

<p><b>આદર્શ અમદાવાદ</b> નવેમ્બર-૨૦૨૦ માસિક સમાચાર પત્રિકા તંત્રી : ભરતભાઈ જે. શાહ</p>
<p><b>ટ્રસ્ટી મંડળ</b> ભરતભાઈ જે. શાહ દશરથભાઈ એચ. શાહ ગુણવંતભાઈ આર. શાહ મયંકભાઈ જે. શાહ રશ્મિભાઈ આર. વોરા જનકભાઈ નાણાંવટી રવિભાઈ એમ. શાહ રૂપેશભાઈ શાહ સુરેખાબેન શાહ</p>
<p><b>મુખ્ય કાર્યાલય</b> 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</p>
<p>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-કમ્પ્ટેક્ષમાં રાહતને પાત્ર છે.</p>
<p>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</p>

અનુક્રમણિકા		
ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પૃષ્ઠ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૬
૩	નવેમ્બર-ડીસેમ્બર આનલાઇન પ્રોગ્રામ	૬ થી ૮
૪	આદર્શ અમદાવાદ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી	૯-૧૦
૫	કોરોના સ્તૂતિ	૧૧-૧૨
૬	પ્રકૃતિના ત્રણ કડવા નિયમ	૧૩-૧૪
૭	હોમ ટિપ્સ	૧૫-૧૬
૮	વર્ષાબન પરિચય	૧૭
૯	આનલાઇન બાલમૂલિ સામાયિક, ડોનેશન	૧૮
૧૦	ડૉ. હર્ષદભાઈ ભટ્ટના પરિચય	૧૯
૧૧	પ્રાર્થના	૨૦
૧૨	આનલાઇન પરીક્ષાનું સચાલન	૨૧
૧૩	રાજની કમાણી, ફાઉન્ડેશન, અક્યુપ્રેશર, જાહેરાત	૨૨-૨૩
૧૪	જાહેરાત, હોલ ભાડે, જાહેરાતના ભાવ	૨૪
૧૫	વિના મૂલ્યે કન્સલ્ટન્સી	૨૫
૧૬	આનલાઇન રેગ્યુલર યોગ	૨૬

આદર્શ અમદાવાદની વિનામૂલ્યે કાચમી 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	૨૪	
(૬) યોગના કેન્દ્ર	૪૯	
(૭) સિલાઈ કેન્દ્ર	૦૫	

**વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : ૨૬૫૬૫૪૧૬**

**આદર્શ અમદાવાદ તરફથી**



**દરેકને દીવાળીની શુભેચ્છા**

**અને**

**નૂતનવર્ષે આપશ્રી**

**દરેક ક્ષેત્રે પ્રગતિ કરો અને**

**સ્વસ્થ રહો તેવી શુભભાવના**

## ચાલો મદદનો હાથ લંબાવીએ

આદર્શ અમદાવાદ પરિવારના સૌ સભ્યોને દીપાવલી અને નૂતનવર્ષની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ. આપની તેમજ આપના પરિવારજનોની કુશળતા ઈચ્છું છું. નૂતનવર્ષ સૌને માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને મંગલમય બને તેવી ભાવના.

આપણે સૌ મંગલ ભાવના ભાવીએ કે નૂતનવર્ષમાં પરિસ્થિતિ પલટાય અને વિશ્વનો જનવ્યવહાર પુનઃ સ્થાપિત થઈ જાય.

કોરોનાના કારણે સમગ્ર દેશ અને દુનિયા એક અથવા બીજી રીતે જ્યારે વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં છે ત્યારે આપણે પોતે વ્યક્તિગત ધોરણે એ માટે શું કરી શકીએ એ પ્રશ્ન મનમાં ઊઠે છે.

આપણે દરેક જરૂર કોઈ ને કોઈ રીતે અસરગ્રસ્તોને નીચે પ્રમાણે કે આપને ઠીક લાગે એ રીતે મદદરૂપ થઈ શકીએ.

(૧) આપણા ઘરની આસપાસ અથવા આપણા વ્યવસાય સ્થળની આસપાસ જે અસરગ્રસ્ત લોકો બે ટંકનું ભોજન પણ નથી મેળવી શકતા તેમને યથાશક્તિ મદદ કરીએ.

(૨) જે લોકો અગાઉ રોજેરોજની કમાણીથી પોતાનો જીવનનિર્વાહ કરતાં હતાં તેમાના ઘણાં લોકો કોરોનાને કારણે સર્જાયેલી પરિસ્થિતિમાં પોતાની લઘુત્તમ જરૂરિયાતો પણ પૂરી કરી શકતા નથી, તેમને મળીને તેમની પરિસ્થિતિનો અભ્યાસ કરીને તેમને કયા પ્રકારની મદદ મળવાથી પોતાની રોજી રળી શકે એવા પ્રયત્નો કરીએ. એ માટે કોઈ વન ટાઈમ આર્થિક સહાયની જરૂર હોય તો યથાશક્તિ મદદરૂપ બનીએ. સ્વ-રોજગારી માટે સરકારશ્રી તરફથી પણ ઘણી બધી યોજનાઓ ચાલી રહી છે. જેની પાસે આ જાણકારી હોય તેઓ જરૂરિયાતમંદોને આ અંગેનું માર્ગદર્શન આપશે તો પણ ઘણું લાભદાયી નીવડશે.

(૩) આપણી પાસે ઘરમાં જે જે બિનજરૂરી વસ્તુઓ છે તે અન્ય જરૂરિયાતમંદોને પહોંચાડીએ.

(૪) આ કપરા કાળમાં જે ખરીદી કે ખર્ચ ન કરીએ તો ચાલે એવું હોય તે

ન કરીને જે બચત થાય તેનો એક હિસ્સો બીજાને મદદ માટે ફાળવીએ.

કોરોનાના કારણે સર્જાયેલી પરિસ્થિતિમાં તમામ અસરગ્રસ્તો માટે કેન્દ્ર તેમજ રાજ્ય સરકારો અને તમામ સેવા સંસ્થાઓ પોતપોતાના સ્થાને સરાહનીય પ્રયાસો તો કરી જ રહી છે. તેમ છતાં આપણે સૌએ એ સમજવું પડશે કે તે બધાના પ્રયાસોથી તમામ પ્રશ્નોનું સમાધાન નહીં થાય. પરંતુ તેને માટે આપણે સૌએ પણ પોતાની ફરજ માનીને સ્વેચ્છાએ તેમાં સહયોગી બનવું પડશે.

પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિ કેટલું ચાલશે અને આગળ ઉપર કેવો કપરો સમય આવી શકે તે વિશે કોઈ નિશ્ચિત રૂપે બતાવી શકે એમ પણ નથી. તેથી દરેક દેશવાસીએ પોતપોતાના સ્થળે જીવનનિર્વાહ માટે સંઘર્ષ કરી રહેલાને માટે મદદનો હાથ લંબાવવો જ પડશે. તો ચાલો આપણે સૌ દીપાવલી અને નૂતનવર્ષની ઉજવણી દરમ્યાન એક મંગલ સંકલ્પ કરીએ કે હું જરૂર આ મદદના માર્ગે આવીશ અને ડગલા ભરતો રહીશ.

