



રુરલ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ મેનેજમેન્ટ ઇન્સ્ટિટ્યુટ (રુડમી) પ્રયોજિત કોવિદ-19 અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાખ્યાન શ્રેણી

કોવિડ-19એ દુનિયાભરમાં હાહાકાર મચાવ્યો છે. ભારત પણ એમાં બાકાત નથી રહી શક્યું. માર્ચ મહીનાથી કોરોના વાયરસનાં ચેપની વ્યાપકતાનાં સંદર્ભમાં લોકડાઉન જેવા કેટલાંક ગંભીર પગલાં લેવામાં આવ્યાં. જેણે આજિવિકાના પ્રશ્નો ઊભા કર્યા કોવિદ-19 વિશે સાચી અને સચોટ માહિતીનો અભાવ, ઇલાજ માટેની પૂરતી સુવિધાઓનો અભાવ, આર્થિક ચિંતા, રોજે-રોજ કોરોના વાયરસના ચેપના સંક્રમિત દર્દીઓનાં નવા આંકડા, એનાથી થતા મૃત્યુનાં આંકડા વગેરેને લીધે સામાન્ય નાગરિકોના મનમાં આશંકા, ભયની લાગણી, ઉદ્વેગ ઊભાં થયાં છે.

કોરોના વાયરસ સામે લોકોને જાગૃત કરવા સરકાર દ્વારા અનેક પ્રયાસો આ છેલ્લાં છ મહીનામાં કરવામાં આવ્યાં. સરકાર કહે છે “Take care but don’t get panic” પણ તેમ આપણે સહુ ઉદ્વેગ અને ગભરામણ અનુભવીએ. આજ સુધીમાં ગુજરાતમાં સંક્રમિત કેસની 67,811મ જેમાંથી 50,322 સાજા થયા અને 2,584 લોકો મૃત્યુ પામ્યાં છે.

આટલાં ટૂંકા સમયમાં આટલી મોટી સંખ્યામાં દરદીઓની સારવારનો અનુભવ પહેલી વારનો છે. કોવિદ-19 આમ તો એક શારિરિક બિમારી છે પણ માનસિક રીતે બધાના મનમાં ભય ધર કરી ગયો છે. મોટા ભાગના લોકોને એમાંથી બહાર નીકળવા માટે શું કરવું જોઈએ, એ જ ખબર પડતી નથી. રુડમીએ લોકોને આ નિરાસાજનક પરિસ્થિતિમાં મદદ કરવાના ઉદ્દેશથી આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીનું આયોજન કર્યું છે.

આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં છ વ્યાખ્યાનોનું આયોજન થયું અને તા.01/07/2020થી શરૂ થઈ, અઠવાડિયામાં 2 વ્યાખ્યાન પ્રમાણે 18 જુલાઈ, 2020 એ પૂરી થઈ. આમાં સંસ્થા સાથે સંપર્કમાં આવેલ તમામ લોકોને online આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું અને લગભગ 182 લોકોએ આ શ્રેણીમાં ભાગ લેવા નામ નોંધાવ્યા હતાં. આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં અગત્યના તમામ મુદ્દાઓને આવરી લેવાનો પ્રયાસ

થયો છે. અહીં વ્યાખ્યાન આપેલ મોટાભાગના તજજ્ઞો ગુજરાતમાંથી હતાં અને એક મનોચિકિત્સક અમેરિકાથી પણ જોડાયા હતાં. અહીં બધા વક્તાઓનો ટૂંકો પરિચય આપવામાં આવ્યો છે.

