

સાટેમ્બર-૨૦૨૦ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડીપાસવર્ડ
૧	સંગીત શીખો નવા સભ્યો	૩૦-૯ થી ૬૨ બુધવારે સવારે ૧૧.૧૫ થી ૧૧.૫૦	કૃતીબેન ઓઝા સંગીતના અનુભવી	રૂ. ૧૦૦૦ ડીપોઝીટ	કૃતીબેન ઓઝા-૯૮૨૫૧૮૭૯૯૨ પાસેથી ઝૂમ પાસવર્ડ લેવો.
૨	સ્પોકન ઈંગ્લીશ	૧-૯ થી ત્રણ મહિના ૬૨ મંગળ, ગુરૂ, શનિવાર સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦	ઉર્વીશ ત્રિવેદી (ટ્રેઈનર)	Aadarshamdavad facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૩	Success Mind set	૨૫-૧૦-૨૦, રવિવાર સ. ૧૦.૧૦ થી ૧૧.૧૦	રાજ મેકવાન (ટ્રેઈનર)	Aadarshamdavad facebook	૮૪૬૦૦૩૩૯૫૪
૪	મોહનથાળ બનાવતા શીખો	૨૫-૧૦-૨૦, રવિવાર બપોરે ૨ થી ૪	આશાબેન રાઠી અનુભવી	Aadarshamdavad facebook	૮૪૦૮૦૩૧૦૮૩
૫	Bhut Suddhi Kriya	૨૯-૧૦-૨૦ થી ૧-૧૧-૨૦ બપોરે ૨ થી ૩	દીપાબેન મગનાની આશાબેન શેવકાની યોગ ટીચર	zoom ઉપર લીંક મેળવવા દીપાબેન	૯૮૯૮૩૭૩૪૯૨
૬	Health is wealth	૨૯-૧૦-૨૦, ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૪.૪૫	જ્યોતિબેન શાહ યોગ ટીચર	Aadarshamdavad facebook	૯૮૨૪૦૪૪૨૭૧
૭	Why is difficult to make friends as we quw	૩૦-૧૦-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પોરે	Aadarshamdavad facebook	૯૩૨૭૩૭૨૯૩૪
૮	Dealing with Uncertainty	૩૧-૧૦-૨૦, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૩	સપન શાહ (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	૯૭૨૫૦૦૪૪૯૭
૯	વા તથા સાંધાના કુ:ખાવા માટે	૧-૧૧-૨૦, રવિવાર બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ.રજનીબેન સોની નેચરોપથી	Aadarshamdavad facebook	૯૯૯૮૯૧૦૮૫૭

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડીપાસવર્ડ
૧૦	દિવાળી સ્પેશીયલ ઓવનમાં વાનગી	૨-૧૧-૨૦, સોમવાર બપોરે ૨ થી ૪	સંગીતાબેન ઓવન માસ્ટર	Aadarshamdavad facebook	૮૮૭૮૮૧૪૭૭૭
૧૧	Basic Photography Training	૫-૧૧-૨૦ થી ૧૦-૧૧-૨૦ સોમવાર, રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	વ્રજ મિસ્ત્રી અનુભવી ફોટોગ્રાફર	Aadarshamdavad facebook	૮૪૨૭૦૨૮૫૩૮
૧૨	ચીકન ગુનિયા તથા ડેન્યુ તાવ અને કોરોના	૩-૧૧-૨૦, મંગળવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ.રેશુકા સિદ્ધપુરા આયુર્વેદ	Aadarshamdavad facebook	૮૩૭૬૮૧૮૮૩૮
૧૩	દિવાળી સ્પેશીયલ ઓવનમાં વાનગી	૪-૧૧-૨૦, બુધવાર બપોરે ૨ થી ૩	મોનાબેન સોની ઓવન માસ્ટર	Aadarshamdavad facebook	૮૮૮૭૨૮૦૮૫
૧૪	Usefulness of Power Points and Importance Relaxation	૫-૧૧-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૩	લલિતબેન (સીએ) યોગ ટીચર	Aadarshamdavad facebook	૮૪૮૦૦૩૩૮૮૮
૧૫	Why is difficult for women to recencile	૫-૧૧-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૪ થી ૪.૩૦	રેશમાબેન પાંડે	Aadarshamdavad facebook	૮૩૨૭૩૭૨૮૩૪
૧૬	Toppers Study Secrets	૬-૧૧-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	આશિષ મહી (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	૮૦૦૦૧૮૧૮૦૮
૧૭	લીલા શાકભાજી દ્વારા રોગ મુક્તિ	૭-૧૧-૨૦, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૩	કમલેશભાઈ મહેતા ટ્રેનર	Aadarshamdavad facebook	૮૨૨૮૨૩૫૫૮૮
૧૮	Advance Mind mystery workshop	૨૩-૧૧-૨૦, સોમવાર સવારે ૧૦.૧૧ થી ૧૧.૧૫	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	૮૮૦૮૮૧૪૬૦૩

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડીપાસવર્ડ
૧૯	Brain storming activities	૨૪-૧૧-૨૦, મંગળવાર બપોરે ૨ થી ૩	અવની ભલાની (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	૯૬૨૪૨૯૩૦૮૬
૨૦	Law of energy	૨૫-૧૧-૨૦, બુધવાર સવારે ૧૦.૧૧ થી ૧૧.૩૦	રાજ મેકવાન (ટ્રેનર)	Aadarshamdavad facebook	૯૯૦૯૯૧૪૬૦૩
૨૧	એક્ઝુપ્રેશરના સવાલ-જવાબ	૬૨ સોમવારે સાંજે ૪ થી ૫	નીતાબેન શેઠ (એક્ઝુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	Aadarshamdavad facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૨૨	રેકી	૬૨ શનિવાર સાંજે ૪ થી ૫	આલાપ દોશી રેકી માસ્ટર	Aadarshamdavad facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૨૩	નેચરોપથી વિવિધ થેરાપી	૬૨ રવિવાર સાંજે ૪ થી ૫	ડૉ. રજનીબેન સોની (નેચરોપથી)	Aadarshamdavad facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક

આદર્શ અમદાવાદ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગનો કોર્સ ફક્ત ગુજરાતીમાં જ છે. તેથી વધુ લોકો ભાષાની મર્યાદાના કારણે કરી શકતા નથી. તે ધ્યાનમાં રાખીને આ યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગના લગભગ ૭ થી ૮ વિષયોનું ભાષાંતર હિન્દી અને ઈંગ્લીશમાં કરવાનું ચાલુ કર્યું છે. જેના આધારે હવે તે યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગના પુસ્તકો હિન્દીને અંગ્રેજીમાં પ્રાપ્ત થશે. જેથી વધુ લોકો ભાગ લઈ શકશે.

આ કાર્યમાં નીચેના બહેનોએ ભાષાંતરનું કામ હાથમાં લીધું છે. આદર્શ અમદાવાદ તે બહેનોનો હૃદયપૂર્વક આભાર માને છે.

