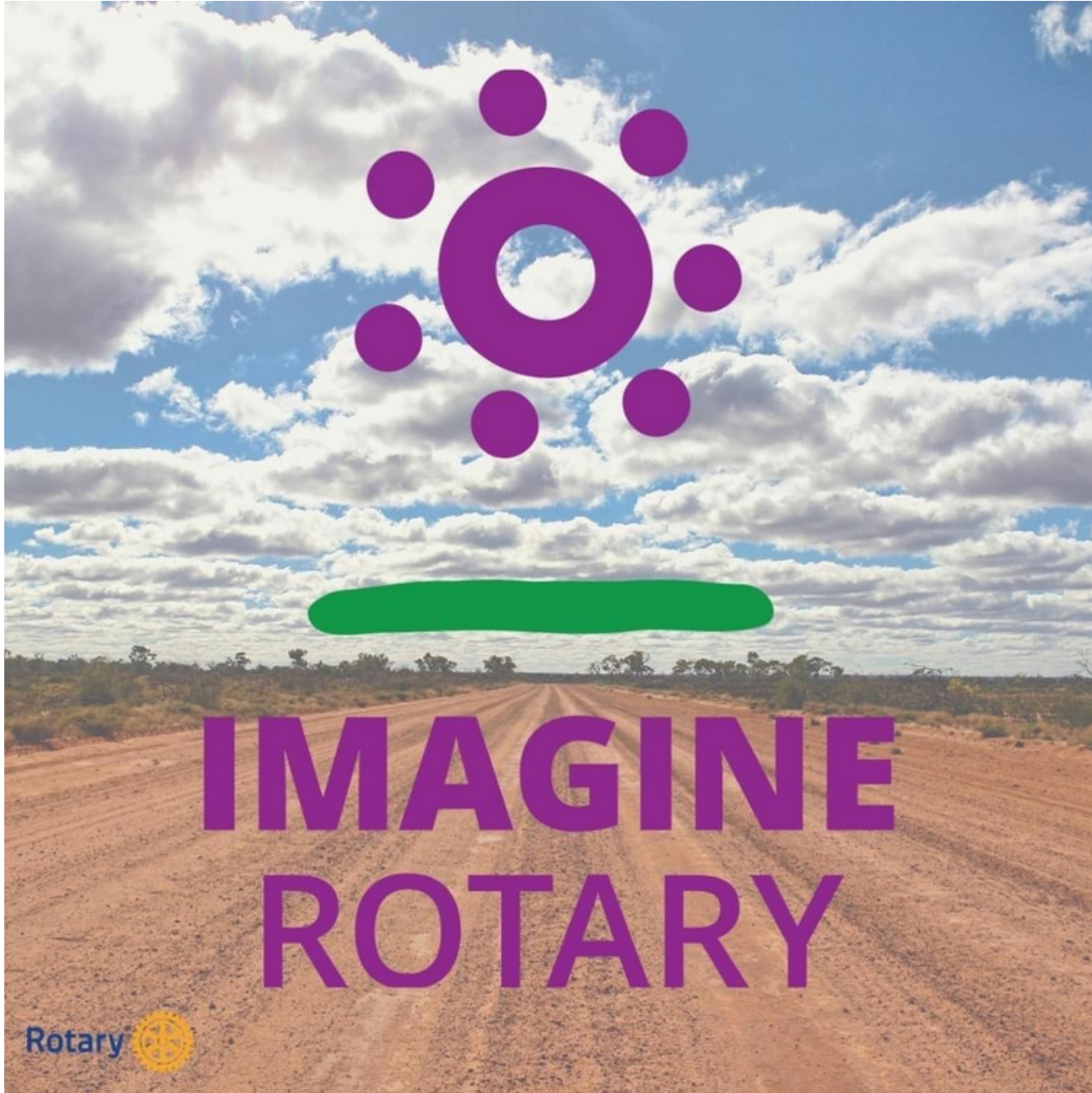


ISSUE 01, October 2022

GARIMA TIMES

QUARTERLY BULLETIN



Email : rcgarima@googlegroups.com

Website : rcnavimumbaigarima.rotaryindia.org

TABLE

03

EDITOR'S LETTER

10

ARTICLE BY VIJAYA PANT TULI

04

RI PRESIDENT MESSAGE

13

MANAGING STRESS

06

DG MESSAGE

15

BURNING BRIGHT PAINTING

08

CLUB PRESIDENT MESSAGE

16

CLUB PROJECTS

09

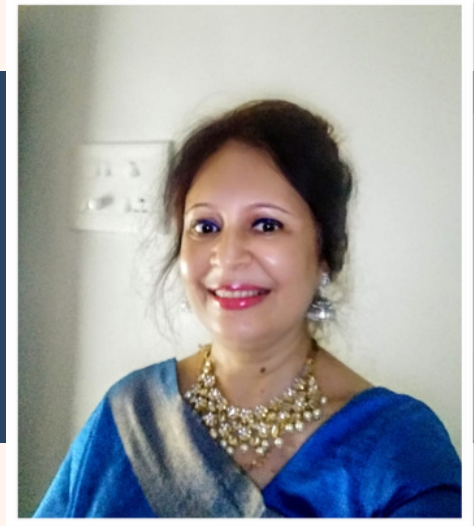
IPP EXPERIENCE

20

ROTARY QUIZ

CONTENTS

EDITOR'S LETTER RTN. NUPUR CHAKRAVORTY



Humanity has gone through testing times in the last two years of pandemic, no one remembered a time when the whole world had to down its shutters and go into hibernation

Baleful new phrases like isolation, social distancing became the norm Loneliness, financial crises were traumatic experiences faced by the people *Mental health* became the prime concern

The year 2022 ushered in with a blossom of life, unveiling the fear, radiance gradually flashed back into the loony lonely faces

Garima has conducted several arts based, stress management sessions It includes dance, song, drama, various art forms to relieve stress It sends a wave of vigour in the body!! It sets us into a mode of joyful living**

***JOY is a natural phenomena !! misery is our creation ** says sadhguru!! Let's work on *our mind * to keep it in peace, and live a balanced life!!

Our President Nirmala Pandey has a vision for the upliftment of the underprivileged women. We have plans of providing educational facilities, clothes, to the tribal women in villages

Garima!! We stand for the women emancipation!!

RI PRESIDENT MESSAGE



Being asked to Imagine Rotary can seem like a big, heady exercise, but the most important element of it is something quite small, even personal.

