



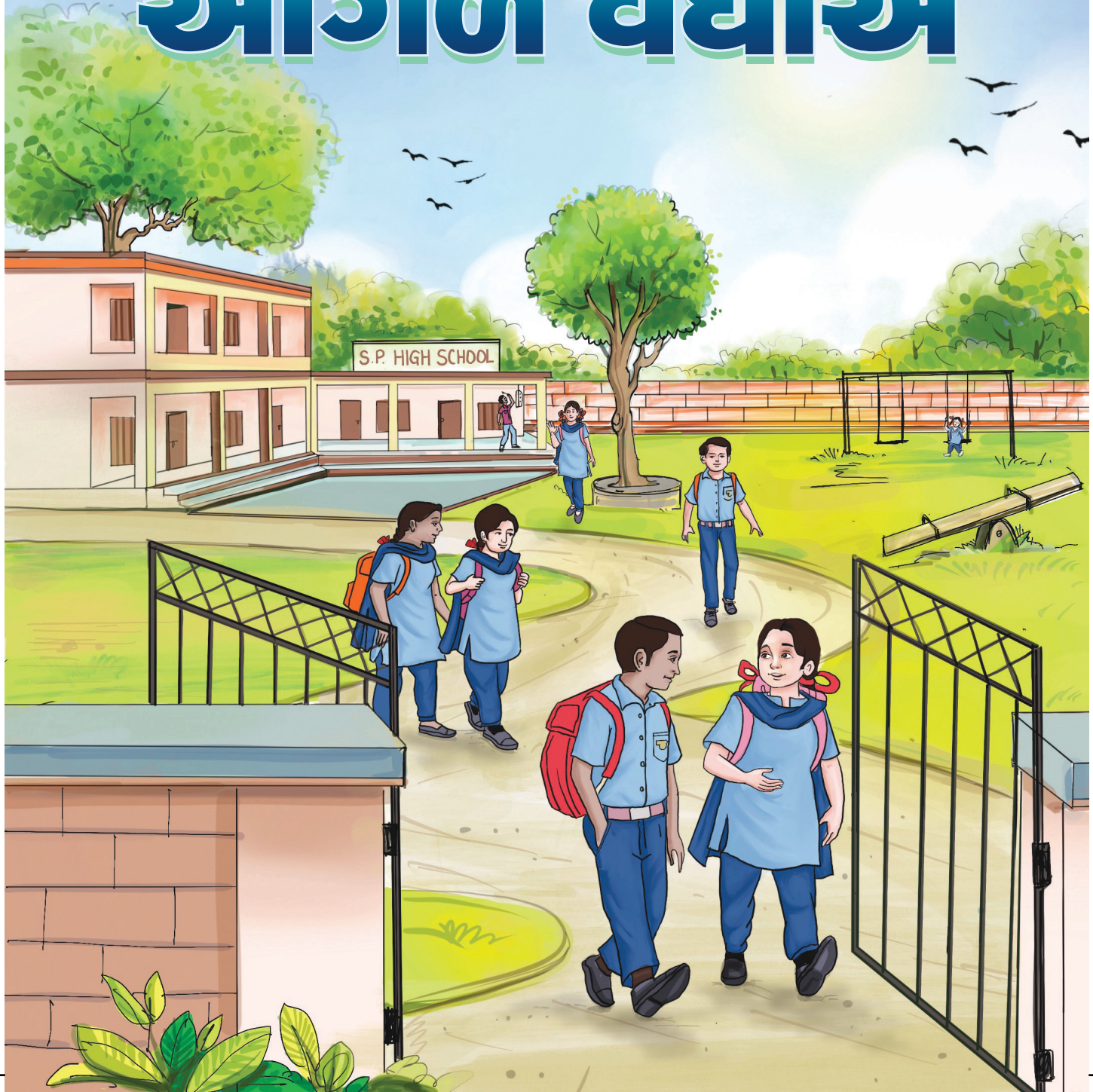
unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

यावो आगाण वधीचे



પ્રસ્તાવના

સારું શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવનનો પાયો ગણાય છે. કોઈપણ દેશનો સર્વાંગી વિકાસ તેના પર નિર્ભર હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમની શાળામાં જ શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં સુધારો કરવાની વિશેષ તક મળે છે. દીર્ઘકાલિન વિકાસના લક્ષ્યના 2030ના એજન્ડામાં સ્પષ્ટ દેખાય છે કે સારું શિક્ષણ, વધુ સારું સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન, લૈંગિક સમાનતા અને માનવાધિકાર આંતરિક રીતે એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. સ્વસ્થ અને સુખી વિદ્યાર્થી વધુ સારી રીતે શીખી શકે છે જ્યારે ખરાબ સ્વાસ્થ્ય હોય તો, વિદ્યાર્થીની શાળામાં હાજરી અને તેમના શૈક્ષણિક દેખાવ પર ખરાબ અસર પડે છે.

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (NCERT) એ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની એજન્સીઓ અને અન્ય ભાગીદારોના સહયોગથી કિશોરાવસ્થાથી છોકરા-છોકરીઓના સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવન માટે શાળાકીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અભ્યાસક્રમ અને સંસાધન સામગ્રી વિકસાવવા માટે કમાન સંભાળી છે. અમને ખુશી છે કે, અમે તમામ બાળકો અને યુવાનો સાથે સ્વસ્થ અને સુખી જીવન માટે NCERT અને ભારત સરકારના શિક્ષણ મંત્રાલયના સહયોગથી કામ કરી રહ્યાં છીએ. અમે સંકલ્પ લીધો છે કે, અમે સૌ સાથે મળીને તમામ બાળકો અને યુવાનોને ઉચ્ચ ગુણવત્તાના સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો લાભ આપીશું અને તમને અભ્યાસ કરવા માટે સુરક્ષિત, સમાવેશી, સ્વાસ્થ્યવર્ધક માહોલ પૂરો પાડવા માટે કટિબદ્ધ છીએ.

આ કૉમિક બૂકમાં અગિયાર થીમનો સમાવેશ થાય છે જે આ પ્રમાણે છે - સ્વસ્થ વિકાસ, ભાવનાત્મક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પરસ્પર સંબંધ, જીવન મૂલ્ય અને નાગરિકતા, જાતીય સમાનતા, પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા, નશીલા પદાર્થોનું નિવારણ અને તેનાથી મુક્તિ, સ્વસ્થ જીવન શૈલીને ઉત્તેજન આપવું, પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય અને HIVનું નિવારણ, હિંસા અને ઇજાઓ સામે સલામતી અને સુરક્ષા અને ઇન્ટરનેટ સલામતી અને જવાબદાર સોશિયલ મીડિયા વર્તાણુંકને પ્રોત્સાહન આપવું.

આ કૉમિક બૂકમાં ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવવાનો સાર રહેલો છે જેનો ઉદ્દેશ કિશોર યુવક-યુવતીઓને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જાણકારી અને જાગૃતતામાં વધારો કરવાનો છે અને તેનાથી તેમના સમગ્રલક્ષી વિકાસ માટે આવશ્યક જીવન કૌશલ્ય સજ્જ બનવાનો લાભ મળશે.

અમને આશા છે કે વિદ્યાર્થી, શિક્ષક અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષકો આ કૉમિક બૂકનો ઉપયોગ કરીને બાળકોના શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખી જીવનના અધિકારોને પ્રોત્સાહન આપશે અને સાથે મળીને કામ કરીને એવા સમાજના નિર્માણ કરશે જે સર્વ સમાવેશક અને જાતીય રીતે સમાન હોય.



એરિક ફાલ્ટ

ભૂટાન, ભારત, માલદીવ્સ અને શ્રીલંકાના
નિર્દેશક અને પ્રતિનિધિ

માનનીય કેન્દ્રીય પ્રધાન

તરફથી સંદેશ

શિક્ષણ: કૌશલ્ય વિકાસ અને ઉદ્યોગસાહસિકતા

ભારત સરકાર



મને એ જાણીને આનંદ થાય છે કે યુનેસ્કો નવી દિલ્હીએ 'આયુષ્માન ભારત' હેઠળ સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામના 11 વિષયો પર એનસીઇઆરટીની ભાગીદારીમાં કોમિક પુસ્તક વિકસાવી છે.

સારું સ્વાસ્થ્ય રાષ્ટ્રીય વિકાસ માટેની પૂર્વશરત છે. તેથી કિશોરોનું આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી રાષ્ટ્રીય નિર્માણના પ્રયત્નોમાં સર્વોચ્ચ અગ્રીમતા છે. કિશોરોનાં આરોગ્ય અંગેની હકીકતોને સમજીને ભારત સરકારનાં આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયના સહયોગથી શિક્ષણ મંત્રાલયે આયુષ્માન ભારત હેઠળ સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ (એસએચપી) શરૂ કર્યો છે.

શિક્ષણ અને આરોગ્ય અનૂટ રીતે જોડાયેલા છે, અને શાળાઓ બાળકો તથા યુવા લોકો પર લક્ષ્યાર્કિત આરોગ્ય શિક્ષણ અને આરોગ્ય પ્રોત્સાહન પહેલ બંને માટે આદર્શ વ્યવસ્થા છે. ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020માં ઉલ્લેખિત લક્ષ્યાંકોને આગળ વધારવા માટે તંદુરસ્તી, સારું સ્વાસ્થ્ય, મનો-સામાજિક તંદુરસ્તી જેવા વિદ્યાર્થીની તંદુરસ્તી માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ પર ભાર મૂકવો અનિવાર્ય છે અને તેમને શાળાના અભ્યાસક્રમ અને શિક્ષણ શાસ્ત્રમાં સંબોધિત કરવાની આવશ્યકતા છે.

હું સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી અંગેની આ કોમિક પુસ્તકને વિકસાવવા માટે યુનેસ્કો નવી દિલ્હી અને એનસીઇઆરટીને અભિનંદન પાઠવું છું, જેનો ઉદ્દેશ શાળામાં અભ્યાસ કરતા બાળકોમાં માહિતગાર, જવાબદાર અને સ્વસ્થ વર્તણૂકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જ્ઞાનને વધારવાનો, સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવા અને જીવનની કુશળતાઓને વિસ્તારવાનો લક્ષ્યાંક ધરાવે છે. હું સ્કૂલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ માટે સતત સફળતા મળે તે માટે મારી શુભેચ્છાઓ પણ પાઠવું છું અને તમામ હિસ્સેદારોને એક સાથે કાર્ય કરવા અને માહિતી તથા જાગૃત્તિ ફેલાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરું છું, જે આપણા દેશભરમાં લાખો બાળકો, કિશોરો અને તેમના પરિવારોનાં જીવનમાં બદલાવ લાવવામાં યોગદાન આપે છે.

ધરમેન્દ્ર પ્રધાન

સ્વીકૃત્તિ

આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી પરની આ કોમિક પુસ્તક સહયોગી પ્રયત્નોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જે ઘણા વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓ તરફથી પ્રાપ્ત થયેલી સહાય અને સલાહને લીધે શક્ય બન્યું છે.

