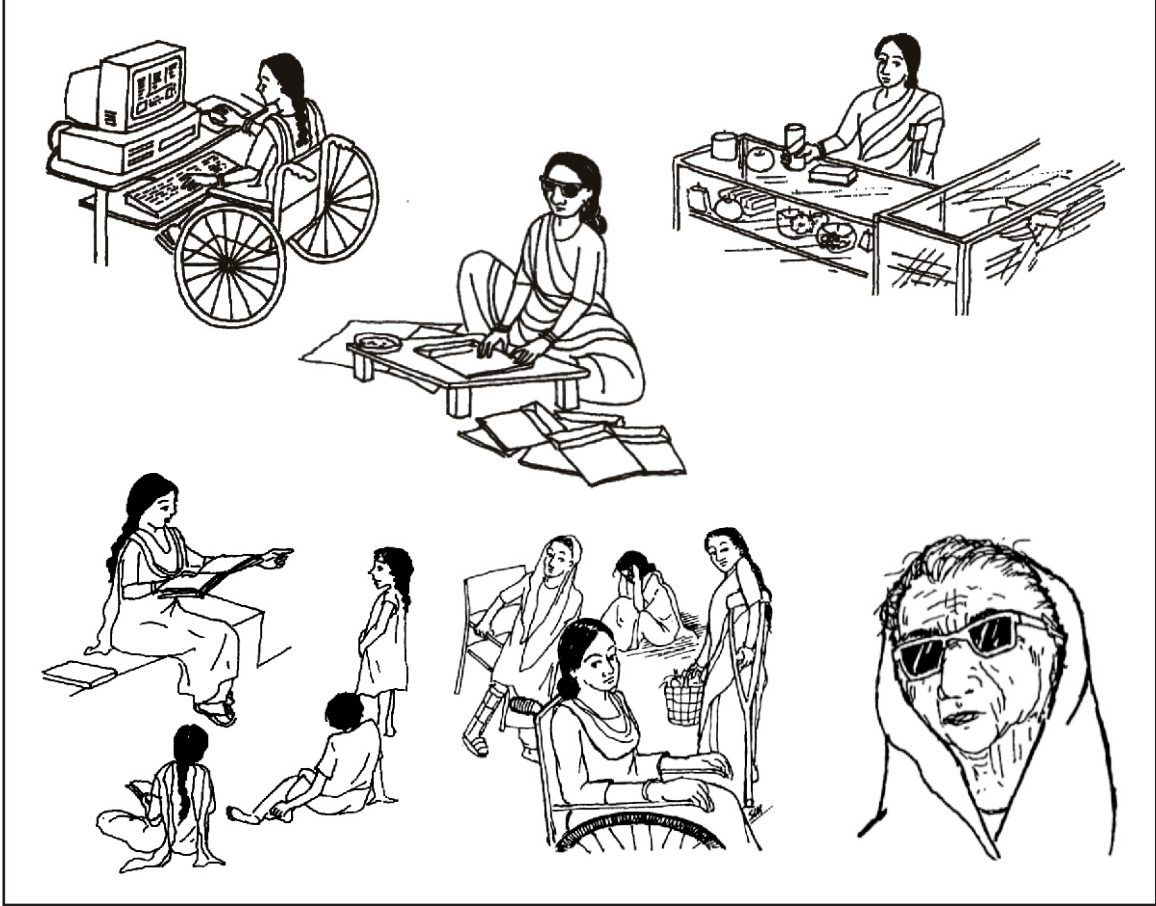




## પ્રકરણ - ૯

## શારીરિક ક્ષતિવાળી સ્ત્રીઓ



### વિષયસૂચિ :

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ૧.૦ શારીરિક ક્ષતિ : કારણો અને આત્મગૌરવ  | ૩.૧ ગર્ભનિરોધ               |
| ૨.૦ લકવાવાળી સ્ત્રીઓ અને આરોગ્યની સંભાળ | ૩.૨ સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ |
| ૨.૧ ચાંદાની સારવાર                      | ૩.૩ વ્યક્તિગત સલામતી        |
| ૨.૨ નિયમિત કસરત                         | ૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ    |
| ૩.૦ જાતીયતા અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય         |                             |

