ગાંધીનગર સમાચાર

જન્મદિને વધામણી

કૈરવ દેસાઈ

યશ્વી પટેલ

લાયોનેસ ક્લબ, ગાંધીનગર દ્વારા અંધશાળા સેકટર-૧૬નાં બાળકોને મિષ્ટાન તથા ફરસાણ સાથે બપોરનું ભોજન કરાવવામાં આવ્યું હતું. લાયોનેસ ક્લબનાં પ્રમુખ ડિમ્પલ દેસાઈ, પૂર્વ પ્રમુખ ઈલાબેન જોષી, મિત્તલ રાણા, જ્યોતિબેન ઠક્કર, ચારુબેન તથા પ્રોગ્રામનાં સ્પોન્સરર સાધનાબેન ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય સંચાલિત અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજની કબડ્ડીની ટીમ વિશ્વવિદ્યાલયની ઈન્ટરકૉલેજ સ્પર્ધામાં રનર્સ-અપ બની હતી. આ સ્પર્ધામાં કુલ ૧૨ ટીમોએ ભાગ લીધો હતો.

રનર્સ-અપ કૉમર્સ કૉલેજની ટીમમાં પાલુ રબારી (કૅપ્ટન), નરેન્દ્ર હડીયોલ, દિક્ષાંત કોષ્ટી, જય પટેલ, મિત પટેલ, સાહિલચૌધરી, ગજેન્દ્ર ચૌહાણ, વિશાલ પટેલ, પ્રણવ પ્રજાપતિ, અમન પ્રજાપતિ, પ્રદિપ ભાલાળા અને નિખિલ શર્મા સામેલ હતા.

કૉલેજ પરિવાર વતી ફિઝિકલ એૅજ્યુકેશન હેડ પ્રો. ડૉ. રણછોડ રથવી અને આચાર્ય ડૉ. વિજ્ઞા ઓઝાએ આ વિજેતા ટીમને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

પેથાપુર-મહુડી રોડ પર આવેલ મહર્ષિ અત્રિ તપોવનમાં વાર્ષિક 'રમતોત્સવ'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળાનાં બાળકોએ ખૂબ જ ઉત્સાહથી ભાગ લીધો હતો. વિજેતા થયેલાં બાળકોને શાળા પરિવાર તરફથી પ્રોત્સાહક ઈનામો આપવામાં આવ્યાં હતાં.

રેડિયન્ટ સ્કૂલમાં કર્મચારીઓનું સ્નેહમિલન

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

સરગાસણ ટીપી નં. ૯ વિસ્તાર સ્થિત રેડિયન્ટ સ્કૂલ ઑફ સાયન્સ દ્વારા શાળામાં કાર્યરત તમામ કર્મચારીઓનું સ્નેહમિલન યોજવામાં આવ્યું હતું.

કોઈપણ શૈક્ષણિક સંસ્થાની પ્રગતિમાં શૈક્ષણિક કાર્ય, શાળા વ્યવસ્થાપન, શિક્ષક-વિદ્યાર્થી શૈક્ષણિક વ્યવહાર ઉપરાંત સંસ્થા-કર્મચારી વચ્ચેના તેમજ કર્મચારીના પરસ્પર સુમેળભર્યા સંબંધોનું મહત્ત્વનું યોગદાન હોય છે. વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક પ્રગતિને કેન્દ્રસ્થાને રાખી સંસ્થાની ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના અનુસંધાનમાં શાળા મૅનેજમૅન્ટે તમામ કર્મચારીઓને પરિવાર સાથે આમંત્રિત કરી સ્નેહમિલન અને સમૂહભોજનનું આયોજન કર્યું હતું. સંસ્થાના મૅનેજિંગ ડિરેક્ટર કમ પ્રિન્સિપાલ જી ટી શનિયારા અને કૅમ્પસ ડિરેક્ટર કમ પ્રિન્સિપાલ જે બી વામજાએ વાર્ષિકોત્સવની સફળતા માટે તમામ કર્મચારીઓનાં કાર્યોને બિરદાવ્યાં હતાં અને તેમને શુભકામનાઓ પાઠવી હતી.

