

આદર્શ અમદાવાદ
જાન્યુઆરી-૨૦૨૧
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, શ્યામકવાસી
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-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	જાન્યુઆરી-૨૧ આનલાઇન પ્રોગ્રામ	૭ થી ૯
૪	જાન્યુ-૨૧ પ્રવૃત્તિની માહિતી	૧૦
૫	રોજની કમાણી અને ગમતાનો ગુલાલ	૧૧-૧૨
૬	ડોનેશન	૧૩
૭	અપીલ	૧૪
૮	ડૉ. દમયંતીબેન અને ડૉ. વિરેન્દ્ર માદોનો પરિચય	૧૫-૧૬
૯	ગોળ અને ખાંડમાં શું ફર છે?	૧૭-૧૮
૧૦	એક સમજૂ પિતાનો જગતના સંતાનોને કાગળ	૧૯-૨૦
૧૧	યોગ ટીચસ ટ્રેનીંગ	૨૧
૧૨	દાંણે અવી સૃષ્ટિ	૨૨
૧૩	આનલાઇન યોગ માહિતી	૨૩
૧૪	સિલાઈ કેન્દ્ર	૨૪
૧૫	વિનામૂલ્ય વિવિધ કન્સલ્ટન્સી સેવા	૨૫
૧૬	જાહેરાત	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

This page is sponsored by

સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા

માણસને કેટલી જોડ કપડાં જોઈએ?

લેખક : રમેશ તળા

અમદાવાદની અરવિંદ મિલના માલિક કસ્તુરભાઈ લાલભાઈ ઘસાયેલાં કપડાં પહેરતા. કરોડો લોકો માટે કપડાંનું ઉત્પાદન કરનારા અને શિક્ષણ ક્ષેત્ર માટે ક્ષણ માત્રમાં લાખો-કરોડો રૂપિયાનું દાન આપનારા આ શ્રીમંતને થીગડાંવાળાં કપડાં પહેરવામાં ક્યારેય કોઈ ક્ષોભ થતો નહીં. એક વખત તેમનો અત્યંત ઘસાઈ ગયેલો કોટ બતાવીને તેમના મુનિમે કહ્યું કે હવે તમારે કોટ બદલવાની જરૂર છે. ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો હતો કે મારે આ કોટ ૩૧મી ડિસેમ્બર સુધી ચલાવવાનો છે. કસ્તુરભાઈ ધારે તો દિવસમાં એક ડઝન વખત બદલીને પહેરે એટલાં કપડાં વસાવી શકે. જોકે તેઓ સમજતા હતા કે વ્યક્તિએ સાદાઈ અને કરકસરથી જીવન જીવવું જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીની વાત તો ખૂબ જાણીતી છે. તેઓ પોતાના શરીર પર માત્ર એક વસ્ત્ર પહેરતા. તેઓ માત્ર ધોતિયું પહેરતા. ઉપવસ્ત્ર પહેરતા નહીં એટલે શરીરનો ઉપરનો ભાગ તો ખુલ્લો જ રહેતો. એક વસ્ત્ર પહેરવાનો નિર્ણય તેમણે બિહારમાં કરેલો.

ચંપારણમાં ગાંધીજીએ સત્યાગ્રહ કર્યો ત્યારે કસ્તુરબા સ્થાનિક શ્રમિક મહિલાઓને તેનું આમંત્રણ આપવા ગયેલા. એક બંધ ઘરની બારીમાંથી ત્રણ મહિલાઓએ કસ્તુરબા સાથે વાત કરી. કસ્તુરબાએ સત્યાગ્રહની વાત સમજાવીને કહ્યું કે તમે ત્રણેય બહેનો આવજો. બહેનોએ ઘરમાંથી જવાબ આપેલો કે અમે ત્રણેય નહીં આવીએ, અમારા ત્રણમાંથી કોઈ એક બહેન આવશે. કસ્તુરબાને નવાઈ લાગી. તેમણે પૂછ્યું, ‘એમ કેમ? કેમ ત્રણેય નહીં આવો?’ બહેનોનો જવાબ સાંભળીને કસ્તુરબા સ્તબ્ધ થઈ ગયા. બહેનોએ કહ્યું કે “અમારી ત્રણેય બહેનો વચ્ચે પહેરવા માટે એક જ સાડી છે. અમે વારાફરતી એ સાડી પહેરીએ છીએ. એક સાડી છે એટલે તેને પહેરીને કોઈ એક જણ આવીશું.”

કસ્તુરબાએ ગાંધીજીને આ વાત કરી. ગાંધીજીએ એ દિવસથી નિર્ણય કર્યો કે હું મારા શરીર પર માત્ર એક જ વસ્ત્ર પહેરીશ. એ દિવસથી તેમણે માત્ર ધોતી પહેરવાનું શરૂ કર્યું. ૧૯૧૭થી મૃત્યુ પર્યંત ૧૯૪૮ સુધી એટલે કે ૩૧ વર્ષ તેમણે પોતાના શરીર પર માત્ર એક જ વસ્ત્ર ધારણ કર્યું હતું.

સરદાર પટેલ પણ ખૂબ સાદું જીવન જીવતા. સ્વતંત્રતાની લડતમાં જોડાયા

This page is sponsored by

સુનીતાબેન વ્યાસ અને ગીતાબેન પટેલ

પછી તેઓ ખાદીના કપડાં પહેરતા. તેમની પાસે પણ ઘણી ઓછી જોડ કપડાં હતાં. સરદાર પટેલના ખાદીનાં ધોતિયામાંથી તેમના દીકરી મણિબહેન પોતાના બ્લાઉઝ સીવતાં. (ભારતના નાયબ વડાપ્રધાન સરદાર પટેલ ચશમાંની તૂટેલી દાંડીને દોરીથી બાંધીને ચલાવતા.)

ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી બાબુભાઈ જશભાઈ પટેલ પોતાના કપડાં પહેરી પહેરીને એટલા બધાં ઘસી નાખતા કે એ કપડાં પછી પોતાં કરવામાં પણ કામ ના આવતા. ગુજરાત વિદ્યાપીઠના સમાકારી વિભાગના વડા આનંદીબહેન પટેલ પાસેથી રવિશંકર મહારાજની એક વાત સાંભળી હતી. મહારાજ એક વખત ગુજરાત વિદ્યાપીઠના ઉપાસના ખંડમાં કાર્યક્રમ દરમિયાન દિવાલથી દૂર બેઠાં હતા. કોઈકે કહ્યું કે દાદા, દિવાલને ટેકો દઈને બેસો ! દાદાએ કહ્યું કે “જો હું દિવાલને ટેકો દઈને બેસું તો મારો ઝભ્ભો ઘસાઈ જાય અને તેથી ઝભ્ભો ઓછો ચાલે.”

તેઓ બે જ ઝભ્ભા રાખતા. એક ઝભ્ભો પહેરેલો હોય અને એક ખીંટીએ ટીંગાળેલો હોય. મહારાજ ઝભ્ભો ઘસાય નહીં તે માટે દીવાલને અડીને ન બેસતા.

એ વખતના મોટા ભાગના લોકો આ રીતે જીવન જીવતા. કપડાં ઓછા રાખતા. બે-ત્રણ જોડી તો બહુ થઈ ગઈ. ઉપરાંત કપડાં એટલી બધી વખત પહેરતાં કે તે ઘસાઈને ફાટી જતાં. આજે તો સ્થિતિ એકદમ બદલાઈ ગઈ છે. શ્રીમંત અને મધ્યમવર્ગના લોકોના ઘર કપડાંથી ભરેલાં હોય છે. લોકો શરીરને ઢાંકવા કે તેની સુરક્ષા કરવા માટે કપડાં નથી પહેરતા, પરંતુ શરીરનો શણગાર કરવા માટે કપડાં પહેરે છે. ૧૫-૨૦ જોડ કપડાં હોય તો પણ લોકો નવાં નવાં કપડાં ખરીદે છે. બહેનોને તો ખરીદીની બિમારી હોય છે. કબાટમાં ૧૦-૧૨ સાડી પડી હોય તો પણ તેમને નવી સાડી જોઈતી હોય છે. એક સાડી એક વખત પહેરાઈ ગયા પછી એ સાડીને બીજી વખત પહેરવામાં હવે બહેનોને શરમ આવે છે. ‘નવા પ્રસંગે નવી સાડી’ તેવો વણલખ્યો નિયમ થઈ ગયો છે. એમાંય લગ્ન ઈત્યાદિ પ્રસંગે તો અત્યંત મોંઘી સાડીઓ ખરીદવામાં આવે છે. ગની દહીંવાલાની જાણીતી ગઝલ, ‘દિવસો જુદાઈના જાય છે, એ જશે જરૂર મિલન સુધી’માં એક પંક્તિ આવી આવે છે : “તમે રાજરાણીનાં ચીર સમ, અમે રંક નારની ચુંદડી ! તમે બે ઘડી રહો અંગ પર, અમે સાથ દઈએ કફન સુધી.”

