આદર્શ અમદાવાદ
એપ્રિલ-૨૦૨૧
માસિક સમાચાર પત્રિકા
તંત્રી :
ભરતભાઈ જે. શાહ

ટ્રસ્ટી મંડળ
ભરતભાઈ જે. શાહ
દશરથભાઈ એચ. શાહ
ગુણવંતભાઈ આર. શાહ
મયંકભાઈ જે. શાહ
રશ્મિનભાઈ આર. વોરા
જનકભાઈ નાણાંવટી
રવિભાઈ એમ. શાહ
રૂપેશભાઈ શાહ
સુરેખાબેન શાહ

મુખ્ય કાર્યાલય
આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, સ્થાનકવાસી જૈન ઉપાશ્રય પાસે, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૯
ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૬૫૪૧૬,
ટ્રસ્ટ રજી.નં.ઈ-૧૫૨૩૨-અમદાવાદ
વેબસાઈટ :
www.aadarshamdavad.org.
facebook :
fb.com/aadarshamd
Email :
aadarshamdavad@yahoo.co.in

છૂટક કિંમત રૂા.૬.૫/- વાર્ષિક લવાજમ રૂા.૭૫/-, ત્રણ વર્ષનું રૂા.૨૧૫/-, પાંચ વર્ષનું લવાજમ રૂા.૩૬૦/-
(૧) Website : www.aadarshamdavad.org દ્વારા Online : Subscription (લવાજમ) Donation (દાન) આપી શકો છો.
(૨) આપેલું દાન ૮૦-જી(૫) સ્કીમમાં ઈન્કમટેક્ષમાં રાહતને પાત્ર છે.

આ માસિકમાં છપાતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી જે તે લેખક કે કંપનીના છે તેની સાથે તંત્રી કે સંસ્થા સહમત છે તેવું માનવું નહીં. સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન. ન્યાયતંત્ર, અમદાવાદ

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પેજ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૫
૩	કોરોના વેક્સીન વિશે	૫-૬
૪	એપ્રિલ-મે-૨૧ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ	૭ થી ૧૦
૫	પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી	૧૧-૧૨
૬	એક્યુપ્રેશરના અભિપ્રાય	૧૩
૭	જાણો આપણા સ્વયં સેવકોને	૧૪-૧૬
૮	યોગ વિશે	૧૭-૧૮
૧૦	નસ પર નસ ચઢી જાય	૧૯
૧૧	નિવૃત્તિ : તમારો બદસુરત ચહેરો	૨૦-૨૨
૧૨	જાહેરાત	૨૩
૧૩	સિલાઈ	૨૪
૧૪	વિના મોતીયાના ઓપરેશન, જાહેરાત, ડોનેશન	૨૫-૨૬

તંત્રી : આદર્શ અમદાવાદ એ હિમતભાઈ શામળદાસ શાસન સેવા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટનું યુનિટ છે એનજીઓ છે. રજીસ્ટ્રેશન નંબર ઈ ૧૫૨૩૨ છે. સંસ્થા ૨૦૦૨થી કાર્યરત છે. આદર્શ અમદાવાદના ત્રણ મુખ્ય હેતુ છે (૧) બધી પ્રવૃત્તિઓ વિનામૂલ્યે કરવી (૨) જ્ઞાતિ-જાતિના ભેદભાવ નહીં (૩) નાના બાળકોથી વયસ્ક સુધીના માટે બધી પ્રવૃત્તિઓ થાય છે. પ્રવૃત્તિ-સામાજિક, શૈક્ષણિક, હેલ્થ, કાયદાકીય વગેરે પ્રવૃત્તિઓમાં ૬૫થી વિશેષ થાય છે. જગ્યાઓ ૨૫૦થી વધુ જગ્યાઓ લોકોએ સંસ્થાને કાર્યક્રમ માટે આપેલ છે. સ્વયંસેવકો ૧૨૦૦થી વધુ વ્યક્તિઓ માત્ર સેવા આપે છે.

અમદાવાદમાં યોગના કેન્દ્રો ૫૦, પ્રાથમિક સારવાર કેન્દ્ર-દવાખાના ૫, એક્યુપ્રેસર સારવાર કેન્દ્રો ૧૦, વિવિધ કન્સલટન્સી ૧૬, પથરીની દવાના કેન્દ્રો ૨૫, સિલાઈ સેન્ટર ૬ છે.

આ બધી વિનામૂલ્યે પ્રવૃત્તિઓ અમદાવાદના દરેક નાગરિકો મેળવી રહ્યા છે. આપના મેગેઝિન દ્વારા લોકોને વધુ ને વધુ લોકોને વિનામૂલ્યે પ્રવૃત્તિઓનો લાભ મળે તેવી આદર્શ અમદાવાદની ભાવના છે. એટલે આપનો વોટ્સએપ નંબર, મોબાઈલ નંબર, ઈમેલ નંબર આપવા વિનંતી છે. જેના દ્વારા અમે ઈમેલ, વોટ્સએપથી માહિતી મોકલી આપીશું જે આપ આપશ્રીના મેગેઝીન-પત્રિકામાં જગ્યા અને અનુકુળતા મુજબ છાપવા વિનંતી છે. આપશ્રીના પત્રિકાની એક નકલ આદર્શ અમદાવાદના સરનામે મોકલવા વિનંતી.

સહકારની અપેક્ષા
કિરીટ શાહ

This page is sponserd by

સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા

બાળ ઉછેરઃ થીંગડાં કેટલા મારીશું ? આખો ચંદરવો બદલવો પડે તેમ છે

આલેખનઃ રમેશ તન્ના

મોટા ભાગનાં આજનાં માતા-પિતાની ફરિયાદ છેઃ સંતાનો અમારું કહ્યું માનતાં નથી. અમને સમય આપતાં નથી. આખો દિવસ મોબાઈલ ફોનને મચડ્યા કરે છે.

વાતમાં વજુદ છે.

આજની નવી પેઢી ડિઝિટલ પેઢી છે. આજે જાણે કે આધુનિક ટેકનોલોજીએ બાળ ઉછેરની જવાબદારી પોતાના ખભા પર લઈ લીધી છે. આધુનિક ટેકનોલોજી આજનાં લાખો-કરોડો વાલીઓ-માતા-પિતાને જાણે કે કહે છેઃ 'સોરી, બાળ ઉછેરમાં હવે તમારી કોઈ જરુર નથી. એ કામ હું સંભાળી લઈશ.'

'ટચુકડા' પડદાએ આખી દુનિયાને જ બદલી નાખી છે.

ભારતમાં જેટલી વસતિ છે તેના કરતાં મોબાઈલ ફોનની સંખ્યા વધારે છે. મોબાઈલ ફોન ધારે તે રીતે માણસને નચાવે છે.

માણસ નામના પ્રાણીનું રિમોટ કંટ્રોલ મોબાઈલ ફોન નામના ઉપકરણ પાસ છે. બાળકો પણ તેનો ભાગ છે.

માત્ર ભાગ નથી, ભોગ પણ બન્યાં છે.

આધુનિક ટેકનોલોજી બાળકો-કિશોરો-યુવાનો ફ્રેન્ડલી હોવાથી માતા-પિતાની દશા વધારે કફોડી થઈ છે. આજના બાળકને માતા-પિતાને કશું પૂછવાની જરુર નથી કારણ કે તેમની પાસે ગુગલ છે.

ગુગલે એવી ગૂગલી નાખી છે કે માતા-પિતા ક્લિન બોલ્ડ થઈ ગયાં છે.

બાળકો વીડિયો ગેમ રમે છે તે પણ કેવી હોય છે ? તેમાં કોઈને મારવાથી શક્તિ મળે છે. કોઈને મારવાથી શક્તિ વધે કે ઘટે ? ભારતની સંસ્કૃતિ તો એવી છે કે કોઈને જીવાડો તો શક્તિ વધે. ભારતની સંસ્કૃતિ મારવાની સંસ્કૃતિ છે જ નહીં. આ તો 'જીવો અને જીવવા દો'ની તપોભૂમિ છે.

'ભલા થાઓ અને ભલુ કરો'નો આ પ્રદેશ છે.

બાળ ઉછેર એ આજનો સૌથી મોટો અને નાજુક પ્રશ્ન છે.

જે રાષ્ટ્રનો 'બાળ ઉછેર' બગડ્યો એ રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય કેવું હોય ? માતા-પિતા બાળ ઉછેરના મુદ્દે આજે જેટલાં અસહાય અને લાચાર છે તેવાં ક્યારેય નહોતાં.

હવે સંતાનો વાલી બની ગયાં હોય તેવો ઘાટ છે.

આર્થિક ઉપાર્જન માટે મન-કમને કામ કરતી મહિલાઓ બાળ ઉછેર માટે સમય

This page is sponserd by

પ્રો.એચ.ટી. કાશીપરા

નથી આપી શકતી તેના પણ પ્રશ્નો છે.

બાળકોનો ઉછેર કરવામાં કાચાં પડતાં મોર્ડન મમ્મી-પપ્પાની મૂંઝવણો અને ગૂંચવણો વળી સાવ જ જુદી છે. બાળકો પાસેથી જાણે કે બાળપણ છીનવાઈ ગયું છે. સાચાં રમકડાં ખોવાઈ ગયાં છે. તન અને મનને મજબૂત કરતી અનેક દેશી રમતો ભૂલાઈ રહી છે.

ખાસ તો બાળકો એકલપટ્ટાં અને સ્વાર્થી બની રહ્યાં છે. તેઓ ચીજ-વસ્તુઓ, સાધનો, સગવડો અને ઉપકરણોનાં આદિ બની રહ્યાં છે.

