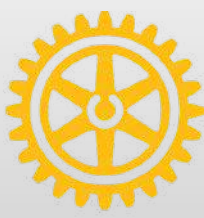


Rotary



Amreli Gir

Dist.: 3060, Club No. 89675, Ch. Dt. 23-10-2018

UNITE
FOR
GOOD

GIR NAAD

The Official Bulletin RC Amreli GiR

Issue : August 2025

RI President

Rtn. Francesco Arezzo

District Governor

Rtn. Amardeep Singh Bunet

Editor : Rtn. Dr. Manish Vakotar

Co-Editor : Rtn. Pratik Sanghrajka

RYLA - 2025

Rotary Youth Leadership Awards

"Explore, Lead, Exchange"



RYLA – 2025: Explore, Lead, Exchange. Club organized RYLA 2025 on 10th August 2025 at Deaf & Mute School, Amreli, with 54 youth participants in different teams. Under the theme “Explore, Lead, Exchange,” the day featured leadership and teamwork activities along with sessions on Emergency Response by 108 Ambulance, Fire Safety Awareness, Snake Awareness by Shri Babubhai Dabhi, Judo & Karate by Sensei Parth Kamothi, and an inspiring talk by Keval Mehta on “Why Youth Leadership Matters.” Fun activities like Bingo, Ad Mad Show, Group Discussions, Skits, Presentations, and a thrilling Treasure Hunt kept the participants engaged. The event successfully boosted leadership skills, confidence, and awareness of Rotary’s “Service Above Self” values.

Rtn. Trilok Bhatt
President



Rtn. Nirav Zinzuvadia
Secretary



@Rotary club of Amreli Gir
Subscribe



@Rotary club of Amreli Gir
Like us on



@rcamreligir
Follow on



@amreligir
Follow us



Rtn. Dr. Manish Vakotar
Editor, Gir Naad

From Editor's Desk

✍ Editor's Note – Aug 2025 (3rd Issue)

Dear Readers,

It gives me immense pleasure to present before you the third issue of our bulletin for August 2025. With every edition, we strive to bring you closer to the pulse of our club's activities, highlighting the projects, initiatives, and moments that define our journey of service.

This past month has been full of inspiration – from impactful service projects that touched lives, to fellowship activities that strengthened our bonds. Each effort reflects the collective spirit of Rotarians, where service above self continues to be our guiding light.

As we move ahead, let us carry the same enthusiasm and dedication into the months to come. I sincerely thank all members, contributors, and well-wishers who make this bulletin possible, and I look forward to sharing many more success stories together.

Happy Reading!

Rotary **THE FOUR-WAY TEST**
Of the things we think, say or do:

- first** Is it the **TRUTH**?
- second** Is it **FAIR** to all concerned?
- third** Will it build **GOODWILL** and **BETTER FRIENDSHIPS**?
- fourth** Will it be **BENEFICIAL** to all concerned?

Rotary **UNITE FOR GOOD**

District 3060

- આર્થિક રીતે સૌથી સધ્ધર-મજબુત
- સૌથી મોટું (સંખ્યાબળની દ્રષ્ટિએ)
- સૌથી શક્તિશાળી
- નેટવર્કિંગ ધરાવતું સેવા સંગઠન

જેનો ધ્યેય વિશ્વના કોઈપણ ધ્યેય કરતાં વધુ દેશોમાં માન્યતા ધરાવે છે !

૩૬૫ દિવસ, ૨૪x૭ - દરરોજની પ્રત્યેક મિનિટે **રોટરી ...**

- કોઈને ખોરાક આપે છે ..
- કોઈને ઘર/રહેઠાણ આપે છે ..
- કોઈનું રસીકરણ કરે છે ..
- કોઈનું ઓપરેશન કરે છે ..
- કોઈને હુંફ / સાંત્વના / દિલાસો આપે છે ..
- કોઈને સ્વચ્છ પાણી પુરું પાડે છે ..

આવો, વિશ્વની સૌથી વિશ્વસનીય સંસ્થાનો ભાગ બનો !

