શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્રનું માસિક મુખ પત્ર

ટપક

વર્ષ : ૧૬

અંક : ૧૨

દુનિયા બદલવાનું રહેવા દો

જુના જમાનાની વાત છે. એક સમૃધ્ધ પ્રદેશમાં રાજા રાજ કરતો હતો. એક વખત ફરતા – ફરતા રાજા તેના દેશમાં દૂર દૂર નીકળી ગયો.

દેશમાં ફરીને મહેલમાં પાછા આવ્યા બાદ તેણે ફરિયાદ કરી કે તેના પગમાં ચાલી ચાલીને છાલા પડી ગયા છે અને ખૂબ જ દુઃખાવો થાય છે. કારણ કે તેણે જિંદગીમાં આટલી લાંબી મંજીલ પહેલી વખત કાપેલી અને જે રોડ ઉપરથી તેઓ પસાર થયા તે ખૂબ જ ખાડા ખડીયાવાળો ધૂળીયો અને પથરાળ હતો. એટલે આવીને તેણે હુકમ કર્યો કે સમગ્ર દેશના તમામ રોડ લેધર – ચામડાથી કવર કરવામાં આવે. હકીકતમાં આવું કરવા માટે હજારો પશુઓના ચામડાની જરૂરિયાત અને લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ થાય તેમ હતો.

આવુ ફરમાન સાંભળી તેને રાજ દરબારના એક ડાહયા માણસે રાજાને સૂચન કર્યુ, "હે રાજન, આમ કરવાથી ખોટો ખર્ચ થશે. તેના બદલે તમે જ ચામડાનો એક નાનો ટુકડો કાપીને તમારા પગને ઢાંકી લો (બૂટ) તો કેવું રહેશે."

રાજાને ખૂબ આશ્ચર્ય સાથે આનંદ થયો અને તેણે આ સૂચનને કબૂલ કરીને પોતાના બૂટ બનાવવાનો આદેશ આપ્યો.

હકીકતમાં આ નાની કહાની આપણને મોટો બોધપાઠ આપી જાય છે. "આ દુનિયાને જો સ્વર્ગ જેવી બનાવવી હોય તો પહેલા તમારે બદલવું પડશે... દુનિયાએ નહિ."

આપણી ચામડી સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામીન 'ડી' કેવી રીતે બનાવે છે?

ચામડી આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવા માટેનો મુખ્ય અવયવ છે. તે ઘણા અન્ય કામ પણ કરે છે. ચામડી સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામીન 'ડી' બનાવીને લોહીમાં ભેળવે છે. આ પ્રક્રિયા કેવી રીતે થાય છે. તે પણ જાણવા જેવું છે. ચામડીના કોષોમાં હાઈડ્રોકોલોસ્ટીરોલ નામનું તત્વ હોય છે. સૂર્યપ્રકાશમાંના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો સાથે આ દ્રવ્ય પ્રક્રિયા કરે છે અને વિટામીન 'ડી' બની લોહીમાં ભળે છે. બપોરે સૂર્યપ્રકાશ તીવ્ર હોય છે અને તેમાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો પણ વધુ હોય છે. વધુ પડતા અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો ચામડી અને આંખોને નુકશાન કરે છે. એટલે વિટામીન 'ડી' મેળવવા માટે સવારનો હુંફાળો તડકો વધુ ઉપયોગી છે.

પ્રિય વાચક મિત્રો,

ટપક માટે આપ સહયોગ રાશિ મોકલી શકો છો. ટપકને મોકલવામાં આવનાર આ રકમ ચેક અથવા ડ્રાફટથી શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્રના નામે મોકલવા વિનંતી છે. આપની આસપાસ બનતા બનાવો કે જે બીજા લોકો માટે અનુકરણીય હોય તેની વિગતો ટપકને મોકલી શકો છો. તેથી અન્ય લોકો તે વિશે માહિતગાર થશે.

– ટપક ટીમ

વિદ્યા માનવીના સંસ્કાર સિંચન માટે ચાવીરૂપ છે.

