

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

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

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

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-છ (૫) 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	ઓગસ્ટની માહિતી	૯
૫	ઉપવાસ ચિકિત્સા	૧૦ થી ૧૩
૬	ડોનેશન	૧૩
૭	વિનય ધર્મ	૧૪
૮	કોરોનાએ શું શીખવ્યું?	૧૫
૯	Walking, Foods, Water	૧૬
૧૦	હરડે	૧૭-૧૮
૧૧	યોગાસન વિશે માહિતી	૧૯-૨૦
૧૨	યોગ સેન્ટર	૨૧-૨૫
૧૩	જાહેરાત	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

સરકારશ્રીની માર્ગદર્શિકા મુજબ યોગ સેન્ટર તા.૫-૮-૨૦થી ચાલુ કરવા બાબત

૬૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો, સગભાઈઓ અને ૧૦ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને બંધ સ્પેસમાં ચાલતા જિમ કે યોગ સંસ્થાનમાં જવાનું ટાળવા સલાહ અપાઈ છે.

❖ યોગ સંસ્થાનમાં થૂંકવા પર પ્રતિબંધ હોવો જોઈએ.
❖ ફેસ કવર કે શીલ્ડ પહેરીને યોગ કરી શકાય છે.
❖ વ્યક્તિદીઠ દરેક વચ્ચે ૬-૬ ફૂટનું અંતર રાખવામાં આવે.
❖ સેનેટાઈઝરનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો.

યોગ શિક્ષક શ્રી ઉપરના નિયમો પાળીને રેગ્યુલર યોગ ચાલુ કરવા વિનંતી છે.

(૧) યોગ સાધક તથા જગ્યાના સંચાલકને પૂછીને સંમતિ લેવી. (૨) યોગ સેન્ટર ચાલુ કરી આદર્શ અમદાવાદને ૨૬૫૬૫૪૧૬ અથવા ૯૮૨૪૦૭૪૧૧૨ ઉપર બપોરે ૧ થી ૫માં જણાવવા વિનંતી.

તંત્રી લેખ - કોરોના-2

કોરોનાના કારણે સૌએ કંઈને કંઈ વેઠ્યું છે. ભૌતિક દૃષ્ટિએ સમૃદ્ધ ગણાતા દેશોમાં પણ મોટી સંખ્યામાં લોકો કોરોના મહામારીના શિકાર બન્યા છે અને મોટી જાનહાનિ પણ નોંધાઈ છે. સમગ્ર માનવજાત માટે આર્થિક કટોકટી પણ ચાલુ જ છે અને આ બધું ક્યાં સુધી ચાલતું રહેશે એ પણ કહી શકાતું નથી.

આ બધું તો છે જ ! પરંતુ કોરોનાની આ દુઃખદ કહાણીની સાથે કોરોનાની એક ઉજળી બાજુ પણ છે ! આપણે જુલાઈ માસની પત્રિકામાં 25 મુદ્દાઓ રૂપે “કોરોના કહે છે કે...” અથવા “કોરોના શીખવે છે કે” વિશે એક ઊંડી સમજણ મેળવી. આપણે આ અંકમાં પણ એ ચિંતનને આગળ વધારીએ.

- (26) કોરોનાના કારણે સરકારે સ્મશાનયાત્રા તથા ત્યાર પછી કરાતી લૌકિક વિધિ પર માણસોની સંખ્યા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો. આપણે એમાંથી શીખીને સ્વૈચ્છિક ધોરણે ક્યા સામાજિક સુધારા કરી શકીએ? આ અંગે ચિંતન કરીએ અને મૃત્યુ નિમિત્તે થતા તમામ બિનજરૂરી વિધિ, ક્રિયા કલાપ તથા ખર્ચમાંથી મુક્ત થઈએ.
- (27) કોરોના કાળમાં લગ્નાદિ પ્રસંગોની ઉજવણી પર પણ નિયંત્રણો મૂકાયા અને એના નિમિત્તે યોજાતા ભોજન સમારંભો તેમજ અન્ય અનેક પ્રસંગો પર કાપ મૂકાયો. અહીં પણ આપણે એ જ દિશામાં વિચારીએ અને લગ્ન નિમિત્તે થતા બેફામ અને બેલગામ ખર્ચાઓ માટે પણ સ્વૈચ્છિક મર્યાદાઓ સ્વીકારીએ.
- (28) આપણી પ્રત્યેક ખરીદીને આપણે, “શું આ વસ્તુ ખરીદવી મારા કે આપણા માટે અત્યંત જરૂરી છે?” આવો પ્રશ્ન પૂછીને ચકાસીએ. જો પ્રશ્નનો પ્રમાણિક ઉત્તર “ના જરૂરી નથી” મળે તો એ ખરીદીને હાલ તુરંત અટકાવી શકાય.
- (29) અમુક ખાસ વર્ગને બાદ કરતાં લગભગ મોટા ભાગના લોકોની આર્થિક આવક ઘટી છે એ સ્પષ્ટ દેખાય છે. આ સંયોગોમાં દરેકને પોતાના ખર્ચાઓને ઘટાડવાની ફરજ પડી છે. આમાંથી બોધ મેળવીને શું આપણે આપણા ખર્ચાઓને કાયમી ધોરણે ઘટાડવાનો બોધ ન લઈ શકીએ?
- (30) કોરોનાના કારણે આપણે ઘણાં બધા બિનજરૂરી કાર્યો કરવામાંથી મુક્ત રહ્યાં. શું હેતુલક્ષી જીવન જીવવા માટે આ બિનજરૂરી કાર્યોને કાયમી ધોરણે તિલાંજલી આપી શકીએ?
- (31) કોરોનાના કારણે આપણે શારીરિક રૂપે દેશ વ્યાપી ધોરણે 69 દિવસ સુધી સંપૂર્ણ લોકડાઉનમાં રહ્યાં અને ત્યાર પછી અનલોકના ત્રણ તબક્કાઓમાંથી

છૂટછાટ તેમજ નિયમોને આધિન મર્યાદિત અવર-જવર અને જીવન વ્યવહાર શરૂ કરાયા. આ તમામ અનુભવોને એક જ બીબામાં ઢાળવામાં આવે તો સમગ્ર માનવજાત એક સર્વ સામાન્ય મુદ્દા પર સહમત થશે કે બિનજરૂરી બધું જ બંધ કરીને આનંદપૂર્વક જીવી શકાય છે. આ જ વાતને વિસ્તારપૂર્વક નીચે મુજબ આલેખી શકાય.

બિનજરૂરી

(A) બોલવાનું નહિ (B) સાંભળવું નહિ (C) સુંઘવાનું નહિ (D) આપવું નહિ (E) જોવું નહિ (F) અડવું નહિ (G) વિચારવું નહિ (H) કમાવું નહિ (I) ખરચવું નહિ (J) જવું-આવવું નહિ (K) મળવું નહિ (L) આપ-લે કરવી નહિ (M) લખવું નહિ (N) બેસવું-ઉઠવું નહિ (O) ચાલવું નહિ (P) સૂવું-જાગવું નહિ (Q) ભણવાનું નહિ (R) વાહનમાં બેસવું નહિ (S) ચઢવું-ઉતરવું નહિ (T) ખરીદવું નહિ (U) વેચવું નહિ (V) પદ ગ્રહવું નહિ (W) ઉજવવું નહિ (X) ખાવું-પીવું નહિ (Y) સંગ્રહ કરવો નહિ (Z) દોડવું-થોભવું નહિ.

“બિનજરૂરી કંઈ પણ ન કરવું” આ પ્રકારની જીવનશૈલીને અપનાવવાથી કેટલા બધા સમય, શક્તિ અને સંસાધનોનો દુર્લભ અટકી જાય? અને તેથી સમગ્ર સમાજ હેતુલક્ષી, સમૃદ્ધ અને સુદૃઢ બને?

માત્ર વ્યય થતો અટકે તો પણ સમાજ અનેક પ્રકારે સમૃદ્ધ અને સંપન્ન બને.

દરેક વ્યક્તિએ પોતે પોતાની મર્યાદાઓને અને જરૂરિયાતોને વિચારીને જરૂરી અને બિનજરૂરીનું વર્ગીકરણ કરવાનું છે. જરૂરિયાતો હંમેશા મર્યાદિત અને પૂર્ણ કરી શકવાની સંભાવનાઓ યુક્ત હોય છે. “બિનજરૂરી” ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓનો કોઈ જ અંત હોતો નથી. ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ અનંત હોય છે અને તે ક્યારેય સંતોષી શકાતી નથી.

સમગ્ર માનવજાતની ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓને કારણે જ માણસ દુઃખી, અશાંત અને ઉદ્વેગયુક્ત રહે છે. કોરોનાના નિમિત્તે આપણે સહેલા કષ્ટો, દુઃખો, અભાવજન્ય પરિસ્થિતિ અને અલ્પતમ જરૂરિયાતોને યાદ કરીને આપણે આપણા હવે પછીના જીવનને નવો વળાંક આપીએ.

(32) ભોગપ્રધાન જીવનશૈલીને બદલીને ત્યાગ પ્રધાન જીવનશૈલી અપનાવીએ.