(૧) હેતાબેન શાહ

(૨) અપેક્ષાબેન શાહ

(૩) પ્રેમાબેન દત્ત

(૪) પૂર્ણિમાબેન યોગેશભાઈ

(૫) ડૉ. ઈલા દોશી

(૬) પૂજાબેન શાહ

(૭) બીનાબેન અમલાણી

(૮) નીતાબેન પંડ્યા

(૯) લબ્ધિબેન શાહ

(૧૦) મીનલબેન જે. શાહ

(૧૧) અંકીતાબેન શાહ

(૧૨) વર્ષાબેન મિસ્ત્રી

(૧૩) વંદનાબેન કોરાણી

(૧૪) સરોજબેન પેરીવાલ

(૨) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ સર્ટીફિકેટ કોર્સની નવી બેચ લગભગ દીવાળી આસપાસ રાબેતા મુજબ ચાલુ થાય તેવી શક્યતા છે. ગવર્નમેન્ટ ગાઈડ લાઈન્સ આધારીત કરવામનાં આવશે.

(૩) ઓન લાઈન પ્રોગ્રામ કેવી રીતે જોશો?

ઘણા જણાવે છે કે આદર્શ અમદાવાદના પ્રોગ્રામ જોવા છે પણ કેવી રીતે જોવા તે આવડતું નથી. ઘરમાં યુવાન દીકરા, દીકરી, વહુ, પડોશીને કહેશો તો એક વાર બતાવી દેશે.

૧. સ્માર્ટ, એનરોઈડ મોબાઈલ હોવો જોઈએ. ૨. તેમાં પ્લે સ્ટોરમાં જાઓ. ત્યાં સર્ચની નિશાનીમાં જાઓ અને ફેસબુક લખો. તો ફેસબુક નિશાનીવાળુ આવશે. બાજુમાં ઈનસ્ટોલ લખેલું હશે ત્યાં ક્લિક કરો. જેમાં મોબાઈલ ઈમેલ જેવી વિગતો લખશો તો

ફેસબુક ડાઉનલોડ થશે.

ત્યારબાદ ફેસબુકમાં કલીક કરો તો ઓપન થશે. તેમાં સર્ચમાં આદર્શ અમદાવાદ લખશો અને તેમાં કલીક કરશો તો આદર્શ અમદાવાદની લીંક દેખાશે. જેમાં આદર્શ અમદાવાદના જૂના પ્રોગ્રામ દેખાશે અને શીડ્યુલ પ્રમાણે લાઈવ પ્રોગ્રામ દેખાશે. આના દ્વારા પ્રોગ્રામ દેખાય તો ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર વોટ્સએપથી જણાવશો કે હવે પ્રોગ્રામ ફેસબુક ઉપર જોઈ શકાય છે.

(૪) આવી જ રીતે ઝુમ ઉપર પણ કેવી રીતે જોવું તે જોઈ શકાશે. ઝુમમાં લીંક લખી, આઈડી નંબર અને પાર્સર્વર નંબર લખવાથી જોડાઈ શકાશે. નીમેશ એકેડમી દ્વારા આ શીખવાનો વીડીયો બનાવ્યો છે. તે આદર્શ અમદાવાદના બધા ગ્રુપમાં મોકલ્યો છે. છતાં ના મળે તો તમારા વોટ્સએપમાંથી ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર લખવું કે ફેસબુક અને ઝુમ શીખવાનો વીડીયો મોકલો. તો તમને વોટ્સએપમાં મોકલી આપવામાં આવશે.

(૫) ઓનલાઈન યોગા : (ફેસબુક કે ઝુમ ઉપર)

કોવીડ-૧૯ના કારણે ૫૦ યોગ સેન્ટરો બંધ છે, પરંતુ ઓનલાઈન યોગ સવારે અને સાંજે વિવિધ સમયે ચાલી રહ્યા છે. તો તે સમયપત્રક પાના નં. ૨૪ ઉપર આપ્યું છે. તો ઓનલાઈન યોગાનો લાભ ઘેર બેઠા લેવા વિનંતી. આની જાણ વધુ લોકોને પણ કરવાં વિનંતી છે. સોમથી શુક્ર : (૧) સવારે ૬ થી ૭ (૨) સવારે ૭ થી ૮ (૩) સાંજે ૪ થી ૫ (૪) સાંજે ૫ થી ૬ (૫) ફક્ત શનિ-રવિ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ (૬) ફક્ત શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬

(૬) સિલાઈ સેન્ટર : હાલ પૂરતું ત્રણ સિલાઈના સેન્ટર ચાલુ છે. (૧) વિશ્વકર્મા ગોતા (૨) જૈન આગમ મંદિર વાડજ અને (૩) જમાલપુર.

તેમાં લાભ લેવા ઈચ્છતા હોય તેમને પાના નં. ૨૫ ઉપર સિલાઈની માહિતીમાંથી સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

(૭) ઓનલાઈન ફોટોગ્રાફર : શ્રી વ્રજ મિસ્ત્રી વર્ષોના ફોટોગ્રાફીના અનુભવી દ્વારા ઓનલાઈન ફોટોગ્રાફી શીખી શકાશે. સર્વિસ કલાસ લાભ લઈ શકે તે માટે રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦ કલાક ૧૦ સોમવાર ચાલશે. દીવાળી આવશે તો તેઓ એડજેસ્ટમેન્ટ કરશે.

શિવામ્બુ ચિકિત્સા

સ્વ. રાવજીભાઈ મણિભાઈ પટેલે લખેલા માનવમૂત્ર પુસ્તકની હિન્દી અનુવાદ તેમજ અંગ્રેજી ભાષાંતરની કુલ લાખો નકલો વેચાઈ ચૂકી છે. અનેક રોગીઓએ સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાને અપનાવી છે અને તેઓ સાજા પણ થયા છે છતાં જાહેરમાં તેનો સ્વીકાર અને પ્રચાર કરવામાં તેઓ ક્ષોભ અને સંકોચ અનુભવે છે.

શિવામ્બુ અથવા માનવમૂત્ર એ સમગ્ર માનવજાત માટે અંજન, મંજન, તેલ-સાબુ અને સેનીટાઈઝર અને સમગ્ર દુઃખભંજન છે.

ડૉ. આર્મસ્ટ્રોંગ તેને “જીવન જળ” કહેતા. આયુર્વેદ તેને ‘રસાયણ’ કહે છે. તંત્રશાસ્ત્ર તેને “શિવામ્બુ” માને છે અને અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડૉ. રેન્ડોલ સ્ટોન તેને “અમૃત” કહે છે. ઘણા રોગીઓ પણ સ્વમૂત્રને “અમૃત” માનતા થયા છે.

(૧) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાનું સ્વરૂપ :

સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા શરીરને એક એકમ ગણે છે. આરોગ્ય અને રોગ બંનેનો સંબંધ સમગ્ર શરીર સાથે રહેલો છે. શરીરના એક અંગ કે ભાગ સાથે નહીં. રોગ ભલે કોઈ એક અંગ કે ભાગમાં દેખાય પરંતુ તે હોય છે સમગ્ર શરીરનો. તેથી શરીરના મુખ્ય વિકારની સાથે બીજા વિકારો પણ આ ચિકિત્સામાં મટે છે.

