

RI PRESIDENT Rtn. Stephanie A. Urchick **DISTRICT GOVERNOR** Rtn. Tushar Shah

#### **CLUB PRESIDENT**

Rtn. Pratik Sanghrajka 9426999936

@rcamreligir

#### **CLUB SECRETORY**

Rtn. Amar Kondhiya 9426276888



**amreligir** 





## **Rotary History**

#### Club banner exchanges showcase local flair, global friendship



One of Rotary's most colorful traditions is members' exchanging club banners. Clubs display their own decorative banners at meetings and district events, and Rotarians who travel to other countries often take these banners to exchange with the clubs they visit.

The banners often include symbols or images of a club's town, region, or country. Some represent local cultural traditions or artistry by featuring leatherwork, weaving, embroidery, or handpainted designs. Many of the banners are works of art in themselves.

Exchanging banners became so popular that the Rotary International Board of Directors was concerned that the practice would place a financial burden on clubs. In 1959, it urged members to "exercise discretion, moderation, and measured judgment in making provision for such exchanges."

Today, the tradition continues as a way for clubs to express their friendship.

The approximately 20,000 banners in Rotary's archives reflect clubs' hometown pride and their connection to Rotary International.





# ઇત્વેસ્ટમેન્ટ ઇત્વેસ્ટમેન્ટ

# અમરેલી જિલ્લાના નંબર 1 એજન્ટ



મનિષ એસ. ભટ્ટ 98242 56158



LIC

भारतीय जीवन बीमा निगम LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

M.D.R.T.



## **Rotary History**



Each January, Rotary members enthusiastically await the incoming Rotary International president's announcement of the next Rotary theme. The president announces the theme at the International Assembly, an annual training event for incoming leaders.

The tradition of crafting a theme is credited to Percy C. Hodgson, Rotary's president in 1949-50. When Hodgson addressed the International Assembly in 1949, he impressed upon the incoming leaders that they had a "glorious opportunity to impart Rotary knowledge" and that "lack of Rotary knowledge can be a deterrent to the successful operation of a Rotary club." Hodgson's 83-word theme, which included a list of four objectives, was substantially longer than today's punchier themes, but it captured his hope that incoming leaders have essential knowledge of Rotary.

Rotarians' desire to celebrate and support their president's annual program of service has continued. Other early themes include Rotary Is Hope in Action (Joaquin Serratosa Cibils, 1953-54), Kindle the Spark Within (Nitish C. Laharry, 1962-63), and Good Will Begins With You (Ernst G. Breitholtz, 1971-72).

In the decades that followed, RI presidents introduced theme logos, lapel pins, ties, and scarves. Theme ties were introduced in the 1990s, and are now crafted annually. Scarves first appeared in 1998-99. Many designs incorporate the theme logo for the year. Others, such as those selected by William Boyd from New Zealand and Sakuji Tanaka from Japan, use colors or imagery that reflects their home country.

# Rotary themes RI theme pins from 1991-92 to 2008-09.















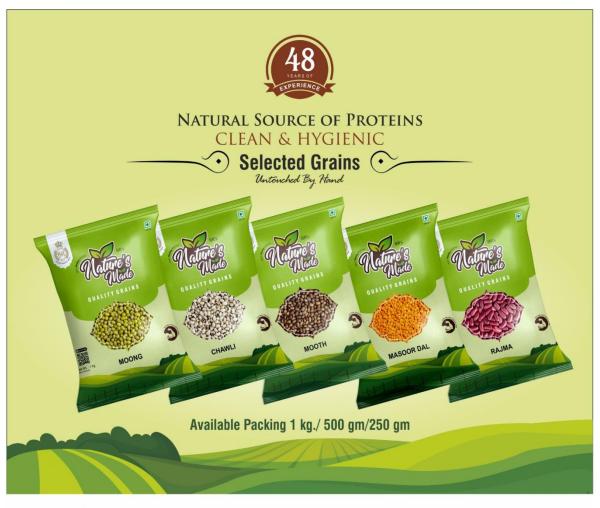














Processed, Packed & Marketed By:

### **AL RAMJIBHAI ATARA**

49-50, Shrinathji Chamber, Nr. Lathi Road By-pass, Amreli - 365601.

E\_mail: bhogilal\_ramjibhai\_atara@yahoo.com
Visit us : www.naturesmadebr. com \_ Customer Care No. 88188 10908

## **Rotary Best Project in India**

#### **ROTARY CLUB OF MANIPAL TOWN'S ANTHYA SAMSKARA DHAMA (CONTD)**

#### Key Features of Anthya Samskara Dhama:

- A serene space for anthim darshan (final viewing), allowing loved ones to bid farewell.
- · Facilities for bathing the deceased with both hot and cold water.
- A bathroom and changing room for immediate relatives, offering privacy and comfort.
- · An office room for administrative needs, ensuring a smooth process for families.

This innovative facility eliminates the logistical challenges faced by families living in compact apartments or rented homes. It also addresses the need to transport the deceased from hospitals to distant residences, offering a centralized, respectful space for these rituals.

The project, valued at over ₹15 lakhs, was made possible through the generous contribution of Rtn. Ganesh Nayak, a past president of RCMT. The inauguration was attended by District Governor and Major Donor Rtn. CA Devanand, Dr. H.S. Ballal (Pro-Chancellor, MAHE), Rtn. Dr. Manojkumar Nagasampige (President, RCMT), and Shri Prabhakara Poojary (President, Udupi Municipality), along with other dignitaries and community members.





#### A Legacy of Impact

Over the past decade, RCMT has undertaken transformational projects, including:

- An INR 1.5-crore Skin Bank at Kasturba Hospital, Manipal, established through a global grant.
- An INR 80-lakh Child Cancer Endowment Fund, created jointly with MAHE, to support child cancer patients.
- The donation of a INR 25-lakh school bus to a local. school in Patla.
- Hair do nation and blood do nation camps, addressing. unique community needs.

As RCMT marks its 10-year milestone, Anthya Samskara Dhama exemplifies the club's spirit of service—combining compassion, practicality, and innovation. More than just a facility, it is a sanctuary of dignity and respect, setting a new benchmark for community service. This initiative reflects RCMT's unwavering commitment to addressing real-world challenges with empathy and ingenuity, leaving a lasting legacy in the Udupi-Manipal community.





## **Rotary Best Project in India**



Under the leadership of DG Venkateswara Rao Malla, D 30 20 Inaugurated a plastic recycling project at Campus Challenge, Kopperla, Poosapati Rega, Vizianagaram. This Global Grant project is supported by RC Vizianagaram and RC Netherlands.





# कोषी डेक्टस डेर

(ઇમ્પ્લાન્ટ સેન્ટર & મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી ડેન્ટલ ક્લિનિક)

# ડૉ. જીત સી. જોષી

(B.D.S., C.Implantologist, C. Orthodontist)

ઈમ્પ્લાન્ટ (સ્કુ) વડે દાંત ફિક્સ કરવા, વાંકા-ચૂકા અને આગળ પડતા દાંત તેમજ પેઢાના રોગનાં નિષ્ણાંત..

#### ઉપલબ્ધ સારવાર...

- ⊢ ස්සකය (ඉ) යම් පිළඹ පෙක්ෂ හතර මිපළ වන න්ටය පැති නැත්වය ස්වේශයේ ශ්**න**්ටෙන් නැට්ට
- େ ପାଞ୍ଚାୟଞ୍ଚା ପ୍ରିଖର ହାଠାଣ ଏହଣ ଅପ୍ରଶା କାହଣ ହ
- ් ප්රතිවේදී සහස් සිදු වෙන්න මෙන්න අයන්නේ රජයට අ
- , සියම මෙයට මෙවෙම මෙවෙමිය. නිමැතිමයුද, වෙයේ, Zirconia, Bruxin , මෙයන් මෙයේ යන්න මෙයේම වීම ගමන්මයිට
- Domini 28ණ වන් පමණ කිළ අතර මින්න මතය අ

- ela esp sea ualificad ereae, um eread se se secu
- . deficion alegie
- , ସେଖ ବର୍ଷ ଜାନ ସେ ଲିଖିର ଓଡ଼ା (ଖଣ୍ଡ ସହା
- , දුල හයිනි එදින්වේදීනත් , දෙලකු කෘත් නැපටළ
- . පිහුදල එමෙම (RVG) of මැට්ඩ

માણેકપરા, સ્વામિનારાયણ મંદિર સામે. હનુમાનજી દેરીવાળી શેરીમાં, અમરેલી-૩૬૫ ૬૦૧ (ગુજરાત) 94269 69100 / 83207 46587

