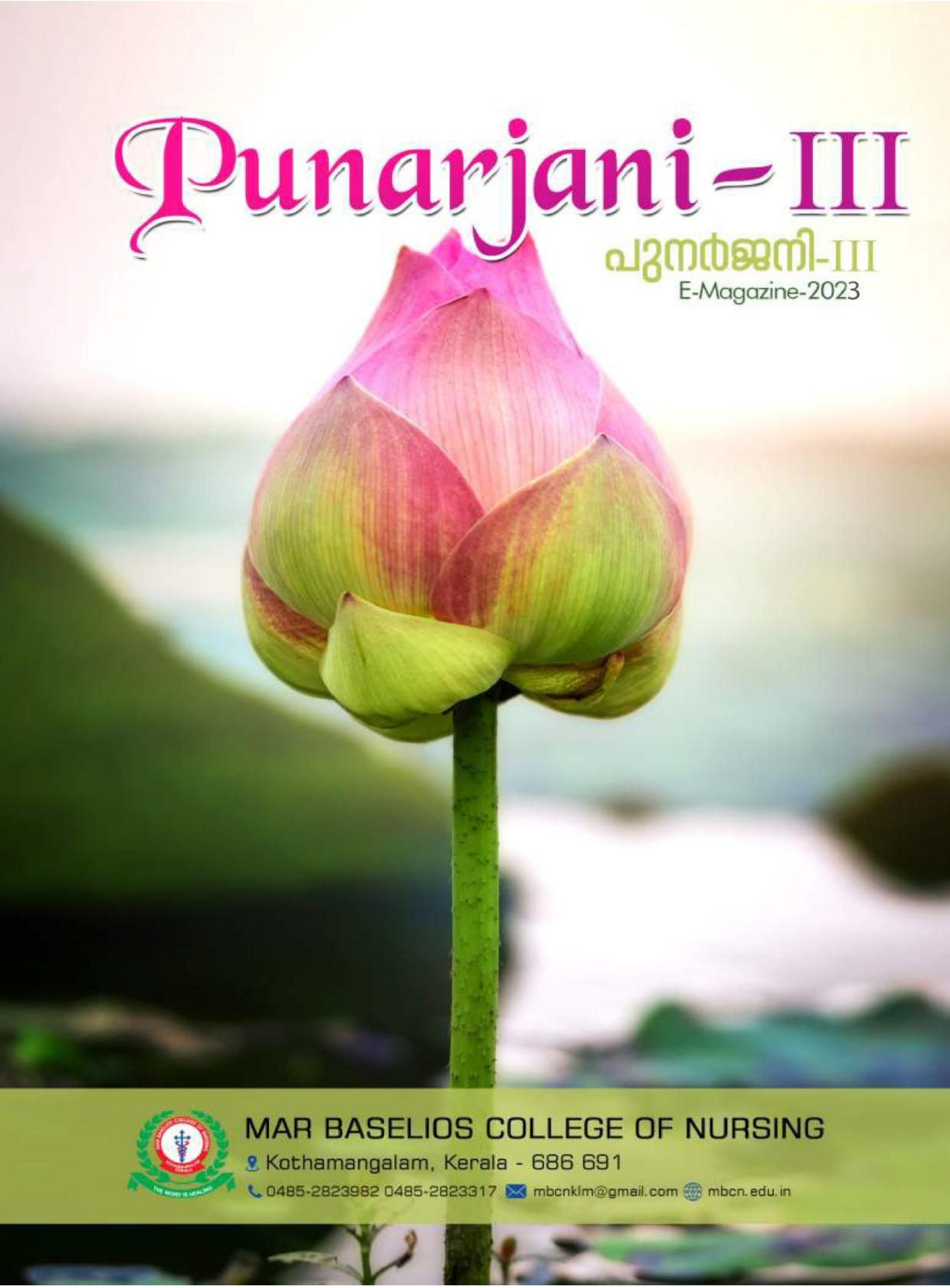
Punarjani-III

പുനർജനി-III

E-Magazine-2023



MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING
Kothamangalam, Kerala - 686 691
0485-2823982 0485-2823317 mbcnklm@gmail.com mbcn.edu.in

MESSAGE

Dr. Selliamma Kuruvila
Principal

I look at this humble beginning with a great hope that many more students will catch the fire of writing. An E-magazine is one of the forums by which students can exhibit their talent in literary skills. Education must provide life- building, man- making and character making assimilation of ideas so as to develop an integrated person who has learned how to improve his intellect, handle his emotions and stand firm on moral value. We prepare the students to face the challenges of the twenty- first century. We provide an appealing and stimulating curriculum that is flexible and tuned to the needs of each and every student as we strive for higher learning outcomes and personal bests for all of our students. Our passionate teachers and their innovative teaching methodologies encourage students to develop critical - thinking, to exchange thoughts and ideas and develop a desire for knowledge.

Dr. Selliamma Kuruvila
Principal

MESSAGE

Ms. Airin C Poulose
Vice-Principal

Our Institution believes that the purpose of education is to turn mirrors into windows, and as such is focused not only on pure studies but also on providing opportunities to each student to explore his or her own capabilities and area of interest – curricular, co-curricular, or extra-curricular. , I sincerely hope that together we can make great things possible. I hereby express my belief that our institution will certainly set benchmarks that cannot be surpassed. Let us take a vow to ensure a better tomorrow. I am happy to note that a group of students who are interested have come forward to make it a reality.

Ms. Airin C Poulose
Vice-rincipal

MESSAGE

Adv. C I Baby
Secretary
Mar Baselios Medical Mission Association

It is a great pleasure to extend my warmest greeting and congratulation to students of Mar Baselios College of Nursing for bringing our a e-magazine "Punarjani 2K23" in the year 2023.

College magazine always help in drawing out the hidden talents of students and are also a channel of communication for free expression of various ideas. My best wishes to students and faculty for all your future endeavours.

Adv. C I Baby
Secretary

MAGAZINE COMMITTEE -2023

Chief Editor

1. Mrs. Jisha P. Mohammed

Chief Media Editor

1. Mrs. Chithra M.

Other Committee Members

1. Mrs. Airin C. Paulose
2. Mrs. Noble Kuruvilla
3. Mrs Mary Elizabeth John
4. Mrs. Priya N.P

Student representatives

1. Ms. Biya Rose Benny (IV year B.Sc. Nursing)
2. Ms. Amrutha Radhakrishnan (IV year B.Sc. Nursing)
3. Ms. Ayona Johnson (III year B.Sc. Nursing)
4. Ms. Anju Mariya John (III year B.Sc. Nursing)
5. Ms. Fidha V.H. (II year B.Sc. Nursing)
6. Ms. Ardra Raj (II year B.Sc. Nursing)
7. Ms. Tida (IV Sem. B.Sc. Nursing)
8. Ms Ardra (IV Sem. B.Sc. Nursing)
9. Mr. Remhumdil S (II Sem. B.Sc. Nursing)
10. Ms. Sandra Joby (II Sem. B.Sc. Nursing)

Health Trends that will Dominate – 2023

HPV vaccine

According to a 2021 Lancet study, India had the highest cases of cervical cancer in Asia that year. The new indigenous vaccine, CERVAVAC, is expected to be a game changer in reducing the burden of cervical cancer. The vaccine, which costs Rs. 200-400 a shot, is billed as effective against four variants of the human papillomavirus (HPV), which accounts for over 90 per cent of cervical cancer.

