

એશિયાની ટોપ-૧૦૦ યુનિવર્સિટીઓ

Rank	Name	Overall	Citations	Industry Income	International Outlook	Research	Teaching	Rank	Name	Overall	Citations	Industry Income	International Outlook	Research	Teaching
1	National Uni. of Singapore Singapore	81.7	81.3	61.9	95.8	88.9	75.3	37	Babol Noshirvani Uni. of Tech, Iran	47.1	99.1	56.1	15.5	15.3	29.8
2	Tsinghua Uni. China	79.3	71.4	99.8	41	93.1	77.5	38	Hanyang Uni. South Korea	47	41.9	84.7	56.4	45.5	40.7
3	Peking Uni. China	79.1	74.2	100	53	84	80.6	39	Gwangju Institute of Sci & Tech, South Korea	46.2	40.9	66.8	34.4	49.8	45.6
4	Uni. of Hong Kong Hong Kong	75.4	74.2	54	99.5	81.5	68.8	40	Kyung Hee Uni. South Korea	45.8	46	82.2	54.3	44.6	33.5
5	Hong Kong Uni of Sci & Tech, Hong Kong	74.8	93.1	58.1	83.4	73.4	57	41	Technion Israel Institute of Tech, Israel	45.7	58.6	39	64.4	38	36
5	Nanyang Techno Uni., Singapore	74.8	90.7	94	95.9	68.5	51.2	42	National Taiwan Uni. of Sci Taiwan (Taiwan Tech)	45.3	39.9	85.1	36	51.8	34.7
7	Chinese Uni. of Hong Kong Hong Kong	70.5	80.6	56.8	86.6	70.2	58	43	Sun Yat-sen Uni. China	45.1	55.9	52	32.8	36	44.5
8	Uni. of Tokyo Japan	69.1	63.7	52.7	32.2	82.1	75.9	44	IIT Bombay India	44.6	47.8	53.4	19.9	43.4	46.9
9	Seoul National Uni. South Korea	66.3	60.6	79.8	34.1	74	69.5	45	Wuhan Uni. China	44.1	37.5	89.9	37.7	37.3	48.4
10	Korea Advanced Ins of Sci South Korea (KAIST)	65.4	70.4	100	35.6	63.7	60	46	Uni. of Malaya Malaysia	44	54.4	49.5	77	31.1	35.3
11	Kyoto Uni. Japan	64.8	50.9	93.8	28.8	76.9	69.2	47	Uni. of Macau Macao	43.9	56.7	42	98.7	32.9	25.8
12	Pohang Uni. of Sci & Tech South Korea	63.7	76.4	99.8	34.3	57.5	54	48	Kyushu Uni. Japan	43	35.7	71.6	33.9	43.6	45
13	Sungkyunkwan Uni. (SKKU) South Korea	63.4	69.5	93.7	44.7	60.4	56.2	48	National Chiao Tung Uni. Taiwan	43	31.5	89	35.8	48.2	39
14	City Uni. of Hong Kong Hong Kong	63.3	79.4	65.9	84.4	56.2	45.3	50	Chung-Ang Uni. South Korea	42.3	25.9	77.5	58.2	44.2	44.5
15	Uni. of Sci & Tech of China China	61.2	76.9	81.7	27.9	53.7	55.3	51	Bar-Ilan Uni. Israel	41.9	44.9	59	53.3	39.9	32.2
16	Fudan Uni. China	59.8	65.1	53	38.7	61.1	60.4	52	Qatar Uni. Qatar	41.8	60.7	46.1	99.8	22.6	23.6
17	Nanjing Uni. China	57.7	64.9	77.8	54.4	51.3	51.6	53	Tongji Uni. China	41.4	25.4	99.4	47.5	43.4	39.1
18	Zhejiang Uni. China	56.8	45.1	89.4	25.2	67.3	57.8	54	Bilkent Uni. Turkey	41.1	67.1	42.8	55.6	23.5	26.1
19	Hong Kong Polytechnic Uni. Hong Kong	56.3	67.7	45.8	79.9	53.8	41.7	55	Hokkaido Uni. Japan	40.1	33.1	52	32.6	42.6	44.3
20	Shanghai Jiao Tong Uni. China	56.1	44.1	88.9	33.4	66.7	54.6	55	Hong Kong Baptist Uni. Hong Kong	40.1	66.9	32.4	84.8	16.1	25.6
20	Yonsei Uni.Seoul campus South Korea	56.1	46.1	99.2	54.6	58	53.2	57	Huazhong Uni. of Sci & Tech China	39.8	50.3	63.9	22.5	31.7	34.8
22	Ulsan National Institute of Sci, South Korea	55.4	95.9	66	47.9	37.8	27	58	National Cheng Kung Uni. Taiwan	39.7	28.2	99.8	31.9	44.9	31.4
23	King Abdulaziz Uni. Saudi Arabia	55	97.3	77.8	92	18.5	30	59	King Saud Uni. Saudi Arabia	39.6	30.7	95.1	78.8	33.7	28.7
24	Korea Uni. South Korea	54.5	49	97.7	49	55.3	48.8	60	IIT Kharagpur India	39.5	43.3	73.7	16.8	35.1	36.7
25	Tel Aviv Uni. Israel	53.9	59.4	42.7	49.5	59.1	45.9	60	Tokyo Medical and Dental Uni., Japan (TMDU)	39.5	53.2	57.1	24.5	23.5	41.5
26	National Taiwan Uni. Taiwan	52.8	53.4	65	33.4	56.9	49.5	62	Harbin Institute of Techno China	39.4	31.4	99	31.6	35.6	37.9
27	Hebrew Uni. of Jerusalem Israel	52.6	71.8	36.3	58.2	44	43.2	63	Uni. of Tsukuba Japan	39.3	34.1	47	39.9	39.7	42.5
28	Osaka Uni. Japan	51.4	38.7	81.3	33.5	58.6	54.4	64	Tianjin Uni. China	38.8	28.5	97.1	18.8	37.9	40.9
29	Indian Institute of Science India	49.7	44.4	49.5	19.5	54.6	59.1	65	Ewha Womans Uni. South Korea	38.6	43	68.9	42.6	31.9	31.1
30	Tohoku Uni. Japan	49.6	46.5	68.3	34.7	50.8	50.7	65	IIT Roorkee India	38.6	56.1	69.9	16	21.9	35.1
31	Koç Uni. Turkey	49.1	65.2	84.3	53.8	39.2	29.9	67	Bo?aziçi Uni. Turkey	38.5	57.3	55.1	47.7	25.2	24.1
32	Khalifa Uni. United Arab Emirates	49	71.4	84.5	97.9	23	28	68	Alfaisal Uni. Saudi Arabia	38.2	39.3	54.3	97.4	34.1	19.2
33	Tokyo Institute of Techno Japan	48.7	39.8	67.8	35.8	54.7	50.4	68	Jordan Uni. of Sci & Tech Jordan	38.2	79.4	34.3	64.1	8.6	17.5
34	Sabance Uni. Turkey	48.6	62.1	87.8	46.6	43.7	27.3	70	Southeast Uni. China	38	33.2	92.7	21.7	37.7	32.8
35	Nagoya Uni. Japan	48.4	43.1	87.2	29.9	49.9	46.9	71	United Arab Emirates Uni. United Arab Emirates	37.9	49.1	38.4	95.1	21	27.3
36	National Tsing Hua Uni. Taiwan	47.4	59.4	54.8	29	42.5	42.3	72	China Medical Uni., Taiwan Taiwan	37.7	42.3	79.1	29.3	32.6	28.3

