



LiGHT



Flame 2 Spark 4
Mar 2018 - Aug 2018

OUR LADY OF HEALTH SCHOOL & COLLEGE OF NURSING

Your Future starts here and now



EX-ALUMNAE MEET



CHRISTMAS FUNCTION



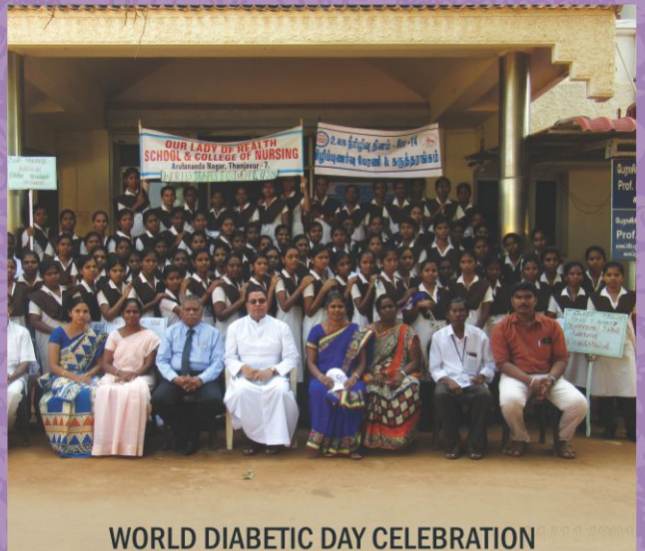
PULSE POLIO PROGRAMME



HEALTH PROGRAMME AT GOVT. SCHOOL, AMMANPETTAI



**WORLD HEALTH DAY CELEBRATION
AT INFANT JESUS CHURCH**



**WORLD DIABETIC DAY CELEBRATION
AT SIVAPREETHI HOSPITAL**

CONTENTS

Chief Editor's voice	2
Bishop's Message	3
From Reader's Pen	4
Peaceful Mind is a Healthy Mind	5
Mental Health and Media Gadgets	7
Mental Health and Educational Institutions	9
Mental Health and Hobbies	11
Mental Health and Work Place	13
The Influence of Society & Culture on Mental Health	15
Mental Health and Friends	17
Mental Health and Family	19
Poem on Human Mind	20
Poem on Women empowerment	21
Students articles	22 - 36



LiGHT

Flame 2 Spark 4

March 2018 - August 2018

**BIANNUAL MAGAZINE
OF
OLHSCON**



3rd Cross, Arulananda Nagar,
Thanjavur - 613 007, S.India.



**“Make peace with your past
So that it doesn't
spoil your present”**

This is a beautiful and meaningful saying which reveals profound meaning about our daily life. Everybody in the world desires to enjoy peace of mind, peace in the family and in the society where one lives and works. When we are alone, there are no disturbances; we are so peaceful. But when others come into our life, we are disturbed, our normal routine as well as our mental health is disturbed. Whether we like or not, we have to live with others, work with others and mingle with others. The society and the other persons influence the rhythm of our day to day life. This is the reason why the other was seen as “hell” by the great thinker Jean Paul Sartre.

It is so obvious that we lose our peace of mind because of others. We put on mask or printed smile when we are at home or at work place. We are neither happy about ourselves not about others. We have only regrets about the past and ill feelings among ourselves. It was rightly said by Mark Twain, “Twenty years from now, you will be more disappointed by the things you did not do than by the ones you did.”

But at the same time, no one can deny that the other, the family or the society contribute so much towards the healthy mind. I sincerely appreciate all the writers of this spark of Light magazine. All the articles analyze the various external factors that impact on the healthy mind of the individual person.

I profit this opportunity to wish all the Nurses who do miracles in the life of the people “*A very happy Nurses' day*” May God bless you all for all that you do to have healthy body and mind.



Chief Editor

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

Editorial Board

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

Mr. S. Joseph Amal Doss
M.A (Eng)., M.Ed., M.Phil.,
English Professor

Mrs. S. Joyce Mary Selvam, M.Sc (N)
Associate Professor

Mrs. G. Grace Jebakani Sweety,
M.Sc (N)., M.Sc (Psy)
Associate Professor

Mrs. G. Vidhya, M.Sc (N)
Lecturer

Chief Editor

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



MOST REV. DR. M. DEVADASS AMBROSE

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

BISHOP'S MESSAGE

Greetings in the name of our lord Jesus Christ.

I feel immense pleasure to pen a few words in the fourth issue of the magazine "LIGHT". The external factors play a vital role in creating a healthy mind. Healthy mind gives people a happier life with holistic maintenance of healthy relationships. Our actions and works determine the quality of our connections and relationships with the people around us. From this perspective, it is necessary to have healthy mind so that we can enjoy healthy and harmonious connections with others in family, society and work place. It is time to assess our pattern of thinking and what we can do to quickly reorganize the manner in which we think. The role of society is important for every individual to have inner peace. This applies to all forms of bonding we have in life. The magazine "LIGHT" encompasses on healthy mind in third and fourth issues. I applaud the efforts of the editorial committee and hope that this fourth issue will be the reminder to look on the healthy aspects of our mind. My blessings and prayers will be persistently flow for the success of the magazine of Our Lady family.



Yours devotedly in Christ,

+ *M. Devadass Ambrose*

Founder and President

Bishop of Thanjavur

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

Ph : (04362) 231252, 235237, Fax : 235524, E-mail : devadassambrose@gmail.com; www.tanjorediocese.org



Sr. Josephine Mary, S.M.M.I.

Our Lady of Health Convent, Arulananda Nagar,
Thanjavur.

FROM READER'S PEN

Sep 2017- Feb 2018 "LIGHT" magazine I read, I enjoyed and I'm benefited a lot from the "LIGHT". One can very well learn from it, how to be healthy in mind, body and spirit. The cover page is very meaningful and attractive, according to the theme inside, "The Healthy Mind". I like it very much. The central theme flows all through the topics, well chosen and only one idea is stressed in all the topics but covers all the stages of human life. All the topics deal about one's need to be healthy in mind which ultimately leads to the wholeness of a person which is so beautifully brought out. The effort taken by the chief editor Rev. Fr. T. Arokia Baskar, the faculty and the students is marvelous indeed. Even the short captions in boxes both in English and Tamil are very impressive and informative. I congratulate heartily the wonderful work of Our Lady family. May God be praised and glorified in your entire endeavor.

Dr. M. Vijayarani., M.Sc (N), Ph.D.,

Assistant Professor, ESI College of Nursing, Bangalore.

I'm very delighted to pen a few words about the "LIGHT" magazine of Our Lady of Health School and College of Nursing. It has enlightened the readers with rich and recent information on various areas of health. I should appreciate the students and faculty who have contributed their valuable efforts in developing the magazine. The standard of the articles published are highly appreciated. I wish to have every issue of the magazine as it is highly informative. I appreciate all the members of the editorial team and the contributors for bringing out the beautiful magazine in use. I wish all the very best for the future achievements of the institution. I would also suggest the students' research projects and dissertations may be published in the magazine as it would act as big platform for the changes in the health care.



Mr. Bharathi Rajan,

OT Nurse and Sales Executive Officer,
Johnson and Johnson (P) Ltd., Chennai.

Greetings from Johnson and Johnson private limited. I feel very happy to carve my feedback about the "LIGHT" magazine. The articles of the third issue were really fantastic and the information was arranged very elegantly in a manner that all learners could understand and perceive the knowledge regarding the health care concerns. I had witnessed the tiring efforts of both faculty and students to bring forth the eminent aspects of healthy mind. I wish all the very best for the future efforts of the institution. We are waiting to see your different approaches, variety of ideas and nurturing mode of knowledge among the readers.



Dr. CHRISTIANA JOSEPH,
MBBS., DOPGD in USG.,
Sonologist,
Our Lady of Health Hospital,
Thanjavur.

PEACEFUL MIND IS A HEALTHY MIND

What is it we are all seeking in this world?

Peace and happiness. What prevents us from enjoying Peace?
Fear, anger, revenge, unforgiveness and guilt.

How many sleepless nights have we spent after an argument, unwilling to forgive? There are so many people you can't forgive - someone who betrayed your trust, cheated you of money, property, causing you great financial loss. Someone who harmed you physically may be a close relative you trusted. Someone has destroyed your reputation by spreading false rumors. How can I forgive you cry out, my life is ruined.

We are all prisoners, trapped in a prison of our own making, building around us walls of bitterness and unforgiveness.

Is there any escape? Yes, there is a master key which will open the door, and we can experience true, peace and happiness. Jesus used this key in His life, and proved it works. Jesus taught us to love our enemies, and showed us by example. There on the cross, hanging in pain, with His last ounce of strength He cried out 'Father forgive them' This is the most powerful prayer that has been prayed.

We also have a choice to forgive unconditionally. Forgiveness is the first step that releases us from the chains of a hurt heart. This transforms our relationship with others, we experience reconciliation and

ultimately we can truly love the person who hurt us. According to the Lord's Prayer, we say 'Forgive us our sins as we forgive those who sin against us. Only when we forgive others we can also expect God to forgive us. Once we experience true forgiveness, we can enjoy peace of mind. Learning to pray this prayer sincerely from your heart could be the most important thing you will ever do in your life. This master key designed by God can unlock the most difficult problems in your life.

We can choose an attitude of forgiveness in all the ordinary things of life. First, make a list of people you need to forgive. As you read each name, decide to forgive that person and pray, 'Jesus I choose to forgive this person'. As you pray through your list, you realize that God is washing away your bitterness and replacing it with peace. We should also spend some time recollecting our past sins we have committed and caused sorrow and pain to others. We need to ask God to forgive us, and also go and reconcile with the persons concerned.

- ❖ At home right from when you wake up, with your family, with your noisy neighbors.
- ❖ As you come to work, in the traffic.
- ❖ At your working place - Choose not to lose your temper
- ❖ Choose not to argue. Choose not to retaliate when provoked.
- ❖ Face life with a calm, happy smile.

