



॥ शतमेवायम मनुष्यतायम ॥
नाशिक इंजिनियर्स सोशल वेल्फेअर असोसिएशन, नाशिक, संचलित
नाशिक इंजिनियर्स जिमखाना, नाशिक
नं. क्र. महानगर / ७९३१ / ०३ नाशिक दिनांक १० / ०३ / २००३

ध्येय : कर्तृत्वसंपन्न शतायुषी जीवनाची गुरुकिल्ली देणाऱ्या आदरणीय सर विश्वेश्वरैया यांची प्रेरणा घेऊन, त्यांच्याप्रमाणे देशाच्या विकासासाठी अहोरात्र काम करण्याच्या अभियंत्यांच्या व त्यांच्या कुटुंबियांच्या आरोग्याचे संवर्धन करणे.

अभियंत्यांच्या तंदुरूस्तीसाठी नाशिक इंजिनियर्स जिमखाना, नाशिक

May -2022
Digital Magazine (Tri Monthly)



मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य साधणे व संस्थेसाठी निधी संकलन या हेतुने महाकवी कालीदास कलामंदीर, नाशिक येथे नाशिक इंजिनियर्स जिमखाना, नाशिक तर्फे रविवार, दि ८ मे २०२२ रोजी आयोजित गायनाचा 'Bollywood Musical Concert' कार्यक्रम मोठ्या उत्साहात साजरा झाला.....

BOLLYWOOD MUSICAL CONCERT
PRESENTED BY TRINEETH BROS
KARU
ANAND
ERADIA

HARSHVARDHAN WAVER
JALEE JOGLEKAR
KEETHA PATILKAR
SASTURI WAVER

SHREYA
SHREYA
SHREYA

ORGANISED BY:
NASHIK ENGINEERS' SOCIAL WELFARE ASSOCIATION (NASHIK ENGINEERS' GYMKHANA)

DATE : 8TH MAY 2022
TIME : 5.30 PM
SUNDAY
Venue : Mahakavi Kalidas Kala Mandir auditorium , Nashik

Shahid Rafi



संपादकीय

अभियंता बंधु भगिनी.....नमस्कार



अभियंत्यांचे आरोग्य सांभाळणे साठी जिमखाना प्रयत्नशिल आहे . कार्यकारीणीने घेतलेल्या निर्णयानुसार यावर्षी मनोरंजना व्दारे मानसिक स्वास्थ्य साधणे दि 8 मे 2022 रोजी गायनाचा 'Bollywood Musical Concert' हा गायनाचा कार्यक्रम आयोजित केला . कार्यक्रमाची भव्यता व त्यातील आनंद हा मन उल्लासित करणारा होता . सर्व सभासदांनी त्याचा लाभ घेतला . सदरच्या कार्यक्रमाचे नियोजन करणेसाठी कार्यकारीणी व Core Committee ने खुप मेहनत घेतली . त्यांचे अभिनंदन व कौतुक .

मैदानी खेळ व व्यायाम म्हणजे आपल्या डोळ्यासमोर पैलवान किंवा पीळदार शरीरे येतात . असे होण्यासाठी तर व्यायाम लागतोच , पण निरोगी राहण्यासाठीही व्यायाम व हलके कमी मेहनतीचे खेळ खेळावे लागतात . हे अनेकांना माहित असुनही ते करत नाहीत . कळतं पण वळत नाही .

सद्यस्थितीत सर्वसामान्य लोकांमध्ये खेळांची / व्यायामाची आवड कमी झाली आहे . सुखवस्तु समाजात तर व्यायामाची आवड अगदीच कमी आहे . कष्टकरी वर्गाला अन्न कमी तर खाणा -यांना श्रमच नाही अशी परिस्थिती आहे . खेळ/व्यायाम केला नाही तर काय दुष्परीणाम होवु शकतात .

- एकूण शारीरिक क्षमता, सहनशक्ती कमी होते . अपेक्षित आयुष्य कमी राहते .
- हृदय लवकर जीर्ण, दुबळे होणे .
- सांधे आखडणे आणि स्नायू दुबळे होणे . या आरोग्य समस्या लवकर उत्पन्न होणे .
- रक्तातली साखर वाढून मधुमेह होणे .
- शरीरात चरबी साठणे , पोट सुटणे , शुध्द रक्तवाहिन्यांत चरबीचे थर साठणे , त्यामुळे रक्तवाहिन्यांत अडथळे होणे .
- भूक व पचनशक्ती मंद होणे .

जे लोक खेळत नाहीत त्यांना आज ना उद्या आरोग्य समस्या जाणवतील . या सर्व हळूहळू वाढणा-या समस्या असल्याने त्यांची मनुष्याला सवय होऊन जाते . व्यायाम न करणेही अंगवळणी पडते . अनेकजण या आळसाचे समर्थन करतात . व्यायामाची आवड लहानपणापासूनच लावली पाहिजे . प्रत्येकाने काही ना काही व्यायाम आयुष्यभर नियमित करायला पाहिजे .

