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	૧૪-૧૬
૫	વિવિધ પ્રવૃત્તિના પ્રતિભાવ	૧૭-૧૯
૬	કાનની પીડા	૨૦
૭	એકવાર નહીં વારંવાર વાંચજો	૨૧
૮	ઓમના ઉચ્ચારણનું મહત્ત્વ	૨૧-૨૨
૯	જાહેરાત	૨૩
૧૦	વિનામૂલ્યે મેડીકલ ક્લીનીક	૨૪
૧૧	સિલાઈ તાલીમ	૨૫
૧૨	વિનામૂલ્યે મોતિયાના ઓપરેશન	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

નવા કોર્સ

(૧) યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટ કોર્સ
(૨) સિલાઈ તાલીમ ટીચર્સ સર્ટીફીકેટ કોર્સ

જરૂર છે

વેકેશનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે ફેકલ્ટી

હરીફાઇ

વર્તમાન યુગ હરીફાઈનો છે. દરેકને સફળ થવું છે અને દરેકને પહેલા આવવું છે. દરેકને જીતવું છે અને દરેકને પ્રથમ હરોળમાં બેસવું છે.

જગતની તમામ હરીફાઈઓ જીતના અભિવાદનની સાથે હારના અભિશાપથી કલંકિત છે. જો એકને વિજેતા જાહેર કરાય છે તો રમનારા બાકીના બધા હાર્યા ગણાય છે. એક ટીમ જીતે તો બીજી ટીમ હારે છે. એકને નોકરી મળે છે તો બીજાને તે નોકરી નથી મળતી. એકની પસંદગી થાય છે તો બીજા નાપસંદ થયા ગણાય છે. જ્યાં હાર-જીત છે ત્યાં ઘર્ષણ છે, રાગ-દ્વેષ છે, હર્ષ-શોક છે, ખેંચાખેંચ છે, તણાવ છે, પસંદ-નાપસંદ છે, રાજી-નારાજગી છે અને સુખ-દુઃખ પણ છે. આ હરીફાઈ આપણને અશાંતિ બક્ષે છે અને દુઃખી બનાવે છે. આપણે આવી હરીફાઈમાંથી અને હરીફાઈની દોડમાંથી બહાર નીકળીએ.

સુખી થવા માટે અને શાંતિથી જીવવા માટે આપણે જુદા પ્રકારની હરીફાઈ કરવાની છે. જગતની હરીફાઈમાંથી રાજીનામું આપીને આપણી જાત સાથે હરીફાઈમાં ઊતરવાનું છે. જગત સાથેની હરીફાઈમાં હાર અને જીત એમ બે પક્ષ રહેલા છે. જાત સાથેની હરીફાઈમાં આવા બે પક્ષ રહેલા નથી. એમાં કેવળ જીત હોય છે. આ હરીફાઈમાં સ્વ-સુધારણાનું લક્ષ્ય છે. આજે હું જેવો અને જ્યાં છું તેના કરતાં આવતી કાલે મારે વધુ સારા બનવાનું છે અને વધુ આગળ જવાનું છે. મારી સાથેની હરીફાઈમાં મારે નિત્ય એક એક પગથિયું ચઢતા જઈને મારી આવતી કાલને વધુ ઉંચાઈ પર પહોંચાડવાની છે.

આ હરીફાઈમાં નથી Win-Lose, Lose-Win કે Lose-Lose! એમાં તો છે માત્ર Win-Win. જ્યારે દરેક પોતાની સાથે હરીફાઇ કરવા લાગે છે ત્યારે દરેક સ્વયં વિજેતા બનવા લાગે છે. લક્ષ્ય સ્વ-સુધારણાનું અને સ્વ-વિકાસનું બને છે. હું જ્યાં સુધી પૂર્ણ ન બનું ત્યાં સુધી મારે પુરુષાર્થ કરતા રહેવાનું છે. બાહ્ય હરીફાઈ ન રહેતાં સંઘર્ષ, તણાવ અને ખેંચાખેંચ બંધ થઈ જાય છે. રહે છે માત્ર આનંદ ! પુરુષાર્થનો આનંદ. નિત્ય પુરુષાર્થ અને નિત્ય સફળતા.. .. નિત્ય રમત અને નિત્ય વિજય.. .. ક્યાંય હારનું અને નિષ્ફળતાનું નામ જ નહિ.

કેવી સુંદર રીત ! કેવું અદ્‌ભુત સમાધાન ! દરેક પોતે પોતાની ઝડપે

કાર્યશીલ બને, દરેક આગળ વધે, દરેક પ્રગતિને પંથે ! ક્યાંય સરખામણી નહિ, ક્યાંય ઉતાવળ નથી. બધું થાય અને બધું શાંતિપૂર્વક થાય. બધા ચાલે પણ પોતાની રીતે, પોતાની શક્તિ પ્રમાણે અને પોતપોતાની ઝડપે.. ..ક્યાંય ઘોંઘાટ નહિ.. .. બધે શાંતિ.. .. બધા ખુશ ! હું આગળ વધું અને તમે પણ આગળ વધો. હું મને સુધારું, તમે તમને સુધારો. આપણે દરેક સુધરીએ. દરેક પૂર્ણતાના પંથે. દરેકનો પુરુષાર્થ અને દરેકનો વિકાસ. દરેકને માટે શિખર અને દરેકને માટે પૂર્ણતા.

દરેક પોતાની જાતને પૂર્ણતાની સાથે સરખાવે અને પોતાની અપૂર્ણતામાં ઘટાડો કરતો જાય. જગતની હરીફાઈમાં અપૂર્ણની સરખામણી અપૂર્ણ સાથે થતી હોય છે અને એટલે આપણે પૂર્ણતા સુધી પહોંચી શકતા નથી. આપણે પહેલા આવીને સંતોષ માનીને બેસી રહેવા માંડીએ છીએ. આપણે પહેલા નથી આવવાનું. આપણે પૂર્ણ બનવાનું છે. અપૂર્ણતાના જ ભેદ પડે છે. ભેદમાં હંમેશાં દુઃખ અને અશાંતિ રહેલાં છે. પૂર્ણતામાં ભેદ હોતા નથી. પૂર્ણતા એટલે જ અભેદ. પૂર્ણતામાં સમાનતા છે. પૂર્ણતામાં અક્રિયતા છે. પૂર્ણતામાં પુરુષાર્થનો અભાવ છે. જેમ નદીને સામે કિનારે પહોંચી ગયા પછી નાવ અને હલેસાનું કંઇ પ્રયોજન રહેતું નથી અને નાવિક નાવ અને હલેસાનો ત્યાગ કરીને સામે કિનારે ઊતરી જાય છે તેમ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત વ્યક્તિને હવે પુરુષાર્થ કરવાનો રહેતો નથી. શિખરે પહોંચી ગયા પછી પગથિયાં ચઢવાનાં રહેતાં નથી તેમ હવે સ્વ-સ્પર્ધા પણ ન રહી.

જે જ્યાં છે ત્યાંથી તેણે પુરુષાર્થની યાત્રા શરૂ કરવાની છે. શૂન્યવાળાએ પુરુષાર્થ કરીને એકને પ્રાપ્ત થવાનું છે અને વીસવાળાએ એકવીસ પર પહોંચવાનું છે. નેવુવાળાએ એકાણુ અને નવ્વાણુ વાળાએ સો સુધી પહોંચવાનું છે. દરેકનું લક્ષ્ય પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થવાનું છે. હવે કોઈએ પોતાની જાતને બીજા સાથે ન સરખાવતા પૂર્ણતા સાથે જ સરખાવવાની છે અને એ રીતે નિરંતર સ્વ-વિકાસ અને સ્વ-સુધાપણા કરતા રહેવાનું છે. પૂર્ણતા સુધી ન પહોંચાય ત્યાં સુધી નિરંતર પુરુષાર્થ કરતા રહેવાનું છે.

નહિ થાક કે નહિ કંટાળો. નહિ સરખામણી કે નહિ ઉદ્વેગ. નહિ તણાવ કે નહિ ઉતાવળ. માત્ર લગન, માત્ર ઉત્સાહ, માત્ર પુરુષાર્થ ! અને બધું ખાત્રી પૂર્વકનું, વિશ્વાસપૂર્વકનું, આશા અને ઉમંગ સહિતનું, કારણ કે પૂર્ણતાની ગેરંટી છે. આ હરીફાઈમાં બધા જ સફળતાના એક સરખા અધિકારી છે. કોઈ

જ હારવાનું નથી. બધા જ પામવાવાળા, મેળવવાવાળા અને પહોંચવાવાળા છે. હંમેશાં અપૂર્ણતામાં જ સરખામણી અને પહેલો, બીજો કે ત્રીજો નંબર હોય છે. જ્યારે દરેક પૂર્ણતાએ પહોંચી જાય છે, ત્યારે બધા સરખા બને છે, સમાન બને છે અને એટલે જ પૂર્ણતામાં સર્વ સમસ્યાઓનો અંત આવી જાય છે. પૂર્ણતા એ સર્વ સમસ્યાઓના સમાધાનરૂપ છે. પૂર્ણતામા નીરવ શાંતિ અને નિરંતર સુખ રહેલાં છે.

