



LIGHT



Flame 4 Spark 7
Sep 2019 - Feb 2020

Health
Womb to Tomb

Womb to Teen

**OUR LADY OF HEALTH
SCHOOL & COLLEGE OF NURSING**



ARCH INAUGURATION - 09.11.2019



COLLEGE FEAST - 07.09.2019



INTERNATIONAL GIRL CHILD DAY CELEBRATION - 11.10.2019



6th STATE LEVEL CONFERENCE - 08.11.2019



DT VACCINATION - 23.09.2019



FACULTY DEVELOPMENT PROGRAMME - 03.10.2019

CONTENTS

Chief Editor's voice	2
Bishop's Message	3
From Reader's Pen	4
Year of Nurses 2020	5
Prenatal diagnosis	6
Social media and pregnancy decision making	8
Respiratory infections in childhood	10
Anxiety in early childhood	12
Violence in childhood	14
Parent relationships and young children	16
Myths and facts of adolescence	18
Peer pressure in adolescence	20
Child and adolescent helpline services	22
Students' articles	24 - 32



Flame 4 Spark 7
Sep 2019 - Feb 2020

**BIANNUAL MAGAZINE
OF
OLHSCON**



V.O.C. Nagar,
Thanjavur - 613 007, S.India.



Chief Editor

Rev. Dr. T. Arokia Baskar, D.C.L.,
Correspondent

Editorial Board

Prof. Mrs. K. Thamaraiselvi
M.Sc(N)., Ph.D
Principal

Mrs. A. Jeya Vanitha, M.Sc (N).,
Professor

Mrs. G. Grace Jebakani Sweetey,
M.Sc (N)., Ph.D
Associate Professor

Mrs. M. Gayathri Devi, M.Sc (N).,
Assistant Professor



Chief Editor's Voice

"Health: Womb to Tomb"

"It is health that is real wealth"

"Health is wealth" has become realised fact. But in today's fast world, people run and work to earn wealth by losing their health. After losing their health, they use their earned wealth to get back their lost health. But it is realized later, one cannot buy health by one's wealth. That is the reason, it is rightly said "health is wealth." We never realise the value of health until we lose it.

We must be aware of the fact that our health becomes the wealth to the corporate hospitals. Our health is the target of corporate hospitals to earn wealth. Light magazine concentrates this year on **Health: Womb to Tomb**, in order to instill the knowledge about the value of health in our life.

This spark of light tries to analyze the important health factors from foetus to adolescence.

"Light magazine" celebrates its IV birthday this year. Our editorial team decided to avoid use of paper, to save trees. Hence, we are happy to announce that our LIGHT magazine will be available in our website. You can avail it freely.

Be healthy, Be happy.

Chief Editor

Rev. Dr. T. Arokia Baskar, D.C.L.,
Correspondent



The Lord is my Shepherd

MOST REV. DR. M. DEVADASS AMBROSE

D.D., L.S.S., S.T.D.,
Bishop of Thanjavur

Friday December 13, 2019

BISHOP'S MESSAGE

Greetings in the Holy name of Father Almighty. I feel so blissful and cheerful to pen my words in "*LIGHT*" magazine of Our Lady of Health Nursing Institutions. The theme of this flame 4 is Health: Womb to Tomb. Developmentalists break the life span into nine stages with wide changes in cognitive, motor, physical and social dimensions which need holistic concern at every stage. This spark 7 concentrates from the baby inside the mother's womb to adolescents and their healthy determinants. I appreciate the works of the editorial team and hope this issue will enlighten the mind of the readers with the needy concerns in the part of human growth and development.



Yours devotedly in Christ

Bishop of Thanjavur

Bishop's House, Post Box. 204, Thanjavur - 613 007, Tamilnadu, India.

Ph : (04632) 231252, 235237, Fax : 235524, E-mail : devadassambrose@gmail.com; www.tanjoredicese.org

FROM READER'S PEN

Dr. P.S. Vinoth Kumar, M.B.B.S., M.D.
NCD Programme Officer, Thanjavur Dt..

Greetings to Our Lady of Health Nursing Institutions. It had been a great pleasurable reading moments of the magazine "LIGHT". The theme "Clean Green Life" was indeed the need of the hour of this century for our planet Earth. The articles portrayed in the magazine threw light on the hiking health issues and the ways to sort it out. The manner in which the explanations binded were to the utmost level of understanding by the ordinary people too. Congratulations to the writers and the editorial board. I wish all the success to the upcoming issues of the magazine.



Prof. Mrs. A. Pechiammal, M.Sc(N),
Principal, Srinivasan College of Nursing, Perambalur Dt.

Happy greetings to the Our Lady family. I really enjoyed going through the LIGHT magazine. I was amazed to dive on depth into all the articles in clean green life. The concepts and the subject matter of all the articles by the authors were idealized in an elegant manner. The students' articles were a great treat for our mind. I wish the editorial team for their efforts and hope the future issues of the magazine will indulge in many new arenas of the aspects of health.



Nurse Just another word to describe a person strong enough to *tolerate everything* and soft enough to *understand everyone*.





2020 Year of the Nurse & the Midwife



The Executive Board of **World Health Organization (WHO)** designated the year 2020 as the "**Year of the Nurse and midwife**", in honor of the **200th birth anniversary of Florence Nightingale**.

Nurses and midwives play a vital role in providing health services. They are the people who devote their lives in caring for mothers and children; giving lifesaving immunizations and health advice; looking after older people and generally meeting everyday essential health needs. They are often, the first and only point of care in their communities. Quite simply, the world will only achieve universal health coverage by recognizing the critical role they play and by investing more in the nursing and midwifery workforce.

So WHO has designated 2020, the bicentenary of the birth of the founder of modern nursing, Florence Nightingale, The Year of the Nurse and the Midwife (YONM). Working closely with key partners including, the International Confederation of Midwives (ICM), International Council of Nurses (ICN), Nursing Now and the United Nations Population Fund (UNFPA) in order to

- ❖ Celebrate the contributions of health workers, with particular focus on nurses and midwives, in improving health globally,
- ❖ Acknowledge, appreciate and address the challenging conditions nurses and midwives face while providing care where it's needed most and
- ❖ Advocate for increased investments in the nursing and midwifery workforce



A Nurse is one who opens the eyes of a *newborn* and gently closes the eyes of a *dying man*.
It is indeed a high blessing to be *first and last* to witness the beginning and end of life.



Dr. CHRISTIANA JOSEPH,
MBBS., DO., PG.Dip in USG,

Consultant Sonologist,
Our Lady of Health Hospital,
Thanjavur.

PRENATAL DIAGNOSIS

Prenatal Diagnosis is used to determine the health and position of the unborn fetus. Congenital anomalies account for 20-25 % of perinatal deaths. So Prenatal diagnosis is helpful to

- ❖ Manage the pregnancy
- ❖ Determine the outcome of the pregnancy
- ❖ Planning for possible complications during birth
- ❖ Preparing for possible complications of the newborn.
- ❖ Deciding whether to continue the pregnancy in case of intrauterine death, or incompatible anomalies.

Various techniques used for prenatal diagnosis- Ultrasound, Amniocentesis, CVS (Chorionic Villous Sampling), Maternal Serum Alpha FetoProtein, Maternal Serum Beta HCG.

Ultrasonogram is now established as an important prenatal diagnostic tool. Patients are anxious when they come for a checkup, asking "Doctor, is it safe for me to undergo Ultrasound, will it harm my baby ?." Ultrasound is a very safe, readily available, non invasive diagnostic tool, safe for baby and mother. High frequency sound waves are utilized to produce visible images, no radiation is involved. It is used to determine fetal health, gestational age and

assessing the intrauterine environment. It is also a screening test.

Information gained by routine USG are as follows :

1. Reassurance of all the mothers that it is normal.
2. Guide for further treatment in case of bleeding per vagina in conditions like subchorionic haemorrhage.
3. Identify pathologic conditions needing further investigations.

We recommend a minimum of 3 Scans for a pregnant mother. When the patient misses her first period, it is necessary to confirm the pregnancy by Urine test.

1. Dating Scan : By 5-6 weeks USG of abdomen performed with a full urinary bladder will confirm the presence of a gestational sac within the uterine cavity and exclude ectopic gestation. We can also visualize the yolk sac and the early fetus with cardiac activity. We can also confirm a single or twin pregnancy.

2. NT Scan : We recommend USG for NT – nuchal translucency, baby's nasal bone and combined with a blood test – Double Marker test. This is a screening test, but not diagnostic, to rule out chromosomal anomalies like Trisomy 21 (Downs Syndrome). NT measures the thickness of the fold of skin at the back of the baby's neck. Increase of the thickness shows the high or low risk of chromosomal anomalies.

3. Target scan is the Anomaly scan

performed by 18 – 20 weeks. This is the most important scan. Head to toe evaluation of the fetus combined with Quadruple blood test, screening test. This is a screening for level of Maternal Alpha Feto - Protein in the maternal blood with screening for Trisomy 21 (Downs Syndrome).

Anomaly Scan comprises the following

1. Shape and structure of the baby's head and brain-to rule out Anencephaly, Hydrocephalus, Meningomyelocele.
2. Face - to rule out cleft lip and cleft palate.
3. Spine - spina bifida
4. Abdominal wall - open anterior wall - exomphalous, presence of stomach bubble.
5. Heart - 4 chambers, major vessels positioning.
6. Kidneys and bladder – missing or abnormal kidneys and hydronephrosis.
7. Missing of limbs - hands, legs, feet, and fingers.
8. Placenta position - low lying.
9. Umbilical cord - 3 vessel cord 2 arteries and 1 vein.
10. Amniotic fluid index.

In the third trimester ultrasonogram, measurement of head, abdominal circumference, femur and humerus length should be used to determine the gestational age and weight of the baby. Amniotic Fluid Index is determined to make sure the liquor is adequate. Fetal presentation is also noted.

