SERVICE ABOVE SELF

2025-26

Rotary

विश्वमित्रः
ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ
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 –23 ದಿನಾಂಕ : 17–12–2025

ದಿನಾಂಕ: 17.12.2025 ರಂದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್ ಗೌಡರವರಿಂದ ಹಾಸ್ಯ ಲಾಸ್ಯ (ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯದ ಮೌಲ್ಯ) ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ಲಘು ಹಾಸ್ಯದ ಘಟನೆಗಳ ಹೊನಲು ಹರಿದು ಸಭೆಯು ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿತು. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಜನಜೀವನ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್. ಆನಂದರವರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾಸ್ಯದ ಹೊನಲಲ್ಲಿ ಮಿಂದಿದ್ದ ಸಭೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿತ್ತು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೊ. ಭಾರ್ಗವಿ ಭಟ್‌ರವರಿಂದ "ಯಾರೇ ರಂಗನ ಯಾರೇ ಕೃಷ್ಣನ ಕರೆಯಬಂದವರೂ" ಎಂಬ ಗೀತೆಯನ್ನು ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧಾಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿಜೇತರಾದ ಆಶಾಕಿರಣದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಮಾಡಿದ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಶಾಲೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಪ್ಪನವರು ವಿಜೇತರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಕ್ಕಳು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ, ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್‌ಗೌಡ, ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್, ರೊ.ಎ. ಮಂಜುನಾಥ್, ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ, ರೊ. ಹೆಚ್.ಎಸ್. ರಘುರಾಂ ಭಟ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಆರ್.ಆನಂದ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ, ರೊ.ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್, ರೊ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಗುಪ್ತ, ರೊ.ಉಮೇಶ್

ಶೆಣೈ ಮುಂತಾದವರಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. 2026–27 ನೇ ಸಾಲಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದರೊ.ಎನ್. ಗೋಪಿನಾಥ್ ರವರು ತಮ್ಮ ವರ್ಷದಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಮಿತಿಗಳ ಚೇರ್ಮನ್‌ಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಹಾಜರಿದ್ದ ಕೆಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್ ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು. ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಶ್ರೀಯುತರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಸವೇಶ್ವರ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಸ್ಯ ಹರಟೆ ಭಾಷಣಕಾರರು, ಟಿ.ವಿ. ಕಲಾವಿದರು, ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉದಯ, ಚಂದನ ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಶ್ರೀಯುತರು ಪಬ್ಲಿಕ್ ಟಿ.ವಿ., ಟಿ.ವಿ. 5 ರಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿದ್ದು, ಹಾಲಿ ಅವರು ಭದ್ರಾವತಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಹೆಬ್ಬಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಖುಷಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 24–12–2025, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45 ಗಂಟೆಗೆ

ಅತಿಥಿ: ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ ಕೆ.ಜಿ.

ನಿವೃತ್ತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೌಕರರು ಹಾಗೂ ಕಥೆ, ಕವನ ಮತ್ತು ಅಂಕಣ ಬರಹಗಾರರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಷಯ: ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಸ್ಥಳ: **ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ,** ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್ ಗೌಡರವರು, ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅವರ ಸ್ವಂತದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಾದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಗಣಪತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಒಮ್ಮೆ ನಿವ್ವಾನ್ಸ್ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಳ್ಳಕೆರೆಯ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರಸವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದರು.

ನಂತರ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಹಿರಿಯರು, ಅನುಭವಿಗಳು, ಪ್ರಾಜ್ಞರು, ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇರುವ ಈ ಪೀಳಿಗೆಯಂತೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವುಗಳು ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಪೀಳಿಗೆಯ ವರ್ತನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿದ ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್‌ರವರು, ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಗೋರೂರು ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್‌ರವರು, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಗೋರೂರುರವರು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸದೇ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರು ರೂ.2,000/–ವನ್ನು ಅವರ ಪತ್ನಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವರು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಗಿದರು. ಗೋರೂರುರವರು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಷ್ಟು ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆ ರೂ.2,000/– ವನ್ನು ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ವಾಪಾಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಕಲಕುವಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತ ಜನರ ದುಡ್ಡು ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂಬ ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತುಗಳ ಘಟನೆ ಇಂದಿಗೂ ಮನನೀಯ ಎಂದರು.