સમય : સવારે ૯:૩૦ થી ૧:૩૦, સાંજે ૫:૦૦ થી ૭:૩૦



# ફિઝીયોથેરાપી શું છે?

• ફિઝીચોથેરાપી માં જુદા જુદા શરીરના ભાગોની સારવાર કરાય છે. લોકોને ઇજામાંથી પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં, પીડાને દૂર કરવામાં, ભવિષ્યમાં થતી ઇજાને રોકવામાં અથવા લાંબી શારીરિક સમસ્યા અથવા સ્થિતીનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

## ફિઝીચોથેરાપીના ફાયદા :

- શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં સુધારો
- તીવ્ર પીડામાંથી રાહત આપે છે.(માનસિક તણાવ, કમર, ખભા, ગરદન, ઘૂંટણના દુઃખાવા માંથી રાહત આપે)
- ઘા રૂઝાય છે.
- 🌘 જૂના રોગોથી છુટકારો મળે છે.
- ઇજા અને શારીરિક અપંગતા સામે રક્ષણ આપે છે.
- ઇજા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
- પેરાલિસિમાંથી રિકવરી મેળવવામાં મદદ કરે છે.
- 🍑 બાળકોના માનસિક તથા શારીરિક વિકાસમાં મગજની ક્ષતિના લીધે થતી તકલીફો દૂર કરે છે.
- 🕨 ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતી તકલીફો દૂર કરે છે.
- 🍑 શરીરને લવચિક તથા તાકાતવાળું બનાવે છે.

ડો. ચિરાગ એમ. કોલડિયા (BPT,MPT(ઓર્થો & સ્પોર્ટ્સ GSCPT) +8200951838

ടો. પૃથ્વી રાખોલિયા (BPT) સાગર મહેતા +9033316841

Appoitment No. 93163 25155

સુખનાથ પરા, શેરી ન.૮, જુના જકાતનાકા, ફાટક પાસે, લીલીયા રોડ , અમરેલી.









## **Best Project in our District "Cyclofun 2025"**



"Cyclofun 2025", organized by the Rajkot Cycle Club (RCC) in association with RC Rajkot Midtown, emerged as a landmark event in the social and civic calendar of Rajkot.

Held with the vision of promoting fitness, sustainable transport, and a sense of community, the event saw an overwhelming response with over 5,000 cyclists riding through the city. What set this event apart was not just its scale, but its ability to turn an ordinary Sunday into an extraordinary experience for the entire city.

"Cyclofun 2025" was conceptualized with multiple objectives - to instill a culture of healthy living, reduce carbon footprint and enhance civic pride. It aimed to present Rajkot as a health-conscious city, capable of organizing large-scale events that rival international standards. The over 5,000 cyclists, dressed in green attire, created a "green sea" moving through the city. Participants included students, families, fitness groups, corporate teams, NGOs, and senior citizens.

One of the most applauded aspects of the event was the seamless integration of technology. The official website served as the digital backbone facilitating smooth registration, kit booking, and providing information. A WhatsApp alert system kept participants informed about registration confirmations, kit collection, safety guidelines, and event updates.

The cycling route covered 21 kilometers, with 18 cheer

points set up along the way, featuring local performances, music, hydration booths, and thematic decorations. These stations acted as morale boosters for riders and transformed the event into a citywide festival.

"Cyclofun 2025" became an emotional experience and created lasting memories. Additionally, planting a tree for each participant with their name added value to the event. Event was extensively covered by the media, newspapers, online platforms, and TV channels. Radio partner red FM covered the event and spread the voice. Social media buzzed with pictures, stories, and videos. The Sports Ministry acknowledged and shared the coverage, which gave the event nation wide visibility.

The success of Cyclofun was rooted in the Rotary Club's outstanding planning and execution. Over 300 volunteers ensured every aspect—from registration to hydration stations and safety measures—was handled efficiently. Medical teams, police support, and RMC coordination contributed to the flawless execution, with no incidents reported. Event was supported by Self Finance School Association, Rajkot police, RMC and THEiA-Theory of Education.

Cyclofun served as a reminder of the importance of sustainability and community-driven development. Rajkot Cycle Club and RC Rajkot Midtown has laid the foundation for a legacy event that will inspire generations to ride together toward a better tomorrow.







# मिथा ईशन





ઓફિસિયલ વેર | કોટન ટ્રાઉઝર ટ્રેક પેન્ટ| ટી-શર્ટ| જીન્સ | નાઇટવેર





M to 5XL ਅਜੇ 28 to 48 ਵਸਵ કાંચીરો ટ્રેક પેન્ટ મળશે.





( નાના આંકડીયા વાળા )



સ્ટેશન રોડ, સિલ્વર પેલેસ, પુજારા મોબાઇલ સામે, અમરેલી- 365601



#### **Best Project in our District "Cervical Cancer Vaccination"**







"At the beginning of the Rotary Year 2024-25, I had pledged to take a special initiative for cervical cancer vaccination. Through the year awareness seminars were organized in schools and colleges to educate women and vaccination drives were conducted. I am very happy that my pledge has been realised" -President Sonal Thakkar, RC Bhavnagar Roundtown.

Cervical cancer is a cancer of the cervix and is caused by human papillomavirus infection. The risk of cervical cancer can be reduced by regular cervical cancer screenings and receiving the HPV vaccine which is highly effective in preventing HPV infections and the cancers they can cause.

RC Bhavnagar Roundtown organised vaccination drives at Anand Vatika Bhagini Mandal, at subsidised rates. To make it even more affordable, a musical fundraising event "Bollywood Tambola" was organized in March by the club.

With the funds raised, club successfully offered the vaccine at just ₹499 per dose. This led to an overwhelming response, resulting in a highly successful vaccination campaign. Till now over 787 girls have benefitted from these drives. The project is ongoing and Rotary's commitment to community health continues with pride and purpose.

A similar project was launched by RC Surat Tapi under the leadership of President Niddhi Pachhigar. For this remarkable initiative aimed at promoting women's health and cancer prevention, RC Surat Tapi organized a special cervical cancer vaccination camp. The event was a significant step toward raising awareness and providing access to essential healthcare, especially for girl students of C.S. Vidya Bharti English Primary School.

The camp witnessed the active involvement and efforts of Dr. Sonia Chandnani whose medical expertise, dedication and support played a pivotal role in the camp's success which was conducted efficiently with proper medical protocol and care.

Donations received from community members and well wishers enabled the club to provide free HPV vaccinations to 100 young girls helping to protect them from the risk of cervical cancer in future.

RC Surat Tapi continues to stand committed to social welfare and this camp was a shining example where volunteers, teachers, doctors and club members came together for its success.



# No. 1 English Medium School in AMRELI...



Std. 6<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup>
Science & Commerce

ADMISSION

**OPEN** 

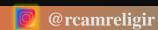


- Qualified and Permanent Teachers.
- Accurate Study Materials.
- Regular Test and Revision Schedule.
- Repeatedly Exams for Board Practice.
- Complete Disciplined Atmosphere.
- Preparation for JEE, NEET, GUJCET

પ્રવેશ માટેનો સમય : સવારે ७:०० થી ૧૨:૩૦

**Om Nagar, Nr. G.I.D.C., Lathi Road, Amreli.** 

Mr. Dhaval Thaker 98797 17318 // Mr. Vandan Kariya 95108 84032















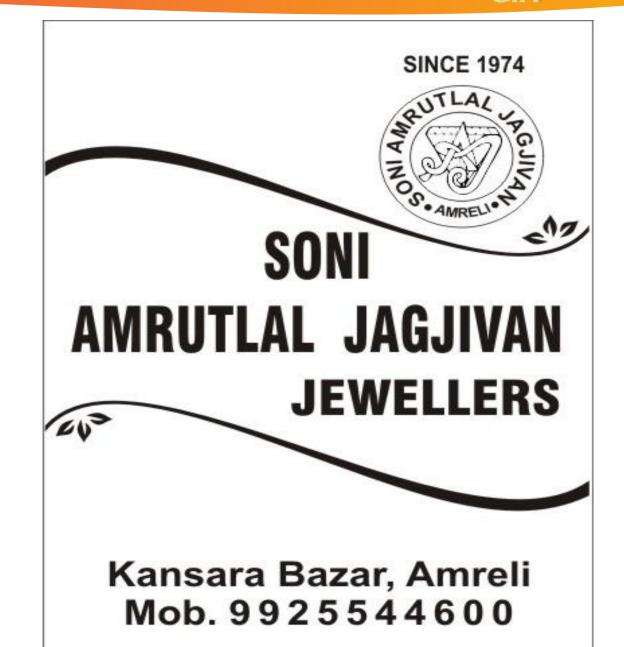














Rotary Amreli Gir

## **Club Learning Seminar 2025-26**





















#### Minutes Schedule for your Rotary Club of **Amreli Gir Learning Seminar 2025-26**

\*Rotary Club Learning Seminar - Schedule\*

\*Date\*: 26/04/2025

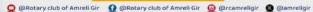
\*Venue\*: Deaf & Mute School, Lathi Road

