



स्वस्थ तन और मन के लिए याद रखें 5 नियम

हमारे शरीर की हर प्रणाली आपस में जुड़ी हुई है। इसलिए, हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, और हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हम इन नियमों को नियमों की तरह नहीं मानते हैं, क्योंकि ये जीवन का एक तरीका हैं।

पूरा पोषण लेना

पोषण लेने का मतलब यह नहीं है कि हम हर समय सलाद खाते रहते हैं, लेकिन यह सुनिश्चित करना है कि हम अपने शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा से लेकर सभी विटामिन और खनिजों तक सभी पोषक तत्वों से भर दें। यह सुनिश्चित करते हुए कि हमारा कुल कैलोरी सेवन हमारे शरीर संरचना लक्ष्यों के अनुरूप है। यह भी सुनिश्चित करते हुए कि हमारे आहार में हमारे पसंदीदा और मुख्य खाद्य पदार्थ हैं। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे शरीर का 50-60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है और हमें इष्टतम स्वास्थ्य, मरिटाइफ के कार्य आदि के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

व्यायाम और गतिविधि
सप्ताह में कम से कम 3-5 बार व्यायाम करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। व्यायाम का कोई भी रूप जो हमारे लिए सुरक्षित है, और जिसका हम आनंद लेते हैं, हम में से अधिकांश के लिए एक अच्छी शुरुआत है। दैनिक आधार पर सक्रिय रहने और अधिक कदम (8-10' कदम) चलने के साथ इसे जोड़ना एक आदर्श संयोजन बनाता है।

इसके बाद नींद आती है हर रात 75 घंटे से ज्यादा सोना अच्छा होता है। पर्याप्त नींद हमारी उत्पादकता में सुधार करती है और लालसा, भूख को कम करती है, सुजन और भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम करती है।

तनाव प्रबंधन और दिमागीपन

दूसरी ओर, तनाव प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है, अगर तनाव को ठीक से प्रबंधित किया जाए, तो यह वास्तव में हमें बेहतर प्रदर्शन करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। याद रखें, हमारे विचारों की गुणवत्ता हमारे जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करती है। इसलिए, हमें सक्रिय रूप से अपने दिमाग पर काम करना चाहिए, खुद को सुधारना चाहिए और अपने मानसिक दोषों को कम करना चाहिए। नियमित रूप से ध्यान करना और कृतज्ञता जर्नलिंग रूटीन रखना इनके लिए एक गेम चेंजर है।

पर्यावरण और नियमित प्रबंधन

पर्यावरण प्रबंधन में हमारे पर्यावरण में सब कुछ शामिल है। किचन में खाने से लेकर हमारी आदतों और सोशल मीडिया पर हम लोगों को फॉलो करते हैं। क्या हम अपने आत्म-विकास और हमारे लिए महत्वपूर्ण लोगों को पर्याप्त समय दे रहे हैं? यह उस तरह के लोगों तक भी फैलता है जिनसे हम खुद को घेरते हैं। खुद से पूछने के लिए कुछ प्रश्न: क्या वे हमें प्रेरित करते हैं? क्या वे हमें और हमारे लक्ष्यों का समर्थन करते हैं? क्या वे हमें सुधारने में मदद करते हैं? क्या हमारी दिनचर्या हमें स्वस्थ बनाती है, हमें मनुष्य बनाती है या हमें अधिक उत्पादक बनाती है? मैं अत्यधिक सुबह और सोने से पहले की दिनचर्या रखने की सलाह दूंगा।

लहसुन-अदरक के सेवन से रहें सेहतमंद

किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए योग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इस बात से हम सभी वाकिफ हैं और इसे मजबूत करने के लिए अपनी डाइट में पौष्टिक आहार व सही दिनचर्या का पालन करना भी जरूरी है। साथ ही ऐसी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की आवश्यकता है, जो हमें अंदर से मजबूत बनाए। हमारी रसोई में वे सारी औषधियां मौजूद हैं जिनके गुणों से हम अभी भी अनजान हैं।