This is not humanly possible, you think. But if you have constant contact with a God

who forgave His enemies, who did not retaliate when beaten and spat upon, it is possible to receive His nature. On a regular basis, commit to spend quiet time with God. This should be preferably in the early morning, before you face the world. Sit at the feet of Jesus, read a passage from the Bible, meditate on it, and practically apply those teachings in your daily life. Pray quietly. Prayer is talking to God. Thank Him for His blessings, talk to Him about your problems, in the family, at your job. Ask for His guidance and wisdom, and invite Him to be with you the whole day. I believe God wants us to have an abundant life and free of stress. And I believe it is possible for you and me to enjoy this by praying the most powerful prayer on earth. 'Father forgive those who sin against us'. This will truly give us heavenly peace on earth.

Nine things to give up if you want to be Happy.

1. Complaining.
2. Limiting beliefs.
3. Blaming others.
4. Negative self talk.
5. Dwelling on the Past.
6. Resistance to change.
7. The need to impress others.
8. The need always to be right.
9. The need for others approval.

**Nothing is impossible for us.
Remember " If we can't,
then who can?"**



Lesson From Non Living Things

Fan -----
says be cool

Roof -----
says aim high

Clock -----
says every minute is precious

Window -----
says see the world with creative look

Mirror -----
says reflect and think before you act

Calender -----
says be uptodate of the daily happenings

Door -----
says push yourself to the goal

Wall -----
says be assertive

Tree -----
says grow in faith as much as possible

Flower -----
says be fragrance to others

Dustbin -----
says throw all your mistakes

Candle -----
says be a light to others

Book -----
says learn something new everyday

Bus -----
says go on in life with positive attitude

Compiled by

Ms. P. Savarinisha,
B.Sc (N), II Year.





MENTAL HEALTH AND MEDIA GADGETS

Mrs. N. IRAIMANI,
M.Sc (N), MBA.,
Vice Principal, College of Nursing
& HOD
Dept. of Medical Surgical Nursing

"The mind and body are not separate
what affects one, affects the other"

Media is an excellent source of information and entertainment. It plays a very important role in our daily lives. Media helps to know about the happenings in every second in and around the world.

Facts on blue whale game

The Blue Whale Game, also known as "Blue Whale Challenge", in 21st-century claimed to exist in several countries, beginning in 2016. Of the top 50 cities in the world the highest concentration of blue whale challenge searches the top 32 positions are held by Indian cities. More than 240 youth people died by the above said deadly game.

Media

Media is a means of mass communication (broad casting, publishing and internet) regarded collectively. Media greatly affects thoughts positively as well as negatively.

Gadget

Gadget is a small specialized mechanical or electronic device which includes mobiles, tablets, laptops, video games etc.,

Positive effects

- ❖ Earth has become a global village through television and internet, within minutes media spreads knowledge, information and news from one part of the world to the other.
- ❖ Media educates the people of the basic rights, jobs, policies and activities of government.
- ❖ Media helps to divert the unwanted thoughts and suicidal tendencies also.
- ❖ Gadgets encourage cognitive learning and development of analytical skills.
- ❖ Gadget helps in developing innovative thinking, strategic thinking, and investigative skills and increases the creativity.

Negative effects

- ❖ Media is the most influential factor for the people to resort violence. Children are exposed to violence on television, movies and video games. It will make the children more aggressive, fearful and violent.
- ❖ Assault, violence, child abuse in media also leads towards crime in the society.
- ❖ Facebook makes the person to feel socially isolated and causes depression and insomnia problems.
- ❖ The American academy of pediatrics has warned about the potential ill effects of social media in kids and teens including cyber bullying and facebook depression.

- ❖ Media makes the children to addict to the internet which triggers sadness (ex. Blue whale game), less well being, mentally unhealthy and have less social interaction with the persons.
- ❖ Gadgets will restrict the physical activities.
- ❖ Gadgets affect the writing skills of the children and poor concentration in academic performance.

How to manage social media addiction?

- ❖ **Focus** : Limit the number of social networks usage and those most relevant to your work and personal life.
- ❖ **Fix a schedule** : Schedule use of social media in the same manner like check email, whatsapp and facebook work out and play video games etc.,
- ❖ **Set a timer** : Setting a timer with an alarm will help you to know when should be the stopping and starting of something else.
- ❖ **Find Diversions** : Engaging in any other activity of interest like sports, travel or social work, or spending time with family on weekends can be good diversions.
- ❖ **Limit Use at Bed Time** : Research has revealed that use of gadgets or social media suppress melatonin, which disrupts body clocks. It will lead to insomnia problems and hormonal imbalances. So control over the use of media during night time will help to develop a healthy mind and healthy body.

**“Have a check on media usage.
Be mentally healthy”**

References :

1. Ritachi.Ying Chung.et.al.Journal of counseling and development. “**A multicultural /social justice perspective**”.2011 edition.
2. Jennifer Allen. “**Gadgets that will enhance your mental health**”. 2017 edition.



மறத்தை வெட்டாதே
காற்று உன்னை நேசிக்கும்!

சூதகளைப் பறிக்காதே
சூதூட்டம் உன்னை நேசிக்கும்!

ஓடி விளையாடு — உன்
உடல் உறுப்புகள் உன்னை நேசிக்கும்!

அனைவரிடமும் பாசமாக பேசு
மனசாட்சி உன்னை நேசிக்கும்!

விடமக்கொடுத்தது வாழு
உலகம் உன்னை நேசிக்கும்!

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்
ஆரோக்கியம் உன்னை நேசிக்கும்!



Ms. K. Kowsalya

B.Sc (N), III Year.

MENTAL HEALTH AND EDUCATIONAL INSTITUTIONS



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

Professor and HOD
Dept. of Community Health Nursing

“Caring for the mind is as important and crucial as caring for the body. In fact, one cannot be healthy without the other”



College is the place of learning and self-discovery for young adults. But it's also a period of emotional instability with the potential for serious psychological consequences. In earlier days, only physical health problems were considered and mental health was neglected. But, we know today that a big group of total population is students and students' lives are becoming more stressful. Stress is part of their college life involving greater academic demands, new financial responsibilities, change in social life, exposure to new people and adjusting to rigorous programme of theory and clinical practice. All these factors make them more prone to physical and mental illness.

Common Mental Health issues among colleges Students

- ❖ Depression and mood fluctuations.
- ❖ Relationship abuse and interpersonal related violence and abuse.
- ❖ Eating disorders.
- ❖ Drug and substance abuse.
- ❖ Homesickness.
- ❖ Confusion about career issues and direction.
- ❖ Academic concerns and study skills development.

- ❖ Time management and anger management.
- ❖ Feelings of isolation and loneliness.
- ❖ Confronting hate, discrimination and prejudice.

Tips to Maintain Mental Health

- ❖ Value yourself - Treat yourself with kindness and respect. Avoid self criticism
- ❖ Develop a support network - Form a group of close friends. Stay in contact with your family. Make plans with supportive family members and friends, or seek out activities. Avoid to be alone.
- ❖ Be active - Exercise is important for your mental outlook and helps ward off depression.
- ❖ Eat well - Choose a wide variety of healthy, nutritious foods. Eat regularly to keep up your energy.
- ❖ Get enough sleep - Sleep is vital to your mental well-being. Go to bed at a reasonable hour. Wake up at the same time every day.
- ❖ Set goals - You'll be more motivated and positive if you set goals to achieve with in the year.

- ❖ Build on your confidence - If you know you're good at certain things build on the confidence you take from these activities rather than concentrating on your faults.
- ❖ Help others - Volunteer your time and energy to help someone else. You'll feel good about doing something tangible to help someone in need.
- ❖ Learn how to deal with stress - Practice good coping skills. Research shows that laughter can boost your immune system, ease pain, relax your body and reduce stress.
- ❖ Quiet your mind - Do mindfulness exercises.
- ❖ Master time management - Be on time to class. Finish assignments on time. Set up a study schedule and stick onto it. And make sure you balance your work schedule with time for leisure.

Measures to be taken at Institution Level

- ❖ Formulation and development of curriculum emphasizing the significance and prevention of mental health problems.
- ❖ Organizing workshops, seminars to understand mental health issues.
- ❖ Emphasis should be laid on guidance and counseling services.
- ❖ Counselor must be posted in each college. He / she must conduct the counseling session for students and whenever necessary students should be referred to hospital.

**“Be healthy in mind to
create a healthy society”**

References

1. Knapp.M.McDaid, B. **Mental health promotion and mental illness prevention: the economic case.** Department of health.
2. www.uhs.umich.edu.(Student life University health service)



ஆரோக்கியமான மனம்

- அ - அன்பான பெற்றோரின் ஆரவணத்தில் சூடுபடுது
- ஆ - ஆரோக்கியமான உடல்நலம் பேணுவது.
- இ - இன்பத்துடன் வாழ்வது
- ஈ - ஈந்து வாழ்வது
- உ - உழைத்து வாழ்வது
- ஊ - ஊக்கத்துடனும், உத்வேகத்துடனும் வாழ்வது
- எ - எதிர்த்து சவால்களை வெல்லுவது
- ஏ - ஏமாறாமலும், ஏமாற்றாமலும் வாழ்வது
- ஐ - ஐயமின்றி வாழ்வது
- ஓ - ஒற்றுமையுடனும், ஒழுக்கத்துடனும், வாழ்வது
- ஔ - ஔய்வுடன் வாழ்வது
- ஐன - ஐனவை வழிக்கேட்பது.



Ms. V. Vinothini
B.Sc (N), III Year.

MENTAL HEALTH AND HOBBIES



Mrs. J. JOICE ELIZABETH RANI
M.Sc (N)

Assistant Professor & HOD
Dept. of Fundamentals of Nursing

Hobbies and leisure are truly important for all. The hobbies are not only fun, but they can refresh the mind and body; assist one in staying healthy, active and happy. It is a proven fact that spending time doing the things that we enjoy can help to maintain the mental health, delay signs of aging and the pleasure in participating can lead to positive feelings that can help to fight against some illnesses.

