SERVICE ABOVE SELF

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	Rtn. Anand R.	Rtn. Vishwas Y.	Rtn. M. Madhavachar
District Governor 2025-26	President, Mob: 99800 93066	Secretary, Mob : 99800 63180	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 –20 ದಿನಾಂಕ : 26–11–2025

ದಿನಾಂಕ: 26.11.2025ರ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 26.10.2025ರಂದು ಈ ಸಾಲಿನ 20 ನೇ ವಾರದ ಸಭೆ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹ ಮಿಲನದ ಸಭೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ವಲಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಆರ್.ಆನಂದ್ ಮತ್ತು ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ಅಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಬಹು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂತು.

ರೊ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥರವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಕಾಲರ್ ತೊಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಭೆಗೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯಿತು. ರೊ. ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್‌ರವರು "ಕರುಣಾಳು ಬಾ ಬೆಳಕೆ" ಎಂಬ ಗೀತೆಯ ಗಾಯನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ರೊ.ಶೈಲಿನ್‌ರವರು ಸರ್ವರನ್ನು ವಿಶೇಷ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತ ಮಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿ ಮತ್ತು ರೊ. ಅಶ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ರೊ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್‌ರವರು ಮತ್ತು ರೊ. ಹೇಮಾವತಿ ದಂಪತಿಗಳು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಸೀನಿಯರ್ ಚೇಂಬರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಭಾವನಾ ಚೇಂಬರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅವಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದು, ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ ಮತ್ತು ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಲಬುರ್ಗಿಯವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ, ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ :

- ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೊ.ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್‌ರವರು, ಮೌತ್ ಆರ್ಗನ್ ಮೂಲಕ ಮಧುಮತಿ ಚಿತ್ರದ ದಿಲ್ ತಡಪ್ ಹಾಗೂ ಪಡೋಸನ್ ಚಿತ್ರದ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 03–12–2025, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 7:00 ಗಂಟೆಗೆ

Governor's Official Visit to Club

Rtn. K. Palaksha

District Governor 2025-26, RI Dist 3182

PUBLIC PROGRAMME - Followed by Dinner

ದಯಮಾಡಿ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ.

ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನುಡಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಮೌತ್ ಆರ್ಗನ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಗೀತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡರು.

- ರೊ.ಡಾ.ಗಿರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಶೋಭಾಗಿರೀಶ್‌ರವರ ಮಗಳು ಕು. ಆರಾಧನರವರಿಂದ ವಿವಿಧ ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಚುರುಕಿನ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಯಿತು.
- ರೊ.ಎಂ.ಎನ್.ಎಸ್. ಮಣಿ, ರೊ. ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್, ರೊ.ಡಾ. ಶೋಭಾಗಿರೀಶ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಮೈಥಿಲಿಯವರಿಂದ "ಹಚ್ಚೇವು ಕನ್ನಡದ ದೀಪ" ಎಂಬ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಗಾಯನವಾಯಿತು.
- ಸೋಲೋ ನೃತ್ಯ: ರೊ.ಡಾ.ಮೈಥಿಲಿಯವರಿಂದ ಅಮೋಘ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸರ್ವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.
- ಸಮೂಹ ನೃತ್ಯ: ರೊ.ಅಶ್ವಿನಿ, ರೊ. ಡಾ.ಶೋಭಾ ಗಿರೀಶ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷಾ ಭಟ್, ರೊ. ಅನಿತಾ ಸೆಂಥಿಲ್ ವೇಲನ್, ರೊ. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀ ಆನಂದ್, ರೊ.ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದ್, ಕು. ಶ್ರೀಯಾ ಇವರುಗಳಿಂದ ನಟರಾಜನ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಸಮೂಹ ನೃತ್ಯಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.
- ರೊ.ಎಂ.ಎನ್.ಎಸ್. ಮಣಿಯವರು ಚಲಿಸುವ ಮೋಡಗಳು ಚಿತ್ರದ "ಜೇನಿನ ಹೊಳೆಯೋ, ಹಾಲಿನ ಮಳೆಯೋ" ಮತ್ತು ಶುಭ ಮಂಗಳ ಚಿತ್ರದಿಂದ "ಹೂವೊಂದು ಬಳಿ ಬಂದು ತಾಕಿತು ಎನ್ನೆದೆಯಾ" ಗೀತೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಿರಿ ಕಂಠದ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಗಾಯನದ ಮೂಲಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ರಂಜಿಸಿದರು.
- ರೊ. ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್‌ರವರಿಂದ ಗಿರಿಕನ್ಯೆ ಚಿತ್ರದ "ನಗು ನಗುತಾ ನೀ ಬರುವೆ ನಗುವಿನಲೇ ಮನಸೆಳೆವೆ" ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಮೆ ಅಪನಾ ದಿಲ್ ತೋವಾರ ಸಲ್ ವೋಸಾಲ್ ಚಿತ್ರದ ಗೀತೆ ನುಡಿಸಿ ರಂಜಿಸಿದರು.
- ರೊ.ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದರವರು, "ನಮೋ ಭೂತನಾಥ ನಮೋ ದೇವದೇವಾ" ಗೀತೆಯನ್ನು ಗಾಯನ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನವಾಯಿತು.

