Rotary

ROTANORE

Rotary Opens Opportunities

WEEKLY BULLETIN of Rotary Mangalore North (R.I. Dist. 3181) Club No. : 15736

VOL. XLXIII | Issue No.14 | Date: 06. 10. 2020

President:
Rtn. Vishwanath M. Shetty
Mob: 7829471641

Imm. Past President:
Rtn. Nayan Kumar Suvarna
Mob: 9686141907

Vice President:
Rtn. Dr. Sudarshan C. M.
Mob: 9449082908

Secretary:
Rtn. Vittal Kudva M.
Mob: 9900191885

Joint Secretary:
Rtn. J. V. Shetty
Mob: 9480949867

Treasurer:
Rtn. Pramod M. Kumar
Mob: 9880310685

Director: Club Service-I President Elect : 2021 - 22
Rtn. Devdas Rao
Mob: 8310969425

Director: Club Service-II
Rtn. Radhakrishna Rai B.
Mob: 9632092369

Director: Vocational Service
Rtn. Dr. Alwyn D'sa
Mob: 9845216802

Director: Community Service
Rtn. Dinesh Kumar A. B.
Mob: 9449830899

Director: Youth Service
Rtn. Walter D'Cunna
Mob: 9886047949

Director: International Service
Rtn. PDG. Krishna Shetty
Mob: 9880066488

Sergeant-at-Arms
Rtn. Suresh Kini
Mob: 9448144787

Bulletin Editor
Rtn. Ajith Rao
Mob: 8494945262
email : rao.ajithk@gmail.com

Rotary North Email ID
northrotary@yahoo.com

ಇಂದಿನ ಸಭೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಎನ್. ಎಂ.ಎ, ಪಿ.ಎಚ್‌ಡಿ
ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು,
ಬದ್ರಿಯಾ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಮಂಗಳೂರು.

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ : ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಶಾಂತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ(ರಿ)ಮಂಗಳೂರು.
ಸದಸ್ಯರು : ಜಿಲ್ಲಾ ಶಾಂತಿ ಸಮಿತಿ, ಮಂಗಳೂರು. ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಮಂಗಳೂರು.
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ : ಆಡಳಿತ ಕನ್ನಡ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ ದ.ಕ, ಉಡುಪಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ.
ಮಾಜಿ ಸದಸ್ಯರು : ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ–ಕನ್ನಡ ಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ.
ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು : ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಾಗೂ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಸಂಘ, ಮಂಗಳೂರು, ಫೆಡರೇಶನ್ PUC ದ.ಕ ಮಂಗಳೂರು.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸ್ತುತಿ : ಆಕಾಶವಾಣಿ, ದೂರದರ್ಶನ.
ಬರವಣಿಗೆ : ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು.
ಪ್ರಕಟಣೆ : ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದ ಇಸ್ಲಾಂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ(ಸಂಶೋಧನಾ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧ). ಹವ್ಯಾಸ : ಮಾತುಕತೆ, ಚರ್ಚೆ, ಓದುವುದು.

2019-2020 ROTARY CITATION
SILVER

Rotary | ROTARY CONNECTS THE WORLD

Awarded to the Rotary Club of

Mangalore North

for helping **Rotary connect the world.**

Mark Daniel Maloney
President, Rotary International

PROGRAMME TODAY AT 7.30 PM
ಗಾಂಧಿವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜ
ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ: ಡಾ. ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಎನ್.
Anns & Annets Invited — Dinner Meeting

NEXT WEEK 13.10.2020 AT 07.30 P.M.
HAASYA SANJE
Chief Guest: **Vidwan Puskalkumaar Thonse**
Anns & Annets Invited — Dinner Meeting

First woman to be confirmed a RI President-nominee Jennifer Jones, member of the Rotary Club of Windsor-Roseland, Ontario, Canada, will become **Rotary International's president for 2022-23**, a groundbreaking selection that will make her the first woman to hold that office in the service organization's 115-yearexistence.

Jones, whose confirmation comes at a unique time in history, is inspired by how the organization and its global members continue to adapt, connect and serve their communities in new ways during the coronavirus pandemic. Jones says she wants to harness this moment of change to develop metric-driven goals that challenge us to innovate, educate and communicate opportunities that reflect today's realities.

Jennifer is the Founder and President of Media Street Productions Inc., a twenty-five-year old, award-winning media company in Windsor, Ontario.

Jennifer has strengthened Rotary's reach and impact through her service in many roles including as Trustee of the Rotary Foundation, RI Vice President, and co-chair of the End Polio Now: Make History Today campaign.

She has received many honors and recognitions including Rotary's Service Above Self Award and the Citation for Meritorious Service, the YMCA Peace Medallion, the Queen's Diamond Jubilee Medal, and Wayne State University's Peacemaker of the Year Award – a first for a Canadian. Jennifer is married to Rotarian Nick Krayacich, a family physician.

WOMEN IN ROTARY - Until 1989 the Constitution and Bylaws of Rotary International stated that Rotary Club membership was for males only. In 1978 the Rotary Club of Duarte, California, invited three women to become members. The RI Board withdrew the Charter of that club for violation of Rotary Constitution. The club brought suit against RI claiming a violation of a state civil rights law which prevents discrimination of any form in business establishments or public accommodations. The Appeals Court and California Supreme Court supported the Duarte position that Rotary could not remove the club's charter merely for inducting women into the club.The United States Supreme Court upheld the California court indicating that Rotary Clubs do have a "business purpose " and are in some ways public -type organizations. This action in 1987 allowed women to become Rotarians in any jurisdiction having similar "public accommodation" statutes.

