શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્રનું માસિક મુખ પત્ર

ટપુંક

વર્ષ : ૯

અંક : ૧૧

ઘરેલુ હિંસા અને મહિલા

આપણા સમાજમાં મહિલાઓ પર થતી હિસાનો વ્યાપ અને ગંભીરતા ખુબ બહોળા સ્વરૂપમાં જોવા મળે છે. ૪૦ થી ૬૦ ટકા મહિલાઓ કોઈ એક યા બીજા પ્રકારની હિંસાથી પીડાય છે. ૯૦ ટકાની આસપાસસની મહિલાઓ ગુજરાતમાં એકલા સોરાષ્ટ્ર કચ્છમાં હિંસાથી પીડાય છે. અમારા ક્ષેત્રના અનુભવો પરથી ખ્યાલ આવે છે કે માત્ર ગુન્હાઓ વધ્યા છે તેટલુંજ નથી પરંતુ તે બાબત બતાવે છે કે કૌટુંબીક હિંસા દિવસેને દિવસે વધુ જટિલ બનતી જાય છે. આ પણ એક હકીકત છે કે ૧૦ મહિલાઓ પર ગુન્હાઓ થાય તેમાંથી માત્ર એકજ કેસ નોંધાય છે. કૌટુંબીક હિંસા સામે ઓછા કેસ નોંધાવા પાછળ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે જેમકે ધણી મહિલાઓ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ નોંધાવા જતા ડરે છે, સાથે સાથે કોર્ટની પ્રક્રિયા ખર્ચાળ અને લાંબી હોય છે. આ ઉપરાંત સમાજ તરફથી ઓછો સહકાર અને કૌટુંબીક દબાણો વધારે હોય છે.

આવા પરિબળો જેના માટે મહિલાઓ હિંસા અને હિસંક સંબંધોમાંથી બહાર આવી શકતી નથી તેનો કૌટુંબીક હિંસા અધિનિયમ ૨૦૦૫ની જોગવાઈ દ્વારા અંત લાવી શકાય છે. આ જોગવાઈ નિચે મુજબ છે.

૧. મહિલાઓને શરૂઆતના તબકકામાં હિંસાને કેસના સ્વરૂપે નોંધવા માટે પોલીસની જરૂર નથી.

૨. આ કાયદામાં નીમાયેલા સુરક્ષા અધિકારી અને સેવા આપનાર સંસ્થાની મદદથી મહિલા સીધી જ કોર્ટમાં ફરિયાદ કરી શકે છે, જેમા વકીલ રાખવાની જરૂર નથી.

૩. આ કાયદા અંતગર્ત કોર્ટ દ્વારા અરજી કર્યાના ૬૦ દિવસની મર્યાદામાં મહિલાને જે તે રક્ષણનો ઓર્ડરઆપવો જરૂરી છે.

૪. કોર્ટની કાર્યવાહી થયા વગર કોઈપણ મહિલાને ઘરમાંથી કાઢી શકાતી નથી, જેમાં તેની માલિકી હોય કે ન હોય. મહિલા હિંસાના ડર વગર ઘરમાં રહી શકે છે.

ઉપરોકત કાયદાનો અમલ કરાવવા માટે સરકારે માર્ચ ૨૦૦૭ થી સમાજ સુરક્ષા અધિકારી તરીકે જવાબદારી સંભાળતા અધિકારીનેજ સુરક્ષા અધિકારીની વધારાની જવાબદારી સોંપેલ છે.

—સૌરાષ્ટ્ર કચ્છ નેટવર્ક

ધનવાન થવુ તેના કરતા ખાનદાન થવુ વધારે સારુ.

જસ્ટ એક મીનીટ

એક ભાઈને ઘેર મહેમાન આવ્યા. યજમાને એની આગતા સ્વાગતા કરી, ચા આપી. મહેમાને કપમાં જોયુ પછી ચા બહાર ફેંકી દીધી.

