

આદર્શ અમદાવાદ
સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૦
માસિક સમાચાર પત્રિકા
તંત્રી :
ભરતભાઈ જે. શાહ

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

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

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

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

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પૃષ્ઠ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૬
૩	જુલાઈ આનલાઈન પ્રોગ્રામની માહિતી	૭ થી ૮
૪	આદર્શ અમદાવાદ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી	૯
૫	શ્રદ્ધાજલિ	૧૦
૬	આહાર ચિકિત્સા	૧૧-૧૫
૭	ઘસઘસાટ ઉઘવું હોય તો શું કરશો?	૧૬-૧૮
૮	ડોનેશન	૧૮
૯	મમ્મી હૃદય તો પપ્પા મસ્તક	૧૯-૨૦
૧૦	આદર્શ અમદાવાદના વોલન્ટીયર્સ વિશે	૨૧-૨૨
૧૧	સિલાઈ તાલીમ	૨૩
૧૨	પથરી	૨૪
૧૩	વિનામૂલ્ય મેડીકલ	૨૫
૧૪	વિનામૂલ્ય મોતિયાના આપરેશન	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 અમદાવાદની વિવિધ લિન્ક

(૦) <https://linktree/AadarshAmdavad>
કરશો તો તેના દ્વારા (૧) Instagram (૨)
Facebook page, (૩) Youtube chan-
nel, (૪) Twitter, (૫) Aadarsh
Amdavad website જોવા મળશે.
ઉપર બતાવ્યા મુજબ (૦) લીન્ક કરશો તો
આદર્શ અમદાવાદની વિવિધ લીન્ક મળશે.
તેમાં ક્લિક કરવાથી જે ઈચ્છો તે લીન્ક જોઈ
શકાશે.

તંત્રી લેખ - સપ્ટેમ્બર

કોરોના વૈશ્વિક મહામારીને અટકાવવા અને નાથવા યોગ્ય રસી શોધી કાઢવા અનેક દેશોના સંશોધકો તેમની પ્રયોગશાળામાં રાત-દિવસ મહેનત કરી રહ્યાં છે અને તે માટેની રસીના પ્રયોગો પશુઓ તેમજ માણસો પર થઈ રહ્યાં છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા નક્કી થયેલા ધારા ધોરણો મુજબ તબક્કાવાર તમામ ટેસ્ટમાંથી પસાર થયા પછી જ રસીનું સર્ટીફિકેશન થાય અને તે પછી જ તેનું ઉત્પાદન થઈ શકે.

રસી શોધનાર દેશને સમગ્ર માનવજાત તરફથી આદર સન્માન મળે તથા સંશોધકનું વિશ્વભરમાં બહુમાન તો થાય જ પરંતુ તેના ઉત્પાદન દ્વારા ખૂબ જ મોટો આર્થિક લાભ પણ થાય. ચારે બાજુ આ માટેના તનતોડ પ્રયત્નો થઈ રહ્યાં છે તેમ છતાં રસી શોધાઈને ક્યારે આવશે અને ક્યારે વિશ્વના દરેક માણસને માટે ઉપલબ્ધ થઈ શકશે તે માટે ચોક્કસ પણે કંઈ કહી શકાય તેમ નથી.

જ્યાં સુધી રસી ન શોધાય ત્યાં સુધી સૌએ કોરોનાથી સુરક્ષિત રહેવાના ઉપાયોને પોતપોતાની રીતે અપનાવીને જીવતાં શીખી લેવું પડશે. ભારત સરકારે લોકડાઉન દ્વારા કોરોનાના વ્યાપને શરૂઆતના તબક્કે ઘણો નિયંત્રિત કર્યો. પરંતુ દેશના અર્થતંત્રને અને જનજીવનને કાયમી ધોરણે લોકડાઉનની સ્થિતિમાં ન જ રાખી શકાય. તેથી લોકડાઉન પછી ક્રમશઃ અનલોક કરતાં ગયાં. વર્તમાનમાં આપણે અનલોક-4ની છૂટછાટોવાળા તબક્કામાંથી પસાર થઈ રહ્યાં છીએ. છેવટે તો સરકાર તમામ જવાબદારી દેશના નાગરિકોના શીરે જ સોંપી દેશે. કેન્દ્ર સરકાર, રાજ્ય સરકારો, મ્યુનિસિપાલ કોર્પોરેશનનો, વળી પોલીસ ડીપાર્ટમેન્ટ તેમજ સમગ્ર દેશના ડૉક્ટર્સ, નર્સીસ તેમજ હોસ્પિટલના અન્ય સ્ટાફ દ્વારા ખૂબ સુંદર અને સરાહનીય પ્રયત્નો મૂકાયાં છે અને તેના સુખદ અને પ્રોત્સાહનજનક પરિણામો પણ મળ્યાં છે.

હવે પછીની તમામ જવાબદારી પ્રજાજનોની છે, એ સૌ કોઈએ અને દરેક દેશવાસીએ સમજવું જોઈએ.

જે સંભાળશે તે બચી શકશે. જે નહીં સંભાળે તે દંડાશે. વળી અત્યાર સુધીના અનુભવ અને સરકારી ગાઈડ-લાઈન મુજબ સીનીયર સીટીઝન્સ તેમજ ડાયાબીટીશ, હાર્ટ ડીસીઝ, અસ્થમા તેમજ કીડનીની બીમારીવાળા દર્દીઓને માટે ખાસ તકેદારી રાખવાની સૂચનાઓ અપાય છે. આ રીતે જોતાં આ લોકોએ નીચેની સૂચનાઓનું પોતાને માટે સ્વૈચ્છિક પાલન કરવું અતિઆવશ્યક છે.

1. કોઈપણ અર્થ-3 પાર્ટી, તહેવારોની ઉજવણી કે લગ્નાદિના ભોજન સમારંભોમાં ન જવું.

2. લોકોની ખૂબ અવર-જવર હોય તેવા ધાર્મિક સ્થાનો, મોલ, કલબ હાઉસ તેમજ પબ્લીક લાઈબ્રેરીમાં ન જવું.

3. અતિ આવશ્યક ન હોય તો બસ, ટ્રેઈન કે પ્લેઈનની મુસાફરી ન કરવી.

4. સારા-માઠા પ્રસંગોમાં ન જવું.

5. ઓન લાઈન બેકીંગ શીખી લઈને વારંવાર બેંકમાં જવાનું ટાળવું.

6. એક્યુપ્રેશર, વોટર થેરાપી, શિવામ્બુ ચિકિત્સા, આહાર ચિકિત્સા, ઉપવાસ ચિકિત્સા જેવી વૈકલ્પિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ શીખી લઈને અપનાવવી જેથી નાની-નાની તકલીફોમાં ડૉક્ટર અને દવાઓનો આધાર લેવો ન પડે.

જ્યારે પણ અનિવાર્ય કારણોસર પોતાને ઘરની બહાર જવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે સોશયલ ડીસ્ટન્સીંગ એટલે કે એક બીજા વચ્ચે છ ફૂટનું અનંત રાખવું. પોતે નાક અને મોં ઢંકાય એવું માસ્ક પહેરવું તેમજ જરૂર પ્રમાણે હાથને સેનીટાઈઝ કરવા અને બહારથી આવ્યા પછી સાબુ વડે હાથને બરોબર ધોવા. આ તમામ સૂચનાઓનું અણીશુદ્ધ પાલન કરવું. જ્યાં આ પ્રયાસોની કાળજી ન લેવાતી હોય તેવા પ્રસંગોમાં પોતે હાજર ન રહેવું અને તેવા સ્થળોએ જવાનું ટાળવું.

“પગે પગરખાં પહેરીએ પૃથ્વી નવ મઢાય” એ કહેવત મુજબ આપણે આપણી જાતને બચાવવાની છે. આપણે કોઈના પ્રસંગે નહીં જઈએ તો સામાવાળાને કેવું લાગશે એવું ન વિચારો. તમે તમારી સુરક્ષાના કવચ તરીકે તમારી પોતાની ગાઈડલાઈન નક્કી કરી લો. સરકારે આપેલી ગાઈડલાઈનમાંથી શીખીને આપણે પોતે આપણી પોતાની ગાઈડલાઈન નક્કી કરીને તેનું ચૂસ્તપણે સ્વૈચ્છિક પાલન કરવાનું છે.

વર્તમાનમાં અન્ય તમામ મુદ્દાઓને ગૌણ કરીને આપણે સ્વસ્થ, સુરક્ષિત, મસ્ત અને આનંદિત રહેવાનું છે. દરેકે પોતપોતાની રીતે ઘરમાં રહીને સ્વયં પ્રેરિત, કાર્યશીલ તેમજ સ્વાશ્રયી અને સ્વાવલંબી રહેવાનું છે. પોતાની જાતને ઘરકામમાં જોડવાની છે.

વડીલોને ઘરમાં ને ઘરમાં ખૂબ કંટાળો આવે છે, સમય પસાર નથી થતો વગેરે ફરિયાદો ઉઠે છે, તો તે માટે કેટલાક સૂચનો કરું છું.

1. ઘરની વસ્તુઓની ગોઠવણી, ઘરની સફાઈ વગેરેમાં રસ લો.

2. ઘરમાં ક્યારા-પોતાં, વાસણ તેમજ કપડાંની સફાઈ જેવા રોજિંદા કાર્યોમાં ભાગીદારી કરો.

3. સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરો.

4. સંગીત, ચિત્રકામ કે આર્ટ એન્ડ ક્રાફ્ટ શીખો. રસોઈકલા પણ શીખી શકાય.

5. અંગ્રેજી કે અન્ય પ્રાદેશિક ભાષા લખતાં, વાંચતા અને બોલતાં શીખો.