व्यायाम म्हणजे नेमके काय हेही समजायला पाहिजे . केवळ थोडेफार चालणे यालाच अनेकजण व्यायाम समजतात . व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत . सर्व दृष्टीने फायदेशीर हो ईल असे व्यायाम शोधून ते चिकाटीने नियमित करणे आवश्यक आहे . व्यायामाचे शास्त्र नीट समजावून घेण्यासाठी हे प्रकरण उपयोगी पडेल .

व्यायामाची उद्दिष्टे -व्यायाम म्हणजे एखाद्या अवयवाला /स्नायुगटाला विशिष्ट काम जास्त काळ देत राहणे . बहुतेक व्यायाम प्रकारांत शरीराच्या थोड्या थोड्या भागाला व्यायाम होतो . म्हणूनच सर्वांगीण व्यायामाची गरज असते . पुढील विवेचनावरून काय काय व्यायाम करायचा हे ठरवणे सोपे जाईल .

हृदयाची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी त्याचा जोर व गती वाढवणारे व्यायाम आवश्यक असतात . धावणे, पोहणे, दंडबैठका इत्यादी गतियुक्त (एरोबिक) व्यायामांतून हे साध्य होते . मात्र वजन उचलणे, बुलवर्कर किंवा योगासने अशा व्यायामांतून हे फारसे साध्य होत नाही . हृदयाची गती विश्राम अवस्थेत दर मिनिटास 70 च्या आसपास असते . व्यायामाने ती निदान दीडपट अधिक

वेगाने चालणे आवश्यक असते .व्यायामात शरीरातील रक्तवाहिन्या विस्फारतात . केशवाहिन्यांमधला प्रवाहही मोकळा होतो . सर्व भागांचा रक्तपुरवठा वाढतो . हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा प्रवाहही वाढतो . लांब पल्ल्याच्या शर्यती करणा -या व्यायामपटूंचे हृदय यादृष्टीने विशेष कार्यक्षम असते , त्यांची सामान्य क्षमता इतरांच्या हृदयाच्या सरासरी क्षमतेपेक्षा 40% ने अधिक असते. आपण दम लागणारा व्यायाम घेतो तेव्हा हृदयाचे काम अनेक पटींनी वाढलेले असते . म्हणजे रक्तप्रवाह 5 लिटर प्रतिमिनिट यापासून 23 ते 30 लिटर इतका वाढतो . यासाठी हृदयाची गती , दाब, बाहेर पडणा -या रक्ताचे माप हे सर्वच वाढलेले असते. ज्या स्नायूंचा व्यायाम चालू असतो त्यांत तर 20-25 पटींनी रक्तप्रवाह वाढतो.

याचबरोबर फुफ्फुसांचे कामही हृदय रक्ताभिसरणाला पूरक असेच वाढते . जोरकस व्यायामात शरीराची प्राणवायूची गरज विश्रांतीच्या मानाने 20-30 पटीने वाढते. मॅरथॉन पळणारा पुरुष दर मिनिटास सुमारे पाच लिटर प्राणवायू वापरतो , तोच विश्रांतीत पाव लिटर इतकाच प्राणवायू वापरत असतो. श्वसनाचा वेग व खोली हे दोन्हीही अशा खेळ?व्यायामात वाढतात.

ज्या व्यायामात हृदय व फुफ्फुसांचा वेग वाढतो त्याला एरोबिक व्यायाम (हवा-हवासा) म्हणतात. फुफ्फुसांचे काम वेगाने वाढण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे प्राणवायूची वाढती गरज . रक्तावाटे प्राणवायू स्नायूला पुरवला जातो. त्याचबरोबर रक्तातून स्नायूंना लागणारी ऊर्जाही पुरवावी लागते.

खेळांमुळे कार्यसातत्य (चिवटपणा) वाढते--एखादे काम जास्त काळ करित राहण्याची क्षमता (टिकाऊपणा) हीही महत्त्वाची आहे . उदा. लाकूड फोडणारा किंवा खणकाम करणारा मनुष्य दिवसभर ते काम करित असतो . सवय नसलेला एखादा मनुष्य ते काम करताना पाच मिनिटांतच थकून जाईल . याचे रहस्य काय ? त्या त्या कामाने विशिष्ट स्नायुगट जास्त सुदृढ होतात . उदा. लाकूडतोड्याचे दंडाचे स्नायू पीळदार असतात . या स्नायूंमध्ये जास्त धागे असतात , तसेच प्रत्येक धागा इतरांपेक्षा जास्त जाडजूड असतो. यात ऊर्जा साठवणही (ग्लायकोजेन) इतरांपेक्षा जास्त असते. या स्नायूंना लागणारा प्राणवायू व साखर (रक्तप्रवाह) पदार्थ पुरवत राहिल्यास हे स्नायू बराच काळ न थकता काम करत राहतील . अशी व्यक्ती ते काम हळूहळू पण सातत्याने करित असते . तेच काम वेगाने केल्यास त्या स्नायूंना पुरवठा कमी पडून काम मंदावते व थांबवावे लागते . एखाद्या स्नायुगटाचे काम कमी क्षमतेवर पण जास्त काळ करत राहणे हे यातले विशेष तत्त्व आहे . काम करताना या तत्त्वाचा सर्वात जास्त फायदा होतो.

