Punarjani

പുനർജ്ജനി

MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING

Kothamangalam, Kerala - 686 691

0485-2823982 0485-2823317 mbcnklm@gmail.com mbcn.edu.in

പരി. യൽദോ മാർ ബസേലിയോസ് ബാവായുടെ കബറിടം

MESSAGE

K. K. SHAILAJA TEACHER
Minister for Health, Social Justice, Women
& Child Development
Government of Kerala

Thiruvananthapuram
Date: 17.02.2021

No:136/Press/H,SJ, W&C/2021

Mar Baselios College of Nursing, Kothamangalam, is releasing their first e-magazine for the year 2021. I hope the magazine will be a platform for expressing and showcasing the literary and artistic talents of the students. I appreciate your initiative and extend my good wishes to everyone behind this venture.

K K Shailaja Teacher

MESSAGE

ANTONY JOHN
Member, Kerala Legislative Assembly
Government of Kerala

Kothamangalam
Date: 05.03.2021

AJ: 7331/2021/KLM

Providing ample opportunities in nursing education is one of the most fundamental obligations. We owe to our students because in Mar Baselios College of Nursing we are driven by the belief that every student deserves a high quality education.

Nurturing creativity and inspiring innovation are two of the key elements of a successful education, and a college E-magazine is the perfect amalgamation of both.

I take this opportunity to congratulate the editorial board for bringing out this E-magazine as per schedule, which in itself is an achievement considering the effort and time required.

I congratulate the team of students and the faculty for their tireless efforts that have come to fruition in the form of this E-magazine. I wish all success and hope that this tradition that has been set by the current students will be carried through by the following generation of students too.

MEMBER, KERALA LEGISLATIVE ASSEMBLY
KOTHAMANGALAM

Antony John, MLA
Kothamangalam

MESSAGE

Prof. (Dr.) Mohanan Kunnummal
Vice-Chancellor
Kerala University of Health Sciences

It is indeed a great pleasure to extend my good wishes for the e-magazine of Mar Baselios College of Nursing, Kothamangalam. I am sure that the magazine will find a good avenue to exhibit literary talents of students and staff. I congratulate everyone behind this endeavour who used various media of expression to present their ideas.

Wishing a fragrant experience going through the E-magazine.

Prof. Dr. Mohanan Kunnummal
Vice-Chancellor
KUHS

MESSAGE

Dr. Sreedevi T R
Dean, Faculty of Nursing
Kerala University of Health Sciences

Universe is fighting a battle against COVID 19. In this venture, I sincerely appreciate the efforts put by the Students and Faculty of Mar Baselios College of Nursing in demonstrating the imagination and creativity through e-magazine. I feel honored to be associated in this venture. I wish all success, expect that this College magazine brings out the hidden talents of Students and Faculty and open a new chapter in educational advancement.

Best Wishes !

Dr Sreedevi T R
Dean, Faculty of Nursing
Kerala University of Health Sciences

MESSAGE

Adv. C I Baby
Secretary
Mar Baselios Medical Mission Association

It is indeed a great pleasure to write this message for the first E-magazine of our Mar Baselios College of Nursing. Magazine form the best platform for the institutes to show their achievements and future plans and for the students to show their hidden talents. I have always appreciated our B.Sc. nursing students for their sharp wits and intelligent demeanour. I find good talent and skill among them too. I am sure that the magazine will find a good venue to exhibit literary talents among students and staff of MBCN. I wish the endeavour all the best.

Adv. C I Baby
Secretary

MESSAGE

Dr. Selliamma Kuruvila
Principal
Mar Baselios College of Nursing

I feel extremely happy to find that the young and energetic students and faculty members have brought an E-magazine for the first time in our College.

There is something for everyone here. The variety and creativity of the articles in the magazine pages represent the talents of MBCN family. I congratulate the entire team for their hard work and dedication for making this magazine successful. The reflection of the students and teachers creativity is the epitome of the magazine. The present day students have un-bounding talents. They are not only good at their studies but also in every constructive work. When we channelize the effort it gives best result in every field.

I wish them many more good deeds in their walk of life.

Dr. Selliamma Kuruvila
Principal

MESSAGE

Ms. Airin C Poulose
Vice Principal
Mar Baselios College of Nursing

I appreciate the effort and hard work of all MBCN family including the faculties and students concerned in bringing out e-magazine I am sure that this magazine will be informative and resourceful. I congratulate and convey my good wishes to faculty, and students of Mar Baselios College of nursing for their successful endeavour to bring out this magazine.

If our students excel in curricular and co-curricular activities it is due to the ambience in the campus and the strong support of our management. I truly appreciate the zealous and relentless efforts of the faculty and students in the editorial team.

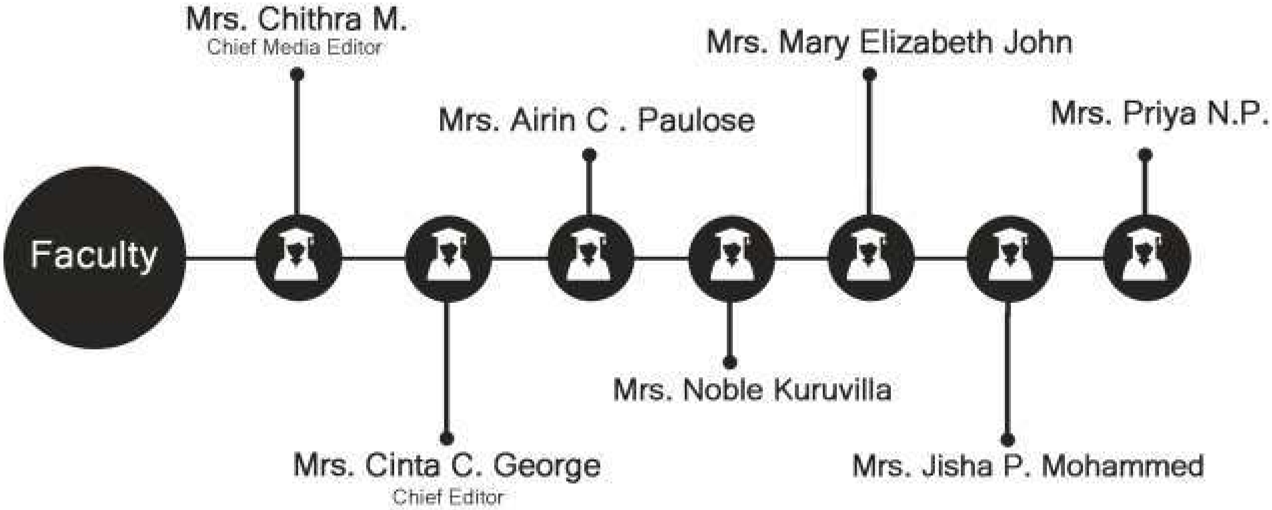
Ms. Airin C Poulose
Vice Principal

MESSAGE

Editorial Board

Every creation is influenced and empowered by the spirit of God. This spirit makes man to think wider, write better, do the best and interact mature.

MBCN mould nurses with a paradigm shift in formation having personal integrity, professional ingenuity and social commitment since 2003. It is our immense pleasure to present you the spark in creative working, പുനർജനി the first College E-magazine. The creativity and the hard work of both our staff and students gave life to this magazine. We hope you will enjoy reading it as much as we enjoyed writing it.



Editorial

Dear readers,

Greetings from the Baselian family. The effort of every educator should be to unlock that treasure and Mar Baselios College of Nursing is an excellent example where every one strives indefatigably for this.

Michael Jordan said "Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships". This magazine indeed is an honest effort to showcase not just the talents of our budding authors, poets, and artists, but also to give them a platform to launch themselves and touch the sky.

The editorial team takes this opportunity to express its sincere gratitude to our Principal, Dr. Selliamma Kuruvila, for entrusting us with the responsibility of adding another chapter to the history of MBCN.

We have for you, from the students & teachers, a wide range of poetry, paintings, stories and some informative and inspirational articles.

Happy Ending

Sherin Thomas, Merin Eldhose
Christina Shaji, Ivy Davy
Jinni Josephine, Biya Rose Benny
Amrutha Radha Krishna
(Students Editoarial)

CONTENTS

14
സഹജരെ...

15
OUR FIRST DAY
IN COLLEGE

16
EVERLASING FLOW
OF LOVE

17
അമ്മ

18
STRESSORS DURING
QUARANTINE

19
STRINGS ATTACHED
| FRIENDSHIP

20
ഒരു തുള്ളി
വെള്ളം

21
HAPPINESS

22
ഓർമ്മയിലെ
കലാലയം

24
അതിരുകൾക്കപ്പുറം

28
THE NIGHT IT
RAINED

29
JUST BE A DROP
OF HONEY

30
FULL STOP

31
SMILE

32
മഴയുടെ
സ്പന്ദനം

33
CROSSWORD

34
BALANCE
SHEET
OF LIFE

35
നാളെയുടെ
പുസ്തകങ്ങൾ

36
IMPACT OF COVID 19
ON MULTIPLE
SECTORS IN INDIA

38
വസന്ത പൗർണ്ണമി

39
HER MEMORIES

40-41
STUDY SMART

42-43
TWO PERSONS
TWO LIFE

44
ART WORK

46
സൗഹൃദത്തിന്റെ
ഓർമ്മയ്ക്കായ്

സഹജരെ...

