



## પ્રકરણ - ૫

## કિશોરીઓની આરોગ્ય સમસ્યાઓ

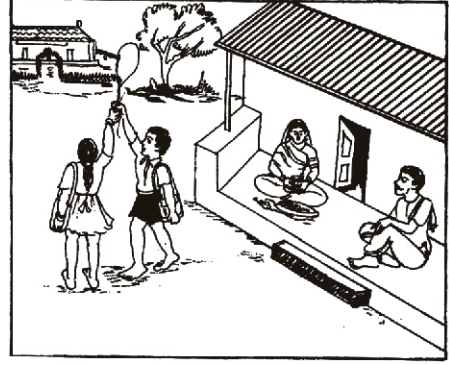


### વિષયસૂચિ :

- ૧.૦ તંદુરસ્ત વિકાસ માટે ખોરાક
- ૨.૦ કિશોરી અવસ્થામાં થતા શારીરિક ફેરફારો
  - ૨.૧ માસિક રક્તસ્રાવ
  - ૨.૨ માસિક રક્તસ્રાવ દરમિયાન કાળજી
- ૩.૦ સારા જીવન માટે જરૂરી પરિવર્તન
  - ૩.૧ સારા ભાવિ માટેના નિર્ણયો કરવા
  - ૩.૨ પુરુષ સાથી અને સંભોગ વિશે નિર્ણય
    - ❖ સંભોગ વિશે સામાન્ય માહિતી
    - ❖ સંભોગ વગરની દોસ્તી

- ૪.૦ બળજબરીથી કેવી રીતે બચવો.
- ૪.૧ કૌટુંબિક સભ્ય તરફથી બળજબરી
- ૪.૨ દેહવિક્રય
- ૪.૩ વણઘરછીત સગર્ભાવસ્થા
- ૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

દરેક સ્ત્રીના જીવનમાં ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની ઉંમર એક સંક્રમણકાળ છે. આ સમયે તેના જીવનમાં જે પણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સંબંધો હોય તે પ્રમાણે તેનું ભવિષ્યનું જીવન અને માનસિકતા ઘડાય છે. તેથી કિશોરીઅવસ્થાના નાજુક સમયમાં તેને જેટલી સારી કાળજી મળે તેટલી તે મોટપણે વધુ તંદુરસ્ત બને છે. જો તેને સમાજમાં આવકાર મળે, કુટુંબ જીવન આનંદીત હોય તો આ છોકરી તેના જીવનમાં હકારાત્મક વલણો ધરાવશે. પણ જો તેની લાગણીઓનો સારો પ્રતિભાવ ના મળે તો માનસિક વિકાસ રૂંધાય છે. તેની પ્રતિભા ઓઝપાય છે અને તે સતત લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી હોય તેવી લાગે છે. જીવનમાં ઉત્સાહનો અભાવ તેને નકારાત્મક વલણો અપનાવવા પ્રેરે છે. આમ ૧૦-૧૫ વર્ષનો ગાળો સંવેદનશીલતાની દૃષ્ટિએ ખૂબ મહત્વનો ગાળો છે.



સ્વાસ્થ્યની પરિભાષામાં આપણે માનસિકતા પર ભાર મૂકવા છતાં અહીં સામાન્ય ચર્ચામાં શરીરના ભૌતિક સ્વાસ્થ્યની ચર્ચા વધુ કરીશું. ખાસ કરીને શરીરને વેઠવી પડતી નાની-મોટી પીડાઓ, દર્દો, રોગ વગેરેની અસર તેની જીંદગી પર જોવા મળે જ છે. માટે આવો, આપણે ભૌતિક સ્વાસ્થ્યની વાત વિગતે સમજી લઈએ. આ સમયે છોકરી કિશોરીમાંથી પુખ્ત ઉંમરની સ્ત્રી બનવા તરફ ડગ માંડે છે. તેના શરીરમાં નાનામોટા ફેરફારો થાય છે. આ ફેરફારોને લીધે તે મનમાં મુંઝાય છે. આ ફેરફારો વિષે તેની માતા કે મિત્રો તરફથી કોઈ માહિતી મળતી નથી. આ પ્રકરણમાં આ મુંઝારાને ટાળવા શરીરમાં થતા ફેરફારો તથા તકલીફો વિશે જાણકારી આપી છે. આ માહિતી કિશોરીઓને આ પ્રશ્નો અંગે સાચો નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થશે.

