જીવસૃષ્ટિને ધ્રૂજાવી દેતો શિયાળો ૨.૫ ડિગ્રીએ ગિરનાર ટાઢોબોળ

અમરેલી ૬.૦ ડિગ્રી સાથે રાજ્યનું સૌથી ઠંડું શહેર, જનજીવન ઠુંઠવાયું

અમરેલી:પૂર્વોત્તારના કાશ્મીર-હિમાલય ક્ષેત્રની બરફવર્ષા વચ્ચે બર્ફીલા પવનો છેલ્લા એક સપ્તાહથી ગુજરાત ઉપર ફરી વળતા ચાલુ થયેલી ધ્રૂજાવી દેતી કાતિલ ઠંડી ગઈકાલે ઉત્તરાયણ બાદ આજે પણ ચાલુ રહી છે. જીવસૃષ્ટિને ધ્રૂજાવી દેતો શિયાળાના આકરાં મિજાજ વચ્ચે આજે ૨.૫ ડિગ્રીએ ગિરનાર પર્વત જાણે હિમાલય જેવો ટાઢોબોળ બની ગયો હતો. જ્યારે અમરેલી ૬.૦ ડિગ્રી સાથે રાજ્યનું સૌથી ઠંડું શહેર રહ્યું હતું. વળી, કોલ્ડ-સ્પોટ ગણાતા કચ્છના નલિયા કરતા પણ આજે સૌરાષ્ટ્રના જૂનાગઢ, રાજકોટ, જામનગર, પોરબંદર, કેશોદમાં વધુ ઠંડી પડતા જનજીવન ઠુંઠવાયું હતું.રાજકોટ શહેરમાં આજે સતત ચોથા દિવસે તાપમાનનો પારો ૧૦ ડિગ્રી નીચે રહ્યો હતો. એ જ રીતે આજે અમરેલીમાં ન્યુનતમ તાપમાન ગગડીને ૬.૦ ડિગ્રી સુધી પહોંચી જતાં લોકો ધ્રૂજી ઉઠયા હતા. જ્યારે આજે જૂનાગઢમાં લઘુતમ તાપમાનમાં એકાએક કડાકો બોલી ગયો હતો. એક જ દિવસમાં થર્મોમીટરનો પારો ૩.૭ ડિગ્રી ગગડવા સાથે તાપમાન ૭.૫ ડિગ્રી નોંધાતા આજે સિઝનનો સૌથી ઠંડો દિવસ રહ્યો હતો. ગિરનાર પર્વત પર ૨.૫ સે. તાપમાન અને બર્ફીલા પવનની અનુભૂતિ થઈ હતી. જોકે વહેલી સવારે ધુમ્મસના કારણે ગિરનારે વાદળોની ચાદર ઓઢી હોય તેવો નજારો નિહાળી પ્રવાસીઓ રોમાંચિત થયા હતા. જામનગરમાં ૮.૫ ડિગ્રી ઠંડી સાથે શીતલહેર અનુભવાઈ હતી. ખંભાળિયામાં પણ ૧૦ ડિગ્રી નજીક તાપમાનનો પારો પહોંચી ગયો હતો. પોરબંદરમાં ૮.૯ ડિગ્રી, કેશોદમાં ૭.૪ ડિગ્રી, જ્યારે કચ્છના નલિયામાં ૯.૬ અને કંડલામાં ૭.૯ ડિગ્રી લઘુત્તમ તાપમાન નોંધાયું હતું. જાન્યુઆરી માસના પ્રારંભથી જ શિયાળાની મોસમ જામી હોય તેમ ઠંડીનો ચમકારો અનુભવાઈ રહ્યો છે. ઉત્તર ભારતમાં થયેલી હિમ વર્ષાની અસરના કારણે ઠંડીનું જોર વધ્યું છે. તાપમાનમાં ફેર બદલ સાથે ભેજમાં વધારો અને ઠંડો પવન ફૂંકાતા ઠારના કારણે જનજીવનને અસર થઈ છે.

