

# आजिठा

## रोटरी क्लब जळगाव

क्लब क्र.15512 रो.डिस्ट्रीक्ट 3030 रोटरी वर्ष 2023-24



आर.आय.प्रेसिडेंट  
रो. गॉर्डन आर. मॅकइनली



डिस्ट्रीक्ट गव्हर्नर  
रो. आशा वेणुगोपाल



प्रेसिडेंट  
रो. मनोज जोशी



ऑन.सेक्रेटरी  
रो. अँड. हेमंत भंगाळे



बुले.कमिटी चेअरमन  
रो. स्वाती ढाके



CREATE HOPE  
in the WORLD

### संपादकीय....

सर्व बंधू भगिनींना रोटरी प्रणाम!

नवीन वर्षाची सुरुवात आपण नवीन टीम सोबत करत आहोत. यावर्षी आपल्या क्लबला रो. मनोज जोशी हे अध्यक्ष तर रो.अँड. हेमंत भंगाळे हे मा. सचिव म्हणून लाभलेले आहेत. प्रथम मी त्यांचे अभिनंदन करते व पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा देते.

यावर्षी आपण आपल्या क्लब मधील डॉक्टरांचे लेख तेही डेझिनेटेड मंथ नुसार देणार आहोत. यात जुलै महिना हा चाइल्ड अँड मॅटर्नल हेल्थ केअर डेसिग्रेटेड मंथ आहे. त्या अनुषंगाने रोटरी अँनस् डॉ. माधुरी कासट यांचा लेख पान नंबर ६ वर देत आहोत. तसेच लेडीज रोटेरियन्सचाही लेख सुरु करत आहोत. या नवीन कॉलमची सुरुवात पी. पी. रो. पूनम मानुधने मॅडम यांच्या लेखाने करत आहोत. डेसिग्रेटेड मंथनुसार रो.डॉ. तुषार फिरके यांच्या रोटरी वरील माहिती विषयक लेख तर आहेच.

आर.आय.चे निवडून आलेले अध्यक्ष आर. गॉर्डन आर. मॅकइनली यांनी रोटरीला शांती आणि मानसिक आरोग्यासाठी काम करून जगात आशा निर्माण करण्याचे आवाहन केले. ही मूल्ये साकार करण्यासाठी आवश्यक असलेला विश्वास मिळविण्याचे आवाहनही त्यांनी केले.

आयुष्यात प्रत्येक माणसाला कधी ना कधी तरी नैराश्य येतच असतं, पण अशावेळी आपल्याला आपल्या माणसांची साथ आणि प्रेरणात्मक विचारांची गरज असते. निराशा हा असा आजार आहे की एकदा कुणाला त्याचा फटका बसला की तो बाहेर येणे खूप कठीण होते. आपल्याला आपल्या जीवनात मोटिवेशन ची खूप गरज असते. हेच काम आपल्याला यावर्षी रोटरीच्या माध्यमातून करावयाची आहे. यावर्षीची आपली रोटरी थीम आहे "जगात अशा निर्माण करा", "आशा पुनरसंचित करणे" हे यावर्षीचे उद्दिष्ट आहे. जगातील विनाशकारी संघर्षातून बाहेर पडण्यास मदत करणे व त्यासाठी स्वतःमध्ये बदल घडवून आणणे.

येत्या नवीन वर्षाच्या बारा महिन्यातील ५२ आठवड्यांच्या म्हणजेच ३६५ दिवसांमध्ये आपल्याला आशा नावाचा एक झरा बनवून मानव जातीला गतिमान ठेवायचे आहे. असं म्हणतात की **आशाही अशी मधमाशी आहे जी फुलांशिवाय मध बनवते.**

