75 PLATINUM JUBILEE YEAR ROTARY CLUB OF SANGLI

Rotary

THE MAGIC OF ROTARY

Sunshine

Monthly Bulletin of
Rotary Club of Sangli
RI Dist. 3170
2024-25

Club President : Rtn. Manish Marathe
Club Secretary : Rtn. Girish Tangadi

Rotary International President : Rtn. Stephanie Urchick
District Governor : Rtn. Sharad Pai

Editor : Rtn. Dr. Suhas Joshi

Editorial Board
Rtn. Dr. Chandrashekhar Purandare
Rtn. Randheer Patwardhan
Rtn. Bipin Shevade

June 2025

Rotary Club of Sangli

Sunshine

June 2025

From the Editor's Desk

Rtn. Dr. Suhas Joshi

A New Dawn Beckons…

As we turn the final page of yet another memorable Rotary year, I take this opportunity to extend heartfelt gratitude to all who have contributed to making Sunshine a reflection of our vibrant club spirit and impactful service.

To all our dedicated contributors and writers – thank you for sharing your thoughts, documenting our activities, and showcasing the true essence of Rotary. Your words have breathed life into every edition of this bulletin.

A special note of appreciation to our dynamic President Rtn. Manish Marathe, ever-committed Secretary Rtn. Girish Tangadi, and the entire Board of Directors of 2024-25. Your teamwork, leadership, and enthusiasm ensured that our club remained a beacon of service and fellowship.

As we now pass the baton, it is with great pleasure that I welcome the new leadership team for the Rotary Year 2025-26 President Rtn. Mahesh Jhanwar, Secretary Rtn. Dr. Abhijit Udgaonkar, and the incoming Board of Directors. The RI Theme for the coming year, "Unite to Do Good," is a powerful call for collaboration and compassion. I am confident that under your stewardship, Rotary Club of Sangli will scale new heights of service and camaraderie.

We also extend a warm welcome to the incoming District Governor of RID 3170, Rtn. Er. Arun Bhandare. May your leadership inspire and guide us to greater achievements across the district.

As we embrace new beginnings, let us carry forward the values of integrity, fellowship, and service that define Rotary. Here's wishing everyone a successful and fulfilling year ahead!

Rotary Club of Sangli

Sunshine

June 2025

President's Column

अर्थात अध्यक्षीय मनोगत

Rtn. Manish Marathe

नमस्कार मित्रहो,

बघता बघता रोटरी चे २०२४-२५ चे वर्ष संपले.आजच्या या मावळत्या क्षणी सरत्या वर्षाचा निरोप घेताना थोडसं मनोगत व्यक्त करतो. क्लब च्या ७६ व्या वर्षीचा अध्यक्ष ही माझ्यासाठी एक अभिमानास्पद गोष्ट होती. आपल्या क्लबच्या सर्व वरिष्ठ सभासदांनी जपलेली एक पद्धत, शिस्त सांभाळण्याची जबाबदारी माझ्यावर आली. काही जुन्या पद्धतींना पुढे नेत व नव्या पद्धतींचा स्वीकार करत वर्षाची सुरवात खूपच छान झाली. सनत आण्णांपासून शंतनू कुलकर्णींपर्यंत सर्व सभासदांची वेळोवेळी मदत झाली.

संचालक मंडळाच्या सभे मधून, प्रस्ताव एकमताने मान्य करून, नवीन प्रकल्प यशस्वी करण्याचा प्रयत्न करत गेलो. सर्व संचालकांनी उत्तम साथ दिली.

मला क्लब मधील विविध क्षेत्रातील अनेक सभासदांचे सहकार्य लाभले. त्यांच्याकडूनही मी काही नवीन गोष्टी शिकत गेलो. मी स्वतः एक व्यावसायिक असल्यामुळे लीडरशीप करणे हा जीवनातील अविभाज्य घटकच आहे. त्यामुळे काही ठिकाणी काही निर्णय स्वबळावरच ठाम राहून घ्यावे लागले. हा माझा अनुभव. यश मिळाल्यानंतर आपण घेतलेले निर्णय मला खूपदा मानसिक समाधान देऊन गेले. मी केलेले काम हे एकट्याचे नसून टीम वर्क आहे याची जाणीव मला नक्कीच होती आणि आहे. क्लब मधील सर्व वरिष्ठांकडून अनुभव घेत मी पुढे वाटचाल केली.

