

આદર્શ અમદાવાદ
મે-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 નહલ, શ્યામકવાસી
જૈન ઉપાશ્રય પાસે, કોમર્સ કોલેજ છ
સ્તા પાસે, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૮
ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૬૫૪૧૬,
ટ્રસ્ટરજી.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-કમ્પ્યુટરમાં 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 અને અનુક્રમણિકા	૧-૩
૨	તંત્રીલેખ	૪-૫
૩	મે-જૂન ૨૧ આનલાઈન પ્રોગ્રામ	૬ થી ૧૦
૪	પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી	૧૧
૫	જાણો આપણા સ્વયં સેવકોને તથા પ્રાર્થના	૧૨-૧૪
૬	વિવિધ પ્રવૃત્તિના અભિપ્રાય	૧૫
૭	ગતાંકનું વેક્સીનનું બાકી	૧૬-૧૭
૮	મનની તથા તનની તદ્દરસ્તી તથા ડોનેશન	૧૮
૯	સફળતાની ચાવી	૧૯-૨૦
૧૦	દૃઢચરૂપશી વાત	૨૧
૧૧	પેરેન્ટીંગ (માતા વિશે)	૨૨-૨૩
૧૨	પથરીના કન્ડ્રો	૨૪
૧૩	જાહેરાત	૨૫-૨૬

વિવિધ મેગેઝિનના તંત્રીશ્રી

આ પત્રિકા વિવિધ મેગેઝિનના તંત્રીને છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી મોકલવામાં આવે છે. તંત્રીશ્રી આપ સૌને વિનંતી છે કે આપશ્રી મેગેઝિનની એક નકલ આદર્શ અમદાવાદને તેના એડ્રેસ ઉપર અથવા Email : aadarshamdavad@yahoo.co.in ઉપર કોપી મોકલવા વિનંતી છે ઉપરાંત આપશ્રીનો વોટ્સએપ નંબર અને ઈ-મેલ મોબાઈલ ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર મોકલવા વિનંતી છે. સહકારની અપેક્ષા, આભાર

કીરીટ શાહ આદર્શ અમદાવાદ

સ્પેશીયલ

- (૧) કોરોના ગ્રસ્ત માટે સ્પેશીયલ યોગ પાના નં. ૧૧ ઉપર
(૨) માનસિક સમસ્યા માટે કાઉન્સેલીંગ પાના નં. ૨૬ ઉપર

This page is sponsored by

સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા

પૈસો ચડે કે પ્રેમ? બેન્ક બેલેન્સ ઉત્તમ કે હૃદયની કડ્ડલા?

આલેખન: રમેશ તન્ના

માણસ જાતે આર્થિક વ્યવહારોને સરળ બનાવવા પૈસા-રૂપિયાની શોધ તો કરી, પણ હવે આખી દુનિયા તેમાં બરાબરની ફસાઈ ગઈ છે. નાણાં ખરેખર માધ્યમ કે સાધન બનવાં જોઈતા હતા પણ તેણે 'સાધ્ય'નું રૂપ લઈને આખી માણસજાતનું બરાબરનું ગળું પકડ્યું છે.

જીવન જીવવા માટે 'અર્થ'નું એટલે કે નાણાંનું મહત્વ ખરું, પરંતુ જીવન જાણે કે નાણાં માટે જ હોય તેવી પરિસ્થિતિ અનર્થકારી હોય છે.

'અર્થ' અત્યારે 'અનર્થ' બની ગયો છે.

બે વાતો ગાંઠે બાંધવા જેવી છે :

(૧) ઉત્તમ અને સાચું જીવન જીવવા માટે કુદરતે પાયાની જરૂરિયાતો નિઃશુલ્ક તૈયાર આપી જ છે. જેમ કે કુદરતે પૃથ્વી પરનાં દરેક પ્રાણીઓ માટે હવા-પાણીને અને ખોરાકની સગવડ કરેલી જ છે. આ ત્રણ જ દરેક પ્રાણી-પક્ષી-જીવજંતુ માટે અનિવાર્ય જરૂરિયાતો છે. આ ત્રણે-ત્રણ નિઃશુલ્ક છે. કુદરતે તો કોઈ પણ પ્રકારનો ચાર્જ કર્યા વિના સદીઓથી તેનો પૂરવઠો ઉપલબ્ધ કરાવ્યો છે. એક પણ વખત તેનું બિલ મોકલ્યું નથી. જો આ બધું પૈસા ખર્ચાને લેવું પડતું હોત તો?

(૨) જીવનના મહત્ત્વનાં તમામ સત્ય સાવ સાદાં જ હોય છે. જેમ કે સાદું જીવન, બીજાને તકલીફ ન આપવી. પ્રેમ કરવો, સંવેદના રાખવી વગેરે...

મનુષ્ય અડવીતરું પ્રાણી હોય તેમ લાગે છે. એ પોતે જ પોતાની જાળમાં ફસાતો હોય તેવું ઈતિહાસ પરથી લાગે છે. એને વિકાસ વિના ચાલતું નથી. એનો કોઈ વાંધો પણ નથી. માણસ માત્ર વિકાસને પાત્ર. એ નવાં-નવાં સંશોધન કરે, વિજ્ઞાનની આંખે અને ટેકનોલોજીની પાંખે સ્વૈરવિહાર કરે તે

This page is sponserd by

પ્રો. એચ. ટી. કાશીપરા

કબૂલ-મંજૂર છે, પણ એ સ્વાર્થી બની જાય તેનો સખત વાંધો છે. તે સંકુચિત થઈ જાય તે ના ચાલે. તે શોષણ કરે, પ્રદૂષણ કરે, સતત ઝગડા કરે એ કેવી રીતે પાલવે?

શાંતિના ભોગે મળતું સુખ નકામું છે.

આવકની અસમાનતા સાથે થતો વિકાસ અન્યાયકારી છે.

શોષણ સાથેનો કારોબાર ઉચિત નથી.

જે વિકાસ ભષ્ટ્રાચાર, તનાવ અને હતાશાના ત્રિવેણી સંગમ પર ઊભેલો હોય તે વિકાસને કેવી રીતે સ્વીકારવો?

પૈસો અને પ્રેમ સ્પર્ધા કરે તો પૈસો પહેલા રાઉન્ડમાં જ હારી જાય. પૈસો એટલે કે નાણાં તો આજકાલની પેદાશ છે. પ્રેમ સનાતન અને શાશ્વત છે.

સુખ-સગવડો અને સાધનો પાસે વૈભવ છે પણ સંવેદનાનો દુષ્કાળ છે. ગાંધીજી કહેતા કે ગરીબના ઘરમાં જ ઈશ્વર વસે છે. તેમનું આ વિધાન વિવાદાસ્પદ છે તેમ વિચારાસ્પદ પણ છે. અમીરના ઘરમાં ઈશ્વર ના હોય તેવું કેમ બને? વિચારવું જોઈએ.

અલબત્ત, મૂળ વાત એ છે કે પૈસા પાછળની દોટ ઘટાડવા જેવી તો છે જ. જે પૈસો આપણને મળ્યો છે તેના માલિક બનવાને બદલે ટ્રસ્ટી બનીએ. પૈસો માણસને આત્મવિશ્વાસ અને ગૌરવ આપે છે તેમ તેનો અહંકાર પણ વધારે છે.

વિનોબા કહેતા કે બંધૂકની અણીએ કોઈની પાસે કરાવેલું કામ અને પૈસા આપીને કરાવેલું કામ... આ બંનેમાં તાર્કિક રીતે કોઈ જ ફરક નથી.

વિચારવા જેવી ગહન વાત છે. પૈસો પિસ્તોલની ગોળી જેવું કામ કરે છે અને લાખો-કરોડો લોકો તેનો ભોગ બને છે, બની ચૂક્યા છે.

એકવીસમી સદીનો મહામંત્ર એક જ હોવો જોઈએ : માપસર જે માપમાં રહેશે તે જ આપમાં પોતાની જાતમાં રહેશે.

વિશ્વના તમામ તાપનો એક જ ઉકેલ છે : માપમાં રહો.