- रो. स्वाती ढाके

### अध्यक्षीय....

सर्व सन्माननीय रोटरी बंधू आणि भगिनींना सादर प्रणाम

रोटरी वर्ष २०२३-२४ या नवीन वर्षाची सुरुवात होत आहे. मागील वर्षीत आपले अध्यक्ष श्री राजेशजी वेद यांच्याकडून पदभार घेताना अत्यंत आनंद व उत्साह आणि उमेद या तिघांचा त्रिवेणी संगम जाणवत आहे. राजेशजींची मागील वर्षाची दैदिप्यमान अशी कामाची परंपरा यावर्षी सुद्धा आपल्याला चालू ठेवायची आहे. याच वर्षी आपला क्लब हा ७४ वर्षातून ७५ व्या वर्षीत पदार्पण करेल, त्या निमित्ताने आपल्याला अनेक चांगले उपक्रम हाती घ्यायचे आहेत. सर्वप्रथम मी आपल्या क्लब मधील सर्व ज्येष्ठ सदस्यांना सादर प्रणाम करतो व त्यांच्याकडून हा आशीर्वाद मागतो की, मागील ७३ वर्षांप्रमाणे यावर्षी सुद्धा माझ्या हातून चांगले कार्य घडवावे. आपण सर्वांनी या एक वर्षाच्या काळाकरता मला अध्यक्ष म्हणून निवडले याबद्दल मी आपला सर्वांचा ऋणी राहिल व वचन देतो, 'हे वर्ष आपल्या मागील अनेक वर्षांप्रमाणे अतिशय सुंदर व उत्साहवर्धक ठरेल अशी कामगिरी करेल'. आपल्या क्लब मधील ज्येष्ठ लोकांकडून मला प्रेरणा नेहमीच मिळत राहते म्हणून ही अध्यक्ष पदाची धुरा सांभाळण्याचे धाडस करत आहे. सर्व सदस्यांची साथ मला वर्षभर मिळत राहिल अशी आशा करतो. वर्षभर राबवण्याचे उपक्रम याबद्दल बोलायचे झाले तर आपल्याला सगळ्यात पहिले लहान मुलांवर आपल्या इंटरॅक्ट कमिटीच्या माध्यमातून लक्ष केंद्रित करायचे आहे त्यांना प्राथमिक स्वरूपाचे सामान्य ज्ञान जे की जीवनावश्यक आणि स्वास्थ्यवर्धक या दोन्ही गोष्टी करता येणे आवश्यक असते. ते देण्याचा यावर्षी आपल्याला प्रयत्न करायचा आहे. तसेच मेडिकल आणि नॉन मेडिकलचे अंतर्गत आपल्याला अनेक प्रकल्पांवर काम करायचे आहे. साप्ताहिक मीटिंग हा रोटरीचा आत्मा आहे. यावर्षीची प्रोग्राम कमिटी साप्ताहिक मीटिंग वेगवेगळ्या विषयांवर व नवीन वक्त्यांवर ठेवण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे रोटरी सदस्य संख्या कशी वाढेल आणि त्यांचा साप्ताहिक सभा आणि रोटरीचे प्रकल्प यात उपस्थिती कशी वाढेल याच्यावरही आपल्याला भर द्यायचा आहे त्याकरिता आपले ज्येष्ठ सदस्य यात मला निश्चित मदत करतील याची शंका नाही.

सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे यावर्षी बुलेटीन कमिटी ही रोटेरियन सौ स्वाती ढाके यांच्याकडे असल्यामुळे मला बुलेटीन विषयी कुठलीही चिंता नाही, त्या नेहमीप्रमाणे नवीन आणि उद्बोधक असं लिखाण दर महिन्याला प्रस्तुत करतील यावर माझा विश्वास आहे.

आपले रोटरी इंटरनॅशनल चे अध्यक्ष यांचे यावर्षीचे ब्रीदवाक्य हे 'क्रिएट होप' म्हणजेच लोकांमध्ये नवीन आशा जगवणे हे आहे. गरजू माणूस जेव्हा सर्व ठिकाणी नकार ऐकतो तेव्हा त्याच्याकडे रोटरी हाच एक आशेचा किरण असतो म्हणून ती अशा जगण्याचं आणि वाढवण्याचे काम आपल्याला या वर्षी करायचं आहे.

- रो. मनोज जोशी

# नवनिर्वाचित नेतृत्व



## रोटरी इंटरनॅशनल अध्यक्ष- रो.गॉर्डन आर. मॅकइनली

शिक्षण : दंडी विद्यापीठातील दंत शस्त्रक्रियेत पदवीधर

व्यवसाय : दंत प्रॅक्टीस

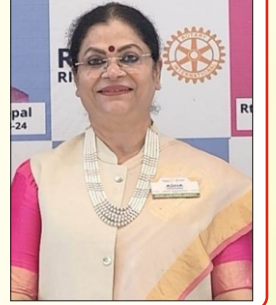
ब्रिटीश पेडोडेन्टिक सोसायटीचे पूर्व शाखेचे अध्यक्ष होते.त्यांनी विविध शैक्षणिक पदे भूषविली आहेत. १९८४ पासून रोटरी सदस्य मॅकइनली ग्रेट ब्रिटन आणि आर्यलंड मध्ये रोटरी इंटरनॅशनल चे अध्यक्ष आणि उपाध्यक्ष आहेत. त्यांनी रोटरी इंटरनॅशनलचे संचालक आणि अनेक समित्यांचे सदस्य- अध्यक्ष म्हणून कामे केलेली आहेत.

## डिस्ट्रीक्ट गव्हर्नर- रो.आशा वेणुगोपाल

शिक्षण : बी.कॉम., डिप्लोमा इन बिझनेस स्टडी, पत्रकारीता

व्यवसाय : जेनिथ मेटाप्लास्ट प्रा.लि.

त्यांनी अनेक प्रकल्प व रक्तदान शिबिरे राबविली. आर.आय.डी. ३०३० च्या फर्स्ट लेडी गव्हर्नर बनून इतिहास रचला. त्या लेव्हल-२ देणगीदार आहे. पॉल हेरी सोसायटीचे सदस्य आहे. सामाजिक व रोटरी कार्यात त्यांना अनेक पुरस्कार ही प्राप्त झालेले आहेत.