ભરત શાહ  
તંત્રી

**આદર્શ અમદાવાદ**  
**દ્વારા ચાલતા**  
**ઓનલાઈન પ્રોગ્રામનો**  
**લાભ લેવા દરેકને વિનંતી**

**નવેમ્બર-ડીસેમ્બર-૨૦૨૦ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ**

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	કોન્ટેક્ટ
૧	સ્પાકન ઈંગ્લીશ	૧-૮ થી ત્રણ મહિના દર મંગળ, ગુરુ, શનિવાર સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦	ઉર્વીશ ત્રિવેદી (ટ્રેઈનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨	રેકી વિશેષ	૨૧-૨૮ નવેમ્બર, ૪, ૧૨, ૧૯ ડીસેમ્બર દર શનિવાર સાંજે ૪ થી ૫	આલ્પા દાશી (રેકી માસ્ટર)	Aadarshamdavad facebook	
૩	Aerobics	૨૧-૧૧-૨૦ થી ૨૬-૧૨-૨૦ દર શનિવારે સવારે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	લીનાબન પટેલ (ટ્રેઈનર)	Aadarshamdavad facebook	
૪	૭ વિવિધ યકોને જાણો અને વિવિધ રોગો મટાડો	૨૨, ૨૯ નવેમ્બર અને ૬, ૧૩, ૨૦ ડીસેમ્બર દર રવિવારે સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. રજનીબિન સોની (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	
૫	સૂર્ય નમસ્કાર અને તેના ફાયદા	૨૨-૧૧-૨૦, રવિવાર સવારે ૬.૩૦ થી ૭	હેતલ સોની (યોગ ટીચર)	Aadarshamdavad facebook	
૬	એક્યુપ્રેશરના સવાલના જવાબ નીતાબેનના (દર સોમવારે)	૨૩, ૩૦ નવેમ્બર અને ૭, ૧૪, ૨૧ ડીસેમ્બર સાંજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	
૭	Advance Mind mystery workshop	૨૩-૧૧-૨૦, સોમવાર સવારે ૧૦.૧૧ થી ૧૧.૧૫	રાજ મંકવાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૮	પૈઠનો, ઘૂંટણના દુઃખાવાના આસન તથા કસરત	૨૩-૧૧-૨૦, સોમવાર સાંજે ૭ થી ૮	ડૉ.કેતન ધોળકીયા (યોગ શિક્ષક)	Aadarshamdavad facebook	
૮A	પસંનાલીટી ડેવલોપમેન્ટ (૧૨ વર્ષ અને વધુ)	૨૪-૧૧-૨૦ થી ૬ સેશન (૨ વીક) મંગળ, બુધ સાંજે ૭ થી ૮	ડૉ.કેતનભાઈ ધોળકીયા ૯૮૨૫૫૭૮૦૫૫	Zoom	

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઈન	કોલ્લેક
૯	Law of Energy શક્તિ સંયમનો નિયમ	૨૫-૧૧-૨૦, બુધવાર સવારે ૧૦.૧૦ થી ૧૧.૧૫	રાજ મેક્વાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૦	Nutella Pudding Cake (કુકીંગ માર્ગદર્શન)	૨૭-૧૧-૨૦, શુક્રવાર	મોનાબેન સોની બપોરે ૨ થી ૩	Aadarshamdavad (કુકીંગ એક્સપર્ટ)	facebook
૧૧	સીનીયર સીટીઝન્સ સન્માનપૂર્વક જીવન માટે શું જરૂરી છે?	૨૬-૧૧-૨૦, ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૫	જીતેન્દ્ર જીશી (સીટાઇર્સ કલેક્ટર)	Aadarshamdavad facebook	
૧૨	Detox your Mind with NLP perception and disease	૨૮-૧૧-૨૦, શનિવાર બપોરે ૩ થી ૩.૪૦	મિતાલી પંચાલ (ટ્રેનર) ૮૮૬૬૭૪૭૭૬	Zoom	
૧૩	Detox your Mind with NLP Erase past painful memories	૨૯-૧૧-૨૦, રવિવાર બપોરે ૩ થી ૩.૪૦	મિતાલી પંચાલ (ટ્રેનર) ૮૮૬૬૭૪૭૭૬	Zoom	
૧૪	Detox your Mind with NLP Defeat negative emotion and transform your self image	૩૦-૧૧-૨૦, સોમવાર બપોરે ૩ થી ૩.૪૦	મિતાલી પંચાલ (ટ્રેનર) ૮૮૬૬૭૪૭૭૬	Zoom	
૧૫	Chocklate Truffle balls (કુકીંગ માર્ગદર્શન)	૩૦-૧૧-૨૦, સોમવાર બપોરે ૨ થી ૩	મોનાબેન સોની કુકીંગ એક્સપર્ટ	Aadarshamdavad facebook	
૧૬	Detox your Mind with NLP Overcome your Hurt and mute	૦૧-૧૨-૨૦, મંગળવાર બપોરે ૩ થી ૩.૪૦	મિતાલી પંચાલ (ટ્રેનર) ૮૮૬૬૭૪૭૭૬	Zoom	
૧૭	પેરાલેલિસ મટાડો અને થાય નહી તે માટેની સાચવણી	૦૧-૧૨-૨૦, મંગળવાર સાંજે ૪ થી ૫	ધીરેન્દ્રભાઈ ગોંડલીયા (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સચાલક	ઓનલાઇન	કોલેક
૧૮	સાધના દુ:ખાવા માટે આયુર્વેદ માર્ગદર્શન	૦૨-૧૨-૨૦, બુધવાર સાંજે ૪ થી ૫	હસીબન વેદા (આયુર્વેદ)	Aadarshamdavad facebook	
૧૯	આયુર્વેદમાં આધુનિકતા Aaryurved in Modern Way	૦૩-૧૨-૨૦, ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ.રેશુકાબેન સિદ્ધપુરા (આયુર્વેદ)	Aadarshamdavad facebook	
૨૦	માતાનું દૂધ ઓછું આવે તો શું કરવું? માર્ગદર્શન	૦૪-૧૨-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	રાજેશભાઈ શાહ સ્પેશિયાલિસ્ટ ઈન ગર્ભ સંસ્કાર	Aadarshamdavad facebook	
૨૧	માઈન્ડ પાવર વર્કશોપ	૫ શાનિ, ૧૪ સોમ, ૨૩ બુધ ૩સેપ્ટમ્બર સાંજે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦	રવીન્દ્રકુમાર (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૨	તમાકુના વ્યસનને દૂર કરવાના સવાલ, જવાબ અગાઉ	૬-૧૨ અને ૧૩-૧૨-૨૦ રવિવાર, સાંજે ૭ થી ૮	ડૉ.ચિત્રાંગ શાહ (ટોબાકો ડીએડિકશન એક્ષપર્ટ અપોલો/બ્રીસીસીસી હોસ્પી.)	Aadarshamdavad facebook	
૨૩	શ્રેષ્ઠ વક્તા બનો વર્કશોપ	૭-૧૨-૨૦ થી ૯-૧૨-૨૦ બપોરે ૨ થી ૩	ભરતભાઈ સાની (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૪	સંતાનને રમતા રમતા ભણાવીએ કેજી થી ધો. ૩ના બાળકો માટે - પેરેન્ટ્સ માટે	૮, ૧૧, ૧૫, ૧૮ ડીસેમ્બર મંગળ, શુક્ર, મંગળ, શુક્ર રાત્રે ૮ થી ૯.૪૦	ભરત મહેતા (ક્રિએટિવ માર્ઈન્ડ ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૫	વિચાર પરિવર્તનથી છવન પરિવર્તન	૯-૧૨-૨૦, બુધવાર	ચેતાબેન મોદી (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	
૨૬	તમારા રોગો શું ખાવાથી મટી શકે તે જન્મ તારીખને જાણી નક્કી થશે. અગાઉ કોન કરશે	૧૦-૧૨-૨૦, ગુરુવાર રાત્રે ૮ થી ૯.૪૦	ડૉ.જગૃતિબેન બારભાયા (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	
૨૭	મહિલા સુરક્ષા માર્ગદર્શન	તેને સવાહ અપાશે ૭-૧૨-૨૦ ૧૫-૧૨-૨૦, મંગળવાર	સુધી જણાવવું. નીતિનભાઈ ત્રિવેદી (યોગાચાર્ય)	Aadarshamdavad facebook	

## નવેમ્બર-ડીસેમ્બર-૨૦૨૦ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

### (૧) સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ - ૨જી બેચ

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

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

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

(૩) તાલીમ ૨૧ જાન્યુ-૨૦ થી ૨૦ જૂન ૨૧ રહેશે.

