**SPARSH Programme**

**organized by**

**Children’s Research University and Education Department, Gujarat Government**

# SPARSH

**S — Support | P — Program | A — Adolescent | R — Resilience | S — Safety | H — Health**

## તારુણ્ય સપ્તાહ • ૨૦૨૬

***Support Program for Adolescent Resilience, Safety and Health***

## તારુણ્યને સમજવા, સ્વીકારવા અને સશક્ત બનાવવા માટેની રાજ્યવ્યાપી જાગૃતિ, માર્ગદર્શન અને પ્રેરણાની યાત્રા

## સંક્ષિપ્ત પરિચય

**SPARSH** એટલે **Support Program for Adolescent Resilience, Safety and Health.** આ કાર્યક્રમ

**Children's Research University (CRU), Gandhinagar** ખાતેના **Department of Community and Special Education** દ્વારા ગુજરાત સરકારના શિક્ષણ વિભાગના સહયોગથી આયોજિત રાજ્યવ્યાપી આઠ દિવસીય માર્ગદર્શન અને જાગૃતિ શ્રેણી હતી. **BISAG** મારફતે ગુજરાતભરની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ સુધી દૈનિક સત્રોનું પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમનો મુખ્ય હેતુ કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતા વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને ડિજિટલ પડકારોને સમજવા, સલામત નિર્ણયો લેવા અને સ્વસ્થ તથા જવાબદાર જીવનશૈલી વિકસાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક અને વ્યવહારુ માર્ગદર્શન પૂરું પાડવાનો હતો.

## કાર્યક્રમની સંસ્થાકીય વિગતો

| | |
|---|---|
| **Vice-Chancellor, CRU** | Dr. T.S. Joshi |
| **HOD / Director** | Dr. Nilesh Pandya<br>Director, Centre of Training & Department of Community and Special Education |
| **Programme Coordinator** | Dr. Anjana Chauhan |
| **Programme Co-Coordinator** | Dr. Krunal Panchal |
| **Support Partners** | Education Department, Government of Gujarat<br>BISAG • SSA • VSK |
| **Duration** | 06 August 2026 to 14 August 2026 • 8-session Taruniya Saptah |
| **Broadcast** | Statewide dissemination to secondary and higher secondary schools across Gujarat |

## કાર્યક્રમનો વ્યાપ અને અભિગમ

SPARSHના ત્રણ મૂળ સ્તંભ — Resilience (સ્થિતિસ્થાપકતા), Safety (સુરક્ષા) અને Health (આરોગ્ય) — સમગ્ર શ્રેણીની વિષયવસ્તુને જોડતા મુખ્ય આધાર રહ્યા. આ આઠ દિવસ દરમિયાન જીવનકૌશલ્યો, કિશોરાવસ્થાના શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનો, સ્વસ્થ જીવનશૈલી, પોષણ, માનસિક આરોગ્ય, સાયબર સુરક્ષા અને જવાબદાર ડિજિટલ વર્તન, નશામુક્તિ, કિશોરી આરોગ્ય અને સુરક્ષા, સંબંધોમાં સન્માન, પ્રશ્ન પૂછવાની સંસ્કૃતિ, આત્મવિશ્વાસ તથા ભવિષ્યલક્ષી વિચારસરણી જેવા વિષયો પર વિવિધ ક્ષેત્રોના નિષ્ણાતોએ માર્ગદર્શન આપ્યું. વિદ્યાર્થીઓને માત્ર માહિતી આપવાને બદલે તેમને પોતાની લાગણીઓ સમજવા, વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા, મદદ માગવામાં સંકોચ ન રાખવા, સારા નિર્ણયો લેવા અને પડકારો સામે હિંમતપૂર્વક ઊભા રહેવા માટે પ્રેરિત કરવામાં આવ્યા.

## કાર્યક્રમના સંકલન અને અમલીકરણની ભૂમિકા

કુલપતિશ્રી ડૉ. ટી. એસ. જોશી તેમજ વિભાગ અધ્યક્ષશ્રી ડૉ. નિલેશ પંડ્યાના માર્ગદર્શન હેઠળ Coordinator Dr. Anjana Chauhan અને Co-Coordinator Dr. Krunal Panchalના Department of Community and Special Educationએ કાર્યક્રમના વિવિધ પાસાઓનું સંકલન કર્યું. તેમાં નિષ્ણાત વક્તાઓની પસંદગી, સત્રોની રચના અને દૈનિક વિષયવસ્તુનું આયોજન, Samagra Shiksha તથા જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીઓ સાથેનો સંકલન અને BISAG મારફતે રાજ્યવ્યાપી પ્રસારણની વ્યવસ્થા જેવા કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે. આ સમગ્ર વ્યવસ્થાએ કાર્યક્રમને શાળાસ્તર સુધી એકસમાન રીતે પહોંચાડવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી.

# SPARSH

# તારુણ્ય સંવાદ

**તરુણાવસ્થાને સમજવાનો, સ્વીકારવાનો અને ઉજાગર કરવાનો એક સાતત્યપૂર્ણ પ્રયાસ**

> **“તારુણ્ય એ બાળપણથી પરિપક્વતા તરફ જતો માત્ર એક સેતુ નથી;**
> **તે વ્યક્તિના વિચારો, વ્યક્તિત્વ, સ્વપ્નો અને ભવિષ્યને આકાર આપતો જીવનનો અતિમહત્ત્વપૂર્ણ પડાવ છે.”**

### સમગ્ર ૮-દિવસીય કાર્યક્રમનો સંકલિત અહેવાલ

ગુજરાત રાજ્ય શિક્ષણ વિભાગ • Children's Research University (CRU), ગાંધીનગર

## પ્રસ્તાવના

> **“એક સ્પર્શ… જે માર્ગદર્શન બની ગયો.”**

તારુણ્ય જીવનનો એવો પડાવ છે જ્યાં બાળપણની નિર્દોષતા ધીમે ધીમે પરિપક્વતાની સમજણમાં રૂપાંતરિત થવા લાગે છે. શરીરમાં થતા પરિવર્તનોની સાથે મનમાં પ્રશ્નો ઊભા થાય છે, સંબંધોની સમજ બદલાય છે, સ્વતંત્ર બનવાની ઇચ્છા જાગે છે અને ભવિષ્ય અંગેના સ્વપ્નો આકાર લે છે. આ જ સમયગાળામાં મિત્રવર્તુળ, ડિજિટલ દુનિયા, નશીલા પદાર્થો, માનસિક તણાવ, પોષણ, આરોગ્ય, સુરક્ષા અને કારકિર્દી જેવા અનેક પડકારો પણ કિશોરોના જીવનને સ્પર્શે છે.

આ સંવેદનશીલ તબક્કાને વૈજ્ઞાનિક માહિતી, જીવનકૌશલ્ય, સંવાદ અને સંવેદનશીલ માર્ગદર્શન દ્વારા સમજવાનો એક મહત્વપૂર્ણ પ્રયાસ એટલે SPARSH કાર્યક્રમ. ગુજરાત રાજ્ય શિક્ષણ વિભાગ અને Children's Research University (CRU), ગાંધીનગરના સંકલિત પ્રયાસથી આયોજિત આ શ્રેણીમાં નિષ્ણાતો દ્વારા કિશોરાવસ્થાના વિવિધ પરિમાણો પર માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમનો મૂળ ભાવ માત્ર માહિતી આપવાનો નહોતો; પરંતુ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પ્રશ્નો પૂછવા, યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે મદદ માંગવા, પોતાના શરીર અને મનને સમજવા, સ્વસ્થ ટેવો વિકસાવવા અને જવાબદાર નાગરિક તરીકે વિકસવા માટે સક્ષમ બનાવવાનો હતો.

આઠ દિવસ દરમિયાન રજૂ થયેલા સત્રોમાં આરોગ્યથી લઈને જીવનકૌશલ્ય, વ્યક્તિત્વ વિકાસથી લઈને ભવિષ્યની અનિશ્ચિતતા, નશામુક્તિથી લઈને કિશોરી સુરક્ષા અને માનસિક આરોગ્યથી લઈને પોષણ તથા સરકારી સહાય યોજનાઓ સુધીના વિવિધ વિષયો આવરી લેવાયા. નીચેનો અહેવાલ આ સમગ્ર યાત્રાને દિવસવાર અને વિષયવાર સંકલિત કરે છે.

## કાર્યક્રમની મુખ્ય દિશા

- ◆ કિશોરોના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવું.
- ◆ જીવનકૌશલ્યો, નિર્ણયક્ષમતા, સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા અને ભાવનાત્મક સ્થિતિસ્થાપકતા વિકસાવવી.
- ◆ આરોગ્ય, પોષણ, સ્વચ્છતા, ડિજિટલ સુરક્ષા અને વ્યક્તિગત સલામતી અંગે જાગૃતિ લાવવી.
- ◆ નશાના દુષ્પ્રભાવોથી સજાગ કરવું અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી તરફ દોરી જવું.
- ◆ કિશોરોને પ્રશ્ન પૂછવા, મદદ માંગવા અને વિશ્વસનીય વયસ્કો સાથે સંવાદ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.

# SPARSH કાર્યક્રમ : દિવસવાર ઝલક

| દિવસ | વિષય | મુખ્ય વક્તા / સત્ર | તારીખ | Youtube Link |
|---|---|---|---|---|
| ૧ | તારુણ્ય: કોમળતાથી પરિપક્વતાનો સેતુ | ડૉ. પ્રદ્યુમન વાજા | 06/08/2026 | https://youtube.com/live/nUScmRT7Utg?feature=share |
| ૨ | જીવન કૌશલ્યોની જડીબુટ્ટી | ડૉ. દીપક તેરૈયા | 07/08/2026 | https://www.youtube.com/live/YoHqnkg57yE?si=Q2iT0altGjwB4Qp1 |
| ૩ | તમે છો નકશો ને તમે જ નિર્માતા | ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા | 08/08/2026 | https://www.youtube.com/live/qj9JTiKAbXA |
| ૪ | "ફિટ રહો... હિટ રહો!" | ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટ | 10/08/2026 | https://www.youtube.com/live/9qwLOIaexzI |
| ૫ | નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત | સંસદસભ્ય શ્રી હેમાંગ જોશી | 11/08/2026 | https://youtube.com/live/eCCbBWEBUOE?feature=share |
| ૬ | તારુણ્યની તાસીર | પ્રો. ડૉ. ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની | 12/08/2026 | https://youtube.com/live/hmIr45lDOjM?feature=share |
| ૭ | કિશોરી આરોગ્ય અને સુરક્ષા | ડૉ. સોનલબહેન દેસાઇ | 13/08/2026 | https://youtube.com/live/9O_JR59f_Xo?feature=share |
| ૮ | તરુણસંવાદ અને પ્રેરણા સત્ર / નિરામય તારુણ્ય | સમાપન સત્ર | 14/08/2026 | https://www.youtube.com/live/HYMqz9wd0ks?feature=shared |

# “તરુણાવસ્થાને સમજીએ”

**ડૉ. પ્રધુમન વાજા, માન. શિક્ષણમંત્રીશ્રી • 06/08/2026, ગુરુવાર**

**“ક્યારેય મૌન રહીને સંઘર્ષ ન કરવો; મદદ માંગવી પરિપક્વતાની નિશાની છે.”**

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર તથા ગુજરાત સરકારના શિક્ષણ વિભાગના સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજિત SPARSH – Support Program for Adolescent Resilience, Safety and Health કાર્યક્રમની શરૂઆત તા. ૦૬ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૬ના રોજ કરવામાં આવી. સમગ્ર ગુજરાતની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને આચાર્યોને જોડતા આ રાજ્યવ્યાપી કાર્યક્રમનો મુખ્ય હેતુ કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતા વિદ્યાર્થીઓને તેમના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને ડિજિટલ જીવન સાથે સંકળાયેલા પડકારોને સમજવામાં અને તેનો સ્વસ્થ રીતે સામનો કરવામાં માર્ગદર્શન આપવાનો હતો. કાર્યક્રમના પ્રથમ દિવસનું મુખ્ય વિષય “તરુણાવસ્થાને સમજીએ” રાખવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર સત્રનું સુંદર અને સુવ્યવસ્થિત સંચાલન ડૉ. કૃણાલ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમના પ્રારંભિક ઉદ્બોધનમાં ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડૉ. ટી. એસ. જોશીએ તરુણાવસ્થાને જીવનના અત્યંત સંવેદનશીલ અને મહત્વપૂર્ણ પરિવર્તનકાળ તરીકે રજૂ કરી હતી. તેમણે સમજાવ્યું કે આ એવો સમય છે જ્યારે બાળક સંપૂર્ણપણે બાળક રહેતું નથી અને હજુ સંપૂર્ણ પુખ્ત પણ બન્યું નથી. એટલે કે, કિશોર એક પ્રકારની“વચ્ચેની અવસ્થા” માંથી પસાર થતો હોય છે. આ સમયગાળામાં શરીર, વિચારસરણી, લાગણીઓ, સંબંધો અને પોતાના ભવિષ્ય અંગેની સમજણમાં ઝડપી પરિવર્તન થાય છે. તેથી આ અવસ્થામાં યોગ્ય માર્ગદર્શન, સંવાદ અને સમજણ ખૂબ જ જરૂરી બની જાય છે. તેમણે ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે દરેક બાળક અનન્ય છે અને પોતાની તુલના અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સાથે કરવી યોગ્ય નથી. દરેક બાળકની ક્ષમતા, ગતિ, રસ અને વ્યક્તિત્વ અલગ હોય છે અને આ વિશિષ્ટતાને સ્વીકારવી જ સાચી પ્રગતિનો આધાર છે.

મા. ડૉ. જોશીએ શાળાઓમાં પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલરની જરૂરિયાત પર પણ ભાર મૂક્યો. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિમાં પણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવી છે. તેમણે જણાવ્યું કે વિદ્યાર્થીઓની મુશ્કેલીઓ માત્ર શૈક્ષણિક હોતી નથી; ઘણી વખત તેઓ પોતાના સંબંધો, લાગણીઓ, આત્મવિશ્વાસ, ભવિષ્ય, પરિવાર અથવા સામાજિક દબાણને લઈને પણ સંઘર્ષ કરતા હોય છે. આવા સમયે તેમને નિષ્પક્ષ રીતે સાંભળનાર અને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપનાર વ્યક્તિની જરૂર હોય છે. આ દિશામાં CRU દ્વારા શાળા કાઉન્સેલર માટે તાલીમ કાર્યક્રમ શરૂ કરવાની પહેલ અંગે પણ તેમણે માહિતી આપી હતી.

તેમણે વિદ્યાર્થીઓને વાંચન, કલા, રમતગમત અને સારા જીવનમૂલ્યો સાથે જોડાવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા. વિદ્યાર્થીઓની સર્જનાત્મકતા અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતાને વિકસાવવા માટે CRU દ્વારા હાથ ધરવામાં આવતી KidsInnovation જેવી પહેલો, વિવિધ Science, Mathematics અને Language Olympiads તેમજ Under-15 Athletics Programme જેવી પ્રવૃત્તિઓનો પણ તેમણે ઉલ્લેખ કર્યો. તેમનું માનવું હતું કે શિક્ષણ માત્ર પાઠ્યપુસ્તક સુધી સીમિત ન રહેવું જોઈએ, પરંતુ વિદ્યાર્થીના વિચારો, સર્જનાત્મકતા, વ્યક્તિત્વ અને જીવનકૌશલ્યના વિકાસ સુધી પહોંચવું જોઈએ.

**મુખ્ય સત્ર – માન. ડૉ. પ્રદ્યુમન વાજા સાહેબ**

ત્યારબાદ કાર્યક્રમના મુખ્ય વક્તા અને ગુજરાત રાજ્યના માનનીય શિક્ષણમંત્રી ડૉ. પ્રદ્યુમન વાજાએ "તરુણાવસ્થાને સમજીએ" વિષય પર વિદ્યાર્થીઓ સાથે ખૂબ જ સરળ, સહજ અને સંવાદાત્મક શૈલીમાં વાત કરી. તેમણે શરૂઆતમાં જ સ્પષ્ટ કર્યું કે તરુણાવસ્થા કોઇ સમસ્યા નથી, પરંતુ જીવનના વિકાસની એક સ્વાભાવિક અને સુંદર પ્રક્રિયા છે. આ અવસ્થામાં શરીરમાં થતા ફેરફારોની સાથે વિચાર, લાગણી અને વર્તનમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. ઘણી વખત વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અંદર થઇ રહેલા આ ફેરફારો સમજાતા નથી અને તેથી તેઓ મૂંઝવણ, અચકાટ અથવા અસુરક્ષાની લાગણી અનુભવે છે. આવા સમયે પોતાની જાતને સમજવી, યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી અને જરૂરી હોય ત્યારે મદદ લેવી અત્યંત જરૂરી છે.

ડૉ. વાજાએ SPARSHના ત્રણ મૂળભૂત આધારસ્તંભો — Resilience, Safety અને Health, એટલે કે સહનશક્તિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા, સુરક્ષા અને સ્વાસ્થ્ય —ને કેન્દ્રમાં રાખીને વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપ્યું. સૌપ્રથમ તેમણે Resilience – માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા વિશે સમજાવ્યું. તેમણે કહ્યું કે સ્થિતિસ્થાપકતા એટલે જીવનમાં મુશ્કેલીઓ ન આવે તેવું નથી, પરંતુ મુશ્કેલી આવે ત્યારે હિંમત, સમજણ અને યોગ્ય સહયોગથી તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના જીવનમાં ઓછામાં ઓછા એક એવા વિશ્વાસુ મોટા વ્યક્તિને ઓળખવા જોઇએ, જેમની સાથે તે પોતાની વાત નિર્ભયતાથી કરી શકે. માતા-પિતા, શિક્ષક, કાઉન્સેલર અથવા કોઇ વિશ્વાસુ વડીલ સાથે વાત કરવી કમજોરી નહીં પરંતુ પરિપક્વતાની નિશાની છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને નાની-નાની સમસ્યાઓ પોતે ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરવા, આત્મવિશ્વાસ વધારતી પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવા અને સાચી મિત્રતા વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા.

ત્યારબાદ તેમણે Safety – સુરક્ષાના મહત્વને સમજાવ્યું. આજના ડિજિટલ યુગમાં વિદ્યાર્થીઓનું સામાજિક જીવન પણ મોટા પ્રમાણમાં મોબાઇલ અને સોશિયલ મીડિયા સાથે જોડાયેલું છે. તેથી ઑનલાઇન સુરક્ષા અત્યંત જરૂરી બની છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ચેતવણી આપી કે જો કોઇ વ્યક્તિ તેમને માતા-પિતા કે શિક્ષકથી વાત છુપાવવાનું કહે, તો તેને ગંભીર ચેતવણી તરીકે લેવી જોઇએ. સોશિયલ મીડિયા પર એકવાર કોઇ ફોટો, વીડિયો કે સંદેશ શેર થઇ જાય પછી તેના પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ રાખવું મુશ્કેલ બની જાય છે. તેમણે એ પણ સમજાવ્યું કે સોશિયલ મીડિયા પર દેખાતું જીવન હંમેશાં વાસ્તવિક જીવન નથી; ત્યાં લોકો ઘણી વખત પોતાના જીવનનો માત્ર સુંદર અને સફળ ભાગ જ રજૂ કરે છે. તેથી પોતાની જાતની તુલના સોશિયલ મીડિયા પર દેખાતી વ્યક્તિઓ સાથે કરવી યોગ્ય નથી. કોઇપણ પ્રકારની ધમકી, દબાણ, શોષણ અથવા અસ્વસ્થ કરનારી ઑનલાઇન પ્રવૃત્તિ જણાય તો તેને છુપાવવાને બદલે વિશ્વાસુ વ્યક્તિને જણાવવી અને યોગ્ય રીતે ફરિયાદ કરવી જોઇએ.

