

Wings of Nightingales

e-Magazine

Volume 1

Issue 1



NIGHTINGALES OF KUWAIT (NOK)

AN ASSOCIATION OF INDIAN NURSES IN KUWAIT

REG. INDEMB/KWT/ASSN/401

Private Circulation Only

CONTENTS

1) Poem		
ഓർമ്മയിലെ ഓണം	:	6
ഓണം വന്നേ	:	11
2) Article		
Heart of Health care	:	7
3) Story		
അമ്മ എന്റെ വഴികാട്ടി	:	8-9
4) Cooking corner		
Healthy & Nutritious breakfast	:	10
5) Real life		
Nurses experience	:	12
6) Health Tips	:	13
7) Travel Vlog	:	14-16
8) Book shelf	:	19
9) Beauty & Trends	:	20
10) Talent Showcase	:	22-23
11) Competition Results	:	23
12) Kids Zone	:	26
13) Art & Crafts	:	27-28
14) Department Features		
Ward 22	:	29
On Gyne Ot	:	30
15) Echoes of the past		
Art & craft work shop	:	17
Medical camp	:	18
Interaction Sessions	:	24
Aaravam flyer release	:	25

Message from President



It is with profound joy and pride that I address you on the official launch of our very first digital magazine, “WINGS OF NIGHTINGALES”, on the auspicious day of AARAVAM 2025 – Onam Celebration, September 26, 2025.

This milestone is a shining moment in the journey of the Nightingales of Kuwait (NOK). For the first time, we are giving wings to our voices, our stories and our aspirations through a digital platform that will connect, inspire and empower our community like never before.

WINGS OF NIGHTINGALES is more than just a magazine; it is a reflection of who we are - our unity, creativity, resilience and unwavering dedication to the noble profession of nursing. It serves as a platform to showcase the talents, experiences and accomplishments of our members, while also strengthening our bond as a family of caregivers who nurture both body and spirit.

Launching this magazine during Onam, a festival that celebrates harmony, prosperity and togetherness, adds even greater meaning. Just as Onam symbolizes new beginnings and the triumph of good values, WINGS OF NIGHTINGALES symbolizes our collective growth and the limitless possibilities ahead.

I extend my heartfelt gratitude to the editorial team and every contributor whose hard work, passion and vision have made this dream a reality. May this magazine inspire us all to soar higher, dream bigger and continue serving humanity with compassion and excellence.

With warm regards and festive greetings,
Mr. Sijumon Thomas
President
Nightingales of Kuwait (NOK)





EDITORIAL



Nurses are **angels with invisible wings**, carrying care inside hospitals, yet carrying dreams, talents, and love beyond them. Our work is often filled with stress and long shifts, but through this magazine, we open a space to breathe, to create, and to share.

we carry unseen wings of care, compassion, and sacrifice. But let us ask: **are these wings only for others ?**

As nurses, we are the backbone of families, the strength behind communities. **Families take pride in us, but do we take pride in ourselves?** Beyond the hospital walls, we too deserve rest, joy, freedom from stress, and self-expression. So let us remember **to use our wings for ourselves too.**

Every day, we deal with human lives in their most critical and vulnerable moments. The stories our patients and colleagues share are **not fiction; they are real**, and they shape us. Some answers in life never come from **books or the internet** they emerge only from real experiences. By sharing these stories, we find lessons to correct ourselves, strengthen our families, and inspire our communities.

That is why **Wings of Nightingales** is born. Not just for patients, but for us, for nurses and our families. A space to share talents, stories, and truths that heal and uplift.

Here, nurses and families come together, through stories, poems, art, health tips, and real-life experiences. Wings of Nightingales is our celebration of life beyond duty.

To every member of Nightingales of Kuwait (NOK), and to every family who stands behind a nurse, this magazine is dedicated to you.

This is not just a magazine. It is our wings, our pride. Together, let us fly higher as one community.

PEETER MAMPILLY POULOSE
Chief Editor
Wings of Nightingales



WINGS OF NIGHTINGALES

EDITORIAL BOARD

Chief Editor



Peeter Mampilly Poullose

Editor in Charge



Roshin Merin

Admin Panel



Prabha Raveendran

Sub Editors



Anish K Mohanan



Sonia Thomas

Associate Editors



Sarath Kumar



Bindu Thankachan



Sumi John

Media



Denny Thomson



Sobin Thomas

Publicity & Circulation



Soumya Abraham



Rojish Skaria





കവിത

ഓർമ്മയിലെ ഭരണം

ഓലപ്പുരയുടെ മുറ്റത്തെ ചാണകത്തറയിൽ
ഓണക്കോടിയുമുടുത്തിരുന്നെല്ലാരും
ഒന്നിച്ചിരുന്നിട്ടൊരാ പൂക്കളും
ഓർമ്മയിലിപ്പോഴും മനം നിറയ്ക്കും

ഊഞ്ഞാലിൽ ചില്ലോട്ടമാടിയ മാവില
വായാൽ കടിച്ചെടുത്തുകൊണ്ടു
ഉയരത്തെ താണ്ടിയ മനവുമായി
ഉന്മാദമാടിയ നാളുകളും
തുമ്പിതുളുൽ, കലമടി, കൺ കെട്ടിക്കളി
തിരുവാതിരയും ഓണപ്പാട്ടിനാർ സുവിളിയും

ഓണത്തല്ലും പുലികളിയും
ഓളങ്ങളെ പൂളകമണിയിച്ച വള്ളം കളിയും
ഒരുജാതി ഒരുമതം ഒരുദൈവമെന്നോതിയ
ഗുരുനാരായണ
ഓർമ്മിക്കുമൊരോണമുള്ളിലുണ്ട്.

ആർസുവിളിയിടാനാദ്യമെത്തി
അയലത്തെ കുട്ടരെയൊത്തുകൂട്ടി
ആർത്തുല്ലന്മിച്ചോരാ നാളിന്റെയോർമ്മയിൽ
ആമോദമൊട്ടും കളയാത ഞങ്ങളും ആണ്ടുതോറുമോണത്തെ കൊണ്ടാടുമേവം.

എല്ലാവർക്കും
ഓണോരംഭകൻ



Mrs. RASHEEDA S. AMEER
NOK ID - NOK 513
Anesthesia OPD
Farwaniya Hospital



Dr. Gopika Ramachandran

D/o Mrs.Sumadevi G.S

Maternity Casualty

NOK ID NO : 701



Mindfulness of the Heart of Healthcare

"Rest and self-care are so important. When you take time to replenish your spirit, it allows you to serve others from the overflow. You cannot serve from an empty vessel." - Eleanor Brown

Respected Nurses,

As we observe Suicide Awareness Month, I feel it is important to pause and acknowledge the tremendous emotional and mental demands inherent in your profession. Each day, you demonstrate remarkable clinical skills and profound compassion while caring for others, often under challenging circumstances.

Yet in the midst of this dedicated service, it is essential to remember that your own well-being must also be a priority. The resilience you show does not require you to endure in silence.

Not only as a physician, but also as the daughter of a dedicated nurse, I have had the privilege of witnessing firsthand the profound commitment and often unseen sacrifices that define the nursing profession. For as long as I can remember, I have watched my mother carry her work home with her—not just in her stories, but in her heart. She would recount her days, process the emotional weight of her responsibilities, reflect tirelessly

on how to improve care for her patients, and quietly carry the grief of loss long after her shift had ended. Through her, I came to understand that this is the reality for so many nurses: you don't just leave your work at the hospital; you bring it with you, because you care deeply, even when no one is watching. But who takes care of you?

This month, and every month, I want to remind you that your mental health matters. It's okay to not be okay. It's okay to pause, to reach out, to share the burden. You are never alone, and your well-being is just as important as the patients you serve. Your feelings are valid, your work is deeply valued, and your presence makes a difference.

I would like to extend my sincere gratitude and best wishes to Nightingales of Kuwait (NOK), an association that has consistently worked for the wellbeing of nurses and stood as a strong support system for the community especially during challenging times like the pandemic.

Finally, let's continue to look out for one another, not just as colleagues, but as human beings who care deeply and give generously.

Thank you for all that you are and all that you do.

With gratitude and respect,
Dr. Gopika Ramachandran



അമ്മ എന്റെ വഴികാട്ടി



Mrs. PRABHA RAVEENDRAN
NOK ID - NOK 08
Labour Room
Farwaniya Hospital

നല്ല പച്ചപ്പോട് കൂടിയ അതിമനോഹരമായ ഗ്രാമം, അച്ഛൻ അമ്മ മൂന്നു കുട്ടികൾ അടങ്ങിയ സാമ്പത്തികമായി അത്ര മെച്ചത്തിൽ അല്ലാത്ത സന്തുഷ്ട കുടുംബം. മക്കളിൽ രണ്ടാമത്തെ ആണ് ഞാൻ. പത്താം ക്ലാസിൽ ആയപ്പോൾ മുതൽ അമ്മ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു നേഴ്സിങ്ങിന് പോകുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന്. കാരണം നഴ്സിംഗ് പഠിച്ചാൽ പെട്ടെന്ന് ജോലി കിട്ടും ജോലി അന്വേഷിച്ചു നടന്ന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാതെ എന്ന്. അങ്ങനെ കുടുംബത്തിലെ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എല്ലാം മാറും എന്നൊക്കെ. എന്നാൽ ഞാൻ അതൊന്നും ചെയ്യാൻ കൊള്ളാറില്ലായിരുന്നു.

