

SERVICE ABOVE SELF



Rotary

ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ:

ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ

VISHWAMITHRA

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



Rtn. Stephanie A. Urchick
RI President 2024-25

Rtn. CA Dev Anand
District Governor 2024-25

Rtn. K. Sooryanarayana Udpa
President, Mob: 99009 66114

Rtn. N.G. Usha
Secretary, Mob : 81975 92278

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 - 67

ಸಂಚಿಕೆ -21

ದಿನಾಂಕ : 04-12-2024

ದಿನಾಂಕ: 04.12.2024 ರ ವಾರದ ಸಭೆಯ ವರದಿ

ದಿನಾಂಕ : 04.12.2024 ರಂದು ಕ್ಲಬ್‌ನ ವಾರದ ಸಭೆ ನಡೆಯಿತು. ಅಂದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರಾದ ಖ್ಯಾತ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರಾದ (Consultant Orthopedic and Robotic Knee Replacement Surgeon, Aradhana Orthopedic Centre, Shimoga) ರೊ.ಡಾ.ಗಿರೀಶ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ, ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರತೆ, ಮೂಳೆ ಸೆವೆತ Osteo Porosis ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಲ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು? ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ರೊ.ಡಾ.ಕೆ. ಗಿರೀಶ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್. ಬಿ.ಎಸ್. ನಗರದ ಯೋಗಸನಾ ತರಗತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.



ಕಳುಹಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೊ. ಸಿ.ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು.

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ದಿ.ಸಿ.ಡಿ.ರಾವ್‌ರವರ ಪುತ್ರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ರೂಪಾ ಪ್ರಭುರವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಧನರಾದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಮೃತರ ಗೌರವಾರ್ಥ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಮೌನವಾಚಿಸಲಾಯಿತು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ರೊ.ಡಾ. ಗಿರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರತೆ, ಮೂಳೆ ಸೆವೆತ Osteo Porosis ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಲ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಮೂಳೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು Osteo Porosis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಂಟಾಗಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಎಂದರು. ಇದು ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಬರುವುದಂತಲ್ಲವಾದರೂ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು



ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೊ. ವೈ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಜೋಯ್ಸರವರು “ಲೋಕ ಮಾತೆಯೆ ದಯೆ ಮಾಡೆ ತಾಯಿ” ಎಂಬ ಗೀತೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ರೊ.ವಿ.ಜಿ. ಹೆಗಡೆಯವರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ.ಉಷಾರವರಿಂದ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಯಿತು. ವಲಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿಯವರಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ರೊ.ಡಾ. ಉಷಾ ಪ್ರಭುರವರು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ ರೊ. ಅನುರಾಧ ಶೀರನಾಳಿ, ರೊ.ಮಲ್ಲಿಕಾ ವಿ.ಜೋಯ್ಸರವರುಗಳು ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಈಗಾಗಲೇ ರೋಟರಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರೂ.54,000.00 ವನ್ನು

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

2ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ದಿನಾಂಕ : 11-12-2024 ಬುಧವಾರ

ಸಂಜೆ 6:45

Chief Guest: **Sri D.T. Ramanuja**
Trainer, Focus Academy, Mysore
Topic:
Life Management - How to Better the Best

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



ಏರುತಗ್ಗು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಹನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಮೂಳೆ ನೋವು ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಇದೊಂದು ಮೂಳೆಯ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಫೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಕ್ಟರ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, 60 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ 5.10 ಜನರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಪ್ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ 30-50% ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದಿರಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 206 ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕಾರಕೊಡುವುದು. ದೇಹದ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳು. ಇದು ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ರಕ್ತ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ, ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬರುವಂತೆ, ಹಳೇ ಮೂಳೆಗಳು ಹೋಗಿ ಹೊಸ ಮೂಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ 15-20% ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರುಗಳ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕೋಕೋ ಕೋಲಾ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. 35 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ 60 ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಡಾ.ಗಿರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರು, ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕ್ರಾನಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಮದ್ಯಪಾನ,

ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

50 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವಿಕೆ ಅಧಿಕ. ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂಗೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ದೇಹ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆದು ಬಿದ್ದಾಗ ಹಿಪ್ ಮೂಳೆ ಮುರಿದವಾಗಬಹುದು. Osteo Porosis ಪೇಷಂಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ 3-4 ತಿಂಗಳು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಕೇರ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ Osteo Porosis ಕಂಡು ಹಿಡಿಯೋದು ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನು ಡೆಕ್ಸ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಿಂತಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು 2 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು.

