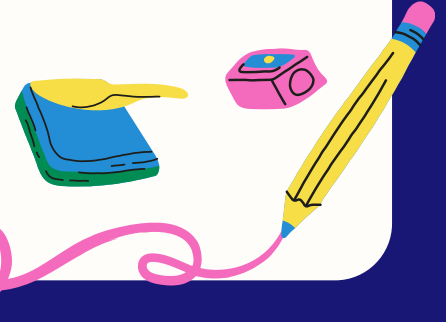


Ripples Nov21

Shiksha Niketan News Letter



EVS Activity



Kannada Rajyotsava



Preptods Experiments



Hindi Diwas



सब्जियों की गतिविधि
Vegetable face activity
Grade - 4th



EVS Activity -Grade 1, Grade 2 & Prep2



Shreyas



kruthika



Daivik

Recapitulation can be fun, if done right! Here are our grade 1 testing their memory students by playing a fun game using flash cards



Dakshinya grade 1.



keerthana grade 1.



Dishanth grade 2.



Hruday grade 1.

With a tummy full of their favourite food, Children learnt about the importance and types of food groups by celebrating carbohydrates ,proteins and vitamins day

Vunvitha prep2



Mithran prep2



Ruchitha prep2



who said games cant be educational? Our children here learnt about the human body through an online game of matching the shadows with different body parts. prep2

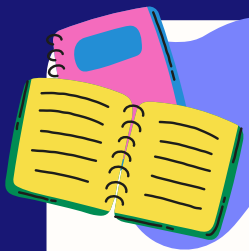
EVS ACTIVITY -GRADE 1, GRADE 2 & PREP2

...CONTD

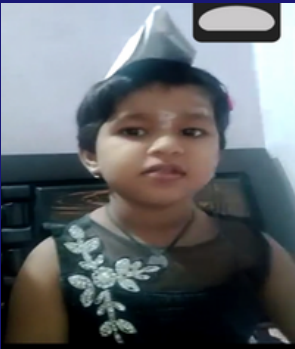
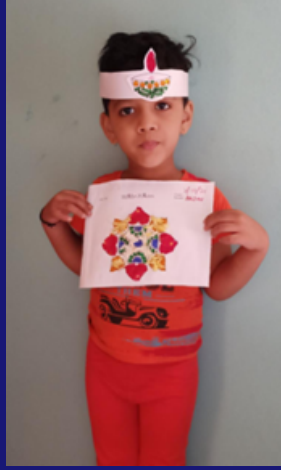


Our toddlers from grade 1 ,grade2 and prep2 demonstrating their delicious plate of food after a fun day celebrating different groups of food!



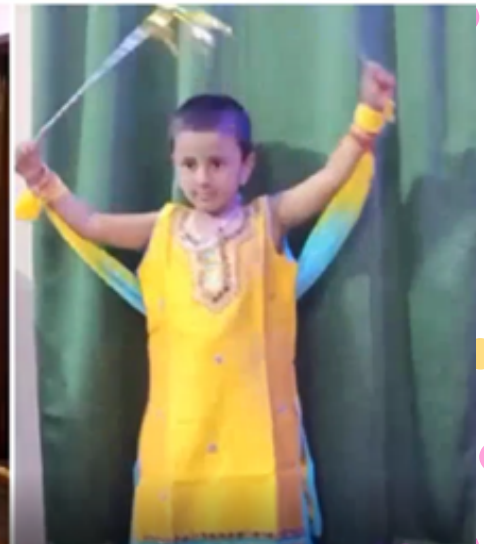


Kannada Rajyotsava



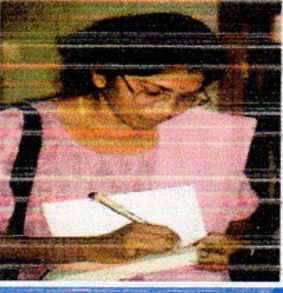
Karnataka's rich and diverse culture was vivaciously celebrated during our Karnataka Rajostava ceberations. Our toddlers enthusiastically performed our traditional folk dance forms like dollukunitha and hulivesha, which was zealous Rajostava song while coloring Karnataka's flag which left the audience feeling patriotic and united.

