

# आजिठा रोटरी क्लब जळगाव

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



आर.आय.प्रेसिडेंट  
रो. गॉर्डन आर. मंकडनली



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!  
सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक ...

दिवाळी हा दिव्यांचा उत्सव आहे आणि आपल्याला गरजू लोकांच्या आयुष्यात मदतीचे रूपाने हा दिव्यांचा उत्सव साजरा करायचा आहे. पुढील महिन्यात १४ नोव्हेंबरला 'बाल दिन' साजरा करताना गरजू विद्यार्थिनींना सायकल वाटप करून साजरा करणार आहोत

'जगात आशा निर्माण करूया' ही आपली या वर्षाची रोटरी थीम आहे. जगात ही आशा निर्माण करण्यासाठी आपल्याला रोटरी मार्फत भरीव कामगिरी करावयाची आहे. आशा ही जीवनासाठी आवश्यक गोष्ट आहे. सर्व क्षेत्रात तिची आवश्यकता असते, अगदी स्वप्नपूर्ती पासून तर उपजीविका चालविण्यासाठी किंवा धरती मातेची रक्षा करण्यासाठी. सध्या जग हे तिसऱ्या महायुद्धाच्या दारात उभे आहे. रशिया-युक्रेन नंतर आता इजराइल- पॅलेस्टाईन युद्ध सुरू आहे. यात असिमीत जीवितहानी, वित्तहानी सुरू आहे आणि नैसर्गिक संपदांची तर अपार हानी होत आहे. याचे पडसाद पूर्ण जगावर पडतात.

नोव्हेंबर महिना हा रोटरी फाउंडेशन डेसिग्रेटेड मंथ आहे आपण सर्व दरवर्षी रोटरी फाउंडेशनला मदत करून त्यांच्या प्रोजेक्टसाठी जगभरातील प्रोजेक्टसाठी हातभार लावत असतो. मिल्टन कॉलेज सह हॉवर्ड युनिव्हर्सिटी, ऑक्सफर्ड युनिव्हर्सिटीतून डिग्री घेतलेले जॉन हेवको हे २०१९ पासून रोटरी इंटरनॅशनल व फाउंडेशनचे जनरल सेक्रेटरी आणि सीईओ आहेत. ते दोन्ही संस्थांच्या ऑपरेशन्सवर देखरेख करतात आणि ३०० दशलक्ष पेक्षा जास्त एकत्रित ऑपरेटिंग बजेट आणि १ बिलियन पेक्षा जास्त मालमत्ता व्यवस्थापित करतात. रोटरीयनला मिळू शकणारा सर्वोच्च पुरस्कार म्हणजे सर्व्हिस अबव्ह सेल्फ अवॉर्ड; रोटरी इंटरनॅशनल बोर्डाकडून दरवर्षी जास्तीत जास्त १५० पुरस्कार दिले जातात. रोटरी फाउंडेशन साठी डोनेट करणाऱ्यांना पॉल हॅरिस फेलो म्हणून पिन दिली जाते, जगभरात दहा लाखांहून अधिक पॉल हॅरिस फेलो आहेत.

- रो. स्वाती ढाके

## अध्यक्षीय.....

रोटरी प्रणाम

नोव्हेंबर महिना हा रोटरी फाउंडेशन मंथ म्हणून ओळखला जातो या महिन्यात रोटरी इंटरनॅशनल मार्फत जेवढे प्रोजेक्ट संपूर्ण जगभरात केले जातात त्याकरता लागणारा पैसा हा आपल्याला सदस्य आणि इतर नागरिकांकडून संस्थान कडून मोठ्या मोठ्या कंपन्यांकडून देणगी स्वरूपात प्राप्त होत असतो. या महिन्याच्या निमित्ताने आपण रोटरी फाउंडेशन जगभरात जमा केलेल्या देणगीतून कशी मदत करते ते आपण इतर सर्वांना सांगत असतो हा महिना प्रामुख्याने आपण रोटरी ब्रॅण्डिंग करण्याकरता वापरला पाहिजे. रोटरीने केलेले समाजकार्य हे समाजातील सर्व स्तरांपर्यंत पोहोचवले पाहिजे त्यामुळे आपल्याला लाभार्थी आणि देणगीदार हे दोघे पण प्राप्त होतील. दानशूर व्यक्ती ही नेहमी चांगल्या संस्थेच्या शोधात असते आणि लाभार्थी हा नेहमी निस्वार्थी माणसाच्या शोधात असतो या दोन्ही गोष्टींचा सुरेख संगम आपल्याला रोटरी मार्फत घडवून आणता येत देणाऱ्याला आणि घेणाऱ्याला दोघांनाही समाधान मिळते. आपण सर्वांच्या अपेक्षा पूर्ण करू शकत नाही पण जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचून समाजाला आपण त्याचा लाभ करून देऊ शकतो. रोटरी फाउंडेशन मंथ च्या निमित्ताने मी एवढेच सांगेल.