This page is sponserd by

શક્તિલા સી. પટેલ

મે-જૂન -૨૦૨૧

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	પાસવર્ડ
૧	અનંત શક્તિ	૧૮-૫-૨૧ થી ૨૦-૫-૨૧ બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ગીતાબેન પંચાલ (ટ્રેનર)	aadarsngandavad facebook	
૨	Upgrade Our Immune System	૨૧-૫-૨૧, શુક્રવાર સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર) ૮૪૬૦૦૩૩૯૫૪	aadarsngandavad facebook	facebook
૩	Spiritual Principles of Success સફળ થવાના આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો	૨૧-૫-૨૧, શુક્રવાર રાત્રે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦	સુરેશપટેલ (મેનેજમેન્ટ ટ્રેનર)	Google Meet meet.google.com/bom-hcig.nnt	https:// bom-hcig.nnt
૪	મેથેમેટિક્સની મજા ૪ થી ૮	૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪ મે, બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	ભરતભાઈ મહેતા (ટ્રેનર) ૯૪૦૯૦૫૬૯૯૯	Zoom ID 727 7257 7702	PW-TahSOW
૫	ખાનગી છે કે જાહેર?	૨૧-૫-૨૧, શુક્રવાર સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશમાબેન પાંડે (ટ્રેનર)	aadarsngandavad facebook	
૬	કોરોનામાં વેક્સીન ક્યારે લેવી? ટુ સ્ટોપ પેન્ડેમિક	૨૨-૫-૨૧, શનિવારથી શરૂ બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. નાઝનીન રાણા	aadarsngandavad facebook	
૭	સ્પોકન ઈંગ્લીશ કોર્સ (દર શનિ-રવિ) (૬ અઠવાડિયા સુધી)	૨૨-૫-૨૧, શનિવારથી શરૂ રાત્રે ૭.૪૫ થી ૮.૩૦	ઉર્વીશ ત્રિવેદી (ટ્રેનર)	aadarsngandavad facebook	
૮	પર્સનાલીટી ડેવલોપમેન્ટ (૧૨ વર્ષ અને વધુ) (૬ અઠવાડિયા સુધી)	૨૨-૫-૨૧, શનિવાર રાત્રે ૮.૪૫ થી ૯.૩૦	ઉર્વીશ ત્રિવેદી (ટ્રેનર)	aadarsngandavad facebook	
૯	કમરનો ડુ:ખાવો અને નાભી (પિયોટી) ખસી જવાનું માર્ગદર્શન	૨૩-૫-૨૧, રવિવાર બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. અનુષ્કા શર્મા (NDVD)	aadarsngandavad facebook	
		This page is sponsored by			
		શ્રી રવિભાઈ મનોજભાઈ			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૧૦	How to Keep your Life Healthy with Mind Power	૨૩-૫-૨૧, રવિવાર રાત્રે ૭.૩૦ થી ૯	રવિન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૧૧	Positive Mindset Mental Exercises - Zenyoga	૨૩-૫-૨૧, રવિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૧	ડૉ.આનંદ નાગ્રેયા (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૧૨	Double your Immunity Power by NLP technique	૨૩-૫-૨૧, રવિવાર સાંજે ૪ થી ૪.૪૦	મિતાલી પંચાલ NLP (ટ્રેનર)	Zoom ID 753 5474 3170	PW Immunity12
૧૩	રેકી વિશે માહિતી	૨૪ થી ૨૫-૫-૨૧, સોમ, મંગળ બપોરે ૨ થી ૩	હિરણ્મિન વૈષ્ણવ (રેકી ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૧૪	Workshop of Yoga Corona Course	૨૪-૫-૨૧ થી ૨૯-૫-૨૧ સવારે ૮ થી ૮.૩૦	મનાલી ઝવેરી (ટ્રેનર)	Zoom ID 753 5538 2096	PW-5doGal
૧૫	Art Workshop (૧) ૧૪ વર્ષથી વધુ (૨) ૧૧ થી ૧૩ (૩) ૮ થી ૧૦ (૪) ૫ થી ૭ વર્ષની ઉંમર માટે	(૧) ૨૪-૫ (૨) ૨૫-૫ (૩) ૨૬-૫ (૪) ૨૭-૫ બપોરે ૧૨.૧૦ થી ૧.૨૫	ગુજન The_art_by_gunjan	aadarsgandavad facebook	
૧૬	Blessing se Bissful Life (દુઆથી સાચો આનંદ)	૨૬-૫-૨૧, ૨૭-૫-૨૧ સાંજે ૫ થી ૬	બી.કે. જાનકી (ટ્રેનર)	Zoom ID 951 0348 2450	PW-1212
૧૭	સોશી માટી વ્યાધિ અશાત મન	૨૭-૫-૨૧, ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશમબેન પાડે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૧૭ A	ગુગલ ફોર્મ કેવી રીતે બનાવવું	૨૮-૫-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૧ થી ૨	શ્વેતલબેન સંઘવી ૯૮૯૮૧૪૩૨૭૭	Zoom ID 648 301 7288	Passcode Form
૧૮	“એનર્જી વિજ્ઞાન” સાથે વિચાર અને ભાવનાનું સરવૈયું	૨૯-૫-૨૧, શનિવાર સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. ફાલ્ગુનીબેન ભટ્ટ સં. રેખાબેન અધ્વર્યુ	aadarsgandavad facebook	
This page is sponsored by					
શ્રી કુસુમબેન પટેલ					

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	પાસવર્ડ
૧૯	Mobile Awareness	૨૯-૫-૨૧, શનિવાર સાંજે ૫.૩૦ થી ૬.૧૫	શરદ્દભાઈ શાહ (મોબાઈલ નિષ્ણાંત)	aadarsgandavad facebook	
૨૦	કોવિડ-૧૯ તમાકુ અને ઓરલ હાઈજન જાણવા જેવી બાબતો	૩૧-૫-૨૧, સોમવાર રાત્રે ૮ થી ૮.૫૦	ડૉ.ચિત્રાંગ શાહ (Apollo CBBC)	aadarsgandavad facebook	
૨૧	ઑક્સુપ્રેશર તાલીમ	૧-૬-૨૧ થી ૫-૬-૨૧ બપોરે ૩ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (ઑક્સુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Zoom ફોન 9327001131 ઉપર વોટ્સએપથી રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું	
૨૨	કોવિડ-૧૯ તમાકુ અને ઓરલ હાઈજન જાણવા જેવી બાબતો	૧-૬-૨૧, મંગળવાર રાત્રે ૮ થી ૮.૫૦	ડૉ.ચિત્રાંગ શાહ (Apollo CBBC)	aadarsgandavad facebook	
૨૩	પ્રગતિ છે કે ગતિ છે?	૩-૬-૨૧, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પારે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૪	મૈંગો કેક બનાવો	૪-૬-૨૧, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	મો.નાબેન સોની (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૨૫	How to Keep your Life Healthy with Mind Power	૪-૬-૨૧, શુક્રવાર રાત્રે ૭.૩૦ થી ૮	રવિન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૨૬	કોરોનામાં ફીજ્યોથેરાપીથી જલ્દી સાજ થાવ	૫-૬-૨૧, શનિવાર બપોરે ૨.૪૫ થી ૩.૪૫	ડૉ.નાઝનીના રાણા	aadarsgandavad facebook	
૨૭	ડાટેટ અને ન્યુટ્રીશીયન	૫-૬-૨૧, શનિવાર સાંજે ૪ થી ૫	વૈદ્ય સેજલ શાહ (મેડીકલ ઓફિસર આયુર્વેદ) સંચા. રેખાબેન આંબ્વર્યુ	aadarsgandavad facebook	
		This page is sponsored by			
		શ્રી આશાબેન રાઠી			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	પાસવર્ડ
૨૮	Sujok Awareness Programm	૮-૬-૨૧ થી ૧૦-૬-૨૧ અપોરે ૩ થી ૪	ભાગવતી ત્રિવેદી (થેરાપીસ્ટ)	Zoom ફોન ૯૯૧૩૮૧૬૨૫૦ ઉપર વોટ્સએપથી રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું	
૨૯	ભૂલ ના સ્વીકારવી પુનરાવર્તનની ખાત્રી	૧૦-૬-૨૧, ગુરુવાર અપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશમબેન પાંડે (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૦	Diet in Covid-19	૧૧-૬-૨૧, શુક્રવાર અપોરે ૩ થી ૩.૪૫	રિદ્ધિબેન (ડાયેટ સ્પેશિયાલીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૩૧	Happyness for Healthy Life (બુશી અને તંદુરસ્તી જીવનના આધાર)	૧૧-૬-૨૧ થી ૧૨-૬-૨૧ સોજે ૫ થી ૬	બી.કે.જનકી (ટ્રેનર)	Zoom ID 951 0348 2450	PW-1212
૩૨	કેંફસાના રોગો અને સમાધાન	૧૨-૬-૨૧, શનિવાર અપોરે ૩ થી ૪	ડૉ.નાઝનીન રાણા	aadarsgandavad facebook	
૩૩	Aura Cleansing & 7 Chakra Meditation	૧૪-૬-૨૧, સોમવાર સવારે ૧૦ થી ૧૦.૪૫	રાજમેકવાન (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૪	Search Inner map of Heart for Mind Power	૧૪-૬-૨૧, સોમવાર રાત્રે ૭.૩૦ થી ૯	રવેન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૫	Creative Visylisation	૧૫-૬-૨૧, મંગળવાર સોજે ૬ થી ૬.૪૫	રાજમેકવાન (ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૩૬	How to cure lungs diceses	૬૨ રવિવારે અપોરે ૪ થી ૫	ડૉ.રજનીબિન (નેયરોપથી)	aadarsgandavad facebook	
		This page is sponsored by			
		ડૉ. પુષ્પાબેન મુલતાણી			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ	તારીખ, સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	પાસવર્ડ
૩૭	એક્ઝ્યુપ્રેશર અંગે આપના સવાલ જવાબ નીતાબેનના	દર સોમવાર સોજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્ઝ્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	aadarsgandavad facebook	
૩૮	કલાસિકલ સંગીત અને પિયાનો શીખો (૬ વર્ષથી ઉપર બાળકો માટે)	દર ગુરુવાર સવારે ૧૧ થી ૧૨ જૂનથી ૧૨ થી ૧	નાજુ મોદી (સ્પેશીયાલીસ્ટ ઈન કલાસિકલ, કી-બોર્ડ પ્લેયર્સ)	Zoom ID 553 705 2363	PW piano
૩૯	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	૧-૫-૨૧ થી ૩૧-૫-૨૧ સુધી સવારે ૬ થી ૭	મનોજભાઈ પંજાબી (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID 537 109 3049	PW-124421
૪૦	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	૧-૫-૨૧ થી ૩૧-૫-૨૧ સુધી સવારે ૭ થી ૮	જ્ઞાનાબેન સંઘવી (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID 734 1276 8439	PW-e2qwHh
૪૧	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	૧-૫-૨૧ થી ૩૧-૫-૨૧ સુધી બપોરે ૧૧ થી ૧૨	રંજનબેન પટેલ (યોગા ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૪૨	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	૧-૫-૨૧ થી ૩૧-૫-૨૧ સુધી સોજે ૪ થી ૫	હિરલબેન પટેલ (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID 814 5288 3775	PW-123456
૪૩	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	૨૩-૩-૨૧ થી ૩૧-૫-૨૧ સુધી સોજે ૫ થી ૬	યોગીનીબેન ધોળકિયા (યોગા ટ્રેનર)	aadarsgandavad facebook	
૪૪	રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	દર શનિવારે સોજે ૫ થી ૬	મીનુ સેવકાની ૮૩૨૦૧૭૩૮૮૭	Zoom ID 811 895 8553 વોટ્સઅપથી રજીસ્ટ્રેશન કરાવવ	ઉપર
૪૫	(૧) સિનીયર સીટીઝન માટે શનિવારે (૨) રેગ્યુલર યોગ (મે-૨૦૨૧)	(૧) દર શનિવારે, બપોરે ૩ થી ૪ (૨) દર રવિવારે, સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	સ્મૃતિબેન શાહ મીનાક્ષીબેન મોદી જીગીશાબેન (યોગા ટ્રેનર)	Zoom ID 890 226 554	PW-196163
		This page is sponsored by			
		દીનાબેન હેમંતભાઈ શાહ			

