



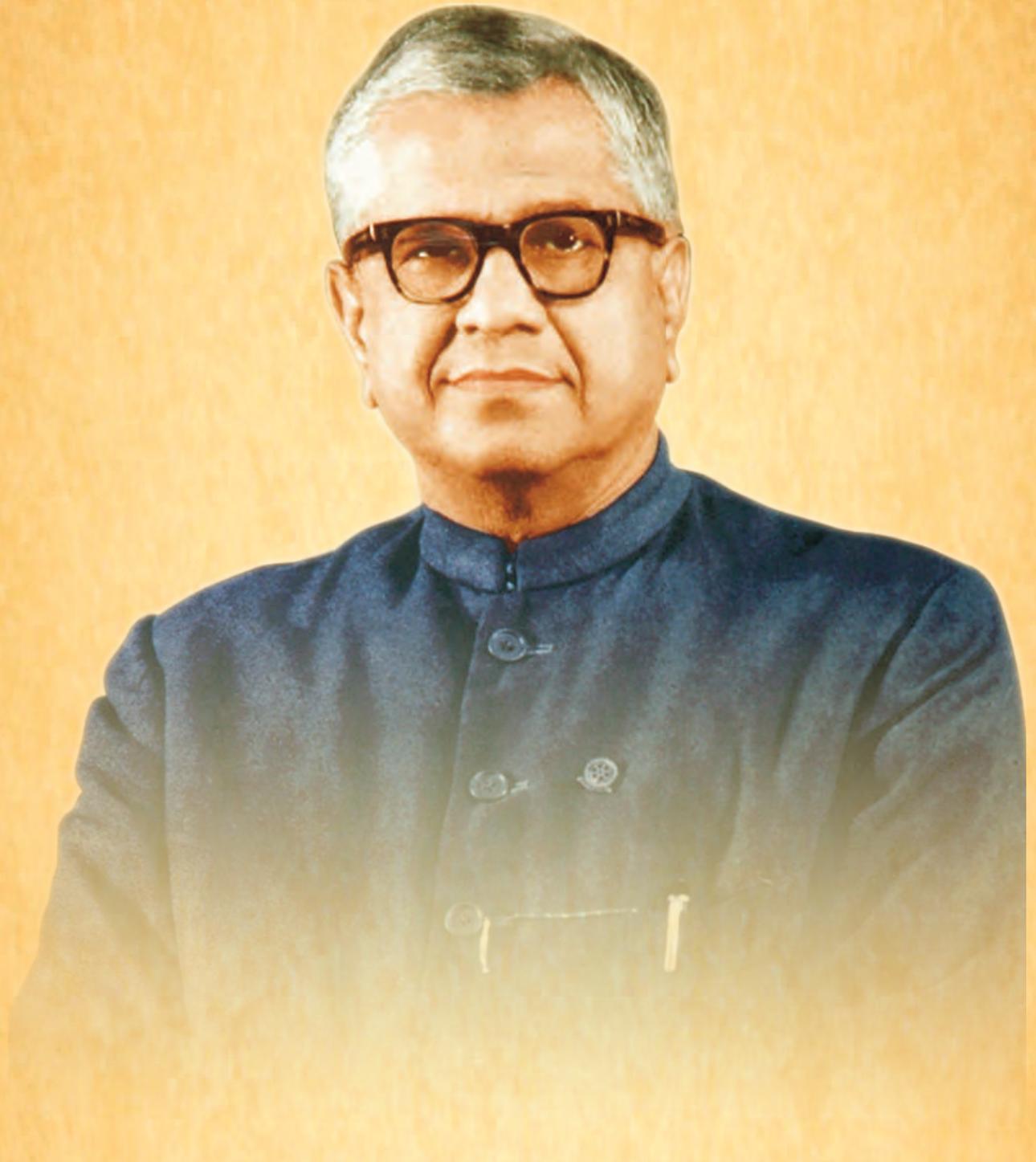
MANIPAL COLLEGE OF NURSING
MANIPAL
A constituent unit of MAHE, Manipal

MANIPAL SCHOOL OF NURSING
MCON, MAHE, MANIPAL

PRAJNA
2020-21



The ability to turn good knowledge in to action



Padmashree Awardee Dr. T. M. A. Pai
Our Founder

Any human activity has always a small beginning and as good work turned out each year gets multiplied, the promoters themselves feel surprised at the result.

-Tonse Madhav Ananth Pai

Manipal Academy Of Higher Education, Manipal



Padmabhooshan Awardee Dr. Ramdas M. Pai
Chancellor



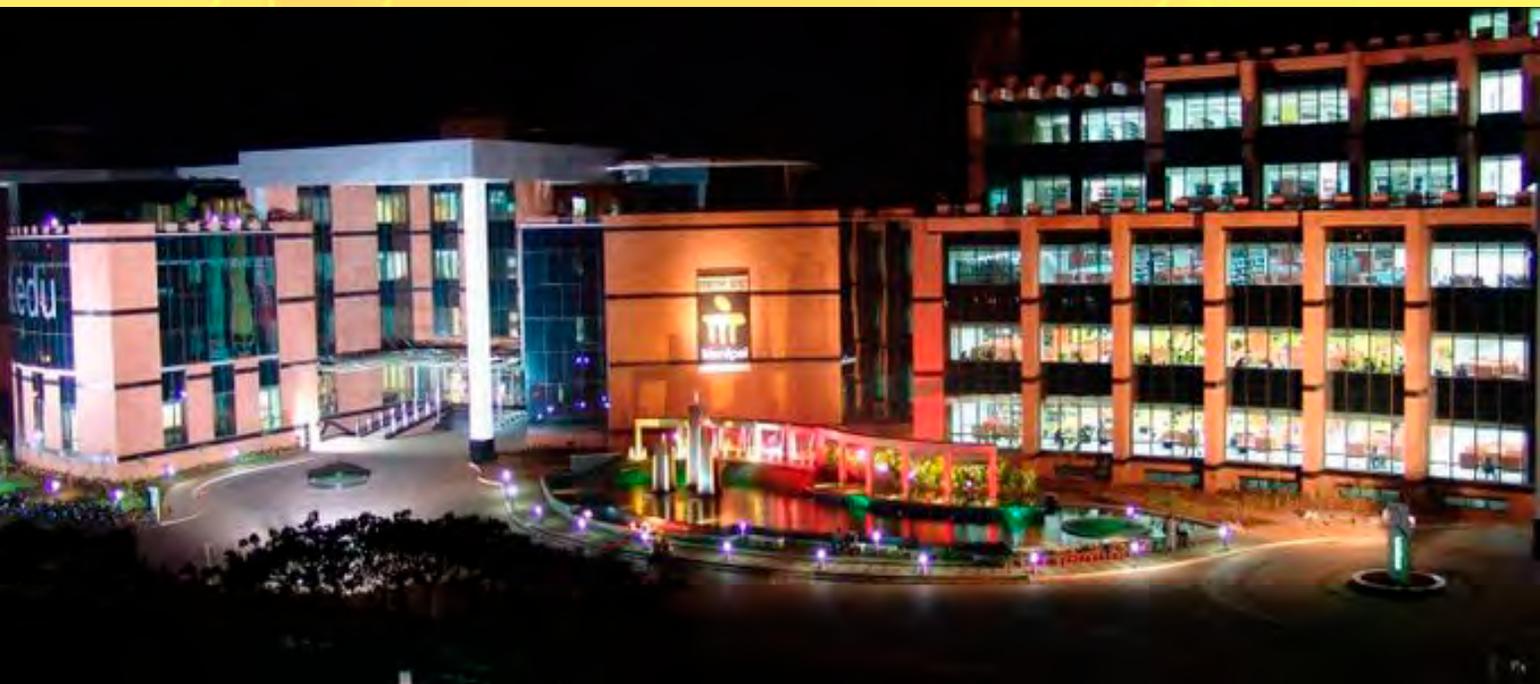
Dr. H. S. Ballal
Pro-Chancellor



Lt.Gen. (Dr) M.D. Venkatesh
Vice Chancellor



Dr. Narayana Sabhahit
Registrar



MSON FAMILY





Dr. Anice George
Dean, MCON Manipal
MAHE

Message

I commend the Editorial Team of Manipal School of Nursing for bringing out yet another edition of the Annual School Magazine 'Prajna'. This magazine is a platform to exhibit the literary skills and innovative ideas of teachers and students. School Magazines have a great educative value. They encourage students to think and write. Young talent finds its first exposure through this medium. Hearty congratulations to the Principal and the editorial team for all the efforts taken towards this.

Message



Dr. Leena Sequira
Principal, MSON, Manipal

The hallmark of education would be one by which character is shaped, the intellect is expanded, and by which one can leave independently.

This year COVID-19 taught us many lessons. Online class, online meeting, working from home etc. Based on the situation, we have changed our lifestyle and adapted to live, wearing masks and social distancing etc.

During this COVID-19 pandemic, students should own the responsibility of self-learning, utilizing the available resources, online courses etc. Make good use of the opportunities to flourish as a student and as a person. As front line warriors we should take the responsibility to prevent the spread of COVID-19. Educate the people about COVID-19, the importance of getting vaccinated and following guidelines laid by the government. Be proud to be a nurse.