આ જોઈને યજમાને કારણ પુછતા મહેમાને કહયુઃ "ચામાં માખી હતી".યજમાનને ભારે શરમ થઈ.માફી માંગીને એણે ચાનો બીજો કપ મંગાવ્યો. બીજા કપને પણ મહેમાને ધ્યાનથી જોયો અને એ ચા પણ બારીની બહાર ફેંકી દીધી. ફરી એ જ કારણ– ચામાં માખી... યજમાને ત્રીજીવાર ચા મંગાવી. મહેમાને એ ચા પણ ધ્યાનથી જોઈને ફેકી દીધી. આ વખતે યજમાનથી રહેવાયુ નહી એટલે ધુંધવાઈને પુછયુંઃ "હવે શુ છે?"મહેમાને એ જ જવાબ આપ્યોઃ "માખી"

આ સાંભળી યજમાને કહયુઃ "મહેરબાની કરી તમારા ચશમાં ઉતારીને જુઓ, માખી ચામાં નહી, પરંતુ તમારા ચશમાના કાચ પર ચોંટેલી છે!"

આવી સમસ્યાનો શિકાર આપણામાંથી ઘણા થઈ ગયા હોય છે. આપણે આપણા દુઃખ, મુશ્કેલી અને તણાવનું કારણ બહાર શોધતા હોઈએ છીએ અને મોટા ભાગે પોતાના દોષ અને જવાબદારી પોતાના સિવાય બીજા બધા પર લાદી દઈએ છીએ.પોતે તો હેરાન પરેશાન થાય સાથે સાથે આસપાસના લોકોને પણ હેરાનગતિ પહોંચાડે.

આપણા સુખ કે દુઃખ માટે ઘણુખરુ તો આપણે પોતે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ.આપણી વિચારવાની દિશામાં અને આપણી આદતમાં ફેરફાર લાવીએ તો આપણી જિંદગીની દિશા અને દશા બન્નેમાં પરિવર્તન આવી શકે છે.

કોઈએ કહયુ છે ને કે ઈશ્વર નકકી કરે છે કે આપણે કઈ પરિસ્થિતીમાંથી પસાર થઈશુ., પરંતુ આપણે નકકી કરીએ છીએ કે આપણે એ પરીસ્થિતીમાંથી કેવી રીતે પસાર થઈશુ.!

સાભાર– એકમેક

શહેરી પર્યાવરણ

અમરેલી શહેરના પર્યાવરણ પર સંસ્થા દ્વારા પાંચ વર્ષથી કાર્ય ચાલી રહયુ છે, ખાસ કરીને પાણીની સમસ્યા મુખ્ય સમસ્યા છે. શહેરની શાળાઓમાં પાણીમાં રહેલી અશુધ્ધીઓ દુર કરવાના ઉપાય સ્વરૂપે કુદરતી પાણી શુધ્ધીકરણનો પ્લાન્ટ મુકવામાં આવ્યો જે લગભગ રોજની ૨૦૦૦ લીટર પીવાના પાણીની જરૂરીયાતને સંતોષી શકે તેવો પ્લાન્ટ છે જેની અંદાજીત કિંમત રૂ. ૩૦૦૦૦ થાય.

આ ઉપરાંત સામાન્ય રીતે ઘર ગથ્થુ પીવાના પાણીની શુધ્ધી માટે ઘરમાં આર.ઓ. સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જે એક કુત્રીમ પધ્ધતી છે. વીજળીનો ઉપયોગ પણ થાય છે તેમજ લગભગ ૩૩% પાણી ફીલ્ટર થાય છે અને ૬૭% પાણી વેસ્ટ થાય છે.

ઉપરોકત સમસ્યાઓ દુર કરવા માટે ઘરમાં પણ ખુબજ ઓછા ખર્ચે રોજની પીવાના પાણીની ૨૦ લીટરની જરૂરીયાત સંતોષવા માટે કુદરતી પધ્ધતી વીકસાવવામાં આવી છે. આ પધ્ધતીમાં ઘરમાં માટીના વાસણનો ઉપયોગ કરવામાં આવે

જગતની તમામ કડીઓમાં સ્નેહની કડી સૌથી મોટી છે.