સુરક્ષાના સંદર્ભમાં તેમણે માત્ર ડિજિટલ સુરક્ષા જ નહીં પરંતુ શારીરિક અને ભાવનાત્મક સુરક્ષાનું પણ મહત્વ સમજાવ્યું. શાળા સુધી આવવા-જવા દરમિયાન સાવચેતી રાખવી, કોઇપણ પ્રકારના શોષણ સામે અવાજ ઉઠાવવો અને એવી જગ્યા તથા સંબંધો પસંદ કરવા જ્યાં પોતાની વાતનું મજાક કે અપમાન ન થાય — આ બધું સુરક્ષિત જીવનનો ભાગ છે. તેમણે SPARSHને વિદ્યાર્થીઓ માટે પરિવાર અને શાળા વચ્ચેના એક વિશ્વાસુ સહયોગી માધ્યમ તરીકે રજૂ કર્યું, જ્યાં વિદ્યાર્થી પોતાની મુશ્કેલી અંગે માર્ગદર્શન મેળવી શકે.

ત્રીજા આધારસ્તંભ તરીકે તેમણે Health – સ્વાસ્થ્યને સમજાવ્યું. તેમણે જણાવ્યું કે સ્વાસ્થ્યનો અર્થ માત્ર રોગથી મુક્ત શરીર નથી. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની વ્યાપક સમજણ પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારા સ્વાસ્થ્યનો અભિન્ન ભાગ છે. તરુણાવસ્થામાં ચિંતા, ઉદાસીનતા, ગુસ્સો, તણાવ, મૂંઝવણ કે ભાવનાત્મક ઉતાર-ચઢાવ અનુભવવા સ્વાભાવિક હોઇ શકે છે; પરંતુ આવી લાગણીઓ લાંબા સમય સુધી રહે, દૈનિક જીવનમાં અવરોધ ઊભો કરે અથવા વ્યક્તિને ખૂબ પરેશાન કરે

ત્યારે મદદ લેવી જરૂરી છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પૂરતી ઊંઘ, પૌષ્ટિક આહાર, નિયમિત કસરત, મોબાઇલ અને સ્ક્રીનનો મર્યાદિત ઉપયોગ તથા સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રેરિત કર્યા.

આ સમગ્ર સંદર્ભમાં SPARSH માત્ર એક વ્યાખ્યાનમાળા નહીં પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશ્વાસુ સાથીરૂપ કાર્યક્રમ છે એવી ભાવના રજૂ કરવામાં આવી. કાર્યક્રમ અંતર્ગત શાળાઓમાં તાલીમબદ્ધ કાઉન્સેલિંગની વ્યવસ્થા, હેલ્પલાઇન, પ્રશિક્ષિત વિદ્યાર્થી-સહાય જૂથો, નિયમિત માર્ગદર્શન સત્રો તથા બુલિંગ અને શોષણ જેવી સમસ્યાઓ માટે સુરક્ષિત ફરિયાદ વ્યવસ્થાની દિશામાં કાર્ય કરવાની વાત કરવામાં આવી. વિદ્યાર્થીઓને ખાસ કરીને એક મહત્વપૂર્ણ સંદેશ આપવામાં આવ્યો કે "મુશ્કેલીમાં મૌન ન રહો." પોતાની સમસ્યા વ્યક્ત કરવી અને મદદ માંગવી એ કમજોરી નહીં પરંતુ હિંમત છે.

શિક્ષણમંત્રીશ્રીએ પોતાના સંદેશને "નશામુક્ત યુવા – વિકસિત ભારત" અને Viksit Bharat 2047ના રાષ્ટ્રીય સંકલ્પ સાથે પણ જોડ્યો. તેમણે જણાવ્યું કે દેશનું ભવિષ્ય આજના વિદ્યાર્થીઓના હાથમાં છે અને સશક્ત રાષ્ટ્ર માટે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, માનસિક રીતે મજબૂત, આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર અને જવાબદાર યુવાનો જરૂરી છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને જીવનમાં પડકારોથી ભાગવાને બદલે તેનો સામનો કરવા, પોતાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ રાખવા અને સ્વામી વિવેકાનંદના આત્મવિશ્વાસ તથા સંઘર્ષના સંદેશને જીવનમાં ઉતારવા પ્રેરિત કર્યા.

સત્રના અંતે વિદ્યાર્થીઓને એક અત્યંત સરળ પરંતુ અસરકારક સંકલ્પ આપવામાં આવ્યો — પોતાની કોઈપણ મુશ્કેલીને મૌનમાં સહન ન કરવી અને મુશ્કેલીમાં રહેલા મિત્રને એકલા ન છોડવો. આ સંદેશ દ્વારા SPARSH કાર્યક્રમના માનવીય અને સંવેદનશીલ અભિગમને સુંદર રીતે વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો. વિદ્યાર્થી માત્ર પોતાની સમસ્યાઓમાંથી બહાર આવે એટલું જ નહીં, પરંતુ પોતાના આસપાસના મિત્ર માટે પણ સહાયક બને — આ ભાવનાને વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવ્યું.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સુચારુ સંચાલન ડૉ. કૃણાલ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે કાર્યક્રમના વિવિધ તબક્કાઓને સુંદર રીતે જોડીને વિદ્યાર્થીઓ સુધી સંદેશને સરળતાથી પહોંચાડ્યો. સત્રના અંતે ડૉ. નિલેશ પંડ્યા દ્વારા સમાપન કરવામાં આવ્યું. તેમણે સમગ્ર સત્રના મુખ્ય મુદ્દાઓને સંક્ષેપમાં રજૂ કરીને વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, આચાર્યો, વક્તાઓ અને કાર્યક્રમ સાથે સંકળાયેલા તમામ સહયોગીઓનો આભાર વ્યક્ત કર્યો તથા આગામી સત્રોમાં પણ વિદ્યાર્થીઓએ સક્રિયપણે જોડાઇને પોતાના પ્રશ્નો અને અનુભવો રજૂ કરવા પ્રેરણા આપી.

આ રીતે SPARSH કાર્યક્રમનો પ્રથમ દિવસ "તરુણાવસ્થાને સમજીએ" માત્ર એક વ્યાખ્યાન તરીકે નહીં, પરંતુ કિશોરોના જીવનને સમજવા, તેમની મુશ્કેલીઓને સ્વીકારવા અને તેમને યોગ્ય દિશા આપવાની એક સંવેદનશીલ શરૂઆત બની. સહનશક્તિ, સુરક્ષા અને સ્વાસ્થ્ય"ના ત્રણ આધારસ્તંભો સાથે શરૂ થયેલી આ યાત્રાએ વિદ્યાર્થીઓને એક મહત્વપૂર્ણ વિશ્વાસ આપ્યો કે તેઓ પોતાની સમસ્યાઓમાં એકલા નથી — તેમને સાંભળવા, સમજવા અને માર્ગદર્શન આપવા માટે પરિવાર, શાળા અને સમાજ તેમની સાથે છે.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ કિશોરાવસ્થામાં પ્રશ્નો છુપાવવાના નહીં, યોગ્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચવાના; પોતાની જાતને સમજવી અને જરૂર પડે ત્યારે મદદ માંગવી એ જ સાચી પરિપક્વતા છે.**

# “જીવન કૌશલ્યોની જડીબુટ્ટી”

**પ્રો. ડૉ. દીપક તેરૈયા • 07/08/2026, શુક્રવાર**

**“પોતાને ઓળખો, પોતાનો અવાજ સાંભળો અને પોતાની અંદરની જ્યોતિને પ્રગટાવો.”**

SPARSH કાર્યક્રમના બીજા દિવસે “જીવન કૌશલ્યોની જડીબુટ્ટી” વિષય પર અત્યંત પ્રેરણાદાયી અને જીવનલક્ષી સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સત્રના વક્તા તરીકે જાણીતા તાલીમકાર, ફેસિલિટેટર અને લાઈફ કોચ પ્રો. દીપક તેરૈયા જોડાયા હતા. તાલીમ, શિક્ષણ અને વિકાસ ક્ષેત્રે લગભગ ૨૭ વર્ષનો અનુભવ ધરાવતા પ્રો. તેરૈયાએ ૨,૪૦૦થી વધુ તાલીમ સત્રો યોજ્યા છે અને લાખો લોકો સાથે કાર્ય કર્યું છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પરંપરાગત શૈક્ષણિક વ્યાખ્યાન આપવાને બદલે એક મોટા ભાઈની જેમ આત્મીયતાથી સંવાદ કર્યો અને જીવનના રોજિંદા પડકારોને સફળતાપૂર્વક સંભાળવા માટે જરૂરી જીવન કૌશલ્યોને સરળ ઉદાહરણો, વ્યક્તિગત અનુભવો અને પ્રેરણાત્મક વાર્તાઓ દ્વારા સમજાવ્યાં હતાં.

દિવસ–૨ના સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન ડૉ. કૃણાલ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમના સુવ્યવસ્થિત અને આત્મીય સંચાલનથી કાર્યક્રમને યોગ્ય ગતિ અને સંવાદાત્મક વાતાવરણ મળ્યું હતું. તેમણે વક્તાનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કરતાં વિદ્યાર્થીઓને સત્ર દરમિયાન સક્રિય રીતે જોડાવા પ્રેરિત કર્યા હતા.

શ્રી. દીપક તેરૈયાએ પોતાના બાળપણની એક સંવેદનશીલ સ્મૃતિ સાથે વાતની શરૂઆત કરી હતી. તેમના પિતા તેમને રેડિયો પાસે બેસાડીને “જીવન મેં તૂ ડરના નહીં, સર નીચા કરના નહીં” ગીત સંભળાવતા હતા. બાળપણમાં સાંભળેલી આ પંક્તિઓ વર્ષો પછી પણ તેમના જીવનમાં હિંમત અને આત્મવિશ્વાસનો સ્રોત બની રહી છે. આ પ્રસંગને આધારે તેમણે વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ એક મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન મૂક્યો હતો—“જ્યારે તમે એકલા હો ત્યારે તમે તમારી જાતને શું કહો છો?” તેમણે સમજાવ્યું કે આપણે દુનિયા સામે જે વાત કરીએ છીએ તે કરતાં પણ વધુ મહત્વપૂર્ણ એ છે કે આપણે અંદરથી પોતાની જાત સાથે કેવો સંવાદ કરીએ છીએ. પોતાની લાગણીઓ, વિચારો, શક્તિઓ અને નબળાઈઓને ઓળખવાની શરૂઆત આ આંતરિક સંવાદથી થાય છે.

જીવન કૌશલ્યોની સમજણ આપવા માટે તેમણે હનુમાનજી અને જામવંતજીની કથાનો ખૂબ જ અસરકારક ઉપયોગ કર્યો હતો. સંજીવની જડીબુટ્ટી લાવવા માટે હનુમાનજી પાસે અસીમ શક્તિ હોવા છતાં તેઓ પોતાની ક્ષમતાથી અજાણ હતા. જામવંતજીએ તેમને તેમની અંદર રહેલી શક્તિનું સ્મરણ કરાવ્યું અને ત્યારબાદ હનુમાનજીએ અશક્ય લાગતું કાર્ય શક્ય બનાવી બતાવ્યું. આ કથાના માધ્યમથી પ્રો. તેરૈયાએ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે ઘણી વખત વ્યક્તિમાં ક્ષમતા હોવા છતાં તેને પોતાની શક્તિનો ખ્યાલ હોતો નથી. યોગ્ય સમયે મળેલું પ્રોત્સાહન, વિશ્વાસ અને માર્ગદર્શન વ્યક્તિની સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરી શકે છે. શિક્ષક, માતા-પિતા અને માર્ગદર્શકની સાચી ભૂમિકા પણ વિદ્યાર્થી માટે બધું કરી આપવાની નહીં, પરંતુ તેની અંદરની શક્તિને ઓળખવામાં મદદ કરવાની છે.

આ વિચારને વધુ અસરકારક બનાવવા તેમણે બલૂનની વાર્તા રજૂ કરી હતી. અલગ-અલગ રંગના બલૂન આકાશમાં છોડવામાં આવે ત્યારે દરેક બલૂન ઊંચે ઊડે છે. બલૂનનો રંગ તેને ઊંચાઈ સુધી લઈ જતો નથી; તેની અંદર ભરાયેલી હવા તેને ઉડાન આપે છે. આ ઉદાહરણ દ્વારા તેમણે સમજાવ્યું કે વ્યક્તિની જાતિ, ધર્મ, જન્મસ્થળ, સામાજિક પૃષ્ઠભૂમિ કે બાહ્ય ઓળખ તેની ક્ષમતા નક્કી કરતી નથી. વ્યક્તિની અંદર રહેલા સંસ્કાર, મૂલ્યો, આત્મવિશ્વાસ, મહેનત અને ચારિત્ર્ય જ તેની

સાચી શક્તિ છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોતાની "અંદરની હવા" એટલે કે પોતાની આંતરિક શક્તિ અને મૂલ્યોને મજબૂત બનાવવા પ્રેરિત કર્યા હતા.

કારકિર્દી અને સ્વપ્નો અંગે વાત કરતાં પ્રો. તેરૈયાએ વિદ્યાર્થીઓને વિચારવા પ્રેર્યા કે જીવનનું સ્વપ્ન માત્ર "ડૉક્ટર બનવું", "એન્જિનિયર બનવું" કે "પાઇલટ બનવું" પૂરતું નથી. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોતાની અંદરની ક્ષમતાઓ, રસ, સ્વભાવ અને પ્રતિભાને ઓળખીને જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરવાની સલાહ આપી હતી. તેમણે સમજાવ્યું કે ઘણી વખત બાળકોના સપનાઓ પર પરિવાર અને સમાજની અપેક્ષાઓનો પ્રભાવ હોય છે. તેથી "મારે શું બનવું છે?" સાથે "મારી અંદર શું છે?" અને "મારી સાચી શક્તિ શું છે?" જેવા પ્રશ્નો પૂછવા પણ એટલા જ જરૂરી છે.

સત્ર દરમિયાન તેમણે પોતાના જીવનનો એક અત્યંત ભાવનાત્મક પ્રસંગ પણ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વહેંચ્યો હતો. તેઓ માત્ર ૧૬ વર્ષના હતા ત્યારે તેમના પિતાનું અવસાન થયું હતું. તેમના પિતા તેમને અભ્યાસ માટે પ્રોત્સાહિત કરતાં અને ઘણી વખત કડક શબ્દોમાં ભણવાનું મહત્વ સમજાવતા. પિતાના અવસાન પછી તેમના શબ્દોનું સાચું મૂલ્ય તેમને સમજાયું અને આ ઘટના તેમના જીવનમાં પરિવર્તનનું કારણ બની. તેમણે જીવનમાં સંકલ્પ કર્યો અને આગળ વધીને છ વખત ગોલ્ડ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યા. આ પ્રસંગ દ્વારા તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલી અંત નથી; ઘણી વખત એ જ મુશ્કેલી આપણામાં રહેલી નવી શક્તિને જન્મ આપે છે.

સફળતાની વ્યાખ્યા સમજાવતાં તેમણે "Success is the progressive realization of your goal" વિચાર રજૂ કર્યો હતો. તેમના મતે સફળતા કોઈ એક દિવસ મળતી સિદ્ધિ નથી, પરંતુ પોતાના ધ્યેય તરફ સતત આગળ વધવાની પ્રક્રિયા છે. માત્ર ડૉક્ટર બની જવું સફળતા નથી; પરંતુ સારો ડૉક્ટર બનીને દર્દીઓની સાચી સેવા કરવી સફળતા છે. માત્ર કોઈ પદ મેળવવું મહત્વનું નથી, પરંતુ તે પદ પર રહીને પોતાની જવાબદારી શ્રેષ્ઠ રીતે નિભાવવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને દરેક ક્ષેત્રમાં સરેરાશ બનવાની જગ્યાએ પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ ઓળખીને તેને સતત વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા.

જીવન કૌશલ્યો અંગે તેમણે સૌપ્રથમ આત્મજાગૃતિ (Self-awareness)નું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. પોતાની શક્તિઓ, મર્યાદાઓ, લાગણીઓ અને રસને ઓળખ્યા વિના યોગ્ય નિર્ણય લેવો મુશ્કેલ છે. ત્યારબાદ તેમણે ધ્યેયનિર્ધારણ (Goal Setting) અંગે સમજાવતાં માઈકલ જોર્ડનના સતત અભ્યાસનું ઉદાહરણ આપ્યું હતું. મોટી સફળતા પાછળ વર્ષો સુધી ચાલતી નાની-નાની મહેનત છુપાયેલી હોય છે. આપણે પરિણામ જોઈએ છીએ, પરંતુ તે પરિણામ પાછળ થયેલી હજારો કલાકોની મહેનત ઘણી વખત દેખાતી નથી. તેથી વિદ્યાર્થીઓએ ધીરજ, નિયમિતતા અને સતત પ્રયત્નને જીવનનો ભાગ બનાવવો જોઈએ.

તેમણે દરેક વિદ્યાર્થીને જીવનમાં પોતાના ચારથી પાંચ "Go-to Persons" ઓળખવા જણાવ્યું હતું—એવા વિશ્વાસુ વ્યક્તિઓ, જેમની સાથે કોઈપણ મુશ્કેલી, પ્રશ્ન કે લાગણી નિર્ભયતાથી વહેંચી શકાય. આવા લોકો માતા-પિતા, શિક્ષક, માર્ગદર્શક અથવા વિશ્વાસુ મિત્ર હોઈ શકે છે. મુશ્કેલીમાં એકલા પડી જવાને બદલે યોગ્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચવું એ પણ એક મહત્વપૂર્ણ જીવન કૌશલ્ય છે. જરૂર પડે ત્યારે ઉપલબ્ધ માર્ગદર્શન અને હેલ્પલાઇન જેવી સહાયનો ઉપયોગ કરવામાં સંકોચ ન રાખવો જોઈએ, એવો તેમણે સંદેશ આપ્યો હતો.

