

List of Female members enrolled during the period from 01.10.2011 to 31.12.2011						
Sr.No.	Mem.No.	Name	city	Birth date	Retd date	Designation
1.	5222	Bhavsar Smt. C.U.	Ahmedabad	02-Sep-1947	30-Sep-2007	Sr TOA G
2.	5223	Qureshi Smt. Farida A. (FP)	Junagadh	17-May-1944	31-May-2004	Sr TOA
3.	5224	Halvadia Smt. R.B.	Bhavnagar	08-Jan-1943	31-Jan-2003	SG TO
4.	5225	Waghela Smt. Janakben Kala	Morbi	27-May-1967	05-Feb-2005	NOT WRITTEN
5.	5226	Khanna Smt. Nanki Jagdish	Nadiad	27-Oct-1941	31-Oct-2001	Sr TOA
6.	5227	Ghadiali Smt. Anuradha P.	Surat	25-Jul-1944	31-Jul-2004	SG TO
7.	5228	Patel Smt. H.M	Surat	11-May-1951	31-May-2011	TOA
8.	5229	Warma Smt. Mitihleshkumari A.(FP)	Vyara	01-Jan-1971		Blank
9.	5230	Dhodia Smt. Lalitaben V.	Vyara	01-May-1951	11-Jul-2003	Sr TOA
10.	5231	Gamit Smt. Ramilaben C.(FP)	Vyara	06-Jan-1947	05-Feb-2004	Motor Driver
11.	5232	Postiwala Smt. C.R.	Surat	01-Oct-1944	30-Sep-2004	Sr TOA
12.	5233	Mohile Smt.K.P.	Surat	24-Apr-1944	30-Apr-2004	SG TO
13.	5234	Thakkar Smt. S.C.	Surat	15-Feb-1932	28-Feb-1990	Supervisor
14.	5235	Shah Smt. N.M.	Ahmedabad	17-Sep-1950	30-Sep-2010	Sr TOA
15.	5236	Roy Smt. Anjali Dineshchandra	Vadodara	06-Aug-1950	31-Aug-2010	Sr TOA
16.	5237	Mule Smt. Ashmita Vijay	Vadodara	21-May-1950	31-May-2010	SG TO
17.	5238	Tambe Kum. Madhuri Janardan	Surat	29-Apr-1951	30-Apr-2011	Sr TOA G
18.	5239	Patel Smt. Bhartiben Manubhai(FP)	Ahmedabad	07-Nov-1954	26-Mar-2009	PM
19.	5240	Patel Smt. Kailashben Madhubhai (FP)	Tundav	01-Jun-1949	08-Feb-2001	Chokidar
20.	5241	Makwana Smt. Lalitaben Ramanlal(FP)	Unjha	01-Jun-1957	16-Jul-1989	Wireman
21.	5242	Vankar Smt. Ramiben Ramabhai(FP)	Unjha	16-Apr-1941	30-Apr-2001	SI (O)
22.	5243	Ladhava Smt. Shantaben G.(FP)	Talaja	Blank	Blank	Blank
23.	5244	Rathod Smt. Dhanlaxmiben Ashobhai	Gandhinagar	12-Jan-1946	31-Jan-2006	Sr TOA
24.	5245	Chavda Smt. Jayaben Harjivandas(FP)	Ahmedabad	11-Mar-1946	31-Mar-2006	W.W
25.	5246	Mudia Smt. Nayana Gunvantbhai	Ahmedabad	17-Oct-1950	31-Oct-2010	Sr TOA G
26.	5247	Mehta Kum. Varsha Gunvantray	Gandhinagar	26-Aug-1951	31-Aug-2011	Sr TOA P
27.	5248	Mattiwala Smt.Pushia Kanchanlal (FP)	Surat	26-Sep-1943	31-May-2004	Sr TOA TL
28.	5249	Shah Smt. Vimlaben N	Godhra	08-May-1944	31-May-2004	Sr TOA P
29.	5250	Khatri Kum. Annapurna Kishordas	Ahmedabad	01-Jun-1951	31-May-2011	Sr TOA P
30.	5251	Dave Smt. Hemagini Devendrakumar	Ahmedabad	01-Jun-1951	31-May-2011	Sr TOA P
31.	5252	Chaudhary Smt. Jashumati B.	Ahmedabad	12-Jul-1940	31-Jul-1998	CSS
32.	5253	Parikh Smt. Pratima J.	Ahmedabad	13-Aug-1942	1 jan-2001	CSS
33.	5254	Vankar Mrs. Taraben K. (FP)	Dasaj	26-Jun-1944	12-Jun-2001	Sr TOA
34.	5255	Malvi Smt. Ladhiben S.	Rajkot			Blank
35.	5256	Jani Kum. Hansaben Vajeshanker	Gondal	21-Jan-1950	31-Jan-2010	SG TOA G
36.	5257	Shah Smt. Mrudulaben Chandrakant (FP)	Vadodara	20-May-1945	31-May-2005	Vadodara
37.	5258	Gohil Smt. Ilaba D. (FP)	Bhavnagar	31-Aug-1968	blank	TTA
38.	5259	Chauhan Smt. Ansuviyaben G. (FP)	Bhavnagar	30-Mar-1950	Blank	SS
39.	5260	Makwana Smt. Kantaben S. (FP)	Bhavnagar	Blank	Blank	Blank
40.	5261	Smt. Sonaben Dhanjibhai (FP),	Bhavnagar District	Blank	31-May-2005	LM
41.	5262	Trivedi Smt. Shakuntalaben P. (FP)	Ahmedabad	10-Jul-1944	30-Nov-2004	CTM
42.	5263	Shah Smt. Ushaben Bhupendrakumar	Visnagar	14-Sep-1948	09-Aug-2003	Sr TOA
43.	5264	Raoji Smt. Dakshaben Balvantsinh(FP)	Oda	14-Jan-1952	31-Aug-2001	Sr TOA P
44.	5265	Patel Smt. Zubeda Yakubhai (FP)	Vadodara	05-Aug-1948	31-Jan-2004	SSO
45.	5266	Menon Smt. C. Vijayalaxmi	Gandhinagar	15-Jul-1950	31-Jul-2010	PS

List of Associate members enrolled during the period from 01.10.2011 to 31.12.2011 (Out State)

Sr.No.	Mem.No.	Name	city	Birth date	Retd date	Designation
1.	3277	Bajrang Prasad	Ranchi (Jharkhand)	15-May-1949	31-May-2009	TM
2.	3278	Bhusan Khalkho	Ranchi (Jharkhand)	18-Mar-1942	31-Mar-2003	Sr TOA
3.	3279	Chriopina Kerketta	Ranchi (Jharkhand)	05-Dec-1948	31-Dec-2008	SSO
4.	3280	Mathura Singh	Ranchi (Jharkhand)	25-Jan-1950	31-Jan-2010	RM
5.	3281	Sheikh Khadim	Ranchi (Jharkhand)	06-Jul-1947	31-Jul-2007	Sr TOA
6.	3282	Sahdeo Oraon	Ranchi (Jharkhand)	01-Mar-1950	31-Mar-2010	not written
7.	3283	Ekka Smt. Louisa Sabina	Ranchi (Jharkhand)	04-Mar-1943	31-Mar-2003	Sr TOA
8.	3284	Durga S.L.	New Delhi	10-Aug-1941	31-Aug-2001	ADG
9.	3285	Singhal Ramesh Chandra	New Delhi	06-Feb-1942	28-Feb-2002	CTM
10.	3286	Nanak Chand	Solan (HP)	03-Apr-1951	30-Apr-2011	AGM
11.	3287	Dalwara Singh	SIMLA (HP)	06-Dec-1950	31-Dec-2010	DGM
12.	3288	Bhat Bansil Lal	Jammu Tawi	15-Apr-1949	30-Apr-1997	CSS
13.	3289	Gopi Krishan,	New Delhi	18-May-1943	31-May-2003	Sr. TOA P
14.	3290	Bakshi Awatar Krishen	Jammu Tawi	14-Sep-1943	30-Sep-2003	Sr TOA P
15.	3291	Gannar V.K.	Jammu Tawi	10-Sep-1950	30-Sep-2010	TTA
16.	3292	Kachroo B.L.	Jammu Tawi	13-Apr-1950	30-Apr-2010	TTA
17.	3293	Sharma Om Prakash	(J & K Circle)	02-Jan-1951	31-Mar-2011	Sr. TOA
18.	3294	Balbir Singh	Jammu Tawi	03-Sep-1941	30-Sep-2001	SR LD
19.	3295	Lahri H.S.	Jammu Tawi	10-Aug-1945	31-Aug-2005	PM
20.	3296	Pandit C.L.	Jammu Tawi	07-Jun-1947	30-Jun-2007	Sr SDE
21.	3297	Bhat Lassa	Jammu Tawi	18-Jul-1945	31-Jul-2005	CAO
22.	3298	Kaul Pushar Nath	Jammu Tawi	01-Feb-1941	28-Feb-2001	SG WM
23.	3299	Kartar Chand	Jammu Tawi	08-Jan-1946	31-Jan-2006	SSS
24.	3300	Mirza Smt. Santosh	A			

BSNL & DOT PENSIONER'S ASSOCIATION
INCOME & EXPENDITURE ACCOUNT FOR THE YEAR ENDED 31st MARCH, 2011

EXPENDITURE	AMOUNT	INCOME	AMOUNT
<u>Indirect Expenses</u>		<u>Indirect Incomes</u>	
CONVEYANCE EXPENSE		BANK INTEREST	
CONVEYANCE EXP.FOR OFFICE BEARER	38200.00	BANK FD INTEREST	15962.00
CONVEYANCE EXP. TO DISTRICT	3295.00	SAVINGS BANK INTEREST	815.00
<u>REPRESENTATIVE</u>			
CONVEYANCE EXP. LOCAL	8915.00		
BANK CHARGES	149.00	MEMBERSHIP FEES	
COMPUTER EXP.	19114.00		
CONFERENCE EXP.	131690.00	LIFE TIME MEMBERSHIP	286900.00
DIRECTORY PRINTING EXP.	165000.00		
GET TO GETHER EXP.	3030.00	ADMINISTRATIVE INCOME	143905.00
MAGAZINE PRINTING EXP.	119295.00	ADVERTISMENT INCOME	8615.00
Office Expenses A/c	16868.00	DONATION INCOME	74438.00
Office Maintenance Expd.	6550.00	MAGAZINE SUBSCN. INCOME	900.00
POSTAG & COURIER EXP.	47184.00	PENSION ARREAR DONATION	29453.00
SUBSCRIPTION & AFFILIATION EXP.	1000.00	TELEPHONE DIRECTORY-10	117212.00
STATIONERY & PRINTING EXP.	8904.00		
TELEPHONE EXP. - 25500800	9787.00		
TRAVELLING EXP.	42241.00		
WEBSITE DEVELOPMENT EXP.-BDPA.IN	6540.00		
XEROX & TYPING	325.00		
TOTAL EXP.	628087.00		
NET INCOME OVER EXPENDITURE	50113.00		
Total	678200.00	Total	678200.00

For,
MANOJ ACHARYA & ASSOCIATES
Chartered Accountants
Partner
Date : 30-10-2011
Place: Ahmedabad

For,
B,SN.L. & DOT PENSIONER'S ASSOCIATION
A.N. PATEL **R.C. SHARMA** **D.D. MISTRY**
PRESIDENT TREASURER GENERAL SECRETARY
Date : 30-10-2011
Place: Ahmedabad

BSNL & DOT PENSIONER'S ASSOCIATION

BALANCE SHEET FOR THE YEAR ENDED ON 31st MARCH, 2011

LIABILITIES	AMOUNT	ASSETS	AMOUNT
CAPITAL ACCOUNT		FIXED ASSETS	
ASSOCIATION FUND A/C.		COMPUTER	17900.00
OP.BALANCE	224312	MEGHAPHONE - MICE	4800.00
ADD: CURRENT YEAR			
INCOME OVER EXP.	50113	CURRENT ASSETS	
	274425.00	DEPOSITS	
		BANK FIXED DEPOSIT -CANARA BANK	
		FD-0317401002950/2	20597.00
		FD-0317401002951/2	20000.00
		FD-0317401003370/1	20000.00
		FD-0317421000084/1	19527.00
		FD-0317421000085/1	21287.00
		FD-0317421000086/1	21370.00
		FD-0317421000087/1	13624.00
		FD-0317421000088/1	13624.00
		FD-0317421000089/1	13624.00
		FD-0317421000090/1	28671.00
		FD-0317421000093/1	50000.00
		CASH ON HAND	2037.00
		BANK BALANCE - CANARA BANK	5621.00
		TDS RECEIVABLE - 2010-11	1743.00
TOTAL	274425.00	TOTAL	274425.00