(૨) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાનો અભિગમ :

આ ચિકિત્સામાં રોગનું કારણ એક, રોગ એક અને રોગનો ઉપચાર એક જ છે.

શરીરમાં મળત્યાગ ન થવાથી કે અન્ય કારણોસર કચરો ભેગો થયો છે અને તેને દૂર કરવા કુદરતી શરદી, ઉલટી, ઝાડા, તાવ વગેરે પેદા કરે છે. શરીર શુદ્ધિ માટે આ હિતકારી પ્રયત્ન છે. શિવામ્બુ અને પાણી સાથે એક થી ચાર-પાંચ કે જરૂર પ્રમાણે વધારે દિવસના ઉપવાસ કરવાથી બધા વિકારો સરળતાથી અને શીઘ્રતાથી દૂર થઈ જાય છે.

(૩) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સામાં નિદાન કરનાર અને ચિકિત્સા કરનાર સ્વયં સ્વમૂત્ર જ છે.

(૪) દર્દીની સ્વતંત્રતા :

દર્દીએ દર્દનું નિદાન કરવું જરૂરી નથી. દુખાવો છે, થાક છે, તકલીફ છે, મજા નથી, ખોરાક પચતો નથી, ભૂખ લાગતી નવથી, તાવ આવે છે, સોજો આવ્યો છે, આવા કોઈ પણ પ્રકારના લક્ષણો પૂરતા છે.

પોતે પોતાના ડૉક્ટર બની જાવ. દવા તમારી પાસે જ છે. તમારે તમારા સ્વમૂત્રનું પાન કરવાનું છે. પાણી સાથે ઉપવાસ અને સ્વમૂત્ર પાન. દિવસ દરમ્યાન સ્વમૂત્ર પાન કરતાં રહેવાનું છે. સવારે મૂત્રની આખા શરીરે માલીશ અને ક્યાંય દુખાવો હોય તો

ત્યાં પાટો બાંધવો કે મૂત્રના પોતાં રાખવા.

દર્દી ગમે ત્યાં હોય તે સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા કરવામાં સાવ સ્વતંત્ર છે અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા ખર્ચ વિના નિઃશુલ્ક થઈ શકે છે.

(૫) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાને સમર્થન :

આયુર્વેદના ચિકિત્સાગ્રંથો બાઈબલમાં, જૈન આગમ સાહિત્યમાં, ડાબરતંત્રના ૧૦૭ શ્લોકોમાં તેમજ પરંપરાગત ભારતની માતાઓ પોતાની તેમજ બાળકોની સર્વ શારીરિક તકલીફોમાં સ્વમૂત્ર પાન કરતી અને કરાવતી.

ગૌમૂત્ર, બકરી, ઉંટડી આદિના મૂત્રનો ઉલ્લેખ પણ જોવામાં આવે છે. સો વર્ષ પહેલાં લગ્ન વિધિમાં વર-વધુને ગૌ-મૂત્રપાન કરાવવામાં આવતું.

(૬) આદિવાસીઓ અને પશુઓ :

આજે પણ જંગલમાં વસતી માનવ પ્રજાતિઓ, આદિવાસીઓ તેમજ પ્રાણીઓમાં સ્વમૂત્રનો વ્યાપક પ્રયોગ જોવા મળે છે. કોઈપણ પ્રકારની નાની-મોટી કે ગંભીર પ્રકારની ઈજરીમાં સ્વમૂત્ર પ્રયોગ અક્સીર ઈલાજ તરીકે અપનાવાય છે.

(૭) ધારા કોમમાં મૂત્ર ચિકિત્સા :

ધારા કોમ કેટલાક વર્ષો પૂર્વે ચોરીના ધંધામાં નિવૃત્ત હતી. ચોરી કરતા પકડાય ત્યારે પોલીસ તરફથી ઢોર માર મારવામાં આવતો. આ પછી તેઓ ઘરે આવે ત્યારે વસ્તીમાં ટબ રખાતા, માર ખાધેલી વ્યક્તિને પેશાબ કરેલા ટબમાં સુવાડી દેવામાં આવતી અને તે એક કે બે દિવસમાં સ્વસ્થ થઈ જતી.

(૮) મૂત્રનું ઊંધારણ :

મૂત્રમાં ૯૫ ટકા થી ૯૯ ટકા પાણી છે. બાકીના ૫ ટકામાં હોર્મોન્સ, વિટામિન્સ, એન્ઝાઇમ, ક્ષાર, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ વગેરે અને સ્વાસ્થ્ય પોષક અને રોગનાશક તથા રોગપ્રતિરોધક અને શક્તિવર્ધક દ્રવ્યો છે.

(૯) વૈજ્ઞાનિક સમર્થન :

યુ.કે., અમેરિકા, જાપાન વગેરે દેશોના ડૉક્ટર્સનું સમર્થન મળેલ છે કે માનવમૂત્રમાં કેન્સર, ક્ષય, દમ વગેરે રોગોનો નાશ કરી શકે તેવા ગુણો રહેલા છે.

સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા નૈસર્ગિક છે, પ્રાકૃતિક છે. જો આપણે આપણી જીવનશૈલી બદલીએ અને ખાનપાન તથા રહેણીકરણને પ્રાકૃતિક કરીએ તો કાયમી ધોરણે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકીએ.

(૧૦) ધન્ય છે :

(૧) ડૉ. જોન આર્મસ્ટ્રોંગને જેમણે “વોટર ઓફ લાઈફ” પુસ્તક લખ્યું.

(૨) ડૉ. પરાગજી દેસાઈ જેમણે “શિવામ્બુ ક્યોર” નામનું પુસ્તક લખ્યું.

(૩) મોરારજી દેસાઈ જેમણે જાહેરમાં સ્વમૂત્ર પાનથી પોતાના સ્વાસ્થ્યને જોડીને

દુનિયાને શિવામ્બુ ચિકિત્સા અભિમુખ કરી. અમેરિકાની ટી.વી. ચેનલમાં પણ ખુલ્લો ઈન્ટરવ્યુ આપ્યો.

(૪) ડૉ.બિટ્રીસ બાર્ટનેર અને ડૉ.માર્જ એટલમેન કે જેઓ ન્યુયોર્ક અમેરિકામાં મૂત્ર ચિકિત્સાનો હાલોળો પ્રચાર કરી રહ્યા છે.

(૫) રાવજીભાઈ મણિભાઈ પટેલ જેમણે માનવમૂત્ર પુસ્તક લખીને તેની લાખો નકલો સમાજમાં વહેતી કરી. ગુજરાતી-હિન્દી-અંગ્રેજીમાં અનુવાદ થયા, નવજીવન પ્રકાશન દ્વારા ખૂબ મોટું કામ થયું.

(૬) કેનેડીયન ડૉ. આર્થર લિંકન પોલ્સ જેમણે “શિવામ્બુ કલ્પ” નામનું અંગ્રેજી પુસ્તક લખ્યું.