## असिस्टंट गव्हर्नर- रो.नितीन इंगळे

शिक्षण : इलेक्ट्रीकल इंजिअनिरींग, व्यवसाय : राजेश इलेक्ट्रो फॅब्रीकेटर

प्रथम इंटरअॅक्ट क्लब मग रोटरेक्ट क्लब आणि रोटरी क्लब असा एकूण २६ वर्षांचा प्रदीर्घ रोटरी अनुभव. चार्टर्ड मॅबर ऑफ रोटरी क्लब ऑफ ईस्ट-१९९८-९९. चार्टर्ड प्रेसिडेंट रोटरी क्लब ऑफ जळगांव इलाईट २०२१-२२. असिस्टंट गव्हर्नर २०२३-२४ ही पदे त्यांनी भूषविलेली आहेत. तसेच सामाजिक संस्थांमध्ये अध्यक्ष म्हणून कार्यरत आहेत.



## अध्यक्ष - रो. मनोज जोशी

शिक्षण : बी.ई. (इंडस्ट्रीयल इलेक्ट्रॉनिक्स)

व्यवसाय : सुहांस अॅक्टिव्हेटेड अॅलॉयज् (पार्टनर)

टेकप्लो इंजिनिअर्स इंडिया प्रायव्हेट लि. (एच.आर. व अॅडमिन मॅनेजर)

सन २०१७ पासून रोटरी क्लब जळगाव चे सभासद आहे. तसेच स्वामी समर्थ खासबाग संस्थेचे अध्यक्ष आहे. तसेच रोटरी क्लब जळगाव येथे विविध कमिट्यांवर कामे केलेली आहेत.



## मानद सचिव - रो. अॅड. हेमंत भंगाळे

शिक्षण : एल.एल.बी. व्यवसाय : वकिली

जळगाव येथील दिवाणी न्यायालयात वकीली व्यवसाय. जळगाव, धुळे, नंदुरबार, नाशिक, बुलढाणा येथील ग्राहक न्यायालयात विविध प्रकारचे कामकाज चालवित आहे. सन २००५-०६ मध्ये रोटरी क्लब ऑफ जळगाव सिल्व्हर सिटी मध्ये सचिव म्हणून कार्यभार सांभाळला आहे.



# जून महिन्यातील साप्ताहिक सभा



\* २ जून - रोजी आयोजित साप्ताहिक सभा ही बिझनेस मिटींग होती.

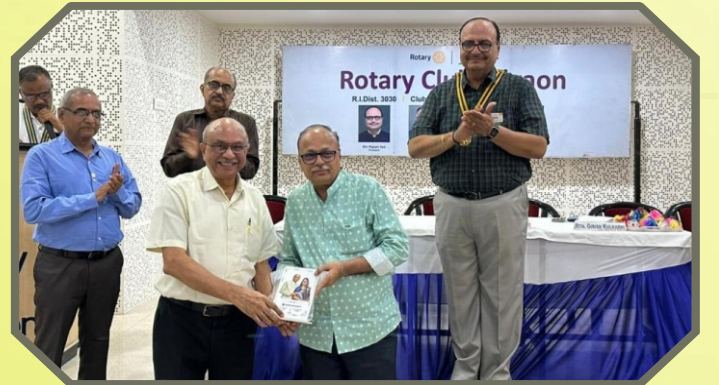
\* ९ जून- रोजी आयोजित साप्ताहिक सभा ही फॅमिली मिटींग होती. कु.मृण्मयी कुलकर्णी व कु.शलाका कानगो यांनी "नृत्यार्पणम" हा कथक नृत्यावर आधारित कार्यक्रम सादर केला. दोघीही सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात कथक विषयाची पदवी संपादन करित आहे.



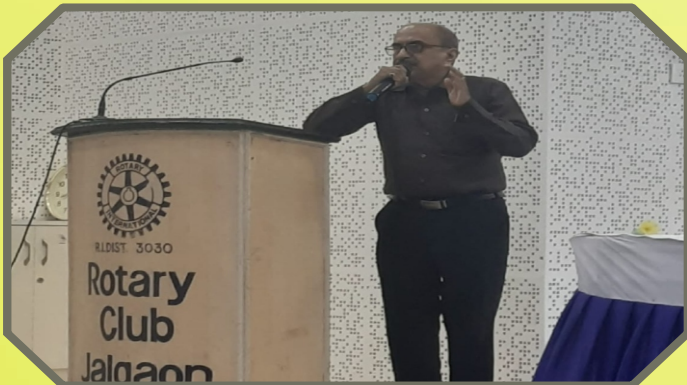
\* १६ जून - रोजी आयोजित साप्ताहिक सभेचा विषय होता. 'कुंडलिनी ते आईन्स्टाईन' वक्ते होते;. डॉ.राजेश जैन (न्युरोसर्जन जळगाव) यांनी अप्रतिमरित्या पावर पॉईंट प्रेझेंटेशन द्वारा योगा व ध्यान याबद्दल समजवून सांगितले.



\* २३ जून - रोजी आयोजित साप्ताहिक सभा ही 'फेलोशिप मंथ व विशेष सन्मान सोहळा' होती. यावेळी वर्षभर उत्कृष्ट काम करणाऱ्या सदस्यांना तसेच थॅलेसेमिया डोनर सदस्यांचा या प्रसंगी सत्कार करण्यात आला.