(33) લોકડાઉન દરમિયાન મોટાભાગના કુટુંબોમાં ઘરની રસોઈ, સાફ સુફી, કચરા-પોતા, કપડા, વાસણ વગેરે કામો કુટુંબીજનોએ હળીમળીને જાતે જ કર્યાં. ઘરના કામકાજ જાતે કરવા રૂપે આ શ્રમપ્રધાન જીવનશૈલી સ્વાસ્થ્યપ્રદ તેમજ

- આર્થિકરૂપે પણ બચતયુક્ત છે. પરિવાર સાથે મળીને શ્રમનું મહત્ત્વ તેમજ તેના ફાયદાનો વિચાર કરીને તેને પૂર્ણ કે આંશિક રૂપે અપનાવી શકે.
- (34) લોકડાઉન દરમ્યાન પૂર્ણ સ્વરૂપે અને અનલોક પછી પણ મહદ્અંશે ઘરની રસોઈ જમવાનું થયું. સૌએ ઘરનું ભોજન કરીને તેના સ્વાસ્થ્યપ્રદ લાભનો તેમજ આર્થિક રૂપે કીફાયતીપણાનો અનુભવ કર્યો.
- સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક અને અતિખર્ચાળ હોટલમાં જમવાનું બંધ કરીશું?
- (35) આપણને મળેલું જીવન મોજશોખ અને મોજમજા માટે નથી જ ! જીવનને એમાં વેડફી ન નાંખીએ. જીવનનું કોઈ ઉચ્ચ લક્ષ્ય નક્કી કરીને એ લક્ષ્યને મેળવવા જીવીએ.
- (36) આપણને મળેલી અનેક શક્તિઓનો સદુપયોગ કરીને સમાજ સેવાના અને સમાજ કલ્યાણના અનેક કાર્યોને હાથ ધરીએ.
- (37) કોરોના મહામારીને કારણે સમાજનો મોટો સમુદાય અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ અને યાતનાઓમાંથી પસાર થઈ રહેલો જણાય છે. આપણે આપણી શક્તિ, સામર્થ્ય અને સંસાધનોના સદુપયોગ દ્વારા બીજાને સહયોગી બનીએ.
- (38) આપણે સમાજના નબળા વર્ગને માટે આધારભૂત બનીએ. અન્યને મદદરૂપ બનીને બીજાને આજીવિકા રળવામાં સહાયક બનીએ.
- (39) કોરોનાની રસી ન શોધાય ત્યાં સુધી ખૂબ સાવધાની વર્તીએ. સરકારે બનાવેલી માર્ગદર્શિકાનો શિસ્તપૂર્ણ અમલ કરીને સ્વયં સુરક્ષિત રહીએ તેમજ બીજાને પણ તેને અનુસરવા માટે પ્રેરિત કરીએ.
- (40) જો આપણે મેદસ્વીતાથી પીડાતા હોઈએ તો સવેળા જાગી જઈએ અને મેદસ્વીતાને ઘટાડવા નિષ્ઠાપૂર્વક કાર્યશીલ બનીએ. દીર્ઘકાળ પર્યંતની મેદસ્વીતા અનેક રોગોને સામે ચાલીને આમંત્રણ આપવા સમાન છે.

ડાયેટીંગ, કસરત, યોગ તેમજ જીવનશૈલીને બદલીને માસિક ૩ થી ૪ કીલોના દરે વજન ઘટાડી શકાય છે. આ અંગે તમે આદર્શ અમદાવાદમાંથી યોગ્ય મદદ અને માર્ગદર્શન મેળવી શકશો.

કોરોનાની આ ઉજળી બાજુનો બોધ ગ્રહણ કરીને આપણે આપણા જીવનને સુધારણા અને વિકાસની દિશામાં આગળ ધપાવીએ.

જુલાઈ -૨૦૨૦ ઓનલાઈન, ફેસબુક લાઈવ પ્રોગ્રામ
(લોકડાઉન દરમિયાન)

અ. નં.	તારીખ	ટાઈમ	વિષય	સંચાલક અને મોબાઈલ નંબર	સંખ્યા યુટ્યુબ
૧	૦૧-૭-૨૦ ૩૦-૭-૨૦ બુધવાર	સ. ૬ થી ૭	રેગ્યુલર યોગ (સોમ થી શનિ)	યોગીનીબેન ધોળકિયા અલકાબેન	૫૦
૨	૦૧-૭-૨૦ ૩૦-૭-૨૦ બુધવાર	સ. ૭ થી ૮	રેગ્યુલર યોગ (સોમ થી શનિ)	હિતેન શાહ રેખા શાહ અલકાબેન	૫૦
૩	૦૧-૭-૨૦ ૩૦-૭-૨૦ બુધવાર	સા. ૪.૩૦ ૫.૩૦	રેગ્યુલર યોગ (સોમ થી શનિ)	મીનાક્ષીબેન જીગીષાબેન સ્મૃતિબેન	૫૦
૪	૧-૭-૨૦ બુધવાર	બ. ૩ થી ૪	Soup with spicy as a immunity	હિરલબેન ચોક્સી હસમુખભાઈ પટેલ	૭૨
૫	૨-૭-૨૦ ગુરુવાર	બ. ૪ થી ૪.૩૦	Anybdy can get Angry	રેશમાબેન પાંડે	૫૨
૬	૪-૭-૨૦ શનિવાર	સ. ૧૦.૧૦ થી ૧૧	૭ પગલાં સફળતાના	રાજ મેકવાન	૫૬
૭	૪-૭-૨૦થી ૨૫-૭-૨૦ દર શનિવાર	બ. ૪ થી ૫	5 Principle of Reiki-1	આલાપ દોશી	૬૩
૮	૪-૭-૨૦ શનિવાર	સા. ૮ થી ૮.૪૫	તમારા તમાકુના વ્યસનને જાણો અને હરાવો	ડૉ. ચિરાગ શાહ	૪૮
૯	૫-૭-૨૦થી ૨૬-૭-૨૦ દર રવિવાર	બ. ૪ થી ૫	Distance Healing	રજનીબેન સોની	૮૧
૧૦	૫-૭-૨૦ રવિવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	Is Immunity strong Enough to fight with Corona	ડૉ. સાદિક	૪૮
૧૧	૬-૭-૨૦થી ૨૭-૭-૨૦ દર સોમવાર	સાં. ૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેન શેઠના એક્યુપ્રેશર	નીતાબેન શેઠ	૫૬
૧૨	૯-૭-૨૦ ગુરુવાર	બ. ૪ થી ૪.૩૦	Where Does Time GO?	રેશમાબેન પાંડે	૫૨
૧૩	૧૦-૭-૨૦ શુક્રવાર	બ. ૩ થી ૪	ડીપ્રેશન, ડાયાબીટીસ, કબજિયાત કુદરતી ઉપચાર દવા વગર મટાડો	ડૉ. સરોજબેન ચોક્સી	૧૧૦

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦

૧૪	૧૧-૭-૨૦ શનિવાર	બ. ૨ થી ૩	GST returns and Queries	લબ્ધિ શાહ (સી.એ.)	૫૨
૧૫	૧૨-૭-૨૦ રવિવાર	સ.૧૦ થી ૧૧	Cyber Crime Awareness	નિમેશ	૪૨
૧૬	૧૨-૭-૨૦ રવિવાર	સા.૮.૩૦ થી ૯.૩૦	Body language	મેઘાબેન આરતી	૬૩
૧૭	૧૩-૭-૨૦ થી દરરોજ ૨૦-૭-૨૦	બ. ૩ થી ૩.૫૦ સુધી	તેજસ્વીની જીવન એક સંઘર્ષ	ગીતાબેન પંચાલ	૬૭
૧૮	૧૪-૭-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૪.૪૫	કોરોનાથી ડરવું કે શીખવું	રેખાબેન અધ્વર્યુ	૪૫
૧૯	૧૬-૭-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૪ થી ૪	ડીપ્રેશન, ડાયાબીટીસ, કબજિયાત કુદરતી ઉપચાર દવા વગર મટાડો	ડૉ.સરોજબેન ચોકસી	
૨૦	૧૭-૭-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪ થી ૪.૪૫	માસિક માર્ગદર્શન	રેખાબેન અધ્વર્યુ	યુટ્યુબ
૨૧	૨૧-૭-૨૦ મંગળવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	Life after Covid	આશિષ ભટ્ટી	યુટ્યુબ
૨૨	૨૨-૭-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	ચપટી સુંઠથી કોરોના ભગાવો	ડૉ.જાની જામનગર	૧૭૦
૨૩	૨૩-૭-૨૦ ગુરુવાર	બ. ૨ થી ૪	Premix instant રેસીપી મેંદુવડા સંભાર	વિશાખા દવે	યુટ્યુબ
૨૪	૨૪-૭-૨૦ શુક્રવાર	બ. ૪ થી ૪.૩૦	Repair or Replace Which is better	રેશ્માબેન પાંડે	યુટ્યુબ
૨૫	૨૫-૭-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	પાવર ઓફ હેબીટ	ધ્વનીભાઈ પટેલ	યુટ્યુબ
૨૬	૨૬-૭-૨૦ રવિવાર	સ.૧૦.૧૫ થી ૧૧	Law of energy and vibration	રાજ મેકવાન	યુટ્યુબ
૨૭	૨૬-૭-૨૦ રવિવાર	સાં.૬ થી ૭	paper wall Hanging	તૃપ્તિ ઠક્કર	યુટ્યુબ
૨૮	૨૮-૭-૨૦ થી ૧૩-૮-૨૦	બ.૨.૪૫ થી ૩.૪૫	અનંત શક્તિ	ગીતાબેન પંચાલ	૧૭૦
૨૯	૨૮-૭-૨૦ થી ૩ મહિના	સાં.૭ થી ૮	ગેસ તાલીમ (ગુગલ મીટ)	ધર્મેન્દ્રભાઈ મોજ્જરા	૭૮
૩૦	૨૯-૭-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	આજની કુટુંબ વ્યવસ્થા અને સંવાદ મહત્ત્વ	જીતુભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૩૧	૩૧-૭-૨૦ શુક્રવાર	સાં. ૪ થી ૪.૩૦	સ્પેસ ઈન રીલેશનશીપ	રેશ્માબેન પાંડે	

ઓગસ્ટ ૨૦૨૦ની તથા અન્ય માહિતી

(૧) **રેગ્યુલર યોગ ક્લાસ :** કોરાનાની પરિસ્થિતિના કારણે રેગ્યુલર યોગ બંધ હતો. જે ઓગસ્ટના પહેલા-બીજા અઠવાડિયામાં નવી શરતોને આધીન ચાલુ થશે. તો જે તે વિસ્તારના યોગ સાધકોએ પોતાની નજીકના યોગ સેન્ટરની તપાસ યોગ ટીચર્સ સાથે કરવા વિનંતી છે.

(૨) **રેગ્યુલર પ્રવૃત્તિ :** કોરાનાના કારણે બંધ છે. પરંતુ ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ ચાલુ છે. રેગ્યુલર પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવાનું હાલ શક્યતા નથી. તે શરૂ થશે તો પત્રિકા અને વોટસએપ દ્વારા જાણ કરવામાં આવશે.

