

## સંપાદકીય

જેમ જેમ આપણે વર્ષના અંતની નજીક આવીએ છીએ, આપણે ઉત્તર ભારતની જેમ તીવ્ર શિયાળો અનુભવતા નથી, તેમ છતાં આપણે પહેલા કરતાં વહેલા સૂર્યાસ્ત સાથે ટૂંકા દિવસોનો અનુભવ કરીએ છીએ. શિયાળો તેની સાથે પોતાના પડકારોનો સમૂહ લઈને આવે છે. શુષ્ક હવા, ટૂંકા દિવસો, અંધારા સાથેની પરોઢ વગેરે, જે મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓને શિયાળામાં સૂવા માટેનું ઉત્તમ બહાનું આપે છે.

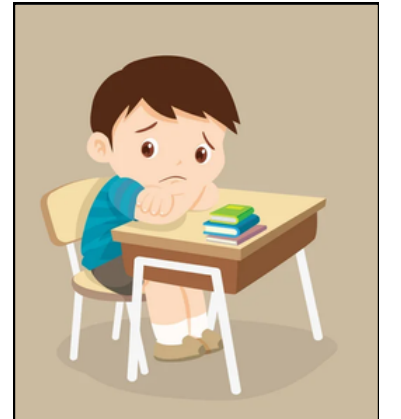
શિયાળાના વાઇરસનો ખતરો વધતો જાય છે. વર્ગખંડો આવા વાયરસ અને ચેપ માટે એક મુખ્ય માધ્યમ બની રહે છે અને જ્યારે ફ્લૂની મોસમ આવે છે, ત્યારે તે સ્વાભાવિક છે કે વિદ્યાર્થીઓ આવા જંતુઓને ખૂબ જ સરળતાથી પકડી લે છે. બાળકોને વિટામિનયુક્ત ખોરાક અથવા સમતોલ આહાર સાથે મજબૂત બનાવવું એ એક સારો વિચાર છે જે કોઈપણ સંભવિત ચેપ સામે લડવામાં અને આ ઋતુમાં સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરશે.

સૂર્યોદય મોડેથી થાય છે અને સામાન્ય કરતાં વહેલો આથમે છે, દિવસ દરમિયાન પ્રકાશનો સંપર્ક મર્યાદિત હોય છે. બાળકોને તડકામાં સમય મળે તેની ખાતરી કરો. વિટામિન ડી માટે આ જરૂરી છે, તેમજ માનસિક શાંતિને સંતુલિત રાખવા માટે પણ જરૂરી છે.

## વાર્તા રે વાર્તા....

એકવાર શાળામાં એક છોકરો હતો જે કોઈની સાથે વાત કરતો ન હતો. છોકરો છેલ્લી બેંચ પર બેસતો અને તેના મિત્રો પણ નહોતા. તેના એક શિક્ષકે તેની નોંધ લીધી અને તેને વર્ગ પછી મળવાનું કહ્યું. છોકરો ડરી ગયો હતો કે તેના શિક્ષક તેને વર્ગ પછી કેમ બોલાવે છે. વર્ગ પૂરો થતાં જ તે જાય છે અને તેના શિક્ષકને મળે છે. શિક્ષકે તેને પૂછ્યું કે તું આટલો શાંત કેમ છે, તું કોઈની સાથે વાત નથી કરતો કે તારા મિત્રો નથી અને તેની અસર તારા પરિણામમાં પણ દેખાય છે. છોકરાએ તેના શિક્ષકને કહ્યું મારા જીવનમાં ઘણી સમસ્યાઓ છે તેથી હું બેસીને સમસ્યાઓ વિશે વિચારું છું. શિક્ષક તેનો જવાબ સાંભળે છે અને થોડો સમય વિચારે છે. પછી તેના શિક્ષકે તેને સમસ્યા વિશે વાત કરવા માટે તેના ઘરે આમંત્રણ આપ્યું. છોકરાએ થોડીવાર વિચાર્યું અને જવાનું નક્કી કર્યું.

તે દિવસ આવી ગયો જ્યારે તેને તેના શિક્ષકને મળવાનું હતું. તે ત્યાં જાય છે અને તેના શિક્ષકે તેને પૂછ્યું, "શું તને લીંબુનું શરબત પીવું ગમશે?" છોકરાએ ખચકાટ સાથે હા જવાબ આપ્યો અને તેના શિક્ષક તે બનાવવા રસોડામાં ગયા. તેણીએ થોડું મીઠું નાખ્યું અને ઇરાદાપૂર્વક વધુ મીઠું અને થોડી ખાંડ ઉમેરી. તેણીએ છોકરાને પીણું આપ્યું અને તેણે પીધું અને તે પછી, છોકરાને લાગ્યું કે ખાંડ કરતાં મીઠું વધુ છે. શિક્ષકે કહ્યું કે મને આ પીણું આપ હું તે ફેંકી દઈશ. પછી છોકરાએ તેના શિક્ષકને સલાહ આપી કે મીઠું વધારે છે પણ જો તમે મીઠા કરતાં વધુ ખાંડ નાખશો તો તે સારું પીણું બની જશે. શિક્ષકે જવાબ આપ્યો કે હું તને આ જ સમજાવવા માંગુ છું. આ પરિસ્થિતિને તારા જીવન સાથે સરખાવ. પાણીમાંથી મીઠું ન કાઢીએ પણ થોડી ખાંડ નાખીએ તો તે એક સ્વાદિષ્ટ પીણું બની જશે.



