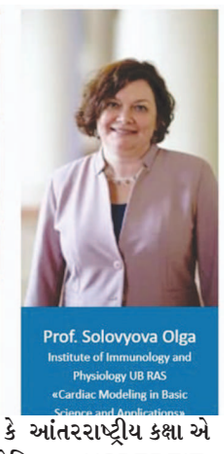
ગાંધીનગર સમાચાર

યુરલ ફેડરલ યુનિવર્સીટી ખાતે યોજાયેલ

યુરલ સિમ્પોઝિયમ USBEREIT-2020માં બીવીએમના પ્રાધ્યાપિકા ડો.કૌશિકા પટેલે એક્સપર્ટ ટોક આપ્યો



ગાંધીનગર, તા. ૨૨

યુરલ ફેડરલ યુનિવર્સીટી (રશિયા) ખાતે તાજેતર માં યુરલ સિમ્પોઝિયમ ઓન બાયોમેડિકલ એન્જીનીયરીંગ,રેડિયો ઈલેક્ટ્રોનિક્સ એન્ડ ઈન્ફોર્મેશન ટેક્નોલોજી (USBEREIT-2020) યોજાયો હતો જેમાં ચારુતર વિદ્યામંડળ સંચાલિત બિરલા વિશ્વકર્મા મહાવિદ્યાલય ના ઈલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જીનીયરીંગ ડિપાર્ટમેન્ટ ના પ્રાધ્યાપિકા ડૉ.કૌશિકા પટેલે 'ઓપોર્ચ્યુનિટી ઓફ રિસર્ચ ઈન કોમ્પ્યુટર નેટવર્ક્સ' વિષય પર કમ્પ્યુટર નેટવર્ક ઈમ્પ્લિમેન્ટેશન,સિમ્યુલેશન,રીઅલ ટાઈમ નેટવર્ક ટેસ્ટિંગ પર પોતાનું નોલેજ પૂરું પાડયું હતું. IEEE રીકમન્ડેશન તથા યુરલ ફેડરલ યુનિવર્સીટીના સંયુક્ત ઉપક્રમે યોજાયેલ ઈન્ટરનેશનલ સિમ્પોઝિયમ USBEREIT-2020નું આયોજન વર્તમાન પરિસ્થિતિ COVID-19ને અનુલક્ષી ને ગ્લોબલ કક્ષા એ સંપૂર્ણપણે ઓનલાઈન ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ઉપરોક્ત એક્સપર્ટ ટૉક માં સમગ્ર વિશ્વ માંથી ૧૫૦ થી વધુ રિસર્ચ સ્કોલર્સ જોડાયા હતા.