ബ്ലെസി ബാബു
ഒന്നാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

ചെറുതിരിയേന്തുക നുറുങ്ങുവെട്ടത്തിൽ
ചെറുതിരിയേന്തുക സഹജരേ മാലാഖമാരേ
പിൻചെല്ലാം നമുക്ക് വാനമ്പാടി തെളിയിച്ച
വലിയ വെട്ടത്തെ സഹജരേ ശാന്തരായ്,

നമുക്ക് മുന്നേറാം കോട്ട കെട്ടിടാം
പ്രതിരോധമുയർത്തിടാം മാരകരോഗക്കൂട്ടങ്ങൾക്കെതിരായി
കരുണ നിറച്ചിടാം ഹൃദയത്തിൽ, വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
മുഖാംബുജത്തിലായ് സഹജരേ,

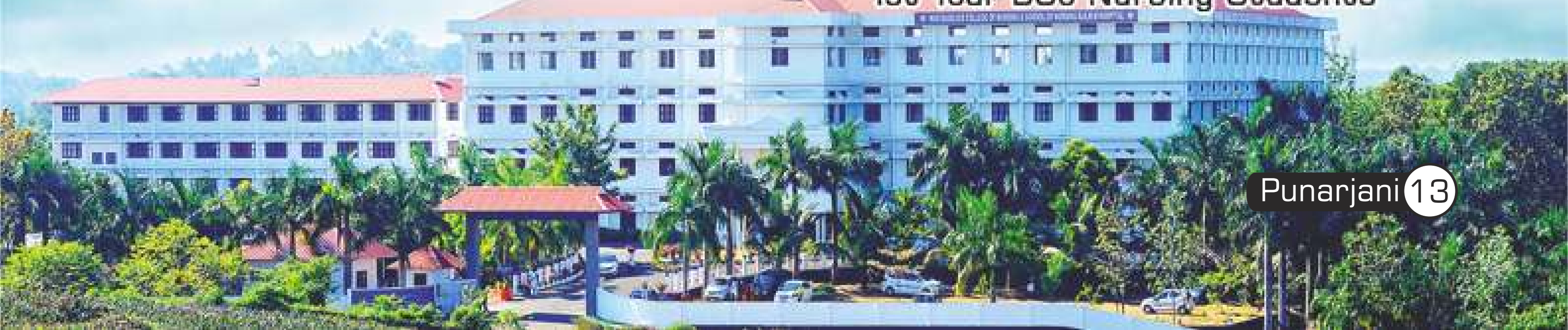
നടന്നു നീങ്ങുക കരുതലായ് സ്നേഹമായ്
നനുത്ത സ്പർശമായ് ഈ രോഗവീഥിയിൽ
ഇരുളുന്ന കണ്ണുകൾ, വരളുന്ന നാവും
വലയ്ക്കുന്ന രോഗത്തിൻ നോവിനെയാറ്റുക
ഇനിയൊന്നു കേൾക്കൂ, നിങ്ങൾ തൻ സഹനങ്ങൾ
വരുംകാല ഗായകർ പാടിപ്പുകഴ്ത്തിടും
നമുക്കു നീങ്ങാം, കൈകോർക്കാം സഹജരേ!
മഞ്ഞളിക്കട്ടെ കരുത്തിന്റെ ധവളപ്രകാശത്തിൽ
നന്ദി ചൊല്ലുന്നു ലോകത്തിൻ പേർക്കായി നിങ്ങൾക്ക്
മുറിയട്ടെ കൊറോണതൻ ചങ്ങലക്കെട്ടുകൾ!

OUR FIRST DAY IN COLLEGE

We all are elated and excited about the fact that we all got a chance to serve the society as a nurse and to be a part of this prestigious institution under the Mar Baselios Metropolitan Trust. The thought of the immense blessings offered to this institution from the heavenly made us free from all our tensions. The day was perfect. The cool breeze that tickled our hair, bought us the warmth and piece of the college atmosphere. The huge majestic building of the college with the touch of nature all around it, made us feel comfortable. As we enterd, we were welcomed by the melodious chirping of the love birds and the bloomed flowers with its heavenly fragrances. Then we were lead to the class room. Oh! Then it strucked in our mind that the situation had charged. The desks and benches from our school days was replaced by a single 'independent' chair. It seemed like a new beginning of our life look. Eventhough all faces were covered, the excitement in those was clear as a sky. Everyone was anxious as well as eager. But, after sometimes the class turned like a beehive with all those buzzing. Then, we were introduced to our Principal Madam and all our faculties for the first year. Our interaction with our Principal Madam, vice Principal Madam, and teachers were truly inspirational. We got a feeling that the institution, its faculty along with our efforts will turn us into competent nurses. We got a really useful session on the current pandemic situation from our seniors. The following days, we got English class and we are so grateful to the Madam even within a short span of time she could explore the pastures of the language. Then, we were provided with different sessions by experienced faculty which was truly a mesmerizing event. We also visited Kothamangalam Marthoman Church, which again assured that we are in great hands. The experience at our hostel was also fantastic.

The hostel felt like a second home.! The food they provided was also great. We are so thankful to all those chechis who work hard to prepare the food and make the hostel a comfortable place. We were introduced to the wardens and they took great care of us. We got a chance to explore our college with a ride given by our teachers. We were so excited to see all those classrooms and the well equipped labs made us more close and passionate to the profession. We got the feeling that, if we have a strong desire and have a heart to work hard, we will definitely achieve our goal to go out with flying colours.

Ist Year BSc Nursing Students



Everlasting Flow of Love

In my deep memories of childhood
My mother is there like a moon
Who shines in my life
She is always with me in my heart
She is the teacher of love and fearlessness
Love is sweet as honey and
My mother is that honey of love
She knows everything and she is everything
On the day I was born, the bond
Between me and my mother were cut off

But there begins a new bond
Between our hearts with love
We fight from can see to can't see
But I rest my head on her lap
I wash her face with
My tears at the time of bed
How much we fight we don't
Both care about our fight
As her language of love is
Far unknown to me till this moment

Anju Maria
1st year B.Sc. Nursing, MBCN

ഓരോ മുള്ളിന്നുമപ്പുറം പുലരുന്ന പൂക്കളെ
കാണാൻ പഠിപ്പിച്ചെന്നെ വളർത്തിയോളമ്മ...
കൂരമ്പുകൾ വന്നെന്റെ ചോരയിറ്റിക്കെ... ഒരു
ചിരിപ്പൂ വിടർത്താൻ കരുത്തു തന്നവൾ...

അമ്മ

mother

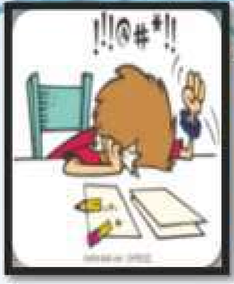
കറുത്ത രാത്രികൾ കാലുതെറ്റിക്കെ... ഒരു
പൂനിലാവെട്ടമായ് കാൽ നടത്തിയോൾ
സഹനകാലത്തിന്നിടവപ്പാതിയിൽ
മഴ നനക്കാതെൻ താങ്ങായ് നിന്നവൾ...

റസിയ വി.ഐ.
നാലാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

STRESSORS DURING QUARANTINE

POST TRAUMATIC STRESS

FEAR OF INFECTION



FRUSTRATION, BOREDOM AND SOURCE OF ISOLATION

ANXIETY AND ANGER

FEAR OF INADEQUATE FOOD SUPPLIES

Department of Mental Health Nursing
MBCN

Strings Attached

You are my music
You are the rhythm of my breath
I will love you till the last beat of my heart
Let me hold your hands for once
Let me help you once,
Let me be the cure of your pain.
Let me shield you from all forces
Because you know, I need you
More than the air I need to breathe... ...

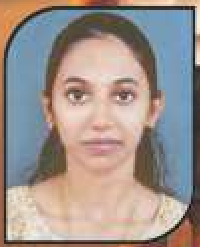
Anju Mathew
2nd year B.Sc. Nursing, MBCN

FRIENDSHIP

Friendship is the prettiest flower
In the garden of life
It blooms full in nature tower
In full wisdom and without strife.

Friendship is mildest dew !
On the heart ground;
It refreshes us new and
turns the world around

Friendship is the sweetest honey
For a friend's heart;
It makes every morning bright and funny
Eventhough friendly hearts be miles apart.



Aksa sara Sajan
1st year B.Sc. Nursing, MBCN

ഒരു തുള്ളി വെള്ളം

മുറ്റത്തെ മണ്ണിനെ തൊട്ടുപൊള്ളിച്ചൊരാ
സൂര്യന്റെ ചൂടേറ്റ് ഇറ്റിറ്റുവീണ് കിട്ടിയോരോ
തുള്ളി വെള്ളവും വറ്റിയൊരാവിയായ്തീർന്നുവല്ലോ!
ഇനിയൊരു തുള്ളി കനിഞ്ഞു കിട്ടുവാൻ
ഏതൊരറ്റത്തേക്കു പറന്നീടും ഞാൻ?

അല്ലയോ! കുഞ്ഞിച്ചെടിയെ നിന്നുടെ
ചില്ലയിൽ പൂവൊന്നു പൂത്തില്ലയോ?
ഭൂവിൽ ഉറച്ച നിൻ വേരിന്
ദാഹമൊരു തരിയില്ലയോ?

