

આદર્શ અમદાવાદ
ડીસેમ્બર-૨૦૨૦
માસિક સમાચાર પત્રિકા
તંત્રી :
ભરતભાઈ જે. શાહ

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

મુખ્ય કાર્યાલય
આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, સ્થાનકવાસી
જૈન ઉપાશ્રય પાસે, કોમર્સ કોલેજ છ
સ્તા 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 રૂ. ૬.૫/- વાર્ષિક લવાજમ
રૂ. ૭૫/-, ત્રણ વર્ષનું રૂ. ૨૧૫/-,
પાંચ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૩૬૦/-
(૧) Website :
www.aadarshamdavad.org દ્વારા
Online : Subscription (લવાજમ)
Donation (દાન) આપી શકો છો.
(૨) આપેલું દાન ૮૦-જી (પ) સ્કીમમાં
ઈ-કમટેક્સમાં 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 પૃષ્ઠ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૫
૩	જાન્યુઆરી-૨૧ આનલાઇન પ્રોગ્રામ	૬ થી ૮
૪	ડીસે.-૨૦ - જાન્યુ.-૨૧ પ્રવૃત્તિની માહિતી	૯
૫	રોજની કમાણી	૧૦-૧૧
૬	પ્રતિભાવો	૧૨
૭	અપીલ	૧૩-૧૪
૮	ઓથો સર્જનનું મતલબ	૧૫-૧૬
૯	નિવૃત્તિ	૧૭ થી ૧૮
૧૦	ડોનેશન	૨૦
૧૧	શુભભાવના - વડીલો દ્વારા વિનય	૨૧-૨૩
૧૨	પથરી દવા કેન્દ્રની માહિતી	૨૪
૧૩	જાહેરાત, હાલ ભાડે વિ.	૨૫
૧૪	વિનામૂલ્ય માતિયા આપરેશન	૨૬

આદર્શ અમદાવાદની વિનામૂલ્યે કાયમી પ્રવૃત્તિઓ

(૧) મેડીકલ (પ્રાથમિક સારવાર દવાખાના) ૦૮
(૨) વિવિધ કનસલ્ટન્સી ૧૬
(૩) કમ્પ્યુટર તાલીમ કેન્દ્ર ૦૬
(૪) એક્યુપ્રેશર સારવાર કેન્દ્ર ૧૧
(૫) પથરીની દવા વિતરણ કેન્દ્ર ૨૫
(૬) યોગના કેન્દ્ર ૪૯
(૭) સિલાઈ કેન્દ્ર ૦૫

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : ૨૬૫૬૫૪૧૬

આદર્શ અમદાવાદ
સમાચાર પત્રિકાનું લવાજમ
ભરી/ભરાવીને વધુને
વધુ સભ્યો બનાવવા
નમ્ર અપીલ

શરીર શ્રમને ભૂલ્યા એટલે કેટકેટલું ગુમાવ્યું?

હમણાં એક પેન્ડલ રીક્ષા ચલાવવાવાળાને મળવાનું થયું. એ ભાઈ મૂળ રાજસ્થાનના છે. પચીસેક વર્ષથી અમદાવાદમાં વસે છે. સિક્યુરિટી ગાર્ડ તરીકે નોકરી કરી. મોલમાં પણ નસીબ અજમાવી જોયું. એ પછી છેવટે પેન્ડલ રીક્ષા ચલાવવાનો વ્યવસાય પસંદ કર્યો અને ૨૦ વર્ષથી એ જ કરે છે.

આ વ્યવસાય પસંદ કરવાનું તેમનું કારણ અનોખું છે. પોતાના શરીરને શ્રમ મળે અને બિમાર ના પડાય એ કારણથી તેમણે પેન્ડલ રીક્ષા ચલાવવાનું પસંદ કર્યું છે. તેઓ આનંદ અને ગૌરવથી કહે છે કે મારો હેતુ બરાબર ફળ્યો છે. હું કોરોના મહામારીમાં પણ ફીટ રહ્યો છું. આજ સુધી એક પણ વખત બિમાર નથી પડ્યો. ક્યારેક તાવ આવે પણ પરસેવો પડે કે એની મેળે ઉતરી જાય.

કેવી સરસ વાત !

વ્યવસાય પસંદ કરવા પાછળ કેવો સુંદર અને સ્વસ્થ અભિગમ !

સલામ મન કરવાનું મન થઈ જાય આવા ગૌરવવંતા, સ્વમાની અને પુરૂષાર્થી વ્યક્તિને.

ખરેખર તો ભગવાને દરેકને શરીર આપ્યું જ છે શ્રમ કરવા માટે. વિનોબા કહેતા કે ભગવાને પેટની સાથે હાથ અને પગ એટલા માટે આપ્યા છે કે એ ચલાવીને પેટ ભરવાનું છે. કોરોના વાઈરસે સમગ્ર વિશ્વને રોગ પ્રતિકાર શક્તિનું એટલે કે શરીરની ઊર્જાનું મહત્ત્વ સમજાવી દીધું છે. શરીર બહાર રૂપાળું હોય અને અંદર ભોપાળું હોય એ નહીં ચાલે હવે. વાયરસો સામે લડવા માટે મજબૂત શરીર જોઈએ છે, શરીરને કામ કરતું રાખો તો જ એ સાચા અર્થમાં મજબૂત રહે.

એક શિબિરમાં શહેરના થોડાક યુવાનો પહેલી વાર આવેલા. શિબિરના ભાગરૂપે તેમણે શ્રમ કર્યો હશે. તેઓ સાંજે રવિશંકર મહારાજ પાસે ગયા. પોતાના હાથ પરના ફોલ્લા બતાવી મહારાજને કહે, જુઓ, અમે શ્રમ કર્યો એટલે અમારા હાથમાં ફોલ્લા પડી ગયા.

મહારાજે સરસ જવાબ આપ્યો. તેમણે કહ્યું : બેટાઓ, તમે આજે શ્રમ કર્યો તેના આ ફોલ્લા નથી, તમે અત્યાર સુધી શ્રમ કર્યો જ નથી તેના આ ફોલ્લા છે.

શરીર શ્રમના અભાવે જુદા જુદા આકાર અને પ્રકારના અનેક ફોલ્લાઓ ભારત માતાના શરીર પર થઈ ગયા છે, પણ કોઈને એ દેખાતા નથી.

આપણા રાષ્ટ્રની એ કમનસીબી છે કે સ્વતંત્રતા પછી આપણે શરીર શ્રમને ભૂલી ગયા છીએ. જે સમાજ શ્રમને 'શરમ' ગણે એ સમાજ માંદલો જ રહે અને તેણે દવાઓ

પર જ જીવન જીવવાનો વારો આવે. આપણા દેશમાં એવું જ તો થયું છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ યોગ્ય જીવન જીવવા માટે ૧૮૫ જેટલી દવાઓની ભલામણ કરેલી છે, પણ આપણા દેશમાં લાખો પ્રકારની દવાઓ ખવાય છે. કેટલાક તો દવાઓ જ ખાય છે અને વચ્ચે વચ્ચે થોડો ખોરાક લે છે ! રોજ સવાર પડે નવા નવા રોગો જન્મે છે અને એ રોગોને જીવતા રાખવા અને પંપાળવા સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટરો હોં હાજર હોય છે. શરીર શ્રમનો વિરહ ભારે વસમો હોય છે.

શરીર શ્રમ ગયો એટલે સ્વાસ્થ્ય ગયું. થાક ગયો. થાક ગયો એટલે ઊંઘ રિસાઈ ગઈ. થાક ગયો એટલે શરીરના અંગો વારંવાર ખોટવાઈ જવા માંડ્યાં. શરીર શ્રમ ગયો એટલે માણસનું આત્મ ગૌરવ પણ હણાયું. વ્હાઈટ કલર જોબ કે માનસિક શ્રમનો સહેજે વિરોધ નથી, તેની પણ જરૂરિયાત હોય જ, પરંતુ તેનો અતિરેક થાય અને શરીર શ્રમ બિલકુલ ભૂલાઈ જ જાય એ ના ચાલે.