(૩) **નવા વોલેન્ટીયર્સ જોડાવવા બાબત :** જે કોઈપણ વ્યક્તિમાં કોઈ સ્કીલ-આવડત હોય અને આદર્શ અમદાવાદમાં માત્ર વિનામૂલ્યે સેવા આપવાની ભાવના હોય તેમજ કોઈપણ જાતની કોમર્શીયલ જાહેરાત/લાભ ના લેવા ઈચ્છતા હોય તેઓએ દિવસમાં ૧ થી ૫ દરમિયાન આદર્શ અમદાવાદમાં ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

(૪) **ઓનલાઈન યોગ તથા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ :** ઓનલાઈન યોગ તથા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ આપનાર દરેકને આદર્શ અમદાવાદ આભાર વ્યક્ત કરે છે. ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ આપવા નવા દરેકને અપીલ. જેમાં આદર્શ અમદાવાદ ૨૬૫૬૫૪૧૬ ઉપર બપોરે ૧ થી ૫માં સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

(૫) **રેગ્યુલર યોગ ઓન લાઈન :** સવારે અને સાંજે ચાલી રહ્યા છે તો જાહેર જનતાએ ફેસબુક અને તેની લીન્કનો લાભ લેવા વિનંતી છે.

સોમ થી શનિ ઓનલાઈન ચાલતા યોગ					
સમય	શામાં	આઈડી	પાસવર્ડ	શિક્ષક	સંપર્ક
સ.૬ થી ૭	ફેસબુક	-	-	યોગીનીબેન ઘોળકીયા અલકાબેન	૯૫૧૦૮૬૩૬૬૨ ૮૪૦૧૬૬૧૨૮૯
સ. ૭ થી ૮	ઝૂમ ઉપર	૫૯૧૦૮૧ ૪૬૧૯	breath	હીતેન શાહ રીનાબેન શાહ	૯૯૯૮૯૯૫૯૭૦ ૯૪૨૮૯૧૩૯૮૫
સાં.૫ થી ૬	ઝૂમ ઉપર	૫૨૪૪૭૫	૧૨૩૪ ૫૬	સુનિતા મીર ચંદાની	૯૧૭૩૩૭૮૮૮૩

ઉપવાસ ચિકિત્સા

(૧) મુખ દ્વારા આહાર તેમજ પાણી ગ્રહણ કરાય છે.

(૨) શરીર દ્વારા રોમ આહાર, પાણી તથા અન્ય આહાર ગ્રહણ કરાય છે.

(૧) ઉપવાસ એટલે શું?

જ્યારે મુખ દ્વારા આહાર અથવા આહાર અને પાણી બંને ગ્રહણ કરાતાં નથી ત્યારે તેને ઉપવાસ કહેવાય છે.

(૨) ઉપવાસ ચિકિત્સા કોણે શોધી?

ઉપવાસ ચિકિત્સા પદ્ધતિ આપણા આયુર્વેદ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા તેમજ અનેક ધર્મગ્રંથોમાં આલેખિત છે. ઉપરાંત પરંપરાગત રીતે પણ ઉપવાસ વિધિ આપણા સુધી પહોંચી છે.

(૩) શું ઉપવાસથી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મળી શકે?

હા જી. ઉપવાસથી શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક એમ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને પ્રાપ્ત થઈ શકાય છે.

(૪) ઉપવાસ ચિકિત્સા પ્રાકૃતિક છે એવું કેવી રીતે કહી શકાય?

આખા જગતના બધા નાના મોટા પશુ, પક્ષી, જળચર, સ્થળચર, ભુજપર તથા અન્ય તમામ પ્રાણીઓ જ્યારે કોઈપણ પ્રકારના રોગ કે ઈજાને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે ઉપવાસ ચિકિત્સાને અપનાવે છે અને જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ નથી થતાં ત્યાં સુધી ઉપવાસ અને આરામ કરે છે. શરીરમાં રહેલી ઓટો ઈમ્યુન સિસ્ટમ અને સેલ્સ હીલીંગ શક્તિના કારણે તેઓ ઉપવાસથી રોગમુક્ત બની જાય છે.

(૫) ઉપવાસનું વિજ્ઞાન :

જાપાનના બાયોલોજી ક્ષેત્રના ડૉ. યોશીનોરી ઓહસૂમીને ૨૦૧૬નું નોબેલ પ્રાઈઝ આ જ વિષય પરના સંશોધનને કારણે મળ્યું.

ઉપવાસમાં માત્ર પાણી લો. ઉપવાસ દરમ્યાન શરીર, શરીરમાંથી આહાર મેળવે છે. વજન ઘટે છે. એને “Body Eats Body” કહી શકાય. શરીરમાં અતિ સારાથી અતિ ખરાબ એમ કુલ ૬ પ્રકારના પદાર્થો રહેલાં હોય છે. ઉપવાસ દરમ્યાન અતિ ખરાબ, મધ્યમ ખરાબ એમ ક્રમશઃ પદાર્થો વપરાવા માંડે છે એટલે એ રીતે શરીર પોતાની તંદુરસ્તી અને સ્વસ્થતાને પ્રાપ્ત થાય છે. જેટલા વધુ ઉપવાસ થશે તેટલા વધારે ખરાબ અને રોગજનિત પદાર્થો ખવાઈ જશે એટલે કે નાબૂદ થશે અને રોગ અને બીમારી પણ જતા રહેશે.

(૧) અતિ સારા (૨) મધ્યમ સારા (૩) ઓછા સારા

(૪) અલ્પ ખરાબ (૫) મધ્યમ ખરાબ (૬) અતિ ખરાબ

(૬) ઉપવાસ દરમ્યાન શું બને છે?

ઉપવાસ દરમ્યાન શરીર “Self Eat” પર સ્વિચ ઓન થાય છે અને તે નીચેથી ઉપર તરફના પદાર્થો ખાવાનું શરૂ કરે છે. એટલે કે અતિ ખરાબથી અતિ સારા તરફ જાય છે. રોગજન્ય પદાર્થો, ટોકસીન્સ, અસંતુલિત વાત, પિત્ત અને કફ જન્ય પદાર્થો, વધારાના ટ્યુમર કે ગ્રોથ રૂપે એકઠા થયેલા પદાર્થો અથવા પડ કે ઈન્ફેક્શન રૂપે રહેલા પદાર્થો ખાઈ જાય છે.

(૭) કેટલા ઉપવાસ કરી શકાય?

ઉપવાસ બે પ્રકારના કરી શકાય. પાણી સહિત અથવા પાણી રહિત.

પાણીરહિત ઉપવાસ કરવા અઘરા છે. અભ્યાસથી ૧ થી શરૂ કરી ધીરે ધીરે આગળ વધીને ૮ સુધી કરી શકાય.

પાણી સહિત ઉપવાસ ૧ થી શરૂ કરી કમીક વધારો કરીને ૮, ૧૬, ૨૧, ૩૦, ૪૦ કે વધુ શક્તિ અને શ્રદ્ધાના સમન્વયથી કરી શકાય.

(૮) ઉપવાસ કરવાથી નબળાઈ ન આવે?

ઉપવાસનું વિજ્ઞાન સમજેલી વ્યક્તિ સમજી જાય છે કે શરીરને શક્તિની જરૂર છે. આ શક્તિ બાહ્ય આહારના માધ્યમથી મળે કે શરીરના આંતરિક સ્ટોકમાંથી મળે. જ્યાં સુધી શક્તિનો પૂરવઠો મળવાનું ચાલુ છે ત્યાં સુધી નબળાઈ આવવાનો પ્રશ્ન નડતો નથી.

એટલે ઉપવાસ કરનાર વ્યક્તિ ઉપવાસ દરમ્યાન પોતાના રોજિંદા કામ ખુશીથી કરી શકે છે.

(૯) ઉપવાસ દરમ્યાન વજન ઘટે તો શું માનવું?

ઉપવાસ દરમ્યાન વજન ઘટે તો જરાય ચિંતા ન કરવી અને ભયભીત ન થવું. આ માત્ર ટેમ્પરરી ઘટના છે. ઉપવાસ પછી ઘટેલું વજન ફરીથી ગેઈન થઈ જતું હોય છે. એટલા માટે એમ કહેવાય છે કે ઉપવાસથી કાયાકલ્પ થાય છે. એને “Body Dialysis” પણ કહી શકાય. ઉપવાસ કરીને શરીર રોગ મુક્ત બને છે.

શરીરનું વજન ઘટે ત્યારે વિચારવું કે મારા રોગ ઓગળી રહ્યા છે, ડ્રેઈન થઈ રહ્યાં છે. ક્યારો નીકળી રહ્યો છે, મેલ નીકળી રહ્યો છે.

(૧૦) દૈનિક :

એક ભાઈ	માસિક ૬૦,૦૦૦ રૂપિયા જોબ
Accident	Fracture
3 Month	Leave without Pay
Bank Balance	4,00,000
Operation Charge	50,000
Monthly Exp. (40,000x3) =	1,20,000
Medicines	10,000
School Fees	20,000
Total Exp.	2,00,000
Balance After Three Months	2,00,000

ઘર ખર્ચમાં, ખાવામાં, પીવામાં, બાળકોના ભણતરમાં, નોકર-ચાકરના ખર્ચમાં ક્યાંય ફેર ન પડ્યો. નોકરીની આવક બંધ. બેલેન્સ ઘટ્યું, બાકીનું બધું એમને એમ રહ્યું.

(૧૧) સ્વસ્થ વ્યક્તિએ ઉપવાસ કરી શકાય?

સ્વસ્થ વ્યક્તિ માટે ઉપવાસ Preventive ચિકિત્સા ગણાય. તે અઠવાડિયે એક, મહીને એકવાર ત્રણ ઉપવાસ અને વર્ષે એકવાર ૮, ૧૧ કે ૧૬ ઉપવાસ કરી શકે. આ રીતે નિયમિત ઉપવાસ દ્વારા પોતે જીવનભર નિરોગીતાને પ્રાપ્ત કરશે.

(૧૨) રોગચુક્ત વ્યક્તિ કેટલા ઉપવાસથી રોગમુક્ત બને?

સામાન્ય તકલીફોમાં ૧ થી ૩ ઉપવાસ, રોગની શરૂઆતના તબક્કામાં ૬ થી ૧૬ ઉપવાસ અને દીર્ઘકાળના રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવવા ૨૧ થી ૪૦ ઉપવાસ કરી શકાય.