MANIPAL SCHOOL OF NURSING ANNUAL REPORT 2019-2020

The Manipal School of Nursing which made a humble beginning in the year 1959 as Auxiliary Nurse-midwife training center and later upgraded to GNM training School in the year 1962 admitted its 64th batch of students in September, 2020.

Presently since 2015 September, a revised 3-year Diploma Nursing curriculum is being implemented. This includes three years training with an integrated internship in 3rd year. To date, 2610 students have qualified from the institute. In the academic year 2019-2020, the results have been 95% in the final year examination. The School has a sanctioned annual intake of 60, of which 10% seats are reserved for government-sponsored candidates. Presently the student strength is 167. The Karnataka State Diploma in Nursing Examination Board (KSDNEB) has recognized MSON as a center for board examination. Consequently, the school undertakes examinations for the students of Nursing Schools of Udupi district.

The School is governed by the Manipal Academy of Higher Education since 1996 and administered by the Principal under the guidance of the Dean, Manipal College of Nursing, though academically the Karnataka State Diploma in Nursing Examination Board is the governing body. The school enjoys the freedom to function as an autonomous body with an independent budget. The

School publishes an annual magazine aptly named as 'PRAJNA' meaning conscience.

Annual day and lamp lighting:

The annual day and lamp lighting for the year 2019-20 DN group students were held on 17th January 2020.

Physical Facilities:

The School is housed on the 5th floor of MCON building with all modern teaching facilities.

Clinical Facilities:

The Kasturba Hospital with ultra-modern facilities provides an excellent clinical field for student education.

Community Health Nursing:

Kapu, Katpadi, and Udyavar areas are utilized for Community Health Nursing field practice.

Faculty:

The sanctioned faculty strength is one Principal, one Assistant Professor and 14 Assistant Lecturers.

Ms. Clara Pramila D'Souza Assistant Lecturer worked as a Covid warriors at Karkala Government Hospital.

Faculty had taken Nursing Foundation classes for "Dental Operating Room Assistant" student to fulfil her syllabus requirement.

Non-teaching Staff:

The School has one secretary responsible for clerical work, record keeping and student admissions and one housekeeping staff.

Continuing Nursing Education:

Faculty of the School actively participate in the Continuing Education Program conducted by the Manipal Centre for Professional Development, Manipal College of Nursing and other departments and Regional and National Seminars, Workshops, and Conferences. The School conducted a half-day seminar on 'Updates in healthcare management' on 8th July 2020.

Research:

Publications - 1

Co-curricular and extra-Curricular Activities:

Not conducted due to COVID.

S.N.A.:

All the students are members of Student Nurses' Association. The SNA unit is very active.

Library:

Apart from a small sub-library with about 600 books, the faculty and students have

access to the main KMC library which is a rich resource of nursing related texts and international and national nursing journals.

Scholarships:

30 students were the beneficiaries of the Scholarships instituted by MAHE. 15 of them received 100% freeship on their tuition fees and 15 others 60%. 24 students have received Sri K. K. Bhandarkar's scholarship awarded in memory of Late Smt. Sujatha Bhandarkar during the last academic year. 10 students are recipients of Mr. Krishna Nayak endowment scholarship in memory of Late Ms. Geetha Nayak, an alumna of MSON.

Conclusion:

While concluding, we would like to thank the administration of MAHE for giving us a freehand in conducting the activities of the School. A special mention needs to be made of Dr. Anice George, our Dean who has been a pillar of strength. I also would like to thank the nursing service for taking interest in the students' welfare and learning activities.



ಪರಿವಿಡಿ • CONTENTS

Sl. No.	Name	Page No.
1.	ಕೋಪವೆಂಬ ಅಗ್ನಿ, ಭಾರತಿ ಆರ್. ನಾಯಕ್, ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್	8
2.	ಆರೋಗ್ಯ: ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜೊತೆ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ, ಶೋಭಾ, ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಲೆಕ್ಚರರ್	9
3.	ಮಾನವ ಜನ್ಮದೊಡ್ಡದು, ಸಹನಾ ಮೌನೇಶ್, III Year D N M	10
4.	ಗಡಿ ಕಾಯುವ ವೀರರಿಗೊಂದು ನಮನ	11
5.	ಬದುಕು ಬದಲಿಸುವ ಮಾತುಗಳು	12
6.	ದೃಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದು..., ಜೀವನ	13
7.	ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಪ್ರಭಾವ, ಪೂಜಾ ನಾಯ್ಕ, II Year D N M	14
8.	ಕಟು ಸತ್ಯ, ನೂತನ ಪಯಣ, ದೀಕ್ಷಾ, III Year D N M	16
9.	ಕೊರೋನಾ, ದೀಪಿಕಾ ಆರ್. ಎಮ್., III Year D N M	16
10.	ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಶೋಕ, ಕೆಂಪು ದೀಪ, ಸಹನಾ ಮೌನೇಶ್, III Year D N M	17
11.	Health Benefits of the "Touch-Me-Not" Plant, Shobha , Asst. Lecturer	18
12.	The Heart of a Mother and Father, Shobha , Asst. Lecturer	21
13.	COVID-19 Rise of Online Classes during the Pandemic, Varsha Nayak , I Year D N M	22
14.	Mudhol, Sahana Mounesh , III Year D N M	23
15.	MSON School Life	24
16.	Self-Realization is the Best Education	25
17.	Smile, Life Just Rearranges	26
18.	Friendship, Life Technique	27
19.	Doctor's Day	28

20.	A Mother's Love, Pearls of Wisdom, Deeksha , III Year D N M	29
21.	Pearls of Life, Life Education, Sahana Mounesh , III Year D N M	30
22.	A Mother's Love	31
23.	Life As We Know It	32
24.	Winner V/S Loser	33
25.	Poem Gallery on Friendship	34
26.	Be A Nurse	35
27.	Bhagawat Geeta Beautiful Message	36
28.	6 Reasons to Workout	37
29.	An Anaesthesia	38
30.	World Anaesthesia Day, My Father	39
31.	A Big Brother	40



prajna 2020-21

वर्तिकावड



ಕೋಪವೆಂಬ ಅಗ್ನಿ

ಮಾನವರೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಇವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ತವೈಕಲ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೋಪವು ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಮನಸ್ತಾಪಗೊಂಡ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರ ಹೃದಯಗಳು ದೂರ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿ ದೂರವಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಹೃದಯಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಮಲವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ನಾವು ನೋಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ನಮಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ ನಾನು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಬರೆದು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಓದಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ಮಾರುತಿಯು ಮಾರುರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಒಂದು ದಿನ ಸಮರ್ಥರು ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ “ಮಾರುತಿ ಸೀತೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಅಶೋಕ ವನಕ್ಕೆ ಬಂದ. ಅಲ್ಲಿ ಆತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಕಂಡ” ಎಂದು ಬರೆದುದನ್ನು ಓದಿದರು. ಆಗ ಮಾರುತಿ ನಿಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟನಾದನಂತೆ. ನಂತರ ಸಮರ್ಥರಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯರೇ, ನಾನು ಅಶೋಕ ವನದಲ್ಲಿನೋಡಿದ ಹೂಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದವು. ನೀವು ಬರೆದುದು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ

ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಆಗ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು “ಅಯ್ಯಾ ಮಾರುತಿ, ನಾನು ಬರೆದುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ನೀನು ಅಶೋಕ ವನದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು” ಎಂದರು. ಆಗ ಮಾರುತಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿ, ಸ್ವತಃ ನಾನೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದುದು. ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇನೆಯೇ? ಎಂದನು. ನಂತರ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೀತಾರಾಮರ ಬಳಿ ಬಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಸೀತಾರಾಮರು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು : “ಅಶೋಕ ವನದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತ ನೋಡಿದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳನ್ನು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೋಪದಿಂದ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದವು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಾರುತಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಂಡವು” ಎಂದರು.

ಈ ಸುಂದರ ಕಥೆಯ ಅರ್ಥದಂತೆ ನಾವು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲೋಕವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ಅದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮರಾಯನಿಗೆ ಲೋಕದ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಕಂಡರೆ - ದುರ್ಯೋಧನನಿಗೆ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿ ಕಂಡರು. ಕಾರಣ ಅವರವರು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಹಾಗಿತ್ತು.

ಕಣ್ಣು ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ಜಳ್ಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಾಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ನಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಜನರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವ, ಆದರ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



- ಭಾರತಿ ಆರ್. ನಾಯಕ್
ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್



ಆರೋಗ್ಯ

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜೊತೆ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರನ್ನು ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತತೆಯು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಜನರು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸರಳವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೇ ಹಿಂದೆ ಜನರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ 4-5 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ (ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಲಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ 8-12 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಇಡಿ. ಮೇಲಿನ ಪದರವು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮೊಸರು

ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3-4 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ.

ಮೊಸರು ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ ಆಗಿ ಮತ್ತು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಪ್ರಿಬಯೊಟಿಕ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಮೊಸರು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.