ખરેખર તો આપણા દેશે શરીર શ્રમ તરફ પાછા વળવાની જરૂર છે. આ પૃથ્વી પર જન્મતી દરેક વ્યક્તિની પહેલી ફરજ જ શરીર શ્રમની છે. જે શરીર શ્રમ કર્યા વિના જમે અને જીવે છે તે પોતાના શરીર સાથે તો છેતરપિંડી કરે જ છે, પણ સાથે સાથે તે સમાજને પણ માંદલો કરે છે. શરીર શ્રમ વિના જીવનારી વ્યક્તિ ખરેખર તો ગુન્હેગાર છે. ભલે એ કાયદેસરનો ગુન્હો ના હોય, પણ એ નૈતિક ગુન્હો તો છે જ. એ માનવીય ગુન્હો પણ છે.

બીજી એક વાત : શરીર શ્રમ કરનારી વ્યક્તિઓનો સ્વમાન ભંગ કદી ના થવો જોઈએ. તેમના શ્રમનું ગૌરવ કરવું જોઈએ. શ્રમિકો માટેનો અભિગમ સ્વસ્થ અને યોગ્ય પ્રકારનો હોવો જોઈએ. આપણા દેશમાં શરીર શ્રમ કરનારાને નીચી નજરથી જોવાય છે. આપણા દેશમાં ક્યારો કરનારો ઉચ્ચ વર્ણનો અને તેને સાફ કરનારો હલકા વર્ણનો ગણાય છે. આવી એકદમ ઊલટી માનસિકતા તો આપણે જ પોષી શકીએ હોં. ખરેખર તો ક્યારો કરનારો હલકા પ્રકારનો તેને સાફ કરનારો ઉચ્ચ પ્રકારનો ગણાવો જોઈએ. બિલકુલ, એ જ રીતે શરીર શ્રમ કરનારા લોકોને ઉચ્ચ વર્ણનો દરજ્જો મળવો જોઈએ. એ દરજ્જો નહીં આપીએ તો ચાલશે પણ તેમનો માનભંગ તો ના જ કરીએ. તેમના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચે તેવું ના બોલીએ. તેવું વર્તન ના કરીએ.

અને હા, શરીર શ્રમ કરનારી વ્યક્તિના શ્રમની કદર કરીને તેને યોગ્ય વળતર આપીએ. તેનું પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે શોષણ ના થાય તેની પૂરતી કાળજી રાખીએ.

આ વાતો બોધ માટે નથી, (આંતરિક) શોધ માટે છે.

ભારત માતાનું લલાટ ચમકી રહ્યું છે કારણ કે પોતાનો પરસેવો વહાવીને લાખો-કરોડો શ્રમિકો ભારત માતાના તન-મનને સ્વસ્થ રાખે છે.

પ્રસાદ

કોઈ ભક્તે મંદિરમાં ચડાવેલા દૂધ કરતાં શ્રમિકે શરીર શ્રમ કરીને વહાવેલા પરસેવાના અભિષેકથી ભગવાન વધારે રાજી રહે છે.

- રમેશ તાળા

ડીસેમ્બર-૨૦-જાન્યુઆરી-૨૦૨૧ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ ફેસબુક કે ઝૂમ પર

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૧	અનંતશક્તિના બાકીના સેશન	તા. ૨૨, ૨૪, ૨૫ ડીસેમ્બર મંગળ, ગુરુ, શુક્ર સાંજે ૪ થી ૫	ગીતાબેન પંચાલ (ટ્રેઇનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨	વાનગી બનાવતા શીબો	૨૩-૧૨-૨૦, બુધવાર સાંજે ૪ થી ૬	પ્રીતીબેન ઠક્કર (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૩	Christmas Special Honey bell cake	૨૪-૧૨-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૩	મોનાબેન સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૪	કલાસિકલ સંગીત અને પિયાનો શીબો (૬ વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે)	૨૪-૧૨-૨૦ થી ૨૨ ગુરુવારે સવારે ૧૧ થી ૧૨	નાજુ મોદી (સંગીત શિક્ષક) (સ્પેશિયાલીસ્ટ ઈન કલાસિકલ અને કી બોર્ડ પ્લેયીંગ)	Zoom	ID-5537052363 PW-singing
૫	તમાકું વ્યસન અને તેનાથી થતા કેન્સરની જાણકારી તેમજ સાંજે ૭ થી ૮ આ સંદર્ભે અમારા અને અમારા દર્દીઓના અનુભવો અને તમારા સવાલ જવાબ	૨૫-૧૨-૨૦, શુક્રવાર સાંજે ૭ થી ૮	ડૉ. ચિત્રાંગ શાહ preventive oncology Appolo, CBBC)	Aadarshamdavad facebook	
૬	યોગની વિવિધ શૈલી	૨૬ ડીસે., ૨, ૯, ૧૬, ૨૩, ૩૦ જાન્યુઆરી ૬૨ શનિવાર, સાંજે ૫ થી ૬	મીનુ શેવકાની (યોગ ટ્રેનર) ફોન	Zoom ૮૩૨૦૧૭૩૮૮૭	
૭	રેકી વિશેષ	૨૬ ડીસે., ૨, ૯, ૧૬, ૨૩ જાન્યુ. ૬૨ શનિ સાંજે ૪ થી ૫	આલાપ દોશી (રેકી માસ્ટર) ફોન	Zoom & facebook ૮૮૨૪૧૧૦૫૮૪	

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	ફોનંટક
૮	ચીકન ગુનિયા વિશે જાણો અને ફિઝીયોથેરાપી દ્વારા કેવી રીતે મટાડાવો.	૨૬-૧૨-૨૦ થી ૨૭-૧૨-૨૦ બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. નઝનીન (ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૯	મૂલાધાર વગેરે ચકોની સમજ (૧૨ વર્ષ અને વધુ)	૨૭ ડીસે., ૩, ૧૦, ૧૭, ૨૪, ૩૧ જાન્યુ. દર રવિવાર સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. રજનીબેન (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	
૧૦	Success Blue Print	૨૭-૧૨-૨૦, રવિવારે સવારે ૧૧ થી ૧૨.૧૫	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર) કોન	Zoom ૮૪૬૦૦૩૩૦૫૯	ID 79668105676 PW - SUCCESS
૧૧	કમર, ખભાના દુઃખાવામાં તરત રાહત મેળવો	૨૯ થી ૩૧ ડીસેમ્બર બપોરે ૩ થી ૫	ડૉ.લલિતા શર્મા અને આનંદ શર્મા	Aadarshamdavad facebook	
૧૨	સ્પોકન ઈંગ્લીશ (અંતિમ ભાગ)	૩૧-૧૨-૨૦ સુધી મંગળ, ગુરુ, શનિ રાત્રે ૮.૩૦ થી ૯	ઉર્વીશભાઈ ત્રિવેદી (ટ્રેઈનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૩	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧, શુક્રવારથી શરૂ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	પ્રિતિબેન ઠક્કર	Aadarshamdavad facebook	9376667888
૧૪	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧ થી ૨ મહિના સવારે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	ધર્મિષ્ઠબેન (યોગ ટ્રેનર) કોન	Zoom ૯૪૨૮૦૪૪૮૨૩	ID-4258538209 PW-123456
૧૫	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧, શુક્રવારથી શરૂ સાંજે ૪ થી ૫	મયુરીબેન દલાલ (યોગ ટ્રેનર) કોન	Zoom ૯૭૨૬૧૩૯૫૪૦	ID-615247918 PW-9090123
૧૬	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧, શુક્રવારથી શરૂ સાંજે ૫ થી ૬, દર ગુરુ, શુક્ર, શનિ	ડૉ.પુષ્પાબેન મુલતાણી (યોગ ટ્રેનર) કોન	Zoom ૯૩૨૭૦૨૩૬૦૩	

