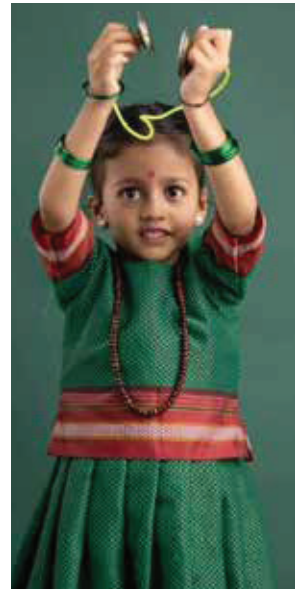




વિઠ્ઠલ વિઠ્ઠલ
જય હરી

વિઠ્ઠલ વિઠ્ઠલ
જય હરી



Rotary
Club of Ahmednagar Midtown



Minutes of 2nd Weekly Meeting

With all the people of action, Rotary Midtown had its 2nd weekly meeting held on the 12th of July 2024 at 9pm at Nagar Club .The theme was Blue & Pink, 38 members attended the weekly meeting .

The meeting was called to order by the President Rtn Ajay Pisute , followed by National Anthem sung by all. There was discussion of the upcoming projects like the plantation drive & maternal health project .The new member Mr Laukik Shingavi's information was shared. Till date 8 new members have been added to the Midtown family in the RY 2024-2025. The Installation Date was finalised as on 24th July 2024 with the Chief Guest as Rotary International Director-2023-2025 PDG T.N Subramanian (Raju).

The entire midtown family was happy & has started preparations for the installation.

The vote of thanks was shared by the Secretary Rtn Merlin Elisha. Followed by fun filled games

organized by

Rtn. Dr Deepali Anbhule | Rtn. Priti Amarapurkar | Rtn. Anuradha Aarsule like last meeting everyone participated wholeheartedly.

The meeting concluded with group pictures, cake cutting, celebration & dinner. Everyone had a lovely time!

President
Rtn Ajay Pisute

Secretary
Rtn Merlin Elisha



The Paradox of the Court: Unraveling the Ancient Dilemma of Protagoras and Euathlus



The Paradox of the Court, also known as the counter dilemma of Protagoras goes on and on in the world without a stop. A lot of important truths in life are contradictory. And, we get used to contradictions as a part, as we live our lives. The truth is, life is often illogical, paradoxical, and just blatantly strange. Protagoras' paradox is a paradox originating in ancient Greece. It is said that the famous lawyer and scholar Protagoras took on a pupil, Euathlus for not paying his fees. The understanding was that the student Euathlus would pay fees to Protagoras for his instruction, after Euathlus wins his first court case. Protagoras was much in demand as a law teacher. After instruction, Euathlus decided to not enter the profession of law, and Protagoras decided to sue Euathlus for the amount owed. Protagoras argued that if he won the case, he would be paid his money. If Euathlus won the case, Protagoras would still be paid according to the original contract, because Euathlus would have won his first case. On the other hand, Euathlus maintained that if he won, then by the court's decision he would not have to pay Protagoras. If, on the other hand, Protagoras won, then Euathlus would still not have won a case and would therefore not be obliged to pay. The question is then, which of the two men do you think is right?



Adv. Rtn Hemant Karale

BSc, PGDBM, MMS, LLB

Practicing lawyer at Ahmednagar District and Sessions Court

RI Year 2024-25
RID - 3132
Club No. 23746

Rotary
Club of Ahmednagar Midtown



मिलेटस् / Millets म्हणजे काय?

मिलेटस् म्हणजे भरडधान्ये वा तृणधान्ये, ज्याला इंग्रजी भाषेत *Millets* वा *small seeded grass* असे म्हणतात. *Millets* म्हणजे मोटा अनाज. या *Millets* ला *Nutricereals* वा डीशीषेव असे म्हटले जाते.