આવો આપણે સૌ આપણી જાતને ઓળખીએ. આપણે અન્યની સાથે આપણી સરખામણી કરવાનું બંધ કરી આપણી જાત સાથે જ આપણી સરખામણી કરીએ અને પૂર્ણતાના લક્ષ્યે પુરુષાર્થ મૂકીએ. પૂર્ણતાના લક્ષ્યે આદરેલો પુરુષાર્થ એટલે જ આનંદયાત્રા. જગતની હરીફાઈમાં યાત્રા અજંપાભરી, તણાવભરી અને ઉદ્વેગભરી હોય છે. જાત સાથેની હરીફાઈમાં યાત્રા શાંતિદાયક, આનંદભરી અને ઉત્સાહભરી થાય છે. એક પ્રકારની હળવાશ અને અદમ્ય આત્મવિશ્વાસથી ભરી આ યાત્રા એટલે જ આદર્શ અમદાવાદ. અહીં દરેક પોતે પૂર્ણ થવા આવે છે. માર્ગ સેવાનો છે. આવો અને આપો. ભણો અને ભણાવો. મારે જે શીખવું છે તે હું બીજા પાસેથી શીખું અને મને જે આવડે છે તે હું બીજાને શીખવું. આપણે બધા સરખા થઈએ. આપણે સૌ સુખી થઈએ. આપણે સૌ પૂર્ણતાને પામીએ. કોઈ ઉંચુંનીચું નહિ. લક્ષ્યમાં બધા સરખા. પુરુષાર્થમાં બધા પોતપોતાની શક્તિ, સમય અને ક્ષમતા પ્રમાણે પરંતુ દિશા સૌની સરખી. આદર્શ અમદાવાદમાં હરીફાઈ નથી, સંઘર્ષ નથી, સરખામણી નથી, માત્ર પ્રોત્સાહન છે, હકારાત્મકતા છે અને જવાબદારી છે. સ્વયં-પ્રેરણા છે અને સ્વયં જવાબદારી છે.

મારે મને સુધારવાનો છે. મારા આનંદની અને મારી શાંતિની જવાબદારી મારી જ છે.

હરીફાઈમુક્ત અમદાવાદ તે આદર્શ અમદાવાદ. બધા સ્વાસ્થ્યને પ્રાપ્ત થાય. બધા પ્રેમાળ બને. બધા સત્યવાદી બને. બધા સમયસર બને. નિયમિત બને. દરેક પોતે જવાબદાર બને. 'હું સારો માણસ બનું', 'હું સ્વ-વિકાસ કરું'. હું પૂર્ણતાના પંથે પ્રયાણ કરું અને પૂર્ણ બનું ! આ જ છે આદર્શ અમદાવાદ!!

