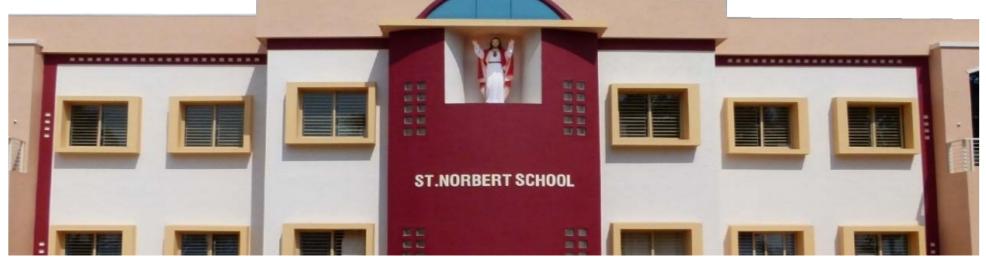


St. Norbert Campus Chronicles



Vol -1, Issue 8

St. Norbert School, CBSE Affliation No. 831041, Chowhalli, T. Narasipura - 571124

May - 2021

Mother's Day - By Chikkamani



Mothers are one of the first indications of the sovereignty of God confidence and belief in ourselves. Mothers knew from experience how important for people to believe in themselves in order for children to be healthy estimation of oneself.

celebrated in various parts of the world to express respect, honor and love towards mothers. The day is an

event to honor the contribution of our duty to take care of our mothers gradually overpowering authenticity, mothers, acknowledge the efforts of and to respect and love her. Mother's the day will forever serve as a maternal bonds and the role of Day is celebrated to make our reminder of what mothers do for us. mothers in our society. Although, mothers feel special and shower all Even though we are able to spoil our occasion on different dates, the celebrated on the second Sunday of year, the denoted day gives us an common months of the celebrations May, every year, yet, we should excuse to express our utmost are March or May. Mother's Day is a celebrate every day as a Mother's gratitude. The bond of a mother and similar effort like other celebrations Day to make our mothers feel her child is so special that it is in our lives. Mothers teach us to have like Father's Day, Siblings Day, special. It is a day which makes cherished forever, by children and Grandparents Day and others. The people remember the importance and their mothers. One day is not enough celebration of Mother's Day first significance of mothers in their life to celebrate Motherhood and we started in the country of Greece, and and is observed as a day to give should make every day as special as now it is celebrated in every part of special emphasis to the motherly whole, strong and grow with a the world. Every mother is devoted to figures around the world. All her child throughout her life. traditions, however, do share Mother's Day is an occasion which is Measuring the depth of a mother's characteristics and ultimately honour sacrifice is not possible for anyone mothers and women who have nor can we repay the priceless brought peace and improvement to favours and love of our mothers. It is the world. Despite consumerism

different countries celebrate the our love on her. Though it is mothers on any day throughout the



Mother's Day to shower our love upon our mothers.

International Nurses Day - By Maria



International Nurses Day is celebrated around the world every May 12th on the anniversary of Florence Nightingale's birth. On the occasion of the International Day of the Nurses and the 200th anniversary of the birth of Florence Nightingale, the World Health Organization (WHO) joins hundreds of partners worldwide to highlight the importance of nurses in the

healthcare and thank nurses for what in low- and middle-income role and they are responsible for a they do. The Covid-19 pandemic is a countries. International Nurses Day stark reminder of the vital role nurses has been created so that we can pay play.

Historically, as well as today, nurses around the world and the incredible are at the forefront of fighting work they do. It is crazy to think epidemics and pandemics - about a world without nurses. Who providing high quality and respectful would be there to care for us when treatment and care. They are often we're not feeling well? Nurses bring the first and sometimes the only so much to our lives, and the lives of health professional that people see the people that we love, and so it is and the quality of their initial only right that we have a day that assessment, care and treatment is honours them and recognizes all of vital. Nurses account for more than their efforts! In 2021, we seek to half of all the world's health workers, show how nursing will look into the yet there is an urgent shortage of future as well how the profession will nurses worldwide with 5.9 million transform the next stage of more nurses still needed, especially healthcare. Nurses have a very varied

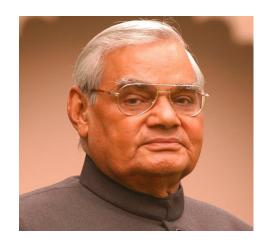
honour and tribute to all of the nurses

number of different things in the workplace. This includes writing care plans for patients, assisting with evaluations and tests, setting up blood transfusions and drips, checking and administering drugs and injections, observing and recording the condition of patients. They will also maintain patient records, mentor junior and student



nurses organise staff, and reassure patients and their relatives.