(૧૩) ઉપવાસ પાણી સહિત કરવા કે પાણી રહિત?

પોતે તરસ સહન કરી શકે તો ૧ થી ૩ ઉપવાસ પાણી રહિત કરી શકાય. તેનાથી વધારે ઉપવાસ પાણી સહિત કરવા હિતાવહ છે.

(૧૪) ઘટેલું વજન કેટલા સમયમાં Regain થતું હોય છે?

સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જેટલા દિવસના ઉપવાસ કર્યા હોય તે પછીના તેટલા દિવસોમાં ગુમાવેલું વજન ફરીથી આવી જતું હોય છે. એમાં થોડા વધુ ઓછા દિવસ થાય તો ચિંતા કરવી નહીં.

(૧૫) ઉપવાસ પછી ખાવામાં શું કાળજી લેવી?

ઉપવાસ પછી પારણામાં મગનું પાણી, ખૂબ ચડાવેલા મગ, બાફેલી કણકી એમ હલકો સાદો ખોરાક લેવો. ખાવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં. ગોળનું પાણી વગેરેથી બે-ત્રણ દિવસ ચલાવવું. લાંબા ઉપવાસના પારણામાં કોઈ અનુભવીનું માર્ગદર્શન મેળવવું જેથી તકલીફ ન પડે. લાંબા ઉપવાસ પછી આવો સાદો ખોરાક પાંચ છ દિવસ, પછી સામાન્ય ખોરાક ઉપર આવવું.

(૧૬) ઉપવાસ કરનારાના ઉદાહરણ :

(૧) બીપીનભાઈ ઉંમર ૭૫ વર્ષ (નવરંગપુરા) ૨૬ વર્ષથી દર સાલ ૩૦ કે વધુ ઉપવાસ કરે છે.

(૨) ભાવેશભાઈ ઉંમર ૪૫ વર્ષ ૭ વર્ષથી પ્રતિવર્ષ ૩૦ કે વધુ ઉપવાસ કરે છે.

(૩) રોહિતભાઈ (નારણપુરા) ૨૦ વર્ષથી ઉપવાસ કરે છે. સળંગ બે દિવસ જમતા નથી. વર્ષના ૫૦ ટકા, ૩૩ ટકા કે ૨૫ ટકા દિવસ જ જમે છે. એટલે કે ૫૦

ટકા, ૬૬ ટકા, ૭૫ ટકા દિવસના ઉપવાસ કરે છે. વર્ષના ૧૮૦, ૨૪૦ કે ૨૭૦ ઉપવાસ કરે છે.

(૧૭) ઉપવાસના ફાયદા :

- (૧) શરીર નિરોગી બનશે.
- (૨) આંખ, કાન, નાક એમ બધી ઈન્દ્રિયો વધુ શક્તિશાળી બનશે.
- (૩) શરીરના તમામ તંત્ર, પાચન, શ્વસન, નાડીતંત્ર તેમજ હાડકા નિરોગી અને શક્તિશાળી બનશે.
- (૪) મન તંદુરસ્ત બનશે. મન મક્કમ બનશે.
- (૫) આત્મવિશ્વાસ વધશે. દૃઢ મનોબળવાળા બનાશે.
- (૬) બુદ્ધિશક્તિ વધશે. યાદશક્તિ વધશે.
- (૭) ધૈર્ય અને સહનશીલતા વધશે.
- (૮) ઊંઘમાં ઘટાડો થશે. શરીર હલકું અને સ્ફૂર્તિલું બનશે.

જુલાઈ-૨૦૧૯ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	વિદ્યા
૧	૦૬-૦૭-૨૦	હીના બી. શાહ	૩૨૧૮	૧૦૦૦૦	જનરલ
૨	૦૬-૦૭-૨૦	શિલ્પા ગાલા	૩૨૧૯	૧૦૦૦૦	જનરલ
૩	૦૬-૦૭-૨૦	મેઘજી ગણપત શાહ	૩૨૨૦	૧૦૦૦૦	જનરલ
૪	૦૬-૦૭-૨૦	કંચન છાબરિયા	૩૨૨૧	૫૦૦૦	જનરલ
૫	૦૯-૦૭-૨૦	વીરેન્દ્ર હિમતલાલ શાહ	૩૨૨૨	૫૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૬	૦૯-૦૭-૨૦	નીતા વીરેન્દ્રકુમાર શાહ	૩૨૨૩	૫૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૭	૦૯-૦૭-૨૦	પ્રતિક વીરેન્દ્રભાઈ શાહ	૩૨૨૪	૩૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૮	૦૯-૦૭-૨૦	માર્ગા પ્રતિકભાઈ શાહ	૩૨૨૫	૩૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૯	૦૯-૦૭-૨૦	વિશ્વત વીરેન્દ્રભાઈ શાહ	૩૨૨૬	૩૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૧૦	૦૯-૦૭-૨૦	પ્રિયંકા વિશ્વતભાઈ શાહ	૩૨૨૭	૩૦૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૧૧	૧૩-૦૭-૨૦	નટવરભાઈ સોમાણી	૩૨૨૮	૧૫૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક
૧૨	૧૩-૦૭-૨૦	શૈશવ રાજેશકુમાર સખીદાસ	૩૨૨૯	૧૦૦૦૦	જનરલ
૧૩	૧૪-૦૭-૨૦	એક ભાઈ તરફથી	૩૨૩૦	૨૫૦૦	મોતીયાના ઓપરે.
૧૪	૧૪-૦૭-૨૦	ગિના ફેમીલી	૩૨૩૧	૧૦૦૦૦૦	જનરલ
૧૫	૧૬-૦૭-૨૦	અરૂણ તલાટી	૩૨૩૨	૧૦૦૦	જનરલ
૧૬	૧૭-૦૭-૨૦	રશાબેન પટેલ	૩૨૩૩	૧૫૦૦	જનરલ
૧૭	૩૧-૦૭-૨૦	નટવરભાઈ સોમાણી	૩૨૩૪	૫૦૦૦	મેડીકલ ક્લિનિક

વિનય ધર્મ

દોહરો

“વિનય થકી વિદ્યા દીપે, વિનય ધર્મનું અંગ
પ્રીતિ પણ તેથી વધે, કરો વિનયનો સંગ”

પ્ર.૧ : આંબાનું વૃક્ષ આપણને શું શીખવે છે?

ઉ.૧ : જેમ આંબાનું વૃક્ષ મોટું થાય છે તેમ તે નીચે નમે છે. તે રીતે આપણે પણ જેમ જેમ મોટા થઈએ તેમ વધુ ને વધુ નમ્ર બનવું જોઈએ. સાચાં હૃદયના ભાવથી જે નમે છે. તે સહુને ગમે છે.

પ્ર.૨ : મોટાઈ કેટલા પ્રકારની છે? કઈ કઈ?

ઉ.૨ : મોટાઈ બે પ્રકારની છે - (૧) ઉંમરની અને (૨) ગુણની.

પ્ર.૩ : ગુણથી મોટા કેમ થવાય?

ઉ.૩ : સમય સહુને ઉંમરથી મોટા બનાવે છે, પણ ગુણીજનોને નમન કરવાથી ગુણથી મોટા થવાય છે. ગુણીજનોને નમસ્કાર કરવાથી તેમનામાં રહેલાં ગુણો અને ધર્મના સંસ્કારો આપણામાં આવે છે.

પ્ર.૪ : ધર્મ એટલે શું?

ઉ.૪ : (૧) જેનો વિચાર કરવાથી, આચરણ કરવાથી, જેનું શરણું લેવાથી દુર્ગતિમાં ન જવું પડે, તેને ધર્મ કહેવાય. (૨) જીવને દુર્ગતિમાં પડતાં અટકાવે અને આત્મા ગુણોને પ્રગટાવે તે ધર્મ છે. (૩) ધર્મ એટલે ભલાઈ કરવી અને બુરાઈ છોડવી.

પ્ર.૫ : ધર્મનું મૂળ શું?

ઉ.૫ : ધર્મનું મૂળ વિનય છે.

પ્ર.૬ : વિનય એટલે શું?

ઉ.૬ : વિનય એટલે નમતાં શીખવું/નમવું.

પ્ર.૭ : વિનય ધર્મની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય છે?

ઉ.૭ : વિનય ધર્મની પ્રાપ્તિ કરવા માટે (૧) વડીલો અને ગુણવાનોને માન આપવું, (૨) તેમની સામે બોલવું નહિ, (૩) અહિંસા પ્રધાન ધર્મને નિત્ય વંદન કરવા, (૪) તેમનું બહુમાન જાળવવું, (૫) તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું જોઈએ.

પ્ર.૮ : વિનયથી શું લાભ થાય છે?

ઉ.૮ : વિનયથી નીચે મુજબ લાભ થાય છે.

(૧) ભગવાનની આજ્ઞાનું પાલન થાય છે. (૨) અભિમાન જતું રહે છે. (૩) સાચા વિચાર આવે છે. (૪) વાણીમાં મીઠાશ આવે છે. (૫) હૃદય વિશાળ અને દયાળુ બને છે. (૬) દુશ્મન પણ મિત્ર બને છે. (૭) વિદ્યા, ત્યાગ, વૈરાગ્ય અને વિવેક જેવા ગુણો પણ વિનયથી જ આવે છે.

આમ વિનયથી આત્માનો વિકાસ થતાં આપણે સુખી થઈએ છીએ.

કોરોનાએ શું શું શીખવ્યું....

ભારત દેશમાં આપણે રહેતા શ્રદ્ધા-અંધશ્રદ્ધા, રીત-રિવાજ, માન્યતાઓ-ગેરમાન્યતાઓ સામે જીવન જીવતાં ને, કોરોના એ કેટલા બધા બદલી નાંખ્યા.

