

# ગાંધીનગર સમાચાર

તા. ૨૮-૧-૨૦૧૨, મંગળવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

## અશ્વમેધનો ઘોડો દિલ્હીના દરવાજે

નરેન્દ્ર મોદીએ ઘૂઠ્ઠો મુકેલો અશ્વમેધનો ઘોડો હવે કદાચ કોઈથી બાંધ્યો બંધાવાનો નથી. હવે એ અધિકૃત રીતે છેક દિલ્હીના દરવાજે પહોંચી ગયો છે. ડાંગના પૌરાણિક પ્રદેશમાં ઉજવણી કરીને મુખ્યમંત્રીશ્રીએ વળતી જ સવારે રાજધાની દિલ્હીની વાટ પકડી, તે જુ સુચક નથી? ભારતીય જનતા પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષપદે નીતિન ગડકરીને બીજી ટર્મ મળે એ માટે રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના એક જૂથે મરણિયા પ્રયાસો કર્યા હતા. એ મુદ્દે મોદીની નારાજગી જાણીતી હતી, છતાં નાગપુરના મોવડીઓએ એમને પણ મનાવી લઈને ગડકરીની પડખે બેસાડી દીધા હતા. પરંતુ છેલ્લે ઈ-કમટેક્સના દરોડા સંદર્ભે ભાજપના મોવડીમંડળમાં ગડકરી વિશે પુનર્વિચારણા થઈ અને અણધારી રીતે 'સર્વ સંમત' અધ્યક્ષ તરીકે રાજનાથ સિંહની વરણી થઈ હતી. તે વખતે મોદીએ એમને ટેલિફોન પર અભિનંદન આપ્યા હતા, પરંતુ એ પછી મોવડીમંડળથી ઘેરાયેલા રાષ્ટ્રીય પ્રમુખને રૂબરૂ મળીને એમની સાથે ભોજન લઈ મોદીએ એમની આગવી અને અંગત મુલાકાત દ્વારા વડાપ્રધાન પદના દાવેદાર ગણાતા દિલ્હી નિવાસી હરિકોને જબરદસ્ત આંચકો આપ્યો છે. મોદીએ ચીવટપૂર્વક માત્ર રાજનાથ સિંહને જ મળવાનો કાર્યક્રમ બનાવ્યો. એમની સાથે ગુજરાત પ્રદેશ ભાજપ અંગે ચર્ચા કરી. ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં ગુજરાતના ફાળે જે જવાબદારી આવે તે અદા કરવાની તૈયારી દર્શાવી. બીજા શબ્દોમાં કહેવું હોય તો વડાપ્રધાન પદ માટે પોતે થનગની રહ્યા હોવાની સીધી જ રજૂઆત કરી દીધી જેથી હિંદી ભેટમાં રાજપૂત નેતાના મનમાં બીજા કોઈ સંકલ્પ-વિકલ્પ ન જાગે! મોદીએ ગુજરાતમાં ત્રણ ત્રણ વાર કોંગ્રેસને ધૂળ ચાટાડી કરીને પોતાની હેસિયત સાબિત કરી દીધી છે. એટલું ઓછું હોય તેમ વિવિધ માધ્યમોએ અવારનવાર મોદીના નામની જ આરતી ઉતારી છે. એનડીએના મુખ્ય ઘટક પણ તરીકે ભારતીય જનતા પાર્ટી એનું ચૂંટણી સુકાન નરેન્દ્ર મોદીના મજબૂત હાથોમાં સોંપે એવી સંભાવના છે. સરદાર પટેલને નાયબ વડાપ્રધાન પદથી સંતોષ માનવો પડ્યો હતો પરંતુ મોરારજી દેસાઈનું વડાપ્રધાન બનવાનું સપનું સાકાર થયું હતું. મોદીને એવી તક મળશે તો ગુજરાત અને ગુજરાતીઓની છાતી જાજ ગજ ફૂલશે. અમેરિકાના વિખ્યાત 'ટાર્મ' મેગેઝિનની કવર સ્ટોરી બનવા ઉપરાંત એબીપી ન્યૂઝના સર્વેક્ષણમાં મોદી જ દેશનાં સૌથી વધુ લોકપ્રિય નેતા હોવાનો અહેવાલ પ્રકાશિત થતાં હવે ભાજપ પાસે વડાપ્રધાન પદના ઉમેદવાર તરીકે અડવાણી કે સુષમા સ્વરાજ જેવાં નામો માટે ખાસ કોઈ અવકાશ રહેતો નથી. જનતા દળ(યુ) જેવાં કેટલાંક પ્રાદેશિક પરિભળોનો વિરોધ અલગથીને પણ ભાજપ એના આ લોકપ્રિય હિંદુ હૃદય સમ્રાટ - વિકાસ પુરુષની છબીને જ ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં વટાવવા તૈયાર થાય, એવી શક્યતા વરતાઈ રહી છે. ગુજરાત માટે તો દેખીતી રીતે જ આ ગૌરવપૂર્ણ ઘટના બની રહેશે. 'ગાંધીનગર સમાચાર' ગુજરાતના નાથને આગોતરી શુભેચ્છા પાઠવે છે.

