

માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

૨૧૬ - ગૃહ વિજ્ઞાન

પુસ્તક - ૧

અભ્યાસક્રમ સહયોજક

કુ. નેહા શર્મા

પ્રોજેક્ટ સહયોજક

કુ. એસીમા સિંગ

ભાષાંતર સહયોજક

ડૉ.રાજેશ કુમાર



રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(એમ.એચ.આર.ડી, ભારત સરકાર હેઠળની એક સ્વાયત સંસ્થા)

એ - ૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યુશનલ, એરીયા સેક્ટર - ૬૨ નોઈડા - ૨૦૧૩૦૯ (ઉ.પ્ર.)

વેબસાઈટ : www.nios.ac.in, ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦૧૮૦૯૩૯૩

© રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(કોપી)

સચિવ, રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન, એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરિયા નેશનલ હાઈવે ૨૪, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા-૨૦૧૩૦૮ દ્વારા
પ્રકાશિત અને મુદ્રિત

સલાહકાર સમિતિ

ડૉ.સિતાંશુ એસ.જેના અધ્યક્ષ એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ.કુલદીપ અગ્રવાલ નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ. વૈકટેશ શ્રીનિવાસન મદદનીશ પ્રતિનિધિ યુ.એન.એફ.પી.એ.ન્યુ દિલ્હી	કુમારી ગોપા બિસવાસ સંયુક્ત નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા
--	---	--	--

અભ્યાસક્રમ સમિતિ

ડૉ.કેલાશ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) શૈક્ષણિક વિભાગ, ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	ડૉ.નીલમ ગરેવાલ ડીન, પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, વડા, માનવ વિકાસ વિભાગ, લુધિયાણા, પંજાબ	ડૉ.રીટા સોનાવત એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી, એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી,	પ્રો.ઉમા જોશી ડીન, એમ. એસ. બરોડા કોલેજ ઓફ સાયન્સ, બરોડા.
પ્રો.દીક્ષા કપૂર સ્કૂલ ઓફ કન્ટિન્યુઈંગ એજ્યુકેશન, આઈ. જી. એન. ઓ. યુ. મદન ગરહી, નવી દિલ્હી.	કુમારી માયા પંડિત સી. આઈ. ઈ. ટી, એન. સી. ઈ. આર. ટી,	શ્રીમતી રીટા રઘુવંશી ડીન, હોમ સાયન્સ, જી. બી. પ્લાન્ટ, એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, પંતનગર, ઉત્તરાખંડ.	
ડૉ.મુક્તા સિંઘ લેક્ચરર, ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ હોમ સાયન્સ, મહિલા મહા વિદ્યાલય બનારસ હિન્દુ યુનિવર્સિટી, વારાણસી.	શ્રીમતી સ્વેતા કિનરા રીડર(રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, સંસ્કૃતિ સ્કૂલ, નવી દિલ્હી.		

જીવન કૌશલ્ય સલાહકાર જૂથ

કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર (એ. ઈ. પી) એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	ડૉ. જયા નેશનલ પ્રોગ્રામ ઓફિસર, યુ. એન. એફ. પી. એ., ૫૫, લોડી એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી.	પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિ (મોનીટરીંગ એજન્સી) લુધિયાણા, પંજાબ.
--	--	---

સંપાદક સમિતિ

ડૉ.કેલાસ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, લેડી ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર (એ. ઈ. પી), એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	કુમારી એસ. કે. અરોરા રિટાયર્ડ પ્રિન્સીપાલ, દિલ્હી અડ્ડિમેનિસ્ટ્રેશન, નવી દિલ્હી.
--	--	---

અભ્યાસક્રમ લખનાર જૂથ

ડૉ.અમરજિત (ટીમ લીડર) ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ. ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી જશવંત લાહલ ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી સુશીલ ગવર્નમેન્ટ હોમ સાયન્સ કોલેજ, સેક્ટર-૧૦, ચંડીગઢ
કુમારી ગુંજીત કૌર ગવર્નમેન્ટ કોલેજ મોહાલી ગર્લ્સ, ફેઝ-૪ મોહાલી.	ડૉ.સુજીત પાથેજા ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ સેક્ટર-૧૧, ચંડીગઢ.	કુમારી રામાનિક ગવર્નમેન્ટ ગર્લ્સ સિનિયર સેકન્ડરી સ્કૂલ સેક્ટર-૮-બી, ચંડીગઢ.	કુમારી અસીમા સિંઘ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

કુમારી નેહા શર્મા
સિનિયર એક્ઝીક્યુટીવ ઓફિસર(એ. ઈ. પી)
ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ,
સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