Atal Bihari Vajpayee By- Chiranthan Dev 8th Std



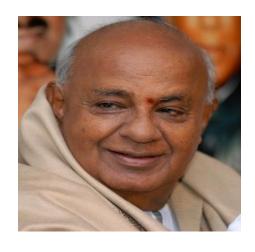
Atal Bihari Vajpayee was born into a Hindu Brahmin family on 25 December 1924 in Gwalior, Madhya Pradesh. His mother and father were Krishna Devi and Krishna Bihari Vajpayee. Vajpayee did his schooling at the SaraswatiShishuMandir in Gwalior. He subsequently attended Gwalior's Victoria College to study for a BA in Hindi, English and Sanskrit and then completed his postgraduation with an MA in Political Science from DAV College, Kanpur. Moreover, he was an Indian statesman who served three terms as the Prime Minister of India, first for a term of 13 days in 1996, then for a period of 13 months from 1998 to 1999, followed by a full term from

1999 to 2004. During his tenure as prime minister, his government introduced many domestic economic and infrastructural reforms, including encouraging the private sector and foreign investments, reducing governmental waste, encouraging research and devel opment and privatisation of some government owned corpora tions. Vajpayee was one of the cofounders and a senior leader of the Bharatiya Janata Party (BJP). He was also noted as a poet and a writer and was a member of the Indian Parliament for over five decades, having been elected ten times to the Lok Sabha, and twice to the Rajya Sabha. The Prime Minister Narendra Modi declared in 2014 that Vajpayee's birthday, 25 December, would be marked as Good Governance Day. In 2015, he was



conferred the Bharat Ratna. He died on 16 August 2018 of a ge-related illness.

Haradanahalli Doddegowda Deve Gowda By- Gagan kumar 8th Std



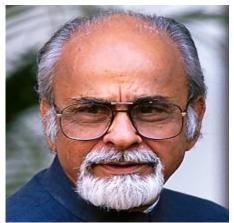
Haradanahalli Doddegowda Deve Gowda was born on 18 May 1933 in Haradanahalli, a village in Holenarasipura taluk, of the erstwhile Kingdom of Mysore into a Vokkaliga caste family, which is categorised as an Other Backward Class by the Indian government. His father was Dodde Gowda and mother, Devamma. He married Chennamma in 1954. They have six children four sons, including politicians H. D. Revanna and H. D. Kumaraswamy, who was the former Chief Minister of Karnataka, and two daughters. Born in a humble farming family, he joined the Indian National Congress party in 1953, and remained a member until 1962. He was imprisoned during the

Emergency and became President of the state unit of Janata Dal in 1994, and was considered to be a driving force in the party's victory in Karnataka. When the United Front decided to form the Government at the Centre with the support of the Congress, Deve Gowda was unexpectedly chosen to head the government and became the 11th Prime Minister of India from 1 June 1996 to 21 April 1997. Before that, he was previously the 14th Chief Minister of Karnataka from 1994 to 1996. After his prime ministerial tenure, he was elected to the 12th, 14th, 15th, and 16th Lok Sabha, as Member of Parliament for the Hassan Lok Sabha constituency. He lost Lok Sabha elections in 2019 from Tumkuru but has been elected to Rajya Sabha . Currently, he is the National President of the Janata



Dal and a Member of Parliament in the Rajya Sabha representing Karnataka.

Inder Kumar Gujral By - Lakshya 8th Std



Inder Kumar Gujral was an Indian diplomat, politician and freedom activist who served as the 12th Prime Minister of India from April 1997 to March 1998. His tenure lasted for less than a year. He was born on 4 December 1919 in a Punjabi Hindu Khatri family to Avtar Narain and Pushpa Gujral in undivided Punjab in British India. He studied at D.A.V. College, Hailey College of Commerce and Forman Christian College, Lahore. He spoke Urdu and was, eulogised as a lover of the language by Maulana Azad National Urdu University, an institution where he held the position of chancellor. Born in Punjab, he was influenced by nationalistic ideas as a student, and joined the All India Students Federation and the Communist Party of India. He was imprisoned for taking part in the Quit India movement. On 26 May 1945, Inder Kumar Gujral married Sheila Gujral. They had two sons, NareshGujral, who is a Rajya Sabha MP, and Vishal Gujral. After independence, he joined the Indian National Congress party in 1964, and became a Member of Parliament in the Rajya Sabha. He was the Minister of Information and Broadcasting during the emergency. In 1976, he was appointed as the Ambassador of India to the Soviet Union. In 1996, he became the Minister of External Affairs in the Deve Gowda ministry, and developed the Gujral doctrine during



this period. He died in 2012 at the age of 92, due to a lung infection.