ભરત શાહ
તંત્રી

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

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧	એક્યુપ્રેશર તાલીમ. (૧૫૬મી બેચ) **તા.૨-૩-૨૦ થી ૬-૩-૨૦ બપોરે ૧.૩૦ થી ૪**	આત્મીય યોગ કેન્દ્ર ઝગડિયા બ્રીજ પાસે, મણીનગર સ્ટેશન પાસે, મણીનગર. રજી. સંપર્ક : મુરલીબેન - ૮૩૦૬૧૯૮૮૮૦	નીતાબેન શેઠ (થેરાપીસ્ટ)	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના
૨	સ્પોકન ઈંગ્લીશ ટીચર ટ્રેનીંગ તાલીમ. **તા.૨-૩-૨૦ થી** ૪૫ દિવસ, સોમ થી **શુક્ર, બપોરે ૨ થી ૪ (ફક્ત ગ્રેજ્યુ. થયેલ)**	વિનય પટેલ કલાસીસ, ૪૧૧, એસ.વી.સ્કેવર બિલ્ડીંગ, ન્યુ રાણીપ, જીએસટી બ્રીજ પાસે. વિનયભાઈ-૯૮૨૫૯૩૮૬૭૬ **(બેચ નં.૧૩૨)**	વિનયભાઈ પટેલ	રૂા.૧૦૦૦/- ડીપોઝીટ
૩	રેકી સેકન્ડ ડીગ્રી તાલીમ. **૧૮૦મી બેચ તા.૨-૩-૨૦ થી ૩-૩-૨૦ બપોરે ૨ થી ૫ (ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિ)**	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	પ્રજ્ઞાબેન માયાબહેન (રેકી માસ્ટર)	નામ નોંધાવવા
૪	સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટ કોર્ષ (બહેનો માટે) **તા.૨-૩-૨૦ થી ૩૧-૮-૨૦, બપોરે ૩ થી ૫, સોમથી શુક્ર**	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, સમાજ કાર્ય વિસ્તરણ કેન્દ્ર, પ્રાથમિક શાળા સામે, મ્યુનિ.ઓફીસ પાસે, ગોતા. રજી.સંપર્ક હીનાબેન-૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬, અશોકભાઈ-૯૪૨૬૮૬૧૮૯૬	અનસુયાબેન	રૂા.૧૦૦૦/- ડીપોઝીટ
૫	બેઝીક યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ. **તા.૩-૩-૨૦ થી ૪૫ દિવસ માટે. સવારે ૧.૩૦ થી ૪ (૫૧મી બેચ)**	સત્યમ એફ-૧-૪૫, મૂકુલપાર્ક, સેવન ફલેટ સામે, નીરંકાર સોસાયટી, ભૈરવનાથ, મણીનગર. જયાબેન ઉઘવાણી-૮૮૪૯૪૨૩૭૧૯	જયાબેન ઉઘવાણી	રૂા.૧૫૦૦/- +૪૦૦ સ્ટડી
૬	અનંતશક્તિને જાણો **Intro Session** તા.૩-૩-૨૦, મંગળવાર બપોરે ૩ થી ૫	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬, નેહાબેન-૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬	ગીતાબેન પંચાલ	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૭	મેનોપોઝ અવસ્થાની સમસ્યા તથા નિવારણ-માર્ગદર્શન પછી પ્રશ્નોત્તરી (૩૦ વર્ષથી વધુ બહેનો) **તા.૫-૩-૨૦, ગુરૂવાર, બપોરે ૨ થી ૪ (૩૨મું લેક્ચર)**	એલિસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી. હેતલબેન-૯૪૨૬૭૬૨૦૦૯	રચનાબેન શાહ	નામ નોંધાવવા
૮	પરીક્ષાનો ડર ભગાવો ને યાદ શક્તિ વધારો. (ધો.૬ થી ૧૨ પેરેન્ટ્સ સાથે આવવું) **તા.૬-૩-૨૦, શુક્રવાર, સવારે ૯ થી ૧૧**	નેશનલ ઈન્ડિયન એસોસિએશન, ભોલાનાથ સારાભાઈ બિલ્ડીંગ, બીઆરટીએસ સામે, ખમાચા ચાર રસ્તા, ખમાચા. ૨૫૩૯૪૫૨૨, જીગીષાબેન-૯૪૦૮૬૮૬૧૬૨	આશિષ ભટ્ટી	નામ નોંધાવવા (ટ્રેઈનર)
૯	રેકી ફર્સ્ટ ડીગ્રી તાલીમ. **૧૮૦મી બેચ તા.૭-૩-૨૦ થી ૮-૩-૨૦ બપોરે ૨.૩૦ થી ૫ (ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિ)**	લક્ષ્મી હોસ્પિટલ, એફ-૯, સ્વયંશક્તિ સોસાયટી, જલતરંગ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વેજલપુર. ડૉ.મનોજ પટેલ ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	ડૉ.મનોજ પટેલ (રેકી માસ્ટર)	નામ નોંધાવવા
૧૦	પ્રાણા વાયોલેટ હિલીંગ. **તા.૭-૩-૨૦, શનિવાર સવારે ૯ થી ૧૨**	જૈન આગમ મંદિર, રીજેન્ટા હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, મહેશ સોલંકી-૯૮૭૯૭૮૯૪૩૩	મહેશ સોલંકી (ટ્રેઈનર)	નામ નોંધાવવા
૧૧	બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ. **તા.૮-૩-૨૦, રવિવાર, સવારે ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦**	‘નેહલ’, આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	ભાવેશ શાહ દર્પણ ખંધાર	નામ નોંધાવવા
૧૨	બેઝીક મેલ્ટ એન્ડ પોર હર્બલ સાબુ બનાવતા શીખો. **તા.૧૧-૩-૨૦, બુધવારે, બપોરે ૩ થી ૪.૩૦**	કસ્તુરબા કેન્દ્ર, ધર્મનગર, સાબરમતી. હિરવા શાહ-૭૫૬૭૨૫૯૯૨૬	નિહારિકા બોરીસા	રૂ.૩૦/- મટીરીયલ
૧૩	ચિત્રકામ/ કેલીગ્રાફી તાલીમ. ધો.૫થી ઉપર. **તા.૧૧-૩-૨૦ થી ૧૦ દિવસ સવારે ૯ થી ૧૦.૩૦ (૩૩૩મી બેચ)**	૪-૫, અંબિકા ફ્લેટ, ઔદીચ્યનગર સો., કાંકરીયા, મણીનગર અરૂણભાઈ તલાટી-૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨ કેલીગ્રાફી કીટના રૂા.૧૭૫/-)	અરૂણભાઈ તલાટી (ડ્રોઈંગ ટીચર)	રૂા.૨૦૦/- ડીપોઝીટ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૧૪	યોગ શિબિર (બહેનો-ભાઈઓ-ફ્રેશર્સ માટે) **તા.૧૧-૩-૨૦ થી ૩૧-૩-૨૦ સવારે ૮ થી ૯ (૫૨મી બેચ)**	કેલા મૈયા મંદિર પાવર હાઉસ ચાર રસ્તા, સાબરમતી. રજી. સંપર્ક : દીપીકાબેન-૮૪૦૧૮૭૩૩૪૨	જ્યોતિબેન સોની (યોગ ટીચર)	નામ નોંધાવવા
૧૫	ઘુંટણ, સાંધા, વાના દુઃખાવા માટે આયુર્વેદિક ઉપચાર, માર્ગદર્શન. **તા.૧૧-૩-૨૦, બુધવારે, બપોરે ૨ થી ૪**	મહિલા સ્વાવલંબન કેન્દ્ર, ગાયત્રી સો., કુબેરનગર મહાદેવ, એક્સલન્ટ સ્કૂલની પાછળ, સેજપુર મેમ્કોથી આગળ, નરોડા રોડ, નરોડા. નીતાબેન-૯૪૨૬૦૧૧૮૧૯, હેમલબેન શાહ-૯૪૦૯૩૨૦૯૩૦, ઓ.૯૦૯૯૮૨૧૦૪૦	રજનીબેન સોની	નામ નોંધાવવા
૧૬	રેકી ફર્સ્ટ ડીગ્રી તાલીમ. (૧૮૪મી બેચ) **તા.૧૨-૩-૨૦ થી ૧૪-૩૨૦ બપોકે ૧.૩૦ થી ૩.૩૦**	આત્મીય યોગ કેન્દ્ર, ઝગડિયા બ્રીજ પાસે, મણિનગર રેલ્વે સ્ટેશન પાસે, મણિનગર. રજી. સંપર્ક : મુરલીબેન-૮૩૦૬૧૯૮૮૮૦	હિરણબેન વૈષ્ણવ	નામ નોંધાવવા
૧૭	Nail Art & Hair Treatment **તા.૧૨-૩-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૨ થી ૪. ૩૪મી બેચ**	નેશનલ ઈન્ડિયન એસોસિએશન ભોલાનાથ સારાભાઈ બિલ્ડીંગ, બીઆરટીએસ સામે, ખમાચાર ચાર રસ્તા, ખમાચા. ૨૫૩૯૪૫૨૨, જીગીષાબેન-૯૪૦૮૬૮૬૧૬૨	શ્વેતા મિસ્ત્રી	નામ નોંધાવવા
૧૮	આહાર,માટી અને પાણીથી સારવાર, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા. **તા.૧૨-૩-૨૦ થી ૧૪-૩-૨૦, બપોરે ૨.૩૦ થી ૪.૩૦**	અમદાવાદ જૂનિયર્સ, બી-૩, સૂર્યાબેન હોપટાઉન, સત્યમેવ હોસ્પિટલ પાછળ, ન્યુ ચાંદખેડા. શ્રધ્ધાબેન-૯૬૩૮૮૩૬૮૬૮	ડૉ.અનુષ્કા શર્મા (NDVD) (સ્પેસીયાલીસ્ટ)	મટીરીયલનો ચાર્જ
૧૯	માઈન્ડ પાવર તથા N.L.P. **તા.૧૫-૩-૨૦, રવિવાર, બપોરે ૧૨ થી ૪**	જૈન આગમ મંદિર, સ્ટારોટેલ હોટલ પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વાડજ. ૨૭૫૫૩૨૨૨, શૈલેષભાઈ-૯૯૯૮૪૩૪૭૩૧, દીપાબેન-૯૮૯૮૩૭૩૪૯૨	રાજ મેકવાન	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૨૦	બાલ ફિલ્મ શો (હાસ્ય અને બૌદ્ધિક) **તા.૧૫-૩-૨૦, રવિવાર, સવારે ૧૦ થી ૧૨**	જીવનતીર્થ, ગોરા કુંભારનગર, રામાપીરનો ટેકરો, વાંધામાં, નવાવાડજ. કમલેશભાઈ-૯૯૭૪૯૮૭૫૮૧.	આકાશ	નામ નોંધાવવા
૨૧	રેકી સેકન્ડ ડીગ્રી તાલીમ. **૧૮૨મી બેચ તા.૧૬-૩-૨૦ થી ૧૭-૩-૨૦ બપોરે ૨.૩૦ થી ૫ (ફક્ત ૧૫ વ્યક્તિ)**	બી-૩૦૪, હેરીટેજ સ્કાય, રીલાયન્સ પંપ પાસે, સમુત્કર્ષ પાસે, પ્રહલાદનગર. રૂપાબેન-૯૮૭૯૭૮૭૪૭૭	હિરણબેન વૈષ્ણવ	નામ નોંધાવવા
૨૨	સુજોક, મેગ્નેટ, કલર થેરાપી. **તા.૧૬-૩-૨૦ થી ૧૮-૩-૨૦ બપોરે ૨ થી ૪, ૧૫૪મી બેચ**	વિશ્વકર્મા પંચાલ સેવા સમાજ, ગોતા ઓવરબ્રીજ પાસે, ગોતા રોડ, ચાંદલોડીયા. પ્રશાંતભાઈ-૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧, દિપ્તીબેન-૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩	ભાર્ગવીબેન ત્રિવેદી (થેરાપીસ્ટ)	રૂા.૧૦૦/- કીટ+બુકના
૨૩	અંકોડી કલા શીખો (બહેનો માટે) **તા.૧૬-૩-૨૦ થી ૨૧-૩-૨૦ બપોરે ૨ થી ૪**	૧૦, પાયલ પાર્ક, સ્ટાર ઈન્ડિયા બજાર પાસે, સેટેલાઈટ. રેખાબેન-૯૪૨૭૦૩૭૮૫૬	અર્ચનાબેન	સામાન જાતે લાવવો.
૨૪	શિવ સ્વરોદય વિજ્ઞાન **તા.૧૬-૩-૨૦ અને ૧૭-૩-૨૦ સાંજે ૫ થી ૬**	એલીસબ્રીજ જૈન સંઘ, શાંતિવન બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી. રજી.સંપર્ક : હેતલબેન-૯૪૨૬૭૬૨૦૦૯, ડીમ્પલભાઈ-૯૨૨૭૨૨૨૦૦૯	રાજેશ પાઠક	નામ નોંધાવવા
૨૫	બાયપાસ સર્જરી અને એન્જોપ્લાસ્ટ વગર હૃદયરોગ મટાડો. **તા.૧૭-૩-૨૦, મંગળવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	એચ-૧, નિગમ ફલેટ, ભાવસાર હોસ્ટેલની પાસે, નવાવાડજ. કિરીટભાઈ એસ. કોઠારી-૯૯૦૪૦૪૩૯૦૪	કમલેશભાઈ મહેતા	નામ નોંધવવા
૨૬	યોગાહાર દવા કસરત વગર રોગ ભગાડો. **તા.૧૮-૩-૨૦, બુધવાર, બપોરે ૩ થી ૫**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬	રાજેશ પટેલ	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૨૭	ઈટાલિયન પાસ્તા, બ્રોકોલી, સુપ, બૃસેટા. **તા.૧૯-૩-૨૦, ગુરુવાર બપોરે ૩ થી ૫**	દિનદયાલ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	હિરલબેન ચોક્સી (વાનગી (સ્પેશીયાલીસ્ટ)	રૂ.૨૦/- સામાનના
૨૮	વિવિધ વાનગી તાલીમ. **તા.૨૦-૩-૨૦, શુક્રવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	અમદાવાદ જૂનિયર્સ, ૨૭, શીવ બંગલોઝ, ત્રિશલા-૩ ફ્લેટ ની બાજુમાં, સાયોના સીટી પાછળ, ચાંદલોડીયા. બીનાબેન-૭૯૯૦૭૭૫૭૦૬	પ્રિતિબહેન ઠક્કર (વાનગી (સ્પેસીયાલીસ્ટ)	નામ નોંધાવવા
૨૯	મેનોપોઝ સમજણ અને સામનો. **તા.૨૦-૩-૨૦, શુક્રવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	સીનીયર સીટીઝન કલબ ઓફ મણીનગર, સેલર, પૂજા એપાર્ટમેન્ટ, દુન હાઈસ્કૂલ પાસે, જયહિન્દ ચાર રસ્તા પાસે, મણીનગર. સીમાબેન-૯૪૨૭૪૧૯૪૯૨, વિજયભાઈ-૯૯૭૮૦૭૫૦૬૧	રેશ્માબેન પંડ્યા	નામ નોંધાવવા
૩૦	ચોકલેટ, કેક અને ડેઝર્ટ બનાવતા શીખો. **તા.૨૦-૩-૨૦, શુક્રવાર, બપોરે ૩ થી ૫**	૫૨, સુપરવીન સ્કૂલ, આદિત્ય રેસીડન્સી, ગોગા મહારાજ મંદિરની સામે, શીલજ રોડ, થલતેજ. કુસુમબેન-૯૯૨૪૩૮૪૪૨૨	હીનાબેન રાવલ (વાનગી (સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	રૂ.૨૦/- સામાનના
૩૧	3 S.R.B. (3 Step Rhythamic Breathing) તંદુરસ્તીની ચાવી. **તા.૨૧-૩-૨૦, શનિવાર, સાંજે ૩ થી ૫**	૫૨, સુપરવીન સ્કૂલ, આદિત્ય રેસીડન્સી, ગોગા મહારાજ મંદિરની સામે, શીલજ રોડ, થલતેજ. કુસુમબેન-૯૯૨૪૩૮૪૪૨૨	રીનાબેન પટેલ	નામ નોંધાવવા
૩૨	ઓવનમાં વાનગી બનાવતા શીખો. **તા.૨૧-૩-૨૦, શનિવાર બપોરે ૨ થી ૪**	અમદાવાદ જૂનિયર્સ, ૨૭, શીવ બંગલોઝ, ત્રિશલા-૩ ફ્લેટ ની બાજુમાં, સાયોના સીટી પાછળ, ચાંદલોડીયા. બીનાબેન-૭૯૯૦૭૭૫૭૦૬ (સ્પેશ્યાલીસ્ટ)	સંગીતાબેન (ઓવનમાં વાનગી	નામ નોંધાવવા
૩૩	બેઝીક બ્યુટી પાર્લર કોર્સ. **તા.૨૩-૩-૨૦ થી ૨૦ દિવસ, બપોરે ૨ થી ૪**	ડી-૩, કર્ણાવતી એપાર્ટમેન્ટ, આકૃતિ સોસાયટી સામે, જોધપુર, સેટેલાઈટ. ગૌરીબેન વેકરીયા-૭૫૭૨૮૫૯૫૫૯	પીનલબેન	રૂ.૨૦૦/- મટીરીયલ