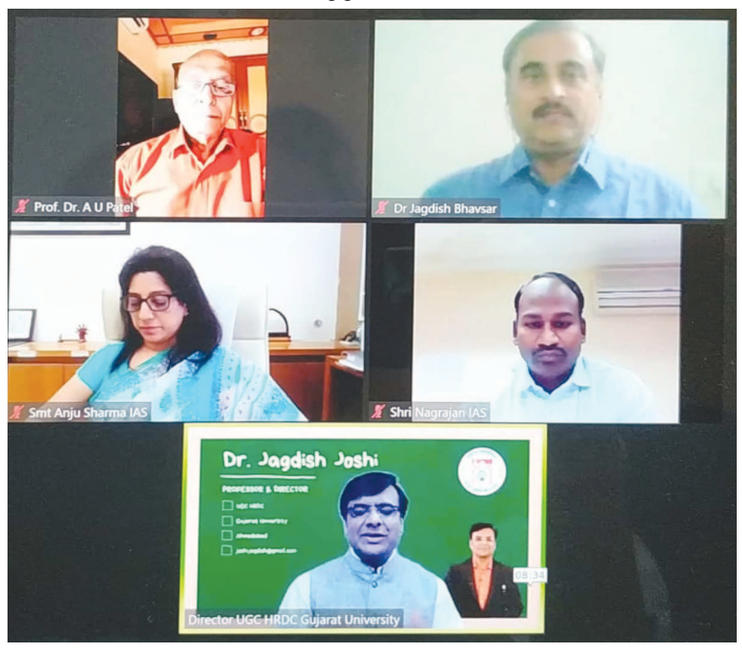
આ પ્રસંગે સંસ્થાના પ્રિન્સિપાલ ડૉ.ઈંદ્રજિત એન.પટેલે જણાવ્યું હતું કે આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષા એ યોજાયેલ યુરલ સિમ્પોઝિયમ USBEREIT-2020 ભારત તરફ થી બી.વી.એમ ના પ્રાધ્યાપિકા ડૉ.કૌશિકા પટેલ ની એક્સપર્ટ તરીકે પસંદગી પામ્યાં તથા ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ દ્વારા તેમણે સૌને નોલેજ પૂરું પાડયું તે સંસ્થા માટે ગૌરવપૂર્ણ બાબત છે.આ પ્રસંગે બીવીએમ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જી ના વડા ડૉ.તન્મય પવારે અભિનંદન પાઠવતા જણાવ્યું હતું કે ડૉ.કૌશિકા પટેલ ઈન્ટનેશનલ કોલબ્રેશન સેલ બીવીએમ ના એસોસિએટ ડીન તરીકે સતત પ્રયત્નશીલ છે તથા સંસ્થા ના પ્રિન્સિપાલ ડૉ.ઈંદ્રજિત એન.પટેલ (ડીન,ઈન્ટરનેશનલ કોલબ્રેશન સેલ,બીવીએમ) તથા ડૉ.કૌશિકા પટેલ (એસોસિએટ ડીન,ઈન્ટરનેશનલ કોલબ્રેશન સેલ,બીવીએમ) ના અવિરત પ્રયાસ ના ભાગ રૂપે ઈન્ટરનેશનલ એકપીરીયન્સ પ્રોગ્રામ અંતર્ગત બીવીએમ ના ઘણા વિદ્યાર્થીઓ યુરલ ફેડરલ યુનિવર્સીટી રશિયા ખાતે શિક્ષણ દ્વારા ગ્લોબલ એક્સપોઝર મેળવ્યું છે.આ પ્રસંગે ચારુતર વિદ્યામંડળ ના અધ્યક્ષ એન્જીનીયર ભીખુભાઈ પટેલ તથા અન્ય હોદ્દેદારો એ અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

ગુજરાતના ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કાર્યરત વહીવટી કર્મચારીઓ માટેની

ઓનલાઈન ૭ દિવસીય તાલિમ શાળા શરુ કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

કોવીડ ૧૯ના કારણે સમગ્ર વિશ્વ એક દર્દનાક પરિસ્થિતી માંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. ભયંકર મહામારી, લોકડાઉન, તે પૂર્વેની સ્થિતી અને તે પછીની સ્થિતી. માનવીની મનસ્થિતિ પર ખુબજ ખરાબ અસર પડી છે તેવા સંજોગોમાં સમાજને હકારાત્મક અભિગમ ની તાતી જરુર છે. ગુજરાત યુનિવર્સીટીનુ યુજીસી માનવ સંસાધન વિકાસ કેન્દ્ર (હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ સેન્ટર) હંમેશા ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કાર્યરત શૈક્ષણિક તેમજ વહીવટી કર્મચારીઓની સજ્જતા માટે કાર્યરત હોય છે. નવીનતા, નવા આયામ અને પ્રકલ્પ સાથે ભારતમાં હંમેશા અગ્રેસર એવી ગુજરાત યુનિવર્સિટી નુ યુજીસી માનવ સંસાધન વિકાસ કેન્દ્ર (હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ સેન્ટર) હંમેશા અન્ય તાલીમ સંસ્થા ઓ માટે પથદર્શક રહેલી છે. આ પરિસ્થિતિમાં પણ ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કાર્યરત શૈક્ષણિક તેમજ વહીવટી કર્મચારીઓની સજ્જતા માટે ભારતમાં પ્રથમ એવી સમગ્ર ગુજરાતના ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કાર્યરત વહીવટી કર્મચારીઓ માટેની ઓનલાઈન ૭ દિવસીય તાલિમશાળા તા. ૨૧-૫-૨૦ના રોજ શરુ કરવામાં આવી. આ કાર્યશાળામાં ગુજરાતની વિવિધ કોલેજો અને યુનિવર્સિટીના પસંદગી પામેલા ૧૦૨ વહીવટી કર્મચારીઓની



