આજનું પંચાંગ

૫-૮-૨૦૨૪, સોમવાર

તિથિ: શ્રાવણ સુદ ૧. **વિશેષ:** પૂજા પ્રા., ચંદ્રદર્શન, શિવ મુષ્ટિ ચોથા, કુમારયોગ ૧૫.૨૩ થી ૧૮.૦૫. **નક્ષત્ર:** આશ્લેષા. ૧૮.૦૯. **રાશિ:** કર્ક. ૧૫.૨૩. **ચોઘડિયાં: દિવસના:** અમૃત, કાળ, શુભ, રોગ, ઉદ્વેગ, ચલ, લાભ, અમૃત. **રાત્રિના:** ચલ, રોગ, કાળ, લાભ, ઉદ્વેગ, શુભ, અમૃત, ચલ.

આપની આજ

મેષ (અ.લ.ઈ.): પંપાકીય સમય શુભ રહેશે.
વૃષભ (બ.વ.ઉ): વિવાદો સંબંધી પ્રશ્નો હલ થાય.
મિથુન (ક.છ.ઘ.): માનસિક ચિંતા હળવી થાય.
કર્ક (ડ.હ.): નાણાંકીય સ્થિતિ મજબૂત બને.
સિંહ (મ.ટ.): વડીલોનું માર્ગદર્શન મળી રહેશે.
કન્યા (પ.ઠ.ણ.): નોકરીમાં બઢતી-બઢતીની શક્યતા.
તુલા (ર.ત.): આકસ્મિક ધન લાભ થાય.
વૃશ્ચિક (ન.ય): મિત્રોનો સહકાર મળી રહે.
ધન (ભ.ધ.ફ.): પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે.
મકર (ખ.જ.): રાજકીય ક્ષેત્રે જવાબદારીઓ વધશે.
કુંભ (ગ.શ.સ.): આરોગ્યની સાર સંભાળ રાખવી.
મીન (દ.ચ.ઝ.હ.): બુદ્ધિ-વિવેકથી કાર્ય સિદ્ધ થાય.

અમૃતધારા

તમે ભાવે ભજી લો ભગવાન
જીવન થોડું રહ્યું
કંઈક આત્માનું કરી લો કલ્યાણ
જીવન થોડું રહ્યું

■ ભજનખંડ

સત્સંગ

પરમેશ્વરે આપણને બુદ્ધિ આપવામાં ઘણી જ કરકસર કરી છે પણ એષણાઓ અને માંહ્યતા આપવામાં પાછું વળીને નથી જોયું.

■ ઈશાક સિંગરે

મહેફિલ

પ્રેમીએ પ્રેમી જાતાં કો બીજાથી પ્રેમ જોડવો?
આવું જો બને તોયે સાચો પ્રેમી મળે ભરો?

■ કલાપી

ઈર્શાદ

નદિયા કે ઈસ દર્દ કા, કોઈ કરો ઉપાય
માથા રગડે રેત પર, રેત ખિસકતી જાય

■ ડો. અખ્તર નજમી

નદીની આ વેદનાનો કોઈ ઉપાય કરો. નદીઓ પોતાનું માથું રેતીમાં ઘસે છે અને રેતી સરકતી જાય છે.

આજની તારીખે

- 'મોગલ એ આઝમ' ફિલ્મ ભારતના થિયેટરોમાં રજૂ થઈ (૧૯૬૦)
- સુરેન્દ્રનગર મહેતા (૧૯૩૭) ગુજરાતના પૂર્વ મુખ્યમંત્રીનો જન્મ
- વેંકટેશ પ્રસાદ (૧૯૬૯) ભારતના ક્રિકેટ ખેલાડીનો જન્મ
- કાજોલ (૧૯૭૫) હિન્દી ફિલ્મોના અભિનેત્રીનો જન્મ
- નિલ આર્મસ્ટ્રોંગ (૧૯૩૦) ચંદ્રની ધરતી પર પ્રથમ પગ મુકનાર માનવનો જન્મ
- અબ્દુલ હસન (૧૯૮૨) ટેસ્ટ ક્રિકેટમાં દસમાં નંબરે રમીને સદી નોંધાવનાર બાંગ્લાદેશના ક્રિકેટ ખેલાડીનો જન્મ
- સોઈચીરો હોન્ડા (૧૯૦૬) હોન્ડા કંપનીના સ્થાપક ઉદ્યોગપતિનું અવસાન
- મેરીલીન મનરો (૧૯૬૨) હોલીવુડના અભિનેત્રી, મૉડલ, મૂળનામ નોર્મજિન મોર્ટેનસનનું અવસાન
- લાલા અમરનાથ (૨૦૦૦) ભારતના ક્રિકેટ ખેલાડીનું અવસાન