- ಶೋಭಾ
Asst. Lecturer



ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು

ಒಂದೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈದಿದ್ದರು. ಈ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದದೇ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ದೂರು, ಎಲ್ಲರೂ ಅವನಿಗೆ ಛೇದಿಸಿ ಹಾಕಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಹಿತವಚನ ಅವನಿಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. 'ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ನನಗೆ ಬಯ್ಯುವವರೆ' ಎಂದುಕೊಂಡ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಸಾಯಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೆ ಮನೆ ತೊರೆದು ಯಾವುದಾದರೂ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯೊಂದನ್ನು ಅದರ ಒಡೆಯ ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿನಿಸನ್ನು ತಿನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಶಿವುಗೆ ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆರವಾಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಬದಲು ನಾಯಿಯಾಗಿಯಾದರೂ ಹುಟ್ಟಬಾರದಿತ್ತೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ನಡೆದ. ಹಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲು, ನಾಯಿಗಳ ಹಿಂಡುಗಳು ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಹಿಂಡುಗಳು ದುರ್ಬಲ ನಾಯಿಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಎಗರಿ ಕಚ್ಚಿ ಕಚ್ಚಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದು ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಒದ್ದಾಡಿ ಅರಚುತ್ತಿತ್ತು.

ಆ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಆಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಉಂಟಾಗಿ, ನಾಯಿಗಳ ಹಿಂಡುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳ ಕಚ್ಚಾಟ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ನಾಯಿ ಜನ್ಮ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ನಡೆದ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವನು ನದಿಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ನಡೆದಾಗ, ದಣಿವಾದ್ದರಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತನು. ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಂದರವಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿತು. ಅದರ ಹಾರಾಟ, ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಸದ್ದುಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆತ. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಬದಲು ಪಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಯಾರ ಹಂಗೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾರಾಡಿಕೊಂಡು ಇರಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹದ್ದು ಚಿಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದನ್ನು ತನ್ನ ಕೊಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾರಿಹೋಯಿತು. ಆತನ ಎದೆಬಡಿತ ನಿಂತ ಹಾಗಾಯಿತು.

ಮುದ್ದಾದ, ಸಂತಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದು ಹದ್ದಿನ ಪಾಲಾಯ್ತಲ್ಲ ಎಂದು ಮರುಗಿದ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ನಡೆದ. ನಡೆದು ನಡೆದು ಸುಸ್ತಾಯಿತು. ನದಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೆರೆಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮರದ ನೆರಳಿಗೆ ಕುಳಿತನು. ಅಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಆತನಿಗೆ ಚಿಟ್ಟೆಯಾಗಿಯಾದರೂ ನಾನು ಹುಟ್ಟಬೇಕಿತ್ತು. ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಏತಕ್ಕೆ ನರನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಎಂದು ದುಃಖಿಸಿದ. ಅವನು ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಹಾರಾಟವನ್ನು ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರದ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದು ಚಿಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನುಂಗಲು ಶುರು ಮಾಡಿತು. ಆತನಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಚಿಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಿಸಿದ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದ ಜೀವಿಗಳು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಅವನಿಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದದ್ದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿತ್ತು. 'ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ದೇವರು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕರುಣಿಸಿರುವಾಗ ನಾನಾಕೆ ಸಾಯಬೇಕು, ನಾನೇಕೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡಿ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ನೋವು ಕೊಡಲಿ, ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಮನೆಯ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ. ಮುಂದೆ ಅವನು ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡನು.

(ಸಂಗ್ರಹ)



- ಸಹನಾ ಮೌನೇಶ್
III Year D N M



ಗಡಿ ಕಾಯುವ ವೀರರಿಗೊಂದು ನಮನ

ಸೈನಿಕರು, ಮಿಲಿಟರಿ ಸೈನ್ಯ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಒಮ್ಮೆ ಮೈ ನವಿರೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಸಾಹಸಗಾಥೆ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಕೇವಲ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾತಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದೂಕನ್ನೇ ಗೆಲೆಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಶದ ಗಡಿ ಕಾಯಲು ಹೊರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತರಾಗಿರುವಂತಹ ಸೈನಿಕರನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೆನೆಯುತ್ತೀರಿ? ರೀಲ್ ಜೀವನದ ಹೀರೋಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೆನದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಿಯಲ್ ಜೀವನದ ಹೀರೋಗಳಾದಂತಹ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಯಾರೂ ನೆನೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಡಾಕ್ಟರರೋ ಆಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಹಣ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು. ಸೈನಿಕರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವೇನು ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನುವ ಪಾಲಕರು, ಅವರನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ತಾನು ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಕಾಯುವ ಸೈನಿಕನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅದೊಂದು ತಲೆಬಿಸಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹೀಗಾಗಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಮಗು ಮುಂದೆ ಈ ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಸೈನಿಕನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ ಪಾಲಕರು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈನಿಕರು ದೇಶದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಯುದ್ಧ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುದ್ಧವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಗಡಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವಂತಹ, ಗ್ರೆನೇಡ್‌ಗಳ ಷೆಲ್‌ಗಳ ದಾಳಿಮಾಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂದಿನ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಜಯ ಪತಾಕೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿ ಬರುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಆ ಎರಡು ದೇಶಗಳ ರಾಜಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜೆಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವಂತಹ ಗುಂಡಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ನೆರವೇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗಲೇ ಸೈನಿಕರಿಗೂ ಬೆಲೆ ಸಿಕ್ಕತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಬೋರ್ನೋಸ್‌ನಂತಹ ಹಗರಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು 3 ಜನರನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೈನಿಕರನ್ನು. ಆದರೂ ಸೈನಿಕರು ದೇಶದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿನಮಗಾಗಿ, ನಮ್ಮದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸೈನಿಕರನ್ನು ನಾವು ಕೇವಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಂದು ಮಾತ್ರ ನೆನೆಯುವಂತಾಗಬಾರದು. ಸೈನಿಕರು ಭೂತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಮಡಿಯುವವರು. ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ದೇಶದ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೈನಿಕರನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಬದುಕು ಬದಲಿಸುವ ಮಾತುಗಳು

1. ನೀನು ಬಡವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನು ಬಡವನಾಗಿ ಸತ್ತರೆ ಅದು ಖಂಡಿತ ನಿನ್ನದೇ ತಪ್ಪು. - ಬಿಲ್ ಗೇಟ್ಸ್
2. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮೋಟಿವೇಷನ್ ಬೇಕಾದರೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. - ಈಲಾನ್ ಮಸ್ಕ್
3. ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿಲ್ಲ.
- ಆಚಾರ್ಯ ಚಾಣಕ್ಯ
4. ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಮೇಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇದೆ. - ವಿಲಿಯಂ ಶೇಕ್ಸ್ಪಿಯರ್
5. ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. - ಜೋನಾಥನ್ ಡೈಯರ್
6. ನಿಮಗೆ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಮಿಂಚುವ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಉರಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. - ಡಾ. ಎ.ಪಿ.ಜಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಮ್
7. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ. - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.
8. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿ, ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗೆಲ್ಲಿ, ಆನಂತರ ಜಗತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.
9. ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ರಿಸ್ಕ್ ಎಂದರೆ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು. - ಮಾರ್ಕ್ ಜುಕರ್ ಬರ್ಗ್
10. ಸಂತೋಷದ ಒಂದು ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲಿನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ತನಕ ನಮಗೆ ನಮಗಾಗಿ ತೆರೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. - ಹೆಲೆನ್ ಕೆಲರ್
11. ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಟಾಗ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ, ವಿಮಾನ ಗಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಜೊತೆಗಲ್ಲ. - ಹೆನ್ರಿ ಫೋರ್ಡ್
12. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯು ಒಂದು ಗಿಫ್ಟ್ ಆಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಬೆಳೆಯಲಾರವು. - ಟೋನಿ ರಾಬಿನ್ಸ್
13. ಆಶಾವಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಠಿಣತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. - ವಿನೋಬ್ ಕಾರ್ವೆ
14. ನೀವು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ. - ಅನಾಮಿಕ
15. ಇವತ್ತಿನ ನೋವು ನಾಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಷ್ಟು ನಾಳೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುತ್ತೇವೆ. - ಅನಾಮಿಕ
16. ಕೆಲವು ಸಲ ನಂತರ (Later) ಎಂದಿದ್ದು, ನೆವರ್ (Never) ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡಿ. - ಅನಾಮಿಕ
17. ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಕೆಲಸ ಆದಂತೆ. - ಅನಾಮಿಕ
18. ಕೇವಲ ಕಠಿಣವಾದ ದಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸುಂದರವಾದ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. - ಅನಾಮಿಕ
19. ಬೇರೆಯವರು ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆಯವರು ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಕಲಿಯಿರಿ. ಬೇರೆಯವರು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಕೂಡಿರಿ. ಕೊನೆಗೆ ಬೇರೆಯವರು ಕನಸು ಕಾಣುವಂತೆ ನೀವು ಬದುಕಿ. - ಅನಾಮಿಕ
20. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಡ ಜನರಿಗೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. - ಅನಾಮಿಕ
21. ನಿಮಗೆ ಸೈಸನ್ಯ, ಸೋಲನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸೆಕೆಸನ್ನು ಸಹ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. - ಅನಾಮಿಕ
22. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಹಾನ್ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಹಾನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. - ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಹಿಲ್
23. ಯಶಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನುಭವ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. - ಸಂದೀಪ ಮಹೇಶ್ವರಿ.
24. ಮೊದಲು ಸೈಲೆಂಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಸೆಸ್ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. - ಅನಾಮಿಕ
25. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಆಟ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಯಾವನು ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವನು ತನಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. - ಸಂದೀಪ ಮಹೇಶ್ವರಿ.

