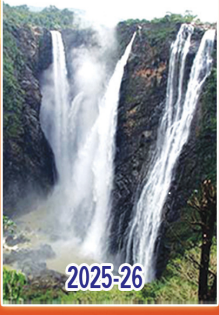


SERVICE ABOVE SELF



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 - 41

ದಿನಾಂಕ : 22-04-2026

ದಿನಾಂಕ: 22.04.2026 ರಂದು 'ಬದಲಿ ಅಡುಗೆ ಇಂಧನಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಧಾರವಾಡದ ಐಐಟಿಎಸ್ ವಿಶಿಟಿಂಗ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿವಮೊಗ್ಗದವರೇ ಆದ ಶ್ರೀ ಎಲ್.ಕೆ.ಶ್ರೀಪತಿಯವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಅಂದು ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿಯ ದಿನವಾಗಿದ್ದು, ಅಂದೇ ಭೂಮಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಬದಲಿ ಅಡುಗೆ ಇಂಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಿನ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ರೊ. ಡಾ. ಕಾಂಚನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಿಹೆಚ್‌ಎಫ್ ಶ್ರೀ ಜಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರವರು "ಆಡಲು ಪೋಗೋಣ ಬಾರೋರಂಗ" ಎಂಬ ಗೀತೆಯ ಸುಶ್ರಾವ್ಯಗಾಯನದೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರೊ. ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್‌ರವರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರಿದರು. ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು, ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು. ಶ್ರೀ ಎಲ್.ಕೆ.ಶ್ರೀಪತಿಯವರು, ಹಾಲಿ ಧಾರವಾಡದ ಐಐಟಿಎಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಟಿಂಗ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 34 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭೋಧನಾ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಜೈವಿಕ ಇಂಧನ, ಸೋಲಾರ್ ಎನರ್ಜಿ, ಮಳೆ ನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇವರ

ಸುಮಾರು 50 ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. He founded "Chiranthana Green Technology Centre" and coordinated activities for fifteen years. Established Karnataka State Bio Energy information, Research and Demonstration Centre " and coordinated the activities for ten years. Written books and booklets on various green technology systems. Built and residing in an eco friendly house which has rain

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 29-04-2026, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 7:00 ರಿಂದ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹಮಿಲನ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

