

રુતુજા: પરિવર્તનનો પાંચમો પડાવ

“Empowering Lives, Enriching Society”



સ્ત્રીના આરોગ્ય, આત્મબળ અને આસ્થાની નવી દિશા

પાંચ વર્ષની કામગીરી
અને પ્રયત્નોનો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ



રૂતુજા – સ્ત્રીની અંદરની ઋતુઓનું ઉજાસ

સ્ત્રી એટલે સર્જન, સ્ત્રી એટલે જીવન, અને સ્ત્રી એટલે પરિવર્તનની શક્તિ.

પરંતુ ઘણીવાર સમાજ અને પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે તે પોતાનું આરોગ્ય, મન અને આત્મસન્માન ભૂલી જાય છે.

રૂતુજા : એ એવી સંસ્થા છે જે સ્ત્રીને ફરી યાદ અપાવે છે – તું ઋતુઓની રાણી છે અને તારા અંદર પણ એક અજવાળું રહેલું છે.

અમારા માટે આરોગ્યનો અર્થ માત્ર દવાઓ કે સારવાર નથી, પણ

શારીરિક તંદુરસ્તી, માનસિક શાંતિ, આત્મિક શક્તિ અને સામાજિક સશક્તિકરણનો એકીકૃત સંગમ છે

અમારા કાર્યક્રમો આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક ધારણાઓ પર આધારિત છે. અમે આ બંનેનો સમન્વય કરીને આત્મ-પરિવર્તન માટે સહાય કરીએ છીએ.

અમે શું કરીએ છીએ?

- માસિક ધર્મ, PMS અને મેનોપોઝ જેવા મુદ્દાઓ પર જાગૃતિ
- માનસિક આરોગ્ય અને આંતરિક શાંતિ માટે સત્રો
- મહિલા સશક્તિકરણ માટે વર્કશોપ્સ, અભિયાન અને ક્લબ પ્રવૃત્તિઓ
- સંશોધન, શિક્ષણ અને સહયોગ દ્વારા લાંબા ગાળાનો પ્રભાવ

અમારો વિશ્વાસ

અમે માનીએ છીએ કે –

- સાચું પરિવર્તન બહારથી નહિ, અંદરથી શરૂ થાય છે.
- મનની ગાંઠો ઉકેલાય ત્યારે જ જીવન પ્રકાશિત બને છે.
- એક સશક્ત સ્ત્રી પોતાનું જ નહીં, સમગ્ર સમાજનું ભવિષ્ય ઉજળું બનાવી શકે છે.

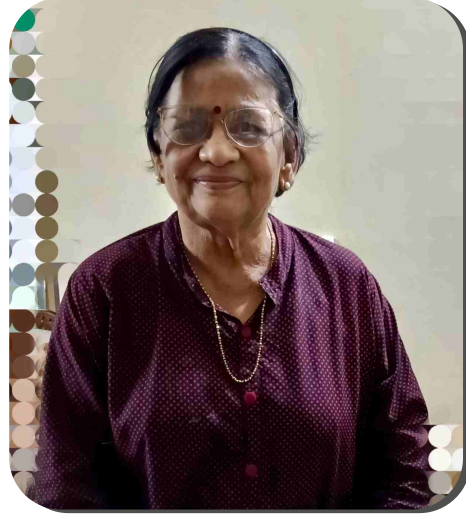
રૂતુજા – સ્ત્રીના આરોગ્ય, આત્મબળ અને આસ્થાની નવી દિશા.

અમે ફક્ત સહાય નથી આપતા, પણ આત્મપરિવર્તનનો માર્ગ ખોલીએ છીએ.





Dedicated to Shreemati Savitaben Shah
(Grandmother of Dr. Nehal Shah)



શ્રીમતી ઉષાબેન શાહ (ડૉ. નેહલ શાહના માતા) તરફથી આશીર્વાચન

મહિલા એટલે મહાન, હિતકારી અને લાજવંતી. મહિલાની આ વ્યાખ્યાને સાકાર કરતી સંસ્થા એટલે ઋતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ. આ સંસ્થાની સ્થાપના 29 ઓગસ્ટ, 2020 માં થઈ. આ સંસ્થાએ આ વર્ષે પાંચ વર્ષ પૂરા કર્યા છે. આ પાંચ વર્ષો દરમિયાન આ સંસ્થાએ મહિલાઓની આંતરિક શક્તિઓને જગાડવાનું, ખીલવવાનું કામ કરીને તેને વધુ ને વધુ શક્તિશાળી બનાવવાનું કામ કર્યું છે. અને તેનો વધુ ને વધુ માનસિક વિકાસ કઈ રીતે થાય તે દિશામાં પ્રયત્નો કર્યા છે. તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે અને તેને સ્વાવલંબી બનાવવાના પ્રયત્નો પણ કરે છે. આમ આ સંસ્થા મહિલાઓ અંગે ઉત્તરોત્તર વધુ ને વધુ પ્રગતિ કરે, મહિલાઓને સ્વસ્થ, નિડર અને સ્વાવલંબી બનાવવાના કાર્યમાં આગળ ને આગળ ધપતી રહે એવા આશીર્વાદ અને પ્રભુ પ્રાર્થના..

ઋતુજા- મહિલા સશક્તિકરણ અને વિકાસને વરેલી એક ઉભરતી મહિલા સંસ્થા: એક પરિચય

મહિલાઓની સંખ્યા, સમસ્યાઓ, સમાધાન અને જાગૃતિના સંદર્ભમાં મહિલા વિકાસ કે સશક્તિકરણને કેન્દ્રમાં રાખીને સ્વતંત્ર રીતે કાર્યશીલ સંસ્થાઓ ઘણી જૂજ છે અને એમાં જૂની પેઢીના વિદાયથી પડેલા શૂન્યાવકાશને કારણે ઉત્તમ સંસ્થાઓ પણ હવે અંત તરફ જઈ રહી છે ત્યારે નવી પેઢીની શિક્ષિત મહિલાઓ મહિલા સશક્તિકરણ અને વિકાસ કાર્યમાં સક્રિય કાર્ય કરતી થાય તે ખૂબ જ આવકારદાયક સ્થિતિ છે.

સંસ્થા હવે પાંચ વર્ષ પૂરા કરી રહી છે જે એક આનંદદાયક પ્રસંગ

છે. 'ઋતુજા'નો અર્થ સ્ત્રાવ (માસિક) થાય છે. તે ડૉ. નેહલ શાહે (M.Sc., M.Phil., B.Ed., Ph.D.) એમના જન્મદિવસે (29/08/2020) સ્થાપેલી સંસ્થા છે. એમાં સમાજસેવા અને વ્યવસાયને પણ સમાજસેવા ગણતા ડૉ. શીતલબેન ગાંધી (M.D.) અને ડૉ. પૂર્વીબેન સમીર પટેલ (B.H.M.S) સહસ્થાપકો છે. આ સંસ્થા એના મિશન અને હેતુના પ્રમાણમાં મુખ્યત્વે મહિલા શિક્ષણ, વિકાસ, મહિલા જ્ઞાનની સાચી ઓળખ (Enlightenment) વિકસે તેવા જ કાર્યક્રમો ગોઠવે છે.

સંસ્થાની વેબસાઈટ www.rutuja.org પરથી વિગતે માહિતી પ્રાપ્ય છે.

અહીંયા આપણે સ્થળ સંકોચના કારણે એની "પ્રગતિકાર્ડનો" જ ઉલ્લેખ કરીશું. અત્યાર સુધીમાં આ સંસ્થાએ:

- 345 ઓનલાઇન કાર્યક્રમો
- 50 ઓફ લાઇન કાર્યક્રમો
- 65 ગાઇડેડ રીલેક્ષેશન
- 10 સંશોધન પ્રોજેક્ટ
- 14 શીખાઉ (ઇન્ટર્ન)ને તાલીમ
- 25 થી વધારે પુસ્તક મીમાંસા કાર્યક્રમો
- 85થી વધુ આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાજ્ય કાર્યક્રમો, નિષ્ણાતો દ્વારા વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું છે.
- 30થી વધુ આંતરરાષ્ટ્રીય તથા રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ જેમકે રેડક્રોસ, એન.એચ.ડી., વર્લ્ડ એલાયન્સ ફોર બ્રેસ્ટ ફીડિંગ અવર્નેસ, યારા લાઇફ, એ.એલ., 2050 ઓર્ગાનિઝમ, પીસ એજ્યુકેશન વગેરે સાથે અનેક કાર્યક્રમો હાથ ધર્યા છે.



ડૉ. દિલીપ આર. શાહ

આવતા સમયમાં ઋતુજા:

- Digital Literacy (Seniors)
- Educational Modules (New Education Policy- 2020) જેવા નવા કાર્યક્રમો કરશે અને જુના કાર્યક્રમોનો વિસ્તાર કરશે.
- Innovative products for mental health & period health

સમગ્ર સંસ્થાકીય વિકાસનો આછો પરિચય થતા પણ મહત્વની વિશેષતાઓ જણાઈ આવે છે :

- સંસ્થાને પૂરાં 36 મહિના પણ થયા નથી, જેમાંથી 24 મહિના કોરોનાની કટોકટીમાં વીતી ગયા છતાં બાકીના સમયમાં ઓફલાઇન કાર્ય દ્વારા નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરવામાં આવી.
- કાર્યક્રમોનું માળખું જે હેતુ માટે સંસ્થા સ્થાપી છે તેના પરિઘમાં જ ગોઠવાયુ છે અને બધા જ પ્રકારની, બધી જ ઉંમરની, વિવિધ રસ ધરાવતી મહિલાઓને આ કાર્યક્રમમાં આવરી લીધી છે.
- કાર્યક્રમોની સંખ્યાની સાથે એની ગુણવત્તા પણ જળવાઈ રહે તે માટે સતત જાગૃતિ જોવા મળે છે.
- સમગ્ર કાર્યક્રમોમાં યુવાન મહિલાઓને આગેવાની આપીને નેતૃત્વના અવસરો આપ્યા છે.
- સંસ્થાએ યુવાન બહેનોને શીખવાનું પ્લેટફોર્મ આપ્યું છે અને સંસ્થાએ પણ અનુભવી, વ્યસ્ત, નામાંકિત રાષ્ટ્રીય આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ સાથે સહયોગ કરીને નવું શીખવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે.
- સંસ્થા પોતાના કાર્યક્રમોના પ્રમાણમાં માધ્યમો કે પ્રચાર વગેરેમાં અત્યંત ઉદાસ રહી છે.
- અંતમાં સૌથી નોંધનીય તો એ છે કે અત્યાર સુધી આટલા બધા કાર્યક્રમો સંસ્થાએ કોઈપણ જાતના વ્યક્તિગત કે સરકારી અનુદાન વિના જ કર્યા છે અને જરૂરિયાત મુજબ ટ્રસ્ટીઓએ સામાજિક જવાબદારી પણ સંભાળી છે.
- સંસ્થા ભૌતિક વિકાસની સાથે સાથે મહિલાઓના આધ્યાત્મિક વિકાસ પ્રત્યે પણ જાગૃત અને કાર્યશીલ છે. રીલેક્સેશનના 65 સેશનથી સંસ્થાને પ્રોત્સાહન મળ્યું છે. "Enlightenment" એ પણ સંસ્થાનો અગત્યનો હેતુ છે જ.

આવી આશાસ્પદ સંસ્થા ભવિષ્યમાં વધુ અર્થસભર અને ઝડપી વિકાસ કરી શકે તે માટે સંસ્થાએ પોતાના કાર્યનું ડોક્યુમેન્ટેશન કરાવવું જોઈએ, વાર્ષિક હેવાલ અને ઓડિટ હેવાલના આધારે સરકારી બિનસરકારી સંસ્થાઓમાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવીને આવકવેરામાં દાન મુક્તિનું પ્રમાણપત્ર લઈને અનુદાનો આવકારવા જોઈએ. આ એક જાહેર જવાબદારી સ્વીકારવાની તાલીમ પણ છે. સંસ્થાએ શહેરી વિસ્તારો ઉપરાંત આદિવાસી વિસ્તારોમાં એમની જરૂરિયાતના અનુસંધાનમાં કાર્યક્રમો કરવા જોઈએ. અંતમાં, માધ્યમોનો ઉપયોગ કરવાથી સંસ્થાના કાર્યકર્તાઓનો પ્રોત્સાહન મળે છે તે સકારાત્મકતા સાથે સંબંધ રાખવો જોઈએ.



-ડૉ. પ્રદીપ શાહ

અમારા શ્રીમતી સવિતાબેન શાહના સમગ્ર પરિવાર તરફથી ડૉ. નેહલ શાહને ૩૬વું જન્મદિવસ પાંચમા વર્ષ પ્રવેશ પ્રસંગે હાર્દિક અભિનંદન અને આશીર્વાદ પાઠવીએ છીએ. નેહલબેનને શ્રીમતી સવિતા બહેન શાહ એમના દાદીમાંથી પ્રેરણા મળી છે. અને તેઓ તેમનો વારસો સાચવી રહ્યા છે, તેથી આનંદ અનુભવીએ છીએ.

સ્વ. સવિતાબેન શાહ પ્રખર મહિલા સામાજિક આગેવાન હતા. ઈ.સ. 1958 થી 2025 સુધીમાં એમણે સામાજિક સેવાના ઘણાં શિખરો સર કર્યા હતા. શ્રીમતી સવિતાબેન શાહ માટે મહિલા વિકાસની પ્રવૃત્તિઓ એમનો આત્મા હતો. શિક્ષણમાં વંચિત પરંતુ સાર્વજનિક પુસ્તકાલયની સ્થાપના કરનાર જીલ્લામાં પ્રથમ મહિલા એ પોતે હતા. સ્વ. સવિતાબેન શાહે મહિલાઓને લક્ષમાં રાખીને આરોગ્ય, સેવા, સંગઠન, સમલાવનાના કાર્યોથી માંડીને મહિલા શિક્ષણ વિકાસ, મહિલા આજીવિકા, નારી ચેતના, ત્યકતા મહિલાઓને શિક્ષિત કરવાના કાર્યક્રમોની સાથે સાથે સરકારમાં કેન્દ્રના સામાજિક કલ્યાણ વિભાગ, આરોગ્ય વિભાગ, પોલીસ વિભાગ સાથે સાથે સાનદ મેજીસ્ટ્રેટ સુધીના હોદ્દા પ્રાપ્ત કર્યા હતા. રાજકીય ક્ષેત્રે સમાજસેવાના કાર્યોને વેગ મળે તે માટે કોંગ્રેસના પ્રખર મહિલા કાર્યકર્તા હતા. તેમણે પોતાના ગામ ચાંદોદમાં મહિલા સરપંચ તરીકે પણ પાંચ વર્ષમાં ઘણી સેવાઓ આપી હતી. તેમાં ગામમાં સજાઈ, વીજળી, પાણી અને રસ્તાઓના કાર્યો કરીને નેતૃત્વની અમીટ છાપ કોતરેલી. અમદાવાદના પ્રખર અને જાણીતા શ્રીમતી સવિતાબેન ત્રિવેદી અને અમારા પિતાશ્રી રમણલાલ શાહનું ઉત્તમ માર્ગદર્શન એમને પ્રાપ્ત થતું હતું. અત્યંત જાણીતી અખિલ હિન્દ મહિલા પરિષદ સાથે ચાંદોદ મહિલા સમાજનું જોડાણ કરીને ઘણી સેવાની તકો ઉભી કરી હતી. શ્રી સવિતાબાનો અદ્ય ઉત્સાહ અને પીડિતો માટે કરુણા, પ્રમાણિકતા, એકલવીર હોવા છતાં મહિલાઓ પાસે કામ લેવાની કળામાં તેઓ માહિર હતા. આથી તેઓ 31 સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા હતા.

Greeting Message from Dr. Nehal Shah – Founder and Trustee

અંદરથી ઉજાસે ભળવાનું નામ છે- રૂતુજા

“રૂતુજા” – એ માત્ર એક નામ નથી,
એ છે સ્ત્રીની અંદર પથરાયેલ ઋતુનો સંદેશ—
જે સ્ત્રાવ દ્વારા આવે છે,
શરીર અને ચેતનાનું ચક્ર ફરીવાર ઊજાગર કરે છે—
અને અંદરથી જીવન ફરી જન્મે છે.



“રૂતુજા” શબ્દનું મૂળ છે “રૂતુ” – જે સંસ્કૃતમાં “મોસમ” કે “ચક્ર”

માટે વપરાય છે, પણ સ્ત્રીસંદર્ભે એ છે શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનનું પ્રતિક. પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં સ્ત્રીના માસિક ચક્રને “સ્ત્રાવ” કહેવાય છે અને જ્યારે આ ચક્ર અનુકૂળ રીતે ચાલે છે, ત્યારે તે જીવનદાયી બની રહે છે. “રૂતુજા” એટલે જે “રૂતુમાંથી જન્મે છે” એટલે કે જે સ્ત્રીની માસિક રીધમને માન્યતા આપે છે, સન્માન આપે છે અને તેને માનસિક રીતે સ્વીકારી આગળ વધે છે. આ રીતે, રૂતુજા એ માત્ર NGO નથી, પણ એક ચેતનાત્મક અવાજ છે, જે સ્ત્રીના મૂળ સ્વરૂપ, તેના આંતરિક ચક્ર અને અનુભવોને સમજવા અને સ્વીકારવા માટે કાર્ય કરે છે. તે માને છે કે સ્ત્રીનું માસિક ચક્ર એ માત્ર શારીરિક પ્રક્રિયા નથી, પણ એ એક જીવંત સંકેત છે કે સ્ત્રી અંદરથી બદલાઈ રહી છે, સંવેદનશીલ બની રહી છે, અને રોજે રોજ નવી ઉર્જા સાથે ફરીથી જન્મી રહી છે.

જ્યારે રૂતુજા પાંચ વર્ષની યાત્રા પૂર્ણ કરી રહી છે, ત્યારે આપણે પુરાવારૂપે કહી શકીએ છીએ કે આ યાત્રા એ માત્ર કાર્યક્રમો કે પ્રવૃત્તિઓનો ઢગલો નથી, પણ એ છે – અંદર ભીતરથી ઊગતો પ્રકાશ. રૂતુજાનું મિશન શરૂઆતથી જ સ્પષ્ટ રહ્યું છે: સ્ત્રીઓના જીવનમાં રહેલા મૂળ કારણોને સમજવું, અંદરની વાતો સાંભળવી, અવ્યક્ત લાગણીઓને સ્થાન આપવું અને આંતરિક સંઘર્ષોના ઉકેલ દ્વારા જીવનમાં સ્પષ્ટતા અને શક્તિ લાવવી. કારણ કે અમારો મક્કમ વિશ્વાસ છે કે પરિવર્તન બહારથી નહિ, અંદરથી આવે છે. દરેક કાર્યક્રમ, ચર્ચા, વર્કશોપ કે ઇવન એક-એક સંવાદ—એ એક પ્રયાસ છે એ વ્યક્તિને પોતાની અંદર ડૂબકી મારવા માટે પ્રેરણા આપવાનો. કેમ કે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાને સાચા અર્થમાં જાણે છે, ત્યારે તે પોતાના પ્રશ્નોને પણ શાંતિથી ઉકેલી શકે છે. રૂતુજા એવા લોકો માટે છે જેમને રોટલી, પાટલી કે રકમ નહીં પણ સંતુલિત મન, શાંતિ અને ઓળખ જોઈએ છે. આ સંગઠનનો આધાર પદ કે પાવર ઉપર નહીં, પણ પવિત્ર ભાવના અને પારદર્શક કાર્યશૈલી પર છે.

We believe in quality, not quantity. We value depth, not reach

અમારા થકી જો વધારે નહિ પણ એક-બે જીવન પણ સાચા અર્થમાં બદલાશે તો એ જ અમારી સફળતા છે. અંતે, અમારા માટે સફળતા એ નથી કે કેટલી મહિલાઓએ સહાય મેળવી, પરંતુ કેટલી મહિલાઓએ પોતાની અંદરની શક્તિ ઓળખી અને પોતે પોતાના પ્રશ્નોના ઉકેલ બની ગઈ, એ અમારી સફળતા છે. રૂતુજા એ યાત્રા છે અંદરના અંધારાથી પ્રકાશ તરફ—એક શાંતિમય ઉર્જાના પ્રવાહનું વહન થાય અને આ મિશન થકી કઈ કેટલીય જિંદગીઓ બદલાય એ જ અમારી ઈચ્છા. આ યાત્રામાં જોડાયેલા દરેક સહયાત્રી અને સહભાગીનો હું દિલથી આભાર વ્યક્ત કરું છું. અને એટલું જ કહીશ કે..

આ યાત્રા તો હજુ શરૂ થઈ છે....

Greeting Message from Dr. Sheetal B Gandhi (Trustee of Rutuja)

-MDAnesthesia,Trustee&Treasurer

Warm heartiest greetings and congratulations to Rutuja Charitable Trust for completing five impeccable years.

'Rutuja' is "the thought and passion for women's upliftment" by Dr Nehal Shah, who is founder of this trust. I heartily congratulate her for this noble cause. she and her whole team (Rutujites) worked hard for conducting all possible activities related to women's upliftment. By doing so, Rutuja became the reason for upliftment of Society too.

Rutuja trust could reach to many souls and now it is the part of various association and NGOs. Thank you all for this consistent healthy support and wish same for coming years. Let's unite with more hands to make healthy, happy, peaceful world.



Greeting Message from Dr. Purvi Patel (Trustee of Rutuja)

Menopause Specialist | Life Coach | Trustee, Rutuja Charitable Trust

"When you support a woman's health, you nurture the health of generations."

As we celebrate 5 purposeful years of RUTUJA Charitable Trust, I feel immense pride and gratitude for being a part of this soul-led journey. RUTUJA is not just a trust—it is a movement that recognizes, respects, and restores the dignity and well-being of women who silently carry the weight of the world. In my journey as a menopause specialist and life coach, I've seen how women, especially after the age of 35, start losing touch with their own needs—physically, mentally, and emotionally. Hormonal changes, family responsibilities, societal expectations—everything converges, often leaving her depleted and unheard. This is where RUTUJA steps in—with empathy, education, and empowerment. We don't just treat symptoms; we hold hands, create safe spaces, and remind women that they matter, their health matters, and their voice matters. To care for a woman beyond 35 is to protect the very fabric of our families and communities. Let us continue to honour her journey and stand beside her with compassion.



"Strong women don't just survive—they rise, heal, and uplift others along the way."



SGCCI

THE SOUTHERN GUJARAT CHAMBER OF COMMERCE & INDUSTRY

6th Floor, "SANHATI" Building, SIECC Campus, Sarsana, Surat-395007, Gujarat, India

+91 261 2291111 | info@sgcci.in | www.sgcci.in

BUSINESS VOICE OF SOUTH GUJARAT SINCE 1940

Ref: 568/2025-26

Date: 6th August 2025

To
Dr. Nehal Shah,
Founder & Trustee, RUTUJA Charitable Trust, Surat

Subject: A Heartfelt Note of Admiration & Encouragement on RUTUJA's 5th Foundation Day.

Dear Dr. Nehal,

In a world full of noise, your quiet courage has created a movement that speaks volumes. On behalf of SGCCI and the entire business community of South Gujarat, I extend my warmest congratulations as RUTUJA Charitable Trust completes 5 impactful years.

Throughout history, women have been the backbone of families and societies—nurturing life, values, and resilience. Yet, their own emotional and physical wellness often goes unheard. RUTUJA reminds us that when women are truly cared for, entire communities thrive. By addressing sensitive yet vital issues like mental health, menstruation, and menopause with dignity and depth, you are restoring balance where it's long been missing.


What sets RUTUJA apart is its courage to explore the often-unseen layers of women's health—blending science with spirituality, and breaking taboos with empathy and insight.

It is said that when you heal a woman, you heal a generation. Through initiatives like **Minds Matter**, the **PMS & Periods Club**, and your pioneering work on menopause, you are not just educating but elevating. RUTUJA is a lighthouse for those navigating storms they don't always speak of.

Your recent recognition with the **Global Dignified Menstruation Fellowship** is not just an individual achievement, but a proud moment for Gujarat and for all of us who believe in purpose-driven leadership.

SGCCI is proud to support RUTUJA's mission and celebrates the incredible difference you are making in countless lives. Wishing you and your team continued strength, vision, and joy in the journey ahead.

With admiration and best wishes,


Nikhil Madrasi
President

NIKHIL K. MADRASI
President
+91 98254 72908

ASHOK V. JIRAWALA
Vice President
+91 98251 16352

VIJAY K. MEVAVALA
Imm. Past President
+91 98251 27150

BIJAL M. JARIWALA
Hon. Secretary
+91 91733 42610

CA. MITISH S. MODI
Hon. Treasurer
+91 98241 56015

ACT WITH ONE MIND



DR. JIGAR INAMDAR

✉ drjcinamdar@gmail.com

🌐 www.jigarinamdar.com

📞 +91 99250 88855

To,

The Team at Rutuja Charitable Trust

Surat, Gujarat

Subject: Heartfelt Congratulations on Completing 5 Years of Transformative Work

Dear Dr. Shah and the Rutuja Charitable Trust Team,

I extend my warmest congratulations to you on the proud occasion of completing five remarkable years of service through Rutuja Charitable Trust.

Your unwavering commitment to women's health, menstrual dignity, and mental well-being stands as a shining example of meaningful grassroots action. The initiatives you've led—ranging from awareness campaigns and rural outreach to advocacy and psychosocial care—have created ripples of positive change that are both visible and lasting.

Dr. Shah, your tireless efforts and passionate vision—often carried forward single-handedly—speak volumes of your strength, conviction, and purpose. To sustain and grow such impactful work over the years requires deep empathy and an unshakable resolve, both of which Rutuja embodies.

As Rutuja celebrates this important milestone, may the coming years bring even more growth, partnerships, and lives touched. I truly believe that your work will continue to inspire many more to take a stand for holistic health, human dignity, and social justice.

Wishing the entire team strength, support, and success for the future.

With sincere admiration,

Dr. Jigar Inamdar

Chairman,

Ram Lal Anand college, University of Delhi



Dr. Jigar Inamdar



Dr. Sudipta Roy
CRR.No. A/48275

MA, M.Phil (NIMHANS), PhD (MSU),
Senior RCI registered Clinical Psychologist, Director- Psy lens Centre, SURAT,
Psycho Dermatology Association of India, Zonal Vice President—West, CPSI ,
Certified in Professional Supervision Australian Counsellors Association . ,
Professional life member - IAPS, PDAI, IACP, IAHP.

9227921315

psylensroy@gmail.com

www.psylenscentre.co

Date : 19-08-2025

Best Wishes and Compliments to Rutuja on Completion of 5 Glorious Years!!

On the splendid occasion of completing 5 years as an NGO working in the field of menstruation and women' s health , I heartily congratulate Dr.Nehal Shah and Team-Rutuja for the innovative and dedicated programs that have been conducted so far. The programs have been academically strong and socially sensitive.With steadfast focus and consistency. RUTUJA has created a space to integrate this tough topic into overall health and wellbeing!

I feel honoured to be a witness of the Rutuja growth story! MY compliments and best wishes for your journey onwards!