શારીરિક ક્ષતિવાળી બહેનોને “અપંગ” કહેવાને બદલે તેઓની ક્ષતિ અંગે જાગૃત બની તેઓ આ ક્ષતિ સાથે કેવી રીતે જીવી શકે તેનો વિચાર આ પ્રકરણમાં કરેલો છે. દરેક સમાજમાં આવી સ્ત્રીઓ હોય છે પણ તેઓ પ્રત્યે દયાની ભાવનાથી વર્તવાને બદલે સમાનભાવે તેમની ક્ષતિને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યવહાર ગોઠવવામાં તમારું અને સમાજનું ગૌરવ છે. વળી શરીરની ક્ષતિવાળા લોકો બીજી રીતે તંદુરસ્ત અને કાબેલ હોય છે. તેથી તેઓને અંગ્રેજીમાં “ડીસ-એબલ્ડ (શક્તિ વગરના)” કહેવાને બદલે “ડીફરન્ટલી એબલ્ડ (જુદી શક્તિઓ ધરાવનાર)” કહેવાનો સિવાજ પ્રચલિત થયેલો છે તે સારું છે. આ પ્રકરણમાં ક્ષતિવાળી સ્ત્રીઓની સમસ્યા અને આરોગ્યના કેટલાક પ્રશ્નોની ચર્ચા કરેલી છે.

### ૧.૦ શારીરિક ક્ષતિ : કારણો અને આત્મગૌરવ

આપણા દેશમાં અનેક સ્ત્રીઓ વિવિધ પ્રકારની ખોડવાળી જોવા મળે છે. તેના કારણે તેઓનું રોજિંદુ જીવન અઘરું બને છે. દા.ત. ચાલવામાં મુશ્કેલી, વજન ઉચકવાની મુશ્કેલી, દૃષ્ટિમાં ખોડ, સાંભળવામાં મુશ્કેલી, બોલવામાં મુશ્કેલી, મંદબુદ્ધિ, વગેરે. આમાંથી ઘણી સ્ત્રીઓ આપણને જોવા મળતી નથી. કારણકે તેઓ મોટા ભાગે ઘરમાં જ રહે છે/તેમને ઘરમાં જ રાખવામાં આવે છે. સમાજ એવું માને છે કે, તેઓ બિનઉપયોગી છે, બોજરૂપ છે અને તેમનું ખાસ કાંઈ મહત્ત્વ નથી. ધીમે ધીમે ક્ષતિગ્રસ્ત બહેનો પોતે પણ એવું જ માનતી થઈ જાય છે. આ બરાબર નથી. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે આ બહેનો પોતાનું કામ પોતે કરી શકે છે અને પોતાનું તથા કુટુંબનું ગુજરાન પણ કરી શકે છે. સમાજમાં શારીરિક ક્ષતિને સમસ્યા તરીકે ના જોતાં પડકારરૂપ ગણવી જોઈએ. આ સ્ત્રીઓને થોડી હૂંફ અને ટેકો મળશે તો તેઓ સમાજમાં ઉપયોગી બનશે.



### અપંગ થવાના કારણો :

સામાજિક માન્યતા પ્રમાણે ક્ષતિ અથવા ખોડ તે પૂર્વજન્મના પાપનું ફળ છે પરંતુ હકિકતમાં આવું થવાના મુખ્યત્વે ત્રણ કારણો છે :

★ જન્મજાત ખોડ ★ અકસ્માતથી થતી ખોડ ★ ચેપ અથવા/અને ખોરાકની ખામીથી થતી ખોડ.

**જન્મજાત ખોડ :**

માતા-પિતાના બીજથી આવી ગયેલ રંગસૂત્રોની ખામીને કારણે બાળકને મંદબુદ્ધિ અને અન્ય ખોડ આવી શકે છે. આવી કેટલીક ખોડ જન્મજાત છે અને તેને નિવારી શકાતી નથી. સગર્ભા માતાને આયોડીનની ખામી હોય તો બાળક મંદબુદ્ધિ આવે, સગર્ભાવસ્થામાં માતાને સિફીલીસ, ઓરી જેવા ચેપી રોગ થવાથી બાળક ખોડવાળું જન્મે, માતાને ફોલિક એસિડની ખામી હોય તો બાળક કરોડની ખોડ લઇને જન્મે છે.

**ખોરાકમાં ખામીથી આવતી ખોડ :**

બાળકને નાનપણમાં પૂરતું પોષણ ન મળવાથી પણ ખોડ થાય છે. દા.ત. વિટામીન 'એ' ન મળવાથી અંધાપો આવે, વિટામીન 'ડી' ન મળવાની સૂક્તાન થાય છે. કેટલાક બાળકોને નાનપણમાં જરૂર કરતાં ઓછો ખોરાક મળવાથી તેમને ગંભીર કુપોષણ થાય છે. આ પરિસ્થિતિ લાંબો સમય રહે તો તે બાળકના માનસિક વિકાસ પર પણ અસર પડી શકે છે.