\* ३० जून - रोजी झालेल्या साप्ताहिक सभेचा विषय होता 'इम्प्रेसन ऑफ द इयर' यावेळीस रोटेरियन बंधू व भागिनींनी आपले मागील वर्षाच्या कार्याबद्दलचे मत व्यक्त करून अध्यक्ष राजेश वेद व मा.सचिव गिरीश कुलकर्णी यांच्या कार्याचे कौतुक केले.



# जून महिन्यातील प्रोजेक्ट्स

\* ७ जून - रोजी रोटरी क्लब जळगाव तर्फे दोन व्हिल चेअर जळगांव येथील रेल्वे स्टेशनला देण्यात आल्या. या प्रसंगी अध्यक्ष राजेश वेद, मा.सचिव गिरीश कुलकर्णी, नॉन मेडीकल कमिटी चेअरमन कॅप्टन मोहन कुलकर्णी, पी.पी.रो.जितेंद्र ढाके, रो.योगेश गांधी, रो.मनोज कुलकर्णी, रो.सुभाष अमळनेरकर, स्टेशन मास्तर तसेच इतर कर्मचारी वृंद उपस्थित होते.

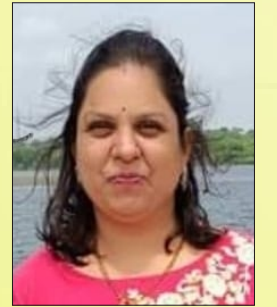


\* १७ जून - रोजी रोटरी क्लब जळगांव तर्फे मेडीकल कमिटी अंतर्गत मोफत २५ कॅटरॅक्ट सर्जरी विष्णुलीला डोळ्यांचे हॉस्पिटल येथे डॉ.तुषार फिरके यांनी केले. याप्रसंगी अध्यक्ष राजेश वेद, मेडीकल कमिटी चेअरमन डॉ.काजल फिरके तसेच इतर रोटरी सदस्य उपस्थित होते.

## फर्स्ट लेडी चे मनोगत

रो. विनया जोशी

रोटरी क्लबचे कार्य हे खूप मोठं आहे आणि रोटरी क्लब जळगाव हा आपल्या शहरातील सगळ्यात जुना रोटरी क्लब. जेव्हा मनोज नी २०१७ साली रोटरी क्लब जॉईन केलं तेव्हा मला वाटलं की आपण क्लब मध्ये गेल्यावर तिथे कोणाशी बोलणार? आणि एवढे मोठे लोक क्लब मध्ये असल्यावर ते आपल्याशी बोलतील का? असे अनेक प्रश्न माझ्या मनात होते, पण मनोज नेहमीच्या स्वभावामुळे हे मात्र बिनधास्त होते, यांचा स्वभावच तसा स्पष्ट आणि सरळ त्यात यांना मित्र फार लवकर जोडता येतात माझं तसं नव्हतं पण जशी जशी मी क्लबला यायला लागली तसं तसं माझ्यातलं हे जिटेशन कमी झालं आणि मी क्लब मध्ये खूप मोकळ्या मनाने वावरू लागली. त्यातच संदिप भैयांच्या काळामध्ये यांच्याकडे सेक्रेटरीशिप आली आणि मला क्लब ची खूप छान ओळख ही झाली आणि मी छान मिसळूनही गेली.



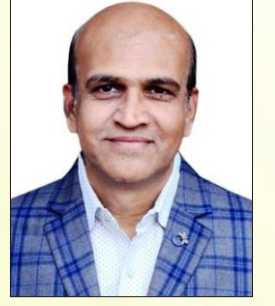
मनोज बदल बोलायचं झालं तर नेतृत्व गुण तर यांच्यात पहिल्यापासूनच आहेतच आणि समाजासाठी काम करण्याचा यांच्याकडे अनुभव आणि इच्छा पहिल्यापासूनच होती त्यामुळे मला खात्री आहे की हे अध्यक्षपदाची जबाबदारी ते उत्तमरित्या पार पाडतील व त्याकरता मी त्यांना सर्व प्रकारची मदत करेल.

या वेळचे आर.आय. प्रेसिडेंट यांनी दिलेलं घोषवाक्य हे 'क्रिएट होप' म्हणजेच सर्वत्र आशेच वातावरण निर्माण करा. याच अनुषंगाने आपण यावर्षी स्त्रियांची सुरक्षितता, पर्यावरण, शिक्षण, सामाजिक सलोखा आणि शांतता यावर सगळ्यांच्या मदतीने कार्य करावं अशी इच्छा आहे. अर्थातच सर्व कार्यामध्ये माझी साथ असणार हे निश्चित.

## मॅटर्नल अँड चाईल्ड हेल्थ मंथ

पी.पी.रो.डॉ.तुषार फिरके

रोटरी वर्ष २०२३ - २४ नुसार जुलै महिना मॅटर्नल अँड चाईल्ड हेल्थ मंथ म्हणून गणला आहे.



