

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	
	ஊற்றியிலை ஊளம்	: 6
	ஊளம் வணே	: 11
2)	Article	
	Heart of Health care	: 7
3)	Story	
	அஹ ஏழை வழிகாடு	: 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



WINGS OF NIGHTINGALES

EDITORIAL BOARD

Chief Editor



Peeter Mampilly Poulose

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



Sabin Thomas

Publicity & Circulation



Soumya Abraham



Rojish Skaria



WINGS OF NIGHTINGALES





കവിത

@inayag

രാത്രേയിലെ കാശം

ഓപ്പുരുടുടെ മുറ്റത്തെ ചാണകത്തായിൽ
ബാണങ്കാടിയുമുടുത്തിരുന്നെല്ലാരും
നന്നിച്ചിരുന്നിട്ടാരാ പുകളും
കാർമ്മയിലിപ്പാഴും ഉന്നം നിറയ്ക്കും



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

ഉണ്ടാലിൽ ചില്ലാട്ടമാടിയാ മാവില
വായാൽ കടിച്ചടുത്തുകൊണ്ടു
ഉയരത്തെ താണ്ടിയ മനവുമായി
ഉമാദമാടിയ നാളുകളും
തുവിതുള്ളൽ, കലമടി, കണ്ണ കെട്ടിക്കളി
തിരുവാതിരയും ബാണപ്പട്ടിനാർ സ്വീകരിയും

ബാണതല്ലും പുലികളിയും
ബാളങ്ങളെ പുളക്കമണിയിച്ച വള്ളം കളിയും
രുജാതി രുമതം രുവേദവമെന്നാതിയ
ഗുരുനാരായൻ
കാർമ്മിക്കുമൊരോണ്മുള്ളിലുണ്ട്.

എല്ലാവർക്കും
ദാനാംസകൾ

ആർപ്പഡിളിയിടാനായുമെന്തി
അയലത്തെ കുട്ടരെയാത്തുകുട്ടി
ആർത്തുല്പസിച്ചാരാ നാളിന്റെയോർമ്മയിൽ
ആമോദമൊട്ടും കളയാത ഞണ്ണള്ളും ആഞ്ഞേതോറുമോണത്തെ കൊണ്ടാടുമേഘം.





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

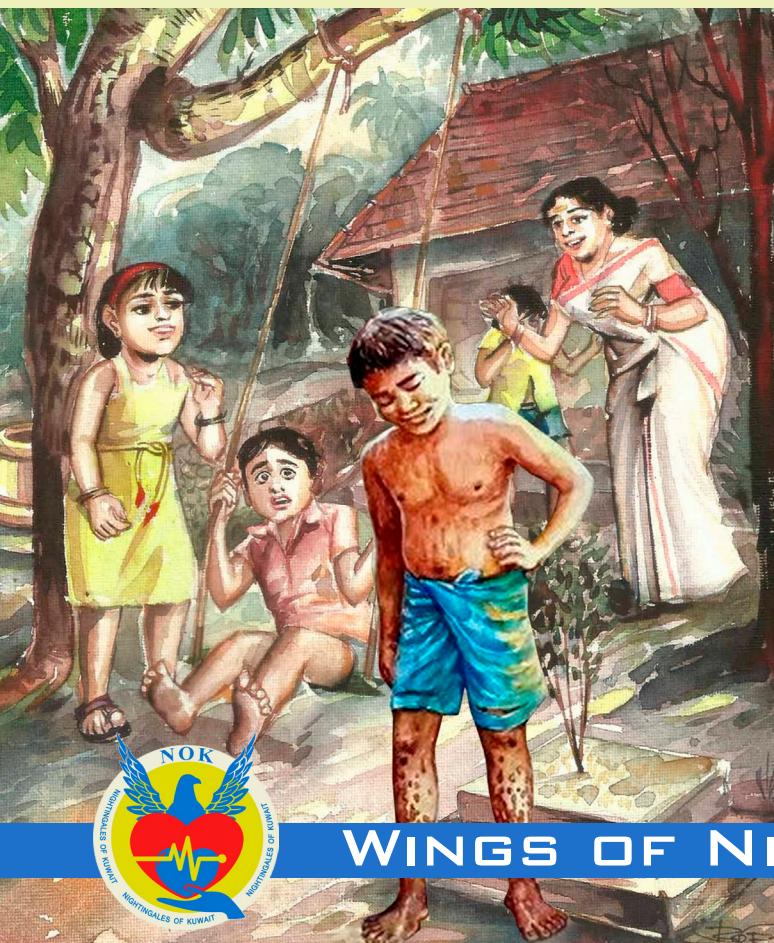


അമ്മ റൈറ്റ് റഫിക്കാട്ടി



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

നല്ല പച്ചേട് കൂടിയ അതിമനോഹരായ ഗ്രാമം, അഴുവ് അമ്മ മുന്നു കുട്ടികൾ അടങ്കിയ സാമ്പത്തികമായി അത്ര മെച്ചപ്പെടിൽ അല്ലാതെ സന്തുഷ്ട കുടുംബം. മക്കളിൽ രണ്ടാമത്തെ ആൺ ഞാൻ. പത്താം ക്ലാസിൽ ആധ്യേശാർ മുതൽ അമ്മ മുട്ട്യക്കിടയ്‌കൾ പറയുന്നുണ്ടോയിരുന്നു നേഴ്സിൽനിന്ന് പോകുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന്. കാരണം നഴ്സിംഗ് പഠിച്ചാൽ പെട്ടെന്ന് ജോലി കിട്ടും ജോലി അനേകിച്ചു നടന്ന് ബുദ്ധിമുട്ടും കാരുമില്ല എന്ന്. അങ്ങനെ കുടുംബത്തിലെ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഏല്ലാം മാറും എന്നാക്കേ. എന്നാൽ ഞാൻ അതൊന്നും ചെവി കൊള്ളാൻഡ്രായിരുന്നു.



അമ്മയെ നഴ്സിംഗ് പഠിക്കാൻ അന്ന് മാത്രാ പിതാക്കൾ അയക്കാത്തിരുന്നു നഷ്ടണ്ടും അം മുടക്കിടക്ക് പായുമായിരുന്നു. അന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങൾ അതായിരുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ മകൾ അനുസരിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്.