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	ફોન્ટેક
૧૭	તંદુરસ્તીની વિશ્વ સમસ્યા નેચરોપથી દ્વારા	૧-૧-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૪ થી ૫	ધીરેન્દ્રભાઈ ગોંડલિયા (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	
૧૮	આદુની મહત્તા (Medical Value of Ginger)	૪-૧-૨૧, સોમવાર બપોરે ૨.૪૫ થી ૩.૪૫	ડૉ.રેશુકા સિદ્ધપુરા (આયુર્વેદ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૯	એક્ઝ્યુપ્રેશરના સવાલ જવાબ	૪, ૧૧, ૧૮, ૨૫ જાન્યુઆરી દર સોમવાર, સાંજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્ઝ્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૦	How to prevent કોટોબિક સમસ્યા મા-બાપને લીધે	૫-૧-૨૧ થી ૬-૧-૨૧ રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	ડૉ.કલાબેન (ગાયનક, મેનોપોઝ સ્પેશીયાલીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૧	Search Inner Map of Heart for Mind Power	૫, ૧૧, ૨૩ જાન્યુઆરી સાંજે ૭ થી ૮	રાવેન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૨	Blood Transfusion	૬-૧-૨૧, બુધવાર બપોરે ૪ થી ૪.૫૦	અનીલ કક્કડ (રીટા.ડે.કમિશ્નર) (કુડ/ડ્રગ્સ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૩	સફેદ તથા ખરતા વાળ અટકાવવા માંગદર્શન	૭-૧-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૫	કમલેશભાઈ મહેતા (આયુર્વેદ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૪	સીંગ અને કોપરની ચીક્કી બનાવતા શીખો	૮-૧-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	મોના સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૫	હેલ્થ ઈઝ વેલ્થ (તંદુરસ્તી એજ સંપત્તિ)	૮-૧-૨૧, શુક્રવાર સાંજે ૪ થી ૪.૪૫	જયોતિબેન શાહ (યોગ ટીચર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૬	Positive Thinking (સકારાત્મક અભિગમ)	૧૩-૧-૨૧, બુધવાર બપોરે ૪.૩૦ થી ૫	જીતેન્દ્ર જીથી (રીટાઈર્ડ કલેક્ટર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૭	તમારા રોગો શું ખાવાથી મટી શકે તે જન્મ તારીખથી જાણી નક્કી થશે. (અગાઉથી ફોન કરવા વિનંતી)	૧૬-૧-૨૧, શુક્રવાર રાત્રે ૮ થી ૮.૪૦	ડૉ.જાગૃતિબેન ખારભૈયા (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	9925430003

ડીસેમ્બર-૨૦ - જાન્યુ.-૨૧ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) સૌ પ્રથમ સર્વે વાયકોને આદર્શ અમદાવાદ તરફથી નૂતન વર્ષના અભિનંદન. નૂતન વર્ષે આપશ્રી દરેકને આર્થિક, સામાજિક, શારીરિક, માનસિક રીતે સારું રહે એવી શુભકામના.

(૨) **પત્રિકાના લવાજમ :** આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાનું લવાજમ ૧ વર્ષના ૭૫ રૂ., ૩ વર્ષના ૨૧૫ રૂ., ૫ વર્ષના ૩૬૦ રૂ. છે.

અત્યાર સુધી આદર્શ અમદાવાદના સભ્ય ૩૫૦૦ હતા તે હવે ઘટીને ૨૪૦૦ થઈ ગયા છે. તેનું કારણ કે કોવીડ-૧૯ના લીધે પ્રવૃત્તિઓ વિવિધ સ્થળોએ માર્ચ ૨૦૨૦ થી થતી નથી. તે સ્થળોએ થતી પ્રવૃત્તિથી ઘણા સભ્યો નવા થતાં અને લવાજમની સંખ્યા થઈ જતી હતી. હવે હાલ ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ થાય છે. તેથી તે લવાજમ લઈ શકાતું નથી.

તેથી આપશ્રીના સંપર્કમાં હોય તેવા ૪-૫ વ્યક્તિને આદર્શ અમદાવાદ પત્રિકાનું લવાજમ ભરાવવા વિનંતી. જેથી તે દરેક નવી વ્યક્તિઓને આદર્શ અમદાવાદની પ્રવૃત્તિની જાણ થાય અને વધુ ને વધુ લોકો લાભ લઈ શકે અને આદર્શ અમદાવાદ પત્રિકાના સભ્ય વધે.

જો સંખ્યા ઘટતી જાય તો આદર્શ અમદાવાદ પત્રિકા બંધ કરવાની પરિસ્થિતિ આવે. તેથી નમ્ર વિનંતી છે કે વધુ ને વધુ પત્રિકાનું લવાજમ ભરાવવું.

(૩) **યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ :** નવી બેચની માહિતી કોરોનાના કારણે આપી શક્યા નથી. જે માહિતી હવે પછીની પત્રિકા અથવા વોટ્સએપથી આપવામાં આવશે.

(૪) **ઓન લાઈન જાણકારી :** ઓનલાઈન વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ જ છે. તેનો લાભ દરેકે લેવા વિનંતી છે.

(૫) સિલાઈ, મેડીકલ, મોતિયા ઓપરેશન જેવી પ્રવૃત્તિઓ અવિરત પ્રમાણે ચાલે છે. તેનો લાભ લેવા વિનંતી છે.

(૬) **રેકી સવાલ જવાબ લાઈવ ફેસબુક :** તા.૨૬-૧૨-૨૦ પાર્ટ-૩. તે માટે વોટ્સએપથી મો.૯૮૨૪૧૧૦૫૮૪ ઉપર આલાપ દોશીને સવાલ અગાઉથી પૂછવો તો તા.૨૬-૧૨-૨૦ના જવાબ આપશે.

(૭) **અનંત શક્તિ :** (ગીતાબેન પંચાલ) કેટલાક લેક્ચર બાકી રહી ગયાં હતા. તે લેવામાં આવશે.

This page is sponserd by
શ્રી ચિરાગભાઈ અશોકભાઈ

રોજની કમાણી

૭૯ વર્ષથી અમદાવાદના માણેકચોકમાં શાકભાજી વેચતા ૮૭ વર્ષના પુંજીબહેને પરિશ્રમથી આખો પરિવાર સ્થાપી કર્યો છે..

આલેખન : રમેશ તળા

અમદાવાદના માણેકચોકમાં શાકભાજી (ખાસ કરીને ફોલેલા લીલા દાણા, તુવેર, વાલ વગેરે) વેચતા ૮૭ વર્ષના પુંજીબહેન જ્યારે સાત-આઠ વર્ષના હતા ત્યારે પોતાની માતા સાથે અહીં આવતા. આજે ૮૭ વર્ષે પણ તેઓ નિયમિત રીતે અહીં બેસીને શાકભાજીનું વેચાણ કરે છે. સાબરમતી નદીમાં ઘણા પાણી વહી ગયા અને ઈવન, નર્મદાના પાણી આવી ગયા. અનેક રમખાણો થયા. આ શહેરે અનેક ચડાવ-ઉતાર જોયા, અંદરનું અમદાવાદ બહાર નીકળીને પશ્ચિમમાં ફેલાઈ ગયું. પોળોનું તેજ ઘટ્યું. આમ છતાં પુંજીબહેન માણેકચોકનો પોતાનો અડો પકડીને બેસી રહ્યા છે. લગાતાર, સતત, થાક્યા વિના.

તેમણે પોતાની ત્રણ ત્રણ પેઢીને સરસ રીતે જીવનમાં સ્થાયી કરી છે. ફોલેલા દાણા વેચતાં વેચતાં તેમણે પોતાના બૃહદ પરિવારને બે પાંદડે કર્યો છે. પરિશ્રમ અને સાતત્ય શું કરી શકે તેનું જીવંત ઉદાહરણ છે આ પુંજીબહેન.

તેઓ સેવા સંસ્થા સાથે સંકળાયેલા છે. ઈલાબહેન ભટ્ટનું નામ પડતાં તેમની આંખોમાં ચમક અને ચહેરા પર આનંદ આવી જાય છે. તેઓ કહે છે. ઈલાબેનને અમે (ઈલાબેન) બનાવ્યાં. પહેલાં તો મજૂર મહાજનમાં અમે હતા. અમે બેનને કીધું કે આપણી નોખી સંસ્થા કરો. અમે દિલ્હી પણ ગયા હતા.

પુંજીબહેનમાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ છે. પુરો જીવનરસ છે. બાજુમાં બેઠેલો દીકરો કહે છે કે મારી માએ તો અમને બધાના તાર્યા છે. તેના જેટલી મહેનત કોઈ ના કરી શકે.