शरीराची लवचीकता राखणे --लहानपणी अवयव बरेच लवचीक असतात . वयाप्रमाणे हे अवयव ताठर होऊ लागतात . स्नायूंची व सांध्यांची लवचीकता वाढवणे आणि टिकवणे हे महत्त्वाचे आहे . शरीराच्या निरनिराळ्या विभागांना नियमित उलटसुलट ताण दिल्याने ही लवचीकता वाढते व टिकते . उदा. कमरेची लवचीकता टिकवण्यासाठी मागे वाकणे , पुढे वाकणे, मागे वळणे, बाजूला वाकणे इ . अनेक प्रकार करावेत. योगासने यासाठी अगदी उत्कृष्ट आहेत.

स्नायुकौशल्ये वाढवणे -काही प्रकारच्या खेळांमुळे काही स्नायुकौशल्ये , स्नायुगटांचे समतोल इ . वाढतात. प्रत्येक खेळामध्ये विशिष्ट कौशल्य लागते . उदा. क्रिकेटच्या खेळात धावत जाऊन चेंडू झेलणे किंवा चेंडूचा अंदाज घेऊन बॅट मारणे इ . गोष्टी या विशेष कौशल्याच्या आहेत . खेळाप्रमाणे निरनिराळ्या कामांनाही कौशल्य लागते . त्या स्नायुगटांचे कौशल्य विशेष व्यायामांनी वाढवता येते . प्रत्यक्ष कामातूनही ते कौशल्य वाढतेच, व्यायाम त्याला पूरक होतो.

स्नायुबळ वाढवणे-स्नायूंची शक्ती वाढवणे हे व्यायामाचे एक उद्दिष्ट आहे . स्नायूंची शक्ती वाढते ती त्या त्या स्नायूंना व्यायाम दिल्याने . व्यायामाने स्नायू भरदार होतात . त्यांची तंतुसंख्या वाढते, आणि

प्रत्येक तंतू जास्त जाडजूड होतो . त्यामुळे एकूण बळ वाढते . स्नायूंचे बळ वाढण्यामागे स्नायूंचा ऊर्जेचा साठा वाढणे हेही एक महत्त्वाचे कारण असते . समजा एखादी वस्तू आपण जोर लावून ढकलतो आहोत, तो जोर जास्त वेळ टिकायला स्नायूंतली ऊर्जा कामी येते.

पोटातील अवयवांसाठी विशेष व्यायाम -बहुतेक सर्व व्यायाम स्नायूंनी केलेले असतात , त्यात हृदय व रक्ताभिसरण संस्थेचे काम निसर्गतः येते . पण पोटातील अवयवांना व्यायाम देणे या पध्दतीने साधत नाही. त्यासाठी वेगळे व्यायाम करावे लागता त. यौगिक पध्दतीत उड्डियान ,भस्त्रिका, नौली इ. विशेष प्रकार या दृष्टीने चांगले आहेत.

काही लोक तरुणपणात खेळ अथवा जोरबैठका किंवा असेच काही व्यायाम भरपूर करतात , आणि पुढे पूर्ण सोडून देतात . आपण पूर्वी व्यायाम केला आहे , ‘व्यायामाचे शरीर — मला काही होणार नाही’ असा एक गैरसमज असतो . व्यायामाने स्नायूंचे बळ वाढले तर ते बरीच वर्षे टिकू शकते, पण त्याचा वापर झाला नाही तर शरीर त्यातही काटछाट करते . व्यायामाने हृदय व रक्तवाहिन्या यांच्यावर जो परिणाम होतो तो मात्र 2/3 आठवडेच टिकतो. खाण्यापिण्यामुळे चरबी जमायला लागते आणि रक्तवाहिन्या अरुंद व्हायला सुरुवात होते. म्हणून व्यायाम ही कायम करायची गोष्ट आहे; कधीतरी करून सोडून देण्याची नाही . हे जर आपण नीट समजावून घेतले नाही तर ब - याच माजी व्यायामपटूंना हृदयविकाराने मृत्यू येतो याचे कारण आपल्याला कळणारच नाही , उलट व्यायामाचा उपयोग काय असे वाटायला लागेल . व्यायामाचे शास्त्र आणि कालावधीचे फायदे हे दोन्ही नीटपणे लक्षात घ्यायला हवेत.

खेळ व व्यायामामुळे श्रमाची सवय होते-सुरुवातीला जो व्यायाम दमछाक करणारा वाटतो, त्याची काही दिवसांतच सवय होते आणि दम लागेनासा होतो. याचे कारण हृदयाची कार्यक्षमता वाढलेली असते; स्नायूंची ताकदही वाढलेली असते. म्हणून दमण्यासाठी थोडा थोडा व्यायाम वाढवणे किंवा वेगाने करणे अपेक्षित असते. अर्थात याला मर्यादा असणारच. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार व्यायामाचा कार्यक्रम आखावा.

खेळ /व्यायाम केवळ तरुणांनी करायचा , इतरांनी नाही असा गै रसमज आहे. जोपर्यंत शरीर काम करते आहे तोपर्यंत काही ना काही व्यायाम करीतच राहिले पाहिजे.

