GOPAL SNACKS LIMITED

(Formerly known as Gopal Snacks Private Limited)

Regd. Office/Unit 1 - Plot No. G2322-23-24, GIDC, Metoda,

Tal. - Lodhika, Dist - Rajkot - 360021, (Gujarat), India. Ph : 02827 297060

CIN: L15400GJ2009PLC058781

email: info@gopalsnacks.com | www.gopalnamkeen.com



Date: 5th September 2024

BSE Limited

Department of Corporate Services, Pheroze Jeejeebhoy Towers, Dalal Street, Mumbai – 400001

Script code: 544140

National Stock Exchange Limited Exchange Plaza, 5th Floor, Plot No. C/1, G Block, Bandra-Kurla Complex,

Mumbai – 400051

Symbol: GOPAL

Sub: Newspaper Publication of Notice of AGM, pursuant to Regulation 47 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015

Dear Sir / Madam,

Pursuant to the requirements of the Regulation 47 of the Securities and Exchange Board of India (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, as amended from time to time, The Notice of forthcoming Annual General Meeting of the Company, published in "The Economic Times" in english language newspaper and in "Navgujarat Samay" in regional language (Gujarati) newspaper on today, Thursday, 05th September 2024. The copies of the newspaper publication are enclosed herewith for your reference.

The above-mentioned newspaper publication will also be available on website of the Company at www.gopalnamkeen.com

Please acknowledge and take on your record. Thanking You.

Yours Faithfully, For, GOPAL SNACKS LIMITED

CS Mayur Gangani Company Secretary and Compliance officer Membership No. FCS 9980

Encl: as above

Unit 2: GS:Survey No. 435/1A, 432, Pawaddauna Road, NH-6, Village-Mouda, Nagpur - 441104, (Maharashtra), India. Unit 3: G5:Survey. No. 267, 271, 272, 274, Village: Rahiyol - 383310, Taluka - Dhansura, District - Aravalli, (Gujarat), India.











Markets: Beating Volatility

Aarti Inds Needs to Leverage Capex Plans to Regain Heft SMART INVESTING >> 11





MSCI INDIA	1816	0.21	Japan[Nikkei]	37048	4.2
MSCI EM	2831	1.55	Hong Kong[HSI]	17457	1.1
MSCI BRIC	625	3.08	S.Korea[Kospi]	2581	3.
MSCI WORLD	16670	0.42	Singapore[STI]	3441	1.1



UNIT CLOSES AT 83.965/\$: RBI SUPPORT SEEN

OIL	(\$/BRL)	i
DUB	AI CRUDE	i
	74.63	i
-24	0.07	i
Abso	lute Change	ı

GOLD RATE				
	US (\$/Oz)	India (₹/10Gm)		
OPEN	2490.90	71400.00		
LAST*	2486.00	71347.00		
Prev(%)	chg -0.04	-0.05		



After clocking gains for 14 session in a row, Index slips 0.3% on Wednesday; Street sees buying by FPIs and DIIs

Weak US Data Halts Nifty's Strong Run

Our Bureau

Mumbai: Indian equity indices ended weak on Wednesday, mirroring the overnight sell-off on Wall Street, as weak US marufacturing reading as weak US marufacturing reading as weak US marufacturing reading to the rest of Asia due to the drop in global oil prices.

The benchmark Nifty fell 0.3%, or 81.15 points, to close at 55,198, snapping is 14-day gaining streak. Senting 1.5% of the control of the size 21%, susewhere a skin, Hong is a key raw material, were among Kong fell 11%, Paiwan ended 43% 2.5%, Indigo Paints jamped 62% lower, China declined 0.7% and Indonesia gained 0.7%.

"The overnight weak cues due to muted US PMI manufacturing data

and regulatory action on Notidia led to a tumble in tech stocks in the US markets which led to the profit booking here." said Siddhartha Khemick, anded of retail research, Motilal Oswal Financial Services. Brent crude futures fell 0.8% to \$73.18 a barrel on Wednesdag externing the previous day's drop of over 4%, on expectations supply following of an increase in supply following the provious day's drop following the top make the production and exports could be resolved. Slowing excent maker the production of th Shares of paint makers were among the top gainers with fall in globe crude oil

china, the world's biggest crude important in globe crude oil prices. Shares of paint makers, for whom crude is a key are material, were among the top on the control of th

Rupee Hits New Low of 83.98

Mumbai: The rupee hit a record intraday low of 83:98per US-dollar through the trading session Wednesday. LSEG data showed, as trades the mediary, LSEG data showed, as trades the special contains the special contains and the special contains and the psychologically significant 84.00/81 level, traders said.

ming the next leg of the rally.

Technical analysts said that Nifty has moved around 1,300 points with the same and around 1,300 points which in the last 20 days and a reversal, is healthy.

"The negative divergence in the daily relative strength indicator (RSI) and the FII long short ratio at 70% in a division of the calcular turner profit booking is 1 will be short in the calcular turner in the calcular turner in the calcular turner in the calcular turner in the last 25,00 is the short in the calcular turner in the calc

₹400-CR NCD OFFER

Adani Group's Maiden Public Issue of Bonds Oversubscribed 1.8X on Day 1

Mumbai: Adani Enterprises' first-ever non-convertible debentures (NCDs) issuance has received bids of R8 7/6 crore on the opening day higher than the base issue size of R8 400 crore. The overall issue, open for subscrip-tion for a fortnight, was oversubscri-bed 18/times.

tion for a fortnight, was oversubscribed 1.8 times.
The NCDs. rated CARE A+ (Positive Volume 1.0 to CARE Ratings Ltd., offer an effective yield of up to 9.9% annually across eight series, with tenors ranging from the control of the

HNI, and retair—nearly over-subscribed by 2x. The high de-mand, coupled with the first-co-me, first-served allotment process, suggests

September 17.

The bonds are offered with various payment structures, including annu-The bonds are offered with various payment structures, including annual, cumulative, and quarterly options. The highest yield of 9.9% is available on the 5-year bonds, while shorter tenors of 24 months offer yields between 9.25% and 9.65%. These secured CDS provide a secured continues and do not include put or call options. Trust Group, AK Capital, and Nuvama Wealth Management are the arrangers for this issue.

INVESTING IN LIFETIME HIGHS VALUATIONS

How to Take a Core & Satellite Portfolio Approach in MFs

83.96 Sept 4, '24

Mumbai: As broad benchmark Mumbai: As broad benchmark indices trade close to lifetime highs and valuations turn rich, financial planners believe it is essential equity investors build a core and satellite portfolio that combines both active and passi-

like multicap, flexicap and focused funds, while the satellite portion could be used to make carciacal investment bets based at a carciacal investment bets based are relevant at that time." Say are relevant at that time." Say annad Nardarrajan, Chief Bussiness Officer, Tata Mutual Fund.