ક્રમ	વક્તા	વિષય	પરિચય
1.	ડૉ. પ્રશાંતભાઈ ભિમાણી	ભાવનાત્મક સમતોલન - અસમતોલન	ડૉ. પ્રશાંત ભીમાણી ભારતના સુપ્રસિદ્ધ સાયકોલોજીસ્ટ છે. એક અગ્રેસર હિપ્પોથેરાપીસ્ટ, કાઉન્સેલર અને રિવેશનશીપ એક્સપર્ટ છે આ ક્ષેત્રમાં તેઓ છેલ્લા પચીસથી પણ વધુ વર્ષોથી અમદાવાદમાં અને હવે મુંબઈમાં પોતાના 'હેલ્થી માઇન્ડ્સ' નામના હેપ્પીનેસ ક્લિનિકમાં સફળતાપૂર્વક પ્રેક્ટિસ કરે છે. આ ઉપરાંત તેઓ છાપામાં કોલમ લખે છે અને સારા પુસ્તકોના ભાષાંતર કરે છે. રેડિતો ટોક પણ આપે છે જેનો લાભ અનેક રાજ્યો લે છે. વિશ્વવિખ્યાત 'અમેરિકન સાયકોલોજીકલ એસોસિએશન' ના સભ્ય છે યુ.કે. ની પ્રતિષ્ઠિત 'ધ બ્રિટિશ સાયકોલોજીકલ સોસાયટી' તરફથી ગુજરાતના સૌ પ્રથમ ચાર્ટર્ડ-સાયકોલોજીસ્ટ તરીકે તેઓ પસંદગી પામ્યા છે.
2.	ડૉ. માયા રાવ	ચિંતા અને તનાવ મેનેજમેન્ટ	Quins Hospital, ન્યૂયોર્ક (યુ.એસ.એ.) માં 45 વર્ષથી મનોચિકિત્સક તરીકે અને Icahn School of Medicine at Mount Sinaiમાં ક્લીનિકલ અસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર તરીકે ફરજ બજાવી રહ્યાં છે.
3.	ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા	ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય	ઇંડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ હેલ્થ, ગાંધીનગરમાં ઇકોનોમિક હેલ્થ સ્પેશિયાલીસ્ટ તરીકે રિજીઓનલ રિસોર્સ સેંટરમાં હેલ્થ ટેકનોલોજી એસેસમેન્ટનું કામ સંભાળે છે એમને આ ક્ષેત્રમાં 30 વર્ષોનો અનુભવ છે.
4.	શ્રી નરેશભાઈ એલ. ત્રીવેદી	હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો	હાલમાં (Psy) કનોરિયા સેંટર ફોર મેડિકલ એજ્યુકેશન, કનોરિયા હોસ્પિટલના ઇંચાર્જ છે. તેની સાથે સાથે વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર જનરલ હોસ્પિટલમાં પણ ફરજ નિભાવે છે. મોટીવેશન વક્તા અને લાઇફ કોચ તરીકે તેમણે સારી નામના મેળવી છે.

5.	શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક	વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય	કોર્પોરેટ સેક્ટર સાથે જોડાયેલા અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તર પર ઉદ્યોગ સાહસિકો સાથે કાર્ય કરવાનો અનુભવ છે અને કામ અને જીવન સમતુલાની અગત્ય એમણે તાદશ થયેલ છે. સર્ટીફાઇડ આંતરરાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગ સાહસિક પ્રશિક્ષક છે. ઇ.ડી.આઇ.આઇ. સાથે વર્ષો સુધી ફેક્ટી તરીકે કામ કર્યું છે.
6.	ડૉ. પી. કે. લેહરી	મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની યાવી	નિવૃત્ત ચીફ સેક્ટરી ગુજરાત સરકારમાં એમણે કામ કર્યું છે. એઓ મૃદુભાષી, કર્મશીલ-વિચારશીલ તથા વ્યવહાર કુશળ સનદી અધિકારી તરીકે જાણીતા છે. એમને પોતાના જીવન દરમ્યાન ઘણા બધા ઉતાર-ચઢાવ જોયા છે અને એની સાથે શાંતિ/સંતુલન જાળવીને ગુણવત્તા યુક્ત જીવન પોતે જીવ્યાં છે.