सर्व एव्हेन्यू डायरेक्टर्सनी उत्तम काम केले. क्लब सर्व्हिस करीत असताना क्लबमधील मैत्री व सौहार्द वर्षभर विविध कार्यक्रमांतून जपला.

अर्थात अध्यक्षीय मनोगत ....

व्होकेशनल सर्व्हिस, कम्युनिटी सर्व्हिस ह्या टीमने देखील उत्तम काम करीत आपल्या कामाचा ठसा उमटवला. इंटरनॅशनल व युथ सर्व्हिस एव्हेन्यू यांनी आपापली जबाबदारी छान पार पाडली.

रोटरी फाऊंडेशन साठी आपल्या नव्या जुन्या दानशूर सभासदांकडून वेळोवेळी मदत मिळत गेली त्यामुळे यावर्षी देखील आपण क्लबला एका विशिष्ट उंचीवर नेऊन ठेवू शकलो. क्लब फाऊंडेशन चेअरमन यांच्यासह सर्व देणगीदारांचे मनःपूर्वक अभिनंदन व आभार.

सनशाईन टीम, फेलोशिप कमिटी, सिल्व्हर ज्युबिली ट्रस्ट, क्लब सेक्रेटरी, एक्झिक्युटिव्ह सेक्रेटरी यांचे विशेष अभिनंदन व आभार.

क्लब मध्ये कौटुंबीक सहभाग जास्त व्हावा यासाठी मी यावर्षी जरा आग्रही होतो त्यासाठी खूप सभासदांची कुटूंबासह मला साथ मिळाली. त्यांच्या सह अनेक पारंपारीक कार्यक्रम यशस्वी करताना खूप समाधान वाटले. एवढ्या मोठ्या क्लबचे नेतृत्व सांभाळताना अनेक बरे वाईट अनुभव आले, अर्थात सर्वांना येतातच. पण त्यातील चांगले अनुभव घेऊन पुढे जात राहिलो आणि स्वतःला अजून घडवत गेलो.

मैत्री आणि सेवा या संकल्पातून खूप काही शिकत गेलो. त्याचा उपयोग मला व्यावसायिक जीवनात ही झाला. विविध डिस्ट्रिक्ट इव्हेंट मधील सहभाग, न्यू मेंबर इंडक्शन, गाण्यांचे कार्यक्रम, क्लबची चार्टर नाईट, कॉन्फरन्स, डी. जी. व्हिजिट, सारेच उत्तम.

आपण ह्यावर्षी क्लब सदस्यांच्या कुटुंबीयांमधील संवाद वाढावा, आपुलकी वाढावी म्हणून अनेक उपक्रम केले.

TRF साठी योगदान देणाऱ्या सर्वाधिक सभासदांना PHF बनविण्याचा आपण सर्वांनी माझ्या कार्यकाळात प्रयत्न केला. नवीन २४ सदस्यांची भर घालून क्लबला अधिक समृद्ध केलं. महिलांसाठी अनेक व्यावसायिक प्रशिक्षण, २०० मुलांचा सहभाग असलेली पोहण्याची

अर्थात अध्यक्षीय मनोगत ....

स्पर्धा, आणि अनेक असे समाजोपयोगी उपक्रम आपण यशस्वीरित्या राबवले.

"Know your Rotarian" सारख्या उपक्रमातून सभासदांना एकमेकांशी जोडण्याचं अत्यंत मोलाचं कार्य केलं." रोटरी प्रीमियर लीग, होळी उत्सव, रंगपंचमी असे अनेक नवीन पायंडे या एका वर्षात घातले गेले"

आपण आयोजित केलेल्या कार्यशाळा हे सर्व संचालक मंडळाच्या कल्पकतेचा आरसा होत्या.नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण, प्रिमियम सेकंड हँड कार खरेदीचे मार्गदर्शन, बँक लिलावातील मालमत्ता खरेदी, Right to Privacy यांसारख्या अनोख्या आणि उपयुक्त विषयांवर आपण प्रकाश टाकला.

