

SERVICE ABOVE SELF



विश्वमित्रः

विश्वमित्र
VISHWAMITRA

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



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 -17

ದಿನಾಂಕ : 05-11-2025

ದಿನಾಂಕ: 05.11.2025ರ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ : 05.11.2025 ರಂದು ಈ ಸಾಲಿನ 17 ನೇ ಸಭೆ. ಈ ಮಾಸವನ್ನು ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮಾಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ರೋಟರಿಯು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 3182ರ ನಿಯೋಜಿತ ಗವರ್ನರ್ ಆದ ರೋ.ವಸಂತ್ ಹೋಬಳಿದಾರ್‌ರವರು ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೋ.ಆರ್.ಆನಂದ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೋ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಅಂದು ದಿನಾಂಕ 02.11.2025 ರಂದು ನಗರದ ಸುವರ್ಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ 3182ರ ಜೋನ್ 10ರ ವಲಯದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ವಲಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ವಿಜೇತರಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿನಂದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.



2. ನೃತ್ಯ (ಸೋಲೋ) - ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೋ. ಡಾ. ಮೈಥಿಲಿ ಟಿ. ಎಮ್.
3. ಜನಪದಗೀತೆ - ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೋ. ರೇಣುಕಾ ಶ್ರೀನಾಥ್
4. ಯುಗಳ ಗೀತೆ - ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೋ. ಎಂ.ಎನ್.ಎಸ್. ಮಣಿ ಮತ್ತು ಅನೇಟ್ ಎಂ.ಸಿರಿ
5. ಮಾನೋ ಅಕ್ಷಿಂಗ್ - ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೋ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ
6. ಚಿತ್ರಗೀತೆ ಸೋಲೋ - ಮೂರನೇ ಬಹುಮಾನ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೋ. ಡಾ. ಗಿರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 12-11-2025, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45 ಗಂಟೆಗೆ

ರೋಟರಿ ಸೆಂಟನಲಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ

ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ : ರೋ. ಎನ್. ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್

ದಯಮಾಡಿ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ.

ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನವೆಂಬರ್ - ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮಾಸ

November- Rotary Foundation Month



7. ಸಮೂಹ ನೃತ್ಯ - ಮೂರನೇ ಬಹುಮಾನ
ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು : ರೊ.ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಿ.ಎಸ್., ರೊ. ಅಶ್ವಿನಿ ಎಂ.ಎಂ.,
ರೊ.ಅನಿತಾ ಸೆಂಥಿಲ್ ವೇಲನ್, ರೊ.ಡಾ. ಶೋಭಾ ಎಂ.ಎಂ.,
ರೊ. ಸುಮಲತಾ ಹೆಚ್.ವಿ., ಅನ್ ಉಷಾ ಭಟ್, ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದ್
ಅನೇಟ್ ಶ್ರೀಯಾ ಎ. ರಾವ್.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಅನೇಟ್ ಆರಾಧನಾ ಜಿ. ಡಾ.ಗಿರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಡಾ.ಶೋಭಾ ಗಿರೀಶ್‌ರವರ ಸಹಕಾರವು ಒದಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ, ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಮಾಜಿ ಸಹಾಯಕ ಗವರ್ನರ್ ರೊ.ಸುನೀತಾ ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ರೊ.ಎನ್.ವಿಭಟ್, ರೊ. ಭಾರ್ಗವಿ ಭಟ್, ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿ ಗೆದ್ದಿದೆ ಎಂದರಲ್ಲದೇ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ರೊ. ವಸಂತ್ ಹೋಬಳಿದಾರ್‌ರವರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ರೊ.ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. 2027-28 ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ನೂತನ ಗವರ್ನರ್ ಆಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವ ರೊ.ವಸಂತ್ ಹೋಬಳಿದಾರ್‌ರವರು, ಕರುಣೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎಳೆವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವರು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಪದವೀಧರರಾಗಿ, ಎಂ.ಬಿ.ಎ ಪದವಿಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಡಿಟರ್ ದಿ. ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅನುಭವ ಗಳಿಸಿರುವ ಇವರು, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಇಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲಾ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಯುತರು ರೋಟರಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ, 2027-28 ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಗವರ್ನರ್ ಆಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆಎಂದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ ರೊ.ವಸಂತ್ ಹೋಬಳಿದಾರ್‌ರವರು, ಇಂದು ನಾನಿಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದು ತಮರ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಈಸ್ಟ್