In conclusion, at present Ultrasonogram is an indispensable tool

for Obstetricians. It is a must for all pregnant mothers to undergo USG, to reassure the presence of a healthy fetus. We here reemphasise that USG is not to know the gender of the unborn baby. Female fetus identified as early as within the first 3 months is aborted without any guilt by the mother and family. This is done without realizing the far reaching consequences - guilt of murder of the innocent, helpless soul of a baby girl. The male female ratio is tilting alarmingly towards reduced female population. Our society should be educated on the preciousness of the girl child, and the necessity of safe guarding and protecting her from male assault.

About Our Lady of Health Hospital

Our Lady Of Health Hospital is a landmark hospital in Thanjavur Dist. With so many clinics and speciality hospitals to compete with, our hospital has the distinction of providing excellent care for mother and child. We have a good team of doctors, nurses and other para medical staff to give expert management of all health issues. We even have fourth generation mothers coming for antenatal care and delivery to our hospital.





IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON PREGNANCY AND CHILDBIRTH DECISION MAKING

Dr. ZEENATH, DGO., DNB(O&G)
Consultant Obstetrician,
Our Lady of Health Hospital,
Thanjavur.

Introduction

Pregnancy and childbirth are exciting events in the life of the woman and the family; however they also necessitate an adjustment, both physical and mental. Childbirth, also known as labor and delivery, is the ending of pregnancy where one or more babies leaves a woman's uterus by passing through the vagina or by Caesarean section. Women approach birth using various methods of preparation drawing from conventional healthcare providers alongside informal information sources (IIS) outside the professional healthcare context especially from social media. The level of antenatal preparedness women feel can have significant and long lasting implications on their birth experience and transition into motherhood and beyond.

What is social media?

Web-based and mobile technologies that turns communication into interactive dialogues.

Facts behind the impact of social media

- ❖ 8 out of 10 pregnant mothers is looking health information from the internet.
- ❖ 83% of women go online for the health related information before going to the doctor for consultation.
- ❖ 19% of internet users look online for information about pregnancy and childbirth.

Decision-making in healthcare

Preparing for birth is an individualized and fluid process, dependant on women's unique perceptions and needs, influenced by differences in cultural, religious or spiritual background. The methods employed by women in preparation for birth vary depending on demographic differences including age, relationship status, educational level, socio-economic position and societal environment as well as parity and previous birth experience bearing strong influence. The social media plays a significant role in decision making in pregnancy and child birth.

Positive impact of social media

Pregnant women use the internet and social networking sites to meet a variety of pregnancy-related needs as well as to help make decisions regarding their pregnancy and/or parenting. Knowing more about the current landscape of social networking sites as it relates to pregnancy can inform future work that wants to leverage social media for education or support.

Women are utilizing digital devices and online platforms for health information through formal and informal channels including specially designed apps, medical websites, and facebook groups. As such, interventions for healthy pregnancy utilize these digital resources and have shown positive influences on health-related outcomes. For instance, web-based interventions have helped reduce gestational weight gain. Increase activity levels and lower perinatal/postnatal depressive symptoms. Additionally, texting interventions have shown improvement in

maternal and child health outcomes such as less gestational weight gain. The majority of women (69.8 percent) reported that before seeking information from the internet they had sought information from a health care professional. Half sought information from family and friends, while less than half used magazines, newspapers and leaflets. Initiation of the search began through general search portals (e.g., Yahoo, Google, MSN), although less than half reported trusting information from those sources.

Negative impact of social media

The social media has negative impact by causing tokophobia. Tokophobia is a significant fear of childbirth. It is a common reason why some women request an elective cesarean section. The fear often includes fear of injury to the baby, genital tract, or death. Treatment will be by counseling.

It is a type of specific phobia. In 2000, an article published in the British Journal of Psychiatry described the fear of childbirth as a psychological disorder that has received little attention and may be overlooked. Phobia of childbirth, as with any phobia, can manifest through a number of symptoms including nightmares, difficulty in concentrating on work or family activities, panic attacks and psychosomatic complaints. Often the fear of childbirth motivates a request for an elective caesarean section. Fear of labor pain is strongly associated with the fear of pain in general; a previous complicated childbirth, or inadequate pain relief, may cause the phobia to develop. A fear of pregnancy itself can result in an avoidance of pregnancy or even, as birth control methods are never 100% effective, an avoidance of sexual intercourse or asking for hysterectomy.

Uses of social media on pregnancy and childbirth

- ❖ Parents talk about childbirth with friends.
- ❖ Couples are broadcasting their births.
- ❖ They share information and advice to others.
- ❖ Pregnant and child rearing mothers can support each other.
- ❖ They build communities of interest.
- ❖ They can have virtual birth experiences.
- ❖ Mothers can share the information about health care professionals and institutions where they can get optimum medical care for pregnancy and safe childbirth.

Role of health professionals

- ❖ Keep uptodate with the communication changes
- ❖ Join the conversion with the patients via social media
- ❖ Use social media to share evidence-based quality information with mothers
- ❖ Support women to gather correct information from the internet.

References

- ❖ Bick D. Media portrayal of birth and the consequences of misinformation. *Midwifery*. 2010;26(2):147–148.
- ❖ Morris T, McInerney K. Media representations of pregnancy and childbirth: An analysis of reality television programs in the United States. *Birth*. 2010;37(2):134 - 140.



Mrs. G. GRACE JEBAKANI SWEETY,
M.Sc (N)
Associate Professor
Dept. of Community Health Nursing

RESPIRATORY INFECTIONS IN CHILDHOOD

Causes

Many different viruses infect the respiratory tract. In children, rhinoviruses, influenza viruses (during annual winter epidemics), parainfluenza viruses, respiratory syncytial virus (RSV), enteroviruses, coronaviruses, and certain strains of adenovirus are the main causes of viral respiratory infections.

Most often, viral respiratory tract infections spread when children's hands come into contact with nasal secretions from an infected person. These secretions contain viruses. When the children touch their nose or eyes, the viruses gain entry and produce a new infection. Less often, infections spread when children breathe air containing droplets that were coughed or sneezed out by an infected person.

Symptoms

When viruses invade cells of the respiratory tract, they trigger inflammation and production of mucus. This situation leads to nasal congestion, a runny nose, scratchy throat, and cough, which may last up to 14 days. Fever, with a temperature as high as 101 to 102° F (about 38.3 to 38.9° C) may even rise to 104° F (40° C).

Other typical symptoms in children include decreased appetite, lethargy, and a general feeling of illness (malaise). Headaches and body aches develop, particularly with influenza.

Complications of respiratory infections

Nasal congestion leads to feeding problems because infants cannot breathe while sucking from the breast or bottle. Children breathe rapidly and may develop a high-pitched noise heard on breathing out

Introduction Respiratory infections are very common, particularly in children in daycare or school or in children with siblings. The incidence of six respiratory infections per year per child is normal. Some uncomplicated respiratory infections can last up to two weeks.

Facts on respiratory infections

- ❖ Common respiratory infections include the common cold and influenza.
- ❖ Typical symptoms include nasal congestion, a runny nose, scratchy throat, cough, and irritability.
- ❖ The diagnosis is based on symptoms.
- ❖ Good hygiene is the best way to prevent these infections, and routine vaccination can prevent influenza.
- ❖ Treatment aims to relieve symptoms.

Types of respiratory infections

1. Upper respiratory tract infections

Symptoms occur mainly in the nose and throat. Viral upper respiratory tract infections may occur at any age and include the common cold and influenza.

2. Lower respiratory tract infections

Symptoms occur in the windpipe, airways, and lungs. Viral lower respiratory tract infections are more common among children and include croup, bronchiolitis, and pneumonia.

(wheezing) or a similar noise heard on breathing in (stridor).

Some children with a viral respiratory tract infection also develop an infection of the middle ear (otitis media) or the lung tissue (pneumonia). In children with asthma, respiratory infections often lead to an asthma attack.

Diagnosis

- ❖ A doctor's evaluation
- ❖ X-rays of the neck and chest may be taken in children who have difficulty in breathing.

Prevention

- ❖ Vaccination for influenza
- ❖ Bed rest

The best preventive measure is practicing good hygiene. An ill child and the people in the household should wash their hands frequently. In general, the more intimate physical contact (such as hugging, snuggling, or bed sharing) that takes place with an ill child, the greater the risk of spreading the infection to other family members. Children should stay home from school or child care facilities until the fever is gone.

Influenza is the only viral respiratory infection preventable by vaccination. All children age 6 months or older should receive a yearly vaccination, as should all adults. Additionally, children who have a weakened immune system, including children with human immunodeficiency virus (HIV) infection and those undergoing chemotherapy, should receive the vaccine.

Treatment

- ❖ Rest and fluids
- ❖ Drugs for fever and pain

Antibiotics are not necessary and do not help treat viral respiratory tract infections. Children with respiratory tract infections need additional rest and should maintain normal fluid intake. Acetaminophen or nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as ibuprofen, can be given for fever and aches. School-aged children may take a nonprescription (over-the-counter) decongestant for bothersome nasal congestion, although the drug often does not help. Infants and younger children are particularly sensitive to the side effects of decongestants and may experience agitation, confusion, hallucinations, lethargy, and rapid heart rate and should never take these drugs.

In infants and young children, congestion may be relieved somewhat by using a cool-mist vaporizer to humidify the air and by suctioning the mucus from the nose with a rubber suction bulb.

Conclusion

Respiratory infections in children are common in clinical practice. Health professionals in the community play an important role in managing children with reassurance, guidance on symptomatic management, and referring early where escalation of care is necessary. Nurses in the hospital environment need to deliver a holistic care package whereby both medical and emotional aspects are addressed.