એશિયાની ટોપ-૧૦૦ યુનિવર્સિટીઓ

Rank	Name	Overall	Citations	Industry Income	International Outlook	Research	Teaching
72	Soochow Uni. China	37.7	61.6	68.4	22.5	21	24.3
74	National Taiwan Normal Uni. Taiwan	37.4	25.2	82.9	47.9	40.1	32
75	American Uni. of Beirut Lebanon	37.2	52.9	38.3	87.5	14.7	30
75	Central China Normal Uni. China	37.2	72.5	39	28.7	11.3	27.7
77	Shandong Uni. China	37.1	29.5	69.7	22.7	37.2	40.5
77	Uni. of Ulsan South Korea	37.1	59.4	56.2	20.7	25	23.9
79	Quaid-i-azam Uni. Pakistan	36.7	81.2	31.8	42.1	1.3	25.7
80	Xiamen Uni. China	36.6	56.4	9.7	28.9	28.8	32.6
81	IIT Kanpur India	36.5	38.5	92.7	19.5	25.1	36
81	South China Uni. of Techn China	36.5	48.3	65.9	22.5	29.3	26.4
83	Fujita Health Uni. Japan	36.4	74.5	35.2	17.3	9.4	28.9
83	Sharif Uni. of Technology Iran	36.4	36.6	96.4	19.6	32	28.2
83	Taipei Medical Uni. Taiwan	36.4	32.1	99.6	31.4	32.1	29.3
86	IIT Delhi India	36.1	48.7	51.8	16.8	21.1	39.9
87	Renmin Uni. of China China	35.9	37.6	38.2	42.6	23.2	46.5
88	Amirkabir Uni. of Technology Iran	35.5	35.3	74.4	16.8	33.3	32.3
89	East China Normal Uni. China	35.3	46.9	46	47.2	23.8	28.6
90	Xi'an Jiaotong Uni. China	35.1	35	56	35.8	29.5	35.6
91	East China Uni. of Sci & Tech China	34.8	45.9	83.8	30.6	21.1	24.6