Flu vaccines

Post-Covid, it has become clear how much damage severe respiratory infections can do to those with weakened immunity. Getting a flu vaccine is thus strongly recommended. It really builds your immunity against the virus. And even if it might not prevent the disease in some rare cases, it will still prevent serious illness and hospitalization.

Wearable gadgets for mental health

Review of research studies show that different types of wearable gadgets are indeed effective in detecting signs of depression. The devices work by sensing signals from the brain and body, such as heart rate, temperature, breathing and blood pressure. They can detect stress and anxiety symptoms and help handle the symptoms. Digital sleeping pills are also available in the market and can help a person fall asleep again through touch signals. Wearables will also provide biofeedback that can help doctors diagnose and treat mental health conditions.

Back to the traditional

When it comes to food, traditional has been making a strong comeback. People are keen to eat what is local and seasonal. Traditional grains such as bajra barley and Ingredients such as ghee, turmeric, aamla, gulkand, indigenous rice and millets are also making a comeback since people want to eat more of what they grew up eating.

Early disease diagnosis

There is renewed focus on preventive healthcare as it can provide the earliest possible diagnosis. With medical science and research expanding, a variety of new tools are available to help prevent the onset of disease or at least catch the symptoms early. From cancer to heart attacks, the real focus is now on catching the signs as early as possible. Then the changes of recovery are better.

Care management and coordination

When a patient is in the hospital, there are through medical records that are in place, however, post visit, there is no standard data-collection mechanism to track patient health. We are, thus, in need of holistic or comprehensive care management pathways that can help coordinate care with the network of patients, hospitals, and payers in order to optimize patient care and develop more value-based healthcare models.

Personalization of care

From genetic makeup to environmental factors, our health is dependent on myriad factors. Holistic health care systems that leverage the power of tech and data have the ability to offer personalized medical care, allowing more need – based hospitalizations, improved patient satisfaction and less stress for payers – a win-win situation for all stakeholders involved.

Continuous education and awareness

In order to optimize outcomes, care coordinators and managers need to be at the heart of a communication network that continuously follows up and educates patients post hospitalization and physician visits..

Department of community Health Nursing

The Power of Artifical Intellegence in Nursing Transforming Patient Care

Introduction

Artifical intellengence (AI) has revolutionized various industries and health care is no exception. This cutting edge technology is finding its way in to the field of nursing, enhancing patient care, improving efficiency, and revolutionizing the way nurses deliver healthcare services. This article explores the transformative nature of AI in nursing practice.

AI – assisted Diagnosis

One of the primary applications of AI in nursing is assisting in diagnosis. AI algorithms can analyze vast amounts of patient data, including medical records, test results and symptom patterns, to support nurses in making accurate and timely diagnoses. By alerting nurses to potential red flags or suggesting further testing. AI can help prevent misdiagnoses and unnecessary delays in treatment.

Smart Monitoring Systems

AI-powered monitoring system provide real-time insights into patients health status. These smart devices continuously collect and analyze patient data, such as heart rate, blood pressure, and oxygen levels, to defect potential complications early on. Nurses can receive automated alert about any significant changes enabling them to intervene promptly and prevent adverse events.

Predictive Analytics

A1 algorithms can analyse patterns in patient data, thereby enabling nurse to predict the likelihood of a specific outcome. This predictive capability helps nurse identify patients at higher risk of developing complications or deteriorating health. By proactively intervening and tailoring care plans to individual patients, nurses can potentially prevent adverse events and improve patient outcomes.

Virtual Nurses and Chathots

Virtual Nurses and chathots are Al-powered tools that can interact with patients, providing basic information, answering frequently asked questions and even offering emotional support. These Virtual assistance can alleviate nurse's workload by handling common queries and allowing nurses to focus on critical patient care tasks. They also provide a more personalized and accessible healthcare experience for patients, especially in remote or underserved areas.

The Power of Artifical Intellegence in Nursing Transforming Patient Care

Streamlined Documentation and Administrative Tasks:

AI can automate manual and time consuming administrative tasks, such as documentation and medical coding, freeing up nurse to spend more time with their patients. By utilizing natural language processing and voice recognition tech. AI can transcribe verbal notes, extract relevant information from medical records, and generate concisc and accurate reports facilitating efficient and streamlined workflows.

Ethical Consideration and Challenges

While AI offers tremendous potential for nursing, it also raises ethical for nursing , it also raises ethical considerations and challenges. Nurses must be mindful of issues such as patient privacy and data security bias in AI algorithms, the potential for overrdiance on technology and the impact on the nurse-patient relationship. It is crucial to implement robust safeguards and ongoing training to ensure AI is used ethically and responsibility in nursing practice.

Conclusion

Artificial intelligence has to potential to revolutionize nursing practice transforming patient care and enhancing healthcare outcome. Buy ….. the power of AI assisted diagnosis, smart monitoring systems, predictive analytics, virtual nurses and streamlized administration nurses can provide more efficient expands it is essential for nurse champion the ethical and responsible use of AI to maximize if benefits for both patients and healthcare professionals.

Department of Mental Health
Jisha P. Mohammed, Amalu Jose

Its Raining Again

Man, the monsoon rain arrived once again
To bring the joy of singing rain
The nostalgia of Rememberances..
You always told me not to step out
When the western wind pick up during monsoon
But I had always run to the outside
To listen to the song from the west

I remember you chase me when I jump into the rain
The dance in the drops
What a rhythm it was
I miss your safe hands

When the thunder delivers at the high pitch her
You had always been a story letter
When the rainfall in the symphony
Now here in the rain
My frozen heart ails for you
Without you, Its raining for my eyes
Its raining in the out.

