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

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

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

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	અનુક્રમણિકા, ટ્રસ્ટની વિગત તથા જાહેરાત	૩
૨	તંત્રીલેખ	૪-૬
૩	વિનામૂલ્યે પ્રવૃત્તિ શીડ્યુઅલ	૭ થી ૧૩
૪	પ્રવૃત્તિઓની વિશેષ માહિતી	૧૪-૧૭
૫	ઉદ્યોગ સાહસિકતા માર્ગદર્શન	૧૮-૨૦
૬	વિવિધ પ્રવૃત્તિના પ્રતિભાવ	૨૧
૭	કમરનો દુખાવો	૨૨
૮	ડોનેશન તથા જાહેરાત	૨૩-૨૪
૯	પથરીની દવાના કેન્દ્રો	૨૫
૧૦	વિવિધ કનસલટન્સી	૨૬

આદર્શ અમદાવાદની વિનામૂલ્યે કાયમી પ્રવૃત્તિઓ

(૧) મેડીકલ (પ્રાથમિક સારવાર દવાખાના)	૦૯
(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

બેઝીક યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ બે સ્થળે

નીચે બંનેમાં તા.૩-૨-૨૦૨૦થી ૪૫ દિવસ
નીચે બંનેમાં સમય : બપોરે ૨ થી ૪.૩૦

(૧) વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા. રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : યોગ ટીચર નીલીમાબેન-૮૧૬૦૪૮૪૯૮૮

(૩) સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ, ૪-બી, એક્સટેન્શન, અશ્વમેઘ સોસાયટી, **સેટેલાઈટ.** રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : યોગ ટીચર નીલાબેન-૯૮૯૮૭૪૫૯૩૬

રીફંડેબલ ડીપોઝીટ રૂા.૧૫૦૦/- સ્ટડી મટીરીયલ રૂા.૪૦૦/-

ગરીબી નિવારણ

ગામ, નગર, શહેર, રાજ્ય, દેશ કે દુનિયા બધે ગરીબી તો છે જ ! વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં હોઈ શકે પણ ગરીબીનો પ્રશ્ન દુનિયાના તમામ દેશોને સતાવી રહ્યો છે. એક નાનકડા ગામડામાં પણ ગરીબો છે અને સમગ્રતાએ ભારત જેવા મોટા દેશને પણ ગરીબીનો પ્રશ્ન સતાવી રહ્યો છે. સરકારે નક્કી કરેલી ગરીબી રેખાની નીચે આવક ધરાવતા સર્વને ગરીબ ગણવામાં આવે છે. દુનિયાના સમૃદ્ધ ગણાતા દેશોમાં પણ સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિની અપેક્ષાથી વર્ગભેદ તો છે જ !

આપણે જે દેશ અને દુનિયામાં વસીએ છીએ ત્યાંની સરકારો પોતપોતાના દેશના નગરજનો ગરીબીમાંથી મુક્ત બને તે માટે અનેક પ્રકારે પ્રયત્નો, પ્રક્રિયાઓ અને યોજનાઓ મૂકી જ રહી છે. ભારતમાં પણ 'ગરીબી હટાવો' 'ખેડૂત બચાવો' વગેરે સૂત્રોને સાર્થક કરતા કાર્યક્રમો અને યોજનાઓ મૂકાય છે અને ઝૂંબેશો ઉપાડાય છે. આ બધું કરવા છતાં મોટા પાયે ગરીબી દૂર થતી દેખાતી નથી. સરકારી યોજનાઓથી ફરક જરૂર પડે છે, છતાં આર્થિક વર્ગભેદ તો અડીખમ ઊભા જ છે.

અહીં આપણે આજે ગરીબીનાં મૂળ આધ્યાત્મિક અને તાત્ત્વિક કારણોના માધ્યમથી ગરીબી નિવારણ અંગે વિચારણા કરીશું. ગરીબીનાં બાહ્ય કારણોને જાણીને તેને દૂર કરવાના પ્રયત્નો એટલે સરકારની વિવિધ યોજનાઓ. આ યોજનાઓના માધ્યમથી આપણા દેશમાં પણ ખૂબ આશાજનક પગલાં લેવાઈ રહ્યાં છે અને રાજ્ય સરકારો પણ પોતપોતાના રાજ્યમાં ભરપૂર પુરુષાર્થ કરી રહી છે. લોકો પોતાની મનપસંદ સરકારોને ચૂંટીને સત્તાની ગાદી પર બેસાડે છે અને આ સરકારો રાજ્યના નબળા, વંચિત અને પછાત તેમજ આર્થિક રીતે પીડિત વર્ગને ગરીબીમાંથી મુક્ત કરવા શક્ય બધું જ કરે છે. આ બધા બાહ્ય ઉપાયોની સાથે ગરીબીના નિવારણ માટે જે આભ્યંતર ઉપાયોની જરૂર છે તેની સમીક્ષા અહીં કરી છે.

ગરીબીનું તાત્ત્વિક અથવા આધ્યાત્મિક કારણ વ્યક્તિના પુણ્યનો અભાવ છે. પુણ્યની પ્રાપ્તિ દ્વારા ગરીબીને દૂર કરવામાં સહાયતા મળે છે.

વર્તમાનમાં જે અમીર છે તેણે ભૂતકાળમાં નવ પ્રકારનાં પુણ્યનાં કાર્યો કરીને 'જે વાવ્યું હતું તે આજે ધન-સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ રૂપે ઊગ્યું છે'.

પ્રકૃતિનો ઈશારો પણ આ દિશામાં છે જ. વાવેલું બી અને વાવેલું ધાન્ય અનેક ગણું થઈને ઊગે છે. મૂઠીભર ઘઉં ખાઈએ તો એક ટંકનું ભોજન બને અને એ જ મૂઠીભર ઘઉં વાવીએ તો બોરી ભરાય એટલા ઘઉં પાકે ! એક કેરી ખાઈને તેનો ગોટલો વાવીએ અને આંબાને ઉછેરીને એનું ખાતર પાણીથી પોષણ કરીએ તો જીવનભર કેરી આપતો આંબો ઊભો થાય. એમાથી બીજા અનેક ગોટલા મળે અને આખું આંબાવાડિયું ઉભું થાય !

'વાવવાથી ઊગે છે એટલે કે આપવાથી મળે છે'. આપણે આ સમજવું જ રહ્યું. 'જેણે વાવ્યું હતું એને આજે મળ્યું છે' અને 'જે આજે વાવશે એને આવતી કાલે મળશે.'

ગરીબીને દુર કરવાના આભ્યંતર ઉપાય તરીકે વ્યક્તિને સેવા, પરોપકાર, દાન અને સત્કાર્યોનો પ્રાકૃતિક માર્ગ બતાવી શકાય. પોતાની પાસે જે કંઈ આપવાની અનુકૂળતા હોય તે નિસ્વાર્થ ભાવે જરૂરિયાતમંદને આપવા રૂપે આ સેવાયજ્ઞની શરૂઆત થઈ શકે. 'આપશો તો મળશે' એ સૂત્ર થયું. બીજી અપેક્ષાથી જોઈએ તો અમીરને માટે પણ આ જ તત્ત્વ દૃષ્ટિ ઉપયોગી બનશે. અમીર વ્યક્તિએ સમજવાનું છે કે મને આપવાથી મળ્યું છે અને મારી અમીરીને ટકાવી રાખવા માટે મારે મળેલી ધન-સંપત્તિનો સદુપયોગ કરીને વિપુલ પ્રમાણમાં જરૂરિયાતમંદોને ઉદાર દિલે આપતા રહેવાનું છે. અમીરે સમજવાનું છે કે મેળવવાનો એક માત્ર ઉપાય 'આપવું' તે જ છે. આપવાથી જ મળે છે. આપ્યું હતું માટે મળ્યું છે અને અત્યારે આપીશ તો જ ભવિષ્યમાં મળશે. કુદરતનો આ અફર અને શાશ્વતો નિયમ છે.

શું આપી શકાય તે બાબતે જ્ઞાની અને અનુભવીઓએ 9 પ્રકારનાં પુણ્ય કાર્યો બતાવ્યાં છે, જે નીચે પ્રમાણે છે:

1. **<u>અન્નદાન :</u>** ભૂખ્યાને ભોજન આપો. કોઈની ભૂખ ભાંગો. કોઈના પેટની આગને ઠારો. મફત કે સસ્તા દરની ભોજનશાળા ખોલો.

2. **<u>પાણીનું દાન :</u>** તરસ્યાને પાણી પીવડાવી તેની તરસ છીપાવો. મફત પાણીની પરબ મંડાવો. ઠેર ઠેર બધે પીવાના પાણીની સગવડ ઉભી કરો.

3. **<u>જગ્યાનું દાન :</u>** યાત્રીઓને રહેવા માટે ધરમશાળા ખોલો. બેઘરને ઘર મળે એ માટે પ્રયત્ન કરો. કોઈને ઘર બાંધવા કે ખરીદવા આર્થિક સહાય કરો.

4. **<u>પથારીનું દાન :</u>** જેને સૂવા પથારી કે શેતરંજી નથી, જેને ઓઢવા ચાદર નથી, જેને માથે ઓશીકું નથી તેને તે આપો. ઠંડીથી રક્ષણ મેળવવા કોઈને ધાબળો ઓઢાડો.

5. **<u>વસ્ત્રનું દાન :</u>** નિર્વસ્ત્રને વસ્ત્રનું દાન આપો. કોઈનાં ઉઘાડાં અંગોને ઢાંકો. લજ્જાની મર્યાદા જળવાય અને શરીરનું રક્ષણ થાય એટલાં અને એવાં વસ્ત્રો આપો.

6. **<u>મનથી પુણ્ય :</u>** સૌ કોઈને માટે શુભ વિચારો અને શુભ ચિંતવો. મનથી સૌનું હિત, કલ્યાણ અને શ્રેય વિચારો. જગતના સર્વ જીવોનું શુભ થાઓ એવી ભાવના ભાવો.

7. **<u>વચનથી પુણ્ય :</u>** નાહિંમતને હિંમતના બે-ચાર શબ્દો કહો. નિરાશ અને હતાશને હૂંફ અને પ્રેરણાનો સંદેશો આપો, વચનથી ટેકો, સહયોગ અને સાન્ત્વન આપો.