Hobbies and leisure can be beneficial in a variety of ways. Take a look at some of these beneficial factors and examples of hobbies based upon the benefits you would like to reap!

Benefits of hobbies

Reduces stress. Transitioning the focus from the chaos of life to a fun, easy and enjoyable task can instantly help to reduce stress levels. This may include painting, photographing, journaling or even bird watching etc.,

Improves mood. Taking a break to do something you already love beats an extra hour spent at the office anyway. Investing in hobbies can feel similar to taking a break and enjoying yourself and obviously breaks and joy often produce an improved mood.

Encourages socialization. Though not all, but some hobbies can help to encourage

socialization where you would otherwise spend time alone by participating in group hobbies like team sports, clubs, or other activities that draw a crowd.

Improves memory. Studies have shown that people who regularly challenge themselves through puzzles, games, and reading cannot only improve their memory but also help themselves to avoid memory loss.

Relieves depression. If hobby of choice is an activity a person can find happiness in, it can easily help to let-out the feelings of depression and sadness.

Hobbies increase productivity by making use of time more efficiently. It helps to escape from symptoms of mental illness. Hobbies restore a sense of normality to your life.

Hobbies for Good Mental Health

Meditation : If a person can't able to sit still long enough to relax, meditation can be accessed through yoga classes. By stretching and breathing for forty minutes and our body is ready for the meditation process.

Dance : If people don't feel comfortable joining a dance class, dance at home. Turn on your favorite music and start moving it's bound to improve your mood!

Mind-body exercises : Exercise like yoga relaxes our mind and connect the body as a whole.

Walking / running : One of the best parts about walking or running is that a person can take a scenic route to take in the sights and sounds of this beautiful world.

Music : The most common medium of art and healing is music, both listening to and composing it helps to relieve stress and calm your mind.

Gardening : Just the simple act of being out in nature is an enjoyable experience that soothes a person's soul. The sounds, the smell, the breeze and the sunlight of these all help to calm your mind and improve your mood .

Painting : A beautiful and soothing way to tranquilize your mind is to paint.

Crafting : Working on craft projects, such as sewing, knitting, scrap booking and a wide range of projects, is another interesting hobby that keeps you occupied and puts your mind at ease. During crafting exercises, you focus on a particular item or pattern and thus forget the things that stress your mind.

Photography : Another creative and fun hobby that can also prove to be productive is photography. Seeing the world through a photographer's lens can be a deeply contemplative practice as you begin to see things differently.

Reading and writing : In order to relax, both reading and writing are common hobbies that people use. Reading can be the best way to relax. Simply reading newspaper or book, even for just 6 minutes, can be enough to reduce stress levels by 68%. It helps to slow down the heart rate and ease muscle tension.

Cooking : A great stress buster, cooking is pleasurable and stress-busting. It almost works as a therapy to clear your mind and serves as a creative outlet.

Simply cutting and chopping food can be a great calming ritual. While people may be consumed with many treatments and therapies, sometimes all you need to lift up your spirits and improve your overall mental health is a little time spent by doing above said hobbies.

'Practice hobbies, develop mental health'

References

<https://www.thedaily meditation.com>

<https://www.theriversource.org>

<https://headtohealth.gov.au/>

www.psyweb.com



NURSE

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



MENTAL HEALTH AND WORK PLACE



Mrs. S. JOYCE MARY SELVAM,
M.Sc (N)
Associate Professor & HOD
Dept. of Child Health Nursing

Introduction

The mental well being of people at work is good for everyone and enhances personal and organizational resilience and success. Everyone has a role to play, both in looking after their own mental health and creating a mentally healthy workplace.

Key facts

- ❖ Work is good for mental health but a negative working environment can lead to physical and mental health problems.
- ❖ Depression and anxiety have a significant impact due to negative working environment. It leads to lost productivity.
- ❖ Harassment and bullying at work are commonly reported problems, and can have a substantial adverse impact on mental health.

Work - related risk factors for health

There are many risk factors for mental health that may be present in the working environment. Most risks relate to interactions between type of work, the organizational and managerial environment, the skills and competencies of employees, and the support available for employees to carry out their work.

Mental Health risks

- ❖ Inadequate health and safety policies.
- ❖ Poor communication and management practices
- ❖ Limited participation in decision making or low control over one's area of work
- ❖ Low levels of support for employees
- ❖ Inflexible working hours; and unclear tasks or organizational objectives.
- ❖ Risk may be increased in situations where there is a lack of team cohesion or social support.
- ❖ Bullying and psychological harassment (also known as “mobbing”) are commonly reported causes of work related stress by workers and present risks to the health of workers. They are associated with both psychological and physical problems. These health consequences can have costs for employers in terms of reduced productivity and increased staff turnover. They can also have a negative impact on family and social interactions.

Creating a healthy workplace

A healthy workplace can be described as one where workers and managers actively contribute to the working environment by promoting and protecting the health, safety and well-being of all employees.

- ❖ Protect mental health by reducing work related risk factors.
- ❖ Promote mental health by developing

the positive aspects of work and the strengths of employees.

- ❖ Learning from the motivations of organizational leaders and employees who have taken action.
- ❖ Understanding the opportunities and needs of individual employees, in helping to develop better policies for workplace

Mental health tips at work place

- ❖ Awareness of sources of support and where people can find help.
- ❖ Implementation and enforcement of health and safety policies and practices, including identification of distress, harmful use of psychoactive substances and illness and providing resources to manage them.
- ❖ Involving employees in decision-making, conveying a feeling of control and participation. organizational practices that support a healthy work-life balance.
- ❖ Programmes for career development of employees.
- ❖ Recognizing and rewarding the contribution of employees.

References

www.who.int/mentalhealth/in_the_workplace/
www.mentalhealthamerica.net › Programs

Care for one ...
that's LOVE ...
care for hundreds ...
that's NURSING



**Nurses may not be angels,
but they are the
next best thing.**

- Get up
- Open your Heart
- Open your mind
- Dedicate your day to God
- Meditate
- Optimize your resources
- Rebuke all negative thoughts
- Never underestimate your potential
- Inspire someone
- Never lose faith
- Go out with joy & confidence.

Good Morning!





Fr. AMIRTHARAJ
M.Sc., M.A., M.Ed., M.A., M.Phil.,

INFLUENCE OF SOCIETY & CULTURE ON MENTAL HEALTH

Malinowski, culture the handwork of man and the medium through which he achieves his ends.

Society and culture influence many aspects of mental illness including how parents in a given culture express and manifest their symptoms, their style of coping, their family and community supports and their willingness to seek treatment. Likewise the cultures of the clinician and the service system influence diagnosis, treatment and service delivery.

People often think of mental health as a very personal matter that has to do only with the individual. However mental health in general is affected by culture and society. This is often ignored. The relationship between culture, society and mental health is highly concrete in our country from ancient era. And this is followed in this twenty first century. Mental health practices are fully dominated by different cultures in our country.

More people are willing to seek help. In contrast mental illness is often more stigmatized other cultures. As a result people and their families may deny mental illness out of shame of being identified as crazy. Others may find the label depression morally unacceptable, shameful and experientially meaningless. Treatment may be actively resisted by someone who comes out of this sort of culture.

So it is highly necessary to bring awareness to the people and orient them to follow modern mental health services, it is also necessary of find out the merits and

Sociologists study how people get along together in groups. They study culture, social institutions and how they affect individuals. The sociology of mental health encompasses the cultural context in which people live, as well as the social stressors that people encounter as a part of life.

To escape isolation, every person becomes member of the group. The capacity to relate with other members is not inborn but a matter of experience and training. According to Ian Robertson, society is the group of individuals sharing the same territory and participating in a common culture.

There are unlimited ways in which society influences the mental health. This can also differ in different cultures. After all, we are social creatures who are very much shaped by external forces. Pressures from society may restrict us from doing jobs which we may not like. Society prevents us from committing morally wrong acts due to fear of punishments. It limits our behaviors as we fear of being judged.

Culture is a system of acquired or learned behavior which are shared by and transmitted among the members of the society. Culture is transmitted from generation to generation. It controls human behavior and human society. According to

demerits and faith healing services through awareness. And we have to give importance to some of the practices like yoga or meditation which keep our mind and body healthy.