चालण्याने चांगला व्यायाम होतो - होय ! पण फक्त वृद्धांसाठी हा व्यायाम आहे . तरण्याताठया लोकांनी वेगळा व जास्त व्यायाम केला पाहिजे. भरभर चालणे हा मात्र चांगला व्यायाम आहे. तसेच 6 कि.मी च्या वर चालणे झाले तरच त्याला व्यायाम म्हणून अर्थ आहे . एक-दोन कि.मी. चालण्याला फारसे महत्त्व नाही असे माझे मत आहे.

धावणे, पोहणे, दोरीवरच्या उडया, जोराने/चढावर सायकल चालवणे, दंडबैठका,जोर, पाय-या चढणे, टेकडी चढणे, हे साधेसोपे व्यायाम आहेत . हे सर्व आयसोटोनिक पध्दतीचे व्यायाम आहेत . याशिवाय विशिष्ट स्नायुगटांसाठी विशिष्ट व्यायाम करता येतात .

खेळ खेळा व किमान झेपेल असा व्यायामही करा. अशी मी विनंती करतो.

जगदीश व महाजन ,
संपादक
सेवा निवृत्त अभियंता

अध्यक्षिय



सप्रेम नमस्कार.....

नमस्कार मित्रांनो,

क्रिडा व खेळ याचा अर्थ मनोरंजनासाठी, स्पर्धा किंवा व्यायामाचा भाग म्हणून केली जाणारी क्रिया आहे. तसेच व्यायाम हा आरोग्य व शरीराच्या योग्य वाढीसाठी केलेली शारीरिक हालचाल यातून मानवी जिवनाचा आनंद घेणे आहे. यासाठी अभियंत्यांच्या व त्यांच्या कुटूंबियांच्या आरोग्याचे संवर्धन कारणाच्या हेतूने या आपली संस्था कार्यरत आहे. यासाठी नाशिक शहरातील सर्वच अभियंते एकत्रित रित्या काम करीत आहे. संस्थेच्या मुख्य हेतु जोपासण्यासाठी संस्था विविध कार्यक्रम व क्रिडा प्रकारांसह वर्षभरात आयोजित करते. आपली संस्था ही मुख्यत्वे सभासदांचा सहभाग व निधी विनियोगाचे आधारे चालते.

संस्था सभासदांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सांभाळणेचा प्रयत्न गेले दोन दशक झाले करीत आहे. मा. अध्यक्ष व सर्व सभासद तसेच निर्णय समितीच्या बैठकातील निर्णयानुसार सन २०२२ मध्ये करमणुकीद्वारे मानसिक स्वास्थ्य साधणेसाठी व त्यायोगे संस्थेसाठी निधी संकलन या दुहेरी हेतूने महाकवी कालीदास कलामंदीर, नाशिक येथे नासिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक तर्फे रविवार, दि ८ मे २०२२ रोजी गायनाचा 'Bollywood Musical Concert' कार्यक्रम आयोजित केला. या कार्यक्रमांस हजारोंच्या संख्येने उपस्थित असलेल्या सभासद व मान्यवरांचे साक्षीने बहारदार गीतांचा आनंद लुटण्याचा योग आला. यामुळे सभासदांचे गेट -टु-गेदर झाले. तसेच मनोबल वाढून कला व संगित क्षेत्रात सभासदांचा सहभाग वाढण्याची वृत्तीही वाढण्यास मदत होईल.

संगित व नृत्य यांनी मनाला आनंद मिळून शांतीसह एकाग्रता वाढीस लागते. हाही एक महत्वाचा व्यायामच आहे. सर्व सभासदांनी तळमळीने केलेले सहकार्य व मदत यासाठी संस्थेच्या वतीने मी आभार प्रदर्शन करतो.

याद्वारे मी सर्व सभासदांना आवाहन करीतो की संस्थेत सभासदांची संख्या व उपस्थिती वाढीस लावणे आवश्यक आहे. त्यासाठी कार्यकारीणीने नोंदणी व सहभागासाठी प्रक्रिया राबवावी.

खेळ हा आपल्या जीवनाचा एक महत्वाचा भाग आहे, हा शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही प्रकारे आपल्या विकासाचा स्रोत आहे. हे आपल्या शरीराच्या रक्ताभिसरणात मदत

करते, दुसरीकडे आपल्या मेंदूच्या विकासास फायदेशीर ठरते. खेळांना व्यायामाचे उत्तम साधन मानले जाते. खेळ आपल्या शरीराला हस्ट-डस्ट, गतीशील आणि ऊर्जावान बनविण्यात मदत करतात. यशस्वी व्यक्ती मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या निरोगी राहण्यासाठी आपल्या शालेय काळापासूनच मानसिक विकास सुरू होतो, परंतु शारीरिक खेळासाठी व्यायाम करणे आवश्यक आहे जे आपल्याला खेळाद्वारे प्राप्त होते.

आजच्या व्यस्त दिनक्रमात, खेळ हे एकमेव साधन आहे जे आपल्याला मनोरंजन सोबतच आपल्या विकासात उपयुक्त ठरेल. हे खेळ आपले शरीर निरोगी आणि निरोगी ठेवते. यामुळे आपल्या डोळ्यांचा प्रकाश वाढतो, हाडे मजबूत होत असतात आणि रक्ताचे व्यवस्थित प्रसार होते. खेळ सह, आपली पाचक प्रणाली संपूर्णपणे कार्य करते.