બાળકોને બધું મળી રહ્યું છે પણ સંસ્કાર, પ્રેમ, સમય કોઈ નથી આપતું. બાળકો સમયનાં ભૂખ્યાં હોય છે. તેમને પારાવાર પ્રેમ જોઈતો હોય છે. એ તો કૂમળા છોડ જેવાં હોય છે. વાળો તેમ વળે.

'બાળ ઉછેર' વિશે આખો સમાજ ગંભીર બને, આજના સમયકાળને અનુરુપ સમજ કેળવે અને સક્રિય થાય તે જરુરી છે.

સમાજમાં જો 'કર્ણ' વધતા જશે અને કાનુડા ઘટતા જશે તો દુર્યોધનોથી પનારો પાડવો પડશે.

માટે ચેતીએ.

માટે સમજીએ.

માટે સક્રિય થઈએ.

ડૉ. ચિરાગ માત્રાવડીયા, રાજકોટની ફેસબુક વોલ પરથી...

(૧) વેક્સીન શું છે? એ કેવી રીતે બને?

(૨) વેક્સીન લીધા બાદ શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે?

(૩) શું વેક્સીનની શરીર પર થતી આડઅસર વાસ્તવમાં ફાયદાકારક છે?

(૪) શું વેક્સીન લેવી જોઈએ?

(૫) શું વેક્સીન લીધા બાદ પણ કોરોના થઈ શકે?

(૬) વેક્સીન વિશેની અફવાઓ.

(૧) વેક્સીન શું છે?

સરળ શબ્દોમાં કહું તો કોઈ વાઈરસ અથવા બેક્ટેરીયાનો નિષ્ક્રિય અથવા મૃત અવતાર એટલે વેક્સીન. જી હા... હાલમાં કોરોનાની વેક્સીન જે લોકો લઈ રહ્યા છે એ બીજું કશું નથી પણ કોરોનાના જ જીવાણુ છે પણ એ મૃત છે અથવા એને નિષ્ક્રિય કરી દેવામાં આવ્યા છે. બહાર વાતાવરણમાં રહેલો કરોના સક્રિય છે જે રોગ અને હાનિ ફેલાવે છે. જ્યારે વેક્સીનમાં રહેલા

This page is sponserd by

શકીલા સી. પટેલ

કોરોનાની રોગ ફેલાવવાની ક્ષમતા નાબૂદ/નિષ્ક્રિય કરી દેવામાં આવી છે માટે વેક્સીનમાં જે કોરોના જીવાણુંના અંશો છે તે મૃત અથવા નિષ્ક્રિય છે.

- એ કઈ રીતે બને છે?

જે તે પ્રાણી અથવા મનુષ્યમાંથી લીધેલા ટેસ્ટીંગ સેમ્પલના કલેક્શનમાંથી આવા વાઈરસને અલગ તારવવામાં (આઈસોલેટ) આવે છે. બાદમાં નિયત તાપમાને લેબોરેટરીમાં વિવિધ પરીક્ષણ અને રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના અંતે જે તે વાઈરસને નિષ્ક્રિય કે મૃત કરીને સોલ્યુશન મારફતે ઈન્જેક્શનમાં લેવામાં આળે છે. આ થઈ વેક્સીન.

(૨) વેક્સીન લીધા બાદ શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે?

આપણા શરીરમાં મુખ્ય છે રક્ત/લોહી. આ લોહીમાં આપણા ત્રણ સૈનિકો રહેલા છે. એક છે રક્તમાં વહેતા રક્તકણો, (જે ફેફસાને ઓક્સિજન પૂરું પાડે છે) બીજા છે શ્વેતકણો (જે રોગો સામે રક્ષણ કરે છે.) અને ત્રીજા છે ત્રાકકણો (જે લોહી જામવાની ક્રિયામાં અલગ અલગ રીતે મદદ કરે છે.)

હવે સંપૂર્ણ ખેલ રોગપ્રતિકારક શક્તિનો છે. આ રોગપ્રતિકારક શક્તિને આપણે ભારતીય સેના સાથે સરખાવીએ ! સેનામાં જેમ એરફોર્સ, નેવી અને આર્મી છે બસ એવું જ !

જેમ દેશમાં આતંકવાદી ઘૂસપેઠ કરે ત્યારે સૈનિકો એમને મારીને તગેડી મૂકી બસ એવું જ કામ આપણા શરીરમાં શ્વેતકણો કરે છે. આ શ્વેતકણો આપણા શરીરના ખરા સૈનિકો છે.

શરીર જ્યારે વાઈરસને ચેપ લાગે ત્યારે આપણા સૈનિકો એવા શ્વેતકણો લડવા પહોંચી જાય છે. આપણા શરીર માટે બહારથી પ્રવેશતા બેક્ટેરીયા, વાઈરસ, વેક્સીનમાં રહેલો મૃત જીવાણું બધું જ એક આતંકવાદી માફક છે. જેની સામે લડવા શ્વેતકણો પહોંચી જાય છે.

જ્યારે કોઈપણ વાઈરસનો ચેપ લાગે ત્યારે એ અજાણ્ય શત્રુને આપણા શ્વેતકણો પડકાર આપે છે. એની સામે લડીને શરીરનું રક્ષણ કરે છે. આપણા આ શ્વેત-સૈનિકો ખૂબ જ ઈન્ટેલીજન્ટ છે ! એ લડતા લડતા શત્રુને મેમરીમાં યાદ રાખી લે છે. એની વર્તણુક, એણે કરેલ નુકસાન, એની લડત બધી જ માહિતી એ ભેગી કરીને આપણા ડિફેન્સ સિસ્ટમ એટલે કે રોગો સામે લડતા રોગપ્રતિકારક તંત્રને આપે છે. પરિણામે આપણું શરીર રોગને અનુરૂપ એન્ટિબોડી તૈયાર કરે છે.

હવે વેક્સીન પર આવીએ. **(વધુ આવતા અંકે)**

This page is sponserd by

સંસ્કૃત ટ્રેડ કોમ

એપ્રિલ-મે -૨૦૨૧

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૧	કલાસિકલ સંગીત અને પિયાનો શીખો (૬ વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે)	**દર ગુરુવારે, સવારે ૧૧થી ૧૨**	નાજુ મોદી (સ્પેશિયાલીસ્ટ ઈન કલાસીકલ અને કી બોર્ડ પ્લેયીંગ)	Zoom ID-553 7052363	pw-piano
૨	Anger Free Life (ગુસ્સા વગરની જિંદગી)	૨૦-૪ થી ૨૨-૪-૨૧ બપોરે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	બી.કે.જાનકી (ટ્રેનર)	Zoom ID-95103482450	pw-1212
૩	કેમ બહેનો માટે સમાધાન કરવું અઘરું છે?	૨૨-૪-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પાંડે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૪	Search Inner Map of Heart for question on Mind Power	૨૩-૪-૨૧, શુક્રવાર સાંજે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦	રવિન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૫	ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કસરત	૨૪-૪-૨૧, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ.નાઝનીન રાણા (ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૬	સ્વસ્થ જીવન શૈલી ઋતુ પ્રમાણે અને પ્રાથમિક પ્રકૃતિ પરીક્ષણ	૨૪-૪-૨૧, શનિવાર બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ડૉ.હેમંત જોષી રેખાબેન અધ્વર્યુ (સંચાલક)	aadarsgandavad facebook	
૭	Map your Mind	૨૪-૪-૨૧, શનિવાર સાંજે ૫ થી ૬	શ્રેયાબેન પંડ્યા (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	

This page is sponserd by

શ્રી રવિભાઈ મનોજભાઈ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૮	એક્યુપ્રેશર અંગે આપના સવાલ જવાબ નીતાબેનના	૨૬-૪-૨૧થી દર સોમવાર સાંજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૯	નેચરોપથી દ્વારા રોગ ભગાડો (પીઠ અને ખભાના દર્દો માટે)	૨૭-૪-૨૧, મંગળવાર બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ.અનુષ્કા શર્મા (NDVD)	aadarsgandavad facebook	
૧૦	ફેવિકોલ આર્ટ	૨૭ અને ૨૮-૪-૨૧ બપોરે ૨ થી ૩	અંકિતા શાહ (ટ્રેનર)	Zoom ID-7284370670	pw-FevicolArt
૧૧	ક્યારે છોડી દેવું જોઈએ? (When to leave?)	૨૮-૪-૨૧, બુધવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પાંડે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૧૨	મેથેમેટિક્સની મઝા ભાગ-૧	૨૯-૪ અને ૩૦-૪, ગુરુ, શુક્ર બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Zoom ID 72772577702	pw Tahsow
૧૩	Ayurvedic Approach for Hair Problem	૨૯-૪-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ.રેણુકાબેન સિદ્ધપુરા (આયુર્વેદ)	aadarsgandavad facebook	
૧૪	વર્ટીગો અને કસરત	૩૦-૪-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ.નાઝનીન રાણા (ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૧૫	Awarness programme of Mental illness Stigma & "Discrimination"	૩૦-૪-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૫૦	Sicetric ડૉ.સંગીતાબેન (Guj.Inst.of Mental Harth) રેખાબેન અધ્વર્યુ (સંચાલક)	aadarsgandavad facebook	
૧૫ A	Mobile Awareness	૧-૫-૨૧, શનિવાર (નામ નોંધાવવા ફક્ત ૧૫)	શરદભાઈ શાહ બપોરે ૪.૩૦ થી ૬	આદર્શ અમદાવાદ નેહલ ખાતે.	