അമ്മയെ നഴ്സിംഗ് പഠിക്കാൻ അന്ന് മാതാ പിതാക്കൾ അയക്കാത്തതിന്റെ നഷ്ടങ്ങൾ അമ്മ ഇടക്കിടക്ക് പറയുമായിരുന്നു. അന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങൾ അതായിരുന്നു. മാതാപിതാക്കളെ മക്കൾ അനുസരിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യാനുള്ളത്.

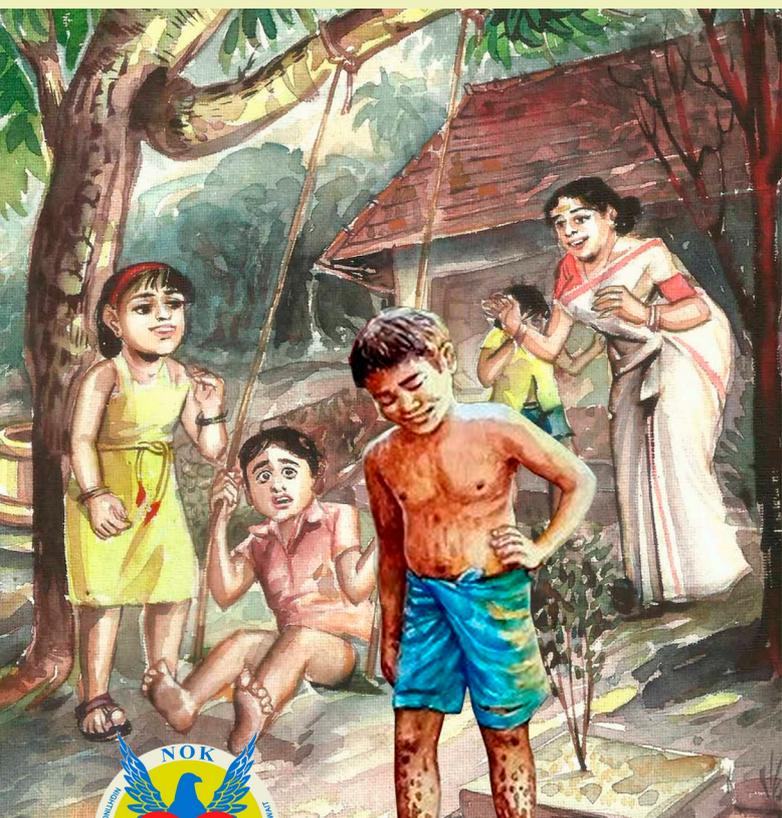
പ്രീ ഡിഗ്രിക്ക് സെക്കൻഡ് ഗ്രൂപ്പ് കിട്ടിയാൽ ആണ് നേഴ്സിങ്ങിന് നാട്ടിൽ അഡ്മിഷൻ കിട്ടുകയുള്ളൂ. എനിക്ക് കണക്കിന് നല്ല മാർക്കും സയൻസ് വിഷയങ്ങളിൽ മാർക്ക് കുറവുമായിരുന്നു അപ്പോൾ സെക്കന്റ് ഗ്രൂപ്പ് കിട്ടില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് ഞാൻ സന്തോഷിച്ചു നടന്നു. എനിക്ക് എൻജിനീയറിങ് ആയിരുന്നു ഇഷ്ടം. എന്റെ ആഗ്രഹപ്രകാരം മെറിറ്റിൽ തന്നെ ഫസ്റ്റ് ഗ്രൂപ്പിന് അഡ്മിഷൻ കിട്ടി

എന്നാൽ അമ്മ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാളിന്റെ കയ്യും കാലും പിടിച്ച്, ക്ലാസ് തുടങ്ങി ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്നെ സെക്കൻഡ് ഗ്രൂപ്പിലേക്ക് മാറ്റിച്ചു. മലയാളം മീഡിയത്തിൽ പഠിച്ച ഞാൻ കോളേജ് പ്രൊഫസർമാരുടെ ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള പൊരിഞ്ഞ ക്ലാസുകൾ കേട്ട് അന്തംവിട്ട് കൂന്തം വിഴുങ്ങിയ പോലെ മാസങ്ങളോളം ഒന്നും മനസ്സിലാകാതെ ക്ലാസിൽ ഇരുന്നു. ദിവസങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് കടന്നുപോയി കൊണ്ടിരുന്നു. കോളേജ് വീട്ടിൽ നിന്നും വളരെ ദൂരത്തിൽ ആയതിനാൽ യാത്രാ ക്ഷീണം കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ വന്ന് പുസ്തകം കൈകൊണ്ട് എടുക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഉറക്കം തുങ്ങുവാൻ തുടങ്ങും ആ സമയത്ത് എന്റെ ചേട്ടൻ എന്റെ വായിൽ ഉപ്പുകല്ല് കൊണ്ടുവയ്ക്കുന്നതും ഞങ്ങൾ വഴക്കു കൂടുന്നതും പതിവായിരുന്നു.

ഒരു വിധത്തിൽ ഞാൻ സെക്കൻഡ് ക്ലാസോടെ പ്രീഡിഗ്രി പാസാക്കുകയും നേഴ്സിങ്ങിന് വീടിന് ഏറ്റവും അടുത്ത ടൗണിൽ ഒത്തിരി കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് ശേഷം അഡ്മിഷൻ ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

മനസ്സിൽ വലിയ ഇഷ്ടം ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും മകൾ നേഴ്സ് ആവണം എന്ന് എന്റെ അമ്മയുടെ ആഗ്രഹത്തെ ഞാനും സമ്മതിക്കുകയായിരുന്നു.

നഴ്സിംഗ് സ്കൂളിലെ തുടക്കത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ചെറിയ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളും ഒക്കെ മാറി പതുക്കെ നഴ്സിംഗ് ജോലിയിലേക്ക് ഞാനും ഇഴുകി ചേർന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. വ്യത്യസ്തമായ വാർഡുകളിലെ പോസ്റ്റിങ്ങുകൾ പിന്നീട് രസകരമായ അനുഭവങ്ങൾ ആയി മാറി. ഓരോ വാർഡിലും നേഴ്സുമാരായി ഓരോ ഷിഫ്റ്റിലും ഒന്നോ രണ്ടോ പേരും ബാക്കി മൂന്നോ നാലോ നഴ്സിംഗ് സ്റ്റുഡൻസും ആണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഓരോ വർഷത്തെ സ്റ്റുഡൻസിനും ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ നിശ്ചയിച്ചെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ മെഡിക്കൽ വാർഡിലെ പോസ്റ്റിങ്ങിൽ ഒരു അപ്പാഷന്റെ പനി നോക്കാൻ തെർമോമീറ്റർ വായിൽ വെച്ചപ്പോൾ അടുത്ത സ്ത്രീകളുടെ വാർഡിൽ നിന്ന് സിസ്റ്റർ ഓടിപ്പോയി ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ എടുത്തു കൊണ്ടുവരാൻ പറഞ്ഞു കേട്ടപ്പാടി കേൾക്കാത്ത പാടി ഞാൻ ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ എടുക്കാൻ ഓടി. അതുകൊണ്ടു വന്ന് കൊടുത്തപ്പോഴേക്കും ഏതാനും സമയം കഴിഞ്ഞിരുന്നു. തെർമോമീറ്റർ വായിൽ വെച്ച പോയ കാര്യം ഞാൻ പാടെ മറന്നു പോയി. ഓർമ വന്നു ഓടിച്ചെന്നപ്പോൾ പാവം അപ്പാഷൻ സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെ വായടച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു. മനസ്സിൽ ഒത്തിരി കുറ്റബോധം ഉണ്ടായിരുന്നു. അന്നൊക്കെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളൊന്നും ആരും അത്ര പ്രശ്നമൊന്നും ആക്കില്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് ചിലപ്പോൾ മറ്റു പരാതികളിലേക്ക് അതെല്ലാം വഴി തെളിച്ചേക്കാം. അടുത്തുള്ള ഹൃദയം



ഉല്ലാസം എന്നെ ഒന്നിരിക്കുകയാണിരിക്കുന്നത് . ചുറ്റും കഴിയുന്ന എല്ലാപേരും നന്മകൾ, എന്തിനെന്നും പരാതികൾ ഒന്നും ഉല്ലാസം തൊഴി പണിയിൽ അതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നവർ ആയിരുന്നു അടുത്ത കിടന്ന രോഗികൾ എല്ലാവരും.