#### ૧.૦ તંદુરસ્ત વિકાસ માટે ખોરાક :

કિશોરીઅવસ્થામાં વિશેષ શારીરિક વિકાસ અને વૃદ્ધિ થાય છે. આ માટે આ સમયગાળામાં પૂરતું અને યોગ્ય પોષણ મળી રહે તે જરૂરી છે. પૂરતો અને યોગ્ય ખોરાક અનેક રીતે લાભપ્રદ નીવડે છે. દા.ત. શાળા શિક્ષણમાં સફળતા, ભાવિ પ્રસૂતિમાં સલામતી અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ઓછી મુશ્કેલીઓ પડે. આ માટે છોકરીઓને છોકરાઓ જેટલો જ ખોરાક મળવો જોઈએ. તેમને ખોરાકમાં કઠોળ, ફળ, શાકભાજી વગેરે મળવાં જોઈએ. આપણા દેશમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓના ઉછેરમાં ભેદભાવ જોવા મળે છે.

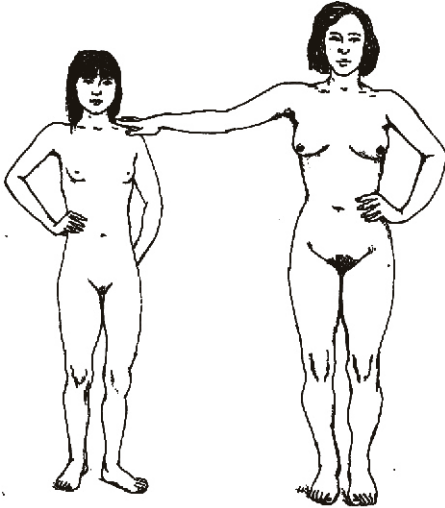


તે બરાબર નથી. છોકરીઓની શારીરિક જરૂરિયાતો માટે તેમને છોકરાઓ જેટલો જ કે તેથી વધુ ખોરાક મળવો જરૂરી છે. છોકરીઓને દર મહિને આવતા માસિકમાં ઘણું લોહી વહી જાય છે. તેનાથી તેમને લોહતત્વની ખામી થાય છે. વળી, આ વર્ષોમાં તેઓ ઘણી નવી નવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે છે. શારીરિક શ્રમના કામો વધે છે. આ બધા કારણોસર તેમને વધુ ખોરાક મળવો જોઈએ. તેમના ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં શાકભાજી, કઠોળ, તેલ-ઘી વગેરે હોવા જોઈએ. વળી, વિકસતા હાડકાં માટે તેઓને કેલ્શિયમની ખાસ જરૂર પડે છે. મોટી ઉંમરે કેલ્શિયમના અભાવે હાડકાં પોચાં થવાની ફરિયાદ ઓછી થાય તે માટે અત્યારથી તેમને કેલ્શિયમવાળો ખોરાક (દૂધ, દહીં, વગેરે) મળવો જોઈએ.

## ૨.૦ કિશોરી અવસ્થામાં થતા શારીરિક ફેરફારો :

જુદી જુદી છોકરીઓમાં આ ફેરફારો જુદા જુદા સમયે-ઉંમરે થાય છે. ૧૦-૧૭ વર્ષની ઉંમરમાં ગમે ત્યારે ફેરફારો શરૂ થતા જોવા મળે છે. આ કુદરતી છે. તમારા શરીરમાં થતા ફેરફારો તમારી બહેન કે બેહનપણી કરતાં વહેલા કે મોડા શરૂ થાય તો ચિંતા કરવી નહિ. આ ફેરફારો નીચે વર્ણવ્યા છે.

આ સમયમાં તમારી ઉંચાઇ વધવાની શરૂઆત થાય છે. માસિક શરૂ થયા પછી ૧ થી ૩ વર્ષ સુધી ઉંચાઇ વધતી રહે છે. ઉંચાઇ વધવાની સાથે સાથે શરીરના અંદરના અંગોમાં ફેરફાર તેમજ વિકાસ થાય છે, જે વિશે બહારથી ખબર પડતી નથી. આ ફેરફારો અંતઃસ્ત્રાવોના કારણે થાય છે. ગર્ભાશય, બીજાશય તથા યોનિ મોટા થાય છે. હવે છોકરી શારીરિક રીતે સ્ત્રી બનવાની છે. તેથી તેના પ્રજનનઅંગોનો વિકાસ પૂર્ણ થાય છે.