કવર ડિઝાઇન

શ્રી પવન ક્રીષ્ણ
ઈકલુઝીવ ગ્રોથ કંપની
ક્યુ-૮, હોજ પાસ એકલેવ,
નવી દિલ્હી

શ્રી સભ્યસાચી પંજા
ફીલાંસ ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ
નવી દિલ્હી

ગ્રાફિક્સ આર્ટિસ્ટ

શ્રી મુકુલ ગર્ગ
ફીલાંસ ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ
નવી દિલ્હી

અધ્યક્ષશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય અભ્યેતા / વિદ્યાર્થી

સતત પરિવર્તિત થતા જતા જન-સમાજની જરૂરીયાતો કેટલાંક જૂથોની સમય સાથે પરિવર્તિત થવાની પધ્ધતિ અને આવડતને પરિપૂર્ણ કરવા માટે જરૂરી અપેક્ષાઓ અનુસાર બદલાય તે અનિવાર્ય બાબત ગણાય. શિક્ષણએ પરિવર્તન માટેનું એક અદકું ઓજાર છે. યોગ્ય સમયનું અને યથાયોગ્ય શિક્ષણ જ સમાજની મહત્વાકાંક્ષાઓની આપૂર્તિ કરવા ઉપરાંત નવીન સમસ્યાઓનો સામનો કરવા તેમજ તે માટે જોઈતી હિંમત કેળવવા સારૂ વ્યાવહારિક પરિવર્તનની આવશ્યકતા હોય છે. અવાર નવાર તેમજ તબક્કાવાર રીતે પાઠ્યક્રમોમાં જરૂરી ફેરફારો દ્વારા અસરકારક રીતે આવું સઘળું પરિવર્તન કરી શકાય. કોઈ પણ જડ (અપરિવર્તન શીલ) પાઠ્યક્રમ આવો કોઈજ હેતુ પાર પાડી શકે નહીં. કારણ કે તે આવી કોઈ વૈયક્તિક અથવા સામાજિક (સામૂહિક) જરૂરીયાતને પોષાતો હોતો નથી.

એકમાત્ર ઉક્ત હેતુસર સમગ્ર રાષ્ટ્રના કેળવણીકારોએ સમયાન્તરે એકઠા થઈને આવા પરિવર્તન માટે જરૂરી ચર્ચા-વિચારણાઓ કરવી જોઈએ. આથી જ એક ચર્ચા-વિચારણાની ફલશ્રુતિ રૂપે રાષ્ટ્રીય પાઠ્યક્રમ માળખા (NCF 2005) ની રચના કરવામાં આવી છે. તેણે વિવિધ કક્ષાઓ જેવી કે પાયાની પ્રાથમિક, માધ્યમિક તેમજ ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ સંદર્ભે વિષદ ચર્ચા-વિચારણાઓને અંતે એક ભૂમિકા તૈયાર કરી છે.

ઉક્ત તમામ -રાષ્ટ્રીય તથા સામાજિક બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી ને અમે તાજેતરમાં માધ્યમિક કક્ષાનો પાઠ્યક્રમ અદ્યતન તેમજ જરૂરીયાત અનુસારનો બની રહે એ રીતે સુધાર્યો છે આમ તો અભ્યાસ સામગ્રીનું ઉત્પાદન એ NIOS કાર્યક્રમો મુક્ત વિદ્યાલયી કે દૂરવર્તી શિક્ષણનો એક સર્વાંગી તથા અતિઆવશ્યક ભાગ ગણાય. એ ન્યાયે અમે ખાસ કાળજી રાખીને આ અભ્યાસ સામગ્રી તમારા જેવા ઉપયોગ કર્તા (અભ્યેતાઓ) માટે તે મૈત્રીપૂર્ણ, રસપ્રદ તથા અતિઆવશ્યક બની રહે તે માટે પૂરતો પ્રયાસ કર્યો છે.

આ સંદર્ભે અત્રેઆ અભ્યાસ સામગ્રીને રસપ્રદ તથા તમારી જરૂરીયાત મુજબની બનાવવામાં મદદકર્તા તમામ વિખ્યાત વિતજનોનો આભાર માનું છું. આશા રાખું કે તમને પણ તે અસરકારક તેમજ તન્મય કરી દેનાર બની રહેશે.

રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન વતી અત્રે હું આપ સર્વે ને અત્યંત ઉજ્જવળ તેમજ સફળ ભાવી માટે શુભકામનાઓ પાઠવું છું.