ખંભાતના ધારાસભ્યને ફોરેસ્ટના ઉમેદવારોની આવેદનપત્ર આપી સીબીઆરટી નાબૂદ કરવાની માંગ

આણંદ,તા.૪

ખંભાતના મોક્ષપરા કાર્યાલય ખાતે ધારાસભ્ય ચિરાગભાઈ પટેલને ફોરેસ્ટરના ઉમેદવારો દ્વારા સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાંથી સીબીઆરટી પદ્ધતિ નાબૂદ કરવા અને ફોરેસ્ટ ભરતીમાં ઉમેદવારોમાં માર્કસ પ્રસિદ્ધ કરવા બાબતે આવેદનપત્ર આપી રજૂઆત કરાઈ.

આ આવેદનપત્રમાં જણાવ્યું હતું કે છેલ્લાં ઘણાં સમયથી ગૌણસેવા દ્વારા ફોરેસ્ટ, સી.ટી.ઓ., સબ ઓડિટર, ક્લિનિયર સર્વેયર, પ્લાનિંગ આસિસ્ટન્ટ, વર્ક આસિસ્ટન્ટ, બૃહદનીક ઈજનેર સિવિલ, ગ્રાફિક ડિઝાઈનર એમ અલગ અલગ સવર્ગ અન કેડરની ભરતીઓ સીબીઆરટી પધ્ધતિ દ્વારા લેવામાં આવી છે. જેનાથી અનેક છબરડા સામે આવ્યા છે. જેને કારણે સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાંથી સીબીઆરટી પધ્ધતિ નાબૂદ કરવામાં આવે. આ ઉપરાંત તાજેતરમાં ફોરેસ્ટ ઉમેદવારોની જે પરિણામ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. તેમાં માત્ર નામ પ્રસિદ્ધ કરાયા છે. દરેક ઉમેદવારના નોર્મલાઈઝેશન મેથડ પહેલા વાસ્તવિક માર્ક્સ કેટલા હતા અને નોર્મલા ઈઝેશન મેથડ લાગુ કર્યા બાદ કોને કેટલા માર્ક્સ ઉમેરવામાં આવ્યા, કેટલા માર્ક્સ ઘટાડવામાં આવ્યા. તેની દરેક માહિતી કેટેગરી વાઈઝ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે તેવી ફોરેસ્ટ ઉમેદવારોએ માંગણી કરી છે. આ અંગે ઉમેદવારોની રજૂઆતને સાંભળી પારાસભ્ય ચિરાગભાઈ પટેલે ઉમેદવારોની હાજરીમાં ટેલીફોનીક સંપર્ક કરી તાત્કાલિક સરકારમાં રજૂઆત કરી હતી.

શ્રી પી.એમ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, આણંદમાં મધ્યસ્થ સમિતિની રચના

આણંદ,તા.૪

આણંદ પીપલ્સ મેડિકેર સોસાયટી સંચાલિત શ્રી પી.એમ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન (બીએડ), આણંદમાં ગ્રિજ્ઞકાર્ય દરમ્યાન વિવિધ કાર્યોને વધુ વેગવંતા બનાવવા અને સફળ સંચાલન માટે બીએડના પ્રશિક્ષણાર્થી ભાઈબહેનો માટે મધ્યસ્થ સમિતિની રચના લોકશાહી ઢબે કરવામાં આવી હતી.

આ સમિતિની રચનામાં જનરલ સેક્રેટરી તરીકે પવલ રાઠવા, મહિલા પ્રતિનિધિ કિંજલ વાળંદ, વર્ગ પ્રતિનિધિ ક્રિટિ શાહ, સાંસ્કૃતિક મંત્રી ગાયત્રી રબારી, પ્રવાસ મંત્રી નિલેશ વસાવા, પ્રાર્થના મંત્રી વૈશાલી રાઠવા, રમતગમત મંત્રી કાર્તિક ડાભી, શિસ્ત મંત્રી પ્રકાશ પરમાર, બુલેટિન બોર્ડ મંત્રી અંજની પરમાર ચૂંટાઈ આવ્યા હતા. દરેક વિષય પ્રમાણે પણ વર્ગ પ્રતિનિધિઓની ચૂંટણી કરવામાં આવી હતી. તેની સાથે ૧૮ સભ્યોની મધ્યસ્થ સમિતિની રચના કરવામાં આવી હતી.