8. **<u>કાયાથી પુણ્ય :</u>** દીન, દુઃખી, ગરીબ, અનાથ, અપંગ અને બેસહાયને મદદ અને આર્થિક ટેકો કરો. સેવા અને પરોપકારનાં અનેક કાર્યો કરો. કાયાને પરાર્થે

ઘસો.

9. **<u>નમસ્કાર પુણ્ય</u> :** જ્ઞાની, અનુભવી, વડીલ, સંત, તપસ્વી, ત્યાગી અને વૃદ્ધોનો આદર કરો. તેમને વંદન કરો. તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરો અને તેમની સેવા કરો.

આબાલવૃદ્ધ એમ તમામે પોતે પોતાની આસપાસ ઉપરોક્ત 9 પૈકી કયું યોગદાન કરી શકે છે તે વિચારવાનું છે. જીવનનો એક પણ દિવસ આપ્યા વગરનો ન જાય તે જોવાનું છે. આપવું તે મારો નિત્યક્રમ બનવો જોઈએ. આપ્યા વિનાનો દિવસ અધૂરો ગણવો. આપ્યા વિના મને ચેન ન પડે એવું થવું જોઈએ. ગરીબીને મૂળમાંથી દૂર કરવાનો યા મહામંત્ર છે અને એને દરેકે પોતાના જીવનમાં વણી લેવો જોઈએ. ઉપરોક્ત નવમાંથી કોઈ પણ એક બે કે વધુ પ્રકારે દાન-પુણ્યનાં કાર્યોમાં જોડાઈ શકાય છે.

ગરીબ સ્વયં ગરીબીને જાણે છે એટલે એના હૃદયમાં ગરીબ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ જાગી શકે છે. ગરીબે તેની પોતાની સ્થિતિનો વિચાર કરીને ગરીબીમાં પણ પોતે જે આપી શકે તે આપવાની દૃઢ અને મજબૂત શરૂઆત કરવાની છે. આજે આપતો ગરીબ આવતી કાલે સમૃદ્ધ અને સંપત્તિવાન બનશે જ એ શ્રદ્ધાને પ્રાપ્ત થવાનું છે. દરેકની પાસે મન, વચન અને કાયા તો છે જ એટલે આપવા માટે દરેક શક્તિમાન છે જ !

વર્તમાનમાં જે અમીર છે તે આપે એટલે નિર્ધનો અને વંચિતોનું ધ્યાન તો સ્હેજે રખાઈ જશે. ગરીબોની સર્વ પ્રકારની કાળજી લેવાવા લાગશે. અમીરોના આપવાથી તેમની અમીરાત પણ અકબંધ જળવાઈ રહેશે. આ રીતે આપતો સમાજ સર્વાંગી સમૃદ્ધ બનશે અને સમાજમાંથી ગરીબી આપોઆપ દૂર થશે.

બધાની જરૂરિયાતો સંતોષાતી હોય એવા સમાજનું નિર્માણ થશે. બધાની પાસે જીવવા પૂરતું બધું જ હોય એવી સ્થિતિ ઉભી થશે.

આ માટે મૂળમાં તત્ત્વદૃષ્ટિની શ્રદ્ધા હોવી આવશ્યક છે. ‘વાવવાથી જ ઉગે છે અને આજે જે ઉગેલું દેખાય છે તે પૂર્વે વાવેલું જ છે’ એની પાકી શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

આપવાથી જ મળ્યું છે અને આપવાથી જ મળશે એ પાકું સમજી લેવું જરૂરી છે.

હું આપું અને હું મેળવું. એમણે આપ્યું હતું એટલે જ આજે એમને મળ્યું છે. આ કુદરતી છે, પ્રાકૃતિક છે અને આવી વ્યવસ્થા જ છે. આપો અને મેળવો.

ગરીબીના નિવારણમાં આ ઉપાયને આપણે સૌ સમજીએ અને આદર્શ અમદાવાદે શરૂ કરેલા આ સેવાયજ્ઞમાં જોડાઈને આપણું યોગદાન કરવા લાગીએ. આપો અને મેળવો. ભણો અને ભણાવો. શીખો અને શીખવાડો. બધું જ વિનામૂલ્યે. બધું જ સેવા ભાવે. બધું જ નિસ્વાર્થપણે.

આપીને સ્વયં સમૃદ્ધ બનીએ અને સમગ્ર અમદાવાદને સમૃદ્ધ બનાવીએ. આ જ તો છે આદર્શ અમદાવાદ !!

ભરત શાહ
તંત્રી

ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૦ની વિના મૂલ્યે પ્રવૃત્તિઓ (ઓછામાં ઓછી ૧૦ની સંખ્યા થશે તો જ પ્રવૃત્તિ થશે.)

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧	Stress Management. તા.૩૦-૧-૨૦, ગુરુવાર, બપોરે ૩ થી ૬	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. નેહાબેન-૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬	ડૉ.વિરાજબેન (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૧A	યોગ શિબિર (બહેનો-ભાઈઓ ફેશર્સ માટે) **તા.૧-૨-૨૦ થી ૨૮-૨-૨૦ સવારે ૮ થી ૯ (૫૧મી બેચ)**	કૈલા મૈયા મંદિર, પાવર હાઉસ ચાર રસ્તા, સાબરમતી. રજી. સંપર્ક - દિપીકાબેન-૮૪૦૧૮૭૩૩૪૨	જ્યોતિબેન સોની (યોગ ટીચર)	નામ નોંધાવવા
૨	યોગ અને પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ (૧૪ વર્ષથી ઉપરના માટે) (કુલ ૮ સેશન) (દર બુધવાર અને રવિવાર) **તા.૨-૨-૨૦ થી ૨૬-૨-૨૦, સવારે ૬.૩૦ થી ૮**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	ડૉ.કેતનભાઈ ધોળકિયા	નામ નોંધાવવા
૩	પરીક્ષાનો ડર ભગાવો ને યાદ શક્તિ વધારો. (ધો.૬ થી ૧૨ પેરેન્ટ્સ સાથે આવવું) **તા.૨-૨-૨૦, રવિવાર, સવારે ૯ થી ૧૧**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	આશિષ ભટ્ટી ૮૦૦૦૧૮૧૮૦૯ (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૪	યોગ શિબિર. **તા.૩-૨-૨૦ થી ૧૦ દિવસ, સાંજે ૪ થી ૫ (૫૪૨મી બેચ)**	બી-૨૪, ગોકુલ એપાર્ટમેન્ટ, અખબારનગર. ગીતાબેન મિર્ચી-૯૮૨૫૪૧૨૭૫૪	વૈશાલીબેન (યોગ ટીચર)	નામ નોંધાવવા
૫	યોગ શિબિર (બહેનો-ભાઈઓ ફેશર્સ માટે) **તા.૩-૨-૨૦ થી ૧૦ દિવસ સવારે ૭ થી ૮ (૫૪૩મી બેચ)**	પોપટલાલ દાણી મ્યુ.ગાર્ડન, શ્રેયસ ટેકરા, આંબાવાડી. રજી. સંપર્ક - હેતલ સોની-૯૪૨૭૪૩૫૦૩૬, હેતલ પટેલ-૭૩૮૩૫૨૨૦૬૨	હેતલ સોની હેતલ પટેલ (યોગ ટીચર્સ)	નામ નોંધાવવા
૬	સ્પોકન ઈંગ્લીશ તાલીમ. ધો.૧૨થી વધુ ભણેલા. **તા.૩-૨-૨૦ થી** ૧૮-૨-૨૦ બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૧.૩૦	નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ **(બેચ નં.૧૩૦)**	વિનયભાઈ પટેલ	રૂા.૫૦૦/- ડીપોઝીટ
	બેઝીક યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ પાના નં.૩ અને સ્પોકન ઈંગ્લીઝ પાના નં.૨૦ ઉપર છે.			