(૪) તાલીમ સમય બપોરે ૨.૩૦ થી ૪.૩૦ રહેશે.

(૫) સંચાલક વર્ષોના અનુભવી સિલાઈ શિક્ષક અનસુયાબેન કોન્ટ્રાક્ટર

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

(૭) વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : અનસુયાબેન મો. ૯૪૨૯૭૫૦૮૮૮ અથવા જૈન આગમ મંદિર, વાડજ ખાતે રૂબરૂ સંપર્ક કરવો.

(૮) તાલીમમાં ભાગ લેનારે અગાઉથી ફોર્મ ભરવાનું રહેશે.

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

સિલાઈ તાલીમ મી બેચ, વિશ્વકર્મા મંદિર, ચાંદલોડીયા ખાતે તા. ૧ ડીસેમ્બરથી સમય ચાલુ થશે. તે વિસ્તારના બહેનોએ જોડાવા વિનંતી. સિલાઈ શિક્ષક : દીપ્તીબેન મિસ્ત્રી મો. સંપર્ક કરવા વિનંતી.

(૨) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ : ૪૬, ૪૭ને ૪૮મી બેચ આ બેચની પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા કોવીડ-૧૯ના બધા નિયમોનું પાલન કરીને વિવિધ તબક્કામાં સંખ્યા જાળવીને લેવામાં આવી હતી. તેમજ થીયોરેટીકલ પરીક્ષા ઓનલાઈન લેવામાં આવી હતી. યોગ ફેકલ્ટી, યોગ સંચાલક તથા શ્વેતલબેન મહેતાના સહયોગથી આ પરીક્ષાનું આયોજન સફળ રહ્યું હતું.

(૩) સિનિયર સીટીઝન્સ કેર યુનિટ : સિનિયર સિટીઝન્સને સાથ નામની સંસ્થા દ્વારા ઘેર બેઠા સવલતો આપશે. તે માટે સંપર્ક બીજલબેન-૯૮૨૫૪૦૮૪૧૧, પ્રિતિબેન-૯૭૨૭૧૭૫૦૭૧. પૂરી ચકાસણી કરી લાભ લેવા વિનંતી.

(૪) ફોન ઉપર વિવિધ કન્સલટન્સી : વિવિધ કન્સલટન્સીનું લીસ્ટ પાના નં. ૨૪ ઉપર આપ્યું છે. તેઓ સાથે ફોન પર વાત કરીને સમય લઈને ફોન દ્વારા તે કન્સલટન્સીનો લાભ લેવા વિનંતી છે.

(૫) સવાલ-જવાબના પ્રોગ્રામ : કેટલાક પ્રોગ્રામોમાં અગાઉથી સવાલ પૂછવાના હોય છે. તેથી તે પ્રમાણે સવાલ હશે તો જ તે પ્રોગ્રામ થઈ શકશે. જે દિવસે પ્રોગ્રામ

હોય તેના ૪-૫ દિવસ પહેલા સવાલ પૂછવા વિનંતી.

દા.ત. (૧) નીતાબેનના એક્ઝ્યુપ્રેશર (૨) તમાકુના વ્યાસન ડૉ.ચિત્રાંગ શાહ (૩) તમારા રોગો શું ખાવાથી મટી શકે - ડૉ.જાગૃતિબેન બારભાયા

નીતાબેન સિવાયના પ્રોગ્રામમાં તમારા નામ જાહેર કરવામાં આવશે નહીં. જેથી પ્રશ્ન પૂછનારને સંકોચ રાખવો નહીં.

**(૬) NLP Detox your Mind with NLP : NLP (Neuro linguistic Programme) :** (૧) મનની બિમારીના કારણે તમારા મનને NLPની મદદથી શુદ્ધ કરો.

(૨) તમારા માઈન્ડમાંથી ભૂતકાળની ખરાબ યાદોને કાઢી નાખો.

(૩) નકારાત્મક લાગણીને દૂર કરો અને આંતરિક છબીને પરિવર્તિત કરો.

(૪) તમારા દુઃખની ભાવનાને દૂર કરતાં શીખો અને આંતરિક અનિચ્છનીય અવાજને દૂર કરતા શીખો.

**(૮) સંતાનને રમતા-રમતા ભણાવીએ :**

**(૧) સેશન-૧** તા. ૮-૧૨-૨૦ મંગળવાર રાત્રે ૮ થી ૯

- અભ્યાસ કાર્ય પહેલાનું વાતાવરણ
- ભણાવતા બેસતા પહેલાની પૂર્વ તૈયારીઓ
- અસરકારક વાંચવાની રીત શીખવીએ.
- કેવા પુસ્તકો વંચાવવા.

**(૨) સેશન-૨** તા. ૧૧-૧૨-૨૦ શુક્રવાર

- સ્કૂલે બાળકોને કઈ રીતે મોકલવું.
- શબ્દોને યાદ રાખવાની રમતો.
- વાર્તાઓથી વધે એકાગ્રતા.
- પ્રશ્ન પૂછવાની રીત.

**(૩) સેશન-૩** તા. ૧૫-૧૨-૨૦ મંગળવાર

- વાંચેલું યાદ રાખતા શીખવીએ.
- હોમવર્ક જાતે તપાસે.
- આત્મનિર્ભરતા કેળવવી આસાન છે.

**(૪) સેશન-૪** તા. ૧૮-૧૨-૨૦ શુક્રવાર

- મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં રસ લો.
- કુટુંબ ભાવનાની ખીલવણી.
- ઈલેક્ટ્રોનીક્સના વ્યાસનથી બચાવો.

**(૯) સિલાઈ તાલીમ :** સિલાઈ તાલીમની નવી બેચ ૧લી ડીસેમ્બર-૨૦થી જમાલપુર અને ચાંદલોડીયા. સંપર્ક : (૧) પ્રિતિબેન મીસ્ત્રી-૯૭૧૪૯૫૫૮૫૨, ૭૭૧૪૫૫૫૮૫૨ (૨) દીપ્તીબેન મીસ્ત્રી - ૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩



**કોરોનાનો ભરડો પ્રચંડ છે, સરકાર કાંઈ કરી શકતી નથી, તમે પણ લાચાર છો, આ સમયે માત્ર ગુરુદેવ જ મદદ કરી શકે. તો આપ રોજ એક વખત આ ગુરુ સ્તુતિ કરશો.  
ગુરુદેવ અવશ્ય મહામારી મારશો...**

## ॥ સ્તુતિ ॥

કેં કર હવે તો ગુરુવરા છે આશ તારા એકની,  
લાચાર જન સૌ પ્રાર્થના રક્ષણ કરો કોવિદથી... ધ્રુવ  
અદૃશ્ય રાક્ષસ સંહરે કેં લક્ષ માનવ ભુવિ પરે.  
બે બાકળો માનવ થયો, ના કોઈ રક્ષણ સાંપડે,  
કોરો ન છે કો' દેશ, કોરોના થકીના આભડ્યો,  
તૂટી કમર જગની અરે, માનવ બન્યો છે પાંગળો.  
ક્યારે શિરે પડશે અને ક્યારે એ રાક્ષસ ત્રાસશે.  
એ ભય સદા વ્યાપી રહે, હા ! માનવીના મન વિષે,  
માનવ તણો કો કારમો વેરી જગે પ્રગટ્યો ખરે.  
પૃથ્વી પરે પ્રસરી ગયો, પલ-વિપયમાં ઘાતક બને-કેં કર...  
વરતી ભયાનકતા અરે, કોવિદની ભુવને તદા.  
પી.એમ. ભારહતના કર હા ! લોકડાઉન રાષ્ટ્રમાં  
વ્યવહાર વાહનનો સકળ થંભી ગયો તત્ક્ષણ અરે,  
રીક્ષા, બસો ગાડી અને આકાશના માર્ગો ખરે  
ભૂખ્યા ગરીબોના સળગતાં પેટ કેરી આગના  
આકોશ આકાશે ચડે, ક્યાંથી સહે એ યાતના  
ઘરની દિવાલોમાં રહ્યા, તે માનવી ત્રાસી ગયા  
જે બહાર નીકળ્યા તે બધાએ માર્ગમાં રજળી પડ્યા  
પય કાજ રોતા બાળને દેખી રડે માતા અરે  
ટપકી પડે માતા તણી, જીદે ચડેલા બાપને...કેં કર.