કર્મ કેળવણી ટ્રસ્ટ, વેદ ઈન્ટીગ્રેટેડ કૅમ્પસ અને ઈગલ ન્યૂઝ, ગાંધીનગર દ્વારા તાજેતરમાં ગાંધીનગર ખાતે બાઈક રોડ શોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વિદ્યાર્થીઓએ ટૅબ્લોના માધ્યમથી 'બેટી બચાવો, બેટી પઢાવો' અભિયાન ચલાવ્યું હતું. તેમણે સ્ત્રી સશક્તિકરણ હેતુ ઈનામ વિતરણ દ્વારા દીકરીઓને પ્રોત્સાહિત કરી ગામોમાં શેરી નાટકોના પ્રયોગો થકી જાગૃતિ ફેલાવવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો.

રંગતાલ પ્રિ-સ્કૂલ, રાંધેજા ખાતે વાર્ષિક રમતોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પ્લે ગ્રુપ, જુનિયર કેજી અને સિનિયર કેજીનાં ભૂલકાંઓ ઉપરાંત વાલીઓએ પણ વિવિધ રમતોમાં ભાગ લઈને આ રમતોત્સવને યાદગાર બનાવી દીધો હતો. લાંબા વર્ષોના અંતરાલ પછી કોઈ સ્કૂલ દ્વારા રાંધેજામાં આયોજિત આ રમતોત્સવ ગ્રામવાસીઓ માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યો હતો.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ પાંચમો મણકો ॥

જન્મદાતા માતાપિતા કંઈ ત્યાગી ને સંયમી નથી હોતાં. તેમની ટેવો થોડેઘણે અંશે બચ્ચામાં ઉતરે છે. ગર્ભાધાન પછી માતા જે ખાય છે તેની અસર બાળક ઉપર પડે જ. પછી બાલ્યાવસ્થામાં માતા અનેક સ્વાદો કરાવે છે. પોતે ખાતી હોય એ બાળકોને ખવરાવે છે. એટલે હોજરીને ખોટી ટેવ બચપણથી પડેલી હોય છે. તેને વટી જનાર તો બહુ વિચારી થોડા જ હોઈ શકે. પણ જ્યારે મનુષ્યને ભાન થાય છે કે તેના શરીરનો તે સંરક્ષક છે અને શરીર સેવાર્પણ થયું છે ત્યારે શરીરસુખાકારીના નિયમો જાણવાની તેને ઈચ્છા થાય છે ને તે નિયમોનું પાલન કરવાનો તે મહાપ્રયાસ કરે છે.

ઉપરની દૃષ્ટિએ બુદ્ધિજીવી મનુષ્યોનો રોજનો ખોરાક નીચે પ્રમાણે યોગ્ય ગણાય :

૧. બે રતલ ગાયનું દૂધ
૨. છ ઔંસ એટલે પંદર તોલા અનાજ (ચોખા, ઘઉં, બાજરી ઈ. મળીને.)
૩. શાકમાં પાંદડાં (પત્તી-ભાજી) ત્રણ ઔંસ અને પાંચ ઔંસ બીજાં શાક.
૪. એક ઔંસ કાચું શાક.
૫. ત્રણ તોલા ઘી કે ચાર તોલા માખણ.
૬. ત્રણ તોલા ગોળ કે સાકર.
૭. તાજાં ફળ મળે તે રુચિ અને શક્તિ પ્રમાણે. રોજ બે ખાટાં લીંબુ હોય તો સારું.

આ બધાં વજન કાચા એટલે કે વગર રાંધેલા પદાર્થનાં છે. નિમકનું પ્રમાણ નથી આપ્યું. રુચિ ઉપરથી લેવું જોઈએ. ખાટાં લીંબુનો રસ શાકમાં ભેળવાય અથવા પાણી સાથે પિવાય.