जी हां, आप अदरक-लहसुन का इस्तेमाल खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए जरूर करते होंगे, लेकिन क्या आप इसके सेहत लाभ के बारे में जानते हैं? लहसुन-अदरक के सेवन से आप निरोगी काया पा सकते हैं। लेकिन इसी के साथ इसका सेवन कैसे करना है, इस बारे में भी हमें पता होना आवश्यक है। अधिकतर लोग यह सोचते हैं कि केवल खाने में ही अदरक-लहसुन का सेवन काफी है लेकिन इसके अलावा भी आपको इनका सेवन करना चाहिए, क्योंकि खाने के पकने के दौरान इनके गुण कम हो जाते हैं। आइए जानते हैं इस लेख में लहसुन-अदरक के फायदों व सेवन करने के सही तरीके के बारे में।



वॉ किंग करना यानी टहलना कई वजहों से हेल्थ के लिए फायदेमंद ही है। इससे दिल स्वस्थ रहता है, कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है, मूड को बेहतर बनाता है। लेकिन क्या खाना खाने के बाद वॉकिंग करना हेल्दी है? स्टडी से पता चलता है कि यह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है।

यह ब्लड शुगर को रखता है मैटेन

डायबिटीज मैनेजमेंट में एक अहम हिस्सा आपकी फिजिकल एक्टिविटी होती है। टाइप 2 डायबिटीज रोगियों के साथ एक कंट्रोल ट्रायल में पाया गया कि जो लोग अपने मुख्य भोजन के बाद वाकिंग करते थे उनका शुगर लेवल उन रोगियों की तुलना में कम था जो दिन में सिर्फ एक बार चलते थे।

दिल के लिए है अच्छा

एक्सरसाइज आपके दिल को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर दिन चलने से आपको हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। दरअसल करंट ओपिनियन इन कार्डियोलॉजी जर्नल में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार वाकिंग करना कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ, ब्लड सर्कुलेशन और ब्लडप्रेशर के लिए फायदेमंद होता है। इस तरह खाना खाने के बाद चलना आपके दिल की देखभाल

इम्यून सिस्टम को कैसे करें मजबूत?

इम्यून को मजबूत करने के लिए लहसुन का इस्तेमाल करें। इसे खाने में पका के खाने की बजाय इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। कुछ देर इन्हें हवा लगने दें। लहसुन में एंटीमाइक्रोबियल तत्व पाया जाता है। ये तत्व वायरस, बैक्टीरिया व फंगस के खिलाफ काम करते हैं। लहसुन खाने से एंटीवायरस प्रोटेक्शन भी मिलता है।

लहसुन कैसे खाएं

इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। इसे आप खाना खाने के बाद पानी के साथ ले सकते हैं। लहसुन को चबा-चबाकर खाने की बजाए इसे पानी के साथ सीधा निगल लें। इस तरह से लहसुन का सेवन करने से यह ज्यादा फायदेमंद होता है। लहसुन को 25 से 30 दिन नियमित खाने के बाद आपके अंदर से लहसुन की खुशबू आना शुरू हो जाएगी तब आप समझ जाएं कि इससे अधिक आपको लहसुन का सेवन नहीं करना है। लहसुन कई लोगों को हजम नहीं होता है। इसके लिए आप इसका सेवन एकसाथ न करें व धीरे-धीरे इसकी आदत डालें। शुरुआत के समय आप लहसुन के एकदम छोटे से हिस्सा का सेवन करें, फिर इसी तरह धीरे-धीरे इसे बढ़ाएं। जब आप लहसुन ले रहे हैं तो इसके साथ दही का सेवन भी करें।

अदरक

अदरक औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके सेवन से आप अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत रख सकते हैं। इसका नियमित सेवन आपको कई स्वास्थ्य लाभ देगा।

अदरक को कैसे खाएं?

अदरक को बिलकुल बारीक पीस लें व कटूकस करें। आपको अदरक 1 चम्मच लेना है। इसमें 6 गिलास पानी डालें। अब इसे उबलने दें। जब यह पानी 3 गिलास हो जाए तो इसे 1 कप में निकाल लें। इसे आप गुड़ या शहद के साथ भी ले सकते हैं। दिनभर में एक बार इसका सेवन करें।



जानिए मुलेठी के ये गजब के फायदे

मुलेठी स्वाद में मीठी होने के साथ-साथ कई औषधी गुणों से भरपूर है। इसके सेवन से न सिर्फ खांसी में आराम मिलता है बल्कि इसके कई फायदे भी हैं। इसका इस्तेमाल आंखों के रोग, मुंह के रोग, गले के रोग, दमा, दिल के रोग, घाव के उपचार के लिए सदियों से किया जा रहा है आइए जानते हैं मुलेठी के गजब के फायदों के बारे में।