ಕ್ಲಬ್‌ನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದೇ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಎಂದರು. ರೋಟರಿ ಪೌಂಡೇಷನ್ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಒಂದು ತರಹೆಯ ಡ್ರೈ ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗವು ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ರೋಟರಿ ಪಿತಾಮಹ ರೊ.ಪಿಡಿಜಿ. ಡಾ. ಪಿ.ನಾರಾಯಣರವರ ಅದಮ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ, ಅಸಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ರೋಟರಿ ಪೌಂಡೇಷನ್ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಈ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗವು ಕಳೆದ 68 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರು. ರೋಟರಿ ಪೌಂಡೇಷನ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಇಂದು ರೋಟರಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಎಂದರೂ ಕೂಡ ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸಿ ಕೂಡ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯೇ ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿಯಲ್ಲವೇ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ರೋಟರಿ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ ನಿಜ. ಸ್ವಂತಕ್ಕಿಂತ ಸೇವೆಯೇ ಮಿಗಿಲು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಯಿಂದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದೊದಗುವ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಸಹ ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಅದೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಸಮುದಾಯದೊಡನೆ ನಾವುಗಳು ಸಾಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಒಂದು ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಹೋದಾಗ ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಟರಿ 125 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಶೇ 99% ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಿದೆ. 1.2 ಬಿಲಿಯನ್ ಜನ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವಲ್ಲ. Think Locally-Act Globally ಎನ್ನುವ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವುಗಳು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತೇವೆ. ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ನಿರಂತರ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಸೂಲಿ ಮಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದು, ರೋಟರಿ ಪೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ದೇಣಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲಿನದು ಎಂದರು. ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ರೋಟರಿಯು

ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರೆಂದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ವಾರದ ಸಭೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಬನ್ನಿ



ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ನಾವುಗಳು ಈಗ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಫಲ ಮುಂದೆ ಬರಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಮಾಡಿದ ಕ್ಲಬ್ ಆಗಿದೆ. ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡುವವರ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಪುಳಕಗೊಳಿಸಿದ, ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿ, ಉದಾರವಾಗಿ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿ ಪುಣ್ಯಗಳಿಸೋಣ ಎಂದರು. Let us join our hands for good ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಗಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೋ.ಆನಂದರವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಇಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಮಾತನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, 'ಜನ ಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಥನ ಸೇವೆ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ವತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನೇ ಪಾವತಿಸೋಣ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚೀಲಾರು ಶಾಲೆಗೆ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಗ್ರಾಂಟ್ ಮೂಲಕ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೋ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.

ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಮ್ (Hypothyroidism)

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

ರೋ. ಡಾ. ಕಾಂಚನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ. ಪಿಜೆಡಿಸಿಸಿಟಿ ಪಂಚಮಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

- ▶ **ತುಳಸಿ :** ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.
- ▶ **ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ :** ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ▶ **ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಬ್ರೂಕೋಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ :** ಈ ತರಕಾರಿಗಳು 'ಗ್ರೋಯಿಟ್ರೋಜಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇಡ.
- ▶ **ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಹಾಲು :** ಶುದ್ಧ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ **ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ :** ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳು - ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು - ಭ್ರಾಮರಿ, ಉಜ್ಜಯಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಇವು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ.
- ▶ **ನಿಂಬೆ ನೀರು :** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
- ▶ **ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕರಕಾಯಿ :** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮತ್ತು ಓಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.
- ▶ **ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ :** ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ: ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ.