Rank	Name	Overall	Citations	Industry Income	International Outlook	Research	Teaching
91	Istanbul Technical Uni. Turkey	34.8	33.5	100	25.6	29.5	25.8
91	King Fahd Uni. of Petroleum and Minerals, Saudi Arabia	34.8	37.4	61.7	85.5	15.6	31.5
94	Beihang Uni. China	34.6	21	99.1	24.2	37.1	31.5
95	Konkuk Uni. South Korea	34.5	23.3	39.4	40.5	39.6	38.5
96	Isfahan Uni. of Technology Iran	34.3	41.8	84.1	20.1	25.4	25.4
97	Mahidol Uni. Thailand	34.2	43.4	60	45	18.6	30.8
97	Pusan National Uni. South Korea	34.2	28.8	63.1	34.9	34	31.9
99	Uni Tunku Abdul Rahman (UTAR), Malaysia	33.6	71.3	32.5	30.8	9.7	18.4
100	Uni. of Haifa Israel	33.5	34.3	33.8	35.9	36	28.8
100	Sejong Uni. South Korea	33.5	50.2	35	33.2	21.1	28.2
100	Tezpur Uni.India	33.5	36.6	31.9	13.2	32.6	37.7
103	IIT Madras India	33.2	29.2	71.5	18.2	25.2	40.7

નાપાસ થવાની બીકે ૧૦ લાખ વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષા જ ન આપી

ઉત્તર પ્રદેશમાં તાજેતરમાં સરકારે બોર્ડની પરીક્ષામાં નકલ અને શિક્ષણ માફિયાઓ દ્વારા ચીટિંગને અટકાવવા માટે કરેલી આકરી કાર્યવાહીની અસર દેખાઈ રહી છે. જેને કારણે પરીક્ષામાં નાપાસ થવાની બીકે ૬૬ લાખથી વધુમાંથી ૬૨ લાખ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ બોર્ડની પરીક્ષાના પહેલા ચાર પેપરો આપવા પહોંચ્યા ન હતા. નાયબ મુખ્યમંત્રી દિનેશ શર્માએ આ ટ્રેન્ડ પાછળનું શ્રેય રાજ્યમાં કાર્યરત શિક્ષણ માફિયા પર સરકારની તરાપને આપે છે. તેમણે કહ્યું હતું કે ‘આમાં ૮૦ ટકાથી વધુ પરીક્ષાર્થીઓ યુપી બહારના છે. તેઓ એવા સ્કૂલોમાં પોતાની નોંધણી કરાવી હતી જ્યાં તેઓ ક્યારેય ગયા જ નહતા. ગત વર્ષોમાં આવા પરીક્ષાર્થીઓ માત્ર પરીક્ષાઓમાં જ દેખાતા રહે છે. સમગ્ર વર્ષમાં ક્યારેય ટીચિંગલર્નિંગની કામગીરી હાથ ન ધરાઈ હોય તે સ્કૂલોમાં જ વિદ્યાર્થીઓ જોડાતા હોય છે. પરંતુ આ વર્ષે તેમાં ઘટાડો થયો છે. આ ઉપરાંત શિક્ષણ માફિયાઓ દ્વારા સફળતાની ખાતરી મેળવી ચૂકેલા વિદ્યાર્થીઓ પણ સરકારના પગલાને કારણે પરીક્ષામાં હાજર થયા ન હતા.’ ઉત્તર પ્રદેશ માધ્યમિક શિક્ષા બોર્ડ પણ આવો જ સૂર ધરાવે છે.

સાવ જ અભણ હોય એ પણ ગ્રેજ્યુએટ થઈ શકે

ધો.૧૨ પછી ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિ.માં ઉપલબ્ધ અભ્યાસક્રમો

- Certificate in Food and Nutrition (CFN)
- Certificate in Computing (CIC)
- Certificate in Tourism Marketing (CTM)
- Certificate in Tourism Management (CMT)
- Certificate in Childcare and Development (CCCD)
- Certificate in Personal Computer software (CPCS)
- Certificate in Teaching of English (CTE)
- Certificate in Environment Studies (CES)
- Certificate in Communication Skills in English : Level-I (CCSE1)
- Certificate in Computer Concept - BAOU
- Certificate in Participatory Forest Management
- Certificate in Traditional Birth Attendant (CTBA)
- Certificate in Better Parenting (CCBP)
- Certificate in Yog Science (CYS)
- Certificate in Naturopathy (CIN)
- Certificate in Human Rights (CHR)
- Certificate in Environment Awareness (CEA)
- Certificate in Dr. Babasaheb Ambedkar Life and Thought
- Certificate in Anganwadi Workers (CCAW)
- Certificate in NGO Management (CNM)

DIPLOMA COURSES

- Diploma in Creative writing in English (DCE)
- Diploma in Creative writing in Hindi (DCH)

The Dr. Babasaheb Ambedkar Open University (BAOU) was established by the Act No.14 of 1994 passed by the Gujarat State Legislature, and assented to by the Governor of Gujarat on 27th July, 1994. The BAOU is the seventh Open University in the country in terms of their establishment. The University offers 72 programmes with an enrolment of more than 1,00,000 learners.