## સર્વ વિદ્યાલય કડી કેમ્પસમાં હર્ષોલ્લાસ સાથે ગણતંત્ર દિનની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા. ૨૮ ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગના શ્રીમતી આર. જી. પટેલ કન્યા માધ્યમિક અને શ્રીમતી એસ. બી. પટેલ કન્યા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળામાં પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. કડી સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ ગાંધીનગરના કેમ્પસ નિયામકશ્રી ડૉ. સોમાભાઈ પટેલ તથા સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળની વિવિધ શૈક્ષણિક સંસ્થાના હોદ્દેદારો હાજરી આપી હતી.

## આઈ.ટી.આઈ.માં પ્રવેશ બાબત

ગાંધીનગર, તા. ૨૮ ઔદ્યોગિક તાલીમ સંસ્થા ગાંધીનગરમાં સેન્ટર ઓફ એક્સલેન્ડ હેલ્થ આઈ.ટી.સેક્ટરમાં એડવાન્સ મોડ્યુલની તાલીમ માટે તાલીમાર્થીઓને તા. ૩૧મી જાન્યુઆરી સુધી આચાર્યનો સંપર્ક સાધવા જણાવવામાં આવે છે. પ્રવેશ માટેની લાયકાત, આઈ.ટી.આઈ. હક્ક પાસે અથવા બી. બી. ટી. પાસ અથવા આઈ.ટી. એન્ડ ઈ.એસ.એમ. પાસ.



**આર.એન. લલિતકલા એકેડેમીનું ૧૪ આરંગેત્રણ નીકી ભાવસારે રજૂ કર્યું**  
કડી સર્વ વિદ્યાલય સંચાલિત સેક્ટર-૨ રૂમાં આવેલ લલિતકલા અકાદમી ગાંધીનગરના ૧૪મું ભરતનાટ્યમ (આરંગેત્રમ) ૨૭ જાન્યુઆરી રવિવારના રોજ ગાંધીનગરના સેક્ટર-૧ દર્માં આવેલ ટાઉન હોલ ખાતે બપોરે ૨.૩૦ કલાકે નીકી ભાવસાર દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સમારંભના અધ્યક્ષ તરીકે સર્વ વિદ્યાલય ગાંધીનગરના કુલપતિ ડી.ટી. કાપડીયા, અતિથિ વિશેષ તરીકે ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમના અધ્યક્ષ કૃષ્ણકાન્ત જાડા, સર્વ વિદ્યાલયના કેમ્પસ ડાયરેક્ટર ડૉ. સોમાભાઈ પટેલ, અશ્વમેધ ગાંધીનગરના શૈલેષભાઈ પટેલ, અધ્યક્ષ ભાજપ જોધપુર કોષા અમદાવાદના ગીતાબેન ભાવસાર, એડિશનલ કલેક્ટર ગાંધીનગરના જયશ્રીબેન દેવાંગન, પ્રમુખ ગાંધીનગર ભાવસાર સમાજના મહેન્દ્રભાઈ ભાવસાર, મનહરભાઈ ભાવસાર, શકુંતલાબેન ભાવસાર વગેરે મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઉપસ્થિત મહેમાનોએ નીકીના ઘડતરમાં નીકીના માતાપિતા તથા કલાચુર શંકુતલાબેન ઓઝાના કાર્યને બિરદાવ્યું હતું. સર્વ વિદ્યાલયના કુલપતિ ડી.ટી. કાપડીયા હસ્તે રૂ. ૨૫૦૦નો પુરસ્કાર આપી સન્માન કર્યું હતું. જ્યારે મુખ્ય અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત રહેલા કૃષ્ણકાન્તભાઈ જાડાના હસ્તે પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે લલિતકલા અકાદમીના આચાર્ય દીનાબેન ડોડીયા, મનહરભાઈ ભાવસાર તથા લલિત કલાના સ્ટાફ ભાઈ જહોમત ઉદાહી હતી.