**ચેપી રોગ લાગવાથી આવતી ખોડ :**

બાળકને હાડકાનો ટીબી, ઓરી પછી આવતી અંધતા, કાનમાં રસી થવાથી બહેરાશ આવે, બાળલકવાનો ચેપ લાગવાથી હાથ-પગની અપંગતા થાય છે. આ બધી પરિસ્થિતિઓ માટે પ્રાથમિક સુવિધાઓ અને હવા ઉન્નસ વગરના ગીચ વસ્તીવાળા રહેઠાણ, પૂરતો અને પૌષ્ટિક ખોરાક ના મળવો, વગેરે કારણો જવાબદાર છે. તદ્દુપરાંત સારી પ્રાથમિક આરોગ્ય સેવાઓ નથી હોતી તેવા વિસ્તારોમાં ઘણા લોકો આવી ક્ષતિઓ ભોગવે છે. કેટલીક વાર માન્યતાઓને કારણે આધુનિક સેવાઓનો આપણે ઉપયોગ નથી કરતા તેથી આપણા બાળકોને વેઠવું પડે છે.



**ઉંમરને કારણે આવતી ક્ષતિઓ :**

સમયાંતરે મનુષ્યનું શરીર ઘસાય છે. ઘણી વાર અમુક પ્રકારના કામો લાંબો સમય કરવાથી અથવા અન્ય કોઈ કારણસર અમુક અંગો અગાઉ જેવી કામગીરી નથી આપી શકતા. આ બાબત સમયસર સારવાર ન મળતાં જે તે અંગોમાં ક્ષતિ પેદા થાય છે જેનાથી તેના રોજિંદા કામો પણ તે કરી શકતા નથી. દા.ત. કરોડરજ્જુનો ઘસારો, ગોઠણની તકલીફ વગેરે.

આ ઉપરાંત મોટી ઉંમરે મોતિયો ન કઢાવવાથી અંધાપો આવે છે. બહેરાશ કે સંધિવાની અસર થાય છે.

અકસ્માતથી થતી ખોડ :



છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં માર્ગ અકસ્માતોનું પ્રમાણ ખૂબ વધ્યું છે. તેનાથી થતું શારીરિક નુકશાન અકલ્પ્ય અને કાયમી પણ હોય છે. દા.ત. હાથ-પગ કપાઈ જવા, આંધળા થઈ જવું, લકવો થવો, વગેરે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં ઘરેલુ અકસ્માતોથી થતું શારીરિક નુકશાન પણ ક્ષતિ લાવે છે. દા.ત. દાઝી જવાથી હાથ-પગની ચામડી સંકોચાય છે અને હલનચલન સીમિત બને છે.

આ બધી ક્ષતિઓ જ્યારે સ્ત્રીઓને થાય છે ત્યારે એક વિશેષ સામાજિક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે. જે તે સ્ત્રીની અવગણના થાય, તે બોજરૂપ ગણાય કે તેને દયાની દૃષ્ટિએ જોવામાં આવે છે. આ સ્ત્રીની ક્ષતિને અનુલક્ષીને

તેનો વ્યક્તિગત વિકાસ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી. આવી સ્ત્રીઓને મદદ કરવા માટે મહિલા સંગઠનો વિવિધ ગોઠવણો કરે તે જરૂરી છે.

તમે ખોડવાળા છો તેથી તમે બીજા કરતાં ઉતરતા નથી તેવો આત્મવિશ્વાસ કેળવવા માટે તમારે જાતે પ્રયત્ન કરવો પડે. તમે પ્રયત્ન કરશો તો જ તમારા કુટુંબનો, સમાજનો, શાળાનો, સહકાર તમને મળશે.



આ માટે તમારી ખોડથી નિરાશ થયા વગર તમે આડોશપાડોશમાં સૌની સાથે વાતચીત કરો, ફળિયામાં જાઓ અને તમે જે કરી શકો છો તેનાથી બીજાને મદદ કરો.

તમારું બીજું પગલું તે કોઈ સંસ્થામાં કે ગામમાં ચાલતા મહિલામંડળમાં જોડાઈ જવાનું હોઈ શકે. તેના દ્વારા તમે તમારો વ્યક્તિગત વિકાસ થાય તેવું કરો. આખા વિશ્વમાં શારીરિક ક્ષતિવાળી સ્ત્રીઓ ડૉક્ટર, નર્સ, વેપારી, લેખિકા, શિક્ષિકા કે નેતા તરીકે કામ કરે જ છે. તમે પણ તાલીમ અને સાધન સહાય મેળવીને તમારું ભાવિ ઘડી શકો છો.

આત્મ-ગૌરવનો પ્રશ્ન

આ પત્ર જુઓ.