(૧૧) મારો સ્વાનુભવ :

મને અત્યારે ૭૪ વર્ષ થયા. મારી સોળ વર્ષની ઉંમરે એટલે કે ૧૯૬૨માં મારી કોણીમાં ગુમડા થયા હતા. હાથ સુજી ગયેલો. ગુમડામાંથી પડ્ડની રસી નીકળતી. ખૂબ પેઈનફુલ પણ હતું. એસ.એસ.સી.ની પરીક્ષાના ૧૦-૧૨ દિવસ પહેલાં મારા પિતાશ્રીએ વોટર ઓફ લાઈફ પુસ્તક વાંચેલું. તેઓ સ્વમૂત્ર પાન કરતા અને તેમને ખૂબ શ્રદ્ધા હતી. મને ખૂબ સમજાવ્યો. ઘણી સમજાવટ પછી હું તૈયાર થયો. એક અઠવાડિયાના પ્રયોગથી મારો હાથ સાજો થઈ ગયો ને હું પરીક્ષા આપી શક્યો હતો.

ત્યાર પછી આજદિન પર્યંત હું જરૂર પ્રમાણે સ્વમૂત્રપાન, આંખમાં, કાનમાં, નાકમાં, સ્વમૂત્ર ડ્રોપ્સ, ઓન્ટિસેપ્ટિક, માલિશ બધું જ કરતો આવ્યો છું. છેલ્લા ઘણાં વર્ષોથી હું સ્વમૂત્ર પાન કરું છું.

(૧૨) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાથી નિરોગિતા :

(૧) નિત્ય સ્વમૂત્ર પાન કરો.

(૨) આંખ, કાન અને નાકમાં સ્વમૂત્રના ટીપાં નાખો.

(૩) સ્નાન કરતી વખતે સ્વમૂત્રની માલીશ આખા શરીરે કરો. પછી સાબુ કે શેમ્પુનો ઉપયોગ ન કરો.

(૪) કંઈ પણ વાગે તો સ્વમૂત્રનો ભીનો પાટો બાંધી દો. રૂઝ આવી જશે.

(૫) વાત-પિત્ત-કફ કોઈ પણ પ્રકૃતિવાળા સ્વમૂત્ર ચિકિત્સાથી સાજા રહેશે.

(૧૩) રોગાવસ્થામાં સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા :

(૧) નાની-મોટી તકલીફોમાં ૧ થી ૫, મધ્યમ રોગાવસ્થામાં ૫ થી ૧૫, અસાધ્ય રોગોમાં ૧૫ થી ૪૦ ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ દરમિયાન આખો દિવસ સ્વમૂત્ર પાન કરવું.

(૨) તાજા અથવા વાસી પેશાબની માલીશ કરવી.

(૧૪) સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા અંગે ૪૦ થી ૫૦ ગુજરાતી પુસ્તકો લખાયા

છે. આ સાહિત્ય ઘરમાં વસાવો અને વાંચો :

મનમાંથી સ્વમૂત્ર સંબંધી સુગ, ધૂણા દૂર કરો. શ્રદ્ધા કરો કે કુદરતે મારા શરીરમાં જ ફાર્મસી ગોઠવી દીધી છે. બહારથી કોઈ દવા કે ઔષધ પહેલાં હું સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા અપનાવું અને તેનાથી જ તંદુરસ્ત રહું.

સ્વમૂત્ર ચિકિત્સા ના છૂટકે, બધા રસ્તા બંધ થઈ જાય ત્યારે, છેલ્લા તબક્કે, છેલ્લે હારી જઈને, ડૉક્ટર્સ હાથ ઊંચા કરી દે ત્યારે નહીં, રોગના શરૂઆતના તબક્કે જ આ ચિકિત્સાને અપનાવો. જાહેરમાં વાત કરો. સ્વમૂત્ર પાનને ખેલદિલીથી અપનાવી લો.

Regular Yog Online - યોગ સાધક પોતાને અનુકૂળ થોક્કસ સમયે યોગમાં જોડાવા વિનંતી						
Sr. No.	Time	Media	Link	ID No.	Pass Word	Yog Teacher Contact
1	6am to 7 am	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/2762096738?pwd=Zjdlbm9Wc240b2dkKzlvZXRNVXlrZz09	2762096738	yoga20	Dipaben 9898373492 Pushpaben Dimpleben Manushiben Deepaben Gaetaben
2	7am to 8 am	Face book	aaadarshamdavad face book			Kiranben Soni 9426222924
3	4am to 5 pm	Jio Mit	Contact Belaben to get link			Belaben 9099214145
4	5.15 to 6 pm	Face book	aaadarshamdavad face book			Jyotiben Shah 9824044271
5	11.15 to 12 noon	Face book	aaadarshamdavad face book			Rituben Abhichandani
Yoga only Saturday and Sunday Morning						
6	7.30 to 8.30 am	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/890226554?pwd=S09hQUJURCYnNKOGVzZHZMZWlzeiVQQT07	890226554	196163	Smurtiben 9925701208
Yoga only Saturday Evening						
7	4 pm to 5pm	Zoom	yoga therapies for overall Health			Minu Sevkhani 8320173887

આજનો ચર્ચાનો વિષય છે... “ફેક્ટરથી કેવી રીતે બચવું...”

મોટા ભાગના ઘરડા લોકોને ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી થાપાના બોલ, મણકા અને કાંડાના ફેક્ટર થાય છે. જોર વધારે આવે તો હાથ કે પગમાં આવેલા મોટા હાડકા પણ ઘરમાં લપસી કે પડી જવાથી તૂટી જાય છે.

એક વખત ખાટલો આવે એટલે બીજી પચાસ બિમારીઓ ઘર કરી જાય છે. ભાઠા પડે, પેશાબમાં પડૂ થાય, કિડની બગડે, પાચન ક્રિયા બગડે, કબજિયાત થાય, દર્દી એકવાર પથારીવશ થાય એટલે કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબિટીસ, લકવો અને હૃદય રોગ પણ થાય, શરીર ખોખલું થઈ જાય.

માત્ર ભારતમાં જ નહિ આખા વિશ્વમાં પણ ૫૧ ટકા સિનિયર સિટીઝનનાં મૃત્યુ થાપાના ફેક્ટર થયાના એક વર્ષમાં થાય છે. જો આપની ઉંમર ૫૦ કરતા વધારે હોય અને ઉંમર ભલે નાની હોય પણ જો આપને ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, કિડની કે હૃદયની બિમારી હોય તો નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા.

થાપાના ફેક્ટરથી કેવી રીતે બચવું... જાણો

(૧) હાડકાના મજબુત રાખવા યોગ્ય પ્રમાણમાં દ્રાવ્ય થાય તેવું કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, વિટામીન ડી-સી-કે લેવું.

(૨) કુદરતી વિટામીન ડી માટે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું ૪ દિવસ સવારના કૂણા તડકામાં શરીર તપાવવું.