• अगर आप सूखी खांसी या गले की समस्याओं से परेशान हैं, तो मुलेठी आपके काम की चीज है। काली मिर्च के साथ पीस कर मुलेठी का सेवन, सूखी खांसी में तो लाभकारी है ही, साथ ही इसे चूसने या उबालकर सेवन करने से गले की खराश, दर्द आदि में भी लाभ होता है।

• मुलेठी चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करती है। इसे घिसकर लगाने पर चेहरे के दाग और मुहासे ठीक हो जाते हैं, साथ ही यह आपकी त्वचा को जवा बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

मुलेठी रक्त को भी शुद्ध करती है जिससे त्वचा की समस्याएं नहीं होती।

• दूध के साथ मुलेठी का सेवन शरीर को ताकत में वृद्धि करता है। इसके अलावा घी व शहद के साथ मुलेठी का प्रयोग करने से हृदय से संबंधित समस्याएं नहीं होती।

• मुंह में छाले हो जाने की स्थिति में मुलेठी चूसना, इसके पानी से कुल्ला करना और उसे पीना बहुत जल्दी छालों से राहत देता है। साथ ही मुलेठी आवाज को मधुर और सुरीली बनाने के लिए भी उपयोग की जाती है।

• पेट के अल्सर में मुलेठी का सेवन टंडक देने के साथ ही लाभदायक होता है। आंत की टीबी होने की स्थिति में भी मुलेठी फायदेमंद उपाय है।

• त्वचा या शरीर में कहीं जल जाने पर भी मुलेठी के चूर्ण और मखन का लेप एक कारगर उपाय है, साथ ही यह आंखों की रोशनी में भी वृद्धि करती है।



पेट से जुड़ी समस्याओं से हैं परेशान तो इन आसान उपायों से पाएं छुटकारा

लाइफस्टाइल में बदलाव का सीधा असर आपके स्वास्थ्य पर पड़ता है। गलत खान-पान आपकी सेहत को प्रभावित करता है, ऐसे में पेट से जुड़ी समस्या का होना आम बात है। जैसे पेट दर्द, गैस, पेट का फुलना आदि। वहीं कुछ लोग पेट अच्छी तरह साफ न होने की शिकायत रहती है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपाय बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पेट साफ न होने की समस्या से निजात पा सकते हैं।



• बढ़जमी से परेशान है, तो आपको पृथ्वी का सेवन करना चाहिए। पृथ्वी पेट को साफ करने में मदद करता है। इसका सेवन आप चटनी के रूप में भी कर सकते हैं।

• सौंफ और सफेद जीरा पाउडर को पहले तवे पर भून लें और फिर उसे मिलाकर पीस लें। अब इस पाउडर का सेवन या तो दिन में एक बार करें या फिर अगर पेट साफ न होने की समस्या से ज्यादा परेशान हैं, तो इसका सेवन दो से तीन बार करें। आपको पेट साफ न होने की समस्या से राहत मिलेगी।

• नियमित रूप से सुबह के समय गुनगुना पानी पीने की आदत बनाएं। इसके कई फायदे हैं। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। साथ ही पेट से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है।

• अजवाइन का बीज गैस और बढ़जमी की समस्या को दूर करता है और तुरंत पेट को साफ करता है। इसके लिए आप अजवाइन के बीज को धुंधकर रख लें और खाना खाने के बाद कुछ बीजों को रोज चबाएं।



आलू का करें छिलके सहित इस्तेमाल जानिए इसके लाभ

सब्जी बनाते समय हम जब आलू का इस्तेमाल करते हैं, तो आमतौर पर लोग इसके छिलके निकाल कर फेंक देते हैं, और इसके बाद ही आलू का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं आलू को छिलके सहित इस्तेमाल करने के क्या सेहत लाभ मिलते हैं।

ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है

आलू में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है, जो कि ब्लड प्रेशर को रेगुलेट करने में मदद करता है।

मेटाबॉलिज्म ठीक रखता है

आलू के छिलके मेटाबॉलिज्म को भी सही रखने में मददगार होते हैं। इन्हें खाने से

नरस को मजबूती मिलती है।

एनीमिया से दूर रखता है

आलू के छिलके में आयरन भी भरपूर मात्रा में होता है जिससे एनीमिया होने का खतरा बहुत हद तक कम हो जाता है।