अविकसित देशांमधील तरुण स्त्रियांना अनेकदा लहान, अरुंद, अपुरा निवारा त्यांच्या विस्तारित कुटुंबांसोबत सामायिक करावा लागतो, त्यांच्या पालकांच्या आणि त्यांच्या आजी-आजोबांच्या रीतिरिवाज आणि मूल्यांनी नियंत्रित केले जाते. वय १८ वर्षांच्या आधी, काही १३ वर्षांच्या वयाच्या आधी लग्न केले जाते, त्यामुळे त्यांना शिक्षणाची संधीच वंचित ठेवली जाते, परंतु मूल्यांसाठी शारीरिकदृष्ट्या तयार नसल्या मुलींना गर्भधारणा-संबंधित गुंता वाढतात. कुटुंब नियोजनाद्वारे ३०% माता मृत्यू कमी करणे आणि शेवटी महिलांना त्यांच्या फायद्यासाठी आणि त्यांच्या समुदायाच्या फायद्यासाठी सक्षम करणे, हे रोटरीचे उद्दिष्ट आहे. तेपेहुआ, चापला, मेक्सिको येथील नवीन मातांना तात्काळ पूर्व आणि प्रसूतीनंतरच्या काळजीसाठी सार्वजनिक बसने गुडॉलजरा येथे एका तासापेक्षा जास्त प्रवास करावा लागतो. फक्त एक रात्रभर मुक्काम केल्यानंतर ते सर्व त्यांच्या बाळांसह त्यांच्या गावी बसने परत जातात, तिची परिस्थिती वाईट आहे ज्यामुळे आई आणि बाळाच्या आरोग्यास धोका निर्माण होतो. रोटरी क्लब ऑफ रिचमंड सनराईज आणि रोटरी फाउंडेशनचे आभार, स्थानिक व्यवसायाने कम्युनिटी सेंटरच्या मैदानावर बांधलेली नवीन मातृ आरोग्य इमारत, इमारत फिट केली आहे आणि उपकरणे आणि पुरवठा प्रदान केला आहे. असंच आपणही गावाकडील किंवा आदिवासी पाड्यावर महिलांसाठी बसची सोय उपलब्ध करून देऊ शकतो. काम करण्यासाठी लांब जाणाऱ्या महिलांसाठी व बाळांसाठी सोयी आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देऊ शकतो.

चीनच्या ग्रामीण भागात जन्मजात हृदयविकार असलेल्या मुलांना वाचवण्यासाठी रोटरी क्लब ऑफ रिचमंड सनराईजने शांघाय, हॉंगकाँग आणि स्वित्झर्लंडमधील क्लबसोबत भागीदारी केली आहे, रोटरी फाउंडेशनच्या जागतिक अनुदानातून गरीब कुटुंबातील मुलांना हृदय शस्त्रक्रिया उपलब्ध करून दिली आहे. वरील उदाहरणाप्रमाणे मागील वर्षी आपल्या क्लबनेही रोटरी क्लब ऑफ नॉर्थ बॉम्बे सोबत लहान मुलांचेही हृदयविकार तपासणी शिबीर आयोजित केले होते. त्यातील गरजू मुलांची मोफत हृदय शस्त्रक्रिया मुंबई येथील एस.आर.सी.सी. हॉस्पिटल मध्ये करण्यात आली.

रोटरी शिक्षण, लसीकरण, जन्म किट आणि फिरती आरोग्य चिकित्सालय प्रदान करते. महिलांना आईपासून अर्भकापर्यंत एचआयव्हीचा संसर्ग कसा रोखावा, स्तनपान कसे करावे आणि स्वतःचे आणि त्यांच्या मुलांना आजारापासून कसे संरक्षण करावे हे शिकवले जाते. रोटरी कार्यक्रम कुशल आरोग्य कर्मचाऱ्यांपर्यंत महिलांचा प्रवेश सुधारतात, स्वच्छ प्रसूती किटचे वितरण करतात, मातांना स्तनपान कसे करावे हे शिकवतात, लसीकरण आणि नियमित तपासणीस प्रोत्साहन देतात आणि कीटकनाशक-उपचार केलेल्या बेड नेटचे वितरण करतात. आपण आपल्या क्लब द्वारा गरजू माता आणि मुलांना मदत करावी जेणेकरून ते त्यांच्या स्वतःच्या माता आणि अर्भक आरोग्य सेवेवर आणि त्यांच्या जीवनावर नियंत्रण ठेवू शकतील

## बाळाचे आरोग्य

डॉ. माधुरी कासट



आपण जेव्हा असे म्हणतो 'स्वामी तिन्ही जगाचा आईविना भिकारी' त्यावेळेस असा विचार असतो की, त्या व्यक्तीच्या यशाची पाया भरणीची सुरुवात आई पासूनच असते. सृष्टीतील प्रत्येक घटक जन्माला आल्यानंतर त्याचे योग्य संगोपन झाले तरच त्याची वाढ होते व त्याचे वेगळे अस्तित्व निर्माण होते. मनुष्य जातीची वेगळी गोष्ट नाही. सर्वसृष्टीतून सर्वात हुशार प्राणी असेल तर मनुष्य, त्याचा जन्म होण्यापासून ते जन्माला आल्यानंतर पर्यंत त्याचा शारीरिक, मानसिक आरोग्य उत्तम ठेवणे फार गरजेचे आहे. उत्तम व्यक्ती व मनुष्य होण्यास त्याची मासानूमास काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे.