\*Facilitator\*: Club Learning Facilitator (CLF)

Time	Activity	Responsibility
09:45 to 09:50	Welcome & Opening Remarks	President
09:50 to 10:00	Objective of the Seminar	CLF
10:00 to 11:00	Membership Chair & Director – Roles and Vision	CLF
	Rotary Foundation Chair – Roles and Vision	CLF
	Public Image Chair – Roles and Vision	CLF
	Service Projects Chair – Roles and Vision	CLF
	Other Chairs – Roles Admin, Treasurer, Seargent	CLF
11:00 to 11:10	President's Vision & Club Goals	President
11:10 to 11:20	Open Discussion, Q&A, Sharing Ideas	All Members
11:20 to 11:25	Vote of Thanks & Closing	Secretary
11:30 Onwards	Fellowship & High Tea	All Members

Rtn. Trilok Bhatt +91 94264 84496 Rtn. Nirav Zinzuvadia (Tax Consultant) 1st, Floor, Ramji Mandir Trust Building,

Rtn. Nirav Zinzuvadia +91 94281 90915



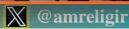










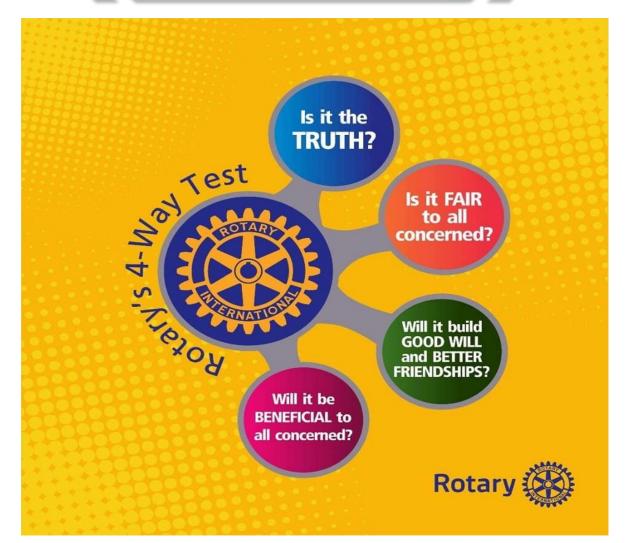








# **Rotary's 4-Way Test**





### 2024-25 Annual Fund Challenge



Brought to you by Trustee Br. Bharat Pandya and Zones 4.5, 6 & 7 RRFGs

#### District Recognition

1. Champion: District achieving an

Annual Fund per capita

of \$200 or more

2. Platinum: 100% members

contributing \$25 or more to the Annual Fund, or the district reaching an Annual Fund per capita of \$175 or more

3. Gold: At least 75% of members

> contributing \$25 or more to the Annual Fund, or the district reaching an Annual Fund per capita

of \$150 or more

4. Silver: At least 50% of members

> contributing \$25 or more each to the Annual Fund. or the district reaching an Annual Fund Per Capita of \$100 or more

#### Club Recognition

1. Platinum: Minimum \$25

contribution by each member along with an Annual Fund Per Capita

of \$200

2. Gold: Minimum \$25

> contribution by each member along with an Annual Fund Per Capita of \$100

Minimum \$25 3. Silver:

contribution by each

member

Eligibility Criteria: To be eligible for district award, district needs to achieve 100% Clubs Giving with minimum \$100 from each club

#### PAUL HARRIS SOCIETY CHAMPIONSHIP AWARD

From each Zone, District with highest new PHS members (minimum 20 new PHS members) with an overall eligibility of 80% (percentage of PHS members fulfilling their commitment) will be eligible for this award



# Emil. bhavin.adalja@gmail.com , Emil.shreedwarkeshgift@gmail.com Persnalised Photo Gift - Gift Shop

Dwarkesh

Opp.Kanya Shala, Tower road, AMREL( Gujarat-365601) Mo.9825421300, Mo.94281 90398



# Make a Family & Friends feel Special ideas for making photo gifts #

- Phto Frames- Led lighting Frames- Photo Mugs-
- Photo pillows Photo & Cupal Tshirt Pen & Pen stand-
  - All Type of Gifts Children Toys Decoration items -
- Wadding Decoration chab & many more Items Available...





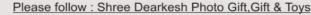














## **Our most Popular Fund-Raising Project**



# રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી ગીર

\*\*निरंतरम् सत्डार सेवितम्\*\*

"સમાજનું સમાજ ને અર્પણ"

અમરેલીની જનતાની આતુરતાનો અંત

वेपारी भित्रोना साथ सल्डारथी

રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી ગીર

લાવી રહ્યા છે. ચોપડાના ભાવમાં સાંબેલાધાર કડાકો



પ્લાસ્ટીક પેકિંગ સાથે પેઈજની ખાત્રી કરીને લેવાની છુટ



# રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી ગીર

અમરેલીની જનતાની આતુરતાનો અંત...

વેપારી મિત્રોના સાથ-સહકારથી રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી ગીર લાવી રહ્યા છે.

# शहत हहना योपडा <sup>ओ पण जूल...</sup>

એ પણ ખૂબ…

■164 นิย์ช

■54 GSM ਪੇਪਰ **CHICL RS.350** ओड़

કુલ સ્કેપ ચોપડા પ્લાસ્ટીક પેકિંગ સાથે

તો રાહ શેની જુઓ છો ? આજે જ નીચેની કોઈપણ દુકાનેથી આપ ચોપડાની ખરીદી કરી શકો છો.

શાચોના મેડીકલ

બહેરા-મંગા શાળા

ચિતલ રોડ, દત્ત મંદિર સામે લાઠી રોડ, ફાટક પાસે. અમૃતપાર્ક કોમ્પલેક્ષ, લાઠી રોડ.

શ્રીજી મેડીકલ સ્ટોર્સ 🛭 ઠા. ભોગીલાલ રામજીભાઈ અટારા દિક્ષા કેમિકલ્સ શ્રીનાથજી ચેમ્બર્સ, લાઠી રોડ

લાઇબ્રેરી રોડ.

હિન્દુસ્તાન મોલ લાઠી રોડ.

બ્લુ બુદઘા સ્ટેશન રોડ.

ઉમીચા ફેશન મોબાઇલ સામે.

મુકુંદરાય એન્ડ બ્રધર્સ મહુલી પાઉભાજી પાસે, બસ સ્ટેશન પાસે, સ્ટેશન રોડ, પુજારા ડૉ. સાવલીયા સા.ની હોસ્પિટલ સામે એ/૧૦, ઇન્દીરા માર્કેટ, જલારામ મંદિર પાસે.

પટેલ સોઈંગ શાક માર્કેટ.

ચિંતન જવેલર્સ પરમાનંદ માર્કેટ સામે. ટાવર રોડ.

સોની અમૃતલાલ જગજીવન જવેલર્સ સુપર કિરાણા સ્ટોર્સ કંસારા બજાર, ટાવર રોડ.