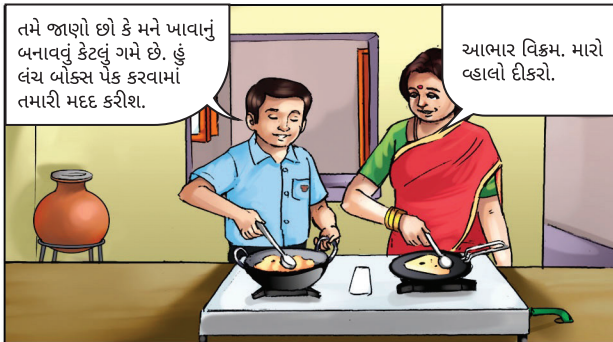
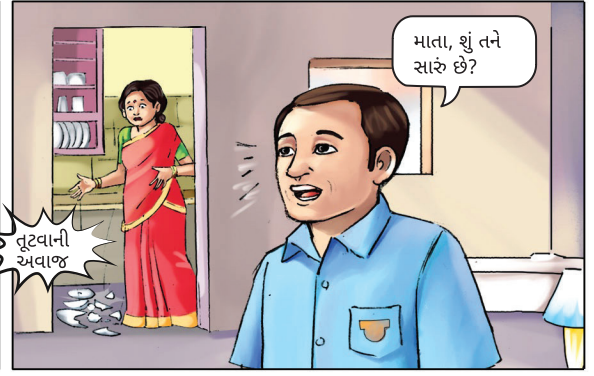
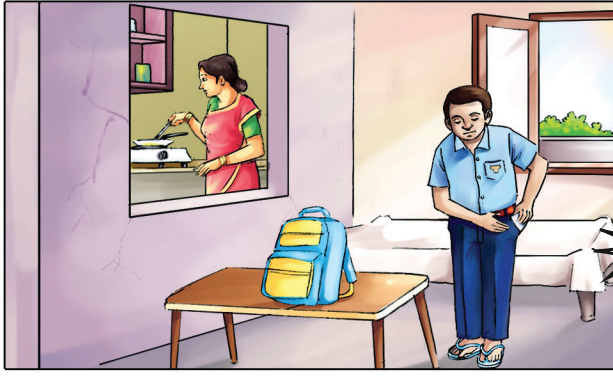
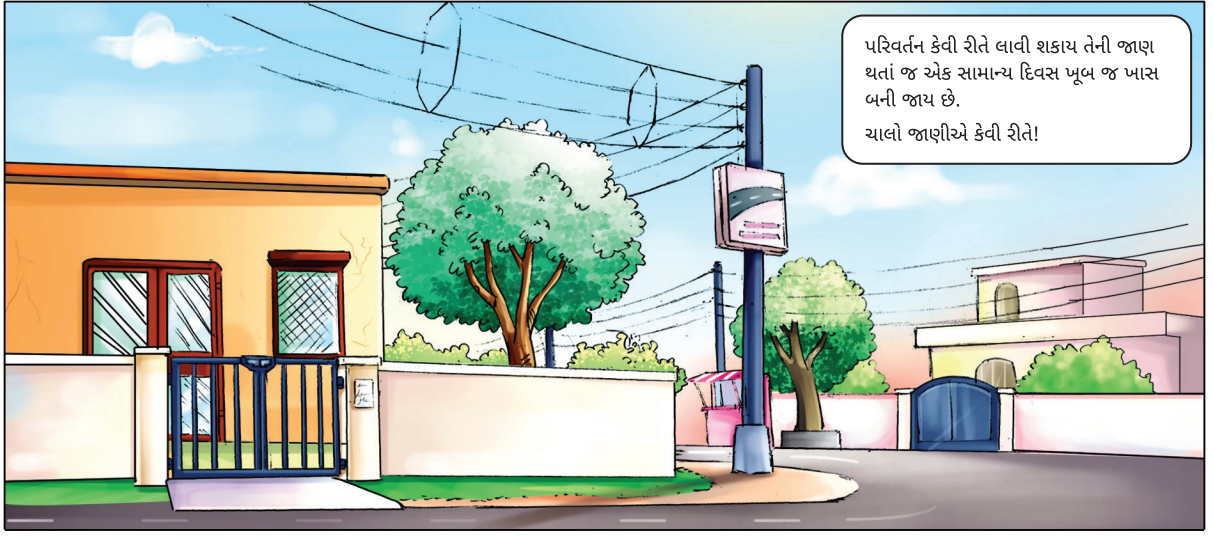
સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ એજ્યુકેશનલ ટેકનોલોજી (સીઆઇઇટી)ના નિર્દેશક પ્રા. દિનેશ પ્રસાદ સકલાની, સંયુક્ત નિર્દેશક પ્રા. અમરેન્દ્ર બેહેરા હેઠળ નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ અને ટ્રેઇનિંગ (એનસીઇઆરટી)ની ભલામણો પછી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

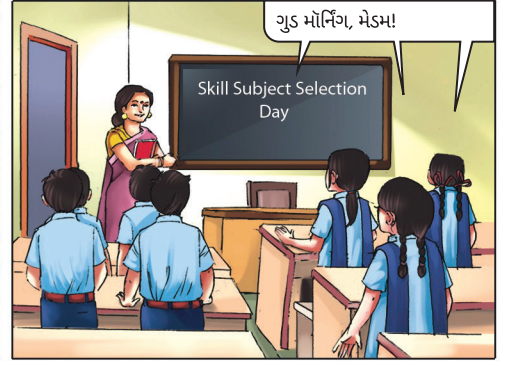
અમે કોમિક પુસ્તકની સમીક્ષા કરવા માટે અને પ્રતિસાદ પૂરો પાડવા માટે ટાગોર ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલના આચાર્ય ડો. મલ્લિકા પ્રેમન અને શાળાનાં શિક્ષકો તથા વિદ્યાર્થીઓનો આભાર પણ વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આ કોમિક પુસ્તકના વિકાસ અને ઉત્પાદનનું સંકલન સરિતા જાદવ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. જોયસ પોન અને પ્રશાંત યાદવનો તેમની મૂલ્યવાન સમીક્ષા અને પ્રતિસાદ માટે આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આ પ્રકાશન યુનેસ્કો માટે યુએનએઆઇડીએસ યુનિફાઇડ બજેટ, રિઝર્વ્સ એન્ડ એકાઉન્ટેબિલિટી ફ્રેમવર્ક (યુબીઆરએએફ) ફંડિંગમાંથી આર્થિક યોગદાન મારફતે શક્ય બન્યું હતું.

આ કોમિક પુસ્તક કલે બ્રેઇન્સ દ્વારા પરિકલ્પિત, ડિઝાઇન અને સચિત્ર કરવામાં આવ્યું છે





ગુડ મોર્નિંગ, વિદ્યાર્થીઓ, આજે આપણે કૌશલ્ય અંગે વાત કરીશું. તમે બધા એક પછી એક કરીને તમારી ક્ષમતા અને નબળાઓ અંગે બતાવી શકો છો.



બાળપણમાં મને ખો-ખો રમવાનું ખૂબ જ પસંદ હતું, પરંતુ હવે તેટલું સારું લાગતું નથી.

આ ખૂબ જ સામાન્ય વાત છે. કિશોરાવસ્થામાં તમામ બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. આથી જો તમારી પસંદ સમયની સાથે બદલાય છે તો તે સામાન્ય બાબત છે.



હા મેડમ! મને આજકાલ ડાન્સ અને યોગ કરવામાં મજા આવે છે.



જતિન, તું ચિંતિત લાગી રહ્યો છે. તને સારું તો છેને?



વિક્રમ, હું અવાર-નવાર રસોઈમાં મારી માતાને મદદરૂપ થાઉં છું અને મને સારું પણ લાગે છે...પરંતુ

પરંતુ? પરંતુ શું જતિન?

પરંતુ જો હું ક્લાસમાં આ વાત જણાવીશ તો વિદ્યાર્થીઓ મારી મજાક ઉડાવશે કારણ કે ખાવાનું બનાવવું અને સાફ-સફાઈ કરવી તેને મહિલાઓનું કામ માનવામાં આવે છે.



ના જતિન, આવું બિલકુલ નથી. મને પણ ખાવાનું બનાવવું અને રસોઈમાં માતાની મદદ કરવી સારું લાગે છે. આ પુરુષ-મહિલામાં ભેદભાવ રાખતાં જૂના વિચારો છે જે દર્શાવે છે કે ખાવાનું બનાવવું માત્ર મહિલાઓનું કામ છે. વાસ્તવમાં ખાવાનું બનાવવું જીવનની પાયાની કૌશલ્ય છે અને યુવક અને યુવતીઓ બંને શોખ તરીકે આમ કરી શકે છે અથવા તો પછી પોતાનો વ્યવસાય પણ બનાવી શકે છે.



જતિન, મને વિશ્વાસ છે કે તું એક સારો શેફ બની શકે છે કારણ કે તમને આ કામનો ભારે શોખ અને ઝનૂન છે.

તે સાચું કહ્યું વિક્રમ. હું આવનારા સમયમાં એક સારો શેફ બનવા માંગુ છું.

મેં આજે લંચમાં તારી પસંદગીની સેન્ડવિચ લાવ્યો છું અને તે મેં જાતે બનાવી છે.



મેડમ... હું



રીના, બધુ બરાબર છેને?

મને...મારા ભાઈની સાથે ક્રિકેટ રમવામાં મજા આવે છે પરંતુ મારા દાદાજી કહે છે કે તેના બદલે હું ટીંગલી સાથે રમું. તે વાત પર મને ગુસ્સો આવે છે અને હું હંમેશા તેમની સાથે ઝઘડી પડું છું.



રીના, આ એક સામાન્ય ગેરસમજ છે કે ક્રિકેટ માત્ર પુરુષોની રમત છે. આ એક પ્રકારનો લિંગ ભેદ છે.



વાસ્તવમાં મોટા વડીલો આપણી સુરક્ષા અંગે ચિંતિત રહે છે આથી તેમની ભાવનાઓને સમજવી જરૂરી છે અને તારે તેમની સાથે ખુલ્લા મને વાત કરવી જોઈએ.

આપણે જ્યારે મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોઈએ ત્યારે માતા-પિતા, વડીલો, શિક્ષક અથવા સલાહકાર જેમના પર આપણે વિશ્વાસ કરતાં હોઈએ તેમની મદદ લેવી જરૂરી છે.



આભાર, મેડમ, હું દાદાજી સાથે આ અંગે વાત કરીશ.



સ્કૂલનો બેલ વાગે છે

તો સારું વિદ્યાર્થીઓ, આપણે કાલે આ ચર્ચા ચાલું રાખીશું.



માનવી, હું પાણી ભરવા જઈ રહી છું, શું તું મારી સાથે આવીશ?

હા, ચોક્કસ.



ચાલો જઈએ.

પ્લાસ્ટિકના આ રેપર જો! વિદ્યાર્થીઓએ આ કચરાને કચરાની ટોપલીમાં નાંખવી જોઈએ અને સ્કૂલને સાફ રાખવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓ હંમેશા નળ ખુલ્લો છોડી દે છે, જેનાથી પાણી બરબાદ થાય છે. આપણે પાણી, વીજળી અને ખોરાક જેવા સંશાધનોનો બગાડ કરવો જોઈએ નહીં.

આ વાત બિલકુલ સાચી છે.



શું થયું માનવી?



મને કમજોરી લાગી રહી છે અને ચક્કર આવી રહ્યાં છે



શું તે નાસ્તો કર્યો છે?

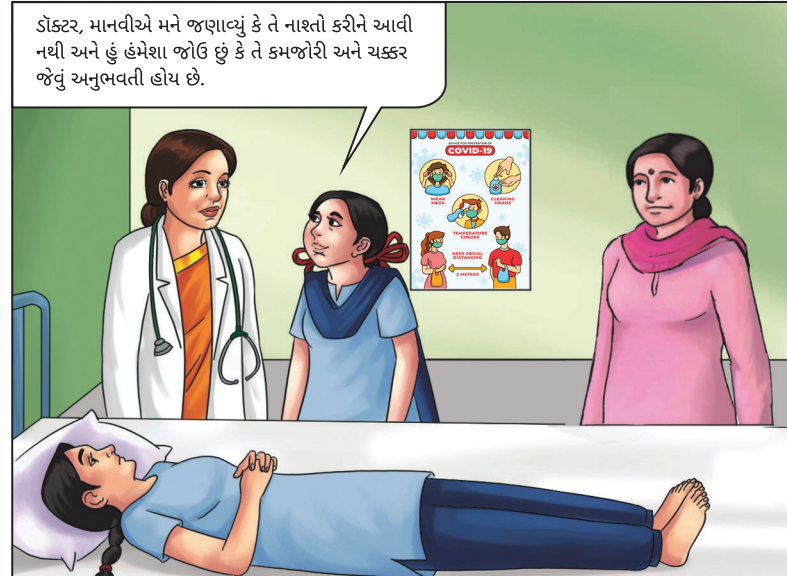
ના, સમય મળ્યો નથી.



શું થયું વિદ્યાર્થીઓ?