છે. ત્રણ માટીના વાસણો હોય છે એક વાસણ સૌથી ઉપર બીજુ તેનાથી ૨ફુટ નીચે અને ત્રીજુ વાસણ તેનાથી ૨ ફુટ નીચેના અંતરે રાખવામાં આવે છે. વચ્ચેના વાસણમાં બે સ્તર કપચી, અને ત્રણ સ્તર રેતીના કરવામાં આવે છે. સૌથી ઉપર ફેબરીક ડીસ્ક રાખવામાં આવે છે. આમ આ પધ્ધતી દ્વારા ઘરના ૧૦ વ્યકિતની પીવાના પાણીની જરૂરીયાત સંતોષી શકાય છે.

–કિલન ટીમ

માસ દરમિયાન સંસ્થાના કાર્યકરોની અન્ય કાર્યક્રમમાં ભાગીદારી

મહીલા સ્વરાજ અભીયાનની મીટીંગ તા. ૨ના રોજ યોજવામાં આવી હતી જેમાં ગતમાસ દરમિયાન કરવામાં આવેલ પ્રવૃતિઓ પર ચર્ચા કરવામાં આવી હતી તેમજ હાજર રહેલ સંસ્થાના કાર્યકરો દ્વારા આગામી આયોજન રજુ કરવામાં આવ્યુ હતુ.

તા. ૩ના રોજ અમરેલી, ભાવનગર અને જુનાગઢ જીલ્લાની એન.જી.ઓ. દ્વારા બાળકોના વિકાસ માટે અલ્ટરનેટીવ રીપોર્ટ તૈયાર કરવાની ચર્ચા માટે ભાવનગર મુકામે એક મીટીંગનુ આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

તા. ૨૦ ના રોજ અવિરત કંપનીના બોર્ડ ઓફ ડીરેકટરની મીટીંગ ખાંભા ઓફીસે મળી હતી. જેમા ખોળ– કપાસીયાનો વેપાર અને ખાતરના લાયસન્સ લેવા બાબતે નિર્ણર્ય કરવામાં આવ્યા હતા. આ ઉપરાંત કંપનીના ચીફ એકઝયુકીટીવ. ના પગાર, ભથ્થા નિયત કરવામાં આવ્યા.

ન્યાયપુર્ણ વેપર અભિયાનના ભાગરૂપે અમરેલી અને ચોટીલામાં યોજાયેલ ખેડુત વિધાનસભામાં સંસ્થાની ટીમના સભ્યો તથા ખેડુતો–માલધારીઓએ ભાગ લીધો હતો. ગુજરાતના વિવિધ સંગોઠનો સાથે રહી યુવા સંસ્થા દ્વારા આ અભિયાન ચાલી રહયુ છે.

કન્યા અને સ્ત્રી હિંસા વિરોધી અભિયાન – ગુજરાતની આયોજન મીટીંગ તા. ૨૧ના રોજ યોજાઈ હતી જેમાં ૨૪ નવેમ્બર થી ૧૦ ડીસેમ્બર દરમિયાન આ અભિયાન અંતર્ગત કરવાની થતી પ્રવૃતિઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

તા.૨૧ના રોજ ધઉં, મગફળી અને કપાસમાં આવતા રોગ અને તેના ઉપાયો માટે ખેડુતો, કૃષિ વૈજ્ઞાનીકો તથા સ્વૈચ્છિક સંસ્થાના કાર્યકરો વચ્ચે મીટીંગ યોજાઈ. તા.૨૮મીએ શ્રી વિકાસ સિન્હાએ અવિરત કંપનીના ડાયરેકટશ્રીઓને મળી વર્ષા વીમાની ચર્ચા કરી. કંપનીએ શરૂ કરેલ વર્મી કમ્પોસ્ટ પ્લાન્ટની મુલાકાત લીધી હતી .