6. ઘરમાં રહેલાં બાળકો, કુમારો અને યુવાનોની સાથે આનંદપૂર્વક રહેતાં અને જીવતાં શીખી લેવું જેથી અરસપરસની ફરિયાદો ન રહે.

7. કોરોનાને કારણે ઉભી થયેલી પરિસ્થિતિમાંથી બોધ લઈને પોતાની જાત સાથે સમય ગાળતા શીખી લઈએ. આ માટે યોગ, પ્રાણાયામ, મેડિટેશન વગેરે શીખી શકાય.

8. વૃદ્ધાવસ્થામાં આવતી વ્યાધિઓ અને વેદનાને ધીરજ, સહનશીલતા અને ઉંડી સમજણના ત્રિવેણી સંગમથી પોતાની શાંતિ અને સમાધિ કેમ ટકાવવી તેના પર પણ ચિંતન, મનન અને અભ્યાસ કરીને માનસિક તૈયારી કરી લેવી.

જાણીતા ઉદ્યોગપતિ રતન ટાટાએ કોરોના મહામારીને લઈને એક વિચારશીલ વાત કહેલી, “2020-21”ના વર્ષમાં તમે સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત રહો એ જ સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ છે. દેશના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આપેલું સૂત્ર “જાન હૈ તો જહાંન હૈ” પણ આ જ વાત કરે છે.

કેન્દ્ર સરકાર તેમજ રાજ્ય સરકારો દ્વારા અપાતી સરકારી છૂટછાટો એ તેમની મજબૂરી છે. એ છૂટછાટોને આપણે ખૂબ કાળજી અને સમજદારીથી અપનાવવાની છે. સરકાર પાસે આના સિવાય કોઈ ઉપાય નથી. દેશને પ્રતિબંધિત રાખવાની મર્યાદાઓ પૂરી થઈ ગયા પછીની તમામ જવાબદારી દરેક નાગરિકની પોતાની છે.

છૂટછાટ કોરોનાએ નથી આપી. કોરોના કોઈનો સગો થવાનો નથી. સગો દીકરો, પોતાની પત્ની કે પોતાના સગા ભાઈ-બહેન તરફથી પણ આપણને કોરોનાનો ચેપ લાગી શકે છે એટલે તકેદારી, કાળજી, દરકાર અને સંભાળ લેવામાં અને રાખવામાં આપણે કોઈ કચાસ ન જ રાખીએ. બધું કર્યા પછી પણ કોરોના થઈ શકે છે એમ પણ સમજીએ અને પછી તો ભાગ્ય પર છોડી દઈએ અને એ માટે માનસિક તૈયારી રાખીએ. દરકાર પૂરી લઈએ અને તેમ છતાં થાય તો લડી લઈએ. લાપરવાહી તો ન જ દાખવીએ.

આપણે સૌ ખૂબ સમજણપૂર્વક સ્વયં સુરક્ષિત રહીએ અને આપણી કાળજી અને તકેદારીના અભાવના કારણે બીજાને તકલીફ ન પડે તેનું પણ ખૂબ ધ્યાન રાખીએ.

કોરોના મહામારીએ આપણા દેશને ભરડામાં લીધો છે અને દેશમાં રોજના નેવું હજાર લોકો તેના ભોગ બની રહ્યા છે. આવા કપરા અને કસોટીના કાળે આપણે ખૂબ જાગૃત બનીને એક જવાબદાર નાગરિકની ઉચ્ચ ભૂમિકા અદા કરીએ એ જ મંગળ ભાવના.

ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૦ ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આઈડીપાસવર્ડ
૧	સંગીત શીખો નવા સુલ્યો	૩૦-૮ થી દર બુધવારે સવારે ૧૧.૧૫ થી ૧૧.૫૦	કુતીબેન ઓઝા સંગીતના અનુભવી ઉર્વશ ત્રિવેદી (ટ્રિઈનર)	૩૧.૧૦૦૦ ડીપોઝીટ facebook	કુતીબેન ઓઝા મો.૮૮૨૫૧૮૭૮૮૨ પાસેથી લેવો આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૨	સ્પોકન ઈંગ્લીશ	૧-૮ થી ત્રણ મહિના દર મંગળ, ગુરુ, શનિવાર સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦	રથનાબેન ૮૮૮૮૬૧૮૫૪૭	zoom	રથનાબેન પાસેથી આઈડી લેવો
૩	યોગનું વિશેષ	૨૬-૮-૨૦, શનિવાર સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	યોગીનીબેન ધોળકીયા	facebook	https://www.facebook.com/pg/Aadarsh
૪	રેઝ્યુલર યોગ	૧-૧૦ થી ૩૧-૧૦-૨૦ સવારે ૬.૨૦ થી ૭ હિતેનભાઈ (યોગ ટીચર) સાંજે ૫ થી ૫.૪૦	zoom ઉપર સુનીતા મીરચંદાની	5980814619 breath zoom ઉપર	5244758983 123456
૫	Self Discipline	૧-૧૦-૨૦, બુધવારથી સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશમાબેન પંડ્યા	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૬	કવેરી ઈન જાએસટી	૩-૧૦-૨૦ શનિ સાંજે ૬ થી ૭	લલિતિબેન GST એક્સપર્ટ	facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૭	Basic Excel શીખો	૪-૧૦-૨૦, રવિવાર બપોરે ૨ થી ૪	લલિતિબેન Excelના અનુભવી	facebook	આદર્શ અમદાવાદ ફેસબુક
૮	યોગનું વિશેષ	૪-૧૦-૨૦, રવિવાર સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦	રથનાબેન ૮૮૮૮૬૧૮૫૪૭	zoom ઉપર	રથનાબેન પાસેથી આઈડી લેવો
૯	એક્સપ્રેશરના સવાલ જવાબ	૫, ૧૦, ૧૨, ૧૮ ઓક્ટોબર દર સોમવાર	નિતાબેન શેઠ (એક્સપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	તારીખ/સમય			સંચાલક		ઓનલાઇન		આદર્શ અમદાવાદ
		તારીખ/સમય	સંચાલક	ઓનલાઇન	આદર્શ અમદાવાદ	આદર્શ અમદાવાદ			
૧૦	Removal of Clutter in your Life	૮-૧૦-૨૦ ગુરુવારે સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પંડ્યા (ટ્રિઈનર)	facebook	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૧	રેકી	૩, ૧૦, ૧૭, ૨૪ ૩૧ ઓક્ટો. દર શનિવાર	આલાપ દોશી રેકી માસ્ટર	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૨	એક્સપ્રેશ તાલીમ	૬-૧૦ થી ૧૧-૧૦-૨૦ સાંજે ૫ થી ૬	નિતાબેન શેઠ (થિરાપીસ્ટ)	zoom ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૩	નેચરોપથીથી તાવ મટાડો	૮-૧૦-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ. રજનીબેન સોની (નેચરોપથી)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૪	નેચરોપથીથી શરદી-કફ મટાડો	૧૬-૧૦-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ. રજનીબેન સોની (નેચરોપથી)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૫	Tobacco Deaddication તમારા તમાકુના વ્યસનને જાણો અને હરાવો	૧૪-૧૦-૨૦ બુધવાર રાત્રે ૮ થી ૮.૪૫	ડૉ. ચિતરાંગ શાહ (અનુભવી માર્ગદર્શક)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૬	Do you treat your Relation as Spare Wheel	૧૫-૧૦-૨૦ દર ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પંડ્યા (ટ્રિઈનર)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૭	Avoid Band-Aid	૨૨-૧૦-૨૦ દર ગુરુવાર સાંજે ૪ થી ૪.૩૦	રેશ્માબેન પંડ્યા (ટ્રિઈનર)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૮	નેચરોપથીથી માથાનો દુખાવો મટાડો	૨૩-૧૦-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩	ડૉ. રજનીબેન સોની (નેચરોપથી)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				
૧૯	Law of Energy	૪-૧૦-૨૦, રોવિવાર, સવારે ૧૧.૧ થી ૧૨-૩૦	રાજ મેકવાન (ટ્રિઈનર)	facebook ઉપર	આદર્શ અમદાવાદ				

આદર્શ અમદાવાદ પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) આદર્શ અમદાવાદ સિલાઈ તાલીમના વર્ગો પત્રિકામાં આપેલ પાના નં. ૨૩ ઉપર ચાલી રહ્યા છે. જે રસ ધરાવનાર બહેનોએ ત્યાં સંપર્ક કરી વિનામૂલ્યે સિલાઈ તાલીમ સર્ટીફિકેટ કોર્સમાં ભાગ લેવા વિનંતી છે.

(૨) વિનામૂલ્યે બ્યુટી પાર્લર કોર્સ પણ જૈન આગમ મંદિર, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે વાડજ ખાતે બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૩.૦૦ ચાલી રહ્યા છે. તે માટે અનીતાબેન જાદવ મો.૭૩૫૯૭૫૫૦૦૮ સંપર્ક કરી અથવા આદર્શ અમદાવાદની ઓફિસે ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર ફોન કરી રૂ. ૨૦૦ રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરી નામ નોંધાવવા વિનંતી છે.

(૩) આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા ઘણા જ ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ થઈ ગયાં છે અને ચાલે છે. જે યુ ટ્યુબ ઉપર જોઈ શકો છો.

(૪) **નવા લેખ અંગે :** વાચક આપશ્રી પાસે પત્રિકામાં લખવા માટે આપશ્રી માટે કોઈ માહિતી હોય તો રૂબરૂ/પોસ્ટ અથવા aadarshamдавad@yahoo.co.in આદર્શ અમદાવાદ મેલ ઉપર મોકલવા વિનંતી છે. અનં પછી ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર જાણ કરવાં વિનંતી.

