

SERVICE ABOVE SELF



विश्वमित्रः

विश्वमित्र

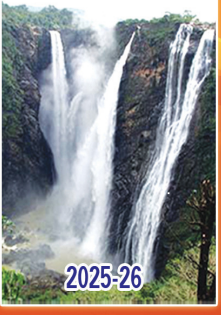
VISHWAMITHRA

Weekly House Bulletin of Rotary Club Shimoga, R.I. Dist. 3182

UNITE FOR GOOD



Rtn. Francesco Arezzo
RI President 2025-26



Rtn. K. Palaksha
District Governor 2025-26

Rtn. Anand R.
President, Mob: 99800 93066

Rtn. Vishwas Y.
Secretary, Mob : 99800 63180

Rtn. M. Madhavachar
Bulletin Editor, Mob: 98862 73495

We meet every Wednesday at 6.45p.m. at Rotary Youth Centre, Sowlanga Road, L.B.S.Nagar, Shivamogga- 577 204

ಸಂಪುಟ - 68

ಸಂಚಿಕೆ - 34

ದಿನಾಂಕ : 04-03-2026

ದಿನಾಂಕ: 04.03.2023 ರ ಬುಧವಾರ ಕ್ಲಬ್‌ನ ವಾರದ ಸಭೆ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ಆಶಾಕಿರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ 7.00 ಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಯ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಂದು ಆಶಾಕಿರಣ ಶಾಲೆಯ 44 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ 44 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಹಾಸಭೆ ಹಾಗೂ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಜಂಟಿ ಸಭೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಸಭಾ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿರೋಟರಿ 75ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ದತ್ತಿನಿಧಿ ಚೀರ್ಮನ್‌ರಾದ ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್‌ರವರು ಅಂದಿನ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ರೋಟರಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಆರ್.ಆನಂದ್, ಶಾಲೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ರೊ.ಎ. ಮಂಜುನಾಥರವರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಪ್ಪನವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ರೊ. ಎ. ಮಂಜುನಾಥರವರು ರೋಟರಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್. ಆನಂದರವರಿಗೆ ಕಾಲರ್ ತೊಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಭೆಗೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯಿತು.



ನಂತರ ಶಾಲೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ರೊ.ಎ.ಮಂಜುನಾಥರವರು ಮಾರ್ಚ್ 2025ಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುವ ಆಶಾಕಿರಣ ಶಾಲೆಯ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಸದಸ್ಯರು ಕೇಳಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ರೊ.ಎಸ್. ದೊರೈರವರು ಸೂಚಿಸಿದರು. ರೊ. ವಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರು ಅನುಮೋದಿಸಿದರು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್. ಆನಂದರವರು ಆಶಾಕಿರಣಕ್ಕೆ ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿ ರೂ.5000/- ಚೆಕ್ ಒಂದನ್ನು ರೊ.ಎ.ಮಂಜುನಾಥರವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಅದನ್ನು ರೊ.ಎ. ಮಂಜುನಾಥರವರು ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಪ್ಪನವರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದರು.

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 11-03-2026, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45 ರಿಂದ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ:
ರೊ. ಡಿ. ಎಲ್. ಮಂಜುನಾಥ್
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶರಣ್ಯ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಷಯ:
ಆರೈಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ
ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



ಅಂದಿನ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಡಿ.ಎಸ್.ನಟರಾಜ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ಶಾಲೆಯು ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಣಲು ಹಲವಾರು ರೋಟರಿ ಬಂಧುಗಳ ಪರಿಶ್ರಮವಿದೆ. ದಿ. ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಪೈ, ಡಾ.ರಜನಿ ಪ್ರವರ ಕನಸಿನ ಕೂಸು ಇದು. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಗೌರವ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ರೊ.ಎ.ಮಂಜುನಾಥ್‌ರವರು ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ, ಈ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೊ.ನಾಗೇಶ್ ನಾಯ್ಕ, ರೊ. ಹೆಚ್. ಆರ್.ಉಮೇಶ್ ಆರಾಧ್ಯ, ರೊ.ಪಿಡಿಜಿ. ಡಾ.ಪಿ. ನಾರಾಯಣ, ರೊ. ಸಿ. ನಾಗರಾಜ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಬಹುಶ್ರಮದಿಂದ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ರೋಟರಿ 75 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ದತ್ತಿನಿಧಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಈ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲಿ ಚಾಲೆಂಜಿಡ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ರೊ.ರಾಕೇಶ್ ಗೌಡರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ಶಾಲೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೆರವು ಸಿಗಲು

ನಾವುಗಳು ರೋಟರಿಯವರಿಂದ ದೇಣಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಈ ಶಾಲೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಅಂದಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಪ್ಪನವರು ಮಾತನಾಡಿ, ರೋಟರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಶಾಲೆಗೆ ದಾನಿಗಳು, ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಸಹಕಾರ ಸ್ಮರಿಸುವಂತಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಮಗೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಕಾರವು ಈ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಆಶಾಕಿರಣ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಮೆಡಲ್‌ಗಳು ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.