This page is sponserd by

શ્રી કુસુમબેન પટેલ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૧૬	Spoken English	૧-૫-૨૧ થી ૧૫ દિવસ માટે બપોરે ૧૨.૧૫ થી ૧.૧૫	વિનયભાઈ પટેલ (અંગ્રેજી નિષ્ણાંત)	aadarsgandavad facebook	
૧૭	Brownie Shake	૩-૫-૨૧, સોમવાર બપોરે ૨ થી ૨.૩૦	મોના સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૧૮	મેથેમેટિક્સની મઝા ભાગ-૨	૬-૫ અને ૭-૫ ગુરુ અને શુક્ર બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Zoom ID-72772577702	pw-TahSOw
૧૯	જેન્ડરનાં તફાવતને જાણો અને સ્વીકારો	૬-૫-૨૧ અને ૭-૫-૨૧ ગુરુ અને શુક્ર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પાંડે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૦	સાયટીકા અને ફીઝીયોથેરાપી	૮-૫-૨૧, શનિવાર બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ.નાઝનીન રાણા (ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૨૧	Sujok Awarness Programm	૧૧-૫ થી ૧૩-૫-૨૧ બપોરે ૩ થી ૪	ભાર્ગવી ત્રિવેદી (થેરાપીસ્ટ)	Zoom ફોન-૯૯૧૩૯૧૬૨૫૦ ઉપર વોટ્સએપથી રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું.	
૨૨	મેથેમેટિક્સની મઝા ભાગ-૩	૧૩-૫ અને ૧૪-૫, ગુરુ અને શુક્ર બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૪૦	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Zoom ID-72772577702	pw-TahSOw
૨૩	વિવિધ વાનગી બનાવતા શીખો	૧૪-૫-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	પ્રીતીબેન ઠક્કર (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૨૪	અનંત શક્તિ પાર્ટ-૨	૧૪-૫,૧૫-૫,૧૮-૫ થી ૨૦-૫-૨૧, બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ગીતાબેન પંચાલ (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	

This page is sponserd by

શ્રી આશાબેન રાઠી

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૨૫	Mind power Mastery	૧૬-૫-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૧.૧૫	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૬	મૂલાધાર વગેરે ચક્રોની સમજ (૧૨ વર્ષથી વધુ)	દર રવિવારે બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ.રજનીબેન (નેચરોપથી)	aadarsgandavad facebook	
૨૭	કીડની શું છે? શું કામ કરે છે અને ખરાબ થવાના કારણો?	૧-૫-૨૧, શનિવાર બપોરે ૩ થી ૪	કમલેશભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૮	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	૧-૪-૨૧ થી ૩૦-૪-૨૧ સુધી સવારે ૬ થી ૭	શોભાબેન શર્મા (યોગા ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૯	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	૧-૪-૨૧ થી ૩૦-૪-૨૧ સુધી સવારે ૭ થી ૮	જીજ્ઞાશાબેન સંઘવી (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID-78066947963	pw-OR9UT8
૩૦	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	૧-૪-૨૧ થી ૩૦-૪-૨૧ સુધી બપોરે ૧૧ થી ૧૨	રંજનબેન પટેલ (યોગા ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૧	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	૧-૪-૨૧ થી ૩૦-૪-૨૧ સુધી સાંજે ૪ થી ૫	હિરલબેન પટેલ (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID-81452883775	pw-123456
૩૨	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	૨૩-૩-૨૧ થી ૩૦-૪-૨૧ સુધી સાંજે ૫ થી ૬	યોગીનીબેન ધોળકિયા (યોગા ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૩	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	દર શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬	મીનુ સેવકાની (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID-8118958553	pw-MBYbliss
૩૪	રેગ્યુલર યોગ (એપ્રિલ)	દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	સ્મૃતિબેન શાહ મીનાક્ષીબેન મોદી જીગીશાબેન (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID-890226554	pw-196163

This page is sponserd by

ડૉ.પુષ્પાબેન મુલતાણી

એપ્રિલ-મે ની પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) સિલાઈ મશીન ડોનેશન : યોગ બેચ ૩૭, ૩૮, ૩૯ના તા.૧૧-૨-૨૧ દ્વારા શ્રી કમલેશભાઈ હસ્તક સિલાઈ મશીન આદર્શ અમદાવાદને મળ્યું છે. તે માટે આદર્શ અમદાવાદ તેઓનો આભાર માને છે. વધુમાં સિલાઈ મશીન આદર્શ અમદાવાદમાં શીખી જાય છે, પરંતુ સિલાઈ મશીન ના હોવાથી આવક કરી શકતા નથી. તેથી તેવું સિલાઈ મશીનની જરૂરિયાતવાળા બેનને તે સિલાઈ મશીન આપવામાં આવ્યું છે જેથી તેઓ રોજગાર મેળવી પગભર થશે.

(૨) વુમ્નસ ડે નિમિત્તે : આદર્શ અમદાવાદ અને જિલ્લા કાનૂની સેવા સત્તા મંડળ, ગાંધીનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે સ્વૈચ્છિક સેવાઓ આપતા શ્રી અનીલ કક્કડ અને જયરામ સોનીના પ્રયાસોથી આંતરરાષ્ટ્ર મહિલા દિવસ તા.૮મી માર્ચના દિવસે ઔદ્યોગિક તાલીમ સંસ્થા સરસપુર અમદાવાદ ખાતે એક જાહેર કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં મહિલાનું સમાજમાં યોગદાન વિશે જણાવ્યું હતું. સરકાર દ્વારા મહિલા કાનૂન સહાય અપાય છે. બાળ મજૂરી, બાળ લગ્ન, દહેજ પ્રથા, ઘરેલુ હિંસા, તેમજ મહિલાઓ ઉપર થતાં અત્યાચારોને લગતા કાયદા અને કલમો, ભારતીય બંધારણમાં જોગવાઈઓનો ઉલ્લેખ તેઓએ કરેલ હતો. વર્તમાન સમયમાં પણ ત્રીજા વિશ્વના દેશોમાં સ્ત્રી સાક્ષરતાનો દર ઘણો નીચો છે. નારી શક્તિ ઝિંદાબાદ અને મહિલા એકતા અમર રહોના નારાનો સૂત્રોચાર કર્યો હતો. આચાર્ય ડૉ.મહાશ્વેતાબેન શાહ આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું ખૂબ જ સફળતાપૂર્વક સંચાલન કર્યું હતું અને મહિલા તરીકેની પોતાની આગવી શક્તિનો પરિચય પૂરો પાડ્યો હતો.

(૩) માસ્કનું ડોનેશન : ૧૫૦૦ નંગ મેડિકલ માસ્કનું ડોનેશન મહેશભાઈ શાહ (ક્રિષ્ણા મેડિકો સર્વિસ, મણીનગર) દ્વારા આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. જેનું વિતરણ વિવિધ કેન્દ્રોમાં કરવામાં આવ્યું હતું.

(૪) વિનામૂલ્યે સિલાઈ મશીન ચાલુ થતી નવી બેચની માહિતી (બહેનો માટે) : (૧) જૈન આગમ વાડજ, બસ સ્ટેન્ડ પાસે, સ્ટારોટેલ ફાઈવ સ્ટાર હોટલ પાછળ, વાડજ. સંપર્ક અનસુયાબેન - ૯૪૨૯૭૫૦૮૮૯. તા.૧-૪-

This page is sponserd by
દીનાબેન હેમંતભાઈ શાહ

૨૦૨૧ની નવી બેચ ચાલુ થશે. સમય બપોરે ૧૨ થી ૩.

(૨) ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, મ્યુનિસીપલ ઓફિસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા. સંપર્ક - હીનાબેન-૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬. સમય : ૧.૩૦ થી ૪.૩૦ નવી બેચ તા.૧-૭-૨૧થી ચાલુ થશે.

(૩) વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતાબ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા. સંપર્ક - દીપ્તીબેન મીસ્ત્રી-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩. સમય : ૧૨ થી ૧.૩૦. તા.૧-૫-૨૧ થી નવી બેચ ચાલુ થશે.

(૪) નવીન આવાસ યોજના, કચ્છી જૈન ભવન, આણંદજી કલ્યાણજી બ્લોક, બહેરામપુરા. સવિતાબેન ઝાલા, સમય : બપોરે ૨ થી ૪. નવી બેચ તા.૧-૪-૨૧થી ચાલુ થશે.

નોંધ : શીખનારે અગાઉથી રૂબરૂ જઈ રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરીને રજીસ્ટ્રેશન કરાવવાં વિનંતી.

(૫) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ : કોરોનાના કારણે ડીલે થયું છે તો ક્ષમા કરવા વિનંતી.

(૬) ઓનલાઈન વિવિધ કાર્યક્રમ : આદર્શ અમદાવાદની ઈચ્છા હતી કે વિવિધ સ્થળે પ્રોગ્રામ કરવા. પરંતુ કોરોનાની વધતી સંખ્યાના કારણે હવે હાલ પૂરતું ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ કરવાનું વિચારેલ છે.

(૭) યુ ટ્યુબ : આદર્શ અમદાવાદે વિવિધ વિડીયો બનાવવાથી તેને માન્યતા મળી છે. આ કાર્ય ભરતભાઈ દોશીના સહયોગથી થયેલ છે.

(૮) શ્રધ્ધાંજલી : આદર્શ અમદાવાદના આદર્શ નગર, નારણપુરા કડવા પાટીદારના સેન્ટરના કોર્ડિનેટર તરીકે શ્રી જ્યોત્સનાબેન શિન્દે સેવા આપતા હતા. તેઓ તા.૩૦-૩-૨૦૨૧ના રોજ અવસાન પામ્યા છે. આદર્શ અમદાવાદ તેમના સહકાર ભર્યા કામને યાદ કરી શ્રધ્ધાંજલી અર્પે છે.