The RI Constitutional change was made at the 1989 Council on legislation, with a vote to eliminate the " male only " provision for all Rotary.

29.09.2020ರಂದು ನಡೆದ ಸಭೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರದಿ. – ಶ್ರೀ ಕುಶಾಲಪ್ಪ ಗೌಡ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಆವಿಷ್ಕಾರ್ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ ಮಂಗಳೂರು ಇದರ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳಾದ ವಾಥ, ಪಿತ್ಥ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಪರಿಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಒಂದು ಜೀವನ ಕ್ರಮ.(yoga is a way of life). ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶೌಚವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದೇ ಇಡುವುದು, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬರೀ ಭೋಗದ ಸಂತೋಷ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವುದು ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೋಟರಿಯಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ. ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತಪಸ್ಸಿನಂತೆ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ (Alternative and Complementary medical treatment) ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಚಿತ್ತ, ಚಿತ್ತದ ಗತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಶರೀರ ಅನುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಶ್ವಾಶಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.ಯೋಗಾಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಿರಂತರ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಾದ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಅಗತ್ಯ. ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸ ಬಹುದು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯು, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಜೀವನದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದು ಕರೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಐ-ನೀಡ್ಸ್ S.R i-needs
MULTI BRAND OPTICAL STORE - Prevent Digital Eye Strain
For PC, Tab, Smart Phone Users and Kids. Blue Protect Lenses Available
1st Floor, Prema Plaza, Opp, Mangalore Health Care Centre Temple Square, Mangaluru-1
raghuessar@yahoo.co.in. www.ineedsopticals.com
0824-2427018, 9148744474, 9844274675
Rtn. H. Raghuveer Nayak

N.I.T. COMPUTER
Rtn. Prasanna Mallya
COMPUTER SALES & SERVICES
Ph : 0824 - 2450680 (O)
Cell : 9845590243
WE SERVICE ALL TYPES OF DESKTOPS, LAPTOPS & PRINTERS
Authorised Agent for LIC & National Insurance Company Ltd. of Life, Health & Vehicle

DISCARD UNNECESSARY RITUALS

- S. Narayana Rao

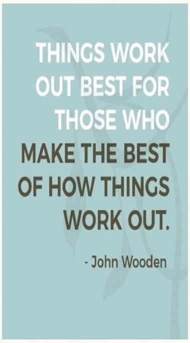
In our quest for peace of mind we spend time in a temple or a church or a mosque. The serene atmosphere in these places of worship acts as a balm to our troubled souls. It is a worthy ritual.

But there are rituals which we perform merely because our ancestors have introduced them, even though many changes have taken place since the time these evolved. Even when we do not understand the logic behind some rituals, we observe them blindly.

For example, at Haridwar it is a custom amongst Hindu pilgrims to stand in the river Ganga and do oblations by pouring out water with hands while praying to the Sun. One Sikh gentleman was amused by this ritual and enquired about its meaning. It was explained to him that water offered in this manner would reach the ancestors in whichever world they might be. Immediately he also got into the river and started throwing out water in all directions. On an enquiry about this strange behavior, he explained, *"I am watering my fields in Punjab. If the water you are throwing can reach other worlds, my water can surely reach my fields!"*

We need to examine the validity of each ritual that we observe.

ಪಾಂಡು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ದೂರುತ್ತಿದ್ದ...
😔ನೋಟು ರದ್ದು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ನಷ್ಟವಾಯಿತು,
😔GST ಯಿಂದ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ,
😔ಪೆಟ್ರೋಲ್,ಡೀಸೆಲ್ ದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ,
😔ಬಂಗಾರ, ಬೆಳ್ಳಿ ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಯ್ತು,
😔ಷೇರುಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಯ್ತು,
😔ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ,
😔ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ,
😔ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ....
ಭಗವಂತ ಹೇಳಿದ: "ಪಾಂಡು, ನಿನಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಬಿಡು, ಕೋವಿಡ್ - 19 ಕೊಡುಗೆ (ಸ್ಕೀಮ್) ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ..."



Though there is a natural inbuilt system within the body to flush unwanted things out, it doesn't happen automatically with the mind. We need to consciously work to deal with the negative stuff within.

HAPPY BIRTHDAY

Rtn R Lohidas, 30th Sept **Rtn Vittal Kudva**, 5th Oct

Annet Ambika, D/o, Vishwanath Shetty, 02nd Oct

WEDDING ANNIVERSARY WISHES

Rtn. Madhu S Manohar & Ann Mahalaxmi

2th October

Cromptom Shoppe
Rtn. Dinesh Kumar A. B.
Premier Traders
Below PABBAS ICE CREAM, Lalbagh, Mangaluru - 3, Cell : 9449830899, 9449836899

Rtn. Vasanth Anchan
ADITHYA TRAVELS
Kumudavathi Building, Balmatta, Mangalore - 575 001
Ph : 0824 - 4252506
9008642606
9481844666
email : adithyatravels@gmail.com
PASSPORT / VISA / IMMIGRATION / AIR / TRAIN / BUS TICKET / TOUR PACKAGE / REAL ESTATE / RENTAL CAR