ડો. એસ. એસ. જેના
અધ્યક્ષશ્રી, NIOS

નિયામકશ્રીની નોંધ

પ્રિય અભ્યેતાઓ / વિદ્યાર્થીઓ

રાષ્ટ્રીય મૂક્ત વિદ્યાલયી સંસ્થાન (NIOS) નો એ હંમેશનો પ્રયત્ન છે કે તે તમને અવાર નવાર નવો તેમજ તમારી જરૂરીયાતને પહોંચી વળે તેવો અભ્યાસક્રમ આપે. હવે અમે માધ્યામિક કક્ષાના તમામ વિષયોના અભ્યાસક્રમ સુધારી રહ્યા છીએ. આ સંદર્ભે તમને નવો અભ્યાસક્રમ આપવાના હેતુસર અમે CBSE (સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સ્કૂલ એજ્યુકેશન) તેમજ વિવિધ રાજ્યોના માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ સાથે જુદા જુદા વિષયો સંદર્ભે મસલતો યોજી છે. રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમનું માળખું શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ માટેની રાષ્ટ્રીય સંસ્થાને આધારે ઘડાય છે. આમ વ્યાપક અને તુલનાત્મક અભ્યાસ બાદ અમે જીવનને સુસંગત તેમજ સરળ એવાં અભ્યાસક્રમ ઘડીએ છીએ. રાષ્ટ્રના જાણીતા શિક્ષણવીદો / કેળવણીકારોને સાથે લઈને તેમના માર્ગદર્શન અંતર્ગત અમે અભ્યાસક્રમોને સુધારીને અદ્યતન બનાવતા રહીએ છીએ.

આ ઉપરાંત અમે શૈક્ષણિક-અભ્યાસક્રમ સાગ્રી પર પણ નજર રાખતા હોઈએ છીએ. અમે એમાંની જૂનીપૂરાણી તથા નકામી થઈ ગયેલી માહિતી રદ કરીને તેની જગ્યાએ નવીન તથા સુસંગત બાબતો તેમાં ઉમેરીને આ અભ્યાસક્રમને આકર્ષક તેમજ અસરકારક બનાવતા રહીએ છીએ. ભારતીય સંસ્કૃતિ અને વારસાનો વિષય વાસ્તવમાં રસપ્રદ અને આનંદદાયક છે જેનાથી તમને નવાં નવાં ક્ષેત્રોમાં આપણા દેશના પ્રદાનનો ખ્યાલ આવશે.

મને આશા છે કે અત્રે તમારા માટે ઘડાઈ રહેલ આ અભ્યાસ સામગ્રી સાચેજ રસપ્રદ અને નવું જાણવાની ઉત્કંઠાવાળી બની રહેશે. આ સંદર્ભે તમારા કોઈપણ સૂચન આવકાર્ય છે.

મારા તરફથી આપ સર્વને સુખી એન સફળભાવીની અભ્યર્થના.



(ડૉ.કુલદિપ અગ્રવાલ)

નિયામક શૈક્ષણિક

જીવન કૌશલ્ય પર થોડા શબ્દો

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

NIOS માં તમારા સૌનું સ્વાગત છે. તમે તમારા ધ્યેયોની પ્રાપ્તિ માટે પહેલો કદમ ઉપાડ્યો છે. ઘણી વખત કોઈપણ કામની શરૂઆત કરવાનું કામ સૌથી મૂશ્કેલ જણાય છે. જો કે એક વખત તમે શરૂઆત કરો તો, તમને ઘણું સાડું લાગે છે, અને તમે તેમાં સખત સુધારો કરવા અને શ્રેષ્ઠતા મેળવવાના પ્રયત્નમાં લાગી જાઓ છો. વ્યક્તિગત વિકાસની આ સફરમાં, તમે જાણશો કે, એ તમારા અને અન્ય લોકોની બાબતમાં, જીવન ન વિશે અને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે કેટલી બધી જાણકારી અને વિદ્વતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, ચાલો આપણે આનંદ સાથે શીખવાની આ મુસાફરીનો આરંભ કરીએ.