આધુનિક યુવાનોમાં વધી રહેલા રીલ્સ, મોબાઇલ અને સતત ડિજિટલ કન્ટેન્ટના ઉપયોગ અંગે પણ તેમણે ખૂબ જ રસપ્રદ રીતે વાત કરી હતી. થોડા જ સેકન્ડમાં અલગ-અલગ લાગણીઓ અને માહિતી આપતી રીલ્સ સતત જોવાથી મગજ ઝડપથી એક ભાવનાથી બીજી ભાવના તરફ જતું રહે છે. પરિણામે રીલ્સ જોયા પછી તરત જ અભ્યાસમાં એકાગ્ર થવું મુશ્કેલ બની શકે છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને આવી સ્થિતિમાં શરીરને સક્રિય કરવાની સલાહ આપી હતી. થોડું ચાલવું, સીડી ચઢવી, કૂદકૂદ કરવી અથવા અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી મગજને ફરીથી એકાગ્ર કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

સત્રનો સૌથી ભાવનાત્મક અને હૃદયસ્પર્શી ભાગ માતા-પિતા સાથેના સંબંધો અંગેનો હતો. પ્રો. તેરૈયાએ વિદ્યાર્થીઓને પોતાની આંખો બંધ કરીને વિચારવા કહ્યું હતું કે એવી કઇ વાત છે જેના માટે તેઓ પોતાના માતા-પિતાને “Sorry” કહેવા માગે છે. તેમણે દરવાજો ગુસ્સામાં જોરથી બંધ કરી દેવો, માતાએ પ્રેમથી બનાવેલું ભોજન ન ખાવું અથવા ગુસ્સામાં કડવા શબ્દો બોલી દેવા જેવા રોજિંદા પ્રસંગોનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો. ત્યારબાદ તેમણે પોતાના પિતાના અવસાન પછી તેમની તસવીર સામે માફી માંગ્યાનો વ્યક્તિગત અનુભવ શેર કર્યો હતો. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ લાગણીસભર અપીલ કરી હતી કે માતા-પિતા આપણી સાથે છે ત્યાં સુધી જ તેમને “Thank You” અને “Sorry” કહી દેવું જોઈએ. ઘરે જઈને માતા-પિતાને ભેટવું, તેમનો આભાર માનવો અને પ્રેમ વ્યક્ત કરવો એ જીવનનું અમૂલ્ય કૌશલ્ય છે.

તેમણે Peer Pressure એટલે કે મિત્રોના દબાણ અંગે પણ વિદ્યાર્થીઓને સચેત કર્યા હતા. તમાકુ, ગુટખા કે અન્ય ખરાબ ટેવો ઘણી વખત “બધા કરે છે”, “એક વખતથી કંઇ નહીં થાય” અથવા “તું નહીં કરે તો તું અમારો મિત્ર નથી” જેવી વાતોથી શરૂ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પોતાની મર્યાદા અને મૂલ્યો જાળવી રાખીને મક્કમ રીતે “ના” કહેવાની હિંમત રાખવી જોઈએ. મિત્રતા ગુમાવવાના ભયથી પોતાની સુરક્ષા, આરોગ્ય અને ભવિષ્ય સાથે સમાધાન ન કરવું જોઈએ. સાચો મિત્ર વ્યક્તિને ખોટી દિશામાં નહીં, પરંતુ યોગ્ય દિશામાં આગળ વધવા પ્રેરિત કરે છે.

પ્રો. તેરૈયાએ છોકરા અને છોકરીઓ વચ્ચેના પરસ્પર સન્માનને પણ જીવનના મહત્વપૂર્ણ મૂલ્ય તરીકે રજૂ કર્યું હતું. નાની ઉંમરથી જ એકબીજાની વ્યક્તિગત મર્યાદા, ગૌરવ અને લાગણીઓનું સન્માન કરવું જોઈએ. અયોગ્ય રીતે જોવું, ટિપ્પણી કરવી કે કોઇને અસ્વસ્થ કરતું વર્તન કરવું સામાન્ય કે મજાકની બાબત નથી. સ્વસ્થ શાળા વાતાવરણ અને ભવિષ્યના સ્વસ્થ સંબંધો માટે પરસ્પર સન્માન, સંવેદનશીલતા અને જવાબદારી જરૂરી છે.

સત્રના અંતે પ્રો. દીપક તેરૈયાએ આત્મજાગૃતિનો સંદેશ આપતી પંક્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરિત કર્યા હતા—“તું તને ઓળખ તો દુનિયા તને ઓળખશે, તું તને જાણ તો દુનિયા તને જાણશે, તું તને સાંભળ તો દુનિયા તને સાંભળશે.” અંતે તેમણે ભગવાન બુદ્ધના પ્રસિદ્ધ સંદેશ **“અપ્પ દીપો ભવ” — “પોતાના પ્રકાશ પોતે બનો”**ને જીવનનો માર્ગદર્શક વિચાર બનાવીને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની અંદરની શક્તિ ઓળખવા અને પોતાના જીવનના માર્ગદર્શક બનવા પ્રેરિત કર્યા હતા.

દિવસ–૨નું આ સત્ર માત્ર જીવન કૌશલ્યો વિશેનું વ્યાખ્યાન ન હતું, પરંતુ આત્મજાગૃતિ, આત્મવિશ્વાસ, ધ્યેયનિર્ધારણ, સંબંધોની કદર, યોગ્ય નિર્ણય, ખરાબ ટેવો સામે “ના” કહેવાની હિંમત અને પોતાની અંદરના પ્રકાશને ઓળખવાની એક પ્રેરણાત્મક યાત્રા બની રહ્યું હતું. ડૉ. કૃણાલ પંચાલના સુવ્યવસ્થિત સંચાલન અને પ્રો. દીપક તેરૈયાની સંવાદાત્મક તથા હૃદયસ્પર્શી રજૂઆતને કારણે વિદ્યાર્થીઓને જીવનમાં તરત અમલ કરી શકાય તેવા અનેક વિચારો અને સંદેશો પ્રાપ્ત થયા. આ રીતે SPARSHની યાત્રાનો બીજો દિવસ વિદ્યાર્થીઓને “પોતાની અંદરની શક્તિને ઓળખો અને પોતાના પ્રકાશ પોતે બનો” એવા શક્તિશાળી સંદેશ સાથે સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થયો.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ તમારી અંદરની શક્તિને ઓળખો; જીવનમાં સાચા માર્ગદર્શકો શોધો; અને પરિસ્થિતિ કરતાં પોતાની જાગૃતિને વધુ શક્તિશાળી બનાવો.**

# "તમે છો નકશો ને તમે જ નિર્માતા"

**ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા • 08/08/2026, શનિવાર**

**"તમારા જીવનનો નકશો પણ તમે જ છો અને તેના નિર્માતા પણ તમે જ છો."**

SPARSH કાર્યક્રમના ત્રીજા દિવસે "તમે છો નકશો અને તમે જ છો નિર્માતા" વિષય પર ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયાએ વિદ્યાર્થીઓ સાથે અત્યંત સરળ, સંવાદાત્મક અને વિચારપ્રેરક રીતે વાતચીત કરી. ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા શિક્ષણક્ષેત્રના અનુભવી વિદ્વાન, લેખક અને શિક્ષણશાસ્ત્રના નિષ્ણાત તરીકે વિવિધ રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક અને સંશોધન સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલા રહ્યા છે. તેમણે સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટીમાં શિક્ષણશાસ્ત્રના ડીન તરીકે તથા ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ નિયામક તરીકે કામગીરી કરી છે. NCERT, GCERT, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી તથા IIT જેવી સંસ્થાઓની શૈક્ષણિક અને સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ સાથે પણ તેમનો સંબંધ રહ્યો છે. અમેરિકાની વિવિધ યુનિવર્સિટીઓમાં તેમણે વર્કશોપ લીધા છે અને શિક્ષણ તથા પાઠ્યપુસ્તક વિકાસના ક્ષેત્રમાં પણ નોંધપાત્ર કાર્ય કર્યું છે.

ડૉ. ચોટલિયાએ શરૂઆતમાં સ્પષ્ટ કર્યું કે તેઓ વિદ્યાર્થીઓને પરંપરાગત અર્થમાં "ઉપદેશ" આપવા આવ્યા નથી. માતા-પિતા અને શિક્ષકો તરફથી સતત સલાહ અને સૂચનાઓ સાંભળતા વિદ્યાર્થીઓને ફરી એક લાંબું ભાષણ આપવાને બદલે તેમણે કહ્યું કે આજે તેઓ વિદ્યાર્થીઓને પોતાની અંદર રહેલી શક્તિ, ક્ષમતા અને સંભાવનાને ઓળખવામાં મદદ કરશે. આ સમગ્ર સંવાદનો મુખ્ય હેતુ હતો કે વિદ્યાર્થી પોતાના વિશેના પ્રશ્નોના જવાબ બહાર નહીં પરંતુ પોતાની અંદર શોધે.

તેમણે સૌપ્રથમ કિશોરાવસ્થામાં અનુભવાતા વિવિધ ફેરફારોને ખૂબ જ સહજ રીતે સ્વીકારવાનું શીખવ્યું. ક્યારેક ખૂબ ખુશ રહેવું અને થોડી જ વારમાં ઉદાસ થઈ જવું, માતા-પિતા કરતાં મિત્રો સાથે વધુ નજીકપણું અનુભવવું, જૂની પરંપરાઓ અને રીતરિવાજો સામે પ્રશ્નો ઊભા થવા, માતા-પિતા સાથે નાની-મોટી દલીલો થવી, ભવિષ્ય વિશે મોટા સપનાઓ જોવાં અને દુનિયાની ઘણી સમસ્યાઓને બદલી નાખવાની ઇચ્છા થવી—આ બધું કિશોરાવસ્થાના સ્વાભાવિક અનુભવો છે. તેમણે દરેક વાત પછી વિદ્યાર્થીઓને આશ્વાસન આપતાં કહ્યું—"You are OK." એટલે કે, "તમારી અંદર કંઈ ખોટું નથી; તમે સ્વાભાવિક વિકાસની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો." તેમણે "હું આવો કેમ છું?" જેવી આંતરિક મૂંઝવણને પણ સામાન્ય ગણાવી અને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની લાગણીઓથી ગભરાવવાને બદલે તેને સમજવાની દિશા બતાવી.

આગળ વધીને તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોતાની વાસ્તવિક ઓળખ વિશે વિચારવા પ્રેર્યા. નામ, ધોરણ, મનપસંદ વિષય કે શોખ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ ઓળખ નથી. તેમની દૃષ્ટિએ આજનો કિશોર માત્ર વિદ્યાર્થી નથી, પરંતુ આવતીકાલના વિશ્વના સર્જનમાં ભાગ લેનાર વ્યક્તિ છે. તેમણે ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે યુવાનો "વિશ્વના ઇતિહાસના નિર્માતા" બની શકે છે. કિશોરાવસ્થા એવો સમય છે જ્યારે વ્યક્તિ ઝડપથી નવી માહિતી ગ્રહણ કરે છે, નવી બાબતો શીખે છે અને પોતાના વિચારોનું નિર્માણ કરે છે. અગાઉની પેઢીના અનુભવના "ખભા પર ઊભા રહીને" આજની પેઢી વધુ દૂર સુધી જોઈ શકે છે—આ વિચાર દ્વારા તેમણે વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ જગાવ્યો.

તેમણે પેઢીઓ વચ્ચે આવેલા પરિવર્તનનું રસપ્રદ ઉદાહરણ આપ્યું. અગાઉ ઘરમાં પિતા કે વડીલો જ નિર્ણય લેતા અને બાળકો તેમને અનુસરતા. આજે પરિસ્થિતિ ઘણી બદલાઈ છે. બાળકો પોતાના માતા-પિતાને ટેક્નોલોજી, મોબાઇલ, ફેશન,

ખાણીપીણી તથા ઘરની સજાવટ જેવી બાબતોમાં માર્ગદર્શન આપે છે. આ પરિવર્તન માત્ર પેઢી બદલાવનું નિશાન નથી, પરંતુ યુવાનો સમાજમાં પરિવર્તન લાવવામાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છે તેનું પણ ઉદાહરણ છે.

આ સમગ્ર પ્રવચનનું કેન્દ્રબિંદુ હતું—"તમે છો નકશો." ડૉ. ચોટલિયાએ સમજાવ્યું કે દરેક યુવાનના મનમાં પોતાના ભવિષ્યનો એક નકશો હોય છે. સપનાઓ, ઇચ્છાઓ, આશાઓ અને લક્ષ્યો મળીને આ નકશો બનાવે છે. આજના યુવાનોને અગાઉની પેઢીની સરખામણીએ પોતાના સપનાઓને સાકાર કરવા માટે ઘણી વધુ તકો ઉપલબ્ધ છે. ઇન્ટરનેટ અને ડિજિટલ માધ્યમો દ્વારા વિશ્વભરની માહિતી સરળતાથી મળી શકે છે. માતા-પિતા પણ બાળકોને નવા પ્રયોગો કરવા, નવી જગ્યાએ અભ્યાસ કરવા અને નિષ્ફળતામાંથી શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. જીવનશૈલીમાં આવેલા સુધારાને કારણે આજની પેઢી કામ, અભ્યાસ અને મનોરંજન વચ્ચે સંતુલન સાધવાની તક પણ ધરાવે છે. આ બધું યુવાનોના નકશાને વધુ વિશાળ બનાવે છે.

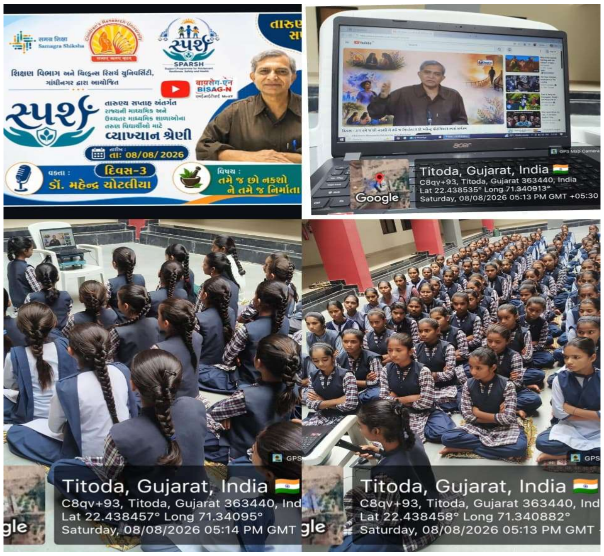
યુવાનોની ક્ષમતાને સમજાવવા માટે તેમણે મોટરસાઇકલનું સુંદર ઉદાહરણ આપ્યું. કિશોરાવસ્થાનો યુવાન ઊર્જાથી ભરપૂર હોય છે. મોટરસાઇકલની જેમ તેમાં એક તરફ ઊંચી "હોર્સપાવર" એટલે કે સતત કાર્ય કરવાની શક્તિ હોય છે અને બીજી તરફ ઉત્તમ "પિકઅપ" એટલે કે ઝડપથી કોઈ કાર્ય શરૂ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. જો આ ઊર્જા યોગ્ય દિશામાં વપરાય તો તે જીવનમાં અસાધારણ સિદ્ધિઓનું કારણ બની શકે છે. પરંતુ જો દિશા નક્કી ન હોય તો એ જ ઊર્જા મુશ્કેલીનું કારણ પણ બની શકે છે. તેથી ઊર્જા કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ છે—યોગ્ય દિશા.

ડૉ. ચોટલિયાએ આધુનિક યુગના બે મોટા પડકારો તરીકે ઝડપથી થતો પરિવર્તન અને અનિશ્ચિતતા સમજાવ્યા. ટેક્નોલોજી, વ્યવસાય, શિક્ષણ અને રોજગારની દુનિયા ખૂબ ઝડપથી બદલાઈ રહી છે. જે કામો પહેલાં માણસો કરતા હતા તે આજે કમ્પ્યુટર, AI અને રોબોટ્સ દ્વારા કરવામાં આવી રહ્યા છે. તેથી જીવનમાં એક જ નક્કી કરેલું લક્ષ્ય રાખીને આખી કારકિર્દી પસાર કરવાની જૂની વિચારસરણી હવે પૂરતી નથી. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને લાંબા ગાળાના સપના સાથે ટૂંકા ગાળાનું આયોજન કરવાની સલાહ આપી અને સમયાંતરે પોતાના નકશાને બદલવા તથા સુધારવાની જરૂરિયાત સમજાવી.

ઝડપથી બદલાતી દુનિયા સાથે જોડાયેલી અનિશ્ચિતતા પણ યુવાનોમાં તણાવ, નિરાશા અને હતાશાનું કારણ બની શકે છે. કોઈ એક કારકિર્દીનું સપનું પૂર્ણ ન થાય અથવા જીવનની યોજના પ્રમાણે પરિણામ ન મળે ત્યારે વ્યક્તિએ તેને અંતિમ નિષ્ફળતા માનવી નહીં. તેના બદલે પરિસ્થિતિ અનુસાર નવી દિશા શોધવી જોઈએ. તેમણે યોગ, પ્રાણાયામ, શાંતિપૂર્વક ચિંતન, સ્ક્રીન-ટાઇમમાં ઘટાડો, રમતગમત, ટ્રેકિંગ, લેખન, કવિતા અને સંગીત જેવા શોખ વિકસાવવાની સલાહ આપી. તેમના મતે મજબૂત સંબંધો અને વાસ્તવિક માનવીય જોડાણો વ્યક્તિને માનસિક રીતે સ્થિર રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેમણે એ પણ સમજાવ્યું કે ભવિષ્યમાં વ્યક્તિને જીવન દરમિયાન અનેક વખત કારકિર્દી કે કાર્યક્ષેત્ર બદલવાની જરૂર પડી શકે છે, તેથી આજીવન શીખતા રહેવાની ભાવના જરૂરી છે.

આ સંદર્ભમાં તેમણે માહિતીના અતિરેક અને ખોટી માહિતી અંગે પણ વિદ્યાર્થીઓને સાવચેત કર્યા. ઇન્ટરનેટ પર મળતી દરેક માહિતી સાચી હોય તે જરૂરી નથી. ઘણી વખત ડિજિટલ સામગ્રી પાછળ વ્યાપારી હેતુ, વિચારધારા, પ્રચાર, છેતરપિંડી અથવા અન્ય કોઈ છુપાયેલો હેતુ હોઈ શકે છે. તેમણે "The Social Dilemma" જેવી ચર્ચા દ્વારા સમજાવ્યું કે ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ્સ વપરાશકર્તાની પસંદગીઓ અને વર્તનને સમજીને તેને ચોક્કસ પ્રકારની સામગ્રી બતાવે છે. તેથી તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સ્ક્રીન પર મળતી દરેક બાબતને તરત સ્વીકારી લેવાને બદલે વિચારપૂર્વક તેનું મૂલ્યાંકન કરવાની અને વાસ્તવિક જીવનના સંબંધો તથા મિત્રતાને મજબૂત બનાવવાની સલાહ આપી.

પ્રવચન દરમિયાન ડૉ. ચોટલિયાએ વિશ્વવિખ્યાત ઇતિહાસકાર આર્નોલ્ડ ટોયનબીના વિચારોનો પણ ઉલ્લેખ કર્યો. યુવાનો માટે ટોયનબીના સંદેશને તેમણે પાંચ મુખ્ય બાબતોમાં રજૂ કર્યો—જીવનના અંત સુધી યુવાનીનો ઉત્સાહ જાળવી રાખવો, સરળ રસ્તા કરતાં પડકારજનક રસ્તો પસંદ કરવો, પોતાનાથી અલગ વિચારતા લોકો સાથે સંવાદ કરવો, અનૈતિક વ્યવસાય કે કાર્યપદ્ધતિ સ્વીકારવી નહીં અને કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે દ્વેષ ન રાખવો. તેમણે સમજાવ્યું કે અલગ વિચાર ધરાવતા લોકો સાથેનો સંવાદ ઘણી વખત નવી સર્જનાત્મકતા અને નવા વિચારોને જન્મ આપે છે. સાથે જ તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સફળતા માટે પોતાની નૈતિકતા સાથે કોઈ સમાધાન ન કરવાની પ્રેરણા આપી.