ಈ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೂರುವಾಗ, ಏಳುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ ಏಳುವಾಗ ಶೇ 7 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನೇರ ಸಮಾನಾಂತರ ನಡಿಗೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 35% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೇ 60% ಮಿನರಲ್ (ಖನಿಜಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ) ಶೇ 1% ನೀರಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಆಗಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ 150% ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇ 300-400 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ 200-250 ಗ್ರಾಂಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರು.ತುಂಬಾ ಅವಧಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಟರ್ ಆದಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲು ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಆಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವಘಡಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಕಡೆಯಿಂದ ಇಂಥಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರಬೇಕೆಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೇ ವಯಸ್ಸಾದವರು ನರಳುವಂತಾಗಬಾರದು. ಅವರುಗಳು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ, ಅವರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವಂತೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವರುಗಳು ಬೀಳುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶೌಚ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ಅವರುಗಳು ಅವಘಡಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ರೊ. ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು, ಮೂಳೆಯ ಯಾವ ಭಾಗ ಸೆವೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ರೊ.ಡಿ.ಪಿ.ಮೋಹನ್‌ರವರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಧಿವಾತ ಕಾರಣ ಎಂದರು. ಸಂಧಿವಾತ ಇರುವವರು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಏಳುವಾಗ 7 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕಭಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಮಂಡಿನೋವು ಇರುವವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಡಿ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ



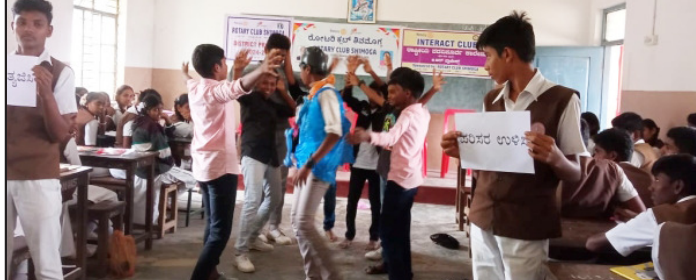
ಎಂದರು. ಇದಲ್ಲದೇ ರೋಬೋಟಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿ, ರೊ.ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಸೇರಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ರೊ.ಡಾ. ಶೋಭಾ ಗಿರೀಶ್‌ರವರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ.ಗಿರೀಶ್‌ರವರ ಜೊತೆಗಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ.ಉಷಾರವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿ ಮತ್ತು ರೊ.ವೈ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಜೋಯ್ಸರವರ ಭಾರತ ಮಾತಾ ಕಿ ಜೈ ಉದ್ಘೋಷದೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧನೆ



ಶಿವಮೊಗ್ಗ : ವಿಶ್ವ ಅಂಗವಿಕಲರ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನೆಹರೂ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲರ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಬಲೀಕರಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅನುದಾನದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಆಶಾಕಿರಣ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳು 5 ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಹಾಗೂ 9 ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಸಂತೋಷ, ಅನನ್ಯ ಇವರುಗಳು ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಪಡೆದು ಶಾಲೆಯ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ:ರಜನಿ ಪೈ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ / ಗೌ. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಎ.ಮಂಜು ನಾಥ್, ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾ ಎಂ.ಚಂದ್ರಯ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಬಿ.ಆರ್. ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಜಿಸಿ ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಕಿರು ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇತ್ತು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಟೈನಿಂಗ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು.

Rotary District 3182 Sports - 2024 ROTA MAGIC

ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ಮತ್ತು 22 ರಂದು ರೋಟರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವ ಉಡುಪಿಯ ಅಜ್ಜರಕಾಡು ಸ್ಟೇಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವರಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ:-

ವಲಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರು ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಗೇಮ್ಸ್ ವಿವರ ಗಮನಿಸಿ.