- \* ઉંચાઇ વધે છે અને શરીર સુડોળ બને છે.
- \* મોં ઉપર ચિકાશ આવે છે. કોઈક વખત ખીલ થાય છે.
- \* વધુ પરસેવો થાય છે.
- \* બગલમાં અને યોનિ ઉપર વાળ ઉગે છે.
- \* સ્તનની વૃદ્ધિ થાય છે. શરૂઆતમાં એકબાજુનું સ્તન બીજા સ્તન કરતાં વધુ ઝડપથી વધે છે. પરંતુ સમય જતાં બંને સ્તન સરખાં મોટાં થાય છે.
- \* યોનિમાર્ગ બીનો થવાનું શરૂ થાય છે.
- \* માસિક રક્તસ્ત્રાવ શરૂ થાય છે.

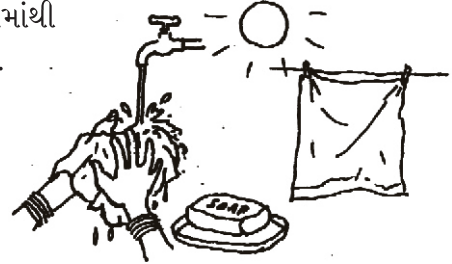
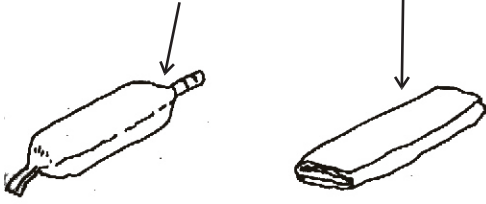
આ ફેરફારોની સાથે સાથે માનસિક ફેરફારોનો પણ અનુભવ થાય છે. સરખી ઉંમરના છોકરાઓ સાથે હળવા મળવાની ઇચ્છા થાય છે. કોઈક વખતે વધુ પડતો ગુસ્સો, આનંદ કે ચિંતાની લાગણીઓ થાય છે.



૨.૧ માસિક રક્તસ્રાવ (દર મહિને યોનિમાર્ગે લોહી વહેવું) :

માસિક રક્તસ્રાવ શરૂ થાય ત્યારે ગભરાવુ નહિ કે ચિંતા કરવી નહિ. એના માટે ગૌરવની લાગણી અનુભવવી જોઈએ. માસિક રક્તસ્રાવ ગંદો કે શરમજનક છે તેવું બિલ્કુલ માનશો નહિ. માસિકની શરૂઆત એ સૂચવે છે કે જો તમે કોઈ પુરૂષ સાથે શારીરિક સંબંધ કરો તો તમે સગર્ભા બની શકો છો. સામાન્ય રીતે સ્તન મોટા થાય, યોનિ ઉપર વાળ ઉગે તથા યોનિમાર્ગ ભીનો થવા માંડે તેના કેટલાક મહિના પછી પહેલું માસિક આવે છે.

માસિક વખતે નીકળતા લોહીને ઝીલવા બજારમાં મળતા પેડ કે ઘરમાંથી ઝીણા ચોખ્ખા, સુતરાઉ કાપડની ઘડી કરીને વાપરી શકાય છે.



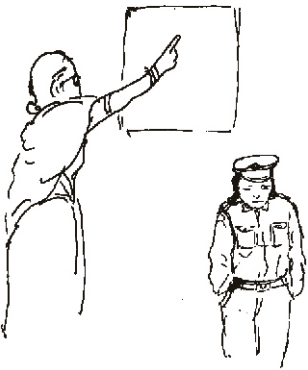
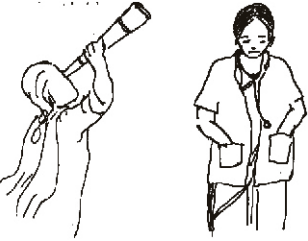
કપડું ભીનું થઈ જાય પછી તેને સાબુ અને ખૂબ પાણીથી ઘોઈ કાઢો અને તડકે સૂકવો.