പ്രീ ഡിഗ്രിക്ക് സെക്കന്റ് ശ്രൂപ് കിട്ടിയാൽ ആൺ നേഴ്സി നിന്ന് നാട്ടിൽ അധ്യാപികൾ കിട്ടുകയുള്ളൂ. എനിക്ക് കണക്കിന് നല്ല മാർക്കും സയൻസ് വിഷയങ്ങളിൽ മാർക്ക് കുറവുമായിരുന്നു അഫോൾ സെക്കന്റ് ശ്രൂപ് കിട്ടില്ലെല്ലാ ഏറ്റവും താൻ സണ്ടോ ഷിച്ചു നടന്നു. എനിക്ക് എൻജീനീയറിൽ ആയിരുന്നു മുള്ളം. എന്നേ ആഗ്രഹപ്രകാരം മെറിറ്റിൽ തന്നെ മധ്യ ശ്രൂപിന് അധ്യാപികൾ കിട്ടി

എന്നാൽ അമ്മ കോളേജ് പ്രീസീൻപാളിന്റെ കയ്യും കാലും പിടിച്ചു, ക്ലാസ് തുടങ്ങി രേഖ മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്നെ സെക്കന്റ് ശ്രൂപിലേക്ക് മാറ്റിച്ചു. മലയാളം ചീഡിയത്തിൽ പഠിച്ച ഞാൻ കോളേജ് പ്രൊഫസർബാരുടെ ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള പൊരിഞ്ഞ കൂസുകൾ കേട്ട അതാംവിട്ട് കുറും വിശുദ്ധിയെ പോലെ മാസങ്ങളാളും നന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ കൂസിൽ മരുന്നു. ദിവസങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് കടന്നുപോയി കൊണ്ടിരുന്നു. കോളേജ്, പിടിൽ, നിന്നും വളരെ ദുർഭാഗ്യം ആയതിനാൽ യാത്രാ ക്ഷീണിം കഴിഞ്ഞ് പിടിൽ വന്ന് പുസ്തകം കൈകൊണ്ട് എടുക്കുവേം തന്നെ ഉറക്കം തുടങ്ങുവാൻ തുടങ്ങും ആ സമയത്ത് എൻ്റെ ചേട്ടൻ എൻ്റെ വായിൽ ഉഘുകല്ല് കൊണ്ടുവയ്ക്കുന്നതും തന്നെ വഴക്കു കുടുമ്പത്തും പതിവായിരുന്നു.

രേഖ വിധത്തിൽ ഞാൻ സെക്കന്റ് കൂസും പ്രീഡിഗ്രി പാസാവുകയും നേഴ്സിൽനിന്ന് വിടിന് ഏറ്റവും അടുത്ത ടാണിൽ തന്തിരി കഷ്ണപാടുകൾക്ക് രേഖം അധ്യാപികൾ ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

മനസ്സിൽ വലിയ മുള്ളം നന്നാമീല്ലക്കിലും ചകൾ നേഴ്സി ആവണം എന്നേ അമ്മയുടെ ആഗ്രഹത്തെ ഞാനും സമ്മതിക്കുകയായിരുന്നു.

നഴ്സിംഗ് നീക്കുളിലെ തുടക്കത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധി മുട്ടുകളും ചെറിയ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളും ഒക്കെ മാറി പത്രുക്കെ നഴ്സിംഗ് ജോലിയിലേക്ക് ഞാനും മള്ളക്കി ചേർന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. വ്യത്യസ്തമായ വാർധികളിലെ പോലീസുകൾ പിന്നീട് സെക്കരായ അനുഭവങ്ങൾ ആയി മാറി. ഓരോ വാർധിലും നേഴ്സുമാരായി ഓരോ ചീപ്പറിലും നേരോ രണ്ടോ പേരും ബാക്കി മുണ്ടോ നാലോ നഴ്സിംഗ് റൂഡിലും ആൺ ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഓരോ വർഷത്തെ റൂഡിലും ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ നിരുദ്ധേഷ്യത്തിലിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ മെഡിക്കൽ വാർധിലെ പോലീസും രേഖ അപ്പാപ്പെൻ പാനി നേരക്കാർ തെരഞ്ഞെടുത്തു വായിൽ വച്ചേശാർ അടുത്ത നീതിക ഉടുത്തു കൊണ്ടുവരാൻ പറഞ്ഞു കേടുപാടി കേൾക്കാത്ത പാടി ഞാൻ ഓക്സിജൻ സിലിന്റും ഏടുത്തു ഓക്സിജൻ ഓക്സിജൻ സിലിന്റും അതുകൊണ്ടു കൊടുത്തപ്പോഴും ഏതൊന്നും സമയം കഴിഞ്ഞിരുന്നു. തെരഞ്ഞെടുത്തു വായിൽ വെച്ച പോയ കാരും ഞാൻ പാട മറന്നു പോയി. ഓരോ വന്നു ഓടിച്ചുവേശാർ പാവം അപ്പുപാൻ സാമ്പാലിക്കാൻ കഴിയാതെ വായടച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു. ഉന്നും തന്തിരി കുറുബേബാധം ഉണ്ടായിരുന്നു. അഞ്ചാം ചെവി കാരുംഞേരാനും ആരും അത്ര പ്രശ്നമാണും അക്കിലും പാശായിരുന്നു. ഇന്ന് ചിലജേശാർ മറ്റു പരാതി കളിലേക്ക് അതെല്ലാം വഴി തെളിച്ചേക്കാം. അടുത്തുള്ള ഫോറികൾ

இல்லா என்ன ஏதிலீ களியாகல். சுவுப்பைய ஸார் கச்சமாப்பா நடவடிக்கைகளைப் பறாதிக்கி என்று ஹஸ்த தமாத பின்த அதில் ஸாரோஷ் களைத்துப்பாவர் ஆயிருநூ அடுத்த கிடை வோகிக்கி அல்லாபரை.

ആര്യമൊക്കെ ഓർത്തേതാ വാർധിൽ ജോലിക്ക് പോവാൻ ഒന്തിരി ചെയ്ത തോന്തിയിരുന്നു. കാരണം രോഗികളിൽ ഭൂരിഭാഗം ആർക്കാരും ചെറുപ്പകാരായ ചെറുക്കുമാരായിരുന്നു. പിന്നീട് ചെറിയ ചെറിയ കളിയാക്കലെല്ലും തമാഴ പറിച്ചില്ലും മൃഖാം നല്ല അനുഭവ വരുമ്പരം ആയിരുന്നു. പോസ്റ്റിൽക്കാലത്തു ഏറ്റവും മുഴുപ്പായ ശശ്രൂതിയായിരുന്നു. വലിയ വലിയ ഓഷ്ണേഷൻ കഴിഞ്ഞ് ആദ്യത്തെ ധ്രൂവിംഗ് ഡോക്ടർ ചെയ്യുന്നത് മെഡിക്കൽ സ്പിറിറ്റ് പുരുത്യാണ്. ആ സമയത്ത് പ്രാണിന് കല്ലില്ലുടെ പോകുന്ന വേദനയാണ്. ആ സമയത്തുപോലും മൃഖാവരെയും രസിപ്പിക്കുന്ന തമാക്കർ പ്രാണത്തുകൊണ്ടിരിക്കും അവർ.