વિશ્વસ્તરે, શિક્ષણ પદ્ધતિ તેના વલણ અને હેતુની બાબતમાં ઘણાં પરિવર્તનોમાંથી પસાર થઈ રહી છે. NIOS એ જીવનના કૌશલ્યના વિકાસ માટે અનોખી પદ્ધતિ તમારા લાભ માટે અપનાવવાની પહેલ કરી છે. અમે ફક્ત તમારી શૈક્ષણિક કારકિર્દી આગળ વધારવા માટે જ નહિં, પરંતુ તમારી વ્યક્તિગત અને સામાજિક ક્ષમતા માટે સક્ષમ બનાવવાનો ધ્યેય પણ રાખ્યો છે. વિષયની જાણકારી સાથે તમે જીવનના તાણ અને નૈતિકતાનો સામનો કરવા માટે પણ તૈયાર થવા જોઈએ. તમને સાચા અને ખોટા, સારા અને નરસા વચ્ચે ભેદ કરતાં આવડવું જોઈએ. અને તમારા જીવન અને તમારી કારકિર્દી માટે સાચો નિર્ણય લેવાની તમારામાં ક્ષમતા આવવી જોઈએ. NIOS તમને પડકાર ભરી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની કૃશળતાથી સજ્જ કરે છે. અને તમારી સામે રહેલ તકોનો મહત્તમ લાભ લઈ શકો, કોઈપણ પરિસ્થિતિનો તર્કબદ્ધ, સંવેદનશીલતાથી અને હકારાત્મક રીતે તમને કે સમાજને નુકસાન કર્યા વગર સામનો કરો. NIOS દ્વારા અપનાવવામાં આવેલ કાર્યપદ્ધતિમાં જીવનના આ કૌશલ્યોને તમારા વિષયના અભ્યાસક્રમમાં સમાવી લીધા છે. મુક્ત શાળાઓ માટેની આ અભ્યાસ સામગ્રી તમારા જેવા વિદ્યાર્થીઓ જેઓ પુસ્તકોની મદદથી શિક્ષણ મેળવે છે. તેમના માટે ખાસ લખવામાં આવેલ છે આમાં તમારા જીવનના ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

‘જાણવું પુરતું નથી! આપણે તે અમલમાં મૂકવું જોઈએ.’ ‘ઈચ્છા હોવી એ પૂરતું નથી! આપણે તે કરવું જોઈએ.’

-જોહન વોલ્ફગેંગે

આ અભ્યાસ સામગ્રી વાંચતી વખતે આપણને કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ જેવા મળશે જેમાં પાઠની વચ્ચે પાઠમાંના પ્રશ્નો આવશે. તેના જવાબો આપવાનો ગંભીરતાથી પ્રયત્ન કરો. આ પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ કાળજીપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેથી તમને અભ્યાસ સાથે મહાવરો કરવાની પણ તક મળે. પાઠમાંના પ્રશ્નો તમે કેટલું શીખ્યા છો, તે જાણવાનું માપદંડ છે. જેથી તમે તેમાં સુધારો કરી શકો. જીવન કૌશલ્ય એ, એવી ક્ષમતા છે જે આપણે સૌ ધરાવીએ છીએ. તેમ છતાં આજ ક્ષમતાને વધારવા માટે આપણે સૌએ સભાનતાપૂર્વક પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે. આ અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આપણને જીવનકૌશલ્યના વિકાસમાં વધુ કોઈ પ્રયત્ન કર્યા વગર સફળતા મેળવવામાં સહાયતા મળે છે. તમે અત્યારે આ માર્ગ પર ગતિમાન થવાની પહેલ કરી છે. અને અમારા પ્રયત્નોને સફળ કરવામાં તમે મહત્વની ભૂમિકા ભજવો છો.

‘જો આપણે કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોઈએ તે બધા જ કાર્યો કરીએ, તો તે આપણા માટે જ હેરત પમાડનાર હશે.’

-થોમસ એડીશન

પ્રિય વિદ્યાર્થી, તમે આ દેશના લાખો નવયુવાનોમાંના એક છો, તમે આ દેશનું ભવિષ્ય છો. તમારામાં બધાથી આગળ નીકળી જવાની અને ભીડમાં અલગ તરી આવવાની ક્ષમતા છે. તમે તમારી આદર્શ વ્યક્તિમાં શું પસંદ કરો છો? નેતૃત્વ, વાકહટા, સર્જનાત્મકતા, સતર્કતા, તેઓ લોકો સાથે વાતચીત કરે છે તે રીતભાત... આ બધી એવી ખૂબીઓ છે, જેથી વ્યક્તિ ભીડમાં અલગ તરી આવે છે. આથી જ્યારે તમે તમારી સામેના વિષય પર પ્રભુત્વ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો છો, ત્યારે સાથોસાથ તમારા વ્યક્તિત્વના અન્ય પાસાઓનો વિકાસ કરવાનો પણ પ્રયત્ન કરો છો.

મને આશા છે જીવન કૌશલ્યથી ભરપૂર આ અભ્યાસ સામગ્રી તમને પુરસ્કાર રૂપ અને દૈનિક જીવનમાં મદદરૂપ થશે. જીવન કૌશલ્યની આ કળાઓનું લક્ષ્ય તમારામાં સકારાત્મક વિચારો લાગણીઓ અને વર્તણૂક કેળવવાનો છે.