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૭	કરાટે તાલીમ. **તા.૩-૨-૨૦ થી ૮-૨-૨૦, બપોરે ૩.૪૫ થી ૪.૪૫**	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નેસ્ટ હાઈસ્કૂલ, સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર. દિપ્તીબેન પંચાલ-૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭	ફોરમ પંચાલ (કરાટે માસ્ટર)	નામ નોંધાવવા
૮	હેલ્ધી વસાના અને ચીકી બનાવતા શીખો. **તા.૬-૨-૨૦, ગુરુવારે, બપોરે ૨ થી ૪**	૧૩, ઉમીયાવિજય સોસાયટી, બીમાનગર સામે, શિવરંજની, સેટેલાઈટ. હિમાંશી સોની-૯૦૯૯૦૧૩૧૦૭	હીનાબેન રાવલ (વાનગી સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૯	આહાર, માટી અને પાણીથી સારવાર-પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા (ફક્ત બહેનો માટે) શરૂઆત. **તા.૬-૨-૨૦ થી ૮-૨-૨૦ બપોરે ૨.૩૦ થી ૪.૩૦ (બેચ નં.૪૬)**	સમુન્નતિ ટ્રસ્ટ, માણેકબા ભવન, પ્રેયસ હાઈસ્કૂલ સામે, ગોલવાડ નાકા, ખાનપુર. આસ્વીબેન-૨૫૫૦૦૧૫૯, ૭૫૬૭૬૪૮૧૧૮	ડૉ.અનુષ્કા શર્મા (NDVD)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૧૦	સંગીત, તંદુરસ્તી અને રોગોપચાર **તા.૬-૨-૨૦, ગુરુવાર, સાંજે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦**	સ્પોર્ટ્સ કલબ, સ્ટેડીયમ રોડ, નવરંગપુરા. સંપર્ક : આદર્શ અમદાવાદ-૨૬૫૬૫૪૧૬	ડૉ.મોનીકા શાહ (Ph.D. in Music)	નામ નોંધાવવા
૧૧	બાલ ફિલ્મ શો (હાસ્ય અને બૌદ્ધિક) **તા.૮-૨-૨૦, શનિવાર, સાંજે ૫ થી ૭**	ઋષિકેશ વિદ્યાલય ભારતી આશ્રમ પાસે, સરખેજ રેલ્વે સ્ટેશન ફતેહવાડી, સરખેજ. ઈન્દ્રવદન મહેતા-૯૪૨૬૨૫૫૪૮૮	આકાશ	નામ નોંધાવવા
૧૨	Filing of GST Returns, Cancelation & revocation of Registration Blocking of E Way Bill. **તા.૮-૨-૨૦, શનિવાર, સવારે ૧૧ થી ૧**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	લબ્ધિ શાહ (સીએ)	નામ નોંધાવવા
૧૩	એક્યુપ્રેશર તાલીમ. (૧૫૫મી બેચ) **તા.૧૦-૨-૨૦ થી ૧૪-૨-૨૦ બપોરે ૧.૩૦ થી ૪**	વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. દિપ્તીબેન મિસ્ત્રી-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩, પ્રશાંતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧	નીતાબેન શેઠ (થેરાપીસ્ટ)	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧૪	રેકી ફર્સ્ટ ડીગ્રી તાલીમ. **૧૭૯મી બેચ** **તા.૧૦-૨-૨૦ થી ૧૨-૨-૨૦ બપોરે ૨.૩૦ થી ૫ (ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિ)**	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	પ્રજ્ઞાબહેન માયાબહેન (રેકી માસ્ટર)	નામ નોંધાવવા
૧૫	સુજોક, મેગ્નેટ, કલર થેરાપી. **તા.૧૦-૨-૨૦ થી ૧૨-૨-૨૦ બપોરે ૨ થી ૪, ૧૫૩મી બેચ**	જે-૨૦૪, આકાશ પરિસર, હરીવીલા સામે, કારગીલ પેટ્રોલ પંપ સામે, ચાણક્યપુરી રોડ, ઘાટલોડીયા. મમતાબેન શાહ-૯૪૨૮૯૧૪૨૬૫	ભાર્ગવીબેન ત્રિવેદી	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના (થેરાપીસ્ટ)
૧૬	ઉદ્યોગ સાહસિકતા જાગૃતિ શિબિર-માર્ગદર્શન. **તા.૧૧-૨-૨૦, મંગળવાર બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૧.૩૦**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ (વધુ માહિતી પાના નં.૧૮ થી ૨૦ ઉપર)	દર્શિત ભટ્ટ (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૧૭	કેલીગ્રાફી તાલીમ. ધો.૫થી ઉપર તા.૧૨-૨-૨૦ થી ૧૦ દિવસ સવારે ૯ થી ૧૦.૩૦	૫, અંબિકા ફ્લેટ, ઔદીચ્યનગર સો., કાંકરીયા, મણીનગર અરૂણભાઈ તલાટી-૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨ કેલીગ્રાફી કીટના રૂા.૧૭૫/-	અરૂણભાઈ તલાટી (રીટાયર્ડ ડ્રોઈંગ ટીચર)	નામ નોંધાવવા
૧૮	Nail Art & Hair Treatment **તા.૧૩-૨-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૪. ૩૩મી બેચ**	બી-૧૦૩, વિશ્વાસસીટી-૭, સત્યમેવ વિસ્ટાની ગલી, ગોતા ચાર રસ્તા, ગોતા. દિવ્યા અલ્કેશ રાવલ-૯૪૨૭૭૧૧૧૦૨	શ્વેતા મિસ્ત્રી	નામ નોંધાવવા
૧૯	વિવિધ વાનગી તાલીમ. **તા.૧૩-૨-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૪**	શ્રી વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. દિપ્તીબેન-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩, ગણપતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧	પ્રિતિબેન ઠક્કર (વાનગી સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	નામ નોંધાવવા
૨૦	ક્રાફ્ટ વર્કશોપ (બાળકો માટે) **તા.૧૪-૨-૨૦, ૧૫-૨-૨૦, શુક્ર અને શનિવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	વિચરતા સમુદાય સમર્થન મંચ, સદ્દવિચાર પરિવાર કેમ્પસ, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ. ડીમ્પલબેન-૯૦૯૯૩૬૦૧૯	બિંદુબેન માધુ (ડ્રોઈંગ ટીચર)	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૨૧	કુકીઝ/બેકરી આઈટમ બનાવતા શીખો. **તા.૧૪-૨-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૪**	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબહેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	મોનાબેન (વાનગી (સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૨૨	ઓવનમાં વાનગી બનાવતા શીખો. **તા.૧૫-૨-૨૦, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૪**	શ્રી વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. ગણપતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧, દિપ્તીબેન મિસ્ત્રી-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩	સંગીતાબેન (ઓવનમાં વાનગી (સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	નામ નોંધાવવા
૨૩	ચોકલેટ, કેક અને ડેઝર્ટ બનાવતા શીખો. **તા.૧૫-૨-૨૦, શનિવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	અમદાવાદ જુનિયર્સ, બી-૩, સૂર્યાન હોપ ટાઉન, સત્યમેવ હોસ્પિટલ પાછળ, ન્યુ ચાંદખેડા. શ્રધ્ધા-૯૬૩૮૮૩૬૮૬૮	હીનાબેન રાવલ (વાનગી (સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૨૪	સરકારી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ વિશે માહિતી-માર્ગદર્શન. **તા.૧૫-૨-૨૦, શનિવાર, સાંજે ૬ થી ૭**	કચ્છી જૈન સમાજ, નવનીત ભવન, આનંદજી કલ્યાણજી બ્લોક, બહેરામપુરા,જમાલપુર. ૨૬૫૭૮૮૯૨, રજનીભાઈ-૯૮૯૮૦૫૩૫૨૧	કિરણભાઈ મોદી	નામ નોંધાવવા
૨૫	રેકી ફર્સ્ટ ડીગ્રી તાલીમ. **૧૭૪મી બેચ તા.૧૭-૨-૨૦ થી ૧૯-૨-૨૦ બપોરે ૨ થી ૪.૩૦ (ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિ)**	બી-૩૦૪, હેરીટેજ સ્કાય, રિલાયન્સ પેટ્રોલ પંપની પાછળ, સમુત્કર્ષની બાજુમાં, પ્રહલાદનગર. રૂપાબેન-૯૮૭૯૭૮૭૪૭૭	હિરણબેન વૈષ્ણવ (રેકી માસ્ટર)	નામ નોંધાવવા
૨૬	બેઝીક ફોટોગ્રાફી કોર્સ **૨૨મી બેચ તા.૧૭-૨-૨૦ થી ૧૫ દિવસ સાંજે ૬ થી ૭.૩૦.**	મિસ્ત્રી સ્ટુડીઓ, શાલીમાર કોમ્પ્લેક્ષ, જૈન મર્ચન્ટ ૫ રસ્તા, પાલડી. વ્રજ મિસ્ત્રી - ૯૪૨૭૦૨૮૫૩૮	વ્રજભાઈ મિસ્ત્રી (ફોટોગ્રાફર)	રૂા.૫૦૦/- ડીપોઝીટ
૨૭	શિવ સ્વરોદય વિજ્ઞાન **તા.૧૭-૨-૨૦ અને ૧૮-૨-૨૦ સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦**	ચિત્રકૂટ, સ્થાનકવાસી જૈન સોલા ઉપાશ્રય, સુંદરવન એપાર્ટ. પાછળ, પેટ્રોલ પંપની ગલીમાં, જૈન દેરાસર સામે, સોલા રોડ. બેલાબેન-૯૦૯૯૨૧૪૧૪૫	રાજેશ પાઠક	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૨૮	Digital Art in Computer (For Young & House Wives) **તા.૧૭-૨-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૧૨ થી ૨**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	ડૉ. અનુષ્કા પટેલ	નામ નોંધાવવા
૨૯	લાઈફ મેનેજમેન્ટ કોર્ષ. તા.૧૭-૨-૨૦ થી ૨૫-૫-૨૦ બેચ નં.૨૨-સવારે ૬ થી ૯ બેચ નં.૨૩-બપોરે ૨ થી ૫ બેચ નં.૨૪-સાંજે ૬.૩૦ થી ૯.૩૦	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬.અગાઉથી ફોર્મ ભરવા, ઈન્ટરવ્યુ થશે, ત્યારબાદ સીલેક્શન થશે, પછી રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરવી. (ઈન્ટરોડોક્ટરી (૧) તા.૨૫-૧ સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦, (૨) ૨-૨-૨૦ ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦, (૩) ૧૫-૨ ૬.૩૦ થી ૮.૩૦	રશ્મિનભાઈ પરીતાબેન રેખાબેન	રૂા.૩૦૦૦/- ડીપોઝીટ
૩૦	એન્ડ્રોઈડ મોબાઈલ ફન્કસન અવેરનેસ. **તા.૧૭-૨-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૨ થી ૫ (૪૦મી બેચ)**	૧૬, સ્ટેટ બેંક સોસા., એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફીસની ગલીમાં, નવયુગ પાસે, નહેરુનગર, આંબાવાડી. રજીસ્ટ્રેશન સંપર્ક : આદર્શ અમદાવાદ-૨૬૫૬૫૪૧૬	શરદભાઈ અને ઉદયનભાઈ	નામ નોંધાવવા
૩૧	મેનોપોઝ અવસ્થાની સમસ્યા તથા નિવારણ-માર્ગદર્શન પછી પ્રશ્નોત્તરી (૩૦ વર્ષથી વધુ બહેનો) **તા.૧૭-૨-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૨ થી ૪ (૩૧મું લેક્ચર)**	બત્રીશી મહિલા ઉત્કર્ષ મંડલ, ૨-૨૬, ગ્રાઉન્ડ ફલોર, સુંદરનગર, મનીષ હોલની બાજુમાં, નારણપુરા. પ્રજ્ઞાબેન-૮૯૦૫૮૮૧૭૩૦, ૯૪૦૮૮૦૩૫૧૭	રચનાબેન શાહ	નામ નોંધાવવા
૩૨	આદર્શ બાલ ઘડતર TOT ટીચર્સ ટ્રેનીંગ તા.૧૭-૨-૨૦ થી ૧૭-૪-૨૦,(દર સોમ, બુધ,શુક્ર) સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (કુલ ૬૦ કલાક) **સ્વસ્થ સમાજ તરફ એક કદમ** સ્વસંતાનોની સમજ સાથે ઉજ્જવળ ભવિષ્યના ઘડતરનો સમન્વય તથા વ્યક્તિગત આજીવિકા માટે ઉત્તમ માધ્યમ	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	ચૈતાલીબેન ૯૩૭૪૨૪૦૬૪૩	રૂા.૧૫૦૦/- ડીપોઝીટ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૩૩	3 S.R.B. (3 Step Rhythamic Breathing) તંદુરસ્તીની ચાવી. **તા.૧૮-૨-૨૦, મંગળવાર, સાંજે ૪ થી ૬**	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નેસ્ટ હાઈસ્કૂલ, સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર. દિપ્તીબેન પંચાલ-૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭	રીનાબેન પટેલ	નામ નોંધાવવા
૩૪	ઈટાલિયન પાસ્તા, બ્રોકોલી, સુપ, બ્રૂસેટા. **તા.૨૦-૨-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૪**	અમદાવાદ જુનિયર્સ, ૨૭, શીવ બંગલોઝ, ત્રિશલા-૩ ફલેટની બાજુમાં, સાયોનાસીટી પાછળ, ચાંદલોડીયા. બીનાબેન-૭૯૯૦૭૭૫૭૦૬	હિરલબેન ચોક્સી (વાનગી (સ્પેશીયાલીસ્ટ)	રૂા.૨૦/- સામાનના
૩૫	ડીપ્રેશન, ડાયાબીટીસ, કબજીયાત દવા વગર મટાડો. **તા.૨૨-૨-૨૦, શનિવાર સાંજે ૪ થી ૬**	એચ-૧, નિગમ ફલેટ, ભાવસાર હોસ્ટેલની સામે, નવાવાડજ. કિરીટભાઈ એસ. કોઠારી-૯૯૦૪૦૪૩૯૦૪	ડૉ.સરોજબહેન ચોક્સી	નામ નોંધાવવા
૩૬	Enjoy Your Exams સેમીનાર તા.૨૨-૨-૨૦, શનિવાર, બપોરે ૨ થી ૪	એલિસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી. હેતલબેન-૯૪૨૬૭૬૨૦૦૯	આશિષ ભટ્ટી (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૩૭	લાઈફ માસ્ટરી એન્ડ માઈન્ડ રીપ્રોગ્રામીંગ (જીવન જીવવાની કળા) **તા.૨૩-૨-૨૦, રવિવાર, બપોરે ૧૨ થી ૫**	‘નેહલ’, આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	રાજ મેકવાન (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૩૮	Law of Attraction તા.૨૪-૨-૨૦ થી ૧૩-૩-૨૦ (ફક્ત સોમ,બુધ,શુક્ર), બપોરે ૨.૩૦ થી ૫	ડૉ.સુજ્ઞાબેન પંડ્યા લાયન્સ નોર્થ કોમ્યુનીટી સેન્ટર, ડી.કે. હાઉસ, પહેલે માળ, મીઠાખળી અંડરબ્રીજ પાસે, વનીકર ગાર્ડન પાસે, મીઠાખળી ગામ. રજી.નં. નેહાબેન-૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬	ગીતાબેન પંચાલ	રૂા.૫૦૦/- ડીપોઝીટ
૩૯	પાણી થેરાપી દ્વારા રોગો મટાડો **તા.૨૬-૨-૨૦, બુધવાર, બપોરે ૩ થી ૫**	બી-૨૧, ગોયલ કોમ્પ્લેક્ષ, મિલન પાર્ક પાસે, સંદેશ પ્રેસ રોડ, બોડકદેવ રોડ. કલ્યાણી કોયા-૯૯૨૫૦૧૦૬૬૭	ડૉ.જયેશ પટેલ	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૪૦	કોમ્પ્યુટરથી આંખ કેવી રીતે બચાવવી. **તા.૨૭-૨-૨૦, ગુરુવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	સીનીયર સીટીઝન કલબ ઓફ મણીનગર, સેલર, પૂજા એપાર્ટ., દુન હાઈસ્કૂલ પાસે, જયહિન્દ ચાર રસ્તા પાસે, મણીનગર. સીમાબેન-૯૪૨૭૪૧૯૪૯૨, વિજયભાઈ-૯૯૭૮૦૭૫૦૬૧	વૈદ્ય હસીબહેન	નામ નોંધાવવા
૪૧	માલીશ તાલીમ. **તા.૨૭-૨-૨૦, ગુરુવારથી ૧૦ દિવસ, બપોરે ૨ થી ૪**	સીનીયર સીટીઝન કલબ ઓફ મણીનગર, સેલર, પૂજા એપાર્ટ., દુન હાઈસ્કૂલ પાસે, જયહિન્દ ચાર રસ્તા પાસે, મણીનગર. સીમાબેન-૯૪૨૭૪૧૯૪૯૨, વિજયભાઈ-૯૯૭૮૦૭૫૦૬૧	ડૉ.રજનીબેન સોની	નામ નોંધાવવા
૪૨	ડાયાબીટીસ, હાર્ટ, આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ. **તા.૨૭-૨-૨૦,ગુરુવાર, બપો.૨ થી ૩.૩૦**	એલીસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી. હેતલબેન-૯૪૨૬૭૬૨૦૦૯	વૈદ્ય હસીબહેન	નામ નોંધાવવા
૪૩	વરિષ્ઠ નાગરિકના હક્કો, કાયદા, બીમારી, સંભાળ, સલામતી, ભરણપોષણ, પેન્શન તથા અન્ય સરકારી લાભો-માર્ગદર્શન. **તા.૨૭-૨-૨૦, ગુરુવાર, સાંજે ૫ થી ૭**	ઈ-૮૦૬, રિદ્ધિ ટાવર, લોટસ સ્કૂલની બાજુમાં, જોધપુર ગામ, સેટેલાઈટ. રાજેન્દ્રભાઈ-૯૮૨૪૫૩૮૨૯૪	જયરામભાઈ સોની	નામ નોંધાવવા
૪૪	કાયદેસરનું વિલ કેવી રીતે બનાવવું અને તેના ફાયદા. **તા.૨૭-૨-૨૦, ગુરુવારે, સાંજે ૪.૩૦ થી ૬. ૧૫૩મું લેક્ચર**	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબહેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	શૈલેષભાઈ શાહ એડવોકેટ	નામ નોંધાવવા
૪૫	સૂર્યદર્શન પદ્ધતિ પ્રવચન. **તા.૨૮-૨-૨૦, શુક્રવાર, સાંજે ૪ થી ૫.૩૦**	વાનપ્રસ્થ મિત્ર મંડળ, ચંદ્રશેખર આઝાદ ગાર્ડન, કલ્ચરલ રૂમ, હિંમતલાલ પાર્ક, આઝાદ સોસાયટી, આંબાવાડી. હર્ષિદાબેન-૭૮૧૮૮૩૩૩૫૬	ચિમનભાઈ શાહ ધીરજભાઈ વોરા	નામ નોંધાવવા
૪૬	પેરાલેસીસ, બેઈકપેન પાની અને ઘૂંટણ, વાના દુઃખાવા માટે નેચરોપથી ઉપચાર-કસરત. **તા.૨૮-૨-૨૦, શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૩.૩૦**	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, વિવેકાનંદ પુસ્તકાલય, ગોવર્ધન હોલ સામે, મલાવ તળાવ, થલતેજ. વંદનાબેન ભટ્ટ-૯૪૨૮૨૪૫૯૭૪ ધીરેન્દ્રભાઈ-૯૪૨૮૩૪૧૯૫૦	ધીરેન્દ્રભાઈ	નામ નોંધાવવા