: વધુ માહિતિ માટે સંપર્ક કરો :

Fellowship **Rotary**

Acquaintance Fun Networking

Connections Ideas Opportunity Action Fair Respectful Ethical

Understanding International **Integrity**

Membership Commitments United Relationships Development

Community Education Economic **Service** **Leadership**

Vocational Sincere Responsible Professional

Club Scholarship Friendship Fundraising Family Celebrate Expertise



Olayinka Hakeem Babalola
Rotary International
President, 2026-27

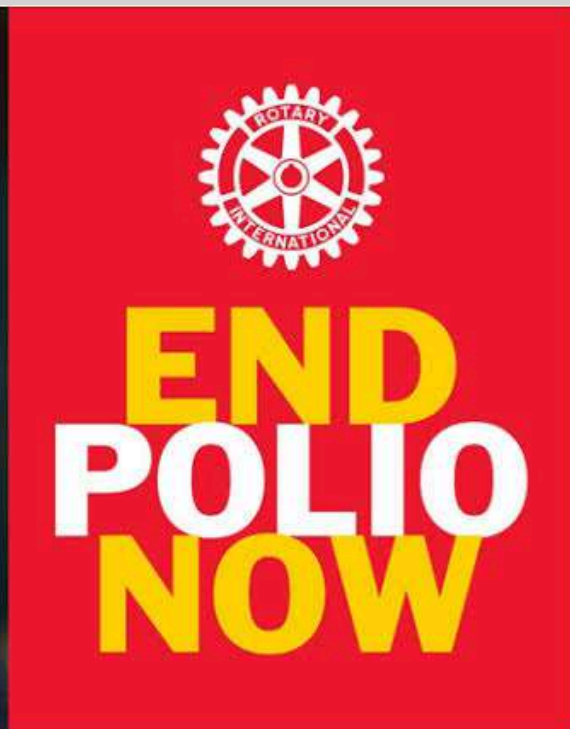
He is from Rotary Club of Trans Amadi, Port Harcourt, Nigeria)

Olayinka Hakeem Babalola is regional safety manager responsible for Shell Petroleum's upstream oil and gas activities in sub-Saharan Africa and chair of the board of directors of Riviera Nigeria Ltd., an oil and gas engineering consortium. Babalola has served RI as VP 1 2019-20, Endowment/Major Gifts Adviser, RI training leader, member of the Rotary Foundation Cadre of Technical Advisers, committee member, and president's representative.

Babalola is a recipient of RI's Service Above Self Award, The Rotary Foundation's Citation for Meritorious Service, and the Rotary regional Service Award for a Polio-Free World. He and his wife, Preba, are Foundation Benefactors and Major Donors. They support the Foundation through a named endowment fund and as members of the Arch Klumph Society.

**Meet Our International
President 2026-27**

Olayinka Hakeem Babalola





Presidential Message

Rtn. Trilok Bhatt
President, 2025-26

Dear Friends,

August has been a month full of impactful projects for our club. From CPR Training and Project Ashmita to a vibrant RYLA 2025 and Cylathon, we touched lives through health, awareness, and youth empowerment.

We also organized Cervical Cancer Awareness, Raincoat Distribution, and celebrated festivals and Independence Day with spirit and unity. A special highlight was our Blood Donation Camp, collecting 54 units in memory of Late Rtr. Pranav Timbadiya.

Each project reflects our commitment to the theme "Unite for Good", and I thank all members and partners for making it possible. Together, we continue to create lasting impact.

With regards,
Rtn. Trilok Bhatt
President 2025-26

Dear Members,

August has been a month of pride for our club, filled with meaningful initiatives like CPR Training, Project Ashmita, RYLA 2025, Cylathon, Cervical Cancer Awareness, Raincoat Distribution, Blood Donation Camp, and our spirited Independence Day Celebration. These activities not only served the community but also strengthened fellowship within our club.

Looking ahead, we are preparing for many exciting projects including Shyam Shabad, upcoming Medical and Dental Camps, the next phase of Project Ashmita, and festive Navratri Celebrations. With the active participation of all members, I am confident we will continue to make a significant difference in the community.

With warm regards,
Rtn. Nirav Zinzuvadia
Secretary 2025-26



Secretarial Note

Rtn. Nirav Zinzuvadia
Secretary, 2025-26

District 3060 Performance in TRF in 2024-25

Top Districts from South-Asia in Annual Fund Giving and the corresponding Worldwide

Zone	District	Annual Fund Total	Worldwide Rank in Annual Fund Giving	Rank in South-Asia in Annual Fund Giving
7	3131	\$951,224	11	1
4	3141	\$837,209	18	2
4	3142	\$712,766	34	3
5	3212	\$474,260	68	4
4	3060	\$441,659	81	5

Few more District Highlights from South-Asia during RY 2024-25:

100% Club Giving Districts

- Zone 4: 3055, 3060, 3141, 3142
- Zone 5: 2982, 3203, 3204, 3212, 3220
- Zone 6: 3240, 3250
- Zone 7: 3020, 3131, 3132, 3150, 3170, 3181, 3192

