



મા તારો ગરબો ઝાકમઝોળ, ઘુમે ગોળેગોળ,  
પાવાગટની પોળમાં રે લોલ.....

# ગાંધીનગર સમાચાર

Gandhinagar વર્ષ : (૨૯) અંક નં. ૨૦૦

૧ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૪, બુધવાર; આસો સુદ - ૭

પાનાં - ૮ કિંમત રૂ. ૧.૮૦

## વિશ્વ વૃદ્ધ દિવસ

## WORLD ELDERS DAY

### ૧લી ઓક્ટોબર ૨૦૧૪

THE CHANGE  
STARTS AT YOUR  
HOME

WE ALL WILL GROW OLD ONE DAY, WE ALL WILL WALK THE SAME  
LANE SOMEDAY, AND WE WOULDN'T WANT OUR CHILDREN TO  
ABANDON US WHEN OUR STRENGTH FAILS.

જુલ્લા એન.સી.ડી. સેલ - જનરલ હોસ્પિટલ, ગાંધીનગર [www.dncdcellgandhinagar.in](http://www.dncdcellgandhinagar.in)

### બ્લડ પ્રેશર કાબુમાં રાખો

- 120/80 Hgની આજુબાજુ રાખો
- વજન કાબુમાં રાખો ● મીઠું ઓછું લો.
- ડોક્ટર દ્વારા જણાવેલી દવાઓ નિયમિત લો

### કોલેસ્ટ્રોલ કાબુમાં રાખો

- ફળ, લીલા શાકભાજી વધુ લો
- તળેલા મસાલેદાર ખોરાકનો ઘટાડો કરવો
- ઊંચા, નાળિયેર પાણીનો ઉપયોગ વધુ લો

### બ્લડ સુગર કાબુમાં રાખો

- ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું કરવું
- જંક-ફૂડ અને ફાસ્ટ-ફૂડનો ઉપયોગ ઘટાડો
- દવા નિયમિત લો ● ચાલવાનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ

### હાડકાનો દુઃખાવો

- ભેદાડું જીવન શૈલી બદલવી જોઈએ
- નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ
- દવા સાથે શેક કરવો જોઈએ
- સારું Posture હોવું જોઈએ

### રોગોનું નિવારણ

- શારીરિક અને માનસિક તણાવ ઓછો કરવો
- યોગ, ધ્યાન કરવું જોઈએ
- સંગીત સાંભળવું ● હકારાત્મક વિચાર કરવા જોઈએ
- સમાજિક સહકાર આપવો જોઈએ
- દૈનિક જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ

સૌરાષ્ટ્ર રચનાત્મક સમિતિ રાજકોટ સંચાલિત

## ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે ખાદીમાં વિશેષ વળતર

ગુજરાત ખાદી	૨૫ % વળતર
ગુજરાત ખાદી તૈયાર કપડાં	૨૫ % વળતર
પરપ્રાંત ખાદી	૧૫ % વળતર
પરપ્રાંત ખાદી તૈયાર કપડાં	૧૫ % વળતર
રેશમ ખાદી	૧૫ % વળતર

વ્હાઈટ મેટલ મૂર્તિઓ, ઓક્સોડાઈઝ બેંગલ બોક્ષ, બાજઠ, ચંપલો, ગ્રામોદ્યોગના સાબુ, તલ તેલ, અનાજ, કઠોળ તેમજ ઘઉં, બાજરી, મઠ, અડદનો લોટ અને સરકારશ્રી દ્વારા માન્ય સ્ટીલ તેમજ વુડન ફર્નિચર ખરીદવાનું સ્થળ



### ખાદી ગ્રામોદ્યોગ ભવન

સેક્ટર-૧૬, ગાંધીનગર, ફોન નં. ૨૩૨૨૨૩૩૩



### ખાદી ગ્રામોદ્યોગ ભવન

સ્વામી વિવેકાનંદ બજાર, કિર્તિધામ સામે, વાવોલ

### ગૃહ વસ્તુ ભંડાર

સેક્ટર-૧૬, ગાંધીનગર. ફોન નં. ૨૩૨૨૨૭૬૧

સમય : ૧૦-૩૦ થી ૭-૩૦ ● રીશેષ : ૨-૩૦ થી ૩-૩૦

નોંધ : ત્રણે કેન્દ્રો તા.૧/૧૦/૨૦૧૪ થી ૨૩/૧૦/૨૦૧૪ સુધી વેચાણ ચાલુ રહેશે.