ઈ–ખેતબજાર

ખેડુતો પોતાના ખેતઉત્પાદનોને રાષ્ટ્રીય ઈ–માર્કેટ સર્વિસ દ્વારા પણ વેચી શકે છે. આ એક એવી સર્વિસ છે કે તેમાં કોમ્પ્યુટર, ટેબ્લેટ કે મોબાઈલ દ્વારા વેચાણ થઈ શકે છે. આ સર્વિસમાં ખેડુતોએ પહેલા નોંધણી કરાવવાની હોય છે. ત્યારબાદ તેને એક પાસવર્ડ આપવામાં આવે છે આ સર્વિસથી ખેડુતોને બજારભાવ શું ચાલે છે તેના મેસેજ મળતા રહે છે. અને જો ખેડુતોને આ ભાવ અનુકુળ હોય તો તેઓ હા મેસેજમાં આપે તો તેનો માલ વેચાય જાય અને ખેડુતના બેન્ક ખાતાની વિગત નોંધણી વખતે આપવામાં આવેલ હોય જેથી પૈસા તેના ખાતામાં જમાં થઈ જાય આ રીતે સરળતાથી ખેડુત પોતાના માલ બજારમાં પોતાના અનુકુળ ભાવે અને પોતાની અનુકુળતાના સમયમાં વેચી શકે તેના માટે તેને કોઈ ચિંતા કરવાની કે કોઈ દલાલ કે વચેટીયાઓ સાથે માથાકુંટ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

જે વસ્તુનું ઉત્પાદન કર્યુ છે તેનું મહતમ વળતર મળવુ જ જોઈએ, એ ઉત્પાદન પછી દેશમાં વેચીએ કે પરદેશમાં આ બન્ને વિશેની માહીતી આપણી પાસે હોવી જરૂરી છે. બાસમતી ચોખા, ખાંડ, ઘઉં, તેલ વગેરેની નિકાસ સરકારી કોર્પોરેશન, ખાનગી એજન્સીઓ, પબ્લીક પ્રાઈવેટ કોર્પોરેશન, એસોસીએશનો, વેપારીઓ કરતા હોય છે. જેને આપણો માલ વેચવા માંગીએ છીએ તે સાચુ છે કે બોગસ તેની ખાતરી કરવી જરૂરી છે. આ માટે ડીએનબી નંબરથી માહીતી મળી રહે છે અને આપણે માલ વેચવો કે નહી તેનો નિર્ણય લઈ શકીએ છીએ.

ફાર્મર્સ પ્રોડયુસર ઓર્ગનાઈઝેશન (એફપીઓ) સાથે સંકળાયેલ કાર્યકરો માટે તા. ૧૭ તથા ૧૮ ડીસેમ્બરના રોજ કચ્છ જયોતી ટ્રસ્ટ ખાતે ખેત બજાર તથા નાણાકીય બાબતો માટે ઉત્પન્ન થતી તકો બાબતે એક વર્કશોપ યોજાઈ હતી. જેમાં ઉપરોકત બાબતો ઉપરાંત કૃષિ વ્યાપારનું ભવિષ્ય, નેશનલ કોમોડીટી એન્ડ ડેરીવેટીવ એકસચેન્જ – એનસીડીએકસમાં ખેડૂતોના જોડાણ, એકસપોર્ટ માર્કેટ, ફોરવર્ડ માર્કેટ જેવી બાબતો વિશે જાણકારી આપવામાં આવી હતી.

આ વર્કશોપમાં વિષય નિષ્ણાંત તરીકે એનસીડીએકસના ઉપપ્રમુખ મનિષભાઈ ત્રિપાઠી, નિકાસ વિષયના સલાહકાર અને નિષ્ણાંત ઉદયભાઈ પંડયા તથા તરૂણભાઈ હાજર રહયા હતા.

ખેડુતોને પોતાના ઉત્પાદનનું સીધુ બજાર મળે અને તેઓને સારા ભાવો મળી રહે અને પોતાના ઉત્પાદનને વેચવા માટે તેમણે કોઈ દલાલ કે વચેટીયાઓની જરૂર ન પડે. ભાવ નીચા હોય તો ખેડુતોને પોતાના માલનું વેચાણ ન કરવુ હોય તો સંગ્રહના વિકલ્પો ચર્ચામાં લીધા હતા.

એકાંતમાં જાત સાથે વાતો કરવી એટલે પ્રાર્થના.

