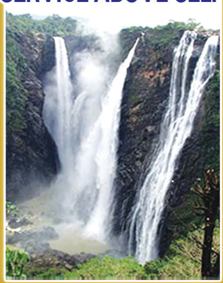
SERVICE ABOVE SELF



Rotary

विश्वमित्रः

ವಿಶ್ವಮಿತ್ರ

VISHWAMITHRA

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

Rotary 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 –47 ದಿನಾಂಕ : 21–05–2025

ದಿನಾಂಕ: 21.05.2025 ರಂದು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನ 47 ನೇ ವಾರದ ಸಭೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯ ಖ್ಯಾತ ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು, ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಾನಿಗಳು ಆಗಿರುವಂತಹ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರು ವಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೊ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥರವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಕಾಲರ್ ತೊಡಿಸಿದರು. ರೊ. ಸುಮಲತಾ ಭೂಪಾಳಂರವರು "ನಂದ ಕುಮಾರ್ ನವನೀತಚೋರ – ಸುಂದರ ಕೃಷ್ಣ ವಿಹಾರ" ಎಂಬ ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವರದಿ ನೀಡಿದರು. ರೊ.ಟಿ.ಆರ್. ಅಶ್ವಥನಾರಾಯಣ, ರೊ. ಹೆಚ್.ಎನ್. ಯುವರಾಜ್, ರೊ. ಗೀತಾಂಜಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ರೊ. ಜಗದೀಶ ಕಾಮತ್‌ರವರುಗಳನ್ನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರಿ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ರೊ.ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರನ್ನು ಸಭೆಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಡಾ.ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರು– ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಈ ವಿಷಯ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ದಿನ ನಿತ್ಯ ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದರು.

ಈ ವಾರ

ದಿನಾಂಕ: 28–05–2025, ಬುಧವಾರ ಸಂಜೆ 6:45ಕ್ಕೆ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹ ಮಿಲನ

"ರಾಗ ಲಹರಿ" – ಗೀತಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು:

ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ಎಂ. ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಮತ್ತು ತಂಡ

ರಾಗರಂಜನಿ ಸಂಸ್ಥೆ

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

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

ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿದೆ.
1. ಆಹಾರ 2. ವ್ಯಾಯಾಮ 3. ಹವ್ಯಾಸಗಳು 4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ.

1. ಆಹಾರ : ಹಿತಮಿತದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಗಳು – ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ , ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಆಹಾರ, ಖನಿಜಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ತುಂಬಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತ ಜಠರದ ಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಸಾಧ್ಯ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆಹಾರ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬೇಕು ಹೌದಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೇ ಬೊಜ್ಜಿನ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಬಿಸ್ಕತ್ ಬಳಸಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದರು.

2. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದು. 3 ತಾಸು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದಷ್ಟೇ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ ಜಿಮ್, ಸ್ವಿಮ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಜಡಜೀವನ ಶೈಲಿ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಿಗೆ, ಚಟವಟಿಕೆಗಳಿಂದರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಆಮ್ಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದರು.

3. ಹವ್ಯಾಸಗಳು: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಿಸಲು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಿರಲು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆನಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು ಇವೆಲ್ಲ ಹವ್ಯಾಸಗಳು.

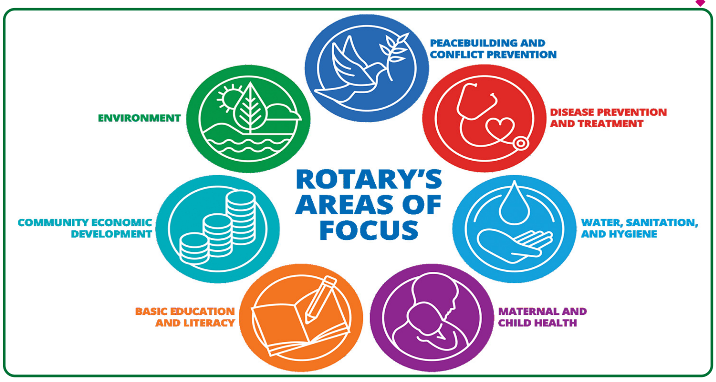
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ: ನಾವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಡಿಮೆನ್ಶಿಯ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಹಳೇ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧೀಕರುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದರು.

ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಕಾಯಿಲೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಜೀವನದಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರದಲಿ –ರೊ.ಎನ್.ವಿ. ಭಟ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ನಾವು ಏಕೆ ಎಡುವುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನುಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ರೊ. ಹೆಚ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಶ್ರಮಿಕರು, 2000 ಕ್ಯಾಲರಿ, ಪರಿಶ್ರಮಿಗಳು 2600 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು, ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರು 1800 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ರೊ. ಭೂಪಾಳಂ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ನಡಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ನಡಿಗೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದರು.ರೊ. ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ. ಭಟ್‌ರವರು ಉಪವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕುತ್ತರವಾಗಿ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ಮಾತನಾಡಿ, ಇಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸರವರಿಗೆ ರೊ.ಅನುರಾಧಾ ಶೀರನಾಳಿ, ರೊ.ಗೀತಾಂಜಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಕುಮಾರ್, ಶ್ರೀಮತಿ ನಾಗರತ್ನ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ರೊ. ಮಲ್ಲಿಕಾ ವಿ.ಜೋಯ್ಸ್‌ರವರುಗಳು ಸೇರಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ನಂತರ ರೊ.ಕಿಶೋರ್ ಶೀರನಾಳಿಯವರ ಭಾರತ್ ಮಾತಾಕೀ ಜೈ ಉದ್ಘೋಷದೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.



Rotary Bio-Diversity Foundation of Shimoga Clubs
Details of Trustee membership fee received from our Club.

Sl.No	Date	Recpt No	Name of the Rotarians	Club	Amount
01	29.04.2025	251	Rtn. N.G.Usha	R.C.Shimoga	2000.00
02	29.04.2025	252	Rtn. S. Krishna Murthy (Ramu)	R.C.Shimoga	2000.00
03	29.04.2025	253	Rtn. D.S.Nataraj	R.C.Shimoga	2000.00
04	29.04.2025	254	Rtn. V. Srinivas	R.C.Shimoga	2000.00
05	29.04.2025	255	Rtn. Pete Ajaykumar	R.C.Shimoga	2000.00
06	29.04.2025	256	Rtn. C.Vijaya Kumar	R.C.Shimoga	2000.00
07	29.04.2025	257	Rtn. Venkataramana G. Hegde	R.C.Shimoga	2000.00
08	29.04.2025	258	Rtn. Bhoopalam Sathyanarayan	R.C.Shimoga	2000.00
09	29.04.2025	259	Rtn. Senthilvelan	R.C.Shimoga	2000.00
10	29.04.2025	260	Rtn. T.R.Aswathnarayan	R.C.Shimoga	2000.00
11	29.04.2025	261	Rtn. T.K.Mahabhaleswara Bhat	R.C.Shimoga	2000.00
12	29.04.2025	262	Rtn. VishwasYelburgi	R.C.Shimoga	2000.00
13	29.04.2025	263	Rtn. PremaHegde	R.C.Shimoga	2000.00
14	29.04.2025	264	Rtn. N.V.Bhat	R.C.Shimoga	2000.00
15	29.04.2025	265	Rtn. S.G.Gopal	R.C.Shimoga	2000.00
16	29.04.2025	266	Rtn. Rama Gopal	R.C.Shimoga	2000.00
17	29.04.2025	267	Rtn. Manjunath S	R.C.Shimoga	2000.00
18	29.04.2025	268	Rtn. H. Chandrashekar	R.C.Shimoga	2000.00
19	29.04.2025	269	Rtn. D.V.Sadananda	R.C.Shimoga	2000.00
20	03.05.2025	271	Rtn. Dr. Girish Kumar K	R.C.Shimoga	2000.00
21	03.05.2025	272	Rtn. Dr. Shobha M.M.	R.C.Shimoga	2000.00
22	03.05.2025	273	Rtn. Y.GopalakrishnaGuptha	R.C.Shimoga	2000.00
23	06.05.2025	274	Rtn. N.S.Sridhar	R.C.Shimoga	2000.00
24	06.05.2025	275	Rtn. K. Suneetha	R.C.Shimoga	2000.00
25	06.05.2025		Rtn. K. SooryanarayanaUdupa	R.C.Shimoga	2000.00
26	06.05.2025		Rtn. Veeranna A. Huggi	R.C.Shimoga	2000.00
27	11.05.2025	326	Rtn. Kishore Sheernaly	R.C.Shimoga	2000.00
28	11.05.2025	328	Rtn. Y.V.VenkataramanaJois	R.C.Shimoga	2000.00
29	11.05.2025	329	Rtn. Mallika V. Jois	R.C.Shimoga	2000.00
30	11.05.2025	327	Rtn. H.S. Mohan	R.C.Shimoga	2000.00
31	14.05.2025	330	Rtn. D.P.Mohan	R.C.Shimoga	2000.00
32	14.05.2025		Rtn. Rajendra Prasad G.E	R.C.Shimoga	2000.00