પ્રવચનના અંતિમ તબક્કામાં તેમણે પેન્સિલની સુંદર વાર્તા દ્વારા સમગ્ર સંદેશને અત્યંત અસરકારક રીતે સમેટ્યો. પેન્સિલને કહેવામાં આવે છે કે ઉપયોગી બનવા માટે તેણે પહેલા "બોક્સની બહાર" આવવું પડશે; જીવનમાં વિવિધ સપાટીઓ પર કામ કરવું પડશે; વારંવાર ઘસાઈને ધારદાર બનવું પડશે; ભૂલ થાય ત્યારે તેને ભૂંસવાની તક મળશે; અને અંતે તેની બહારની લાકડાની કે પ્લાસ્ટિકની રચના કરતાં અંદર રહેલું ગ્રેફાઇટ વધુ મહત્વનું છે. આ વાર્તા દ્વારા તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે જીવનમાં પડકારો અને મુશ્કેલીઓ વ્યક્તિને નબળી નહીં પરંતુ વધુ સક્ષમ બનાવે છે. ભૂલો જીવનનો અંત નથી—ભૂલમાંથી શીખીને આગળ વધવાની ક્ષમતા જ સાચી શક્તિ છે. વ્યક્તિનું બાહ્ય દેખાવ નહીં પરંતુ તેની આંતરિક ગુણવત્તા, વિચારશક્તિ, મૂલ્યો અને ચરિત્ર તેને સાચી ઓળખ આપે છે.

સમાપન સંદેશમાં ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયાએ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના જીવનના "ભાગ્યવિધાતા" બનવા માટે પ્રેરિત કર્યા. સમયને સમજવો, બદલાતી દુનિયાને ઓળખવી, પોતાના અંદરના નકશાને સમજવો અને જરૂર પડે ત્યારે તેમાં ફેરફાર કરવો—આ બધું જ સફળ ભવિષ્ય માટે જરૂરી છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ભવિષ્યનો અંદાજ લગાવીને આજથી તેની તૈયારી કરવાની ફ્યુચરોલોજી જેવી વિચારસરણી તરફ પણ દોર્યા. તેમનો સંદેશ સ્પષ્ટ હતો કે જીવનનો નકશો કોઈ બીજું વ્યક્તિ તૈયાર કરી આપતું નથી; નકશો પણ આપણે જ છીએ અને તેના નિર્માતા પણ આપણે જ છીએ.

દિવસ–૩ના સત્રનું સંચાલન ડૉ. નિલેશ પંડ્યા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે સમગ્ર સત્રને સુવ્યવસ્થિત રીતે આગળ વધાર્યું અને વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નો, વિચારો તથા માર્ગદર્શન સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા. અંતે આગામી સત્ર અંગે માહિતી આપતાં દિવસ–૪માં ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટ દ્વારા "ફિટ રહો... હિટ રહો!" — સ્વસ્થ જીવનશૈલી તરફ એક મસ્ત સફર વિષય પર માર્ગદર્શન આપવામાં આવનાર હોવાનું જાહેર કરવામાં આવ્યું. વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પ્રશ્નો અને તારુણ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ CRU સુધી પહોંચાડવા માટે ઉપલબ્ધ માધ્યમોનો ઉપયોગ કરવા પણ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા.

## મુખ્ય સંદેશ

- ✦ **તમારા સપનાઓનો નકશો તમારી અંદર છે; પડકારો તમને ઘડે છે, ભૂલો તમને શીખવે છે અને તમારી આંતરિક શક્તિ તમારા ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે**

# “ફિટ રહો... હિટ રહો!” — સ્વસ્થ જીવનશૈલી તરફ એક મસ્ત સફર

**ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટ • 10/08/2026, સોમવાર**

**“જો કરો, તે હોશથી કરો.”**

SPARSH કાર્યક્રમના ચોથા દિવસે “ફિટ રહો... હિટ રહો! — સ્વસ્થ જીવનશૈલી તરફ એક મસ્ત સફર” વિષય પર જાણીતા બાળરોગ નિષ્ણાત અને કિશોર આરોગ્ય નિષ્ણાત ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટ દ્વારા અત્યંત રસપ્રદ, વ્યવહારુ અને પ્રેરણાદાયી માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. ડૉ. ભટ્ટને બાળરોગ નિષ્ણાત તરીકે આશરે ૩૦ વર્ષનો અનુભવ છે. તેઓ કિશોર આરોગ્ય ક્ષેત્રે સક્રિય રીતે કાર્યરત રહ્યા છે તેમજ “Parenting” અને “Everlasting Happiness” જેવી વર્કશોપ શ્રેણીઓ સાથે જોડાયેલા છે. તેઓ Jack Canfield Academy (USA)ના પ્રમાણિત ટ્રેનર રહી ચૂક્યા છે અને Gujarat State Adolescent Health Academyના ભૂતપૂર્વ ચેરપર્સન તરીકે પણ સેવા આપી છે. રાષ્ટ્રીય તથા આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદોમાં તેમણે સંશોધનપત્રો રજૂ કર્યા છે.

ડૉ. ભટ્ટે પોતાના પ્રવચનની શરૂઆત એક ચોર અને ગુરુના મંત્રની પ્રેરણાદાયી વાર્તાથી કરી. એક વ્યક્તિ નાની ઉંમરે ચોરી કરવાની ટેવમાં પડી જાય છે અને ઉંમર વધતી જાય તેમ આ ટેવ તેના જીવનનો ભાગ બની જાય છે. પૂરતું ધન મળી ગયા પછી પણ તે ચોરીની ટેવ છોડી શકતો નથી. અંતે તે એક ગુરુ પાસે જાય છે. ગુરુ તેને એક સરળ પરંતુ શક્તિશાળી મંત્ર આપે છે—“જો કરો, એ હોશથી કરો.” એટલે કે, “તમે જે કંઈ કરો તે સંપૂર્ણ જાગૃતિ અને સજાગતા સાથે કરો.” ચોરી કરવા જતાં પહેલાં આ મંત્ર યાદ કરતાં-કરતાં એક મહિનામાં તેની વર્ષો જૂની ટેવ તૂટી જાય છે. ડૉ. ભટ્ટે આ વાર્તાને સમગ્ર સત્રનું કેન્દ્રબિંદુ બનાવી વિદ્યાર્થીઓ પાસે વારંવાર આ મંત્ર બોલાવ્યો કે જાગૃત વ્યક્તિ પોતાના નિર્ણયોમાં વધુ સાવચેત રહે છે અને ખરાબ ટેવોમાં ફસાવાની શક્યતા ઓછી થાય છે.

ત્યારબાદ તેમણે કિશોરાવસ્થાની એક વિશિષ્ટ વિસંગતિ સમજાવી. આશરે ૧૩થી ૧૮ વર્ષની ઉંમર શારીરિક રીતે ખૂબ ઊર્જાસભર અને તંદુરસ્ત રહેવાનો સમય છે, પરંતુ એ જ સમય જીવનને અસર કરતા મોટા નિર્ણયો અને ટેવો રચવાનો પણ છે. આ સમયગાળામાં કારકિર્દી વિશે વિચારવાનું શરૂ થાય છે, શરીરમાં ઝડપથી શારીરિક અને હોર્મોનલ ફેરફારો થાય છે અને લાગણીઓમાં પણ ઉતાર-ચઢાવ જોવા મળે છે. મિત્રો પ્રત્યે આકર્ષણ, ક્રશ, તરત આનંદ મેળવવાની ઇચ્છા, મોબાઇલ અને રીલ્સનો વધુ ઉપયોગ, બે-ચક્રી વાહન ઝડપથી ચલાવવાની વૃત્તિ અથવા ધુમ્રપાન, ગુટખા અને અન્ય નશીલા પદાર્થો પ્રત્યે પ્રયોગ કરવાની વૃત્તિ જેવી બાબતોમાં પણ આ ઉંમરે સાવચેતી જરૂરી છે. ડૉ. ભટ્ટે મગજના વિકાસનો સંદર્ભ આપતાં સમજાવ્યું કે નિર્ણયશક્તિ અને પરિણામો અંગે વિચારવાનું કામ કરતો મગજનો આગળનો ભાગ હજુ સંપૂર્ણ પરિપક્વ થતો હોય છે, જ્યારે ભાવના અને તરત મળતા આનંદ સાથે જોડાયેલા ભાગો વધુ ઝડપથી સક્રિય થાય છે. તેથી આ ઉંમરે રચાયેલી સારી કે ખરાબ ટેવો ભવિષ્યના જીવન પર લાંબા સમય સુધી અસર કરી શકે છે.

આ વાતને વધુ સ્પષ્ટ કરવા માટે તેમણે સચિન તેંડુલકર અને વિનોદ કાંબલીનું ઉદાહરણ રજૂ કર્યું. બંનેએ નાની ઉંમરે ક્રિકેટની શરૂઆત કરી અને લગભગ સમાન સમયગાળામાં આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટમાં પ્રવેશ કર્યો હતો. ડૉ. ભટ્ટે સારા સંસ્કાર, શિસ્ત અને સારી ટેવોને “સુટેવ” તરીકે તથા નુકસાનકારક ટેવોને “કુટેવ” તરીકે સમજાવતાં જણાવ્યું કે વ્યક્તિની

શરૂઆતની ટેવો સમય જતાં તેના જીવનના પરિણામોને ઘડે છે. આ ઉદાહરણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવામાં આવ્યું કે દરરોજના નાના નિર્ણયો અને ટેવો વર્ષો પછી મોટા તફાવતમાં પરિવર્તિત થાય છે.

સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે ડૉ. ભટ્ટે એક યાદ રહી જાય તેવી "SMART" પદ્ધતિ રજૂ કરી. તેમણે સમજાવ્યું કે જો કિશોરાવસ્થાથી જ આ પાંચ બાબતોને જીવનમાં સ્થાન આપવામાં આવે તો શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત બનાવી શકાય છે.

S – Sleep એટલે ઊંઘ. ડૉ. ભટ્ટે ઊંઘને "સમયના રોકાણ પર મળતું શ્રેષ્ઠ વળતર" ગણાવી. તેમણે નિયમિત અને પૂરતી ઊંઘ લેવાની જરૂરિયાત સમજાવી તથા મોડીરાત સુધી મોબાઇલમાં રીલ્સ જોવાની ટેવથી દૂર રહેવા જણાવ્યું. શરીર, મગજ, યાદશક્તિ અને સ્નાયુઓને પુનઃસક્રિય થવા માટે યોગ્ય ઊંઘ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની દૈનિક જીવનશૈલીમાં વહેલી ઊંઘ અને વહેલા જાગવાની ટેવ વિકસાવવી જોઈએ.

M – Movement એટલે શરીરની હલનચલન. તેમણે ખૂબ જ સરળ શબ્દોમાં સમજાવ્યું કે આપણું શરીર સતત બેસી રહેવા માટે નહીં પરંતુ હલનચલન કરવા માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. દરરોજ આશરે ૩૦થી ૪૫ મિનિટ કસરત કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી ઉપયોગી છે. જો એકસાથે કસરત માટે સમય ન મળે તો તેને નાના ભાગોમાં વહેંચી શકાય. અભ્યાસ દરમિયાન થોડું ચાલવું, ઘરના કામમાં મદદ કરવી, સૂર્યનમસ્કાર કરવા, સીડીઓનો ઉપયોગ કરવો અથવા થોડા સ્ક્વોટ્સ કરવા જેવી નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓને તેમણે "માઇક્રો એક્સરસાઇઝ" તરીકે સમજાવી. આ રીતે દિવસ દરમિયાન સતત થતી નાની શારીરિક પ્રવૃત્તિ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક બની શકે છે.

A – Avoid Addictions એટલે વ્યસનોથી દૂર રહેવું. તેમણે સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થામાં મગજ ઝડપી આનંદ અને તરત મળતા ડોપામિનના અનુભવ તરફ ઝડપથી આકર્ષાઇ શકે છે. તેથી માત્ર તમાકુ, સિગારેટ, ગુટખા કે દારૂ જેવા નશીલા પદાર્થોથી જ નહીં, પરંતુ મોબાઇલ, ગેમિંગ અને સતત રીલ્સ જોવાની ટેવથી પણ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ખાસ કરીને મિત્રોના દબાણ સામે સ્પષ્ટ અને મજબૂત રીતે "ના" કહેવાની કળા શીખવા પ્રેર્યા. જો કોઈ મિત્ર ખરાબ ટેવ અપનાવવા માટે દબાણ કરે અને "તું નહીં કરે તો અમારી મિત્રતા પૂરી" જેવી ધમકી આપે, તો એવી મિત્રતા કરતાં પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને ભવિષ્યને મહત્વ આપવું જોઈએ.

R – Right Food એટલે યોગ્ય આહાર. ડૉ. ભટ્ટે પિઝા, બર્ગર, સમોસા, ફ્રાઇઝ, ઠંડાં પીણાં અને એનર્જી ડ્રિંક્સ જેવા ખોરાકને મર્યાદિત રાખવાની સલાહ આપી. આવા ખોરાકમાંથી ઘણી વખત પેટ તો ભરાય છે, પરંતુ શરીરને જરૂરી પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, આયર્ન અને અન્ય પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળતા નથી. તેમણે 80/20નો નિયમ સમજાવ્યો—આહારનો મોટો હિસ્સો પૌષ્ટિક અને સંતુલિત હોવો જોઈએ, જ્યારે થોડો હિસ્સો મનગમતા ખોરાક માટે રાખી શકાય. ઋતુ અનુસાર મળતાં ફળો અને શાકભાજી, દાળ, કઠોળ, મિલેટ્સ જેવા કે જવાર, બાજરી અને રાગી, લીલા શાકભાજી, પનીર અથવા ટોફુ તથા યોગ્ય પ્રમાણમાં દૂધજન્ય વસ્તુઓને આહારમાં સામેલ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી. પૂરતું પાણી પીવું પણ એટલું જ મહત્વનું છે. કિશોરોમાં થતો માથાનો દુખાવો ઘણી વખત શરીરમાં પાણીની અછતને કારણે પણ હોઈ શકે છે, તેથી તેમણે પૂરતું હાઇડ્રેશન જાળવવા પર ભાર મૂક્યો.

T – Think Positive એટલે સકારાત્મક વિચારવું. ડૉ. ભટ્ટે સમજાવ્યું કે મન અને શરીર વચ્ચે ખૂબ જ ઊંડો સંબંધ છે. સતત નકારાત્મક વિચારસરણી, અતિશય ચિંતા અને સોશિયલ મીડિયા પર નિરર્થક સ્ક્રોલિંગ માનસિક સંતુલનને અસર કરી શકે છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને રોજ થોડો સમય ગુણવત્તાસભર વાંચન, જીવનચરિત્રો, પ્રેરણાદાયી સામગ્રી અથવા સકારાત્મક પોડકાસ્ટ માટે ફાળવવાની સલાહ આપી. તેમણે સોશિયલ મીડિયા પર મળતી દરેક માહિતી સાચી હોય તે જરૂરી નથી, તેથી સમજદારીપૂર્વક તેનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના આપી.

આ સત્રનો એક ખૂબ જ સુંદર અને અનુભવાત્મક ભાગ હતો એક મિનિટનું શ્વાસ અને કૃતજ્ઞતા અભ્યાસ. ડૉ. ભટ્ટે વિદ્યાર્થીઓને સીધા બેસવા, આંખો બંધ કરવા અને ધીમે શ્વાસ લેવા જણાવ્યું. ત્યારબાદ તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના જીવનની કોઈ આનંદદાયક ઘટના—સારા ગુણ મળ્યા હોય, સ્પર્ધામાં જીત મળી હોય, જન્મદિવસની ઉજવણી થઈ હોય અથવા શિક્ષક તરફથી પ્રશંસા મળી હોય—તે યાદ કરવા કહ્યું. શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં આ સકારાત્મક સ્મૃતિને

અનુભવવાની આ સરળ પ્રક્રિયા દ્વારા તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે તણાવ ઘટાડવા અને મનને શાંત કરવા માટે રોજિંદા જીવનમાં નાના પરંતુ અસરકારક અભ્યાસો કરી શકાય છે.

પ્રવચનના અંતિમ તબક્કામાં ડૉ. ભટ્ટ ફરી શરૂઆતના મંત્ર તરફ પાછા ફર્યા—"જો હોશમાં હોય, તો કુટેવ ન કરે." તેમણે વિદ્યાર્થીઓને મોટા અને મુશ્કેલ સંકલ્પો લેવાને બદલે આજથી એક નાની ટેવ બદલવાનો સંકલ્પ લેવા પ્રેર્યા. વહેલું સૂવું, ફાસ્ટ ફૂડ માત્ર મર્યાદિત દિવસોમાં લેવું, મોબાઇલનો ઉપયોગ ઘટાડવો અથવા મિત્રોના દબાણ સામે "ના" કહેવું—આવી એક નાની શરૂઆત ભવિષ્યમાં મોટો પરિવર્તન લાવી શકે છે. તેમનો સંદેશ હતો કે "Different habits create different futures" — અલગ ટેવો અલગ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે.

તેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે આ સંદેશ આનંદ કે મોજમસ્તીનો વિરોધ કરતો નથી. મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો, રમવું અને ક્યારેક મનગમતી વસ્તુ ખાવી સ્વાભાવિક છે. પરંતુ સ્વસ્થ આનંદ અને આત્મવિનાશક ટેવ વચ્ચેનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે. ધુમ્રપાન, દારૂ, બેદરકારીથી વાહન ચલાવવું અથવા અતિશય ગેમિંગ જેવી બાબતો શરૂઆતમાં "મજા" લાગી શકે છે, પરંતુ સમય જતાં એ જ મજા "સજા" બની શકે છે.

અંતમાં તેમણે કિશોરાવસ્થાને રનવે પર ઊડાન ભરતા વિમાન સાથે સરખાવી. વિમાન ટેક-ઓફ કરે તે પહેલાં તેની ગતિ અને દિશા યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત કરવી જરૂરી છે. તેવી જ રીતે કિશોરાવસ્થા જીવનનો એવો "રનવે" છે જ્યાં યોગ્ય ટેવો, શિસ્ત, વિચારસરણી અને જીવનશૈલી વિકસાવવામાં આવે તો આગળનું જીવન વધુ મજબૂત અને સફળ બની શકે છે.