(૫) ઓનલાઈન ઉપર પ્રોગ્રામ આપવા નવા-નવા સ્પીકરને સેવા આપવા વિનંતી છે. અથવા આપને ધ્યાનમાં હોય એવા નામી સ્પીકરનો સંપર્ક કરી આદર્શ અમદાવાદનાં પ્લેટફોર્મ ઉપર લાવવા પ્રયત્ન કરવો અથવા જાણ કરવા વિનંતી. તે માટે બપોરે ૧ થી ૫માં મો.૮૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

(૬) ઓનલાઈન થતાં પ્રોગ્રામમાં કેટલાક નામ રજીસ્ટ્રેશન કરાવતા નથી અને ગમે ત્યારે પ્રવેશ લે છે અને સંચાલકને ચાલુ પ્રોગ્રામે ફોન કરે છે. નામ રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું અને તેના યોગ્ય સમયે એન્ટ્રી લેવા વિનંતી છે.

(૭) **સંગીતના વર્ગોમાં નવા માટે પ્રવેશ** - ઓનલાઈન ધ્રુતીબેન ઓઝા સંગીતના વર્ગો દર બુધવારે સવારે ૧૧.૧૫ થી ૧૧.૫૫ ચાલી રહ્યાં છે તે માટે મોબાઈલ ૮૮૨૫૧૮૭૮૮૨ ઉપર ફોન કરી તેમની સંમતિ મેળવી રૂ. ૧૦૦૦ ડીપોઝીટ આદર્શ અમદાવાદમાં ભરી પછી જોડાવા વિનંતી.

(૮) ગુજરાત સ્ટેટ યોગ બોર્ડ દ્વારા લેવાયેલ ટ્રેનર તાલીમમાં ઉત્તીર્ણ થયેલ સર્વે યોગ ટ્રેનર્સને આદર્શ અમદાવાદ તરફથી હાર્દિક અભિનંદન અને શુભેચ્છા.

શ્રદ્ધાંજલિ

આજીવન સેવા-સમર્પિત એવા સમાજસેવિકા અને ઉદ્યોગપતિ આદરણીય **પ્રદ્માબેન જયકૃષ્ણ હરિવલ્લભદાસનું** ૯૪ વર્ષની વયે તા. ૧૯-૬-૨૦ના રોજ આકસ્મિક નિધન થયું છે. જે અત્યંત દુઃખદાયી છે. તેમની અવિરત સામાજિક સેવાના સાડા સાત દાયકાની યાત્રા નોંધપાત્ર રહી છે. શ્રીમતી પદ્માબેન માત્ર ૨૦ વર્ષની વયે સમાજસેવા અને મહિલા ઉત્કર્ષ ક્ષેત્રે ભેખધારણ કર્યું અને પથદર્શક રહ્યા. તેમના સમૃદ્ધ અને રાજવી વૈભવ વચ્ચે પણ સ્વભાવે સૌમ્ય, પ્રેમાળ, ધર્મનિષ્ઠ અને સરળ જીવનશૈલી એમની આગવી ઓળખ હતી.

અનેક સંસ્થાઓમાં તેમની સેવાની સુવાસ પ્રસરાવનાર, સમાજસુધારક, પરોપકારી સેવા પૂજ્ય પદ્માબેનને શત્ શત્ નમન અને વંદન. અમારી આદર્શ અમદાવાદની નિઃશુલ્ક પ્રવૃત્તિઓ માટે જ્યોતિસંઘનાં દ્વાર હંમેશા ખુલ્લા રાખતા જે સદાય સ્મરણમાં રહેશે.

તેઓ જાણીતી અગ્રણી સંસ્થાઓ જેવી કે જ્યોતિસંઘ, મહિપતરામ આશ્રમ, ધરતી વિકાસ મંડળ, રેડકોસ, ભગીની સમાજ ઉદવાડા કેન્દ્ર, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અપંગ માનવ મંડળ, અખિલ હિંદ મહિલા પરિષદ, ઉમીયા માતાજી સંસ્થાન જેવી ઘણી સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે સક્રિય જોડાયેલા હતા.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ કે દિવંગતના આત્માને શાશ્વત શાંતિ અર્પે અને તેમના પરિવારને આ દુઃખ સહન કરવાનું ધૈર્ય આપે.

ૐ શાંતિ, ૐ શાંતિ, ૐ શાંતિ...

- આદર્શ અમદાવાદ પરિવાર



આહાર ચિકિત્સા

(૧) આહાર શા માટે? આહારનો હેતુ શો છે?

આહારનો હેતુ જીવનને ટકાવવાનો છે. જીવન જીવવા માટે શક્તિની જરૂર પડે તે સક્તિ આહાર દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેમ મોટરને ચલાવવા માટે પેટ્રોલ ઈંધણ છે તેમ જીવનરૂપી મોટરને ચલાવવા માટે આહાર એ ઈંધણ છે.

(૨) આહાર કરવાથી શું લાભ થાય છે?

(૧) આહાર કરવાથી શરીરને રોજિંદી કાર્યશક્તિ મળે છે.
(૨) આહાર દ્વારા શરીર રોગ પ્રતિરોધક શક્તિને પ્રાપ્ત થાય છે.
(૩) આહાર દ્વારા શરીરનું પોષણ, રક્ષણ અને સંવર્ધન થાય છે. નવા કોષોનું સર્જન થાય છે.

(૪) આહાર દ્વારા શરીર શક્તિના પુરવઠાનો સંગ્રહ પણ કરે છે.

(૫) આહાર દ્વારા શરીરના ઘસારાની પૂર્તિ થાય છે.

(૩) બે પ્રકારના લોકો :

(૧) ખાવા માટે જીવે છે તેમને ખાઈને જીવન માણવું છે ખાવાનો આનંદ લૂંટવો છે. તેમને સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ મતલબ નથી. તેઓ માને છે કે મરવાનું તો છે જ તો પછી શું કામ ખાતા ખાતા ને મજા કરતા કરતા ન મરવું?

(૨) જીવવા માટે ખાય છે. તેઓ જીવનનિર્વાહ માટે ખાય છે. તેઓ જીવનને માણે છે. તેઓ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને ઈચ્છે છે. તેઓ માને છે કે જીવન ખાવા માટે નથી. જીવનનો હેતુ અને લક્ષ્ય આહાર કરતાં ઘણા વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

(૪) જેઓ આહાર દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને પ્રાપ્ત થવાના અભિલાષી છે તેમના માટે ઉપયોગી આહારના સૂત્રો :

(૧) શું ખાવું :

દાળ, ભાત, શાક અને રોટલી તથા પાપડ અને છાશ પ્રમાણસર દૂધ, દહીં અને ઘી, તેલ તથા ગોળ અને ખાંડ. સીઝનલ શાકભાજી તથા ફળાફળાદિ તથા વારે-તહેવારે ઘરના મિષ્ટાન્ન અને ફરસાણ.

(૨) શું ન ખાવું :

(૧) તીખાં, તળેલાં અને મસાલેદાર વાનગીઓ.

(૨) વધુ પડતાં ચીઝ, માખણ, આઈસ્ક્રીમ અને માવાની મીઠાઈઓ, બજારની મીઠાઈઓ.

(૩) બજારના તળેલાં નાસ્તા, નમકીન.

(૪) બજારના ઠંડા-પીણાં.

(૫) માંસાહાર, મદ્યપાન તેમજ માદક દ્રવ્યો.

- (૬) તમાકુ, ગુટકા, ડ્રગ્સ સેવન.
- (૭) બિન સીઝનલ શાકભાજી અને ફળફળાદિ.
- (૮) અતિ ગરમ અને અતિ ઠંડા પદાર્થો.
- (૯) પોતાની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ પદાર્થો.
- (૧૦) ફાસ્ટ ફૂડ, જંક ફૂડ.
- (૧૧) બ્રેડ, બિસ્કીટ, પીઝા અને મેદાની અન્ય વાનગીઓ.
- (૧૨) ચોકલેટ, કેક, કેન્ડી વગેરે.
- (૧૩) ચા, કોફી, કોકો, ચોકલેટ વગેરે કેફી દ્રવ્યો.

(૩) ક્યારે ખાવું?

- (૧) ખાવાના નિયત કરેલા સમયે ખાવું આરોગ્યપ્રદ છે.
- (૨) ખાવાના નિયત સમયે ભૂખ લાગી જ જાય એ રીતે આયોજન કરીને ખાવું.
- (૩) સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, બપોરનો નાસ્તો અને સાંજનું ભોજન આવા ચાર સમયમાં આહારનું વિભાજન કરી શકાય.
- (૪) જ્યારે ખાવ ત્યારે પછીના ખાવાના સમયને ખ્યાલમાં રાખીને ખાવું હિતાવહ છે.

(૪) ક્યારે ન ખાવું?

- (૧) ભૂખ ન હોય તો ન ખાવું.
- (૨) ખાવાનો પૂરતો સમય ન હોય તો ન ખાવું.
- (૩) ઉભા ઉભા કે ચાલતા ચાલતા ન ખાવું.
- (૪) સાંજના ભોજન પછી સુવાના સમય અગાઉ ૨ થી ૩ કલાકનું અંતર ન હોય તો ન ખાવું.
- (૫) ઉતાવળા ઉતાવળા ના ખાવું.
- (૬) ચિંતા અને ભયભીત અવસ્થામાં તેમજ ગુસ્સામાં હોય ત્યારે ન ખાવું.

(૫) કેટલું ખાવું?

- (૧) ભૂખ કરતાં અતિ વધારે એટલે કે દાબી દાબીને ન ખાવું. પ્રમાણસર ખાવું.
- (૨) પાચન શક્તિથી વધારે ન ખાવું. એટલે કે પાચનશક્તિનો ખ્યાલ રાખીને ખાવું.
- (૩) વસ્તુનો જથ્થો તથા પાછળ ખાનારની વ્યવસ્થાનો ખ્યાલ કરીને ખાવું. દરેક ખાનારનો સંવિભાગ થાય એ રીતે વિવેકપૂર્વક ખાવું.
- (૪) ખાવાનું ખૂટી જાય એ રીતે ન ખાવું.