યોગ, કસરત અને સંતુલિત આહાર: તંદુરસ્ત જીવનનો આધાર

રાજ્ય સરકાર દ્વારા ''મેદસ્વિતામુક્ત અભિયાન'' - સ્વસ્થ ગુજરાતના નિર્માણ તરફ મહત્વપૂર્ણ પહેલ

અમરેલી: મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ રાજ્ય સરકાર દ્વારા શરૂ કરાયેલ ''મેદસ્વિતામુક્ત અભિયાન'' સ્વસ્થ ગુજરાતના નિર્માણ તરફ મહત્વપૂર્ણ પહેલ છે. વધતી મેદસ્વિતા અને તેનાથી ઊભી થતી ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ જેવી બીમારીઓને અટકાવવા માટે આ અભિયાન દ્વારા જનજાગૃતિ પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. નાગરિકોને સંતુલિત આહાર, નિયમિત કસરત, યોગ-પ્રાણાયામ તથા સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવા પ્રેરિત કરવામાં આવી રહ્યા છે.

મેદસ્વિતા ઘટાડવા માટે સૌપ્રથમ સંતુલિત અને પોષણયુક્ત આહાર અપનાવવો અત્યંત જરૂરી છે. ભોજનમાં લીલાં શાકભાજી, ફળો, દાળ અને સંપૂર્ણ અનાજનો સમાવેશ કરવાથી શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો મળે છે. તળેલું ભોજન, ફાસ્ટફૂડ અને મીઠાઈઓના સેવનથી બચવું જોઈએ તેમજ ખાંડ અને મીઠાનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો જરૂરી છે. સમયસર અને માપસર ભોજન લેવાથી પાચનતંત્ર સ્વસ્થ રહે છે અને વજન નિયંત્રણમાં મદદ મળે છે.

મેદસ્વિતા ઘટાડવામાં નિયમિત શારીરિક કસરતનો મહત્વનો ફાળો છે. રોજ ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ ચાલવું, દોડવું, સાયકલિંગ કરવું કે અન્ય કસરતો કરવાથી શરીરમાં સંગ્રહિત વધારાની ચરબી ઘટે છે. યોગાસન અને પ્રાણાયામ પણ શરીરને સક્રિય રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. લિફ્ટના બદલે સીડીઓનો ઉપયોગ જેવી નાની આદતો પણ દૈનિક કસરતનો ભાગ બની શકે છે.

યોગ અને પ્રાણાયામ મેદસ્વિતા ઘટાડવાની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભદાયક છે. સૂર્યનમસ્કાર, પવનમુક્તાસન, ભુજંગાસન સહિતના આસનો શરીરની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામથી પાચનશક્તિ સુધરે છે અને તણાવમાં ઘટાડો થાય છે, જે વજન નિયંત્રણ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

પર્યાપ્ત પાણીનું સેવન પણ વજન નિયંત્રણ માટે આવશ્યક છે. ખાંડવાળા પીણાં, કોલ્ડડ્રિન્ક્સ અને પેકેટવાળા જ્યુસના બદલે સાદું પાણી અથવા છાશ જેવા આરોગ્યદાયક વિકલ્પો પસંદ કરવા જોઈએ.

નિયમિત આરોગ્ય તપાસ દ્વારા વજન, મૈં, બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશરની ચકાસણી કરવી જરૂરી છે. ડોક્ટર અથવા પોષણ નિષ્ણાતની સલાહ અનુસાર જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી મેદસ્વિતા પર અસરકારક રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે.

સુવ્યવસ્થિત દિનચર્યા મેદસ્વિતા ઘટાડવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. દરરોજ ૭થી ૮ કલાક પૂરતી ઊંઘ લેવાથી શરીરનું મેટાબોલિઝમ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે. મોડું સૂવું, મોબાઈલ અને ટીવીનો અતિરેક ઉપયોગ જેવી આદતો ટાળવી જોઈએ. સમયસર સૂવાની અને જાગવાની ટેવ સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે જરૂરી છે.