Not too long ago, Rotary members were expected to perform our acts of service quietly. I understood and appreciated the thought behind that — humility is a wonderful trait, and we should continue to nurture it in other ways.

But keeping Rotary to ourselves has a cost. and by sharing our Rotary moments, we are being generous with others and giving them an opportunity to understand the impact of Rotary. It brings to mind that wonderful aphorism:

“People will forget what you said. People will forget what you did. But people will never forget how you made them feel.”

So how do we make people feel Rotary? The best way is to share our Rotary moments. We have all had them — when the ordinary collides with intention to create something extraordinary.

Some people have those Rotary moments the first time they go to a meeting. For others, it can take years, before seeing the joy in the eyes of someone we serve. Or perhaps in hearing from another member something that hit close to home.

RI PRESIDENT MESSAGE CONT...



As Nick and I share this journey, we are amazed at the work you are performing and the lives that are transforming. Throughout the year, I'm going to share with you the sights and the stories that made those tours meaningful for us.

I hope you can do the same in your corner of Rotary. It can be something you share in meetings or on social media. For the most savvy and ambitious, it could be an event you publicize with local media. Even sharing your stories with friends has impact.

We need ambassadors for Rotary's message and our dreams for a better world. The best ambassadors are you. The more you share stories — and share them from the heart — the more you encourage others to partner with us, to join us, and to stay.