સૂતો રડીને બાળ ઝાઝું ડૂસકાં ભરતો રહે  
 રે, ઉંઘમાં પણ રુદન ચાલુ, સૂણતાં હૈયાં બળે  
 ઘરમાં પુરાયા તેમનો અતિ ત્રાસ કો સમજી શકે?  
 રે ! પાંચ તારકની સુવિધામાં રહે તે શું કરે?  
 લોકો ઘણાંએ અન્ન દીધાં, કેંકને પણ શું વળે?  
 આકાશ ફાટ્યું ત્યાં ભલા કો ઠીંગડુ, હા શું કરે?  
 ખોલી મહીં રહેતા ઘણાંએ શ્રમિક જન ત્રાસ્યા અરે,  
 ભૂખે અને તરસે મરે, બે માસ, એ ના શું કરે?... કેં કર...  
 થાતાં અધીરાં આંધળાં, એ લોક રસ્તા પર પળે  
 લાખ્ખો ગરીબોને શ્રમિકો ચાલતા જાયે ઘરે  
 રસ્તા મહીં થાયે પિટાઈ, પોલીસો તૂટી પડે  
 રાજ્યો તણી સરહદ પરે, આગળ જવાની ના ભણે  
 કેં લોક રસ્તો યાતરી, પોલીસના ડરથી અરે  
 રેલ્વે તમા પાટા પરે, ચાલે નિરાંતે તે સમે.  
 થાકી અને સૂતા ઘણાંએ લોક પાટાની પરે  
 આવી અને ક્યડી ગઈ, કેં માનવી ગાડી અરે.  
 કેં લક્ષ લોકો નીકળ્યા, આવી ગયા રસ્તા પરે  
 આકોશ દેખી લોકનો સરકાર જાગી તે સમે... કેં કર...  
 ઘોંઘી થઈ સરકાર ટ્રેનોને બસોમાં મોકલે  
 ભાડાં વસૂલ્યાં કેંકના, ટ્રેનો ઘણી ટલ્લે ચડે.  
 રઝળી પડ્યા માનવ ઘણાં આકાશમાંથી લૂ પડે  
 સળગી જતા રસ્તા પરે, ખુલ્લા પગે સળગ્યા કરે  
 ભૂખ્યું પશુધન ખેતરે બાંધ્યું, શું ખાયે શું પીએ?  
 માલિકનું હૈયું રડે, રે કોળિયો ના ઉતરે  
 સમયાંતરે ગુંથી શબ્દનાં ઘોર જાળાં સાચવી  
 નિજને, કરે તે મન તણી વાતો જગતને છેતરી.  
 કેં કર હવે તો ગુરુવર છે આશ તારા એકની  
 લાચાર જન સૌ પ્રાર્થના રક્ષણ કરો કોવિદથી...

- સુહૃદ શેઠના મિત્ર ડૉ.અરૂણ સેલત દ્વારા

## પ્રકૃતિના ત્રણ કડવા નિયમ, જે સત્ય છે

(૧) પ્રકૃતિનો પહેલો નિયમ :

અગર ખેતરમાં બીજ ન નાખીએ તો કુદરત એને ઘાસ-કુસથી ભરી દે છે !! એજ રીતે દિમાંગમાં સકારાત્મક વિચારો ન ભરીએ તો નકારાત્મક વિચારો એની જગા બનાવી જ લે છે !!

(૨) પ્રકૃતિનો બીજો નિયમ :

જેની પાસે જે હોય છે તેજ તે વહેંચે છે.

સુખી સુખ વહેંચે છે !!

દુઃખી દુઃખ વહેંચે છે !!

જ્ઞાની જ્ઞાન વહેંચે છે !!

ભ્રમિત ભ્રમ વહેંચે છે !!

ભયભીત ભય વહેંચે છે !!

(૩) પ્રકૃતિનો ત્રીજો નિયમ :

આપને જીવનમાં જે પણ મળે, એને પચાવતા શીખો કારણ કે,

ભોજન ન પચવાથી, રોગ વધે છે !!

પૈસા ન પચવાથી, દેખાડો વધે છે !!

વાત ન પચવાથી, યુગલી વધે છે !!

પ્રશંસા ન પચવાથી, અભિમાન વધે છે !!

નિંદા ન પચવાથી, દુશ્મની વધે છે !!

ગુપ્ત વાત ન પચવાથી, ખતરો વધે છે !!

દુઃખ ન પચવાથી, નિરાશા વધે છે !!

સુખ ન પચવાથી, પાપ વધે છે !!

વાત બહુ જ કડવી છે, પણ એટલી જ સત્ય છે !!

સત્ય કડવું નથી હોતું, પરંતુ તે સ્વીકારવાની પરિસ્થિતિ કડવી હોય છે.

### ખૂબ જ નમ્ર વિનંતી...

મિત્રો, કોરોના પીડિતોને શ્વાસ લેવામાં સૌથી વધુ તકલીફ થાય છે. તે મુખ્યત્વે ફેફસાંને અસર કરે છે અને કોરોનાથી સાજા થનાર પણ સંપૂર્ણ રીતે સામાન્ય થવા માટે ઘણો સમય લે છે. હવે દરેક જગ્યાએ કોરોના પીડિતોની સંખ્યા વધુ છે. તેથી, આપણે શપથ લેવા જોઈએ કે આ વર્ષે કોરોના રોગચાળાને

ધ્યાનમાં રાખીને, અમે અને અમારું સંપૂર્ણ પરિવાર દીપાવલી પર ફટાકડા ફોડીશું નહીં અને ફટાકડાથી દૂર રહેવા માટે, તમારા વિસ્તારના દરેકને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરશો. આ રોગચાળામાં, આ ઝેરી ગેસ ઘરની આસપાસ કોરન્ટાઈનમાં રહેતા દર્દીઓ માટે ખૂબ જ જીવલેણ સાબિત થશે.

આ ઝેરી ધૂમ્રપાનને કારણે આપ સૌએ પણ આપણા અન્ય ભાઈ-બહેનોના જીવનમાં કોઈ જોખમ ના થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આ પગલું આપણા પોતાના પાડોશી, ગામ અને શહેર માટે એક મહાન ઉદાહરણ બની રહેશે. વરિષ્ઠ ડોક્ટરોના અહેવાલ મુજબ ફટાકડાનો ધુમાડો કોરોના સમયગાળા દરમિયાન દરેકને માટે જીવલેમ છે.

દીપાવલી પર, આપણે ફટાકડાઓના ઝેરી ધુમાડાને શહેરમાં ફેલાવો ના જોઈએ. તેનાથી શહેરને બચાવવું પડશે અને સંઘર્ષ કરી રહેલા અથવા કોરોનાથી પીડિત દર્દીઓને બચાવવા માટે, આપ સૌને વિનંતી છે કે જાહેર જાગૃતિરૂપે તમારા પોતાના સંસ્થાઓ, નજીકના પરિચિતો, તમારી પોતાની સોસાયટી, ફટાકડા ખરીદશો નહીં, ફોડશો નહીં, ફોડવા દેશો નહીં.