શારીરિક ક્ષતિગ્રસ્ત સ્ત્રીઓના કલ્યાણ માટે અમે એક મહિલા મંડળ બનાવ્યું છે. અમારા મંડળમાં નેવા, બોલવા, સાંભળવામાં તકલીફવાળા એવા ઘણા બહેનો છે. અમે અનેક પ્રશ્નોની ચર્ચા કરીએ છીએ. તેમાંય અમે બધાં આટલી વાત સાથે સંમત છીએ કે :

અમે સ્ત્રી છીએ અને અમારી ખોડ અમારા વિકાસમાં બાધારૂપ ન થવી જોઈએ. સમાજમાં



અમને લગ્ન માટે લાયક ગણવામાં નથી આવતા,

અમને કોઈ ખાસ કામ આપતું નથી,

અન્ય છોકરીઓ સાથે અમને શિક્ષણ મળ્યું નથી,

ઘણી વાર ખોડવાળા બાળકોની શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં છોકરાઓને પહેલી પસંદગી મળે છે,

ઘણીવાર અમારી સાથે શારીરિક, માનસિક અને જાતીય દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવે.

અમારા નિર્ણયો અમે જાતે ના કરી શકીએ એવું મનાય છે. પણ આ બધા સાથે અમે સંમત થતા નથી.

સૌથી ખરાબ વાત એ છે કે અમારામાંથી ઘણા બધા પોતે પણ આવી વાત સાથે સંમત થઈ જાય છે અને તેઓ આત્મ-ગૌરવ ગુમાવી બેઠાં હોય તેવું લાગે છે. અમારામાંના ઘણા માને છે કે અન્ય સ્ત્રીઓની જેમ અમે પરણવા માટે કે ગર્ભાધાન માટે સક્ષમ નથી. અમારા કુટુંબમાં અમારી કોઈ કિંમત નથી એવું લાગે છે. જો અમને કુટુંબનો ટેકો મળે તો અમારો આત્મવિશ્વાસ જરૂર પાછો આવે...

અમારા સંગઠનમાં આવતા બહેનોને અમે માનસિક આશ્વાસન તથા તેમને માટે જરૂરી આવકના સાધનો ઉભા કરવામાં મદદ કરીએ છીએ. અમે વિવિધ કૌશલ્યોની તાલીમ આ બહેનોને મળી રહે તેવી ગોઠવણ પણ કરીએ છીએ. અમારું કામ મુશ્કેલ તો છે પણ અશક્ય નથી. અમે અમારી ક્ષતિવાળી બહેનોની જુદી આવડતો વિકસાવવા માટે કટિબદ્ધ છીએ. આમ, અમે તેમને પગભર કરી તેમનું આત્મસંમાન પાછું અપાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.



એક બહેન, અમદાવાદ.

## ૨.૦ લકવાવાળી સ્ત્રીઓ અને આરોગ્યની સંભાળ :

બીજી સ્ત્રીઓને હોય તેવા રોગ તમને પણ થાય છે. તે માટે અન્યત્ર માહિતી મેળવતા રહેશો. અહીં ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓને અમુક ભાગમાં લકવો થયો હોય (કે જ્યાં સ્પર્શ, દુઃખ વગેરે અનુભવો નથી થતાં) તેવી બેનોએ લેવાની વિશેષ કાળજી બાબતે કહેવામાં આવ્યું છે. નીચેની બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

દા.ત. દુઃખાવો ન થતો હોય છતાં જે તમારી ચોનિમાંથી પાક પડતો હોય તે તમને દેખાય છે. તેને ખ્યાલમાં લઈને તમે સારવાર કરાવો. તમારી તકલીફ તમને જાતે જલ્દી સમજાય છે તેથી તે અંગે તમારા નિકટના સભ્યોને માહિતગાર કરી સમયસર સારવાર મેળવો.

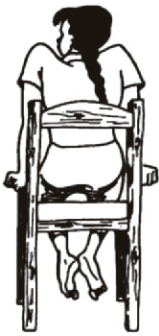


## ૨.૧ ચાંદાની સારવાર

જે સ્ત્રીઓને એક જ સ્થિતિમાં સૂઈ કે બેસી રહેવું પડે તેમને દબાતા ભાગની ત્વચાની ખાસ સંભાળ લેવી પડે છે. પાસું ન ફરી શકવાને લીધે તે ભાગમાં લોહીની નળીઓ સંકોચાઈ જાય છે અને ચાંદા પડી જાય છે. પ્રથમ ચામડી પર લાલ ચકામુ થઈ જાય અને પછી ધીમે ધીમે ચાંદું થાય છે. તે ઊંડુંને ઊંડું ઉતરે છે. સારવાર બરાબર ના થાય તો તે કાયમી અને પીડાદાયક ભાદું થઈ જાય છે. તેને ઝૂલવવાનું ખૂબ મુશ્કેલ છે. તેમાં અવારનવાર પાક થઈ જાય છે અને ક્યારેક તો તેને કારણે દર્દી મરણ પણ પામે.