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, 'Jyotirmay' Parisar, Opp. Shri Balaji Temple, Sarkhej-Gandhinagar Highway,, Chharodi, Ahmedabad - 382 481. Email : feedback@baou.edu.in Phone+91 2717 297170, Fax+91 2717 297144, www.baou.edu.in

- Diploma in Financial Management (DFM)
- Diploma in Advance cost Accounting (DACA)
- Diploma in Advance Accounting (DAA)
- Diploma in Insurance (DIN)
- Diploma in Operation Research (DOR)
- Diploma in Mother & Child Health & Family Welfare
- Diploma in Village Health Worker (DVHW)
- Diploma in Sanskrit Language (DSL)

CERTIFICATE PROGRAMMES

- Foreign Language Certificate in English (FLCE)
- Foreign Language Certificate in French (FLCF)

DIPLOMA PROGRAMMES

- Diploma in Business Administration (DBA)
- Diploma in Computer Application (DCA)

BACHELOR PROGRAMMES

- Bachelor in Business Administration (BBA)
- BBA in Hotel and Tourism Management (BBAHT)
- BBA in Air Travel Management (BBAAT)
- Bachelor in Computer Application (BCA)
- BCA in Multimedia (BCA(MUL))
- Bachelor in Media Graphics and Animation
- Bachelor in Social Work (BSW)

જી હા, ઉપરનું શિર્ષક વાંચીને કદાચ આશ્ચર્ય પામશે. પણ અમદાવાદ ખાતે આવેલી ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીમાં બેચલર પ્રિપેરેટરી કોર્સ ચાલે છે. જેની ફી ફક્ત રૂ.૮૦૦ છે અને આ કોર્સમાં જોડાવા માટે કોઇપણ પ્રકારની શૈક્ષણિક લાયકાત જોઇતી નથી. ફક્ત ઉમેદવારની ઉંમર ૧૮ વર્ષની અને એ વાંચી, લખી શકતો હોવો જોઇએ. બેચલર પ્રીપેરેટરી કોર્સ કર્યા પછી આ જ યુનિવર્સિટીમાંથી બી.એ. કે બી.કોમ.નો અભ્યાસ કરી શકાય છે અને એ પણ ઘરે બેઠા મહેનત કરીને.

સર્ટિફિકેટ ઇન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન

અમદાવાદ સ્થિત ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીમાં સર્ટિફિકેટ ઇન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશનનો કોર્સ ચાલે છે. આ કોર્સમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે પણ કોઇપણ પ્રકારની શૈક્ષણિક લાયકાતની જરૂરિયાત નથી એટલે ૧૮ વર્ષની ઉંમરની કોઇપણ વ્યક્તિ જે શાળા ગઇ જ ન હોય તેને પણ અહીં પ્રવેશ મળી શકે છે ફક્ત તેમણે વાંચતા-લખતા આવડવું જોઇએ. સર્ટિફિકેટ ઇન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન સફળતાપૂર્વક પાસ કર્યા પછી એટલિસ્ટ આંગણવાડીઓ, બાળમંદિરોમાં સારી જોબ મળી જ રહે છે.

સર્ટિફિકેટ ઇન નેચરોપેથી

અમદાવાદ સ્થિત ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીમાં સર્ટિફિકેટ ઇન નેચરોપેથી નામનો કોર્સ ચાલે છે જેમાં પણ કોઇપણ પ્રકારની શૈક્ષણિક લાયકાતની જરૂરિયાત નથી. ૧૮ વર્ષની વ્યક્તિ જેને લખતા વાંચતા આવડે છે તે જોડાઇ શકે છે. કુદરતી શક્તિઓ સાથે તાલમેલથી આરોગ્યપ્રદ જીવન કઇ રીતે જીવી શકાય તેનું જ્ઞાન અહીં આપવામાં આવે છે.

જેમણે વાસ્તવમાં, નિષ્ઠાપૂર્વક ભણવું છે તેમના માટે ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી કે ઇન્દિરા ગાંધી નેશનલ ઓપન યુનિવર્સિટી જેવી ડિસ્ટન્સ લર્નિંગ સિસ્ટમ ધરાવતી યુનિવર્સિટીઓ આશીર્વાદ સમાન છે.

