

**આદર્શ અમદાવાદ**  
ફેબ્રુઆરી-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 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-છ(૫) સ્કીમમાં  
ઈ-કમટેક્ષમાં 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  
હક પ્રકાશકને સ્વાધીન.  
ન્યાયતંત્ર, અમદાવાદ

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પૃષ્ઠ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૬
૩	ફેબ્રુઆરી-૨૧ આનલાઈન પ્રોગ્રામ	૭ થી ૧૧
૪	પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી અને ડાઉનલોડ	૧૨-૧૩
૫	સ્વયંસેવક પરિચય	૧૪-૧૫
૬	શુ કામ ટેન્શન લેવું?	૧૬
૭	શ્રમિક જીવન - ૨મેશભાઈ તન્ના દ્વારા	૧૭-૧૮
૮	કમચારીના ૧૦ ગુણો	૧૯-૨૦
૯	રોગોમાં શાક અને ફળનો ઉપયોગ	૨૧-૨૨
૧૦	સત્કર્મની સુવાસ અને જાહેરાત	૨૩-૨૪
૧૧	કન્સલટન્સી મોડિકલ સેન્ટર અને જાહેરાત	૨૫-૨૬

### તંત્રી શ્રી (દરેક સંસ્થાઓના ઉપક્રમે)

આદર્શ અમદાવાદની પત્રિકા મોકલી છે. આદર્શ અમદાવાદ વિનામૂલ્યે ૪૫ થી વધુ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. તેથી તેનો લાભ આપ દ્વારા બહાર પડતા મેગેઝીન/પત્રિકા દ્વારા સમાજને કરી શકાય. તેથી આપશ્રીના મેગેઝીન/તંત્રીનો સંપર્ક નંબર અને ઈમેલ અને વોટ્સએપ નંબર મોકલવા વિનંતી. જે માહિતી મોબાઈલ-૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર વોટ્સએપથી અથવા ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર અથવા E-mail : aadarshamdavad@yahoo.co.in ઉપર મોકલવા વિનંતી. શક્ય હોય તો આપશ્રીના ચાલુ મહિનાના મેગેઝીનની કોપી નીચેના સરનામે મોકલવા વિનંતી.

આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, સ્થાનકવાસી જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, IIFLની ઉપર, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ (કીરીટ શાહ)

**ઉપરના મેસેજ વિવિધ મેગેઝીનના મોકલેલ તંત્રી માટે જ છે.**

This page is sponsored by

**સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા**

## સાચી ધન્યતા સાર્થકતામાં છે : જે મપાય તે સફળતા, જે પમાય તે સાર્થકતા

લેખક : રમેશ તન્ના

એક મિત્રએ ફરિયાદ કરી કે મારી પાસે સારી રીતે જિંદગી જીવવા માટે જોઈએ તે બધું જ છે. પણ તોય સતત કંઈક ખૂટતું હોય તેવું લાગે છે. મજા આવતી નથી. અંદર સતત અજંપો રહે છે. આવું કેમ થાય છે તેની ખબર નથી પણ થાય છે.

આ ફરિયાદ કે અનુભવ માત્ર એ એક મિત્રનો જ છે એવું નથી હોં. બે કે ચાર પાંદડે થયેલા અનેક લોકોની આ જ ફરિયાદ છે. અનેક લોકો પોતાના સંઘર્ષના, ગરીબીના દિવસોને યાદ કરીને કહે છે એ વખતે જે આનંદ આવતો હતો તે હવે નથી આવતો.

એક ઉદ્યોગપતિને મળવાનું થયેલું. તેમણે કહ્યું બાળપણમાં બધાએ ભેગા મળીને ચટણી-રોટલો ખાધેલો. એ વખતે જે સ્વાદ આવતો, જે સંતોષ અને આનંદ હતો થતો તે અત્યારે બત્રીસ પકવાનો તે છપ્પન ભોગમાં પણ અનુભવાતો નથી.

તેનું કારણ એ છે કે આપણે બધાં સફળતાની પાછળ જ દોડીએ છીએ. સુખ હોય કે સફળતા એ કાયમ છેતરામણ પ્રદેશો છે. પહેલાં સુખની વાત કરીએ : માણસને સુખ મળે એટલે માણસને શાંતિ નથી મળી જતી. એટલે તો ગુજરાતીમાં એક સરસ શબ્દપ્રયોગ છે : સુખ-શાંતિ. એક વ્યક્તિ બીજાને મળે ત્યારે એમ પૂછે છે કે સુખ-શાંતિ તો છે ને? એમ નથી પૂછતા કે સુખી તો છો ને? આપણા પૂર્વજો ખૂબ જ ડાહ્યા હતા. ભણેલા નહોતા પણ ગણેલા તો હતા જ. (ભણેલા નહોતા એટલે જ કદાચ ગણેલા હતા અને ડાહ્યા પણ હતા.) તેમણે વિચાર્યું કે એકલું સુખ અધુરું ગણાશે. એકલું સુખ તો કરડવા આવશે. સુખની સાથે શાંતિ પણ જોઈએ જ.

This page is sponsored by

પ્રો. એચ. ટી. કાશીપરા

અમારા એપાર્ટમેન્ટમાં સફાઈ કામ કરતો વિજય (ઉંમર ૧૮) મને કાયમ પૂછે... સાહેબ, શાંતિ છે ને? તેણે ક્યારેય મને સુખ વિશે નથી પૂછ્યું. તેનેય ખબર છે કે માણસને સુખની નુહીં, શાંતિની જરૂર હોય છે. માણસ સુખી થવા માટે સતત ઝાવાં મારે છે. સતત મથ્યા કરે છે. અહીંથી ત્યાં દોડ્યા કરે છે અને ચીજ-વસ્તુઓના ખડકલા કરે છે. તાજજુબની વાત તો એ છે કે સુખી થવા માટે તે સતત દુઃખી થાય છે.

ચીજ-વસ્તુઓ, સાધનો, સગવડો, ઉપકરણો-ડિવાઈસીસ, વૈભવમાં જો સુખ હોત તો જેમની પાસે આ બધુ હોય છે એ તમામ લોકો સુખી જ હોત. પણ એવું નથી. આ બધાની હાજરી હોવા છતાં લાખો-કરોડો લોકો કહે છે કે કંઈક ખૂટે છે. સુખ જેવું પણ એમને સુખી કરી શકતું નથી.

તેનું કારણ એ છે કે જીવનની સાચી ધન્યતા, સાચી શાંતિની અનુભૂતિ સુખ કે સફળતામાં નહીં, પણ આનંદ કે સાર્થકતામાં જ છે.

આ સનાતન સત્ય છે. હજારો વર્ષ પહેલાં પણ આ વાત સાચી હતી, આજે પણ સાચી છે અને ભવિષ્યમાં પણ સાચી જ રહેશે.

સફળતા એ બહારનો વિષય છે. સાર્થકતા અંદરનો વિષય છે. સફળતા અનુભવનો મામલો છે, સાર્થકતા અનુભૂતિની બાબત છે.

જે મપાય તે સફળતા અને જે પમાય તે સાર્થકતા.

પોતાના કે પોતાના પરિવાર માટે જે કંઈ કરો તેમાં સફળ થશો, પણ એ પરિધને છોડીને આખા સમાજ માટે કંઈક કરશો એટલે સાર્થકતા મળશે.

સફળતાથી માત્ર બે ડગલાં દૂર સાર્થકતા નામનો રળિયામણો પ્રદેશ આવેલો છે. જીવનમાં સફળ થવું પણ જરૂરી છે જ. સાર્થકતા સુધી પહોંચવું હોય તો વચ્ચે સફળતા નામનું સ્ટેશન આવે છે તેના પરથી પસાર થવાનું જ છે. યાદ રહે સફળતા મળી ગઈ એટલે વાત પૂરી થઈ, સફરને હવે આગળ નથી વધારવાની એ ભૂલી જજો. ખરેખર તો સફળતા એ તો સાર્થકતાનું પ્રવેશદ્વાર છે.

This page is sponsored by

શક્તિલા સી. પટેલ

વિશ્વના તમામ ધર્મોનો સાર એ જ છે કે બીજાના ભલામાં આપણું ભલું છે. બીજાને સુખી કર્યા વિના આપણે ક્યારેય સુખી થઈ શકતા નથી.

આધુનિક જમાનામાં સફળતાનું મહત્વ વધ્યું અને સાર્થકતાનો મહિમા ઘટ્યો. થાય... ભૂલ થાય, ચૂક પણ થાય, તેને સુધારી લઈએ.

ચાલો આપણે બધા સાર્થકતાના પ્રદેશના પ્રવાસી બનીએ. આપણી સફળતાને અનેક વંચિતો, ગરીબો, શ્રમિકો, ગ્રામજનો, ખેડૂતો, છેવાડાના લોકો સાથે જોડીએ. તેનાથી આપણને સાર્થકતાનો અનુભવ થશે તે નક્કી.

જિંદગીની ધન્ય અવસ્થા સફળતામાં નહીં, સાર્થકતામાં જ છે.

### છાંચડો :

સમાજમાં વેદના વધી રહી છે, કારણ કે સંવેદના ઘટી રહી છે. સંવેદના વધારીશું એટલે આપોઆપ વેદના ઘટશે.

## પેજ ડોનરને આભાર

(૧) આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના દરેક પાનાના દાતા (પેજ ડોનર)ની અપીલ કરવામાં આવતા. દરેકે રૂા.૫૦૦૦/ - પાના દીઠ આપ્યા છે. તે સર્વેનો આદર્શ અમદાવાદ હૃદયપૂર્વક આભાર માને છે.

### (૨) ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ તાલીમ (ઓફ લાઈન)

આ તાલીમ માર્ચના અંતમાં લગભગ ૬૦ કલાકની રહેશે. જે લગભગ સવારે ૬.૩૦ થી ૮ અથવા ૭.૩૦ થી ૯ અથવા બપોરે ૨.૩૦ થી ૪ દરમ્યાન રહેશે. જે લગભગ અઠવાડિયાના ૩ દિવસ સોમ, બુધને શુક રહેશે. રસ ધરાવનારે ફેમીલી કાઉન્સેલીંગના કોર્ડિનેટર શ્રી જશ્મીનબેનને મો.૭૮૭૪૮૫૪૫૫૫ ઉપર નામ નોંધાવવા વિનંતી છે.