સિઘ્ધેશ્વર મેડીકલ

કંસારા બજાર, ટાવર રોડ. | ડૉ. સોલંકીની ફોસ્પિટલ પાસે, જેસીંગપરા, શેરી નં.3





# बोमा सखा

विशेष भर्ती अभियान

आप भी अपने परिवार का समर्थन कर सकते हैं

7,000/-

प्रथम वर्ष + कमीशन

6,000/-

दूसरा वर्ष + कमीशन

5,000/-

तीसरा वर्ष + कमीशन

बीमा सलाहकार के रूप में आज ही मुझसे जुड़ें मासिक वेतन के साथ लाभ प्राप्त करें

LIC के साथ बीमा सखी के रूप में अपने करियर की श्रुआत करें और फिक्स सैलरी के साथ incentive. यह जॉब अपॉर्च्निटी अपने प्रधानमंत्री 9 तारीख सोमवार को लॉन्च कर रहे हैं। अगर आप आपके पहचान में कोई इनकम की में है तो मेरा संपर्क तलाश करें।अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें,

SAVE MY CONTACT - 9426210108 Rtn. Devdutt Jani **Development Officer LIC** 

अधिक जानकारी के लिए मुझे कॉल करें

Rotaract CONECT



નાવલી ન્યૂઝ

# પુસ્તક આદાન પ્રદાન પ્રોજેક્ટ



# अर्थ पुरति भाराज प्रहाज प्रोरेडिट

- 🔳 જેમાં બાળકો દ્વારા ઉપયોગમાં આવી ગયેલ પુસ્તકોને જરૂરિયાતમંદ લોકોને આપવામાં આવશે.
- 🔳 વાલી પોતાના બાળકોના જુના પુસ્તકો આપી જાય અને જે બાળકને જે તે ધોરણના જુના ચોપડા જોતા હોય, તે હાજર સ્ટોકમાં હશે તે મુજબ વિનામૂલ્યે વહેલા તે પહેલાના ધોરણે આપવામાં આવશે.
- આ પ્રોજેક્ટ આજના દિવસ સુધી કાર્ચરત રહેશે. ત્યાર બાદ વધેલ પુસ્તકોનો નિકાલ કરવામાં આવશે.
- અભ્યાસક્રમને લગતા પુસ્તકો ઉપરાંત આપ વાર્તાની ચોપડીઓ, વિવિધ જ્ઞાનવર્ધક મેગેઝીન, જરૂરિયાત ન હોય, તેવી સ્કૂલ બેગ પણ આપી શકો છો. (સ્કૂલબેગ બીજા બાળકો વાપરી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં જ આપવી.

આજે…તા. ૨૩-એપ્રિલ-૨૦૨૫ ■ સમય : સાંજે પઃ૦૦ થી ૮ઃ૦૦ સુધી

■ સ્થળ : શ્રીમતી એસ.એસ.અજમેરા ગર્લ્સ હાઇસ્કુલ, સ્ટેશન રોડ, મોટા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, અમરેલી.

–ઃ વધુ માહિતી માટે સંપર્કઃ– રોટે. અમરીશ રાજચગુરૂ : Mo. 70164 82460 | રોટે. માન્સી વડેરા : 70169 31127

સૌજન્ય : સિધ્ધાર્થ હાયર્સ એન્ડ કેટરર્સ - પિયુષ અજમેરા

# અમરેલીમાં પુસ્તકોનું આદાન પ્રદાન પ્રોજેક્ટને સફળતા મળી

રજી: નં: GJ-02-0662 | કાઠિયાવાડનું ગૌરવ| તા : 24-04-2025

રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી ગીર તેમજ રોટ્રેકટ કલબ ઓફ અમરેલી ગીર દ્વારા આયોજિત પુસ્તકોની આપ લે કરતી સેવાકીય સંસ્થાને સફળતા



અમરેલી શહેરમાં અજમેરા હાઈસ્કૂલ ખાતે આ પ્રોજેક્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં વિદ્યાર્થીઓને જે પુસ્તકો, બેગ જરૂરી ન ઠોઈ તે આપી જવા અને જેમને જરૂર ઠોઈ તેમણે લય જવા આ પ્રોજેક્ટથી જરૂરિયાત વાળા વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ ફાયદો થયો અને એક ઉત્તમ સેવાકીય પ્રોજેક્ટને સફળ બનાવ્યો હતો આ પ્રોજેક્ટમાં 160 વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો અને 80 જેટલાં પુસ્તકો આપવામાં પણ આવ્યા આ પ્રોજેક્ટને સફળ બનાવવા પ્રોજેક્ટ ચેર: RTN અમરીશભાઈ રાજ્યગુરુ, RTR. માનસી વડેરા રોટરી ક્લબ ઓફ અમરેલી ગીર તેમજ રોટરેક્ટ ક્લબ ઓફ અમરેલી ગીરના તમામ સભ્યોના સફયોગ થી સફળતા મળી હતી

બ્રેકીંગ ન્યૂઝ માટે HI મેસેજ કરો 75 6 71 59 9 69







- જેમાં બાળકો દ્વારા ઉપયોગ માં આવી ગયેલ પુસ્તકો ने જરૂરિયાત મંદ લોકો ને આપવામાં આવશે.
- वासी पोताना जाणडो ना छुना पुस्तडो आपी छाय ने छे जाण**ड ने रे ते धोर**ण ना रुना योपडा रोता होय ते हारर स्थोड मां हशे ते मुर्जज विनामूट्ये वहेला ते पहेलां ना દ્યોરણે આપવામાં આવશે.
- આ પ્રોજેકટ ૩ દિવસ સુધી કાર્યરત રહેશે. ત્યારબાદ વધેલ पस्तडो नो निडास डश्वामां आवशे.
- अल्यासङ्भ ने दागता पुस्तङो ઉपरांत आप वार्ता नी योपडीओ , विविध ज्ञानवर्धेंड भेगें औन, જરૂरियात न होर्छ તેવી સ્કૂલબેગ પણ આપી શકો છો. (સ્કૂલબેગ બીજા બાળકો વાપરી શકે તેવી પરિસ્થિતિ માં જ આપવી).

તારીખ:- 21/22/23 એપ્રિલ 2025

સમય:- સાંજે 5 થી 8 સુધી

-:: ലെഗ ::-

श्रीभती એस.એस.અજમेश गर्स्स हार्यस्ट्रत , स्टेशन शेड , मोश जस स्टेन्ड पासे , अमरेली

RTN, AMRISH RAJYAGURU @ 70164 82460 RTR. MANSI VADERA









# All in One Wash!



**⊗** Long-Lasting Freshness

**Softening** 



# **Total Care Detergent Liquid**

Stain Removal,

*⊗* Lasting Freshness

**⊗** Fabric Softness









# श्रीमति मीनाक्षीजेन विनयमार्घ वजीया રોઠરી ગીર



#### ઓડીયોલોજી એન્ડ સ્પીયથેરાપી ક્લિનીક

કાન, નાક, ગળા અને કોક્લિયર ઈમ્પ્લાન્ટ માટે નિઃશુલ્ક નિદાન કેમ્પુ

અમદાવાદ અને ગાંધીનગરના પ્રખ્યાત ENT સર્જન **કો.નીરજ સુરી હવે આપણા અમરેલી શહેરમાં** 

निःशुल्ड निहान डेम्प ः ता.०४-०४-२०२५, शुक्रवार

समय: सवारे ६:०० थी जपोरे र:०० वाग्या सुधी...

સ્થળ ઃ બહેરાં-મુંગા શાળા, સાયન્સ કોલેજ પાસે,લાઠી રોક, અમરેલી

#### नाड, डान अने गળाना रोगो

- सार्धनस रोग
- गणी જવાનी समस्याओनुं निहान અने सारवार
- डाइडानी सारवार
- श्रवणशित गुभाववी (जहेराश)नुं निहान अने सारवार डानमां सीटी वगाडवानी सारवार
- डानमांथी स्त्राव
- गणाना तमाम प्रडारना गठा अने सोका माटे संपूर्ण ईलाक
- ગળામાં દુઃખાવો/અવાજમાં ફેરફાર
- मोढामां यांहा, धाः डेन्सरनुं निहान અने सारवार वगेरे
- नाडनुं हाडडु सीधुं डरपुं



એમ.એસ.ઈએનટી,ભૂતપૂર્વ ફેલો સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટી યુએસ, ભૂતપૂર્વ ફેલો हાઉસ ઈયર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ LA અમેરિકા, भूतपूर्व એसोसियेट प्रोइेसर GMERS गांधीनगर (2013-24)

- જન્મજાત બહેરાશ ધરાવતા બાળકો માટે હીયરીંગ સ્ક્રીનીંગ
- કોક્લિયર ઇમ્પ્લાન્ટ દર્દીઓનું મેપિંગ
- ० ३ वर्षना जाणडो माटे ३१. ७-८ लाज सुधीना र्घमलान्ट મકતમાં આપવામાં આવે છે.