સાવરકુંડલાની કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલયમાં બેટી પઢાઓ યોજના અન્વયે કિશોરીમેળો યોજાયો

અમરેલી: સાવરકુંડલા-લીલીયા ધારાસભ્ય શ્રી મહેશભાઈ કસવાલાના અધ્યક્ષ સ્થાને કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલયમાં કિશોરીઓ સાથે બેટી પઢાઓ યોજના અન્વયે કિશોરીમેળો યોજાયો હતો. આ મેળા દરમિયાન બેટી બચાવો, બેટી પઢાઓ યોજના વિષયક માહિતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. ઉપરાંત કિશોરીઓને હાઈજીન કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યુ હતુ. કિશોરીઓના સ્વાસ્થ્ય અને માસિક સ્વચ્છતા વિષયક પણ વિસ્તૃત માર્ગદર્શન પુરૂ પાડવામાં આવ્યુ હતુ. આ કાર્યક્રમમાં આરોગ્ય વિભાગના આર.બી.એસ.કે સ્ટાફ દ્વારા આરોગ્યની તપાસણી પણ હાથ ધરવામાં આવી હતી. જેમાં કિશોરીઓના વજન, ઊંચાઈ, એચ.બી. ટેસ્ટ સાથે બ્લડ ગૃપ ચકાસણી કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ડોક્ટર ટીમ સહિતનો સ્ટાફ ઉપસ્થિત રહ્યો હતો તેમ અમરેલી જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીશ્રીની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે.

સાવરકુંડલાના ભુવા મુકામે સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે જનજાગૃત્તિ સેમિનાર યોજાયો

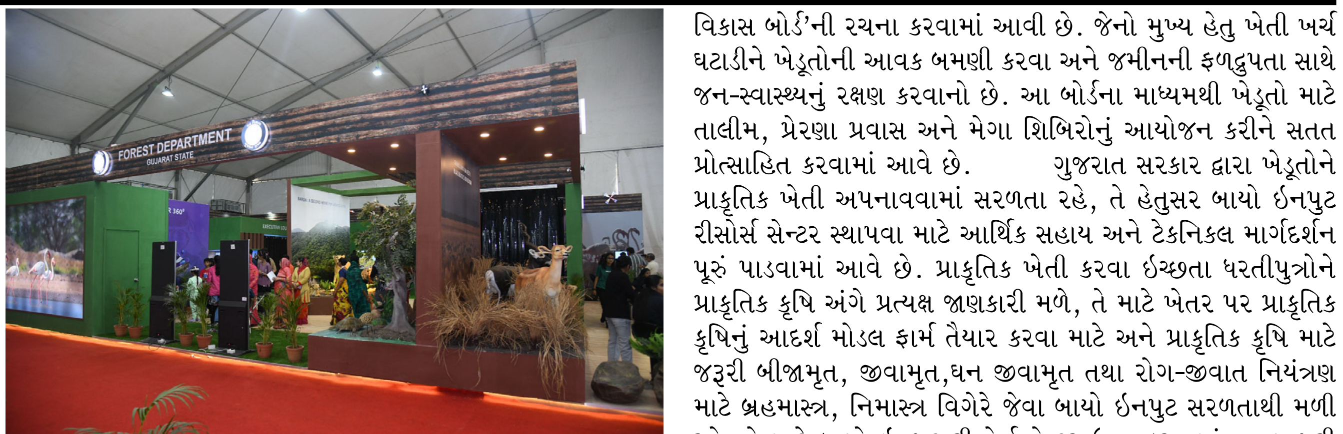
અમરેલી: સાવરકુંડલાના ભુવા મુકામે પ્રાથમિક શાળા ખાતે સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે જનજાગૃત્તિ સેમિનાર યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં બેટી બચાવો, બેટી પઢાઓ યોજના વિષયક માહિતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. સાથે સાવરકુંડલા રુરલ પોલીસ સ્ટેશન ડબલ્યુ પી.સી સ્ટાફ દ્વારા સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે વિસ્તૃત માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગની વિવિધ યોજનાઓ અંગે પણ માહિતી પૂરી પાડવામાં આવી હતી તેમ અમરેલી જિલ્લા મહિલા અને બાળ વિકાસ અધિકારીશ્રીની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે.

પ્રાકૃતિક કૃષિનો વ્યાપ વધારવાનું સશક્ત મંચ બનતું 'વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત એક્ઝિબિશન કમ ટ્રેડ શો'

'ગુજરાત પ્રાકૃતિક કૃષિ વિકાસ બોર્ડ'નો સ્ટોલ મુલાકાતીઓ માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યો