ફેબ્રુઆરી-૨૦ની પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) વિનામૂલ્યે નેત્ર નિદાન તથા મોતિયાના ઓપરેશન આદર્શ અમદાવાદના સહયોગથી કેમ્પ : લાયન્સ કલબ ઓફ દિગ્વીજયનગર ડીગ્નીટી (ઓગણજ દ્વારા આંખની સંપૂર્ણ મફત તપાસ તથા નિદાન કેમ્પ રાખેલ હતો. મોતીયાના દર્દીઓને વિનામૂલ્યે નેત્રમણી લાયન્સ કર્ણાવતી શાંતાબેન વિષ્ણુભાઈ પટેલ આઈ હોસ્પિટલ ઓગણજ ખાતે કરેલ છે. જેમાં ૨૫૦ વ્યક્તિ નેત્ર નિદાન માટે લાભ લીધો હતો. ૫૨ વ્યક્તિ મોતિયા માટે સીલેક્ટ કર્યા છે. વધુમાં રૂા.૫૦/- રાહતના દરે નજીકના નંબરના ચશ્મા આપવામાં આવેલ હતા. તા.૨૯-૧૨-૨૦૧૯, રવિવાર સવારે ૯ થી ૧૨.૩૦ સુધી કેમ્પ હતો. સ્થળ : મહાજનના વંડા પાસે, વસંત રજબ પોલીસ ચોકી પાસે, મ્યુનિ. શાળા નં.૧૧ અને ૧૨ પાછળ, જમાલપુર પગથીયા અને ખમાસાની વચ્ચે આ કાર્યમાં સરગરા સમિતિના સુરેશભાઈ ચૌહાણ તેના સહાયક અબ્દુલ મજીદ તથા રૂપાબેન એસ. શાહ પ્રેસીડન્ટ લાયન્સ કલબ ઓફ દિગ્વીજયનગર ડીગ્નીટી સક્રિય રહ્યા હતા.

(૨) સંગીત સાથે તંદુરસ્તી, સ્વાસ્થ્ય શિબિર : આરાધના સંગીત એકેડમીના ડાયરેક્ટર ડૉ.મોનીકાબેન દ્વારા આદર્શ અમદાવાદના માટે ખાસ પ્રોગ્રામનું આયોજન સ્પોર્ટસ કલબ, સ્ટેડીયમ ખાતે રાખ્યું છે. શાસ્ત્રીય સંગીત એક એવું વિજ્ઞાન છે જે માનવીને રોગમુક્ત કરે છે. પ્રફુલ્લિત જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આવનાર વ્યક્તિએ ફક્ત ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું.