આપણે દિવસમાં કેટલી વાર ખાવું જોઈએ ? ઘણા તો માત્ર બે જ વખત ખાય છે. સામાન્ય રીતે ત્રણ વાર ખવાય છે. સવારે કામે ચડતાતં પહેલાં, બપોરે ને સાંજે કે રાતે. આથી વધારે વખત આવાની કશી જરૂર નથી હોતી. શહેરોમાં કેટલાક વખતોવખત ખાય છે. આ નુકશાનકારક છે. હોજરી આરામ માગે છે.

મસાલા

ખોરાકનું વિવેચન કરતાંત મેં મસાલા વિશે કશું કહ્યું નથી. નિમકને મસાલાના બાદશાહ તરીકે ગણી શકાય. કેમ કે નિમક વિના સામાન્ય માણસ કાંઈ ખાઈ જ નથી શકતો. તેથી તેનું નામ સબરસ પણ ગણાયું છે. કેટલાક ક્ષારોની શરીરને આવશ્યકતા છે, તેમાં નિમક આવી જાય છે. આ ક્ષારો ખોરાકમાં હોય જ છે. પણ અશાસ્ત્રીય રીતે રંધાવાથી કેટલાકનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હોય, તે નોખા પણ લેવા પડે છે. આવો અત્યંત જરૂરી એક ક્ષાર નિમક છે. એટલે ગયા પ્રકરણમાં તેને થોડા પ્રમાણમાં છૂટું ખાવે સ્થાન આપ્યું છે.

પણ જેની સામાન્યપણે આવશ્યકતા નથી એવા અનેક મસાલા સ્વાદને ખાતર અને પાચનશક્તિ વધારવાને ખાતર લેવામાં આવે છે. જેવા કે મરચાં (લીલાં ને સૂકાં), મરી, હળદર, ધાણાજીરૂ, રાઈ, મેથી, હિંગ ઈત્યાદિ.

આને વિશે મારો અભિપ્રાય પચાસ વર્ષના જાત અનુભવ ઉપર બંધાયેલો છે કે આમાંના એકેયની શરીરને પૂર્ણ રીતે આરોગ્યવાન રાખવા સારુ આવશ્યકતા નથી. જેની પાચનશક્તિ છેક નબળી થઈ ગઈ હોય તેને, કેવળ ઔષધિરૂપે, નિશ્ચિત મુદતને સારુ તે ધારેલી માત્રામાં લેવાં પડે તો ભલે લે. પણ સ્વાદને સારુ તો તેનો આગ્રહપૂર્વક નિષેધ ગણવો જોઈએ. મસાલામાત્ર, નિમક પણ, અનાજ શાકના સ્વાભાવિક રસને હણે છે. જેની જીભ બગડી નથી તેને સ્વાભાવિક રસમાં જે સ્વાદ આવે છે તે મસાલા ને નિમક નાખ્યા પછી નથી આવતો. તેથી જ મેં નિમક લેવું હોય તો તેના ઉપરથી લેવાનું સૂચવ્યું છે. મરચું તો હોજરીને અને મોંને બાળે છે. જેને મરચાંની આદત નથી તે પ્રથમ તો મરચું ખાઈ જ નહીં શકે. ઘણાંના મોઢાં આવી ગયેલાં મેં જોયાં છે. અને એક માણસ, જેને મરચાંનો અત્યંત શોખ હતો તેનું તો મરચાંએ ભરજુવાનીમાં મોત આણ્યું. દક્ષિણ આફ્રિકાના હબસી મસાલાને અડકી જ નહીં શકે. હળદરનો રંગ ખોરાકમાં તેઓ નહીં સાંખી શકે. અંગ્રેજ આપણા મસાલા નથી લેતા.