(૧) શ્રદ્ધાંજલિ : શ્રી બચુભાઈ રાવલ તા.૩-૪-૨૦૨૧ના રોજ અવસાન પામ્યા છે. તેઓ શ્રી આદર્શ અમદાવાદમાં વેદિક મેથ્સની તાલીમ આપતા હતા. તેમને લગભગ ૧૦ બેચો વેદિક મેથ્સની અમદાવાદના વિવિધ વિસ્તારમાં આપી છે અને ઘણા વેદિક મેથ્સના ટીચર્સ તૈયાર કર્યા છે. આદર્શ અમદાવાદ તેઓશ્રીને હૃદયપૂર્વક શ્રદ્ધાંજલિ અર્પે છે. બીજા ટીચર્સને આગળ આવવા અપીલ.

(૨) સ્વસ્થ તબિયતની શુભેચ્છા : આદર્શ અમદાવાદમાં ડ્રોઈંગ (ચિત્રકામ ક્ષેત્રે સેવા આપતા શ્રી આનંદભાઈ જોષી, લગભગ દોઢ વર્ષ પહેલાં એક્સીડન્ટ થયો હતો. ત્યારથી અત્યાર સુધી તે ડ્રોઈંગનો આ કલાકાર કોમામાં છે. તેમનો બીજો ભાઈ મંદિરમાં પૂજા કરે છે. તેમના માતૃશ્રી કૌશલ્યાબેન સાથે તબિયતના સમાચાર પૃચ્છા કરી હતી. શ્રી આનંદભાઈ કોમામાંથી નીકળી બહાર આવી સ્વસ્થ થાય તેવી આદર્શ અમદાવાદ પ્રાર્થના કરે છે.

(૩) કોરોનામાં અફવા નહી, અવેરનેસ ફેલાવીએ.

હર હાલમાં લડીશું, જીતીશું અને જીવીશું.

(૪) કોરોનાગ્રસ્ત દર્દીઓને યોગ દ્વારા સ્વસ્થ થવા માટે માર્ગદર્શન :
અર્યનાબેન - સોમ, બુધ ને શુક્ર સાંજે ૪ થી ૬, મો.૮૨૦૦૬૮૫૦૩૫
વર્ષાબેન - મંગળ, ગુરુને શનિ સાંજે ૫ થી ૬ મો.૮૭૨૬૮૫૮૭૧૬

(૫) આર્ટ વર્ક : આર્ટ વર્ક ૧૪ વર્ષથી વધુ, ૧૧ થી ૧૩, ૮ થી ૧૦ અને ૫ થી ૭ વર્ષના ઉંમરના માટે રાખવામાં આવ્યું છે. જેમાં ફેસબુકમાં જોડાઈ શકશો. તેમાં શું શું લાવવાનું છે તે તેના ફલાયર ઈમેજમાં લખ્યું છે. જે ગુંજન આર્ટ દ્વારા બેંગલોરથી ફેસબુક ઉપર તેઓ શીખવશે.

(૬) અભિનંદન : ડૉ.દમયંતીબેન, ડૉ.વીરેન્દ્ર મોદીને તેમના સારા કામ માટે તેમના મીલેટ્રી ડીપાર્ટમેન્ટ તરફથી એવોર્ડ મળ્યો છે તે બદલ અભિનંદન.

(૭) કોરોનાના કારણે યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ તથા ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ તાલીમમાં વિલંબ થયો છે. નવી તારીખ પરિસ્થિતિ સુધર્યા બાદ જાહેર થશે.

This page is sponserd by

વર્ષાબેન કિશોરભાઈ શેઠ - કલોલ

જાણો આપણા સ્વયં સેવકોને

(૧) પંકજભાઈ શાહ

જન્મ તારીખ ૧૯૭૪ છે. તેઓ ૧૯૮૪થી સંગીતક્ષેત્રે છે. ૧૦ વર્ષની ઉંમરથી સંગીત ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. ૧૦ વર્ષની ઉંમરથી જ સ્ટેજ પર ગાવાનું ચાલુ કર્યું હતું.

ડૉ.મુદ્રિકાબેન જાનીની કલાસીકલ મ્યુઝીકલ ટ્રેઈનીંગ લીધી. તેમના જ માર્ગદર્શન હેઠળ બેચલર ઓફ મ્યુઝીકલ કર્યું. વિશારદની ડીગ્રી ૧૯૯૨માં મેળવી. નાનપણથી ૧૯૮૪ થી જ સ્કુલની ટેલેન્ટ ઈવર્નીંગથી સ્ટેજ પોગ્રામ કર્યા. દીપેશ દેસાઈ - ટીંગટોંગ - બાળકોની સંસ્થા ચલાવતા તેમની સાથે જોડાયા હતા.

૧૯૯૬માં સીંગર પરીખે ખૂબ જ કામ કર્યું. ગ્રેજ્યુએશન કોમર્સ દરમ્યાન ચાલુ હતું તે દરમ્યાન ૧૯૯૩થી મ્યુઝીક શીખવવાનું ચાલુ કર્યું, જે ચાલુ જ છે. કી-બોર્ડ પ્લેયર છે. આ રીફર દરમ્યાન ગૌરાંગ વ્યાસ અને રાસબીહારી દેસાઈ સાથે જોડાયા. તેમના કોરસવૃંદમાં પણ અવાજ આપતા હતા. ગૌરાંગ વ્યાસના સંગીત-ગરબાના ઘણા આલબમમાં તેમણે ગાયું છે.

૧૯૯૮થી કી-બોર્ડ પ્લેયર ચાલુ કર્યું. તેમનું પોતાનું મ્યુઝીક બેન્ક ચાલુ કર્યું અને Stage પોગ્રામ આપે છે. ત્યારબાદ સીંગીંગ ઓછું કરીને ટીચીંગ મેઈન કર્યું. તેમને ડૉ.સુધીર ખાંડરકરના માર્ગદર્શનમાં વોઈઝ કલચરલ ટ્રેઈનીંગ પણ લીધી છે. બોલીવુડ સાથે પણ ઘણી કોન્સેપ્ટ કરી છે. બોલીવુડ કલાકાર સાથે પોગ્રામ કર્યા છે.

આદર્શ અમદાવાદ સાથે ૨૦૧૪-૧૫થી જોડાયા છે. જેમાં અઠવાડિયે એક દિવસ સંગીત શીખવે છે અને કી-બોર્ડ પણ શીખવી રહ્યા છે. દર વર્ષે એક વાર્ષિક સંગીત પોગ્રામ આદર્શ અમદાવાદના સંગીત શીખેલા કલાકાર સાથે આપે છે.

(૨) વૈદ્ય હસુમતી (હસીબેન) પરીખ

વૈદ્ય હસુમતીબેન તા.૭-૭-૧૯૫૦માં મધ્યમ સુખી પરિવારમાં જન્મ, વતન સિદ્ધપુર, તા.મહેસાણા જિ.કલોલ ઉ.ગુ.ખાતે થયો છે.

ધાર્મિક વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર. પિતાજી એક વેપારી નામ-પોપટભાઈ પરીખ, માતા-આનંદીબેન જે હાલમાં ૮૧ વર્ષે તંદુરસ્ત અને કાર્યરત છે.

This page is sponserd by

ગૌતમ વી. શાહ

માતા-પિતા બંને ભણવામાં હોંશીયાર. પિતા કોલેજ કરી, મમ્મી ફાઈનલ પાસ. પપ્પા કર્મચોગી, માતા ધર્મચોગી.

B.S.A.M. ૧૯૭૨, M.B.Bs. થવાની ખૂબ ઈચ્છા પણ ટકા ઓછા પડ્યા તેથી B.S.A.M. અખંડાનંદ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયમાં પ્રવેશ લીધો. સંસ્કૃતમાં સારા માર્ક તેથી સ્કોલરશીપ મળી અને વૈદ્ય બન્યા ૧૯૭૨માં અભ્યાસ પૂરો થતાં પ્રાઈવેટ દવાખાનામાં સેવા આપી. ૧૯૭૯માં G.P.S.G. દ્વારા પાસ થઈ ગર્વ.ઓફ ગુજરાત આરોગ્ય વિભાગ ગાંધીનગર દ્વારા M.O.C.H.V. તરીકે સેવાની શરૂઆત કરી.