ताकत

आलू के छिलके में भरपूर मात्रा में विटामिन बी3 पाया जाता है, जो कि शरीर को ताकत देने का काम करता है।

फाइबर से भरपूर

हमारी डाइट में फाइबर की कुछ मात्रा जरूर शामिल होना चाहिए और आलू के छिलके में अच्छी मात्रा में फाइबर होते हैं। ये डाइजैस्टिव सिस्टम को भी बूस्ट करने का काम करते हैं।



यूनिसेफ़ के दक्षिण एशिया क्षेत्रीय कार्यालय निदेशक और डेलीगेशन ने गांधीनगर में मुख्यमंत्री के साथ बैठक की

शैक्षिक कार्य के दौरान शिक्षकों के मोबाइल उपयोग पर प्रतिबंध



गांधीनगर।

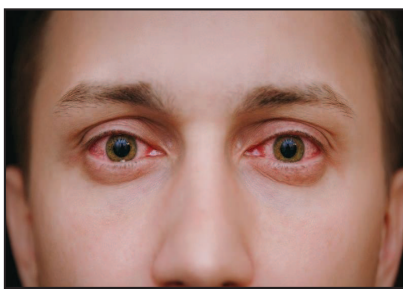
पटेल के साथ बैठक की।

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ़) के दक्षिण एशिया क्षेत्रीय कार्यालय के निदेशक संजय विजेसेकरा, यूनिसेफ़ की कंट्री हेड श्रीमती सिंधिया मैककेफ़रे तथा प्रतिनिधिमंडल ने गांधीनगर में मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल के साथ बैठक की। इस बैठक में राज्य में वॉटर, सेनिटेशन एवं न्यूट्रीशन क्षेत्रों में यूनिसेफ़ के सहयोग से अधिक सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो, इसके लिए अन्य राज्यों में यूनिसेफ़ द्वारा इस प्रोजेक्ट में हो रही बेस्ट प्रैक्टिसेस राज्य सरकार के साथ साझा करने का सुझाव दिया। उन्होंने डूनेज वॉटर रिसाइकलिंग में यूनिसेफ़ के पास कोई स्कीम या तत्संबंधी कोई प्रोजेक्ट कार्यरत हो, तो उस संदर्भ में गुजरात का सहायक बनने का यूनिसेफ़ से अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में मातृशक्ति योजना तथा पोषण सुधा योजना के क्रियान्वयन को लगभग एक वर्ष पूर्ण हुआ है। मुख्यमंत्री ने इच्छा व्यक्त की कि यूनिसेफ़ इन योजनाओं के परिणामों व प्रभावों का अध्ययन करे। पटेल ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पर्यावरण संवर्धन के लिए मिशन लाइफ़ का विचार समग्र विश्व को दिया है। यूनिसेफ़, आईडीसी (इनफॉर्मेशन, एजुकेशन, कम्युनिकेशन) के माध्यम से मिशन लाइफ़ के लिए लोगों में जनजागृति लाने का कार्य करे। मुख्यमंत्री ने एस्पिरेशनल तहसीलों में

यूनिसेफ़ के सपोर्ट से अच्छे इंडीकेटर के लिए कार्य कर सकारात्मक परिणाम लाने के मुद्दे पर विचार-विमर्श किया। इस बैठक में गुजरात को हेल्थ, एजुकेशन, न्यूट्रीशन सहित प्रत्येक क्षेत्र में नंबर वन बनाने के लिए यूनिसेफ़ द्वारा किए जा सकने वाले संभावित सहयोग पर भी विचार-विमर्श किया गया। यूनिसेफ़ प्रतिनिधिमंडल की मुख्यमंत्री के साथ इस बैठक में महिला एवं बाल विकास आयुक्त व सचिव के. के. निराला तथा यूनिसेफ़-गांधीनगर के अधिकारी उपस्थित रहे।