விஷ்வினா பெருநாளினும் படகல் பொட்டிச் சப்கதையினு
பகல் விழகவே மெழுகுதிரியோ ஏறின்று கண்ணத் தெக
பச்சங் போலை ஆகலி வருடம் தெனில் செருப்பகாராய் ரோகிகள்
ஏஷோஞ் உள்ளகுமாயிருநூ. கெயிலும் காலிலும் ஒரு கிளோ
கநியைகிலும் பிர்த் செய்திரிக்கவுன்ற் காளா. பரிகுண
காலத்து அதெல்லாம் களை ஸாந்து பக்கு போயிடுங்கள்.
ஹோஸ்லின் தாமஸிக்குவோச் வீட்டின் உள்ளகில் கேஷன் கடி
கான் தயக்க கொதியூயிருநூ. மாஸ்தாலூரிக்கண் மாடுமே
நம்முடை மாதாபிதாக்கலே ஸங்கிரகான் அநுவரிச்சிருநூஞு.
ரோகினாலே வருப்புக்கலே கொள்ள நமுக்கிஷ்முஞ் கேஷன்னை
இல்லாம் வென்ற் யூட்டியின் வாணிபிச் சுக்கிக்கவுன்ற் ஏல்லாம் ஹாலை
ஏந்நபோலை காலக்குநூ

"ഉരും" എല്ലാം ഏനികൽ വളരെ പേടിയുണ്ട് തായിരുന്നു. വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന ബന്ധുക്കെല്ലാട് ഒന്നും പറയാനില്ലാതെ, എന്നു പറഞ്ഞു ആശേസിക്കുന്ന എന്ന് അറിയാതെ ഞാനും വിഷമിക്കുമായി മുന്നു.

നമ്മുടെ ഡ്യൂറ്റി സമയത്ത് പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നും ഉണ്ടാക്കണ്ണേ
എന്ന് എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കും. ഒരു മരണം ഒരു സ്ഥിപ്പിൽ ഉണ്ടായാൽ
പിന്ന മരദല്ലാ പണികളും താറുമാകുന്ന അവസ്ഥയിരുന്നു
അനോക്കെ ഡ്യൂറ്റിയിൽ. നമ്മൾ ശുച്ചുപ്പിക്കുന്ന രോഗികൾ ആരോഗ്യ
തന്ത്രാടുകുറി ഡിസ്ചാർജ്ജ് വാൺ ബന്ധപ്പെട്ടെന്നാൽ നിങ്ങൾ
പറഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ ഒത്തിരി സന്തോഷത്താട നോക്കി നിൽക്കാ
റുണ്ടായിരുന്നു.

ചിലർ പിന്നീട് യോക്കരെ കാണാൻ വരുമ്പോൾ വാർധിയിൽ തന്നെള്ള സന്ദർശിക്കുക പതിവായിരുന്നു.അവരുടെ സന്തോഷം കാണുമ്പോൾ നമ്മക്കും തന്തിരി സ്ഥാപിക്കുവും അദ്ദിമാനവും തോന്നു മാറ്റിരുന്നു.

ജനിച്ചാൽ മരണം എന്നത് ഉറപ്പാണ്, എന്നത് സത്യമാണ് എന്നൊക്കെ പഴമകാർ പറഞ്ഞാലും അതോന്നും നമ്മൾ ബാധിക്കുന്ന കാര്യമല്ല എന്ന് താൻ വിശ്വസിച്ചു പോന്നു. ആർക്ക് എന്ന് ഏഴേനെ എന്ന് പ്രവചിക്കാൻ സാധിക്കില്ല മരണം.ആഗ്രഹിച്ചു കിടക്കുന്നവരെ ചിലപ്പോൾ സമീപിക്കുകയുമുണ്ട്. അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു മരണം എന്നേ ഉന്നിനെ വല്ലാതെ വിഷയത്തിലാക്കി. താൻ അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ നേരു് ധ്യുട്ടി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്താണ് ആ സംഭവം ഉണ്ടായത്.എല്ലാവിധ ആക്സിഡന്റ് കേസുകളും ഏത് സമയത്തും വരുന്ന ഫോസ്ഫിറ്റ് ആയിരുന്നു.അണ്ണരാത്രിയിൽ ഏകദേശം ഒരു മണി ആയിട്ട് ഉണ്ടാകും ഒരു ടെന്പൊവാനും ലോറിയും തമ്മിൽ ഖടിച്ച് അഭ്യുപോർ രേഖമിച്ച് രേഖസമയത്ത്

ചോരയിൽ കുളിച്ച് വന്ന ഒരു സംഭവമായിരുന്നു.അതിൽ ചിലർക്ക് തെതിരി മുറിവുകൾ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണാമായിരുന്നു. മുറിവുകൾ നിന്ന് ചോര ഒഴുകി വരുന്നവരെ ദോക്കർ പെട്ടെന്ന് തന്നെ കണ്ണ് പ്രാധിക ശുശ്രൂഷകൾ എല്ലാം നൽകി ഏകസ്ഥം എടുക്കുന്നതിനും ചിലരെ ഓപ്പറേഷൻ തീയറ്ററിലേക്ക് മാറ്റി.നാലു പേരെ അഞ്ചെന്ന മാറ്റി. ഒരാക്കൽ മാത്രം പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മുറിവുകൾ എന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എക്കുദേഹം 25 വയസ്സ് പ്രായം തോന്തിക്കുന്ന ആളായിരുന്നു വീട് കോട്ടയം ഭാഗത്താണെന്ന് പറഞ്ഞത് താൻ ഇന്നും ഓർക്കുന്നു. പ്രാധിക പരിശോധനയിൽ അയാൾക്ക് ഒരു കുഴപ്പവും കണ്ണിലും ബിപിയും പൾസും എല്ലാം ചെക്ക് ചെയ്തപ്പോൾ എല്ലാം നോർമൽ ആയിരുന്നു എല്ലാം ഹ്ലാസിലും നൽകി നിരീക്ഷണത്തിൽ കിടത്തിയിരിക്കുകയായിരുന്നു. എന്നിക്കൽ കുഴപ്പിലൂടെ എന്ന് എന്നാട് തെതിരി പ്രാവശ്യം ചോരിച്ചിരുന്നു. എക്കുദേഹം ഒരു മൺിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ചോര ശർദ്ദിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. പെട്ടെന്ന് തന്നെ അയാൾ കോളപ്പായി. ദോക്കർ അപ്പോൾ തന്നെ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ചാസത്തിനുള്ള കുഴൽ ഇടുകയും സിപിആർ നൽകുകയും എക്കുദേഹം ആ പ്രക്രിയ നേരുമണിക്കുവോളം നീണ്ടു നിന്നു. എന്നാൽ ആ ജീവനെ രക്ഷിക്കാൻ ആയില്ല.പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മുറിവുകൾ എന്നും കണ്ണിരുന്നില്ല എന്നാൽ ആന്തരികമായ മുറിവുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകും എന്ന് പിന്നീട് മനസ്സിലാക്കി.