2000 કોક્લિયર ઇમ્પ્લાન્ટ સર્જરી

22 वर्षनो अनुलव

20000 સફળ ENT સર્જરી



२७२ट्रेशन माटे संर्पड डरो : 94277 60004





''શુઘ્ધતા અને સ્વાદની પરંપરા સાથે, સમયને અનુરૂપ પ્રસંગ દિપાવવા''

પિયુષ અજમેરા (બંટી) 🕓 મો. ૯૪૨૬૨ ૫૨૦૯૬ / ૯૮७૯७ ૫૨૦૯૬

# 8 B1818

# මගුවත් භූගව <del>ද</del>ුරුවත්

- 🔳 ટેસ્ટ માં બેસ્ટ ક્વોલીટીમાં સર્વશ્રેષ્ઠ 🔳
- 🔳 હાલની પરિસ્થિતીને અનુરૂપ સંપૂર્ણ હાઈજેનીક ફુડ 🔳
  - 🔳 संपूर्ण स्वस्थ, तंहुरस्त अने विवेडी स्टाइ 🔳
- િ **ા** સ્ટાફ મેમ્બરોની હરહંમેશને માટે આરોગ્ય ચકાસણીની સમયસર કાળજી **ા** 
  - © **वर्षो**थी नितीमतानी सर्वोतम परंपरा જાળવી રાખતું એકમાત્ર स्थण **■** ि
- 🞗 જુના માર્કેટચાર્ડ અંદર, પંચનાથ મહાદેવ મંદીર પાછળ, પહેલે માળ, અમરેલી













#### Hearing Aid & ENT Screening Camp

Club organized a hearing aid screening camp jointly with Deaf & Mute School at Rotary Audiology Speech Therapy Center. The camp was conducted by Dr. Niraj Suri. Patients were screened for hearing loss & other problems related to hearing & ENT.



#### Project HUMF at Anandgram Village

**Under the Project HUMF, Rotary club of Amreli Gir distributed 40 Healthy nutrition** kits to pregnant women and lactating mothers at Anandgram Village Devaliya Aanganwadi. One Kit included - 500 gm. Dates ,1 Kg. jaggery, 500 gm Dalia, 500 gm Penuts, 500 gm Chana, Biscuits and Bananas. We extend our heartfelt gratitude to all donors for generously sponsoring todays nutrition kits.





# स्थिर। इर्नियर

પોકાર મારબલ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ

માણેક પરા, લાતી બજાર, અમરેલી – ૩૬૫૬૦૧

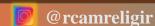
ચિતલ રોડ, એરોડ્રામની સામે, અમરેલી – ૩૬૫૬૦૧

# 6मिथा प्राथपुऽ

પોંકીર સીરામીક

૧૯, બોમ્બે માર્કેટ, માણેકપરા, કો. સાવલીચા હોસ્પિટલ સામે, અમરેલી

લાઠી રોક, બાથપાસ ચોકકી પાસે, રાધિકા રેસ્ટોરન્ટની સામે, અમરેલી











## **Our Monthly Projects**



#### Pustak Aadan Pradan Project

The club executed Pustak Aadan Pradan Project jointly with Rotaract Club of Amreli gir for 3 consecutive days. The non required syllabus books were collected from students & the same were given to the needed students as required. This project helped many students in saving high expenses on their next years syllabus. The project also made a high end public image of Rotary & Rotaracts work & commitment in serving the society.



#### Notebook distribution at Savarkundla

RC Amreli distributed full scape notebooks at a reasonable prices to promote literacy and help children in their studies. This distribution was done at savarkundla town. A great response from children and parents were noticed during this stalls and a good public image of club was build in the society.





MFG. BY.

# **GOPAL FOODS**

Plot No.2/2, Shrinathji Chambers, Lathi Road, Nr. Bypass, Amreli-365601

Customer Care No. +91 94286 15636







## **Our Monthly Projects**



#### Notebook Distribution at Amreli

RC Amreli distributed full scape notebooks at a reasonable prices to promote literacy and help children in their studies. This distribution was done at 16 different points in Amreli town. A great response from children and parents were noticed during this stalls and a good public image of club was build in the society.

॥ श्रीहरिः ॐ ॥

ક્રમલેશભાઈ : 82001 52192

94272 30490

94294 11029 आश्वाशाशार्धः

# 🧦 શ્રી ગણેશ કોર્પોરેશન

જનરલ મરચન્ટ એન્ડ કમીશન એજન્ટ ઉત્પાદક તથા સપ્લાચર : શિંગદાણા, ઘઉં, તથા તલ દુ.નં. F/88, પહેલા માળે, માર્કેટચાર્ડ, સાવરકુંડલા રોડ, અમરેલી.

ઘઉ

બારેમાસ ભરવા લાચક ટુકડી ઘઉ અने ते पण संपूर्ण साङ् ङरेबा,

અમરેલી જિલ્લાના જ વિશ્વાસપાત્ર ટુકડી ઘઉ

# ગણેશા ક્રોપારિશન

**ബ്. ട്രേട്ടെ** ദാര്യ ક્રમલેશ સી. જોષી मध्यन पार्ड सोसायरी,

શેંરી નં.- ૨, લાદી રોંડ,

**अमर्टि** 



## **Our Ongoing Projects**

#### **Rotary Club of Amreli Gir** Shri Amreli Muk Badhir Seva Trust Shrimati Minaxiben Vinaybhai Valia **Audiology & Speech Therapy Center** Rotary : AREA OF FOCUS GG2125937 Rotary Year 2020-21 Rotary Club of Amreli Gir (89675),RID 306 Retary Club of Emery - Druid Hills (Dekalh Co (82744) RID 6900 - USA The Rotary Foundation & RI Dist 3060, India Handover by Rtn.Prashant Jani Rtn. Sarju Patel District Governor 2020-21 DRFC 2020-21





#### Audiology & Speech Therapy Center

Club is running an Audiology & Speech Therapy at Deaf & Dumb School. This center is done under the Global Grant of Rotary Foundation & was supported by Rotary Club of Emory Durid Hills (Dist. 6900, USA) & RI Dist. 3060. The aim of this center is to provide diagnosis & treatment related to Deaf & Dumb community of nearby areas.

#### Bal Vatsalva Kendra

Our club has started a Bal Vatsalya Kendra in Amreli. Basically its a child development & educational training center for rural & slum area children. We arraigned a care taker for this childrens and started this center on 22nd of Feb 2021. We are glad to see that on the very 1st day of this center, nearly 35 childrens were present and this figure is now increasing day by day. As of now there are 109 childrens coming to this center. Care taker trains these childrens on how to Brush teeth, taking Bath, Combing their Hair & Dressing, etc. This center is open daily from 8:30 to 11:30 in morning and a healthy meal is giving to all children which attract them for coming here. Our aim is to educate maximum children of slum areas. Recurring cost of around Rs.20000-25000/is barred by club members and SBI-RSETI. By this project club is gaining public image in the lower class of the society.

#### Oxygen Bank

Club had started Oxygen Bank during the 2nd wave of Covid-19 for the needy patients at refundable deposit basis. Club has total of 66 jumbo oxygen cylinders & 4 Oxygen Concentrator Machines. This was all gathered with help of local donors, who were impressed by our clubs activities and public image. As of now there are many patients in the city who requires an oxygen cylinder of their regular treatment. This project is now gaining faith & trustworthiness of the club and building a good public image in the society.









વિજય ટી. ખુબચંદાણી હરેશ ટી. ખુબચંદાણી નિરજ ટી. ખુબચંદાણી



Mo. 98256 96036



પીપરમેંટ, બીસ્કીટ, ચોકલેટ, ટોબેકો

૧૮, ગિરધરભાઈ શોપીંગ સેન્ટર, રામજી મંદિર રોડ, અમરેલી.

# રોટે. કમલ વિઠલાણી

94268 52899 - 70169 78898

R.T.O. તથા જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ એજન્ટ

140, ઓપેરા હાઉસ, પહેલા માળે, ક્રિષ્ના પેટ્રોલ પંપ સામે, સ્ટેશન રોડ, અમરેલી 365601

#### वाहन नाम-इंर-ट्रान्सइर माटे

- ૧. વાહનની ઓરીજાનલ રજીસ્ટ્રેશન બુક (R.C. Book)
- ર. વિમા પોલીસી + પી.પુ.સી.
- 3. વાહન ચેચીસ પ્રીન્ટ (પેન્સીલ)

@rcamreligir

૪. સરનામાનો પુરાવો

#### ડ્રાઈવિંગ લાયસન્સ માટે

- ૧. ઓરીજનલ આઘાર કાર્ડ
- ર. પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો









## **Our Ongoing Projects**





**PROJECT DATE: 20TH JUNE 2021** 



#### Project Aadhar - Medical Equipment

Project Aadhar is a project in which our club provides Medical Equipment's to patients on a refundable deposit basis. This project was started on the Charter Installation of Club as a thought to serve the society from the very 1st day of the club. On an initial stage we filtered Medical Equipment's like Air Bed, Water Bed, Toilet Chair, Walking Stand & Sticks, Medical Beds, ect. and approached many local donors to donate for this cause. The total amount of these equipment's was around 1.50 Lakhs INR. Fortunately in a very short period of time our Donors agreed to give a handsome amount for this project. Club members fulfilled the remaining part of the amount and the project we started. This project is now having a vast effect on society and benefiting more than 15,000 beneficiaries till date thus helping the club build a better Public Image in the society.

