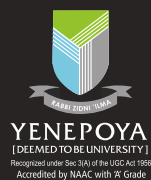


Creation YENESIS

2017-18

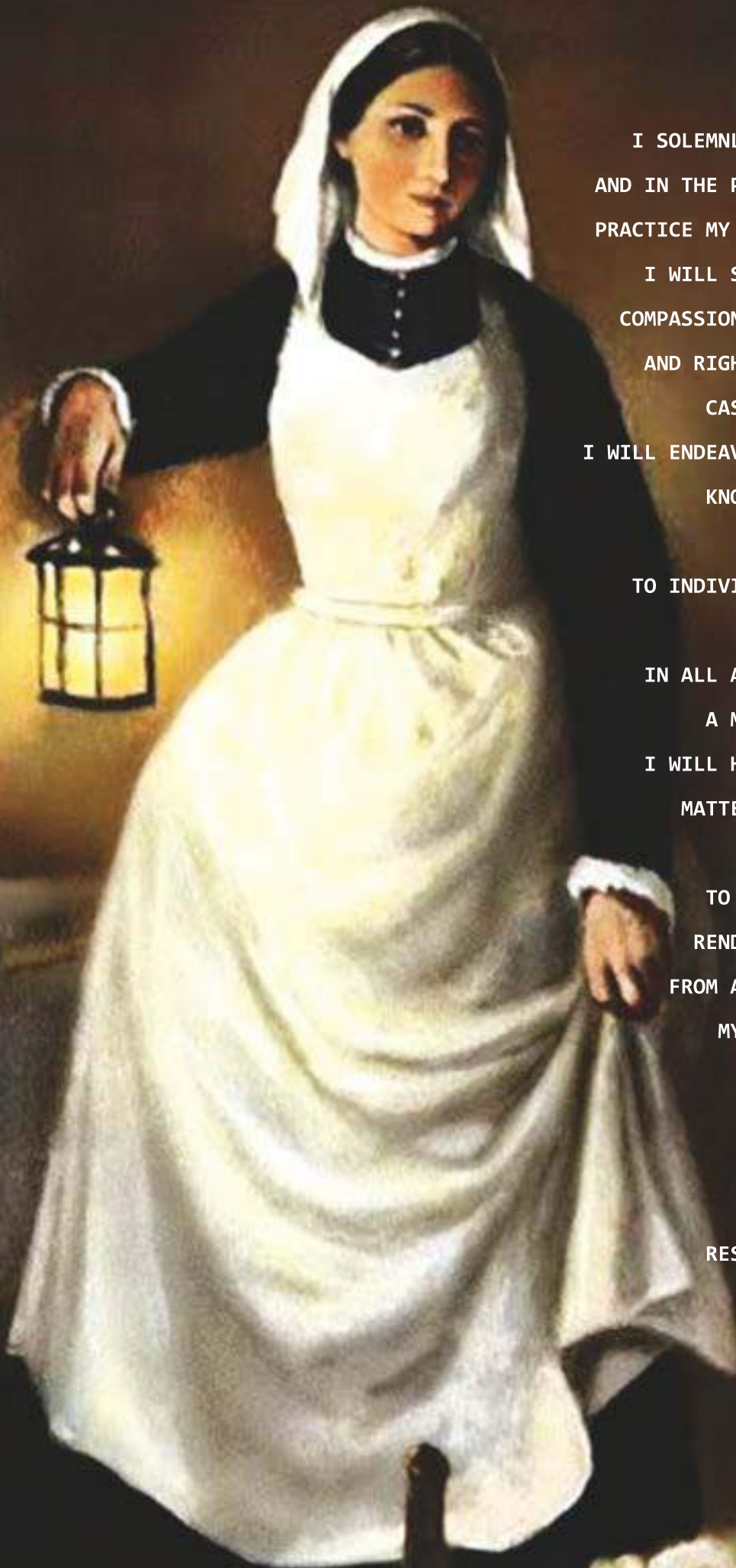
“Keep your face
always toward the
sunshine – and
shadows will fall
behind you.”

– *Walt Whitman*



YENEPOYA NURSING COLLEGE
MANGALURU





I SOLEMNLY PLEDGE MYSELF BEFORE GOD
AND IN THE PRESENCE OF THE ASSEMBLY TO
PRACTICE MY PROFESSION WITH DEDICATION

I WILL SERVE MANKIND WITH LOVE AND
COMPASSION RECOGNIZING THEIR DIGNITY
AND RIGHTS IRRESPECTIVE OF COLOUR,
CASTE, RELIGION, NATIONALITY.

I WILL ENDEAVOUR TO MAINTAIN UP-TO-DATE
KNOWLEDGE AND SKILL TO UPHOLD
STANDARDS OF NURSING CARE

TO INDIVIDUAL, FAMILY AND COMMUNITY
IN ALL SETTINGS AND
IN ALL ASPECTS OF HOLISTIC CARE AS

A MEMBER OF HEALTH CARE TEAM.

I WILL HOLD IN CONFIDENCE PERSONAL
MATTERS OF MY CLIENTS COMMITTED
TO MY CARE AND HELP THEM

TO DEVELOP CONFIDENCE IN CARE
RENDERED BY ME. I WILL REFRAIN
FROM ANY ACTIVITY THAT WILL HARM

MY PERSONAL AND PROFESSIONAL
DIGNITY AS A NURSE.

I WILL ACTIVELY SUPPORT
MY PROFESSION AND
STRIVE TOWARDS MY

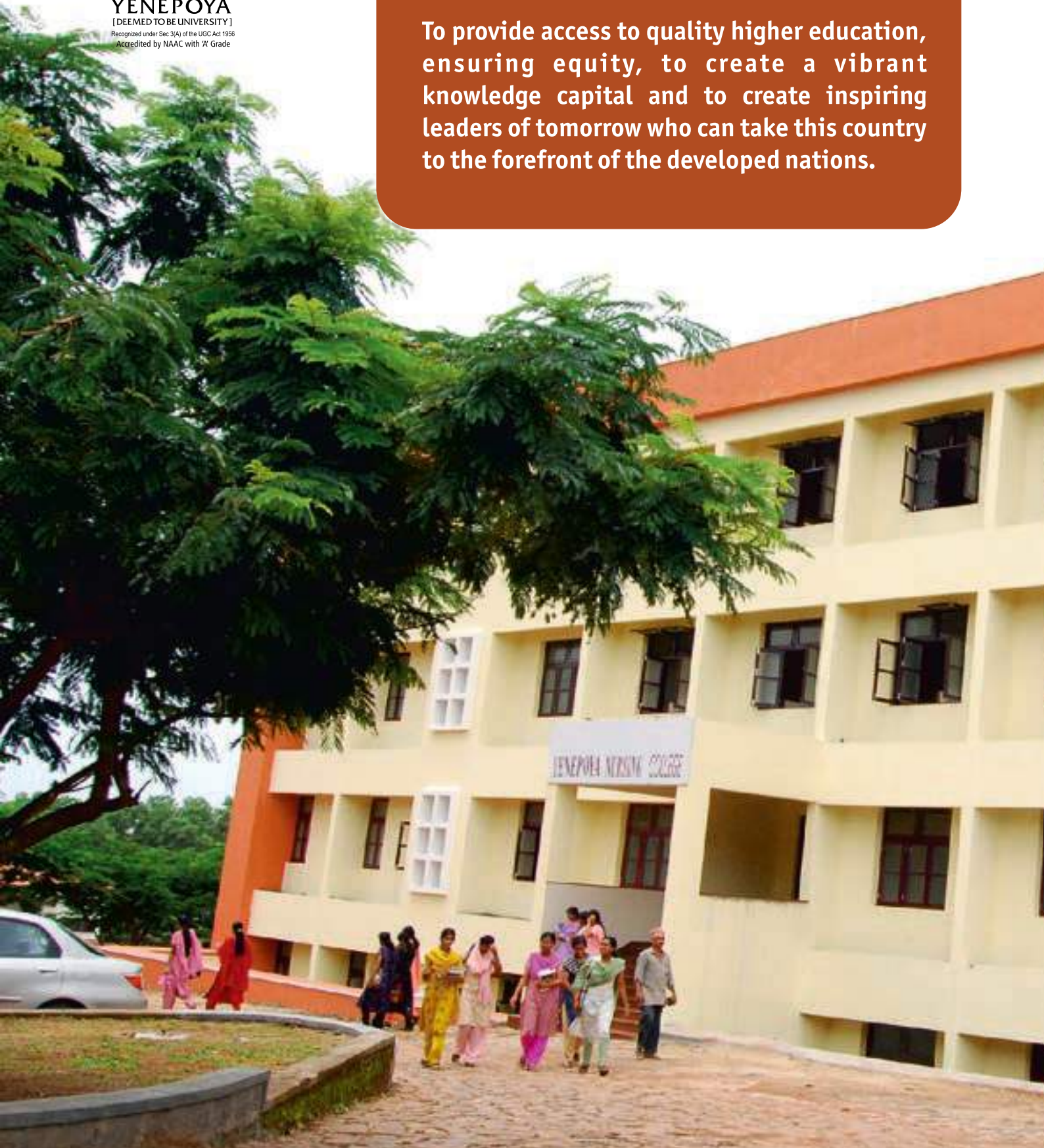
RESPONSIBILITIES AS A CITIZEN
AND ENCOURAGE CHANGE
TOWARDS BETTER HEALTH.

INDEX

VISION & MISSION	-	04 - 05
MESSAGES	-	07 - 14
EDITORIAL TEAM	-	15
COLLEGE ACTIVITIES	-	16 - 26
ENGLISH ARTICLES	-	27 - 51
PHOTO GALLERY	-	52 - 64
COLLEGE ACTIVITIES	-	65 - 76
HINDI ARTICLES	-	77 - 81
KANNADA ARTICLES	-	82 - 86
MALAYALAM ARTICLES	-	87 - 92
PAINTINGS	-	94 - 99

VISION

To provide access to quality higher education, ensuring equity, to create a vibrant knowledge capital and to create inspiring leaders of tomorrow who can take this country to the forefront of the developed nations.



YENEPOYA
NURSING COLLEGE

MISSION

- ◆ To achieve academic excellence and global competencies among students.
- ◆ To create an environment for the generation of new knowledge through meaningful research, adopting latest methods of pedagogy and incorporating modern principles of academics integrated with highest ethical standards.
- ◆ To extend the knowledge acquired and new knowledge generated for the development of the community.

FOUNDER



AL-HAJ YENEPOYA MOIDEEN KUNHI
FOUNDER OF THE INSTITUTION
(1905 - 1983)

MESSAGE



Nursing has been a noble profession of high standards and a strong sense of public service for nearly two centuries, right from the time of Florence Nightingale .The nursing profession has come a very long way over the years. Today, nursing is practiced with new levels of competence as the demand for more complex nursing care has become imperative across the global scenario.

Also nurses are the most respected of all professions and they are an invaluable part of the backbone of our health care system. We need to recognize the potential of our nurses in contributing towards the improvement of the health of our people. They are not only a boon for the patients but also an indispensable bridge between the doctor and the patient.

The most important thing you learn in this profession is about compassion. This is one of the values that are of the utmost importance when being a nurse. You must have compassion for your patients. As nurses, you will make an impact every single day in the lives of people in our community in particular and the world in general.

Our nurses need to make use of the training opportunities available, take initiative to develop the ability to practice quality nursing care. Globally clinical leadership and encouragement is recognized as a fundamental drive for better patient outcomes.

I am extremely delighted to know that Yenepoya Nursing College is bringing out a college magazine YENESIS that will have information about its activities in retrospect as well as a show case of the talents of their nursing students.

I applaud the efforts of the principal/Dean Dr. Leena K C and the entire dedicated team, whose hard work and perseverance has resulted in the progression of the institution in all areas. I thank the entire faculty for their dedication, hard work and discipline that has helped in shaping the growth of YNC.

*Thanking You
Chancellor*




MR. YENEPOYA ABDULLA KUNHI
Chancellor, Yenepoya (Deemed to be University)
Chairman, Zulekha Nursing College

MESSAGE



Nurturing creativity and inspiring innovation are two of the key elements of a successful education and a college magazine is the perfect amalgamation of both. It connects the creative energies of the academic community and distils the essence of their inspired imagination in the most brilliant way possible. I am delighted to know that Yenepoya Nursing College is bringing out a magazine 'YENESIS'. I am sure that the magazine will find a good way to show case literary talents among students and faculty of YNC.

I congratulate the efforts of the Dean, Dr. Leena K.C and the editorial team for their untiring efforts that have come to fruition in the form of this magazine. I sincerely wish all the success and hope that 'YENESIS' continues to inspire the students in the years ahead.


Dr. M. VIJAYAKUMAR
Vice Chancellor
Yenepoya (Deemed to be University)

MESSAGE



It is indeed a great pleasure to write this message for the magazine of our Yenepoya Nursing College. The college has been putting rapid strides in imparting knowledge and skill to its students under the renewed leadership of a young and dynamic leader in Dr. Leena K.C. who has been steering the ship with steady pace. I have always liked the Nursing Students for their sharp wits and intelligent demeanour. Hailing from middle class Nursing Students are very hard working and keen contenders. I have the opportunity to constitute a Nursing College in KMC way back in the early 2000. It goes without saying that the Nursing Staff have to work very hard to blossom into a very good lot. I find good talent and skills among them too. I am sure that the magazine will find a good avenue to exhibit literary talents among students and staff to YNC. I wish the endeavour all the best.



PROF. (Dr.) C V RAGHUVIER

Pro Vice Chancellor
Yenepoya (Deemed to be University)

MESSAGE



I am pleased to know the Yenepoya Nursing College is bringing out the college magazine “YENESIS” on the occasion of Nurses’ day 2019. I congratulate the editorial board for taking the initiative and putting maximum efforts to bring out this publication.

Magazines form the best platform for the institutes to showcase their achievements and future plans and for the students to show their hidden talents. Such opportunities need to be grabbed by the students to display their talents, discuss their ideas and share the same with others. I appreciate the enthusiasm of the faculties and the students who have contributed to the magazine and enhanced its beautification and perfection through their contribution.

I convey my best wishes to the faculties and students on this occasion.



Dr. GANGADHARA SOMAYAJI
Registrar
Yenepoya (Deemed to be University)

MESSAGE



I am glad that Yenepoya College of Nursing brings out its College Magazine “YENESIS”.

Yenepoya College of Nursing is continually training nurse leaders who set the standard for practice across many specialties. And it has a history of educating talented health care professionals who care for individuals locally, nationally and globally. But need not rest on laurels instead move forward strategically into the future, with the goal of raising your profile as a leader in education, research, clinical care and community service. This magazine should envision the Yenepoya College of Nursing of tomorrow – as a trendsetter, a thought leader, a center of excellence. And learn about the strategic plan to get there.

I congratulate the Dean and staff of College who are committed to shaping each new class to meet the demands of the ever-changing health care environment, leading the way for these nurses to take on a greater role as health care providers and leaders. And I am grateful for all that you do to render dedicated service to the sick in the hospital and learn the skills that shape your future.

Wishing you all the best.

*Believe in yourself. You are brave than you think, more talented than you know, and capable of more than you imagine – **Roy. T. Bennett***



Sr Aileen Mathias
Chief Nursing Officer

CHIEF EDITOR



Yenepoya Nursing College, established in the year 2002 is well known for imparting high quality education. The college is blessed with well qualified, experienced and committed faculty who ensure overall development of our students. The clinical facilities of Yenepoya Medical College Hospital, a 1050 bedded NABH accredited hospital is a boon to students & faculty alike. Our alumni are most sought after across the globe for their commitment to quality services.

If our students excel in curricular and co-curricular activities, its due to the ambience in the campus and the strong support of our management. I am sure our students will uphold the discipline, team spirit and positive attitude in the years to come, to take Yenepoya Nursing College to greater heights. The annual college magazine 'YENESIS' is one such platform which provides opportunity to place on record the achievements of our students and showcase their talents/creativity to the parents, alumni, academia and society.

I truly appreciate the zealous and relentless effort of the faculty and students in the editorial team. I hope this college magazine wins goodwill and admiration from everyone.



Dr. LEENA K C
M.Sc.(N)Ph.D(N)
Dean/Principal

STAFF EDITOR



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.

It is a matter of great pride and immense pleasure to be a part of the editorial board of the first issue of the college magazine “YENESIS.” This magazine is an attempt to provide a perfect platform to unveil the hidden talents and activities of the students and faculty members to express their views, ideas and creative thoughts. It brings to you a mixture of creations in different languages along with description of the major events during the period at our campus.

I would like to appreciate and praise all the contributors for their remarkable submissions that make up the main part of the magazine. It has been a wonderful experience to work with the editorial team and I would like to extend my genuine thanks to them for the support to make this magazine show up. This edition was possible only because of their teamwork. I profusely thank the management for giving support and a free hand in the endeavor. I also express my heartfelt gratitude to our Dean, Dr. Leena K.C for the constant support and encouragement. Let this be the beginning and I hope it becomes a yearly event.

*Thanks for effort and pain
Thanks for the works and words
Thanks for never-ending willingness and enthusiasm*



MRS. VIJI PRASAD . C
Assistant Professor
Yenepoya Nursing College

STUDENT EDITOR



MS. ATHIRA BHASKARAN

III Year B.Sc. Nursing
Yenepoya Nursing College

“A Creative man is motivated by the desire to achieve”

I am glad to say that the ‘YENESIS’ which symbolizes ‘Creativity’ is a great success. As Edward De Bono said, “Creativity involves breaking the established patterns.” In order to look at this in a different way, our faculty and students have showcased creativity in their fullest in ‘YENESIS’.

It was not an easy task for us to come up with complete success of YENESIS but the great effort of the editorial team of YEN Nursing made it possible with their planning and hard work.

Principal Dr. Leena K.C. and our staff editor Mrs. Viji Prasad.C have given us a beautiful platform to come up with our own ideas. So, I sincerely thank them for their support and dedication.

‘YENESIS’ is created with students literature, arts, creativities, special days and more over the entire beauty of our Nursing College.

May this magazine be a great motivation for our nursing students to exhibit creativity throughout.

EDITORIAL TEAM

CHIEF EDITOR



Dr. Leena K C
M.Sc.(N)Ph.D(N)
Dean/Principal

STAFF EDITOR



Mrs. Viji Prasad C
Assistant Professor
Yenepoya Nursing College

STUDENT EDITOR



Ms. Athira Bhaskaran
III year B.Sc. Nursing

STUDENT EDITORIAL BOARD MEMBERS



Ms. Amritha
IV year B.Sc. Nursing



Ms. Akshaya
IV year B.Sc. Nursing



Ms. Shalom Suresh
III year B.Sc. Nursing



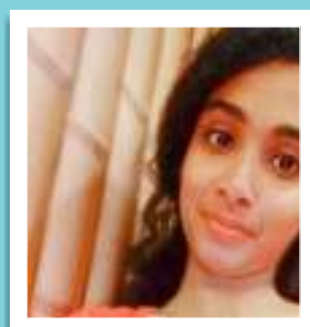
Mr. Chandan Kumar
II year B.Sc. Nursing



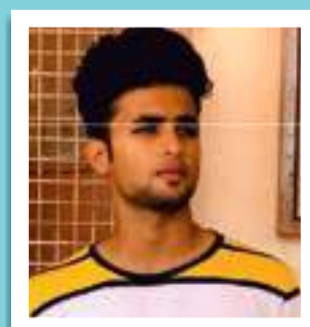
Ms. Mary Liz
II year B.Sc. Nursing



Ms. Judy Judes
II year B.Sc. Nursing



Ms. Sona Melbin
I year B.Sc. Nursing



Mr. Neeladri M Panikar
I year B.Sc. Nursing

DEPARTMENTAL ACTIVITIES

DEPARTMENT OF COMMUNITY HEALTH NURSING

School Health Programme
on **"Teeth hygiene"**
in Bovis English Medium School,
Uchila on 16th November 2017

School Health Programme
Mass health awareness
at Govt. Higher Primary School,
Patna, Mangaluru.
on 10th February 2018



Health Awareness Programme
Physical assessment and health awareness programme regarding the personal hygiene, health hazards of junk food and teenage relationships.



Seminar on the topic **"Human Rights, Gender Equality and Indian Constitution"** from 15th to 17th May 2018.



Panel Discussion on **"Universal health coverage - Everyone, Everywhere"** on World health day, 7th April 2018.

DEPARTMENTAL ACTIVITIES

DEPARTMENT OF CHILD HEALTH NURSING



Children's Day Celebration on 18th November 2017
at Al-Madeena Yatheem - Khana, Madavoor, Mangaluru.



Workshop on "SPSS"
on 8th August 2018 at Central Library :E-Learning center, Yenepoya (Deemed to be University).

Workshop
on **"Paediatric Surgery:
Nursing Perspectives"**
on 25th April 2018.