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૩૪	યોગાહાર દવા કસરત વગર રોગ ભગાડો. **તા.૨૩-૩-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૩ થી ૫**	સ્થાનકવાસી જૈન ઉપાશ્રય, રત્નાકર ટાવરની સામે, આઈઓસી પેટ્રોલ પંપ સામે, ૧૩૨ રીંગરોડ, સેટેલાઈટ. હિતીક્ષાબેન-૯૪૨૮૯૧૮૮૭૭.	રાજેશ પટેલ (યોગાચાર્ય)	નામ નોંધાવવા
૩૫	બહેનોના કેન્સરની જાણકારી તથા સાથે સાથે વિનામૂલ્યે પેપટેસ્ટ. **તા.૨૩-૩-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૧ વાગે**	૬૦૨, વાસ્તુનિર્માણ સોસાયટી, સેક્ટર-૨૨, ગાંધીનગર. રજી.સંપર્ક-અનિલભાઈ કક્કડ-૭૯૮૪૭૮૬૧૩૧, દક્ષાબેન કક્કડ-૯૪૨૮૦૧૬૩૮૪	ડૉ.મીનાબેન	નામ નોંધાવવા
૩૬	ઉદ્યોગ સાહસિકતા જાગૃતિ શિબિર/ માર્ગદર્શન. **તા.૨૩-૩-૨૦, સોમવાર, સાંજે ૪.૩૦ થી ૬.૩૦**	ડૉ.સુજ્ઞાબેન પંડ્યા લાયન્સ નોર્થ કોમ્યુનીટી સેન્ટર, ડી.કે. હાઉસ, પહેલે માળ, મીઠાખળી અંડરબ્રીજ પાસે, વનીકર ગાર્ડન પાસે, મીઠાખળી ગામ. નેહાબેન-૯૪૨૮૭૩૮૨૬૬	દર્શિત ભટ્ટ	નામ નોંધાવવા
૩૭	પાણી થેરાપી દ્વારા રોગો મટાડો **તા.૨૫-૩-૨૦, બુધવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	સી-૪૦, દેવભૂમિનગર, વલ્લભપાર્ક સામે, ડી.કેબીન, સાબરમતી. હેમલતાબેન-૯૪૨૯૬૦૨૧૬૩, ડૉ.ચંદ્રિકાબેન-૯૮૨૫૬૦૫૦૩૦	ડૉ.જયેશ પટેલ	નામ નોંધાવવા
૩૮	વરિષ્ઠ નાગરિકના હક્કો, કાયદા, બીમારી, સંભાળ, સલામતી, ભરણપોષણ, પેન્શન તથા અન્ય સરકારી લાભો-માર્ગદર્શન. **તા.૨૬-૩-૨૦, ગુરુવાર, સાંજે ૪ થી ૫**	દીનદયાળ સમુત્કર્ષ, સેફ્રોન હોટલની ગલીમાં, મેમનગર. ૨૭૪૬૧૮૫૫, ચેતનાબહેન-૯૦૫૪૧૫૦૨૫૯, ૯૪૨૭૬૧૪૨૫૯	જયરામભાઈ સોની	નામ નોંધાવવા
૩૯	કાયદેસરનું વિલ કેવી રીતે બનાવવું અને તેના ફાયદા. **તા.૨૬-૩-૨૦, ગુરુવારે, બપોરે ૨ થી ૪ ૧૫૩મું લેક્ચર**	લાઈફ યોગા, ૫-એ, બંધન સોસાયટી, ડૉ.હિતેન્દ્ર શાહ ક્લીનીક સામે, તળાવ પાસે, ઘોડાસર. પૂર્ણિમાબેન-૯૪૨૮૩૫૦૮૮૦	શૈલેષભાઈ શાહ એડવોકેટ	નામ નોંધાવવા

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ નામ, તારીખ, સમય	સ્થળ-સંપર્ક નંબર	સંચાલક	રીફંડેબલ
૪૦	સૂર્યદર્શન પદ્ધતિ પ્રવચન. **તા.૨૭-૩-૨૦, શુક્રવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	લાઈફ યોગા, ૫-એ, બંધન સોસાયટી, ડૉ.હિતેન્દ્ર શાહ ક્લીનીક સામે, તળાવ પાસે, ઘોડાસર. પૂર્ણિમાબેન-૯૪૨૮૩૫૦૮૮૦	ચિમનભાઈ શાહ ધીરજભાઈ વોરા	નામ નોંધાવવા
૪૧	એન્ડ્રોઈડ મોબાઈલ ફન્કસન અવેરનેસ. **તા.૨૭-૩-૨૦, શુક્રવાર, બપોરે ૨ થી ૫ (૪૧મી બેચ)**	જ્યોતિસંઘ, ભીમજીપુરા, નવાવાડજ. યામીનીબેન-૨૭૬૪૩૭૬૦ મેમનગર. ૨૭૪૫૦૫૩૩, અમીબેન-૯૩૨૮૭૩૨૨૦૯	શરદભાઈ અને ઉદયનભાઈ	નામ નોંધાવવા
૪૨	Change Mind Change Life સેમીનાર **તા.૨૯-૩-૨૦, રવિવાર, બપોરે ૨ થી ૪**	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નેસ્ટ હાઈસ્કૂલ સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર. દિપ્તીબેન પંચાલ-૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭	મુકેશ ગંગાણી	નામ નોંધાવવા
૪૩	Diet માર્ગદર્શન. **તા.૩૦-૩-૨૦, સોમવાર, સાંજે ૪ થી ૬**	એ-૪૦૩, સાગર સમ્રાટ ફલેટ, જલારામ મંદિર પાસે, જૂના શારદા મંદિર રોડ, આંબાવાડી. બીનાબેન-૯૮૨૫૮૭૦૬૮૯, ૨૬૫૬૩૦૪૭	દશરથભાઈ	નામ નોંધાવવા
૪૪	યોગાહાર દવા કસરત વગર રોગ ભગાડો. **તા.૩૦-૩-૨૦, સોમવાર, બપોરે ૪ થી ૬**	શકરીબેન સીની.સીટીઝન હોલ, નવરોજજી હોલ સામે, ડફનાળા રોડ, શાહીબાગ. દિનેશભાઈ-૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩	રાજેશ પટેલ (યોગાચાર્ય)	નામ નોંધાવવા
૪૫	યુથ લીડરશીપ (દર રવિવારે) **તા.૫-૪-૨૦ થી ૭-૬-૨૦, સવારે ૮ થી ૧૧**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬, બ્રિન્દાબેન શાહ-૯૪૦૯૨૨૯૪૩૩, પારૂલબેન-૮૯૮૦૮૦૫૮૫૮, હર્ષલભાઈ-૯૯૧૩૫૧૦૦૯૭	ફેકલ્ટી	રૂા.૧૦૦૦/- ડીપોઝીટ
૪૬	યોગ ટીચર ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટસ કોર્સ. ઈન્ટરવ્યુ લીધા બાદ સિલેક્શન. **તા.૧-૬-૨૦ થી ૧૫-૧૦-૨૦ બેચ ૪૯ સવારે ૬ થી ૯, બેચ-૫૦ સવારે ૭.૩૦ થી ૧૦.૩૦, બેચ-૫૧ બપોરે ૩ થી ૬**	'નેહલ', આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા. ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬, સ્નેહલભાઈ-૯૪૦૯૪૮૦૯૬૬	યોગ ફેકલ્ટી સ્નેહલભાઈ મશરૂવાળા	રૂા.૩૦૦૦/- ડીપોઝીટ રૂા.૭૭૫/- મટીરીયલ