Increasingly wealth managers believe it is important to have a mix of both active and passive schemes in their portfolio to optimize returns and out the consequence of the control of acore and satellite portfoliothat combines both active and passive strategies. The core portfolio with a two thirst allocation shows that we have a mix of both active and have a mix of both active and that are large cap, with a small capas. The remaining one third could be used to take tactical bets on sectors or themes where they considered the control of the core portfolio which is and can time their entry and exit under the core portfolio which is an anchor for your portfolio could comprise of active funds.

on costs, avoid fund manager bias, and help in capturing market returns.

With a number of scheme launches in the passive and passive

WITH CREDIT DEMAND SURGING FASTER

A Bigger Share of **Bank Deposits Comes** at Higher Rates

Over 2/3rd of deposits mobilised by banks at June end had rates of 7% and above, up from nearly half a year ago

Mumbai: More than two thirds of the deposits mobilised by reconstructed at interest rates of 7% and above compared with 45% a year ago, latest central bank data showed, pointing to the higher returns lenders are now having to offer to garner deposits from savers to meet burst of 10 met. The same of 10 met

not garner enougn deposits to more under pressure as banks will offen higher rates on deposits, interest rate rose because banks are offering higher rates not just to retail depositors but also mobilising bulk deposits and certificate of deposits over 7%. Since the deposits of the combination of the deposits of the d



deposits. Also, to narrow the gap in credit-deposit growth, banks raised depositra-tes to over 7%," Sabnavis added. The RBI data al-

crore in total, were given between 8% and 11% os showed that the weighted avand 11% erage lending radius of the state of t

in June 2024 from 9.6 per cent a year ago.

Net interest margins could come under pressure as banks will offer higher rates on deposits, but they are unable to charge higher rates to borrowers since the interest rates on government se-curities – which serves as a floor below which banks do not lend – below which banks do not lend –

Nasdag Slips, S&P 500 Weak on Slowdown Fears

New York: The Nasdaq slipped and the benchmark S&P500 was flat on Wednes-day after a soft job openings report fanned concerns about the health of the U.S. economy. At 10:14 a.m. the Dow Jones Industrial New York: The Nasdaq slipped and the benchmark S&P 500 was flat on Wednesday after a soft job openings report fanned concerns about the health of the U.S. recomes about the health of the U.S. ender Sees report and concerns about the health of the U.S. ender Sees report and Microsoft fellor. "*A third a.m. the Dow Jones Industrial Admicrosoft fellor." and Microsoft fellor. "*A third was and six new Jones while the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and the Nasa and Six new Jones the Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and the Nasa and Six new Jones the Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 99 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones to Grant Sees and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones and Portification the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones and Portification to the Nasdaq Composite recorded 24 new highs and 90 one Jones and Portifica

Average rose 95.23 points, or 0.
4,052.16, the S&P 500 iost 3.01 pc
4,052.16, the S&P 500 iost 3.01 pc
4,052.55, to 5.525.92, and the Nas0.05%, to 5.525.92, to 5.525.92, to 6.525.92, to 6.525.92,

expected interestrate cut in September.

Markets now expect a 53% chance of a 25-basis point cut, according to CME Group's Fed-Watch Tool, down from more than 61% earlier in the day, while that of a 50 bps cut stands 447%.

"(The report) will do little to ally lingering concerns over the lay lingering concerns over the health of the U.S. labor market,

said Michael Brown, senior re search strategist at Pepper stone.

In the previous session, Wall Street's main indexes had logged their biggest one-day loss since early August as investors dumped technology-related stocks in a dour start to Septem-

aumpeel technilongs-venitues beke in a dour start to September in the sept

were up, led by utilities which were up 1.2%. A rise in financial stocks such as Goldman Sachs and Travelers helped keep the blue-chip Dow above water. The Philadelphia SE Semiconductor index edged higher after notching its biggest one-daydrop since the COVID-19 particular the previous session. drop since the COVII-19 pan-demic in the previous session. Nvidia fell 0.8% after a report said the U.S. Department of Jus-tice sent a subpoena to the AI chip firm as it deepens its probe into the company's antitrust

The data comes ahead of the crucial August non-farm payrolls numbers due on Friday,

down 17.2%, while Dollar Tree slumped 18.6% after the discount store operator trimmed its annual sales and profit fore-

GOPAL SNACKS LIMITED

Registered Office: Plot No. G2322, G2323 & G2324, GIDC, Metoda, Tal.: Lodhika Dist.: Rajkot. Gujarat. India. I Tel No.: +912827 297060 I E-mail: cs®gopalsnacks.com Web: www.gopalnamkeen.com I CIN: L15400GJ2009PLC058781



NOTICE OF 15th ANNUAL GENERAL MEETING, REMOTE E-VOTING & DIVIDEND

NOTICE is hereby given that the 15th Annual General Meeting ("AGM") of the members of the company will be held on Saturday, 28th September 2024 at 11:00 A.M. (IST) at Registered Office Plot No. G2322, G2323 & G2324, GIDC, Metoda, Tal. Lodhika, Dist. Rajkot-360021. Gujarat, to transact the business

The Company has sent the Notice of the AGM setting out the Ordinary and Special businesses to be transacted at the Meeting along with the Annual Report for the FY 2023-24 to the members electronically whose e-mail addresses are registered with the Company/ Link Intime India Private Limited or Depository Participants. The requirement of sending physical copies of the Notice of the AGM has been dispensed with vide MCA Circulars and the SEBI Circular. These documents are also available on Company's website at https://www.gopalnamkeen.com/annual-report on the website of Registrar https://instayote.linkintime.co.in/ on the website of BSE Limited at www.bseindia.com and National Stock Exchange of India Limited at www.nseindia.com for your ready reference.

In compliance with the provisions of Section 108 of the Companies Act, 2013 read with Rule 20 of Companies (Management and Administration) Rules, 2014 as amended and Regulation 44 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, the company is pleased to offer remote e-voting facility to its members, to exercise their right to vote on the resolutions proposed to be passed at the AGM. The company has engaged the services of Link Intime India Private Lid. (LIPL) to provide remote e-

nces on Wednesday, 25th September 2024 (9:00 a.m. IST) and ends on Friday, 27th September 2024 (5:00 p.m. IST). During this period, members of the Company holding shares either in physical form or in dematerialized form, as on the cut-off date of 21st September 2024 may cast their vote by remote e-voting. Any person who becomes the member of the Company after dispatch of the Notice, & hold shares as on cut-off date may contact to Link Intime India Private Limited for e-voting procedure. Members who have not cast their vote through remote e-voting may cast their vote at the AGM through ballot papers. A member may participate in the AGM even after exercising his right to vote through renote e-voting but shall not be allowed to vote again in the AGM. The Notice of AGM shall contain the Instructions regarding the manner in which the Members can cast their vote through remote e-voting.

Members may note that the Board has recommended a Final Dividend of ₹0.25 per equity shares (i.e.25%) of the face value of ₹1.00 each for FY24. The dividend declared, subject to approval of members will be paid within 30 days from the date of AGM to the members whose names appear in the Registrar of Members as on the Record Date of Saturday, 21st September 2024 through various online transfer modes to the members who have updated their bank account details. To avoid delay in receiving dividends, shareholders are requested to update their KYC with their depositories.