ચા, કૉફી, કોકો

આ ત્રણેમાંથી એકેય ચીજની શરીરને જરૂર નથી. ચાનો ફેલાવો ચીનમાંથી થયો કહેવાય છે. ચીનમાં તેનો ખાસ ઉપયોગ છે. ચીનમાં પાણી ઘણાંખરાં ચોખ્ખાં નથી હોતાં. પાણી ઉકાળેલું પિવાય તો પાણીમાં રહેલો બગાડ દૂર કરી શકાય. કોઈ ચતુર ચીનાએ ચા નામનું ઘાસ શોધી કાઢ્યું. તે ઘાસ બહુ થોડા પ્રમાણમાં ઊકળતા પાણીમાં નખાય તો તે પાણીને સોનેરી રંગ આવે છે. જો એ રંગ પાણી પકડે તો તે ઊકાળેલું છે એમ ચોક્કસ રીતે કહી શકાય. એમ સાંભળ્યું છે કે ચીનમાં લોકો આવી રીતે ચાના ઘાસ વતી પામીની પરીક્ષા કરે છે ને એ જ પાણી પીએ છે. ચાની બીજી ખાસિયત એ છે કે ચીમાં એક જાતની ખુશબો રહેલી છે. ઉપર પ્રમાણે બનેલી ચા નિર્દોષ ગણાય. આવી ચા બનાવવાની આ રીત છે : એક ચમચી ચા એક ગળણીમાં ગાળી નાખવી. એને કીટલી ઉપર મૂકવી, ગળણી ઉપર ઉકળતું પાણી ધીમે રેડવું. કીટલીમાં જે પાણી ઉતરે છે તેનો રંગ સોનેરી હોય તો જાણવું કે પાણી ખરેખર ઉકળ્યું છે.

જે ચા સામાન્યતઃ પિવાય છે તેમાં કંઈ ગુણ તો જાણ્યો નથી, પણ તેમાં એક મોટો દોષ રહેલો છે. તેમાં ટૅનિન રહેલું છે. ટૅનિન એ પદાર્થ છે જે ચામડાંને સખત કરવા સારુ વાપરવામાં આવે છે. એ જ કામ ટૅનિનવાળી ચા હોજરીને વિશે કરે છે. હોજરીને ટૅનિન ચડે એટલે તેની ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર

વાંચેલું યાદ રહેતું નથી, તો શું કરવું ?

કરિયર કોર્નર
કારકિર્દી માર્ગદર્શક પ્રશ્નમંચ
હાર્દિક કે. પરીખ

નમસ્કાર. વાચકમિત્રો, આપનો સાથ અને સહકાર અમૂલ્ય છે. આપ લોકોના નિયમિતપણે આવતા ફીડબેક મારા આ કોલમ પ્રતિ ના લગાવ ને વધારે ને વધારે મજબૂત કરે છે. મને કહેતા ખૂબ આનંદ થાય છે કે હવે આ કોલમ ના વાંચકો માત્ર ગાંધીનગર શહેર માં જ નહિ પણ ગાંધીનગર ની આસપાસ ના વિસ્તારો માં પણ વધી રહ્યા છે. સરસ વાત તો એ છે કે કેટલાક લોગો આ કોલમ ઓન-લાઈન વાંચી રહ્યા છે અને પ્રશ્નો પૂછી જ્ઞાનવર્ધક વાતો માં સહભાગી થઈ રહ્યા છે. 'કરિયર કોર્નર' કૉલમમાં હવે પ્રશ્નો માત્ર ગાંધીનગરથી નહીં પણ અન્ય શેહરો અને ગામો જેમ કે હિમતનગર, મોડાસા, કડી, કાલોલ, ભિલોડા, માણસા, ચાંદખેડા, પાલનપુર, અંબાજી, વગેરે શહેરોથી પણ આવી રહ્યા છે. આપ સૌનો પ્રતિસાદ મને ખૂબ પ્રોત્સાહિત કરે છે. પ્રશ્નોનો ચોક્કસ અને સચોટ ઉત્તર આપવાની કોશિશ હું કોશિશ કરતો રહીશ. જગ્યાની મર્યાદા હોવા થી બધા પ્રશ્નો પ્રકાશિત નથી કરી શકતા પણ તમને જવાબ ચોક્કસ મળશે.