खेळ हा एक व्यायाम आहे जो आपल्या मनाची पातळी विकसित करतो, एकाग्र करण्याची शक्ती सुद्धा वाढवितो. या प्रकारच्या व्यायामासह, शरीराचे सर्व अवयव उत्तम प्रकारे कार्य करत असतात, ज्यामुळे आपला दिवस चांगला आणि आनंदित होतो. खेळाद्वारे, आपले शरीरसोष्टव आकर्षक दिसते, जे आळशीपणा काढून टाकते आणि ऊर्जा प्रदान करते. म्हणूनच खेळ हे आपल्याला आजारांपासून मुक्त ठेवतो. आपण असेही म्हणू शकतो की माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वात वाढीसाठी या खेळाची महत्त्वपूर्ण भूमिका आहे, त्यातूनच माणूस आत्मनिर्भर बनतो आणि जीवनात यश संपादन करत असतो.

प्राचीन काळापासून, विविध खेळ हा जगण्याच्या जीवनाचा आधार मानला जात आहे, यामुळे आपले शरीर केवळ वाढतच नाही तर आपले आयुष्य यशस्वी देखील करते. आपल्या संस्थेत क्रीडा क्षेत्रातील अनेक पुरस्कार खेळाडूंना देवून सन्मानित करते, नाशिक इंजिनिअर्स सोशल वेलफेअर असोसिएशन नाशिक अंतर्गत सदर पुरस्कार प्राप्ती साठीचे स्तरावरील प्रयत्न खेळाडूनी करणे साठी क्रीडा प्रकारात सहभाग घेणे आवश्यक आहे.

आपल्या संस्थेत नाशिक जिल्ह्यातील शासकीय कार्यालयातील अभियंते सभासद आहेत. संस्थे मार्फत क्रीडा स्पर्धा, व्याखाने, सामाजिक उपक्रम व वर्षासहल यांत जास्तीतजास्त सभासदांनी सहभाग नोंदवावा असे मी आवाहन करतो.

डॉ. संजय बेलसरे (WRD),

अध्यक्ष,

नासिक इंजिनिअर्स वेलफेअर असोसिएशन, नाशिक

नाशिक इंजिनिअर्स सोशल वेल्फेअर असोसिएशन नाशिक-

नाशिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक

कार्यकारीणी

ईजि.श्री.देवदत्त मराठे	सेवा निवृत्त सचिव सार्व.बांधकाम विभाग मंत्रालय मुंबई	संस्थापक अध्यक्ष
डॉ.श्री.संजय बेलसरे	मुख्य अभियंता,जलसंपदा विभाग,उत्तर महाराष्ट्र प्रदेश,नाशिक	अध्यक्ष
ईजि.श्री.पदमाकर भोसले	मुख्य अभियंता सार्वजनिक बांधकाम विभाग नाशिक	सहअध्यक्ष
ईजि.श्रीमती अलका अहिरराव	अधीक्षक अभियंता लाभक्षेत्र विकास प्राधिकरण नाशिक	उपाध्यक्ष
ईजि.श्री.प्रशांत सोनवणे	अधीक्षक अभियंता सार्वजनिक बांधकाम विभाग नाशिक	उपाध्यक्ष
ईजि.श्री.सुनिल खुने	सेवा निवृत्त शहर अभियंता नाशिक महानगरपालिका	उपाध्यक्ष
ईजि.श्री.नितिन वंजारी	शहर अभियंता नाशिक महानगरपालिका	उपाध्यक्ष
ईजि.श्री.सागर शिंदे	कार्यकारी अभियंता नाशिक पाटबंधारे विभाग नाशिक	कार्याध्यक्ष
ईजि.श्री.एकनाथ बागडे	सेवा निवृत्त उप अभियंता जलसंपदा विभाग नाशिक	कोषाध्यक्ष
ईजि.श्री.प्रविण गायकवाड	सेवा निवृत्त अधीक्षक अभियंता जलसंपदा विभाग	संचालक
ईजि.श्री.रविंद्र बागुल	उप अभियंता नाशिक महानगरपालिका	संचालक
ईजि.श्री.समिर रकटे	अभियंता, महानगरपालिका नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.जयंत भदाणे	सेवा निवृत्त उप अभियंता सार्व.बांधकाम विभाग,नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.संदेश शिंदे	उप अभियंता,महानगरपालिका नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.एच सी शेख	शाखा अभियंता ,जिल्हा परीषद नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.जयंत अदवडे	शाखा अभियंता ,भारत संचार निगम नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.संजय वाघ	शाखा अभियंता ,महाराष्ट्र जिवन प्राधिकरण नाशिक	संचालक
ईजि.श्री.रविंद्र कहाणे	सेवा निवृत्त उप अभियंता जलसंपदा विभाग नाशिक	सचिव
ईजि.श्री.जगदीश महाजन	सेवा निवृत्त उप अभियंता जलसंपदा विभाग नाशिक	संपादक



संस्थेची ध्येय 2021 -22... 'सर्वांसाठी खेळाद्वारे सुदृढता' हा केंद्रबिंदू असून त्यासाठी

- 1) सदर संस्थे मार्फत विविध मैदानी व ईनडोअर क्रीडा स्पर्धा,
- 2) क्रिडा व शरीर स्वास्थ्य व्याखाने,
- 3) सामाजिक उपक्रम —रोग चिकित्सा व रक्तदान शिबिर आयोजन
- 4) वर्षा सहल
- 5) सामुहिक धावणे या प्रकारात 'नाशिक रन' सहभाग
- 6) वृक्ष लागवड व सामुहिक फेरफटका

संस्थेची साध्ये..