અહીં દરેક વ્યાખાનની ટૂંકી ઝકલ આપી છે.

વ્યાખ્યાન -1

વિષય :- ભાવનાત્મક સમતોલન અને અસમતોલન વચ્ચે સામાજ્ય વક્તાનું નામ :- ડૉ. પ્રશાંતભાઇ ભિમાણી



ડૉ. પ્રશાંત ભીમાણીએ એમના વક્તવ્યમાં ખૂબજ સરસ રીતે ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની લાગણીઓ વિષેની સમજણ આપી અને **Emotional Balance** કેવી રીતે રહી શકે તે સમજાવવા પ્રયાસ કર્યો, એમણે કહ્યું કે વ્યક્તિઓનાં IQ 5 વર્ષ સુધી જ વધે છે અને પછી એ જ રહે છે પણ EQ લાગણીના આંકમાં ઉંમર પર્યન્ત ફેરફાર થાય છે. Emotional વ્યક્તિમાં લાગણીઓની સમતુલા જળવાય એ જરૂરી છે. એમણે હકારાત્મક અને નકારાત્મક લાગણીઓની વાત કરી. એમણે એક માર્મિક ટકોર પણ કરી છે આપણે આપના યુવાનોને, સફળ થવા નો આગ્રહ રાખીએ છીએ અને સફળ થવાનો રસ્તો પણ બતાવ્યા કરીએ છીએ પણ અસફળ થઇએ તો કેવી રીતે આવેલ મુશ્કેલીઓની સાથે જીવવું એ નથી સમજાવતા એના લીધે જ આજકાલ ડિપ્રેશન અને આત્મહત્યાનાં કેસો વધી રહ્યા છે.

(પૂરું લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=pPlusG7T-kQ&t=1071s>

વ્યાખ્યાન -2

વિષય :- ચિંતા અને તનાવ મેનેજમેન્ટ

વક્તાનું નામ :- ડૉ. માયાબેન રાવ



ડૉ. માયા રાવના વક્તવ્યની શરૂઆત કોવિદ-19 દરમ્યાન એમના ન્યૂયોર્ક(USA)ના અનુભવો તાજા કરીને કરી. ત્યાંની પરિસ્થિતિ જણાવી, ત્યાંના લોકોની મનોસ્થિતિ ને વર્ણવી એમના અનુસાર ઘણા બધા લોકોને આ આઘાત માંથી બહાર નીકળતા મહીના થી પણ વધુ સમય લાગ્યો છે.

ડૉ. માયારાવ પોતે કોવિદ હોસ્પિટલમાં ફર્જ ઉપર હતાં, પોતાના સગાવહાલાને દિવસો સુધી મળવાનું નહીં, દૂર થી શબ જોવાના, બહાર નહીં નીકળવાનું વગેરેની લીધે એટલી બધી નિરાશા થાય કે વ્યક્તિ આપઘાત સુધી પહુંચી જાય છે. ચિંતા અને અસુરક્ષાનો ભય, સારવારમાં અનિશ્ચિતતાં, આર્થિક સંકડામણ, સાચી જાણકારીનો અભાવ, એકલાપણા થી ડર અને કોવિદની સારવારનો મોટો ખર્ચ આ બધું મનને અસ્વસ્થ કરે છે.

એમણે વિકટ પરિસ્થિતિ દરમ્યાન બને ત્યાં સુધી મિત્રો સાથે વાતો કરવાનું, પરિવાર સાથે ભેગાં રહેવાનું. નેગેટીવ સમાચાર ને છોડી અને ધાર્મિક, અધ્યામિક વાતો વાંચવી અને અંતમાં જો જરૂર હોય તો પ્રોફેસનલ સાયકોલોજીસ્ટની મદદ લેવી જોઈએ.