சுயம்பு



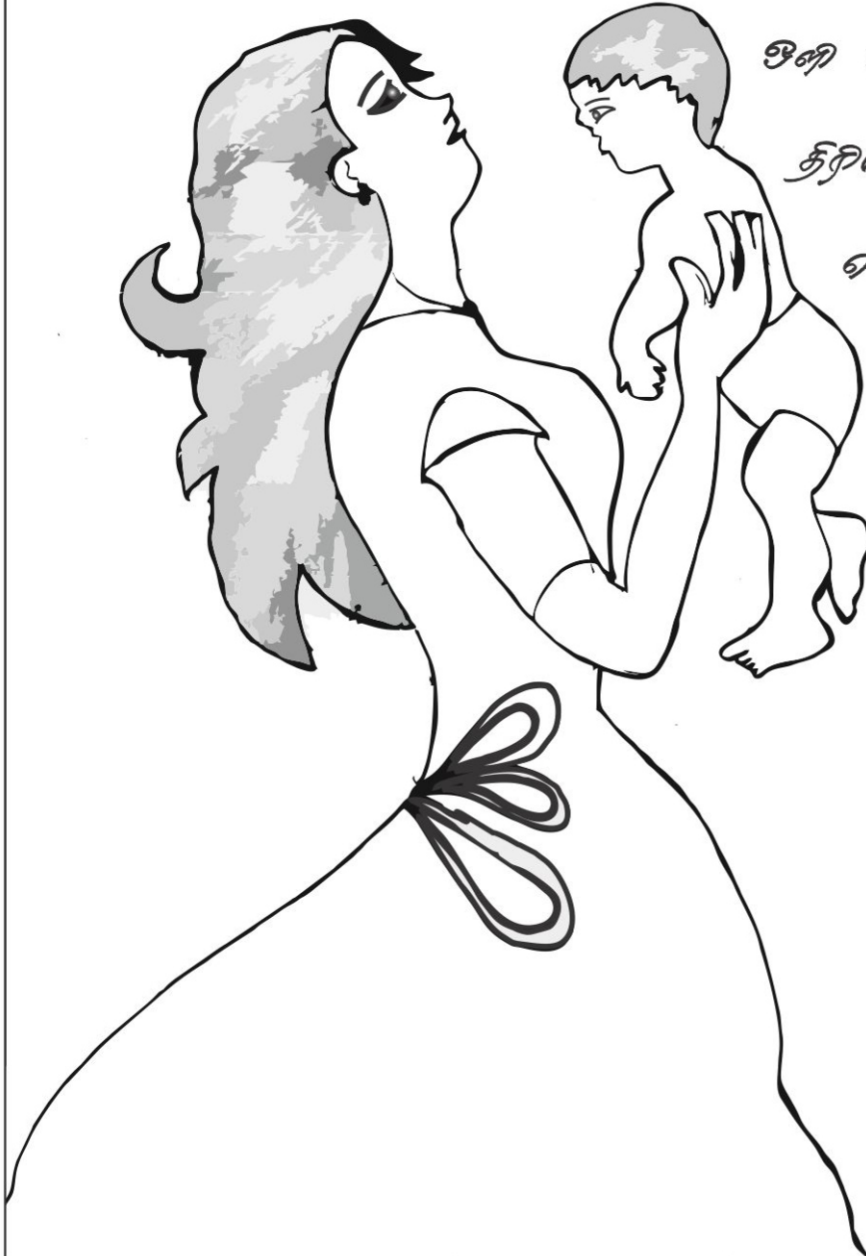
கீ உலகல் சுடர்நீடு

ஒள நீச தன்னைத்

தரயாக உடுக்கக்

கொள்பள்ளி தான்

உன் தாய்



Ms. J. Yogitha,

B.Sc (N), IV Year



MENTAL HEALTH AND FRIENDS



Mrs. K. SARANYA, M.Sc (N)
Associate Professor and HOD
Department of Psychiatric Nursing

*“One best book is equal to hundred good friends
but one good friend is equal to a library”*

- Dr.A.P.J.Abdul kalam

Friends are important to health and happiness. If you need to cry, laugh or forget about your worries, friends are important immune system.

Quality counts more than the **Quantity**. Making more friends is not important. Having true and positive friends is important. The reason is that a person with true and positive friends will keep you healthier and help you to deal with stress even more better. Really they will add enjoyment to our lives and provide comfort in times of need, it helps to enhance our mental health. If a person has false friends he/she will end up with lot of problems, issues and worries. Moreover, it disturbs the complete mental health of an individual. A mentally healthy person won't see the qualities, weakness, beauty or richness of his/her friend instead they will accept the person exactly as he/she is.

Friends are like a barryguard that protects our mental health. Friendship means understanding not agreeing . It means forgiveness not forgetting. As we all know a famous quote ; **“A friend in need is a friend indeed”** which portrays that friends are the helping hands when we are in need. We may

talk to friends in confidence about things which we wouldn't discuss with our family members. The glory of friendship is not only in the joy of outstretched hands, kind smile and joy of companionship but also the spiritual inspiration that comes to someone who is willing to trust him with his lifelong friendship.

So, having good friends in your life can help you to rebound from the negative hits you take in life and also inspire you to be the best as you can...I wish you all have the greatest gift of life that is friendship.....

References

www.pinterest.com

<https://www.mentalhealth.org.uk/friendship-and-mental-health>



- N - Nurturing**
- U - Understanding**
- R - Responsible**
- S - Smart**
- E - Extraordinary**



MENTAL HEALTH AND FAMILY



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

A family functions as a nucleus in transmitting and transforming a healthy mind in an individual. Family fulfills the emotional needs of an individual. It controls the activities of the members within the family. The family members will have certain responsibilities, duties and obligations. The happiness in the family depends on how best the members discharge their responsibilities in coordination with the other individuals of the family. Family has a predominant role in shaping the individual's behavior. The attitude of the parents towards the child, towards other people, events and objects influences one's individuality. The happy family only can give conducive atmosphere to develop a healthy mind.

Healthy mind refers to the attitude and the perception of oneself with the living and non living things in this universe. It is not pertaining to knowledge and skill. Man being a social animal, the happiness and cheerfulness are attained solely through adjustment with other. The family imparts practical education to the child concerning the customs in society, conduct, culture, conservation of health, love, sympathy, sincerity, honesty, cooperation and consciousness of responsibility. It moulds the characters and personality of the individual.

Each family is a seed to the society. Like a fertile seed, a family with a fertile quality will only be useful to the society. The fertile qualities are speaking truth, honesty, respect and accepting the difference of others, being grateful and non judgemental.

An individual, who can serve one's own role within the family to one's own satisfaction and at the satisfaction of others as well, will tend to possess a healthy mind. The possession of healthy mind is expressed through the character of an individual.

The mother and father, being the first teachers, should instill only the right code of ethics and conduct. It can be achieved as follows which in turn develop a healthy mind in an individual.

1. Job, money, settlement are very important certainly but not at the cost of paying less attention and care to the young ones.
2. Family's role is not only allowing the children to enjoy the freedom, but also should impose control over the erroneous doing. Make them understand the effect of their misdeeds among others.
3. Make them realize that even others have same feelings like expectation, fear, worries etc. it is proved scientifically that we have the right to refuse the baby's demands from 3rd month of life.
4. Cultivate the habit of accepting failures. Say no to your children when the demand even though you are capable to

meet their demands. Success never comes at once. It is the fruit of hard work, patience and perseverance. If any failure occurs, let us celebrate the failure and make fun of it.

5. Our children are precious than their talents and success. We should not force the children to achieve our target. Our children are not race cars. We should be aware that they are the human beings with feelings.
6. Never ever compare the child with others. Rather compare and appreciate today's performance with yesterdays.
7. Spend the quality time with children. In case if we yield to the demands of the children during temper tantrums, they tend to learn that behavior for achieving their desires. So let us satisfy their needs when they exhibit polite behavior.
8. Have a check on controlled use of media. Observe carefully and read the minds of children whether they are in trouble from their changes in activities.
9. Be a friend and listen to all experiences and exposures they are having daily without any compulsion.
10. Allow the children to choose their career on their own. Do not force them, otherwise it will pave the way for their dissatisfaction and frustration.
11. Don't be afraid to correct the children when they do mistakes. After all they are our children.
12. Don't involve in their issues after marriage. Be a passive listener because we may not be aware of their actual

situation. Many divorces occur due to parental intrusion. Let us remember that our children are grown up and they have got their own decision making skill.

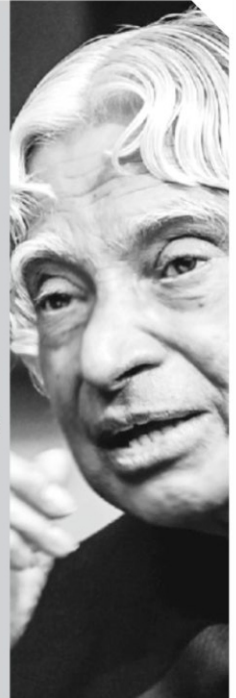
Peace is the beauty of life. It is sunshine. It is the smile of a child, the love of a mother, the joy of a father, the togetherness of a family. It is the advancement of man, the victory of a just cause, the triumph of truth.

References

1. Jacob Anthikad.(2014). **Sociology for graduate nurses**. Daryaganj. New Delhi. Jaypee brothers med.pub(P) Ltd.,
2. Mangal.S.K.(2016). **Psychology for nursing**, Karol Bagh. New Delhi. Avichal publishing company.



நாம் அனைவருக்கும்
ஒரே மாதிரி திறமை
இல்லாமல்
இருக்கலாம். ஆனால்
அனைவருக்கும்
திறமையை வளர்த்துக்
கொள்ள ஒரே மாதிரி
வாய்ப்புகள் உள்ளன.
டாக்டர்
அப்துல் கலாம்



மனிதர்களின்

மனநிலை

இன்றைய காலகட்டத்தில்

இயல்பாய் இருப்பவர்கள் சிலரே

பொய்யான முகத்தோடு

திரிகிறார்கள் பலரும்.

ஆயிரம் கவலைகள் அனைவர் முகத்திலும்

இனிமையாக பேச தெரியவில்லை யாருக்கும்
மனிதனின் இதயம் மிகவும் பழுதடைந்து உள்ளது

சரி செய்யதான் யாருமே இல்லை இவ்வுலகில்!

நம்மை குழந்தையாய் தூக்கி கொஞ்சிய

நம் பெற்றோரை இன்று நாம்

நிமிர்ந்து கூட பார்ப்பதில்லை.

அதென்னவோ பெண்களை பெற்றவர்கள்
மட்டும் கொஞ்சம் ஆறுதல் அடைகிறார்கள்.

எப்படி பட்ட மனம் நம்முடையது.

பெற்றோரை பாதுகாக்க வேண்டிய நேரத்தில்

இப்படி முதியோர் இல்லத்தில் விட்டு விடுகிறோமோ?

கொஞ்சம் மனதை திறந்து பாருங்கள்

உங்களுக்காக அவர்கள் பட்ட கஷ்டங்கள்

உங்களுக்காக அவர்கள் செய்த தியாகங்கள்

நினைக்கும்போதே உருக வேண்டாமா மனது!