ઓનલાઈન તાલીમ રાષ્ટિય ઉચ્ચતર શિક્ષા અભિયાન અંતર્ગત (રુસા) શરુ કરવામાં આવી છે.

ભારતભરની પ્રથમ એવી આ તાલિમનું ઉદ્ઘાટન કરતા ગુજરાત સરકારના શિક્ષણ વિભાગના અગ્રસચિવશ્રી અને રુસા કાર્યક્રમાના ગુજરાત રાજ્યના પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર માન. અંજુ શર્માએ ગુજરાત યુનિવર્સિટી અને તેના યુજીસી માનવ સંસાધન વિકાસ કેન્દ્ર (હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ સેન્ટર)ને ખુબજ અભિનંદન આપ્યા હતા અને આવી વિપરીત પરિસ્થિતીમાં આવી નાવિન્યપૂર્ણ તાલિમનુ આયોજન કરવા બદલ બિરદાવ્યા હતા. ગુજરાત સરકારના ઉચ્ચ શિક્ષણના ડાયરેકટશ્રી માન. એમ નાગરાજને આવી તાલિમોની તાકીદની જરૂરિયાત છે અને ગુજરાત યુનિવર્સિટી અને તેના યુજીસી માનવ સંસાધન વિકાસ કેન્દ્ર (હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ સેન્ટર)તે હંમેશા ભારતમાં વિવિધ આયામોમાં હંમેશા અગ્રેસર હોય છે અને નવિનતામાં ભારતની તાલીમ સંસ્થાઓને નેતૃત્વ પુરુ પાડે છે અને સફળ આયોજનો કરે છે તેમ જણાવ્યુ હતુ. ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ઈન્ચાર્જ કુલપતિ અને ઉપકુલપતિ શ્રી ડો. જગદીશ ભાવસારે વહીવટી સ્ટાફ એ ઉચ્ચ શિક્ષણની કરોડરજ્જુ છે તેમ જણાવ્યુ હતુ. વહીવટી સ્ટાફે અપડેટેડ રહેવુ જ જોઈએ અને તે માટેની ઓનલાઈન આવી પહેલ કરવા બદલ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના યુજીસી માનવ સંસાધન વિકાસ કેન્દ્ર (હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ સેન્ટર)ની ટીમ અને તેના ડાયરેક્ટરશ્રી પ્રો. ડો જગદીશ જોષીને ખુબજ અભિનંદન આપ્યા હતા.

જન્મદિને વધામણી

તારાબા અંબુસિંહ વિહોલ
ફોન : ૨૩૨૩૪૯૭૭

જયપ્રભાબેન બિપીનભાઈ ભાવસાર
મો. ૯૭૨૩૬ ૭૧૦૨૨

નિસર્ગાબેન પી ત્રિવેદી
મો. ૯૯૯૮૧ ૯૦૯૯૮

લીરલબા જયેન્દ્રસિંહ વાઘેલા
સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સમાજ