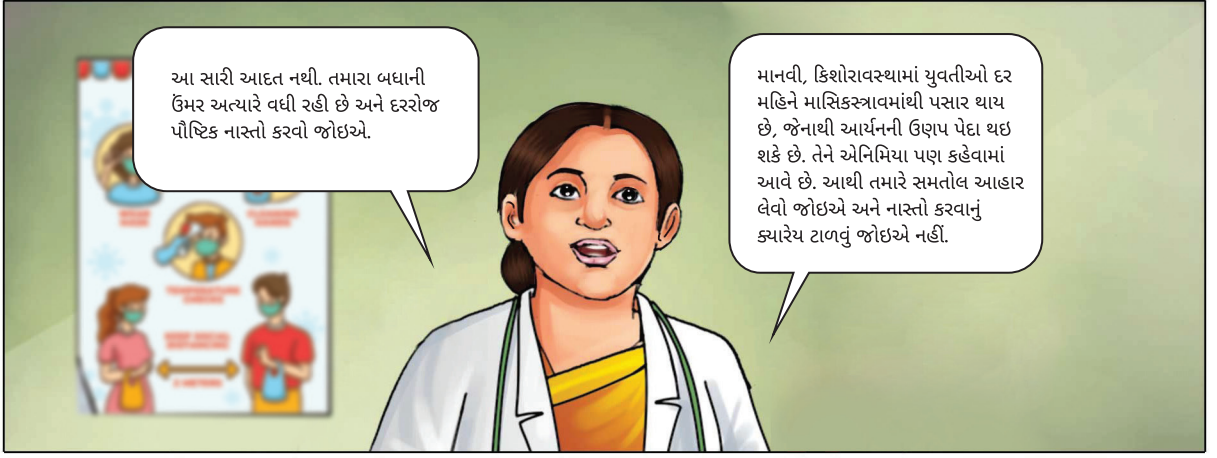
મેડમ, તેની તબિયત સારી નથી.

ચાલો, તેને મેડિકલ રૂમમાં લઈ જઈએ. ડૉ.સુનિતા આપણી મદદ કરશે.



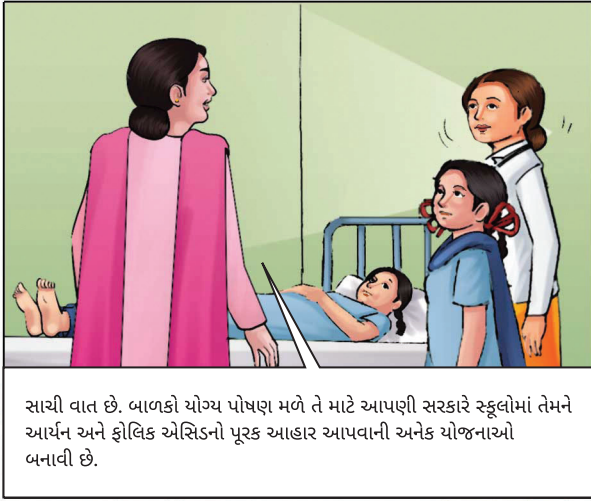
ડૉક્ટર, માનવીએ મને જણાવ્યું કે તે નાસ્તો કરીને આવી નથી અને હું હંમેશા જોઉં છું કે તે કમજોરી અને ચક્કર જેવું અનુભવતી હોય છે.





આ સારી આદત નથી. તમારા બધાની ઉંમર અલ્યારે વધી રહી છે અને દરરોજ પૌષ્ટિક નાસ્તો કરવો જોઈએ.

માનવી, કિશોરાવસ્થામાં યુવતીઓ દર મહિને માસિકસ્ત્રાવમાંથી પસાર થાય છે, જેનાથી આર્યનની ઉણપ પેદા થઈ શકે છે. તેને એનિમિયા પણ કહેવામાં આવે છે. આથી તમારે સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ અને નાસ્તો કરવાનું ક્યારેય ટાળવું જોઈએ નહીં.



સાચી વાત છે. બાળકો યોગ્ય પોષણ મળે તે માટે આપણી સરકારે સ્કૂલોમાં તેમને આર્યન અને ફોલિક એસિડનો પૂરક આહાર આપવાની અનેક યોજનાઓ બનાવી છે.



માનવી, આર્યનની ગોળીની સાથે આ ગ્લૂકોઝનું પાણી પી લે.

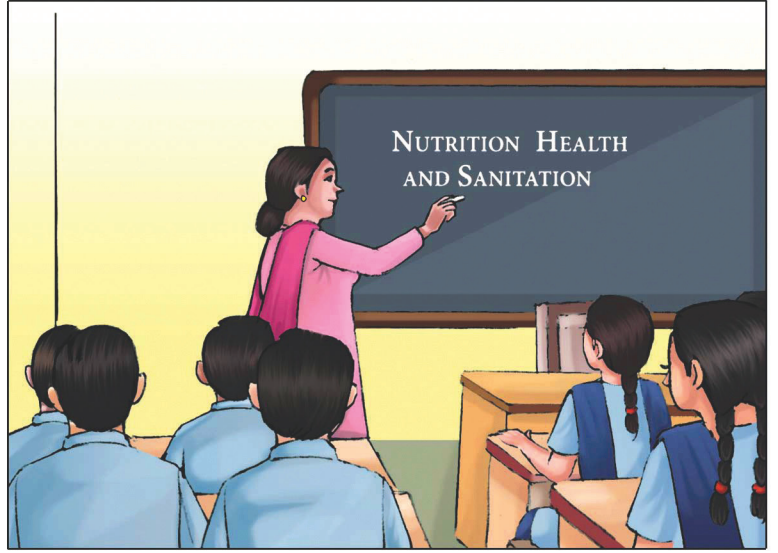


મને હવે સારું લાગી રહ્યું છે અને હવેથી હું ક્યારેય નાસ્તો કરવાનું મિસ નહીં કરું.

પૌષ્ટિક આહાર લો, જેમ કે ચણા, મગફળી અને ફળ જે પણ ઘરે સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય.



આભાર, ડૉ. સુનિતા. માનવી, આજે આપણે વર્ગખંડમાં પોષણ, સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા વિશે ચર્ચા કરીશું.

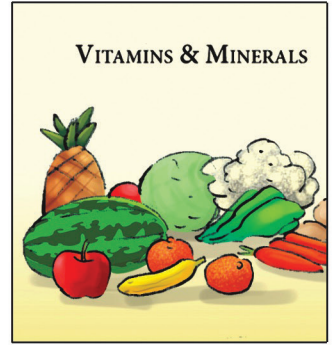
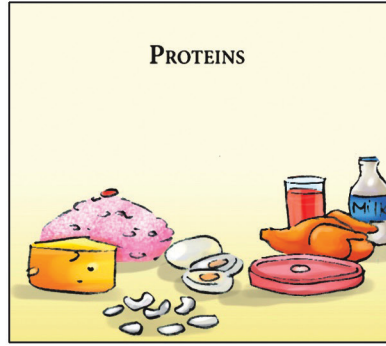
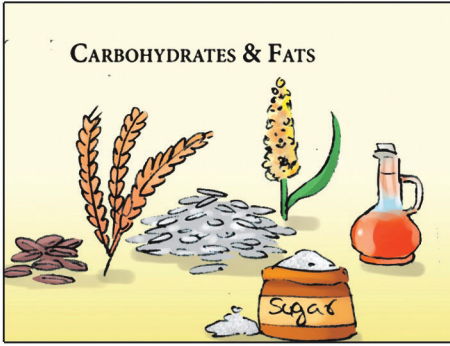
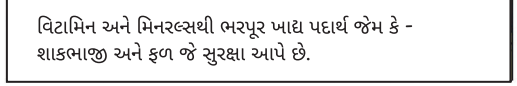


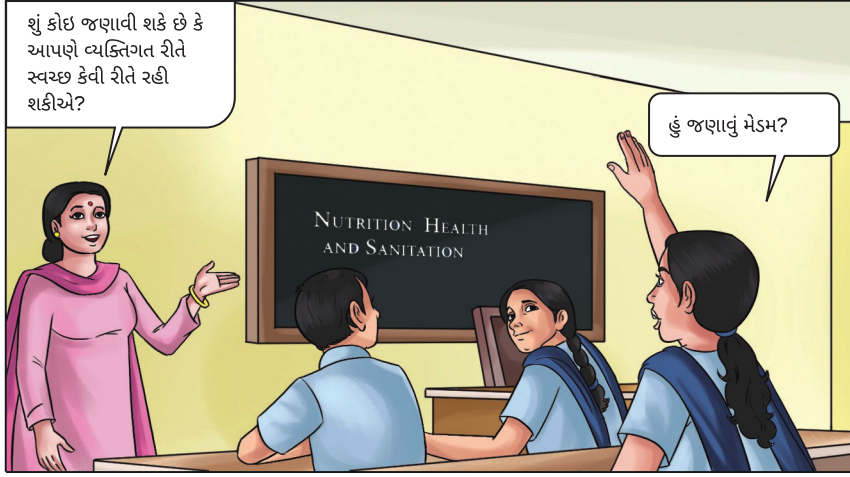
મેડમ, યોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે કયો આહાર લેવો જોઈએ?



પૌષ્ટિક આહાર કોઈપણ ઉંમર માટે જરૂરી છે પરંતુ કિશોરાવસ્થામાં તે ખાસ મહત્વપૂર્ણ છે. આ ઉંમરમાં શરીરનો વિકાસ ચાલી રહ્યો હોય છે આથી તે જરૂરી છે કે તમે નિયમિત રીતે ત્રણ વખત આહાર લો (એક સમતોલ આહાર), જેમાં નીચે દર્શાવેલી ચીજ-વસ્તુઓનો સમાવેશ થવો જોઈએ:







દિવસમાં ત્રણ વખત નિયમિત આહાર લેવાથી આપણને સંપૂર્ણ પોષણ મળી શકે છે. તેમાં કોઈ ચૂક નહીં કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે અન્યથા આપણે વિટામિન, મિનરલ્સ અને કાર્બોહાઇડ્રેટથી વંચિત રહી શકીએ છીએ. તેનાથી ઉર્જામાં ઘટાડો થવાના કારણે કોઈ કામમાં આપણું મન લાગતું નથી. યુવાવસ્થા શરૂ થવા પર યુવકો અને યુવતીઓ બંનેમાં શારીરિક પરિવર્તન થાય છે. આપણા શરીર વિશે સાચી જાણકારી હોવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આથી જ્યારે પણ કોઈ શંકા હોય તો કૃપા કરીને મોટા-વડીલોને મનની વાત પૂછી લો.



હેલ્લો સ્ટુડન્ટ્સ, આજની સ્કૂલ પૂરી થઈ ગઈ. આશા છે કે તમે સાંજે 5 વાગે પ્રેક્ટિસમાં આવી રહ્યાં છો?

સર, શું હું ક્રિકેટ પ્રેક્ટિસમાં આવી શકું છું?



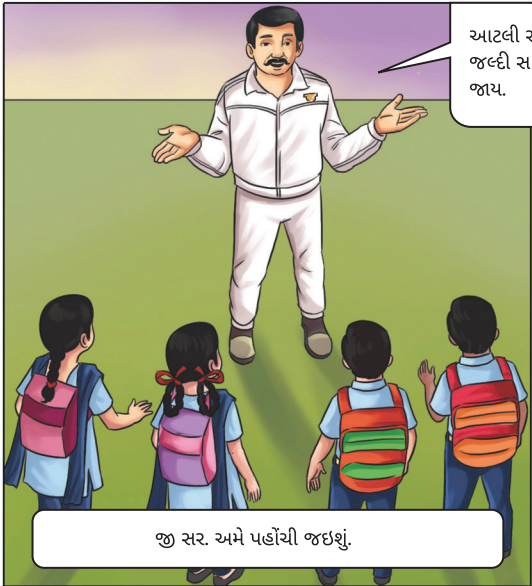
હા, રીના જરૂર.



કોય: વિક્રમ, રાઘવ આજકાલ સ્કૂલમાં કેમ આવી રહ્યો નથી? મેં ક્યાય જોયો નથી.

સર, તાજેતરમાં તેની સાથે અકસ્માત થયો છે. હું આજે જઈને તેને મળીશ.

સારું, ઘરે પાછા ફરતી વખતે તેને મળીશું.