For,
MANOJ ACHARYA & ASSOCIATES
Chartered Accountants
Partner
Date : 30-10-2011
Place: Ahmedabad

For,
B,SN.L. & DOT PENSIONER'S ASSOCIATION
A.N. PATEL **R.C. SHARMA** **D.D. MISTRY**
PRESIDENT TREASURER GENERAL SECRETARY
Date : 30-10-2011
Place: Ahmedabad

Pension Revision Donation received during the Period from 07.02.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
4994	Patel Bholabhai M	Zulasan	14500	4768	Suthar A.K.	Ranuj	2500
4578	Modh Rasiklal M.	Ahmedabad	5555	5049	Upadhyaya C.H.	Rajkot	2300
4840	Patel S.H.	Dehgam	5111	4769	Joshi J.P.	Ranuj	2200
5084	Ghadiyali M.M.	Surat	5100	4745	Patel B.G.	Navsari	2200
4922	Gamit B.A.	Vyara	5060	5041	Sumara Y.K.	Rajkot	2200
4504	Patel Jashbhai C.	Ahmedabad	5001	5132	Vaghela L.B.	Rajkot	2200
4724	Bhatt Kumudben P	Vadodara	5000	5146	Patel Kirit N.	Ahmedabad	2101
4921	Chaudhary C.J.	Vyara	5000	5195	Adatia H.L.	Rajkot	2100
4553	Dhebar M.G.	Rajkot	5000	5199	Ajmera J.R.	Junagadh	2100
5218	Dighe Dilip M.	Vadodara	5000	5070	Amin M.H.	Gandhinagar	2100
4509	Mistry Dinesh D.	Ahmedabad	5000	4905	Ankola N.P.	Surat	2100
4796	Patel M.S.	Unjha	5000	5001	Ansari A.H.	Okha	2100
4858	Patel T S	Navsari	5000	4784	Batliwala S.H.	Ahmedabad	2100
4786	Pathak S.B.	Vadodara	5000	4587	Bedani A.A.	Dholka	2100
4721	Prajapati Harilal G.	Vadodara	5000	4979	Bhagamadia S.K.	Surendranagar	2100
4787	Raj Y.N.	Vadodara	5000	4946	Bhatia V.C.	Surat	2100
4703	Shah Niranjani .S.	Ahmedabad	5000	4881	Bhatt B.D.	Rajkot	2100
4785	Kachhia J.R.	Vadodara	4001	4899	Bhatt B.D.	Surat	2100
5086	Chaudhary R.S.	Vyara	4000	5145	Bhatt K.P.	Amreli	2100
4751	Mori M.R.	Rajkot	4000	5094	Bhatt R.M.	VV Nagar	2100
4849	Vansia Mrs Pushpaben P	Vadodara	4000	5122	Bhatti U.V.	Rajkot	2100
4742	Rana I.C.	Navsari	3333	5036	Bhavsar B.M.	Ahmedabad	2100
4954	Dave K.C.	Ahmedabad	3300	4893	Bhimani A.T.	Rajkot	2100
4850	Dave N M	Morbi	3100	4923	Bhoi W.A.	Vyara	2100
4952	Dandapani K.	Ahmedabad	3000	4981	Bhutak P.M.	Rajkot	2100
4773	Dixit Arvind D.	Ahmedabad	3000	5062	Bihola G.S.	Modasa	2100
4797	Gandhi J.N.	Unjha	3000	5047	Chandavat K.B.	Ahmedabad	2100
5042	Parmar P.N.	Ahmedabad	3000	4757	Changawala V.N.	Ahmedabad	2100
4552	Patel G.B.	Visnagar	3000	5037	Chauhan B.C.	Ahmedabad	2100
4963	Rajapurkar G.P.	Vadodara	3000	4811	Chauhan B.S.	Unjha	2100
5123	Rajput C.H.	Rajkot	3000	4869	Chauhan N.A.	Nadiad	2100
5072	Shah Smt. M.H.	Ahmedabad	3000	4783	Chavan A.P.	Ahmedabad	2100
4593	Shingala Kantilal G.	Rajkot	3000	5196	Chavda C.D.	Rajkot	2100
4842	Vasava R.S.	Vadodara	3000	5100	Chavda C.J.	Rajkot	2100
5144	Makwana N.V.	Ahmedabad	2501	4831	Chavda I.M.	Mansa	2100
4743	Prajapati Shivpujanram	Navsari	2501	4770	Chavda Smt. S.D.	Ahmedabad	2100
4510	Bhatic H.C.	Ahmedabad	2500	5164	Cholera D.G.	Rajkot	2100
4857	Chandana C K	Vadodara	2500	4889	Chovatia P.R.	Rajkot	2100
4851	Dabhi Kanjibhai H	Morbi	2500	4844	Christi K.D.	Vadodara	2100
4748	Desai Smt. Urmilaben I	Navsari	2500	4875	Christian D.J.	Anand	2100
5229	Dhobi H.P.	Surat	2500	5065	Dabhi K.S.	Ahmedabad	2100
4585	Gajbhiye Antaram S.	Ahmedabad	2500	4737	Dalsania D.R.	Junagadh	2100
4824	Gajjar Smt.Bhagvati D.	Ahmedabad	2500	4955	Dalvadi Shukalbai M	Anand	2100
5228	Gosai H.B.	Veraval	2500	4804	Darji Bachubhai I	Unjha	2100
5111	Karia M.N.	Rajkot	2500	5087	Darji G.S.	Ahmedabad	2100
4865	Mehta Smt Bhartiben V	Ahmedabad	2500	4993	Darji Smt. Kalaben A.	Ahmedabad	2100
5060	Panchal H.B.	Ahmedabad	2500	5051	Darji T.S.	Nadiad	2100
4735	Parmar Bharatiben A.	Ahmedabad	2500	5017	Darji V.A.	Sidhpur	2100
4829	Patel Amratlal N	Olava	2500	5008	Dave B.P.	Nadiad	2100
4567	Patel Anilbhai N.	Ahmedabad	2500	4949	Dave J.P.	Ahmedabad	2100
4798	Patel C.S.	Unjha	2500	4761	Dave N.A.	Ahmedabad	2100
4566	Patel Dahabhai B.	Ahmedabad	2500	4969	Dave Pramodbhai N.	Vijapur	2100
4939	Patel I.I.	Kosamba	2500	4715	Dave Smt. Rashmi B.	Ahmedabad	2100
4802	Patel Jivram I	Unjha	2500	4788	Desai A.D.	Vadodara	2100
4481	Patel K.B.	Vijapur	2500	5143	Desai M.R.	Ahmedabad	2100
4481	Patel K.B.	Vijapur	2500	4900	Desai S.A.	Surat	2100
4800	Patel K.P.	Unjha	2500	5009	Dhagat A.B.	Nadiad	2100
4801	Patel Kantilal M	Unjha	2500	4860	Dhangar M C	Navsari	2100
4799	Patel P.S.	Unjha	2500	5078	Dhangar R.G.	Kadod	2100
4744	Patel R.B.	Navsari	2500	4852	Dharodia Jivraj V	Morbi	2100
4877	Rathod M.H.	Rajkot	2500	4876	Dholakia M.M.	Rajkot	2100
4595	Shah B.B.	Ahmedabad	2500	5114	Dhonkley H.L.	Dharampur HP	2100
4958	Shah J.K.	Vadodara	2500	4978	Doshi J.N.	Surendranagar	2100
4555	Shaikh M.H.	Ahmedabad	2500	5031	Durga S.L.	New Delhi	2100
4582	Shaikh N.H.	Ahmedabad	2500	4948	Gadhavi H.A.	Ahmedabad	2100
4723	Shirshat Vasantrav C.	Vadodara	2500	5128	Gadhia B.A.	Morbi	2100

Pension Revision Donation received during the Period from 07.02.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
5175	Gajeria smt., Hemaben D.	Morbi	2100	4779	Mistry J.K.	Ahmedabad	2100
4944	Gajjar D.G.	Surat	2100	5021	Mistry R.M.	Vadodara	2100
4925	Gamit P.V.	Vyara	2100	4756	Mistry Ramanbhai M.	Bodeli	2100
4583	Ganda P.M.	Ahmedabad	2100	4999	Mochi G.M.	Ahmedabad	2100
4712	Gandhi B.A.	Ahmedabad	2100	5170	Mochi Ghanshyam V.	Nadiad	2100
4862	Gandhi H T	Navsari	2100	4895	Modi B.M.	Ahmedabad	2100
4977	Gandhi M.M.	Ahmedabad	2100	4813	Modi D.M.	Unava	2100
5112	Gandhi M.O.	Rajkot	2100	4806	Modi Ganpatlal M	Unjha	2100
5091	Gholetar Natvarsinh P.	Ahmedabad	2100	5151	Modi H.R.	Ahmedabad	2100
4878	Gohil D.B..	Rajkot	2100	5059	Modi N.R.	Ahmedabad	2100
4989	Gonia G.R.	Rajkot	2100	4859	Modi R N	Navsari	2100
4771	Gurjar A.S.	Ahmedabad	2100	4736	Modi Somabhai C.	Lunva	2100
5016	Gurjar D.G.	Taniwada	2100	4924	More T.B.	Vyara	2100
4830	Gurjar G.B.	Pilvai	2100	4863	Motvani V C	Navsari	2100
4738	Jadav Kishor B.	Ahmedabad	2100	4916	Nagarkar R.S.	Surat	2100
4987	Jadeja R.D.	Rajkot	2100	4720	Nakum Nathuji J.	Rajkot	2100
4950	Jani J.F.	Ahmedabad	2100	4741	Namaware U.L.	Ahmedabad	2100
5186	Janjavaria R.M.	Rajkot	2100	4810	Oza B N	Unjha	2100
4825	Jansari B.S.	Mansa	2100	4822	Paatel S.G.	Tundav	2100
4926	Jariwala Smt. S.B.	Surat	2100	4838	Pal Ram Naresh	Anand	2100
5165	Jesani D.P.	Rajkot	2100	5115	Panchal L.C.	Ahmedabad	2100
5007	Joshi B.M.	Nadiad	2100	4524	Pancholi V.M.	Ahmedabad	2100
4717	Joshi B.S.	Ahmedabad	2100	5161	Pandaji Smt.Indira N.	Ahmedabad	2100
5018	Joshi H.M.	Sidhpur	2100	5048	Pandya A.R.	Ahmedabad	2100
5034	Joshi N.J.	Ahmedabad	2100	5166	Pandya B.C.	Rajkot	2100
4879	Joshi N.R.	Rajkot	2100	4711	Pandya N.V.	Ahmedabad	2100
4882	Joshi Smt. B.K.	Rajkot	2100	4598	Pandya R.P.	Vadodara	2100
4967	Joshi Smt. S.P,	Ahmedabad	2100	4901	Pandya S.B.	Surat	2100
4883	Kabuli T.R.	Rajkot	2100	5052	Pandya Smt. Anila H	Ahmedabad	2100
5197	Kacha V.J.	Rajkot	2100	4589	Parekh Bhikhalal M.	Ahmedabad	2100
4873	Kadia B.B.	Ahmedabad	2100	4953	Parekh Jagdish M	Ahmedabad	2100
4716	Kadia Smt. Hasumati I.	Ahmedabad	2100	5097	Parikh Bhagvatipd V.	Ahmedabad	2100
5172	Kadia Smt. Sarojben V.	Vijapur	2100	4823	Parikh D.K	Patan	2100
4832	Kadia V.B.	Vijapur	2100	4814	Parmar D.B.	Unjha	2100
4733	Kalani Smt. P.M.	Ahmedabad	2100	4740	Parmar D.K.	Ahmedabad	2100
4772	Kansara S.J.	Ahmedabad	2100	5113	Parmar E.J.	Anand	2100
4874	Kansara Smt. K .M.	Ahmedabad	2100	4983	Parmar K.B.	Rajkot	2100
4935	Kantharia R.M.	Surat	2100	4722	Parmar K.K.	Vadodara	2100
4845	Kasrekar V.P.	Vadodara	2100	4577	Parmar Kanubhai G.	Ahmedabad	2100
4872	Katdare V.A.	Ahmedabad	2100	4998	Parmar M.C.	Ahmedabad	2100
4586	Katudia Khediodra N.	Ahmedabad	2100	5006	Parmar P.P.	Nadiad	2100
4997	Kevat T.C.	Ahmedabad	2100	5242	Parmar P.S.	Ahmedabad	2100
5011	Khanna Smt N.J.	Nadiad	2100	5020	Parmar Smt. J.D.	Unjha	2100
5243	Khatri B.G.	Bharuch	2100	5019	Parmar Smt.L.B.	Unjha	2100
5117	Khatri N.G.	Vadodara	2100	5202	Parmar Vinod M	Ahmedabad	2100
4592	Kotak D.D.	Rajkot	2100	5093	Patal G.G.	Kadia	2100
5075	Kulkarni M.K.	Ahmedabad	2100	4990	Patalia C.C.	Jamnagar	2100
5244	Kulkarni Smt.V.S.	Vadodara	2100	5134	Pate N.T.	Mehsana	2100
4521	Kumpavat J.B.	Ahmedabad	2100	5040	Patel A.V.	Kukarvada	2100
4588	Kyada J.D.	Junagadh	2100	4809	Patel Ambalal L	Unjha	2100
5125	Lakhtaria M.G.	Morbi	2100	4794	Patel Atmaram A.	Ahmedabad	2100
5124	Lathigara B.H	Rajkot	2100	4579	Patel B.N.	Ahmedabad	2100
5101	Limbada A.P.	Jamnagar	2100	4774	Patel B.N. I	Ahmedabad	2100
4980	Madhavani B.M.	Rajkot	2100	5135	Patel B.R.	Mehsana	2100
4728	Mahitkar Smt. K.S.	Ahmedabad	2100	4833	Patel B.S.	Kukarvada	2100
4909	Majarawala R.M.	Surat	2100	5201	Patel Babubhai R.	Navsari	2100
5141	Makadia D.V.	Gondal	2100	5038	Patel G.K.	Vihar	2100
5058	Makwana B.H.	Ahmedabad	2100	4896	Patel G.L.	Surat	2100
5104	Makwana N.S.	Ahmedabad	2100	5108	Patel G.R.	Ahmedabad	2100
5015	Mallek A.H.	Bhalej	2100	5105	Patel Gopalbhai N	Ahmedabad	2100
5109	Mandalia Jayantibhai c.	Rajkot	2100	4818	Patel H M	Unjha	2100
5110	Mare D.M.	Rajkot	2100	4908	Patel H.B.	Surat	2100
5116	Matalia A.B.	Rajkot	2100	4707	Patel H.J.	Ahmedabad	2100
4580	Mehta H.C.	Ahmedabad	2100	4812	Patel H.S.	Unjha	2100
5179	Mehta H.H.	Rajkot	2100	4701	Patel Hargovanbhai A.	Mehsana	2100
5022	Mehta P.M.	Vadodara	2100	4957	Patel I.H.	2100	2100