दिवाळीची तयारी सर्वांकडेच सुरू असेल या महिन्यात आपण आपल्या क्लबच्या सर्व सदस्यांना बॉक्स क्रिकेट खेळायला लावणार आहोत मला असं वाटतं की क्लब मध्ये ही एक वर्षातून सर्वात चांगली संधी असते ज्याच्यामुळे आपली फेलोशिप व सदस्यांच्या घरामध्ये असलेले इतर सदस्य यांच्याशी आपली ओळख होऊ शकते.

- रो. मनोज जोशी



# ऑक्टोबर महिन्यातील साप्ताहिक सभा



\* ६ ऑक्टोबर - रोजी आयोजित साप्ताहिक सभेचा विषय होता "सामान्य स्त्री व पुरुषांचे आर्थिक प्रगतीचे मार्ग" वक्त्या होत्या सौ.वैशाली महाजन, वक्त्याचा परिचय रो.सुबोध सराफ यांनी केला तर आभार प्रदर्शन रो.डॉ.शुभदा कुलकर्णी यांनी केले.

\* १३ ऑक्टोबर- रोजी आयोजित साप्ताहिक सभेचा विषय होता 'मराठी मनोरंजन विश्व, काल आज आणि उद्या' प्रसिद्ध मराठी अभिनेते, निर्माते व दिग्दर्शक श्रीरंग गोडबोले हे यावेळी आपल्याला वक्ते म्हणून लाभले होते. वक्त्याचा परिचय रो.दिपक चांदोरकर यांनी केला तर आभार प्रदर्शन रो.सुबोध सराफ यांनी केले.



\* २० ऑक्टोबर - रोजी आयोजित साप्ताहिक सभा ही बिझनेस मिटींग होती. यावेळी बॉक्स क्रिकेट ही स्पर्धा आयोजित करण्याबद्दल चर्चासत्र करण्यात आले. तसेच पुढील वर्षी क्लबला ७५ व्या वर्ष पूर्ण होण्याबाबत प्रोजेक्ट - प्रोग्रॅम बाबतीत चर्चा करण्यात आले.

\* २७ ऑक्टोबर- रोजी साप्ताहिक सभे मध्ये कोजागिरी साजरी करण्यात आली. सा.रे.ग.म. ग्रुप चे कलाकारांनी गीत संगीत रजनी हा कार्यक्रम सादर केला. तसेच रोटरी अ‍ॅनेटस्ने पण नृत्य सादरीकरण केले.



# ऑक्टोबर महिन्यातील प्रोजेक्ट्स



\* **७ ऑक्टोबर** - रोजी मुळजी जेठा महाविद्यालयामार्फत युवा रंग महोत्सव आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमात दिव्यांग विद्यार्थ्यांना पांढरी काठी, १५ नग व्हील चेअर १ नग, वॉकर २ नग रोटरी क्लब जळगाव तर्फे देण्यात आले. यावेळी अध्यक्ष मनोज जोशी, मा.सचिव अॅड.हेमंत भंगाळे, प्रकल्प प्रमुख आसिफ मेमन, रो.रितेश जैन, रो.अॅड.प्रविणचंद्र जंगले, रो.सुबोध सराफ, रो.पंकज व्यवहारे, पीपी.रो. संदीप शर्मा उपस्थित होते.