அன்பு மட்டும் தான் கொடுக்க கொடுக்க

வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்

எதையும் எதிர்பார்த்து அன்பு செய்தால்

அதற்கு அர்த்தமே வேறு

சி. இன்ப தமிழ் வேணி

M.A., D.S (Admin),



பெற்றோரை பாதுகாப்பது நமது கடமை

நமது கடமையை நாம் மறந்தால்

பிற்காலத்தில் நம் பிள்ளைகள் அதை

நினைவுபடுத்துவார்கள்.

உன் குணம் சரியாக இருந்தால்

உன் புகழ் சரியாக இருக்கும்

சொர்க்கம் என்ற வார்த்தையின் அர்த்தமே

நாம் பெற்றோருடன் இருக்கும் நேரம்தான்.

நம் தவறை கண்டிக்கும் அதிகாரம் மட்டும்ல்ல

மன்னிக்கும் பரந்த மனமும் நம்மை

பெற்றவர்களுக்கு மட்டுமே உண்டு.

இயன்றளவு நம்மால் நம் பெற்றோருக்கு

அன்பை கிள்ளியாவது கொடுப்போமா?

தயவு செய்து அவர்களை தவிர்க்காதீர்கள்

என்றும் உங்கள் மனதில்

அமைதி குடிகொண்டிருக்கும் நிறைவாக!



சுண்டை



Ms. S. Guna

B.Sc (N), IV Year.

தாத்தா, பாட்டி சண்டை
பாக்கெட் மணி நின்றுது!

அம்மா, அப்பா சண்டை
சாப்பாடு பறி போனது!

கணவன், மனைவி சண்டை
நிம்மதி போனது!

தொழியுடன் சண்டை
பலவீனம் ஆனது!

மகனும் மருமகனும் சண்டை
முதியோர் இல்லம் அழைத்தது!



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

ஆளுமை என்பது அதிகாரம் செய்வது அல்ல மாறாக நம் மனதை நாம் ஆளுவதே ஆகும் தெளிவான சிந்தனை, தீர்க்கமான முடிவு தன்னலம் கருதாது பொதுநலம் பேணுதல், பயிற்சி, விடாமுயற்சி அனைத்திற்கும் மேலாக அன்பு ஆகியவற்றின் கலவைதான் ஆளுமை.

இவற்றிற்கெல்லாம் சொந்தக்காரராக அன்னை தெரசா அன்றோ நம் கண்முன்னே அகப்படுகிறார் ஆம், ஆளுமை நம்முள்ளும் இருக்கிறது. ஆளுமை நம்முள் தூசு படிந்தல்லவா துவண்டு கிடக்கிறது? நாம்தான் கோபம் என்றும் கொள்ளை நோயோடு குடித்தனம் நடத்துகிறோம்.

பொறாமை என்னும் புற்றுநோயோடு புதையல் தேடுகிறோம் புறங்கூறுதல் என்னும் பெரியம்மையோடு புது நடனம் பயில்கின்றோம். ஆணவம், அகங்காரம் எனும் கருந்துணியால் அகக்கண் மறைத்து கண்ணாமூச்சி ஆடுகின்றோம்.

உள்ளதை உள்ளபடி உணராமல், சிறியதையும், பெரியதாக மாற்றியமைக்கும் மாயக்கண்ணாடி கொண்டு அல்லவா உலகை உற்று நோக்குகிறோம். நம் மீது அடையாதுபுச்சியாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் இவை நம்மை பாதாள சாக்கடைக்கு பக்குவமாய் அழைத்து செல்லும் பாதணிகள் என்பதை ஏற்க மறுக்கிறோம்.

நம் முதுகை நாம், பார்க்க வழி காணாமல் அடுத்தவர் முதுகை ஆனந்தமாய் பார்க்கிறோம். நம் அடிமை விலங்குகள் அறுபட்டு வெகுநாளாகியும் அறியாமை இருளில் அகப்பட்டு அல்லவா அகல மறுக்கிறோம். நம் சுயத்தை தொலைத்து, சுடுகாட்டை அல்லவா சொர்க்கம் எனக் கருதி வீரநடை போடுகிறோம். ஆளுமை என்பது பெண்களிடம் தான் பிரவாகமாக பெருகிக் கிடக்கிறது.

ஆளுமை



அதனை தன் முனைப்பு போர்வையில் புடம் போட்டல்லவா புதைத்து வைத்திருக்கிறோம்.

நாம் குடும்பம் என்ற குட்டித் தீவில் கடமை கயிற்றால் கட்டுண்டதாக காலம் கழிக்கிறோம்.

நம் எண்ணம் விசாலமாகும் போது நமக்கு தடைபோடும் கருவி இப்பிரபஞ்சத்திலேயே இல்லை என்பதை புறக்கணிக்கிறோம்.

சுதந்திரமும் ஆளுமையும் புறத்தில் இல்லை அகத்திலே தான் அகப்பட்டு அரண்டு கிடக்கிறது.

நம் சுயம் என்பது வைரம் போன்ற தெளிந்த நீரோடை

அதில் முக்குளித்து ஆளுமை என்னும் முத்தெடுப்போம்.

வாரீர் தோழிகளே! வாரீர், அப்போது கடவுள் கை கொடுப்பார்

சொந்தங்கள் சொர்க்கமாகும் பூமி புதிதாய் தோன்றும் காலம் நம் கைவசமாகும் ஆளுமை நம்மில் பிரகாசிக்கும்.



முக்கிரிசுளி பவவிசுமி



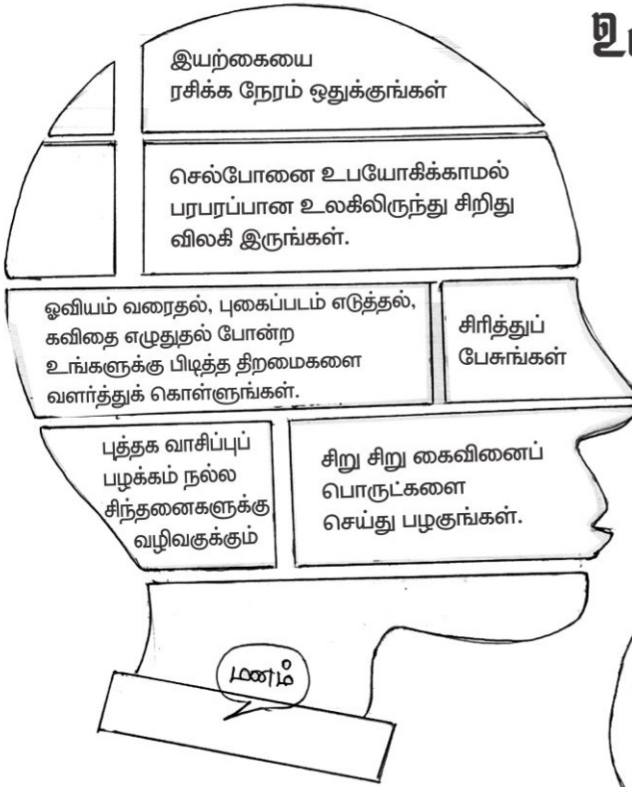
மனிதனுக்கு பல முகங்கள் உண்டு
மற்றவர்களுக்கு நுண்மையையும்
அன்பையும் அரவணைப்பையும்
அருளும் முகத்தை பிரதிபலிப்பதே
உண்மையான முகம்!!



Ms. M. Thisiya
B.Sc (N), III Year.



உடலும், மனமும், கூணையட்டும் ஒன்றாக

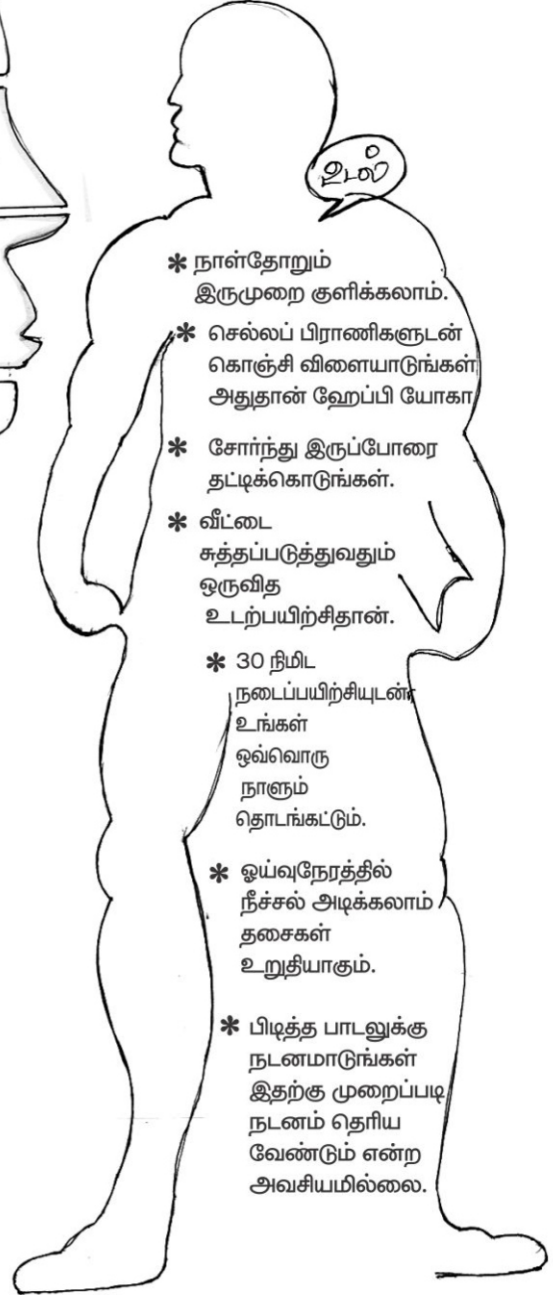


Ms. S. Pandiselvi

B.Sc (N), III Year.