ಇನ್ನುಳಿದ ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರುಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರೂ.2,000.00 ಪಾವತಿಸಿ, ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಾಗಲು ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಸಹಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು ವಿನಂತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಗಂದೂರಿಗೆ ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ

ದಿನಾಂಕ: 15-06-2025, ಭಾನುವಾರದಂದು ಸಿಗಂದೂರು ಸೇತುವೆ ವೀಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಿಗಂದೂರು ಚೌಡೇಶ್ವರಿ ದೇವಿಯ ದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬರುವಾಗ ವರದಹಳ್ಳಿಯ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರಬಹುದು. ಪಿಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ರೋಟರಿ ಮಿತ್ರರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪಿಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವವರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ರೊ. ಡಿ.ಪಿ. ಮೋಹನ್, ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಕಮಿಟಿ ಚೇರ್ಮನ್

94498 17922

ರೊ. ಎನ್. ವಿ. ಭಟ್ - ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಕಮಿಟಿ ಚೇರ್ಮನ್

94481 71923

ಸೂಪರ್ ಜೋಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ದಿನಾಂಕ: 14-06-2025, ಶನಿವಾರದಂದು ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಸೀನಿಯರ್ ಚೇಂಬರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಭಾವನಾ ಲೀಜನ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ "ಸೂಪರ್ ಜೋಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ' ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ರೂ. 400/-

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಸದಸ್ಯರೂ ಹೆಸರ ನೋಂದಾಯಿಸಿ:

ಎನ್. ಜಿ. ಉಷಾ - 8197592278

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ವಿವೇಕ ಇಲ್ಲದೆ ಆನಂದ ಎಲ್ಲಿ...!?

ಒಬ್ಬನು ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ "ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನಾನು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆಗ ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದರು, "ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನೀನು ನಿನ್ನ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಡು. ಅನಂತರ ಹೊರಗೆ ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಸಿದವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇಂಥದ್ದೇ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀವಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಣ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಂ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ, ಮತ್ತಾರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹಣದ ದರ್ಪ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರದ ಗತ್ತು ಅಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇಣುಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತಿನಿಂದ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಡಂಗುರ ಹೊಡೆದು ದೊಡ್ಡ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು, ಅವರ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಬೀಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನಮಗೆ ಯಾರೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವ ಸಣ್ಣ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡುವ, ಗೌರವಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ಯಾರೋ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಸೋತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಬದುಕಲು ಅನರ್ಹರು ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಇಂದು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಲಾಗಿದೆ. ನಾಳೆ ಅವರು ನಮಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕುವ ಕ್ಷಮತೆ ಉಳ್ಳವರು. ಇಂದು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೇವಿ, ಯಶಸ್ವಿಗಳಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅವರನ್ನು ಹಂಗಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ಎಲ್ಲರ ಬದುಕು ವಿಭಿನ್ನ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಕೆಳಗಿರುವವರು ನಾಳೆ ಮೇಲೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ತಗ್ಗಿ, ಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುವವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬಂದರೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಬದುಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವಂಥ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತರೂ, ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಯೋಜನೆ, ಯೋಚನೆಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ಒಂದಿನಿತೂ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಬಹುದು, ಮನಃಶಾಂತಿ ಕಾಣಬಹುದು ನೀವೇನಂತೀರಿ?

◆ ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್

Wedding Anniversary

Ganesh H.C. & D.Geetha	1st May
N.H.Prabhakar &Anuradha	3rd May
Dr.Rajaram &Sapna	5th May
RekhaPatil T.S	9th May
Srikanth Nadig&Shruthi	10th May
H.S.Raghuram Bhatt & Bhargavi Bhatt	10th May
M. Madhavachar &Sudha Madhu	11th May
UmeshShenoy K & Latha V. Shenoy	16th May
Rajendraprasad G.E. &Suchitha B.R	17th May
N.V.Bhatt&Bhargavi Bhatt	18th May
Dr. Narayana Panji& Dr. Sandhya	21st May
Ajaykumarpete& Smt. Vidya	29th May
Veeranna A. Huggi& Usha Devi	31st May

Happy Birthday

Veeranna A. Huggi
25th May

Mahadev K.M.
25th May

Narendra Jain
25th May

ಚಿಂತನ

ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು
ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಜನರಿಂದ
ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಇಂದಿನಯುವಜನತೆಗೆ
ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

– ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪ

ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ– ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಆಡುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ...

1. ಇದು **ಸತ್ಯವೇ?**
2. ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ **ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವೇ?**
3. ಇದು **ಸದ್ಭಾವನೆ** ಮತ್ತು **ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು** ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲುದೇ ?
4. ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ **ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?**

To,

Book Post