(૬) કેવી રીતે ખાવું?

- (૧) બેસીને, શાંતિપૂર્વક, ચાવીને પ્રવાહી બનાવીને ખાવું.
- (૨) બધાનો સંવિભાગ કરીને સાથે બેસીને ખાવું.
- (૩) વાતો કરતાં કરતાં કે હરતાં-ફરતાં ન ખાવું.
- (૪) ટીવી જોતાં-જોતાં, પિક્ચર જોતાં જોતાં કે મેચ જોતાં જોતાં ન ખાવું.

(બ) આહારથી દ્રવ્ય શુદ્ધિ :

(૧) આહારમાં વપરાતા દ્રવ્યો કસ્તર, કચરો કે કાંકરી વગરના હોય તેનું ધ્યાન રાખવું.

(૨) વપરાતા અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી કે ફળફળાદિ તેમજ અન્ય મસાલા વગેરેમાં ઈયળ, ધનેડા અથવા અન્ય જીવજંતુ ન આવી ગયા હોય એનું ધ્યાન રાખવું.

(૩) ભોજનમાં વપરાતી સામગ્રીમાં પદાર્થો બગડી ન ગયા હોય, ઊતરી ન ગયા હોય કે સડી ન ગયા હોય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

(૪) રાંધેલી રસોઈ વાસી કરીને ન ખાવી.

(૫) રાંધેલી રસોઈ કે મીઠાઈ વગેરેમાં ફૂગ ન આવી જાય તેનો ખ્યાલ રાખીને ખાવું.

(૮) આહારની ભાવ વિશુદ્ધિ :

(૧) કોઈનું ઝૂંટવી લઈને ન ખાવું.

(૨) અણહકનું અને વગર મહેનતનું ન ખાવું.

(૩) અનીતિની કમાણીનું ન ખાવું.

(૪) ચોરી અને લૂંટફાટ કરીને ન ખાવું.

(૫) કોઈની હાય લાગે એવું ન ખાવું.

(૬) કોઈને કહેડાવીને કે ઈર્ષ્યા જન્મે એમ ન ખાવું.

(૯) ખોરાકના ગુણદોષ :

દરેક વ્યક્તિએ પોતાની પ્રકૃતિ વાત પિત્ત કે કફ પ્રધાન છે તે જાણીને પોતાના આહારને સંતુલિત કરવો જોઈએ. આ માટે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોની પ્રકૃતિ જાણીએ.

ક્રમ	વસ્તુ	વાયુ	પિત્ત	કફ
૧	ઘઉં	નાશક	નાશક	કારક
૨	ચોખા	નાશક	નાશક	કારક
૩	બાજરી	કારક	કારક	નાશક
૪	જુવાર	નાશક	નાશક	અલ્પકારક
૫	ગાયનું દૂધ	નાશક	નાશક	કારક
૬	ભેંસનું દૂધ	નાશક	નાશક	કારક
૭	ગાયનું ઘી	નાશક	નાશક	નાશક
૮	ગોળ	નાશક	નાશક	નાશક
૯	પાણી	કારક	નાશક	કારક
૧૦	વરીયાળી	નાશક	કારક	નાશક
૧૧	મગ	અલ્પકારક	નાશક	નાશક
૧૨	તુવેર	અલ્પનાશક	નાશક	નાશક
૧૩	ચણા	કારક	નાશક	નાશક
૧૪	હળદર		નાશક	નાશક

૧૫	ધાણા		નાશક	નાશક
૧૬	જીરૂ	નાશક	નાશક	નાશક
૧૭	હિંગ	નાશક	કારક	નાશક
૧૮	રાઈ	-	નાશક	નાશક
૧૯	સુંઠ, મરી	નાશક	કારક	નાશક
૨૦	ગંઠોડા	નાશક	-	નાશક
૨૧	લવિંગ	નાશક	નાશક	નાશક

સીઝનલ શાકભાજી અને ફળફળાદિ પોતાની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રમાણસર ખાવા. ભાવતી વસ્તુ ખાવાનો આગ્રહ ન રાખતાં પદાર્થના ગુણધર્મ અને શરીરની આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખવા.

આહાર અંગેની સુક્તિઓ :

- (૧) આહાર એ જ ઔષધ છે, ત્યાં દવાનું શું કામ.
આહાર-વિહાર અજ્ઞાનથી દવાખાના છે જામ.
- (૨) ગાયના ઘીમાં રસોઈ રાંધો, શરીર મજબૂત બાંધો.
તલના તેલની માલિશથી, દુખે નહિ કોઈ સાંધો.
- (૩) રાતે વહેલા જે સુએ, વહેલા ઉઠે વીર,
બલ બુદ્ધિ ને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.
- (૪) આમલીમાં ગુણ એક ને, અવગુણ પૂરા વીસ,
લીંબુમાં અવગુણ નહીં, ને ગુણો પૂરા વીસ.
- (૫) મગ કહે હું લીલો દાણો, મારા ઉપર ચાંદુ,
નિત્ય કરે મારું સેવન તો, માણસ ઉઠાડું માંદુ.
- (૬) શ્રાવણની તો કાકડી, ભાદરવાની છાશ,
તાવ સંદેશો મોકલે, આજ આવું કે કાલ.

વિરુદ્ધ આહાર ન ખાવો :

- (૧) ચ્યવનપ્રાસ સાથે દૂધ ન લેવું.
- (૨) કઢી, પાપડ, ખીચડી સાથે દૂધ ન લેવું.
- (૩) ડુંગળી સાથે દૂધ ન લેવું.
- (૪) એક પ્રોટીન સાથે બીજું પ્રોટીન ના લેવું.

ઉપસંહાર :

- (૧) સાદો ઘરનો, તાજો રાંધેલો આહાર કરવો.
- (૨) તળેલું ન ખાવું કે પ્રમાણસર ખાવું.
- (૩) ફાસ્ટ ફૂડ જંક ફૂડ ન ખાવો.
- (૪) તીખા તમતમતા મસાલેદાર પદાર્થો ન ખાવા.
- (૫) ભૂખથી કંઈક ઓછું જ ખાવું.
- (૬) અતિ ઠંડા અને અતિ ગરમ પદાર્થો ન ખાવા.

- (૭) પ્રસન્ન ચિત્તે શાંતિથી ચાવીને ખાવું.
(૮) હરતા-ફરતા ન ખાવું, ઉતાવળે ન ખાવું.
(૯) નિયત કરેલા સમયે ભૂખ લાગે એવું આયોજનપૂર્વક ખાવું.
(૧૦) ખાવામાં રસેન્દ્રિયને જીતી લેવી.
(૧૧) પોતાની મહેનતનું અને નીતિનું ખાવું.

- ભરત શાહ

આદર્શ અમદાવાદમાં વોલેન્ટીયર્સ વિશે

(૧) ડૉ. રજનીબેન સોની

ડૉ. રજનીબેન સોની આદર્શ અમદાવાદમાં ૨૦૦૪થી જોડાયા છે. તેઓ વિશેષ છે કે તેમને શ્રી ભરતભાઈના વાક્યોને સાર્થક કર્યા છે. “ભણો ને ભણાવો.” એટલે તેઓ આદર્શ અમદાવાદમાં તાલીમ વિદ્યાર્થી તરીકે જાણ્યા પછી તેઓ તે વિષયના શિક્ષક બન્યા અને લોકોને ભણાવવાનું ચાલું કર્યું છે.

(૧) તેમને માલીશની તાલીમ આદર્શ અમદાવાદમાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠના ડૉક્ટર પાસેથી લીધી. પછી તો માલીશ તાલીમના શિક્ષક બની ગયા અને બહેનોને માલીશ તાલીમ આપવાનું ચાલુ કર્યું છે અને અત્યારે ચાલુ જ છે. (૨) યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ આદર્શ અમદાવાદમાં લીધી અને યોગ સેન્ટર આદર્શ અમદાવાદમાં યોગ શિક્ષક તરીકે ચલાવતા. (૩) એક્યુપ્રેશર અને રેકીની તાલીમ અહીં લીધી. પછી આગળ અભ્યાસ પોતાના ખર્ચે કર્યો અને પોતે એક્યુપ્રેશરના અને રેકી માસ્ટર શિક્ષક તરીકે સેવા ચાલુ જ છે. (૪) ત્યારબાદ પોતે નેચરોપેથીની ડૉક્ટરની ડીગ્રી પોતાના ખર્ચે મેળવીને આદર્શ અમદાવાદમાં નેચરોપેથીના વિવિધ વિષયો શીખવી રહ્યા છે. (૫) વા ને સાંધાના દુખાવાના ઘણી તાલીમ લોકોને આપે છે.

તેઓએ આમ નેચરોપેથી, ઓસ્ટ્રોલોજી, સુજોક, યોગા, મેડીટેશન પણ શીખીને શીખવી રહ્યા છે.

તેમના પિતાશ્રી ગોલ્ડ મેકીંગ જવેલરીનો બિઝનેસ હતો. પણ પોતે એક્ટીવ વુમન છે.

દર મહિને જ્યારે પણ કોઈપણ વર્ગ લેવા કહીએ તો ક્યારેય તેમની ના હોય જ નહીં. પાછું રાણીપના ઘરેથી તે સ્થળે જાય છે અને નિસ્વાર્થ પણે સેવા આપી રહ્યા છે. ઉપર બતાવ્યા મુજબ બધી જ તાલીમ આપી રહ્યા છે.

વધુમાં જૈન ધર્મના સાધુ-સંતો અથવા અન્ય મહંતોને પણ સેવા આપી રહ્યા છે.