રાજકોટ: રાજકોટમાં 'વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત રિજનલ કોન્ફરન્સ - કચ્છ-સૌરાષ્ટ્ર' અંતર્ગત આયોજિત 'એક્ઝિબિશન કમ ટ્રેડ શો' ઔદ્યોગિક વિકાસનું સશક્ત મંચ તો બન્યું જ છે, સાથેસાથે ગુજરાત સરકારના કૃષિ ક્ષેત્રમાં પરિવર્તન લાવવાના મક્કમ નિર્ધારનું પણ સાક્ષી બન્યું છે. આ પ્રદર્શનમાં 'ગુજરાત પ્રાકૃતિક કૃષિ વિકાસ બોર્ડ'નો સ્ટોલ મુલાકાતીઓ માટે વિશેષ આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યો હતો, જે રાજ્ય સરકારની 'પ્રાકૃતિક ખેતી થકી ખેડૂત સમૃદ્ધિ'ની વિભાવનાને સાર્થક કરતો હતો.

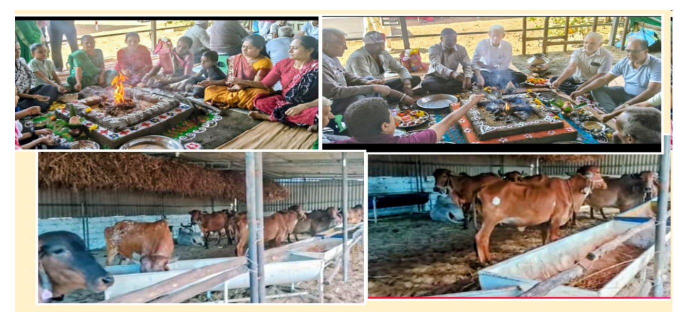
આત્મા પ્રોજેક્ટના રાજકોટ તાલુકા મેનેજર શ્રી મીતભાઈ નસીતે જણાવ્યું હતું કે, આ સ્ટોલમાં મોડેલ ફાર્મ અને બી.આર.સી. (બાયો ઈનપુટ રીસોર્સ સેન્ટર) યુનિટ થકી પ્રાકૃતિક ખેતીની કાર્યપદ્ધતિનું પ્રદર્શન કરાયું હતું. ભારત સરકારની 'પ્રાકૃતિક કૃષિ ભારત' બ્રાન્ડના પ્રાકૃતિક ઉત્પાદનો જેવા કે ધાણાજીરું, મરચું પાઉડર, સિંગતેલ, મગદાળ, ચણાદાળના પ્રદર્શને સાબિત કર્યું કે સરકારના પ્રોત્સાહનથી હવે ખેડૂતો મૂલ્યવર્ધન તરફ વળ્યા છે. ખેતીમાં રાસાયણિક જંતુનાશકોના સ્થાને કુદરતી વિકલ્પોનો ઉપયોગ વધે, તેવા આશયથી પ્રાકૃતિક પદ્ધતિથી ખેતી કરતા ખેડૂતો માટે ખેતીમાં જંતુનાશક તરીકે ઉપયોગી દશપર્ણી અર્ક, ખાટી છાશ, નિમાસ્ત્ર, બ્રહ્માસ્ત્ર, અગ્નિસ્ત્રનું પ્રદર્શન પણ કરાયું હતું.



તેમજ આ મંચ પરથી પ્રાકૃતિક ખેતીની આવશ્યકતા અને તેના ફાયદા અંગે જનજાગૃતિ ફેલાવવામાં આવી હતી.