### રાજગરો એટલે કુદરતી સ્ટીરોઈડ

ફક્ત રાજગરામાં જ કુદરતી સ્ટીરોઈડ છે, રાજગરો લોહીમાં સુગરનું લેવલ વધવા દેતો નથી, ડાયાબિટીસ દર્દી માટે શ્રેષ્ઠ છે, જેમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું છે જે મગજ ને લીવરની તાકાતમાં વધારો કરે છે, વા, સાંધાની તકલીફમાં ઉત્તમ છે, ચામડીના રોગ ના થવા દે, સ્ટેમીના વધારે, રક્તકણોનો વિકાસ કરે, જો રાજગરાનો ઉપયોગ દેશી ગોળ સાથે શીરો બનાવીને અઠવાડિયામાં બે વાર ખાવામાં આવે તો તે આપણા આરોગ્યનો હીરો બને છે ને શરીર સુડોળને ખડતલ બને છે, તો ચાલો કરીએ...

ઉપવાસ સિવાય પણ સપ્તાહમાં ૧ વાર ખાઓ રાજગરો, મળશે ૧૦ જબરદસ્ત લાભ...

રાજગરામાંથી પ્રોટીન, વિટામીન સી, ઈ, આર્ચન, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ અને એન્ટીઓક્સીડન્ટસ ભરપૂર પ્રમાણમાં મળી રહે છે. સપ્તાહમાં માત્ર એકવાર રાજગરાને ખાવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્યને ઘણાં લાભ મળી શકે છે. રાજગરો ખાવાથી એનિમિયામાં લાભ થાય છે. આંખો અને હાર્ટ હેલ્થી રહે છે. હરસ-મસા, ખરજવું, પેટની ચૂંક અને પેશાબની ઓછપની તકલીફમાં રાજગરો ઔષધ જેવું કામ કરે છે. રાજગરો ખાવાથી શ્વસનમાર્ગના ચેપ, વારંવાર થતી શરદી સામે રક્ષણ મળે છે. વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે. મેટાબોલિઝમને સુધારે છે. જેથી આજે અમે તમને સપ્તાહમાં એકવાર રાજગરો ખાવાના લાભ જણાવીશું.

- કમલેશ મહેતા (આયુર્વેદ)

## હોમ ટિપ્સ

રાકેશ ઠક્કર પોસ્ટ : સંજય ભટ્ટ

રસોઈ ટિપ્સ :

(૧) લીલા ચણા અથવા વટાણા બાફતી વખતે તેમાં ખાંડ નાખવાથી તેનો લીલો રંગ યથાવત રહે છે.

(૨) રોટલી માટે લોટ ગૂંદતી વખતે બે ચમચી દૂધ, ઘી કે મલાઈ મેળવી દેવાથી રોટલી એકદમ પાતળી બનશે.

(૩) ભીંડાનું શાક બનાવતી વખતે તેમાં એક ચમચી દહીં નાખવાથી તેની ચીકાશ ઓછી થશે.

(૪) મેળવણ ન હોય તો ગરમ દૂધમાં લીલા મરચાં નાખવાથી પણ દહીં જમાવી શકાય છે.

(૫) ભાત બનાવતી વખતે તેમાં લીંબુના રસના ટીપાં નાખવાથી ભાત એકદમ સફેદ રંગનો બનશે અને તેમાં એક ચમચી તેલ કે ઘી નાખવાથી દાણા અલગ-અલગ રહેશે.

(૬) ફલાવરનું શાક બનાવતી વખતે તેમાં બે ચમચી દૂધ ઉમેરવાથી ફલાવર ચડી ગયા પછી પણ સફેદ રહે છે.

(૭) પૂરીનો લોટ પાણીથી બાંધવાને બદલે દહીંથી બાંધવાથી પૂરી પોચી થશે.

(૮) મીઠા સક્કરપારા બનાવવાના મેંદામાં થોડું મીઠું ભેળવવાથી સક્કરપારા સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

(૯) ચણા પલાળતાં ભૂલી ગયા હોવ તો તેને બાફતી વખતે તેની સાથે કાચા પપૈયાના બે-ચાર ટુકડા મૂકી દો તો ચણા જલ્દી બફાશે.

(૧૦) બિસ્કિટ પર દૂધ લગાવી ધીમા તાપે ઓવનમાં રાખવાથી બિસ્કિટ કડક, તાજા અને કરકરા થશે.

(૧૧) વેફરને છૂટી કરવા કેળાં-બટાટાની કાતરી પર મીઠાના પાણીનો છંટકાવ કરવો અને પછી તળવી.

(૧૨) દાળ-ઢોકળી બનાવતી વખતે ઢોકળીને કાચી-પાકી શેકીને દાળમાં નાખવાથી તે ચોંટશે નહિ.

(૧૩) પાણીપૂરીની પૂરી બનાવતી વખતે ઝીણા રવામાં પીવાનો સોડા લોટ બાંધવા માટે લેવાથી પૂરી ફૂલશે.

(૧૪) ઈંડલીનું ખીરું જો વધારે પડતું પાતળું થઈ ગયું હોય તો તેમાં શેકેલો રવો નાખવાથી જીરું બનશે અને ખીરાથી ઈંડલી મુલાયમ પણ બને છે.

(૧૫) સાબુદાણાને બનાવતા પહેલાં એને દૂધમાં પલાળીને મૂકવાથી એ એકદમ ફૂલેલા બનશે.

## આરોગ્ય ટિપ્સ

(૧) વરિયાળી સાથે આદું અથવા જીરાનું સેવન કરવાથી પેટની બળતરા તથા પાચન ક્રિયામાં લાભ થાય છે.

(૨) હાલતા દાંડ અટકાવવા મોંમાં તલના તેલના

(૩) ઘઉંના લોટમાં શક્કરીયાંનો લોટ મેળવીને રોટલી ખાવામાં આવે તો થોડા દિવસોમાં જ શરીરનું વજન વધવા લાગે છે.

(૪) શેરડીના રસમાં આદુંનો રસ નાખી પીવાથી કફ થતો નથી અને કફની તકલીફ મટે છે.

(૫) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ મેળવી પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજિયાતમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૬) ખોરાક પચતો ન હોય તેમણે જીરું શેકીને સંતરાના રસમાં ભેળવી પીવું જોઈએ. પેટનો ગેસ તથા અપચો દૂર થશે.

(૭) ત્રણ ચમચી નાળિયેરના તેલમાં કપૂર મેળવીને રાત્રે વાળના મૂળમાં ઘસીને સવારે વાળ ધોવાથી જૂ-લીખ સાફ થઈ જાય છે.

(૮) નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી પથરીની તકલીફમાં રાહત થાય છે.

(૯) રાત્રે ભારે ખોરાક લીધા પછી છાસમાં જીરું, લીમડો અને આદુંનો ઘીમાં વઘાર કરીને પીવાથી ફાયદો થશે.

(૧૦) ઊલટી થતી હોય કે ઊબકા આવતા હોય તો તુલસીના રસમાં એલચીનો પાઉંડર મિક્સ કરીને પીવાથી રાહત થશે.

(૧૧) સંધિવામાં આવતા સોજા પર અજમાનું તેલ લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) મેથીના દાણાનો પાઉંડર પાણીમાં ભેળવી સવાર-સાંજ તે પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસ તેમજ બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે.

## વર્ષાબિન પરેશભાઈ સરૈયા (યોગ ફેકલ્ટી)નો પરિચય

તેમનો જન્મ અમદાવાદમાં મોસાળમાં ૧૫મી મે ૧૯૬૧માં થયો. પણ બાળપણ શિક્ષણ અને ઘડતર મુંબઈમાં પિતૃગૃહે થયું. પિતાની કર્તવ્યનિષ્ઠા અને પ્રમાણિકતા અને માતાની સરળતા અને પરગજુપણાનો વારસો મળ્યો.

