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

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

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

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

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

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પેજ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૫
૩	જાહેરાત	૬
૪	માર્ચ-એપ્રિલ-૨૧ ઓફલાઈન પ્રોગ્રામ	૭ થી ૧૧
૫	પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી	૧૨-૧૪
૬	સ્વયંસેવક પરિચય	૧૫-૧૬
૭	કિચન ગાર્ડનીંગ	૧૭-૧૮
૮	જાહેરાત	૧૯-૨૦
૧૦	વિનામૂલ્યે યોગ કેન્દ્રો અને ડોનેશન	૨૧-૨૬

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

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

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

સહકારની અપેક્ષા
કિરીટ શાહ

This page is sponserd by
સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા

કોરોનામાંથી આપણે શું શીખ્યાં ? કેટલાં બદલાયાં ?

આલેખનઃ રમેશ તન્ના

કોરોના વાયરસ હવે ઢીલો પડ્યો છે. જો કે હજી તેનો વિદાય સમારંભ થયો નથી. હજી સાવચેત રહેવાની જરુર તો છે જ. કોરોનાનો અનુભવ વસમો છે, ઐતિહાસિક છે, નવો છે અને કદી ના ભૂલાય તેવો છે.

કોરોનામાંથી આપણે શું શીખ્યાં ?

કોરોનાએ આપણને પ્રતીતિ (અહેસાસ) કરાવી કે જીવન ક્ષણભંગુર છે. મનુષ્ય જાતિએ ભલે ગમે તેટલી પ્રગતિ કરી હોય પણ કુદરત સામે મરદ-મૂછાળો, બહાદુર, નરબંકો કહેવાતો મનુષ્ય વામણો જ છે. અનેકવિધ શોધો કરનારો, ચંદ્ર કે મંગળ સુધી પહોંચી જનારો, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની આંખે અને પાંખે વિહરતો મનુષ્ય એક અતિ સૂક્ષ્મ વાયરસ સામે હારી ગયો.

આખી દુનિયા સાવ જ ટેણિયા અને ટચૂકડા વાયરસ સામે ઘૂંટણિયે પડી ગઈ.

આ છે પ્રકૃતિની તાકાત !

આ છે કુદરતની લીલા !

આ છે નિયતિની શક્તિ !

કોરોનાએ આપણને કાનમાં કહ્યું કે પ્રકૃતિની અવગણના ના કરો. પર્યાવરણને ના છંછેડો. વિકાસ કે પ્રગતિ કરો, પણ માપમાં. સાચું જીવન પ્રકૃતિની સાથે રહીને જ જીવી શકાય.

કવિ ઉમાશંકર જોશીએ કહ્યું છે કે

"વિશાળે જગ વિસ્તારે નથી એક જ માનવી,

પશુ છે, પંખી છે, પુષ્પો વનોની છે વનસ્પતિ''

This page is sponserd by

પ્રો.એચ.ટી. કાશીપરા

ગાંધીજીએ પણ કહ્યું કે

સમગ્ર સમષ્ટિને ધ્યાનમાં રાખીને જ ઉત્તમ જીવન જીવી શકાય.

ધરતી માતા, પ્રકૃતિ માતા, પશુ-પક્ષીઓ, આકાશ, નદીઓ, ઝરણાં, તળાવ, સમુદ્ર... આપણે પ્રકૃતિ સાથેનો મહત્તમ સંપર્ક રાખીએ.

જાણે-અજાણે તેને નુકશાન ના થાય તેની કાળજી રાખીએ.

કોરોનાએ આપણે બીજી એક મસ્ત વાત કાનમાં કહી: જીવન અનિશ્ચિત છે. તેને માણો. તેને જીવો. આજનો લહાવો લીજીએ, કાલ કોણે દીઠી રે... આજમાં, અત્યારની ક્ષણમાં જ જિંદગી છે. તેને જીવીએ. જિંદગી વીતાવી શકાય અને જીવી પણ શકાય. કોરોનાએ આપણને કહ્યું કે બીજાની દરકાર કરો. ભારતમાં લોકો સરકારની ચિંતા બહું કરે પણ લોકોની દરકાર ના કરે ! બીજાના ભલામાં જ આપણું ભલું સમાયેલું છે. બીજાને દુ:ખી કરીને કે બીજાને દુ:ખી રાખીને ક્યારેય સુખી થઈ શકાતું નથી.

સ્વાર્થ છોડીએ.

મોહ છોડીએ.

લોભ છોડીએ.

પૈસા કરતાં પ્રેમ ચડિયાતો છે. સાધનો કરતાં સાધના મહત્ત્વની છે. સગવડ કરતાં સહજતા ઉત્તમ છે. શરીર શ્રમ કરીએ. હૃદયમાં પ્રેમનો પૂરવઠો પારાવાર રાખીએ અને છુટા હાથે તેની લહાણી કરીએ.

પગભર થવા જેટલું જ મહત્ત્વનું હૃદયભર થવાનું છે.

સાચું જીવન પ્રેમ, સંવેદના અને કરુણાના સહારે જ જીવી શકાય તે કદી ના ભૂલીએ.

આચમન:

કોઈનો પ્રેમ ક્યારેય ઓછો હોતો નથી, આપણી અપેક્ષાઓ જ વધારે હોય છે.

This page is sponserd by

શકીલા સી. પટેલ

બ્યુટીશીયન જોઈએ છે

અનુભવી હેરડેસર્સ, હેરકટ, આઈબ્રો બધુ જ આવડતું હોય તેવી સ્માર્ટ અનુભવી પોશ થલતેજ એરીયા માટે જોઈએ છે.

હેલ્પર જોઈએ છે

સારો પગાર મળશે. + ૨ ટાઈમ ચા નાસ્તો.

ભાવનાબેન એસ. રાવલ

મો. : ૯૫૩૭૪૩૭૧૭૧

This page is sponserd by

સંસ્કૃત ટ્રેડ કોમ

માર્ચ-એપ્રિલ-૨૦૨૧

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧	બેઝીક ફોટોગ્રાફી કોર્સ (૨૩મી બેચ) **તા.૧૮-૩-૨૧ થી ૧-૪-૨૧ સાંજે ૫.૩૦ થી ૭ (ફક્ત ૨૦ વ્યક્તિ)**	મિસ્ત્રી સ્ટુડીયો, શાલીમાર કોમ્પ્લેક્ષ, જૈન મર્ચન્ટ ૫ રસ્તા, પાલડી. વ્રજ મિસ્ત્રી-૯૪૨૭૦૨૮૫૩૮,૪૦૩૦૩૯૨૧ (રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરવા માટે સંપર્ક વ્રજ મિસ્ત્રી)	વ્રજ મિસ્ત્રી (ફોટોગ્રાફર)	રૂા.૫૦૦/- ડીપોઝીટ + ૩૦ સર્ટીના
૨	Chocolates lava cake Cupcakes **તા.૧૯-૩-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૨.૩૦ થી ૩.૩૦**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	મોના સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૩	સ્વસ્થ જીવનશૈલી ઋતુ પ્રમાણે અને પ્રાથમિક પ્રકૃતિ પરીક્ષણ. **તા.૨૦-૩-૨૧**, અધ્વર્યુ	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ નોંધાવવા	ડૉ.હેમંત જોષી-ટ્રેનર રેખાબેન	નામ
૪	**શનિવાર, બપોરે ૨.૩૦ થી ૪.૩૦** ગર્ભ સંસ્કાર તાલીમ (બહેનો) **તા.૨૦-૩-૨૧, શનિવાર**	નેશનલ ઈન્ડિયન એસોસિએશન, ભોલાનાથ સારાભાઈ બિલ્ડીંગ, બીઆરટીએસ સામે, ખમાસા ચાર રસ્તા, ખમાસા.	સંચાલક રાજેશભાઈ શાહ (સ્પેશીયાલીસ્ટ	નામ નોંધાવવા
૫	**બપોરે ૨.૩૦ થી ૫** પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ (૧૧ થી ૨૦ વર્ષના બાળકો માટે) **તા.૨૧-૩-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦**	૨૫૩૯૪૫૨૨, જીગીષાબેન-૯૪૦૮૬૮૬૧૬૨ 'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	ઈન ગર્ભ સંસ્કાર) આશિષ ચોક્સી-ટ્રેનર નેહાબેન (સંચાલક)	નામ નોંધાવવા