'सर्वांसाठी खेळाद्वारे सुदृढता' हा केंद्रबिंदू असून त्यासाठी

१) सन 2021 मध्ये संस्थे मार्फत विविध मैदानी व ईनडोअर क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन व बक्षिस वितरण. संस्थेशी निगडित अनेक उच्च स्तरावर ,खेळाडुंचे प्रगतीपर यशस्वी क्रिडा समावेशन

२) क्रिडा व शरीर स्वास्थ्य व्याखाने व बैठकांद्वारे जागृती

३) सामाजिक उपक्रम

४) Covid -19 संसर्ग प्रतिबंधक उपाय म्हणुन वर्षा सहल सन 21 मध्ये रद्द

५) सामुहिक धावणे या प्रकारात 'नाशिक रन' सहभाग प्रस्तावित आहे.

६) <http://engineers Gymkhana.org> हा अधिकृत पोर्टल तयार करणेत आले आहे

७) सामाजिक उपक्रम —रोग चिकित्सा व रक्तदान शिबिर आयोजन केले. वृक्ष लागवड व सामुहिक फेरफटका सन 2022 चे पर्जन्यपूर्व काळात प्रस्तावित

८) 8मे 2022 रोजी महाकवी कालिदास नाट्य गृहात संगीत ऑर्केस्ट्राचे 'Bollywood Musical Concert' नियोजन तथा निधी संकलन करणे व कोविड -19 साठी सामाजिक उपक्रमांतर्गत निधी देणगी देणेचे नियोजन करणे.

नाशिक इंजिनिअर्स सोशल वेल्फेअर असोसिएशन
नाशिक संचलित नाशिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक
आयोजित बाँलीवूड म्युझिकल कन्सेप्ट गायनाचा कार्यक्रम
कालीदास येथे संपन्न झाला. त्याचे प्रसंगचित्रे





Offering Flowers & Garland to
**Bharatratna Sir Mokshagundam Vishveshwariya
Saheed Mohmed Rafi , Bandra Mumbai (Bollywood Playback
singer)Son of ligendry playback singer Late Mohmmed Rafi.**



























**With Great Celebrity
Saheed Mohmed Rafi ,
Bandra Mumbai
(bolleywood play back
singer)**



Great Thanks to



LALIT
Roongta Group
Builders & Developers
SINCE - 1996

25
Years of
Legacy

Nashik's Largest Construction Company

MORE THAN 20K SATISFIED FAMILIES

20K

Shrikant V. Pardeshi

Cell.: 75880 40871



M/S. V. T. Pardeshi & Sons

Government Contractor

'Vivek' Building, Station Road, Nandgaon,

Tal. - Nandgaon, Dist. - Nasik, Pin. - 423106

Phone / Fax - + 91-2552 - 242119

E-mail : shrikant.pardeshi@rediffmail.com



THE WORKING MASTER'S

OF

NASHIK ENGINEERS'S GYMKHANA

नाशिक इंजिनिअर्स सोशल वेल्फेअर असो.नाशिक core committee ची Bollywood musical Concert कार्यक्रमाची पूर्व तयारी बाबत आढावा बैठक जिमखाना अध्यक्ष इंजि. संजय बेलसरे साहेब यांच्या अध्यक्षतेखाली दि १/५/२०२२ रोजी संपन्न झाली .

सदर बैठकीस खालील पदाधिकारी उपस्थित होते

- २) प्रकाश भामरे साहेब से नि सचीव, wrd
- ३) इंजि. नितीन वंजारी साहेब शहर अभियंता nmc
- ४) इंजि. सुनील खुने साहेब से नि शहर अभियंता nmc
- ५) इंजि. प्रविण गायकवाड साहेब से नि अधीक्षक अभियंता wrd
- ६) इंजि.सागर शिंदे साहेब कार्यकारी अभियंता wrd
- ७) इंजि. हरीभाऊ गीते साहेब कार्यकारी अभियंता जलसंधारण
- ८) इंजि. सुबोध मोरे साहेब कार्यकारी अभियंता mjp
- ८) इंजि. राजेश गोवर्धने साहेब कार्यकारी अभियंता wrd
- १०) इंजि.राजेंद्र नंदनवार साहेब कार्यकारी अभियंता zp
- ११) इंजि.रावसाहेब पाटील साहेब उप अभियंता zp
- १२) इंजि. रविंद्र बागुल साहेब उप अभियंता nmc
- १३) इंजि. समीर रकटे साहेब nmc
- १४) इंजि. संजय वाघ साहेब mjp
- १५) इंजि. संदेश शिंदे साहेब उप अभियंता nmc
- १६) इंजि. अरूण निकम साहेब उप अभियंता wrd
- १७) एकनाथ बागडे साहेब से नि उप अभियंता wrd
- १८) रविंद्र कहाणे से नि उप अभियंता wrd