(૯) જૂના પાઠ્યપુસ્તકોની લેવડ-દેવડ : ધો.૯થી કોલેજ સુધીના વિદ્યાર્થીઓ પાસ થઈ આગલા વર્ષમાં જાય એટલે જૂના પુસ્તકો આદર્શ અમદાવાદમાં જમા કરાવવા વિનંતી. જેઓને જે ધોરણના પુસ્તકોની જરૂરિયાત હોય તેઓએ આદર્શ અમદાવાદ ૨૬૫૬૫૪૧૬, ૯૪૦૯૩૦૮૦૯૩ ઉપર નોંધાવવા. જેથી તે પુસ્તકો આવશે તો આપશ્રીને ફોન કરીશું.

This page is sponserd by

વર્ષાબેન કિશોરભાઈ શેઠ - કલોલ

એક્યુપ્રેશરના અભિપ્રાય

(૧) I Dipti Shah would like to thank Adarsha amdavad for conducting sessions on accupressure by Nita ben Seth. I have attended her 1 week class on zoom and never fail to watch her Monday session "Saval tamara javab Nitaben Seth-na" She explains all the points repeatedly and patiencetly. The points which she says for different problems are so accurate and perfect that we are sure to get the relief. I once again thank Nitaben for sparing her time and efforts by sharing her knowledge to all.

- Dipti Shah

(૨) "મે આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત "સુજોક"ના ઓનલાઈન પ્રોગ્રામમાં ભાગ લીધેલ, ભાર્ગવીબેને ખૂબ જ સરલ તેમજ સુંદર રીતે દરેક વસ્તુ સમજાવેલ હતી, મને ત્રણ વર્ષથી પીઠનો દુઃખાવો હતો તે સુજોક દ્વારા ઠીક થઈ ગયો અને દાંતના દુઃખાવા માટે, આંખો માટે કરેલ પ્રયોગ પણ સફળ રહ્યો છે. આ માટે આદર્શ અમદાવાદ અને ભાર્ગવીબેનનો ખૂબ ખૂબ આભાર"

- અનિષા

(૩) પરમ આદરણીય નીતાબેન હું કોરોના વખતથી આપના આદર્શ અમદાવાદ ગ્રુપમાં સામેલ છું. આપનો સોમવારે સાંજે ૪ થી ૫ આવતો એક્યુપ્રેશરનો કાર્યક્રમ હું નિયમિત જોવું છું. હું આપની ફોલોઅર બની ગઈ છું. ખૂબ જ સરસ સારી રીતે, સમજી શકાય એમ આપ આપનું કાર્ય સારી રીતે કરો છો અને પીડા દુઃખ દૂર કરો છો. મારી ઘણી શારીરિક તકલીફ દૂર થઈ છે. આપનો આભાર અને પરમાત્મા પાસે પ્રાર્થના કે આમ જ બધાને મદદરૂપ બનો. શુભમ્ ભવતુ... મીનાબા જાડેજા, વાઈસ પ્રિન્સીપાલ એપોલોઈન્ટરનેશનલ સ્કુલ, કુડાસણ, ગાંધીનગર

This page is sponserd by

ગૌતમ વી. શાહ

જાણો આપણા સ્વયં સેવકોને

(૧) ભરતભાઈ દોશી

ટોરોન્ટ ફાર્માસ્યુટીકલસ લી.માં ૩૩ વર્ષ નોકરી કર્યા બાદ આસીસ્ટન્ટ મેનેજર તરીકે ૨૦૧૬માં નિવૃત્ત થયા. હવે શું કરવું તે અંગે દ્વિધામાં થોડો સમય પસાર કર્યો. પહેલાં આદર્શ અમદાવાદ વિશે જાણતો ન હતો પરંતુ એક દિવસ પોસ્ટમેનની સામાન્ય ભૂલને કારણે ફ્લેટ નં.૩૦૪ની ટપાલ ૪૦૩ મૂકી અને આદર્શ અમદાવાદની પત્રિકા વાંચવા મળી ને વાંચવાથી ખ્યાલ આવ્યો કે આ સંસ્થા સમાજસેવાનું ઘણું સારું કામ કરે છે અને તેમાં પણ એક અપીલ હતી કે કોમ્પ્યુટરમાં જાણકાર વોલીયન્ટરની જરૂર છે. તેથી તરત જ ફોન કરીને સંપર્ક કર્યો. કિરીટભાઈ સાથે પ્રત્યક્ષ મુલાકાત કરી. ત્યારબાદ ભરતભાઈ સાહેબ સાથે મુલાકાત કરી, ભરતભાઈએ સંસ્થા વિશે ઘણું બધું સમજાવ્યું. તેના હેતુ અને કામગીરી સમજાવી અને આ ઉપરથી તેમને લાગ્યું કે ખરેખર આ સંસ્થામાં કામ કરવા જેવું છે. જેથી સમાજના લોકોની સેવા કરી શકાય.

કોમ્પ્યુટર અને ઈન્ટરનેટમાં ઈન્ટરેસ્ટ હોવાને કારણે આદર્શ અમદાવાદની વેબસાઈટ જોઈને લાગ્યું કે આ વેબસાઈટમાં સુધારો કરવા જેવો છે. વેબસાઈટ નવી બનાવવા માટે આદર્શ અમદાવાદના જ એક વોલીયન્ટર રવિ શાહ સાથે કામ કરી વેબસાઈટ લાઈવ કરી, આ સમય દરમિયાન તેમને અહીંયા કોરલ ડ્રો અને પેજમેકરમાં પણ કામ કરતા શીખ્યા.

તેમણે સંસ્થા દ્વારા ચાલતી અલગ અલગ એક્ટીવીટીની ડીઝાઈન બનાવવાનું વિચાર્યું. કારણ કે આદર્શ અમદાવાદમાં માર્કેટિંગ તરીકે ફક્ત વોટ્સએપમાં લખાણનો ઉપયોગ કરાતો હતો. પરંતુ આ જ વસ્તુ એક ડિઝાઈનના સ્વરૂપમાં મૂકવાથી તેમજ સોશિયલ મીડીયામાં જેમ કે ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ટ્વિટર વેબસાઈટ પર આપણી એક્ટીવીટી અંગે પ્રચાર કરવાથી સમાજમાં વધુને વધુ લોકો આદર્શ અમદાવાદ વિશે જાણતા થાય અને સમાજના વધુ લોકો સુધી આપણી સેવાઓની ખબર પહોંચે અને વધુ લોકોને લાભ મળી રહે તેવા ઉદ્દેશથી તેઓ કામે લાગી ગયા.

આદર્શ અમદાવાદની પ્રવૃત્તિ અંગેનો સમાજમાં સંદેશો પહોંચે માટે એક સુંદર બુક (બ્રોશર) બનાવવાનું કાર્ય પણ તેમણે સુંદર રીતે પુરું કર્યું.

This page is sponserd by

અરૂણાબેન એમ. મોદી

લોકડાઉનના સમય દરમિયાન આદર્શ અમદાવાદની બધી જ એક્ટીવીટી બંધ થઈ ગયેલ, પરંતુ ભરતભાઈ અને કીરીટભાઈના માર્ગદર્શનમાં આદર્શ અમદાવાદના ફેસબુક પર લાઈવ કાર્યક્રમની એપ્રિલ ૨૦૨૦થી શરૂઆત કરી અને આદર્શ અમદાવાદે બધા વોલીયન્ટરોની સહાયથી ઘણા કાર્યક્રમો કર્યા. આ સમય દરમ્યાન ઘણા વોલીયન્ટરોને ફેસબુક પર લાઈવ થવામાં મદદરૂપ થઈ, તેમના વિશ્વાસમાં વધારો કરેલ. સાથે સાથે ફેસબુક પર લાઈવ કાર્યક્રમોને આદર્શ અમદાવાદના યુટ્યુબ ચેનલ પર મુકવાથી આદર્શ અમદાવાદની ઓળખ માત્ર અમદાવાદ જ નહીં પરંતુ સમગ્ર ભારત તેમજ વિશ્વમાં ઉભી થઈ છે.

આજની તારીખે આદર્શ અમદાવાદના ફેસબુક પેજમાં લગભગ ૧૫૦૦૦ જેટલા ફોલોઅર્સ થયા છે કે જે ત્રણ વર્ષ પહેલાં ૧૨૦૦ જેટલા જ હતા અને યુટ્યુબમાં ૧૮૦૦ જેટલા થયા છે.

આદર્શ અમદાવાદના કારણે સમાજ તેમને સમાજના બીજા ઘણા વ્યક્તિઓ સાથે મળવાનું તેમજ નવું શીખવા મળ્યું જેમકે ફોટોગ્રાફી, એક્યુપ્રેશર, સુજોક, કોરલ ડ્રો, પેજમેકર અને આ બધાનો ઉપયોગ કરીને સમાજને વધુમાં વધુ સેવા કરવાનો ઉદ્દેશ રાખે છે.

