



• President : Rtn. Parag Gadgil • Secretary : Rtn. Devdatta Hambardikar • Director Admin. : Rtn. Prasad Kumbhojkar  
• Editor : Ann Chitra Bhawe • Co-editor : Ann Sulabha Sidhaye

## Today

१४ नोव्हेंबर : Official A G visit. PP Rtn. Sneha Subhedar

## Looking Forward

२१ नोव्हेंबर : Dance program by Mrs Preeti Deo and her 12 students. Preeti is a proficient Bharatnatyam dancer and founder of Nrutyapreeti Bharatnatyam dance classes.

२८ नोव्हेंबर : Official Club Visit by DG Shital Shah

## Looking Back

दिनांक ७ नोव्हेंबर २४ रोजी आपल्या साप्ताहिक कार्यक्रमात डॉक्टर प्रमोद पाटील यांचे "शरीरस्थिती, तदनुषंगिक वेदना व त्यासाठी करावयाचा कार्याभ्यास" या विषयावर मार्गदर्शनात्मक व्याख्यान झाले. डॉक्टर प्रमोद पाटील हे फिजिओलॉजी विषयात एम. डी. आहेत. फिजिओलॉजी हा आपल्या शरीराची रचना व त्याचे कार्य यावर आधारलेला विषय असल्याने प्रमोद यांचे विचार व स्पष्टीकरण हे शरीरक्रिया शास्त्राशी निगडित असे होते. त्यांनी आपले भाषण ७ वेगवेगळ्या मुद्द्या मधून मुद्देसूद मांडले. त्यांनी त्यांचे विचार मांडताना ; मुख्यत्वे पाठीचा कणा कसा असावा, उभे राहण्याची पद्धत, रोजच्या व्यवहारात सांधे, स्नायू यांचा वापर कसा करावा, कॉम्प्युटर समोर बसणे व टेबलवर अभ्यास करतानाची रचना किंवा डेस्क कसे हवे , तसेच व्यायाम कशा म्हाणायचे? अशा अनेक गोष्टींचा उहापोह त्यांनी केला. आपले विचार त्यांनी मार्मिक ,विनोद शैलीत मांडले. जेणेकरून सर्वांना ते लक्षात राहतील.

"पायात चांगली ताकद राहिली तर आयुष्यभर तुळशीबागेत जाऊ शकाल" ही त्यातील एक टिपणी ! ते स्वतः शरीर रचनेचे डॉक्टर असल्याने औषधे, व्हिटॅमिन, प्रोटीन्स अशा आपणा सर्वांच्या आवडीच्या गोष्टींना आपल्या भाषणात त्यांनी फाटा दिला व निरोगी जीवनाची दिशा कशी असावी हे सांगितले. हे सांगत असताना गूगल वरील चुकीचे व्यायाम, मोबाईल फोनचे व्यसन यावर प्रकाश टाकला व उपस्थितांना सावध केले. त्यांनी बनविलेल्या स्लाईड खूप माहिती देणाऱ्या होत्या. पाहता पाहता दीड तास कसा गेला हे कळलेच नाही.

आपले प्रेसिडेंट रो. पराग गाडगीळ यांनी स्वागत केले. रो. संजय बापट यांनी डॉक्टर प्रमोद पाटील यांची सविस्तर ओळख करून दिली. तर डॉक्टर परिमल खुर्जेकर यांनी आभार मानले.



कार्यक्रमाचा समारोप खुसखुशीत जेवणाने पार पडला.

डॉ. परिमल खुर्जेकर

## Club News

- Congratulations! Our club member Rtn Mahesh and Ann. Vaishali's son Pratik got Award from state I M A.
- Our PE Rtn. Devdatta & Ann. Dr. Manjiri Hambarikar and newly appointed AGE PP Rtn. Sanjeev Karanjkar attended the Pre PETS session. They learned about roles and responsibilities for the Rotary year 2025-26. On behalf of our club members All the Best Wishes!!



## District News

Dear Members,  
There is a contest being conducted by Rotary club of Pune Sinhad road. Interested members from our club, please contact them.

Rotary Club Of Pune Sinhad Road

**Inter Rotary Club Quiz Competition**

**"कोण होईल महाज्ञानी"**

**Sunday, 17th November 2024**

Venue: Seva Sadan School Hall  
Time: Registration 04.00 PM  
Elimination round: 04.30 PM

Last date for nominations: 10th November 2024

**Registration Fee: ONLY Rs. 400/- per team**

**Team of Two**

**Please refer to the Quiz Rules and Link For Nominations**

UPI ID: 9021354281@upi

**BHIM** **LUPI**

yono SBI SBI Pay

G Pay PAYTM

## Many Happy Returns...

18 November : IPP Rtn. Girish Brahme  
18 November : Rtn. Mahesh Dabeer  
18 November : Ann. Meghana Bapat



## Car Rally !

Rotary PARTICIPATING DISTRICTS 3030 | 3131 | 3132 | 3141 | 3142 | 3170

**14<sup>TH</sup>-21<sup>ST</sup> DECEMBER**

**HUMSAFAR**  
ROTARY'S WHIMSY CAR RALLY

**THEME**  
EYE, ORGAN & SKIN DONATION  
Plus: Health - 1 Chamach Kum 4 Kadam Aagay

**REGISTRATIONS CLOSE ON 20TH SEPTEMBER 2024**

**COST : ₹30,999/- | PAY IN 2 INSTALLMENTS**  
1st Installment 15000/- along with registration (non-refundable)  
2nd Installment 15999/- before 10th November (non-refundable)

Humsafar Synergy Car Rally !! Now with the option of joining the Rally at \*Mumbai Jetty on 17th December @ Rs. 22,999/- only\*

<https://eventglint.com/e/humsafar-rotary-synergy-car-rally-42394>

Rotary DISTRICT 3134

**CRICKET**  
Winter Cup 24-25

**January 2nd to 5th 2025**

Venue:  
**PG AND KINGS**  
Cricket Club @ Hadapsar

Big and Beautiful Lush Green Grounds  
Enjoy the experience of  
**1 Night Match/3 Day Matches including Final**  
(1st Time in a winter cup)

**Registration Fees - ₹40000 /-**

Registration link opens on 2nd Nov 2024  
Register and begin the new year  
with *cricketing extravaganza*

*Note - Rules to be notified*

Rtn. Pramod Paliwal Sports Director 2024-25 | Rtn. Prashant Tupe Outdoor Sports Chairman 2024-25 | Rtn. Shital Shah Director General 2024-25

Dear Rotarians,

The most awaited cricketing Extravaganza of the year is here.

We wish all those who are interested and wish to Play can contact District Sports committee. All these T20 matches will be played on white leather balls. We urge all, especially to the new and young Rotarians to participate in this memorable event.

**For any other details please contact -**

Rtn.Pramod Paliwal - 9665036470.

Rtn.Prashant Tupe - 9371046357.

Rtn.Vidyanand Bondre - 9689119797.

Rtn.Samadhan Dhandekar - 9822527979.