માર્ચ-૨૦ની પ્રવૃત્તિની વિશેષ માહિતી

(૧) વેકેશનમાં બાળકોની પ્રવૃત્તિઓમાં સેવા આપશો? : માર્ચ-એપ્રિલ-મે માસમાં બાળકોનું સમર વેકેશન આવી રહ્યું છે. જેમાં અમદાવાદના વિવિધ વિસ્તારોમાં બાળકોની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન દર વર્ષે થાય છે. જેમાં ડ્રોઈંગ, કેલીગ્રાફી, ગરબા, વાર્તાકથન, ચેસ, ક્વીલીંગ આર્ટ, ઓરીગામી, ક્વીઝ જેવી અનેક બાળકોની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન થાય છે. અમારે આ પ્રવૃત્તિઓ વિવિધ વિસ્તારોમાં કરવી છે. આ માટે આપશ્રી પાસે ઉપરની કોઈ પ્રવૃત્તિ અથવા અન્ય કોઈ સ્પેશીયલ સ્કીલ/આવડત હોય અને આદર્શ અમદાવાદમાં વિના મૂલ્યે માત્ર સેવાના ભાવથી આપવા ઈચ્છતા હો તો આદર્શ અમદાવાદમાં ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર અથવા મને (કીરીટ શાહને) ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર ફોન કરી જણાવવા વિનંતી છે.

(૨) વેકેશનમાં બાળકોની પ્રવૃત્તિ આપના વિસ્તારમાં કરવી છે? : આપ બાળકોની ઉપર બતાવ્યા મુજબની કોઈ પ્રવૃત્તિ આપના વિસ્તારમાં કરવા ઈચ્છતા હો તો ઉપર મુજબના બતાવ્યા ફોન ઉપર જણાવવા વિનંતી છે.

(૩) યોગ બેઝીક ટીચર્સ ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટ કોર્સ : લાંબા ગાળાના ૫ મહિનાનો કોર્ષ નેહલ, નવરંગપુરામાં ચાલે છે. તે ઘણી વ્યક્તિઓ કરી શકતા નથી. તેથી ટૂંકાગાળાને યોગ બેઝીક કોર્સ ફક્ત દોઢ મહિના (૪૫ દિવસનો) કોર્સ કરવામાં આવે છે. તેમાં ઉંમરની મર્યાદા અને લાયકાતમાં છૂટછાટ હોય છે તેથી બધા જ લોકો કરી શકે છે. આવી તાલીમ સાયન્સ સીટીમાં રાખવામાં આવી છે.

નોંધ : આવી બેઝીક ટીચર્સ ટ્રેનીંગ આપના વિસ્તારમાં જો જગ્યા હોય ને કરવા ઈચ્છતા હો તો બેઝીક યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગના કોર્ડિનેટર શોભનાબેન મો.૯૭૧૪૪૬૦૪૮૪ અને દર્શનાબેન પટેલ મો.૭૮૭૮૫૫૯૭૯૮ ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી. આદર્શ અમદાવાદ બેનર, લીફલેટ, વોટ્સએપ દ્વારા જાહેરાત કરશે.

(૪) યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ : હવે પછીની ક્યારે? તા.૧-૬-૨૦ થી ૧૫-૧૦-૨૦. (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.

સ્થળ : આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, કોમર્સ છ રસ્તા, હોલસેલ હબ ઉપર, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

એડમિશન કેવી રીતે લેવું : અગાઉથી આદર્શ અમદાવાદમાં આવી ફોર્મ ભરવું. પાસપોર્ટ ફોટો સાથે લાવવો. ફોર્મના આધારે ફોન કરીને ઈન્ટરવ્યુમાં બોલાવવામાં આવશે. તેમાં સિલેક્શન થશે ત્યારબાદ રીફંડેબલ ડીપોઝીટ ભરવાની રહેશે.

તાલીમના વિષયો : યોગ પ્રેક્ટીકલ, થેરાપીટીક યોગ, જીવનદર્શન, એનેટોમી, ફીઝીયોલોજી જેવા વિષયો થીયોરેટીકલ ભણાવવામાં આવશે. તેમજ દરરોજ પ્રેક્ટીકલ યોગના વિવિધ આસનો શીખવવામાં આવે છે.

પરીક્ષા : મીડ ટર્મમાં ૨૭૫ માર્કસ અને ફાઈનલમાં ૬૦૦ માર્કસની થીયોરેટીકલ તથા પ્રેક્ટીકલ પરીક્ષા લેવાય છે.

ફી : બહાર આ કોર્સ રૂા.૧૨૦૦૦/- ચાર્જથી કરાય છે. જ્યારે આદર્શ અમદાવાદમાં કોઈ જ ફી નથી. લાંબાગાળાનો કોર્સ હોવાથી સીટ રિઝર્વ થાય અને રેગ્યુલર આવે તે ધ્યાનમાં રાખીને રીફંડેબલ ડીપોઝીટ રૂા.૩૦૦૦/- + સ્ટડી મટીરીયલના રૂા.૭૦૦/- તથા પત્રિકાના સભ્યપદના રૂા.૭૫/- લેવાય છે. પરીક્ષા પાસ કરનારને રૂા.૩૦૦૦/- રીફંડેબલ ડીપોઝીટ પરત કરવામાં આવે છે.

વિશેષ માહિતી : (૧) અત્યાર સુધીમાં ૧૬૦૦ યોગ શિક્ષકો આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા તાલીમ લઈ ચૂક્યા છે. (૨) અનુભવી ફેકલટી દ્વારા તાલીમ અપાય છે. (૩) પાસ થનારને માર્કશીટ અને સર્ટીફીકેટ આપવામાં આવે છે. (૪) તાલીમ દરમ્યાન પોતાના કામ માટે ૧૧ રજાઓ મળે છે. (૫) રજીસ્ટ્રેશન માટેનું ફોર્મ ભરવાનું ૧ મે - ૨૦૨૦થી ચાલુ થશે. વિશેષ માહિતી માટે સંપર્ક : આદર્શ અમદાવાદ - ૨૬૫૬૫૪૧૬, સ્નેહલભાઈ મશરૂવાલા- ૯૪૦૯૪૮૦૯૬૬

નોંધ : (૧) તૈયાર થયેલા કેટલાક યોગશિક્ષકો આદર્શ અમદાવાદના ૫૦ કેન્દ્રોમાં સેવા આપી રહ્યા છે. (૨) કેટલાક યોગશિક્ષકો પોતાના પ્રાયવેટ યોગ કલાસ ચલાવીને આજીવિકા પણ મેળવી રહ્યા છે.

(૫) વિનામૂલ્યે વીલ-વસિયત નામું માર્ગદર્શન : આદર્શ અમદાવાદને ફીમાં વધુ એક નજરાણું.

અત્રે છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી સેવા આપનાર એડવોકેટ શ્રી શૈલેષભાઈ શાહ તમારું કાયદેસરનું વીલ તેઓના પોતાના સ્વખર્ચે ટાઈપ કરાવી, નોંધાવી કરાવીને ફ્રીમાં કરી આપે છે.

દર શનિવારે બપોરે ૧૨ થી ૧માં કાયદેસરનું વીલ બનાવવા માર્ગદર્શન આપવા, 'નેહલ' ઓફિસે આવશે તો તેઓના ફોન નં. ૯૮૨૫૦૪૭૪૭૨ ઉપર બપોરે ૨ થી ૪માં તેઓની સંમતિ મેળવીને 'નેહલ' ઓફિસે આવવું.

(૬) સિલાઈ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટ કોર્સ (બહેનો માટે) : તારીખ ૨-૩-૨૦ થી ૬ મહિના. સોમવારથી શુક્રવાર. **સમય :** બપોરે ૩ થી ૫. **સ્થળ :** ગુજરાત વિદ્યાપીઠ સમાજ કાર્ય વિસ્તરણ કેન્દ્ર, મ્યુનિસિપલ ઓફિસ પાસે, ગોતા.

યોગશિક્ષક : અનસૂયાબેન મો. ૯૪૨૯૭૫૦૮૮૯

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : હીનાબેન ગજ્જર મો.૭૯૮૪૫૫૫૬૩૬

નિયમો : (૧) આ તાલીમ માટે આદર્શ અમદાવાદમાં અથવા અન્ય કોઈ જગ્યાએ બેઝીક કોર્સ કર્યાનું સર્ટીફીકેટ હોવું જરૂરી છે.

(૨) ઉંમરનો બાધ નથી.

(૩) કાપડ તથા અન્ય મટીરીયલ પોતાના ખર્ચે લાવવાનું રહેશે.

(૪) તાલીમ બાદ ઈન્ટેનશીપ આદર્શ અમદાવાદના સિલાઈ સેન્ટરમાં કરવાની રહેશે.

(૫) વાડજ ખાતે હમણાં જાન્યુઆરી-૨૦૨૦માં જ સિલાઈ ટીચર ટ્રેનીંગ કોર્સ પુરો થયો જેમાં ૧૨ બહેનોએ તાલીમ લીધી છે.

(૭) યુથ લીડરશીપ : ફક્ત દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૧. તા.૫-૪-૨૦૨૦ થી ૭-૬-૨૦૨૦. **સ્થળ :** આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા.