૨૦૦૬માં સ્વૈચ્છીક નિવૃત્તિ લીધી કારણ આયુર્વેદ અને તે દ્વારા સમાજની સેવા કરવાની ઈચ્છા થઈ.

૨૦૦૭માં “પતંજલી” હરિદ્વાર ખાતે તાલીમ અને પરીક્ષા આપી ઉત્તીર્ણ થઈ પતંજલી ચિકિત્સાલય સેટેલાઈટ અમદાવાદ ખાતે સેવાની શરૂઆત કરી. હાલમાં પણ પતંજલી આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતે માનદ્ સેવા આપું છું.

અન્ય પ્રવૃત્તિ : ડૉક્ટર, વૈદ્ય હંમેશા શું ના ખાશો તે કહે. પણ મને થયું કે હવે શું ખાવું ક્યા રોગમાં તે કહેવું જોઈએ. અને આ માટે પ્રયત્નશીલ બની.

- ઈ ટી.વી. રસોઈ શો માટે આમ જ “ડીશ ફોર ડીસીઝ” અંગે શાસ્ત્રોક્ત રસોઈની શોધ કરી. ઘણા આયુર્વેદ ગ્રંથોનો સહયોગ લીધો અને સતત ૨ વર્ષ સુધી રોગ સામે રસોઈના પોગ્રામ કર્યા અને બસ પછી ટી.વી.૯, વી ટી.વી. વિ.માં ઘણા ટી.વી પોગ્રામ આપ્યા.

- “હેર કહે હલો” પ્રથમ બુક લખી.

- આ સિવાય જુદી જુદી મહિલા સંસ્થા, કલબ વિ.માં આયુર્વેદ અને આરોગ્ય અંતર્ગત કાર્યક્રમ કર્યા અને હજુ પણ ચાલુ છે.

- આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થામાં પણ આરોગ્યલક્ષી લેક્ચર આપે છે.

ક્લીનીક : રોજ સવારે ૧૦ થી ૧ સુધી આયુર્વેદ ક્લીનીક ચલાવે છે અને એક નાડીવૈદ્ય તરીકે પ્રતિષ્ઠિત છે. ૫૦ વર્ષની પ્રેક્ટીસ થવા આવી. હવે દર્દીની દર્દભરી વાતો અને હાલત જોઈ જોઈ એક જ વિચાર આવે કે કેમ કરી આને રોગમુક્ત કરું અને તે ભાવનાથી ઘણીવાર ગ્રંથો લઈ મોડી રાત સુધી જટીલ રોગને હરાવવાની કોશીશ કરે છે અને કહે છે કે ભગવાનને કહું છું કે મૃત્યુ તો નિશ્ચિત છે પણ ફરી જન્મ મળે તો મને વૈદ્ય જ બનાવજે. વધુ શું કહું?

This page is sponserd by

અરૂણાબેન એમ. મોદી

પ્રાર્થના (વોટ્સએપ દ્વારા)

હે પ્રભુ, હે દયાના સાગર આ તે શું ધાર્યું છે
તારા બાગના ફૂલો આજે ટપોટપ મરી રહ્યા છે
કદાચ માળીની ભૂલ હોય તો પણ
આટલી મોટી સજા તો ન હોય?
મંદિર-મસ્જિદ, બાગ-બગીચાને સ્કૂલો બંધ કરીને
ફક્ત હોસ્પિટલો અને સ્મશાન જ ચાલુ રાખ્યા
આ તે શું કર્યું... પ્રભુ
તું મોટો એની ના નથી પણ તેજ ખેલ માંડ્યો છે
એમાં તો સુદામા પણ બચે તેમ નથી !
પછી બીજો મિત્ર ક્યાંથી લાવીશ?



હે પરમ પિતા પરમેશ્વર હમ સબ આપકે બચ્ચે હૈ
હો સક્તા હૈ કિ હમસે કોઈ બહુત બડી ગલતી હો ગઈ હો
જાને અનજાને મેં હમને કિસીકા દિલ દુઃખાયા હૈ
હમ સબ ભૂલન હાર હૈ, આપ પાલનહાર હૈ
બક્સો હમ સભી કે ગુનાહો કો આપ મુઝે,
મેરે પરિવાર કો મેરે દોસ્તો કો, મેરે પરિચિતો કો ઓર
સમસ્ત સંસાર કે પ્રાણીઓ કો ઈસ મહામારી સે બચાઓ
કેવલ આપ હી હમારી રક્ષા કર સક્તે હો.

❖ આશા છે કે આ દિવસો પણ જશે.

This page is sponserd by

સંસ્કૃત ટ્રેડ કોમ

વિવિધ પ્રવૃત્તિના ફીડબેક-અભિપ્રાય

(એ) ભાર્ગવીબેનનો સુબેક વિશે : (૧) નિશા પંડ્યા સિનિયર યોગ કોચ GSYB, યોગ ઈસ્ટ્રક્ટર આયુર્ષી જણાવે છે કે તમે આટલું સરસ, સરળ ભાષામાં અને ખૂબ જ અસરકારક પદ્ધતિ શીખવી દીધી છે. આદર્શ અમદાવાદના હૃદયથી આભાર. હું યોગ, પ્રાણાયામથી સારવાર કરતી હતી. હવે સૂજોકથી પણ સારવાર કરીશ. (૨) મિલી શાહ - મુલુંડ મુંબઈથી જણાવે છે કે આ ત્રણ દિવસની તાલીમમાં તમે આપની સારવાર આપના હાથમાં એવી જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી આપી દીધી છે. ઘરમાં રહેલી નાની-નાની વસ્તુઓથી મોટા-મોટા રોગ કેમ સારા કરી શકાય તે સાદીને સરળ ભાષામાં શીખવ્યું. તમારા આદર્શ અમદાવાદના ઓનલાઈન પ્રયોગથી વધુને વધુ લોકો જોડાઈ શકે અને પોતાને જાગૃત કરી શકે તેવી અંતરની શુભેચ્છા.

(બી) નીતાબેન શેઠના એક્યુપ્રેશર : (૧) ઉંમર ૫૫ વર્ષ છે. મારા હસબન્ડને માર્ઈનગ્રેઈન છે. અત્યારે માથું દુઃખે કે માથાની પાછળ બે સાઈડમાં અને એક જમણા પગે એમ ત્રણ પોઈન્ટ આપ્યા અને પગમાં કાળો કલર પણ કર્યો. ૫૦ ટકા રાહત થઈ ગઈ છે. નીતાબેન વધુ જણાવશો કેટલી વાર પોઈન્ટ આપવા.

(સી) મને થોડા સમય પૂર્વે ડાબી બાજુ ચેસ્ટ પેઈન હતું. ૩-૪ દિવસ દુઃખાવો સહન કર્યા બાદ ડૉક્ટરને બતાવતા પેઈન કીલર આપેલ. જોઈએ તેવી રાહત ના થઈ. ૫ઠ્ઠી આદર્શ અમદાવાદના યોગા સર મયુર સરને વાત કરી. હાથમાં એક્યુપ્રેશરના પોઈન્ટ આપેલ અને તુરત જ દુઃખાવો ગાયબ થઈ ગયેલ. ત્યારબાદ હજુ સુધી ૨૦-૨૫ દિવસ થયા પણ તે જગ્યાએ પેઈન નથી તેવું સુખ્યા કોન્ટ્રાક્ટર જણાવે છે.

(ડી) સિલાઈ : જાગૃતિબેન સ્નેહલભાઈ પટેલ મો.-૭૭૭૮૨૫૭૮૨૨ જણાવે છે કે આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા ઘાટલોડિયામાં ચાલતા સિલાઈ કલાસમાં હું સીવણ શીખી. ત્યાં દિપ્તીબેન મીસ્ત્રીએ સરસ સિલાઈ કામ શીખવ્યું. ડ્રેસ, બ્લાઉઝ, ચણીયાચોળી વિગેરે સરસ શીખવ્યું અને નિર્મળાબેન અગ્રવાલનો પણ સરસ સપોર્ટ-સહકાર મળ્યો. નિર્મળાબેન અમને અલગ અલગ રમત, હાઉઝી, મ્યુઝીકલ ચેર રમાડતા ખૂબજ આનંદ થતો. અત્યારે મારી જોડે સિલાઈ મશીન છે. હું ઘરે રહી રૂપિયા કમાઉં છું અને પગભર છું. આદર્શ અમદાવાદ નિર્મળાબેન, દિપ્તીબેન મિસ્ત્રીનો ખૂબ ખૂબ આભાર. હું આજે પગભર છું.

(ઈ) Regular on Line Yoga : Thanks to Aadarsh Amdavade, your every faculty is very well prepared for gow deliver positivities and how to do yoga normally keep it up and of a aadarsh amdavad.

This page is sponserd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - ઠ. જનકભાઈ

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

(વેક્સીનનું ગતાંકનું ચાલુ ડૉ. ચિરાગ માત્રવડીયા, રાજકોટ)

(૩) શું વેક્સીનની શરીર પર થતી આડઅસર વાસ્તવમાં ફાયદાકારક છે? જવાબ છે હા...! પણ હકીકતમાં એ વેક્સીનની આડઅસર છે જ નહીં.

ઉપર વર્ણવ્યું એમ જ્યારે વેક્સીનમાં રહેલ મૃત વાઈરસ શરીરમાં ઈન્જેક્શન મારફત દાખલ થાય ત્યારે આપણું શરીર શ્વેતકણો એને દુશ્મન સમજી પડકારે છે. આ પડકારનું પરિણામ છે તાવ, કળતર, દુઃખાવો.