મહિલાને પગભર કરતી મહિલા

એક સામાન્ય ભારતીય ઘર જેવું જ બધું હતું, ઘરની અંદર એક રૂમમાંથી અવાજ આવતો હતો. કોઈ અંગ્રેજીના સ્પેલિંગ ગોખી રહયું હતું અને વચ્ચે વચ્ચે તામિલ ભાષામાં શબ્દોના અર્થ પણ સમજાવાતા હતા. અંદર નજર કરતા જ અંતરસ્પર્શી દ્રશ્ય નજરે ચડયું. ઘરની કામવાળી મીનાના હાથમાં પેન હતી અને નજર નોટબુક પર, એની શેઠાણી ગીતા એને ભણાવતી હતી. ગીતા કહે છે કે, 'રોજ જયારે મીના બધું, કામ પુરુ કરી લે, પછી અમે સાથે બેસીને ભણીએ છીએ.' મીના પોતાની વાત કહે છે, મારા પરિવારજનોનું માનવું હતું કે માત્ર છોકરાઓને જ ભણાવવા જોઈએ. હું અને મારી બહેન છઠ્ઠા ધોરણમાં હતા, ત્યારે અમને સ્કુલમાંથી ઉઠાવી લીધા. મારો ભાઈ હવે એન્જિનિયર બનવાની તૈયારીમાં છે.

ગીતાની યોજના એવી છે કે અંગ્રેજી અને ગણિતનું પાયાનું શિક્ષણ આપ્યા પછી એ મીનાને વિજ્ઞાન, ઈતિહાસ અને ભૂગોળ જેવા બીજા વિષયો પણ ભણાવશે, જેથી મીના પોતાનું સપનું સાકાર કરી શકે એ કહે છે. એને સુશિક્ષિત બનવામાં એક ડગલું આગળ વધવામાં હું મદદરૂપ થઈ શકીશ.

આ એક જ કિસ્સો છે, એવું નથી. ચેન્નઈમાં આવી અનેક મીના છે. 'ઈચ વન ટીચ વન' એટલે કે દરેક વ્યકિત એક વ્યકિતને ભણાવે આ વિચાર અનેક વ્યકિતઓનુ જીવન બદલવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. મીના કહે છે, 'એક દિવસ હું મહોલ્લામાં પાણીની ટેન્કરની રાહ જોતી જોતી હું એ દિવસનો પાઠ યાદ કરતી હતી, ત્યારે મારી એક બહેનપણીએ પુછયું કે હું શું કરૂ છું? મે જયારે એને મારા અભ્યાસ વિશે વાત કરી, તો ખબર પડી કે એ પણ પોતાની શેઠાણી પાસેથી વાંચતા લખતાં શીખી રહી છે. ધીરે ધીરે અમને ખબર પડી કે અમારી માફક અનેક મહિલાઓ આ રીતે શિક્ષણ મેળવી રહી છે.

અલબત, આ માર્ગમાં ઓછી અડચણો ન હોતી. એક દિવસ બપોરના સમયે મીનાનો પતિ માત્ર એટલું કહેવા આવ્યો કે પોતાની પત્ની ભણે એ પસંદ નથી.

પહેલા તો એણે મને પુછયુ કે મીના ઘરે પહોંચતા મોડું કેમ થાય છે? મે જયારે એને કહયું કે એ મારી પાસેથી ભણતા શીખે છે ત્યારે એણે તરત પુછયું કે એથી શું થશે ? મીનાના મતે, પતિએ એની મજાક ઉડાવતા કહયું હતુ કે એનો વિચાર ભણીગણીને મેડમ બનવાનો તો નથી ને ? તે પછી એ હોમવર્ક પણ ગીતાના ઘરે જ કરવા લાગી અને સતત ઘ્યાન રાખતી કે એના પતિને આનો ખ્યાલ ન આવે. સમય વીતવા સાથે એનું વલણ બદલાયું. મીના હવે વાંચી– લખી શકે છે અને નાના–મોટા સરવાળા–બાદબાકી પણ કરે છે. એના પતિને પણ ખ્યાલ આવ્યો કે પરિવાર માટે પણ મીના ભણેલી હોય એ સારૂ છે.

સુંદરતા પામતા પહેલાં સુંદર બનવું પડે છે.

