

SERVICE ABOVE SELF



विश्वमित्रः

विश्वमित्र

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 -07

ದಿನಾಂಕ : 21-08-2024

ದಿನಾಂಕ: 21.08.2024 ರ ವಾರದ ಸಭೆಯ ವರದಿ

ದಿನಾಂಕ: 21.08.2024 ರಂದು ಖ್ಯಾತ ಪಿಡಿಪಿ ಟ್ರೈನರ್ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಅರಳಪ್ಪನವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ **Work – Life Balance** ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೋ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೋ.ಎನ್. ಜಿ. ಉಷಾರವರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು.



ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಲು ಕೋರಿದರು.ರೋ. ಭಾರ್ಗವಿ ಭಟ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಅರಳಪ್ಪರವರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು.

ಅಂದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಅರಳಪ್ಪನವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಈಗಿನ ಸವಾಲು ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಾವು ಕಳೆದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜೇಸಿಯ ವತಿಯಿಂದ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು. ನನಗೆ ವೇದಿಕೆಗೆ ಬಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಟೀಚರ್ ಆಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ತಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೇಸಿ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್‌ಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಏನು ಕಲಿತೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಈಗ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದರು. ನಾನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕಲಿತೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಆಗಿದೆ.



ರೋ.ಎನ್.ವಿ.ಭಟ್‌ರವರಿಂದ “ನೀ ನಮ್ಮ ಗೆಲುವಾಗಿ ಬಾ” ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರೋ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್‌ರವರು ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಟಾಕ್ ಆಫ್ ದಿ ಡೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೋ. ಎನ್.ವಿ. ಭಟ್‌ರವರು ಮಾತನಾಡಿ, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿತ್ತರವಾದ ಶ್ರೀ ಗುರುರಾಜ ಕರ್ಜಗಿಯವರ ಬುದ್ಧನ ಸಹನೆಯ ಸಂದೇಶ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಬುದ್ಧನು ಅವನ ಶಿಷ್ಯ ಆನಂದನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೋ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ಪ್ರಕಟಣೆ ನೀಡಿದರು. ಮಾಜಿ ಸಹಾಯಕ ಗವರ್ನರ್ ರೋ.ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ರೋ.ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿಯವರು ರೋಟರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅವಾರ್ಡ್ಸ್ ನೈಟ್ ಸಮಾವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿದರು. ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ 34 ಜನರು ನೋಂದಣಿ

ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು

**ಈ ವಾರದ ಸಭೆ**

2ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ದಿನಾಂಕ : 28-08-2024 ಬುಧವಾರ

ಸಂಜೆ 6:45

**ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹ ಮಿಲನ**  
**Theme : ಮೇರಾ ಭಾರತ್ ಮಹಾನ್**  
**ದೇಶಭಕ್ತಿ ಗೀತೆಗಾಯನ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ದಯವಿಟ್ಟು ರೋಟರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಸ್ಥಳ: ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಸವಳಂಗ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಗಸ್ಟ್ - ಸದಸ್ಯತ್ವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕ್ಲಬ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಸ

Membership & New Club Development Month- August



ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಗುರುರಾಜ ಕರ್ಜಿಯವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ, ಅವರ ತಂದೆ, ಅಜ್ಜ, ಮುತ್ತಜ್ಜರವರುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಮುತ್ತಾತನಿಂದ ಹಿಂದಿನವರ ಅವರ ವಂಶಜರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರುಗಳಿಂದ ಆ ಒಂದು ಸಾಧನೆ, ಉಪಕಾರ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸುಭಾಷ್ಚಂದ್ರ ಭೋಸ್, ಮತ್ತಿತರ ಹೆಸರುಗಳು ಇನ್ನೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರುಗಳು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇನ್ನೂ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಸಮಾಜ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಸೇವೆ ಕೊಟ್ಟವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಎಂದೂ ಮರೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದಿರುವುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯದೇ ಆದ ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿಗೂ ಸವಾಲೊಡ್ಡಿ ಬದುಕುವುದೇ ಜೀವನ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಲಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಡಬೇಕು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಜೀವನ ಎಂದರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಅರಳಪ್ಪನವರು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಬದುಕನ್ನು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನಮಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ 24x7 ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮನೆಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಭಾವುಕರಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಹಲವಾರು ಜನರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆಯಾದರೂ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಹಂಬಲಗಳಿರಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವೂ ಬೇಡ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಕಲಿಯಬೇಕು. ತಪ್ಪಾಗಲೇ ಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಹುಂಬತನ ಬೇಡ. ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸವಾಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆಸ್ ಆಗುತ್ತೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. (ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕೊಟ್ಟಾಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಒಂದೇ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚು ಹೋದಾಗ ತಕ್ಕಡಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಜೀವನವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮದಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಗಬೇಕು. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರ. ಹೇಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೇ ರಾಜಾರಾಣಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸಮಾನರು. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಸರಿಯಿದ್ದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬಂದುದನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದೇ ಸವಾಲು ಎಂದರು.

ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡೋಣ. ನಾವುಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ವನಿಯಿರತ್ತೆ. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಿದೆ. ಜಂಟಿ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಶಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಜ್ಞಾನ, ಹೆಸರು, ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಋಷಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಲೇ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದರು. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಹುಡುಕಬೇಕು. ನನಗೆ ನಾನೇ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯನೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸೋಣ. ಸಮಾಜವನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ. ನಾವೂ ಬೆಳೆಯೋಣ ಎಂದರು.



ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ.ಕೆ.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಅರಳಪ್ಪನವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೊ.ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾರವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ನಂತರ ಸಭೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.





ಆಶಾಕಿರಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಕೆ. ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಉಡುಪರವರು ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಮಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ ಹಾಗೂ ರೊ. ಗಾಯಿತ್ರಿ ಸುಮತೀಂದ್ರ, ರೊ. ಡಾ. ರಜನಿ ಪೈ, ರೊ. ನಟರಾಜ್, ರೊ. ಜಗದೀಶ್ ಕಾಮತ್, ರೊ. ಎ. ಮಂಜುನಾಥ್, ರೊ. ಶ್ರೀಧರ ಕಾಮತ್, ರೊ. ಸಂಧಿಲ್ ವೇಲನ್, ರೊ. ವೀರಣ್ಣ ಎ. ಹುಗ್ಗಿ, ರೊ. ಟಿಕೇಎಂ. ಭಟ್, ರೊ. ಅನಿತಾ, ಯಶೋಧ್ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



ಆಗಸ್ಟ್ 15 ರಂದು ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಯುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೆರವೇರಿತು. ಅಂದು ಜನ್ಮದಿನ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡ ರೊ. ಎನ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರಲಾಯಿತು.




ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೊ. ಎನ್.ವಿ. ಭಟ್‌ರವರು ಪ್ರಗತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಮ್ಮೇಳನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಗೋಲ್ಡ್ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಇವರಿಂದ ರೂ. 15,000/- ಹಾಗೂ ಶಿವಶಂಕರ್ ಆದಿತ್ಯ ಕನ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಇವರಿಂದ ರೂ. 15,000/- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.