Mariya Mathew
IVth year Bsc Nursing

Dreams
Small Journey of life

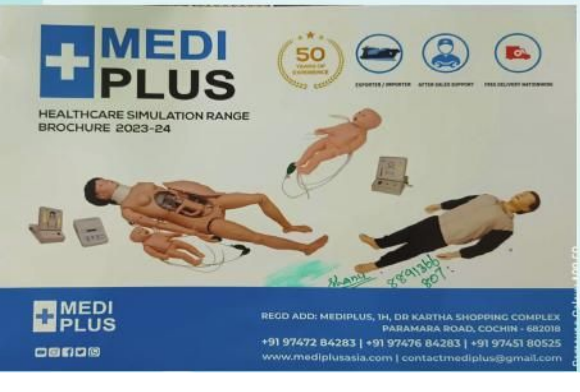
Right behind my eyelids
Closed within my heart
Wrapped with the fanciest paper
Tied within the blue-red ribbons
Safe as safe can be…
My dreams…
They were here to stay
Winter gave way to spring
Days gave way to years
My life gave way to change
But by dreams….
They were here to stay
I never cried …………….what if
My tears took my dreams away?
I never gave my heart… what if
I lost my dreams too ever
They way ahead is long it seems
Journey of life, forward it says
Don't turn, don't wait
Because I had to run
Run for my dreams…..

Anu Santhosh
IVth Year

My Hero

My hero, you will always stay in my heart
No matter how much we fight
You are still my best gift
The almighty have ever blessed me with
Also thankful to the God
Because this hero too have Heroine
A pure soul to support him,
In the ups and downs or happy and sorrows,
You saved me all the shades of life.
Poured me the full glass of love
Even though you only have water for the thirst
You filled my childhood with joyful memories
For which you have undergone the hard times
You are daring and gusty warrior I have ever seen,
You give me a castle to live and lead,
Which is guarded by you,
Against all the demons and evils out there.
Still wondering what strength
You have seen in this naive girl,
Proudly shouting to the world,
That you have moulded a fierce and outrageous woman,
Who is the one and only copy of yourself,
With that same unwavering sprit of mind,
Pridley revealing my super hero, my Father,
The secret ingredient for my happiness.

Anju Mathew
IVth Year Bsc. Nursing



Fun Facts about human body

Your eyes blinks around 20 times a minute that's over 10 million times a year!

Your ears never stop growing!

You are about 1 cm taller in the morning when you first get up than when you go to bed! This is because during the day the soft cartilage between your borns gets squashed and compressed

Your brain does'nt feel pain!

Every drop of blood you have is filtered by your body 300 times day!

Aleena Susan George
IVth Year

The result of exaggerated compassion

Compassion is some time an overrated virtue.

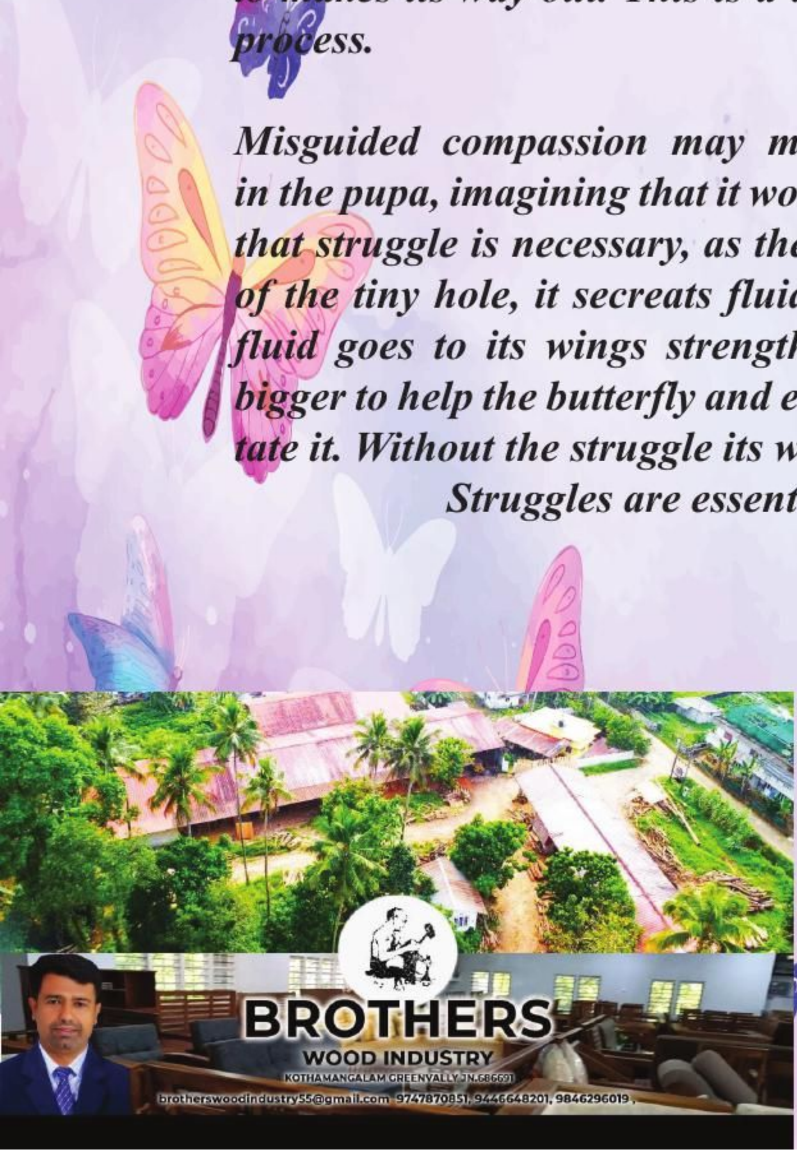
Lets look at the story of a butterfly

The life of a butterfly begins as an ugly caterpillar. When the time is right, It forms a pupa and retreats behind its hard wall within its shell, then it transforms into a butterfly, unseen , unheard. When ready it uses its tiny sharp claws at the base of its forewings to crack a small opening in the hard protective outer shell. Its squeezes through this tiny opening and struggles to makes its way out. This is a difficult, painful and prolonged process.

Misguided compassion may make us want to enlarge the hole in the pupa, imagining that it would ease the butterfly's task. But that struggle is necessary, as the butterfly squeezes its body out of the tiny hole, it secreats fluids within its swollen body. This fluid goes to its wings strengthening them. Making the hole bigger to help the butterfly and ease its struggles will only debilitate it. Without the struggle its wings would never gain strength.

Struggles are essential in life to fly........

Mable Biju
IV th Year



Brightest Star in the Sky

The day I said goodbye
The star in the sky been,
And I am the star,
The brightest star in the sky

Dear, As I am far away
I can here you
And I can see you
Don't think of me in dark and…………

For here, I am, no longer old,
I'm in that place that's filled with love
Known to you all, as "up above".

Sneha Sunny
IV th Year Bsc. Nursing

INDIAN OIL
KOTHAMANGALAM AUTO FUELS

17th BATCH

I was in far away from home

But they made me a home

To care away to seek away their love

They made me Hope in the barriers

Not less than Hundred

It was sixtyone made my world

Not less than five mens made me happy

They made a way

They told the truth

The loneliness took away

I see you guys in way of hope

Robiya Reji
4th year BSc Nursing

SEPHORA

Ansar P Basheer
Business Development Manager
+91 9895832069

Sephora Infosolutions Pvt.Ltd.