#### Miyawaki Forest

Club has developed 2 Miyawaki Forests of 100 Sq. Mtr. each at Deaf & Dumb School Amreli. This method used for tree plantation is in self a innovative way and by this method we can plant more trees in a small area compared to our traditional planting method. While in this Miyawaki Forest method approx 350 trees can be planted in 100 Sq. Mt. area besides approx 80-100 trees by traditional method thus helping Rotarys new area of focus Environment. Among this, the plantation will be self sustainable after a period of 12 to 18 months where its takes a lot of efforts, precious care and time consuming in other methods. In this method we can select trees and plants depending on surrounding environment thus helping in creating a better place to live for birds.

#### Rotary Library at Anandgram Village Devaliya

Rotary Amreli Gir is running a Rotary Library at Anandgram Village Devaliya. This library is open for all at no cost for the students, children as well adults of the entire village who wish to expand their knowledge. This library contains more than 350 books. This project has helped the club in growing the public image of the Rotary.





# J. D. Zinzuvadia & Co.

Tax Consultant



02792 - 223679



mbshah.co@gmail.com



Ramji Mandir Trust Building, 1st Floor, Opp. Bal Bhavan, Amreli -365601



+91 9825765838

#### Nirav Zinzuvadia

**(**+91 9428190915

Work is worship

# Our Service



**Income Tax** 



**Accounting Services** 



Pan Registration



Digital Signature



**GST** Registration



**GST** Return filing



E-way Bill



**CMA** Data

ONE STOP SOLUTIONS FOR Tax & Accounts



# **Members Birthday Celebration**

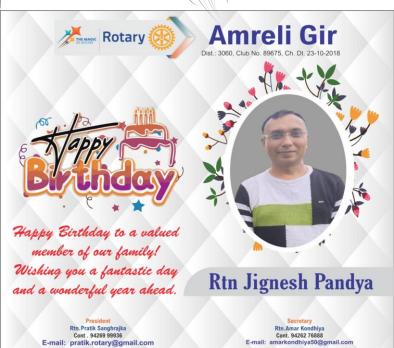
























@rcamreligir







Cont. 94262 76888

@Rotary club of Amreli Gir



## જી.બી. જવેલર્સ

સોના-ચાંદીના દાગીનાના વેપારી

ટાવર રોડ, પંજાબ બેંક પાસે, અમરેલી – ૩૬૫ ૬૦૧ અમર સોની - મો. ૯૪૨૬૨ ७૬૮૮૮

@rcamreligir







### **Mental Health Awareness**

Mental illness is a physical illness of the brain that causes disturbances in thinking, behavior, energy or emotion that make it difficult to cope with the ordinary demands of life. Mental illnesses affects adults, teenagers and children. However, only half of those affected receive treatment, often because of the stigma attached to mental health. Untreated, mental illness can contribute to higher medical expenses, poorer performance at school and work, fewer opportunities and increased risk of suicide.

### **Cyber Awareness Among Youth**

Cyber security awareness among youth is crucial to equip them with the knowledge and skills to navigate the online world safely and responsibly. This includes understanding potential threats, recognizing phishing attempts, protecting personal information, and recognizing cyberbullying. It promotes ethical online conduct and encourages users to be mindful of their digital footprint and the impact of their actions. As technology continues to evolve, cybersecurity awareness becomes even more important.



@rcamreligir









### **Upcoming District Events**





### Club Leadership Learning Seminar 2025-26

:: Date :: 17th & 18th May 2025

:: Venue ::

C.U.Shah University, Kothariya Road, Wadhwan City

Registration Charges

Upto 30th April : Rs. 2400/-1st to 10th May : Rs. 2700/-From 11th May : Rs. 3000/-



Detail Account No IFSC Code

Account Name: Rotary Club of Wadhwan City ICICI Bank Ltd. 045305006488 ICIC0000453

### **Accommodation Details**

Hotel President



Tariff: INR 2500 to 4500 7874444333 presidentholel\_srr@yahoo.com

Hotel Pelican



Tariff: INR 2300 to 2500 8690000019 pelicanholel\_snr@yahoo.com

Hotel Dream Inn



Tariff: INR 3000 to 4500 8000840060 gmdreaminnhotel@gmail.com

Savan Patel **Event Chair** 9979996961

Dr. Pratik Shah Event Co-Chair 9558825789

Rajiv Mehta Hospitality Chair 9427421583

Manish Dave Registration Chair 9824208213

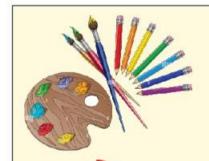
Hita Jani President

Amardeep Singh Bunet District Governor 2025-26

PDG Dr. G. K. Thakral District Learning Facilitator 2025-26 Dr. Ashwin Gadhavi

**Host Club:** 

**Rotary Club of Wadhwan City** 





**94262 19796** 

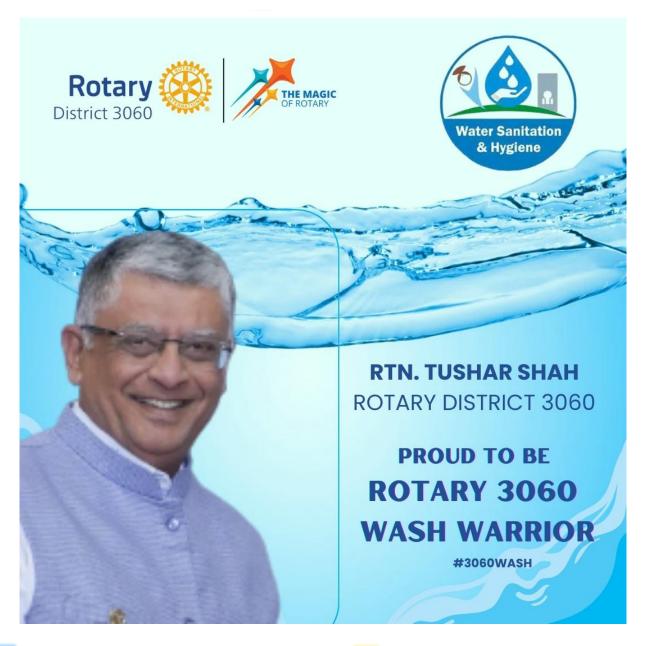
## भेशनेत सम्मीरीयम

जुडस स्टेशनरी गीइट गेम्स स्पोद्स आर्ट मटीरीयल्स ड्रोर्घग मटीरीयल्स

वांचवा અने वचाववा तायड पुस्तडो...

૧, જી.એચ.બી. કોલોની, તાલુકા પોલીસ સ્ટેશન પાછળ, અમરેલી.





### **Proud to be a Rotary 3060 WASH Warrior!**

Rotary District 3060 is committed to transforming lives through the WASH (Water, Sanitation, and Hygiene) initiative. With a mission to ensure clean water, better sanitation, and healthier communities, we are taking action to create a lasting impact.

In District 3060, our dedicated Rotarians are driving meaningful change, one drop at a time!

Join the movement, be a changemaker, and help build a healthier tomorrow!

#Rotary3060 #WASHWarrior #CleanWaterForAll #3060WASH #PeopleOfAction





## सोनी सम्वाधिक भाभभिष्टि









॥ જય શ્રી કૃષ્ણ॥

અમરેલીનાં પ્રખ્યાત અનેકવિધ અથાણા

## पिडस



ઘરે બનાવેલ

ઉત્તમ કવોલીટી

પ્રિઝર્વેટીવ વગર પારંપરીક સ્વાદ

વર્ષોનો અનુભવ



## \*કામમાં ન આવે તેવી કમાણી: મેદસ્વિતા-જાડાપણું (OBESITY)\*

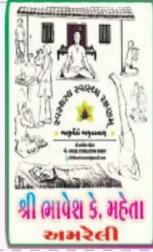
સપ્તાહથી આપણે વજન વધવાના કારણોની ચર્ચા કરીએ છીએ જેમાં આપણે ખોરાક અને બેઠાડું જીવનથી વજન વધવાના કારણોની ચર્ચા કરી આજે અન્ય કારણો જોઇશ... વધતી ઉંમર અને મેનોપોઝ ⇒ ⊨ભારતીય -લોકોમાં એવું જોવા મળે છે કે નોકરી – ધંધામાં સ્થાયી થયા પછી પુરૂષોનું અને ૧–ર બાળ કના જન્મ પછી સ્ત્રીઓનં વજન વધવા માંડે છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ ઉતરોતર શારીરિક શ્રમમાં ઘટાડો થવા છતાં ખોરાકની ટેવોમાં અને એની કેલરીમાં ઘટાડો થતો નથી, એ છે. નાનપણમાં વધ રમતગમત અને વધતા શરીરને ધ્યાનમાં લઇ વધુ ચરબી -પ્રોટીન અને કેલરીવાળા ખોરાકની જરૂર પડે છે. પરંતુ