References

1. Schaad UB. Prevention of paediatric respiratory tract infections: emphasis on the role of OM-85. *Eur Respir Rev.* 2005;14:74–77.
2. Paul S, O'Callaghan C, McKee N. Effective management of lower respiratory tract infections in childhood. *Nurse Child Young People.* 2011;23:27–34.



Dr. THANGASARAVANAN

M.D (Paed),

Consultant Pediatrician,
Our Lady of Health Hospital,
Thanjavur.

ANXIETY IN EARLY CHILDHOOD

Anxiety disorders are the most common in childhood as they cause extreme fear and worry, and changes in a child's behavior, sleep, eating, or mood. Anxiety is inevitable in life, but no child should have to feel stuck with it.

Types of anxiety disorders

Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) is a chronic condition marked by persistent inattention, hyperactivity and sometimes impulsive. As many as 2 out of every 3 children with ADHD continue to have symptoms as adults.

Generalized anxiety disorder (GAD). GAD causes kids to worry almost every day - and over lots of things. Kids with GAD worry over things that most kids worry about, like homework, tests, or making mistakes. But with GAD, kids worry more and more often, about these things. Kids with GAD also worry over things parents might not expect would cause worry. For example, they might worry about going to bathroom, lunchtime, birthday parties, playtime with friends, or riding the school bus.

Separation anxiety disorder (SAD). It's normal for babies and very young kids to feel anxious the first times they are apart from their parent. But soon they get used to being with a grandparent, babysitter, or teacher. And they start to feel at home at daycare or school.

Social phobia (social anxiety disorder). With social phobia, kids feel too afraid of what others will think or say. They are always afraid they might do or say something embarrassing. They worry that they might sound or look weird. They don't like to be the center of attention. They don't want others to notice them, so they might avoid raising their hand in class. If they get called on in class, they may freeze or panic and can't answer. With social phobia, a class presentation or a group activity with classmates can cause extreme fear.

Selective mutism (SM). This extreme form of social phobia causes kids to be so afraid they don't talk. Kids and teens with SM can talk. And they do talk at home or with their closest people. But they refuse to talk at all at school, with friends, or in other places where they have this fear.

Specific phobia. It's normal for young kids to feel scared of the dark, monsters, big animals, or loud noises like thunder or fireworks. Most of the time, when kids feel afraid, adults can help them feel safe and calm again. But a phobia is a more intense, more extreme, and longer lasting fear of a specific thing. With a phobia, a child dreads the thing they fear and tries to avoid it. If they are near what they fear, they feel terrified and are hard to comfort.

Signs and symptoms of anxiety disorders

A parent or teacher may see signs that a child or teen is anxious. For example, a kid might cling, miss school, or cry. They might act scared or upset, or refuse to talk or do things. Kids and teens with anxiety also feel symptoms that others can't see. It can make them feel afraid, worried, or nervous. These

symptoms of anxiety are the result of the "fight or flight" response. This is the body's normal response to danger. It triggers the release of natural chemicals in the body. These chemicals prepare us to deal with a real danger. They affect heart rate, breathing, muscles, nerves, and digestion. This response is meant to protect us from danger. But with anxiety disorders, the "fight or flight" response is overactive. It happens even when there is no real danger.

Causes of anxiety disorders

- ❖ Genetics
- ❖ Brain chemistry
- ❖ Life situations
- ❖ Learned behavior
- ❖ Foods like milk, chocolate, soy, wheat, egg, beans, tomatoes, grapes and oranges are the foods that can cause ADHD reactions in children.

How are anxiety disorders diagnosed ?

Anxiety disorders can be diagnosed by a trained therapist. They talk with you and your child, ask questions, and listen carefully. They'll ask how and when the child's anxiety and fears happen most. That helps them diagnose the specific anxiety disorder the child has. A child or teen with symptoms of anxiety should also have a regular health checkup. This helps make sure no other health problem is causing the symptoms.

How it is treated?

Most often, anxiety disorders are treated with cognitive behavioral therapy (CBT). This is a type of talk therapy that helps families, kids, and teens learn to manage worry, fear, and anxiety. CBT teaches kids that what they think and do affects how they

feel. In CBT, kids learn that when they avoid what they fear, the fear stays strong. They learn that when they face a fear, the fear gets weak and goes away.

How can we help the child?

If a child has an anxiety disorder, here are some ways we can help:

- ❖ Don't miss any appointments with the trained therapist.
- ❖ Channelize their energy and talk to the kid in simple manner.
- ❖ Help them deal with their feelings and make them comfortable.
- ❖ Talk often with the therapist, and ask how we can best help the child.
- ❖ Help the child face fears. Ask the therapist how we can help the child practice at home. Praise the child for efforts to cope with fears and worry.
- ❖ Help kids talk about feelings. Listen, and let them know that we understand, love, and accept them. A caring relationship with us helps the child build inner strengths.
- ❖ Encourage the child to take small steps forward. Don't let the child give up or avoid what they're afraid of. Help them take small positive steps forward.
- ❖ Encourage the kids to play outdoor games and indulge them in music.
- ❖ Be patient. It takes a while for therapy to work and for kids to feel better.

References

- ❖Anxiety disorders - Symptoms and causes" Mayo Clinic. Retrieved 23 May 2019.
- ❖Anxiety Disorders." NIMH. March 2016. Archived from the original article on 27 July 2016.



Mrs. A. VICTORIA RANI,
M.Sc (N)

Assistant Professor
Dept. of Mental Health Nursing

VIOLENCE IN CHILDHOOD

"The worst sin is the mutilation of a child's spirit" - Erik Erikson

Child development refers to the sequence of physical, language, thought and emotional changes that occur in a child from birth to the beginning of adulthood. During this process a child progresses from dependency on their parents / guardians to increasing independence. Child development is strongly influenced by genetic factors (genes passed on from their parents) and events during prenatal life. It is also influenced by environmental facts and the child's learning capacity.

Types of violence

- ❖ Maltreatment (including violent punishment) involves physical, sexual and psychological/emotional violence; and neglect of infants, children and adolescents by parents, caregivers and other authority figures, most often in the home but also in settings such as schools and orphanages.
- ❖ Bullying (including cyber-bullying) is unwanted aggressive behavior by another child or group of children. It involves repeated physical, psychological or social harm, and often takes place in schools and other settings where children gather, and online.
- ❖ Youth violence is concentrated among

children and young adults aged 10–29 years, occurs most often in community settings between acquaintances and strangers, includes bullying and physical assault with or without weapons (such as guns and knives), and may involve gang violence.

- ❖ Intimate partner violence (or domestic violence) involves physical, sexual and emotional violence by an intimate partner or ex-partner.
- ❖ Sexual violence includes attempted sexual contact and acts of a sexual nature not involving contact (such as voyeurism or sexual harassment); acts of sexual trafficking committed against someone who is unable to consent or refuse; and online exploitation.
- ❖ Emotional or psychological violence includes restricting a child's movements, threats and intimidation, discrimination, rejection and other non-physical forms of hostile treatment.

When directed against girls or boys because of their biological sex or gender identity, any of these types of violence can also constitute gender-based violence.

Risk factors of violence in childhood

Individual level

- ❖ Biological and personal aspects such as sex and age
- ❖ Lower levels of education
- ❖ Low income
- ❖ Having a disability or mental health problems.
- ❖ Harmful use of alcohol and drugs
- ❖ History of exposure to violence.

Close-relationship level

- ❖ Lack of emotional bonding between children and parents or caregivers
- ❖ Poor parenting practices
- ❖ Family dysfunction and separation
- ❖ Being associated with delinquent peers
- ❖ Witnessing violence between parents or caregivers
- ❖ Early or forced marriage.

Community level

- ❖ Poverty
- ❖ High population density
- ❖ Low social cohesion and transient populations
- ❖ Easy access to alcohol and firearms
- ❖ High concentrations of gangs and illicit drug dealing.

Society level

- ❖ Social and gender norms that create a climate in which violence is normalized
- ❖ Health, economic, educational and social policies that maintain economic, gender and social inequalities
- ❖ Absent or inadequate social protection
- ❖ Post-conflict situations or natural disaster
- ❖ Settings with weak governance and poor law enforcement.

Impact of violence

- ❖ Death
- ❖ Severe injuries
- ❖ Impaired brain and sensory system
- ❖ Negative coping and health care issues
- ❖ Unintended pregnancies
- ❖ Incidence of non-communicable diseases



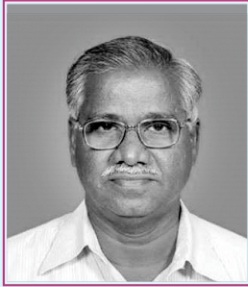
Strategies to prevent childhood violence

The seven strategies are :

- ❖ Implementation and enforcement of laws (for example, banning violent discipline and restricting access to alcohol and firearms)
- ❖ Norms and values change (for example, altering norms that condone the sexual abuse of girls or aggressive behaviour among boys)
- ❖ Safe environments (such as identifying neighbourhood "hot spots" for violence and then addressing the local causes through problem-oriented policing and other interventions)
- ❖ Parental and caregiver support (for example, providing parent training to young, first time parents)
- ❖ Income and economic strengthening (such as microfinance and gender equity training)
- ❖ Response services provision (for example, ensuring that children who are exposed to violence can access effective emergency care and receive appropriate psychosocial support)
- ❖ Education and life skills (such as ensuring that children attend school, and providing life and social skills training)

References ❖ McCoy, M.L.; Keen, S.M. (2013). "Introduction". Child Abuse and Neglect (2 ed.). New York: Psychology Press. pp. 3–22..

❖ Global prevalence of past-year violence against children: a systematic review and minimum estimates. Hillis S, Mercy J, Amobi A, Kress H. Pediatrics 2016; 137(3): e20154079.