ದಿನಾಂಕ: 17-08-2024 ಶನಿವಾರದಂದು ನಮ್ಮ ರೋಟರಿ ಯುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ರೋನಲ್ ರಿವ್ಯೂ ಮೀಟಿಂಗ್ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಗವರ್ನರ್ ರೊ. ಎಸ್.ಆರ್. ನಾಗರಾಜ್‌ರವರು ಹಾಗೂ ರೋನಲ್ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಮತ್ತು ರೋನಲ್ ಆಫೀಸರ್ಸ್, ಜೋನ್ ಹತ್ತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಸಭೆಯ ಡಿಸ್ಕರ್ ಹೋಸ್ಟ್ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು

**ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ, ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ**

1. ಇದು **ಸತ್ಯವೇ?**
2. ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ **ಸನ್ಮಾನಸಮ್ಮತವೇ?**
3. ಇದು **ಸೌಹಾರ್ದತೆ** ಮತ್ತು **ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು** ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆಯೇ ?
4. ಇದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ **ಅನುಕೂಲಕರವೇ?**



**Happy Birthday Wishes**



**Mallika V. Jois**  
28<sup>th</sup> Aug

**Wedding Anniversary**

**K. Suryanarayana Udupa & Usha N.G. 23<sup>rd</sup> August**  
**Shashidhara N.G. & K. Anupama 27<sup>th</sup> August**



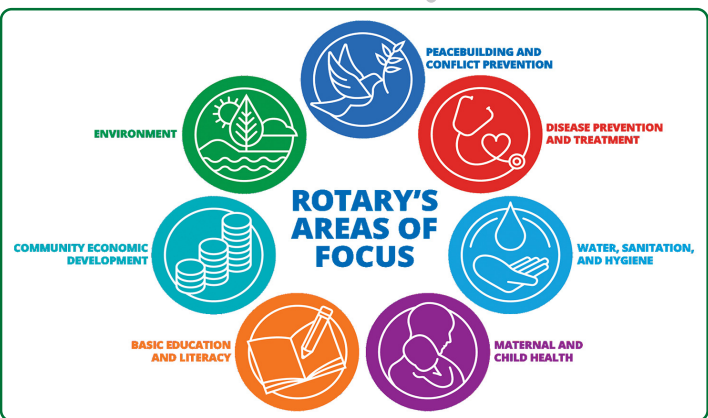


**ಸಂಪಾದಕೀಯ**  
**ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ಷಣಗಲ್ಲಡಗಿವೆ**  
**ಬದುಕಿನ ಅಮೃತ ಬಿಂದುಗಳು**

ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಾಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಇಂದಿನ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಒಂದು ಸಂದೇಶದಂತೆ ನಾವು ಗಳಿಸಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಶೇ 70 ರಷ್ಟು, ನಮ್ಮ ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 70 ರಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಪಾಟನಲ್ಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 70 ರಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದುಬಾರಿ ಫೋನಿನಲ್ಲಿರುವ 70 ರಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶೇ 30 ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ವ್ಯಂಗ್ಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಶೇ 70 ಭಾಗದ ಗಳಿಕೆಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಹಣ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಋಷಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ನಮ್ಮದಿಯ ಕ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಖಜಾನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ಒಳನೋಟ ಬೇಕಷ್ಟೇ. ನಿತ್ಯವೂ ಸಂಜೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ತಾರಸಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆಗಸದತ್ತ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕೆಂಪನೆಯ ರಂಗು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ ಅಸ್ತಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯ, ಚದುರಿದ ಮೋಡಗಳು ನೀಲ ನಭದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ರಂಗುರಂಗಿನ ಚಿತ್ತಾರ ಕೊಡುವ ಋಷಿಗೆ ನೀವು ಒಂದು ಪೈಸೆ ಕೂಡಾ ಬರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮ ಬೀರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ನಗುವಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನಿಗೊಮ್ಮೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ 'ಸುಮ್ಮನೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ಲೆ ಅಮ್ಮ ನಿನ್ನತ್ತ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಆ ಹಿರಿಯ ಜೀವಕ್ಕಾಗುವ ಸಂತೋಷ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನಿನ ಅಂಕಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯ ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆಗೆ ನೀವು 'ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಕಣೀ' ಎಂದಾಗ ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣು ಮಿಂಚುವ ಋಷಿಗೆ ನೀವು ದುಬಾರಿ ಬಲ್ ತೆರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಂಡಿರದ ನಾಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಕೊರಗುವುದರ ಬದಲು ಇಂದಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಮೃತ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಸವಿದರೆ ಬದುಕಿನ ನಿಜವಾದ ಸಾರದ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. **ರೊ. ಎಂ. ಮಾಧವಾಚಾರ್**