(પૂરું લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=J5EDKJTWA20&t=2924s>

વ્યાખ્યાન -3

વિષય :- ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય

વક્તાનું નામ :- ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા



ડૉ. અપૂર્વ પંડ્યાએ ઉદાહરણ સહિત સમજાવ્યું કે ભયની લાગણી કેટલી હદ સુધી આપણા જીવનને પ્રમાવિત કરી શકે છે! એક મહત્ત્વ પૂર્ણ વાતએ જણાવી કે “મનમાં ભય અને ચિંતા હોય તો રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા ઓછી થાય”. જો રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવી હોય તો ભય અને ચિંતા દૂર રાખવા પડે.

આપણને જે ડર લાગી રહ્યો છે તે આપણી પૂર્વધારણા પર, કલ્પના પર, આધારિત છે જે અતાર્કિક છે. જ્યારે આપણે identify કરી લેશું તો ભય લાગવાનો કોઈ આધાર જ નથી રહેતો અને આપણે આપણા ભય અને તનાવનું સારી રીતે વ્યવસ્થાપન કરી શકીશું.

જણાવ્યા અનુસાર કે એક બીજાના સંપર્કમાં રહેવા માટે હાલની પરિસ્થિતિમાં ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ ધણુંજ ઉપયોગી છે અને જેની પાસે મિત્રોકે, સગાં નથી, એમણે જરૂર પડે આ 3 પ્લેટફોર્મ વાપરવા

(1) www.YourDOST.Com

(2) www.7cups.com

(3) www.vokal.com

એના સાથે સાથે સરકારની જાહેરે 24x7 હેલ્પ લાઇનની મદદ લેવી - 104/1075 આ પ્લેટફોર્મ એવા છે જેના દ્વારા તમે પ્રશિક્ષિત મનોવૈજ્ઞાબ્ધિક, મનોચિકિત્સક, કાઉન્સલર સાથે જે ભાષામાં ઇચ્છો એ ભાષામાં વાત કરી શકો છો અને માર્ગદર્શન લઇ શકો છો અને જરૂરી હોય થેરેપી પણ લઇ શકો છો.

ભય દૂર કરવા માટેના ઉપાયોની પણ ચર્ચા કરવામાં આવી જેમા ,

1. આપના શોખને વિકસાવવો જોઇએ

2. મનમાં વિશ્વાસ જગવવા અને ભયને દૂર કરવામાં સંગીત મદદરૂપ થાય છે.

(પૂરું લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=2nMlhGwZy5M&t=935s>

વ્યાખ્યાન -4

વિષય :- હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો

વક્તાનું નામ :- શ્રી નરેશભાઈ એલ. ત્રિવેદી



શ્રી નરેશભાઈ ત્રિવેદીએ શરૂઆત sharing and caringથી કરી અને પછી positive thinkingની ચર્ચા કરી. આપણે ભાવનાઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવવું જોઇએ. Child is a father of man કેમ કે એમનામાં learning capacity, grasping power બહુ હોય છે. હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારોથી દૂર રહેવા માટે એમણે કેટલાંક સૂચનો કર્યાં.

-ડાયરી લખીએ

-સૃજનાત્મક કાર્ય કરીએ

-લોકોને મળવા જઇએ

- આપણી ગમતી વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરીએ
- શારિરિક કસરત કરીએ
- દરેક ધરનાની Positive side જોવી જોઇએ

(પૂરૂ લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=gtmIT3SflhU&t=15s>

વ્યાખ્યાન -5

વિષય :- વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય વક્તાનું નામ :- શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક



શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠકે એમના વક્તવ્યમાં એકદમ સરળ ભાષામાં કામ અને જીવન વચ્ચે સમતુલા જાળવવા માટે સમજાવ્યું. એમણે કહ્યું કે જો આ બન્ને વચ્ચે સંતુલન ન જાળવીયે તો આપણે આપણી જવાબદારીનો નિવાર્દ સારી રીતે કરી નથી શકતા. એમને વધુમાં કહ્યું કે પોતાના મનને રિચાર્જ કરો અને નોકરી થી વ્યવસાય તરફ Shift થવાની આ મોટી તક છે.