નરેન્દ્ર મોદી  
પ્રધાનમંત્રી



એક પગલું સ્વચ્છતા તરફ

## સ્વચ્છ ભારત અભિયાન

(2014-2019)

૨૫ સપ્ટેમ્બરથી સફાઈ અભિયાનની શરૂઆત થઈ છે. ૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૪ના રોજ સ્વચ્છ ભારત અભિયાનનો ઔપચારિક પ્રારંભ આવો, આપણે સૌ દેશને સ્વચ્છ રાખવાના શપથ લઈએ

### સ્વચ્છતા શપથ

મહાત્મા ગાંધીએ જે ભારતનું સ્વપ્ન જોયું હતું એમાં ફક્ત રાજનૈતિક આગ્રાહી જ ન હતી, પરંતુ એક સ્વચ્છ અને વિકસીત દેશની કલ્પના પણ હતી. મહાત્મા ગાંધીએ ગુલામીની સાંકળોને તોડી ભારત માતાને આઝાદ કરાવ્યા. હવે, આપણું કર્તવ્ય છે કે ગંદકીને દૂર કરીને ભારત માતાની સેવા કરીએ. હું શપથ લઉં છું કે, હું સ્વચ્છ સ્વચ્છતા પ્રતિ સખગ રહીશ અને એના માટે સમય ફાળવીશ. દર વર્ષે ૧૦૦ કલાક એટલે કે દર સપ્તાહે ૨ કલાક અમદાન કરીને સ્વચ્છતાના આ સંકલ્પને ચરિતાર્થ કરીશ. હું ગંદકી કરીશ નહિ, અને કોઈને ગંદકી કરવા દઈશ નહિ. સૌથી પહેલા હું સ્વચ્ચથી, મારા પરિવારથી, મારા મહોલ્લાથી, મારા ગામથી અને મારા કાર્યસ્થળથી શરૂઆત કરીશ. હું એમમાનું છું કે, દુનિયાના જે પણ દેશ સ્વચ્છ દેખાય છે એનું કારણ એ છે કે ત્યાંના નાગરિક ગંદકી નથી કરતા અને ગંદકી થવા દેતા નથી. આ વિચારની સાથે હું ગામે-ગામ અને ગલીએ-ગલીએ સ્વચ્છ ભારત અભિયાનનો પ્રચાર કરીશ. હું આજે જે શપથ લઉં છું, એ અન્ય ૧૦૦ વ્યક્તિઓને પણ લેવડાવીશ. તેઓ પણ મારા જેમસ્વચ્છતા માટે ૧૦૦ કલાક ફાળવે એના માટે પ્રયાસ કરીશ. મને ખાતરી છે કે સ્વચ્છતા તરફ માંડેલું માનું એક ડગલું સમગ્ર દેશને સ્વચ્છ બનાવવામાં મદદ કરશે.

davp 35301/13.0005/1415

## ગાંધીનગર માટે

આપનું LED TV, LCD TV & Colour TV બગડે તો દુકાને આવવાની જરૂર નથી ફક્ત ફોન કરો ૧ થી ૩૦ સેક્ટર માટે

## સોમનાથ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ

બ્લોક નં. ૩૧૬, ડબલ ડેકર, ચંદ્ર ફોટો સ્ટુડિયોની લાઈનમાં, બીજા માળે, સેક્ટર-૨૪, ગાંધીનગર  
ફોન : ૨૩૨ ૮૭૧૧૫, મો. : ૯૭૧૪૧ ૯૮૩૬૬, ૯૪૨૬૨ ૭૦૪૮૧

GOOD DESIGN MEANS GOOD BUSINESS

WE DESIGN YOUR DREAMS

PARAM

100% Satisfaction

વેબસાઈટ :

[www.youtube.com/inbministry](http://www.youtube.com/inbministry)  
[www.ddnews.gov.in](http://www.ddnews.gov.in)

અમારાથી જોડાઓ :

[www.mygov.nic.in](http://www.mygov.nic.in)  
SwachhBharatMissionGrameen



[www.mdws.gov.in](http://www.mdws.gov.in)



સ્વચ્છ ભારત અભિયાન  
પેચવળ અને સ્વચ્છતા મંત્રાલય  
પંચાયતી રાજ મંત્રાલય  
શહેરી વિકાસ મંત્રાલય  
ભારત સરકાર

[www.panchayat.gov.in](http://www.panchayat.gov.in)

૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૪એ

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન શુભારંભ તથા સ્વચ્છ ભારત પદચત્રામાં ભાગ લો.

સમય : સવારે ૮-૧૫ કલાકે

સ્થાન : રફી માર્ગ કોલિંગ, રાજપથ, નવી દિલ્હી

[www.moud.gov.in](http://www.moud.gov.in)