(૩) નવા પ્રાથમિક સારવાર આરોગ્ય કેન્દ્ર (દવાખાનું) : (૧) **શીશુગૃહ,** ઈન્ડીયન કાઉન્સીલ ઓફ સોસીયલ વેલ્ફેર, મ્યુનિ બાલભવન, પાલડી ચાર રસ્તા, પાલડી બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી. રીતેશભાઈ દવે-૮૧૨૮૪૬૫૯૯૯ ડૉ.રમેશભાઈ શાહ વાર : મંગળ, શનિવાર સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

(૨) લીલાબા એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ : ૫/૨૫, પ્રગતિનગર, મ્યુનિ ટ્યુબવેલ પાસે, અવની એપાર્ટમેન્ટની સામે. દીલીપભાઈ બારભાયા-૯૩૭૪૦૦૪૫૮૦, ડૉ.દમયંતીબેન દર સોમવાર અને ગુરૂવાર બપોરે ૩.૩૦ થી ૫

(૩) લક્ષ્મી હોસ્પિટલ, સ્વયં શક્તિ સોસાયટી, જલતરંગ બસ સ્ટોપ, વેજલપુર રોડ, જીવરાજ પાર્ક.ડૉ.મનોજ પટેલ (એમડી) ફોન-૯૪૨૭૩૩૪૩૨૯ **વાર :** દર સોમ, બુધ, શુક્ર **સમય -** સાંજે ૪ થી ૬.

(૪) સર્વોદય જનરલ હોસ્પિટલ - ભીમજીપુરા - વાડજ વિનામૂલ્યે મોતિયાનો કેમ્પ : તા.૨૪-૧૧-૨૦૧૯ના રોજ રાખવામાં આવ્યો હતો. ૬૦ વ્યક્તિઓ નિદાન માટે આવ્યા હતા. જેમાં ૨૦ ભાઈ-બહેનોના મોતિયાના ઓપરેશન કરવામાં આવ્યા હતા.

(૫) વિનામૂલ્યે સેવા આપતી સંસ્થાનું સંકલન કરવા લીસ્ટ બાબત : આદર્શ અમદાવાદ લગભગ ૬૫ જેટલી વિનામૂલ્યે પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. જેનો લાભ ઘણા લોકો લે છે. હવે વિનામૂલ્યે સેવા કરતી ઘણી સંસ્થાઓ અમદાવાદમાં છે. તેવી સંસ્થાનું સંકલન આદર્શ અમદાવાદ કરવા ઈચ્છે છે. જેના દ્વારા વધુ લોકોને તે વિનામૂલ્યે થતી પ્રવૃત્તિનો લાભ મળે. તે માટે જે ભાઈ-બહેનો પાસે માહિતિ હોય તો તેવી સંસ્થાઓની જાણ (૧) આદર્શ અમદાવાદના ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર અથવા (૨) મોબાઈલના વોટ્સએપ દ્વારા ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ વોટ્સએપ કર્યા બાદ ફોન કરવા વિનંતી. અથવા (૩) E-mail : aadarshamdavad@yahoo.co.in માં પણ મોકલવા વિનંતી. જેમાં સંસ્થાનું નામ, સરનામું, ફોન, ઈમેલ, **સંચાલકનું નામ, ફોન** વિગેરે આપવું અથવા કોઈ લીફલેટ હોય તો આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ બિલ્ડીંગ, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯ ઉપર પોસ્ટથી મોકલવું અથવા ઈમેલ કરવા વિનંતી.

આ સંસ્થા ફક્ત અમદાવાદમાં સેવા આપતી હોય તેવી જ હોવી જોઈએ.

આ સમાચાર વધુ લોકોને જાણ કરીને માહિતી મોકલવા વિનંતી.

(૬) શિવ સ્વરોદય વિજ્ઞાન : આ આપણા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાઓનું જ્ઞાન આપતું પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે. જેમાં સૂર્યનાડી, ચંદ્રનાડી અને શુષ્મણા નાડી વિશેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અપાય છે અને ચક્રો સાથે જોડાયેલ તત્ત્વોની સંપૂર્ણ જાણકારી મળે છે. આ શાસ્ત્રની જાણકારીથી નાના-મોટા બિમારીનું નિદાન-બિમારી આવતા પહેલા મેળવી શકાય છે અને દુઃખાવો જાણીને ચક્રો તથા તત્ત્વો દ્વારા કેવી રીતે દૂર કરી શકાય તે માહિતી મળે છે. મણીનગરમાં ડીસેમ્બર-૨૦૧૯માં આ પ્રયોગમાં ૪૫થી વધુ ભાઈ-બહેનોએ લાભ લીધો હતો.

(૭) લાઈફ મેનેજમેન્ટ કોર્સ : જો તમે તમારું જીવન યોગ્ય રીતે સંભાળી શકો, તો તમે બધું જ યોગ્ય રીતે સંભાળી શકશો. આ કોર્સ રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગી કળાઓ અને કૌશલ્ય જેમકે કમ્યુનિકેશન, ટાઈમ મેનેજમેન્ટ, લીડરશીપ, સંબંધોની સંભાળ અને બીજું ઘણું બધું શીખવે છે.

સમયગાળો

તારીખ : ૧૭-૨-૨૦૨૦ થી ૨૫-૫-૨૦૨૦

(૧) બેચ-૨૨ સવારે ૬ થી ૯, (૨) બેચ-૨૩ બપોરે ૨ થી ૫ (૩) બેચ-૨૪ સાંજે ૬.૩૦ થી ૯.૩૦ અઠવાડિયામાં ચાર દિવસ સોમ, મંગળ, ગુરુ અને શુક્ર.

Introductory Sessions : (૧) તા.૨૫-૧-૨૦૨૦, શનિવાર સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ અને (૨) તા.૨-૨-૨૦૨૦ રવિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦, (૩) તા.૧૫-૨-૨૦ શનિવાર સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦. વધુ વિગત માટે સંપર્ક : આદર્શ અમદાવાદ. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬.

આ કોર્સ કોણે કરવો જોઈએ?

- શું લોકો સાથે તમારે ગેરસમજણ થાય છે?
- શું તમે દિવસના ૨૪ કલાકનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકો છો?
- શું તમે લાઈફ મેનેજમેન્ટ ટ્રેઈનર તરીકે કારકિર્દી બનાવવા માગો છો?
- શું તમે ભૂતકાળના ખરાબ પ્રસંગોનો ભાર ઊતારવા માંગો છો?
- શું તમે જીવનના ઉતાર-ચઢાવમાં શાંતિ જાળવી રાખવા ઈચ્છો છો?
- શું તમે જીવો છો તેનાથી સારું જીવી શકો તેવી શક્યતાઓ દેખાય છે?

જો ઉપરના કોઈ પણ પ્રશ્નનો જવાબ "હા" હોય તો તમારે આ કોર્સમાં કોઈ પૈસા ફાળવવાની જરૂર નથી, તમારો સમય જ ફાળવવો પડશે !

કોણ પ્રવેશ મેળવી શકે?

૧૮ વર્ષથી ઉપરની દરેક વ્યક્તિ. બસ એક ફોર્મ ભરો અને એક ઈન્ટરવ્યૂમાં અમને તમને ઓળખવાની તક આપો.

આવરી લેવાતા વિષયોનો ખ્યાલ : એ-યોગ્ય આંતરિક નિયમન

બી-૧૫થી વધુ જીવનલક્ષી કળાઓ, કમ્યુનિકેશન, નેગોશિયેશન વગેરે

સી-અસ્તિત્વની કળા, આત્માલક્ષી ભણતર

ડી-ટ્રેઈનરની ડાયરી લખવાની, વક્તૃત્વ આપવાની કળા વગેરે.

વધુ ફાયદા :

- રમતો, વાર્તાઓ, પ્રવૃત્તિઓ અને અલબત્ત દરરોજ ડાયરી લખવા દ્વારા શીખવાનો અનુભવ લો !
- કેટલાક રવિવારે પ્રસિદ્ધ સફળ ટ્રેઈનર્સને સાંભળવાની તક.
- નવા લોકોને મળવાના, નવા મિત્રો બનાવવાના, આત્મવિશ્વાસ

વધારવા... જેવા ઘણા બધા અનુભવો થાય છે તે પહેલાની બેચના વિદ્યાર્થીઓ જણાવે છે.

સરળ નિયમો :

(૧) ૧૦૦ ટકા હાજરી જરૂરી નથી. તમે કોર્સ દરમિયાન ૧૦ રજાઓ લઈ શકો. (૨) રૂા.૩૦૦૦ ડીપોઝીટ ચોક્કસ પાછી મળશે. તમારે ફક્ત સરળ પરીક્ષા પાસ કરવાની છે, હોમવર્ક કરવાનું છે, હાજર રહેવાનું છે અને ફીની અસલી રિસિપ્ટ સાચવી રાખવાની છે. (૩) જો પહેલા ૪ સેશનમાં દિવસમાં તમને કોર્સ ન ગમે તો ડિપોઝીટ પાછી મેળવીને છૂટા થઈ શકો છો.

રજીસ્ટ્રેશન, પ્રવેશ તથા તાલીમનું સ્થળ

નેહલ, બીજો માળ, હોલસેલ હબની ઉપર, વિજય ચાર રસ્તાથી કોમર્સ છ રસ્તા તરફ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯

સંપર્ક : રશ્મિનભાઈ-૭૬૦૦૦૦૧૦૮૦, પરિતાબેન-૯૪૦૮૨૦૮૧૪૩, રેખાબેન-૯૯૦૯૦૧૨૪૫૩

(૮) સિલાઈ ટીર્ચસ ટ્રેનીંગની બહેનો દ્વારા એક્ઝીબીશન કમ સેલ : તા.૪-૧-૨૦૨૦ના શનિવારે જૈન આગમ, વાડજ ખાતે રાખવામાં આવ્યું હતું. જેમાં બહેનોએ જાતે મશીનમાં બનાવેલ બાળકો તથા બહેનોના ગારમેન્ટ, બેગ્સ, બટવા, મોબાઈલ બેગ વિગેરે ઘણી વસ્તુઓ મૂકવામાં આવી હતી. આદર્શ અમદાવાદની બહેનોની પહેલી સિલાઈ ટીર્ચસ ટ્રેનીંગ બેચની બહેનોને અભિનંદન.

(૯) સિલાઈ ટીર્ચસ ટ્રેનીંગની બહેનોની આઈટમની ખરીદી : આ બહેનોએ ગૂંથણ કરેલાં બટવા, બેગ, મોબાઈલ બેગ, ડ્રેસ તથા વિવિધ સારી જાતની બેગ બનાવી આપશે. ઘણી આઈટમ તો તૈયાર પણ છે. **જો કોઈ ખરીદવા ઈચ્છતા હોય તો તેની માહિતી શિક્ષક અનસુયાબેનને ફોન-૯૪૨૯૭૫૦૮૮૯ ઉપર વાત કરશો** અને વસ્તુઓ જૈન આગમ, વાડજ ખાતે મેળવી શકશો. દરેક બહેનો જરૂરિયાતવાળા હોવાથી પ્રોત્સાહિત કરવા. જાતે તૈયાર કરેલી ચીજો ખરીદવા વિનંતી.