કોવીડ-૧૯ સમયમાં પણ ઓનલાઈન ઉપર દર અઠવાડીયે એક વિષય લઈ રહ્યા છે. તકલીફવાળાને Distance Healing આપી રહ્યા છે.

આમ રજનીબેન સોની ઓલ ઈન વન તરીકે વિવિધ સેવા આપે છે. તેમની સેવાને અભિનંદન છે. ભવિષ્યમાં આવી જ સેવા આપતા રહે તેવી શુભેચ્છા. આવા રજનીબેન જેવા અન્ય શિક્ષકો આદર્શ અમદાવાદને મળે તેવી શુભેચ્છા.

(અન્ય પાના નં.૨૧-૨૨ ઉપર)

“ઘસઘસાટ ઊંઘવું હોય તો શું કરશો?”

હેલ્થ સ્પેશિયલ્સ: સ્વસ્થવૃત્ત શાંતિભાઈ અગ્રાવત

દિવસના ૨૪ કલાકના વર્તુળમાં ૮ કલાક જેને માટે નક્કી અનામત હોવા જોઈએ તેવી માનવશરીરની વ્યવસ્થા, જે માનવીને ઈશ્વરે આપેલી ભેટ છે.

ઊંઘ એટલે શું?

(૧) શરીરને આરામ આપવાની એક પ્રક્રિયા (૨) માનવીના જન્મની સાથે ઘડેલી ઈશ્વરદત્ત રચના અથવા પ્રકૃતિ. (૩) રાત્રિ દિવસના ૨૪ કલાકના વર્તુળમાં ૮ કલાક જેને માટે નક્કી અનામત હોવા જોઈએ તેવી માનવશરીરની વ્યવસ્થા જે માનવીને ઈશ્વરે આપેલી ભેટ છે.

ઊંઘ શા માટે આવે છે?

‘સરકેયિન રિધમ’ એટલે માનવીના જન્મ સાથે (૧) આવેલી ૨૪ કલાકની ‘ઈન્ટરનલ બોડી કલોક સિસ્ટીમ’ અથવા સ્લીપ વોક સાયકલ કે મગજના ‘બેકગ્રાઉન્ડ’માં સતત ચાલતી (રનિંગ) હોય છે જેને લીધે માનવીના જીવનમાં સતત ઊંઘવાની અને જાગવાની ક્રિયા ચાલતી હોય છે.

ઊંઘ ના આવવા (ઘનસોમ્નીયા)ના કારણો :

(૧) સરકેયિન રિધમ : A. જે સામાન્ય રીતે ‘જેટ લેગ’ તરીકે ઓળખાય છે તે વખતે દા.ત. અમેરિકાથી ભારત આવો ત્યારે ટાઈમઝોન બદલાયો હોય.

B. ઊંચી જગાએ (હિલ સ્ટેશન) પર ફરવા ગયા હો.

C. સૂઈ ગયા હો તે જગાની આજુબાજુ ખૂબ અવાજ થતો હોય.

D. વાતાવરણમાં ખૂબ ગરમી કે ઠંડી હોય.

(૨) માનસિક કારણો હોય

A. ડિપ્રેશન બી. ચિંતા, B. માનસિક તનાવ, C. કોઈ પ્રકારના બીજા માનસિક કારણો.

(૩) મેડિકલ કન્ડિશન :

A. કોઈ પ્રકારનો સતત શારીરિક દુખાવો., B. સતત થાક લાગવો (કોનીક ફર્ટીંગ સિન્ડ્રોમ). C. હૃદયના દુખાવો (એંજાઈના), હાર્ટ ફેઈલ, D. ગર્ડ (એસિડ રિફ્લક્સ ડીસીઝ)., E. દમ (અસ્થમા)., F. સ્લીપ એપ્નીઆ., G. પાર્કિન્સન્સ ડીસીઝ., H. હાયપરથાઈરોડીઝમ., I. સાંધાનો વા., J. બ્રેઈન એટેક (સ્ટ્રોક)., K. કોઈ પણ જાતના કેન્સર.

(૪) હોર્મોનના પ્રોબ્લેમ :

A. ઈસ્ટ્રોજનની વધ ઘટ., B. સ્ત્રીઓમાં માસિક ધર્મ વખતે થતાં ફેરફાર.

(૫) વધારાના કારણો :

A. આખી રાત નસકોરા બોલતા હોય તેવા પતિ પત્ની સાથે સૂતા હો, B. માખી, મચ્છર, માંકડની તકલીફ, C. વારસાગત કારણો, D. ગર્ભાવસ્થા, E. મગજ વધારે પડતું એક્ટિવ હોય, F. ટેકનોલોજી ઈન, ધી. બેડરૂમ (સૂતા પહેલા ટીવી કે સ્માર્ટ ફોનનો ઉપયોગ હોય, G. દવાઓનો ઉપયોગ (સ્ટેટિન ગૂરુપ અને ડિપ્રેશનની દવાઓ)

(૬) ઈન્સોમ્નીઆના લક્ષણો :

- (૧) પથારીમાં સૂઈ જાઓ તરત ઊંઘ ના આવે.
- (૨) રાત્રે પથારીમાંથી ઉઠી થોડું ચાલો કે થોડી કસરત કરો તો પણ ઊંઘ ના આવે.
- (૩) રોજના સમય કરતાં વહેલા કે મોડા સૂઈ ગયા હો ત્યારે ઊંઘ ના આવે.
- (૪) દિવસે ઊંઘ આવે.
- (૫) દિવસે ખૂબ થાક લાગે.
- (૬) કારણ વગર ઉશ્કેરાટ લાગે અને ગુસ્સો આવે.
- (૭) કોઈ કામમાં મન ના લાગે (એકાગ્રતા જતી રહે)
- (૮) ખૂબ બગાસા અને વાતો કરતા કરતા ઝોકા આવે.
- (૯) વાતોમાં ધ્યાન ના રહે.
- (૧૦) ગાડી કે બીજુ વાહન ચલાવતા હો ત્યારે સખત ઊંઘ આવે અને એક્સિડન્ટનો ભય રહે કે એક્સિડન્ટ પણ થઈ જાય.

(૧૧) માથું બહુ દુઃખે જાણે માથા ઉપર કોઈ સખત પટ્ટો બાંધી દીધો હોય તેમ લાગે.

(૧૨) પેટના પ્રોબ્લેમ ગેસ, ઊબકા, ઉલટી અને દુઃખાવો થાય.

(૧૩) ઊંઘ કેમ નથી આવતી તેની ચિંતા થાય.

(૧૪) આખો દિવસ વચ્ચે વચ્ચે ઊંઘી જવાનું મન થાય.

ઊંઘ ના આવવાના (ઈન્સોમ્નીઆ)ના પ્રકારો :

- (૧) ટ્રાન્ઝીયન્ટ ઈન્સોમ્નીઆ : જેના લક્ષણો ત્રણ રાત સુધી રહે.
- (૨) એક્યુટ ઈન્સોમ્નીઆ: જેના લક્ષણો થોડા અઠવાડિયા સુધી રહે.
- (૩) ક્રોનિક ઈન્સોમ્નીઆ: મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી જેના લક્ષણો રહે ઈન્સોમ્નીઆ થવાની શક્યતા કોને છે : ૧. મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓ, ૨. વજન વધારે હોય તેવી વ્યક્તિ હોય ૩. બહુ ચિંતા કરનારાને, ૪. જેઓને કોઈ શારીરિક કે માનસિક તકલીફ હોય, ૫. જેઓને યાદ શક્તિ ઓછી હોય અને ૬. ઈમ્યુનિટી (રોગ પ્રતિકારક શક્તિ) ઓછી હોય, ૭. નોકરીના સમયમાં કે શિફ્ટ અને નાઈટ શિફ્ટ હોય, ૮. વારે વારે લાંબી મુસાફરી કરતા હોવ, ૯. ગર્ભવતી સ્ત્રી અને મેનોપોઝ આવેલ હોય તેવી સ્ત્રીઓ.

ઈન્સોમ્નીઆનું નિદાન કેવી રીતે થાય :

(૧) ફેમિલી ડૉક્ટર દર્દી પાસેથી વિગતો જાણીને ૧. સુવાનો સમય નિયમિત છે કે

નહીં, ૨. સ્વભાવના કારણોને માટે સાયકોલોજિકલ સારવાર કરવી જોઈએ, ૩. ઊંઘ લાવવા માટેની દવાઓ મેલેટોનીન, જિંકોબિલોબા, વેલેરિયનરુટ, ગ્લાયસીન મેગ્નેશયમ, લવેન્ડરમાંથી જે કોઈ સ્પલીમેન્ટ મળે તે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેશો. ૪. દિવસે થોડું ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ સૂઈ જવાનું (નેપ) રાખવું જોઈએ., ૫. નિયમિત, એલાર્મ મુકીને નિયમિત છ થી આઠ કલાક (ઓછા નહીં કે વધારે નહીં) સૂઈ જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ૬. નિયમિત ૩૦ થી ૪૦ મિનિટની કસરત કરવી જોઈએ. ૭. સૂતા પહેલા ચ્હા કે કોફી કે કેફી પીણાં પીવા ના જોઈએ. ૮. સૂતા પહેલા સ્મોઈકિંગ ના કરવું જોઈએ. ૯. પથારી બરોબર હોવી જોઈએ. બેડરૂમની આજુબાજુ અવાજ ના હોવા જોઈએ. ૧૦. ટી.વી. કે કોમ્પ્યુટર સૂતા પહેલા તદ્દન બંધ કરવા જોઈએ. ૧૧. જમીને અડધા કલાક પછી સૂઈ જવું જોઈએ. ૧૨. ટેન્શન માટે આસનો અને રિલેક્શન ટેકનિક વાપરવી જોઈએ. ૧૩. ચિંતાને કારણે ઊંઘ ના આવતી હોય તો એક કાગળમાં લખીને એને કબાટમાં મૂકી સૂઈ જવું જોઈએ અને સવારે વાંચીને ચિંતા શરૂ કરવી જોઈએ. આ પ્રયોગથી ચિંતાના કારણો ધીરે ધીરે ઓછા થઈ જશે. ૧૪. મેડિટેશન અને યોગાના આસનો કતરવા જોઈએ. ૧૫. નિયમિત લાફિંગ કલબમાં જવું જોઈએ જેથી કસરત સાથે વધારે લોકોને મળવાનું થાય. ૧૬. સવારે ઉઠવાનો અને સૂવાનો સમય ચોક્કસ રાખો. ૧૭. સૂતા પહેલા સ્નાન કરીને ચોખ્ખા કપડાં પહેરીને સૂઈ જાઓ. ૧૮. શરીરમાં કોઈ રોગ કે તકલીફ હોય તેની સારવાર કરો. ૧૯. સુવાના સમય પહેલા પતિ-પત્ની સાથે ચિંતા થાય તેવી અને માનસિક તનાવ વધે તેવી વાતો ના કરો. ૨૦. ધીમા અવાજે ગમતું સંગીત સાંભળો.