Pension Revision Donation received during the Period from 07.02.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
4820	Patel I.N.	Unjha	2100	5043	Sangadia K.R.	Ahmedabad	2100
5152	Patel Ishwar N.	Vijapur	2100	4885	Sardhara G.D.	Rajkot	2100
4714	Patel J.A.(Jr)	Ahmedabad	2100	4807	Sathwara I L	Unjha	2100
4961	Patel J.B.	Vadodara	2100	4793	Sathwara J.I.	Ahmedabad	2100
5039	Patel J.K.	Vihar	2100	4575	Sathwara L.B.	Ahmedabad	2100
4795	Patel J.P.	Ahmedabad	2100	5064	Sathwara L.I.	Ahmedabad	2100
4596	Patel Jayantibhai T.	Ahmedabad	2100	4775	Shah Bipinchandra M.	Ahmedabad	2100
5102	Patel K.C.	Ahmedabad	2100	4599	Shah C.N.	Ahmedabad	2100
5014	Patel K.M.	Ahmedabad	2100	4709	Shah H.A.	Anand	2100
4766	Patel K.S.	Ahmedabad	2100	5095	Shah H.A.	Ahmedabad	2100
4975	Patel Keshavlal M	Gozaria	2100	4719	Shah Hiralal V.	Ahmedabad	2100
4971	Patel L.I.	Visnagar	2100	4704	Shah K.K.	Ahmedabad	2100
4864	Patel M N	Navsari	2100	5054	Shah K.M. I	Ahmedabad	2100
4904	Patel M.H.	Surat	2100	5010	Shah Manubhai S	Nadiad	2100
5055	Patel M.J.	Ahmedabad	2100	4750	Shah N.K.	Ahmedabad	2100
5035	Patel M.N.	Chanasma	2100	4718	Shah N.N.	Ahmedabad	2100
4776	Patel M.S.	Ahmedabad	2100	4991	Shah P M	Ahmedabad	2100
4803	Patel Mafatlal J	Unjha	2100	4789	Shah P.S.	Vadodara	2100
4808	Patel Mafatlal S	Unjha	2100	4706	Shah P. D.	Ahmedabad	2100
4805	Patel Manilal I	Unjha	2100	4843	Shah R J	Vadodara	2100
5056	Patel Manilal R.	Gandhinagar	2100	5033	Shah R.T.	Ahmedabad	2100
4755	Patel N.A.	Ahmedabad	2100	5225	Shah Smt. Usha B,	Visnagar	2100
4870	Patel N.I.	Ahmedabad	2100	5219	Shah Smt.Dina V.	Rajkot	2100
4713	Patel N.S.	Narsanda	2100	5200	Shah Virendra N.	Ahmedabad	2100
5136	Patel O.I.	Kalol	2100	5046	Shah Y.M.	Ahmedabad	2100
4841	Patel P M	Ahmedabad	2100	5131	Shaikh G.G.	Ahmedabad	2100
5119	Patel P.F.	Ahmedabad	2100	4819	Shrimali M.V.	Unjha	2100
5220	Patel P.M.	Ahmedabad	2100	4897	Sinde M.S.	Surat	2100
4976	Patel Prahladbhai J	Gozaria	2100	5032	Singhal R,C,	New Delhi	2100
5088	Patel Prahladbhai K	Palasar	2100	4888	Singhala S.S.	Rajkot	2100
4826	Patel S.S.	Mansa	2100	5063	Smt. Kamlaben B	Ahmedabad	2100
5173	Patel Sambhubhai A.	Patan	2100	4557	Smt. Sodha Niruben R.	Junagadh	2100
5096	Patel Smt. B.N.	Ahmedabad	2100	4556	Smt.Bhate Swati G.	Ahmedabad	2100
5071	Patel Smt. Daksha R.	Ahmedabad	2100	4731	Solanki C.M.	Ahmedabad	2100
5217	Patel Smt. Aruna K	Ahmedabad	2100	4982	Solanki D.C.	Rajkot	2100
4964	Patel V.I.	Nabipur	2100	4817	Solanki D.J.	Patan	2100
5148	Patel V.S.	Ahmedabad	2100	5106	Solanki Dhanjibhai V.	Gandhinagar	2100
4835	Pathan A M	Kukarvada	2100	4995	Solanki J.B.	Ahmedabad	2100
5171	Pathan N.R.	Ahmedabad	2100	4965	Solanki M.M.	Vadodara	2100
4912	Patl D.M.	Surat	2100	4996	Solanki Smt. Hiraben N	Ahmedabad	2100
4890	Pawar M.N.	Rajkot	2100	4591	Solanki T.S.	Ahmedabad	2100
4597	Pol M.S.	Vadodara	2100	5130	Soni Arvind G.	Ahmedabad	2100
4729	Pore Miss N.C.	Ahmedabad	2100	5098	Soni G.B.	Ahmedabad	2100
4753	Prajapatai P.M.	Ahmedabad	2100	4702	Soni Has Mukhlal R.	Godhra	2100
4836	Prajapati G D	Kukarvada	2100	5069	Soni M.B.	Ahmedabad	2100
4764	Prajapati G.A.	Ahmedabad	2100	5079	Soni P.R.	Umreth	2100
5107	Prajapati Ramanlal P.	Gandhinagar	2100	4725	Sonwane Balanath D.	Vadodara	2100
5133	Prajapati S.M.	Mehsana	2100	5000	Subhania T.I.	Okha	2100
4708	Prjapati Ranchhodhbhai .S.	Ahmedabad	2100	4861	Tailor D M	Navsari	2100
5118	Radadiya Dhirubhai P.	Ahmedabad	2100	4907	Tailor P.J.	Surat	2100
5167	Rajpara T.C.	Rajkot	2100	5120	Talpada P.D.	Ahmedabad	2100
4590	Ramadevi Smt. K.S.	Ahmedabad	2100	5149	Tank P.V.	Rajkot	2100
4739	Rami N.S.	Ahmedabad	2100	4763	Thakar N,S,	Vadodara	2100
4988	Ranchh P.C.	Rajkot	2100	4760	Thakar S.I.	Ahmedabad	2100
5076	Rao Smt. R.A.	Ahmedabad	2100	4834	Thakarda J M	Kukarvada	2100
4915	Rathod D.V.	Surat	2100	4594	Thaker Mrs Padmaben M.	Ahmedabad	2100
5103	Rathod M.K.	Ahmedabad	2100	4884	Thakkar P.R.	Rajkot	2100
5174	Raval B.B.	Ahmedabad	2100	4951	Thakkar Smt. Jyotsna J.	Ahmedabad	2100
5147	Raval K.,V.	Ahmedabad	2100	4584	Thakor Jashvant B.	Ahmedabad	2100
4765	Raval R.A.	Ahmedabad	2100	5265	Trivedi A.R.	Vadodara	2100
4732	Raval Smt. J.K.	Ahmedabad	2100	4992	Trivedi Amratlal C.	Ahmedabad	2100
4508	Raval Vishubhai K.	Vijapur	2100	4767	Trivedi D.I.	Ahmedabad	2100
5181	Rupapara K.H.	Jetpur	2100	5178	Trivedi H.H.	Rajkot	2100
5005	Saiyed A.F.	Ahmedabad	2100	4581	Trivedi Pravin S.	Ahmedabad	2100
5057	Sali T.M.	Gandhinagar	2100	5002	Trivedi R.O.	Ahmedabad	2100
4928	Salvi H.S.	Surat	2100	4752	Trivedi Ramanlal H.	Ahmedabad	2100