अहमदाबाद। शैक्षिक कार्य के दौरान शिक्षकों के मोबाइल उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया है। शिक्षकों को स्कूल में प्रवेश करने के बाद अपना मोबाइल आर्चिव के पास जमा करना होगा। शैक्षिक कार्य के दौरान अगर कोई शिक्षक व्यक्तिगत तौर पर मोबाइल का उपयोग करते पकड़ा जाता है तो उसके खिलाफ दंडनीय कार्यवाही की जाएगी। इसके लिए स्कूल के आचार्यों को मोबाइल रजिस्टर में टॉक करने के दौरान मोबाइल का उपयोग करना नहीं कर सकेंगे। अगर शैक्षिक कार्य के दौरान कोई भी शिक्षक मोबाइल का उपयोग करते पकड़ा गया तो उसके खिलाफ दंडनीय कार्यवाही की जाएगी। डीईओ ने स्कूल के आचार्यों को भी मोबाइल रजिस्टर में टॉक करने का आदेश दिया है। डीईओ रोहित चौधरी ने बताया कि कई अभिभावकों ने शैक्षिक कार्य के दौरान शिक्षकों के मोबाइल उपयोग पर चिंता जताई थी। शैक्षिक कार्य के लिए मोबाइल का उपयोग ठीक है, लेकिन व्यक्तिगत काम में शैक्षिक कार्य के दौरान मोबाइल का उपयोग करना उचित नहीं है। इसलिए कक्षा में शिक्षक व्यक्तिगत रूप से मोबाइल का उपयोग ना करें, इसके लिए परिपत्र जारी किया गया है। हालांकि रिशेक के दौरान शिक्षक अपने मोबाइल का उपयोग कर सकते हैं। प्रत्येक शिक्षक को स्कूल में प्रवेश करने के बाद अपना मोबाइल आर्चिव के पास जमा कराना होगा। शैक्षिक कार्य के दौरान अगर कोई शिक्षक व्यक्तिगत तौर पर मोबाइल का उपयोग करते पकड़ा जाता है तो उसके खिलाफ दंडनीय कार्यवाही की जाएगी। इसके लिए स्कूल के आचार्यों को मोबाइल रजिस्टर में टॉक करने का भी आदेश दिया गया है।

गुजरात में कोरोना की तरह हर दिन सामने आ रहे हैं कंजक्टिवाइटिस हजारों केस



अहमदाबाद।

गुजरातभर में कंजक्टिवाइटिस का संक्रमण तेजी से बढ़ रहा है और प्रति दिन हजारों मामले सामने आ रहे हैं। हालांकि वाइरस के कारण संक्रमित मरीज आमतौर पर पांच दिन ठीक हो जाता है। विशेषज्ञों के अभिप्राय के मुताबिक इस संक्रमण का एंटीबोयॉटिक एंटीबायोटिक आई ड्रॉप्स का उपयोग करना चाहिए। फिलहाल राज्य में वायरस के प्रति दिन 25 से 30 हजार केस सामने आ रहे हैं। राज्य के स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्राथमिक

गए संपल को लेबोरेटरी परीक्षण में भी इस वायरस की उपस्थिति देखने को मिली है। आंख रोग विशेषज्ञ के अभिप्राय के मुताबिक वायरस के कारण होने वाले संक्रमण के उपचार के लिए एंटीबायोटिक आई ड्रॉप्स जैसे Moxifloxacin Eye Drops, Gatifloxacin Eye Drops या Ciprofloxacin Eye Drops की जरूरत प्रत्येक मरीज को नहीं होती। खास मामलों में जैसे सेकेन्डरी बैक्टेरियल इन्फेक्शन होने के कारण आंख में रोग का असर दिखता है और दृष्टि नुकसान संभावना हो ऐसे हालत में चिकित्सकों के अभिप्राय के मुताबिक एंटीबायोटिक आई ड्रॉप्स का उपयोग किया जाना चाहिए। फिलहाल राज्य में वायरस के प्रति दिन 25 से 30 हजार केस सामने आ रहे हैं। राज्य के स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्राथमिक

यूएई के भारत स्थित राजदूत ने मुख्यमंत्री से शिष्टाचार भेंट की

गांधीनगर।

संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) के भारत स्थित राजदूत डॉ. अब्दुलनासर अलशाली ने बुधवार को गांधीनगर में मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल से शिष्टाचार भेंट की। इस बैठक में हुए विचार-विमर्श के दौरान मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने हाल ही में गत 15 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तथा यूएई के राष्ट्रपति महामहिम शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान के बीच हुई बैठक का उल्लेख किया।