This page is sponserd by

શ્રી રવિભાઈ મનોજભાઈ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૬	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ (૫ દિવસ) **તા.૨૨-૩-૨૧ થી ૨૬-૩-૨૧ સાંજે ૪ થી ૫**	ડૉ.સુજ્ઞાબેન પંડ્યા લાયન્સ નોર્થ કોમ્યુનીટી સેન્ટર, ડી.કે. હાઉસ, પહેલે માળ, મીઠાખળી અંડરબ્રીજ પાસે, વનીકર ગાર્ડન પાસે, મીઠાખળી ગામ. રજી.સંપર્ક ૨૬૫૬૫૪૧૬-આદર્શ અમદાવાદ	ઉર્વીશભાઈ ત્રિવેદી (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૭	કેક, કુકીઝ બનાવતા શીખો **તા.૨૨-૩-૨૧, સોમવાર બપોરે ૨.૩૦ થી ૩.૩૦**	નેશનલ ઈન્ડિયન એસોસિએશન, ભોલાનાથ સારાભાઈ બિલ્ડીંગ, બીઆરટીએસ સામે, ખમાસા ચાર રસ્તા, ખમાસા. ૨૫૩૯૪૫૨૨, જીગીષાબેન-૯૪૦૮૬૮૬૧૬૨	હિનાબેન રાવલ (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૮	વૈદિક મેથ્સ તાલીમ (ફક્ત ગ્રેજ્યુએટ) **તા.૨૨-૩-૨૧ થી ૩-૪-૨૧ બપોરે ૧.૩૦ થી ૨.૩૦**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	બચુભાઈ રાવલ	રૂા.૨૦૦/- ડીપોઝીટ
૯	ડાયાબીટીસ, હાર્ટ આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ. **તા.૨૫-૩-૨૧, ગુરૂવાર, બપોરે ૩ થી ૪**	આત્મીય યોગ કેન્દ્ર, ઝઘડીયાબ્રીજ પાસે, મણીનગર સ્ટેશન પાસે, મણીનગર. રજી.સંપર્ક-મુરલીબેન-૯૯૨૪૬૪૮૮૦૮ ૮૩૦૬૧૯૮૮૮૦	વૈદ્ય હસીબેન	નામ નોંધાવવા
૧૦	વિવિધ વાનગી બનાવતા શીખો **તા.૨૭-૩-૨૧, શનિવાર બપોરે ૩ થી ૪**	બત્રીશી મહિલા ઉત્કર્ષ મંડલ, ૨-૨૬, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, સુંદરનગર, મનીષ હોલની બાજુમાં, નારણપુરા. પ્રજ્ઞાબેન-૮૯૦૫૮૮૧૭૩૦, ૯૪૦૮૮૦૩૫૧૭	હિરલબેન ચોક્સી (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૧૧	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ (Happy Marriage life) **તા.૨૮-૩-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	આશિષ ચોક્સી-ટ્રેનર નેહાબેન (સંચાલક)	નામ નોંધાવવા

This page is sponserd by

શ્રી કુસુમબેન પટેલ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧૨	રેકી (ફર્સ્ટ ડીગ્રી) (૧૮૬મી બેચ) **તા.૩૦-૩-૨૧ થી ૩૧-૩-૨૧, મંગળ,બુધ બપોરે ૨.૩૦ થી ૫**	જૈન આગમ મંદિર, સ્ટારેન્ટા હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વાડજ. અનસુયાબેન-૯૪૨૯૭૫૦૮૮૯	પ્રજ્ઞાબેન અને માયાબેન (રેકી ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૧૩	વોટર કલર ફોર માઈન્ડ રીલેક્ષેસેશન સોમ થી શુક્ર ૫ દિવસ (આર્ટીસ્ટ કેમલીન વોટર કલર બોક્ષ અને વોટર કલર પેપર જાતે લાવવા. **તા.૩૦-૩-૨૧ થી ૩-૪-૨૧, બપોરે ૧૨ થી ૧**	‘નેહલ’, આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ (૧૨ વર્ષથી ઉપરની વ્યક્તિ)	અંકિતા શાહ (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૧૪	ચિત્રકામ તાલીમ. ધો.૫થી ઉપર. **તા.૧-૪-૨૧ થી ૬-૪-૨૧, સાંજે ૪ થી ૫ (૩૩૪મી બેચ)**	શ્રીમતી ભગવતી દેવી હન્નુંરામ ટ્રસ્ટ, રામ વાટિકા, બેંક ઓફ બરોડા સામે, મહાકાલી માતાના મંદિર પાસે, ગીરધરનગર, શાહીબાગ. મમતાબેન-૯૪૨૭૫૨૪૬૮૫	અરૂણભાઈ તલાટી (ચિત્રકાર)	રૂા.૨૦૦/- ડીપોઝીટ
૧૫	ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ. **તા.૧-૪-૨૧ થી ૬૦ કલાક, મંગળ,ગુરુ, શનિ, સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦** (ફોર્મ ૧-૩-૨૧ થી ૨૦-૩-૨૧માં ભરવું. ઈન્ટરવ્યુ તા.પછી જાણ કરાશે.)	‘નેહલ’, આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	જાસ્મીનબેન (ટ્રેનર)	રૂા.૧૫૦૦/- ડીપોઝીટ

This page is sponserd by
શ્રી આશાબેન રાઠી

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧૬	માલીશ તાલીમ (બહેનો માટે) **તા.૧-૪-૨૧ થી ૧૦-૪-૨૧,** **૧૦ દિવસ, બપોરે ૧.૩૦ થી ૩**	સરકારી આઈટીઆઈ, થલતેજ (મહિલા) મેમનગર સન વિલા રો હાઉસ પાછળ, પ્રકાશ અંધકન્યા ગૃહના ખાંચામાં, મેમનગર ૨૭૪૫૦૫૩૩, અમીબેન-૯૩૨૮૭૩૨૨૦૯	ડૉ.રજનીબેન સોની (નેચરોપેથ)	રૂા.૨૦૦/- ડીપોઝીટ
૧૭	Advance Mind Mystery Work-shop **તા.૪-૪-૨૧, રવિવાર,** **સવારે ૧૨ થી ૪**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. રજી. સંપર્ક : ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૧૮	શિવ સ્વરોદય વિજ્ઞાન (ઉર્જા શિબિર) **તા.૫-૪-૨૧ થી ૬-૪-૨૧,** **સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦**	વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. પ્રશાંતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧, દિપ્તીબેન મિસ્ત્રી-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩	રાજેશ પાઠક (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૧૯	એક્યુપ્રેશર તાલીમ. (૧૫૯મી બેચ) **તા.૫-૪-૨૧ થી ૯-૪-૨૧,** **બપોરે ૧.૩૦ થી ૪**	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નેસ્ટ હાઈસ્કૂલ, સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર. દિપ્તીબેન પંચાલ-૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭	નીતાબેન શેઠ (એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના
૨૦	રમતા રમતા ભણાવીએ **તા.૫-૪-૨૧ થી ૬-૪-૨૧,** **બપોરે ૩ થી ૪**	જ્યોતિસંઘ, ભીમજીપુરા, નવાવાડજ. યામીનીબહેન-૨૭૬૪૩૭૬૦	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૨૧	પેરાલેસીસ, બેઈકપેન અને ઘૂંટણ,વાના દુઃખાવા માટે નેચરોપથી ઉપચાર-કસરત. **તા.૯-૪-૨૧, શુક્રવાર,** **બપોરે ૨ થી ૩.૩૦**	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, સમાજ કાર્ય વિસ્તરણ કેન્દ્ર, પ્રાથમિક શાળા સામે, મ્યુનિ.ઓફિસ પાસે, ગોતા. અશોકભાઈ-૯૪૨૬૮૬૧૮૯૬, ૮૧૬૦૩૬૧૩૪૮	ધીરેન્દ્રભાઈ ગોંડલીયા (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા

This page is sponserd by

ડૉ.પુષ્પાબેન મુલતાણી

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૨૨	વિવિધ કેમિકલ જાતે બનાવવાની તાલીમ. (શેમ્પુ,ફેસપેક,લીક્વીડ સોપ,વોશીંગ પાવડર,ટોઈલેટ ક્લીનર વિગેરે) **તા.૯-૪-૨૧ થી ૧૦-૪-૨૧ બપોરે ૧ થી ૩**	વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. પ્રશાંતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧, દિપ્તીબેન મિસ્રી-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩	કમલેશભાઈ મહેતા (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૨૩	Re Frame your life with NLP (તમારા જીવનનું NLPની મદદથી ફરીથી સર્જન કરો). **તા.૧૦-૪-૨૧, શનિવાર સાંજે ૫ થી ૭**	ડૉ.સુજ્ઞાબેન પંડ્યા લાયન્સ નોર્થ કોમ્યુનીટી સેન્ટર, ડી.કે. હાઉસ, પહેલે માળ, મીઠાખળી અંડરબ્રીજ પાસે, વનીકર ગાર્ડન પાસે, મીઠાખળી ગામ. રજી.સંપર્ક-૨૬૫૬૫૪૧૬ કૈલાસ-૭૭૭૮૦૩૮૩૯૮	મિતાલી પંચાલ (ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૨૪	રેકી (ફર્સ્ટ ડીગ્રી) (૧૮૭મી બેચ) **તા.૧૨-૪-૨૧ થી ૧૩-૪-૨૧, બપોરે ૨ થી ૪**	બી-૬૦૩, અર્થ એવન્યુ, આનંદનગર ચાર રસ્તા, મધુરમ હોલ સામે, સેટેલાઈટ. હિરણબેન વૈષ્ણવ-૯૪૦૮૧૪૦૩૪૩, ૯૮૨૪૩૧૮૩૩૩	હિરણબેન વૈષ્ણવ (રેકી ટ્રેનર)	નામ નોંધાવવા
૨૫	સુજોક, મેગ્નેટ, કલર થેરાપી તાલીમ. **તા.૧૨-૪-૨૧ થી ૧૪-૪-૨૧, બપોરે ૧.૩૦ થી ૩.૩૦ (૧૫૫મી બેચ)**	બં.-૩, મુક્તમધુ સોસા., બસંતનગર, યુગાન્ડા પાર્ક સો.ની બાજુમાં, ઈશ્વરપ્રેમ આશ્રમ, મણીનગર. રજી.સંપર્ક-લક્ષ્મીબેન વર્ધાની-૯૭૨૫૯૩૬૭૦૪,૨૬૫૬૫૪૧૬ (૧૨ થી ૪)	ભાર્ગવીબેન ત્રિવેદી સુજોક થેરાપીસ્ટ	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના
૨૬	નેચરોપથી દ્વારા રોગ ભગાડો (પીઠ અને ખભાના દર્દો માટે) **૩ દિવસ, તા.૧૪-૪-૨૧ થી ૧૬-૪-૨૧ બપોરે ૩ થી ૪**	જ્યોતિસંઘ, ભીમજીપુરા, નવાવાડજ. યામીનીબહેન-૨૭૬૪૩૭૬૦	ડૉ.અનુષ્કા શર્મા (NDVD)	નામ નોંધાવવા