(૨) ગીતા રાજેન્દ્ર પંચાલ

ઉંમર ૫૯ વર્ષ, અભ્યાસ : ડીપ્લોમા ફાર્મસી (મુંબઈ)

મુંબઈ જેવા મેટ્રોપોલીન શહેરમાં જન્મ અને ઉછેરથી જીવનમાં બાળપણથી વિશાળતા જોઈ. ચાર ભાઈબહેનમાં સૌથી નાના. માતા-પિતા દ્વારા અત્યંત વ્હાલથી ઉછેર થયો. બાળપણમાં પિતા દ્વારા રોજ રાતે, રામાયણ અને શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતાના પાઠ સાંભળવાથી આધ્યાત્મિક સંસ્કાર રેડાયા. પુ.દાદાજી દ્વારા અનેક વાર્તા બાળપણમાં સાંભળેલી હોય આજે પણ તેમની યાદશક્તિમાં છે. સોથી વધુ વાર્તા કંઠસ્થ છે. ઉપરાંત માતા-પિતા દ્વારા બે શોખ વારસામાં મળ્યા હોઈ પોતાને નસીબદાર સમજે છે. એક વાંચન અને બીજું નિત નવું શીખવાનું. વાંચનના શોખના કારણે બાળપણથી ઘણા પુસ્તકો ખ્યાતનામ લેખકોના વાંચ્યા છે. જેનો લાભ આજે પણ મળી રહ્યો છે. ૨૧ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન કરી અમદાવાદ સ્થાયી થયા. ત્યાં સંયુકત કુટુંબ અને બાળકોની જવાબદારી સારી રીતે પાર પાડી. દિકરો એમબીએ ભણી આજે પોતાના આઈટી બિઝનેસ ચલાવે છે. દિકરી ડૉક્ટર (એમડી) બની છે. બંને બાળકો લગ્ન કરી સુખી છે. ત્યારે પોતાના પિતાની સમાજ પ્રત્યેની ઋણ ચુકવવાની

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ. જનકભાઈ

ભાવના સાથે કરાતી સમાજ સેવા કરવાના કોડ જાગ્યા. પોતાના પંચાલ સમાજમાં મધ્યમવર્ગી બહેનોને પગભર કરવા અને આત્મનિર્ભર કરવા માટે સમાજની બીજી અગ્રણી મહિલાઓ સાથે મળી સીઝનલ મસાલાનું વેચાણ કર્યું. તથા એક્ઝીબિશન કરી બહેનોને પોતાના બનાવેલ વસ્તુઓને વેચાણ કરવામાં મદદ કરી. આમ ગૃહઉદ્યોગ માટે પણ કામ કર્યું.

એક સંબંધી દ્વારા આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થાની જાણકારી મળી. સૌ પ્રથમ શ્રીમતી નીતાબેન શેઠના એક્યુપ્રેશર કલાસ કર્યા અને છેલ્લા દિવસે શ્રી કિરીટભાઈ દ્વારા સંસ્થાની કામગીરીની માહિતી મળી.

શ્રી ભરતભાઈ શાહ (સર)ના ઉમદા વિચાર જાણ્યા અને પોતે આ સંસ્થા સાથે જોડાવાનું નક્કી કર્યું.

શ્રી બી.ડી.રાવ હોલમાં મહિલા અને સીનીયર સિટિઝનને કોમ્પ્યુટર કોર્સ શીખવાડવા જોડાયા. લગભગ એક વર્ષ સેવા આપી. ત્યારબાદ શ્રી શ્વેતાબેન દ્વારા સંચાલિત વાર્તા કથન કલાસ કર્યા. પાછળથી યોગની બે શિબિરનું તેમણે સંચાલન કર્યું. જેની નોંધ નવગુજરાત દૈનિકે લીધી. આમ આદર્શ અમદાવાદમાંથી વિવિધ તાલીમ લીધી અને તેનું સફળતાપૂર્વક સંચાલન પણ કર્યું. જેમકે, પબ્લિક સ્પીકિંગ, લાઈફ મેનેજમેન્ટ TOT (1st batch) parenting 4 peace, તેજસ્વીની, યોગ ટીચર ટ્રેનીંગ તેના ઉદાહરણ છે. આ ઉપરાંત સુજોક તાલીમ પણ લીધી. નવું શીખતા રહેવાની ધગશે શ્રી બાબાસાહેબ આંબેડકર યુનિ.માંથી નેચરોપથી સર્ટી કોર્સ ૯૦ ટકા સાથે પાસ કર્યો. વાર્તા લેખનના શોખે ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદ જોડે જોડાણ કરાવ્યું. ઉત્તમ લેખકોના માર્ગદર્શન હેઠળ વાર્તા લખતા શીખ્યા. તેમની બે વાર્તા મારી સહેલી જેવા પ્રતિષ્ઠિત માસિકમાં પ્રકાશિત થઈ છે. આ ઉપરાંત અનેક ટુંકી અને બાળવાર્તા લખી છે. પોતાના મૌલિક કાર્યક્રમ જેવા કે અનંત શક્તિ અને લો.ઓફ. એટ્રેક્શન આદર્શ અમદાવાદના સહયોગ અને નેજા હેઠળ કર્યા છે. આમ જીવનમાં સતત શીખતા રહેવું અને પોતે આનંદ મેળવી બીજાને પણ તે આનંદ મળે તેવી શુભ ભાવના એ જ જીવન મંત્ર બનાવ્યો છે. આજે પોતે જે કંઈ છે તેમાં આદર્શ અમદાવાદ અને શ્રી ભરત સરના માર્ગદર્શનનો મોટો ફાળો છે. તેવું દઢપણે માને છે. આ સાથે આદર્શ અમદાવાદનો દિલથી આભાર માને છે. અસ્તુ

This page is sponserd by

જ્યાત્મા ટેક.

(૩) ૧. સ્મૃતિબેન વ્યાસ

૨. મીનાક્ષી મોદી અને

૩. જીગીષાબેન શાહ

એક વિચાર આવ્યો કે સહયોગ સેન્ટર (નારણપુરા) પર આપણે સાથે મળીને ૨૦૧૪થી નિયમિત કલાસ ચલાવતા હતા. અને કોરોનાને કારણે બંધ થયા. તો હવે આપણી ફરજ છે કે, આપણા સાધકોના ચહેરા પર "SMIT" આવે અને ત્રણેયે ટેકનોલોજીને શીખી, જાણી, સમજીને Zoom Application પર Online Yog Class શ્રી ગણેશ કર્યા હાલ પણ તેઓ દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ આદર્શ અમદાવાદના ઓનલાઈન યોગ કલાસમાં સેવા આપી રહ્યા છે.

બીજું દર શનિવારે માત્ર સીનીયર સીટીઝનને પ્રાણાયામ અને હળવી કસરત કરાવીએ એવી વિચારણા છે. જેથી વડીલોને પણ આનંદ આવે અને સ્વાસ્થ્ય સારું રહે. ત્રણેનો પરિચય પણ ટૂંકમાં નીચે મુજબ છે.

૧. સ્મૃતિબેન વ્યાસ

સ્મૃતિ વ્યાસની યોગની મુસાફરી વિશે જણાવે છે કે, ૨૦૧૪માં આદર્શ અમદાવાદમાંથી યોગ શિક્ષિક તરીકેની ટ્રેનીંગ લીધી અને 'સહયોગ'ના યોગ કેન્દ્ર પરથી સેવા આપવાનું શરૂ કર્યું. નિયમિત યોગાભ્યાસ કરવાથી તેમને ડાયાબિટીસ અને હાઈ બી.પી.માં ઘણો ફેર પડ્યો છે. છેલ્લા ૧૨ વર્ષથી તેમની સુગર લેવલમાં કોઈ જ વધારો થયો નથી. દવાનો ડોઝ પણ ઓછો થઈ ગયો છે અને હાઈ બી.પી.ની દવા પણ લગભગ નહિવત થઈ ગઈ છે. જે દવા માટે દિવસમાં ૨ વખત લેવી પડતી હતી તેની જગ્યાએ ૧ વખત ફક્ત ૨૦ એમ.જી.ની જ લેવી પડે છે. તેમના ઘણા સાધકોને થાઈરોઈડ જેવી બિમારીમાંથી પણ મુક્તિ મળી છે. કોરોના દરમ્યાન પણ અમે યોગાભ્યાસ ચાલુ જ રાખ્યો હતો.

આ ઉપરાંત તેમને 'ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ', પતંજલિ યોગપીઠ અને N-S-D-C C નેશનલ સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ અંતર્ગત "કૌશલ ભારત - કુશળ ભારત"નું પ્રમાણપત્ર પણ હાંસલ કર્યું છે. તદ્ઉપરાંત આદર્શ અમદાવાદ થકી ચાલતા 'ફેમીલી કાઉન્સીલીંગ'નો અભ્યાસ પુરો કરી તેનું પણ પ્રમાણપત્ર મેળવ્યું છે.

૨. મિનાક્ષી મોદી

૨૦૦૫થી જ્યોતિસંઘથી આદર્શ અમદાવાદ સાથે જોડાયા છે. ૨૦૧૫થી યોગશિક્ષક તરીકે ટ્રેનીંગ લઈને આપણા આદર્શ અમદાવાદ ભીમજીપુરા, જૈન આગમ મંદિર તથા સહયોગ યોગ સેન્ટરમાં સેવા આપવાનો તેમને મોકો મળ્યો છે અને તેમના સિનિયર

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ. જનકભાઈ

યોગશિક્ષકોના માર્ગદર્શનથી આજ સુધી તેઓ આદર્શ અમદાવાદ સાથે જોડાયેલા છે. તથા "આદર્શ અમદાવાદ" સંસ્થામાંથી જ કોમ્પ્યુટર શીખી, એક્યુપ્રેશર, સુજોક, મ્યુઝિક થેરાપી વિગેરેનો પણ લાભ લીધો અને ઓનલાઈન ચાલતા જુદા જુદા પ્રોગ્રામ તો ખરા જ.

તદઉપરાંત તેમને 'ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ' અને પતંજલિ યોગપીઠમાંથી પણ ટ્રેનીંગ લીધા અને મેં ૫૮ વર્ષની ઉંમરે પણ ૧૦૮ અને ૨૧૬ સૂર્યનમસ્કાર કર્યા. જેની મીડીયાએ અને સમાજે પણ નોંધ લીધી. તે પણ ગૌરવની વાત છે અને આ બધાનો પાયો છે આદર્શ અમદાવાદ.