## તાક્ષિલા વિદ્યાલયમાં પ્રજાસત્તાક દિન ઉજવાયો

તાક્ષિલા કેળવણી મંડળ ગાંધીનગર સંચાલિત તાક્ષિલા વિદ્યાલયમાં ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસત્તાક દિનની ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે શાળામાં સવારના ૮.૩૦ વાગ્યે ધ્વજઉત્તરનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યો હતો. સવારના શાળામાં રાષ્ટ્રગાનની ધૂન દ્વારા વાતાવરણને ૨૬ જાન્યુઆરી-૧૯૫૦ના દિને જીવંતમય બનાવેલ. શાળાના માધ્યમિક વિભાગના કર્મચારી ભરતભાઈ ગમારા દ્વારા રાષ્ટ્રીય તિરંગો ફરકાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યારબાદ સંસ્થાના સંચાલક રાજેશકુમાર એસ. દવેએ ૨૬મી પ્રજાસત્તાક દિને અનુભવીને આ દિવસનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. શાળાના સ્ટાફ તથા વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોએ સાથે રહીને 'ઝંડા ઉડાવો' 'વંદે માતરમ્' તથા રાષ્ટ્રગીતો સંગીતમય તાલમાં ગાયું હતું. દેશના આ રાષ્ટ્રીય પર્વની ઉજવણીમાં સમગ્ર શાળા પરિવારે ઉમ્મગભરે વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો સાથે હાજર રહીને રાષ્ટ્રમય વાતાવરણ જીવંત કર્યું હતું. શાળાના કર્મચારી રજનીકાન્ત દેવેએ ખુબજ જહેમત ઉઠાવી હતી. તથા માધ્યમિકના આચાર્ય શ્રીમતી મીનાબીબેન એમ. રાવલે પણ ૨૬મી જાન્યુઆરીને અનુભવીને વક્તવ્ય આપ્યું હતું.

## કેપિટલ યુથ ડેવલોપમેન્ટ ટ્રસ્ટ દ્વારા

**હેન્ડબૉલ ચેમ્પિયનશીપ યોજાઈ**  
ગાંધીનગર, તા. ૨૮ ટીમોએ ભાગ લીધો હતો. કેપિટલ યુથ ડેવલોપમેન્ટ ટ્રસ્ટ રમતજગતના તંત્રી ગાંધીનગર દ્વારા પોલીસ ગ્રાઉન્ડ ખાતે સ્વ હિતેશ વાઘેલા હેન્ડબૉલ કાન્તીલાલ છગાલીયા તથા ચેમ્પિયનશીપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૬ ટીમોનાં ૭૨ ડેવલોપમેન્ટ ટ્રસ્ટના મંત્રી ભરતજી ખેલાડીઓએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં ગુજરાત હેન્ડબૉલ એકેડેમી સ્વેન સ્ટાર, સેડેંગી સાથે રજૂ કરવામાં આવ્યાં હતા. કેમ્પસ નિયામક ડૉ. સોમાભાઈ પટેલ પ્રટેલ પ્રાસંગિક પ્રવચન કર્યું હતું. કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રીમતી જયોત્સનાબેન પટેલ કરેલ હતું.