Pension Revision Donation received during the Period from 07.02.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
4780	Trivedi Smt. Induben A.	Ahmedabad	2100	5246	Joshi M.V.	Vadodara	1500
4759	Turi R.N.	Rajkot	2100	5260	Kalambekar Y.C.	Vadodara	1500
5126	Ugreja M.S.	Morbi	2100	5183	Kanabar N.V.	Jetpur	1500
4815	Upadhyaaya D.R.	Sidhpur	2100	4554	Kataria Chandrakant H	Bharuch	1500
4762	Upadhyaaya H.B.	Vadodara	2100	5189	Kothari K.A.	Gondal	1500
4782	Vaghela D.P.	Ahmedabad	2100	4918	Late Smt.P.N.	Surat	1500
4947	Vaghela S.C.	Ahmedabad	2100	4886	Laxmidhar S.I.	Rajkot	1500
4754	Vaidya B.J.	Ahmedabad	2100	4515	Loriya D.P.	Rajkot	1500
4892	Vaidya S.D.	Rajkot	2100	5194	Lunagaria A.B.	Gondal	1500
4816	Vaidya V.M.	Unjha	2100	4531	Makvana K.H.	Mehsana	1500
4880	Vanjani H.G.	Rajkot	2100	4525	Makvana V.N.	Rajkot	1500
5061	Vankar J.J.	Anand	2100	4569	Makwana A.M.	Gandhinagar	1500
4821	Vankar S.D.	Unjha	2100	5077	Mangi M.B.	Jamnagar	1500
4781	Varma G.L.	Ahmedabad	2100	4517	Modi B.V.	Ahmedabad	1500
5092	Vihol M.H.	Ahmedabad	2100	4576	Modi Bhogilal S.	Mehsana	1500
5198	Vikma R.G.	Rajkot	2100	4570	Modi K.S.	Ahmedabad	1500
5013	Vohra A.K.	Ahmedabad	2100	5180	Moradia J.C.	Rajkot	1500
4891	Vyas M M	Rajkot	2100	5267	Motiyani D.L	Vadodara	1500
4848	Vyas N I	Vadodara	2100	4856	Notiya I M	Morbi	1500
4758	Waghela Mangabhai C.	Ahmedabad	2100	5256	Oza A.M.	Vadodara	1500
5162	Waghela N.G.	Rajkot	2100	5129	Padsumbia D.D.	Morbi	1500
5227	Waghela Z.D.	Anand	2100	4537	Panchal I.N.	Patan	1500
4518	Yagnik N.V.	Ahmedabad	2100	4871	Pancholi C.V.	Ahmedabad	1500
4887	Yusuf Zai B.S.	Rajkot	2100	5066	Pandya K.J.	Ahmedabad	1500
5127	Zala H.P.	Morbi	2100	5216	Parekh D.N.	Bhavnagar	1500
5004	Zala L.M.	Vadodara	2100	4938	Parekh G.A.	Surat	1500
4522	Prajapati Bhailalbai A	Gandhinagar	2001	5184	Parekh N.R.	Jetpur	1500
4511	Balolkar H.R.	Ahmedabad	2000	4855	Parmar Smt. Hiraben L	Morbi	1500
4868	Barudia Ramanlal N.	Valsad	2000	5154	Parmar T.A.	Ranpur	1500
4516	Bhandari R.K.	Rajkot	2000	4968	Patel A.A.	Ahmedabad	1500
4910	Gadiyali Smt. A.P.	Surat	2000	4734	Patel B.B.II	Valsad	1500
4960	Jain J.S.	Vadodara	2000	4538	Patel B.H.	Patan	1500
4984	Joshi P.B.	Rajkot	2000	4533	Patel I.D.	Aithor	1500
5074	Mcwann Smt. Eva G.	Ahmedabad	2000	5099	Patel J.A.(Jr)	Vadodara	1500
5080	P. Chandran	Mysore	2000	4532	Patel K.H.	Tundav	1500
4970	Patel A.S.	Mansa	2000	4523	Patel K.J.	Mehsana	1500
4959	Patel S.I.	Vadodara	2000	4528	Patel K.M.	Unjha	1500
4512	Patel S.K.	Ahmedabad	2000	4514	Patel L. M.	Rajkot	1500
4839	Tankaria M.P.	Rajkot	2000	4866	Patel N.S.	Visnagar	1500
4507	Patel Ambalal J.	Vijapur	1800	4482	Patel Natubhai V.	Pilvai	1500
5090	Modha I.D.	Porbandar	1600	4847	Patel R M	Vadodara	1500
4503	Patel Ambalal B.	Ahmedabad	1551	4551	Patel R.K.	Vijapur	1500
4501	Patel A.K.	Ahmedabad	1501	4535	Patel S.M.	Patan	1500
5138	Patel C.D.	Ahmedabad	1501	5255	Patel S.M.	Vadodara	1500
5270	Patel Smt.Kokila D.	Ahmedabad	1501	4792	Patel Smt.Vaijanti G.	Vadodara	1500
5259	Amodia S.R.	Vadodara	1500	4746	Patel T.V.	Navsari	1500
5155	Andharia A.K.	Bhavnagar	1500	5248	Pathak D.O.	Vadodara	1500
5157	Andharia B.M.	Bhavnagar	1500	4534	Prajapati G.A.	Unava	1500
4705	Ansari Shahmohmad A.	Ahmedabad	1500	4529	Prajapati G.P.	Kani-Unjha	1500
5247	Baxi Sunanda P.	Vadodara	1500	4530	Prajapati T.C.	Kani-Unjha	1500
5261	Bhat C.C.	Vadodara	1500	4710	Prajapati Vinod K	Mehsana	1500
4730	Bhatt V.D.	Rajkot	1500	5257	Rana C.D.	Vadodara	1500
5150	Bhavsar J.P.	Ahmedabad	1500	5050	Rathod G.D.	Ahmedabad	1500
4791	Bhavsar R.A.	Vadodara	1500	5185	Rupavatia B.K.	Jetpur	1500
5215	ChaudhariYA K.M.	Bhavnagar	1500	5262	Saiyed Z.F.	Vadodara	1500
5245	Chauhan N.S.	Vadodara	1500	5193	Sandpa M.M.	Gondal	1500
5156	Dave N.A.	Bhavnagar	1500	4919	Shah J.S.	Surat	1500
5258	Desai J.J.	Vadodara	1500	5012	Shah Smt T.J.	Ahmedabad	1500
4937	Desai P.S.	Surat	1500	5083	Shaikh Gulamhusain M.	Ahmedabad	1500
4520	Desai S.V.	Modasa	1500	4513	Sharma Ramesh C.	Ahmedabad	1500
4536	Ghanchi R.A.	Patan	1500	5191	Shukla J.V.	Gondal	1500
4854	Jadeja Mithubhai R	Morbi	1500	4568	Shukla Pradipbhai M	Rajkot	1500
5187	Jani N.V.	Gondal	1500	5250	Sinde Vinayak S.	Vadodara	1500
5153	Jinguvadia U.N.	Mehsana	1500	4966	Soni R.M.	Vadodara	1500
5188	Joshi D.B.	Gondal	1500	4972	Suthar B.K.	Visnagar	1500
4468	Joshi J.M.	Ahmedabad	1500	4853	Tank Chandravadan C	Morbi	1500

Pension Revision Donation received during the Period from 07.02.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
4527	Thakkar G.N.	Unjha	1500	4643	Deh Raj	Jammu	800
5214	Triedi J.V.	Bhavnagar	1500	4639	Dutta J.R.	Jammu	800
4526	Trivedi B.C.	Unjha	1500	4652	Faqir Chand Azad	Jammu	800
5213	Trivedi J.G.	Bhavnagar	1500	4640	Girdhari Lal	Jammu	800
5182	Trivedi K.M.	Jetpur	1500	5235	Hari Ratan	Jammu	800
4846	Upadhyaya M.J.	Vadodara	1500	4644	Harjit Singh	Jammu	800
4502	Upadhyaya M.B.	Ahmedabad	1500	4648	Jashvant Singh	Jammu	800
5190	Vadnagara N.S.	Gondal	1500	5240	Kachroo K.L.	Jammu	800
4962	Vardekar S.D.	Vadodara	1500	4642	Kamal Singh	Jammu	800
5192	Zala K.D.	Gondal	1450	5234	Kaul S.K.	Jammu	800
5269	Patel L.I.	Ahmedabad	1111	4641	Laheri H.S.	Jammu	800
4867	Patel Smt. Ambaben A.	Valsad	1111	5238	Lassa Bhat	Jammu	800
4777	Darji B.G.	Ahmedabad	1100	5233	Malla G.L.	Jammu	800
4571	Gupta Hans Raj	New Delhi	1100	4649	Mattoo R.N.	Jammu	800
4778	Khopkar A.P.	Ahmedabad	1100	4637	Mohinder Singh	Jammu	800
4985	Makwana G.V.	Rajkot	1100	4647	Pahelvan C.L.	Jammu	800
5271	Patel M.G.	Dhvoraji	1100	4650	Pandit D.N.	Jammu	800
4894	Ravrani H.H.	Rajkot	1100	5231	Raina P.L.	Jammu	800
5169	Viramgama G.K.	Rajkot	1100	5237	Rana C.S.	Jammu	800
4542	Bhangi H.K.	Unjha	1000	4638	Sharma V.K.	Jammu	800
5163	Bhatti N.D.	Rajkot	1000	5241	Smt. Phooa Kaul	Jammu	800
4827	Chaudhari K.F.	Mansa	1000	5232	Smt.Lalita Dhar	Jammu	800
5142	Das P.K.	Curttack	1000	5230	Tava Mani	Jammu	800
4902	Desai Smt. Raxaben D.	Surat	1000				1234891
4920	Desai U.M.	Surat	1000				
5140	Dube R.S.	Vadodara	1000				
4936	Jani B.D.	Surat	1000				
4539	Kazi D.M.	Patan	1000				
4914	Mahant K.H.	Surat	1000				
4790	Makwana H.M.	Vadodara	1000				
4544	Mansuri I.P.	Sidhpur	1000				
5082	Matliwala Smt. Pushia K.	Surat	1000				
5263	Mishra K.R.	Vadodara	1000				
4973	Modi A.N.	Visnagar	1000				
4945	Modi M.R.	Surat	1000				
4541	Parmar K.V.	Unjha	1000				
5268	Patankar J.S.	Vadodara	1000				
4561	Patel A.N.	Unjha	1000				
4540	Patel C.I.	Unjha	1000				
4942	Patel I.M.	Surat	1000				
4828	Patel J.B.	Mansa	1000				
4543	Patel J.M.	Tundav	1000				
4911	Patel M.R.	Surat	1000				
4563	Patel N.M.	Unjha	1000				
4747	Patel R.D.	Chikhli	1000				
5081	Patel Smt. Niruben G.	Surat	1000				
4974	Patel V.R.	Visnagar	1000				
4562	Prajapati J.C.	Mehsana	1000				
5266	Rana K.T.	Umreth	1000				
4505	S. Ramamurthy S.	Chennai	1000				
5264	Sankhwal S.B.	Vadodara	1000				
4903	Shah A.V.	Surat	1000				
5139	Singh A.P.	Vadodara	1000				
4564	Solanki Natvarlal A.	Sander Patan	1000				
5137	Thakor V.S.	Mehsana	1000				
5176	Vaghela B.B.	Rajkot	1000				
5168	Vanjara B.M.	Rajkot	1000				
4917	Vohra G.I.	Surat	1000				
4898	Vohra I.A.	Surat	1000				
5089	Vohra S.H.	Umreth	1000				
4913	Wankawala K.N.	Surat	1000				
4645	Bakshi Y.N.	Jammu	800				
5239	Bhat B.L.	Jammu	800				
4651	Birbal	Jammu	800				
5236	Chadha V.K.	Jammu	800				
4646	Charan Das	Jammu	800				

We thank all the members who have sent their Pension Revision Donation. We thank those Pensioners who are not the members but sent the Donation. We also thank the Pensioners who retired after 31.12.2006 but send the Donations responding our request. We request all those who have so far not send the Donation. We have also written to them separately by Circular Hope all will respond and discharge their obligation towards the Association.

List of Pension Revision Donation received during the period from 01.01.2012 to 15.01.2012.

R.No.	Name	City	Rs.
5273	Patel P.B.	Patan	2100
5274	Rabari S.M.	Patan	2100
5275	Patel B.S.	Patan	2100
5276	Patel Mohanlal B.	Dhvoraji	2500
5277	Ratnadhari K.M.	Bhavnagar	2100
5278	Panjwani J.V.	Bhavnagar	2100
5279	Kanakia R.J.	Bhavnagar	2100
5280	Naida S.J.	Bhavnagar	2100
5281	Prajapati Smt. Nirmalaben H.	Vijapur	1100
5282	Rabari A.O.	Nardipur	1100
5283	Parmar B.H.	Rajkot	3000
5284	Pandya D.V.	Bhavnagar	1500
5285	Sarvaiya K.J.	Bhavnagar	1500
5286	Patel I.M.	Nava Revas	2100
5287	Christian Smt.Premilaben J	Ahmedabad	2100
5288	Bhatt U.C.	Anand	2100
5289	Sadhvani K.J.	Vadodara	2100
5290	Kanjaria Karsan D.	Jam Khambhalia	2100
			35900

List of Donations/Advertisement/Birthday Donation/Subscription/Awards during the period from 01.09.2011 to 31.12.2011.