(૮) સ્પોકન ઈંગ્લીશ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ સર્ટીફીકેટ કોર્સ : ફક્ત ગ્રેજ્યુએટ વ્યક્તિઓ માટે. વિનયભાઈ પટેલ સાહેબ દ્વારા. રીફંડેબલ ડીપોઝીટ રૂા.૧૦૦૦/-

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના પ્રતિભાવ

(૧) કોમ્પ્યુટર - જૈન આગમ વાડજ

(૧) નવાવાડજથી હરજીવનભાઈ પંચાલ જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી કોમ્પ્યુટર મારફત બહારની દુનિયાની દરેક વસ્તુનું જ્ઞાન મળે છે. માહિતી મળે છે. આપણને બધી જ માહિતી લખ્યા વિના કોમ્પ્યુટરમાં સ્ટોક કરી શકીએ છીએ. હિસાબ કિતાબ પણ રાખી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણને જરૂર પડે ત્યારે કોમ્પ્યુટરમાંથી તે માહિતી ગમે ત્યારે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ જમાનામાં દરેક માણસને કોમ્પ્યુટરની મદદથી ઘણી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે. સિનિયર સીટીઝન માટે નવું જાણવા મળે છે. કોમ્પ્યુટરથી અમે પ્રભાવિત થયા. જે આ ભૌતિકયુગમાં જરૂરી છે.

(૨) ભીમજીપુરા નવાવાડજથી મંજુલા પંચાલ જણાવે છે કે કોમ્પ્યુટર શીખવાથી આ નવી દુનિયા સાથે તાલ મિલાવી શકીએ છીએ. રોજની ડાયરી હિસાબ ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી દુનિયા સાથે કોન્ટેક્ટમાં રહેવાય છે. પરદેશ દીકરા-દીકરી ગઈ હોય તો દૂર બેઠાં પણ વાતચીત સહેલાઈથી કરી શકાય છે. નિરંજનભાઈએ ખૂબ ખંત અને આત્મીયતાથી કુટુંબ ભાવના રાખી શાંતિથી સમજાવ્યું. એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવા છતાં કંટાળ્યા વગર જવાબ આપતા. સર અને આદર્શ અમદાવાદનો આભાર.

(૨) સિલાઈ - જૈન આગમ વાડજ. અનસૂયાબેન

(૧) જૈન આગમ વાડજથી શીતલ જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી અમે કાપડનો સદ્ઉપયોગ કરતા શીખ્યા. આ પ્રવૃત્તિથી ઘરનું સિલાઈકામ કરી શકાય છે. ટાઈમસર કામ થાય છે. આર્થિક ઉપાજન કરી શકાય છે. અનસૂયાબેન અમને સારી રીતે સિલાઈ કામ શીખવાડ્યું. ઓછા કાપડમાં કઈ રીતે સિલાઈ કામ કરવું. તેમણે અમને પૂરતું માર્ગદર્શન આપ્યું.

(૨) રાણીપથી મકવાણા કુસુમબેન જણાવે છે કે બેઝીક સિલાઈ કામ શીખ્યા. કાપડનો સદ્ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા. ઘરનાં વેસ્ટ કાપડમાંથી બેસ્ટ બનાવતાં શીખ્યા. સિલાઈનો અનુભવ હોય તો અમે પોતાના પગભર ઉભા રહી શકીએ. ઘરમાં કોઈ વસ્તુની ખરીદી કરવી હોય તો અમે મદદ કરી શકીએ.

(૩) યોગ શિબિર : વિશ્રામનગર ગાર્ડન. તા.૯-૪-૧૯ થી ૨૩-૪-૧૯, અવની ભટ્ટ, પ્રીતિ પટેલ, પાયલ

અનિતા આશિષ ગાંધી ગુલાબ ટાવરથી જણાવે છે કે અમને આ પ્રવૃત્તિથી શારીરિક લાભ ખૂબ મળ્યો. આખો દિવસ શરીર અને મનની તાજગી અનુભવાઈ. શરીર અને મન પ્રફુલ્લિત થયા. અમારા કુટુંબને પણ ફાયદો થયો. ગુસ્સો ન કરવાથી ઘરમાં બધાંને ફાયદો થયો. અમને ધ્યાન-યોગના વિવિધ આસનો અને પ્રાણાયામ શીખવા મળ્યા. પોતાના માટે સવારે વહેલા ઉઠીને સમય કાઢવા મળ્યો. તે ખૂબ ગમ્યું. રોજ વહેલા

ઉઠીને બધા માટે જ બધુ કરતાં હોઈએ છીએ. થોડું પણ પોતાના માટે જીવતાં શીખ્યા.

(૪) માટી, આહાર, પાણી : શાંતિવન, પાલડી. તા.૭-૧૨-૧૯. ડૉ.અનુષ્કા શર્મા

આંબાવાડીથી હેતલ પટેલ જણાવે છે કે અનુષ્કાબેને શરીરની માહિતી આપી. પ્રેક્ટીકલ જોયા પછી ખબર પડી કે માટીનો ઉપયોગ આપણને કેટલો ફાયદાકારક છે. આ પ્રયોગમાં કોઈપણ જાતનો ખર્ચો નથી. છતાં ખૂબ ઉપયોગી છે. તે જાણીને ખૂબ નવાઈ લાગી. આ પ્રયોગ હું ઘરે પણ જાતે કરી શકીશ. આભાર.

(૫) યોગ શિબિર : ઉસ્માનપુરા તા.૧૫-૪-૧૯ થી ૨-૫-૧૯, ગીતાબેન-અમીબેન-ડિમ્પલબેન

(૧) ઉસ્માનપુરાથી વર્ષાબેન પટેલ જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી અમે નિયમિતતા શીખ્યા. શિથિલ શરીરને સુદૃઢ બનાવવાની તક મળી. અમારા કુટુંબમાં દાખલો બેસાડવા માગું છું કે યોગ કરવાથી શરીરમાંથી આળસ દૂર થાય છે. શરીરમાં થાક ઓછો વર્તાય છે અને દિવસ દરમ્યાન તાજગી અનુભવાય છે. મન પ્રફુલ્લિત થાય છે. યોગ એટલે જોડાવું. કુટુંબમાં ભેગાં મળીને કોઈ કાર્ય કરીએ તો આનંદ કંઈક જુદો જ હોય છે. શરીરના હઠીલા રોગો દૂર થાય છે. આપણે સ્વસ્થ રહી શકીએ. કવિતાબેન-સુભદ્રાબેન અને અમીબેન ત્રણે સાથે મળીને લાઈવ યોગ કરીને તેના ફાયદા વિશે પણ સરસ માહિતી વિસ્તારપૂર્વક સમજાવે છે. તેમનો કિંમતી સમય આપીને અમને યોગાસન વિશે સમજાવે છે.

(૨) જૂના વાડજથી દીપાબેન ડી. ફૂલવાની જણાવે છે કે આ યોગની પ્રવૃત્તિથી ઘણું શીખવા મળ્યું. જે ક્યારેય શીખ્યા નહોતા. ક્યા પ્રકારના રોગ માટે ક્યું આસન જરૂરી છે તે જાણવા મળ્યું. આ પ્રવૃત્તિથી મને ખૂબ જ ફાયદા થયા છે, તેથી આપણા કુટુંબના સભ્યોને પણ તેમાં જોડાવવાનું કહીશું. ઘરમાં કે સમાજમાં કોઈ સભ્યને તકલીફ હશે તો હું જે શીખી છું તેનો ઉપયોગ કરી બીજાનું દુઃખ મટાડીશ.

શિબિર દરમ્યાન શિક્ષકોએ અમારા પ્રત્યે વ્યક્તિગત ધ્યાન દોર્યું છે. શિબિર ક્યારે શરૂ થઈ ક્યારે પૂરી થઈ તેની ખબર જ ન પડી. એટલો આનંદમાં સમય વ્યતિત થયો.

(૩) ઉસ્માનપુરાથી વિપુલ શાહ જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી બધાં જ આસનો Poster Wayથી કરાવી અમીબેન તથા એમની સાથેના સંચાલકોનો હું દિલથી આભાર માનું છું. કંઈ પણ ઉતાવળ કરાવ્યા વિના આસનની ડીટેઈલ સમજાવી, બોલીને પ્રેક્ટીકલ કરાવી આસનની સાચી સમજ આપી.

મારી વિનંતી છે કે ૧૫ દિવસના બદલે સળંગે આ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ જેથી લાંબે ગાળે તેનો લાભ થાય.

(૬) એક્યુપ્રેશર : તા.૧-૪-૧૯ થી ૭-૪-૧૯, ડી-૩, કર્ણાવતી એપાર્ટમેન્ટ, જોધપુર, નીતાબેન શેઠ

(૧) સેટેલાઈટથી પૂર્વી શાહ જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી રોગનો ઈલાજ દવા વગર થઈ શકે છે. બધા અવયવોમાં પરફેક્ટ પોઈન્ટ ક્યાં આવે છે. તે જાણવા મળ્યું. હું મારા બાળકોને આ ટ્રીટમેન્ટથી તરત અને કોઈ આડઅસર વગર સારા કરી શકીશ. અડધી રાત્રે પણ કોઈ પ્રોબ્લેમ હશે તો તરત નિવારણ લાવી શકીશ. આ પદ્ધતિ દ્વારા તુરત જ રાહત મળી શકે છે.