(૧૦) આદર્શ અમદાવાદના દવાખાના-પ્રાથમિક આરોગ્ય સારવાર કેન્દ્રમાં સ્વયંસેવકની જરૂર બાબત : હાલમાં જીવરાજપાર્ક, વેજલપુર, વાડજ, પાલડી, ખાનપુર ખાતે દવાખાનું ચાલે છે. તેમાં માત્ર કેસ કાઢવા અને લખેલા નંબરની દવા આપવાનું સરળ કામ છે. કોઈ રીટાયર્ડ વ્યક્તિ અથવા સેવાભાવી વ્યક્તિ

સેવા વિનામૂલ્યે આપવા ઈચ્છતા હો તો ફક્ત અઠવાડિયામાં ફક્ત ૨/૩ દિવસ ફક્ત ૨ કલાક જરૂર છે. સંપર્ક : કીરીટ શાહ-૨૬૫૬૫૪૧૬.

(૧૧) યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ : હવે પછીની ક્યારે? તા.૧-૬-૨૦ થી ૧૫-૧૦-૨૦. સ્થળ : નેહલ, નવરંગપુરા, (૧) ૪૯મી બેચ સવારે ૬ થી ૯ (૨) ૫૦મી બેચ સવારે ૭.૩૦ થી ૧૦.૩૦, (૩) ૫૧મી બેચ બપોરે ૩ થી ૬. એપ્રિલમાં ફોર્મ ભરવાના ચાલુ થશે.

(૧૨) બ્લડ ડોનેશન : તા.૫-૧-૨૦૨૦ રવિવારે આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, નવરંગપુરામાં થયો હતો. જેમાં ૧૭ વ્યક્તિઓએ બ્લડ ડોનેશન કર્યું હતું.

(૧૩) ઉદ્યોગ સાહસિકતા માર્ગદર્શન : ક્યો ઉદ્યોગ શરૂ કરવો? કેવી રીતે સ્થાપવો? કઈ કઈ મદદ અને સવલતો ઉપલબ્ધ છે? ઉદ્યોગનું સફળ સંચાલન કેવી રીતે કરવું? જરૂરી જ્ઞાન, વ્યવસ્થિત માહિતી અને વ્યવહારુ માર્ગદર્શન.

ઉદ્દેશ :

- પોતાના ઔદ્યોગિક એકમમાં રોજગારીની તક આપી શકે તેવા ઉદ્યોગ સાહસિકો તૈયાર કરવા જેથી “અમને કામ આપો”ની સમસ્યાના ઉકેલની દિશામાં કદમ ભરી શકાય અને પોતે રોજગાર મેળવે એટલું જ નહીં, પરંતુ અન્યને પણ સીધી કે આડકતરી રોજગારી આપી શકે.
- રાજ્યના શહેરી, ગ્રામ્ય કે પછાત વિસ્તારોમાં પોતાની માલિકીના નવા નવા ઉત્પાદકીય અને સેવાકીય ઉદ્યોગ સ્થાપી રાજ્યની ઔદ્યોગિક વિકાસની ગતિમાં ઝડપથી વધારો કરે તેવા ઉદ્યોગ સાહસિકોનો વિકાસ કરવો.
- આશાસ્પદ ઉદ્યોગ સાહસિકને તાલીમને અંતે પૂર્ણ વિશ્વાસ થાય કે હું પણ ઉદ્યોગ સ્થાપી અને તેનું સફળ સંચાલન કરી શકીશ.

પસંદગી : - ઈજનેરો, ટેકનીશીયનો, કારીગરો, શ્રમિકો, વેપારી, સેલ્સમેન, વિકલ્પ શોધતા ખેડૂતો, નોકરીયાતો, બેરોજગારો, યુવાનો અને ગૃહિણીઓ વગેરેના વર્ગમાંથી.

- ભણતરને માપદંડ રાખ્યા સિવાય ઉદ્યોગ સાહસિક બનવા યોગ્ય વ્યક્તિઓ અથવા અનુભવ પામેલી વ્યક્તિઓ (છતાંય, વ્યવહારિક ગણિતનું જ્ઞાન ઈચ્છનીય છે.)
- ઉદ્યોગ શરૂ કરવા અંગે દ્રઢ મનોબળ, તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ તથા સખત પરિશ્રમ કરવા ઈચ્છતી વ્યક્તિઓ.
- પસંદગીની નિર્ધારીત કસોટીમાંથી પસાર થવું આવશ્યક.

તાલીમ કાર્યક્રમનો પ્રકાર : મોડ્યુલ-૧ (૩૦ દિવસ)

- ચાર સપ્તાહ માટે પૂર્ણ સમયની દિવસના ચારથી પાંચ કલાકની ગુજરાતીમાં તાલીમ કાર્યક્રમ-બીનનિવાસી અને સ્વખર્ચનો રહેશે.

મોડ્યુલ-૨ (૧૫ દિવસ)

- બે સપ્તાહ માટે પૂર્ણ સમયની દિવસના ચારથી પાંચ કલાકની ગુજરાતીમાં તાલીમ કાર્યક્રમ - બીનનિવાસી અને સ્વખર્ચનો રહેશે.

તાલીમ : - ક્યો ઉદ્યોગ શરૂ કરવો? કેવી રીતે સ્થાપવો? કઈ કઈ મદદ અને સવલતો ઉપલબ્ધ છે? ઉદ્યોગનું સફળ સંચાલન કેવી રીતે કરવું? ઉદ્યોગમાં સંકળાયેલ અગ્રીમ કક્ષાના નિપુણતા ધરાવતાં અનુભવીઓ દ્વારા જરૂરી જ્ઞાન, વ્યવસ્થિત માહિતી અને વ્યવહારુ.

માર્ગદર્શન : - ઉદ્યોગ સાહસિકને સ્વ-ઓળખ મળે તે માટે વિશિષ્ટ સિદ્ધિ પ્રેરણાની તાલીમ.

- તાલીમાર્થીઓને વ્યવહારિક અને પ્રાયોગિક તાલીમ અંગે માર્ગદર્શન, તાલીમાર્થીઓને પ્રોજેક્ટ રીપોર્ટ તૈયાર કરવામાં, નાણાંકીય સંસ્થામાં રજુઆત અને મંજુરીમાં જરૂરી માર્ગદર્શન.

- **તાલીમ બાદ** અનુકાર્ય દ્વારા આર્થિક અને ઔદ્યોગિક સવલતોના માળખામાં જરૂરી એવી સહાય મેળવવામાં વ્યવહારુ માર્ગદર્શન અને પૂર્તતામાં જરૂરિયાતલક્ષી મદદ.

- તાલીમ આપનાર પ્રોજેક્ટ લીડર તાલીમાર્થીઓ માટે ફ્રેન્ડ, ફિલોસોફર અને ગાઈડની ભૂમિકા અદા કરે છે. જે સમગ્ર તાલીમની સફળતા માટે કરોડરજ્જુ સમાન છે.

તાલીમના વિષયો : (૧) માઈક્રોલેબ અને ચર્ચા (૨) ઉદ્યોગ સાહસિક કોને કહેવાય? (૩) લઘુઉદ્યોગ આયોજન, શક્યતાઓ અને ચકાસણી (૪) ઉદ્યોગ સાહસિકના અનુભવો (૫) કોનો શા માટે સંપર્ક સાધવો? (૬) ઉદ્યોગ અને સેવા પ્રકારના એકમોની સહાયક સંસ્થાઓની યોજનાઓ. (૭) ઔદ્યોગિક તકો ઉદ્યોગ પસંદગીના મહત્ત્વના પાસાઓ. (૮) ઔદ્યોગિક તકો-ફંક્શનલ (૯) ફિલ્મ શો તથા કાઉન્સેલીંગ (૧૦) ખરીદીની પ્રયુક્તિઓ અને ઈન્વેન્ટરી (૧૧) અન્ય નાણાંકીય સંસ્થઓની સહાય યોજના (૧૨) બજાર સંશોધન અને સર્વેક્ષણ કેસ સ્ટડી અને રોલ પ્લેઈંગ (૧૩) જનરલ મેનેજમેન્ટ (૧૪) પ્રોડક્શન મેનેજમેન્ટ (૧૫) પ્રોજેક્ટ રીપોર્ટ (૧૬) ધિરાણ અરજી પત્રક તથા મેળવવાની સમજુતી (૧૭) નાણાંકીય સંચાલન (૧૮) નાણાંકીય ગુણોત્તરો (૧૯) માર્કેટીંગ મેનેજમેન્ટ (૨૦) જાહેરાત તથા વેચાણ વ્યવસ્થા (૨૧) સ્થાનિક એકમોની મુલાકાત (૨૨) હિસાબી વ્યવસ્થા (૨૩) કોમ્પ્યુટર ઈન બિઝનેસ (૨૪) આવકવેરો - વેચાણવેરો (૨૫) ચાલુ મુડી (૨૬) પર્સોનેલ મેનેજમેન્ટ (૨૭) મજૂર

કાયદાઓ (૨૮) કેઈસ સ્ટડી-મોક ઈન્ટરવ્યુ (૨૯) ઉદ્યોગ ધંધામાં સફળતાની વ્યુહરચના.

તાલીમાર્થીઓએ પાળવાના નિયમો :

(૧) તાલીમમાં નિયમિત અને ઓછામાં ઓછી ૮૦ ટકા હાજરી અનિવાર્ય છે.

(૨) મોડા આવનાર તથા ગેરશિસ્ત આચરનારનું નામ કમી કરવામાં આવશે.

(૩) રજાના દિવસોએ ખાસ તાલીમ વર્ગ હોય તો હાજરી આપવાની જરૂરી રહેશે.

(૪) સિદ્ધિ પ્રેરણાની તાલીમ તેમજ ફેક્ટરી મુલાકાત સ્વખર્ચે કરવાની રહેશે.