પાર્થ સ્નેહી

સેકટર-૨૮માં ઘરે ઘરે આયુર્વેદિક ઉકાળાનું વિતરણ

વોર્ડ-૧ કોર્પોરેટર હર્ષાબા ધાંધલ દ્વારા સે-૨૮ ખાતે હરિનંદન, પાર્થ, મયુર, તીર્થ, રાધે, ગીતાંજલિ એપાર્ટમેન્ટના અને પ્રાઈવેટ બંગલાઓ - સરકારી મકાનોમાં, સરકારી આયુર્વેદિક હોસ્પિટલ સે-૨૨ નાં સહયોગથી ઉકાળાનો સામાન ઘરે લાવી, જાતે બનાવી ૫-૫ લીટરનાં કેમ ભરી છેલ્લા -૪ દિવસથી પીવાય છે. સેકટર-૨૭ આનંદનગ અને ખાસ સે-૨૭ સ્વસ્તિક સોસાયટી જયાં પોઝિટિવ કેસ છે. ત્યાંના ૨૦૭ મકાનોમાં ઉકાળા - સામાનનાં પૅકેટ બનાવી, ઉકાળો કેમ બનાવવો તે સમજાવી ઘરે ઘરે રુબરુ આપ્યો છે. આ ઉકાળા-૭ દિવસ સુધી ચાલશે. પછીથી આદિવાડા અને ચરેડી વિસ્તારમાં ઉકાળા વિતરણ -૭ દિવસ સુધી ચાલશે. આ કાર્યમાં વોર્ડનાં સરિતાબેન, પેપ્સીભાઈ, પ્રતિકભાઈ, સવઉભાઈ, કંચનબેનનો ખૂબ સહકાર મળ્યો હતો.

છાત્રેશ્વરી અને વાંટડા તાલુકો મોડાસાના ચાલીસ વનવાસી લાભાર્થીને ૮ વસ્તુનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા અગિયારસના દિવસે કરેલ સેવા યત્રમાં ૩ કિ.ગ્રા ચોખા, ૧ લીટર કપાસીયા તેલ, ઘઉં, ચા, સાબુ, બિસ્કીટ, છાસ અને વીટામીન એડીની કેપ્સ્યુલનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત છાત્રેશ્વરીમાં પ્રત્યેકને સો રુપિયા રોકડા પણ આપવામાં આવ્યા હતા.

આઈ.એ.એસ બનવા માટે કેટલા કલાકનું વાંચન કરવું જરૂરી છે?

નમસ્કાર. આપ સૌ વાચક મિત્રોના સાથ અને સહકાર થી આજે ફરી અમે આ કૉલમમાં પ્રસ્તુત થયા છીએ. 'કરિયર કોર્નર' કૉલમમાં હવે પ્રશ્નો માત્ર ગાંધીનગરથી નહીં પણ અન્ય શેહરો અને ગામો જેમ કે કલોલ. હિમતનગર, દેહગામ અને માણસાથી પણ આવી રહ્યા છે. આપ સૌનો પ્રતિસાદ અમને ખૂબ પ્રોત્સાહિત કરે છે. અમે આપના પ્રશ્નોનો ચોક્કસ અને સચોટ ઉત્તર આપવાની કોશિશ કરીએ છીએ. જગ્યાની મર્યાદા હોવા થી અમે બધા પ્રશ્નો પ્રકાશિત નથી કરી શકતા પણ તમને જવાબ ચોક્કસ મળશે.

હવે આપ અમને ફેસબુક પર 'લાઈક' કરી શકો છો: facebook.com/questions.careercroner

૧ . હું હાલ ધોરણ ૧૦ માં અભ્યાસ કરું છું.તો હવે આગળ મારા માટે કોમર્સ માં જવું હિતાવહ રહેશે કે સાયન્સ માં જવું?માહિતી આપશો.