ઘરમાં વડીલ બા છે. તેમને સારી રીતે ટ્રીટમેન્ટ આપી સેવા કરી શકીશ. જૈન મહારાજ સાહેબને શાતા આપી સારી સેવા કરી શકીશ. એજ મારો ગોલ છે. મને એડવાન્સ કોર્સ કરવાની પણ ઈચ્છા છે. થેક્યુ અગેઈન.

(૨) સેટેલાઈટથી પ્રશાંત સૂરતી જણાવે છે કે ઘણું શીખવા મળ્યું. આ જ્ઞાનથી બીજાને મદદરૂપ થવાય છે. આ પદ્ધતિથી તમે તાત્કાલીક સારવાર બીજાને આપી શકો છો. આ પદ્ધતિથી મને પણ નાની-મોટી તકલીફ હશે તો હું દૂર કરી શકીશ. તેની પ્રેક્ટીસ કરવાથી ફેમીલી-પડોશી, સગાં-વહાલાંને મદદરૂપ થઈ શકીશ. બીજાને સેવા આપીને જીવનને ધન્ય બનાવી શકાય. વધુમાં બીજાના આશીર્વાદ મળે તે નફામાં.

(૭) બેઝીક ફોટોગ્રાફી : વ્રજ મિસ્ત્રી, લાયન્સ હોલ, મીઠાખળી, તા.૧-૪-૧૯ થી ૧૫-૪-૧૯

વસ્ત્રાપુરથી નીલેશભાઈ મકવાણા જણાવે છે કે ઉસ્માનપુરાથી સેજલ આનંદભાઈ જણાવે છે કે, ફોટોગ્રાફીના કોર્ષમાંથી અમને ઘણું શીખવા મળ્યું. જે અમને ક્યારેય ખબર નહોતી. જરૂરી માહિતી અમને આપવામાં આવી. જે કોઈએ પોતાની કેરીયર બનાવવી હોય તો ચોક્કસ આ કોર્ષ કરી શકે છે. આટલી ડીપમાં કોઈ વ્યક્તિ ભાગ્યે જ માહિતી આપી શકે છે. વ્રજસરે ફોટોગ્રાફીની સુંદર માહિતી આપી. ફોટા કેવી રીતે પાડવા તેનું પ્રેક્ટીકલ નોલેજ માટે બે વખત Outing અને તમામ સાધનોની પ્રેક્ટીકલ સમજ માટે પોતાના સ્ટુડીયો ઉપર પ્રેક્ટીકલ સેશન ખૂબ જ અદ્‌ભુત રહ્યા. આ પ્રવૃત્તિ બધાને આવડવી જોઈએ.

(૮) યોગ શિબિર : મહિલા કેન્દ્ર - નરોડા. તા.૧૧-૪-૧૯ થી ૨૫-૪-૧૯, સ્મીતાબેન, શિવાભાઈ ચૌધરી

નવા નરોડાથી કૃતિ મહેતા જણાવે છે કે આ પ્રવૃત્તિથી મારું શરીર કેટલી સારી રીતે હું સ્વસ્થ રાખી શકું છું. તથા યોગાસન કેટલા બધા ઉપયોગી છે તે મને જણાયું. મારા કુટુંબમાં થાઈરોઈડ મોટાપો તથા સાંધાનો દુઃખાવો છે. તેના માટે ખૂબ જ સારા આસન શીવાભાઈ થતા સ્મીતાબેને બતાવ્યા. આ યોગાસનો મારા કુટુંબ માટે ફાયદાકારક રહેશે. આ ૧૫ દિવસની શિબિરમાં ખૂબ જાણવા મળ્યું. ભવિષ્યમાં પણ આવા યોગાસનના કલાસ રાખજો. આદર્શ અમદાવાદની નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવનાની જે પ્રવૃત્તિ છે તેના માટે અમે સદાય આભારી રહીશું. થેન્કસ, એ લોટ. આદર્શ અમદાવાદ.

કાનની પીડા

- ❖ તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને તે તેલના ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.
- ❖ આદુંનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી સણકા મટે છે.
- ❖ મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને રસી મટે છે.
- ❖ તલના તેલમાં હિંગ નાખી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.
- ❖ તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને સણકા મટે છે અને પરુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.
- ❖ કાદાંનો રસ અને મધ મેળવી તેના ટીપાં નાખવાથી સણકા મટે છે અને પરુ થયું હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- ❖ આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેના ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- ❖ ફુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.
- ❖ વરિયાળી અધકચરી વાટીને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. તે પાણીની વરાળ દુખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
- ❖ તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ❖ કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ભરાઈ ગયું હોય તો સરસિયાના તેલનાં ટીપાં નાખવાથી તે મરી જાય છે.
- ❖ સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.
- ❖ કાનમાં બગાઈ, કાનખજૂરો જેવા જીવજંતુ ગયાં હોય તો મધ અને તેલ ભેગાં કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે, કાનનું શૂળ અને રસી પણ મટે છે.
- ❖ કાન દુખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી દુખાવો અને ચસકા મટે છે.
- ❖ કાનની બહેરાશ દૂર કરવા પાંચસાત પેશાબના ટીપાં દરરોજ નાખતા રહેવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.

- દર્દીઓના રાહતફંડ બુકમાંથી પ્રકાશન

એકવાર નહીં, પણ વારંવાર વાંચજો જીવનમાં ઉતારવા લાયક વાત

જ્યાં સુધી મોત ન આવે ત્યાં સુધી દિલ ખોલીને જીવો.
અરે મૂકો માથાકૂટ,
ભૂલી જાવ એમને જેણે તમારું દિલ દુભાવ્યું.
મૂકો એવાઓને તડકે જે સતત તમારી ઈર્ષ્યા જ કરે છે.
કોઈની બળતરા કરવાની જરૂર નથી
કોઈની માફી માંગી લો અને કોઈને માફ કરી દો.
ક્યાં જવું છે અભિમાન રાખીને?
સ્વાર્થી સંબંધો હોય તો એને પરિસ્થિતિ પર જ છોડી દો.
તમારી જોડે કોઈએ ખરાબ કર્યું હોય તો હિસાબ ઉપરવાળાને કરવા દો.
બીજા શું કહેશે એ વિચારવાનું છોડીને ટેસડો કરો.
મજાથી શોખ પૂરાં કરો, ઉમર સામું ના જોવો.
વરસાદમાં હડી કાઢી નાવ,
જોવાયુ એટલું જોય લો, ફરી લો,
કોઈને નડીએ નહીં એટલે ઘણું,
બાકી હંમેશ અન્યના સર્ટિફિકેટ્સ પર જીવવું જરૂરી નથી.
થોડું ખુદની મરજી મુજબ પણ જીવો અને માણો.
માંડ ઉપરવાળાએ મનુષ્યદેહ આપ્યો છે.
આ જન્મના કર્મ જોઈ કદાચ કોન્ટ્રેક્ટ રીન્યુ ના પણ કરે
માટે જલસાથી જીવો.
મરો ત્યારે, કોઈ બોલવું જોઈએ કે
– Well played boss.

- વોટસઅપ મેસેજ

ઓમના ઉચ્ચારણનું મહત્ત્વ

એક ઘડી, આધી ઘડી, આધીમેં પુનિ આધ...
તુલસી ચરચા રામ કી, હરૈ કોટિ અપરાધ...
એક ઘડી એટલે ૨૪ મિનિટ
અડધી ઘડી એટલે ૧૨ મિનિટ
પા ઘડી એટલે ૬ મિનિટ
શું એવું થઈ શકે છે કે કોઈ સાધનથી છ મિનિટમાં અનેક વિકાર દૂર થઈ શકે?
હા, થઈ શકે.

વૈજ્ઞાનિક સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે, ફક્ત છ મિનિટ ઓમનું ઉચ્ચારણ કરવાથી અનેક રોગ દૂર થઈ જાય છે જે દવાથી પણ આટલી જલદી સાજા નથી થતા.

છ મિનિટ ઓમનું ઉચ્ચારણ કરવાથી મસ્તકમાં વિશેષ પ્રકારનું કંપન થાય છે અને ઓક્સિજનનો પ્રવાહ વધવાથી મસ્તકના રોગ, સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન દૂર થાય છે, સ્મરણશક્તિ વધે છે.

ત્રણ મહિના રોજ સવારે અને સાંજે છ મિનિટ ઓમના ઉચ્ચારણથી રક્તસંચાર સંતુલિત થાય છે અને રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર વધે છે. બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, કોલેસ્ટ્રોલ જેવા રોગમાં લાભ થાય છે.

બે અઠવાડિયા સવારે અને સાંજે નિયમિત રીતે એમનાં ઉચ્ચારણથી શરીરમાં વિશેષ ઊર્જાનો સંચાર થાય છે. ગભરાટ, બેચેની, ડર, એંઝાયટી દૂર થાય છે.

ઓમના ઉચ્ચારણથી કંઠમાં વિશેષ કંપન થાય છે અને માંસપેશીઓને શક્તિ મળે છે. થાઈરોઈડ, ગળાનો સોજો દૂર થાય છે અને સ્વરદોષ દૂર થવા લાગે છે.