R.No.	Name	City	Rs.	R.No.	Name	City	Rs.
4506	Smt. Shah Nilaben A.	Ahmedabad	500	4629	Dave J.S.	Ahmedabad	100
4545	Patel G.H.	Upera	500	4630	Vaidya B.J.	Ahmedabad	400
4546	Patel R.M.	Patan	500	4631	Shrimali P.A.	Ahmedabad	300
4547	Panchal J.B.	Patan	500	4632	Parmar S.P.	Ahmedabad	1000
4548	Vankar M.D.	Patan	500	4633	Patel Kum Hasumati J	Ahmedabad	1000
4549	Patel K.M. II	Kamli	500	4634	Yagnik Nalinkant	Ahmedabad	1000
4550	Prajapati K.S.	Sidhpur	500	4635	Pandya Smt. Dakshaben V	Vadodara	200
4558	Patel M.D.	Vadodara	500	4636	Tailor P J	Surat	800
4559	Dhavle S.V.	Vadodara	500	4653	Suthar Anilkumar K	Ahmedabad	800
4560	Eranda P.A.	Vadodara	500	4654	Dhebar M.G.	Rajkot	800
4565	Smt. Shah H.R.	Ahmedabad	500	4655	Mayavansi Manabhai H	Kapadwanj	400
4572	Pathan Smt. Priyabala B.	Ahmedabad	500	4656	Nakum N J	Rajkot	400
4573	Rohit C.M.	Vadodara	500	4657	Raval Smt. J.K.	Ahmedabad	400
4574	Suthar R.B.	Vadodara	500	4658	Prajapati Shivpujann S	Navsari	400
4600	Patel Miss Damayanti N	Ahmedabad	500	4659	Tandel N J	Valsad	1500
4726	Thaker A.R.	Vadodara	500	4660	Dave J.S.	Ahmedabad	100
4727	Patel R.G.	Vadodara	500	4661	Prajapati R.H.	Akbarpur	600
4749	Patel D.K.	Ahmedabad	500	4662	Patel D.M.	VADNEVILLE	600
4906	Desai M.D.	Surat	500	4663	Mori M.R.	Rajkot	400
4927	Chaudhary P.D.	Madhi	500	4664	Patel Kantilal Maganlal	Unjha	500
4929	Tiwari O.P.	Surat	500	4665	Patel Ishvarlal A.	Unjha	500
4930	Damania J.R.	Surat	500	4666	Aditya Aurtho Hospital	Ahmedabad	1500
4931	Sosa M.K.	Surat	500	4667	Arogyam Welness	Ahmedabad	1200
4932	Qureshi M.Y.	Surat	500	4668	J.R. Joshi	Ahmedabad	200
4933	Kantharia M.R.	Surat	500	4669	J.P.Dave	Ahmedabad	51
4934	Patel Smt. M.D.	Surat	500	4670	BPS CASH AWARD	New Delhi	5000
4940	Charkhawal S.N.	Surat	500	4671	J.B. Kumpavat	Ahmedabad	500
4941	Vankawala R.J.	Surat	500	4672	Aditya Aurtho Hospital	Ahmedabad	1000
4943	Patel Y.N.	Surat	500	4673	P. Panchatakesan	Tiruchirapalli	50
4986	Karanjia R.M.	Rajkot	500	4674	S.R. Gamit	Vyara	400
5003	Modha I.D.	Porbandar	500	4675	M.Barnadas	tuticorin	50
5023	Upadhyaya B.U.	Abrahma	250	4676	L.K. Patel	Anklesvar	500
5024	Koradia K.P.	Sihor	250	4677	J.S. Dave	Ahmedabad	100
5025	Savji Jetha	Sihor	250	4679	K.T. Rana	Umreth	200
5026	Dhiru Tappu	Sihor	250	4680	Patel Smt. Vaijayanti G.	Vadodara	200
5027	Solanki K.G.	Sihor	250	4681	Desai S.V.	Modasa	100
5028	Pandya S.M.	Sihor	250				23251
5029	Chudasama N.G.	Sihor	250				
5030	Derasari Smt. S.H.	Sihor	250				
5044	Parmar K.G.	Ahmedabad	120				
5045	Badhia N.M.	Ahmedabad	108				
5053	Thakor Smt. P.B.	Ahmedabad	500				
5067	Shaikh G.N.	Ahmedabad	500				
5068	Shaikh G.M.	Ahmedabad	500				
5073	Vyas M.I.	Vadodara	100				
5085	Kokani R.R.	Valod	500				
5158	Makwana Hirji J.	Sihor	500				
5159	Makwana Madhabhai B.	Sihor	500				
5160	Halvadia V.N.	Jamnagar	400				
5203	Gandhi A.B.	Bhavnagar	500				
5204	Jagad B.C.	Sihor	200				
5205	Chavda M.K.	Sihor	200				
5206	Niyatar A.D.	Botad	500				
5207	Gohil H.B.	Botad	500				
5208	Patel D.H.	Botad	500				
5209	Gohil Smt. Ila D.	Bhavnagar	200				
5210	Chauhan Smt. A.G.	Bhavnagar	200				
5211	Makwana Smt. K.S.	Bhavnagar	200				
5212	Sonaben D.	Botad	200				
5221	Harsora S.M.	Junagadh	500				
5222	Sanchavi S.K.	Junagadh	500				
5223	Vithalani G.D.	Junagadh	500				
5224	Halvadia J.D.	Junagadh	500				
5226	Kharu J.L.	Jammu	500				
5249	Chaudhary S.K.	Vadodara	500				
5251	Chauhan N.M.	Vadodara	500				
5252	Harijan J.S.	Vadodara	500				
5253	Sheth H.B.	Vadodara	500				
5254	Patel B.C.	Vadodara	500				
5272	Shaikh Smt.Zenab I.	Ahmedabad	500				
			29928				

PENSIONERS PLEASE NOTE

While Representing grievance, Pensioner should ensure that it reflects clear picture of grievance with the efforts made by him.

Pensioners should address grievance directly to concerned authorities with three set copies to the Association..

Please take fullest advantage for Pension Adalat in your SSA.

Incomplete and illegible applications will not be entertained.

Please send the Administrative charges for life time Rs.500/ from current year.

D.D. Mistry
General Secretary.



દર્ષક સી. ભાટીયા
- કાર્યાલય મંત્રી

વહાલા પેન્શનર ભાઈ/બહેનો

સહુને વર્ષ ૨૦૧૨ના નુતનવર્ષાભિનંદન. વર્ષ ૨૦૧૧ની વિદાય સાથે આપણા સહુના મુખ્ય આર્થિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ આવી ગયું છે. એ આપ સહુ અનુભવી રહ્યા છો. વર્ષ ૨૦૦૭ પહેલાના નિવૃત્ત ભાઈ/બહેનોને રીવાર્ડ્સ પેન્શન એરીયરની ચુકવણી લગભગ પુરી થઈ ગયેલ છે. અગાઉ આજ કોલમમાં મેં લખેલું કે તમને કલ્પનામાં ન આવે. એવું મોટું એરીયર મળશે. સાથે સાથે પેન્શનમાં પણ ત્રણ થી ચાર હજારનો વધારો થશે.

ઘણા મિત્રોએ આ સમયે BDPA ને યાદ કરી પોતાનો ફાળો રૂ. ૨૧૦૦/- (ઓછામાં ઓછા) સંસ્થાને પહોંચાડેલ છે. પરંતુ હજી ઘણા બધા સભાસદો આ બાબતે ઉદાસ રહેલ છે. મારે એ મિત્રોને જણાવવાનું કે તમારો મહામુલો ફાળો સંસ્થાને સત્વરે પહોંચાડી આભારી કરશો, તથા સાથે તમારો પાસપોર્ટ સાઈઝનો ફોટો અવશ્ય પહોંચાડશો જેથી આગામી અંકોમાં પ્રસિદ્ધ કરી શકાય.

BSNL તરફથી વાઉચર વગર અપાતું મેડીકલ એલાઉન્સ બંધ કરવામાં આવેલ છે. પરંતુ તમને વાઉચર (બીલ) પર આઉટડોર દવાના પૈસા આપવામાં આવે છે. એ માટે તમારે એકાઉન્ટ ઓફિસમાં પૂછપરછ કરવી. તથા આઉટડોર ટ્રીટમેન્ટ માટેનું એનેક્સર-સી ભરીને સાથે આપવું પડશે. આપણા બધા સંગઠનો તરફથી BSNLને દબાણ પૂર્વક રજુઆત કરવામાં આવેલ છે છતાં દર ત્રણ મહિને મળતા મેડીકલના પૈસા ફરી પાછા ક્યારે ચાલુ થશે તે અંગે કંઈ નક્કી નથી.

ફરીવાર અત્રે આપ સહુને યાદ અપાવી દઉં કે પેનલમાં નોંધાયેલ હોસ્પિટલમાં જ સારવાર લેવી તથા સમયસર વેલફેર અધિકારીને જાણ કરવી જરૂરી છે. દવાના બીલ, પ્રીસ્ક્રીપ્શન, ફોર્મ વગેરેની ત્રણ કોપી બનાવવી એક આપણી પાસે રાખવી અને બે નકલ ઓફિસમાં રજુ કરવી પડે છે.

અત્યાર સુધી સંસ્થાને ઘણાં બધા મિત્રો તરફથી તેમના પ્રશ્નોની અરજીઓ મળેલ છે અને મોટા ભાગના પ્રશ્નોનો ઉકેલ આવી ગયેલ છે. તમારા

નિવૃત્તિ પહેલાના એટલે કે સીનીયોરીટી, પે એનોમલી, ડીસીપ્લીનરી, કોર્ટ કેસ ૧૦% પ્રમોશન વગેરે, માટે તમારે તમારી જે તે ઓફિસ સાથે જ પત્રવ્યવહાર કરી નિરાકરણ લાવવું પડશે. નિવૃત્તિ પછીના પ્રશ્નો સંસ્થાને લખી શકો છો અને એ અંગેનું લખાણ સંસ્થા જરૂર કરશે, એ બાબતે તમે શું કર્યું? તમને જવાબ શું મળ્યો? એ પણ અમને જણાવો. અરજીની ત્રણ નકલ અમને જરૂર મોકલો, હાથથી લખેલ અરજી સુવાચ્ય હોવી જોઈએ.

IDA ન મળવા બાબત : જે મિત્રો પો.ઓ.માંથી પેન્શન મેળવે છે તેઓને IDA ની ચુકવણી સમયસર કરવામાં આવતી નથી. અને દરેક P.O. તેમના ઉપરી અધિકારી (SSP અથવા PMG)નો પરિપત્ર મળ્યા બાદ જ IDA ચુકવાશે, તેમ જણાવે છે. IDA ની સમયસર ચુકવણી કરવામાં આવે એવા પ્રયત્નો સંસ્થા તરફથી કરવામાં આવી રહ્યા છે. જાન્યુઆરી ૨૦૧૨ થી IDA માં 4.7% વધારો થયેલ છે. એટલે કુલે IDA 52 + 4.7 = 56.7% થયેલ છે.

તમારા ઘરના સરનામા કે ટેલીફોન નંબરના ફેરફાર અવશ્ય લેખિતમાં જણાવશો જેથી યોગ્ય સુધારો થઈ શકે. આપણા મેગેઝીનમાં સભાસદ પેન્શનરો કે તેમના પરિવારજનોના દુ:ખદ અવસાનના શોક સંદેશા તથા ફોટા, વિના મૂલ્યે પ્રકાશિત કરીએ છીએ. આ બાબતે જરૂરી લખાણ તથા ફોટા સાથે અમને સમયસર પહોંચાડવા વિનંતી છે.

BDPA સંસ્થાનો ઓફિસ સમય સોમવારથી શુક્રવાર બપોરે ૨ થી ૫:૩૦ કલાકનો છે. શનિવાર - રવિવાર તથા જાહેર રજાના દિવસે કાર્યાલય બંધ રહે છે. ફોન નંબર ૨૫૫૦૦૮૦૦નો ઉપયોગ આ સમયે જ કરી શકો છો. બાકીના સમયમાં ફોન ન કરવા નમ્ર સુચન છે.

છેલ્લે, શિયાળો ચાલી રહ્યો છે. ઠંડી તથા ગરમી સાથેનું મિશ્ર વાતાવરણ છે. આપણે જાતે જ આપણા શરીરની સંભાળ રાખવાની છે. જરૂરી દવાઓનો સમયસર ઉપયોગ, પથ્ય આહાર, જરૂરી આરામ તથા ઉંમરને અનુરૂપ કસરત તમારું આયુષ્ય વધારે છે, સાથે સાથે લાફિંગ ક્લબ, પ્રવચનો, વ્યાખ્યાનમાળા, નિવૃત્ત થયેલ મિત્રો સાથે પ્રશ્નોની ચર્ચા, એકબીજાના પુસ્તક પ્રશ્નોની આપ-લે આ બધી પ્રવૃત્તિઓ આ સહુને નિરામય જીવન જીવવા તરફ દોરી જશે.