ആദ്യമൊക്കെ ഓർത്തോ വാർഡിൽ ജോലിക്ക് പോവാൻ ഒന്നിരിക്കാൻ തോന്നിയിരുന്നു. കാരണം രോഗികളിൽ ഭൂരിഭാഗം ആൾക്കാരും ചെറുപ്പക്കാരായ ചെറുപ്പക്കാരായിരുന്നു. പിന്നീട് ചെറിയ ചെറിയ കളിയാക്കലും തൊഴി പണിയിലും എല്ലാം നല്ല അനുഭവങ്ങൾ ആയിരുന്നു. പോസ്റ്റിങ്ങ് കാലത്തു ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് ഓർത്തോ വാർഡായിരുന്നു. വലിയ വലിയ ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞ് ആദ്യത്തെ ഡ്രസ്സിംഗ് ഡോക്ടർ ചെയ്യുന്നത് മെഡിക്കൽ സ്പിരിറ്റ് പുറപ്പെടുവിക്കുക. ആ സമയത്ത് പ്രാണൻ കണ്ണിലൂടെ പോകുന്ന വേദനയാണ്. ആ സമയത്തുപോലും എല്ലാവരെയും രസിപ്പിക്കുന്ന തൊഴിലുകൾ പഠിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു അവർ.

വിഷുവിനും പെരുന്നാളിനും പടക്കം പൊട്ടിച്ചു പടക്കത്തിനു പകരം വിളക്കുവെച്ചു മെഴുകുതിരിയോ എറിഞ്ഞു കളഞ്ഞ് കൈ പട്രം പോലെ ആക്കി വരുന്ന ഒന്നിരിക്കാൻ ചെറുപ്പക്കാരായ രോഗികൾ എപ്പോഴും ഉണ്ടാകുമായിരുന്നു. കൈയിലും കാലിലും ഒരു കിലോ കമ്പിയെങ്കിലും ഫിറ്റ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത് കാണാം. പഠിക്കുന്ന കാലത്തു അതെല്ലാം കണ്ടു ഞാനും പകച്ചു പോയിട്ടുണ്ട്. ഹോസ്റ്റലിൽ താമസിക്കുമ്പോൾ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഭയക്കര കൊതിയായിരുന്നു. മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളെ സന്ദർശിക്കാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. രോഗികളുടെ ബന്ധുക്കളെ കൊണ്ട് നമുക്കിഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളെ ഉല്ലാസം നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടിയിൽ വാങ്ങിപ്പിച്ചു കഴിക്കുന്നത് എല്ലാം ഇന്നലെ എന്നപോലെ ഓർക്കുന്നു

"മരണം" എല്ലാം എനിക്ക് വളരെ പേടിയിലൂടെ തായിരുന്നു. വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന ബന്ധുക്കളോട് ഒന്നും പറയാനില്ലാതെ, എന്തു പറഞ്ഞു ആശ്വസിപ്പിക്കും എന്ന് അറിയാതെ ഞാനും വിഷമിക്കുമായിരുന്നു.

നമ്മുടെ ഡ്യൂട്ടി സമയത്ത് പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാകില്ല എന്ന് എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കും. ഒരു മരണം ഒരു ഷിഫ്റ്റിൽ ഉണ്ടായാൽ പിന്നെ മറ്റൊരു പണികളും താറുമാറാകുന്ന അവസ്ഥയായിരുന്നു അന്നൊക്കെ ഡ്യൂട്ടിയിൽ. നമ്മൾ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന രോഗികൾ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ഡിസ്ചാർജ്ജ് വാങ്ങി ബന്ധുക്കളോടൊപ്പം നന്മ പറഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ ഒന്നിരിക്കാൻ സന്തോഷത്തോടെ നോക്കി നിൽക്കാനുണ്ടായിരുന്നു.

ചിലർ പിന്നീട് ഡോക്ടറെ കാണാൻ വരുമ്പോൾ വാർഡിൽ ഞങ്ങളെ സന്ദർശിക്കുക പതിവായിരുന്നു. അവരുടെ സന്തോഷം കാണുമ്പോൾ നമുക്കും ഒന്നിരിക്കാൻ സന്തോഷം അഭിമാനവും തോന്നുമായിരുന്നു.

ജനിച്ചാൽ മരണം എന്നത് ഉറപ്പാണ്, എന്നത് സത്യമാണ് എന്നൊക്കെ പഴമക്കാർ പറഞ്ഞാലും അതൊന്നും നമ്മളെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യമല്ല എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിച്ചു പോന്നു . ആർക്ക് എന്ന് എങ്ങനെ എന്ന് പ്രവചിക്കാൻ സാധിക്കില്ല മരണം. ആഗ്രഹിച്ചു കിടക്കുന്നവരെ ചിലപ്പോൾ സമീപിക്കുകയുമില്ല. അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു മരണം എന്റെ മനസ്സിനെ വല്ലാതെ വിഷമത്തിലാക്കി . ഞാൻ അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്താണ് ആ സംഭവം ഉണ്ടായത്. എല്ലാവിധ ആക്സിഡന്റ് കേസുകളും ഏത് സമയത്തും വരുന്ന ഹോസ്പിറ്റൽ ആയിരുന്നു. അന്ന് രാത്രിയിൽ ഏകദേശം ഒരു മണി ആയിട്ട് ഉണ്ടാകും ഒരു ടെമ്പോ വാനും ലോറിയും തമ്മിൽ ഇടിച്ച് അഞ്ചുപേർ ഒരുമിച്ച് ഒരേസമയത്ത്

ചോരയിൽ കുളിച്ച് വന്ന ഒരു സംഭവമായിരുന്നു. അതിൽ ചിലർക്ക് ഒന്നിരിക്കാൻ മുറിവുകൾ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണാമായിരുന്നു. മുറിവുകൾ ഉള്ളതിന് ചോര ഒഴുകി വരുന്നവരെ ഡോക്ടർ പെട്ടെന്ന് തന്നെ കണ്ട് പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷകൾ എല്ലാം നൽകി എക്സ്റേ എടുക്കുന്നതിനും ചിലരെ ഓപ്പറേഷൻ തീയറ്റിലേക്ക് മാറ്റി. നാലു പേരെ അങ്ങനെ മാറ്റി. ഒരാൾക്ക് മാത്രം പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മുറിവുകൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഏകദേശം 25 വയസ്സ് പ്രായം തോന്നിക്കുന്ന ആളായിരുന്നു വീട് കോട്ടയം ഭാഗത്താണെന്ന് പറഞ്ഞത് ഞാൻ ഇന്നും ഓർക്കുന്നു. പ്രാഥമിക പരിശോധനയിൽ അയാൾക്ക് ഒരു കുഴപ്പവും കണ്ടില്ല ബിപിയും പൾസും എല്ലാം ചെയ്ത് ചെയ്തപ്പോൾ എല്ലാം നോർമൽ ആയിരുന്നു ഐവി ഫ്ലൂയിഡ് നൽകി നിരീക്ഷണത്തിൽ കിടത്തിയിരിക്കുകയായിരുന്നു. എനിക്ക് കുഴപ്പമില്ലല്ലോ എന്ന് എനോട് ഒന്നിരിക്കാൻ പ്രാവശ്യം ചോദിച്ചിരുന്നു. ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ചോര ശർദ്ദിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. പെട്ടെന്ന് തന്നെ അയാൾ കോളപ്സായി. ഡോക്ടർ അപ്പോൾ തന്നെ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനുള്ള കുഴൽ ഇടുകയും സിപിആർ നൽകുകയും ഏകദേശം ആ പ്രക്രിയ നന്നാക്കിത്തന്നപ്പോൾ നീണ്ടു നിന്നു. എന്നാൽ ആ ജീവനെ രക്ഷിക്കാൻ ആയില്ല. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മുറിവുകൾ ഒന്നും കണ്ടിരുന്നില്ല എന്നാൽ ആന്തരികമായ മുറിവുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകും എന്ന് പിന്നീട് മനസ്സിലാക്കി.