\* **१३ ऑक्टोबर** - रोजी गरीब गरोदर महिलांसाठी प्रसूतिपूर्व काळजी या उपक्रमा अंतर्गत गरीब गरोदर महिलांची वर्षभर काळजी घेतली असून आज उपस्थित ९ महिलांना रोटरी हॉल गणपती नगर जळगाव येथील श्री.श्रीरंग गोडबोले व श्री.सतिश देशमुख यांचे उपस्थितीत (१) शतावरी पावडर, (२) टॅब, कॅल्शियम विथ व्हिटॅमिन डी-३ दररोज १, (३) टॅब, फेरोपेन (आयर्न टॅब) दररोज १, (४) राजगिरा लाडू, (५) शेंगदाणा चिक्की, (६) डाळ्या, एक महिन्यासाठी दिले, निरोगी माता आणि बाल संगोपनासाठी प्रोजेक्ट सुरु आहे. यावेळी डॉ.तुषार फिरके, डॉ.जयंत जहागीरदार, योगेश गांधी, रितेश जैन उपस्थित होते.



## रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३०३० फिटनेस चॅलेंज

रोटरी क्लब अकोला नॉर्थ तर्फे ४६ दिवस रोटरी डि.३०३० फिटनेस चॅलेंज १४ नोव्हेंबर २०२३ ते ३० डिसेंबर २०२३ या दरम्यान आयोजित करण्यात येणार आहे. "स्वास्थ्य की बिमारियों पर विजय" या शिर्षकाअंतर्गत चालणे, पळणे, सायकलींग करणे याबाबत स्पर्धात्मक आयोजन करण्यात आले आहे.

"आरोग्यम् धनसंपदा" या संशोधनातून असे सिद्ध झाले की, कोणतीही सवय लागायला ४ ते ८ आठवड्यांचा कालावधी लागतो ही स्पर्धा ४६ दिवस असल्याने आपल्याला (नवीन वर्षाची सुरुवातीस) ही उपयुक्त सवय लागेल यासाठी मोबाईल वरून रजिस्ट्रेशन करून आपल्याला ई-मेल येईल व सर्व माहिती मिळेल. कुठेही आपण ही अॅक्टिव्हिटी करू शकतो. कधी एक/दोन दिवस खंड पडला तरी चालेल.

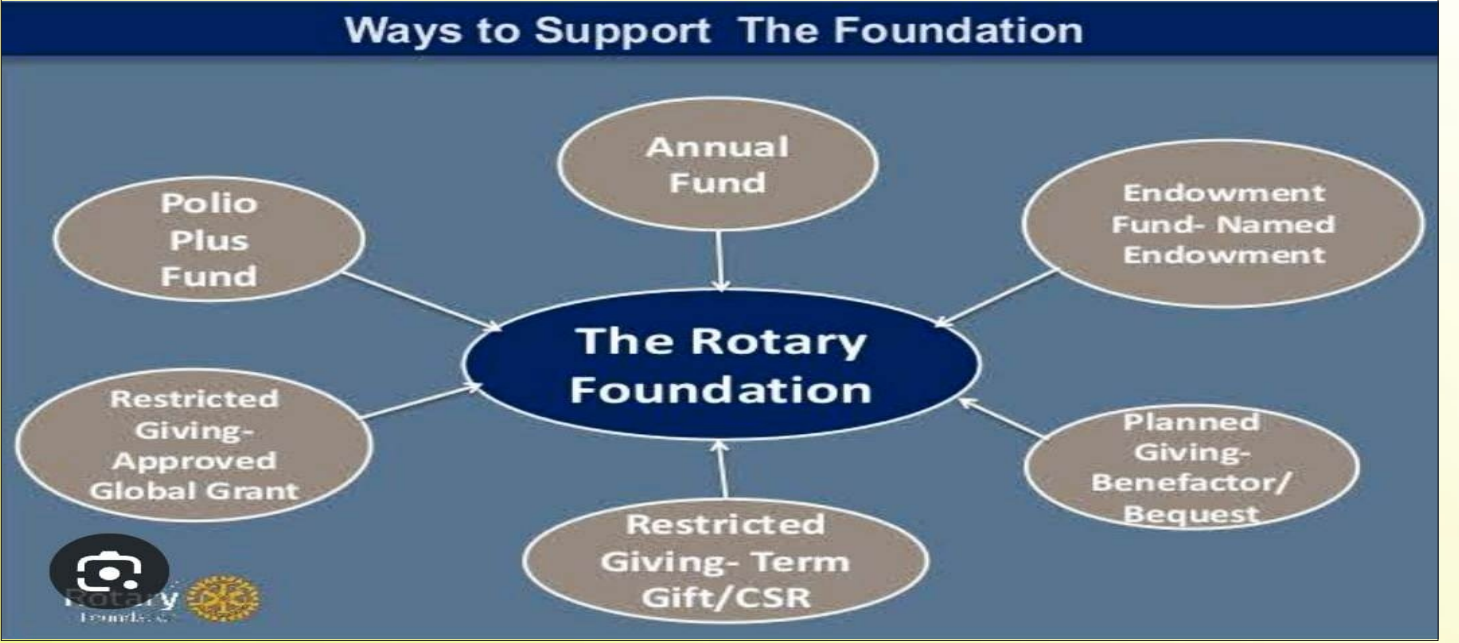
१ कि.मी. चालणे/पळणे = १ पॉइंट, ३ कि.मी. सायकलींग = १ पॉइंट, या ४६ दिवसात तुम्हांला किती पॉइंट मिळता यावर तुम्हांला बक्षीस मिळणार आहे.,