रोटरी परिवार जून महिन्यात माता बाल आरोग्य विषयी जनजागृती करत असते, तर आज आपण बाळाच्या आरोग्य विषयी महत्त्वाच्या गोष्टी जाणून घेऊया. बाळाच्या जन्मा आधी म्हणजे गर्भधारणाच्या आधी काही महिने पालकांनी शरीरशुद्धी, मन शुद्धी करून घ्यायची असते. ऋतु व योग्य काळ पाहून गर्भधारणेच्या व दिवस ठरवला जातो. आयुर्वेद शास्त्रात ग्रंथात संपूर्ण वर्णन आहे. उत्तम गर्भ किंवा बाळ जन्माला यावे, यासाठी प्रयत्न करावयाचे असते. आईने आपली दिनचर्या ऋतुचर्या आहार औषधी सेवन, व्यायाम हे आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करायला पाहिजे. पोषक आहार, फळांचे सेवन, रक्त वाढीच्या गोळ्या, कॉल्शियम, विटामिन तसेच प्रथिनांचा सेवन नित्य नियमितपणे करावे. अयोग्य परस्पर गोळ्यांचे सेवन गर्भामध्ये विकृती व्यंग निर्माण करू शकते. गर्भिणीची नऊ महिने परिचर्या योग्य झाली तरच बाळ शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सुदृढ निर्माण होते. आई आनंदी व स्वस्त राहणे खूप आवश्यक आहे. बाळाचा जन्म नॉर्मल डिलिव्हरी किंवा सिजरियनने किंवा मशीन लावून बाहेर काढले आहे हे समजून घ्यावे. आईला बाळ जन्माला आल्यानंतरची परिचर्या अगोदर असतानाच जाणून घेतलेली असल्याकारणाने सर्व माहिती असते. त्यामुळे तिला बाळाला सांभाळणे सोपे जाते. परंतु बाळ नवीन जगात प्रवेश करते, त्याला सर्व नवीन असते. आई पण पहिल्यांदाच आई झालेली असते. त्यामुळे आईला व बाळाला पण मानसिक ताण येऊ शकतो. आईला बाळाला प्रथम स्तनपान करणे खूप आवश्यक आहे. स्तनातून प्रथम चिकट गडूळ पिवळसर घट्टस्त्राव निघतो त्यास आम्ही कोलोस्ट्रम म्हणतो. या चिकट स्त्राव मध्ये खूप सारे प्रतिकारक शक्ती निर्माण करणारे तत्व असतात. त्यामुळे ते बाळाला स्तनपान करणे खूप आवश्यक असते. त्याची सक्रीय सफेक्स सुरु झाल्याने त्याच्या मेंदूतही सकारात्मक बदल घडून येतात व त्याला नवीन जगात आधार व उब मिळते. ते त्याच्या पुढच्या वाढीसाठी खूप महत्त्वाचे असते. ऋतूनुसार त्यांचे शारीरिक तापमान ठेवावे. खूप गर्मीमध्ये ओल्या कपड्यात दुपारी गुंडाळून ठेवावे. थंडीमध्ये उबदार सुती कपड्यात गुंडाळावे. २४ तासांच्या आत त्याला मलमूत्र प्रक्रिया व्हायला पाहिजे. बाळाच्या लसीकरणविषयी डॉक्टरांकडून माहिती घ्यावी. दर महिन्याला त्यांचं वजन मोजावे. दोन ते तीन महिन्याचे बाळ आईला ओळखू लागत व स्मित हास्य देत. त्याला सोशल स्माईल असे म्हणतात. स्तनपान बाळाचा मुख्य आहार असावा. दीड वर्षापर्यंत तरी बाळाला स्तनपान करणे गरजेचे असते. त्याचे टाळूच्या वरती तेल किंवा कुठलाही लेप लावू नये. साडेचार महिन्याच्या बाळाला अन्नप्राशन अन्नद्रव स्वस्त्रात घायला सुरुवात करावा. भाताची पेज, मुगाच्या डाळीची पेस्ट, तूर तांदुळाची पेज, टोमॅटो पालक सूप, मूग मटकी मोड येऊन त्यांची सूप, नॉनव्हेजचे सुप असे आपण चालू करू शकतो. रक्त वाढीसाठी नाचणी सत्व हे चालू करू शकतो. मात्र एका आठवड्याला एकच नवीन पदार्थ घ्यावा. सर्व आहार प्रकाराची सवय त्यांच्या आतड्यांना हळूहळू करावी. साडेआठ महिन्याच्या बाळाला थोडं घट्ट अन्न प्रकार घायला सुरु करावे. बाळाला दात यायची प्रक्रिया सुरु झालेली असते, त्याला खूप चावण्याची इच्छा होत असते. अशा वेळेस कडक काकडी, गाजर त्याच्या हातात घ्यावे. आवश्यकतेनुसार बाळाला आहाराची सेवन करावे. खूप वेळा जास्त खाऊ घातल्याने बाळ पुढे स्थूल होण्याची शक्यता असते. बाळ चालू लागल्यावर त्याच्या आहारात रक्त वाढीच्या भाज्या फळांचा वापर करावा. कॉल्शियम युक्त असावे. बाळाच्या आहारचं नव्हे तर त्यांची काळजी घेणारी आई तिचे पण आहार लोहयुक्त असावा. तिने एक वर्षापर्यंत तरी लोह व कॉल्शियमच्या गोळ्या घ्यावा.