દિવસ–૪ના આ સત્રનું સંચાલન ડૉ. કૃણાલ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે સત્રને સુવ્યવસ્થિત રીતે આગળ વધાર્યું અને ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટના વ્યવહારુ તથા પ્રેરણાદાયી સંદેશને વિદ્યાર્થીઓ સુધી અસરકારક રીતે પહોંચાડ્યો. સત્રના અંતે વિદ્યાર્થીઓને આગામી દિવસના કાર્યક્રમ વિશે માહિતગાર કરવામાં આવ્યા. દિવસ–૫માં વડોદરાના સંસદસભ્ય શ્રી હેમાંગ જોશી દ્વારા "નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત" વિષય પર માર્ગદર્શન આપવામાં આવનાર હોવાનું જાહેર કરવામાં આવ્યું, જેમાં યુવાનોને નશામુક્ત જીવન તરફ પ્રેરિત કરવાનો સંદેશ આપવામાં આવવાનો હતો.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ સ્વસ્થ શરીર, જાગૃત મન અને સારી ટેવો — કિશોરાવસ્થાને જીવનની સફળ ઉડાન માટે તૈયાર કરતો મજબૂત રનવે છે.**

## દિવસ – ૫

# “નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત”

**સંસદસભ્ય શ્રી હેમાંગ જોશી • 11/08/2026, મંગળવાર**

> **“એક યુવાન વ્યસનમાંથી બહાર આવે છે ત્યારે માત્ર એક જીવન નહીં, એક પરિવારનું સ્વપ્ન પણ બચી શકે છે.”**

SPARSH કાર્યક્રમના પાંચમા દિવસે “નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત” વિષયને કેન્દ્રમાં રાખીને અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને પ્રેરણાદાયી સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ સત્રનો મુખ્ય હેતુ કિશોરો અને યુવાનોમાં વ્યસનના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે થતા નુકસાન અંગે જાગૃતિ કેળવવાનો તેમજ સ્વસ્થ, સંયમિત અને જવાબદાર જીવનશૈલી તરફ પ્રેરિત કરવાનો હતો. સત્રમાં શ્રી હેમાંગ જોશી, માનનીય સાંસદશ્રી, વડોદરા દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. સાથે સાથે માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીના “નશામુક્ત યુવા – વિકસિત ભારત” અભિયાનને લગતો વિશેષ સંદેશ અને વિડિયો સંવાદ પણ વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવ્યો. સમગ્ર સત્રનું સંચાલન ડૉ. કુણાલ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

સત્રની શરૂઆત “નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત” અભિયાનને કેન્દ્રમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવેલા પ્રેરણાત્મક વિડિયોથી થઈ. આ અભિયાનને ભારતના યુવાનોને નશામુક્ત, સ્વસ્થ અને સશક્ત બનાવવાના વ્યાપક રાષ્ટ્રીય સંકલ્પ સાથે જોડવામાં આવ્યું હતું. વિડિયોમાં કાશી ખાતે યોજાયેલા Youth Spiritual Summitથી શરૂ થયેલી પહેલ, વિવિધ આધ્યાત્મિક અને સામાજિક સંસ્થાઓની ભાગીદારી તથા દેશભરના યુવાનોને જોડવાના પ્રયાસો વિશે માહિતી આપવામાં આવી. યુવાનોમાં નશામુક્ત જીવનનો સંકલ્પ મજબૂત બને તે માટે વિવિધ સ્થળોએ યુવા સંમેલનો, શપથવિધિઓ અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ—જેમ કે લોકગીતો, ટૂંકી ફિલ્મો, રીલ્સ, કલા, નૃત્ય, શેરી નાટકો, કાવ્ય અને વક્તૃત્વ સ્પર્ધાઓ—દ્વારા જનજાગૃતિ ઊભી કરવાની વાત રજૂ કરવામાં આવી.

ત્યારબાદ શ્રી હેમાંગ જોશીનો પરિચય આપવામાં આવ્યો. તેઓ વડોદરાના સાંસદશ્રી તરીકે જાહેરજીવન અને સામાજિક કાર્ય સાથે જોડાયેલા છે. યુવાનીથી જ સંગઠનાત્મક અને સામાજિક ક્ષેત્રે સક્રિય રહેલા શ્રી જોશી પાસે Leadership વિષયમાં Ph.D. સહિત ઉચ્ચ શૈક્ષણિક પૃષ્ઠભૂમિ છે. તેમણે પોતાના સંબોધનની શરૂઆત યુવાનોને રાષ્ટ્રની સૌથી મોટી શક્તિ તરીકે સંબોધીને કરી અને સમજાવ્યું કે દેશના ભવિષ્યનું નિર્માણ માત્ર સરકારની નીતિઓથી નહીં, પરંતુ દેશના યુવાનોના વિચારો, સ્વભાવ, આરોગ્ય અને જીવનશૈલીથી થાય છે.

શ્રી હેમાંગ જોશીએ નશાના પ્રશ્નને માત્ર વ્યક્તિગત આદત તરીકે નહીં પરંતુ આરોગ્ય, પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા સાથે જોડાયેલા ગંભીર પ્રશ્ન તરીકે રજૂ કર્યો. તેમણે સ્પષ્ટપણે જણાવ્યું કે કોઈપણ પ્રકારના નશીલા પદાર્થથી આરોગ્યને લાભ થાય છે તેવું કોઈ વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ નથી. તમાકુ, ગુટખા, બીડી, સિગારેટ, દારૂ કે અન્ય નશીલા પદાર્થો શરીર માટે હાનિકારક છે અને તેના પેકેટ પર પણ આરોગ્યને થતા નુકસાન અંગે ચેતવણી આપવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમણે નશાના વાસ્તવિક પરિણામોને સમજવા માટે સરકારી હોસ્પિટલોમાં સારવાર લઈ રહેલા દર્દીઓની પરિસ્થિતિને નજીકથી જોવાની સલાહ આપી, જેથી નશાની પાછળ છુપાયેલું દુઃખ અને નુકસાન માત્ર પુસ્તકી માહિતી ન રહે, પરંતુ જીવનની વાસ્તવિકતા તરીકે સમજાય.

તેમણે વ્યસનને “સામાજિક કેન્સર” તરીકે પણ વર્ણવ્યું. જેમ કેન્સર ધીમે ધીમે શરીરના વિવિધ ભાગોને અસર કરે છે, તેમ વ્યસન પણ શરૂઆતમાં નાની ટેવ તરીકે દેખાઈને ધીમે ધીમે વ્યક્તિના શરીર, મન, પરિવાર અને સામાજિક જીવનને

અસર કરે છે. એક વ્યક્તિનું વ્યસન માત્ર તેની પોતાની સમસ્યા રહેતું નથી; તેના કારણે માતા-પિતા, ભાઇ-બહેન, મિત્રો અને સમગ્ર પરિવારને માનસિક, આર્થિક અને સામાજિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના આસપાસના સમાજમાં વ્યસનના કારણે ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિઓને સમજવી અને સમયસર સાવચેત રહેવું જરૂરી છે.

સત્ર દરમિયાન વ્યસનના પ્રશ્નને રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા સાથે પણ જોડવામાં આવ્યો. શ્રી હેમાંગ જોશીએ સમજાવ્યું કે નશીલા પદાર્થોની હેરાફેરીમાંથી મળતા નાણાંનો ઉપયોગ ક્યારેક ગેરકાયદેસર પ્રવૃત્તિઓ અને દેશવિરોધી હેતુઓ માટે થઇ શકે છે. ગુજરાત સરહદી રાજ્ય હોવાથી જમીન અને દરિયાઇ માર્ગે થતી નશીલા પદાર્થોની હેરાફેરી સામે સતત સતર્ક રહેવાની જરૂરિયાત પણ તેમણે સમજાવી. આ રીતે યુવાનોને સમજાવવામાં આવ્યું કે નશાથી દૂર રહેવું માત્ર વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય માટેનો નિર્ણય નથી, પરંતુ દેશની સુરક્ષા અને મજબૂતી સાથે પણ જોડાયેલું રાષ્ટ્રીય કર્તવ્ય છે.

શ્રી જોશીએ ખાસ કરીને બદલાતા સમય સાથે વ્યસનના સ્વરૂપમાં આવેલા પરિવર્તન તરફ ધ્યાન દોર્યું. અગાઉ તમાકુ, ગુટખા, બીડી અને સિગારેટ જેવા પદાર્થો મુખ્ય ચિંતા હતા, જ્યારે આજના સમયમાં વિવિધ પ્રકારના કૃત્રિમ અને રાસાયણિક નશીલા પદાર્થો પણ યુવાનો માટે ગંભીર જોખમ ઊભું કરી રહ્યા છે. તેથી માત્ર પરંપરાગત નશા વિશેની માહિતી પૂરતી નથી; યુવાનોમાં નવી પ્રકારની વ્યસનપ્રવૃત્તિઓ વિશે પણ સતત જાગૃતિ જરૂરી છે.

વ્યસનની શરૂઆત પાછળના કારણોમાં તેમણે અજ્ઞાનતા અને Peer Pressureને મહત્વપૂર્ણ ગણાવ્યાં. “બધા કરે છે”, “એક વાર અજમાવી તો શું થાય?” અથવા “આજકાલ તો આ સામાન્ય છે” જેવી માનસિકતા યુવાનોને શરૂઆત તરફ ધકેલી શકે છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે મિત્રતાના નામે કોઇ વ્યક્તિ ખોટી ટેવ તરફ દોરી જાય તો માત્ર મિત્રતા જાળવવા માટે પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને ભવિષ્ય સાથે સમાધાન ન કરવું જોઇએ. સારા મિત્રો એ હોય છે જે આપણને યોગ્ય માર્ગે દોરી જાય અને જરૂર પડે ત્યારે આપણી ભૂલ અંગે નિર્ભયતાથી સમજાવે.

તેમણે પરિવારમાં વ્યસન અંગે રહેલી સામાજિક શરમ અને છુપાવવાની વૃત્તિ અંગે પણ ચિંતા વ્યક્ત કરી. ઘણી વખત પરિવાર પોતાના સભ્યને મદદ કરવાને બદલે સમાજ શું કહેશે તેની ચિંતા કરે છે, જેના કારણે સમસ્યા વધુ ગંભીર બની શકે છે. તેથી વ્યસનની સમસ્યા હોય ત્યારે તેને છુપાવવાને બદલે યોગ્ય નિષ્ણાત, તબીબી સહાય અને પરિવારના સહકારથી તેનો સામનો કરવો જોઇએ—આ સંદેશ તેમણે ખૂબ સ્પષ્ટતાથી આપ્યો.

સત્રનો એક અત્યંત અસરકારક ભાગ “ત્રણ કર્તવ્યો” પર આધારિત હતો. પ્રથમ હતું પોતાના પ્રત્યેનું કર્તવ્ય—પોતાનું શરીર અને જીવન અમૂલ્ય ભેટ છે, તેથી તેમાં નુકસાનકારક વસ્તુ પ્રવેશવા ન દેવી. બીજું હતું પરિવાર પ્રત્યેનું કર્તવ્ય—માતા-પિતાએ સંતાનો માટે જોયેલા સપનાઓ અને આશાઓને વ્યસનના કારણે નષ્ટ ન કરવી. ત્રીજું હતું સમાજ અને રાષ્ટ્ર પ્રત્યેનું કર્તવ્ય—સ્વસ્થ વ્યક્તિ જ સ્વસ્થ સમાજ અને મજબૂત રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં યોગદાન આપી શકે છે. આ ત્રણેય જવાબદારીઓને તેમણે યુવાનોના જીવનના મૂલ્યવાન આધારસ્તંભ તરીકે રજૂ કરી.

વ્યસનથી બચવા માટે શ્રી જોશીએ અનેક સકારાત્મક વિકલ્પો સૂચવ્યા. તેમણે આધ્યાત્મિકતા અને સારા સંસ્કારોને નકારાત્મક વ્યસનના સ્થાને સકારાત્મક જોડાણ તરીકે વિકસાવવાની વાત કરી. સારા પુસ્તકોનું વાંચન, સંગીત, રમતગમત, યોગ, સારા મિત્રો સાથે સમય પસાર કરવો અને વહેલી સવારે ઊઠવાની ટેવ જેવી પ્રવૃત્તિઓ યુવાનોના વ્યક્તિત્વને સકારાત્મક દિશામાં લઇ જઇ શકે છે. તેમણે સારા પુસ્તકને “સો મિત્રોની સમકક્ષ” ગણાવીને વિદ્યાર્થીઓને ખાલી સમયનો ઉપયોગ જ્ઞાન અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે કરવાની પ્રેરણા આપી. યોગને શારીરિક કસરત ઉપરાંત મનને સ્થિર રાખવા અને ખોટી ટેવોથી દૂર રહેવા માટેની અસરકારક જીવનપદ્ધતિ તરીકે પણ રજૂ કરવામાં આવ્યો.

સત્ર દરમિયાન 1441 હેલ્પલાઇનનો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો અને જરૂરિયાતના સમયે સહાય મેળવવા તથા શંકાસ્પદ પ્રવૃત્તિ અંગે યોગ્ય માધ્યમથી જાણ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવાની વાત કરવામાં આવી. વિદ્યાર્થીઓને ખાસ કરીને એ સમજાવવામાં આવ્યું કે મદદ માંગવી નબળાઇ નથી; યોગ્ય સમયે સહાય મેળવવી એ જવાબદારી અને સમજદારીનું લક્ષણ છે.

આ સમગ્ર સત્રનો વધુ એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીનો સંદેશ હતો. તેમના સંબોધનમાં તેમણે નશામુક્ત યુવાનને વ્યક્તિ, પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્ર—ચારેયના વિકાસ માટે જરૂરી શક્તિ તરીકે રજૂ કર્યો. તેમણે

ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે વિકસિત ભારત માટે એવા યુવાનોની જરૂર છે જે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, માનસિક રીતે મજબૂત, આત્મવિશ્વાસી અને નશાથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત હોય. કાશીમાંથી શરૂ થયેલી પહેલને સમગ્ર દેશમાં વ્યાપક જનઆંદોલનના સ્વરૂપમાં આગળ વધારવાની વાત પણ તેમણે કરી.

પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ સમજાવ્યું કે એક વ્યક્તિનો સંકલ્પ મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ જ્યારે કરોડો યુવાનો એકસાથે સંકલ્પ કરે ત્યારે તે એક વિશાળ સામાજિક આંદોલનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેમણે યુવાનોની સિદ્ધિઓ—સ્ટાર્ટઅપ, AI, રમતગમત, વિજ્ઞાન અને અવકાશ જેવા ક્ષેત્રોમાં ભારતના યુવાનોની પ્રગતિ—નો ઉલ્લેખ કરીને નશાની ગંભીર અસર સામે ચેતવણી આપી. તેમના સંદેશનો મુખ્ય ભાવ એવો હતો કે જ્યારે એક યુવાન નશાની લપેટમાં આવે છે ત્યારે માત્ર એક વ્યક્તિનું ભવિષ્ય બરબાદ થતું નથી; સાથે માતાની ખુશી, પિતાના સપનાઓ, બહેનની આશાઓ અને નાના ભાઈ-બહેન માટેનું આદર્શ પણ અસરગ્રસ્ત થાય છે.

પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ પરિવારોને પણ આહ્વાન કર્યું કે સંતાન વ્યસનની સમસ્યામાં સપડાય તો સામાજિક શરમના કારણે તેને છુપાવવું નહીં, પરંતુ તબીબી અને નિષ્ણાત સહાય લેવી. તેમણે માતા-પિતા અને શિક્ષકોને યુવાનોના વર્તનમાં થતા ફેરફારો—એકાંતમાં રહેવું, વધુ ગુપ્તતા રાખવી, મોડી રાત્રે બહાર રહેવું અથવા અસામાન્ય રીતે પૈસાની માંગણી કરવી જેવી બાબતો—પ્રત્યે જાગૃત રહેવાની પ્રેરણા આપી. તેમણે એ પણ ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે વ્યસન સામે લડીને તેમાંથી બહાર આવનાર વ્યક્તિ નબળી નથી, પરંતુ સાચા અર્થમાં "યોદ્ધા" છે; તેથી પુનઃસ્થાપનના માર્ગે આગળ વધતા યુવાનોને સમાજે સ્વીકાર અને સહકાર આપવો જોઈએ.

સત્રના અંતિમ તબક્કામાં શ્રી હેમાંગ જોશીએ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના વર્ગખંડ, મિત્રવર્તુળ અને શાળામાં સકારાત્મક પહેલ શરૂ કરવા માટે પ્રેરિત કર્યા. 100 દિવસીય અભિયાન દરમિયાન નશામુક્ત જીવન અંગે ચર્ચા, શપથ, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ અને જાગૃતિના કાર્યક્રમો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પોતે પરિવર્તનના દૂત બની શકે છે—એવો સંદેશ આપવામાં આવ્યો. તેમણે યુવાનોને મોટા સપનાઓ જોવાની, પોતાના જીવનને મૂલ્યવાન બનાવવાની અને દેશના ભવિષ્યના નિર્માણમાં સક્રિય ભાગીદાર બનવાની પ્રેરણા આપી.

અંતમાં ડૉ. કુણાલ પંચાલે સમગ્ર સત્રનું સંચાલન કરતાં વક્તાના પ્રેરણાદાયી અને જાગૃતિકારક સંદેશ બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને નશાથી દૂર રહેવા, પોતાના મિત્રોનું ધ્યાન રાખવા અને જરૂરિયાતમંદ સહાધ્યાયીને યોગ્ય સહાય સુધી પહોંચાડવા માટે પ્રેરિત કર્યા. સત્ર દરમિયાન CRUના કુલપતિ ડૉ. ટી. એસ. જોશી, નિયામક ડૉ. નિલેશ પંડ્યા, કાર્યક્રમ સંયોજક ડૉ. અંજના ચૌહાણ તથા BISAGની ટીમ સહિત કાર્યક્રમ સાથે સંકળાયેલા તમામ સહયોગીઓનો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો.

આ રીતે SPARSHના પાંચમા દિવસનું સત્ર માત્ર "નશા ન કરવા"નો ઉપદેશ બનીને ન રહ્યું, પરંતુ સ્વસ્થ શરીર, સ્વચ્છ વિચાર, મજબૂત પરિવાર, જવાબદાર સમાજ અને વિકસિત ભારત વચ્ચેના સંબંધને સમજાવતું એક અસરકારક યુવા-જાગૃતિ સત્ર બની રહ્યું. દિવસના અંતે વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ એક સ્પષ્ટ સંદેશ રહ્યો—નશામુક્ત યુવાન માત્ર પોતાના ભવિષ્યને બચાવતો નથી, પરંતુ પોતાના પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રના ભવિષ્યને પણ મજબૂત બનાવે છે.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ નશામુક્ત યુવા એટલે સ્વસ્થ વ્યક્તિ, સુરક્ષિત પરિવાર, સશક્ત સમાજ અને વિકસિત રાષ્ટ્ર તરફનું એક મજબૂત પગલું.**

# “તારુણ્યની તાસીર”

**પ્રો. ડૉ. ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની • 12/08/2026, બુધવાર**

**“પ્રશ્ન પૂછવામાં શરમ નથી; પ્રશ્ન પૂછનાર જ સમજણ તરફ આગળ વધે છે.”**

SPARSH કાર્યક્રમના છઠ્ઠા દિવસે “તારુણ્યની તાસીર” વિષય પર પ્રો. ડૉ. ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની દ્વારા અત્યંત સરળ, સંવેદનશીલ અને સંવાદાત્મક શૈલીમાં માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર સત્રનું સંચાલન ડૉ. નિલેશ પંડ્યા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ સત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ કિશોરાવસ્થામાં થતા શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને વ્યક્તિત્વ સંબંધિત પરિવર્તનોને સમજવાનો, વિદ્યાર્થીઓના મનમાં રહેલી ગૂંચવણ દૂર કરવાનો અને પોતાના પ્રશ્નો અંગે નિર્ભયતાથી સંવાદ કરવાની ભાવના વિકસાવવાનો હતો.

પ્રો. ડૉ. ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીની Academic Staff College, જે હાલમાં Human Resource Development Centre તરીકે ઓળખાય છે, તેના ભૂતપૂર્વ નિયામક રહી ચૂક્યા છે. તેમણે લાંબા સમય સુધી યુનિવર્સિટી અને કોલેજના અધ્યાપકોને તાલીમ આપી છે. સ્વૈચ્છિક નિવૃત્તિ બાદ તેઓ લેખન, ચિંતન, માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રમાં સક્રિય છે. તેઓ “સ્વૈરવિહાર” નામે સાપ્તાહિક કૉલમ લખે છે તેમજ ભગવદ્ગીતાના સરળ અર્થઘટન અને “મંગલ મંથન” જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા સમાજ સાથે જોડાયેલા છે. તેઓ “સંતુલન” નામે કાઉન્સેલિંગનું કાર્ય પણ કરે છે. આશરે ચાર દાયકા પહેલાં, જ્યારે કિશોરાવસ્થા અને જાતીય શિક્ષણ જેવા વિષયો અંગે ખુલ્લી ચર્ચા કરવી પણ સંકોચજનક માનવામાં આવતી હતી, ત્યારે તેમણે આ જ વિષયને પોતાના Ph.D. સંશોધનનો વિષય બનાવ્યો હતો. તેમના સંશોધનના પરિણામે “એક નર એક નારી” નામનું પુસ્તક પ્રકાશિત થયું, જેનું અંગ્રેજી રૂપાંતર “Know Yourself” તરીકે થયું છે.