Kannada Rajyotsava



ಆಯ್ಕೆ ಇದೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ



ಶ್ರೀಮತಿ ನೇಮಿಚಂದ್ರ (ಜನನ : ೧೬-೭-೧೯೫೯)

ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ: ಶ್ರೀ ಜಿ. ಗುಂಡಪ್ಪ, ತಾಯಿ: ಶ್ರೀಮತಿ ತಿಮ್ಮಕ್ಕನವರು. ಸ್ತ್ರೀಸಂವೇದನೆಯುಳ್ಳ ಕಥೆಗಾರ್ತಿ ಎನಿಸಿರುವ ಇವರು ಉದಯವಾಣಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಬದುಕು ಬದಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಕಣ ಬರಹದಿಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅದೃಷ್ಟ-ದುರಾದೃಷ್ಟಗಳ ಏರಿಳಿತವು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೂ ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ, ಸೋಲು, ನಿರಾಸೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಹತಾಶೆಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ದುರಾದೃಷ್ಟವನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಛಲದಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಾಧಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಅನುಭವ ಕಥನವೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

‘ಏನ್ ಮಾಡೋಕಾಗುತ್ತೇ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ ಬರಹ, ಆಗೋದು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತೇ’ ಎಂದಾಗೆಲ್ಲ ನನಗೆ ರೇಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಲ್ಲ. ‘ಅದೃಷ್ಟ’ವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ರಜೆಗೆಂದು ಮೈಸೂರಿನ ಅಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಸಕುಟುಂಬ ಸಮೇತಳಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆರಾತ್ರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು. ಅದೆಲ್ಲೋ ಬೆನ್ನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಹರಡಿ ನಿಂತ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡತೊಡಗಿದರು. ಮಿಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡಿದ್ದಾಯ್ತು. ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿ ‘ಉ ಮಿ. ಮೀ. ಉದ್ದದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿದೆ’ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಎರಡು ದಿನದ ಅನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಿನಾಂಕ ನಿಗದಿಯಾಯಿತು, ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನವರು ಮಲಗಿದಂತೆ, ನಾನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದೆ.