આટલી સારી મિત્રતા હોવી ખૂબ સારી વાત છે. તેને કહેજે જલ્દી સાજો થઈ જાય અને સમય પર મેદાન પર પહોંચી જાય.

જી સર. અમે પહોંચી જઈશું.





આ જૂઓ કેટલો કચરો ભેગો થયો છે. કચરામાં પાણી ભરાઈ જશે તો મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ અને અન્ય બીમારીઓના મચ્છર પેદા થશે. આ રીતે કચરો ફેલાવવો ગેરકાયદેસર છે અને આપણી સરકાર સફાઈ માટે લાખો રૂપિયા ખર્ચી રહી છે...આથી આપણી જવાબદારી બને છે કે આપણે આપણી આસપાસ સ્વચ્છતા જાળવીએ.

કચરામાં ઝેરી રસાયણો અને બીમારીઓ પેદા કરનારા સુક્ષ્મજીવો જળાશયોને પ્રદૂષિત કરી શકે છે અને પાણીજન્ય રોગચાળો ફેલાવી શકે છે જે મનુષ્ય અને પશુઓ બંને માટે હાનિકારક હશે. તેનાથી આપણી સ્કૂલ અને સમુદાયની ખરાબ છાપ ઊભી થશે.

સૂકા અને ભીના કચરાના અલગ-અલગ કરવો પણ મહત્વપૂર્ણ છે. આથી આપણે અલગ-અલગ કચરા પેટી રાખવી જોઈએ અને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



ચાલો આપણે પ્રિન્સિપાલ મેડમ સાથે વાત કરીને કચરાપેટી રાખવાની વ્યવસ્થા કરીએ.

ખૂબ જ સારો વિચાર છે, જતિન. આપણે કાલે પ્રિન્સિપાલ મેડમ સાથે વાત કરીશું.

શું વાંચી રહ્યો છે જતિન?

આ મસલ્સ બનાવવાના કોઈ પ્રોટિન પાવડરનું પેમ્પલેટ છે. હું તેને ખરીદવાનું વિચારી રહ્યો છું કારણ કે વાર્ષિક રમત દિવસ પહેલાં શરીરને મજબૂત બનાવવા માટે કશુંક કરવું પડશે.





જતિન, આ પ્રકારની જાહેરાતો ભ્રામક હોય છે અને ખોટા વચનો આપે છે. આપણે તેનાથી સાવધાન રહેવું જોઈએ.

મારી એક બહેનપણી આ પ્રકારની એક વ્યુટી ક્લિમ ખરીદવાની લલચામણી વાતોમાં આવી ગઈ હતી જેમાં થોડા જ અઠવાડિયામાં રંગ નિખારવાનું વચન આપવામાં આવ્યું હતું. આપણે આવી સ્કીમમાં ફસાવવું જોઈએ નહીં. વાસ્તવમાં તે જોવું મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે અંદરથી કેટલા સુંદર અને મજબૂત છીએ.



જો તું મસલ્સ બનાવવા માંગતો હોય તો પૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ અને આપણે કોચ સર પાસેથી પણ સલાહ મેળવવી જોઈએ.



હા, કોચ સર યોગ્ય કસરત માટે સલાહ અને ડાયટ પ્લાન જણાવી શકે છે.



આભાર મિત્રો. હવે હું આ વિશે કોચ સર સાથે વાત કરીશ. તો પછી ચાલો આપણે રાહવને મળવા જઈએ?

હા, ચાલો જઈએ.

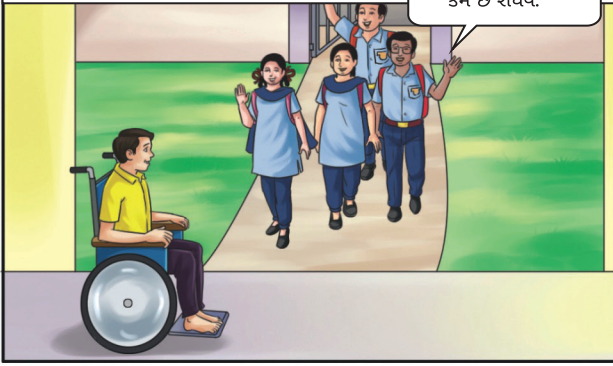


આપણી સુંદરતા પોતાને જોવાના દૃષ્ટિકોણની સાથે-સાથે આપણાં મૂલ્યો પર પણ નિર્ભર કરે છે. સુંદરતા અને સુડોળ શરીર સમાજે બનાવેલી ખોટી તસવીર છે. આપણે બધા જ આપણી રીતે સુંદર છીએ અને આપણે ક્યારેય પણ ભ્રામક વિજ્ઞાપનોના જુદા વચનોમાં પડવું જોઈએ નહીં.

દરેક વ્યક્તિના પોતાના કેટલાક મૂલ્યો હોય છે જે અનેક તથ્યો ઉપર નિર્ભર રહેતા હોય છે જેમ કે પરિવાર, સાથીઓ, સંસ્કૃતિ, વંશ, સામાજિક પૃષ્ઠભૂમિ, લિંગ, ધર્મ વગેરે.

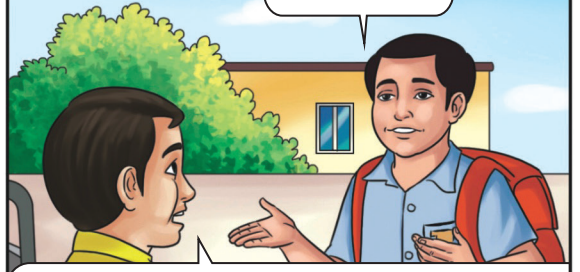
પરંતુ સૌથી વધારે મહત્વ ધરાવે છે તે છે વ્યક્તિગત ગુણ જે અનુસાર આપણે આપણા વ્યવહારને યોગ્ય દિશા આપીએ છીએ, તે નક્કી કરીએ છીએ કે આપણે કેવા પ્રકારના માણસ બનવા માંગીએ છીએ; પોતાની સાથે અને બીજાની સાથે કેવા પ્રકારનો વ્યવહાર કરવા માંગીએ છીએ અને આપણી ચારેય તરફની દુનિયા પાસે કેવી વર્તણૂક કરવા માંગીએ છીએ.

તેઓ રાઘવના ઘરની ગલીમાં પહોંચી ગયા. રાઘવ ઘરના પરિસરમાં એક વ્હીલચેર પર બેઠો છે.



કેમ છે રાઘવ.

આવું કેવી રીતે થયું રાઘવ?



મને અફસોસ છે કે હું હેલમેટ પહેર્યા વગર મારા ભાઈની મોટરસાઇકલ ચલાવી રહ્યો હતો અને એક પાર્ક કરેલી કાર સાથે ટકરાઈ ગયો.

નાની ઉંમરમાં વાહન ચલાવવું એક ગુનો છે અને આ માત્ર તમારા માટે જ નહીં પરંતુ રસ્તા પર અન્ય લોકો માટે પણ જોખમકારક છે. મોટી સંખ્યામાં કિશોરાવસ્થામાં યુવાનો બેદરકારીપૂર્વક વાહન ચલાવવાથી જીવ ગુમાવી ચૂક્યાં છે. તું બીજી વખત આવું ક્યારેય ન કરતો.

શું તારા ડોક્ટરે કહ્યું કે તું ક્યારે સ્કૂલ પર પાછો ફરી શકીશ?

મને મારી ભૂલનો અહેસાસ થઈ ગયો છે. હવે સ્થિતિ પહેલા કરતાં સારી છે, પરંતુ કેટલાક દિવસ વ્હીલચેરનો ઉપયોગ કરવો પડશે. પરંતુ આપણી સ્કૂલમાં દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓના વ્હીલચેર માટે રેપ નથી.



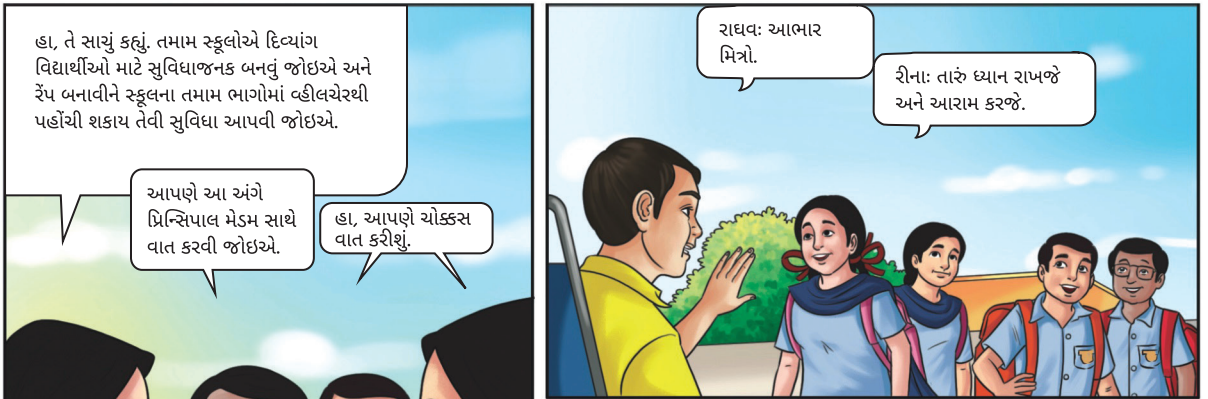
હા, તે સાચું કહ્યું. તમામ સ્કૂલોએ દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે સુવિધાજનક બનવું જોઈએ અને રેપ બનાવીને સ્કૂલના તમામ ભાગોમાં વ્હીલચેરથી પહોંચી શકાય તેવી સુવિધા આપવી જોઈએ.

આપણે આ અંગે પ્રિન્સિપાલ મેડમ સાથે વાત કરવી જોઈએ.

હા, આપણે ચોક્કસ વાત કરીશું.

રાઘવ: આભાર મિત્રો.

રીના: તારું ધ્યાન રાખજે અને આરામ કરજે.



આપણે આસપાસના લોકો માટે સંવેદનશીલ હોવું જરૂરી છે. દિવ્યાંગ બાલકોની જરૂરિયાતો સમજીને અને તેમને આપણા પૈકીનો એક ભાગ હોવાનો અનુભવ કરાવીને એક મહત્વની ભૂમિકા અદા કરી શકીએ છીએ.



આવજો મિત્રો, સાંજે મળીએ.



મમ્મી! હું ઘરે આવી ગયો! મને ભૂખ લાગી છે.

તારા હાથ ધોઈ લે અને પછી આપણે લંચ કરી લઈએ.



આજે તું શું શીખ્યો?

લતા મેડમે અમને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને સમતોલ આહારનું મહત્વ સમજાવ્યું.



તમે જે ભોજન બનાવ્યું છે તે સમતોલ આહાર છે, મમ્મી. શું આપણે ભોજનની સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું પાડા જરૂરી છે?



ભોજનની સ્વચ્છતા સમગ્ર રીતે 7સી સાથે સંબંધિત છે.

જતિન 7સી?



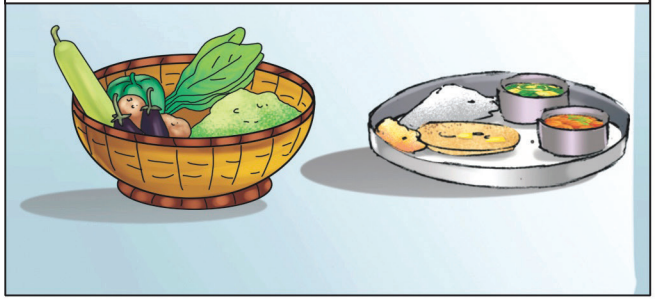
તે 'ચેક' કરવું કે આપણે માત્ર તાજા ખાદ્યપદાર્થો જ ખરીદીએ અને જો પેક કરેલા ફૂડ લઈએ તો તેની એક્સપાયરીની તારીખ જોઈ લઈએ.

શાકભાજી અને ફળોને 'ધોયા' પછી જ પકાવવી અથવા ખાવી જોઈએ.

ખોરાક અને પીવાના પાણીને 'કવર' કરીને રાખવું જેથી ધૂળ અને કિટાણુઓથી સુરક્ષિત રહે.