- (૧) લોકોને સમારંભો અને લગ્નો કેન્સલ કરતાં શીખવ્યું.
- (૨) સગાં-વહાલાંને એકબીજાને ઘેર જવાનું બંધ કરાવતાં શીખવ્યું.
- (૩) પ્રધાનો, રાજકારણીઓને ઉદ્ઘાટનો-સમારંભો બંધ કરાવતાં શીખવ્યું.
- (૪) કોર્ટોને વીડીયો કોન્ફરન્સથી કેસો ચલાવતાં શીખવ્યું.
- (૫) રેલ્વે-બસ સેવા વગર, લાંબા સમય સુધી પ્રજાને રહેતા શીખવ્યું.
- (૬) નોકરી કરતાં પત્ની-પતિઓને, ઘરમાં બાળકો સાથે લાંબા સમય સુધી સાથે રહેતા શીખવ્યું.
- (૭) કોરોનાથી મૃત્યુ પામેલ સ્વજનની સ્મશાનમાંથી રાખ પણ ન લેતાં શીખવ્યું.
- (૮) સ્વસ્થ જીવન જીવવું હશે તો સ્વયં પર સંયમ અને કાયદાનું પાલન અનિવાર્ય છે તે શીખવ્યું.
- (૯) સ્કૂલના બાળકોને ઓનલાઈન શિક્ષણ આપતાં શીખવ્યું.
- (૧૦) મરણ પછી લૌકિક ક્રિયાઓ તથા બેસણું બંધ રખાવતાં શીખવ્યું.
- (૧૧) મોં ઉપર માસ્ક અને સોશીયલ ડિસ્ટન્સીંગ રાખતા શીખવ્યું.
- (૧૨) લગ્ન અને મરણ ક્રિયાઓ, મર્યાદિત વ્યક્તિઓથી થઈ શકે છે તે શીખવ્યું.
- (૧૩) જુદા જુદા પક્ષોને પબ્લિક રેલી ને બદલે વર્ચુઅલ રેલી કરાવતાં શીખવ્યું.
- (૧૪) બેંકો, ઓફિસોમાં સ્વાગત થર્મલગનથી કરાવતાં શીખવ્યું.
- (૧૫) મંદિર, દેરાસરોને રોજે રોજ જતાં બંધ કરાવતાં શીખવ્યું.
- (૧૬) પ્રાઈવેટ સંસ્થા, કંપનીઓના કર્મચારીઓને વર્ક એટ હોમ કરતાં શીખવ્યું.
- (૧૭) દેશ, પરદેશમાં રહેતાં સગાઓને ઓનલાઈન રમતો રમતાં શીખવ્યું.
- (૧૮) ઘરમાં બહેનોને કામવાળી બાઈ વિના અને શેઠ-શેઠાણીઓને નોકર વિના કામ ચલાવતાં શીખવ્યું.
- (૧૯) જુની સિરિયલો, રામાયણ, મહાભારત નવી પેઢીને જોતાં શીખવ્યું.
- (૨૦) યુ-ટ્યુબ ચેનલો ઉપર ઓનલાઈન ટીચીંગ ક્લાસીસ ચલાવતાં શીખવ્યું.
- (૨૧) ઘરમાં, ઓફિસમાં, ફેક્ટરીમાં કામ કરતા નાના કર્મચારીની શું કિંમત છે તેની જાણ કરાઈ.
- (૨૨) કર્મચારીને પણ કામ વગર, નોકરી વગર શું થાય તે પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ અપાવ્યો.

- અશ્વિન એસ. શાહ (આદર્શ અમદાવાદ)

20 BENEFITS OF WALKING 30 MINUTES A DAY

- (1) Reduces Risk of Heart Disease
- (2) Helps to maintain Weight
- (3) Reduces your stress Levels
- (4) Increases your energy levels.
- (5) Helps to boost your mood.
- (6) Gets the Blood pumping.
- (7) Prevents Obesity.
- (8) Can help to reduce anxiety.
- (9) Increases functioning of the lungs.
- (10) Increases the body's access to Vitamin D
- (11) Reduces the risk of Cancer.
- (12) Can improve quality of Sleep.
- (13) Gives you time to practice Self care.
- (14) Improves coordination & balance
- (15) Improves quality of Life.
- (16) Reduces chance of diabetes.
- (17) Walking can spark Creativity.
- (18) Strengthens bones & muscles.
- (19) Can improve blood pressure.
- (20) Can help to boost your Immune System.

Foods that Cleanse the Liver

Grape fruit	Brocoli
Beets	Lemons
Carrot	Argula
Green Tea	Walnuts
Apples	Cabbage
Cauli Flower	Spinach
Avacado	Garlic
Turmeric	

The Right Time to Drink Water

After Waking up	-	One Glass to Cleanse your Organs
Before Meal	-	One Glass to dilute your digestive juices
Before a Shower	-	One Glass to Lower your Blood Pressure
Before going to bed	-	One Glass to keep yourself hydrated

હરડે

હરડે ધી સાથે વાત, લવણ-મીઠા સાથે કફ અને મધ કે સાકર સાથે પિત્તનું નિવારણ કરે છે. તેમજ ગોળ સાથે હરડે ખાવાથી સર્વ રોગોનો નાશ કરે છે. આમ એ ત્રિદોષનાશક છે. હરડેનું ચૂર્ણ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું. એનો આધાર ઉંમર, જરૂરિયાત તથા પોતાની પ્રકૃતિ ઉપર રહે છે. આરોગ્યની ઈચ્છા રાખનારે રોજ હરડેનું સેવન કરવું. રાતે અડધી હરડે ચાવીને ખાવી. તેના ઉપર એક કપ ગરમ દૂધ પીવું. ચાવીને ખાધેલી હરડે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. વાટેલી હરડે રેચ લગાડે છે, બાફેલી હરડે ઝાડો રોકે છે અને હરડેને શેકીને લેવામાં આવે તો તે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. હરડે ભોજનની સાથે ખાધી હોય તો બુદ્ધિ અને બળ વધે છે તથા ઈન્દ્રિયો સતેજ બને છે. વાયુ, પિત્ત તથા કફનો નાશ કરે છે. મૂત્ર તથા મળને વિખેરી નાખે છે. જમ્યા પછી હરડે ખાધી હોય તો તે અન્નપાનથી થયેલા અને વાત, પિત્ત તથા કફથી થયેલા દોષોને દુર કરે છે.

હરડે હેમંત ઋતુમાં સુંઠ, શીશીરમાં પીપર, વસંતમાં મધ, ગ્રીષ્મમાં ગોળ, વર્ષામાં સીંધવ અને શરદ ઋતુમાં સાકર સાથે ખાવી જોઈએ.

મુસાફરી કે શ્રમ કરવાથી થાકેલાએ, બળ વગરનાએ, રૂક્ષ પડી ગયેલાએ, કૃશ-દુર્બળ પડી ગયેલાએ, ઉપવાસ કરેલા હોય તેણે, અધીક પિત્તવાળાએ, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ અને જેમણે લોહી કઢાવ્યું હોય તેમણે હરડે ખાવી નહીં.

(૧) દુઝતા હરસમાં જમ્યા પહેલાં હરડે અને ગોળ ખાવા.

(૨) બહાર દેખાતા ન હોય એવા હરસમાં સવારે હરડે અને ગોળ ખાવા.

(૩) ઉલટી-ઉબકા થતા હોય તો હરડે મધ સાથે ચાટવી.

(૪) હરડેનું બારીક ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પેસ્ટ કરી લગાડવાથી ખરજવું, દાદર, સોરાયસીસ જેવા ચામડીના રોગ મટે છે. ખીલ, ખસ, ખરજવું, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગો અને રક્તબગાડના રોગોમાં અડધીથી એક ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ રોજ રાત્રે જમ્યા પછી સુખોષ્ણ દુધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે લેવું અને વાયુ પિત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી.

(૫) હરડેનું ચૂર્ણ, ગોળ, ધી, મધ અને તલનું તેલ સરખા વજને મિશ્ર કરી બે ચમચી સવાર-સાંજ ચાટવાથી મરડો, જીર્ણ જવર, ગેસ, અજીર્ણ, અપચો અને આમ મટે છે. પિત્તના દુખાવામાં પણ આ ઉપચાર અકસીર ગણાય છે.

(૬) હરડે અને સુંઠ સરખા ભાગે પાણીમાં લસોટી નવશેકા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે લેવાથી દમ, શ્વાસ અને કફના રોગો મટે છે. આરોગ્ય ઈચ્છનારાએ રોજ હરીતકીનું (હરડેનું) સેવન કરવું અને મોક્ષ ઈચ્છનારાએ હરી અને સાવીત્રીનું કીર્તન કરવું. આમવાત, સાયટીકા-રાંઝણ એક ચમચો હરડેનું ચૂર્ણ બે ચમચી દીવેલમાં દરરોજ નિયમિત લેવાથી આમવાત, સાયટીકા-રાંઝણ, વૃદ્ધીરોગ અને અર્દાત વાયુ (મોં ફરી

જવું) મટે છે.