સત્રની શરૂઆતમાં ડૉ. વચ્છરાજાનીએ “SPARSH” શબ્દને માનવજીવન સાથે જોડતા કહ્યું કે જીવનમાં પ્રથમ સ્પર્શ માતાના ગર્ભમાં અનુભવાય છે અને જીવનના અંતિમ તબક્કા સુધી “સ્પર્શ”નું વિશેષ મહત્વ રહે છે. આ રીતે તેમણે SPARSH કાર્યક્રમના નામને માત્ર એક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ નહીં પરંતુ માનવજીવનની સંવેદનાઓ સાથે જોડાયેલા એક સુંદર અનુભવ તરીકે રજૂ કર્યો. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું કે તેઓ અહીં કોઇ મોટા ઉપદેશક કે કઠોર શિક્ષક તરીકે નહીં પરંતુ એક પોતાના માણસની જેમ સીધી અને નિખાલસ વાત કરવા આવ્યા છે. આ અભિગમે સમગ્ર સત્રને ખૂબ જ આત્મીય અને સંવાદાત્મક બનાવ્યું.

તેમણે તરુણાવસ્થાને “ઘોડાપૂર”, એટલે કે અચાનક આવતાં પૂર સાથે સરખાવી. જેમ પૂર આવે ત્યારે આસપાસનું સમગ્ર વાતાવરણ ઝડપથી બદલાઈ જાય છે, તેમ તરુણાવસ્થામાં શરીરમાં થતા પરિવર્તનો સાથે મન, લાગણીઓ, વિચારો, મૂલ્યો અને વર્તનમાં પણ ઝડપી પરિવર્તન આવે છે. તેમણે સમજાવ્યું કે આ પરિવર્તનો એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. શરીરમાં ફેરફાર થાય છે, તેના કારણે લાગણીઓ બદલાય છે, લાગણીઓના કારણે મૂલ્યો અને પસંદગીઓ બદલાય છે અને અંતે વ્યક્તિના વલણ તથા વર્તનમાં પણ પરિવર્તન જોવા મળે છે. બાળપણમાં મિત્રો સાથે રમતી કિશોરી શરીરમાં થતા ફેરફારો પછી અચાનક સંકોચ અનુભવે અને બહાર જવાનું ટાળે, અથવા બાળપણમાં માતા-પિતા સાથે બહાર જવાનું પસંદ કરતું બાળક થોડા વર્ષો બાદ “ત્યાં કોણ આવશે?” જેવા પ્રશ્નો પૂછવા લાગે—આ બધું તરુણાવસ્થાના સ્વાભાવિક પરિવર્તનો છે.

ડૉ. વચ્છરાજાનીએ ખાસ ભાર મૂક્યો કે શરીરમાં કંઈક નવું થઈ રહ્યું હોય ત્યારે ગૂંચવણ કે શરમ અનુભવવાની જરૂર નથી. તરુણાવસ્થામાં શરીર અને મનમાં થતા પરિવર્તનો પ્રકૃતિની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. પરંતુ તેમણે એ પણ સમજાવ્યું કે “ચિંતા

ન કરવી”નો અર્થ “અવગણના કરવી” નથી. આ પરિવર્તનોને સમજવા, સ્વીકારવા અને યોગ્ય માહિતી મેળવવી જરૂરી છે. તેમના મતે તરુણાવસ્થાની ગૂંચવણનું મૂળ કારણ ઘણી વખત પરિવર્તન નહીં પરંતુ પરિવર્તન અંગે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવતો સંકોચ છે. બાળકના શરીરમાં કંઈક નવું અનુભવાય છે, પરંતુ તેને શું થઈ રહ્યું છે તેની જાણકારી હોતી નથી અને તે માતા-પિતા કે શિક્ષકને પૂછવામાં પણ શરમ અનુભવે છે. આ જ સ્થિતિમાંથી ગૂંચવણ ઊભી થાય છે.

તેમણે તરુણાવસ્થાના મૂળભૂત પ્રશ્ન તરીકે **“હું કોણ છું?”**ને રજૂ કર્યો. આ ઉંમરે બાળકને એક ક્ષણે કહેવામાં આવે છે કે “હવે તું મોટો થઈ ગયો છે”, જ્યારે બીજી ક્ષણે તેને કહેવામાં આવે છે કે “તું હજી નાનો છે.” ક્યારેક તેને જવાબદારી આપવામાં આવે છે અને ક્યારેક તેની વાતને ઉંમરનું કારણ આપીને નકારી દેવામાં આવે છે. આ વિરોધાભાસને કારણે કિશોર પોતાની ઓળખ, જવાબદારી અને જીવનમાં પોતાની ભૂમિકા અંગે વિચારવા લાગે છે. ડૉ. વચ્છરાજાનીએ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવ્યું કે આવા પ્રશ્નો આવવા એ કોઈ ખામી નથી; ઊલટું, આ પ્રશ્નો વ્યક્તિ પરિપક્વતા તરફ આગળ વધી રહી છે તેની નિશાની છે.

તેમણે તરુણાવસ્થામાં થતા પરિવર્તનોને મુખ્યત્વે શારીરિક, માનસિક-ભાવનાત્મક અને વ્યક્તિત્વ સંબંધિત પરિવર્તનો તરીકે સમજાવ્યા. ઊંચાઈ, વજન અને શરીરની રચનામાં ફેરફાર, છોકરીઓમાં માસિક સ્રાવ, છોકરાઓમાં સ્વપ્નદોષ જેવી સ્વાભાવિક પ્રક્રિયાઓ અંગે યોગ્ય વૈજ્ઞાનિક સમજણ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિ પોતાના દેખાવ અંગે વધુ જાગૃત બને છે, અરીસામાં પોતાને વધુ ધ્યાનથી જુએ છે, પોતાની પસંદગી અંગે આગ્રહ રાખે છે અને પોતાના સંબંધો તથા સ્વતંત્રતા અંગે વધુ વિચારવા લાગે છે. તેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે આ બધું તરુણાવસ્થાનો સામાન્ય અને સ્વાભાવિક ભાગ છે.

સત્રનો એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ મુદ્દો હતો જાતીય શિક્ષણ અંગેની ગેરસમજ દૂર કરવી. ડૉ. વચ્છરાજાનીએ સમજાવ્યું કે પોતાના શરીરમાં થતા પરિવર્તનો વિશે યોગ્ય વૈજ્ઞાનિક માહિતી મેળવવી કોઈ શરમની બાબત નથી. જેમ આપણે પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર કે શરીરની અન્ય પ્રક્રિયાઓ વિશે વિજ્ઞાનમાં અભ્યાસ કરીએ છીએ, તેમ તરુણાવસ્થામાં થતા શરીરના ફેરફારોને પણ વિજ્ઞાનના ભાગરૂપે સમજવા જોઈએ. માસિક સ્રાવ શા માટે થાય છે, સ્વપ્નદોષ શું છે અથવા શરીરમાં આવા ફેરફારો શા માટે થાય છે—આવા પ્રશ્નોના યોગ્ય જવાબ મેળવવા જરૂરી છે.

તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ચેતવણી આપી કે આવા પ્રશ્નોના જવાબો અવિશ્વસનીય મિત્રો, સોશિયલ મીડિયા અથવા અડધી-અધૂરી માહિતીમાંથી મેળવવા જોઈએ નહીં. ઘણી વખત મિત્રો પોતાને “ખાસ માહિતી” હોવાનો દાવો કરે છે, પરંતુ આવી માહિતી સાચી હોતી નથી. ખોટી માહિતી કિશોરના મનમાં ભય, શરમ અને ગૂંચવણ વધારી શકે છે. તેથી વિશ્વાસપાત્ર માતા-પિતા, શિક્ષક અથવા યોગ્ય નિષ્ણાત પાસેથી માહિતી મેળવવી વધુ યોગ્ય છે.

ડૉ. વચ્છરાજાનીએ ખૂબ જ સુંદર રીતે સમજાવ્યું કે પ્રશ્ન પૂછવો એટલે માત્ર માહિતી મેળવવી નહીં, પરંતુ વિશ્વાસ મેળવવો પણ છે. બાળક જ્યારે કોઈ સંકોચજનક પ્રશ્ન પૂછે છે ત્યારે તે ઘણી વખત એ પણ જાણવા માંગે છે કે “શું હું આ વાત અહીં કહી શકું?” તેથી માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ બાળકના પ્રશ્નોને ટાળવા કે તેને ઠપકો આપવા કરતાં તેને સાંભળવાની અને સમજવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. દરેક વિદ્યાર્થી માટે ઓછામાં ઓછો એક એવો વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ હોવો જોઈએ, જેને તે પોતાના મનની વાત નિર્ભયતાથી કહી શકે.

આ સંદર્ભમાં તેમણે ભગવદ્‌ગીતાના અર્જુનનું ઉદાહરણ આપ્યું. અર્જુન ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો મિત્ર અને મહાન યોદ્ધા હોવા છતાં જીવનના નિર્ણાયક સમયે ગૂંચવાઈ ગયો હતો. તેણે પોતાના પ્રશ્નો અને શંકાઓ ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરી અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવ્યું. તેમના પ્રશ્નોના જવાબરૂપે જ ભગવદ્‌ગીતાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. ડૉ. વચ્છરાજાનીએ વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ આપ્યો કે તેઓ પણ “અર્જુન બનો”—અર્થાત્, ગૂંચવણ થાય ત્યારે પ્રશ્ન પૂછો, શંકા થાય ત્યારે યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે માર્ગદર્શન માગો અને અજ્ઞાનને છુપાવવાને બદલે તેને જ્ઞાનમાં પરિવર્તિત કરો. તેમણે ગુજરાતી કહેવત **“પૂછતા નર પંડિત”**નો ઉલ્લેખ કરીને જણાવ્યું કે પ્રશ્ન પૂછવાની હિંમત જ જ્ઞાન તરફ લઈ જાય છે. તેમણે પ્રશ્નોને GPS સાથે સરખાવતાં કહ્યું કે જેમ GPS અજાણ્યા માર્ગમાં યોગ્ય દિશા બતાવે છે, તેમ યોગ્ય પ્રશ્નો અને યોગ્ય માર્ગદર્શન જીવનની દિશા નક્કી કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

સમગ્ર સત્રનું અસરકારક સંચાલન ડૉ. નિલેશ પંડ્યા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે સત્રના અંતે તેની મુખ્ય બાબતોને ICE — Information, Communication and Education, એટલે કે માહિતી, સંવાદ અને શિક્ષણ, સાથે જોડીને રજૂ કરી.

તેમણે સમજાવ્યું કે યોગ્ય માહિતી, વિશ્વાસપૂર્ણ સંવાદ અને યોગ્ય શિક્ષણ દ્વારા કિશોરાવસ્થાના પ્રશ્નોને ગૂંચવણ નહીં પરંતુ વિકાસની તકમાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે. તેમણે વિશ્વાસપાત્ર શિક્ષકો અને વડીલોને વિદ્યાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શક ભૂમિકા ભજવવા પ્રેરિત કર્યા.

સત્રના અંતે આગામી દિવસના કાર્યક્રમની જાહેરાત કરવામાં આવી. દિવસ–૭નું વિશેષ સત્ર ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈ દ્વારા ખાસ કિશોરીઓ માટે યોજવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું. શાળાઓને વિદ્યાર્થિનીઓની ખાસ હાજરી સુનિશ્ચિત કરવા માટે સૂચના આપવામાં આવી હતી. સાથે સાથે વિદ્યાર્થીઓને તરુણાવસ્થા સંબંધિત પોતાના પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ રજૂ કરી શકે તે માટે QR કોડ દ્વારા પ્રશ્નો મોકલવાની વ્યવસ્થા પણ ચાલુ રાખવામાં આવી.

આ રીતે SPARSH કાર્યક્રમના છઠ્ઠા દિવસનું "તારુણ્યની તાસીર" સત્ર માત્ર કિશોરાવસ્થાના શારીરિક ફેરફારોની માહિતી પૂરતું મર્યાદિત રહ્યું નહોતું, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના શરીર, મન, લાગણીઓ અને ઓળખને સમજવાની દિશામાં મહત્વપૂર્ણ માર્ગદર્શન આપતું સાબિત થયું. સત્રનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ સંદેશ એ રહ્યો કે તરુણાવસ્થા ગૂંચવણનો સમય નથી, પરંતુ પોતાને સમજવાનો સમય છે; પ્રશ્નોને દબાવવાના નહીં, પરંતુ યોગ્ય વ્યક્તિ સમક્ષ નિર્ભયતાથી પૂછવાના છે.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ અજાણ્યું હોય ત્યારે પૂછો; મૂંઝવણ હોય ત્યારે વાત કરો; સાચી માહિતી અને સંવાદ કિશોરાવસ્થાને ભયથી સમજણ તરફ લઈ જાય છે.**

## દિવસ – ૭

# “કિશોરી આરોગ્ય અને સુરક્ષા” — જ્ઞાનની મશાલ

**ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈ • 13/08/2026, ગુરુવાર**

> **“અજાણ્યા માર્ગ પર જ્ઞાનની મશાલ આત્મવિશ્વાસ, જવાબદારી અને સુરક્ષાનો પ્રકાશ આપે છે.”**

SPARSH કાર્યક્રમના સાતમા દિવસે ગુજરાતની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓની કિશોરીઓ માટે વિશેષ સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સત્રનો મુખ્ય વિષય કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતી દીકરીઓના શારીરિક, હોર્મોનલ, માનસિક અને મનો-જાતીય પરિવર્તનોને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સમજાવવાનો હતો. સાથે સાથે માસિક ધર્મ, માસિક સ્વચ્છતા, પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય, પોષણ, વ્યક્તિગત સુરક્ષા અને જાતીય સતામણીથી બચવા અંગે પણ ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. કિશોરીઓને કોઈ સંકોચ કે અચકાટ વિના પોતાની ઉંમર અને જીવન સાથે જોડાયેલા પ્રશ્નોને સમજવાની તક મળે તે હેતુથી આ સત્ર માત્ર કિશોરીઓ માટે રાખવામાં આવ્યું હતું. સત્રનું આયોજન ગુજરાત શિક્ષણ વિભાગ અને ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી (CRU), ગાંધીનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે કરવામાં આવ્યું હતું. સત્રનું સ્વરૂપ પૂર્વ-રેકોર્ડેડ શૈક્ષણિક ફિલ્મ સાથે જીવંત પરિચય અને સંચાલનનું હતું.

આ મહત્વપૂર્ણ સત્રમાં મુખ્ય માર્ગદર્શક તરીકે સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈ જોડાયા હતા. કિશોરીઓના શારીરિક વિકાસ, જીવનકૌશલ્ય અને મનો-જાતીય પરિવર્તનો અંગે લાંબા સમયથી માર્ગદર્શન આપતા ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈએ અત્યંત સરળ, વૈજ્ઞાનિક અને સંવેદનશીલ ભાષામાં વિષયને રજૂ કર્યો. સમગ્ર સત્રનું સંચાલન ડૉ. અંજના ચૌહાણ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. તેમની અસરકારક રજૂઆત અને સંવેદનશીલ સંચાલનને કારણે કિશોરીઓ માટે અતિમહત્વના પરંતુ સામાન્ય રીતે સંકોચ સાથે ચર્ચાતા વિષયો પણ સરળતાથી સમજાવવામાં આવ્યા.

ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈએ સત્રની શરૂઆત એક સુંદર અને અસરકારક “ટોર્ચ”ના રૂપકથી કરી. તેમણે સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થા જીવનના એવા અજાણ્યા રસ્તા જેવી છે, જેના પર વ્યક્તિ પ્રથમ વખત આગળ વધી રહી હોય છે. આ રસ્તા પર અજ્ઞાનતા અને માહિતીના અભાવને કારણે ભય, સંકોચ અને મૂંઝવણ ઊભી થઈ શકે છે; પરંતુ જો હાથમાં યોગ્ય જ્ઞાનની ટોર્ચ હોય તો એ જ રસ્તો આત્મવિશ્વાસ અને સમજણ સાથે પાર કરી શકાય છે. કિશોરીઓ માટે પોતાના શરીર, આરોગ્ય અને સુરક્ષા અંગેનું વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન આ ટોર્ચ સમાન છે. સાચી માહિતી કિશોરીને પોતાના શરીરમાં થતા ફેરફારોને સમજવામાં, યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં અને પોતાની સુરક્ષા જાળવવામાં સક્ષમ બનાવે છે. ડૉ. દેસાઈએ જાતીય અને પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય અંગેની માહિતીના અભાવને ગંભીર બાબત ગણાવી અને સમજાવ્યું કે ઘણીવાર કિશોરીઓને આ પ્રકારની માહિતી મિત્રો, અખબારો, સામયિકો, ફિલ્મો અથવા ઇન્ટરનેટ પરથી મળે છે, પરંતુ આવી માહિતી હંમેશાં સંપૂર્ણ કે વૈજ્ઞાનિક હોય તે જરૂરી નથી. તેથી આરોગ્ય સંબંધિત પ્રશ્નો માટે વિશ્વસનીય અને નિષ્ણાત સ્ત્રોત તરફ વળવું જરૂરી છે.

ત્યારબાદ ડૉ. દેસાઈએ કિશોરાવસ્થામાં થતા શારીરિક પરિવર્તનોની વૈજ્ઞાનિક સમજ આપી. તેમણે સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રના વિવિધ અંગો અને તેમના કાર્યોને સરળ ભાષામાં સમજાવ્યા. ગર્ભાશય, ગર્ભાશયમુખ, અંડાશય, અંડવાહિની અને યોનિ જેવા અંગોની રચના અને કાર્ય સમજાવતા તેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે માનવ શરીરની દરેક પ્રણાલીનું પોતાનું વૈજ્ઞાનિક મહત્વ છે અને તેના વિશે જાણવું શરમની બાબત નથી. કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો, સ્તનનો વિકાસ, બગલ અને ગુપ્તાંગની આસપાસ વાળનો વિકાસ, ખીલ, યોનિમાંથી સ્રાવ તેમજ અંડાશયની સક્રિયતા અને અંડોત્સર્જન જેવી પ્રક્રિયાઓ શરીરમાં થતા કુદરતી પરિવર્તનોનો ભાગ છે. આ તમામ ફેરફારો હોર્મોન્સના નિયંત્રણ હેઠળ થાય છે.

મગજમાં આવેલી પિટ્યુટરી ગ્રંથિ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા હોર્મોન્સ રક્ત મારફતે શરીરના વિવિધ ભાગોને સંદેશ પહોંચાડે છે અને FSH તથા LH જેવા હોર્મોન્સ અંડાશયને એસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આ સમગ્ર હોર્મોનલ પ્રક્રિયાના પરિણામે કિશોરીના શરીરમાં કિશોરાવસ્થાના વિવિધ ફેરફારો જોવા મળે છે.