Members may note that the Income Tax Act, 1961 (IT Act), as amended by the Finance Act, 2020, andates that dividends paid or distributed by the Company after 1st April 2020 shall be taxable in the hands of the members. The Company shall therefore be required to deduct Tax at Source (TDS) at the time of making payment of Dividend.

update their residential status, PAN and category as per IT Act, with their depository participants. To avail the benefit of non-deduction / lower deduction of TDS, members are requested to submit necessary documents / declarations on the website of LIIPL https://liiplweb.linkintime.co.in/formsreg/submission-of-form-15g-15h.html The aforesaid declaration and documents need to be submitted by members by 21st September,

Mayur Popatbhai Gangani Company Secretary & Compliance Officer



Remembering the Architect of **Modern India's Capital Markets**

Dr. R H Patil, the founding Managing Director of NSE, was a visionary who brought transparency, accessibility and trust to the Indian financial markets. He empowered every citizen to participate in the nation's growth story.

We continue to honour his legacy by upholding the values he championed - integrity, efficiency and inclusivity.

In gratitude,

भन अने श्वसन प्रिड्या એકબीજा સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે

અહોભાવ રાખી શકતા હોવ, અને પાપી શકો, કેમ કે આ ખુબ મુશ્કેલ અને કઠિન દર્શાવ્યા છે. નિરાશ થવાની જરૂર નથી.

પતંજલિ કહે છે વારંવાર શ્વાસ આવે છે. છોડવાથી અને તેને રોકી રાખવાથી પણ મન શાંત થઇ જાય છે. અને એ સમયે ફક્ત જાળવી રાખજો એ લયને જે મૌન તમે શરીર વિજ્ઞાનની મદદથી પ્રવેશ કરો દરમ્યાન ઘટે છે. શ્વાસની પ્રક્રિયાને તો છો. પહેલી વાત છે મન દ્વારા પ્રવેશ અને ફક્ત મૌનનું જે માળખું હોય છે તેનું બીજી વાત છે શરીર વિજ્ઞાન દ્વારા પ્રવેશ. અનુસરણ માત્ર કરવાનું હોય છે. જ્યારે શ્વાસઅને વિચાર પ્રક્રિયા ખુબ ઉંડાણપૂર્વક તમે આવેશમાં આવી ગયા હશો, કામાતુર

એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે, જેમ કે તે બંને કોઇ એક વસ્તુના બે છેડા

જાય છે.

હોય. જો તમે થોડું બારીકાઇથી ધ્યાન લીધી હશે ત્યારે ક્રોધ અસંભવ બની જાય આપશો તો જણાશે કે જ્યારે જ્યારે મન છે, એ સમયે પોતાના શ્વસનમાં શાંત પરિવર્તિત થાય છે ત્યારે શ્વાસની પ્રક્રિયા થઇ જવાનો પ્રયાસ કરજો. તરત તમને પણ બદલાઇ જાય છે. દેષ્ટાંત તરીકે જ્યારે તમે ક્રોધે ભરાવ છો ત્યારે શ્વસન થઇ જાય છે. તે સમયે શ્વાસની અલગ ગુણવત્તા હોય છે. તે સમયે લયબદ્ધ નથી હોતી. જ્યારે તમે ભાવવિભોર થઇ ગયા હોવ, કામાતુર થઇ ગયા હોવ. અને જ્યારે કામવાસના વશીભૂત કરી લે છે ત્યારે શ્વસન પ્રક્રિયા બદલાઇ જાય છે. તે ઉત્તેજિત થઇ જાય છે, વિક્ષિપ્ત થઇ

જ્યારે તમે મૌન ધારણ કરી લો છો, કશું નથી કરતા, સંપૂર્ણ આરામ ફરમાવતા હોવ ત્યારે શ્વાસની કંઇક અલગ જ લય હોય છે. જો તમે ધ્યાનથી નિરિક્ષણ કરશો તો જણાશે કે કયા પ્રકારની શ્વાસ પ્રક્રિયા કયા પ્રકારના મનને નિર્મિત કરી શકે છે. જો તમે મૈત્રિપૂર્ણ અનુભવતા હોવ તો શ્વાસ પ્રક્રિયા અલગ હોય છે, જો તમે ક્રોધિત અને પ્રતિકૂળ હશો તો શ્વસન કેવું રાખવું તે આપણા હાથમાં છે.

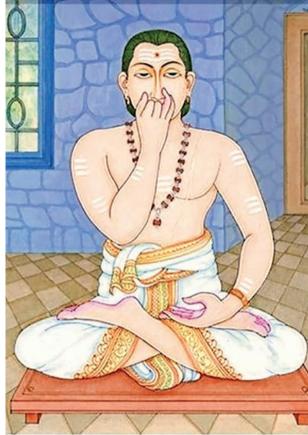
જ્યારે તમે પ્રસન્નતા, મૌન અને કરજો, અને બીજીવાર જ્યારે તમને ક્રોધ આવે ત્યારે શ્વાસની પ્રક્રિયા બદલાવા ના તમારાથી શક્ય હોય એટલી તાકાતથી હતી તેને જાળવી રાખજો. તમે એ જોઇને

જનક આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો કે તે સમયે ક્રોધ મહર્ષિ પતંજલિએ અશક્ય બની જાય છે, કેમ કે શ્વાસ મનને શાંત કરવાના પ્રક્રિયા એક ચોક્કસ સ્થિતિનું નિર્માણ અનેક ઉપાય દર્શાવ્યા કરે છે. શ્વાસ પ્રક્રિયા એ ગ્રંથીઓને છે. જો તમે આનંદિત વ્યક્તિની સાથે નિયંત્રિત કરે છે જે રક્તમાં રસાયણ છોડે પ્રસન્ન અને મૈત્રિપૂર્ણ રહી શકતા હોવ, છે. અને તેથી જ જ્યારે તમે ક્રોધિત હોવ દુઃખી પ્રત્યે કરૂણાવાન, પુષ્યવાન પ્રત્યે છો ત્યારે તમારો ચહેરો લાલઘૂમ થઇ જાય છે. એ સમયે રક્તમાં નિશ્ચિત અને પ્રત્યે ઉપેક્ષા રાખી શકતા હોવ તો અવશ્ય નિર્ધારિત રસાયણ પહોંચી ચૂક્યા હોય મનમાં શાંતિનો આવિર્ભાવ પેદા થાય છે છે અને ગરમીથી ઉત્તેજીત થઇ જાય છે, અને મન પરમ મનમાં રૂપાંતરિત થવાનું એ સમયે શરીરનું તાપમાન પણ વધી શરૂ થઇ જશે, પરંતુ તમે એમ નહી કરી જાય છે. શરીર તૈયાર થઇ જાય છે સંઘર્ષ કરવા યા તો પલાયન થઇ જવા. શરીર છે. અલબત્ત મહર્ષિએ બીજા પણ ઉપાય કટોકટીની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. શ્વાસની ઉપર ઘા પડવાથી પરિવર્તન

> શ્વાસને ક્યારેય બદલશો નહીં. થઇ ગયા હશો.