એ હકીકત સાચી છે કે હરે રેચની દવા નથી. પણ એક બહુ જ મહત્વનો ખોરાક છે. હરે લેવાથી શરૂઆતમાં રેચ લાગશે, પણ એ માત્ર એની સાઈડ ઈફેક્ટ છે. નિયમિત હરે લેવાથી વધારાના રેચનો પ્રશ્ન રહેતો નથી. એનો મને અનુભવ છે. હરે નિયમિત રીતે દરરોજ લેવી જોઈએ. મને યાદ છે સૌરાષ્ટ્રના ગઢડાવાળા વૈદ્ય પણ કહેતાં કે હરે વિના એક પણ દિવસ જવો ન જોઈએ. ભાઈશ્રી જુગલકિશોરભાઈએ ક્યાંક એવું કહ્યાનું સ્મરણ છે કે હરે એટલે હર (હંમેશ) ડે (રોજ) લેવાની ચીજ. એવું તેઓ જ્યારે અભ્યાસ કરતા ત્યારે એમને કહેવામાં આવેલું ઋષિજીવન સ્વામી કહે છે કે બાળકને જન્મથી જ હરે આપવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. શરૂઆતમાં નાની ચમચીમાં સહેજ પાણી લઈ સાવ નાની ચપટી હરે ઓગાળીને પીવડાવી દેવી, એટલે કે મોંમાં આંગળીથી ચટાડી દેવી. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ હરેનું પ્રમાણ થોડું થોડું વધારતા જવું. છ-સાત માસનું થાય ત્યારે અડધી ચમચી જેટલી હરે આપી શકાય. એકાદ વર્ષનું થાય એટલે એક ચમચી હરે આપવી. આ રીતે બાળકને હરે આપતા રહેવાથી એને કોઈ પણ રોગ થતો નથી. કહેવાય છે કે જે બાળકની મા ન હોય તેની મા હરે છે. બાળકની મા એના સ્વાસ્થ્યની જેટલી કાળજી રાખે એનાથી વધુ સારી કાળજી હરે રાખશે. યુવાન થયા પછી એટલે ૧૮-૧૯ વર્ષની ઉંમર પછી દરરોજ એક ચમચો હરે સવારે નરણા કોથે એટલે કશું પણ ખાધાપીધા વિના લેવી જોઈએ. નિયમિત આ રીતે ૧૦૦ દિવસ સુધી હરે લેવાથી આંતરડાં કાચ જેવા ચોખ્ખાં થઈ જાય છે. આ પછી પણ હરે લેવાનું જીવન પર્યંત ચાલુ રાખવું. પણ જો કોઈને સવારે હરે લેવાથી અનુકૂળતા ન હોય તો સાંજે પણ લઈ શકાય. પરંતુ એની અસર સવારે નરણા કોથે લેવાથી જે થાય એટલી ઉત્તમ નહીં થાય. નિયમિત હરે લેવાથી લાંબું આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. કેમ કે હરે આપણા હાડકાં, માંસ, લોહી તેમજ સમસ્ત નાડીઓની શુદ્ધી કરે છે. આથી કોઈ પણ જાતનો રોગ શરીરમાં રહેતો નથી. વળી આ રીતે શરીરની શુદ્ધી થવાથી સ્ફૂર્તી પણ સારી રહે છે. નિયમિત હરે લેનાર વ્યક્તિ સવારમાં ચાર વાગ્યે ઉઠીને રાત્રે બાર વાગ્યા સુધી સ્ફૂર્તિલી રહી શકે છે. શરીરની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા દરરોજ હરે લેવી. હરે શરીરના કોષોને જીવંત રાખે છે. મરવા દેતી નથી. આથી આંખની તકલીફ, પેટના રોગો, નાકના રોગો, માથાની ફરિયાદ જેવી બધી જ તકલીફ હરે લેવાથી મટી જાય છે. શરીર તંદુરસ્ત થવાથી લાંબા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. ઉપચારો યોગ્ય આરોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ કરવા. આ માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુસર આપવામાં આવે છે.

- કમલેશ મહેતા

યોગાસનો શા માટે?

(૧) યોગાસનો શરીરના બધા અંગોને એકસરખો વ્યાયામ આપે છે અને હૃદય, ફેફસાં વગેરે અંતઃસ્થ અવયવો પર સારી અસર કરે છે, છતાં શરીરને બિલકુલ થાક લાગતો નથી. (૨) યોગાસનોના તાલબદ્ધ અભ્યાસથી શરીરના પ્રત્યેક અવયવને તેમજ નલિકાવાળી અને નલિકા વગરની ગ્રંથિઓને કુદરતી શ્રમ મળે છે. આથી તે ગ્રંથિઓનો આરોગ્યવર્ધક રસ સારા પ્રમાણમાં લોહીમાં ભળે છે અને શરીરનું સુયોગ્ય જતન થાય છે. (૩) યોગાસનો દ્વારા જ ઋષિમુનિઓએ તનની તંદુરસ્તી તેમજ મનની શાંતિ મેળવી હતી. એ વારસાનું સુયોગ્ય જતન કરવું તે આપણા સૌની પવિત્ર ફરજ છે. (૪) સફળતાનાં શિખરો હાંસલ કરવા માટે તન-મનની સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા, આત્મવિશ્વાસ અને નિર્ભયતા હોવાં જરૂરી છે. યોગાસનોના નિયમિત અભ્યાસથી તે શક્ય બને છે. (૫) દિવસ દરમિયાન આપણે બેસવાની, ઊભા રહેવાની, સૂવાની તથા ચાલવાની તેમજ અન્ય વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓ કરવામાં જે ભૂલો કરીએ છીએ તેનું યોગાસનો દ્વારા નિરાકરણ થાય છે

યોગાસનો કરનારને કેટલાંક સૂચનો

ડૉ. શૈલા અતુલ પટેલ

એમ.ડી.ડી.જી.ઓ., એમ.આર.સી.ઓ.જી.(લંડન)

પ્રાસ્તાવિક : શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગાસનોનો અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેમાં કોઈ ક્ષતિ ન રહી જાય અને તેનું માહું પરિણામ ન ભોગવવું પડે તે માટે તેનો અભ્યાસ શરીરશાસ્ત્ર અને માનસશાસ્ત્રના જાણકાર તથા આધ્યાત્મિક વાતાવરણથી રંગાયેલા કોઈ અનુભવી માર્ગદર્શકની દેખરેખ નીચે કરવો હિતાવહ છે.

યોગાસનો કરતાં પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

(૧) યોગાસનો કરતાં પહેલાં પેટ ખુલાસા-બંધ સાફ થઈ ગયેલું હોય એ પાયાની અને અગત્યની બાબત છે. “પેટ સફા તો દર્દ દફા.” પેટ સાફ ન થયું હોય તો લગભગ એક કાયનો મોટો ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવું, ત્યારબાદ એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિના સિદ્ધાંત પ્રમાણે કાંકરાવાળી જગ્યા પર એડી મૂકીને ચાલવું અને દાઢી પર બંને હાથથી લગભગ ૬ મિનિટ દબાણ આપવું, પછી યૌગિક પૂરક ક્રિયા નં. ૧ ઘંટી વગેરેની ક્રિયાઓ પાંચ વખત કરી શવાસન કરવું. આટલું નિયમિત કરવાથી પેટ જરૂર સાફ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ યોગાસન કરવાને માટે અધિકારી બને છે.

(૨) પેટ સાફ કર્યા પછી સાદા રૂમાલથી શરીર ઘસતાં ઘસતાં ઠંડા પાણી વડે સ્નાન કરવું. આમ કરવાથી શરીર હલકું અને આસન કરવા લાયક બનશે.

(૩) **યોગાસનો માટે ગણવેશ :** યોગાસનો કરતી વખતે ઋતુ અનુસાર પોશાક પહેરવો, ભાઈઓએ પટ્ટીલંગોટ અને હાફપેન્ટ અથવા લેંઘોકફની પહેરવાં. બહેનો પંજાબી ડ્રેસ અથવા સ્લેક્સ પહેરી શકે.

(૪) યોગાસનો માટે જગ્યા : સ્વચ્છ, સુઘડ અને હવાની સારી અવરજવરવાળી સપાટ જગ્યા યોગાસનો કરવા માટે યોગ્ય ગણાય.

(૫) યોગાસનો માટે સમય : પ્રાતઃકાલનો સમય યોગાસનો કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે. આમ છતાં અનુકૂળતા પ્રમાણે સાંજે પણ યોગાસનો કરી શકાય.

(૬) ભોજન કર્યા પછી ચારથી પાંચ કલાકે, નાસ્તો કર્યા પછી દોઢ કલાકે અને પ્રવાહી પીણાં લીધા પછી અર્ધા કલાકે યોગાસનો કરી શકાય.

(૭) આસનોની શરૂઆત કરતાં પહેલાં યૌગિક અંગભ્રમણ, યૌગિક પૂરક ક્રિયા તથા પંચમક્રિયા અવશ્ય કરવી. પછી પાંચ મિનિટ માટે શવાસન કરવું, ત્યારબાદ જ યોગાસનો શરૂ કરવાં.

(૮) સર્વપ્રથમ સરળ અને સીધાં અર્થાત્ અલ્પ શ્રમ પડે તેવા આસનો કરવાં. પછી ધીરે ધીરે શ્રમસાધ્ય આસનો કરવાં અને બે-ત્રણ માસ બાદ વિશેષ શ્રમસાધ્ય આસનો કરવાં.

(૯) પૂરક, કુંભક તથા રેચકની પ્રક્રિયાઓ ક્યા આસનમાં કેમ અને કેવી રીતે કરવી તે બરોબર જાણી લેવું.

(૧૦) પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે આસનો કરવાં, માંદગી બાદ તરત જ આસનો ન કરવાં. માત્ર યૌગિક અંગભ્રમણ અને પંચમક્રિયા કરી શકાય.

(૧૧) સ્ત્રીઓએ ઋતુધર્મના ચાર દિવસ યોગાસનો ન કરવાં.

(૧૨) ભારે વ્યાયામ પછી તરત યોગાસનો ન કરવાં.

(૧૩) આસનો નિયમિત કર્યા બાદ કોઈ કારણોસર છોડી દેવામાં આવ્યાં હોય તો તે ફરીથી શરૂ કરતી વખતે બધાં જ આસનો એક દિવસે ન કરતાં ધીરે ધીરે સરળ આસનથી કઠિન આસન તરફ જવું.

યોગાસનો કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

(૧) યોગાસન શરીરની વિશિષ્ટ સ્થિતિ છે. કસરત નથી, એ સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખી ધીરે ધીરે શાંત ચિત્તે દૃષ્ટાભાવથી યોગાસનો કરવાં.

(૨) યોગાસનો કરતાં કરતાં મનને જે તે યોગાસનમાં રત બનાવો, મન બહાર જતું હોય તો તેને પ્રેમથી જે તે યોગાસનમાં સ્થિર કરો.

(૩) યોગાસનો કરતી વખતે મનમાં દૃઢ વિચાર કરો કે આ યોગાસનથી શરીરના સંબંધિત અવયવ કે સ્નાયુ પર ખૂબ જ સારી અસર થઈ રહી છે. તે સ્નાયુ કે અવયવો તંદુરસ્ત અને શક્તિશાળી બની રહ્યા છે. આમ હકારાત્મક વલણ દાખવીને જ પ્રત્યેક યોગાસન કરવું.

(૪) યોગાસનો કરનાર વ્યક્તિએ યોગમુદ્રા અને શશાંગાસન જેવા આગળ નમવાના આસનો સુપ્ત-વજાસન અને મત્સ્યાસન જેવા પાછળ નમવાના આસનો તેમજ ત્રિકોણાસન અને વકાસન જેવા બાજુમાં વાળવાના આસનો નિયમિત કરવાં. આમ શરીરનો સમગ્ર રીતે વિકાસ થાય તેવા વિવિધ યોગાસનો કરવાં.