मिलेटस् चा इतिहास ५००० ते ६००० वर्षे पूर्वीपासूनचा आहे. आपल्याला भरडधान्ये म्हटले की लगेचच फक्त दोन धान्ये डोळ्यासमोर येतात , ती म्हणजे गहू (*heat*) आणि तांदूळ (*paddy rice*). त्याला महत्त्वाचे कारण म्हणजे जेव्हा मोठ्या लोकसंख्येला अन्नाची गरज होती , त्याला अनुसरून पहिली हरितक्रांती घडविण्यात आली , गव्हाचे तांदळाचे मोठ्या प्रमाणात उत्पादन घेतले जाऊ लागले, वेगवेगळ्या जाती वाण आणले गेले अन् देशाची पोटाची भूक भागविण्यात आली. परंतु परिणामी आपली आरोग्यदायी भरडधान्ये तृणधान्ये या हरितक्रांतीच्या धबगड्यात वेगाने बाजूला फेकली गेली.

मिलेटस् प्रोत्साहन, मानवी आरोग्य व्यवस्थापन अन् जैवसाखळी/इळेवळींशीर्षी पुनर्रस्थापना, पर्यावरण,अर्थकारण यामध्ये मिलेटस् ची भूमिका काय हे समजून घेऊया

-- संपूर्ण देशभर असणारी दुष्काळी परिस्थिती व शेतीच्या पाण्याची उपलब्धता पाहता हे भरडधान्ये पीक कुठेही येऊ शकते अगदी एकदोन पाण्यामध्ये वा फक्त पावसाच्या पाण्यावर सुद्धा , खते औषधे किटकनाशके रसायने लागत नाहीत म्हणजे पर्यावरणप्रिय शेती असे समजूया. मिलेटस् /भरडधान्ये शेती म्हणजे जंगल फार्मिंग/*naturally grown minimum care crops* अर्थात कसलीही इनपुटस न देता, अगदी तीनचार महिन्यात छान पीक काढणीस तयार होते. म्हणजे अल्प भांडवल ,उत्तम आरोग्यदायी

आता मिलेटस् /भरडधान्येच का खायची:-- कारण त्यामध्ये ग्लुटेन नसते, हे गहू तांदूळ मध्ये असणारे ग्लुटेन निरनिराळ्या आजारांना रोगांना आमंत्रण देते. भरडधान्यात असणारे मुबलक फायबर्स पोट साफ करण्यासाठी मदत करतात , जेणेकरून पोटाचे विकार दूर होतात , कारण बहुतेक आजारांचे मूळ कारण पोट साफ न होणे हे आहे. परिणामी डायबिटीस लडूपणा रक्तदाब कॅसर सांधेदुखी वा इतर विविध शारीरिक विकार. हे आजार विकार दूर करण्यासाठी मिलेटस् फारच हमखास गुणकारी आहेत.

RI Year 2024-25
RID - 3132
Club No. 23746

Rotary
Club of Ahmednagar Midtown



मिलेट्स / भरडधान्ये खालीलप्रमाणे

१) ज्वारी / *Sorghum millet* - प्रकृतीने थंड , उन्हाळ्यात ज्वारीची भाकरी खावी, *Gluten free*, भाकरी लाह्या पोहे बनवून खाऊ शकतो.

२) बाजरी / *Pearl Millet* -- उष्ण प्रकृतीचे ,बाजरीची भाकरी हिवाळ्यात खावी. कैल्शियम आयर्न मुबलक, गरोदर माता स्तनदा माता यांनी जरूर बाजरी खावी , फायबर्स खूपच असल्याने पोट साफ होण्यास मदत होते.

३) नाचणी / रागी / *Finger Millets* - नाचणीला *Nutrients Powerhouse* असे म्हणतात. नाचणीचे दूधही/ठरसळ ळश्रज्ञ तयार करता येते आणि ते खूप पौष्टिक असते

४) राळे वा कांगराळे / *Foxtail millet* - राळ्याचा भात खिचडी पोहे असे पदार्थ बनतात. मेंदू आजार विकार , गरोदर मातांच्यासाठी खूप चांगले ,अस्थिरोग/हाडांचे रोग व विकार , स्पाईन/मज्जारज्जू संदर्भातील आजार विकार यात फायदेशीर

५) वरी वा वरीचे तांदूळ वा भगर / *Barnyard Millet* - उपवासासाठी, अल्प उष्मांक अन्न / *low calorie food*, कैल्शियम आयर्न खूप जास्त प्रमाणात , फायबर्स खूप जास्त म्हणजे वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर,लिव्हर किडनी पित्ताशय/*gall bladder* आजारात फायदेशीर , *endocrine glands functioning* मध्ये महत्त्वाचा रोल व शुद्धिकरणासाठी

६) कुटकी / *Little millets* - डायबिटीस, थायरॉईड ,नपुंसकता ह्या विकारात फायदेशीर , कुटकीचा भात पोहे पापड बनतात.