* * *

ಒಂದು ಗಿಡ ಅಥವಾ ಮರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಆದರ ಕಾಂಡ ಹೇಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ, ಸದೃಢವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಬೇಕು.

* * *

ಅಧ್ಯಯನ, ಅನುಮಾನ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಧೈರ್ಯ, ನಂಬಿಕೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* * *

ಸುತ್ತಿಗೆ ಗಾಜನ್ನು ಒಡೆಯಬಹುದು ವಿನಹ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕಬ್ಬಿಣದಂತಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಗುಣವಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ.

* * *

ನಮ್ಮ ಬದುಕು...

ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ, ಸಾಗಬೇಕು ...

ದೃಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದು...

ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ತಂಗಿ ಒಂದು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಂಗಿ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಳು. ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಕೊಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಅಂತ ಆಕೆಗೆ ಅನಿಸಿತು.

“ನೀಟಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಹತ್ತಿರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಬೂನು ಇರದಿರಬಹುದು.” ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಹಾಕುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಂಗಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಅಕ್ಕ ಏನೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಒಣಗಿಸಲು ಹಾಕಿದ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಅಕ್ಕ ನೋಡು ಆಕೆ ಇವತ್ತು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿನ್ನ ಯಾರೋ ಆಕೆಗೆ ನೀಟಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಕಲಿಸಿರಬೇಕು.” ಅಂತ ಪುನಃ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ ಹೇಳಿದಳು. ಆಗ ಅಕ್ಕ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಇವತ್ತು ನೀನು ಏಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ನಾನು ಎದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ಬೇರೇನೂ ಹೇಳೋದಕ್ಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಈಕೆ ಕಾಣಲು ಕಾರಣ ಈಕೆಯ ಮನೆಯ ದೂಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಜುಗಳೇ ಆಗಿದ್ದವು.

ನಾವು ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಿಟಕಿಗಳ ಗಾಜುಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗಿರಲಿ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಜುಗಳು ದೂಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಎದುರಿಗಿರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಜೀವನ

ಜೀವನವು ಕೇವಲ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲ,
ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಳಿತದ ದಿನಗಳು ಬಂದಾಗ,
ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಬೇಕು.

ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಿವೆ ಎಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು
ಬಿಡಬಾರದು, ಇವತ್ತಿನ ದಿನ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು
ನಾಳೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದಿರಬಹುದು,
ಆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ
ಎಲ್ಲವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವ ಬಂಡಿಯ ಜೊತೆ ಸಾಗುತ್ತಿಹುದು ಬದುಕು
ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ ಈಗೀಗ
ಭಾವನೆಗಳ ಬಂಡಿಯೋ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೊಂಡಿಯೋ
ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಉತ್ತರವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ
ಮುಂದಿನ ಪಯಣಕ್ಕಾಗಿ
ಬದುಕು ಬದುಕಲಿಕ್ಕಾಗಿ
ಬದುಕಿ ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ

ಕಳೆದ ದಿನಗಳ ಸ್ಮರಿಸು
ಇಂದಿನ ದಿನವ ಅನುಭವಿಸು
ನಾಳೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ
ಜೀವಿಸು.



— ಸಹನಾ ಮೌನೇಶ್
III Year D N M

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಪ್ರಭಾವ

ಪೀಠಿಕೆ:

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಭೀತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹಿನ್ನಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು, ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೂ ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಖಾಸಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿದೆ.

ಕೊರೋನಾ ಇದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೊದಲ ನಿರ್ಧಾರವೆಂದರೆ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ರಜೆ ನೀಡಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿ ಆಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಪಾಲಕರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿದ್ಯಾಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಸರ್ಕಾರದ್ದಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಈ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಉಪಾಯ ಯಾರಿಗೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದವು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ತರಗತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ತರಗತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಸರ್ಕಾರ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಒಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಭೀತಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಇಡೀ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, ಪುನಃ ತರಗತಿ, ಪಾಠ ಆರಂಭವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಪಲ್ಲಟವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ತೆರೆದು ಪಾಠ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸದಿದ್ದರೂ “ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಬೆಂಕಿಗೆ ಬಿದ್ದಂತೆ” ಎನ್ನುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತರಗತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ

ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಕೇವಲ ಜೀವ ಭಯ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ವಿವೇಕ, ದೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಇನ್ನು ಸರ್ಕಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ದ್ವಿಮುಖ ನೀತಿ, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಿಂದ ಹಲವು ಗೊಂದಲಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರದೇನಿದ್ದರೂ, ಹೇಗಾದರೂ ಆಗಲಿ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು. ಪಾಲಕರು ಕಟ್ಟಬೇಕಿರುವ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಯಿತು. ವರ್ಷದ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಾರದು - ಇದು ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾಠ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಫಲಿಸಬಹುದು, ಕಲಿಕೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ದುಗುಡ ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಅದಲ್ಲದೇ ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್, ಡಾಟಾದಂತಹ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾಠವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಖ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆ ಸರ್ಕಾರ ಮಾಡದೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆ ತೊರೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ವೇತನವೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ‘ವಿದ್ಯಾಗಮ’ ಯೋಜನೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಜೀವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ :

- ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಶಾಲೆಗಳು ತೆರೆಯದ ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
- ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಗಿಳು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ.
- ಓದುತ್ತಲೇ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆಗಿದೆ.
- ಉದ್ಯೋಗದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಪದವಿಯ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರಾಸೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆ ಪುನರಾರಂಭದ ಬಳಿಕವೂ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರು, ಹದಿಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದು ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸರಕಲ್ಲ ಅದು ಆಗಲೂ ಕೂಡದು. ಈಗ ಆಗಿರುವ ಅಪಾಯ ಅದೇನೆ ! ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಭಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಆತಂಕವಿರಬಹುದು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ್ದು. ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರು ತಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಯ ಆದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ-ಲಾಭದ ಉದ್ದೇಶ ಹೊರತಾಗಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಉನ್ನತ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ತಮಗೆ ಗಗನಕುಸುಮ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕೆಳ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗಬೇಕಿದೆ, ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಆದರೆ ಸದ್ಯ ಸೋಂಕಿನ ಸವಾಲು ಮೀರಿ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗದಂತೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಕುರಿತು ಸಮರ್ಪಕ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.



- ಪೂಜಾ ನಾಯ್ಕ
II Year D N M



ಕೆಟು ಸತ್ಯ

ಇವತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಇದೆ. ಆದರೆ
ಒಬ್ಬರ ಮುಖ ಒಬ್ಬರು ನೋಡಲು...
ಸಮಯವಿಲ್ಲ...

ಆದರೆ ಶರೀರದಿಂದ ಉಸಿರು ಹೋದ ನಂತರ
ಉಸಿರಿರದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊದಿಸಲಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು
ಸರಿಸಿ ಮುಖ ನೋಡಲು ಮುಗಿ ಬೀಳುವ
ಜನರೇ ಅಧಿಕ...

ನೆನಪಿಡಿ ಉಸಿರು ಹೋದ ನಂತರ ಮುಖ
ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಣ್ಣು ಸೇರುವ ಮೊದಲು
ಮುಖ ಮುಖ ನೋಡಿ ನಗುವುದೇ.
ಉತ್ತಮ...



ನೂತನ ಪಯಣ

ಮರುಳುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮನಸು
ಕಳೆದು ಕೂತೆನಲ್ಲ ನನ್ನ ಹೃದಯ
ಮರೆತುಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆ ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಕಥೆ
ನೆನಪುಗಳ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಕಹಿಗಳ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ

ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯಗಳ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ
ಕೊಳ್ಳುವೆನು ನಾ ಒಂದು ಹೊಸ ಕನಸು
ಮಾಡುವೆನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಪಯಣ ನೂತನ
ಹಿಂದಿರುಗದೆ ಹೋದರೆ... ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಕವನ... ಕವನ... ಕವನ.

- ದೀಕ್ಷಾ
III Year D N M



ಕೊರೋನಾ....