કાચા ખાદ્ય પદાર્થ અને રાંધેલા ખાદ્ય પદાર્થને અલગ-અલગ રાખો જેથી 'ક્રોસ-કન્ટ્રીમિનેશન' ન થાય.



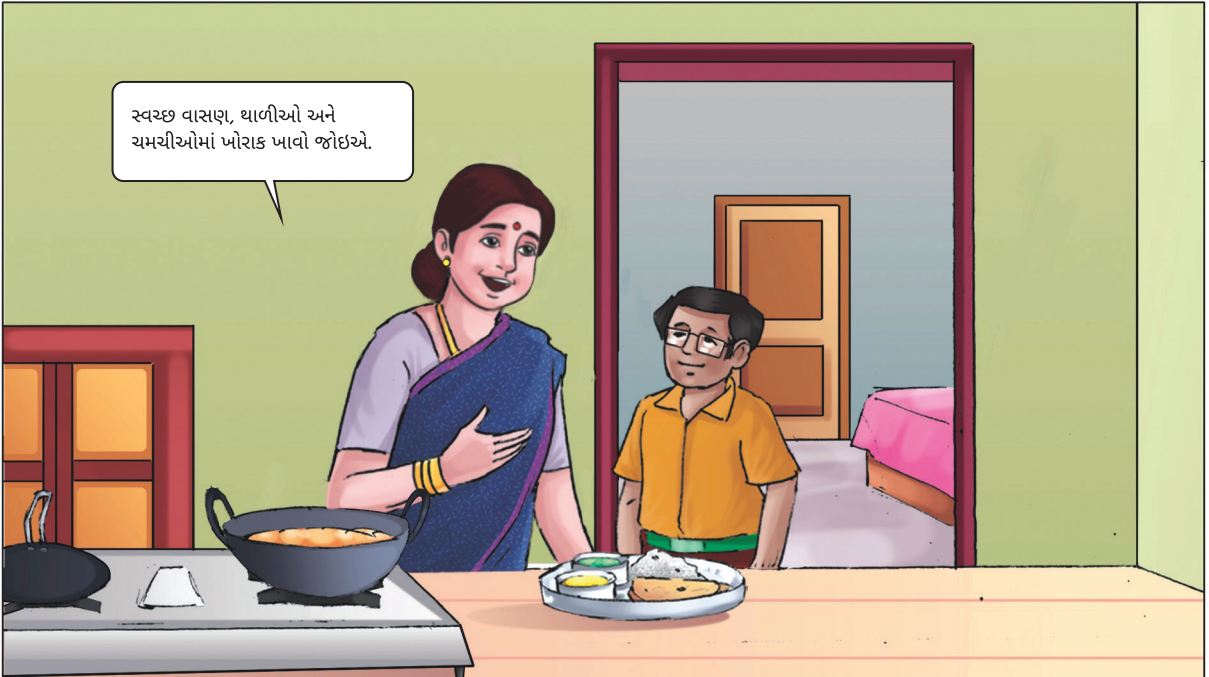
ખાવાનું સારી રીતે 'પકાવો' અને તેને તાજું રાખવાનું સુનિશ્ચિત કરો.



કાચા ખાદ્ય પદાર્થ અને રાંધેલા ખાદ્ય પદાર્થ રેફ્રિજરેટરમાં 'ફૂલ અને ચિલ' કરીને સુરક્ષિત અને અલગ-અલગ રાખો.



સ્વચ્છ વાસણ, ઠાળીઓ અને ચમચીઓમાં ખોરાક ખાવો જોઈએ.



કિશોરાવસ્થામાં વધારે પોષણની જરૂરિયાત હોય છે, કારણ કે તે ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસની અવસ્થા છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્યવર્ધક આહાર લેવાની આદત અને ખોરાકની સ્વચ્છતા આવશ્યક છે. ઉદાહરણ તરીકે આખા ધાનથી બનેલી ચીજ-વસ્તુઓ, ફણગાવેલો ખોરાક, સ્થાનિક પીણા (પેક કરેલા ડ્રિંક્સ સિવાય), જંક ફૂડ ઓછું ખાવું અને લોખંડના વાસણમાં ખાવું, પકાવવું યોગ્ય છે જેનાથી ખોરાકમાં આર્યનના પ્રમાણમાં વધારો થાય છે.



મમ્મી, તમે આ કચોરીઓ કોના માટે બનાવી છે?

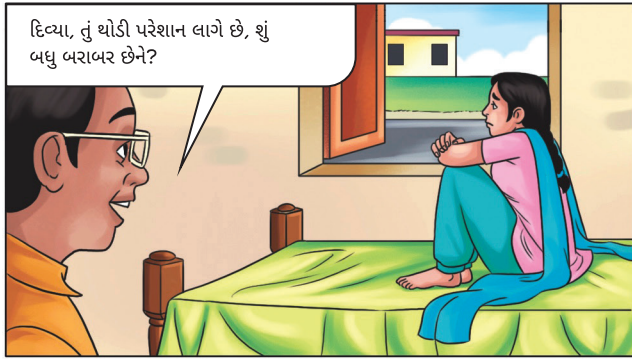
તારી બહેનને રોટલી, દાળ અને શાક પસંદ નથી. તેથી મે તેના માટે કચોરી બનાવી છે.



તેને વધારે તળેલો ખોરાક ખાવો જોઈએ નહીં અને ખબર નહીં કેમ તે છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી સ્કૂલે આવી રહી નથી.

તે મારી સાથે પણ વધારે વાત કરતી નથી. તું તેની સાથે વાત કરી જો.

જરૂર વાત કરીશ.



દિવ્યા, તું થોડી પરેશાન લાગે છે, શું બધું બરાબર છેને?



હા બરાબર છે.

મને ખબર છે કે તું સ્કૂલ પણ નથી ગઈ. આમ શા માટે કરી રહી છે?



હું તમને એક વાત કહેવા માંગુ છું...



હું સ્કૂલની લાઇબ્રેરી ગઈ હતી અને ત્યાં અમારા પટ્ટાવાળા રાજેશભાઈએ પાછળથી આવીને મને સ્પર્શ કર્યો. તેણે મને આ વાત કોઈને ન કહેવાની ધમકી આપી છે.

આથી મને ડર લાગી રહ્યો છે અને હું સ્કૂલ જવા માંગતી નથી. તેણે મારી બહેનપણીના નામથી એક ફેક આઈડી પણ બનાવી છે અને મને ફેન્ડશિપ રિકવેસ્ટ મોકલી છે.

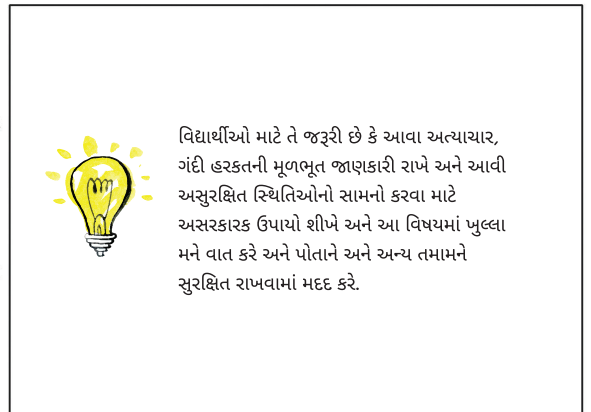
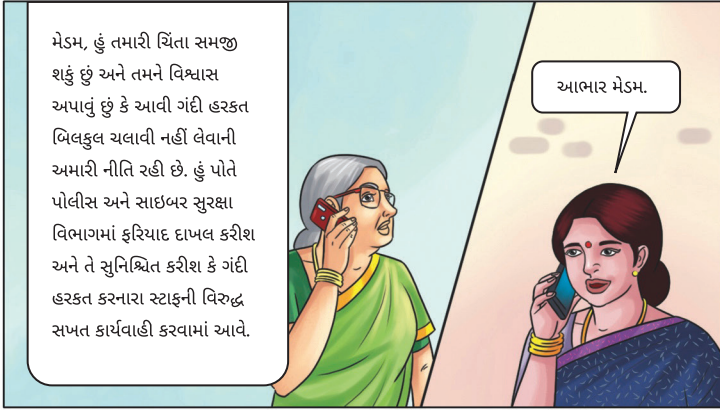
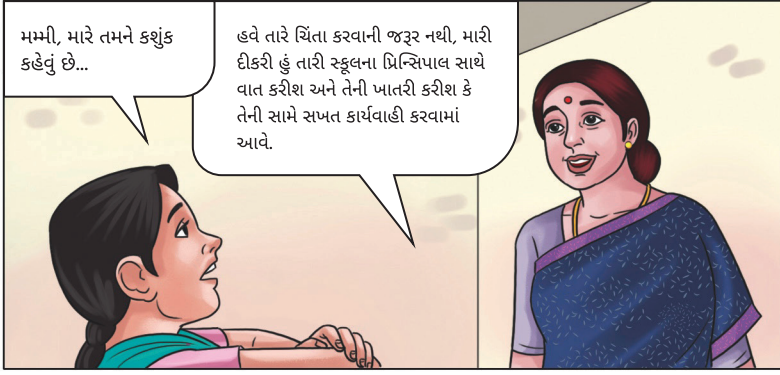


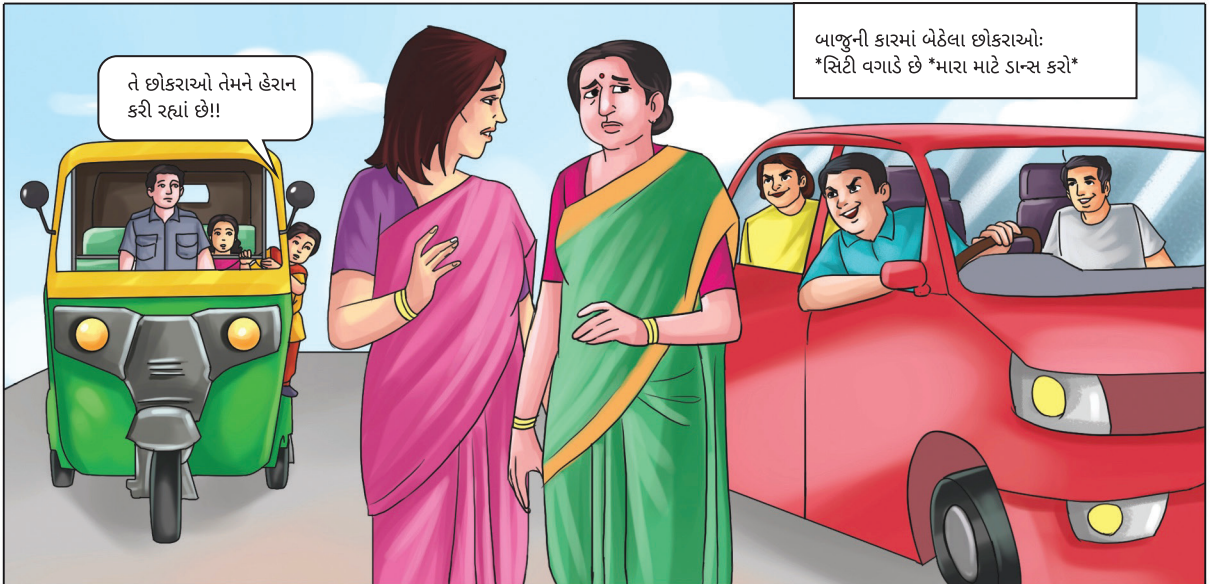
તે મને પહેલા કેમ જણાવ્યું નહીં? આ એક અત્યાચાર છે અને મને દુઃખ છે કે તારે આ સહન કરવો પડ્યો.

હું કોઈને હેરાન કરવા માંગતી નહોતી પરંતુ હવે લાચારી અનુભવી રહી છું.



તેના માટે તું પોતાને દોષિત માની શકે નહીં. જો આવી સ્થિતિ સર્જાય તો આપણે "નો, ગો, ટેલ" અભિગમ અનુસરવો જોઈએ. જ્યારે પણ તને અસહજ અનુભૂતિ થાય તો મોટા અવાજે ના બોલો અને કોઈ સુરક્ષિત સ્થળ પર જતા રહેવું અથવા કોઈ વિશ્વાસુ મોટા-વડીલ વ્યક્તિ સાથે આ અંગે વાત કરવી. આપણે આ અંગે મમ્મી સાથે વાત કરવી જોઈએ.