ગુજરાત રાજ્યમાં પ્રાકૃતિક ખેતીના વ્યાપને વધારવા માટે રાજ્યપાલ શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીની પ્રેરણાથી 'ગુજરાત પ્રાકૃતિક કૃષિ વિકાસ બોર્ડ'ની રચના કરવામાં આવી છે. જેનો મુખ્ય હેતુ ખેતી ખર્ચ ઘટાડીને ખેડૂતોની આવક બમણી કરવા અને જમીનની ફળદ્રુપતા સાથે જન-સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવાનો છે. આ બોર્ડના માધ્યમથી ખેડૂતો માટે તાલીમ, પ્રેરણા પ્રવાસ અને મેગા શિબિરોનું આયોજન કરીને સતત પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. ગુજરાત સરકાર દ્વારા ખેડૂતોને પ્રાકૃતિક ખેતી અપનાવવામાં સરળતા રહે, તે હેતુસર બાયો ઈનપુટ રીસોર્સ સેન્ટર સ્થાપવા માટે આર્થિક સહાય અને ટેકનિકલ માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવે છે. પ્રાકૃતિક ખેતી કરવા ઈચ્છતા ધરતીપુત્રોને પ્રાકૃતિક કૃષિ અંગે પ્રત્યક્ષ જાણકારી મળે, તે માટે ખેતર પર પ્રાકૃતિક કૃષિનું આદર્શ મોડલ ફાર્મ તૈયાર કરવા માટે અને પ્રાકૃતિક કૃષિ માટે જરૂરી બીજામૃત, જીવામૃત,ઘન જીવામૃત તથા રોગ-જીવાત નિયંત્રણ માટે બ્રહમાસ્ત્ર, નિમાસ્ત્ર વિગેરે જેવા બાયો ઈનપુટ સરળતાથી મળી રહે, તે માટે બાયો ઈનપુટ રીસોર્સ સેન્ટર ઉભા કરવામાં સહાય પૂરી પાડવામાં આવી રહી છે. આમ, વાઈબ્રન્ટ ગુજરાતના મંચ પરથી સરકારે પ્રાકૃતિક ખેતીના વ્યાપની દિશામાં મજબૂત કદમ ઉઠાવ્યું છે. સરકારના પ્રયાસોથી આવનારા સમયમાં ગુજરાત ન માત્ર ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રે, પરંતુ પ્રાકૃતિક કૃષિ ક્ષેત્રે પણ દેશનું રોલ મોડેલ બને તેવી સંભાવના છે.

ગાય માતાને ૫૬ ભોગ આહાર ખવડાવી મકરસંક્રાતિની ઉજવણી



ઊના: ઊના શહેર મા પી. જી. વી. સી એલ કચેરી પાસે આવેલ જાનકી વલ્લભ મંદિર સામે આવેલ ક્રિષ્ના ગીર ગૌશાળા માં ગૌ પ્રેમીઓ દ્વારા સતત ત્રીજા વરસે મકરસંક્રાતિ ની ઉજવણી અનોખી રીતે કરવામાં આવી હતી. સવારે કામધેનુ યગ્ન નો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં આઠ થી વધુ યજમાન દંપતીઓ એ ભાગ લીધો હતો. અને યગ્ન વિધિ આચાર્ય પ્રફુલ્લ ભાઈ દુલ્લા, મુકેશભાઈ જોશી, મહેશ ભાઈ વિગેરે વિદ્વાન બ્રાહ્મણો દ્વારા વિધિ પૂર્ણ કરવામાં આવી હતી બપોરે યગ્ન માં શ્રીફળ હોમ કર્યા બાદ ગૌ માતા નું પૂજન, ગ્રહ શાંતિ ના પાઠ અને ગૌ શાળા માં રહેલ ગાયમાતાજી ને વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, કઠોળ, વિવિધ પ્રકારના ખોળ, સૂકામેવા, તમામ ફળો, નો છપ્પન ભોગ ગૌ ભક્તો દ્વારા ખવરાવવામાં આવ્યા હતા. અને હજાર રહેલ તમામ ગૌ ભક્તો એ સમૂહ માં ફળાહાર કરેલ હતો. આ પ્રસંગે ઊના ના પ્રસિધ્ધ વૈધ પાંચા ભાઈ દમણિયા અને દેવશંકર ભાઈ પુરોહિત એ હાજરી આપી લોકો ને ગૌ પૂજા નું મહત્વ સમજાવેલ હતું. લોકો ની આ પ્રવૃતિ ને બિરદાવી હતી.

જેલની દીવાલોમાં યોગનો પ્રકાશ: અમરેલી જિલ્લા જેલમાં જીવન પરિવર્તનની શરૂઆત

નકારાત્મકતાથી સકારાત્મકતા તરફ: યોગથી બદલાતું બંદીવાનોનું જીવન

અમરેલી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ અને રાજ્યની તમામ જેલ વચ્ચે થયેલા એમ.ઓ.યુ. અંતર્ગત અમરેલી જિલ્લા મધ્યસ્થ જેલમાં બંદીવાનોને આગામી એક વર્ષ સુધી પ્રતિદિન યોગ શીખવાડવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત યોગ દ્વારા બંદીવાનોના જીવનમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાનો મુખ્ય હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે.