માસિક પેડ ભીનું થઈ જાય પછી તેને ફેંકી દેવાનું હોય છે. પરંતુ આખું એમને એમ ફેંકી દેવાથી કચરાપેટીમાં વાસ આવે છે, ફૂતરા કે ભૂંડ જેવા પ્રાણીઓ તેને ફેંદીને અહીં તહીં ખેંચી જાય છે અને આ પેડ શરીરોમાં અહીંતહી રખડતા દેખાય છે. તેને બદલે આ પેડમાંથી નીચેનું પ્લાસ્ટીક હોય તો તે દૂર કરો અને અલગ ફેંકી દો. બાકીના રૂ-કાપડને ખૂબ પાણીમાં નાંખી બે-ત્રણ વાર નિચોવીને મુઠ્ઠીમાં ડૂબો વાળી કચરાપેટીમાં ફેંકી દો. શહેરમાં સંડાસના પાઇપમાં તેને નાંખવાથી પાઇપ ભરાઈ જાય છે અને તેને કારણે બીજા મુશ્કેલીઓ પડે છે.

૨.૨ માસિક રક્તસ્રાવ દરમિયાન કાળજી : માસિક સમયે આવતા લોહીથી કપડાં તથા પગ(જાંઘ) ભીના થાય છે. વહેતા લોહીને ચૂસી લેવા માટે ઘણી બેનો જુનાં કપડાંની ગડી કરીને ગાદી (પેડ) બનાવી યોનિ ઉપર મૂકી રાખે છે. આ ગડી કરેલ કપડાને રબર, દોરી, પાટાથી કે પીનથી બાંધી શકાય છે. પીન વાગી ના જાય તેનું ધ્યાન રાખો. આ કપડાંને કે પેડને દિવસમાં બે-ત્રણવાર બદલવું જોઈએ. કપડું ફરી વાપરવાનું હોય તો તેને સાબુથી બરાબર ઘોઈને તડકે સૂકવ્યા પછી જ વાપરવું. આમ કરવાથી યોનિમાર્ગમાં કે ગર્ભાશયમાં જીવાણુ જતા અટકે છે. આવી સફાઈ ન રાખવાથી શરીર ઘોવાવાનો (શ્વેતપ્રદર) રોગ થાય છે. પગ ઉપર કે યોનિ પર લાગેલા લોહીને સાબુ અને પાણીથી રોજ બે વાર ઘોવા જોઈએ. આ સમય દરમિયાન રોજિંદા કામ બંધ કરવાની જરૂર નથી. છતાં વધારે પડતા શ્રમના કામો કરવા જોઈએ નહિ.



માસિક દરમિયાન સારી રીતે દિવસમાં બે વાર નહાવું. પરંતુ તળાવ કે નદીમાં નહાવા ન પડવું. તેનાથી અંદરનો ચેપ થઈ શકે છે. માટે ઘરે જ પૂરતું પાણી અને સાબુ લઈ નહાવું જોઈએ.



### ૩.૦ સારા જીવન માટે જરૂરી પરિવર્તન :

સામાન્ય રીતે તમારા માટે જેવું વિચારો તેવા તમે બનો છો. સાથે સાથે સમાજ, કુટુંબ તમારા માટે જે વિચારે છે તેવા તમે બનો છો. મોટા ભાગનો સમાજ સ્ત્રીઓને નીચલા દરજ્જાની ગણે છે. સમાજમાં છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં ઓછી મહત્વની છે તેમ મનાય છે. છોકરીઓને નાનપણથી આ પ્રમાણે શીખવાડાય છે. તેમને તેમના શરીરની શરમ સાથે સ્ત્રીત્વ પુરુષત્વ કરતાં નીચું છે, તેમને ભણતરની જરૂર નથી, નવી નવી કુશળતા કેળવવાની તેને જરૂર નથી તેમ ઠસાવવામાં આવે છે, જે છોકરીઓને વધુ ભણાવવામાં આવે છે તેમને પણ એ સમજાવવામાં આવે છે કે, “ભણવાથી સારો વર મળશે, અંતે તો તમારે ઘર, વર અને બાળકો સાંભળીને ઘરમાં જ રહેવાનું છે !” માટે છોકરીઓએ વિનમ્રતા અને સહનશીલતાના ગુણ કેળવી પુરુષ અને સાસરીયાંને જાળવવા તે એક જ અંતિમ લક્ષ્ય રાખવું જરૂરી છે. તેમને છેલ્લું અને ઓછું ખાવાનું છે, છોકરા કરતાં વધારે કામ-ઢસરડો કરવાનો છે, અપમાન સહન કરવાનું છે, તેમ રોજિંદા વ્યવહારમાં છતું થાય છે. આવા સમાજમાં સ્પષ્ટ છે કે સ્ત્રીને નીચું સ્થાન મળે. પરંતુ જો આનાથી ઉલટું, સમાજ અને કુટુંબ છોકરીને છોકરા-સરખું સ્થાન આપે, તેવો રોજિંદો વ્યવહાર કરે તો સ્ત્રીનું જીવન સરળ બને છે. તેના કારણે સ્ત્રીનું કૌટુંબિક સ્થાન તથા સામાજિક જીવન, સુખી અને સમૃદ્ધ બને છે. આવા સમાજ પ્રગતિ કરે છે.