ಈ ‘ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್’ ಯಾಕಾಗುತ್ತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ‘ಅಯ್ಯೋ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ, ಅವರವರ ಅದೃಷ್ಟ’ ಇಂಥ ಉತ್ತರಗಳು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ‘ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್’ ಆಗಿತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಎದುರು ಮನೆಯ ಕಮಲಮ್ಮ ಮೇಡಂಗೆ ಆಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ. ‘ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ, ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು ಮೇಡಂ?’ ಅಂತಾ ಕೇಳಿದೆ. ಅವರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಜಲಭಾದೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಮಹಿಳೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ನೋವಿನಿಂದ ಬೊಬ್ಬೆ ಇಟ್ಟು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಆದರಿಂದ ಪಾರಾದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯತ್ತೆಚ್ಚವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು. ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮೂಲೆಮನೆ ಮುದ್ದೇಗೌಡರಿಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಅವರ ಮನೆಗೂ ಹೋದೆ. 'ಓಹ್ ಈಗದೇನೂ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್ ಅಲ್ಲಮ್ಮ. ನಾನು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಅಂಗಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಎರಡು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೊಯ್ದ ಗಾಯದ ಗುರುತು, ಇನ್ನೆರಡು ಸಣ್ಣದು. 'ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಈಗ ನೋಡಿ ಲೇಸರ್ ಬಂದು ತುಂಬ ಸುಲಭ' ಹೇಳಿದರು. 'ಅಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಲ್ಲು ಫಾರ್ಮ್ ಆಯ್ತಾ?' ಕೇಳಿದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಆಗ್ರಾನೇ ಇರುತ್ತೆ, ಏನು ಮಾಡೋಕಾಗುತ್ತೆ?' ಉದಾಸೀನದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. 'ನೀರು ಕುಡಿದ್ರೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ ಅಂತಾರೆ....?' ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ಅದೆಲ್ಲ ಪಥ್ಯ ಯಾರೂ ಮಾಡೋಕೆ ಆಗುತ್ತೆ? ಬಾಡು ತಿನ್ನೇಡಿ , ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ, ಸದಾ ನೀರು ಕುಡಿರಿ ಅಂತಾರೆ. ಅದೆಲ್ಲ ಆಗೋ ಮಾತಲ್ಲ ಬಿಡಿ' ಎಂದು ತಲೆ ಕೊಡವಿದರು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಕೀರ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. 'ನೋಡು, ನಿನ್ನ ಎದರು ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಮುದ್ದೇಗೌಡರ ತರಹ ಎರಡೆರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು. ಇಲ್ಲ, ಕಮಲಮ್ಮ ಮೇಡಂ ತರಹ ಇನ್ನಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯೋದು. ಮೊಳದುದ್ದ ಪಂಜಾಬಿ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯೋದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು. ೮ ಮಿ.ಮೀ. ಕಲ್ಲು ಈಗ ಕರಗೋದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇದೇ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗ್ಬೇಕು, ಈಗಿಂದಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯೋಕೆ ತುರು ಮಾಡೋಣ, ಎಳನೀರು ತರ್ತೀನಿ' ಎಂದು ಹೊರಟೆ. 'ಅದೆಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಈಗ ಕುಡಿದ ತತ್ ಕ್ಷಣ ಕಲ್ಲೇನೂ ಕರಗೋಲ್ಲ' ಬೇಸರದಿಂದ ಕೀರ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. 'ಕರಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೋ' ಗದರಿದೆ. ಕೊಳದಪ್ಪಲೆ ನೀರು ತಂದು ಇಟ್ಟೆ. ಎಳನೀರು, ಬಾರ್ಲಿ ವಾಟರ್ ಸುರಿದೆ. ಎರಡು ದಿನ ನೀರು ಕುಡಿದೂ ಕುಡಿದೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಿ , ಮುಳಗಿದ್ದರು. ಆಪರೇಷನ್ ದಿನ ಬಂತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆದದಾಯ್ತು. ಇನ್ನೇನು ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲು ಇರುವ ಸ್ಥಳವೇನಾದರೂ ಚಲಿಸಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಯಲು ಸೋನಗ್ರಫಿ ರೂಮಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಹುಡುಕಿಯೇ ಹುಡುಕಿದರು, ಎಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲು? ಕಾಣಲೇ ಇಲ್ಲ, ಎರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೊಗೆದು ಸುರಿದು ಕುಡಿದ ನೀರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಕರಗಿಹೋಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ನೀರಿನ ಮಹಿಮೆ, ನನ್ನ ಸಲಹೆಯ ಮಹಿಮೆ ಅರಿತ ಪತಿ ನೀರು ಕುಡಿದೂ ಕುಡಿದೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ

— ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ



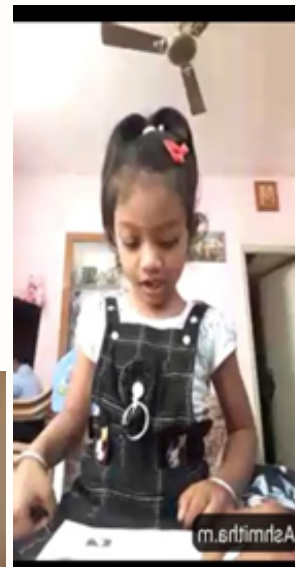
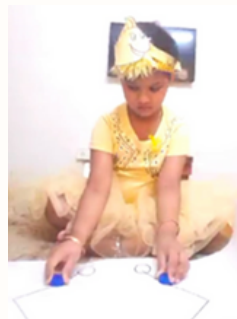
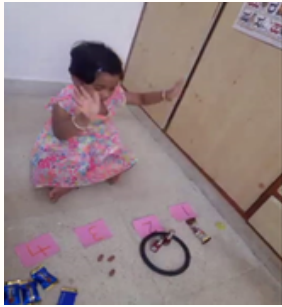
ಮರವಿದ್ದು ಫಲವೇನು ನೆರಳಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?
ಧನವಿದ್ದು ಫಲವೇನು ದಯೆವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?
ಹಸುವಿದ್ದು ಫಲವೇನು ಹಯನಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?
ರೂಪವಿದ್ದು ಫಲವೇನು ಗುಣವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?
ಅಗಲಿದ್ದು ಫಲವೇನು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?
ನಾನಿದ್ದು ಫಲವೇನು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ?

ಚೆನ್ನಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ...

