SERVICE ABOVE SELF

Rotary

विश्वमित्रः

ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ

VISHWAMITHRA

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

THE MAGIC OF ROTARY 2024-25

Rtn. Stephanie A. Urchick
RI President 2024-25

Rtn. CA Dev Anand	Rtn. K. Sooryanarayana Udpa	Rtn. N.G. Usha	Rtn. M. Madhavachar
District Governor 2024-25	President, Mob: 99009 66114	Secretary, Mob : 81975 92278	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 –09 ದಿನಾಂಕ : 11–09–2024

ದಿನಾಂಕ: 11.09.2024 ರ ವಾರದ ಸಭೆಯ ವರದಿ

ದಿನಾಂಕ:11.09.2024ರಂದು ನಗರದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಜಿ. ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ, ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ. ಎನ್. ಜಿ. ಉಷಾರವರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಭೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೊ.ಸುಮಲತಾ ಭೂಪಾಳಂರವರಿಂದ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ 'ನಂದಕುಮಾರ ನವನೀತಚೋರ ಸುಂದರ ಕೃಷ್ಣ ವಿಹಾರ' ಎಂಬ ಹಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಈ ವರ್ಷದ 11 ನೇ ವಾರದ ಸಭೆಗೆ ರೊ. ಎಸ್.ಮಂಜುನಾಥ್‌ರವರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ರೊ.ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ. ಭಟ್‌ರವರು ಟಾಕ್ ಆಫ್ ದಿ ಡೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಮದುವೆಯ ಸಪ್ತಪದಿಯ ಅರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸೊನ್ನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನಾವು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಖಜಾಂಚಿ ರೊ.ಎಸ್.ಜಿ. ಗೋಪಾಲ್‌ರವರು ಜುಲೈ ಕೊನೆಯೊಳಗೆ ಶುಲ್ಕ ಪಾವತಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರು. ರೊ.ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿಪ್ರಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಟಿ.ಆರ್. ಅಶ್ವಥ ನಾರಾಯಣ್‌ರವರಿಗೆ ಇವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಭಾ ಅಶ್ವಥ ನಾರಾಯಣರವರೊಂದಿಗೆ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಣೆ ಮತ್ತು ಅವಾರ್ಡ್ಸ್ ನೈಟ್ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಿಗೆ ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ನೋಂದಣಿ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

2ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಈ ವಾರದ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ : 18-09-2024 ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45

'ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್ ಡೇ' ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಸದಸ್ಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳಿಗೆ ಗೌರವಾರ್ಪಣೆ

CLASSIFICATION TALK

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ : ರೊ. ಡಿ.ಎಲ್. ಮಂಜುನಾಥ್

ವಿಷಯ : ಇಂಜಿನಿಯರ್ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸವಾಲುಗಳು

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

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

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ನಗರದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ.ಜಿ. ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನೆನೆದ ಅವರು, ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆಎಂದರು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು, ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಶಮನ ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 5000–6000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಚರಕ ಸುಶ್ರುತರು ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲೋಪತಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯಾಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು, ಅದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಆಗಿದೆ. ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗೊಳಪಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬರಬೇಕು. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದಾಖಲೆಗಳು ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು. ಈ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 120/80 ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನರಮಂಡಲ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುಷ್ಟ, ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತರಹೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬರುವಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರಿಗೇ ಆದ ಸಂಬಂಧಿತ ಔಷಧಿಗಳು ಬರುವುದು. ಪ್ರಪಂಚ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸೊಂಟ ನೋವು ಮತ್ತಿತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಾನಾಗೆ ಸರಿಹೋಗತ್ತೆ. ದೇಹ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೆ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಮಾತ್ರೆಗಳು 500 ಎಂ.ಜಿ. ಹೋಗಿ 650 ಎಮ್.ಜಿ.ಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ನೋವುಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ನೋವೇ ಬೇರೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ನೋವೇ ಬೇರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನದಂತಹ ಅವಘಡಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬಾರದು. ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗ್ಯಾಸ್, ಅಸಿಡಿಟಿ ಎಂಬ ಉದಾಸೀನ ಸಲ್ಲದು ಎಂದರು. ಶುಚಿಗೊಂಡಿರದ, ಅಂಟಿ ಇನ್ ಫ್ಲಾಮೆಟರಿ ಮತ್ತು ಹೆರಾಯಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಇದು ಅಪರಾಧ ಎಂದರು.

ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಇಲ್ಲದೇಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳು ಕರುಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಿಡ್ ಒಂದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರುಳ ಹುಣ್ಣು ಆಗತ್ತೆ. ಎರಡು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. (ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು)

ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪೆಥಾಲಜಿ ವರದಿ ನೋಡಿಯೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಗಳು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಪರಾಧವೇ ಸರಿ. ಅಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳಾದ ಅಂಪಿಸಿಲಿನ್, ಅಮಾಕ್ಸಿಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಔಷಧಗಳ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಸೇವನೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳಿವೆ.

ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ಚ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಫದ ಸಿರಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಯುವಜನರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರು.

ಈಗ ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗಾಂಜಾದಂತಹ ಮತ್ತು ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಅಂಶ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಂಶವೂ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಪಿಜ್ಜಾ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಟೇಸ್ಟಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳೂ

ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದರು. ಈಗಿನ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಂತೂ ತುಂಬಾ ಮಿಶ್ರಣವಿದೆ. ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದರು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೋಶದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೋಕೋಸ್‌ನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದರು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗೂ ನಾವು ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದೆಎಂದರು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೀರ್ಮಾನ ನಾವೇ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರೊ. ಪೇಟೆ ಅಜಯಕುಮಾರ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಡಾ.ಜಿ. ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯವರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಔಷಧಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಎಥಿಕ್ಸ್ ಇರಬೇಕು ಈಗ ಅದು ಮಾಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮ ಮತ್ತು ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ ಎಂಬ ನೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳ ಮಾತಿನ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ರೊ.ಡಾ. ಹೆಚ್.ಪಿ.ಸಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್, ರೊ.ವೈ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಜೋಯ್ಸ್, ರೊ.ಟಿ.ಆರ್. ಅಶ್ವಥನಾರಾಯಣ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಸೇರಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್ ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಸೆಂಥಿಲ್ ವೇಲನ್‌ರವರು 36 ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ 'ಪ್ರಗತಿ' ಜಿಲ್ಲಾ ಸೆಮಿನಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 2023-24ನೇ ಸಾಲಿನ 14 ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

*** ರೋಟರಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ***

ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಚುಟುಕ :- ಈ ರೋಟರಿಯಿಂದ ನೀನೇನು ಕಲಿತೆ?

ನಾನೊಬ್ಬ ಏಕಾಕಿ ಎಂಬುದನು ಮರೆತೆ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ರೋಟರಿಯ ತುಂಬ
ಈ ರೋಟರಿಯೆ ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಕುಟುಂಬ

ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರು ತಾನು ರೋಟರಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ತನಗೆ ಏನು ಲಾಭ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಟರಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಿಂದಾದ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಟರಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

1) **ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಒಡನಾಟ - Friendship & Fellowship**
2) **ವೃತ್ತಿ ವರ್ಧನೆ - Business Development**
3) **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ - Personality Development**
4) **ಉತ್ತಮ ನಾಯಕರಾಗುವುದು - Leadership Development**
5) **ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ - Service above Self**
6) **ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ - Satisfaction & Happiness**
7) **ಜ್ಞಾನದ ವಿಕಾಸ - Enrich Knowledge**
8) **ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ - Fun & Entertainment**
9) **ಭಾಷಣ ಕಲೆ - Public Speaking Skill**
10) **ವೃತ್ತಿ ಕೌಶಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ - Vocational Skill Development**
11) **ಯುವ ಜನತೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ- Program for Youth**
12) **ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ - Four Way Test**

ಸಂಗ್ರಹ – **ರೊ. ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ,** ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

Sl.No.	Enrolment No.	Name	Total Marks [480+720]	Marks Obtained	Percentage(%)	Rank Placed
1	242313901	AKKAMAHADEVI L	1200	942	78.50%	DISTINCTION
2	242313902	AKSHATHA	1200	1022	85.17%	DISTINCTION
3	242313903	BHAGIRATHI S MAGADUM	1200	1023	85.25%	3RD Rank
4	242313904	BINDU	1200	987	82.25%	DISTINCTION
5	242313905	DESI A V	1200	988	82.33%	DISTINCTION
6	242313906	DIVYA M	1200	1003	83.58%	DISTINCTION
7	242313907	JYOTHI C	1200	1035	86.25%	1ST RANK
8	242313908	LOKESH J R	1200	668	55.67%	Second Class
9	242313910	MEENA R	1200	904	75.33%	DISTINCTION
10	242313912	NIRMALA B H	720	554	76.94%	only practical marks
11	242313913	PEDDARAMANNAGARI AKSHAY KUMAR	1200	884	73.67%	First Class
12	242313917	SHIVAKUMAR MANGLENAVAR	1200	928	77.33%	DISTINCTION
13	242313918	SUJATHA B	720	646	89.72%	only practical marks
14	242313919	SUMA SHANTHA KUMARI V	1200	1030	85.83%	2ND RANK
15	242313920	THANGAMMA M C	1200	1016	84.67%	DISTINCTION
16	242313921	JAYASHREE SALUNKE	1200	881	73.42%	First Class
17	242313922	AKSHATA TIRTHAD	480	251	52.29%	Only Theory Marks
18	242313923	GANESHA B S	1200	817	68.08%	First Class

ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್ 75ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ದತ್ತಿನಿಧಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಆಶಾ ಕಿರಣ ಟೀಚರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು 1ನೇ, 2ನೇ, 3ನೇ ರ‍್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಟ್ರಸ್ಟ್ ಚೇರ್ಮನ್ ರೊ. ಡಿ.ಎಸ್. ನಟರಾಜ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯ ಮಹತ್ವ

ಒಂದನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಜ್ಯವಿತ್ತು. ಆ ರಾಜ್ಯದ ವಿಶೇಷ ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ರಾಜನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ರಾಜನ ಆಳ್ವಕೆ ಕೇವಲ ಐದು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ! ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಬಹುದೂರದ ಒಂದು ಘೋರ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಯಾರೂ ವಾಪಾಸು ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಹೊಸ ರಾಜನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯೋಚಿಸಿ ಭಯ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಆತ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಂತೆ ಮೋಜು ಮಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನಂಬುಗೆಯ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಆ ಕಾಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಅಭೇದ್ಯ ಕಾಡನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಾಡಿನ ನಟ್ಟನಡುವಿನ ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಸಿ, ತೊರೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾಜ್ಯದ ಕಡುಬಡವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗೊಂಡಾರಣ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕಾಡನ್ನು ನಟ್ಟನಡುವೆ ಸುಂದರವಾದ ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ಊರನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ರಾಜರೂ ಅಳುತ್ತ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಜೀವಭಯದಿಂದ ಹೊರಟರೆ ಈತ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತ ಜನರಿಂದ ಬೀಳ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ತಾನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದ ಕಾಡೊಳಗಿನ ನಾಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರು ಅವನನ್ನು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ತಾನೇ ಕಟ್ಟಿದ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಜೆಗಳ ಪ್ರೀತಿಯ ರಾಜನಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ರಾಜರಿಗ್ಯಾರಿಗೂ ಈ ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲವೇ? ಇಷ್ಟು ಸರಳ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರೇನಲ್ಲ ಯಾರೂ. ಆರಾಮಾಗಿ ರಾಜನಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯೋಣ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರಾಯಿತೆಂದು ಆಯ್ಕೆಯಾದರೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಉರುಳಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು! ನಾವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ನಮಗೂ ಎಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದೆ! ದಿನವೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿಂದರೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು, ಓದದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಬಾಯಿ ಮೊಸರಾಗಲು ಕೈ ಕೆಸರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವು ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ? ನಾಳೆ ಎನ್ನುವವರ ನಾಳೆಗಳು ಇಂದಿನಂತೆಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲವೇ ?

• ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

THE FOUR WAY TEST

OF THE THINGS WE THINK, SAY, DO

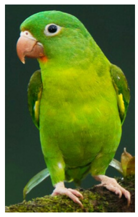
01. Is it the TRUTH

02. Is it FAIR to all concerned?

03. Will it build GOODWILL & BETTER FRIENDSHIP?

04. Will it be BENEFICIAL to all concerned?

ಮುದ್ದುರಾಮನ ಪದಗಳು



ಕಾತರದ ಉರಿ ಆರಿ, ತಂಗಾಳಿ ತೂರಿಬರೆ
ಮನೆ ತೊರೆಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ತಿಳಿ ತಿಳಿವು ಆಗ.
ಕರಿ ಮುಗಿಲು ಸರಿದತ್ತ ನೆಮ್ಮದಿಯರವಿ ಬೆಳಕು
ಕಾಯುವುದು ಅನಾವಾರ್ಯ – ಮುದ್ದುರಾಮ

(ಸಂಗ್ರಹ : ಜಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ)

ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ 2024-25ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದ ನೂತನ ಸದಸ್ಯರುಗಳು

V. Srinivasa

N. Chandrappa

S. Krishnamurthy (Ramu)

Dr.Puneeth Isloor

H.N.Yuvaraj

Happy Birthday Wishes

B.M.Gopal
14th Sept

Neethu A. S.
16th Sept

ಚಿಂತನ

ತಪ್ಯಂತೇ ಲೋಕತಾಪೇನ ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಾಧುವೋ ಜನಾಃ ।
ಪರಮಾರಾಧನಂ ತದ್ಧಿ ಪುರುಷಸ್ಯಾಖಿಲಾತ್ಮನಃ ॥

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧು ಜನರು ಬೇರೆಯವರ ದುಃಖವನ್ನು ನೋಡಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಭಗವದಾರಾಧನೆ ಎಂದು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಭೃತ್ಯರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ಭಗವಂತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸೇವಕರು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ.

– ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪ

To, *Book Post*