Top Districts in Donor Giving

- Zone 4: 3060 (85%)
- Zone 5: 2981 (96%)
- Zone 6: 3250 (93%)
- Zone 7: 3181 (97%)

Top Districts in Annual Fund Per Capita

- Zone 4: 3142 (\$197)
- Zone 5: 3212 (\$107)
- Zone 6: 3240 (\$94)
- Zone 7: 3131 (\$184)

PHS Champion Districts

- Zone 4: 3011, 3060, 3141
- Zone 6: 3240, 3250
- Zone 7: 3150, 3181

RY 2024-25 Top 10 TRF Giving Clubs from South-Asia:

Zone	District	Name	2024-25 Total TRF Contribution in US \$	Worldwide Rank in Total Giving
7	3150	Lake District Moinabad, TS, India	\$1,054,190	3
5	3234	Madras, TN, India	\$948,476	4
4	3141	Bombay Pier, MH, India	\$751,163	6
4	3141	Bombay, MH, India	\$679,409	7
4	3012	Delhi Ananta, DL, India	\$534,678	9
7	3131	E-Club of Pune Diamond, MH, India	\$533,239	10
4	3060	Surat Tapi, GJ, India	\$499,974	13
4	3141	Queen's Necklace, MH, India	\$495,534	14
7	3131	Pune Central, MH, India	\$460,527	16
4	3011	Delhi South Central, DL, India	\$440,853	20

Highlights of CLUB RYLA - 2025



**UNITE
FOR
GOOD**



PRESENTS



Rotary Club of Amreli Gir

Dist.: 3060, Club No. 89675, Ch. Dt. 23-10-2018

6th Sept. '25

SATURDAY | 8:30 PM

શ્રી દિલીપ સંઘાણી સાંસ્કૃતિક હોલ,
અમરેલી.

શબદ સાથીઓ

MAIN SPONSOR



CO-SPONSORS



EVENT SUPPORTED BY



CONTACT FOR MORE INFO: +91 94281 90915 @/Shabadarts_

Rotary International Convention 2025



National RYLA

NATIONAL RYLA

Rotary District 3060 | UNITE FOR GOOD | Team Achievers | RYLA

R.I. District 3060 Organized by R.I. District 3030

For Registration Scan

Rise, Shine & Thrive

Registration fee- 3500/-
(Including stay, food and transportation from Wardha railway station)

Age Group: 13+ years & Above
Venue - Gyan Bharti Skill Development Centre, Wardha, Maharashtra

26-28 DEC'25

WHAT TO EXPECT:

- Camping
- Trekking
- Water activities
- Star Gazing & Night trek
- Pug mark tracing skill
- Enjoying sunrise and sunsets
- Disaster Management Training

For Brochure Scan:

For Registration and other details contact
+91 74051 10971, +91 99137 04965
*Register before 31st October 2025

Rotary
District 3060

SCHOLARSHIPS

SCHOLARSHIP AMOUNT

A scholarship amount of Rs. 25,000 per year will be granted to selected students for all 3/4 years of their degree programme, subject to scrutiny, successful performance in exams and annual review interview.

ELIGIBILITY

- Class XII 90 percentile or more
- Admission obtained in Bachelor's Degree in Govt Engineering, Govt Medical Colleges, Other Reputed Universities, Pursuing CA
- Strong financial need with low family income
- Not receiving any other Quota Benefits or Scholarships

Awards will be announced after medical admissions are completed tentatively in November 2025

APPLY ONLINE

www.Rotary3060Scholarship.org



District Projects

Team Achievers | Rotary District 3060 | UNITE FOR GOOD

Mega E-Waste Collection Drive

Let's Save Our Mother Earth by Giving E-Waste for Recycling

Reduce Recycle Reuse

E-WASTE



Celebrating the Victories of Our Young Talents...



JATAN JOSHI secured 🥈 (silver) in FIGHT and (bronze) in KATA & **KATHAN JOSHI** secured 🥇 (gold) in FIGHT and 🥉 (bronze) in KATA, at National Karate Championship Tournament at Sasan Gir.