१४९ पॉइंट - ई-सर्टिफिकेट, १५०-२४९ पॉइंटस्- ब्रॉन्झ मेडल, २५०-३४९ पॉइंटस् - सिल्वर मेडल, ३५० पॉइंटस् वर गोल्ड मेडल.

१२ वर्षावरील सर्वजण या स्पर्धेत सहभागी होऊ शकतो. या प्रोजेक्ट बदल अधिक माहितीसाठी डॉ.जुगल पुरानिया (मो.नं. ९८२२३६६३३२) यांचेशी संपर्क साधावा.



# रोटरी फाऊंडेशन



रोटरी फाऊंडेशनच्या माध्यमातून आपण जगाला समृद्ध करण्यास मदत करतो. या फंडच्या माध्यमातून मागील वर्षी १,१०० ग्लोबल ग्रॅण्डस्, ४७० डिस्ट्रीक्ट ग्रॅण्डस्, ३१० डिझास्ट ग्रॅण्ड देण्यात आले. आपण दिलेल्या पैश्यातूनच रोटरी फाऊंडेशन असे भरीव काम करू शकतात. त्यामुळे जास्तीत जास्त मदत करणे आपले कर्तव्य आहे.

या माध्यमातून ४२७ मिलियन डॉलर्स इतकी रक्कम जमा झाली व त्यातूनच सामाजिक प्रोजेक्टस् करता येतात. आपण दिलेल्या छोट्या रकमेतून जागतिक स्तरावर खूप मोठे प्रोजेक्टस् होतात. लोकांचे आरोग्य, शिक्षण, इनव्हेशमेंट, नैसर्गिक आपत्ती या बरोबरच जागतिक स्तरावरील कठीण समस्या जसे पोलीओ निर्मुलन रोटरी फाऊंडेशन तर्फे ९९% डोनेशनस् हे डायरेक्ट प्रोजेक्ट वर खर्च केले जाते. यामुळे रोटरी फाऊंडेशनला चॅरिटी नेव्हीगेटर कडून ४ स्टार देण्यात आले आहे.

## रोटरीयन म्हणजे तरुणांसाठी एक आदर्श

१९४९ मध्ये आरआय मंडळाने 'प्रत्येक रोटरीयन म्हणजे तरुणांसाठी एक आदर्श' हे घोषवाक्य स्वीकारले. प्रत्येक समाज ज्यामध्ये रोटरी क्लब अस्तित्वात आहे. तेथील समाजातील मुले आणि तरुणांप्रति असलेल्या प्रतिबद्धतेची अभिव्यक्ती म्हणून हे घोषवाक्य स्वीकारण्यात आले. तरुण लोकांची सेवा हा रोटरीच्या आजवरच्या कार्यक्रमाचा प्रमुख भाग राहिला आहे.

जगभरात युवकांचे विविध सेवा प्रकल्प कार्यरत आहेत. रोटरी तर्फे बालवीर, वीरबाला, मैदानी खेळांच्या चमू, शारीरिक विकलांग मुलांची केंद्रे, शाळा सुरक्षा, उन्हाळी शिबीरे, करमणूक कार्यक्रम, सुरक्षित वाहन चालन केंद्र, ग्रामीण भागातील मेळे, शिशू संगोपन केंद्रे आणि बालकांची इस्पितळे प्रायोजित केली जातात. अनेक क्लब तर्फे तरुणांच्या रोजगार विषयक कार्यक्रमासाठी व्यावसायिक सल्ला प्रदान करण्यात येतो. चार मार्गी चाचणीच्या उपयोगावर यासाठी भर देण्यात येतो. अमली पदार्थ किंवा अल्कोहोल सेवन प्रतिबंध आणि एचआयव्ही- एडस् जागरूकता प्रकल्पांना रोटरीयन्स तर्फे साहाय्य केले जात आहे.

