

Rotary



ROTANORE



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

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. Dovidas 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'Gunn

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.ajith@gmail.com

Rotary North Email ID
northrotary@yahoo.com

VOL. XLXIII

Issue No.15

Date: 13. 10. 2020



ಇಂದಿನ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಸಭೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ

ತೋನ್ಸೆ ಪುಷ್ಪಕ ಕುಮಾರ್

ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಲಾವಿದ

ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕ ದಿ ತೋನ್ಸೆ ಕಾಂತಪ್ಪ ಮಾಸ್ತರ್ ಅವರ ಪುತ್ರ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವತೀ ಕೋ-ಓಪರೇಟಿವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮೇನೇಜರ್ - ನಿವೃತ್ತರು. ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ, ಯಕ್ಷಗಾನ, ನಾಟಕ, ಹರಿಕಥೆ, ಮಿಮಿಕ್ರಿ, ನೃತ್ಯ, ನಿರೂಪಣೆ, ಹಾಸ್ಯಭಾಷಣ, ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಲಾವಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನಿತ ಕಲಾವಿದರಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ.

ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರದರ್ಶನ, ಮಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಇತರ ಜಿಲ್ಲಾ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಆರ್ಯಭಟ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಯುವಜನ ಇಲಾಖಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಹೆಸೀ, ಲಯನ್ಸ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಅಬುದಾಜಿ, ಬೆಹರಿನ್, ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕಲಾ ಸಾರಥಿ, ಕಲಾ ಶ್ರೀ ಜರುದು ಪುರಸ್ಕೃತರು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕರಾವಳಿ ಸಂಗೀತ ಕಲಾವಿದ ಒಕ್ಕೂಟದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಯಕ್ಷಗಾಣ ಮಂಗಳೂರು ಇದರ ಸಂಚಾಲಕರಾಗಿ, ವೀರಾ ರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಹರಿಕಥಾ ಪರಿಷತ್ ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ತೋನ್ಸೆ ಕಲ್ಬರಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ ಕಲಾಸೇವಕರು.

PROGRAMME TODAY AT 7.30 PM

HAASYA SANJE

Chief Guest: **Vidwan Puskalkumaar Thonse**

Ann's & Annets Invited

Dinner Meeting

NEXT WEEK 20.10.2020 AT 07.30 P.M.

Tulu Sanskriti Bokka Marnemi

Chief Guest: **Sri Dayananda Kathalsar**

Ann's & Annets Invited

Dinner Meeting

WE MEET EVERY TUESDAY AT 7.00 P.M. BAL BHAVAN, MANGALURU -3 PH : 2459246

Vitamin C improves your muscle strength later in life

New research shows that **vitamin C** could help people over 50 years of age retain muscle mass in later life. The study shows that older people who eat plenty of vitamin C - commonly found in citrus fruits, berries and vegetables - have the best skeletal muscle mass, according to new research led by the University of East Anglia (UEA) published in the Journal of Nutrition. This is important because people tend to lose skeletal muscle mass as they get older leading to sarcopenia (a condition characterised by loss of skeletal muscle mass and function), frailty and reduced quality of life.

As per the research as people age, they lose skeletal muscle mass and strength. People over 50 lose up to 1% of their skeletal muscle mass each year, and this loss is thought to affect more than 50 million people worldwide "It's a big problem, because it can lead to frailty and other poor outcomes such as sarcopenia, physical disability, type-2 diabetes, reduced quality of life and death. It is generally known that Vitamin C consumption is linked with skeletal muscle mass. It helps defend the cells and tissues that make up the body from potentially harmful free radical substances. Unopposed these free radicals can contribute to the destruction of muscle, thus speeding up age-related decline. As few studies have investigated the importance of Vitamin C intake for older people this study wanted to find out whether people eating more Vitamin C had more muscle mass than other people. The research team studied data from more than 13,000 people aged between 42-82 years, who are taking part in the EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) Norfolk Study. They calculated their skeletal muscle mass and analysed their vitamin C intakes from a seven-day food diary. They also examined the amount of vitamin C in their blood and found that people with the highest amounts of vitamin C in their diet or blood had the greatest estimated skeletal muscle mass, compared to those with the lowest amounts.

Thus it is concluded that dietary vitamin C is important for muscle health in older men and women and may be useful for preventing age-related muscle loss. As Vitamin C is readily available in fruits and vegetables, or supplements, so improving intake of this vitamin is relatively straightforward. So it is recommended that people should eat a citrus fruit, such as an orange, each day and having a vegetable side to a meal will be sufficient for meeting the required **Vitamin C**.

What's the difference between a good secretary and a personal secretary?

One says "Good morning, boss".

The other says "It's morning, boss."