બીજું ખાસ જણાવવાનું કે, ૨૦૦૫માં તેઓ યોગ સાથે જોડાઈ ત્યારે તેમનું હીમોગ્લોબીન ૯ આસપાસ હતું. જે અત્યારે છેલ્લે આદર્શ અમદાવાદના બ્લડ ડોનેશન કેમ્પમાં ભાગ લીધો ત્યારે ૧૫.૭ આવ્યું. જે તેમની સારી હેલ્થની સાબિતી છે. જે માત્ર અને માત્ર યોગને આભારી છે. તેઓ દિલથી આદર્શ અમદાવાદનો આભાર માને છે.

૩. જીગીષાબેન શાહ

તેમને આદર્શ અમદાવાદમાંથી યોગ શિક્ષકની તાલીમ લઈ સહયોગ અને નારણપુરા મ્યુનિસિપાલિટી સ્કૂલમાં યોગ શિક્ષક તરીકે સેવા આપી તથા આદર્શ અમદાવાદમાં યોગ પ્રેક્ટીકલનો વિષય લેવા પણ સવારમાં આવતા હતા. હાલ ઓનલાઈન કલાસ સળંગ ચાલુ છે.

તથા તેમને થાઈરોઈડ હતો અને ૧૪, ૧૫ સ્પોન્ડીલાઈટીસ પણ હતો જે યોગ દ્વારા આ બંનેને ક્યોર કર્યા છે.

આમ ત્રણે બહેનો એકબીજાના સાથ સહકારથી અને આદર્શ અમદાવાદના સપોર્ટથી આગળ વધવાની કોશિષ કરી રહ્યા છીએ. બીજું કે તેઓ તેમના યોગ કલાસમાં દર મહિને જુદી જુદી વ્યક્તિને આમંત્રિત કરી સાધકોને વધુ ને વધુ જ્ઞાન મળે, લાભ મળે તેવો પ્રયત્ન કરે છે.

યોગ કરેંગે, રોજ કરેંગે,
સ્વસ્થ રહેંગે, મસ્ત રહેંગે... હા...હા...હા...હા

આ બધી પ્રેરણા આપનાર આદર્શ અમદાવાદ સાથે જોડાયેલ તમામ સભ્યો અને શ્રી ભરતભાઈ શાહને ત્રણે દિલથી વંદન કરે છે.

સર્વેત્ર સુખિનઃ સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિત્ દુઃખમાપ્નુયાત્ ॥
ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ॥

This page is sponserd by

ગૌતમ વાડીલાલ

વિશેષ :

આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા વિના મૂલ્યે પથરીની દવાનું વિતરણ. આ દવા સુરતના શ્રી નટુભાઈ પટેલ દ્વારા મોકલવામાં આવે છે. તેમનો આશય માત્ર સેવાનો છે. અમદાવાદ ખાતે મણીનગર, કાંકરીયા વિસ્તારમાં કલાકાર શ્રી અરૂણ તલાટીએ ૨૦૧૫ થી ૨૦૨૧ ફેબ્રુઆરી સુધી પથરીના દર્દી માટે ૫૧૧ રેકોડ બ્રેક વિતરણ કર્યું છે અને લગભગ મોટા ભાગના લોકો પથરીના દર્દથી મુક્ત થયા છે. જે તેઓના રીપોર્ટ પ્રતિભાવથી જાણવા મળ્યું છે.

પથરીની દવા એ આયુર્વેદ આધારિત નિર્દોષ દવા છે. તેમાં કાળા રંગની ઝીણી કણી જેવી દવા આવે છે. તેની ૩ પડીકી આવે છે. તે ઓલ્ટરનેટ દિવસે હુંફાળા પાણી સાથે ત્રણ દિવસ લેવામાં આવે છે. મોટાભાગના કેસમાં સારા રીઝલ્ટ સાથે પથરી ઓગળી નીકળી જાય છે. “કલા એ જીવનની સુંદરતા” છે.

કલાકાર અરૂણ તલાટીના

જયશ્રીકૃષ્ણ

નસ પર નસ ચઢી જાય તો કરો આ અચૂક ઉપાય

નસ ચઢવું એક ખૂબ સાધારણ પ્રક્રિયા છે પણ જ્યારે શરીરમાં ક્યાં પણ નસ ચઢી જાય તો તે સમયે માણસને ખૂબ દુઃખાવો થાય છે અને જો રાત્રે સૂતા સમયે પગની નસ ચઢી જાય તો વ્યક્તિ તેને સહન નહી કરી શકતું, પણ એક બહુ જ સરળ ઘરેલુ ઉપચારથી તેને ઠીક કરી શકાય છે.

- જો તમારી પગની નસ ચઢી જાય તો તમારા જે પગની નસ ચઢી છે તે તરફના હાથની વચ્ચેની આંગળીથી નખના નીચેના ભાગને દબાવો અને છોડવું આવું ત્યાં સુધી કરો જ્યારે ઠીક ન થઈ જાય.

- શરીરમાં જો કોઈ પણ ભાગમાં નસ ચઢી જાય તો ડાબા પગની નસ ચઢે તો, જમણા હાથની આંગળીથી તમારા કાનના નીચેના સાંધાને દબાવવું. તેનાથી થોડા જ સમયમાં દુઃખાવો ઠીક થઈ જશે.

- નસ ચઢતા હથેળીમાં થોડું મીઠું નાખી ચાટી લો. આવું કરવાથી પણ દુખાવો દૂર થાય છે.

- મીઠા સિવાય તમે કેળાનું પણ સેવન કરી શકો છો. કેળાના સેવનથી દુખાવામાં રાહત મળે છે. કેળામાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પોટેશિયમના કારણએ આ દુઃખાવામાં રાહત મળી શકે છે. કેળાના સેવનથી શરીરની બધી કમી દૂર થઈ જાય છે.

- જો તમને આ પરેશાની રાત્રિના સમય હોય છે તો તમે પગ નીચે ઓશીંકા મૂકી લો.

- દુખાવાથી છુટકારો મેળવવા માટે તમે તે જગ્યા પર બરફનો શેક કરી શકો છો. ઠંડા શેકથી નસ ઉતરી જાય છે અને દુઃખાવો દૂર થાય છે. (વોટ્સએપ મેસેજ)

This page is sponserd by

પાર્વતીબેન એસ. પટેલ

નિવૃત્તિ : તમારો બદસૂરત ચહેરો?

ચંદ્રકાંત બક્ષી

પ્રવૃત્તિ વિરોધી શબ્દ છે ! આળસ અને નિવૃત્તિ એ પ્રવૃત્તિ પછીની દ્વિતીય સ્થિતિ છે ! આપણા પારિવારિક, સામાજિક પરિવેશમાં નિવૃત્તિ વિશે હજી સ્પષ્ટતા આવી નથી !

સરકારમાં ૫૮ વર્ષ અને ખાનગીમાં ૬૦ વર્ષે નિવૃત્તિ અથવા રિટાયરમેન્ટ આવે છે ! પણ જો હવાઈ જહાજમાં અડધી ટિકિટમાં સફર કરવી હોય કે ઈન્કમટેક્સમાં રિયાયત લેવી હોય, તો ૬૦ વર્ષ પૂરાં થવા જોઈએ ! તમને ‘સિનિયર સિટિઝન’ અથવા વયસ્ક નાગરિકની ઉપાધિ મળે છે. ટ્રેનમાં સિનિયર સિટિઝનને માત્ર દ્વિતીય વર્ગમાં જ રિયાયત મળે છે ! પણ બુનિયાદી પ્રશ્ન ઉંમરનો નથી, નિવૃત્તિનો છે. એ ભારતીય વિચારધારા નથી !

મોટો જજ, કે મોટો જનરલ મેનેજર, કે મોટો પુલિસ અફસર, કે મોટો એક્ઝિક્યુટીવ નિવૃત્ત થાય છે અને ઘણી વાર શા માટે તરત ગુજરી જાય છે?

‘યેસ સર’ જીવનભર સાંભળ્યું છે, પછી સામાન્ય નાગરિક થઈ શકાતું નથી. જીવનભર ટેબલ પરની બેલ દબાવીને સેવાઓ લીધી છે, પછી પોસ્ટ ઓફિસમાં ટિકિટ કે મની ઓર્ડરની કતારમાં ઉભા રહેવાતું નથી !

મોટા માણસને નાના થતાં આવડતું નથી ! ૩૦૦-૩૫૦ ચોરસ ફૂટ કેબિનમાંથી બહાર નીકળીને, જો ફૂટપાથ ઉપર આવીને એક રૂપિયાની મગફળી ખરીદીને ફાકતાં ફાકતાં ચાલી શકો, તો તમારે આ દુનિયામાં કોઈથી ડરવાનું નથી, પણ એ લગભગ અશક્ય છે !

સોફરે ચલાવેલી મોટરકાર મૂકીને, બસમાં ફૂટબોર્ડ પર દબાઈને અંદર ઘૂસી જવાની શરમ ન હોય, તો તમે દુનિયા જીતી લીધી છે !

નિવૃત્તિ પણ આવું જ સિન્ડોમ છે ! તમે મોટામાંથી નાના બની જાઓ છો, પછી એકલા બનતા જાઓ છો ! એ રસ્તાઓ જે કારના ચડાવેલા કાચમાંથી જોયા હતા, એ હવે પાસેથી વધારે અપરિચિત લાગે છે !

પહેલાં લોકો પાસે આવતાં ડરતા હતા, હવે લોકો દૂર જઈને હસી રહ્યા છે. તમે સ્વેચ્છાએ એકલા પડી ગયા નથી, દુનિયાએ તમને એકલા કરી મૂક્યા છે. નિવૃત્તિ પૂર્ણતઃ એકલતાનો પ્રથમ અહેસાસ છે !