Sudipta Roy

Dr.Sudipta Roy

Founder and Director- Psy lens Centre,Surat



M.C.THARNARIWALA & Co.

CONSULTATION FOR TRUST/NGO/SOCIETY

Registration | Accounts | 12a-80g-35AC-FCRA |

Documents | Projects | Funds | Management |

B-606 Tirupati Plaza,
Athwagate, Surat-395001

Phone : 9512360606

Mobile : 9825016038

Email:mctharnariwala@gmail.com

જીવનમાં સૌથી મોટી ખુશી એ છે કે આપણે જે કંઈ કરીએ, તેનો કોઈને સાચો લાભ મળે. છેલ્લા ચાર દાયકાથી હું અનેક એનજી ઓ સાથે કાર્યરત રહ્યો છું, પરંતુ “રૂતુજા” સાથેની યાત્રા મારા માટે વિશેષ અને હૃદયસ્પર્શી રહી છે. છેલ્લા પાંચ વર્ષમાં આ સંસ્થા માત્ર આરોગ્ય કે જાગૃતિ પૂરતી જ નથી રહી, પરંતુ સ્ત્રીઓના મનોબળ, આત્મવિશ્વાસ અને જીવનદ્રષ્ટિમાં પરિવર્તન લાવવાનો અનોખો પ્રયત્ન કરી રહી છે.



રૂતુજા માટે લીગલ, રજીસ્ટ્રેશન કે ઓડીટ જેવી જવાબદારીઓ નિભાવવી એ માત્ર ફરજ નથી, પણ એ સેવા છે, જેમાં મારી અનુભૂતિ એ રહી છે કે અહીંનું દરેક કાર્ય પારદર્શિતા, વિશ્વાસ અને નિષ્ઠાથી થતું રહ્યું છે. સંસ્થાની ટીમે જે પ્રામાણિકતા સાથે સ્ત્રીજીવનને ઉજાગર કરવાનો ધ્યેય અપનાવ્યો છે, તે ખરેખર પ્રશંસનીય છે.

મને વિશ્વાસ છે કે આ પાંચ વર્ષની સફર માત્ર શરૂઆત છે. આગામી વર્ષોમાં “રૂતુજા” સ્ત્રીશક્તિને પ્રેરણા આપતી દીવાદાંડી તરીક વધુ પ્રકાશ ફેલાવશે અને સમાજના હૃદયમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવશે.

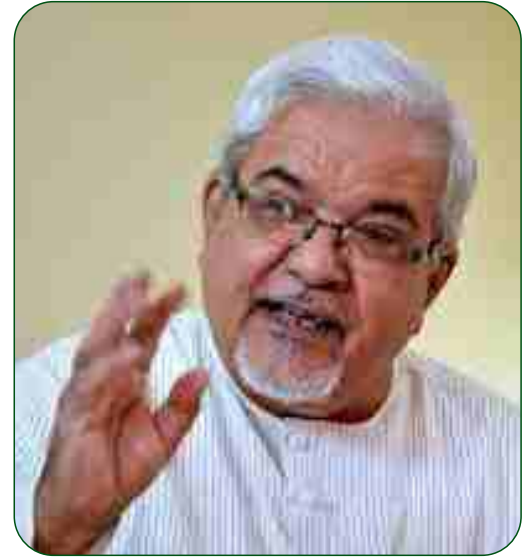
મારી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ છે કે “રૂતુજા” ને તેના આ પાવન પ્રયત્નોમાં સતત પ્રગતિ અને સફળતા મળે.

• ધીરેન ધરનાની

(લિગલ & ઓડીટ સલાહકાર, રૂતુજા)

RUTUJA- A TIMELY CIVIL SOCIETY INITIATIVE

It Gives Me An Immense Pleasure To Write That Rutuja- An Emerging Civil Society Organization Representing Women's Voice Will Be Completing Five Years Of Its Meaningful Existence. As Such Gujarat Is Known For Its Well-meaning Civil Society Organizations Since Ages. In This Society Initiatives For Good Works Have



VIDYUT JOSHI

Always Emerged From Civil Society Organizations Than From Political Or Economic organizations. Rutuja- a champion of all seasons- means useful in all the women's needs, is of recent origin. In a short span of its life Rutuja has become well known for its work on various women's issues. I congratulate DR. Nehal Shah, founder of Rutuja, for her meaningful initiative at a time when women are facing various issues in this neo liberal phase. She works to earn bread, she is a home- maker also, she looks after children and elderly members in family and also aspires to rise social ladder. This multi-role model brings many issues like time management, relationship management, logistics, stress and tensions and issues of self-esteem. Rutuja is involved in doing some meaningful work in all such meaningful issues on scientific basis. Rutuja's approach is not charity approach, like many other civil society organizations. Its approaches issues with right based approach. In this sense, Rutuja is more relevant in contemporary times. I wish Rutuja to carve out its own path and show a new way to social work.

Heartfelt Congratulations to Rutuja NGO on Completing 5 Remarkable Years! As you celebrate five impactful years on 29th August 2025, we extend our deepest appreciation to the Rutuja team for your dedicated work in women's health, empowerment, and education.



Your journey reflects the true spirit of compassion and community transformation. Voice That Cares (VTC) is grateful for Rutuja's thoughtful support in spreading awareness of our psychological first aid helpline—especially through your kind gesture of distributing keychains with our helpline number to the elderly. Small actions like these make a big difference. Wishing you continued success and many more milestones ahead!

With admiration and best wishes

Program Manager

Revathi Suresh, Voice That Cares

Rutuja Charitable Trust has carried out some phenomenal work in the space of Menstrual Health Management. Their key achievement according to us has been digitizing the knowledge to ensure democratized dissemination of information. RCT has also been consistently partaking in Maasika Mahotsav, India's first international menstruation festival. Their contribution to the festival is profound. Using digital platforms, they have taken the message of Maasika Mahotsav to many people. Most importantly, Dr Nehal Shah's campaigns are backed by an academic perspective which is crucial in today's day and age.



• **Nishant Bangera, Maasika Mahotsav Partner**
(Muse foundation, Founder of Maasika Mohostva)

રુતુજા - પરિચય, દ્રષ્ટિકોણ અને કાર્યો

સમાજ જીવંત અને સશક્ત રહે એ માટે જરૂરી છે કે સ્ત્રી તંદુરસ્ત, આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર અને આંતરિક રીતે સશક્ત બને. સમાજના સર્વાંગી વિકાસમાં સ્ત્રીની ભૂમિકા સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ ઘણી વખત મહિલાઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શક્તિ અને આત્મસ્નેહ વિશે જાગૃત થતી નથી. આ ખાલી જગ્યા ભરવા માટે સ્ત્રીના જીવનમાં આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તન લાવવાનું ધ્યેય લઈને 'રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, સુરત' 29 ઓગસ્ટ 2020 ના રોજ સ્થપાયું. રુતુજા એ એક નફારહિત, મૂલ્યઆધારિત અને સંસ્કૃતિસંચાલિત સંસ્થા છે, જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સ્ત્રીઓના આરોગ્ય, માનસિક શક્તિ, શિક્ષણ અને સશક્તિકરણ દ્વારા તેમનું સર્વાંગી વિકાસ કરવાનું છે

સ્થાપકમંડળ:

રુતુજાની સ્થાપના ડૉ. નેહલ શાહના સંશોધન અને દ્રષ્ટિકોણ પરથી થઈ. તેમણે PMS (Premenstrual Syndrome) વિષય પર એમ.ફિલ. અને પીએચ.ડી. દરમિયાન 7 વર્ષ સુધી સંશોધન કર્યું, જેમાં 800 મહિલાઓના 95 શારીરિક, માનસિક અને વર્તન સંબંધિત લક્ષણોનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કર્યું હતું. તેમનું માનવું છે કે મહિલાઓના આરોગ્યની ઘણી સમસ્યાઓ મન સાથે જોડાયેલી છે અને જો વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મ બંનેનું સમન્વય થાય, તો વ્યક્તિ પોતાનું આંતરિક રૂપાંતર કરી શકે છે.

આ યાત્રામાં તેમને બે સમર્પિત સાથીઓ મળ્યાં -

ડૉ. પુર્વી પટેલ - હોમિયોપેથી અને મેનોપોઝ નિષ્ણાત, "Empowering Divas Hub - Building Sisterhood and Harmony" ની સ્થાપિકા.

ડૉ. શિતલ બી. ગાંધી - બારડોલીના જાણીતા ડૉક્ટર પરિવારથી આવતા, "રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ"ના ટ્રસ્ટી.

વિઝન - દ્રષ્ટિકોણ:

રુતુજાનું વિઝન એ છે કે દરેક વર્ગની મહિલાઓ સુધી પહોંચીને તેમના જીવનમાં આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તન લાવવું.

• ડૉ. નેહલ શાહનો મક્કમ વિશ્વાસ છે કે દરેક સમસ્યાના મૂળમાં મન છે - એટલે Psycho-somatic

અભિગમથી મહિલાઓને સહાય કરવી.

• જો મનની ગાંઠો ઉકેલાય, તો વ્યક્તિ પોતાની અંદરથી મજબૂત બને છે અને સમાજમાં પણ સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકે છે.

• સ્ત્રી આત્મસન્માન, આત્મસ્નેહ અને પોતાનું મૂલ્ય સમજવા માંડે, તો તે માત્ર પોતાને નહીં પરંતુ આખા સમાજને પ્રકાશિત કરી શકે.

મિશન – અમારું ધ્યેય:



રૂતુજાનું મિશન એ છે કે મહિલાઓને સહારો, સાધનો અને જ્ઞાન પૂરું પાડવું જેથી તેઓ –

- પોતાની અંદરના રૂપાંતર તરફ પ્રયાણ કરી શકે,
- શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક સમસ્યાઓનો સામનો આત્મવિશ્વાસ સાથે કરી શકે,
- આત્મબળ અને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે.

રૂતુજાના કાર્યક્રમો મહિલાઓને વ્યવહારુ ઉપાય, આત્મનિર્ભરતા અને જીવનમાં સાતત્યશીલ વિકાસ માટે મદદરૂપ બને છે.

હેતુ – અમારું અસ્તિત્વ શા માટે?



આજના સમાજમાં સ્ત્રી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ તો છે, પણ સાચી સમજનો અભાવ છે. ઘણી મહિલાઓ પોતાનાં શરીર અને મન અંગે પૂરતી જાણકારી રાખતી નથી.

રૂતુજાનો હેતુ છે :



- મહિલાઓને આરોગ્ય, શિક્ષણ, કારકિર્દી અને કુશળતા માટે માર્ગદર્શન આપવું,
- માસિક ધર્મ, PMS, મેનોપોઝ અને માનસિક આરોગ્ય વિષે જાગૃતિ ફેલાવવી,
- મહિલા સશક્તિકરણ માટે અભિયાન ચલાવવું,
- સંશોધન અને પ્રકાશન દ્વારા સમાજમાં સાચી સમજ વધારવી.

કાનૂની આધાર



રૂતુજા કાયદેસર રીતે નોંધાયેલ સંસ્થા છે.

- મુંબઈ પબ્લિક ટ્રસ્ટ અધિનિયમ, 1950 હેઠળ નોંધણી
- 80G અને 12A સર્ટિફિકેટ – દાનદાતાઓને કરછૂટ (પંજીકરણ નંબર: AAETR1380GF20231)
- NGO Darpan (NITI Aayog, ભારત સરકાર) પર નોંધણી – GJ/2023/0350036
- CSR 1 certificate

રૂતુજાની વિશિષ્ટતા



રૂતુજા બીજાઓથી અલગ છે કારણ કે –

- એ મૂલ્યઆધારિત અને સંસ્કૃતિસંચાલિત સંસ્થા છે,
- માનવતાવાદી, વ્યવહારિક અને સામાજિક દૃષ્ટિકોણથી શ્રેષ્ઠ પ્રયાઓ અપનાવે છે,
- દાન માત્ર નાણાકીય નહીં, પરંતુ જ્ઞાન અને માનવતાનું પણ હોવું જોઈએ – એ મંત્ર પર કાર્ય કરે છે,

- નિષ્ણાતો અને ભાવનાત્મક રીતે સમર્પિત લોકોનું સંગઠન છે.
- વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાનો સમન્વય
- બાહ્ય બદલાવ નહીં પરંતુ આત્મ-પરિવર્તન પર કેન્દ્રિત
- પ્રમાણ (આંકડાઓ) કરતાં અસરકારક કાર્યની ગુણવત્તામાં વિશ્વાસ

પ્રવૃત્તિઓ અને અભિયાન

રૂઝાએ અનેક અભિયાન અને પ્રવૃત્તિઓ યોજી છે જેના થકી તેઓ સ્ત્રીઓને સફળતા માટેનું યોગ્ય મંચ અને મેન્ટરશીપ આપી શકે, એમના વિકાસમાં જરૂરી બનતી બધી મદદ કરી શકે. સાથે સાથે અમે ઘણા સહયોગી અભિયાન પણ ચલાવીએ છીએ જેમ કે -

- રેડ ડોટ ચેલેન્જ, ઓરેન્જ કેમ્પેઇન, નો ટુ વાયોલેન્સ કેમ્પેઇન
- મેન્ટલ હેલ્થ કાર્નિવલ
- COVID-19 દરમિયાન 65+ મેડિટેશન અને માનસિક આરોગ્ય સત્રો
- માસિક ધર્મ, PMS અને મેનોપોઝ અંગે જાગૃતિ
- યોગ પ્રવૃત્તિઓ
- આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય મહેમાનોના સત્રો
- ટોક શો, ઈન્ટરવ્યુ વર્કશોપ્સ

ક્લબ પ્રવૃત્તિઓ - (દર મહિને 1 કાર્યક્રમ)

- PMS and Periods Club
- Mind Matter Club
- Menopause Club
- Book Mimansa Club

સહયોગ અને કાર્યક્ષેત્ર:

- 50થી વધુ સંગઠનો સાથે સહયોગ
- 85+ રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય નિષ્ણાતો સાથે જોડાણ
- વૈશ્વિક અભિયાનોમાં ભાગીદારી - યુનાઈટેડ વોશ- MH Day, માસિકા મહોત્સવ (6 ખંડ, 90 દેશો, ભારતના 16 રાજ્ય)
- ગ્લોબલ Peace Education Campaign અને પ્રેમ રાવત ફાઉન્ડેશનની Peace Education Programની અધિકૃત પાર્ટનર
- મજબૂત ડિજિટલ ઉપસ્થિતિ અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા પ્રભાવશાળી કાર્ય

NGOs – Empowering Women Health & Transforming Lives

Dr. Vikas Kishor Desai

In this progressive, developing world, still inclusive women empowerment is a need and NGOs/CBOs can be the torch bearer in this process.

Sustained social need for Women is “જન્મવા ઈ, જીવવા ઈ, જાળવો, જતન કરો, જોડો”. Women due to their physiology, social status plus

Responsibility and self-endorsed preferences in life have

special health care needs and its reach and access requires for their lifecycle. Women needs empowerment in the health field not only for herself but also as a care taker of child and family health.



NGOS can plan projects for women health with following Objectives:

- Family plus Society accepts that health is a Physical, mental and Social wellbeing and Not merely absence of disease or infirmity,
- Women Health care is prioritised by family + society+ service system,
- Reaching with Information about health interventions/programs,
- Ensuring adequacy of quality services,
- Promoting utilisation of health services by women,
- Assessing impact of health programs

Suggested Theme:

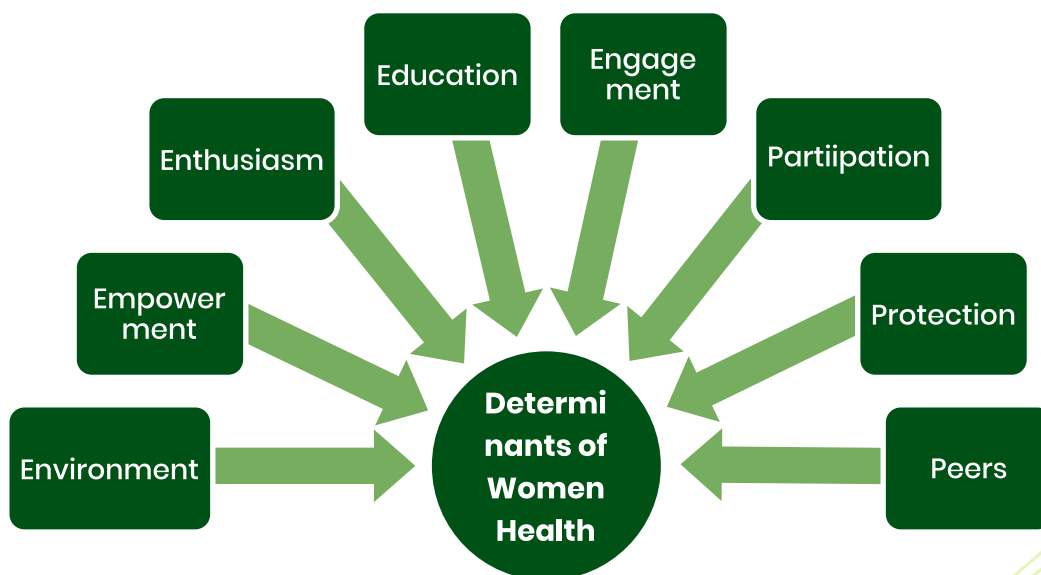
NGO project may be on infectious diseases/ Non-communicable diseases/ Malnutrition/ pregnancy care/ child care/ adolescent Care/ geriatric care/service utilisation, participation, protection for self/ family/ society etc.

Approach:

- Understanding community experiences, approach, practices and building intervention shall have better success than one-way planning.
- PEER Educators approach is more practical and effective in case of women health as learning from each other is otherwise a women instinct. Even Government programs concept of community extension workers (ASHA under health and Aangan wadi worker under ICDS program) are developed with similar ideology. PEER educator is someone from within the group, who is trained to share information, raise awareness, and encourage positive behaviours among their PEERS.

- Urban/Rural/ Tribal interventions with same intervention are not merely change of different geography, its different culture in need of culture specific approach.
- NGOs need to create Network partnership for working, supporting, learning and achieving to gather more efficiently.
- NGOs need to handhold and support other NGOs to reach to more area and beneficiaries rather than spreading through employees.
- Working with local Government, Sharing the experience and outcome with local Government is crucial to achieve larger benefits and sustainability of approach.
- NGO/ CBO activity need not be duplication/ replacement of government activity its need to be complementary activity.
- There are multiple dimensions of health and approaches. Let's also accept the fact that GOs also need funds and many times adopts program on availability of funds but approach need to ultimately in the interest of beneficiaries / Project population/ women in this case.
- Women health status rests on a base of women empowerment. Her status, Respect, Participation and protection are key contributor to empowerment.

Health including women health is multi-dimensional and in need of convergent Policy planning, implementation, Monitoring and impact assessment. So, though its women health contribution of more than health departments / specialists is required. Only Government systems can not Contribute, community is the answer and a connecting link of (NGO-CBO) are also critically important.



“માનસિક સ્વાસ્થ્ય”- સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ છે ને!!

- ડૉ. મુકેશ પી. જગીવાળા, માનસિક રોગોના તબીબ



“સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ છે ને!!” પૂછનારનો ભાવાર્થ શારીરિક તથા માનસિક રીતે સ્વસ્થ છો ને. બંને પરસ્પર ખૂબ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. બેમાંથી એકમાં પણ ઉણપ આવે તો ત્રાજવું ડામાડોળ થઈ જાય. શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હો, પણ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હો તો સક્રિય ન રહી શકો. આપણા રમતવીરો.... શારીરિક રીતે પૂર્ણ ફીટ હોય પરંતુ કેટલીકવાર માનસિક અસ્વસ્થતા પતન તરફ લઈ જાય. માનસિક રીતે સ્વસ્થ હો, પરંતુ શારીરિક રીતે અસ્વસ્થ હો તો કેટલીક અવસ્થા પસાર કરવી અઘરી પડે, છતાં માનસિક સ્વસ્થતાને કારણે હારેલી બાજુ- વિપરીત પરિસ્થિતિઓ પર પણ વિજયી બની શકો છો. કહેવત છે કે, “મન ચંગા તો કથરોટ મેં ગંગા.” અર્થાત મનથી સ્વસ્થ હશો તો કથરોટના પાણીમાં પણ ગંગાના દર્શન થશે. પવિત્ર પળોનો અહેસાસ કરી શકશો. આથી હંમેશા સ્વસ્થ રહો.... મસ્ત રહો... તો અલમસ્ત જીંદગી માણી શકો.

શારીરિક અસ્વસ્થતાના માપદંડ અનેકવિધ સાધનો પણ જુદાં જુદાં ટેસ્ટ કરીને પામી શકાતા હોય છે. જ્યારે માનસિક અસ્વસ્થતાના કારણો કેટલીક રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ કે પછી પોતાની અંગત પ્રતિક્રિયાઓના માપદંડથી અંકાતી હોય છે. જેમ કે બાળકને શાળામાં કે ઘરમાં કોઈક કારણોસર ખીજાવવામાં આવે, ખખડાવવામાં આવે તો બાળકને પેશાબ થઈ જાય કે તાવ આવી જતો હોય છે, અહીં શારીરિક કારણ જવાબદાર નથી, ફક્ત માનસિક આઘાત કારણભૂત રહે છે.

આજકાલ “ આપઘાત – સ્યુસાઈડ ” શબ્દ વારંવાર કાને અથડાતો રહે છે, પરંતુ આ પગલું ત્વરિત કે ઓચિંતાનું હોતું નથી. કેટલાંક પ્રસંગોથી નાસીપાસ થવાને કારણે, પહોંચ બહારની આકાંક્ષાઓ પરિપૂર્ણ ન થવાને કારણે, અપેક્ષાઓ – આશાઓ નિરાશામાં પરિણમવાને કારણે, ઘણાં બધા આઘાતોનું પરિણામ આપઘાત – અપમૃત્યુમાં નિવડે છે

ઉપરોક્ત બાબતોની પૂર્તતા કરવા કેવી કેવી પરિસ્થિતિને નજરઅંદાજ ન કરવી જોઈએ તેની માહિતી મેળવીએ :

- કારણ વગર-અકારણ ચિંતાગ્રસ્ત રહેવું, સંપૂર્ણ સલામત વાતોમાં પણ જોખમના લક્ષણ દેખાવા લાગે—ચિંતાના સ્થાયી ભાવને કારણે જિંદગી વ્યતિત કરવી મુશ્કેલ લાગે.
- ચિંતાને કારણે હાથની હથેળી, પગની પાની, બગલમાં વધુ પડતો પરસેવો થવો. આ દરેક બાબત બગડેલા મનોતંત્રનું ઉપાર્જન છે.
- અનિદ્રાના શિકાર થવું કે કુંભકર્ણની પેઠે ઘોર્યા જ કરવું, ઊંઘમાં બીક લાગવી, ઝબકીને જાગી જવું, ડરામણા સ્વપ્નોવાળી તૂટક તૂટક ઊંઘ આવવી, ઊંઘમાં લવારા કરવા, ઊંઘમાં ઉભા થઈને ચાલવા માંડવું, ઊંઘમાં પેશાબ થઈ જવો, આ દરેક ચિન્હ શરીર ઉપર મગજની ઢીલી પકડ દર્શાવે છે.
- પ્રિયજન, જીગરજાન મિત્ર કે સ્વજનનાં મૃત્યુની વેદના કે પછી તેમના તરફથી દગો, બેવફાઈ કે અવગણનાથી થતાં આઘાતને કારણે માનસિક સમતુલા ગુમાવવી.

- મન વ્યથિત થવું, સ્નાયુઓમાં દુઃખાવાનો અહેસાસ થવો, ખાસ કરીને માથામાં, કમરમાં, હાથ-પગમાં તણાવ અનુભવવો, પેટમાં ઘ્રાસકો પડવો, ફાળ પડવી, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ગભરામણ બેચેની અનુભવવી, મોઢું સુકાવું આવી અનેક ફરિયાદોથી માનસિક અસમતુલા અનુભવવી.
- કોઈ ક્રિયા વારંવાર અકારણ કર્યા કરવી, વારંવાર હાથ ધોવા, દરવાજો ચેક કર્યા કરવો, ઘરની સફાઈ-કપડાં-વાસણો, પથારી સાફ કર્યા કરવી, એકના એક શબ્દોનું પુનરાવર્તન કરવું.
- બિલકુલ ન બોલવું કે વારંવાર અકારણ બોલ્યા કરવું, મિત્રમંડળમાં ભળવું નહિ, એકલા અટુલા રહેવાનું પસંદ કરવું, આથી નિરાશા વ્યાપી જવી, ઉદાસીન થઈ જવું.
- સુવાવડ પછી નવજાત શિશુને તરછોડવું, ધ્યાન ન આપવું, જીવજંતુ વગેરેની ભ્રમણા થવી.
- નજર સમક્ષ દેવ દેવી, ભૂત ડાકણ, નરપિશાય, મૃત વ્યક્તિઓ કે જીવલેણ પ્રાણી દેખાવા – તેમના અવાજ સંભળાવા, માતા આવવી – ધૂણવું આ માનસિક વિકૃતિનું પરિણામ છે.
- અનેક પદાર્થોના વ્યસન થવા, મધપાન, ધુમ્રપાન, ગુટખા, માવા, અફીણ, ચરસ, હેરોઈન વગેરે. મોબાઈલનું પણ વ્યસન થાય છે.
- બાળમાનસ- મંદબુદ્ધિ, અક્ષર ગુપચાવવા, ગણતરીમાં ભૂલો કરવી, અકારણ શરીર હલાવ્યા કરવું, માથાના વાળ તોડવા, માટી, ચૂનો વગેરે ખાવું, ઊંઘમાં દાંત કચકચાવવા, માનસિક તણાવનું પરિણામ છે.
- વૃધ્ધાવસ્થામાં એકલતા અનુભવવી, સ્થળ, સમય, વ્યક્તિની ઓળખ ન થવી, નિવૃત્ત જીવનમાં નિષ્ક્રિય થઈ જવું— બોજ અનુભવવો માનસિક રોગોની નિશાની છે.
- સ્ત્રીઓને માસિક અવસ્થા દરમ્યાન, મેનોપોઝની પરિસ્થિતિને કારણે વિહવળતા અનુભવાય છે. અસલામતિનો ભાવ થાય છે. આ દરેક પરિસ્થિતિમાં માનસિક સમતુલા જાળવવી જરૂરી બની જાય છે.

“રૂતુજા” સ્ત્રીઓની દરેક પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા અનેકવિધ કાર્યક્રમો કરે છે, સ્ત્રીઓના ઉત્થાન અર્થે ખાસ કરીને માનસિક ઉત્થાનાર્થે, તેમાંય ઋતુસ્ત્રાવ પરિસ્થિતિનો કેવી બહાદુરીથી પ્રતિકાર કરવો તેનો પર્યાય એટલે ઋતુજા ચેરીટેબલ ટેસ્ટ અને તેના ફાઉન્ડર ટ્રસ્ટી ડો. નેહલ ડી. શાહ. તેમને તથા તેમની આખી ટીમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન અને ખોબે ખોબા ભરીને શુભેચ્છાઓ.