Manmohan Singh By- Maheshwari 8th Std



Manmohan Singh born to Gurmukh Singh and Amrit Kaur on 26 September 1932 is an Indian economist, academic, and politician who served as the 13th prime minister of India from 2004 to 2014. Singh was also the first prime minister since Jawaharlal Nehru to be re-elected after completing a full five-year term.

Born in Gah, West Punjab, in what is today Pakistan, Singh's family migrated to India during its partition in 1947. After obtaining his doctorate in economics from Oxford, Singh worked for the United Nations during 19661969. He subsequently began his

bureaucratic career when Lalit Narayan Mishra hired him as an advisor in the Ministry of Commerce and Industry. During the 1970s and 1980s, Singh held several key posts in the Government of India, such as Chief Economic Advisor, governor of the Reserve Bank and head of the Planning Commission.In 1991, as India faced a severe economic crisis, newly elected Prime Minister P. V. Narasimha Rao surprisingly inducted the apolitical Singh into his cabinet as Finance Minister. Over the next few years, despite strong opposition, he as a Finance Minister carried out several structural reforms that liberalised India's economy.

To his credit, in March 1983, Punjab University awarded him Doctor of



Letters and in 2009 created a Dr. Manmohan Singh chair in their economics department.

HOW DOES CORONA VIRUS INFECT HUMANS?

By Madeeha Anwar

When we cough or Sneeze around 3,000 to 40,000 saliva droplets are released from our body, each droplet may contain minimum of 20, 00,000 viruses and this virus can travel for about 1 meter with a speed of 300km/hr. When this virus enters into our body through lungs, it attacks the regions of lungs boundary because of ACE-2 receptor cells present in lungs, and thus the corona virus can easily proliferate into the cell by binding its spikes onto to the Ace2 receptors.

Once when the virus enters into the cell, and transfers it's RNA (Genomic code that helps it to multiply) into the nucleus and the polymerase present in nucleus produces a number of Corona Viruses with the help of the COVID genomic sequence and ultimately the cell blasts releasing a number of COVID cells. This process requires a minimum of 2 to 10 days and this period of multiplying the pathogen cells is known as incubation period. When human

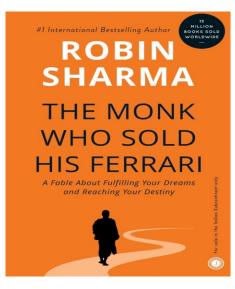
body recognizes these pathogens immediately the innate immune system of ours start killing these viruses and also maintains a hostile environment in our body like increasing body temperature (leads to fever) so that the viruses feel difficulty to survive and multiply at this temperature.

During this the process the adaptive immune system activates and produces a large number of antibodies that get themselves attached to the spikes of COVID and thereby blocking its way for the virus to get attached to Ace2 receptors. After which the macrophages engulfs the virus and kills it. During this process a thick layer is formed into the alveoli of lungs formed that inhibits the exchange of gasses (CO₂ and O₂) by forming a layer across the



alveoli and hence most patients die due to lack of O₂ supply in the body.

No - 06 The Monk Who Sold His Ferrari By- Asha Parvathi



The Monk Who Sold His Ferrari is A fiction by Robin Sharma a wellknown Canadian writer. He is A globally respected humanitarian and widely considered as one of the world's top leadership and personal optimization advisors. "The monk who sold his Ferrari" is one of the best motivational books you will ever come across.

The book is written in the form of a conversation between two friends. The story is about Julian Mantle who is a successful lawyer but is full of tension and work pressure, who finally decides to leave his luxuries

and baggage of past and goes to Himalayan Mountain in search of peace. While reading this book you will literally feel that you are in the beautiful forest of Savanna, India where everything is very beautiful. Julian's journey is described in seven practical lessons.

At the end of every chapter is A summary containing action points, it makes easy to remember. Most of them are very inspiring and Very useful. A well cultivated mind will blossom beyond our expectation.

Quality of our life literally depends upon our thoughts. It is said in this book that even the best conditioned thinkers are using 1/100th of a percent of their mental resources.



Only well trained mind can explore the untapped potential of the mental capacity.