પુંજીબહેન કહે છે કે, ભગવાને માણસને શ્રમ કરવા માટે જ શરીર આપ્યું છે. જે માણસ શરીરને ચલાવતો નથી તે માણસ ચોર છે એવું અમારા વડીલો કહેતા. શરીર શ્રમ કર્યા વગર ખાવું એ તો પાપ છે.

પુંજીબહેન એકદમ સાદુ જીવન જીવે છે. તેઓ કોઈ દિવસ સૂવા માટે ગોદડું વાપરતાં નથી. ઊંઘ આવે ત્યારે ધરતી ઉપર જ સૂઈ જાય. તેમને સુવા માટે ઓશિકાની જરૂર નથી પડતી કે કશું ઓઢવાની પણ જરૂર નથી પડતી. શિયાળામાં પણ તેઓ કશું ઓઢતાં નથી. નવાઈ લાગે એવી વાત છે, પરંતુ તેમણે આવી ટેવ જ પાડી છે. તેઓ કહે છે કે, શરીરને જેવી ટેવ પાડીએ એવી પડે. શરીર ખૂબ ડાહ્યું હોય છે.

તમે કેટલું કમાઓ છો?

જવાબમાં મુક્ત મને હસીને કહે છે કે, લાખો-કરોડો રૂપિયા નથી કમાતાં, અમારા

This page is sponserd by
શ્રીમતી રાધીકાબેન ચિરાગભાઈ

પરિવારના પેટને જોઈએ એટલી કમાણી થઈ જાય છે. એટલી જ કમાણી સાચી કમાણી. રોજની કમાણી, પેટમાં સમાણી. અમારે કઈ મોટા બંગલા બાંધવાના ના હોય. બધા ભેગા રહી શકીએ તેવો હુંફાળો માળો હોય એટલે સંતોષ. અમને રોજિંદી જરૂરિયાતો પૂરી થાય એટલી આવક થઈ જાય છે. તેનો સંતોષ છે.

તેમની બાજુમાં બેઠેલા ૮૯ વર્ષના તેમના પતિ ગણેશભાઈ વચ્ચે હોંકારો ભણતાં કહે છે કે, વધારે કમાણી કરવામાં મજા પણ નથી. જે જે લોકોએ વધારે કમાણી કરી છે તે લોકોએ કરોડો લોકોને ગરીબ રાખ્યાં છે. આવું ના કરવું જોઈએ. સંતોષથી મોટી કોઈ સંપત્તિ નથી.

સ્ત્રી ખરેખર શક્તિ છે. પુંજબહેન એટલે એક શક્તિશાળી મહિલા. આપણે મીડિયામાં ચમકતાં-દમકતાં અને ઉછળતાં કેટલાક સ્ત્રી નામો જોઈ-વાંચીને તેના પર ઓવારી જઈએ છીએ, પણ સ્ત્રી સાચી શક્તિ તો આવા પુંજબહેનો છે. ભારતની આવી કરોડો મહેનતકશ, નિષ્ઠાવાન અને પરિવાર માટે જાતને ઘસી નાખતી મહિલાઓ પર જ આ દેશ ટક્યો છે. પુંજબહેનને વંદન.

તુલસીપત્ર : વિનોબા ભાવે કહેતા કે, ભગવાને બે હાથ અને બે પગની વચ્ચે પેટ આપ્યું છે. ભગવાન આપણને સંકેત આપે છે કે, હાથ-પગ હલાવીને, તેનો ઉપયોગ કરીને, શરીર શ્રમ કરીને પેટને ભરવાનું છે.

(પોઝિટિવ મિડિયા માટે આલેખન... રમેશ તન્ના-ફોન નંબર ૯૮૨૪૦૩૪૪૭૫)

સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ

(૧) સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ - ૨જી બેચ

સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગની ૧લી બેચમાં ૧૩ શિક્ષકો તૈયાર થયાં છે. હવે ૨જી બેચનું આયોજન કર્યું છે.

(૧) આ તાલીમમાં ભાગ લેનારે સિલાઈનો બેજીક કોર્સ કર્યો છે તેનું સર્ટિફિકેટ આપવાનું રહેશે.

(૨) રૂ. ૫૦૦/- રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરવાની રહેશે.

(૩) તાલીમ ૪-૧-૨૧ થી ૩૦-૬-૨૧

(૪) તાલીમ સમય બપોરે ૨.૩૦ થી ૪.૩૦ રહેશે.

(૫) સંચાલક વર્ષોના અનુભવી સિલાઈ શિક્ષક અનસુયાબેન કોન્ટ્રાક્ટર

(૬) તાલીમ સ્થળ : જૈન આગમ મંદિર, હરીકેશ બિલ્ડીંગ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, ફાઈવ સ્ટાર હોટલ (સ્ટારોટેલ) પાછળ.

(૭) વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : અનસુયાબેન મો. ૯૪૨૯૭૫૦૮૮૯ અથવા જૈન આગમ મંદિર, વાડજ ખાતે રૂબરૂ સંપર્ક કરવો.

(૮) તાલીમમાં ભાગ લેનારે અગાઉથી ફોર્મ ભરવાનું રહેશે.

(૯) ૯૦ ટકા હાજરી તથા પરીક્ષા પાસ કરનારને સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગનું સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવશે.

યોગ પ્રતિભાવ

I want to thank. Aadarsh Ahmedabad for the wonderful session of Free Yoga in the morning from 6 to 7 of respected Yoginiben Dholakia.

Thank you Yoginiben for guiding and inspiring us for practicing yoga daily.

Thank you very much for sharing your wonderful yoga with so much perfection and with spritual knowledge.

Your presence, energy and your spritual knowledge had a very positive impact on us.

Thank god and Aadarsh Ahmedabad for sending you in this challenging time your performance was so delightful and inspirational, you created a very calm and relaxing environment.

I am so grateful to you. I send all my good wishes and pray to god that he will shower his choicest blessings on you.

Once again I thank you very much for sharing your time and expertise with us.

I have attended many classes of Aadarsh Ahmedabad such as accupressere, sujok, massage course etc. also attended many workshops.

Thanking you
with warm regards.

Jagruti Thaker

Housewife

Age 55

9898380984

Satellite, Ahmedabad

હોમિયોપેથીનો પ્રતિભાવ

નિકિતા ડાહ્યાભાઈ સોલંકી

તકલીફ : (૧) ૧૦ વર્ષથી શરદીની તકલીફ હતી (૨) ગળફા નીકળતા હતા (૩) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હતી.

એ બધી તકલીફ હોમિયોપેથીના ડૉ. હેમેન્દ્રભાઈ પરીખની દવાથી મટી ગઈ છે.

દવા લેવાથી શું ફાયદો ? શ્વાસ લઈ શકાય છે. શરદી મટી ગઈ, ગળફા બંધ થઈ ગયા. શ્વાસના હિસાબે બેચેની, અનિદ્રાની તકલીફ હતી એ દૂર થઈ ગઈ છે.

નોંધ : ડૉ. હેમેન્દ્રભાઈ પરીખ - જૈન આગમ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વાડજ ખાતે. દર મંગળ, શનિ બપોરે ૧૨ થી ૧ સેવા આપે છે.

This page is sponserd by
Dr. Manoramaben Shantilal

“AN APPEAL TO PARTICIPATE”

This magazine has contributed for your mental, physical and Spritual well being over the 14 years, In order to meet with rising expenses, Board Of Trustees has decided to make an appeal to our community : **‘A Page for a Donor.’**

Your name will appear on a particular page. for all the 12 issues of “Aadarsh Amdavad Samachar Patrika Monthly Magazine” from January-2021 to December-2021.

Requesting you to please get guided by your heart and hurry to kindly sign your cheque for Rs.5000/- in favour of Aadarsh Amdavad. Your heart/mind will not think twice to spend Rs.14/- per day. This noble cause deserves your noble action.

Donation to this Trust is exempted
under 80G Scheme of Income Tax

સહયોગ અર્થે અપીલ

આ આપણી સમાચાર પત્રિકા આપણા સૌના માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક માનવજીવનના વિકાસ માટે છેલ્લા ૧૪ વર્ષથી યોગદાન આપે છે. દિનપ્રતિદિન વધતાં ખર્ચાને પહોંચી વળવા તથા હાલની પરિસ્થિતિને જોતાં, ટ્રસ્ટીમંડળે સાર્વજનિક રૂપે આદર્શ પરિવારના શુભચિંતકો/સભ્યોને અપીલની ટહેલ નાખેલ છે.