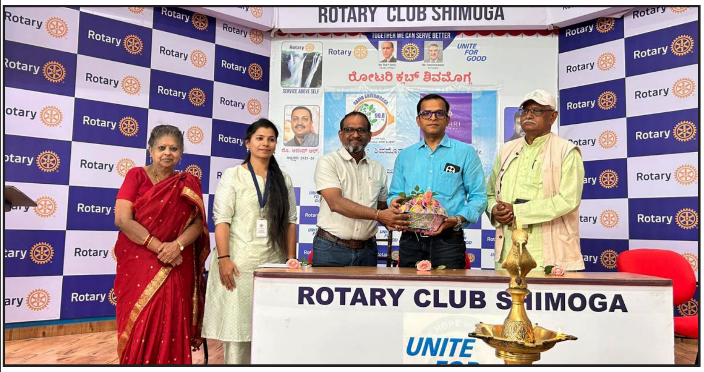
ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಸೀನಿಯರ್ ಚೇಂಬರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್‌ನ ಭಾವನಾ ಜೇಸಿಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ.ಉಷಾರವರು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರು ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಜೇಸೀಸ್‌ನ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವತಿಯಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ವಿವರ ಇಂತಿದೆ.

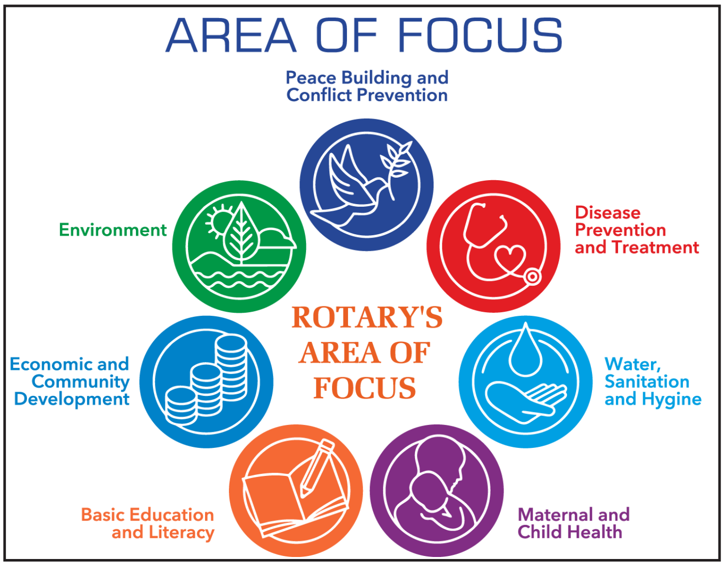
- **Best President Award**
- **NVP Theme Excellence Award**
- **Growth and Development Award**
- **Best Legion Award**
- **PPF Vidyanidhi Award**
- **NVP Recognition Award**
- **Debate Championship Award**