Office No:B4, Olangattu Tower
Haritha Nagar, Chittethukara
Kakkanad, Kochi-37
Ph: +91 484 4861679
E-mail: ansar@sephorainfo.com

UAE | KOCHI | KOTTAYAM | CALICUT | COIMBATORE | TVM | MUMBAI

GREED OF MAN

Here lies the bright blue sky
It spreads so wide and high
It looks like there is no end
And is the root of earth, that God created

An eagle took his flight from the nest
Sored in the sky while other birds rest
It looked here and there for pray
And flew round having it own way

His eyes fell on a chick with its mother
Trying to give warmth under her feathers
Without even thinking the eagle flash its stare
And took the chick from its mothers care

It flew still higher than rent of birds
And looked tearingly at the birds in herds
I did the think that they don't he thought
And searched for a tree so remote

Even if it is strong and could never be pained
It's proudness could never be stained
It does sins and never reports
But it will reach the ground for it surely dies

Human being too are of same kind
With a thought of pilling his pocket in his mind
Even if he is in his greated hight
He would loose his dignity in the flight

He learn lot and yet never stops
He dosen't think of what other's feel
And that he does satisfying him
But not everyone who loose with him

On the run for his own greed
He dosen't bother other's needs
He brings to others eyes
To wipe the tears of his own eyes

He earns a lot, Even more than he needs
But all that for his bad deeds.
Even if he is in the frame's mount
He would never take anything while buried in the groud

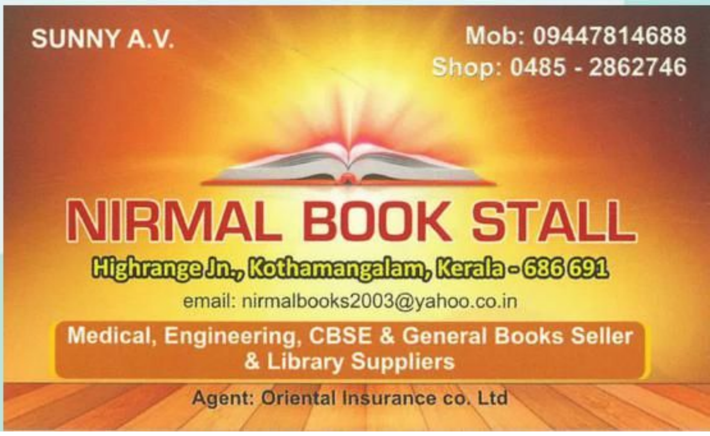
Flavia Kurian
IInd Sem, Bsc Nursing

EIGHTEEN

When I was Eighteen
I became so mean
I wonder why I changed
Anyway it was out of my range

From everyone calling me cheesy
I end up being the most easy
Yes, I do miss my old version
But somehow I fell in love with the new me

Room No. 408
Aiswarys C.S.



Jerry Elsa Jimmy
IVth Year Bsc

Anju Maria John

Riya Reji
IV th Year

Divyalakshmi TS
IVth Year Bsc Nursing

Emy Elizabath George
IV th Year Bsc Nursing

Robiya Reji
IV th Year Bsc Nursing

M Ponnu Mariyam Lal
IV th Year Bsc Nursing

MY ROSE

When I took at my rose in my gardern
I feel a touch of love in my heart
When I touch itself leaf
I feel it gives me a beautiful smile

When I water it
I feel it speaks smoothing to me
When I kill the flies on it
I feel it says 'thank you' to me

When it goes to heaven
I feel it says to me, to pray
To 'God' to give it a life time more.

Dhiya Ann Joseph
IIIrd Year Bsc. Nursing

FRIENDSHIP

Friendship is the ship
That call never sink
Friendship is the dream
That will never vanish
Friendship is the chain, that will never break
Friendship is the vehicle, that will go far away
Friendship is the rock, that will never break
Friendship is the love, that is only the Original Love

Aleena Baby
IIIrd Year Bsc. Nursing

प्रभात

प्रभात

प्रभात लाती है खुशियां
सूर्य की है सोना रोशनी
अंधेरा की है बुरी छाया
जैसे ज्ञान की है रोशनी
थे प्रभात तो दीपक की भाँती
जो मिटती है अंधेरा
सूर्य उठता है तो
हमारे सब अंधेरे मिट जाता है |
एक नई सुबह एक नया दिन
सुबह सब मानव को प्रतीक्षा देती है
सूर्य की खूबसूरत रशिमयाँ
पहाड़ों की खूबसूरती बढाए
प्रभात लाती है खुशियाँ |

नेखा सूसन बालाजी
3rd year BSc Nursing
Neha Susan Balaji

നിറങ്ങൾ

നിറങ്ങൾ
കാഴ്ചയിലും കാഴ്ചയില്ലായ്മയിലും
നിറവാകുന്ന നിറങ്ങൾ
പ്രതീക്ഷയും നിരാശയും വിടർത്തുന്നവ
പ്രതീക്ഷതൻ മുകളത്തിൽ പച്ചപ്പും
മരണത്തിൽ ഭീകരാം കറുപ്പും നിറങ്ങൾ
വാനത്തിൽ ആനന്ദമാം നീലിമയും
അതിരില്ല മണലാരണ്യത്തിൽ സ്വർണ്ണവർണ്ണവും നിറങ്ങൾ
വികാര തീവ്രതൻ ചുവപ്പും
ശാന്തിതൻ പ്രതീകമാം ധവളവും വർണ്ണങ്ങൾ
കാഴ്ചതൻ മേട്ടിൽ വിരിയും നൂറുവർണ്ണങ്ങൾക്കും
മേലെയാകും കാഴ്ചയില്ലായ്മതൻ
ആയിരം സ്വപ്നവർണ്ണങ്ങൾ

Beena Thomas
IVth Year Bsc. Nursing

കാത്തിരിപ്പ്

ഇരുളടഞ്ഞ ജീവിതനൗകയിൽ
കാത്തിരിപ്പു നുറുങ്ങുവെട്ടം
മനസ്സിന്റെ കാണാമറയത്തു
നീറുന്ന മോഹത്തിൻ മൗനരാഗം

മാറ്റിവെയ്ക്കാനികില്ല ഈ ജന്മം
നീയെന്ന സത്യത്തിനുമുമ്പിൽ
പ്രതീക്ഷതൻ പൊൻകിരണങ്ങൾ
ഉള്ളിലെ അന്ധകാരത്തിന്റെ
മറ നീക്കി എന്നരികിലേക്ക് നീങ്ങവെ

കാലമാം രഥം എത്രയെത്ര
ദൂരം താി എന്നാലും
മടുക്കുന്നില്ല എൻ ജീവനും ആശയും
നിന്നേലേയ്ക്കെത്തുന്ന നാൾവരേയും.......