NAYRA ATARA secured Gold 🥇 medal in Kumite & Bronze 🥉 medal in Kata at National Karate Championship Tournament at Sasan Gir



VRUSHTI DHOLAKIA secured 🏆 1st position in SGFI District Level Badminton 🏸 Tournament moving on her journey to Nationals



DHANASHREE GUNDRANIA & SHREENA KONDHIYA shined in their Football Team as the team secures 1st 🏆 position as Champions in the District Level Football Tournament



Black Belt SWARIT THAKER secured Silver 🥈 & Bronze 🥉 medal at National Karate Championship Tournament held at Sasan Gir



PRIYANSH KONDHIYA secured 2nd position with a Silver 🥈 medal in KATA at SGFI District Karate Championship Tournament held at Rajula

Congratulations 🎉 to all the Champs & Best Wishes

**CPR Training
at First Cry Pre
School with
Rotaract
Date: 2nd Aug
2025**



Club donated 5 sewing machines to the Vocational Training Center at Deaf & Mute School, Amreli. This initiative is aimed at empowering young hearing- and speech-impaired women by equipping them with valuable tailoring skills, thus opening doors to self-reliant livelihood opportunities. With these machines, the center can now offer practical skill training that ensures a sustainable future for its students.

**Project Ashmita at Municipal Girls School
Date: 4th Aug 2025**



Club proudly distributed school uniforms to all students of the Deaf & Mute School, Amreli. The uniforms were tailored at the school's own vocational training center using newly donated sewing machines – making this effort a dual-purpose initiative of empowerment and support. A total of 79 students benefited from this thoughtful gesture, which promotes dignity, discipline, and unity among students.

**CPR Training with
Rotaract at
Polytechnic College
Date: 5th Aug 2025**



Club conducted a thoughtful service project by distributing raincoats to the students of Aims for Seva Ashram, under the guidance of Swami Shri Nityasudanandji. A total of 15 students received high-quality raincoats, ensuring they stay safe and dry during the monsoon season while continuing their education without disruption. Heartfelt thanks to all members and donors who supported this project.

**Rakshabandhan
Celebration at
Deaf & Mute
School
Date : 7th Aug
2025**



In the sacred memory of Late Rtr. Pranav Timbadiya, a heartfelt Blood Donation Drive was organized today as a joint initiative of: Rotaract Club of Amreli Gir, Rotary Club of Amreli Gir, Dr. Hedgewar Seva Samiti, Amreli. The drive saw 51 units of blood collected, potentially saving many lives and making a real difference in the community. Gratitude to all the generous donors, volunteers, and supporters who made this drive a success.

**World Lion Day Celebration
Date : 10th Aug 2025**



Club organized a *Free Physiotherapy Camp* at GKP Village, *Devbhumi Devaliya*. Under the expert guidance of *Dr. Chirag Koladiya*, a total of *54 villagers* were examined and treated for joint pain, mobility issues, and muscular stiffness. Personalized exercises, therapy guidance, and follow-up tips were also provided to each patient.

**Cervical Cancer Awareness
at Ajmera Girls School
Date : 12th Aug 2025**



In continuation of its healthcare initiatives under the *GKP Village*, organized a *Hearing Audiology & Speech Therapy Camp* at Devbhumi Devaliya. Renowned *Audiologist Dr. Vijay Gojiya* provided hearing evaluations, speech assessments, and early detection screening. A total of *61 villagers* benefited from this camp. Special attention was given to individuals with speech delays and potential hearing loss.

Blood Donation Camp with Rotaract @ S.T. Bus Depot on 15th Aug 2025



On the occasion of Independence Day, a Blood Donation Camp was jointly organized by Veer Manish Mehta Memorial Trust Amreli, Gujarat State Road Transport Corporation Amreli, Rotary Club of Amreli Gir, Rotaract Club of Amreli Gir, and Shantama Gajera Civil Hospital. The event witnessed an overwhelming response from the community, with 101 proud donors coming forward to contribute to this noble cause.



Cyclathon 2025 Date :- 31st Aug 2025



Rotary Club of Amreli Gir proudly organized a Cyclethon on 31st August 2025 in collaboration with the Government of Gujarat under the inspiring tagline: "Fitness Ka Doze ? Aadha Ghanta Roz" The event witnessed enthusiastic participation from all age groups, spreading the message of health, fitness, and sustainability. Rotary Club of Amreli Gir is honored to be recognized for achieving the Best Public Image, proving once again that together we can bring positive change to society.

Fan Donation



Raincoat Distribution



Ophthalmology Camp



Medical Camp



Janmashti Celebration



Bharat Mata Poojan



Membership Orientation



The Membership Orientation program was done on 24th Aug 2025. Sharing ideas & information on Rotary was done. Information on upcoming district event was shared. Fun activities to involve all members were conducted. Information on RMB was given to members & the importance and role of all Club Directors were explained to members by each directors. The session was concluded by General Q&A and suggestions.

Club's Permanent Projects...