સીવીએમ યુનિના એમબીએ વિભાગ દ્વારા બજેટ પર પરિસંવાદ

આણંદ,તા.૪

સીવીએમ યુનિના એમબીએ વિભાગ દ્વારા તાજેતરમાં એનવી પટેલ કોલેજ, વલ્લભ વિદ્યાનગરના ઓડીટોરીયમમાં ડીકોડીંગ યુનિયન બજેટ ૨૦૨૪-૨૫ પર પરિસંવાદ યોજવામાં આવ્યો હતો જેમાં એમઆઈસીએ, અમદાવાદના જાણીતા પ્રો.ડો.રેસાનંદ પાંડાએ બજેટ પર સરકારની આવક અને ખર્ચના વાર્ષિક નાણાકીય અંદાજ સાથે ઉદ્યોગપતિઓ, કર્મચારીઓ, વ્યાવસાયિકો તેમજ વિકેશ વેપારના પરિપ્રેક્ષ્યમાં બજેટનું મૂલ્યાંકન અને તે દરેક માટે કેવી રીતે બજેટ કાર્ય કરે છે તેના પર વિસ્તૃત રીતે સમજ આપવામાં આવી હતી.

પીજ પ્રા.શાળામાં લાઈફ સ્કીલ આનંદ મેળાની ઉજવણી

આણંદ,તા.૪

બેગલેસ ડે ઉજવણીના ભાગરૂપે પીજ પ્રા. શાળામાં બાળમેળા અને વસ્તુ વેચાણ, ખરીદીનો આનંદ મેળો યોજાયો હતો.

જેમાં વસો તાલુકા પંચાયતના સદસ્ય હેમલબેન પટેલ, પીજ કેળવણીમંડળના મંત્રી રાજુભાઈ પટેલ, સરપંચ ગિતલબેન, સીઆરસી કિનેશભાઈની ઉપસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓએ કાગળ કામ, કાતરકામ, ચિત્રકામ, રંગપુરણી, મહેંદી મૂકવી, સિલાઈ મશીન ચલાવવું, ભુટ્ટી પાર્લર, ગ્લાસ પેમ, વસ્તુ ખરીદ, વેચાણ સ્ટોલ વગેરે કરી આનંદ મેળવ્યો હતો. આચાર્ય સંદીપભાઈએ ભાગ લીધલ તમામ વિદ્યાર્થીને અભિનંદન પાઠવી, ઉપસ્થિત તમામનો આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો.

વાંઠવાળી શાળામાં નિબંધ લેખન સ્પર્ધા

શ્રીમતી એસ.એ. પટેલ શાળા, વાંઠવાળીમાં નિબંધ લેખન સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની સર્જનાત્મક કલાઓને વેગ આપીને નિબંધ લેખન કર્યું હતું.

પુરૂષોત્તમ નગર પ્રા.શાળામાં તિથિ ભોજન અપાયું

આણંદ,તા.૪

નગર પ્રાથમિક શાળા નંબર-૨૯ પુરુષોત્તમ નગર, બાકરોલ આણંદના તમામ બાળકોને નાનજીભાઈ પી.રાઠોડના પિતાની મરણ તિથિ નિમિતે તિથિ ભોજનમાં લાડવ ફોકળા જમાડવામાં આવ્યા હતાં. તે બદલ શાળા પરિવારેદાતાનો આભાર માન્યો હતો.

ભેટાસી મુખ્ય પ્રા.શાળામાં લાઇફ સ્કીલ બાળ મેળો

આણંદ,તા.૪

આંકલાવ તાલુકાની પીએમ શ્રી ભેટાસી મુખ્ય પ્રાથમિક શાળામાં ધો.૧થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓની લાઇફ સ્કીલ અંતર્ગત બાળ મેળો યોજાયો હતો. જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ, કાગળ કામ, ચિત્રકામ, માટીકામ સહિતની પ્રવૃત્તિઓમાં ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો અને વિવિધ પ્રકારની કળાકૃતિઓ તૈયાર કરી હતી.

બેસ્ટ મહિલા એવોર્ડથી સન્માનિત થયાં

આણંદ,તા.૪

આણંદ સ્ટ્રેટ હાઉસ ખાતે મહિલા નેતૃત્વ દિવસની ઉજવણીના ભાગરૂપે પેટલાદ તાલુકાના ભવાનીપુરા ગામની દૂધ મંડળીના ચેરમેન તરલિકાબેન દિનેશભાઈ પટેલને બેસ્ટ મહિલાનો એવોર્ડ તથા સન્માન પત્ર આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા.