**Success comes
when you plan with confidence,
execute with determination
and achieve with dignity.**



- * நாள்தோறும் இருமுறை குளிக்கலாம்.
- * செல்லப் பிராணிகளுடன் கொஞ்சி விளையாடுங்கள் அதுதான் ஹேப்பி யோகா
- * சோர்ந்து இருப்போரை தட்டிக்கொடுங்கள்.
- * வீட்டை சுத்தப்படுத்துவதும் ஒருவித உடற்பயிற்சிதான்.
- * 30 நிமிட நடைப்பயிற்சியுடன் உங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தொடங்கட்டும்.
- * ஓய்வநேரத்தில் நீச்சல் அடிக்கலாம் தசைகள் உறுதியாகும்.
- * பிடித்த பாடலுக்கு நடனமாடுங்கள் இதற்கு முறைப்படி நடனம் தெரிய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

How To Be Mentally And Emotionally Strong

Understand what it means to be emotionally resilient

Being emotionally and mentally strong, or resilient, means adapting well to things like stress, trauma, adversity or tragedy

Learn about emotional regulation

Learning to manage your emotions is another important part of becoming emotionally and mentally strong.

Identify specific areas that you would like to change

Before you can build up your mental and emotional strength. you will need to take an inventory of your strengths and challenges to determine what you would like to change.

Acknowledge your strengths

In addition to identifying areas for change, you should take time to celebrate your strengths. Read through the list of your strengths and congratulate yourself for these positive traits and build up your mental and emotional strength.

Consider your past experiences

Consider your past experiences, observe ideas, that implement the ideas and strive for success.

Track your thoughts and feelings in a journal

Journaling can help you to understand what might have caused you to experience these challenges and it also a great way to relieve stress.

Take good care of yourself

Exercise, healthy food, rest and relaxation will help you to develop and Maintain your mental and emotional Strength.

- ☼ Exercise regularly
- ☼ Eat a balanced diet
- ☼ Get eight hours of sleep at night
- ☼ Set aside atleast 15 minutes per day to practice yoga, do deep breathing exercises
- ☼ Drink plenty of water.

Enrich your mind

Challenge yourself to keep learning all the time the more knowledge you acquire, the more you will get mentally strong.

Work on your Spiritual Side

Many people gain strength from paying attention to their spirituality, which means having a connection to something greater than yourself.



Ms. A.K. Vasila Nilofer

B.Sc (N), IV Year.





Water
conservation
Life
preservation...



Ms. V. Vinoba
B.Sc (N), IV Year.



Top 10 Words Of Wisdom

1. Be the change
2. You become what you think
3. Where there is love there is life
4. Learn as if you'll live forever
5. Your health is your real wealth
6. Have a sense of humor
7. Your life is your message
8. Action expresses priorities
9. Our greatness is being able to remake ourselves
10. Find yourself in the service of others

Ms. P. Usha Karolin Mary
B.Sc (N), III Year.



திருமண வாழ்வின் பெரும்பரிசாய் பச்சிளம் குழந்தை ஒன்று கிடைக்க தம்பதி தாலாட்டி வளர்த்து வருவார்

அதில் தூயவன் பகுதியைப் பெரும்பேச்சாய் பேசும் நாம், தந்தை என்ற தன்னலமற்றவரை மறந்தேவிடுகிறோம், குழந்தையை கருவினில் அவள் சுமக்க, இருவரையும் சேர்த்து சுமக்கும் தந்தை

பிறந்தவுடன் மகனின் எதிர்க்கால கனவையும் சேர்த்து சுமப்பார் மகன் அழகை நிறுத்த தாலாட்டு அறிந்திருக்க மாட்டார் ஆனால் அழகையின் காரணம் அறிந்திருப்பார்.

மகன் நடைப்பயிலக் கண்டு, தான் பயின்றவை மறக்க நெகிழ்ந்திருப்பார்.

முதல்நாள் மகன் பள்ளி சென்றுவர, வீட்டில் விரும்பிய பண்டம் சமைத்து காத்திருக்கும் தாயைவிட, ஒரு மணிநேரம் முன்னமே பள்ளிக்கூட வாசல் அருகே, அன்பு மகன் காண ஓடிவிருப்பார்.

மழலை மலர்களின் நடுவே , தன் மைந்தன் புன்னகை மட்டும் தனியாக அறிந்து அணைத்திருப்பார்.

தாய் அசந்துறங்க, மகனின் இரவு நேர சினுங்களுக்கெல்லாம் தன் மார்போடு அணைத்திருப்பார்.

மகன் வாலிபம் அடைந்து அயல் மொழிப்பேச. சொல்ல அறியா மனக்குமுறல்கள் மறந்து சின்ன சிரிப்பொன்றை பரிசளித்திருப்பார்.

தந்தை என்றவர் மகனின் பார்வையில்.

குழந்தைப் பருவத்தில் அவர் மார்போடு அணைக்க, கருவறையிலும் காணா நல்லுறக்கம் கொண்டிருப்பான்.

பள்ளி முடிந்தோடி வர முகந்தன்னை மறைத்து நின்று, தன் தேடல் ரசிக்கும் தகப்பனை மற்றொரு தாயாகக் கண்டிருப்பான்.

தேர்வு முடிவுகளில் கலங்கி இருக்க, தோல் தட்டிய கரங்கள் தன்னை ஒருபோதும் மறக்க மாட்டான்.

கதா நாடகங்கள் ஆபிரம் இருந்தும், தகப்பன் ஒருவரையே வாழ்வின் உண்மை கதாநாயகனாய் கொண்டிருப்பான்.

இளமையப் பருவத்தில் நண்பர் தோள் பலகண்டும், ஒரு சௌகரியமான நண்பன் தோள் தன் தந்தை தோள் என்று நினைத்திருப்பான்.

தன் மேற்படிப்புக்காய் கல்வியறியா அம்மனிதன் ஓடிய ஓட்டம் கண்டு நாம் கலங்க, மாலை நேரத்தில் மகன் விரும்பும் சிற்றுண்டிகளோடு இல்லம் நுழைவார்.

யாராலும் வரையறுக்க இயலா இப்படியான நல்லுறவுகள் நம்மிடையே மறைந்திருக்கிறதா? அல்லது மரித்து விட்டதா?

தந்தைக்குப் பகலுக்குப்.....

இப்படியான குடும்ப உறவுகள் மறையாமலும், மரிக்காமலும் நம்மிடையே உயிர் பெற்றால் ஆரோக்கியமான மனது மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வும் நம்முடையதாகும்.



Ms. S. Greata Theres
B.Sc (N), II Year.

திருவருட பேரவை தஞ்சாவூர் மாவட்டம் சுதந்திர நாள் விழா கல்லூரி மாணாக்கர் மத நல்லிணக்க விழிப்புணர்வு பேச்சு மற்றும் கவிதை போட்டியில் பரிசுப்பெற்று கவிதை.



குடும்ப உறவுகள் கீழ்ப்படி



அன்பு என்பது அசர்க்கடல்

பரசும் என்பது பசுர்க்கடல்

தரயும், தந்தையும் இந்திய பெருக்கடல் - அதல்

தரம் மீனைப் பேரல வரழக்கீறேரம்.

தீ தேடி சென்றறனும் விலக் செல்வது மற்றவர்கள் - தீ விலக்

சென்றறனும் உன்னைத்தேடி வருபவர்கள் பெற்றேரர்கள்

பட்டினி கட்டி பசியரல் மெலிந்து பரழ்பட தேர்ந்தும் கட்டி - இழுத்து

கரல், கை முறித்து அங்கம் ப்ளந்து துடித்தனும் தரய் தன் குடும்பத்தனை மறப்பரளேர.

வல்க்கும்பேரது மட்டும் அம்மர என்று அழைக்கீறேரம்

சீர்க்கும்பேரது மட்டும் அப்பர என்று அழைக்கீறேரம்.

பரட்டி சென்ன கதைகளில் எல்லரம் உலகத்தையே தெரிந்துக் கெரண்டேரம்.

பக்கத்து வீட்டு கதைகள் பேச இணையதளம் முகதூலில்

தமது தேரத்தையும், சந்தேரவுத்தையும்

தன் தன் இழுந்து கெரண்டு இருக்கீறேரம். தமது பள்ளைகளை

வறுமை தெரியரமல் வளர்ப்பதல் தவறில்லை

தமது உழைப்பு தெரியரமல் வளர்ப்பதுதரன் தவறு

மரம் என்பது ஒரு குடும்பம் அதல் தண்டிதரன் தந்தை

ஏனெனில் குடும்பத்தை பல தன்மைகளைக் கெரண்டு வளர்ப்புதரல்

க்களைகள் தரன் தரய், ஏனெனில் குடும்பத்தை பரமரீப்புதரல்

இலைகள் தரன் குழந்தைகள் ஏனெனில் அன்பரல் வளர்வுதரல்

மரத்தன் வேர்தரன் தரத்தரவும் - பரட்டியும், மரத்தற்கு வேர்

எவ்வளவு முக்கியமேர - அதைப்பேரல் குடும்பத்தற்கு ஆணீவேர்

தரன் தரத்தரவும் - பரட்டியும்

உறவுகளை உதரன்சுப்படுத்தி உதறி தள்ளரதே - உணர்வுகளை

உணரும் உள்ளம், உனதரகட்டும், தீரத்தரமல்லர உன் வரழக்கையல்

அன்பு செலுத்தி ப்றடி மனதல் தீரத்தரமரகும்

உயிரை பர்சளித்த இடம் உடல் என்றரல் - உணர்வை

வளர்ப்படுத்திய இடம் குடும்பம் எனவே உறவை வளர்ப்பேரம்

குடும்ப உறவை மேம்படுத்துவேரம்.



Ms. A. Santhana Sebasthiammal

DGNM II Year



YOGA - The Antidote for Mental illness

‘Happiness comes when head, heart and hand work in harmony’

Yoga, a form of Hindu Mysticism, had its origin in an idealistic monism, the vedanta Philosophy. The yoga system advocates identification of the soul with its final aim being union with supreme being.