എൻ ചിറകുകൾ സദാ അടർന്നുവീഴുമ്പോളും
ഒരു നാൾ എൻ സ്വപ്നമാം വീഥിയിലെത്തുന്ന
നിമിഷം വരെ
ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് ചിറകുമുളപ്പിക്കുന്നു ഞാൻ........

Anjaly Antony
IVth Year Bsc. Nursing

Cosmo Books India Pvt Ltd

Kaniyamkulam Buildings Opp. CMS Industrial

School Chalukunnu Kottayam 686001

Ph: 8589923939 [redacted]

VARKEY & SONS COMMUNICATION

- Oru pathittandil kooduthal sevana paramparyamulla kothamangalathe oru mikacha sthapanam.
- Vyathyastha ulpannangal oru kudakkeezhil
- Mikacha offerukal!!
- Dulux Paints
- Havells Lights
- Vi service

കടലാസും തീയും

അടുപ്പിനരികിലിരിക്കുന്ന പഴയ മങ്ങിയ പുസ്തകത്തിലെ അവസാന കടലാസിനുള്ളിൽ ഒന്നിനു പ്രണയമായിരുന്ന തീയോട്.

മരിക്കുമെന്ന് അറിയമായിരുന്നിട്ടും മറ്റുള്ള കടലാസുകൾ എതിർത്തിട്ടും കടലാസ് തീയെ ഏറെ തീയെ സ്നേഹിച്ചു.

തീയ്ക്ക് കടലാസിനോട് പ്രണയമായിരുന്നെങ്കിലും അതിനെക്കാൾ ഏറെ സ്വയം വെറുപ്പായിരുന്നു. തന്റെ പ്രണയിനിയെ ചുംബിക്കാൻ പോലും തനിക്ക് ആവുന്നില്ലല്ലോ എന്നോർത്തുള്ള വെറുപ്പ്. കടലാസിന് ഏറെ ശാസനകൾ കേൾക്കേി വന്നു. എങ്കിലും കാമുകനെ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള അതിയായ ആവേശത്തിൽ തന്നെ ജീവൻ പോകുമെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും അവൾ അവനിലേക്ക് കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടുത്തു.

അവളുടെ ആഗ്രഹത്തിനു കൂട്ടായി വെള്ളം വന്നു. വെള്ളത്തിൽ നനഞ്ഞു അവൾ പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും അവൾ വേർപെട്ടു. പല കഷ്ണങ്ങളായി മാറി. പിന്നെ കാറ്റിന്റെ തലോടലിൽ അവൾ മെല്ലെ മെല്ലെ മെല്ലെ തന്റെ പ്രിയതമന്റെ അരികിലേക്ക് പോന്നു.

പുഞ്ചിരിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ തീയേ പ്രാപിച്ചത് അവസാനത്തെ ഭാഗവും ചാരമായപ്പോഴും അവൾ കരഞ്ഞില്ല. പക്ഷെ അവളെ പ്രാപിക്കും തോറും തീയ്ക്ക് നൊന്തു. അവൻ വെണ്ണീറായി തേങ്ങി കരഞ്ഞു. ഒടുവിൽ തന്റെ ആഗ്രഹം എന്നോണം അവനിലേക്ക് എന്നന്നേയ്ക്കുമായി അവൾ അലിഞ്ഞില്ലാതായി.

Emy Elizabath George
IVth Year Bsc. Nursing

അതിജീവനത്തിന്റെ 40 ദിനങ്ങൾ നമുക്ക് നൽകുന്ന പാഠം

ആമസോൺ ലോകത്തിന്റെ ശ്വാസകോശം എന്നറിയപ്പെടുന്ന നിബിഡവനം. പകൽ സമയങ്ങളിൽപോലും രാത്രിയെ ഓർമിപ്പിക്കുന്ന ഇരുട്ട്. തിങ്ങിനിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന വനാന്തരങ്ങൾ. ഏകദേശം 5 മില്യൺ വരസ്തീർണ്ണം ഉള്ള വിഷപാമ്പുകളുടേയും, ഇതുവരെ കാണാത്ത അനേകം ജീവജാലങ്ങളുടേയും വാസസ്ഥലം. ഇവിടെയാണ് ഉട്ടോട്ടോയി എന്ന ഗോത്രവിഭാഗത്തിലെ നാലു കുരുന്ന് ബാല്യങ്ങള് 40 ദിവസം ചിലവിട്ടത്. 13 വയസ്സുകാരി തന്റെ മൂന്നുസഹോദരങ്ങളേയും കൊണ്ടുനടത്തിയ ഈ അതിജീവനം നാമെല്ലാവർക്കും നൽകുന്ന വലിയൊരു പാഠമാണ്. ജീവിതത്തിലെ ഏതു പ്രതിസന്ധിയേയും അതിജീവിക്കുവാൻ പറ്റിയ പാഠം. മെയ് 1-ന് ആയിരുന്നു ഉട്ടോട്ടായി ഗോത്രവിഭാഗത്തിലെ അമ്മയും 4 മക്കളും യാത്ര ആരംഭിച്ചത്. കൂടെ പൈലറ്റും സഹ പൈലറ്റും. എന്നാൽ യാത്രാ വിമാനം തകർന്നു. അമ്മയും പൈലറ്റുമാരും അവിടെ വച്ച് മരണപ്പെട്ടു. രക്ഷാപ്രവർത്തനത്തിന് എത്തിയ സൈന്യത്തിന്റെ മൂന്നുമൃതുദേഹങ്ങൾ മാത്രമാണ് കണ്ടത്. നാലു കുട്ടികളെ കണ്ടെത്താനിയില്ല. 13 വയസ്സുമുതൽ 11 വയസ്സുവരെയുള്ള കുരുന്നുകൾ. രക്ഷാപ്രവർത്തനം ഊർജ്ജിതമാക്കി. പ്രതീകൂല സാഹചര്യത്തിലും ആ കുരുന്നുകളെ കത്തൊനുള്ള കഠിന പരിശ്രമം. ലോകം മുഴുവൻ അവരുടെ തിരിച്ചുവരവിനായി കാത്തിരുന്നു. ഊർജ്ജിതമായ തിരച്ചിലിനൊടുവിൽ 40-ാം നാൽ 4 കുട്ടികളേയും സുക്ഷതിരായി കണ്ടെത്തി എന്ന വാർത്ത ലോകം നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ സ്വീകരിച്ചു. അമ്മയെ നഷ്ടപ്പെട്ട വേദനയിലും ആമസോണിന്റെ വന്യതയിൽ നിന്നും ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ് അതിജീവനകഥകളുടെ ചരിത്രത്തിലേക്ക് സുവർണ്ണ ലിപികളിൽ കുറിക്കേ ഒരു ഏട് സൃഷിടിച്ചെടുത്തവൻ. ഇവർ ലോകത്തോട് വിളിച്ചുപറയുന്നു ഏതു സാഹചര്യത്തിലും അതിജീവനം സാദ്ധ്യമാണ്. ഇവിടെയാണ് നാം നമ്മുടെ കുരുന്നുകളുടെ അതിജീവനശേഷിയെ കുറിച്ച് പറയേണ്ടത് പരീക്ഷകളിൽ മാർക്ക് ലഭിക്കാത്തതിനും മാതാപിതാക്കൾ വഴക്ക് പറയുമ്പോഴും എല്ലാം സ്വയം ജീവനൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുരുന്നുകൾ. ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാൻ നമ്മുടെ കുരുന്നുകളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഏത് സാഹചര്യത്തിലും അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ അതിജീവിക്കാൻ നമ്മുടെ കുരുന്നുകൾക്ക് സാധിക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് യഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ കയ്പ്പും മധുരവും പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കണം. അവരെ അവയെല്ലാം നേരിടാൻ പ്രാപ്തരാക്കണം.