അല്പസമയം മുമ്പ് വരെ ഞങ്ങളോട് വർത്തമാനം പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന ശരീരത്തിൽ ഒരു മുറിവു പോലും കാണാത്ത ആൾ പെട്ടെന്ന് മരിച്ചപ്പോൾ അതും കൺമുമ്പിൽ അത്രയും പെട്ടെന്ന് എന്റെ മനസ്സിനെ വല്ലാതെ അലട്ടിയ ആ മരണത്തിന്റെ ഓർമ്മ എന്റെ മനസ്സിൽ തങ്ങിനിന്നു. അതെനിക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. പിന്നീട് എനിക്ക് കാഷ്ചാലിറ്റി ഡ്യൂട്ടിക്കു പോകുന്നത് തന്നെ പേടിയിലായിരുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്തേല്ലാം വളരെ പ്രായമായവർ മാത്രമേ മരിക്കുകയുള്ളൂ എന്നാണ് ഞാൻ കരുതിയിരുന്നത്, അതും ചിലപ്പോൾ എന്തെങ്കിലും അസുഖമുള്ളവർ ആയിരിക്കും. ആ മരണത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ ഒന്നിരിക്കാൻ കാലത്തോളം എന്റെ മനസ്സിൽ തങ്ങിനിന്നു. വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള പ്രായമാകുന്നവർ മരിച്ചുപോകുമ്പോൾ അതൊന്നും നമ്മളെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യമല്ല എനിക്ക് പ്രായമാവില്ല എന്നൊക്കെയായിരുന്നു എന്റെ ചിന്തകൾ. വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കുടുംബങ്ങളുൾ പലരും പെട്ടെന്ന് മരിച്ചിട്ടുണ്ട് നിന്ന് വിടപറഞ്ഞു പോകുമ്പോഴും പ്രായം കുറഞ്ഞവരും പ്രായമായവരെയും എല്ലാം മരണം ഒരുപോലെ കീഴ്പെടുത്തുകയാണ് എന്ന സത്യം നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മളുടെ പ്രവർത്തനമണ്ഡലത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായകമാകുന്ന രീതിയിൽ അവരുടെ ആശ്വാസത്തിന് ഉതകുന്ന വിധത്തിൽ അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ കഴിയുക ഏറ്റവും നല്ല ഒരു ഭാഗ്യമുള്ള കർമ്മം തന്നെയാണ്. ദൈവം തന്ന നേഴ്സിങ് ജീവിതത്തിന് നന്മ പറയുന്നു. നല്ലൊരു നേഴ്സിന് മാത്രമേ രോഗികളെ അവരുടെ അവസ്ഥകളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും അവരെ നല്ല വിധത്തിൽ സംരക്ഷിക്കുവാനും ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും കഴിയുന്നു. ഒരു നേഴ്സ് ആയി ജീവിക്കാൻ സാധിച്ചതിൽ വളരെയധികം അഭിമാനിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം പകരുവാനും ആശ്വാസമാകുവാനും എല്ലാ നേഴ്സുമാർക്കും കഴിയട്ടെ . എന്നെ ഉന്തി തള്ളി നേഴ്സിങ് എന്റെ അമ്മ അന്ന് അയച്ചില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഞാൻ ഇന്ന് ഒരു ജോലിയില്ലാത്ത വ്യക്തിയായി ജീവിക്കുമായിരുന്നു. എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് ഒരായിരം നന്മ. ഒരു നേഴ്സ് ആയതിൽ ഞാൻ ഇന്ന് വളരെയധികം സന്തോഷിക്കുകയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു??

ശുഭം





HEALTHY AND NUTRITIOUS BREAKFAST FOR BUSY MORNINGS



Mrs. JOICE THOMAS
NOK ID - NOK 331
Cssh
Farwaniya Hospital

Ingredients

1. 1 egg bullseye
2. 1 slice toast multigrain bread
3. ½ large ripe avocado
4. 1 teaspoon lemon juice
5. 1 tablespoon chopped onion
6. Sea salt to taste
7. Little pomegranate

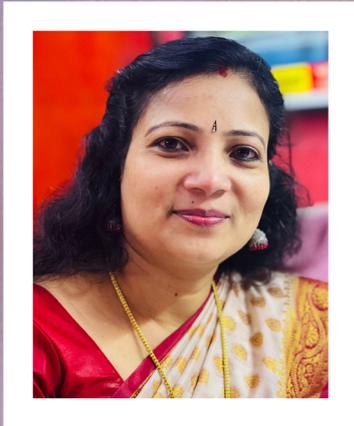
Directions

Cut avocado and scoop out the inside into a bowl. Immediately squeeze some lemon on top else the avocado will turn black. Add some salt and chopped onion. Mix the ingredients with a fork. Now take a toast, spread the creamy avocado mix on it. Sprinkle some pomegranate on top. Enjoy healthy and nutritious avocado toast with egg bullseye, fruits and veg salads.





'ഓണം വന്നേ...'



MRS. SULEKHA AJI
NOK ID - NOK 699
LABOUR ROOM
FARWANIYA HOSPITAL

മഴ പെയ്തു തോർന്നൊരി വെയിലിന്റെ പായയിൽ
മുടിയഴിച്ചീറിനായ് കർക്കിടകം, ഇഹൻ മുടിയിഴച്ചാർത്തിൽ
മറയുന്നു കർക്കിടകത്തിലെ പഞ്ഞമെല്ലാം.

കിതച്ചാർത്തിരവുന്നു കബനിയും ഭാരതപ്പുഴയും നിളയും
ബാണാവലിയും,
പാഞ്ഞു കിതച്ചോരാ പുഴയുടെ മാനിലായ്
പുതയുന്നു പുളയുന്നു പരൽ മീനുകൾ.

പൊൻവെയിൽ നാളമായ് ചിങ്ങമെത്തിടുന്നു
പൊന്നിൻ കതിർക്കുല കുമ്പി നിൽക്കേ,
പാടത്തു മുക്കുറ്റി ചായം വിതറുന്നു
പൈകിളി പെണ്ണിന് പൊട്ടുകുത്താൻ

പുഷ്പാലി പാടുന്ന കുട്ടികൾ വരവായി
പുക്കുട നിറയുന്നു പുമണവും,
മുറ്റത്തു വിരിയുന്നു ചന്തത്തിൽ പുക്കളും ചുറ്റിനും
പാറുന്നു തുമ്പികളും

വാഴകുടപ്പന്റെ നെഞ്ചിൽ ഒളിക്കുന്ന
കണ്ണു മിഴിഞ്ഞൊരു കുഞ്ഞു വവ്വാൽ, ഞൊറിയിട്ടു
വിരിയുന്ന പാതിരാപുവതിൻ നെറുകയിൽ
താരാട്ടു മുളിടുന്നു.

പപ്പടം മൊരിയുന്ന നറുമണം വീശുന്നു
പൊന്നോണത്തപ്പനും വന്നിടുന്നു, തുശ്ശനിലയിലെ
തുമ്പപ്പു ചോറിലായ്നെയ്മണം വീഴുന്നു മഞ്ഞുപോലെ.

ഓണാട്ടുകരയിലും മലയാളക്കരയിലും
ലോകമൊട്ടാകെയും ഓണം വന്നു,
മലയാള മനസിന്റെ പുലരിത്തുടിച്ചായി
പൊൻചിങ്ങത്തേരേറി ഓണം വന്നു.



“A Spring That Never Saw Summer”



MRS.SUMI JOHN
NOK ID - NOK 03
ICU - E4
FARWANIYA HOSPITAL

It was during the peak of the covid -19 pandemic when everything felt uncertain, and fear hung heavy in the air. Hospitals were overwhelmed and every day felt like a battle. As a nurse I had faced difficult days before, but nothing could prepare me for what I experienced during that time. One particular moment still stays with me, a reminder of both the fragility and strength of the human spirit.

Like every other day, that too was a hectic morning shift. Patients kept pouring in to the ICU, almost as if the unit would overflow. Some were fighting for their lives, while others seemed to be silently waiting for their turn, as if death was just around the corner.

Suddenly a young man probably in his thirties was rushed in on a stretcher right in front of me. He was struggling to breathe, clearly in severe distress. We had given him all the initial treatments, but he was still struggling to breathe. In the middle of it all, he turned to me and said, “could you please take my phone and call my mother?” I quickly picked up his phone, but as he was trying to find the number I noticed his oxygen saturation levels on the monitor suddenly began to drop. At that moment my only focus was to save his life. I immediately called the doctor, he intubated him and connected him to the ventilator without wasting a second. As I walked home that day, I held on to the hope that I had truly done my best for him.

I stepped in to the ICU the next morning with a quiet hope that he had made through the night. But the sight of another patient in his bed told me everything. He had passed away without a good bye, without ever getting the chance to say a final word to his mother.

One of the lessons we learn in nursing is to offer empathy, not sympathy. But in some situations, no matter how strong we try to be, we are reminded that we are just ordinary human beings, deeply affected by what we witness...