## ચૌધરી કેમ્પસમાં પ્રજાસત્તાક

**દિનની દબદબાપૂર્વક ઉજવણી**  
ગાંધીનગર, તા. ૨૮ ચાંદની વિજેતા બન્યા હતા. પી.કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજમાં અભિલ આંજણ કેળવણી મંડળની સંસ્થાએ પ્રજાસત્તાક દિનની દબદબાભરે ઉજવણી કરી હતી. પ્રજા યજુ વિદ્યાર્થીની કુ. દક્ષાના હસ્તે ધ્વજઉત્તર કરાવવામાં આવ્યું હતું. એકના ભાઈચારા દર્શાવતા કાર્યક્રમો યોજાવામાં આવ્યા હતા. વક્રતત્વ સ્પર્ધા યોજાઈ હતી. શાળા વિભાગમાં ચંદારાણા હેતલ, દિતીય ક્રમે પ્રગતિ ચૌધરી, તૃતીય ક્રમે અંજેજી માધ્યમની રવાની કોલેજ વિભાગમાં ગોહિલ અંજના, બી.એ.એ. કોલેજ, દિતીય ક્રમાંકે ચો બે પ્રિયંકા ચૌધરી, એમ.બી.એ. કોલેજ, તૃતીય ક્રમાંકે ગોસાઈ અમી એમ.એ.એ. કોલેજ રહ્યાં હતા. પ્રાસંગિક ઉદ્બોધન પ્રિ. ડૉ. ઉર્મિલાબેન ચૌધરીએ કર્યું હતું. ટ્રસ્ટીઓ તથા કેળવણી મંડળના પ્રમુખ મણીભાઈ ચૌધરી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કુ. આચર્યા પરમાર અને કુ. જાનકી યાવડાએ કરેલ હતું.

# આર્ષ અક્ષરધામ પ્રવચનમાળા અંતર્ગત 'પ્રેમસખી પ્રેમાનંદ' વિષય પર દરમી પ્રવચનમાળા યોજાઈ

ઉત્તમ કોટિના સર્જક, ભક્ત કવિ અને સંગીતજ્ઞ એટલે પ્રેમાનંદ સ્વામી...!!!

ગાંધીનગર, તા. ૨૮ મહાન પરમહંસ કવિઓ હતા. આર્ષ અક્ષરધામ પ્રવચનમાળા અંતર્ગત 'પ્રેમસખી પ્રેમાનંદ' વિષય પર દરમી પ્રવચનમાળા યોજાઈ હતી. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.



કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શ્રી આર.એન. લલિતકલા અકાદમીના આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

# પરીક્ષાની તૈયારી કેવી રીતે કરશો ?

હાલ પરીક્ષાર્થી વિદ્યાર્થીમિત્રો, ઘોરણ ૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષા આડે હવે ટૂંકો સમયગાળો બાકી રહ્યો છે ત્યારે આપને પરીક્ષાની તૈયારીમાં મદદરૂપ થવા માટે નીચેની Tips ઉપયોગી થશે. ઘોરણ-૧૧ સાયન્સના સેમેસ્ટર-૨ના પરીક્ષાર્થીઓ માટે પણ પરીક્ષાની તૈયારીમાં નીચેના સલાહસ્વરૂપનો મહત્વપૂર્ણ નીવડશે. એવી આશા સાથે આપને ઉપયોગી Tips આપું છું. શિક્ષકમિત્રો તથા વાલીજનોને પણ આ Tips જોઈ જવા વિનંતી છે. આપ સૌ પરીક્ષાની તૈયારીમાં વ્યસ્ત હશો. થોડા આયોજન અને નિશ્ચિત ધ્યેય અને આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક પરીક્ષાની તૈયારી કરવાની ઇચ્છિત પરિણામ મેળવી શકાય છે. એટલું જ નહિ, પરીક્ષાનો હાઉ પણ દૂર કરી હળવાશથી પરીક્ષા આપી શકાય છે. તો આ રહી Tips

(૧) લક્ષ્ય (Target) : પરીક્ષાની તૈયારી કરતા સૌ વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું લક્ષ્ય નજર સમક્ષ રાખે. પોતાની ક્ષમતા મુજબનું લક્ષ્ય રાખવું સલાહભર્યું છે. ઘાટો કે તમે ૮૦ ટકા માટે લક્ષ્ય રાખો તો તમારે લક્ષ્ય મુજબ વધુ મહેનત જરૂરી છે. લક્ષ્ય હંમેશાં ઊંચું રાખવું, જેથી લક્ષ્યની નજીક પહોંચવું આસાન થઈ પડે. લક્ષ્ય આપણને હંમેશાં સલામ રાખે છે. જેથી લક્ષ્ય નક્કી કરો.