જયપાલસિંહ પરમાર, ગાંધીનગર

આ પ્રશ્ન ફક્ત આપનો નહીં પણ ધોરણ ૧૦ ના અનેક વિદ્યાર્થીઓ અને એમના વાલીઓ ને સ્પર્શ કરનારો છે.સૌપ્રથમ તો આપ એ નક્કી કરો કે ધોરણ ૧૨ પછી આગળ આપ શું કરવા માંગો છો?કયા ક્ષેત્ર માં આગળ વધવા માંગો છો?ત્યાર બાદ એ નક્કી કરો કે એ ધ્યેય સુધી પહોચવા આપને કયો વિકલ્પ વધુ ઉપયોગી બની શકે છે?જો આપણે વિજ્ઞાન અને ગણિત અથવા જીવવિજ્ઞાન પ્રત્યે વધુ લગાવ હોય અને આપ તબીબી અથવા તકનીકી ક્ષેત્રે આગળ વધવા માંગતા હોય તો આપ સાયન્સ પસંદ કરી શકો છો.જો આપણે એકાઉન્ટ અને સ્ટેટિટિક્સ જેવા બીજ ગણિત ના વિષયો માં રસ હોય તો અને ભવિષ્ય માં આપ સી.એ ક્ષેત્ર માં આગળ વધવા માંગતા હોય તો આપ કોમર્સ લઈ શકો છો.અને જો આપણે સાહિત્ય અને કલા વધુ રુચિ હોય તો આપ આર્ટ્સ માં જઈ શકો છો.આપને એ પણ જણાવી દઈએ કે આપ કોઈ પણ

ક્ષેત્ર પસંદ કરો દરેક માં આપણે કારદીર્દી ના વિકલ્પ મળી રહેશે.બસ આપ જે પણ પસંદ કરો એમાં લક્ષ્ય પર ધ. આપીને આપે મેહનત કરવાની રહેશે.એટ્લે આપ ને જે ક્ષેત્ર માં રુચિ હોય એ ક્ષેત્ર માં જઈ શકો છો.અને પછી ભવિષ્ય ના આપના ધ્યેય ને પૂરું કરવા આપે ત્યાર થી જ મેહનત ચાલુ કરી લેવી.એ પણ જણાવી દઈએ કે કોઈ પણ વિકલ્પ સહેલો કે કઠિન નથી હોતો.સાયન્સ કઠિન અને આર્ટ્સ સહેલું એમ કદાપિ હોતું નથી.દરેક વિષય પોતાની રીતે વિશેષ હોય છે.એટ્લે કોઈ પણ વિકલ્પ ની સહેલા અને કઠિન ના ધોરણ ના આધારે પસંદગી ન કરવી. વધુ માહિતી માટે આપ અમને વોટ્સએપ અથવા ઈમેલ કરી શકો છો. શુભકામનાઓ એક જવલંત કારકિર્દી માટે.

૨. હું ૧૨ સાયન્સ માં અભ્યાસ કરું છું.સૉફ્ટવેર એન્જિનિયર બનવા માટે શું કરવું?

- ધર્મેન્દ્ર તડવી, ગાંધીનગર

સૌપ્રથમ તો આપે સૉફ્ટવેર ડેવલોપર એ એન્જિનિયર ના અનેક ક્ષેત્ર માનું એક છે. માટે સૉફ્ટવેર ડેવલોપર બનવા માટે આપે ૧૨ સાયન્સ પછી કોમ્પ્યુટર અથવા આઈ.ટી એન્જિનિયર નો કોર્સ કરવો જરૂરી છે.એ સિવાય આપ બી.સી.એ અને પછી એમ.સી.એ પણ કરી શકો છો.ત્યાર બાદ પણ આ ક્ષેત્ર માં અનેક વિભાગ હોય છે જેમ કે સૉફ્ટવેર ડિઝાઈનર,સૉફ્ટવેર પ્રોગ્રામર,ડેવલોપર,હાર્ડવેર એંજિનિયર ,ક્વોલિટી મેનેજર વગેરે.આપ સૉફ્ટવેર ડેવલોપર તરીકે કારદિર્દી બનાવવા માંગો છો તો સૌપ્રથમ તો આપે વિવિધ પ્રોગ્રામ અને અલ્ગોરિધમ વિશે ઊંડાણ પૂર્વક અભ્યાસ જરૂરી બની