શાળા વિકાસ આયોજન

ભારતમાં નીતી ઘડવૈયાઓ, આયોજકો અને શિક્ષણ ક્ષેત્રના વ્યવસાયિકો માટે સરકારી શિક્ષણ પધ્ધતિની કાર્યક્ષમતા સુધારવાનું કાર્ય પડકારરૂપ બની રહયુ છે. સ્વતંત્રતાથી આજ સુધી સામાન્ય નાગરીકોના બાળકોને ગુણવતાભર્યુ શિક્ષણ આપવાના ઘણા પ્રયત્નો થયા છે. પરંતુ કોઈ સફળતા મળી નથી. ભારતીય શાળા શિક્ષણ પધ્ધતિમાં ઘણાં સ્તરો છે. શિક્ષણ મેળવવાની બાબતમાં સમાન તકો આપવાની વાતો કરવામાં આવે છે. પોતાના બાળકોના શિક્ષણ પાછળ નોંધપાત્ર ખર્ચ કરી શકતો ભારતનો શ્રીમંત વર્ગ બાળકોને મોંઘી ખાનગી શાળાઓમાં મોકલે છે. પરંતુ મોટા ભાગના નાગરીકો માટે બિલકુલ સુસજ્જ નહી એવી અને ભાગ્યે જ કાર્યરત એવી સરકારી શાળાઓ જ એકમાત્ર વિકલ્પ છે. સમાજમાં પ્રવર્તતી સામાજિક અને આર્થિક અસમાનતા શાળા શિક્ષણ મેળવવામાં પણ દેખાય છે. સરકારી શિક્ષણ પધ્ધતિ વિષમતાઓથી ભરેલી છે. એક તરફ આપણે એક શિક્ષક ધરાવતી ઈમારત વિનાની, વિવિધ કક્ષાઓના વિદ્યાર્થીઓને સાથે ભણાવતી એજયુકેશન ગેરંટી સ્કીમ શાળાઓ ચલાવીએ છીએ. જયારે બીજી તરફ સારૂ એવુ નાણા ભંડોળ ધરાવતા કેન્દ્રીય વિદ્યાલયો અને નવોદય વિદ્યાલયો છે કે જે કેન્દ્ર સરકારના કર્મચારીઓ તેમજ ગ્રામીણ શ્રીમંતોના બાળકોને શિક્ષણ પુરૂ પાડે છે. વિકેન્દ્રિત આયોજન અને શાળાના વ્યવસ્થાપન પર ભાર મુકીને આ ભણવાના અધિકારનો કાયદો સરકારી શાળાના શિક્ષણનું ચિત્ર બદલવાની પણ તક પુરી પડે છે. આ કાયદા અંતર્ગત સ્થાનિક સરકારી તંત્ર તેમજ વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓની બનેલી શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતીને મહત્વની ભુમિકા અને જવાબદારી સોંપવામાં આવ્યા છે. શાળાના નકશાંકન અને સુક્ષ્મ સ્તરીય આયોજનના સાધન વડે શાળા વિકાસ યોજના બનાવવાની એક મહત્વની જવાબદારી તેમને આપવામાં આવી છે. આ એક મહત્વની જોગવાઈ છે. તે લાંબે ગાળે શાળાની કાર્યક્ષમતા વધારવામાં મદદરૂપ થશે. શાળાની વ્યવસ્થાની સંપુર્ણ સુધારણા માટે એક યોગ્ય આંતરમાળખુ તેમજ પુરતી સંખ્યામાં લાયકાત ધરાવતા શિક્ષકો ખુબ જરૂરી છે. પરંતુ જયાં સુધી શાળાનું વ્યવસ્થાપન સુધારવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ખાસ ઉદ્દેશો સિધ્ધ ન થાય જયારે વ્યવસ્થા પોતે ખોરવાઈ રહી હોય અને વર્તમાન કટોકટીમાંથી બહાર આવવા માટે જરૂરી જોમ જ તેની અંદર ન હોય ત્યારે સમુદાય બદલાવ માટેના ઉર્જા અને જુસ્સો બહારથી જ પ્રેરવા રહયા. વિશ્વ ભરમાં સુવ્યવસ્થિત અને સક્રિય સ્થાનિક સમુદાયે પોતાની શાળાનો હવાલો ખુદ સંભાળીને શાળાઓની કાર્ય પધ્ધતિમાં નોંધપાત્ર સુધારો

વિચાર અને વાણી થકી મનુષ્ય ઓળખાય છે.