७) हिरवी कांगणी / *Browntop millets/ Green millets* - हिरव्या कांगणीत सर्वाधिक १२.५ % फायबर्स असतात , मुळव्याध पाईल्स अल्सर मध्ये जादुई परिणाम , मज्जारज्जूचे विकार आजार ,ह्या ब्राऊन टोप मिलेटची लापशी फारच छान बनते. *spine disorders diseases* मध्ये फायदेशीर,

८) कोदरा / *Kodo millets/ Himalayan millet** -

पंजाब मध्ये पूर्वी खूप खात होते, शीख धर्मगुरू गुरूनानकजी कोद्र्याचा भात भाकरी साग खात होते, आता बोटार मोजण्याइतकी शेती केली जातेय कोद्र्याची पंजाब मध्ये ,रक्त शुद्धिकरण, हाडीताप(*fever*), *Bone marrow disorders* मध्ये फायदेशीर (अस्थिमज्जा आजार विकार), मंदाग्री प्रदिप्त करतो म्हणजे पोटात पाचकरस *digestive enzymes* वाढवतो भूक वाढवतो.

९) राजगीरा / *Sudo millets/ maranthus* - राजगीरा चे लाडू, वडी , राजगीरा दूधात टाकून खाल्ला जातो, लहान मुलांना फार पौष्टिक

गहू तांदूळ(*Paddy*) आणि भरडधान्ये यांत मूलभूत फरक काय



-- गहू तांदूळ आणि भरडधान्ये यांत पिष्टमय पदार्थ / स्टार्च , फॅटस्, काहीअंशी प्रोटीन्स सेम असतात , परंतु भरडधान्ये मध्ये फायबर्स/तंतुमय पदार्थ खूपच असतात , जे गव्हामध्ये फक्त १.२% असतात , तर तांदूळ /रिववू मध्ये ०.२% इतके असतात , खरी ग्यानबाची मेख येथेच आहे, तसेच भरडधान्यात विटामिन्स खनिजे फायटोकेमिकल्स प्रचंड प्रमाणात असतात गव्हाच्या अन् तांदूळाच्या तुलनेने. मिलेटस् मधील फायबर्स आणि पिष्टमय पदार्थांचे एक विशिष्ट श्रळपझळपस असते ज्यामुळे मिलेटस् खाल्ल्यावर हळूहळू रक्तात साखर सोडली जाते, म्हणजे रक्तात साखरेचा पूर येत नाही अन् आरोग्य संवर्धन होते.

उलट गव्हाच्या अन् तांदूळाच्या सेवनाने रक्तात साखरेचा पूर येतो अन् चिजविचिज आरोग्य समस्या आजारांना विकारांना सामोरे जायला लागते, आधुनिक वैद्यकीय शास्त्र त्याला जेनेटिक डिसऑरडर म्हणते.

हे सर्व आपण टाळू शकतो फक्त मिलेटस् खाद्य संस्कृतीकडे पुन्हा वळून. तसेच मिलेटस् हे ग्लुटेन फ्री अन्न असल्यामुळे स्वादुपिंडाला बळ मिळते, स्वादुपिंडाचे शुद्धीकरण होते, ग्लुटेन फ्री अन्न म्हणजे लिव्हर किडनीचा विमा असेच समजा.

मिलेटस् असे खा

मिलेटस् पासून पीठ पोहे भाकरी धपाटे खिचडी पुलाव बिर्याणी डोसे बिसकुट बनवता येतात. फक्त मिलेटस् खरेदी करताना एक काळजी घ्यावी, मिलेटस् पोलीश / *polished* केलेले नसावेत, ते त्याच्या नैसर्गिक रंगात असावेत. एक गोष्ट निश्चितपणे भरडधान्ये / तृणधान्ये/ *millet*s ला परत पुनर्वैभव करून देणे हे मानव व मानवी आरोग्य व अखिल जीवसृष्टीसाठी क्रांतिकारी पाऊल आहे.सर्वात महत्वाची बाब म्हणजे फायबर युक्त अन्नाची आज सर्वांना गरज भासत आहे! ते म्हणजे भरडधान्य होय!