ભારતમાં સ્વયંસેવકતાનો ઇતિહાસ લગભગ 3,000 વર્ષ જેટલો પ્રાચીન છે, જે દેશની ધાર્મિક તથા દાર્શનિક પરંપરાઓમાં ઊંડે જડાયેલો છે. કરુણા, દયા અને દાન જેવા મૂલ્યો ઐતિહાસિક રીતે સ્વયંસેવકતાના પાયાના આધાર સમાન રહ્યા છે, જેનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ હિન્દુ ધર્મ અને ઇસ્લામમાં ખૈરાતની પરંપરાઓ સાથે હતો. હિન્દુ દાર્શનિક વિચારધારામાં પરમાર્થ (નિઃસ્વાર્થ સેવા) ને મોક્ષ સાથે જોડવામાં આવે છે, એટલે કે બીજાના કલ્યાણ માટે સેવા કરવી એને પોતાની આધ્યાત્મિક મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ માનવામાં આવે છે. ઇસ્લામમાં ખૈરાતને કયામતના દિવસે મળનારા પુણ્ય સાથે સાંકળવામાં આવ્યું હતું.

વીસમી સદીની શરૂઆત સુધીમાં સ્વયંસેવકતા માત્ર ધાર્મિક પરિઘ સુધી સીમિત ન રહેતા, આગળ વધી નવા સ્વરૂપો ધારણ કરવા લાગી. સ્થળાંતરથી સમૃદ્ધ બનેલા લોકોએ સમાજના ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરમાં દાન આપવાનું શરૂ કર્યું. 1860 નો સોસાયટીઝ રજીસ્ટ્રેશન અક્ટ તથા બૉમ્બે પબ્લિક ટ્રસ્ટ અક્ટ જેવા કાનૂની માળખાએ આ સેવાકાર્યોને ઔપચારિક ગોઠવણ આપી. શહેરોમાં મહાજન સંસ્થાઓ દ્વારા સંગઠિત સ્વયંસેવકતા ઊભી થઈ, જ્યારે જાતિ આધારિત સંસ્થાઓએ શિક્ષણ તથા સમુદાય સુવિધાઓ ઊભી કરી.

મહાત્મા ગાંધીજીએ સ્વયંસેવકતામાં ક્રાંતિ લાવી. તેમણે “માનવ વિકાસ માટેની સર્જનાત્મક અને રચનાત્મક સ્વયંસેવકતા” નો વિચાર આપ્યો. તેમણે રાજકીય આંદોલનને સામાજિક પુનર્નિર્માણ સાથે જોડીને યુવાનોને ગ્રામ વિકાસ માટે પ્રેરિત કર્યા. 1925 થી 1947 નો સમય ભારતીય સ્વયંસેવકતાનો સુવર્ણ યુગ માનવામાં આવે છે, જ્યારે આદર્શવાદી આધુનિક યુવાનો ગ્રામ્ય જીવનમાં રહી ખાદી, બુનયાદી તાલીમી શિક્ષણ અને સામાજિક સમાનતાના આંદોલન આગળ ધપાવતા. ગાંધીજીની તપસ્વી થવાને બદલે ગૃહસ્થજીવન પસંદ કરવાની હિમાયતથી સ્વયંસેવકતા સામાન્ય લોકો માટે સરળ બની.

આઝાદી પછી પરિસ્થિતિ બદલાઈ. હવે સ્વયંસેવકતાનું ફોકસ ગાંધીવાદી વિચારધારાથી બદલી કેન્દ્રિય આયોજન આધારિત આર્થિક વિકાસ તરફ ખસ્યું. ઉદ્યોગપતિ વર્ગનો સહકાર ઘટ્યો અને અનેક સ્વયંસેવક સંસ્થાઓ રાજ્યના આશ્રય પર વધુ ને વધુ નિર્ભર બની. ઘણા સંગઠનો સ્વતંત્ર ટ્રસ્ટિકોણને અનુસરવાને બદલે સરકારી યોજનાઓનો અમલ કરતા “ડિલિવરી ઓર્ગેનાઇઝેશન્સ”માં પરિવર્તિત થયા.

1970 ના દાયકામાં રાજકારણમાં પોપ્યુલિઝમ અને વિદેશી ફંડિંગનો પ્રવેશ મોટો વળાંક સાબિત થયો. “સ્વયંસેવક” શબ્દની જગ્યાએ “એનજીઓ” (NGO) શબ્દ પ્રચલિત થયો. વ્યાવસાયિકતા પ્રતિબદ્ધતા ઉપર હાવી થઈ, બજાર દરે પગાર મળવા લાગ્યા. અંગ્રેજી ભાષા મુખ્ય બની ગઈ અને આંતરરાષ્ટ્રીય દાતાઓના એજન્ડા ભારતીય સંસ્થાઓને પ્રભાવિત કરવા લાગ્યા. વિવેચકોના મત મુજબ આ પ્રવૃત્તિઓ મૂળ સ્તરે થતી સેવાઓને ખતરામાં મુકે છે અને સામાજિક અસમાનતાઓને સંભવતઃ વધુ તીવ્ર બનાવે છે.

એનજીઓ (NGO) વિશ્વના ભંડોળમાં ફરી એક નવો વળાંક આવ્યો છે. એક તબક્કો એવો હતો જ્યારે ઘણી વિદેશી સંસ્થાઓ અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનો માનવતાવાદી અને વિકાસ સેવાઓને વાજબી સ્તરે ભારતીય NGO ક્ષેત્રને ભંડોળ પૂરું પાડતા હતા. જોકે, કેટલીક કટ્ટરવાદી સંસ્થાઓએ પણ ભારતીય વસ્તીના અમુક વર્ગોમાં કટ્ટરવાદી ભાવનાઓ ફેલાવવાનું શરૂ કર્યું. વિદેશી દાતાઓના એક વર્ગે પર્યાવરણીય ચળવળને પણ ભંડોળ પૂરું પાડ્યું, જેના કારણે ઇકો-ફંડામેન્ટાલિઝમ (eco-fundamentalism) ને વેગ મળ્યો. કથિત રૂપે, તેનાથી સરકારોની આર્થિક વિકાસ યોજનાઓમાં અવરોધ ઊભો થયો. તેથી, 1976માં ફોરેન કન્ટ્રીબ્યુશન રેગ્યુલેશન એક્ટ (FCRA) નામનો કાયદો રજૂ કરવામાં આવ્યો. 2010માં તેમાં સુધારો કરવામાં આવ્યો, અને ત્યારથી વધુ કડક કલમો ઉમેરવામાં આવી છે. એનજીઓને ભંડોળ પૂરું પાડવાની સુવિધા માટે, ભારત સરકારે કંપની અધિનિયમ 2013 (Companies Act 2013) હેઠળ કલમ 135 ઉમેરી, અને નોંધાયેલી કંપનીઓ માટે સરકાર અને એનજીઓ (NGOs)ને ભાગીદાર તરીકે સામાજિક અને વિકાસના કામ માટે નફાના ઓછામાં ઓછા 2% ખર્ચ કરવાનું ફરજિયાત બનાવ્યું. આ કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સિબિલિટી (CSR) તરીકે ઓળખાય છે.

આધુનિક ભારતમાં સ્વયંસેવકતાને અનેક પડકારો છે. NGO, રાજ્ય કે અન્ય તત્વો વંચિત વર્ગોના જીવનમાં સુધારો લાવી શકે કે નહીં એ ચર્ચાસ્પદ છે. વ્યાવસાયિકીકરણ સ્વયંસેવક ભાવનાને ખંડિત કરે છે, સંસ્થાઓ વચ્ચેની હરીફાઈ અને વિદેશી ફંડિંગ સ્થાનિક પ્રાથમિકતાઓને બદલી નાખે છે. CSR નો દુરુપયોગ થતો હોવાની પણ ટીકા છે. ગાંધીજીના દ્રષ્ટિકોણ મુજબ ઉદ્યોગપતિઓએ પોતાના સંપત્તિ અને નફા “ટ્રસ્ટી” તરીકે સમાજના હિતમાં વાપરવાના હતા, પરંતુ આજનું સમાજ તેનાથી ઘણું દૂર છે. જોકે રોટરી, લાયન્સ, ઇનર વ્હીલ, વગેરે જેવી અનેક સામાજિક સંસ્થાઓ હેઠળના સમાજના વ્યવસાયિકો દેખીતી રીતે સામાજિક કાર્ય કરે છે.

આગામી સમયમાં ભારતીય સ્વયંસેવકતાએ સુધારણા અને ક્રાંતિ વચ્ચેનું સંતુલન શોધવું પડશે. કરુણા અને દયા જેવા પરંપરાગત મૂલ્યો યથાવત્ મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ સ્વયંસેવકતાએ રાજકીય પ્રક્રિયાઓ સાથે પુનઃસંવાદ સાધવો પડશે, જેમ સ્વતંત્રતા આંદોલન વખતે થયું હતું. આર્થિક ઉદારીકરણના સમયમાં સ્વયંસેવકોને બજાર શક્તિઓ અને રાજ્ય સત્તા વચ્ચે ન્યાયસંગત સંતુલન જાળવવા “રેફરી” તરીકે કાર્ય કરવું પડશે. આ માટે પારદર્શિતા, લોકશાહી આધારિત કાર્યપ્રણાલી અને જનકેન્દ્રિત અભિગમ જરૂરી છે. સંસાધનશાળી લોકોએ ટ્રસ્ટી બની સ્વયંસેવકોને નાણાકીય તેમજ નૈતિક સહકાર આપવો જોઈએ.

સ્વયંસેવકોનો ધર્મ એ છે કે તેઓ નિષ્ઠાપૂર્વક કર્મ કરે, જેમાં આધ્યાત્મિક સાર જાળવીને આધુનિક સામાજિક અને આર્થિક પડકારોનો સામનો કરવામાં આવે.

Mr. Parthesh Vyas

Co-CEO

Fulcrum – Capitalising CSR

(A CSR Consulting, Advising and Research Firm in CSR and Social Domain)



India is the first country to mandate the CSR Act, a landmark provision under the Companies Act, 2013. The journey so far has been remarkable. Since FY 2014–15, corporate India has channelled ₹2.21 lakh crore into social, environmental, and developmental causes—an unprecedented scale of investment. The past financial year alone (FY 2023–24) witnessed a 13% increase in the CSR expenditure from the previous year, reaching an impressive ₹34,909 crore.

In FY 2023–24, Education remained the top priority of Corporates, receiving ₹12,135 crore (35% of total CSR spending), followed by healthcare at ₹7,151 crore (20%) and Environmental sustainability at ₹2,430 crore (7%). Yet, the benefits remain concentrated in just 10 states that received 61% of total CSR funds, with Maharashtra, Gujarat, and Karnataka leading the way. In Gujarat, districts like Ahmedabad, Vadodara, Gandhinagar, Jamnagar, and Surat emerged as focal points of investment, driven by their strong industrial and developmental ecosystems

Behind these numbers are countless stories of change. Corporates bring the resources, but it is the dedication, reach, and grassroots understanding of NGOs that transform these investments into real and lasting impact. This partnership between business and the social sector is—and will continue to be—the foundation of inclusive, sustainable growth.

Though every year corporates need to spend approx. 35,000 Crore, but many still transfer this money to Government Programs. The issue is that there are very few NGOs who can really create impact and bring unique and creative proposals on the table.

Though every year corporates need to spend approx. 35,000 Crore, but many still transfer this money to Government Programs. The issue is that there are very few NGOs who can really create impact and bring unique and creative proposals on the table.

There is no scarcity of funds in the social ecosystem, but to tap into them fully, NGOs must also invest in themselves. NGOs who are reading this note, ask yourself:

- When was the last time your team attended a structure training.?
- Do you have a dedicated staff for Project Monitoring.?
- Have you invested in building your capacity or understanding your SWOT.?

The more NGOs invest on themselves, the more CSR funds will flow.

Today Corporate are looking to partner with NGOs. Social sector is already in Amrit Kaal and the NGOs who can change, adapt, professionalize themselves for better good will prosper and next wave of inclusive growth.



Overview of CSR and implications for NGO

By Dilip Shah



This brief note is devoted to highlight the CSR trends in India. Participation and perspective of implementing agencies (NGO + NPO).

I. Overview

It is based largely on the India's corporate responsibility outlook 2024. Realized by CSR of NGO. ROX and annual report of 2022-23 of Ministry of Corporate Affairs. Chapter four on CSR. PP 444-447 and our CSR book "CSR and rural development" (2024). We may note the following indicators of progress of CSR – Report of CSR based 301 corporates listed on BSE and NSE. The progress of CSR in the latest year 2023-24 was indicated as follows.

1. CSR Fund Utilization: The CSR fund was INR 14,266.5 crore, while the actual spend was INR 14,003 crores, which is almost close to expectation.
2. Trend data of ministry of corporate affair shows in 2018 CSR expenditure was 25,181 and increased to 29,987 in 2022-23.
3. More than 48% companies spent more than compliance of CSR budget.
4. 70% companies have women representative in CSR committees.
5. Ten companies spent beyond compliance include Reliance, ONGC, Tata Steel, IOC, Mahindra, Gail India, Wipro, NTPC, Vedanta and Maruti but amount shown as additional to compliance was very insignificant. For example, Reliance has to spent rupees 840 crores but spent Rs.900 crore.
6. Companies with highest spending of CSR are HDFC with 945, Reliance 900, ONGC 635, Tata Steel 580, Infosys 456, ITC 404, Power Grid Corporation 331, HCL 261. All types of companies are in the list but the distance between HDFC, Reliance is too large.
7. Only 68 companies reported the reason behind unspent fund. Out of 30% major dash and long-term projects 46% and no clarification 20%, 22% eight sectorial spending.
8. Sectorial spending: Which sector of economy CSR spending made?
First five sectors:

- a. Oil, lubricants, chemicals – 18%
- b. Banking and finance – 18%
- c. Computer software – 16%
- d. Metal, mining, minerals – 11%
- e. Power and heavier engines – 10%

That is 88% funds have come from these sectors of economy.

9. Spending trends: Gaps between the spending gap was 89% in 2023–24 reduced from 20.18% in 2014 and further reducing 4.46% (in 2022–23) 33.19% it was only in Corona here the spend was spent by 9.15% to meet critical needs in substitute due to pandemic relief and facilities.
10. Implementation of CSR projects and 71% CSR companies prefer to work with external implementation agencies.

Priority thematic areas for CSR projects. Areas activities:

1. Promotion of education – 18%
2. Environment and sustainability – 18%
3. Vocational skill development – 13%
4. Health care and WASH – 12%
5. Livelihood promotion – 2%
6. Rural development – 4%
7. Women empowerment – 2%
8. Sports promotion – 20%
9. Employee volunteering – 1%
10. Technology incubation within academic institutions – 1%
11. Protection of national heritage – 1%

It is notable that major shift toward environment next to education intact including vocational skill development, priority spending comes to 44%. However, if we consider livelihood 9% plus rural development 4% and aggregating women empowerment 2% + other related areas 19% = 21% together, these get third priority ranks. It is notable that major shift toward environment next to education intact involves vocational skill development, priority spending comes to 44%.

However, if we consider livelihood 9% plus rural development 4% and aggregation women empowerment 2% + other related areas shows more than 18% of priority of CSR.

Activity structure is provided in annual report of Ministry of CSR annual report of Ministry of company affairs provides details of activity wide details. It indicates different activity that includes different activities though education (Rs.10,085 crores) is at the top of clinics. It is clear that the funding of just (Rs.1235 crores) in PM's national relief fund is the only CSR fund directly handed over to the central government.

State wise CSR spent the 40 states and territories shows the CSR funds with sharp inequality and apparent contradiction where poor state gets less support than CSR support but developed states gets more CSR funds.

First five states that is developed are mentioned below:

1. Gujarat - 2008
2. Delhi - 1483
3. Karnataka - 1985
4. Maharashtra - 5497
5. Tamil Nadu - 1562

While relatively less developed states have the following status of CSR funding:

1. Bihar - 235
2. Himachal Pradesh - 138
3. Madhya Pradesh - 658
4. Odisha - 987

Thus, overview of CSR provides very comprehensive progress balance sheet of CSR.

II. Insights and involvement of NGOs in evolving CSR trends over and challenges.

CSR Box survey of 600 implementing organizations engaged in CSR in 2022-23 provide the status of NGO performance and problems in CSR.

Major and significant findings of the study:

1. Operational Dynamic:

- Projects of CSR: 65% of NGOs deal with 1 to 5 projects.
- Only 2% NGOs handle 16 to 20 projects and only 0.1% get even more than 30 projects.

2. Geographical Projects Covered by NGOs:

- 23% NGOs work in 2 states
- 28% work in only single state
- 12% work in pan India
- Hardly 3% work in cross border region.

3. The Program Extends to state-wise state staff depends on projects, funds, and duration of the project.

• Staffing:

- 27% NGOs have 1-10 staff
- 29% have 10-15 staff
- More than half of the NGOs have a relatively small number of staff
- Hardly 0.1% NGOs/NPOs have more than 500 staff and operations team

• Funding structure:

- Almost 49% have projects with investment of less than ₹1 crore
- Only 12% have more than ₹5 crores
- 60% NGOs are holding projects worth ₹1-5 crores

• CSR funds as part of NGOs' budget:

- 45% NGOs have CSR funds forming a significant part of their budget
- 14% have CSR funds in the range of 51-75% of their budget
- 13% have CSR funds in the range of 25-50% of their budget
- 22% have budget coverage of CSR funds
- 65% have CSR support in their budget within 75%

• Alternative funding sources:

- 58% have corporate partnerships for non-CSR projects
 - 29% have funding from philanthropy
 - 28% have government grants
 - 28% have funding from international organizations
 - 27% have revenue from services/products
 - 15% have other sources
- 

Program structure and priorities.

It provides some difference of perspectives of NGOs.

The program implementers (64 NGOs):

1. Promotion of education – 15.4%
2. Environment and sustainability – 11.12%

These priorities are close to CSR priorities. However, other programs are less emphasized by CSR funding agencies, including:

1. Women empowerment – 10.8%
2. Livelihood projects – 9.1%
3. Rural development – 6.3%

The four major project areas implemented by NGOs with clear perspectives based on field experience prescribed priorities are:

1. Promotion of education
2. Focus on environment and sustainability
3. Women empowerment
4. Investment in vocational and skill development

NGOs understand the strategic importance of these areas through field work and community interactions. Other projects are emphasized by NGOs due to community needs. Thus, NGOs implement projects based on community demand.

Major challenges faced by NGOs (implementing agencies):

1. Need for concentration on priorities prescribed by the CSR authority.
2. CSR corporate are expectations not fulfilled, including:
 1. Focus on priorities (79%)
 2. Demand for transparency (59%)
 3. Accountability
 4. Focus on scalable and replicable models (54%)
 5. Technology-driven solutions (54%)

6. Data-driven solutions (54%)

7. Shift towards long-term strategies and partners (42%)

8. Enhance collaboration among NGOs and other stakeholders

3. Serious problem of CSR funding dependency, with:

– 75% of NGOs depending heavily on CSR funds, making it challenging to create alternative funds.

4. Substantial participative support gap from the community to promote CSR projects.

5. Basic barriers in monitoring and evaluation, largely due to:

1. Insufficient funds (62%)

2. Challenges in measuring outcome/impact (47%)

3. Limited access to technology (37%)

4. Data collection problems (30%)

5. Lack of skilled personnel (32%)

III. Implications for NGOs:

The study provides important insights and expected actions for NGOs to maximize the benefits of CSR and accelerate its operational impact. Key findings and implications include:

1. CSR corporates do need NGOs: Despite common perceptions, 70% of corporates implement projects through external agencies, highlighting the importance of NGOs in CSR initiatives
2. Large NGOs don't dominate CSR projects: Contrary to assumptions, only 0.1% of NGOs handle more than 20–30 projects, indicating opportunities for smaller NGOs to engage in CSR work.
3. Priorities in CSR allocation: Education and environment are key priorities, but aggregating livelihood, rural development, women empowerment, and urban slums reveals a significant allocation of around 15–16% of CSR funds to these traditional sectors.

4. Need for innovative projects: There's a demand for result-oriented and innovative projects in traditional sectors, requiring NGOs to adapt and innovate.
5. High dependency on CSR funds: 75% of NGOs depend heavily on CSR funds, which poses a risk. NGOs should diversify funding sources, including:
 - a. Community donations
 - b. Philanthropies
 - c. Corporate funding beyond CSR (for impactful projects)
 - d. Building active connections with communities and implementing community-guided projects.
6. Government funding is minimal: Contrary to perceptions, government funding for CSR is less than 0.2%, highlighting the role of NGOs and corporates in CSR initiatives.
7. There is a great requirement for independent evaluation and impact studies.

By understanding these implications, NGOs can strategize to maximize CSR benefits, diversify funding, and enhance their impact.



અમારા મુખ્ય કાર્યો:

1. PMS અને પીરીયડ ક્લબ :

- સ્ત્રીઓના PMS અને પીરીયડસને લગતા પ્રોબ્લેમ્સને કેન્દ્ર સ્થાને રાખી અને તેના અનિવાર્ય પાસાઓ પર વાત કરવા માટે આ ક્લબની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. આ ક્લબ અંતર્ગત એવા સેશન, વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવતું હતું, કે જે સ્ત્રીઓને PMS સાથે કઈ રીતે ડીલ કરવું તેના વિષે માહિતગાર કરતું હતું. PMS એ શારીરિક-વર્તનાત્મક-ભાવનાત્મક-મનોવિજ્ઞાનિક બદલાવની એક સ્થિતિ છે જે પિરિયડ્સની તારીખ પહેલાંના 10 દિવસોમાં જોવા મળે છે અને જે વિષય ભારતમાં અત્યંત અવગણાયેલો છે. પિરિયડ્સ દરમિયાન પણ આવા જ મેન્ટલ હેલ્થ ઇશ્યુઝ અનુભવાય છે. PMSને કારણે શરીર અને મનમાં થતા બદલાવો ઘણી વાર સ્ત્રીને મૂંઝવણમાં નાખતા હોય છે. આ બદલાવો વિષેનું શિક્ષણ અને PMSને સમસ્યા તરીકે નહિ, એક બદલાવ તરીકે સ્વીકારવાની શક્તિ સ્ત્રીઓને મળે એ હેતુથી આ ક્લબ શરૂ કરવામાં આવી હતી.
- આ વર્કશોપમાં અલગ અલગ વિષયો પર વાત થતી જેમ કે માસિકને લગતી બીમારીઓ, મેનોફોબિયા, પીરીયડ બ્લડને કારણે હેમોફોબિયા, પીરીયડ પેઈન, PMS, PMDD, પીરીયડ દરમિયાન થતા મૂડ સ્વીન્સ, યોગ અને પીરીયડ્સ, ડાયેટ અને પીરીયડ્સ, પીરીયડ્સ દરમિયાન સેલ્ફ-મેનેજમેન્ટ, મેન્ટલ હેલ્થ અને પીરીયડ્સ વગેરે. તે માટે કોઈ પણ પ્રકારની રજીસ્ટ્રેશન ફી લેવામાં આવતી નહોતી. વેબિનારના રૂપમાં ચાલતા આ સેશન દર મહિનાના ત્રીજા બુધવારે આયોજિત કરવામાં આવતા હતા અને પ્રાઈવસીને ધ્યાનમાં રાખીને સેશનનું રેકોર્ડિંગ કરવામાં આવતું નહોતું. 5 વર્ષ સુધી ચાલેલી આ ક્લબ અંતર્ગત 50થી પણ વધુ વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવેલું. આ વેબિનારને ડૉ. નેહલ શાહ અને અન્ય મહેમાનો દ્વારા સંબોધિત કરવામાં આવતા હતા.
- PMS ક્લબ સેશન્સ નિયમિત રીતે નેહલ શાહ દ્વારા લેવામાં આવતા હતા કારણ કે PMS વિષય પરના તેમના 8 વર્ષના સંશોધનને કારણે તેઓ PMS નિષ્ણાત છે, જેમાં તેમણે ગાંધીનગર, સુરત અને અમદાવાદની 1000+થી વધુ મહિલાઓ સાથે કામ કર્યું છે.
- **લાગ લેનાર સભ્યો દ્વારા મળેલા રીવ્યુ:**
- આ ખૂબ જ સરાહનીય અભિગમ છે. એક એવા વિષય પર વાત કરવા મળે છે જેની આજ સુધી સૌએ અવગણના કરી છે. ખુબ ખુબ આભાર.
- ડૉ. નેહલે પિરિયડ્સ સંબંધિત વિષયો અમને સમજાવ્યા અને આ અતિ ઉત્તમ કાર્ય કર્યું છે. આવો સાથે મળીને પિરિયડ પોઝિટિવિટી અને મેનસ્ટ્રુઅલ અવેરનેસ ફેલાવવાનો નિશ્ચય કરીએ.

PMS & PERIODS CLUB@RUTUJA

Get Educated & Empowered to manage menopause with Dr. Nehal Shah, Professor & Researcher on PMS past 15+ years

No registration Fees

Third Wednesday of every month, 8.30 PM
Online Google Meet
Brought to you by Rutuja Charitable Trust, Surat




Mental Health & Periods (menstruation) by Dr. Nehal D Shah

LIVE 28:26

MOOD DISTURBANCES

irritability, emotional sensitivity, hopelessness, sad, lonely, depressed, lack of confidence etc

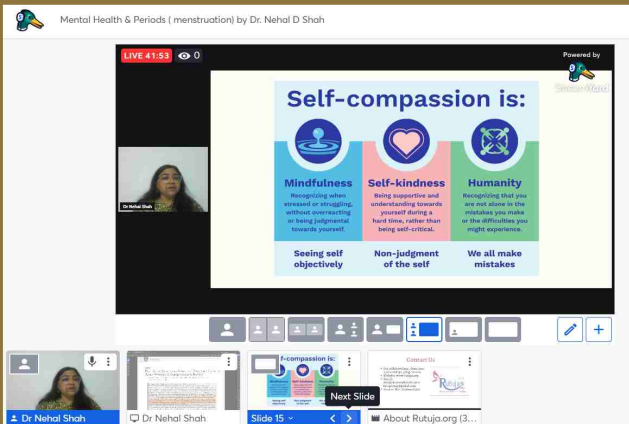


Mental Health & Periods (menstruation) by Dr. Nehal D Shah

LIVE 41:53

Self-compassion is:

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mindfulness Recognizing when stressed or struggling without overreacting or being judgemental towards yourself. | Self-kindness Being supportive and understanding towards yourself during a hard time, rather than being self-critical. | Humanity Recognizing that you are not alone in the mistakes you make or the difficulties you might experience. |
| Seeing self objectively | Non-judgment of the self | We all make mistakes |

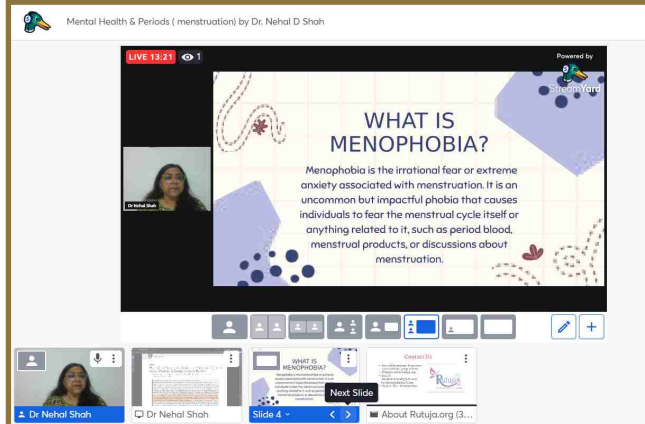


Mental Health & Periods (menstruation) by Dr. Nehal D Shah

LIVE 13:21

WHAT IS MENOPHOBIA?