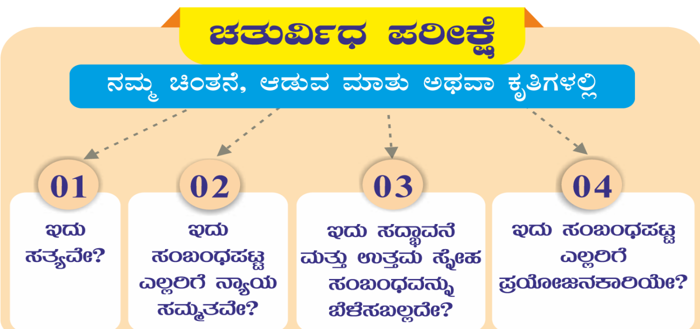
ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ನಗರದ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪಿಳ್ಳಂಗೆರೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ: 17.11.2025 ರಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಮನವಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ ಮತ್ತು ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.



ದಿನಾಂಕ: 23–11–2025, ಭಾನುವಾರ ರೇಡಿಯೋ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮೈತ್ರಿ ಜ್ಯೂವೆಲರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಇವರುಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಸೆಂಥಿಲ್ ವೇಲನ್‌ರವರು ಪ್ರಾಯೋಜಕರಾಗಿ ಹಾಗೂ ರೊ. ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಸಂಯೋಜಕರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಅರವಿಂದ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೋ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಶ್ರೀ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ನಿಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ್‌ರವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.





ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಬಾಳು ಗೋಳಿನ ಗೂಡಲ್ಲ

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಗೋಳಾಟ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ, 'ಸ್ವಾಮಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಏನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದೀವಿ ಬಿಡಿ! ಸಾಕಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ಯಾಕಾದ್ರೂ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬದುಕಿದ್ದೇವೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು – ಬಂಧುಗಳು ಹೆಸರು ಎತ್ತುವಂತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರ ನೋಡಿದರೆ ಹಾಗೆ. ಬೆಲೆ ಅಂತೂ ಗಗನಕ್ಕೇರಿದೆ' – ಹೀಗೆ ಏನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತ ಇಲ್ಲಗಳನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಬಾಳನ್ನು ಗೋಳಿನ ಗೂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

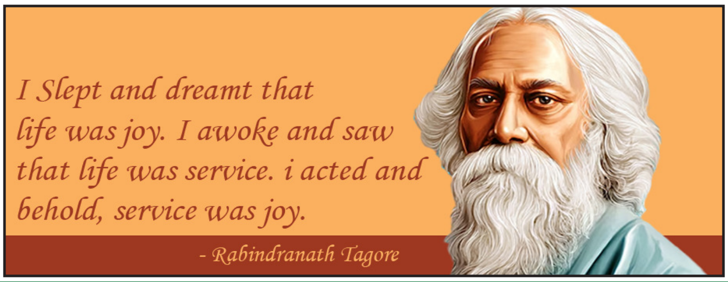
ನೋವು, ಕಷ್ಟ, ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಂತ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತೇನಿಲ್ಲ. ದುಃಖವೆನ್ನುವುದು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗೆ ತೊಡರುವ ಬೆಕ್ಕು ಇದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಗಂಧದ ಕಡ್ಡಿಯ ಸುಗಂಧವೇನೋ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ, ಹಾಗಂತ ಮನೆಯ ತುಂಬ ಅದನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಟ್ಸ್ ಇರಲಿ, ಕಾಮರ್ಸ್ ಇರಲಿ
ಹಾರ್ಟ್ ಮಾತ್ರ ಹ್ಯಾಪಿ ಇರಲಿ...
ಮದುವೆ ಇರಲಿ, ಮಸಣ ಇರಲಿ
ಮನಸಿನ ಗೂಡು ಮೈಲ್ಡಾಗಿರಲಿ...
ಕಾಲೇ ಇರಲಿ, ಕಾರೇ ಇರಲಿ
ಬದುಕಿನ ಓಟ ನೀಟಾಗಿರಲಿ...
ಕ್ಯಾಶ್ ಇರಲಿ, ಇಲ್ದೇ ಇರಲಿ
ಸ್ಮೈಲ್‌ವಾಶ್ ಆಗದೆ ಇರಲಿ...

ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಪರಸ್ಪರ ಸಂತಸ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, 'ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ? ಎಂದು ಯಾರೋ ಕೇಳಿದರಂತೆ. ಅವರಿಂದ ಬಂದ ಉತ್ತರ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅವರು 'ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೇವಿ' ಎಂದರಂತೆ. ನಾವು ಹೇಳುವ 'ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುವ ಪದ ಕತ್ತಿನಿಂದ ತುಟಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಹೌದು ! ನಮ್ಮ ನಗುವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಸಂತಸ, ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಮುಖದ ಮಂದಹಾಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಘಟನೆಯೂ ಕೀಳಬಾರದು. ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದೇ ಬಾಳಿನ ಗೆಲುವಲ್ಲವೆ?

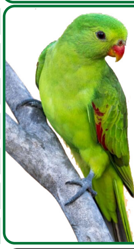
• ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್



Dr. Usha Prabhu
28th Nov

Happy Birthday Wishes

Mohan H S
30th Nov



ಮುದ್ದುರಾಮನ ಚೌಪದಿ...

ನಂಬಿ ನಾಳಿನ ಸೊಗಸು ಬದುಕುವುದು ಈ ಜೀವ
ಭರವಸೆಯೆ ಇಲ್ಲದಿರೆ ಬಾಳು ನಿಸ್ಸಾರ
ಹೊಸತೊಂದು ಇದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೆ ಚಿರಮೋದ
ಅದುವೆ ಬೆರಗಿನ ಒಸಗೆ – ಮುದ್ದುರಾಮ

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನೆಗಡಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು
(Home Remedies for Frequent Cold)

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

- **ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ** : 5–6 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು, 1 ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 1 ರಿಂದ 2 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಶೀತ, ಮೂಗು ತಲೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಶುಂಠಿ ಜೇನು ಮಿಶ್ರಣ:** 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, 1 ಚಮಚ ಜೇನು ಇವರೆಡನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶೀತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಹಾಲಿಗೆ ಹಸಿ ಅರಿಶಿಣ** : ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದೇಹವನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೆ ಬಲಪಡಿಸಿ ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.
- **ವೇಷ್ಠನ/ಸ್ಟೀಮ್ ಇನ್ಹಲೇಶನ್/** : ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 2 ರಿಂದ 3 ಹನಿ ಯುಕಲಿಪ್ಟಸ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಆವಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗಿನ ತಡೆ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು – ಬೆಲ್ಲ ನೀರು /** : ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶೀತ, ತಲೆ ನೋವು, ಕಫ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
- **ಹುಣಸೆ ಸಾರು/ರಸಂ** : ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿದ ರಸಂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗಂಟಲು ಸುಧಾರಣೆ, ಕಫ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
- **ಹಾಲು ಇಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಬಳಕೆ** : ಗೋವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಸೇರಿ ಶೀತದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- **ಬೆಳಗ್ಗೆ 2 –3 ಕುಡಿ ತುಳಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ**
- **ದಿನವೂ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ**
- **ತಂಪು ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಫ್ರಿಜ್ ಆಹಾರ ತಪ್ಪಿಸಿ**
- **ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ.**
(ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ, ಕಪಾಲಭೂತಿ)

To,

Book Post

ಮುದ್ರಣ: ರಾಯಲ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, 98862 73495