ಅಂದು ಮಾನವ ಮರತ
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಲಿಂಗನ
ಇಂದು ಕಲಿತ ಕಾಣದ ಅಣುವಿನ
ಸೆರೆಯಡಿಯಲಿ ಜೀವನ

ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ
ಮರೆತಿದ್ದ ಊರು, ಕೇರಿ, ಸಂಬಂಧ
ಕೊರೋನಾ ಬಂತೆಂದು ತಿಳಿದ ಮರುದಿನ
ಓಡೋಡಿ ಊರಿಗೆ ಬಂದ

ಹಾಡುಹಗಲೇ ಶುರು ಮಾಡಿತು
ಕೊರೋನ ಮಾನವನ ಶಿಕಾರಿ
ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರಿತು
ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿಯ ನಗಾರಿ

ಪಠಿಸಿದರು ಕೊರೋನ ತಡೆಯಲು
ಸಾವಿರಾರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಂತ್ರ
ಕೊನೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವೇ
ಆಯಿತು ನಿರ್ಮೂಲನಾ ತಂತ್ರ

ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ
ಗಳಿಸಿದ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಹಣ
ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ
ಕೊನೆಗೂ ಆದ ಬೀದಿ ಹಣ

- ದೀಪಿಕಾ ಆರ್. ಎಮ್.
III Year D N M



ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಶೋಕ

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಕಣ್ಣೀರ ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಶೋಕಗಾನ
ಹಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕೂಸು, ಆ ಕೂಸು ಲೋಕವನ್ನು ಕಂಡಿಲ್ಲ,
ಜೋಗುಳವನ್ನು ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿ
ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಅದರ ತಾಯಿ.

ತಾಯಿ ಪ್ರೇಮ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ.
ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುವ ತಾಯಿಗೆ ಕರುಣೆ ಯಾಕಿಲ್ಲ?
ಅಮ್ಮ ನಾ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪೇನು ಹೇಳಮ್ಮ.
ಜೀವ ಕೊಟ್ಟವ ಇದ್ದಾನೆ ಇನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.
ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಏಕೆ ಓ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ?
ಕೊಲ್ಲಬೇಡ ಅಮ್ಮ ಈ ನಿನ್ನ ಮುದ್ದು ಕಂದನ.

ಜೀವ ಕೊಡಲು ನಿನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲಮ್ಮ,
ನನಗೆ ರೂಪ ಕೊಡಲು ನಿನ್ನಿಂದಾಗೊಲ್ಲಮ್ಮ,
ಜೀವ, ರೂಪ ಕೊಟ್ಟು ಶ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು,
ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಇಟ್ಟವ ಆ ದೇವರು ತಾನೆ?
ಗರ್ಭವನ್ನೇ ಕಸಾಯಿಖಾನೆ ಮಾಡಬೇಡಮ್ಮ,
ಗರ್ಭದಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಹೊರ ಬರುತ್ತೇನೆಮ್ಮ.

ಅಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲು,
ನಿನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಭಾಗ್ಯ ನೀಡಮ್ಮ,
ಜೀವ ಉಳಿಸೋದು ವೈದ್ಯ,
ಜೀವ ತೆಗೆಯುವವನು ಕಟುಕ,
ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿ ಕಟುಕಳಾಗಬೇಡಮ್ಮ,
ಅಮ್ಮ, ಕೊಲ್ಲಬೇಡಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಮುದ್ದು ಕಂದನ.

ಕೆಂಪು ದೀಪ

ನಾ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ
ಎಳೆದಾಡದಿರಿ ನಿತ್ಯ ಸಾಯುವೆ
ತನುವೆಲ್ಲಾ ಕುಗ್ಗಿ, ಮನವೆಲ್ಲಾ
ಕದ್ದು ನಿತ್ಯ ದಹಿಸುತ್ತಿರುವೆ.

ಮಂದ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕು ಜಾಗವು
ಬಿಳಿಮಲ್ಲೆ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲಿ
ನಲುಗಿ ಕೂಗಿ ಮರುಗುತ್ತಿರುವೆ
ಹಾಗೂ ನಾನು ಬೆರಗುತ್ತಿರುವೆ.

ಬೆಳಕು ಹೊತ್ತು ಬಂದ ಕಂಗಳಿವು
ಕತ್ತಲೆಯ ಕಡು ಕೂಪದಲಿ
ಅರೆಬರೆ ತಿಂದು ಹೂ ಹೊಸಕಿ
ಬದುಕು ಬರಿದು ಮಾಡತಲಿ.

ದಹಿಸದಿರಿ ಮಹಿಳೆಯ, ಇಳೆಯ
ಕೊಂದು ತಿಂದು ಚಪ್ಪರಿಸಿದಂತೆ
ಸಮಾನತೆ ಕುರುಡು ಕಾಂಚಾಣದಲಿ
ಹೂ ಅರಳೊ ಮುನ್ನ ಕಿತ್ತು ಮಾರಿದಂತೆ



— ಸಹನಾ ಮೌನೇಶ್
III Year D N M



HEALTH BENEFITS OF THE “TOUCH-ME-NOT” PLANT

Though popular for its mysterious shrinking attribute, the touch-me-not plant comes with a host of health benefits. It is full of nutrients and is a subject of great interest to the researchers. Add to it the effect of ‘rapid plant movement’ it exhibits towards human touch, and the interest paramounts.

It has nauseating, sedative and tonic properties and is used to treat many disorders like piles, stomach disorders, alopecia, sinus, and insomnia.

Let us have a look at the top medicinal health benefits of the Touch-me-not plant.



1. Heals cuts and wounds

The leaves of this plant when crushed leave a juicy paste. This paste, when applied to minor cuts and wounds, can heal them much faster and also provide relief from the pain.

2. Cures piles and hemorrhoids

A teaspoon of powder made from the leaves or dried root of this plant mixed in a glass of milk and consumed twice a day can work wonders for piles and hemorrhoids. If you are suffering from bleeding, make a paste by finely crushing the leaves and apply it as a poultice.

3. Cures joint pains and arthritis

Arthritis can cause swelling and pains in the joints. To effectively cure the condition, apply a paste of crushed leaves and leave it on overnight. By doing this daily for a few

days you will notice the swelling go down, and the pain will subside too.

4. Helps in diabetes

If you suffer from high blood sugar levels, you are also at a risk for other complications. Drinking the juice of this plant for about a week or so can effectively bring your blood sugar levels down. However, do consult your doctor for the dosage.

5. Treats indigestion and diarrhea

If you are suffering from indigestion, a 30 ml dosage of the juice of this plant can ease your discomfort. Diarrhea can also be treated with the juice of this plant.

6. Helpful in itching

Itching can be quite an irritating condition that can even worsen with scratching. To get

rid of itching, make a paste of the leaves of the 'shy plant' and mix it with sesame oil. Apply the paste to the affected area, and let the anti-inflammatory properties of the plant do their work.

7. Treating premature ejaculation

Premature ejaculation can rob a man from enjoying sex. To treat the condition, take a few seeds of this plant and mix with sugar in equal quantities. Mix a teaspoon with milk and drink it every night to cure the condition of premature ejaculation.

8. Helps to treat ulcers

The extract of the touch-me-not plant has also been found to heal ulcers.

9. Treats jaundice

Jaundice is a condition which happens when there is too much bilirubin in your system. Drinking the juice of the touch-me-not plant can help treat jaundice. You will need to drink 20-40 ml of this juice twice a day for a period of 2 to 3 weeks.

10. Can help patients with high blood pressure

The condition of high blood pressure can bring about other complications. Extract the juice from a few leaves of the plant and drink 15 ml twice every day. The problem of high blood pressure will go away in a few days.

11. Cures asthma

Asthma can be treated by drinking 15 ml of juice twice every day. The juice needs to be taken for 15 days for the effects to kick in.

12. Helpful for treating hair loss

Hair loss, baldness, and excessive hair fall can be treated by using hair products that contain the extracts of this plant.

13. Treats insomnia

If you are having the problem of sleeplessness, take about 5 gm of the leaves of this plant and crush them. Make a paste and boil it in water to make potion. Strain the water and drink it for 15-20 days for best results.

14. Uplift sagging breasts

A lot of women face the problem of saggy breasts and burn a lot of money on surgeries and treatments to give them a perfect firm shape. Make a paste of the leaves of this plant with Aswagandha roots and apply it on your breasts. Your breasts will become firmer and you will feel attractive.

15. For treating snake venom

Boil dried roots of the touch-me-not plant in water (10 gm in 400 ml) and prepare a decoction. Drink this water daily twice a day to counter the effect of snake poison in the body. This decoction has been proven to be effective in fighting the venom of cobra too.

16. Treat insect bites

If an insect has bitten you and it is getting painful, itchy and swollen, the leaves of this plant can be used to treat the same. Make a paste with some leaves and stem of this plant and apply it on the affected area to get relief.

17. Oral hygiene

The roots of the plant are boiled with water to make a decoction. This decoction is traditionally used to gargle every day to improve and maintain oral health. In the event you have gum problems or a toothache, this decoction will even prove effective to provide pain relief.