അല്പപുംക്യം മുമ്പ് വരെ തന്നെത്തോട് വർത്തമാനം പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന ശ്രീരാമതിൽ ഒരു മുറിവു പോലും കാണാത്ത ആർപ്പ പെട്ടെന്ന് മരിച്ചുപോൾ അതും കൺമുനിൽ അത്യയും പെട്ടെന്ന് എന്നേ മനസ്സിനെ വല്ലാതെ അല്പിയ ആ മരണത്തിന്റെ ഓർമ്മ എന്നേ മനസ്സിൽ തങ്ങിന്നു. അതെനിക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. പിന്നീട് എനിക്ക് കാശാലിറ്റി ഡ്യൂട്ടിക്കു പോകുന്നത് തന്നെ പേടിയായിരുന്നു. കൂട്ടിക്കാലത്തെല്ലാം വളരെ പ്രായമായവർ ഭാഗത്തെ മരിക്കുകയുള്ളൂ എന്നാണ് എന്ന കരുതിയിരുന്നുത്, അതും ചിലപ്പോൾ മുത്തേകിലും അസുവഭുള്ളവർ ആയിരിക്കും. ആ മരണത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ ഒത്തിരി കാലത്തോളം എന്നേ മനസ്സിൽ തങ്ങിന്നു. വിനിന് ചുറ്റുമെല്ലാം പ്രായമാക്കുന്നുമായവർ മരിച്ചുപോകുമ്പോൾ അതൊന്നും നമ്മെഴു ബാധിക്കുന്ന കാരംമല്ല എനിക്ക് പ്രായമാവില്ല എന്നാക്കേയായിരുന്നു എന്നേ ചിന്തകൾ. വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇന്ന് നമ്മുടെസമൂഹത്തിൽ കൂടെയുള്ളവർ പലരും പെട്ടെന്ന് ദുഃഖിയിൽനിന്ന് വിടപെട്ടു പോകുമ്പോഴും പ്രായം കുറഞ്ഞതവരും പ്രായമായവരെയും എല്ലാം മരണം രൂപോലപ്പീജിപ്പേ ദുരത്തുകയാണ് എന്ന സത്യം നാം ഉൾക്കൊള്ളിയിരിക്കുന്നു.

സമഖ്യയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മറ്റൊളവർക്ക് സഹാ
യക്കാക്കുന്ന ശൈത്യത്തിൽ അവരുടെ ആശ്വാസത്തിന് ഉതകുന്ന
വിധത്തിൽ അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ കഴിയുക എന്നുവും നല്ല ഒരു
ബാധകമായി കരംഗം തന്നെയാണ്. ഭേദവും തന്ന നേഴ്സിൽ ജീവിതത്തിന്
നന്ദി പറയുന്നു. നല്ലാരു നേഴ്സിൽ മാത്രമേ രോഗികളെ അവരുടെ
അവസ്ഥകളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും അവരെ നല്ല വിധത്തിൽ സം
രക്ഷിക്കുവാനും ആശ്വാസിപ്പിക്കുവാനും കഴിയുണ്ട്. ഒരു നേഴ്സ്
ആയി ജീവിക്കാൻ സാധിച്ചതിൽ പള്ളരെയിക്കം അഭിമാനിക്കുന്നു.
മറ്റൊളവർക്ക് സന്തോഷം പകരുവാനും ആശ്വാസമാക്കുവാനും എല്ലാ
നേഴ്സുമാർക്കും കഴിയും. എന്നെ ഉത്തി തള്ളി നേഴ്സിൽ എൻ്റെ
അമെ അന്ന് അയച്ചില്ലായിരുന്നെന്നീൽ ചിലപ്പോൾ ഞാൻ ഇന്ന് ഒരു
ജോലിയില്ലാത്ത വ്യക്തിയായി ജീവിക്കുമായിരുന്നു. എൻ്റെ അമെ
യും ഏറായിരം നന്ദി. ഒരു നേഴ്സ് ആയതിൽ ഞാൻ ഇന്ന് പള്ളരെ
യാഡിക്കും സന്തോഷിക്കുകയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു??

၁၃၇





HEALTHY AND NUTRITIOUS BREAKFAST FOR BUSY MORNINGS



Mrs.JOICE THOMAS
NOK ID - NOK 331
Cssd
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.



WINGS OF NIGHTINGALES



'ദാനം വന്നു...'*



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

മഴ പെയ്തു തോർന്നൊരി വെയിലിൻ്റെ പായയിൽ
മുടിയഴിച്ചീറനായ് കർക്കിടക്കം, ഇളം മുടിയിഴച്ചാർത്തിൽ
മറയുന്നു കർക്കിടക്കത്തിലെ പഞ്ഞമെല്ലാം.

കിതച്ചാർത്തിരെപുന്നു കബനിയും ഭാരതപ്പുഴയും നിളയും
ബാണാവലിയും,
പാഞ്ഞു കിതച്ചോരാ പുഴയുടെ മാറിലായ്
പുതയുന്നു പുളയുന്നു പരൽ ശീനുകൾ.

പൊൻവെയിൽ നാളുംയും ചിങ്ങമെത്തിടുന്നു
പൊന്തിന് കതിർക്കുല കുന്നി നിൽക്കേ,
പാടത്തു മുക്കുറി ചായം വിതറുന്നു
പെപകിളി പെണ്ണിന് പൊട്ടുകുത്താൻ

പുശ്ചാലി പാടുന കുട്ടികൾ വരവായി
പുക്കുട നിറയുന്നു പുമ്പാവും,
മുറ്റത്തു വിരിയുന്നു ചതുത്തിൽ പുക്കളും ചുറ്റിനും
പാറുനു തുനികളും

വാഴകുടപ്പൻ നെമീൽ ഇളിക്കുന്ന
കണ്ണു ശിശിശ്രീതാരു കുഞ്ഞു വയ്യാൽ, തൊറിയിട്ടു
വിരിയുന പാതിരാപുവതിന് നെറുകയിൽ
താരാട്ടു മുളിടുന്നു.

പഷ്ടം മൊരിയുന നൃമണം വീശുന്നു
പൊന്നോണ്ടാത്തപ്പനും വനിടുന്നു, തുശനിലയിലെ
തുനപ്പു ചോറിലായ്ക്കനയ്യംണം വീഴുനു മണ്ണതുപോലെ.

ഓണാട്ടുകരയിലും മലയാളകരയിലും
ബോക്കൊട്ടാകെയും ഓണം വന്നു,
മലയാള മനസിന്റെ പുലരിത്തുടിപ്പായി
പൊൻചിങ്ങതേതരേറി 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 lesson 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 - G99
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
smoothes skin
Lubricate joints



Four 8 in a day



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



WINGS OF NIGHTINGALES





'ലോകം ഒരു പുസ്തകമാണ്, യാത്ര ചെയ്യാത്തവർ
അതിന്റെ ഒരു പേജ് മാത്രമേ വായിക്കു...'
- സെൻ്റ് അഗസ്റ്റിൻ



മരുദ്വാമിയിലെ ഹിമകാല സത്യാരം



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 വായിക്കു...' - സെൻ്റ് അഗസ്റ്റിൻ

എന്ന് മാത്രം അവർഖ്ഖനീയമായ ഒപ്പുവെച്ചുള്ളാണ്
ഓരോ ധാത്രയും ഉന്നുചുന്നായി കരുതി വെയ്ക്കുന്നത്.
മനസ്സിനും, ശ്രീരഥത്തിനും ഉറർജ്ജവും, ശുശ്രൂഷയും
പകരുന്നതാണ് ചില ധാത്രകൾ. തിരക്ക് പിടിച്ച ഇന്നത്തെ
പ്രവാസിലോകത്ത് പലപ്പോഴും നമ്മൾക്ക് നഷ്ടമാകുന്നത്
അത്തരം അവിസ്മരണീയമായ കാഴ്ചകളാണ്. ഓർമകളുടെ
മടിത്തട്ടിൽ സുക്ഷിക്കാനായിട്ടുള്ളു ചില ധാത്രകൾ ഉണ്ടാക്കണം.
എന്ന പക്ഷക്കാരനാണ് ടൊൻ.