Menophobia is the irrational fear or extreme anxiety associated with menstruation. It is an uncommon but impactful phobia that causes individuals to fear the menstrual cycle itself or anything related to it, such as period blood, menstrual products, or discussions about menstruation.



2. માઈન્ડ મેટર્સ ક્લબ :

- રૂતુજા માસિક હેલ્થ સાથે સાથે મેન્ટલ હેલ્થ ક્ષેત્રે પણ કાર્ય કરે છે. માટે મેન્ટલ, સાયકોલોજીકલ, ઈમોશનલ, વેલનેસ, માઈન્ડ, આધ્યાત્મિકતાને લગતા મુદ્દાઓ અને સમસ્યાઓ વિષે વાત કરવા માટે “માઈન્ડ મેટર્સ ક્લબ”ની શરૂઆત કરવામાં આવી. આ ક્લબમાં લોકોને એક ઓપન સ્પેસ મળતું હતું જેથી તેઓ પોતાના પ્રોબ્લેમ્સ વિષે ખુલીને વાત કરી શકે.
- ક્રોધ નિયંત્રણ, પોતાની ભાવનાઓની ઓળખ, લયને સમજવું, યોગનિદ્રા, ઊંઘનું વિજ્ઞાન, આત્મપ્રેમ, આત્મસન્માન જેવા વિષયો પર આ સમુદાય સેશન્સ/વર્કશોપ્સ, માર્ગદર્શન, સાધનો, ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિ માટેનું મંચ અને સલામત શેરિંગની તક પ્રદાન કરે છે, જેથી માનસિક, ભાવનાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક, આરોગ્ય, મન અને આધ્યાત્મિકતા સંબંધિત વિષયો પર સહાય મળી શકે.

- આ વર્કશોપ માટે કોઈ પણ પ્રકારની રજીસ્ટ્રેશન ફી લેવામાં આવતી નહોતી. વેબિનારના રૂપમાં ચાલતા આ સેશન દર મહિનાના પહેલા બુધવારે આયોજિત કરવામાં આવતા હતા. 5 વર્ષ સુધી ચાલેલ આ ક્લબ અંતર્ગત 50થી પણ વધુ વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ વેબિનારને ડૉ. નેહલ શાહ અને અન્ય મહેમાનો દ્વારા સંબોધિત કરવામાં આવતા હતા. આ સાથે અત્યારે વધી રહેલા સ્યુસાઈડના કેસને ધ્યાનમાં લઈને રૂતુજા એ સ્યુસાઈડ પ્રિવેન્શન માટે પોલીસ સાથે પણ આ મુદ્દા પર કામ કરી રહ્યા છે. રૂતુજા એમની કોર કમિટીમાં સામેલ છે અને આ અંતર્ગત ટ્રસ્ટના વોલેન્ટીયર્સને પણ ટ્રેઈનીંગ આપવામાં આવી રહી છે.

MINDS MATTER CLUB@RUTUJA

This club will offer sessions/ workshops, tips, tools, space for ventilation & safe sharing regarding mental, emotional, psychological, wellness, mind, spirituality related topics.

No registration Fees

First Wednesday of every month, 8.30 PM

Online Google Meet

Brought to you by Rutuja Charitable Trust, Surat



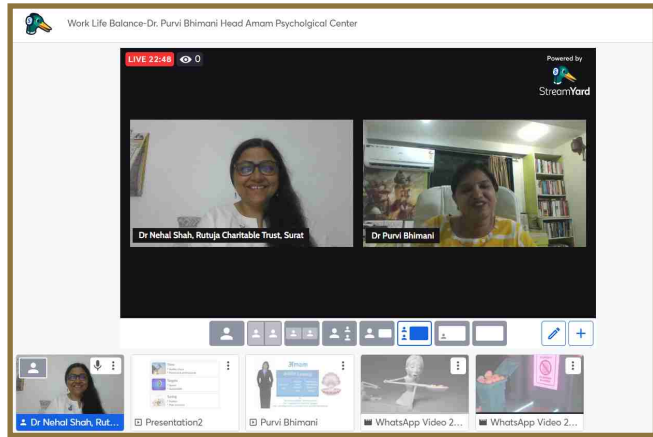
Work Life Balance-Dr. Purvi Bhimani Head Amam Psychological Center

LIVE 22:48

Powered by StreamYard

Dr Nehal Shah, Rutuja Charitable Trust, Surat

Dr Purvi Bhimani




Digital Hygiene-Poonam Vipani, Assoc. Clinical Psychologist, Founder-Satvna Psycho. Center

LIVE 22:05

7

Prevalence of Digital Addiction in India

- **NASSCOM** indicated that over **50% of students** in urban areas are addicted to their smartphones, with many spending upwards of **6 hours** daily on various apps.
- A study from **Pew Research Center** highlighted that **47%** of Indian teens feel they spend too much time on social media.



Suicide vs Newscide -Talk on Suicide Prevention with Dr. Urvesh Chauhan (Rehabilitation Psychologist)

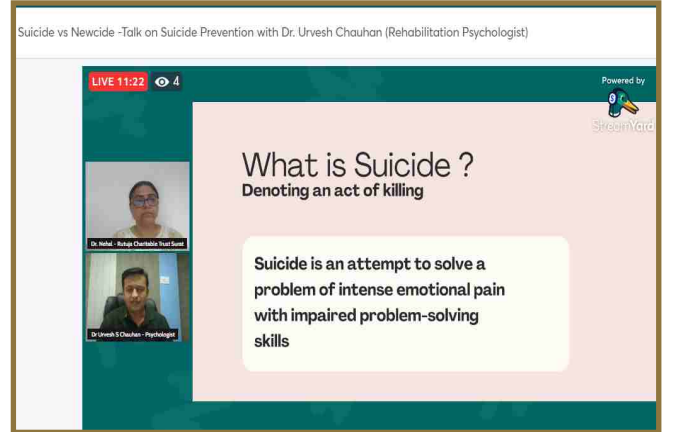
LIVE 11:22

4

Powered by StreamYard

What is Suicide ?
Denoting an act of killing

Suicide is an attempt to solve a problem of intense emotional pain with impaired problem-solving skills



3. મેનોપોઝ ક્લબ :



- રૂઝુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટે પોતાની પાંચ વર્ષની યાત્રા દરમિયાન અનેક મહત્વપૂર્ણ પહેલો કરી છે, જેમાંથી એક અનોખી પહેલ છે મેનોપોઝ ક્લબ. આ ક્લબ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના આરોગ્ય અને જીવનયાત્રાના અગત્યના તબક્કા મેનોપોઝ વિષયક જાગૃતિ ફેલાવવા માટે શરૂ કરવામાં આવી હતી. સ્ત્રીના જીવનમાં મેનોપોઝ એક સ્વાભાવિક પરિવર્તન છે, પરંતુ આ સમયગાળા દરમિયાન થનારા શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક બદલાવ અંગે ખુલ્લેઆમ ચર્ચા થતી નથી. પરિણામે ઘણી મહિલાઓ અજાણતા જ મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- આ ખામી દૂર કરવા માટે દર મહિનાના ચોથા બુધવારે મેનોપોઝ વિષયક વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવતું. આ માટે કોઈપણ પ્રકારની રજીસ્ટ્રેશન ફી લેવામાં આવતી નહોતી, જેથી વધુમાં વધુ મહિલાઓને તેનો લાભ મળે. પાંચ વર્ષ સુધી સતત ચાલેલી આ પહેલ હેઠળ 50થી પણ વધુ વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જેમાં ખાસ કરીને 30 વર્ષથી ઉપરની મહિલાઓએ ભાગ લઈને મેનોપોઝ મેનેજમેન્ટ અંગે માર્ગદર્શન મેળવ્યું.
- આ ક્લબની આગેવાની રૂઝુજા ટ્રસ્ટના જ એક ટ્રસ્ટી ડૉ. પૂર્વી પટેલ દ્વારા કરવામાં આવી હતી, જેઓ હોમિયોપેથીક ડોક્ટર, મેનોપોઝ નિષ્ણાંત તથા માઈન્ડફૂલનેસ અને લાઈફ કોચ છે. આ સેશન માત્ર જ્ઞાન પૂરતાં જ સીમિત નહોતા, પરંતુ આ એક પ્રકારના દિલથી દિલના સંવાદની ઘટના બની જતી હતી, જ્યાં સ્ત્રીઓ નિર્ભયતાથી પોતાની સમસ્યાઓ વ્યક્ત કરી શકતી.
- આ સેશન્સ દરમિયાન હોર્મોનલ બદલાવ અને તેના પ્રભાવ, હોટ ફ્લેશ, મૂડ સ્વિંગ્સ, નિંદ્રાની સમસ્યાઓ, યોગ્ય પોષણ, વ્યાયામ, આત્મસંભાળની રીતો, ભાવનાત્મક સંતુલન તથા સંબંધોની કાળજી જેવા મુદ્દાઓ પર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવી. સૌથી અગત્યની વાત એ હતી કે આ ક્લબે સ્ત્રીઓ માટે એક સુરક્ષિત, કલંકમુક્ત અને સહયોગી પરિસર ઊભું કર્યું, જ્યાં તેઓ એકબીજાની સાથે જોડાઈ શકી અને આત્મવિશ્વાસ મેળવી શકી.
- ઘણા પ્રતિભાગીઓએ પોતાના અનુભવો વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે ક્લબમાં જોડાયા પહેલાં તેઓ પોતાની સમસ્યાઓને લઈ ખૂબ એકલા અનુભવતા હતા, પરંતુ અહીં મળેલા માર્ગદર્શન અને સહકારને કારણે તેમને સ્પષ્ટતા, આશા અને હિંમત મળી.
- આ રીતે મેનોપોઝ ક્લબે માત્ર જાગૃતિ જ ફેલાવી નથી, પરંતુ સ્ત્રીઓ માટે આરોગ્ય, સમજણ અને સહકારનું એક જીવંત મંચ ઊભું કર્યું છે. તે રૂઝુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટની એક મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધિ તરીકે ગણાવી શકાય.

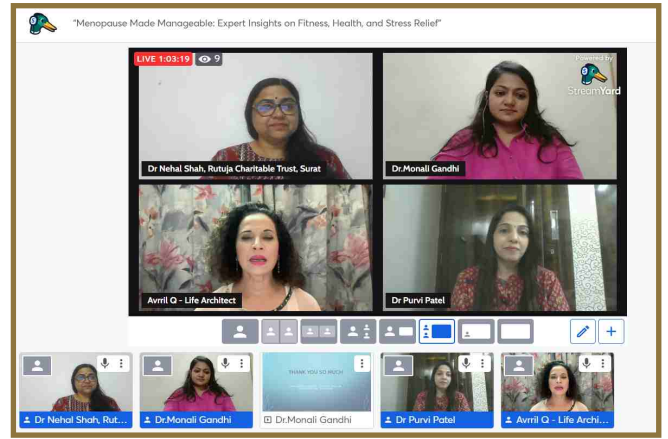
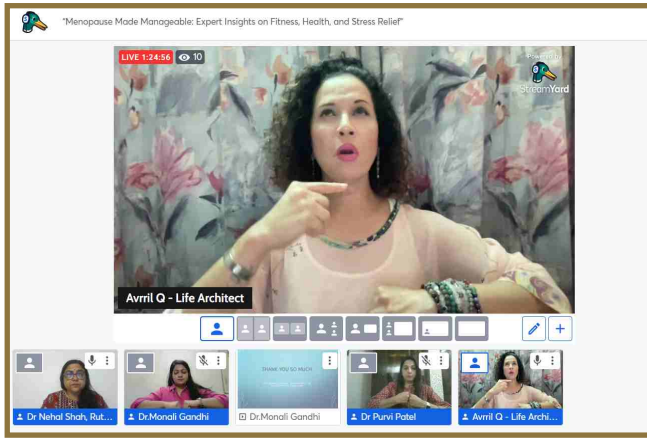
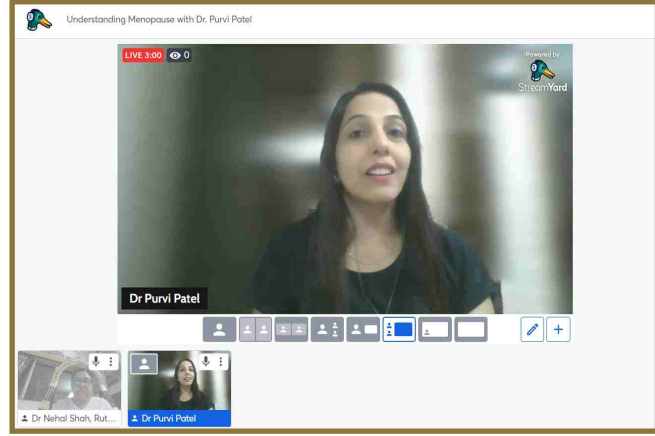
MENOPAUSE CLUB@RUTUJA

Get Educated & Empowered to manage menopause with Dr. Purvi Patel, Homeopath, Menopause Specialist & Mindfulness & Life Coach

No registration Fees

Fourth Wednesday of every month, 8PM

Online Google Meet
Brought to you by Rutuja Charitable Trust, Surat & Empowering Divas Hub, Mumbai



4. બુક લવર્સ ક્લબ :

- રૂતુજાની એક પ્રવૃત્તિ - 'પુસ્તક મીમાંસા' એટલે કે 'બુક લવર્સ' ક્લબ કે જેમાં દર મહિને યુત્યુબ લાઇવ સેશનનું આયોજન થાય છે, તેમાં સાહિત્ય, પુસ્તકો અને વિચારપ્રેરક સંવાદ દ્વારા સામાજિક મુદ્દાઓની ચર્ચા થતી રહે છે. 2જી ઓક્ટોબર 2021 થી લઈને 31 જુલાઈ 2025 સુધીમાં કુલ છવ્વીસ ઓનલાઇન કાર્યક્રમો થયા છે અને યુત્યુબમાં અનેક લોકોએ એનો લાભ લીધેલો છે. પુસ્તક મીમાંસાનો હેતુ સાહિત્યથી માંડીને જીવનના દરેક ક્ષેત્ર વિષયક વાર્તાલાપો અને સંવાદો દ્વારા શ્રોતાઓમાં જ્ઞાનની વહેંચણી અને વાંચનની પ્રવૃત્તિ વિકસાવવાનો છે. આ 26 કાર્યક્રમોમાં સાહિત્ય, સંગીત, કળા, મહિલાઓની સમસ્યાઓ, મહાપુરુષોના જન્મદિન વિષે વાર્તાલાપો થતા રહ્યા છે.

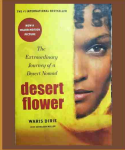

- સમગ્ર કાર્યક્રમમાં અત્યંત વિદ્વાન લેખકો, પત્રકારો, નાટ્યકારો, કવિઓ, મહિલાકર્મીઓ, અધ્યાપકો અને સંશોધકોએ પોતાનો કિંમતી સમય આપીને કાર્યક્રમની ઉચ્ચ ગુણવત્તા જાળવી રાખી હતી. લગભગ પાંચ વર્ષના સુખદ અનુભવ અને લાભને ધ્યાનમાં રાખીને આગળ પણ આ કાર્યક્રમો જારી રહેશે.
- આ સંસ્કૃતિને ચેતના સાથે જોડવાનો એક નવીન પ્રયાસ છે અને આ મંચ એવા સાચા લોકો માટે છે, જેઓ પોતાની સાહિત્યિક કળાને નિર્ભયતાથી રજૂ કરી શકે.

| Sr. No. | Program Type | Book Title/ Topic | Date | Duration | Guest Speaker | Mode of program | Participation fees | Commemoration | Attendees |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------------------|-----------|
| 1 | Book Review | Gandhi no Vicharvarso | 02/10/21 | 1.30 hour | Dr. Dilip Shah | youtube live | nil | Gandhi Jyanti | 47 |
| 2 | Book Review | Desert Flower by Waris Darai | 20/12/21 | 1.30 hour | Ms. Yamini Vyas | youtube live | nil | Violence Against Women | 83 |
| 3 | Talk with Author | How to Write Short Stories | 30/01/22 | 1.30 hour | Ms. Ashaben Virendra | youtube live | nil | | 48 |
| 4 | Book Reviews | Sapiens- Brief History of Mankind & Breaking The Habit of being Yourself | 28/2/22 | 1.30 hour | Ms. Kashvi Jadia & Ms. Prapti Gohil (Biotechnologists) | youtube live | nil | National Science Day 2022 | 73 |
| 5 | Talk with Author | Making of Book - Kumari's Adventure with her Moon Cycle | 27/03/2022 | 1 hour | Sophie Maliphant & Group (Nepal) | youtube live | nil | | 120 |
| 6 | Webinar | Author Makarand Dave & his books | 15 April 2022 | 2 hours | Dr. Prof. Manoj Raval & Dr. Ramjan Hasaniya | youtube live | nil | Sai Makarand Shatabdi | 126 |
| 7 | Webinar: CSR & Rural Development , Book Launch, Expert Talks & Panel Discussion | Corporate Social Responsibility & Rural Development by Dilip Shah | 22/05/22 | 2 hours | Dr. Dilip Shah | youtube live | nil | | 69 |
| 8 | Talk with Author | Prajamanas | 21/02/23 | 1 hour | Kishor Patel | youtube live | nil | Charchapatra Writing in Newspaper | 150 |
| 9 | Talk with Author | The Black India | 05/07/23 | 1 hour | Sohini Mitra | youtube live | nil | | 77 |
| 10 | Talk with Author | Feel to Heal Messy & Crazy Mo | 25/08/23 | 1 hour | Mohana Gupta | youtube live | nil | Breast Cancer Awareness | 64 |
| 11 | Talk with Author | Baldversary | 01/09/2023 | 1 hour | Pranjali Chumbhale | youtube live | nil | Alopecia Areata Awareness Month - September | 266 |
| 12 | Talk with Author | Her Toddler's Books | 30/09/23 | 1 hour | Nandita | youtube live | nil | | 38 |
| 13 | Book Review | Ganesh & Kartikeya Explore Sustainable Development Evolving Culture & Future | 26/10/23 | 1 hour | Dr. Narendra Joshi | youtube live | nil | | 102 |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|------|
| 14 | Talk with Author | The Awakening-Know thy self | 29-06-24 | 1 hour | Dr. Purvi patel | youtube live | nil | | 87 |
| 15 | Talk with Author | Journey from literature to journalism | 12-07-2024 | 54 mins | Ravindra Parikh | youtube live | nil | | 45 |
| 16 | Talk & Book Launch with Exhibition of Dr. Dilip Shah written Books | Talk on Indian Economy in the context of Vikasit Bharat 2047 | 27/7/24 | 3 hours | Gaurang Rami, Head & Prof. Economist, VNSGU, Dr. Kiran Pandya, Dean, UTU & B.A Parikh, Former VC VNSGU | Prathna Hall, Bhadrashram, Athwalines Surat | nil | | 25 |
| 17 | Talk with Author | Spiritual practice in daily life | 14-08-2024 | 1.30 hour | Prof. Parimal Vyas, Dr.Dipak pandya | youtube live | nil | | 55 |
| 18 | Book Review | Swayam ki Awaz by Shri Prem Rawat Global Peace Ambassador | 21/9/24 | 1 hour | with Volunteer of Prem Rawat Foundation | youtube live | nil | International Peace Day | 138 |
| 19 | Talk with author | Gandhiy Manavvad | 06-10-2024 | 1 hour | Prof. Vidyut Joshi, Dr. Dilip Shah | youtube live | nil | Gandhi jayanti | 379 |
| 20 | Talk with author | Progressive Capitalism via road to freedom | 30-11-2024 | 1 hour | Dr. Vidyut Joshi, K.K Khakhar, Dr. Dilip shah | youtube live | nil | | 126 |
| 21 | Talk with author | Aao baat kare | 20-12-2024 | 52 mins | Rahul rathore | youtube live | nil | | 118 |
| 22 | Talk with author | Redayeli Kajal | 31-03-2025 | 1 hour | Jaydeep Parmar | youtube live | nil | | 114 |
| 23 | Talk with authors | Public Health and Mentrual Hygiene Practices in India | 23-05-2025 | 1.22 hour | Smruti Bulsari, Anil Gumber, Kiran Pandya | youtube live | nil | MH Day 2025 & Maasika Mahostsav | 86 |
| 24 | Talk with author | Past life regression | 02-06-2025 | 1 hour | Nidhi Kothiyal | youtube live | nil | | 75 |
| 25 | Talk with author | Sat Asat | 31-07-2025 | 1 hour | Dr. Manisha Manish, Dr. Janki Mistri, Dr. Dilip Shah | youtube live | nil | | 86 |
| 26 | Discussion with Experts | NEP 2020 અને શ્રી અરવિંદ ના વિચારો | 14-08-2025 | 1 hour | Dr. Parimal Vyas, Dr. dipak Pandya, Dr. Nimesh Joshi | youtube live | nil | Commemorating Birth Annivesary of Sri Aurobindo Ghosh | 48 |
| Total | | | | | | | | | 2645 |

30.11.2021

Talk by Smt. Yamini Vyas on the book Desert Flower written by Waris Dirie

6.30 PM TO 7.30 PM
ON GOOGEL MEET PLATFORM

Free but registration mandatory
whats app on 7862819380

At Pustak Mimansa Book Lovers' Club Session 2
Rutuja Charitable Trust, Surat

RUTUJA CHARITABLE TRUST INVITES YOU TO

Pustak Mimansa Book Lovers' Club Session 2

BOOK REVIEW ON: DESERT FLOWER BY WARIS DIRIE
BOOK REVIEW BY : SMT. YAMINI VYAS, AUTHOR, POET & ACTRESS

30.11.2021

6.30 PM TO 7.30 PM
ON GOOGEL MEET PLATFORM

FREE BUT REGISTRATION MANDATORY
WHATS APP ON 7862819380



5. સ્ત્રી સશક્તિકરણ માટેના કાર્યો :



- છેલ્લા પાંચ વર્ષથી રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ સતત મહિલાઓના આરોગ્ય અને સશક્તિકરણ માટે વિવિધ પ્રકારના કાર્યક્રમો યોજી રહ્યું છે. આ અંતર્ગત સમાજમાં સ્ત્રીની ભૂમિકા જેવા મુદ્દાથી લઈને બર્નઆઉટ સિન્ડ્રોમ, પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ, પર્સનલ અને માસિક સ્વચ્છતા, પોષણ અને ઉદ્બંધનશીલતા જેવા વિષયો પર ઓનલાઇન ઇન્ટરવ્યુ, ટોક શો અને વર્કશોપ્સનું આયોજન થયું. આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ નિમિત્તે “Girls Gang @ Rutuja” જેવી અનોખી પહેલથી યુવતીઓએ પોતાના અનુભવ અને સંશોધન રજૂ કર્યા, જ્યારે “The Period Box” જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા માસિક વિષયક ખુલ્લી ચર્ચાને પ્રોત્સાહન મળ્યું. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ અને યુટ્યુબ દ્વારા આ પ્રવૃત્તિઓ હજારો મહિલાઓ સુધી પહોંચી અને જાગૃતિનો વ્યાપ વધ્યો. નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન તથા ભાગ લેનારાઓની સક્રિય સંડોવણીથી આ બધા કાર્યક્રમોએ મહિલાઓમાં આત્મવિશ્વાસ, જાગૃતિ અને સ્વાવલંબનની ભાવના વિકસાવવામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપ્યું છે. આ પાંચ વર્ષની સફર રુતુજાના સ્ત્રી સશક્તિકરણ પ્રત્યેના મક્કમ અભિગમ અને અવિરત પ્રયત્નોની જીવંત સાબિતી છે.

| Sr. No. | Program Type | Title | Date | Duration | Guest Speaker | Mode of program | Participation fees | Available on Youtube channel | Commemoration |
|---------|----------------|------------------------------|---------------|------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Interview | Role of Woman in environment | 10/5/21 | 1 hour | Dr. Tana Mewada | online | nil | yes | |
| 2 | Interview | Role of Woman in environment | 17/12/21 | 1.30 hours | Dr. Sarita Subramaniam | online | nil | yes | |
| 3 | Interview | Girls Gang @ Rutuja | 8/3/22 | 2 hours | All interns of Rutuja sharing themselves & their research work on women | online | nil | yes | International Women's Day 22 |
| 4 | talk show | Burnout Syndrome | 24th March 22 | 40 minutes | Purvi Patel | instragram live | nil | instragram | |
| 5 | talk show | Premenstrual Syndrome | 31 March 22 | 40 minutes | Happy Patel | instragram live | nil | instragram | |
| 6 | talk show | Foods & Nutrition | 7/4/22 | 40 minutes | Drashti Tandel | instragram live | nil | instragram | World Health Day 22 |
| 7 | talk show | Personal & Menstrual Hygeine | 14/4/22 | 40 minutes | Ruchi Dhimmer | instragram live | nil | instragram | |
| 8 | intertalk show | The Period Box | 9/3/23 | 1 hour | Sanjana Pai | online | nil | yes | March Women's Month 23 |
| 9 | interview | Enterprenuership | 15/12/23 | 40 minutes | Ananya Nayak | instragram live | nil | instragram | |

6. નિષ્કામ ઇનોવેશન સાથેના કાર્યો :



- રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ સતત મહિલાઓના આરોગ્ય અને સશક્તિકરણ માટે કાર્યરત રહી છે. પોતાની વિવિધ પહેલ દ્વારા રુતુજાએ હંમેશા એવો પ્રયાસ કર્યો છે કે મહિલાઓને સુવિધા, આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના ક્ષેત્રે સશક્ત ઉકેલ મળી રહે. આ જ દિશામાં એક અનોખો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો.
- નિષ્કામ ઇનોવેશન્સ LLP સાથેની ભાગીદારી અંતર્ગત, રુતુજાના નેટવર્ક મારફતે યુરીમેટ નામની પેટન્ટેડ ડિવાઇસ — જે 100% બાયો-ડિગ્રેડેબલ છે અને ખૂબ જ વિચારીને ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે — વરિષ્ઠ નાગરિકો અને મહિલાઓ સુધી પહોંચાડવામાં આવી. રુતુજાની નિષ્કાવાન ટીમે 300 જેટલા યુરીમેટ યુનિટ વિતરણ કર્યા અને લાભાર્થીઓને તેના યોગ્ય ઉપયોગ તેમજ સ્વચ્છતાના ફાયદા અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું. યુરીમેટ એ એક “સ્ટેન્ડ એન્ડ પી” પ્રોડક્ટ છે, જે મહિલાઓ અને બીમાર વરિષ્ઠ નાગરિકોને ઊભા રહી પેશાબ કરવાની સગવડ આપે છે. આ માત્ર એક પ્રોડક્ટ નથી, પરંતુ આરોગ્ય અને આત્મસન્માન બંને માટેનો સ્વચ્છતાપૂર્ણ ઉકેલ છે.
- નિષ્કામ ઇનોવેશન્સ — IT એન્જિનિયર્સ ખુશાલ કાટદારે અને ફોર્મ કુંડલીયા દ્વારા સ્થાપિત આ DPIIT માન્યતા પ્રાપ્ત સ્ટાર્ટઅપ — ટેકનોલોજી, સસ્ટેનેબિલિટી અને સોશિયલ ઇમ્પેક્ટ માટે કાર્યરત છે. તેમની પેટન્ટેડ ટેકનોલોજી દ્વારા વેસ્ટને બાયો-ડિગ્રેડેબલ સેનીટરી પેડ્સ અને નવીન ડિવાઇસમાં પરિવર્તિત કરવામાં આવે છે.
- આ સમગ્ર પહેલના કેન્દ્રબિંદુમાં રુતુજાના પ્રયત્ન અને પ્રતિબદ્ધતા રહેલા છે, જેના કારણે મહિલાઓ અને વરિષ્ઠ નાગરિકો સુધી નવીન ઉકેલો પહોંચ્યા અને સમાજમાં આરોગ્ય તેમજ સ્વચ્છતા માટે એક વધુ મજબૂત પગલું ભરાયું.