શ્રાવણ મહિનામાં વરસાદ આવે કે ના આવે, સાડીઓના સેલ જરૂર આવે છે. બહેનો ગાડીતૂર બનીને, બેફામ થઈને, બેભાનાવસ્થામાં સાડીઓની

This page is sponsersd by

પ્રતિભાબેન રાવલ અને વંદનાબેન પટેલ

ખરીદી કરે છે. જે દેશમાં કરોડો લોકોને અંગ ઢાંકવા માટે વસ્ત્ર ન મળતાં હોય એ દેશમાં વસ્ત્રોની આટલી મોટી ખરીદી અને તેનો ઉપયોગ એ અસંવેદનશીલતા અને માનવતાવિહીન સમાજનું લક્ષણ કહી શકાય.

થોડા દિવસ પહેલાં એક લેખ વાંચ્યો હતો. તેનું શીર્ષક હતું ‘પાયજામો’. એક વખત એક પાયજામો પહેરેલા ભારતીયને એક અંગ્રેજે પૂછ્યું, તમારું આ દેશી પેન્ટ (પાયજામો-લેંઘો) કેટલા દિવસ ચાલે છે? ભારતીયે જવાબ આપ્યો : “કાંઈ ખાસ નહીં, હું આ પાયજામો બે વર્ષ પહેરું છું. એ પછી શ્રીમતીજી તેને નાનો કરી નાખે છે. એ પછી અમારો દીકરો રાજુ એકાદ વર્ષ તેને ચડી તરીકે પહેરે છે. એ પછી શ્રીમતીજી તેમાંથી ઓશિકાનાં કવર બનાવે છે. એકાદ વર્ષ એ કવર ચાલે છે પછી ઘસાયેલાં એ કવર ઝાડું-પોતામાં કામ આવે છે.”

અંગ્રેજે કહ્યું કે એ પછી તો તમે એને ફેંકી દેતા હશોને?

ભારતીયે કહ્યું કે “ના, ના. એ પછી તો છ મહિના સુધી હું તેનાથી મારાં બૂટ ચમકાવું છું. એ પછી એ કપડાંમાંથી અમે એ લૂગડાંનો દડો બનાવીએ. છોકરાઓ તેનાથી ક્રિકેટ રમે અને છેલ્લે એ કપડાંમાંથી કોલસાની સગડીને સળગાવવા માટે કાકડી બનાવવામાં આવે. હજી પણ તેનો ઉપયોગ થાય. એની રાખ થાય એનાથી વાસણ માંજવામાં આવે.”

આટલું સાંભળીને અંગ્રેજ આત્મો બની ગયો.

પાયજામો-ચડી-ઓશિકાનાં કવર - પોતું - બુટ ચમકાવવા માટેનું કપડું - દડો-સગડી માટેની કાકડી : આ રીતે એક જમાનામાં તો એક જ કપડાંના સાત સાત અવતાર થતા.

આ વાત જો આજની પેઢીને સંભળાવીએ તો તેઓ પણ બેભાન જ થઈ જાય.

કપડાં એ શરીરને ઢાંકવા માટેની જરૂરિયાત છે. જ્યારે આપણે એને વૈભવ ગણવા માંડીએ છીએ. કોઈના પર પ્રભાવ પાથરવા માટેનું સાધન માની લઈએ છીએ, તેને સ્ટેટ્સ માનવા લાગીએ છીએ, તેને ફેશન બનાવી દઈએ છીએ, જરૂરિયાત કરતાં અનેક ગણાં વધારે કપડાં વાપરવા માંડીએ છીએ ત્યારે અનેક પ્રકારની અસમાનતા ઊભી થાય છે.

પ્રસાદ :

પ્રત્યેક વધારાનું વસ્ત્ર કોઈ પાસેથી છીનવેલું હોય છે એ હકીકત આપણે ક્યારે સમજીશું? આપણે વધારે વસ્ત્રો ખરીદીને જાણે-અજાણે વિશ્વની નગ્નતામાં ફાળો આપીએ છીએ?

This page is sponserd by

ડૉ.દેવલ શાહ અને સ્વાતિબેન શાહ

જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૧ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ ફેસબુક કે ગ્રુપ પર

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૧	Search Inner Map of Heart for Mind Power	તી.૨૩-૧-૨૧, શનિવાર રાત્રે ૭ થી ૯	રવિન્દ્રકુમાર (ટ્રેઇનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨	ખભાનો દુઃખવો Frozen Shoulder	૨૫-૧-૨૧ થી ૨૬-૧-૨૧ સોમ, મંગળ બપોરે ૩ થી ૩.૪૫	ડૉ.નાઝનીન રાણા (ફીઝીઓથેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૩	Detox your Mind with NLP	૨૬-૧-૨૧ થી ૨૯-૧-૨૧ સાંજે ૪ થી ૪.૪૦	મિતાલી પંચાલ (NLP ટ્રેઇનર)	Zoom મો.૮૯૬૭૪૭૭૬	ID 76521324046 PW Detoxmind
૪	Chess for advance level player (No age limit)	૩૦-૧-૨૧ થી ૬૨ શનિવારે સાંજે ૭ થી ૭.૪૫	ધર્મેન્દ્ર મોજીરા (ચેસ માસ્ટર) ૮૪૬૦૫૨૩૨૧૨	Google Mit https://meet.google.com/hfz-zecg-ggn	
૫	Mind power mastery in Modern Scenerio	૩૧-૧-૨૧, રવિવારે સવારે ૧૦.૧૫ થી ૧૧.૩૦	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૬	Meditation-Real Medicine in Modern Scenerio	૧-૨-૨૧ થી ૪-૨-૨૧ સાંજે ૫ થી ૬	બી. કે. જાનકી (ટ્રેનર)	Zoom	
૬ A	ડ્રોઈંગ ધો.૨ થી ૮ના બાળકો માટે	૧-૨-૨૧ થી ૧૧-૨-૨૧ સાંજે ૬ થી ૭	આરુણભાઈ તલાટી (ડ્રોઈંગ માસ્ટર)	Gio Meet	મો.૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૭	Search Inner Map of Heart for Mind Power	૫-૨-૨૧ થી ૭-૨-૨૧ સવારે ૬ થી ૮	આર. રવિન્દ્રકુમાર (ટ્રેઇનર)	Aadarshamdavad facebook	
૮	સમતોલ આહાર Balanced Diet	૧૬-૨-૨૧, મંગળવાર સાંજે ૪ થી ૪.૪૫	અનીલ કક્કડ (સીટી.ડે.કમિશનર-કુડ/ડાસ)	Aadarshamdavad facebook	