मित्रहो सरत्या वर्षाचा निरोप घेताना, मी सर्वांना एकच सांगू इच्छितो की कोणतेही छोटे मोठे काम हे एकट्याचे नसून टीम वर्क असते. ज्यावेळी आपण रोटरी सारख्या मोठ्या संस्थेतून एखाद्याला मदत करतो, ती मदत एक आत्मिक समाधान देऊन जाते. हे काम करत असताना असे जाणवले की ज्यावेळी आपण कोणासाठी काहीतरी चांगले करत असतो, त्यावेळी देव देखील आपल्यासाठी चांगलेच करत असतो.

मित्र हो, ही जबाबदारी पार पाडत असताना अनावधानाने, नकळत कोणाचे मन दुखावले असेल तर मनापासून दिलगिरी व्यक्त करतो. हे वर्ष माझ्या आयुष्यातील एक आठवणीत रहाणारे वर्ष असणार यात शंकाच नाही. मी सन २०२४-२५ च्या कामकाजाबाबत अतिशय समाधानी आहे.

वर्षातील ओंजळ आठवणींची घेऊन मी नवीन वर्षातील टीमला शुभेच्छा देत आपणा सर्वांचा निरोप घेतो.

चलते चलते हमारा ये साल याद रखना,

कभी अलविदा ना कहना !!

Rotary Club of Sangli

Sunshine

June 2025

Secretarial Report …

Rtn. Girish Tangadi

Meeting No. 49 : 5 June 2025

Right to Privacy

An interview of Adv. Dhananjay Madwanna (Chairman, World Anti Voyeurism Forum) by Rtn. Dr. Bhaskar Tamhankar

Rotary
Club of Sangli

Sunshine

June 2025

Secretarial Report …

Meeting No. 50 : 12 June 2025

Club Assembly

Secretarial Report …

Meeting No. 51 : 19 June 2025

Fellowship : Entertainment Programme – Participants – Rotarians and their family members.

Rotary Club of Sangli

Sunshine

June 2025

Secretarial Report …

Meeting No. 52 : 26 June 2025

अध्यक्षीय मनोगत : ओंजळ आठवणींची - *रो. मनीष मराठे*

Message

District Governor 2025-26
Rtn. Er. Arun Bhandare

My Dear legacy creator Rotarians,

As District Governor, it's an immense privilege to lead and serve alongside passionate individuals who share a common purpose: to make a profound impact in our communities and beyond.

Our theme, 'Unite for Good,' embodies the spirit of collaboration, fellowship, and service that defines the very essence of Rotary.

Our clubs have been doing extraordinary work. It's a celebration of our collective efforts to address pressing issues, support those in need, and foster a culture of service that transcends borders and boundaries.

As we work together, let's create a lasting legacy that inspires future generations of Rotarians. Let's continue to unite for good, leveraging our diverse skills, experiences, and passions to drive meaningful change and create sustainable solutions to the world's most pressing challenges.

I encourage you to connect with fellow Rotarians, explore opportunities for collaboration, and share your club's stories and achievements. Let's learn from each other's successes and challenges, and let's work together to amplify our impact.

As we strive to make a difference, let's remember the power of Rotary: when we come together, united in our purpose and driven by our passion for service, we can achieve greatness. Let's continue to push boundaries, break down barriers, and build bridges that connect us all.

Together, we can create a brighter future for ourselves, our communities, and the world. Let's unite for good and leave a lasting legacy that will be remembered for generations to come.

Wish you all the best and may Almighty God bless you.

Installing Officer

PDG Rtn. Dr. Hariprasad B. Somani

Brief Journey of Life - After education, Hariprasad worked for experience with “Johnson and Johnson Ltd, Mumbai” for three years as a manufacturing pharmacist. But as its said rightly that “restless is the mother of creativity”. The entrepreneur in him was restless.