थितन કામવાસનાએ પોતાની મહેશ બ્રહ્મભટ્ટ મજબૂત બનાવી

જણાશે કે કામવાસના અલોપ થઇ ગઇ. પતંજલિએ દર્શાવેલી વિધિ કહે છે કે પ્રક્રિયા બદલાઇ જાય છે. લય અલોપ વારંવાર શ્વાસ બહાર ફેંકવાથી અને તેને અંદર રોકી રાખવાથી મન શાંત થઇ જાય છે. જ્યારે તમે એવો અનુભવ કરતા હોવ 🔝 અંદર ભર્યા બાદ પણ પાંચ સેકંડ માટે જ



યાદ રહે સેકંડનો આ અંતરાલ એટલી જ સેકંડનો હોવો જોઇએ જેટલી સેકંડ શ્વાસને બહાર ફેંક્યા બાદ લીધી હતી. અર્થાત શ્વાસને બહાર ફેંક્યા બાદ પાંચ સેકંડ માટે રોકાઇ ગયા હતા તો શ્વાસને ેકે મન અશાંત બની ગયું છે, તશાવપૂર્ણ રોકાવાનું રહેશે, પરંતુ શ્વાસને સંપૂર્ણપણે તૂટી જાય છે. આ એક વાત થઇ.

જ પ્રકરણનો આરંભ થાય છે. મન એક સાથે બે કામ કરી શકે નહીં. તમારું મન હવે શ્વાસ છોડવામાં, લેવામાં, રોકવામાં, લય નિર્મિત કરવામાં વ્યસ્ત થઇ જાય છે. તમે સંપૂર્ણરીતે તેમાં ડૂબી ચૂક્યા હોવ છો, તેથી ક્રોધ સાથેનો સહયોગ આપોઆપ

अभिश्व

જો તમે શ્વાસની પ્રક્રિયામાં પરિવર્તન લાવી શકો તો વિચાર પ્રક્રિયામાં પણ પરિવર્તન આવી શકે અને જો એકવાર તમને ખબર પડી જાય કે અસલી ચાવી શ્વાસ પાસે છે તો તમે ઇચ્છો એવી મનોદશાનું નિર્માણ કરી શકો છો. તમારે કઇ મનોદશાનું નિર્માણ કરવું છે એ તમારા હાથમાં છે

થઇ ગયું છે, નિરંતર સ્વપ્ન જુએ છે, એવા સમયે એક કામ કરજો-પહેલાં ખુબ ખેંચો અને થોડી સેકંડ માટે તેને ખેંચેલી પ્રવેશી ચૂકી હશે. આદ્ભાદિતતાનો અનુભવ કરો ત્યારે સ્થિતિમાં જ રાખો, શ્વાસ ના લેશો એ

થોડી સેકંડ માટે શ્વાસને રોકી રાખો. ક્રોધિત નથી થઇ શકતા, કેમ કે એક નવા

દરખાસ્તો તૈયાર કરવામાં આવેલ છે .

મેળવવા માટે પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવે છે .

(૭) યોજનાનો ટુંકો ઇતિહાસ અને ટુંકનોંધ.

(૧૦) યોજનાઓના સુચિત કામોના અંદાજપત્રક.

(૧૪) બાંધકામ નિયંત્રણ અંગેના નિયમો.

તારીખ : ૨૧/૦૮/૨૦૨૪

ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા

ગાંધીનગર- ૩૮૨૦૧૬.

પંડિત દીનદયાળ ઉપાધ્યાય ભવન ,

ફાયર स्टेशननी पाछળ , सेક्टर-९७ ,

સરનામુંઃ

સ્થિતિમાં આવી ગયું છે. ચિંતાઓથી બહાર ફેંકી દેવાનો છે. સમગ્રતયા શ્વાસ ઘેરાઇ ચૂક્યું છે, શોર-બકોરથી વિક્ષિપ્ત છોડો અને સમગ્રયતા શ્વાસને અંદર ભરો. તેમ કરવાથી શ્વાસ લેવાની અને છોડવાની એક લય બનશે. શ્વાસ ખેંચ્યા પ્રક્રિયા કંઇક બીજી જ હશે, તેથી જ તમે ઉડાઇથી શ્વાસને બહાર ફેંકો. હંમેશા બાદ થોડો સમય રોકાશો અને શ્વાસને મનને બદલો તો શ્વસન પ્રક્રિયા બદલાઇ પ્રારંભ કરજો શ્વાસને બહાર ફેંકવાથી. અંદર ભર્યા બાદ થોડો સમય રોકાશો જશે અથવા શ્વસન પ્રક્રિયા બદલો તો શક્ય હોય એટલી ઉડાઇએથી શ્વાસને તો તરત તમને જણાશે કે એક પરિવર્તન બનીને પ્રવેશી ગઇ હોય છે. વાય બહાર મન બદલાઇ જશે. શ્વાસની લય બદલો બહાર ફેંકો, વાયુ બહાર ફેંકી દો. વાયુ સંપૂર્ણરીતે તમારા અસ્તિત્વમાં ઉતરી રહ્યું ફેંકાઇ જાય અને શરીરની અંદર એક અને મન તરત જ બદલાઇ જશે. મનને બહાર ફેંકતાની સાથે જ મનોદશા પર્ણ છે. અગાઉની મનોદશા જઇ ચૂકી હશે અંતરાલ ઉભો થાય ત્યારે એ અંતરાલમાં બહાર ફેંકાઇ જશે. પેટને અંદરની તરફ અને એક નવી જ આબોહવા તમારામાં જ તમામ વિષાક્ત ચીજો બહાર ફેંકાઇ

શ્વાસની લયનું બારીકાઇથી નિરીક્ષણ સમયે. શરીરનો વાયુ બહાર જવા દેશો. કારણો જવાબદાર છે તેમ થવા પાછળ. ત્યારબાદ શરીરને શ્વાસ લેવા દેશો. એક, જ્યારે તમે આ લય નિર્મિત કરવામાં વ્યસ્ત હોવ છો ત્યારે તમારું મન દેશો, જ્યારે પ્રસન્ન હતા અને જે લય 🛭 ઉડેસુધી શ્વાસ લો. ત્યારબાદ ફરી એકવાર સંપૂર્ણરીતે એ તરફ વળેલું હોય છે. તમે

ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા

પંડિત દીનદયાળ ઉપાધ્યાય ભવન

ફાયર સ્ટેશન પાછળ, સેક્ટર-૧૭, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૬. ફોન નં. ૦૭૯ ૨૩૨૮૪૧૫૦, ફેક્સ નં. ૦૭૦ ૨૩૨ ૨૧૪૧૯

-: અધિસૂચન :-

ક્રમાંક નં.પપક થી મુસદ્દારૂપ નગર રચના ચોજના નં.3૫ (વાવોલ-ઉવારસદ) નો ઇરાદો જાહેર કરેલ છે. સદર ઇરાદાને ગુજરાત નગર રચના અને શહેરી વિકાસ અધિનિયમ,૧૯૭૬ ની કલમ-૪૨(૨) મુજબ સરકારશ્રીમાં તા.૦૧/૧૨/૨૦૨૩ ના એક્સ્ટ્રા ઓર્ડીનરી ગેઝેટ પાર્ટ-૨ ન

પૃષ્ઠ નં.- ૪૨૮ થી ૪૨૯ તથા દૈનિક વર્તમાનપત્ર "સંદેશ' તથા 'દિવ્ય ભાસ્કર'માં તા ૧૬/૧૨/૨૦૨૩ ના અંકમાં પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવેલ.