Printed, published and owned by Malavkumar Arunbhai Patel. Printed at Divya Bhaskar, A+B Plot, At. Lamdapura, Vadodara (Gujarat) and published at Sardar Gurjari (Unit of Sardar Prakashan Pvt. Ltd.), Choksi Estate, Swaminarayan Society Road, Near Sardar Ganj, Anand, Gujarat-388001. Editor - Malavkumar Arunbhai Patel.

વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ -પાંચમો દિવસ
'લાંબા ગાળાના સ્તનપાનના ફાયદા : એક પૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ'

સ્તનપાન એ માતા અને બાળક બંને માટે અમૂલ્ય ભેટ છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO), યુનિસેફ, આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ - ગુજરાત અને ભારત સરકાર, નેશનલ નિયોનેટોલોજી ફોરમ - ગુજરાત, ઈન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પિડીયાટ્રીક્સ વગેરે જલાયણ કરે છે કે બાળકને બે વર્ષની ઉંમર સુધી અથવા તેનાથી વધુ સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ. આ લેખમાં આપણે લાંબા ગાળાના સ્તનપાનના ફાયદાઓ વિશે વિગતવાર જાણીશું, જે માતાઓને તેમના બાળકોને છ મહિના પછી પણ સ્તનપાન ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.

લાંબા ગાળાના સ્તનપાનનો અર્થ છે બાળકને બે કે તેથી વધુ સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવું. આ લેખ ગૃહિણીઓને તો ફાયદા કારક સાબિત થશે પરંતુ સાથે સાથે જે માતા ને કામકાજ માટે બહાર જવું પડે છે તેમને પણ લાંબા ગાળા સુધી સ્તનપાન ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહક બનશે.

સૌથી મહત્વપૂર્ણ ફાયદો એ છે કે માતાનું દૂધ બાળકને સંપૂર્ણ પોષણ પૂરું પાડે છે. પૂરતા પોષકતત્વોને કારણે પ્રથમ છ મહિના સુધી માતાના દૂધ સિવાય બાળકને બીજા કોઈ ખોરાક અને પાણીની પણ જરૂર પડતી નથી. છ મહિનાથી બે વર્ષની વચ્ચે, માતાનું દૂધ બાળકની લગભગ 35-40% ઊર્જાની જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે. તેથી ઉપરનો ખોરાક અને પાણી છ મહિના પછી ચાલુ કરવા અને સાથે સાથે માતાનું પાવણ ચાલુ રાખવું. માતાના દૂધમાં શિશુના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ માટે આવશ્યક કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ, વિટામિન, મિનરલ અને અન્ય પોષક તત્વો હોય છે. તેથી જો સ્તનપાન જલદી છોડવાની દેવામાં આવે તો આ પોષક તત્વોનો લાભ શિશુને મળતો નથી.

લાંબા ગાળાના સ્તનપાનના બીજા મહત્વપૂર્ણ ફાયદાઓમાં બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનો સમાવેશ થાય છે. માતાના દૂધમાં એન્ટીબોડી અને ઇમ્યુનોમો ગ્લુલેટર હોય છે જે બાળકને વિવિધ ચેપી અને બિનચેપી બીમારીઓથી રક્ષણ આપે છે. આ કારણે, સ્તનપાન કરતા બાળકોમાં સડન ઈન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ (SIDS), કાનના ચેપ, ઝાડા, ન્યુમોનિયા વગેરે ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે અને મોટી ઉંમરે એલર્જી, અસ્થમા જેવી શ્વસન સંબંધિત અને હાઈ ભ્લડ પ્રેસર જેવી બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપે છે.

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે જે બાળકોને લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવામાં આવે છે, તેમને મોટાપો અને ટાઇપ-2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઓછું રહે છે. આ ઉપરાંત, સ્તનપાન કરતા બાળકોમાં બુદ્ધિઆંક (IQ) વધુ જોવા મળે છે અને તેમની શાળામાં હાજરી પણ વધુ સારી હોય છે. આ ફાયદાઓ બાળકને જીવનભર લાભ આપે છે.

સ્તનપાન માત્ર બાળક માટે જ નહીં, પરંતુ માતા માટે પણ ફાયદાકારક છે. લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવવાથી માતામાં સ્તન અને ગર્ભાશયના કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે. આ ઉપરાંત, તેનાથી ટાઇપ-2 ડાયાબિટીસનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે. સ્તનપાન એ કુદરતી ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિ તરીકે પણ કામ કરે છે, જે બે સગર્ભાવસ્થા વચ્ચેનો સમય વધારવામાં મદદ કરે છે.