Abhiram Aji
s/o Mrs. Sulekha P
Nok id - 699
Farwaniya Hospital
Labour Room

BE HEALTHY BE HAPPY

8 hour sleep daily

Improve heart health
Regulate BP
Boosts immune system
Regulates emotional status
Improve Memory, Appetite, Metabolism



8 glass water daily

Regulate body temperature
helps in digestion, excretion
helps to maintain weight and mental health
smoothens skin
Lubricate joints



8 food portions daily

Fruits, Vegetables, Nuts, Meat, Milk, Egg, Fish, Cereals
Maintain Body Weight and Quality of Life
Protect Against Infection
Boost Immunity
Maintain Body Weight, Physical and Mental Health
Reduce the Risk of Premature Death



8 physical activities daily

Walking, Jogging, Yoga, Meditation, Cycling
Indoor/Outdoor Games, Trip and tours, Healthy habits
Improve sleep, mood, energy levels
Strengthen bones, muscles and joints
Helps in weight management
Improve quality of life
Increase lifespan



'ലോകം ഒരു പുസ്തകമാണ്, യാത്ര ചെയ്യാത്തവർ അതിന്റെ ഒരു പേജ് മാത്രമേ വായിക്കൂ...' - സെന്റ് അഗസ്റ്റിൻ



മരുഭൂമിയിലെ ഹിമകാല സഞ്ചാരം



Mr.VIVEK MOHAN. P
H/O ANJALI SAJI
NOK ID - NOK 74
Labour room
Farwaniya Hospital

'ലോകം ഒരു പുസ്തകമാണ്, യാത്ര ചെയ്യാത്തവർ അതിന്റെ ഒരു പേജ് മാത്രമേ വായിക്കൂ...' - സെന്റ് അഗസ്റ്റിൻ

എന്ത് മാത്രം അവർണ്ണനീയമായ മുഹൂർത്തങ്ങളാണ് ഓരോ യാത്രയും മനുഷ്യനായി കരുതി വെയ്ക്കുന്നത്. മനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും ഊർജ്ജവും, ശുശ്രൂഷയും പകരുന്നതാണ് ചില യാത്രകൾ. തിരക്ക് പിടിച്ച ഇന്നത്തെ പ്രവാസലോകത്ത് പലപ്പോഴും നമ്മൾക്ക് നഷ്ടമാകുന്നത് അത്തരം അവിസ്മരണീയമായ കാഴ്ചകളാണ്. ഓർമകളുടെ മടിത്തട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കാനായിട്ടെങ്കിലും ചില യാത്രകൾ ഉണ്ടാകണം എന്ന പക്ഷക്കാരനാണ് ഞാൻ.

ഇത്തവണ കുവൈറ്റിൽ, ശീതകാലം തുടങ്ങുമ്പോൾ അബുലിയിലെ പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ ദുമികയിലേക്ക് ഒരു യാത്ര പോയാലോ! നിരവധി ഫാമുകൾ കൊണ്ട് സമ്പന്നമായ അബുലിയിൽ നമ്മുടെ സഞ്ചാരം പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും, മത്സ്യങ്ങളും, പക്ഷി മുഗാദികളും നിറഞ്ഞ ബ്ലൂ ലേക്ക് (Blue Lake) ഫാം അഥവാ അൽബോഹൈറ (Albohaya) ഫാമിലേക്കാണ്.

മരുഭൂമിയിലെ കഠിനമായ കാലാവസ്ഥയിലും പൊന്ന് വിളയിക്കാം എന്ന് തെളിയിച്ച അബുറഫാൻ അൽ-അവാദി എന്ന കർഷകന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ളതാണ് ഈ ഫാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇച്ഛാശക്തിയുടെയും, ദീർഘവീക്ഷണത്തിന്റെയും, കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും ഫലമാണ് ബ്ലൂ ലേക്ക് ഫാമിനെ ഇന്ന് കാണുന്നത്





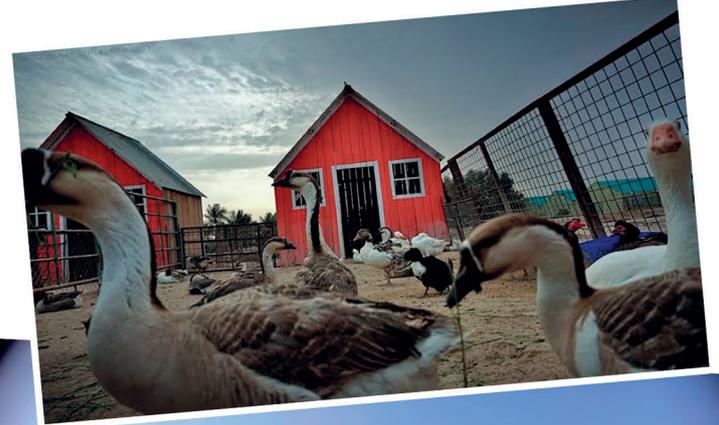
كيلي كيرلي
Kale Curly



നിലയിൽ എത്തിച്ചത്. കൃഷി, വിദ്യാഭ്യാസം, വിനോദം എന്നിവ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഗൾഫ് മേഖലയിലെ ആദ്യത്തെ കാർഷിക ടൂറിസം പദ്ധതികളിൽ ഒന്നാണ് ബ്ലൂ ലേക്ക് ഫാം.

അൽ ജഹ്റ ഗവർണ്ണറേറ്റിലെ അബ്ബലി പ്രദേശത്ത്, കുവൈറ്റ് സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 130 കിലോമീറ്റർ വടക്കായി, അബ്ബുൽറഹ്മാൻ അൽഫലാഹ് സ്റ്റ്രീറ്റിലെ പ്രശാന്ത സുന്ദരമായ ഭാഗത്താണ് ബ്ലൂ ലേക്ക് ഫാം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഡിസംബർ മാസം മുതൽ ഫെബ്രുവരി വരെയുള്ള സമയമാണ് ഫാമിലേക്കുള്ള യാത്രക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം, അടികാച്ചും

ഫാമിൽ എത്തും മുന്നേയും നയനമനോഹരമായ നിരവധി കാഴ്ചകളുണ്ട്. മരുഭൂമിയുടെ വിരിമാറിലൂടെ വിഹരിക്കുന്ന ഒട്ടകങ്ങളുടേയും, ആടുകളുടേയും നീണ്ട നിരകൾ തന്നെ പലയിടങ്ങളിലായി കാണാം. കയറിൽ വലിച്ചു കെട്ടി ഉയർത്തിയ ടെന്റുകൾ അബ്ബലി പ്രദേശത്തെ സ്ഥിരം കാഴ്ചകളിൽ ഒന്നാണ്. വാരാന്ത്യങ്ങളിൽ സ്വദേശികളും, വിദേശ



Broccoli field
حقل البروكلي



ശിക്ഷയും കുടുംബസമേതം എത്തി ഇത്തരം ടെന്റുകൾ വാടകക്ക് എടുത്ത് അതിൽ രാഷകലകൾ ചിലവിടാനുണ്ട്.

ഫാമിന്റെ അകത്തും പുറത്തുമായി നിരവധി വാഹനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി പാർക്ക് ചെയ്യാൻ സൗകര്യമുണ്ട്. ചില നേരങ്ങളിൽ ഫാമിന്റെ പ്രധാന ഗേറ്റിൽ കാവൽ നിൽക്കുന്നയാൾ നിങ്ങളോട് രണ്ട് ദിനാനിന്റെ ടിക്കറ്റ് എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം. അങ്ങനെയുള്ള ടിക്കറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ഫാമിലെ മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും പൈസയൊന്നും നൽകാതെ പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും വാങ്ങാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അഥവാ ടിക്കറ്റ് എടുപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഫാമിലെ എല്ലാ സേവന-സൗകര്യങ്ങൾക്കും പണം നൽകേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ഓർക്കുക, ഫാമിലെ പലവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള പണം ഇടപാടുകൾക്കായി ബാങ്ക് കാർഡ് എപ്പോഴും കൈയ്യിൽ കരുതുക.!

ഫാമിന്റെ പ്രവേശന കവാടം കഴിഞ്ഞു അകത്തേക്ക് കയറി കഴിഞ്ഞാൽ സഞ്ചാരികളെ സ്വീകരിച്ച് ഫാമിലെ കാഴ്ചകൾ കാണിച്ചു തരാനുള്ള വാഹനങ്ങളുടെ നീണ്ട നിര കാണാം. തുറസ്സായ വാഹനത്തിലെ യാത്ര കൗതുകകരം ആണെങ്കിലും

പ്രകൃതിയുടെ ഭംഗി ആസ്വദിക്കാൻ നടന്ന് പോകുന്നതാണ് സുഖകരം എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.!

തടിയിൽ നിർമ്മിതമായ നിരനിരയായി നിൽക്കുന്ന ചെറിയ വീടുകൾ. അവയ്ക്കൊന്നെങ്കിലോ ചുമട്ടു നിറമുള്ള ചുവരുകൾ. അതിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് കണ്ണെറിഞ്ഞാൽ ഒട്ടനവധി മുഗങ്ങളെ നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. പരുക്കളും, ഒട്ടകങ്ങളും, മുയലുകളും, കോഴികളും, ആടുകളും, താറാവുകളും, വാത്തകളും നിറഞ്ഞ കുഞ്ഞു മുഗശാലയുടെ കാഴ്ചകളാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞവ. പക്ഷിമൃഗാദികൾക്ക് തിന്നാനുള്ള തീറ്റയായ പച്ചിലകളും, കുബ്ബുസും അതിന്റെ മുന്നിലെ കൗണ്ടറിൽ നിന്നും പേപ്പർ ബാഗിലാക്കി അവർ തരുന്നതാണ്. നമ്മൾ നീട്ടുന്ന തീറ്റ കൊതിയോടെ തിന്നുന്ന മുഗങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ഹരം കുടും. പക്ഷികൾ മാത്രമായുള്ള ചില ദാഗങ്ങളും ഫാമിലുണ്ട്.