This page is sponsored by

શ્રી રવિભાઈ મનોજભાઈ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડી
૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ P4P	૭-૨-૨૧ થી ૪ રવિવારથી સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	નહાબેન ગુરનાની ગીતાબેન પંચાલ	Aadarshamdavad facebook	સંપર્ક : ૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬, ૯૯૯૦૭૦૦૪૪
૧૦	Chocolate Chips- Pizookie	૮-૨-૨૧, સોમવાર બપોરે ૨ થી ૩	મોનાબેન સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૧	Generation Gap between Teenagers and Parents	૮-૨-૨૧, સોમવાર રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	ડૉ. કલાબેન (ગાયનેક, મેનોપોઝ સ્પેશીયાલીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૨	Sujok Awarness Program	૯-૨-૨૧ થી ૧૧-૨-૨૧ બપોરે ૩ થી ૪	ભાગોવીબેન ત્રિવેદી (થેરાપીસ્ટ)	Zoom ૯૯૧૩૮૧૬૨૫૦ ઉપર	રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું
૧૩	વાનગી બનાવતા શીખો	૧૨-૨-૨૧, શુક્રવાર અને ૧૮-૨-૨૧, ગુરુવાર	પ્રીતીબેન ઠક્કર (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૪	સૂર્ય ચંદ્ર નાડી અને ઝેન યોગા સેમીનાર	૧૨-૨-૨૧, શુક્રવાર રાત્રે ૮ થી ૯	ડૉ. આનંદ નાગ્રેયા (ટ્રેનર)	Zoom ૯૯૨૪૦૯૦૯૫૮	
૧૫	એક્ઝુપ્રેશરના સવાલ જવાબ	દર સોમવારે સાંજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્ઝુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૬	કલાસિકલ સંગીત અને પિયાનો શીખો (૫ વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે)	દર ગુરુવારે સવારે ૧૧ થી ૧૨	નાજી મોદી (સંગીત શિક્ષક) (સ્પેશીયાલીસ્ટ ઈન કલાસિકલ અને કી)	Zoom મો. ૭૯૯૦૮૩૨૨૪૫	ID 5537052363 PW piano
૧૭	Aerobics	દર શનિવારે સવારે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	લીનાબેન પટેલ	Aadarshamdavad facebook	
		This page is sponsored by			
		શ્રી કુસુમબેન પટેલ			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	વારીખ/સમય	સંગ્રહક	ઓનલાઇન	આઈડી	
૧૮	રેકી વિશેષ	દર શનિવારે સાંજે ૪ થી ૫	આલાપ દોશી (રેકી માસ્ટર)	Aadarshamdavad facebook		
૧૯	રેકી વિશેષ-હિલીંગ	દર મહિનાના છેલ્લા શનિવારે સાંજે ૪ થી ૫	આલાપ દોશી (રેકી માસ્ટર)	Zoom		
૨૦	યોગની વિવિધ થેરાપી	દર શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬	મીનુ શેવકાની (યોગ ટ્રેનર)	Zoom		
૨૧	રેગ્યુલર યોગ	દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	સ્મૃતિબેન (યોગ ટ્રેનર)	Zoom	ID 890226554 PW 196163	
૨૨	મૂલાધાર વગેરે ચક્રોની સમજ (૧૨ વર્ષથી વધુ)	દર રવિવારે સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. રજનીબેન (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook		
૨૩	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧ થી ૨ મહિના સવારે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	ધર્મિષ્ઠબેન (યોગ ટ્રેનર)	Zoom	ID 4258628209 PW 123456	
૨૪	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧ શુક્રવાર થી શરૂ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	રંજનબેન પટેલ (યોગ ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook		
૨૫	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી)	૧-૧-૨૧, શુક્રવારથી શરૂ સાંજે ૪ થી ૫	મયુરીકાબેન દલાલ (યોગ ટ્રેનર)	Zoom	ID 6152479118 PW yoga 123	
૨૬	રેગ્યુલર યોગ (જાન્યુઆરી)	૧-૧-૨૧, શુક્રવારથી શરૂ સાંજે ૫ થી ૬	રૂપલ સોની (યોગ ટ્રેનર)	Zoom	ID 3108945483 PW 6jbAe7	
		This page is sponsored by				
		શ્રી આશાબેન રાઠી				

જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી-૨૧ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) યોગ બેચ-૪૬-૪૭-૪૮ સર્ટીફિકેટ વિતરણ : ડીસેમ્બરની તા. ૨૫ના અંતે ઉપરોક્ત બેચના સર્ટીફિકેટ આદર્શ અમદાવાદની ઓફિસમાં કરવામાં આવ્યા હતાં. તેમાં ઘણા યોગ શિક્ષકોએ તેમની રૂા.૩૦૦૦/-ની ડીપોઝીટ ડોનેશન કરી છે તે સર્વેનો આદર્શ અમદાવાદ આભાર માને છે.

(૨) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ-૪૯-૫૦-૫૧મી બેચ : (ઓનલાઈન) જેમાં થીયોરેટીકલ અને પ્રેક્ટીકલની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. અલગ-અલગ અનુભવી યોગ ટીચર્સ વિવિધ સેશન લેશે. જે લગભગ માર્ચ-૨૧માં થશે અને ફેબ્રુઆરીમાં ફોર્મ ભરવાનાં આવશે.

(૩) વિનામૂલ્યે સિલાઈના રેગ્યુલર ક્લાસ : વિનામૂલ્યે સિલાઈના રેગ્યુલર ક્લાસ વિવિધ એરિયામાં ચાલી રહ્યા છે. જેની માહિતી પાના નં. ૨૪ ઉપર આ પત્રિકામાં આપી છે. ત્યાં સિલાઈ શિક્ષકનો સંપર્ક કરી તેમની હાજરીમાં રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરી નામ નોંધાવવા વિનંતી.

(૪) રેકી અને એક્યુપ્રેશર : રેકી અને એક્યુપ્રેશર જેવી પ્રવૃત્તિમાં ઓનલાઈન સવાલના જવાબ આપવામાં આવે છે. તે માટે અગાઉથી પ્રશ્નો નોંધાવી દેવા વિનંતી છે. જો પ્રશ્ન ઓછા હોય તો તે પ્રોગ્રામ બંધ રાખવો પડે છે, તો આ માટે ખાસ તકેદારી રાખવા વિનંતી છે.

(૫) આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર : આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના વધુ ને વધુ મેમ્બર્સ બનાવવા નમ્ર વિનંતી/અપીલ છે. સંસ્થાનો ઉદ્દેશ છે કે વિનામૂલ્યે પ્રવૃત્તિનો લાભ પત્રિકા ધરના નાનાથી મોટાને મળે. લવાજમનો દર રૂા.૭૫/-, ૨૧૫/-, ૩૬૦/- ૧ વર્ષ, ૩ વર્ષ, ૫ વર્ષ માટે. આદર્શ અમદાવાદની ઓફિસ, નેહલ બિલ્ડીંગ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, મન્નાપુરમ્ ફાઈનાન્સની ઉપર, કોમર્સ છ રસ્તા પાસે, નવરંગપુર. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ અથવા ઓનલાઈન પણ ભરી શકાય છે. ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર વોટ્સઅપ કરશો તો ઓન લાઈનની લીન્ક મોકલી આપવામાં આવશે.

<http://aadarshamdavad.org/compaingns/subseription for magazine>

This page is sponserd by

ડૉ.પુષ્પાબેન મુલતાણી

રોજની કમાણી

ઓટો રીક્ષાવાળાની જીવન-સફર :

પેટ ભરાઈ જાય એટલે મન ધરાઈ જાય...

એમનું નામ છે ખુમાણસિંહ. મૂળ રાજસ્થાનના. ઉદેપુરની બાજુનું એક ગામ તેમનું વતન. થોડી ખેતીવાડી ખરી, પણ પરિવારનો નિભાવ થઈ ના શકે.

ગુજરાત માટે ગુજરાત આવ્યા. ત્રિસેક વર્ષથી ગુજરાતમાં છે. જુદી જુદી નોકરીઓ કરી. સૌથી લાંબી નોકરી કરી એક દૂધની ડેરીમાં. સવારે છ વાગ્યે જવાનું અને રાત્રિના નવ સુધી કામ કરવાનું. આવક? રોજની ૩૦૦ રૂપિયા. મહિને નવ હજાર મળે.

પરિવારમાં ચાર સભ્યો. પોતે બે, પોતાના બે. બે છેડા ભેગા કરવા ગામડાની ખેતીવાડીનો ચપટીક આશરો લેવો પડે. દૂધની ડેરીમાં વીસેક વર્ષ નોકરી કર્યા પછી વિચાર્યું કે કંઈક જુદું કરવું જોઈએ. પોતાને ડ્રાયવિંગ સરસ રીતે ફાવતું હતું એટલે ઓટો રીક્ષા લેવાનું નક્કી કર્યું.

