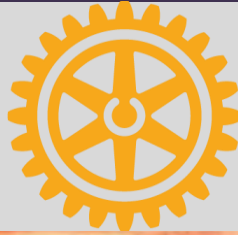


**Rotary**



**THE MAGIC  
OF ROTARY**



# THE FOCUS

**ISSUE 7**

**JANUARY**

**2025**



**President**  
**Rtn. Binu George**



**Secretary**  
**Rtn Dr. Vijith V Nangelil**



**RI President**  
**Rtn. Stephanie Urchick**



**Dist. Governor**  
**Rtn. Adv. N Sundaravadivelu**

**BULLETIN OF**  
**ROTARY CLUB OF KOTHAMANGALAM**  
**Dist 3201 Club No. 22602**

*Find us at [www.facebook.com/rotaryclubkothamangalam](https://www.facebook.com/rotaryclubkothamangalam)  
We meet every Friday 8:00 pm at Rotary Bhavan, Kothamangalam*

## Weekly and Board meetings



## Flag hoisting ceremony



## Blood donation camp at Indira Gandhi Institute of Engineering and Technology, Nellikuzhy, Kothamangalam



## Waste bins to the KSRTC municipal bus stand & Mathirappilly Government High School



## Initiative for planting a vegetable garden in KSRTC premises



## Support extended to Mr. Kurian, a differently-abled individual, for repairing his three-wheeler





## President's Message



Dear Fellow Rotarians, Anns, and Annets,

I am pleased to announce that our theme for the month of January is "Vocational Service". We have planned a series of vocational service activities and vocational visits to promote this theme.

Looking back at January, I am delighted to report that our Rotary tour to Goa was a resounding success! Our participating families had a wonderful time exploring the city and enjoying quality time together.

As we move forward, we have an exciting lineup of community service projects planned, including:

- Shelter construction
- Free cataract surgery
- Beautification of the KSRTC bus stand

I invite all members to participate actively in these initiatives and make a meaningful difference in our community.

Best regards,

Yours in Rotary,

Rtn. Binu George

President

## RI President 2024-25

**Rtn. Stephanie Urchick**



I always walk into meetings at my home club of McMurray, Pennsylvania, with a smile on my face.

A few years ago, someone arrived late. Instead of scolding the person, we cheered. Since then, we've made it a tradition to applaud all members when they arrive for meetings. It's tough not to smile with a greeting like that.

There's nothing more powerful for engaging and retaining members than a club that's vibrant, welcoming, and — yes — fun.

Think back to what drew you to Rotary. Chances are, it wasn't just the service projects or professional networking. It was the people — the friendships, the shared laughter, and the joy of working toward a common purpose. That's what keeps us coming back.

If you're looking for that sense of joy in your meetings, don't be afraid to ask yourself and your fellow members some tough questions. If you were a prospective member, would you join your current club? It's a powerful question but don't stop there.

Do members of your club feel that they belong? Are your meetings fun? If not, what can you do about it together?

At your next meeting or event, try something new to bring out a few extra smiles. It's the simple things that create lasting bonds and make clubs simply irresistible.

Here's one example of a club moving in the right direction. The Rotary Club of Fukushima, Japan, has been combining environmental responsibility with community fun since 2021. In Japan, people have made picking up trash into a sport known as SpoGomi, and every year the club hosts a game. This year, more than 400 participants cheered each other on while they came together to improve their community.

This event is an excellent example of how Rotary clubs can have fun, make a difference, and raise awareness for broader global challenges all at the same time. And the inclusive, family-friendly format allows people of all ages to participate.

When we enjoy what we do, that energy becomes contagious. It's what attracts new members and keeps our clubs strong and engaged. It helps people feel that they belong.

Retention and culture go hand in hand. The healthier our club culture, the more likely members are to stay. *Rotary* magazine is an outstanding resource for inspiration on how to enhance our club culture and deepen member engagement. I encourage you to explore the stories and strategies in these pages, drawing from other clubs' successes to find ideas that work for you.