**ಹನಿಗವನ**  
 ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗೊತ್ತೇನು ನಿಮಗೆ ?  
 ಪ್ರತಿವಾರ ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ - ಪಟ್ಟಾಂಗ ಕೊನೆಗೆ  
 ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭರ್ಜರಿಯ ಡಿನ್ನರ್‌ಗಳೂ ಉಂಟು  
 ಆಗ ಹಾಜರಿ ಮಾತ್ರ ಸೆಂಟು ಪರ್ಸೆಂಟು..!  
 ಸಂಗ್ರಹ: ರೊ. ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ

**ಮುದ್ದುರಾಮನ ಪದಗಳು**

ಅವರಿವರ ಹೆಗಲೇರಿ ಬೆಳೆದವರ ನಾವೆಲ್ಲ,  
 ನನ್ನದೆನ್ನುವುದೇನು ವಿಶ್ವಚರಿತೆಯೇ?  
 ಅಹಮಿಕೆಯ ಈ ಏಣಿ ಮುರಿದಾಗ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ.  
 ಪರಿಮಿತಿಯ ಮತಿ ನಮದು - ಮುದ್ದುರಾಮ

**ಕಗ್ಗದ ಮೊಗ್ಗಿನ ಪರಿಮಳ ನಿಮಗಾಗಿ**  
**ಯಾವುದು ನಮಗೆ ವಿಹಿತವಾದುದು ?**  
 ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೇಮ ನಿರ್ಭರವಿರಲ  
 ಭೀಮ ಸಾಹಸವಿರಲ ಹಗೆತನವನುಳಿದು  
 ನೇಮ ನಿಷ್ಠೆಗಳಿರಲ ಡಂಭ ಕಠಿಣತೆ ಜಿಟ್ಟು  
 ಸೌಮ್ಯವೆಲ್ಲೆಡೆಯಿರಲ - ಮಂಕುತಿಮ್ಮ

ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೇಮತುಂಬರಲ. ಹಗೆತನವಿಲ್ಲದ ಶೌರ್ಯ ಸಾಹಸವಿರಲ. ಆಡಂಬರಕಾರಿಣ್ಯವಿಲ್ಲದ ನೇಮ ನಿಷ್ಠೆಗಳಿರಲ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿರಲ. ಎಂತಹ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರು ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಶಯವಾದ ಸಾಹಸ ಬದುಕಿಗೆ ಶೋಭೆಯೇ. ಆದರೆ ಆ ಸಾಹಸ ಹಗೆತನಕ್ಕೆ ಇಂಬು ಕೊಡುವಂತಿರಬಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ನಿಷ್ಠೆಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಹಿತವೇ. ಆದರೆ ಆಡಂಬರ ಕಠೋರತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೌಮ್ಯವಾದಗುಣ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಸೌಜನ್ಯ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಗಳು ಬದುಕಿನ ಉಜ್ವಲತೆಯಾದ ಗುಣಗಳು. ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಂತಹ ಗುಣಗಳು ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜ ಸ್ಪರ್ಧಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಸಂಗ್ರಹ : ಜಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ)

**ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನದಂದು ವೈದ್ಯರ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ**  
 ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ 21 ರಂದು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ ಹೀಗಿದೆ.  
 ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೆಮೊರಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಅಂದರೆ ಮರೆಗುಳತನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದೊಂದೆ ದಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ:  
 1) ಮಾತನಾಡುವುದು ಮೆದುಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.  
 2) ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.  
 3) ಭಾಷಣವು ಮುಖದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
 ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಅಲ್ಪೈಮರ್ ಮರೆಗುಳತನದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು.  
 ಸಂಗ್ರಹ - ರೊ. ಎನ್.ಜಿ. ಉಷಾ

To, Book Post