સત્રનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ માસિક ધર્મ અને માસિક ચક્રની વૈજ્ઞાનિક સમજ પર કેન્દ્રિત રહ્યો. ડૉ. દેસાઈએ સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થામાં હોર્મોનલ પરિવર્તનોને કારણે અંડોત્સર્જનની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. અંડાણુ અંડવાહિનીમાં પ્રવેશ કરે છે અને જો તેનું શુક્રાણુ સાથે નિષેચન ન થાય તો ગર્ભાશયની અંદર તૈયાર થયેલી પડ, જેને એન્ડોમેટ્રિયમ કહેવામાં આવે છે, તે રક્તસ્રાવ સ્વરૂપે શરીરની બહાર નીકળે છે. આ સ્વાભાવિક પ્રક્રિયાને માસિક ધર્મ કહેવામાં આવે છે. તેમણે સમજાવ્યું કે સામાન્ય રીતે માસિક ચક્ર 21થી 35 દિવસનું હોઈ શકે છે અને માસિક ધર્મ 3થી 7 દિવસ સુધી રહી શકે છે. આ પ્રક્રિયાને લઈને કિશોરીઓએ ભય કે સંકોચ રાખવાની જરૂર નથી, કારણ કે તે તેમના શરીરના સ્વસ્થ વિકાસનો એક કુદરતી ભાગ છે.

ડૉ. દેસાઈએ ત્યારબાદ માસિક સ્વચ્છતા અંગે અત્યંત ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપ્યું. તેમણે સેનિટરી પેડ, સ્વચ્છ કપડું, ટેમ્પોન અથવા મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ જેવા યોગ્ય વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપી. માસિક સ્વચ્છતા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ઉત્પાદનોને નિયમિત અંતરે બદલવા, તેમનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરવા અને જો સ્વચ્છ કપડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેને સારી રીતે ધોઈને સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવવાની જરૂરિયાત સમજાવવામાં આવી. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી યોગ્ય વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. માસિક ધર્મ પહેલાં અથવા દરમિયાન થતી PMS જેવી સામાન્ય તકલીફો, જેમ કે પેટમાં દુખાવો, પગના સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ, સ્તનમાં સંવેદનશીલતા, માથાનો દુખાવો, મૂડમાં ફેરફાર અને પેટ ફૂલવું વગેરે અંગે પણ તેમણે માહિતી આપી. યોગ્ય પોષણ, પૂરતી ઊંઘ અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી આવી કેટલીક તકલીફોમાં રાહત મળી શકે છે, જ્યારે તકલીફ વધુ ગંભીર હોય અથવા દૈનિક જીવનમાં નોંધપાત્ર અડચણ ઊભી કરતી હોય ત્યારે તબીબી સલાહ લેવી જરૂરી છે.

માસિક ધર્મ અંગે સમાજમાં પ્રચલિત ખોટી માન્યતાઓ અને અંધશ્રદ્ધાઓને દૂર કરવી પણ સત્રનો મહત્વપૂર્ણ હેતુ રહ્યો. ડૉ. દેસાઈએ સ્પષ્ટ કર્યું કે માસિક ધર્મનું રક્ત કોઈ "ખરાબ રક્ત" નથી, પરંતુ ગર્ભાશયની અંદરની પડના સ્વાભાવિક વિસર્જન સાથે જોડાયેલી સામાન્ય શારીરિક પ્રક્રિયા છે. ખાટા ખોરાકનું સેવન માસિક ધર્મને નુકસાન પહોંચાડે છે તેવી માન્યતાને તેમણે વૈજ્ઞાનિક આધાર વિનાની ગણાવી. માસિક દરમિયાન યોગ્ય કસરત કરવી નુકસાનકારક નથી અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી કેટલીક તકલીફોમાં રાહત મળી શકે છે. સૌથી મહત્વપૂર્ણ રીતે તેમણે સમજાવ્યું કે માસિક આવતી દીકરીને "અપવિત્ર" માનવી એ સંપૂર્ણપણે અવૈજ્ઞાનિક માન્યતા છે. માસિક ધર્મ કિશોરીના શરીરમાં થઈ રહેલા સ્વાભાવિક અને સ્વસ્થ વિકાસનો એક ભાગ છે.

સત્ર દરમિયાન મનો-જાતીય પરિવર્તનો અને જાતીય આકર્ષણ અંગે પણ નિખાલસ અને વૈજ્ઞાનિક સમજ આપવામાં આવી. ડૉ. દેસાઈએ સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થામાં શરીરમાં થતા હોર્મોનલ પરિવર્તનો સાથે વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓ અને જાતીય આકર્ષણનો અનુભવ થવો સ્વાભાવિક છે. માનવ શરીરમાં ભૂખ, ઊંઘ અને સ્વરક્ષણ જેવી જૈવિક પ્રેરણાઓ હોય છે, તેવી જ રીતે પ્રજનન સાથે સંકળાયેલી જાતીય પ્રેરણા પણ માનવ જીવનની કુદરતી પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે. તેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે જાતીય શિક્ષણનો હેતુ કિશોરીઓમાં ભય, શરમ અથવા

અપરાધભાવ ઊભો કરવાનો નથી, પરંતુ તેમને યોગ્ય વૈજ્ઞાનિક માહિતી, જવાબદાર નિર્ણયશક્તિ અને સુરક્ષિત વર્તન માટે સક્ષમ બનાવવાનો છે.

આ સાથે તેમણે પ્રજનન પ્રક્રિયા અને જવાબદારી અંગે પણ મૂળભૂત માહિતી આપી. નિષેચન, ગર્ભધારણ અને બાળકના જન્મ સુધીની પ્રક્રિયાને સરળ તબીબી ભાષામાં સમજાવવામાં આવી. XX અને XY ક્રોમોઝોમના સંદર્ભમાં બાળકના લિંગનિર્ધારણની વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા સમજાવતા તેમણે ખાસ ભાર મૂક્યો કે દીકરીના જન્મ માટે માતાને જવાબદાર ગણાવવી સંપૂર્ણપણે ખોટી અને વૈજ્ઞાનિક રીતે નિરાધાર માન્યતા છે. આ સમજ સમાજમાં દીકરીઓ પ્રત્યેની ખોટી માન્યતાઓ અને ભેદભાવ દૂર કરવામાં પણ મહત્વપૂર્ણ બની શકે છે.

સત્રનો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ ભાગ જાતીય સતામણીથી સુરક્ષા અને વ્યક્તિગત સલામતી અંગેનો હતો. ડૉ. દેસાઈએ સમજાવ્યું કે કોઈ વ્યક્તિની સંમતિ વિના કરવામાં આવતું અયોગ્ય જાતીય વર્તન, અયોગ્ય સ્પર્શ, અયોગ્ય રીતે જોવું, અયોગ્ય રીતે ફોટોગ્રાફી કરવી અથવા કોઈને અયોગ્ય રીતે સ્પર્શ કરવા કહેવું વગેરે ગંભીર બાબતો છે. દરેક કિશોરીને પોતાના શરીર અંગે અધિકાર છે અને કોઈપણ વ્યક્તિને તેની સંમતિ વિના તેને સ્પર્શ કરવાનો અધિકાર નથી. તેમણે ખાસ ધ્યાન દોર્યું કે સતામણી કરનાર વ્યક્તિ હંમેશાં અજાણી વ્યક્તિ હોય એવું જરૂરી નથી; ઓળખીતી વ્યક્તિ, સગા અથવા પરિવારના પરિચિત વ્યક્તિ તરફથી પણ અયોગ્ય વર્તન થઈ શકે છે. તેથી કોઈ વ્યક્તિનું વર્તન અસ્વસ્થ બનાવે ત્યારે પોતાના આંતરિક સંકેતોને અવગણવા નહીં અને વિશ્વાસુ વડીલને વાત જણાવવી જરૂરી છે.

કિશોરીઓને આવી પરિસ્થિતિમાં “ના” કહેવાનો અધિકાર છે તે વાત પણ ખૂબ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી. કોઈપણ અયોગ્ય સ્પર્શ, દબાણ અથવા અસ્વસ્થ બનાવતી પરિસ્થિતિમાં કિશોરીએ નિર્ભયતાથી “ના” કહેવું જોઈએ, જરૂર પડે તો તે પરિસ્થિતિમાંથી દૂર થઈ સુરક્ષિત સ્થળે જવું જોઈએ અને વિશ્વાસુ વ્યક્તિની મદદ લેવી જોઈએ. અજાણ્યા વ્યક્તિ પાસેથી લિફ્ટ ન લેવી, એકાંત સ્થળોએ એકલી ન જવું, મુસાફરીની માહિતી પરિવારને જણાવવી અને જરૂરિયાત સમયે ઉપલબ્ધ સહાયનો ઉપયોગ કરવો જેવી વ્યવહારુ સલામતી બાબતો અંગે પણ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. સાથે જ એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ સંદેશ આપવામાં આવ્યો કે કોઈ વ્યક્તિનું અયોગ્ય વર્તન ક્યારેય પીડિતાની ભૂલ નથી.

સમગ્ર સત્રનો મૂળ સંદેશ એવો રહ્યો કે જ્ઞાન એ સુરક્ષાની પ્રથમ સીડી છે. કિશોરી પોતાના શરીરને જેટલી સારી રીતે સમજશે, તેટલો તેનો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને તે પોતાના આરોગ્ય, સંબંધો અને સુરક્ષા અંગે વધુ યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકશે. ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈએ કિશોરીઓને પોતાના શરીર અંગે પ્રશ્ન પૂછવામાં સંકોચ ન રાખવા, યોગ્ય અને વિશ્વસનીય માહિતી મેળવવા, પોતાની વ્યક્તિગત સીમાઓને ઓળખવા અને જરૂર પડે ત્યારે વિશ્વાસુ વડીલ અથવા નિષ્ણાતની મદદ લેવા માટે પ્રેરિત કરી. તેમણે કિશોરીઓને પ્રાપ્ત થયેલી સાચી અને વૈજ્ઞાનિક માહિતી જરૂરિયાતમંદ અન્ય દીકરીઓ સુધી પહોંચાડવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરી.

અંતે ડૉ. અંજના ચૌહાણ દ્વારા સત્રનું સુવ્યવસ્થિત સમાપન કરવામાં આવ્યું. તેમણે ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈના મહત્વપૂર્ણ અને સંવેદનશીલ માર્ગદર્શન બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો તથા સમગ્ર ગુજરાતની શાળાઓમાંથી જોડાયેલી કિશોરીઓ, શિક્ષકો અને સંચાલકોનો પણ આભાર માન્યો. દિવસ–૭નું આ વિશેષ સત્ર SPARSH કાર્યક્રમની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ સાબિત થયું, કારણ કે તેમાં કિશોરીઓને માત્ર આરોગ્ય અને શરીર અંગેની માહિતી જ આપવામાં આવી નહોતી, પરંતુ આત્મસન્માન, વ્યક્તિગત સુરક્ષા, પ્રશ્ન પૂછવાની હિંમત, વૈજ્ઞાનિક વિચારસરણી અને પોતાના હકો અંગેની જાગૃતિ પણ આપવામાં આવી હતી. આ રીતે “કિશોરીઓ માટે જ્ઞાનની મશાલ” ખરેખર તેમના તારુણ્યના માર્ગને વધુ સુરક્ષિત, સ્વસ્થ અને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ બનાવતી એક મહત્વપૂર્ણ પહેલ બની રહી.

## મુખ્ય સંદેશ

**✦ જ્ઞાન કિશોરીને માત્ર તેના શરીરને સમજવામાં મદદ કરતું નથી; તે તેને પોતાના અધિકારો, સીમાઓ અને સુરક્ષા અંગે આત્મવિશ્વાસ આપે છે.**

# " નિરામય તારુણ્ય: પ્રેરણા સંદેશ" — સંવાદથી સંકલ્પ સુધી

**સમાપન સત્ર : માનસિક આરોગ્ય, પોષણ, સરકારી સહાય અને પ્રેરણા • 14/08/2026, શુક્રવાર**

**"SPARSHનો અંત અહીં નથી; અહીંથી એક સતત સંવાદની શરૂઆત થાય છે."**

SPARSH કાર્યક્રમના આઠમા અને અંતિમ દિવસે **"નિરામય તારુણ્ય : પ્રેરણા સંદેશ"** વિષયક અત્યંત અર્થસભર અને પ્રેરણાદાયી સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર સપ્તાહ દરમિયાન કિશોરાવસ્થાના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક પાસાઓ અંગે વિવિધ નિષ્ણાતો દ્વારા આપવામાં આવેલા માર્ગદર્શનને આ અંતિમ સત્રમાં એકત્રિત કરીને વિદ્યાર્થીઓને સ્વસ્થ, સુરક્ષિત, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર જીવન તરફ આગળ વધવાનો સંદેશ આપવામાં આવ્યો હતો. કાર્યક્રમમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પોષણ, વિદ્યાર્થીઓ માટેની સરકારી યોજનાઓ, સમાવેશ અને સમાન તક, નશામુક્તિ, સાયબર સુરક્ષા તથા વ્યક્તિગત જવાબદારી જેવા અનેક મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓને આવરી લેવામાં આવ્યા હતા. સત્રનું સંચાલન ડૉ. અંજના ચૌહાણ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

### માનસિક સ્વાસ્થ્ય : સ્વસ્થ મન એ નિરામય જીવનનો આધાર

પ્રથમ સત્રમાં અમદાવાદની Hospital for Mental Health સાથે સંકળાયેલા મનોચિકિત્સક **ડૉ. દીપ્તિ ભટ્ટ** દ્વારા કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે વિસ્તૃત અને વ્યવહારુ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. તેમણે સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થા એ બાળપણમાંથી પુખ્તાવસ્થા તરફ જવાનો સંક્રમણકાળ છે. આ સમયગાળામાં શરીરમાં દેખાતા ફેરફારો જેટલા મહત્વપૂર્ણ છે, તેટલા જ મહત્વપૂર્ણ અને ઘણી વખત અદૃશ્ય રહેતા ફેરફારો મગજમાં પણ થાય છે. તેમણે સમજાવ્યું કે કિશોરાવસ્થામાં મગજના ભાવનાત્મક કેન્દ્રોનો વિકાસ તાર્કિક અને નિર્ણયક્ષમ કેન્દ્રો કરતાં વહેલો થતો હોવાથી કિશોરો ઘણી વખત લાગણીઓના પ્રભાવ હેઠળ ઝડપી અથવા ઉતાવળભર્યા નિર્ણયો લઈ શકે છે. તેથી કિશોરના દરેક ભાવનાત્મક અથવા વર્તનાત્મક ફેરફારને માત્ર "ઉંમરની અસર" કહીને અવગણવાને બદલે તેને સમજવાની જરૂર છે.

ડૉ. ભટ્ટે એક 15 વર્ષના કિશોરનું ઉદાહરણ આપ્યું, જેમાં ચીડિયાપણું, લોકો સાથે ઓછું ભળવું અને ખાવામાં પસંદગીશીલતા જેવા ફેરફારો જોવા મળ્યા હતા. આ પ્રકારના વર્તનને સામાન્ય કિશોરાવસ્થાનો ભાગ માનવો કે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનું લક્ષણ માનવું, તે સમજવા માટે તેમણે ચાર "D" – Duration, Degree, Dysfunction અને Distressનો આધાર સમજાવ્યો. એટલે કે સમસ્યા કેટલા સમયથી છે, તેની તીવ્રતા કેટલી છે, તેના કારણે શૈક્ષણિક અથવા દૈનિક કાર્યક્ષમતામાં કેટલી અસર પડે છે અને વ્યક્તિ પોતે કેટલું માનસિક દુઃખ અનુભવે છે—આ ચાર બાબતોનું મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે.

તેમણે કિશોરોમાં જોવા મળતી ડિપ્રેશન, ચિંતા, ADHD, ખાવા સંબંધિત વિકૃતિઓ અને નશાની શરૂઆત અંગે પણ સમજાવ્યું. ખાસ કરીને તેમણે જણાવ્યું કે કિશોરોમાં ડિપ્રેશન હંમેશાં ઉદાસીનતા કે રડવાના સ્વરૂપમાં જ દેખાય એવું નથી. ઘણી વખત તે ગુસ્સો, ચીડિયાપણું, વસ્તુઓ તોડવી, જોખમી વર્તન, સામાજિક રીતે અલગ પડી જવું અથવા અચાનક વર્તનમાં ફેરફારના સ્વરૂપમાં પણ જોવા મળી શકે છે. તેથી માતા-પિતા અને શિક્ષકોએ આવા ફેરફારોને ગંભીરતાથી સમજવા જોઈએ.

આ સંદર્ભમાં શિક્ષકોની ભૂમિકાને તેમણે વિશેષ મહત્વ આપ્યું. શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ સાથે દરરોજ લાંબો સમય વિતાવતા હોવાથી વિદ્યાર્થીના વર્તનમાં આવતા ફેરફારોને તેઓ ઘણી વખત વહેલા ઓળખી શકે છે. કોઈ હસમુખો વિદ્યાર્થી અચાનક એકલો રહેવા લાગે, ભોજન છોડવા લાગે, સતત ચીડિયાપણું દર્શાવે અથવા તેની શૈક્ષણિક કામગીરીમાં ઘટાડો થાય, તો શિક્ષકે તેને માત્ર શિસ્તનો પ્રશ્ન ન ગણવો જોઈએ. તેના બદલે પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સંવાદ દ્વારા સમસ્યાનું મૂળ સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તેમણે શાળાઓમાં નાના જૂથો માટે મેન્ટર સિસ્ટમ વિકસાવવાની જરૂરિયાત પણ વ્યક્ત કરી.

માનસિક રીતે મજબૂત બનવા માટે ડૉ. ભટ્ટે પૂરતી ઊંઘ, સંતુલિત આહાર, નિયમિત શારીરિક કસરત, mindfulness અને deep breathing જેવી સરળ પરંતુ અસરકારક પદ્ધતિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના મનની વાત વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે શેર કરવાની પ્રેરણા આપતાં **"Sharing is Caring"**નો સંદેશ આપ્યો. જરૂર પડે ત્યારે નિષ્ણાતની મદદ લેવી એ નબળાઈ નહીં પરંતુ સમજદારી અને હિંમત છે, તે સમજાવતા તેમણે **Tele-MANAS હેલ્પલાઇન 14416** અંગે પણ માહિતી આપી.

### પોષણ : સ્વસ્થ શરીર માટે યોગ્ય આહારનું મહત્વ

ત્યારબાદ **ડૉ. કૃષ્ણાબેન ઠક્કર**, આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, CRU દ્વારા કિશોરાવસ્થામાં પોષણના મહત્વ અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. તેમણે જણાવ્યું કે 10થી 19 વર્ષની ઉંમર શરીરના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ સમયગાળો છે. આ સમય દરમિયાન યોગ્ય પોષણ મળવાથી શરીરની વૃદ્ધિ, હાડકાંનો વિકાસ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને ભવિષ્યના આરોગ્ય માટે મજબૂત પાયો રચાય છે. તેથી કિશોરાવસ્થામાં ખોરાકને માત્ર ભૂખ સંતોષવાના સાધન તરીકે નહીં પરંતુ શરીર અને મગજના વિકાસ માટેની આવશ્યકતા તરીકે જોવો જોઈએ.