| | |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ઓરો યુનિવર્સિટી | ગ્રેજ્યુએશન કરતી યુવતીઓ અને મહિલા ફેકલ્ટીને 50 વિતરણ |
| મહિલા કાઉન્સિલ સભ્યો (WICCI) | 25 વિતરણ |
| ભાણવડ, દ્વારકા | મહિલાઓને 8 વિતરણ |
| રુતુજાના સેવક સ્વયંસેવકોને | 8 વિતરણ |
| કતારગામ, સુરત સ્થિત શાલિન એપાર્ટમેન્ટની રહેવાસી મહિલાઓને | 4 વિતરણ |
| અઠવાલાઈન્સ સિનિયર સિટિઝન એસોસિએશનના મહિલા તથા પુરુષ સભ્યોને | 127 વિતરણ |



7. મોહી અને અનુભા ઇનોવેશન્સ સાથેના કાર્યો :

Menstrual Health and Hygiene (MHH) Project – Surat (1 જુલાઈ થી 31 ઓગસ્ટ 2024)

- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટે મોહી ફાઉન્ડેશન અને અનુભા ઇનોવેશન્સ સાથે મળીને સુરત શહેરમાં Menstrual Health and Hygiene (MHH) Project સફળતાપૂર્વક આયોજિત કર્યો. આ પ્રોજેક્ટ 1 જુલાઈથી 31 ઓગસ્ટ 2024 સુધી ચાલ્યો.
- આ દરમિયાન સુરતની ત્રણ મહત્વપૂર્ણ જગ્યાઓએ – સમરસ વુમન્સ હોસ્ટેલ, સાર્વજનિક લો કોલેજ અને લુથરા કોલેજ – જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજાયા. કાર્યક્રમો દરમિયાન છાત્રાઓ અને મહિલાઓને માસિક ધર્મ સંબંધિત આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને જરૂરી કાળજી અંગે માહિતગાર કરવામાં આવ્યા.
- આ પ્રોજેક્ટને સફળ બનાવવામાં અનેક લોકોના સહયોગનો મોટો ફાળો રહ્યો. રૂતુજા ટ્રસ્ટે આ કાર્યક્રમ સફળતાપૂર્વક પાર પડે માટે ઘણા કાર્યોની જવાબદારી બખૂબી નિભાવી જેમ કે સંબંધિત જૂથોની ઓળખાણ કરાવવી, અધિકારીઓ સાથે સંકલન સાધવું, કાર્યક્રમની તારીખો અને સ્થળો નક્કી કરવા, કાર્યક્રમના દિવસે ભીડનું સંચાલન કરવું. આવા ઘણા કામોમાં સક્રિય સહકારને કારણે કાર્યક્રમો ખૂબ જ સરળતાપૂર્વક અને અસરકારક રીતે યોજાઈ શક્યા.
- આ અભિયાનનો હેતુ માત્ર માહિતી પહોંચાડવાનો નહોતો, પણ યુવતીઓ અને મહિલાઓને પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે વધુ જાગૃત અને આત્મવિશ્વાસી બનાવવાનો હતો. રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટને ગર્વ છે કે આ પ્રોજેક્ટ દ્વારા સમાજમાં સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય અંગે એક મહત્વપૂર્ણ સંદેશ પહોંચાડવામાં સફળતા મળી.



8. પીસ એજ્યુકેશન (Peace education) સાથેના કાર્યો :

- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ હંમેશાં મહિલાઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે કાર્યરત રહી છે. માત્ર આરોગ્ય જ નહીં પરંતુ માનસિક શક્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શાંતિ પણ વ્યક્તિના સશક્તિકરણ માટે એટલી જ આવશ્યક છે, આ જ માન્યતા સાથે રૂતુજાએ *Peace Education Program (PEP)*ને પોતાના કાર્યમાં સ્થાન આપ્યું છે.
- આ પ્રોગ્રામ એક નવીન વિડિયો આધારિત વર્કશોપ શ્રેણી છે, જે લોકોને પોતાની આંતરિક શક્તિ અને શાંતિ શોધવામાં સહાય કરે છે. સહભાગીઓને માનવતા, પસંદગી, આશા અને ગૌરવ જેવા આંતરિક સંસાધનો પર વિચાર કરવાની અને જીવનને નવી દિશા આપવાની તક આપે છે
- કાર્યક્રમમાં પ્રખ્યાત લેખક પ્રેમ રાવતના દસ વિષયો પરના પ્રેરણાદાયક પ્રવચનો સામેલ છે—શાંતિ, પ્રશંસા, આંતરિક શક્તિ, આત્મજાગૃતિ, સ્પષ્ટતા, સમજ, ગૌરવ, પસંદગી, આશા અને સંતોષ. The Prem Rawat Foundation (TPRF) આ કાર્યક્રમ સંસ્થાઓ અને સ્વયંસેવકોને મફતમાં ઉપલબ્ધ કરાવે છે, જેના કારણે તે આજે 90થી વધુ દેશોમાં અને 42 ભાષાઓમાં લાખો લોકો સુધી પહોંચી ચૂક્યો છે. વ્યક્તિગત કે સંસ્થાકીય સ્તરે કોઈ પણ આ કાર્યક્રમ ચલાવવા માટે TPRF પાસેથી મફત લાઇસન્સ મેળવી શકે છે.
- રૂતુજાને ગર્વ છે કે તે લાંબા સમયથી આ આંતરરાષ્ટ્રીય અભિયાન સાથે જોડાયેલું છે અને તેને આ કોર્સ માટે TPRF પાસેથી સત્તાવાર લાઇસન્સ પ્રાપ્ત છે. વધુમાં, રૂતુજાની સ્થાપિકા ડૉ. નેહલ શાહને સત્તાવાર Peace Education Facilitator તરીકે માન્યતા પ્રાપ્ત છે, જે રૂતુજાના કાર્યને વૈશ્વિક સ્તરે એક નવી ઓળખ આપે છે.
- આ કાર્યક્રમને તાજેતરમાં ભારત સરકાર દ્વારા સ્વયમ પોર્ટલ પર ગ્રેજ્યુએશન અભ્યાસક્રમ માટે 2 ક્રેડિટ્સ સાથે સ્વીકૃત કરવામાં આવ્યો છે, જેના માટે રૂતુજાને પણ લાઇસન્સ પ્રાપ્ત થયું છે.

| Sr. No. | Title | Date | Duration | Guest Speaker | Collaboration | Mode of program | Participation fees | Available on Youtube channel | Commemoration |
|---------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| 1 | Peace Education Program | 11th Feb till 12th March 2022 | 11th Feb onwards, Friday Saturday 2 hours for 10 days | Ms. Poonam Sherawat | The Prem Rawat Foundation | online | nil | yes but can't be displayed due to their copyrights | 22 |
| 2 | Peace Education Program | 16th Sep till 2nd Oct 2024 | 2 hours as per participants need for 10 modules | Dr. Nehal Shah, Sunita Chhatri (Nepal), Sanjay Sharma (Delhi) | The Prem Rawat Foundation | online | nil | yes but can't be displayed due to their copyrights | 10 |
| 3 | Peace Education Program | March till August 2024 | 2 hours as per participants need for 10 modules | Sunita Chhatri (Nepal), Sanjay Sharma (Delhi) | The Prem Rawat Foundation | online | nil | yes but can't be displayed due to their copyrights | 5 |

PEACE CLUB@RUTUJA



It is an innovative series of video-based workshops on ten themes: Peace, Appreciation, Inner Strength, Self-awareness, Clarity, Understanding, Dignity, Choice, Hope, and Contentment that help people discover their own inner strength and personal peace & empowers people to reach their own understandings.

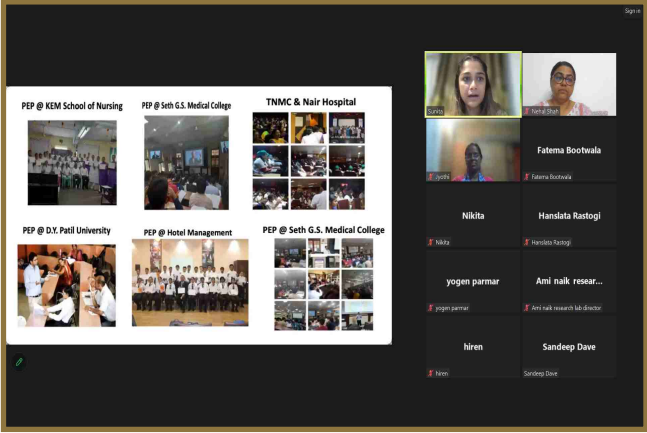


Signature Program of The Prem Rawat Foundation

PEACE EDUCATION PROGRAM (PEP)

No registration Fees

Online/ Offline
Brought to you by
Rutuja Charitable Trust, Surat

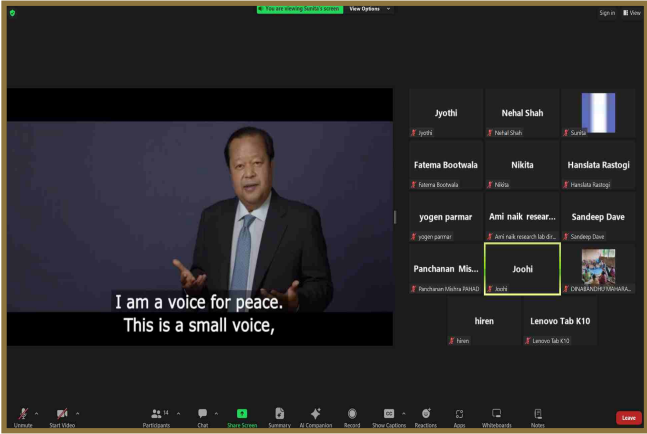


Grid of thumbnails for PEP sessions at various institutions:

- PEP @ KEM School of Nursing
- PEP @ Seth G.S. Medical College
- TNMC & Nair Hospital
- PEP @ D.Y. Patil University
- PEP @ Hotel Management
- PEP @ Seth G.S. Medical College

Participant list:

- Fatema Bootwala
- Nikita
- Handata Rastogi
- yogen parmar
- Ami naik resear...
- hiren
- Sandeep Dave



Video content: "I am a voice for peace. This is a small voice,"

Participant list:

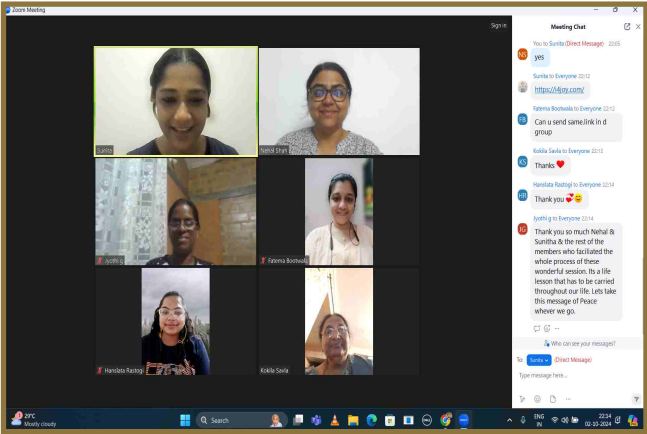
- Jyothi
- Nehal Shah
- Fatema Bootwala
- Nikita
- Handata Rastogi
- yogen parmar
- Ami naik resear...
- Sandeep Dave
- Panchanan Mis...
- Joohi
- hiren
- Lenovo Tab K10



Three video thumbnails showing participants in a meeting.



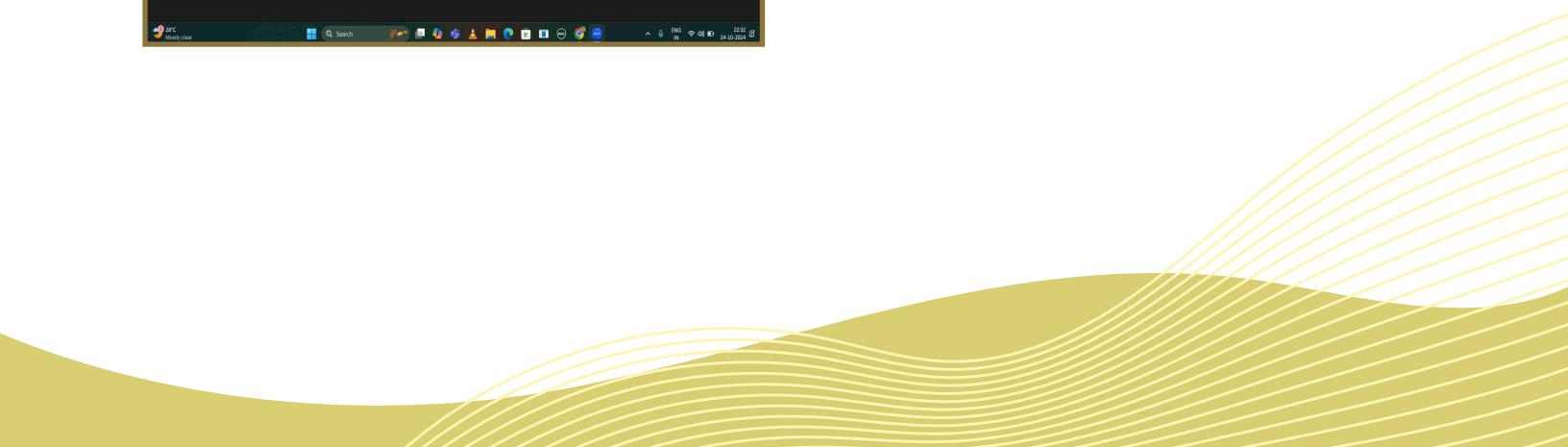
Large grid of participants in a Zoom meeting.



Zoom meeting interface with a chat window open on the right.

Chat messages:

- You to Surabhi (Direct Message) 22:05
- yes
- Surabhi to Everyone 22:10
- <https://bit.ly/389vz9m>
- Fatema Bootwala to Everyone 22:12
- Can u send same link in d group
- Surabhi Swale to Everyone 22:12
- Thanks
- Handata Rastogi to Everyone 22:14
- Thank you
- Jyothi to Everyone 22:14
- Thank you so much Nehal & Surabhi & the rest of the members who facilitated the whole process of these wonderful sessions. Its a life lesson that has to be carried throughout our life. Lets take this message of Peace wherever we go.
- Who can see your message?
- Direct Message
- Type message here...



9. મેનસ્ટ્રુપીડિયા કોમિક્સ દ્વારા કિશોરીઓ માટે માસિક સ્વચ્છતા જાગૃતિ માટેના કાર્યો :



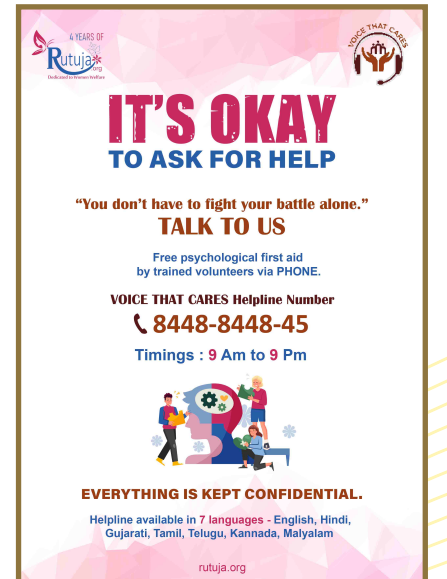
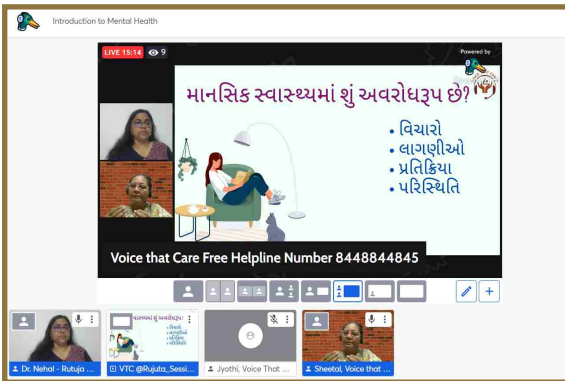
- રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ 2020થી મેનસ્ટ્રુપીડિયા સાથે જોડાઈને કિશોરીઓમાં માસિક સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવાના પ્રયાસો કરી રહી છે. રુતુજાની ટીમ દ્વારા સુરતની વિવિધ શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીનીઓને મેનસ્ટ્રુપીડિયા કોમિક્સનું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવે છે. આ અનોખી પહેલથી કિશોરીઓને માસિક વિષયક જરૂરી અને યોગ્ય માહિતી સરળ ભાષામાં મળી રહે છે તથા તેઓ પોતાના આરોગ્ય અંગે વધુ જાગૃત બની શકે છે.
- મેનસ્ટ્રુપીડિયા એક ઝડપથી વિકસતું સ્ટાર્ટઅપ છે, જે કોમિક બુક્સ, વર્કશોપ્સ અને એનિમેટેડ વિડિયોઝના માધ્યમથી ઊંચો સામાજિક પ્રભાવ ધરાવતી શૈક્ષણિક સામગ્રી પ્રદાન કરે છે. હાલમાં ભારતમાં 25,500થી વધુ શાળાઓ તથા સેંકડો એનજીઓ, કંપનીઓ અને સરકારી સંસ્થાઓ તેમજ વિશ્વના અનેક દેશોમાં આ સામગ્રીનો ઉપયોગ થાય છે. લાંબા સમયથી અવગણાયેલા વિષય—કિશોરાવસ્થા અને પુઝર્ટી અંગે ખુલ્લી ચર્ચાની શરૂઆત કરવામાં રુતુજા અને મેનસ્ટ્રુપીડિયાની આ ભાગીદારી એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરી રહી છે.
- રુતુજાને ગર્વ છે કે તે આ અભિયાનનો હિસ્સો છે અને પોતાની કામગીરી દ્વારા કિશોરીઓના આરોગ્ય, જાગૃતિ અને આત્મવિશ્વાસમાં સકારાત્મક યોગદાન આપી રહ્યું છે.

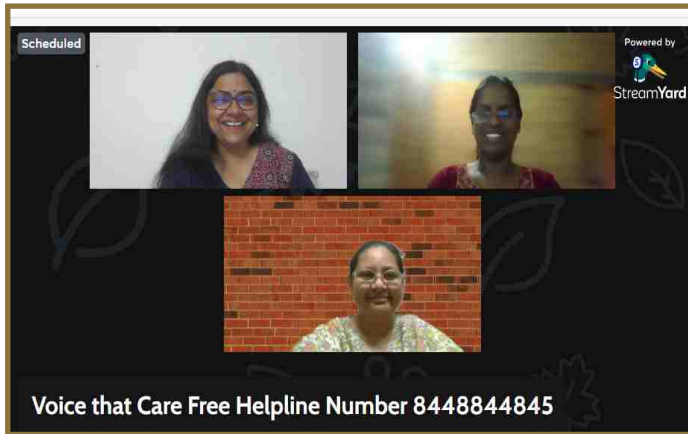
| Sr No. | Place of Awareness | Participants | total no. of attendees | Date |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|----------|
| 1 | Pragya Vidya Sankul, Amroli | 6,7,8, std school girls | 54 | 19/9/24 |
| 2 | Prathmik Sikshan Samiti Maharaja Agrasen Bhavan School Hindi Medium City Light Road | 6,7,8, std school girls | 79 | 23/9/24 |
| 3 | Prathmik Sikshan Samiti Maharaja Agrasen Bhavan School English Medium City Light Road | 5,6,7,8 std school girls | 86 | 7/10/24 |
| 4 | Sewa Shakti Kendra & Yuva Mandal Limbayat | volunteers | 25 | 21/12/24 |
| total | | | 244 | |



10. “વોઈસ ધેટ કેર” (Voice that Care) સાથેના કાર્યો :

- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ છેલ્લા બે વર્ષથી Voice That Cares (VTC) સાથે જોડાઈને માનસિક આરોગ્ય અંગે જાગૃતિ લાવવાના પ્રયાસો કરી રહ્યું છે. રૂતુજાની ટીમ સતત લોકો સુધી પહોંચી તેમને સમજાવે છે કે માનસિક આરોગ્ય પણ શારીરિક આરોગ્ય જેટલું જ મહત્વનું છે અને મુશ્કેલીના સમયમાં મદદ લેવી એ જાગૃતિનું ચિન્હ છે.
- Voice That Cares (VTC) એક નિ:શુલ્ક, બહુભાષીય ટેલિ-હેલ્પલાઇન છે, જે સમગ્ર ભારતમાં કાર્યરત છે. આ હેલ્પલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પોતાની સુખાકારી માટે ટેકો મેળવવા ઇચ્છતા કોલરોને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રથમ સહાય (Psychological First Aid – PFA) પ્રદાન કરે છે. અહીં સમર્પિત સ્વયંસેવકોની ટીમ કાર્યરત છે, સાથે જ સર્ટિફાઇડ કાઉન્સેલિંગ થેરાપિસ્ટ અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ જોડાયેલા છે, જે કોલરોને સહાનુભૂતિભર્યું, અભિપ્રાય રહિત અને સુરક્ષિત સ્થાન પ્રદાન કરે છે. Voice That Cares એ Ripple of Change Foundation અને Heartfulness Instituteની સંયુક્ત પહેલ છે.
- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ VTC સાથે જોડાઈને માનસિક આરોગ્યને લઈને સતત જાગૃતિ ફેલાવવાનું કાર્ય કરે છે. આ માટે સંસ્થા અલગ અલગ સ્થળોએ જઈ અવેરનેસ કાર્યક્રમો યોજે છે, જ્યાં નિષ્ણાત ગેસ્ટ સ્પીકર્સને આમંત્રિત કરીને માનસિક આરોગ્ય સંબંધિત વિવિધ વિષયો પર સત્રો યોજાય છે. સમાજના દરેક વર્ગ સુધી આ સંદેશ પહોંચે તે માટે રૂતુજાએ ઑનલાઇન તેમજ ઑફલાઇન એમ બે પ્રકારના અનેક કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું છે. આ સત્રો દ્વારા લોકોમાં માત્ર જાગૃતિ જ નહીં, પરંતુ ખુલ્લેઆમ વાત કરવાની હિંમત અને મદદ મેળવવાની પ્રેરણા પણ ઊભી થઈ છે. આમ, રૂતુજા માનસિક આરોગ્ય જાગૃતિના અભિયાનમાં એક સક્રિય ભાગીદાર તરીકે જોડાઈને સમાજને સહાનુભૂતિ અને સંવેદનાનો સ્પર્શ આપે છે.





| Sr. No. | Program Type | Title | Date | Duration | Guest Speaker | Mode of program | Participation fees | Number of ppl reached |
|---------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------|------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1 | Awareness | Introduction to Mental Health | 13th September, 2024 | 1.30 hours | Sheetal Solanki Psychological Counselor | Youtube Live | nil | |
| 2 | Awareness | Introduction to Psychological First Aid Helpline | 7th April 2025 | 2 hours | Program Head Jyothi | Youtube Live | nil | |
| 3 | Awareness | Mental Health Session at Heartfulness | 6th April 2025 | 15 min | Dr Nehal Shah | Offline at Heartfulness Centre, Surat | nil | 100 |
| 4 | Awareness | Commemoration of World Health Day at Heartfulness | 6th April 2024 | 1 hour | Dr. Lata Ningoo, Dr Nehal Shah, Dr. Surendra Agarwal | Offline at Heartfulness Centre, Surat | nil | 100 |
| 5 | Awareness | WICCI Council Meet | | 15 min | Dr. Nehal Shah | offline at club meeting | nil | 25 |
| 6 | Awareness | Statistics Department, VNSGU | | 1.30 hours | Dr. Nehal Shah | offline | nil | |
| 7 | Awareness | Engineering Dept. BMU | | 1.30 hours | Dr. Nehal Shah | offline | nil | |
| 8 | Awareness | B.Sc. PGDMLT | 11th Aug | 1 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 205 |
| 9 | Awareness | BBA & BCom | 12th aug | 1 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 320 |
| 10 | Awareness | Mental Health Session for Athwaline Senior Citizen Forum | 28th May | 1.5 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 500 |
| 11 | Awareness | Mann thi Manavta Surati Modh Vanik Samaj | 28th July | 1 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 250 |
| 12 | Awareness | Gala Meet & Greet of Regrow & WICCI Surat Chapter | | 1 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 35 |
| 13 | Awareness | Auro University | | 1 hour | Dr. Nehal Shah | offline | nil | 40 |

11. માસિકા મહોત્સવ સાથેના કાર્યો :



(A) માસિકા મહોત્સવ, 2024 :

- ઋતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ છેલ્લા બે વર્ષથી માસિકા મહોત્સવ સાથે સક્રિય રીતે જોડાયેલું છે અને આ અનોખા આંદોલનને સુરતમાં પ્રભાવશાળી રીતે આગળ ધપાવ્યું છે. આ એક માત્ર ઉત્સવ નહિ પરંતુ સમાજમાં માસિક ચક્રને લઈને ઊભેલા કલંકને તોડવા માટેનું એક મોટું મંચ છે, જ્યાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, ખેલ પ્રવૃત્તિઓ અને જાગૃતિ સત્રો દ્વારા લોકોમાં ખુલ્લી ચર્ચા અને સ્વીકારની ભાવના ઊભી કરવામાં આવે છે.
- 2024માં સુરતમાં યોજાયેલ માસિકા મહોત્સવના ચોથા સંસ્કરણનું સફળ આયોજન ઋતુજાએ રામકૃષ્ણ સમવેદના ટ્રસ્ટ સાથે મળીને કર્યું. આ અવસર દરમિયાન 9 મે થી 2 જૂન વચ્ચે 18 ઑફલાઇન કાર્યક્રમો, યુટ્યુબ પર પિરિયડ ટોક શ્રેણીના 11 એપિસોડ્સ, માસિક વિષયક એક ઑનલાઇન ક્વિઝ તથા 2 ઑનલાઇન કેમ્પેઇન યોજાયા. સુરતના લોકોએ આ મહોત્સવને ભારે ઉત્સાહપૂર્વક સ્વીકાર્યો, જેમાં 7000થી વધુ લોકો કોઈને કોઈ રીતે જોડાયા.
- ઋતુજાની ટીમે ખાસ કરીને વોલ પેઇન્ટિંગ, સ્કીટ, સંગીત કાર્યક્રમો, યોગ, ઝુંબા, વુમન ટેબલ ટેનિસ ટુર્નામેન્ટ, ઓપન માર્ફક, જાગૃતિ સત્રો અને સ્ટોલ જેવા વિવિધ સર્જનાત્મક કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું. સાથે જ 200 પૈકેટ ટકાઉ કોટન પેડ્સ અને 12 મેનસ્ટ્રુઅલ કપનું વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું.
- આ રીતે માસિકા મહોત્સવમાં ઋતુજાનું યોગદાન માત્ર એક લાગીદાર સંસ્થા તરીકે નહિ પરંતુ આગેવાનના રૂપમાં રહ્યું છે, જ્યાં સંસ્થાએ મહિલાઓ અને યુવતીઓમાં આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને આત્મસન્માન માટે જાગૃતિની લહેર ઊભી કરી છે.