યોગ અભ્યાસના કારણે બંદીવાનોના જીવનમાંથી નકારાત્મકતા દૂર થતી જોવા મળી છે તેમજ ભાવનાત્મક સંતુલન અને માનસિક શાંતિમાં વધારો થયો છે. યોગના નિયમિત અભ્યાસથી બંદીવાનોમાં જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસે છે અને તેમના જીવનમાં નવી દિશા તરફનું પરિવર્તન શક્ય બનતું હોવાનું અનુભવાઈ રહ્યું છે.

અમરેલી જિલ્લા જેલમાં અગાઉ યોજાયેલી યોગ શિબિરોની સકારાત્મક અસરને કારણે બંદીવાનોએ યોગ ટ્રેનર બનવા માટેની તાલીમ મેળવવાની ઈચ્છા પણ વ્યક્ત કરી છે. આ દિશામાં બંદીવાનો દ્વારા આવેદન કરવામાં આવ્યા છે.

આ અંગે જિલ્લા યોગ કો-ઓર્ડિનેટર શ્રી સાગર મહેતાએ જણાવ્યું હતું કે, રાજ્યકક્ષાએ થયેલા એમ.ઓ.યુ. અનુસાર આગામી ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી અમરેલી સહિત સમગ્ર રાજ્યની જેલોમાં યોગ શિક્ષણ કાર્યક્રમ સતત યોજાશે. અમરેલી જિલ્લા મધ્યસ્થ જેલમાં અગાઉ યોજાયેલા યોગ કેમ્પમાં બંદીવાનો પર નોંધપાત્ર સકારાત્મક અસર જોવા મળી છે.

જેલના અંદાજે ૧૦ જેટલા બંદીવાનોએ યોગ ટ્રેનર તરીકેની તાલીમ લેવા માટે આવેદન કર્યું છે અને જેલમાંથી મુક્ત થયા બાદ યોગમય, સકારાત્મક અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની ભાવના વ્યક્ત કરી છે.

રાજ્ય યોગ બોર્ડના જિલ્લા કો-ઓર્ડિનેટર શ્રી સાગર મહેતા અને યોગ ટ્રેનર શ્રી રાહુલ અગ્રાવત બંદીવાનોને યોગ, પ્રાણાયમ, આસન, સૂર્ય નમસ્કાર, ધ્યાન અને જીવનશૈલી પરિવર્તન તેમજ મેદસ્વિતા મુક્ત જીવનશૈલી શીખવાડશે. સ્વસ્થ જીવન માટે મેદસ્વિતા મુક્ત જીવનશૈલી વિશે પણ યોગની ભૂમિકા અંગે માહિતી આપવામાં આવશે.

શ્રી મહેતાએ ઉમેર્યુ કે, આ બંદીવાનો પૈકીના ઘણા ભાઈઓએ જેલમાંથી બહાર આવ્યા બાદ સકારાત્મક જીવન જીવવા માટે ઉત્સાહપૂર્વક ઈચ્છા દર્શાવી છે. યોગ થકી તેમનામાં નિરાશાને જાકારો મળી રહ્યો છે.

હાલ અમરેલી જિલ્લા જેલના ૨૫-૩૦ જેટલા બંદીવાનો નિયમિત યોગ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, જે નકારાત્મકતાથી હકારાત્મકતાની દિશા તરફ એક સૂચક પગલું છે.

ખેલ મહાકુંભ અંતર્ગત રાજ્યકક્ષાની બહેનોની કબડ્ડી સ્પર્ધા યોજાશે

સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટી ઓફ ગુજરાત, ગાંધીનગર અને જિલ્લા રમત પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર, અમરેલી દ્વારા ખેલ મહાકુંભ-૨૦૨૫ અંતર્ગત રાજ્યકક્ષાની બહેનોની કબડ્ડી સ્પર્ધાનું આયોજન અમરેલી ખાતે કરવામાં આવ્યું છે. આ સ્પર્ધા તા. ૨૭,૨૯,૩૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬ના રોજ યોજાશે.

તા. ૨૭ જાન્યુઆરીએ અંડર-૧૪, ૨૯ જાન્યુઆરીએ અંડર-૧૭ અને ૩૧ જાન્યુઆરીએ ઓપન એજ કેટેગરીની સ્પર્ધા યોજાશે. સ્પર્ધાનું સ્થળ સરદાર પટેલ રમત સંકુલ, ચિત્તલ રોડ, ગોળ દવાખાનાની બાજુમાં અમરેલી રાખવામાં આવ્યું છે તેમ જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારીશ્રીએ એક યાદીમાં જણાવ્યું છે.