(૨) ધ્યાન (Concentration) : આ પરીક્ષા માટે બીજે અગત્યનો મુદ્દો છે. ધ્યાનથી એકાગ્રતા સાથે પરીક્ષાની તૈયારી કરવાથી અદ્ભૂત પરિણામો મેળવી શકાય છે. વાંચન વખતે તમારે ધ્યાન વાંચનના વિષયો પૂરું જ રહે તે માટે ધ્યાન રાખો. શક્ય

હોય તો યોગ-ધ્યાન કરો, જેથી એકાગ્રતા કેળવાય. એકાગ્રતા હશે તો તમે લક્ષ્ય તરફ નિશ્ચિતતાથી આગળ વધી શકશો.

(૩) નિશ્ચિત સમય : વાંચન તથા લેખન માટે નિશ્ચિત સમય ફાળવવો જરૂરી છે. સમગ્ર દિવસ દરમિયાન કેટલો સમય વાંચન કરવાનું છે તે આગોતરું જ સમયપત્રક તૈયાર કરો. નક્કી કરેલા સમયને વળગી રહો, જેથી પરીક્ષાની સંપૂર્ણપણે તૈયારીમાં ક્યાશ ન રહે. દિવસ દરમિયાન શું વાંચવું? શું લખવું? તથા શાનું પુનરાવર્તન કરવું? તેનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરી લો.

(૪) સ્ટડી ગ્રુપ/સહપાઠી : શક્ય હોય તો બે-ત્રણ વિદ્યાર્થીઓના ગ્રુપમાં તૈયારી કરો, જેથી વાંચનનું વાતાવરણ બનાવી શકાય. ગ્રુપમાં તૈયારી કરવાથી એકબીજાની તૈયારીનો ખ્યાલ આવે છે તથા સહપાઠીના સાથથી એકલતા અનુભવાતી નથી. તથા વિદ્યાર્થીઓ પરસ્પર દૂર મેળવી શકે છે, જે પરીક્ષાની તૈયારીમાં મદદરૂપ થાય છે.

(૫) જૂની નોટ્સ/પાઠ્યપુસ્તકો/પુસ્તકાલયનો ઉપયોગ : તમે તૈયાર કરેલ તમારા વિષયની Notes પરીક્ષાની તૈયારીમાં ખૂબ જ મદદરૂપ છે. પાઠ્યપુસ્તકનો વધુ ઉપયોગ કરો. છેલ્લા થોડા વર્ષોનો અનુભવ છે કે પાઠ્યપુસ્તકનો ઉપયોગ કરનાર વધુ સાઈ પરિણામ મેળવી શક્યા છે. પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલ નોંધ, ઉદાહરણ, સ્વાધ્યાયના પ્રશ્નો ધ્યાનપૂર્વક તૈયાર કરો. પુસ્તકાલયનું વાતાવરણ વાંચન માટે આદર્શ છે તથા તમને જોઈતી પૂસ્તકો સામગ્રી પણ તમે

ઝડપથી મેળવી શકશો. જેથી ઘણું પરિણામ મેળવી શકાય. (૬) અઘરો વિષય/પ્રશ્નોત્તરી/ચર્ચા : પરીક્ષા માટે અઘરા લાગતા વિષય માટે વધારે સમય ફાળવવો. અઘરા વિષયના મુદ્દાઓ લખીને તૈયાર કરવાનું રાખો. "એકવાર લખવું ત્રણ વાર વાંચવા બરાબર છે." જેથી પરીક્ષા સમયે લખવું યાદ આવશે. શક્ય હોય તો સ્ટડી ગ્રુપના વિદ્યાર્થીઓ જોડે પ્રશ્નોત્તરી કરો. અરસપરસ પ્રશ્નોત્તરી કરવાની તૈયારી તથા ક્યાં ક્યાં શકાય છે તે બાબત શકાય છે. ચર્ચા દ્વારા પણ અઘરા મુદ્દાઓને સરળ બનાવી શકાય છે.