ആമസോൺ മഴക്കാടുകളുടെ വന്യതയെ താണ്ടി വിജയിച്ചുവന്ന ആ കുരുന്നുകളെപ്പോലെ മനസ്സുറപ്പും ധൈര്യവും എല്ലാകുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാവണം. ജീവിതത്തിന്റെ ഏത് സാഹചര്യത്തിലും അവരെ എല്ലാം അതിജീവിക്കാൻ ഓരോ കുരുന്നുകൾക്കും സാധിക്കട്ടെ. ജീവിത വഴികളിലെ കുഞ്ഞുകുഞ്ഞു പരാജയങ്ങളിൽ കാലിടറാതെ ഉറച്ച കാലടികളോടെ അവരും വിജയത്തിന്റെ പാദകൾ വെട്ടിഒരുക്കട്ടെ.

Dona George
4th Year Bsc Nursing

ചെമ്പരത്തി

നിറം ചുവപ്പാണെങ്കിലും
നിനക്കെന്തേ....
പ്രണയത്തിൻപ്രതീകമാകാൻ
കഴിഞ്ഞില്ലേ?

വർണ്ണങ്ങൾ പലതുായിട്ടും
നിന്നെ എന്തേ....
ആരും മാലായായി കോർത്തീല?

കാണാൻ അഴകുായിട്ടും
നിനക്കെന്തേ....
പെൺമുടിയിൽ സ്ഥാനം നൽകീലാ?

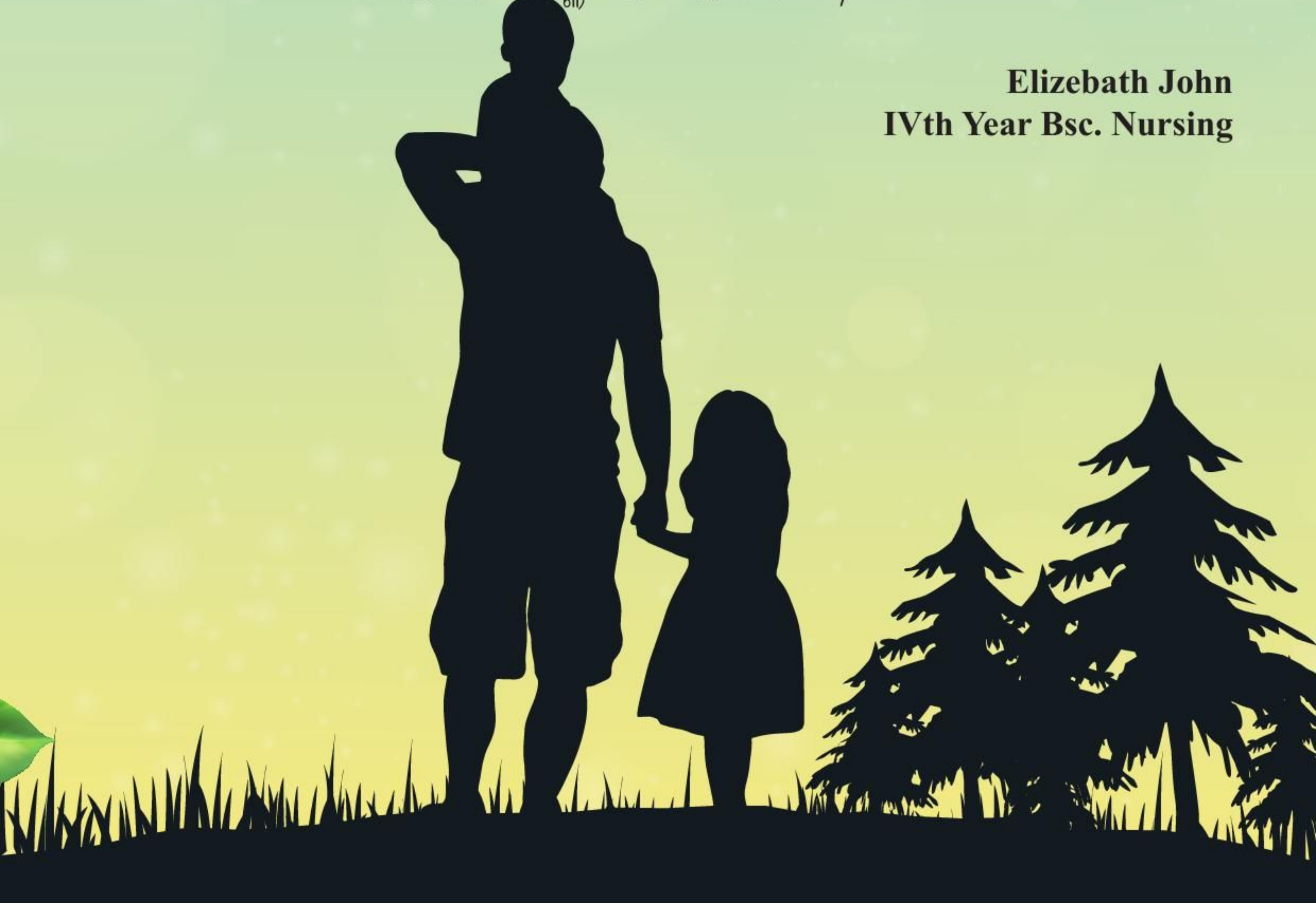
നീ ഇന്നുമോ വീട്ടുമുറ്റത്തെ
അലങ്കാരചെടിയും ....
ഭ്രാന്തന്റെ ചെവിയിലെ പൂവും മാത്രം
നീ വെറുമൊരു ചെമ്പരത്തി പൂവുമാത്രം