संकलक:-

डॉ प्रसाद ह. उबाळे पा.

आयुर्वेदाचार्य,

मनःस्वास्थ्य आयुर्वेदिक चिकित्सालय व पंचकर्म केंद्र,

शहर बँकेसमोर, भिडे चौक, सावेडी नाका,

अहमदनगर, ९८२२१०७०३७

RI Year 2024-25
RID - 3132
Club No. 23746

Rotary
Club of Ahmednagar Midtown



हिरवी मूग डाळ भजी



लागणारे साहित्य

- 1) मूग डाळ दोन वाट्या
- 2) हिरवी मिरची जिरेपूड लसूण कोथिंबीर

कृती

मूग डाळ दोन तास भिजत घालावी ,त्यानंतर मिक्सरमध्ये जाडसर वाटावी ,त्यात हिरवी मिरची ,लसूण, दोन ते तीन ,पाकळ्या, जीरा पुढ ,कोथिंबीर, मीठ, मिक्स करून घ्यावे, गॅस पेटून कढईत तेल टाकावे, तापून घ्यावे, तेल तापल्यास, त्यात मूग डाळ भजी सोडावी, त्यानंतर ,लालसर रंग ,झाला की डिशमध्ये काढून घ्यावे



Recipe by
Ann Mandakini Gaikawad



थालीपीठ रेसिपी



लागणारे साहित्य

- 1) दोन वाटी ज्वारीचे पीठ
- 2) दोन वाटी गव्हाचे पीठ
- 3) दोन वाटी बेसन पीठ

कृती

हे तिन्ही पीठ मिक्स करून घ्यावे ,दोन ते तीन कांदे बारीक कापून घ्यावे, त्यानंतर, कोथिंबीर ,हिरवी मिरची, जिरे ,ओवा एक एक टीस्पून घ्यावा मीठ ,चवीनुसार, हे सगळं मिक्स करून पाणी घालावे, उंडा तयार करावा ,आणि छोटे छोटे गोळे ,घेऊन कपड्यावर थापावे ,नंतर गॅस पेटून तवा ठेवावा ,त्यावर ते टाकावे थोडं पाणी शिंपडून थोडं तेल टाकून झाकण ठेवावे, आणि परत एक पलटी देऊन खमंग भाजावे, दही चटणी सोबत द्यावी,



Recipe by
Ann Mandakini Gaikawad



पंढरपूर वारी

पंढरपूरचा विठोबा हा अवघ्या महाराष्ट्राचे दैवत असून आषाढी एकादशीला इथे वारकऱ्यांचा मोठा मेळा भरतो. महाराष्ट्राच्या काना-कोपऱ्यातून ठिकठिकाणाहून लाखो भाविक लोक विठ्ठल नामाचा गजर करीत आषाढी एकादशीला पायी चालत येतात. हिलाच आषाढी वारी म्हणतात. विठ्ठलाचा नामघोष करत अनेक वारकरी पायी या ठिकाणी अगदी भक्तीभावे येऊन पोहचतात. चंद्रभागेत स्नान करून विठ्ठलाचे दर्शन घेतात. आषाढीला या दिवशी पंढरपुरास शेगाव येथून पूर्णब्रह्म अधिकारी श्री संत गजानन महाराजांची आळंदीहून ज्ञानेश्वरांची, देहूहून तुकारामांची, त्र्यंबकेश्वराहून निवृत्तीनाथांची, पैठणहून एकनाथांची, उत्तर भारतातून कबिराची पालखी येते. या दिवशी वारकरी संप्रदायात उपवास करण्याचे विशेष महत्त्व आहे. दर आषाढी एकादशीला वारकरी संप्रदाय वारी घेऊन पंढरपुरात येण्याची परंपरा आठशे वर्षांपेक्षाही अधिक काळापासून सुरू असल्याचे सांगण्यात येते.