પેટમાં પણ વિશેષ પ્રકારનું કંપન અને દબાણ થાય છે.

એક મહિના સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર છ મિનિટ સુધી ઓમના ઉચ્ચારણથી પાચનતંત્ર, લિવર, આંતરડાને શક્તિ મળે છે અને પાચન પણ બરાબર થાય છે, પેટના રોગ દૂર થાય છે.

ઓમના ઉચ્ચારણથી ઉચ્ચ સ્તરનો પ્રાણાયામ થાય છે અને ફેફસામાં વિશેષ કંપન થાય છે. ટીબી જેવા રોગમાં પણ લાભ થાય છે અને આયુષ્ય વધે છે.

ઓમનું ઉચ્ચારણ લાંબા સ્વરમાં કરવું જોઈએ. **- વોટસઅપ મેસેજ**

જાન્યુઆરી-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૧-૦૧-૨૦	મીનલ યશ શાહ	૩૦૮૯	૧૪૦૦૦	મોતીયા ઓપરે.
૨	૦૭-૦૧-૨૦	નિર્મલાદેવી અગ્રવાલ	૩૦૯૨	૧૫૦૦૦	સિલાઈમાં
૩	૦૮-૦૧-૨૦	અર્શ ટ્યુટોરીયલ્સ	૩૦૯૩	૨૧૦૦	જનરલ
૪	૦૮-૦૧-૨૦	અર્શ ટ્યુટોરીયલ્સ	૩૦૯૪	૨૧૦૦	જનરલ
૫	૦૮-૦૧-૨૦	અર્શ ટ્યુટોરીયલ્સ	૩૦૯૫	૨૧૦૦	જનરલ
૬	૦૮-૦૧-૨૦	હિરેન પટેલ	૩૦૯૬	૪૦૦૦	સિલાઈમાં
૭	૦૯-૦૧-૨૦	વિપુલભાઈ વસંતભાઈ શાહ	૩૦૯૭	૮૫૦૦	જનરલ
૮	૧૭-૦૧-૨૦	કન્હાઈ એસ. ઝવેરી	૩૧૦૦	૫૦૦૦	જનરલ
૯	૨૦-૦૧-૨૦	કુશલ એમ. શાહ	૩૧૦૧	૧૦૦૦૦	જનરલ
૧૦	૨૦-૦૧-૨૦	સંગીત કલાસ પંકજભાઈ	૩૧૦૨	૨૫૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૧-૨૦	સ્વ.મૂળશંકર દવે અને સ્વ.જયા દવે	૩૧૦૩	૪૦૦૦	મોતિયાના ઓપ.
૧૨	૨૪-૦૧-૨૦	મનીષા બી. પટેલ	૩૧૦૫	૧૫૦૦	યોગા એજ્યુકેશન
૧૩	૨૫-૦૧-૨૦	ઈશ્વરભાઈ પટેલ	૩૧૦૬	૩૦૦૦	યોગા એજ્યુકેશન
૧૪	૨૮-૦૧-૨૦	જયાબા સોમાણી પરિવાર			
		હસ્તે નટુભાઈ સોમાણી	૩૧૦૮	૧૦૦૦૦	મેડીકલ ક્લીનીક
૧૫	૨૮-૦૧-૨૦	એક ભાઈ તરફથી	૩૧૧૦	૯૫૦૦	મોતિયા ઓપરે.
૧૬	૨૮-૦૧-૨૦	નેકીબેન પંકજભાઈ શાહ	૩૧૧૧	૩૬૦૦૦	જનરલ

❖ કોલ્ડ ક્રીમ, લોશન, સ્ક્રબ બનાવતા શીખો રૂા.૫૦૦
❖ ૧૨ ટાઈપના જેલ બનાવતા શીખો રૂા.૩૫૦
❖ ૫ ટાઈપના હેર ઓઈલ અને ૨ ટાઈપના ફેશીયલ ઓઈલ બનાવતા શીખો રૂા.૩૫૦
❖ ૬ ટાઈપના હેર અને સ્કીન બટર, લીપ બામ બનાવતા શીખો રૂા.૩૫૦
❖ ૩૦ ટાઈપના મેલ્ટ એન્ડ પોર ડીઝાઈનર હર્બલ સાબુ શીખો રૂા.૬૦૦

મો. : ૭૫૬૭૩૦૦૨૦૯

શ્રીજી બ્યુટીપાર્લર એન્ડ કલાસીસ

(આઈબ્રો, વેકસિંગ, ફેસિયલ, ફેસિયલ બ્લીચ,
હેર સ્પા, હેર કટીંગ, હેરસ્ટાઈલ, મેકઅપ,
બ્રાઈડલ મેકઅપ કરી આપવામાં આવશે.

બેઝીક કોર્સ રૂા.૩૫૦૦/- એડવાન્સ કોર્સ રૂા.૭૦૦૦/-

બી-૧૨, નવરંગપુરા ફાયર સ્ટેશન સ્ટાફ ક્વાટર્સ, વિજય ચાર રસ્તા પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદા-૯
મનીષાબેન ઠક્કર - ૯૬૦૧૬૩૬૭૭૭, ૯૮૯૮૦૧૮૩૯૮
(હેર એન્ડ સ્કીન પ્રોબ્લેમ આયુર્વેદિક પદ્ધતિથી દૂર કરી આપવામાં આવશે.)

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, ફલોર, બાથરૂમ, રીનોવેશન.

Interior Designer : વધુ જાણકારી
મો.૯૮૨૫૫૬૫૫૬૨

(૭) વિનામૂલ્યે મેડીકલ ક્લીનીક (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 સ્ટારોટલ 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	કામધેનુ ઉપાશ્રય, પી.ટી. કોલેજ, પાલડી. એલોપેથી	સોમ,ગુરુ	સવારે ૯ થી ૧૦.૩૦	ડૉ. દમયંતીબેન મોદી ૯૪૨૮૩૬૨૪૦૫ ૨૬૩૦૬૧૮૪
૬	સમ્મુન્નાતિ ટ્રસ્ટ, ગોલવાડ નાકા, ખાનપુર. એલોપેથી	સોમવાર, બુધ, શુક્ર	સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ. રમેશભાઈ ૯૪૨૬૬૪૫૭૧૮
૭	૫/૨૫, પ્રગતિનગર મ્યુનિ. ટ્યુબવેલ પાસે, અવની એપાર્ટમેન્ટ સામે, નારણપુરા. (એલોપથી)	દર સોમ ગુરુવાર	બપોરે ૩.૩૦ થી ૫	ડૉ.દમયંતીબેન મોદી દિલીપભાઈ બારભાયા ૯૩૭૪૦૦૪૫૮૦
૮	લક્ષ્મી હોસ્પિટલ, એફ-૯, સ્વયંશક્તિ સોસા.,જલત રંગ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વેજલપુર.	દર સોમ, બુધ,શુક્ર	સાંજે ૪ થી ૬	ડૉ.મનોજભાઈ ૯૪૨૭૩૩૪૩૨૯
૯	શિશુગૃહ, ઈન્ડીયન કાઉન્સીલ ઓફ સોસીયલ વેલ્ફેર, મ્યુનિ.બાલભવન, પાલડી ચાર રસ્તા, પાલડી.	મંગળ, શનિવાર	સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ.રમેશભાઈ શાહ ૯૪૨૮૩૬૨૪૦૫
૧૦	ડેન્ટલ ક્લીનીક-કન્સલટન્સી ૧૨, અંબાલાલ, સુદર્શન ટાવર પાસે, સોમેશ્વર પાર્ક સામે, થલતેજ.	શનિવાર	સવારે ૯ થી ૧૧	ડૉ.જૈનમ ૯૬૦૧૦૭૮૫૧૧
૧૧	હોમિયોપથી ક્લીનીક, 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

સિલાઈ તાલીમ

વિનામૂલ્યે સિલાઈ તાલીમ સર્ટીફીકેટ 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 સર્ટીફીકેટના + ૩૦ રૂા. સિલાઈ બુકના એમ કુલ ૩૩૫/- ભરવાના રહેશે. સંચાલકને ફોન કરી પ્રવેશ લેવા વિનંતી. (૪) ૯૫ ટકા હાજર રહેનાર તથા પરીક્ષામાં પાસ થનારને સર્ટીફીકેટ 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 કોન્ટ્રાક્ટર	૯૪૨૯૭૫૦૮૮૭ ૨૭૫૫૩૨૨૨
૨	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા	સોમ થી શુક્ર	૧૧ થી ૧ ૧ થી ૩	દીપ્તીબેન મિસ્ત્રી પ્રીતેશભાઈ	૯૪૨૬૯૩૦૩૫૩ ૯૯૭૪૪૩૯૬૮૧
૩	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મ્યુ.ઓફીસ પાછળ, પ્રાથમિક શાળા સામે, ગોતા ગામ.	સોમ થી શનિ	બ.૧ થી ૩	હીનાબેન ગજ્જર 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 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

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 ચિઠ્ઠી લખી આપશે.

(૪) જે ચિઠ્ઠી 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 ફોલ્ડેબલ લેન્સ નાખવામાં આવે છે.

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