મુસદ્દારૂપ નગર રચના યોજના નં.ઃ ૩૫(વાવોલ-ઉવ્વારસદ) બનાવવા માટે તા.૦૧/૧૨/૨૦૨૩ થી જાહેર કરેલ ઇરાદાને અનુસંધાને

સતામંડળ દ્વારા સદરહું યોજનાની કામચલાઉ દરખાસ્તો તૈયાર કરી ગુજરાત નગર રચના યોજના અને શહેરી વિકાસ નિયમો, ૧૯૭૯ના

નિયમ નં.૧૭ મુજબ જમીન માલિકો/હિતસંબંધ ધરાવતી વ્યક્તિઓને જાહેર નોટીસ આપી એમ.બી. પટેલ સાર્વજનિક શાળા, ગામ-

વાવોલ , તા .જિ. ગાંધીનગર મુકામે તા .૩૦/૦૭/૨૦૨૪ ના રોજ યોજનાના સુચનો મેળવવા માટે ઓનર્સ મીટીંગ યોજવામાં આવેલ . સદર

ઓનર્સ મીટીંગમાં સમજાવવામાં આવેલ કામચલાઉ દરખાસ્તોના અનુસંધાને આવેલ વાંધા/સૂચનો ધ્યાને લઇ સદરહું યોજનાની મુસદ્દારૂપ

ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાની તા.૧૦/૧૧/૨૦૨૩ ની સ્થાયી સમિતિની મિટીંગ ના ઠરાવ ક્રમાંક નં.૫૫૬ અન્વયે ઉક્ત અધિનિયમની

કલમ-૪૨(૧) મુજબ મુસદ્દારૂપ નગર રચના યોજના નં. ૩૫ (વાવોલ- ઉવારસદ) ની દરખાસ્તોથી અસર પામતા શખ્સોના વાંધા-સુચનો

(૪) અંતિમખંડની હદ , રસ્તાઓ તથા સતામંડળને જાહેર હેતુ માટે ફાળવેલ અંતિમખંડોની કદો દર્શાવતો નકશો .(નકશા નં .- ૪)

ગુજરાત નગર રચના અને શહેરી વિકાસ નિયમ-૧૯૭૯, નિયમ નં.૧૮(૨) અન્વયે ઉપરોક્ત અધિસુયન સરકારશ્રીના રાજ્યપત્રમાં

પ્રસિદ્ધ થયા તારીખથી એક મહિનાની અંદર સદરહું મુસદ્દારૂપ નગર રચના ચોજનાની દરખાસ્તથી અસર પામતી/પામેલ કોઇપણ વ્યક્તિ આ

ચોજનાનાં સંબંધમાં લેખિત વાંધા અને/અથવા સુચનો ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા , ટાઉન પ્લાનિંગ શાખા , પંડિત દીનદયાળ ઉપાધ્યાય

ભવન, ફાયર સ્ટેશન પાછળ, સેક્ટર-૧૭, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૧૬ ની કચેરીમાં લખી જણાવશે, તો તે લેખિત વાંધા/સુચનો ગાંધીનગર

મહાનગરપાલિકા , સંદરહું યોજનાનો મુસદ્દો , ગુજરાત નગર રચના અને શહેરી વિકાસ અધિનિયમ , ૧૯૭૬ની કલમ-૪૮ હેઠળ સરકારશ્રીમાં

નોધઃ- સદર અધિસૂચના નામ.રાજ્ય સરકારશ્રીના અસાધારણ રાજ્ય પત્રકના ભાગ-રમાં તા.ર૯/૦૮/૨૦૨૪ને ગુરુવારના રોજ

મ્યનિસિપલ કમિશ્નર ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા

ગાંધીનગર

માહિતી/૯૩૩/૨૦૨૪-૨૫

(૧) ચોજનાની વિસ્તાર હદ તથા રેવન્યુ સર્વે નંબરો/બ્લોક નંબરો વિગેરે દર્શાવતો નકશો.(નકશા નં.-૧)

(૨) મુળખંડની હદો , નંબરો તથ રેવન્યુ સર્વે નંબરો/બ્લોક નંબરો વિગેરે દર્શાવતો નકશો .(નકશા નં.-૨)

(૧૧) મુળખંડ તેમજ અંતિમખંડની વિકસીત અને અવિકસીત કિંમતના અંદાજના દર દર્શાવતું પત્રક .

(૧૩) મુળખંડને અંતિમખંડ ફાળવતા કરવામાં આવેલ જમીનની કપાતની કપાતની ટકાવારી દર્શાવતું પત્રક .

(૧૨) અનુક્રમ નં.૧૧ માં જણાવેલ મુલ્યાંકન અંગે ધ્યાને લીધેલ જંત્રીના દર દર્શાવતુ પત્રક .

મંજુરી અર્થે સાદર કરતાં પહેલા ગુણવત્તાના ધોરણે વિચારણામાં લેશે , તેની નોંધ લેવા વિનંતી છે .

(૩) મુળખંડ તેમજ અંતિમખંડની હદ તથા રસ્તાઓ દર્શાવતો નકશો.(નક્શા નં.-૩)

(૫) ચોજનામાં સુચવેલ સવલતો દર્શાવતો નકશો.(નકશા નં.-૪/અ)

(૯) ચોજનાની નાણાંકીય જોગવાઇઓ દર્શાવતુ ૫ત્રક .("જી" ફોર્મ)

ક્રમાંક : ગાં .મ .ન .પા .ટા .પ્લા ./૩૫(વાવોલ-ઉવારસદ)/૨૦૦૭૯/૨૦૨૪

होन नं. ०७६-२३२८४९५० , हेड्स नं. ०७०-२३२-२९४९६

[No .900 ,VOL . LXV] ,પાના નં .- ૩૨૭ , ૩૨૮ ઉપર પ્રસિધ્ધ થયેલ છે .