This page is sponserd by

દીનાબેન હેમંતભાઈ શાહ

માર્ચ-એપ્રિલની પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) હેલ્થ અવરનેસ પ્રોગ્રામ : ઉત્કર્ષ દ્વારા આયોજિત. વિષય : સ્વસ્થ જીવનશૈલી માર્ગદર્શન.

આયુષ ચિકિત્સા પદ્ધતિથી પોસ્ટ કોવીડ-૧ પછીનું સ્વસ્થ જીવનશૈલી બાળકો, મોટા અને વડીલો માટેનું કેવું હોવું જોઈએ તેનું માર્ગદર્શન ડૉ.હેમંત જોષી (આયુષ્ય મંત્રાલયના જિલ્લા અધિકારી ડૉક્ટર). તા.૨૦મી માર્ચ ૨૦૨૧. આદર્શ અમદાવાદ અને આયુષ્ય મંત્રાલયના સહયોગથી.

(૨) ઓફલાઈન પ્રોગ્રામ : આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા અત્યાર સુધી કોરોનાની વિકટ પરિસ્થિતિના કારણે ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ થતા હતા. હવે માર્ચ-૨૦૨૧ પછી ઓફ લાઈન ચાલુ થઈ રહ્યા છે. ગર્વમેન્ટના કોવીડના નિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવાનું રહેશે. (૧) માસ્ક પહેરવા ફરજિયાત (૨) સોશીયલ ડીસ્ટન્સ ફરજિયાત (૩) સેનેટાઈઝ કરવું (૪) પ્રોગ્રામ પહેલા કે પછી પણ કડક નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે. (૫) શરદી, કફવાળી વ્યક્તિઓએ પ્રોગ્રામમાં આવવાનું ટાળવાનું રહેશે.

(૩) ફોટોગ્રાફી સર્ટીફીકેટ કોર્સ : ફોટોગ્રાફી સર્ટીફીકેટ કોર્સના નિયમો : (૧) ફિક્સ તથા ચેન્જેબલ લેન્સ ધરાવતા કેમેરા લઈને આવવાનું રહેશે. (૨) મોબાઈલ કેમેરો ચાલશે નહીં. (૩) ૯૫ ટકા હાજરી અને તેની પરીક્ષા પાસ કરનારને જ સર્ટીફીકેટ આપવાના રહેશે. (૪) ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિઓને વહેલા તે પહેલાના ધોરણે પ્રવેશ મળશે.

(૪) વિનામૂલ્યે યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ : જેમાં ઘણી સંખ્યામાં ફોર્મ ભરાયા છે, જેની ઈન્ટરવ્યુ પ્રોસેસ ચાલશે અને સીલેક્શન કરવામાં આવશે. ગર્વમેન્ટ ગાઈડલાઈનને ધ્યાનમાં રાખી મર્યાદિત સંખ્યામાં વર્ગ રાખવામાં આવશે.

(૫) સ્પોકન ઈંગ્લીશ : સ્પોકન ઈંગ્લીશના ઓફ લાઈનનો પહેલો પ્રોગ્રામ કોવીડ પછીનો આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, નવરંગપુરામાં તા.૨૨-૨-૨૧થી ચાલુ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં ૨૧ વ્યક્તિઓએ લાભ લીધો હતો. હવે પછીના પ્રોગ્રામ ઓફ લાઈન જ રહેશે.

(૬) ધો-૯થી કોલેજના જુના પુસ્તકોનું કલેક્શન અને વિતરણ : પુસ્તક આપનાર : પુસ્તકોનું લીસ્ટ, ધોરણ, માધ્યમ ગુજરાતી કે ઈંગ્લીશ, બાળકનું નામ, વાલીનું નામ, સરનામું, ફોન લખીને લાવવા વિનંતી.

This page is sponserd by

વર્ષાબેન કિશોરભાઈ શેઠ - કલોલ

પુસ્તક લેનારે : આગલા ધોરણની માર્કશીટ, બાળકનું અને વાલીનું નામ, ધોરણ, સરનામું, ફોન આપવા વિનંતી. પુસ્તક માટે ફોન : ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર પૂછપરછ કરવા વિનંતી.

(૭) બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ : તા.૨૮-૨-૨૧ રવિવારે આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ ખાતે રાખવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૯ વ્યક્તિઓએ લાભ લીધો હતો, કેમ્પના કોઓર્ડીનેટર શ્રી ભાવેશભાઈ અને દર્પણભાઈનો આભાર.

(૮) ફેમીલી કાઉન્સેલરની શા માટે જરૂર છે? : (૧) બાળકો, તરૂણો, યુવાનો, મહિલાઓ તેમજ વડીલો અને વૃદ્ધોને સમસ્યાઓ છે. આ તમામ સમસ્યાઓના સમાધાન આપમેળે મેળવી શકતા નથી અને તેથી ફેમીલી કાઉન્સેલરની મદદ જરૂરી બને છે. (૨) ઘરની સમસ્યાઓને સમયસર સમાધાન ન થતા ઘરની શાંતિ ડહોળાય છે. સંબંધોમાં કડવાશ ઉભી થાય છે અને પરિવારજનોમાં રોષ અને તિરસ્કાર પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ફેમીલી કાઉન્સેલર ખુબ ઉપયોગી પુરવાર થઈ શકે છે. (૩) યુવાનોનું ઘર છોડીને જતા રહેવું. ફેમીલી કલેશના કારણે આપઘાત કરવો, પતિ-પત્નીની સમસ્યાઓના કારણે છુટાછેડા લેવા, ઘરમાં ઝઘડાને કારણે ડીપ્રેશનમાં આવવું તથા નિત્ય થતી બોલચાલી અને અણબનાવને કારણે માતા-પિતાથી જુદા રહેવું વગેરે દુષણોને અટકાવવા ફેમીલી કાઉન્સેલરની તાકીદની જરૂર છે. (૪) જ્યારે પરિવારના પ્રશ્નોનું નિવારણ પરિવારજનો ન લાવી શકે ત્યારે બહારની વિશેષ જાણકાર અને તાલીમ પામેલ વ્યક્તિની મદદ મળે તો વ્યક્તિ પરિવાર તેમજ સમાજ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૯) વૃદ્ધાશ્રમ માટે સકારાત્મક પ્રવૃત્તિ (TOT કરી ચૂકેલ મયંકભાઈ દલાલ દ્વારા) : સમૂહમાં આપણી આસપાસમાં વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વડીલોની હતાશાથી ભરેલી નિરાશ જિંદગીમાં એક નિર્ધારિત કાર્યક્રમ દ્વારા થોડોક બદલાવ લાવી તેમાં રસ, સકારાત્મકતા અને ખુશી પોઝિટિવિટી અને આનંદની પ્રેમભરી ક્ષણો ભરવાની દિશામાં કામ કરશે. આ દ્વારા તેમને શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે અને તેમની કૌટુંબિક ભાવનાઓને પણ પુર્નજીવિત કરવા તરફ કામ કરવાની છે. તેમનું આત્મસન્માન અને આત્મસંતોષ વધે તે દિશા તરફ પણ લઈ જવાનો છે.

અમે જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓના સમૂહો વૈજ્ઞાનિક ધોરણે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યની કાળજી લેવા આયોજન કરવામાં આવશે. આ આખો પ્રયોગ એક નક્કી કરેલ માળખામાં વ્યવસાયિક પ્રકારનો અભિગમ અપનાવી અને વ્યવસ્થિત માળખામાં અનુસરવામાં આવે છે.