વાસ્તવમાં વેક્સીન લીધા બાદ તાવ આવવો એ આડઅસર નથી પણ આવકાર્ય પ્રક્રિયા છે જે સૂચવે છે કે વેક્સીન અસર કરી રહી છે અને શરીરે એને યોગ્ય રિસ્પોન્સ/પ્રતિભાવ આપ્યો છે.

વેક્સીન લીધાના ચાર છ કલાક બાદ આવું થઈ શકે છે. તાવ આવશે કે નહીં? કળતર થશે કે નહીં? આવી અનેક અસરનો આધાર વ્યક્તિની તાસીર અને વેક્સીનની અસરકારકતા ઉપર રહેલો છે. માટે વેક્સીન લીધા બાદ એકાદ દિવસ આવું થાય તો ગભરાવવું નહિ. એ શરીરમાં થતી હકારાત્મક પ્રતિક્રિયા છે.

(૪) શું વેક્સીન લેવી જોઈએ?

જવાબ છે સ્પષ્ટ ‘હા’.

જો ગંભીર બીમારી ન હોય તો કોઈપણ વ્યક્તિ વેક્સીન લઈ શકે છે. જેમને હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, થાઈરોઈડ હોય એમણે ડૉક્ટરને બતાવી એમની દેખરેખ અને સૂચન હેઠળ ખાસ વેક્સીન લઈ લેવાય જેથી જો કોરોનાની ઝપેટમાં આવે તો ગંભીર અસર કે પરિણામથી બચી શકાય. વેક્સીન લેવાનો ફાયદો એ છે કે પાછળથી કોરોનાની ઝપેટમાં આવીએ તો પણ એની અસર બહુ ખાસ નથી થતી અને સર્વાઈવલ સહેલું રહે છે. હેરાન ઓછું થવું પડે.

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

જવાબ છે “હા”.

આ વેક્સીન છે, અમરત્વનું વરદાન નથી ! સામાન્ય રીતે વ્યક્તિની તાસીર મુજબ વેક્સીનના પહેલા અને બીજા ડોઝ બાદ અમુક અઠવાડિયામાં શરીરમાં રોગ સામે લડતા એન્ટિબોડી બનવાનું શરૂ થાય છે. આજ વેક્સીન લીધી અને

This page is sponsored by

જ્યાત્મા ટેક.

આજ જ એન્ટીબોડી બની જાય એવું ન થઈ શકે. વેક્સીન લીધા બાદ શરીરમાં એન્ટીબોડી બનતા આશરે પંદરથી પચાસ દિવસ લાગી શકે. માટે વેક્સીન લીધા બાદ પણ જો સાવચેતી ન રાખીએ તો દોઢ-બે મહિનામાં કોરોના થઈ શકે.

વેક્સીનનો મજબૂત ફાયદો એ કે જો એ લીધી હોય તો ગંભીર અસરથી ચોક્કસપણે બચી શકાય છે. એ ઉપરાંત નાનપણથી ઓરી, અછબડા, હડકવા વગેરે જેવી કેટલીય વેક્સીન આપણે લઈને હાલમાં સામાન્ય જીવન જીવીએ છીએ. વેક્સીનનો ફાયદો છે, નુકસાની નથી.

બીજું કે હાલમાં વેક્સીન સિવાય અન્ય કોઈ વિકલ્પ નથી. આવનારા વર્ષોમાં જરૂર કોરોના સામે વધુ અસરકારક વેક્સીન અને ટેબ્લેટ ફોર્મમાં મેડિસીન આવશે. ત્યાં સુધીમાં કોરોના જોડે જીવવું એટલું સામાન્ય લાગશે કે એક સમયે કરેલું લોકડાઉન પણ કદાચ હાસ્યાસ્પદ લાગશે છતાં દવાના અભાવે જે તે સમયે એ નાખવું જરૂરી હતું. હાલમાં કોઈ અન્ય દવા નથી ત્યારે માસ્ક, હાથની સફાઈ અને વેક્સીન થકી જ બચી શકાય એમ છે.

(૬) વેક્સીનની અફવાઓ.

આપણી તુચ્છ વોટ્સએપ-ફોરવર્ડયા-યુનિવર્સિટીમાં હમણાં બે મેસેજ વાંચ્યા. જેમાં એક હતો વેક્સીન એ નપુંસક કરી દેવાનું કાવતરું છે અને બીજું હતું વેક્સીનમાં એન્ટી-હિન્દુ દ્રવ્ય છે... બ્લા..બ્લા..બ્લા..

હદ છે. આવા અભણ લબાડ પોતે તો કશું વિજ્ઞાન ભણ્યા સમજ્યા ન હોય. ન તો તસ્દી લીધી હોય જાતે જાણવાની. આવા હરામ હાડકાંના બનેલા અભણ અંગુઠાછાપ ઠોબારવના લીધે જ દેશ વિજ્ઞાનને સમજવામાં અને અપનાવવામાં પાછળ રહ્યો. વોટ્સએપ પર જ્યારે વેક્સીન વિશે ખોટી અફવાઓ વાંચું ત્યારે હસવું કે રડવું એ જ ખબર ન પડે.

સાયન્સનો વિદ્યાર્થી રહ્યો છું અને આજીવન રહીશ. સાયન્સ ભણ્યો પણ છું અને ભણાવું પણ છું એટલે આવા ગપ્પા વાંચ્યા બાદ જ નક્કી કરેલું કે ભલે લાંબી પોસ્ટ થાય. કોઈ વાંચે કે ન વાંચે પણ સત્ય કહેવાવું જોઈએ. વેક્સીન પાછળનું ખરું વિજ્ઞાન આમ લોકો વચ્ચે વહેંચાવવું જોઈએ. બસ એ જ હેતુથી આ લખ્યું છે.

This page is sponsersd by

નાણાવટી પબ્લીક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - ઠ. જનકભાઈ

મનની અને તનની તંદુરસ્તી, સફળતા, સમૃદ્ધિ માટે આ પ્રાર્થના દર કલાકે શ્રદ્ધા, ધીરજ, આત્મવિશ્વાસના ભાવ સાથે બોલવી

વિશ્વમાં સૌનું શુભ થાવ... સૌનું કલ્યાણ થાવ

- ❖ હું મારા મનનો, વિચારોનો, બુદ્ધિનો, ઈન્દ્રિયોનો માલિક છું.
- ❖ હું મન અને તનથી તંદુરસ્ત સફળ શ્રેષ્ઠ યુવાન છું.
- ❖ હું સ્ફૂર્તિવાન શક્તિશાળી વિકારો મુક્ત નવયુવાન છું.
- ❖ મેં કોઈને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તો બીનશરતી માફી માગું છું.
- ❖ મને કોઈએ દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તો બિનશરતી માફ કરું છું.
- ❖ હું નિર્ભય છું કારણ કે ઈશ્વર હંમેશા મારી સાથે જ છે.
- ❖ હું સમયવાન, ધનવાન અને પરોપકારી છું.
- ❖ હું દરરોજ ત્રણ સારા કામ કરું છું અને રાત્રે સૂતા પહેલા મારી જાતને જણાવું છું.
- ❖ ઈશ્વરે મને સુંદર જીવન આપ્યું તે બદલ ઈશ્વરનો ઘણો જ આભારી છું.
- ❖ હું દરેકની વાત પ્રેમથી આનંદથી શાંતિથી સાંભળું છું અને વાત કરું છું.
- ❖ હું હંમેશા વર્તમાનમાં જીવું છું, કાયમ હસતો રહું છું.
- ❖ મારું વર્તમાન અને ભવિષ્ય ખૂબ જ ઉજળું છે.
- ❖ મારા શરીરે, સમગ્ર કુદરતે, વિશ્વબંધુઓએ મને રોટી, કપડાં અને મકાન આપ્યા તે બદલ તેમનો આભાર માનું છું અને દરેકને તેમના ગુણો અવગુણો સાથે જેવા છે તેવા પ્રેમથી સ્વીકારું છું.
- ❖ મારા પરિવારના સભ્યો, મારા પાડોશી, મિત્રો, સોસાયટીના રહીશો, શહેરવાસીઓ અને મારા દેશ તેમજ સમગ્ર વિશ્વબંધુઓ મન અને તનથી તંદુરસ્ત છે.
- ❖ હું શરીર નથી, શરીર મારું નથી, શરીર વિશ્વના કલ્યાણ માટે છે...
- ❖ દુનિયામાં મારું કશું નથી, મારે કંઈ જોઈતું નથી...

- દિનેશભાઈ શાહ

એપ્રિલ-૨૦૨૧ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૧-૦૪-૨૧	એક બહેન તરફથી	૪૦૦૧	૧૦૦૦	જનરલ
૨	૦૩-૦૪-૨૧	નિર્મળાબેન અગ્રવાલ	૪૦૦૨	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૩	૦૭-૦૪-૨૧	ભૂમિદયા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ	૪૦૦૩	૧૧૦૦૦	જનરલ
૪	૧૬-૦૪-૨૧	જ્યોતિકા શાહ	૪૦૦૬	૫૦૦૦	જનરલ
૫	૧૯-૦૪-૨૧	ગિરીશ શાંતિલાલ નાણાંવટી HUF	૪૦૦૫	૧૦૦૦૦૦	જનરલ

This page is sponsersd by

ગૌતમ વાડીલાલ

સફળતાની ચાવી એટલે કામનું ગૌરવ

જાદવજી કાનજી વોરા દ્વારા

ઈન્ફોસિસના ચેરમેન શ્રી કે.વી. કામથે ઈશા ફાઉન્ડેશનના સ્થાપક અને સુપ્રસિદ્ધ આધ્યાત્મિક ગુરુ શ્રી જગ્ગી વાસુદેવ સાથે કરેલા સત્સંગ દરમિયાન સર્જનાત્મક વિચારો ધરાવતા આ ગુરુએ કહ્યું હતું કે, ‘તમારો કાર્ય પ્રત્યેનો લગાવ પ્રિયતમ પ્રત્યેનો પ્રેમ જેવો હોવો જોઈએ. તમારો કાર્ય પ્રત્યેનો અભિગમ આનંદદાયક હોવો જોઈએ. કદાચ પ્રેમ પ્રકરણ જેવો હોવો જોઈએ. અન્યથા તમે કાર્યનો આનંદ ના લઈ શકો.’