“A Page for Donor”

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના આપના નિશ્ચિત પૃષ્ઠ ઉપર નામ સ્પોન્સરર તરીકે અંકિત થશે, જે જાન્યુઆરી-૨૦૨૧થી ડિસેમ્બર-૨૦૨૧ એમ કુલ ૧૨ અંકો સુધી રહેશે.

આપને આ સાથે વિનંતી સહ અપીલ છે કે આપ આપના હૃદયથી વિચારીને રૂા.૫૦૦૦/- (પાંચ હજાર પુરા)નો ચેક આદર્શ અમદાવાદનો લખી કૃતજ્ઞ કરશો. આશા છે આપ આ ઉમદા કાર્ય માટે ઉદાર હાથે સાચા મનથી ફક્ત રૂા.૧૪/- પ્રતિ દિવસના પેટે શુભ કાર્ય સમજીને ફાળવશો.

અપેક્ષા એ છે કે આ ઉમદા કાર્યને આપ ઉમદા વ્યવહારમાં પરિવર્તિત કરશો...

આભાર સહિત...

(પાના નં.૯ થી ૧૦ની નીચે સ્પોન્સરરના નામ લખ્યા છે.)

**ટ્રસ્ટને અપાતું દાન 80G (૫) સ્કીમમાં
ઈન્કમેટેક્ષને રાહતને પાત્ર છે.**

ઓર્થોપેડિક સર્જન મંતવ્ય

એક ઓર્થોપેડિક સર્જન હોવા છતાં હું હંમેશા પ્રાર્થના કરું છું કે ભગવાન આ દુનિયામાં કોઈને પણ બિમાર ના કરે અને કોઈને પણ ફેક્યર ના કરે... આજનો ચર્ચાનો વિષય છે...

ફેક્યરથી કેવી રીતે બચવું

મોટા ભાગના ઘરડા લોકોને ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી થાપાના બોલ, મણકા અને કાંડાના ફેક્યર થાય છે. જોર વધારે આવે તો હાથ કે પગમાં આવેલા મોટા હાડકા પણ ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી તૂટી જાય છે.

એક વખત ખાટલો આવે એટલે બીજી પચાસ બિમારીઓ ઘર કરી જાય છે. ભાઠા પડે, પેશાબમાં પરુ થાય, કિડની બગડે, પાચન ક્રિયા બગડે, કબજિયાત થાય, દર્દી એકવાર પથારીવશ થાય એટલે કોલેસ્ટેરોલ, ડાયાબિટીસ, લકવો અને હૃદય રોગ પણ થાય. શરીર ખોખલું થઈ જાય.

માત્ર ભારતમાં જ નહીં આખા વિશ્વમાં પણ ૫૧ ટકા સિનિયર સિટીઝનના મૃત્યુ થાપાના ફેક્યર થયાના એક વર્ષમાં થાય છે.

જો આપની ઉંમર ૫૦ કરતા વધારે હોય અને ઉંમર ભલે નાની હોય પણ જો આપને ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, કિડની કે હૃદયની બિમારી હોય તો નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા.

થાપાના ફેક્યરથી કેવી રીતે બચવું... જાણો ડૉ.શ્વેતલ દિલીપકુમાર ભાવસાર પાસેથી...

(૧) હાડકાને મજબૂત રાખવા યોગ્ય પ્રમાણમાં દ્રવ્ય થાય તેવું કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, વિટામીન ડી-સી-કે લેવું.

(૨) કુદરતી વિટામિન ડી માટે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું ૪ દિવસ સવારના કૂણા તડકામાં શરીર તપાવવું.

(૩) હળવી કસરતો કરવી. વજન ઉપાડવાવાળી ભારેખમ કસરતો મોટી ઉંમરે કરવી જોખમી છે. ચાલવા જાવ, તરવા જાવ, સાયકલ ચલાવો, આમાનું કશું ના કરો તો અડધો કલાક હિંચકા પર બેસવાથી પણ પગની કસરત થાય.

(૪) હિપ ફેક્યર પ્રોટેક્શન પેડ વિદેશોમાં આસાનીથી મળી જાય. આપણે ત્યાં હજી બધે મળતા નથી.

(૫) ડાયાબિટીસ, બી.પી., કિડની, થાયરોઈડ અને અન્ય રોગોની દવા નિયમિત લેવી. કેટલીક દવાઓ જેમ કે ફિનીટોઈન, હાડકાને પોલા કરી નાખે છે. આવી દવા લેતા હોય તો એના વિશે જાણી લેવું.

(૬) એકદમ ઝટકા સાથે પથારીમાંથી, સોફામાંથી કે ખુરશીમાંથી ઊભા ના થઈ જવું. એકદમ માથું ના હલાવવું, એકદમ વાંકા ના વળવું. ઉઠીને પહેલા ત્યાં જ સૂતાં-સૂતાં કે બેઠા-બેઠા હાથ પગને ૪-૫ મિનિટ સુધી વાળવા અને ખોલવા. સીધા જ બેઠા થઈ જવાને બદલે એક પડખું ફરીને થોડી હલન ચલન કરવી અને પછી સપોર્ટ લઈને બેઠા થવું. બેસીને તરત એક ગ્લાસ પાણી પીવું અને જો એક ગ્લાસ શક્ય ન હોય તો એક-બે ઘૂંટડા પાણી અવશ્ય પીવું. આમ કરવાથી શરીરમાં લોહી ફરતું થશે અને ઊભા થવાથી પોશ્ચુરલ હાયપોટેન્શન થવાની શક્યતા ઘટશે. એકદમ ઊભા થવાથી બ્લડપ્રેશર તરત જ ઘટી જાય છે અને મગજને પૂરતું લોહી મળતું નથી અને ચક્કર કે આંખે અંધારા આવી જવાથી પડી જવાય છે. બ્લડપ્રેશર ઘટી ના જાય એ માટે જરૂર પૂરતું પાણી-પ્રવાહી પીવો.

(૭) શરમ વગર લાકડી કે વોકર રાખો. લાકડી હશે તો પડવાની સંભાવના ઘટશે. હાડકું ભાંગીને કે બ્રેઈન હેમરેજ કરીને ડૉક્ટરની બી.એમ.ડબલ્યુ. કે મર્સિડીઝના એક-બે હપ્તા ભરવા કરતા ૧૦૦-૨૦૦ રૂપિયાની એક મજબૂત લાકડી વાપરવી સારી.

(૮) દરરોજ પૂરતી ઊંઘ લો. ઊજાગરા અને જાગરણો ના કરો. દરરોજ પૂરતું પૌષ્ટિક ભોજન પણ લો. લીલા શાકભાજી, કઠોળ, દાળ, સુપ, સલાડ, સ્પ્રાઉટ્સ ખાવ. અધૂરી ઊંઘ અને કામ વગરના નકોરડા ઉપવાસ વખતે શુગર અને બ્લડપ્રેશર વધઘટ થઈને પડી જવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

(૯) ઘરમાં, બાથરૂમમાં રેલીંગ નંખાવો જેથી એને પકડીને ચાલી શકાય. રાત્રે નાની લાઈટ બધા જ રૂમોમાં ચાલુ રાખો જેથી અંધારામાં ઊઠીને ક્યાંય પડી ન જવાય. વજન ન ઉપાડો. લિફ્ટ હોય તો એકલા સીડી ચઢવાનું કે ઉતરવાનું જોખમ ન લો. પાછળની તરફ ઊંઘા ન ચાલો. માળિયા અને પંખા સાફ કરવાનું જોખમ ન લો. ભારે વજન ન ઉપાડો. ભારે સામાન ન ખસેડો. જમીન પર ન બેસો. ભારતીય શૈલીના સંડાસ બાથરૂમ ન વાપરો. કબડિયાત ન થાય એ માટે ફળો, શાક, સલાડ, જાડો લોટ, છોતરાવાળી દાળો વાપરો. ઈસબગુલ લઈ શકો. કુદરતી હાજતમાં જોર કરવું નહી. એનાથી હૃદય પર દબાણ વધે છે. નહાતી વખતે પણ ખુરશીમાં બેસીને સાવર વાપરો. બાથટબમાં પણ રેલીંગ નંખાવો. એકલા બાથરૂમ ન જાવ. કોઈની મદદ લો. સ્નાયુની કસરતો શીખો. શીખવા માટે એક વખત ડૉક્ટરને મળો અને કસરતનો વિડિયો મોબાઈલમાં ઉતારી લો જેથી રોજ કસરત ઘરે જ કરી શકો.