હવે આપ અમને ફેસબુક પર કરી શકો છો: facebook.com/questions.careercorner પર

પ્રશ્ન – ૧ : હું ૧૧ સાયન્સ માં અભ્યાસ કરું છું. ઇસરોમાં જોબ મેળવવા માટે શું કરવું?
- આકાશ જાની, ગાંધીનગર

ISRO એટલે કે ભારતીય સ્પેસ અને રિસર્ચ ઓર્ગેનાઈઝેશન, જેનું મુખ્ય મથક કર્ણાટક રાજ્યમાં બેંગ્લોરમાં છે. ઈસરો એ તમામ જગ્યા અને બહારની દુનિયાના સંશોધનનો ચહેરો છે અને આપણા દેશના તમામ એરોનોટિકલ એક્સપ્લોરેશન માટે પણ જવાબદાર છે. આ પ્રકારની સંસ્થાને ચલાવવા માટે માનવ શક્તિની જરૂર પડે છે, તેની સાથે સાથે મગજ શક્તિની પણ જરૂર છે અને પૃથ્વીની બહારની જગ્યાની દ્રષ્ટિને વિસ્તૃત કરવા વૈજ્ઞાનિકો અને ઇજનેરોની એક મોટી ટીમ હોય છે.

ઈસરોમાં વૈજ્ઞાનિક બનવા માટે આપે ધોરણ ૧૦ પછી ગણિત અને ભૌતિકશાસ્ત્રને વિષયોની પસંદગી કરવાની હોય છે અને આ વિષયો વિષે મૂળભૂત જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.ત્યાર બાદ આપ આઈ.આઈ.એસ.ટી (ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સ ટેક્નોલોજીમાં એડમિશન(વી શકો છો જે એ ઈસરોમાં વૈજ્ઞાનિક / ઈજનેર તરીકે પ્રવેશ મેળવવાનો એક સરળ રસ્તો બની શકે છે.ઈસરો વારંવાર આઈ.આઈ.ટી, એન.આઈ.ટી અને અન્ય પ્રતિષ્ઠિત સરકારી અને ખાનગી સંસ્થાઓના સ્નાતક અને અનુસ્નાતક ઇજનેરોને પસંદ કરે છે. તેથી આપ એરોસ્પેસ એન્જીનિયરિંગ, મિકેનિકલ એન્જિનિયરિંગ, રેડિયો એન્જીનિયરિંગ અને એન્જિનિયરિંગ ફિઝિક્સમાં બી.ટેક જેવી બાબતોની વિચારણા કરી શકો છો. કેટલીક વખત ઈલેક્ટ્રોનિક ઈજનેર અને કેટલીક વાર સિવિલ એન્જિનીયર્સ માટે પણ ખાલી જગ્યાઓ હોય છે. કોઈપણ કૉલેજમાંથી બી.ટેક. પૂર્ણ કર્યા પછી, આઈ.સી.આર.બી (કેન્દ્રિય ભરતી બોર્ડ, બેંગલોર) દ્વારા લેવામાં આવે છે અને જેમાં આપે આપના એન્જિનિયરિંગની સંબંધિત શાખાઓ મુજબ પરીક્ષા પાસ કરવાની હોય છે. અને ત્યારબાદ ઈન્ટરવ્યુમાં ઉત્તીર્ણ થયા બાદ આપની કોઈ એક વૈજ્ઞાનિક અથવા એન્જિનિયર તરીકે નિયુક્ત થઈ શકે છે. એક વાત અહીં જણાવવા માંગીએ છીએ કે આપે સંબંધિત શાખા માટે બી.ટેક માં ઓછામાં ઓછી ૬૫% અથવા તેથી વધુ ટકાવારી હોવી આવશ્યક છે. તોજ આપ આ પરીક્ષા આપવા માટે લાયક ગણવો છો .આમ આપ અત્યાર થી જ મેહનત ચાલુ કરી સારા માર્કસ મેળવી આપ ઈસરોમાં જોબ મેળવવાનો આપનો ધ્યેય પૂર્ણ કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે ઈમેલ અથવા વ્હાટ્સએપ કરી શકો છો. શુભકામનાઓ.

