daughter so proud am I ?
I have no looks, no wit but
I am admired and praised by
Omens, and await a soul
We the women of the desert, are used to being lonely.
I have a feeling my friend is wandering throughout the desert.
So to forget his fun and not let my cheeks burn with envy
I day dream and here myself and immerse myself in it.



Rosmi Sabu
IIIrd Year B.Sc. Nursing

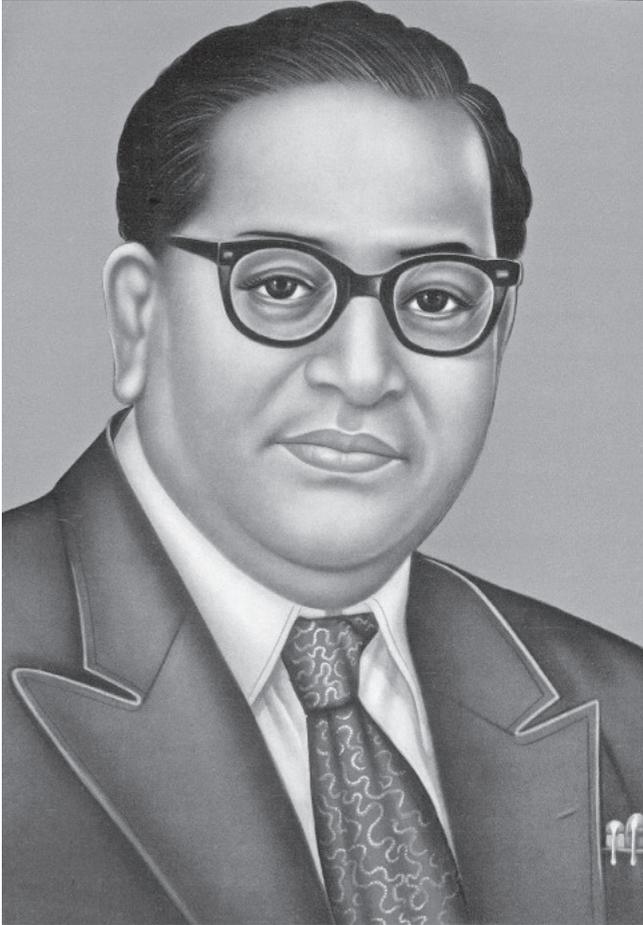
Life, oh how fleeting you are
A journey full of ups and downs, near and far
A rollercoaster ride, full of twists and turns
A treasure to be cherished, never to be spurned.
In the morning, we start anew
A blank state, ready for what we'll do
We go about our day, taking each step with care
Trying our best, to make life fair
But sometimes, things don't go as planned
And we're left feeling stranded
But even in our darkest hour
There's always a glimmer of hope, as tiny flowers.
For life is full of endless possibilities
If we open our hearts and minds to new oppourtunities
So let's make the most of every day
And cherish the journey, along the way.

Life



Dyna Antony
IIIrd year B.Sc. Nursing

Reservation In India



Sangamithra B.
IInd year B.Sc. Nursing

Dr. Bheemrao Ramji Ambedkar is the most unexplored politician in Indian history. He was a scholar, a State Politician, economist par-excellence, and a great historian. Dr. Ambedkar's thoughts on reservation could be traced in his draft, which he intended to submit to the constituent Assembly. While writing about reservations for minorities and scheduled castes, he used a term "RIGHT TO REPRESENTATION" instead of reservation and he writes about overall representation in the public services. Most importantly, he did not battle for reservations in education, rather he merely

states that the state should take care of financial assistance in education at every stage for the betterment of scheduled castes. This is a striking feature of Dr. Ambedkar's line of thinking.

"The third thing we must do is not to be content with mere political democracy. We must note that our Political democracy cannot last unless there lies at the base of it social democracy. What does social democracy mean? It means a way of life which recognises liberty, equality and fraternity as the principles of life."

- Dr. B. R. Ambedkar

Reservation in Indian refers to the practice of reserving a certain percentage of seats in Govt. Institutions as well as in the public services for people belonging to backward and under-represented communities. Furthermore, reservation in its essence is a type of Quota-based affirmative action. This concept was made part of the constitution in order to let the deprived classes come at par with the privileged classes. One can attribute the origin of the reservation system to the age-old caste system of India. Initially, the idea was to make a reservation policy only for 10 years after the independence to

facilitate the development of the gender privileged sections.

However, the situation now is such that even after seventy five years of independence, reservation policy is still in place. After independence, the main objective of the reservation policy was to uplift the untouchable who had to suffer maximum marginalization. The primary beneficiaries of the reservation policies under the constitution are the scheduled castes, Scheduled Tribes and other backward classes

THE CONSTITUTION OF INDIA STATES IN ARTICLE - 15;

Nothing in article 15 or in clauses of article 29 shall prevent the state from making any special provision for the advancement of

any socially and educationally backward classes of citizens of or for the scheduled castes and the scheduled tribes. Article 46 of the constitution states that, "the state shall promote with special care the educational and economic interests of the weaker sections of the people and in particular of the scheduled castes and the scheduled tribes, and shall protect them from social injustice and all forms of exploitation".

Reservations were introduced in the Indian education system as a means for the overall development of the society. However, today all sections of the society have been developed economically, culturally and socially.

Wise Idiots

Celebrations confine Gods to idiots
Depression Confirm their presence
Support needing sapiens
Raise them to win the race
Rarely help his friend and
Surely find for trends
Gamble on relations while
Combat with cautions.
Cared founts, never tired concept
Frames impressed and portrait failed
Purchased spirituality, never try to chase his spirit
Laugh for promotions and cries for merits
Freak noticed, not their streak
Brands fixed balance, craft missed
Born to the normal, evolved into formal
In the season pleasure, condensed to leisure.
Lost their moments, tearing the comments.



Chinju Francis
IIIrd Year B.Sc. Nursing

The Nature

Nature, oh how grand you are
With your lush green forests and sparkling stars
Your mountains tall and oceans deep
A never- ending beauty a treasure to cherish
In the morning, the birds sings sweet
A symphony of sounds, so complete
The Sun rises, a fiery glow
Illuminating the world, a sight to see.
The flowers bloom, a rainbow of hues
A reminder of the beauty that renews
Butterflies flutter, adding to the delight
Nature's beauty, a wondrous sight.
At night, the star twinkle above
A reminder of the endless love
The moon shines, a guiding light
Nature's beauty, a wondrous sight.
So here's the nature, in all its glory
A treasure to cherish a never ending story



Chinchumol C
IIIrd Year. B.Sc. Nursing

Friends

Friends are the key to my heart
To love and to be loved
I like to cherish the moments with them
And to hold it very close to my heart.

I'm frantic without my pals
And I always wish to be in their company
Friends are the blossoming flowers of heaven
And they spread the fragrance of my life

They are there in every breath of mine
And they are the precious gift in my life
Friends you are the lamp of my life
Spreading the light around me.



Aleena Maria Paul
IIIrd Year B.Sc. Nursing

Some Important Acronyms

| | | |
|------|---|---|
| CBC | - | Complete blood count |
| CXR | - | Chest- X Ray |
| BT | - | Bleeding Time |
| CT | - | Clotting Time |
| LFT | - | Liver Function test |
| AST | - | Aspartate amino transferase |
| ALT | - | Alanine transaminase |
| SGOT | - | Serum glutamic oxaloacetic transaminase |
| SGPT | - | Serum glutamic pyruvic transaminase. |
| ALP | - | Alkaline phosphatase |
| GTT | - | Glucose tolerance test. |
| PTT | - | Prothrombin time |
| AF | - | Atrial fibrillation |
| AIDS | - | Acquired Immuno Deficiency Syndrome |
| ALL | - | Acute lymphoblastic leukemia. |
| AMI | - | Acute Myocardial infarction. |
| ARF | - | Acute renal failure |
| CABG | - | Coronary artery bypass graft |
| CAH | - | Congenital adrenal hyperplasia |
| CCF | - | Congestive cardiac failure. |
| CF | - | Cystic fibrosis. |
| CHD | - | Coronary heart disease |
| CNS | - | Central Nervous System. |
| COPD | - | Chronic obstructive pulmonary disease |
| CPAP | - | Continuous positive airway pressure. |
| CRF | - | Chronic renal failure. |
| CSF | - | Cerebrospinal fluid. |
| CT | - | Computerized tomography |
| CVA | - | Cerebro vascular accident |
| CVD | - | Cardio vascular disease |
| DU | - | Duodenal ulcer |
| DVT | - | Deep vein thrombosis |
| ECG | - | Electrocardiogram |
| EEG | - | Electro encephalogram |
| ESR | - | Erythrocyte sedimentation rate. |
| ESRD | - | End stage renal disease |
| FPG | - | Fasting plasma glucose |
| HIV | - | Human immuno deficiency virus |
| ICH | - | Intra cranial hemorrhage. |



Jasmy Joseph
IIIrd Year B.Sc. Nursing

Sad Love

Sad love, a heavy heart
A pain that tears us apart
We try to hold on tight
But the hurt just won't subside
We thought our love was strong
But now it feels all wrong
We try to mend the pieces
But the damage just increases

We once felt so alive
But now we barely survive
The love that once burned bright
Now flickers in the night

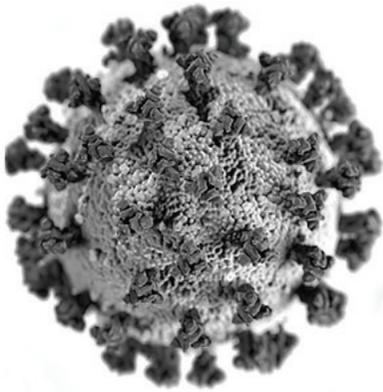
We thought our love was true
But now it feels like a dream we knew
We try to hold on tight
But the sadness just won't subside

Sad love, a heavy weight
A heart that's full of hate
We try to make it right
But the darkness is just too great

We thought our love was forever
But now feels like its gone
Never to return
We try to hold on tight
But the pain just won't subside



Bincy Varghese
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Juno Christy Joy
IIIrd Year B.Sc. Nursing

Those Days of Lockdown

It was a pleasant season. I was enjoying my college life. Days went on. One day we saw a news in the television about some kind of viruses that is been spreading throughout the world. As usual, we just ignored the news. After some weeks it has spreaded to our country too.