કામ એ ફરજ છે અને જીવન એ અધિકાર છે. પણ બે વચ્ચે સમતુલન હોવું જરૂરી છે. એકલો Workholic નથી બનાવાનું અને બેદરકાર પણ રહવાનું નથી તો Lifeની જવાબદારીઓ છૂટી જાય. એમને જીવન અને કામ વચ્ચે સમતુલા જાળવવા. સમસ્યા કરતા વિકલ્પો પર વધારે ધ્યાન આપવાનું એને એક એવી Space શોધવી જ્યાં તમે Relax રહી શકો વગેરે જેવા કેટલાંક સૂચનો કર્યાં.

(પૂરૂ લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=RCdPABDRBTY&t=692s>

વ્યાખ્યાન -6

વિષય :- મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની યાવી વક્તાનું નામ :- ડૉ. પી. કે. લેહરી



આ વક્તવ્યમાં લેહરી સાહેબે “ધીરજ, સાવચેતી અને વિવેક બુદ્ધિ થી જીવવા પર ભાર મૂક્યો”. ધરના કે કાર્યોની વચ્ચે અધ્યાત્મિક અને સર્જનાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરવું જોઇએ અને Digital Media એ એમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવે છે. આપણે લોકો સાથે વાતો કરતા રહેવું જોઇએ.

(પૂરૂ લેક્ચર જોવા અને સાંભળવા નીચેની યુટ્યુબ લીંક ઓપન કરવી)

<https://www.youtube.com/watch?v=OSjto84zAbl&t=798s>

રુડમીના ચેરમેન સાહેબ શ્રી પી. જે. દિવેટીઆએ એમાં પૂર્તિ કરતાં કહ્યું કે સારું જીવન જીવવા માટે એ અધ્યાત્મિક અને વૈદિક યોગ ઉપર ભાર મુકવો જોઈએ.

આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીના દરેક વ્યાખ્યાનને અંતે ફિડબેક લીધો હતો તદ્દનુસાર 50% શ્રોતાઓએ આ શ્રેણીને ખૂબ વખાણી છે અને બાકીને પણ એ સારી લાગી છે.

ક્રમ નં.	તારીખ	વ્યાખ્યાતા અને વિષય	જોડાયેલ શ્રોતાની સંખ્યા	પ્રતિભાવ	
				ખૂબ સરસ	સરસ
1.	01/07/2020	ડૉ. પ્રશાંતભાઈ ભિમણી (ભાવનાત્મક સમતોલન- અસમતોલન)	43	71.42%	28.57%
2.	18/07/2020	ડૉ. માયા રાવ (ચિંતા અને તનાવ)	46	97.29%	3.70%
3.	07/07/2020	ડૉ. અપૂર્વકુમાર પંડ્યા (ભયનું મનોવિજ્ઞાન અને ઉપાય)	40	83.33%	20.00%
4.	14/07/2020	શ્રી નરેશભાઈ એલ. ત્રીવેદી (હતાશા અને આત્મઘાતક વિચારો પર અંકુશના સરળ ઉપાયો)	56	59.45%	45.54%
5.	04/07/2020	શ્રી ચંદ્રમૌલી પાઠક (વૈશ્વિક મહામારી દરમ્યાન જીવન અને કામનું સામંજસ્ય)	36	81.48%	18.51%
6.	10/07/2020	ડૉ. પી. કે. લેહરી (મહામારીમાં ગુણવત્તા યુક્ત જીવનની યાત્રા)	26	98.01%	9.2%
કુલ છ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં જોડાયેલ શ્રોતા			247		

ઉપસંહાર

શારિરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક બીજાના પૂરક છે અને એટલે જ શારિરિક તકલીફોનો પ્રભાવ મન ઉપર ખૂબજ ઊંડો પડે છે. ઉ.દા. તરીકે કેંસરના દર્દીને જ્યારે કેંસર હોવાની ખબર પડે છે ત્યારે એ મનથી ભાંગી પડે છે. એવીજ રીતે આ Covid-19 છે, અત્યારે જે અંદાજો મળે છે તે પ્રમાણે આ મહામારી હજી લાંબી ચાલવાની છે. આ સાંભળી લોકો ગભરાય છે, ચિંતા કરે છે. લોકો સમાજથી ડરે છે અને એના લીધે પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપી શકતા નથી.