या प्रत्येक प्रसंगात समाजातील तरुणांसाठी आदर्श म्हणून प्रस्थापित होण्याची संधी रोटरीयन्सला असते. इतरांचे अनुकरणात्मक निरीक्षण करून सेवा करण्याचे शिक्षण प्रत्येकाला मिळते. आमच्या युवकांची 'प्रौढ नेता' म्हणून प्रगती होत असतांना भावी पिढ्यांची सेवा करण्यासाठी प्रत्येकाला समान इच्छा आणि समान चैतन्याने ध्येय गाठण्याची आशा आहे. सुमारे ५० वर्षांपूर्वी स्वीकारलेले घोषवाक्य आज अत्यंत महत्त्वाचे ठरले आहे.

## रुनी सखी

रो.दीपिका चांदोरकर



२०१० साली श्री.अशोक काका जोशी यांनी मला व विनया जोशीला रोटरी साठी इन्हाईट केले, मी 'स्त्री-सखी' नावाचा महिलांचा महिलांसाठी चालवलेला एक पापड व्यवसाय करते. इतक्या छोट्या व्यवसायिकाला देखील रोटरीत स्थान आहे हे बघून माझा उर भरून आला. रोटरी ही फक्त मोठ्या उद्योगपतींसाठी आणि डॉक्टरांसाठीच आहे असा माझा समज होता. त्यानंतर मी पुन्हा जैन इरिगेशन जाईन केले. त्यामुळे मला रोटरी साठी जास्त वेळ देणं शक्य नव्हते. तरी सुद्धा शुक्रवारी रोटरी आहे आणि ते बुडवलं तर खंत ही वाटत होती.

पण त्याच काळात निनाद आणि नुपुर (माझी मुले) यांचे पुण्यात शिक्षण सुरु होतं त्यानंतर निनादची आयटी ची स्टार्टअप पूर्ण सेट करून दिली.

रोटरी मुळे फक्त आपलं कुटुंबच नाहीतर समाजासाठी पण काहीतरी करावे ही प्रेरणा मिळाली. माझ्याकडे काम करणाऱ्या अनेक महिलांच्या मुलांना शिक्षणासाठी मी हातभार लावला आहे. तीन मुलांच्या संपूर्ण शिक्षणाची जबाबदारी घेऊन त्यांना उच्चशिक्षित केलयं.

माझा मूळ पिंड खेळाचा, खो-खो, बॉस्केट बॉल, हॉकी ह्या खेळांमध्ये आंतरशालेय, आंतर विद्यालयीन स्तरावर मी अनेकदा खेळले आहे. रोटरीत आल्यावर बॉक्स क्रिकेट मध्ये टिम विकत घेण्याची संधी मिळाली. वर्च्युअल असल्याने लगेच टिपली. काही काळासाठी आपण खूप श्रीमंत असल्याचा फील झाला. विनोद सोडला तर बॉक्स क्रिकेट मध्ये खूप मजा आली. तरुण मुलांमध्ये राहून पुन्हा ग्राऊन्ड, पुन्हा खेळ तो आनंद वेगळाच आणि त्या काळात रोटरीतील फेलोशिप वाढली. काही उत्साही लोकांनी मी एकच लेडीज असल्याने माझे नाव निता अंबानी ठेवले होते. मजा आली खूप मजा आली. केवळ केवळ रोटरीमुळेच.

मला ह्या पूर्वी महाराष्ट्र शासनाचा गुणवंत कामगार पुरस्कार (नोकरीसाठी) १९९४ मध्ये मी एकूण २१ वर्षे नोकरी केली आणि १९९७ पासून पापड व्यवसाय करतेय त्यासाठी मिटकॉन व दैनिक सकाळ यांच्या तर्फे "उद्योगिनी पुरस्कार", सकाळ मधुरांगण 'तेजस्वीनी पुरस्कार', महाराष्ट्र चेंबर ऑफ कॉमर्स चा 'उद्योगिनी पुरस्कार' व जळगाव ब्राह्मण संघा तर्फे 'जिवन गौरव पुरस्कार' मिळाला आहे. पण रोटरीच्या तरुणांनी निता अंबानी ही उपाधी दिली ती शब्दातीत आहे.