અમરેલીમાં 'હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ સીઝન ૩' રાજ્યભરની હેલ્થ વિભાગની ટીમો ભાગ લેશે, ચાર દિવસ સુધી ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ ચાલશે

અમરેલી:અમરેલી શહેરમાં હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા "હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ સીઝન ૩" ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ ટુર્નામેન્ટમાં રાજ્યભરના વિવિધ જિલ્લાઓમાંથી હેલ્થ વિભાગની ટીમો ભાગ લઈ રહી છે.ચાર દિવસ સુધી ચાલનારા આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં ખેલાડીઓ ઉત્સાહભેર ભાગ લઈ રહ્યા છે. આ પ્રીમિયમ લીગનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્ય વિભાગના કર્મચારીઓમાં ટીમવર્ક, શારીરિક તંદુરસ્તી અને પરસ્પર એકતાની ભાવના વિકસાવવાનો છે.આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ દરમિયાન આરોગ્ય વિભાગના અધિકારીઓ, કર્મચારીઓ અને રમતપ્રેમીઓ ઉપસ્થિત રહી ખેલાડીઓનો ઉત્સાહ વધારી રહ્યા છે. હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ – સીઝન ૩ દ્વારા "સ્વસ્થ શરીર, સ્વસ્થ મન અને એકતાનો સંદેશ" સમાજ સુધી પહોંચાડવામાં આવી રહ્યો છે.

વોક ઈન ઈન્ટરવ્યૂ :- ૨૦૨૫-૨૬

આયુર્વેદ શાખા, જિલ્લા પંચાયત – અમરેલી

dao-amr@gujarat.gov.in

યોગ ઈન્સ્ટ્રક્ટરની કરાર આધારિત ભરતી અંગે

આયુર્વેદ શાખા, જિલ્લા પંચાયત-અમરેલી હસ્તકના નવ આયુષ્માન આરોગ્ય મંદીર પૈકી (૧) ચડિયા (૨) નડાળા (૩)અનીડા (૪) પીઠવડી (૫) સરસિયા (૬) જુના વાઘણિયા (૭) કડિયાળી માટે AAM-Aમાં ૧૧ માસ માટે પાર્ટટાઈમ કોન્ટ્રાક્ટથી સેન્ટર દીઠ ૧ પુરુષ યોગ ઇન્સ્ટ્રક્ટર (૧ કલાક ના રૂ.૨૫૦/-લેખે મહત્તમ ૩૨ કલાક ના માસિક રૂ.૮૦૦૦/-) તથા (૧) ચડિયા (૨) અનિડા (૩) જૂના વાઘણીયા (૪) પીઠવડી માટે ૧ મહિલા યોગ ઇન્સ્ટ્રક્ટર (૧ કલાક ના રૂ.૨૫૦/-લેખે મહત્તમ ૨૦ કલાક ના માસિક રૂ.૫૦૦૦/-) એમ કુલ-૯ AAM-A માટે ૭ પુરુષ તથા ૪ મહિલા યોગ ઇન્સ્ટ્રક્ટરની નિમણૂક કરવાની થાય છે. ઉમેદવાર સરકાર માન્ય સંસ્થા/યુનિવર્સિટી અથવા ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા યોગ વિષય સાથે પ્રાપ્ત કરેલ ડિગ્રી/ડિપ્લોમા/સર્ટિફિકેટની લાયકાત ધરાવતા હોવા જોઈએ. તો માન્ય લાયકાત ધરાવતા ઉમેદવારે પોતાના ઓરિજિનલ પ્રમાણપત્રો, રહેણાક-ઓળખના પુરાવા અને તેની સ્વ-પ્રમાણિત નકલ સાથે તા.૧૯-૦૧-૨૦૨૬ સોમવારે સવારના ૧૧:૦૦ થી ૧૩:૦૦ કલાક દરમિયાન આયુર્વેદ શાખા, જિલ્લા પંચાયત અમરેલી ખાતે વોક ઇન ઇન્ટરવ્યુ માટે સ્વ-ખર્ચે ઉપસ્થિત રહેવાનુ રહેશે. ઉમેદવારની પસંદગી સમિતિએ નક્કી કરેલા મેરિટના ધોરણે કરવામાં આવશે.જેમાં માન્ય યોગ વિષય સાથે પ્રાપ્ત કરેલ ડિગ્રી/ડિપ્લોમાં/સર્ટિફિકેટ ધરાવતા ઉમેદવારને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવશે. ભરતી બાબતના તમામ અધિકારો ભરતી સમિતિને અબાધિત રહેશે.