As we were students, we were only concerned about getting holidays and leaving the hostel as soon as possible. We started praying for getting leave. Day by day covid cases went up. We struggled in the college for getting leave, even at that time we were not worried about the pandemic. We fought only for getting leave because our nearby arts and science college students were on pandemic leave.

After our weeks and weeks of prayer, Government declared holiday for medical students too. We were so happy for it. We all went home that day itself. After reaching home, we realized about the seriousness of the situation, our country is facing. Lock down was declared !

Those days inside the walls of house was too boring. I couldn't even imagine how the days went on. We were not allowed to even step out of home because our neighbourhood was surrounded with covid cases.

One day, my sister got chills and fever when she woke up. I was afraid that she would be having covid. With the support of a ASHA worker, my mother took her for covid testing RTPCR. She was diagnosed with covid 19. I was about to ran out of my home, when she came home, but I couldn't because neighbours were having covid. After few days, I was also covid positive. Those days of life were struggling. The covid testing was most frightful experience.

That experience of covid-19 and lock down changed my insight. We all prayed together to God to reduce the covid cases. I now understand about the foolishness of my prayer to God for getting a pandemic vacation, and also understood the changes that a nurse can make in the world during covid-19 pandemic.

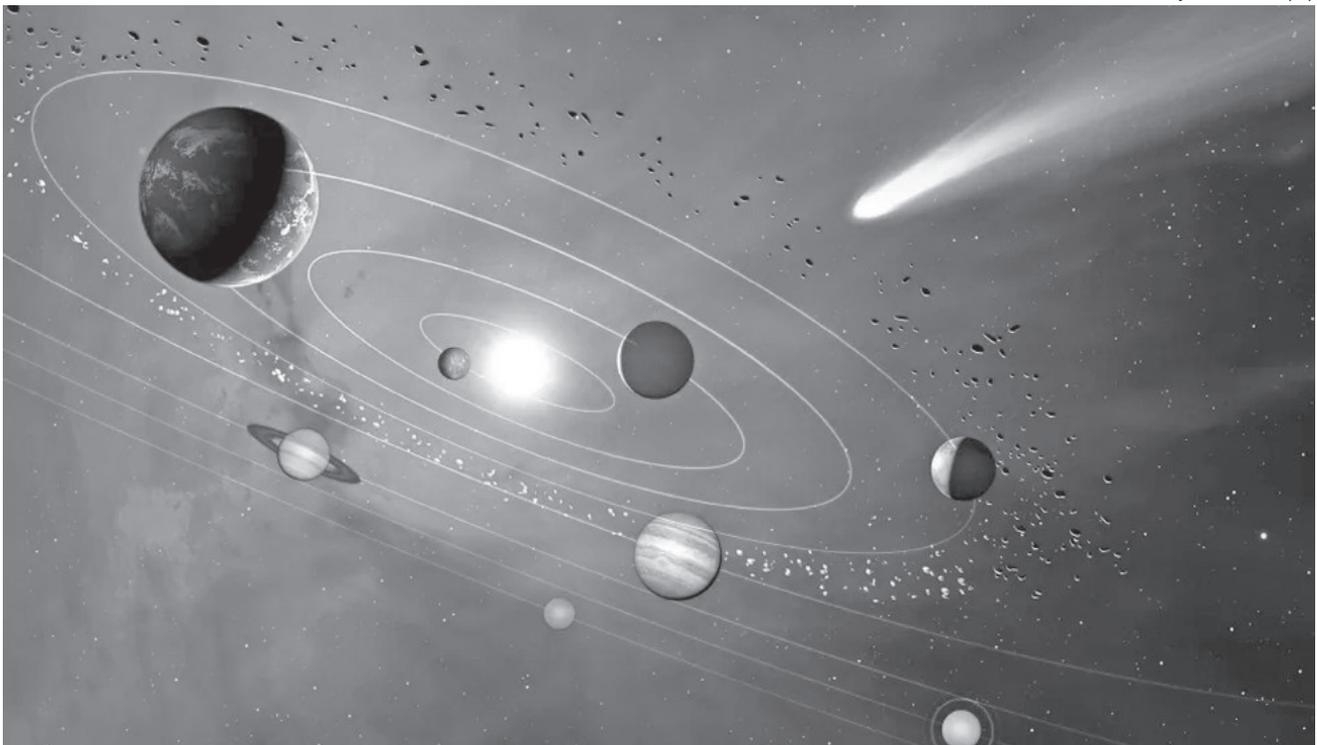
Mysteries of Space

3,2,1...and blast off, for a spectacular journey into the mysteries space!

Space is consistently peculiar. Black holes, alien life, Unidentified flying object's, life on mars, Stars, The Big Bang... have fascinated and inspired people. Once Edison said **"We don't know a millionth of one percent about anything."**



Lakshmi Sankar Das
IIIrd year B.Sc. (N)



Life Span of Earth

The more massive the star, shorter is its life span. Birth of a star takes place inside hydrogen based dust clouds called nebulae. Cluster of matter gather together in nebulae. When there is enough matter the star gets denser and hotter. Eventually nuclear fusion begins releasing vast amount of heat and light and a star is born. Some giant stars end up their lives with a huge explosion. Most stars are between 1 billion to 10 billion years old.

Big Bang

Our galaxy along with other billions of galaxies believed to have formed about 14 billion years ago. The whole universe was believed to be a small sphere of concentrated matter. According to Big Bang theory this spherical mass exploded and formed hydrogen. Helium formed from fusion of hydrogen atoms. Due to condensation and fusion with the help of hydrogen and helium produced the galaxy. Some scientists suggested there may have

been lots of big bangs. This theory is also called big bounce because as the name suggests it repeats.

A planets like Earth

The search has begun to discover a planet supporting life like Earth. More than 200 exoplanets have been identified; planets orbiting a star other than our sun. An Earth-like planet should possess a habitable zone that is temperature just right for water to exist as liquid state which is the main criterion for a planet to be suitable for the existence of life. Any water that exists around a planet can be detected using spectroscopy.

Mystery objects

Sightings of strange objects like flying saucers in the night people claimed it as UFO's since 1940's. This occurred somewhere on the planet at every three minutes. Astronomer John Bonilla captured the first image of UFO in Mexico. The biggest UFO discovery was the recovery of debris from an object which crashed near Roswell near Mexico. Some claims that UFO's are vehicles from other planets.

Black hole

Black holes are a great mystery. When a star explodes and dies, black holes are born. Black holes are volume of spaces where gravity is intense to prevent the escape of fast moving particles. It has strong gravity so nothing even light cant escape. Scientists find black holes because gas and dust falling into a hole rubs together and becomes hot. This gives

off x-rays which space telescope detect. Some people do believe that it is a doorway to another universe. It is doubtful someone could survive the journey through the hole to find out.

Life on mars ?

The possibility of life on the red planet couldn't be ruled out completely. The first evidence of life on mars was found out in 19th century. Numerous researches were carried out and it is proven that mars is like our planet Earth, when it comes to its atmosphere it gets colder. Though oxygen and water in its solid state are also present, its environment is not suitable for human inhabitation. The three different types of organic molecule discovered on the barren land indicates the possibility of some kind of life form on the planet. The study of mars started many decades ago but there is still a long way to go.

Alien signals

The search for Extra Terrestrial Intelligence (SETI) uses powerful radio telescopes to scan for alien signals. Since they cant speak languages of Earth, so communication may be a problem. Researchers are trying to refresh their own ideas about how humans can compose a message that aliens will be able to understand. Hawking stated "If aliens visited us, the outcome could be much as when Columbus landed in America." SETI proactively seeks to make contact with aliens. However nothing has been found.

Rain falls from the sky
Down dripping into earth like a fly
Oh! How beautiful it is
Flower blooms in the garden
Spreading the aroma so wide
How mesmerising it is
Moon shines in the sky
Like a warrior in battle
Oh! How bright it is
Beauty is everywhere, high above the sky
And in the land
Purple wines and red berries
Relishes tongue with merries
Beauty wins the heart
Like a scintillating art

BEAUTY



Asly Mol S
IIIrd Sem. B.Sc. (N)

**Live life when you have it.
Life is a splendid gift —
there is nothing small
about it.**

Florence Nightingale





1st Sem.



2nd Year



3rd Year

Outgoing Batch



Arts Day



College Day Celebration





ഒരു വളപ്പെട്ടുണ്ടെൻ കയ്യിൽ
ഒരു മയിൽപ്പീലിയുണ്ടെന്നുള്ളിൽ
വിരസ നിമിഷങ്ങൾ
സരസമാകുവാനിവ
ധാരാളമാണെന്നിരിക്കുന്നു

-കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷ്

സമുദ്രവിലാപം

ആഞ്ഞടിക്കും തിരകൾ തൻ ശബ്ദം
 പ്രതിധനിപ്പിച്ചു ആഴമാം ദുഃഖത്തിൻ വേദന!
 തിരമാലകൾ പോലും താങ്ങുകയില്ല
 അതിഘോരമാം വേദന!
 തിരകൾ കരഞ്ഞു മണൽത്തരികൾ കരഞ്ഞു
 കടൽഭിത്തിയും ബാഷ്പം പൊഴിച്ചു
 കറപുരണ്ട കൈകളാൽ എറിഞ്ഞു കൊന്നു
 വിടരാതെ പൊലിഞ്ഞുപോയ് പുതുനാവതും!
 സ്തംഭിച്ചു നിന്നുപോയ് കടലമ്മയും
 പെറ്റുകുഞ്ഞിനെ കൊല്ലും ഇവർ അമ്മയോ?
 മാതൃത്വത്തിൻ വിലയറിയില്ല, സ്നേഹത്തിൻ
 അർത്ഥമറിയില്ലാ, ബന്ധത്തിൻ വിലയറിയില്ല
 കാമഭ്രാന്തു പിടിച്ചു പായും പുതുലോകം
 എത്ര മാത്രം ഭയാനകം!