## ભાઠા પડતાં અટકાવો :

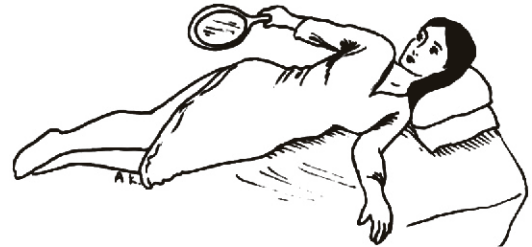
- \* આખો વખત સૂઈ રહેવું પડે ત્યારે દર એક-બે કલાકે પાસાં બદલાવો.
- \* પોચી પથારી કે ખુરશીનો ઉપયોગ કરવો જેથી હાડકાં પર દબાણ ના આવે.
- \* તકિયો કે પથારીને અમુક જગાએથી કાણાવાળા બનાવડાવો.
- \* જે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર લાલ ચકામું દેખાય તો તે ભાગ દબાય નહીં તેમ કરો. તે માટે વખતો વખત પોતાની તપાસ કરો.



તમારા હાથની મદદથી નીચેના ભાગને ઊંચો કરો.



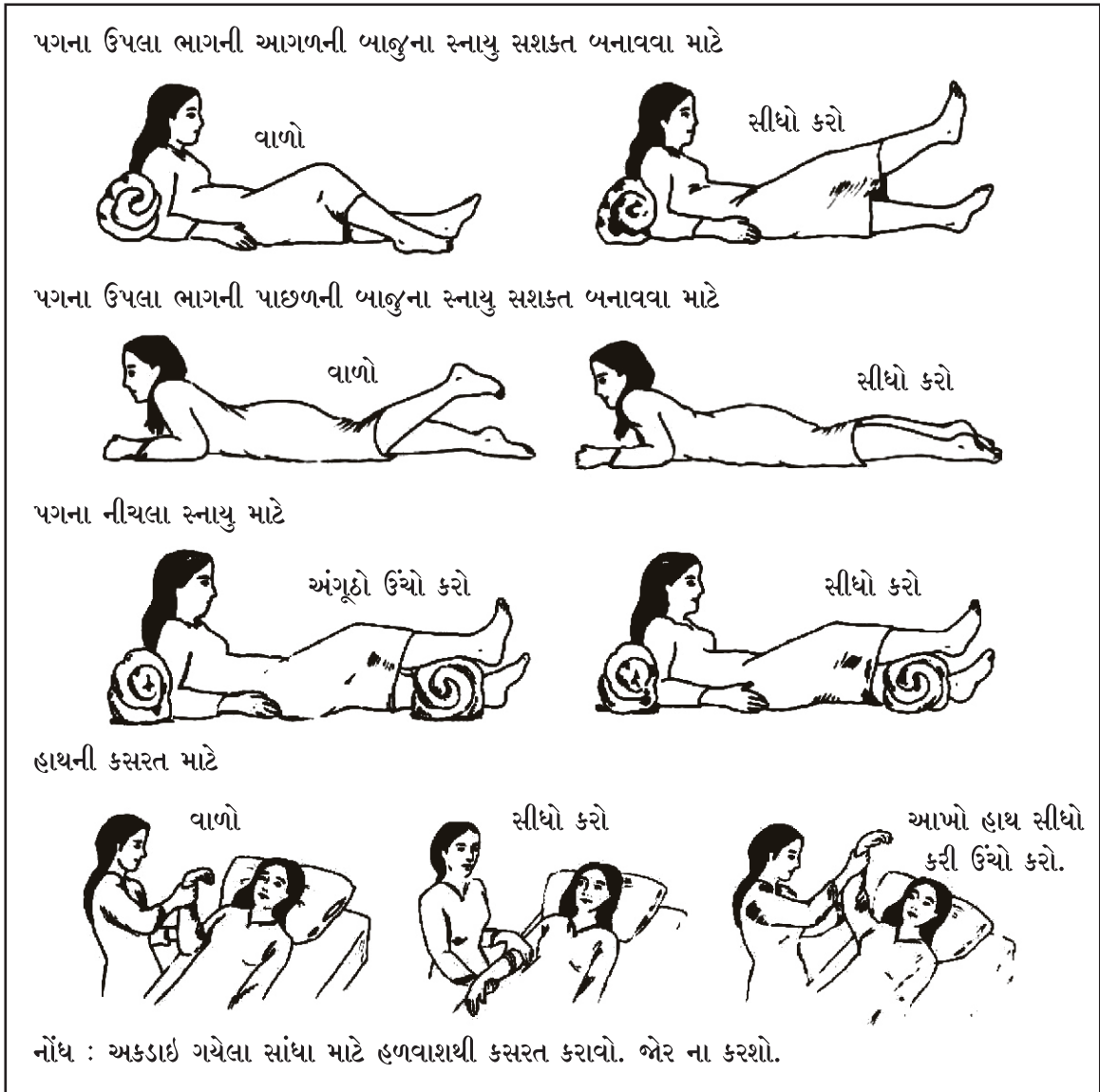
વારાફરતી પડખાં ઉંચા નીચાં કરો.