This page is sponserd by

ગૌતમ વી. શાહ

આ કાર્યમાં સ્વયંસેવકો હંમેશા આવકાર્ય છે અને તેમની જરૂર હોય છે જ. આપ માના કોઈને આ પ્રવૃત્તિમાં જોડાવામાં રસ હોય તો આપ બપોરે ૧૨ થી ૩માં પૂજાબેનને ૯૨૨૭૪૦૯૬૦૯ અથવા સીમાબેન-૯૪૨૭૪૧૯૪૯૨ને ફોન કરી વધુ જાણકારી મેળવી શકો છો અથવા આ સાથે મૂકેલ ગુગલ લિંક ખોલી આપેલ ફોર્મ ભરી મોકલી શકો છો. અમે આપનો તુરંત સંપર્ક કરીશું.

Google Form Link :-

https://docs.google.com/forms/d/1_DOAaqPje86IyvkRGs7Qsv90yIirOrDGHp19a_rq4YI/edit?ts=5fe07e5b

(૧૦) વિનામૂલ્યે ફેમીલી કાઉન્સેલર તાલીમ : ફેમીલી કાઉન્સેલર તાલીમ સર્ટીફિકેટ કોર્સ બેચ નં.-૫. **સંપર્ક :** જાસ્મીનબેન-મો.૭૮૭૪૮૫૪૫૫૧, **સમયગાળો :** તા.૧-૪-૨૧ થી ૨૭-૫-૨૧ સુધી **સમય :** સાંજે : ૬.૩૦ થી ૮.૩૦, મંગળ, ગુરુ, શનિ કુલ ૫૦ કલાક (ફક્ત ૨૫ દિવસ). ફોર્મ ભરવાની તા.૧-૩-૨૧ થી ૨૦-૩-૨૧ છે. ઈન્ટરવ્યુની જાણ પછી કરવામાં આવશે. કારણ કે તારીખમાં ફેરફારની શક્યતા છે.

ફોર્મ ભરવાનું, ઈન્ટરવ્યુ અને તાલીમનું સ્થળ :

આદર્શ અમદાવાદ, ‘નેહલ’, સ્થાનકવાસી જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

(૧૧) ફેબ્રુઆરી માસની : ફેબ્રુઆરી માસની પત્રિકામાં ટાઈટલ પેજ ઉપર ભુલથી ફેકલ્ટી ફોટામાં રૂપાલીબેન તુરખીયાની જગ્યાએ શ્રેયાબેન પાંડે અને શ્રેયાબેન પાંડેની જગ્યાએ રૂપાલીબેન તુરખીયા છપાયેલ છે જે સુધારીને વાંચવું.

એપ્રિલ-મે બાળકોની પ્રવૃત્તિ

(૧) વેકેશનમાં બાળકોની પ્રવૃત્તિઓ ઓફલાઈન વિવિધ જગ્યાએ કરવાની છે. આપશ્રીમાં સ્કીલ હોય, આવડત હોય અને બાળકો માટે પ્રવૃત્તિ કરવાની ભાવના હોય - વિનામૂલ્યે કરવા ઈચ્છતા હો તો ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર જણાવવા વિનંતી.

(૨) વેકેશનમાં બાળકોની પ્રવૃત્તિઓ આપશ્રીના વિસ્તારમાં કરાવવા ઈચ્છતા હો તો ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર બપોરે ૧ થી ૫ સુધીમાં જણાવવા વિનંતી છે.

This page is sponserd by

અરૂણાબેન એમ. મોદી

આદર્શ અમદાવાદના સ્વયંસેવકને જાણો

(૧) ભાર્ગવી એમ. ત્રિવેદી

એક્યુપ્રેસર થેરાપીસ્ટ-ટ્રેઈનર

જન્મ તારીખ : ૨૮-૯-૧૯૬૮

અભ્યાસ : BSc. (Microbiology), M.G.Science College, Ahmedabad.

વિવેકાનંદ ઈન્સ્ટીટયુટ, અમદાવાદ.

અભ્યાસ બાદ પ્રથમ સંજીવની પેથોલોજી લેબોરેટરી અને મહેતા હોસ્પિટલ પાલડી ખાતે લેબોરેટરી ટેકનીશીયન કામગીરી કરેલ. ત્યારબાદ સામુહિક આરોગ્ય કેન્દ્ર-ધંધુકા, જિ.અમદાવાદ ખાતે સરકારી સેવામાં જોડાયેલ અને ધંધુકા ખાતે જ સાત વર્ષ સુધી નિવાસ કરીને સેવાઓ આપેલ. બાળકોના જન્મ બાદ તેમના અભ્યાસ માટે સરકારી નોકરી છોડી અને અમદાવાદ સ્થાયી થયેલ.

વર્ષ ૨૦૦૯થી આદર્શ અમદાવાદના બી.ડી.રાવ હોલ ખાતેના કેન્દ્રમાં યોગ ચાલુ કર્યા. તે દરમ્યાન નીતાબેન શેઠ પાસેથી એક્યુપ્રેસર શીખેલ. તેમાં રસ પડી જતા અલ્હાબાદ એક્યુપ્રેશર સંસ્થાનમાંથી એક્યુપ્રેશરને લગતો ડીગ્રી કોર્સ પણ પૂરો કરેલ. સાથે જ આદર્શ અમદાવાદના એક્યુપ્રેશરના સારવાર કેન્દ્રો બી.ડી.રાવ હોલ, દિનદયાળ લાયબ્રેરી, વિવેકાનંદ લાયબ્રેરી ખાતે દર્દીઓને સારવાર આપવાનું કામ કરેલ છે. આ ઉપરાંત આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત એક્યુપ્રેશર અને સુજોકની તાલીમ આપવામાં પણ સહયોગ આપે છે.

આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા ચાલતી બીજી ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે રેઈકી, યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ, કુકીંગ, ગ્લાસ પેઈન્ટીંગમાં સક્રિય ભાગ લીધો છે.

(૨) અરૂણભાઈ તલાટી

એસ.એસ.સી. પાસ કરીને સી.એન.કોલેજ ઓફ ફાઈન આર્ટમાં જુનો કોર્સ ૪ વર્ષમાં ડિપ્લોમાં કોમર્શીયલ આર્ટ, આર્ટ ટીચર ડિપ્લોમાં ૨ વર્ષ કોર્સ કર્યો. ત્યાર પછી કોમર્શીયલ ડિઝાઈનનું કામ શરૂ કર્યું ત્યાર બાદ ૧૯૮૮થી કપુર ડ્રોઈંગ કલાસીસ નામથી બાળકોને ચિત્રકામ શીખવાડવાનું શરૂ કર્યું. કલાસીસ ૩૩ વર્ષમાં ૮ હજાર વિદ્યાર્થી ડ્રોઈંગ શીખી ગયા છે. અત્યાર સુધીમાં ડ્રોઈંગ સર તરીકે ૧૦ એવોર્ડ મળ્યા છે. માતા અને બાળક ઉપર ૪૫ પેઈન્ટીંગ બનાવ્યા છે. ત્રણ ચાર "મધર એન્ડ ચાઈલ્ડ" ઉપર પ્રદર્શન કર્યું છે. પેઈન્ટીંગ ગ્રુપ શો ૧૬ વાર ભાગ લીધો છે. ૫૫ વખત સચોટ નિર્ણાયક તરીકે સેવા આપી છે.

૬ વર્ષથી ગુજરાત વિઝયુઅલ આર્ટિસ્ટ એસો.ના ઉપક્રમે મે મહિનામાં ૫ દિવસ માટે વિનામૂલ્યે ચિત્રકામની શિબિરમાં ધો.૧ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થી ભાગ લે છે. બાળકોને

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ. જનકભાઈ

જુદા જુદા ચિત્રકામના વિષય ઉપર જુદા જુદા કલર કેવી રીતે પુરવા તેનું માર્ગદર્શન આપે છે. શેઠ એમ.જે. પુસ્તકાલયમાં છેલ્લા ૫ વર્ષથી વેકેશનમાં વિનામૂલ્યે ડ્રોઈંગ અને ક્રાફ્ટ વર્કસનું માર્ગદર્શન આપે છે. કલા શિક્ષક સંઘમાં દર વર્ષે ચિત્ર સ્પર્ધામાં સેવા આપે છે. ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદય શ્રી ઓ.પી.કોહલીના હસ્તે દ્વિતીય વિજેતા તરીકે એવોર્ડ ડ્રોઈંગ સર શ્રી અરૂણ તલાટી (કપુર)ને આપવામાં આવ્યો છે.

આદર્શ અમદાવાદમાં છેલ્લા ૧૨ વર્ષથી ચિત્રકામ, કેલીગ્રાફી, ક્રાફ્ટ વર્ક્સ, અક્ષર લેખન વિનામૂલ્યે બાળકોને ચિત્રકામનું માર્ગદર્શન આપે છે. મારા અનુભવીના માર્ગદર્શનના ખરા હૃદયપૂર્વક શીખવે છે. ૧૧ વાર વિવિધ કેન્દ્રોમાં ચિત્ર સ્પર્ધાઓ અમદાવાદમાં કરી મારા માર્ગદર્શન હેઠળ ચિત્રકામનું વિનામૂલ્યે ૮૬૫૦થી વધુ બાળકો ચિત્રકામ શીખી ગયા છે. સામાન્ય ચિત્રકામ કરનાર બાળક વિશિષ્ટ ચિત્ર બનાવતા થઈ ગયા છે. અત્યારે ૭૨ વર્ષે તેમની સેવાઓ ચાલુ જ છે. ચિત્રકામ શીખે તેવી તેમની અંતરપૂર્વક, ઉત્કૃષ્ટ ભાવના છે. આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા બે વાર લાઈવ વિડીયોથી ચિત્રકામનું વિનામૂલ્યે માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

"કલા એ જીવનની સુંદરતા છે."