ഇത്തവണ കുവൈറ്റിൽ, ശ്രീകാലം തുടങ്ങേബോർ
അബ്ദുലിയിലെ പച്ചപ്പെടിയിലേക്ക് ഒരു ധാത്ര പോയ
ഡോ.! നിരവധി ഫാമുകൾ കൊണ്ട് സന്ദർഭമായ അബ്ദുലിയിൽ
നമ്മുടെ സന്ദേശം പഴ്ഞെല്ലും, പച്ചക്കറികളും, മത്സ്യങ്ങളും,
പക്ഷി ഘൃഗന്ധികളും നിറഞ്ഞ പുല്ലും ലേക്ക് (Blue Lake) ഫാം
അമ്പവാ അൽബോഹരാ (Albohayra) ഫാമിലേക്കാണ്.

മരുദ്വാമിയിലെ കരിനമായ കാലാവസ്ഥയിലും പൊന്ന് വി
ളയിക്കാം എന്ന് തെളിയിച്ച അബ്ദുഹമാൻ അൽ - അവാദി എന്ന
കർഷകന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ളതാണ് ഈ ഫാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ
ഇപ്പാശക്തിയുടെയും, ദിർഘവീക്ഷണത്തിന്റെയും, കരിനാ
ധ്യാനത്തിന്റെയും ഫലമാണ് പുല്ലും ലേക്ക് ഫാമിലേൻ ഇന്ന് കാണുന്ന



WINGS OF NIGHTINGALES

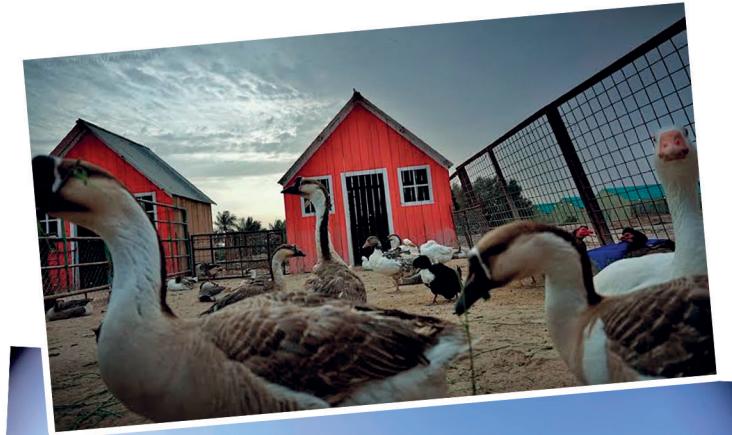




നിലയിൽ ഏതെങ്കിലും കൃഷി, വിദ്യാഭ്യാസം, വിനോദം എന്നിവ സംശയാജീപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഗർഹ്യമായ മേഖലയിലെ ആദ്യത്തെ കാർഷിക ടുറിസം പദ്ധതികളിൽ ഒന്നാണ് ബുദ്ധ ലേക്ക് ഹാം.

അൽ ജപ്പി ടവർബോട്ടിലെ അസൂലി പ്രദേശത്ത്, കുവെവറ്റ് സിറിയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 130 കിലോമീറ്റർ വടക്കായി, അസൂൽഹമാൻ അൽഹലാഹ് സ്റ്റീറ്റിലെ പ്രശാന്ത സുന്ദരമായ ഭാഗത്താണ് മുഴു ലേക്ക് ഫാം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഡിസംബർ മാസം ഒരു മാസം പെബ്രൂവരി വരെയുള്ള സമയമാണ് ഫാംലേക്കുള്ള യാത്രകൾ ഏറ്റവും അനുയോജ്യം, അതികാഖ്യം മാറിയിരിക്കുന്നതും അനുഭവപ്പെടുന്നതും കാണുന്നതും എന്നും

மாங்கு ஏதென்றும் சுருளியை நயநம்பாவதற்காக நிரவிட காஷ்சகலூடுள்ளது. முழுமிதயுடைய விரிமானிலுடைய விஹரிக்கும் ஒக்னங்குமேயை, அடுக்கங்குமேயை நீண நிரகம் தனை பலயின்னலியாயி காணாம். கயறித் தலிசூ கெட்டி உயர்த்திய என்றுக்கால் அஸ்திப்பு பிரபேசனத் தமிழ் காஷ்சகலில் கண்ணம். வாரான்தினில் ஸுநேரிக்கலூம், விடே



ശിക്കും കുടുംബസമേതം ഏതെങ്കിലും വാടകകൾ എന്നും അതിൽ രാഷ്ട്രക്കൾ ചിലവിടാറുണ്ട്.

ମାହିରେ ଆକତ୍ତୁମ ପୁଣିତ୍ୟମାଯି ନିରବଯି ବାହାନ
ଙ୍ଗେ ସୁରକ୍ଷିତମାଯି ପାରକ୍ ଚେଫ୍଱ୁର ସାରକରୁଣ୍ୟଙ୍କ. ଶିଳ ନେଇ
ଙ୍ଗାଲିତ ମାହିରେ ପ୍ରୟାନ ଗେଡ଼ିତ କାବତ୍ ନିତକୁଣ୍ଠାର୍
ନିର୍ମାଣଙ୍କ ରେଙ୍ ବିନାରେ ଟିକର୍ ଏଫ୍ଟ୍ୟୁକାର ଆବଶ୍ୟକତାମ.
ଆଜାନେଯକୁଣ୍ଠ ଟିକର୍ ଉପର୍ଯ୍ୟାନିଛୁ ମାହିଲେ ବାରକରୁତିଲୁ
ନିର୍ମାଣ ପେସାଦ୍ୟାନୁମ ନତିକାତେ ପଣ୍ଡାଲୁମ, ପଞ୍ଚକରୀକଳୁମ
ବାଣୋର ସାଧିକୁଣ୍ଠାର୍ ଅଧିଵା ଟିକର୍ ଏଫ୍ଟ୍ୟୁକିଶିଲ୍ଲ
ଏକିତ ମାହିଲେ ଏଲ୍ଲା ନେବନ-ସାରକରୁଣାର୍କାମ ପଣ୍ଠ
ନତିକେଣ୍ଠାଯିଟୁଣ୍କ. ବାରକରୁକ, ମାହିଲେ ପଲାଯି ଆବଶ୍ୟ
ଙ୍ଗେକୁଣ୍ଠ ପଣ୍ଠ ହିନ୍ଦପାଦୁକର୍ମକାତିବାକ୍ କାରିବ୍ ଏହେଣ୍ଟାଙ୍କ
କେତ୍ତିଲେ କରୁତୁକୁ!.