आषाढी एकादशीचे व्रत



आषाढी एकादशीला व्रत- उपवास करण्याची पद्धत आहे. काही लोक निर्जळ तर काही उपवासाचे पदार्थ खाऊन व्रत ठेवतात. एकादशीच्या आदल्या दिवशी अर्थात दशमीच्या दिवशी एकभुक्त राहून एकादशीला पहाटे उठून स्नान करून तुळस वाहून विष्णूपूजन करावे. हा संपूर्ण दिवस उपवास करावा. रात्री हरिभजन करत जागरण करावे. विठ्ठल नामाचा जयघोष करत संपूर्ण दिवस देवाच्या नामस्मरणात घालवावा. आषाढ शुद्ध द्वादशीला वामनाची पूजा करून पारणे सोडावे. या दोन्ही दिवशी विष्णू देवाची पूजा करून अहोरात्र तुपाचा दिवा लावावा.

आषाढी एकादशीचे महत्त्व

आषाढी एकादशीच्या व्रतामध्ये सर्व देवतांचे तेज एकवटलेले असते असा समज आहे. म्हणून सर्व व्रतांमध्ये आषाढी एकादशीच्या व्रताला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. पंढरपूरला अदृश्य भगवंताच्या अस्तित्वाचा पुरावा मिळतो तसेच वैकुंठभूमीच्या आधीपासूनच पंढरपूर अस्तित्वात आले असा लोकांचा समज आहेत. म्हणूनच पृथ्वीवरील सर्वात पुरातन अशा तीर्थक्षेत्राचा पंढरपूर असा उल्लेख केला गेला आहे.



पंढरीचा राया :

पंढरीच्या राया । प्रभु दीननाथा ॥
टेकितो मी माथा । तुझे पायी ॥१॥

युगे किती उभा । एका विटेवरी ॥
येवुनी बाहेरी । पहा जरा ॥२॥

बदलले जग । आणि माणसेही ॥
तशा देवताही । बदलल्या ॥३॥

कनकाच्या भिंती । सोन्याचे कळस ॥
सोन्याची हौस । देवालाही ॥४॥

त्यांचे भक्त बघा । विमानाने जाई ॥
आम्हा कारे पायी । बोलावतो ॥५॥

देव गरीबाचा । तू राहिला गरीब ॥
भक्तही गरीब । ठेविले तू ॥६॥

आम्हां कारे असा । गरीबीचा शाप ॥
असे काय पाप । आम्ही केले? ॥७॥

अभयाने देवा । करा नियोजन ॥
जेणे भक्तजन । सुखी होती ॥८॥





*Annet
Rayansh
Amey Parikh*

*Annet
Abhipriya
Abhishek Shelar*



*Annet
Kavir
Nitish Ingale*

*Annet
Adhira
Amol Khole*





Rotary Club of Ahmednagar Midtown

Club No. 23746, RID 3132

INVITATION

39th Installation Ceremony

Rotary Year 2024 - 2025



Rtn. Ajay Pisute
President



Rtn. Merlin Elisha
Secretary

And the dynamic BOD

by

Chief Guest



PDG. T. N. Subramanian
Rotary International Director 2023-25

In the presence of

PDG. Pramod Parikh
ARPIC, COL, RID 3132

Rtn. Prasanna Khajgiwale
Asst. Governor

Wednesday, 24th July 2024, 7 PM

Venue - Hotel New Sanjog, Nagar-Manmad Road, Savedi, Ahmednagar

- RSVP -

Rtn. Madhura Zaware
President 2023 - 24

Rtn. Amol Khole
Secretary 2023 - 24

Members of Rotary Club of Ahmednagar Midtown

Followed by Dinner

आओ मिलकर बनाएं बेहतर कल..





20th July – 24th July 2024

July Birthdays

20th July – Ann Varsha Pandey

24th July- Annet Kushal More

22nd July – Ann Pushpa Aswar

24th July- Annet Shravani Pansambal

23rd July- Rtr.Chatur Bagayat

24th July- Dr.Rtn. Ranjit Satre



July Anniversary

19th July- Dr.Rtn.Sandip & Jyoti Gade

Bulletin Design - Akshay Raut

Write up - Rtn Tina Ingale, Rtn Merlin Elisha

Thank You!