આપણે જે પણ કામ કરતા હોઈએ તેમાં એક પ્રકારના ગૌરવનો અનુભવ થતો હોવો જોઈએ. કામ કરતી વખતે જો ગૌરવ અનુભવાતું હોય તો તે કામમાં ક્યારેય પણ થકાવટ કે કંટાળો આવતો નથી. એ કામ સફળતાને જ વરે છે. પણ જો એ જ કામ રસ લીધા વગર વેઠ ઉતારતા હોઈએ એમ કરાતું હોય તો તેમાં ચોક્કસપણે થકાવટ લાગશે અને કંટાળો પણ આવશે જ. અનિચ્છાએ થતા કામમાં ક્યારેય પણ Job Satisfaction - કાર્ય પરિપૂર્ણ થયાનો આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

ઈ.સ.પૂર્વે ૩૫૦ વર્ષ પહેલાં હહાપણ અને જ્ઞાનનો ભંડાર ગણાતા તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠના પ્રાધ્યાપક યાણક્યએ કહ્યું હતું કે, ‘જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે કોઈ પણ કામ શરૂ કરતાં પહેલાં પોતાની જાતને ત્રણ પ્રશ્ન કરો : હું આ કામ શા માટે કરી રહ્યો છું? આ કામનું પરિણામ શું આવશે? અને આ કામમાં હું સફળ થઈ શકીશ ખરો? આ સવાલો ઉપર ઊંડાણપૂર્વક વિચાર્યા બાદ સંતોષકારક જવાબ મળી જાય, તે પછી જ આગળ વધો !’

હાલમાં આપણે જેમની ૧૫૦મી જન્મજયંતી ઉજવી રહ્યા છીએ એવા યુવાપેઢીના પથદર્શક સ્વામી વિવેકાનંદે લખ્યું છે કે, “Work is worship. Every duty is holy and devotion to duty is the highest form of the worship of God. When you are doing any work. do not think of anything beyond. Do it as worship, as the highest worship and devote your whole life to it for the time being.” કામ એ જ પ્રાર્થના છે. દરેક ફરજ પવિત્ર છે અને ફરજ પ્રત્યેનો અનુરાગ એ સર્જનહાર પ્રત્યેની નિષ્ઠાનો સર્વોચ્ચ કક્ષાનો ભક્તિભાવ છે. જ્યારે તમે કોઈ પણ કાર્ય કરતા હો, ત્યારે એ સિવાય કાંઈ જ ન વિચારો. તમારા કાર્યને તમે પ્રાર્થનાની જેમ કરો. સર્વોચ્ચ કક્ષાની પ્રાર્થના. તમારું સંપૂર્ણ જીવન તમારા કાર્ય માટે સમર્પિત કરી દો !

મને યાદ આવે છે અમારી યુરોપની મુલાકાત વખતે લંડનમાં થયેલો એક અનુભવ. અમારી બસ ઊભી રહી કે તરત જ અમારી આગળ ઊભેલી એક ચક્રચકિત લાંબી કારમાંથી ઉતરીને એક ભવ્ય વ્યક્તિત્વ ધરાવતો સૂટ પહેરેલો, આશરે છ-સવા છ ફૂટ ઊંચાઈવાળો માણસ અમારી સામે આવીને ઊભો રહી ગયો. અમને જોઈને તરત જ

This page is sponsersd by

પાર્વતીબેન એસ. પટેલ

બોલ્યો, “How is the street?” “આ ગલી કેવી લાગી?” આ પ્રશ્નનો હેતુ અમને ખાસ કંઈ પ્યાલ ન આવ્યો પણ અમે ધીમેથી કહ્યું. “Fine ! સરસ !” તેણે આભારવશ ચહેરે કહ્યું, “Thank you very much. I am in charge of the street !” “આપનો ખૂબ જ આભાર. આ ગલીની દેખરેખ માટે હું જવાબદાર છું !” અમે વિચારતા હતા ત્યાં અમારી Tour conductor - પ્રવાસ વ્યવસ્થાપકે આવીને ખુલાસો કર્યો કે આ ભાઈ આ ગલીના સફાઈ કામદારોના વડા છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો એ ભાઈ એ ગલીના સફાઈ કામદારો ઉપર દેખરેખ રાખનાર હતા. અમે આશ્ચર્ય ચકિત થઈ ગયા. એક સફાઈ કામદારને પોતાનું કામનું આટલું ગૌરવ ! ખરેખર કોઈ જ કામ નીચું હોતું નથી ! જ્યારે કોઈ પણ કામ પૂરી નિષ્ઠા અને ગૌરવથી કરાતું હોય ત્યારે એ કામની ફળશ્રુતિ શ્રેષ્ઠ હોય એમાં શંકાને કોઈ સ્થાન હોઈ શકે ખરું?

મને હજી યાદ આવે છે કેટલાક વર્ષો પહેલાનો મુલુંડનો એક રીક્ષાવાળો. સાફ સુથરા સફેદ પેન્ટ શર્ટ પહેરેલો એ રીક્ષાવાળો સવારના જો તમને મળી જાય તો તો સમજો કે તમારો આખો દિવસ જ સુધરી ગયો ! રીક્ષામાં બેસો કે હસીને આવકારે, “Good morning Sir. Have a seat.” “નમસ્તે સાહેબ, સ્થાન ગ્રહણ કરો.” ચારેક છાપાઓ બતાવતા કહે, “Which newspaper would you like to read?” “આપને ક્યું છાપું વાંચવું ગમશે?” એની રીક્ષામાં બેસતા જ મન પ્રસન્ન થઈ જાય. તમને આ વાત એક જોક-મજાક જેવી લાગશે કે સૂરજ આજે આ કઈ બાજુ ઊગ્યો? પણ આ મને પોતાને થયેલો એક જાતઅનુભવ છે ! જો કે હાલમાં કેટલાક વરસોથી આ રીક્ષાવાળો નજરે ચડ્યો નથી. મને તેણે પોતાના ઘરના ટેલિફોન નંબર પણ આપેલા. તે ગ્રેજ્યુએટ થયેલો હતો. સંજોગોવસાત કદાચ રીક્ષા ચલાવતો હશે. પ્રગતિની રાહ પર તેણે હવે અન્ય કોઈ મનગમતો વ્યવસાય સ્વીકારી લીધો હશે. આવો અનુભવ આપણી ફક્ત સવાર જ નહીં, પણ આખો દિવસ સુધારી દેતો હોય છે.

મિત્રો, સફળતા મેળવવાના બે જ રસ્તા છે. જો ભાગ્યશાળી હસો તો મનગમતું કામ - વ્યવસાય તરીકે મેળવી શકશો અથવા બીજો રસ્તો એ છે કે જે પણ કામ કરતા હો તેને જ મનગમતું કામ બનાવી દો. કામને પ્રેમ કરો. જીવનમાં સફળતા હાંસલ કરવા હંમેશા ધ્યાનમાં રાખજો કે કોઈ પણ કામ નાનું નથી. દરેક કામનું એક મહત્ત્વ હોય છે. તમને કદાચ કોઈક કામ નાનું કે ઓછું મહત્ત્વનું લાગતું હોય પણ એ કામ પણ જો દિલ રેડીને કરવામાં આવે તો એ કામ નિખરી ઉઠે છે. તેની સૌરભ સર્વત્ર પ્રસરી જાય છે અને ચિત્તને એક આહ્લાદક અનુભવ કરાવી જાય છે.

હાથમાં લીધેલા કામમાં જો મશગુલ થઈ જવાતું હોય તો... તો... એ કામ સફળતાને વરશે... વરશે... અને વરશે જ ! Love your job. Feel proud for your job. The goddess of success will bow down to you. તમારા કામને પ્રેમ કરો. તમારા કામ વિશે ગર્વ અનુભવો. સફળતાની દેવી તમારા કદમો ચૂમશે. Wish you all the best. તમે સફળ થાવ એવી શુભેચ્છાઓ...

This page is sponsored by

પીન્કાબેન એમ. પટેલ

કુગ્ગા વેચીને ગુજરાન ચલાવતા શ્રમિક બંસીલાલની હૃદયસ્પર્શી વાત

આલેખન : રમેશ તન્ના

એક બગીચાના બાળકીડાંગણમાં બાળકો મસ્તીથી રમી રહ્યાં છે. રવિવારની ઢળતી બપોર છે એટલે ઘણી ભીડ છે. હીંચકા, લપસણી, કિયુડિયા અને બીજી ઘણી રાઈડ્સ (શું કરીશું તેનું ગુજરાતી?)નો બાળકો લાભ લઈ રહ્યાં છે. આ ઉદ્યાનની બહાર બંસીલાલ નામનો એક યુવક કુગ્ગા તથા અન્ય વસ્તુઓ વેચી રહ્યો છે. સાયકલના આગળના ભાગમાં તેમનો દીકરો સૂતો છે. ઘસઘસાટ. સાયકલના દાંડા પર બે પગ રાખીને, ગવંડર પર માથું ઢાળીને કમલેશ ક્યારનોય સૂતો છે. એની ઉંમર તો બાળકીડાંગણમાં જઈને રમવાની છે. તે પોતાના પિતા સાથે છે. હું મારા મિત્રને લઈને અંદર જઈ છું. બે કલાકે પરત આવું છું ત્યારે પણ કમલેશ એ જ સ્થિતિમાં સૂતો છે. પિતા બંસીલાલ કહે છે કે તેને ટેવ પડી ગઈ છે. ગરીબો અને શ્રમિકોને ટેવ પડી જતી હોય છે. કોઈ પણ સ્થિતિમાં પોતાની જાતને અનૂકૂળ કરી દેવાની.