સૌરાષ્ટ્ર કચ્છ નેટવર્ક દ્વારા પેરાલીગલ વર્કર તાલીમનું આયોજન તા.૨૭ થી ૩૦ દરમિયાન ડોળીયા ખાતે કરવામાં આવ્યુ હતુ. તા ૨૮ ના રોજ નેટવર્કના કન્વીનર અને કો –ઓર્ડીનેટરે રાજુલા તથા ખાંભા ન્યાય સમિતી તથા ઝુંબેશના કાર્યકર્તાની મુલાકાત લીધી હતી.

અમૃતપાણી

જરૂરી સામગ્રી:

૨૫૦ ગ્રામ ગાયનું ઘી, ૫૦૦ ગ્રામ મધ, ૧૦ કિલો દેશી ગાયનુ છાણ, ૨૦૦ લીટર પાણી.

બનાવવાની રીત:

સૌપ્રથમ ૨૫૦ ગ્રામ દેશી ગાયના ઘીને ૧૦ કિલો ગાયના છાણમાં બરાબર હલાવી ભેળવી દો. ત્યારબાદ આ મિશ્રણમાં ૫૦૦ ગ્રામ મધ મેળવી બરાબર હલાવો. આ રીતે જે મિશ્રણ તૈયાર થાય તેજ આપણું અમૃતપાણી.

આપવાની રીત:

અમૃતપાણી પાક માટેનું પોષણ નથી, પરંતુ જમીન માટેનું પોષણ છે. જમીનને જીવતી કરવાનું અમૃત છે માટે અમૃતપાણી જયારે છાંટીએ ત્યારે તે જમીન પર પડવુ જોઈએ, પાક પર નહી. અમૃતપાણી જમીન પર સાવરણી વડે અથવા વૃક્ષોના પાનમાંથી બનાવેલ સાવરણી વડે છાંટી શકાય છે. પિયત સમયે ધોરિયામાં આપો તો પણ ચાલે.

પ્રમાણ:

૨૦૦ લીટર પાણીમાં તૈયાર થયેલ અમૃતપાણી એક એકર જમીનમાં આપી શકાય છે. સજીવખેતીનાં તમામ પ્રવાહી મિશ્રણો ખુબ હલાવીને આપીએ છીએ તેમ અમૃતપાણી ખુબ હલાવીને આપવુ. પાકની અવધિ દરમ્યાન ત્રણ થી ચાર વખત અમૃતપાણી આપી શકાય છે.

સાવધાની:

અમૃતપાણી છાંટો ત્યારે જમીન ભીની હોવી જોઈએ. સુકી જમીનમાં અમૃતપાણી અસરકારક રહેતું નથી.

અમૃતમાટી

જેમ શાકમાં મસાલો ન નાંખવાથી તે ફિકકુ લાગે છે અને તેમા થોડોક મસાલો નાંખવાથી તેના સ્વાદ અને પાચનમાં વધારો કરે છે, તેવીજ અસર જમીનમાં અમૃત માટીની છે. આથી અમૃત માટીને 'મસાલા માટી' પણ કહે છે. અમૃત માટી એટલે એવી માટી કે જે વનસ્પતિનાં પાન તેમજ અન્ય વનસ્પતિજન્ય કચરો સડવાથી અને અળ સિયાંની હગારથી સામાન્ય પણે વૃક્ષ નીચે કુદરતી રીતે તૈયાર થયેલ હોય.