(૩) ડૉ.પુષ્પા પુરૂષોત્તમ મુલતાની

ડૉ.પુષ્પા પુરૂષોત્તમ મુલતાની એમ.બી.એસ. ડી.જી.ઓ. છે અને આ ડીગ્રી સુરત ગર્વમેન્ટ મેડીકલ કોલેજમાં પ્રાપ્ત કરી છે.

ગર્વમેન્ટ કલાસ ૧ તરીકે ૨૦૧૫માં રીટાયર્ડ થયા છે અને હાલમાં જનરલ પ્રેક્ટીસ દવાખાનામાં જે જુના વાડજમાં કરી રહ્યા છે. તેઓ યોગા ટ્રેનર તરીકે હાલમાં મેડીકલ અમદાવાદ એસોસીએશનમાં 'યોગા આપે છે.' ૨૦૧૫થી ટ્રેનીંગ આપી રહ્યા છે. યોગા સેતુ ઈન્ટરનેશનલ યોગા પરીક્ષા તેમજ ઋષિકેશમાં પણ આપેલ છે.

આદર્શ અમદાવાદમાં ૨૦૦૭ થી યોગા ટીચર છે અને લખુડી ક્રોસ રોડ, નવરંગપુરામાં આદર્શ અમદાવાદ તરફથી યોગ ટીચર તરીકે ૨૦૧૬ થી ૨૦૨૦ માર્ચ સુધી રેગ્યુલર યોગાની તાલીમ આપી છે. આ સિવાય NLP માસ્ટર કોચ છે અને વેબસાઈટ www.empoweningnlp.com છે અને સંગીત વિશારદ છે. જે અમદાવાદ ગાંધર્વ વિદ્યાલયમાં પાસ કરેલ છે.

હિંદુસ્તાન કી આવાજની યુટ્યુબ ચેનલ છે જેમાં ૧૧૦ સૂર્યદર્શન બતાવેલ છે. આદર્શ અમદાવાદમાં મેડિકલ સેન્ટર ચાલુ કરવામાં પાયાના વ્યક્તિ છે. દર વર્ષે યોગ શિબિરમાં અષ્ટાંગ યોગ, પાવર યોગ, સુદર્શન ક્રિયા, આર્ટ ઓફ લીવીંગ શીખવે છે. ઈ ટીવી ગુજરાતી તરફથી યોગ માટે ઈનામ મળેલ છે. અવારનવાર આદર્શ અમદાવાદને દર વર્ષે ડોનેશન અચૂક આપે છે. આ ઉંમરે પણ સરસ ગરબા કરે છે.

This page is sponserd by

જ્યાત્મા ટેક.

કિચન ગાર્ડનીંગ

આદિ માનવ જંગલમાં જ રહેતો. તેને ચોવીસ કલાક કુદરતનું સાંનિધ્ય મળતું. કુદરત સાથે ઓતપ્રોત રહેવાથી શરીર સુદઢ બનતું. ડાર્વિનના ઉત્ક્રાંતિવાદના સિદ્ધાંતથી માનવજીવનમાં ફેરફાર થયા. પહેલા કાચું માંસ ખાતા પછી પકાઈને ખાતો. શરીરનું રક્ષણ વૃક્ષની છાલ પાંદડાંથી કરતાં. જેમ જેમ માનવી વિકસિત થતો ગયો તેમ તેમ તેના જીવનમાં ખાવામાં, પહેરવામાં બદલ આવવા લાગી.

અત્યારે માનવી એવી હરણફાળ ભરી છે કે તે આધુનિક ક્રાંકિટનાં જંગલોમાં રહે છે. માનવ પ્રકૃતિથી દૂર થતો ગયો. ગગનમાં વિહરવા લાગ્યો. બુદ્ધિવાદી બની ગયો. જેટલો આભમાં ઊંચે ચડ્યો હતો એટલો જ કોરાના કાળમાં નીચે પટકાયો. જીવનને નિયંત્રિત કરતાં શીખ્યો. આધુનિક ખાનપાનથી કેન્સર, ડાયાબિટીસ, ઓસ્ટીઓપોરોસીસ, હૃદય-કીડનીના પ્રોબ્લેમ ઉભા થયા. જીવનમાં ખાનપાન બદલ કરવી જ પડશે. કારણ કે કેમિકલ ખાતર જેવા કે યુરિયા, સલ્ફેટ-ડી-એ-પી, સરદાર અમીન બધાથી પકવેલા શાકભાજી અને ફળો ખાવાથી શરીરને નુકશાન થાય છે. તેથી પહેલાના લોકો જે રીતે ખેતી કરતા હતા તે રીતે કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સારું જળવાઈ રહે છે. આપણા ઘરમાં રોજબરોજ રસોડામાં જૈવિક કચરો ખૂબ નીકળે છે. એનો નિકાલ કરવો પણ અઘરો પડે છે. તો તેમાંથી કચરાના નિકાલ માટે કમ્પોસ્ટ બનાવવું જોઈએ. દુનિયાના વિકસિત દેશોમાં ૧૬ ટકા લોકો કોઈને કોઈ રીતે કિચન ગાર્ડનનો ઉપયોગ કરતા થયા છે. વધતી વસ્તી સાથે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો તાજો ખોરાક ઉપલબ્ધ થાય.

(૧) કીચન ગાર્ડન : કીચન ગાર્ડન ઘરની આસપાસ ૧૦૦ ચો.મીટર જગ્યામાં કરી શકાય.

(૨) રુફટોપ ટેરેસ : ઘરની છત ઉપર ફળ, શાકભાજી, ફૂલ વાવી શકાય.

(૩) બાલ્કની ગાર્ડન : બહુમાળી મકાનમાં ઝરૂખામાં વાવી શકાય.

(૪) વર્ટીકલ ગાર્ડન : જમીન લટકતાં કૂંડા, ઉભી દિવાલ, બાલ્કની, વરંડાની પાસે

(૫) જળકૃષિ : hydroponics, માટીવગર પોષક દ્રવ્યોના દ્રાવણ અને પાણીથી ઉગાડી શકાય.

માટીને જીવંત રાખવા માટે જીવામૃતનો ઉપયોગ કરવો :

જીવામૃત બનાવવાની રીત : ૧૦ કીલો ગાયનું તાજુ છાણ, ૧૦૦ ગ્રામ દેશી ગોળ, ૨૦૦ ગ્રામ પાકા ચીકું, કેળાં-પપૈયાં, ૧૦ ગ્રામ કઠોળ લો. આ મિશ્રણને ૪૮ કલાક છાંયડે રહેવા દો. ૩ કલાક હળવા તડકે રાખો. ભાંગીને ભૂકો કરી થેલીમાં ભરી છાંયડે મૂકી રાખો. એકલું જીવામૃત ક્યારેય ઉપયોગમાં ન લેવું. સાદા પાણીમાં મિશ્રણ કરીને જ વાપરવું.

ઘરે કમ્પોસ્ટ બનાવવાની રીત : લાકડાના ખોખાં, પ્લાસ્ટિકની બેરેલ, જૂના ટાયર, પસ્તીના કાગળ અને રસોડાનો કચરો ભેગો કરી કમ્પોસ્ટ બનાવવું. પંદર દિવસે એક વખત હલાવવું. છાંયડો ભેજવાળી જગ્યા વાપરવી. જે સાધનમાં કમ્પોસ્ટ બનાવવા વાપર્યુ હોય તેમાં હવાની હેરફેર માટે કાણાં પાડો. ગાયનું ગોબર, તાજુ દહીં, વડના મૂળભાગની માટી ૪૦-૫૦ દિવસ સુધી કમ્પોસ્ટ બીનમાં સડવા માટે મૂકી રાખવું. લીલો કચરો કે જે નાઈટ્રોજન

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - હ. જનકભાઈ

યુક્ત છે અને સૂકો કચરો જે કાર્બનયુક્ત છે.

જૈવિક ખાતરો : છોડનાં પાંદડાં, પશુઓ દ્વારા ઉત્સર્જિત કચરાના સડવાથી, અખાદ્યખોળ, બોનમીલ, ફીશમીલ, વર્મી કમ્પોસ્ટ લીલો પડવાશ પણ વપરાય.

વનસ્પતિક જંતુનાશકો :

(૧) બ્રહ્માસ્ત્ર : પ્લાસ્ટિકના વાસણમાં ૧૦ લીટર ગૌમૂત્ર, ૩૦૦ ગ્રામ લીંમડાનાં પાન, ૨૦૦ ગ્રામ પપૈયાનાં પાન, ૨૦૦ ગ્રામ દાડમનાં પાન, ૨૦૦ ગ્રામ જામફળનાં પાન, ૨૦૦ ગ્રામ ધંતૂરાનાં પાનની લૂગડી બનાવી ગૌમૂત્ર ઉમેરવું. આ મિશ્રણને ૧૦ મિનિટ ઉકાળી ૨૪ કલાક ઢાંકી દો. ૧ લીટર પાણીમાં ૧૦૦ મીલીગ્રામ બ્રહ્માસ્ત્ર નાંખીને વાપરવું.