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. Raghuvveer Nayak

N.I.T. COMPUTER

Rtn. Prasanna Mallya

Ph : 0824 - 2450680 (O)

COMPUTER SALES & SERVICES

Cell : 9845590243

WE SERVICE ALL TYPES OF DESKTOPS, LAPTOPS & SERVICES

Authorised Agent for LIC & National Insurance Company Ltd. of Life, Health & Vehicle

ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಜನರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇದೀಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಈ ಸಂಕಷ್ಟವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿಯ(ಐಪಿಎಸ್) ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯೆಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ (WHO) ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸುವಾಗ, 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನರು ಕಾಳಜಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿತ್ತು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕೋವಿಡ್ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಮಾಡಲಾದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್, ಐಸೋಲೇಷನ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರಪಾಲನೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಂತ್ರತೆಯಂಥ ಸಂಗತಿಗಳು ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೋರಿ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೆರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಒತ್ತಡ-ದುಗುಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಸಿದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯು, ಕೋವಿಡ್‌ನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 15ರಿಂದ 20 ಪ್ರತಿಶತ ಏರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಭಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಏಕಾಂಗಿಭಾವ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ನೌಕರಿ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿನ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯು ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಮಾಜವೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ 'ಹುಚ್ಚು' ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯದಂಥ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಿದೆ. ರೋಟರಿಯಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳು ಒದಗಿ ಬಂದಿವೆ. (Rotary Opens Opportunities) ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನಿತರ ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೇವೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

- If you want to change the world, do it when you are a bachelor. After marriage, you can't even change a TV channel.
- Listening to wife is like reading the terms and conditions of website. You understand Nothing, still you agree ...
- Chess is the only game in the world, which reflects the status of the husband. The poor King can take only one step at a time ... While the mighty Queen can do whatever she likes.
- All men are brave. Horror movies don't scare them ... But 5 missed calls from wife ... surely ...

PADEGUTTHU LINGAPPA MASTER MEMORIAL EDUCATION TRUST ®

LCR INDIAN INSTITUTIONS

UNITS : LCR INDIAN PRE-PRIMARY SCHOOL, LCR INDIAN PRIMARY SCHOOL, LCR INDIAN P.U. COLLEGE, ADARSHA DEGREE COLLEGE

Kalyapadavu, Uli Post & Village, Bantwal Tq., D.K - 574 328 Ph : 08255-289975 / 9686990775

President : Rtn. Rohinath P.

06.10.20 ರಂದು ನಡೆದ ಸಭೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರದಿ.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ **ಶ್ರೀ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್** ಅವರು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳಾದ ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ, ಅಹಿಂಸಾವಾದ, ಪರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಪರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂದರು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಕರಾವಳಿ, ಕೇರಳದ ತೆಂಗು, ಬತ್ತದ ಹಸಿರು ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೌಜನ್ಯ, ಸತ್ತಾರ ಕಲಸದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಇಂದು ಹಿರಿಯರ ಮುಂದಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದರು.ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಒಬ್ಬಂಜಿಯಾಗಿ ಜಲಸಬಹುದಾದ ಆದರ್ಶ ರಾಮರಾಜ್ಯದ ಕನಸನ್ನು ಅವರು ಕಂಡಿದ್ದರು ಎಂದರು.ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ತಮ್ಮ ದೇಶದ ದ್ವಜವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿದ್ದರು. ಅಂಥಹ ಮೇರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವರದು ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೋ. ವಿಶ್ವನಾಥ ಶೆಟ್ಟರು ನಮ್ಮ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ರಜತ ಉದ್ಘೋಷ (Silver Citation) ಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು.

ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ!

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಿರಣನನ್ನು ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮುತ್ತಿದರು. “ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಯಾವುದು?” “ಯಾವುದು? ನಾನು ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಮಾನ ಗಳಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾರೋ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರಬೇಕು!” ಹೇಳಿದ ಕಿರಣ್.

Happy Birthday Wishes



Rtn Madhava Nayak U 10th Oct Rtn Vijay S Rao 11th Oct

Annet Divya	D/O Vijay S Rao,	08 th Oct
Annet Binatha	D/o Balakrishna M Alva	10 th Oct
Annet Devi Prasad	S/o Bharath Kateel	11 th Oct
Annet Smitha	D/o J V Shetty	11 th Oct
Annet Janavi	D/o Prasanna Mallya	12 th Oct
Annet Akshay	D/o Prakash KE,	12 th Oct

Try to understand people before trusting them. Because we are living in such a world, where artificial lemon flavor is used for **WELCOME DRINK** and real lemon is used in **FINGER BOWL**



Regardless of how much you optimize your diet, your workout, your relationships, or any other habit, I have learned through the years that you sometimes feel down for no reason.

There are invisible cycles of mood. Sometimes, you just need to stay brave and endure the storm.



Crompton Shoppe Premier Traders

Rtn. Dinesh Kumar A. B.



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