Sona Mathew
4th Year Bsc Nursing

അച്ഛൻ

ആദ്യാക്ഷരം കുറിച്ച് തന്നെൻകുഞ്ഞിളം കൈകളാൽ
കൂടെ നടന്നും കൂടെ കളിച്ചും
കാണാചൂരലാൽ ശ്വാസിച്ചു ഞങ്ങളെ
ഇന്നോളം ഊട്ടിയ ഉരുളകളെല്ലാം
ദൂരെ ദ്വീപിലെ രാവും പകലും
ഇന്നീ കൈകളിൽ സ്നേഹത്തിൻ പൊതികളില്ല
നീട്ടിവിളികളുമില്ല യാത്ര പറയാതെ
പടികടന്നകലുമ്പോൾ നീ ഞങ്ങളെ താലോലിച്ചുറക്കിയ
ഉമ്മറത്തിണ്ണയും ഏകനായി.........

Elizebath John
IVth Year Bsc. Nursing



കണ്ണുനീർ എൻതോഴൻ

കണ്ണുനീരേ.... നീ എന്ന് എൻ തോഴനായി?
ബാല്യം മുതൽ ഒരു നിഴലായി നീ എൻ
ചാരെയുല്ലോ....

രാത്രിയാമങ്ങളിൽ ആരും കാണാതെ നീ
എൻ മിഴികളെ ചുംബനം കൊണ്ട്
മൂടുന്നതെന്തിന്?
ഒരു പേമാരികണക്കെ എന്നിൽ
വർഷിക്കുന്നതെന്തിന്?
അത്രമേൽ നീയെന്നെ പ്രണയിക്കുന്നുവോ....

എന്നിൽ നിന്നുമൊരുമോചനം
എന്തേ ആഗ്രഹിക്കാത്തത് നീ...
നിന്റെ പ്രണയച്ചൂടിൽ
വെന്തുരുകുകയാണ് ഞാൻ
ആകില്ലാ തോഴാ...
വാടിയ താമരതണ്ടുപോലെ
ഞാൻ തളരുകയാണ്...

Hanna Sinil
4th year BSc nursing

അവൾ

എന്തൊക്കെയോ ആകണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചു. എന്തൊക്കെയോ ആകുമെന്നും വിചാരിച്ചു. എന്നിട്ട് എന്തായി? കൈയെത്തും ദൂരത്തെ സ്വപ്നങ്ങൾ പോലും എത്തിപിടിക്കാൻ കഴിയാതെ അവർ അവളെ ദുർബലയാക്കി.

ഒരുപാടു പ്രതീക്ഷകളും, സ്വപ്നങ്ങളുമായാണ് അഞ്ജലി എന്ന അമ്മു കോളേജിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചത്. ഒരു വായാടിയായ അവൾ എല്ലാവരുമായി പെട്ടെന്ന് കൂട്ടായി.

അങ്ങനെ ദിവസങ്ങളും ആഴ്ചകളും കടന്നുപോയി. ഓരോ ദിവസം പിന്നിടുമ്പോഴും അവളുടെ സന്തോഷം അവളിൽ നിന്നും ഇല്ലാതെയായി. കോളേജിൽ നടക്കുന്ന പല അനീതിക്കെതിരെ അവൾ ശബ്ദുമുയർത്തിയിരുന്നു. അവളുടെ പല അഭിപ്രായങ്ങളും അവൾക്ക് തന്നെ തിരിച്ചടിയായി. എന്തിനും ഏതിനും അവളുടെ കൂടെ നിന്ന കൂട്ടുകാർ പോലും അവളെ മാറ്റി നിർത്തി. അങ്ങനെ ആ ഒറ്റപ്പെടലിൽ നിന്ന് അവളെ താങ്ങി നിർത്തിയത് അവളുടെ അധ്യാപകൻ ആയിരുന്നു. എന്നാൽ ആ സൗഹൃദത്തിന് അധികം ആയുസ്സ് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അധ്യാപകന്റെ അവളോടുള്ള സാമീപ്യത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും വന്നുതുടങ്ങി. ഇത് അവളെ മാനസ്സികമായി തളർത്തി. പല കാര്യങ്ങളിലും അവൾക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറ്റാതെയായി. അവസാനം സഹികെട്ട് അവൾ കോളേജ് അധികൃതർക്ക് പരാതികൊടുത്തു.

പരാതി പിൻവലിച്ചില്ലെങ്കിൽ പരീക്ഷ എഴുതിപ്പിക്കില്ല എന്ന് കോളേജുകാർ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി. ഇത് പിന്നേയും അവളെ മാനസ്സികമായി തളർത്തി. എന്തിനും ഏതിനും പ്രതികരിച്ചിരുന്ന ആ പഴയ അമ്മുവിൽ നിന്നും ഇന്ന് അവൾ നിശബ്ദതയുടെ മൂടുപടം അറിഞ്ഞു. ഒരു നിമിഷം അവൾ അവളുടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവരെ ഓർത്തു. തന്റെ അച്ഛൻ അവളോട് പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ അവൾ ഓർത്തു.

സ്വന്തമായി നിലപാടുകൾ ഉള്ളവർക്കെ ശത്രുക്കൾ ഉണ്ടാകൂ, വിജയിക്കാൻ നീ എടുത്ത തീരുമാനത്തിന് കരുത്തുണ്ടെങ്കിൽ പരാജയം ഒരിക്കലും നിന്നെ പിൻതള്ളുകയില്ല. അങ്ങനെ എന്തിനേയും നേരിടാനും, നിയമപരമായി മുന്നോട്ട് നീങ്ങാൻ അവൾ തീരുമാനിച്ചു. ആ നിമിഷം അവളുടെ കണ്ണാടിയിലെ പ്രതിബിംബത്തെ അവൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

ജീവിതത്തിൽ നമ്മുക്കുവേണ്ടി സംസാരിക്കാൻ ആരുമില്ലാത്ത നിമിഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അന്നുമുതൽ നമ്മൾ സ്വയം സംസാരിച്ചു തുടങ്ങും... സ്വയം തീരുമാനിച്ചു തുടങ്ങും...

Eimy Baby
IIIrd Year Bsc Nursing

A Day Unfolds

A day unfolds a masterpiece infold,
where moments dance in a tapestry bold
with hues of sunrise, convas awakes,
A symphony of life, a journey it takes

Down whispers softly, painting the skies
crently nudging dreams, where slumber lies
The world awakens, stretching its limbs,
inhaling the promise a new day brings

The city stirs a bustling array crowded
streets where stories play the rhythm of
food steps a pulsing heat in the
end and flow lives discrete.