“જયશ્રીકૃષ્ણ”

આજ માટે નહીં, સંબંધ સદાય માટે

કહેવાય છે કે સંબંધો કાં તો વધારે સારા થઈ રહ્યાં હોય છે અથવા ખરાબ. એટલે કે સંબંધોની આત્મીયતા ક્યારેય કાયમી નથી હોતી. આથી જ કહેવાય છે કે તમે તમારા સંબંધોને સતત વધારે સારા બનાવતાં રહો અન્યથા તે ખરાબ થઈ જવાનું શરૂ થઈ જશે. બેકે આજની વ્યસ્ત જીવન શૈલી આપણને એટલો સમય જ ક્યાં આપે છે કે આપણે આપણા સંબંધો પ્રત્યે ધ્યાન આપી શકીએ ?

મજાની વાત તો એ છે કે કોઈની સાથે સતત સંપર્કમાં રહ્યા છતાં તમને પછી ખ્યાલ આવે છે કે એ ખાસ સંબંધમાં પેહલાં જેટલી ઉષ્મા નથી રહી. આનું કદાચ એટલા માટે થાય છે કેમકે આપણે એ સંબંધને ક્યારેય આગળ વધારવાનો પ્રયત્ન જ નથી કરતાં. ઔપચારિકતાવશ આપણે એ કહેવાતા સંબંધને જાળવવા ફોન પર વાતચીત કરીએ છીએ અને એસએમએસ પણ મોકલીએ છીએ. અચાનક એક દિવસ એ સંબંધ આપણાથી ખૂબ દૂર ચાલ્યો જાય છે.

નવું વર્ષ આવે ત્યારે આપણે દરેક વસ્તુને વધારે સારી બનાવવાનો સંકલ્પ લઈએ છીએ. સ્વયંને પણ રિચાર્જ કરીએ છીએ. સારા કામ કરવાની અને કુટેવો ત્યાગવાની યોજના ઘડીએ છીએ. પણ શું આપણે ક્યારેય સંબંધોને રિચાર્જ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ? ક્યારેય હાથમાંથી સરકી રહેલા સંબંધોને બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ? ક્યારેય વિચાર્યું છે કે અચાનક કોઈ સંબંધમાં આત્મીયતાના સ્થાને અજાણ્યા હોવાનો અનુભવ કેમ થવા લાગે છે ?

દરેક સંબંધને રિચાર્જ કરવો જરૂરી છે. સૌ પ્રથમ વાત કરીએ પરિવારની. અનેક શોધો દ્વારા એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જે તમે ઘરમાં ખુશ હો, તો ઓફિસમાં તમારી કામગીરી શ્રેષ્ઠ હોય છે. તમારી સાથે જોડાયેલા સંબંધો પ્રત્યે ધ્યાન આપો, ખાસ કરીને નિકટતમ સંબંધો પર. જુઓ કે ક્યા સંબંધોમાં કંટાળો આવવા લાગ્યો છે ? એક સમય પછી અત્યંત પ્રિય મિત્ર કે ભાઈ-બહેન પણ દૂર થવા લાગે છે. તેની સાથે સંકળાયેલા અનેક કારણોમાં એક મહત્વપૂર્ણ કારણ એ છે કે આપણે એ સંબંધોમાં ઉષ્મા જાળવી

રાખવાનો કોઈ પ્રયાસ જ નથી કરતાં. આપણે લગભગ એક જ રીતે એ સંબંધને ચાલુ રાખીએ છીએ. પરિણામે, આપણે પોતે જ એ સંબંધમાં તિરાડ પાડી બેસીએ છીએ. પહેલાં જ વાતો કે બાબતોને પ્રેમ સમજતાં હતાં, તેના પ્રત્યે હવે ચીડ ચડવા લાગે છે, અકળામણ થવા લાગે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે કોઈ પણ સંબંધમાં તિરાડ પડવા માટે મુખ્યત્વે ત્રણ કારણો જવાબદાર હોઈ શકે છે. પ્રથમ, ભાવનાત્મક એક્યતાનો ગ્રાફ સતત નીચે ઊતરતો જવો અને લાગણીની ભાગીદારીમાં ઓટ આવવી. બીજું, રોજિંદા સંવાદમાં ઓટ આવવી. છેલ્લું છે, તટસ્થતાનો ભાવ. પરિણામે સંબંધોને રિચાર્જ કરવા માટે કેટલાક પગલાં લેવા જરૂરી છે.

જાળવી રાખો સંવાદિતા

સંવાદ સંબંધની પાયાની જરૂરિયાત છે. કેટલીક વાર તમારી પાસે કહેવા કે સાંભળવા માટે કંઈ ખાસ ન હોવાથી તમે વાતચીત નથી કરતાં. ધીમે ધીમે સંવાદિતાનો સેતુ નબળો પડતો જાય છે, જેનો ખ્યાલ ઘણા સમય પછી આવે છે. સંબંધોમાં ઉષ્મા જાળવી રાખવા માટે સંવાદની નતની સ્થિતિ જ ન આવવા દો. કંઈ જ ખાસ વાત કરવા જેવી ન હોય, તો દિવસ કેવો પસાર થયો તેની ચર્ચા કરો, વીતેલા સમયની વાત યાદ કરો અથવા ભવિષ્યની યોજના ઘડો. ક્યારેક અહીંતહીંની વાતો અથવા ચર્ચા પણ કરી શકો છો. આ રીતે સંવાદોની કડી તમને કાયમમાટે આત્મીયજનો સાથે જોડી રાખશે.

ભાવનાની ભાગીદારી

ભાવના એટલે કે લાગણીમાં કોઈને સહભાગી બનાવવાથી સંબંધો ટૂટ થાય છે. સામાન્ય રીતે આપણે એ વ્યક્તિ સાથે વાતો શેર કરીએ છીએ, જેને સૌથી નિકટ માનીએ છીએ. એજ રીતે તમે જેને સૌથી નિકટ રાખવા માગતા હો, તેની સાથે તમારી વાતો શેર કરો.

જરૂરી છે મળવું

આધુનિક ટેકનિકને લીધે દરેક સંબંધ સુધી પહોંચવાની સુવિધા તો મળી છે, પણ મળવાની મજા

ઘટાડી દીધી છે. તમને લાગે છે કે દરેક સંબંધમાં એક ફોન કે મેસેજ કરી દીધો એટલે પૂરતું છે. વાસ્તવમાં એવું નથી. દરેક સંબંધ સમય માગે છે. અઠવાડિયે, પંદર દિવસે કે મહિનામાં એક વાર મળવાનું નક્કી કરો. ખાસ કરીને એવા લોકોને, જેમની સાથે તમે સંબંધ જાળવી રાખવા ઈચ્છો છો. જો વૃદ્ધ માતાપિતા તમારા ઘરથી થોડા જ અંતરે રહેતાં હોય તો ફોન પર તેમની ખબરઅંતર પૂછીને જવાબદારીમાંથી છૂટી જવાને બદલે તેમને મળવા જાવ. વાતો કરો, તેમની સાથે સમય વીતાવો.

સરપ્રાઈઝ આપો

આધુનિક સૂચના અને ટેકનોલોજીએ આપણામાં ઘણું પરિવર્તન આણ્યું છે, પણ માનવસ્વભાવ તો આજે પણ એવો જ છે. અચાનક ખુશી મળે, તો એને આશ્ચર્ય થાય છે અને ગમે પણ છે. સંબંધોમાં આ બાબતનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. આનંદની સરપ્રાઈઝ આપવાની રીત તમારા સંબંધોને નવી ઊર્જાથી ભરી દેશે.

સંકલિત : દિવ્ય ભાસ્કર, મધુરીમા પૂર્તિ

मैं जब रोता हूँ तो वो
कंधा नहीं, रुमाल देता है।
लगता है कि मेरे दोस्तने
बडी तरक्की कर ली !!!!

થિબેલા હિમાલયને હુંડાળો કરીએ
આ સંવેદનાઓનો સરવાળો કરીએ
જીવન ગણિત ગણાયું અરધું-
જરા થોભીને તાળો કરીએ.

JOGGING

Jogging is beneficial. It's good for your legs and your feet. It's also very good for the ground. It makes it feel needed

- Charles Schulz

સ્વસ્થ જીવન માટે ચાલતા રહો

ખોરાક, ઊંઘ અને ચાલવું એ યુવાનીના સૌથી અગત્યના પાસા છે. સાચું સ્વાસ્થ્ય એ યોગ્ય આહાર અને પૂરતી કસરત પર આધારિત છે. જેમ વાતચીત કરવી એક કળા છે તેમજ કસરત સાચી રીતે કરવી એ પણ એક કળા છે. ચાલવા નીકળતા દરેક વ્યક્તિએ એ સમજવા જેવું છે કે ક્યારે ચાલવું અને કેવી રીતે ? ચાલવા માટેની જગ્યાનું મહત્ત્વ વધારે છે. ચાલવા માટેની જગ્યા ચોખ્ખી હોવી અને સ્વચ્છ હવાવાળી હોવી જોઈએ. ચાલવું એ હળવા પ્રકારની કસરત છે. ચાલવા માટેની સૌથી સારો સમય સવારનો છે. સવારના સમયે હવા તાજી અને ચોખ્ખી હોય છે. મન અને શરીર રાતના આરામપછી તાજા થયેલા હોય છે અને સાથે સાથે સવારના સમયનું કુદરતી વાતાવરણ કંઈ ઓર જ હોય છે. તે ઉપરાંત, સવારના સમયે હવામાં પોલ્યુશન પણ ઓછું અનુભવાય છે, પણ સમય ન મળતો હોય તો સાંજના ચાલવાની પણ મજા છે. ચાલવાથી ઘણાં બધાં રોગો દૂર થાય છે. ચાલવાથી સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. થોડું ઝડપથી ચાલવાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે. વધુ સમય ન મળતો હોય તો ફક્ત 30 મિનિટ ઝ-પ દિવસે ચાલવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.

- જ્યારે ચાલવા જતાં હોઈએ ત્યારે એ ધ્યાન રાખીએ કે તેનાથી શરીરના બીજા કોઈ અવયવને આપણે નુકસાન ન કરીએ.
- એવા ખૂટ-મોજા પહેરીને ચાલવા જાવ જે તમને આરામદાયક હોય. બની શકે તો કોટનના મોજાં પહેરો. તેનાથી પરસેવો શોષાઈ જશે.
- બને તો ચાલવા જતા થોડા ઢીલા કપડાં પહેરવાનું પસંદ કરો. ગરમીમાં સૂતરાઉ કપડા પહેરો. રાત્રે ચાલવા જાવ તો અંધારામાં જલ્દી નજરે ચડો તેવા રંગ પહેરવાના પસંદ કરો.
- મસલ્સને વોર્મ-અપ કરવાનું ભૂલશો નહીં. પહેલી પાંચ મિનિટ થોડું ધીમું ચાલો. મસલ્સને થોડા વોર્મ-અપ થવા દો. તેનાથી તમને મસ્ક્યુલર ઈન્જરી થતાં અટકશે.
- તે જ પ્રમાણે હાર્ટ અને મસલ્સને ઓછો સ્ટ્રેસ પડે તે

માટે ચાલવાના અંત સમયે પણ ચાલ ધીમી પાડી દો.

- જો તમારી સાથેની વ્યક્તિ તમારી સાથે ચાલવામાં હાંફી જાય તો તમે કદાચ વધુ ઝડપથી ચાલો છો. તમારી ઝડપ થોડી ઓછી કરો.

નોર્મલ વ્યક્તિ જ્યારે મોડરેટ સ્પીડમાં ચાલે ત્યારે લગભગ ૪ કેલરી ૧ મિનિટમાં બળે છે. તમે જ્યારે એક કલાકના ૫ કિલોમીટરની સ્પીડે ચાલો તો એક મિનિટની ૪ કેલરી બળે છે. જો એનાથી ધીમું ચાલો જેમકે, ૩ કિલોમીટર એક કલાકના તો એક મિનિટની ૩ કેલરી બળે. કેલરી બળવાનો આધાર તમારા વજન, હાર્ટ અને ચાલવાની સ્પીડ તેમજ સમય અને ડીસ્ટન્સ પર રહેલો છે.