લાવ્યાના ઘણાં ઉદાહરણો છે. આપણા દેશમાં ઘણા હિસ્સાઓમાં સ્વયં સેવી સંસ્થાઓની મદદ વડે સમુદાયે શાળાની સતત થતી પડતીની પ્રક્રિયાને ઉલ્ટાવી શકયા છે. આ માટે તેમણે પ્રથમ તો શાળાઓ સાથે એક હકારાત્મક સંબંધ વિકસાવ્યો. અને ત્યારબાદ શાળાઓમાં અને તેમાંએ ખાસ કરીને શિક્ષકોમાં જોવા મળતા નિરાશાવાદને પાળ્યો છે.

પોતાના બાળકોને ગુણવતા ભર્યુ શિક્ષણ આપવાના આયોજનમાં સમુદાયની મદદરૂપ થતુ આવુ એક સાધન શાળાનું નકશાંકન અને સુક્ષ્મ સ્તરીય આયોજન છે. તેમાં વર્ણવેલી પ્રક્રિયાઓ સમુદાયની ભાગીદારી અને તેને સક્ષમ બનાવવામાં મદદરૂપ થશે. અમેરીકન ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રેરીત લોક ઝુંબેશ અને લર્નીંગ એન્ડ માઈગ્રેશન પ્રોગ્રામ (લેમ્પ) જેવા કાર્યક્રમો થકી શાળા વિકાસ માટે સમુદાય આધારીત આયોજનની પ્રક્રિયા દરમિયાન સમય પસાર થવાની સાથે સાથે આ પધ્ધતિઓ અને સાધનો વિકસ્યા છે. તેમજ તેમાં સુધારો થતો રહયો છે. જેના ભાગ રૂપે અમરેલી જીલ્લાના બાબરા તાલુકામાં ૪૫ જેટલા ગામોમાં લોકો સાથે આ પ્રક્રિયા ચાલી છે. એસએસકેકેની ૧૧ ગામની શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતીઓ સાથે રહી વિદ્યાર્થીઓ, સ્થાનિક સમુદાય અને શાળાના સંચાલકોને સામેલ કરી આ વર્ષે શાળા વિકાસ આયોજન બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

વિશ્વાસ

દરેક વ્યકિતના હર એક 'શ્વાસ' મા 'વિશ્વાસ' નો વાસ હોય છે આમ વિશ્વાસ એ મનુષ્યના આત્મામાં વાસ કરે છે. તેથી તેનું બીજું નામ આત્મવિશ્વાસ છે. અને જે આત્મામાં પરમાત્માનો વાસ રહેલો છે તે જ શ્રધ્ધા છે.

દરેક વ્યકિત પોતાનુ જીવન સફળતાપુર્વક પસાર કરે છે આ સફળતા પાછળનુ એકમાત્ર કારણ જે તે વ્યકિતનો આત્મવિશ્વાસ હોય છે. વિશ્વાસથી માણસ પોતે જે ઈચ્છે તે સફળતાપુર્વક મેળવી શકે છે પંરતુ આ સફળતા પાછળ તેણે મહેનત કરવી આવશ્યક છે. અમુક વ્યકિતઓ એવી હોય છે કે તે પોતાનામાં વધારે પડતો આત્મવિશ્વાસ રાખે છે એટલે તે મહેનત કરતી નથી અંતે તેને નિષ્ફળતા મળે છે અંગ્રેજીમા કહેવાય છે ને કે Confident is best for us, but overconfident is bed for us”

તેથી દરેક વ્યકિતએ પોતાનામા આત્મવિશ્વાસ રાખવો જ જોઈએ જેનાથી પોતે પોતાના ધારેલા કાર્યો તેમજ જીવનમાં નક્કી કરેલા ઉદેશો તેઓ સફળતાપુર્વક હાંસલ કરી શકે છે કોઈ સફળ વ્યકિતએ લખ્યુ છે કે Nothing is impossible in this word because impossible tells us that I am possible”