A mother embrass a child laughter
a gentle touch a bond that's there after
the whispered words between lovers
A tender connection life's sweet carries

In garden flowers bloom with delight
unfolding petals a vibrant site natures
Canvas brush strokes divine
painting beauty a gift so begin

Basil Papermart

The clock tips on second 2 hours
as the daylight fights starts adon
like a flowers the moons a triangle kiss crowding

Souls through midnight abyss.
And ask night embaraces weary heads,
Dreams take flight upon the moonlet threads.
The day's tapestry weaves memories tight.
In the tapestry of life, a day's respite.

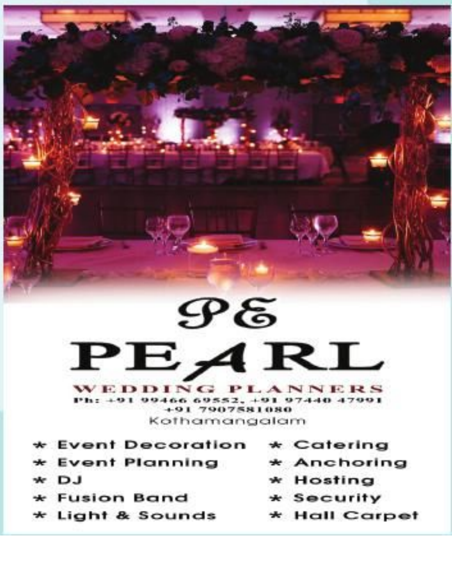
For every dawn a chance to a new to pay
India the world with colours true a day in
life a cherished treasures moments entuined,

memories to measure. So let us saver each
day's delight, embrance it's joys,
Embrace the night For in the
symphony we find ourplace
A day in life a gift of grace

Rosemary Lawrance
4th year BSc nursing

വിദേശ രാജ്യങ്ങളി
ളേക്കും സ്വദേശത്തും
ഉത്തരവാദിത്തതോടുകൂടി
കൊറിയർ
അയക്കുന്നതാണ്

കാർമൽ മാർബിൾ
പാലസ് തങ്കളം,
കോതമംഗലം. LANSUI
CLOSET



Dreams

What is a dream.
Is it an image in doze.
Or something just as reverie.
But for me dream is not.
Something which is confined.

Within five fundamentals.
It's something over priced
It has the force to push.
The down hearted life to sanguine.

It can wipe yours tears.
It can make you to be proud.
It's time to think.
Where I am .
Still on doze or with.
Wings of fire.

Bilha Sarah Saji.
4th year BSc nursing

Off: 9605595533
Mob: 9895946672, 9961560760, 9447003093

Image art

FLEX, VINYL, OFFSET
& LASR PRINTING
ACRYLIC LASER CUTTING
Bypass Jn., Near Cloud 9 Hotel
Thankalam, Kothamangalam
E-mail: imageart.klm@gmail.com

Basil Valayil
+91 9447822062

Binoy Mannancheril
+91 9656770771

B&B
DAILY FRESH
പഴം, പച്ചക്കറി, മത്സ്യ മാംസ വിപണന കേന്ദ്രം
WHOLE & RETAIL
Opp. Vikas Convent, Thankalam,Kothamangalam
+91 8075000217

My worst nightmare

Would the night of terror be my worst nightmare.
For the night of loneliness.
Be my worst nightmare?
Would the faces of clowns . Be my worst nightmare.

Or the friendliest faces.
Be my worst nightmare?
Would the darkest night.
Be my worst nightmare.

Or the night of desperation.
Be my worst nightmare?
Would the shadows in the dark.
Be my worst nightmare.

Or the helping hands .
Be my worst nightmare?
Would the cries in the dark.
Be my worst nightmare.

Or the tears in the daylight.
Be my worst nightmare?
Would the event of failure.
Be my worst nightmare.

Or the moment of regret.
Be my wrost nightmare?
No matter worst.
My nightmare gets.
The worst nightmare.

Is when I forget to dream. ...

Sreya Susan Lois.
4th year Bsc nursing

Escape

In the grasslands of Norway starring
Under the northern sky
holding a glass of champagne Yeah
I realised I am breathing now .

The heaven about flirted in a mush .
And little did I know I celas hushing .
Amidst of those moments of
void appears out of noware

I asked it for I really need to know you .
I was forced to answer it myself
I crapes for you once And now it snog
me but it u not what I deserved

Never know that little void
I craved for once
Would smaller me to
fulfill its eternal hunger.

Catherine Mary E.V
IV th year Bsc Nursing

Delies

The other day my friend asked me which.
Which My favourite flower?
And instantly lilus
came to mind you see, ...

don't bloom all at once ,
one bud blooms and then the other
and in a few days you have a full bloom.

Vrinda....gimilare to life,
if you are consisting enough slowly
everything falls into place and
why you look bach life's come
into full bloom the only know patience

Liya Johnson
4th year BSc nursing

MAR BASELIOUS MEDICALS
NEAR GOVERNMENT HOSPITAL, KOTHAMANGALAM
PH : 97446340579, 7736392990

Congratulations !
Basil Biju
FANCY DRESS (BOYS)
2nd prize
Mar Baselios College of Nursing
SNA CENTRAL ZONE -B

Congratulations !
Maria Benny
PERSONALITY CONTEST
1st runner up
Mar Baselios College of Nursing
SNA CENTRAL ZONE -B

Congratulations!
Juki Thomas
FOLK DANCE - 1st prize
BHARATANATYAM - 3rd prize
Mar Baselios College of Nursing
SNA CENTRAL ZONE -B

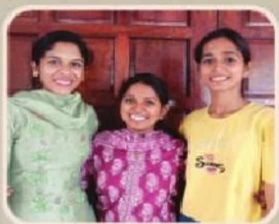
04-Feb-2023 12:27:54pm

Nellikuzhi
Kerala

Nellikuzhi
Ernakulam
Kerala
mar baselious college of nursing

Feb 21, 2023 2:44:10 PM
Nellikuzhi
Kerala
mar baselious college of nursing

സംസ്ഥാന സ്റ്റുഡന്റ്സ് നേഴ്സ്സ് അസോസിയേഷൻ (SNA) കലോത്സവത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ BEST SNA UNIT ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട



STATE LEVEL POSTER COMPETITION - First Prize

AISWARYA PRAKASH
Spot Monoact
3rd Prize (State)

AMAL DEV
Mr. SNA
(Kerala State)

NADANPATTU - 2nd Prize (state)

ELIZABETH KOSE
Floor Decoration
3rd Prize (State)

GROUP DANCE - 2nd Prize (state)

MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSINGന്

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING
KOTHAMANGALAM
KERALA
THE WORD IS HEALING