This page is sponsred by

સંસ્કૃત ટ્રેડ કોમ

**ફેબ્રુઆરી-માર્ચ-૨૦૨૧ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ ફેસબુક કે ઝુમ પર**

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૧	કલાસિકલ સંગીત અને પિયાનો શીખો (૬ વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે)	દર ગુરુવારે સવારે ૧૧ થી ૧૨ (તા. ૧૮, ૨૫ ફેબ્રુઆરી અને તા. ૪, ૧૧, ૧૮ માર્ચ)	નાજુ મોદી (સ્પેશીયાલીસ્ટ ઈન કલાસિકલ અને કીબોર્ડ પ્લેયિંગ)	Zoom મો. ૭૯૯૦૮૩૨ ૨૪૫	ID 5537052363 PW piano
૨	વાનગી બનાવતા શીખો	૧૮-૨-૨૧, ગુરુવાર અપોરે ૨ થી ૩	પ્રીતિબેન ઠક્કર (કુકિંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૩	મેનોપોઝ મેનેજમેન્ટ	તા. ૧૮-૨-૨૧, શુક્રવાર અપોરે ૪ થી ૫	ડૉ. નાઝનીન રાણા (કોઝીઓથેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૪	પેપરમાંથી ફલાવરપોટ બનાવતા શીખો (૬ થી ૧૪ વર્ષના બાળકો માટે)	૨૦-૨-૨૧ થી ૨૧-૨-૨૧ રવિવારે સાંજે ૪ થી ૬	તુર્નિબેન ઠક્કર (વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ નિષ્પાત)	9998844941 ઉપર રજીસ્ટર કરાવનારને આઈડી-પાસવર્ડ અપાશે	
૫	રેકી વિશેષ	૨૭-૨-૨૧, શનિવાર ઝુમ પર બાકી શનિ ફેસબુક પર સાંજે ૪ થી ૫, ૬, ૧૩, ૨૦ માર્ચ ૨૦૨૧	આલાપ દાશી (રેકી માસ્ટર)	Zoom & facebook	ID 2497924285 PW reki 2020
૬	(Parenting) Happy Married life	૨૧-૨-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	ગીતાબેન પંચાલ (ટ્રેનર) (નેહાબેન સંચાલક)	Aadarshamdavad facebook	
૭	એક્યુપ્રેશરના સવાલ જવાબ	દર સોમવારે સાંજે ૪ થી ૫ (૨૨ ફેબ્રુ, ૧, ૮, ૧૫ માર્ચ)	નીતાબેન શેઠ (એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૮	Spoken English	૨૨-૨-૨૧ થી ૧૨-૩-૨૧ અપોરે ૨ થી ૨.૩૦	વિનયભાઈ પટેલ (અંગ્રેજી નિષ્ણાત)	Aadarshamdavad facebook	

This page is sponsored by

**શ્રી રવિભાઈ મનોજભાઈ**

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંગ્રહક	ઓનલાઇન	આઈડી
૯	બેલેન્સ ડાયેટ (સમતોલ આહાર)	૨૨-૨-૨૧, સોમવાર સાંજે ૬ થી ૭	રિદ્ધિબેન (ડાયેટીશીયન)	Aadarshamdavad facebook	
૧૦	Inner Map of For Mind power	૨૩,૨૭ ફેબ્રુ અને ૫,૬,૧૫ માર્ચ, સાંજે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	રેશ્માબેન પોરે (ટ્રેનર)	Zoom	ID 520 035 7919 PW MINDPOWERED
૧૧	૩૫ વર્ષ પછી મિત્ર બનાવવા કેમ અધરા છે?	૨૪-૨-૨૧ બુધવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પોરે (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૨	Community nutrition સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ	૨૪-૨-૨૧, બુધવાર સાંજે ૫ થી ૫.૪૫	નેહાબેન શાહ (ડાયેટીશીયન)	Aadarshamdavad facebook	
૧૩	અસરકારક શૈક્ષણિક સફળતા માટે (આર્ટ ઓફ રીડિંગ) (વય મર્યાદા નથી)	૨૪-૨-૨૧, બુધવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૪	બહેનો માટે સમાધાન કરવું કેમ અધરું છે?	૨૫-૨-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પોરે (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૫	હૃદય, બુદ્ધિ અને આદતોનું બેલેન્સ, ઝેનયોગ દ્વારા	૨૫-૨-૨૧, ગુરુવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ડૉ. આનંદ નાગ્રેયા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૬	Back Pain (પીઠના દુઃખાવાની કસરત)	૨૬-૨-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. નાઝનીન રાણા (ફીઝિઓથેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૭	સાયટીકા (સારવાર અને કસરત)	૨૭-૨-૨૧, શનિવાર બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. નાઝનીન રાણા (ફીઝિઓથેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
		This page is sponsored by			
		<b>શ્રી કુસુમબેન પટેલ</b>			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૧૮	Law of energy Vibration	૨૭-૨-૨૧, શાનવાર સવારે ૧૦ થી ૧૧	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૯	(Parenting) ૧ વર્ષ સુધીના બાળકો માટે	૨૮-૨-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	ડૉ.આશિષ ચોક્સી નેહાબેન સંચાલક	Aadarshamdavad facebook	
૨૦	Positive Thinking (હકારાત્મક વિચાર સરણી)	૨૮-૨-૨૧, રવિવાર	રમેશભાઈ તન્ના બપોરે ૩ થી ૪	Aadarshamdavad (પત્રકાર)	facebook
૨૧	Self Awareness	૧-૩-૨૧, સોમવાર બપોરે ૩ થી ૪	ગીતાબેન પંચાલ (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૨	Anyurvedic Approach for Headaches (માથાના દુખાવો માટે)	૨-૩-૨૧, મંગળવાર બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ.રેણુકબેન સિદ્ધપુરા (આયુર્વેદ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૩	હતાશા અને ગુસ્સો ૪૦ વર્ષ પછી (Depression & Irritation after age 40)	૩-૩-૨૧, બુધવાર રાત્રે ૯ થી ૧૦ (હિન્દીમાં)	ડૉ.કલાબેન (ગાયનેક)	Aadarshamdavad facebook	
૨૪	Life goal Vision (જીવનના સપના સાકાર કરો. વિઝનની સાંજે ૪.૪૫ થી ૫.૪૫ મદદથી) (ધો.૫ થી ૯ના બાળકો માટે)	૩-૩-૨૧ થી ૫-૩-૨૧ સપના સાકાર કરો. વિઝનની સાંજે ૪.૪૫ થી ૫.૪૫ મદદથી) (ધો.૫ થી ૯ના બાળકો માટે)	શ્રેયાબેન પંડ્યા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૫	અસરકારક શૈક્ષણિક સફળતા માટે (આર્ટ ઓફ રીડિંગ) (વય મર્યાદા નથી)	૩-૩-૨૧, બુધવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
		This page is sponsored by			
		<b>શ્રી આશાબેન રાઠી</b>			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૨૬	When to leave ક્યારે છોડી ન દેવું જોઈએ	૪-૩-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રશ્માબેન પંચા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૭	Leadership	૫-૩-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૩ થી ૪	ગીતાબેન પંચાલ	Aadarshamdavad facebook	
૨૮	મોબાઈલ અવરનેસ	૬-૩-૨૧, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૩	શરદભાઈ શાહ (મોબાઈલ નિષ્ણાંત)	Aadarshamdavad facebook	
૨૯	(Parenting) ૨ થી ૧૦ વર્ષ સુધીના બાળકો માટે	૭-૩-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	ડૉ.આશિષ ચોક્સી નેહાબેન સંચાલક	Aadarshamdavad facebook	
૩૦	Almond Orange Cake	૮-૩-૨૧, મંગળવાર બપોરે ૧.૧૫ થી ૧.૪૫	મોના સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૩૧	Sujok Awareness Programme	૯-૩-૨૧ થી ૧૧-૩-૨૧	ભાગવતી ત્રિવેદી બપોરે ૩ થી ૪	Zoom રજીસ્ટ્રેશન માટે (થેરાપીસ્ટ)	રજીસ્ટ્રેશન પછી આઈડી પાસવર્ડ ૯૯૧૩૮૧૬૨૫૦ મળશે.
૩૨	અસરકારક શૈક્ષણિક સફળતા માટે (આર્ટ ઓફ ઈડીંગ) (વય મર્યાદા નથી)	૧૦-૩-૨૧, બુધવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૩૩	Smart Student NLP Programme	૧૧-૩-૨૧ થી ૧૩-૩-૨૧	મીતાબી પંચાલ સુધી, રાત્રે ૯ થી ૯.૪૦	Zoom રજીસ્ટ્રેશન માટે ( NLP ટ્રેનર)	રજીસ્ટ્રેશન પછી આઈડી પાસવર્ડ ૮૮૬૬૭૭૪૭૭૬ મળશે.
૩૪	આયુર્વેદ પ્રમાણે દિનચર્યા અને રાત્રિચર્યા (જીવન અનુસાર)	૧૨-૩-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૪ થી ૫	પૂજા પંચાલ (યોગ ટીચર)	Aadarshamdavad facebook	
		This page is sponsored by			
		<b>ડૉ. પુષ્પાબેન મુલતાણી</b>			



ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૩૫	(Parenting) ૧૧ થી ૨૦ વર્ષ સુધીના બાળકો માટે	૧૪-૩-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	ડૉ.આશિષ ચાક્સી (નેહાબેન સંચાલક)	Aadarshamdavad facebook	
૩૬	અસરકારક શૈક્ષણિક સફળતા માટે (આર્ટ ઓફ રીડીંગ) (વય મર્યાદા નથી)	૧૭-૩-૨૧, બુધવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ભરતભાઈ મહેતા	Aadarshamdavad facebook	
૩૭	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ સવારે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	ધમિષ્ઠબેન (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૮૨૮૦૪૪૮૨૩	ID 425 862 8209 PW 123456
૩૮	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	રૂપાલી તુરખીયા (યોગ ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૩૯	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ સવારે ૧૧ થી ૧૨	ભૂમિકા પટેલ (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૯૭૮૭૬૪૦૫૪	ID 969 626 9042 PW yoga
૪૦	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ સાંજે ૪ થી ૫	મયુરીકાબેન દલાલ (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૭૨૬૧૩૯૫૪૦	ID 615 247 9118 PW yoga 123
૪૧	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ સાંજે ૫ થી ૬	હેતલ સોની (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૪૨૭૪૩૫૦૩૬	ID 310 894 5483 PW 6jAe7
૪૨	યોગની વિવિધ થેરાપી (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ દર શનિવાર, સાંજે ૫ થી ૬	મીનુ શેવકાની (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૩૨૦૧૭૩૮૮૭	ID 811 895 8553 PW MBYbliss
૪૩	રેગ્યુલર યોગ (ફેબ્રુઆરી)	૧-૨-૨૧ થી ૨૮-૨-૨૧ દર રવિવાર, સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	સ્મૃતિબેન (યોગ ટ્રેનર)	Zoom મો.૯૯૨૫૦૦૧૨૦૮	ID 890 226 554 PW 196163
		This page is sponsored by			
		દીનાબેન હેમંતભાઈ શાહ			

## ફેબ્રુઆરી-માર્ચ-૨૧ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) બિનવપરાશી ચીજોનું કલેક્શન : બિનવપરાશી ચીજોનું કલેક્શનનું નવું સેન્ટર મણિનગરમાં સ્થળ : જી-૬ મોહન ફલેટ, ભૈરવનાથ રોડ, મણીનગર. સંપર્ક - લક્ષ્મીબેન વરદાની-૯૭૨૫૮૩૬૭૦૪. ત્યારબાદ આ સામાન, આદર્શ અમદાવાદ, નવરંગપુરા ખાતે આવશે.

(૨) વિનામૂલ્યે એક્યુપ્રેશર સારવાર કેન્દ્ર : તા.૧૮-૧-૨૧થી શરૂ થઈ ગયું છે. સ્થળ : બિલેશ્વર મહાદેવ, ડી માર્ટ પાસે, શ્યામલ ચાર રસ્તા પાસે, સેટેલાઈટ. દર સોમ, બુધ ને શુક્રવાર, સમય : સાંજે ૪ થી ૬. એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ : ભાવનાબેન-૯૯૧૩૧૭૫૮૮૪

(૩) વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ : પેપરમાંથી ફલાવર પોટ બનાવવામાં લાવવાની વસ્તુઓ કલરીંગ પેપર, ફેવીકોલ, પેન્સિલ, સ્કેલ (ફુટપટ્ટી), કાતર, પ્લાસ્ટીક બોટલ, ટુથ પીક, કટર, ગ્લીટર શીટ, ફોર્મ શીટ.

(૪) જીવનના (ગોલ) સપના સાકાર કરો વિઝનની મદદથી : કંઈપણ મેળવવું હોય તો તેના માટે દૈવ સંકલ્પની સાથે વિઝન હોવું જરૂરી છે અને બાળકો આવી સફળતાની શક્યતાઓથી ભરપુર છે. જો આવા સપનાઓને વિઝન બોર્ડની પાંખ મળે તો બધા જ સપનાઓ પૂર્ણ થઈ શકે છે અને આપની જરૂર સામે તૈયાર થયેલા આપના કલ્પનાના ચિત્રને વાસ્તવિકતામાં ફેરવવાની માસ્ટર કી મેળવવા માટે જોઈન્ટ કરો. વિઝન ટીચર : શ્રેયાબેન પંડ્યાને.

(૫) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ : (૪૯,૫૦,૫૧મી બેચ) ૪૯મી બેચ સવારે ૬ થી ૮, ૫૦મી બેચ સવારે ૭.૩૦ થી ૧૦.૩૦, ૫૧મી બેચ બપોરે ૩ થી ૬ માર્ચના છેલ્લા અઠવાડિયામાં ટ્રેઈનીંગ ચાલુ થશે. તે પહેલાં આદર્શ અમદાવાદમાં આવી ફોર્મ ૨૮ ફેબ્રુઆરી સુધીમાં ભરવાના રહેશે. ત્યારબાદ ઈન્ટરવ્યુ લઈને સીલેક્ટ કરવામાં આવશે.

(૬) આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા : આદર્શ અમદાવાદ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ હાલમાં ઓનલાઈન ચાલે છે. ટુંકમાં જ ઓફલાઈનની શક્યતાઓ છે. તેથી તેની જાણ થાય અને નાના બાળકોથી માંડી સિનિયર સીટીઝન્સ લાભ લઈ શકે તેથી આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના વધુ ને વધુ મેમ્બર્સ દરેક વાંચકોએ બનાવવા માટેની નમ્ર અપીલ કરવામાં આવે છે. તેના લવાજમનો દર રૂ.૭૫/-, રૂ.૨૧૫/-, રૂ.૩૬૦/- જે ૧વર્ષ, ૩ વર્ષ, ૫ વર્ષ માટે છે.

This page is sponsored by

કિશોરભાઈ શેઠ

તે લવાજમ આદર્શ અમદાવાદની ઓફિસ, નેહલ બિલ્ડીંગ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, મન્નાપુરમ ફાઈનાન્સની ઉપર, કોમર્સ છ રસ્તા પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ ઉપર ભરી શકો છો અથવા aadarshamdavad.org ઉપર વેબસાઈટમાં Home માં લવાજમમાં Subscription માં જઈ ભરવા વિનંતી છે.

**(૭) જાહેરાત :** આપ આપશ્રીની જાહેરાત આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકામાં આપી શકો છો.

(૧) ૧૭x૧૦ સે.મી. ફુલ પેજ રૂ.૧૨૫૦/- માસિક, રૂ.૧૩,૫૦૦/- વાર્ષિક

(૨) ૮x૧૦ સે.મી. હાફ પેજ રૂ.૬૦૦/- માસિક, રૂ.૬૫૦૦/- વાર્ષિક

(૩) ૫.૫x૧૦ સે.મી. પા પેજ રૂ.૩૫૦/- માસિક, રૂ.૩૮૦૦/- વાર્ષિક

**(૮) પેરેન્ટીંગના પ્રોગ્રામ :** તા.૭,૧૪,૨૧,૨૮ ફેબ્રુઆરી અને ૭,૧૪ માર્ચના રવિવારના રોજ છે. તે અંગે આપશ્રીને કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તેના જવાબ તા.૨૧ માર્ચના રવિવારે સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ દરમ્યાન આપવામાં આવશે. દરેક પ્રશ્નો આપ વોટ્સએપ નં.૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬ નેહાબેનને મોકલી આપવા વિનંતી છે.

## જાન્યુઆરી-૨૦૨૧ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૪-૧-૨૧	શોભના અં. પટેલ	૩૩૭૫	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨	૦૪-૧-૨૧	પાર્વતીબેન અં. પટેલ	૩૩૭૬	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩	૦૪-૧-૨૧	પીન્કી અં. પટેલ	૩૩૭૭	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૪	૦૫-૧-૨૧	સ્નેહલ વિનુભાઈ મશરૂવાલા	૩૩૭૮	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૫	૨૮-૧૨-૨૦	રાઠી અર્જુનકુમાર	૩૩૮૧	૧૦૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૬	૨૮-૧૨-૨૦	ભાવિન શાહ	૩૩૮૨	૧૦૦૦	જનરલ
૭	૦૫-૧-૨૧	શકીલા સી. પટેલ	૩૩૮૩	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૮	૦૫-૧-૨૧	હરીલાલ અં. શાહ	૩૩૮૪	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૯	૦૫-૧-૨૧	ડૉ.પુષ્પાબેન પી. મુલતાની	૩૩૮૫	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૦	૦૭-૧-૨૧	સંજય રસિકલાલ	૩૩૮૬	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૧	૦૯-૧-૨૧	ગૌતમ વાડીલાલ	૩૩૮૭	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૨	૨૦-૧-૨૧	જયમીની શાહ	૩૩૮૯	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૩	૨૨-૧-૨૧	બિપિનચંદ્ર શાહ	૩૩૯૦	૧૧૦૦	જનરલ
૧૪	૨૭-૧-૨૧	મધુબેન અશોકભાઈ પંચારીયા	૩૩૯૧	૨૦૦૦	મૌતિયાના ઓપર.
૧૫	૨૭-૧-૨૧	પ્રો.હંસરાજ ટી. કાશીપરા	૩૩૯૨	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા

This page is sponsred by

ગૌતમ વી. શાહ

## આદર્શ અમદાવાદના આદરણીય સ્વયંસેવક વિનય પટેલ સરનો પરિચય (સ્પોકન ઇંગલીશ)

❖ વિનય સેંધાભાઈ પટેલ, ઉર્ફે વિનયસર ઉંમર.૫૫ વર્ષ જન્મ તા.૧૨-૮-૧૯૬૬ મોસાળ ગામ-ગોઝારીયા મુકામે થયો અને વતન લીંચ ગામ મહેસાણા.

❖ તેમના પિતાજી શિક્ષિત અને કોલેજમાં પ્રોફેસર તરીકે પહેલેથી ફરજ બજાવી. પરંતુ તેમની માતાને અક્ષરજ્ઞાન નથી તે એક વિશેષ સંયોગ છે જે આજના જમાનામાં શક્ય નથી.

❖ તેમના બાળપણની વાત કરું તો પાંચ વર્ષ પછીની યાદમાં બાળપણ એક મધ્યમ પરિવારમાં ઉછર્યું. ખૂબ જ મોટું સંયુક્ત કુટુંબમાં પિતાજી સર્વેમાં મોટા હોવાથી ઘરના તમામ સભ્યોની જવાબદારી તેમના પર હોવાથી અને આવકની મર્યાદાથી કુટુંબ મધ્યમ કરતાં અતિમધ્યમ કહેવાય. તેમાં બાળપણનો ઉછેર થવાથી ખૂબ જ સંયમિત ધોરણે બાળપણ વિત્યું. બાળપણથી જ સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણીશીલ, વધારે કહીયે તો અતિલાગણીશીલ રહ્યો અને હજી પણ તેવો જ છે.