(૭) પુનરાવર્તન : પુનરાવર્તન વાંચનનું અગત્યનું પાસું છે. અગાઉ વાંચન કરેલ હોય તેનું પરીક્ષા સમયે પુનરાવર્તન કરો, જેથી ટૂંકીકરણ કરી શકાય. પુનરાવર્તન ધ્યાનપૂર્વક કરવું. અઘરા જણતા પ્રશ્નો, મુદ્દાઓ વિશે ફરીથી પુનરાવર્તન કરવું જેથી પ્રશ્ન યાદ રહી જાય.

(૮) તણાવ (Tension) : પરીક્ષા સમયે કોઈ પણ પ્રકારનો તણાવ અનુભવશો નહિ. હળવાશપૂર્વક પરીક્ષાની તૈયારી કરો. તણાવ રાખવાથી યાદશક્તિ ઉપર અસર થાય છે. તણાવ મુક્ત રહી સ્વસ્થ ચિત્તે પરીક્ષાની તૈયારી કરો. તણાવ જણાય તો થોડો સમય વાંચન છોડી ખુલ્લા વાતાવરણમાં ફરવાનું રાખો. મુક્ત વિહાર કરવાથી તણાવ ઓછો થાય છે. તમે સાઈ પરિણામ લાવવાનાં જ છો તેમજ તમારો આત્મવિશ્વાસ ભરપૂર છે તેવી શ્રદ્ધા રાખો જેથી તણાવ દૂર થાય. આ થઈ પરીક્ષાની તૈયારી માટેનાં અગત્યનાં મુદ્દાઓની ચર્ચા. એ સિવાય નીચેનાં મુદ્દાઓ પણ ધ્યાનથી વાંચો.

(૧) પરીક્ષા દરમિયાન ખોરાક નિયમિત લો. સવારનો નાસ્તો અચૂક લો. ખોરાક હળવો, સુપાચ્ય તથા પોષણયુક્ત હોય તે જરૂરી છે.

(૨) પરીક્ષાની તૈયારી દરમિયાન પૂરથી ઊંઘ લો. આરામ પણ કરવાનો રાખો. પૂરતી અને સમયસર ઊંઘ લેવાથી માનસિક સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે છે.

(૩) તમને જે જગ્યાએ વાંચન કરો છો તે જગ્યા સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. આ જગ્યાએ બિનજરૂરી ઘોંઘાટ ન થવો જોઈએ.

(૪) પરીક્ષાના સમય દરમિયાન ટી.વી. જોવાનું ટાળો. વાંચનથી કંટાળ્યા હોય ત્યારે Change માટે થોડીવાર ટી.વી. જોવામાં વાંધો નથી. પણ વારંવાર ટી.વી.નો ઉપયોગ કરવાથી વાંચનમાં એકાગ્રતા કેળવાતી નથી.

(૫) પરીક્ષા દરમિયાન વધુ પડતા ચા-કોફી ન લેશો કે ખોટા ઉજાગરા કરવાનું ટાળશો, ઉજાગરા કરવાથી સુસ્તી, આંતર, બેચેની અનુભવાય છે જેથી પરીક્ષાની તૈયારી સ્વસ્થ ચિત્તે થઈ શકતી નથી. વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ Tips ધ્યાનમાં લઈ સ્વસ્થ ચિત્તે આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક પરીક્ષાની તૈયારી કરો. હંમેશાં હકારાત્મક વિચારસરણી રાખો. પરીક્ષાનું સાઈ આવવાનું છે એવો આત્મવિશ્વાસ રાખો. છેલ્લે, સૌ પરીક્ષાર્થી મિત્રોને ઉજવણ વરિણામની શુભેચ્છાઓ સાથે All the best !! Best of luck !!

-અજયસિંહ ઈન્દ્રજિત સંપાત

શ્રી ઉત્તર બુનિયાદી માધ્યમિક હાઈસ્કૂલ, ગોહાલ, તા. દાંતા, વાયા-અંબાજી, જિ. સત્યાસકંદ-૧૩૮૧૨૦ (ઉ.ગુ.)