This is brought about by the following eight steps :

- ❖ Self - control (Yama) is obtained by such devices as chasity, non-stealing, non- violence, truthfulness and avoidance of greed
- ❖ Religious obseverance (Niyama) is through chanting of the vedic hymns, ansterity, purity and contentment.
- ❖ Assumption of certain Positions (Asana)
- ❖ Regulation of breath (Pranagama) = With controlled rhythmic exhalation, Inhalation and temporary suspension of breathing.
- ❖ Restraint of the senses (Pratyahara)
- ❖ Steadying of the mind (Dharna) => through fixation on some part of the body, such as the nose or navel.
- ❖ Meditaion (Dhyana) => On the true object knowledge, the supreme spirt, to the exclusion of the other things in life.
- ❖ Profound contemplation (Samadhi) => with such complete absorpion and

detachment there will be insensitivity to heat and cold, pain and pleasure.

The ultimate goal in fusion with the absolute during which the person experiences the higher wisdom and the most profound truth of being true. Yoga gives the best - answer to your entire life.

Success ?

See your goal

Understand the obstacles

Create a positive mental picture

Embrace the challenge

Stay on track

Show the world that you can do it



Ms. D. Anjali
B.Sc., (N) III Year



“The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others”.

புரதம் நிறைந்த

வெள்ளைக்கரு

ஊட்டச்சத்து மிகுந்த முட்டை,
உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது.
உடலுக்கு தேவையான
ஆற்றலை அது தருகிறது.

முட்டை சாப்பிடுவதால் திடீர்தும் உயிர்வாழ!

- மஞ்சள் கருவை நீக்கிவிட்டால் முட்டையில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு குறைந்து போய் விடும். அதிக கொழுப்பு அளவை கொண்டிருப்பவர்கள் வெள்ளைக்கருவை மட்டும் சாப்பிடுவது நல்லது.
- முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் உடலுக்கு நன்மை தரும் குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட புரதம் நிரம்பியிருக்கிறது. அதனால் வெள்ளைக்கருவை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்கு தேவையான புரதச் சத்து கிடைத்துவிடும். கெட்ட கொழுப்பு குறையும்.
- முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் அதிக கலோரி உள்ளது. வெள்ளைக்கருவை மட்டும் சாப்பிடுவது உடல் எடையை குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு நல்லது.
- வெள்ளைக்கருவில் இருக்கும் பொட்டாசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும், இதயத்துக்கும், எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வலு சேர்க்கும்.
- வெள்ளைக்கருவில் வைட்டமின் ஏ, பி12 மற்றும் வைட்டமின் டி நிறைந்திருக்கிறது, வைட்டமின் பி12 தசை சிதைவு, கண்புரை, ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு அளிக்கின்றது.

- வெள்ளைக்கருவை சாப்பிடும் வேளையில் மஞ்சள் கருவை அறவே ஒதுக்கிவிடவும் கூடாது. அதிலும் ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. எனினும் அதிக கொழுப்பு, உடல் எடை பிரச்சனை, சர்க்கரை நோய், ஜீர்ணம் தொடர்புடைய பிரச்சனைக்கொண்டவர்கள் வெள்ளைக்கரு சாப்பிடுவதே சிறந்த தீர்வாக அமையும்.



Ms. P. Agnes Philominol
B.Sc., (N) IV Year



A NURSES PRAYER

Lord, help me to bring
comfort where there is pain.
Courage where there is fear.
Hope where there is despair.
Acceptance where the end
is near and
A gentle touch with
tenderness, patience & love

என்

அன்பு தோழி



எங்கிருந்து வந்தாய் தென்றலை
தொப்புள் கொடி உறவும் இல்லை
தொலை தூர சொந்தமும் இல்லை
சாதி, மதம் தெரியாமல்
பணம், நிறம் பாரீக்காமல்
மனம் குணத்தினை மட்டும் பார்த்து
அன்பினை தந்தாய் !

கஷ்டத்தினில் கை கொடுத்தாய்
கலங்கி நிற்கையில் தோள்கொடுத்தாய்
நான் துவண்டு விழுகையில்
மடியினை தந்தாய்
நான் தவறு செய்கையில் என்னை
சுட்டிக்காட்டித் திருத்தினாய் !

நான் சிரித்து மகிழ்கையில் என்
சிரிப்பொலியாய் நீ ஆனாய்
நான் அழுகையில் உன் கரங்கள்
இரண்டையும் கைக்குட்டை ஆக்கினாய்
நான் தோல்வியுற்ற நிலையில்
ஆறுதலாய் நீ வந்தாய் !

உன் நம்பிக்கையின் படிக்கள்தான்
என் வெற்றியின் பேரகாசம்
நான் துன்புறும் வேளையில் தோழியே
உன் ஒரு அன்பு பார்வை போதுமடி
அதுவே என் மனக்கஷ்டத்திற்கு
மருந்தாகும் தோழியே!

உன் சின்ன சின்ன சண்டைகள்
என்னை சிதைக்குதடி
உன் மன்னிக்கும் குணத்தில் நான்
என் மனம் காசியமாய்
மாறுதடி தோழியே!

உன் அன்பினை கூறத்தான்
வார்த்தை இல்லை இவ்வுலகில்
இவ்வளவு அன்பினை தந்த உனக்கு
நான் என்ன செய்வேனோ

என் கடைசி உயிர்பிரியும் வரை
உன் நட்பின் அன்பினில் பூத்திருப்பேன்
நட்சத்திரமாய்.....

Ms. T. Deepika,
B.Sc., (N) IV Year



10 Tips for good sleep

1. Stick to a sleep schedule of the same bedtime and wake up time even on the weekends.
2. Practise relaxing bedtime rituals.
3. Keep the bedroom Cool, dark and quiet.
4. Avoid heavy meals before bedtime.
5. Avoid sleep especially in the afternoon.
6. Keep the bedroom noise - free.
7. Sleep on a comfortable mattress and pillow.
8. Exercise regularly.
9. Don't drink caffeine - rich items before bedtime.
10. Drink warm milk before bedtime.

Ms. V. Vinodhini,
B.Sc., (N) III Year



Sports & Mental health....

SPORTS

- S** - Social Skills
- P** - Physical Fitness
- O** - Obedience
- R** - Resourcefulness
- T** - Team Work
- S** - Stress tolerance



- *Aids in managing diabetes*
- *Helps to prevent hypertension*
- *Improves blood circulation and muscle tone*
- *Improves sweat production and remove toxins*
- *Lowers cholesterol levels in blood*
- *Boosts Immune system and strengthens it*
- *Improves cardiovascular function, bones health and reduce the risk of heart malfunction*



- *Aids in goal setting*
- *Improves performance levels*

- *Improves positive outlook and builds good team work*



Ms. V. Pavithra

B.Sc., (N) IV Year



Bible And Mind

In the world many people are affected with worry, danger loneliness and sorrow etc. How to you Prevent this? We should prevent in many ways. But I will explain the ways via spiritually, how to live with healthy mind and healthy life?

Question	Answer
1. If you are in sorrow?	Read John 14:27 Peace I leave with you : my peace I give you. I do not give to you as the world gives: Do not let your hearts be troubled and do not be afraid
2. If you have sinned?	Read Psalms 51:7,11 Cleanse me with hyssop, and I shall be clean: Wash me/ and I shall be white like snow. Do not cast me from your presence or take your Holy Spirit from me
3. If you are in worry?	Read Matthew 6:31, 34 Do not worry, saying what shall we eat or what shall we drink or what shall we wear ? Do not worry, about tomorrow, for tomorrow will worry about itself, Each day has enough trouble of its own.
4. If you are in danger?	Read Psalms 91:3, 4 Surely He will save you from the fowler's snace, and from the deadly pestilence. He will cover your with His feathers and under His wings you will find refuse: His faithfulness will be your shield and rampart.
5. If your faith needs more strength?	Read Hebrews 11:1,2 Now faith is being sure of what we hope for and certain of what we do not see.
6. If you feel down?	Read Romans 8:31 What then, shall we say in response to this ? Do God is for us; Who can be against us?
7. Do you want peace?	Read Matthew 8:31 Come to me, all you who are weary and burdended, and I will give you rest.
8. If the world seems bigger?	Read Psalms 90:9 All your days pass away under your wrath we finish our years with a moan.
9. If you feel lonely?	Read Psalms 28:1 The lord is my shepherd, I Shall not be in want. Read I Corinthians 13:4,5 The lord is my shepherd, I Shall not be in want.
10. If you glow bitter?	Read I Corinthians 13:4,5 Love is patient, love is kind It does not envy it does not boast, it is not bound. It is not easily rude, it is not self - seeking: it is not easily angered it keeps no record of wrongs.



Ms. A. Daicy Gracy

B.Sc., (N) III Year

If you follow these spiritual ways surely you can enjoy healthy mind and healthy life. Pray ever and follow the words of BIBLE.



தியானம்

செய்வதால் ஏற்படும்
நுண்மைகள்...



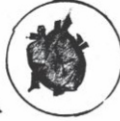
20% செயல்திறன்
அதிகரிக்கிறது

85% நூபக சக்தியை
அதிகரிக்கிறது



15%
தூக்கமின்மையை
குறைக்கிறது.