The day he got the letter of promotion, he resigned from the post with a handsome salary as it might disturb his vision of an industry. After resigning from good job he came back to his hometown Latur. He wanted to start a pharmaceutical industry. But due to the financial constrain in his family, failed to fulfil his dream of medicine factory. But without loosing his heart, he started manufacturing of his first consumer product, Nirmal Black Tooth Powder, with a meagre investment of Rs. Five Thousand. Initially he used to market his product on Bicycle. Then he started marketing in nearby villages by taking his product in suitcase and then in iron trunk. By the grace of God and his struggle, experience, consistency, persuasion, perseverance, hard work, future vision and sober nature made his products popular throughout Maharashtra and nearby border area of Karnataka in a very short span of time. Now it’s a multimillion company. Today, apart from Industry he owns a Commercial Complex at Ausa road, Latur by name “NIRMAL HEIGHTS”, a Show Room by name “Secret Style” and recently started a “Multi Sports Turf.

Deeply impressed by Ethical and Spiritual values, he takes all his staff to pilgrimage every year on his birthday since last more than 30 years.

Installing Officer .. continued

Social Involvements :

- Governor, Rotary Internatiional-D-3132 (2006-07)
- Rashtriya Sanyojak– National Speakers' Forum, Akhil Bharatvarshiya Maheswari Mahasabha.
- Ex-Secretary – Marathwada Chamber of Trade and Commerce
- Ex-Member – Council of Maharashtra Chamber of Commerce, Industry and Agriculture,Mumbai.
- Director – Shrikishan Somani High Scool, Latur.

Achievements :

- Best Industry Award by Government of Maharashtra
- National Award : Pride of India – Bhaskar Award -2008 at the hands of Chief Minister of Goa Shri Digambarji Kamat at Kala Academy, Goa, Panjim.
- Rotary International President's Representative at Kolkata Conference.
- Member of Council on Legislation of Rotary District 3132 at Chicago, USA, for the year 2012-13
- District Trainer – Rotary International District 3132, 2012-13 and 2019-20
- Rotary District Election Chairman -2013-14 and 2014-15
- Trainer – Rotary Leadership Institute.
- Maharashtra Level - Maheshwari Gaurav Purskar by Mahesh Professional Forum, Pune.
- Maheswhari Bhushan Award – Latur.
- He is a Motivational Speaker and has delivered more than 1000 Speeches all over India and Abroad on different subjects.
- A book " Dharm Aur Vigyan" in Hindi written by DR. Hariprasad Somani has been published by Prabhat Publications, Delhi.

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Rtn. Mahesh Jhanwar

President

- Commerce graduate from Chintamanrao Collage of Commerce.
- Rotary Club member since 2003.
- 13th consecutive year in the board.

Other Social and Professional activities-

1. President Maheshwari Pragati Mandal
2. President of Grain Merchants Association
3. Director of Krishna Valley Club
4. Director of Shirgaonkar Blood Bank

Business-

- Managing Family Business - Manufacturing and exports of corn and rice grits in Sangli and Kukshi (Madhya Pradesh)
- Products have been exported directly to 26 countries up till now
- Trading in maize and agri commodities sinced 1990
- A new unit is being started in Miraj MIDC
- Since last 12 years, ventured into construction and real estate business at Sangli ,Kolhapur, Belgaum, Roha and Pune

Family-

Wife : Uma

Children : Mithil (married to Raksha) and Aarchit (Studying engineering in K G Somaiya, Mumbai)

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Rtn. Dr. Abhijit Udgaonkar
Secretary

Rtn Dr Abhijit Udgaonkar is a senior Transfusion Medicine Specialist from Southern Maharashtra. An alumnus of GMC Miraj (MBBS, 1994) and postgraduate in Pathology (1998) from Dr VM Medical College, Solapur, he ranked first in post-graduation. He is trained at Tata Memorial Hospital, Mumbai, under the stalwart, Dr Sunil Rajadhyaksha, gaining expertise in Blood Transfusion and Bone Marrow Transplant (BMT), and later worked at Breach Candy Hospital, Mumbai.