ഹാംഗേരു പ്രവേശന കവാടം കഴിഞ്ഞു അക്കദേശകൾക്ക് കയറി കഴിഞ്ഞാൽ സമ്മാൻകളെ സ്വീകരിച്ച് ഹാംഗേലു കാഴ്ചകൾ കാണിച്ചു തരാനുള്ള വാഹനങ്ങളുടെ നീംസ് നിരക്കാണാം. തുറയ്ക്കായ വാഹനത്തിലെ ധാര കൗതുകക്കരം ആണെങ്കിലും

പ്രകृതിയുടെ ഭംഗി ആസ്യദിക്കാൻ നടന്ന് പോകുന്നതാണ് സുവകരം എന്ന് പ്രത്യേകം പിരയേണ്ടതില്ലോ!?

தடியில் நிற்குதலாய் நிரளெயாய் நித்தகூன் செரிய விடுகள். அவைக்காஸ்கிலோ சூழப்பு நிமுக்கு பூவருகள். அதினால் ஊனிலேக்க் கண்ணிடதான் எடுப்பதில் முறைகளை நினைக்க காளாம். பாலுகளும், எடுக்களும், முயலுகளும், கோழிகளும், ஆடுகளும், தாவாவுகளும், பாத்தகளும் நிரணத குள்ளு முறையைக் காட்சுகளான் மேல்பள்ளத்துவம். பக்ஷியுடையிகள்க் கிளாநுஞ் தீர்யாய் பழிலகளும், குழுஸும் அதினால் முனிலெ கடங்கின் நினைம் பேசும் பொறிலாகி அவர் தருந்தார். நம்முடைய நிடுங் தீர்யாக கொடியோடு நினைம் முறைகளை காணுமோால் குடிகள்க் கால குடும்பம். பக்ஷிகள் மாற்றமாய்கள் சில மாறைகளும் மாறிலுமான்.

കാണികളെ ഹാതാകർഷിക്കാൻ പാകത്തിനാണ് ചിനി സു രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. കക്കാരു, റാക്കുണ്, ഫൈനൈക് കുറുക്കൾ, വിവിധയിനം ഓട്ടുകൾ, മഴവില്ലിൻ അശക്കുള്ള ഉക്കെ തുടങ്ങി ഉള്ളേഖിയിൽ പൊതുവെ കാണാൻ കിട്ടാതെ കുറേയിനം ഘുഞ്ഞൾ അവിടെയുണ്ട്. നിംഫിൽ തുക നൽകി കിക്കറ്റ് ഏടുത്തു കയറിയാൽ ഇവയെല്ലാം അടുത്തു കാണാം, രേക്കലിൽ വെച്ച് കൊണ്ട് ഷോട്ടായും എടുക്കാം.

കണ്ണൂർത്താ ദുരന്തതാളം പടർന്നു കിടക്കുന്ന സുവർക്കാനി പാദം ബുദ്ധ ലേക്കിൻ്റെ മുഖമുദ്രയാണ്. അതോരു ചിത്രകാരൻ വരച്ച കാർബാസ് പോലെ അതി ചേനാഹരമാണ്. ചിത്രങ്ങൾ പകർത്താൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സ്ഥലം ഇതാണ് എന്ന് താൻ പറയും. അതേപോലെ രോസാഷ്കർ, ചെവരത്തി, ബൊഗേറൻവില്ല എന്നിവ നിന്തുന്ന നിൽക്കുന്ന പാടങ്ങളും നമ്മുടെ കണ്ണിലെ ക്ഷേണമണിക്രഞ്ഞീ വിരുദ്ധനാണ്.

പല നിറങ്ങളിലും വർണ്ണാദമായ കുടകൾക്കാണ്

അലക്കരിച്ച മാർക്കറ്റിൽ, അവിടെ തന്നെ കുച്ചി ചെയ്യുന്ന തികച്ചും പ്രഷായ കോളിപ്പാവർ, കാപ്സിക്കം, തകാളി, കാബേജ്, കാര്രറ്റ്, ബീറ്ററൂട്ട്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, പച്ചമുളക്, റിന്റ് എനിയൻ, കാലെ, സ്വോക്കാളി തുടങ്ങിയ പച്ചകൾക്ക് തുന്മായ വില കൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ സൗകര്യമുണ്ട്. പുറത്തെ കണ്ണാളത്തിൽ കൊടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും എത്രയോ കുറിവാണ് ഖവിടെ വില ഏന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.!.

കുട്ടികളെ ആകർഷിക്കുന്ന, ഒരുപാട് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കളിസ്ഥലങ്ങൾ ഹാബിലുണ്ട്. കുറിര സവാരി, ട്രേണേജിൽ, രൈസ്കിൾ സവാരി, മറ്റ് കളികൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. നിശ്ചിത തുക നൽകി സെസക്കിൾ വാടകകൾ എടുത്താൽ ഫീട്ടറേഡ് അര മൺകുറ നേരത്തെക്ക് ഭൂന് കിലോച്ചീറ്റിൻ്റെ അകത്ത് സവാരി നടത്താം. ചില കളിസ്ഥലത്തെക്ക് കയറാൻ കുട്ടികൾ ഓന്നിന് നാല് ദിനാർ വിതരം ഹീസുണ്ട്. എന്നാൽ അനേതെ ദിവസം അവർക്ക് ഖാജ്ഷം ഉള്ള സമയം അത്രയും, അത് ഇടയ്ക്ക് മറ്റ് ഏറ്റവും ഏകിലും പോയി വന്നിട്ട് ആയാലും, ആ കളിസ്ഥലം ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്നതാണ്.

ആകാശേണിമയിൽത്തലയെടുപ്പോടെനിൽക്കുന്നചെറിയ
പീടുകൾ ഒരു വശത്ത് കാണാം. തടികൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിതമായ
ളത്തരം താൽക്കാലിക ഭവനങ്ങളിൽ പത്ത് ദിനാർ ദിവസവാ
ടക നൽകി ആളുകൾക്ക് താഴപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഗൃഹിളിൽ
തിരഞ്ഞാൽ കിട്ടുന്ന ഫാമിലെ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെട്ടാൽ താഴസ
സൗകര്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള കൃത്യവും വ്യക്തവുമായ കുടുതൽ
പിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കി.

അവിടെയുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണം, നമ്മുകൾ ഉണ്ടാളിൽ നിന്നും നേരിട്ട് സ്റ്റെറാബെഡി പഴങ്ങൾ പറിച്ചെടുത്ത് അവ വിലയ്ക്ക് മെടിക്കാം എന്നതാണ്. അതിനായി അവർ നമ്മുകൾ ഒരു ചെറിയ കുടയും, കത്രികയും തരുന്നതാണ്. ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കാനും വളരെ ഭംഗിയുള്ള സ്ഥലമാണ് അവിടം. മുളാ വെള്ളിയാഴ്‌ചക്കളിലും രാവിലെ പതിനൊന്ന് കഴിഞ്ഞ് എക്കുദേശം നന്നര രണ്ട് മണിക്കൂർ നേരത്തെക്കാണ് സ്റ്റെറാബെഡി ഫാം രൂപക്കുക. (ചില വെള്ളിയാഴ്‌ചക്കളിൽ സമയം മാറുന്നുണ്ട് അനോറക്കുക.)