Clara Joseph
 IInd Year B.Sc. Nursing



നീലവാനിലെ വെള്ള മന്ദാരം

നീഹാരം പെയ്യുന്ന രാവിൽ...
 നീലവാനിൽ ഒഴുകും മേഘമേ...
 കുളിരുകോരും തെന്നലുമായി നീ വരുമോ... എൻ ചാരെ...!
 കുളിരേകും തെന്നൽ എൻ കവിളിണകളിൽ തഴുകുമ്പോൾ
 അറിയാതെ ഓർത്തു പോകുന്നു...
 സഖീ...നിൻ സ്നേഹമൃതം!
 ആഴക്കടലിൻ ആഴിയിലേക്ക് ജീവിതം നീങ്ങുമ്പോൾ
 നീലവാനിലെ വെള്ള മന്ദാരമേ...
 നിൻ കണ്ണുകൾ എന്നിൽ പതിയുന്നു...!
 മന്ദതയുടെ മഞ്ഞുക്കട്ടയിൽ ഉറുകുമെൻ ഉള്ളിൽ
 പ്രതീക്ഷയുടെ ചെറു നാമ്പായി നീ തിളങ്ങണം
 ഇന്നും...എന്നും...എന്നേക്കുമായി...!



Aleela.L
 IInd Year B.Sc. Nursing



ഒരിക്കൽ കൂടി

കൊടും തണുപ്പ്, പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങാൻ കൂടി കഴിയുന്നില്ല. എത്രത്തോളം സുഖമുള്ള ജീവിതമായിരുന്നു അത്. പ്രാധാന്യം അറിയാതെ പോയ ആ ഓർമ്മകളിലേക്ക് ഒന്നു വീണുപോയി.

രാവിലെ പോകാൻ സമയമാകുമ്പോൾ ഉറക്കം ഉണർത്തും അമ്മ. അപ്പോൾ വളരെ ഇഷ്ടക്കേടോടെ ഉണരും പിന്നെ ചില കാട്ടികൂട്ടലോടെ അവിടെ നിന്ന് കോളേജിലേക്ക് ഇറങ്ങും. ദിവസവും വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുന്നത് ഒരേയൊരു സ്വപ്നവുമായി. 'ദൂരേക്ക് പറക്കണം'. ആ പഠനകാലം വലിയൊരു ഭാരമായിരുന്നു. ഏതു തെറ്റിലും ശരിയിലും കൂടെ നിൽക്കാൻ ചില കൂട്ടുകാരുണ്ടായിരുന്നു. വിശന്നു വീട്ടിലേക്ക് വരുമ്പോൾ 'അമ്മേ' എന്ന വിളിയുമായി അടുക്കളയിലേക്ക് ഓടിചെല്ലും. അന്ന് അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല അത് എത്ര മനോഹര ദിവസങ്ങളായിരുന്നു എന്ന്.

ഇന്ന് രാവിലെ ഉണർത്താൻ അരികിൽ ആരുമില്ല. ആഹാരം സ്വയമായി പാകം ചെയ്യണം. വിലയില്ലാതെ പാഴാക്കിയ ഓരോ തുള്ളി ജലവും ഇന്നു അമൂല്യമാണ്. വിഭവ സമ്പന്നമായ ഭക്ഷണ രുചികൾ ഓർക്കാൻ മാത്രമേ കഴിയുന്നുള്ളൂ. സങ്കടങ്ങളിൽ ഒന്ന് ചേർത്തുപിടിക്കാൻ പോലും ആരും ഇല്ലാത്തപോഴാണ് മാതൃപിതൃ കരത്തിന്റെ മൂല്യം ഇന്ന് ഞാൻ അറിയുന്നത് എത്ര ഭംഗിയുള്ളതായിരുന്നു എന്റെ നാട് എന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ തിരിച്ചുപോകാൻ കൊതിക്കുന്നു. എങ്കിലും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിവുള്ള പണം ഏതു സാഹചര്യത്തിലും എന്തെ പിടിച്ചു നിർത്തുന്നു.



Meenu Elizabeth Varghese
IInd Year B.Sc. Nursing

ഓർമ്മകൾ...

നിറങ്ങളുടെ ലോകം
ചിന്തകളുടെ ലോകം
ചിതലരിക്കപ്പെട്ട ഓർമ്മകളുടെ
കുമ്പാരത്തിന്റെ ഭാരം പേറി
മാറി മറയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ
എങ്ങോ... മാറ്റുരയ്ക്കുന്ന
പ്രതീക്ഷയുടെ പ്രതിധ്വനികൾ
നിറകണ്ണുകളുടെ കുർപ്പിച്ച ഛായാചിത്രങ്ങൾ
മാറിമറയുന്ന കാഴ്ചകൾ
നീറിപ്പുകയുന്ന ജീവിതങ്ങൾ
എണ്ണിപ്പറഞ്ഞാൽ തീരാത്ത കഥകൾ...



Merin Mathew
IIIrd Year B.Sc. Nursing



ഒരു മിനി സഞ്ചാരം

സന്തോഷ് ജോർജ്ജ് കുളങ്ങര സഞ്ചാരത്തിൽ പറയുന്നതുപോലെ ഇനി നമ്മൾ സഞ്ചരിക്കാൻ പോകുന്നത് മൂന്നാംവർഷ നഴ്സിംഗ് ജീവിതയാത്രകളിലൂടെയാണ്.

യാത്രക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്, ട്രെയിൻ നമ്പർ... അയ്യയ്യോ മരണല്ലോ നമ്മുടെ പടക്കുതിര ഇവിടെയുള്ളപ്പോൾ നമുക്കെന്തിന് ട്രെയിൻ. എടുക്ക് ദാസൻചേട്ടാ നമ്മുടെ താമരാക്ഷൻപിള്ളയെ.

നാല് വർഷത്തെ കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കി വീട്ടിലേക്ക് പോകുന്ന ലാഘവത്തോടെയാണ് പെട്ടിയും പ്രമാണവും പെറുക്കി ഞങ്ങൾ ഒരു മാസത്തെ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് പോസ്റ്റിംഗിനായി ഊളൻപാറയിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടത്. ആദ്യമായികോളേജ് ബസിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ചകളിലേക്കുള്ള ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടം നടത്തട്ടെ. പെട്ടികൾ അടുക്കിവെയ്ക്കണോ അതോ കുട്ടികളെ അടുക്കിയിരുത്തണോ എന്ന ആശങ്കയിലായിരുന്നു അദ്ധ്യാപകർ. ഏകദേശം താമരാക്ഷൻ പിള്ളയെ കടത്തിവെട്ടുന്ന വളയം നിയന്ത്രിക്കുന്നതായിരുന്നു റോയി അങ്കിളിന്റെ വെല്ലുവിളി. എങ്ങനെയാക്കെയോ ഞങ്ങൾ അവിടെത്തി.

ഇഷ്ടകൂട്ടുകാരുമായി ഒന്നിച്ചുറങ്ങുവാൻ ചാടി പുറപ്പെട്ട ഞങ്ങൾ പി.റ്റി. ഉഷയെ പോലും കടത്തിവെട്ടുന്ന ഓട്ടവുമായി പെട്ടിയും പൊക്കി പ്രവീൺ സാറിനെയും കടത്തിവെട്ടിയാണ് റൂം പിടിക്കാനായി ഓടിയത്. ചെന്നുപെട്ടതോ കൂപ്പറന്ന നായയുടെ മുന്നിലായിരുന്നു. പിന്നൊന്നും

Anupama George & Merin Mathew
IIIrd Year B.Sc. Nursing



നോക്കിയില്ല കിട്ടിയ റൂമുകളിലായി എല്ലാരും ഒതുങ്ങി കൂടി.

മൂന്നു വർഷത്തെ ഹോസ്റ്റൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അരോചകത്തിൽ അകപ്പെട്ടുപോയ ഞങ്ങളുടെ രുചിമുക്തങ്ങളെ ഉണർത്തിയെടുക്കുന്നതായിരുന്നു അവിടുത്തെ രമാന്ധിയുടെ ഭക്ഷണങ്ങൾ. അതിലിത്തിരി സ്നേഹം കൂടി കലർന്നപ്പോൾ രുചി ഇരട്ടിയായി.

ഇതുവരെ കണ്ടതിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരനുഭവമായിരുന്നു പേരൂർക്കട മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ പോസ്റ്റിംഗ്. ആ വീട്ടിൽ നിന്നും കാൽനടയായി ഇടയകന്യകയായ മധോണ സിസ്റ്ററിനെ പിന്തുടർന്ന ഞങ്ങൾ 50 കുഞ്ഞാടുകളെയും കാത്തിരുന്ന് പലതരം ജീവിതാനുഭവങ്ങളായിരുന്നു. പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒരു മാനസികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. മിഠായി പൊതികളുമായി ഞങ്ങളെ കാണാനെത്തിയ ബെറ്റ്സി മേഡം ഞങ്ങൾക്കെന്നുമൊരു പ്രതീക്ഷയുടെ പൊൻതൂവലായിരുന്നു. കേവലം 200 കുട്ടികൾ മാത്രമുള്ള ക്യാമ്പസിൽ നിന്നും പല പല കോളേജുകളിൽ നിന്നുവന്ന നിരവധി കൂട്ടുകാരുമായി ഞങ്ങൾ സൗഹൃദം പങ്കിട്ടു. നിഷ്കള

കുമാര ചിരിയുടെ ഉടമയായ ഞങ്ങളുടെ പ്രവീൺ സാറിനെ ഞങ്ങൾ കാനഡയിലേക്ക് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേർന്നുകൊണ്ട് യാത്രയാക്കി.

വലുതല്ലെങ്കിലും ചെറുതായൊരു ചുറ്റിക്കരമെന്നുതന്നെ പറയാം, ജെറിൻ സാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം നഗരത്തിൽ കൂടി ഞങ്ങൾ നടത്തിയ യാത്ര. സിനിമ കാണലും ഒരു മിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കലും, വേളി പാർക്കിൽ പോയതുമാകെ ആ ദിവസം കളർ ആക്കിയെന്നു തന്നെ പറയാം.