He completed a fellowship in Transfusion Medicine at ICMR's National Institute of Immuno-haematology, Mumbai. From 2005 to 2023, he led the Blood Centre at Siddhivinayak Cancer Hospital, Miraj. Currently, he heads Transfusion Medicine Dept at KIMS UAIMS Hospital, Sangli, and played a pivotal role in establishing its advanced blood center. He also works as BMT Transfusion Physician and was instrumental in more than 35 BMT transplants in the region till date.

A regular faculty at national and state conferences of Transfusion Medicine and Haematology , he is MMC-accredited speaker and often invited on TV and radio. He has trained many medical professionals and authored a chapter on Platelet Transfusion.

Since 1 July 2025, he is the Secretary of Rotary Club of Sangli , a prestigious rotary club in the region. He is a member of the Club , since 2011 and has worked as Joint Secretary and Board Member . He has received Rotary District Award for Best in Youth Service in 2023-24.

He is married to Swapna, a faculty in commerce college , and their son Arnav is pursuing MBBS at GMC Miraj. Dr Udgaonkar is also passionate about photography and cricket statistics.

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Vice President

Rtn. CA Salil Limaye

Immediate Past President

Rtn. Manish Marathe

President Elect

Rtn. Girish Tangadi

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Joint Secretary

Rtn. Er. Yashang Gokani

Director Club Service

Rtn. Vardhaman Patil

Director Vocational Service

Rtn. Er. Vikas Lagoo

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Director Community Service

Rtn. Ar. Abhay Bhagate

Director International Service

Rtn. Dr. Abhijeet Lendwe

Director Youth Service

Rtn. Pratik Bagaria

Board of Directors for Rotary year 2025-26

Treasurer

Rtn. Abhinandan Patil

Sergeant At Arms 1

Rtn. Chidambar Magdum

Sergeant At Arms 2

Rtn. Sunpreetsingh Chadha

Rotary Club's Strategic Plan

Compiled by
Rtn. Er. Bipin Shevade

A strategic plan that is rooted in action guides an organisation through achieving its goals and, ultimately, fulfilling its strategic vision.

Strategic plans are important for Rotary clubs as well.

Clubs that develop and follow a strategic plan are stronger than clubs that don't because they have more satisfied members who view their clubs and Rotary more positively.

Assemble a strategic planning team made up of past, present, and incoming club leaders to develop the plan and make sure it's helping your club achieve its goals.

Get a variety of perspectives by involving club members who have diverse backgrounds and experiences. You need to align your club's goals to reflect those of your district and Rotary.

Before you set your club's long-term goals, it's important to determine your club's strengths and weaknesses by gathering comments from members. Also identify opportunities and challenges in the community by meeting with other community leaders.

Then list what your club does well and what your club could improve. List also the opportunities in your community that your club can act on.

Maybe it's finding more members from nearby areas.

Or mentoring entrepreneurs to help them develop their businesses.

Rotary Club of Sangli

Sunshine

June 2025

Rotary Club's Strategic Plan

.......Continued

Also list the challenges in your community that your club can help address, such as unemployment or quality of education.

We are aware that Rotary's vision statement is, together, we see a world where people unite and take action to create lasting change across the globe, in our communities, and in ourselves.

List five to seven characteristics you want your club to have within three to five years that will help realize Rotary's vision.

A vision statement defines your desired future and provides direction for what you want your club to be.

Write a one-sentence vision statement with your strategic planning team using the list of club characteristics as a reference. Your strategic priorities should help you achieve your vision.

Ask yourself, "How will we succeed?"

Develop your most important strategic priorities. These should include those that will have the biggest impact as your club works toward its vision. You'll need to track progress towards your annual goals with your strategic planning team and suggest changes to action plans if needed.

This way, you may want to try a new approach or allocate more resources to your goals.