સવા બે લાખ રૂપિયામાં રીક્ષા ખરીદી. લોન, થોડી બચત અને થોડા ઉછીના-પાછીના. ભારતમાં અત્યારે આ રીતે જ નવા ધંધા ચાલુ થતા હોય છે. ખાનગી બેન્કોની કડક શરતો સાથેની શોષણયુક્ત લોનની જોડે જોડે, ખૂટતા-વખૂટતા પૈસાની સહાય સગાં-વહાલાં અને સ્વજનો પાસેથી મળે તે શીતળ મલ જેવી લાગતી હોય છે.

એકબાજુ પ્રોફાનિઝલમ અને બીજી બાજુ પ્રેમ ! એમાં ક્યારેક માતા કે પત્નીના દાગીના પણ મળતા-ભળતા હોય છે.

ખુમાણસિંહ રોજ સવારથી સાંજ ઓટો રીક્ષા ચલાવીને, સીએનજી ગેસનો ખર્ચ બાદ કરતાં દરરોજ ૪૦૦-૫૦૦ કમાઈ લે છે.

આ ઉપરાંત સવારે બે કલાક એક અન્ય નોકરી પણ કરે છે. એમાં બે કલાકના બે-ત્રણ હજાર રૂપિયા મહિને મળે છે.

પરિવાર ચાર જણનો, આર્થિક ઉપાર્જન માટેના રસ્તા બે. એક નોકરી, એક ધંધો.

ખુમાણસિંહના ચહેરા પર પરિશ્રમનું તેજ છે. પોતે પરિવારને સારી રીતે જીવાડી રહ્યા છે. તેનો આત્મસંતોષ છે.

બાળકો નાનાં છે, હિન્દી માધ્યમમાં ભણી રહ્યાં છે. કોરોનાના ઘા શમે, લોકડાઉનની અસર ઓસરે પછી ખુમાણસિંહ પોતાના બાળકોને ઈંગ્લીશ મીડિયમમાં મૂકવાના સ્વપ્ન સેવી રહ્યા છે.

ખુમાણસિંહને પોતાના જીવનથી સંતોષ છે. કહે છે, આ પૃથ્વી પરના દરેક જીવને સારું જીવન જીવવા સંઘર્ષ કરવો જ પડે છે. એ કુદરતનો નિયમ છે.

“તમે કેવી રીતે ટકી ગયા?” એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેઓ કહે છે : મહેનતથી. પૂરી

This page is sponserd by

દીનાબેન હેમંતભાઈ શાહ

ઈમાનદારીથી જે વ્યક્તિ મહેનત કરે છે તેને જીવનમાં કદી તકલીફ પડતી નથી.

“દુઃખનો અફસોસ ખરો?” અમે પૂછીએ છીએ.

“સાહેબ, દુઃખ જેવું કશું હોતું જ નથી. એ બધા મનનાં કારણો હોય છે. મન કહે કે દુઃખ છે. તો દુઃખ અને મન કહે, સુખ છે તો સુખ.” મોટા મોટા બંગલામાં રહેતા લોકો સાધન-સંપત્તિથી સુખી હોય છે પણ મનથી તો દુઃખી હોઈ શકે છે.

બુમાશસિંહના જીવનમાં કોઈ મહત્વાકાંક્ષા નથી. સહજ-સરળ જીવન અને તેના પર મહેનતરૂપી રંગીન અને રળિયામણી કલગી.

નવા ગ્રાહકની શોધમાં જવા નીકળતી વખતે તેઓ કહે છે : અમારું પેટ ભરાઈ જાય એટલે મન ધરાઈ જાય...

તુલસી પત્ર :

મંદિરોમાં થતા દૂધ કે અન્ય અભિષેક કરતાં શરીરશ્રમ કરીને જે પરસેવો વહાવવામાં આવે છે તેનો અભિષેક અનેકગણો ચડિયાતો કહેવાય છે. એ અભિષેક જ સાચો અભિષેક હોય છે.

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

ગમતાનો ગુલાલ - જરૂર વાંચજો

(વોકેશનલ ગાર્ડલાઈન ડીસે.-૨૦ અંકમાંથી)

- ❖ જિંદગી સીતાફળ જેવી છે કીમ ખાઈએ ત્યાં ઠળીયો આવી જાય છે.
- ❖ વિશ્વાસ સ્ટીકર જેવો છે બીજીવાર ચોટતો નથી.
- ❖ વળાંક આવે તો વળવું પડે તેને રસ્તો બદલ્યો ના કહેવાય.
- ❖ તમે આટલા ખુશ કેમ છો. કેટલાકનું સાંભળી લઉં છું. કેટલાકને સંભાળી લઉં છું.
- ❖ મીઠું બોલનારના મરચા વેચાઈ જાય, કડવું બોલનારનું મધ વેચાતું નથી.
- ❖ શિયાળામાં લોહી વહેતું રાખવા તાપણ જોઈએ લાગણી વહેતી રાખવા આપણું જોઈએ.
- ❖ જેને ગમ્યો તેણે મને ધૂપ કહ્યો ના ગમ્યો તેણે ધુમાડો કહ્યો.
- ❖ પ્રભુને મળવા ગયો રસ્તો ભૂલી ગયો માણસ બનવા ગયો પ્રેમ ભૂલી ગયો.
- ❖ કોઈની ખામી શોધવાવાળા માખી જેવા છે, સુંદર શરીર છોડી ધાવ ઉપર બેસે છે.
- ❖ મારી સાથે બેસીને સમય પણ રહ્યો બોલ્યો તુ મસ્ત છે હું જ ખરાબ ચાલી રહ્યો છું.
- ❖ શું વેચીને જિંદગી ખરીદીશું મારું તો બધું જ જવાબદારીના બજારમાં ગીરવી પડ્યું.
- ❖ રોજ સાંજે સુર જ નહી પણ અણમોલ જિંદગી ઢળતી જાય છે.
- ❖ આંસુને વાણી હોતી નથી સમજો તો મોતી ના સમજો તો પાણી.
- ❖ માબાપનો વારસો સંભાળો તેને સંસ્કાર ના કહેવાય પણ વારસાની સાથે માબાપને સંભાળો તે સંસ્કારી કહેવાય.