List of Events

1. Rotarians and Lords - Athletics

Sl No.	30 to 45 years	Above 46 to 60	Above 60 years
1.	100 mts	100mts	60 mts
2.	200 mts	200 mts	Standing Long Jump
3.	800 mts	Shot put	Basket Ball Throw
4.	Shot put	Long Jump	
5.	Long Jump		
6. 100x4 Relay Open to all 1 team from each Club			
Additional Special event above 70 years SLOW WALK RACE			

2. Anns and Lady Rotarians - Athletics

Sl No.	25 to 40 years	40 to 60 years	Above 60 years
1.	100 mts	50 mts	50 mts
2.	200 mts	200 mts	Basket Ball Throw
3.	Shot put	Basket Ball Throw	Shot Put
4.	Long Jump	Gunny Bag	Gunny Bag
		Jumping Race	Jumping Race
5. 100x4 Relay Open to all Rotarians one team from each Club			

3. Annets and Johns - Athletics

Sl No.	5 to 10 years	11 to 16 years	17 to 25 years
1.	50 mts	100 mts	100 mts
2.	Long Jump	Long Jump	200 mts
3.	Tennis Ball Throw	Tennis Ball Throw	Shot Put
4. 100x4 Relay Open to all. Only 1 team from each Club allowed			



ಸಂಪಾದಕೀಯ

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನವ ಸಂತ್ರೈಸಿಕೊಂಡರೆ

ಗುರುಕುಲದಲ್ಲ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಮರಳ ಹೊರಟಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಷ್ಯ ಎಂದು ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಗುರುಗಳು ಅವನಿಗೊಂದು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. 'ಮಗೂ ಇದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕನ್ನಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡವರ ಸದ್ಗುಣ, ದುರ್ಗುಣವೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ಶಿಷ್ಯ ಆ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುಗಳ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗಿಸಿದ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧದ ಒಂದಂಶ ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ಗುರುಗಳನ್ನು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ, ಇವರಲ್ಲೇ ದುರ್ಗುಣ ಇದೆಯಲ್ಲ' ಎಂದುಕೊಂಡು ತನಗಾದ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಂಡು ಮನೆಕಡೆಗೆ ಹೊರಟ.

ಊರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಸಿಕ್ಕಿದ. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡೋಣವೆಂದು ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದರೆ ಅವನಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು..! ಗೆಳೆಯನ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಹೋಯಿತು. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬ ಸಿಕ್ಕಿದ. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನಲ್ಲೂ ಅದೇ

ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಂದೆಯೆದುರು ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣ ಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ಅವರೆದುರು ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದರೆ ನೋಡುವುದೇನು ಅವಗುಣಗಳು ಅವರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ! ಈತ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತ. ಅಲ್ಲ ಎಂಥ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಜಗತ್ತಿದು. ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವುದೊಂದು, ಒಳಗಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು. ಗುರುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬೇಸರದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಗುರುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ. 'ಗುರುಗಳೇ ಇದೆಂಥ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ನೀವು? ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರೂ ಕೋಪದ ಅಂಶವೊಂದು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಗುರುಗಳು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತಡಿ ಎಂದವರೇ ಆ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಿಷ್ಯನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದರು. 'ನೋಡು ನಿನ್ನ ಪೂರ್ತಿ ಮನಸ್ಸು ಮೈಲಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳೇ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ' ಅಂದವರೇ 'ಮಗೂ ನಾನು ನಿನಗೆ ಈ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನೀನು ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನದೇ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು, ಆದರೆ ನೀನು ಬೇರೆಯವರ ಅವಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆಯೇ ಹೊರತು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ' ಅಂದರು. ಶಿಷ್ಯ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದ.

ನಿಜ, ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೋಷಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಇಣುಕಿ ನೋಡುವುದನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ.

● ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

ಚಿಂತನೆ

ಕಹಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿಗೆ ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸುವ ನಾವು ಸಿಹಿಯಾದ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಪೂರ್ವಕ ಸವಿಯಬೇಕು

- ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪ

ROTARY INTERNATIONAL DIST. 3182
ರೋಟರಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜಿಲ್ಲೆ 3182

ಶಿರ್ವ ರೋಟರಿಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಐಹಮುಖ ಪ್ರತಿಭಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ರೋಟರಿ ಸಮುದಾಯದಳದ ಐಂತ್ಸರ್ನ್ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ತುಂಜದ ರೋಟರಿ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಿಗೆ PHF ಹಾರಾಟ ವಿಠಲ ಶೆಣೈಯವರ ಜನ್ಮಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಸದಿನಿನಿನಿವಲ್ಲ

ಬೆನೂರಿ
 "ಗ್ರಾಮಾಂತರಂದ ಫಾವಣಂ"

ರೋಟರಿ ಸಮುದಾಯದಳ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಮ್ಮೇಳನ 2024-25