(૨) અગ્નાસ્ત્ર : ૧ લીટર ગૌમૂત્ર, ૧૦૦ ગ્રામ તમાકુની પતી, ૫૦ ગ્રામ લીલાં તીખાં મરચાં, ૫૦ ગ્રામ દેશી લસણની પેસ્ટ ગૌમૂત્રમાં ઉકાળી દસ મિનિટ રાખી મૂકવું. પછી કપડાંથી ગાળી બોટલમાં ભરી લેવું. ૧ લીટર પાણીમાં ૧૦૦ મીલીગ્રામ અગ્નાસ્ત્ર નાખી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

(૩) નીમાસ્ત્ર : ૫૦ મીલી ગૌમૂત્ર, ૧૦૦ ગ્રામ લીંમડાંના પાનની લૂગદી ઉમેરો, ૨૪ કલાક ઢાંકી આથવ કરો. થોડાં થોડાં અંતરે હલાવો.

ઋતુ પ્રમાણે શાકભાજીનું વાવેતર કરી શકાય. શિયાળામાં ઓક્ટોબર-નવેમ્બરમાં ટીટોળાં, બીટ-કારેલાં, દૂધી, ગાજર, કાકડી, વટાણા વગેરે, ઉનાળામાં ફેબ્રુઆરીથી માર્ચ મહિનામાં ભીંડાં, મૂળા, પાલક, વાલોળ, કોળું ધાણા, મેથી, ચોળી, ગવાર વગેરે, ચોમાસામાં વેલાવાળા શાકભાજી વધારે ઉગાડવાં તેમજ ધરૂ કરી ફેરરોપણીવાળાં બી ઉગાડવાં. ચાર પાન ફૂટે પછી જગ્યા બદલવી, રીંગણ-કોબીજ, સીમલા મીર્ચ, મરચાં, ટામેટાં, બ્રોકોલી, લેટ્યુસ, લસણ, ડુંગળી. ભારતીય પદ્ધતિ પ્રમાણે ગૌમૂત્ર, ખાટી છાસ, રાખ ૧ લીટર પાણીમાં ૧૦૦ મીલી જ નાંખવું, વધારે નહીં. લીમડાનો ખોળ, કરંજનો ખોળ, એરંડાનો ખોળ વાપરવાથી જમીનજન્ય રોગો અટકાવી શકાય. યુસિયા નામની જીવાત માટે મરચાં, લીંમડો, તમાકુનો ઉપયોગ, સાદા સાબુનું દ્રાવણ, ડીટરજન્ટ નહીં), શાકભાજી-ફળ-ફૂલ માટે હવામાન ઋતુ પ્રમાણે ઉગાડવાં. સૂર્યપ્રકાશ જરૂરી છે. કોદાળી, પાવડો, દાતરડું, ખુરપી, પંજેઠી, દવા છાંટવાનો પંપ, છાંયડાં માટે ગ્રીન જાળી જરૂરી છે.

કિચનગાર્ડનથી ફાયદા : (૧) ઈચ્છા મુજબ ઘરે શાકભાજી મેળવી શકાય. (૨) કિચનગાર્ડન ઘરની શોભા વધારે છે. (૩) બજારનાં મોંઘા શાકભાજીનો ખર્ચ ઘટાડી શકાય છે. (૪) ફાજલ સમયનો સદ્ઉપયોગ કરી વ્યાયામ દ્વારા સુદઢ શરીર કરી શકાય. (૫) ઘર આંગણે બાળકો પણ ફળ, ફૂલ, શાકભાજીને ઓળખી શકે અને જ્ઞાન મેળવી શકે. (૬) ધંધાકીય કામમાંથી નવરાશની પળોનો સદ્ઉપયોગ કરી શકાય, પ્રકૃતિનું સાંનિધ્ય મેળવવાથી માનસિક તણાવ ઘટે. (૭) જાતે ઉગાડેલા શાકભાજી ખાવાનો આનંદ કંઈક ઓર છે.

તો આજથી જ આ નવતર પ્રયોગ ચાલુ કરી દો. કચરાનો નિકાલ થશે. સમયનો સદ્ઉપયોગ થશે. ફ્રેશ મેળવી શકાશે. શ્રમનો ફાયદો થશે. તો આ નવી પદ્ધતિનો ખૂબ ફેલાવો કરી રોગમુક્ત બનીએ. Health Wealth કમાઈએ.

લે. કુસુમ આર. પટેલ - મો.૯૯૨૪૩૮૪૪૨૨

This page is sponserd by

ગૌતમ વાડીલાલ

આનંદ મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

ચોથા માળે, સાર્થક મોલ, સરગાસણ ચાર રસ્તા, ગાંધીનગર.

Ph. : 079-29750788 - M. : 6351901836

ડૉ.જીતેન્દ્ર આનંદ (એમ.ડી.-મેડીસીન)

હૃદયરોગ, ડાયાબીટીસ, ફેફસાના રોગોના નિષ્ણાંત

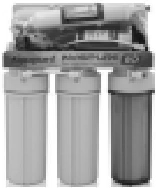
ડૉ.રાજેન્દ્ર આનંદ (એમ.ડી.-સાઈક્રીઆટ્રી)

માનસિક મગજના રોગો, મનોજાતિય સેક્સ રોગો
તથા વ્યસનમુક્તિા નિષ્ણાંત

સમય : ૧૨ થી ૨ અને ૬ થી ૮

જય માતાજી શ્રી ૧ાા

Live Water
Technology



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

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

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

This page is sponserd by

પાર્વતીબેન એસ. પટેલ

वर्तमान और भविष्य
शिक्षक की गोद में पलते है.

VINAY PATEL CLASSES

Sharing ideas, Trust in result.

IELTS-TOEFL-GRE-SAT-PTE-VISA

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

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

Baker's Bay Baking & Cooking

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

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

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

Bhoomi Paints ૩૦ વર્ષથી અનુભવી

All Type of Renovation

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

Interior Designer : વધુ જાણકારી
મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

This page is sponserd by

પીન્કાબેન એમ. પટેલ

"આદર્શ અમદાવાદ" સંચાલિત વિનામૂલ્યે કાયમી યોગના કેન્દ્રોની માહિતી

M - સવાર
E - સાંજ

ક્રમ	સ્થળ	સમય	સંચાલક	સંચા. ફોન
૧	આદર્શ અમદાવાદ કોમર્સ છ રસ્તા નવરંગપુરા, માત્ર બહેનો માટે	M ૫.૩૦ થી ૬.૩૦ M ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ E ૫ થી ૬	વિપુલભાઈ રૂપલબેન રાખીબેન	૯૮૨૫૧૯૪૧૩૧ ૯૮૯૮૮૯૭૮૯૨ ૯૩૭૬૦૨૨૮૩૨
૨	ઈસા વાસ્યા-વિકાસ બંગલો, અમુલ કાઉન્ટર પાસે, સામવેદ હોસ્પિટલની ગલીમાં, ઈશ્વરભુવન પાસે, નવરંગપુરા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૩૦	દર્શીનીબેન કોન્ટ્રાક્ટર	૯૮૨૫૬૨૯૧૯૫
૩	જૈન આગમ મંદિર સ્ટારેન્ટા હોટલની પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વાડજ સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	મીનાક્ષીબેન દીપાબેન પુષ્પાબેન માનુષીબેન શર્મિષ્ઠાબેન ગીતાબેન બીન્દીબેન પંચાલ અમીબેન કવિતાબેન વિનીતાબેન કોસાબેન	૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦ ૯૮૯૮૩૭૩૪૯૨ ૮૨૮૩૬૬૫૨૦૭ ૮૮૬૬૧૧૯૯૦૦ ૯૦૩૩૯૬૨૨૫૫ ૯૪૦૮૬૪૪૫૮૫ ૭૬૦૦૦૧૩૮૨૦ ૮૧૨૮૦૮૯૯૫૬ ૯૪૨૯૪૨૮૮૦૪ ૯૨૨૭૨૦૦૫૧૬ ૮૮૪૯૩૭૪૯૧૬
૪	જૈન ઓસવાલ કલબ શ્રેયસ ક્રોસિંગ પાસે, શ્રેયસ ફાઉન્ડેશન, આંબાવાડી,	M ૬ થી ૭	દિનાબહેન નીપાબહેન ડૉ.રૂપારેલીયા	૯૮૨૪૪૫૧૯૨૯ ૯૪૨૭૦૩૯૯૪૬ ૯૪૨૮૬ ૦૦૩૦૮
૫	બ્રહ્મભટ્ટ હોલ, ૫૩-૫૪, આઝાદ સોસાયટી, આંબાવાડી,	M ૭ થી ૮	ડૉ. જાગૃતિબહેન	૯૯૨૫૪૩૦૦૦૩
૬	અભિલાષા, એપાર્ટ., ડી માર્ટ મોલ પાસે, જોધપુર રોડ પાસે, સેટેલાઈટ,	M ૫.૪૫ થી ૬.૪૫	કિરણભાઈ	૯૪૦૯૨૨૯૪૪૬
૭	ઉમંગ ડી-૩, યશપ્રકાશ સોસાયટી, સમ્રાટ ડેરી	E ૫ થી ૬ મંગળવારે	ભાવેશભાઈ	૯૮૨૫૩૦૬૫૮૯