മുട്ട വിരിഞ്ഞു വന്നതൻ കുഞ്ഞുങ്ങൾ
ദാഹിച്ചുവലഞ്ഞു മരിച്ചീടുമോ?
മേഘമെ മഴയായ് പെയ്തീടുമോ?
ഒരമ്മതൻ നൊമ്പരമാണിത്

ഇനിയാരുടെ കാൽകീഴിൽ വീഴണം ഞാൻ?
എനിക്കു വേണ്ടെന്റെ
കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായ്........
മനുഷ്യരാം നിങ്ങൾ എങ്കിലും
ഒരുതുള്ളി വെള്ളം കനിഞ്ഞു തരിക
ഒരു ചിരട്ടയ്ക്കുള്ളിലെങ്കിലും!

എലിസബത്ത് ബേബി
രണ്ടാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

Happiness

Happines will seep in through
that tiny little opening in your window,
Just like the first morning rays of the sun,
Spread its arms
and light up your world
You just have to let the
dark night pass,
The sun will rise and
so will see you.

Minnu Mariam Lal
2nd year B.Sc. Nursing, MBCN

ഓർമ്മയിലെ കലാലയം

ദിവ്യ ജോർജ്ജ്

ഓർമ്മതൻമണിച്ചെപ്പിൽ ഒളിമങ്ങാത്തതാം
എൻ കലാലയം അതിമോഹനം
പുണ്യാത്മാവിന്റെ നാമം പേറുന്നോര-
നുഗ്രഹകേദാരമാ വിദ്യാലയം
ഉണ്ടവിടെ കിളികൾതന്നാരവം
നീന്തിക്കളിക്കും മീനുകളും താമരയും
ഇലഞ്ഞിയും മുല്ലയും പനിനീർപുഷ്പവും
നൽകുന്നു നിർവൃതിമിഴികൾക്കെന്നും
ഇളംതെന്നലിൽ എങ്ങും പരക്കുന്നുപൂവിട്ട
ചെമ്പകത്തിൻ കുളിരാർന്ന ഗന്ധം
ഞാവൽപഴത്തിൻ പുളിയാർന്നമാധുര്യം
ഊറുന്നു നാവിലന്നുമിന്നും
നാലുകെട്ടിന്നേകുന്നു ജീവൻ
സ്നേഹം നിറയും നറുപുഞ്ചിരികൾ
ഒരുനാളിൽ ഞാനും പാറിപറന്നെത്തി
ആ നടുമുറ്റത്തൊരു ചെറു പൂമ്പാറ്റയായ്
ഗുരുവിൻ അറിവും എൻപുസ്തകകൂട്ടവും
വിരിയിച്ചൂസപ്തവർണ്ണങ്ങളെന്നിൽ
കാലത്തിൻഗതിയിൽ അന്നകന്നപ്പോൾ
അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല നിൻമഹത്വം
ഇന്നീകോണിലിരുന്നറിയുന്നു ഞാൻ
നിന്നിൽനിന്നാണിന്നെനിക്കുള്ളതെല്ലാം
എൻമനം കൊതിയോടെ കാത്തിരി-
ക്കുന്നാദിനം ഒരുവട്ടംകൂടിയങ്ങ്...
പാറിയെത്താൻ

അതിരുകൾക്കപ്പുറം

പൗർണ്ണമിയുടെ ജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നത് സമ്പന്നതയിൽ നിന്നാണ്. കോടികൾ കയ്യിലിട്ട് അമ്മാനമാടുന്ന ദിനകർമേനോനാണ് അവളുടെ അച്ഛൻ. അമ്മ പ്രമുഖ ഫാഷൻ മോഡൽ കൃത് മോഹൻ. കല്യാണം കഴിഞ്ഞിട്ടും തന്റെ അച്ഛന്റെ പേര് തന്റെ പേരിൽനിന്ന് മാറ്റാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആളാണ് കൃതി. സമ്പന്നതയ്ക്കോ പ്രൗഢിക്കോ ഒട്ടുംതന്നെ കുറവില്ലാത്തവരാണ് രണ്ട് കുടുംബക്കാരും. പക്ഷേ ആ സമ്പന്നതക്കോ പ്രൗഢിക്കോ അവർക്ക് ഒരു കുഞ്ഞിനെകൊടുക്കാനായില്ല. ഒരു കുഞ്ഞില്ലാത്ത വിഷമം അവരുടെ ഇടയിൽ ഒരു വലിയ അലയായടിച്ചു. തന്റെ തിരക്കിട്ട ബിസിനസ്സ് ജീവിതത്തിൽ ദിനകർന് അതൊരു വലിയ കാര്യമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ കൃതിയെ അത് വല്ലാതെ അലട്ടി. തന്റെ മോഡൽ മോഹങ്ങളെല്ലാം അവൾ ഉപേക്ഷിച്ചു. കൃതി തനിയെ ഒരു ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതത്തിലേക്ക് പതിയെ നടന്നു നീങ്ങി. അവൾ വീട്ടിൽ കണ്ണീരും ഏകാന്തതയുമായി കഴിഞ്ഞു. കൃതി മോഡൽ മോഹങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചത് ദിനകറിന് ഒട്ടുംതന്നെ ബോധിച്ചില്ല. അവൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ഇരുന്ന് ശരീരം ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലെന്നും മോഡലിംഗിന് പോകുന്നില്ലെന്നും പറഞ്ഞ് അയാൾ അവളെ ഒരുപാട് കുറ്റപ്പെടുത്തി. സ്വത്തും സൗകര്യങ്ങളും ആവശ്യത്തിലേറെ സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകിയിരുന്നെങ്കിലും അവളുടെ മനസ്സിന്റെ തേങ്ങൽ കാണാൻ അയാൾക്ക് കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ഒരു കുഞ്ഞിനെ ദത്തെടുക്കുന്ന കാര്യം പറയുമ്പോഴെല്ലാം അന്യന്റെ ചോരയിൽ പിറന്ന കുഞ്ഞിനെഎനിക്കു വേണ്ടാ എന്ന നിലാപടിലായിരുന്നു അയാൾ! എന്നാൽ ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കാൻ അവൾ തയ്യാറായിരുന്നില്ല. അങ്ങനെഒരു ദിവസം തന്റെ മനസ്സിനെകാണാത്ത ഭർത്താവിനെഉപേക്ഷിച്ച് ആ നാട്ടിൽ നിന്ന് തന്നെ പോകാൻ അവൾ തീരുമാനിച്ചു. അവൾക്ക് തന്നെ ഏറെ ഇഷ്ടമായിരുന്നെന്നും തന്റെ സുഹൃത്തിനേപ്പോലെയാണ് അവൾ തന്നെ കണ്ടിരുന്നതെന്നും അവൾ എഴുതിവെച്ചിട്ടുപോയ കത്തിലൂടെ അയാൾ മനസ്സിലാക്കി. 'നിന്റെ തീരുമാനം ഒരു എടുത്തു ചാട്ടമായിപ്പോയെന്നും അല്പം കൂടി കാത്തിരിക്കാമായിരുന്നു എന്നും അയാൾ തന്റെ മനസ്സിൽ പറഞ്ഞ് നെടുവീർപ്പിട്ടു.'

മൂന്നാറിന്റെ തണുപ്പിൽ, കിളികളുടെ കളകളാരവത്തിൽ അവൾ കണ്ണ് തുറന്നു. ഒരു പുതിയ പുലരി. ചുറ്റും നല്ല ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം. ഇന്ന് കോളേജിൽ പോകാൻ മടിയാണവൾക്ക്... 'മോളെ പൗർണ്ണമി കണ്ണ് തുറന്ന് എഴുന്നേറ്റു വാ ഇങ്ങോട്ട്... ഇന്ന് കോളേജിൽ പോകണ്ടേ?' അടുക്കളയിൽനിന്ന് അമ്മ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. 'ആ അമ്മ, ഇന്നെനിക്ക് കോളേജിൽ എന്തായാലും പോകണം. ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റ് സിലക്ക്ഷൻ അവസാനറൗണ്ട് ഇന്നാണ്.' അവൾ കിടക്കയിൽ എഴുന്നേറ്റിരുന്നുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു. 'എങ്കിൽ വേഗം റെഡിയായി വാ... ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് കഴിക്കാം.' അമ്മ പറഞ്ഞു. പൗർണ്ണമി ഒന്ന് മൂളിക്കൊണ്ട് എഴുന്നേറ്റ് കുളിക്കാൻ പോയി. അവൾ ഒരു എം.ബി.എ. വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. പഠിക്കുന്ന കോഴ്സിനേക്കാൾ മോഡലിംഗിനോടാണ് അവൾക്ക് കൂടുതൽ താലപര്യം. പേരുകേട്ട മോഡലായ കൃതി മോഹൻ എന്ന തന്റെ അമ്മയുടെ പാത പിന്തുടരാനാണ് അവളുടെ ആഗ്രഹം. അമ്മയ്ക്ക് മകളെക്കുറിച്ചോർത്ത് ഭയമൊന്നുമില്ല. അവളെ അവളുടെ ഇഷ്ടത്തിന് വിട്ടിരിക്കുകയാണ്. തനിക്ക് തന്റെ അച്ഛനും അമ്മയും തന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം തന്റെ മകൾക്കും കൊടുക്കണം എന്ന വാശിയായിലാണ് അവൾ. പൗർണ്ണമി കുളിച്ച് റെഡിയായി തീൻമേശയിലേക്ക് എത്തി. അവൾ ചോദിച്ചു. 'ഇന്ന് ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് അമ്മയുടെ വകയോ

അതോ കല്യാണിയുടെയോ?.' 'ഇത് ഞാൻ ഉണ്ടാക്കിയതു തന്നെ' എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് അമ്മ മകൾക്ക് വിളമ്പി. കല്യാണി അവിടുത്തെ വീട്ടുവേല ക്കാരിയാണ്. കല്യാണി യുടെ പാചകം ഒഴിച്ച് ബാക്കിയെല്ലാം പൗർണ്ണമിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്. ധൃതിയിൽ വാരിക്കഴിച്ച് അമ്മക്ക് കവിളിൽ ഒരു മുത്തം നൽകി അവൾ പോയി.