DEPARTMENTAL ACTIVITIES

DEPARTMENT OF OBSTETRICS AND GYNECOLOGICAL NURSING

Breast Feeding Week Celebration
Health Education on **“Breast Feeding”**
on 6th August 2018 at post natal ward,
Yenepoya Medical College Hospital



Cancer Awareness Programme: Health Education on **“Cervical Cancer”**
on 5th February 2018 at OBG OPD Block, YMCH.



International Women’s Day
Guest lecture on theme **“Press for Progress”**
on 9th March 2018.

DEPARTMENTAL ACTIVITIES

DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH NURSING



World Autism Awareness Day: Poster Competition on the theme
“Empowering women and girls with autism”
on 12th April 2018 at Yenepoya Nursing College, Mangaluru

Group psycho education on
*“Role of society in preventing mental illness
among adolescents”* on 25th March 2018
in Psychiatric ward of Yenepoya Medical College Hospital.

CNE on “Basic care of patients”
on 28th August 2017
at Yenepoya Medical College Hospital.

DEPARTMENT OF MEDICAL SURGICAL NURSING



Health Check-up Camp: on 7th February 2018
in collaboration with NSS Unit V
at Olavina halli Rehabilitation Centre, Kinya.



Seminar and Panel Discussion:
on 13th March 2018
on theme *“Kidney & Women’s Health”*

SNA ACTIVITIES

SNA HANDING OVER CEREMONY

Inauguration



SNA handing over ceremony of the year 2017-18 was organized on 7th August 2018 at Yendurance zone, Yenepoya (Deemed to be University). A guest lecture was organized for students by Dr. Ravichandra Karkal, Associate Professor, Department of Psychiatry on the topic of "Secret of success" from 9:30am to 10:30am.

The handing over ceremony was inaugurated by Dr. Leena K. C., Dean of Yenepoya Nursing College. Former SNA office bearers handed over their responsibilities to newly elected SNA office bearers. Various cultural programmes were performed by students.

CULTURAL ACTIVITIES



LAMP LIGHTING CEREMONY



The lamp lighting ceremony for the 17th Batch of B.Sc. Nursing students of Yenepoya Nursing College was held on 23rd December 2017 at Yendurance Zone, Yenepoya (Deemed to be University). The lamp lighting ceremony held as a tribute to Florence Nightingale- The lady with the lamp. It is an auspicious occasion in every nurse's life. The lamp lighting ceremony formally declares the students entry into the nursing profession. Capt. Ajitha Nair, Chief Nursing Officer, Meitra Hospital, Calicut was the Chief Guest for the programme. Dr. Mohammed Amin Wani, Chief Operating Officer, Yenepoya Medical College Hospital presided over the function.

The ceremony commenced with the procession of the I year B.Sc Nursing students followed by invocation by Mr. Mohammed Aslam, III year B.Sc. Nursing student. Mrs. Janet Miranda enlightened the audience on the significance of lamp lighting and oath taking in Nursing Profession. During presidential address Dr. Mohammed Amin Wani, Chief Operating Officer, Yenepoya Medical College Hospital stressed the importance of nursing & dedication needed towards nursing profession.

The Chief Guest addressed that nurses should have the skill of communication to be a best person to give care. Their attitude, willingness and hard work will make them a good nurse. She further said "strengthen yourselves to face the challenge and accept the mistakes and learn from the mistake." She advised the students to maintain their own health that student nurses can render a better care to their patients. Dr. Leena K. C recited the Florence Nightingale pledge & students recapitulated it, committing themselves to the noble profession.

TEACHERS DAY CELEBRATION

Inauguration



Teachers' Day was celebrated on 9th June 2018.
Various cultural programmes were organized for teachers and students.

CULTURAL ACTIVITIES



TEACHERS DAY CELEBRATION

CULTURAL ACTIVITIES



INTERNATIONAL NURSES DAY

Inauguration



The International Nurses day was celebrated at Yenepoya (Deemed to be University) jointly by Yenepoya Nursing College and Nursing Service Department - Yenepoya Medical College Hospital on 9th May 2018 at the Yendurance Zone. The presidential address was delivered by Dr. Shreekumar Menon, Registrar of Yenepoya Deemed to be University. Dr. Leena K.C spoke about the significance of the day. Mrs. Vilasini, Assistant Nursing Superintendent of YMCH was felicitated on this occasion. Chief Operating Officer of YMCH, Dr. Mohammad Amin Wani spoke regarding the importance of nurses in the hospital.

Felicitations:
Mrs. Vilasini,
Asst. Nursing Superintendent



Panel Discussion
on *"Getting the best out of clinical postings - Nurses perspectives"*.

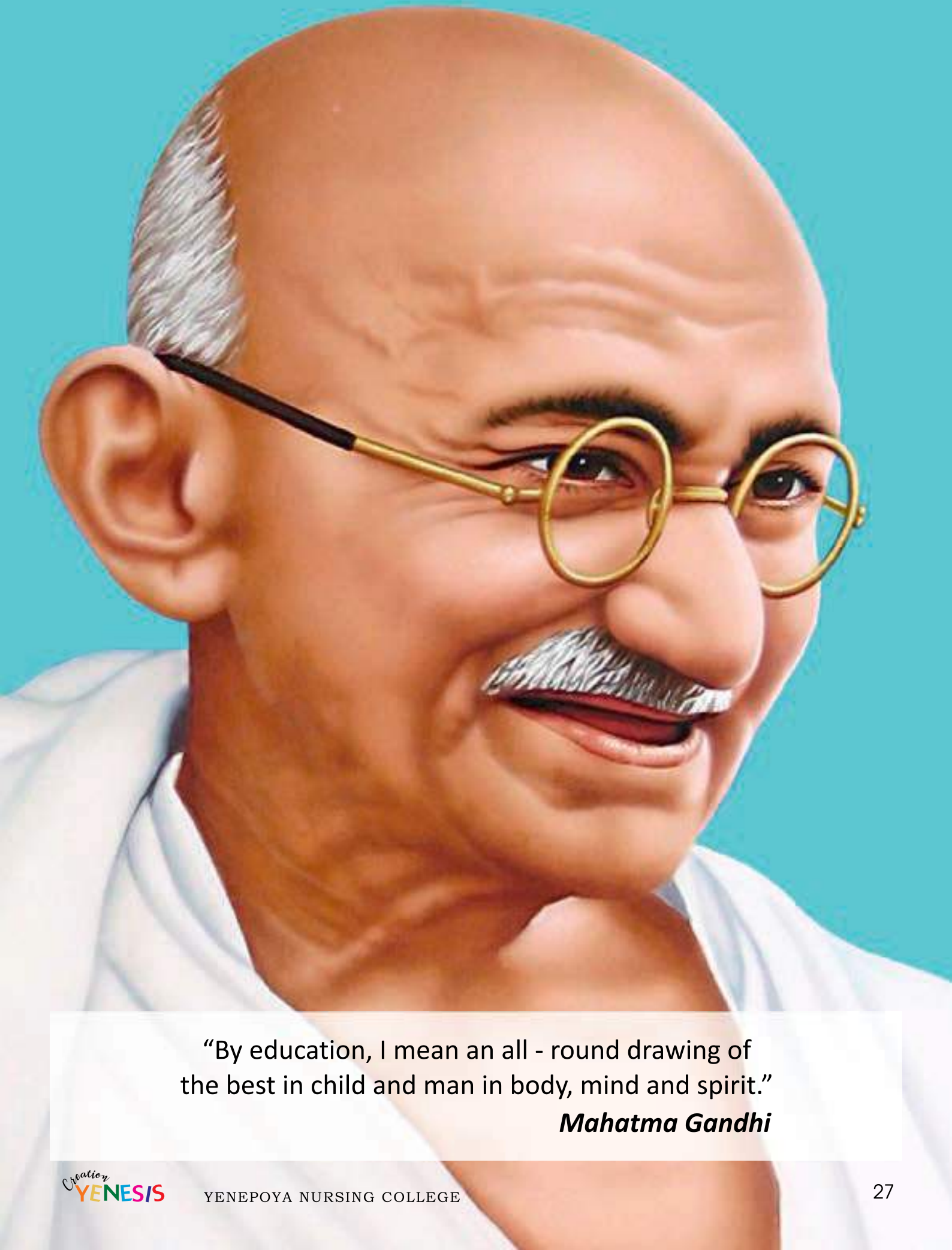


NURSES DAY CULTURAL EVENTS



NURSES DAY CULTURAL EVENTS





“By education, I mean an all - round drawing of
the best in child and man in body, mind and spirit.”

Mahatma Gandhi



LIVE IN PRESENT AND BE HAPPY

Chandan Kumar
II year B.Sc Nursing



Have you ever got tea after eating Gulab jamun or Rasgulla? If so, what is the experience? The tea tastes fuzzy, because tongue has already a layer on it. First eat sweet, so that there is an earlier experience on tongue. Now there is a pleasing taste of tea, but you think that tea is faded. Clear the previous sweet layer first. First eat some fade. Toast, butter, salted biscuits eat something like that. And then drink tea, so it becomes sweet again. So was it faded? No, but we figured it was faint.

It gives understanding that we get experience of love. But then we make it a foundation and next time we go in front of that person, we wish to have the same experience that we had earlier. If that experience is not obtained, then it seems that the person has changed, love is not in track, friends does not remain friends, because the barrier came in between. You must have heard this saying, "First Impression Is Last Impression" This proverb why will it be made? Because when a person meets someone for the first time, and an incident occurs, they won't be knowing it and there won't be any previous experience, that shows she or he is in the current present. If we are asked the question that when we were young, we were children, then we used to celebrate Diwali were better or what we celebrate now is better? All would say that earlier festivals were good, because there was no layer at that time. But just now what happens in Holi. Everyone knows the consequences from the beginning, so the man celebrates the festival. On the other hand, on the festive season,

there is more quarrel, but it remains a little happy in the rest of the days.

Now we have to start a new experiment. When we wake up from sleep, and hear the sounds of birds, we say that for the first time I hear the sounds of the birds and feel surprised the sound is so sweet, it looks so good because we have stopped taking new due to the past experiences. New discounts, because the old one is working.

Humans are living in the past. Love has to save it from that past. Love, without frames. Whatever we meet, think that I am getting it for the first time. Because of this idea, we will see the change that is happening inside that person today. Otherwise we will see through the past - I know that the person, who does this - but may be that person has changed, or he has tried something new. Where we know that there is a transformation, but you expect the past one. So it's better to expect the past to happen again. Remember the example of tea. Already eaten sweet, can not give the pleasure of tea. If already there is an inferiority do not enjoy the present. Find out why people have been away from the present and they won't live in the present? So think of the change and the psychology behind the past experiences.

SMALL VALLEY

Mr. Santhosh Thomas, Lecturer
Dept. of Medical Surgical Nursing



I saw a small valley,
A grandpa named Bally,
Walked through its street
I was astonished by the wind beat.

There was no one but
he was alone Lonely father,
walked with no one belong
I hate to pluck flowers, he said
I wonder why he did walk, to go to bed.

A teacher teaches to study nature,
But now a day,
it destroys even the mature
I heard the birds sing
But there, right now, no one to blink

The green spots in
earth was large enough
But now the greenery lone enough
Men and women loved
each other even their
But now striking each other,
words children and acts

No one knows the curse of God
But only a teacher to write on board
Pen, pencil and paper says it all.
But student every time with hand ball

I don't know what is research
But I know , today mind and body be hurt
Teacher learn the universe without spark
They don't realise the refraction
and reflection of light

They teach, yes it is.
They don't teach, it may be !
even for a bliss

A teacher should teach the nature
A small valley it can be even
for the mature.



DESTRUCTION OF THE ENVIRONMENT

Stephy Baby

1 Year B.Sc Nursing



Environment degradation is one of the most important problem that we are facing today. Imagine a world in which people would not see trees and blue sky when they go outside. Imagine stepping out of a house and not being able to walk a few feet without getting winded because of the amount of population in the air. This might become a reality. If our society as a whole does not start to think about the consequence our actions. The irrevocable decisions that we make today will ultimately be the abider of what the world will be like in the future. Mainly human activities like deforestation, global warming etc are responsible for the environmental degradation. One of the main causes of environmental degradation is population explosion or rapid growth of population. The pressure of population on land has increased at a high speed. As a result, land has been badly exploited. Moreover it has caused substantial conversion of forest land into land for industrial use or construction activity. Increased use of insecticides and pesticides, urbanization, poverty of the masses, rapid industrialization, multiplicity of transport vehicles, disregard of civil norms etc causes degradation.

Now we should think about how to protect our environment. To protect our environment, we should take small steps to make big difference. Social awareness, population control, strict application of environment conservation act, control over industrial and agricultural pollution, afforestation campaign, water management and management of solid waste. We should conduct programmes to provide awareness to people about environmental problems. Majority of the people know that the condition is not good, but we have to create an awareness on how dangerous it is and how would it impact the future. We don't have to wait for the environment day to clean our surroundings.

It's easy to destroy our nature, but it's very difficult to save. We must try to save our nature for us and for the next generation. Save our earth.

AM I MAD?

Aneena Felix
I Year B.Sc. Nursing



Everyone keeps on saying I am
Mad....

But none bothers about the reason
Behind...

Being mad is actually an art

A creative unique art...

It is the peak stage of immense
Craziness.

Fact is everyone is mad

But in their own way

So I admit I have gone mad....



Mary Liz P. M
II year B.Sc. Nursing



MOTHERS LOVE

Mother is a precious jewel

Oh mother your love is
deeper than oceans

Having a heart of gold inside

With love and affection all in
your blessings save me

all days through

Mother,

how sweet you are!

DREAMS

Alan Mariya Chacko
1 Year B.Sc. Nursing



When I opened the window
I saw there something for me
Day and night I looked at those to chase it
I began to think of the day, for chasing it
I began to realise the presence of
something for chasing it
My whole work was to chase it
Now whenever I open the window
I see the distance that has shortened
Day by day it came closer and closer
Now it's with me.....
Whenever I open the window
I saw there something new
"Dreams to chase your dreams"

Walking through the hardness of my life
Feeling so lonely in the world
Struggles and worries come to me
Peace and harmony never come to me
People scolded me
And walked away from me
No one could understand
The pain and sorrow
That made me cry till dawn
At the brightest river ever
The shadow of my life
Never reflect aside...

THE SHADOW OF MY LIFE

Maria Jose
1 Year B.Sc. Nursing



THE ATTRACTION OF ADOLESCENCE

NO LOVE, IT'S CRUSH



Chandan Kumar
II year B.Sc Nursing



Phones were just a mode of communication earlier; but now that has been replaced by the smartphones, and social media sites like Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat, Hike, Skype, Wechat, etc. If the phone has internet, then we have our own separate world of friends. We talk to friends from morning to late night, we even carry phones with us everywhere. After the launch of Jionet which is also available at low rates, and in hostel too we get Wi-Fi. In addition to this, our parents have also given the phone, for the college purpose, so that at any situation they can contact us. Advancement in science is not bad as it delivers us with plenty of facilities. But there are some evil consequences and drawbacks.

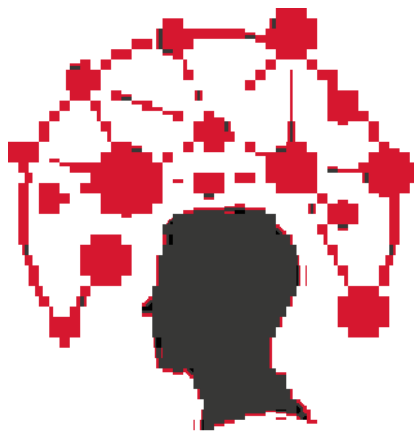
I am Chandan Kumar, second year B.Sc Nursing ; Yenepoya nursing college Mangalore. Everyone knows that nursing is one of the humble profession so to become a good nurse we have to constantly work hard. In first year we had ten subjects, three IA exams, Model exams, Assignments, Class work, Practicals, Viva, Demonstration, Clinical Posting and University exams. I'm going to share something about my best friend that how his life was ruined because of mobile phone. He is my best friend and room mate too. He got good marks in PUC and class performance was also good. During his first year nursing he met a girl and they were a very good friends. Where after three months of friendship he realized that he had some special feelings for her. They were in a relation called friendship that turned to be love. He had thought that he should not fall in love, because girls are unfaithful according to him. Later they became more familiar with each other through Facebook, Instagram and whatsapp. These conversations were till late night. On this phase, he started liking her and finally proposed her, but the girl refused. She felt shocked, then she said that it won't be possible, because she thought that it was a crush and she didnt love him and she was talking to you as a friend. She asked him many times to him that forget her and study well. This issue reached every one of us and there came gossips about them. He got very depressed. After three months came the university exam. He was already sad and he much depressed by the messages sent by her that she doesn't like him. He also stopped messaging her. After one month he again started talking to her and started chatting on WhatsApp. He felt the same emotions again and asked her to be with him but she refused. University exam got

over and he failed in all the subjects. He wasted his one year and still he remembers her very much and thinks of her in solitude. He often cries thinking of all those moments with her. He thinks why did she refuse me, what was bad in me and what was that which won't be affordable. "I'm ready to face everything but I want her anyhow", he keeps saying that.

Is it good to be like ? It's time to think that where we are heading. Are we making our future towards brightness or darkness? The period of college is where we make our future and build a personality, develop our skill and build career. And it's absolutely wrong to think that girls are unfaithful. We have some responsibility towards our parents that should be fulfilled. To get nursing degree and become a good nurse is not such an easy task. We are to deal with human lives in future but if we waste the precious time of our college life , we are not going to become good nurses in future.

Firstly, we have to understand that it is an increasing attraction of adolescence only. As we grow older, our choices become limited, we start to feel bad, we become aware of our health too. Healthy diet, going to the gym and many things we do ourselves. Girls also become aware of themselves. In the same way when we reach adolescence, we are attracted to the opposite sex due to changes in our body hormones. It is not thought provoking, but it seems to be such an attraction. Along with our voice, the change in understanding of our feelings and behavior is evident. From that time onwards, we start feeling good in the perception of Love Songs and Ghazals etc. It's absolutely right that the attraction of adolescence is not love, it's crush.

So now look after your responsibility and focus on your career. The time has come to see towards our future. Be a sincere nursing student and become a good nurse and save life.



MISSING MEMORIES

Vidhya
1 year B.Sc. Nursing



*I was walking on the street,
All the way to school
There I saw her with
A smashing smile on her cute face
We became friends, we learnt and played
Life is like a chocolate cake
With nuts like me and fruits like you
We used to say
Life is too short and
Time is too fast
But she never understood
the value of life and time
Now a wall has been raised between us
She always turned her face for
Simple reasons I just melt to tears
I miss her more than anything
For me now the moments I spent
With her is just like a
beautiful dream come TRUE.*

LOVE

Anju Johny
1 year B.Sc. Nursing



Love is not what you see,
Love is what you feel ;
If you love living,
You will be happy
If you love yourself,
You will be successful in life;
If you love and care for others,
You can make everyone happy;
If you are ready to express your love,
You and your surroundings
will be filled with happiness;
It is just that you must express your love,
To make others feel loved and
to be loved by others;



HER LAST BREATH

Jisha Maria George
1 year B.Sc. Nursing



*Her head lies on my lap
My cheeks on her long lean arms
Wrinkled skin embraces the bones to hard
Yes, I could feel the warmth of their palms
Her soft red lips want to share
Something to my ears
Bending my head towards her
I could feel hot air falling on my cheeks
Slowly the warmth of her palms
Began to disappear
And now I could feel no warmth
But creeping cold
That long lean arms that stretched
Towards my cheeks fell down
The body that never took rest
Has gone for everlasting rest
Staring at me, like a statue, I statue
Yes, lying on my lap, she took her last breath
The hot air that feel on cheek
Her last breath .*



Nishitha E.V
1 year B.Sc. Nursing



NATURE

How much you have to offer!
Oh! My mother nature,
Soothing all those who suffer,
Oh! Mother you are my creature.
Your gentle touch is felt,
When fresh gust rushes,
Or a sweet flower is smelt,
Bloom under thick bushes.
You kindle our spirits ever,
All your aspects teach a lesson,
With a style very sober!
And the familiar old fashion.



THE AUTO BIOGRAPHY OF A ONE RUPEE NOTE

I was born at Nashik at the security press. I was bundled up and stapled along with ninety nine other notes like me. We were all packed in a bag along with other bundles and loaded into a truck. We all started our journey, the rating of the horns inside the truck made a defining but musical noise and we went on enjoying the music.

After a short spell of life inside the lockers of the reserve bank my bundle was sent to subsidiary bank. It was a day before Vishu. An old man exchanged a hundred rupee note for our bundle and took us home.