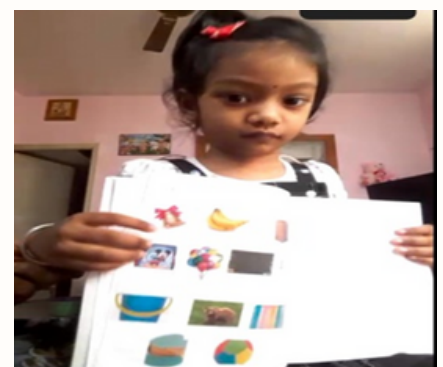
— ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ



Preptods Experiments

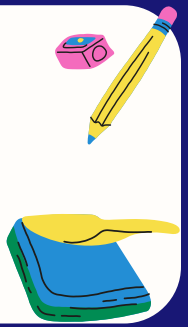


Enthusiastic preptods now are turning into scholars, within a few months, our young scholars are reading writing, matching, solving puzzle colouring and challenging their logical and creative mind!





Preptods Experiments contd...



ARJUN SAI RAGHAV



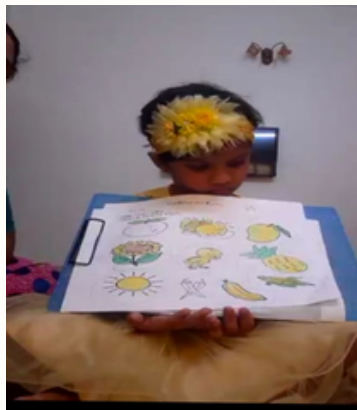
PRATHIKSHA



ASHMITHA.M



Loukyaa .k

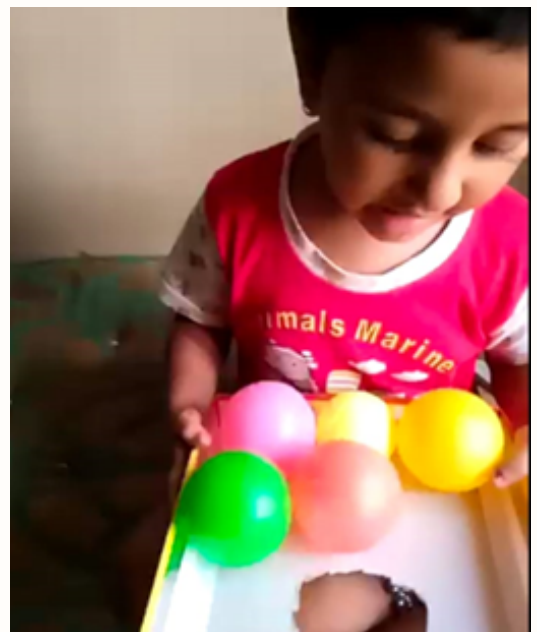


BHARGAVI



ASHMITHA.M

It was a gala yellow day celebration for the pre kg kids. They dressed in yellow , brought yellow objects, and wore a yellow headgear. They enjoyed various games and activities . It was a fantastic fun filled learning day where they could learn while playing.