कले पर फलदायी परामर्श हुआ था। इसके परिणामस्वरूप यूएई के लिए भारत में निवेश के अवसर और अधिक सल्ल बनने। मुख्यमंत्री ने बताया कि गिफ्ट सिटी में वर्ल्ड क्लास फर्निचर हब डेवलप हो रहा है, जो फर्निचर स्टार्टअप व ग्लोबल एक्सपॉरेशन एवं कैपिटल फ्रेंडिंग के लिए प्लेटफॉर्म बनेगा। यूएई के भारत स्थित राजदूत डॉ. अब्दुलनासर ने I22 समिट के अंतर्गत भारत, इज़राइल, यूएस एवं यूएई के बीच फूड रिसोर्सेस के क्षेत्र में हुई पहल पर बातचीत की। डॉ. अब्दुलनासर ने इस पहल के अंतर्गत गुजरात में विकसित किए जाने वाले स्टेट ऑफ़ दि आर्ट फूड पार्क में यूएई द्वारा प्रोसेसिंग, वेयरहाउसिंग आदि के

मुख्यमंत्री ने पावागढ के निकट जेपुरा में नवनिर्मित 'वन कवच' का लोकार्पण किया

पंचमहल। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने प्रकृति संरक्षण-संवर्धन एवं विकास के हरियाले मार्ग पर आगे बढ़ने के संकल्प के साथ गुजरात को पवित्र यात्राधाम जेपुरा-पावागढ में नवनिर्मित 'वन कवच' का लोकार्पण कर राज्य को एक और पर्यावरणमुखी भेंट दी है। लोकार्पण के बाद मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल तथा वन एवं पर्यावरण मंत्री मुदुभाई बेग, शिक्षा मंत्री डॉ. कुबेरभाई डिंडोर, वन राज्य मंत्री मुकेशभाई पटेल और अन्य महानुभावों ने वृक्षारोपण किया और फिर 'वन कवच' परिसर का निरीक्षण किया। मुख्यमंत्री ने यहाँ 'वन कवच' निर्माण में अपनाई गई मिट्टी कार्यपद्धति का डेअरिन्स्टेशन रचिपूर्वक देखा तथा 'वन कवच' की रूपरेखा के बारे में जानकारी प्राप्त की। गोधरा की उप वन संरक्षक सुश्री मिनल जाली ने

कमान जैसा ही पत्थर से बना प्रवेश द्वार है तब यहाँ के गैज़ेबो भी उत्तम शिल्पकारी का उदाहरण हैं। विशिष्ट सेंडस्टोन प्रकार के पत्थरों पर नक्काशी कार्य कर 8 फिल्लों की सहायता से ये गैज़ेबो बनाए गए हैं जो पावागढ को प्राप्त 'वर्ल्ड हेरिटेज साइट' कोशोभा में अभिवृद्धि करते हैं। गैज़ेबो पर 4 विशिष्ट वनस्पतियों, बरगद, आम, कौचन तथा केसूडा (पलाश) की छलियों और पत्तियों की हू-ब-हू प्रतिकृतियों को लोहे की पट्टियों पर उकेर कर गुंभद बनाए गए हैं। 'वन कवच' का इंजीनियरिंग कार्य इतना अद्भुत है कि आश्चर्य के साथ दृष्टि स्थिर हो जाए। गजुला के पत्थरों से बने मार्ग, पत्थरों से बने गैज़ेबो तथा प्राचीन शिल्पकला से बने प्रवेश द्वार को वर्षों तक रखरखाव की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। यहाँ वर्ल्ड हेरिटेज साइट के स्मारक देखने के लिए आने वाले पर्यटकों तथा महाकाली धाम पावागढ में माताजी के दर्शन को आने वाले दर्शनार्थियों के लिए एक और दर्शनीय स्थल तैयार किया गया है। 'वन कवच' में निर्मित स्काइ वॉक तथा वॉक टावर पर चढ़ कर पर्यटक एवं श्रद्धालु 'वन कवच' की सुरता को निहार सकेंगे और कैमरा में कॅद कर सकेंगे। इसके लिए भी व्यवस्था की गई है। इसके अतिरिक्त, 'वन कवच' में मध्य गुजरात के वनों का एक वामन स्वरूप भी तैयार किया गया है, जिसमें 100 से अधिक पेड़, क्षुप (झाड़ू) तथा औषधियों के पौधे बोए गए हैं। औषधियों के रूप में उपयोगी अर्जुन सादख, मदन फल, समिध, करंज, कुसुम, चारोली, टिमरू, अरुंडी, वायवर्ण, पारिजातिक, अश्वगंधा आदि तथा अति दुर्लभ पाटला,