બાળકો માટેની ટોપ હેલ્થી ઇટિંગ ટિપ્સ

પેરેન્ટહૂડ એ એક લર્નિંગ પ્રોસેસ છે. તમે તમારા ન્યુબોર્ન બેબીને જ્યારે પહેલી વખત હાથમાં લો ત્યારથી માંડીને આ લર્નિંગ પ્રોસેસ શરુ થઈ જાય છે અને તે આજીવન ચાલુ રહે છે. બાળકના ઉછેરમાં પેરેન્ટ્સને સૌથી મોટો પ્રોબ્લેમ બાળકને હેલ્થી ફૂડમાં શું આપવું તે હોય છે. ગ્રીય કેન્ડી હોસ્પિટલના ચીફ ડાયેટિશિયન એઈલીન કેનડેએ બાળકોને માટેની હેલ્થી ઇટિંગ હેબિટ્સ અંગેની એક ૨૦ સ્ટેપ ગાઈડ આપી છે જે દરેક પેરેન્ટને ઉપયોગી થઈ શકે. આ પ્રકારના ફૂડથી બાળકનું વેઈટ કન્ટ્રોલમાં રહેશે.

૧ બાળક અને બાકીના પરિવારને જે ફૂડ ભાવે છે તેની યાદી બનાવો અને તેમાંથી તમારા બાળકને ન પસંદ હોય તેવી બેગ્રાઇ અર્થટમ્સ તેમાં એડ કરી દો. અજાણ્યામાં જ તમારું બાળક તે વસ્તુઓ ખાઈ લેશે અને તેને તેની હેબિટ પણ પડી જશે.

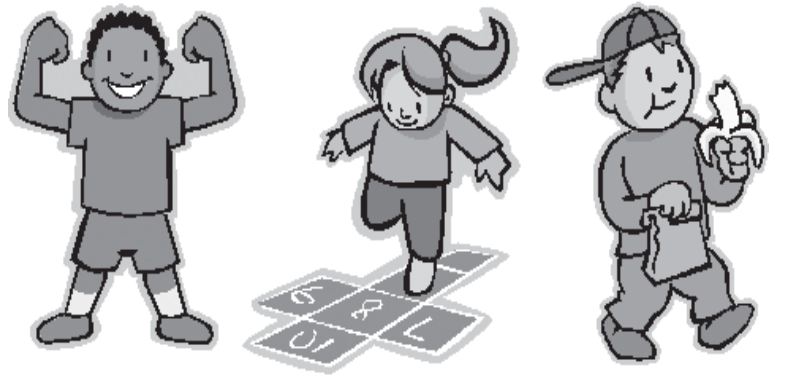
૨ બાળકની ડિશમાં ઓછું ફૂડ આપો તેનાથી બાળકને ડિશમાં રહેલું બધું જ ફૂડ પતાવવાની સારી આદત પડશે અને ખોરાક વેડફાશે પણ નહીં.

૩ તમારા ફિડના એવા ફેન્ડને જમવા બોલાવો જે જમવામાં પ્રોબ્લેમ ના કરતો હોય. ઘણીવાર આ ટ્રિક કામ કરી જતી હોય છે તે પોતાના ફેન્ડની દેખાદેખીમાં સારી આદતો વિકસાવી લેશે.

૪ બાળકને જે એડલ્ટ વ્યક્તિ ગમે છે તેને ડિનર કે લંચમાં બોલાવો. એ પડોશના અંકલ હોઈ શકે કે તેની ફેવરિટ આન્ટી હોઈ શકે. ઘણીવાર બાળક પોતાના આઈડોલને ઈમ્મેસ કરવા માટે પણ પીરસાયેલી તમામ વસ્તુઓ ખાતા શીખી જતાં હોય છે.

૫ બાળકને ન ગમતું હોય તેવું ભોજન કદી પણ ફોર્સકુલી ના ખવડાવો. તેના પર જબરદસ્તી ના કરો. જો એવું કરશો તો બાળક કદી પણ એ વસ્તુ નહીં ખાય અને આજીવન નહીં ખાય!

૬ ડિનર કે લંચ ટાઈમને હેબી ટાઈમ બનાવો. તમારા બાળક સાથે અવનવી વાતો કરો અને તેની સાથે મજાક મસ્તી કરો.



૭ તમારું બાળક કેટલા સ્નેક્સ ખાય છે તેના પર કન્ટ્રોલ કરો. બંને મીલની વચ્ચેના ટાઈમમાં તેને વધુ પડતાં સ્નેક્સ અને ડ્રિન્ક્સ ના ખાવા દો. તેનાથી બાળકની ભૂખ મરી નહીં જાય અને તે પ્રોપરલી જમી શકશે.

૮ દરેક મીલ પછી બાળકને પાણી કે જ્યૂસ આપો. જેથી પછીના મીલ માટે તેમની ભૂખ મરી ના જાય અને તેમને સ્નેક્સની ઈચ્છા પણ ઓછી થાય.