જિલ્લા આયુર્વેદ અધિકારી
જિલ્લા પંચાયત અમરેલી

જિમાક/અમરે/૫૧૬/૨૫

સાવરકુંડલા નગરપાલિકા – સાવરકુંડલા, જી. અમરેલી

ઓનલાઇન ટેન્ડરની જાહેર નિવિદા

સાવરકુંડલા નગરપાલિકા, સાવરકુંડલા, જી. અમરેલીને સરકારશ્રી દ્વારા મંજૂર થયેલ એનીમલ બર્થ કંટ્રોલ સ્વર્ણીમ જયંતી મુખ્યમંત્રી શહેરી વિકાસ યોજના સને ૨૦૨૪-૨૫ તથા ૨૦૨૫-૨૬ ગ્રાન્ટ હેઠળ નીચે મુજબના કામો કરાવવા માટે ઓનલાઇન ટેન્ડર મંગાવવામાં આવે છે.

કામનું નામ: બીડ ડોક્યુમેન્ટ ફોર ડોગ સ્ટરીલાઈઝેશન ઑર વેક્શીનેશન વર્ક એસ પર એનીમલ બર્થ કંટ્રોલ રૂલ્સ-૨૦૨૩ ઇન સાવરકુંડલા નગરપાલિકા એરિયા.	
અંદાજીત રકમ : ૧૩.૨૦ લાખ	સમયમર્યાદા : ૧૨ - માસ
ઈ.એમ.ડી. : ૧૩,૨૦૦-૦૦	ટેન્ડર ફી : ૧૦૦૦-૦૦
વેબસાઇટ : https://tender.nprocure.com/	

ટેન્ડર ડોક્યુમેન્ટ ઓનલાઈન તા. ૧૬/૦૧/૨૦૨૬ થી ૨૮/૦૧/૨૦૨૬, સુધીમાં આ ટેન્ડરની જાહેર નિવિદા tender.nprocure.com સાંજના ૬-૦૦ વાગ્યા સુધીમાં ઉપલોડ કરવાના રહેશે. તેમજ આ ટેન્ડરની ઈ.એમ.ડી. ની રકમ, ટેન્ડર ફી ની સાથે અન્ય દસ્તાવેજો સીલ બંધ કવરમાં ફક્ત સ્પીડ પોસ્ટ/રજીસ્ટર એડી પોસ્ટ દ્વારા તા.૦૩/૦૨/૨૦૨૬ સુધીમાં મોકલી આપવાના રહેશે (સમય મર્યાદા બાદ મળેલ ટેન્ડર અમાન્ય ગણાશે) અને ટેન્ડરો તા. ૦૪/૦૨/૨૦૨૬, ના રોજ (શક્ય હશે તો) ખોલવામાં આવશે, આ કામની વધુ વિગત માટે ઓફીસ સમય દરમિયાન સેનિટેશન બ્રાંચ (રજાના દિવસો સિવાય) જોવા મળશે. ઉપરોક્ત આવેલ ભાવો બંધ કવર બધા કે કોઈ પણ કવર મંજુર કે નામંજૂર કરવાનો હક્ક તે અંગે નો આખરી નિર્ણય સાવરકુંડલા નગરપાલિકાને આબાધિત રહેશે.

ચીફ ઓફિસર, સાવરકુંડલા નગરપાલિકા — પ્રમુખ, સાવરકુંડલા નગરપાલિકા

જિમાક/અમરે/૫૧૭/૨૬

સૌરાષ્ટ્ર આસપાસ

Owner: Leela News Network Private Limited, Printer & Publisher Komalkant Fakirchand Sharma, on behalf of Leela News Network Private Limited. Printed at 1/6 Ghanchivad , Near Jilla Garden, Rajkot. Published at Narayan Arcde, Nr.Old Bus Stand, Amreli. Res.Editor: Rajesh Kiritbhai Dave (Responcible for News editing as per PRB ACT)