On the morning of Vishu they handed me to small boy. Who ran here and there waving me in the air. I was happily enjoying the morning air. It was for some time then the boy ran to the road with me and gave me to the sweet vendor for some sweets. The vendor stuck me along with the other notes of various valences but none so new and crisp like me. In the evening the vendor went to the fish market woman. The fisher

Ansu Shaji
1 year B. Sc. Nursing



woman soiled me with stinking fish water and patted me in her cloth purse till the next day.

On the next day morning, I was transferred to the cash box of tea stall. I laid in the cash box for some days, I was bad as the other solid notes. The only difference was that I was not torn yet. A customer of tea stall gave me to a bus conductor who kept me folded between his fingers for a long time.

The bus conductor gave me to an old lady along with some coins. She seemed to be a miser as it is years and years since I entered this box. We got some air whenever she opened the box to drop a coin or a note. We may come out only when she dies.

DESTINY

This world looks simple and tiny
But every ant and giant has their destiny
Reaching there is a fun filled journey
Not a competition to decide
who is looser or winner



Mrs. Navya, Lecturer
Department of Community Health Nursing



LIFE

Life is a chess game
We play for name and fame
Black or white, king or knight
All into the same pouch
after the fight





ENVIRONMENT

Sandra Pramod
1 year B.Sc. Nursing



Environment is everything that is around us. It can be living or non living things. It includes physical, chemical and other natural forces. A clean environment is necessary to live a peaceful and healthy life. But our environment is getting dirty day by day because of the negligence of human beings. It's an issue which everyone should know especially our kids. An environment is a natural surrounding which helps life to grow, nourish and destroy on this planet called earth. Natural environment plays a major role in the existence of life on earth and it helps human beings, animals and other living things to grow and develop naturally. But due to some bad and selfish activity of the human beings, our environment is getting affected. Everyone must know how to protect our environment to keep it safe. Our environment is getting affected to a great extend by means of air pollution, noise pollution, deforestation, water pollution, soil pollution, acid rain and other dangerous disasters caused by human being through technological advancement. We all must take an oath together to protect our natural environment to keep it safe forever. Healthy environment maintains the nature's balance as well as it helps in growing, nourishing and developing all the living things on the earth.

In order to fully enjoy the benefits of development, conservation of the environment is necessary. Though this fact has been neglected in prioritizing development, there has been an increase in awareness among human beings in recent times.

MEDIA

THE BACKBONE OF SOCIETY

Akhila Pathrose
IV year B.Sc. Nursing



Media are the backbone of the society. It influences us a lot. Food, shelter, air are the basic needs of man, but nowadays needs are replaced by mobile phone, computer, television etc. The media have both merits and demerits as the two sides of the coin but we should catch hold of only the merits. They are used for a variety of purpose such as keeping in touch with family members, for conducting business and in order to have access to a telephone in case of an emergency some people carry more than one mobile phone for different purposes such as for business and personal use. The functioning of the media include the study of cognitive information processing memory, decision - making, politics, political campaigns, public opinion, health communication, human development, media use, media involvement and fans. The most vital purpose of public media is to provide programs and services that inform, educate, enlighten and enrich the public.

Long ago, people used to perform folk songs and drama in various cultures. It was then that media was first used to communicate messages to a wide group of people; print media followed and then mass media and social media.



ADVANTAGES: It educates people through different programs. People get the latest news in a very short time. They get a chance to show their hidden talents like singing, acting, comedy, drawing etc. It serves as good entertainment. It helps people around the world to understand each other and embrace their differences.

DISADVANTAGES: People spend most of their time with internet and watching television. As a result they break the relationship between their own family, friends and neighbours and no one has time to spend with others. All are busy with their own phones. Some media work only for profit, as a result we can see rapid increase in the number of advertisements. Misusing of media especially mobile phone create bad society with lot of issues.

The issues like increase in the sexual harassment rate; over usage of media's create a crack between family members or friends etc. Health is the main factor of making a person perfect. But those who spend most of their times in media, get many diseases. They don't get time for doing exercise etc. Through chatting, people are cheated. Hence we have to use media very carefully and cautiously.

Social media comes in different forms and structures. But we should be carefully in selecting right and wrong. Omit negative points and take in only positive. Through these works we can create a good society which can be a role model for others.

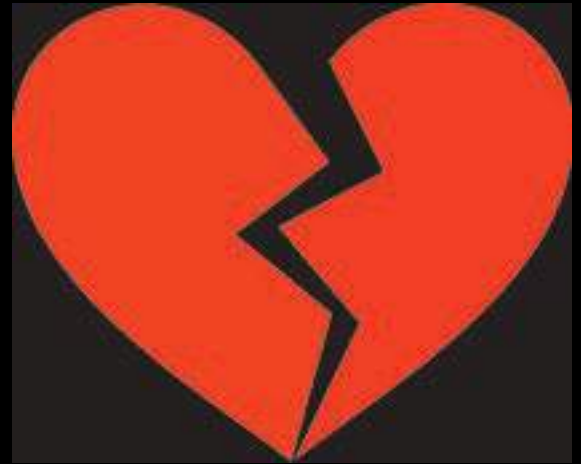


There, he worked hard and achieved promotion. He did services that the law has approved to do. But in his office there were many people who took huge bribes for any services they rendered. Neerav asked them not to do so but they refused to hear his words and said that without taking bribes they could not become rich. However Neerav only earned through honest ways. Once the police arrested the people in Neerav's office for taking huge bribes.

Neerav was praised and honoured through rewards by the state government for his honest means of working. His father and mother were very proud of being his parents. They thanked God for giving such a good, loving, caring and most of all and honest child.

REMEMBER: Honesty and hard work brings us name, fame, happiness and greatness. Dishonesty and laziness make us a burden for society.

Fathima M.N, 11 year B.Sc. Nursing 



RELATIONSHIP ENDS

Stephy Baby
1 year B.Sc. Nursing



**My love towards you cannot be
compared ...
And my hatred towards you
cannot be measured.
I loved you... and love u...
But still your attitude insist me
to hate you,
Though you too don't want the
hatred in me to change...
So let love die and hate live.
Still even when hate lives a love cries
for a Second chance..
But hate from with ego,
selfishness and complex...
Thus finally the
relationship ends....**



Anet Tresa Paul
II year B.Sc. Nursing



I hope you smiled on reading the title and that's why I chose this title. Keeping a smile on your face, you can make others smile and so you can avoid many unnecessary problems that come on, making you smile.

I would like to share with you some simple thoughts and quotes that I received from my beloved ones that really helped me in keeping my smile at every moment and I think this will help you too.

“Start everyday with a positive thought and this positiveness will attract others. Positive thinking will give you a positive attitude. So be positive”.

At the time of difficulties don't let your legs shiver and quit. Nothing should stop you from doing anything good.

Do things that you think you can't do and that is “adventure”. Also if you do something different from others and even if you fail you can say that I'm different.

When you think your dreams are fading away do not let it go. When your brain helps your heart, your dreams come true. So make your brain work a little instead of quitting your dreams and remember winners never quit. So never ever quit anything.

Love your fellow beings instead of hating. Love makes life live. So love others and make your life live without an end. At last, always believe in happy endings and automatically it will be a happy ending of your day.

Keep this in mind and be happy throughout your life.

SCIENCE FACTS



Mary Liz P. M
II year B.Sc. Nursing



* **Babies have around 100 more bones than adults.**

Babies have about 300 bones at birth with cartilage between many of them. This extra flexibility helps them pass through the birth canal and also allows rapid growth with age.

* **The Eiffel tower can be 15cm taller during the summer.**

When a substance is heated up, its particles move more and attain large volume. This is known as thermal expansion. Conversely, a drop in temperature causes it to contract again. Like mercury level inside a thermometer.

* **20% of earth's oxygen is produced by the Amazon rainforest.**

Our atmosphere is made up of roughly 78% of nitrogen and 21% of oxygen with various other gases present in small amounts. The vast majority of living organisms on earth need oxygen to survive, converting it into carbon dioxide as they breathe. Thankfully plants continually replenish their oxygen level through photosynthesis. The Amazon rainforest cycle provides a significant proportion of the earth's oxygen absorbing large quantities of carbon dioxide at the same time.



Chandan Kumar

II year B.Sc Nursing



**Let's raise our hands for our society
Let's develop ourselves for our motherland
Let's build ourselves and make India the best (2)**

**If we will come together, everybody will come with us
If we will be developed, everybody will develop
with us on one's own
Let's get our dream come true (2)
Let's build ourselves and make India the best (2)**

**Let's peer off sadness and share pleasure
Let's abate the gap between village and city.
Let's disseminate knowledge to the public.**

**Let's allow science to promote our development.
Let's build ourselves and make India the best (2)**

**Try to make every child, old-man and
woman competent forever.
Try to make green India that earth will get shadow forever
Let's begin a new series of development
Let's build ourselves and make India the best (2)**

**Try to not make caste, religion, language barrier in
the way of development
Let's maximize the the chances of love and unity together
Let's sparkle India through our spirit
Let's sparkle India through benevolence
Let's build ourselves and make India the best (2)**

**Let's raise our hands for our society
Let's develop ourselves for our motherland
Let's build ourselves and make India the best (2)**

SOME IMPORTANT ACRONYMS

Chandan Kumar, II year B.Sc. Nursing



CBC: complete blood count	CT: computer mography
CP: complete picture of blood	CVA: cerebrovascular accident (stroke)
CXR: X-ray chest (PA view)	CVD: cardiovascular disease
BT: bleeding time	DKA: diabetic ketoacidosis
CT: clotting time	DU: duodenal ulcer
LFT: liver function test	DVT: deep vein thrombosis
AST: aspartate aminotransferase @ (sgot)	ECG: electrocardiography/ or cardiogram
ALT: alanine aminotransferase@ (sgpt)	EEG: electroencephalogram
SGOT: serum glutamic oxaloacetic transaminase	ESR: erythrocyte sedimentation rate
SGPT: serum glutamic pyruvic transaminase	ESRD: end-stage renal disease
ALP: alkaline phosphatase	FPG: fasting plasma glucose
ALT: alanine aminotransferase	GIT: gastrointestinal tract
GGT: gamma glutamyl transpeptidase	GU: gastric ulcer
GTT: glucose tolerance test	GvHD: graft versus host disease
LDH: lactate dehydrogenase	HAV: hepatitis A virus
PT: prothrombin time	HBV: hepatitis B virus
INR: international normalized ratio/rate	Hcg: human chorionic gonadotrophin
CCK: cholecystokinin	HAV: hepatitis A virus
AF: atrial fibrillation	HBV: HBs Ag hepatitis B antigen
AIDS: acquired immunodeficiency syndrome.	HCV: hepatitis C virus
AKA: alcoholic ketoacidosis	HIV: human immuno deficiency virus
ALL: acute lymphoblastic leukaemia	HNA: heparin neutralising activity
AMI: acute myocardial infarction	ICH: intra cranial haemorrhage
ARF: acute renal failure	IDA: iron deficiency anaemia
HTN: high/ blood pressure,@hyper tension	IDDM: insulin dependent (type 1) diabetes mellitus
CABG: coronary artery bypass graft	IFG: impaired fasting glucose
CAH: congenital adrenal hyperplasia	IGT: impaired glucose tolerance
CCF: congestive cardiac failure	IHD: ischaemic heart disease
CF: cystic fibrosis	Ig: immunoglobulin
CHD: coronary heart disease	IM: intramuscular
CNS: central nervous system	INR: international normalized ratio
COPD: chronic obstructive pulmonary disease	ITU: intensive therapy unit
CPAP: continuous positive airways pressure	IV: intravenous
CRF: chronic renal failure	IVU: intravenous urogram
CSF: cerebrospinal fluid	K: potassium

KUB: kidney, ureter, bladder (x-ray)/ U-S
LBBB: left bundle branch block
LCM: left costal margin
LFTs: liver function tests
LIF: left iliac fossa
LUQ: left upper quadrant
LVF: left ventricular failure
LVH: left ventricular hypertrophy
MC&S: microscopy, culture & sensitivity
MCH: mean cell haemoglobin
MI: myocardial infarction
Min: minutes
MPD: myeloproliferative disease
MRI: magnetic resonance imaging
MS: multiple sclerosis or mass spectroscopy
Na: sodium
Ca: calcium
NaCl: sodium chloride
OA: osteoarthritis
RA: rheumatoid arthritis
OCP: oral contraceptive pill
PACWP: pulmonary artery capillary wedge pressure
PAD: peripheral arterial disease
PaO₂: partial pressure of O₂ in arterial blood
PB: peripheral blood
PBC: primary biliary cirrhosis
PCI: percutaneous coronary intervention
PCL: plasma cell leukaemia
PE: pulmonary embolism
PR: per rectum
PV: per vagina
PV: plasma volume
RAS: renal angiotensin system or renal artery stenosis
RBBB: right bundle branch block
RBCs: red blood cells

RCC: red blood cell count
Rh: Rhesus (monkey)
RIF: right iliac fossa
RUQ: right upper quadrant
SC: subcutaneous
SDH: subdural haemorrhage
SOB: shortness of breath
SM: smooth muscle
SVC : superior vena cava
SVCO: superior vena caval obstruction
SXR: skull x-ray
T°: temperature
t 1/2: half-life
T4: thyroxine
TA: temporal arteritis
TB: tuberculosis
TFT: thyroid function test
TIAs: transient ischaemic attacks
TPO: thyroid peroxidase
TRAB: thyrotropin receptor antibodies
TSH: thyroid-stimulating hormone
TT: thrombin time
u/U: units
UC: ulcerative colitis
U&E: urea and electrolytes
UCE: urea creatinine & electrolytes
URTI: upper respiratory tract infection
UTI: urinary tract infection
USS: ultrasound scan
VIII: C factor VIII clotting activity
VIP: vasoactive intestinal peptide
Vit K: vitamin K
VSD: ventricular septal defect
WBC: white blood cell
TLC: total leukocytes count

Chandan Kumar, II year B.Sc. Nursing



THE IMPORTANCE OF ENGLISH



Serteena Joseph
IV year B.Sc. Nursing



English came to India as the language of the rulers. The English people came to India as traders and turned as our masters. Through the English people left India six decades ago, they left their language with us. We cannot avoid or ignore the importance of English in our economy, social and educational field. Even the illiterate people can understand some English words and express their ideas easily. The ordinary people, taxi drivers, street hawkers, even head load workers include a few English words in their conversation. They wish to give English education to their children and consider it as a status symbol and privilege. So many English medium schools have sprung up offering English education to all who wish to learn it. Even though learning in such school is expensive the poor as well as illiterate people send their children to English schools.

The importance of English language is not deteriorating thing but progressing through ages. It is a International language spoken all over the continence. It is connecting link of people with the culture and life style. It is also a library language. The latest knowledge in every branch of science, technology, space, art, literature and everything is published in English language. Now the whole world has confined to a village because of the advent of information technology. Now a days a man is not confined to his home city or country. Hence can go anywhere in search of his fortune. If he does not know English he won't be able to mingle with other people and get a good opportunity there.

Some people say that it is difficult to learn a foreign language like English. I am sure that it is less difficult than learning our National language. Some northern states and southern states like Karnataka and Tamil Nadu have

declared English is not compulsory. It is a great blunder committed by the local politicians who does not know English. By their discrimination the educated young people will be confined to their home state only. They are not able to cross there boarders in search of a better living.

Our leaders decided Hindi as our national language and allow English to be an associate language. India is a federation of multi linguistic states. It was English, the common language which brought the people together as a single nation. English education helped our poor to know about western culture, life style and the ideas of democracy, fundamental rights and socialism. Our national leaders like Mahatma Gandhi, Jawaharlal Nehru, Subash Chandra Bose, W. C Banerjee and other who were at the front of India's struggle for independence were the products of English education.

The division India as different linguistic states has risen many problems later. I think it was not anticipated by our constitution makers. The linguistic fanaticism and the plead for sons if soil among them. Some people want to flourish their language and breed contempt and hatred to their languages. And Indian who travels from his state to another state has a feeling that he is in a strange land and he is not in his own country. Our neighbouring states Karnataka and Tamil Nadu are linguistic fanatics. Recently I visited the Bangalore. I could not even see a destination board in English on buses even though it is a metropolitan city. I strongly believe the fanatic adherence of our language and hatred for other languages will not help national integration. Moreover this common language unites every different folks together and leads to the royal of progress and unity.

TURTLE NECK

Mr. Jobin Thomas, Asst. Professor
Dept. of Medical Surgical Nursing



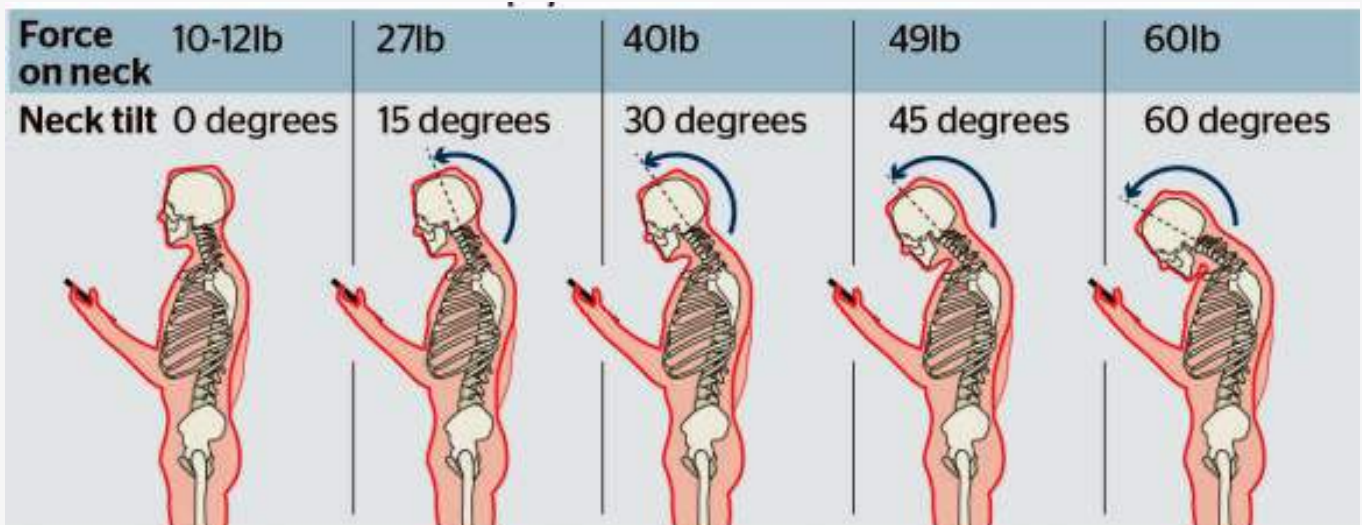
INTRODUCTIONS

In today's world, where the mobile technology has advanced so much, there are more and more people who are spending an increased amount of time on handheld devices, such as smart phones, computer tablets and e-readers. The age that a child is getting a mobile phone is getting younger and younger due to affordable prices and parents wanting to stay in touch for security purposes. The end result is prolonged flexion of the neck when bent over these electronic devices resulting in a 'text neck.'

Text neck is a modern age term coined to describe repeated stress injury and pain in the neck resulting from excessive watching or texting on hand held devices over a sustained

degrees places about 27 pounds of force on the neck. This increases to 40 pounds at 30 degrees, 49 pounds at 45 degrees and 60 pounds at 60 degrees. This issue is a major concern with children; since their heads are larger in relation to their body size than adults, and thus they have an increased risk for text neck given their propensity to use mobile phones. Damage caused by untreated text neck can be similar to occupational overuse syndrome or repetitive stress/strain injury.

The most common presentation of Text Neck is neck pain, stiffness and soreness. The main symptoms include



period of time. It is also often known as Turtle Neck Posture. This condition is a growing health concern and has the potential to affect millions of people all over the world.

The term 'Text Neck' was coined by Dr. DL Fishman, a US chiropractor. Apart from neck pain, it can also cause shoulder pain, upper back pain, headaches and increased thoracic kyphosis. Mobile device users frequently adopt prolonged forward head posture while looking down at the screens of mobile devices.

SYMPTOMS OF TEXT NECK

Flexing the head forward to use a handheld digital devices affects the spine directly. Tilting the head forward to 15

Stiff neck: Soreness and difficulty in moving the neck is usually present when trying to move the neck after long usages.

Pain: It can be localized to one spot or may be diffused over an area, usually lower part of the neck. Can be described as dull aching or can also be sharp or stabbing in extreme cases

Radiating pain: There can often be radiation of pain into the shoulders and arms.

Muscular weakness: Shoulders muscles namely, trapezius, rhomboids and shoulder external rotators are often weak.

Headache: sub-occipital muscle tightness can lead to tension type headaches.

In addition to these common symptoms there can also be:

- Flattening of thoracic kyphosis
- Early onset arthritis
- Spinal degeneration
- Disc compression
- Muscle weakness
- Loss of lung capacity

WHAT HAPPENS EXACTLY?