സ്വബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട മനുഷ്യജീവിതങ്ങൾ... ആരോരും ആശ്രയമില്ലാത്ത ഒരു പറ്റം ജീവനുകൾ... നാളെ ചിലപ്പോൾ ഈയൊരവസ്ഥ നമ്മളിലാർക്കും വന്നെത്തി ചേരാം. ഒരുപാട് മനുഷ്യജീവിതങ്ങളെ കണ്ടും കേട്ടുമറിഞ്ഞ് ഒരു പിടി നല്ല ഓർമ്മകളുമായി ഞങ്ങൾ അവിടുന്ന് പടിയിറങ്ങി.

ഒരാഴ്ചയോളം നീണ്ടു നിന്ന ആർ.സി.സി. പോസ്റ്റിംഗ് കണ്ണി നിറയ്ക്കുന്ന വേറെരനുഭവമായിരുന്നു. കാൻസർ എന്ന രോഗത്തിന്റെ എല്ലാവിധ മുർച്ചയേറിയ ഭാവങ്ങളും ഞങ്ങൾ അവിടുത്തെ ഓരോ രോഗിയിലും കാണുവാനിടയായി. 6 മാസം പ്രായമുള്ള കൈക്കുഞ്ഞു തുടങ്ങി 60 വയസ്സിലേറെ പ്രായം വരുന്ന മനുഷ്യരിലും

ക്യാൻസർ വരുത്തുന്ന നീറിയ നൊമ്പരങ്ങൾ കണ്ടു നിൽക്കുമ്പോഴും കണ്ണു നനയാതെ പിടിച്ചു നിന്നത് ഒരു പക്ഷെ അവരുടെ മുഖത്തെ പുഞ്ചിരികൾക്ക് അതിലേറെ കഥകൾ പറയാൻ ഉണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടാവാം.

ഡിസംബർ മാസം ഞങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് കറങ്ങി നടക്കുവാൻ കൈയ്യിൽ വീണുകിട്ടിയ ഒന്നായിരുന്നു. ഒരാഴ്ച നീണ്ടുനിന്ന ചൈൽഡ് ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് വിസിറ്റുകൾ ജീവിതത്തിന്റെ മറുപുറങ്ങളെയാണ് ഞങ്ങൾക്ക് കാട്ടി തന്നത്. കാഴ്ച ഇല്ലാത്തതും കേൾവി കുറവുള്ളവരും വൈകല്യങ്ങളുള്ളവരും എങ്ങനെ ജീവിതത്തെ തങ്ങളുടെ കുറവിനെ അംഗീകരിച്ച് സാധാരണ മനുഷ്യരിലും ഒരുപിടി മുന്നിലായി ജീവിതത്തെ അർത്ഥവത്തായി മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നതെന്ന് കാണുവാനിടയായി.

ഒരാഴ്ച നീണ്ടു നിന്ന റിസേർച്ചിന്റെ ഡേറ്റാ കളക്ഷൻ ഞങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കൂട്ടിൽ നിന്ന് തുറന്നുവിട്ട കിളികൾക്ക് തുല്യമായിരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ വേറിട്ട പാഠങ്ങളാണ് 3-ാം വർഷത്തിലെ ക്ലിനിക്കൽ പോസ്റ്റിംഗ് കൊണ്ട് ഞങ്ങൾ നേടിയെടുത്തത്. ഇതുവരെ കണ്ട ജീവിതങ്ങളെയും ഇനി കാണാൻ ഇരിക്കുന്ന ജീവനുകളെയും ഓർത്ത് നിറകൈകളോടെ ഈശ്വരൻ മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ അമ്പത് കുഞ്ഞു മാലാഖമാർ.



നിഴൽ

ഇന്നീ നിശതൻ മറവിൽ നീ മറഞ്ഞുവോ
 പകലന്തിയോളം എൻകൂടെ നീ നടന്നുവോ
 എൻ അരികിൽ നിന്ന് പറന്നകന്നത് എന്തിനായ്
 നിശതൻ ഇരുള് നിന്നെ മുടിയോ
 എൻ അരികിൽ നീ വരാൻ കാത്തിടുന്നു ഞാൻ



Sneha Saji
 IInd Year B.Sc. Nursing

എൻ പാതയിൽ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നു നീ
 എന്നാൽ ഈ ഇരുളിലോ ഞാൻ തനിച്ചായി
 ഈ കുരിരിൾ അകലുന്നതും കാത്ത് ഞാൻ
 നിൽക്കുന്നു രാവിതിൻ പാതയിൽ ഏകയായ്....

വേനൽമഴ

ഞാനറിയാതെ എന്നാത്മാവിൽ നീ
 തോരാമഴയായ് പെയ്തിറങ്ങിയപ്പോൾ
 നീറിപ്പുകഞ്ഞ എൻ മനതാരിൽ
 പ്രതീക്ഷ തൻ നാമ്പുകൾ തളിരിട്ടു.

പകൽ മാഞ്ഞു രാത്രി വന്നതറിയാതെ
 ഞാൻ മഴ തൻ സൗന്ദര്യമാസ്വദിച്ചു
 നേർത്ത ഒരു കാറ്റായ് തഴുകാൻ
 നീ വന്നു മുതസഞ്ജീവനിയായ്

വരണ്ടുണങ്ങിയ എൻ അന്തരംഗത്തിൽ
 വിണ്ടുകീറിയ എന്നാത്മാവിന്റെ കോണിൽ
 അമൃതവാഹിനിയായ് നീ വന്നു
 എന്നിൽ സ്നേഹത്തിൻ പൂമഴ നീ ചൊരിഞ്ഞു



Juno Christy Joy
 IIIrd Year B.Sc. Nursing

അമ്മേ നിനക്കായ്...



പത്തുമാസം ഗർഭത്തിലേറ്റി
 നൊന്തു പ്രസവിച്ച അമ്മ!
 നിന്റെ മാംസവും രക്തവും
 നൽകി നീ ജന്മം നൽകിയെനിക്ക്

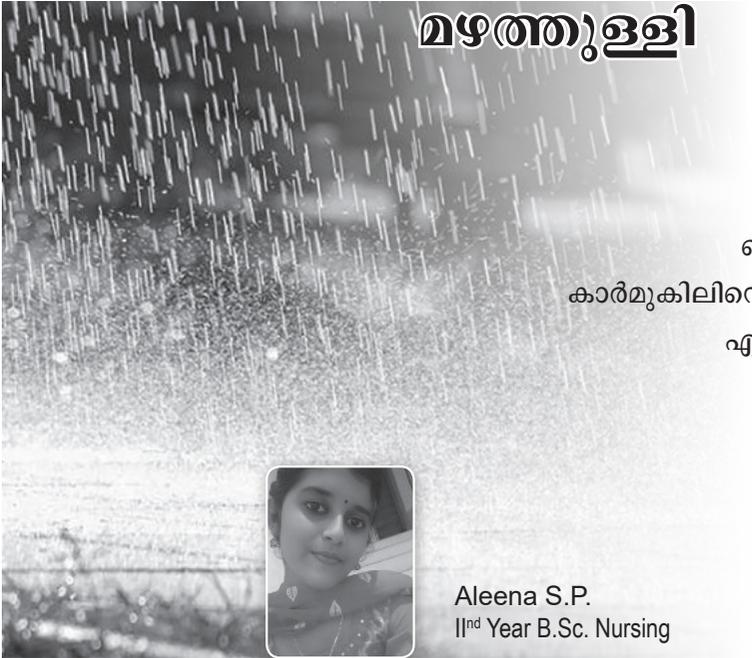
നിന്നെ നിർവചിക്കാനാവുമോ?
 ഇല്ല കഴിയില്ല തെല്ലും,
 കാല യവനികക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞിടും നീ
 എന്നിൽ വെളിച്ചമായ് ചൈതന്യമായ്
 കൊളുത്തിവെച്ചൊരു കെടാവിളക്കായ്

അടുത്ത ജന്മത്തിലും നിൻ
 മകളായ് ജനിക്കുവാൻ
 കൊതിയോടെ കാത്തിരിപ്പു
 അരുമയാം നിൻ പൈതൽ ഞാൻ



Devika Suresh Babu
 IIIrd Year B.Sc. Nursing

മഴത്തുള്ളി



Aleena S.P.
IInd Year B.Sc. Nursing

പാതിരാവിൽ ഒളി മറയും നേരം...
 മഞ്ഞുകണമൊഴുകും നേരം...
 തളിരിലകൾക്കിടയിൽ ഒളിച്ചു നേരം...
 കൊതിക്കുന്നു... നിൻ മന്ദസ്മിതത്തിനായി...!
 കാർമുകിലിനെ കോരിപുണരും നിൻ കുഞ്ഞികൈകളാൽ
 എൻ നയനങ്ങളിൽ അഞ്ചനമെഴുതുമോ...നീ...
 വാർമഴവില്ലിൻ നിറമേകും എൻ ചങ്ങാതി
 നിൻ ഓർമ്മകളിൽ ഞാൻ എരിയുന്നിതാ..!
 മനോഹരമാം ലോകം വിസ്മനീയമാക്കും
 നിൻ ആഗമനത്തിനായി
 കൊതിക്കുന്നു ഈ നിശാവേളയിൽ..
 പുത്തൻ ഓർമ്മയ്ക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നു...
 വേഴാമ്പലാം ഞാൻ ഏകയായി...!

കൺത്തുമ്പിൽ



Abitha P. V.
IInd Year B.Sc. Nursing

കനവിൽ എൻ നിനവിൽ
 നീ തുറന്നുതന്നൊരു വാതിൽ
 സുഖദുഃഖ സമ്മിശ്രമാം
 ജീവിതപാതയിൽ ഞാൻ കണ്ടുമുട്ടിയ രൂപം
 പതറിനിന്ന സ്പന്ദനങ്ങളിൽ താങ്ങായി
 നിന്നൊരു രൂപത്തെ ഞാൻ
 ഇന്നും തിരയുന്നു തിരയാഴിയിൽ
 ഒടുവിൽ ഓടിക്കിട്ടച്ചു നിന്നരികിൽ
 ഞാൻ എത്തുന്നിതാ എന്നേക്കും
 എൻ കനവിൽ നിൻ ചിരിയും
 തുവൽ സ്പർശവും മാത്രം...