PARENT RELATIONSHIPS AND YOUNG CHILDREN

Prof. THIYAGARAJAN

M.A., M.Phil (Psy), PGDGC.,

Counselling Psychologist

People form many relationships throughout their lives. But the primary relationship begins at the start of their lives, between parent and child, and siblings which has a start at the home. The parent-child relationship has a higher order when compared to other relationships.

Definition

According to encyclopedia of children's Health :

The Parent-child relationship consists of a combination of behaviors, feelings and expectations that are unique to a particular parent and a particular child. This relationship involves the full extent of a child's development.

A Parent child relationship (PCR) is one that nurtures the physical, emotional, and social development of the child. It's a unique bond that every child and parent experience, enjoy and nurture. This relationship lays the foundation for the child's personality, choices and overall behaviour.

Father-mother relationship and children

Perderson and his colleagues (1977) believed that the three units of interaction (mother-father, mother-child, father-child) are interrelated.

A child who has a positive relationship with parents may be able to regulate

emotions in difficult situations, and improve his mental, linguistic and emotional development and problem solving skills.

Infants need safety, security and support from the parents. According to Perderson and his colleagues: "When the wife and husband showed positive interaction towards each other, then they would show the infant affection. When there was negative interaction between the wife and husband it was strongly linked to negative emotion to the infant and it may lead to child neglect".

The increase in the involvement of father with the child improves the child's social stability, educational achievement and problem solving skills. The father-child relationship may become vulnerable to parental hostility. While father or mother is involved too much in the child rearing practices, then it is sometimes said to be overprotective, cosseting, nosey or intrusive. Mothers and their children are connected even before birth. All those months spent together mark the beginning of a sometimes challenging, yet rewarding, relationship. Moms have an important role in their child's mental health because they provide basic necessities (i.e. food, water, shelter, and sleep) and form a secure attachment with their young child.

Role of parents in child development

According to crnic, prenatal psychosocial stressors significantly affect infant health and development. The proper role of the parent is to provide

encouragement, support and access to activities that enable the child to master key developmental tasks. A parent is the child's first teacher and should remain the best teacher throughout life.

Parents should have warmth and control in a positive way so that the children may develop positive effects. Parents spending quality time with children helps to satisfy the psychological needs of children.

Parents as models

According to Crnic, positive emotional reactivity and self-regulation are important parental factors in developing children's healthy temperament. He adds that it's a two-way street, children's emotions affecting parental behaviors and parental emotions affecting children's development and behaviours. The family environment plays a crucial role in the development of personality traits.

But bad parenting makes a child more prone to criminal behaviors, poor growth and development both physically and mentally poor performance in education.

Communication between parents and children

It is very important for parents to have open and effective communication with their children. The effective open discussion between parents and children provides an opportunity to understand one another. It will boost the self-esteem of the children and thereby the children will respect their parents and want to listen, help and follow directions of the parents, which may pave the way for future success of children in life.

Ten simple tips to deepen bonds between parents and children

- written by Robin McClure(oct,2019)

1. Telling your children that you love them.
2. Play with your children.
3. Establish a special name or code word.
4. Develop and maintain bed time rituals.
5. Teach your kids about faith or spirituality.
6. Let your children help you.
7. Eat meals together.
8. Seek out one-on-one opportunities.
9. Respect children's choices.
10. Make them a priority in your life.

Good parenting is more important than a good school to the academic success of a child. Kids learn communication skills, moral values, manners, discipline, healthy temperament and good attitudes from their home. Positive father-mother-child relationships will help the children to be successful in life.

References

- ❖ Stevenson and Crnic ,2015; Crnic et al, 2009.
- ❖ Coburn, Crnic and Ross; Infant and child development,2015.
- ❖ Perderson. Journal of child and family studies, July 2014.

SAVE
ONE LIFE,
YOU'RE A HERO.
SAVE
ONE HUNDRED LIVES.
you're a nurse





Mrs. GAYATHRI DEVI, M.Sc (N)
Assistant Professor,
Dept. of Community Health Nursing

MYTHS AND FACTS OF ADOLESCENCE

❖ **MYTH :** Teens are bigger risk-takers and thrill seekers than adults

FACT : Yes. Teens perceive more risk than adults do in certain areas such as the chance of getting into an accident if they drive with a friend rashly.

❖ **MYTH:** Teens don't need much time for sleeping

FACT : No. Teens do need as much as sleep or more than they got as children for about 9 to 10 hours in night.

❖ **MYTH:** Pimples are a result of being unclean.

FACT : No. Girls and boys both get pimples and it has nothing to do with cleanliness. It is caused by hormones. It's a result of excess oil getting trapped in skin pores and disappears in few days.

❖ **MYTH :** Mental health issues of teens result from their personal weakness.

FACT : No. Mental health condition is not related to being weak. Rather, such conditions are genetic, environmental, trauma-related or substance abuse-caused, or a combination thereof.

❖ **MYTH :** Mental health issues of teens result from bad parenting.

FACT : Yes sometimes. Even the best parents are imperfect and sometimes yell or

act out like their kids do. Healthy communication and problem-solving strategies are the keys in helping families work out disagreements.

❖ **MYTH :** If a teen has her period she cannot swim, run, etc.

FACT : No. During her period, a teen can do anything she normally does. Exercise can help reduce cramps and improve mood. She can use tampons or menstrual cups for swimming.

❖ **MYTH :** Eating junk food/chocolate causes acne.

FACT : No. During puberty, hormones make more oil under your skin, and this causes acne, not junk food or anything else you eat. Eating junk food every day can cause other health problems, so choose healthy foods.

❖ **MYTH :** Young people only listen to their friends.

FACT : Not exactly. Young people report that their parents or a caring adult are also be their greatest influence. They will hear their friends as they are always closely attached and spending much time being together.

❖ **MYTH:** Talking about suicide or asking someone if they feel suicidal will encourage suicide attempts.

FACT : Yes. Talking about suicide provides the opportunity for communication. Fears shared are more likely to diminish. The first step in encouraging a person with thoughts of suicide to live comes from talking about those feelings.

❖ MYTH : Once a person is intent on suicide, there is no way of stopping them.

FACT : No. Suicides can be prevented. People can be helped. Suicidal crisis can be relatively short-lived. Immediate practical help such as staying with the person, encouraging them to talk and helping them build plans for the future can avert the intention to attempt or die by suicide.

❖ MYTH : Suicide is hereditary.

FACT : No. Although suicide can be over-represented in families, attempts are not genetically inherited. Members of families share the same emotional environment, and the death by suicide of one family member may well raise the awareness of suicide as an option for other family members.

❖ MYTH : Teens can study better while listening to music

FACT : Yes. Teens have a wide range of talents and their brain has the ability of thinking more things at a time. They can well organize different works at a same time.

❖ MYTH : Adolescents are prone to get fat by eating junk foods.

FACT : No. Research studies proves that teens who has the habit of eating with their family members at the right time, though consumes more junk foods will not enter into obesity. Loneliness and depression causes obesity as they will eat more unhealthy foods to overcome the same.

As a **NURSE** we have the opportunity to heal the *mind, soul, heart and body* of our patients, their families and *ourselves*. They may forget your name. But they will **NEVER** forget how you made them *feel*.

❖ MYTH : Talking with children and adolescents is the most effective therapeutic approach in dealing with loss.

FACT : Yes. There is much value in openly communicating with children and adolescents. But there is also great value in using approaches that allow the child or adolescent other creative ways of expression. Play, art, dance, music, activity, and ritual examples of creative modes of expression that children and adolescents may use to express grief and adapt to loss.

References

- ❖ National mental health association
<http://suicideprevention.nv.gov/Youth/Myths>.
- ❖ <http://www.tarcherbooks.net/top-myths-about-teen-behavior>.





Ms. THARANI, B.Sc (N)

Assistant Lecturer
Dept. of Mental Health Nursing

PEER PRESSURE IN ADOLESCENCE

At what age peer pressure is common ?

Individuals become more susceptible to peer influence between the ages of 10 and 14 year and less susceptible between 14 and 18.

Warning signs of peer pressure

- ❖ Low moods, tearfulness or feelings of hopelessness
- ❖ Aggression or antisocial behavior that's not usual for your child
- ❖ Sudden changes in behavior, often for no obvious reason
- ❖ Trouble falling asleep, staying asleep or waking early
- ❖ Loss of appetite or over-eating
- ❖ Reluctance to go to school/college.
- ❖ Withdrawal from activities your child used to like
- ❖ Statements about wanting to give up, or life not being worth living.

Types of peer pressure

❖ *Negative peer pressure*

Negative peer pressure occurs when friends negatively influence each other. Examples of negative peer pressure include trying to talk someone into trying drugs, cigarettes, alcohol, and sex. Negative peer pressure can happen directly and indirectly.

❖ *Positive peer pressure*

This is the good type of peer pressure. It's when friends push you to do great things and to excel. A teen may feel empowered by his/her friends because of the positivity from them.

Introduction Peer pressure is most often associated with risky or problematic behaviors as it is the direct pressure of the peers on teens and the development of an adolescent's own personal sense of self and identity. Teens are forced to change his or her attitudes, values or behaviours.

Reasons of peer pressure

- ❖ Global changes in society
- ❖ Changes of roles inside the family
- ❖ Longer education among young
- ❖ Poor communication skills
- ❖ Popular television culture
- ❖ School/college environment
- ❖ Poor parenting
- ❖ Poor discipline in the house
- ❖ Low self esteem
- ❖ Lack of confidence

Influence of peer pressure in children

- ❖ Choosing the same clothes, hairstyle or jewellery as their friends
- ❖ Listening to the same music or watching the same TV shows as their friends
- ❖ Changing the way they talk, or the words they use
- ❖ Doing risky things or breaking rules
- ❖ Working harder at school, or not working as hard
- ❖ Smoking or using alcohol or other drugs.

What strategies can help handle negative peer pressure ?