❖ શિક્ષણમાં કેરિયર ઘણું નબળું રહ્યું અને માત્ર બી.એ. ગુજરાતી વિષય સાથે સ્નાતક થયા. પણ ભગવાનની કુદરતી ભેટને કારણે મારામાં વાક્યાતુર્ય વિશેષરૂપથી પ્રકાશિત થયું. માટે ઘણી સારી રીતે લોકો જોડે સંયોજાઈ શકે છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરની કૃપાથી વિશેષ રીતે સામાન્ય સમજથી ઉપરની સમજ કેળવી શકે છે અને આ કારણે આગવી દીર્ઘદષ્ટિથી જીવનમાં વિકાસ કરી શક્યા કે He became Zero to Hero because of this sense only.

❖ માત્ર કહેવા પુરતું શિક્ષણ બી.એ. ગુજરાતી સાથે પણ અંગ્રેજી વિષયમાં નિપુણતા મેળવી અને અંગ્રેજી ભણ્યા વગર અંગ્રેજીમાં ઘણા લોકોને બોલતાં-લખતાં-વાંચતાં શિખવી શકવાની નિપુણતા ધરાવે છે. જે જીવનની સૌથી મોટી સફળતા છે. તેઓ માત્ર ગણતરીના કલાકોમાં વ્યક્તિઓને અંગ્રેજીમાં નિપુણ બનાવે છે અને તેમની આ વિશેષતા છે. જે આદર્શ અમદાવાદના અધિકારીઓએ તેમના વર્ગમાં વીઝીટ કરીને અનુભવ્યું છે. તેથી તેમનો સ્વતંત્ર ધંધો અંગ્રેજી બોલતાં કરવાનો વિકસાવ્યો અને આજે તેમની પાસે જુદી-જુદી જેવી કે ન્યુ રાણીપ, નારણપુરા, સાબરમતી જેવા વિસ્તારમાં મારા સ્વતંત્ર ૮ વર્ગો છે.

❖ આ સાથે તેમને ઘણી સંસ્થામાં લોક સેવા અર્થે કામ કર્યું છે. વિનયભાઈના શબ્દોમાં : જેમાંથી આદર્શ અમદાવાદ એક સંસ્થા છે જેને મારો પરિચય બહોળો બનાવ્યો

This page is sponserd by

અરૂણાબેન એમ. મોદી

અને મારી કીર્તિ સ્થાપનામાં આદર્શ અમદાવાદનો ફાળો સવિશેષ રહ્યો છે. જેનો હું સદૈવ ઋણી છું - હતો અને રહીશ તેવું તેઓ કહે છે. તદ્દુપરાંત ધરતી વિકાસ મંડળ, સરકારી કચેરી, પ્રાઈવેટ કંપની, સ્થાનિક સંસ્થામાં અંગ્રેજી શીખવવાનું કામ કર્યું છે.

❖ સવિશેષ કહીએ તો જ્યારે કોઈ સંસ્થાને દાનની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે ત્યારે તેમની અંગ્રેજી શીખવવાની આ આવડતના કારણે તેઓ ઘણું દાન એકત્ર કરીને શ્રમયજ્ઞ દ્વારા “દાન થી જ્ઞાન” આપીને મદદરૂપ થાય છે અને તે બાબત ગુજરાત સમાચાર, દિવ્ય ભાસ્કરમાં પ્રકાશિત થઈ ચૂકી છે.

❖ આ તેમના શબ્દોમાં : આભાર આદર્શ અમદાવાદ અને આભાર તેના સહકાર્ય કરતા મને વિશેષ બનાવવા બદલ...

## આદર્શ અમદાવાદના આદરણીય સ્વયંસેવક

**ડૉ. કલા અશોક શાહ (MBBS,DGO,MD**

**ગાયનેકોલોજિસ્ટ), D.R.C.O.G. (ઈંગ્લેન્ડ, આફ્રિકા,**

**અમેરીકા) નો પરિચય**

સુરેન્દ્રનગરમાં બાળપણ ખૂબ સારી રીતે પસાર કર્યું. ઈન્ટર સાયન્સ સુધી સુરેન્દ્રનગરમાં, મેડીકલ અમદાવાદ, સિવિલ હોસ્પિટલમાં, ૯ વર્ષ પરદેશમાં ઈંગ્લેન્ડ અને અમેરિકા મારા ડૉ.અશોક શાહ, (M.S., FRCS-UK) સાથે અભ્યાસ કર્યો અને પ્રેક્ટીસ કરી. ત્યાંનું ગ્રીનકાર્ડ પણ હતું, પરંતુ ફેમીલી અને દેશપ્રેમ ઈન્ડિયા અમદાવાદમાં સ્થાયી થયા. ૧૯૮૦માં નારણપુરા નર્સિંગહોમ, સંઘવી સ્કુલની સામે હોસ્પિટલમાં ૨૦૦૯ સુધી બંનેએ પ્રેક્ટીસ કરી. ખૂબ સંતોષ સાથે ૨૦૧૦માં Retired થયા.

૧૯૮૪થી મનમાં ઈચ્છા હતી કે મેનોપોઝ દરમ્યાન સ્ત્રી અને કુટુંબ ઘણું હેરાન થાય છે. મેનોપોઝની જાણકારી માટે જુદી જુદી રીતે પ્રયાસો કર્યા - લેક્ટરર્સ, બુક્સ લખી, ન્યુઝ પેપર, મેગેઝીન્સ વિ.માં લેખો આપ્યા. ટી.વી. સીરીયલ “કથા ચાલીસા” (સ્ત્રી ૪૦ વર્ષ પછી મેનોપોઝના લક્ષણો ધરાવે છે.) દૂરદર્શને દર સોમવારે ૨૦૦૬માં પ્રસારીત કર્યા.

૧૯૯૯માં “મેનોપોઝ હેલ્થકલબ”ની સ્થાપના કરી અને અવરનેસના કામને ખૂબ વેગ મળ્યો. ૨૦૦૭માં સંગીત-નાટકો દ્વારા અવરનેસની સ્થાપના કરી. જે ખૂબ સરસ રીતે ગુજરાત તથા ગુજરાતની બહાર સફળતા મળી.

ઘણા બધા Award, Certificates, Letters From Gujarat & U.S.A. મળેલ

This page is sponserd by

**નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - ડૉ. જનકભાઈ**

છે. તેજસ્વીની મહિલા (દૂરદર્શન), જીઓ દીલ સે એવોર્ડ અમદાવાદ મેડીકલ એસોસીએશન તરફથી તેમજ ઘણી ઈન્સ્ટિટ્યુટ તરફથી.

અત્યારે હવે તેમની કલબ વિવિધ સેવા આપે છે. Family Oriented વિનામૂલ્યે. કલાબેન કહે છે આદર્શ અમદાવાદ સાથે લગભગ ૧૦-૧૫ વર્ષથી જોડાયેલ છું. આ સંસ્થા ખૂબ અલગ છે. જ્યાં ઘણી પ્રવૃત્તિઓ તો થાય છે, પરંતુ કેટલાક ભાઈઓ-બહેનોને તે પગભર કરે છે. જેથી તેઓ નિર્વાહ કરી શકે તેમજ તેમને આત્મસંતોષ મળે, તેઓનું ઘડતર થાય. ખરેખર I am very proud of this institution that I am one of them. કોટી કોટી નમસ્કાર મુ.શ્રી ભરતભાઈ શાહ તેમજ તેમનો Working પરિવાર, જે પોતાની શક્તિનું સમર્પણ આપે છે.

## શું કામ ટેન્શન લેવું

- ❖ વિચારવા જેવી બાબત...
- ❖ ૪૦ વર્ષે વધુ ભણેલાં અને ઓછું ભણેલાં સરખા જ વધુ ભણેલા કરતાં ઓછું ભણેલાં વધુ કમાય
- ❖ ૫૦ વર્ષે : મોટી પોસ્ટ અને નાની પોસ્ટવાળા સરખા રીટાયર્ડ થાય પછી પટાવાળો ય માન ના આપે
- ❖ ૭૦ વર્ષે : મોટું ઘર કે નાનું ઘર કોઈ ફરક નહીં કેમ કે ટાંટિયા કામ ના કરે.  
ફરી શકાય નહીં  
રહેવા થોડી જ જગ્યા જોઈએ
- ❖ ૮૦ વર્ષે : વધુ કે ઓછા પૈસાનો કોઈ મોટો ફરક નહીં.  
વાપરવા ક્યાંય જવાય નહીં.  
ક્યાં વાપરવા?
- ❖ ૯૦ વર્ષે : ઉંઘતા કે જાગતા કોઈ ફરક નહીં.  
જાગીનેય શું કરવું તેની ભાંજગડ.
- ❖ માટે જીવન સરળ બનાવો  
છેવટે તો ઉંમર થતાં બધું સરખું જ.  
શું કામ ટેન્શન લેવું.  
બધું ભુલી સરસ જીવન જીવો

This page is sponsred by

જ્યાત્મા ટેક.

## શરીર કસાયેલું બને અને કદી માંદા ન પડાય તે માટે રાધેશ્યામભાઈ (બંટીભાઈ) એ સાયકલ લોડિંગ રીક્ષાનો વ્યવસાય સ્વીકાર્યો : વાતો એક કર્મઠ શ્રમિકના જીવનની, શ્રમના ગૌરવની

એમનું સાચું નામ છે, રાધેશ્યામભાઈ. જોકે, તેઓ લોકોમાં બંટીભાઈ કે રાધેભાઈ તરીકે જાણીતા છે. રાજસ્થાનથી ૨૦ વર્ષ પહેલાં અમદાવાદમાં આવ્યા છે. છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી સાયકલ લોડિંગ રીક્ષા ચલાવે છે. દર મહિને આશરે ૧૦-૧૨ હજાર જેટલું મળી રહે. ઘર ભાડાનું છે. દર મહિને ચાર હજાર રૂપિયા ભાડું આપે છે. છ કે આઠ હજારમાં ત્રણ પરિવારનું ગુજરાન ચલાવે છે. પહેલાં પોતાનું ઘર હતું, પરંતુ આર્થિક સંકળામણ આવતાં પોતાનું ઘર વેચવું પડ્યું. આમેય ગામ કે નગરમાંથી મોટા શહેરમાં આવતી વ્યક્તિને ઘરનું ઘર એટલે કે પોતાનું ઘર કરતાં વર્ષોના વહાણાં વીતી જતાં હોય છે. લગભગ ૨૦-૨૫ વર્ષ માત્ર છાપરું ઊભું કરવામાં ખર્ચાઈ જતાં હોય છે. આ કડવી વાસ્તવિકતા છે.