आई-वडिलांचे प्रेम स्नेह प्रोत्साहन हे बाळाला नियमित मिळत राहिले पाहिजे. तसे झाल्यास बाळाचे भविष्य उज्वल व आनंदी प्रगतिशील घडते.

## रोटरी सदस्यत्व-एक कृतार्थ जाणीव

पी.पी. रो. पुनम मानुधने

आपणा सर्वांना माहितच आहे की रोटरी इंटरनॅशनलची स्थापना १९०५ साली सर पॉल हॅरीस यांनी शिकागो येथे केली. त्यावेळी फक्त पुरुषच रोटरी क्लबचे सभासद होवू शकत होते. पुढे अनेक वर्षांच्या संघर्षानंतर, १९८७ साली युनायटेड नेशन्स, सुप्रीम कोर्टाने, महिलांनाही रोटरीचे सभासद होता येईल, असे अधिकृत जाहीर केले. या निर्णयाची फलश्रुती म्हणजेच 'सिल्हीया व्हीलॉक' या रोटरी क्लब 'ज्युरेट' कॅलीफोर्नीया च्या जगातील पहिल्या महिला अध्यक्ष झाल्यात. १९८७ नंतर मग महिला रोटरीयन्सची संख्या वाढत राहिली.



पी.डी.जी. डॉ. चंद्रशेखर सिकची १९८८-८९ मध्ये आपल्या क्लबचे अध्यक्ष होते. त्यावेळी त्यांनी घेतलेल्या काही कार्यक्रमात व प्रोजेक्ट्स मध्ये सहभागी होण्याचा योग आला आणि तेव्हाच रोटरीच्या माध्यमातून समाजाची थोडी सेवा करावी, विचारवंत लोकांच्या संपर्कात यावे व त्यांच्यापासून काही प्रेरणा घ्यावी, हा विचार मनात रुजला व याच भावनेने १९९० साली मी रोटरी परिवारात प्रवेश केला. रोटरी क्लबची पहिली महिला सभासद झाल्यावर लगेच स्व.आप्पासाहेब खांबेटेनी आपल्या साप्ताहिक बुलेटीनची जबाबदारी माझ्यावर सोपविली. नंतर हळूहळू इतर कमिटी मधील विविध प्रोजेक्ट्स मध्ये मी सहभागी होवू लागलो व त्यायोगे रोटरीच्या अनेक समाजोपयोगी कार्याबद्दल जवळून ओळख झाली.

१९९५-९६ साली पी.डी.जी.रो.शांतीलालजी राका अध्यक्ष असतांना पहिली महिला सेक्रेटरी होण्याचा योग आला व लगेच १९९७ मध्ये म्हणजे सभासद झाल्यावर अवघ्या ७ वर्षानंतर आपल्या रोटरी डिस्ट्रीक्ट ३०३० मधील २ री आणि आपल्या जिल्ह्यातील पहिली महिला अध्यक्ष होण्याचा बहुमान मिळाला, माझ्या करीता तर खरोखरच हे स्वप्नवत होते. पण आधीचा सेक्रेटरी पदाचा अनुभव आणि आपल्या क्लब मधील ज्येष्ठ, श्रेष्ठ व सर्वच सभासदांची प्रेरणा, मार्गदर्शन व सहकार्याची खात्री होती आणि म्हणूनच मी ही जबाबदारी स्विकारली. त्या वर्षात इतर प्रोजेक्ट बरोबरच फेलोशिप कशी वाढू शकेल. यावर लक्ष केंद्रीत केले आणि जळगावातील इतर रोटरी क्लब्स, ईनरव्हील क्लब आणि रोट्रॅक्ट क्लब यांच्या बरोबर चार-पाच प्रोजेक्ट्स एकत्र घेतले. याशिवाय स्वदेशी चळवळीचे श्री.राजीव दीक्षित यांचे व मु.जे.महाविद्यालयाच्या सहकार्याने डॉ.अभय बंग यांचे "माझा हृदयविकार आणि मी" या विषयावर दोन पब्लीक लेक्चर्स आयोजित केले गेले. पुणे येथील डॉ.शोभाताई भागवत यांचे दोन दिवसांचे बालसंस्कार शिबीर, विद्यार्थ्यांकरीता आयोजित केले करीअर गार्डन्स शिबीर व विशाखापट्टणम् येथील प्रसिद्ध अस्थिरोग तज्ञ डॉ.आदिनारायणराव व त्यांच्या सहकार्यांच्या मदतीने घेतलेला पोलीस करेक्टिव्ह सर्जिकल कॅम्प हे आजीव माझ्या स्मरणात राहतील.