રમત – ગમત – વૃધ્ધિ બંધ થઇ ગયા પછી પણ વધુ ચરબીવાળ ો ખોરાક ભાવતો થઇ ગયો હોવાથી એ વધુ પ્રમાણમાં ખાવાનું ચાલુ જ રહે તો સ્વાભાવિક રીતે વજન વધવા લાગે છે. સ્ત્રીઓમાં પણ. સગર્ભાવસ્થા અને ધાત્રી અવસ્થા દરમ્યાન વધ ચરબી અને કેલરીવાળો ખોરાક આપવામાં આવે છે. જો સ્ત્રી – બાળકની જરૂરિયાત કરતા વધ ખોરાક આપવામાં આવે તો એ ચરબી તરીકે જમા થવા લાગે છે. सामान्य रीते गर्लावस्था દરમ્યાન સરેરાશ ૩–૪ કિલો ચરબી જમા થાય છે. જો બાળ કને પરતં સ્તનપાન કરાવવામાં આવે તો આટલં વજન સહેલાઇથી ઘટાડી શકાય છે. પરંતુ સ્તનપાન ન કરાવવામાં આવે કે ૬ મહિનાથી ઓછો સમય કરાવાય કે વધુ ચરબીવાળ

ો ખોરાક ચાલુ રાખવામાં આવે તો ધાત્રી અવસ્થામાં પણ વજન વધવા લાગે છે. મોટાભાગના ઘરોમાં સગર્ભા અને ધાત્રી અવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓનો શારીરિક શ્રમ ઘટે છે જે વજન વધારવા માટે અગત્યનો ફાળો આપે છે. આ ઉપરાંત , જેમ

ઉંમર વધતી જાય છે તેમ

આરામના સમયે વપરાતી કેલરી ઘટતી જાય છે. દર ૧૦ ∣ પ્રવૃતિઓ તેઓ ઓછી કરે છે વર્ષે આરામના સમયે વપરાતી અથવા શારીરિક મર્યાદાને કારણે કેલરીમાં પ ટકાનો ઘટાડો થાય છે. જેને પરિણામે એક સરખો ખોરાક ખાનાર યવાન અને વધ્ધ વ્યક્તિમાંથી વૃધ્ધ વ્યક્તિના ઘટવાથી હાથ – પગ થાપાને શરીરમાં વધ કેલરી વપરાયા વગરની જમા થશે – જે ચરબી થવા લાગે છે. પીસીઓડી અને સ્વરૂપે સંઘરાઇને શરીરનું વજન મેનોપોઝ ના લેખ માં આપશે વધારશે. વળી વૃધ્ધો પાસે વધુ વિસ્તારથી આ બાબતની ચર્ચા કરસદનો સમય હોવા છતાં કરીશં.)



ુનથી કરી શકતા.

- મેનોપોઝ ટાઇમમાં સ્ત્રૈણ અંત : સ્ત્રાવોનં પ્રમાણ બદલે પેટ ઉપર વધુ ચરબી જમા ચાલવા, તરવા કે રમત રમવાની વજન ઘટાડવા માટે શું કરવું

ઓબેસીટીના લેખોની શરૂઆત કરી ત્યારથી વાચક મિત્રોના સતત ફોન અને મેસેજ આવે છે કે વજન ઘટાડવા શુ કરવું ? આ મેદસ્વિતા લેખમાળા લખવા પાછળ નો મુખ્ય હેતુ જ એ હતો કે વજન ઘટાડવાની બાબતે લોકોમાં પ્રવર્તતી ગેરમાન્યતાઓ દુર થાય અને વૈજ્ઞાનિક અને સાચી રીતે. શરીરને કોઇપણ જાતની નકશાની વગર કેમ વજન ઘટાડી શકાય અને એક વાર ઘટેલં વજન કેમ જાળવી શકાય તેનાથી માહીતીગાર કરવા. મારા આયુર્વેદ ચિકિત્સક તરીકેના ૨૯ વર્ષ ના અનભવે મને એવું લાગ્ય છે કે 🛚

१०० व्यक्ति वर्शन घटाउवा

માટે પ્રયત્ન કરે તેમાંથી માત્ર

૧૦ વ્યક્તિ જ સાચી રીતે વજન

ઘટાડી શકે છે એનું કારણ એવું

છે કે આપણે એવા કોઇ

નિષ્ણાંત પાસે

નથી, મોટા ભાગે લોકો બીજા પાસેથી સાંભળેલી વાતોથી. સોશીયલ મીડીયામાં આવેલા નુસ્ખાથી કે સગા – વહાલા એ કરેલા પ્રયોગોથી પોતાની મેળ જ વજન ઉતારવાના પ્રયોગો શરૂ કરી દેતા હોય છે અને પરીણામે શરૂઆતમાં (વોટર बेवब डाઉन थवाना डारशे) કદાચ વજન ઉતરે એવં બને અને પ્રયોગો બંધ કરતા પહેલા કરતા પણ વજન પાછું વધી જાય આવું મોટાભાગના લોકો સાથે થતં હોય છે. વજન ઘટાડવા માટે અને ઘટી

ભરતી

ગયેલું વજન જાળવી રાખવા માટે મને સૌથી અગત્યની પરીક્ષામાં સાતત્યપૂર્ણ દેખાવ બાબત લાગે છે મનનો નથી કરી શક્તા. આવ જ વજન घटाऽवानी हवा क्षेवा वाणानं નિશ્વય, દ્રુઢ મનોબળ, ઘીરજ अने नियमितता. डालमां હોય છે, આરંભે શુરાની જેમ જयारे वर्लन घटाउवानं शरू તેનીતૈયારીના ભાગરૂપે કરે એટલે બધ જ કરવા માંડે, અખાડામાં સવાર – સાજ ધીમે – ધીમે તેમાંથી બધુ છુટત જાય અને સરવાળે હતા ત્યા ને લગભગ ૧૫૦ જેટલા છોકરા – છોકરીઓ રનીંગ અને બીજી ત્યા.મેદવૃધ્ધિના દર્દી અને ઘટાડવાની સાચી રીત સમજયા કસરત માટે આવે છે, જયારે – એના ડોકટર માટે સૌથી જટિલ

કોયડો હોય તો એ કે આવા જયારે પણ ભરતી આવે છે દર્દીનં વજન કાયમી ઘટાડવા ત્યારે– આવા ₋છોકરા₋ *–* માટે શું કરવું ?ઘણા મેદવૃધ્ધિ છોકરીઓની <sup>–</sup> સંખ્યા અખાડામાં વધી જાય છે. આમાના મોટાભાગના દર વખતે હોય છે. આ છોકરાવ સાથે મે વાત કરી કે તમે આ તૈયારી જયારે ભરતી આવે છે ત્યારે જ કેમ કરો છો ? આ કસરત તો તમારે નિયમિત કરવાની જરૂર છે, આ સલાહ તે લોકો ને પોલીસ ભરતી સુધી સારી લાગે છે, પછી જેવી પરીક્ષા પરી થાય એટલે ધીમે – ધીમે આ અખાડાની ટેવ છુટી જાય છે, જેને લીધે

ના દર્દીઓ બે = ચાર ઉપવાસ કરીને એકાદ અઠવાડીયામાં બે - ચાર કિલો વજન ઘટાડી નાખવા સમર્થ હોય છે પરંતુ આ રીતે અચાનક ઘટાડેલું વજન એટલી જ ઝડપથી પાછું વધી જાય છે. જો વજન કાયમી ઘટાડવં હોય તો ઉપવાસ નહી પણ ખોરાકમાંલાંબા ગાળાના પરિવર્તનો જ મદદરૂપ થઇ શકે. 🗆 આવતા સપ્તાહે वर्शन घटाडवा भाटे ना \_ખોરાકની ચર્ચા કરીશું. 🦼 કહેવતમાં આરોગ્યઃ (૧) અલ્પાહારી સદા સુખી (૨) અન્ન પારકું છે પણ પેટ કંઇ પારકું નથી (૩) ઊંઘ અને આહાર વધાર્યા વધે ને ઘટાડયા ઘટે (૪) થોડું ખાઇએ તો સુખ ઉપજે, વધુ ડોકટર લઇ જાય (૫) અલ્પાહાર એ હંમેશનો

અપવાસ છે.