- કમલેશ મહેતા

ઓગસ્ટ-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	વિદેશ
૧	૦૧-૦૮-૨૦	કીરીટકુમાર ગીરધરલાલ શાહ	૩૨૩૫	૬૦૦૦	જનરલ
૨	૦૬-૦૮-૨૦	પ્રતિક શાહ	૩૨૩૬	૧૦૦૦	જનરલ
૩	૦૬-૦૮-૨૦	બાલાજી ટેક્ષ્ટાઈલ	૩૨૩૮	૧૦૦૦૦	સિલાઈમાં
૪	૧૩-૦૮-૨૦	શરદ્ભાઈ વાડીલાલ શાહ	૩૨૩૯	૧૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક
૫	૧૫-૦૮-૨૦	ડૉ. રમેશ જી. પટેલ	૩૨૪૦	૧૦૦૦૦	જનરલ
૬	૧૫-૦૮-૨૦	જયોતિબેન દત્ત	૩૨૪૧	૫૦૦૦	જનરલ
૭	૨૬-૦૮-૨૦	કીરીટકુમાર જયંતીલાલ મર્યન્ટ	૩૨૪૨	૫૦૦૦	જનરલ
૮	૨૭-૦૮-૨૦	એક ભાઈ તરફથી	૩૨૪૩	૪૭૦૦૦	જનરલ

મમ્મી હૃદય, તો પપ્પા મસ્તક !

આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિ

કદાચ ચૌદેક વર્ષ પહેલાંની વાત છે. એ વખતે મહારાષ્ટ્રના જલગાંવથી અંતરિક્ષજી તરફના વિહારમાં હું હતો. ભુસાવળમાં અમે આઠેક દિવસની સ્થિરતા કરેલી, એ દરમિયાન ત્યાંની એક સ્કૂલના વાઈસ પ્રિન્સિપાલ મને બાળકો સમક્ષ પ્રવચન કરવા પધારવાનું આમંત્રણ આપવા આવ્યા. એ આમંત્રણ મેં સ્વીકાર્યું. નિયત થયેલા સમયે વાઈસ પ્રિન્સિપાલ સાથે હું સ્કૂલમાં ગયો. લગભગ દસથી પંદર વર્ષની વયના બાળકો સમક્ષ કરેલા એ પ્રવચનમાં ‘માતા-પિતાના ઉપકારો’ એ વિષય પર સારો એવો પ્રકાશ પાડતાં હાજર રહેલાં તમામ બાળકોએ રોજ માબાપને પગે લાગવાનો નિયમ લીધો.

પ્રવચન પૂર્ણ કરી હું ઉપાશ્રય તરફ આવવા નીકળ્યો. વાઈસ પ્રિન્સિપાલ મારી સાથે જ હતા. એમણે મને વિનંતી કરી, ‘મહારાજ સાહેબ ! મારું ઘર રસ્તામાં જ આવે છે. બે મિનિટ માટે પણ આપ પધારશો તો મને આનંદ થશે.’ મેં એમની વિનંતીનો સ્વીકાર કર્યો. માત્ર આઠેક મિનિટમાં જ એમનું ઘર આવ્યું. એમણે મને અંદર પધારવાની વિનંતી કરી. હું ઘરમાં દાખલ થયો. મારી પાછળ વાઈસ પ્રિન્સિપાલ દાખલ થયા. પણ હું કંઈ સમજું એ પહેલાં તો દીવાનખાનામાં એક ખૂણામાં બેઠેલાં એક વૃદ્ધ ડોશીના પગમાં પડીને એ (વાઈસ પ્રિન્સિપાલ) ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડવા જ લાગ્યા. એમના આ રૂદ્ધને પેલાં વૃદ્ધ ડોશી જ્યાં બેઠાં હતા ત્યાંથી ઊભા થઈ ગયાં અને આ વાઈસ પ્રિન્સિપાલને બાથમાં લઈને રડવા જ લાગ્યાં. પણ બે પળ તો હું સ્તબ્ધ થઈ ગયો. પણ પછી એ વૃદ્ધ ડોશીમાં જે શબ્દો બોલ્યા એ શબ્દોએ મને હલાવી નાખ્યો.

‘મહારાજ સાહેબ ! આ મારો દીકરો છે અને હું એની મા છું. મારી ઉંમર ૮૭ વર્ષની છે અને દીકરાની ઉંમર ૬૫ વર્ષની છે. આ મારો એકનો એક દીકરો છે, પણ છેલ્લાં પાંત્રીસ વર્ષથી મારી સાથે બોલવાનું એણે બંધ કર્યું છે. મેં એની સામે કેટલીય વાર ખોળો પાથર્યો હતો અને કહ્યું હતું કે ‘બેટા ! એકવાર તારી મા સાથે બોલવાનું ચાલુ કરી દે, મારે બીજું કંઈ જ જોઈતું નથી. પણ એ પોતાની જીદમાં મક્કમ રહ્યો. હું હિજરાતી (બખ્યા કરતી) જ રહી અને રિબાતીય રહી. પણ આજે ખબર નથી પડતી કે એને શું થઈ ગયું છે? મારા પગમાં પડી ગયો એ હકીકતે મને પાગલ કરી નાખી છે. મહારાજ સાહેબ ! માથી વિખૂટા પડી ગયેલા દીકરાની વેદના તો કદાચ સાંભળી હશે પણ પાંત્રીસ-પાંત્રીસ વર્ષથી એક જ ઘરમાં રહેવા છતાં જે મા પોતાના દીકરાથી વિખૂટી પડી ગઈ હોય છે એની વેદનાની તો મને જ ખબર છે. ભગવાન આવી વેદના કોઈ

માના માથે ન ઝીકે ! આપે મને આ ઉંમરે મારો દીકરો પાછો અપાવીને મારું મરણ સુધારી દીધું છે.’

જીવનસાગરના કિનારે બેઠેલી એક મા, એ સમયે પોતાના દીકરાને પામતી એ નજરોનજર જોયું છે. પાંત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષથી પોતાના અહંને સલામત રાખીને જીવન જીવતો દીકરો એક જ ઝાટકે પોતાના અહમ્નું વિસર્જન કરીને પશ્ચાત્તાપની પાવન ગંગામાં ડૂબકી મારતાં મારતાં કેવો હળવો ફૂલ બની શકે છે એ મેં નજરોનજર જોયું છે અને એના પરથી દરેક યુવાનને ખાસ સલાહ આપું છું કે જીવનમાં ક્યારેય એવું વર્તન ન કરી બેસતાં કે જે વર્તન મમ્મી-પપ્પાની આંતરડીને કકળાવનારું બની રહે. પપ્પા એ ઘરનું મસ્તક છે, તો મમ્મી એ ઘરનું હૃદય છે. શરીરમાં જો હૃદયની અવગણના કરવામાં આવે તો જીવન સમાપ્ત થઈ જાય છે. ઘરમાં મમ્મીની અવગણના કરવામાં આવે છે તો ઘરની પ્રસન્નતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. શરીરમાં મસ્તકની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે તો જીવન વેરવિખેર થઈ જાય છે. ઘરમાં પપ્પાની અવગણના કરવામાં આવે છે, તો ઘર અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. હા, બને એવું કે દીકરા-વહુને પોતાના અહમના નશામાં આવા બધા નુકસાનો ન પણ દેખાતા હોય. આવી નુકસાની એમને મન બહુ મહત્વની ન પણ લાગતી હોય, પણ એનો અર્થ એવો નથી કે એ નુકસાનીથી ઘર ઊગરી જાય છે. જોયો છેને રેતીનો ઢગલો? એના દરેક કણ હોય છે તો સાથે અને છતાં હોય છે સાવ જુદા ! કારણ? એક જ. પ્રત્યેક કણ રુક્ષ હોય છે. સ્નિગ્ધતાનો અંશ પણ એમનામાં હોતો નથી. જે ઘરના સભ્યો આવા સંવેદનહીન, પ્રેમહીન અને વાત્સલ્યહીન હોય છે, એ સભ્યોના જીવન હોય છે પર્ણહીન બની ગયેલા વૃક્ષ જેવાં. એના પર પ્રસન્નતાનું પંખી ક્યારેય બેસતું નથી, એના પર સદ્ગુણોનું ફળ ક્યારેય આવતું નથી, એના પર ઉદારતાના પર્ણો ક્યારેય ખીલતાં નથી, એના પર ઔચિત્યનું પુષ્પ ક્યારે ઊગતું નથી, એની છાયા કોઈનાય જીવન માટે વિશ્રામરૂપ બનતી નથી, એનું અસ્તિત્વ કોઈનેય માટે આનંદરૂપ બનતું નથી, વાંચી લો એક શાયરની પંક્તિ :

‘કદી મનની ખાતાવહી ના તપાસી,
ખપી જિંદગી એક દેવાળિયામાં,
બચાવી લેજો તમારી જિંદગીને આ કલંકથી.’
‘લખા રાખો આરસની તકતી પર.’