യാത്രയുടെ വിശദ ഭാഗാനും വിശകളാനും നിവധി ദക്ഷണാശാലകൾ നിങ്ങളെയും കാത്ത് അവിടെയുണ്ട്. ആചിൽവിസിരേ വലിയൊരു റോഡിലുണ്ട് ആദ്യമേ കാണാം. ഏകദേശം അപ്പത്തോളം ആളുകൾക്ക് ഒരേ സമയം മുന്തന്ന് കഴിക്കാൻ പാകത്തിന് വലുപ്പമേറിയതാണ് അത്. എപ്പോഴും സർവീസാണ് അവരുടെ മുഖ്യപ്രധാനം. ബർത്ത് കിം, പിണ്ണ ഹട്ട്, കബാബ് ജി തുടങ്ങിയ ജനപ്രീയ റോഡിലുണ്ടുകളും അവിടെയുണ്ട്.

തെളിന്നൊയി ഒഴുകുന്ന പുഴ പോലെ സുന്ദരമാണ് അൽവോഹമീ ഫ്യാം. കാണാനും ആസ്യദ്ധികാനും കാഴ്ചകൾ ഫ്രേഡയാണ് അവിടെ. നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം അവിടെ ചിലവഴിച്ചാൽ അതാരിക്കലും നഷ്ടം ആകില്ല എന്ന് അടിവരയിട്ട് നിസംഗ്രഹിച്ചു..!

- വിവേക് മോഹൻ പി -





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.



WINGS OF NIGHTINGALES

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



WINGS OF NIGHTINGALES





"മോഹമണ്ണ"

കെ.ആർ.മീര

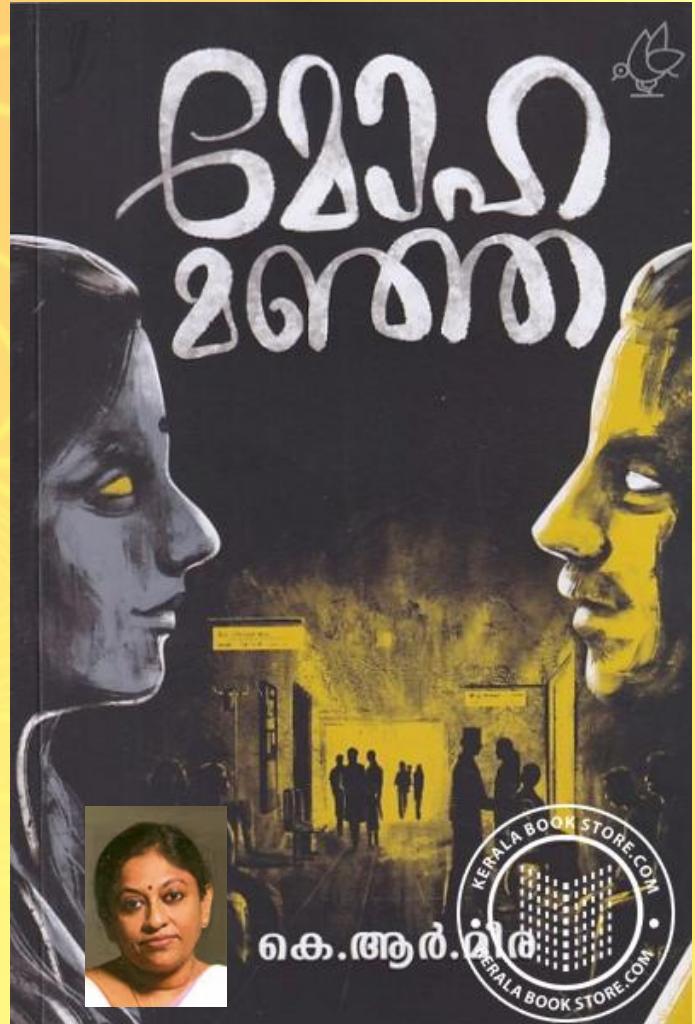


Mr.JOBY BABY
NOK ID - NOK 329
Staff Nurse
National Guard Hospital

കെ.ആർ.മീരയുടെ "മോഹമണ്ണ" എന്ന കമ ആദ്യത്തെ തവണ വായിക്കുമ്പോൾ നമ്മകൾ പ്രത്യേകിച്ച് നേരും തന്നെ തോന്തിയന്നു വരിപ്പി. എന്നാൽ രാബറ്റികൂടി വായിക്കു മ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിൻ്റെ ദിനമായ മേഖലയെ കമാക്കാൻ ഫുത്ര മനോഹരമായി ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് നമ്മകൾ മനസ്സിലാവുക.

ആദ്യപത്രിയിൽ അവിചാരിതമായി കണ്ണുമുട്ടിയ രണ്ടുപേര് അപരിചിതത്തിന്റെ പുറം തോട് മാറി സൗഹ്യത്തിലാവുകയാണ്. ആദ്യപത്രിയിൽ നിന്നു സൗഹ്യമുണ്ടാവുക ഫുന്ത് അതിശയകരമായ ഒരു വസ്തുതയായി നമ്മകൾ അനുഭവശ്രദ്ധാം. എന്നാൽ ശാരീരികവും ഭാന്തികവും മായായ പ്രയാസങ്ങളാൽ വലയുന്നവരുടെ കള്ളുകൾ സഹായപരമായിനും സൗഹ്യകടക്കാൻ തിരയുന്നുണ്ടാകും.

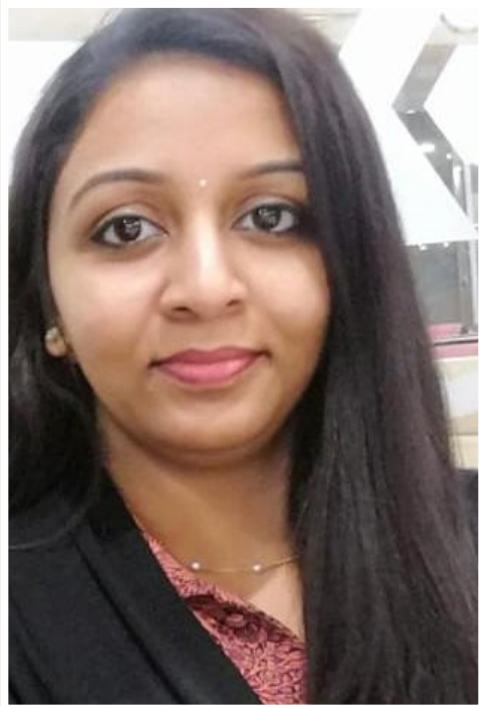
അവൻ അധികാരിയായും കണ്ണെന്തിയതും അഞ്ചെന്നെയാരു തിരച്ചിലിയാണ്. അവളുടെ അസുവൈദന്താണെന്ന് ഒരു ഡോക്ടർക്കും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. അധികാരിക്കാവുടെ വെട്ട് വെവിൽ പനിയാണ്. ഇരുവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഭാവാദർത്ഥാക്കന്നാർ മരണത്തോടെ വിട പറഞ്ഞി കിക്കുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ ആദ്രയമില്ലാത്തവരാണ് എന്ന സമാനത തന്നെയായിരിക്കണം. അവരെ തമിലടുപിച്ചത്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ജീവിതത്തെക്കാർ വേദനങ്ങളെമായി മാറ്റുന്നുമില്ലല്ലോ? സ്വകാര്യങ്ങളിൽ പോലും മറ്റൊരുവരെ ഇടപെടുത്തേണ്ട അവസ്ഥ അനാരാധ്യം കൊണ്ട് സംജാതമാകുന്നു. ടെസ്റ്റ് റിസൾട്ടിനായി വെവകുംനും വരെ കാത്തിരിക്കുന്നതിനു