અરીસો લઈ દરરોજ પાછળના ભાગને તપાસો.

૨.૨ નિયમિત કસરત કરો :

સંધિવા કે લકવો થયો હોય તેવી સ્ત્રીઓને અથવા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે લાંબો સમય પથારીવશ રહેનાર સ્ત્રીઓને પોતાના હાથ-પગ લચીલા રાખવા હલનચલનની મુશ્કેલી પડે છે. આવી સ્ત્રીઓના વળેલા રહેતા સાંધાના સ્નાયુ ટૂંકા થતા જાય છે અને તે “(કાયમ માટે) અકડાઈ ગયા” એમ કહેવાય છે. એકવાર અકડાઈ ગયેલા સ્નાયુને સીધા અને લચીલા થતાં ઘણો સમય જાય છે. છતાં કસરતથી ઘણો ફેરફાર લાવી શકાય છે.



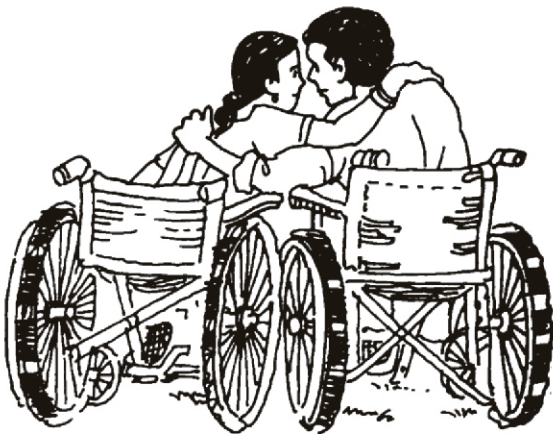


### ૩.૦ જાતીયતા અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય

કમરથી નીચેના ભાગનો લકવો થયેલ સ્ત્રીઓને જાતીય લાગણી હોતી નથી એવું મનાય છે. તેમને પ્રેમાળ સંબંધો બાંધવાની કે માથવાની ઇચ્છા થઈ શકે તે માન્યામાં આવતું નથી. હકીકતમાં આવી સ્ત્રીઓને પણ યૌન સંબંધો બાંધવાની ઇચ્છા હોય છે જ. છતાં તેઓને આ અંગે કેટલીક મુશ્કેલીઓ હોય છે. જેમ કે,



- \* બહુ નાની ઉંમરથી શારીરિક ખોડ હોય તો તમે પોતે જ માની શકતા નથી કે તમે કોઈ પુરૂષને આકર્ષી શકો. આ વાત સાચી નથી. થોડીક ધીરજ રાખવાથી તમે પણ કોઈ પુરૂષને અન્ય સ્ત્રીની જેમ જ આકર્ષી શકો છો. તે માટે તમારે આત્મવિશ્વાસથી વર્તવાની જરૂર છે.
- \* મોટી ઉંમરે આવેલી ખોડ હોય તો તમે કોઈક પુરૂષને ગમો છો એ તમે જાણો છો. પણ તમે પણ યૌન સંબંધ માણી શકશો એ વાત તમે વિચારી શકતા નથી અને તમે ઉદાસ રહો છો. આવું કરવાને બદલે તમે કેવી રીતે યૌન સંબંધ માણી શકશો તેનો વિચાર કરો. દા.ત. જે તમારી યોનિમાં સંવેદના ન રહી હોય તો વૈકલ્પિક રીતે કાન, સ્તન અથવા ડોક પર સ્પર્શ મારફતે જાતીય સંવેદનાનો આનંદ તમને મળી શકે છે. સંભોગ પીડાકારક હોય તો તમારા સાથી સાથે ચર્ચા કરી વૈકલ્પિક આસનોનો ઉપયોગ કરો. જે તમારા સાથી તમારી સાથે અનુકૂળ ન થઈ શકતા હોય કે તમારા આનંદ કે સંવેદનાની તેમને પરવા ન હોય તો આવા સંબંધો ચાલુ ન રાખવા.



- \* જરૂર પડ્યે આ અંગે તમારા ઘરની અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે કે આરોગ્ય કાર્યકર સાથે ચર્ચા કરો. તેઓ તમને જરૂરી મદદ કરી શકે. તમે જે આ મામલામાં આત્મવિશ્વાસ દાખવશો તો તેઓ પણ તમને જરૂર મદદ કરી શકશે.

### ૩.૧ ગર્ભ નિરોધ :

ખોડવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભ નિરોધના સાધનો અંગે માહિતી હોવી જોઈએ. કમરથી નીચે સંવેદના નાશ પામી હોય તેવી સ્ત્રીઓને પણ મહિના રહી શકે છે. જો તમે બાળક ન ઇચ્છતા હો તો તમારે ગર્ભ નિરોધક સાધનો વાપરવા જોઈએ. તમારે માટે કઈ પદ્ધતિ યોગ્ય છે તે બાબત આરોગ્ય કેન્દ્રમાં પૂછીને નક્કી કરો.