കോളേജിൽ ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റിന്റെ അവസാനറൗണ്ട് സിലക്ഷൻ കഴി ഞ്ഞു. ഇനി കോളേജിനെ പ്രതിനിധീ കരിച്ച് മത്സരത്തിന് പോകേണ്ട ആ ഒരാളുടെ പേര് പറയാൻ ജഡ്ജസ് പാനൽ തയ്യാറായി. അവർ പറഞ്ഞു. 'ഈ വർഷം ബാഗ്ലൂരിൽ വച്ച് നടത്തുന്ന കോണ്ടിനന്റൽ ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റിൽ പങ്കെടുക്കാൻ നമ്മുടെ കോളേജിനെപ്രതിനിധീകരിച്ച് പോകുന്നത് മിസ്. പൗർണ്ണമി ഡി. ചുങ്കേഴത്ത്.' കയ്യടികളും ആരവങ്ങ ളുമായി എല്ലാവരും പൗർണ്ണമിയെ അഭിനന്ദിച്ചു. അവളുടെ മനസ്സിൽ തന്റെ സ്വപ്നങ്ങളിലേക്കുള്ള ഒരു തുടക്കമായിരുന്നു അത്.

അവൾ അന്ന് പതിവിലും സന്തോഷത്തി ലായിരുന്നു അവളെ അത്രയും സന്തോഷവതിയായി ഇന്നേവരെ കണ്ടിട്ടില്ല. അവളുടെ ആ സന്തോഷം കൃതിക്ക് വളരെ യധികം അഭിമാനം കൊടുത്തു. തന്റെ മകളേക്കു റിച്ചോർത്ത് അവൾക്ക് ഏ

റാഹേൽ സി.കെ.
(ഔട്ട്ഗോയിംഗ്)

തോന്നി. അന്ന് രാത്രി അവർ അമ്മയും മകളും ഒരുപാട് സംസാരിച്ചിരുന്നു. സംസാരത്തി നിടയിൽ തന്റെ അച്ഛനുണ്ടായി രുന്നെങ്കിൽ ഒത്തിരി സന്തോഷി ക്കുമായിരുന്നു എന്നവൾ പറഞ്ഞു.അവൾക്ക് രണ്ടു വയസ്സു പ്രായമുള്ള പ്പോൾ ഒരു കാറപകടത്തിലാണ് അവളുടെ അച്ഛൻ മരിച്ചത്. തന്നെ ഒരു ഫോട്ടോ പോലും കാണിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് അവൾ സങ്കടപ്പെട്ടു. ദിനേഷൻ എന്നാണ് പേര്. ബിസിനസ്സു കാരനായിരുന്നു. എന്ന് മാത്രം അറിയാം. അച്ഛനേക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചോദിക്കുന്നത് അമ്മക്കിഷ്ടമല്ല എന്നറിയാ വുന്നതുകൊണ്ട് അവൾ അതെക്കുറിച്ച് ഒത്തിരി ചോദിക്കാ റുമില്ല. അമ്മയുടെ മുഖഭാവം മാറിയതുകണ്ട് അവൾ സംസാരം മാറ്റി.

പിന്നീട് ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റിനേക്കുറിച്ചാണ്. അവർ സംസാരിച്ചത്. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞാണ് ബാംഗ്ലൂരിൽ മത്സരത്തിന്

പോകേണ്ടതുണ്ട്. അമ്മയെയും കൂടെ കൂട്ടാൻ അവൾ തീരുമാനിച്ചു. ഒരുക്കങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ പൂർത്തീകരിച്ച് അവളും അമ്മയും അവളുടെ കൂട്ടുകാരി അപർണ്ണയും ഒന്നിച്ച് ബാംഗ്ലൂരിന് പുറപ്പെട്ടു.

മത്സരത്തിന് രണ്ടു ദിവസം മുമ്പ് തന്നെ അവർ അവിടെ എത്തി. ഒരു റിസോർട്ടിൽ താമസിച്ചു. ഫാഷൻ കോണ്ടസ്റ്റിൽ പേരുകേട്ട കോണ്ടിനെന്റൽ ഗ്രൂപ്പാണ് ഈ മത്സരം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. അവിടെവച്ചാണ് അമ്മ ഈ കമ്പനിയുടെ പേര് കേൾക്കുന്നത്. ഇത് കേട്ടതോടെ അവളുടെ മുഖം മ്ലാനമായി. ‘ഇവിടെനിന്ന് നമുക്ക് പെട്ടെന്ന് പോകാം ഈ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ട’ കൃതി പറഞ്ഞു. പൗർണ്ണമിക്ക് ഇത് സഹിക്കാവുന്നതിലും അപ്പുറമായിരുന്നു. അമ്മയിൽ നിന്നും അവൾ ഒരിക്കലും ഇങ്ങനെഒരു പ്രതികരണം പ്രതീക്ഷിച്ചില്ല. അവൾ അമ്മയോട് ദേഷ്യപ്പെട്ടു. ‘ഞാൻ ഒരിക്കലും തിരിച്ചു വരില്ല. എനിക്ക് ഈ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കണം.’ പൗർണ്ണമി പറഞ്ഞു. ‘ഈ മത്സരം പോയാലും വേറെ അനേകം മത്സരങ്ങൾ വരും എത്ര ലക്ഷങ്ങൾ മുടക്കി വേണമെങ്കിലും ഞാൻ നിന്നെ അതിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാം.’ കൃതി പറഞ്ഞു. പൗർണ്ണമി അതിനു തയ്യാറായില്ല. ‘കോണ്ടിനെന്റൽ ഗ്രൂപ്പാണോ അമ്മയുടെ പ്രശ്നം?’ അവൾ ചോദിച്ചു. പണ്ട് ഈ ഗ്രൂപ്പിന്റെ മത്സരത്തിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞാണ് താൻ മോഡലിംഗ് നിർത്തിയതെന്ന് കൃതി പറഞ്ഞു. “അതുകൊണ്ട് എന്താണ്? ഞാൻ അമ്മയുടെ മകളാണെന്നു പറഞ്ഞ് എന്നെ ഇവിടെനിന്ന് പുറത്താക്കില്ല. കഴിവിനാണ് ഇവിടെ പ്രാധാന്യം”. അവൾ മത്സരത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തി. ദിനകർ മേനോന്റെ കമ്പനിയാണ് കോണ്ടിനെന്റൽ ഗ്രൂപ്പ്. കൃതി പിണങ്ങിപ്പോയതിനുശേഷം അവളുടെ ഓർമ്മക്കുവേണ്ടിയാണ് കോണ്ടിനെന്റൽ ഫാഷൻ ഷോ നടത്തുന്നത് എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ഇത് മകളോട് പറയാൻ പറ്റാത്തതുകൊണ്ടാണ് കൃതി അങ്ങനെ പറഞ്ഞത്. കൃതി എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞിട്ടും പൗർണ്ണമി മത്സരത്തിൽനിന്നും പിൻമാറിയില്ല. ദിനകർ കോണ്ടസ്റ്റിൽ വരരുതേ എന്ന പ്രാർത്ഥനയിലായിരുന്നു കൃതി.