To give you just one small example, in the months ahead, I will be turning over this column to Rotary members who will share their personal stories as they relate to diversity, equity, and inclusion in our organization. It's important that we hear these stories directly from the people who experienced them as a way of feeling the importance of DEI for the future of Rotary.

In everything we do, what people feel about Rotary will shape our future. I can only imagine what you will inspire through the stories you'll tell.

Jennifer Jones
RI President 2022-23

DISTRICT GOVERNOR MESSAGE



Dear FAB BYTES Readers

Rotary Pranam!!

"If I have seen further, it is by standing on the shoulders of giants." - Sir Isaac Newton

As the Governor of our beloved District 3142, I would like to offer my salutations to the Giants, my 6 predecessors PDGs Dr. Chandu, BM Shivraj, Dr. Ashes, Dr. Mohan, Dr. Sandeep, and Dr. Mayuresh. It is us, standing on their shoulders that we all should be able to see a tad farther.

Darshana and I are very much thankful to Dr. Mayuresh and Anjali Warke for all the courtesies through the Smile Year. It was indeed a difficult year dotted with Covid restrictions. But as the saying goes, "When the going gets tough, the tough get going". All credit to the Smile Governor Dr. Mayuresh for providing our district with exemplary leadership.

Now for my thoughts for FAB Year. We have started our FAB Year journey together. It has all the makings of a very enjoyable year, as this year will not be my year, it's going to be our year in all aspects.

LTD Unlimited (Loyalty, Transparency and Democracy in its entirety) is the mantra for the FAB Year and you will see the reflections in each activity initiative of this district.

DISTRICT GOVERNOR MESSAGE CONT...



Our Vision for the year is “To make our district, a Vibrant, knowledgeable and impactful one, not only in our zone or nation but in the entire Rotary World”.

Our dynamic FAB Core Teams (CDMT/CAPT/CET) and all the Avenue Teams are well in action and are ready to help and support all the clubs to the best of their capabilities.

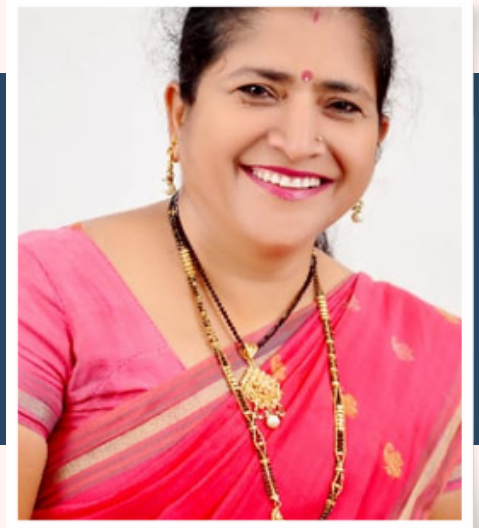
Making our work and brand visible in our communities and neighborhood is the need of the hour. My request to all the clubs and Rotarians of District 3142 is to ensure the Rotary Brand is prominently visible at strategic locations in our area of Service. It will align us with the new action plan of Engage, Impact Reach & Adapt giving us new members, retaining the existing ones and getting us more donors & beneficiaries.

With this I wish you all the best for a FABulous year in RY2022-2023!

Kailash Jaithani
District Governor(2022-23)
RID 3142

CLUB PRESIDENT MESSAGE

RTN. NIRMALA PANDEY



Mental Health and emotional wellbeing can impact the way we work, think about ourselves and others as well as interact with the World around us. When stress becomes overwhelming or consistent, it can have a negative impact not only on our mental and emotional wellbeing, but can also manifest physically causing many medical health issues. The Garima team understands the importance of creating and sharing awareness for mental health wellbeing and stress.

I want to congratulate our team who put in so much effort in making the World Mental Health day celebration a success. We organized a historical event in collaboration with Sainath Junior College and Chetna Foundation, delivering a unique program for more than 1500 students simultaneously. We used a Visual Arts and Drama based approach for sensitization, designed by Chetana Foundation.