Rotary Bal Vatsalya Kendra

This center has been started by the club with the objective of providing hygiene education, basic literacy, and foundational learning to children living in slum areas. At this center, children are trained in developing daily life skills, and they are also provided with a nutritious meal every day. This project has been launched under Rotary's area of focus - *Maternal and Child Health* - and is being run regularly with the support of various donors and SBI-RSETI. Over the past five years, 36 children have been enrolled into schools through this center and have been encouraged to continue their formal education.

Club's Permanent Projects...

Project Aadhar

Project Aadhar provides essential medical equipment like wheelchairs, walkers, oxygen concentrators, and hospital beds to people in need – on a refundable deposit basis. This project ensures affordable access to care for thousands who can't afford to buy such equipment. It's a permanent service started from the club's inception. Since then this project has served more than 8,000 beneficiaries. The project aims for Rotary's Area of Focus - *Disease Prevention & Treatment*



રોટરી ક્લબ ઓફ અમરેલી ગીર
દ્વારા નમ્મ અપીલ

જરૂરીયાતમાં લોકો સુધી નિઃશુલ્ક મેડીકલ સાધન સેવા પહોંચે તે માટે કાર્યમાં જોડે મુજબના વર્ગીકરણની જરૂર હોય, જ્યાં મારામાં જાણના વર્ગ-ગ્રામી માતામાં સાર્વજનિક દાન સ્થાપના લાભ વિતરિ

ક્રમ	મેડીકલ સાધન	અંદાજિત કિંમત
૧	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ બેડ	૩૦,૦૦૦/-
૨	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ	૯,૫૦૦/-
૩	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ	૫,૦૦૦/-
૪	વૈદ્ય ચેર	૪,૦૦૦/-
૫	ઈલે. હોસ્પિટલ મશીન	૪,૦૦૦/-
૬	કમ્પેક્ટ સ્પાસર	૪,૦૦૦/-
૭	સોલર બેડ	૪,૦૦૦/-
૮	વોલ્ટ બેડ	૫,૫૦૦/-
૯	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ	૫,૫૦૦/-
૧૦	બેડ ફ્રેમ	૨૦૦/-
૧૧	બેડ ફ્રેમ	૨૦૦/-
૧૨	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ	૨૦૦/-
૧૩	એડાપ્ટીવ હોસ્પિટલ	૨૦૦/-
૧૪	વોલ્ટ બેડ	૨૦૦/-
૧૫	પેડેસ્ટાલ ઓક્સિ	૩૦૦/-
૧૬	બેડ ફ્રેમ	૧૦૦/-



Audiology Speech Therapy Center

The advanced Audiology and Speech Therapy Center was established through a Global Grant from The Rotary Foundation (Grant No. GG#2125937). This center is designed to provide diagnosis and treatment for hearing and speech-related difficulties for individuals ranging from newborns to 75 years of age. The project is operated at Shree Bera Munga School in Amreli, and received financial support of ₹28 lakhs from Rotary Club of Emory Druid Hills (USA) and RI District 3060. This initiative falls under Rotary's Disease Prevention and Treatment area of focus, with the vision to help the people of Amreli district become free from deafness in the coming years.



Rotary Club of Amreli Gir
Shree Amreli Muk Badhir Seva Trust
Shrimati Minaxiben Vinaybhai Valia
Audiology & Speech Therapy Center
A GLOBAL GRANT PROJECT OF THE ROTARY FOUNDATION OF ROTARY INTERNATIONAL

The Rotary Foundation
AREA OF FOCUS:
Diseases Prevention and Treatment

Global Grant #.: 002125937
Total Project Outlay : US \$ 37,532 (INR 27.32 Lakhs) Proposed in Rotary Year 2020-21
Host Club : Rotary Club of Amreli Gir (89675), RID 3060
International Partner : Rotary Club of Emory - Druid Hills (DeKalb County) (82744) RID 6900 - USA
Supported By : The Rotary Foundation & RI Dist 3060, India

Rtn. Kamlesh Joshi President 2020-21
Rtn. Sachin Patel Dist. Grant Co-ordinator 2020-21
Rtn. Devdatt Jani President 2021-22
Rtn. Prashant Jani District Governor 2020-21
Rtn. Ambikish Rajaguru President 2022-23
Rtn. Ashish Ajmera DMFC 2020-21

Handover by
Rtn. Prashant Jani District Governor 2020-21

On 10th of July 2022 - Sunday



Club's Permanent Projects...