KUSHI.A

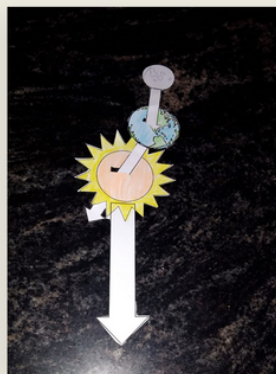


EVS activities

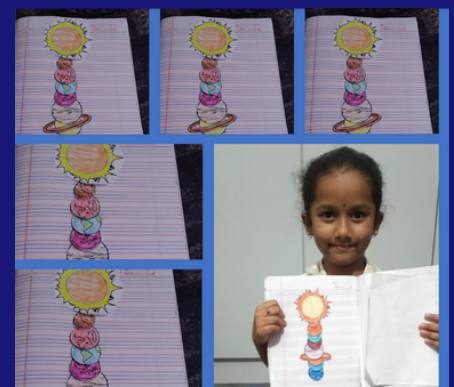
Models of Earth



Rotation of the Earth and the Moon



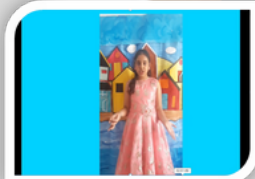
Rotation of earth & moon



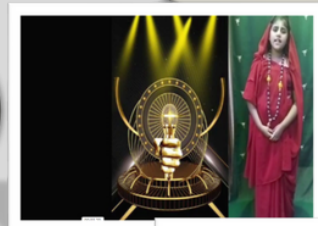
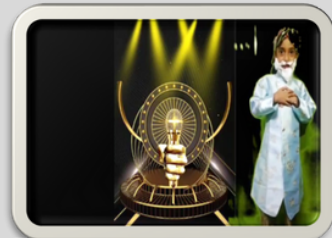
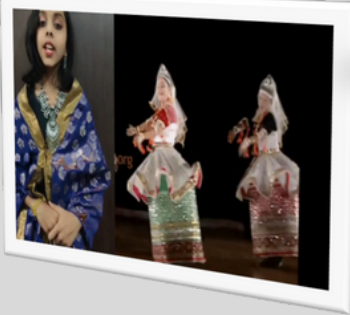
movement of the
planets around the sun

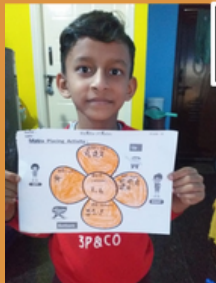


CONSTELLATION ACTIVITY

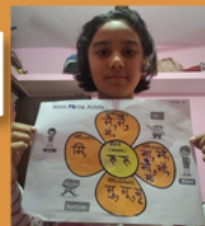
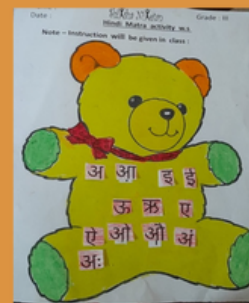
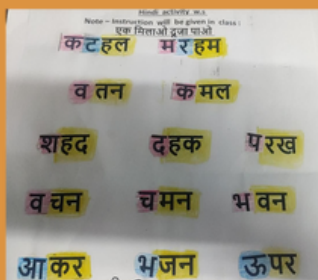


Hindi Diwas





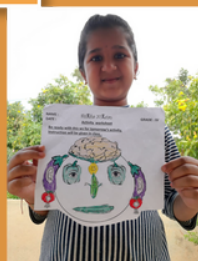
एक मिलाओ दूजा पाओ , स्वरों की मात्रा गतिविधि ,
Matra placing activity by Grade – 3rd



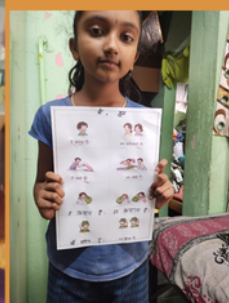
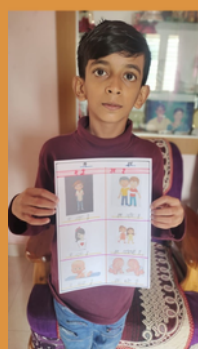
सब्जियों की गतिविधि
Vegetable face activity
Grade – 4th