કઈ ઉંમર હોય છે, નિવૃત્તિની? નક્કી નથી !

This page is sponserd by

પીન્કાબેન એમ. પટેલ

પણ જો તમે ૫૬ના છો, તો હવે ૫૪ના થવાના નથી ! તમે ૬૩ના છો, તો હવે ૬૧મું વર્ષ બહુ પાછળ ચાલ્યું ગયું છે ! હવે ૬૧નો નહીં, ૬૧ની ગતકાલીન કસકનો નહીં, ૬૫ની અનાગતકાલીન ચિંતાનો વિચાર કરો !

રિટાયરના ગર્ભમાં ટાયર (થાકવું) ધબકી રહ્યું છે ! હું એકલો નહીં જમી શકું, હું એકલો નહીં સૂઈ શકું. તમારે જ તમારી પથારી કરવાની છે, તમારે જ તમારો ચાનો કપ અને ચાની તપેલી ધોઈ નાખવાની છે ! શરીર કમજોર પડતું જાય છે, બીજા પર અવલંબન વધતું જાય છે, સમયભાન ઘટી જાય છે !

તમારી પ્રોફેશનલ આઈડેન્ટીટી સિવાય, પ્રતિષ્ઠા કે શાખ સિવાય તમારી પાસે શું હતું? હવે ચાબુક તમારા હાથમાં નથી. હવે તમે જે ચાબુક વાપરતા હતા એમાંથી જ લગામ બનાવીને તમને જ દાંતમાં પહેરાવી દીધી છે. (જો દાંત રહી ગયા હોય તો !)

હવે તમારી પ્રતિષ્ઠા મહત્ત્વની નથી, તમારી ઉપયોગિતા મહત્ત્વની છે !

કહેવાય છે કે નિવૃત્ત માણસ માટે ઘર પણ મનપસંદ રહેતું નથી ! એક મિત્રે કહ્યું હતું, એક સંસ્કૃત શ્લોક ઉદ્ધત કરીને, કે વૃદ્ધ માણસે ઘરમાં અતિથિની જેમ રહેવું...! તો આદર રહે છે, સ્વીકાર થાય છે. માણસ સહજ થઈ જાય છે !

નિવૃત્ત માણસે ગંભીરતાથી પ્રથમ વિચાર કરવો પડે છે, હવે કેટલા વર્ષોની જિંદગી બાકી રહી? ૧૦ વર્ષ બાકી રહ્યાં? તો એને ૧૫ વર્ષ કરવાં પડશે ! બીજી વાત, બાકીની વધેલી જિંદગી (લેફ્ટ્ઓવર લાઈફ)નું શું કરવું છે? ટી.વી. જોવું છે, પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે રમવું છે. જે દુનિયા જોવાની ઈચ્છા હતી, પણ જોઈ શકાઈ નથી, કારણ કે સમય કે સગવડ ન હતાં, એ દુનિયા જોવી છે ! સિગરેટ, શરાબ, શોખ બધું જ ધીરે ધીરે છોડવું પડશે, નહીં તો પ્રકૃતિ એવો ફટકો મારશે કે આપોઆપ છૂટી જશે !

સંતાનો માટે કેટલા રૂપિયા મૂકી જવા છે, એ દરેક સફળ નિવૃત્તિકારે વિચારવું જ પડે છે. પૈસા સંભાળવા, સાચવવા, સંવૃદ્ધિ કરવી એ એક એક ઉપર ઉત્તર નિર્ભર કરે છે ! ઊછળતી જવાની ને અઢળક પૈસા, એ એક વિનાશક સ્ફોટક ફોર્મ્યુલા છે ! તમારા મૃત્યુ પછી સંતાનોની ગાળો ખાતા રહેવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે !

નિવૃત્તિ પછી હિન્દુસ્તાનમાં ડિવોર્સ થતા નથી, પણ બંનેમાંથી એકનો દેહાંત થઈ શકે છે ! ગુજરાતી કહેવત છે કે ભીંત અને કરો સાથે ન પડે ! મોટી દીવાલ ભીંત છે, નાની દીવાલ કરો છે અને બંને એકબીજાને સહારે ઊભા છે. બંને સાથે પડવાના નથી, એક પડશે અને બીજાએ એકલા જ ઊભા રહેવાનું છે. લગ્નજીવન પણ આજ છે. પતિ-પત્ની સાથે મરતાં નથી, એક મરી જાય છે, બીજાએ જીવતા રહેવાનું છે અને નિવૃત્તિ પછીનો, પત્ની વિનાનો પુરુષ જીવનની અસહ્યતાને બરાબર અનુભવીને સમજે

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

છે. નિવૃત્તિ પુરુષનું 'વૈધન્ય' બની જાય છે !

નિવૃત્તિ જીવનને રિ-સ્ટ્રક્ચર કરવાનું નામ છે. હવે ઈચ્છા પ્રમાણે પ્રાપ્તિ નથી અને એ નથી માટે ઉત્તેજિત થઈને ઘર્ષણ કરવાનું નથી. સાથે હોવા છતાં સેવા મળે જ એ આવશ્યક નથી. બંને મુઠ્ઠીઓ ખુલ્લી થતી જાય છે. પણ આ અસહાય અવસ્થા નથી !

મુંબઈના પોલીસ અધ્યક્ષ ગફુરે હમણાં એક ઈન્ટરવ્યુમાં સૂચક વાત કરી હતી : વિદેશોમાં વૃદ્ધો સશક્ત સમર્થ રહી શકે છે, સ્વસ્થ હોય છે, શરીર સરસ રાખી શકે છે, પણ આપણા વૃદ્ધો શા માટે લથડી જાય છે?

ગફુરનો તર્ક એવો હતો કે વિદેશી વૃદ્ધો પોતે જ પોતાનું કામ કરતાં રહે છે, એટલે એમના શરીરો ચુસ્ત રહે છે ! જ્યારે આપણે ત્યાં સંયુક્ત પરિવારોને કારણે અને કૌટુંબિક પરંપરા પ્રમાણએ પુત્ર, પુત્રવધુ, પુત્રી, પૌત્રી, પૌત્ર દાદાજીને કોઈ કામ કરવા દેતા નથી. એટલે દાદાજી એક 'કાઉચ પોટેટો' (સોફા પર બેઠેલું બટાટું) બની જાય છે ! બધા જ દાદાજીનું કામ કરવા તત્પર હોય છે અને દાદાજીએ કોઈ જ શારીરિક કામ કરવાનું હોતું નથી, માટે એમની તબિયત રુગ્ણ થતી જાય છે !

લેટેસ્ટ કપડાં પહેરવાં, કે એકલા બહારગામ પ્રવાસ કરવો, કે જિંદગીની મજાઓ કરવી, એ આપણા દેશી દાદાજીના કિસ્મતમાં નથી ! પશ્ચિમમાં એકલતા અથવા ન્યુક્લિઅર ફેમિલી (માત્ર પિતા-માતા-સંતાનોનો પરિવાર)ને લીધે વૃદ્ધોને શરીર સાચવવું જ પડે છે ! નિવૃત્તિમાં સરસ સ્વાસ્થ્ય અત્યંત મહત્ત્વનો આધાર છે !

નિવૃત્તિ અને વૃદ્ધત્વ અભિભાજ્ય છે ! તમે નિવૃતિ સ્વીકારો કે ન સ્વીકારો, નિવૃત્તિ તમારો, તમારા શરીરનો, તમારા સંબંધોનો, તમારા પરિવેશનો કબજો લઈ લે છે ! દિવસમાં ૮, ૧૦, ૧૪ કલાક જે લોકો સાથે કામ કર્યું છે, એ લોકોના નામો પણ યાદ કરવા પડે, એ દિવસો આવી ચૂક્યા છે, અને એ વૃદ્ધત્વનું પ્રથમ ચરણ છે !

હવે ડોરબેલ ઓછી વાગે છે, હવે ટેલિફોન ઓછા આવે છે, હવે જે મળે છે એ પ્રથમ તમારી તબિયત પૂછે છે ! હવે તમારે નક્કી કરવાનું છે કે તમારી નિવૃત્તિની દિશા કઈ છે : સ્પિરિચ્યુઅલની (અધ્યાત્મિક) કે મટિરિયાલિસ્ટિકની (ભૌતિકતા)? અને બંને સાચી છે, કારણ કે ચહેરો તમારો છે !

(ઓછામાં ઓછે પાંચ વખત આ લેખ વાંચવો જરૂરી છે.)

ચંદ્રકાંત બક્ષી

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

वर्तमान और भविष्य
शिक्षक की गोद में पलते है.

VINAY PATEL CLASSES

Sharing ideas, Trust in result.

IELTS-TOEFL-GRE-SAT-PTE-VISA

Head Office : A-327-328, Swaminarayan Avenue, Nr. Naranpura AEC Cross Road, Naranpura, Ahmedabad-3800013
Branch : 411, S.V.Square, Opp.Savan Eungalows, Nr.GST Bridge, New Ranip, Ahmedabad-382470.

STUDENT VISA
Mo. 9825938676, 9727088760
vinaypatel.vpc@gmail.com - vinaypatelclasses.com

Baker's Bay Baking & Cooking

અમારે ત્યાં દરેક જાતની બેકીંગ આઈટમો જેવી કે કેક, કપકેક, કુકીઝ, પુડીંગ અને ડેઝર્ટ બનાવતા શીખવવામાં આવે છે. તેમજ અલગ અલગ જાતની વાનગીઓ જેમ કે પીત્ઝા, સેન્ડવીઝ, મેક્સીકન, પાસ્તા, ઈટાલીયન, ચાઈનીઝ તેમજ પંજાબી વાનગીઓ બનાવતા શીખવવામાં આવે છે.