വായനാശീലം കുട്ടികളിൽ



Bencey Rachel Varughese
IInd Year B.Sc. Nursing

**“വായിച്ചാലും വളരും വായിച്ചില്ലേലും വളരും
വായിച്ചാൽ വിളയും വായിച്ചില്ലേൽ വളയും” - കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷ്**

ഈ വരികൾ മലയാളികൾക്ക് സുപരിചിതമാണ്. ഒരു കുഞ്ഞ് അവന്റെ അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ ഉരുവാകുന്നത് മുതൽ അവൻ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. അന്ന് മുതൽ അവൻ തന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം ആരംഭിക്കുന്നു. പിന്നീട് അവൻ പിറന്നു വീഴുന്ന മണ്ണിൽ നിന്നും, അവൻ വളർന്നു വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും പല അറിവുകൾ നേടുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞിൽ വായനാശീലം വളർത്തണം എന്നുള്ളത് അവന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ കടമ ആണ്. ആ കുഞ്ഞ് വായനയിൽ കൂടി ധാരാളം അറിവുകൾ നേടുന്നു. “ചുട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ” എന്നാണല്ലോ പഴഞ്ചൊല്ല്. ചെറുപ്പം മുതൽ ഒരു കുട്ടി വായന ശീലിച്ചാൽ അത് അവന്റെ മരണം വരെ കൂടെ കാണും. എന്നാൽ ഈ ആധുനിക ലോകത്ത്, കുട്ടികളിൽ വായനാശീലം കുറഞ്ഞു വരുകയാണ്. എന്തെന്നാൽ, കുട്ടികൾ ബാല്യം മുതൽ തന്നെ സമൂഹമാധ്യമം എന്ന കൊടും വിഷത്തിന്റെ പിടിയിലാണ്. അതിനാൽ തന്നെ കുട്ടികളിൽ വായനശീലം നശിച്ചുപോകുന്നു.

പത്രത്തിൽ കൂടി നേടേണ്ട അറിവുകൾ ഇന്ന് സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ ആയ യൂട്യൂബ്, ഫെയ്സ്ബുക്ക്, ഡെയ്ലി ഹണ്ട് എന്നിവയിലൂടെ നേടുന്നു. പിന്നീട് പത്രം വായിക്കാനോ, അറിവു സമ്പാദിക്കാനോ ആരും തയ്യാറാകുന്നില്ല. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ആണ് കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷിന്റെ വരികൾ അർത്ഥവത്താകുന്നത്. “വായിച്ചാൽ വളരും, വായിച്ചില്ലേലും വളരും, വായിച്ചാൽ വിളയും വായിച്ചില്ലേൽ വളയും” സമൂഹ മാധ്യമത്തെ ദുരുപയോഗിക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ തലമുറ. ഇതിലൂടെ യുവതലമുറയ്ക്ക് അവരുടെ ജീവിതം എന്ന പുസ്തകം തന്നെ നഷ്ടപ്പെട്ട് പോകുന്നു.

സമൂഹമാധ്യമം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ന

മുക്ക് ഒരു കാര്യങ്ങളിലും ഏകാഗ്രത ചെലുത്താൻ സാധിക്കാതെ പോകുന്നു. വായനയുടെ ചക്രവാളത്തിലേക്ക് ഉയർന്ന് പറക്കേണ്ട പുതുമലമുറ സമൂഹമാധ്യമത്തിന്റെ കുട്ടിലടയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അതിലൂടെ അവർക്ക് ഉയരങ്ങളിൽ പറക്കാനോ, ലക്ഷ്യസ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്താനോ കഴിയാതെ പോകുന്നു.

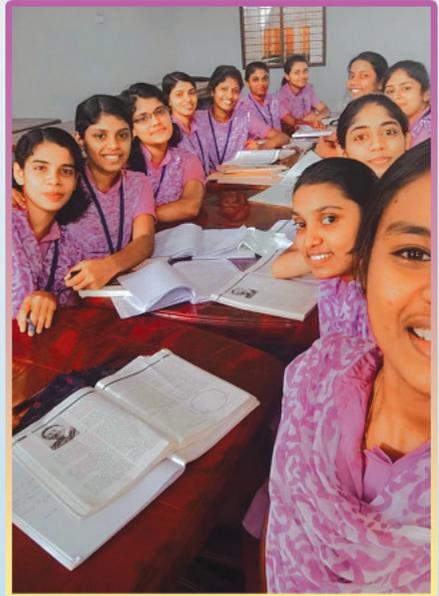
മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ലഹരിയിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ അവർ വായന എന്ന മഹത്തായ ലഹരിയെ പിന്നോട്ട് ചവിട്ടി മെതിക്കുന്നു.

എന്നാൽ, വായിച്ച് വളരുന്ന ഒരു കുട്ടം യുവതലമുറകൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട് എന്നത് ആശാവഹമാണ്. അവർ സമൂഹത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു. അവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ അനവധി അഭിമാന നിമിഷങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നു. അവർക്ക് സ്വയംപ്രാപ്തി ഉണ്ടായി കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതത്തെപ്പറ്റി ഉൾക്കാഴ്ച ഉണ്ടായിരിക്കും. അവർക്ക് അവരുടെ ലക്ഷ്യം എങ്ങനെ നേടാം എന്നും, അതിനായി എങ്ങനെ പരിശ്രമിക്കണമെന്നുമുള്ള ഉദ്ബോധം ഉണ്ട്. അവർ ജീവിതത്തെ ഒരു പാഠപുസ്തകമായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ആ പാഠ പുസ്തകത്തിൽ അവർ കടന്നുവന്ന ഓരോ വഴികളും, കുറിച്ചുവെച്ചിരിക്കും. ആ യാതനകളുടേയും, വൈഷമ്യങ്ങളുടെയും വഴികൾ അവർക്ക് മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിന് ഉൾപ്രേരണയാകുന്നു. ഇതിലൂടെ അവർ അവരുടെ ജീവിതത്തെ വിജയ കൊടിയിലെത്തിക്കുന്നു.

ഇനി വരുന്ന ഭാവി തലമുറയ്ക്ക് ഈ അറിവുകൾ പകർന്നുനൽകിക്കൊണ്ട്, വായനയെ പറ്റിയുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ അറിയിച്ചുകൊണ്ട് വളർത്താം...

Onam Celebration





NSS CAMP "Udbodh"



1st Year M.Sc. Nursing



2nd Year M.Sc. Nursing





Memory Heist





പ്രകൃതിക്കൊരു പ്രണയലേഖനം

ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്ന എന്റെ പ്രകൃതിയ്ക്ക്, എന്റെ പ്രണയം നിന്നെ അറിയിക്കുകയാണ് എന്റെ ലക്ഷ്യം. ഞാൻ നിന്റെ സൗന്ദര്യത്തെ ഒരുപാട് സ്നേഹിക്കുന്നു. അതിലുപരി നിന്റെ സൗന്ദര്യത്തിൽ എനിക്ക് അസൂയയാണ്. നിന്നിലെ പച്ചപ്പിനെയാണ് ഞാൻ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുന്നത്. നോക്കാത്ത ദൂരത്തോളം പച്ചപരവതാനി വിരിച്ച നെൽപ്പാടങ്ങൾ, മഞ്ഞുകണങ്ങളുടെ തിളക്കത്താൽ ജലിക്കുന്ന നിന്റെ മുഖം. നിന്റെ പാദസരം കിലുക്കി ഒഴുകുന്ന പുഴകൾ. കിളികൊഞ്ചലുകൾ കൊണ്ട് മുഖരിതമായ അന്തരീക്ഷം വികാരനിർഭരമായി നീ പൊഴിക്കുന്ന മഴയാകുന്ന കണ്ണീരിനെപ്പോലും ഞാൻ പ്രണയിക്കുന്നു. കടലലകളുടെ കലഹവും എനിക്കിഷ്ടമാണ്. നിന്നിൽ വിഹരിക്കുന്ന അനേകായിരം ജന്തുജാലങ്ങൾ. കുറ്റിക്കാടുകളും കാട്ടുപുഞ്ചോലകളും പച്ചപ്പുൽത്തീരങ്ങളും ഇലപൊഴിയും വനങ്ങളും, അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം! യൗവ്വനയുക്തയായ നിന്റെ അട്ടഹാസം പലപ്പോഴും എന്നെ ഭയപ്പെടുത്താറുണ്ടെങ്കിലും അതും ഞാൻ ആവോളം ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ട്. വാകപുത്ത സുഗന്ധം നിന്നിലെ ആകർഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്. പൂക്കൾ കൊണ്ട് അലംകൃതമായ നിന്റെ കേശം

മാടിയൊരുക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അലഞ്ഞൊരിഞ്ഞ് കവിതപാടി ഒഴുകുന്ന നദികൾക്ക് നീ മീട്ടുന്നതാളം ആർക്കാണ് പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കുക. നിനക്കുമാത്രം! നിന്നെ പുണരുന്ന ഏവരോടും എനിക്ക് അസൂയയാണ്. ഒപ്പം നിന്നെ മുറിവേല്പിക്കുന്ന മനുഷ്യയന്ത്രങ്ങളോട് എനിക്ക് വെറുപ്പാണ്. നിന്നിലെ സൗന്ദര്യം മോഷ്ടിക്കുന്നവരെ എന്ത് വിശേഷിപ്പിക്കാൻ, അവർ തീർച്ചയായും മാനവകുലത്തിനൊരു തീരാശാപമാണ്. നിന്നെയും നിന്റെ സൗന്ദര്യത്തെയും തഴുകാനുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്ക് നൽകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. എന്റെ പ്രണയം എന്നും നീ നിന്റെ ഹൃദയത്താളുകളിൽ ഒരു മയിൽപ്പീലി പോലെ സൂക്ഷിക്കും എന്ന് വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട്

**നിന്നെ തഴുകുന്ന,
ഇളംകാറ്റ്**



Devika R
IIIrd year B.Sc. Nursing

പെൺമ

പെരുമയായിടുന്നു പെണ്ണിന്റെ മുഖമെന്നാലും
 പെറ്റമ്മയാണവൾ എന്റെയുള്ളിൽ
 പറയാതെ പറയുന്നു ലോകം മുഴുവനും
 പതറിക്കഴിയുന്നവൾ ഇന്നുമുള്ളിൽ
 അകതാരിൽ പെയ്യുന്ന തോരാമഴയത്ത്
 നിഷ്ഫലമായവൾ മാറിപ്പോയി
 വേദനയെന്നുമവൾക്കു കൂട്ടിനു
 വേദങ്ങളോതി പകച്ചു നിന്നു
 മാറുന്ന ചാരുതയിന്നുമിവിടേയും
 എത്താത്ത രശ്മി പോൽ കണ്ണുചിമ്മി
 കാണക്കാണെ മടിപ്പു തോന്നുന്ന
 മാനവർ അവളിൽ കണ്ണുറപ്പിച്ചു
 നോവുന്ന മനമവൾ ഒതുക്കിപ്പിടിച്ചീടുന്നു
 നോവാതെ തേങ്ങാതെ പറന്നുയരാൻ.....