General Knowledge Science - By Rachana C Swamy

- 1. What does DNA stand for?
- 2. What is the hardest natural substance on Earth?
- 3. What type of bird catches fish in its throat pouch?
- 4. Humans and chimpanzees share 19. What is the largest internal organ of the roughly how much DNA?
- 5. What is the most abundant gas in the 20. What is the SI unit of power? Earth's atmosphere?
- 6. When lunar eclipse occurs?
- 7.At what temperature are Celsius and Fahrenheit equal?
- 8. What name is given for the number of protons found in the nucleus of an atom?
- 9.How many vertebrae does the average human possess?
- 10. What is a material that will not carry an electrical charge called?
- 11. What is the study of mushrooms called?
- 12. Name the hot middle layer of Earth?
- 13. Who discovered nuclear bomb?
- 14. What is a green photo synthetic pigment 29. What is the chemical name of the found in plants that helps absorb energy from sunlight?
- 15. Which gas is found in soda water?

- 16. What is the name of the liquid component of the human blood?
- 17. Where is pinna located in the human
- 18. Oncology focuses on what disease?
- human body?
- 21. Who discovered the radium?
- 22. Who is known as father of modern . biology?
- 23. Which animal never drinks water in its 38. Which animal never sleeps? entire life?
- 24. Which is the largest cell in the animal kingdom?
- 25. Which gas is used in balloons as it is lighter than air?
- 26. Who is father of Indian Nuclear program?
- 27. Who is the inventor of radio?
- 28. Which is the largest land-based mammal on the Earth?
- Vitamin-C?
- 30. Which is the leading cause of blindness in children worldwide?

- 31. The motion of the Earth on its axis is
- 32. What is the reason to see our reflection in
- 33. Which mirror is used in head lights of the car?
- 34. Who invented the cell?
- 35. Which fish does not have skeleton at all?
- 36. Which travels the fastest: Light or Sound?
- 37. Which animal has the highest blood
- 39. Which bird only eats bones?
- 40. How many eyes do honey bees have? ANSWERS:
- 1.Deoxyribonucleic acid 2. Diamond
- 3. Pelicans
- 5. Nitrogen
- 6. When Earth is between Sun and Moon
- 8. Atomic number

4. 98%

- 9.33

- 10. Insulator 12. Mantle
- 11. Mycology
- 13. Robert Oppenheimer
- 14. Chlorophyll 16. Plasma
- 17. Outer ear

15. Carbon dioxide

- 18.Cancer
- 19. Liver

20. Watt 21. Marie curie and Pierre curie

- 22. Aristotle
- 23. Kangaroo rat
- 24. Ostrich egg 25. Helium
- 26. Homi Jehangir Bhabha
- 27. Guglielmo Marconi
- 28. African Bush Elephant
- 29. Ascorbic acid
- 30. Vitamin-C deficiency
- 31.Rotation
- 32.Light is reflected
- 33.Concave mirror 34.Robert Hooke
- 36. Light 35. Jelly fish
- 37. Giraffe 38. Bullfrog
- 39. Bearded vulture 40.Five



ಸುಸಂಸ್ಕುತ ಬದುಕಿನ ಆರಂಭದ ಬೆಳಕೇ ತಾಯಿ : ಸೌಮ್ಯಾ – ಪಿ



ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠ ಶಾಲೆ ಎಂಬಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೊದಲು ನುಡಿವ ಶಬ್ದ ಅಮ್ಮ... ಕಿರಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯರವರೆಗೆ ಅಕ್ಕರೆಯ , ಸಕ್ಕರೆಯ ಪದ "ಅಮ್ಮ" ಮಗುವಿನಿನ್ದ ಕುಟುಂಬ , ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಸಮಾಜದವರೆಗೆ " ಅಮ್ಮ " ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಮ್ಮನ ನೆನಪಿಗೆ , ಅಮ್ಮನಿಗೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಗೌರವದ ದಿನವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಂಡದ್ದು 'ಮದರ್ಸ್ ಡೇ' ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೊಂದು ದಿನವೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ. ೧೯೦೮ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನ್ನಾಜರಿಸ್ಕ್ ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಪಶ್ಚಿಮ ವರ್ಜೀನಿಯಾದ ಗ್ರಾಫ್ಟನ್ ನ ಸೈಂಟ್ ಆಮ್ ಡ್ರೋಮೆಥೋಡಿಸ್ಟ್ ಚರ್ಚ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಾಯಂದಿರ ದಿನ ಆಚರಿಸಿದರು. ಇಂದು ಅದೇ ಚರ್ಚ್ ಅಂತರರಾಷ್ತ್ರೀಯ ತಾಯಂದಿರ ದಿನದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿ ರೂಪು ಗೊಂಡಿದೆ. ೧೯೦೫ ರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾ ಅವರ ತಾಯಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು , ಬಳಿಕದ ವರ್ಷದಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ೧೯೧೧ ಅ ವೇಳೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾ ಸರ್ಕಾರ ಇದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು , ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಜೆಯನು ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ೧೯೧೪ ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಮೇ ಎರಡನೆಯ ಭಾನುವಾರ ಮದರ್ಸ್ ಡೇ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಅಮ್ಮನ ದಿನ ಮಮತೆಯ ಮಾತೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸೋಣ. ಆ ದಿನ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಇಂದು ದಂದು ಅವಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂತಸ ಪಡಿಸಬೇಕು ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ದಿನದಿನದಂದು ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ ? ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಏಕೆ ನೋಡಬಾರದು. ?

ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳು ಅಮ್ಮನ ದಿನ ಏಕಾಗಬಾರದು ಅಲ್ಲವೇ ಅದೇ ನೋಡಿ , ಅಂದು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಅವಳಿಗೆ ವೆುಚ್ಚುವಂತಹ ಕೊಡುಗೆಗಳು ! ಅಬ್ಬಾ ಬೇಡ , ಅಂದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡಲು ಬಿಡದೇ ಹಾಯಾಗಿ ಕೂತುಕೋ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಅಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಫೋನಿನ ಮೂಲಕ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಹೇಳಿ... ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಕಾಳಜಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಆ ಮಹಾತಾಯಿ ಎಷ್ಟು ಸಂತಸ ಪಡುತ್ತಾಳೆ ಗೊತ್ತೇ ? ಅಮ್ಮ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿ , ಗುರುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೆಹಿತೆಯಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಳ ಅಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹವೇ ಕಾರಣ. ಹಲವಾರು ಸ್ಥಾನಗಳಿಗಿಂತ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಾದುದುಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ವಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯಿದೆ, ಆಕೆ



ತ್ಯಾಗಮಯು, ಸ್ಮರಿಸೋಣ. 🗕

ನಾನು ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಆ ದಿನ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾಧೆಯಿದೆ. 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಕರು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಿಂದಲೂ ಎಂದು. ಈ ಗಾಧೆ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಹಾರವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಆಟವಾಡಲು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿತ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆವಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ವಿಶಾಲ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ರ್ಯಾಧ್ ರಿತ್ರಿ. ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉನ್ನತೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುಣಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಜರುಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಹೊಂದಿರುವ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅ ಮ್ಮು ನೆನ್ನು ಜ್ಞಾಪನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ರೂಢಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಗುವಿಗೆ ದೊರಕುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಧಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಪಧಾರ್ಥ ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರವು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರು ಪಧಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಗಳು, ವೆುದುಳು ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು

> **ಪ್ರೋಟೀನ್:** ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. **ಕೊಬ್ಬು:** ಕೊಬ್ಬು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ.

> **ಜೀವಸತ್ವ:** ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ.

ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ **ಖನಿಜಗಳು:** ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಂತೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ



ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಾನ ವನೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿ ಜೀವಿ ಸಲು ಸಮಾತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಗುವಿನ ಮಹತ್ವ – ಪವಿತ್ರ . ಕೆ. ಪಿ.

ನಕ್ಕರೆ ಅದುವೇ ಸ್ವರ್ಗ, ನಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾಂಯ, ನಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ, ಸುಮ್ಮನೆನಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರು ಬೇರೆಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿನಾವು ಗುಂಪಿ ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಾಸ್ಯ ಪಡಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಕ್ಕರೆ ಜೋಕ್ಸ್ ಹೇಳಿದವನ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಖುಷಿ. ಹೌದು ನಗು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಗು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೇಯದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ನಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತಹ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಗುವ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಸೇರಿ ವಿವಿಧ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ನಗು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ನಗುವಿನಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಕಾಲ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ನಗುವಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಬದುಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ನಗುವಿನಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಬೀಳದೇ ರಕ್ಕದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗುವನ್ನು ಹಂಚುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಭೀತಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಬೇಟಿಯಾದಾಗ ನಗುವುನ ವಿನಿಮಯದೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯಗೊಂಡ ಮಾತುಕತೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ,

ನರಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳು (ಉದಾ: ತಲೆನೋವು, ಉಳುಕು ಮೊದಲಾದವು) ನಗುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಯಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಗುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುವ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯ ಮುಂದೆ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಉತ್ತಮ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ನಗುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೊಗ ಆಕರ್ಷಣಿ ಕುಳಿತು ಓದು-ಬರಹ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ತನ್ನ ನಗುಮುಖದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗವನ್ನು ಬಯಸು ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಸುಮ್ಮನೆ ತ್ತಾರೋ ವಿನಃ ಗಂಟುಮುಖದವರನ್ನಲ್ಲ. ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಚಿದು ದಿನ ಅವನ ನಿಮ್ಮ ಮೊಗದಲ್ಲಿನ ನಗು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ತಂದೆಯು ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ನೋಟನ್ನು ನೀಡಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮ ಚಿಲ್ಲರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಅಂಗಡಿಯಿರಲಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಸೇವೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಮು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯವು ವೃಧ್ದಿಸುತ್ತದೆ ನೋಟನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೇಳಿದನು. ನಗುಮೊಗವೆ ಯೌವ್ವನದ ಸಂಕೇತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂಗಡಿಯವನು ರಾಮುವಿಗೆ ಚಲ್ಲರೆ ಕೊಟ್ಟನು. ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ.ಸದಾ ಅದಾಗಲೇ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಗುತ್ತಿರುವವರ ಆಯಸ್ಸು ನಗದೆ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ರಾಮು ವಾಪಾಸು ಮನೆಯ ಏಳು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಡೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಚಿಲ್ಲರೆ ಹಣವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಮೇ ೨ ರಂದು ಎಣಿಸಿದನು. ಆತನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಚಿಲ್ಲರೆ ವಿಶ್ವ ನಗುವಿನ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆ ನಾಣ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ಪ್ರಸ್ತುತದೇಶ ಕೊರೋನಾ ಎಂಬ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ನಾಣ್ಯವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ರಾಮುವು ಎರಡನೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶ್ವ ನಗು ದಿನವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ವಾಪಾಸು ಅಂಗಡಿಯ ಕಡೆಗೇ ಓಡಿದನು.



ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಬಾಲಕ –

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ರಾಮು ಎಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾದ ಬಾಲಕನಿದ್ದನು. ಅವನು ಎಂದೂ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ ನೋಡಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆತನಿಗೆ ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಬಡತನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಡೆದಾಡು ವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಾನೂ ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ನಗು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಮಹತ್ವ ತುಂಬಾ ಜನರಿದ್ದರು. ರಾಮು ಹೋದವನೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರ ಅಂಗಡಿಯ ವನಿಗೆ ನೋಡಿ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಚಿಲ್ಲರೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯವನು ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ನಾನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆದಕಾರಣ ನಗು ದಿನವನ್ನು ನೀನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಗು ಎಂದು ಆಚರಿಸಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಯ್ಯತೊಡಗಿದನು. ಇಷ್ಡೆಲ್ಲಾ ನಡೆದರೂ ರಾಮು ವಾಗಿರಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಮಾದಾನವಾಗಿಯೇ ನಿಂತಿದ್ದನು. ಜನರೆಲ್ಲಾ ನಗುವನ್ನು ಹರಡಿ. ಕಡಿಮೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಅಂಗಡಿಯವನು ರಾಮು ನಿಂತಿದ್ದ ನ್ನೇ ನೋಡಿ ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ನಿಂತಿದ್ದೀಯಾ?

ವಿಕಾಸ್ . ಆರನೆಯ ತರಗತಿ.

ಎಂದಾಗ, ರಾಮು ತನ್ನ ಜೇಬಿನಿಂದ ಚಿಲ್ಲರೆ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಂಗಡಿಯವನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟನು. ಅಂಗಡಿಯವನು ಚಿಲ್ಲರೆ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಆ ನಾಣ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟನು. ರಾಮುವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಗು ನಿನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ. ಎಂದನು. ರಾಮುವು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನನ್ನ ಓದಿಗೆ ನೆರವು ಮಾಡಿ. ಎಂದನು.



ರಾಮುವಿನ ಪ್ರಾಮಾ ಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಓದಿನ ವೇಲೆ ಇರುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅಂಗಡಿಯವನು, ರಾಮುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ.

Chief Editor Fr. Rajesh O. Praem **Editorial Team** Mr. Lokesh Ms. Neethu Harshitha V.J Karan Shivarathri Harshitha S **Design Editor** Mr. Manjunath Prakash