આ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાંથી નીચેના મુદ્દાઓ ઉભરી આવ્યાં છે.

- (1) કોઇ પણ આપદા માટે પૂર્ણતયા તૈયાર રહેવું કેમ કે આપદા કહીને નથી આવતી.
- (2) સરકાર દ્વારા પ્રસારિત કરેલ સૂચનાઓનું અવશ્ય પાલન કરવું.
- (3) લાગણીઓનું સંતુલન રાખી કામ કરવું.
- (4) લાગણીઓને તર્ક સાથે જોડીને કાર્ય કરવાનું, સાચા અને ખોટાની સમજ કેળવીને કામ કરવું.
- (5) કોઇ પણ અસફળતાનો ગભરાયા વગર સામનો કરો.
- (6) હર્મેશા સકારાત્મક વિચારો.
- (7) કોવિદ-19નાં સકારાત્મક સમાચાર જોવા મૃત્યુનાં કે સંક્રમિત વ્યક્તિઓનાં સમાચાર જોવાથી આપણાં મનમાં ચિંતા અને તનાવમાં વધારો થાય છે.
- (8) જીવન અને કામ વચ્ચે સંતુલન જાળવવાં માટે એક સમયે એક જ કામ મન લગાવીને કરવું.
- (9) ગુણવત્તા યુક્ત જીવન જીવાનો મંત્ર “ધીરજ, સાવચેતી અને વિવેક”

(10) આત્મહત્યાનો વિચાર કરતાં તમે કોઈને પણ જુઓ તો તરત એની નજીકના વ્યક્તિને ખબર કરો. એમના વર્તન થી ખબર પડતી દેખાય તો તત્કાલ એમના નજીકનાં વ્યક્તિને સાવધાન કરો.

(11) કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારી આસ-પાસ રોજીંદા વ્યવહાર કરતાં જુદો વ્યવહાર કરતાં દેખાય તો એની સાથે અથવા તો એના નજીકનાં વ્યક્તિની સાથે વાત કરો.

(12) કોવિદ-19નાં લીધે મન ઉપરની અસરોના લીધે જેને પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની સારવાર અંગે કંઈ પૂછવાનું હોય તો આજકાલ ધણાબધા ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ શરૂ થયા છે.

(1) www.yourdost.com

(2) www.7cups.com

(3) www.vokal.com અને સાથે સરકારી હેલ્પ લાઇન નંબર પણ છે જ્યાંથી તમે સાચી માહિતી લઈ શકો છો.

(13) તમને જો કોઈ મુશ્કેલી હોય અથવા આ વિષય પર વધારે જાણકારી મેળવવી હોય અથવા કાઉન્સેલીંગની જરૂર લાગે તો નીચેનાં ઇ-મેલ એડ્રેસ પર સંપર્ક કરવો. Rudmi2017@gmail.com

સતર્ક રહો, સ્વસ્થ રહો, સુરક્ષિત રહો

ડુરલ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ મેનેજમેન્ટ ઇન્સ્ટિટ્યુટ (ડુડમી)
411/1, નન્દિની નિલયમ્ સંસ્કૃતિ સભા ગૃહ, એસ.જી.રોડ,
ગોતા કોસ રોડ, પંજાબ નેશનલ બેંકની બાજુમાં,
ગોતા, અમદાવાદ, (382481) (079-276632220 મો.9265931928)
E-mail Id – Rudmi2017@gmail.com