તાલીમની ફી : સંસ્થાના જે તે સમયે પ્રવર્તમાન નિયમો અનુસાર લેવામાં આવશે. વિશેષ માહિતી માટે સંપર્ક : દર્શીત ભટ્ટ - ૯૯૦૯૯૪૯૩૫૩

---

(૧) વિનામૂલ્યે સ્પોકન ઈંગ્લીશ કોચીંગ : (હાઉસ વાઈફ તથા સિનિયર સીટીઝન્સ માટે) તા.૨૯-૧-૨૦૨૦ બુધવારથી ફક્ત દર બુધવારે, સમય : બપોરે ૨ થી ૩.૩૦ કુલ ૧૫ સેશન. સ્થળ : ધ ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ પ્રોફેશનલ ડેવલોપમેન્ટ, સેકન્ડ ફલોર, મમતા કોમ્પ્લેક્ષ, સાકાર મોર્ટસુપર, ઓએનજીસી ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ રીઝવર સ્ટડીઝ પાસે, ચાંદખેડા. સંપર્ક : સર્વણસીંગ-૯૭૨૭૯૧૯૭૫૬. રીફંડેબલ ડીપોઝીટ રૂા.૫૦૦/-

(૨) વિનામૂલ્યે બેઝીક યોગ ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ : (૧) ગોતા તથા સેટેલાઈટમાં તા.૩-૨-૨૦ થી ૪૫ દિવસ. વધુ માહિતી પાના નં.૩ ઉપર.

(૩) સિલાઈ મશીનના નવા સેન્ટરના સિલાઈ શિક્ષકના પગાર માટે સ્પોનરશીપ/દાન માટે અપીલ : અત્યારે ૫ સેન્ટરો દાતાના દાનથીા ચાલી રહ્યા છે. એક સેન્ટર માટે રૂા.૫૦૦૦/- પગાર શીખવનાર સિલાઈ શિક્ષકને આપવાના હોય છે. નવા સેન્ટર માટે સલાઈ મશીનની વ્યવસ્થા તો થઈ છે. અન્ય પ્રવૃત્તિઓ વિનામૂલ્યે થાય છે પણ સિલાઈના દરરોજ ૪ કલાક શિક્ષકે કામ કરવાનું હોય છે. તેથી ફક્ત અનુભવી શિક્ષકની જરૂર હોવાથી પગાર આપવો પડે છે. તેથી કોઈ ૬ મહિના, ૧ વર્ષ કે લાંબાગાળાના દાતાની જરૂર છે. સંપર્ક : કીરીટ શાહ-૨૬૫૬૫૪૧૬.

(૪) કન્સલન્ટન્સીમા વધારો : (૧) વીલ, વસિયતનામું અને (૨) ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ - નેહલ, નવરંગપુરા ખાતે. (૩) ફીઝીયો થેરાપી - નહેરૂનગર ખાતે (વધુ માહિતી પાના નં.૨૬ ઉપર).

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના પ્રતિભાવ

(૧) લક્ષ્મી હોસ્પિટલના ડૉ.મનોજ પટેલ એક્યુપ્રેશરનો ફીડબેક આપતા : એક્યુપ્રેશરનો ફીડબેક આપતા જણાવે છે કે જે.બી. ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ અને આદર્શ અમદાવાદના સહયોગથી તા.૧-૧૦-૧૮ થી તા.૫-૧૦-૧૮ દરમ્યાન ડૉ.નીતાબેન શેઠ દ્વારા આયોજિત એક્યુપ્રેશર શિબિરમાં પાંચ દિવસ દરમ્યાન ટ્રેનીંગમાં અમને ઘણો જ લાભ થયો છે. બેનની શીખવવાની પદ્ધતિ અદ્ભુત છે.

(૨) મને બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસ માટેના એક્યુપ્રેશરના પોઈન્ટ દબાવવાથી બંને તકલીફોમાં ઘણી જ રાહત થઈ છે અને દવાનો ડોઝ અડધો કરવા છતાં બંને કન્ટ્રોલમાં રહ્યા છે.

(૩) રાત્રે ઉંઘવા માટે ગોળીઓ લેવી પડતી હતી. તેમાં શીખવેલા પોઈન્ટથી દવા વગર સરસ ઉંઘ આવે છે. આદર્શ અમદાવાદ તથા નીતાબેનનો ખૂબ જ આભારી છું.

(૨) મહેંદી પ્રતિભાવ : નારણપુરા, વિભૂતિ શાહ અને આસ્થાબેન તા.૨-૨૦૧૯

વૈશાલી શાહ જણાવે છે કે મહેંદી એક આર્ટ છે. મહેંદીના કલાસમાં અમને સારી ડિઝાઈન અને ફિનીસીંગ કેવી રીતે કરવું તે શીખવા મળ્યું અને જુદી જુદી ડિઝાઈનનું નોલેજ મળ્યું. આ પ્રવૃત્તિ શીખવાથી જ્યારે કુટુંબ માટે આર્થિક મુશ્કેલી આવે અને પૈસાનો પ્રોબ્લેમ આવે તો મહેંદીનું કામ કરી પોતાના પરિવારને મદદરૂપ થઈ શકીએ.

(૩) યોગ અને પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ : ડૉ.કેતન ધોળકીયા Shri Darrell

The Course Covers the basic points which we knowl but are not aware of It helps to what the actual things are. The Yogic kriyas pranayams with meditation helps in maintaining physical as well as mantal stability of the body mind. Merchant Says that

ડીમ્પલ દવે કહે છે કે હું આ સંસ્થામાં આવ્યા પહેલા ખૂબ જ હતાશ અને નિરાશ રહેતી હતી. ચિત્ત વ્યાકુળ રહે, મન એકાગ્ર રાખીને કોઈ પણ કામ પુરું ના કરી શકું. અહીંયા આવ્યા પછી ખૂબ જ સરસ રીતે વિચારવાની, જિંદગી જીવવાની પ્રેરણા મળી. યોગ વિશેનું મહત્ત્વ સમજાયું. હવે દરેક કામ મનથી, તનથી અને સારી રીતે કરું છું. જે વસ્તુ કરવામાં ડર લાગતો હતો તે હવે મુક્તપણે કરી શકું છું. બીજાને સમજીને તેમને મદદરૂપ બનું છું. ગુસ્સો ઓછો કરું છું, દરેક વ્યક્તિ, વસ્તુ અને સંજોગોને હકારાત્મક રીતે જોવાની સમજણ મને અહીંયા આવ્યા પછી મળી છે. થેન્ક યુ સર્ ને થેન્કયુ આદર્શ અમદાવાદ. મને જીવન જીવવાની અને વિચારવાની નવી દિશા મળી. તેમની સમજાવવાની શૈલી સરસ છે.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના સરળ ઘરગથ્થુ ઉપાયોની શૃંખલામાં દર માસે એક રોગના ઉપાયો છાપવામાં આવે છે

કમરનો દુખાવો - સંધિવા

- ❖ અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ સુંઠ અને ગોખરુ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી, તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાખી પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ સૂંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેની માલિશ કરવાથી કમરનો દુખાવો તેમજ દુખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.
- ❖ સૂંઠ અને હિંગ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલિશ કરવાથી કમરનો દુખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયેલું હોય તો તે મટે છે. સાંધાનો દુખાવો પણ મટે છે.
- ❖ રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલિશ કરવાથી સાંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું માલિશ કરવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે. ડોકી રહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ જાયફળને સરસિયાના તેલમાં ઘસી માલિસ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે અને સંધિવા મટે છે.
- ❖ લવિંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ ધાણા ૧૦ ગ્રામ અને સૂંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી, તેનો ઉકાળો બનાવી, તેમાં મધ નાખી પીવાથી પડખાનો દુખાવો તથા છાતીનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ સૂંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારના શૂળ મટે છે.
- ❖ જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.
- ❖ એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ સૂંઠનો ઉકાળો કરી, તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાખીને પીવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી વા મટે છે.
- ❖ કોઈ પણ પ્રકારના શૂળ - પડખાં, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલિશ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. આવા પ્રસંગે બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.
- ❖ મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ, ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ ૮-૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છૂટાં પડે છે અને હાથ-પગે થતી કળતર પણ મટે છે.
- ❖ કાચા બટાકાની છાલ કાઢ્યા વગર ટુકડા કરી તેનો રસ કાઢી તુરત જ પીવાથી સંધિવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

નવેમ્બર-૨૦૧૯ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૬-૧૧-૧૯	કિરણબેન રજનીકાંત શાહ	૩૦૬૧	૧૦૧૭	જનરલ
૨	૦૯-૧૧-૧૯	પ્રવિણાબેન જે. શાહ	૩૦૬૨	૧૦૦૦	જનરલ
૩	૦૮-૧૧-૧૯	નિર્મલાદેવી અગ્રવાલ	૩૦૬૩	૧૫૦૦૦	સિલાઈમાં
૪	૦૮-૧૧-૧૯	એચ.ટી.કાશીપુરા	૩૦૬૪	૨૦૦૦	મોતીયા ઓપરે.
૫	૨૦-૧૧-૧૯	યોગ કલાસ નેહલ ૫ થી ૬ બહેનો	૩૦૬૬	૨૦૦૦	યોગ એજ્યુકેશન
૬	૨૮-૧૧-૧૯	કન્હાઈ એસ. ઝવેરી	૩૦૬૭	૫૦૦૦	જનરલ
૭	૨૮-૧૧-૧૯	નિમિષા શાહ	૩૦૬૮	૧૦૦૦	જનરલ
૮	૨૮-૧૧-૧૯	જતિનભાઈ શાહ	૩૦૭૧	૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૯	૨૮-૧૧-૧૯	અમીબેન શાહ	૩૦૭૨	૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૦	૨૮-૧૧-૧૯	હંસાબેન શાહ	૩૦૭૩	૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૧	૨૮-૧૧-૧૯	જિગરભાઈ શાહ	૩૦૭૪	૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૨	૨૮-૧૧-૧૯	અમિતભાઈ શાહ	૩૦૭૫	૨૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૩	૨૮-૧૧-૧૯	એક ભાઈ તરફથી	૩૦૭૬	૯૫૦૦	મોતીયા ઓપરે.
૧૪	૨૮-૧૧-૧૯	પ્રતિમા પટેલ	૩૦૭૭	૩૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૫	૨૮-૧૧-૧૯	નિલેશ એસ. ભાઉ	૩૦૭૮	૫૦૦૦૦૦	જનરલ
૧૬	૨૮-૧૧-૧૯	યોગ કલાસ બેચ નં.૪૩,૪૪,૪૫	૩૦૭૯	૧૫૦૦	જનરલ
૧૭	૨૮-૧૧-૧૯	શિલ્પા ગાલા	૩૦૮૦	૧૦૦૦૦	જનરલ
૧૮	૨૮-૧૧-૧૯	મમતા પી. ત્રિવેદી	૩૦૮૧	૩૦૦૦	મોતીયા ઓપરે.
૧૯	૨૮-૧૧-૧૯	કવિતા ડી. ફાડિયા	૩૦૮૨	૩૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૨૦	૨૮-૧૧-૧૯	સુરેશભાઈ અમૃતલાલ પારેખ પરિવાર - સાંગલી, મહારાષ્ટ્ર	૩૦૮૩	૫૦૦૦	કમ્પ્યુટર એજ્યુ.
૨૧	૨૮-૧૧-૧૯	ગીરીશ શાંતિલાલ નાણાવટી	૩૦૮૪	૧૦૦૦૦૦	જનરલ
૨૨	૨૮-૧૧-૧૯	મિત આર. ઉપાધ્યાય	૩૦૮૫	૧૦૦૦	જનરલ
૨૩	૨૮-૧૧-૧૯	વિશાખા પોલી ફેબ	૩૦૮૭	૧૦૯૨૦૧	સિલાઈમાં
૨૪	૨૮-૧૧-૧૯	વિશાખા પોલી ફેબ	૩૦૮૮	૫૧૦૦૦	જનરલ

