

SERVICE ABOVE SELF



Rotary

विश्वमित्रः

विश्व मित्र

VISHWAMITHRA

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

UNITE FOR GOOD

Rotary

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 -22

ದಿನಾಂಕ : 10-12-2025

ದಿನಾಂಕ: 10.12.2025 ರಂದು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ವಾರದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಗರದ ಸದ್ಗುರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ ಎಂ.ಡಿ.ಆಯುರ್ವೇದ, ಕೌನ್ಸಿಲರ್, ಮಹಿಳಾ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇವರು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ ಇವರುಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೊ.ವೈ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಜೋಯ್ಸರವರಿಂದ 'ಶೃಂಗೇರಿ ಮಾತೆ ಸದಾ ಪೂಜಿತೆ' ಎಂಬ ಗೀತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸುಮಧುರ ಗಾಯನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ರೊ. ಸಿ.ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್‌ರವರಿಂದ ಸ್ವಾಗತವಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರಿಂದ ವರದಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಕ್ಲಬ್‌ನ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್‌ರವರು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು. ರೊ.ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣರವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು (ಎಂ.ಡಿ.ಆಯು) ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಶಿವಮೊಗ್ಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸದ್ಗುರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಸೇವೆ ಅಪಾರ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಗ್ರರೋಗದ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು, ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಮೂತ್ರದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂಬ ವಿನೂತನ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣರವರು ಅಂದು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಶಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ನಮ್ಮ ದಿನಸಿ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಸಾಮಾನುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರಗಳು ಸೇರಿವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಹಾಲಿ ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತ್ರಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ನಮಗೆ ಆಧುನಿಕತೆ

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 17-12-2025, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45 ಗಂಟೆಗೆ

ಅತಿಥಿ: ಶ್ರೀ ಡಿ. ಉಮೇಶ್ ಗೌಡ

ದೂರದರ್ಶನ ಕಲಾವಿದರು ಹಾಗೂ ನಗೆ ಭಾಷಣಕಾರರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ವಿಷಯ: ಹಾಸ್ಯ-ಲಾಸ್ಯ (ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯದ ಮೌಲ್ಯ)

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶುರುವಾಗುವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ. ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸತ್ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಡುವಳಕೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿತ್ತು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗಂತೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟ ಫಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 16-20 ಉಸಿರಾಟವಾಗಿರುತ್ತೆ. ನಮಗೆ ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದಾಗ ಅದು 18-20 ಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯದ ಅವಧಿಯು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಆಹಾರ: ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. (ಪುನಃ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ) ತಾಜಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. (ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.) ಪ್ಲಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷಾಯ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಸಹ 6 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು. ತಂಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪೈಲ್ ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಧ್ಯಶನ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಂತೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ. ಈ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾರವರು, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸಾರಿ ನಮ್ಮ ಊಟವಿರಬೇಕು. ಅದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅಗತ್ಯತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹ ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ (ಸೀಸನ್) ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ 12.00 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4.00 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಅದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾರವರು ಮಾಹಿತಿಯೊಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಎಂಬುದಿದೆ. ಅದು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ 7.00 ಗಂಟೆಗೆ ಒಳಗೆ ನಾವು ಎದ್ದಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮೆಟಬಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವವರಿಗೆ, ತೆರಳುವವರಿಗೆ ಜೆಟ್ ಲಾಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅವರುಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆ ಒಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎದ್ದರೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ. ಈಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದವರು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ



ಮಾತ್ರ ಅದು ನಮಗೆ ಸರಿವಂತಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ 50 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬರ್ಥ. ಇದು ಅವರ ಜೀವನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ನಿಧ್ರಾ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾಲನೆ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಯಾವ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಿಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. 15 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸತ್ತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಫೈಬರ್ ಬೇಕಾಗಲು ತರಕಾರಿ ಬಳಸಬೇಕು. (ಹಿಟ್ಟು, ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಫಿಡ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಫಿಡ್ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ) ಮೂಲ ಗುಣದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹಬೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು. (ಅದುವೇ ಮೂಲಗುಣದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಎನ್ನುವುದು). ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತರಕಾರಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷದ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಡುಗೆಮನೆ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಆದರಿಂದ ಹೊಸದುಚಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಬೇಡ. ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಮಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪಂಚಕರ್ಮ, ಶಮನ, ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ನಸ್ಯ, ರಕ್ತ ಮೋಕ್ಷಣ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿದರು. ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರು.

ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರಾದ, ನಿರ್ಮಲಾ ಶಿವಾನಂದ್, ಸಿ.ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್, ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ, ದೀಪಕ್ ಕೋರಿ, ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್, ಸಿ.ಬಿ. ವೀರಣ್ಣ, ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ ಮುಂತಾದವರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ, ಅನ್ನದ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ತರಕಾರಿ, ಚಪಾತಿ ಮುದ್ದೇ ಇಸಬುಗೋಲ್, ಕ್ಯಾಸ್ತಾಯಿಲ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಉತ್ತರ ಪಡೆದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ನಾವೀಗ ಬಹಳ ಆಧುನಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ರೋಟರಿಯ ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ

ಆಹಾರ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದರು. ನಮಗೆ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನೇ ನಿಜ ಎಂದು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಡಾ.ಚಿತ್ರಲೇಖಾರವರ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ, ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ನಾಡಿಗ್‌ರವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.



ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ರೋಟರಿ ಜಿಲ್ಲೆ 3182 ಗವರ್ನರ್ ಅಧಿಕೃತ ಭೇಟಿಯ ದಿನ ಗವರ್ನರ್‌ರವರಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸದಸ್ಯರು ಅಭಿನಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು.

- ರೊ. ಎಸ್.ಜಿ. ಗೋಪಾಲ್, ರೊ. ರಮಾಗೋಪಾಲ್, ರೊ. ಸುನಿಲ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್, ರೊ.ಡಾ.ರಕ್ಷಾರಾವ್, ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ, ರೊ.ಆರ್. ಆನಂದ್, ರೊ.ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ. ಭಟ್, ರೊ.ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್, ರೊ. ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ, ರೊ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್, ರೊ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್, ರೊ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ನಾಡಿಗ್, ರೊ. ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್, ರೊ. ಶೈಲಿನ್, ರೊ.ಪಿ.ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್, ರೊ. ಸೆಂಥಿಲ್ ವೇಲನ್, ರೊ.ಡಿ.ಎಲ್. ಮಂಜುನಾಥ್, ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಉಡುಪ, ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ, ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿ, ರೊ.ಪಿ.ಬಿ. ವೀರಣ್ಣ, ರೊ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಭಟ್, ರೊ.ಎನ್. ಗೋಪಿನಾಥ್, ರೊ.ಬಿ.ಕೆ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ರೊ. ವೈ.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಗುಪ್ತ, ರೊ.ಎನ್.ಎಸ್. ರವಿ ಪಾಟೀಲ್, ರೊ.ಎ.ಮಂಜುನಾಥ್, ರೊ.ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್, ರೊ.ಸುನೀತಾ ಶ್ರೀಧರ್, ರೊ.ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್, ರೊ.ಭಾರ್ಗವಿ ಭಟ್, ರೊ. ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ್, ರೊ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ (ರಾಮು) ರೊ.ರಾಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್, ರೊ. ಡಿ.ಪಿ.ಮೋಹನ್, ರೊ.ಬಿ.ಎಸ್. ಮಹಾದೇವ್, ರೊ. ಎಂ.ಎನ್.ಎಸ್. ಮಣಿ, ರೊ. ಎಂ.ವಿ. ನಾಗೇಶ್, ರೊ. ನಿರ್ಮಲಾ ಶಿವಾನಂದ್.

ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದರವರು ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರುಗಳಿಂದ ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಣಿಗೆ ದೊರಕಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ



ಮನುಷ್ಯನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ, ಆಯುಷ್ಯವಂತನೂ ಆಗಲು ಬೆಳಗಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಧರ್ಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಸಾಧನೆಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಆ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳ ಸಾಧನೆಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತವನ್ನು ಸದ್ಭಕ್ತಿಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಅಹೋರಾತ್ರಿಯನ್ನು 60 ಘಟಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಎರಡೂವರೆ ಘಟಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ 5 ಘಟಿಯಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ, ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ತಾಸು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲವನ್ನು ಉಷಾ ಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಷಾ ಕಾಲವು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ 3 ಘಟಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲವನ್ನು ಅರುಣೋದಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು 1 ತಾಸು 12 ನಿಮಿಷ (ಅಂದರೆ 4.48) ಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲವನ್ನು ಅರುಣೋದಯ ಕಾಲವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ 2 ಘಟಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ 48 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು, (ಅಂದರೆ 5.12ಕ್ಕೆ) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 5.36ರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರವೂ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಅಂತಃಕರಣವು ಸತ್ವಗುಣದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೆಯೇ ಇದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ವ-ರಜಸ್ಸು-ತಮೋಗುಣಗಳ ಕಾಲಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಯಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 8 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಸತ್ವಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 8 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ತಮೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗಿನ 8 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ರಜೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾನ್ವಯ, ವ್ಯಾಪಕಾರಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಯಾ ಕಾಲಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

• ರೂ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

ROTARY DESIGNATED MONTHS

DEC



6. Disease Prevention and Treatment Month

- Organise Medical Camps
- Provide equipment to the physically challenged people.
- Arrange awareness talk on non-communicable diseases like diabetes, cardiac problems, obesity and associated risk factors.
- Help the low-income group persons to procure health cards and medicare facilities.
- Visit to villages/slums to educate people about hygiene and healthy lifestyle.

GET INVOLVED

Your time, energy, and a passion to improve your world are all you need to get involved with Rotary.

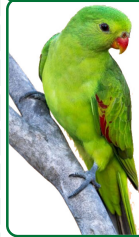
Become one of Rotary's people of action or explore the many opportunities we have for anyone - whatever your age or interest - who wants to improve lives in communities near and far. Connect with a local club to find out how you can get involved.



Happy
Birthday
Wishes



Shobha Rudresh
12th Dec

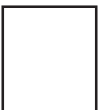


ಮುದ್ದುರಾಮನ ಜೌಪದಿ...

ಹೊಲದ ಕರಿಕಲ್ಲದ ಮೂರ್ತಿ ರಜಿಸುವ ಶಿಲ್ಪ
ತೋರುವನು ಕೌಶಲದ ಕುಸುರಿತನದಿಂದ
ಮೂಗಂದವಿಲ್ಲದಿರೆ ಕುಂದದೇ ಸೌಂದರ್ಯ?
ಪೂರ್ಣತೆಯ ದಿವ್ಯತೆಯೇ ! - ಮುದ್ದುರಾಮ

To,

Book Post



ಜನವಿಧ ಪರಿಚ್ಛೇ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಆಡುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ

01

ಇದು ಸತ್ಯವೇ?

02

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವೇ?

03

ಇದು ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದೇ?

04

ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?