બંસીલાલ મૂળ રાજસ્થાનના છે. નાથદ્વારા પાસે તેમનું ગામ આવેલું છે. પાંચેક વર્ષથી અમદાવાદમાં કમાવવા આવ્યા છે. પોતે, પત્ની અને બે બાળકો અમદાવાદના છે. બીજા બે બાળકો ગામડે માતા-પિતા પાસે છે. ત્રણ દીકરીઓ અને એક દીકરો છે.

અમદાવાદમાં ઓટો રીક્ષાથી પ્રારંભ કરેલો. એક જૂની ઓટો રીક્ષા લીધી તેમાં ઘણો ખર્ચો થઈ ગયો. બેન્કમાંથી લોન ના મળી એટલે ખાનગી વ્યક્તિ પાસેથી લોન લીધી. જેટલી લોન લીધી હતી તેનાથી બમણા પૈસા આપ્યા ત્યારે માંડ માંડ છૂટ્યા. વ્યાજનો દર એટલો ઊંચો હતો.

બંસીલાલ હવે બે વર્ષથી બાળકો માટેની ચીજવસ્તુઓ વેચીને કમાય છે. મહિને દસ-બાર હજાર રૂપિયા મળી રહે છે. ઘરનું ઘર નથી, ફૂટપાથ પર ઝૂંપડું બાંધીને રહે છે.

તુલસીપત્ર : આપણા દેશની કમનસીબી છે કે જેમની પાસે પૈસા છે તેમની પાસે બેશુમાર છે અને નથી તેમને ફાંફાં છે. આ સ્થિતિ બદલવા જેવી લાગે છે.

ઓનલાઈન આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા વિનામૂલ્યે યોગ

(૧) સવારે ૬ થી ૭ (૨) સવારે ૭ થી ૮ (૩) સવારે ૧૧ થી ૧૨ (૪) સાંજે ૪ થી ૫ ચાલી રહ્યા છે. હવે જૂનમાં આદર્શના નવા યોગ ટીચર્સને તક મળશે તો સંપર્ક વોટ્સએપ-૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨

This page is sponsersd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

માતા : શા માટે “મહાતીથ”?

હમણાં વોટ્સએપ પર એક વિડીયો જોવા મળ્યો. જેમાં બાળ સિંહનું બચ્ચું એક ખાડામાં પડ્યું. ખાડો ખૂબ ઊંડો હતો. બચ્ચું છેક તળિયે ના પડ્યું પણ ખાડામાંની લગભગ ત્રણ ફૂટ ઊંડી એક ધાર પર પડ્યું. ગભરાયેલા બાળ સિંહ બચ્ચાએ ઘણી ગર્જના કરી. તેની માતા સિંહણે તેને બચાવવા અદ્ભુત પ્રયત્નો કર્યા. જેમતેમ કરીને ઉંધા શરીરે લટકી પોતાનું મોઢું બચ્ચા સુધી પહોંચાડ્યું. ત્યારબાદ પોતાના મજબુત જડબામાં તે બચ્ચાને પકડી બચાવી લીધું અને ખાડાની બહાર કાઢ્યું.

અન્ય વિડીયોમાં સિંહણે પોતાના બચ્ચાને બચાવવા જંગલી કુતરા અને મગર સાથે લડાઈ કરી. પોતાના શરીર પર જંગલી પ્રાણીઓના બચકા સહન કરી બચ્ચાને બચાવ્યા.

લગભગ આઠ વર્ષ પહેલા ગુજરાતના ગીરના જંગલમાં પણ આવી જ એક ઘટના બની હતી. ૨૦ ફૂટ ઊંડા ખાડામાં પડી ગયેલા પોતાના બચ્ચાને બચાવવા સિંહણે ખાડામાં છલાંગ લગાવી. અંદર ઘણી ગર્જના કરી તે જંગલના અધિકારીઓનું ધ્યાન ખેંચવામાં સફળ થઈ. બચ્ચાને બચાવી લેવામાં આવ્યું હતું. વજનદાર સિંહણને બહાર કાઢવામાં થોડો વધુ સમય ગયો અને તેને મૃત હાલતમાં બહાર કાઢવામાં આવી.

માદા કાંગારું વિશે કહેવાય છે કે તે ભાગ્યે જ પોતાના બચ્ચા સાથે શિકારીના હાથે ઝડપાય છે. પોતાની પાછળ શિકારી હોય ત્યારે તેને પોતાનો અંત સમય નજીક છે તે ખ્યાલ આવી જતો હોય છે. ભાગતા ભાગતા પણ તે થોડી ક્ષણો રોકાઈ પોતાના બચ્ચાને સલામત જગ્યાએ સંતાડી દે છે. તે જ્યારે શિકારીના હાથમાં આવે છે ત્યારે તેના પેટ પરની કોથળી ખાલી જ હોય છે. જો તે બચી જાય તો પોતાના બચ્ચા પાસે પાછુ આવે છે.

વર્ષો પહેલાની ઉત્તર પ્રદેશની ઘટનામાં એક અઢાર વર્ષની છોકરી પોલીસ સ્ટેશન પહોંચી. તેણે કહ્યું. ‘બે વર્ષ પહેલા નશામાં ચક્ર્યૂર અને વારંવાર અભદ્ર વર્તન કરતા મારા સાવકા પિતાની મારા જ હાથે હત્યા થઈ ગઈ હતી. મારી માતાએ મને કહ્યું. તારી આગળ આખું જીવન છે. તારે પોલીસ આગળ એમ કહેવાનું કે મેં (માતાએ) તારા પિતાનું ખૂન કર્યું છે.’

તેની માતાએ દીકરીનો ગુનો પોતાના પર ઓઢી લોકોની અને સમાજની નજરમાં ટીકાપાત્ર બની. કેટકેટલા કડવા વેણો સાંભળ્યા. આજીવન જેલની સજા મળેલ માતાએ બે વર્ષ તો પુરા પણ કરી લીધા હતા. દીકરીથી હવે ખોટી રીતે સજા કાપી રહેલ માતાનું દુઃખ જોવાતું ન હતું. આથી તે પોલીસ સ્ટેશનમાં પહોંચી પોતે ગુનેગાર છે અને માતાને

This page is sponserd by

સંજુબેન પટેલ અને મીનલબેન વ્યાસ

મુક્ત કરવામાં આવે તેવી માંગણી કરી.

મનુષ્યમાં પણ બાળકને જન્મ આપતા પહેલાના થોડા કલાકો માતા શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ થાકી ગઈ હોય છે છતાં જ્યારે ડૉક્ટર તેને જણાવે છે કે પ્રથમ સ્તનપાન બને તેટલું ઝડપથી અને પહેલા કલાકમાં જ આપવાનું હોય છે ત્યારે આ થાક ભુલી માતાના ચહેરા પરનો સંતોષ અને હાસ્ય જોવું તે અમારા બાળકોના ડૉક્ટરો માટે જીવનની અદ્ભુત ક્ષણ હોય છે.

સર્વિસ કરતી ધાવણ આપતી માતા કહે છે કે મારો સર્વિસનો સમય સવારે ૧૦ થી ૪. લગભગ સાડા ત્રણે પાછા આવવાના સમયે જ મારી છાતીમાં ધાવણ ભરાવવા લાગ્યું. તેના બાળકને ઘરે રાખનાર સગા કહેતા હોય કે એ જ સમયે એટલે સાડા ત્રણ પોણાચારની આજુબાજુ બાળકે રડવાનું પણ ચાલુ કર્યું. બાળકને કોઈ સંકેત મળી જતો હશે કે તેની માતા હવે આવશે અને માતાને સંકેત મળી જતો હશે પોતાનું બાળક તેની રાહ જોઈ રહ્યું છે.

છેલ્લો બોલ : માતાનું મગજ બાળક માટે શ્રેષ્ઠ વિચારતું અંગ છે. માતાની આંખોમાં બાળક માટે કરુણા અને ક્ષમા હોય છે. હૃદય તો વાત્સલ્યનો અખૂટ ભંડાર હોય છે. માતાના હાથમાં અભયદાન હોય છે. તેના ચરણો આચરણ અને દિવ્યતાના પ્રતિક હોય છે. તેના શરીરના પ્રત્યેક કોષ દરેક ક્ષણે બાળક માટે જીવિત અને ધબકતા હોય છે.