- ❖ Pay attention to how you feel.
- ❖ Plan ahead. Think about how you will respond in different situations.
- ❖ Talk to the person who is pressuring, let him or her know how it makes you feel and tell the person stop.
- ❖ Have a secret code to communicate with parents. Something you can say or text to your parent(s) that lets them know you need out of a situation. Parents can either call or text to say that you need to come home, or that they need to pick you up.
- ❖ Give an excuse. It should be ok to say "no" without needing to apologize or give an explanation. But it may make it easier to say no if you have a ready reason
- ❖ Have friends with similar values and beliefs. It is easier to say "no" if someone else is also saying it. Saying "no" together makes it easier for the both of you.
- ❖ Get support from a trusted adult such as a parent, teacher, or school counselor. A trusted adult can listen to you and help you with strategies that might work in your situation.

How to avoid and resist negative peer pressure ?

- ❖ Spend time with those who resist peer pressure
- ❖ Learn how to be the assertive
- ❖ Ask for help if necessary
- ❖ Get out of the tough situations
- ❖ Choose friends carefully
- ❖ Use the delay tactic

- ❖ Think ahead
- ❖ Provide your own positive pressure
- ❖ It's ok to be alone

Conclusion

It's not always easy to resist negative peer pressure, but when the teens do, it is easy to feel good about it afterward. And teens may even be a positive influence on their peers who feel the same way.

"Consider yourself as a leader, and know that you have the potential to make a difference."

References

- ❖ Carden Smith, L. K.; Fowler, S. A. (1984). "Positive peer pressure: the effects of peer monitoring on children's disruptive behavior". *Journal of Applied Behavior Analysis*. 17 (2): 213–227.
- ❖ Brown, B. Bradford (2004). "Adolescents' Relationships with Peers". In Lerner, R. M.; Steinburg, L. (eds.). *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. pp. 363–394





CHILD AND ADOLESCENT HELPLINE SERVICES

Mrs. N. GOWRI, M.Sc (N)

Professor & HOD

Dept. of Community Health Nursing

❖ **Child helpline Childline India**

CHILDLINE India Foundation is a project of Ministry of Women and Child Development. Childline India foundation is a non-government organization (NGO) in India that operates a telephone helpline called Childline, for children in distress. It is India's first 24-hour toll free, phone outreach service for children.

Targetted children

CHILDLINE works for the protection of rights of all children aged from 0 to 18. Their special focus is on all children in need of care and protection, especially the more vulnerable sections, that includes

- ❖ Victims of child sexual abuse.
- ❖ Street children and youth living alone on the streets.
- ❖ Child laborers working in the unorganized and organized sectors.
- ❖ Domestic help, especially girl domestics.
- ❖ Children affected by physical / sexual / emotional abuse in family, schools or institutions.
- ❖ Children who need emotional support and guidance.
- ❖ Children of commercial sex workers.
- ❖ Child victims of the flesh trade
- ❖ Victims of child trafficking.

❖ Children abandoned by parents or guardians.

❖ Missing children.

❖ Run away children.

❖ Children who are victims of substance abuse.

❖ Differently-abled children.

❖ Children in conflict with the law.

❖ Children in institutions.

❖ Mentally challenged children.

❖ HIV/AIDS infected children.

❖ Children affected by conflict and disaster.

❖ Child political refugees.

❖ Children whose families are in crisis.

It also helps children who are in need of care and protection. Child line number is – 1098

❖ UNICEF child helpline toll free number- 044-42891111/24410761-67

Adolescent helpline services

❖ 24 hour helpline for women- 181

Women facing domestic violence and sexual harassment at home and work places can contact the toll-free helpline 181 to get assistance ranging from police help, legal aid or medical services including ambulance. The services will be provided round-the-clock on all days of the week.

❖ Kavalan SOS

Tamil Nadu Police Department is proud to bring to people of the state, the

KAVALAN SOS App as a part of the Tamil Nadu State Police Master Control Room initiative, which the people especially teenage girls of Tamil Nadu can use to seek police assistance instantly in emergency situations such as physical emergencies, eve teasing, kidnapping. This app can be downloaded in Google play store in android mobiles.

- ❖ Women helpline - 1091
- ❖ Tamil Nadu women helpline : 044- 28592750
- ❖ Road Accident Emergency Service : 1073
- ❖ Road Accident Emergency Service On National Highway For Private Operators : 1033
- ❖ Anti ragging complaints : 1800-180-5522 (info@amanmovement.org)
- ❖ National suicide prevention Helpline toll free - 1800-273-8255
- ❖ National human trafficking online - toll - free - 1-888-373-7888
- ❖ Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) - 800 – 656 – HOPE (800–656–4673)

References

- ❖ <https://indiahelpline.com/>
- ❖ <http://www.stopitnow.org/ohe-content/crisis-hotlines>

குழந்தை வளர்ப்பு

“குழந்தை வளர்ப்பு” என்னும் முகவரியின்

முதல் வீடாகிய கருப்புத்தங்க கருவறையிலிருந்து
உலகத்தோட்டத்தில் பூத்த வெள்ளப்பூவாகிய உன்னை
இதயத்துடிப்பின் ஓசையின் ஓரத்தில் அனைத்து
அழகையை நிறுத்துவது தாயின் வளர்ப்பு
அழகான பிஞ்சுகால்களைத் தன் கால்மேல்
வைத்து உனக்காக வெற்றிப் பாதையை
ஒளிர வைப்பது தந்தையின் வளர்ப்பு.
திறவுகோலாக இருக்கும் உன் பெற்றோர்கள்
மனதில் பூட்டிக்கிடக்கும் திறமைகளை
உலகின் முன்னிலையில் வெளிக்கொண்டு வருவதும்,
தவறு என்னும் குழியிலிருந்து உன்னை
தூக்கி நிறுத்துவதற்கு அடித்தளமாக அமைவதும்,
வளர்ப்பு என்னும் படகை செலுத்தி
எதிர்காலம் என்னும் கரையில் சேர்ப்பதும்,



கடைசி வரை கண்ணாடியாக இருந்து உன்னை
பிரதிபலிப்பதும் பெற்றோரின்
‘குழந்தை வளர்ப்பு தான்’ ...



Ms. V. Rexilin Deena
B.Sc (N) III Year.

முன்னுரை

“குடும்பம் ஒரு மரம்”, அதில் உறவுகள், குழந்தைகள் அனைவரும் வேர், தண்டு, கிளைகள், கனிகள் போன்றவர்கள் ஒரு குடும்பத்தில் குழந்தைகள் தான் மகிழ்ச்சிக்கான ஊற்றாக திகழ்வார்கள், அத்தகைய குழந்தையின் ஆரோக்கியம் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் எப்படி இருக்கிறது என்பதை பார்ப்போம்.

“குழந்தை என்பது தெய்வத்தின் மறுவடிவம் - அதனை கொண்டாட வேண்டிய விதத்தில் கொண்டாடினால் கூடுதல் இன்பம்”. ஆனால் இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் குழந்தை வளர்ப்புக்கும், அவர்களது ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியத்துவமே கொடுப்பதில்லை. ஏனென்றால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் நேரமே செலவழிப்பதில்லை. அதற்கு பதிலாக அவர்கள் கேட்கும் டி.வி. செல்போன், லேப்டாப் போன்ற மின்னணு சாதனங்கள் வாங்கி கொடுத்து விடுகிறார்கள். ஊடகங்களை பயன்படுத்தக் கூடாது என்பதற்கில்லை, ஆனால் அதிலே குழந்தைகள் மூழ்கி போவதால் அவர்களின் ஆரோக்கியமும், பல உறவுகளின் பாசங்களையும் இழக்கிறார்கள். ஒரு குழந்தையை அன்பும், அறிவும், பாசமும் நிறைந்த குழந்தையாய் வளர்ப்பதற்கு பதிலாக நடமாடும் ரோபோக்களாக வளர்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

தாயும், குடும்பமும்

“குடும்பங்கள் இல்லையென்றால் உறவுகள் இல்லை; உறவுகள் இல்லையென்றால் உணர்வுகள் இல்லை - ஆனால் தாய் இல்லையென்றால் பிறப்புகளே இல்லை” குடும்பம் என்ற கோவிலில் தெய்வம் போல் இருப்பவள் தாய்தான். கடவுள் ஒவ்வொருவரையும் தனியாக பார்த்துக் கொள்ள முடியாது என்பதற்காக தான் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒரு தாயை கடவுளாக கொடுத்திருக்கிறார். தாயில்லாமல் எந்தவொரு குழந்தை வளர்ப்பும் முழுமை பெறுவதில்லை. ஏனெனில் தாய்க்கு தான் பொறுமை குணம் அதிகம் உண்டு. குழந்தை என்னதான் தவறே செய்திருந்தாலும் குழந்தையை பக்குவமாக கண்டித்து வளர்ப்பவள். அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் கரிசனத்தோடு இருப்பவள். காரிருள் அகற்றி குழந்தைகளை உலகிற்கு ஒளிர வைக்க வேண்டும் என்று ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் அவளது கால்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர் செய்யும் தவறுகள்

குழந்தைகளிடம் பேசும்போது ஒப்பிட்டு பேசுதல். அவ்வாறு பேசுவதால் தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது அந்த குழந்தைக்கு வந்து விடுகிறது. இதனால் அவர்கள் எதற்குமே முன்னின்று வருவதில்லை. அவர்களுக்குள்ளே இருக்கும் திறமைகள் மூழ்கடிக்கப்படுகிறது.

பிடிவாதம் செய்யும் குழந்தைகளை அடித்தல் - இது மிகத்தவறான ஒன்று. இதனால் இப்பொழுது செய்யும் தவறுகளை திருத்திக் கொள்வார்கள். ஆனால் எதிர்கால வாழ்க்கையில் அதுவே அவர்களுக்கு தடைக்கல்லாக அமையும்.

சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் பொய் சொல்வதையும் மரியாதை குறைவாய் பேசுவதையும் கண்டு ரசிப்பார்கள். அவ்வாறு பெற்றோர்கள் இருப்பதால் குழந்தை பெரியவனானாலும் அதே பழக்க வழக்கங்கள் தொடரும்.

ஆண்குழந்தை என்றால், அவர்களுக்கு ஒருமாதிரி, பெண்குழந்தை என்றால் அவர்களுக்கு ஒருமாதிரி என்று வேறுபாடு காண்பித்தல் குழந்தைகளிடம் பொறாமை குணம் ஏற்படும்.

இன்றைய காலத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம்

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் நேரமே செலவழிக்காத காரணத்தினாலும், அவர்களது வேலையின் காரணமாகவும் வெளியில் கிடைக்கும் உணவுகளை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். இது அவர்களின் உடல் நலனை பாதிக்கிறது, குழந்தைகளின் வளர்ச்சியையும் தடுக்கிறது. இதனால் குழந்தையின் உடல்நலம் மட்டுமல்ல, அந்த குடும்பத்தின் அமைதியே பறிபோகிறது. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் உலகமே பணமயமாகி விட்டதால் வீட்டில் சமைத்து தருவதற்கு கூட நேரமில்லாமல் வெளியில் உணவுகளை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் பணத்தை உணவகத்தில் மட்டுமல்ல, மருத்துவமனையிலும் செலவழிக்கிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டியவை

- ❖ ஒரே நேரத்தில் எழுப்பி விட்டு பழக்கப் படுத்துதல்.
- ❖ மலம் கழிக்க கற்றுத்தருதல்.
- ❖ உறவு முறைகளை சொல்லி கொடுத்து பழக்கப் படுத்துதல்.
- ❖ மரியாதையான பேச்சுகளை பேசவைத்தல்.
- ❖ பொய் பேசுவதை கண்டித்தல்

- ❖ தவறு செய்தால் உடனே கண்டிக்காமல், சில நிமிடம் பேசாமல், அவர்களுக்கு சொல்லி புரிய வைத்தல்.
- ❖ ஆ ரோ க் கி ய மான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.
- ❖ மற்றவர்களின் உடலமைப்பை பற்றி கேலி செய்யக் கூடாது என்று சொல்லிக் கொடுத்தல்.
- ❖ மற்ற குழந்தைகளுடன் கூடி விளையாட சொல்லுதல்.
- ❖ பிடிவாத குணம் உடைய குழந்தைகளிடம் முதலில் சிறி நேரத்திற்கு பேசாமல் இருக்கவும். பிறகு அவர்களே நமது வழிக்கு வருவார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தரக் கூடியவை

குழந்தைகளுக்கு நற்பண்புகளை கற்றுத்தருதல்
“குழந்தைகள் கண்ணாடி மாதிரி” நாம் எதை காட்டுகிறோமோ, அதையே பிரதிபலிப்பார்கள். ஆகவே நற்பண்புகளான அன்பு, பொறுமை, விட்டுக் கொடுத்தல், நட்பு, சகிப்புத்தன்மை, உதவி செய்தல், மரியாதை கொடுத்தல் போன்ற பண்புகளில் வளர்த்தல் அவசியம்.

குழந்தைகளுக்கு கதைகளை கற்றுத்தருதல்

மீடியாக்களின் தாக்கம் அதிகம் உள்ள இன்றைய காலத்தில் கதை சொல்வதன் மூலம், பெற்றோர்களும் தன் குழந்தைப் பருவத்தில் நிகழ்ந்தவற்றைக் கூறி மகிழ்வதோடு, குழந்தைகளும் ஆரவார மகிழ்ச்சியோடு கண்டு ரசிப்பார்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணக் கற்றுத்தருதல்

இயற்கை காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள், பால், முட்டை, மீன், கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம்பழம், தக்காளி, முட்டைக்கோஸ், காரட் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதே நலன்.

முடிவுரை நிமிர்ந்த நன்னடை, நேர் கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும், நிமிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் உள்ள குழந்தைகளாக வளர்த்தல் வேண்டும்.



Ms. R. Lakshmi
B.Sc (N) IV Year.

OUR LADY OF HEALTH SCHOOL AND COLLEGE OF NURSING NURSING NOW NIGHTINGALE CHALLENGE



12 Months Action Plan

JANUARY 2020

Inauguration of year of nurses 10.01.2020

FEBRUARY 2020

Cancer Awareness 28.02.2020

MARCH 2020

Blood donation camp 20.03.2020

APRIL 2020

World health day celebration 07.04.2020

MAY 2020

Nurses day celebration 12.05.2020

JUNE 2020

The magic of being youth 11.06.2020

JULY 2020

Breast feeding awareness 11.07.2020

AUGUST 2020

Women's health 14.08.2020

SEPTEMBER 2020

Alumni meet 08.09.2020

Cardiac awareness 29.09.2020

OCTOBER 2020

The ways and means to love 09.10.2020

NOVEMBER 2020

Basic cardiac life support training 20.11.2020

DECEMBER 2020

Closing ceremony of year of nurses 21.12.2020

இன்றைய குடும்பமும் குழந்தை வளர்ப்பும்

கடவுள் படைத்த இந்த உலகத்தில் எல்லாமே அழகுதான். அதிலும், மிக அழகானது குடும்பம் என்று கூறினால் மிகையாகாது. அன்பால் இணைத்து ஒற்றுமையால் பரிமாறி வாழ்ந்த காலம் போய் தனிகுடும்பமாக வாழும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு சாதாரண சளி, காய்ச்சல் வந்தால் போதும். உடனே மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று பணத்தைக் கொட்டுகிறார்கள் இன்றைய பெற்றோர்கள்; உடனே மருத்துவர்களும் ஸ்டிராய்டு, ஆன்டிபயாடிக் போன்ற அதிக சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளையே பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

மருந்து சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்தில் சரியாகி விடும், மருந்து சாப்பிடவில்லை என்றால் ஏழு நாட்களில் சரியாகிவிடும் என்ற வசனத்தைப் போல மருந்து சாப்பிடாமல் இருந்தாலே உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தானாகவே உருவாக்கும் திறன் கொண்டது.

கற்றுச் குழலும் குழந்தை வளர்ப்பும்

ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு; அது வளரும் சூழ்நிலை இன்றியமையாதது. அதிகமான குப்பைகளை அகற்ற வேண்டும், குழந்தைகளுக்கு விபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் எதையும் அருகில் வைக்க கூடாது. கொசுக்கள் வளர விடாமல் தடுக்க வேண்டும். சாலை விபத்துகளில் இருந்து குழந்தைகளை பாதுகாக்க வேண்டும்.

நாளை நாட்டை ஆள வேண்டியவர்களாய் அவர்கள் மாற நல்ல சுகாதாரமான சுற்றுச் சூழல் இன்றியமையாதது.

குழந்தை வளர்ப்பில் குடும்பங்களின் முக்கியத்துவம்

குழந்தைகளுக்கு தாய்பால் ஒரு வருடமாவது கொடுக்க வேண்டும்.

வீட்டை சுத்தமாக வைத்து கொள்வதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் அண்டாமல் காக்கலாம்.

பெற்றோர்களின் தொடுதல் ஒரு குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது என்கிறது அறிவியல்.

குழந்தைகள் அவர்கள் தனிமையில் இணையதளத்தில் எவற்றை காண்கிறார்கள் என்பதை கண்காணிக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் குழந்தையின் முக்கியத்துவம்

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமே ஒரு சமுதாயத்தின் முன்னேற்றம்.

குழந்தைகளுக்கு நல்லது எது கெட்டது எது என்று அனைத்தையும் கற்றுத்தர பெற்றோர்கள் கடமைபட்டுள்ளார்கள்.

இந்த வருட குழந்தைகள் தின விழா மையக் கருத்துப்படி குழந்தைகளுக்கு மரங்களைப் பற்றியும், அதன் முக்கியவத்தை பற்றியும் கற்றுத்தர வேண்டும்.

சமூக அக்கறை உள்ள மனிதர்களாக உருவாக்க குடும்பம் மிகவும் முக்கியம்.

முடிவுரை “ஓடி விளையாடு பாப்பா
நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா”

என்ற பாரதியாரின் பாடலுக்கேற்ப குழந்தைகளை செல்போன், தொலைக்காட்சி போன்ற சமூக வலைதளங்களுக்குள் மூழ்க விடாமல் அவர்கள் நன்முறையில் ஆரோக்கியத்தோடு வளர ஓடி, ஆடி விளையாட வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.



அவர்கள்தான் நாட்டின் நாளைய தூண்கள். எனவே குழந்தைகளை நன்றாக வளர்ப்போம் ! ... பாதுகாப்போம் ! ...



Ms. J. Vincy Jesika
B.Sc (N) III Year.