Prolonged shearing of the vertebrae from forward head posture eventually irritates the small facet joints in the neck as well as the ligaments and soft tissues. This irritation leads to neck pain that radiates down to the shoulder blades and upper back, and trigger points in the muscles, which are points of exquisite tenderness that are painful to touch, along with limited range of motion, Disc degeneration problems, which may potentially lead to cervical degenerative disc disease, cervical Osteoarthritis, or a cervical herniated disc etc.

There are some simple lifestyle changes which greatly help in alleviating the muscular pain and discomfort of the text neck before the condition worsens. A person can make some simple changes in his/her daily posture and lifestyle to make him/her feel better. Taking frequent breaks helps in relieving the stress on neck and shoulders.

MANAGEMENT

Prevention is the key when it comes to Text-Neck. Following suggestions should be kept in mind while using smart phones or other hand held devices:

- Avoid excessive usage and take frequent breaks once in 20 min.
- Avoid prolonged static postures
- Position the device such that it reduces stresses both on the head/neck and the upper extremities
- Avoid high repetitions of movements such as prolonged typing or swiping
- Avoid holding large or heavy devices in one hand for long duration.

Rehabilitation is found to be very effective in treating the stress injury resulting from Text Neck. Rehabilitation can be designed as a 2-4 week program starting with soft tissue mobilization, active and

passive stretches of tight muscles and progressing to muscle strengthening, posture retraining and home exercise program.

ACUTE CONDITIONS

1. **Regular neck movements:** Warm up your neck muscles time to time: In every 30-40 min of using smart phone or readers you need to warm up your neck muscles by some sort of exercises i.e. rotate your head, to and fro of head, change directions or posture etc. Atleast repeat this for 10 times.
2. **Stretches:** You can do different muscles stretch and hold for 10-30 seconds. like trapezius and levator scapula stretch, front neck stretch etc.
3. **Chin tuck exercises:** It helps to strengthen the muscles of neck and head stabilizing muscles and get rid of neck pain and postural instability.
4. **Rest:** With most neck strains and sprains, going easy for a few days is all that is needed while the muscles and tendons heal on their own.
5. **Ice/heat packs:** Applying ice can work as an anti-inflammatory to reduce swelling and pain.
6. **Massage:** Often employed after applying ice or heat, a massage can soothe muscle tension and spasms, reducing pain.
7. **Better posture:** If poor posture is causing the neck pain, then simple changes might be the solution. This could include changing a workstation to become more ergonomically friendly, with a chair, monitor, mobile phones and keyboard positioned in ways to keep the body, head, and neck more aligned in a natural position; or learning to sleep on the back (instead of the stomach or side) with an ergonomically-friendly pillow and mattress.

CHRONIC CONDITIONS:

1. **Physical therapy:** Most treatment programs usually include some form of physical therapy to improve neck strength and flexibility.
2. **Cervical epidural steroid injections:** This procedure involves injecting cortisone steroid solution into the cervical epidural space, to reduce inflammation of the nerves, or nearby tissues caused by a disc herniation.

3. **Manual manipulation:** A chiropractor or other health professional may make manual adjustments to the spine in an effort to improve range of motion and reduce pain.

Conclusion

Text neck syndrome is a common painful condition of the neck and shoulders among the most smart phone users. Using the smart phone while keeping the head in forward pending position for a prolonged period of time affects the cervical spine and its curvature, the muscles, supporting tendons and ligaments. Global awareness needs to be imparted among public and medical community.

References

1. Neupane S, Ifthikar Ali UT, Mathew A. Text-Neck Syndrome- Systemic review. Imperial journal of Interdisciplinary Research 2017;3(7):141-48. Retrieved from internet <http://www.imperialjournals.com/index.php/IJIR/article/view/5343>.
2. Vate-U-Lan P. Text Neck Epidemic: A growing problem for smart phone users in Thailand. Proceedings of the 12th international conference of e-learning for knowledge based society; 2015 December 11-12; Thailand.
3. Toh SH, Coenen P, Howie EK, Straker LM. The associations of mobile touch screen device use with Musculo skeletal symptoms and exposures: A systematic review. PLoS One 2017; 12(8).
4. Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surgical technology international 2014.
5. Shar D, Mohandoss M, Ranganathan R, Jose J. Musculoskeletal disorders of upper extremities due to extensive usage of hand held devices. Annals of Occupational and Environmental Medicine 2014; 26(22).



Message to Students

Dr. Priya Reshma Aranha
Asst. Professor Dept. of Pediatric Nursing



*"I can't change the direction of the wind,
but I can adjust my sails to always reach
my destination" -- Jimmy Dean*

Dear Students,

Life is a precious gift of God and we need to live to the fullest. I am sure the profession you have chosen, is one of the wisest decisions of your life. But many a times you must have felt difficult to cope up and have doubted on your decision of taking up nursing as your profession. At this juncture, my dear students I tell you, hard work is a key for success. There come many hurdles, difficulties and distractions on your path. But be calm and strong. Failure will never overtake you if your determination to succeed is strong enough. Develop a passion for learning. Always look ahead; the beautiful future and ample opportunities are waiting. Success is not an accident; you need to long for it and prepare yourselves. Hard work, dedication and perseverance are the most important traits in a person that lead to success. Plan and prioritize your time and the effective use of it is essential to achieve success.

I exhort the students to be always modest, humble and disciplined, while being ready to expand their horizons of their knowledge, skills and attitude by dreaming big and working hard. Stay positive, happy and blessed always.



Eccedentesiast

I drink your love like a sea
 Gulping a dying sun down
 It's rippling rings of burning red
 Fire travelling down my gullet
 Bursting into flames in my belly
 Only to see it escaping me
 Spilling itself across the sky
 As yellow sunrises yet again
 And I am left wandering
 If you love me or the sky
 But, how can anybody hold
 Your love captive anyway
 So I drink your love again
 Drooling sunrises in my sleep
 Losing you to the sky
 But loving you all the same

Claramma Jacob
 IV Year B. Sc. Nursing



SOULMATE



Those special memories of you
 Will always bring a smile
 If only I could have you back
 For just a little while
 Then we could sit and talk again
 Just like we used to do
 You always meant so very much
 And always will do too
 The fact that you are no longer here
 Will always cause one pain
 But you are forever in m heart
 Until we meet again ...

Irin saju
 II year B.Sc Nursing.





DIASPORA

Alan kurdi one of a million, in 2015, the 3 year old Syrian boy of Kurdish origin and his family fled the war in gulfing their country, hoping to join his relatives safely in Canada. In the early hours of September 2 the family crowded onto a small inflatable boat on the beach of Bodrum, Turkey. Alan Kurdi's body had washed up along the shore, half in the sand and half in the water. His sneakers were still on his feet. Alan became a symbol of all the children who lost their lives trying to reach safely in Europe and the West.



Ramsheena K.N,
1 year B.Sc. Nursing



- What is the major difference between a bird and a fly?
A bird can fly but a fly cannot be a bird
- It goes all over the world, but always stays in a corner- what is it?
Stamp
- Why did Meera carry a ladder to the school?
Because she was going to a high school
- There is head and tail, but nobody-what is it?
Coin
- River Yamuna lives in which state?
Liquid state
- Why were six afraid of seven?
Because seven, eight (ate), nine



JOKES



Gopika Babu,
11 year B.Sc. Nursing



LETTER FROM GOD



*Shycil Mathew, Lecturer
Dept. of Community Health Nursing*



MY LOVE



*Akshayamol Antony
IV year B.Sc. Nursing*



When I saw you I turned
Unblind
When I spoke to you I forgot
My words
When I walk with you I forgot
My path
I close my eyes and I can see
You still
Because I see you from
My heart
I promise to love you with all
That is inside me
I love you now more than
Ever before

As you got up this morning,
I waited and hoped,
You could talk to me just a few words,
Asking my opinion and thanking me,
For something good that happened,
In your life yesterday.....
But ...you were too busy
Trying to find the right outfit to wear.....
When you ran around the house getting ready,
I knew there would be a few minutes for you,
To stop and speak "hello"
but.... you were busy to do so
I noted that before lunch, you looked around
I liked and I thought,
May be you felt embarrassed to talk to me,
since you noticed some of your friends
taking to me, before they ate.
After a few chores, you turned on the TV
I waited patiently as you ate your meal,
That time I guess you felt so tired
And you said good night to your family
You got in to your bed and promptly fell asleep
I LOVE YOU TOO MUCH
I WAITED EVERY DAY FOR A NOD,
PRAYER OR THOUGHT
Once again as you get up I am waiting.....
hoping that there shall be something for me ...
Have a Blessed Day



Staff Members



Editorial Team



SNA



NSS



Non Teaching staff

HOSPITAL FACILITIES



ADVANCED COMPREHENSIVE CLINICAL TRAINING AND SIMULATION CENTER (ACTS-YEN)



3 Tesla MRI

The state of the art 3 Tesla MRI has been installed by the department of Radiology of Yenepoya Medical College, for the first time in Coastal and Malnad Karnataka and Malabar Kerala.



ROBOTIC SURGERY



EMERGENCY DEPARTMENT



CENTRAL KITCHEN



LAUNDRY FACILITIES





WATER HARVESTING



TRANSPORT FACILITIES

SOCCER GROUND

YENDURANCE



fitness - center



Indoor game stadium



I year B.Sc. Nursing



II year B.Sc. Nursing



III year B.Sc. Nursing



IV year B.Sc. Nursing



I year Post Basic B.Sc. Nursing



II year Post Basic B.Sc. Nursing



I year M.Sc. Nursing



II year M.Sc. Nursing

DISTINCTION HOLDERS 2017 - 2018



Jinta K. Reji
I year B.Sc. Nursing



Kirtee Salian
I year B.Sc. Nursing



Anitt Jose
II year B.Sc. Nursing



Shalom Suresh
II year B.Sc. Nursing



Shintu Ruby
II year B.Sc. Nursing



Riya Mol Roy
III year B.Sc. Nursing



Minu Scaria
III year B.Sc. Nursing



Nayana Mathew
III year B.Sc. Nursing



Neethu Tomy
III year B.Sc. Nursing

DISTINCTION HOLDERS 2017 - 2018



Jeril Mariya Tomy
III year B.Sc. Nursing



Akangshaw Anne Paiva
IV year B.Sc. Nursing



Aneeta Tomy
IV year B.Sc. Nursing



Divya Shaji
IV year B.Sc. Nursing



Raziya
II year M.Sc. Nursing



Insha
II year M.Sc. Nursing



Liji
II year M.Sc. Nursing



Sreekanth
II year M.Sc. Nursing



Melvin
II year M.Sc. Nursing

SPORTS DAY



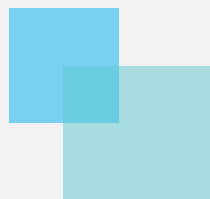
“Winning is not everything but making the effort to win is.”



INTERNATIONAL COLLOQUIUM

On Patient Advocacy: Role of the Nurse in Ensuring Ethically Sensitive Practice

Yenepoya Nursing College was organized an International Colloquium held on 14th November 2017 in collaboration with Center for Ethics, Yenepoya (Deemed to be University)



CAMPUS INTERVIEW



“Choose a job you love, and you will never have to work a day in your life.”



CONTINUING NURSING EDUCATION

*Education is the passport to the future,
for tomorrow belongs to those who prepare for it today.*



MASS AWARENESS PROGRAMME

Raise your awareness and share your uniqueness to the world.



PARENT TEACHER STUDENT MEETING

*You just have to have the gaudiness to lead you
in the direction until you can do it yourself.*



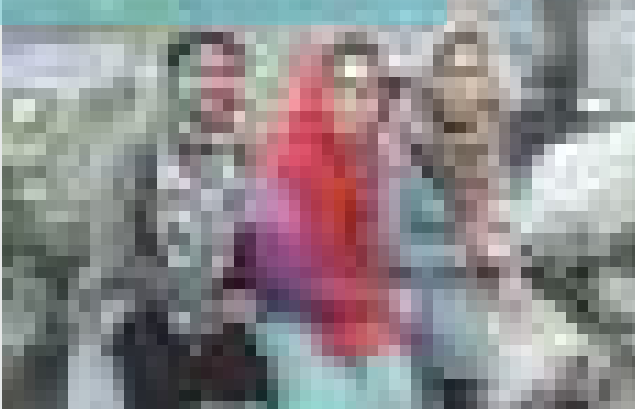
FAREWELL PROGRAMME



NUTRITION DAY



ADMINISTRATION VISIT



ONAM CELEBRATION

At Meridian College, Ullal

“Winners are not people who never fail ; But people who never quit “



SWACHH BHARATH



Organized
Swachh Bharath Summer Internship
from 1st May 2018 to 31st May 2018
by Nursing students at Kinya panchayat

ORIENTATION PROGRAMME

New student orientation cum inaugural program for the year 2017-2018 academic batches of I year P.B.B.Sc & I year B.Sc. Nursing were designed to guide the students to feel at home on 30th August 2017 at 10 am. This program was conducted in the Lecture Hall of YNC. The program was inaugurated by the officials of the University along with the Principal, UG coordinator and the class coordinators. This program provided an opportunity for the University officials to meet the newest members of the community.



YUAANC ALUMNI RE - UNION

On 25th April 2018 Department of Child Health Nursing of Yenepoya Nursing College in association with Yenepoya University Alumni Association (YUAA) organized workshop on “Pediatric Surgery-Nursing Perspectives”. The alumni of Yenepoya Nursing College as participants for the workshop were sponsored by YUAA. The alumni get together was held at the community medicine room of Yenepoya Medical College at 12.30 pm on the same day. Principal of Yenepoya Nursing College Dr. Leena K C, YUAA President Dr. Shahul Hameed and YUAA Treasurer Dr. Imran Pasha were present along with 25 alumni of Yenepoya Nursing College. The meet began with self - introduction, followed by a speech on strengthening alumni association given by President and Treasurer of YUAA. Dr. Shahul Hameed motivated the alumni to participate in events held by the Yenepoya Nursing College and spoke about the benefits of being alumni of Yenepoya University. Re-union was followed by lunch and photo session.



REFLECTIONS

I was one among the luckiest students of first batch (2002) of Yenepoya Nursing College, me & my batch mates had the greatest opportunity to see how our college has grown in reputation through the years.

The support from our beloved teachers and the facilities at the campus were the motivating factors throughout our course at YNC. Practical experience at Yenepoya Medical College Hospital and encouragement for co-curricular activities has been the key in shaping all students. The learnings I got from Yenepoya Nursing College not only as a student, but also as a teacher remain as the most valuable experience in my whole professional life. Leaving the college in 2014, after working as a Lecturer in Department of Mental Health Nursing, currently I pursue my career as Nurse Manager at LLH Hospital, Abu Dhabi, UAE.



Mr. Nishad K.P.O

Nurse Manager
at LLH Hospital,
Abu Dhabi, UAE

I studied 2 years P.B.B.Sc in Yenepoya nursing college, it was a good experience in my life. The 2 years which I was in Yenepoya gave me a lot of experiences in my career. Teachers were very good and very supportive and always ready to clear our doubts.

Bhanushree

2015-2017 Batch

Post Basic B.Sc. Nursing

I'm feeling very proud and happy to write this feedback about my nursing college which gave me so much of memorable and valuable moments in my life. It was quite good experience which I had here. I thank all the teachers who has supported me in my studies.

Laya

2012-2016 batch

B.Sc. Nursing

Yenepoya Nursing College is one of the best Nursing College which I know. During my studies here, I was able to gain more and more knowledge and experience from our teachers and clinical sessions. The most important fact about our college was that we have a very friendly teachers to clear our doubts and share our problems.

Arun M.K

2014-2018 Batch

B.Sc. Nursing



कभी जूझना न छोड़े जब तक आप अपना
निर्धारित स्थान न पा ले, जो कि सबसे अलग है।

जीवन में एक लक्ष्य बनाये, लगातार
ज्ञान प्राप्त करते रहे, कड़ी मेहनत करे और
लगन से महान जीवन को प्राप्त करे।

ए. पी. जे. अब्दुल कलाम

अगर तेरा साथ हो जिंदगी

Chandan Kumar
II year B.Sc. Nursing



कुछ उधार ले लो

कुछ उधार दे दो..

चलना है जिंदगी

चलते रहो चलते रहो..

साथ आओ अगर आ सको.....,

वरना अकेले चलो...

रास्ते हैं कठिन...

हो जाता सुगम जब साथ हो कोई हो

मेरे हमसफ़र...

देखो, दुनियाँ चल रही ,आकाश चल रहा

सभी चल रहे...

नहीं है कोई उद्देश्य...

फिर भी चल रहे...

अकेले तो कोई कोई चलता..

साथ साथ भी कोई कोई चलता...

लेकिन रखो मन में विश्वास...

जब भी हो हाथों में हाथ..

अपने जीवनसाथी का हाथ..

चल परते वो साथ..

जीवन साथी के साथ..तो

सहज सरल हो जाती राहें.

अगर मन में हो प्यार...

अगर मन में हो प्यार...

देखता हूँ कितना कठिन है डगर..

ना कोई साथ, ना कोई पास..

राह चलता, राह भटक जाता..

चौराहे पे दिग्भ्रमित हो जाता...क्योंकि..

ना है कोई साथ, ना है कोई पास..

जीवन अनबुझ पहेली....

चलते साथ, फिर छोड़ते साथ..

लाख पुकारो, वो लीटते नहीं..

चाहे करो कितनी जतन..

चाहे करो कितनी जतन...

शून्य से निकला था..

शून्य को पहुंचा...

ना मिली माया, ना मिला राम..

फिर भी चला, चलना था..

कोई ना था साथ..

ना कोई था पास...

अभी भी चल रहा हूँ..

अब दोस्त तेरा है साथ..

हाँ तेरा है साथ...