ಅತಿಥೇಯರು: ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿರ್ವ ಮತ್ತು ರೋಟರಿ ಸಮುದಾಯದಳ ಪಾದಾರು

ದಿನಾಂಕ : 29-12-2024 ಭಾನುವಾರ ಪೂರ್ವಾಹ್ನ 9:15ರಿಂದ
 ಸ್ಥಳ: ಸೈಂಟ್ ಜೋನ್ಸ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಭಾಂಗಣ, ಶಂಕರಪುರ

ಘಂಟಾಭಿಮಾನಿಗಳು :-

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8:45 ರಿಂದ 10:00 : ನೋಂದಣಿ ಮತ್ತು ಉಪಾಹಾರ
 ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9:15 ರಿಂದ 9:30 : ಶಂಕರಪುರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ RCC ಸಂಘಟನೆಗಳು ಸಹಿತ ಅತಿಥಿಗಣ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಭಾಂಗಣದವರೆಗೆ ಭವ್ಯ ಶೋಭಾಯಾತ್ರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9:45 ರಿಂದ 9:55 : ನವೋದಯ ಕೊರಗರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಲಾ ತಂಡ ಪಾಂಬೂರು ತಡುಬೆಳ್ಳೆ ಇವರಿಂದ ಕಲಾ ಪ್ರಸ್ತುತಿ
 ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.00ರಿಂದ 11.30 ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ

ಶಿರ್ವ, ಶಂಕರಪುರ, ಕಾಪು ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುದರಂಗಡಿ, ಪಾದಾರು RCCಗಳ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ 'ರೋಟರಿಊತ್ಸಾಹಿ' ಪ್ರಾತಿಯ ಪಾಂಗಾಳ ಪಿಟ್ಟಲ್ ಶೆಣೈ ಜನ್ಮ ಶತಮಾನೋತ್ಸವ-ಸಂಸ್ಕರಣೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ರಿಂದ 11.50 **ಗೋಷ್ಠಿ-1**
 'ಸೇವಾಹೀ ಪರಮೋ ಧರ್ಮ:'
 ಶ್ರೀ ಕೊಂಡಳ್ಳಿ ಪ್ರಭಾಕರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕ.ಸಾ.ಪ. ಕಾರ್ಕಳ ತಾಲೂಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.55 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-15 **ಗೋಷ್ಠಿ-2**
 'ಯುವಜನತೆ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಜೀವನಶೈಲಿ'
 ಶ್ರೀ ಬಂಟಕಲ್ಲು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶರ್ಮ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ಸಂಘ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12:20 ರಿಂದ 12:50 **ಗೋಷ್ಠಿ-3**
 'ಮಿರಾಕಲ್ ಫಾರ್‌ಸ್ಟ್ ಚಾಲೆಂಜರ್'
 ಶ್ರೀ ಮಹೇಶ್ ಶೆಣೈ ಕಟಪಾಡಿ. ಸಮಾಜಸೇವಕರು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.50 ರಿಂದ 1.30 : ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30 ರಿಂದ 2.30 : ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
 ನೋಂದಾಯಿತ ಸಮುದಾಯದಳದ ತಂಡಗಳಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನ.
 (ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಕಾಶ)

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2:30ರಿಂದ 3:30 **ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ**

-: ಜಿಲ್ಲಾ RCC ವಲಯ ಸಂಯೋಜಕರು:-
 ಉಮೇಶ ಎಲ್. ಮೈಸ್ರ ಗಂಗೋಳ್ಳಿ, ಶರತ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ, ದಿನೇಶ್ ಭಟ್ ಅಂಬುಲಪಾಡಿ, ಸ್ವಿತಾ ಕಾಮತ್ ಐಸಿಡಿ ಪರ್ಕಳ, ಶೇಷಶಿಲ ಎಸ್‌ಆರ್‌ಪುರ, ಪಾಂಪಾಲಾಮಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ರವಿಕುಮಾರ್ ಸಕಲೇಶಪುರ, ಸಿದ್ದಯ್ಯ ಪಾಸನ ಮಿಡ್ ಬೌನ್, ಬಿ. ರಾಜೇಶ್ ಎಂ.ಪಿ. ಪಾಸನ ಚಿಕ್ಕಿಗಲ್, ಮಂಜಪ್ಪ ಕೆ. ಅರಕೆರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಬಿ. ಮಂಜುನಾಥ್ ರಿಪ್ಲಸ್‌ವೇಟೆ

To, Book Post