बैठकीतील निर्णय:-

- १) प्रत्येक विभागास उद्दीष्ट यापूर्वीच देण्यात आलेले आहे त्याप्रमाणे कार्यवाही करणे...mjp, mdc या विभागांनी Target पेक्षा जास्त निधी संकलन केला त्यांचे अभिनंदन करण्यात आले जलसंधारणा ने Target पूर्ण केले, Nmc, wrd, pwd व इतर या विभागांनी ,Target पूर्ण केलेले नाही दि ५/५/२०२२ पर्यंत Target पूर्ण करणे बाबात अध्यक्षानी सुचीत केले.
- २) प्रवेश पत्र ज्यांना दिले जाईल ते कार्यक्रमास उपस्थित राहातील त्या त्या विभागाने बघणे
- ३) पूढील बैठक दि ५/५/२०२२ रोजी होईल
- ४) खेळाडुंना सहभागी करून घेणे
- ५) नवीन पदाधिकारी तयार करणे
- ६) प्रत्येक विभागांनी आमंत्रित करावयाच्या vip ची यादी सचीव कडे द्यावी त्यानुसार आसन व्यवस्था करणे सुलभ होईल
- ७) ज्यांच्या जाहीराती screen वर दाखवयाच्या आहे त्यांनी त्यांची माहिती दोन दिवसात रविंद्र बागुल यांचे कडे देणे, गुपवर टाकणे (video, poster, cards etc)
- ८) जिमखाना clip श्री.समीर रकटे करणार आहे (कोणाकडे फोटोची soft copy असेल तर त्यांना देणे)
- ९) security guard नियुक्ती करणे..रविंद्र बागुल नियोजन करतील
- १०) जिमखाना माहितीपत्रक तयार करणे
- ११) ज्या विभागांना तिकीट वाटप बाकी आहे ते दोन दिवसात करणे उदा. MSEB, bsnl अन्यथा त्याचा लोड wrd, nmc, pwd वर देण्यात येईल अध्यक्षानी सुचीत केले





इंजि. श्री एकनाथ बागडे साहेब

**नाशिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक चे
कोषाध्यक्ष यांना वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा**



चि. रसिका नंदकिशोर कुळवे चे अपूर्व यश

रायफल शुटींग मधे राष्ट्रीय स्तरावरील ती ठरलीये गोल्डमेडलची मानकरी

देवळा सा. बां. उपविभागाचे पुर्वाश्रमीचे अभियंता व आता पदोन्नतीने उपअभियंता झालेले इंजि. नंदकिशोर यु. कुळवे सरांची लहान कन्या चि. रसिका उर्फ बकुली नंदकिशोर कुळवे ही रायफल शुटींग ची स्पोर्ट्सवुमन आहे. "मेरठ" (उत्तर प्रदेश) येथे झालेल्या "ऑल इंडिया इंटर-युनिव्हर्सिटी वुमन रायफल शुटींग चॅम्पियनशिप २०२१-२०२२" मध्ये प्रथम क्रमांक मिळवुन देशपातळीवरील "गोल्डमेडल" पटकावले आहे..विशेष म्हणजे या नॅशनल लेव्हलच्या कॉम्पिटीशन मध्ये आता पर्यंत च्या इतिहासात महाराष्ट्रातील तीच एकमेव "गोल्डमेडल" ची मानकरी ठरलेली आहे.

**नासिक इंजिनिअर्स जिमखाना,
नासिक
तर्फे अभिनंदन व कौतुक**



**प्रियेषा देशमुख हिने डिफलीम्पिक्स २०२२ मध्ये
१० मीटर एअर रायफल या सांघिक क्रीडा स्पर्धेत
श्रीकांत धनुष याच्या साथीने भारतासाठी सुवर्ण
पदक पटकावले.**

**नाशिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक
तर्फे अभिनंदन व कौतुक**

सुप्रसिद्ध क्रीडा समालोचक व पत्रकार सुनंदन लेले यांचे नाशिकच्या खेळाडूंना मार्गदर्शन

दारे: विचक्षण प्रतिनिधी , तारीख: Sat, 16 Apr 2022



नाशिक: प्रसिद्ध क्रीडा पत्रकार व समालोचक सुनंदन लेले यांचे नाशिकमध्ये एका कार्यक्रमासाठी आगमन झाले असता, नाशिक जिल्हा क्रिकेट असोसिएशन तर्फे त्यांचे स्वागत करण्यात आले. नाशिकच्या होतकरू तरुण खेळाडूंना त्यांनी उपयुक्त मार्गदर्शन केले. क्रिकेट खेळासाठी फिटनेसचे महत्त्व त्यांनी समजावून सांगितले. त्यांना रसिका शिंदे हिने अनेक प्रश्न विचारले, की "मुलींच्या क्रिकेटमध्ये आता खूप बदल होत आहेत. महिला आय.पी.एल. सुरू होत आहे. त्यामुळे खूप संधी उपलब्ध होणार आहेत. तिकडे चांगले लक्ष देणे आवश्यक आहे." असे ते म्हणाले. सध्या राज्यस्तरावर खेळणाऱ्या खेळाडूंनी आणखी वरच्या स्तरावर खेळण्यासाठी काय काय गोष्टी अवलंबिल्या पाहिजेत? या प्रश्नाबद्दलही त्यांनी मार्गदर्शन केले. खेळाप्रती आपली निष्ठा, एकाग्रता आणि सातत्य अत्यंत महत्वाचे असल्याचे त्यांनी आवर्जून सांगितले.