THE OBJECT OF ROTARY

The Object of Rotary is to encourage and foster the ideals of service as a basis of worthy enterprise and in particular, to encourage and foster:

<p>01 FIRST</p> <p>The development of acquaintance as an opportunity for service;</p>	<p>03 THIRD</p> <p>The application of the ideal of service in each Rotarian's personal, business/professional, and community life;</p>
<p>02 SECOND</p> <p>High ethical standards in business and professions; the recognition of the worthiness of all useful occupations; and the dignifying of each Rotarian's occupation as an opportunity to serve society;</p>	<p>04 FOURTH</p> <p>The advancement of international understanding, goodwill, and peace through a world fellowship of business and professional persons united in the ideal of service.</p>

ಶಾಲೆಯ ಹಾಲಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ರೊ.ಡಾ. ರಜನಿ ಅಶೋಕ್ ಪೈ	ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ರೊ. ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ	ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ರೊ. ಎ. ಮಂಜುನಾಥ್	ಗೌರವ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿ	ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರೊ. ರಾಕೇಶ್‌ಗೌಡ	ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರೊ. ಎನ್. ಚಂದ್ರಪ್ಪ	ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರೊ. ಎಸ್. ದೊರೈ	ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರೊ. ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್	ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರು
ರೊ. ಶ್ರೀಧರ್ ಕಾಮತ್	ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರು

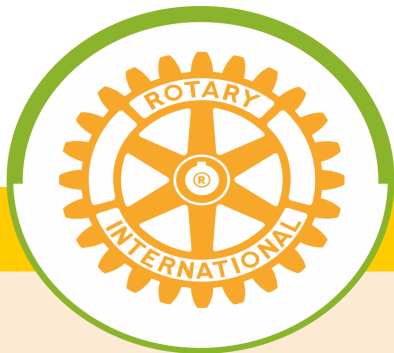
MAR



9. Water and Sanitation Month

- Provide clean drinking water facilities at railway stations, bus stations, schools or any public places.
- Create awareness on Water Conservation and Sanitation/ Hygiene near water resources.
- Arrange Public Toilet facilities and create awareness about hygiene.
- Create sewage/ underground drainage facilities in economically backward areas.
- Have Talks Sessions to impart knowledge about rain water harvesting and recycling used water.

WHAT IS ROTARY?



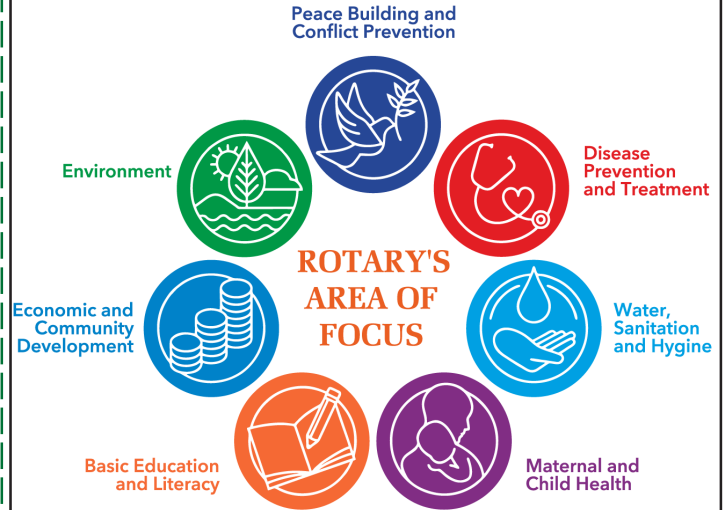
“ Rotary is an international organization of business and professional people who are united world-wide to provide humanitarian services, encourage high ethical standards in all vocations and help build goodwill and peace. Rotary International is one of the largest service organizations in the world. Its motto is 'Service above Self'.

Rotary comprises Rotary Clubs, Rotary International and The Rotary Foundation. Together, Rotarians work to make lasting changes in their communities and around the world.

Rotary members are dedicated people who share a passion for community service and friendship. During Rotary Club programs, Rotary members share their thoughts about problems faced by the community, discuss ideas and bring a positive change in the community and also catch up with friends and family.

Membership in Rotary helps one to develop qualities of leadership, public speaking, business, personal and vocational skills as well as to improve cultural awareness.”

AREA OF FOCUS



RI MISSION STATEMENT

The mission of Rotary International is



THE 4-WAY TEST



One of the world's most widely printed and quoted statements of business ethics is The Four-Way Test, which was created in 1932 by Rotarian Herbert J. Taylor (who later served as RI president) when he was asked to take charge of a company that was facing bankruptcy.

This 24-word test for employees to follow in their business and professional lives became the guide for sales, production, advertising, and all relations with dealers and customers, and the survival of the company is credited to this simple philosophy. Adopted by Rotary in 1943, The Four-Way Test has been translated into more than a hundred languages and published in thousands of ways.

ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಆಡುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ

01

ಇದು ಸತ್ಯವೇ?