Together, we can create a more engaged, enjoyable, and inclusive Rotary that every member can feel proud to be part of. Let's continue with renewed commitment and enthusiasm, living *The Magic of Rotary*.

Thank you,

Rtn. Stephanie Urchick

## Secretary's Report



**Dear Rotarians, Anns and Annets,**

Here I am presenting the report for the month of January'25

Our Christmas and New Year program on January 3rd, 2025, was a resounding success, enjoyed by our Rotary families.

### **Board Meetings:**

Two board meetings were conducted in January:

- January 8th, 2025:

- District Assembly scheduled for February 15th and 16th at Coimbatore.

Dr. Midhun was unanimously voted in as a new member

- January 24th, 2025:

- Key updates included a free cataract surgery program on February 16th at Kuttampuzha, in association with Sri Bhavani Foundation, Kalady, and Amrita Hospital, Edapally.

Membership Chair announced details of a new member, Denny Thomas.

### **Community Service Initiatives**

- Blood Donation Camp: Conducted at Indriganghi Institutions, Nellikuzhi, in association with Sri Bhavani Foundation, Kalady

- Maliniya Muktha Keralam Janakiya Campaign: Donated wastebins to KSRTC, Kothamangalam

- Support to a Lottery Seller: Repaired the 3-wheeler of a local lottery seller and provided him with lottery tickets

Rtn Dr. Vijith Nangelil

Secretary

## ആയുർവേദം – What you want to Know



ആയുർവേദം എന്ന നമുക്കെല്ലാം പരിചിതമായിരിക്കുന്ന വാക്കിൽ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത വാക്കുകൾ ഉണ്ട്. ഈ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം ആവട്ടെ വളരെ വിശാലവും ആഴമേറിയതും ആണ്.

ആ വാക്കുകൾ ആയുസ്സ്, വേദം എന്നിവയാണ്.

### ആയുസ്സ് :

ആയുസ്സ് എന്നാൽ നമുക്കറിയാം ജനനത്തിനും മരണത്തിനും ഇടയിലുള്ള കാലയളവാണ്. എന്നാൽ ഒന്നുകൂടി ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ ഏത് ബുദ്ധിമാനായ ശാസ്ത്രജ്ഞനും, ഏത് തന്ത്രശാലിയായ രാഷ്ട്രജ്ഞനും അറിയാത്ത രണ്ട് അറ്റങ്ങളാണ് ജനനവും മരണവും.

എവിടെ നിന്ന് വന്നു എന്നും, എന്താണ് വന്നത് എന്നും ആർക്കും വലിയ പിടുത്തം ഇല്ല.

എങ്ങോട്ട് പോകുന്നു എന്നും, എന്താണ് പോകുന്നത് എന്നും വലിയ പിടുത്തമില്ല.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ യാതൊരു അറിവും ഇല്ലാത്ത രണ്ട് അറ്റങ്ങളുടെ തുടർച്ചയാണ് ആണ് ജനനവും മരണവും!! തീർച്ചയായും അതിന് നടുവിലുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ പേര് ആയുസ്സ് എന്നാണെങ്കിൽ അതിനെപ്പറ്റി കൃത്യമായ ധാരണ ഉണ്ടാവുക കുറച്ചു ബുദ്ധിമുട്ട് തന്നെയാണ്.

ഇത്രയെങ്കിലും ചുരുക്കി പറയാം ആയുസ്സ് എന്ന ആദ്യത്തെ വാക്കിനെ പറ്റി.

### വേദം :

വിദ് എന്ന വിശാലമായ അറിവുള്ള ധാതുരുപത്തിൽ നിന്നാണ് വേദം എന്ന വാക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത്.

വേദം എന്നാൽ ഒരിക്കലും മാറ്റമില്ലാത്ത നിതാന്തമായ അറിവ് എന്നാണ് അർത്ഥം..

ശാസ്ത്രവുമായി അതിനൊരു ബന്ധവും ഇല്ല തന്നെ. ( ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുകയാണ് നല്ലതും!!!)