MAASIKA MAHOTSAV SURAT 2024
Period Talks Day 1

Together for a **#PERIOD FRIENDLY WORLD**

19th May 24
 Sunday
 10.30 am to 11.30 am

Journey of Maasika Mahotsav - The Period Festival
 Speaker- Nishant Bangera
 Founder, Muse Foundation

YouTube Live











Maasika Mahotsava 2024
OPEN MIC ON PERIODS

Scan QR Code

Story Telling
 Poetry
 sharing real life experiences
 singing

25 MAY 2024, 5 TO 7 PM FEES - 99 RS

Venue: 2nd Floor, Wisdom Hall, SRKS, Center for Social Studies, VNSGU Rd. Surat
www.rutuja.org, Contact no.9664672641




















Maasika Mahotsav Surat 2024
Certificate of Participation
 This certificate is proudly presented to

For participating in Open Mic on Periods during Maasika Mahotsav 2024 on 25th May, from 5 to 7 pm organized by Ramkrishna Samvedna Trust & Rutuja Charitable Trust

Dr. Ami Yagnik
 Founder Trustee
 Ramkrishna Samvedna Trust, Sitapur-Vanseda

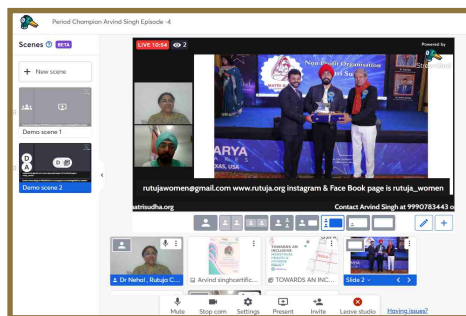
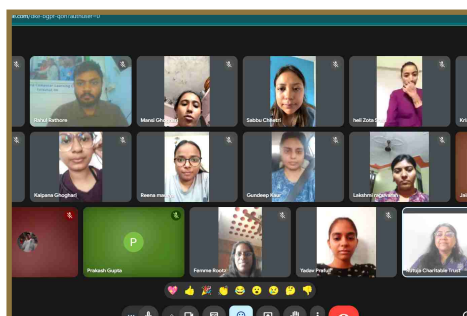
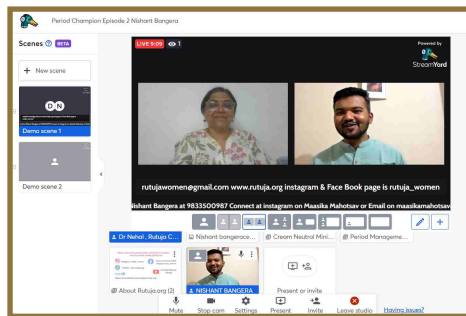
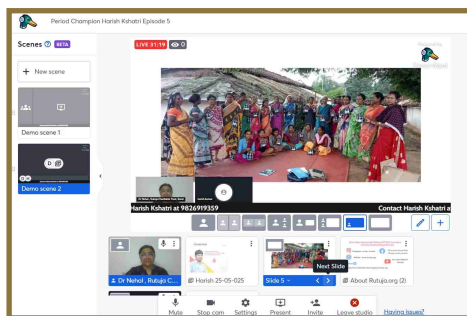
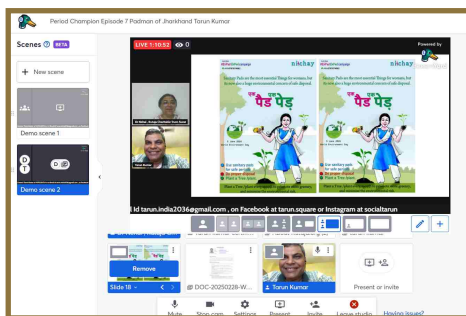
Dr. Nehal D. Shah
 Founder Trustee
 Rutuja Charitable Trust
 Surat




(B) માસિકા મહોત્સવ 2025 અને MH Day 2025 :

- રુતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટે આ વર્ષે માસિક સ્વચ્છતા દિવસ (MH Day 2025) અને માસિકા મહોત્સવને સંપૂર્ણપણે ઓનલાઇન માધ્યમથી ઉજવ્યો. 11મી મે થી 20મી જુલાઈ વચ્ચે કુલ 24 કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું, જેમાં આશરે 980થી વધુ લોકો જોડાયા. આ કાર્યક્રમો દ્વારા માસિક ચક્ર, મહિલાઓના આરોગ્ય, ટકાઉ પ્રોડક્ટ્સ, માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી જેવા મુદ્દાઓને કેન્દ્રમાં રાખી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ યોજાઈ.
- શરૂઆતમાં Period Ambassador Certification Program તથા Period Champion Workshopsનું આયોજન થયું, જેમાં ડૉ. નેહલ શાહના માર્ગદર્શન હેઠળ 40થી વધુ ભાગ લેનારાઓએ તાલીમ મેળવી. ત્યારબાદ Period Champion Series નામે 7 યુટ્યુબ લાઇવ સેશન્સ યોજાયા, જેમાં મિશન લાલ રંગ, મ્યુઝ ફાઉન્ડેશન, પિરિયડ વલ્લાહ, માતૃસુધા જેવી વિવિધ સંસ્થાઓના કાર્યકર્તાઓ જોડાયા. આ સેશન્સમાં કુલ 700થી વધુ દર્શકો ઓનલાઇન જોડાયા.
- સાથે જ બુક લવર્સ ક્લબનું વિશેષ સત્ર યોજાયું, જેમાં તબીબી અને શૈક્ષણિક ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોએ સ્ત્રી આરોગ્ય અને માસિક વિષયક ચર્ચા કરી. ખાસ સત્ર તરીકે “Understanding Menopause & Hormones” પણ આયોજિત થયું.
- રૂતુજાની પોતાની ટીમ દ્વારા Master Classes on Periods શ્રેણીનું આયોજન થયું, જેમાં Changing Bodies, Sanitary Napkins, Urimate & Sustainable Pads, Reiki, Yoga જેવા વિષયો આવરી લેવામાં આવ્યા. આ શ્રેણી 6મી જૂનથી 20મી જુલાઈ સુધી ચાલતી રહી અને તેમાં 150થી વધુ લોકો જોડાયા.
- આ તમામ પ્રવૃત્તિઓએ માત્ર માસિક વિષયક જાગૃતિ જ નહીં પરંતુ યુવા પેઢીને ખુલ્લેઆમ ચર્ચા કરવા માટે સુરક્ષિત અને સકારાત્મક માહોલ આપ્યો. ખાસ વાત એ રહી કે દરેક કાર્યક્રમના અંતે વિજેતાઓને ઇનામ અપાયા, જેના કારણે યુવાનોમાં ઉત્સાહ અને ભાગીદારી વધી.
- સારાંશરૂપે, 2025ના માસિકા મહોત્સવમાં રૂતુજાએ સમગ્ર સમાજ માટે “માસિક જાગૃતિ”ને એક નવા રૂપમાં રજૂ કર્યું, જેમાં શિક્ષણ, આરોગ્ય, સંવાદ અને સશક્તિકરણ—ચારેય પરિમાણો એકસાથે આવરી લેવાયા.





| Celebration of MH Day 2025 & Maasika Mahotsav 2025 | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Sr. No. | Dates & Day | Time | Topic | Speaker | Host | Attendance |
| 1 | 11th May | 11 to 1 am | Google Meet Online workshop for all on periods in collaboration with WICCI Surat Chapter Cycle Champions: Period Ambassador Certification Program 2 hours Training | Dr Nehal Shah | nil | 22 |
| 2 | 12th May | 7 to 8.30 pm | Workshop on Science of Periods - Become a Period Champion A MOTHER'S DAY SPECIAL | Dr Nehal Shah | nil | 18 |
| 3 | 14th May | 7 to 8 pm | Google Meet shreya google meet PMDD Session 7 to 8 Hosted by Jaya Variyava | Shreya Shrivasthava | Jaya Varyava | 5 |
| 4 | 15th May | 7 to 8 pm | Youtube Live Period Champion Series Session - 1 | Rahul Rathore, Mission Lal Rang | Dr Nehal Shah | 118 |
| 5 | 17th May | 7 to 8 pm | You tube live Period Champion Series Session 2 | Nishant Bangera, Muse Foundation | Dr Nehal Shah | 50 |
| 6 | 19th May | 7 to 8 | youtube live Period Champion series- 3 | Gaurav Jadaan Period Wallah | Dr Nehal Shah | 40 |
| 7 | 21st May | 7 to 8 pm | youtube live session - 4 7 to 8 pm | Arvind Sing, Matri Sudha | Dr Nehal Shah | 51 |
| 8 | 23rd May | 6 to 7 pm | Youtube Live Session Book Lovers Club 23 with Dr Smruti Bulsari | Dr. Smruti Bulsari, Dr. Kiran Pandya, Dr. Anil Gumber | Dr Nehal Shah | 66 |
| 9 | 25th May | 7 to 8 pm | Youtube Live Period Champion Series Session - 5 | Harish Kshtri | Dr Nehal Shah | 147 |
| 10 | 26th May | 8.30 to 9.30 pm | Session Understanding Menopause & Hormones | Dr. Purvi Patel | Dr Nehal Shah | 5 |
| 11 | 27th May | 7 to 8 pm | Youtube Live Period Champion Series Session - 6 | Khushal Katdare | Dr Nehal Shah | 144 |
| 12 | 31st MAY | 7 to 8 pm | Youtube Live Period Champion Series session - 7 | Tarun Kumar, Padman of Jharkhand | Dr Nehal Shah | 120 |
| Master Classes On Periods by Team Rutuja | | | | | | |
| 1 | 6th June Friday | 4:00 PM | Understanding Our Changing Bodies- A Journey through Womanhood | Suchi Rotliwala | Krishna Mehta | 13 |
| 2 | 8th June Sunday | 11:00 AM | Understanding your period blood | Aastha Taval | Jaya Variyava | 15 |
| 3 | 11th June | 4:00 PM | Lets Know all about sanitary Napkins | Krishna Mehta | Aastha Raval | |
| 4 | 13th June | 4:00 PM | urimate & sustainable pads | Forum Kundalia | Suchi Rotliwala | 12 |
| 5 | 15th June | 4:00 PM | Role of Reiki in Women Health | Jaya Variyava | Aastha Raval | 38 |
| 6 | 27th June | 5 to 6 pm | Role of Yoga in women's Health | Sucheta Dadhich | Suchi Rotliwala | 8 |
| 7 | 2nd July | 7.30 to 8.30 pm | 1) Female Reproductive Organs | Lakshmi Raghuvaran | nil | 18 |
| 8 | 6th July | 7.30 to 8.30 pm | 2) Menstrual Cycle | Lakshmi Raghuvaran | nil | 21 |
| 9 | 9th July | 7.30 to 8.30 pm | 3) Period Hygiene & products | Lakshmi Raghuvaran | nil | 18 |
| 10 | 12th July | 7.30 to 8.30 pm | 4) Myths related to periods | Lakshmi Raghuvaran | nil | 18 |
| 11 | 16th July | 7.30 to 8.30 pm | 5) Adolescent Health | Lakshmi Raghuvaran | nil | 16 |
| 12 | 20th July | 7.30 to 8.30 pm | 6) Menopause | Lakshmi Raghuvaran | nil | 16 |
| Total Program = 24 | | | | | | 979 |

12. અન્ય પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યો:



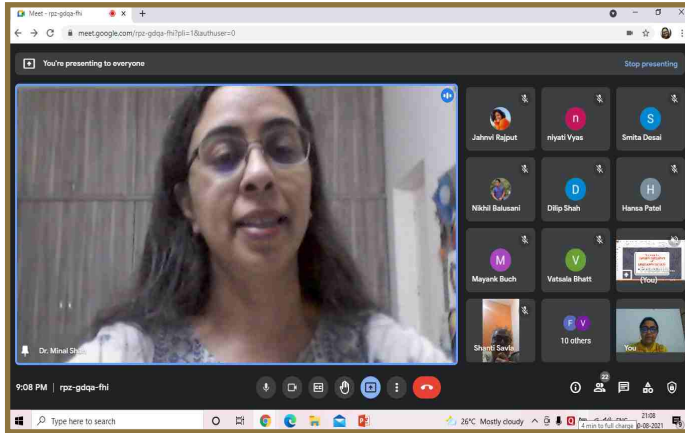
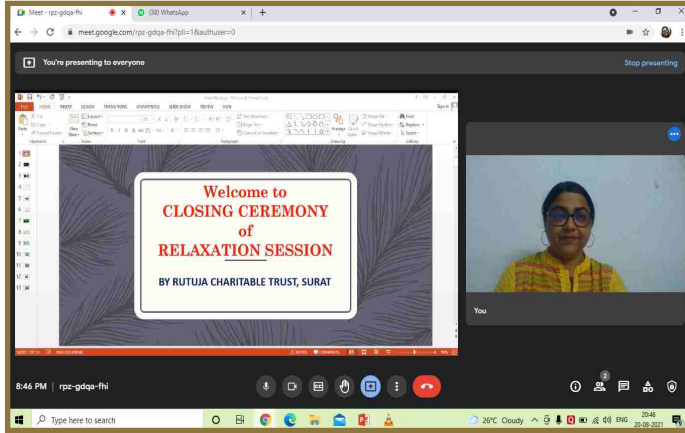
(A) 31 ઓગસ્ટ, 2024, પરિસંવાદ (Symposium)

- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટે પોતાના 4થા સ્થાપના દિવસે એટલે કે 31 ઓગસ્ટ, 2024ના રોજ એક સરસ મજાના પરિસંવાદનું આયોજન કરેલું. જેનો વિષય હતો: “સાંપ્રત સમયમાં સ્વૈચ્છિક સેવા સંસ્થાઓ માટે પડકાર અને અવસરો પર પરિસંવાદ”. આ કાર્યક્રમ સુરતમાં શ્રી રામકૃષ્ણ હોલ, નાનપુરા ખાતે રાખવામાં આવ્યો હતો. આ ચોથા વાર્ષિક દિવસે એનજીઓ, સામાજિક એન્ટરપ્રીન્યોર્સ, કંપનીઓના સીએસઆર વિંગ્સ માટે એક સેમીનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જ્યાં નિષ્ણાતો તેમના અભિપ્રાયો શેર કરી શકે અને એનજીઓના મુદ્દાઓ પર એક પેનલ ચર્ચા થઈ શકે.
- આ કાર્યક્રમમાં ડૉ. શૈલેન્દ્રએ કે જેઓ પ્રોફેસર છે, તેમણે હાલના તથા ભવિષ્યના સમયમાં એનજીઓ માટેની તકો અને પડકારો વિષે વાત કરી. શ્રીમતી અર્ચના જોષી (સલાહકાર- સામાજિક વિકાસ) એ CSR ફંડિંગ અને તેને મેળવવાની પ્રક્રિયા વિષે સમજાવ્યું, જ્યારે શ્રી ધીરેન થરનારી (એનજીઓ સલાહકાર અને એસોસિએટ) એ એનજીઓના કાનૂની વ્યવસ્થાપન વિષે માર્ગદર્શન આપ્યું. ત્યારબાદ પેનલ ચર્ચાનું સંચાલન ડૉ. દિલીપ શાહએ કર્યું, જેમાં સોનલ રોચાણી (શક્તિ ફાઉન્ડેશનના સ્થાપક) અને સોનલ શ્રોફ (લોક વિકાસ સંસ્થાના પ્રેસીડન્ટ)એ પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. ચર્ચા ઘણી જીવંત અને લાંબી ચાલી કારણ કે હાજર સભ્યો પણ સક્રિય રહ્યા, તેમણે પોતાના વિચારો વહેંચ્યા તેમજ નિષ્ણાતોને પ્રશ્નો પૂછ્યા. સમગ્ર કાર્યક્રમમાં 40થી વધુ સંસ્થાઓમાંથી 75થી વધુ લોકો જોડાયા હતા.



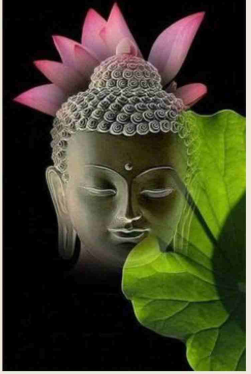
(B) ગાઈડેડ રીલેક્સેશન (65 સેશન્સ) :

- કોવિડની બીજી વેવ વખતે, જ્યારે લોકો એક દર્દનાક અનુભવમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા અને આસપાસ ખૂબ જ નેગેટીવ અને ભયચુક્ત વાતાવરણ બની ગયું હતું ત્યારે રૂતુજા ટ્રસ્ટે નોંધ્યું કે લોકો એન્જાઈસ્ટી અને ડીપ્રેશનનો ભોગ બની રહ્યા છે. લોકોમાં એક અલગ પ્રકારનો ભય છે. આ ચિંતાને સમજીને રૂતુજા ટ્રસ્ટે આ ગાઈડેડ રીલેક્સેશન પ્રોગ્રામ શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું. સૌ પ્રથમ એક પ્રયોગાત્મક ધોરણે 3 દિવસ માટે રીલેક્સેશન પ્રોગ્રામ ચાલુ કર્યો. ધીરે ધીરે લોકો જોડાતા ગયા અને બહુ ટૂંકા સમયમાં 65થી વધુ લોકો આમાં રેગ્યુલર બેઝ પર જોડાયા. 6 મહિનાની જર્નીમાં કુલ 65 સેશન્સ સફળતાપૂર્વક પૂરા થયા.
- આ પ્રોગ્રામ વખતે ફક્ત ગાઈડેડ રીલેક્સેશન જ નથી કરાવવામાં આવ્યું, પરંતુ સાથે સાથે ઘણી અલગ અલગ બ્રીધીંગ ટેકનીક્સ પણ શીખવવામાં આવી. કુલ 7 અલગ અલગ પ્રકારની ટેકનીક લોકોને શીખવા મળી. આ દરમિયાન ફૂલ મુન મેડીટેશન, મેટા લર્વિંગ કાઈન્ડનેસ મેડીટેશન, વિવિધ પ્રકારના મેડીટેશનનો પ્રેક્ટીકલ અનુભવ પણ કરાવવામાં આવ્યો અને યોગા દિવસની પણ ઉજવણી કરવામાં આવેલી. છેલ્લા સેશન વખતે દરેક વ્યક્તિએ પોતાના પોઝીટીવ અનુભવો પણ શેર કર્યા જેના પરથી એ જાણવા મળ્યું કે લોકોને ખરેખર આ પ્રકારના પ્રોગ્રામ્સથી ઘણો લાભ થયેલો છે.




Rutuja NGO presents

Closing Ceremony of RELAX@ RUTUJA




With Dr. Minal Shah, Homeopathic Consultant & Clinical Hypnotherapist



Learn PMR Technique & know its benefits from our expert Dr. Minal

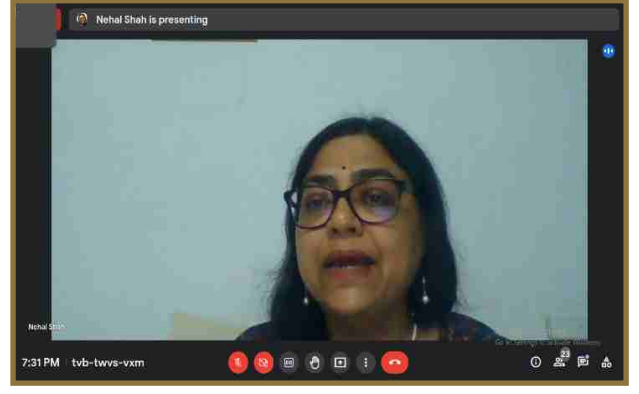
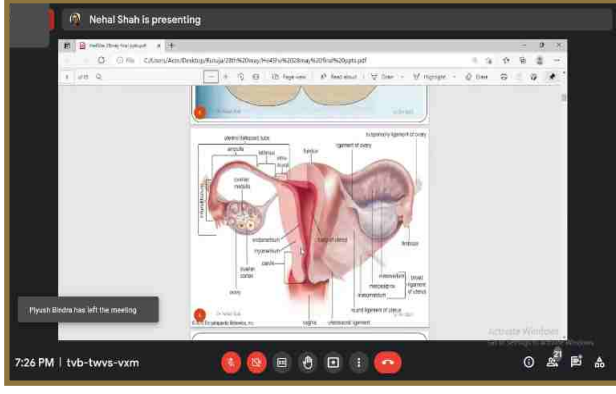
Celebrating the 6 months journey of guided relaxation on 20th March 2021 for mental health benefits of people...
August 20, 2021
9:00 p.m.



Follow us @rutuja_women on instagram or write an email at rutujatrust@gmail.com to know more

(C) Menstrual Hygiene Day (MH Day)ની ઉજવણી

- માસિક સાવ સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા વિષય પર એક દાયકા પહેલાં લોકો જાહેરમાં વાત કરતાં ખચકાતા હતા. ટેબૂ અને કલંકને કારણે સમાજમાં ચર્ચા થતી નહોતી અને મીડિયામાં પણ ભાગ્યે જ તેનો ઉલ્લેખ થતો. સામાજિક મુદ્દાઓ પરનું મૌન આગળ જતા સમાજ માટે જ અડચણરૂપ બને છે, કારણકે પડકારો સામે લડવાને બદલે તેમને અવગણવામાં આવે છે. આ જ પરિસ્થિતિને બદલવા માટે WASH United એ 28 મેને Menstrual Hygiene Day (MH Day) તરીકે વૈશ્વિક દિવસ જાહેર કર્યો, જે 2014માં પ્રથમ વખત ઉજવાયો. તે સમયે માત્ર 155 સંસ્થાઓ જોડાઈ હતી, જ્યારે 2024માં આ આંદોલન વૈશ્વિક ચળવળ બની ગયું, જેમાં 1,150થી વધુ સંસ્થાઓએ #PeriodFriendlyWorld ના ધ્યેય સાથે ભાગ લીધો.
- આ વૈશ્વિક અભિયાન સાથે રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ પણ વર્ષોથી જોડાયેલું છે અને સુરત સહિત આસપાસના વિસ્તારોમાં જાગૃતિની લહેર ફેલાવી રહ્યું છે. રૂતુજાએ જુદા જુદા વર્ષોમાં ખાસ કાર્યક્રમો દ્વારા સમાજને સંવાદ, શિક્ષણ અને સશક્તિકરણના અવસર આપ્યા છે:
 - MH Day 2020 : Period Shaming Campaign હેઠળ વ્યક્તિગત અનુભવો વિષયક લેખો એકત્ર કરી રૂતુજાની વેબસાઈટ પર પ્રકાશિત કરાયા. આ અભિયાન દ્વારા સ્ત્રીઓને પોતાનો અવાજ ઉઠાવવાનો મોકો મળ્યો.
 - MH Day 2021 : આ દિવસે He for She – Menstruation Awareness Webinar યોજાયું, જેમાં ડૉ. નેહલ શાહ, ડૉ. મુકેશ જાગીવાળા અને ડૉ. ઉષા વલદ્રા જોડાયા. આ ખાસ સત્ર પુરુષોને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર થયું, જેથી માસિક વિષયક ચર્ચા જાતિની સીમાઓ પાર જઈ શકે.
 - MH Day 2024 : રામકૃષ્ણ સંસ્થા અને માસિકા મહોત્સવ સાથે મળીને બે મહિનાની અવધિમાં અનેક ઑફલાઇન તથા ઑનલાઇન કાર્યક્રમો યોજાયા. સુરતમાં થયેલી પ્રવૃત્તિઓમાં 7,000થી વધુ લોકો જોડાયા અને 200 ટકાઉ પેડ્સ તથા 12 મેનસ્ટ્રુઅલ કપનું વિતરણ થયું.
 - MH Day 2025 : માસિકા મહોત્સવ સાથે ત્રણ મહિનાની ઑનલાઇન ઉજવણી કરવામાં આવી, જેમાં Period Champion Series, Period Ambassador Program, Master Classes on Periods જેવી પહેલો હાથ ધરાઈ. કુલ 979થી વધુ લોકો સીધા જોડાયા અને વિવિધ સત્રોમાં સક્રિય ભાગ લીધો
- રૂતુજાના સતત પ્રયત્નો દ્વારા MH Day માત્ર એક દિવસની ઉજવણી રહી નથી, પરંતુ તે સ્ત્રીઓ અને યુવતીઓમાં સ્વચ્છતા, આરોગ્ય અને ગૌરવ વિશે ચર્ચા કરવાની ચળવળ બની ગઈ છે. આ અભિયાન સમાજને કલંકમુક્ત દિશામાં આગળ ધપાવતું એક શક્તિશાળી સાધન સાબિત થયું છે.



(D) બુક રીડીંગ સર્કલ અને હાર્ટફૂલનેસ વર્કશોપ :

- રૂતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા “બુક લવર્સ ક્લબ” અંતર્ગત એક અનોખી પહેલ હાથ ધરાઈ, જેમાં પુસ્તક વાચન સાથે આત્મચિંતન અને આત્મપરિવર્તનનો અભ્યાસ પણ જોડાયો. આ કાર્યક્રમમાં સાત મહિના સુધી દર મંગળવારે રાત્રે 9:15 થી 10:30 સુધી ઑનલાઇન “The Game of Life and How to Play It” પુસ્તકનું વાચન અને ચર્ચા યોજાઈ. દરેક અઠવાડિયે સહભાગીઓને હોમવર્ક આપવામાં આવતું, જેના આધારે વાંચન, ચિંતન અને પ્રશ્નોત્તરી થતી. સાથે સાથે વિઝન બોર્ડ પ્રેક્ટિસ જેવી ક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સહભાગીઓને જીવનકૌશલ્ય વિકસાવવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા.
- આ વાચનમાળાના મધ્યમાં ત્રણ દિવસીય Heartfulness Workshopનું પણ આયોજન કરાયું, જેનું માર્ગદર્શન ડૉ. લતા લિંગુ (Homeopathy, Quantum Healer, PLR Expert, Heartfulness Trainer) એ આપ્યું. આ વર્કશોપ Heartfulness Institute, Surat Centre સાથે મળીને યોજાયું. વર્કશોપમાં Self-Transformation માટે ધ્યાન (Meditation), વિચારશક્તિ અને શબ્દોની શક્તિ, તેમજ Affirmations જેવા વિષયો પર પ્રાયોગિક સત્રો રાખવામાં આવ્યા. સહભાગીઓને પ્રેક્ટિકલ અનુભવો સાથે પોતાના આંતરિક વિકાસ માટે સાધનો શીખવા મળ્યા.