One Minute Rotary

रो. डॉ. चंद्रशेखर पुरंदरे

मीटिंग क्र. ४९ : दि. ०५-०६-२०२५

रोटरी वर्ष २४-२५ संपत आले आहे, आणि यावर्षीच्या जागतिक अध्यक्षा Stephanie Urchik 30 जूनला पायउतार होऊन त्यांची जागा नवे अध्यक्ष घेतील. पण या जागतिक अध्यक्षाची निवड होते तरी कशी?

यासाठी दोन वर्षे आधी १७ सदस्यांची नॉमिनेटिंग कमिटी जगभरातील सर्व झोन्स मधून तयार केली जाते. यात रोटरीच्या बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स मधील सदस्य असतात. फक्त Past Directors चाच विचार अध्यक्षपदासाठी होऊ शकतो.

सप्टेंबर मध्ये मीटिंग होते, सर्वानुमते नॉमिनी ठरविला जातो व सर्व क्लब ना कळविला जातो. क्लब दुसरा नॉमिनी सुचवून चॅलेंज करू शकतात. मात्र त्यासाठी एक टक्के म्हणजे 350 क्लब ची संमती आवश्यक आहे आणि असे झाल्यास पोस्टाने निवडणूक घेण्याची तरतूद आहे.

Rotary convention मध्ये म्हणजे मे-जून मध्ये व्हॉइस वोट ने नॉमिनेटेड अध्यक्षाचे नाव घोषित केले जाते.

२०२५-२६ चे नूतन अध्यक्ष आहेत इटलीचे Rtn. Francesco Arezzo

मीटिंग क्र. ५० : दि. १२-०६-२०२५

डिस्ट्रिक्ट असेंब्ली म्हणजे काय?

रोटरी क्लब मध्ये दरवर्षी नवीन अध्यक्ष, नूतन संचालक मंडळ व अन्य समित्या क्लब चा कारभार हाती घेतात. पण या सर्व नवीन अधिकाऱ्यांना योग्य प्रशिक्षण देणे फार आवश्यक असते. हे कार्य डिस्ट्रिक्ट असेंब्ली मध्ये केले जाते.

One Minute Rotary

यानिमित्ताने या सर्वांना रोटरी कार्याची अद्ययावत माहिती देणे, त्यांच्यात स्फूर्ती व नवीन उत्साह निर्माण करणे, नवनवीन कल्पनांचा वापर करणे ही सर्व कामे केली जातात. रोटरी क्लबचे व्यवस्थापन व सेवाभावी प्रकल्पाची आखणी आणि कार्यवाही यासाठीही प्रशिक्षण दिले जाते.

या सर्वांसाठी डिस्ट्रिक्ट मधील अनुभवी रोटेरियन्स, माजी क्लब अध्यक्ष व माजी डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर्स यांचीही मदत घेतली जाते. क्लबचे सर्व पदाधिकारी यासाठी उपस्थित असणे आवश्यक समजले जाते.

अशाच प्रकारची असेंब्ली डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर साठीही घेतली जाते, त्याला इंटरनॅशनल असेंब्ली असे म्हणतात.या वर्षीपासून District Training Assembly ऐवजी District Learning Assembly असा नावबदल करण्यात आला आहे.

मीटिंग क्र. ५१ : दि. १९-०६-२०२५

आपण रोटरीत दोन कारणांसाठी येतो - फेलोशिप आणि सोशल सर्व्हिस. फेलोशिप मंथ च्या निमित्ताने आपण रोटरीतील फेलोशिप च्या विविध संधी पाहू.

१)साप्ताहिक सभेच्या पूर्वी व नंतर

२)वाढदिवस साजरे करताना किंवा फेलोशिप कमिटी मध्ये

३)जिल्हास्तरीय कार्यक्रमांना हजेरी

४)डिस्ट्रिक्ट कॉन्फरन्स हजेरी

५)क्लब मधील विविध समित्यांवर काम

६)डायरेक्टर बोर्डात काम

७)क्लबच्या विविध प्रोजेक्टमध्ये सहभाग

८)इतर क्लबच्या सभांना जाऊन

One Minute Rotary

कृपया लक्षात ठेवा की फेलोशिप वाढल्याशिवाय तुमचे सामान्य सदस्यातून रोटेरियनमध्ये रूपांतर होणार नाही. अशा मीटिंग च्या निमित्ताने आपण सदस्यांच्या कुटुंबियांशीही संवाद साधू शकतो.