एक सच्चा देशभक्त

Chandan Kumar
II year B.Sc. Nursing



रणजीत सिंह एक सिख नीजवान थे, पंजाब के एक छोटे से गांव के। मात्र 17 साल की उम्र में सन 2000 में वो भारतीय सेना में भर्ती हो गए थे। वो एक बेहतरीन खिलाड़ी थे और बास्केट बाल में स्पेशलिस्ट थे। दो साल की सेवा के बाद वो गनर के तौर पर टैंक पर चलने के लिए अपॉइंट कर दिए गए। कुछ ही दिनों में उनकी नियुक्ति राष्ट्रीय राइफल्स में हो गयी।

राष्ट्रीय राइफल्स सेना का एक खास अंग है जो 1990 के बाद कश्मीर में इंसेजेंसी से निपटने के लिए गठित हुआ था। इसमें 50% इन्फैंट्री से और बाकी 50% सेना के बाकी अंग से लिए जाते हैं। चूंकि रणजीत सिंह इन्फैंट्री से नहीं थे तो कश्मीर भेजे जाने से पहले उन्हें ट्रेनिंग के लिए कोर्प्स बैटल स्कूल भेजा गया। इस स्कूल में एक समय में 3 से 4 हजार तक सिपाही ट्रेनिंग लेते हैं और ये ट्रेनिंग चार हफ्तों की होती है।

रणजीत सिंह इस ट्रेनिंग में बेस्ट स्टूडेंट जज किये गए थे। एक बेहद रिगरस और टफ ट्रेनिंग के बाद रणजीत सिंह ने कश्मीर में अपनी यूनिट के कंपनी ऑपरेटिंग बेस को ज्वाइन किया। उन्हें उम्मीद थी की अब उन्हें थोड़ी राहत मिलेगी। लेकिन यहाँ शोइकूल उस ट्रेनिंग से भी ज्यादा सख्त था। इस यूनिट में 60 – 70 जवान अमूनन होते हैं, जिसमें एक तिहाई एडमिनिस्ट्रेशन और सिक्वोरिटी में, एक तिहाई पेट्रोलिंग और ऑपरेशन में और

बाकी के एक तिहाई रेस्ट और ट्रेनिंग में होते हैं। किसी बड़े ऑपरेशन या इमरजेंसी के दौरान सभी सिपाही फील्ड में होते हैं और उस समय बिना किसी रेस्ट के 24 से 72 घंटे तक की ड्यूटी होती है। औसतन एक सिपाही को सिर्फ 5 से 6 घंटे सोने के मिलते हैं वो भी कभी कभी किस्तो में।

ऐसे माहौल में करीब 6 महीने तक रणजीत सिंह ने काम किया और छोटे बड़े ऑपरेशंस में हिस्सा लिया जिसमें 7 टेरिस्ट मारे गए। ऐसी यूनिट का एक खास काम लोकल लोगों से मिलकर इंटेलिजेंस इकट्ठा करना भी होता है। रणजीत सिंह को भी ये जिम्मेदारी सौंपी गयी कि वो लोगों से संपर्क बनाकर सूचनाएं इकट्ठी करें। सामान्यतः सैनिक मेडिकल टीम के साथ गांव जाते हैं, अपने संपर्क सूत्रों से मिलते हैं और सूचनाएं इकट्ठी करते हैं। रणजीत सिंह ने भी मेडिकल टीम और सद्भावना प्रोजेक्ट की टीमों के साथ गांव-गांव जाना शुरू किया और लोगों से संपर्क बनाने शुरू किये। रणजीत जी ने अपने कई सोर्स डेवलप किये जिनकी सूचना के आधार पर सेना ने कई सक्सेसफुल ऑपरेशंस को अंजाम दिया।

इस हालत में एक दिन रणजीत की मुलाकात एक सोर्स की छोटी बहन से हुई। लव एट फर्स्ट साइटा दोनों तरफ से पहली मुलाकात जैसे शर्मति सकुचाते हुई थी। लेकिन जल्द ही दोनों

मिलने के बहाने खोजने लगे। एक आकर्षक सिख नौजवान, एक सुन्दर कश्मीरी लड़की। जैसे आसमान से उतरी जोड़ी हो। परियों की कहानियों के जैसे। एक तरफ सेना का डिप्लोमिया था, दूसरी तरफ अलग अलग धर्म, संस्कृति थी। समाज के पहरे थे। और पार्थ में चलता युद्ध था।

लेकिन दिल की पुकार कौन ठुकरा सका है। दोनों एक दूसरे के गहरे प्यार में थे। मुलाकाते पब्लिक व्यू में ही संभव होती थीं और बहुत कम ही हो पाती थीं। लड़की कॉलेज जाती थी। इसलिए दोनों का आपसी प्यार मोबाईल के सहारे परवान चढ़ रहा था। घंटों फोन पर दोनों बातें करते। और इन बातों के लिए रणजीत को अक्सर अपनी 5 घंटे की नींद भी खोनी पड़ती थी। लेकिन इश्क में पगलाए रणजीत को इसकी परवाह नहीं थी।

इस बार रणजीत जब छुट्टियों से वापस आया तो अपनी महबूबा के लिए अंगूठी भी लाया था। एक मेडिकल कैम्प में उसने वो अंगूठी अपनी प्रेयसी को दी। रणजीत सिंह का दो साल का टेन्योर पूरा हो रहा था। लेकिन रणजीत ने वालंटियरिज अपना टेन्योर 6 महीने और बढ़वा लिया। लेकिन जल्द ही ये 6 महीने भी पूरे होने लगे। रणजीत सिंह की दूसरी पोस्टिंग आ गयी। उसे कश्मीर छोड़कर जाना था। उसने अपनी महबूबा को मिलने के लिए बुलाया।

एक दिन बाद ही उसे नयी पोस्टिंग पर जाना था, इसलिए यूनिट में आज उसे कोई ड्यूटी नहीं दी गयी थी। ताकि वो अपनी पैकिंग कर सके। वो कैम्प छोड़कर बाहर नहीं जा सकता था। रणजीत ने देखा की एक पैट्रोलिंग टीम पैदल निकल रही थी। वो बिना किसी अधिकारी को बताये उस टीम के सबसे पीछे लगकर कैम्प से निकल गया। जब गांव पास आया तो वो अपनी टीम से अलग हो गया और एक उजाड़ मकान के पास पहुंचा। रणजीत सेना की पोशाक में था अपने सभी हथियारों के साथ। इसी मकान में उसने अपनी प्रेयसी को बुलाया था। रणजीत जानता था वो कितना बड़ा रिस्क ले रहा है, लेकिन प्यार के आगे फिर कौन सोचता है।

दोनों की ये मुलाकात मुद्दतसर सी थी। रणजीत ने अपनी प्रेयसी से वादा किया कि वो जल्द ही वापस आएगा और शादी करके उसे अपने गांव ले जायेगा। दोनों ने साथ रहने की कसम खायी और फिर मिलने का वादा करके उस घर से निकले। लेकिन जैसे ही वो घर से बाहर आये। उन्होंने देखा एक भीड़ बाहर खड़ी थी।

क्रोध में भरी भीड़। लोगों ने रणजीत को घेर लिया और उसे धक्का देने लगे, मारने पर उतारू हो गए। वो चिल्ला रहे थे कि रणजीत ने उस लड़की के साथ बलात्कार किया है। रणजीत ने उस भीड़ को समझाने की कोशिश की। उस लड़की ने भी भीड़ से कहा, लेकिन वहां सुनने वाला कोई न था। भीड़ गुस्से से पागल हो रही थी और रणजीत की जान लेने पर उतारू थी। रणजीत ने अपनी गन हाथ में लेकर उन्हें चेतावनी दी।

इस चेतावनी को सुनते ही एक आदमी ने हाथ में कुल्हाड़ी लिए उस पर हमला किया। और कोई चारा न देखकर रणजीत ने फायर किया। गोली सीधी उस आदमी को लगी और वो वहीं गिरकर ढेर हो गया। भीड़ तत्काल छंटी और रणजीत वहां से निकल गया। लेकिन मुश्किल से वो 50 गज दूर ही जा पाया था कि विपरीत दिशा से आती एक बड़ी भीड़ ने फिर उसे घेर लिया। रणजीत सड़क के बीच में सैकड़ों लोगों की भीड़ के बीच अकेला खड़ा था। भीड़ उस पर पत्थर फेंक रही थी। भीड़ रणजीत की जान लेने पर आमादा हो चुकी थी रणजीत के लिए संकट की घड़ी थी। उसके पास गन थी, ग्रेनेड थे। वो उस भीड़ पर ग्रेनेड फेंक कर निकल सकता था। फायर कर सकता था। लेकिन तय था की कई लोग मारे जाते।

शायद उस पर एक जान पहले ही ले लेने का अपराध बोध हावी हो रहा था। रणजीत ने भीड़ से परे अपनी निगाह फिटाई। उसे अपनी प्रेमिका दिखी। लोगों की जकड़ में तड़फड़ाती हुई। दोनों की नज़रें मिलीं। लड़की की आँखें आंसुओं से भरी थीं। रणजीत ने अपनी गन उठाई और उसकी नाल अपने मस्तक से सटा दी। एक गोली चली। आग की तरह ये खबर कश्मीर में फैल रही थी कि एक सेना के जवान ने एक लड़की के साथ रेप किया और एक नागरिक को मार दिया। सेना के लिए ये बड़े अपमान की बात थी। तुरंत एक्शन लेते हुए पुलिस ने कार्यवाही शुरू की।

रणजीत के मोबाईल से उस लड़की की काल डिटेल मिली। पुलिस ने उस लड़की से पूछताछ शुरू की। लड़की ने सारी कहानी कह सुनाई। सेना और पुलिस ने उस गांव जो श्रीनगर सोनमर्ग रास्ते पर था, और कंगन नाम से जाना जाता था, वहां बड़े बूढ़ों की बैठक बुलाई। जहाँ उस लड़की ने पूरी सच्चाई बयान की। और उसके बाद प्रोटेस्ट थमे। सरकार ने मृत व्यक्ति के परिवार को मुआवजा दिया। उस लड़की को सेना ने अपने संरक्षण में ले लिया और उसकी पढ़ाई की आगे पूरी जिम्मेदारी ले ली।

स्वतंत्रता

Amala Jose
II year B.Sc. Nursing



सालो पहले एक छोटे से गांव में एक लड़का था उसका नाम मनु था। वह बहुत अच्छा और अज्ञाकारी लड़का था। सब उसको बहुत मानते थे और साथ में रहना पसंद करते थे।

एक दिन मनु के पापा उसके लिए एक तोता पकड़ कर लाए। वह तोता बहुत ही सुन्दर था और कुछ ही दिनों में सब उसको पसंद करने लगे। परन्तु मनु को लगता था कि तोता बहुत उदास है और वह पिंजरे में रहना पसंद नहीं करता है।

धीरे धीरे मनु तोते से बात करने लगा और उसको भी लगने लगा कि मुझे यह तोता पसंद करता है और बात करता है। और एक दिन मनु को लगा कि तोता उसको पिंजरा से मुक्त करने को कह रहा है। पहले उसको डर लगा की यह करने से उसको माता - पिता से डाट पड़ेगी। लेकिन मनु को लगता था कि तोता को पींजरे में रखने से उसकी स्वतंत्रता छीन रहा है। इसलिए एक दिन जब उसके माता पिता घर पर नहीं थे, तो वह जाकर पींजरा खोलकर कहा कि "तुम जाओ और अपने साथियों के साथ रहो"। मनु के पिंजरा खोलते ही तोता आसमान की तरफ उड़ गया।

जब मनु के माता पिता आए और देखे कि तोता नहीं है तो बहुत गुस्सा हुए, उन्होंने मनु को बुलाया और पूछा - किसने पिंजरा खोला? तब मनु ने अपनी गलती बताई और उसे बहुत डाट पड़ी लेकिन उसे बिल्कुल दुख नहीं हुआ क्योंकि उसने अच्छा काम किया था। दूसरे दिन उसके पिता ने पूछा की उसने ऐसा क्यों किया तब मनु ने अपनी मन की बात बताई तब मनु के पिता को को अपने बेटे ने गर्व हुआ। उन्हें भी लगा कि ईसान ही या जानवर सबकी स्वतंत्रता मायने रखती है। अपने बेटे के काम से खुश होकर उन्होंने मनु के लिए एक सुंदर खिलौना खरीद कर लाए और सभी खुशी से जीने लगे।

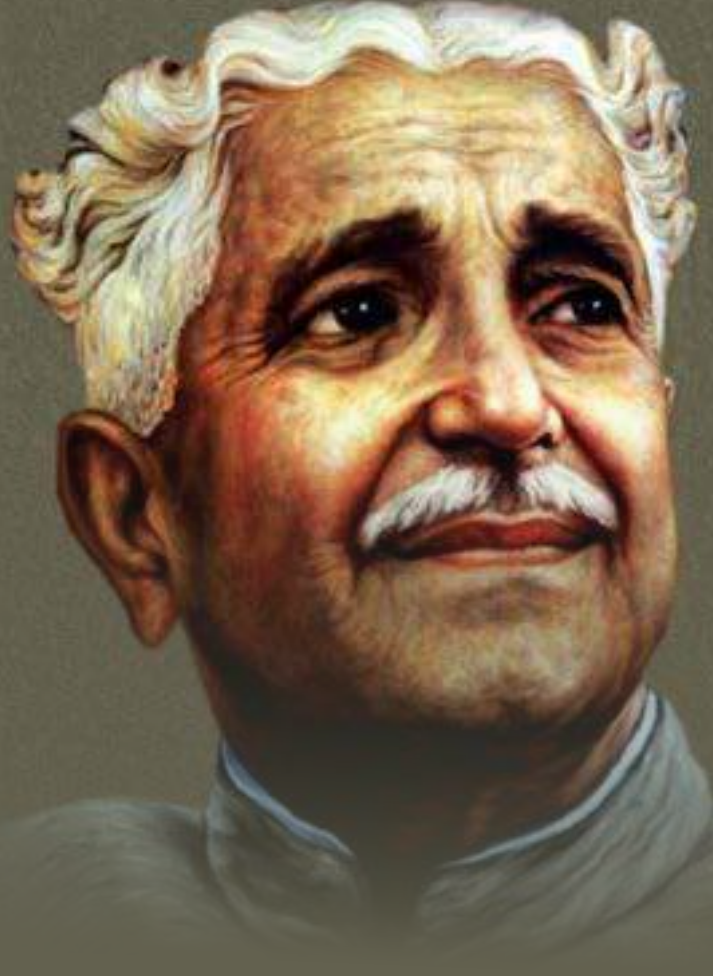
हम सबको भी इस विषय पर अमल करना चाहिए और सबकी स्वतंत्रता का खयाल रखना चाहिए।

ये सनम

Chandan Kumar
II year B.Sc. Nursing



तेरी यादों की दीप जलाता हूँ,
फिर उसे बुझा देता हूँ,
तेरी आश में,
तेरी आश लिए,
गली गली भटकता हूँ...
गली गली दूँडता हूँ,
एक तू है सनम...
अपनी दुनियाँ में...
मस्त हो, मचलती हो...
बेफिक्र सी... अरे,
क्यों इतनी बदल गयी तू...
कभी तो दीदार दो...
देखो कोई गम का मारा...
तनहा तेरी यादों के...
दीप जलाता, फिर बुझाता...
दीप जलाता, फिर बुझाता...
ये आशा के दीप...
तेरे आने के इंतजार में...
जल जाते बुझ जाते...
आओ आओ ना सनम...
आओ आओ ना सनम...
तेरा दीदार होगा...
मेरा दिल खिलेगा...
फिर ना बुझेगी...
ये दीये सनम, हाँ ये दीये सनम..



ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲ ನೋಡಿದ್ದೇ ಪರಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ.
ಹೃದಯದಿಂದ ನೋಡತಕ್ಕಂಥ ಮತ್ತೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಲ್ಲದೆ.

ಕುವೆಂಪು



ಭೂಮಿ ತಾಯಿ

ಪೊರೆವ ಧರೆಗಿಹುದೆ ಮಿಗಿಲು
 ಹೊತ್ತೊಡಲದು ಜೀವಕುಲಕೆ
 ಇಳಿಯದರ ಬಗೆದರಿಹುದೆ ಸುಖ
 ದೊರೆವುದು ಕಷ್ಟದ ಕಾಣಿಕೆ
 ಹರುಷವೆರೆದು ನಲಿಸುವದಿಳೆ
 ಹಸಿರು ಸಿರಿಗೆ ಉಸಿರೆರೆದು
 ನದಿ, ಸಾಗರ, ಝರಿ, ತೋರೆಯ ಸೂರು
 ಭೂಮಿ ತಾಯಿ ದೇವರು
 ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಇರದಿಂಥ ಸೊಬಗು
 ಭೂಮಿಯೊಳಿಹುದೆಲ್ಲ ಸಂಭ್ರಮ
 ಮಡಲಿಲಹುದು ಸಿರಿ ಸಂಪತ್ತು
 ಉಸಿರುಸಿರ ಹಾಡಿಲ್ಲಿ ಅನುಪಮ
 ಕನಸು ಅರಳುವದಿಯೊಳು
 ಬಲವೆರೆದಿದೆ ಮೌನದಿ ವಸುಂಧರೆ
 ಹಿಂಸಿಸುತಿಹನು ಮನುಜ ನಿತ್ಯೆ
 ಸಹಿಸುತೆಲ್ಲವ ನೀಡಿದೆ ಆಸರೆ
 ನಗುವರಳಿಸೋಣ ಭೂದೇವಿ ಮೊಗದಿ
 ತೊರೆದೆಮ್ಮಯ ದರ್ಪ ದುರಾಸೆ
 ಒಳಿತರಿತು ನಡೆಯ ಹಿತವಿಹುದೆಂದೂ
 ಧರೆ ಮುನಿಯೆ ಸಂಕಷ್ಟದ ವರಸೆ

ಅಶಿಕ ಕೆ.



ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ ನರ್ಸಿಂಗ್

ಕೊಂದಿರೆನ್ನ



ಚೈತ್ರ ಹೆಚ್. ಎ
ಅಧ್ಯಾಪಕಿ

ಸಾಕಲಿಲ್ಲ ಸಲುಹಲಿಲ್ಲ ಕಣ್ಣೊರೆಸಿ ಸಂತೈಸಲಿಲ್ಲ
 ಸಂತಸದ ಸಿಹಿಯಿರಲಿಲ್ಲ ಆನಂದ ಬಾಷ್ಪಗಳಿರಲಿಲ್ಲ
 ಹಿತವಾದ ಮಧುರ ಅಮ್ಮನ ಮಡಿಲೆ ಕೊನೆ
 ಅರಳುವ ಮೊದಲೇ ಕಮರಿತ್ತು ಜೀವನ ಯಾಕೋ ಸುಮ್ಮನೆ

ಖುಷಿಯಾಗಿತ್ತು ಮಾಂಸ ಮುದ್ದೆಯ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ
 ದೊಡ್ಡ ಜೀವನದ ಪುಟ್ಟ ಆಸೆ ಚಿಗುರಿತ್ತಾಗ
 ಮನೆ ಮಗಳಾಗಿ ಮನಗಳ ಬೆಳಗುವ ಕನಸು
 ಅಪ್ಪನ ಕನಸುಗಳ ಯುವರಾಣಿಯಾದೆನೆಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು

ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ಅಮ್ಮನ ಕತೆಗಳ ಸಂಜೀವಿನಿ
 ಹೊತ್ತ ಧರಣಿ, ಸರ್ವರ ಕಣ್ಣಿನಿ
 ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮಗನೆ ಬೇಕೆಂಬ ನಿಲ್ಲದ ಕನವರಿಕೆ
 ಚಿಂದದ ಕೀರಿಟ ಮಗಳಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕೇ

ಯಾವ ಜನ್ಮದ ತಪ್ಪಿಗೋ ಈ ಕರುಳಶಾಪ
 ಹೃದಯ ಬಯಸುತಿದೆ ಸುಂದರ ಬದುಕಿನ ಸರಿಗಮಪ
 ಕೊಂದಿರೆನ್ನ ಕಣ್ಣುಬಿಡುವ ಮುಂಚೆ
 ಒಂದೊಂದು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತಿಹೆನು ದಿಗಂತದಾಚೆ



ಲೋಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ



ಚೈತ್ರ ಹೆಚ್. ಎ
ಅಧ್ಯಾಪಕಿ

ಜನ್ಮ - ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರವೇ ಕಲಿಕೆ, ಅನ್ನೋದು ತಿಳಿದವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಹೌದಲ್ಲ! ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯೋದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಕೆಯೇ. ಯಾರು ಕಲಿಸುವವರು, ಕಲಿಯುವವರು ಅನ್ನೋ ದ್ವಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ.

ವೃದ್ಧ ಶಿಷ್ಯರ ಮುಂದೆ, ಯುವಕ ಗುರು ಮೌನದಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಪಾಠ ಬೋಧಿವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೌನ ಪಾಠ!

ಇಡೀ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಈ ಮೌನ ಪಾಠಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆ ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ, ಫ್ರಾಣಿಸುವ, ರುಚಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಯಥಾವತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮನಸ್ಸು, ನವನವೀನ ವಿವೇಚಿಸುವ ಬುದ್ಧಿ.

ಇವು ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಾಧನಗಳು, ಇವು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವೋ ಕಲಿಕೆ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮ !

ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆದು ಕಲಿತವೇ ಎಲ್ಲವೂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಿದ್ರಿಸುವುದರ ಚೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳೂ ಕಲಿತದ್ದೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದ ಕಲಿಕೆಗೂ ಆ ಅರಿವಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಗುರು.

ಇದು ಕಲಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ್ದು. ಆಗಲೇ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹರವು ಒಳಗೆ ಬಿತ್ತರೆ.

ಇದನ್ನೇ ವಾಗ್ವಾಚಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವೆಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು, ದಿನಚರ್ಯಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಚ್ಛೇದಿಸುವ ಪ್ರತೀ ಜೀವಿಗೂ ಅನ್ವಯ. ಪ್ರಚ್ಛೇ ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ?

ಆಚಾರ್ಯ : ಸರ್ವಚೇಷ್ಟಾಸು ಲೋಕ ಏವ ಹಿ ಧೀಮತಃ!

ಅನುಕುರ್ಯಾತ್ತಮೇವಾತೋ ಲೌಕಿಕೇ - ಧೇರ್ ಪರೀಕ್ಷಕಃ!!

ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೂಲ ಲೋಕ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತು, ಜಗತ್ತಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಇತಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯಿರಲಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಡ್ಡಿ ಕಲಿಯುವುದು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರ ಆದರಣೆ.

ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಹಿಂದೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕಾರಣಗಳ ಮೂಲ ಹುಡುಕುವುದು ಪ್ರಚ್ಛೇ ಅಥವಾ

ವಿವೇಚನೆ, ಕಾರ್ಯ- ಕಾರಣಗಳ ಆಳ ಅರಿತಷ್ಟೂ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟ,

ಈ ವಿವೇಚನೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯ

“ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಯೇ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಕಲಿಯಬಹುದು”

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲಾರರು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡು ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬಲು ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಬಲು ನಾಜೂಕು ಹಂತವೇ ಹದಿಹರೆಯ ತುರಿತ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಕಾಳಜಿ, ಅಂಜಿಕೆ, ಏಕಾಂಗಿ ತನದ ಬಯಕೆ ಗೀಳುರೋಗಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಆದರೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದೇನಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಹುಟ್ಟಲಾರವು.

ಪೋಷಕರೇ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಗಮನವಿರಲಿ.

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವಿರಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛಂದವಲ್ಲ
- ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ಬೆಲೆನೀಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ
- ಮಕ್ಕಳ ಗೆಲೆಯರ ಪರಿಚಯವಿರಲಿ, ಅವರನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿ
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ದಂಡಿಸಬೇಡಿ
- ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೂ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸಿ
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿಗಾ ಇಡಿ
- ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗಿ (ಬೀಚ್, ಮಾಲ್, ಪಾರ್ಕ್, ಸಿನಿಮಾ)
- ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ

ಮೆಲ್ಬ ರೋಶನಿ ಲೋಬೊ

ಅಧ್ಯಾಪಕಿ

ಮಕ್ಕಳ ಶುಶ್ರೂಷಾ ವಿಭಾಗ,
ಯೇನೆಪೋಯ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು



ನಾನು ಕಂಡ ಯೆನೇಪೋಯಾ ಶುಶ್ರುಷಕ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ

ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಮುಂದೇನು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಮನೆಯವರ ಆಸೆಯಂತೆ ಶುಶ್ರುಷಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಮನಸ್ಸಾಯಿತು. ಸರಕಾರಿ ಕೋಟಾದಡಿ ಯೆನೇಪೋಯಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಪಡೆದಾಯಿತು. ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಕೀರಳಿಗರ ಮಲಯಾಳಂ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಗರ ಕನ್ನಡದ ಜಿಡ್ಡಾಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷಿಗೆ ಜಯವಾಯಿತು.

ತರಬೇತಿಯ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷವು ಬಲು ಕಠಿಣವೆನಿಸಿತು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾಕಪ್ಪಾ ಬಂದೆವು ಎಂದೆನಿಸಿತು ಎರಡನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ತುಸು ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾಯಿತು. ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ವರ್ಷ ಕಳೆದದ್ದೇ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು.

ಸುಸಜ್ಜಿತ ತರಗತಿಗಳು, ಬಹುಪಯೋಗಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಯೆನೇಪೋಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ, ನುರಿತ ಭೋದಕರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುಶ್ರುಷಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮರವಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈಗ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಯೆನೇಪೋಯಾ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಡಿ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇನ್ನೂ ತನ್ನ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಪಡೆದ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಶುಭಹಾರೈಸುವ,

ಮೆಲ್ಲ ರೋಶನಿ ಲೋಬೋ
ಅಧ್ಯಾಪಕಿ
ಮಕ್ಕಳ ಶುಶ್ರುಷಾ ವಿಭಾಗ,
ಯೆನೇಪೋಯಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು



യാത്രാവിവരണം കടുമന



ഏക പോന്നുണ്ട്? ചോദ്യം കേട്ട് അമ്മ ഒന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കി. പുഴയിലെക്കോ സരോജിനിയെ ട്രിയെ ഇതാരപ്പാ മോളാണ്? എന്റെ കണ്ണുകൾ അവരുടെ മുഖത്തേക്കു നോക്കി പൂഞ്ചിരിച്ചു. അതേ സരോജിനിയെ ട്രി മോളാ, അവളിവിടെ വരാറേയില്ല. കൊച്ചു കുട്ടിയായിരുന്നപ്പോ വന്നതാ. ഇവിടെ ടൗണിലെ പോലെയല്ലല്ലോ, ടാപ്പ് വെള്ളമൊന്നും ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞപ്പോ അവൾക്കു നമ്മുടെ പുഴ കാണാനൊരു കൊതി, അങ്ങനെ കുടിയേതാ. അമ്മയു മുണ്ട്, അലക്കാനുള്ള തുണിമായി മെല്ലെ വരാനു പറഞ്ഞു. പോവാട്ടോ, പോകുന്നതിനു മുമ്പായി കാണാം. പൂല്ലുതിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ സ്ത്രീയുടെ മുഖം മനസ്സിൽ തന്നെ കിടന്നു....

വഴിയരികിൽ ഒരു മുളകുട്ടം കണ്ടു. അമ്മ ഇതെന്താ ഇത്രയും മുള ഒന്നിച്ചു നട്ടിരിക്കുന്നത്. പഴയ പുസ്തകത്തിൽ കണ്ട മുളയുടെ ചിത്രമൊരത്ത് ചോദിച്ചു. അതു കാവാ മോളെ, നിറയെ സർപ്പങ്ങളുണ്ടാവും അതിനകത്ത്. സിനിമകളിലൊക്കെ സർപ്പക്കാവുകൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഒരു യഥാർത്ഥ മുഖാ കിട്ടിയത് അവിടെ നിന്നായിരുന്നു. സർപ്പക്കാവിനടുത്തേക്ക് പാദം ചലിപ്പിച്ചപ്പോൾ അമ്മയുടെ തടസ്സം അങ്ങോട്ടു പോകേണ്ട, വാ നടക്ക്. ആകാംക്ഷ തീർന്നില്ല, പോകുന്ന വഴിയിൽ പിന്നെയും കണ്ടു മുളകാവുകൾ. ഈ മുള കൊണ്ടെന്താ അമ്മെ പ്രയോജനം? ആഹാ നല്ല ചോദ്യം തന്നെ എന്ന അമ്മയുടെ കളിയാക്കൽ പറ അമ്മെ, എന്തിനാ ചിരിക്കുന്നത്? ഞാറിൽ നിന്നു കിളിത്തു വരുന്ന നെല്ലും അരിയും കണ്ടിട്ടില്ലേ, അതുപോലെ 65 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ മുളയും പൂക്കും, അരിയുണ്ടാകും. വളരെ ഔഷധിയായ ആ അരി കർഷക മാസത്തിൽ ആൾക്കാർ വേവീച്ച് കഴിക്കും. കണല എന്നു കേട്ടിട്ടില്ലല്ലോ. അതും മുളയുടെ വരദാനമാണ്. ഇത്രയും സാദാരിയൊരു വിഭവം വേറെയുണ്ടോ എന്ന് തോന്നിപ്പോകും. ഒരുതരം ആസിഡുണ്ടാകും അതിൽ, അതു കളയാനായി കണല വെള്ളത്തിലിട്ടു വെയ്ക്കും. ഈ ഒറ്റത്തിട വൃക്ഷം ഇത്ര ധൈര്യം നാണോ എന്നു തോന്നിപ്പോയെങ്കിലും ആചാര്യം മാനാത്തതിനാൽ അവയെ നോക്കി പിന്നെയും മുന്നോട്ടു നടന്നു.

പോകുന്ന വഴി ടാറിങ്ങല്ല, മണ്ണല്ല, മറിച്ച് ഇല കൊണ്ടു വരവേൽക്കുന്ന, ചെടികൾ കൊണ്ടു വന്നു വന്ന സുന്ദരമായൊരു വീഥി. കുറെകുടി നടന്നപ്പോൾ പൂഞ്ചപ്പാടങ്ങൾ, വരമ്പുകളിൽ കുടി അവയെ കടന്നു മുറിച്ചപ്പോൾ പേടി തോന്നിയെങ്കിലും അരികിലൂടെ ഒഴുകുന്ന കനാലുകൾ കണ്ടപ്പോൾ കൗതുകം തോന്നി. കുറച്ചുകലയായി ഒരു കട കാണാം. നമ്മുടെ ടൗണിലെ പോലെ വലു കടയാനുള്ള ഒരു ചായപ്പിടിക. പിന്നെ കുറച്ച് പലചരക്കും, ഉണക്ക



Mrs. Vineesha P.V.
Assistant Lecturer

മീനും അത്രമാത്രം. സ്ട്രോണായടിച്ച ചായ കുടിക്കുന്നതിനിടയിൽ ആരോ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു 'പുള്ളുത്തി മനയ്ക്കോണോ?' എന്നോടാണോ എന്നു സംശയം തോന്നി അമ്മയെ നോക്കിയപ്പോൾ അമ്മ പറഞ്ഞു: 'അല്ല കണാരെട്ടോ, പുഴ വരെ' ഒരു മന്ദസ്ഥിതം കൊടുത്ത് പിന്നെയും നടന്നു എന്താ അമ്മെ അവർ ചോദിച്ചത്? 'നിന്നെ കണ്ട് പട്ടത്തിയാണെന്ന് വിചാരിച്ച് ചോദിച്ചതാ', പുള്ളുത്തിയെന്ന ബ്രാഹ്മണരുടെ വീട്ടിലേക്കോണോ എന്ന് സുന്ദരിയായതു കൊണ്ടല്ല, എന്റെ നിറം കണ്ട് ചോദിച്ചതാ എന്ന് അമ്മ പറഞ്ഞപ്പോ മനസ്സിലായി. കാരണം ആ നാട്ടുകാർ കറുത്തതും ഇരുനിറക്കാരുമായിരുന്നു.

വരുന്ന വഴി കുറെ വേലികളുണ്ട്. മുള കൊണ്ടു തീർത്ത നല്ല രംഗിയുള്ള പടികളുണ്ട് ഓരോ വേലിക്കും. കന്നുകാലികൾ മറ്റുള്ളവരുടെ വളപ്പിലോട്ടു വരാതിരിക്കാനാണത്രെ അത്. പോകുംവഴി ഒരമ്പലം കണ്ടു; അമ്പലമെന്നു പറയാൻ പറ്റില്ല, ഒരു ശില. അത് ഓലയും പൂറ്റും കൊണ്ടു മേഞ്ഞിരിക്കുന്ന കുരയ്ക്കകത്താണ്. അകത്തൊരു പുജാരിയും, വരുമ്പോ തൊഴാമെന്ന് പറഞ്ഞ് പിന്നെയും നടന്നു. നടന്നു നടന്ന് പുഴയെത്തിയപ്പോ ആദ്യമായ് പുഴ കണ്ട പ്രതിതി. വെള്ളത്തേക്കാളേറെ ഇഷ്ടം തോന്നിയത് അവിടുത്തെ വെള്ളാരകല്ലുകളോടാണ്. കുറെ പെറുക്കിയെടുത്ത് ഒരിടത്ത് അടുക്കിവെച്ചു. നല്ല ആഴ മുളള പുഴയാ, ഒരുപാട് പേർ മുങ്ങി മരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ പേടിയായി. എങ്കിലും അധികം ആഴമില്ലാത്തൊരിടത്തു നിന്ന് കുളി പാസാക്കി.

തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ തൊട്ടു തീണ്ടായ് മൊർമ്മിച്ചിക്കുംവിധം ഒരു സ്ത്രീയെ കണ്ടു. അവർ അടുത്തേക്ക് വരാതെ കുറച്ച് മാറിനിന്ന് ചോദിച്ചു: "എപ്പോ വരുന്നത്?" '2 ദിവസമായി' അമ്മ പറഞ്ഞു. 'ഏക വിറകെടുക്കാൻ കാട്ട്ക്ക് പോവാൻ'. മുറുക്കാൻ തിന്ന് ചുവപ്പിച്ച പല്ലുകളും മോണയും കാട്ടി ചിരിച്ച് മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നതിനിടയിൽ അവർ പറഞ്ഞു. ആരാ അമ്മെ അത്? അതു കൊറപ്പാളു, അടിയന്മാരാ. അടിയനെന്നു വെച്ചാൽ താഴ്ന്ന വർഗ്ഗക്കാരാ എന്ന് എന്തിനെറിയാമെങ്കിലും ഈ ബഹുമാനം പ്രതീക്ഷിച്ചില്ല.

പിന്നെയും നടന്നപ്പോൾ ഞങ്ങൾ കണ്ട അമ്പലമെത്തി. ആകാംക്ഷയോടെ തൊഴാൻ ചെന്നപ്പോൾ ഒരു ബ്രാഹ്മണ സ്ത്രീകുടി അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു.

പ്രത്യേകിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാനെന്നുമില്ലാത്തതു കൊണ്ട് ചുരുക്കം അമ്പലപരിസരം തോക്കി നിന്നു. പുജാരി വാഴയിലയിൽ ചങ്ങനവുമായി വന്നു. ഞങ്ങളോട് അവിടുത്തെ പച്ചപുൽത്തകിടിൽ കൈ ഉരയ്ക്കാൻ പറഞ്ഞു. എന്താ പറഞ്ഞതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാതെ ഞാൻ പുജാരിയെ നോക്കി. അമ്മ പുൽത്തകിടിൽ കൈ ഉരച്ച് പ്രസാദം വാങ്ങി. വരുന്ന വഴി അമ്മ പറഞ്ഞു. പുൽത്തകിടിൽ കൈ ഉരച്ചാൽ ശുദ്ധമായെന്നാ ഇവിടുത്തുകാരുടെ വിശ്വാസം. ഒരു പൊട്ടൻ ആചാരം. ഈ കാലത്തും ഇങ്ങനെയൊക്കെയോ? ഞാൻ അതിശയിച്ചു. പോകുവഴി മുളങ്കാവുകൾ എന്നെ നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുന്നതായി തോന്നി.

തിരിച്ച് വിട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ മുറ്റത്തെ കളത്തിൽ ആർക്കോ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതിനിടയിൽ വലിയ പറഞ്ഞു. കാപ്പാളനും കെട്ടോളം വന്നപ്പോ അവരോടു വർത്താനം പറഞ്ഞാണിരിക്കുവായിരുന്നു. ഒരു എൻപത് വയസ്സുകിലും കാണും, കാപ്പാളനെന്ന് പറഞ്ഞ ആൾക്ക്, തലയിലൊരു പാളയും, കറുത്തിരുണ്ട രൂപവും, കൈയിലൊരു വാക്കത്തിയും പ്രത്യേക രീതിയിലുടുത്ത മുണ്ടും കൗതുകമുണർത്തി. ഞാൻ അമ്മയോടു ചോദിച്ചു. 'ഇതെന്താ കളത്തിൽ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നത്?' 'അടിയന്മാർക്ക് ഇവിടുത്തുകാർ ഇപ്പഴം പുറത്തെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കാറുള്ളൂ'. കുറെക്കാലം പിന്നോട്ടു പോയ പോലെ തോന്നി അപ്പോഴെനിക്ക്. അമ്മ തുടർന്നു. കാട്ടിലേക്കോണോ കാപ്പാളം? അതേ. ഈ അമ്മയ്ക്കെന്താ ഒരു ബഹുമാനമില്ലാതെ. നീരസം മനസ്സിലൊതുക്കി. ശബ്ദം താഴ്ത്തി ഞാൻ അമ്മയോടു ചോദിച്ചു. 'അവരെ നമ്മൾ പേരു മാത്രമേ വിളിക്കാറുള്ളൂ എന്നായിരുന്നു അമ്മയുടെ മറുപടി. ആദിമ മനുഷ്യനെപ്പോലുള്ള ആ രൂപം ഞാൻ കണ്ണിൽ നിന്ന് മറയുന്നതുവരെ നോക്കി നിന്നു.

'മോളെ വാ, ഇപ്പോ കറന്ന പാലു ചുട്ടാക്കി വെച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടികിട്ടി നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ മിർച്ച കവരിലെ പാലല്ല. നല്ല ഒരിണിനൽ പാല്'. മോന്തയിൽ നിന്നും ഗ്ലാസിലേക്കു പകർന്നു തന്ന പാൽ ആർത്തിയോടെ കുടിച്ചു. മുഖേന്ദ്രം തോന്നിയിട്ടില്ലാത്ത ഒരു രുചി തോന്നി അന്നത്തെ പാലിന്. അതു കഴിഞ്ഞ് ആ പാലുതന്ന കന്നുകാലികളെ കാണാനായി തൊഴുത്തിനടുത്തേക്ക് പോയി. വീക്ഷണം തുടങ്ങി. അവ അപരിചിതയെ കണ്ട ഭാവത്തിൽ വിവിധതരം ശബ്ദങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ തുടങ്ങി. 'മണിക്കൂട്ടി ഒച്ചയുണ്ടാക്കേണ്ട, എന്റെ പുളളിയോ (പേരക്കൂട്ടി)' എന്ന് ദൂരെ നിന്ന് വലിയ (അമ്മയമ്മ) വിളിച്ചു പറഞ്ഞു - അതു കേട്ടിട്ടാണോ എന്നറിയില്ല. അവ മിണ്ടാതിരുന്നു. വലിയ എന്നും പറയാറുണ്ട്, ആ മിണ്ടാ പ്രാണികളാ ആകെയുള്ളൊരു കുട്ടെന്ന്.

'ഈ വെള്ളം തീരാൻ കണ്ട സമയം' കരുതി വെച്ചിരുന്ന വെള്ളം തീർന്നുപോയ ദേഷ്യത്തിൽ പ്പോക്കു പറഞ്ഞു കൊണ്ട് വലിയ ഏങ്ങോട്ടോ നടന്നു. ഞാനും പിന്നാലെ കൂടി. ഒരു പൈപ്പിനു സമന്തമായാണു വലിയ നടക്കുന്നതെന്നു മനസ്സിലായി. പൈപ്പിന്റെ അറ്റം കണ്ടുപിടിക്കാൻ കുറെ സമയമെടുത്തേന്ന് എനിക്കു തോന്നി. ഒരു നിരവധിയിലായിരുന്നു അതിന്റെ അഗ്രഭാഗമെന്നു മനസ്സിലായി. അതിലെ വെള്ളമാണ് പാചകത്തിനും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നു മനസ്സിലാക്കാറുള്ള വിവേകം എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. 'ഇതെവിടുന്ന് വരുന്നത് വലിയമ്മേ?' അതിന്റെ സ്രോതസ്സ് കണ്ടുപിടിക്കാനെന്നവണ്ണം ഞാൻ ആരാഞ്ഞു. 'അത് കാട്ടിലെ അരുവിയിൽ നിന്നു വരുന്നതാ, വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ പോലല്ല, വെള്ളത്തിനും രുചിയുണ്ടിവിടെ നല്ല മധുരം'. അവിടെ പൈപ്പ് കണക്ഷൻ ശരിയായെന്ന മട്ടിൽ തിരിഞ്ഞു നടക്കുമ്പോൾ വെള്ളത്തിനു മധുരം വന്നതെങ്ങനെയെന്ന ചോദ്യം മന

സ്സിൽ തന്നെയുണ്ടായിരുന്നു.

ഉച്ചയ്ക്ക് ചോറും കറിയും കഴിച്ച് അയൽക്കരോടു സംസാരിക്കാൻ പോയി. അയൽക്കരെന്നു പറയുമ്പോ തൊട്ടടുത്ത വീട്ടുകാരാണെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. അ കിലോമീറ്റർ അകലെ പോകണം മറ്റൊരു വീട് കാണണമെങ്കിൽ. അത്രയും ദൂരെ കാൽനടയായി ചെന്നു. വലിയയുടെ വീട്ടിലേതിനേക്കാൾ വലിയ കളമായിരുന്നു ആ വീട്ടിലേത്. കളം നിറയെ അടയ്ക്കുകൾ എണ്ണിയിട്ടും എണ്ണിയിട്ടും തീരുന്നില്ല. അടയ്ക്കാ തൊട്ടത്തിൽ നിന്ന് അവരുടെ ഭർത്താവ് ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു. 'ആരാ വിരുന്നോ വേകി?' മേലേലെ വെള്ളപ്പിരയട്ടിം, മോളും, പുളളും.' അവരെന്നൊക്കെയോ കൃശലാബേഷണം നടത്തി. ഞാനതൊന്നും ശ്രദ്ധിച്ചില്ല. കണ്ണു മുഴുവൻ അടയ്ക്കാ മരങ്ങളുടെ പൊക്കത്തിലേക്കും, അവയിൽ പടർത്തിയ കുരുമുളക് വള്ളികളിലേക്കും മാത്രമായിരുന്നു.

കറന്റില്ലാത്തൊരു നാട് സങ്കല്പിക്കാനാകുമോ നമുക്ക്? എന്നാൽ ആ നാട്ടുകാരിനും ചിമ്മിനി വിളക്കും ചിരായുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നു പറഞ്ഞാൽ കണ്ണു മിഴിക്കാനേ നമുക്ക് സാധിക്കൂ. രാത്രി ഞാൻ പുറത്തേക്കു നോക്കിയിരുന്നു. മുറ്റത്തെ പാല മരത്തുനു ചുറ്റും മിന്നാമിനുണ്ടുകൾ കൈകൊട്ടി കളിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നി. എന്തു തിളക്കമാണവയ്ക്ക്. ടെസ്റ്റുണ്ട് കമ്പികളിൽ കത്തി ത്തിട്ടുണ്ടുന്ന ബൾബുകൾ അവയുടെ പിന്നിൽ നിൽക്കേണ്ടി വരുമെന്നു തോന്നി. എങ്കിലും കുറെ മരങ്ങൾ നന്നിച്ചു രാത്രിയിൽ നിൽക്കുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ പേടി തോന്നി. ഞാൻ മെല്ലെ വീടിനകത്തേക്ക് വലിഞ്ഞു. അമ്മയും വലിയയും നാട്ടുപുരം നിൽക്കിയിട്ടില്ലായിരുന്നു. ഞാൻ അകത്തേ രുചിയിൽ ചെന്നു നോക്കി. ചാണകം തേച്ചു മിനുക്കിയ തിലം. കുറെ കുഴികൾ, ഒരു വലിയ തടിക്കഷണം. കുറെ നെല്ല് കുമ്പാരമാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്നു. എന്താപ്പാ ഇത്? വീടിനകത്തു കൂഴി? സംശയം തീർക്കാതെന്ന മട്ടിൽ വലിയയോടു ചോദിച്ചു. 'ഉലക്ക കൊണ്ടു നെല്ലു കുനിക്കുന്നത് ഈ കുഞ്ഞു കുഴിയിലാ, നെല്ല് കുനിച്ചു അടിയുണ്ടാക്കും. ആ പ്രക്രിയ കാണാൻ മോഹമുണ്ടായിരുന്നു നടന്നില്ല.