- આ સમગ્ર પહેલ દ્વારા રૂતુજાએ સમાજને માત્ર સાહિત્યિક જ નહીં પરંતુ આધ્યાત્મિક અને માનસિક વિકાસ માટે એક અનોખું મંચ આપ્યું. બુક રીડિંગ સર્કલ અને હાર્ટફૂલનેસ વર્કશોપે સહભાગીઓને આત્મવિશ્વાસ, આત્મજાગૃતિ અને જીવનને નવા દ્રષ્ટિકોણથી જીવવાની પ્રેરણા આપી.
- આ કાર્યક્રમ સતત 7 મહિના સુધી, કુલ 26 મંગળવાર યોજાયો હતો અને તેમાં પ્રતિભાગીઓને ઉપયોગી બને તે માટે Affirmationsની ઈ-કોપી પણ તૈયાર કરવામાં આવી હતી.



4 YEARS OF
Rutuja
Charitable Trust

heartfulness
advancing in love

HOW TO PLAY GAME OF LIFE WITH HEARTFULNESS

A three days' experiential workshop brought to you
by Rutuja Charitable Trust with Heartfulness Institute, Surat Centre

Resource Person



Dr. Lata Ningoo
(Homeopathy, Quantum Healer,
PLR expert, Heartfulness trainer)

**Achieve your Higher Potential
using :**

- The Power of your thoughts & spoken words
- Heartfulness Meditation
- Affirmations

Scan this QR for registration



NO FEE

3.30 PM - 6 PM
20 to 22nd MARCH
Heartfulness Meditation Center
327, Raj World, Ugat Canal Road,
Palanpur, Surat.

9664672641, 9825472284
Language - Hindi & English
Eligibility - anyone above age 15 years

E certificates for attending this workshop



આ સિવાય અન્ય પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યો:

| Sr. No. | Program Type | Title | Date | Duration | Guest Speaker | Collaboration | Mode of program | Participation fees | Available on Youtube | Commemorati on |
|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Educative, Informative, Awareness Interview | Diet Tips for PMS | 29/03/21 | 1 hour | Ms. Hetal Sanjanwala | nil | online recorded | nil | yes | |
| 2 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Menstrual Cycle & Menstrual Disorders | 16/04/21 | 1.30 hours | Dr. Usha Valadra | nil | online | nil | yes | |
| 3 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Food & PCOD | 15/05/21 | 1 hour | Ms. Rachana Dalal | nil | online | nil | yes | |
| 4 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Importance of Healthy Lifestyle | 21/08/21 | 1 hour | Dr. Purvi Patel | Khadayta Community Bussiness Forum | online | nil | yes | |
| 5 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Premenstrual Syndrome with Rutuja | 4/2/21 | 1 hour | Dr. Nehal D Shah | nil | instagram Live | nil | no | |
| 6 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Menstrual Cycle | 28/9/21 | 1 hour | Dr Nehal D Shah | nil | offline for 12th Std students of Fountain Head School, Surat | nil | no | |
| 7 | Webinar | MH Day 2022 Celebration with 1) Womne's Journey- Menarche to Menopause 2) Role of Reiki in Women's Health | 28/5/22 | 2 hours | Dr Bldi Modi & Mr Chirag Gajjar | nil | zoom online | nil | yes | MH day 22 |
| 8 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Talk on Premenstrual Dysphoric Disorder | 25/6/22 | 1 hour | Ms. Charisma Whitefeather | nil | zoom online | nil | yes | |
| 9 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Diet Tips for Periods | 2/3/23 | 1 hour | Ms Shweta Agrawal | nil | online | nil | yes | March Month Of Woman 2023 |
| 10 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Introduction to Qi Gong | 14/7/23 | 1 hour | Dr Lily Warby | nil | online | nil | yes | |
| 11 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Introduction to Tai Chi | 21/7/23 | 1 hour | Dr Lily Warby | nil | online | nil | yes | |
| 12 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Introduction to Music Therapy | 30/9/23 | 1 hour | Ms Naveena Venkatesan | Yaha Life | online | nil | yes | |
| 13 | Educative, Informative, Awareness, Expert Lecture | Menopause from Yoga Perspective | 18/10/23 | 1 hour | Dr Rashmi Badve | nil | online | nil | yes | |
| 14 | Workshop | Postive Preganancy | 20-21 Dec, 2023 | 1.30 hours each day | Dr Falguni jani | Yaha Life | online | nil | nil | |
| 15 | Webinar | Psychological First Aid during COVID 19 Pandemic | 08/05/21 | 2 hours | Dr. Himanshu J Desai | Red Cross Society, Surat District Branch | online | nil | yes | World Red Cross Day |
| 16 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Going through Pain & Suffering | 18/06/21 | 1.30 hours | Dr. Monica Gulati | nil | online | nil | yes | |
| 17 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Relations: Bonding or Bondage | 04/07/21 | 1 hour | Dr. Falguni Jani | nil | online | nil | yes | |
| 18 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Food4Soul | 17/07/21 | 1 hour | Dr. Purvi Patel | nil | online | nil | yes | |
| 19 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Life Lessons from Animals | 24/09/21 | 1 hour | Dr. Nehal Shah | SMC, Surat | online | nil | yes | |
| 20 | Workshop | Trinity Workshop - Art, Yoga & Sound Healing Therapy | 04/10/21 | 2 hours | Ms Shyamal Bhagwati, Ketki Thakur & Jignasha Kulkarni | nil | online | nil | yes | |
| 21 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Managing Depression without Medicine | 10/10/21 | 1 hour | Dr. Falguni Jani | YAHA life | online | nil | yes | |
| 22 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Power of Spiritual Fitness | 2/5/21 | 1 hour | Dr Nehal D Shah | Mindselo | online | nil | yes | |
| 23 | Weekly Self Help Program | Journey Within | 4 saturdays 1 hour each | 26/3/22 onwards | Dr Purvi Patel | nil | online | nil | yes | |
| 24 | Educative, Informative, Awareness Expert Lecture | Managing Emotions & Emotional Pain | 16/3/23 | 1 hour | Nidhi Kothiyal | nil | online | nil | yes | women's month of March celebration |
| 25 | One day Workshop | Stress management | 1 day | | Dr Nehal D Shah, Dr Minal Jain, Juhi | Lions Club & IARC | offline | nil | nil | |
| 26 | Training Program | First Aid Training Program | 05/09 | 2 hours | Dr. Mukesh P Jagiwala | Red Cross Surat Dist. Branch | Offline | nil | no | 35 Staff of Dr. Shyamaprasad Mukherjee Zoological Garden, Sarthana Surat |
| 27 | Webinar | Basic Digital Marketing | 15 /10/24 | 2 hours | Forum Marfatia | None | Online google meet | nil | no | 35 participants |
| 28 | Training Program | How to Use LinkedIn | 27/9/24 | 3 hours | Ruchi Lohia | None | ONine Zoom | nil | no | 45 participants |

| Sr no | ONLINE EVENTS | Total |
|--------|--------------------------------------|------------------------|
| 1 | MENSTRUATION/PERIOD/PMS | 35 |
| 2 | MENOPAUSE SESSIONS | 25 |
| 3 | MINDS MATTER CLUB | 25 |
| 4 | BOOK LOVERS CLUB | 25 |
| 5 | WOMEN EMPOWERMENT INTERVIEWS | 9 |
| 6 | GUIDED RELAXATION SESSIONS | 65 |
| 7 | BOOK READING CIRCLE SESSIONS | 25 |
| 8 | YOUTUBE LIVE PERIOD RELATED SESSIONS | 30 |
| 9 | MENTAL HEALTH ONLINE EVENTS | 36 |
| 10 | MENOPAUSE SESSIONS | 5 |
| 11 | OTHER EVENTS - | 2 |
| 12 | AWARENESS THROUGH MEDIA | 28 |
| 13 | INSTAGRAM LIVE | 5 |
| 14 | PEACE EDUCATION PROGRAMME | 30 |
| | TOTAL | 345 |
| | | |
| Sr no. | OFFLINE EVENTS | Total |
| 1 | BOOK LOVERS CLUB | 1 |
| 2 | PERIOD/MENOPAUSE AWARENESS | 26 |
| 3 | MENTAL HEALTH AWARENESS | 15 |
| 4 | OTHER EVENTS | 6 |
| | TOTAL | 48 |
| | | (Despite COVID period) |

- Programs done by Rutuja range from one one session lasting of 45 minutes till an even lasting for 65 sessions.
- All the Programs done till date are **free of cost.**





HOW MANY HEARTS WE HAVE TOUCHED

Total 2672 Followers/ Subscribers Connected With Us On Our Social Media Platforms Like Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, LinkedIn.

| |
|----------------------------------------------|
| FB ACCOUNT - 1079 |
| FB PAGE - 201 |
| INSTAGRAM - 412 |
| YOUTUBE - 389 SUBSCRIBERS, 175 VIDEOS |
| WHAT'S APP GROUPS - 408 |
| LINKEDIN - 189 |

Website Views (6th Edition): 2,10,054+

Youtube Channel Views: (from 2020 To 2025): 20,152

Instagram Views (for 5 Years): 6-8 Lakh

Facebook Views (for 5 Years): 12.37 Lakh

Offline Reach: 12,000+ People

OBTAINED ORGANICALLY ONLY



અમારા ઇન્ટર્નસ



રૂતુજામાં M.Sc. બાયોસાયન્સ ડિસર્ટેશન પૂર્ણ કરનાર વિદ્યાર્થીઓ : દ્રષ્ટિ ટંડેલ, રૂચિ ધીમેર, હેષ્મી પટેલ, પૂર્વી પટેલ



લક્ષ્મી રઘુવરન



જહાનવી રાજપૂત



કશ્યપી જોશીપુરા



ભૂમિ લાડ



શ્રેયા શ્રીવાસ્તવ



રૂતુજા સાથે ઇન્ટર્નશિપ પૂરી કરતા MSWના વિદ્યાર્થીઓ

રૂતુજાના સાચા સહયાત્રીઓ

“રૂતુજાના કાર્યોમાં હૃદયપૂર્વક જોડાઈ સેવા આપનાર તમામ વોલેન્ટિયર્સનો અમે દિલથી આભાર માનીએ છીએ. તેમની નિષ્ઠા, મહેનત અને સમર્પણથી જ આ યાત્રા વધુ અર્થપૂર્ણ અને સફળ બની છે. રૂતુજાના હૃદયમાં કાયમ આ નામો જીવંત રહેશે.”

વોલેન્ટિયર્સનાં નામ

| | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| ભૂમિ ગજજર | નુપુર પેન્સે | આયુષી લાકડાવાળા | મોહિતા અધ્વર્યુ |
| જયા વારિયાવ | સુચિ રોટલીવાલા | આસ્થા તમાકુવાલા | ખુશબુ શાહ |
| જવનિકા કથીરીયા | ચાર્મી પંડ્યા | પૂર્વી મહેતા | જાગૃતિ જગનવાલા |
| જયંતી જાની | નેહા અગરવાલ | આસ્થા રાવલ | ક્રિષા મહેતા |
| અમૃતા શર્મા | શગૂન જરીવાલા | ફાતેમા બૂટવાલા | ઉમ્મેહાની ચુનાવાલા |
| આસ્થા શાહ | ઈન્સિયા ચન્નીવાલા | ઝૈનબ દોડિયા | અલિફિયા મર્યન્ટ |
| પાર્થ સાવલા | કશ્વી જડીયા | આસ્થા જરીવાલા | |

રીસર્ચ અને પબ્લીકેશન

- **Burnout Syndrome in Teachers – by Purvi Tarsadiya**
Premenstrual syndrome in women – by Happy Patel
- **Diet & Nutrition in Hotel Girls – by Drashti Tandel**
- **Menstrual Hygiene In Girls Of South Gujarat Region – Ruchi Tandel**
- **Effects Of Covid 19 Vaccine On The Menstrual Cycle Of Women And Covid 19 Vaccine Hesitancy – By Kashyapi Joshipura**
- **Pre-& Post Effect Of Covid-19 On Premenstrual Syndrome In Women – By Bhoomi Lad**
- **Positive & Negative Implications Of Covid 19 Pandemic On Health Management And Effects Of Guided Relaxation On Mental Health Management – By Jahnvi Rajput**

Research Publications

- "Survey on COVID19 Vaccine Hesitancy amongst Indian Population, International Research Journal of Humanities and Interdisciplinary Studies (ISSN: 2582-8568), Impact Factor: 5.71 (SJIF 2021) Registration ID: 20516 Published IRJHIS2201008 ISSN: 2582-8568 Volume 3, Issue 1, January - 2022 (www.irjhis.com) DOI Link: <https://doi-ds.org/doi/10.2022-19238574/IRJHIS2201008>"
- "Positive & Negative Implications of COVID 19 on Personal Health & Hygiene Management- International Journal of Research in Management & Social Science, ISSN: 2322 0899, Impact factor- 6.45"
- "Stress management during covid- 19 pandemic through guided relaxation techniques - a case study, Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal (Special Issue) ISSN 2319-4979 Special Issue on Research and Innovations on Industry 4.0 (Oct. 2021) 155"
- "Book Chapters: Chapter 6 The effect of COVID 19 Vaccines in Menstrual Cycle in Indian Women_ Preliminary Study with Kashyapi Joshipura in Thoughts of Scientific Research (International book for Multidisciplinary Studies) pg no. 51-64, year 2022"



"Education through self help is our motto"-Karmaveer



Rayat Shikshan Sanstha's

RAJARSHI CHHATRAPATI SHAHU COLLEGE, KOLHAPUR

(NAAC Re-accreditation 'A' grade with (CGPA 3.07))

Certificate

TWO DAYS ONLINE INTERNATIONAL CONFERENCE ON
"ADVANCES IN SCIENCE AND TECHNOLOGY (ICAST-2022)"

This is to certify that Mr./Miss./Dr./Prof. **Happy B. Patel** of **Department of Bioscience, Veer Narmad South Gujarat University, Surat**, has actively participated and presented a paper entitled "**Review on Premenstrual Syndrome (PMS) in Women**" in **Poster Session** of ICAST-2022 organized by Rajarshi Chhatrapati Shahu College, Kolhapur during 9th and 10th March 2022.

Dr. A. G. Dhodamani
Organizing Secretary

Dr. K. V. Gaikwad
Convener

Dr. S. V. Patil
Coordinator

Dr. S. P. Pawar
IQAC Coordinator

Maj. Prof. R. S. Dubal
I/C Principal

www.icert.org.in, e-mail: icertdelhi@gmail.com

Mob: +91 9811077122, +91 9911041113



**International Council for Education, Research and Training
Fateh Chand College for Women (Lahore) Hissar India**

jointly organized a Two-Days Multidisciplinary International Web Conference on

"Transformations in Education, Languages, Social Sciences, Science and Technology"
Date: January 22-23, 2022

Certificate of Paper Presentation

This is to certify that **Ms. Kashyapi Jayesh Joshipura**, Student, Research Section, **Rutuja Organization** has actively participated and presented a paper entitled "**Effect of COVID 19 Vaccines on Menstrual cycle in Indian Women - A preliminary study**" at Two-Days Multidisciplinary International Web Conference on "Transformations in Education, Languages, Social Sciences, Science and Technology" held during January 22-23, 2022.

Conference Committee

Dr. S.K. Singhar
Chairman ICERT
Conference Chair

Certificate No: IWC/JAN22/125
Date of Issue: January 31, 2022

Dr. Anita Sahrawat
Principal Fateh Chand College for
Women (Lahore) Hissar

Dr. Sneha Lata
HOD, Department of Defense
Studies, Govt. College Hissar

Dr. Aruna Anchal
Dean & Head Faculty of Education,
Baba Mastnath University Rohtak

Dr. Anita Goswami
Assistant Professor, Dept. of
English IEC University Solan

Ms. Vipula
Assistant Professor, Dept. of
Defense Studies, F. C. College for Women
(Lahore) Hissar



"Education through self help is our motto"-Karmaveer



Rayat Shikshan Sanstha's

RAJARSHI CHHATRAPATI SHAHU COLLEGE, KOLHAPUR

(NAAC Re-accreditation 'A' grade with (CGPA 3.07))

Certificate

TWO DAYS ONLINE INTERNATIONAL CONFERENCE ON
"ADVANCES IN SCIENCE AND TECHNOLOGY (ICAST-2022)"

This is to certify that Mr./Miss./Dr./Prof. **Purvi Tarsariya** of **Department of Bioscience, Veer Narmad South Gujarat University, Surat** has actively participated and presented a paper entitled "**A Review on Burnout Syndrome in Professionals**" in **Poster Session** of ICAST-2022 organized by Rajarshi Chhatrapati Shahu College, Kolhapur during 9th and 10th March 2022.

Dr. A. G. Dhodamani
Organizing Secretary

Dr. K. V. Gaikwad
Convener

Dr. S. V. Patil
Coordinator

Dr. S. P. Pawar
IQAC Coordinator

Maj. Prof. R. S. Dubal
I/C Principal



www.virj.org

ISSN - 2319-4979
**VIDYABHARATI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL**

Online & Open Access - Peer Reviewed & Refereed journal
Indexed by Web of Science and UGC Care List Group II

Certificate of Publication

This Certificate is Presented to
Shah Nehal D

Rutuja Charitable Trust, Surat- Gujarat

For publication of his/her research paper entitled

Stress Management during COVID-19 Pandemic through Guided Relaxation Techniques - A Case Study
in the special issue of "Special Issue on Research and Innovations on Industry 4.0"
[October 2021]

Dr. N.D. Jambhekar
Editor



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
HUMANITIES AND INTERDISCIPLINARY STUDIES**

(Peer-reviewed, Refereed, Indexed & Open Access Journal)

Certificate of Publication

The Editorial Board of International Research Journal of Humanities and Interdisciplinary Studies (ISSN : 2582-8568), Impact Factor : 5.71 (SJIF 2021) is hereby awarding this Certificate to

Kashyapi J Joshipura, Nehal D Shah

in recognition of the publication of the paper entitled

"Survey on COVID19 Vaccine Hesitancy amongst Indian Population"
Published in Volume 3, Issue 1, January - 2022 (www.irjhis.com)

DOI Link : <https://doi-ds.org/doi/10.2022-19238574/IRJHIS2201008>

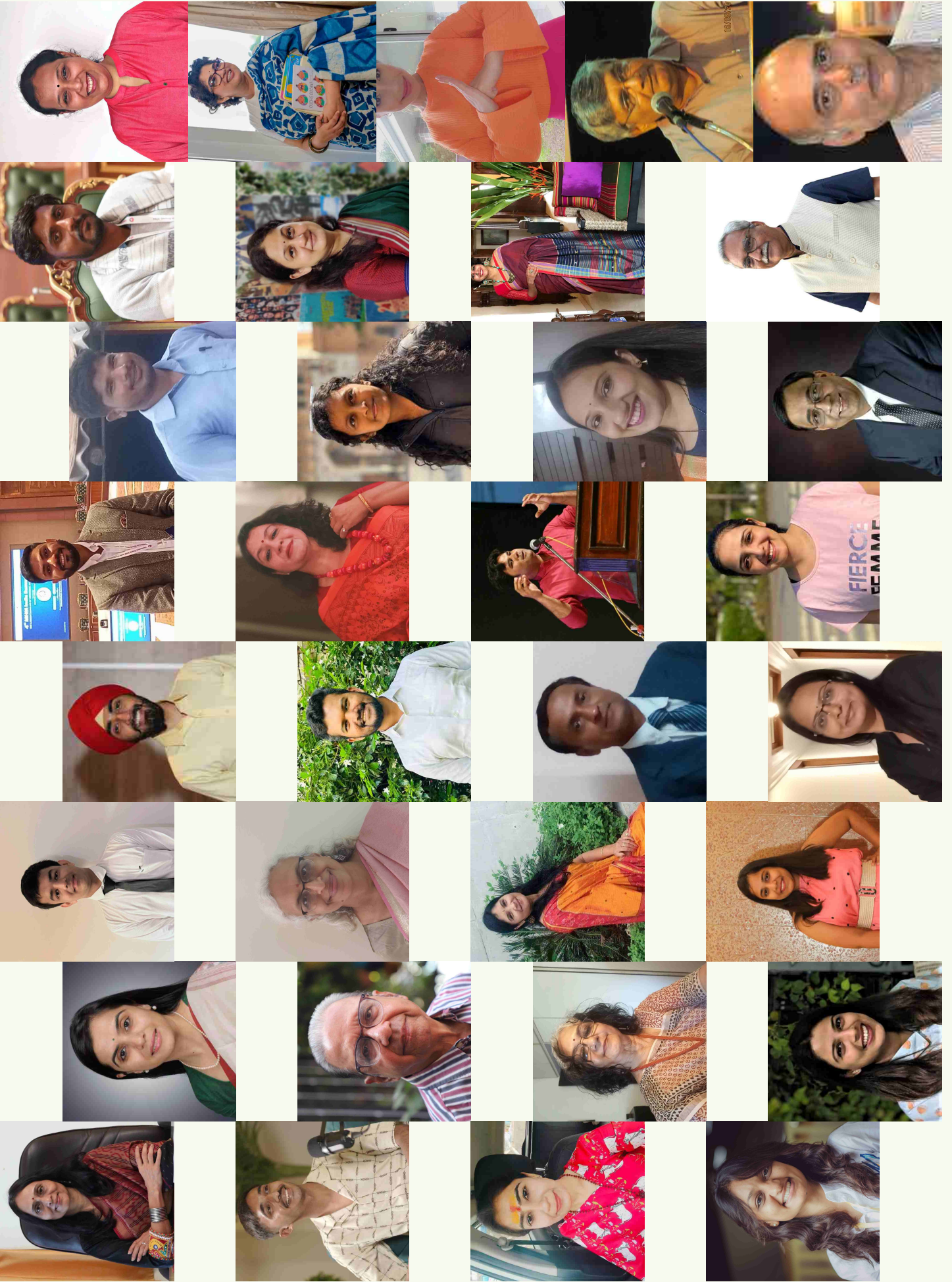
Registration ID : 20516
Published Paper ID : IRJHIS2201008



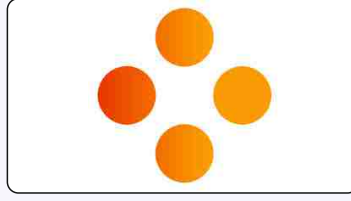
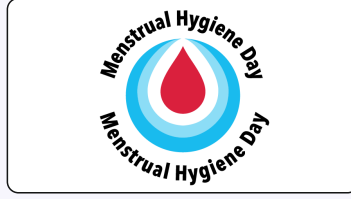
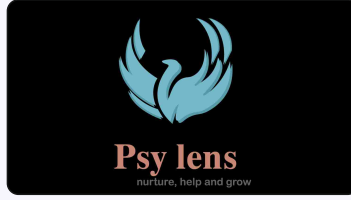
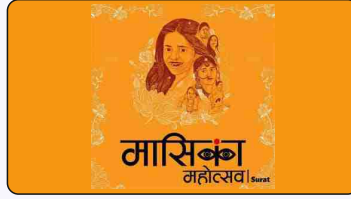
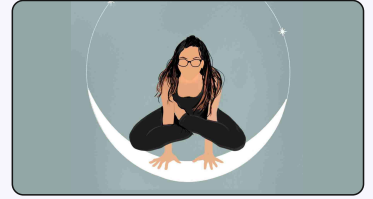
Editor-in-Chief
IRJHIS

આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય અને પ્રાદેશિક સ્તરના 100થી વધુ નિષ્ણાતોએ જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાંથી આવી અમારા મંચ દ્વારા પોતાનું જ્ઞાન વહેંચ્યું છે.





સહયોગ (Collaborations)– અમે 30થી વધુ આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય, રાજ્યસ્તરીય અને પ્રાદેશિક સંસ્થાઓ સાથે કામ કર્યું છે.



Congratulations to RUTUJA and Dr Nehal Shah on reaching this remarkable milestone of five years dedicated to empowering women's mental and physical health. Your unwavering commitment to blending science with spirituality, and your efforts in providing education, awareness, and inner transformation, have truly made a significant impact. Through your seminars, workshops, and awareness programs, you've touched countless lives and inspired many to lead dignified, purposeful lives. Wishing you continued success and growth as you move forward in your journey of making a difference in the lives of women everywhere. Here's to many more years of impactful work!"

All the Best

Sumita Shah

President RC Udhna And WICCI



Dear Nehal,

My heartiest congratulations to Rutuja on the completion of 5 years. I have seen your and your team's sincere effort in highlighting the struggles of women during menopause and offering solutions. You have addressed the issue at all the levels, physical, emotional and mental through webinars, posters, discussion and dialogue. I wish you all the best in the coming years. Continue your work which you do with absolute commitment and passion. I am sure you are bringing good health and lots of smiles on the faces of women and girls. Once again, my best wishes.

Falguni Jani

(Integral Psychologist & Counselor, Bangalore)

I congratulate Rutuja for completing five successful years of service in the development sector. Dr. Nehal Shah's dedication to creating a more compassionate and inclusive society is inspiring to several emerging Civil Society Organizations. Her work has a profound impact on individuals and communities, helping them build resilience and confidence. Her commitment to mental health awareness, women's empowerment, and peace building is a beacon of hope. I am sure that she will keep shining and spreading positivity among program beneficiaries in the future. She is fortunate to have parents who support her in achieving her dreams. I wish Rutuja and team members continued success and growth in their mission."



Archana Joshi,
Ex-Director, Deepak Foundation & Independent Consultant



My name is Khushboo Shah, and I am currently pursuing a Ph.D. from Veer Narmad South Gujarat University. I joined Rutuja Foundation at its inception as a Manager, contributing to public relations management, hosting YouTube videos, and supporting various organizational activities. I am proud to be associated with Rutuja Foundation, an organization deeply committed to improving women's lives through awareness, education, and empowerment. From the very beginning, Rutuja Foundation has focused on breaking taboos around menstruation, promoting menstrual hygiene, and supporting women's health in underserved communities.

I feel proud to be a part of Rutuja Foundation.

Khushboo shah

My internship at Rutuja Research Foundation from June 2021 to January 2022 was an incredibly rewarding experience. Under the exceptional guidance of Dr. Nehal D. Shah, I had the privilege of contributing to vital public health projects, including research on "COVID-19 Vaccine Hesitancy" and the "Effect of Vaccine on the Menstrual Cycle." These studies tackled pressing and often overlooked issues during the pandemic. My time here profoundly deepened my understanding of research methodologies and significantly honed my skills in data analysis, literature review, and academic writing. I'm especially proud that our findings on vaccine hesitancy were published in the International Journal of Humanities and Interdisciplinary Studies in November 2021, a significant highlight of my academic journey. Rutuja Research Foundation truly provided an intellectually enriching environment that was pivotal in shaping my path in health research. I am immensely grateful for the opportunity.