રાધેશ્યામભાઈ કર્મઠ છે. આળસ કે થાક તેમના સ્વભાવમાં નથી. અમદાવાદમાં તેમણે અનેક ધંધામાં હાથ અજમાવ્યો છે. કરિયાણાની દુકાન કરી હતી. સિક્યુરિટી ગાર્ડ તરીકે પણ એકાદ વર્ષ નોકરી કરી. તેમણે વિચાર કર્યો કે, સિક્યુરિટી ગાર્ડ તરીકે બેઠાડું નોકરી હોવાથી મારું શરીર નકામું થઈ જશે, એને બદલે જો હું સાયકલ ચલાવીશ તો મારું શરીર મજબૂત થશે અને સારું રહેશે. છેવટે તેમનું મન સાયકલ લોડિંગ રીક્ષામાં ઠર્યું. એનું કારણ પણ અજબ છે. આ મુદ્દા પર જ તેઓ છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી લોડિંગ સાયકલ ચલાવીને જીવનને સરસ રીતે વહાલી રહ્યાં છે.

તેમનું કહેવું છે કે, મને સૌથી મોટો ફાયદો એ થયો છે કે હું ૧૫ વર્ષમાં એક પણ વખત માંદો પડ્યો નથી. મારા શરીરને પૂરતો શ્રમ મળી રહે છે એટલે શરીર પોતે જ સાજુ રહે છે. ક્યારેક તાવ આવી જાય તો શરીર શ્રમને કારણે થતા પરસેવા વાટે શરીરની ગરમી નીકળી જાય છે અને હું તરત જ સાજો થઈ જાઉં છું. તેમના ચહેરા પર શરીર શ્રમનું તેજ દેખાય છે. તેમના શબ્દોમાં શરીર શ્રમનો આત્મવિશ્વાસ દેખાય છે.

જોકે, આપણા દેશમાં શરીર શ્રમની કદર થતી નથી. રાધેશ્યામભાઈ કહે છે કે, કદર થતી નથી તેનું બહુ દુઃખ થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ ૩૦ દિવસ સુધી સાયકલ લોડિંગ રીક્ષા ખેંચે અને તેને માત્ર ૧૦-૧૨ હજાર રૂપિયા મળે એ યોગ્ય સ્થિતિ નથી. રાધેશ્યામભાઈને ઘર ચલાવવામાં તકલીફ પડે છે. બે છેડા ભેગા કરવા માટે તેઓ દરરોજ અમદાવાદના છેડે છેડે સાયકલ લઈને નીકળી પડે છે.

રાધેશ્યામભાઈના જીવનનું હવે પ્રયોજન છે પોતાના ૧૨-૧૩ વર્ષના દીકરા તેજસને

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - ઠ. જનકભાઈ

ભણાવીને જીવનમાં સ્થાયી કરવાનું. અત્યારે તે નવમાં ધોરણમાં ભણી રહ્યો છે. તેઓ કહે છે, આપણું જીવન તો ગમે તે રીતે ગયું, પરંતુ હવે દીકરો બરાબર ભણીને સેટ થઈ જાય તેવી આશા છે. મને સતત તેની જ ચિંતા રહ્યા કરે છે.

આમેય ૫૦ વર્ષથી મોટા પુરુષોને પોતાના સંતાનોની જ વધારે ચિંતા હોય છે. ખાસ કરીને વન પ્રવેશ કર્યા પછી પુરુષોમાં પોતાના સંતાનો યોગ્ય રીતે સેટ થઈ જાય તેની સતત ફિક્કર રહેતી હોય છે.

રાધેશ્યામભાઈ આજના આપણા સમયકાળનો એક રસપ્રદ કેસ સ્ટડી છે. તેઓ રોજેરોજ કમાઈને પરિવારનું ગુજરાન ચલાવી રહ્યા છે. આકરો અને રોજિંદો શરીર શ્રમ કરે છે, પરંતુ યોગ્ય રીતે ઘર ચલાવી શકાય તેટલું તેમને મળતું નથી. ભારત દેશ સ્વતંત્ર થયો ત્યારે વિકાસનાં ફળ દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચે તેવું સપનું આપણે જોયું હતું. શરીર શ્રમનો મહિમા ત્યારે જેટલો હતો તેટલો આજે નથી. શ્રમને આપણે શ્રમ માનીએ છીએ. એનાથી એક માંદી સોસાયટી પણ ઊભી થઈ ગઈ છે. શરીર શ્રમ વ્યક્તિને તન અને મનથી સ્વસ્થ રાખે છે. રાધેશ્યામભાઈ કહે છે કે, થોડીક બીમારીને કારણે તરત હોસ્પિટલમાં જતા અને હજારો રૂપિયા ખર્ચતા લોકોને જોઈને મને નવાઈ લાગે છે અને હસવું પણ આવે છે. ખરેખર તો દરેક વ્યક્તિએ શરીર શ્રમ કરીને પોતાના શરીરને સારું લાખવું જોઈએ.

તેઓ ખૂબ જ પ્રામાણિક છે. પોતાના કામના વ્યાજબી પૈસા જ લે છે. અરે, ક્યારેક કોઈ વધારે પૈસા આપતું હોય તો તેઓ ના પાડે છે. નક્કી કરેલા પૈસા જ લેવા તેવો એમનો અભિગમ છે.

તેઓ એમ પણ કહે છે કે, આજકાલ દવાખાનાં અને મેડિકલ સારવાર એટલી બધી મોંઘી થઈ ગઈ છે કે, અમારા જેવા ગરીબ લોકોને તો માંદા પડવાનું પોષાય જ નહીં, એટલે અમે શરીર શ્રમના શરણે જઈએ.

ભારત દેશમાં આવા તો લાખો-કરોડો રાધેશ્યામભાઈઓ છે. શરીર શ્રમ અને માસિક શ્રમના વણતરમાં જે મોટી ખાઈ છે તેનાથી આખા દેશને આખા શરીરે કળતર થઈ રહી છે. જોકે, આપણે તેને નજરઅંદાજ કરીએ છીએ.

ભગવાન રાધેશ્યામભાઈને નિરામય દીર્ઘાયુ આપે અને તેમને ચિંતામુક્ત જીવન જીવવાની તક પણ આપે તેવી પ્રાર્થના.

તુલસી પત્ર : એક લીટીનું દિક્ષાંત પ્રવચન : હું ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં પારંગત (એમ.એ.) થયો. મારું પરિણામ આવ્યું એ દિવસ મહેન્દ્રભાઈ મેઘાણી મને વિદ્યાપીઠના પુસ્તકાલયમાં મળ્યા. વંદન કરીને મેં મારું પરિણામ કહીને હરખ વ્યક્ત કર્યો. તેમણે એક લીટીનો અદ્ભુત દિક્ષાંત પ્રવચન મને આપ્યું. તેમણે કહ્યું કે, જીવનમાં કોઈ પણ કારકિર્દી અપનાવો, શરીર શ્રમને ક્યારેય ભૂલતા નહીં.

(પોઝીટીવ મીડીયા માટે આલેખન : રમેશ તન્ના - ૯૮૨૪૦૩૪૪૭૫)

This page is sponserd by

ગૌતમ વાડીલાલ



## આ ૧૦ ગુણો કોઈપણ કર્મચારી પાસે જોવા જરૂરી છે...

જેમ દરેક કર્મચારી જોબ સર્ચ કરતી વખતે એક આદર્શ બોસને પ્રાપ્ત કરવાની કોશિશ કરે છે તેમ એક બોસ પણ પોતાના કર્મચારી પ્રત્યે કેટલીક અપેક્ષાઓ રાખે છે. જેના વિશે આપણે અહીં ચર્ચા કરીશું. જેથી આપણે બોસને વધુ સારી રીતે સમજી શકીએ.

તમારા બોસ સાથેના સંબંધો તમારી કારકિર્દીના વિકાસ માટે ખૂબ જ નિર્ણાયક છે, જેથી તમારા બોસની અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરવી જરૂરી બને છે.

સામાન્ય રીતે તમારા બોસ તમારી પાસેથી આ મુજબની અપેક્ષાઓ રાખે છે.

**(૧) વફાદારી :** બોસ એવા કર્મચારીની પસંદગી કરે છે જે કાર્ય પ્રત્યે વફાદાર હોય. વફાદાર કર્મચારી, એ સંસ્થા કે કંપની માટે એક મૂડી સમાન છે. જે કોઈ પણ સંજોગોમાં આત્મવિશ્વાસ ગુમાવ્યા વગર સતત મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતો હોય છે. જેના પરિણામે સંસ્થાકીય ધ્યેયની પ્રાપ્તિ કરવી શક્ય બને છે.

**(૨) પ્રતિભાવિક અભિગમ :** તમને સોંપેલા કાર્યની સ્થિતિ વિશે બોસ જાણકારી માંગે તે પહેલા તમારા કાર્યની સ્થિતિ વિશે બોસને જાણ કરો. દાખલા તરીકે તમારે ૯ વાગે પ્રેઝન્ટેશન આપવાનું છે તો તેના અડધા કલાક અગાઉ તમારા પ્રેઝન્ટેશનનું કન્ટેન્ટ તમારા સંબંધિત લોકો સુધી પહોંચવું જોઈએ. જેથી તમારા પ્રતિભાવિક અભિગમનો ખ્યાલ તમામ લોકોને આવી શકે. કેટલીકવાર કાર્ય થોડું જ પૂર્ણ થયું હોવાથી તેના અંગે કોઈ પણ જાતની પ્રતિક્રિયા આપી શકાતી નથી. તેવા કિસ્સામાં યોગ્ય જવાબ આપવાથી પણ તમે કામ કરી રહ્યા છો તેની ખાતરી આપી શકાય છે.