રહેશે.એ માટે વિવિધ પ્રોગ્રામિંગ ભાષા નો ઉપયોગ થાય છે જેમ કે જાવા,પીએચપી,ડોટ નેટ,પાઈથન,સી પ્લસ પ્લસ વગેરે.આપ આ બધા માંથી કોઈ એક ભાષા પર પોતાનું પ્રભુત્વ જમાવી ને એના ઉપર સંશોધન કરી ને નવા નવા સૉફ્ટવેર અને વેબસાઈટ તૈયાર કરી શકો છો.એ માટે આપે વિવિધ અલ્ગોરિધમ અને કોડિંગ ઉપર પણ કામ કરવાનું થાય છે.બની શકે કે પ્રથમ પ્રયત્ને આપ સફળતા પ્રાપ્ત ના પણ કરી શકો પણ વધુ માં વધુ કોડિંગ ની પ્રેક્ટિસ કરી અને અલ્ગોરિધમ નો અભ્યાસ કરી આપ એક ચોક્કસ સારા ડેવલોપર બની શકો છો.એક સારી કોલેજ માંથી જો તમે એંજિનિયર નો કોર્સ કરી આગળ વધો છો તો ચોકકસ પણે આપને એક રાષ્ટ્રીય કક્ષા ની આઈ.ટી સંસ્થા માં અથવા વિદેશ માં પણ સારી જોબ મેળવી શકો છો. . શુભકામનાઓ એક જવલંત કારકિર્દી માટે!

૩. હું હાલ યુ.પી.એસ.સીની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરી રહ્યો છું.મારો પ્રશ્ન એ છે કે આઈ.એ.એસ બનવા માટે યોગ્ય રીતે તૈયારી કઈ રીતે થઈ શકે? કેટલા કલાક નું વાંચન કરવું જરૂરી છે?

- અનિરુદ્ધ પટેલ , વિસનગર

એવું કહેવામાં આવે છે કે આઈ.એ.એસની પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે રોજ ૧૫થી ૧૮ કલાકનું વાંચન કરવું ફરજિયાત છે. આ ઉપરાંત એક એવી માન્યતા પણ છે કે આઈ.એ.એસની પરીક્ષાની તૈયારી કરતાં ઉમેદવારને અન્ય કોઈ પ્રકારના પ્રસંગ અથવા કાર્યમાં સમય બગાડવો ન જોઈએ. આ લેખમાં અમે આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની તૈયારી માટે આવી ખોટી ધારણાઓથી દૂર રહેવાનું સૂચન કરીએ છીએ અને આ ઉપરાંત પરીક્ષાને લગતી ખાસ સ્ટ્રેટેજી વિશે પણ જણાવવા જઈ રહ્યાં છે. જે સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અવશ્ય ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. એવું કહેવામાં આવે છે કે આઈ.એ.એસની પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે રોજ ૧૫થી ૧૮ કલાકનું વાંચન કરવું ફરજિયાત છે. આ ઉપરાંત એક એવી માન્યતા પણ છે કે આઈ.એ.એસની પરીક્ષાની તૈયારી કરતાં ઉમેદવારને અન્ય કોઈ પ્રકારના પ્રસંગ અથવા કાર્યમાં સમય બગાડવો ન જોઈએ. આ લેખમાં અમે આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની તૈયારી માટે આવી ખોટી ધારણાઓથી દૂર રહેવાનું સૂચન કરીએ છીએ અને આ ઉપરાંત પરીક્ષાને લગતી ખાસ સ્ટ્રેટેજી વિશે પણ જણાવવા જઈ રહ્યાં છે. જે સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અવશ્ય ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની

કરવામાં આવે છે. આઈ.એ.એસ પરીક્ષાના પ્રશ્નપત્રોમાં એવા પ્રશ્નનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. જેથી આઈ.એ.એસ ઉમેદવારોની માનસિક યોગ્યતા તથા સામાજીક સમસ્યાઓને લઈને તેની સજાગતાનું વિશ્લેષણ સરળતાથી થઈ શકે. આઈ.એ.એસ ઉમેદવારોમાં સામાજીક સમસ્યાઓનો ઉકેલ માત્ર બંધ રુમમાંથી જ શક્ય નથી બનતો. આ માટે આઈ.એ.એસ ઉમેદવારને સકારાત્મક વિચારસરણી રાખી આ સમસ્યાઓના ઉપાય માટે કોશિશ કરવી જોઈએ. આઈ.એ.એસ પરીક્ષામાં ઉતીર્ણ થવા માટે વાંચનની અસર અને ગુણવત્તા પર આધાર રાખે છે. એક આઈ.એ.એસ ઉમેદવારને આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની તૈયારી તૈયારીનો મતલબ એવો તો બિલકુલ નથી કે તમે દુનિયાથી દુર થઈ જાઓ. કેટલાક લોકોના મગજમાં પરીક્ષાની તૈયારી દરમિયાન ખોટી માન્યતાઓ હોય છે. જે દૂર કરવી જરુરી છે. આઈ.એ.એસ પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવા માટે આઈ.એ.એસ ઉમેદવારોને પુસ્તક ઉપરાંત દુનિયામાં ચાલતી ગતિવિધિઓનું જ્ઞાન હોવું પણ આવશ્યક છે. ગત વર્ષોમાં જીઝ આઈ.એ.એસ પરીક્ષામાં અનેક ફેરફાર જોવા મળ્યાં છે. જેમાં આઈ.એ.એસ ઉમેદવારો પાસે સામાજીક પરિપ્રેક્ષ્ય ઉપરાંત સમાજની દરેક ઘટનાઓ પર ગંભીરતાથી પરીક્ષણ દરમિયાન માત્ર કેટલી કલાક વાંચન કર્યું એ પર નહિ પરંતુ કેવું વાંચન કર્યું તેની પર આધાર રાખવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે એક આઈ.એ.એસ ઉમેદવાર પ્રતિદિવસ ૧૬ કલાક વાંચન કરે છે પરંતુ વિષયને સારી રીતે સમજી શકતો નથી તો તેને સફળતા મળવાના ચાન્સ અનેકગણા ઓછા છે. આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની તૈયારી માટે પ્રતિદિવસ ૯-૧૦ કલાકનું વાંચન આદર્શ માનવામાં આવે છે. જો આઈ.એ.એસ ઉમેદવાર આટલા કલાકોમાં પોતાની એકાગ્રતા બનાવી રાખવામાં સફળ થાય છે તો તે પૂરતું છે. માનસિક સંતુલન જાળવી રાખવા માટે આરામ કરવો જરુરી છે. આઈ.એ.એસ પરીક્ષાની તૈયારી દરમિયાન ઉમેદવારે તબીયત પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. રોજ વાંચન સાથે નિયમિત રુપે આરામ કરવો પણ જરુરી છે. સાધારણ અવસ્થામાં મનુષ્યને છથી સાત કલાકની ઊંઘ પૂરતી થાય છે. આઈ.એ.એસ ઉમેદવારો માટે એ અતિમહત્વનું છે કે પોતાના શરીરને આરામ આપે જેથી મેટાબોલિઝમ જેવી મહત્વપૂર્ણ શારીરિક પ્રક્રિયા સરળતાથી પૂરી થઈ શકે.માનસિક બુદ્ધિના વિકાસ માટે મનોરંજન પણ એટલું જ જરુરી છે. જેટલું વાંચન અને વિશ્રામ. પ્રતિદિવસ સમયપત્રકનું યોગ્ય પાલન કરવું જોઈએ. આ ઉપરાંત એવા કામથી દૂર રહેવું જોઈએ. જેમાં સમય વધારે બગડતો હોય. આખરે આઈ.એ.એસ જેવી મહત્વપૂર્ણ પરીક્ષા માટે વાંચન ઉપરાંત એકાગ્રતા અને મક્કમ મનોબળ પણ હોવું ખૂબ જ જરુરી છે. શુભકામનાઓ એક જવલંત કારકિર્દી માટે!