We also organized a stress management workshop for teachers on 17th and 18th October in Collaboration with Chetana Foundation. The focus was on stress management and arts based approach for innovative teaching. The highlight of the workshop was the session on the Art of Forgiveness. The session is to ensure better classroom management and healthy teacher student relationship.

Looking forward to continuing our work on Mental Health awareness beyond just one day and including it in our daily lives.

SMILE - मुस्कुराहट

किसी को मुस्कुराहटों में हो निसार,
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार,
जीना इसी का नाम है,
इसी गाने को ध्यान में रखते हुए मेरा अपना स्माइल ईयर का
प्रेसिडेंटशिप अपनी गरिमाओं के साथ गुजार दिया।



जब मेरा नाम नामांकित किया तब थोड़ी घबराहट थी की कैसे होगा? क्या होगा? परंतु जब मैं Pre-pets के लिए गई तब से मुझमें आत्मविश्वास आया की मैं भी कर सकती हूं।

Pre-pets में अपने सभी को प्रेसिडेंट्स, स्माइल ईयर की कोर टीम और सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हमारे डिस्ट्रिक्ट गवर्नर श्री मयूरेश वारके और उनकी पत्नी अंजलि से मिलकर मेरा नज़रिया ही बदल गया। डर की जगह आत्मविश्वास ने ले ली।

जुलाई से मेरे स्माइल वर्ष की शुरुवात हुई। हर कदम, हर प्रोजेक्ट्स पर मुझे मेरी गरीमाओं के साथ मेरे को प्रेसिडेंट्स, डिस्ट्रिक्ट टीम, हमारे AG श्री केदारनाथ घोरपड़े, AT श्री सुब्रमण्यम जी , श्री हर्ष मकोल और अन्य सभी का पूरा सहयोग मिला।

रोटरी से जुड़कर जाना की निस्वार्थ सेवा क्या होती है?

कई दोस्त मिले और इन सभी के साथ मिलकर कार्य करते हुए कई खट्टे मीठे अनुभवों को प्राप्त करते हुए वर्ष कैसे गुजर गया, पता ही नहीं चला।

रोटरी राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में बहुत कार्य करते हैं। इससे जुड़ने पर पता चलता है कि यह संस्था कितना कार्य करती है और प्रेसिडेंट बनने के बाद तो कार्य कैसे किया जाता है इसकी भी जानकारी मिलती है। मेरा सबसे अनुरोध है की जिंदगी में एक बार प्रेसिडेंट जरूर बने। इस स्माइल वर्ष की यादों को सहेजकर रखा है मैंने।

****1983 "कालिंदी पास" (19500FT) से "बद्रीनाथ" जाते हुए** "घस्तोली बॉर्डर" पर हमारा "फौजी भाइयों के साथ एक अविस्मरणीय दिन****



सचमुच वह एक अविस्मरणीय दिन था सितंबर 1983 का इसके लिए मुझे थोड़ा पीछे जाना पड़ेगा अपना परिचय देने के लिए बात तब की है जबकि पर्वतारोहण लड़कियों के लिए तो बिल्कुल नहीं था लेकिन मैंने तब 1977.78 में नेहरू पर्वतारोहण संस्थान से बेसिक और एडवांस कोर्स किया। जो कि मेरे जीवन में मील का पत्थर साबित हुआ।

फरवरी 1983 प्रथम भारतीय एवरेस्ट टीम के लीडरब्रिगेडियर ज्ञानसिंह नेहरू पर्वतारोहण संस्थान में नेशनल एडवेंचर फाउंडेशन के अंतर्गत टाटा स्टील का एक ग्रुप लेकर आए जिसमें कि उन्होंने हम कुछ पर्वतारोहण की भी लड़कियों को भी बुलाया उनका उद्देश्य था लोकल लोगों को भी कुछ रोजगार देना फिर वह हमारे काम से इतने खुश हुए कि उन्होंने हमसे एक क्लब की स्थापना करने की बात कही फिर उनकी प्रेरणा से हम लोगों ने " भागीरथी सेवन सिस्टर्स एडवेंचर क्लब" की स्थापना की जिसमें चंद्रप्रभा ऐतवाल दी, बचेंद्री पाल दी व मेरेसहित हम कुल 7 लड़कियां थी यह हमारा क्लब "नेशनल एडवेंचर फाउंडेशन" से जुड़ा था, और हम काफ़ी सफल हो रहे थे।