അങ്ങനെമത്സരത്തിന്റെ ദിവസം ആയി. വേദിയൊരുങ്ങി. തന്റെ മകളെ മനസ്സില്ലാ മനസ്സോടെ അണിയിച്ചൊരുക്കി കൃതി. റൗണ്ടുകൾ ഓരോന്നായി അവസാനിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ഫൈനൽ റൗണ്ടായി അതിൽ പൗർണ്ണമിയും ഉണ്ട്. കൃതിയുടെ കണ്ണുകൾ ആ ആൾ കൂട്ടത്തിൽ ദികറിനെതിരഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരുന്നു. മത്സരം അവസാനിക്കുന്ന അവസാനറൗണ്ടിൽ അമ്മയേക്കുറിച്ച് പറയാനാണ് അവൾക്ക് കിട്ടിയത്. തന്റെ അമ്മയാണ് തന്റെ ഏറ്റവും നല്ല സുഹൃത്തെന്നും അമ്മയോട് താൻ ഇന്നേവരെ വഴക്കു കൂടിയിട്ടില്ലെന്നും പറയുന്നതിനിടക്ക് ഈ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ട എന്ന് അമ്മ തന്നോട് പറഞ്ഞ കാര്യവുംകൂടി പറഞ്ഞു. അതിന് കാരണം കോണ്ടിനെന്റൽ ഗ്രൂപ്പാണെന്നും ഞാൻ ഇതു പറയുന്നതുകൊണ്ട് എന്നെ ഇതിൽനിന്നും പുറത്തായക്കിയാലും കുഴപ്പമില്ല എന്നും പങ്കെടുത്തത് ഓർത്ത് സന്തോഷിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞ് അവൾ അവസാനിപ്പിച്ചു. ഇതുകേട്ട് അമ്മയുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു. ഓരോ ഫാഷൻ ഷോ നടക്കുമ്പോഴും അത് കാണാൻ, തന്റെ ഭാര്യയെ ഓർക്കാനും അവളെ എങ്ങനെയെങ്കിലും കണ്ടെത്താനുമായി എത്തിയിരുന്ന ദിനകർ അവിടെയും ഉണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷെ, ഇവിടെ അയാൾ നിറകണ്ണുകളുമായാണ് നിന്നിരുന്നത്. അയാൾ മാത്രമല്ല ആ ആൾക്കൂട്ടം മുഴുവനും നിറകണ്ണു കളുമായി അവളെ നോക്കി. ജഡ്ജസിനും പറയാൻ ഒന്നും ബാക്കി ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

അവൾ തന്റെ സുഹൃത്തായ അമ്മയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞതിനുശേഷം തന്റെ ദൈവമായിരുന്ന അച്ഛനെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞു. തന്റെ അച്ഛന്റെ പേര് ദിനകർ മേനോൻ എന്നാണെന്നും അച്ഛൻ അമ്മയെ ഒത്തിരി സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നും അമ്മ അച്ഛനെഉപേക്ഷിച്ച് പോന്ന അന്ന്തന്നെ ഒരു കുഞ്ഞിനെതന്റെ ഭാര്യക്ക് സമ്മാനിക്കുവാനായി ഡോക്ടറെ കണ്ടു സംസാരിച്ചതും അതിനായി ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു കൊടുത്തതു പ്രകാരം, അയാളുടെ ശരീരത്തിൽനിന്നു ബീജങ്ങളെ എടുത്ത് ഭാര്യയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിക്ഷേപിച്ച് അതുവഴി തങ്ങളുടെ ചോരയിൽതന്നെ ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാം എന്ന സന്തോഷവാർത്തയുമായാണ് അയാൾ വന്നത്. പക്ഷെ, അപ്പോഴേക്കും അവൾ പോയിരുന്നു. എന്നാൽ പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ അയാൾ തന്റെ പ്രിയതമയുടെ പിന്നാലെ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവളുടെ നീക്കങ്ങളെല്ലാം നിരീക്ഷിച്ചു. അവൾ ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നതും അവൾക്ക് തന്റെ ചോരയിൽ ഗർഭം ചുമന്ന് പ്രസവിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതും അതിന് ബീജങ്ങൾ ആവശ്യമാണെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ അയാൾ അത് അവളറിയാതെ ദിനേശൻ എന്ന പേരിൽ കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് തനിക്ക് ജനിച്ചത് മകളാണെന്ന് അയാൾ അറിഞ്ഞു. എന്നാൽ അയാളുടെ മനസ്സിലെ അപകർഷതാ ബോധം ഭാര്യയേയും കുഞ്ഞിനേയും കാണാൻ അയാളെ അനുവദിച്ചില്ല. തന്റെ മകളുടെ വളർച്ച ദൂരെ നിന്ന് നോക്കിക്കണ്ടു. മകൾ എം.ബി.എ.യ്ക്ക് ആണ് പഠിക്കുന്നതെന്നും മോഡലിംഗിന് താൽപര്യമുണ്ടെന്നും അറിഞ്ഞാണ് അയാൾ പിന്നീട് അവൾക്കുവേണ്ടി ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നത്.

ഈ കഥകളെല്ലാം തന്റെ ഭാര്യോയുട് പറയുന്നതിന് മുമ്പു തന്നെ അയാൾ തന്റെ മകളോട് പറഞ്ഞു. അമ്മ അരുത് എന്ന് പറയുന്നത് ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യാറില്ലാത്ത പൗർണ്ണമി ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റിൽ പങ്കെടുക്കാതെ പോകാൻ ഒരുങ്ങിയപ്പോഴാണ് അച്ഛൻ ദിനകർ വന്ന് ഈ സത്യങ്ങളെല്ലാം അവളെ അറിയിക്കുന്നത്. ആ സത്യങ്ങൾ അമ്മയോടും ഈ നാടിനോടും ഞാൻ തന്നെ അറിയിച്ചോളാം എന്ന പറഞ്ഞുകൊണ്ട് സന്തോഷക്കണ്ണീരിൽ പൗർണ്ണമി മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ തയ്യാറാവുകയും അങ്ങനെഅച്ഛൻ എന്ന ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് എല്ലാവരുടെയും മുമ്പാകെ പറയുകയും ചെയ്തു. മത്സരത്തിൽ അമ്മയെക്കുറിച്ച് പറയാനാണ് പറഞ്ഞതെങ്കിലും അച്ഛൻ എന്ന വലിയ ദൈവികസ്നേഹത്തെയും കരുതലിനെയുംകുറിച്ച് പറഞ്ഞ് തന്റെ പേരിന്റെ കൂടെയുള്ള പൗർണ്ണമി ഡി. ചുണ്ടേഴത്തിലെ ‘ഡി’ ‘ദിനകർ’ ആണെന്നും അഭിമാനത്തോടും സന്തോഷത്തോടും പറഞ്ഞ് അവൾ അവസാനിപ്പിച്ചു.

ആ ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ കണ്ണു നിറയാത്ത കാണികളായി ആരും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇതെല്ലാം കേട്ട് ആൾക്കൂട്ടത്തിനിടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന കൃതി സങ്കടം അടക്കാനാവാതെ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. തന്റെ എടുത്തുചാട്ടത്തിൽ പൗർണ്ണമിക്ക് ഭവിച്ച നഷ്ടങ്ങളെ ഓർത്ത് അവൾ വല്ലാതെ ദു:ഖിതയായി. മത്സരത്തിന്റെ വിജയിയെ പറയാൻ കോണ്ടിനെന്റൽ ഗ്രൂപ്പിന്റെ എം.ഡി. മിസ്റ്റർ ദിനകർനെക്ഷണിച്ചു. നിറകണ്ണു കളോടും അഭിമാനത്തോടും കൂടെ അയാൾ ആ വിജയിയെ പ്രഖ്യാപിച്ചു. കോണ്ടിനെന്റൽ ബ്യൂട്ടി കോണ്ടസ്റ്റ് വിജയി മിസ്. പൗർണ്ണമി ദിനകർ ചുണ്ടേഴത്ത്! ആർപ്പുവിളികളും കയ്യടികളും ആരവങ്ങളുംകൊണ്ട് ആ ഹാൾ ആകെ നിറഞ്ഞു. സന്തോഷക്കണ്ണീർ തൂകി മകളുടെ അടുത്തേക്ക് അമ്മ കൃതി നടന്നടുത്തു. തങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾ ക്കെല്ലാം പരസ്പരം കണ്ണുകൾകൊണ്ട് മാപ്പ് ചോദിച്ച് ഇരുവരും തങ്ങളുടെ പൊന്നുമകൾക്ക് കവിളത്ത് ചുടുചുംബനങ്ങൾ നൽകി. അച്ഛനെയും അമ്മയെ യും കെട്ടിപ്പിടിച്ച് പൗർണ്ണമി നെടുവീർപ്പിട്ടു: ‘അടു ത്തു നിന്ന് കിട്ടിയ അമ്മയുടെ സ്നേഹവും ലാളനയും അതിരുകൾക്കപ്പുറത്തു നിന്നു കിട്ടിയ അച്ഛന്റെ കരുതലും; ഞാൻ ... ഞാൻ തന്നെയാണ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഭാഗ്യം ചെയ്ത മകൾ!’