नंतर २०००-२००१ साली आपल्या क्लबचे रो.शांतीलालजी एका डिस्ट्रीक्ट गव्हर्नर झालेत व पहिली महिला डिस्ट्रीक्ट सेक्रेटरीची जबाबदारी मला देण्यात आली. त्या रोटरी वर्षात नागपूर पासून देवळाली पर्यंत प्रत्येक रोटरी क्लबचे प्रेसिडेंट, सेक्रेटरी व अनेक सभासदांशी संपर्क साधण्याची संधी मला मिळाली. त्यावेळी जैन हिल्स वर झालेल्या 'दर्पण' या रोटरी कॉन्फरन्स च्या आठवणी अजूनही ताज्या आहेत. क्लबच्या ज्येष्ठांचे मार्गदर्शन व सभासदांचे अविरत सहकार्य जर लाभले तर कोणतेही कठीण काम आपण उत्तमरित्या पार पाडू शकतो आणि आपल्या क्लब मध्ये ती क्षमता आहे. याचा अनुभव अनेक वेळा घेतला आहे.

परत एकदा, पहिली महिला खजिनदार होण्याची संधी मला डॉ.तुषार फिरके यांनी दिली व ती मी यशस्वीपणे पूर्ण करू शकले याचे समाधान नक्कीच आहे. आता ही खूप काही करायची इच्छा आहे पण वयोमानाप्रमाणे काही मर्यादा या येणारच. शेवटी इतकेच नमूद करावेचे वाटते की, मी रोटरी सदस्य होणे व क्लबच्या माध्यमातून आपली सामाजिक बांधीलकी सांभाळणे, या सारखे समाधान कुठेच नाही. प्रत्येकाने या संधीचं सोनं करावं, हीच कामना.

**जीवेत् शरदः शतम्...!**

**नांदा सौख्यभरे...**

- १) १० जुलै रो. डॉ. मिलिंद वायकोळे
- २) ११ जुलै पीपी रो. डॉ. जयंत जहागीरदार
- ३) १७ जुलै रो. युसुफ हातीमभाई
- ४) १९ जुलै रो. सुभाष अमळनेरकर
- ५) १९ जुलै रो. सुनिल येवलेकर
- ६) २० जुलै पीपी रो. डॉ. तुषार फिरके
- ७) २४ जुलै रो. संजीव फडणवीस
- ८) २६ जुलै रो. डॉ. महेश पाटील
- ९) २९ जुलै रो. राजेश वेद
- १०) ३१ जुलै रो. राकेश चव्हाण
- ११) ३१ जुलै रो. सुबोध सराफ
- १२) ३१ जुलै रो. पराग अग्रवाल

- १) ४ जुलै रो. अशोक आहुजा
- २) ५ जुलै पीपी रो. डॉ. प्रदीप जोशी
- ३) ६ जुलै रो. प्रदीप साठे
- ४) ८ जुलै रो. स्नेहल फासे
- ५) ९ जुलै रो. विजय जोशी

**रोटरी क्लब जळगाव चे  
डिस्ट्रीक्ट ऑफीसर २०२३-२४**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| १) पी.पी.रो. राजेश वेद       | ८) पी.पी.रो. राघवेंद्र काबरा  |
| २) पी.पी.रो. किशोर मंडोरा    | ९) रो. आसिफ मेमन              |
| ३) पीपी.रो. प्रेम कोगटा      | १०) पीपी.रो. सुरेश केसवाणी    |
| ४) पी.पी.रो. जयंत जहागीरदार  | ११) पी.पी.रो. जितेंद्र ढाके   |
| ५) पी.पी.रो. संदीप शर्मा     | १२) पी.पी.रो. पुनम मानुधने    |
| ६) पी.पी.रो. डॉ. प्रदीप जोशी | १३) पी.पी.रो. डॉ. तुषार फिरके |
| ७) रो. अॅड. सागर चित्रे      | १४) पी.पी.रो. डॉ. दिपक पाटील  |



**श्रद्धांजली**



\* रेडीओ ऑरेंज १०६.४ ने आयोजित सन्मान सोहळ्यात रो.जयवर्धन नेवे यांचा त्यांनी केलेल्या सामाजिक व सांस्कृतिक क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरी केल्याबद्दल 'खान्देश रत्न अवॉर्ड' देऊन सन्मानित करण्यात आले.

**\* श्रद्धांजली \***

\* रो.दिपिका चांदोरकर यांचे वडील दत्तात्रय विष्णू सोमण यांचे दुःखद निधन झाले.



\* रो.मनोज जोशी यांचे वडील अशोक जगन्नाथ जोशी यांचे दुःखद निधन झाले.