वर्शन

પોલીસ







इससे Beller मिक्सर ग्राइण्डर वही आता...



ઓથો.ડીલર :- પટેલ સોઈંગ મશીન A-10 ઈન્દીરા માર્કેટ અમરેલી.

**27** 02792 222450 **9**825863347





### We are going 56th Rotary District Conference





SHOP NO. 30, NEW S.T. BUS STATION, มาใสง qเราสง AMRELI. **(M)** 74338 05806 ∎વી.કી. રાણપરીચા







નોંધ: અમરેલીમાં અમારી બીજી કોઈ બ્રાંચ નથી.

@rcamreligir





### **District Grants Project**





### **School Bench**

**For Government Schools** 

Size: 48 x 30 x 30 Inch 25 x 25 mm MS Pipe 18 mm MDF Top (with 2 mm PVC edge) Structure will be coated by **Power Coating** 

Top Size: 48" x 12"

48" x 10

42" x 10"



**Request for Support** 

Rtn. Tushar Shah District Governor

Rtn. Tushar Jinwala District Literacy Chair

the3060post@gmail.com



# Envision Creation Turning vision into reality

Architecture - Interior design - Turnkey Project

## શું તમે કજુ પણ વીજબીલના પૈસા ચૂકવો છો?



આજે જ લગાવો ગ્લોબલ સોલાર એનર્જી

નું રૂપ ટોપ સોલાર અને મેળવો

આજીવન વીજ બિલમાંથી છુટકારો

સોલાર પસંદ કરો, બચત પસંદ કરો

આજે જ સંપર્ક કરો



7202858358









### ગ્લોખલ સોલાર એનર્જી

એસ - ૫, શિવમ પ્લાઝા કોમ્પલેક્ષ, જુના માર્કેટીંગ યાર્ડ, અમરેલી.









### **TRF Gift & Fund Raising**

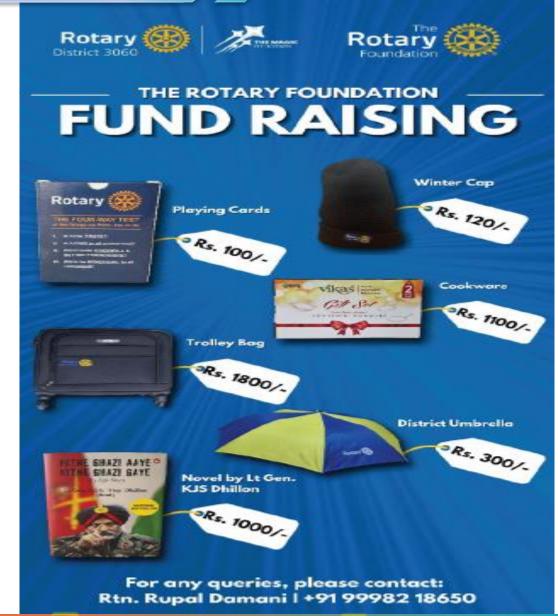


"Doing Good In The World" is the motto of The Rotary Foundation.

**Tushar Shah District Governor** 2024-25

Yash Rathod **District Fund Raising Chair** +91 97242 77777

**Harish Kothari District Fund Raising Chair**  **Stephanie Urchick Rotary International** President-2024-25



અમરેલી જિલ્લામાં સૌ પ્રથમ વખત… બોલવામાં તથા સાંભળવાને લગતી તમામ સમસ્થાઓનું નિવારણ હવે, આપણા જ અમરેલી શહેરમાં…



### શ્રીમતી મીતાક્ષીબેત વિતયભાઇ વળીયા ઓડીયોલોજી અને સ્પીય થેરાપી કલીનીક

બહેરાં મૂંગા શાળા, સાયન્સ કોલેજ પાસે, લાઠી રોડ, અમરેલી. મો.નં. ૭૦૧૬૩ ૯૫૦૪૪

- **■** શું આપને સાંભળવામાં તકલીફ છે ?
- ■શું તમે જીવનમાં એકલું, હતાશ કે, તણાવગ્રસ્ત અનુભવી રહયા છો ?

### તો તમને બહેરાશ છોઇ શકે છે.

કાનની બહેરાશને લગતી તમામ પ્રકારની તપાસ હવે અદ્યતન ટેકનોલોજીવાળા સાઘનો અને કવોલીફાઈડ ઓડિયોલોજીસ્ટ દ્વારા કરાવો.

- ■જન્મજાત બહેરાશની તપાસ (OAE, BERA, BOA)
- ■સાંભળવાની તપાસ (PTA)
- મદયકર્ણની તપાસ (IA)
- કાનમાં તમરા કે સીટી જેવા અવાજની તપાસ તેમજ સારવાર (Tinnitus Assessment TRT)
- **पिश्वनी ना**भांडित इंपनीओनां पिपिध प्रडारना डानना डिઝीटस भशीन
- પેન્શનર તથા સરકારી કર્મચારીઓને ગુજરાત સરકાર દ્વારા વિનામૂલ્ચે પ૦,૦૦૦ સુધી મળતી કાનના મશીનનો રીએમ્બર્સમેન્ટ ચોજના
- **■** કોકલીચર ઇમ્પલાન્ટ મેપિંગ



### ઉપલબ્ध सुविधाओ :

- 🔳 ભાષા અને વાણીનો ધીમો વિકાસ (Deyaled in speech & Language)
- 🖿 શબ્દોના અયોગ્ય ઉચ્ચારણ થવા (Articulation Desorder)
- લખવા, વાંચવા કે શીખવામાં થતી તકલીફ (Learning Disability)
- 🔳 એકનો એક શબ્દ વારંવાર બોલવો કે ખૂબ ઝડપથી બોલવાની તકલીફ (Fluency Disorder)
- કપાચેલા હોઠ કે તાળવામા કાણાનાં ઓપરેશન પછી (CLP)
- 🔳 અકસ્માત કે પેરાલીસીસના હુમલા પછી બોલવામાં થતી સમસ્યા (Aphasia, Dysarthia, Apraxia, RHD)
- 🛮 જન્મથી મુંગા-બહેરા બાળકોને યોગ્ય મશીન પહેરાવ્યા પછી કે કોક્લીયર ઈમ્પલાન્ટ પછી AVT ની સારવાર
- 🔳 માનસિક અસ્વસ્થ બાળકો (Autism, ADHD, CP, Downsyndrome) માટેની સારવાર
- અવાજમાં થતી તકલીફો (Voice Disorder) જેમકે... અવાજ બેસી જવો, ઘોઘરો અવાજ કે કર્કશ અવાજ હોવો

(Harse, Horse, Breathy Voice) ≡ છોકરાનો અવાજ છોકરી જેવો (Puberphonia) ≡ છોકરીનો અવાજ છોકરા જેવો (Endophonia) ≡ પ્રોફેશનલ વોઇસ ચુઝર્સ (શિક્ષકો, સિંગર, અભિનેતા) અવાજની તકલીફ...



તમારી બહેરાશની ફ્રી તપાસ માટે…એપોઇન્ટમેન્ટ લઇને આવવું…







### **RID 3060 Foundation News**

## CELEBRATING REMARKABLE ACHIEVEMENTS!

Heartiest congratulations to Rotary Club of Surat Tapi for securing 5th position in South Asia for their outstanding TRF contribution! Congratulations also to the top three TRF contributing clubs of RID 3060 - Rotary Club of Surat Tapi, Rotary Club of Baroda Metro, and Rotary Club of Udhna - for their dedication and exemplary support.

Rotary Club of Surat Tapi

5th position in South Asia

Total TRF giving \$ 420,126.82

### **Top Three TRF Contributing Clubs Of RID 3060**

RC Surat Tapi \$ 420,126.82

RC Baroda Metro \$ 136,010.42

RC Udhna \$ 49,433.07

(figures as of 21st April, 2025)







## Mahila Gruh Udhyog - Amreli

















@rcamreligir



The Various Types of Shields, Momentoes, Statue, Stage Decoration, Cut-Out or More Makers.

Rtn. Punit Bambhroliya Mo. +91 99259 75555, +91 787878 5555





### **Birthday in April**



### **Anniversary in April**

1	CHETNABEN & NAYAN PARSANIYA	06-May
2	BINABEN & SURESHBHAI TRIVEDI	<b>13-May</b>
3	MILLYBEN & DHAVAL THAKER	<b>16-May</b>
4	JAGRUTIBEN & DEVDATT JANI	<b>20-May</b>
5	VIRAJBEN & KAMLESH JOSHI	28-May