જે વૃક્ષ નીચે પડેલા પાનની સફાઈ ન થતી હોય, પાન જમીન પર પડી કોહવાઈ જતા હોય, જમીન પોચી પડી ગઈ હોય, ઝાડ નીચે જયાં ત્યાં અળસિયાની દાણાદાર હગાર જોવા મળે, આવી પોચી, ભરભરી માટીને અમૃત માટી માનવી. વડ, ખીજડા (સમડી) અને આંબલીના વૃક્ષ નીચેની માટીને ઉતમ અમૃત માટી માનવામાં આવે છે. નાના–મોટા પક્ષીઓ વડ પર મોટી સંખ્યામા આવે છે. આ દરમ્યાન તેનાં મળમુત્ર જમીન પર પડે છે. વડ પરથી પડતુ વરસાદનું પાણી વડની વડવાઈઓ દ્વારા જમીનમાં ઉતરે છે. આ વડવાઈઓમાં ખાસ પ્રકારના જમીનને ઉપયોગી હોર્મોન્સ (ઉત્સેચકો) હોય છે. લીલીવાડની નીચેની માટી પણ ઉતમ અમૃત માટી છે. જયાં અળસીયા અને તેની દાણાદાર હગાર વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે તે ઉતમ અમૃત માટી.

દયાના સુર્ય પ્રકાશમાં સદગુણોનો વિકાસ થાય છે.

<u>પ્રમાણઃ</u>

એક એકરમાં ૧૦ કિલો અમૃત માટી છાંટવામા આવે તો જમીનની ફળદ્રુપતામાં અનેક ગણો વધારો થાય છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે એક એંકર દીઠ ૧૫ કિલો અમૃત માટીનું પ્રમાણ યોગ્ય ગણાય. રાસાયણીક ખાતર–દવાના વપરાશના કારણે જમીનની ફળદ્રુપતા ઘટી ગઈ હોય ત્યારે શરૂઆતનાં વરસોમાં અમૃત માટી નાંખવી પડે છે. જમીન સુધરતા અમૃત માટી બહારથી લાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

અમૃત માટીની જેમ જ રાખમાં પણ પોટાશ તત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. વાવણી પહેલાના ખેડાણ પછી એક એકર દીઠ ૫ કિલો છાણાં અથવા લાકડાની સફેદ રાખ છાંટવામાં આવે તો ખુબ ઉપયોગી છે. સફેદ રાખ અમૃત માટીમાં ભેળવીને પણ આપી શકાય છે.

અમૃતપાણી અને અમૃતમાટી એ બંનેનો જો સાથે પ્રયોગ કરવામાં આવે તો ખેતરમાં અદભુત પરિણામ જોવા મળે છે. સજીવખેતીના જે ખેતરમાં અળસિયાં પેદા થતાં ૪ થી ૬ મહિના લાગે છે એટલાં અળસિયા અમૃતપાણી અને અમૃતમાટીના પ્રયોગ પછી માત્ર આઠથી દસ દિવસમાં તૈયાર થાય છે. અમૃતમાટી અને અમૃતપાણીના વારંવાર પ્રયોગ પછી બજારમાંથી અળસિયા કે અળસિયાનાં કોઈપણ પ્રકારના ખાતર ખરીદવાં પડતા નથી.

સાભાર : પર્યાવરણ અને શિક્ષણ કેન્દ્ર, જસદણની પત્રીકા.

સાવરકુંડલાના શિક્ષિકાની અંતિમવિધિ પુત્રીએ કરીઃ મહિલાઓ દ્વારા અંતિમયાત્રા

મૃત્યુ બાદની વિધિ ન કરી રકમ સ્કુલને દાન કરવાનું વીલ કર્યુ.

અહી કન્યાશાળામાં પ્રાથમિક શિક્ષક તરીકે ફરજ બજાવતા ભારતીબહેન પી. ત્રિવેદીનું કેન્સરની બીમારીમાં અવસાન થતાં તેઓની અંતિમયાત્રામાં મોટી સંખ્યામાં મહિલાઓએ જોડાઈને અંતિમવિધિ કરી હતી.

ક્રાંતીકારી વિચારક આ શિક્ષીકાના પતિ ગ્રામસેવક છે. ત્રણ સંતાનો પૈકી મોટી પુત્રી દિપાલી અપંગ છે. પુત્ર નિરવ સંપુર્ણ અપંગ છે. અને એક પુત્રી અર્ચના ટયુશન કલાસ ચલાવે છે.