છોકરીઓના ઉત્થાન માટે કેટલાક વિચારો/પગલાં આ પ્રમાણે હોઈ શકે. પોતાના ઘરથી શરૂ કરો

- \* તમારા ઘરમાં વહુ, દીકરી કે બેનને મહિના રહે ત્યારે ગર્ભજાતિ પરિક્ષણ ના કરાવશો. સ્ત્રીગર્ભ હોય તો કઢી પડાવશો નહિ.
- \* તમારી દીકરીને અને દીકરાને સરખું ભણાવો, સરખું માન આપો, તેમની સાથે સરખો વ્યવહાર રાખો.
- \* રમત-ગમતમાં સરખું પ્રોત્સાહન મળે તેવું ગોઠવો. ઘરમાં અને બહાર તેમને સમાન તકો મળે તેનું ધ્યાન રાખો.
- \* તે એક છોકરી છે માટે તેને પડતી મુશ્કેલીઓ શાંતિથી સાંભળો અને નિવારો.
- \* તમે પોતે છોકરી હોવાનું ગૌરવ રાખો. જે તમને સમજે અને સાંભળે તેવા કોઈકની સામે (મિત્ર, બેન, કોઈક સ્ત્રીસંબંધી) તમારી બીક, પ્રશ્નો, સ્વપ્નોની વાત કરો.
- \* તમારા મિત્રો સાથે મળીને સમાજને ઉપયોગી કોઈક કામ કરો. આથી તમારો ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ વધશે. બીજા લોકો પણ તમને માનની દૃષ્ટિથી જોવા લાગશે.

૩.૧ સારા ભાવિ માટે તમે તમારા કુટુંબ સાથે મળીને કેટલાક નિર્ણયો કરો, જેમકે :

તમારા ભાવિનું આયોજન જાતે કરો :

તમારા જીવનનું કોઈ ધ્યેય નક્કી કરો. તમે શું કરવા ધારો છો-શું થવા ઇચ્છો છો તે નક્કી કરો. આ વાત કોઈક સંવેદનશીલ વ્યક્તિ આગળ વ્યક્ત કરો અને આગળ વધવા પ્રયત્ન કરો. મુશ્કેલી પડશે પણ આત્મવિશ્વાસ રાખશો તો જરૂર તમે તમારું સ્થાન ઉચું લાવી શકશો.

શિક્ષણ અને તાલીમ : શિક્ષણના કારણે આત્મસંમાન વધે છે. તેનાથી સુખી અને સ્વસ્થ જીવનની દિશાઓ ઉઘડે છે, માટે નિયમિત શાળાએ ભણવા જવું. જો શાળાનો અભ્યાસ ન થઈ શકે તો ઘરે કોઈની મદદથી ભણવાનો પ્રયત્ન કરવો. ભણવા ઉપરાંત બીજી કુશળતાઓ પણ કોઈ કારીગર સાથે રહીને શીખી શકાય.

લગ્નની ઉતાવળ ન કરો : જ્યાં સુધી તમે ભણી ના

રહો તથા થોડું કામ કરીને અનુભવ ન મેળવો ત્યાં સુધી કુટુંબને કહો કે તમારા લગ્ન માટે ઉતાવળ ના કરે.