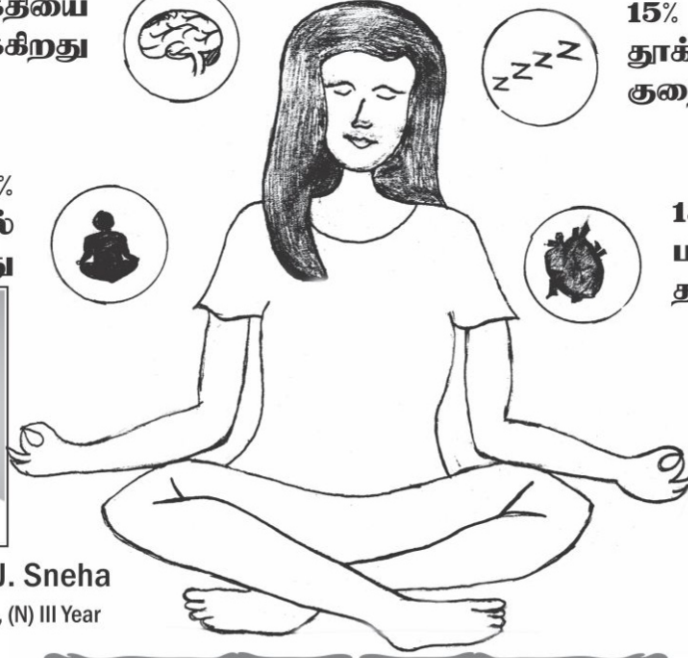
70%
இடறிவிழுதல்
குறைகிறது



15%
மாரடைப்பைத்
தடுக்கிறது.



Ms. J. Sneha
B.Sc., (N) III Year



60% பயத்தை
போக்குகிறது.

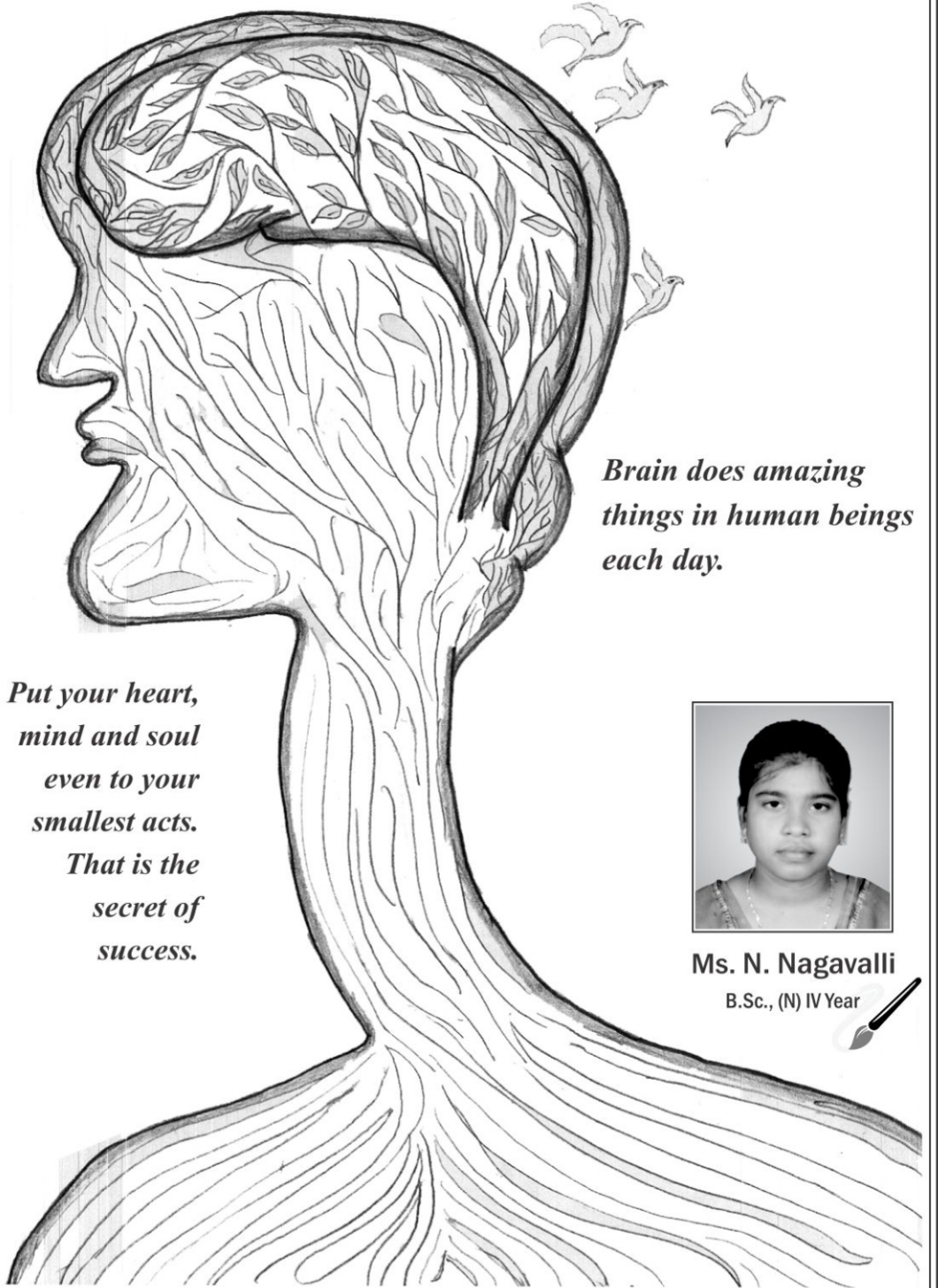
10 Ways

For Your Life Spirit

1. Count your blessings.
2. Think positively.
3. Relax and breath.
4. Appreciate others.
5. Look at the best sides of your life.
6. Create something new everyday.
7. Take a step towards your goal everyday.
8. Have some fun every second.
9. Love every moment.
10. Smile Constantly.



Ms. M. Yasmin Banu
B.Sc., (N) IV Year



Brain does amazing things in human beings each day.

*Put your heart,
mind and soul
even to your
smallest acts.
That is the
secret of
success.*



Ms. N. Nagavalli

B.Sc., (N) IV Year



**Time
is
Precious**



1. To know the value of **One year** ask the student who failed in the examination.
2. To know the value of **One month** ask the mother who has delivered a premature baby.
3. To know the value of **One day** ask the students who are waiting for the examination.
4. To know the value of **One hour** ask the patients who have regained consciousness from an emergency situation.
5. To know the value of **One minute** ask the person who has missed the flight.
6. To know the value of **One second** ask the person who has survived from an accident.
7. To know the value of **Milli Second** ask the athlete who has come second in olympic games.

Compiled by

Ms. A. Ayarin Reena
B.Sc., (N) III Year



வீழ்ந்து விடுவதல்ல

வீழ்ந்த இடத்தில் எழுவது!

மின்னோக்கி செல்வதல்ல

முன்னோக்கி பாய்வது!

கூதாடி பெறுவதல்ல

போராடி பெறுவது!

முடங்கி விடுவதல்ல

முளைத்து எழுவது!

பதூங்கி விடுவதல்ல

பாய்ந்து செல்வது!

ஒழிந்து விடுவதல்ல

விடாமல் ஓடுவது!

வழித்துணையாக வருவதல்ல

வாழ்க்கைத் துணையாக வருவது!

மயானத்தை நோக்கி ஓடுவதல்ல

பேராட்டத்தை தாங்கி வாழ்வது!

தடைகள் என்பது சாத்தியம் என்றால்

அதை தாண்ட முடியும் என்பதும் சாத்தியம்!

உன் கண்ணீர் துவாரங்களை அடைத்து வை

வியர்வை துவாரங்களை திறந்து வை

உனக்கு வெற்றி

நிச்சயம்.....

Ms. K. Geetha

B.Sc., (N) IV Year





ஹெட்போன்

பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் 5க்க விளைவுகள்



ஹெட்போனில் இருந்து நேரடியாக காதுகளுக்குள் செலுத்தப்படும் 90 டெசிபல் ஒலியானது. காது கேட்பதில் தொடங்கி காது கேளாமை பிரச்சனை வரை ஏற்படுத்தும்.



ஒருவர் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் 100 டெசிபல் ஒலியை கேட்கிறார் என்றால் அவருக்கு காது கேட்காமல் போக வாய்ப்பு அதிகம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



சொந்த ஹெட்போனை மட்டும் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் பிறர் ஹெட்போனைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு எளிதில் காது சார்ந்த தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.



மிகவும் அடைப்பான ஹெட்போன்கள் உங்களுக்கு மிகவும் அருமையான இசை அனுபவத்தை தரும். அதே நேரம் உங்கள் காதுகளுக்குள் காற்று செல்லாது. அது காது இரைச்சல், காது தொற்று நோய் மற்றும் காது கேளாமை போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.



அதிக நேரம் ஹெட்போனைப் பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் நபருக்கு மிக விரைவில் உணர்ச்சி இல்லாத நிலை ஏற்படும் என ஆய்வறிக்கைக் கூறுகிறது.



உட்புற காது மூளையோடு நேரடியாக இணைப்பில் உள்ளதால் ஹெட்போனில் இருந்து வெளிவரும் மின்காந்த அலைகள் மூளையை மிகவும் பாதிப்பதைய வைக்கும். இதனால் மூளை சார்ந்தப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

எப்படிப்பட்ட ஹெட்போனை பயன்படுத்தலாம் ?



மிகச்சிறிய ஹெட்போன்களை, அதாவது நேரடியாக காதுகளின் ஓட்டைக்குள் செல்லும் அளவில் உள்ள ஹெட்போனைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



காதுகளுக்கு வெளியே இருக்கும்படியான பெரிய ஹெட்போனை பயன்படுத்துவது நல்லது. முடிந்தவரை உங்கள் ஹெட்செட்களின் ரப்பர்கவர்களை (அ) ஸ்பாஞ்ச் கவரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை மாற்றுவது நல்லது.



உங்கள் ஹெட்போன்களில் ரப்பர்கவர் (அ) ஸ்பாஞ்ச் கவர் இல்லையென்றால் ஹெட்செட்டை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யும் பழக்கத்தைக் கையாளுங்கள்.



Ms. R. Abikail Jubila
B.Sc., (N) II Year



GNM INTERNSHIP TOUR TO KERALA



B.Sc (N) IVth YEAR TOUR TO COCHIN



TREE PLANTING



OSCE / OSPE WORKSHOP



DENGUE AWARENESS RALLY AT THANJAVUR JUNCTION



DISASTER PREPAREDNESS WORKSHOP