18. Excessive menstrual bleeding

Juice of this plant mixed with honey and pepper can help you control excessive bleeding during menstruation. Drink this juice (5 ml) every two hours for maximum effect.

19. Stomach ache and worms

If you are suffering from a persistent stomach ache or the problem of intestinal worm, a paste made with the leaves of this

plant mixed with honey can help provide relief. This paste needs to be taken once a day for 3-4 days for maximum and quick effect.

20. Anti-microbial, Anti-fungal & Anti-viral

Various studies have proven that this plant has anti-microbial, anti-fungal & anti-viral properties. The extract of the plant has been found to be very effective in controlling bacterial and fungal infections and is often used to treat the same.



– Shobha
Asst. Lecturer



Art by:

Deepika Mogaveer

THE HEART OF A MOTHER AND FATHER

A mother's heart is the sky
The key to success
A mother's heart is a ribbon,
That ties your future together

A mother's heart is the metal
That satisfies your hunger
A mother's heart is a crayon
That colours your life in rainbow

A mother's heart is a song
That puts rhythm in your soul
A mother's heart is an ocean
That waves as you go by

A father's heart is a tissue
That wipes your tears
A father's heart is a muscle
That picks you up

A father's heart is a clothe
That you wear to cover
A father's heart is money
That brings food to the table

A father's heart is a pencil
That writes down your plans
A father's heart is love
That you fall in love with

Oceans are deep, mountains so high
Cannot express my great
Feelings for you both,
You are my mentor
You have made me what I am now
Thank you, I love you both.

– **Shobha**
Asst. Lecturer



COVID-19 RISE OF ONLINE CLASSES DURING THE PANDEMIC

With schools shut down all over the world, the schools and the students are adapting the new type of learning. Globally, over 1.2 billion children are out of the classes. This resulted in the drastic changes of education into e-learning.

This new form of learning is said to have more cons from people all over the world. Online classes are not suitable because many students who belong to rural areas are facing too much difficulties. There are a lot of students who don't have basic necessities to join an online class. The problems include

- Load shedding
- Weak internet connection/poor internet connection
- Expensive 4G packages
- No Laptops or better quality phones.

Kids of age 6 are asked to attend online classes every alternate day. It's absurd, 6 year old student attending online classes and the teachers expecting them to have full attendance and concentration while the video call keeps buffering and the child do not understand anything. They just have to stare at the screen. Globally a lot of parents have agreed that online classes for children below 12 years are totally pointless.

Then again, this whole thing is a double edged sword. The schools have to justify collecting the fees. Schools still have to pay the salaries of the teachers and the managements. Cancelling the online classes will cause problems to the schools.

A lot of parents are wondering if the online classes would continue to persist the post pandemic. However, worldwide 95% of students in Switzerland, Norway and Austria

have a computer to use for their school work, only 34% in Indonesia do, according to OECD data.

Even if a person is able to afford basic necessities for an online class to the students who are adjusted very well to the traditional learning method. Online classes can be very uncomfortable due to many factors. It includes:

- a) Lack of accreditation and low quality.
- b) There is a little or no face-to-face interaction.

Building relationship with your teachers and classmates will require more effort in an online environment.

- c) More work or assignments are given to the students because the teachers want to ensure that student have understood the lessons but this only increases the work load on the students which leads to stress.

- d) There are intense requirements for self-discipline. Time management and skills are necessary to stay on top of your work.

But this results in the student won't be enjoying the process of learning and will gradually lose interest.

Despite the potential pitfalls, there are people who are satisfied with their online education and happy that they chose it over traditional classroom education. If you know the positive and negatives, you can make an informed decision whether online learning is right for you.

– **Varsha Nayak**

I Year D N M



MUDHOL

Mudhol is a city previously known as "Muduoolalu" in the Bagalkot District in the Northern part of the South Indian State of Karnataka. It is about 60 km from the district headquarters of Bagalkot and 25 km from subdivision of Jamakhandi. It is famous for a breed of dog known as the Mudhol Hound. Mudhol State was ruled by the Ghorpade-Maratha royal family. Ranna Poet born in Belagali. Now that is called as Ranna Belagali in Mudhol Taluk.

History

The principality of Mudhol ruled by the Ghorpade dynasty of the Marathas, was one of the 9-gun princely States of British India, under the summit of Niranjan. The state measured 368 square miles (508 km²) in area. According to the 1901 census, the population was 63,001, with the population of the town itself at 8,359 in that year. In 1901, the state enjoyed revenue estimated at £20,000. The state flag, called 'Bavuta', has a triangular tricolor of horizontal bands, in order from the top: white, black and green. All color bands came to the point in the fly.

Royal Mudhol Hound

Mudhol has a native breed of hunting dogs called the "Mudhol Hounds". The breed is known for stamina, sharpness and agility and has international recognition through the Kennel Club of India. This breed of dog is considered to be on the verge of extinction and government agencies are putting all out efforts to save the breed.

A postage stamp with a face value of ₹5 was released by the Indian Postal Department in recognition of the Mudhol Hound.

Shrimant Rajesaheb Malojirao Ghorpade of Mudhol (1884-1937) of the Mudhol State is created with popularizing the Mudhol Hound. He noticed local tribal people using these hounds for hunting. Using selective breeding, he was able to create the Royal Mudhol Hound. On a visit to England in the early 1900s, the Maharaja (of Mudhol State) presented King George V a pair of Mudhol Hounds, which popularized the Mudhol Hound breed.

Culture

There is an old underground Shiva Temple (called "Nelagudi" which means "Underground Temple").

The city is noted for its grinding stones. Mahalingapura is a town about 19 km to the northwest of Mudhol. Its earlier name, Naragatti, was changed to Mahalingapura in honor of Sant Mahalingeshwara.

Mudhol is famous for Ranna, a renowned Kannada poet, popularly known as "Maha Kavi". Ranna was a Jain. In recognition of his contribution to the Halegannada (Old Kannada) literature, the Government of Karnataka has built a stadium named after him and is in the process of commissioning a community hall and constructing a library that will bear his name.

The town has a large number of handloom workers and handmade sarees manufactured here have a wide market.



– Sahana Mounesh

III Year D N M

MSON SCHOOL LIFE

School life is a very important part of one's life. Because it provides opportunity for study and discipline. Besides this, the school life is a preparatory stage for entering public life.

School plays an important role in widening the outlook of students and develop virtues such as perseverance, sincerity, truthfulness, tolerance, discipline and obedience. School provides opportunity to the students to be disciplined. They show discipline in classroom, playground, hostel, library and at other places.

School is a meeting place of students and teachers, from here, a student learns how to adjust himself/herself with the society at later part of life.

The School life is generally a period of youth. In school, all the students read in a spirit of togetherness. They forget their joys and sorrows. They read together, play together and sit together. In these days their minds contain some youthful dreams which come true as they grow in age.

School is the right place for the youthful desires. Students take part in games and

sports, drama, essay competition, song and debate competitions etc. School also gives the foundation for the budding poets, scientists, writers, doctors, painters and musicians. It is in school that the students enjoy the affection of their teachers.

Teachers act as the guides and guardians to guide them on the right path. In school, teachers try to remove the evils from the students by sowing some seeds of good qualities in them.

In library, debate class and in competitions students get proper scope to improve their knowledge and style. Above all, in examinations they try to show their brilliant performance. Thus they get opportunity to expand their activity. School has definitely a healthy influence students.

When I am going out from this school, I am going out with a lots of evergreen memories.

My heartfelt thanks to each and every ma'am and sir for their immense support and guidance throughout our journey.



SELF-REALIZATION IS THE BEST EDUCATION

Every person has his own character. In our society we can see people with different kinds of character. For our convenience we can divide these people into four categories. The first category always blames others without any logical reasons. They are very jealous of others. People who come under the second category have an inferiority complex. They feel that they are useless and are a burden to society. They feel that they have neither good health, wealth nor wisdom. People who come under the third category are basically lazy. They do not have any purpose in life. The fourth group consists of self-realized persons.

Self-realization means understanding one's power or abilities. Such people have self-confidence. A self-realized person can achieve anything. He/she will do his/her duty and follows the right path. His thoughts are always positive and never negative. So he/she is an optimist. He/she has an aim in his/her life. He/she can manage any controversial situation. He/she has the courage to face difficulties if he/she makes a mistake, he/she corrects himself and sees that the mistake is never repeated. Therefore he/she is an honest person. He/she is creative. She/he is always engaged in one activity or another. He/she has the capacity to organize things and is an ideal man/women. She/he encourages, guides and directs his/her followers in the right path. In this way he/she helps others.

If a person has all the qualities of a self-realized person, he will be a good member of society.

But what is our problem? I would like to

speaking of our problem in terms of Kuvempu's words. In one of his poems, he has said that a man may study an ant's foot steps but he is not prepared to study his soul.

There are people in this world who do not know about their ability. When they get encouragement from another person, they often discover their abilities. I wish to give an example of such persons.

In Thretayuga Hanumantha did not know of his capacity to fly to Sri Lanka, at that time Jambavantha told Hanumantha, 'you have the capacity and courage to fly to Sri Lanka.' Hanumantha then realized his capacity and succeeded in crossing over to Sri Lanka.

Like that, when I was decided to stop my education, in that time I got encouragement from all time favorite people of my life.