ഉറക്കമുണർന്ന് കുളിച്ച് വന്നപ്പോഴേക്കും (നീരുവയിലെ ശേഖരിച്ച വെള്ളത്തിൽ) ഒരു പ്രത്യേക സുഖം. ഈറനോടെ പുജാരിയിൽ ചെന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചു. തിരിഞ്ഞു നോക്കിയപ്പോൾ പുജാരിയിലൊരു കോവണി. കോവണിയുടെ അടുത്തായി കുറെ വെള്ളരിക്കയും, കുമ്പളവും, ഏത്തക്കയും, മത്തനുമൊക്കെ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നു. വീടിനകത്തും പച്ചക്കറി ശേഖരം; രസം തോന്നി മുകളിൽ എന്തെന്നറിയാൻ കോവണി കയറുന്നതിനിടെ വലിയ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. മോളെ അടുത്ത് ചകിരിയും വിറകുമാണ്. പാമ്പോ മറ്റോ ഉണ്ടാകും. ഇതെന്തൊരു നാട്, എല്ലാം വിചിത്രം. പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് വിട്ടിലേക്കു തിരിച്ചപ്പോൾ ഈ വീട്ടിൽ റുയ്ക്ക് താമസിക്കാൻ വലിയയ്ക്കെന്താ ഇത്രയും ഇഷ്ടം എന്ന് എന്നും ചോദിക്കാറുള്ള ഞാൻ അന്നത് ചോദിച്ചില്ല. ആ വീടും നാടിന്റെ മനവും, കാഴ്ചകളും രണ്ടു ദിവസത്തേക്ക് എന്നെപ്പോലും ചേർത്തു പിടിച്ചിരുന്നു. നടന്നു നീങ്ങുമ്പോൾ പോകല്ലെ എന്ന് മുളങ്കാവു കളും പുഴയുമൊക്കെ വിളിച്ചു പറയുന്നതായി തോന്നി. പുഴയിൽ ചേർത്തുവെച്ച വെള്ളാരകല്ലുകളെപ്പോലെ മനസ്സിൽ കുറെ ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളുമായി വീണ്ടും വരാമെന്ന യാത്രപറച്ചിലിൽ തോന്നിയിൽ കേറിയിരുന്നപ്പോൾ വല്ലാത്തൊരു സുഖം തോന്നി. കുറച്ച് വേർപാടും.

സൗഹൃദം



Anit Jose
III Year B.Sc. Nursing

സൗഹൃദ ചെപ്പു തുറക്കുമ്പോൾ നീയെന്നിങ്ങനെ സമ്മാനിച്ച ചെമ്പനീക പൂവിൻ ഗന്ധമെന്നെ സ്നേഹാർദ്രമായി തഴുകുന്നു... നശ്വരമാമീ ജീവിത നിമിഷങ്ങളിൽ ഇതൾ കൊഴിക്കുന്ന ജീവിതത്തിൽ പവിത്രമാം ഹൃദയ ബന്ധത്താൽ നമ്മളിൽ കിളിർത്ത വസന്തരാമത്തിൽ വാസനപൂക്കൽ അനശ്വരമെന്നറിയുക.

നൊമ്പരങ്ങൾ

Sneha Joy
II Year B.Sc. Nursing



പ്രണയത്തിന്റെ നൊമ്പരം നുകർന്ന ഞാനറിയുന്നു താനെന്ന മധുരം.
നീ കൂടെയുണ്ടായിരുന്ന ആ നിമിഷം ഞാനറിയുന്നു മധുരാർദ്രമായ നിൻ സാഗ്രങ്ങളിൽ.
നിന്നെ തിരഞ്ഞ എൻ കണ്ണുകൾക്ക് ഞാൻ നൽകി നീയെന്ന മായാവിസ്മയം.
എൻ കണ്ണിൽ നിന്നു നീ മാധുര്യം പോലും ഞാനറിഞ്ഞിരുന്നു എൻ ഹൃദയനൊമ്പരം.
നീയെന്ന ഈ ജന്മനൂടവും നൽകുന്ന മുൻജന്മനൊമ്പരം ഞാനറിയുന്നു.
ഞാനെന്ന ജീവിതയഥാർത്ഥ്യത്തിനുമതീതമാണ് നീയെന്ന എൻ സ്വപ്നലോകം.
നീയെന്ന സ്വപ്നം മാത്രമായി എൻ ജീവിതം മാറുമ്പോൾ ഞാനറിഞ്ഞിരുന്നില്ല മറ്റൊന്നും.
എൻ കണ്ണിൽ നൊമ്പരം നിന്നോടുള്ള പ്രണയമെന്ന് നീ അറിഞ്ഞിരുന്നോ എൻ പുഞ്ചിരിയിൽ മറഞ്ഞിരുന്നവേദന നീ അറിഞ്ഞിരുന്നോ നീയെന്ന എൻനൊമ്പരം ഞാനെന്ന കാലത്തെ മറയ്ക്കുകയായിരുന്നോ....
ഒന്നറിയും നീയെന്ന എൻ ലോകം.



നീ

Sneha Joy
II Year B.Sc. Nursing



നീയെന്ന പ്രണയാനുഭവത്തിൽ ഞാൻ നിറഞ്ഞിടുന്നു നീയെന്ന ഒരുക്ഷരമായി എൻ ജീവിതം മുഴുകുമ്പോൾ നീയുറിയുന്നുവോ നീ തന്ന മധുരാനുഭവം.
നിമിഷങ്ങൾ ജന്മങ്ങളാക്കുന്ന നീ എന്ന എൻ ലോകം നൊമ്പരങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞിടുന്നു.
ആർക്കോവേണ്ടി തിരഞ്ഞ എൻ കണ്ണുകളിൽ ഞാൻ കണ്ടിരുന്നത് നീ എന്ന എൻ പ്രാണനാണ്, നീ എന്ന എൻ അനുഭവം ജന്മാന്തരങ്ങൾക്കുമതീതമാണെന്നു ഞാനറിഞ്ഞിടുന്നു.
നിനക്കായി തുടിക്കുന്ന എൻ ഹൃദയം നീയുറിഞ്ഞുവോ. ഓരോ ഇഷ്ടത്തിനും ഓരോ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ആ കാരണങ്ങൾക്കും അതീതമാണ് നീ.
പിൻജന്മങ്ങളിൽ തന്നിരുന്ന ആ സ്നേഹാർദ്രത ഞാൻ സ്വപ്നിച്ചിരുന്നു.
ഈ ജന്മം നാം പരസ്പരം അറിയുന്നുവോ? കാലമേ നൈനിക്കറിയാം ഈ ജന്മനൂടവും മാത്രമല്ല നീ. നീ എന്ന എൻ ഓർമ്മ എൻ നൊമ്പരങ്ങൾക്കനുസൃതമായത് എന്നാണ്?
പ്രണയത്തെ ദേദാനുഭവ്യമാക്കിയ നീ അറിയുന്നുവോ- എൻ നൊമ്പരം കാലങ്ങൾക്കതീതമായ നിന്നെ കാലങ്ങൾക്കനുയോജ്യമാക്കിത്തന്ന പ്രാണം.....
നീയുറിഞ്ഞിരുന്നോ നീയെന്ന എൻ പ്രാണവേദന എനിക്കാരാണു നീ എന്നതിൽ ഞാൻ മുഴുകുന്നു. നിനക്കായി തുടിക്കുന്ന ഈ ജന്മഹൃദയം സ്വപ്നിച്ചിരുന്നു നിന്നോടൊപ്പമുണ്ടായിരുന്ന ഈ പിൻ ജന്മഹൃദയം.

ഒരു മഴനിലാക്കുളിരിൽ

Varsha B. Nair
II year B.Sc. Nursing



ഹരിഹരന്റെ ഗസൽ, പെരുമഴയിൽ മനസ്സു കുളിർത്തു. ഗസലിന്റെ വീചികൾക്ക് മഴത്തുള്ളികൾ താളമിട്ടു. നീല വിരിയിട്ട ജാലകത്തിനപ്പുറത്ത് ഏകാകിയായി നിൽക്കുന്ന വിരഹിണിയായ കാമുകിയെക്കുറിച്ച് ഹരിഹരൻ പാടിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു.

ഇതുപോലെ മഴ പിന്നണി പാടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു രാത്രിയിൽ ആണ് താൻ ഗൗരിയെ ആദ്യമായി കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ തങ്ങളുടെ ജീവിത യാത്രയുടെ തുടക്കവും ഈ മഴയിൽ നിന്ന് ആകാം എന്ന് തീരുമാനിച്ചത്.

അയാൾ ഓർക്കുകയായിരുന്നു. ഒരു ശലഭം പോലെ അവൾ തന്നിലേക്ക് പറന്നിരുന്നത് എപ്പോഴാണ്. തമ്മിൽ കണ്ടാലും മിണ്ടാത്ത ഏതയോ നാളുകൾ. തിമിർത്തു പെയ്യുന്ന മഴയുടെ സംഗീതത്തിൽ ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന പനിച്ചുടുമായി ഒരു ആശുപത്രി വരാന്തയിൽ നടസിയർ ഇന്റേൺസ് ആയി ജോലി നോക്കിയപ്പോഴാണോ പ്രണയ ചുട്ട് പനിക്കിളെന്ന ബോധ്യം വന്നത്. പീണെ എപ്പോഴോ കൈമാറിയ പുഞ്ചിരി. ശൂന്യമനസ്സിൽ നിന്നും നിറച്ചാർത്തുകളിലേക്ക് മനസ്സിന് പറന്ന് ഉയരാൻ ഒരു പുഞ്ചിരിയുടെ അകലമേയുള്ളൂ എന്ന തിരിച്ചറിവിന്റെ നാളുകൾ.

നഗരത്തിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുന്ന അവസാന വണ്ടിയിലെ യാത്രക്കാരാണവർ ഇരുവരും. ആരുടെയും അനുവാദം ചോദിക്കാതെ കടന്നുവന്ന മൗനം അവർക്കിടയിൽ ഒരു മതിൽ തീർത്തു. ഗൗരി ബസ്സിന്റെ ഷട്ടർ വിൻഡോ ഉയർത്തിയത് കൗതുകത്തോടെ താൻ നോക്കിയിരുന്നു. യാത്രയും സംഗീതവും ഒരുപോലെ യാണെന്ന് അയാൾ ഓർത്തു. ശക്തമായ കാറ്റ്. 'ഷട്ടറി ടൈറ്റ്' ഗൗരി കണ്ണുകൊണ്ട് അനുവാദം ചോദിച്ചു. അവളുടെ കണ്ണിലെപ്പോഴും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന കുമ്പസാരി അതാണ് തന്നെ അവളിലേക്കൊക്കീഷിച്ചത്.

'വിക്ടർ' അവൾ വിളിച്ചു. അയാൾ സ്വപ്നക്കൂട് വിട്ടിറങ്ങി. ഉറക്കച്ചടവോടെ അവളുടെ കണ്ണുകൾ അയാളെ വലയം ചെയ്തു. നഗരത്തിലെ റെസ്റ്റോറന്റിൽ പീരിയൽ ഗോവണി കയറി തങ്ങൾ പോകുമ്പോൾ പെട്ടെന്നവൾ കയ്യിൽ കരുതിയ കുറി ആദ്യം കാണാതെ നെറ്റിയിൽ തൊടുവിച്ച് കണ്ണിറുക്കി ചിരിച്ചിട്ട് 'നസ്രാണിയല്ല നീ നമ്പൂതിരി തന്നെ' എന്നു കളി പറഞ്ഞതും അവനോർത്തു.

'ഇനിയെത്ര ദൂരമുണ്ട് വിക്ടർ'
'അടുക്കാറായോ' ഗൗരി ആകാംക്ഷയോടെ ചോദിച്ചു.

'കുറച്ചുനേരം കൂടി ഉറങ്ങിക്കോ' അയാൾ പറഞ്ഞു.

'വേണ്ട ഉറക്കം തുങ്ങിയെന്ന് പറഞ്ഞ് കളിയൊക്കാനല്ല', അവൾ കുറുമ്പ് കാട്ടി.

കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കിയാലും അധികമൊരു വാക്കുപറയാതെ, തൊട്ടടുത്തിരുന്നാലും സ്പർശിക്കാത്ത പ്രണയിതാക്കളായിരുന്നു തങ്ങൾ, അയാൾ ഓർത്തു.

ബ്ലേ വ്യത്യസ്ത സമുദായങ്ങളിലുള്ള തങ്ങൾ പ്രണയിതാക്കൾ ആയപ്പോൾ അയാൾ ഇടക്കിടെ പറയുവാറുണ്ടായിരുന്നു. ഭാഗ്യം ആകാശം ഇടിഞ്ഞുവീഴുന്നില്ലല്ലോ എന്ന്.

ഒരിക്കൽ തന്റെ കൈയ്യും പിടിച്ച് അവളും പ്രാണനായ കടലിനെ നോക്കിക്കണ്ടതും അവൻ ഓർത്തെടുത്തു.

നഗരത്തിൽ എല്ലാ നിമിഷത്തിലും കണ്ടുകിട്ടാൻ പാഞ്ഞു 10 മിനിട്ട് നഗരമുണ്ട്.

'കുറേക്കഴിഞ്ഞേ യാത്രയുള്ളൂ തനിക്കെന്തെങ്കിലും' 'വേണ്ട' എന്ന് അവൾ കണ്ണിറുക്കി ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു. അയാൾ നിരത്തിലേക്കിറങ്ങി.

രാത്രിയുടെ മൗനം അയാൾ അറിഞ്ഞു. 'സാർ കാപ്പി' രാത്രിയിൽ നഗരത്തിന് ചുട്ടുവെള്ളം കൊടുക്കുന്ന ജോലി ആ വൃദ്ധനാണ്. അയാൾ അത് ആത്മാർത്ഥതയോടെ നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

രണ്ട് കാപ്പി. വൃദ്ധനോട് അയാൾ പറഞ്ഞു. ഷട്ടറിനടിയിലൂടെ അയാൾ കാപ്പി കൊടുത്തു.

മഴപെയ്യും കേട്ടോ, അവൾ പറഞ്ഞു. അയാൾ ഓർത്തു. തങ്ങളുടെ പ്രണയത്തിലും ജീവിതത്തിലും മഴയുടെ സാമീപ്യം എപ്പോഴും ഉണ്ട്.

പുറത്ത് മഴത്തുള്ളികൾ പതിയെ ബസിന്റെ ഗ്ലാസിൽ ചിത്രം വരച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

'നീ മഴയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിച്ചിട്ടുണ്ടോ ദൂരെയ്ക്കു പെയ്യുന്ന മഴയുടെ'.

തീർച്ചയായും ഒരു ദൂരം മുഴുവൻ നമ്മൾ കണ്ണിർമഴയിൽ നനഞ്ഞവരല്ലേ... അവൾ പറഞ്ഞു.

എന്താ ഇത്ര ചിന്ത, എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളും എന്തെയും ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് കൂട്ടിയത് കൊണ്ടാണോ?

അവൻ പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു....

ശരിയാണ്. കോളേജിലെ കൗതുകം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടുപേരും രണ്ട് വഴിയ്ക്ക് പിരിഞ്ഞു. ബ്ലേപേരുടെയും കുടുംബം, പ്രതാപം, മനസ് ശൂന്യമായ ദിനങ്ങൾ, ഇടയ്ക്കിടെ പൊഴിക്കുന്ന ദീർഘനിശ്വാസം... ദീർഘമായ 3 വർഷങ്ങൾ; കാണാതെ തങ്ങൾ കണ്ടു. പറയാതെ പറഞ്ഞു. ഗൗരിയുടെ മനസ്സ് തന്നെ മറന്ന് കുടുംബത്തിൽ അലിയട്ടെ എന്നു കരുതി. ഗൗരി പക്ഷേ വിക്ടറിൽ തന്നെ തന്റെ മനസ്സ് കൂട്ടിവെച്ചു. മനപ്പൂർവ്വം അവളെ 3 വർഷം വിളിച്ചുതെയില്ല. തിരക്കിൽ എവിടെ യൊക്കെയോ വച്ച് അവളെ കണ്ടെങ്കിലും കാണാത്ത ഭാവം നടിച്ചു. പക്ഷേ മനസ്സ് അവളിൽ നിന്ന് അകന്നായില്ല.

ഒരു ദിവസം അപ്രതീക്ഷിതമായി അവൾ ഫോണിന്റെ മറുതലയ്ക്കൽ... ചെയ്തുതോരാത്ത അവളുടെ മിഴിമഴയിൽ ആണ് ആദ്യം നനഞ്ഞത്.

പക്ഷക്കാരനല്ലാത്ത വളളം പോലെ ജീവിതം ദൂരെയ്ക്കു തൃശ്ശൂർനം മൊബൈലിന്റെ അരങ്ങതലയ്ക്കൽ അവൾ വീണ്ടു....

കണ്ണുതുറന്ന് പിടിച്ചാലും രോഗികളെ നോക്കുമ്പോഴും സ്വപ്നം കാണാമെന്ന് അയാൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞത് അപ്പോഴാണ്.

പൊട്ടിച്ചകിനാവിന്റെ ചില്ലുകൾ വീണ്ടും കൂട്ടി വെച്ചു.

ഇന്ന് രാത്രിയിലും മഴ തങ്ങൾക്ക് അകമ്പടി സേവിക്കുന്നു. ഷട്ടർ ഉയർത്തി കൊച്ചുകൂട്ടിയെപ്പോലെ ഗൗരി മഴ കണ്ണുനീറയെ കണ്ടു.

യാത്ര അവസാനിക്കുന്നു. മഴക്കുളിരിൽ വീട്ടിലേക്ക്. ഇതിനായി സഹിച്ച സഹനങ്ങൾ... കണ്ണിർ മഴകൾ... മഴക്കുളിരിൽ ഗൗരിയെ ചേർത്ത് പിടിച്ചു വീട്ടിലേക്ക് നടക്കുമ്പോൾ ദൂരെയ്ക്കു പെയ്യുന്ന മഴ അവർക്ക് അകമ്പടി സേവിക്കുന്നു.



ഈ നമ്പർ നിലവിലില്ല



Shilpa Tony
III year B.Sc. Nursing



പിറ്റേന്ന് തുടങ്ങേണ്ട വർക്കുകളുടെ ഡിസൈൻ ചെയ്ത് തീർക്കുവാനുള്ളതിനാൽ വളരെ വൈകിയാണ് ഉറങ്ങിയത്. ഫോണിന്റെ നിർത്താതെയുള്ള റിംഗ് കാരണം എഴുന്നേറ്റു. നമ്പറാണ് തീരെ പരിചയമില്ല, സമയം ഏകദേശം പുലർച്ചെ 1 മണി ആയിട്ടുണ്ട്, മറുതലക്കൽ ഒരു പെൺശബ്ദം - ഡാ എന്നാ ഉറക്കമാണിത്, ഞാൻ പുറത്തുണ്ട് ഗേറ്റ് തുറക്ക്!

ആരാണിത്? ഞാൻ ഒറ്റക്കാണ് താമസം! അറിയില്ല. ഞാൻ ചെന്ന് വാതിൽ തുറന്നു. സംഗതി സത്യമാണ്. ഗേറ്റിന് വെളിയിൽ ഒരു പെൺകുട്ടിയുണ്ട്. പക്ഷേ ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാണ്. അവളെ എനിക്ക് മുൻപരിചയമില്ല, ഞാൻ പതിയെ ഗേറ്റ് തുറന്നു, ഒരു പാക്ക് പരിചയമെന്നുള്ള മട്ടിൽ അവൾ ഓടി വന്ന് മുഷ്ടി ചുരുട്ടി എന്റെ ഷോൾഡറിൽ ഒറ്റയിടി, ഡാ... പോത്തേ നീ ഒരുപാക്ക് തടിച്ചു, എന്നാ ഉണ്ടെടാ വിശേഷം, വാ... എനിക്ക് നിന്നോട് കുറെ സംസാരിക്കാനുണ്ട്. അവൾ എന്റെ കൈയും വലിച്ചു തിടുക്കത്തിൽ നടന്നു വീടിനുള്ളിൽ കയറിയില്ല സിറ്റാട്ടിൽ നിലത്തിരുന്നു.