ದಯಮಾಡಿ ಸದಸ್ಯರು 2025-26 ನೇ ಸಾಲಿನ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪಾವತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಾವತಿ ವಿವರ:

— ರೋ. ಆರ್. ಆನಂದ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ROTARY CLUB SHIMOGA
KARNATAKA BANK LTD.
Savalanga Road
Shimoga - 577 201
A/c No. : 7322500103371501
IFSC: KARB0000732



Scan QR Code to Pay

ರೋಟರಿಯ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ — ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಸುಗೆ

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಅಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಎಂದರೇ... ?

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಅಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಬಹಳ ಜಿನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪಟ್ಟಣದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವನು - ಕೊಲೆಸ್ತಾಲ್. ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಹಚರರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅಪರಾಧದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮುಖ್ಯ ಪಾಲುದಾರ - ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್. ಅವರ ಕೆಲಸ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದು, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು. ಹೃದಯ ಈ ಪಟ್ಟಣದ ನಗರ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರಸ್ತೆಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಂಬ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿಯೂ ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಯನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ - ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೊಲೀಸ್ ಈ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಯಕೃತ್ತು.

ನಂತರ ಯಕೃತ್ತು ಅವರನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. - ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ. ಆದರೆ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿದ ಒಬ್ಬ ಕೆಟ್ಟ ಪೊಲೀಸ್ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೂಡ ಇದ್ದಾನೆ. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಈ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳನ್ನು ಜೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಬೀದಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೊಲೀಸ್ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಇಡೀ ಪಟ್ಟಣವೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಯಾರು ವಾಸಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ? ನೀವು ಈ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪೊಲೀಸರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ !

ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ತಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ನಂತಹ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು (ಪಟ್ಟಣ) ಮತ್ತೆ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ - ನಗರ ಕೇಂದ್ರ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ (ಹೃದಯ ಬ್ಲಾಕ್ ರಕ್ತಿಸ್ತಬ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ!

ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ:- ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಳುಪುಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ:- ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು, ತಣ್ಣನೆಯ ಒತ್ತಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಇದನ್ನು ಮರೆಯಿರಿ:- ವಯಸ್ಸು, ಹಿಂದಿನ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳು, ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು.

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು:- ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳು:- ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಿರುವುದು, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:- ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ನೀವು ದಣಿಯುವ ತನಕ ಕಾಯಬೇಡಿ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ನಾಳೆಗಾಗಿ ಆಶಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಡುಗೊರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

• ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್



ಜನ್ಮ ದಿನದ ಶುಭಾಶಯಗಳು



Manjunath S.
08th Nov



Anitha Senthilvelan
09th Nov



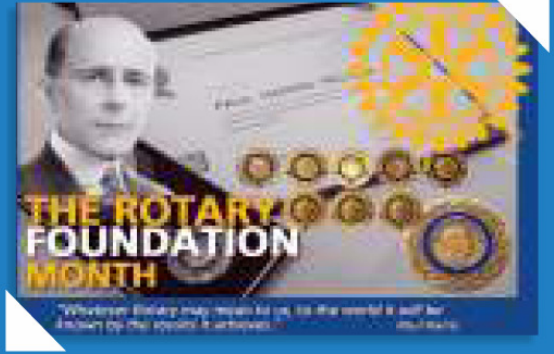
Dr. Raksha Rao
10th Nov.



ಮುದ್ದುರಾಮನ ಜೊಪಡಿ...

ಅವರಿವರ ಹಂಗಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲ
ಯಾವ ಕಸಿವಿಸಿ ತಾಪ ಜಂಜಾಟವಿಲ್ಲ.
ನಿನ್ನಂತೆ ಇರು ನೀನು - ಮುದ್ದುರಾಮ

NOV



5. Rotary Foundation Month

- Clubs and Districts draw the attention of Rotarians to contribute towards The Rotary Foundation [TRF].
- Give Rotary information to the members about the grants, funds and recognitions.
- Promote contribution towards Paul Harris Fellows.

ಚದುರ್ವಿಧ ಪರಿಚ್ಛೇ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಆಡುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ

01

ಇದು ಸತ್ಯವೇ?

02

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವೇ?

03

ಇದು ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದೇ?

04

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?

To,

Book Post