શું દોડવામાં વધુ કેલરી બળે ?

ખરેખર તો ચાલવાથી કે દોડવાથી કેલરી બળવામાં બહુ મોટો તફાવત પડી જતો નથી. જો તમે કલાકના ૫ થી ૬ કિલોમીટર દોડો તો દોડવાની અને ચાલવાની કેલેરી બળવામાં લાંબો તફાવત પડતો નથી, પણ જો તેનાથી વધુ સ્પીડમાં ભાગો અને કલાકના વધુ કિલોમીટર દોડો તો કેલેરીનો ફરક પડી શકે પરંતુ જો વધુ પડતા ફાસ્ટ દોડો અને વ્યવસ્થિત બૂટ ન પહેરો અથવા જમીન ખરબચડી હોય તો તમારા ગોઠણ અથવા સ્નાયુઓને નુકસાન ચોક્કસ થઈ શકે છે.

ટ્રેડમિલ અને ચાલવા જવામાં શું ફરક ?

ઘણી વાર બહાર ચાલવા જવા માટે સમયની અનુકૂળતા હોતી નથી. ઉપરાંત જો તમે વધુ પડતા ટ્રાફિકવાળા રસ્તા પર અથવા ગાર્ડનમાં ચાલતા હો તો સવારનો સમય વધુ અનુકૂળ રહે છે. નહીંતર હવામાં પોલ્યુશન વધી જાય છે. વળી, તડકામાં ચાલવાનું પણ હિતાવહ હોતું નથી. આવા સમયે ટ્રેડમિલ પર ચાલવાનું અનુકૂળ રહે છે. સમયનું બંધન નથી રહેતું, પણ કેલેરી બળવામાં બહાર ચાલવા જવામાં અને ટ્રેડમિલ પર ચાલવામાં લાંબો ફરક પડતો નથી. જો ચાલવાની સ્પીડ વધુ પડતી બદલાય નહીં તો કેલેરી વધારે પ્રમાણમાં બળતી નથી. ટ્રેડમિલના હાથા પકડીને ચાલવા કરતા આપણને ફાવે તે સ્પીડે હાથા પકડ્યા વગર ચાલવું વધુ હિતાવહ છે. આ ઉપરાંત, ટ્રેડમિલ વધુ પડતો ઢાળ હોય તે વાપરવું હિતાવહ હોતું નથી. તેમાં કેલેરી તો વધારે બળે છે ખરી, પરંતુ જો ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો ગોઠણના સાંધાને નુકસાન થઈ શકે છે. ટૂંકમાં, સમય ગમે તે રાખો, સાધન ગમે તે વાપરો, પરંતુ ચાલવું એ સૌથી સહેલી અને ફાયદાકારક કસરત છે માટે ચાલવાનું રાખો જ.

સંકલિત : દિવ્ય ભાસ્કર,
મધુરીમા પૂર્તિ

*** **

વડોદરાના સભ્યો જોગ

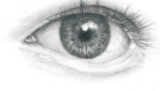
બી.એસ.એન.એલ. અને ડી.ઓ.ટી. પેન્શનર્સ એસોશીએશન વડોદરા ડિસ્ટ્રીક્ટના સભ્યોનું સ્નેહમિલન (ગેટ-ટુ-ગેઘર) વડોદરા ખાતે માર્ચ ૨૦૧૨ના પ્રથમ અઠવાડિયામાં રાખવાનું આયોજન કરેલ છે.

સ્નેહમિલન માટે તા. ૨૪-૧૧-૨૦૧૧ની મીટીંગમાં નક્કી કર્યા મુજબનો ફાળો શ્રી એન.આર્.વ્યાસ, ૩, જીવન પ્રકાશ સોસાયટી, હરણી રોડ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૨ને તા. ૨૦, ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૨ સુધીમાં જમા કરાવી દેવા વિનંતી છે.

સંપર્ક : ટે. નં. ૦૨૬૫-૨૪૯૨૮૦૦ (મો) ૯૪૦૯૪૦૦૨૨૨



આંખોની સંપૂર્ણ સારવાર હવે એક જ છત્ર તળે



પશ્ચિમભારતમાં આઈ કેર ક્ષેત્રે જાણીતું અને વિશ્વાસપાત્ર નામએટલે ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ’ આંખોને લગતી કોઈપણ સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવા અહીં ઉપલબ્ધ અત્યાધુનિક આંતરરાષ્ટ્રિય કક્ષાની સગવડો અને આઈ સર્જનો તેમજ હોસ્પિટલ સ્ટાફના દર્દીઓ સાથેના કેળવાયેલા આત્મીય સંબંધોનો બીજો કોઈ વિકલ્પ શોધ્યો જડે તેમ નથી. જર્મનીમાં અભ્યાસ બાદ ભારતમાં જ આઈ સર્જન તરીકે પ્રેક્ટિસ શરૂ કરનારા ડૉ. દીપન દેસાઈએ પોતાના કુટુંબનો વારસો જાળવી પરંપરાને આગળ ધપાવી છે. તેમના દાદા ડૉ. જશભાઈ દેસાઈ અને તેમના કાકા ડૉ. રમેશ દેસાઈ પણ અમદાવાદના વિખ્યાત આઈ સર્જન છે. ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ’ જેવી ખૂબ જૂજ સંસ્થાઓ હશે જ્યાં આઈ ઈમ્પ્લાન્ટ, ઝામર, મોતીયો, પરવાળા તેમજ આંખના પડદાને લગતી સારવાર જેવી બધી જ સારવાર ઉપલબ્ધ હોય ! વળી, મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ’માં પીડિયાટ્રિક ઓપ્થેલ્મોલોજીની સગવડ હોઈ જન્મેલા બાળકો સાથે જ ચાલી આવતી આંખની સમસ્યાઓ જેવી કે, ઝામર, મોતિયો, આંખ શ્રાંસી હોવી વગેરેની સારવાર પણ અહીં કાર્યરત શ્રેષ્ઠ પીડિયાટ્રિક ઓપ્થેલ્મોલોજિસ્ટો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

અમેરિકન સ્ટાન્ડર્ડ પ્રમાણે કાર્યરત ઈન્સ્ટિટ્યૂટ

‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ’ દર્દીઓને તદ્દન સ્વસ્થ અને પ્રકૃત્તિ વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. અહીં સારવાર લેવા આપતા દર્દીઓને ક્યારેય હોસ્પિટલના વાતાવરણનો શોકમગ્ન ભાર વર્તાતો નથી. અહીં અમેરિકન સ્ટાન્ડર્ડ મુજબની જાળવવામાં આવતી ‘ક્લાસ ૧૦૦ ગ્રીડો બેક્ટેરિયા લેમિનાર ફ્લો યુનિટ’ સુવિધાના લીધે હોસ્પિટલનું વાતાવરણ સંપૂર્ણ બેક્ટેરિયા ફ્રી રહે છે. વળી, જ્યારે સર્જરી બાદ રિકવરી માટે ચેપથી અને અન્ય કારણસર આંખની કાળજી લેવાની વાત આવે છે ત્યારે આ સુવિધા દર્દીઓની ઝડપી રિકવરી માટે ઘણી ફાયદેમંદ સાબિત થાય છે. હોસ્પિટલમાં પાંચેય ઓપરેશન

થિયેટરો ‘લેમિનાર ફ્લો બેક્ટેરિયા ફ્રી’ સુવિધાથી સજ્જ છે.

મોતિયાની સર્વશ્રેષ્ઠ સારવાર

ડૉ. દીપન દેસાઈ ઓપ્થેલ્મોલોજી ક્ષેત્રે ખૂબ જ જાણીતી અને સફળ સાબિત થયેલી ‘ફેકો ઈમ્પ્લીફિકેશન’ પદ્ધતિને ભારતમાં દાખલ કરનારા પ્રથમ ડૉક્ટર છે. તેઓ પાસે ઘણી મશીનરી અને આધુનિક પદ્ધતિઓનાં પેટન્ટ્સ પણ છે. ‘ફેકો ઈમ્પ્લીફિકેશન’ પદ્ધતિ દ્વારા કરવામાં આવતા મોતિયાના ઓપરેશનમાં ૧.૮ થી ૨.૨ મિમી જેટલા નાના કાપામાંથી મોતિયો કાઢી લેવામાં આવે છે અને આ જ કાપામાંથી મલ્ટી ફોકલ નેત્રમણિ પણ મૂકવામાં આવે છે. ૨૦૦૨ની સાલમાં જ્યારે અમેરિકામાં આ પ્રકારની સર્જરી જાણીતી નહોતી ત્યારે ડૉ. દીપન દેસાઈએ અહીં ભારતમાં આ સર્જરી કરી તેનું લાઈવ ટેલિકાસ્ટ અમેરિકાની મોટામાં મોટી આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં કર્યું હતું.

મોતિયો ઉતરાવ્યા બાદ ચશ્માં પહેરવાની સમસ્યા મોટા ભાગના લોકોને સતાવતી હોય છે, પણ મલ્ટી ફોકલ નેત્રમણિની ખાસિયત એ છે કે મોતિયો ઉતરાવતી વખતે આ લેન્સને પ્રત્યારોપિત કરવાથી દૂરના કે નજીકના કોઈ જ ચશ્માં પહેરવાની જરૂરિયાત રહેતી નથી. ડૉ. દીપન દેસાઈ ૧.૮ થી ૨.૨ મિમી જેટલા નાના કાપામાંથી મોતિયો કાઢી તેમાં મલ્ટી ફોકલ નેત્રમણિ બેસાડવાનો બહોળો અનુભવ ધરાવે છે.

ચશ્માં પહેરવામાંથી કાયમી મુક્તિ

‘ઈશીરીસ સ્વીન્ડ એક્સાઈમર લેસર’. આંખોના નંબર ઉતારવા માટેની આ કોઈ નવી શોધાયેલી પદ્ધતિ નથી, પણ આ આંખના નંબર ઉતારવા માટેનું દુનિયાનું શ્રેષ્ઠ અને સૌથી સલામત મશીન છે. બીજા પ્રગતિશીલ દેશોમાં વપરાતાં આધુનિક મશીનો સાથે તેની સરખામણી થાય છે. આંખ ઉપર આવેલા પારદર્શક પટલ પર તમારા દ્વારા જોવામાં આવતી દરેક ચીજવસ્તુઓનું પ્રતિબિંબ

ઝિલાય છે. જ્યારે આ આંખના પારદર્શક પટલને નુકસાન પહોંચે છે ત્યારે દૂર કે નજીકની નજર ખામીયુક્ત બને છે અને માટે જ આપણે ચશ્માંનો સહારો લેવો પડે છે. 'લેસિક એક્ઝાઈમર લેસર' પદ્ધતિ દ્વારા કોર્નિયા એટલે કે આંખ ઉપરના પારદર્શક પટલને નવો આકાર આપવામાં આવે છે. જેથી ખામીયુક્ત બનેલા દ્રષ્ટિપટલ પર દૂર કે નજીકની વસ્તુઓનું સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ ઝિલાઈ શકે છે અને વ્યક્તિને ચશ્માંના આધારમાંથી મુક્તિ મળે છે. આ સ્વીન્ડ મશીનથી દરેક પ્રકારના આધારમાંથી મુક્તિ મળે છે. આ સ્વીન્ડ મશીનથી દરેક પ્રકારના માઈનસ, પ્લસ કે કમ્પાઉન્ડ ડિગ્રીવાળા ચશ્માંના નંબર સપળતાપૂર્વક ઉતારી શકાય છે.