આ શિક્ષિકાએ કરેલા વીલમાં જણાવ્યુ હતુ કે, પોતાના મૃત્યુ બાદ કોઈએ રોકકળ કરવી નહી, પ્રેતભોજન કરાવવુ નહી, પોતે જે સ્કુલમાં ફરજ બજાવે છે તે સ્કુલને દાન આપવુ. પતિ બાળકોની અનુકુળતાએ પ્રાર્થનાસભા રાખવી. પુત્ર હોવા છતા પણ પુત્રી અર્ચના અંતિમ ક્રિયા કરે તેવી ઈચ્છા દર્શાવી હતી. તેમજ મોટી સંખ્યામાં બહેનો અંતિમ સંસ્કાર સમયે ઉપસ્થિત રહે.

મૃતકની ઈચ્છા અનુસાર જ તેની અંતિમવિધિ થઈ હતી. ક્રાંતીકારી વિચારક મૃત્યુ બાદ પણ પુત્ર–પુત્રી એકસમાનનું દ્રષ્ટાંત આપતા ગયા.

–સંદર્ભ : ફુલછાબ દૈનીક
તા. ૨૬ નવે. ૨૦૦૭

પ્રકૃતિ, સમય અને ધીરજ આ ત્રણેય મહાન વૈદ્ય છે.

કિશોરાવસ્થાને જાણીએ:

તમારી કિશોરાવસ્થા એ બાલ્યાવસ્થાથી પુખ્તાવસ્થા સુધીના સંક્રમણનો એક સુચક, વૃધ્ધિ અને વિકાસનો કટોકટી ભર્યો સમયગાળો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શારીરિક અને માનસિક/ભાવાત્મક ફેરફાર થતા હોય છે.

શારીરિક ફેરફાર

૧૦ થી ૧૯ વર્ષ સુધીનો આ સમયગાળો કિશોરાવસ્થા કહેવાય છે. જેમાં અંતઃસ્ત્રાવોમાં પરિવર્તન થવાને કારણે આકાર લેતી આ પરિપકવતા તમારામાં પ્રજનનક્ષમતા પણ વિકસાવે છે.

કિશોરોમાં છોકરાનો અવાજ બદલાઈ જવો, દાઢીમુછ અને શરીરના અન્ય ભાગમાં વાળ ઉગવા વગેરે પુરૂષ લક્ષણોનો આરંભ થાય છે. કિશોરીઓમાં શરીરના ભાગો જેવા કે છાતી, સાથળના ભાગોનો વિકાસ થાય છે. માસિક ધર્મની શરૂઆત થવી, બગલમાં તેમજ જનનાંગમાં વાળ ઉગવા વગેરે શારીરિક ફેરફારો થાય છે.

શારીરિક વિકાસની પ્રક્રિયા સાથે માનસિક વિકાસની પ્રક્રિયા પણ ચાલતી હોય છે જેમકે એકબીજા પ્રત્યે આકર્ષાવુ, શરમ અનુભવવી, લાગણી તથા પ્રેમનો અહોભાવ થવો, કયારેક ગુસ્સે થવું, ચિડિયાપણુ કે પછી સુનમુન બેસી રહેવુ, એકાંત ગમવુ વિગેરે કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન કિશોરો અને કિશોરીઓના સંપુર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થતા તેઓમાં પુખ્ત વયની અવસ્થાની શરૂઆતને પામે છે.

કિશોર અને કિશોરીઓ બન્ને માટે પ્રજનનલક્ષી આરોગ્ય સમજણ અને જ્ઞાન જરૂરી છે.

કિશોરાવસ્થામાં વધુ પોષક અને સંતુલિત આહારની જરૂરછે, જેથી તમારી વૃધ્ધિની પ્રક્રિયા અને જાતિય પરિપકવતાની ગતિ જળ વાઈ રહે અને તમે ઝડપી અને સંપુર્ણ વિકાસ પામી શકો.