Shanon C Biju
 IIIrd Year. B.Sc. Nursing

പ്രണയം

ഇനി എന്നിൽ ഒരു വസന്തകാലം കൂടി
 വിരിയിക്കാൻ നിനക്കാവുകയില്ല
 വേനലിൽ വാടിപ്പോയ എന്നിൽ
 മഴയായി നീ പെയ്തിറങ്ങി
 അന്ന് നാം കണ്ട സ്വപ്നങ്ങൾ
 ഈ കൊടും വേനലിൽ എരിഞ്ഞമർന്നിരിക്കുന്നു.
 ഇന്ന് ഇതു വെറുമൊരു പാഴ്ഭൂമിയാണ്.
 ഒരു പുൽക്കൊടിപോലും മുളക്കാത്ത
 വെറുമൊരു പാഴ്ഭൂമി
 ഇന്ന് ഞാൻ ഏകയാണ്.
 വഴിയറിയാതെ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോയവൾ
 അശാന്തിയുടെ ഈ തീരത്ത്
 ഇനി ഉണ്ടാകുമോ ഒരു വസന്തകാലം.....?



Abitha C Thomas
 Ist Sem. B.Sc. Nursing

നീ

കേൾക്കാൻ കൊതിച്ചൊരു സ്വരമാണ് നീ
 എന്നും കാണാൻ കൊതിച്ചൊരു മുഖമാണ് നീ
 അന്നുമിന്നുമെന്നുമെൻ മനസ്സിൽ
 കാത്തുവെച്ച മോഹമാണ് നീ
 കാലമെത്ര ഓടിത്തീർത്തു ഞാൻ
 ദിനമെത്ര എണ്ണിയൊതുക്കി ഞാൻ
 മാരിവില്ലുപോൽ എൻ മനസ്സിൽ
 നിറയും വർണ്ണമാണ് നീ
 നിന്നിലേക്കലിയാനിന് വെമ്പവേ
 അറിയുന്നു ഞാൻ എന്നിലെ സ്പന്ദനം
 ഹൃദയസ്വപ്നമേ നിനക്കായ്
 എനിക്കേകുവാനുണ്ടൊരു പ്രണയകാവ്യം
 തിരയുന്നു ഓരോ മുഖങ്ങളിൽ
 നിറയുന്നു നീയെൻ കനവുകളിൽ
 പണ്ടെന്നോ കുറിച്ചിട്ട് പാടാൻ
 മറന്നൊരു മുദ്രകവിതയാണ് നീ.



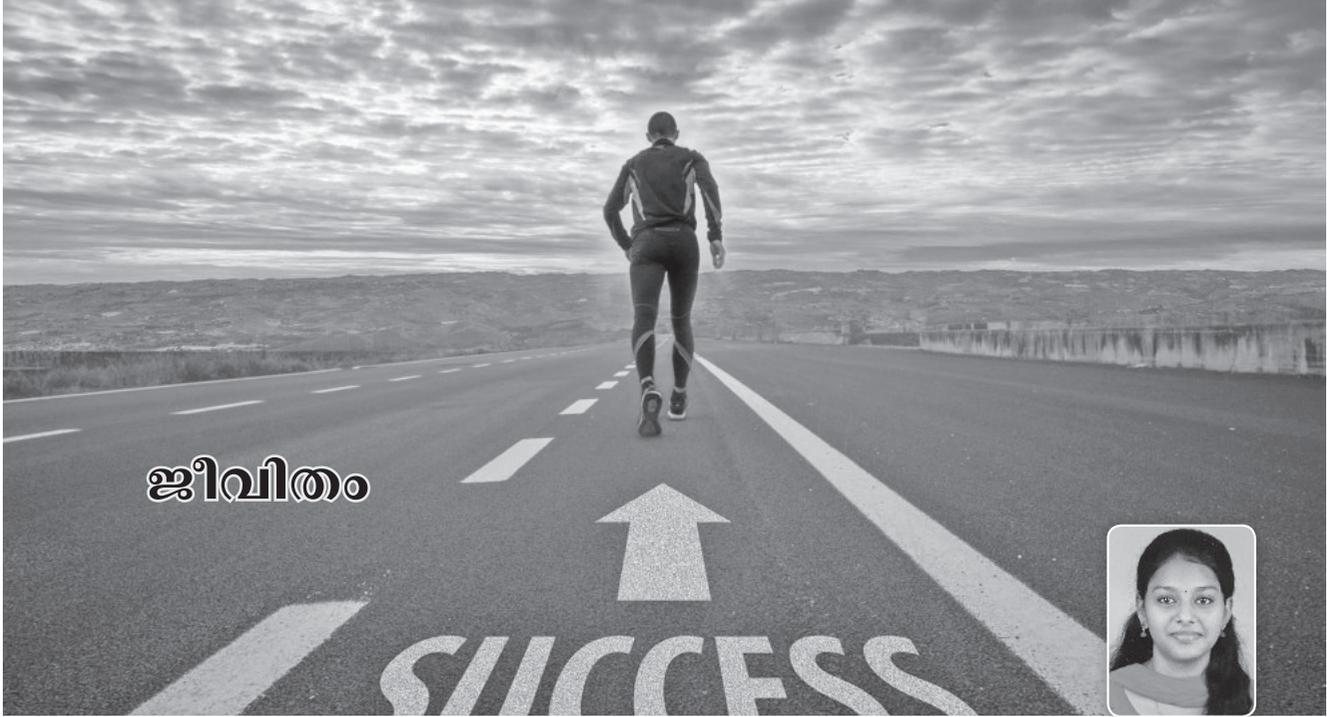
Sandra T. Joseph
 IIIrd year B.Sc. Nursing

നിലയ്ക്കാത്ത കിനാവുകൾ

സ്വപ്നത്തിൻ തേരുകളേറി നിമിഷത്തിൻ ഗതിവേഗത്തിൽ
 കാലചക്രത്തിൻ വേഗതയിലേറും കിനാവാം വെളിച്ചങ്ങൾ
 സ്വപ്നങ്ങൾ നീട്ടുന്നു നിറയെ കണ്ണീരുകൾ വിങ്ങലിൻ വേദനകൾ
 ദുഃഖങ്ങൾ ഓരോ നേർത്ത രാഗങ്ങളായി ഒഴുകുന്നു.
 സ്വപ്നങ്ങളാം യാത്രകൾ മുന്വേ കുതിക്കുന്നു അശ്വമേധം പോൽ
 സ്വപ്നങ്ങളാം ഹൃദയത്തിൻ കാട്ടാറുകൾ, കാടുകൾ
 കാടിനകത്തേക്ക് നിർഭയമാം ഒരു തീർത്ഥയാത്ര
 മരിക്കില്ല ഒരിക്കലും എന്റെ ഈ സ്വപ്നങ്ങൾ
 മരണം ഇല്ലാതെ ജീവിക്കും എന്നും
 ആരോ നിറച്ച സ്വപ്നം
 മരിക്കാതെ കിടക്കുന്നു എൻ ജീവനിൽ
 ജീവിതം ഒരു സ്വപ്നം മാത്രം
 ഓർക്കുവാൻ വിചിത്രമായ സത്യങ്ങൾ
 സത്യമാകും ജീവിതത്തിൽ
 സ്വപ്നങ്ങൾ നിറഞ്ഞു നില്ക്കുന്നു.



Febina T. K.
 1st Sem. B.Sc. Nursing



ജീവിതം



Abita C THomas
1st Sem. B.Sc. Nursing

ജീവിതം...ആരാലും നിർവ്വചിക്കാൻ കഴിയാത്ത, ആർക്കും അവസാനം കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു പുസ്തകം പോലെയാണ്. പലരും പറഞ്ഞ് കേട്ടിട്ടുണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണത കളെക്കുറിച്ച്, ഉത്തരം പോലും കിട്ടാത്ത ജീവിതത്തിന്റെ പല ചോദ്യങ്ങളെയുംക്കുറിച്ച്. നമ്മൾ ഏവരും ജീവിക്കുന്നത് പ്രതീക്ഷകളുടെ വലിയ ചുമടും പേരിയാണ്. ആ പ്രതീക്ഷകൾക്ക് വിപരീതമായി എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുമ്പോൾ തളർന്നു പോകുന്നവരാണ് നമ്മളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ആൾക്കാരും, എന്നാൽ വിട്ടുകൊടുക്കേണ്ടതല്ല ജീവിതം. പ്രശ്നങ്ങളെ മനോധൈര്യത്തോടെ, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടുന്നവർ മാത്രമേ വിജയത്തിൽ എത്തിയിട്ടുള്ളൂ. വാർത്താ മാധ്യമങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഇന്ന് സ്ഥിരമായി കാണുന്ന ഒന്നുണ്ട്, ആത്മഹത്യ! പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടും, പ്രണയം നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിൽ, പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കമായതിന്റെ പേരിൽ, പ്രതീക്ഷകൾക്ക് വിപരീതമായി എന്തെങ്കിലും സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ, ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന ഒരുപാട് മനുഷ്യജന്മങ്ങൾ. ജീവിതത്തിൽ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനം, ആ സംഭവങ്ങളോട് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. പ്രതീക്ഷിച്ചതൊന്നും നടക്കാത്തതിൽ വിഷമിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്, സന്തോഷിക്കുകയാണ്. കാരണം, നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചതിനെക്കാൾ മികച്ചത് ദൈവം നിങ്ങൾക്കായി കാത്തുവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