मीटिंग क्र. ५२ : दि. २६-०६-२०२५

आपणास हे माहितीच आहे की द रोटरी फाउंडेशन किंवा TRF हा रोटरीचा अत्यावश्यक असा विभाग आहे, ज्यामुळे आपण इतके समाजोपयोगी प्रकल्प करू शकतो.

आपण दिलेल्या देणग्यांना रोटरी कसे सन्मानित करते ?

१००० ते १०,००० डॉलर देणाऱ्यांना Paul Harris Fellow पिन (+१ ते + ८ पर्यंत) दिली जाते.

१०,००० ते २,५०,००० डॉलर देणाऱ्यांना Major Donor संबोधण्यात येते.

अडीच लाख डॉलर देणाऱ्यांना Arch Klumph fellow पिनने रोटरी मुख्यालयात सन्मानित करण्यात येते.

यातील Paul Harris हे रोटरीचे संस्थापक, तर Arch Klumph हे TRF चे संस्थापक.

आपल्या क्लबमध्ये आजमितीला ५२ सदस्य PHF झाले आहेत, ९ Major Donor झाले आहेत व एकमेव Arch Klumph फेलो (अर्थातच रो. किशोर लुल्ला).

आपल्या क्लबने TRF ला आतापर्यंत एकूण पाच लाख ऐंशी हजार डॉलर किंवा साधारण पाच कोटी रुपये देणगीपोटी दिले आहेत.

Medical Yoga / वैद्यक योग

Rtn. Swati Heblikar

सर्वांना एकच प्रश्न पडत असेल तो म्हणजे

"वैद्यक योग" म्हणजे काय? तर थोडक्यात आपण ते समजून घेऊयात.

पारंपारिक योग व वैद्यक योग हे दोनही भिन्न आहेत. पारंपारिक योग सर्वांना एकत्रित व सर्वांना एकसारखा शिकवला जातो. वैद्यक योग हा वैद्यक शास्त्रावर आधारित, चिकित्सेच्या रूपात उपचारात्मक दिला जातो. यात प्रोग्राम वैयक्तिक customised असतात, व्यक्तीच्या जरूरती व व्याधी यानुसार तो बनवला जातो व तो व्यक्तीनुसार बदलतो.

मेडिकल योगचा बेस हा पारंपारिक योगच आहे. पारंपारिक योगातील त्रुटी कमी करण्यासाठी **props** ची मदत येथे घेतली जाते. यात पारंपारिक योगातील त्रुटी काढून टाकल्या व फक्त फायदे ठेवले.

Ease and steady posture व आसनाचे इफेक्ट्स आपल्या शरीरातील प्रत्येक स्तरावर आतपर्यंत, शरीरात खोलवर असलेल्या प्रत्येक पेशी पर्यंत पोचण्यासाठी व आसनात स्थिर राहण्यासाठी या प्रॉपस चा उपयोग होतो.

यात योगाच्या विविध तंत्रांचा वापर करून व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक समस्यांवर/रोगांवर निदान करून त्याप्रमाणे उपचार केला जातो.

योगोपचार कोणी द्यावा यासाठी हठयोग प्रदीपिकेत श्लोक आहे -

वैद्यशास्त्रोक्त विधीनां

क्रिया कुर्वित यत्नतः ।

कुर्यात योगचिकित्सांच

सर्व रोगेषु S रोगवित् ॥

Medical Yoga / वैद्यक योग ....

काय आहे ही वैद्य शास्त्रोक्त विधी, तर study of human body as per ayurved and modern medical Science as well as according to spiritual view.