ખાસ કરીને ત્રણ ખનિજ તત્વોની જરૂરિયાત તમારી કિશોરાવસ્થા દરમિયાન વધે છે.

કેલ્શિયમ– હાડકાના વિકાસ માટે

આયર્ન–લોહીના વધારા માટે

ઝિન્ક–જાતીય અવયવોના વિકાસ માટે

કિશોરીઓને માસિક સ્ત્રાવ દરમ્યાન લોહતત્વની વધારે જરૂર પડે છે.

લીલાં શાકભાજી અને દુધ જેવી ખોરાકની જુદીજુદી વસ્તુઓમાંથી તમને જરૂરી પ્રોટીન, કાર્બોદિત, ચરબી, વિટામીન, લોહ, કેલ્શિયમ, ઝીંક ઓયોડીન અને અન્ય તત્વો મળી રહે છે.

કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન આહાર અને પોષક ઘટકોની જરૂરિયાત લગભગ બમણી થઈ જાય છે.

તમારી આ અવસ્થા દરમિયાન થતા ઝડપી

સંયોગ એ સંસારનું મુળ છે.

અને વિવિધ પરિવર્તનો તમારામાં વિશિષ્ટ મુંઝવણો ઉભી કરે છે અને અસંખ્ય પ્રશ્નો ઉદભવે છે.

કમનસીબે આપણા સમાજમાં કિશોરાવસ્થાને એટલું મહત્વ અપાતુ નથી કિશોર તરીકે જાતીય જ્ઞાનના અભાવે, જાતીય અંગોની જરૂરી સ્વચ્છતા અને કાળજીના અભાવે જાતીય રોગોના ભોગની શકયતા રહેલી છે.

જાતીય અંગો સાથે ચેડા કરવાથી ઘણી વખત કિશોર–કિશોરીઓ ગુનો કે ખોટું કર્યાની લાગણી અનુભવે છે, જેથી માનસીક તાણ અનુભવે છે.

કિશોરાવસ્થામાં જાતિય આવેગ કુદરતી અને સામાન્ય બાબત છે પરંતુ જાતીય આવેગને સંતોષવા અશ્લીલ અને અવૈજ્ઞાનીક સાહિત્યનું વાંચન, અવૈજ્ઞાનીક સાધનોના ઉપયોગના પરિણામે જાતિય વિકૃતિઓના ભોગ બની જવાય છે.

કિશોરી તરીકે છાતી અને સાથળના શારીરિક વિકાસને કારણે શરમ, સંકોચના લીધે માનસિક તાણ અનુભવાય છે.

માસિક સ્ત્રાવની અજ્ઞાનતાને કારણે જરૂરી સ્વચ્છતા અને કાળજીના અભાવે જાતીય રોગના ભોગ બની જવાય છે.

માસિક ધર્મમાં ઘણા કુટુંબો પાળવાનું રાખે છે, તેમજ ખોરાક નિયંત્રિત કરે છે, જેની કિશોરીના સ્વાસ્થ અને ભાવનાઓ ઉપર અવળી અસર પડે છે.

કિશોરીઓમાં રજોદર્શન એક કુદરતી શારીરિક પ્રક્રિયા છે કે જે કિશોરીઓની પુખ્ત અવસ્થાની શરૂઆત છે અને શરીરને ભવિષ્યમાં ગર્ભધારણ કરવા માટે તૈયાર કરે છે.

રજોદર્શનની શરૂઆત માટેની ઉંમર દરેક તરૂણી માટે જુદી–જુદી હોઈ શકે છે.

રજોદર્શન માસિક સજા નથી. માસિક સમય દરમ્યાન સ્વચ્છ સુતરાવ કાપડ કે સેનેટરી પેડનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ત્યારપછી કપડું સાબુ અને પાણીથી ધોઈ સુર્ય પ્રકાશમાં સુકવવુ જોઈએ અને જો સેનેટરી નેપકીન વાપરતા હોય તો યોગ્ય રીતે તેનો નિકાલ કરવો જોઈએ.