(૩) હળવી કસરતો કરવી. વજન ઉપાડવાવાળી ભારેખમ કસરતો મોટી ઉંમર કરવી જોખમી છે. ચાલવા જાવ, તરવા જાવ, સાયકલ ચલાવો. આમાનું કશું ના કરો તો અડધો કલાક હિંચકા પર બેસવાથી પણ પગની કસરત થાય.

(૪) હિપ ફેક્ટર પ્રોટેક્શન પેડ વિદેશોમાં આસાનીથી મળી જાય. આપણે ત્યાં બધે મળતા નથી.

(૫) ડાયાબિટીસ, બી.પી., કિડની, થાયરોઈડ અને અન્ય રોગોની દવા નિયમિત લેવી. કેટલીક દવાઓ જેમકે ફિનીટોઈન, હાડકાને પોલા કરી નાખે છે. આવી દવા લેતા હોય તો એના વિશે જાણી લેવું.

(૬) એકદમ ઝટડા સાથે પથારીમાંથી, સોફામાંથી કે ખુરશીમાંથી ઊભા ના થઈ જવું. એકદમ માથું ના હલાવવું, એકદમ વાંકા ના વળવું. ઉઠીને પહેલા ત્યાં જ સૂતાં-સૂતાં કે બેઠા-બેઠા હાથ પગને ૪-૫ મિનિટ સુધી વાળવા અને ખોલવા. સીધા જ બેઠા થઈ જવાને બદલે એક પડખું ફરીને થોડી હલન ચલન કરવી અને પછી સપોર્ટ લઈને બેઠા થવું. બેસીને તરત એક ગ્લાસ પાણી પીવું અને જો એક ગ્લાસ શક્ય ન હોય તો

એક-બે ઘૂંટડા પાણી અવશ્ય પીવું. આમ કરવાથી શરીરમાં લોહી ફરતું થશે અને ઊભા થવાથી પોશ્ચુરલ હાયપોટેન્શન થવાની શક્યતા ઘટશે. એકદમ ઊભા થવાથી બ્લડપ્રેશર તરત જ ઘટી જાય છે અને મગજને પૂરતું લોહી મળતું નથી અને ચક્કર કરે આંખે અંધારા આવી જવાથી પડી જવાય છે. બ્લડપ્રેશર ઘટી ના જાય એ માટે જરૂર પૂરતું પાણી-પ્રવાહી પીવો.

(૭) શરમ વગર લાકડી કે વોકર રાખો. લાકડી હશે તો પડવાની સંભાવના ઘટશે. હાડકું ભાંગીને કે બ્રેઈન હેમરેજ કરીને ડૉક્ટરની બી.એમ.ડબલ્યુ. કે મર્સિડીઝના એક-બે હપ્તા ફરવા કરતા ૧૦૦-૨૦૦ રૂપિયાની એક મજબૂત લાકડી વાપરવી સારી.

(૮) દરરોજ પૂરતી ઊંઘ લો. ઊજાગરા અને જાગરણો ના કરો. દરરોજ પૂરતું પૌષ્ટિક ભોજન પણ લો. લીલા શાકભાજી, કઠોળ, દાળ, સુપ, સલાડ, સ્પ્રાઉટ્સ ખાવ. અધૂરી ઊંઘ અને કામ વગરના નકોરડા ઉપવાસ વખતે શુગર અને બ્લડપ્રેશર વધઘટ થઈને પડી જવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

(૯) ઘરમાં, બાથરૂમમાં રેલીંગ નંખાવો જેથી એને પકડીને ચાલી શકાય. રાત્રે નાની લાઈટ બધા રૂમોમાં ચાલુ રાખો. જેથી અંધારામાં ઉઠીને ક્યાંય પડી ન જવાય. વજન ન ઉપાડો. લિફ્ટ હોય તો એકલા સીડી ચઢવાનું કે ઉતરવાનું જોખમ ન લો. પાછળની તરફ ઊંઘા ન ચાલો. માળિયા અને પંખા સાફ કરવાનું જોખમ ન લો. ભારે વજન ન ઉપાડો. ભારે સામાન ન ખસેડો. જમીન પર ન બેસો. ભારતીય શૈલીના સંડાસ બાથરૂમ ન વાપરો. કબજીયાત ન થાય એ માટે ફળો, શાક, સલાડ, જાડો લોટ, છોતરાવાળી દાળો વાપરો. ઈસબગુલ લઈ શકો. કુદરતી હાજતમાં જોર કરવું નહિ. એનાથી હૃદય પર દબાણ વધે છે.

નહાતી વખતે પણ ખુરશીમાં બેસીને શાવર વાપરો. બાથટબમાં પણ રેલીંગ નંખાવો. એકલા બાથરૂમ ન જાવ. કોઈની મદદ લો. સ્નાયુની કસરતો શીખો. શીખવા માટે એક વખત ડૉક્ટરને મળો અને કસરતનો વીડીયો મોબાઈલમાં ઉતારી લો જેથી રોજ કસરત ઘરે જ કરી શકો.

- કમલેશભાઈ

समस्त रोगों की जड़ है रात्रि भोजन

किसी भी चिड़िया को डायाबिटीज नहीं होती ।

किसी भी बन्दर को हार्ट अटैक नहीं आता ।

कोई भी जानवर न तो आयोडीन नमक खाता है और न ब्रश करता है, फिर भी किसी को थायराइड नहीं होता और न दांत खराब होता है ।

बन्दर शरीर संरचना में मनुष्य के सबसे नजदीक है, बस बंदर और आप में यही फर्क है कि बंदर के पूँछ है आप के नहीं है, बाकी सब कुछ समान है ।

तो फिर बंदर को कभी भी हार्ट अटैक, डायाबिटीज, हाई बी.पी. क्यों नहीं होता है?

एक पुरानी कहावत है बंदर कभी बीमार नहीं होता और यदि बीमार होगा तो जिंदा नहीं बचेगा मर जाएगा ।

बंदर बीमार क्यों नहीं होता?

हमारे एक मित्र बताते हैं कि एक बहुत बड़े प्रोफेसर हैं, मेडिकल कॉलेज में काम करते हैं। उन्होंने एक बड़ा गहरा रिसर्च किया कि बंदर को बीमार बनाओ। तो उन्होने तरह-तरह के वाईरस और वैक्टीरिया बंदर के शरीर में डालना शुरू किया, कभी इंजेक्शन के माध्यम से कभी किसी और माध्यम से। वो कहते हैं, मैं १५ साल असफल रहा, लेकिन बंदर को कुछ नहीं हुआ।

मित्रने प्रोफेसर से कहा कि आप यह कैसे कह सकते हैं कि बंदर को कुछ नहीं हो सकता? तब उन्होंने एक दिन यह रहस्य की बात बताई वो आपको भी बता देता हूँ की बंदर का जो RH factor है वह सबसे आदर्श है। कोई डॉक्टर जब आपका RH factor नापता है, तो वह बंदर के ही RH factor से तुलना करता है, वह डॉक्टर आपको बताता नहीं यह अलग बात है।