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

	પાસે, સ્ટર્લીંગ હોસ્પિટલ પાસે, ગુરૂકુળ પાસે, મેમનગર,			
૮	સહયોગ બિલ્ડીંગ, જૈન ઉપાશ્રય પાસે, નારણપુરા,	**M** ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	શીલ્પાબહેન	૯૪૨૮૫૯૯૨૯૭
			સુવર્ણાબહેન	૯૯૭૮૯૭૭૯૬૬
			સુનીતાબેન	૯૧૭૩૩૭૮૮૮૩
			પથ્યાબેન શાહ	૯૯૯૮૩૪૧૨૯૦
			કામિની	૮૦૦૦૪૮૫૪૫૨
			પૂર્વી હાજી	૯૮૭૯૭૬૦૬૫૬
		E ૫.૦૦ થી ૬.૦૦	નીતાબેન શાહ	૯૮૯૮૭૬૨૬૭૦
			પુષ્પાબેન	૮૨૩૮૬૬૫૨૦૭
			સ્મૃતિબેન	૯૯૨૫૭૦૧૨૦૮
			મીનાક્ષીબેન	૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦
			અલકા કડિયા	૯૪૯૯૪૦૯૫૬૬
			પૂર્વી શાહ	૯૧૦૬૧૨૫૨૮૭
			કાજલબેન	૯૯૯૮૪૮૯૦૫૬
			દિપ્તીબેન	૯૪૦૮૬૦૨૨૬૧
			અમીતાબેન	૯૯૯૮૪૦૬૬૧૨
			જીગીશાબેન	૯૪૨૮૭૩૫૨૬૪
૯	શ્રી એલીસબ્રીજ સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ, નૂતન નાગરિક બેંક સામે, શાંતિવન બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી,	**M** .૬ થી ૭	ડીમ્પલભાઈ	૯૨૨૭૨૨૨૦૦૯
		M ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	માધવીબેન	૯૮૨૪૫૦૧૯૮૦
			રીટાબેન	૯૭૨૫૬૧૨૨૫૦
			ચાંદનીબેન	૯૮૨૮૦૦૪૮૩૪
		E ૪ થી ૫ (બહેનો)	હેતલબેન	૯૪૨૬૭૬૨૦૦૯
૧૦	૨૧-એ, વીરનગર સોસાયટી, ભીમજીપુરા પાસે, કીરણપાર્ક, નવાવાડજ,	**M** ૬ થી ૭	શીલ્પાબેન શાહ	૯૨૬૫૬૫૭૪૭૪
૧૧	શકરીબેન સીનીયર સિટીઝન હોલ, નવરોજજી હોલ પાસે, ડફનાળા રોડ, શાહીબાગ,	**E** ૪.૦૦ થી ૫.૦૦	દિનેશભાઈ પટેલ	૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩
૧૨	સિંધુભવન, અમે ગુજરાતી હોટલની સામે, પકવાનની સામે, એસ.જી.હાઈવે,	**M** ૧૧ થી ૧૨	મીનાબહેન ગોસલીયા	૯૪૨૯૯૬૯૫૪૦

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

૧૩	૧૪, શિવરંજની સોસાયટી, સેટેલાઈટ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ભરતભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૭૦૨૭૭૨૨
૧૪	૧૧૦, અનુષ્ઠાન બંગલોઝ, સરસ્વતી સ્કૂલ પાસે, સાયન્સસીટી, સોલા. સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	યોગીનીબહેન દિપીકાબહેન મિતલબહેન	૯૪૨૮૩૬૨૩૫૩ ૯૫૩૭૭૧૧૮૮૯ ૯૪૨૩૬૩૪૨૩૨
૧૫	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ સેફ્રોની ગલીમાં,નિરંજન સોસા.સામે, મેમનગર	M ૬ થી ૭	અશ્વિનભાઈ રંજનબેન રૂપેશભાઈ મયુરીકાબેન	૯૪૨૬૪૨૫૦૯૭ ૯૯૨૫૪૩૧૧૪૯ ૯૪૨૬૦૫૫૨૧૨ ૯૭૨૬૧૩૯૫૪૦
૧૬	પ્રેમ સેવાભવન, ૧૩૮-એ, સેવાસદન ફલેટની સામે, કિરણપાર્ક, ભીમજીપુરા.	M ૧૧ થી ૧૨	રીતુબેન અભિચંદાની	૯૭૧૨૩ ૪૬૮૬૮ ૨૬૪૬૭૭૧૯
૧૭	શિવશક્તિ હોલ, બીડી રાવ હોલ સામે ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬ થી ૭ E ૪ થી ૫	અનિતાબેન પટેલ સુરેશચંદ્ર શાહ આરતીબેન હીનાબેન નીમીષાબેન મોદી સોનલબેન	૭૦૪૧૪૭૫૦૬૨ ૯૭૨૬૧૫૫૮૧૦ ૮૪૦૧૯૫૧૫૫૫ ૯૮૯૮૫૪૦૯૬૦ ૮૦૦૦૦૫૯૭૮૭ ૯૯૧૩૨૭૬૦૬૧
૧૮	અંબિકાધામ, સીપી નગર, ઘાટલોડીયા,	M ૬ થી ૭	અરવિંદભાઈ ઉષાબેન પટેલ દીનાબેન	૯૯૯૮૩૪૧૫૩૯ ૮૧૨૮૧૪૬૩૬૩ ૯૯૯૮૩૪૧૫૩૯
૧૯	કસ્તુરબા કેન્દ્ર, ધર્મનગર, સાબરમતી.	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	અંજુબેન બાલાની	૯૭૨૩૬૭૬૫૬૯
૨૦	સમુન્નતિ ટ્રસ્ટ, માણેક-બાભવન, પ્રેયસ હાઈસ્કૂલ સામે, ગોલવાડનાકા, ખાનપુર,	M ૭ થી ૮	અનીતાબેન	૯૭૨૪૪૦૫૨૭૭
૨૧	ચિત્રકૂટ સ્થા જૈન ઉપાશ્રય, સોલા સુંદરવન એપાર્ટમેન્ટ પાછળ, જૈન દેરાસર સામે, સોલા રોડ,	E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	બેલાબેન તેજલબેન	૯૦૯૯૨૧૪૧૪૫ ૯૪૦૯૩૮૬૨૩૨
૨૨	સેન્ટઝેવિયર્સ સોસાયટી સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ સામે, નવરંગપુરા,	M ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	કુસુમબેન વિપુલભાઈ સરોજબેન	૯૪૨૬૦૦૨૧૨૧ ૯૮૨૫૦૫૧૪૧૦ ૯૮૬૬૮૨૮૬૮૫