Kashyapi Joshipura,
First research intern at Rutuja



I have known Dr. Nehal now for 13 years, and I have witnessed her resilience. Through her zeal and diligence, she has spread a lot of awareness around menstrual health, mental health and peace education among girls and women and seniors. I congratulate her on completion of 5 years of her NGO Rutuja foundation and wish her best wishes for future endeavors.

Dr. Lata Ningoo,
ANĀHAT HEALING



Congratulations

on Your 2nd Annual NGO Symposium!

Dear Nehalji & Team RUTUJA,

From the heart of FemmeRootz, we send you our deepest love and heartfelt congratulations on the 2nd Annual NGO Symposium. Seeing your beautiful invite filled our hearts with joy, pride, and a quiet sense of awe.

We deeply appreciate your commitment to women's welfare and your inspiring efforts to create spaces that foster awareness, empowerment, and change.

We wish you a resounding success for the event on 30th August 2025. May it be a memorable gathering of changemakers and a catalyst for new collaborations and progress.

With warm regards and solidarity,

Jyothi G

FemmeRootz

"Rooted Change, Real Impact"





MISSION LAAL RANG

Initiative
AM TEAM FOUNDATION

Reg. No. : HR/017/2021/00930

PAN No: AAMAA8816H

Website: amteamindia.com

Email: amteamindia@gmail.com



Hi, I'm Rahul Rathore — founder of Mission Laal Rang, a career coach, and a certified sex educator.

I want to express my heartfelt gratitude to Rutuja Charitable Trust. This year, they gave me some amazing opportunities to grow and express myself on a bigger platform.

Thanks to their support, I was invited as a guest speaker in multiple webinars. I also got a chance to participate and learn a lot through these sessions.

A special thank you to Dr. Nehal — your dedication truly inspired me.

I'm also thankful to the entire RTUJA team.
Looking forward to more meaningful collaborations in the future!

Thank you so much.

Address: House No.6259, Ward-16, Mohalla Chhipatwara, Rewari, Haryana, Ph.no. 9034636970

***NGO registered under the Haryana Registration and Regulation of Societies Act, 2012 (Haryana Act No. 1 of 2012).**

Indian women are very tolerant by nature. They do not tell their problems even to their families. Menstrual problems are not even discussed. This is an untouched subject on which very few organizations or social workers are working. Nehalben is doing very good work on this subject. I have seen her working hard for many years. Be it to create awareness among women or to educate school girls. Thanks to Nehalben and all the volunteers associated with Rutuja.

Jagadish Parmar,
Founder Braineer Creations

Volunteering with Rutuja NGO has been a truly heartwarming and fulfilling experience for me. As someone deeply connected with healing and mental well-being through my own professional journey, I felt an immediate resonance with Rutuja's mission of supporting women and working towards the mental health of our society. Being a part of this journey on their 5th Anniversary fills me with immense pride. I have witnessed the dedication, compassion, and consistent efforts of the Rutuja team and Dr. Nehal Shah in uplifting countless women. It has reaffirmed my belief that mental health, emotional well-being, and women's empowerment are not just words but essential pillars of a healthy, thriving community. I feel grateful and honored to contribute my small part to this beautiful mission.

With gratitude,
Jaya Variyava
Certified Reiki Grandmaster | crystal therapist



Nehal Ma'am is one of the most dedicated social entrepreneurs

I have come across in recent years. Through Rutuja, she has tirelessly helped people from all walks of life by creating awareness around women's health, wellness, spirituality, psychosomatic wellbeing, mental health, reading, art and I can go on. During various traumatic waves of COVID-19, Rutuja invited experts from medical and wellness fields to reduce people's stress and find the right solutions for their holistic health. Rutuja has also curated and hosted multiple events which have created a massive on-ground impact and awareness related to menopause and menstrual health. Rutuja has been making a difference in Surat and on various global platforms year on year and it reflects the spirit of its Founder in its truest sense.

Mohita Adhvaryu

Hello Nehal mam,

I felt very good working at Rutuja Charitable Trust. I have learned a lot. Working with the Rutuja charitable trust has been a truly enriching and meaningful experience. It allowed me to connect with diverse communities and develop both personal and professional skills. Being part of a team that strives for positive change has not only broadened my perspective but also deepened my commitment to social responsibility.

And I'm proud to have been a volunteer that helps women to stand Independent.

Aastha Raval
(volunteer)

I am writing to express my sincere appreciation for the opportunity to work with Rutuja Charitable Trust. The experience has been incredibly rewarding, and I am grateful for the chance to contribute to the noble cause. The team's dedication, passion, and commitment to making a positive impact in the community are truly inspiring.

I appreciate the support, guidance, and opportunities provided during my involvement. I am thankful for the opportunity to be a part of Rutuja.

Krishna Mehta,
volunteer at Rutuja

સૌ પ્રથમ ઋતુજાને સળતાપૂર્વક પાંચ વર્ષ પૂર્ણ કરવા અભિનંદન. આવનારા દિવસોમાં પણ આજ મુજબ સ્ત્રીઓની સમસ્યાઓને દૂર કરવા તેમજ આ બાબતની અણસમજ અને ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરી આ ક્ષેત્રમાં વધુમાં વધુ લોક જાગૃતિ માટે પ્રયાસ કરતાં રહો તેવી અંતરમનથી શુભેચ્છાઓ

Kishor DhanajiBhai Patel

speaker at Rutuja and well-wisher

Hello Nehal mam,

I felt very good working at Rutuja Charitable Trust. I have learned a lot. Working with the Rutuja charitable trust has been a truly enriching and meaningful experience. It allowed me to connect with diverse communities and develop both personal and professional skills. Being part of a team that strives for positive change has not only broadened my perspective but also deepened my commitment to social responsibility.

And I'm proud to have been a volunteer that helps women to stand Independent.

Aastha Raval
(volunteer)



ઘી સૂરત પીપલ્સ કો-ઓ. બેન્ક લિ.

સ્થાપના : ૧૯૨૨

મલ્ટી સ્ટેટ શિડ્યુલ્ડ બેન્ક

રોકાણમાં વૃદ્ધિ સૂરત પીપલ્સ બેન્ક ને સંગ

૪૮ મહિના માટેના
વ્યાજના દર

જનરલ પરિલક

૭.૭૫% ચીલ્ડ: ૮.૮૮ %

સીનીયર સીટીઝન્સ

૮.૨૫% ચીલ્ડ: ૯.૬૬%

૩૭ મહિના માટેના
વ્યાજના દર

જનરલ પરિલક

૭.૭૫% ચીલ્ડ: ૮.૬૬ %

સીનીયર સીટીઝન્સ

૮.૨૫% ચીલ્ડ: ૯.૨૯%

આકર્ષક થાપણના વ્યાજના દરો
(ટૂંક સમય માટે જ)

રીકરીંગ ડીપોઝીટમાં રોકાણ કરી લાખપતી બનો

| માસિક હાતાની રકમ | ૬૪૦૦/- | ૩૮૦૦/- | ૨૫૦૦/- |
|-------------------------|----------------------|----------|----------|
| મુદત (મહીને) | ૧૫ | ૨૪ | ૩૬ |
| પાકતી મુદતે મળતી રકમ | જનરલ પરિલક માટે | ૧૦૦૭૪૨/- | ૧૦૦૮૫૮/- |
| પાકતી મુદતે મળતી રકમ | સીનીયર સીટીઝન્સ માટે | ૧૦૧૦૭૭/- | ૧૦૧૨૨૬/- |

રજીસ્ટર્ડ/ સેન્ટ્રલ ઓફિસ: 'વસુધારા ભવન', ટીમલીયાવાડ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫૦૦૧, ફોન.: (+૯૧-૦૨૬૧) ૨૪૬૪૬૨૧ થી ૪૬૨૪, ફેક્સ (+૯૧-૦૨૬૧) ૨૪૬૪૫૭૭/૯૨,
ઈ-મેઇલ: info@spcbl.in, ટેલ ફી નં.: ૧૮૦૦૨૩૩૭૭૨૨, વેબસાઇટ: www.spcbl.in

રૂઝા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટે સમાજસેવામાં છેલ્લા પાંચ વર્ષોમાં જે ઉમદા કામગીરી કરી છે તે ખરેખર પ્રશંસનીય છે.

સ્ત્રીઓના શિક્ષણ, આરોગ્ય, માનસિક સુખાકારી અને સશક્તિકરણ માટે સતત યોજાતી પહેલો સમાજને નવી દિશા આપે છે. આ કાર્ય માત્ર સેવા નથી પરંતુ સમાજ માટે પ્રેરણા છે. અમારી હાર્દિક શુભકામનાઓ છે કે ટ્રસ્ટ

આવનારા સમયમાં પણ આવી જ રીતે સફળતાપૂર્વક આગળ વધે અને અનેક જીવનોમાં પ્રકાશ પાથરે.

With Compliments,

અમિત ગજજર – President and Board of Directors

The Surat Peoples Co-Op. Bank Ltd.

શ્રમજીવી મહિલા કલ્યાણ ટ્રસ્ટ, સુરત લાંબા સમયથી સમાજસેવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવી રહ્યું છે. કમિશનર મહિલા અને બાળ વિકાસ, ગાંધીનગરની અનુમતિ હેઠળ ટ્રસ્ટ દ્વારા સંચાલિત જિલ્લા વિવિધલક્ષી મહિલા કલ્યાણ કેન્દ્ર મારફતે મહિલાઓના કલ્યાણ માટે સતત કાર્ય થઈ રહ્યું છે. રોજગારલક્ષી માર્ગદર્શન, સામાજિક-કાયદાકીય સહાય, આરોગ્ય, વ્યક્તિગત વિકાસ, કારકિર્દી ડેવલપમેન્ટ, તેમજ યુવા પેઢીને ઉપયોગી બને તેવા અનેક મુદ્દાઓ પર કાર્ય કરીને સંસ્થા સમાજમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી રહી છે.

સ્ત્રીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે સુરક્ષિત વાતાવરણ ઊભું કરવું, શિક્ષણ તથા સ્વાસ્થ્યની દિશામાં માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું અને કાયદાકીય તેમજ માનસિક સહાયથી તેઓને સશક્ત બનાવવું એ શ્રમજીવી મહિલા કલ્યાણ ટ્રસ્ટના પ્રયત્નો રહ્યા છે અને એવા જ પ્રયત્નો રૂઝુ ટ્રસ્ટ પણ કરી રહ્યું છે.

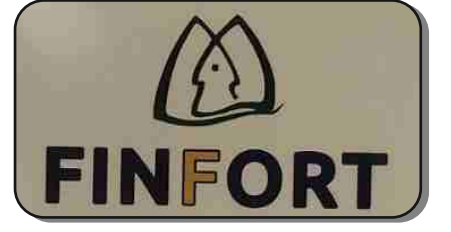
આજે જ્યારે રૂઝુ યેરિટેબલ ટ્રસ્ટ પોતાની સેવાયાત્રાના સિદ્ધિદાયી સ્તરે મોખરે ઊભું છે, ત્યારે અમે આ સંસ્થાને હૃદયપૂર્વક અભિનંદન પાઠવીએ છીએ. સ્ત્રીઓના શિક્ષણ, આરોગ્ય, માનસિક સુખાકારી અને સશક્તિકરણ માટે કરવામાં આવેલ આ કાર્ય સમાજ માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત છે.

અમારી શુભકામના છે કે રૂઝુ યેરિટેબલ ટ્રસ્ટની યાત્રા આવી જ રીતે સતત આગળ વધતી રહે અને સમાજમાં સેવા, સહકાર અને સશક્તિકરણની નવી ઊંચાઈઓ સર કરતી રહે.

શ્રેષ્ઠ શુભેચ્છાઓ સાથે

શ્રમજીવી મહિલા કલ્યાણ ટ્રસ્ટ, સુરત

ફિનફોર્ટ તરફથી રૂતુજાને શ્રેષ્ઠ શુભેચ્છાઓ



“રૂતુજા” આજે જ્ઞાન, કરુણા અને સમાજપરિવર્તનનું પ્રતિક બની ઉભી છે.

તેના ઉપક્રમે અનેક જીવનોને સ્પર્શ્યા છે અને શૈક્ષણિક મૂલ્યો, સંવાદ અને માનવતાને

એકસાથે લાવવાનું કાર્ય કર્યું છે. ફિનફોર્ટ તરીકે અમે રૂતુજાના આ દ્રષ્ટિકોણને હૃદયપૂર્વક અભિનંદન આપીએ છીએ, કેમ કે તે સમાજને શક્તિ આપતું અને સંસ્કારને પોષણ આપતું કાર્ય છે. અમારી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ છે કે રૂતુજા આવનારા સમયમાં પણ પ્રેરણા ફેલાવતું રહે, પ્રકાશિત કરતું રહે અને અનેક હૃદયો સુધી પહોંચીને શાશ્વત અસર સર્જતું રહે. તમારી આ યાત્રા હંમેશાં વધુ તેજસ્વી બને તેવી શુભકામનાઓ. સ્નેહભરી શુભેચ્છાઓ સાથે,

ફિનફોર્ટ ટીમ

અંકલેશ્વર

AMAM :

Educational - Emotional & professional
Stress management

Dream it - achieve it
Career Guidance program with 3000+ career opportunities.
20,000+ Job opportunities
Ranking one in best counselling center in Vadodara

Online & offline counselling services available
International Online Counselling services
USA - Canada - London - France - Dubai

Contact details:

Dr Purvi Bhimani- 9824372039

Email: www.amamconsultancy.in

Google - Amam Counselling Center



28 YEARS OF GLORIOUS SUCESS....



NAVNIT PUNJIRAM MODI
KAUMIL NAVNIT MODI

NEETA NAVNIT MODI
SHRUJAL KAUMIL MODI

SHRUNAYA KAUMIL MODI
SHRUMIL KAUMIL MODI
VRUMIL KAUMIL MODI



TRIPADA HEALTHCARE PVT. LTD.

*Manufacturer of
Psychiatric Medicines*

6-13, 2nd Floor, Malhar Complex, Near Sola Railway Over Bridge, Sola-Science City Road,
Sola, Ahmedabad-380060. Mob : +91-9925598922 / +91-9825426020



DR. RAJESH P. SHRIVASTAVA

MBBS, MS (General Surgery)

Fellowship in Metabolic & Obesity Surgery

Fellowship by American College of Surgeons (FACS)

Fellowship in Minimal Access Surgery (FMAS)

DR. RAJESH K. MAHIDA

MBBS MS (General Surgeon)

Fellowship In Minimal Access Surgery (FMAS)

Fellowship In Bariatric And Metabolic Surgery



કોઈપણ પ્રકારના
હર્નિયા માટે
લેપ્રોસ્કોપી ટેકનિકથી
ઓપરેશન હવે તમારા
શહેરમાં ઉપલબ્ધ છે.



Dr. Rajesh P. Shrivastava
MBBS, MS (General Surgery)
FAMS, FACS, FMOS
(Hernia Expert)



Dr. Rajesh K. Mahida
MBBS, MS (General Surgery)
FAMS, FBMS
(Hernia Expert)

સોમ થી શુક્ર :
બપોરે ૪:૦૦ થી સાંજે ૭:૦૦

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે :+91 93167 63872

૩૦૭-૩૦૮-૩૦૯, ત્રીજો માળ, ઝેનોન, યુનિક હોસ્પિટલ સામે,
સિવિલ ચાર રસ્તા થી સોસ્યો સર્કલ રોડ, રિંગ રોડ, સુરત.

દીપકભાઈ
કિશોરભાઈ

(મો.) ૯૮૨૫૧ ૦૯૧૦૩
(મો.) ૯૮૨૫૧ ૩૨૬૧૨



અખીલગુલાલ કાર્યાલય

દરેક પ્રકારના કેલેન્ડર તેમજ સ્કુલને લગતી સ્ટેશનરી જેવા કે વિદ્યાર્થી રજીસ્ટર,
દૈનિક નોંધપોથી, સ્કૂલ લીવીંગ સર્ટી. વગેરેનું છાપકામ કરનાર

૧/૩૩૭૩, ચંદનઘર, બાવાસીદી મહોલ્લો, કાજીનું મેદાન, ગોપીપુરા, સુરત.



તિરૂપતિ બુક મેન્યુ. કું.

દરેક પ્રકારની સપ્લીમેન્ટરી, ઉત્તરવહી, પુરવણી તેમજ નોટબુક
ઉપરાંત દરેક પ્રકારની સ્ટેશનરી બનાવનાર

ફેક્ટરી : પ્લોટ નં. ૧૪૮, કિસાન રાઈસ મિલની બાજુમાં, ડી. બી. રોય કંપાઉન્ડ, કરંજ રોડ, ઓલપાડ, જી. સુરત.



શુભ સાહિત્ય

શુભ સાહિત્ય

સારું સાહિત્ય સંસ્કારનું સિંચન કરે છે.

સુરત શહેરની પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થા

દરેક પ્રકારના સાહિત્યિક, નવલકથા, કાવ્ય, વાર્તા સંગ્રહ વિગેરે પ્રકાશિત કરનાર
સ્વચિત લેખ, વાર્તા, નવલકથા વગેરે સાહિત્યને લગતું પ્રકાશન કરવા માટે
અમારી સંસ્થાની મુલાકાત લઈ શકો છો.

૧/૩૩૭૩, ચંદનઘર, બાવાસીદી મહોલ્લો, કાજીનું મેદાન, ગોપીપુરા, સુરત.



“રૂતુજા” એ સમાજમાં જાગૃતિ, શિક્ષણ અને માનવતાનો એક એવો દીપક છે, જે સતત પ્રકાશ ફેલાવતો રહ્યો છે. સ્ત્રીઓના સશક્તિકરણથી લઈને માનસિક તથા આધ્યાત્મિક સુખાકારી સુધી, રૂતુજાના દરેક પ્રયાસ સમાજમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાના પ્રેરક બની રહ્યા છે. હું હૃદયપૂર્વક અભિનંદન પાઠવું છું કે રૂતુજાની આ યાત્રા વધુને વધુ લોકોને માર્ગદર્શન આપે, સમાજને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય તરફ દોરી જાય અને સતત સેવા તથા સંસ્કારનું પોષણ કરતી રહે.

With Best Compliments from Nikhil Gandhi



ટ્રસ્ટ રજી. નં. એઈ/૮૧૩/ભરૂચ. તા. ૧૨/૭/૦૧
સોસાયટી રજી. નં. ગુજ/૮૨૪/ભરૂચ. તા. ૧૨/૭/૦૧



☎ : 02642 - 265550
(M) 94268 78560

લોકશક્તિ વિકાસ ટ્રસ્ટ - ભરૂચ.

એ-૧, શાંકુન્તલ એપાર્ટમેન્ટ, દહેજ બાયપાસ રોડ, ભરૂચ - ૩૯૨ ૦૦૧. (ગુજરાત)

જાવકનં.

તારીખ:

ઋતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ-સુરત પાંચ વર્ષ પૂર્ણ થયાને ઉજવણી કાર્યક્રમની શુભેચ્છા સહ !

લોક શક્તિ વિકાસ ટ્રસ્ટ ભરૂચ અને ટ્રસ્ટ સંચાલિત શ્રી સરસ્વતી કોલેજ ઓફ સોશયલ વર્ક મોરિયાણા અને શ્રી સરસ્વતી એમ.એસ.ડબલ્યુ કોલેજ, મોરિયાણા. તા: નેત્રંગજી: ભરૂચના સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણ, બંને કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ, અધ્યાપકગણ તેમજ વિદ્યાર્થીગણ ઋતુજા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, સુરતને સમાજ સેવા અને વંચિત સમુદાય માટે ઉત્તમોત્તમ કાર્ય સાથે પ્રગતિ કરે એવી લાગણી સાથે સમગ્ર સંસ્થા પરિવારગણ શુભેચ્છા પાઠવે છે.

ડૉ. સુધીરભાઈ એચ. જાની

સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટીશ્રી

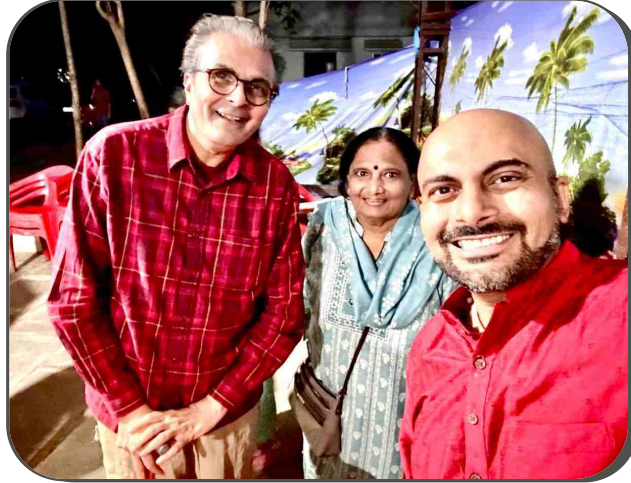


ડૉ. રીનાબેન એમ. પટેલ

ઈ. આચાર્યશ્રી



05-11-24



Best Wishes From
Parth Savla
Certified NLP Coach, Director & AI Expert
Web/ AI/ DIGITAL
Services at Coherence Coaching
Follow Instagram or Facebook at [coherence.coaching](https://www.coherence.coaching)



ABD PUBLISHERS

Jaipur



New Delhi

રુતુજા ટ્રસ્ટ માટે એટલું કહીશ કે તમારી મહેનત અને સર્જનાત્મકતા ખરેખર પ્રશંસનીય છે. તમારા કાર્યો થકી તમે જે તમારી ઓળખ બનાવી છે એ બદલ અમને સૌને ગર્વ છે. તમારું ભવિષ્ય હંમેશા સફળતા અને આનંદથી ભરેલું રહે તેવી શુભેચ્છાઓ. આગળ પણ તમારું કાર્ય સમાજ માટે પ્રેરણાનો સ્ત્રોત બને તેવી આશા હંમેશા નવા ઊંચાઈઓ હાંસલ કરતા રહો.

ગોપાલ અગ્રવાલ





**With Best Compliments from
Nehal Hetal Shah
Hailey & Mishti
LA, California, USA**

શુભેચ્છક

Professor Dr Dilipbhai Shah ના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ વતી,
Dr Nehal Shahના Rutuja Foundationના 5 વર્ષ નિમિત્તે સઘન અને સક્રિય કાર્યો માટે
હાર્દિક અભિનંદન. ભવિષ્યમાં ઉત્તમ પ્રવૃત્તિઓ માટે અમારા સહયોગની ખાતરી સાથે હાર્દિક
અભિવાદન અને શુભેચ્છાઓ.



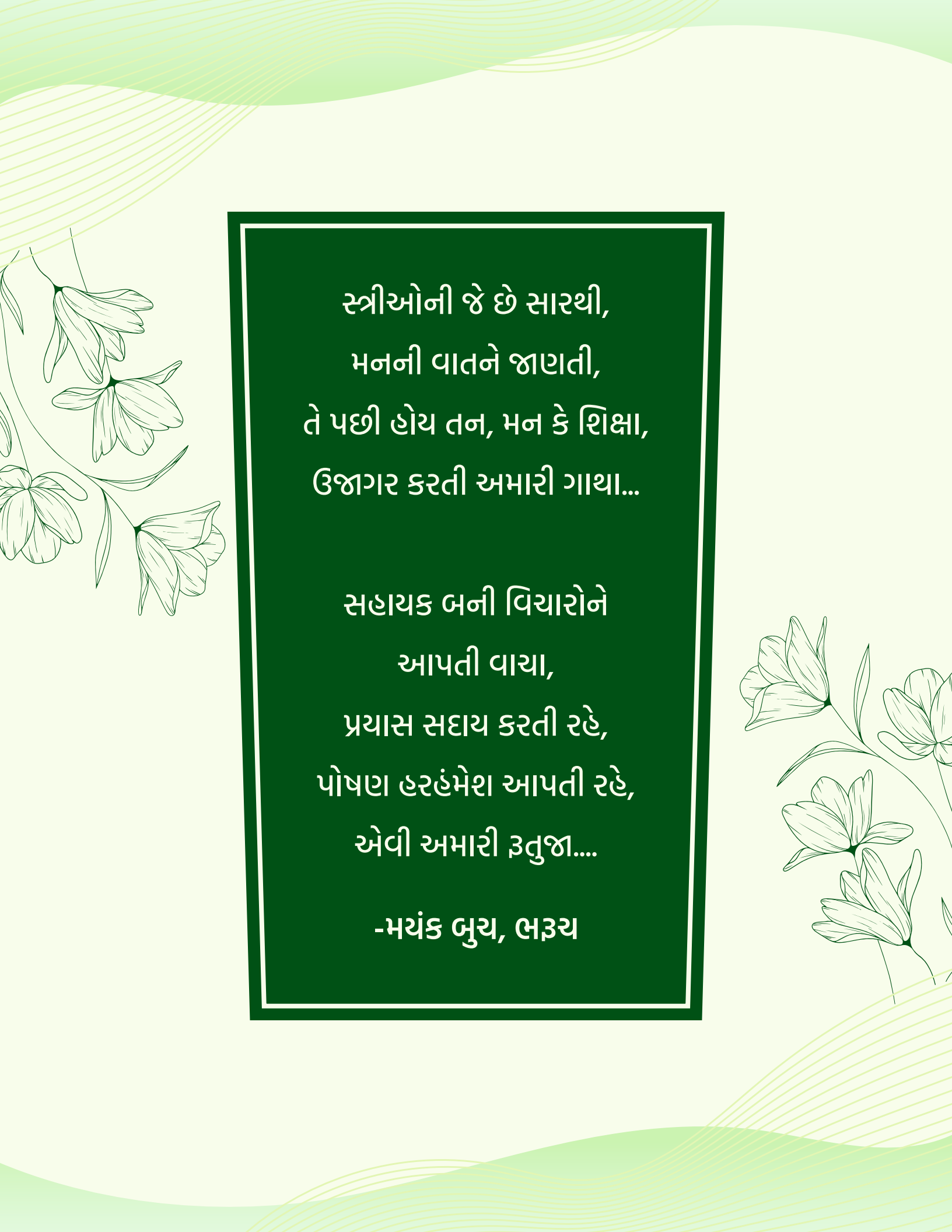
Dr. R.N. Prasad

Dr. Sudhir Jani

Dr. Prakash Bacharwal

Ajit Dodiya

Rakshit Calcuttawala



સ્ત્રીઓની જે છે સારથી,
મનની વાતને જાણતી,
તે પછી હોય તન, મન કે શિક્ષા,
ઉજાગર કરતી અમારી ગાથા...

સહાયક બની વિચારોને
આપતી વાચા,
પ્રયાસ સદાય કરતી રહે,
પોષણ હરહંમેશ આપતી રહે,
એવી અમારી રૂતુજા....

-મયંક બુચ, ભરૂચ

CONTACT US:

- For Collaborations, Donations,
Sponsorships, Programs Etc...

CONTACT DETAILS



+91 96646 72641



www.rutuja.org



rutujawomen@gmail.com



<https://linktr.ee/Rutujacharitabletrust>



Documentation and Writing by
Sandipa Thesiya