THE NIGHT IT RAINED

Amana Riswan Muhammed
1st year B.Sc. Nursing, MBCN

The moth hour of eve came from the fields
The stars began to peep;
With dark hair, a shining face arose
From millions of them peeping and glittering!
Rain comes as tears of the sky
The tears of happiness;
It seems to be silver threads
That comes from the eyes of heaven!
Flowers began to flutter
Without dazing morning or night;
Colours well as shapes different at sight
Started dancing with mercy!
Rain drops are like pearls
That falls on the earth;
Mercy of God to us
To make the earth happy!
The hills began to laugh in the dark
The trees began to dance at night;
By the God's mercy in the dark
A drop fell on my arm!
I remembered the days it rained
The whole night in my early days;
The night it rained on my memories
The night it rained………..
The night it rained was a night of blessings
Came from Gods abode blessings
Merry of beings that shows
What a fabulous night,
The night it rained……

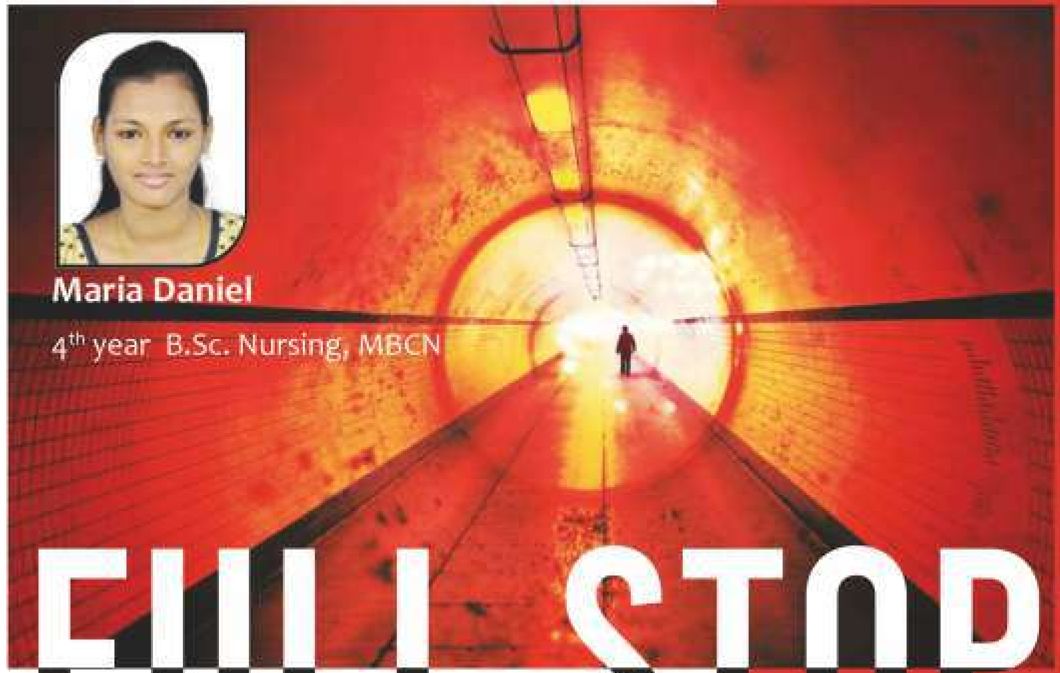
Just be a drop of Honey

If your temper is aroused and you tell the other person a thing, or two, sometimes just you will have a fine time unloading your feelings. But what about the opponent ! You have hurt his pride. He would be resentful towards you. Time flies and our life just moves on. Our life is too short to be lived sad, depressed and frustrated. If you want to just enjoy your life and live it in a healthy manner, here is one of the finest secrets. Just be a drop of honey in others life. Therein a drop of honey could win more health, than your unhealthy attitude and temper.

An act of friendliness and gentleness could resolve conflict and reunite everyone. When you just shower your temper upon them that might turn resentful towards you. Just keep in mind that no one can be forced or driven to agree with you or me. But they may possibly be led to, if we are gentle and friendly, ever so gentle and ever so friendly. Always be careful to be hearty in approbation and lavish in praise.

So, I would like to underscore the words of Abraham Lincoln "A drop of honey catches more flies than a gallon of gall". Be a drop of honey in others life. So it's just time to change our attitude towards life. Lets refresh our outlook towards life.

Benitta Benny
4th year B.Sc. Nursing, MBCN

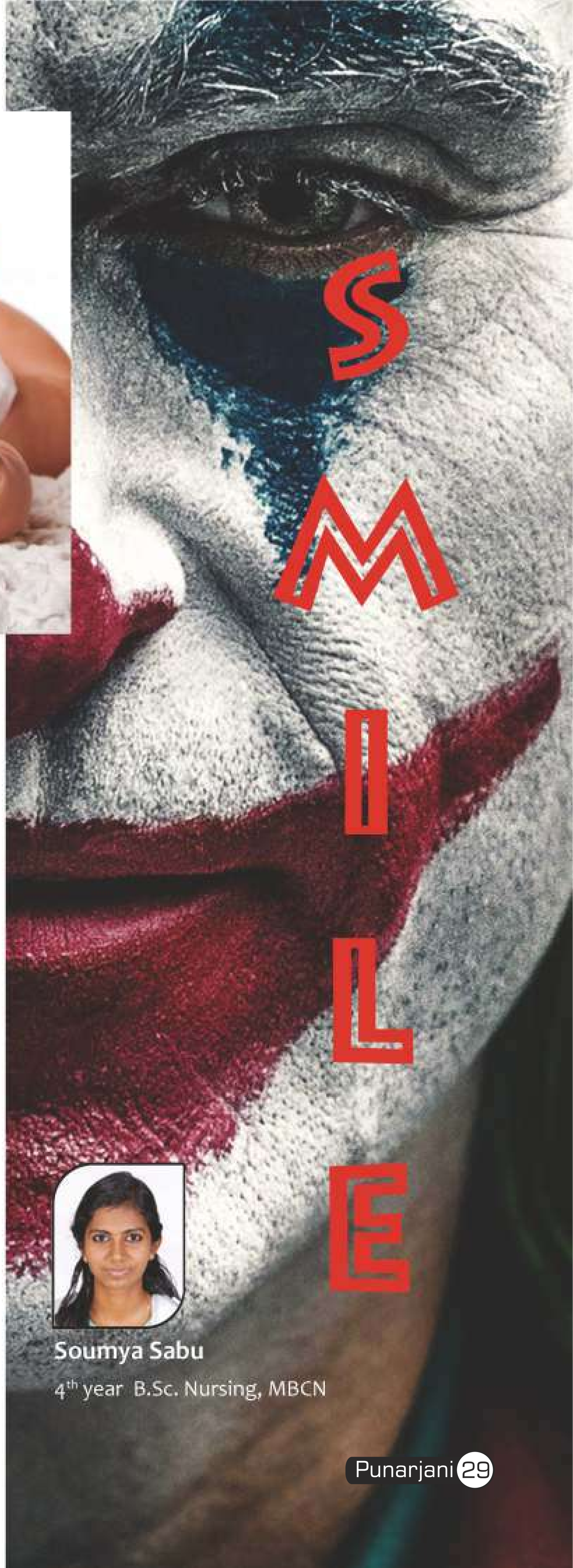


Maria Daniel

4th year B.Sc. Nursing, MBCN

FULL STOP

It's not only a punctuation mark ...
It doesn't mean to use at the end of something in life when you are given with some more unexpected twists....
It doesn't mean there is nothing more to say on life..
But.. it means to end something you are missing in yourself...
Put a full stop in your dislikes and not to your entire life...
Start a new journey to your destination..
Keep going on..
No matter if others criticize you..
Lord will fight for you...
You need only to be still..
Sometimes you may fall down... confused.. irritated ... and may completely hate your
life..
Stay clam....
It doesn't matter..
It is not the end..
It is not the time to put full stop on your life...
He can raise you....
He can give you more than you wished for....
He will make you more bold to stay strong and strong on your life and twists that you never imagined...
He is the wonderful counsellor ... who does not change like shifting shadows..
Full stop... to each your beatitude...
He will be with you...



SMILE

Smiling is infectious
You catch it like the flu
When someone smiled at me today
I started smiling too
I walked around the corner
And someone saw me grim
When he smiled I realised
I had passed it on to him
I thought about the smile
And then realised its worth
A single smile like mine
Could travel round the earth
So if you feel a smile begin
Do not leave it undetected
Start an epidemic
And get the world infected

Soumya Sabu

4th year B.Sc. Nursing, MBCN

മഴയുടെ സ്പന്ദനം

പുതുവർഷ പുലരിയിൽ മുങ്ങി ഞാൻ നീങ്ങവേ,
ദൂരത്തുനിന്നിതാ പെയ്തു തുടങ്ങുന്നു
ഒട്ടും നിനക്കാതെ എത്തിയ മാരിയിൽ
മുങ്ങിക്കുളിച്ചു ഞാൻ നിന്നുപോയി !

എൻ ദേഹമാകെ നനഞ്ഞു പോയി !
എൻ മനമാകെ കുളിരണിഞ്ഞു !
പുതുവർഷാഘോഷങ്ങൾക്കൊട്ടുമേ ഈ മഴ–
മങ്ങലേൽപ്പിക്കാതെ നിന്നു പെയ്തു.

സസ്യലതാദികൾ ഇളകിയാടി,
പക്ഷിമൃഗാദികൾ ആർത്തുപാടി,
വരണ്ടുണങ്ങിയ ഭൂമിയാകെ
മഴയുടെ സാന്ത്വനം ഏറ്റുവാങ്ങി.

കാത്തിരിക്കുന്നു ഞങ്ങൾ എന്നുമെന്നും,
ചിത്തവും ദേഹവും ശുദ്ധമാക്കാൻ,
കാത്തിരിക്കുന്നു ഞങ്ങൾ എന്നുമെന്നും,
കുളിരണിഞ്ഞീടുവാൻ മുക്തരാകാൻ !