તેમના મોટાભાઈ ડૉ.જવાહર શાહ હોમિયોપેથીમાં આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે નામના ધરાવે છે. એક બહેન યોગશિક્ષક સાન્તાકુઝમાં યોગનું શિક્ષણ લઈ યોગ શિક્ષક બની છે. સૌથી નાની બહેન યુ.કે.માં શાળાનું વિદ્યાર્થીઓનું કોચિંગ કરે છે.

સ્કુલનું શિક્ષણ પતાવ્યા બાદ એસ.એન.ડી.ટી.યુનિવર્સિટીમાંથી ડોસસાન્યસ કોલેજમાંથી ન્યુટ્રીશનમાંથી સ્નાતક થયા. પ્રિન્સિપાલ શ્રી કુમુદબેન પટવાની રાહબરી હેઠળ સારું માર્ગદર્શન મેળવ્યું. કેટરીંગ કોલેજમાંથી ડીસ્ટીક્શનમાં અનુસ્નાતકની ડીગ્રી મેળવી અને તેમાં પણ ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો. એમાં પાછું પાલાર્ની એસ.એન.ડી.ટી. કોલેજમાં ન્યુટ્રીશન ભણાવવાનો મોકો મળ્યો તેથી આ વિષયનું જ્ઞાન ઘણું વિકસ્યું.

ઈ.સ.૧૯૮૧માં લગ્ન કરી અમદાવાદ આવ્યા. સરળતા, નિખાલસતા અને પોતાના કામ પ્રત્યે રસ અને સંતોષી સ્વભાવ એવા જીવનસાથી શ્રી પરેશભાઈની પસંદગી કરી. નવું શહેર, નવું કુટુંબ, નવું વાતાવરણ એમાં ગોઠવાઈ ત્યાં મોટી પુત્રીનો જન્મ થયો. પછી તો શિક્ષણનો ઉપયોગ ઘરમાં થયો. બે પુત્રી એનો ઉછેર, ઘડતર અને સંયુક્ત કુટુંબની જવાબદારીમાં પરોવાઈ. પરંપરાગત વ્યવસાય કરતાં પતિને મદદ કરવી, પુત્રીઓના ઉછેર અને શિક્ષણમાં શિક્ષણને પરોવી દીધું.

અમદાવાદમાં થોડો પરિચય વધતાં ક્યારેક ક્યારેક ડીઝાઈન તરીકે માર્ગદર્શન આપતા હોસ્પિટલમાં નવી નોકરીની તકો પણ આપી. પણ કુટુંબની જવાબદારીને કારણે તેનો સ્વીકાર કર્યો છતાં પણ રોજના નિયમમાં જાતને અપડેટ કરતાં હતાં.

સમય બદલાયો, કુટુંબ અને સંતાનોની જવાબદારી ઓછી થઈ તે ઈશ્વરે તક આપી.

આદર્શ અમદાવાદ તરફથી યોગ શિક્ષકોનો અભ્યાસક્રમ શરૂ થયો અને આ તક ઝડપી લીધી.

શિક્ષણ ક્ષેત્ર અને યોગ જોડાતાં ખૂબ સુંદર મેળ થયો. કુટુંબની જવાબદારીઓ થોડી હળવી થઈ. કુટુંબીજનોના સહકારને કારણે આગળ ને આગળ વધતા જ ગયા. યોગના ક્ષેત્રે વધુ ને વધુ જ્ઞાન ને તાલીમ મેળવી. વર્ષાબિનના શબ્દોમાં આદર્શ અમદાવાદ સ્વૈચ્છિક સેવાઓ આપતાં આપતાં મેં ઘણા નવા સોપાનો સર કર્યા. આદર્શ અમદાવાદે મને એક વિશાળ ફલક પુરું પાડ્યું. એમાં સેવા

આપવાની સાથે આંતરિક વિકાસ થયો. યોગ મારે માટે શારીરિક સ્વાભાવિક માધ્યમ ન રહેતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પણ વિકાસ થવા માંડ્યો. ને એ ઉચ્ચ સ્થાને પદો થવા, તેમના અનુભવનો ઉપયોગ કરી તેમના શિષ્યોને પણ સમજાવવા પ્રયત્નશીલ છે.

તેમની બંને પુત્રીઓ પણ તેમની પ્રેરણા લઈ યોગશિક્ષા દ્વારા લોકોના મનને શાંતિ આપવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે.

બધા જ કુટુંબીજનો સેવાના ક્ષેત્રે સમાજને ઉપયોગી થઈને માનવતાના સંસ્કારને ઉજાગર કરે છે. એનો તેમને ગર્વ છે. આવું સેવામય, સ્વસ્થ જીવન જીવે તેવી આદર્શ અમદાવાદની શુભેચ્છા.

## ઓનલાઈન બાલમૂર્તિ સામાયિક વિનામૂલ્યે મેળવવા બાબતે

“મૂઠાળી મા” ગિજુભાઈ બુધેકા અને પદ્મવિભૂષણ તારાબેન મોડક દ્વારા સંસ્થાપિત નૂતન બાલ શિક્ષણ સંઘ, વડોદરા શાખા દ્વારા બાળઉંઘેર અને બાળકેળવણીના માર્ગદર્શન માટે છેલ્લા ૪૦ વર્ષથી બાલમૂર્તિ સામાયિક ચાલી રહ્યું છે.

બાળકોના શ્રેષ્ઠ ઉંઘેર કેળવણી અને ભાર વિનાનું ભણતર મેળવે એ હેતુથી આ સામાયિક કાર્યરત છે. યૂનિફાઈડ ગ્રોથ ફાઉન્ડેશનના સહયોગથી બાલમૂર્તિ ઓનલાઈનના માધ્યમથી પ્રથમ અંક આપની સમક્ષ મૂકી રહ્યા છે. બાળકોના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે આપ સૌ સહકાર આપશો એવી આશા.

સર્વે વાચકોને વિનંતી કે બાલમૂર્તિ ઓનલાઈન વધુને વધુ લોકો સુધી પહોંચાડશો અને એમના વોટ્સએપ નંબર કે ઈમેલ આઈડી અમને ૯૫૫૮૨૬૧૪૪૦ નંબર પર અથવા ઈમેલ આઈડી balmurti@unifiedgrowth.foundation પર પહોંચાડશો. જેથી વાચકોને અમારા તરફથી બાલમૂર્તિ નિયમિત મળતું રહે.

## ઓક્ટોબર-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	વિસ્તાર
૧	૦૮-૧૦-૨૦	એક ભાઈ તરફથી	૩૨૫૭	૧૪૦૦૦	જનરલ
૨	૧૪-૧૦-૨૦	ડૉ.દેવીન્દ્રાબેન શાહ	૩૨૫૮	૫૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૩	૨૧-૧૦-૨૦	હેમંત એમ. શાહ	૩૨૫૯	૧૬૦૦૦ ૧૭૦૦૦ ૧૭૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક સિલાઈમાં મોતીયા ઓપરેશન
૪	૨૨-૧૦-૨૦	નટવરલાલ સોમાણી	૩૨૬૦	૧૦૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક
૫	૨૭-૧૦-૨૦	કીરીટકુમાર એસ. ઝવેરી	૩૨૬૧	૧૦૦૦	જનરલ
૬	૩૧-૧૦-૨૦	ડૉ.વિનુભાઈ ડી. શાહ	૩૨૬૨	૧૦૦૦૦૦	જનરલ



## ડૉ. હર્ષદભાઈ ભટ્ટ (યોગ ફેકલ્ટી)નો પરિચય

Name : Dr. Harshadkumar Ratilal Bhatt

Date of Birth : 1-8-1945

Nationality : Indian

Educational Qualification

- Passed M.B.B.S. In April 1969 from B.J. Medical College, Ahmedabad.

- Passed M.D. (Medicine and Therapeutics) In October 1973 from B.J. Medical College, Ahmedabad.