(૫) પન્નાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, હલાસન, શીયાસન જેવાં અઘરાં યોગાસનો ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે સંબંધિત યોગાસનોની પૂરક ક્રિયાઓ અવશ્ય જાણી લેવી.

**“આદર્શ અમદાવાદ” સંચાલિત વિનામૂલ્યે M - સવાર
(૧) કાચમી યોગના કેન્દ્રોની માહિતી E - સાંજ**

ક્રમ	સ્થળ	સમય	સંચાલક	સંયા. ફોન
૧	આદર્શ અમદાવાદ કોમર્સ છ રસ્તા નવરંગપુરા, માત્ર બહેનો માટે	M ૫.૩૦ થી ૬.૩૦ M ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ E ૫ થી ૬	વિપુલભાઈ રૂપલબેન યોગીનીબેન અલ્પાબેન	૯૮૨૫૧૯૪૧૩૧ ૯૮૯૮૮૯૭૮૯૨ ૯૮૨૪૦૨૮૪૮૫ ૯૪૨૬૦૨૨૫૦૦
૨	ઈસા વાસ્યા-વિકાસ બંગલો, અમુલ કાઉન્ટર પાસે, સામવેદ હોસ્પિટલની ગલીમાં, ઈશ્વરભુવન પાસે, નવરંગપુરા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૩૦	દર્શીનીબેન કોન્ટ્રાક્ટર	૯૮૨૫૬૨૯૧૯૫
૩	જૈન આગમ મંદિર સ્ટોરેન્ટા હોટલની પાછળ, વાડજ બસ સ્ટેન્ડ પાસે, વાડજ સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	મીનાક્ષીબેન દીપાબેન પુષ્પાબેન માનુષીબેન શર્મિષ્ઠાબેન ગીતાબેન બીન્દીબેન પંચાલ કવિતાબેન વિનીતાબેન કોસાબેન અમીબેન	૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦ ૯૮૯૮૩૭૩૪૯૨ ૮૨૮૩૬૬૫૨૦૭ ૮૮૬૬૧૧૯૯૦૦ ૯૦૩૩૯૬૨૨૫૫ ૯૪૦૮૬૪૪૫૮૫ ૭૬૦૦૦૧૩૮૨૦ ૯૪૨૯૪૨૮૮૦૪ ૯૨૨૭૨૦૦૫૧૬ ૮૮૪૯૩૭૪૯૧૬ ૮૧૨૮૦૮૯૯૫૬
૪	જૈન ઓસવાલ કલબ શ્રેયસ કોસિંગ પાસે, શ્રેયસ ફાઉન્ડેશન, આંબાવાડી,	M ૬ થી ૭	દિનાબહેન નીપાબહેન ડૉ.રૂપારેલીયા	૯૮૨૪૪૫૧૯૨૯ ૯૪૨૭૦૩૯૯૪૬ ૯૪૨૮૬ ૦૦૩૦૮
૫	બ્રહ્મભટ્ટ હોલ, ૫૩-૫૪, આઝાદ સોસાયટી, આંબાવાડી.	M ૭ થી ૮	ડૉ. જાગૃતિબહેન	૯૯૨૫૪૩૦૦૦૩
૬	અભિલાષા, એપાર્ટ., ડી માર્ટ મોલ પાસે, જોધપુર રોડ પાસે, સેટેલાઈટ,	M ૫.૩૦ થી ૬.૩૦	કિરણભાઈ	૯૪૦૯૨૨૯૪૪૬
૭	ઉમંગ ડી-૩, યશપ્રકાશ સોસાયટી, સમ્રાટ ડેરી પાસે, સ્ટર્લીંગ હોસ્પિટલ પાસે, ગુરુકુળ પાસે, મેમનગર,	E ૫ થી ૬ શુક્રવારે	ભાવેશભાઈ	૯૮૨૫૩૦૬૫૮૯

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦

૮	સહયોગ બિલ્ડીંગ, જૈન ઉપાશ્રય પાસે, નારણપુરા,	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ E ૫.૦૦ થી ૬.૦૦	શીલ્પાબહેન સુવર્ણાબહેન સુનીતાબેન પુષ્પાબેન સ્મૃતિબેન મીનાક્ષીબેન પાથ્ય કામિની પૂર્વી હાજી અલકા કડિયા ઉન્નતિબેન કાજલબેન દિપ્તીબેન અમીતાબેન જીગીશાબેન	૮૪૨૮૫૯૮૨૮૭ ૮૮૭૮૮૭૭૯૬૬ ૮૧૭૩૩૭૮૮૮૩ ૮૨૩૮૬૬૫૨૦૭ ૮૮૨૫૭૦૧૨૦૮ ૮૪૦૮૧૦૧૧૫૦ ૮૮૮૮૩૪૧૨૮૦ ૮૦૦૦૪૮૫૪૫૨ ૮૮૭૮૭૬૦૬૫૬ ૮૪૮૮૪૦૮૫૬૬ ૮૪૨૮૬૦૩૪૩૭ ૮૮૮૮૪૮૮૦૫૬ ૮૪૦૮૬૦૨૨૬૧ ૮૮૮૮૪૦૬૬૧૨ ૮૪૨૮૭૩૫૨૬૪
૯	શ્રી એલીસબ્રીજ સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ, નૂતન નાગરિક બેંક સામે, શાંતિવન બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી, ફક્ત બહેનો માટે	M .૬ થી ૭ M ૭.૧૫ થી ૮.૧૫ E ૪ થી ૫	ડીમ્પલભાઈ માધવીબેન રીટાબેન ચાંદનીબેન હેતલબેન	૮૨૨૭૨૨૨૦૦૮ ૮૮૨૪૫૦૧૯૮૦ ૮૭૨૫૬૧૨૨૫૦ ૮૮૨૮૦૦૪૮૩૪ ૮૪૨૬૭૬૨૦૦૮
૧૦	૨૧-એ, વીરનગર સોસાયટી, ભીમજીપુરા પાસે, કીરણપાર્ક, નવાવાડજ,	M ૬ થી ૭	ડૉ.હેતાબેન પરીખ હીનાબહેન સેવક મીનાક્ષીબેન	૮૮૭૮૦૨૭૮૮૮ ૮૮૨૪૫૯૭૦૮૮ ૮૪૦૮૧૦૧૧૫૦
૧૧	શકરીબેન સીનીયર સિટીઝન હોલ, નવરોજજી હોલ પાસે, ડફનાળા રોડ, શાહીબાગ,	E ૪.૦૦ થી ૫.૦૦	દિનેશભાઈ પટેલ	૮૮૨૫૦૧૮૮૩૩
૧૨	સિંધુભવન, અમે ગુજરાતી હોટલની સામે, પકવાનની સામે. એસ.જી.હાઈવે,	M ૧૧ થી ૧૨	મીનાબહેન ગોસલીયા	૮૪૨૮૮૬૯૫૪૦
૧૩	૧૪, શિવરંજની સોસાયટી, સેટેલાઈટ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ભરતભાઈ ત્રિવેદી	૮૪૨૭૦૨૭૭૨૨
૧૪	૧૧૦, અનુષ્ઠાન બંગલોઝ, સરસ્વતી સ્કૂલ પાસે, સાયન્સસીટી, સોલા. સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ M ૧૦ થી ૧૧	યોગીનીબહેન દિપીકાબહેન મિતલબહેન	૮૪૨૮૩૬૨૩૫૩ ૮૫૩૭૭૧૧૮૮૮ ૮૪૨૩૬૩૪૨૩૨

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦

૧૫	દીનદયાળ સમુદ્કર્ષ સેફોની ગલીમાં, નિરંજન સોસા. સામે, મેમનગર	M ૬ થી ૭	અશ્વિનભાઈ રંજનબેન રૂપેશભાઈ મયુરીકાબેન	૯૪૨૬૪૨૫૦૯૭ ૯૯૨૫૪૩૧૧૪૯ ૯૪૨૬૦૫૫૨૧૨ ૯૭૨૬૧૩૯૫૪૦
૧૬	પ્રેમ સેવાભવન, ૧૩૮-એ, સેવાસદન ફલેટની સામે, કિરણપાર્ક, ભીમજીપુરા.	M ૧૧ થી ૧૨	રીતુબેન અભિયંદાની	૯૭૧૨૩ ૪૬૮૬૮ ૨૬૪૬૭૭૧૯
૧૭	શિવશક્તિ હોલ, બીડી રાવ હોલ સામે ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, સોલા રોડ, સાંજે ફક્ત બહેનો	M ૬ થી ૭ E ૪ થી ૫	અનિતાબેન પટેલ સુરેશચંદ્ર શાહ આરતીબેન હીનાબેન નીમીષાબેન મોદી સોનલબેન	૭૦૪૧૪૭૫૦૬૨ ૯૭૨૬૧૫૫૮૧૦ ૮૪૦૧૯૫૧૫૫૫ ૯૮૯૮૫૪૦૯૬૦ ૮૦૦૦૦૫૯૭૮૭ ૯૯૧૩૨૭૬૦૬૧
૧૮	અંબિકાધામ, સીપી નગર, ઘાટલોડીયા,	M ૬ થી ૭	અરવિંદભાઈ ઉષાબેન પટેલ દીનાબેન	૯૯૯૮૩૪૧૫૩૯ ૮૧૨૮૧૪૬૩૬૩ ૯૯૯૮૩૪૧૫૩૯
૧૯	કસ્તુરબા કેન્દ્ર, ધર્મનગર, સાબરમતી.	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	અંજુબેન બાલાની	૯૭૨૩૬૭૬૫૬૯
૨૦	સમુન્નતિ ટ્રસ્ટ, માણેક- બાભવન, પ્રેયસ હાઈસ્કૂલ સામે, ગોલવાડનાકા, ખાનપુર,	M ૭ થી ૮	અનીતાબેન	૯૭૨૪૪૦૫૨૭૭
૨૧	ચિત્રકૂટ સ્થા જૈન ઉપાશ્રય, સોલા સુંદરવન એપાર્ટમેન્ટ પાછળ, જૈન દેરાસર સામે, સોલા રોડ,	E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	બેલાબેન તેજલબેન	૯૦૯૯૨૧૪૧૪૫ ૯૪૦૯૩૮૬૨૩૨
૨૨	ડી-૨, ગ્રીનવેલી ફલેટ, સાયન્સ સીટી, સોલા રોડ,	E ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	શોભનાબેન પન્નાબેન	૯૭૧૪૪૬૦૪૮૪ ૯૮૨૫૪૪૬૦૧૦
૨૩	સેન્ટઝેવિયર્સ સોસાયટી સેન્ટ ઝેવિયર્સ કોલેજ સામે, નવરંગપુરા,	M ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	કુસુમબેન વિપુલભાઈ સરોજબેન	૯૪૨૬૦૦૨૧૨૧ ૯૮૨૫૦૫૧૪૧૦ ૯૮૬૬૮૨૮૬૮૫
૨૪	મેમનગર સ્થા. જૈન ઉપાશ્રય, એ-૧ સ્કૂલ ની સામે, સુભાષચોક, મેમનગર.	E ૪ થી ૫	રેખાબેન પટેલ સોનલ પટેલ	૯૦૯૯૮૩૦૩૬૫ ૯૯૧૩૨૭૬૦૬૧
૨૫	૯, સ્ટેટ બેંક સોસા., એસબીઆઈ ઝોનલ ઓફીસની ગલીમાં, નહેરુનગર, આંબાવાડી,	M ૬ થી ૭	રાજશ્રીબેન	૯૭૨૭૧૭૨૯૦૦