(૬) મુલ્યાંકન અન્વયે ધ્યાને લીધેલ વેચાણ દર્શાવતો નકશો .(નકશા નં .-૫) ન

(૮) "એફ" ફોર્મ [પુનઃ વહેંચણી તથા મુલ્યાંકન પત્રક.(નિયમ નં.૨૧ અને ૩૫)]

આથી લાગતા વળગતા તથા સંબંધકર્તા તમામને જણાવવામાં આવે છે કે, ગુજરાત નગર રચના અને શહેરી વિકાસ અધિનિયમ ૧૯૭૬ની કલમ-૪૧(૧) હેઠળ ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાએ તા.૧૦/૧૧/૨૦૨૩ ની સ્થાયી સમિતિની મિટીંગના ઠરાવ

શ્વાસ છોડવાથી અને અંદર લેવાથી અંદરથી આખું શરીર શુદ્ધ થઇ જાય છે. જ્યારે તમે શ્વાસને બહાર ફેંકો છો ને પાંચ સેકંડ માટે રોકાઇ જાવ છો ત્યારે અંદર શું ઘટે છે? શરીર એ તમામ ચીજ-વસ્તુઓને બહાર ફેંકી દે છે જે રક્તમાં વિષાક્ત જાય છે. ઘણીવાર આ વિષાક્ત વાયઓ તો આવું કેમ થાય છે? ઘણા બધા હ્રદય સુધી પહોંચી જાય છે. ત્યાં સંચિત પણ થાય છે. નાઇટ્રોજન અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ જેવા ઝેરીલા વાયુ, આ તમામ એકત્ર થઇ જાય છે.

જો કે શરીરની કુદરતી રચના અનુસાર તમે તે તમામને એકત્ર થવાની

પડી જાય કે અસલી ચાવી શ્વાસ પાસે છે તો તમે ઇચ્છો એવી મનોદશાનું નિર્માણ કરી શકો છો. તમારે કઇ મનોદશાનું

રજીસ્ટર્ડ ઓફિસ: પ્લોટ નં -જીર૩૨૨, જીર૩૨૩ અને જીર૩૨૪,

આથી સૂચના આપવામાં આવે છે કે કંપનીના સભ્યોની ૧૫મી વાર્ષિક સામાન્ય સભા ("એજીએમ") શનિવાર, ર૮મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ના

કંપનીએ નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ માટેના વાર્ષિક અહેવાલની સાથે મીટિંગમાં વ્યવહાર કરવા માટેના સામાન્ય અને વિશેષ વ્યવસાયોને નિર્ધારિત કરતી એજીએમની નોટિસ ઈલેક્ટ્રોનિક રીતે એવા સભ્યોને મોકલી છે કે જેમના ઈ-મેલ સરનામા કંપની/લિંક ઈન્ટાઇમ ઇન્ડિયા પ્રાઇવેટ લિમિટેડ અથવા ડિપોઝિટરી સહભાગીઓ સાથે નોંધાયેલા છે. એજીએમની નોટિસની ભૌતિક નકલો મોકલવાની જરૂરિયાત એમસીએ પરિપત્રો અને સેબીના પરિપત્ર દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવી છે. આ દસ્તાવેજો કંપનીની વેબસાઇટ https://www.gopalnamkeen.com/annual-report રજીસ્ટ્રારની વેબસાઇટ https://instavote.linkintime.co.in/ પર BSE લિમિટેડની વેબસાઇટ www.bseindia.com અને નેશનલ સ્ટોક એક્સચેન્જ ઓફ ઈન્ડિયા લિમિટેડ www.nseindia.com પર

લિન્ક ઈન્ટાઇમ ઈન્ડિયા પ્રાઈવેટ લિડ (LIIPL)ની સેવાઓ રોકી છે.

શેરધારકોને તેમની ડિપોઝિટરીઝ સાથે તેમના કેવાયસી અપડેટ કરવા વિનંતી કરવામાં આવે છે.

સભ્યો નોંધ લેવી કે ફાઇનાન્સ એક્ટ, 2020 દ્વારા સુધારેલ આવકવેરા અધિનિયમ,૧૯૬૧ (IT એક્ટ), આદેશ મુજબ વલી એપ્રિલ ૨૦૨૦ પછી કંપની દ્વારા ચૂકવવામાં આવેલ અથવા વિતરિત કરવામાં આવેલ ડિવિડન્ડ સભ્યોના હાથમાં કરપાત્ર રહેશે. તેથી કંપનીએ ડિવિડન્ડની યુકવણી કરતી વખતે સ્ત્રોત પર કર (ટીડીએસ) કાપવાની જરૂર રહેશે.

અને કેટેગરી IT એક્ટ મુજબ પૂર્ણ કરવા અને/અથવા અપડેટ કરવા વિનંતી કરવામાં આવે છે. ટીડીએસના બિન-કપાત/ઓછી કપાતનો લાભ મેળવવા માટે, સભ્યોને LIIPLની વેબસાઇટ https://liiplweb.linkintime.co.in/formsreg/submission-of-form-15g-15h.html પર જરૂરી દસ્તાવેજો સબમિટ કરવા વિનંતી કરવામાં આવે છે. ઉપરોક્ત ઘોષણા અને દસ્તાવેજો સભ્યો દ્વારા રવ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૪ સુધીમાં સબમિટ કરવા વિનંતી.

તારીખ: ૦૫ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૪

વિદ્યાર્થી ભલે નબળો હોય પણ શિક્ષકની ધીરજ તેની સ્થિતિને બદલી શકે છે

તક નથી આપતા, કેમ કે તમે કોઇપણ

જાતનો અંતરાલ રાખ્યા વિના કે રોકાયા

વિના સતત શ્વાસ લેવાનું અને છોડવાનું

ચાલુ રાખો છો, શ્વાસ છોડ્યા બાદ

અને અંદર લીધા બાદ થોડી સેકંડ માટે

તમે જ્યારે રોકાઇ જાવ છો ત્યારે એક

ઇન્ટરવલ પેદા થાય છે, એક શુન્યતા

નિર્મિત થાય છે. એ જ શૂન્યતામાં અંદર

તમામ ચીજો પ્રવાહિત થઇ જાય છે અને

તેને ભરી દે છે. જ્યારે તમે ઉંડો શ્વાસ

અંદર લો છો અને બાદમાં રોકાઇ જાવ

છો ત્યારે તમામ ઝેરી વાયુ શ્વાસની સાથે

ભળી જાય છે, અને ત્યારબાદ તમે એ

શ્વાસને પૂરી તાકાતથી બહાર ફેંકી દો

છો અને થોડા સમયનો વિરામ લો છો.

વિષાક્ત ચીજોને એકત્ર થવા દો. આ

એક પદ્ધતિ છે વિષાક્ત ચીજોને બહાર

મન અને શ્વસન પ્રક્રિયા એકબીજા

સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. અને તેમને એ

સંબંધ રાખવો પડે છે, કેમ કે શ્વાસ એ જ

જીવન છે. એક માણસ મન વિનાનો હોઇ

શકે છે પરંતુ શ્વાસ વિનાનો ના હોઇ શકે.

પતંજલિ કહે છે મનની સરખામણીએ

શ્વસન પ્રક્રિયા વધુ ગાઢ છે. જો તમે શ્વાસ

લઇ શકતા હોવ તો તમારા મગજનું

ઓપરેશન પણ થઇ શકે છે, તેમાં વાઢ-

કાપ પણ થઇ શકે છે. તેમ છતાં તમે

જીવીત રહી શકશો. ફક્ત તમે આંખો

નહી ખોલી શકો, બોલી નહી શકો,

અથવા તો કશું કરી નહી શકો, પરંતુ

પથારીમાં પડ્યા પડ્યા જીવતા જરૂર રહી

શકો છો જો તમે શ્વાસ લેતા હશો તો. પણ

મન જીવીત નથી રહી શકતું જો શ્વાસ

લેવાનું બંધ થઇ જાય તો! એ સમયે મન

વિચાર પ્રક્રિયાની તુલનાએ શ્વસન

પ્રક્રિયા વધુ ગાઢ છે એ આધારભૂત

તથ્યને યોગવિદ્યાએ શોધી લીધું છે. જો

તમે શ્વાસની પ્રક્રિયામાં પરિવર્તન લાવી

શકો તો વિચાર પ્રક્રિયામાં પણ પરિવર્તન

આવી શકે, અને જો એકવાર તમને ખબર

નિર્માણ કરવું છે એ તમારા હાથમાં છે.