குழந்தையும் தெய்வமும்

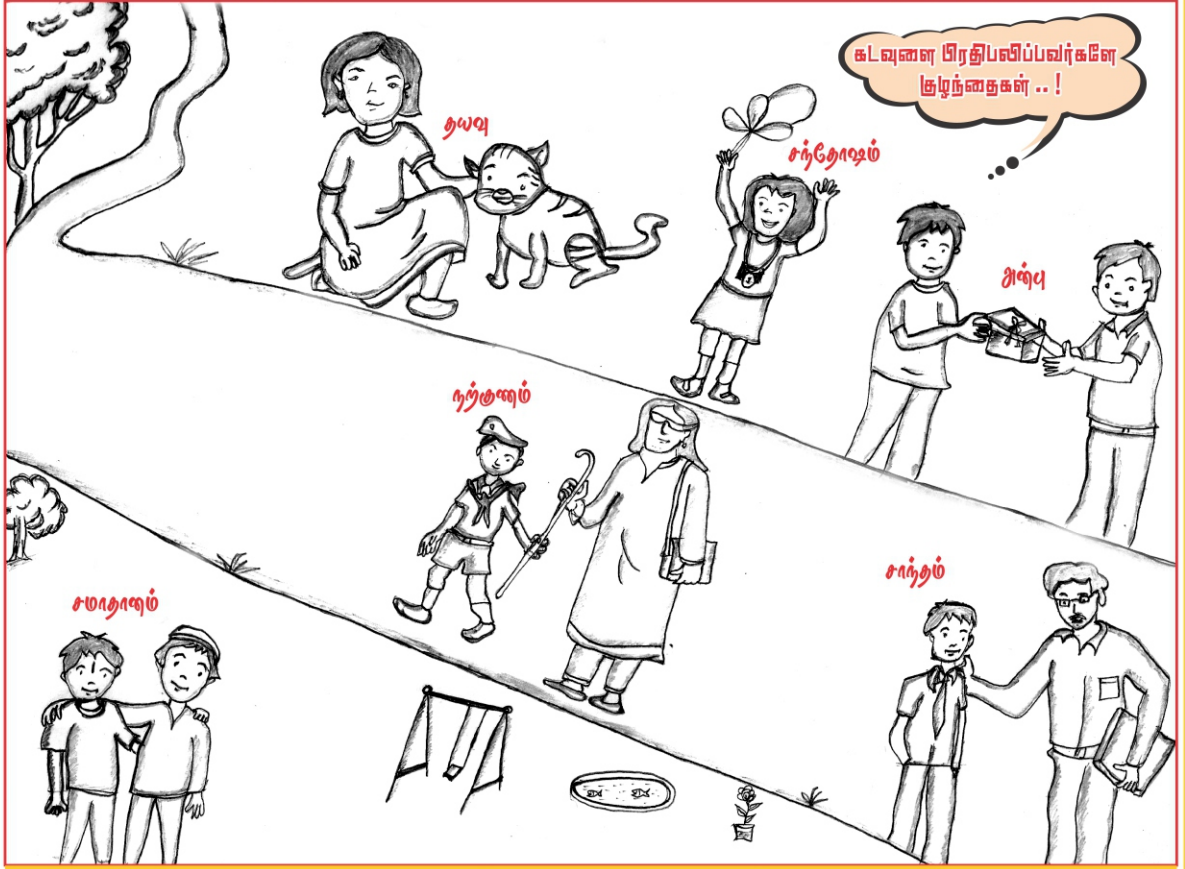


குழந்தைகள் கிடைப்பது கடவுளின் வரத்தால்
அவர்கள் கடவுளை வணங்குவது தம் இரு கரத்தால்
இயற்கையோடு சேர்ந்து வாழ்ந்து
அனைத்திலும் அன்பு கூர்ந்து
கவலைகள் நீங்க
மகிழ்ச்சிகள் பொங்க,
கடவுளின் ஓசை கேட்டு - அவரது
ஆசையை நிறைவேற்றுவார்களே குழந்தைகள்.



Ms. P. Esther
B.Sc (N) III Year.





குழந்தை வளர்ப்பு

மரத்தை அறிவது கனியாடலை - நல்
மலையை அறிவது மணத்தாலை
செடியை அறிவது காயாடலை - மண்ணின்
செழுமையை அறிவது வளத்தாலை

“குழந்தையை அறிவது குணத்தாலை - அதன்
வளர்ப்பை அறிவது தாயாலை”

பிரம்பைக் கையாடாதவன் தன் மகனைப்
பகைக்கிறான்; அவன்மீடல்
அன்பாயிருக்கிறவனா அவனை ஏற்கனவே தண்டிக்கிறான்.

பள்ளைகளின் பள்ளைகள் முதலாயிருக்குக் கிரீடம்;
பள்ளைகளின் கிழங்கை அவர்கள் பிடுக்கினால்.
பள்ளையானாலும் அதன் செய்கை

சுத்தமோ செம்மையோ என்பது, அதன் நடத்தையினால் விளங்கும்
பள்ளையானவன் நடக்கவேண்டிய
வழியிலேயே அவனை நடத்து; அவன்
முதிர் வயதிலும் அதை விடாதிருப்பான் ...



Ms. ESTHER RAJATHI

B.Sc (N) III Year.



MEDIA AWARENESS



Introduction

We cannot ignore the fact that social media is one of the biggest element that is present in our lives today. We can get any information, talk to anyone in any corner of the world at much fast speed.

Social media has far reaching impact on the youth, as they are the ones. who are most active on social networking sites. Social media has far reaching impact on the youth, as they are the ones who are most active on social networking sites.

Advantages of social media

Social media comes with a lot of advantages in fact we can owe a substantial part of our society's growth to social media.

Media is widely used to create awareness for causes that are important for the society. Social media can also help many noble causes run by NGOs and other social welfare societies.

Social media can also aid government and other agencies in spreading awareness and also fight crime. Many communities are built through social media platforms which are essential for our society's growth

Disadvantages of social media

Cyberbullying : Many children have become the victims of cyberbullying that has caused them a lot of harm.

Hacking : The loss of personal data that can lead to security issues. There are crimes like identity theft and bank details theft that can harm any individual

Addiction : Prolonged use of social media can lead to addiction in youth. Addiction causes to lose focus of other important things like studying etc.

Scams : Many predators are looking for vulnerable users that they can scam and make profit off.

Relationship Frauds : Honeytraps and MMS porn are the most caused frauds in online.

Health Issues : The excess use of social media can affect your physical and mental health in a big way. People often complaint of becoming lazy, fat, itchy eyes, loss of vision and stress issues after excessive use.

Loss of social and family life : Everyone busy on phone is one of the most common problem in a family gathering nowadays.

Social media in 21st century

Today platforms like facebook, twitter, linked in etc. are most widely used by (both) teachers, professors and students and they have become quite popular among them. For a student social media plays a very important role as it makes it easier for them to access and share information, get answers and connect with teachers.

Live Lectures : Many professors these days are conducting live video chats. It is easy for students.

Increased support : Use of social media at our disposal, solve queries of students even after class. Helps teacher to understand development of their students more closely.

Easy work : Makes the work easier for both. Expand and explore their own possibilities, skills and knowledge.

More disciplined : Class conducted on social media platforms are more disciplined and structured.

Teaching Blogs and write ups : Students can enhance their knowledge by reading blogs, articles and write ups by renowned teachers.

Ms. M. Shruthy,
B.Sc (N) II Year



எது காதல்? ...

கண்ணைப் பார்த்து வருவது தான்

- காதல் என்றால்

பார்வை இல்லாதவர்களுக்கு காதல் வராதா?

நிறத்தை பார்த்து வருவது தான் - காதல் என்றால்

கருப்பானவர்களுக்கு காதல் வராதா?

அழகை பார்த்து வருவது தான் - காதல் என்றால்,

அழகில்லாதவர்களுக்கு காதல் வராதா?

இடத்தை பார்த்து வருவது தான் - காதல் என்றால்,

இடமில்லாதவனுக்கு காதல் வராதா?

பணத்தை பார்த்து வருவது தான் - காதல் என்றால்,

ஏழைகளுக்கு காதல் வராதா?

பேச்சின் அழகில் மயங்கி வருவது தான்

- காதல் என்றால்

பேச இயலாதவனுக்கு காதல் வராதா?

படிப்பை பார்த்து வருவது தான் - காதல் என்றால்

படிக்காதவனுக்கு காதல் வராதா?

எதுதான் காதல்

காதலுக்கு காரணம் இருக்காது

காரணம் இருந்தால் அது காதலாய் இருக்காது

அன்பிற்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும்

ஒரு இருதயத்திற்கு,

உண்மையான அன்பு

எங்கிருந்து பெறப்படுகிறதோ,

அங்கு உருவாகும் ஒரு உன்னதமான

உறவுக்கு பெயர்தான் காதல்...

காதலுக்காக சாகக் கூடாது

காதலிக்காமலும் சாகக் கூடாது..

Ms. M. Aarthidoss
B.Sc (N) III Year.



Tips for Adolescent Hygiene

1. Good quality sleep at night.
2. Balanced diet
3. Waking up before sunrise.
4. Self-suggestion.
5. Physical, mental and breathing exercise.
6. Sensory play.
7. Learning some new things daily.
8. Self-introspection at night.
9. Caution for social media exposure.
10. Keep the brain buzzing with mind games.

Ms. S. Rabiyaathul
Basariya
B.Sc (N) III Year.



"Constant attention by a
good nurse may be just as
important as a major operation
by a surgeon"



இன்கை வாழ்வாக்குவோம்

1. அத்திப்பழம் தினம் தோறும் ஒரு பழம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றினில் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் சரியாகும். உடலில் இரத்தம் விருத்தியாகும். உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.
2. மாதவிடாயினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை சரிசெய்ய துளசி இலையை நீரில் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை பருக வயிற்று வலி சரியாகும்.
3. வாய்ப்புண் துர்நாற்றம் நீங்க தினம் தோறும் காலையில் சிறிது நல்லெண்ணெயினால் வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண்கள் மற்றும் துர்நாற்றம் நீங்கும்.
4. வறட்டு இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி நீங்க சிறிது இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட வறட்டு இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி சரியாகும்.
5. உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை சரிசெய்ய காலையில் வெறும் வயிற்றில் சோற்று கற்றாழையை எடுத்து அதில் பட்டைகள் நீக்கி அதில் உள்ள சதைப்பாற்றானப் பகுதியை மோரில் இட்டு குடிக்க உடல் சூடுதணியும் வயிற்று வலி குணமாகும்.
6. காய்ச்சிய சூடான பசும் பாலில் நாட்டு முட்டையை சேர்த்து அதை நன்றாக ஆற்றி குடிக்க உடல் வலிமை பெறும்.
7. திருநீற்றுப்பச்சிலையை தினம் தோறும் முகத்தில் தேய்த்து வர முகத்தில் உள்ள பருக்கள் நீங்கும் முகம் பொலிவு பெறும்.
8. பச்சைப்பயிற்று மாவை சோப்பிற்கு பதிலாக உடலில் பூசி குளித்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும் தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அனைத்தும் நீங்கும்.
9. முகம் அழகு பெற பப்பாளி பழத்தை அரைத்து அவற்றை முகத்தில் தடவி அரைமணி நேரத்திற்கு பிறகு கழுவினால் முகம் அழகுபெறும்.
10. தினம் தோறும் காலையில் முலைக்கட்டிய பயிற்றை சாப்பிட உடல் வலிமை பெறும்.