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



harvesting system, Solar Power supply, Solar grid interactive system, passive cooling techniques, Kitchen waste gas plant, Phyto Remediation system for waste water treatment etc., The House has been featured in National Geographic , Discovery and other TV Channels and Print Media.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎಲ್.ಕೆ. ಶ್ರೀಪತಿಯವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಈವರೆಗೂ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ರೋಟರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಭಾಷಣ ಹಿಂದೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಕೌಟ್ ಭವನದಲ್ಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಇಂದು WORLD EARTH DAY ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಮ್ಮದು Power Planet Earth. ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುವಂತೆ ಪವರ್ ಮತ್ತು ಎನರ್ಜಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಂಧನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ಪಾದನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳು ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಈಗ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಸೋಲಾರ್ ಎನರ್ಜಿ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರು. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಅಂದರೆ ಹಾಲಿ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶರಾವತಿ ಪಂಪ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲು ಭಾಗದ ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಒಂದು ಭಾಗದ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. 1968 ರಲ್ಲಿ ರೋಮ್‌ನ Limits to Growth- A report for the CLUB OF ROME'S project on the predicament of Mankind ನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪರಿಸರ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವ್ಯಾರು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವುದೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದೊದಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂಧನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ 30 ಕೋಟಿ ಮನೆಗಳಿವೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಇಂಧನ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಯುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮಗೆ ಸುಮಾರು 85% ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಇಂಧನಗಳು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ನಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಗ್ಯಾಸ್‌ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ಮ ನಿರ್ಭರ ಎಂಬ ಮಾತು ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಈ ಇಂಧನದಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇಂಧನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂದರೆ 40% ಮರಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದು ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಇಂಧನ ಪಡೆಯಲು, ಮನೆಯ ಹಸಿಕಸಗಳು, ಒಣಕಸ, ಧೂಳು, ಸಾವಯವಗಳಿಂದ ಶೇ 70% ಎನರ್ಜಿ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಸದಿಂದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಗಿಸಬಹುದು. ಹಸಿಕಸಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಕೊಳೆತ ಪಪಾಯಿ, ಹಾಳಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಂದ, ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಂದ ಮೀಥೇನ್ ಅನಿಲ ಪಡೆದು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ಸಾಕಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಹಲವಾರು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಸಾಕಣೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮತ್ತು ಆನೆಗಳ ಸಗಣೆಯಿಂದ ಅನಿಲವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಈ ಹಿಂದೆ ನೆಹರೂರವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಬರ್‌ಗ್ಯಾಸ್ ಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ನೆಹರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಸರ್ವೆ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಇರುವ ಭೂಮಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಂಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ವರದಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹಸಿ ಕಸದಿಂದ, ಒಣಕಸದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಪಡೆಯಲು 1.5 ಮೀಟರ್‌ನ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಒಂದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊಳೆತ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಇಂಧನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಧನ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮೊಬೈಲ್, ಟಿ.ವಿ.ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಆಧರಿಸಿ ಇಂಧನ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಲೋಬಲ್ ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೋಬಲ್ ವಾರ್ಮಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಬಡ ದೇಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮೀಥೇನ್ ಮತ್ತಿತರ ಬಯೋಗ್ಯಾಸ್ ಗಳಿಂದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ರೊ. ಎನ್.ವಿ. ಭಟ್‌ರವರು ಕೇಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಪತಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೊ. ಸಿ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್‌ರವರೂ ಸಹ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಬಯೋಗ್ಯಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಪಡೆದರು. ರೊ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ವಿವರ ಪಡೆದರು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತ ಎಲ್.ಕೆ.ಶ್ರೀಪತಿಯವರು ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ಪೌವ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ವಿಜಿಗಿಂತ ಇದು ಅಗ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಸೋಲಾರ್ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಒಂದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾ, ಅದು ಗ್ರಿಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ್ಕಿಂತ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಕಸವನ್ನು ನೀವೇ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದರು. ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಅವರು, ಎಲ್‌ಪಿಜಿ ಮೂಲಕ ನೀವು 200 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನ ಮಾಡಲು 0.75 ಪೈಸೆಯಷ್ಟು ಇಂಧನ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಮೂಲಕ ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ಪೌವ್ ಮೂಲಕ ಅದೇ 200 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಲು 0.36 ಪೈಸೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆ ಅಗ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಅಂದಿನ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ರೊ.ಡಾ. ಕಾಂಚನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಮಾತನಾಡಿ, ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿಯ ದಿನಾಚರಣೆ ದಿವಸ ನಮಗೆ ಬದಲಿ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಕೆ.ಶ್ರೀಪತಿಯವರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಇಂಧನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ ಯವರು ಸರ್ವರನ್ನು ವಂದಿಸಿದರು.



ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

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

- ▶ **ಕ್ಯಾರೇಟ್:** ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ▶ **ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯ:** ರಾತ್ರಿ ತ್ರಿಫಲಾ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅದರ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ▶ **ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು :** 5 ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ▶ **ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸ:** ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸವನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ 1-2 ಹನಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. (ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು)
- ▶ **ತುಪ್ಪ :** ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇವನೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ **ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು:** ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

- ▶ **ಪಾಲ್ಟಿಂಗ್ :** ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. 2-3 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
- ▶ **ಕಣ್ಣು ಚಲನೆ :** ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಎಡ, ಬಲವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೋಡಿ.
- ▶ **ಫೋಕಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ :** ಬೆರಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ದೂರಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡಿ.
- ▶ **ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು:** ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೋಡಿ.

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು:

- ▶ ಮೊಬೈಲ್, ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ▶ ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ದೂರ ನೋಡಿರಿ (20-20-20 ನಿಯಮ)

ಸಮರ್ಪಕ ನಿಧಿ (6-8 ಗಂಟೆ) ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜಬಾರದು.

ಗಮನಿಸಿ:

ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾದಾಗ, ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ನೋವು ಅಥವಾ ಕೆಂಪಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

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;

03 THIRD

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

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;

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.



ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಬದುಕು ಪಂದ್ಯವಲ್ಲ, ಪಯಣ...

ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಟ್ಟ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ತೊರೆಯೊಂದು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ತೊರೆಗೋ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಮುದ್ರ ಸೇರುವ ಆಸೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲ ಬಂಡೆಗಳ ಮೇಲಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತ ಗಡಿಬಡಿಯಿಂದ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಗರ್ಜಿಸುತ್ತ ಇಳಿದು ಸಾಗುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನದಿಯ ಭೇಟಿಯಾಯಿತು. ಆ ನದಿಯೋ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದಿಂದಿಳಿದು ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