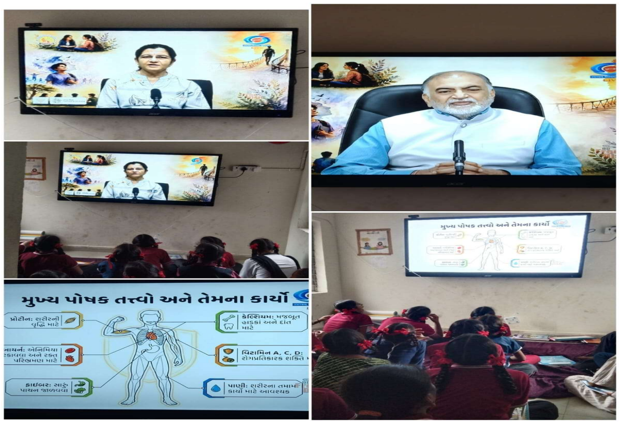
તેમણે સંતુલિત આહારમાં અનાજ અને મિલેટ્સ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, લીલા શાકભાજી, ઋતુ પ્રમાણેના ફળો અને શાકભાજી, સૂકા મેવા તથા તેલીબિયાંનો સમાવેશ કરવાની સલાહ આપી. પ્રોટીન વૃદ્ધિ માટે, કેલ્શિયમ હાડકાં અને દાંત માટે, જ્યારે આયર્ન લોહીની રચના અને એનિમિયાથી બચવા માટે જરૂરી છે તે સમજાવવામાં આવ્યું. ખાસ કરીને કિશોરીઓમાં આયર્નની જરૂરિયાત વધુ હોવાથી તેમના આહાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂરિયાત દર્શાવવામાં આવી.

મોડી ઊઠવાની ટેવ, નાસ્તો ન કરવો, અનિયમિત સમયે ભોજન લેવું અને પેકેજ્ડ અથવા જંક ફૂડ પર વધુ આધાર રાખવો જેવી ટેવો પોષણની ઉણપનું કારણ બની શકે છે. આવી ઉણપથી નબળાઈ, થાક, એનિમિયા, હાડકાંની નબળાઈ, વારંવાર ચેપ લાગવો તેમજ એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. તેમણે જંક ફૂડ, ઠંડા પીણાં અને પેકેજ્ડ નાસ્તાને સંપૂર્ણપણે બંધ કરવાની જગ્યાએ તેનું પ્રમાણ મર્યાદિત રાખવાની સલાહ આપી. ભોજનના સમયે મોબાઇલનો ઉપયોગ ટાળવો, નિયમિત સમયે ભોજન લેવું, નાસ્તો ન છોડવો અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી—આ બાબતોને તેમણે સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે જરૂરી ગણાવી.

### વિદ્યાર્થીઓ માટેની સરકારી યોજનાઓ : તકોથી જોડાવાનું માર્ગદર્શન

આગળના સત્રમાં સમગ્ર શિક્ષાની અધિકારી મેધાવિની શાસ્ત્રી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ સરકારી યોજનાઓ અને શૈક્ષણિક સહાય અંગે વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી. તેમણે Adolescent Education Programme વિશે સમજાવતા જણાવ્યું કે ધોરણ 6થી 12ના વિદ્યાર્થીઓ માટે આરોગ્ય, સ્વચ્છતા, પોષણ, આંતરવ્યક્તિ સંબંધો, સાયબર સુરક્ષા, નશામુક્તિ, બાળ અધિકારો અને POCSO જેવા મહત્વપૂર્ણ વિષયો પર માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ શિષ્યવૃત્તિ અને સહાય યોજનાઓમાં નમો સરસ્વતી વિજ્ઞાન સાધના યોજના, નમો લક્ષ્મી યોજના, મુખ્યમંત્રી જ્ઞાન સેતુ મેરિટ સ્કોલરશિપ અને મુખ્યમંત્રી જ્ઞાન સાધના મેરિટ સ્કોલરશિપ જેવી યોજનાઓનો પરિચય આપવામાં આવ્યો. દૂરના અને વંચિત વિસ્તારોની દીકરીઓ માટે કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલય જેવી નિવાસી શિક્ષણ વ્યવસ્થાઓ દ્વારા શિક્ષણ સાથે જીવનકૌશલ્ય, વ્યવસાયલક્ષી તાલીમ અને કારકિર્દી માર્ગદર્શનની તકો ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે તે અંગે પણ માહિતી આપવામાં આવી.




આ ઉપરાંત આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટેની વિવિધ હોસ્ટેલ યોજનાઓ, છોકરાઓ માટેની હોસ્ટેલ સુવિધાઓ, રાણી લક્ષ્મીબાઈ આત્મરક્ષા તાલીમ કાર્યક્રમ, શાળાઓમાં મફત સેનિટરી નેપકિન તથા માસિક સ્વચ્છતા કોર્નર જેવી સુવિધાઓ અંગે પણ વિદ્યાર્થીઓને માહિતગાર કરવામાં આવ્યા. આ સમગ્ર સત્રનો મુખ્ય સંદેશ હતો કે સરકાર દ્વારા ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ અને તકો વિશે જાણકારી મેળવવી અને જરૂરિયાત સમયે તેનો લાભ લેવો એ દરેક વિદ્યાર્થીનો અધિકાર છે. "મદદ માંગવી એ નબળાઇ નથી, પરંતુ શક્તિ છે"—આ વિચારને ખાસ પ્રેરણારૂપ બનાવવામાં આવ્યો.

## સમાવેશ અને સમાન તક : દરેક બાળક માટે સંવેદનશીલ સમાજ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડૉ. ટી.એસ. જોશીએ પોતાના સંબોધનમાં સમગ્ર SPARSH કાર્યક્રમને Viksit Bharat 2047ના રાષ્ટ્રીય દૃષ્ટિકોણ સાથે જોડ્યો. તેમણે જણાવ્યું કે આજના કિશોરો આવતીકાલના ભારતના નાગરિકો અને રાષ્ટ્રનિર્માતા છે. તેથી તેમના સર્વાંગી વિકાસમાં શિક્ષણ સાથે સંવેદનશીલતા, જવાબદારી અને સામાજિક સમજણનો પણ સમાવેશ થવો જરૂરી છે.

તેમણે Sustainable Development Goalsના સંદર્ભમાં Inclusion અને Equityની સંકલ્પનાઓ સમજાવી. દરેક વ્યક્તિને સરખું આપવું એટલે Equality, જ્યારે જે વ્યક્તિને વધુ સહાયની જરૂરિયાત હોય તેને તેની જરૂરિયાત મુજબ વધારાનો સહયોગ આપવો એટલે Equity. આ વિચારને શાળા અને સમાજમાં જીવન્ત બનાવવાની જરૂરિયાત તેમણે વ્યક્ત કરી. આર્થિક, સામાજિક અથવા દિવ્યાંગતાને કારણે પડકારોનો સામનો કરતા વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ અને વધારાનો સહયોગ આપવો એ સમગ્ર શાળા સમુદાયની જવાબદારી છે તેવો સંદેશ તેમણે આપ્યો.

## પ્રેરણા સંદેશ : માનનીય શિક્ષણમંત્રીશ્રી રીવાબા જાડેજા

સમાપન સત્રમાં માનનીય શિક્ષણમંત્રીશ્રી **રીવાબા જાડેજા**એ સમગ્ર SPARSH કાર્યક્રમના આયોજન માટે ગુજરાત શિક્ષણ વિભાગ અને ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીને અભિનંદન પાઠવ્યા. તેમણે જણાવ્યું કે કિશોરાવસ્થામાં શરીર, મન અને સંબંધોમાં આવતા ફેરફારો સ્વાભાવિક છે અને દરેક વ્યક્તિનો વિકાસ પોતાની ગતિએ થાય છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સરખામણી અન્ય લોકો સાથે ન કરવી જોઈએ, પરંતુ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખીને સતત આગળ વધવું જોઈએ.

તેમણે માનસિક સ્વાસ્થ્યને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેટલું જ મહત્વપૂર્ણ ગણાવ્યું અને મુશ્કેલીના સમયમાં મદદ માંગવામાં કોઇ સંકોચ ન રાખવાની સલાહ આપી. મદદ માગવી એ નબળાઇ નહીં પરંતુ હિમત છે, એવો સંદેશ આપતાં તેમણે સ્વામી વિવેકાનંદના પ્રેરણાદાયી વિચારો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સંકલ્પ અને આત્મવિશ્વાસ જગાડ્યો.

નશામુક્ત યુવાનોના મહત્વને સમજાવતા તેમણે ચેતવણી આપી કે નશાની શરૂઆત ઘણી વખત "માત્ર એક વાર અજમાવી લઇએ" જેવા વિચારથી થાય છે. તેથી શરૂઆતથી જ સજાગ રહેવું જરૂરી છે. તેમણે સોશિયલ મીડિયા પર દેખાતી પસંદગીયુક્ત અને ઘણી વખત અવાસ્તવિક સફળતાની દુનિયા અંગે પણ વિદ્યાર્થીઓને ચેતવ્યા. તેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે લાઈક્સ અને ફોલોઅર્સ વ્યક્તિની સાચી સફળતાનું માપદંડ નથી; ચારિત્ર્ય, પરિશ્રમ અને કાર્ય જ વ્યક્તિની સાચી ઓળખ છે.

તેમણે સાયબર ફ્રોડ, સાયબર બુલિંગ અને અતિશય સ્ક્રીન સમયથી સાવચેત રહેવા જણાવ્યું. સાથે જ સ્ત્રીઓ, માતા-પિતા, વડીલો અને કાયદા પ્રત્યે સન્માન રાખવા તથા કોઈપણ પ્રકારના શોષણ કે અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવવાની હિંમત રાખવાનો સંદેશ આપ્યો. અંતે તેમણે વિદ્યાર્થીઓને Viksit Bharat 2047 અને Atmanirbhar Bharatના નિર્માણમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવા માટે શુભેચ્છા પાઠવી.

### મુખ્ય સંદેશ

**✦ સ્વસ્થ શરીર, સ્વસ્થ મન, પૌષ્ટિક આહાર, સુરક્ષિત સંબંધો, યોગ્ય સહાય અને જવાબદાર વિચાર — આ જ નિરામય તારુણ્ય: પ્રેરણા સંદેશની પાયાની ઈંટો છે.**

## સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંકલિત પરિચિંતન

**"SPARSH — એક કાર્યક્રમ નહીં, એક સંવાદ."**

આઠ દિવસ સુધી ચાલેલી SPARSH – Support Program for Adolescent Resilience, Safety and Healthની સમગ્ર યાત્રા જ્ઞાન, સંવેદના, સંવાદ અને પ્રેરણાથી સમૃદ્ધ રહી. કિશોરાવસ્થાના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક તથા નૈતિક વિકાસના વિવિધ પાસાંઓને નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન દ્વારા સરળ અને રસપ્રદ રીતે વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચાડવામાં આવ્યા. કાર્યક્રમના અંતિમ તબક્કે ડૉ. નિલેશ પંડ્યા દ્વારા સમગ્ર SPARSH યાત્રાનું સમાપન કરવામાં આવ્યું. તેમણે સમગ્ર કાર્યક્રમ દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, વાલીઓ, નિષ્ણાત વક્તાઓ તથા વિવિધ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ તરફથી મળેલા સહકારને યાદ કરતાં આ સમગ્ર પહેલને કિશોરોના સર્વાંગી વિકાસ માટે એક મહત્વપૂર્ણ અને સમયોચિત પ્રયાસ ગણાવ્યો.

ડૉ. નિલેશ પંડ્યાએ પોતાના સમાપન સંદેશમાં જણાવ્યું કે કિશોરાવસ્થા માત્ર પરિવર્તનની અવસ્થા નથી, પરંતુ વ્યક્તિત્વ ઘડતર, જીવનદિશા નક્કી કરવા અને ભવિષ્યના ભારતનું નિર્માણ કરવાની અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અવસ્થા છે. સમાપન સમયે સમગ્ર આઠ દિવસની SPARSH યાત્રાનું સંક્ષિપ્ત પુનરાવર્તન કરવામાં આવ્યું. પ્રથમ દિવસે ડૉ. પ્રદ્યુમન વાજા દ્વારા "તારુણ્ય: કોમળતાથી પરિપક્વતાનો સેતુ" દ્વારા કિશોરાવસ્થાની સમજણથી શરૂઆત થઈ. ત્યારબાદ ડૉ. દીપક તેરૈયાએ જીવનકૌશલ્ય, ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયાએ "તમે છો નકશો ને તમે જ નિર્માતા", ડૉ. નિશ્ચલ ભટ્ટે "ફિટ રહો... હિટ રહો!", સંસદશ્રી હેમાંગ જોશીએ "નશામુક્ત યુવા થકી વિકસિત ભારત", પ્રો. ડૉ. ભદ્રાયુ વચ્છરાજાણીએ "તારુણ્યની તાસીર", ડૉ. સોનલબહેન દેસાઈએ "કિશોરી આરોગ્ય અને સુરક્ષા" અને અંતિમ દિવસે "નિરામય તારુણ્ય : પ્રેરણા સંદેશ" દ્વારા સમગ્ર યાત્રાને પૂર્ણતા આપવામાં આવી.

આઠ દિવસ દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને માત્ર માહિતી આપવામાં આવી નહોતી, પરંતુ તેમને પોતાને સમજવા, પ્રશ્નો પૂછવા, યોગ્ય નિર્ણયો લેવા, મુશ્કેલીમાં મદદ મેળવવા, નશાથી દૂર રહેવા, ડિજિટલ દુનિયામાં સાવચેત રહેવા, સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવા અને જવાબદાર નાગરિક બનવા માટે સતત પ્રેરણા આપવામાં આવી.

અંતિમ સંદેશ : સમાપન નહીં, એક નવી શરૂઆત

કાર્યક્રમના અંતિમ તબક્કામાં આંતરરાષ્ટ્રીય યુવા દિવસના સંદર્ભ સાથે યુવાનોની શક્તિ, આશા અને માનવતાની ભાવનાને ઉજાગર કરવામાં આવી. હિરોશિમા-નાગાસાકી પછીની માનવતાની આશા અને સદાકો સાસાકી તથા ઓરિગામી ક્રેનની કથા દ્વારા યુવાનોને શાંતિ, સંકલ્પ અને આશાવાદનો સંદેશ આપવામાં આવ્યો.

વિદ્યાર્થીઓને ભવિષ્યમાં પણ માર્ગદર્શન અને સહાય મળી રહે તે માટે CRU દ્વારા "Divine Child" Android App અંગે માહિતી આપવામાં આવી, જેમાં SPARSHના સત્રો ઉપલબ્ધ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમના સત્રો CRUના YouTube માધ્યમ દ્વારા પણ ઉપલબ્ધ રહેવાના હતા. વિદ્યાર્થીઓને કિશોરાવસ્થાને લગતા પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ રજૂ કરી શકાય તે માટે QR Code દ્વારા પ્રશ્નો મોકલવાની વ્યવસ્થા પણ ચાલુ રાખવામાં આવી.

સમગ્ર કાર્યક્રમની સફળતા પાછળ ડૉ. અંજના ચૌહાણ, ડૉ. કુણાલ પંચાલ, ડૉ. જય ઓઝા, સમગ્ર શિક્ષાના અધિકારીઓ, જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીઓ, BISAG, VSK તથા કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલી સમગ્ર આયોજન અને પ્રસારણ ટીમના સંકલિત પ્રયાસોનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન રહ્યું.

આ રીતે SPARSH કાર્યક્રમનો આઠમો દિવસ માત્ર એક સપ્તાહના કાર્યક્રમનો અંત નહોતો, પરંતુ કિશોરોના જીવનમાં સ્વસ્થતા, સુરક્ષા, આત્મવિશ્વાસ, સંવેદનશીલતા અને જવાબદારીના નવા અધ્યાયની શરૂઆત બની રહ્યો. સમગ્ર કાર્યક્રમનો અંત એક સુંદર ભાવના સાથે થયો કે આ સંવાદ અહીં પૂર્ણ થતો નથી; વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નો, તેમની મુશ્કેલીઓ અને તેમના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટેનું માર્ગદર્શન આગળ પણ સતત ચાલુ રહેશે.

"નિરામય તારુણ્ય એટલે માત્ર સ્વસ્થ શરીર નહીં;

સ્વસ્થ મન, સારા વિચારો, સુરક્ષિત સંબંધો, યોગ્ય નિર્ણયો
અને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય તરફ આગળ વધતું સશક્ત યુવા મન."**

## SPARSHમાંથી ઊભરતા દસ જીવનસંદેશ

- ❖ પોતાની જાતને ઓળખો અને પોતાની શક્તિઓ પર વિશ્વાસ રાખો.
- ❖ પ્રશ્ન પૂછવામાં ક્યારેય શરમ ન રાખો.
- ❖ જરૂર પડે ત્યારે મદદ માંગવી નબળાઈ નહીં, પરિપક્વતા છે.
- ❖ સાચી મિત્રતા એ છે જે ખોટી દિશામાં જતાં અટકાવે.
- ❖ ડિજિટલ દુનિયાને સમજદારીથી વાપરો; દરેક ઓનલાઈન માહિતી સત્ય નથી.
- ❖ સ્વસ્થ ઊંઘ, પોષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ જીવનની મૂળભૂત જરૂરિયાતો છે.
- ❖ નશા અને હાનિકારક ટેવો સામે સ્પષ્ટપણે "ના" કહેવાની હિંમત રાખો.
- ❖ પોતાના શરીર, સીમાઓ અને સંમતિના અધિકારને સમજો અને બીજાના અધિકારોનું સન્માન કરો.
- ❖ પરિવર્તનથી ડરશો નહીં; સતત શીખતા રહો અને ભવિષ્ય માટે તૈયાર રહો.
- ❖ તમારા જીવનના નકશાના નિર્માતા તમે જ છો.

## ઉપસંહાર

**"તરુણોએ મૌન રહેવાનું નથી; પ્રશ્ન પૂછવાના છે, મદદ માંગવાની છે, પોતાની જાતને ઓળખવાની છે અને પોતાના ભવિષ્યના સર્જક બનવાનું છે."**

SPARSHની આ સમગ્ર યાત્રા અંતે એક જ દિશા તરફ દોરી જાય છે — જ્ઞાનથી જાગૃતિ તરફ, જાગૃતિથી આત્મવિશ્વાસ તરફ અને આત્મવિશ્વાસથી જવાબદાર જીવન તરફ. કિશોરાવસ્થા જીવનની એવી ક્ષણ છે જ્યાં યોગ્ય સમયે મળેલું એક વાક્ય, એક માર્ગદર્શન, એક વિશ્વાસ અથવા એક સહારો આખી દિશા બદલી શકે છે. તેથી SPARSHનો સૌથી મોટો વારસો કદાચ તેના વ્યાખ્યાનોમાં નહીં, પરંતુ તે સંવાદોમાં છે જે હવે કોઈ વિદ્યાર્થી પોતાના માતા-પિતા, શિક્ષક, મિત્ર અથવા કાઉન્સેલર સાથે શરૂ કરશે.

આ અહેવાલ માત્ર આઠ દિવસની પ્રવૃત્તિનું દસ્તાવેજીકરણ નથી; તે ગુજરાતના કિશોરોમાં સ્વસ્થ, સુરક્ષિત, જાગૃત, સંવેદનશીલ અને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ ભવિષ્ય માટે કરવામાં આવેલા એક સંકલિત પ્રયાસની નોંધ છે.