પ્રશ્ન -૨ : હું ૧૨ કોમર્સ માં અભ્યાસ કરું છું.હું વાંચું છું ત્યારે બધી ખબર પડે છે.પણ અમુક સમય બાદ ભુલાઇ જાય છે.તો યાદ રાખવા માટે શું કરવું ?
- જાનકી પ્રજાપતિ
ગાંધીનગર

આપણું મગજ આ રીતે કામ કરે છેઃ પહેલા તો તે માહિતીને પારખે છે પછી એને યાદ રાખે છે અને જરૂર પડતા એ માહિતી પાછી આપે છે. જો આ ત્રણમાંથી કોઈ પણ સરખું કામ ન કરે તો આપણે એ માહિતી ભૂલી જઈએ છીએ. યાદશક્તિ ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલી છે. એક છે, ઈન્દ્રિયો દ્વારા યાદ રાખવાની શક્તિ. એમાં સૂંઘવાનો, જોવાનો અને સ્પર્શ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. બીજી છે, ટૂંકી યાદશક્તિ (શૉર્ટ ટર્મ મેમરી) આમાં થોડી માહિતીને ટૂંકા સમય માટે યાદ રાખી શકીએ છીએ. જેમ કે આંકડાને ગણવા, ટેલિફોન નંબર ડાયલ કરવા વગેરે વગેરે. ત્રીજું છે, લાંબી યાદશક્તિ (લૉંગ ટર્મ મેમરી). જ્યારે કંઈ વાંચતા કે શીખતા હોઈએ ત્યારે એ કેમ કરી રહ્યા છે એ મનમાં રાખો. એનાથી એ વિષય તમને જરૂર યાદ રહેશે. સામાન્ય રીતે જ્યારે યાદ નથી રહેતું એવું કોઈ કહે તો એનો અર્થ એ થાય કે તેનું ધ્યાન ફંટાઈ જાય છે. ધ્યાન આપવા શું કરી શકીએ? એ માટે એ વિષયમાં રસ લો અને શક્ય હોય ત્યારે ટૂંકી નોટ્સ લો. નોટ્સ લેવાથી પૂરતું ધ્યાન આપી શકશો અને એને વાંચીને માહિતીને યાદ રાખી શકશો. વસ્તુઓને જુદા જુદા ભાગમાં વહેંચી દો. જેમ કે, ખોરાકની વાત કરીએ તો, શાકભાજી, ફળ, કઠોળ વગેરે વગેરે. જો કોઈ માહિતીને યાદ રાખવી હોય તો એ માહિતીને પાંચથી સાત ભાગમાં વહેંચી દો. ફોન નંબર યાદ રાખવો હોય તો એને બે ભાગમાં વહેંચી દો. વસ્તુઓનું લીસ્ટ એબીસીડી પ્રમાણે ગોઠવવાથી પણ સારી રીતે યાદ રાખી શકશો. તમે જે યાદ રાખવા માગો છો એનું મગજમાં ચિત્ર બનાવો. પછી એ ચિત્રને પેપર પર દોરી લો. આ રીતે પણ તમે મગજના અલગ અલગ ભાગોનો સારો ઉપયોગ કરી શકશો. ટૂંકમાં કહીએ તો જેમ વધારે મગજને કસશો તેમ વધારે માહિતીને યાદ રાખી શકશો. માહિતીને તમારા મગજમાં ઊંડે સુધી ઊતરવા દો. એ માટે તમે જે પણ શીખ્યા છો એ બીજાને શીખવો. આ રીતે તમને અને તમારા સાંભળનાર બંનેવને ફાયદો થશે.આમ આપ ઉપયુક્ત બાબતો ઉપર ધ્યાન આપી ને આપની યાદશક્તિ ચોક્કસ વધારી શકો છો. વધુ માહિતી માટે ઈમેલ અથવા વ્હાટ્સએપ કરી શકો છો. શુભકામનાઓ.