હા હા હા હા. અમે કરીશું

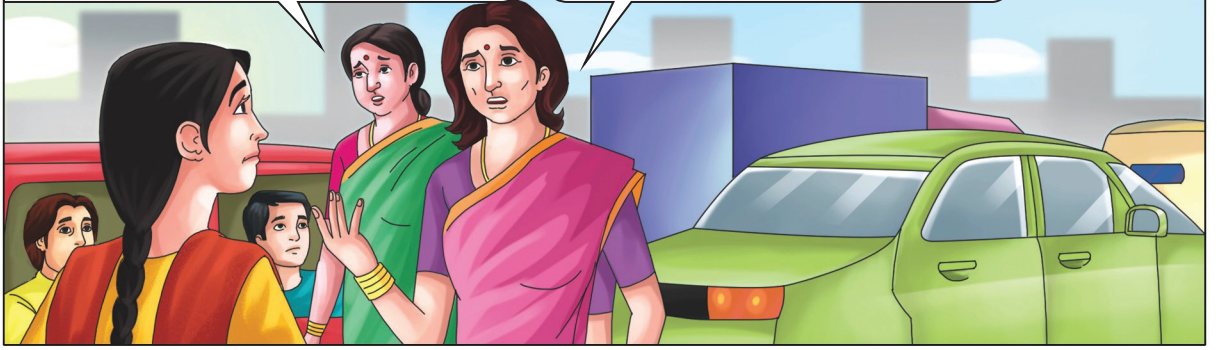
અરે, તેમને હેરાન કરવાનું બંધ કરો!



કોઈની જાતિને લઈને તેમને હેરાન કરવા સારી વાત નથી. તે પણ આપણા બધાની જેમ જ સન્માન મેળવવા માટે હક્કદાર છે. તમારે તેમની પાસે માફી માંગવી જોઈએ!

લોકો અમને અમારી રીતે જીવવા નથી દેતા. અમારું અપમાન કરે છે અથવા અમને હેરાન કરે છે. અમારે અવારનવાર પોતાના ઘરે ભાગવું પડે છે કારણ કે આ સમાજ અને પરિવારના લોકો પણ અમે જેવા છે તે સ્વરૂપમાં અમારો સ્વીકાર કરતાં નથી.

તમામનું સન્માન કરવું મહત્વપૂર્ણ મૂલ્ય છે અને આપણે લોકોની ભિન્નતાનું સન્માન કરવું જોઈએ. બાળપણથી જ તમામ લોકોને સમાજના એક ભાગ માનવાનું શિખવાડવું જોઈએ.



અમને આ હકીકતનું ભાન કરાવવા માટે તમારો આભાર કે તે પણ સન્માનના હક્કદાર છે. અમે ફરી આવી ભૂલ ક્યારેય નહીં કરીએ.

અમને દુઃખ છે કે તમને હેરાન કર્યા અને અમે અમારી ભૂલનો ખ્યાલ આવી ગયો છે.



લૈંગિક ભેદ-ભાવ સમાજે પેદા કર્યો છે અને તેને ધીરે-ધીરે બદલી શકાય છે. આપણે પણ એક સમાન છે અને તમામને સન્માનપૂર્વક જીવવાનો અધિકાર છે.

લૈંગ ભેદભાવને સમજવો અને તે પરંપરાગત માનસિકતા અને કલંકની સામે અવાજ ઉઠાવવો જરૂરી છે. આપણે દરેક વ્યક્તિને તેની પોતાની ઓળખની સાથે શાંતિપૂર્વક રહેવા દેવા જોઈએ. આપણે ટ્રાન્સજેન્ડરના અધિકારોની વાત કરવી જોઈએ અને બીજા લોકોને પણ આ વિશે અવાજ ઉઠાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જે લોકો ટ્રાન્સજેન્ડરનું સમર્થન નથી કરતાં તેમના વિચારો બદલવા જોઈએ.

કેમ છો ડૉક્ટર, અમે આશા વર્કર ચારુ જીની પુત્રીઓ છીએ... મારી બહેનના પેટમાં દુઃખે છે અને તાવ છે. કૃપા કરીને તેની તપાસ કરો.



ડૉ. રિતુ: આ પ્રજનન માર્ગમાં ચેપ (RTI) નો મામલો હોય તેવું લાગે છે. આવું સ્વચ્છતાના અભાવ, ગંદા સેનેટરી નેપકિનના ઉપયોગ અથવા તો પછી હાનિકારક બેક્ટેરિયાના કારણે બની શકે છે.



અમે સ્કૂલમાં સ્વચ્છતા અને RTI વિશે વાંચ્યું છે. કૃપા કરીને જણાવો કે અમારે શું કરવું જોઈએ?

અત્યારે દવાઓ આપું છું પરંતુ તમારે સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવાનું છે અને ડિસ્પોઝેબલ સેનિટરી નેપકિનનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

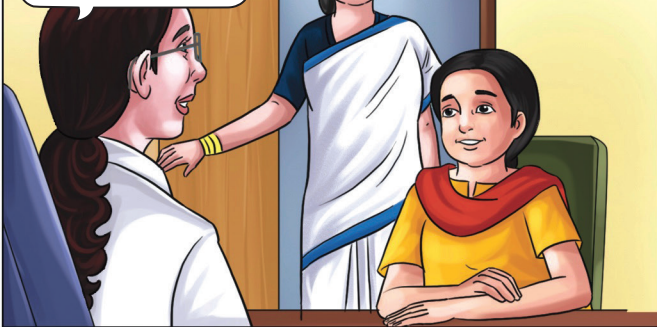
સારુ, ડૉક્ટર, આભાર.



ડૉ રિતુ: હા, કૃપા કરીને બોલો.

માનવી: ડૉક્ટર શું હું તમને કશું પૂછી શકું છું?

જ્યારે હું ક્લિનિકમાં પ્રવેશ કરી રહી હતી ત્યારે કેટલાક લોકોની વાતોમાં મેં HIV શબ્દ સાંભળ્યો. HIV શું છે અને કેવી રીતે થાય છે?



HIV મનુષ્યની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો કરનારો વાઇરસ છે, જે શરીરની રોગ પ્રતિકારક વ્યવસ્થાને પ્રભાવિત કરે છે. એઇડ્સ એકવાયર્ડ ઇમ્યુનો ડેફિશિઅન્સી સિન્ડ્રોમ (એઇડ્સ) છે જે HIVથી પેદા થનારી કોનિક બીમારી છે જે જીવલેણ સાબિત થઇ શકે છે.

HIV મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારે ફેલાય છે:

- અસુરક્ષિત શારીરિક સંબંધ
- સૌંદર્ય અથવા સિરિંજની પરસ્પર વહેંચણી કરવી અથવા ફરીથી ઉપયોગ કરવો
- HIV સંક્રમિત લોહી અથવા શરીરના ઉત્પાદનોથી સંક્રમણ
- સંક્રમિત માતાના ગર્ભમાં ઉછરી રહેલા બાળકને HIVનું સંક્રમણ.

HIV પોઝિટિવ માતા ગર્ભાવસ્થામાં, બાળકના જન્મ દરમિયાન અથવા સ્તનપાન કરાવતી વખતે કોઇપણ સમયે પોતાના બાળકને HIV સંક્રમિત કરી શકે છે. જોકે એન્ટીરેટ્રોવાયરલ થેરાપી અથવા એઆરટીની દવાઓથી એક સંક્રમિત માતા પોતાના બાળકને HIVથી સંક્રમિત થવાથી રોકી શકે છે.

પરંતુ તે ખબર કેવી રીતે પડે છે કે કોઇ વ્યક્તિ HIV પોઝિટિવ છે? શું તેનો ઇલાજ શક્ય છે?

HIVની તપાસ તમામ સરકારી હોસ્પિટલોમાં વિનામૂલ્યે કરવામાં આવે છે. તેનો ઇલાજ તો શક્ય નથી પરંતુ યોગ્ય સારવાર અને સારસંભાળથી HIV પોઝિટિવ લોકો જીવિત રહી શકે છે અને આપણી જેમ જ તેમનું જીવન સફળ અને સ્વસ્થ રહી શકે છે.

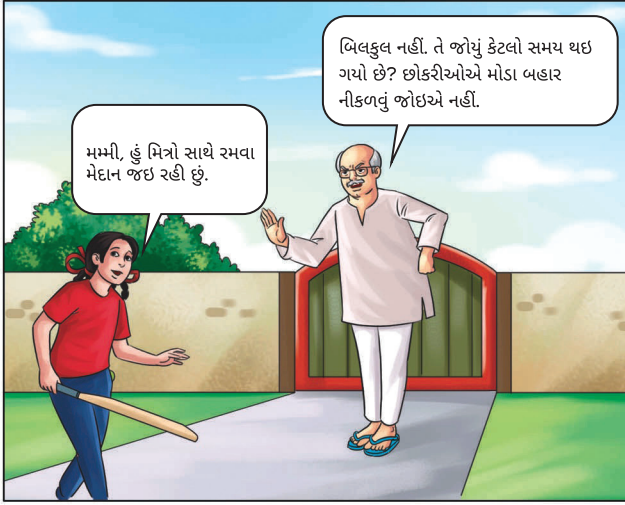
માનવી! શું આપણે પ્રેક્ટિસ માટે સાથે જઇ શકીએ છીએ?

ના રીના, હું કોઇક કામથી બહાર જાઉં છું, હું સમય પર ત્યાં પહોંચી શકીશ નહીં.

સારું માનવી, પછી મળીએ.



પ્રજનન માર્ગનું સંક્રમણ રોકવા માટે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવી આવશ્યક છે. તે જરૂરી છે કે તમે પોતાને HIV અથવા એઇડ્સ અને તેના સંક્રમણથી બચાવવાના ઉપાયો જાણો અને આસપાસના લોકોને પણ જણાવો. કૃપા કરીને યાદ રાખો કે સજાગતા જ સૌથી સારી સાવધાની છે.



મમ્મી, હું મિત્રો સાથે રમવા મેદાન જઈ રહી છું.

બિલકુલ નહીં. તે જોયું કેટલો સમય થઈ ગયો છે? છોકરીઓએ મોડા બહાર નીકળવું જોઈએ નહીં.



છોકરીઓ બહાર કેમ ન જઈ શકે, દાદાજી? ભાઈ તો મોડે સુધી બહાર રમે છે, તો તમે મને કેમ રોકો છો?

કારણ કે છોકરીઓનું મોડે સુધી બહાર રહેવું અસલામત છે.

આ તો લિંગ ભેદ છે. હું જ્યારે પણ બહાર રમું છું તો તમે રોકો છો અને મને તેના કારણે ગુસ્સો આવે છે.



આવું એટલા માટે કારણ કે હું તારી સુરક્ષા ઇચ્છું છું. તું બહેનપણીઓને ઘરે કેમ નથી બોલાવી લેતી અને ઘરે જ કેમ નથી રમતી?



તેને જવા દો પપ્પા. હું પણ તેની જેમ નાની છોકરી હતી અને મેં બહેનપણીઓની સાથે ખો-ખો રમવાનો આનંદ ઉઠાવ્યો છે.

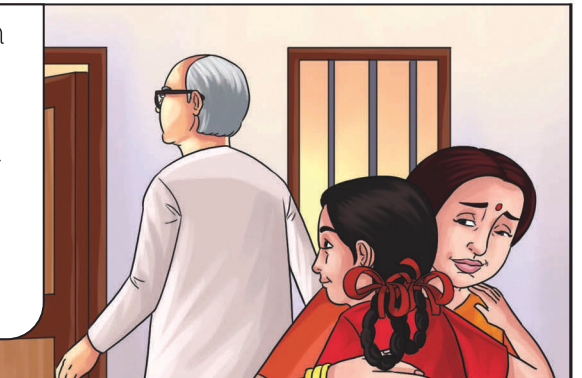
કોનાથી સુરક્ષા, દાદાજી? છોકરાઓ? તો પછી છોકરાઓ પણ ઘરે કેમ નથી રહેતા? અમારી સાથે પણ સમાન વ્યવહાર કરવો જોઈએ અને તમે જ્યારે પણ મને રમવા માટે બહાર જવાથી રોકો છો તો મને બહુ ખોટું લાગે છે.