यावेळी सेक्रेटरी समीर रकटे, महाराष्ट्र २५ वर्षांखालील संघाचे ट्रेनर विनोद यादव, एस. एस. के. वर्ल्डचे शैलेश कुटे व 'सकाळ' चे संपादक उपस्थित होते. नाशिकचे क्रिकेट खेळाडू रसिका शिंदे, आयुष ठक्कर, लक्ष्मी यादव, प्रतीक तिवारी, प्रसाद दिंडे, साहिल पारख या उपस्थित असलेल्या खेळाडूंना त्यांचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांच्या समालोचन व पत्रकारितेच्या काळातील सेहवाग, सचिन सारख्या दिग्गज खेळाडूंसह अनेक किरसे त्यांनी सांगितले.

सकाळ
२०११

नाशिक गौरव - 2022 (सन्मान कर्तृत्वाचा!)

Sakal
२०११

प्रमुख अतिथी -

सुनंदन लोले
अतिथि सचिव

डॉ. बी. जी. शेखर
अतिथि सचिव

डॉ. सुदर्शन भाट्टे

एच. डी. व्ही. एस. शेंक

डॉ. अनिलधन बंडोपाध्याय

अनिल भांडारे

डॉ. अद्वय भांडारे

शुनी भांडारे

अतुल भांडारे

अनुष्का भट्टाणे

सुरेश भांडारे

इंजि. पद्माकर
भोसले

अनिकेत पाठो

डॉ. योगेश धोंगडे

दीपक चव्हे

हरीश चौधे

दीपक चव्हाण

अ.कि. राधिन गुळवे

अ.कि. पंकज जाधव

अमोल जाधव

डॉ. नितीश जाधव

परमेश्वर कारुळे

डॉ. अजिता लालकर

संदीप किर्वे

विजय लालबाणे

डॉ. हर्षद बहालणे

डॉ. मुकेश मोरे

विपुल नेरकर

डॉ. कामना पाटील

NIMS HOSPITAL

डॉ. केतन पाटील

नयना पाटील

जुही रविचंद्र पाटील

डॉ. प्रेम एम.ली. खोसा

डॉ. अशोक पाटील

डॉ. अशोक पाटील

रमेश ठाकरे

नितीश उचरगणे

नाशिक गौरव-2022
सन्मान कर्तृत्वाचा!

शुक्रवार, दि. १५ एप्रिल २०२२, वेळ : सायं. ५ वा.

VEHICLE PARTNER
SULA
VINEYARDS

- कार्यक्रमाचे ठिकाण -
सुला विनियार्ड, गट नं. ३६/२, गोवर्धन गाव,
गंगापूर-सावरगाव रोड, नाशिक (महाराष्ट्र)- ४२२ २२२
प्रवेश फक्त निमंत्रितांसाठी!

सन्मान.

इंजि.पद्माकरजी भोसले साहेब ,

मुख्य अभियंता सा.बां.प्रा.विभाग,नाशिक यांना नाशिक

गौरव-२०२२(सन्मान कर्तृत्वाचा!) पुरस्कार प्राप्त

झाल्याबद्दल नाशिक इंजिनिअर्स जिमखाना, नाशिक

तर्फे अभिनंदन व कौतुक



अध्यक्षांचे आवाहन

सर्व सभासदांना आवाहन करतो की संस्थेत सभासदांची संख्या व उपस्थिती वाढीस लावणे आवश्यक आहे. त्यासाठी कार्यकारीणीने नोंदणी व सहभागासाठी प्रक्रिया राबवावी.

डॉ.संजय बेलसरे (WRD),
अध्यक्ष,

नासिक इंजिनिअर्स वेलफेअर असोसिएशन, नाशिक

वेबसाईट व या मासिकामध्ये अनेक उपक्रम सुरू करणे प्रस्तावित आहेत . मा. अध्यक्ष व मा. कार्यकारीणी सदस्य तसेच संस्थेचे सभासदांचे अभिप्राय तसेच त्यांचे लेख ,Videos Photographs निबंध व पुस्तके या त्रैमासिक मासिकात तसेच वेब पोर्टलवर सुरू करणेत आलेले आहे. जाहिरात प्रसिध्दी दोन्ही ठिकाणी करणेत येणार आहे याबाबत मा. अध्यक्ष व मा. कार्यकारीणी सदस्य यांचा निर्णय व आदेश अंतिम राहतील .तरी सर्व सभादांनी यांचा लाभ घ्यावा .तसेच आपले अभिप्राय चांगले /वाईट द्यावे. ही विनंतीसंपादक