પણ અલોપ થઇ જશે!

ફેંકવાની.

ગુણ એ છે કે તેની પાસે ધીરજ હોય શીખવામાં નબળો હોય પણ શિક્ષકની ધીરજ તેની સ્થિતિ બદલી શકે છે. શિક્ષકે વિદ્યાર્થીના વિકાસમાં અંગત રસ લેવો જોઈએ. માતા-પિતાએ માત્ર એક કે બે



આ પરિસ્થિતિ વધુ પડકારજનક અને તણાવપર્શ છે. આને સંભાળવા કરવા માટે તમારે કેન્દ્રિત રેહવાની જરૂર રહે છે. તમારે એક દાખલો બેસાડવો પડશે કારણ કે બાળકો હંમેશા તમને ધ્યાનથી જોતા હોય છે અને તમારી પાસેથી શીખતા હોય છે. તેઓ જુએ છે કે તમે ક્યારે શાંત અને સ્થિર છો, અને ક્યારે તમે તણાવમાં અને ગુસ્સામાં હોવ છો. બાળકો તેમના અડધા જીવન મૂલ્યો તેમના માતા-પિતા પાસેથી અને બાકીના તેમના શિક્ષકો પાસેથી શીખે છે.

શિક્ષકનો બીજો ગુણ એ છે કે તે વિદ્યાર્થીને સમજતા હોય. જેમ કે તેઓ ક્યાંથી આવે છે, તેમની પૃષ્ઠભૂમિ શું છે અને તેમને દરેક પગલે કેવી રીતે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે, આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્શ છે. ભગવાન કૃષ્ણ ખૂબ સારા ગુરુ હતા. ધીરજ અને પ્રેમથી, કૃષ્ણે ધીમે ધીમે અર્જુનને તેના લક્ષ્ય તરફ દોર્યો હતો.

વિદ્યાર્થી ઘણી મૂંઝવણમાંથી પસાર થાય છે. જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે તેના સ્વપ્નાઓ તૂટી જાય છે અને એક સારા શિક્ષક આને સમજે છે. એક સારો શિક્ષક તેના કોઈપણ વિદ્યાર્થીને એક જ ધારણા પર વળગી રહેવા દેતો નથી કારણ કે આ ધારણાને તોડવાનો અર્થ હોય છે કે તમે પ્રગતિના માર્ગ પર છો. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે શિક્ષક વિદ્યાર્થીના મનમાં મૂંઝવણ પેદા કરે છે અને તેના જીવનમાં અવરોધો ઉભા કરે છે. જેથી કરીને વિદ્યાર્થીને સુધારી શકાય.

શિક્ષકનો ત્રીજો ગુણ જે ખૂબ જ મહત્વપૂર્શ છે તે છે પ્રેમાળ અને સાથે સાથે થોડું ગંભીર હોવું. જીવનમાં બે



પ્રકારના શિક્ષકો હોય છે, એક જે તો તેનો અર્થ એ કે તેના અહંકારે તેને તમને ખૂબ પ્રેમ કરતા હોય અને બીજા જે તમારા પ્રત્યે થોડા કઠોર હોય. આ બંને માંથી કોઈ પણ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક નથી. શિક્ષકમાં પ્રેમ અને ઉગ્રતા બંને ગુણોનો સમન્વય હોવો જરૂરી છે. અન્યથા તમે વિદ્યાર્થીને માર્ગદર્શન આપી શકશો

હંમેશા ઈચ્છે છે કે તેના ગુરુનો વિજય

થાય. બંને એકબીજાને જીતની શુભેચ્છા

કરે છે અને તેને લાગે છે કે તે જીત્યો છે

અથવા તે શિક્ષક કરતાં વધુ જાણે છે,

પાઠવે છે, આ શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ છે.

સંપૂર્ણપણે ઘેરી લીધો છે. તેનો અર્થ એ છે કે તે ખરેખર કંઈ શીખ્યો નથી અને અહંકારમાં ડૂબી ગયો છે. તે હંમેશા ઇચ્છે છે કે તેના વિદ્યાર્થીઓ શ્રેષ્ઠ બને અને નમ્ર રહે. ગુરૂ કે શિક્ષક હંમેશા ઈચ્છે છે કે જો શક્ય હોય તો મારો શિષ્ય મારા કરતા વધુ ઊંચાઈએ પહોંચે. બીજી બાજુ, શિષ્ય

બાળકોનું શિક્ષણ સર્વગ્રાહી હોવું જોઈએ અને ફક્ત જાણકારીથી તેમના મનને ભરવાની પ્રક્રિયા નહીં. માત્ર વર્ગમાં આવવું અને થોડા પાઢ ભણવા એ ખરું શિક્ષણ નથી કે જે ખરા અર્થમાં એક બાળક ને જરૂરી હોય. આપણે શરીર અને મનના સર્વાંગી વિકાસ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ કારણ કે તે એકબીજા સાથે જોડાચેલા છે. માનવીચ મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવું જરૂરી છે જેમ કે પોતીકા પણું , વહેંચવું , પ્રેમ અને કાળજી. આ એવા સિદ્ધાંતો છે જેના આધારે આપણે દિવ્ય સમાજનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ

ભારતમાં, ગુરુ-શિષ્યના સંબંધ વિશે ઈચ્છે છે કે તેના ગુરુ જીતે કારણ કે તે મારા આ એક ખૂબ જ સુંદર પરંતુ વિચિત્ર નાના (સંકુચિત) મન અને મારી નાના વિચાર છે. ગુરુ કહે છે કે મારો શિષ્ય માં નાની ઈચ્છાઓ જાણે છે. હંમેશા મારા થી વિજયી બને અને શિષ્ય

સમાજને એવા પ્રેરણાદાયી શિક્ષકોની જરૂર છે જે સમાજને સાચી દિશા બતાવી શકે. જ્યારે કોઈનું વ્યક્તિત્વ ખરેખર ખીલે છે ત્યારે સમગ્ર સમાજને તેમાંથી જો કોઈ વિદ્યાર્થી શિક્ષક સાથે દલીલ પ્રેરણા મળે છે.

-પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી શ્રી રવિશંકર (સંસ્થાપક - આર્ટ ઓફ લીવીંગ)

ગોપાલ સ્નેક્સ લિમિટેડ

જીઆઇડીસી, મેટોડા, તા.લોધીકા, જી. રાજકોટ-૩૭૦૦રવ ગુજરાત, ભારત. Phone: 02827 297060 | E: info@gopalsnacks.com W: www.gopalnamkeen.com I CIN: L15400GJ2009PLC058781

૧૫મી વાર્ષિક સામાન્ય સભા, રિમોટ ઈ-વોટિંગ અને ડિવિડન્ડની સુચના

રોજ સવારે ૧૧:૦૦ કલાકે રજીસ્ટર્ડ ઓફિસ પ્લોટ નં. જીર૩૨૨, જીર૩૨૩ અને જીર૩૨૪, જીઆઇડીસી, મેટોડા, તા. લોધીકા, જિ. રાજકોટ -૩૬૦૦૨૧. ગુજરાત, ભારત એજીએમની સૂચનામાં નિર્ધારિત વ્યવસાયોના વ્યવહાર માટે યોજાશે.

તમારા સંદર્ભ માટે ઉપલબ્ધ છે.

કંપની અધિનિયમ, ૨૦૧૩ ની કલમ ૧૦૮ ની જોગવાઈઓના તથા કંપનીઝ (મેનેજમેન્ટ એન્ડ એડમિનિસ્ટ્રેશન) નિયમો, ૨૦૧૪ ના નિયમ ૨૦ અને સાથે સેબીના નિયમન ૪૪ (લિસ્ટિંગ ઓબ્લિગેશન્સ એન્ડ ડિસ્ક્લોઝર જરૂરીયાતો) રેગ્યુલેશન્સના પાલન મુજબ એજીએમમાં પસાર કરવામાં આવેલા ઠરાવો પર મત આપવા તેમના સભ્યોને રિમોટ ઈ-વોટિંગથી મતદાન સુવિધા આપવા બદલ કંપનીએ

રિમોટ ઈ-વોટિંગ બુધવાર, રપમી સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ (સવારે ૯:૦૦ વાગ્યે) ના રોજ શરૂ થાય છે અને શુક્રવાર, ર૭મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ (સાંજે પ:00 વાગ્યે) ના રોજ સમાપ્ત થાય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, રવમી સપ્ટેમ્બર ર૦ર૪ની કટ-ઓફ તારીખ મુજબ, ભૌતિક સ્વરૂપમાં અથવા ડીમટીરિયલાઈઝ્ડ સ્વરૂપમાં શેર ધરાવતા કંપનીના સભ્યો રિમોટ ઈ-વોટિંગ દ્વારા તેમનો મત આપી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ જે નોટિસ મોકલ્યા પછી કંપનીના સભ્ય બને છે અને કટ-ઓફ તારીખે શેર ધરાવે છે તે ઈ-વોટિંગ પ્રક્રિયા માટે લિંક ઈન્ટાઈમ ઈન્ડિયા પ્રાઈવેટ લિમિટેડનો સંપર્ક કરી શકે છે. જે સભ્યોએ રિમોટ ઈ-વોટિંગ દ્વારા તેમનો મત આપ્યો નથી તેઓ બેલેટ પેપર દ્વારા એજીએમમાં તેમનો મત આપી શકે છે. રીમોટ ઈ-વોટીંગ દ્વારા મત આપવાના અધિકારનો ઉપયોગ કર્યા પછી પણ સભ્ય એજીએમમાં ભાગ લઈ શકે છે પરંતુ એજીએમમાં ફરીથી મતદાન કરવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે નહીં. એજીએમની સૂચનામાં સભ્યો કઈ રીતે તેમનો મત રિમોટ ઈ-વોટિંગ દ્વારા આપી શકે તે અંગેની સૂચનાઓ સમાવિષ્ટ હશે.

સભ્યો નોંધ કરી શકે છે કે બોર્ડે FY24 માટે ₹0.રપ પ્રતિ ઇક્વિટી શેર (એટલે કે રપ%) ₹વ.00 ફેસ વેલ્યુ ના પ્રતિ ઇક્વિટી શેર માટે અંતિમ ડિવિડન્ડની ભલામણ કરી છે. જાહેર કરાચેલ ડિવિડન્ડ, સભ્યોની મંજૂરીને આધીન, એજીએમની તારીખથી 30 દિવસની અંદર જે સભ્યોના નામ રજિસ્ટ્રાર ઑફ મેમ્બર્સમાં શનિવાર, ર૧મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ ની રેકોર્ડ તારીખે દેખાય છે, તે સભાસદોને વિવિધ ઑનલાઇન ટ્રાન્સફર મોડ દ્વારા ચૂકવવામાં આવશે. જેમણે તેમના બેંક ખાતાની વિગતો અપડેટ કરી છે. ડિવિડન્ડ મેળવવામાં વિલંબ ટાળવા માટે,

ટીડીએસ આવશ્ચકતાઓનું પાલન સક્ષમ કરવા માટે, સભ્યોને તેમના ડિપોઝિટરી સહભાગીઓ સાથે તેમના રહેણાંક સ્ટેટસ, PAN

સ્થળ: રાજકોટ

ગોપાલ સ્નેક્સ લિમિટેડ વતી, સદી, મચુર પોપટભાઈ ગાંગાણી

કંપની સચિવ અને કમ્પલાયન્સ ઓફીસર

શરીરને સારું રાખવા



મહિલા અને પુરૂષ આખો દિવસમાં કેટલી કેલોરી લેવી જોઈએ. નાસ્તાથી ડિનર સુધી દર રોજ કેટલુ હોવુ

માટે કેટલી કેલોરેની જરૂર હોય છે. પ્રતિદિન કેલરીની માત્રા જો આપશે સામાન્ય માણસની વાત કરીએ તો, તેને એક દિવસમાં હેલ્ધી ખાવાથી 2500 કેલરીની જરૂર પડે છે.

જોઈએ કેલોરી ઈનટેક. જાણો સ્વસ્થ રહેવા

સરેરાશ સ્ત્રીને દરરોજ લગભગ 2000 કેલરીની જરૂર હોય છે. જો કે, આટલી બધી કેલરી સાથે સ્વસ્થ રહેવા માટે, દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 45 મિનિટથી 1 કલાક સુધી વર્કઆઉટ કરવું જરૂરી છે.

કેલરી કેલ્કુલેશન

બ્રેડ- 264

ළෙබ් − 100

શાકભાજી - 35

બ્રેકફાસ્ટ કેલરી ગણતરી 1 ग्लास धूध - 204

લીલા શાકભાજી - 35 2 ਦੀਟલੀ/બ્રેડ- 280 1 ચમચી માખણ - 72 સુકા ફળો- 63

વજન ઘટાડવા માટેનો રામબાણ ઉપાય

માત્ર ગરમ પાણી પીવો સવારે ખાલી પેટે લીંબુ પાણી પીવો

દૂધીનું શાક ખાઓ અનાજ અને ચોખા ઓછા કરો

સલાડ ખૂબ ખાઓ

દૂધીનુ સૂપ-જ્યુસ લો

જમ્યાના 1 કલાક પછી પાણી પીવો

માટે રોજ કેટલી કેલરી લેવી જોઈએ ? સ્થ રહેવા માટે એક