**ഒന്നു കൂട്ടി വായിച്ചു നോക്കൂ..... ആയുർവേദമായി.**

ഒരു പിടുത്തവും ഇല്ലാത്ത ആയുസിനെ കുറിച്ചുള്ള യാതൊരു മാറ്റവും ഇല്ലാത്ത അറിവാണ് ആയുർവേദം!!!

ഇത് ഒരു മനുഷ്യകുലത്തിന് മാത്രമുള്ള അറിവല്ല..

ഉദാഹരണം::

വയറുവേദനയ്ക്ക് ആയുർവേദ വൈദ്യൻ കൊടുക്കുന്ന മുസ്താരിഷ്കത്തിലെ പ്രധാന പച്ചമരുന്ന് മുത്തങ്ങയാണ്...

തലേദിവസം കഴിച്ച മീനിന്റെ ദഹനക്കുറവ് കൊണ്ടുവന്ന വയറുവേദനയ്ക്ക് പൂച്ച മുറ്റത്തേക്ക് ഓടിയിറങ്ങി ചെന്ന് കഴിക്കുന്നതും മുത്തങ്ങയാണ്....

പൂച്ച എവിടെ നിന്നാകും ആയുർവേദം പഠിച്ചത്....

ഇങ്ങനെ ഓരോ ജീവികുലത്തിനും അവനവന്റെ ആയുസിനെ നിലനിർത്തുവാൻ അവർ ജീവിക്കുന്ന പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് തന്നെ ലഭിക്കുന്ന മരുന്നുകളെ കുറിച്ചും ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതികളെ കുറിച്ചും വളരെ വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവുണ്ട്...

കുറച്ചുകൂടി ഉന്നത സൃഷ്ടിയെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന മനുഷ്യൻ അതിനെ പുസ്തകരൂപത്തിൽ ആക്കി സർവകലാശാലകളിൽ പഠിപ്പിച്ചു മറ്റൊരു ശാസ്ത്രമാക്കാൻ ബുദ്ധിപ്പെടുന്നു എന്ന് മാത്രം...

ശാസ്ത്രം എന്നാൽ കോടിക്കണക്കിന് ബുദ്ധിജീവികൾ കഷ്ടപ്പെട്ടുണ്ടാക്കുന്ന അറിവിനെ മറികടക്കാൻ അനുനിമിഷം ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ഒരു തുടർച്ച മാത്രമാണ്...!! മാറ്റത്തിന്റെ പേരാണ് ശാസ്ത്രം, മാറാത്ത ഒന്നാണ് വേദം!!

ആയുർവേദത്തിലെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ട കുറച്ചു സിദ്ധാന്തങ്ങൾ :

**പഞ്ച മഹാഭൂത സിദ്ധാന്തം..**

ഭൂമി ജലം അഗ്നി വായു ആകാശം എന്നിവയാണ് പഞ്ച മഹാഭൂതങ്ങൾ.

ഇവ കൊണ്ട് നിർമ്മിതമാണ് "പ്രപഞ്ചം."

മഹാഭൂതം എന്ന വാക്ക് രണ്ട് വിപരീതപദങ്ങളാണ്..

മഹാ എന്നാൽ മാക്രോ എന്നും ഭൂതം എന്നാൽ മൈക്രോ എന്നും അർത്ഥം!!

ഒന്നുകൂടെ ചിന്തിച്ചു നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാകും സൗരയൂഥത്തിലെ കേന്ദ്രബിന്ദുവിന്റെയും ഗ്രഹങ്ങളുടെയും ക്രമീകരണവും, ആറ്റത്തിനകത്തെ ന്യൂക്ലിയസിന്റെയും ഇലക്ട്രോണുകളുടെയും ക്രമീകരണവും തമ്മിലുള്ള സാമ്യം..

അവയുടെ ഭ്രമണപഥവും ഭ്രമണ രീതികളും....!! ഒന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കിയാൽ സൃഷ്ടിക്ക് ദൈവം തിരഞ്ഞെടുത്ത ലളിതമായ കണക്ക് കൂട്ടലുകൾ ഓർത്ത് നമുക്ക് തന്നെ ചിരി വരും..