(ધરતીના જુલાઈ અંકમાંથી)

આદર્શ અમદાવાદમાં વોલેન્ટીયરિસ વિશે

(૨) ડૉ. સુહૃદ શેઠ

૧૯૬૮થી અમદાવાદમાં ફેમિલી ફીઝીશિયન પોતાનું કામ કરે છે. આજીવન વિદ્યાર્થી રહી પોતાના બીજા મિત્રો માટે પણ વારંવાર એકબીજાના અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. વ્યવસાયમાં પણ અમદાવાદ શહેરના જુદા જુદા વિસ્તારોના ફેમિલી ડૉક્ટર્સ મહિને એકવાર મળે છે. તે માટે ત્રીસ થી વધુ વર્ષ સ્વયંસેવક તરીકે કામ કર્યું છે. તદુપરાંત એસોસિએશન ઓફ જનરલ પ્રેક્ટીસનર્સ અમદાવાદના જુદા જુદા પદ પર રહી વીસેક વર્ષ સેવા આપેલ છે. ગુજરાત પેનલ ડૉક્ટર્સ એસોસિએશનમાં પણ તેજ રીતે વીસ વર્ષ સેવા આપેલ છે.

તબીબી કોન્ફરન્સોમો, સેમીનારો, જર્નલ્સમાં લેખો વિ.માં ભાગ લીધો છે. આકાશવાણી, દુરદર્શન તથા જનતા માટે જાહેર પ્રવચનો પણ આવેલ છે. પુસ્તકો પણ દરેક વર્ગ માટે લખેલ છે.

સંસ્થાની સ્થાપના થઈ ત્યારથી તેમના મિત્રો સાથે ટ્રસ્ટીને ત્યાં મીટીંગો કરી ઘણી સેવા હજુ સુધી આપી રહ્યા છે. આદર્શ અમદાવાદ પત્રિકામાં પણ અવારનવાર લેખ લખે છે. આરોગ્ય લક્ષી વ્યાખ્યાનમાળા પણ ત્રીસેક ત્રીસ કલાક લીધેલ છે. દસેક વર્ષ સેન્ટ જહોન એમ્બ્યુલન્સ એસોસિએશનમાંથી ઘણાને પ્રાથમિક સારવારની તાલીમ આપેલ છે. રેડક્રોસ સોસાયટીમાં પણ રક્તદાન કેમ્પોનું આયોજન તથા કારોબારીમાં કામ કરેલ છે.

આદર્શ અમદાવાદમાં મેડિકલ સેન્ટરની શરૂઆત એક સેન્ટર દ્વારા ડૉ.સુહૃદ શેઠ દ્વારા ૨૦૦૪માં કરવામાં આવી હતી. અત્યારે મેડિકલના ૬ સેન્ટર ચાલી રહ્યાં છે. તેમનું માર્ગદર્શન આદર્શ અમદાવાદમાં અવારનવાર લેવામાં આવે છે.

તેમને લખેલ ભૂલાયેલો ફેમિલી ડૉક્ટર પુસ્તક પણ ખૂબ જ રસદાયક છે. કૌટુંબિક સંસ્કાર, ગુરૂજનની શિસ્તબદ્ધ, નિષ્ઠાકાર્યપૂર્વક ઉચ્ચ મૂલ્યોવાળી કાર્યપદ્ધતિ તથા વ્યવસાયી મિત્રોના સહકારના કારણે સ્વમાનભરે, નિષ્કલંક, નિષ્ઠાપૂર્વક દર્દીઓના હિતમાં જ વ્યવસાયની અર્ધા સાદની યાત્રા સંતોષપૂર્વક પૂરી કરેલ છે.

મનુષ્ય જીવનમાં રોગો ઘણા છે. અત્યારના મુખ્યત્વે જોવા મળતા પ્રશ્નો તથા રોજિંદા જીવનમાં ઉભી થતી તબિયતની તકલીફે તેમના પુસ્તકમાં છે.

ડૉ.સુહૃદ શેઠનું જીવન સ્વસ્થ રહે અને સમાજ ઉપયોગી જીવન બની રહે તેવી આદર્શ અમદાવાદની ભાવના.

(૩) શ્રીમતી નીતાબેન શેઠ (એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ)

શ્રીમતી નીતાબેન શેઠ આદર્શ અમદાવાદના સૌથી જૂના સ્વયંસેવક છે. ૨૦૦૪-૦૫માં શ્રી ભરતભાઈના આમંત્રણને માન આપી આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થામાં જોડાયા હતા. ઈશ્વરભુવનમાં રેગ્યુલર સેવા આપતા.

તેઓ સાયન્સ ગ્રેજ્યુએટ છે. મુંબઈમાં મોટા થયા અને લગ્નબાદ સુરેન્દ્રનગરમાં ૧૫ વર્ષ રહ્યા બાદ હાલ અમદાવાદમાં સ્થળાંતર થયા છે. એક્યુપ્રેશર થેરાપીમાં ખૂબ જ રસ ધરાવતા હોવાથી ૧૯૭૮માં મુંબઈમાં એક્યુપ્રેશર જય ભગવાન સંસ્થામાં શ્રી ચીમનભાઈ પાસે પર્સનલી શીખેલા. ત્યારબાદ અલ્હાબાદ, જોધપુર, અમદાવાદમાં ઘણા એક્યુપ્રેશરને લગતા કોર્સ કર્યા. અમેરિકાની એક્યુપ્રેશર સંસ્થાનો પણ સર્ટીફિકેટ કોર્સ કર્યો.

આદર્શ અમદાવાદમાં જોડાયા પછી બી.ડી.રાવ હોલમાં ભૂયંગદેવ ખાતે રોજ સાંજે ૫ થી ૬ સેવા આપી. લગભગ ૧૦ વર્ષ સુધી સેન્ટરમાં રોજના ૩૦-૪૦ લોકો સારવાર લેવા આવતા. અનેક લોકોના જટિલ રોગો મટાડ્યા. આ સાથે અમદાવાદના ખૂણે ખાંચરે આદર્શ અમદાવાદ તેઓએ જઈને લોકોને દર મહિને ૬ દિવસની તાલીમ આપતા. લોકોની એક્યુપ્રેશર શીખવ્યું. અમદાવાદના એક્યુપ્રેશર રીફલોક્સોલોજી શીખવવાનો પાયો શ્રીમતી નીતાબેન શેઠને ફાળે જાય છે. તે સમયે લોકોને ખબર નહોતી કે એક્યુપ્રેશર શું છે? જેમ જેમ લોકોને ફાયદો થતો ગયો તેમ તેમ મૌખિક પ્રચાર થતો ગયો. આજે લોકો એક્યુપ્રેશરને જાણતા અને માનતા થયા છે. લોકોને નીતાબેન ઉપર અતૂટ વિશ્વાસ છે. ડૉક્ટર કંઈ પણ કહે તો પહેલા નીતાબેનને પૂછે કે ડૉક્ટર ઓપરેશનનું કહે છે કરાવીએ?

આજે તેમને કરેલા અનેક સ્વયંસેવક લોકોને એક્યુપ્રેશરની સારવાર આપી રહ્યા છે.

નીતાબેનનો શાંત સ્વભાવ તથા શીખવવાની આગવી રીત લોકોને ખૂબ જ ગમે છે. ત્યાં રાહ જોઈને બેસે છે કે અમારી બાજુ એમનો કલાસ ક્યારે આવે અને અમે શીખીએ.

હાલ કોવીડના હિસાબે કલાસ વિવિધ વિસ્તારમાં નથી થતાં પણ ઓનલાઈન સવાલ તમારા અને એક્યુપ્રેશરના ઉપાયના જવાબ નીતાબેન શેઠના દર સોમવારે ૨ કલાક આપી રહ્યા છે. ૬૮ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ એક્ટીવ છે.

નીતાબેન શેઠના શબ્દોમાં કહીએ તો “મને આદર્શ અમદાવાદે સમાજે આગવું સ્થાન આપ્યું છે કે જ્યાં નિસ્વાર્થ પણે સમાજનું ઋણ અદા કરી રહી છું. અનેક લોકોના આશીર્વાદનું ભાથુ બાંધી રહી છું. મારામાં હું સદાય આદર્શ અમદાવાદ તથા ભરતભાઈ અને કીરીટભાઈની ઋણી રહીશ.”

તેઓએ વિદેશમાં અમેરિકા તથા ઓસ્ટ્રેલિયા, કેનેડામાં પણ એક્યુપ્રેશરના લેક્ચર આપેલા છે. ત્યાં પણ તેઓ આદર્શ અમદાવાદ સંસ્થાની વાત કરતા અને તેમના દ્વારા આદર્શ અમદાવાદમાં ૭૫૦૦૦ પંચોતેર હજાર રૂ. દાનમાં આપ્યા હતા.

આદર્શ અમદાવાદ ઈચ્છે છે કે તેઓ સ્વસ્થ રહે અને સમાજને વધુને વધુ લાભ આપી રોગોથી દરેકને મુક્ત કરતાં રહે.