11. சிறிது தேங்காய் எண்ணெயுடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கலந்து அவற்றை சேற்றுப்புண்கள் மீது தடவி வர சேற்றுப்புண், மிக விரைவில் குணமாகும்.
12. மாதுளம் பழச்சாறு மற்றும் எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் சளித்தொல்லை குணமாகும்..
13. கோவற்பழ இலையை சூப் செய்து குடிக்க வயிற்றுப்புண்கள் சரியாகும்..
14. சிறிது கிராம்புப் பொடியுடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை வேளைகளில் சாப்பிட்டால் இருமல், காய்ச்சல், போன்றவை குறையும்.
15. சீத்தாப்பழ விதையை காயவைத்து அவற்றை பொடியாக்கி சீயக்காயில் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்த பிறகு தலை குளித்து வர ஈறு பேன்கள் ஒழியும்.
16. வெந்தயக் கீரையை சாப்பிட்டு வர ஜீரண சக்தி உண்டாகும். உடல் பலம் பெறும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
17. நெல்லிக்கனியை தினம் தோறும் சாப்பிட உடலில் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். இரத்தம் விருத்தியாகும்.
18. ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் நமது உடலில் ஏற்படும் இரத்தம் உறைதலை தடுக்கும்.
19. பசியின்மையை போக்க பிரண்டை துவையல் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் பசியை தூண்டும். உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.
20. வாழை தண்டை கூட்டு செய்து உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றில் உள்ள சிக்கல்கள் நீங்கும்.

ஆரோக்கியமானதை உண்போம்,

ஆரோக்கியமாய் வாழ்வோம்.



Ms. J. Aagi Josita
GNM II Year.

ஒரு குழந்தையின் குரல்

அம்மா! நான் எப்பொழுது இந்த இருட்டு அறையில்

இருந்து வெளியே வருவேன்;

இனிமையான துன்பத்தில் ஈன்றெடுத்தாய்:

முதல் முறை என் முகத்தை பார்த்த போது

புது பொக்கிஷத்தை கண்டெடுத்து போல

பல ஆபத்திலிருந்து என்னை பொத்தி வளர்த்தாய்;

இனிமையான இன்பமான என் வாழ்க்கை

மறுபடியும் இமை மூடும் தருணத்தில் இருட்டு அறையில்

நான் கூட நினைத்தேன் மறுபடியும்

புது இன்பத்தோடு என்னை எந்தாய் ஈன்றெடுப்பாள் என்று;

மணி துளிகள் மறைய எந்தாய் ஈன்றெடுப்பாள் என்று;

என் மரண வாசலை; அம்மா! அம்மா!

ஒரு தாயின் குரல்

மகனே! சொல்ல முடியாத இன்பத்தையும் துன்பத்தையும்

ஒரே நேரத்தில் ஒரு உறவால் உணர்த்திய உயிரே!

என் உதிரத்திலிருந்து உருவாகிய புது உயிர் நீயடா;

பார்த்து பார்த்து வளர்த்தேன்; உன்னை

பார்க்க மறந்த சில நொடிகளில், இனி

என்னை பார்க்கவே முடியாதம்மா என்று

சொல்லி மறைந்தாயடா மகனே!

பத்திரமாக வளர்த்தேன் என்று நினைத்தேன்

ஆனால் எப்படி பார்த்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை மறந்தேன்!

முதலில் இருட்டு அறையில் உயிர் கொடுக்க போக

இரண்டாவது இருட்டு அறையில் உன் உயிர் போக காரணம் ஆனேன்

உணர்ந்தேன் குழந்தை வளர்ப்பை நீ எனக்கு கற்றுத்தந்தாய் என்று!

இளமை குரல்

மண்ணில் வாழ வேண்டிய மாணிக்கமே! உன்னை போல்

பல மாணிக்கத்தை இம்மண்ணில் தொலைத்தோம்

உலக வளர்ச்சியை நினைத்த நாங்கள்;

உன்னை வளர்க்க மறந்து விட்டோம்

இரண்டடி வளர்ந்திருந்தால் அந்த குழியை

தாண்டியிருப்பியோ என்னைவோ!

உணர்ந்தேன் உன்னாலே

புது உயிர் பெற்றேன்;

உயிர் உள்ள குழந்தை வளர்ப்பை!

குழந்தை

வளர்ப்பு...



Ms. A. Jenifer
B.Sc (N) III Year.

TIPS FOR ADOLESCENT HYGIENE



Use synthetic fibre cotton socks to avoid bad odour in shoe



Use fluoride paste to avoid bad odour in mouth
Wash your teeth with Guava leaf powder / Salt with lemon for teeth whitening



Use antiperspirant deodrant to avoid bad odour in the body
Apply lemon on your arm pit & folded place in a body to prevent darkness



Eat fig, pomegranate, dates, beetroot & carrot juice, drumstick leaves, lotus stem, + yogurt (curd) with turmeric black sesame seeds to prevent anemia



Eat green gram sprout, wall nut, ground nut, hibiscus and do super brain yoga (Thopukarnam) to regularize menstrual periods



Avoid blue coated napkins and change napkins 4 - 6 hours once to prevent infection



Apply curd or guava leaf powder or egg white to prevent dandruff



Eat blue berries, salmon, curd, spinach, oats, almond, capsicum and more content of fibre rich food to reduce and maintain normal body weight and get essential nutrition



Apply fenugreek paste, alovera gel and onion paste to promote silky hair growth

Apply camphor with coconut oil and massage for few minutes for long and smoothy hair



Hear soft music do yoga and dance to relieve stress

Ventilating the feelings with family and avoid inferiority complex to have a good mental health



Take dry grapes, banana, ginger, onion, garlic to prevent constipation



Nurses are the hospitality
of the
hospitals.

Ms. Anitha Sridhar
B.Sc (N) III Year.





ANNUAL DAY - BLOOM'19 - 12.05.2019



SPORTS DAY - BLOOM'19 - 12.05.2019



RALLY ON FOOD SAFETY - 07.06.2019



HOSTEL DAY CELEBRATION - 08.06.2019



ORIENTTREAT'19 - 23.11.2019



FRESHER'S PARTY - 26.11.2019

வளர் இளம் பருவமே

ஐம்பூதங்களுக்கு அகம்படாமல்
அகன்று விரிந்த அண்டவெளிக்கு அம்பால்
அறகிய துவியெடுத்து
ஈரைந்து மாதம் இரவலாய்
தாயின் கருவறையில் தவமிருந்து
பார் காண வந்த பரம்பொருளின் அங்கமே மானுடா
கைக்குழந்தை பருவத்தில்
கடவுளின் பிரதிநிதியாக கட்சிக்கொடி பிடித்தாய்
முன்பள்ளி பருவத்தில் முத்து முத்தாய்
மொழிபேசி களிப்புறச் செய்தாய்
பள்ளிப் பருவத்தில் பாங்குடனே
பண்போடு கல்வி கற்றாய்
வளர் இளம் பருவத்தில் ஏனோ
நன்மையும் தீமையும் இளம் புரியாது
தவித்து நிற்கிறாய் கண்ணே, கவலையுறாதே,
பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் என்றும்

உனக்காக உன் நலனுக்காக

இதுவும் கடந்து போகும், ஆம்
சுயக்கட்டுப்பாடு என்னும்
தார்ப்பரிய தவத்தை ஆராய்ந்தறிந்து தலையாயதாக்கு
கட்டுக்கடங்காத காலத்தை கணக்கிட்டு கையாளு
அன்பு, அமைதி, மகிழ்ச்சியின் உறைவிடம்
உன்னுள்ளே உறைந்துள்ள உன்னதமநியாமல்
கடல்கடந்து மலைகடந்து கஸ்தூரி மான்போல் களைத்துப் போகாதே
நன்றியோடும் அன்போடும்
அனுதினமும் அகம்நோக்கி அரைமணி நேரம் ஆழ்ந்துபோ, உன்
ஆத்ம நண்பனை அடையாளம் காண்பாய் பின்
உன் எண்ணம் சொல், செயல் ஒன்றாக செயல்படும்
ஆரோக்கியம் உன்னை அரவணைக்கும்
நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் உன்னை அனுதினமும் கொண்டாடும்
உன் பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் உள்ள சிறிய இடைவெளியில்
அரும்பெரும் சாதனைகளுக்கு அச்சாரம்
இயற்கை அன்னையின் அருட்பிரசாதத்தை
அளவோடு அனுபவி சகமனிதனை சமமாக பான்
சொர்க்கமும் ஆதிமுலமும் தொடா வானம் அல்ல
அரவணைக்கும் அருகாமையில் தான்
விறுகொண்டு எழு வளர் இளம் பருவமே! உன்
சாதனைகளுக்கு தொடக்கப்பிள்ளி வைக்க ...



தீபுலக. துமாரைச்செல்வி

குதல்வர்

THIS ISSUE WILL BE AVAILABLE IN OUR COLLEGE WEBSITE FOR FREE DOWNLOAD

www.ourladynursingcollegetnj.org