****कालिंदी से बद्रीनाथट्रैक में हम खुशनसीब थे कि हमारे लीडर स्वामी सुंदरानंद थे जो कि उस समय के जाने-माने फोटोग्राफर और पर्वतारोही थे उनका सम्मान पूरे विश्व में होता है जब उन्होंने ट्रैक बनाया और उस समय उत्तरकाशी के चेयरमैन श्री कमला राम नौटियाल जी ने मुझसे इस ट्रैक की बात पूछी तो मैं तुरंत तैयार हो गई पर फिर वही मैं अकेली लड़की पर फिर तीन चारऔर भी लड़कियां तैयार हुईहुई लेकिन साथ में चली खाली अनीता रेखी अब हम दो लड़कियां हो गई थी तो ग्रुप की बात आगे बढ़ी और हम टोटल 6 लोग इस ग्रुप पर आ गए दो लड़कियां और चार पुरुष और साथ ही छह पोर्टरस**



L to R : Vijaya Pant, Chandra Prabha Aitwal and Bachendri Pal, Secretary, Chairman & Vice-Chairman of "Bhagirathi Seven-Sisters" Executive Committee.

इस रूट के लिए काफी कठिन चढ़ाई का सामना करना पड़ता है कई दर्रे पार करने पड़ते हैं और सांस रोककर चलना पड़ता है इसके लिए गंगोत्री होकर ही जाया जा सकता है और उस समय तो गंगोत्री वाला पुल भी नहीं बना था तैयारियां ही चल रही थी तो हमको एक्स्ट्रा 6 किलोमीटर भैरव घाटी से जाना था लेकिन हम सौभाग्यशाली हैं कि उस रास्ते का आनंद हमने उठाया है खूबसूरत रास्ता नीचे गंगा और अगर डरने वाला व्यक्ति हो तो नीचे देखकर चक्कर आ जाए ऐसे रास्ते से गंगोत्री पहुंचना पड़ता था पर आनंद भी बहुत था। गंगोत्री से फिर चीड़ वासा, भोजवासा गोमुख और गोमुख से शुरु हो जाती है असली परीक्षा नंदनवन के लिए खड़ी चढ़ाई चढ़ना। खतरनाक भागीरथी ग्लेशियर को पारकर हम नंदनवन पहुंचे यहां की खूबसूरती देखने लायक थी। फिर हम पहुंचे वासुकी ताल यहां तो आंखे ही हैरान रह गई अनुपम छटा बिखरी पड़ी थी।

अब प्रकृति की नजारों को देखते हुए हम आखिर मंजिल के करीब पहुंच गए और एक दम खतरनाक रास्तों से ध्यान से उतरते हुए हम लोग एक समतल मैदान में पहुंच गए वहां खिले फूल खूबसूरती चारों ओर के बर्फ से ढकेपहाड़ सब कुछ देखने लायक था। फिर हमको दूर से कुछ छाया जैसी दिखाई दी हिलती डुलती हुई। मैं और अनिता रेखी अकेले ही छूट गई थीं। हमारी तो डर से हालत खराब हो गई थी *****