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 આવે છે? : 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. તે માટે મોબાઈલ ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર	સમય	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	જૈન આગમ, સ્ટારેન્ટા હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે,	સોમ થી શનિ	૧૨.૦૦ થી ૩	અનસુયાબેન કોન્ટ્રાક્ટર	૯૪૨૯૭૫૦૮૮૭ ૨૭૫૫૩૨૨૨
૨	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા	સોમ થી શુક્ર	૧૧ થી ૧ ૧ થી ૩	દીપ્તિબેન મિસ્ત્રી પ્રીતેશભાઈ	૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩ ૯૯૭૪૪૩૯૯૧
૩	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મ્યુ.ઓફીસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા ગામ.	સોમ થી શનિ	બ.૧ થી ૩	હીનાબેન ગજજર અશોકભાઈ	૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬ ૯૧૬૦૩૬૧૩૪૮
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 ૯૪૦૯૨૪૨૧૭૦
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

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

ક્રમ	સ્થળ	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા	પ્રવીણભાઈ શાહ	૯૪૦૯૧૨૧૫૫૨
૨	૧૫, અસ્મિતા સો., કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ, જૂના રેલ્વે કોસીંગ પાસે, મણીનગર ઈસ્ટ	ડી.એસ.ભટ્ટ	૨૨૭૭૪૯૭૪
૩	એલીસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન, પાલડી	અનિલભાઈ	૨૬૬૧૧૪૪૮
૪	૪૦૨, પ્રાંગણ ફલેટ, શ્રેયસ કોસીંગની 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	૯૬/૯૫૮, અજન્ટા એપાર્ટ., થલતેજ	રાજુભાઈ ગાવંડે	૯૬૦૧૪૩૫૭૯૬
૭	ઈ-૯૦૧, સહજાનંદ એપાર્ટ. અગ્રસેન સ્કુલની બાજુમાં, મેમનગર, ગુરુકુલ.	મહેશભાઈ શાહ	૭૪૦૫૮૭૫૭૨૫
૮	૯, અવની બંગલોઝ, મોટેરા, સાબરમતી	નિતિનભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૬૦૩૪૮૧૬
૯	૪૮, સિદ્ધી બંગલોઝ, ખોડીયાર માતા મંદિર પાસે, ન્યૂ રાણીપ, અમદાવાદ.	મંગળભાઈ પટેલ	૯૪૨૭૬૧૩૩૪૪
૧૦	૪-૫, ઓદિવ્યનગર સોસા., કાંકરીયા, મણીનગર	અરૂણભાઈ તલાટી	૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૧૧	હરિઓમ આશ્રમ, અવની પ્લાઝાની બાજુમાં, નરોડા	પ્રમુખભાઈ પટેલ	૨૨૮૨૨૬૩૫
૧૨	૮૦, ‘હાવી’, ચીનુભાઈ ટાવર્સ, આશ્રમરોડ	દિલિપભાઈ કે.શાહ	૯૮૨૫૦૮૪૭૨૫
૧૩	૯-૧૯૪, સુંદરનગર, નારણપુરા ચાર રસ્તા	બાબુભાઈ એસ.શાહ	૯૪૨૭૦૭૨૫૦૫
૧૪	રશ્મિ જ્વેલર્સ, માંડવીની પોળ સામે, માણેકચોક	રજનીકાન્તભાઈ ચોકસી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૫	૧૦૨, સફલ સમીપ, સોબો સેન્ટરની પાછળ, બીનોરી સોલીટેડની બાજુમાં, સાઉથ બોપલ.	રવિન્દ્રસિંહ	૯૮૭૯૯૯૬૯૦૦
૧૬	૮, વલ્લભપાર્ક સોસા., ડી-કેબીન, સાબરમતી.	વિષ્ણુભાઈ જોષી	૨૭૦૫૧૯૪૫
૧૭	બી-૬, સૂર્યકિરણ સોસા., સ્મૃતિમંદિર, ઘોડાસર	કૌશીકભાઈ આર.ગોર	૯૩૨૭૯૫૭૩૨૩
૧૮	પ્રજાપતિ બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર	હરીશભાઈ	૯૪૨૬૩૩૦૩૮૫
૧૯	૨૮, મહાસાગર ફલેટ, સેવન ડે સ્કૂલ સામે, મણી.પૂવ	દિનશભાઈ	૮૩૦૬૮૬૩૯૩૮
૨૦	રજનીકાંત મૂળજીભાઈ શાહ, ઘોડાસર	રજનીભાઈ	૯૮૯૮૨૩૭૩૧૯
૨૧	જે.બી.સોલંકી ચેરી.ટ્ર., સૂર્યા ફીઝીયોથેરાપી સેન્ટર, જે.બી.હાઉસ, ૭, રેડિયો મિર્ચી ટાવર પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૨	ભાગ્યોદય સોસા., ગોરવા, વડોદરા	ઈન્દ્રવદન કે.તલાટી	૯૪૦૯૫૬૫૮૨૦
૨૩	સમર્થન ટ્રસ્ટ - ઘાટોડીયા	ગીતાબેન	૯૯૯૮૦૭૦૦૪૪
૨૪	બી-૧-૫, પ્રસિદ્ધ એપા., કેનયુગ ૪ રસ્તા પાસે, શ્યામલ ૪ રસ્તા પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૫	૩૧, વસંતવિહાર સોસા.વિ.-૧, કઠવાડા રોડ, નવા નરોડા	સંજયભાઈ રાવલ	૭૬૨૧૯૩૪૮૨૦
૨૬	લક્ષ્મી હોસ્પિટલ, સ્વયં સોસાયટીની પાસે, વેજલપુર રોડ,	ડૉ.મનોજભાઈ	૯૫૧૦૪૯૨૦૫૮

નોંધ : પથરીની દવા લેનારે ડૉક્ટરનો 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 છ રસ્તા, નવસંગપુરા, અમદાવાદ વધુ માહિતી માટે ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬

(૭) વિનામૂલ્યે મેડીકલ ક્લીનિક (પ્રાથમિક સારવાર)

ક્રમ	સ્થાન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	રાજપૂત સ્ટડી સર્કલ, ઓવરબ્રીજ પાસે, જીવરાજપાર્ક	બુધવારે	સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ. અમીતભાઈ શાહ ૯૮૯૮૨૫૦૦૨૮
૨	જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ	મંગળવાર શનિવાર	સવારે ૧૨ થી ૨	ડૉ. હેમેન્દ્ર પરીખ ૯૩૭૬૧૦૦૮૯૮
૩	ચિલ્ડ્રન કન્સલ્ટન્સી, જૈન આગમ મંદિર સ્ટારોટેલ પાછળ, વાડજ. ૨૭૫૫૩૨૨૨	સોમથી શુક્ર	બપોરે ૧૦ થી ૧૧	ડૉ. કીર્તિદાબેન પરીખ ૦૭૯-૨૭૫૪૩૭૩૬
૪	કડવા પાટીદાર ટ્રસ્ટ, એચ-૪-૧૫, આશીષ એપાર્ટમેન્ટ, આદર્શનગર પાસે, વિજયનગર, નારણપુરા (હોમિયોપેથી)	બીજા અને ચોથા શનિવારે	બપોરે ૨ થી ૪	ડૉ. મનોજભાઈ ૯૫૧૦૪૯૨૦૫૮
૫	ડેન્ટલ ક્લીનિક-કન્સલ્ટન્ટ્સી ૧૨, અંબાલાલ, સુદર્શન ટાવર પાસે, સોમેશ્વર પાર્ક સામે, થલતેજ.	શનિવાર	સવારે ૯ થી ૧૧	ડૉ. જૈનમ ૯૬૦૧૦૭૮૫૧૧
૬	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

Baker's Bay Baking & Cooking

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

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

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :

મોનાબેન સોની - ૯૯૯૮૭૨૯૦૮૫

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

વિનામૂલ્યે મોતિયાના ઓપરેશન

અત્યાર સુધીમાં ૨૬૦થી વધુ ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક થયેલા છે. તેનો લાભ કેવી રીતે લેશો તેની માહિતી નીચે મુજબ છે.

(૧) જે વ્યક્તિને મોતિયો છે તેવું લખાણ તમારા વિસ્તારના આંખના ડૉક્ટર પાસેથી તેમના લેટર-પેડ ઉપર લખાવીને લાવવા વિનંતી છે.

(૨) તે લેટર લઈને આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, વિજય ચાર રસ્તા અને કોમર્સ છ રસ્તા વચ્ચે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ લાવવા વિનંતી. ફોન : ૨૬૫૬૫૪૧૬.

(૩) તે લખાણને આધારે આદર્શ અમદાવાદ મોતિયાના ઓપરેશનની ચિકીત્સા લખી આપશે.

(૪) જે ચિકીત્સા આદર્શ અમદાવાદ માટે સેવા આપતા આંખના ડૉક્ટરને રાણીપ, ભીમજીપુરા કે પાલડીમાં આપવી.

(૫) જેના આધારે મોતિયાના ઓપરેશનની તારીખ અને સમય તે ડૉક્ટર આપશે.

(૬) ઓપરેશન, લેન્સ તથા પાછળની સારવાર બધું જ વિનામૂલ્યે કરવામાં આવે છે.

(૭) ઈઝરાયેલ પદ્ધતિથી ટાંકા વગરનું ઓપરેશન થશે. ઈન્ડિયન ફોલોઅલ લેન્સ નાખવામાં આવે છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર/સમય	ડૉક્ટર
૧	તેજસ હોસ્પિટલ, ચામુંડા માતાના મંદિર સામે, સરદાર ચોક, રાણીપ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ. હર્ષદભાઈ મહેતા
૨	રત્નમ આંખની હોસ્પિટલ, ૨૦૪, હાશ બિઝનેસ સેન્ટર, અંકુર સ્કુલ પાસે, ફતેપુરા, પાલડી.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ. જીમિતભાઈ સંઘવી
૩	સર્વોદય હોસ્પિટલ, ભીમજીપુરા ચાર રસ્તા પાસે, નવાવાડજ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	આઈ. સર્જન