માતા બનવાની ઉતાવળ ના કરો : લગ્ન પછી તમારું લગ્નજીવન સારી રીતે ગોઠવાય, તમે તથા તમારા પતિ બાળ-ઉછેરની જવાબદારી લેવા તૈયાર થાવ ત્યાં સુધી રાહ જુઓ. તમારા શિક્ષણ કે કામમાં બાળક પેદા થવાથી ખલેલ ન પડે તે માટે બાળક યોગ્ય સમયે થાય તેની કાળજી રાખો. સાથે સાથે તમારું શરીર, પ્રજનન તંત્ર, સગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ, બાળઉછેર અને જાતીય રોગો વિશે માહિતગાર બનો.

૩.૨ પુરુષ સાથી અને સંભોગ વિશે કેવી રીતે નિર્ણય કરશો.

તરુણ ઉંમરે છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકબીજાનો સ્પર્શ ગમે છે. તે માટે તે પ્રયત્ન પણ કરે છે. છતાં આપણા સમાજના રૂઢિચિંતનને જોતાં છોકરીઓને આ અંગે વધુ વિચારવું પડે છે. છોકરીઓએ પસંદ કરવાનું છે કે આ તેના માટે યોગ્ય છે ? આ પુરુષ ફક્ત આનંદ ખાતર જ તેનો ઉપયોગ કરવા માંગે છે ? કે તે જવાબદારી પૂર્વક સંબંધ નિભાવવા માંગે છે ? તેનો સમાજ અને કુટુંબ આ સંબંધ



સ્વીકારશે ? જો ન સ્વીકારાય તો તેઓ શું કરશે ? પુખ્ત ઉંમરે પહોંચેલ છોકરા-છોકરીઓને પોતાની રીતે સંભોગ સંબંધ કે મૈત્રી રાખવાનો અધિકાર હોવા છતાં શારીરિક સંબંધ બાંધતાં પહેલા ખૂબ જ ગંભીરતાથી નિર્ણય લેવો જોઈએ. જો તેમ કરવાનું તમે નક્કી કરો તો લગ્ન પહેલાં શારીરિક સંબંધથી બાળક ન થાય કે જાતીય રોગ ન થાય તે માટે જરૂરી સાધન વાપરવાં જોઈએ. જે પુરુષ તમને પૂરતા સન્માનથી ના જોતો હોય કે જેના વિચારો સ્ત્રી-પુરુષ સમાનતાના ન હોય તેની સાથે તમારી મિત્રતા અંગે તમારે પોતે નિર્ણય કરવાનો રહે છે.

સંભોગ વિશે સામાન્ય માહિતી :

સંભોગમાં સ્ત્રીની યોનિમાં પુરુષનું શિશ્ન મૂકાય અને ત્યાર બાદ અધૂરો કે પૂરો વીર્યપાત થાય છે.



સંભોગ કરવાથી ગર્ભ-મહિના રહી શકે છે.

સંભોગ વખતે પુરુષનું પૂરેપૂરું વીર્ય સ્ખલન ના થયું હોય તો પણ ગર્ભ રહી શકે છે.

ગર્ભનિરોધની પદ્ધતિ વાપર્યા વગર સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહી શકે છે.

જાતીય રોગવાળી વ્યક્તિ સાથે સંભોગ દરમિયાન નિરોધ ન વાપરો તો ગંભીર જાતીય રોગ કે એઇડ્સનો ચેપ લાગે છે.

તંદુરસ્ત દેખાતી વ્યક્તિને પણ જાતીય રોગ હોઈ શકે છે.

સંભોગ વગરની દોસ્તી :