This page is sponserd by

કિશોરભાઈ શેઠ

ડિસેમ્બર-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૮-૧૨-૨૦	આશીષ ડલીવાલા	૩૨૭૨	૧૦૦૦	મૅડીકલ ક્લિનિક
				૨૦૦૦	જનરલ
૨	૧૧-૧૨-૨૦	કુસુમબેન રમેશભાઈ પટેલ	૩૨૭૩	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩	૦૮-૧૨-૨૦	બાલાજી ટેક્ટાઈલ	૩૨૭૪	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૪	૧૪-૧૨-૨૦	જયમાં ટેક્ટાઈલ પ્રાઈવેટ લીમીટેડ	૩૨૭૫	૧૧૦૦૦	જનરલ
૫	૧૪-૧૨-૨૦	રિદ્ધિ રમેશ શાહ	૩૨૭૬	૫૦૦૦	જનરલ
૬	૧૫-૧૨-૨૦	સંસ્કૃત ટેડ કોમ પ્રાઈવેટ લીમીટેડ	૩૨૭૭	૫૧૦૦૦	જનરલ
૭	૧૫-૧૨-૨૦	અનિરૂદ્ધ જોષી	૩૨૭૮	૧૦૦૦	જનરલ
૮	૨૧-૧૨-૨૦	નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ	૩૨૭૯	૩૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૯	૨૧-૧૨-૨૦	શઠ કિશોરભાઈ જયંતીલાલ	૩૨૮૦	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૦	૨૪-૧૨-૨૦	શેલવ્ય કરિયા	૩૨૮૧	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૧	૨૫-૧૨-૨૦	દરેલ્લ એસ. મયંન્ટ	૩૨૮૨	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૨	૨૪-૧૨-૨૦	પટેલ જયશ્રીબેન પંકજભાઈ	૩૨૮૩	૨૦૦૦	મોતિયાના ઓપ.
૧૩	૨૪-૧૨-૨૦	પટેલ જયશ્રીબેન પંકજભાઈ	૩૨૮૪	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૪	૨૪-૧૨-૨૦	ભૂમિકા એ. પટેલ	૩૨૮૫	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૫	૨૪-૧૨-૨૦	સીમા બી. પટેલ	૩૨૮૬	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૬	૨૪-૧૨-૨૦	સેજલબેન સંઘવી	૩૨૮૭	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૧૭	૨૪-૧૨-૨૦	અનીતાબેન ચોપરા	૩૨૮૯	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૮	૨૪-૧૨-૨૦	પ્રવીણ સી. જૈન	૩૨૯૦	૩૦૦૦	યોગ ને જનરલ
૧૯	૨૪-૧૨-૨૦	મનોજ ગોપાલદાસ	૩૨૯૧	૨૦૦૦	મોતિયાના ઓપ.
૨૦	૨૫-૧૨-૨૦	એક બેન તરફથી	૩૨૯૨	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૧	૨૫-૧૨-૨૦	એક બેન તરફથી	૩૨૯૩	૩૧૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૨	૨૬-૧૨-૨૦	અંકિતા શાહ	૩૨૯૪	૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૩	૨૬-૧૨-૨૦	કિજલ વિશાલ શાહ	૩૨૯૫	૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૪	૨૬-૧૨-૨૦	સુનીતાબેન ભરતકુમાર વ્યાસ	૩૨૯૬	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૫	૨૮-૧૨-૨૦	ગીતા એ. પટેલ	૩૨૯૭	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૬	૨૮-૧૨-૨૦	પ્રતિભા એન. રાવલ	૩૨૯૮	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૭	૨૮-૧૨-૨૦	પટેલ વંદના એસ.	૩૨૯૯	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૮	૨૮-૧૨-૨૦	ડૉ. દેવલ એમ. શાહ	૩૩૦૦	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૨૯	૨૮-૧૨-૨૦	સ્વાતિ ધવલ શાહ	૩૩૬૨	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૦	૨૮-૧૨-૨૦	સોનલ પંચાલ	૩૩૬૩	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૧	૨૮-૧૨-૨૦	સાહેબા રંગવાલા	૩૩૬૪	૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૨	૨૮-૧૨-૨૦	સંજીવેન એમ. પટેલ	૩૩૬૫	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૩	૨૮-૧૨-૨૦	મીનલ એમ. વ્યાસ	૩૩૬૬	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૪	૨૮-૧૨-૨૦	સંગીતા એ. ત્રિવેદી	૩૩૬૭	૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૫	૨૯-૧૨-૨૦	અરુણા એમ. માદી	૩૩૬૯	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૬	૨૯-૧૨-૨૦	કૌશિક વી. પટેલ	૩૩૭૦	૩૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૭	૨૯-૧૨-૨૦	એક બહેન તરફથી	૩૩૭૧	૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૮	૩૦-૧૨-૨૦	મનીષ જી. શાહ	૩૩૭૨	૧૦૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૩૯	૩૦-૧૨-૨૦	બીસીએમ કોર્પોરેશન	૩૩૭૩	૧૧૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૪૦	૩૦-૧૨-૨૦	કે.એ.મિસ્ટર પરિમલ શાહ	૩૩૭૪	૧૦૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા

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 રૂ. ૫૦૦૦/- (પાંચ હજાર પુરા)નો ચેક આદર્શ અમદાવાદનો લખી કૃતજ્ઞ કરશો. આશા છે આપ આ ઉમદા કાર્ય માટે ઉદાર હાથે સાચા મનથી ફક્ત રૂ. ૧૪/- પ્રતિ દિવસના પેટે શુભ કાર્ય સમજીને ફાળવશો.

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

(વધુ માહિતી માટે સંપર્ક ૨૬૫૬૫૪૧૬)

આભાર સહિત...

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

<https://aadarshamdavad.org/campaigns/subsription-for-magazine/donate> આ લીન્ક દ્વારા ઓનલાઈન ડોનેશન કરી શકો છો.

This page is sponsred by

અરૂણાબેન એમ. મોદી

ડૉ.દમયંતીબેન મોદી અને ડૉ.(કેપ્ટન) વિરેન્દ્ર મોદી (આદર્શ અમદાવાદનાં જૂના આદરણીય સ્વયંસેવક ડૉક્ટર દંપતિ)નો પરિચય

Dr. Virendra Modi was posted as RMO to 4 GRANADIERS at Ambala. that is when a Doctor-Grenadier was born and a lifelong relationship established. Capt. Modi left the Army in June 1967, after serving 4.5 years but he kept his links with the GRENADIERS intact. He and his wife Dr. Damyanti Modi had maintained a strong bond with the Regiment and with all its battalions, who he often visited.

So deep rooted is his royally, devotion and concern for the welfare of the GRI-NADIERS that, after the war with Pakistan in 1971, he went beyond the call of duty and single-handedly collected donations and started to send a stipend of Rs.Fifty overy month for one year to 57 Veer Naris. He did so when there was no group insurance Seheme and no speial pension to war widows of the regiment.

Since those days, Capt Dr.Modi has been a virtual 'Santa Clause' of the GRI-NADIERS. He has always been at the forefront when it came to help our Widows with generous contributions. He had gifed several computer to the Widows War Children Hostel (WWCH) to enable training in IT. He also started scholarships for WWCH.

During the Kargil Operations, Capt Virendra Modi with his wife Dr, Damyanti Modi set not to do something for the help of the Veer Naris and children of disabled sokliers. Both have collected donations excedding Rs. One Crore.

Capt Do. Virendra Modi had never forgotten the agony of disabled soldiers and arranged assistance worth Rs.27 lacs and 60 thousand in terms of Computers, special scootersand

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ.જનકભાઈ

Rs.20 thousand for those who are keen to start own business for 125 disabled soldiers. The remaining 150 unsung heros were presented special medals.

Capt Virendra Modi and his wife Dr. Damyanti Modi visited Paraplegia center Pune and indentified two GRINADIERS and second one from 14 GRINADIERS who were lodged at Paraplegia center for more than 15 years. Capt (Dr.) Virendra Modi helped them to renovate their houses and united them with their families.

Providing assistance both in cash and kind to Veer Naris, War Orphan Children and Disabled Soldiers resulting in opening new avenues and promoting goodwill initiated by him. characterized by selfless devotion and dedication. to the traumatized and forgotten brothers and sisters of our elite Regiment Capt (Dr) Virendra Modi donated Rs. Fifiteen Lacs for renovation of the War Memorial.

For his concern for human welfare and advancement, caring for their needs, selfless and whole hearted contribution in cash and kind, Capt Dr. Virendra Modi shall ever remain a source of inspiration and camaraderie for not only present but future generations as well.

Aadarsh Amdavad is indebted to Dr. Damyantiben & Dr. Virendra Modi for their selfless service to the society & we pray for their good health & happiness.

- ડૉ.દમયંતીબેન આદર્શ અમદાવાદના દવાખાનામાં નિયમિત સેવાઓ આપે છે. (લગભગ ૮૨ વર્ષની ઉંમર)

This page is sponsersd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ.જનકભાઈ

ગોળ અને ખાંડમાં શું ફેર છે?

ક્યુ સારું છે? શા માટે ગોળ જ વપરાય? વિગેરે માહિતી તમારા માટે જાણકારી. લેખ શાંતિથી વાંચજો, વિચારજો અને અનુસરણ કરશોજી.

સારી લાગે તો બીજાને આગળ મોકલવાનું ભુલતા નહિ.

આયુર્વેદમાં લખ્યું છે કે શરીરને ભોજનમાંથી મળવા વાળી જે સાકર છે તે ઝડપથી પેટમાં પચે તેમાં રસ્તામાં કોઈ ખલેલ ન પડે, એવી કોઈ વસ્તુ ભોજનમાં ના હોવી જોઈએ જે પાચન ક્રિયાને રોકે.

આપણા દેશમાં એક ખૂબ જ મોટી લેબોરેટરી છે જેનું નામ CDRI (CENTRAL Drug research institute) છે. રાજ્યભાઈ દીક્ષિત ત્યાં ગયા, વૈજ્ઞાનિકો સાથે વાત કરી કે તમે જણાવો કે ભોજનમાં એવી કઈ કઈ વસ્તુ છે જે આપણા ભોજનની કુદરતી સાકરને શરીર માટે મદદરૂપ થવામાં અડચણરૂપ થાય છે તો બધા વૈજ્ઞાનિકોએ એક જ અવાજે જે વસ્તુનું નામ લીધું હતું તેનું નામ સફેદ ખાંડ (સુગર) હતું.