તમને ખબર છે દાદાજી! મને ક્રિકેટ રમવું પસંદ છે. હું ઇચ્છું છું કે તમે તેમાં મને મદદ કરો અને મારા અધિકારનું ધ્યાન રાખો. પ્લીઝ મને રમવા માટે બહાર જવા દો? હું ખાતરી આપું છું કે તમને મારા રમવાના સ્થળ વિશે જાણ કરતી રહીશ.



મારા પિતાએ મને બહાર રમવાની પરવાનગી આપી નહીં. પરંતુ આજે આપણે દેશમાં મહિલાઓ ક્રિકેટ સહિત અનેક રમતોમાં ભાગ લઈ રહી છે. આપણે સમયની સાથે બદલાવવું જોઈએ અને બાળકોને ખાસ કરીને યુવતીઓને આગળ વધવા અને તેમની મનપસંદ ચીજો કરવાની પરવાનગી આપવી જોઈએ.

રીના, બહાર રમવા માટે જા, પરંતુ કૃપા કરીને અંધારું થાય તે પહેલા ઘરે પાછી આવી જજો.



નવી પેઢીના આગમન સાથે સદીઓ જૂના નિયમોને બદલવા અને ભેદભાવ કરનારી પ્રથાઓને બંધ કરવી જોઈએ. જો અવસર આપવામાં આવે તો ઘર અને બહારના દરેક પ્રકારના કામ યુવકો અને યુવતીઓ કરી શકે છે. બાળકો માટે કામ કરવું જરૂરી છે પરંતુ નવરાશના સમયે મસ્તી અને રમવું પણ તેટલું જ જરૂરી છે.



4.45 વાગી ગયા. ચાલો જઈએ!!!



રીના માતાને મેસેજ કરે છે કે તે પહોંચી ગઈ છે.

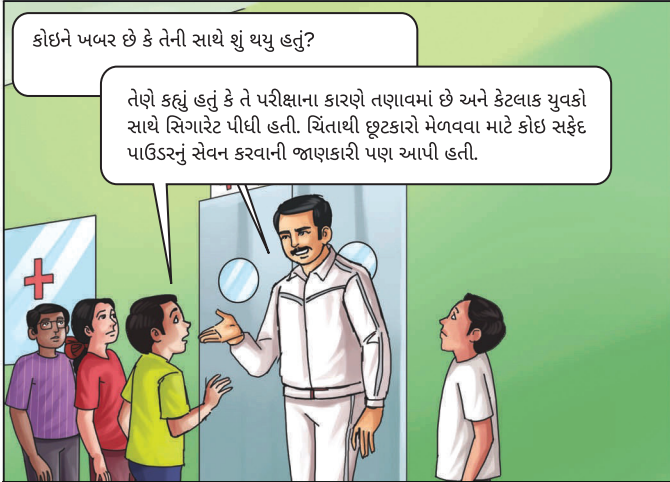


આનંદને શું થઈ ગયું?

આનંદ બેભાન છે.



ચાલો તેને હોસ્પિટલ લઈ જઈએ.



કોઈને ખબર છે કે તેની સાથે શું થયું હતું?

તેણે કહ્યું હતું કે તે પરીક્ષાના કારણે તણાવમાં છે અને કેટલાક યુવકો સાથે સિગારેટ પીધી હતી. ચિંતાથી છૂટકારો મેળવવા માટે કોઈ સફેદ પાઉડરનું સેવન કરવાની જાણકારી પણ આપી હતી.

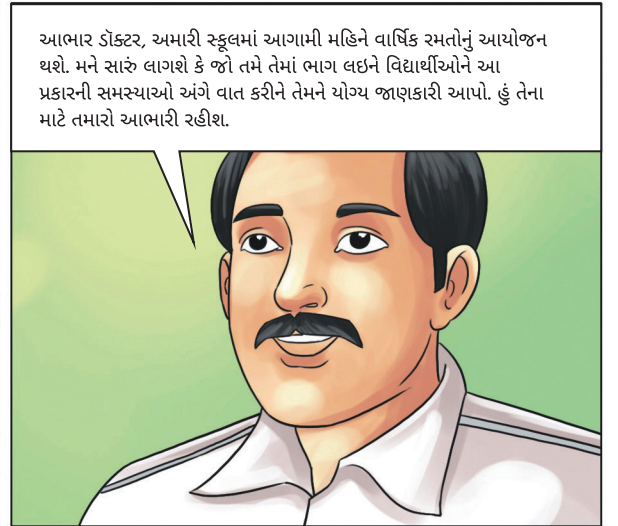
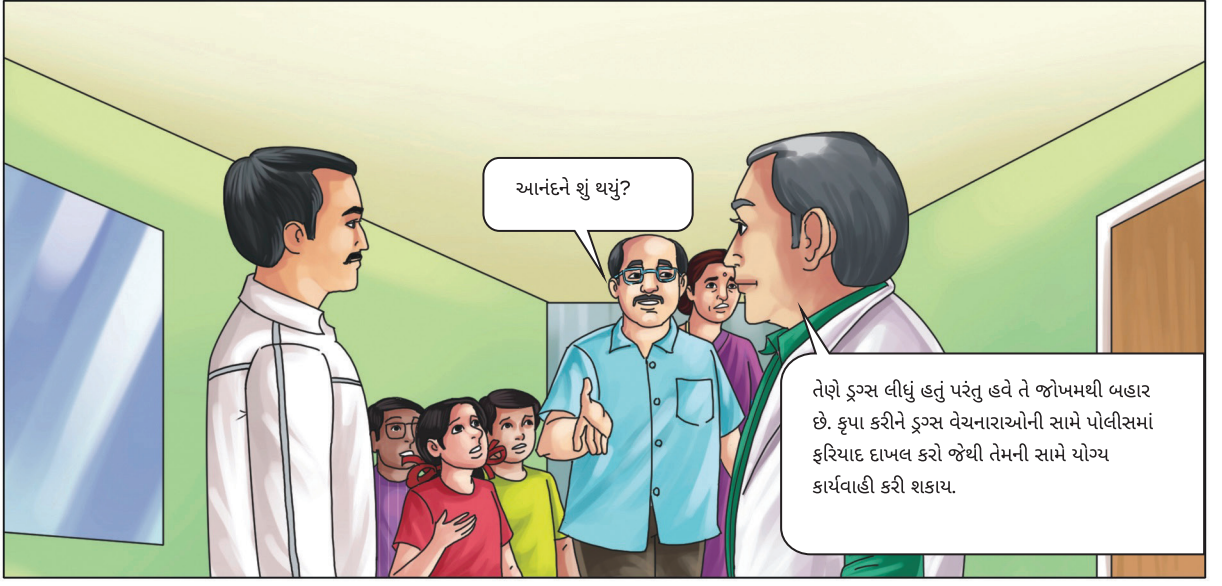


અમને ખાતરી છે કે તેણે નશીલી દવાઓનું સેવન કર્યું છે. કૃપા કરીને તેના માતા-પિતાને હોસ્પિટલ બોલાવો.

હા, ડોક્ટર, અમે તેમને જાણ કરી દીધી છે અને તે બસ પહોંચતા જ હશે.



સ્ટ્રેસ અને ડિપ્રેશનની વચ્ચે તફાવત સમજવો જરૂરી છે. સ્ટ્રેસ રોજબરોજના જીવનનો ભાગ છે પરંતુ જો સ્ટ્રેસ વધારે પડતો વધી જાય તો તેનાથી બલડિપ્રેશર, વજન વધી શકે છે અને એટલે સુધી કે હૃદયરોગનો હુમલો પણ આવી શકે છે. ડિપ્રેશન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા છે જેનાથી તેના દર્દી રોજિંદા કામ-કાજ યોગ્ય રીતે કરી શકતા નથી. તેના વિશેષ લક્ષણો છે - દુઃખી રહેવું અને પહેલા જે પસંદ હતું તેમાં પણ ન લાગવું.





કૃપા કરીને મને વિગતો મોકલી દો.
હું ચોક્કસ ત્યાં આવીશ.



મિત્રો, ચાલો, આપણે સાઇબર અત્યાચાર વિશે પણ
સંદેશ તૈયાર કરીએ. મારે તમને બધાને કશુંક કહેવું છે.



બધુ બરાબર તો છે ને?

શું થયું જતિન?



આપણી સ્કૂલનો
પટ્ટાવાળો
રાજેશભાઈ...

આ ખૂબ જ ગંભીર વાત છે. આપણે પોસ્ટર, બેનર
અને સ્લોગન બનાવીને આ તમામ સમસ્યાઓ વિશે
જાગૃતતા ફેલાવવી જોઈએ.

હા! આપણે વાર્ષિક રમત દિને એક
જાગૃતતા અભિયાન શરૂ કરીને
આપણાં પ્રિન્સિપાલ મેડમની મદદ કરી
શકીએ છીએ.

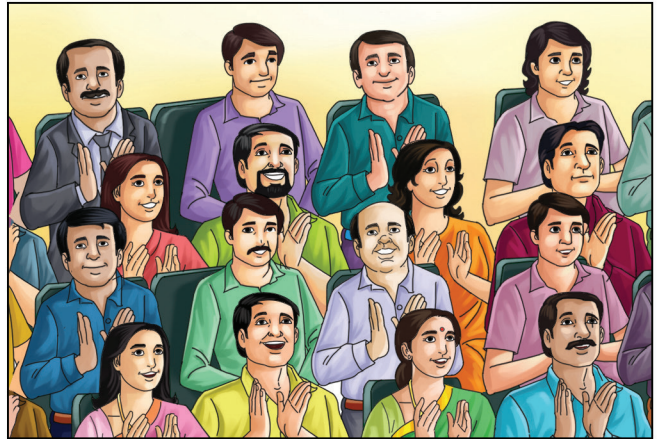
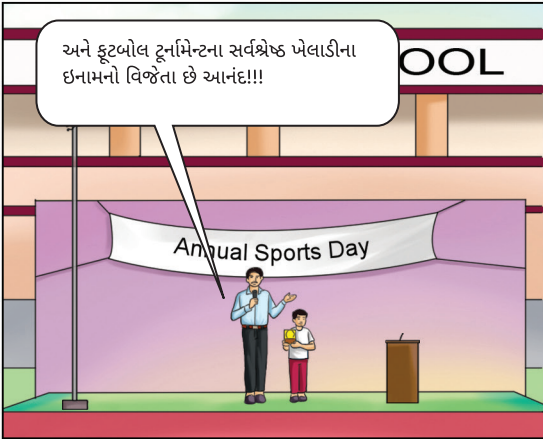
પ્રિન્સિપાલ મેડમ
પોલીસમાં ફરિયાદ
દાખલ કરાવી છે અને
વચન આપ્યું છે કે રમત
દિન પર આ અંગે
જાગૃતતા વધારવા માટે
એક વિશેષ સભાનું
આયોજન કરશે.



બાળકો અને યુવાનો અનેક કારણોસર નશીલા પદાર્થોના સેવન અને તેના દુષ્પરિણામોના જોખમમાં ફસાઈ જાય છે. તેમાં તેમનું વ્યક્તિત્વ, સ્વભાવ અને આસપાસના વાતાવરણનો પણ સમાવેશ થાય છે. નશાકારક પદાર્થોના સેવનથી બાળકના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે તેમના સંપૂર્ણ વિકાસ પર ખરાબ અસર પેદા થાય છે. તેના માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે કે બાળકને જવાબદાર નાગરિક બનાવવા માટે આવશ્યક આત્મ-સન્માન અને સક્ષમતાનું જ્ઞાન આપે અને જરૂરી કૌશલ્યની જાણકારી પણ આપે. વિદ્યાર્થીઓએ જરૂરી છે કે પોતાના મિત્રોના ખોટા દબાણને સમજે અને તેનો વિરોધ કરે અને કોઈપણ ચિંતા વગર અન્ય મિત્રો, શિક્ષકો, માતા-પિતા અને વિશ્વાસુ વડીલોની મદદ લે.