### **Work Experience & Social Activities**

- Worked as a full time Physician in Sheth H.J. Mahagujarat Hospitals in 1974-75

- Worked as a full time Physician in Cambay General Hospital Cambay form 1975 to 1977

- Started Private Practice in 1977 in Entire territory of various talukas

- Visiting Physician to Gordhandas Dignostic Charitable Trust & as visiting faculty of yoga Training Programme at Aadarsh Amdavad & Sanmutkarsh Academy of yoga

- Present Chairman in Janjati Kalyan Ashram Gujrat (Now Retired)

- Honorary Director of Sanmuthkarsh Bal Sankar Kendra

- Worked as a President of Indian Medical Association for 2 yrs

- President for 2 yrs with Doctors Association

- Social activities Performed with the help of Gayatri Parivar in Different areas of Bal Sanskar Kendra, Tree - Plantation Deaddiction, Health prog & Nation awareness prog. in the periphery, of Anand kheda district

- Also associate with School of Khambhat for religion/culture Cultivation of Students)

- Social awareness for self-employment, Deaddiction, environment purity, Culture, health etc by Garukrupa Samaj Nirman Trust

## પ્રાર્થના

- કવિ દલપતરામ

ઓ ઈશ્વર ભજીએ તને મોટું છે તુજ નામ  
 ગુણ તારાં નિત ગાઈએ થાય અમારાં કામ  
 હેત લાવી હસાવ તુ સદા રાખ દિલ સાફ  
 ભૂલ કદી કરીએ અમે તો પ્રભુ કરજો માફ  
 પ્રભુ એટલું આપજો કુટુંબ પોષણ થાય  
 ભૂખ્યા કોઈ સૂએ નહીં સાધુ સંત સમાય  
 અતિથિ ઝાંખો નવ પડે આશ્રિત ના દુભાય  
 જે આવે અમ આંગણે આશિષ દેતો જાય  
 સ્વભાવ એવો આપજો સૌ ઈચ્છે અમ હિત  
 શત્રુ ઈચ્છે મિત્રતા પડોશી ઈચ્છે પ્રીત  
 વિચાર વાણી વર્તને ઈચ્છું કુશળક્ષેમ  
 આસપાસ આકાશમાં હૈયામાં આવાસ  
 ઘાસ ચાસની પાસમાં વિશ્વપતિનો વાસ  
 ભોંયમાં પેસી ભોંયરે કરીએ છાની વાત  
 ઘડીએ માનમાં ઘાટ તે જાણે જગનો તાત  
 ખાલી જગ્યા ખોળીએ કણી મૂકવા કાજ  
 ક્યાંયે જગકર્તા વિના ઠાલુ ના મળે ઠામ  
 જોવા આપી આંખડી સાંભળવાને કાન  
 જીભ બનાવી બોલવા ભલું કર્યું ભગવાન  
 ઓ ઈશ્વર તું એક છે સર્જ્યો તે સંસાર  
 પૃથ્વી પાણી પર્વતો તે કીધા તૈયાર  
 તારા સારા શોભતા સૂરજને વળી સોમ  
 તે તો સઘળા તે રચ્યા જબરું તારું જોમ  
 અમને આપ્યાં જ્ઞાન ગુણ તેનો તું દાતાર  
 બોલે પાપી પ્રાણીઓ એ તારો ઉપકાર  
 કાપ કલેશ કંકાસને કાપ પાપ પરિતાપ  
 કાપ કુમતિ કરૂણા કીજે કાપ કષ્ટ સુખ આપ  
 ઓ ઈશ્વર તમને નમું માંગુ જોડી હાથ  
 આપો સારા ગુણ અને સુખમાં રાખો સાથ  
 મન વાણીને હાથથી કરીએ સારાં કામ  
 એવી બુદ્ધિ દો અને પાળો બાળ તમામ

- (ટ્રસ્ટીશ્રી રૂપેશભાઈ શાહ દ્વારા)

## ઓનલાઈન પરીક્ષાનું સંચાલન કરનાર શ્વેતલબેન રીતેશભાઈ મહેતા

યોગને દૈનિક જીવનમાં સામેલ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે વ્યક્તિના શરીર, મન અને આત્માને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. યોગ જીવન પર સકારાત્મક અસર લાવે છે.

નામ શ્વેતલ રીતેશ મહેતા છે. ૪૧ બેચમાંથી મેં આદર્શ અમદાવાદમાં યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગનું શિક્ષણ લીધું છે. મહેશભાઈ સંઘવી (જીવન દર્શનના વિષય શિક્ષક) કે જેમણે મને આદર્શ અમદાવાદનું પગથિયું બતાવ્યું હતું. જીજ્ઞાસુ સાફી જે સવારના ૭.૩૦ થી ૧૦.૩૦ના પ્રેક્ટીકલ યોગ શિક્ષક છે. એમણે યોગનું તથા જીવનનું માર્ગદર્શન આપ્યું જેનાથી મને ઘણું માર્ગદર્શન મળ્યું. શરીર અને મનની અક્કડતા તેમના અને યોગના સહયોગથી ધીરે ધીરે દૂર થઈ. તે સાચા ગુરૂ છે. હવે એમની સાથે જોડાઈને શિક્ષક તરીકેની સેવા આપે છે.

કોવીડ-૧૯ મહામારીને લીધે યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગની ત્રણ બેચ (૪૬, ૪૭, ૪૮) નું કાર્ય અટકી ગયું અને આ બેચની ફાઈનલ પરીક્ષા તે સમયે નજીકના ગાળામાં જ હતી. ૬ મહિના લોકડાઉનના વીતી ગયા અને હજી નક્કી થઈ શકતું નહોતું કે પરીક્ષા અને વિદ્યાર્થીઓનું સર્ટીફિકેશનનો શું નિર્ણય લેવાશે. તે દરમિયાન શિક્ષકોની ઓનલાઈન મિટિંગ્સ પણ થતી રહેતી હતી કે નિર્ણય કેવી રીતે લઈએ. ઓનલાઈન પદ્ધતિથી પરીક્ષા લેવી એ બધા જ શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ માટે સાવ નવું હતું. શ્વેતલબેન પણ સૂચન હતું કે ઓનલાઈન પરીક્ષા લેવી હોય તો તેઓ કામ નિષ્ઠાપૂર્વક કરવા માટે તૈયાર છે. અંતમાં સર્વાનુમતે ઓનલાઈન પરીક્ષા લેવાનું નક્કી કર્યું અને આ કામ પૂર્ણ કરવાની જવાબદારી શ્વેતલબેન મહેતાએ સ્વીકારી લીધી. આ કાર્યમાં શ્રી સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા (યોગ વિભાગના અધ્યક્ષ), દરેક શિક્ષકગણે ખૂબ જ સાથ અને સહકાર આપ્યા. બધું જ સંપૂર્ણપણે ગોઠવતાં ૨૦ દિવસનો સમય લાગ્યો હતો અને અંતમાં પરીક્ષાનો દિવસ અને સમય નક્કી થઈ ગયો. દરેક બેચના મોનીટર્સ અને વિદ્યાર્થીઓએ પણ સારો સહકાર આપ્યો. પરીક્ષા દરમિયાન થોડાક અવરોધ આવ્યા હતા. જેમ કે નેટવર્ક ઈસ્યુ, આઈડી અને પાસવર્ડ એક્સેપ્ટનસમાં તકલીફ પણ બધું જ સરળતાથી એક પછી એક ઉકેલાતું ગયું અને ફાઈનલ ઓનલાઈન પરીક્ષા સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થઈ.

શ્વેતલબેનના શબ્દોમાં : મારા માટે પણ આ એક નવો પડકાર હતો, નવો અનુભવ હતો. મારા પર વિશ્વાસ મૂકીને જે કાર્ય સોંપ્યું તેના માટે હું આદર્શ અમદાવાદ, શ્રી ભરતભાઈ શાહ, શ્રી સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા, સર્વે શિક્ષકગણ, દરેક વિદ્યાર્થીઓનો હૃદયપૂર્વક ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું.