૯ તમારા બાળકને નવા પ્રકારની ડિશીઝ બનાવી આપો. બાળક ભૂખ્યું હોય અને એકનું એક ભોજન ખાશે તો તેને ખાવાની ઈચ્છા મરી જશે. તેને નવા ટેસ્ટની સાથે ઈન્ટ્રોડ્યુસ કરતાં રહો. તેનાથી ભોજન પ્રત્યેનો તેનો રસ જળવાઈ રહેશે.

૧૦ બાળકના ડિનર કે લંચમાં તેને ગમતી હોય તેવી એક કે બે વસ્તુઓ જરૂરથી રાખો જેથી તે રસથી ખાય અને શરત એ રાખો કે પ્લેયમાં રહેલું બધું ભોજન તેણે પતાવવાનું રહેશે. આખા પરિવાર માટે ડિનર રુલ્સ બનાવો જેમ કે બધાને વારાફરતી ભોજન પીરસવું પડશે, અને મીલ પત્યાં પછી દરેકે મેમ્બરે ટેબલ સાફ કરવામાં મદદ કરવી પડશે.

૧૧ ડિનર કે લંચના બદલે તમારા બાળકને કદી પણ મિલ્ક ના આપો. ખોરાકની ખામી માત્ર મિલ્કથી પૂરી ના થઈ શકે તે સમજો. તેનાથી બાળકને સારી આદત પણ પડશે.

૧૨ ડિનર કે લંચ માટેની તૈયારીમાં આખા પરિવારને સાથે રાખો અને દરેકને અલગ અલગ કામ સોંપો. જેમ કે ટેબલ ગોઠવવું, પીરસવું વગેરે.

૧૩ હાઈપરટેન્શન ના હોય તેવા બાળકોને માટે ફૂડિંગમાં ઓછું મીઠું નાખશો નહીં. તેના બદલે સોસ, રેડી ટુ ઈટ મીલ્સ જેમ કે નૂડલ્સ અને પાસ્તા અને એમ.એસ.જી. ધરાવતા ફ્લેવર્સનું ઈનટેક ઓછું કરો.

૧૪ ઘરમાં માત્ર ફ્રૂટ, એનર્જી બાર્સ, સલાડ્સ, નર્ડ્સ અને જ્યૂસ જેવાં હેલ્થી સ્નેક્સ જ રાખો.

૧૫ જો તમારા બાળકને બે મીલ્સ વચ્ચે બહુ ભૂખ લાગતી હોય તો તેને જંક ફૂડને બદલે ફ્રૂટ્સ આપો.

૧૬ ઘરમાં હંમેશાં લો કેલેરી ફૂડ હાથવગું રાખો. તેમાં બોઈલ્ડ કોર્ન, પોપકોર્ન, પનીર વેબિટેબલ સેન્ડવિચ, ચણાં, ચાટ, દહીં અને બટરમિલ્ક રાખી શકાય.

૧૭ તમારા બાળકના લંચબોક્સને આગળથી તૈયાર કરી રાખો જેથી છેલ્લી મોમેન્ટની ઉતાવળમાં તમે તેના લંચબોક્સમાં કંઈ પણ ભરી ના દો.

૧૮ મીલ્સને ફ્રન એક્સપોઝિચન્સ બનાવો. તમે એક પેરેન્ટ તરીકે બાળકને હેલ્થી ફૂડ ખાવા માટે પ્રેરણા આપો અને મોડેલ બનો. હંમેશા યાદ રાખો કે તમારા બાળકોના સૌથી મોટા રોલ મોડેલ્સ તમે જ છો. અને બાળકો તેમના રોલ મોડેલ્સની નકલ કરીને જ બધું શીખતાં હોય છે. તમારે જ હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ અપનાવવી જોઈએ અને ખરાબ આદતો છોડવી જોઈએ.

૧૯ ટેલિવિઝન અને ગેમિંગને અપાતો ટાઈમ ઓછો કરવા ફેમિલી વોક કે હાઈકિંગના પ્લાન બનાવો. યાદ રાખો કે જો આખો પરિવાર બદલાવ લાવશે તો બાળક તે બદલાવમાં જોડાઈ જશે અને પોતે પણ હેલ્થી રહેવાની આદત વિકસાવશે.

પ્રત્યેક પછડાટ વ્યક્તિત્વને નવો ઘાટ આપે છે

જીવનના માર્ગમાં આગળ વધતા હોઈએ ત્યારે રોજિંદા કાર્યમાં, વ્યવસાયમાં, સંબંધોમાં, લીધેલા નિર્ણયોમાં ક્યારેક પછડાટ મળે છે. આપણી ધારણા કરતા વિપરીત પરિસ્થિતિ સામે આવે છે. આપણે જે દિશામાં પ્રયત્નો કર્યા હોય તેનાથી વિરુદ્ધ પરિણામ મળે છે. ટૂંકમાં આપણે હાત પર લીધેલ કામમાં ઉંધે માથે પડીએ છીએ.