02

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಯಕ್‌ವೇ?

03

ಇದು ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದೇ?

04

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?



ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಅವಮಾನವಲ್ಲ

ಕಾಡೊಂದರಲ್ಲ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯೊಂದು ಇತ್ತು. ಬಹಳ ಚುರುಕಿನ, ಬಲಶಾಲಿ ಮರಿಸಿಂಹವದು. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ವೇಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಹೆಮ್ಮೆಯಿತ್ತು. 'ನನಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಯ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ದಿನ ಮರಿಸಿಂಹ ಚಿಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ದಟ್ಟ ಕಾಡೊಳಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಓಡುವಾಗ ನೋಡದೇ ಅದರ ಕಾಲು ಎರಡು ಬಂಡೆಗಳ ನಡುವಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಬಿರುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿತು. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಮರಿಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಭಯ ಶುರುವಾಯಿತು. ಯಾರೂ ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಆ ಕಗ್ಗತ್ತಲ ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಯೋಚನೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ತನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಿಂಹದ ಮರಿ ಈಗ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಕಾಯತೊಡಗಿತು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೇಳಲ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಬೊಬ್ಬಡತೊಡಗಿತು.

ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಾಡುಬಾಲೆಯು ಗೊನೆಯೊಂದನ್ನು ಮುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತ ವಾಪಸ್ಸು ಹೊರಟಿದ್ದ ಆನೆಗೆ ಮರಿಸಿಂಹದ ಕೂಗು ಕೇಳಿಸಿತು. ಓಡೋಡಿ ಬಂದು ನೋಡಿದರೆ ಸಿಂಹ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. 'ಹೆದರಬೇಡ, ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸೋಣ' ಎಂದಿತು ಮೃದುವಾಗಿ. ಆನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಿಂಹದ ಮರಿಗೆ ಹೋದ ಜೀವ ಬಂದಂತಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಮೆ ಮತ್ತು ಝೀಬ್ರಾಕೂಡ ಸೇರಿಕೊಂಡವು. ಆಮೆಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆನೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿತು. ಝೀಬ್ರಾ ಸಿಂಹದ ಮರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತ ಆನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಆನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಮರಿಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಹೇಳಿದ್ದು, 'ಬೇರೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಅವಮಾನ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು' ಅಂದಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಮರಿಸಿಂಹ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಾನೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡತೊಡಗಿತು.

ನಾವೂ ಅಷ್ಟೇ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ತರುವ ಕೆಲಸವೋ, ಹಣ ಇರುವ ವ್ಯವಹಾರವೋ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಯೋ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಳಸುವ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ತಯಾರಿಕೆಯೂ ಬೇರೆಯವರದ್ದೇ ಆಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ತಮಾಷೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಯಾರ ಹತ್ತಿರವಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟು ಬದುಕನ್ನೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಬಿಡಿಪಾಲಾ ಮಾಡುವ ಜನರೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲ ಅವಮಾನವೇನಿಲ್ಲ. ಕೇಳದೇ ಇರುವುದರಲ್ಲ ದೊಡ್ಡನಿಗೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

• ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

ಉಷ್ಣಾಘಾತಕ್ಕೆ (Heat Stroke/Sunstroke) ಮನೆಮದ್ದುಗಳು
ರೊ. ಡಾ. ಕಾಂಚನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ. ಪಿಜಿಡಿಸಿಸಿಟಿ
ಪಂಚಮಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದ ತೀವ್ರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಷ್ಣಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಅತಿಯಾದ ದಾಹ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ / ಒಣ ಚರ್ಮ.

ಗಮನಿಸಿ:

ಮೂರ್ಚೆ, ಗಾಬರಿ, ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ರಮಗಳು:

- ▶ ತಕ್ಷಣ ನೆರಳಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- ▶ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲಿಸಿ
- ▶ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹ ತೊಳೆದು ತಂಪು ಮಾಡಿರಿ
- ▶ ಜಾಗೃತಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದ್ರವ ಕುಡಿಸಿರಿ.

ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಮನೆಮದ್ದುಗಳು :

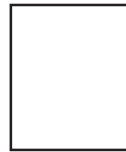
- ▶ ಎಳೆನೀರು : ದೇಹದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಕೊಡಬಹುದು.
- ▶ ಮಜ್ಜಿಗೆ : ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ನಿಂಬೆ ಷರಬತ್ತು : ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಲವಣ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.
- ▶ ಧಾನ್ಯಕ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) : ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ▶ ಚಂದನ : ಚಂದನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಎದೆಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶೀತಲತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು :

- ▶ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ▶ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.
- ▶ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ▶ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.



Happy Birthday Wishes



Peer Pasha
05th March



Sumitha V.
06th March



Gopinath N.
07th March



Dattatri S.
08th March



Dr. Mythili
08th March



Dr. Shobha Girish
10th March

To,

Book Post