उसका कारण यह है कि, उसे कोई बीमारी आ ही नहीं सकती। उसके ब्लड में कभी कॉलेस्टेरोल नहीं बढ़ता, कभी ट्रायग्लेसराइड नहीं बढ़ती, न ही उसे कभी डायाबिटीज होती है। शुगर को कितनी भी बाहर से उसके शरीर में इंट्रोड्यूस करो, वो टिकती नहीं। तो वह प्रोफेसर साहब कहते हैं कि यही चक्र है, कि बंदर सबेरे सबेरे ही भरपेट खाता है। जो आदमी नहीं खा पाता है, इसीलिए उसको सारी बीमारियां होती है।

सूर्य निकलते ही सारी चिड़िया, सारे जानवर खाना खाते हैं।

जब से मनुष्य इस ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर के चक्र में फंसा तबसे मनुष्य ज्यादा बीमार रहने लगा है।

प्रोफेसर रवीन्द्रनाथ शानवाग ने अपने सभी मरीजों से कहा कि सुबह सुबह भरेपेट खाओ। उनके मरीज बताते हैं कि, जबसे उन्होंने सुबह भरपेट खाना शुरू किया तबसे उन्हें डायबिटीज यानि शुगर कम हो गयी, किसी का कॉलेस्टेरॉल कम हो गया, किसी के घुटनों का दर्द कम हो गया, किसी का कमर का दर्द कम हो गया, गैस बनाना बंद हो गई, पेट में जलन होना बंद हो गया, नींद अच्छी आने लगी... वगैरह वगैरह।

और यह बाद बागभट्टजीने ३५०० साल पहले कहा, कि सुबह का किया हुआ भोजन सबसे अच्छा है।

सुबह सूरज निकलने से ढाई घंटे तक यानि ९.३० बजे तक, ज्यादा से ज्यादा १० बजे तक आपका भरपेट भोजन हो जाना चाहिए। और ये भोजन तभी होगा जब, आप नास्ता बंद करेंगे। यह नास्ता का प्रचलन हिंदुस्तानी नहीं है, यह अंग्रेजों की देन है, और रात्रि का भोजन सूर्य अस्त होने से आधा घंटा पहले कर लें। तभी बीमारियों से बचेंगे। सुबह सूर्य निकलने से ढाई घंटे तक हमारी जठराग्नि बहुत तीव्र होती है। हमारी जठराग्नि का सम्बन्ध सूर्य से है। हमारी जठराग्नि सबसे अधिक तीव्र स्नान के बाद होती है। स्नान के बाद पित्त बढ़ता है, इसलिए सुबह स्नान करके भोजन कर लें। तथा एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच ४ से ८ घंटे का अंतराल रखें बीच में कुछ न खाएं, और दिन डूबने के बाद बिल्कुल न खायें।

चूंकि यह पक्षियों और जंगली जानवरों की दिनचर्या में सम्मिलित है, अतः वे अमूमन बीमार नहीं होते।

स्वस्थ रहे, स्वस्थ रखे

आयुर्वेद अपनाए निरोगी जीवन जिए।

जानकारी अच्छी लगे तो शेयर भी करे।

आयुर्वेद

સુપ્રસિદ્ધ તસવીરકાર શ્રી વ્રજ મિસ્ત્રીને સન્માનપત્ર

સુપ્રસિદ્ધ તસવીરકાર શ્રી વ્રજ મિસ્ત્રીને તસવીરકલા ક્ષેત્રે સુદીર્ઘ અને પ્રેરણાપત્ર પ્રદાન બદલ આ સન્માનપત્ર અર્પણ કરતાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન આનંદ અને ગૌરવ અનુભવે છે.

ગુજરાતના ઉચ્ચકોટિના તસવીર કલાકાર તેમજ ઊગતી પેઢીના મિત્ર, પરામર્શક અને માર્ગદર્શક એવા આપનો જન્મ ૭મી ફેબ્રુઆરી, ૧૯૪૬ના રોજ મોરબીમાં થયો હતો. શાળા અને કોલેજના અભ્યાસકાળથી જ કલામાં રસ હોવાથી વિજ્ઞાન કોલેજનો અભ્યાસ છોડી આપે અમદાવાદની સી.એન.કોલેજ ઓફ ફાઈન આર્ટ્સમાં પેઈન્ટીંગની કેળવણી લીધી અને મોટાભાઈ પાસેનો બોક્સ કેમોરા લઈ આગવી દૃષ્ટિથી વિશ્વને જોવાનું, જાણવાનું અને માણવાનું શરૂ કર્યું. પરિણામે, કેમેરાની ટેકનોલોજીના તમામ તબક્કાઓમાંથી પસાર થઈ હાલમાં આપ છેલ્લામાં છેલ્લા ડિજિટલ કેમેરાથી સુંદર તસવીરો આપવાની અને ૩૪ વર્ષથી પોતાના સ્ટુડીયો દ્વારા આમ આદમીને આપના કૌશલ્યનો લાભ આપવાની પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા છો. આપ બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ, કલર સ્લાઈડ, એડવર્ટઈઝીંગ અને પિકટોરિયલ ફોટોગ્રાફીના સિદ્ધહસ્ત કસબી છો.

આપે ૧૯૮૪થી શરૂ કરીને આજપર્યંત ૧૫થી વધુ ફોટોગ્રાફીના વર્કશોપ તથા કોન્ફરન્સમાં ભાગ લીધો છે અને અનેક જગ્યાએ વાર્તાલાપ અને પ્રેક્ટીકલ ડેમોન્સ્ટ્રેશન દ્વારા ફોટોગ્રાફીના જુદા જુદા વિષયોનું શિક્ષણ આપ્યું છે. અમદાવાદની ‘કેમેરા કલબ ઓફ કર્ણાવતી’, ‘નિહારિકા ફોટોગ્રાફીક સોસાયટી’ અને ‘ગુજરાત વિઝ્યુઅલ આર્ટિસ્ટ એસોસિએશન’ ઉપરાંત ‘ઈન્ડિયા ઈન્ટરનેશનલ ફોટોગ્રાફી કાઉન્સિલ - નવી દિલ્હી’, ‘ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયન ફોટોગ્રાફી- કલકત્તા’ અને ‘નેશનલ પીકટોરિયલ ફોટોગ્રાફી એકેડમી’ જેવી સંસ્થાઓના સભ્ય તરીકે તસવીરકલા જગત સાથે આપનું સક્રિય અનુસંધાન છે.