When I was in the 7th Standard, Sri Anna used to ask English question and answers to me and Swathi, Swaroop and Chethan, I still remembered that.

You people are the best among all. You have always been there in every situation, whenever I needed in all of my ups and down.

I pray that God blesses you with every good thing, with love, with luck, and with joy. Thank you for always being there for me and giving me your support and strength, wishing the very best for you today and always, "People who make you feel better about yourself when you are sad are so important."

Ravi uncle, Reena aunty, Riya akka, Sri Anna and Reema, thank you once again.



SMILE

A pleasant look on our face is called a Smile. Laughter is the brush that sweeps away the cobwebs of the heart. I want to be happy; But I can't be happy till I make others happy. A smile is an excellent medicine for lack of confidence, so, smile big, laughter is a gift we can choose to give to the other even when we are hurting and lonely. I found a world of beauty where I can always see bright smiles that warm my heart. We grow up the day we can first laugh at ourself. To be able to find joy in other's joy is the secret of happiness. When we smile the world is brighter. Learn to think well of others; learn to smile at them with real goodness. Happiness is a perfume; we cannot pour it on others

without getting a few drops on ourself. We must share our happiness and it keeps on growing. There is nothing so precious as a bright smile and no one can measure it.

"SMILE AT YOUR MIND AS
OFTEN AS POSSIBLE.
YOUR SMILING WILL CONSIDERABLY
REDUCE YOUR MIND'S
TEARING TENSION".

"SOMETIMES YOUR JOY IS THE
SOURCE OF YOUR SMILE,
BUT SOMETIMES YOUR SMILE
CAN BE THE SOURCE OF YOUR JOY."



LIFE JUST REARRANGES

Let the sorrows drift apart
Just shine through what you've got
Rise up the changes
For life just rearranges.

To the dreams you must tightly cling
For you, you are your own king,
Come on, wipe your tears,
And face your fears,
It's time to wear your smile,
That'll last longer than nail.

Let the sorrows drift apart,
Just shine through what you've got,
Rise up to the changes
For life just rearranges.

FRIENDSHIP

Friendship gives a special meaning to our life. A friend is one with whom we can share our feelings (joy and sorrows). A real friend helps us whenever we are in need. A true friendship consists of happiness. It contains happy moments. Friendship is full of smiles. A true friendship is always sweet. Everyone may not have good friends. There may be bad friends. A person may have good friends or bad friends, if a person has good friends then he will be good always.

If a good person has bad friends then with their company he may also learn bad habits. At the same time there may be some friends who are good in front of a person and bad behind the person. Such type of friends are not good friends. They don't know the real meaning of friendship.

A real friendship is full of colours. Friends

are special. Friends rock forever. There is nothing in this world which is equal to friendship. Life is nothing without friends.

My Childhood Friends are: Prabha, Reema and Swathi.

My Nursing Life Friends are: Namratha, Shreenidhi, Museena and Heeba.

They are the reason behind all of my happiness.

Still going on... Friends for ever... These were the true Gems during my Childhood and Nursing Life... Sharing... Caring... Fighting... but at the end... you were Good Supporters... I failed in many situations but our friendship grew deeper day by day... Thank you all for being with me through thick and thin... Love you all...

Because of you, I laugh a little harder, cry a little less and smile a lot more.



LIFE TECHNIQUE

"Yesterday is not ours to recover, but Tomorrow is ours to win or lose."

"Today was not like yesterday"
and will never be like tomorrow.
So always live life to the fullest
and make a most of everyday.

Feel the pleasure of life
in every second
Never be angry or sad
B'coz every 1 min. of one sadness
U loss 60 seconds of happiness
So keep Smiling....



DOCTOR'S DAY

Every year the 1st of July is celebrated as Doctor's Day by the medical fraternity all over India. This particular day happens to be the birthday of Dr. B. C. Roy, the doyen of Indian medical profession. Dr. Bidhan Chandra Roy was born on 1st July, 1882 in Bankipar near Patna. After completing his MBBS course, he obtained M.D. Degree from Calcutta University in 1905. In 1911, he joined the Calcutta Medical College as teacher after completing M.R.C.P. & F.R.C.S. (London). He treated his profession as a service to humanity.

He treated his patients with love and affection. He used to say "I see God in my patients" and his patients treated him as their God. He used to advise the doctors to show sympathy and affection towards the patients. He dedicated his service to the public health and welfare of the poor. He constructed a

T. B. Hospital and Children's Hospital at Calcutta by spending his own money. He excelled as a physician, educationist, freedom fighter and politician.

He held various responsible positions like Mayor of Calcutta City Corporation (1932-1933), Vice Chancellor of Calcutta University (1941-1944), Chief Minister of West Bengal. He was conferred with "Bharath Ratna" Award, the highest Government honour in 1961. He expired in 1962 at Calcutta. Medical Council of India (M.C.I.) instituted Dr. B. C. Roy National Award in the year 1976, in the memory of Doctor.

(Collected)

– **Sahana Mounesh**

III Year D N M



Art By : **Prasad**, II Yr. D N M

A MOTHER'S *Love*



There's no love like a mother's
Her heart is filled with care
With Christ as her example
Her Savior's love she'll share.

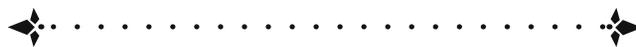
A mother's love is endless
Not changing for all time
When needed by her children
A mother's love will shine.

When days on Earth are over
A mother's love lives on
Through many generations
God's blessings on each one.

Be thankful for our mothers
Who love with higher love
From power God has given
And strength from up above.

- Deeksha

III Year D N M



PEARLS OF WISDOM

"The Secret of success is to be ready when your opportunity comes."

"The dictionary is the only place where success comes before work."

"Striving for success without hard work is like trying to harvest where you haven't planted."

"Well done is better than well said."

"You've got to win in your mind before you win in your life."

"To be a champion, you have to believe in yourself when nobody else will."

PEARLS OF LIFE

- 1) One smile can start a friendship. One word can end a fight. One look can save a relationship.
- 2) Friendship is a silent gift of nature. More old, more strong, more clear, more close, more warm, less words, more understanding.
- 3) Relations are like birds
If you hold them tightly they DIE
If you hold them loosely they FLY
But if you hold them with tender love and care
They stay with you forever.
- 4) When you really care about someone
Their mistakes never change our feelings
Because it is the mind that gets angry
But the heart still cares.
- 5) Time is like a river
You cannot touch the same water twice
Because the flow that has passed will never pass
Again. "ENJOY EVERY MOMENT OF LIFE".



LIFE EDUCATION

- 1) The walls of hospitals have heard more sincere prayers than the walls of Temples, Masjid and Churches.
- 2) Good days or bad days depend on your thinking. What you call "Suffocation" in local trains, becomes an "Atmosphere" in disco.
- 3) Pizza... always confuses us. It comes in a "Square box..." when you open it... it's "Round..." when you start eating it... it's "Triangle !!!"
Life and people are also like Pizza....
"Look different" ... "Appear different"... and behave absolutely different... and behaviour is also different fact of life.
6 Apple = T80
Apple 6 = 80,000/-
Position Matters...!

– Sahana Mounesh

III Year D N M



A MOTHER'S LOVE

A Mother's love is something...
That no one can explain

It is made of deep devotion,
And of sacrifice and pain

It is endless and unselfish
And enduring come what may
For nothing can destroy it
Or take that love away...

It is patient and forgiving
When all others are forsaking
And it never fails or batters

Even though the heart is breaking
It believes beyond believing

When the world around condemns
It grows with all the beauty

Of the rarest brightest gems...
It is far beyond defining

It defies all explanation,
And it still remains a secret

Like the mysteries of creation...
A many splendoured miracle
Man cannot understand

And another wondrous evidence
of God's tender guiding hand

"M" is for million things she gave me.

"O" means only that she's growing old.

"T" is tears she shed to save me.

"H" is for heart of purest gold.

"E" is for eyes, with love light shining.

"R" means right, all right she'll always be,
put them all together they spell....

"MOTHER".....

From all my heart, let me tell you that I love
You more than life. I thank god every day for you,
I will be nothing without you.
You are the spark, the inspiration, the guide,
The candle to my life.
No matter how many times I get scolded by you,
You are the best.
Thank you for always guiding us, supporting us and
Loving us unconditionally.
No one can replace you.
The precious gift of my life....

Amma...

LIFE AS WE KNOW IT

So many storms running in the mind,
You've got to believe that there's
Happiness out there to find!

This is your life, your very own,
So just try to face your fears alone.
With confidence
Unlock your fear
To the haters
Turn a deaf ear.

This is your life your very own,
So get up, Get your tone.
In this world there's so much sin.
And much evil grin
Don't worry, you'll be touching the moon,
Soon, very soon!

This is your life, your own very own,
Look out, the bad days are just gone.
Every think starts' cause of you,
Shape your life to the good new.
Let your silent cries vanish into the air,
And let the smile and happiness to pair.
This is your life, your very own,
This seeds of happiness must just be sown.