ആ വെളിച്ചത്തിലാണ് ഞാനവളെ ശരിക്കും കണ്ടത്. സുന്ദരി... പക്ഷേ ഉറപ്പാണ് മുൻപരിചയം തീരെയില്ല! അവൾ വേഗം ബാഗ് തുറന്ന് ഒരു പൊതിയഴിച്ച് നിലത്തു വച്ചു. നല്ല വാസനയുള്ള കുറച്ച് മുല്ലപ്പൂക്കൾ... എനിക്ക് നിന്നോട് ഒരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്. കുറെ കാലമായി ഞാൻ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ നീ എന്നെ കണ്ടിട്ടു വേണ്ട! സന്തോഷം കൊണ്ട് വിടർന്ന അവളുടെ കണ്ണുകളിൽ വിഷമം കടന്നു വന്നത് ഞൊടിയിടയിലാണ്.

എന്തോ പറയാനായി അവൾ ശ്രമിച്ചു. പക്ഷേ പറയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല അവളുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകി നിലത്തുവീണ കണ്ണുനീർ തുള്ളികളിൽ ഞാൻ നോക്കി. വളരെ നിസ്സഹായാവസ്ഥയിൽ ആയ എനിക്ക് അതേ ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നുള്ളൂ! ഞാനാ കണ്ണുനീർത്തുള്ളികൾ തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു.

ഈശ്വര! ഞാൻ ഞെട്ടി ആ തുള്ളികളെല്ലാം രക്തവർണ്ണമായിരിക്കുന്നു. ഞാൻ പതുക്കെ അവൾ കാണാതെ അതിൽ തൊട്ടു നോക്കി അല്ല! ഇത് ശരിക്കും രക്തത്തുള്ളികൾ തന്നെ. ഞാൻ വേഗം അവളുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്നും രക്തത്തുള്ളികൾ തന്നെയാണൊഴുകുന്നത്, അവളുടെ ഏങ്ങലടിയിലലിഞ്ഞ ചുണ്ടുകൾക്കിടയിൽ അതാ രണ്ട് ദ്രോഷികൾ! വളരെ പെട്ടെന്ന് ഭീകരമായ ഒരലർച്ചയോടെ അവൾ അപ്രത്യക്ഷയായി...

ഒരു കാര്യം സത്യമാണ് ഇതൊരു സ്വപ്നമല്ല! കാരണം തലേന്ന് മുറിയിൽ കിടന്നുറങ്ങിയ ഞാൻ എണീക്കുമ്പോൾ സിറ്റാട്ടിലാണ്, ഗേറ്റ് മലർക്കെ തുറന്ന് കിടക്കുന്നു, വാടാത്ത ഒരു പൊതി മുല്ലപ്പൂ സിറ്റാട്ടിൽ എന്നരികത്തായി ഉണ്ട്!

ആരാണവൾ...!? എന്തായിരുന്നു അവൾക്ക് എന്നോട് പറയാനുള്ളതായിരുന്നത്?...

അറിയില്ല... ഞാൻ ഫോണെടുത്ത് കാൾ ഹിസ്റ്ററി നോക്കി. അവസാന ഇൻകമിംഗ് കോൾ പുലർച്ചെ 1.03-ന്... ഞാൻ തിരിച്ചു വിളിച്ചു... "ഈ നമ്പർ നിലവിലില്ല".....



അമ്മ തൊട്ടിൽ

മദർ.....

ആ വിളികേട്ടാണ് നോക്കിയത് എന്താ സിസ്റ്റർ ഇന്ന് മുത്തിന്റെ കത്തുണ്ടായിരുന്നു ഇതാ. കത്ത് പൊട്ടിച്ച് വായിച്ചു. എന്നും നേരുന്നതുപോലെ ദൈവീരം നന്മകൾ. ആ കത്ത് മടക്കി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അറിയാതെ ഓർമ്മകൾ പുറകോട്ട് പോയി.

ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ സുഖങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ച് ദൈവവേലയ്ക്കായി ഇറങ്ങിയപ്പോൾ ഒരു വലിയ ദൗത്യം തന്നെ കാത്തിരുന്നു എന്നറിഞ്ഞില്ല. ഇന്ന് അമ്മതൊട്ടിൽ ആരംഭിച്ചിട്ട് 18 വർഷം. പെട്ടെന്നാണ് ഓർമ്മയ്ക്ക് ഒരു പുതിയ അതിഥികൂടി രംഗം വേശം ചെയ്യുന്ന ദിവസമാണിത്.

എവിടെ സിസ്റ്റർ അന്നാ?

ഞാൻ ഇവിടെയുണ്ട് മദർ. എല്ലാ കുട്ടികളെയും വിളിക്കൂ. അതിയുടെയോ മതത്തിന്റെയോ അതിരുകളില്ലാതെ അമ്മുവും റാസിയും സുസന്നും കൈ കൈ കോർത്ത് ഓടിവരുന്നു. എന്താ മദർ ഞങ്ങളെ വിളിച്ചത്. ഇന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പുതിയ കുട്ടുകാരി വരുന്നുണ്ട്. എല്ലാവർക്കും സന്തോഷമായല്ലോ?

അപ്പോഴാണ് കോൺവെന്റിന്റെ ഗേയർട്ട് കടന്ന് ഒരു കറുത്ത കാർ വന്നു നിന്നത്. സുമുഖനായ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനും അല്പം പ്രായം തോന്നിക്കുന്ന ഓരളും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ കയ്യിൽ തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ഒരു മാലാഖ ഇരിക്കൂ. എന്താ ജയിംസ്? ഒന്നും വിഷമിക്കേണ്ട. ഞങ്ങൾ ഇവളെ പൊന്നുപോലെ നോക്കും. മദർ, എന്റെ പെങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയാണ്. ദർത്താവ് മരിച്ചു. അവൾക്ക് ഒരു ഭാവി വേണം. അതിന് ഈ കുഞ്ഞ് ഒരു തടവുമാണ്. അതുകൊണ്ട് മാത്രം ഇവളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. ശരി. കുട്ടിയുടെ അമ്മ, കുഞ്ഞ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന സത്യം അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ല. പേപ്പറുകളിൽ എല്ലാം ഒപ്പിട്ടു

കഴിഞ്ഞു പൊതിഞ്ഞ തുണിക്കെട്ടിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിനെ ഏറ്റുവാങ്ങി. ആ കുഞ്ഞ് മുഖംത്തോട്ട് നോക്കി ചിരിക്കുന്നതുപോലെ...

ആ കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കി മനസ്സ് മുന്തിച്ചു. നി ഒരിക്കലും അനാഥയല്ല അപ്പോൾ അവൾ മോണകാട്ടി ചിരിച്ചു. എല്ലാവർക്കും രാമനയായി 'മുത്ത്' എന്ന പേരിൽ അവൾ വളർന്നു. പിച്വെച്ചും വീണും അവൾ എങ്ങനെയായാലും എല്ലായിടത്തും ചെല്ലും. ഒരു ദിവസം ജയിംസിന്റെ കാർ ഗേയർട്ട് കടന്ന് വന്നു. മദർ ആ വിളികേട്ടാണ് നോക്കിയത്.

തന്നത് തിരികെ തരണം ഒരു പൊട്ടിക്കരച്ചിലോടെ അവൾ പറഞ്ഞു. അല്ലെങ്കിൽ എന്റെ പെങ്ങളെ നഷ്ടമാകും. എന്തായിത്? മദറിന് വാക്കുകളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. സാധ്യമാകാത്ത കാര്യമാണ്. ജയിംസ് തിരികെ പോകൂ. മദർ എന്റെ കൂടെ ഒന്നു വരു. ദയവായി അല്പം കരുണ കാണിക്കൂ. ശരി, വരു ജയിംസ് ആ കാർ കടന്നു ചെന്നത് ഒരു മെന്റൽ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആണ്. ഇടനാഴിയിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ ജയിംസ് എങ്ങനെയോ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കുഞ്ഞ് നഷ്ടപ്പെട്ട വിവരം അറിഞ്ഞതുമുതൽ അവൾക്ക് മാതസികനില തെറ്റി. ഇനിയും കുഞ്ഞിനെ കണ്ടില്ലെങ്കിൽ വളരെ ഗുരുതരമാണെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ കുഞ്ഞ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന സത്യം അവൾ അറിഞ്ഞു. ആ സംസാരം നിന്നത് ഒരു കട്ടിലിന്റെ അരികിലാണ്. മുടിയെല്ലാം അഴിഞ്ഞ് തളർന്ന് അവശയായ ഒരു സ്ത്രീയുപം. ആ കണ്ണുകളിലെ കണ്ണുനീർ വറ്റിയിരുന്നില്ല. ആ ചുണ്ടുകൾ എന്തോ സംസാരിക്കുന്നതുപോലെ. അറിയാതെ ആ മുടിയിടകളിൽ തലോടി. ഇപ്പോൾ വ്യക്തമായി ആ സംസാരം കേൾക്കാം. എന്റെ കുഞ്ഞ്.....

ജയിംസ് വരു. മനസ്സിൽ അപ്പോൾ ഒരു ഉറച്ച തീരുമാനം എടുത്തിരുന്നു. നേർത്ത കാറ്റിൽ കാറിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ വിയർക്കുകയായിരുന്നു. കൺവെന്റ് ആകെ നിശബ്ദത. എല്ലാവരുടെയും കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അത് കണ്ടില്ലെന്ന് തടിച്ചു. അന്നാ... കുഞ്ഞിനെ ജയിംസിന് കൊടുക്കൂ. മദർ പറയുന്നത് അനുസരിക്കൂ. ജനലഴികളിൽ പിടിച്ചു ദൂരേക്ക് നോക്കി നിൽക്കുമ്പോൾ ഉടുപ്പി ഓരോ വലിക്കുന്നതുപോലെ, നിറഞ്ഞ കണ്ണുകൾ ഒഴുകിപ്പോയി. തിരിഞ്ഞ് മുത്തിനെ വാരിയെടുത്തു. നല്ല കുട്ടിയായി വളരണം. ഇടയ്ക്ക് വരണം. മദറിനെ കാണാൻ. ഒന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ അവൾ തലയോട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ആ കാർ അകന്നുപോയി. അവളുടെ കരച്ചിൽ നേർത്ത് നേർത്ത് ഇല്ലാതായി.

മദർ, സന്ധ്യം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള സമയമായി. അന്നയുടെ ശബ്ദം. വേശം എഴുന്നേറ്റു. മനസ്സ് പോഴും മുന്തിച്ചു. ഇനിയും പുതിയ പുതിയ അതിഥികൾക്കായി എന്നും ഈ വാതിലുകൾ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്നു. അവൾക്ക് സ്നേഹം പകരാൻ ഈ അമ്മയും കാത്തിരിക്കുന്നു.

Tech2People

touch your dreams

Regular & Crash Courses

- ◆ IELTS | OET
- ◆ DHA | MOH | HAAD
- ◆ PROMETRIC
- ◆ AHA certified BLS ACLS

Mangalore

8123 090 590

Shalimar Complex, 3rd floor

Manipal

9060 193 808

www.tech2people.org

The wait is over!
Now Mangalore will have
SPARKLING CLEAN LINEN

LAUNDRY LINE @ **IndianOil**

Taking care of your chores
(A Division of Yenepoya Group)

- Steam Press
- Dry Cleaning

COLLECTION CENTRES

Kadri Yenepoya Mall Ph: 86610 88800	Balmatta Near to Post Office Ph: 89715 33055	Pandeshwar Opp: Srinivas College Ph: 98717 10886	For 2000 Litres 89714 99055
--	---	---	---

Ashwini Enterprises IOC Petrol Pump, Mangalore Ph: 78262 18855	Kadri Petrol Pump Kadri, Ph: 70265 78858
Mahalasa Foal IOC Petrol Pump, Mangalore Ph: 70257 28855	CoCo Petrol Pump Dandewadi, Ph: 78264 58855
	Prabhu Service Station Balmatta, Ph: 70264 98855

state-of-the-art | Fully automated | Suitable for special needs of hospitals, hotels and hostels
www.laundryline.in

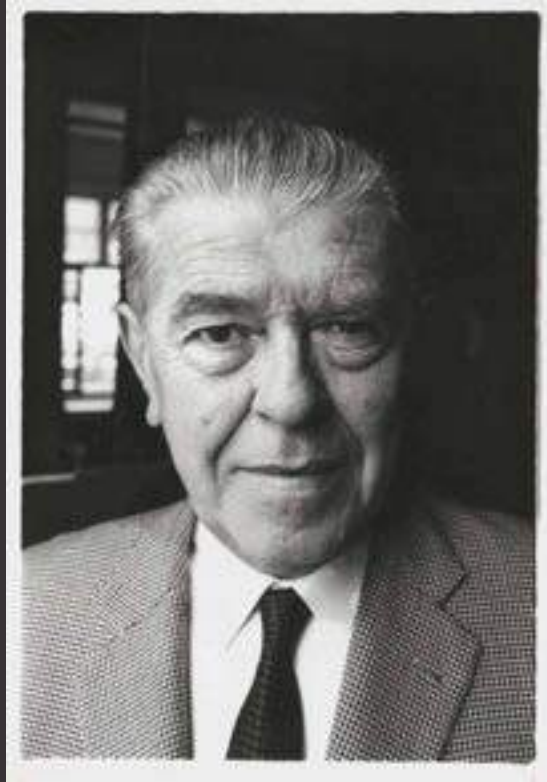
With Best Compliments from:



CHAMPYEN™

YENEPOYA FOOD & BEVERAGES INDIA PVT. LTD.

Ashoknagar, Mangalore - 575006
Customer Care No. 0824 2458914,
e-mail us : champyenyfb@gmail.com



Rene Magritte

“Art evokes the
mystery
without which
the world would not
exist.”

Paintings



Alma Varghese
III year B.Sc. Nursing



Jithu Maria
I year B.Sc. Nursing



Aneesha Mary
I year B.Sc. Nursing



II year P.B.Sc. Nursing



Shinju Kurian
I year B.Sc. Nursing



Sona
I year B.Sc. Nursing



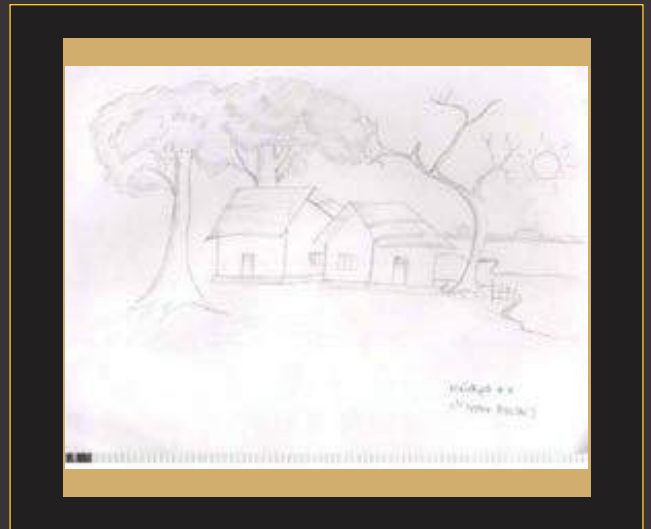
Anjana Mohandas
II year B.Sc. Nursing



Nowfiya K.R
II year B.Sc. Nursing



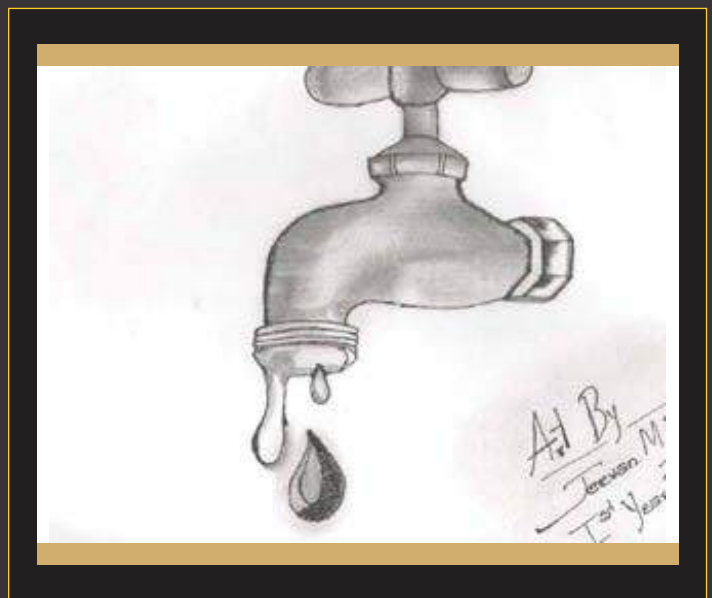
Prageerthana
II year B.Sc. Nursing



Hridya K.K
I year B.Sc. Nursing



Nishitha E.V.
I year B.Sc. Nursing



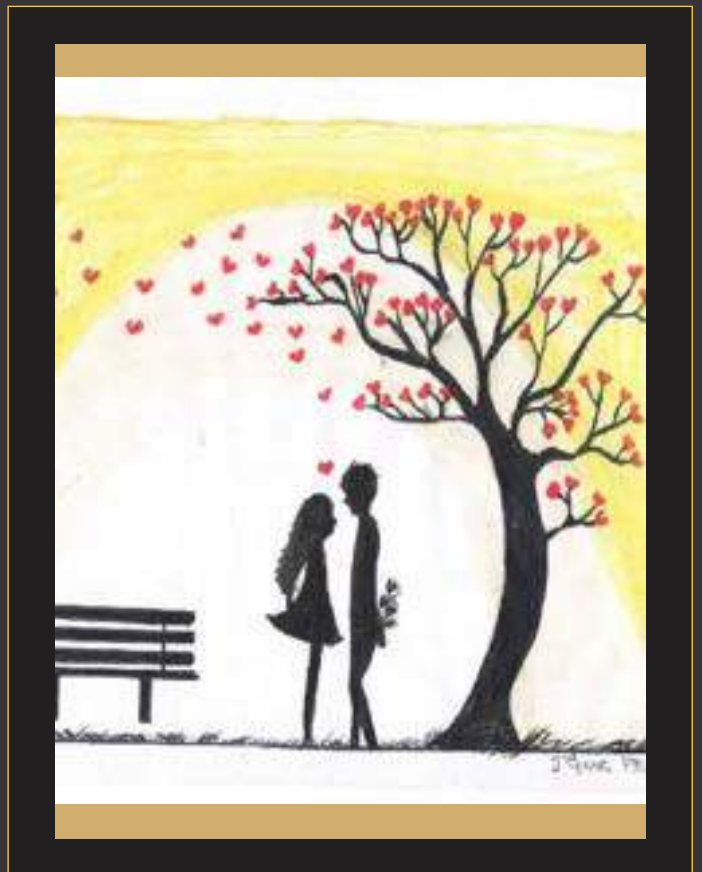
Jeevan M.
I year P.B.B.Sc. Nursing



Sona
I year B.Sc. Nursing



Ashifa
I year B.Sc. Nursing



II year P.B.B.Sc. Nursing



Vidhya, I year B.Sc. Nursing



Neethu, II year B.Sc. Nursing



Varsha, II year P.P.B.Sc. Nursing



Athira Bhaskaran, III year B.Sc. Nursing

WELCOME TO YENEPOYA

Located in the heart of one of India's Education Hub - Mangaluru. Yenepoya (Deemed to be University) offers unlimited potential to students with the talent, drive and ambition to succeed.

Yenepoya is an exciting place to be. Ranked amongst the top Universities in India, we value academic excellence, integrity and the pursuit of knowledge. At Yenepoya we are passionate about teaching and learning and its ability to transform lives. We provide courses for every stage, offering progression routes right through to a degree or employment. We want to make sure you achieve your potential both within and beyond the College.



YENEPOYA

[DEEMED TO BE UNIVERSITY]

Recognized under Sec 3(A) of the UGC Act 1956

Accredited by NAAC with 'A' Grade

YOUR
FUTURE
BEGINS
HERE

- **MEDICINE**
- **DENTISTRY**
- **NURSING**
- **PHYSIOTHERAPY**
- **PARAMEDICALS**
- **PHARMACY**
- **AYURVEDA**
- **HOMOEOPATHY**



www.yenepoya.edu.in

University Road, Deralakatte, Mangaluru - 575 018, India