- ડૉ. આશિષ ચોકસી

બસ આટલું રોજ કરો, તે પછી ૧૦૦ વર્ષ જીવો :

આપણા પૌરાણિક અમર વાક્યો

❖ પાંચે ઊઠો, નવે શિરાવો, પાંચે વાળું, નવે સુવો, બસ આટલું રોજ કરો, તે પછી સો વર્ષ જીવો. ❖ ભોંય પથારી જે કરે, લોઢી ઢેબર ખાય, તાંબે પાણી જે પીએ, તે ઘર વૈદ્ય ન જાય. ❖ ગળો, ગોખરુને આમળા, સાકર ઘીથી ખાય, વૃદ્ધપણું વ્યાપે નહીં, રોગ સમૂળા જાય. ❖ ખાંડ, મીઠું ને સોડા, સફેદ ઝેર કહેવાય, વિવેકથી ખાજે નહિતર, ના કહેવાય કે ના સહેવાય. ❖ સવારે પાણી, બપોરે છાશ, સાંજે પીઓ દૂધ, વહેલા સૂઈ વહેલા જાગો, ના રહે કોઈ દુઃખ. ❖ સર્વ રોગના કષ્ટોમાં ઉત્તમ ઔષધ ઉપવાસ, જેનું પેટ નથી સાફ, પછી આપે બહુ ત્રાસ. ❖ જે તે પધરાવશો મા, સાફ રાખજો આંત, ચાવીને ખૂબ ખાજો, હોતા નથી પેટમાં દાંત. ❖ હજાર કામ મૂકીને જમવું, ને લાખ મૂકી સૂવું, કરોડ કામને પડતાં મૂકી હાજતે જઈને રહેવું.

This page is sponsored by

ડૉ. કે. એ મિસ્ટર પરિમલ તરફથી

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

ક્રમ	સ્થળ	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ ઇ રસ્તા	પ્રવીણભાઈ શાહ	૯૪૦૯૧૨૧૫૫૨
૨	૧૫, અસ્મિતા સો., કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ, જૂના રેલ્વે કોર્સીંગ પાસે, મણીનગર ઈસ્ટ	ડી.એસ.ભટ્ટ	૨૨૭૭૪૯૭૪
૩	એલીસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન, પાલડી	અનિલભાઈ	૨૬૬૧૧૪૪૮
૪	૪૦૨, પ્રાંગણ ફ્લેટ, શ્રેયસ કોસિંગની બાજુમાં, નવા શારદા મંદિર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ	ચૈતાલીબહેન ધ્રુવ	૯૪૨૮૦૪૬૦૯૩
૫	એ-૧૦૨, નીલકંઠ રેસીડેન્સી, અન્નપૂર્ણા રેસ્ટોરન્ટ પાછળ, પુષ્કર રેસીડેન્સી પાસે, જશોદાનગર	અશોકભાઈ તલાટી	૯૪૨૮૭૯૯૧૪૧
૬	ઈ-૯૦૧, સહજાનંદ એપાર્ટ. અગ્રસેન સ્કુલની બાજુમાં, મેમનગર, ગુરુકુલ.	મહેશભાઈ શાહ	૭૪૦૫૮૭૫૭૨૫
૭	૯, અવની બંગલોઝ, મોટેરા, સાબરમતી	નિતિનભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૬૦૩૪૮૧૬
૮	૪૮, સિદ્ધી બંગલોઝ, ખોડીયાર માતા મંદિર પાસે, ન્યૂ રાણીપ, અમદાવાદ.	મંગળભાઈ પટેલ	૯૪૨૭૬૧૩૩૪૪
૯	૪-૫, ઔદિગ્યનગર સોસા., કાંકરીયા, મણીનગર	અરૂણભાઈ તલાટી	૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૧૦	હરિઓમ આશ્રમ, અવની પ્લાઝાની બાજુમાં, નરોડા	પ્રમુખભાઈ પટેલ	૨૨૮૨૨૬૩૫
૧૧	૮૦, ‘હાવી’, ચીનુભાઈ ટાવર્સ, આશ્રમરોડ	દિલિપભાઈ કે.શાહ	૯૮૨૫૦૮૪૭૨૫
૧૨	૯-૧૯૪, સુંદરનગર, નારણપુરા ચાર રસ્તા	બાબુભાઈ એસ.શાહ	૯૪૨૭૦૭૨૫૦૫
૧૩	રશ્મિ જવેલર્સ, માંડવીની પોળ સામે, માણેકચોક	રજનીકાન્તભાઈ ચોકસી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૪	૧૦૨, સફલ સમીપ, સોબો સેન્ટરની પાછળ, બીનોરી સોલીટેડની બાજુમાં, સાઉથ બોપલ.	રવિન્દ્રસિંહ	૯૮૭૯૯૯૬૯૦૦
૧૫	૮, વલ્લભપાર્ક સોસા., ડી.કેબીન, સાબરમતી.	વિષ્ણુભાઈ જોષી	૨૭૫૦૧૯૪૫
૧૬	બી-૬, સૂર્યકિરણ સોસા., સ્મૃતિમંદિર, ઘોડાસર	કૌશીકભાઈ આર.ગોર	૯૩૨૭૯૫૭૩૨૩
૧૭	પ્રજાપતિ બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર	હરીશભાઈ	૯૪૨૬૩૩૦૩૮૫
૧૮	૨૮, મહાસાગર ફ્લેટ, સેવન ડે સ્કૂલ સામે, મણી.પૂવ	દિનેશભાઈ	૯૩૦૬૮૬૩૯૩૮
૧૯	રજનીકાંત મૂળજીભાઈ શાહ, ઘોડાસર	રજનીભાઈ	૯૮૯૮૨૩૭૩૧૯
૨૦	ભાગ્યોદય સોસાયટી, ગોરવા, વડોદરા	ઈંદ્રવદન કે.તલાટી	૯૪૦૯૫૬૫૮૨૦
૨૧	સમર્થન ટ્રસ્ટ - ઘાટલોડીયા	ગીતાબેન	૯૯૯૮૦૭૦૦૪૪
૨૨	૩૧, વસંતવિહાર સોસા.વિ.-૧, કઠવાડા રોડ, નવા નરોડા.		૭૬૨૧૯૩૪૮૨૦

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

This page is sponsersd by

પ્રવિણાબેન પંડ્યા



VINAY PATEL CLASSES

વર્તમાન ઓર ભવિષ્ય
શિક્ષક કી ગોદ મેં પલતે હૈ.

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

Mo. 9825938676, 9727088760

VISA

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 પીઝા, સેન્ડવીચ, 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 ક્લાસ 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, ટેક્ચર્ડ 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

શોભનાબેન એચ. પટેલ

 <p>આદર્શ અમદાવાદ "આદર્શ અમદાવાદ" સંસ્થા દ્વારા વર્તમાન પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈ કોઈપણ વ્યક્તિને ભય, ચિંતા, અસલામતી, માંદગી, મૃત્યુનો ભય, જેવી બાબતોને કારણે ઉત્પન્ન થયેલા તણાવમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે</p> <p>સંવાદ એજ સમાધાન પાઠેનું ઉત્તમ સાધન છે</p> <p>- એ વિશ્વાસ સાથે નિષ્ઠાત સેવાભાવી મનોચિકિત્સક, મનોવૈજ્ઞાનિકો તથા આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થામાંથી "ફેમિલી કાઉન્સેલિંગ" ની તાલીમ પામેલા લોકોના સચૂકત સહયોગથી નિઃસુલક સલાહ માર્ગદર્શન મેળવીને સમજણ સાથે સફળતાપૂર્વક સોલિડ જીવનમાં પુનઃસ્થાપિત ઘર્ષ સાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે આ સેવાનો લાભ લેવા વિનંતી.</p>	<p>કોઓર્ડિનેટર કન્સલ્ટન્ટ કાઉન્સેલર જાસ્મી સુગુનન સમય : 11am to 1pm, 6 to 8 pm, ફોન : 7874854551</p> <hr/> <p>મનોચિકિત્સક ડૉ.પાર્થ સોની સમય : સાંજે 7 થી 9pm ફોન : 80004 17471</p> <hr/> <p>મનોવૈજ્ઞાનિક ડૉ નવીન પટેલ સમય : સવારે 7થી 10, રાત્રે 8 થી 9 ફોન : 98251 50323</p> <p><i>email: aadarshahmedabad@yahoo.co.in</i> <i>www.aadarshahmedabad.org</i> <i>https://www.facebook.com/aadarshkmd/</i></p>	<p>સહાયક શ્રીઓનો સમય, નામ તથા ફોન નંબર :</p> <p>10am - 12pm Aartiben 9925900840 Bharatbhai 9376142036</p> <hr/> <p>1pm- 3pm Sujataben 9825651753 Foramben 9537343289</p> <hr/> <p>3pm- 5pm Renuben 9909158224</p> <hr/> <p>4pm-6pm Rajviben 9727754345 Sarahben 9499578198</p>
---	---	--

<p>જય માતાજી</p> 	<p>શ્રી ૧૥</p> <p>Live Water Technology</p>	
<p>(૧) R.O.PLANT (૨) નર્મદા સ્પેશયલ ફીલ્ટર (૩) RO/AQUAGUARD AMC</p>	<p>(૪) બંગલો સોફ્ટનર (૨) વોટર ફૂલર, ડીસ્પેન્સર (૩) ઈન્ડસ્ટ્રીયલ RO.PLANT/SPARE</p>	
<p>- આલ્કલાઈન વોટર મશીન મળશે. - દરેક બીમારીમાં ફાયદાકારક. - જાપાનીઝ ટેકનોલોજીથી બનાવેલ. - દરેક કંપનીના સર્વિસ કોન્ટ્રાક્ટ લેવામાં આવશે. - આનંદથી પીવો, પ્રેમથી જીવો</p>		
<p>U-10, Navratna Flat, Nr. Sola Crossing, Sola Road, Ghatlodia, Ahmedabad-61. M. : 9879483679, 8401127534 E-mail : macbonepower@yahoo.co.in</p>		

This page is sponserd by

ભીસીએમ કોર્પોરેશન