તમે પડો છો એ મુશ્કેલી નથી, પડ્યા રહો

માટે નહીં પણ કંઈક નવું શીખવાડવા માટે આવતા હોય છે. જીવનમાં આકાર લેતા અમુક સંઘર્ષ ભવિષ્યની પૂર્વ તૈયારી રૂપે પણ આવતા હોય છે. આવી સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિમાંથી જ આગળ જતા આપણે હર્ષમય પરિસ્થિતિમાં મૂકાવાના હોઈએ છીએ. આ સમજવા માટે જિરાફના બચ્ચા પાસેથી બોધપાઠ શીખીએ.

પગ પર ઉભા થવા સમર્થ બનો.

સફળતાનો માર્ગ કદી પણ સહેલો નથી. તેમાં ઘણાં બધા વિધ્નો હોય છે, અને વહેલા કે મોડા તમે પડવાના જ છો. રસ્તાની કોઈ અડચણને તમે અથડાશો અને તેમને નિષ્ફળતાનો સ્વાદ ચાખવા મળશે પરંતુ, તમે પડો તે દરેક વખતે ઉભા થવાને સમર્થ બનો તેમાં જ સફળતા રહેલી છે.

આપણે જિરાફના બચ્ચા જેટલા



પિયુષ બોધી
૯૮૩૩૦૮૬૮૬૪

ડૉ. પરેશ સવાણી
૯૯૦૯૦૧૯૫૪૧

જીત તમારી, રીત અમારી

છો એ મોટી મુશ્કેલી છે. તમે વ્યવહારમાં પડોને ત્યારે જ વ્યવહાર શીખો છો. વ્યવહાર હોય કે વ્યવસાય દરેકમાં પડવાનું નહીં પરંતુ, પડ્યા પછી કેટલી ત્વરાથી તમે ઉભા થાવ છો એનું મહત્વ છે.

Hailing Forward Leadership Guru - John C. Maxwell
ખૂબ મોટીવેટિંગ પુસ્તક લખ્યું છે. Hailing Forward.

જેનો સારાંશ છે ‘ સફળતાના પ્રકલ્પ પર ચાલતા હોયએ ત્યારે પ્રત્યેક failing વખતે Backward જવાનો વિકલ્પ નહીં પણ Forward થવાનો સકલ્પ અગત્યનો છે.’

જે આજે પડે છે તે કાલે ચડે છે. ભૂતકાળની દરેક થપાટ ભવિષ્યને સપાટ બનાવવા અગત્યની છે. ગઈકાલની અસ્થિરતામાંથી જ, આવતીકાલની સ્થિરતા જન્મ લેતી હોય છે. નિષ્ફળતા એ નિરાશા પ્રસરાવતો કાળ નહીં પણ નવી આશા જન્માવતી પાળ છે. દરેક પછડાટ આપણને જીંદગીની નવી દિશા તરફ દોરે છે. ઘણી વાર આપણે દરેક પ્રયત્નો છતાં પ્રકૃતિ આપણને કોઈ અલગ દિશામાં લઈ જવા માંગતી હોય ત્યારે પણ તે આપણા માર્ગમાં સંઘર્ષ મૂકે છે. સંઘર્ષ એ આપણને ડગાવવા

જિરાફના બચ્ચાનો જન્મ શબ્દશઃ એક ધરતી ધ્રુજાવતો બનાવ છે. બચ્ચું પોતાની માતાના ગર્ભમાંથી જમીનથી લગભગ આઠ ફૂટ ઉપરથી પડે છે તે ખસી પણ ન શકે તેટલું નબળું હોવાથી ટૂટિયું વાળઈને સ્થિર પડી રહે છે. માતા જિરાફ પ્રેમથી પોતાની ડોક નમાવીને બાળ જિરાફને ચુંબન કરે છે. અને પાછી આપણે માની ન શકીએ એવું કંઈક બને છે. માતા જિરાફન પોતાના એક લાંબા પગથી બેબી જિરાફને લાત મારે છે. તે હવામાં ફંગોળાય છે અને ગુલાંટો ખાતું જમીન પર આવે છે. જ્યાં બચ્ચું ટૂટીયું વાળીને પડી રહી છે કે માતા બચ્ચાંને ફરી લાત મારે છે અને ફરીથી ધ્રુજતું એ થાકેલું બાળ જિરાફ દૂર ફંગોળાય છે. બાળ જિરાફ જ્યાં સુધી પોતાના અવયવો બહાર ધકેલે નહીં અને પોતાના પગ પર ઉભા રહેવાનું શીખે નહીં ત્યાં સુધી તેની માતા લાત મારતી રહે છે.