- સિનિયર ઓર્થોપેડિક સર્જન

નિવૃત્તિ

સદાબહાર લેખક : ચંદ્રકાંત બક્ષી

પ્રવૃત્તિ વિરોધી શબ્દ છે ! આખસ 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 ઈન્કમ ટેક્સમાં રિયાયત લેવી હોય, તો ૬૦ વર્ષ પુરા 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 પુલીસ અફસર, કે મોટો એક્ઝિક્યુટિવ નિવૃત્ત થાય છે અને ઘણી વાર શા માટે તરત ગુજરી જાય છે?

'યેસ સર' જીવનભર સાંભળ્યું છે... પછી એ સાહેબી વગર, સામાન્ય નાગરિક સહેલાઈથી થઈ શકાતું નથી.

જીવનભર ટેબલ પરની બેલ દબાવીને સેવાઓ લીધી છે, પછી પોસ્ટ ઓફિસમાં ટિકિટ કે મની ઓર્ડરની કતારમાં ઊભા રહેવાતું નથી !

મોટા માણસને નાના થતાં આવડતું નથી !

૩૦૦-૩૫૦ ચોરસ ફિટની 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 !

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

નિવૃત્તિ પણ આવું જ સિન્ડોમ છે !

તમે મોટામાંથી નાના બની જાઓ છો, પછી એકલા પણ 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 મોટાભાગના એ જ લોકો દૂર જઈને હસી રહ્યા છે. તમે સ્વેચ્છાએ એકલા પડી ગયા નથી, દુનિયાએ તમને

એકલા કરી મૂક્યા છે. નિવૃત્તિ પૂર્ણતઃ એકલતાનો પ્રથમ અહસાસ છે !

કઈ ઉંમર હોય છે, નિવૃત્તિની? નક્કી નથી !

પણ જો તમે પદના છો, તો હવે પઠના થવાના નથી ! તમે દુના છો, તો હવે દૈન્યું વર્ષ બહુ પાછળ ચાલ્યું ગયું છે ! હવે દૈન્યું નહીં, દૈન્યું ગતકાલીન કસકનો નહીં, દૈન્યું 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 આઈડેન્ટિટી 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 મહત્વની નથી, તમારી ઉપયોગિતા મહત્વની છે !

કહેવાય છે કે નિવૃત્ત માણસ માટે ઘર પણ ખાસ મનપસંદ રહેતું નથી !

એક મિત્રે કહ્યું હતું, એક સંસ્કૃત શ્લોક ઉદ્ધૃત કરીને, કે વૃદ્ધ માણસે ઘરમાં અતિથિની જેમ રહેવું...! તો આદર રહે છે, સ્વીકાર થાય છે. માણસ સહજ યઈ જાય છે !

નિવૃત્ત માણસે ગંભીરતાથી પ્રથમ વિચાર કરવો પડે છે, હવે કેટલાં વર્ષોની જિંદગી બાકી રહી? ૧૦ વર્ષ બાકી રહ્યાં? તો એને ૧૫ વર્ષ કરવાં પડશે !

બીજી વાત, બાકીની વધેલી જિંદગી (લેફ્ટઓવર 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 ત્યારે સમય કે સગવડ ન હતાં, એ દુનિયા હવે જોવી છે !

સિગરેટ, શરાબ, સેક્સ 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 ! આર્થિક સંતોષ રાખવો છે કે હજુય ઢસરડા કરી, કુટુંબ માટે કમાવું છે? ટાઈમ પાસ કરવાના બહાને જ, આમ પૈસાની મુખ્ય લાલચ જ, તમને પરાણે નિવૃત્તિના અન્ય લાભોથી વંચિત રાખે છે.

હકીકતે તો નિવૃત્ત જીવનનું સુંદર આયોજન ૫૫ વર્ષની વયેથી જ કરી

રાખી, તે મુજબ પોતાના સ્વજનોની સાથે આનંદ અને સેવાકીય-ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં જ પ્રવૃત્ત રહી, મઝા લૂંટવી જોઈએ. પરભવનું ખૂટતું ભાથું બાંધી, એને પણ ન્યાય આપવો જોઈએ.

ઉદ્દાહરણ તરીકે જવાની ને અઢળક પૈસા, એ એક વિનાશક સ્ફોટક ફોર્મ્યુલા છે ! તેની જરૂરી માવજત યોગ્ય સમયે જ કરવી રહી. સંતાનોને પૈસા કરતા સંસ્કારોનું મૂલ્ય વધારે હોય છે, તેનું જ્ઞાન સમયસર આપી દેવું જ રહ્યું. અન્યથા 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 બીજાને એકલા જ ઊભા રહેવાનું છે. લગ્નજીવન પણ આજ છે. પતિ-પત્ની સાથે મરતાં નથી, એક મરી જાય છે, બીજાને જીવતા રહેવાનું છે અને નિવૃત્તિ પછીનો, પત્ની વિનાનો પુરુષ જીવનની અસહ્યતાને બરાબર અનુભવીને સમજે છે. નિવૃત્તિ પુરુષનું ‘વૈધન્ય’ બની જાય છે ! ખરેખર તો, આ સમય જ પોતાના જીવનસાથી તથા કુટુંબ-કબીલાને પુરેપુરી રીતે પ્રેમમય રહી પૂરતો ન્યાય આપવાની તક છે. સગા-વહાલા-મિત્રોને કે જેમને નોકરીના હિસાબે સમયના અભાવે પ્રસંગોમાં પણ જરૂરી સમય હળી-મળી નહોતા શક્યા, તે તમામને પૂરો દિલથી ન્યાય આપવાની આ તક ઝડપી લેવી જોઈએ.

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

મુંબઈના પોલીસ અધ્યક્ષ ગઠુરે 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?

ગઠુરનો તર્ક એવો હતો કે વિદેશી વૃદ્ધો પોતે જ પોતાનું કામ કરતાં રહે છે, એટલે એમના શરીરો યુસ્ત રહે છે ! જ્યારે આપણે ત્યાં સંયુક્ત પરિવારોને કારણે અને કૌટુંબિક પરંપરા પ્રમાણે 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 રુગણ થતી જાય છે !

લેટેસ્ટ કપડાં પહેરવા, 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 મહત્વનો આધાર છે !

નિવૃત્તિ અને વૃદ્ધત્વ અવિભાજ્ય છે ! તમે નિવૃત્તિ 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 તમારી નિવૃત્તિની દિશા કઈ છે : સ્પિરિચ્યુઅલની (આધ્યાત્મિક) કે સ્પિરિટ્સની (શરાબ)? અને બંને સાચી છે, કારણ કે ચહેરો તમારો છે !

સત્ય ઘટના : આપશ્રીના જીવનમાં જે સત્ય ઘટના બની હોય. જે બોધકારક હોય જેથી અન્યને પણ લાભ થાય તેવી બાબત વોટ્સએપ - ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર અથવા aadarshamdavad@yahoo.co.in ઉપર ઈમેલ મોકલવા વિનંતી છે અને ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર ફોન કરીને પણ માહિતી આપવા વિનંતી કે સત્ય ઘટનાની વિગત મોકલી છે. આ નવી કોલમ પત્રિકામાં ચાલુ કરવાની છે. તે પૂરી ચકાસણી બાદ જ છાપવામાં આવશે.