તેની જગ્યાએ શું ખાઈએ? જવાબ છે - દેશી લાલ ગોળ અથવા પીળી સાકર

દેશી લાલગોળ અને સફેદ ખાંડમાં ફરક જાણીએ. બંનેમાં ઘણો ફરક છે. ખાંડ બનાવવા માટે રાજકારણીઓની મોટી મિલોમાં શેરડીના અમૃત રસમાં ૨૩ ઝેર (કેમિકલ) ભેળવવામાં આવે છે અને તે બધા શરીરની અંદર તો જાય છે પરંતુ બહાર નથી નીકળી શકતા અને ગોળ એક જ એવો છે જે કોઈ પણ ઝેર ભળ્યા સિવાય સીધે સીધો બને છે. શેરડીના રસને ગરમ કરતા જાઓ, ગોળ બની જાય છે. તેમાં માત્ર દેશી ગાયનું દૂધ ભેળવવાનું છે બીજું કઈ ભેળવવાનું નથી.

ગોળથી પણ સારી વસ્તુ તમે ખાઈ શકો છો તેનું નામ છે - કાકવી. જો તમે ક્યારેય ગોળ બનતા જોયું હશે તો ખબર પડી જશે.

આ કાકવી ગોળથી પણ સારી છે. કાકવીને સારા પાત્રમાં ભરીને રાખો તે ખરાબ થતી નથી. ૧ વર્ષ આરામથી રાખી શકો છો.

કાકવીનો ભાવ પણ ગોળ જેટલો જ હોય છે. હવે તમે યા તો કાકવી ખાવ નહી તો ગોળ ખાવ. જો તમને કાકવી મળી રહે છે તો સમજી લો કે તમે રાજા છો, જો કાકવી ન મળે તો ગોળ મળી રહ્યો છે તો નાના રાજા છો.

સફેદ ખાંડ આખી દુનિયાનો સત્યાનાશ કરી નાખ્યો છે. જ્યારથી ખાંડ બનાવવાનું અને ખાવાનું શરૂ કર્યું છે ત્યારથી સૌના શરીરની હાલત ખરાબ છે.

રસપ્રદ જાણકારી

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ.જનકભાઈ

ભારતને છોડીને દુનિયાના દેશોમાં ગોળ અને કાકવીની ખૂબ જ માંગ છે. કેમકે ખાંડથી બનેલી મીઠાઈ જલ્દી ખરાબ થઈ જાય છે, તેમાં ગુણવત્તા હોતી નથી, પરંતુ ગોળમાંથી બનેલી મીઠાઈ ઘણા મહિના સુધી બગડી નથી અને સારી ક્વાલિટીની હોય છે.

તમને સાંભળીને નવાઈ લાગશે કે ગામમાં ગોળનો ભાવ ૫૦-૬૦-૭૦ રૂપિયા કિલો હોય છે. પરંતુ ઈઝરાયલમાં ગોળનો ભાવ ૧૭૦ રૂપિયા કિલો વેચાય છે. જર્મનીમાં ગોળનો ભાવ ૨૧૦ રૂપિયા કિલો છે. અમેરિકામાં ગોળનો ભાવ ૨૭૦ રૂપિયા છે. કેનેડામાં ભારતના રૂપિયાના હિસાબે ગોળનો ભાવ ૩૩૦ રૂપિયા કિલો છે. આ બધા દેશોમાં ગોળની ખૂબ જ માંગ છે. ખાંડ ત્યાં સસ્તી છે કેમ કે તેમણે ખબર છે કે ખાંડ ઝેર છે અને ગોળ અમૃત છે.

ગોળ અને ખાંડની એક જ વાત યાદ રાખો. જો ખાંડ તમે ખાધી તો તેને પચાવવી પડે છે અને તેમાં એટલા નુકશાનકારક તત્ત્વો હોય છે કે આસાનીથી પચતા નથી. જો ગોળ ખાશો તો ગોળ એટલી સરસ જાત છે કે જે પણ ગોળ સાથે તમે ખાધું છે, તેને ગોળ પચાવી દે છે.

ગોળ ભોજનને માત્ર ૪ કલાક ૪૦ મિનિટમાં પચાવી દે છે. એટલા માટે ભોજન સાથે ગોળ જરૂર ખાવ અને ખાંડ બિલકુલ ઉપયોગ કરશો નહિ.

આ સૂત્રનું પાલન કરશો તો ડાયાબિટીસ, આર્થરાઈટીસ, અસ્થમા, ઓસ્તીમાલીસીસ જેવી ૧૪૮ ગંભીર બીમારીઓ જિંદગીમાં ક્યારેય નહિ આવે. તમે તમારી જિંદગીમાંથી સફેદ ખાંડને કાઢી નાખો કેમ કે આપણે કુદરતી સાકર ફળમાંથી કે બીજી વસ્તુઓમાંથી મળી જ રહે છે.

આ ખાંડ તમને પચવાના રસ્તામાં મોટી અડચણ છે. તમે એક વાત યાદ રાખો. જો ત્યાગવાની કોઈ વસ્તુ છે ને સૌથી વધુ નફરત કરવી છે તો તે ખાંડથી કરો. ગોળ ખાઓ કાકવી ખાઓ.

મહત્ત્વની એક વાત

ખાંડ આપણે ચીન, બ્રાઝીલ વગેરે દેશમાંથી આયાત કરીને દેશને નુકશાન કરીએ છીએ. જ્યારે દેશી ગોળ કિસાન દ્વારા આપણા પોતાના દેશનું ઉત્પાદન છે. ખાંડના ઉપયોગથી બીમારી આવશે. એલોપથી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી ખિસ્સા ખાલી કરાવશે. ખાંડ ખાવાથી રાજકારણીઓનું ભલું.

દેશી ગોળ ખાવાથી કિસાનનું ભલું થાય છે. દેશી ગોળ, કાકવીને ભોજનમાં વિશેષ સ્થાન આપીએ. દેશને આર્થિક રીતે પણ સમૃદ્ધ કરીએ.

જય કિસાન-જય જવાન-જય સનાતન વિજ્ઞાન

(વોટ્સએપ મેસેજ)

This page is sponsersd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - ૯. જનકભાઈ

એક સમજુ પિતાનો જગતના તમામ સંતાનોને કાગળ

વ્હાલા દીકરા-દીકરી,

કુશળ હશે...

આ પત્ર હું તને ૩ કારણોસર લખું છું...!

જીવન, નસીબ અને મૃત્યુ કોઈ જાણી શક્યું નથી... તો અમુક વાત જરૂરી છે કે વહેલામાં વહેલી જ કહી દેવાય...! ખુલાસો કરવો જોઈએ જેથી ઝઘડો થાય નહીં. હું તારો પિતા છું અને આવી વાત જો હું નહિ કહું, તો તને કોઈ જ નહિ કહી શકે...!

આ બધી વાત હું મારા અનુભવથી કહું છું અને હું નહિ કહું, તો પણ તું તારા જીવનમાં શીખીશ જ... પણ ત્યારે તને વધુ તકલીફ પડશે અને કદાચ સમય પણ નહિ હોય... જીવન સારું ને શાંતિથી જીવવા આટલું જરૂર કરજે...!

(૧) જો કોઈ તારી સાથે સારો વ્યવહાર ના કરે, તો મનમાં દુઃખ ના લાવીશ. તારી સાથે સારી રીતે વર્તવાની ફરજ ફક્ત મારી અને તારી મમ્મીની જ છે. બાકી દુનિયાનો કોઈ પણ વ્યક્તિ તને દુઃખ આપી શકે છે... તો એના માટે માનસિક રીતે હંમેશા તૈયાર જ રહેજે... કોઈ પણ તારી સાથે સારું વર્તન કરે, તો એનો આભાર વ્યક્ત કરવો. પણ હંમેશા સાવચેતક રહેવું. આ દુનિયામાં મારા અને તારા મમ્મી સિવાય બધાના સારા વ્યવહાર પાછળ કોઈ હેતુ/સ્વાર્થ પણ હોઈ શકે છે... ઉતાવળમાં કોઈને પણ સારા મિત્ર ના માની લેવા...!