സർവ്വ ചരാചരങ്ങളും പഞ്ചമഹാഭൂത സൃഷ്ടിയാകുമ്പോൾ അന്നവും ഔഷധവും രണ്ടും സ്വീകരിക്കേണ്ട ശരീരവും പഞ്ചമഹാഭൂതത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത അനുപാതത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ആകുമ്പോൾ എല്ലാം ഒന്നു കൂടി എളുപ്പമായി... പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത കൃത്രിമ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ മാത്രം ദൈവത്തെ വല്ലാതെ കൂഴക്കുന്നുണ്ടാകും... കാരണം ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രതിസന്ധി സ്വന്തം സൃഷ്ടിയിൽ നിന്ന് തന്നെ അദ്ദേഹം പ്രതീക്ഷിച്ചു കാണില്ല!!

#### ത്രിദോഷ സിദ്ധാന്തം :

പഞ്ച മഹാഭൂതങ്ങളുടെ ഏറ്റ കുറച്ചിലുകൾ കൊണ്ട് കർമ്മം ചെയ്യുവാൻ വേണ്ടി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ് ത്രിദോഷങ്ങൾ...

പ്രപഞ്ചത്തിൽ അത് സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, കാറ്റ് എന്നീ ശക്തികളുടെ രൂപത്തിൽ ലോക നടത്തിപ്പിന് ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു... ശരീരത്തിൽ അത് വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നിങ്ങനെ ശരീരകർമ്മങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു.

#### വാതം

വളരെ സൂക്ഷ്മമായ നാഡികൾക്കകത്ത് നടക്കുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് തരംഗ കൈമാറ്റങ്ങൾ പോലും വാതരൂപമാണ്.. ശരീര വ്യവസ്ഥയുടെ വിവിധ കർമ്മങ്ങളിലും ഈ വാതരൂപം സൂക്ഷ്മ സ്ഥൂല പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നു.... വാതം പ്രാണൻ ആകുന്നതും അങ്ങനെ തന്നെ...

#### പിത്തം

ഓരോ ജീവകോശത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജ ഉപയോഗത്തെയും ഊർജ്ജ രൂപത്തിൽ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തെയും പിത്തം എന്ന് പറയുന്നു....

ആത്യന്തികമായി ഊർജ്ജ രൂപങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉപചയ അപചയങ്ങൾ നടത്തിവരുന്ന ശരീരത്തിന് പിത്തം സൂര്യ സ്ഥാനത്തു തന്നെയാണ്...!!

#### കഫം

ശരീര കോശ രൂപങ്ങൾ വെള്ളമില്ലാതെ എങ്ങനെ നിലനിൽക്കും?? വാട്ടർ ഇക്കുലിബ്രിയം എന്ന ഒരു വലിയ വ്യവസ്ഥിതിക്കകത്തു മാത്രമേ ജീവകോശങ്ങൾക്ക് നിർമ്മാണവും നടത്തിപ്പും സാധിക്കുകയുള്ളൂ...

ജല മഹാഭൂതം കൊണ്ട് നിർമ്മിതമായ കഫ രൂപം അല്ലാതെ ചന്ദ്രസ്ഥാനത്തുള്ള മറ്റൊന്ന് ഘടകമാണ് ഇതിന് പകരം വയ്ക്കാൻ ഉള്ളത്???

പ്രിയമുള്ളവരെ ആയുർവേദത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പഠിക്കുവാനും പറയുവാനും ജന്മങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരും.

ഇതറിഞ്ഞു തുടങ്ങുവാൻ ഡോക്ടർ വലിയത്താൻ ശ്രമിച്ചതും ഈ ഒരു വലിയ തിരിച്ചറിവ് വൈകിയാണെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന് വന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമായിരിക്കും.. ഡോക്ടർ സി ആർ രാമചന്ദ്രനും ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്.

ആയുർവേദം പ്രകൃതിയുടെ അറിവാണെന്ന് അനാദിയും അനന്തവും ആണ്...