## રોજની કમાણી

ઓટો રીક્ષાવાળાની જીવનસફર :

પેટ ભરાઈ જાય એટલે મન ધરાઈ જાય...

આલેખન : રમેશ તન્ના

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. વીસેર 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 ડ્રાઈવિંગ સરસ રીતે ફાવતું હતું એટલે ઓટોરીક્ષા 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 બેંકોની કડક શરતો સાથેની શોષણયુક્ત લોનની જોડે જોડે, ખૂટતા-વખૂટતા પૈસાની સહાય સગાં-વહાલાં અને સ્વજનો પાસેથી મળે તે શીતળ મલમ જેવી લાગતી હોય છે.

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

ખુમાણસિંહજી રોજ સવારથી સાંજ ઓટોરીક્ષા ચલાવીને, સીએનજી ગેસનો ખર્ચ બાદ કરતા દરરોજ ૪૦૦-૫૦૦ રૂપિયા 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 જીવવા સંઘર્ષ કરવો જ પડે છે એ કુદરતનો નિયમ છે.

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

ખુમાણસિંહના 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...

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

## ઓનલાઈન એક્યુપ્રેશરના ફીડબેક

(૧) આપના બેઝિક એક્યુપ્રેશર વર્કશોપમાં ખૂબ જ નવી જાણકારી મળી. આપની શીખવાડવાની ટેકનીક ખૂબ જ સરળ વૈજ્ઞાનિક અને જ્ઞાનસભર માહિતી હતી. સાથે સાથે આપે રિલેક્સેશન અને ઈમરજન્સી ટિપ્સ ખૂબ ઉપયોગી બનશે. ચાલુ વર્કશોપમાં પણ મને નસકોરી, કપાસી, પીચોટી અને ઘણી ટિપ્સનો લાભ મળ્યો. આપે આટલો બધો સમય ફાળવ્યો આપનો આભાર માનીએ એટલો ઓછો છે. થેન્ક્યુ વેરી મચ - આપે વોટ્સએપ પણ ત્વરિત રીસ્પોન્સ આપ્યો છે. હું પોતે હજી વધારે ડીપમાં જાણકારી મેલવી સેવા કરવા માગું છું. આપને રૂબરૂ મળવાની ખૂબ જ ઈચ્છા છે. Again thanks for giving us your valuable time and knowledge. and thanks to Aadarsh Amdavad.

(૨) કેવી રીતે વર્ણવું ગુરુ દ્રોણનું શિક્ષણ, બહુ સમાનતા છે. એ જમાનામાં એ શત્રુઓનો અંત કરતા શીખવતા, ને આજના સમયમાં દર્દનો અંત. ખૂબ જ ડીટેલમાં જાણવા મળ્યું. વિનામૂલ્યે કોઈ આટલા ઉત્સાહથી જ્ઞાન આપે કોઈ જોયા નથી.

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

**વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :**

**મોનાબેન સોની - ૯૯૯૮૭૨૯૦૮૫**

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

## Bhoomi Paints 30 વર્ષથી અનુભવી

### All Type of Renovation

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

Interior Designer : વધુ જાણકારી

મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

### આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા માટે જાહેરાતના ભાવ

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

જાહેરાત દર મહિનાની ૨૦મી સુધીમાં સ્વીકારવામાં આવશે.

### નેહલ હોલ (કલાક પ્રમાણે) ભાડે

હોલ બુકીંગ માટેના ભાવ પત્રક

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

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

આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, નવરંગપુરા ખાતે વિના મૂલ્યે કન્સલ્ટન્ટ્સી (માર્ગદર્શન)નીચે મુજબ છે. સંચાલકને આગલા દિવસે ફોન કરી સંમતિ મેળવી ફોન ઉપર માર્ગદર્શન મેળવવા વિનંતી છે.

ક્રમ	માર્ગદર્શન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	ડાયેટ	ગુરુવાર	સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	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)	૧ અને ૩ જો શનિવાર	સાંજે ૪ થી ૬	સ્તેલા ગોહીલ ૮૭૮૦૩૩૨૭૧૯
૬	આયુર્વેદ અનુસાર નિદાન અને ઉપચાર	દર શનિ	બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ. નરેન્દ્ર પટેલ ૯૪૨૬૨૪૮૧૦૫
૭	કોટુંબિક સમસ્યા (ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ) માર્ગદર્શન	દર ગુરુવાર	બપોરે ૩ થી ૪	સપનીબેન ૯૪૨૬૬૯૩૯૩૪
૮	શીવામ્બુ સલાહ	સોમવાર	સાંજે ૪ થી ૬	ડૉ.અમરતભાઈ ૯૪૨૬૫૧૧૪૯૨
૯	યોગ ચિકિત્સા	શનિવાર	સાંજે ૬ થી ૭	
૧૦	વેટ (સેલ્સટેક્) GST માર્ગદર્શન	દર શુક્ર	સાંજે ૬ થી ૭	રાજેન્દ્રભાઈ બેલાણી ૯૮૭૯૬૬૭૨૭૩
૧૧	બેંક 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 કન્સલ્ટન્ટ્સી	દર ગુરુવાર	સાંજે ૬ થી ૭	ડૉ.રચીતા ભટ્ટ ૯૫૫૮૨૦૭૦૦૪
૧૫	ડાયેટ માર્ગદર્શન સેટેલાઈટ ખાતે	દર મંગળ	સાંજે ૪ થી ૫	નેહાબેન શાહ ૮૧૬૦૭૪૯૦૭૯

ઓનલાઈન રેગ્યુલર યોગ-યોગ સાધક પોતાને અનુકૂળ ચોક્કસ સમયે યોગમાં જોડાવવા વિનંતી, ફેસબુક સિવાય મુમ કે અન્ય માટે યોગ ટીચરનો અગાઉથી સંપર્ક કરી લીન્ક મેળવવા વિનંતી						
ક્રમ	સમય	મીડીયા	યોગ ટીચર	મોબાઈલ નં.	દિવસ	
૧	સવારે ૬ થી ૭	સુમ ઉપર	દિપાબેન પુષ્પાબેન ડીમ્પલબેન માનુશીબેન દિપાબેન ગીતાબેન	૯૮૯૮૩૭૩૪૯૨	સોમ થી શુક્ર સોમવાર મંગળવાર બુધવાર ગુરુવાર શુક્રવાર	
૨	સવારે ૭ થી ૮	ફેસબુક ઉપર	કિરણબેન સોની	૯૪૨૬૨૨૨૯૨૪	સોમ થી શુક્ર	
૩	સાંજે ૪ થી ૫	જયો મીત ઉપર	બેલાબેન	૯૦૯૯૨૧૪૧૪૫	સોમ થી શુક્ર	
૪	સાંજે ૫.૧૫ થી ૬	ફેસબુક ઉપર	જયોતિબેન શાહ	૯૮૨૪૦૪૪૨૭૧	સોમ થી શુક્ર	
૫	બ. ૧૧.૧૫ થી ૧૨	ફેસબુક ઉપર	રીતુબેન અભિસંદાની	૯૭૧૨૩૪૬૮૬૮	સોમ થી શુક્ર	
			<b>ફક્ત શનિવાર અને રવિવાર સવારે યોગા</b>			
૬	સ.૭.૩૦ થી ૮.૩૦	સુમ ઉપર	સ્મૃતિબેનની ટીમ	૯૯૨૫૭૦૧૨૦૮	શનિ, રવિ	
			<b>ફક્ત શનિવારે સાંજે યોગા</b>			
૭	સાંજે ૫ થી ૬	સુમ ઉપર	મીનુ શેવકાની	૯૩૨૦૧૭૩૮૮૭	શનિવાર	