(૨) દુનિયામાં કોઈ પણ એવી વસ્તુ નથી કે જેના વગર જીવી ના શકાય... આ વાત તને ખાસ કામ લાગશે. જ્યારે તને કોઈ તરછોડી દેશે કે તારી પસંદની વ્યક્તિ કે વસ્તુ તને નહિ મળે... જિંદગી ચાલ્યા જ કરે છે અને બધી જ વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓ વગર ખુશ રહેતા શીખી લેજે...!

(૩) જિંદગી ટૂંકી છે... જો તું આજનો દિવસ વેડફીશ, તો કાલે તને જિંદગી પૂરી થતી લાગશે... તો જિંદગીના દરેક દિવસ-દરેક પળનો સદુપયોગ કરજે...!

(૪) પ્રેમ એ બીજું કંઈ જ નથી, પણ એક બદલાતી લાગણી જ છે. જે સમય અને સંજોગો સાથે બદલાતી જ રહે છે. જો તારો પ્રેમ તને છોડી જાય, તો સમય રાખજે... સમય દરેક દર્દને ભુલાવે જ છે... કોઈની સુંદરતા અથવા પ્રેમમાં જરૂરત કરતાં વધુ ડૂબી ના જવું અને કોઈના દુઃખમાં પણ જરૂર કરતા વધુ પરેશાન ના થવું...!

(૫) અભ્યાસમાં ઘણા નબળા માણસો પણ જીવનમાં સફળ બન્યા છે... પણ એનો મતલબ એ નથી કે, અભણ કે અભ્યાસમાં નબળો માણસ સફળ જ થાય... વિદ્યાથી વધુ કશું જ નથી. ભણવાના સમયે ધગશથી ભણજે...!

(૬) હું નથી ઈચ્છતો કે નથી આશા રાખતો, કે તું મને મારા વૃદ્ધ સમયમાં મદદ કરે... અથવા હું પણ તને આખી જિંદગી સહારો આપી શકીશ કે નહિ તે પણ મને

This page is sponserd by

પાર્વતીબેન એસ. પટેલ

ખબર નથી. મારી ફરજ તને મોટો કરીને, સારું ભણતર આપીને પૂરી થાય છે. એ પછી તું દુનિયાની મોંઘી ગાડીઓમાં ફરીશ કે પછી સરકારી બસમાં ફરીશ એ તારી મહેનત અને આવડત ઉપર નિર્ભર છે.

(૭) તું તારું વચન હંમેશા પાળજે... પણ બીજા એમનું વચન પાળશે જ એવી આશા ન રાખતો... તું સારું કરજે, પણ બીજા સારું જ કરશે એવી આશા પણ ન રાખતો... જો આ વાત તને વહેલી સમજાઈ જશે, તો તારા જીવનના મોટા ભાગના દુઃખ દૂર થઈ જશે...!

(૮) મેં ઘણી લોટરીની ટીકીટ ખરીદી છે. પણ એક પણ લાગી નથી. જીવનમાં એમ નસીબથી જ અમીર થઈ જવાતું નથી... એના માટે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડે છે. તો મહેનતથી કોઈ દિવસ ભાગતો નહિ...!

(૯) જીવન ખૂબ જ ટૂંકું છે અને કાળનો કોઈ જ ભરોસો નથી... તો જેટલો વધુ સમય આપણે સાથે વિતાવી શકીએ, તેટલો સમય પરિવાર સાથે વિતાવી લઈએ... કારણ કે આવતો જન્મ તો આવશે જ... પણ એ જન્મમાં આપણે મળશું કે નહિ તે ખબર નથી. તો આ જન્મમાં વધુમાં વધુ સમય પરિવાર સાથે વિતાવજે...! એનો મતલબ એ પણ નથી કે તું તારું કામ છોડીને પરિવાર સાથે બેસી રહે.

લિ.પપ્પા...

સ્થળ : મા બાપ ભવન
(વોટ્સએપ મેસેજ દ્વારા)

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,
ખોદપુર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.**

This page is sponsersd by

પીન્કાબેન એમ. પટેલ

આદર્શ અમદાવાદ આયોજિત યોગ ટીચર ટ્રેનીંગ (ફક્ત માહિતી)

ચાલુ થવાની તારીખો ટૂંકમાં જ જાહેર થશે. લગભગ માર્ચ-૨૧માં ચાલુ થશે અને ફેબ્રુઆરીમાં ફોર્મ ભરાશે. (૧) ૪૯મી બેચ સવારે ૬ થી ૯ (૨) ૫૦મી બેચ સવારે ૭.૩૦ થી ૧૦.૩૦ (૩) ૫૧મી બેચ બપોરે ૩ થી ૬. એપ્રિલમાં ફોર્મ ભરવાના ચાલુ થશે. સ્થળ : આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, હોલસેલ હબ ઉપર, મન્નાપુરમ ફાયનાન્સ ઉપર, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

એડમિશન કેવી રીતે લેવું : અગાઉથી આદર્શ અમદાવાદમાં આવી ફોર્મ ભરવું. પાસપોર્સ ફોટો સાથે લાવવો. ફોર્મના આધારે ફોન કરીને ઈન્ટરવ્યુમાં બોલાવવામાં આવશે. તેમાં સિલેક્શન થશે ત્યારબાદ રીફરેબલ ડીપોઝીટ ભરવાની રહેશે.

તાલીમના વિષયો : યોગ પ્રેક્ટીકલ થેરાપીટીક યોગ, જીવનદર્શન, એનેટોમી, ફીઝીયોલોજી જેવા વિષયો થીયોરેટીકલ ભણાવવામાં આવશે. તેમજ દરરોજ પ્રેક્ટીકલ યોગના વિવિધ આસનો શીખવવામાં આવે છે.

પરીક્ષા : મીડ ટર્મમાં ૨૭૫ માર્ક્સ અને ફાઈનલમાં ૬૦૦ માર્ક્સની થીયોરેટીકલ તથા પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા લેવાય છે.

ફી : બહાર આ કોર્સ રૂ. ૨૦૦૦૦ ચાર્જથી કરાય છે. જ્યારે આદર્શ અમદાવાદમાં કોઈ જ ફી નથી. લાંબાગાળાનો કોર્સ હોવાથી સીટ રીઝર્વ થાય અને રેગ્યુલર આવે તે ધ્યાનમાં રાખીને રીફરેબલ ડીપોઝીટ રૂ. ૩૦૦૦/- + સ્ટડી મટીરીયલના રૂ. ૭૦૦/- તથા પત્રિકાના સભ્યપદના રૂ. ૭૫/- લેવાય છે. પરીક્ષા પાસ કરનારને રૂ. ૩૦૦૦/- રીફરેબલ ડીપોઝીટ પરત આપવામાં આવે છે.

વિશેષ માહિતી : (૧) અત્યાર સુધીમાં ૧૨૩૪ યોગ શિક્ષકો આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા તાલીમ લઈ ચુક્યા છે. (૨) અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા તાલીમ અપાય છે. (૩) પાસ થનારને માર્કશીટ અને સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવે છે. (૪) તાલીમ દરમ્યાન પોતાના કામ માટે ૧૧ રજાઓ મળે છે. (૫) રજીસ્ટ્રેશન માટેનું ફોર્મ ભરવાનું ચાલુ થશે તેની જાણ કરાશે.

વિશેષ માહિતી માટે સંપર્ક : આદર્શ અમદાવાદ. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬, સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા-૯૪૦૯૪૮૦૯૬૬

નોંધ : (૧) તૈયાર થયેલા કેટલાક યોગશિક્ષકો આદર્શ અમદાવાદના ૫૦ કેન્દ્રોમાં સેવા આપી રહ્યા છે. (૨) કેટલાક યોગશિક્ષકો પોતાના પ્રાયવેટ યોગ ક્લાસ ચલાવીને આજીવિકા મેળવી પણ રહ્યા છે.

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

દંષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ

ચાર વર્ષનું એક બાળક તેના ઘરમાં રસોડાનું ખાનું ખોલીને બેઠું હતું. અડધી વસ્તુ ખાનાની બહાર જેમતેમ પડી હતી. આ જોઈને તેની મમ્મી તેના પર ગુસ્સે થઈ. ‘જ્યારે હોય ત્યારે બધું ખાનામાંથી બહાર કાઢીને મૂકી દે છે. મારે બધું ગોઠવ્યા જ કરવાનું. ખાનાને તું ના અડતો હોય તો.’