<u>કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન માનસિક/ભાવાત્મક ફેરફારો</u>

મનની પરિસ્થિતિના વિચારો, લાગણી, ભાવ, વ્યકત કરવામાં પણ ઝડપથી ફેરફાર થતા જણાય છે.

નિર્ણય લેવામાં તકલીફ થાય છે.

મુંઝવણ અનુભવાય છે.

ક્રોધ, આવેશ, તીવ્ર લાગણીનો અનુભવ થાય છે.

ધીરે ધીરે વિકાસ પામતી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓમાંથી ઝરતા પ્રવાહીઓના મિશ્રણની રાસાયણિક પ્રક્રિયા શરીર, મન અને વર્તન પર તીવ્ર અસર કરે છે.

સ્વ ઓળખનો ખુબ આગ્રહ રાખે છે.

સાહસના કામોમાં ઝટ ઝંપલાવી દે છે.

અભિમાન અપમાન નોતરે છે અને નમ્રતા માનવતાનો પયાર્ય છે.

કુદરતનો મહિમાં

બોટાદ તાલુકાના માલપર ગામે કલ્યાણ ભગતનુ નિવાસ સ્થાન આવેલુ છે. જેમણે 'રામ સાગર' તારે ભજનથી લોકોને ઓત–પ્રોત કરી દીધેલા તેમને સાથ આપવા માટે ઓ–તમ બા એ પણ સુરનો રેલો છેડયો હતો. એ બંનેના મધુર સુરમાં લોકો મુગ્ધ થઈ જતા અને બધીજ જગ્યાએથી ભજનનું આમંત્રણ આવતું. તેમની વાડી જે હાલમાં તેમના પુત્ર રણછોડ ભગતની વાડી તરીકે જાણીતી છે.

એક દિવસ સ્વામી આનંદ કલ્યાણ ભગતની વાડીએ ગયા. એ વખતે એકજ ઓરડો હતો. ઘર જોઈને સ્વામીજી સ્તબ્ધ થઈ ગયા!. કારણકે ઘરને બારણાં– બારસાખ જ નહી અને તે પણ આ વન વગડામાં. સ્વામીએ ભગતને પુછ્યુ તો ભગતે સરળ જવાબ આપ્યો. 'બારણા મુકયાજ નથી'.

સ્વામીજીએ પુછ્યુ કોઈ ચોર–લુટારૂનો તમને ડર નથી. ભગતે જવાબ આપ્યો કે આ બધુ રામનુજ છે. 'રામ નામ' ને કયારેય બારણા બંધ ન હોય ત્યા બારણાજ ના હોય. જેને જરૂર પડે તે ભલેતે રામનામ કેશ આભુષણો લઈ જાય. આ સંસાર રામ નામથી શરૂ થઈને રામ નામ પર પુરો થશે પછી આપણે ફીકર કરવાની શી જરૂર.

આ કલ્યાણ ભગતની કહાનીનો ઉલ્લેખ ગુજરાતી સાહિત્યમાં કવિઓએ પણ કરેલો છે.

ગોરધન વાઘેલા– ટોડા

Publisher, Dhiren Vagadia on behalf of Educational & Social Welfare Centre and Printer Hiren Bipinbhai Joshi & printed at Devkamal Computers, Ganesh complex - Amreli and Published at 95-Jalaramnagar (2), Amreli, Editor : Dhiren Vagadia.

Post Regn. No. GAMI-91/2005 Book -Post,Printed Matter RNI No.GUJGUJ/199152
Valid Upto Dec. 2008 Date Of Issue 1st of month

ટપક કાર્યાલય :
શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્ર,
૨૬,ઓમનગર(૩), હનુમાનપરા રોડ,
ગોકુલ પાર્ક સામે, અમરેલી–૩૬૫ ૬૦૧.
Tel/Fax : 02792-223525
E-mail : tapak@sskkamreli.org
Website: http://www.sskkamreli.org

ટીકા કરવી સહેલી છે. કામ કરવુ અઘરુ છે.