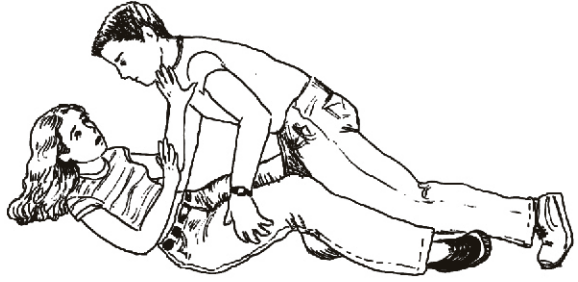


સાચો પ્રેમ અને મૈત્રી એકદમ કેળવાતા નથી તેમાં સમય લાગે છે. એક બીજા માટે કાળજી, આદર, વિશ્વાસ અને જવાબદારીની ભાવના હોય તે જ પ્રેમભર્યો સંબંધ છે તેમ કહેવાય. પ્રેમ બતાવવા માટે સંભોગની જરૂર નથી. સંભોગ કર્યા સિવાય એકબીજાની નજીક આવવા, સાથે સમય ગાળો, એકબીજાના અનુભવો, જીવનદૃષ્ટિ, સ્વપ્નોની આપ લે કરો. તમે કેવું જીવન જીવવા માંગો છો, કેવા સાથી કે બાળકો ઇચ્છો છો તેની ચર્ચા કરો. એકબીજાનો સ્પર્શ આનંદદાયક હોય છે. પણ સ્પર્શમાંથી સંભોગ સુધી ન પહોંચી જવાય તેની કાળજી રાખો. કારણકે, પુખ્ત ઉંમરના વ્યક્તિઓનો અધિકાર હોવા છતાં આપણો સમાજ લગ્ન કર્યા સિવાયના સંભોગને માન નથી આપતો.

#### ૪.૦ બળજબરીથી કે ફોસલાવીને કરાતા સંભોગથી કેવીરીતે બચશો :

પુરુષ મિત્ર તરફથી બળજબરી : આખા જગતમાં છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ સાથે જબરદસ્તીથી સંભોગના બનાવો બને છે. ઘણી વખત પુરુષમિત્ર છોકરીઓની લાગણીઓને ઉશ્કેરીને, પ્રેમના નામે દબાણ કરીને કે બીજી રીતે ફોસલાવીને છોકરી ઉપર સંભોગ માટે દબાણ કરે છે. આ બરોબર નથી. આવી પરિસ્થિતિ ઉભી ન થાય તે માટે નીચે પ્રમાણે સાવચેતી રાખો :

- \* કોઈ પણ પ્રકારની બળજબરી થાય તો પોતાનો બચાવ કેવી રીતે કરશો તેની તાલીમ લો.
- \* પુરુષ મિત્રને સ્પષ્ટ 'ના' કહો. સાથે સાથે તેને શારીરિક રીતે પણ રોકો.
- \* પુરુષમિત્રની લાગણીઓ, આજીવ કે દબાણને વશ ન થશો. તેને સમજવો કે એની લાગણી અને આવેગોને તમે સમજી શકો છો. પણ તમે સંભોગ ઇચ્છતાં નથી.
- \* જો તમને અડકવાનો પ્રયત્ન કરે અને તમને ના ગમે અથવા એમ લાગે કે સ્પર્શ દ્વારા તમારો પુરુષ મિત્ર સંભોગની માંગણી મૂકશે તો તે સ્થળેથી ચાલ્યા જાવ. મોટે મોટેથી વાત કરો, મોટા અવાજે વિરોધ કરો અને જરૂર પડે ભાગી જાવ.
- \* દાડ કે નશાકારક પદાર્થ ન લો. તેમ કરવાથી તમે તમારી જાત ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસશો અને પુરુષમિત્રની ઇચ્છાને વશ થઈ જશો.
- \* પુરુષ મિત્ર સાથે અજાણી અને એકાંત જગ્યાએ ન જાવ. બને ત્યાં સુધી સમૂહમાં જ રહો. બીજા સ્ત્રીમિત્રો અને પુરુષમિત્રો સાથે હોય તેની કાળજી રાખો.



૪.૧ કૌટુંબિક સભ્ય તરફથી બળજબરી : ઘણી વખત ભાઈ, પિત્રાઈ ભાઈ, કાકા, મામા કે પિતા તરફથી પણ સંભોગ માટે દબાણ કે બળપ્રયોગ થાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ તમારા સ્તન કે ગુપ્ત અંગોને અડકે તો તેનાથી ચેતતા રહેવું. કોઈ ધમકી આપે તો તેને વશ થવું નહિ. આ અંગે માતાને કે બીજા વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિને વાત કરો. ઘરના અન્ય વડીલોને પણ જરૂર પડ્યે વાત કરવી અને તે પુરુષને ઠપકો અપાવી શકાય. તેની સાથે એકલા ઘરમાં કદી ના રહેશો.