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦

૨૬	નીલકંઠ મહાદેવ, સોમેશ્વર પાર્ક પાસે, થલતેજ.	E ૪ થી ૫	અમીતાબેન મંદાકીનીબેન	૯૯૭૯૦૩૯૦૫૦ ૯૭૩૭૬૬૯૩૦૩
૨૭	હરીપુરા, મણીનગર	M ૬ થી ૭	ડૉ.જતીનભાઈ રીતીકાબેન	૭૬૦૦૩૩૯૧૯૫ ૮૦૦૦૫૫૬૦૬૭
૨૮	અમુલ ગાર્ડન, સીપી નગર, ઘાટલોડીયા.	M ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	નવીનભાઈ જીવનભાઈ રાજુભાઈ નીતાબેન પૂનમબેન ચિંતલબેન	૯૮૨૫૩૫૩૭૩૩ ૯૭૨૬૬૪૬૩૦૦ ૭૦૧૬૫૩૮૪૯૬ ૯૯૭૮૬૮૪૧૯૪ ૯૬૨૮૮૫૩૨૧૬ ૯૨૭૪૬૩૦૪૮૪
૨૯	નાલંદા સ્કુલ, પેટલ હોટલ પાસે, પાવાપુરી, ઘાટલોડીયા,	E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	પ્રતિમાબેન સોનલબેન	૯૯૧૩૮૧૭૭૪૪ ૮૪૮૮૯૯૦૮૪૩
૩૦	સરદાર પટેલ ગાર્ડન સીમ્સ હોસ્પિટલની સામે, સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા,	M ૬ થી ૭ ભાઈઓ E ૫.૪૫ થી ૬.૪૫ બહેના	મિતલબેન નેહલબેન દીપીકાબેન ઉલીપીબેન	૯૪૨૬૯૩૪૨૩૪ ૯૯૦૪૪૦૫૯૯૯ ૯૫૩૭૭૧૧૮૮૯ ૯૯૨૫૦૧૬૮૬૭
૩૧	શ્રીરામજી મંદિર, ભદ્રા, નારાયણનગર, પાલડી	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	હિતેન શાહ રીના શાહ	૯૯૯૮૯૯૫૯૭૦ ૯૪૨૮૯૧૩૯૮૫
૩૨	પ્રતાપભાઈ દેસાઈ, ૬૪ ચૈતન્યનગર સેવિયર હોસ્પિટલ સામે, સ્ટેડીયમ પાસે,	M ૬ થી ૭	હેમા રાવલ ડૉ.પુષ્પાબેન	૯૯૭૯૫૩૬૬૫૬ ૯૩૨૫૦૨૩૬૦૩
૩૩	સોલા બ્રીજ નીચે, આકાંશા ફલેટ સામે, સત્તાધાર ૪ રસ્તા.	M ૬.૪૫ થી ૭.૪૫	ધમિકાબેન દીનાબેન	૯૪૨૮૦૪૪૮૨૩ ૯૮૯૮૪૧૧૫૯૨
૩૪	પ્રમુખ સોસાયટી, ટોરેન્ટ પાછળ, નારણપુરા.	M ૫.૪૫ થી ૬.૪૫	ગીતાબેન	૯૮૨૫૯૭૩૯૨૦
૩૫	સોમેશ્વર મહાદેવ, શિવ ગણેશ બંગલોની બાજુમાં, ઝાયડસ હોસ્પિટલ રોડ, થલતેજ	M ૫.૪૫ થી ૬.૪૫	ફાલ્ગુની પટેલ	૯૪૨૬૪૧૨૮૫૪
૩૬	શ્યામવૃંદ ફલેટ, ધનંજય ટાવર પાસે, આનંદનગર.	E ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	ભાવનાબેન કિરણબેન તન્ના	૯૯૨૪૪૭૨૭૭૫ ૯૭૩૭૪૫૪૮૬૪
૩૭	મ્યુનિસિપલ શાળા નં. ૪, નારણપુરા રેલ્વે કોર્સીંગ પાસે, નારણ.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	જગીશાબેન કાજલબેન વનીતાબેન મીનાક્ષીબેન	૯૪૨૮૭૩૮૨૬૪ ૯૯૯૮૪૮૯૦૫૬ ૯૮૨૪૫૪૩૪૪૧ ૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦

૩૮	સંસ્કાર લાયબ્રેરી, નંદનવન એ.પા.ની બાજુમાં, સેક્ટર-૧ની પાછળ, નિર્ણયનગર.	E ૩.૪૫ થી ૪.૪૫	દિપ્તીબેન પંચાલ પ્રીયાબેન જૈન પ્રમોદાબેન	૯૮૨૪૫૫૮૧૫૭ ૯૪૨૮૩૫૦૪૪૭ ૯૪૨૯૩૦૫૭૪૩
૩૯	વિસામો સો., અશોક વિહાર સર્કલ, વિસત, ગાંધીનગર હાઈવે, મોટેરા	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	રંજનબેન પટેલ	૯૪૨૯૫૧૭૫૦૫
૪૦	૧૦૪-૧૩૧૯, ઉદય એ.પા., ટેલીફોન એક્સચેન્જની બાજુમાં, નારણપુરા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	દિવ્યાબેન દોશી	૯૭૨૫૬૧૧૪૦૧
૪૧	બી-૧૦૩, વિશ્વાસ સીટી-૭, સત્યમેવ વિષ્ટાની ગલીમાં, ગોતા કોસ રોડ, ગોતા.	M ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	દિવ્યાબેન રાવલ	૯૪૨૭૭૧૧૧૦૨
૪૨	અમુલ ગાર્ડન અખબાર નગર ગાર્ડન, ગણપતિ મંદિરની ગલીમાં, ઘાટલોડીયા.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ધર્મેશ પટેલ	૯૩૭૭૫૩૭૯૦૧
૪૩	૩-આઈ, રેસીડન્સી, વસંત વિહાર ટાવર પાસે, ડફનાળા, શાહીબાગ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	દિનેશભાઈ	૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩
૪૪	રીવર ફ્રન્ટ, ગેટ નં. ૧ શાહીબાગ.	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ભરતભાઈ જયેશભાઈ પટેલ વંદનાબેન જૈન	૯૦૯૯૧૩૮૦૨૮ ૯૪૨૬૩૯૨૯૨૫ ૯૪૨૮૨૩૩૫૭૩
૪૫	બી-૧, સુરજબાગ સો. ડી. કેબીન, સાબરમતી.	M ૫ થી ૬.૩૦	ડૉ. ચંદ્રિકાબેન	૯૮૨૫૬૦૫૦૩૦
૪૬	જે.બી. સોલંકી ચેરી. ટ્રસ્ટ, મધુપુરી રો. હાઉસ મિર્ચી રોડ, સેટેલાઈટ	M ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	કશ્યપ દેસાઈ	૯૪૨૭૩૧૭૯૫૪
૪૭	ચાંદલોડીયા ઓવર બ્રીજ સામે, પ્રાયમરી હેલ્થ સેન્ટરની લાઈન માં, ચાંદલોડીયા.	M ૫.૩૦ થી ૬.૩૦	તૃપ્તિબેન પટેલ	૯૮૨૫૯૯૨૨૧૧
૪૮	સાનિધ્ય પાર્ટી પ્લોટ, જોધપુર ગામ.	M ૫.૦૦ થી ૭.૦૦	ગીતાબેન મનજીભાઈ યોગેશભાઈ	૯૦૯૯૮૮૪૭૯૯ ૯૯૨૫૯૩૯૦૧૦ ૯૪૨૬૦૧૦૨૧૯
૪૯	વિશ્વકર્મા મંદિર, ગોતા બ્રીજ પાસે, ચાંદલોડીયા.	E ૪ થી ૫	પારૂલબેન ભામીનીબેન રીમ્પલબેન	૯૯૭૪૧૦૨૨૬૨ ૭૪૨૬૦૯૯૦૨૦ ૭૩૮૩૭૨૭૯૬૦
૫૦	અમુલ ગાર્ડન, બીમાનગર, ઝાંસીના પૂતળા પાસે, સેટેલાઈટ.	M ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	રાજેશભાઈ	૮૦૦૦૧૮૧૩૩૯

Baker's Bay Baking & Cooking

અમારે ત્યાં દરેક જાતની બેકીંગ આઈટમો જેવી કે કેક, કપકેક, કુકીઝ, પુડીંગ અને ડોઝર્ટ 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.**

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા માટે જાહેરાતના ભાવ

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

જાહેરાત દર મહિનાની ૨૦મી સુધીમાં સ્વીકારવામાં આવશે.

નેહલ હોલ (કલાક પ્રમાણે) ભાડે

હોલ બુકીંગ માટેના ભાવ પત્રક

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

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