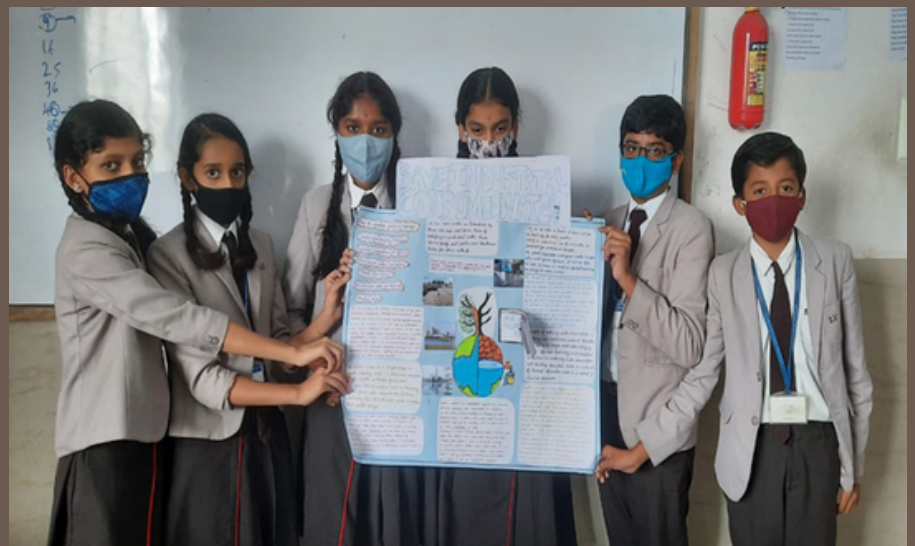
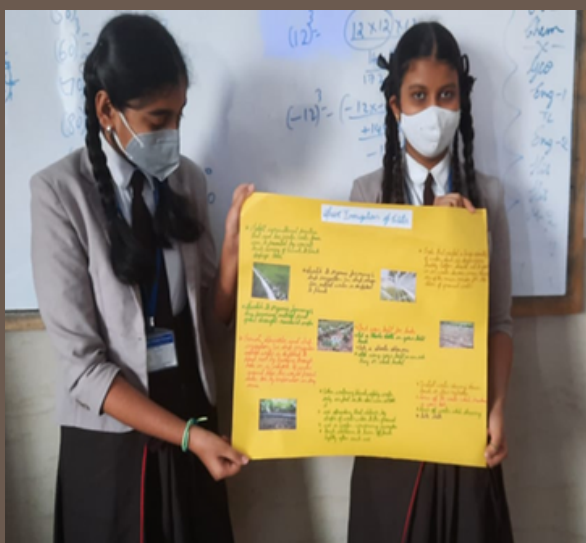
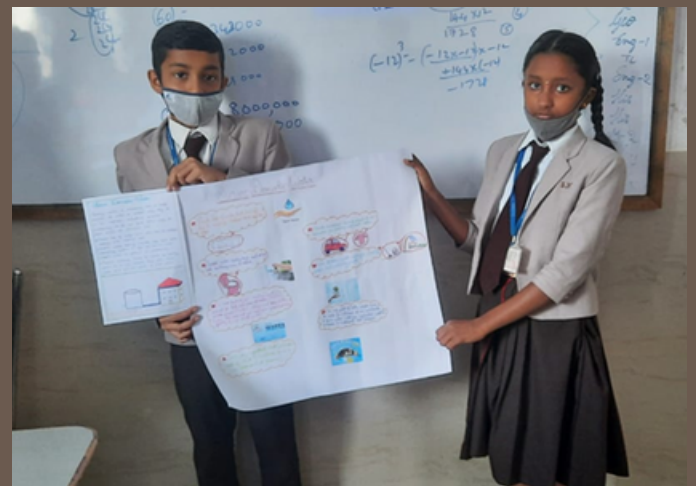
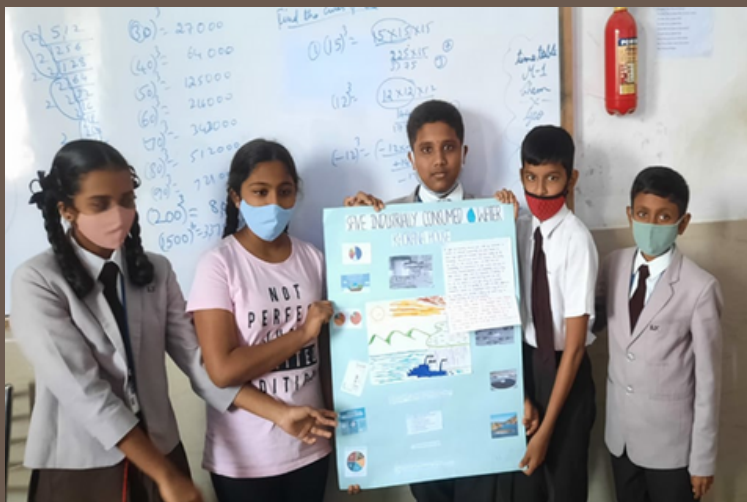


Hindi Activities



“मैं हम ” गतिविधि
“I and we” activity
by Grade 4th





THE KIDS OF GRADE-8

PRESENTING THE GEOGRAPHY ACTIVITIES ON DIFFERENT TYPES OF
FORESTS AND ALSO HOW TO SAVE WATER- INDUSTRIAL WATER USE
DOMESTIC WATER USE AGRICULTURAL USES

SPORTS CORNER

Please wait for our December Ripples 21 for lots of Sports action like Kabadi, Volley Ball, and Cricket.

Shiksha's team got selected for various levels of playing and we will bring you shortly

and lots of fun about AKAM. Do you want to know? wait for the next issue