નવેમ્બર-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૧૧-૧૧-૨૦	ભાગેવી મનીષભાઈ ત્રિવેદી	૩૨૬૭	૩૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક
૨	૨૩-૧૧-૨૦	લાલભાઈ દલપતભાઈ	૩૨૬૮	૧૦૦૦૦	જનરલ
૩	૦૭-૧૦-૨૦	બાલાજી ટેક્ષ્ટાઈલ	૩૨૬૯	૧૦૦૦૦	સિવાઈમાં
૪	૨૧-૧૦-૨૦	સિદ્ધાર્થ રતીલાલ શાહ	૩૨૭૦	૧૨૯૫૦	જનરલ
૫	૦૪-૧૧-૨૦	બાલાજી ટેક્ષ્ટાઈલ	૩૨૭૧	૧૦૦૦૦	સિવાઈમાં

This page is sponsored by
ચંપકભાઈ શાહ

શુભ ભાવના

- (૧) કોઈ સૂવે ના ભૂખ્યું જગમાં, કોઈ રહે ના તરસ્યું રે,
કોઈ રહે ના વસ્ત્ર વગરનું, કોઈ રહે ના બેઘર રે;
- (૨) કોઈ રહે ના અભણ નિરક્ષર, સૌને મળે તક સરખી રે,
ક્યાંય હોય ના લડાઈ ઝઘડા, બને વિશ્વ કુટુંબ રે;
- (૩) કોઈ રહે ના રોજી વગરનું, શક્તિ મુજબ સૌ કામ કરે,
ઊંચનીચના ભેદ ન વર્તે, હૈયે સ્થાન સમાન રે;
- (૪) મૈત્રી ભાવના વહે હૃદયમાં, વૃદ્ધ વડીલ પૂજાય રે,
રોગી, ગ્લાન, અપંગની સેવા, અનાથ કોઈ હોય જ નહીં રે;
- (૫) કોઈ પડે ના માંદું જગમાં, સદા સ્વસ્થ નીરોગી રહે.
રોગ વિશે અજ્ઞાન ન વરતે, અંધશ્રદ્ધા ક્યાંય ના જ રહે;
- (૬) વ્યસન ન સેવે કોઈ જગમાં, અહમ્ અને મમને મૂકે,
આહાર સાદો સાત્ત્વિક ઘરમાં, ભક્તિ-મૈત્રીનો ભાવ ગ્રહે;
- (૭) સંપ જંપ સૌ શાંતિ ઈચ્છે, અરસ-પરસમાં પ્રેમ રે,
શુભ ભાવના સફળ કરવા, મંગલ કરું શરૂઆત રે.

વડીલો દ્વારા વિનય

શું મારે આમ વિચારાય? મારે આમ બોલાય? નાના જ્યારે અવિનય કરે ત્યારે વડીલો દ્વારા શું વિચારાય, ન બોલાય?

(૧) મેં ઘણા કષ્ટો સહન કરી ભણાવ્યા, ગણાવ્યા છતાં મારી સાથે આવું વર્તન કરે છે?

(૨) હું કહું તે કેમ ન માને? મારી સામું કેમ બોલે?

(૩) કોઈપણ કાર્ય મને પૂછ્યા વગર કેમ કરે?

(૪) હિત માટે કહેવા છતાં પણ હિતશિક્ષા સાંભળવા કોઈ તૈયાર નથી.

(૫) મારી બધી અપેક્ષાઓ અને આશાઓ પર પાણી ફરી વળ્યું છે.

(૬) પુત્રવધુ આવ્યા ત્યારથી ઘરમાં શાંતિ નથી.

મારો નવો પ્રયોગ... આમ વિચારાય, આમ બોલાય...

(૧) પુત્રના અવિનીત ભાવથી તેમના પર દ્વેષ કરી નવા કર્મ ન બાંધું.

(૨) મારા જ અનાદેય કર્મનો ઉદય છે. મેં જ ધર્મ સંસ્કારો આપવામાં ઊણપ રાખી છે, તેથી માનતા નથી, સામે થાય છે.

(૩) મારામાં વિનયના સંસ્કાર ન હતા, કદાચ તેનું જ આ પરિણામ છે.

(૪) મેં ક્યારેક પુત્રરૂપે વડીલોના દિલ દુભાવી કર્મો બાંધેલાં છે. તેના ફળરૂપે અવિનીત પુત્ર કે પુત્રવધૂ મળ્યાં છે. બધો દોષ મારાં કર્મનો છે.

(૫) પાંચમા આરામાં મારો જન્મ થયો, એનો અર્થ જ એ કે મારાં એટલા સારાં પુણ્ય છે જ નહિ, માટે જ પુત્ર કે પુત્રવધુ પાસે મારે અપેક્ષા ન રાખવી.

(૬) તે પુત્ર વગેરે મારી સાથે અયોગ્ય વર્તન કરશે તો પાપકર્મનો બંધ તેને થશે. ભવિષ્યમાં એ દુઃખી થશે, માટે કરુણા કરું પણ દ્વેષ ન કરું.

(૭) મારે સમભાવ કેળવી જાતને સુધારવાની છે.

(૮) દેવ, ગુરુ, ધર્મ તથા વડીલો પ્રત્યે હું બહુમાન અને ભક્તિ વધારું, જેથી પૂર્વે બાંધેલાં કર્મ ક્ષય થાય.

(૯) જુઓ રાજા શ્રેણિકે - પુત્ર કોણિકના ફટકા ખાઈને જરા પણ દ્વેષ ન કર્યો અને ભાવિમાં તેઓ તીર્થંકર બનશે.

પરિસ્થિતિ - ૫

લઘુજનો (નાનાં)ને વડીલો પ્રત્યે અણગમો થાય ત્યારે... આમ ન વિચારાય, આમ ન બોલાય.

(૧) શું બધું વડીલોને પૂછીને જ કરવું જોઈએ?

(૨) બધાં કાર્યો વડીલોની ઈચ્છા પ્રમાણે કરવા એ કાંઈ જરૂરી નથી.

(૩) વડીલોને ન ગમે એટલે ન કરવું એવું કોણે કહ્યું?

(૪) વડીલોને તો મારી ભૂલ જ દેખાય છે. સારું કરીએ એ દેખાતું જ નથી.

(૫) મારે જે કરવું હોય તે હું કરું, તેમાં વડીલોએ માથું મારવાની જરૂરત નથી.

(૬) મને ગમે તે હું કરું. તમને ગમે તે તમે કરો. હું ક્યાં કોઈને અટકાવું છું?

(૭) ભણાવ્યા, ગણાવ્યાં, મોટા કર્યા એમાં શું ઉપકાર કરી દીધો? જન્મ દીધો એટલે મોટા તો કરે જ ને?

મારો નવો પ્રયોગ... આમ વિચારાય, આમ બોલાય.

(૧) વડીલોને સમાધિ આપીશ તો જીવન સફળ થશે. વડીલોના હૃદય બાળીશ તો અશાંતિ મળશે.

(૨) વડીલોના હૈયામાં નાનાનું હિત જ હોય છે. તેમની અમીદંષ્ટિથી કામ પાર પડે.

(૩) વડીલોના અવિનય કે અનાદરથી નીચગોત્ર કર્મ બંધાય. નીચું કુળ, નોકરપણું, ગરીબાઈ મળે. વિનય ને આદરથી ઉચ્ચ ગોત્ર બંધાય. ઊંચું કુળ, દેવ, ગુરુ, ધર્મ, ઊંચું પદ, લાભિ અને ધનસંપત્તિ મળે.

(૪) મારા અશુભ કર્મોને કારણે જ વડીલોના વિચાર મારાથી વિરુદ્ધ છે.

(૫) વડીલો ભૂલ બતાવીને ઉપકાર જ કરે છે. મારા કામમાં સુધારો થાય છે.

(૬) વિનય ધર્મરૂપી વૃક્ષનું મૂળ છે. મારા વિનયથી જ સંતાનોમાં વિનયના સંસ્કાર આવશે.

(૭) અવિનયનો અવગુણ દુર્ગુણો લાવે છે, માટે સહન કરવું અને વિનય ચૂકવો નહિ.

(૮) વડીલોનો સ્વભાવ ન જોવાય, તેમના ઉપકારનો વિચાર કરાય. પરસ્પરના વિનય વ્યવહારોથી શાંતિ રહે છે.

- સંસ્કારી બુકમાંથી

Bhoomi Paints 30 વર્ષથી અનુભવી

All Type of Renovation

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

Interior Designer : વધુ જાણકારી

મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

નટવરલાલ પટેલ, માહિધરપુરા, સુરતના સહયોગથી તથા “આદર્શ અમદાવાદ” દ્વારા વિના મૂલ્યે કીડની કે મૂત્રમાર્ગમાં રહેલ પથરીના રોગ માટેની દવા નીચેના સ્થળે મળે છે.