**(૩) કંઈક નવું કરવાની પહેલ :** હાલના સમયમાં દરેક બોસ એવી અપેક્ષા રાખે છે કે તેમના કર્મચારીઓ કંઈક નવું કરીને ધંધાકીય ધ્યેય હાંસિલ કરવામાં મદદરૂપ થાય અથવા સંસ્થાની પ્રગતિ થાય. જો તમારા બોસને તમને દર વખતે શું કરવાનું છે તે કહેવાની જરૂર પડતી હોય તો તે બાબત યોગ્ય નથી. તમારે શું કરવું તે કહેવા માટે તમારા બોસની જરૂર હોય તો તમે તમારા બોસની જવાબદારીઓમાં વધારો કરી રહ્યાં છો. તમારે સ્વયં કામ કરવાનું શીખવું પડશે. જેના માટે પડકારોનો ચાર્જ લેવો જોઈએ. કંઈક નવું યોગ્ય રીતે કરવાની પહેલ તમને વ્યવસાયિક જીવનમાં સફળતા તરફ લઈ જશે.

**(૪) સમર્પણ :** દરેક કર્મચારી પોતાને સોંપાયેલું કામ કરે છે પણ જો કર્મચારી સમર્પણની ભાવના સાથે થોડું વધુ કામ કરે તો તેની એક આગવી છાપ ઊભી થાય છે. કર્મચારીની આવી સમર્પણ ભાવનાને લીધે ધંધાકીય સફળતા પ્રાપ્ત કરવી આસાન બને છે. જેથી બોસ સમર્પણયુક્ત કર્મચારીની અપેક્ષા રાખે છે.

**(૫) ઓછી દલીલબાજી :** દરેક વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિ જોડે મતભેદો હોઈ શકે છે

This page is sponsored by

પાર્વતીબેન એસ. પટેલ

પરંતુ બોસ એવી વ્યક્તિ સાથે કામ કરવામાં સહજતા અનુભવે છે, જે ઓછી દલીલો કરે. દરેક વ્યક્તિએ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વિનમ્ર બનવાનું શીખવું પડે છે. જેના પરિણામે બોસ સાથે દલીલબાજી કરવાની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થતું નથી.

**(૬) યોગ્યતા :** દરેક બોસ એવી વ્યક્તિની કર્મચારી તરીકેની પસંદગી કરે છે જે જોબ માટેની યોગ્યતા ધરાવતો હોય. જેના માટે ઉમેદવારે વિવિધ જરૂરી કુશળતા, જ્ઞાન અને કાર્ય - અનુભવ મેળવવાનો રહે છે. કર્મચારી કઠિન પરિસ્થિતિઓમાં પોતાની સમજણશક્તિ અનુસાર વિવિધ યોજનાઓની રચના કરીને સંસ્થા કે ધંધાકીય એકમને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર કાઢીને પોતાની યોગ્યતા અને ક્ષમતાને સાબિત કરી શકે છે.

**(૭) જવાબદારીભર્યું વર્તન :** દરેક બોસ એવી વ્યક્તિને જોબ પર રાખવા માંગે છે જે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં જવાબદારીભર્યું વર્તન કે અને વ્યવસ્થાતંત્રને સફળતા તરફ લઈ જઈ શકે. એક જવાબદાર કર્મચારી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં કામના દબાણ વખતે રજા માટે માંગણી કરતો નથી અને સતત પ્રયત્નશીલ રહીને પ્રતિકૂળ પરિબળોનો સામનો કરે છે. જ્યારે કંપની નાણાકીય કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહી હોય ત્યારે કર્મચારી નાણાકીય વળતરની અપેક્ષા રાખ્યા વગર જવાબદારી સાથે કામ કરીને કંપનીની નાણાકીય સદ્વરતા પ્રાપ્ત થાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે.

**(૮) મદદરૂપ સ્વભાવ :** સ્વાભાવિક રીતે દરેક બોસ એવી વ્યક્તિની કર્મચારી તરીકે પસંદગી કરે છે જે મદદરૂપ સ્વભાવ ધરાવે છે. જો શક્ય તેટલા વધુ મદદરૂપ થાવ. તમારા બોસને ધંધાકીય હાંસિલ થાય તેના માટે મદદરૂપ થવા તમારી જાતને યોગ્ય બનાવો. જો તમને એવું લાગે કે તમારા બોસ તમારી પાસે વધુ કામ કરાવે છે તો નમ્રતાપૂર્વક કામમાંથી બહાર નીકળવાની કોશિશ કરો.

**(૯) પરિપક્વતા :** જેમ જેમ કર્મચારીને કાર્ય અનુભવ વધે છે તેમ તેમ બોસ પાસેથી પરિપક્વતાની આશા રાખે છે. જો તમારા બોસ પાસે કોઈ કાર્ય માટે સલાહ લેવાનું નક્કી કરે તો બોસને વિનમ્રતાયુક્ત સલાહ આપો. તમારા સૂચનો યોગ્ય અને જોઈએ. ફક્ત પોતાની બુદ્ધિનું પ્રદર્શન કરવા વિચારો રજૂ કરવા જોઈએ નહીં. જો તમારા બોસ પાસેથી વિચારોની અપેક્ષા રાખે છે તો વિનમ્રતા અને વાસ્તવિકતા સાથે સમય અને સંજોગો અનુસાર સલાહ આપો.

**(૧૦) ઉત્સાહ :** કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે સતત કંટાળાજનક અને નું વર્તન કરે તો તમને તેની સાથે કામ કરવાનું ફાવશે નહીં અથવા જો કોઈ વ્યક્તિ ઓફિસ કામ કરવામાં થોડો નથી તો પણ તેની સાથે કામ કરવાની મજા આવશે તેમ દરેક વ્યક્તિને કઠિન સમયમાંથી પસાર થવાનું રહે છે. કામમાં રસ લઈને ઉત્સાહી વર્તન કરવાનું રહે છે. ઉત્સાહનું પ્રદર્શન કરીને કામ માટે પહેલ કરવી જોઈએ.

સૌજન્ય : મંગલ મંદિર - ઓકટો-૧૯)

This page is sponsored by

પીન્કાબેન એમ. પટેલ

## જુદા જુદા રોગોમાં જુદા જુદા શાકભાજી અને ફળના રસનો ઉપયોગ

- ❖ ઘઉંના જવારાના રસથી કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે. વાળ ખરતા અટકે છે. લોહી ચોખ્ખું કરે છે. ચામડીના રોગો મટે છે.
- ❖ દૂધીનો રસ પીવાથી પેટનો ગેસ ઓછો થઈ જાય છે. એસીડીટી મટે છે. ઠંડક થાય છે.
- ❖ લીલા પાંદડાંવાળી મેથી-તાંદળજાની ભાજીમાં આયર્ન છે, જેથી લોહી સુધરે છે. એસીડીટી મટાડે છે.
- ❖ કોથમીરનો રસ ઠંડક આપે છે. પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે. લોહીનું હિમોગ્લોબીન સુધારે છે. આંખની શક્તિ વધારે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ પીવાથી ગેસ મટે છે. પેટના કૃમિનો નાશ કરે છે. ઉલટી થતી મટાડે છે. ઉધરસ મટાડે છે.
- ❖ પાલકનો રસ લોહી સુધારે છે. પેટ સાફ રાખે છે. ઉધરસ મટાડે છે.
- ❖ કુંદીનાનો રસ ભૂખ મટાડે છે. ઉધરસ મટાડે છે. પેટના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. મધ અને લીંબુના રસ સાથે કુંદીનાનો રસ આપવાથી પાચનક્રિયામાં મદદ મળે છે.
- ❖ કારેલાનો રસ પીવાથી ભૂખ લાગે, ઉધરસ મટાડે છે. કરમીયા દૂર કરે છે. કોઢ (લ્યુકોડમાં) મટાડે છે, કિડની સ્ટોન દૂર કરે છે.
- ❖ કોબીજનો રસ સવારે ભૂખ્યા પેટે તાજો ૧૦૦ મી.લી. પીવાથી એસીડીટી તદ્દન મટી જશે. તેમાં રહેલા વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્ષ ચામડીની ચમક વધારે છે. ઉધરસ મટે છે. હોજરી અને આંતરડાનાં ચાંદા દૂર થાય છે.
- ❖ ટમેટાના રસમાં વિટામીન એ મળે છે. વજન ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. ડાયાબીટીસમાં રાહત આપે છે. કિડનીને વધારે કાર્યક્રમ બનાવે છે. પાચનક્રિયા સુધારે છે. હિમોગ્લોબીન વધારે છે. આંખની શક્તિ વધારે છે.
- ❖ ગાજરનો રસ પીવાથી આંખની જોવાની શક્તિ અકબંધ રહે છે. શરીરમાં રહેલો યુરીક એસિડ કાઢી નાખે છે એટલે ગાઉટ રોગ થતો નથી. ગાજર ચાવીને ખાવાથી દાંત મજબૂત થાય છે. ખરજવામાં ફાયદો કરે છે.
- ❖ બીટનો રસ તેમાં રહેલા આયર્નને કારણે હિમોગ્લોબીન વધારે છે. પેટ સાફ રાખે છે. ઠંડક આપે છે.
- ❖ કાકડીનો રસ પીવાથી ડાયાબીટીસની અસર દૂર થાય છે. ગાઉટમાં ફાયદો કરે છે. વજન ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે.
- ❖ મૂળા અને મૂળાની ભાજીનો રસ કબજિયાત મટાડે છે. લોહી સુધારે છે. કિડનીને