एशियाई खेलों में भारत की नारीरत्न का प्रतिनिधित्व

सूरत।

श्री स्वामीनारायण अकादमी में संस्कार के साथ-साथ उनके सवर्गीण विकास हेतु अनेक खेल गतिविधियाँ संचालित की जाती हैं। जिसके तहत कई छात्रों ने प्रगति की है, जिनमें से एक छात्रा कुमारी सुहानी कपाडिया स्कूल में बहुत अच्छे तरह से जानी जाती हैं क्योंकि उन्होंने अपने शैक्षणिक करियर की शुरुआत श्री स्वामीनारायण अकादमी से की थी। और आज वह एशियन गेम्स में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगी। जो न केवल विद्यालय के लिए बल्कि पूरे भारत वर्ष के लिए अत्यंत गौरव का क्षण है। श्री स्वामीनारायण अकादमी सोबीएसई की 10वीं कक्षा की छात्रा कुमारी सुहानी कपाडिया 'ताइक्रान्डो' खेल की चैंपियन हैं। पिछले महीने 19 जुलाई से 22 जुलाई तक

युडीज़ सॉल्यूशंस लिमिटेड 4 अगस्त, 2023 को अपना आईपीओ लॉन्च करेगी



भारत। ब्लॉकचेन, एआई और गेमिंग फोकस्ड एंटरप्राइज सॉल्यूशंस टेक्नोलॉजी कंपनी, युडीज़ सॉल्यूशंस लिमिटेड, 4 अगस्त, 2023 को अपना इनीशियल पब्लिक ऑफ़र (आईपीओ) ला रही है। कंपनी एक सार्वजनिक निगम जारी करेगी जिसमें 10 रुपये

44.84 करोड़ ₹. रुपये जुटाएगी। इश्यू के बुक-रनिंग लीड मैनेजर नारोलिया फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड हैं। इश्यू के सलाहकार पीएलएस कैपिटल, लॉन्गव्यू रिसर्च एंड एडवाइजरी हैं और इश्यू के रजिस्ट्रार मास सर्विसेज लिमिटेड हैं। अहमदाबाद में मुख्यालय वाली युडीज़ को एक वैश्विक आईटी सेवा कंपनी के रूप में मान्यता प्राप्त है जो उत्तरी अमेरिका, यूरोप और एशिया में एआई/एमएल, एआर/वीआर, आईओटी, ब्लॉकचेन, मोबाइल ऐप और वेब विकास में समाधान प्रदान करती है। कंपनी अपने नवीन समाधानों और उत्पादों के साथ बाजार में हलचल मचाने के लिए तैयार है।

ट्रांसपोर्ट कॉरपोरेशन ऑफ़ इंडिया ने 30 जून 2023 को समाप्त वित्त वर्ष 24 की पहली तिमाही के नतीजे घोषित किए

गुरुग्राम। भारत की अग्रणी एकीकृत आपूर्ति श्रृंखला और लॉजिस्टिक्स समाधान प्रदाता, ट्रांसपोर्ट कॉरपोरेशन ऑफ़ इंडिया लिमिटेड ने 30 जून 2023 को समाप्त होने वाली वित्त वर्ष 24 की पहली तिमाही के लिए आज अपने वित्तीय परिणामों को घोषणा की। तिमाही के लिए कंपनी का कुल राजस्व पिछले वर्ष की इसी तिमाही की तुलना में 7.88 अधिक है, वहीं इस अवधि के दौरान लाभ में 8.7% की वृद्धि दर्ज की गई। मुख्य आंकड़े वित्त वर्ष 24 की पहली तिमाही बनाम वित्त वर्ष 23 की पहली तिमाही। परिचालन राजस्व 8,875 मिलियन रुपये, सालाना 7.88 की वृद्धि। वित्त वर्ष 2023 के 1,151 मिलियन रुपये के मुकाबले 1,244 मिलियन रुपये का एबिट। वित्त वर्ष 2023 के 766 मिलियन रुपये के मुकाबले 833