ક્રમ	સ્થળ	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા	પ્રવીણભાઈ શાહ	૯૪૦૯૧૨૧૫૫૨
૨	૧૫, અસ્મિતા સો., કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ, જૂના રેલ્વે કોસીંગ પાસે, મણીનગર ઈસ્ટ	ડી.એસ.ભટ્ટ	૨૨૭૭૪૯૭૪
૩	એલીસબ્રીજ જેન સંઘ, શાંતિવન, પાલડી	અનિલભાઈ	૨૬૬૧૧૪૪૮
૪	૧-૧૫, પ્રિયંકા ફ્લેટ, જવરાજ મહેતા હોસ્પિટલ સામે, અમદાવાદ.	ચૈતાલીબહેન ધ્રુવ	૯૪૨૮૦૪૬૦૯૩
૫	એ-૧૦૨, નીલકંઠ રેસીડેન્સી, અન્નપૂર્ણા રેસ્ટોરન્ટ પાછળ, પુષ્કર રેસીડેન્સી પાસે, જશોદાનગર	અશોકભાઈ તલાટી	૯૪૨૮૭૯૯૧૪૧
૬	૯૬/૯૫૮, અજન્ટા એપાર્ટ., થલતેજ	રાજુભાઈ ગાવંડે	૯૬૦૧૪૩૫૭૯૬
૭	ઈ-૯૦૧, સહજાનંદ એપાર્ટ. અગ્રસેન સ્કુલની બાજુમાં, મેમનગર, ગુરુકુલ.	મહેશભાઈ શાહ	૭૪૦૫૮૭૫૭૨૫
૮	૯, અવની બંગલોઝ, મોટેરા, સાબરમતી	નિતિનભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૬૦૩૪૮૧૬
૯	૪૮, સિદ્ધી બંગલોઝ, ખોડીયાર માતા મંદિર પાસે, ન્યૂ રાણીપ, અમદાવાદ.	મંગળભાઈ પટેલ	૯૪૨૭૬૧૩૩૪૪
૧૦	૪-૫, ઓદિવ્યનગર સોસા., કાંકરીયા, મણીનગર	અરૂણભાઈ તલાટી	૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૧૧	હરિઓમ આશ્રમ, અવની પ્લાઝાની બાજુમાં, નરોડા	પ્રમુખભાઈ પટેલ	૨૨૮૨૨૬૩૫
૧૨	૮૦, ‘હાવી’, ચીનુભાઈ ટાવર્સ, આશ્રમરોડ	દિલિપભાઈ કે.શાહ	૯૮૨૫૦૮૪૭૨૫
૧૩	૯-૧૯૪, સુંદરનગર, નારણપુરા ચાર રસ્તા	બાબુભાઈ એસ.શાહ	૯૪૨૭૦૭૨૫૦૫
૧૪	રશ્મિ જ્વેલર્સ, માંડવીની પોળ સામે, માણેકચોક	રજનીકાન્તભાઈ ચોકસી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૫	૧૦૨, સફલ સમીપ, સોબો સેન્ટરની પાછળ, બીનોરી સોલીટેડની બાજુમાં, સાંઈય બોપલ.	રવિન્દ્રસિંહ	૯૮૭૯૯૯૬૯૦૦
૧૬	રશ્મિ જ્વેલર્સ, માંડવીની પોળ, માણેકચોક.	રજનીકાન્તભાઈ ચોકસી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૭	૮, વલ્લભપાર્ક સોસા., ડી.કેબીન, સાબરમતી.	વિષ્ણુભાઈ જોષી	૨૭૫૦૧૯૪૫
૧૮	બી-૬, સૂર્યકિરણ સોસા., સ્મૃતિમંદિર, ઘોડાસર	કૌશીકભાઈ આર.ગોર	૯૩૨૭૯૫૭૩૨૩
૧૯	પ્રજાપતિ બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર	હરીશભાઈ	૯૪૨૬૩૩૦૩૮૫
૨૦	૨૮, મહાસાગર ફ્લેટ, સેવન ડે સ્કૂલ સામે, મણી. પૂવ	દિનશભાઈ	૮૩૦૬૮૬૩૯૩૮
૨૧	રજનીકાંત મૂળજીભાઈ શાહ, ઘોડાસર	રજનીભાઈ	૯૮૯૮૨૩૭૩૧૯
૨૨	ઈન્દ્રવદન કે. તલાટી, વડોદરા	ઈન્દ્રવદન કે.તલાટી	૯૪૦૯૫૬૫૮૨૦
૨૩	સમર્થન ટ્રસ્ટ - ઘાટોડીયા	ગીતાબેન	૯૯૯૮૦૭૦૦૪૪
૨૪	બી-૧-૫, પ્રસિદ્ધ એપા., કેનયુગ ૪ રસ્તા પાસે, શ્યામલ ૪ રસ્તા પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૫	૩૬૦, હીરાબાનગર, જુના બાપદી જકાતનાકા પાસે, વાઘોડિયા રોડ, વડોદરા	મુકેશભાઈ પાંડે	૯૪૨૬૨૫૬૪૦૭

નોંધ : પથરીની દવા લેનારે કૉન્ટ્રોલ તથા સોનોગ્રાફીનો રીપોર્ટ / મેડીકલ રીપોર્ટ લેખિત લાવવા વિનંતી. જેમાં પથરી કયાં છે કેવડી છે? તેનો ઉલ્લેખ હોય છે. પછી જ દવા અપાશે. સ્થળ : આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ વધુ માહિતી માટે ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬

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 પીટ્ઝા, સેન્ડવીચ, મેક્સીકન, પાસ્તા, ઈટાલીયન, ચાઈનીઝ તેમજ પંજાબી વાનગીઓ બનાવતા શીખવવામાં આવે છે.

અમારે ત્યાં પરદેશ જતા સ્ટુડન્ટ તથા વર્કીંગ વુમન માટેના ઈઝી અને ક્વીક રેસીપીના સ્પેશ્યલ કોર્સ ચાલે છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :

મોનાબેન સોની - ૯૯૯૮૭૨૯૦૮૫

**૧૪, સંજયપાર્ક સોસાયટી, સ્ટાર બજાર સામે, પ્રેરણાતીર્થ રોડ,
જોધપુર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.**

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા માટે જાહેરાતના ભાવ

ક્રમ	પાનાનું માપ	પાનું	માસિક રૂ.	વાર્ષિક રૂ.
1	17x10 c.m.	Full page. પહેલાં પછી અને છેલ્લા પહેલા	1,500	16,500
2	17x10 c.m.	Full page. અંદરના ભાગમાં	1250	13,500
3	8x10 c.m.	Half page પહેલા અને પછી, છેલ્લા પછી	725	7,800
4	8x10 c.m.	અંદરના ભાગમાં Half page	600	6,500
5	5.5x10 c.m.	અંદરના ભાગમાં Quarter page	350	3,800
6	8x10 c.m.	પાછળનું હાફ પેજ	1,500	16,500

જાહેરાત દર મહિનાની ૨૦મી સુધીમાં સ્વીકારવામાં આવશે.

નેહલ હોલ (કલાક પ્રમાણે) ભાડે

હોલ બુકીંગ માટેના ભાવ પત્રક

Time	Non.A.C.	Deposit	A.C. ભાડુ	Deposit
3 કલાક	1100	1100	2200	2200
6 કલાક	1850	1850	3700	3700
9 કલાક	2650	2650	5200	5200
વધારાના 1 કલાક	350		750	

૨૨ ધરાવનારે રૂબરૂ/કોનથી સંપર્ક કરવા વિનંતી. કીરીટ શાહ : ૨૬૫૬૫૪૧૬

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 ચિકીત્સા લખી આપશે.

(૪) જે ચિકીત્સા 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 ફોલોઅલ લેન્સ નાખવામાં આવે છે.

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

વિનામૂલ્યે મોતિયાના લાભ માટે જરૂરિયાત મંદ દરેકને જણાવવા વિનંતી છે.