Miyawaki Forests

The club has developed two mini forests within the campus of Bera Munga School. While the traditional plantation method allows for only 80 to 100 trees in a given area, the Miyawaki technique makes it possible to plant over 350 trees in the same space. In both of these Miyawaki forests developed by the club, a variety of medicinal, fruit-bearing, and bird-friendly native trees have been planted. This method allows trees to grow naturally within just 12 to 18 months, creating an environment similar to a small jungle. Established under Rotary's "Supporting the Environment" area of focus, this forest not only sustains the environment but also serves as a source of learning and environmental awareness for students.



Rotary Library at Devaliya

The Club proudly operates a Rotary Library at GKP Village Devaliya – a space dedicated to nurturing learning and curiosity among students, children, and adults of the entire village.

This free and open-access library houses a rich collection of over 520 books, covering a wide range of subjects to support academic learning, self-development, and general knowledge. The initiative aims to foster a culture of reading and lifelong learning in rural communities. It has significantly contributed to enhancing the public image of Rotary, showcasing our club's commitment to sustainable and impactful service. Rotary Library is not just a project – it is a quiet revolution in empowering minds and expanding horizons.



Club's Coverage in Media...



આ રક્તદાનથી અનેક જીવનો બચાવાશે અને આ અભિયાન દ્વારા સમાજમાં “રાષ્ટ્રપ્રેમ એ જ માનવ સેવારાષ્ટ્રના નામે રક્તદાન નો સંદેશ પ્રસયો છે.

આ સફળ આયોજન માટે તમામ રક્તદાતાઓ, સેવકો તથા સંસ્થાઓનો હૃદયથી આભાર માનવામાં આવે છે. સ્વતંત્રતા દિવસને જીવનદાન સાથે ઉજવવાની અનોખી ઉજવણી આ પ્રસંગે થઈ શકી.

આ સમગ્ર રક્ત દાન કેમ્પમાં રોટરી ક્લબ ઓફ અમરેલી ગીર તથા રોટ્ટેક્ટ ક્લબ ઓફ અમરેલી ગીરના સભ્યો એ ભારે જહેમત ઉઠાવી હતી.

Celebrating Love: Wedding Anniversaries in Style

Joyful Moments Shared by Couples





જીવનશૈલી અને સ્વાસ્થ્ય

અખબારી કોલમ - રોટે. ડો. ભાવેશ મહેતા

વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝમે અસ્વસ્થા જીવનશૈલીનું પરિણામ છે

આમાં બે શબ્દો છે વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ અને અસ્વસ્થ જીવન શૈલી.. સૌ પ્રથમ આપણે વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ એટલે શું તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ : મિત્રો રોગ મુખ્યત્વે થવાના ત્રણ કારણો છે (૧) આનુવંશિક રોગો (વારસાગત રોગ) જે આપણને વારસામાં મળે છે જેમાં થેલેસેમીયા, સીકલ સેલ એનીમીયા, માનસીક વિકલાંગતા, જેવા રોગો મુખ્ય છે જે રંગસૂત્રોની ખામીને કારણે આપણને વારસામાં મળે છે.

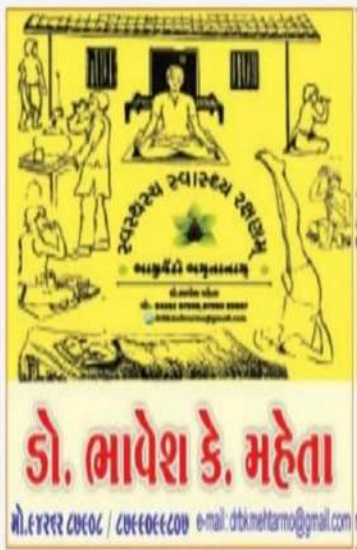
સીઝનલ રોગો : જેમાં ઋતુના ફેરફારને કારણે આપણે માંદા પાડીએ છીએ જેમાં ખાસ કરીને શરદી, ઉધરસ, તાવ, કબૂ જેવા રોગો છે.

(૩) વાઈફસ્ટાઈલ ડીસીઝ : જે આપણી અસ્વસ્થ દીનચર્યાના પરીણામે આપણે પોતે

ઊભા કરેલા છે જેમાં ડાયાબીટીસ, ઓબેસિટી, કોલેસ્ટ્રોલ, ડીપ્રેસન (માનસીક રોગો), હાર્ટપરટેન્શનનો મુખ્ય સમાવેશ થાય છે.