બચ્ચાને પોતાના પગ પર ઉભેલું જોઈને ખુશ થતી માતા જિરાફ તેની પાસે આવે છે અને એક વધારાની લાત મારે છે. બચ્ચું જિરાફ વધુ એક વાર પડે છે પરંતુ, હવે જલદીથી સાજું થઈને ઉભું થઈ જાય છે. જિરાફ માતા ખુબ ખુશ થાય છે. તે જાણે છે કે તેનું બચ્ચું એક મહત્વનો પાઠ શીખ્યું છે. ગમે તેટલી ખરાબ રીતે તમે પડો પરંતુ, હંમેશા તમારી જાતને સુધારવાનું યાદ રાખો અને તમારા

નસીબદાર નથી. જીવનમાં આપણે જ્યારે જ્યારે પડીએ ત્યારે ત્યારે ઉભા થવાનું આપણને કોઈ જ શીખવતું નથી. મોટે ભાગે આપણે જ્યારે નિષ્ફળ જઈએ, જ્યારે આપણી પડતી થાય, જ્યારે થોડીક મુશ્કેલી સર્જાય ત્યારે આપણે પ્રયત્નો જ છોડી દઈએ છીએ. જીવવા માટે અને જીતવા માટે આપણે આપણા પગ પર ફરીથી ઉભા થવાનું શીખવું જરૂરી છે. સફળ લોકોના જીવનનો અભ્યાસ કરીએ તો જાણવા મળશે કે તમામ લોકોમાં એક વાત સરખી હતી તેઓ જ્યારે પડે છે ત્યારે દરેક વખતે તેઓ વધુ સમર્થ બનીને ઉભા થાય છે.

એક વાત કાયમ યાદ રાખજો, જે ચાલે છે તે પડે છે. જે ચાલતા જ નથી તેના પડવાનો સવાલ ઉભો થતો નથી. અને એટલે જ ‘ચૈ જવાની હૈ દિવાની’ માં રણવીર કપૂરને જ્યારે દિપીકા પાદુકોણ પૂછે છે કે ‘તારે જીવનમાં શું જોઈએ છે? ત્યારે તે જવાબ આપે છે કે મારે જીવનમાં રફતાર જોઈએ છે. હું ડોડવા માંગુ છું, દોડવા માંગુ છું, પડવા માંગુ છું, બસ ઉભો રહેવા નથી માંગતો...

Winning Stroke :
પ્રત્યેક પછડાટ એ જીવનની પ્રગતિ માટે તમને રીફાઈન અને રીડિફાઈન કરવા કુદરતે તૈયાર કરેલી ડિવાઈન ડિઝાઈનનો એક ભાગ છે.

ગ્લોબલ કોર્સ સાયબર એક્સપર્ટની માંગ એરપોઈથી લઈને બેંકો સુધી

ફોરેન્સિક સાયન્સ સમયનો તકાજો છે

આખા ભારતમાં ગુજરાત જ એવું રાજ્ય છે જે જ્યાં સરકારે ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે. ગુનાખોરીની દુનિયામાં હવે જ્યારે ગુનેગારો અદ્યતન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે ત્યારે ગુનાખોરીનો ઉકેલ જટિલ બન્યો છે આવી સ્થિતિમાં ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી એવું શિક્ષણ આપે છે કે જેમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની મદદથી અનેક ગુનાઓ ચપટી વગાડતા ઉકેલી શકાય છે. ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસક્રમોનું સંચાલન કરી રહી છે.

ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી, પોલીસ ભવનની બાજુમાં, સેક્ટર ૧૮-એ, ગાંધીનગર. www.gfsu.edu.in

ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી ફોરેન્સિક સાયન્સના પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસક્રમોની સાથે ઓનલાઈન સાઈબર ક્રાઈમ પ્રિવેન્શનના અભ્યાસક્રમોનું પણ સંચાલન કરી રહી છે. કોઈપણ ફેકલ્ટીમાંથી ગ્રેજ્યુએટ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ આ ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમોમાં જોડાઈને કારકિર્દીમાં મહત્વની વેલ્યુ એડશિન કરી શકે છે. સાઈબર સ્પેશિયાલિસ્ટની ડિમાન્ડ એરપોઈથી શરૂ કરીને લોકલ બેંકો સુધી છે. રસ ધરાવતા ગ્રેજ્યુએટ ઉમેદવારોએ નીચેના સરનામે સંપર્ક કરવો. તદુપરાંત ૨૦૧૪-૧૫ના વર્ષથી વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કેમ્પસમાં પણ બે વર્ષનો પી.જી.ઈન સાયબર સિક્યુરિટી કોર્સ શરૂ કરવાનો નિર્ણય લેવાયો છે. રસ ધરાવતા લોકોએ નીચેના સરનામે સંપર્ક કરવો.

ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી, પોલીસ ભવનની બાજુમાં, સેક્ટર ૧૮-એ, ગાંધીનગર. www.gfsu.edu.in
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, ઉધના મગદલ્લા રોડ, સુરત www.gfsu.edu.in