अगदी रूपये २००० पासून आणि दोन महिलांपासून सुरु केलेला पापड व्यवसाय २००७-२५० महिला पर्यंत रोजगार दिला, मी खूप मोठा केला होता. पण इलेक्ट्रीसीटी च्या प्रॉब्लेम मुळे मला माझी फॅक्टरी बंद करून पुन्हा घराच्या खालच्या दुकानात सुरु ठेवावा लागला.

पापडा सारखा व्यवसाय मी जैन मध्ये मिळालेल्या आयएसओ ९०००, एचएसीसीपी व इतर ज्ञाना मुळे एक्पोर्ट पर्यंत नेऊ शकले. अशिक्षित महिलांना आयएसओ ९००० सारखा विषय त्यांच्या भाषेत समजाऊ शकले हे मी माझे व्यावसायिक यश समजते.

घर, धंदा आणि नोकरी हे करीत असतांना माझी अनेकदा तारांबळ उडाली पण त्यातून मिळणारे यश, आनंद, आणि रोटरी सारख्या जग विख्यात संस्थेत बघायला मिळणारे आयडॉल यांच्या बळावर मी ह्या सर्वातून यशस्वीपणे वाटचाल करू शकले.

आता सर्व जबाबदाऱ्या पूर्ण झाल्याने रोटरी साठी जास्तीत जास्त वेळ देण्याचा मानस आहे.

## निरोगी जीवनाचा मार्ग

डॉ.मधुरा जहागीरदार



आजच्या वेगवान जगात, संतुलित आहार राखणे आणि निरोगी जीवनशैली आत्मसात करण्याचे महत्त्व पुरेसे सांगता येत नाही. आपण काय खातो आणि आपण कसे जगतो यासंबंधी आपण करत असलेल्या निवडीचा आपल्या एकंदर तब्येतीवर खोल परिणाम होतो. या पैलूंना प्राधान्य देऊन, आपण निरोगी आणि आनंदी जीवनाचा मार्ग उघडू शकतो.

**पोषण आरोग्य-** आहार हा उत्तम आरोग्याचा पाया आहे. हे आपल्या शरीराला चांगल्या कार्यासाठी आवश्यक पोषक, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे प्रदान करते. फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, प्रथिने आणि निरोगी स्निग्ध पदार्थांनी युक्त आहार आपल्या शरीराला दैनंदिन कार्ये करण्यासाठी आणि विविध शारीरिक कार्ये राखण्यासाठी आवश्यक उर्जेसह इंधन देतो. शिवाय, योग्य पोषणामुळे हृदयविकार, मधुमेह आणि काही कर्करोगासारख्या जुनाट आजारांचा धोका कमी होतो.

**वजन व्यवस्थापन-** निरोगी वजन राखणे हा निरोगी जीवनशैलीचा मुख्य घटक आहे. नियमित शारीरिक हालचालीसोबत संतुलित आहार घेतल्यास आपले वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. शरीराच्या जास्त वजनामुळे लठ्ठपणासह अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात, ज्यामुळे हृदयरोग, स्ट्रोक आणि चयापचय विकारांचा धोका वाढतो. योग्यरित्या व्यवस्थापित केलेला आहार वजन-संबंधित समस्या टाळण्यास आणि त्यांचे निराकरण करण्यात मदत करू शकतो.

**मानसिक आरोग्य-** आहार आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील संबंध वाढत्या प्रमाणात ओळखला जात आहे. संपूर्ण धान्य आणि ओमेगा-३ फॅटी ऍसिडस् यांसारखे पोषक-समृद्ध अन्न, मूड आणि संज्ञानात्मक कार्यावर सकारात्मक परिणाम करू शकतात. दुसरीकडे, प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि साखरेचे प्रमाण जास्त असलेल्या आहारामुळे नैराश्य आणि चिंता यांसारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांचा उच्च धोका असतो. निरोगी आहार स्थिर आणि संतुलित मानसिक स्थितीत योगदान देते.

**दीर्घायुष्य -** निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करणे, ज्यामध्ये पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम आणि धूम्रपान आणि जास्त मद्यपान यांसारख्या हानिकारक सवयी टाळणे, तुमच्या आयुष्यात अनेक वर्षे वाढवू शकतात. काही संशोधनात असे दिसून आले आहे की अशा पद्धतीचे पालन करणाऱ्या व्यक्ती दीर्घकाळ जगतात, त्यांच्या नंतरच्या वर्षांमध्ये जुनाट आजारांचा धोका कमी होतो आणि जीवनाची उच्च गुणवत्ता असते.