अब मैं घस्तौली (आर्मी कैंप भारत तिब्बत सीमा बॉर्डर) का वर्णन करूंगी जहां पर हम सबसे पहले पहुंचे और एक अलग ही अनुभव था डर और खुशी का मिलाजुला अनुभव, हम खतरनाक रास्तों सेकालिंदी पास पार करके दूसरे दिन एक बड़े मैदान में चलते जा रहे थे... चलते जा रहे थे और समझ में नहीं आ रहा था और कितना चलना है तब तक दूर हमें आर्मी के कुछ टेंट दिखे अनिता और मैं साथ ही थे देखा तो सामने से दो आर्मी वाले हमारी ही तरफ बढ़ रहे थेदेखकर हम घबरा गए कि वे हम को पकड़ने आ रहे हैं, हम लोग बॉर्डर वाली जगह पर हैंइसलिए अब हम दोनों पत्थर के पीछे छुप गए और बाकी लोगों का इंतजार करने लगे पर आर्मी के

जवानों ने हमको पत्थर के पीछे छुपा हुआ देख लिया था और पास आ करके वे हमको सैल्यूट मारने लगे तो हमको समझ नहीं आया कि ये हमको सैल्यूट क्यों मार रहे हैं फिर बाद में पता चला स्वामी सुंदरानंद जी और भारद्वाज कैंप में पहुंच चुके हैं तो फिर दो फौजी भाई हम लोगों को लेने आ गए कि लड़कियां थक



गई होंगी उनका सामान हम उठा लेंगे तब हमारी जान में जान आई और हम आर्मी कैंप की ओर चले गए वहां पहुंचते ही ज्यादातर फौजी बोलने लग गए "अरे लड़की आई हैं लड़कियां आई हैं" पहले तो हम घबरा गए लेकिन फिर जब वो लोग बोले बहुत टाइम हो गया हम अपनी मां बहनों से नहीं मिले हैं इसलिए आप दोनों को देखकर हम लोग बहुत खुश हो गए ऐसा लग रहा है कि हम से मिलने हमारी बहने आ गई है हमारा भी दिल पसीज गया फिर हम भी खूब खुश हुए (वैसे भी पर्वतारोहण में आर्मी वालों के साथ काफी रहना पड़ता है और ब्रिगेडियर ज्ञान सिंह (छोटे चाचा) के कारण हम लोगों का संबंध फौजियों के साथ कुछ ज्यादा ही बन गया था) रांगड जी व नौटियाल जी के आने पर हमने फिर कैंप में पहुंचकर गर्म पानी से हाथ मुंह धोया चाय और सूप पीने के बाद फौजी भाइयों ने हमारे लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम किया और फिर हम लोगों ने सारी रात अंत्याक्षरी खेली एक बड़ी बैरिक में बैठकर जिसमें कई फौजी भाई थे और सब के सिरों के ऊपर **3 नॉट 3 रायफल** टंगी हुई थी और कुछ भी सरसराहट होने पर उनका हाथ तुरंत राइफल की तरफ बढ़ जाता था यह सब वर्णन करना बहुत कठिन है हमारे लिए वह रात एक अविस्मरणीय रात बन गई, ईश्वर, ब्रिगेडियर ज्ञान सिंह, स्वामी सुंदरानंद जी व कमलाराम नौटियाल जी का कोटि आभार कि हम लोगों को फौजियों

के बीच उनकी बैरिक में अमूल्य समय बिताने का मौका मिला।

आज जब मैं ये सब टीवी पर देखती हूँ कि बड़े-बड़े कलाकार फौजी भाइयों से मिलने गए हैं सीमा पर उनके साथ नाच गा रहे हैं, तो मुझे अपने पुराने दिन याद आ जाते हैं 1983 में यह सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ था कि मैं अपने देश के रक्षकों के साथ कुछ देर के लिए ही सही उनके मानसिक संतोष का कारण बनी थी वह सच में बेहद खूबसूरत और खुशनुमा पल थे।

दूसरे दिन आंखों में आंसुओं के साथ हम माना गांव के लिए विदा हुए एक ही दिन साथ रहे थे फौजी भाइयों के लेकिन लग रहा था कि जाने हम कितने जन्मों से साथ हैं फौजी भाइयों को कोटि प्रणाम जो सीमा पर रहकर कठिन परिस्थितियों में देश की और हमारी रक्षा करते हैं।

ओह क्या भूलूं क्या याद करूं



Managing Stress Using Art Base Therapy

**“Art washes
away from the
soul the dust of
everyday life.”
Pablo Picasso**

Stress is a very common term in the present scenario, stress is defined as any type of change that causes physical, emotional, or psychological strain. Everyone experiences stress, but what is important is how one responds to it. Stress is how we react when we feel under pressure or threatened. It usually happens when we are in situation that we don't feel we can manage or control. Stress can affect our physical and mental health.