कोणत्या क्रिया, तर पोश्चर कसे ठेवायचे, बसायचं कसं, उभं कसं राहायचं, पुढे मागे झुकताय कसे, आसनांचा अभ्यास कसा करायचा, प्राणाला आत कसं घेताय बाहेर कसं सोडताय, शरीराचं डिटॉक्सिफिकेशन क्लीन्सिंग कसं करायचं, मेडिटेशन कसं करायचं! आसन, प्राणायाम, मेडिटेशन, क्लीन्सिंग या सर्व क्रियाचा आधार anatomy, physiology असला पाहिजे. वैद्यक शास्त्र जसं जसं सांगतय, म्हणजे

- anatomy, physiology,
- वात, पित्त, कफ हे तीनही दोष,
- रस, रक्त, मास, मेद, अस्थी, मज्जा, शुक्र हे सातही रस,
- पुरीष, मूत्र, स्वेद हे तीनही मल,

याचा अभ्यास जी व्यक्ती करते, समजते, स्वतःच्या शरीरावर त्याचा अनुभव घेते तदनंतरच, त्या व्यक्तीला चिकित्साच्या रूपात, सर्व रोगांपासून सुटकेसाठी उपचार करण्याची/शिकवण्याची परवानगी आपल्या पूर्वज ऋषीमुनींनी दिली आहे, वरवरचा नाही तर खोल अभ्यास, म्हणूनच याला मेडिकल योग थेरपी असे म्हणतात.

गाडीचे इंजिन, इलेक्ट्रिक करंट याबद्दल जर आपल्याला पूर्ण माहितीच नसेल तर आपण त्यात हात घालू का? नक्कीच नाही. त्याचप्रमाणे जर आपला मानवी शरीराचा अभ्यास नसेलच तर अशा स्थितीत आपण दुसऱ्यांना योग उपचार देऊन चूक तर करत नाही ना याचा विचार केला पाहिजे.

Medical Yoga / वैद्यक योग .....

संत म्हणतात

"पुण्य पर उपकार पाप ते परपीडा"

चक्रासन भुजंगासन शीर्षासन यासारखी आसने करत गेले व करता करता कालांतराने कंबर गेली मान गेली ही स्थिती येते म्हणजेच "पाप ते परपीडा". खोल अभ्यास असल्याशिवाय योगोपचार करणे, शिकवणे हे पापच आहे.

आज-काल योगा इंज्यूरीचे पेशंट खूप वाढलेले आहेत.

Medical yoga किंवा yoga with props चा प्रवास

- लिखित स्वरूपातील रूट – सोळाव्या शतकात सापडतात.
- जनक / मूळ कपाल कोरंटक मुनी
- ही परंपरा पुढे मैसूर घराण्याचे कृष्णम्माचार्याजी
- नंतर बी के एस अय्यंगार गुरुजी
- तीच परंपरा आचार्य योगानंद जी यांनी पुढे नेली
- तीच परंपरा पुढे निरामय योग चिकित्सा चालवते आहे

Medical Yoga is yoga of modern era with ancient tradition.

Ann's Corner

सौ. सुवर्णा संजय ठिगळे

ओवी

पहिली माझी ओवी गं, पर्यावरण शिक्षणाला

पर्यावरण जागृती करूनी, कृतार्थ केले आम्हाला ।।१।।

दुसरी माझी ओवी गं, परिसर स्वच्छतेला

करा जवळ स्वच्छतेला, दूर पळवा रोगराईला ।।२।।

तिसरी माझी ओवी गं, वनीकरण मोहिमेला

वृक्षसंवर्धन करूनी, परिसर फुलवायला ॥३ ॥

चौथी माझी ओवी गं, जलसाक्षरता अभियानाला

पाण्याचे महत्त्व सांगूनी, जागृत केलं जनतेला ॥४||

पाचवी माझी ओवी गं, माझ्या त्या सखीला

बायोगॅसचा वापर करूनी, आळा घालते प्रदूषणाला ।।५।।

सहावी माझी ओवी गं, जैव विविधतेला

सजीव सृष्टी वाचवुनी, मदत करूया जीवावरणाला ।।६।।

शेवटची माझी ओवी गं, पर्यावरण रक्षणाला

निसर्ग समतोल राखूनी, वाचवुया वसुंधरेला ॥७||