મનુષ્યની આંખોમાં નંબર આવવાનું મુખ્ય કારણ 'સ્ફેરિકલ એબરેશન' છે. 'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ' પાસે રહેલા એબરોમીટર મશીન દ્વારા મનુષ્યની આંખની અંદર રહેલા સ્ફેરિકલ એબરેશનને ૧૦૦મા ઓર્ડર સુધી માપી શકાય છે. પરંતુ મનુષ્યની આંખ છઠ્ઠા ઓર્ડર સુધી જ પારખી શકે છે. પહેલો ઓર્ડર સ્ફેરીકલ નંબર અને બીજો ઓર્ડર સીલીન્ડ્રીકલ નંબર કહેવામાં આવે છે. ત્રીજાથી છઠ્ઠા ઓર્ડરને હાયર ઓર્ડર એબરેશન કહેવાય છે. જ્યારે આ એબરેશનને કરેક્ટ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને 'વેવફ્રન્ટ કરેક્શન' કરવામાં આવ્યું કહેવાય. આ એબરેશનને કરેક્ટ કરનારી પદ્ધતિ 'વેવફ્રન્ટ લેસિક ટ્રીટમેન્ટ' તરીકે ઓળખાય છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા ચશ્માંના નંબર દૂર કરવાના ઘણા આશ્ચર્યજનક ફાયદા વ્યક્તિ અનુભવી શકે છે; જેમકે, રાત્રીની દ્રષ્ટિમાં ફાયદો થવો, કોન્ટ્રાસ્ટ સેન્સિટિવિટી વધવી તેમજ સુપર વિઝન મળવું વગેરે....

'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ'માં ચશ્માંના નંબર ઉતારવા માટે 'કસ્ટમાઈઝ કોર્નિયલ વેવફ્રન્ટ' પદ્ધતિ દ્વારા સારવાર કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા નંબર ઉતારવા માટે 'પેન્ડ્યુલમમાઈક્રોકેરેટોન' નામના મશીનનો ઉપયોગ થાય છે. આ મશીન મારફ્ટે કીકીમાં સલામતી સાથે બનાવવામાં આવતો કોર્નિયલ ફ્લેપ (કીકીમાં મૂકવામાં આવતો કાપો)

એક્સરપી જાડાઈનો અને સ્મૂધ તૈયાર થાય છે. અમદાવાદમાં ફક્ત 'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ' પાસે જ આ મશીન છે.

આ પદ્ધતિ દ્વારા નંબર ઉતારવા માટે એબરોમીટર, કેરેટોમસ્કાઉટ, ટોપોગ્રાફર અને કમ્પ્યુટર જેવાં મશીનોની મદદ લેવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિએ નંબર ઉતારવાની સૌથી મોટી ખાસિયત એ છે કે કમ્પ્યુટર દ્વારા ઉપરોક્ત જણાવેલા મશીનથી લેવામાં આવેલા વ્યક્તિની કીકીના રીડિંગ ખૂબ જ ચોક્કસાઈભર્યા હોય છે અને ઓપરેશન કરતી વખતે કોઈ જ દાતિ રહી જતી નથી. વળી, 'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ'માં કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિના ગમે તેટલા નંબરો દૂર કરવામાં આવે છે.

અધતન ઉપકરણો દ્વારા ગ્લુકોમા (ઝામર)ની સારવાર

આપણી આંખને ફૂલેલી રાખવામાં માટે આંખોમાં ચોક્કસ દબાણ હોય છે. કાળક્રમે જે આ પ્રેશર વધે તો ચશ્માંની નસને તે નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. જેના કારણે દ્રષ્ટિ કુંઠિત થવા લાગે છે અને વ્યક્તિ આંખોનું વિઝન ધીમે ધીમે ગુમાવતો જાય છે. 'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ' ટીમના ગ્લુકોમા નિષ્ણાત ડૉ. દીપન દેસાઈ આ વિશે કહે છે, 'આંખના દબાણમાં વધારો થાય ત્યારે દર્દીને કોઈ પીડા કે અન્ય કોઈ ખાસ મુશ્કેલીઓનો અનુભવ થતો નથી એટલે આ સમસ્યા ખૂબ વધી જાય ત્યારે જ આંખોની તપાસ કરાવતા જે તે વ્યક્તિને ખબર પડે છે કે મને તો ઝામરની સમસ્યા છે. ઝામરની સમસ્યા ઉદ્ભવ્યા બાદ તેને વધતી તો અટકાવી શકાય છે પણ તેને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાતી નથી. જેમના કુટુંબમાં કોઈને ઝામરની તકલીફ હોય તેમણે પોતાની આંખની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.'

'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ'માં દરેક પ્રકારના ઝામરની સારવાર માટેની સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. હાલમાં જ વિકસાવવામાં આવેલ 'હેડલબર્ગ રેટિનલ ટોમોગ્રાફી' (HRT III) નામનું મશીન 'દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ'માં વસાવવામાં આવ્યું છે. આ મશીનની ખાસિયત એ છે કે તેના દ્વારા વ્યક્તિની આંખની નસને કેટલું નુકસાન થયું છે તે જાણી શકાય છે અને

જો કોઈને ગુલુકોમા સમસ્યા ભવિષ્યમાં ઉદ્ભવી શકે તેમહોય તો તેનું નિદાન પાંચ વર્ષ અગાઉ જ થઈ શકે છે. ઝામરની સારવાર માટે ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’માં નિદાનની સુવિધા છે; જેમકે કમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ પેરીમેટરી, ગોનિયોસ્કોપી, એપ્લેનેશન, પફ્ટોનોમેટ્રી, એચઆરટીથ્રી અને અન્ય લેસર જેમકે, રેડડાયોડ લેસર, યાગ લેસર અને આર્ગન લેસર અહીં ઉપલબ્ધ છે.

લેસર ટ્રીટમેન્ટ દ્વારા રેટિનાની સારવાર

‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’ના રેટિના સારવારના નિષ્ણાત ડૉ. શૈલીન પરીખ જણાવે છે કે, ‘રેટિના એ આંખનો પડદો છે જે ચિત્ર ઝિલવાનું કાર્ય કરે છે અને તેના દ્વારા સંદેશાઓ મગજમાં પહોંચતા હોય છે. તે આંખનું સૌથી મહત્વનું અંગ છે. જેઓને હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ વગેરે જેવી સમસ્યા રહેતી હોય તેમને રેટિનાને નુકસાન થવાની શક્યતાઓ ઘણી વધી જાય છે. રેટિના સમસ્યા ૧ વર્ષના બાળકથી લઈને ૧૦૦ વર્ષના વૃદ્ધ વ્યક્તિને થઈ શકે છે.’ ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’માં રહેલાં અડ્ડા મોડર્ન ઉપકરણોની મદદથી કોઈ પણ વયવૃથની વ્યક્તિની સારવાર કરવી શક્ય છે. જેમાં રેટિનાની એન્જોગ્રાફી દ્વારા તેને કેટલું નુકસાન પહોંચ્યું છે તેની જાણકારી હાંસલ કરવામાં આવે છે અને ત્યાર બાદ લેસર મશીનરી દ્વારા તેની સારવાર

કરવામાં આવે છે.

‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’ પાસે પોતાની આઈ બેંક છે. ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’ હેઠળ ‘ફ્લેન્ડશિપ ફાઉન્ડેશન’ અને ‘માનવદ્રષ્ટિ’ નામનાં ટ્રસ્ટો પણ ચલાવવામાં આવે છે. આર્થિક રીતે અશક્ત દર્દીઓને આ ટ્રસ્ટ હેઠળ પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી કિંમતે સારવાર મળી રહે છે. ફક્ત આંખોની સારવાર માટે જ નહીં પણ ‘દિવા હેલ્થ કેર મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ’ સ્વાસ્થ્યને લગતી કોઈપણ સમસ્યાના નિવારણ માટે જાણીતી છે. એનઆરઆઈ દર્દીઓ માટે પણ ‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’ શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. આ ઉપરાંત સ્ત્રીને લગતા ગાયનેકોલોજીકલ કેન્સર માટે અહીં અલાયદો વિભાગ છે જેને ‘દિવા’માં ડૉ. આવા દેસાઈ સંભાળે છે.

‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’ વિશે વધુ માહિતી મેળવવામાં નીચે જણાવેલા સરનામે અથવા ટેલિફોન કે ઈ-મેલ દ્વારા સંપર્ક કરી શકો છો.

‘દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ’

૧૭, પરિમલ સોસાયટી, ડૉક્ટર હાઉસની સામે,
કેર હાઉસ લેન, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૬.
ટેલિ. નં. : ૦૭૯-૨૬૫૬ ૯૫૯૬, ૪૦૦૨ ૦૦૦૦
ઈ-મેલ : info@divaeyeinstitute.com



તા. ૧૭-૨-૨૦૧૨ શુક્રવારના ના રોજ બપોરે ૨ થી સાંજે ૫ વાગે મેડીકલ હોલ, નટરાજ સીનેમા, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ ખાતે શ્રી અનિલ પટેલના પ્રમુખપદે યોજનાર **BDPA ગુજરાતના રફમાં ગેટ-ટુ-ગેઘર**માં દેશના જાણીતા આંખના સર્જન અને દિવા આઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટના પ્રણેતા શ્રી દિપન દેસાઈ “આંખ અંગે આધુનિક સારવાર બાબતની આધુનિક માહિતિ ઉપલબ્ધ કરાવશે.”

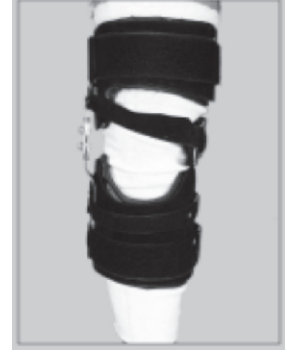
તેમજ ડૉ. આવા દેસાઈ, જેઓ સ્ત્રીરોગોના નિષ્ણાત છે, તેઓ સ્ત્રીઓના કેન્સર રોગ અંગે માહિતીપ્રદ સંબોધન કરશે.

આ પ્રસંગે પ્રિતી ભોજનનું આયોજન પણ કરવામાં આવેલ છે. આપ સૌ પેન્શનર્સ મિત્રોને હાજર રહેવા નમ્ર વિનંતી

ઓપરેશન અને દવા વગર ઘુંટણનો દુઃખાવો દૂર કરો.



આરોગ્યમ્ વેલનેસ પોલીસેન્ટ્રીક ની ફેલીપર (ઘુંટણનો બેલ્ટ)



- આખા શરીરનું વજન ઘુંટણ પર પડવાને બદલે જાંગના હાડકામાંથી પીંડલીના હાડકા ઉપર ટ્રાન્સફર કરી દે છે. જેનાથી ઘુંટણનાં હાડકા એક બીજા સાથે ઘસાતા નથી અને ઘુંટણનો દુઃખાવો એકદમ ઓછો થઈ જાય છે.
- ઘુંટણમાં થયેલ નુકશાને ૩ પોઈન્ટ પ્રેશર સિધ્ધાંત મુજબ ફરીથી સુધારવાનું કામ કરે છે.
- આ પટ્ટાનાં ઉપયોગથી કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ થતી નથી.
- તેને પહેરીને રોજબરોજનાં કામજેવા કે દાદર ચઢવા, સ્કૂટરને કીક મારવી વગેરે સામાન્ય રીતે કરી શકો છો.

સીનીયર સીટીઝન માટે ૧૦% ખાસ ડિસ્કાઉન્ટ

ઘુંટણનાં દુઃખાવા માટે લેવાતી પેઈન કિલર દવાઓથી એસિડીટી, અલ્સર, બ્લડપ્રેશર તેમજ કિડની પર ગંભીર આડ અસર થઈ શકે છે.

અમારી અન્ય હેલ્થ પ્રોડક્ટ્સ

- (૧) આરોગ્યમ્ બોડી રીવાઈવ - સ્લીમીંગ એન્ડ વેઈટ લોસ પ્રોડક્ટ
- (૨) આરોગ્યમ્ નોની - જનરલ ઈમ્યુન બુસ્ટર એન્ડ હેલ્થ સપ્લીમેન્ટ
- (૩) આરોગ્યમ્ હેલ્થ ફૂડ - નોની, સ્પાયરૂલીના અને એલોવેરા ચુક્ત

આરોગ્યમ્ વેલનેસ

૪૧, સુખસાગર, ભવ્યપાર્કની સામે, બોપલ, અમદાવાદ-૫૮.

ફોન : ૦૨૭૧૭-૨૩૧૦૩૩, મો. : ૯૪૨૯૪ ૬૦૧૩૯

www.aarogyamwellness.com • E-mail : aarogyamwellness@gmail.com