\* જો તમને લકવો થયો હોય કે આખો દિવસ બેસી રહેવું પડે તેવી ખોડ થઈ હોય તો હોર્મોનવાળા ગર્ભનિરોધક - ગોળી, ઇન્જેક્શન, ઇમ્પ્લાન્ટ ન વાપરવાં. તેનાથી તમારું ફરતું (વહેતું) લોહી ગંદાઈ જવાનો સંભવ વધે છે.

\* કોપર ટી પણ તમારે માટે ઉપયોગી નથી કારણકે તમારા પેટના અંગોમાં ચેપ થાય તો તમને દુઃખાવો, વગેરે સંવેદના નહીં થાય. તેથી તમારો રોગ તમારે માટે સમસ્યારૂપ બને.

\* જો તમારા હાથમાં ખોડ હોય તો નિરોધ, સ્ત્રી નિરોધ, ડાયાફ્રામ, જેલી, વગેરે વાપરવા માટે તમારા સાથીની મદદ લેવી.

### ૩.૨ સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ

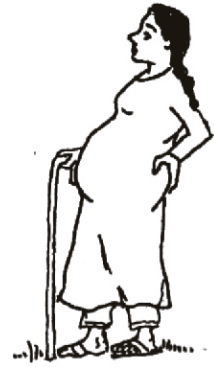
તમે ક્ષતિગ્રસ્ત હોવા છતાં ગર્ભાધાન કરી શકો છો. પણ તે પહેલાં તમે નીચેના પાસાંનો કાળજીપૂર્વક વિચાર કરો.

\* પ્રસવ સમયે બીજી સામાન્ય સ્ત્રીઓ કરતાં તમને વધુ મુશ્કેલી પડી શકે છે. કદાચ ઓપરેશન કરીને બાળક ઉપરથી લેવું પડે. શક્ય હોય તો ગર્ભાધાન પહેલાં ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરી લેવી.

\* ગર્ભાવસ્થાને કારણે પેટ મોટું થતાં તમને ચાલતી વખતે સમતોલન જાળવવામાં તકલીફ પડે અને પડી જવાનો ડર રહે છે. તેથી લાકડી, કાંખઘોડી કે પૈડાવાળી ખુરશીનો ઉપયોગ કરવો પડશે.

\* પ્રસવ (સુવાવડ) દરમિયાન દર્દનો ખ્યાલ ન આવે તો સંકોચન વિશે સજાગ બનો. દા.ત. પેટના હલનચલન જોઈને દર્દનો અંદાજ બાંધો. પ્રસૂતિ કરાવનાર આ અંગે તમને ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકે.

\* પ્રસૂતિ સમયે તમારી સાથે તમારા વિશ્વસનીય સંબંધીને હાજર રાખો.



## શારીરિક ક્ષતિવાળી સ્ત્રીઓ

- \* બે સંકોચન વચ્ચેનો સમયગાળો ઓછો થાય તેમ તેમ બાળજન્મનો સમય નજીક આવે છે, તે બાબત માહિતી એકઠી કરો.
- \* સ્નાયુ અકડાય નહીં તે માટે કસરત કરો
- \* કબજિયાત ન થાય તે માટે પ્રયત્ન કરો

### ૩.૩ વ્યક્તિગત સલામતી

ખોડવાળી સ્ત્રીઓ માટે બળાત્કાર કે જ્વલિય સતામણીથી બચવાનું ખૂબ અઘડું છે. આ અંગે થોડીક પ્રેક્ટિસ કરવાથી તમે પણ આત્મસુરક્ષા માટે તૈયાર થઈ શકો છો.

અજમાવી જુઓ.

- \* જાહેર સ્થળે કોઈ છેડતી કરે તો મોટી મોટી બુમો પાડો.
- \* હેરાન કરનારને ચીડ ચડે તેવું વર્તન કરો. જેમ કે તેના પર થૂંકો, ઉલ્ટી કરો, વગેરે.
- \* તમારી લાકડી કે ઘોડીથી તેને મારો.
- \* તમારા કુટુંબના જ કોઈ સભ્ય તમને હેરાન કરતા હોય તો તમને જેના પર વિશ્વાસ હોય તેની સાથે વાત કરો અને ઉપાય કાઢો.