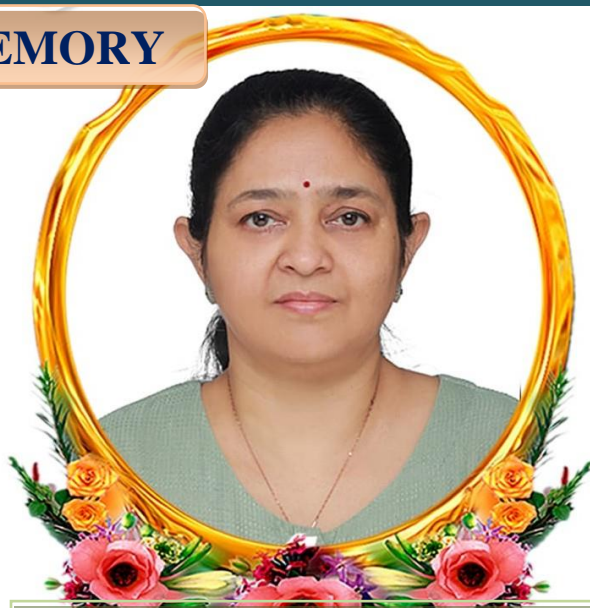
**Rtn. Dr. T P Harikrishnan**

### IN FOND MEMORY



**Mr. K A Abraham, Kottancheril  
(97), Father of Rtn Basil Abraham**

**18-02-25**



**Mrs. Susan Joseph (51), Sister of  
Ann Soumini Prakash**

**21-02-25**



## BIRTHDAYS (JANUARY)

|  |   |
|--|---|
| 02 Rtn Dr. Eldo Paulose                        | 10 Roshani Praveen (Annet) Praveen Mathew       |
| 04 Rtn. Binu George                            | 10 Vimal Joy( Annet) Joy Mathew                 |
| 05 Rtn. Shajan Kuriakose                       | 16 Sarin Sunny( Annet) Sunny Varghese           |
| 14 Rtn. Bony Paul                              | 20 Nihal Mani( Annet) Dr. Mani V.R              |
| 14 Rtn Abraham Paul                            | 21 George Mathai (Annet) Dr.P.M. George         |
| 03 Dr. Chinnu Vijith (Ann) Dr. Vijith Nangelil | 26 Abin Varghese (Annet) Dr. P.I. Varghese      |
| 29 Reni Biji( Ann) Biji M Thomas               | 27 Swarna Binu (Annet) Binu George              |
| 31 Valsa John (Ann) Dr. John Abraham           | 28 Ashley Eldo Paulose (Annet) Dr. Eldo Paulose |

## WEDDING ANNIVERSARIES (JANUARY)

|  |   |
|--|---|
| 02 Rtn. Binu Paulose & Ann Shalini Binu      | 25 Rtn. Godson Varghese & Ann Smitha Godson     |
| 03 Rtn. Mohan K.T & Ann Shiney Varghese      | 25 Rtn. Vineetha Cherian & Ann Eldho Varghese   |
| 04 Rtn. Binu Paul & Ann Riya Mathew          | 26 Rtn. Bony Paul & Ann Mariya Bony             |
| 07 Rtn. Saju Skaria & Ann Usha Saju          | 26 Rtn. Mathew K.P & Ann Kumari Mathew          |
| 12 Rtn. Skaria Paul & Ann Rincy Skaria       | 29 Rtn. Basil Abraham & Ann Neema Basil         |
| 13 Rtn. Lijo George & Suma Lijo              | 29 Rtn. Babu Kurian & Ann Ansom Babu            |
| 16 Rtn. Sunny Varghese & Ann Ramani Sunny    | 30 Rtn. Dixon Alias & Ann Sheeba Dixon          |
| 19 Rtn. Kurian Parackal & Ann Elezabeth Paul | 31 Rtn. Dr. Harikrishnan T P & Ann Roshani Hari |

### Family Trip to GOA



### Glimpses of the Family Meeting