കാണികളെ ഹഠാതാകർഷിക്കാൻ പാകത്തിനാണ് മിനി സൂ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. കകാരൂ, റാക്കൂൺ, ഫെനെക് കുറുക്കൻ, വിവിധയിനം ഓന്തുകൾ, മഴവില്ലിൻ അഴകുള്ള മൗ തുടങ്ങി മരുഭൂമിയിൽ പൊതുവെ കാണാൻ കിട്ടാത്ത കുറേയിനം മുഗങ്ങൾ അവിടെയുണ്ട്. നിശ്ചിത തുക നൽകി ടിക്കറ്റ് എടുത്തു കയറിയാൽ ഇവയെല്ലാം അടുത്തു കാണാം, കൈകളിൽ വെച്ച് കൊണ്ട് ഫോട്ടോയും എടുക്കാം.

കണ്ണെത്താ ദൂരത്തോളം പടർന്നു കിടക്കുന്ന സൂര്യ കാന്തി പാടം ബ്ലൂ ലേക്കിന്റെ മുഖമുദ്രയാണ്. അതൊരു ചിത്രകാരൻ വരച്ച കാൻവാസ് പോലെ അതി മനോഹരമാണ്. ചിത്രങ്ങൾ പകർത്താൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സ്ഥലം ഇതാണ് എന്ന് ഞാൻ പറയും. അതേപോലെ റോസാപ്പൂക്കൾ, ചെമ്പരത്തി, ബൊഗൈൻവില എന്നിവ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന പാടങ്ങളും നമ്മുടെ കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണികൾക്ക് വിരുന്നാണ്.

പല നിറങ്ങളിലുള്ള വർണ്ണാഭമായ കുടകൾകൊണ്ട്

അലങ്കരിച്ച മാർക്കറ്റിൽ, അവിടെ തന്നെ കൃഷി ചെയ്യുന്ന തികച്ചും പ്രഷായ കോളിഫ്ളവർ, കാപ്സിക്കം, തക്കാളി, കാബേജ്, കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, പച്ചമുളക്, റിംഗ് ഒണിയൻ, കാല, ബ്രോക്കോളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ തുച്ഛമായ വില കൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ സൗകര്യമുണ്ട്. പുറത്തെ കമ്പോളത്തിൽ കൊടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും എത്രയോ കുറവാണ് ഇവിടെ വില എന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.!

കുട്ടികളെ ആകർഷിക്കുന്ന, ഒരുപാട് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കളിസ്ഥലങ്ങൾ ഫാമിലുണ്ട്. കുതിര സവാരി, ട്രമ്പോളിൻ, സൈക്കിൾ സവാരി, മറ്റ് കളികൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ ദാഗമാണ്. നിശ്ചിത തുക നൽകി സൈക്കിൾ വാടകക്ക് എടുത്താൽ ഏകദേശം അര മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് മൂന്ന് കിലോമീറ്ററിന്റെ അകത്ത് സവാരി നടത്താം. ചില കളിസ്ഥലത്തേക്ക് കയറാൻ കുട്ടിക്ക് ഒന്നിന് നാല് ദിനാർ വീതം ഫീസുണ്ട്. എന്നാൽ അന്നത്തെ ദിവസം അവർക്ക് ഇഷ്ടം ഉള്ള സമയം അത്രയും, അത് ഇടയ്ക്ക് മറ്റ് എവിടെ എങ്കിലും പോയി വന്നിട്ട് ആയാലും, ആ കളിസ്ഥലം ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്നതാണ്.

ആകാശനിലിമയിൽതലയെടുപ്പോടെനിൽക്കുന്ന ചെറിയ വീടുകൾ ഒരു വരത്ത് കാണാം. തടികൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിതമായ ഇത്തരം താൽകാലിക ഭവനങ്ങളിൽ പത്ത് ദിനാർ ദിവസവാടക നൽകി ആളുകൾക്ക് താമസിക്കാവുന്നതാണ്. ഗൂഗിളിൽ തിരഞ്ഞാൽ കിട്ടുന്ന ഫാമിലെ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെട്ടാൽ താമസ സൗകര്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള കൃത്യവും വ്യക്തവുമായ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാകും.

അവിടെയുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണം, നമുക്ക് മരങ്ങളിൽ നിന്നും നേരിട്ട് സ്ത്രോബെറി പഴങ്ങൾ പഠിച്ചെടുത്ത് അവ വിലയ്ക്ക് മേടിക്കാം എന്നതാണ്. അതിനായി അവർ നമുക്ക് ഒരു ചെറിയ കൂടയും, കത്രികയും തരുന്നതാണ്. ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കാനും വളരെ ഭംഗിയുള്ള സ്ഥലമാണ് അവിടം. എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും രാവിലെ പതിനൊന്ന് കഴിഞ്ഞ് ഏകദേശം ഒന്നര രണ്ട് മണിക്കൂർ നേരത്തേക്കാണ് സ്ത്രോബെറി ഫാം തുറക്കുക. (ചില വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ സമയം മാറുന്നുണ്ട് എന്നോർക്കുക.)

യാത്രയുടെ വിരസത മാറ്റാനും വിശേഷകുറാനും നിരവധി ഭക്ഷണശാലകൾ നിങ്ങളെയും കാത്ത് അവിടെയുണ്ട്. ആപ്പിൾബീസിന്റെ വലിയൊരു റെസ്റ്റോറന്റ് ആദ്യമേ കാണാം. ഏകദേശം അമ്പതോളം ആളുകൾക്ക് ഒരേ സമയം ഇരുന്ന് കഴിക്കാൻ പാകത്തിന് വലുപ്പമേറിയതാണ് അത്. പുദ്യമായ സർവീസാണ് അവരുടെ മുഖമുദ്ര. ബർഗർ കിംഗ്, പിസ്സ ഹട്ട്, കബാബ് ജി തുടങ്ങിയ ജനപ്രിയ റെസ്റ്റോറന്റുകളും അവിടെയുണ്ട്.

തെളിനീരായി ഒഴുകുന്ന പുഴ പോലെ സുന്ദരമാണ് അൽബോഹൈറാ ഫാം. കാണാനും ആസ്വദിക്കാനും കാഴ്ചകൾ ഏറെയാണ് അവിടെ. നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം അവിടെ ചിലവഴിച്ചാൽ അതൊരിക്കലും നഷ്ടം ആകില്ല എന്ന് അടിവരയിട്ട് നിസംശയം പറയാം..!

- വിവേക് മോഹൻ പി-



Arts & Crafts WORKSHOP



The Nightingales of Kuwait (NOK) organized an Art & Craft Workshop - "Spark & Spindle" for the children @ United Indian School, Kuwait Date: 29th August 2025

The program hosted by Mr. Dantis Thomas, Executive Member of NOK, who has been regularly conducting Art & Craft and Bottle Art sessions for various organizations across Kuwait.



MEDICAL CAMP



July 12, 2025

The Nightingales of Kuwait, in collaboration with Al Ansari Exchange, successfully organized a Free Medical Camp at the Al Faizaliya Cleaning Company premises in Mahboula, aimed at promoting health and well-being among cleaning staffs.

A team of qualified healthcare professionals generously volunteered their expertise across multiple specialties:

- General Medicine: Dr. Dikshita Samudralaya
- Ophthalmology: Dr. Firdose Ali Hussain Bagri
- ENT: Dr. Twinkle Radhakrishnan
- Gynecology: Dr. Ramani Samudralaya



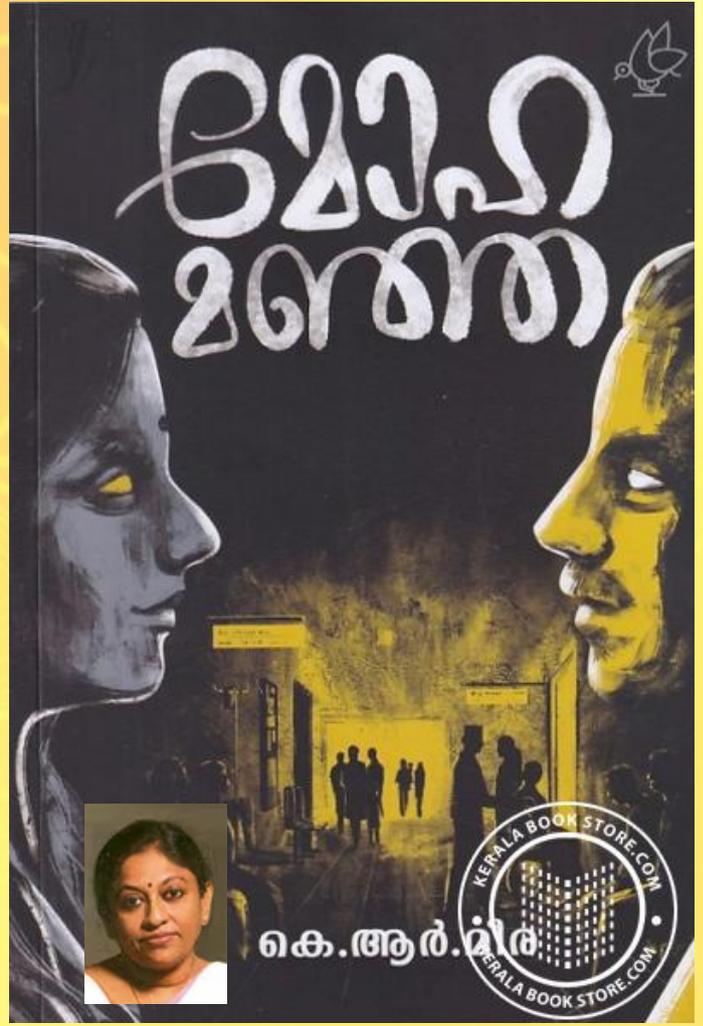


“മോഹമഞ്ഞ”

കെ. ആർ. മീര



Mr.JOBY BABY
NOK ID - NOK 329
Staff Nurse
National Guard Hospital



കെ. ആർ. മീരയുടെ “മോഹമഞ്ഞ” എന്ന കഥ ആദ്യത്തെ തവണ വായിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും തന്നെ തോന്നിയെന്നു വരില്ല. എന്നാൽ ഒരാവർത്തികൂടി വായിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിന്റെ ദിനമായ മേഖലയെ കഥാകാരി എത്ര മനോഹരമായി ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാവാം.