સ્તનપાન દરમિયાન માતા અને બાળક વચ્ચે જે ભાવનાત્મક બંધન બને છે તે બંનેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. આ બંધન તણાવના સ્તરને ઘટાડવામાં અને સમગ્ર માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે. બાળક માટે, આ બંધન સુરક્ષાની ભાવના પ્રદાન કરે છે અને તેના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં મદદ કરે છે.

માતા અને પરિવારના સભ્યોએ પ્રેક્ટર, અનુભવી નર્સ અને સમર્થન જૂથો પાસેથી સ્તનપાન વિષે માર્ગદર્શન મેળવવું અને સમાજમાં જાગૃતિ કેળવવી એ લાંબા ગાળાના સ્તનપાનને પ્રોત્સાહન માટેના મહત્વપૂર્ણ પગલાં છે. સ્તનપાન વિશે વધુ માહિતી આવતી કાલે આપીશું.

■ ડો. સત્યેન્દ્ર યાદવ, ડો. આદિત્ય ભટ્ટ
ડો. દિપેન પટેલ
નવજાત શીશુ વિભાગ, શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, ભાઈકાકા યુનિવર્સિટી, કરમસદ

ખંભાત તાલુકા સંકલન સમિતિની બેઠક મળી

આણંદ,તા.૪

ખંભાત મામલતદાર કચેરી ખાતે મામલતદાર મનીષભાઈ ભોઈના અધ્યક્ષ સ્થાને તાલુકા સંકલન સમિતિની બેઠક મળી હતી.

આ બેઠકમાં તાલુકા વિકાસ અધિકારી રમેશભાઈ ચૌધરી, નગરપાલિકા પ્રમુખ દિગ્વિજયસિંહ પરમાર સહિતના અધિકારીઓ, પદાધિકારીઓ હાજર રહ્યા હતા.

તાલુકા સંકલન સમિતિની બેઠકમા મામલતદાર મનીષભાઈ ભોઈએ પાલિકાના ચીફ ઓફિસરને ખંભાત ગ્રામ્ય પોલીસ સ્ટેશનથી કોલેજ તરફ ઉભરાતી ગટરો અને રસ્તાઓના ત્વરિત નિરાકરણ માટે સૂચન કર્યું હતું.

તદઉપરાંત નાના કલોદરામાં કાંસ સફાઈ, દબાણ, સરકારી વસાહત વીજ કનેક્શન, હિટ એન્ડ રન કેસમાં સરકાર દ્વારા મળતી સહાય, વૃક્ષોનું વાવેતર, રસ્તાઓના સમારકામ, ગંદકી સફાઈ તેમજ વરસાદી પાણીના નિકાલ માટેના ઉપાયો સહિત સંબંધિત વિભાગના અધિકારીને કામગીરી કરી નિરાકરણ કરવા સૂચના આપવામાં આવી હતી.

વધુમાં મામલતદાર કચેરી તરફથી જે પ્રશ્નોનું નિરાકરણ ન આવ્યું હોય તેના માટે સંકલનમાં રહી સમસ્યા નિવારણ માટે અપીલ કરી હતી.

આર.એમ. દેસાઇ કોલેજ ઓફ મ્યુઝિક એન્ડ ડાન્સ ખાતે સેન્ટ્રલ કમિટીની રચના

આણંદ,તા.૪

રમા મનુભાઈ દેસાઇ કોલેજ ઓફ મ્યુઝિક એન્ડ ડાન્સમાં કોલેજના આચાર્ય ડો.પીયુષભાઇ ઇસ્લાઇના અધ્યક્ષ સ્થાને કોલેજના જીએસ, એલઆર તથા વર્ગ પ્રતિનિધિઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

જેમાં અભિષેક મહેતાની જીએસ તરીકે અને વિદીશા ઘેરીની પસંદગી એલઆર તરીકે કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ વર્ષ દરમ્યાન સંગીત/નૃત્યમાં યુથ ફેસ્ટીવલ, ફ્લાશમોબ,ફ્યુઝ, ઉત્સવો, રાષ્ટ્રીય દિવસો વગેરેનું આયોજન કર્યું હતું.

વિચાર આપનો - પ્રયાસ અમારો
સરદાર ગુર્જરી
શૈક્ષણીક/સાહિત્ય/સામાજીક સંસ્થા દ્વારા ઉજવાતા કાર્યક્રમની જાણ કરો
ચોકસી એસ્ટેટ, સરદાર ગંજ, આણંદ
ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૨૮૨૬૦, ૨૫૨૨૬૦ ફેક્સ: ૨૨૮૩૬૦ www.sardargurjari.com