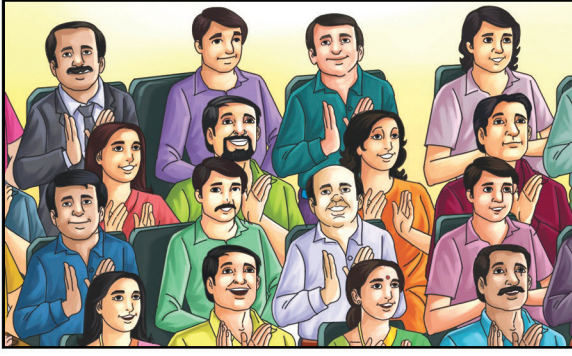
તે વાત પણ જરૂરી છે કે આપણે પોલીસ અને સ્થાનિક ગેર સરકારી સંગઠનો અને સ્કૂલની મદદ લઈએ. બાળકો, તમે બધા કૃપા કરીને યાદ રાખો કે નશાકારક પદાર્થોની વિરુદ્ધ લડાઈમાં તમે એકલા નથી. આ તમારા માતા-પિતા, સ્કૂલ અને સમગ્ર સમુદાયની સામૂહિક જવાબદારી છે કે નશાકારક પદાર્થોની વિરુદ્ધ લડાઈમાં તમારો ઇરાદો મજબૂત બનાવે અને આ સમસ્યાનું સમાધાન કરે.

1 મહિના પછી

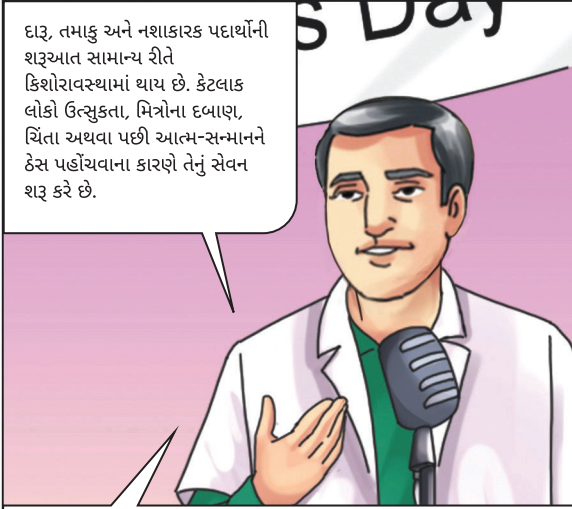


અભિનંદન આનંદ, તે અને તમારી ટીમે ખૂબ જ સારી રમત રમી. તે અમારી સ્કૂલનું નામ રોશન કર્યું છે.

અને ક્રિકેટ ચેમ્પિયનશિપમાં પ્લેયર-ઓફ-ધ-મેચનો પુરસ્કારની વિજેતા છે રીના!!!!



આજે આપણી વચ્ચે બે વિશિષ્ટ અતિથિઓ હાજર છે. હું ડૉ. રવિ અને ઇન્સ્પેક્ટર ફિરોજને આમંત્રિત કરું છું કે તે અમારા બાળકોને બે શબ્દો કહે.



દારૂ, તમાકુ અને નશાકારક પદાર્થોની શરૂઆત સામાન્ય રીતે કિશોરાવસ્થામાં થાય છે. કેટલાક લોકો ઉત્સુકતા, મિત્રોના દબાણ, ચિંતા અથવા પછી આત્મ-સન્માનને કેસ પહોંચવાના કારણે તેનું સેવન શરૂ કરે છે.



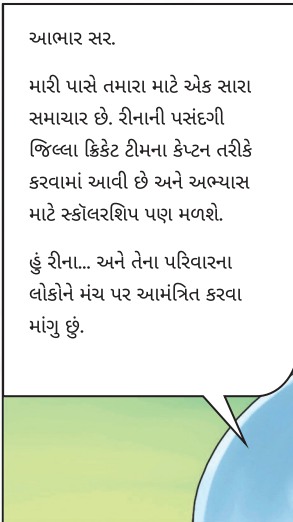
હવે, હું આમંત્રિત કરું છું ઇન્સ્પેક્ટર ફિરોજને જે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ માહિતી પૂરી પાડશે.

Sports Day

તેમની ખરાબ અસર તેમના અભ્યાસ, કોઇ કામમાં ભાગીદારી અને સ્કૂલની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગીદારી પર પડે છે. આવો તેને સમજવા માટે આનંદનું ઉદાહરણ લઇએ. તેણે ફૂટબોલમાં ખૂબ જ સારું પ્રદર્શન કર્યું પરંતુ એક ખોટા નિર્ણયે તેના જીવનને જોખમમાં નાંખી દીધું હતું. આથી તમે આ બધી નશાકારક દવાઓને 'ના' કહો અને હાનિકારક પદાર્થોને હાથ પણ ન લગાવશો. પોતાના માતા-પિતા, શિક્ષક અથવા મિત્ર અને વિશ્વાસપાત્ર વડીલો સાથે આ અંગે ખુલ્લા મને મદદ માંગો.

વિદ્યાર્થીઓ, તમને તે અધિકાર છે કે હિંસા અને ગંદી હરકતોથી પોતાને સુરક્ષિત રાખો. કૃપા કરીને આવા કોઇ અત્યાચારની વિરુદ્ધ સામે આવીને ત્યાં સુધી બોલતા રહો કે જ્યાં સુધી તમારો અવાજ સાંભળવામાં ન આવે. પોતાના સાથીઓનું સમર્થન કરો અને તેમને ખુલ્લા મને બોલવામાં મદદ કરો. અમે તમારી મદદ માટે તૈયાર છીએ. તમે 1098 પર કૉલ કરી શકો છો. આ ખાસ કરીને બાળકોની સુરક્ષા માટે એક ચાઇલ્ડ લાઇન છે.

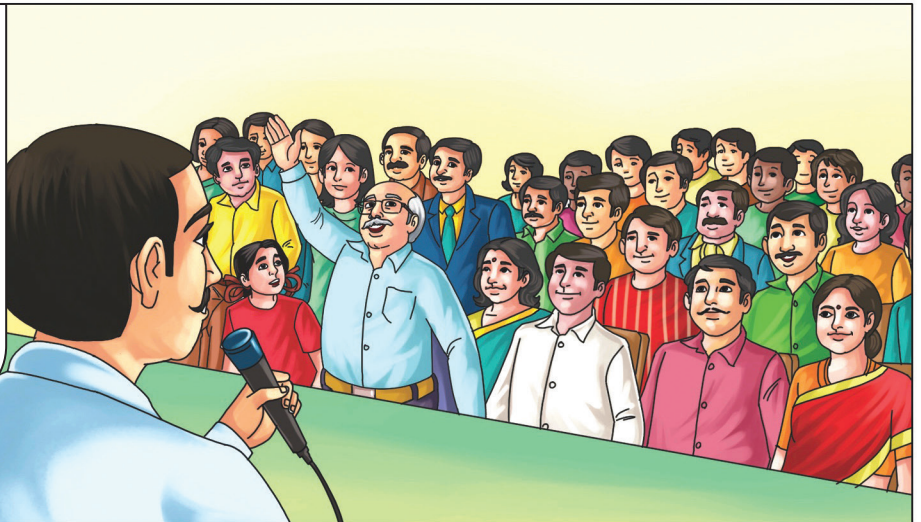
આ સમગ્ર સમુદાયની જવાબદારી છે કે બાળકોને હિંસા, ઇજા અને દુર્ઘટનાઓ સામે સુરક્ષિત વાતાવરણ આપે. આવો આપણે બધા સાથે મળીને બાળકોને અભ્યાસનો એક સુરક્ષિત, ગતિશીલ અને ઉત્સાહજનક વાતાવરણ આપીએ.



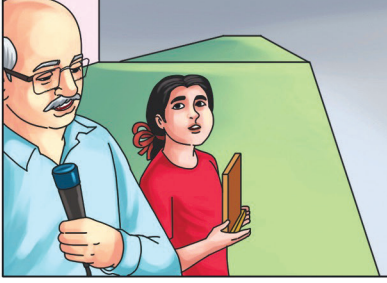
આભાર સર.

મારી પાસે તમારા માટે એક સારા સમાચાર છે. રીનાની પસંદગી જિલ્લા ક્રિકેટ ટીમના કેપ્ટન તરીકે કરવામાં આવી છે અને અભ્યાસ માટે સ્કૉલરશિપ પણ મળશે.

હું રીના... અને તેના પરિવારના લોકોને મંચ પર આમંત્રિત કરવા માંગું છું.



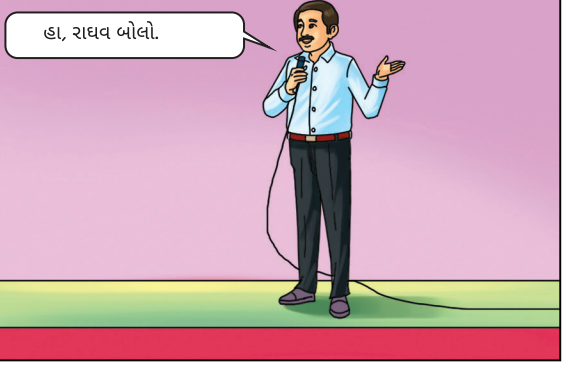
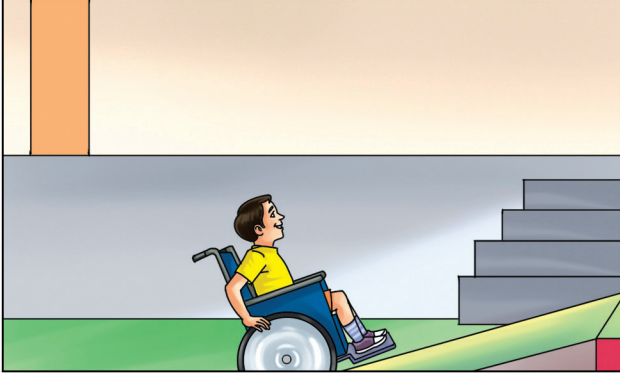
મે અવાર-નવાર તેને રમવા અથવા ઘરની બહાર જવાથી રોકી છે પરંતુ આજે મને તેના પર ખૂબ જ ગર્વ છે. હું તે બદલ તેની માફી માંગવા માંગુ છું. મને વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે જો આપણે યુવતીઓને સશક્ત બનાવવામાં સફળ થઈએ તો આપણે દરેક કામમાં સફળ થઈ શકીએ છીએ.



સર, શું હું કશું કહી શકું છે?



હા, રાઘવ બોલો.



મને આ અવસર આપવા બદલ આભાર. હું મારા જેવા દિવ્યાંગ બાળકો માટે રેમ્પ બનાવવા માટે સ્કૂલ અને સંચાલકોનો આભાર વ્યક્ત કરું છું. સાથે જ, મિત્રોનો પણ આભારી છું જેમના કારણે આ પરિવર્તન આવ્યું છે અને તે વિશ્વાસ ઊભો થયો છે કે આપણે બધા સાથે મળીને આપણી દુનિયા અને પોતાને વધારે સારી બનાવી શકીએ છીએ.



Annual Sports Day



અમે તે સુનિશ્ચિત કરવાનો સંકલ્પ લીધો છે કે તમામ બાળકો અને યુવાનોને સારા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો લાભ મળે અને શિક્ષણ માટે સુરક્ષિત વાતાવરણનું સર્જન પ્રાપ્ત થાય જેમાં તમામનો સમાવેશ થાય, તમામનું સ્વાસ્થ્યવર્ધન થાય. આશા છે કે આ કોમિક બુક બાળકોને મદદ કરશે અને તેમના જ્ઞાનમાં વધારો થશે. તેનાથી તેમના દૃષ્ટિકોણ અને કૌશલ્યમાં વધારો થશે અને તે સ્વસ્થ અને સફળ જીવનનો આનંદ મેળવશે.

આશા છે કે શિક્ષક, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, સલાહકાર તેની મદદથી બાળકોને શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણના અધિકારને પ્રોત્સાહન આપશે અને એક એવા સમાજનું નિર્માણ કરશે જેમાં તમામનો સમાવેશ થશે અને કોઈ લિંગ ભેદભાવ હશે નહીં.

संयुक्त शीते विकसित



**UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in