'ನೀನ್ಯಾಕಿಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು ತೊರೆ ನದಿಯ ಹತ್ತಿ. 'ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ಗುರಿ ಬೇಗ ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ಆಗ ನದಿ, 'ನಾನು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಧಾವಂತವಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ' ಅಂದಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊರೆ ನದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ನದಿಯ ನಿಧಾನಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ತೊರೆ ನಕ್ಕು ತನ್ನದೇ ಆದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿತು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಡಸಮೇತಕಿತ್ತು, ಬಂಡೆಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ, ಅದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಸಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತ ದಣಿಯಿತು. ಅನತಿ ದೂರದಲ್ಲ ನದಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತ, ಹಗಲಿನ ಆಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ನದಿಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಾದವು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸನಿಹದ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿದವು. ನದಿ ಸಾಗಿದ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಬದುಕು ನಳನಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿನ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಸೋತ ತೊರೆ ನದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತು. 'ನನಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರ ಸೇರಲೆಂದು ನಾನೆಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನೀನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹರಿದರೂ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದ್ದೀಯಾ, ಆಳವಾಗಿದ್ದೀಯಾ, ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೀಯಾ ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು.

ಆಗ ನದಿ, 'ಬದುಕೆಂದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಪಂದ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗಿದಾಗ ನೀನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೀಯೆ, ಆಳವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತೀಯೆ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಸಮುದ್ರ ಸೇರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಅಲ್ಲವೇ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತು. ತೊರೆ ಈಗ ನದಿಯ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತಲ್ಲ, ಆ ಪ್ರಶಾಂತ ಹರಿಯುವಿಕೆ ತೊರೆಗೆ ಹೊಸ ಚೇತನ ನೀಡಿದಂತಾಯಿತು. ನದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ತೊರೆಯೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಸಮುದ್ರದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿತು.

ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೊರೆಯಂತೆ ಇವತ್ತಿನ ಯುವಜನಾಂಗ ತಕ್ಕಣದ ಯಶಸ್ಸು, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿಬಿಡಬೇಕು, ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ಬಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ದುಡುಕುತ್ತಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಭಾರ ಹೊರಲಾಗದೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ದಾಸರಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಡಲಾಗದೇ, ಅನುಭವಿಸಲಾಗದೇ ನರಳುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಂತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು ಬೇಡವೇ ಎಂದರೆ ಖಂಡಿತ ಬೇಕು. ತರಾತುರಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೇ ಓಡಿ ಸೋಲುವ ಬದಲು ಸಾವಧಾನಚಿತ್ತದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ದೃಢ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಕಾರಣ ಬದುಕು ಪಂದ್ಯವಲ್ಲ, ಪಯಣ.

● ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್



Wedding Anniversary



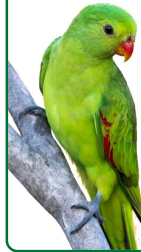
| | |
|--|------------------------|
| Mary Joseph & Joyce Mary | 11 th April |
| Ravi Patil & Sumalatha H.V | 17 th April |
| S.Dorai & Kasturi | 20 th April |
| Laxminarayana Bhatt & Usha | 22 nd April |
| Renuka Srinatha & Srinatha Nagaragadde | 22 nd April |
| Neethu A.S. & Deepak H.B | 23 rd April |
| Raghavendra Pawar & Jyothi R | 28 th April |
| Dr. Shivakumar H.P.C. & Sharmila G.S. | 28 th April |
| Gayathri Praveen & Praveen Kanth | 29 th April |
| Manjunath K & Manjula S | 29 th April |
| Geethanjali P & Prasannakumar K.P. | 29 th April |
| Y.V.Venkataramana Jois & Mallika Jois | 30 th April |



ಜನ್ಮ ದಿನದ
ಶುಭಾಶಯಗಳು



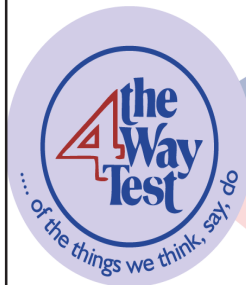
Ashwini M.M.
24th April



ಮುದ್ದುರಾಮನ ಜೊಪದಿ...

ಸಂತಸದ ಪರಿಸರದಿ ಸಂಹಿಗಿಯ ಎಸಳಾಗು
ಮಾಧುರ್ಯ ಬಯಲನಲ ನಾದ ಹೊನಲಾಗು
ಚಿಂತನೆಯ ಮಿಂಚಿನಲ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗರಿಯಾಗು
ನೀ ಬಾಳ ನಗೆಯಾಗು - ಮುದ್ದುರಾಮ.

THE 4-WAY TEST



- 1 Is it the TRUTH
- 2 Is it FAIR to all concerned?
- 3 Will it build GOODWILL & BETTER FRIENDSHIP?
- 4 Will it be BENEFICIAL to all concerned?

To,

Book Post