આપની તસવીર કૃતિઓએ ગુજરાત અને ભારતના અગ્રણી સામાયિકો ઉપરાંત ‘એશિયન ફોટોગ્રાફી’ અને ‘ટાઈમ્સ ફોટોગ્રાફી જર્નલ’ ના પૃષ્ઠોની શોભા વધારી છે. ૧૯૬૮માં આગ્રા ફોટો ગેલેરી, મુંબઈ દ્વારા સૌ પ્રથમવાર રૂા. ૨૫ના ઈનામથી શરૂ થયેલી આપની કીર્તિયાત્રા દરમ્યાન આપે ગુજરાત રાજ્ય લલિત કલા અકાદમી ઉપરાંત મુંબઈ, અમૃતસર અને મૈસુરની કલાસંસ્થાઓ તેમજ રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓમાં ૨૨ જેટલા એવોર્ડ મેળવ્યા છે, જેમાં યુનેસ્કો ઈન્ટરનેશનલ, સી.સી.કે., આઈ.આઈ.પી.સી. જેવી સંસ્થાઓના એવોર્ડ કલગી સમાન છે. આપની ૨૦૦થી વધારે તસવીરો અમદાવાદ-ગાંધીનગર-ભાવનગર ઉપરાંત મુંબઈ, બુરહાનપુર, ત્રિવેન્દ્રમ, નૈનીતાલ, જોધપુર, રાજમુન્દ્રી (આંધ્ર) જેવા શહેરોમાં પ્રદર્શિત થયેલી છે અને ૨૦ જેટલા મેરિટ સર્ટિફિકેટ મળેલા છે.

તસવીરકલાના માધ્યમથી કલા અને સમાજની સેવા કરવા બદલ અનેક સંસ્થાઓએ

આપનું સન્માન કરેલું છે. વર્ષોથી કલાક અને ફોટોગ્રાફીનો સમન્વય કરીને ગુજરાત, ભારતના ઉમદા કલાકાર તરીકે ખ્યાતિ મેળવીને આપે અમદાવાદને ગૌરવ અપાવ્યું છે.

આદર્શ અમદાવાદમાં બેઝીક ફોટોગ્રાફીની તાલીમ છેલ્લા ૫ વર્ષથી આપી રહ્યા છે. જેના દ્વારા ઘણી વ્યક્તિઓ ફોટોગ્રાફીમાં રસ લઈ રહ્યા છે. અને ફોટોગ્રાફીમાં ઘણી જ માહિતી મેળવી રહ્યા છે અને ફોટોગ્રાફી ક્ષેત્રે આગળ વધી રહ્યા છે. આ બધો જ યશ શ્રી વ્રજ મિસ્ત્રીને જ આભારી છે.

આપના આવા અમૂલ્ય પ્રદાન બદલ આપને અભિનંદન પાઠવીએ છીએ. આપ તંદુરસ્ત જીવન ભોગવી સિદ્ધિના ઉતુંગ શિખરેથી નવી પેઢીને પ્રેરણા આપતું દીર્ઘાયુષ્ય પામો તેવી પ્રાર્થના સાથે...

આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થા કે આદરણીય દાનવીર શ્રીમતી નિર્મલાદેવી કા સંક્ષિપ્ત પરિચય

કિસી કી મુસ્કુરાહટો પે હો નિસાર
કિસી કા દર્દ મિલ સકે તો લે ડધાર
કિસી કે વાસ્તે હો તેરે દિલ મે પ્યાર
જીના ઇસી કા નામ હૈ...

નિર્મલા પ્રહલાદ બસંલ જિનકા જન્મ રાયગઢ છત્તીસગઢ મે હુઆ । ગિરજામલ રામદુલારી કી સંતાન કો અપને માતા-પિતા સે દીન દુખી જરૂરતમંદ કી સેવા કો સર્વોપર માનતે કા ગુણ વાલ્યાવસ્થા સે હી મિલા । શાદી કે બાદ પ્રહલાદરાયજી જેસે ડદાર ધર્મપરામતા સહયોગી પતિ મિલને કે બાદ દાનધર્મ સેવા કા સિલસિલા અનવરત જારી રહા ।

શ્રીમતી નિર્મલા બસંલ જી કા શુરૂ સે માનના હૈ કિ કિસી ગરીબ જરૂરતમંદ કો નકદ સહાયતા કરને કી બજાય ડસે પેરો પે ખડા કરકે આત્મનિર્ભર બનાઓ । જો કિ આજ હમારે લોકપ્રિય પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી જી મી ઇસ સિદ્ધાંત - વિચાર કો અપનાને કહતે હૈ ।

- જરૂરતમંદ, આર્થિક ઇવ સે કમજોર મહિલાઓ કો નિ:શુલ્ક સિલાઈ મશીન વ કપડે, કબાટ પ્રદાન કિા । સાથ હી ઇનકોં સિલાઈ સિખાને વાલી શિક્ષિકાઓ કો મી વેતન દેકર આત્મનિર્ભર બનકર પૈરો મે ખડે હો સકે ઇસકા ડપાય કિયા ।

- ગર્ભવતી મહિલાઓ કે શારીરિક મજબૂતી વ ઇનકે પ્રસવ કે પૂર્વ બ બાદ મે મી નિ:શુલ્ક દૂધ વિતરણ ।

- વૃદ્ધાશ્રમ, અંધજન વ અનાથ આશ્રમ મે રહને વાલે જરૂરતમંદ કો સમય સમય પર દૈનિક જરૂરત કે સામાન વ રાશન ડપલબ્ધ કરાના ।

- कोरोना संक्रमण को रोकने हेतु हमारो मास्क व आर्थिक रूप से कमजोर गरीब परिवारो को अनाज वितरण किया ।

- मानसिक परेशानी मे लडकियो मोरल सुपोट करना, सिलाई मशीन, कबाट वगैरह देना ।

- चाय की लारी भी लगवाई जो नालन्दा होटल के पास चलती है ।

- दो आदमी को रोजगार के लिए ओटो रिक्सा चलाना सिखाने को ड्राईविंग स्कूल भेजा । आज वो रिक्सा चला कर परिवार का पेट भर रहे है ।

- जरूरतमंद बच्चो भी स्कूल क्रोस और ट्युनशन फीस भी भरनी है ।

- मधुबन खुशबु देता है सागर-सावन देता है

जीना उसका जीना है जो और को जीवन देता है ।

- चाह को राह होती है वो कहावत मेरे लिए सच रही । मुझे तलाश थी कुछ सेवा करने की, मेरे पति के सहयोग से और आदर्श अमदावादाने मुझे प्लेटफोर्म दिया जिससे मेरे इरादो को मंजिल मिली ।

आपको शत् शत् नमन एवं वंदन

सप्टेम्बर-२०२० मासमां आवेल डोनेशन

क्रम	तारीख	दातानुं नाम	नंभर	रुसम	छिंश
१	०१-०८-२०	येतन अन्धनीयर	३२४५	२१०००	मडीकल क्लिनिक
२	०४-०८-२०	बाबाञ्ज टेक्टाठेल	३२४८	१००००	सिलावाठमा
३	०८-०८-२०	डोटेट ईन्टरनशनल	३२५०	३१०००	जनरल
४	०८-०८-२०	यामनभाठ डे. पटेल	३२५१	११०००	जनरल
५	१०-०८-२०	अनीता वी. शाड	३२५२	२१००	मडीकल क्लिनिक
६	११-०८-२०	साना पटेल	३२५३	३०००	योगा अज्युकेशन
७	१७-०८-२०	डवाभेन जगदीशचंद्र (ओनलाठेन)	३२५४	२०००	जनरल
८	२८-०८-२०	डवाभेन रजनीभाठ	३२५५	१०००	सिलावाठमा
९	३०-०८-२०	वसुभेन डसमुपलाव शाड	३२५६	११०००	मातीया आपरेशन

સિલાઈ તાલીમ

વિનામૂલ્યે સિલાઈ તાલીમ સર્ટીફિકેટ કોર્સ (બહેનો માટે)

તેમાં લગભગ ૨૧૦૦ બહેનોએ લાભ લીધો છે.