This page is sponserd by

ડૉ. કે. એ મિસ્ટર પરિમલ તરફથી

૨૩	મેમનગર સ્થા.જૈન ઉપાશ્રય, એ-૧ સ્કૂલ ની સામે, સુભાષચોક, મેમનગર.	**E** ૪ થી ૫	રેખાબેન પટેલ સોનલ પટેલ	૯૦૯૯૮૩૦૩૬૫ ૯૯૧૩૨૭૬૦૬૧
૨૪	૯, સ્ટેટ બેંક સોસા., એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફીસની ગલીમાં, નહેરુનગર,આંબાવાડી,	**M** ૬ થી૭	રાજશ્રીબેન	૯૭૨૭૧૭૨૯૦૦
૨૫	નીલકંઠ મહાદેવ, સોમેશ્વર પાર્ક પાસે, થલતેજ.	**E** ૪ થી ૫	અમીતાબેન મંદાકીનીબેન	૯૯૭૯૦૩૯૦૫૦ ૯૭૩૭૬૬૯૩૦૩
૨૬	હરીપુરા, મણીનગર	**M** ૬ થી ૭	ડૉ.જતીનભાઈ રીતીકાબેન	૭૬૦૦૩૩૯૧૯૫ ૮૦૦૦૫૫૬૦૬૭
૨૭	અમુલ ગાર્ડન, સીપી નગર, ઘાટલોડીયા.	**M** ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	નવીનભાઈ જીવનભાઈ રાજુભાઈ નીતાબેન પૂનમબેન ચિંતલબેન	૯૮૨૫૩૫૩૭૩૩ ૯૭૨૬૬૪૬૩૦૦ ૭૦૧૬૫૩૮૪૯૬ ૯૯૭૮૬૮૪૧૯૪ ૯૬૨૮૮૫૩૨૧૬ ૯૨૭૪૬૩૦૪૮૪
૨૮	નાલંદા સ્કુલ, પેટલ હોટલ પાસે, પાવાપુરી, ઘાટલોડીયા,	**E** ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	પ્રતિમાબેન સોનલબેન	૯૯૧૩૮૧૭૭૪૪ ૮૪૮૮૯૯૦૮૪૩
૨૯	સરદાર પટેલ ગાર્ડન સીમ્સ હોસ્પિટલની સામે, સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા,	**M** ૬ થી ૭ ભાઈઓ **E** ૫.૪૫ થી ૬.૪૫ બહેના	મિતલબેન નેહલબેન દીપીકાબેન ઉલીપીબેન	૯૪૨૬૯૩૪૨૩૪ ૯૯૦૪૪૦૫૯૯૯ ૯૫૩૭૭૧૧૮૮૯ ૯૯૨૫૦૧૬૮૬૭
૩૦	શ્રીરામજી મંદિર,ભટ્ઠા, નારાયણનગર, પાલડી.	**M** ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	હિતેન શાહ રીના શાહ	૯૯૯૮૯૯૫૯૭૦ ૯૪૨૮૯૧૩૯૮૫
૩૧	પ્રતાપભાઈ દેસાઈ,૬૪ ચૈતન્યનગર સેવિયર હોસ્પિટલ સામે, સ્ટેડીયમ પાસે,	**M** ૬ થી ૭	હેમા રાવલ ડૉ.પુષ્પાબેન	૯૯૭૯૫૩૬૬૫૬ ૯૩૨૫૦૨૩૬૦૩
૩૨	સોલા બ્રીજ નીચે, આકાંશા ફ્લેટ સામે, સત્તાધાર ૪ રસ્તા.	**M** ૬.૪૫ થી ૭.૪૫	ધર્મિષ્ઠાબેન દીનાબેન	૯૪૨૮૦૪૪૮૨૩ ૯૮૯૮૪૧૧૫૯૨
૩૩	પ્રમુખ સોસાયટી, ટોરેન્ટ પાછળ,નારણપુરા.	**M** ૫.૪૫ થી ૬.૪૫	ગીતાબેન	૯૮૨૫૯૭૩૯૨૦

This page is sponserd by

પ્રવિણાબેન પંડ્યા

૩૪	સોમેશ્વર મહાદેવ, શિવ ગણેશ બંગલોની બાજુમાં, ઝાયડસ હોસ્પીટલ રોડ, થલતેજ	M ૫.૪૫ થી ૬.૪૫	ફાલ્ગુની પટેલ	૯૪૨૬૪૧૨૮૫૪
૩૫	શ્યામવૃંદ ફ્લેટ, ધનંજય ટાવર પાસે, આનંદનગર.	E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	ભાવનાબેન કિરણબેન તન્ના	૯૯૨૪૪૭૨૩૭૫ ૯૭૩૭૪૫૪૮૬૪
૩૬	મ્યુનિસિપલ શાળા નં.૪, નારણપુરા રેલ્વે ક્રોસીંગ પાસે, નારણ.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	જીગીશાબેન કાજલબેન વનીતાબેન મીનાક્ષીબેન	૯૪૨૮૭૩૮૨૬૪ ૯૯૯૮૪૮૯૦૫૬ ૯૮૨૪૫૪૩૪૪૧ ૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦
૩૭	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નંદનવન એપા.ની બાજુમાં, સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર.	E ૩.૪૫ થી ૪.૪૫	દિપ્તીબેન પંચાલ પ્રીયાબેન જૈન પ્રમોદાબેન	૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭ ૯૪૨૮૩૫૦૪૪૭ ૯૪૨૯૩૦૫૭૪૩
૩૮	વિસામો સો., અશોક વિહાર સર્કલ, વિસત, ગાંધીનગર હાઈવે, મોટેરા	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	રંજનબેન પટેલ	૯૪૨૯૫૧૭૫૦૫
૩૯	૧૦૪-૧૩૧૯, ઉદય એપા., ટેલીફોન એક્ષચેન્જની બાજુમાં, નારણપુરા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	દિવ્યાબેન દોશી	૯૭૨૫૬૧૧૪૦૧
૪૦	બી-૧૦૩, વિશ્વાસ સીટી-૭, સત્યમેવ વિષ્ટાની ગલીમાં, ગોતા ક્રોસ રોડ, ગોતા.	M ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	દિવ્યાબેન રાવલ	૯૪૨૭૭૧૧૧૦૨
૪૧	અમુલ ગાર્ડન અખબાર નગર ગાર્ડન, ગણપતિ મંદિરની ગલીમાં, ઘાટલોડીયા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ધર્મેશ પટેલ	૯૩૭૭૫૩૭૯૦૧
૪૨	૩-આઈ, રેસીડન્સી, વસંત વિહાર ટાવર પાસે, ડફનાળા, શાહીબાગ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	દિનેશભાઈ	૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩
૪૩	રીવર ફ્રન્ટ, ગેટ નં.૧ શાહીબાગ.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ભરતભાઈ જયેશભાઈ પટેલ વંદનાબેન જૈન	૯૦૯૯૧૩૮૦૨૮ ૯૪૨૬૩૯૨૯૨૫ ૯૪૨૮૨૩૩૫૭૩
૪૪	બી-૧, સુરજબાગ સો. ડી.કેબીન, સાબરમતી.	M ૫ થી ૬.૩૦	ડૉ.ચંદ્રિકાબેન	૯૮૨૫૬૦૫૦૩૦

This page is sponserd by

શોભનાબેન એચ. પટેલ

૪૫	જે.બી.સોલંકી ચેરી. ટ્રસ્ટ, મધુપુરી રો.હાઉસ મિર્ચી રોડ, સેટેલાઈટ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	કશ્યપ દેસાઈ	૯૪૨૭૩૧૭૯૫૪
૪૬	ચાંદલોડીયા ઓવર બ્રીજ સામે, પ્રાયમરી હેલ્થ સેન્ટરની લાઈન માં, ચાંદલોડીયા.	M ૫.૩૦ થી ૬.૩૦	તૃપ્તિબેન પટેલ	૯૮૨૫૯૯૨૨૧૧
૪૭	સાનિધ્ય પાર્ટી પ્લોટ, જોધપુર ગામ.	M ૫.૦૦ થી ૭.૦૦	ગીતાબેન મનજીભાઈ યોગેશભાઈ	૯૦૯૯૮૮૪૭૯૯ ૯૯૨૫૯૩૯૦૧૦ ૯૪૨૬૦૧૦૨૧૯
૪૮	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા.	E ૪ થી ૫	પારૂલબેન ભામીનીબેન રીમ્પલબેન	૯૯૭૪૧૦૨૨૬૨ ૭૪૮૬૦૯૯૦૨૦ ૭૩૮૩૭૨૭૯૬૦
૪૯	અમુલ ગાર્ડન, બીમાનગર, ઝાંસીના પૂતળા પાસે, સેટેલાઈટ.	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	રાજેશભાઈ	૮૦૦૦૧૮૧૩૩૯

જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૧ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૨-૦૧-૨૧	રજન	૩૩૯૪	૧૦૦૦	જનરલ
૨	૦૮-૧-૨૧	એક વ્યક્તિ તરફથી	૩૩૯૫	૧૧૦૦૦	જનરલ
૩	૧૪-૧-૨૧	રવિ એમ. શાહ	૩૩૯૭	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૪	૦૮-૧-૨૧	બાલાજી ટેક્ષ્ટાઈલ	૩૩૯૮	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૫	૦૨-૦૨-૨૧	બાલાજી ટેક્ષ્ટાઈલ	૩૪૦૦	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૬	૦૪-૦૨-૨૧	પ્રવિણાબેન વી. પંડ્યા	૩૩૯૯	૫૦૦૦	સમાચાર પત્રિકા
૭	૦૮-૦૨-૨૧	મનોજ એસ. શાહ HUF	૩૪૫૧	૫૦૦૦	જનરલ
૮	૧૨-૦૨-૨૧	નટવરલાલ સોમાણી	૩૪૫૪	૧૦૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૯	૧૫-૦૨-૨૧	કિરણ એ. શાહ	૩૪૫૫	૫૦૦૦ ૩૦૦૦ ૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક સિલાઈમાં મોતિયાના ઓપ.
૧૦	૧૬-૦૨-૨૧	એક ભાઈ તરફથી	૩૪૫૭	૩૦૦૦	જનરલ
૧૧	૧૫-૦૨-૨૧	એક ભાઈ તરફથી	૩૪૫૮	૫૦૦૦	જનરલ
૧૨	૧૫-૦૨-૨૧	નેહા દેસાઈ	૩૪૫૯	૩૦૦૦	જનરલ
૧૩	૧૭-૦૨-૨૧	હસમુખ મૂળશંકર દવે	૩૪૬૦	૧૧૦૦	મોતિયાના ઓપ.
૧૪	૨૦-૦૨-૨૧	બીપીનભાઈ ચંદુલાલ શાહ	૩૪૬૧	૨૦૦૦	જનરલ
૧૫	૨૬-૦૨-૨૧	અલ્પા રાગેશ ફડિયા	૩૪૬૨	૫૦૦૦	મોતિયાના ઓપ.

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

This page is sponserd by

બીસીએમ કોર્પોરેશન