ജീവിതം വലിയൊരു അത്ഭുതം തന്നെയാണ് ഉത്തരം പോലും കിട്ടാത്ത ഒന്ന്. അപ്രീതികഴിത സംഭവങ്ങളുടെ ഒരു നിലവറ. ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത സംഭവങ്ങളുടെ കടന്നുവരവ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചേക്കാം. ഒരിക്കൽ മാത്രം കണ്ടുമുട്ടുന്നവർ, ഇനിയൊരിക്കലും കണ്ടുമുട്ടാൻ സാധ്യത ഇല്ലാത്തവർ, അവരാണ് പലപ്പോഴും ഇരുൾ നിറഞ്ഞതും അന്ധത നിറഞ്ഞതുമായ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ ഒരു നിമിഷം കൊണ്ടെങ്കിലും പ്രകാശം പരത്തി ദീപ്തമാക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസം പകരുന്നത് പലപ്പോഴും ആരുടെയെങ്കിലും സാന്നിധ്യമാകാം, ഒരു പുഞ്ചിരിയാകാം, പ്രോത്സാഹനം നിറഞ്ഞ വാക്കുകളാകാം, അല്ലെങ്കിൽ സാരമില്ല എന്നൊരു ചെറുതലോടലാകാം.

അവഗണനകളും കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും പരിഹാസങ്ങളുമെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളമായി നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം. എങ്കിലും തളർന്നു പോകരുത്. വിട്ടുകൊടുക്കരുത്. എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ തരണം ചെയ്യണം, മുന്നേറണം, വിജയത്തിൽ എത്തിച്ചേരണം. അവഗണിച്ചവരെക്കൊണ്ട് തന്നെ അഭിമാനത്തോടെ പറയിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതം പൂർണ്ണമാവുന്നത്. എന്തുവന്നാലും ആസ്വദിക്കണമി മുന്തിരിച്ചാറുപോലുള്ളൂ ജീവിതത്തെ.....

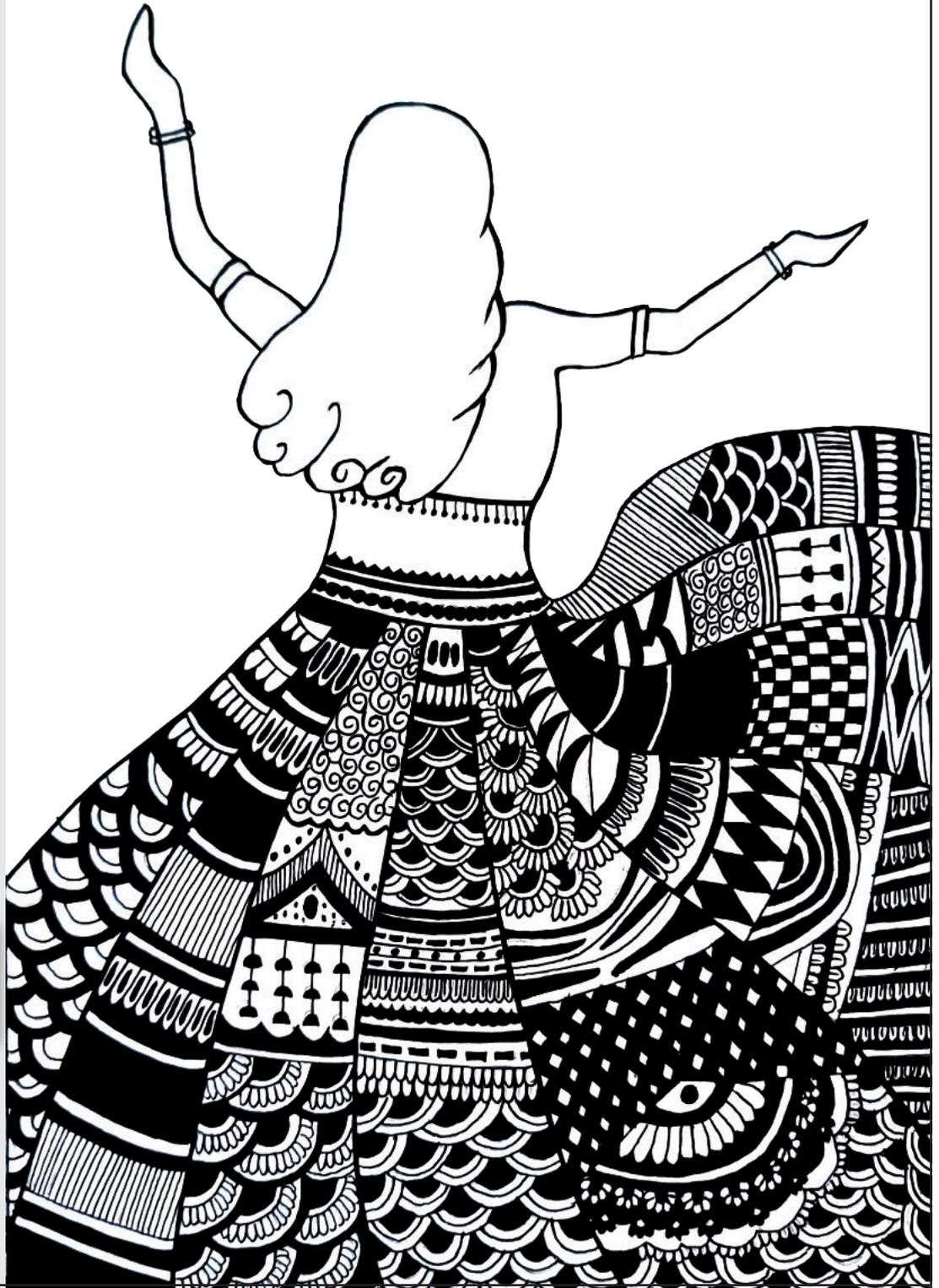
SNA Activities



DRAWINGS

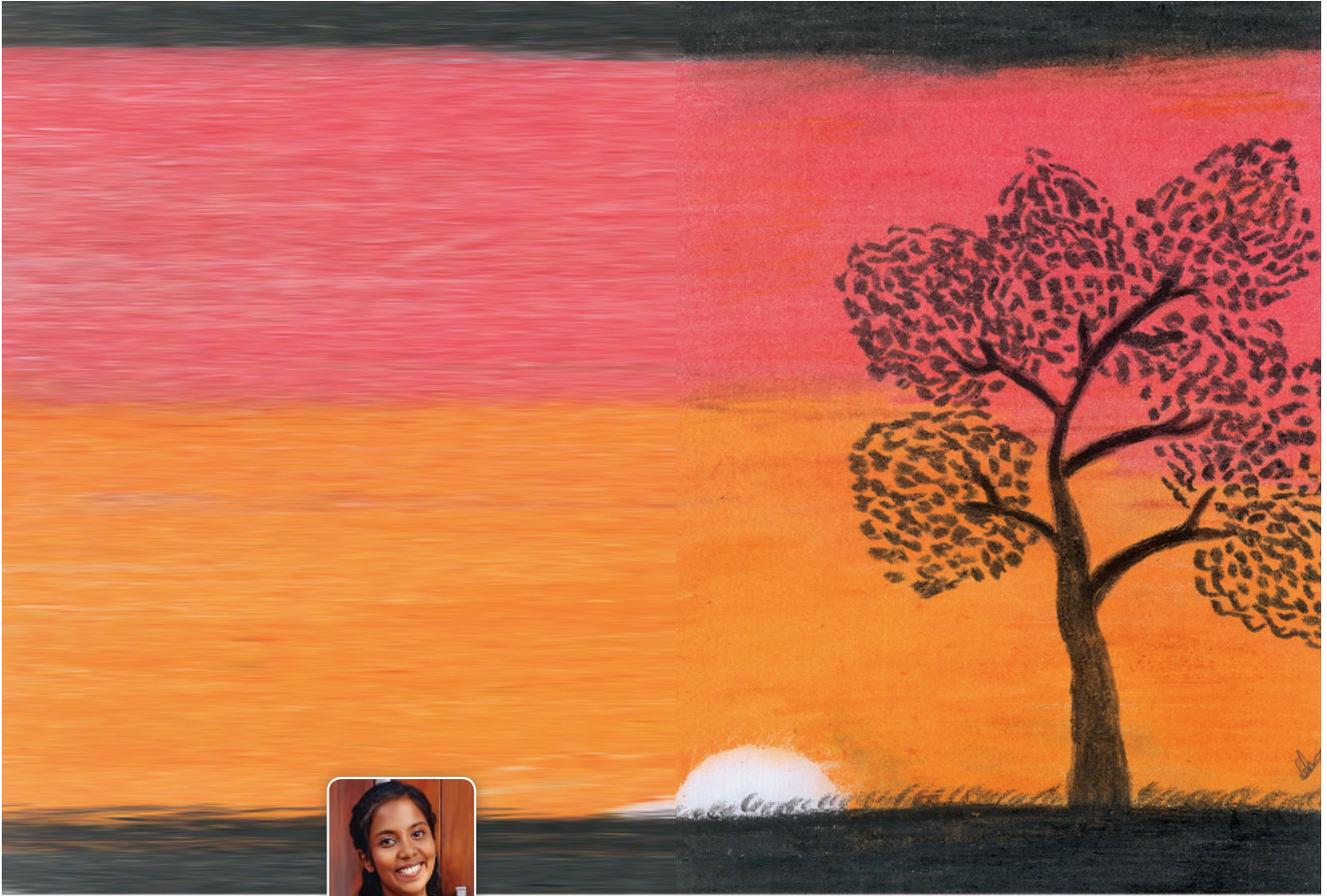


Amrutha P Sabu
IInd Year B.Sc. Nursing





Diya Susan Thomas
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Liji P John
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Sherin Joseph
IInd Year B.Sc. Nursing