Bhoomi Paints ૩૦ વર્ષથી અનુભવી

All Type of Renovation

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

Interior Designer : વધુ જાણકારી

મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

પાલડી માં પ્રકૃતિ ના સાનિધ્ય માં
રત્નરુચિ વાટિકા
જ્યાં જીવન એક ઉત્સવ છે...
એક્વાર જોવા પધારશો
અને અહીંયા રહેવાનું મન થઈ જશો.
રિવરફ્રન્ટ ના કિનારે નવનિર્મિત
દેરાસર-ઉપાશ્રય સાથે,
પાલડી વિસ્તાર માં હોય અપના ઘર નું ઘર,
જ્યાં જીવન બની રહે આનંદ નો ઉત્સવ.
રેડી પઝેશન
૧૦૦%
લોન પેપર
ઉપલબ્ધ
Only Few Flats Available (No Gst) I Riverside 2 Bhk Premium Appartements
POSSESSION READY WITH BU PERMISSSION
SITE ADDRESS
Near Rang Sagar Jain Temple, P.t Thakkar Collage Road,
Paldi, Ahmedabad. Gujarat 380007.
Project By
RATNA BUILDERS CO.
For Inquiry : 7573886838 / 9427799893. I Email: ratnabuilder@gmail.com I Visit Us: www.ratnabuilders.com

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 ક્રોસીંગ પાસે, મણીનગર ઈસ્ટ	ડી.એસ.ભટ્ટ	૨૨૭૭૪૯૭૪
૩	એલીસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન, પાલડી	અનિલભાઈ	૨૬૬૧૧૪૪૮
૪	૪૦૨, પ્રાંગણ ફ્લેટ, શ્રેયસ ક્રોસીંગની બાજુમાં, નવા શારદા મંદિર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ.	ચૈતાલીબહેન ધ્રુવ	૯૪૨૮૦૪૬૦૯૩
૫	એ-૧૦૨, નીલકંઠ રેસીટેન્ડસી, અન્નપૂર્ણા રેસ્ટોરન્ટ પાછળ, પુષ્કર રેસીડન્સી 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 બંગ્લોઝ, મોટેરા, સાબરમતી	નિતિનભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૬૦૩૪૮૧૬
૯	૪૮, સિદ્ધી બંગલોઝ, ખોડીયાર માતા મંદિર પાસે, ન્યૂ રાણીપ, અમદાવાદ.	મંગળભાઈ પટેલ	૯૪૨૭૬૧૩૩૪૪
૧૦	૪-૫, ઔદિચ્યનગર સોસા., કાંકરીયા, મણીનગર	અરૂણભાઈ તલાટી	૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૧૧	હરિઓમ આશ્રમ, હર્ષદ ફ્લોર ફેક્ટરી સામે, અવની પ્લાઝાની બાજુમાં, નરોડા	પ્રમુખભાઈ પટેલ	૨૨૮૨૨૬૩૫
૧૨	૮૦, 'હાર્વી', ચીનુભાઈ ટાવર્સ, આશ્રમરોડ	દિલિપભાઈ કે.શાહ	૯૮૨૫૦૮૪૭૨૫
૧૩	૯-૧૯૪, સુંદરનગર, નારણપુરા ચાર રસ્તા	બાબુભાઈ એસ.શાહ	૯૪૨૭૦૭૨૫૦૫
૧૪	રશ્મિ જ્વેલર્સ, માંડવીની પોળના નાકા સામે, માણેકચોક	રજનીકાન્તભાઈ ચોક્સી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૫	૧૦૨, સફલ સમીપ, સોબો સેન્ટરની પાછળ, બીનોરી સોલીટેડની બાજુમાં, સાઉથ બોપલ.	રવિન્દ્રસિંહ	૯૮૭૯૯૯૬૯૦૦
૧૬	૮, વલ્લભપાર્ક સોસા., ડી-કેબીન, સાબરમતી.	વિષ્ણુભાઈ જોષી	૨૭૫૦૧૯૪૫
૧૭	બી-૬, સૂર્યકિરણ સોસા., સ્મૃતિમંદિર, ઘોડાસર	કૌશીકભાઈ આર.ગોર	૯૩૨૭૯૫૭૩૨૩
૧૮	પ્રજાપતિ બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર	હરીશભાઈ	૯૪૨૬૩૩૦૩૮૫
૧૯	૨૮, મહાસાગર ફ્લેટ, સેવન ડે સ્કૂલ સામે, મણીનગર (પૂર્વ)	દિનેશભાઈ	૮૩૦૬૮૬૩૯૩૮
૨૦	રજનીકાંત મૂળજીભાઈ શાહ, ઘોડાસર	રજનીભાઈ	૯૮૯૮૨૩૭૩૧૯
૨૧	જે.બી.સોલંકી ચેરી.ટ્ર., સૂર્યા ફીઝીયોથેરાપી સેન્ટર, જે.બી.હાઉસ,૭,મધુપુરી સો.,રેડિયો મિર્ચી ટાવર પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૨	ભાગ્યોદય સોસા., ગોરવા, વડોદરા	ઈંદ્રવદન કે.તલાટી	૯૪૦૯૫૬૫૮૨૦
૨૩	સમર્થન ટ્રસ્ટ - ઘાટલોડીયા	ગીતાબેન	૯૯૯૮૦૭૦૦૪૪
૨૪	બી-૧-૫, પ્રસિદ્ધ એપા., કેનયુગ ૪ રસ્તા પાસે, શ્યામલ ૪ રસ્તા પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦

નોંધ : પથરીની દવા લેનારે ડૉક્ટરનો તથા સોનોગ્રાફીનો રીપોર્ટ / મેડીકલ રીપોર્ટ લેખિત લાવવા વિનંતી. જેમાં પથરી ક્યાં છે કેવડી છે? તેનો ઉલ્લેખ હોય છે. પછી જ દવા અપાશે.

(૬) આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, નવરંગપુરા ખાતે અથવા અન્ય સ્થળે વિના મૂલ્યે કન્સલટન્સી (માર્ગદર્શન)નીચે મુજબ છે. સંચાલકને આગલા દિવસે ફોન કરી સંમતિ મેળવી પછી જ નેહલમાં અથવા જે તે સ્થળે ફોન કરી જવા વિનંતી. જે દિવસે મળવાનું હોય, તે દિવસે ફરી ફોનથી યાદ કરાવવા વિનંતી.

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	સ્ટેલા ગોહીલ ૨૬૪૦૫૮૯૨
૬	આયુર્વેદ અનુસાર નિદાન અને ઉપચાર	દર શનિ	બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ. નરેન્દ્ર પટેલ ૯૪૨૬૨૪૮૧૦૫
૭	કૌટુંબિક સમસ્યા (ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ) માર્ગદર્શન	દર ગુરુવાર	બપોરે ૩ થી ૪	સપનીબેન ૯૪૨૬૬૯૩૯૩૪
૮	વેટ (સેલ્સટેક્ષ) **GST** માર્ગદર્શન	દર શુક્ર	સાંજે ૬ થી ૭	રાજેન્દ્રભાઈ બેલાણી ૯૮૭૯૬૬૭૨૭૩
૯	બેંક પ્રોજેક્ટ ફાઈનાન્સ	દર સોમ	બપોરે ૪ થી૫	પ્રવિણભાઈ વસા ૯૪૨૬૭૫૭૬૮૪
૧૦	રીટાર્યડ જજ દ્વારા કાનૂની સલાહ	દર શુક્ર	સાંજે ૪ થી ૫	કિશોરભાઈ શેઠ ૯૪૨૭૫૫૪૪૫૫
૧૧	નવા ગૃહઉદ્યોગ વેપાર માટે સરકારી સહાય	દર મંગળ	સાંજે ૫ થી ૬	ડીઓ શાહ ૯૮૨૫૨૪૧૭૨૪
૧૨	ડેન્ટલ કન્સલટન્સી	દર ગુરુવાર	સાંજે ૬ થી ૭	ડૉ.રચીતા ભટ્ટ ૯૫૫૮૨૦૭૦૦૪
૧૩	ડાયેટ માર્ગદર્શન સેટેલાઈટ ખાતે	દર મંગળ	સાંજે ૪ થી ૫	નેહાબેન શાહ ૮૧૬૦૭૪૯૦૭૯
૧૪	યોગ થેરાપી	દર સોમવાર	સાંજે ૪.૩૦ ૬.૩૦	ડૉ.કેતનભાઈ ધોળકીયા ૯૮૨૫૫૭૮૦૫૫
૧૫	વીલ વસિયત માર્ગદર્શન	દર શનિવાર	બપોરે ૧૨ થી ૧	શૈલેષભાઈ (એડવોકેટ) ૯૮૨૫૦૪૭૪૭૨
૧૬	ફીઝીયો થેરાપી માર્ગદર્શન	દર ગુરૂવાર	સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦	નિધિબેન શાહ ૯૦૩૩૦૭૫૧૬૦