This page is sponsersd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

- કાર્યક્ષમ બનાવે છે.
- ❖ યોળીની શિંગથી ઈન્સ્યુલીન વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. ડાયાબીટીસ કાબુમાં આવે છે.
  - ❖ આદુનો રસ પીવાથી ગેસ ઓછો થાય છે. ઉધરસ મટે છે. હૃદયરોગ થતો અટકાવે છે. ગળા અને નાક (સાઈનસ)માં ભરાયેલા કફને દૂર કરે છે. માથુ દુખતું હોય ત્યારે નાકમાં આદુનો રસ બે ટીપાં નાખવાથી મટી જાય છે.
  - ❖ સફરજનનો રસ એસીડીટી, અપચો, કિડનીના રોગો અને જ્ઞાનતંતુના રોગોમાં રાહત આપે છે.
  - ❖ કાળી દ્રાક્ષનો રસ પીવાથી કબજિયાત મટી જાય છે. હરસ થતા અટકે છે. શરીરમાં ગરમી લાગતી હોય તેમાં રાહત આપે છે.
  - ❖ જામફળનો રસ પીવાથી કબજિયાત મટે છે. શુક્રાણુ વધે છે અને શરીરને શક્તિ આપે છે.
  - ❖ લીંબુનો રસ આંતરડાંમાં બેક્ટેરીયાનો નાશ કરે છે. બધા જ પ્રકારના ચેપથી રક્ષણ થાય છે. ઠંડા પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી તેમાં મધ નાખી રોજ ભૂખ્યા પેટે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. લીંબુના રસથી હૃદયરોગ સામે રક્ષણ મળે છે. મગજ શાંત કરે છે. લીંબુના રસમાં રહેલ વિટામીન સી લોહીની નળીઓને મજબૂત બનાવે છે. બી.પી.ને કાબૂમાં લાવે છે.
  - ❖ આમળાનો રસ વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે.
  - ❖ તરબૂચ અને ટેટીનો રસ ઠંડક આપે છે. કિડનીને વધારે કાર્યક્ષમ કરે છે. દુષિત પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. કબજિયાત મટાડે છે.
  - ❖ નારંગીનો રસ પીઓ ત્યારે પેશીની આજુબાજુ રહેલ કવર (ફાઈબર)માં કેલ્શીયમ ખૂબ મળે છે. હાડકાં-દાંત મજબૂત થાય છે. શ્વાસના રોગો-એલર્જી, કફ-દમમાં રાહત આપે છે.
  - ❖ પપૈયાનો રસ લીવર માટે ફાયદાકારક છે. પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે. કબજિયાત મટાડે છે. પેશાબના રોગોમાં રાહત આપે છે.
  - ❖ પાઈનેપલનો રસ પેટના કૃમિનો નાશ કરે છે. ગેસ મટાડે છે.
  - ❖ લીલા અંજીરથી પેશાબના દર્દો મટી જાય છે. ખાંસી ઓછી થાય છે. પેટના રોગો મટી જાય છે.
  - ❖ કોળાનો રસ પીવાથી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની તકલીફ દૂર થાય છે. પેટના રોગોમાં રાહત આપે છે. કરમીયાનો નાશ કરે છે.
  - ❖ જાંબુનો રસમાં રહેલા આયર્નથી લોહી સુધરે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. લીવરના રોગો મટાડે છે.

- કમલેશ મહેતા (આયુર્વેદ)

This page is sponsersd by

હરીભાઈ માણેકલાલ શાહ

## સત્ કર્મની સુવાસ

સૌનો પામું પ્રેમ

સગાં સ્નેહી કે શત્રુનું સત્ય ઘટના

દુઃખના દિવસો દૂર કરવાનો સરળ ઉપાય

એક મોટા ગામમાં એક ગરીબ વાણિયાનું ઘર હતું. વાણિયાની દશા બહુ ખરાબ હતી. તેની પાસે ન ધંધો કે રોજગાર હતો. તે ગામમાં એક સાધુ આવ્યા. તેમણે ગામ બહાર એક મોટા વડ નીચે આસન લગાવીને બેઠા. ગામના લોકોને જાણ થઈ કે, આપણા ગામનની બહાર એક મહાન સાધુ આવ્યા છે. ગામવાળા તે સાધુના દર્શન તથા સાધુ મહારાજના પ્રવચન સાંભળવા આવવા લાગ્યા. મહારાજની વાણીથી લોકોમાં આનંદ થયો. સવાર સાંજ ભીડ થવા લાગી. પેલા ગરીબ વાણિયાને થયું હું પણ તે સાધુના દર્શન માટે જાઉં. સાધુની જ્યાં બેઠક હતી ત્યાં આવી મહારાજને નમન કરી દૂર જઈ બેઠો. સમય થતા ગામજનો સહુ સો પોતપોતાના ઘેર ગયા. પરંતુ વાણિયો બેસી રહ્યો. બપોરની વેળા થઈ. મહારાજની નજર દૂર બેઠેલા વાણિયા ઉપર પડી. તેમણે ઈશારો કરી પાસે બોલાવ્યો. વાણિયો નજીક આવી નમન કરી હાથ જોડીને બેઠો. સાધુ બોલ્યા ભાઈ સૌ ઘેર ગયા તમે કેમ બેસી રહ્યા છો. વાણિયો બોલ્યો મહારાજ મારા જીવનમાં દુઃખ દુઃખને દુઃખ છે. સુખ કોને કહેવાય તે મને ખબર નથી. ઘેર કોઈ કામ ના હોવાથી બેઠો છું. મહારાજને દયા આવી. તેમણે પોતાના તપના બળે સમાધિ ચઢાવીને વાણિયાનું દુઃખ જોયું. સમાધિમાંથી ઉતરીને મહારાજ બોલ્યા, બેટા, ખરેખર તારા જીવનમાં દુઃખ છે પરંતુ બેટા હું તને મારા તપના બળે તારા જીવનમાં પાંચ વરસ સુખના આપવા માંગું છું બોલ તારે અત્યારે સુખ લેવું છે કે ઘડપણમાં. વાણિયો બોલ્યો મહારાજ જો આપ દયા કરતા હોય તો પાંચ વરસ સુખ અત્યારે આપો. કારણ દુઃખ તો મેં બહુ વેઠ્યું. હવે સુખ આપો પાછળ તો દુઃખ વેઠી લઈશ. સાધુ બોલ્યા જા આજથી તુ જે કરીશ તેમાં તું સફળ થઈશ. આ સાંભળી વાણિયાની હોંશ વધી, ઘેર આવી વધીઘટી ઘર વખરી બજારમાં વેચી તે પૈસાથી સામાન લઈ બજારમાં વેપાર કરવા બેઠો. થોડી વારમાં લાવેલ સામાન વેચાઈ ગયો તે પૈસાથી બીજો સામાન લાવ્યો તે પણ વેચાઈ ગયો. આમ કરતા કરતા તેનો ધંધો જામી ગયો. ટૂંક સમયમાં ગામમાં મોટી દુકાન લીધી અને તેનો ધંધો અને સાખ વધવા લાગી. નવું ઘર બનાવ્યું. લગ્ન કર્યા. એક રાત્રે વાણિયા એ વિચાર કર્યો. મહારાજના આશીર્વાદથી મારા જીવનમાં દુઃખ જેવું રહ્યું નથી. સવારે પેઢી ઉપર બેસતાંની સાથે પોતાના મુનીમને જણાવ્યું કે આપણા ગામમાં ગૌશાળા, યજુતરો, પરબ, ઢોરોને પાણી પીવા માટે હવાડો અને ધર્મશાળા બંધાવો તેમજ આજુબાજુના ગામડાઓમાં પણ આ કાર્યો ચાલુ કરાવો. તેમજ આજુબાજુના ગામડાઓમાં અન્નક્ષેત્ર ચાલુ કર્યા. આમ વાણિયાએ ધર્મકાર્ય ચાલુ કરી દીધા. વાણિયાને વિશ્વાસ હતો કે હું ગમે તેટલા રૂપિયા વાપરીશ તોય ખુટવાના નથી. સમય ચાલ્યો જાય છે. વાણિયાના ઘેર દિકરાનો જન્મ થાય છે. આમ સુખમાં પાંચ વરસ પુરા થવા આવે છે. એટલામાં ત્યાં ફરતા ફરતા પાંચ વરસ પહેલા આવેલ સાધુ ફરીથી એ ગામમાં આવ્યા. લોકોને આ જાણ થવાથી તે સાધુના દર્શન આવવા લાગ્યા. આ વાત જાણતા વાણિયો પોતાના પરિવાર સાથે મહારાજના દર્શન કરવા આવ્યો. આવી મહારાજના ચરણોમાં માથું નમાવી પગે લાગ્યો. મહારાજે વાણિયાને ઓળખ્યો. બોલ્યા કેમ ભાઈ મજામાં ને? વાણિયો બોલ્યો આપની કૃપાથી કોઈ ખોટ નથી અને હવે સુખના મારા પાંચ વરસ પુરા થવા આવ્યા છે. આપની કૃપાથી મેં જીવનના બધા સુખ ભોગવ્યા છે. હવે દુઃખ આવે તેની મને ચિંતા નથી. સાધુ બોલ્યા તમારી વાત સાચી છે. હવે તમારા જીવનમાં દુઃખની શરૂઆત થશે. આટલું બોલી મહારાજ શાંત થઈ વિચાર કરવા લાગ્યા કે આ વાણિયાએ પાંચ વર્ષ શું કર્યું. લાવ સમાધિમાં જોઈ જોવું. વિચાર સમાધિ ચડાવી જોઈ લીધું. ત્યાં વાણિયો બોલ્યો ભગવંત હવે હું દુઃખ વેઠવા તૈયાર છું. મહારાજ બોલ્યા. અરે ગાંડાભાઈ તે આ પાંચ વરસોમાં એટલા બધા પુણ્યકાર્યો કર્યા છે કે આ જીવનમાં તો દુઃખ નહીં આવે પણ તારી સાત પેઢીમાં પણ દુઃખ નહીં આવે. તારા સત્કર્મથી તે તારા જીવનને બદલી નાખ્યું છે.

જીવન સાર

તેરા જીવન સે હે કર્મો સે નાતા

તુ હી અપના ભાગ્યવિધાતા

(કરેલા કર્મોની જીત થાય છે કર્મો સારા હશે તો પેઢીઓ તરી જાશે.)