### મંદબુદ્ધિવાળી સ્ત્રીઓની સંભાળ :

મંદબુદ્ધિવાળી સ્ત્રીઓને સમજવાની કે ભણવાની મુશ્કેલી હોય છે. તેઓ પોતાનું રક્ષણ કરી શકતા નથી. તમારા કુટુંબમાં આવી કોઈ છોકરી હોય તો તેને તમે નઠારા માણસો અંગે જાણકારી આપો. છોકરાઓ/પુરૂષો તરફથી જ્વલિય જોખમ ક્યારે ઉભું થાય છે તેની અને ક્યારે પણ આણગમતી ઘટના બને તો તે તમને તરત જ તે અંગે જાણ કરે તેવું સમજવો. તેને માટે શક્ય તેટલું સુરક્ષિત વાતાવરણ ઉભું કરો. છતાં તેને હંમેશાં ઘરમાં જ પૂરી ના રાખો. બીજા લોકો સાથે હળવા-મળવા, કામ કરવાનો મોકો આપવાથી તે આનંદમાં રહેશે.

### ૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ :

શારીરિક ખોડવાળી બેનો સ્વાવલંબી બની શકે તે માટે યોગ્ય વાતાવરણ ઉભું કરવું તે સૌની ફરજ છે. તેઓ સહેલાઈથી હરી ફરી શકે તથા આરોગ્ય સેવાઓ અને શિક્ષણ સેવાઓનો લાભ મેળવી શકે તે માટે ગ્રામ પંચાયત, મહિલામંડળ કે અન્ય સંસ્થાઓને તૈયાર કરો.

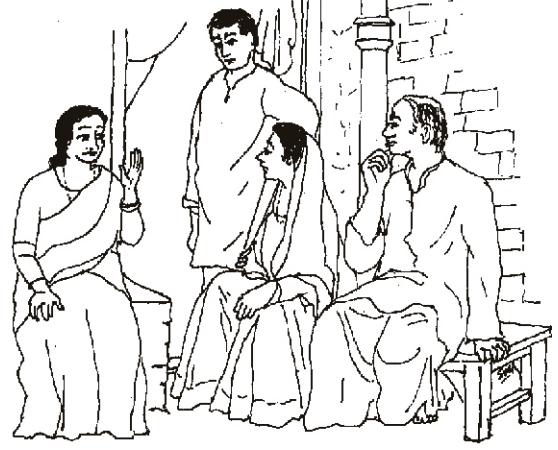
આટલું કરો :

- \* તેમને માટે શિક્ષણની વ્યવસ્થા કરો.
- \* તેઓ રોજગારી મેળવી શકે તે માટે સાધન સહાયની સરકારી કે અન્ય યોજના મેળવો.
- \* સરકારી કે અન્ય ક્ષેત્રોમાં તેઓને નોકરી મળે તે માટે તાલીમ આપી તૈયાર કરો.
- \* તેઓમાં આત્મવિશ્વાસ જગાવવા પ્રયત્ન કરો.
- \* તેઓના હકારાત્મક વલણો અને આવડતોના આધારે તેમના કુટુંબીજનોને ચર્ચા કરી સમજાવો.
- \* જુદી જુદી ખોડવાળી અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે સંપર્ક કરાવી આપો જેથી તેઓ સાથે મળી એકબીજાને પ્રોત્સાહન અને હૂંફ આપી શકે.
- \* તેઓ પોતાનું રક્ષણ જાતે કરી શકે તે માટે તેમને વિવિધ તાલીમ આપો.

આવી અવનવી પ્રવૃત્તિઓ તમારા સંગઠન દ્વારા યોજવાથી પોતાની ક્ષતિને કારણે લાચારી અનુભવતી સ્ત્રીઓને પણ તમે પોતાના સ્વપ્ના સાકાર કરવા માટે પ્રેરી શકો છો. તમે પોતે ખોડવાળા હોવ તો પણ જો તમે કાંઈક નવું આ દિશામાં કરવા મંડશો તો જરૂર સફળ થશો.

બેંક, પોસ્ટ ઓફિસ, રેલ્વે સ્ટેશન જેવી જાહેર વ્યવસ્થાઓ હોય ત્યાં તેઓ પણ જાતે પોતાનું કામ કરી શકે તેવી સગવડો ઊભી કરાવો. જેમ કે, પગથિયાની બાજુમાં ઢોળાવ હોય તો પૈડાવાળી ખુરસી પર બેસીને વ્યક્તિ ઉપર જઈ શકે. આવી નાની મોટી ઘણી સુવિધાઓ વિશે વિચારી શકાય. સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ સાથે મળીને વિકલાંગ લોકોને માટે અલગ અલગ રીતે જાહેર વ્યવસ્થાઓ ઊભી થઈ શકે તેમ કરવું જોઈએ. દયાભાવને બદલે માન જાગે તેવા પ્રયત્નો કરો. તે માટે જાહેર માધ્યમોનો ઉપયોગ કરો.





એકબીજાને વિવિધ રીતે  
મદદ કરવી.