આ ઉપરાંત રોગોના આધુનિકમાં બીજા બે પ્રકાર છે જેમાં ચેપી અને બીન ચેપી રોગોનો સમાવેશ થાય છે, ચેપી રોગોમાં કોઈ ચેપ ઋતુ વ્યક્તી થી કોઈ વાહક મારફત આપણને રોગ થાય છે, જેમાં મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ચીકન ગુનીયા, એઈડ્સ, તથા કોરોના જેવા રોગો અને બીન ચેપી રોગોમાં બધાજ વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ આવી જાય છે, આના માટે હાલમાં નોન કમ્યુનીકેબલ ડીસીઝ શબ્દ પ્રચલીત છે.

વાઈફ સ્ટાઈલ ડીસીઝ એટલે એવા રોગો કે જે આપણને વારસામાં કે કોઈના ચેપ દ્વારા કે ઋતુના ફેરફારથી નથી મળ્યા પણ આપણી અસ્વસ્થ જીવનશૈલીને પરીણામે આપણે જ ઊભા કરેલા છે અને આજે મોટા ભાગના મૃત્યુના કારણ વાઈફ



સ્ટાઈલ ડીસીઝ છે અને એવું કોઈ ઘર નહીં હોય જ્યાં આ રોગોની ઉપસ્થી નથી હોય। જે રોગને આપણે જ ઊભા કરેલા હોય તે રોગની સારવાર અને અને સંપૂર્ણ પછે સ્વસ્થ થવાની માસ્ટર કી પણ આપની પાસે જ હોય, જરૂર છે આ રોગ થવાના કારણને સમજવાની અને આપણી દીનચર્યાને સ્વસ્થ કરવાની (જેના માટે આજે પ્રચલીત શબ્દ છે હેલ્થી વાઈફ સ્ટાઈલ).. આજનો સંપૂર્ણ લેખ મારાસ માટે કાયમ પ્રેરણા સ્ત્રોત રહેલા। અમરેલીના આધુનિક ચીકીન્સા। જગતના પીતામહ એવા। ડો.એસ.આર.દવે સાહેબ (સીનીયર બ્રાઇ રોગ નિષ્ણાત) **ડો. દવે સાહેબની વાત અહીં એના। શબ્દોમાં જ રજૂ કરું છું :** મિત્રો મને ૧૯૯૦ થી ડાયાબીટીસ -- બીપીની બીમારી છે પહેલા પ-૭ વર્ષ

ઈન્જેક્શન (ઈન્સ્યુલીન ૪૦ યુનિટ છતાં પણ ડાયાબીટીસ નોર્મલ રહે છે (રીપોર્ટ સામેલ છે)

આપ સર્વેને પણ વિનંતી જીવન શૈલી પરીવર્તન માટે બ્રહ્માકુમારીઝનો આધ્યાત્મ અભ્યાસ સાથે નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ શારીરિક માનસીક સામાજિક વ્યવસાયિક અને અપ્રયાત્મિક ખૂબ મદદ રૂપ છે જે યથાશક્તિ અપનાવી બીમારીથી બચીએ કે હોય તો સરળતાથી કંટ્રોલમાં રાખીએ।

નોંધ : કોઈ કાયમી બીમારીએ ફક્ત યોગ પ્રાણાયામથી મટી નાજાય પરંતુ સરળતાથી કંટ્રોલમાં જરૂર રાખી શકીએ અને કોમ્પલીકેશન ઓછા કે મોડા થાય, બીમારી ના હોય તો પણ અટકાવી શકાય એવો મારો વ્યક્તીગત અભિપ્રાય છે. (નિવૃત્તમાં પ્રવૃત્ત ડા.શશી દવે)

ડો. એ. સ. આર. દવે સાહેબનું વ્યક્તિગત રીતે પહેલી વાર મારી ભત્રીજી પલકના જન્મ સમયે તેમની અધ્યાત્મીક હોસ્પિટલમાં ૧૨/૫/૧૯૯૫ના દિવસે મળેલો, ત્યારે હું સવાર - સાંજ લેવા છતાં રોગ ક્રાંતિમાં રહેતો નહો તો અને ડાયાબીટીસ ૩૫૦ આજુ બાજુ થઈ જતું, પરંતુ યોગ, પ્રાણાયામ, એડીટેશન અને વાઈફ સ્ટાઈલ મોડીફિકેશન - જીવન શૈલી બદલાવ વીકન એક મેટેક્સીન (ડાયાબીટીસની સામાન્ય દવા) ગોળી - નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ અને ખોરાકની પરજોશી ઘણા વર્ષો રોગ હવે ક્રાંતિમાં રહે છે, નિવૃત્ત થયા પછી તો ઘરનો બધોજ ખોરાક લેવા