જીવનનું પણ આમ જ છે, જો તમે તમારા જીવનમાં ખાંડ ઉમેરી દો તો તે મીઠું રહેશે અને જો તમે પીણું ફેંકી દો તો ઉકેલ ક્યારેય બહાર નહીં આવે. છોકરાને તેની ભૂલ સમજાઈ અને તેને પાઠ ભણાવવા બદલ તેના શિક્ષકનો આભાર માન્યો.

## એન જે ડેસ્ક પર ઈ-કન્ટેન્ટ

અધ્યયન માટેનું દિશાદર્શન અને યોગ્ય વાતાવરણનું નિર્માણ જરૂરી સૂચનો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને જાતે શીખતાં કરવું એ એક ઉદ્દેશ છે.



- નવેમ્બર માસમાં આપેલ વિષયવસ્તુ એન જે ડેસ્ક પર અપલોડ કરવામાં આવ્યું છે.

## સમગ્ર અધ્યયન સામગ્રીની ઝલક નીચે દર્શાવી છે:

Subject	Video Count	Timing
B.A	15	1:46:58
Basic Computer Skills	20	1:54:03
Chemistry	18	2:00:07
English	28	2:00:31
Looking around	39	3:33:42
P4-BCK	8	1:39:44
Sanskrit	2	0:19:59
YOGA	35	3:27:37
<b>Grand Total</b>	<b>165</b>	<b>16:42:41</b>

આ વિડીયો બનાવવાનું કાર્ય અવિરતપણે ચાલતું જ રહે છે, જેથી શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ થઈ શકાય અનેક વિદ્યાર્થીઓ પોતાની ઝડપે, પોતાના સમયે શીખતાં રહે.

## મનને ગમતાં સમાચાર

### હિંમંતા બિસ્વા સરમા આદિવાસી ભાષા આધારિત પ્રાથમિક શિક્ષણ માટે પ્રયાસો શરૂ કરે છે.

- આસામના મુખ્ય પ્રધાન હિંમંતા બિસ્વા સરમાએ તેમના તાજેતરના સંબોધનમાં કહ્યું છે કે આસામી સાહિત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ સ્વર્ગસ્થ હોમન બોર્ગોહેનની જન્મજયંતિની ઉજવણીમાં રાજ્ય સરકારે 2021માં સાહિત્યિક પેન્શન આપવાની પરંપરા શરૂ કરી છે.
- આસામના મુખ્યમંત્રી સ્વર્ગસ્થ હોમન બોર્ગોહેનની 92મી જન્મજયંતિની ઉજવણીમાં બોલી રહ્યા હતા. આ કાર્યક્રમ ગુવાહાટીના જનતા ભવનમાં લોક સેવા ભવનમાં યોજાયો હતો.
- સરમાએ તેમની જન્મજયંતિ પર સાહિત્યિક પેન્શન આપવાની પરંપરા સ્થાપિત કરીને હોમન બોર્ગોહેનને સરકારની શ્રદ્ધાંજલિ પર ભાર મૂક્યો. આસામની સાંસ્કૃતિક ટેપેસ્ટ્રીમાં આદિવાસી સમુદાયોની અભિન્ન ભૂમિકા પર ભાર મૂકતા, તેમણે લાભાર્થીઓની યાદીમાં આદિવાસી ભાષાઓનો ઉપયોગ કરતા લેખકોના સમાવેશ પર પ્રકાશ પાડ્યો.
- નેશનલ એજ્યુકેશન પોલિસી 2020 સાથે સંલગ્ન, મુખ્યમંત્રીએ પસંદગીની શાળાઓમાં આદિવાસી ભાષાઓ દ્વારા પ્રાથમિક શિક્ષણ દાખલ કરવાની યોજનાનું અનાવરણ કર્યું, આ પ્રક્રિયા આગામી શૈક્ષણિક સત્રથી શરૂ કરીને 3 વર્ષ સુધી શરૂ રાખવાનું જણાવ્યું.

## વાંચવું ગમશે...



1. **Limitless**  
- Jim Kwik
2. **Emotional Intelligence**  
- Daniel Goleman

## એક ચપટી પ્રેરણા

“How people treat you is their **KARMA**,  
and how you respond is yours.”

- Wayne Dyer