എലിസബത്ത് പോൾ
മൂന്നാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

CROSSWORD PUZZLE

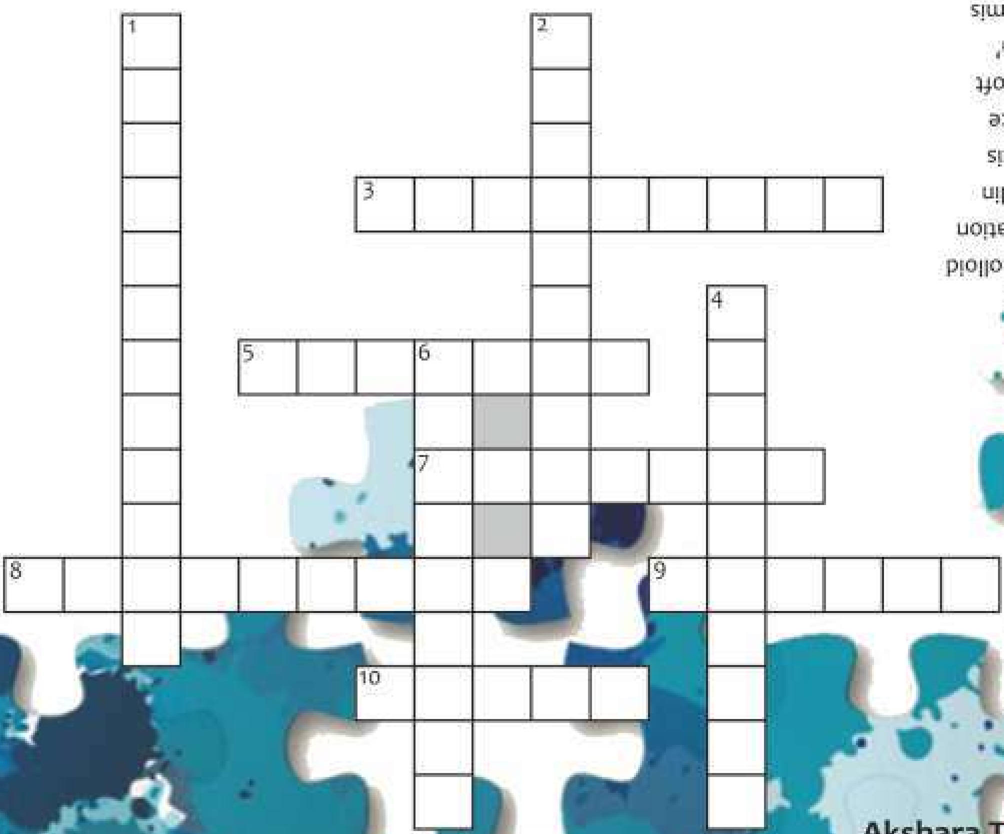
WOUND CARE

Across

3. A wound irrigation solution that has antimicrobial and excellent moisturising properties.
5. A fluid with high content of protein and cellular debris that has escaped from blood vessels due to inflammation.
7. Bacteria embedded in thick shiny barrier of sugars and protein.
8. Outer layer of the skin
9. White or yellow in colour, madeup of dead skin cells.
10. A sweet sticky substance that has been used in wound care since ancient period.

Down

1. A dressing that adds moisture to a wound.
2. Softening and breaking down of skin, resulting from prolonged exposure to moisture.
4. A common bacterial skin infection
6. NICE guidelines recommend this product for debridement of necrotic, sloughy and long standing hyper keratotic tissue.



Answers

1. Hydrocolloid
2. Maceration
3. Octenilin
4. Cellulitis
5. Exudate
6. Debrisoft
7. Biofilm,
8. Epidermis
9. Slough
10. Honey

Akshara T. Vasudhevan

3rd year B.Sc. Nursing, MBCN

Balance Sheet of our Life

Our birth is our opening balance
Our Death is our closing balance

Our creative ideas are our assets
Heart is our current asset

Soul is our fixed asset
Brain is our fixed deposit

Thinking is our current account
Character & morals our stock in trade

Friends are our general reserves
Values & behaviour, are our goodwill

Love is our dividend
Knowledge is our investment

The aim is to tally the balance sheet accurately
The goal is to get
The best presented accounts award

Megha Benny
4th year B.Sc. Nursing, MBCN

നാളെയുടെ പുസ്തകങ്ങൾ

അലാന്റ് എൽദോസ്
നാലാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

ധാത്രി തൻ ദുഗ്ധത്തിൽ നിന്നുളവായൊരാ –
മലയാള സംസ്കൃതി ചെപ്പിൽ നിന്നും,
ഉരുവുളവായൊരാ അക്ഷരമാലകൾ
മനതാരിൽ സ്പർശിക്കുമറിവുതന്നെ!

അക്ഷരനക്ഷത്ര പൂക്കളാലലംകൃത –
മായൊരാ ഉദ്യാനച്ചെപ്പിലേക്ക്
വായനയെന്നൊരാ വണ്ടിലൂടെന്നും
അറിവാർന്ന മികവാർന്ന തേൻനുകരാം!

പൂർവ്വികർ ദാഹമകറ്റിയ വായന;
മനതാരിൽ ഉടലിടും കലയാണു വായന
പ്രഭുവിന്റെ രക്തത്തെ മൂല്യമില്ലാതാക്കും
സാധുവിൻ കൈയ്യിലെ ഒരു പുസ്തകം!

ഒരു തുള്ളി ശീതള സ്പർശത്തിനായ്
വെമ്പുന്ന വറ്റിയ ഭൂമിപോലെ
വെമ്പട്ടെ നമ്മുടെ മനതാരിലാശകൾ
നാമല്ലോ നാളെതൻ പുസ്തകങ്ങൾ

നാമല്ലെ നാളെതൻ പുസ്തകങ്ങൾ
നമ്മൾ രചിക്കേണം ഭാരതത്തെ ...

Impact of Covid 19 on Multiple Sector in India

A — Un Organised Sector
Job & income loss
Increased unemployment
No alternative income source

B — E- Commerce
Demand for home delivery of goods & online purchases

C — Travel & Tourism Sector
Ban of traveling lead to revenue loss in domestic tourism, inbound and out bound tourism & religious tourism

D — Health Sector
Shortage of resources
Lack of medical investment
Lack of infrastructure& health facilities
Lack of PPE
Ignoring people with other health issues

E — Indian Railway & Metro Rail
Revenue loss due to lock down and suspension of services

F — Mental Health
Increased Stress
Substance abuse
Increased suicide rate

G — Agriculture & Food Processing
Poor sale of crops in markets
No alternative source of income for farmers
Ban of interstate transportation made the market dull

H — Education Sector
Schools & colleges remain closed
Students struggling to cope up with virtual classes
Delay in entrance exam & admission process
Educational institutions inadequately equipped with digital classes

Department of
Community Health Nursing
MBCN

വസന്ത പൗർണ്ണമി

മന്ദമാരുതനാൽ അത്തറുപൂശീടും
സുവർണ്ണ ചക്രവാളചാരുതയും
മഴവില്ലഴകിൻ പട്ടുപുതപ്പിൽ
സൗന്ദര്യധാമമായ് മേദിനിയും
ചിങ്ങനിലാവും സിന്ദൂരസന്ധ്യയും
ആലിംഗനം ചെയ്യുമീ
വസന്ത പൗർണ്ണമിയിൽ സാക്ഷിയാകുമീ
നെയ്തലാമ്പലും പനിനീർപ്പൂവുകളും
വർണ്ണപ്പുടവ ചൂടിയൊരീ
അമ്മതൻ മാറിടത്തിൽ
പാൽ ചുരത്താനെത്തുമീ
തുമ്പിയും വണ്ടുകളും
നിത്യനയനചാരുതയേകുമീ
വസന്തപൗർണ്ണമിയും
പച്ചപ്പുതപ്പിൽ വർണ്ണങ്ങൾ നീർത്തുമീ
മാരിവിൽ പുഷ്പവൃഷ്ടിയും
മാനവ ജന്മസുകൃതമീ
പ്രകൃതിതൻ ആനന്ദ നൃത്ത കാഹളം!

ആഷ്മി
(ഔട്ട്ഗോയിംഗ് ബാച്ച്)

Her Memories

The day didn't wet her eyes
But its memories did!
Tears never rolled down her cheeks
Because it wasn't out of sorrow
With that broken heart, broken life
Each day each moment, she struggled
All she could discover from herself
Was silence……flawless silence
She tried …..tried and tried to fight
With some broken words.....
Which she could never complete!
But all those were in vain
Which gave her immense pain..
She was overwhelmed by
those memories…
The day that maketh
Her undying memories

Ashly Sara Joy
4th year B.Sc. Nursing, MBCN

STUDY SMART

Study isn't just for the night before an exam. It's never too early or too late to develop good study practice. The sooner you get into a good study practice the more your chances of getting good scores.

Here are some study tips that can help you in your journey towards success!!

1) PICK A PLACE AND TIME !

- Find a study space and regular study time that works for you and stick with it.(e.g.: bedroom at night/ library after college)
- Your study space should be free of distractions.
- Find your best time to study (morning/ evening).
- Set alarms to remind you about study time.
- Don't study much late than your usual bed time.

2) STUDY EVERY DAY !

Helps you to avoid the stress of last minute cramming and understand things better.

3) DISCOVER YOUR LEARNING STYLE !

Are you an auditory learner, visual learner or motor learner?

- Recording points will help an auditory learner while mind maps are for visual learner. Motor learners write and learn!

4) REVIEW AND REVISE !

- Keep a weekend schedule for revision.
- Get friend/family member to quiz you on important points. Quizzes boost your confidence.
- Make your own study material (practice questions/charts etc.)

5) TAKE BREAKS !

It's time to leave your table..! Working too long decrease your efficiency. Have some water/ take a walk. Be back within 5-10 minutes. Wash face with cold running water to decrease eye strain.

6) ASK FOR HELP !