આત્મવિશ્વાસને કારણે વિદ્યાથીઓ પોતાની પરીક્ષામાં સફળ તા મેળવે ડોકટર તેના દર્દી પોતાના સાજા થવામા સફળતા મેળ વે, વકીલ તેના કેસમા સફળતા મેળવે, એક શિક્ષક પોતાની ફરજ બજાવવામા સફળતા મેળવે, એક માતા પોતાના બાળ કની કાળજી લેવામાં તથા ઉછેરવામાં ધારી સફળતા મેળવી શકે છે આ તમામ ઉદાહરણમા સફળતા પાછળ જે તે વ્યકિતનાઆત્મવિશ્વાસ છે જે તે કાર્ય કરવા માટે દરેક વ્યકિત એ મહેનત લગન તેમજ તેના તન, મન, ધન સમર્પણ કરીને સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે

આમ વિશ્વાસનું મહત્વ દરેકના જીવનમા સમાન છે તેજ વિશ્વાસની સાથે દરેક સફળ વ્યકિતઓ પોતાની સફળતા મેળવીને પોતાનુ જીવન સાર્થક કરે છે.

વિચાર વિના શીખવું તે મહેનત બરબાદ કર્યા જેવું છે.

માનવઅધિકાર પખવાડિયાની ઉજવણી

વૈશ્વિક સ્તરે ૨૫ નવેમ્બર થી ૧૦ ડિસેમ્બર સુધી માનવ અધિકાર પખવાડિયુ દર વર્ષે ઉજવવામાં આવે છે. જેના ભાગ રૂપે સંસ્થા દર વર્ષે જાગૃતિ કાર્યક્રમો તથા કાર્યશાળાઓ યોજે છે. આ વર્ષે ભૃણહત્યા, બહેનોના આરોગ્ય અને સલામતી સહિતના વિષયો પર તા. ૬/૧૨/૧૪ના રોજ વિવિધ સમુદાયની એસએસકેકે સાથે સંકળાયેલી ૫૦ જેટલી યુવતીઓ સાથે કાર્યશાળા યોજાઈ.

કાર્યક્રમની શરૂઆત વિજયાબેન કુંકવાવ દ્વારા સામુહિક પ્રાર્થના, સંસ્થાનો પરીચય અને કાર્યક્રમની રૂપરેખાથી કરવામા આવી. તમામ સહભાગીઓએ પોતાનો પરિચય આપ્યા બાદ સંસ્થાના

ડાયરેકટર શ્રી ધીરૂભાઈ વાગડીયાએ માનવ અધિકારો વિશે તેમજ માનવ અધિકાર પખવાડિયાની ઉજવણી અંગે ઉંડાણ પુર્વક સમજ આપી. શ્રી રિંકલ મકવાણાએ અંધશ્રધ્ધા, અજ્ઞાનતા, બાળકી પ્રત્યેનું અલગ વલણ તેમજ રૂઢિચુસ્તતાનાં કારણે ભૃણ હત્યા થાય છે આવુ ન થાય તે માટે લોકોમાં ભેદભાવ વગરની એક હકારાત્મક સમજ ઉભી કરવી પડશે તેમ જણાવ્યુ હતુ. સંસ્થાના ફીલ્ડ ફેસીલેટેટર શ્રી નવલીકા પટોળીયાએ એકતા અને સમાનતાની ભાવના વિશે માહિતી આપી હતી. દિકરો હોય કે દિકરી બંનેને સમાન હક્ક મળવો જોઈએ તેમ જણાવ્યુ હતું.

આરોગ્ય વિજ્ઞાનના નિષ્ણાંત શ્રી બીપીનભાઈ જોષીએ કુપોષણને લઈ જણાવ્યુ કે નવી પેઢીમાં આચર કુચર ખાવાનું અને ડાયટીંગ કરવાનો ક્રેઝ વધ્યો છે જેના કારણે લાંબા ગાળે સ્વાસ્થ્યને ખુબજ મોટુ નુકશાન થાય છે. સ્ત્રીઓમાં લોહીનાં ટકાનું પ્રમાણ જે નોર્મલ રીતે ૧૨% થી ૧૫ % હોવુ જોઈએ તેના

આળસથી કટાઈ જવા કરતાં મહેનતથી ઘસાઈ જવું વધુ સારૂ છે.