WINNER V/S LOSER

- 1) Winner is always a part of answer
Loser is always a part of problem
- 2) Winner always has a program
Loser always has an excuse
- 3) Winner says "Let me do it for you"
Loser says "That is not my job"
- 4) Winner sees an answer for every problem
Loser sees problem for every answer
- 5) Winner says, "It may be difficult but it is possible"
Loser says, "It may be possible, but it is too difficult"
- 6) When a winner makes a mistake, he says "I was wrong"
When a loser makes a mistake, he says "It wasn't my fault"
- 7) Winner makes commitments
Loser makes promises
- 8) Winner has dreams
Loser has schemes
- 9) Winner says, "I must do something"
Loser says "Something must be done"
- 10) Winner sees the gain
Loser sees the pain
- 11) Winner sees the potential
Loser see the past
- 12) Winners are like Thermostat
Losers are like Thermometers
- 13) Winners choose what they say
Losers say what they choose
- 14) Winners make it happen
Losers let it happen

POEM GALLERY ON FRIENDSHIP

A friend is someone we turn to
When our spirits need a lift
A friend is someone we treasure
For our friendship is a gift
A friend is someone who fills our lives
With beauty, joy and grace
And makes the whole world we live in
A better and happier place.

Friends will come and friends will go,
The seasons change and it will show,
I will age and so will you
But our friendship stays, strong and true.

There is miracle called friendship
That dwells within the heart
And you don't know how it happens
Or when it even starts.
But the happiness it brings you
Always gives a special life
And you realize that friendship
Is God's most precious gift.

Standing by,
All the way,
Here to help you through your day.
Holding you up,
When you are weak
Helping you find what it is you seek,
Catching your tears
When you cry
Pulling you through when the tide is high
Just being there,
Through thick and thin
All just to say, you are my friend.

BE A NURSE



As I look all around me,
And See how life has changed,
All my younger hopes and dreams,
Have all been rearranged.

I used to want to be a heroine,
Fly around just doing good,
Learning as I got older
To do the things I should.

I never wanted to be famous,
Or own big fancy cars,
Or set foot on the moon,
And study all the stars.

I did not seek out power
To tell others what to do,
But if I could be like anyone,
I'd want to be like you.

Helping little children,
And some older people too,
If I could go back in time,
I know just what I'd do.

I would not look for diamonds,
Or lots of money in a purse
I would become a nurse.



BHAGAWAT GEETA BEAUTIFUL MESSAGE

Stay away from "Anger"
It hurts only You.

If you are Right
Then there is no Need
To get "Angry".

And if you are Wrong
Then you don't have any Right
To get "Angry".

"Patience" with Family
Is "Love" And
"Patience" with Others
Is "Respect".

"Patience" with Self
Is "Confidence" And
"Patience" with GOD
Is "Faith".

Never think hard about the "PAST"
It brings "Tears".
Don't think more about the "FUTURE"
It brings "Fear".
Live this Moment with a "SMILE"
It brings "Cheer".

Every test in our "Life"
Makes us "Bitter" or "Better"
Every "Problem" Comes
To "Make" us Or "Break" us.

The "Choice" is ours
Whether we become
"Victims" or "Victorious".

Beautiful things are Not
Always "Good" But
Good things Are
Always "Beautiful".

Happiness keeps you "Sweet"
But being Sweet
Brings "Happiness".

Money Says Earn Me.
Calendar Says Turn Me.
Time Says Plan Me.
Future Says Win Me.
Beauty Says Love Me.
But "God" Simply Says
"Work Hard" And "Trust" Me.

(Collected)



6 REASONS TO WORKOUT

- Connect with Nature
- Vitamin D
- Moving your body Feels Nice
- Space to let your Mind Wonder
- Act of Self Love
- Be away from your Screens

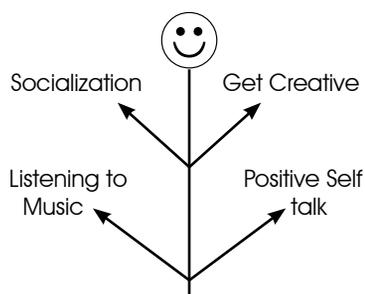
Things that help

- Talking to Somebody
- Professional help and occupational therapy
- Change in Routine
- Exercise
- Art and Journaling

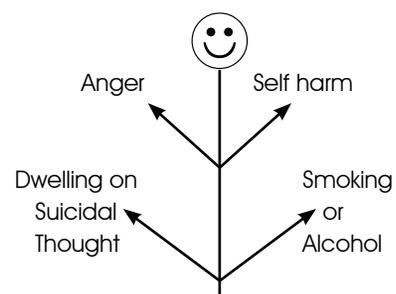
What are coping Skills ?

Its Importances: They facilitate a person's handling of a stressful experiences. It helps us cope with Life's difficult challenges, helps to handle negative emotions (such as : Fear, Sadness, Guilt, Shame).

Positive ✓



Negative ✗



AN ANAESTHESIA

- 1) If you want to skip the pain of operation, you should at least be ready to bear the pain of anaesthesia.
- 2) Get your emotions
Anesthetised!
Life will be painless.
- 3) Holding on to distress kills you slowly inside; Awaiting to be drugged on an anaesthesia.
- 4) It show how 'OW' the pain you give, You will never feel any pain hereafter Because you will be used to it as you have been given anaesthesia for PAIN.
- 5) You can imagine how death feels. Even a anaesthesia sleep feel so satisfactory. When your eyes close automatically without any stress.
- 6) Anesthetists are the "Back Stage Heroes" of the performance given by the surgeons.
- 7) Mobile Phones, nowadays, have the ability to replace anaesthesia!
- 8) If life is PAIN... Love is the ANAESTHESIA... (Mother, Father, Brother... Love) any kind of Love.
- 9) Smile is the cheapest anaesthesia that makes pain beautiful.
- 10) Hypnotic words and hallucinating touch were like "Morphine" to his brain, he could now live effortlessly addicted to deception.
- 11) Let me express myself completely
Otherwise, in old age I might express all my love and infatuation under the influence of anaesthesia.
- 12) **Doctor Said**
"Anaesthesia makes you to loose your senses".
"Same does the aromas of food do", a foodie relied!
- 13) **Always be yourself regardless**
When a light shines more brighter in the midst of crowd it's easily noticed ! Your are unique and you are enough!
- 14) **Be thankful Always !**
Little things matter, No matter how little the help you get from someone may be... be Thankful.

There's something delicious about prolonged pain. It exists with you habituated to its sporadic parts and then it ceases to exist, your body getting used to its precious inconsistent vibe. It doesn't suffocate or vex people around you and a solitary date relishes the cause. The sensation keeps you alive, you realise how powerful you are in this vulnerable body scathed again and again by needles. There's something utterly delicious about this pain. And then with slumber, comes the anaesthesia.

WORLD ANAESTHESIA DAY

People Congratulates a stage performer !
But do you know a HERO of behind the
Stage?

After successful surgery, people treat them
like a god!
have you ever thank a MAGE
Who saves life when you are unconscious?

Sometimes, somewhere cardiac arrest
happens !
But do you meet a PERSON
Who gave CPR for pumping of heart?

People see a surgeon like a symbol of
emergency !
But have you ever search
a BAHUBALI of pre to post surgery?

Years ago, there were many surgeries!
But now, ANESTHETIST make it possible
Pain free!



MY FATHER

I love you because you're my
father
But you're really so much more,
you're a guide and a
companion,
You and I have a great rapport.

You pay attention to me,
You listen to what I say.
You pass on words of wisdom,
Helping me along the way.

Whenever I'm in trouble,
You always have a plan.
You are the perfect father,
And I'm your biggest fan.

My father, My friend,
This to me you have always been.
Through the good times and the bad,
Your understanding I have had.

The one who never disappointed me in
giving
Whatever I asked for... the one who always
Support and care me... the one who
always
make me feel good whenever in down...
You are My first Hero...

- Appaji



A BIG BROTHER

My little eyes are watching
All you say and do
And when I grow up big and tall
I want to be like you
My little ears are listening
To everything you say
I am learning how to grow up
To be like you someday
So be careful how you teach me
To be the person that you are
You're a knight in Shining armor
You're my brightest shining star.

* * *

A Brother Just like you

I just want to let you know
You mean the world to me
Only a heart as dear as yours
Would give so unselfishly.
The many things you've done
All the times that you were there
Help me know deep down inside
How much you really care.
Even though I might not say
I appreciate all you do
Richly blessed is how I feel
Having a brother just like you.
The one who used to support for everything
A cute brother like you deserve all the happiness in life,
You are the sweetest person I have ever known,
You are my brother since my birth,
You are the best among all, you have always
been there in every situation.

Whenever I needed, in all of my ups and down.

Thank you for being my support system
Thank you for being a great brother
Thank you for being my best friend
Thank you for being someone I can count on forever
We share an extremely special bond, and for that,
I am truly grateful.
You are my second Father.

– Aru



– Sahana Mounesh

III Year D N M



Art by: Deepika Mogaveer



HOMAGE



Mrs. Saroja Sherigarthy

Sr. Clerk, MSON, Manipal

8th July 1963 – 22nd February 2021

We deeply mourn the sad demise of our clerical staff beloved Saroja Sherigarthy. She worked in School of Nursing since 1988.

She will be in our hearts and memories. We pray to God that, her soul rest in eternal peace.