ಅಂದು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮೋಕ್ಷಗುಂಡಂ ಶ್ರೀವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ, ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗದ ಕರ್ತೃ ಖ್ಯಾತ ಶ್ರೀ ಡಿ.ವಿ. ಗುಂಡಪ್ಪನವರು ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳು, ಅವರ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ, ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ತಂದೆ ದಿನವೂ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರು ಆ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳ ಫಲವೇ ನೀವು ಇಂದು ಈ ಪದವಿ, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರುಹಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಹಿರಿಯರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಪ್ರಜಾಪ್ರತಿನಿಧಿ ಸಭೆಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರನ್ನು ನಿಯುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಒಡನಾಟ ವಿದ್ದರೂ, ಬಡತನವಿದ್ದರೂ, ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಪಾಠ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಬಡತನವನ್ನು ನೋಡಲಾರದೇ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ನೀಡಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಚೆಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ರೊ.ಎನ್.ವಿ. ಭಟ್ ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಿರಿಯರ ಪೂಜೆಯ

ಫಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಕವಿ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾದ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿಯವರು, ಸಣ್ಣ ಕಾರಕೂನರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರು ರಚಿಸಿದ ಪ್ರೇಮ ಕಾವ್ಯಗಳ ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂತೂ ಜನ ಜನಿತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ 3 ಪಾತ್ರಗಳು – ನಾಗ, ನಂಜಿ ಮತ್ತು ಗಡಂಗು ಸಿದ್ಧರಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದು ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಕಾವ್ಯಗಳು ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಈಗಲೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದೆ ಎಂದರು. ಅಂದಿನ ಜನಗಳ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಹೇಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ್‌ಗೌಡರವರು ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ತಿನ್ನಲು ಸೀನಪ್ಪ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವರ ಜೀವನದ ಅನುಭವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ವಿರಾಮ ಹಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್. ಆನಂದರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಮಾತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್, ರೊ.ಉಮೇಶ್ ಶೆಣೈ ಮತ್ತು ರೊ.ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್‌ರವರಿಂದ ಕೊಡಿಸಿದರು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ ಯವರು 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:

01 FIRST
The development of acquaintance as an opportunity for service;

02 SECOND
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;

03 THIRD
The application of the ideal of service in each Rotarian's personal, business/professional, and community life;

04 FOURTH
The advancement of international understanding, goodwill, and peace through a world fellowship of business and professional persons united in the ideal of service.

2026–27 ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು 2026–27 ನೇ ಸಾಲಿನ ಚುನಾಯಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಎನ್. ಗೋಪಿನಾಥರವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅಂದು ಹಾಜರಿದ್ದವರನ್ನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು.

President	Rtn. N. Gopinath
Vice president	Rtn. Rajendra Prasad G. E.
Imm. Past President	Rtn. R. Anand
President Elect	Rtn. D. V. Sadananda
Secretary	Rtn. Srikanth Nadig
Joint Secretary	Rtn.Vijaya Kumar C.
Treasurer	Rtn.S. G. Gopal
Club Learning Facilitator (Trainer)	Rtn. Sunita Sridhar
Sergeant at arms	Rtn.V. G. Hegde

DIRECTORS

Club Service	Rtn.Nagapathi V. Bhat
Vocational Service	Rtn.B. V. Laxmidevi Gopinath
Community Service	Rtn. Kishore Shreenaly
International Service	Rtn. H. S. Mohan
Youth Service	Rtn.K. Suryanarayana Udupa

CHAIRMAN

Membership	Rtn. Sentil Velan
TRF	Rtn.Y. V .Venkataramana Jois
Public Image	Rtn. N. G. Usha
Polio Plus	Rtn. A . Manjunath
IT and website	Rtn. Laxminarayana Bhat

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ನಿಜವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿ

ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೋವು – ನಲಿವು, ಸುಖ–ದುಃಖಗಳು ಸಹಜವಾದವು. ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಅವರ ಅತೃಪ್ತಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಚಿಂತೆ, ಕುಲಕಂಟಕ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಅತೃಪ್ತಿಪಡುವವರು ಹಲವರು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಸುಖದ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸುತ್ತಲಿನ ಬದುಕನ್ನು ಹಸಿರುಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕು. ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂವಾಗಿ ಅರಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿ.

'ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ' ಎಂಬ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಸಂದೇಶ ಇಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಹಿರ್ಮುಖತೆ ಅಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಡತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸಿರಿತನದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು. ಈ ಕುರಿತು ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರ ಕಗ್ಗದ ಸಾಲುಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಬಡವನಾರ್? ಮಡದಿಯೊಲವಿನ ಸವಿಯನರಿಯದವನು
ಹುಡುಗರಾಟದಿ ಬೆರೆತು ನಗಲರಿಯದವನು
ಉಡುರಾಜನೋಲಗದಿ ಕುಳಿತು ಮೈಮರೆಯದವನು
ಬಡಮನಸೆ ಬಡತನವೋ – ಮರುಳ ಮುನಿಯ

ಇದು ಹೃದಯಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಅರ್ಥವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬಡತನ ಸಿರಿತನಗಳು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯಮಾಪನಗಳೇ ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸೂಚಕಗಳಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನೇ ರೂಢಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿದ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮುನಿಶ್ರೀ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಮನೆಯಲಿ ಹಸಿವೆ ಜಾಗರಣೆ
ಇನ್ನೊಂದರಲಿ ಸಂಭ್ರಮದ ದೀಪಾವಳಿ
ಒಂದು ಮನೆಯಲಿ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಬೆಳಕು
ಮಗದೊಂದರಲಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಕೂಡ ಕತ್ತಲು
ನೀವೇ ಹೇಳಿ ಈರ್ವರಲಿ
ಯಾರು ಭಿಕಾರಿ, ಯಾರು ಧಣಿ
ಓರ್ವ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಖಾಲಿ
ಇನ್ನೋರ್ವ ಒಳಗಿನಿಂದ ಖಾಲಿ

ಮನೆ ತುಂಬಿದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಮನ ತುಂಬದಿದ್ದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಹಾಗೆಯೇ ಬಡತನವಿದ್ದರೂ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಬೆಳದಿಂಗಳಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲೆ ಇಂದು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತವು ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಹಸಗಳಿಂದ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಜಾಣತನ.

• ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಮನೆಮದ್ದು
(Home Remedies for Sainaties)

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

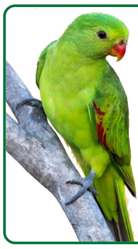
- **ಆವಿನ ಸೇದು (Steam Inhalation)** : ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಜ್ವಾಯಿನ್ (ಓಮಿನಕಾಳು) ಅಥವಾ ಯೂಕಲಿಪ್ಟಸ್ ಎಣ್ಣೆ 2 ಹನಿ ಹಾಕಿ ಆವಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಫದಿಂದ ರಿಲೀಫ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 1 ರಿಂದ 2 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- **ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ (Saline Wash) ಮೂಗು ತೊಳೆಯುವುದು** : ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದು ಹೊರಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಅಡಚಣೆ, ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಶುಂಠಿ–ಜೇನುತುಪ್ಪ** : ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಅರಿಶಿಣ ಹಾಲು**: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- **ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ** : ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ** : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ.
- **ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು** : ದಿನವಿಡೀ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- **ತಲೆಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸೈನಸ್ ಭಾಗದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.**

ಗಮನಿಸಿ:

- ಧೂಳು, ತಂಪು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ತಣ್ಣನೆಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅಥವಾ ಜ್ವರ /ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

Happy Birthday Wishes

Rtn. Kishore Shreenaly
20th Dec



ಮುದ್ದುರಾಮನ ಚೌಪದಿ...

ಯಾರೊ ಬಂದರು ಎಂದು, ಕದವ ತಟ್ಟಿದರೆಂದು
ಗಳಿಗೆ ಗಳಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ತೆರೆಯದಿರು ಕದವ
ಬಾಗಿಲಿನ ಬಳಿ ಬಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಲುವನು ಕಾಲ
ತೆರೆ ಆಗ ನಗುತ ಕದ – ಮುದ್ದುರಾಮ

To,

Book Post

ಮುದ್ರಣ: ರಾಯಲ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, 98862 73495