**रोग प्रतिबंधक-** निरोगी खाणे आणि सक्रीय जीवनशैली जगणे हे रोग प्रतिबंधक प्रभावी साधने आहेत. अँटिऑक्सिडंट्स आणि प्रक्षोभक पदार्थांनी युक्त आहारामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढू शकते आणि संक्रमणाचा धोका कमी होतो. याव्यतिरिक्त, हे मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब सारख्या परिस्थितींना प्रतिबंधित करण्यात मदत करू शकते, ज्यांचा आहार आणि जीवनशैलीच्या निवडीवर प्रभाव पडतो.

**जीवन गुणवत्ता-** सरतेशेवटी, निरोगी आहार आणि जीवनशैलीचे महत्त्व आपल्या एकूण जीवनाचा दर्जा सुधारण्यासाठी उकळते. जेव्हा आपण चांगले खातो आणि सक्रिय राहतो तेव्हा आपल्याला अधिक उत्साही, सतर्क आणि सक्षम वाटते. हे, यामधून, अधिक परिपूर्ण आणि सक्रिय जीवनाकडे नेत आहे.

शेवटी, एक संतुलित आहार आणि निरोगी जीवनशैलीची बांधिलकी हे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक कल्याण राखण्यासाठी आधारस्तंभ आहेत. या सवयी आत्मसात करून, आपण केवळ आपल्या आरोग्याचेच रक्षण करत नाही तर अधिक आनंदी, अधिक चैतन्यशील जीवनाला चालना देतो. सकारात्मक बदल करण्यासाठी आणि आमच्याकडे असलेल्या सर्वात मौल्यवान मालमत्तेत - आमचे आरोग्य यामध्ये गुंतवणूक करण्यास कधीही उशीर झालेला नाही. चला तर मग, आजच उत्तम निवडी करून निरोगी, अधिक परिपूर्ण भविष्याच्या दिशेने पहिले पाऊल टाकूया.



## स्पोर्ट्स इवेन्ट

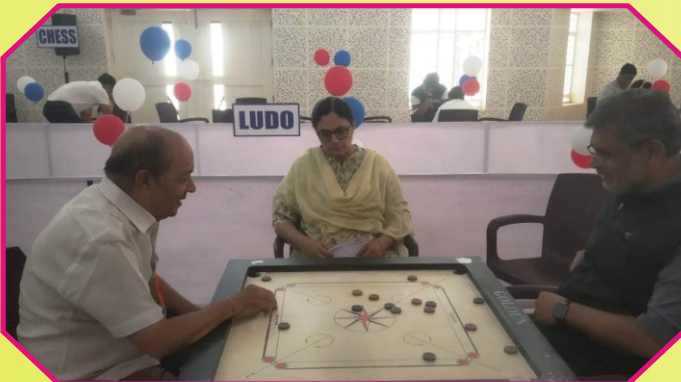
इंडोर गेम्स २०२३-२४ एक सफल आयोजन क्लब मधील सर्व वयोगटांकरता स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या यामध्ये विविध वयोगटातून मोठ्या संख्येने खेळाडूंनी सहभाग नोंदवला. स्पर्धे करता १०९ खेळाडूंनी सहभाग नोंदवला. बुद्धिबळ १८ वर्षावरील वयोगट १३ मॅचेस ,विजेता- लोकेश जोशी, उपविजेता -रो. हेमिन काळे.

बुद्धिबळ १८ वर्षाखालील वयोगट सहा मॅचेस विजेता - अरहम मेमन , उपविजेता -श्लोक महाजन लुडो एकेरी १८ मॅचेस, विजेता -रो. काजल फिरके, उपविजेता- उदित शर्मा.

लूडो डबल १० मॅचेस विजेती टीम - श्री व सौ रॉबिन लुह्ला , उपविजेती टीम - श्री व सौ उदय पोद्दार.

कॅरम एकेरी १९ मॅचेस , विजेता- रो. सुबोध सराफ, उपविजेता- रो. आसिफ मेमन.