કરતા ઓછું જેવા મળે છે. આથી આવી સ્ત્રીને જો ગર્ભ રહે તો વિકાસ પામતા ભ્રૂણને પણ પુરતુ પોષણ મળતુ નથી અને આવનાર પેઢી પણ કુપોષિત અને અશકત જન્મે છે આવુ ન થાય તે માટે સમતોલ આહાર લેવો હળવી કસરતો અને યોગ કરવા તેમજ લોહતત્વ અને કેલ્શીયમ મળે તેવો ખોરાક લેવો. તરૂણીઓમાં હોર્માન્સનને કારણે થતા માનસીક અને શારીરિક ફેરફારો તેમજ ગર્ભધારણની પ્રક્રીયા વિશે પણ સમજ આપી હતી.

સામાજીક કાર્યકરશ્રી દીપા ચૌહાણે સ્ત્રી સશકતીકરણ અને સ્વબચાવ અંગે માહિતી આપતા જણાવ્યુ કે આપણી આવડતો કેળવાશે તો ચોક્કસ સમાજમાં માનભર્યુ સ્થાન પ્રાપ્ત થશે. પુરૂષ પ્રધાન આ સામાજીક વ્યવસ્થા સ્ત્રીઓનું સન્માન જાળવશે તો ચોક્કસ બાળકીઓનું પ્રમાણ જળવાશે.

પોલીસ વિભાગના કાઉન્સેલરશ્રી પારૂલ મહિડાએ પૃથ્વી પર ધીમે ધીમે સ્ત્રીઓની સંખ્યા ઘટતી જાય છે. જે ખુબ જ જોખમ છે. પુરુષ પ્રધાન દેશમાં સ્ત્રીઓ પુરુષ સમોવડી બને તો આ ઘટતી સંખ્યાનું નિયમન થઈ શકે તેમ જણાવ્યુ હતુ. તેમજ સ્ત્રી સલામતિના ઉપાયોની ચર્ચા કરી હતી.

સમાપન કરતા શ્રી પાયલ ધાનાણીએ બધા સહભાગીઓ પાસે આગામી સમયમાં પોતપોતાના વિસ્તારમાં કરવાની કામગીરીનું આયોજન કરાવી મહેમાનો અને કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર તરૂણીઓનો આભાર માન્યો હતો.

માનવ અધિકાર પખવાડિયાની ઉજવણી નિમિતે આ પખવાડીયા દરમ્યાન મહિલા મીટીંગો તથા એકલનારી બહેનો સાથે વ્યકિતગત સંપર્ક તથા વાર્તાલાપ યોજવામાં આવ્યા હતા.

બાળકોને ઘડવાનું કામ મહાન અને પવિત્ર છે.

Happy Birthday

1	Dayabhai Patel	01-01-1940
2	Muljibhai Bagada	06-01-1969
3	Pankaj Makavana	06-01-1983
4	Komal Joshi	19-01-1986
5	Gordhan Vaghela	20-01-1983
6	Ashvin Barad	24-01-1991
7	Vasharam Solanki	26-01-1991

Engage on this month

3-4 LAMP review and visit of LEP classis by AIF representatives

4-6 Training Workshops on Organizational, Technical & Commercial Aspects of Agri-Business in PUNE

6 Girl Child protection, security and health workshop with adolescent girls under Celebration of human rights fortnight

9 Health camp at Nana Samadhiyala for agriculture farm labours.

10 HIV/AIDS workshop at Bilakhia College of Arts, Vanda

11-12 Review and field visit of drinking water and sanitation project by CSPC and WASMO team.

14 Staff training and team Meeting

23 Training on producer organisation for AKRSP staff and its farmers

24 Meeting on Mango Mission 2015 at Koba

માહિતી અધિકાર હેલ્પલાઈન : ૯૯૨૪૦૮૫૦૦૦

Printed, published and edited by Hardik Dhirajlal Vagadia on behalf of Educational & Social Welfare Centre, Published from Tapak Karyalay, 26-Omnagar-3, Hanumanpara Road, Amreli and printed at Geeta Graphics, F-1 Sahjanand market, Station road, Amreli.

Post Reg. No. Amreli/091/2012-14
Valid Upto 31/12/2014

RNI No. GUJGUJ/1999/01521
Date Of Issue 1st of month

Book -Post, Printed Matter

SskK

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: www.sskkamreli.org

સારા વિચાર માનવીને સજ્જન બનાવે છે.