પ્રશ્ન-૩ : બી.કોમ.નો અભ્યાસ કર્યા પછી હવે મારે યુ.પી.એસ.સી અથવા સ્ટાફ સિલેક્શન કમિશન (એસ.એસ.સી) જેવી પરીક્ષા આપવી છે અને એક ઉચ્ચ કક્ષાના સરકારી અફસર બનવું છે. શું એ શક્ય છે? કેટલા કલાકની મેહનત જોઈએ?
- રોનક ભટ્ટ, હિંમતનગર

રોનક, આપનો ધ્યેય ખૂબ જ શ્રેષ્ઠ છે. આપ ચોક્કસ ઉચ્ચકક્ષાના સરકારી અફસર બની શકો છો. તમે જણાવેલી પરીક્ષાઓથી તમે તમારું ધ્યેય ચોક્કસ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમે કોઈ પણ માધ્યમના વિદ્યાર્થી હોવ, પણ એક વસ્તુ ખુબજ જરૂરી છે અને તે છે 'મેહનત'. તમે મેહનત કરો અને ધ્યેય પ્રાપ્ત કરો. યુપીએસસી અથવા એસએસસી ની પરીક્ષા પાસ કરવા માટે સખત મેહનતની જરૂર છે. તેની સાથે-સાથે તમારું મનોબળ પણ ખૂબ મજબૂત હોવું જોઇયે. કેટલા કલાકની મેહનત જોઈએ એ પ્રશ્નનો કોઈ ચોક્કસ જવાબ નથી. કોઈ દિવસમાં ૫ કલાક વાંચે તો કોઈ ૧૫. મહત્વની બાબત એ છે કે તમે એક પ્લાન સાથે તૈયારી કરો. તમારા આખા દિવસનો , અઠવાડીયાનો અને મહિનાનો ધ્યેય નક્કી કરો. કેટલું વાંચશો અને કેવી રીતે વાંચશો. અને પછી જ્યાં સુધી નક્કી કરેલ ધ્યેય પૂરો ના થાય ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો. કોઈ પણ વસ્તુ જે તમને તમારા માર્ગ પર થી વિચલિત કરે છે તેવા અડચણોને દૂર કરો.દા.ત મોબાઈલ ઉપર દિવસ માં ઓછા માં ઓછો સમય પસાર કરો. કરંટ અફેર્સ (કરંટ જી.કે) રોજ વાંચો અને તેની નોટ્સ બનાવો. પ્લાનિંગ સાથે એના અમલીકરણ પર પણ ધ્યાન આપો. તમે તમારા ધ્યેયને ચોક્કસ પ્રાપ્ત કરશો. વધુ માહિતી માટે ઈમેલ અથવા વ્હાટ્સએપ કરી શકો છો. શુભકામનાઓ.

તમારા કરિયરને લગતા પ્રશ્નો અમને મોકલી આપો અને અમારા તજજ્ઞો એના સચોટ જવાબ આપશે. આપના પ્રશ્ન સાથે આપનું નામ, ઉમર, ઈમેલ ઍ્ર, મોબાઈલ નંબર, અભ્યાસ અને શહેરનું નામ ચોક્કસ લખવું.

ઈમેલ : questions.careercorner@gmail.com
વોટ્સએપ નંબર : 8849221653
ફેસબુકઃ www.facebook.com/questions.careercorner