പകർ അവരിരുവരും പുഠനേതകൾ ഇരിക്കുന്നു. ചായ കുടികഴിഞ്ഞു റോഡിലും നടക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായതെന്നോ ഇരുവർക്കും അനുഭവവേദ്യമാകുന്നു. ഇരുവരും വിശ്രമത്തിനായി ലോഡ്ജിൽ ഇറിയെടുക്കുകയും ഓഫീസിൽ ആശുപത്രി ജീവനക്കാർ പോയതിനു ശ്രദ്ധം മാത്രം ആദ്യപത്രിയിൽ ഏത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരെറ്റ ദിവസതെ പരിചയം അവരെ ബന്ധിതരാക്കുന്നു. ദിവസങ്ങൾക്കു ശ്രദ്ധം, 'അദ്യാപകൾ മണ്ണപ്പിത്തം സാധിച്ചു മരിച്ചു'എന്ന വാർത്തയോടെപ്പം അധികാരിയുടെ ഹോട്ടെൽ പത്രത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് അവൾ കാണാനിടയാകുന്നു. ഇത്തരുമാണ് കമാസംഗ്രഹിം.

ഇവിടെ "മോഹമണ്ണ" എന്ന പേരിൽന്നേ ഒഴിവിൽ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഓരോരോ ആദ്രഗഢിയുള്ള ഒരു ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. ആദ്രഗഢിയുള്ള ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യരിലേക്കാണ് ജീവിതത്തിൻ്റെ താഴ്ന്ന തെളിച്ചുകൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും കടന്നുവരുന്നത്. വസനകാലം ആസ്പിക്കുന്നവൻ വരണ്ട കാലത്തിലേക്ക് പറിച്ചു മാറ്റുക്കുന്ന പ്രതിഭാസമാണ്. സുകാര്യത പോലും നഷ്ടമാവുന്ന അവസരത്തിൽ പരാശ്രയമില്ലാത്ത ജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് മുറിവേറ്റ അവരെ/ അവളുടെ മനസ്സിനെ തണ്ടുപിക്കാൻ നല്ല സൗഹ്യങ്ങൾക്കു മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കൈശിതാവിരുൾ്ള കരുതലും ചങ്ങാതിയുടെ സൗഹ്യവും സഹോദരരുൾ്ള സംരക്ഷണവും നൽകാൻ ഒരോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനും സാധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.





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

7-Day Face Mask Schedule

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.





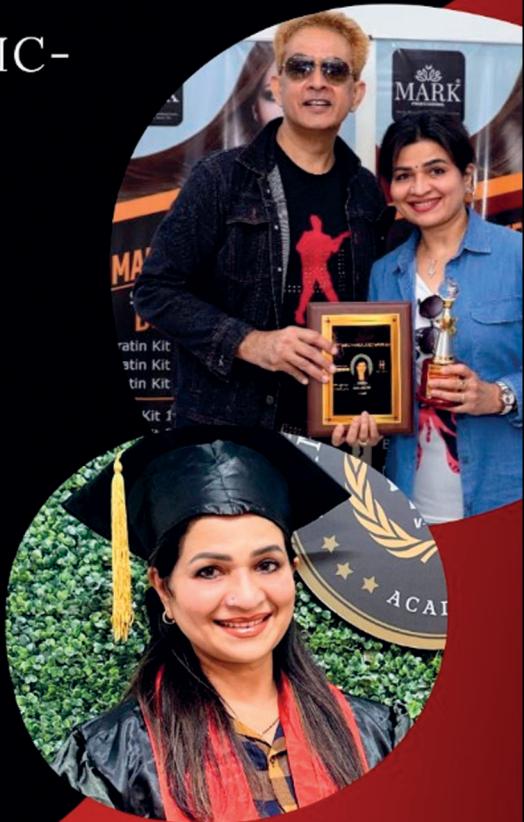
Pretty Queens

Most trusted destination

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

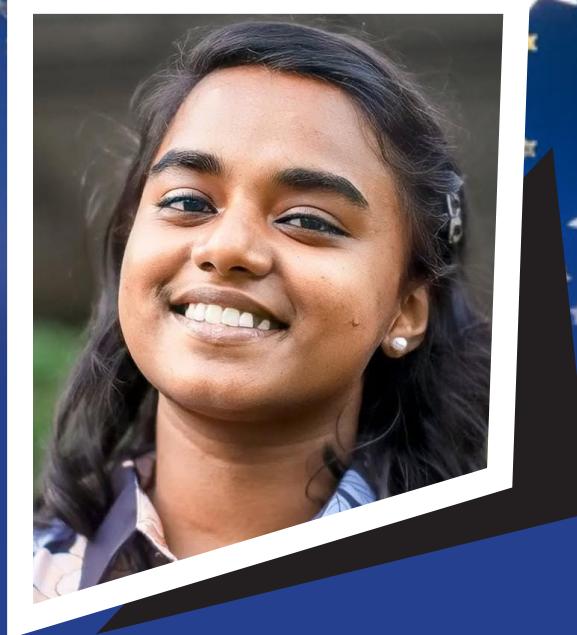
Our SPECIALITY in “CARE & CURE” Services -SKIN , HAIR n AESTHETIC-

- 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



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

MARVEL JERALD PEARL OF THE SCHOOL AWARD 2022



In 2022, Marvel Jerald of United Indian School, Kuwait was honoured with the prestigious Pearl of the School Award, instituted by Thanim (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.



WINGS OF NIGHTINGALES



Talent Showcase



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.

PHOTOGRAPHY CONTEST RESULTS



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

“ഒന്നേക്കളിലെ മുൻ പൊത്തമണികൾ”

താമസക്കാർ പോലെ വിനയക്ക്
വരും ഒന്നക്കാലങ്ങൾ എല്ലാം

‘രാധാവും സമത്യധും
പകർന്ന ഫറിബാജാവ്’



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.



WINGS OF NIGHTINGALES



'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.



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



WINGS OF NIGHTINGALES





MRS.TINCYMOLONTONY
NOK ID - NOK 738
GENERAL CASUALTY
FARWANIYA HOSPITAL



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



WINGS OF NIGHTINGALES





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 Poulose
+965 94902611

EDITOR IN CHARGE

Mrs. Roshin Merin
+965 65967953



WINGS OF NIGHTINGALES





Laffaire

Experience your Dreams

Ladies - Kids - Gents

NEAR DELICIA RESTAURENT, STREET 10, BLOCK 4

ABBASIYA - KUWAIT



5581 07 02



5581 07 02