સિલાઈ શીખનાર માટે માહિતી : ૩ મહિનાનો કોર્સ

(૧) શું શીખવવામાં આવશે : થેલી, ચણિયો, બ્લાઉઝ, ડ્રેસ જેવી ઘણી લેડીઝ આઈટમો તથા બાળકોને આઈટમોનું કટીંગ તથા સિલાઈ શીખવવામાં આવે છે. (૨) કાપડ, કોરજીસ, મેજર ટેપ, નાનીને મોટી કાતર, સ્કેલમાપ (ડાયાગ્રામ દોરવા), કોરા પાનાની નોટ, કટીંગ કરવા જૂના સમાચાર પત્રો પોતાના લાવવાના રહેશે. (૩) સિલાઈ પ્રવેશ ફોર્મ ભરી સાથે રૂા.૨૦૦/- રીફંડેબલ ડીપોઝીટ + ૭૫ આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકાના લવાજમ + ૩૦ રૂા. લેમીનેટેડ સર્ટીફિકેટના + ૩૦ રૂા. સિલાઈ બુકના એમ કુલ ૩૩૫/- ભરવાના રહેશે. સંચાલકને ફોન કરી પ્રવેશ લેવા વિનંતી. (૪) ૯૫ ટકા હાજર રહેનાર તથા પરીક્ષામાં પાસ થનારને સર્ટીફિકેટ તથા રીફંડેબલ ડીપોઝીટ પરત આપવામાં આવશે. (૫) નીચેના નજીકના કેન્દ્રોમાં બહેનો લાભ લઈ શકે છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર	સમય	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	જૈન આગમ, સ્ટારેન્ટા હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે,	સોમ થી શનિ	૧૨.૦૦ થી ૩	અનસુયાબેન કોન્ડ્રાકટર	૯૪૨૯૭૫૦૮૮૭ ૨૭૫૫૩૨૨૨
૨	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા	સોમ થી શુક્ર	૧૧ થી ૧ ૧ થી ૩	દીપ્તિબેન મિસ્ત્રી પ્રીતેશભાઈ	૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩ ૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧
૩	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મ્યુ.ઓફીસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા ગામ.	સોમ થી શનિ	બ.૧ થી ૩	હીનાબેન ગજજર અશોકભાઈ	૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬ ૮૧૬૦૩૬૧૩૪૮
૪	શમા હોસ્ટેલ, ગુજરાત સાર્વજનિક વેલફેર, કેલિકો મિલ ગે.નં.૬ની સામે, જમાલપુર ૪ રસ્તા પાસે, બહેરામપુરા.	સોમ થી શુક્ર	બ.૧થી૨.૩૦ બ.૨.૩૦થી૪	પ્રીતિબેન મિસ્ત્રી સમીનાબેન	૯૭૧૪૫૫૫૮૫૨ ૯૪૦૮૨૪૨૧૭૦
૫	મહાદેવ મંદિર, રૂપાપરી, દરીયાપુર દરવાજા પાસે. પ્રવિણભાઈ-૯૪૨૮૬૧૦૦૭૮	સોમ થી શનિ	બ.૨ થી ૪	ભારતીબેન પંચાલ	૯૬૨૪૧૩૧૧૯૯ ૭૦૪૩૩૧૦૬૯૫
૬	નવનીત કચ્છી જૈન ભવન, આણંદજી કલ્યાણજી બ્લોક.બહેરામપુરા. ૯૮૯૦૬૦૦૨-૩-૪-૫	સોમ થી શુક્ર	બ.૧૧ થી ૨	સવિતાબેન ઝાલા	૯૮૨૪૬૫૮૪૯૩

(૭) વિનામૂલ્યે મેડીકલ ક્લીનિક (પ્રાથમિક સારવાર)

ક્રમ	સ્થાન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ	મંગળવાર શનિવાર	સવારે ૧૨ થી ૨	ડૉ. હેમેન્દ્ર પરીખ ૯૩૭૬૧૦૦૮૯૮
૨	ચિલ્ડ્રન કન્સલ્ટન્સી, જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ. ૨૭૫૫૩૨૨૨	સોમથી શુક્ર	બપોરે ૧૦ થી ૧૧	ડૉ. કીર્તિદાબેન પરીખ ૦૭૯-૨૭૫૪૩૭૩૬
૩	કડવા પાટીદાર ટ્રસ્ટ, એચ-૪-૧૫, આશીષ એપાર્ટમેન્ટ, આદર્શનગર પાસે, વિજયનગર, નારણપુરા (હોમિયોપેથી)	બીજા અને ચોથા શનિવારે	બપોરે ૨ થી ૪	ડૉ. મનોજભાઈ ૯૫૧૦૪૯૨૦૫૮
૪	સમુન્નાતિ ટ્રસ્ટ ગોલવાડનાકા, ખાનપુર	સોમ, બુધ, શુક્રવાર	સવારે ૧૦ થી ૧૧	ડૉ. રમેશભાઈ શાહ ૯૪૨૮૩૬૨૪૦૫
૫	લક્ષ્મી હોસ્પિટલ એફ-૯, સ્વયંશક્તિ સોસાયટી, જલતરંગ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વેજલપુર.	દર સોમ, બુધવાર શુક્રવાર	સાંજે ૪ થી ૬	ડૉ. મનોજભાઈ પટેલ ૯૪૨૭૩૩૪૩૨૯
૬	શિશુગૃહ, ઈન્ડિયન કાઉન્સીલ ઓફ સોસીયલ વેલ્ફેર, મ્યુનિ. બાલભવન, પાલડી ચાર રસ્તા, પાલડી.	મંગળ, શનિવાર	સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ. રમેશભાઈ શાહ ૯૪૨૮૩૬૨૪૦૫
૭	ડેન્ટલ ક્લીનિક-કન્સલ્ટન્સી ૧૨, અંબાલાલ, સુદર્શન ટાવર પાસે, સોમેશ્વર પાર્ક સામે, થલતેજ.	શનિવાર	સવારે ૯ થી ૧૧	ડૉ. જૈનમ ૯૬૦૧૦૭૯૫૧૧
૮	હોમિયોપેથી ક્લીનિક, સીનીયર સીટીઝન કલબ, પૂજન એપાર્ટ., દૂન સ્કુલ પાસે, મણીનગર.	સોમવાર	સાંજે ૪ થી ૬	ડૉ. માધવીબેન પટેલ ૯૪૨૬૩૮૨૧૧૪

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક આદર્શ અમદાવાદ - ૨૬૫૬૫૪૧૬