ആശുപത്രിയിൽ അവിചാരിതമായി കണ്ടുമുട്ടിയ രണ്ടുപേർ അപരിചിതത്വത്തിന്റെ പുറം തോട് മാറി സൗഹൃദത്തിലാവുകയാണ്. ആശുപത്രിയിൽ നിന്നു സൗഹൃദമുണ്ടാവുക എന്നത് അതിശയകരമായ ഒരു വസ്തുതയായി നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടാം. എന്നാൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രയാസങ്ങളാൽ വലയുന്നവരുടെ കണ്ണുകൾ സഹായഹസ്തത്തിനും സൗഹൃദകടാക്ഷങ്ങൾക്കുമായി തിരയുന്നുണ്ടാകും.

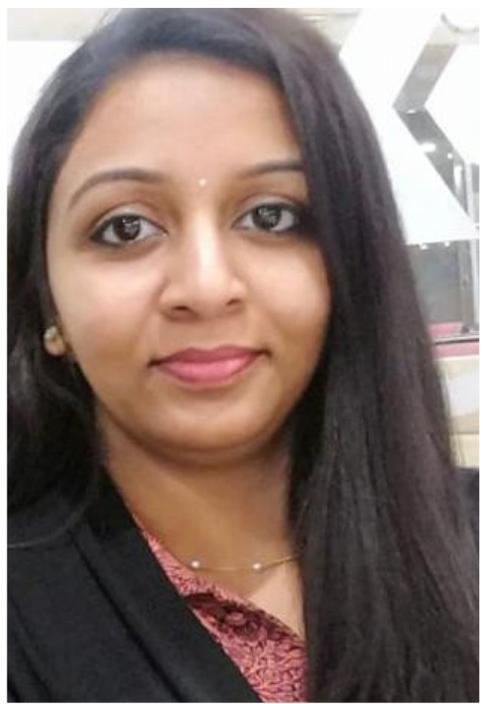
അവൾ അയാളെ കണ്ടെത്തിയതും അങ്ങനെയൊരു തിരച്ചിലിലാണ്. അവളുടെ അസുഖമെന്താണെന്ന് ഒരു ഡോക്ടർക്കും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. അയാൾക്കാവട്ടെ വൈറൽ പനിയാണ്. ഇരുവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ദാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ മരണത്തോടെ വിട പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ ആശ്രയമില്ലാത്തവരാണ് എന്ന സമാനത തന്നെയായിരിക്കണം അവരെ തമ്മിലടുപ്പിച്ചത്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ജീവിതത്തേക്കാൾ വേദനജനകമായി മറ്റൊന്നുമില്ലല്ലോ? സ്വകാര്യങ്ങളിൽ പോലും മറ്റുള്ളവരെ ഇടപെടുത്തേണ്ട അവസ്ഥ അനാരോഗ്യം കൊണ്ട് സംജാതമാകുന്നു. ടെസ്റ്റ് റിസൾട്ടിനായി വൈകുന്നേരം വരെ കാത്തിരിക്കുന്നതിനു

പകരം അവരിരുവരും പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങുന്നു. ചായ കുടി കഴിഞ്ഞു റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായതെന്തോ ഇരുവർക്കും അനുഭവവേദ്യമാകുന്നു. ഇരുവരും വിശ്രമത്തിനായി ലോഡ്ജിൽ മുറിയെടുക്കുകയും ഒ.പി കഴിഞ്ഞു ആശുപത്രി ജീവനക്കാർ പോയതിനു ശേഷം മാത്രം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരൊറ്റ ദിവസത്തെ പരിചയം അവരെ ബന്ധിതരാക്കുന്നു. ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം, 'അച്ഛാപകൻ മഞ്ഞപ്പിത്തം ബാധിച്ചു മരിച്ചു' എന്ന വാർത്തയോടൊപ്പം അയാളുടെ ഫോട്ടോ പത്രത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത് അവർ കാണാനിടയാകുന്നു. ഇത്രയുമാണ് കഥാസംഗ്രഹം.

ഇവിടെ “മോഹമഞ്ഞ” എന്ന പേരിന്റെ ഔചിത്യം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഓരോരോ ആഗ്രഹങ്ങളുള്ള ഒരു ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. ആഗ്രഹങ്ങളോടെ ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യരിലേക്കാണ് ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിച്ചുകൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും കടന്നുവരുന്നത്. വസന്തകാലം ആസ്വദിക്കുന്നവൻ വരണ്ട കാലത്തിലേക്ക് പരിച്ചു മാറ്റപ്പെടുന്ന പ്രതിഭാസമാണ്. സ്വകാര്യത പോലും നഷ്ടമാവുന്ന അവസരത്തിൽ പരാശ്രയമില്ലാത്ത ജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് മുറിവേറ്റ അവന്റെ/ അവളുടെ മനസ്സിനെ തണുപ്പിക്കാൻ നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾക്കു മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. രക്ഷിതാവിന്റെ കരുതലും ചങ്ങാതിയുടെ സൗഹൃദവും സഹോദരന്റെ സംരക്ഷണവും നൽകാൻ ഒരോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനും സാധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



**7-Day
Face Mask
Schedule**



MRS.VARSHA VISHNU
NOK ID - NOK 750
WARD D6
FARWANIYA HOSPITAL

As healthcare professionals, we spend most of our time caring for others and often neglect ourselves. Though busy schedules leave little room for skincare, healthy skin is more than beauty—it reflects our health and confidence. With simple, time-saving remedies, we can still protect and enhance our skin.”

7-Day Face Mask Schedule

Day 1 – Glow Boost

- Honey + Lemon + Yogurt
- Brightens and deeply hydrates skin.

Day 2 – Acne & Detox

- Turmeric + Yogurt + Honey
- Fights pimples and calms inflammation.

Day 3 – Hydration Care

- Mashed Banana + Honey + Coconut Oil
- Perfect for dry or dull skin.

Day 4 – Oil Control & Pore Tightening

- Multani Mitti + Rose Water + Lemon Juice
- Absorbs excess oil and tightens pores.

Day 5 – Repair & Glow

- Aloe Vera Gel + Honey + Few drops of Vitamin E (or olive oil)
 - Heals, soothes, and repairs skin.
- Day 6 – Pigmentation & Tan Removal**
- Potato Juice + Lemon Juice + Honey
 - Lightens dark spots and evens skin tone.

Day 7 – Relaxing & Refreshing

- Cucumber Paste + Aloe Vera Gel
- Calms skin, reduces puffiness, gives fresh glow.





Pretty Queens

Most trusted destination

- 66769690 / 66828418
- Insta handle :
prettyqueens_queens_kuwait
- Facebook :
Sindhu Ajith Kumar ;
Pretty Queens Ladies Salon,
Abbasiya-Kuwait

Our SPECIALITY in “CARE & CURE” Services -SKIN , HAIR n AESTHETIC-

- All types of Shahnaz Herbal facial treatments & Hair treatments
- Treatment for Pimples & marks
- Chemical Peeling for Melasma, Pimple marks, & Fairness.
- BB n CC Glow treatment
- Hydra / Glass Hydra facial treatment
- Glutathione Facial
- Korean Glass Skin Facial
- PMU (Permanent Makeup & Microblading)
- Warts & Spot removal
- Earlobe repairing
- Painless Ear & Nose Piercing
- Mesotherapy treatment
- Hair Spa - for Hair fall & Dandruff / Protein/ Collagen Spa
- All types of Chemical treatments for Hair. (Smoothing & Perming)
- Hair extensions
- Gel Pedicure Gel-nails & Nail extensions
- Eye lashes Extension
- Bridal & Party Makeover



Executed by :
Sindhu Ajith Kumar, PhD

Licensed Aesthetician Ph.D
Cosmetologist , Trichologist
PG & Diploma - Shahnaz Husain's WWI . New Delhi
(ITEC London Affiliated)
Specialised in International Beauty Therapy & Spa
Techniques
Strait Expert From - “Schwarzkopf” - Bengaluru
Creative Hair stylist From “Wella Studio” - KUWAIT
The Best Hair & Chemical Artist Award from
“Mr.Jawed Habib” New Delhi.
Make-up & PMU (ISO certified)



Miss. MERIN JOHNSON
 D/O ASHA SARA ISAAC
 NOK ID - NOK 114
 Orthopedic OPD
 Farwaniya Hospital

Central University of Kerala
1ST RANK, MASTER OF ARTS
 (English literature),
 Year 2024-25



MARVEL JERALD
PEARL OF THE SCHOOL AWARD 2022

Miss. MARVEL JERALD
 D/o Mrs. Soumya Abraham
 NOK ID - NOK 07
 Ob Gyne Ot
 Farwaniya Hospital



In 2022, Marvel Jerald of United Indian School, Kuwait was honoured with the prestigious Pearl of the School Award, instituted by Thanima (The Human and Nostalgic Interaction of Malayalees Abroad). Each year, this accolade is conferred upon one outstanding student from each of the 14 Indian schools in Kuwait, making it a highly distinguished recognition. Marvel's achievement reflects her academic excellence, discipline, leadership qualities, creativity, and all-round contributions to school life.