ઈમેલ:questions.careercorner@ mail.com

વોટ્સએપ નંબર: ૮૮૪૯૨૨૧૬૫૩, ફેસબુક: www. facebook.com/questions.careercroner

ઘરમાં રહો સુરક્ષિત રહો

સમર્પણ ધ્યાનયોગ સંસ્કારના પ્રેરણામયી પૂજ્ય ગુરુમાની સરળ અમૃતસભર વાણીમાં બાલશિબિરનું આયોજન

વર્તમાન સમયમાં ઘણાં બાળકોમાં ચીડિયાપણું, ગુસ્સો, ઉદાસીનતા જોવાં મળે છે ત્યારે આ શિબિર તેમનામાં નવી આશા અને ઉત્સાહનો સંચાર કરશે

શ્રી શિવકૃપાનંદ સ્વામી ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજિત બાલશિબિરનું તા ૨૪ ના રોજ સવારે ૯.૦૦ વાગે યુ ટ્યુબ પરથી થશે જીવંત પ્રસારણ વર્તમાન સમયમાં શાળાઓ બંધ છે, બાળકોને ખેલકૂદ માટે રમતગમતનાં મેદાનો બંધ છે, હરવાફરવા બગીચાઓ બંધ છે,

દોસ્તોને મળવાનું બંધ છે. આવા સમયમાં ઘરની ચાર દીવાલો વચ્ચે બાળકનું મન મૂંઝાય તે સ્વાભાવિક છે. મોબાઈલ, ટી.વી, વીડિયોગેમ, ફિલ્મો વગેરે પણ ક્યાં સુધી સમય પસાર કરવામાં મદદરૂપ થાય? ઘરમાં રહીને બાળકો કંટાળેલાં અમુક બાળકોમાં ગુસ્સો, ચીડિયાપણું, ઉદાસીનતા આવી ગઈ છે. આવા સમયે બાળકોમાં ઉત્સાહનો સંચાર થાય, નવી વાતો દ્વારા સંસ્કારનું સિંચન થાય અને બાળપણથી જ ધ્યાનમાં રુચિ કેળવાય તે માટે સમર્પણ પરિવાર દ્વારા ખાસ બાળકો માટે યુ ટ્યુબ પર એક બાલશિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

સમર્પણ ધ્યાનયોગના પ્રણેતા પૂજ્ય શ્રી શિવકૃપાનંદ સ્વામીજીની પ્રેરણાથી શ્રી શિવકૃપાનંદ સ્વામી ફાઉન્ડેશન દ્વારા તા.૨૪ મે, રવિવારના રોજ સવારે ૯.૦૦ વાગે પરમ પૂજ્ય ગુરુમાની સરળ અને ચૈતન્ય સભર વાણીમાં તેમના પ્રવચનનું યુ ટ્યુબ પર 'Shivkrupanand Foundation' ચેનલ પરથી જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવશે.

પૂજ્ય ગુરુમા સદ્ગુરુ શ્રી શિવકૃપાનંદ સ્વામીજીનાં ધર્મપત્ની અને પ્રથમ શિષ્યા છે. તેઓ શિક્ષિકા રહી ચૂક્યાં છે તેથી બાળકોની મનોસ્થિતિ ખૂબ સારી રીતે જાણે છે. બાળકોને લાડ લડાવતાં, સરળ ભાષામાં તેઓ બાળકોને જીવનના અમૂલ્ય પાઠ શીખવે છે. પૂજ્ય ગુરુમાને સાંભળવા એક લ્હાવો છે. હાલમાં જ લોકડાઉનની પરિસ્થિતિમાં ગુરુમા દ્વારા 'બાલ કથા સાગર'ના ૧ થી ૧૭ ભાગોનું યુ ટ્યુબ પર પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું, જેનો પણ બાળકોએ ભરપૂર લાભ લીધો હતો.