બોલતા બોલતા તેઓ બાળકની નજીક ગયા. ખાનામાં નજર પડતા જ મમ્મી એકદમ શાંત થઈ ગઈ. ખાનામાં અડધી વસ્તુ ખૂબ સુંદર રીતે ગોઠવેલી હતી. ચાર વર્ષનું બાળક તો એકદમ ક્યુરિયસ હોય છે. તેને બધું જ જોઈને અનુસરણ કરલવું હોય છે. તે તેની મમ્મી રસોડાના ખાનામાંથી બધું બહાર કાઢે અને પછી ગોઠવે તે જોયું હતું અને આજે તે અનુકરણ કરતો હતો.

તેણે પહેલા બધું જ બહાર કાઢી દીધું. પછી એક પછી એક વસ્તુ ખાનામાં તેની સમજણ પ્રમાણે વ્યવસ્થિત ગોઠવતો હતો. અડધું ખાનું ગોઠવાયું ત્યાં તેની મમ્મી આવી ગઈ. તેની પહેલી નજર ફક્ત બહાર અસ્તવ્યસ્ત પડેલી વસ્તુઓ ઉપર ગઈ. બાકીનું ગોઠવાયેલું ખાનું તેણે જોયું પછી તે ખૂબ ખુશ થઈ ગઈ અને પછી તેના બાળકની બુદ્ધિ પર તેને ગર્વ થયો.

એક નાનું બાળક પોતાના બંને હાથમાં બે સફરજન લઈને ઉભું હતું. તેના પિતાએ કહ્યું, ‘લાવ બેટા, મને એક સફરજન ખાવા આપ.’ સાંભળીને બાળકે એક સફરજન પર બચકું ભર્યું અને મોઢું બગાડ્યું. પછી બીજા સફરજન પર પણ બચતું ભર્યું.

નાના બાળકની આ હરકત જોઈ પિતાને અચરજ સાથે થોડું દુઃખ થયું. તેમને લાગ્યું કે મેં સફરજન માંગ્યું એટલે બાળકે બંને સફરજન ખાઈ જવાની મનમાં ઈચ્છા કરી હશે. થોડીવારમાં જ બાળકે પોતાનો એક હાથ આગળ ધરી કહ્યું, ‘લો બાપુ, આ સફરજન વધારે મીઠું છે.’

આપણે ઘણી વાત પૂરી સાંભળતા નથી, સમજતા નથી અને જોતા નથી. સીધું તેના પરિણામ વિશે વિચારીયે છીએ જે આપણને દુઃખ આપે છે.

જીવનની દરેક સમસ્યાના બે ઉકેલ છે. ભાગ લો.

ભાગ લો કઈ રીતે સમજવું તે વ્યક્તિ પર નિર્ભર છે.

માણસને કાગડામાં પિતા દેખાય છે, ગાયમાં માતા દેખાય છે, પત્થરમાં ભગવાન દેખાય છે પણ માણસને જોતા હજુ શીખવાનું છે. (વોટ્સઅપ પરનું એક વાક્ય).

છેલ્લો બોલ : કાલનો દિવસ ભલે ‘ગમે તેવો’ ગયો હોય પણ આજનો દિવસ બધાને ‘ગમે’ તેવો જાય તેવી શુભકામના. - સિનિયર સીટીઝન તરફથી

This page is sponsored by

હરીભાઈ માણેકલાલ શાહ

ઓનલાઇન રેગ્યુલર યોગ-યોગ સાધક પોતાને અનુકુળ ચોક્કસ સમયે યોગમાં જોડાવવા વિનંતી, ફેસબુક સિવાય ઝૂમ કે અન્ય માટે યોગ ટીચરનો અગાઉથી સંપર્ક કરી લીન્ક મેળવવા વિનંતી						
ક્રમ	સમય	મીડીયા	યોગ ટીચર	મોબાઈલ નં.	દિવસ	
૧	સવારે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	ઝૂમ ઉપર ID-4258638209, PW-123456	ધર્મિષ્ઠાબેન	૯૪૨૮૦૪૪૮૨૩	સોમ થી શુક્ર	
૨	સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	આદર્શ અમદાવાદના ફેસબુક ઉપર	રંજનબેન પટેલ	૯૪૨૮૫૧૭૫૦૫	સોમ થી શુક્ર	
૩	સવારે ૧૧ થી ૧૨	ઝૂમ ઉપર ID-9696267042, PW-yoga	ભૂમિકા પટેલ	૯૯૯૯૭૬૪૦૫૪	સોમ થી શુક્ર	
૪	સાંજે ૪ થી ૫	ઝૂમ ઉપર ID-6152479118, PW-yoga123	મયુરીબેન દલાલ	૯૭૨૬૧૩૯૫૪૦	સોમ થી શુક્ર	
૫	સાંજે ૫ થી ૬	ઝૂમ ઉપર ID-3108945483 PW-6jBAe7	રૂપલ સોની હેતલ સોની	૯૯૭૯૯૯૯૯૯૯૯ ૯૪૨૭૪૩૫૦૩૬	સોમ થી શુક્ર	
૬	સ.૭.૩૦ થી ૮.૩૦	ઝૂમ ઉપર	ફક્ત રવિવાર સવારે યોગા સ્મૃતિબેન	૯૯૨૫૭૦૧૨૦૮	ફક્ત રવિવાર	
૭	સાંજે ૫ થી ૬	ઝૂમ ઉપર	ફક્ત શનિવારે સાંજે યોગા મીનુ શેવકાની	૯૩૨૦૧૭૩૮૮૭	ફક્ત શનિવાર	
This page is sponsored by ડૉ. કે. એ મિસ્તર પરિમલ તારફથી						

સિલાઈ તાલીમ

વિનામૂલ્યે સિલાઈ તાલીમ સર્ટીફિકેટ કોર્સ (બહેનો માટે) તેમાં લગભગ ૨૧૦૦

બહેનોએ લાભ લીધો છે. સિલાઈ શીખનાર માટે માહિતી : ૩ 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, કોરજસ, 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 રૂ. ૨૦૦/- રીફંડેબલ ડીપોઝીટ + ૭૫ આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના લવાજમ + ૩૦ રૂ. લેમીનેટેડ સર્ટીફિકેટના + ૩૦ રૂ. સિલાઈ બુકના એમ કુલ ૩૩૫/- ભરવાના રહેશે. સંચાલકને ફોન કરી પ્રવેશ લેવા વિનંતી. (૪) ૯૫ ટકા હાજર રહેનાર તથા પરીક્ષામાં પાસ થનારને સર્ટીફિકેટ 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 ૧ થી ૩	દીપ્તિબેન મિસ્ત્રી પ્રીતેશભાઈ	૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩ ૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧
૩	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મ્યુ.ઓફીસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા ગામ.	સોમ થી શનિ	બ.૧ થી ૩	હીનાબેન ગજજર અશોકભાઈ	૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬ ૮૧૬૦૩૬૧૩૪૮
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 ૯૪૦૮૨૪૨૧૭૦
૫	મહાદેવ મંદિર, રૂપાપરી, દરીયાપુર દરવાજા પાસે. પ્રવિણભાઈ-૯૪૨૮૬૧૦૦૭૮	સોમ થી શનિ	બ.૨ થી ૪	ભારતીબેન પંચાલ	૯૬૨૪૧૩૧૧૯૯ ૭૦૪૩૩૧૦૬૯૫
૬	નવનીત કચ્છી જૈન ભવન, આણંદજી કલ્યાણજી બ્લોક.બહેરામપુરા.	સોમ થી શુક્ર	બ.૧૧ થી ૨	સવિતાબેન ઝાલા	૯૮૨૪૬૫૮૪૯૩

This page is sponsersd by

ભીસીએમ કોર્પોરેશન

(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.પાહુજા)	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

Bhoomi Paints 30 વર્ષથી અનુભવી All Type of Renovation

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

Interior Designer : વધુ જાણકારી

મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨



Shefali Doshi
9737449976
Vivek Doshi
9825604508

CONSULTANCY

INSURANCE & REAL ESTATE ADVISOR

❖ Life Insurance ❖ Mediclaim
❖ Vehicle Insurance ❖ Accident Insurance

Real Estate
Buy / Sell / Rent

This page is sponsored by

ભીસીએમ કોર્પોરેશન