Talk to your teachers or friends about topics you don't understand. Watch educational videos. Always keep in mind learning is an endless process, the more you explore – the more you become an expert on the topic !

7) STAY MOTIVATED !

- KEEP REMINDING YOURSELF on your goal.
- Decorate your study space with inspirational quotes or photo of people you want to make proud of yourself.

8) LOOK AFTER YOURSELF !

- Eat well and sleep well!
- Avoid too much of sugary or fatty snacks.
- Drink lots of water when you're studying.

9) TAKE CONTROL OF YOUR CALENDER !

- Use a wall planner, stick it in your room and mark important dates.
- Set time limit for each session/subject/chapter.
- Tackle things that grab your time (social media, phone calls, friends, online browsing etc.)

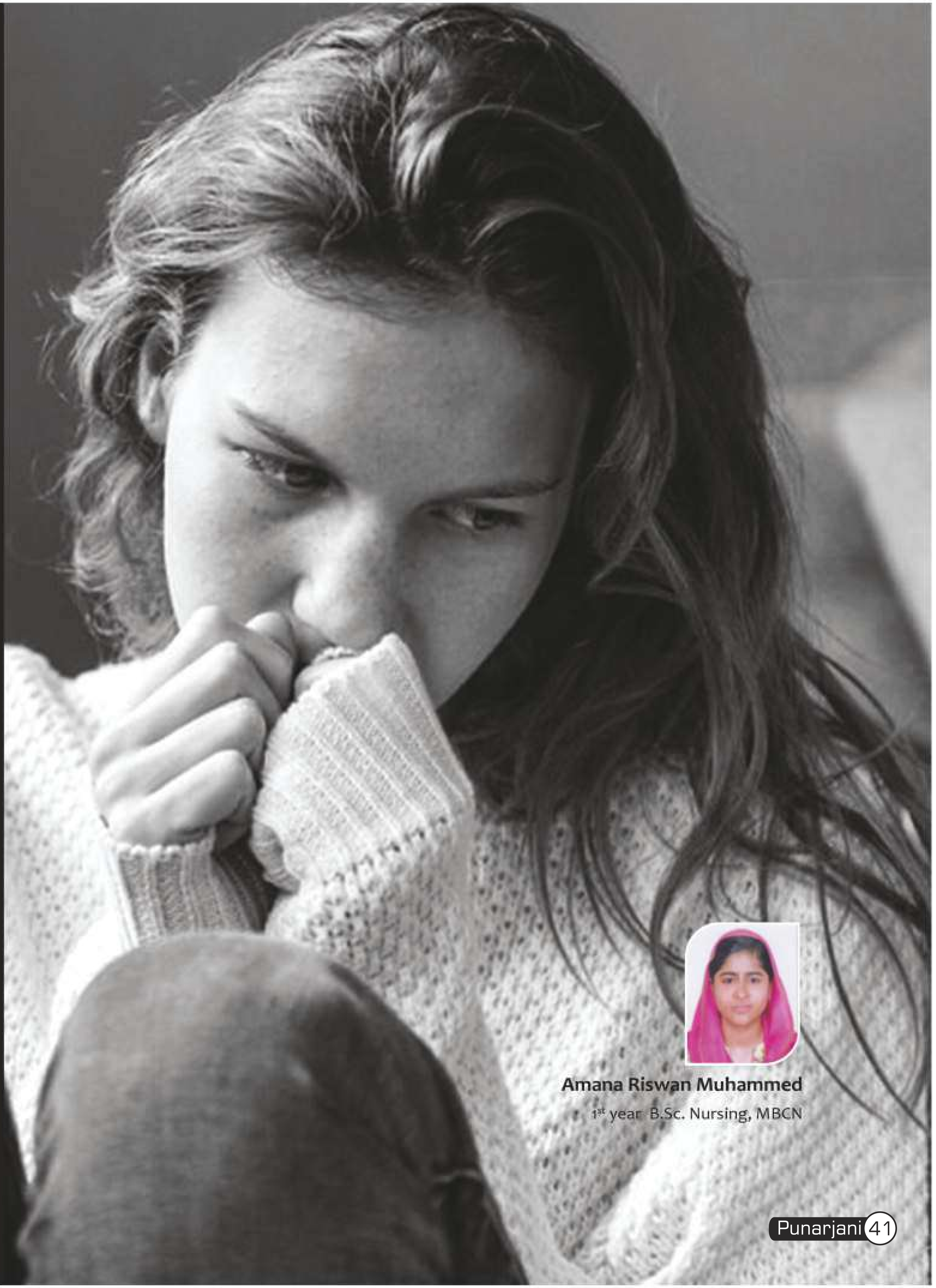
10) PRAY WELL !

If you're a believer of God despite of your religion, ask for the strength from above, regular habit of prayer before studying really works for people who believes. GOD BLESS YOU ALL!!

HAPPY LEARNING !

Two Persons.. Life

Blinding street light shining upon my learning mournful eyes . it was harsh and reminded me what I was suffering from I have a friend, a new person in my life now. He is the one that deciphers how my life moves. Its name is Depression, and I call him as "Mr. D". He came into my life when I was lost he asked me by knocking at the door whether he could come in and I let him in, because I was sulking in the vaccum created by the lost one. I thought he was the one; but left me in despair with Mr.D meeting mine. Throughout the day I felt nothing but anguish as the ashen sky circled around me. My thoughts about him and I was howling with pain; but Mr. D did nothing it felt content and righteous to fall asleep, curling myself into a little ball every night. Mr.D was in the reins of my life and led it to full point where I wasn't even right once. I looked around and saw joy colour in everything except me, then I realises what a big mistake I was doing, so I asked him to leave; I didn't scream, cry or fight. I merely asked calmly & he left without a word. It was difficult at Ist bearable. Time passed, leaves fell and I got better I'm a kind of a person that can't look into someone's eyes and not to fall in love with, maybe because I'm a Piscean. So I looked outside and took time for myself to heal that and it did the world for me. I was a hermit crab till now and was ready to leave my shell. I was refreshed when I opened my eyes again, I was ready to fall in love with and then I saw you, I looked into your soul and now I'm trapped for eternity. You made me feel like it I have truly loved anyone before. Then I understood it takes some people to understand what you are worth of & on that happy note I'm beginning my story a fresh with you. Its better to wait; rather than wounding up with someone who is not your;s. we have a lifetime a head of ours to share this roller coaster ride with you & only yours. You are mine and I'm yours always.



Amana Riswan Muhammed
1st year B.Sc. Nursing, MBCN

Magazine Art

Dhanusha T. Mani, 1st yr

Anna Varkey, 3rd yr

Sandra Girish, 4th yr

4th yr BSc

Anitta Gimmi, 4th yr

Rengu Binu, 4th yr

Bennat Shaju, 4th yr

Anu Abraham, 4th yr

Bennat Shaju, 4th yr

ജിൽജിമോൾ എം. ജോർജ്ജ്
നാലാം വർഷ ബി.എസ്സ്.സി. നേഴ്സിംഗ്

സൗഹൃദത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായ്

മഴയിൽ കുളിക്കുമാ പനിനീർപ്പൂവിനരികിൽ
നിൽക്കുമൊരു ശലഭമാണിന്ന് നാം.
പീലിനീർത്തിയാടുന്നൊരു മയിലിനെ
ഇക്കിളിയാക്കുന്ന പുളകങ്ങളാകുന്നു നാം.
ഈ മരച്ചില്ലയിൽ പൂക്കുന്ന പൂക്കളെ-
പ്പോലവെ നാം, ഒപ്പം കളിയാടും
തളിരിലകളെപ്പോലവെ നാം, തുള്ളി-
ക്കളിക്കുന്ന പിഞ്ചു പൈതങ്ങളെപ്പോലെയും
നാം ഈ കലാലയത്തിൽ നിന്നും
പാറിപ്പറക്കുവാൻ കൊതിക്കവെ
പിരിയാതെ പിരിയുന്ന നാമിനിയെത്ര
നാളുകൾ ഒന്നിച്ചുകൂടുമാവോ...
മരിക്കാത്തൊരോർമ്മയുമായ് നാമിനിയീ
പടികളിറങ്ങവേ... മഴയായ് പെയ്യുന്ന
മോഹത്തുള്ളികളിൽ നമുക്കെന്നുമിനിയലിയാം.
ആ തുള്ളികളോരോരോ ചാലുകളായൊഴുകവേ
സൂര്യാംശു പകരുന്ന വയൽപ്പൂവിലെ
കിരണങ്ങളായ് മാറുന്നു നാം...
സുഖനോവു പകരുന്ന മൃദുവായ്ത്തഴുകുന്ന
മായാത്തൊരോർമ്മയിൽ ഈ കലാലയ-
ത്തിനോട് വിട ചൊല്ലിടാം.
പിരിയുകയല്ല നാം, കൂടുതലടുക്കുവാ-
നുള്ളൊരു സ്നേഹത്തിൻ പാത
തേടുകയല്ലോ... തേടുകയല്ലോ.

MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING
Kothamangalam, Ernakulam, Kerala - 686 691
MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING & SCHOOL OF NURSING M.B.M.M HOSPITAL

MAR BASELIOS COLLEGE OF NURSING

Kothamangalam, Kerala - 686 691

0485-2823982 0485-2823317

mbcnklm@gmail.com

mbcn.edu.in

Orchid Digital Press, Klm # 9846026008