ઘણીવાર મોટી ઉંમરના પુરુષો તરફ છોકરીઓ આકર્ષાય છે. સમાજમાં પ્રભાવશાળી, વગદાર પૈસાદાર પુરુષના મોહમાં છોકરીઓ આવી જાય છે. આવા પુરુષો છોકરીઓને ભેટસોગાદ આપીને ફોસલાવે છે. મોટી ઉંમરના પુરુષો છોકરીઓને સંભોગ માટે મજબૂર કરે છે. છોકરીઓએ આવા પુરુષો અંગે બેનપણી કે માબાપને વાત કરવી જોઈએ.



૪.૨ દેહવિક્રય : ઘણીવાર ગરીબીના કારણે માબાપ દીકરીને ઘરડા પુરુષ સાથે પરણાવી દે છે. કોઈક વાર દીકરીને વેચી દે છે. સ્ત્રીઓને વેચવાનો ધંધો કરતા દલાલો છોકરીઓને શહેરમાં નોકરી આપવાની લાલચે લઈ જાય છે અને આ છોકરીઓને વેચી દે છે કે ગણિકાનો ધંધો કરાવે છે. આવા સંબંધોમાં શિક્ષિકા, કે બીજા સંબંધીઓને જાણ કરી તેમની મદદ મેળવો.



૪.૩ વણાઈચ્છીત સગર્ભાવસ્થા : જો નિયમિત આવતું માસિક મોડું આવે, સ્તનમાં ભરાવો લાગે, ઉબકા આવે

અને તમારે કોઈ પુરુષ સાથે સંબંધ થયો હોય તો કદાચ મહિના રહ્યા છે. આ માટે દાકતરી તપાસ કરાવો. જો મહિના રહ્યા હોય અને બાળક ન જોઈતું હોય તો દાકતરી સલાહ લો. અણઘડ રીતે ગર્ભપાત ન કરાવો. તેમાં જીવને જોખમ છે. ગર્ભપાત સલામત રીતે થઈ શકે છે. તેને માટે આ જ પુસ્તકમાં અન્યત્ર આપેલી માહિતી જરૂર વાંચો. આવેલી આપત્તિનો ધીરજપૂર્વક વિચાર કરી સામનો કરો. રડીને કે હતાશ થઈને બેસી રહેશો તો પરિસ્થિતિ વધુ મુશ્કેલ બનશે. આવી પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાતની મદદ તમને ગંભીર જોખમમાંથી બચાવી શકશે.



રડવાનો કોઈ ફાયદો નથી. ઉપાય શોધો.

વડીલ પ્રિયજન કે જાણકાર હિતેચ્છુ વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક અને ચર્ચા કરવાથી સાચો અને સુલભ માર્ગ શોધી શકશો.

૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ : જેમ જેમ સમાજમાં શિક્ષણ વધતું જાય છે તેમ તેમ કિશોરવયે જ કાંઈ કરી દેખાડવાની કે શરીર સાથે પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા થાય છે. ઘણીવાર છોકરાઓના મનમાં પોતાની ઓળખાણવાળી છોકરી પોતાનો પ્રેમ/માંગણીના સ્વીકારે તો તેની પ્રત્યે હિંસાત્મક વલણ અપનાવવાનું દબાણ વધતું જાય છે. આ માટે જાહેર માધ્યમો અને બદલાતા મૂલ્યો જવાબદાર હોવા છતાં આ સમસ્યા

## કિશોરીઓની આરોગ્ય સમસ્યાઓ

અંગે દરેક સ્તરે જાગૃતિ આણવી અને તે પ્રકારના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો યોજવા જરૂરી છે. તમે શાળામાં કોલેજમાં કે સંસ્થામાં અવનવા મેળાવડાઓમાં કિશોરવયના પ્રશ્નોની ચર્ચા વિચારણા કરો જેથી આજના કિશોર-કિશોરી આવતીકાલના જુવાન નાગરિકો બને ત્યારે વધુ જવાબદાર રીતે વર્તન કરી શકે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ જાતીય રોગ અટકાવવા, ઉચ્ચ શિક્ષણનું પ્રમાણ વધારવું અને દીકરા-દીકરીને એક સમાન ગણી સારી રીતે ઉછેરવા તે મહત્વનું છે. માટે તમે જ્યાં છો ત્યાંથી તે બાબતના પ્રયત્નો શરૂ કરી દો એ મહત્વનું છે.