અમારે ત્યાં દરેક જાતની ડીઝાઈનર તેમજ થીમકેકના ઓર્ડર લેવામાં આવે છે. તેમજ શીખવવાના સ્પેશીયલ કલાસ પણ ચાલે છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : મોનાબેન સોની - ૯૯૯૮૭૨૯૦૮૫
૧૪, સંજયપાર્ક રોહાઉસ, સ્ટાર બજાર સામે, પ્રેરણાતીર્થ રોડ, જોધપુર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.

Bhoomi Paints ૩૦ વર્ષથી અનુભવી

All Type of Renovation

વોટરપ્રુફીંગ - ૧૦ વર્ષની ગેરંટી - રંગરોગાન ઈમ્પોર્ટેડ પેઈન્ટમાં - ૧૨ વર્ષની ગેરંટી, ડીઝાઈન વર્ક, ટેક્ષચર્ડ વર્ક, ઈન્ટીરીયર, એક્ષ્ટીરીયર વર્ક, પોલીસ વર્ક, સિવીલ વર્ક, ફર્નીચર વર્ક, પી.ઓ.પી., ઈલેક્ટ્રીક, ફલોર, બાથરૂમ, રીનોવેશન.

Interior Designer : વધુ જાણકારી
મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

This page is sponserd by

ડૉ. કે. એ મિસ્ટર પરિમલ તરફથી

સિલાઈ તાલીમ

વિનામૂલ્યે સિલાઈ તાલીમ સર્ટીફીકેટ કોર્સ (બહેનો માટે) તેમાં લગભગ ૨૧૦૦ બહેનોએ લાભ લીધો છે. સિલાઈ શીખનાર માટે માહિતી : ૪ મહિનાનો કોર્સ

(૧) **શું શીખવવામાં આવશે** : થેલી, ચણિયો, બ્લાઉઝ, ડ્રેસ જેવી ઘણી લેડીઝ આઈટમો તથા બાળકોને આઈટમોનું કટીંગ તથા સિલાઈ શીખવવામાં આવે છે. (૨) કાપડ, કોરજીસ, મેજર ટેપ, નાનીને મોટી કાતર, સ્કેલમાપ (ડાયાગ્રામ દોરવા), કોરા પાનાની નોટ, કટીંગ કરવા જૂના સમાચાર પત્રો પોતાના લાવવાના રહેશે. (૩) સિલાઈ પ્રવેશ ફોર્મ ભરી સાથે રૂા.૨૦૦/- રીફંડેબલ ડીપોઝીટ + ૭૫ આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના લવાજમ + ૩૦ રૂા. લેમીનેટેડ સર્ટીફીકેટના + ૪૫ રૂા. સિલાઈ બુકના એમ કુલ ૩૫૦/- ભરવાના રહેશે. સંચાલકને ફોન કરી પ્રવેશ લેવા વિનંતી. (૪) ૯૫ ટકા હાજર રહેનાર તથા પરીક્ષામાં પાસ થનારને સર્ટીફીકેટ તથા રીફંડેબલ ડીપોઝીટ પરત આપવામાં આવશે. (૫) નીચેના નજીકના કેન્દ્રોમાં બહેનો લાભ લઈ શકે છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર	સમય	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	જૈન આગમ, સ્ટારેન્ટા હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે,	સોમ થી શનિ	૧૨.૦૦ થી ૩	અનસુયાબેન કોન્ટ્રાક્ટર	૯૪૨૯૭૫૦૮૮૭ ૨૭૫૫૩૨૨૨
૨	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા	સોમ થી શુક્ર	૧૧ થી ૧	દીપ્તીબેન મિસ્ત્રી	૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩
૩	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મ્યુ.ઓફીસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા ગામ.	સોમ થી શનિ	બ.૧.૩૦ થી ૪.૩૦	હીનાબેન ગજ્જર	૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬
૪	શમા હોસ્ટેલ, ગુજરાત સાર્વજનિક વેલફેર, કેલિકો મિલ ગે.નં.૬ની સામે, જમાલપુર ૪ રસ્તા પાસે, બહેરામપુરા.	સોમ થી શુક્ર	બ.૧થી૨.૩૦ બ.૨.૩૦થી૪	પ્રીતિબેન મિસ્ત્રી સમીનાબેન	૯૭૧૪૫૫૫૮૫૨ ૯૪૦૯૨૪૨૧૭૦
૫	નવનીત કચ્છી જૈન ભવન, આણંદજી કલ્યાણજી બ્લોક.બહેરામપુરા.	સોમ થી શુક્ર	બ.૨ થી ૪	સવિતાબેન ઝાલા	૯૮૨૪૬૫૮૪૯૩

આ તાલીમની જાણ વધુ લોકોને કરી તેમને પગભર થવામાં મદદ કરવા વિનંતી.

This page is sponserd by

પ્રવિણાબેન પંડ્યા

વિનામૂલ્યે મોતિયાના ઓપરેશન

અત્યાર સુધીમાં ૩૦૦થી વધુ ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક થયેલા છે. તેનો લાભ કેવી રીતે લેશો તેની માહિતી નીચે મુજબ છે.

(૧) જે વ્યક્તિને મોતિયો છે તેવું લખાણ તમારા વિસ્તારના આંખના ડૉક્ટર પાસેથી તેમના લેટર-પેડ ઉપર લખાવીને લાવવા વિનંતી છે.

(૨) તે લેટર લઈને આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, વિજય ચાર રસ્તા અને કોમર્સ છ રસ્તા વચ્ચે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ લાવવા વિનંતી. ફોન : ૨૬૫૬૫૪૧૬.

(૩) તે લખાણને આધારે આદર્શ અમદાવાદ મોતિયાના ઓપરેશનની ચિઠ્ઠી લખી આપશે.

(૪) જે ચિઠ્ઠી આદર્શ અમદાવાદ માટે સેવા આપતા આંખના ડૉક્ટરને રાણીપ, ભીમજીપુરા કે પાલડીમાં આપવી.

(૫) જેના આધારે મોતિયાના ઓપરેશનની તારીખ અને સમય તે ડૉક્ટર આપશે.

(૬) ઓપરેશન, લેન્સ તથા પાછળની સારવાર બધું જ વિનામૂલ્યે કરવામાં આવે છે.

(૭) ઈઝરાયેલ પદ્ધતિથી ટાંકા વગરનું ઓપરેશન થશે. ઈન્ડિયન ફોલ્ડેબલ લેન્સ નાખવામાં આવે છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર/સમય	ડૉક્ટર
૧	તેજસ હોસ્પીટલ, ચામુંડા માતાના મંદિર સામે, સરદાર ચોક, રાણીપ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ.હર્ષદભાઈ મહેતા
૨	રત્નમ આંખની હોસ્પીટલ, ૨૦૪, હાશ બિઝનેસ સેન્ટર, અંકુર સ્કુલ પાસે, ફતેપુરા, પાલડી.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ.જીમિતભાઈ સંઘવી
૩	સર્વોદય હોસ્પીટલ, ભીમજીપુરા ચાર રસ્તા પાસે, નવાવાડજ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	આઈ.સર્જન

વિનામૂલ્યે મોતિયાના લાભ માટે જરૂરિયાત મંદ દરેકને જણાવવા વિનંતી છે.

This page is sponserd by

શોભનાબેન એચ. પટેલ

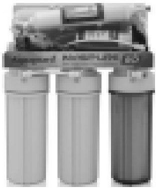
માર્ચ-૨૦૨૧ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૩-૦૩-૨૧	ગીતા સૌરીન શાહ	૩૩૪૩	૬૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૨	૦૪-૦૩-૨૧	ભારતી ઈનગલે	૩૪૬૪	૫૦૦૦	જનરલ
૩	૦૫-૦૩-૨૧	શિલ્પાબેન ગાલા	૩૪૬૫	૩૫૦૦	જનરલ
૪	૦૮-૦૩-૨૧	નિર્મળાબેન અગ્રવાલ	૩૪૬૬	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૫	૨૩-૦૩-૨૧	એક ભાઈ તરફથી	૩૪૬૭	૨૦૦૦૦	જનરલ
૬	૨૬-૦૩-૨૧	કોટેક ઈન્ટરનેશનલ	૩૪૬૮	૩૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૭	૩૦-૦૩-૨૧	નેહા દેસાઈ	૩૪૬૯	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા

આદર્શ અમદાવાદ આપ સર્વે ડોનરનો આભાર માને છે. ડોનેશન ૮૦-જી મુજબ ઈન્કમટેક્ષને રાહત પાત્ર છે.

જય માતાજી **શ્રી ૧ાા**

Live Water
Technology



(૧) R.O.PLANT
(૨) નર્મદા સ્પેશયલ ફીલ્ટર
(૩) RO/AQUAGUARD AMC
(૪) બંગલો સોફ્ટનર
(૨) વોટર કૂલર, ડીસ્પેન્સર
(૩) ઈન્ડસ્ટ્રીયલ RO. PLANT/SPARE

- આલ્કલાઈન વોટર મશીન મળશે. - દરેક બીમારીમાં ફાયદાકારક. - જાપાનીઝ ટેક્નોલોજીથી બનાવેલ. - દરેક કંપનીના સર્વિસ કોન્ટ્રાક્ટ લેવામાં આવશે. - આનંદથી પીવો, પ્રેમથી જીવો

U-10, Navratna Flat, Nr. Sola Crossing, Sola Road, Ghatlodia,
Ahmedabad-61. M. : 9879483679, 8401127534
E-mail : macbonepower@yahoo.co.in

This page is sponserd by

બીસીએમ કોર્પોરેશન