Stress can also be a good learning for those who try to learn various things to fight stress in their lives, but it can be negative for those who take stress as a killer and give up, resulting in depression or being suicidal.

A new concept has been introduced now- a- days which dictates “managing stress by the use of art base therapy. Art based therapy, also known as expressive therapy, uses art as a means of communication and lets people explore and express their emotions and thoughts. It integrates all of the art in a safe, nonjudgmental setting to facilitate personal growth and healing. To use the arts expressively means going into our inner realm to discover feelings and to express them through visual art, movement, sound, writing or drama. This process fosters release, self-understanding, insight and awakens creativity and transpersonal states of consciousness.

It is observed that the impact of different types of art therapy on tension and mood do not examine the subjects' ability or the nature of their works, only the impact on how they feel afterwards, and these effects are overwhelmingly positive! So if you are looking for a better way to ease tension, you may dive into an art activity.

The development of art offers catharsis (releasing) for challenging feelings, diversion from traumatic emotions and memories, and an ability to get into a “flow” state that can in many ways be restorative. It Reduces mood swing, anger, promote positive thinking and get good quality sleep, chronic stress, anxiety and depression.



Rtn. Urni Soni



Burning Bright Painting



The soft light and fragrance of a candle cannot only reduce stress, but can actually help us improve our mood

PROJECTS IN THE MONTH OF JULY - SEPTEMBER

Mental Health



Chetana Foundation in collaboration with RCNM Garima conducted a session on Rhythm for therapy at Sainath School English Medium

Blood Donation Camp



Blood is life - saving ! It can neither be bought or manufactured in a lab. RCNM Garima alongwith DY Patil hospital organised a blood donation camp on 15th August. Over 80 units of blood were donated successfully

PROJECTS IN THE MONTH OF JULY - SEPTEMBER

Har Ghar Tiranga



Har Ghar Tiranga is an initiative of the Government of India to commemorate the celebration of 'Azadi Ka Amrit Mahotsav' in a befitting manner – to mark 75 years of India's independence. The H B B.Ed college (RCC) in association with the Rotary Club of Navi Mumbai Garima organized a programme on 13th August for the underprivileged people of Vashi gaon, so that they could hoist the national flag in their own home

Tree Plantation



The importance of tree plantation in preserving biodiversity and balancing the ecosystem cannot be overstated. Keeping this mind Garimites along with their family members planted trees in Ghansoli

PROJECTS IN THE MONTH OF JULY - SEPTEMBER

Note Book Distribution



Notebooks were distributed at Vishwa Balak Kendra

Eye Check up Camp



Eye check up camp was held at Credence Hospital Ghansoli in partnership with RCNM Garima

PROJECTS IN THE MONTH OF JULY - SEPTEMBER

Pulse Polio Immunization



RCNM Garima was represented by President Nirmala Pandey in managing the booth on the day of Pulse Polio Immunization

Distribution of Sarees - Tribal Women



Generous spirit of Garima was in demonstration when the tradition to distribute sarees to the tribal women was carried on this year too



Q1 What is a Rotary Question

Q2. What is Rotary's Primary &
secondary Motto

Q3. What is Rotary theme for 2022

Q4. What are Seven Focus Areas for Rotary

Send in your answers to
rcgarima2014@gmail.com





ROTARY CLUB OF NAVI MUMBAI GARIMA

ADDRESS:

Anmol Bungalow, Plot
no.147/c sector 26/27
Parsik Hill CBD Belapur,
Navi Mumbai 614