कॅरम दुहेरी १२ मॅचेस , विजेता - रो आसिफ मेमन, उपविजेता- रो.अॅड. सागर चित्रे स्पर्धेच्या आयोजना करता पास्ट प्रेसिडेंट प्रेमजी कोगटा, पास्ट प्रेसिडेंट डॉ. जयंत जहागीरदार, रो. योगेश गांधी, पी.पी.रो.डॉ तुषार फिफरके, पास्ट प्रेसिडेंट रो. जितेंद्र ढाके यांचे मार्गदर्शन लाभले. रोटेरियन अॅड. सागर चित्रे, रो. शाम अग्रवाल , रो. आसिफ मेमन, प्रोजेक्ट चेअरमन रो. योगेश चौधरी, को प्रोजेक्ट चेअरमन रो. रितेश जैन, लेडी को प्रोजेक्ट चेअरमन पूजा बन्हाटे , हेमीन काळे, रो चंदन महाजन यांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वी ते करता मोठ्या प्रमाणावर परिश्रम घेतले. व बक्षीस समारंभाच्या वेळेस आपल्याला लाभलेलं कॅरम मधलं आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गोल्ड मेडलिस्ट आयेशा मॅम हे या आजच्या दिवसाचे वैशिष्ट्य होतं. आयेशा मॅम त्यांनी कॅरम कसा खेळावा याच प्रात्यक्षिके करून दाखवलं व एका मिनिटाच्या आत सर्व कॉईन्स त्यांनी बाहेर काढल्या आणि खेळाडूंना मार्गदर्शन केले.



# जीवेत् शरदः शतम्...!

# नांदा सौख्यभरे...

- १) ३ नोव्हेंबर पीपी रो. विजय मोहता
- २) ३ नोव्हेंबर रो. डॉ. ज्ञानेश पाटील
- ३) ४ नोव्हेंबर पीपी रो. नित्यानंद पाटील
- ४) ५ नोव्हेंबर रो. डॉ. पांडुरंग पाटील
- ५) ५ नोव्हेंबर रो. हिमांशु इंगळे
- ६) ९ नोव्हेंबर रो. अमोल पाटील
- ७) १२ नोव्हेंबर रो. आशुतोष पाटील
- ८) १८ नोव्हेंबर रो. गिरीष कुलकर्णी
- ९) २६ नोव्हेंबर रो. शुभदा कुलकर्णी
- १०) २७ नोव्हेंबर रो. डॉ. योगेंद्र कासट

- १) ६ नोव्हेंबर रो. पवन बजाज
- २) १२ नोव्हेंबर पीपी मोहन व शुभदा कुलकर्णी
- ३) २२ नोव्हेंबर पीपी रो. संदीप शर्मा
- ४) २५ नोव्हेंबर रो. जयवर्धन नेवे
- ५) २७ नोव्हेंबर रो. रविंद्र पाटील
- ६) २८ नोव्हेंबर रो. आसिफ मेमन



## अभिर्नन्दन!



\* पीपी रो. डॉ. तुषार फिरके यांना गोवा येथे आयोजित ६ व्या इंटरनॅशनल कॉन्फरन्स (आयुष मंत्रालय भारत सरकार) मध्ये रिसर्च साठी ट्रॉफी देऊन गौरविण्यात आले.



\* रो. डॉ. काजल फिरके यांना गोवा येथे आयोजित ६ व्या इंटरनॅशनल कॉन्फरन्स (आयुष मंत्रालय भारत सरकार) मध्ये बेस्ट पेपर प्रेझेंटेशन इन टिचर कॅटेगिरी साठी गौरविण्यात आले. आणि त्याचप्रमाणे ३ अंप्रीशिएशन अॅवॉर्डस् आणि ४ पीजी स्कॉलर ला सुद्धा ४ ट्रॉफी.

## नवीन सदस्य परिचय



नाव : श्री. तेजस कैलास पवार शिक्षण - एम.बी.ए., डी.एम.इ.आय.एम.

व्यवसाय : साई निवास डेव्हलपर्स व ओम साई फायनान्स सर्व्हिसचे मालक

पत्नी : सौ. पूजा पवार, एम.कॉम. (गृहिणी)

वडील : श्री. कैलास पवार (रूपाली टूर्स अॅन्ड ट्रॅव्हल्स, रूपाली रियल इस्टेट, जळगांव

आई : सौ. शोभा पवार (गृहिणी)

पत्ता : प्लॉट नं. ९, देवेंद्र नगर, गाडगेबाबा स्टॉप जवळ, जळगाव-४२५००९