This page is sponsersd by

ડૉ. કે. એ મિસ્ટર પરિમલ તરફથી



# સદ્ BHAAV EYE & DENTAL CLINIC આંખ તથા દાંતનું દવાખાનું

**Dr.Dhaval Patel (ડૉ. ધવલ પટેલ)**  
MD (Ophthalmology, AIIMS Delhi)  
મોતિયા અને લેસીકના સ્પેશિયાલિસ્ટ  
૬૦૦૦ થી વધુ ઓપરેશનનો અનુભવ

**Dr.Dhara Patel (ડૉ. ધરા પટેલ)**  
BDS, MDS (Endodontist)  
રૂટ કેનાલના સ્પેશિયાલિસ્ટ  
૩૫૦૦ થી વધુ RCTનો અનુભવ

ઓપીકી : સવારે ૧૦:૩૦ થી ૧:૩૦, સાંજે ૫:૦૦ થી ૮:૦૦  
ફોન : 701 691 2180 (સોમવાર થી શનિવાર)

દાંતના રોગોની નિષ્ણાંત MDS ડૉક્ટરોની ટીમ દ્વારા અદ્યતન સારવાર  
એશિયાતી પ્રતિષ્ઠિત AIIMS Delhi ના અમદાવાદમાં કાર્યરત એક માત્ર આંખના સર્જન

ઓખના તમામ સેનોનું નિદાન તથા માર્નિટરિંગ  
(Comprehensive Eye Checkup)  
કોમ્પ્યુટરથી આંખના નંબરની તપાસ (Refraction)  
મોતિયાનું નિદાન તથા સારવાર (Cataract)  
ફેભો પદ્ધતિથી મોતિયાનું ઓપરેશન (Phaco)  
લેસરથી આંખના નંબર દૂર કરવાનું ઓપરેશન (LASEK)  
ગ્લાયુકોમનું નિદાન તથા સારવાર (Glaucoma)  
કોન્ટેક્ટ લેન્સ કિરિમીઠ (Contact Lens)  
ફાયબર બ્લેક બ્લેકનું ઓપરેશન (Pharygium)  
લેસરથી છારી કાઢવાની સત્રવડ (Yag-Capsulotomy)  
પડદાના સેનોનું નિદાન તથા માર્નિટરિંગ (Retina)

દાંત બચાવવા માટે રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટની સુવિધા (RCT)  
અલ્ટ્રાસોનિક સાઇનોની મટદથી દાંતની સ્કેલિંગ (Scaling)  
દાંતમાં ક્વર કરવાની સુવિધા (FCC)  
એક અભયા વધારે ફિક્સ દાંત કે દાઢ નાખવાની સુવિધા (Bridge)  
કોસ્મેટિક ટૂટમેન્ટ (Diamond, Veneers)  
સ્ક્રૂથી દાંત/દાઢ ફિક્સ કરવાની સુવિધા (Implant)  
પેદાની સર્જરી કરીને પાલોટીયાની સારવારની સુવિધા (Flap Surgery)  
કઠાપણની દાઢ કાઢવાની સુવિધા (Extraction)  
દાંત પાડવાની તથા ચોક્કાની સુવિધા (Denture)  
વાંકચુકા દાંત સીધા કરવાની સારવાર (Orthobondment)  
દાંત પરના કાચા દૂર કરવાની સુવિધા (Bleaching)

## ONGC PANEL CLINIC

એસ-૭, બીજો માળ, પેલેડિયમ ડિસનેસ હબ, PVR સિનેમાની સામે, પેન્ટાલુસની ઉપર, વિસત - ગાંધીનગર રોડ, મોટેરા, અમદાવાદ. [www.sadbhaavclinic.com](http://www.sadbhaavclinic.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 પીટાઝા, 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.

This page is sponserd by

પ્રવિણાબેન પંડ્યા

(૬) આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, નવરંગપુરા ખાતે અથવા અન્ય સ્થળે વિના મૂલ્યે કન્સલટન્સી (માર્ગદર્શન)નીચે મુજબ છે. સંચાલકને આગલા દિવસે ફોન કરી સંમતિ મેળવી પછી જ નેહલમાં અથવા જે તે સ્થળે ફોન કરી જવા વિનંતી. જે દિવસે મળવાનું હોય, તે દિવસે ફરી ફોનથી યાદ કરાવવા વિનંતી.

ક્રમ	માર્ગદર્શન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	ડાયેટ	બુધવાર	સાંજે ૫ થી ૬	દશરથ પુરોહિત ૯૭૨૬૧૭૫૫૦૭
૨	નેચરોપથી રોગ ઉપચાર	શનિવાર	બપોરે ૧૨ થી ૨	ડૉ. જયેશ પટેલ ૯૩૭૪૨૦૩૩૭૨
૩	સ્ત્રી રોગ (ગાયનેક) સમસ્યા	ગુરુવાર	બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. મનોરમાબહેન ૯૪૨૭૦૨૭૪૪૬
૪	ગ્રાહક સુરક્ષા માર્ગદર્શન	દર શનિવાર	બપોરે ૧.૩૦ થી ૨	ડૉ. પારૂલ શાહ ૯૮૨૫૧૦૮૨૫૧
૫	કેરિયર કાઉન્સેલીંગ (ઓ.પી.પાહુજી)	દર શનિ	સાંજે ૪ થી ૬	સ્તેલા ગોહીલ ૨૬૪૦૫૮૯૨
૬	આયુર્વેદ અનુસાર નિદાન અને ઉપચાર	દર શનિ	બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ. નરેન્દ્ર પટેલ ૯૪૨૬૨૪૮૧૦૫
૭	કૌટુંબિક સમસ્યા માર્ગદર્શન	દર શુક્રવાર	સાંજે ૬ થી ૭	ભરતભાઈ શાહ ૯૮૭૯૭૫૭૦૨૨
૮	શીવામ્બુ સલાહ	દર સોમ,	સાંજે ૪ થી ૬	ડૉ. અમરતભાઈ ૯૪૨૬૫૧૧૪૯૨
૯	યોગ ચિકિત્સા	દર શનિ	સાંજે ૬ થી ૭	પ્રકાશભાઈ ૯૩૭૬૨૮૧૬૯૦
૧૦	વેટ (સેલ્સટેક્ષ) GST માર્ગદર્શન	દર શુક્ર	સાંજે ૬ થી ૭	રાજેન્દ્રભાઈ બેલાણી ૯૮૭૯૬૬૭૨૭૩
૧૧	બેક પ્રોજેક્ટ ફાઈનાન્સ	દર સોમ	બપોરે ૪ થી ૫	પ્રવિણભાઈ વસા ૯૪૨૬૭૫૭૬૮૪
૧૨	રીટાયર્ડ જજ દ્વારા કાનૂની સલાહ	દર શુક્ર	સાંજે ૪ થી ૫	કિશોરભાઈ શેઠ ૯૪૨૭૫૫૪૪૫૫
૧૩	નવા ગૃહઉદ્યોગ વેપાર માટે સરકારી સહાય	દર મંગળ	સાંજે ૫ થી ૬	ડીઓ શાહ ૯૮૨૫૨૪૧૭૨૪
૧૪	ડેન્ટલ કન્સલટન્સી	દર ગુરુવાર	સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. રચીતા ભટ્ટ ૯૫૫૮૨૦૭૦૦૪
૧૫	ડાયેટ - જીવરાજપાર્ક ખાતે	દર સોમ	સાં ૫.૩૦ થી ૬.૩૦	નેહાબેન શાહ ૯૧૬૦૭૪૯૦૭૯

This page is sponserd by

શોભનાબેન એચ. પટેલ

**વિનામૂલ્યે મેડીકલ ક્લીનીક (પ્રાથમિક સારવાર)**

ક્રમ	સ્થાન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ	મંગળવાર શનિવાર	સવારે ૧૨ થી ૨ (હોમીયોપથી)	ડૉ. હેમેન્દ્ર પરીખ ૯૩૭૬૧૦૦૮૯૮
૨	ચિલ્ડ્રન કન્સલ્ટન્સી, જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ. ૨૭૫૫૩૨૨૨	સોમથી શુક્ર	બપોરે ૧૦ થી ૧૧  (એલોપથી)	ડૉ. કીર્તિદાબેન પરીખ ૦૭૯-૨૭૫૪૩૭૩૬
૩	સમુન્નતિ ટ્રસ્ટ ગોલવાડનાકા, ખાનપુર	સોમ, બુધ, શુક્રવાર	સવારે ૧૦ થી ૧૧ (એલોપથી)	ડૉ. રમેશભાઈ શાહ ૯૪૨૮૩૬૨૪૦૫
૪	ડેન્ટલ ક્લીનીક-કન્સલ્ટન્સી ૧૨, અંબાલાલ, સુદર્શન ટાવર પાસે, સોમેશ્વર પાર્ક સામે, થલતેજ.	શનિવાર	સવારે ૯ થી ૧૧ ડેન્ટલ	ડૉ. જૈનમ ૯૬૦૧૦૭૮૫૧૧
૫	સીનીયર સીટીઝન કલબ, પૂજન એપાર્ટ., દૂન સ્કુલ પાસે, મણીનગર.	સોમવાર	સાંજે ૪ થી ૬ હોમિયોપથી	ડૉ. માધવીબેન પટેલ ૯૪૨૬૩૮૨૧૧૪
૬	લક્ષ્મી હોસ્પિટલ એફ-૯, સ્વયંશક્તિ સોસાયટી, જલતરંગ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વેજલપુર.	સોમ થી શનિવાર	સાંજે ૪ થી ૬  (એલોપથી)	ડૉ. મનોજભાઈ પટેલ ૯૪૨૭૩૩૪૩૨૯

**વધુ માહિતી માટે સંપર્ક આદર્શ અમદાવાદ - ૨૬૫૬૫૪૧૬**

**Bhoomi Paints 30 વર્ષથી અનુભવી**

**All Type of Renovation**

વોટરપ્રુફીંગ - ૧૦ વર્ષની ગેરંટી - રંગરોગાન ઈમ્પોર્ટેડ પેઇન્ટમાં  
- ૧૨ વર્ષની ગેરંટી, ડીઝાઈન વર્ક, ટેક્સચર્ડ વર્ક, ઈન્ટીરીયર, એક્ષ્ટીરીયર  
વર્ક, પોલીસ વર્ક, સિવિલ વર્ક, ફર્નીચર વર્ક,  
પી.ઓ.પી., ઈલેક્ટ્રીક, ફ્લોર, બાથરૂમ, રીનોવેશન.

**Interior Designer : વધુ જાણકારી**

**મો. ૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨**

This page is sponserd by

**બીસીએમ કોર્પોરેશન**