ઈન્ટરસ્ટીપ કરતો હતો એ સમયે સાહેબનો સ્વભાવ ઓરીજનલ દુર્વાધા ઋષી જેવો હતો (ભાવ દર્દીના હિત માટે દર્દીના માં - બાપને ખૂબ ગુસ્સાના ભાવ સાથે સમજાવતા અને માં - બાપ માનતા પણ ખરા કારણ કે તેમણે ખબર હતી કે દવે સાહેબે જે ગુસ્સાના ભાવ સાથે કહે છે તે મારા બાળકના હિતની વાત છે, અને આ ગુસ્સાથી દર્દી તેમની પાસેથી બીજા ડોક્ટર પાસે વધુ જાણે તો તેવી બીક સાહેબને ક્યારેય ન હતી કારણ સાહેબના મનમાં કાયમ બાળ દર્દીનું હિત જ હતું, પૈસા નહીં)

આજના દવે સાહેબ એટલે ઉર્જા એકદમ ભરપૂર તેમને જોવા મળે, નિયમિત જીવનશૈલી (ફક્ત ઘરનું જ જમવાનું, ઘરે બહુ જ બનાવે જાતે પોતે), કોઈ પણ સામાજિક પ્રસંગ કે જે સમાજને ઉપયોગી હોય એટલે સાહેબની અચૂક હાજરી હોય જ એ પછી સામાજિક, રાજકીય કે અધ્યાત્મિક હોય અને કોઈને પણ સાચી વાત કહેતા ક્યારેય ગભરાઈ નહીં જ્યાં પણ એમ લાગે કે આ બરાબર

નથી થઈ રહ્યું ત્યાં કોઈની પણ શેઠ - શરમ વગર સ્પષ્ટ કહી દેમ. **મર્મ સ્થાન :** ડો. એ. સ. આર. દવે સાહેબનું ડાયાબીટીસ આટલું બધું કંટ્રોલમાં રહેવાના જે કારણો મને લાગ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે છે

‘સાહેબને કોઈ પણ બાબતની અપેક્ષા જ નથી (જીવનજીવ મોક્ષ મળી ગયો હોય તે રીતે ફક્ત સમાજને ઉપયોગી થવાય તેમ જીવે છે)

‘નિવૃત્તમાં પણ સતત પ્રવૃત્ત અને સતત આનંદમાં જ રહે છે જેને લીધે તેમના શરીરના સ્ટ્રેસ હોર્મોન તેમને ડીસીઝ નથી કરતાં અને સતત આનંદમાં રહેતા હોવાથી એન્ડોક્રીન હોર્મોન તેમના ઈન્સ્યુલીનને જાળવી રાખે છે.

‘બ્રહ્માકુમારીઝમાં નિયમિત મેડિટેશન અને સંપર્ક પણ તેમને સમર્પીત થઈને રહે છે. ‘ઘરે બનાવેલું ભોજન કે જેમાં સાત્વીકતા સાથે ભાવ પણ ભળેલો હોય એવું જ જમે છે.

‘તેમના પત્ની પણ એવા જ પ્રેમાળ અને સાહેબને પૂરેપૂરા સમર્પીત છે (કમલકાંત)

“A healthy lifestyle is not a luxury, it is a necessity — because most diseases don’t come by chance, they come by choice.”

Upcoming Club Events

2nd Sept	BOD Meeting
6th Sept	Regular Meeting
13th Sept	Regular Meeting
20th Sept	Regular Meeting
27th Sept	Regular Meeting

Club Celebrations

Birthdays

4th Sept	Kishan Kamalbhai Vithlani
4th Sept	Anuj Vipulbhai Kanabar
6th Sept	Hinal Vipulbhai Kanabar
9th Sept	Anamika Tejasbhai Trivedi
10th Sept	Meet Pankajbhai Atara
12th Sept	Rohit Zinzuvadia
14th Sept	Hasmukh Rajyaguru
17th Sept	Dr. Chirag Koladiya
19th Sept	Tanaya Pratikbhai Sanghrajka
21st Sept	Kasish Kunal Adatiya
22nd Sept	Vansh Bimal Pokar
25th Sept	Punit Bambharolia
26th Sept	Hetalben Niravbhai Zinzuvadia

Important Dates

5th Sept	Teacher's Day
8th Sept	World Literacy Day
22nd Sept	Navratri Start

MSP Projects

SEPT '25

Basic Education & Literacy

- Reduce, Recycle, Reuse - The 3R Project
- Start Adult Literacy Classes
- Mega Medico Surgical Camp
- Teacher's Training Program
- School Bench Distribution
- Notebooks Distribution