Daron Kalavankal Michael – SPORTING ACHIEVEMENTS

Mr.DARON KALAVANKAL MICHAEL
 S/o Mrs.Leena Varghese
 NOK ID - NOK 372
 NICU
 Farwaniya Hospital

Daron Kalavankal Michael has excelled in both volleyball and basketball, representing his school with distinction. He played in the IVAK Jimmy George Volleyball Tournament (2025) and the Interschool Cluster Tournaments (2024 & 2025). At the national level, he represented in Chhattisgarh (2023), Himachal Pradesh (2024), and Uttar Pradesh (2025), where he proudly led the team as Captain. Alongside volleyball, he also competed in the IBA Under-16 Basketball Tournaments (2024 & 2025). His dedication, leadership, and versatility make him a true sporting talent.



1st place:
 Pratheesh Mangalathu,
 NOK ID:484 Male Dialysis unit,
 Farwaniya Hospital



2nd place:
 Ms. Priyanka Prakash
 NOK ID:842 Main OT,
 Farwaniya Hospital



3rd place:
 Mrs. Merin Joy Renish
 NOK ID: 439 E4 Medical ICU,
 Farwaniya Hospital

“ഓണപകലിലെ മുമ്പ് പൊൻമണികൾ”

താമരപ്പൂക്കൾ പോലെ വിരിയട്ടെ വരും ഓണക്കാലങ്ങൾ എല്ലാം

‘നന്മയും സമത്വവും പകർന്ന മഹാരാജാവ്’



JURY : Mr.Sasi Krishnan, MA, MFA, Head of the art department at Indian Learners Own Academy. He is a versatile cartoonist,sculptor, painter , poet and art director and he has served as a jury member for several prestigious international art competitions.

We extended our sincere thanks to all the participants who took part in the photography contest. Your creativity, talent and passion truly made this event a great success.

Best regards,

event coordinators: Mr. Sarath Kumar , Mrs. Bindu Thankachan



WINGS OF NIGHTINGALES



Interactive sessions



United Indian School, Kuwait

Date: 29th August 2025

NOK organized an interactive session for its members on the topic “NORKA and Expatriates.”

On the theme “NORKA and its Various Services,” Loka Kerala Sabha member and E-Jaalakam news editor Mr Sathar Kunnil delivered the keynote address, explaining the services offered by NORKA. Mr Rafeeq Babu, President of Pravasi Welfare Kuwait, gave a presentation on the subject.



'AARAVAM' Onam Flyer release



The Nightingales of Kuwait (NOK), an association of the Indian nursing community in Kuwait, released the Onam celebration flyer - Aravam 2025 - at a meeting held at the Farwaniya Chicken King Restaurant in the presence of other executive members.

The Malayali nursing community in Kuwait has made a bright start to the much-awaited Onam celebrations. The program coordinators, Mrs. Seema Francis and Mr. Sarath Kumar, informed that the program includes a cultural procession, Onasadya, various art programs, and art competitions that touch the cultural heritage of Kerala.

President Mr. Sijumon Thomas presided over the function. He reminded that the main objective of this year's Aravam 2025 is to further strengthen the unity and friendship of NOK members and their families, and that Onam is not just a festival, but a bond of spirit that unites people across distances. Secretary Mrs. Tina Susan Thankachan welcomed the participants to the meeting. Treasurer Mrs. Tresa Abraham expressed her vote of thanks. Mrs. Prabha Raveendran (Vice President), Mr. Shyju Rajan (Joint Secretary), Mr. Mithun Abraham (Joint Treasurer), Core Committee Members Mr. Nitish Narayanan, Mr. Cyril

B. Mathew, Mrs. Soumya Abraham, Mr. Sudheesh Sudhakar, Membership Committee Members Mrs. Sonia Thomas, Mr. Rojish Skaria, Media Committee Members Mr. Deepak Thomas, Jimmy Kuriakose, Welfare Committee Member Mrs. Bindumol Subhash, Sports Committee Member Mr. Thamseeth Patillathu Muhammed were present at the function. The "Aravam 2025" Onam Celebration Program will be held on September 26 at the Aspire School Auditorium.



WINGS OF NIGHTINGALES



KIDS ZONE



KEERTHANA SHAJI

Vijnanapeedom English Medium
High school, Edanad
7 th std
D/o Prabha Raveendran
NOK ID - 08



Practice
meditation



FUN
ACTIVITIES

READ
STORIES



Read stories



HELP
PARENTS



PLAY
OUTDOORS



SAVE YOUR
KIDS



KEEP THEM AWAY
FROM PHONES

How to Play with **BUILDING BLOCKS**



Children of Josepaul and Reshma
Ms. Aira Josepaul
Ms. Eza Josepaul
Master. Abram Josepaul
NOK ID - NOK 341
SDU
Farwaniya Hospital

Hello friends! Do you like playing with blocks? They are super fun! You can build so many things with them. Let's try:

1. Make a Tall Tower – Put one block on top of another. How high can you go before it falls?
2. Build a House – Use blocks to make walls, doors, and even windows.
3. Play with Colors – Pick blocks of the same color or make a rainbow tower.
4. Count While You Build – Say “one, two, three...” as you stack.



WINGS OF NIGHTINGALES

and play with your toys inside it.



ARTS & Craft



Miss.NOVA SAJEEV VENGAL
D/O Mrs.NISHA SAJEEV
NOK ID - NOK 236
Labour Room
Farwaniya Hospital



Miss.ANGEL MARY THOMAS
D/O Mrs.TREESA ABRAHAM
NOK ID - NOK 02
Meternity Casualty
Farwaniya Hospital



MISS.SHARON MERITA
D/O MRS.JAYA ANANTHU
NOK ID - NOK 267
OB GYNE OT
FARWANIYA HOSPITAL



MRS. TINCYMOL ANTONY
NOK ID - NOK 738
GENERAL CASUALTY
FARWANIYA HOSPITAL



MRS. SUPRIYA BIPIN
NOK ID - NOK 711
WARD F5
FARWANIYA HOSPITAL





We, the nurses of Ward 22 – Medical Ward, came together with our families for a joyful gathering.

This celebration was not just a break from duty, but also a chance to share smiles, laughter, and togetherness beyond the hospital walls.

Our families joined hands with us, making the day even more special—a true reminder that behind every dedicated nurse stands a loving family that deserves to celebrate too.





Cherishing Togetherness

From our graceful uniform drape to the many little moments we've captured — every picture tells the story of our bond.

We, the OB-GYNE staff of NOK Nightingales of Kuwait, are more than an association... we are one family, standing strong together in care, service, and sisterhood.

Beyond our tough schedules and demanding duties, we find time to live, laugh, and celebrate life through such gatherings — all while staying true to our commitment and work.



Thanksgiving

First and foremost, we thank Almighty God for making our dream a reality, the very first Digital magazine for nurses from our Indian Nursing community in the State of Kuwait.

We express our sincere gratitude to



Mr. Sijumon Thomas
(President)



Mrs. Teena Susan Thankachan
(Secretary)



Mrs. Treesa Abraham
(Treasurer)

and all Executives of Nightingales of Kuwait (NOK).

We also extend heartfelt appreciation to everyone who supported us, both within and beyond the association, whose encouragement and cooperation made the first digital magazine of NOK a grand success. We look forward to your continued support in the upcoming editions.

- Editorial Board

Your feedback is valuable to us, so please share your thoughts and suggestions with our editorial team.

For new entries and submissions, kindly email us at Editornokmagazine@gmail.com.

For more details, you may contact

CHIEF EDITOR

Mr. Peeter Mampilly Poulouse
+965 94902611

EDITOR IN CHARGE

Mrs. Roshin Merin
+965 65967953





Laffaire

Experience your Dreams

Ladies - Kids - Gents

NEAR DELICIA RESTAURENT, STREET 10, BLOCK 4

ABBASIYA - KUWAIT

 5581 07 02  5581 07 02