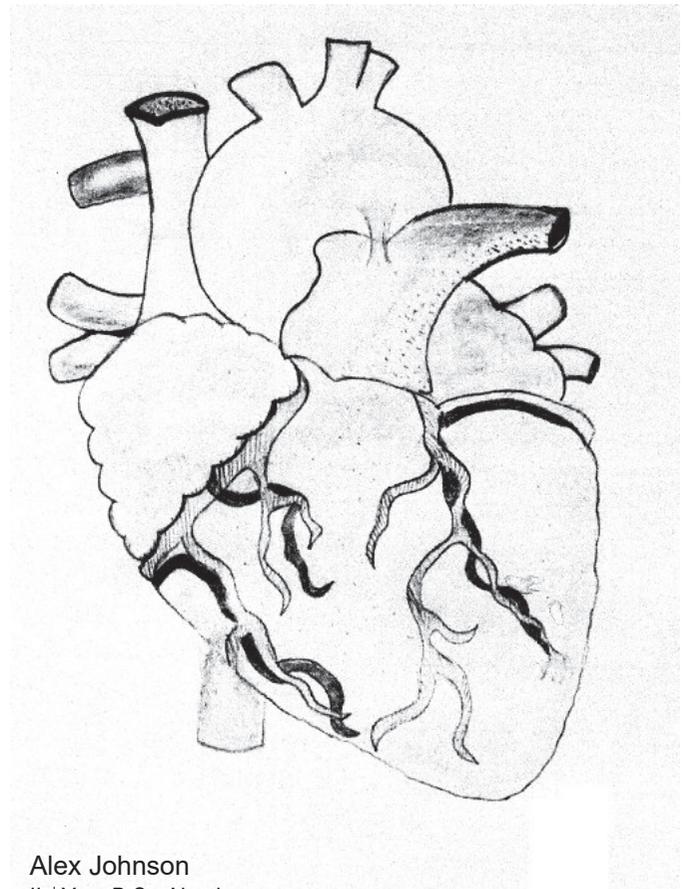
Pournami C.A.
IInd Year B.Sc. Nursing



Aleena George
IInd Year B.Sc. Nursing



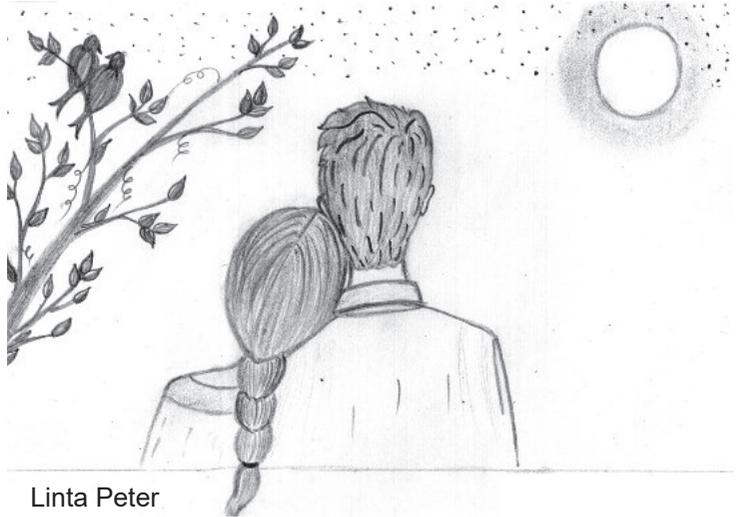
Lavanya Sebastian
IInd Year B.Sc.Nursing



Alex Johnson
IInd Year B.Sc. Nursing



Richa Sebastian
IInd Year B.Sc. Nursing



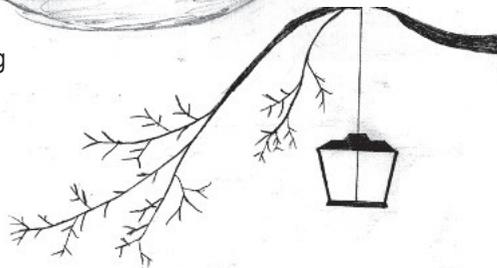
Linta Peter
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Alanteena
IInd Year B.Sc. Nursing

Believe
^{IN}
Yourself

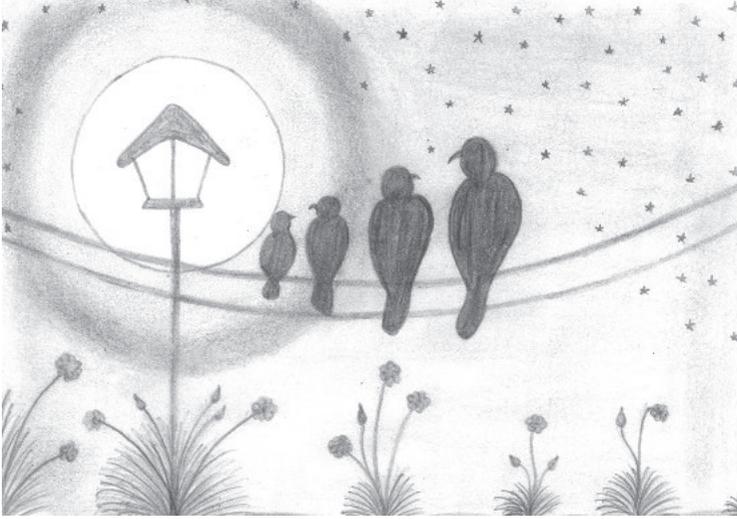
Bincy Basanio
IInd Year B.Sc. Nursing



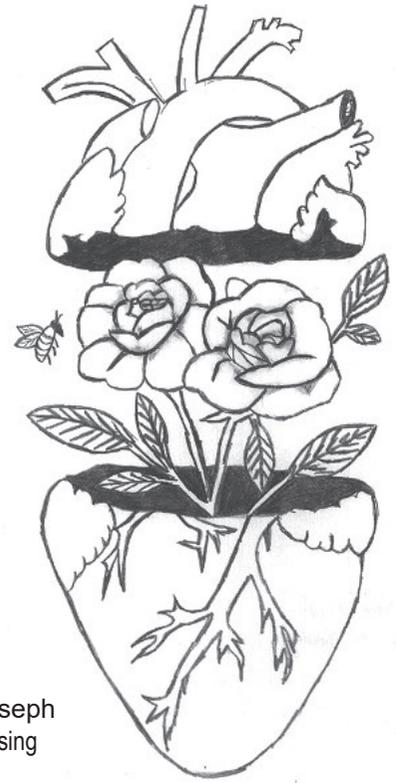
Aksa Mariyam Anil
IIIrd Year B.Sc. Nursing

The
best
is yet to
Come

Aleena Mary
IInd Year B.Sc. Nursing



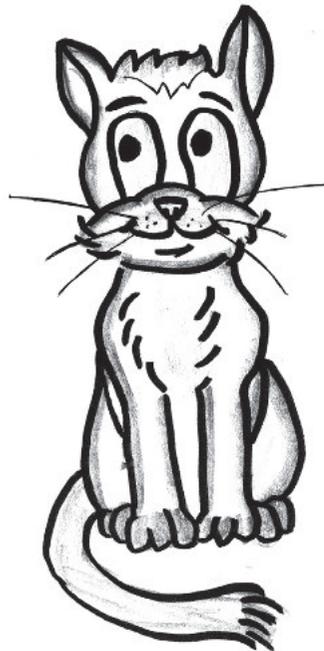
Linta Peter
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Gloria Rose Joseph
IInd Year B.Sc. Nursing



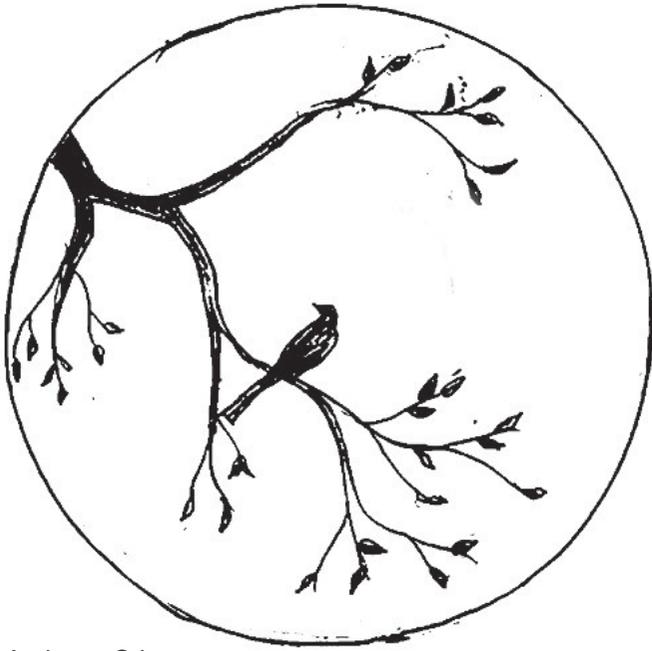
Shabana Shaji
IInd Year B.Sc. Nursing



Aleena Elizabeth Jose
IInd Year B.Sc. Nursing



Archana OJ
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Archana OJ
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Diya Susan Thomas
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Sanuja N
IIIrd Year B.Sc. Nursing



Elizabeth Jose
IIIrd Year B.Sc. Nursing

**ALL KINDS OF BOOKS FROM
INDIA & ABROAD**



EXCLUSIVE FOR MEDICAL BOOKS



masters
MEDICAL BOOKS

PUBLISHERS DISTRIBUTORS & LIBRARY SUPPLERS

1st FLOOR, CARAEL CENTRE,
OPP. HOLYCROSS HOSPITAL,
KOTTIYAM, KOLLAM.

Ph : 0474-2533220, 94470 92220



Attractive Discount for Students & Libraries



Re-accredited by NAAC with B⁺⁺ and Accredited by KUHS with A⁺,
Member of United Nations Academic Impact Program,
Approved Research Centre of Kerala University of Health Sciences.



BISHOP BENZIGER COLLEGE OF NURSING

PB. No 46. Sastri Junction, Kollam-691001
www.bbconkollam.org
bbcon_official@yahoo.co.in
0474 - 2765582