અશીમા સિંઘ

પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર

(કિશોરાવસ્થા શિક્ષણ પ્રોજેક્ટ)

asheemasingh@nios.ac.in

આપની સાથે બે બોલ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

માધ્યમિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં તમે પસંદ કરેલ વિષય 'ગૃહ વિજ્ઞાન' માં તમારું સ્વાગત છે. ગૃહ વિજ્ઞાન એ અત્યંત અંગત મૂલ્યો અને વ્યાવસાયિક તકો ધરાવતું વિષય છે. તેનાથી તમને તમારા પરિવારમાં, વ્યવસાયમાં અને સમાજમાં તમારી ભૂમિકા ભજવવામાં મદદ મળે છે. આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરવાનો હેતુ તમને ગૃહ વ્યવસ્થામાં સામેલ વિજ્ઞાન અને કળા અંગે સ્પષ્ટ સમજણ મળે છે. વધુમાં આ અભ્યાસક્રમથી તમે મેળવેલી કુશળતાનો વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ ઉપયોગ કરવાની તક રહેશે.

જેમ ઘર વિવિધ અંશોનો બનેલો હોય છે, તે રીતે ગૃહ વિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર પણ વિવિધ ક્ષેત્રોનું બનેલું છે. આ ક્ષેત્રો છે પોરાક અને પોષણ, સંદેશા વ્યવહાર અને તેનો વ્યાપ, સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન, કાપડ અને વસ્ત્ર વિજ્ઞાન અને માનવ વિકાસ. આમાનાં દરેક વિષયમાં મેળવેલ જ્ઞાનનો દૈનિક જીવનમાં જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં ઉપયોગી છે. ઉપરાંત તેમાં વિશાળ વ્યાવસાયિક તકો રહેલી છે.

તમારી સ્વ અભ્યાસની સામગ્રી ત્રણ ભાગમાં આવે છે. જેનો મુખ્ય હેતુ દૈનિક જીવનમાં તમારી કુશળતા અને ક્ષમતા વધારવાનો છે. અભ્યાસક્રમમાં ૨૨ પાઠ આપેલા છે. તમારી અનુકૂળતામાટે આ અભ્યાસક્રમ બે મોડ્યુલમાં અને એક પ્રૅક્ટિકલ મેન્યુઅલમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. દરેક મોડ્યુલમાં જુદા-જુદા વિષયો પર આધારિત નાના એકમો આપેલા છે. મોડ્યુલ ૧માં ગૃહ વિજ્ઞાનના પરિચય સાથે, આપણો આહાર, આરોગ્ય અને વસ્ત્રો જેવાં વિષયો સમાવવામાં આવેલ છે. આ મોડ્યુલ સફળતાપૂર્વક પૂરો કર્યા બાદ તમે ગૃહ વિજ્ઞાનનો દૈનિક જીવનમાં મહત્વ અને તમને કેટલી વ્યાવસાયિક તકો ઉપલબ્ધ છે તે સમજી શકશો. તમે તમારા પરિવારમાટે પોષક આહારનું આયોજન કરી શકશો અને તમારા પરિવાર માટે કપડાં પસંદ કરવાનું અને તેની જાળવણી શીખશો, આરોગ્યમય જીવન જીવી શકશો અને સૌથી વધુ તો સામાજિક સમસ્યાઓ પ્રત્યે જાગૃતિ અને પર્યાવરણની કાળજી લેવાનું શીખશો.

મોડ્યુલ ૨ માં સ્ત્રોતો, વૃદ્ધિ અને વિકાસ, જીવનના મૂલ્યો, આપણા અધિકારો અને જવાબદારીઓ જેવાં વિષયો સમાવવામાં આવેલ છે. જીવનના પાયાના સિદ્ધાંતો, જેમાં તમારા ઘરની સુંદર સજાવટ અને અછત વાળા સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન તેમજ સામાજિક સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન જેવા વિષયો છે જેના અભ્યાસથી આપણે આરામથી રહી શકીએ તેવાં વિષયો આ મોડ્યુલમાં સમાવવામાં આવેલ છે. આમાં તમને વૃદ્ધિ અને વિકાસના વિષયોની પણ ઓળખ કરાવવામાં આવેલ છે. અને અસરકારક સંદેશા વ્યવહારની સમજણ પણ આપવામાં આવેલ છે, જેથી આંતરિક સંબંધો સારા થાય. અગત્યના વિષયો જેવાં કે જીવનના મૂલ્યો, ગ્રાહક સુરક્ષા એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે, જે તમને વાસ્તવિક જીવનમાં ઉપયોગી થાય. અભ્યાસને રસપ્રદ બનાવવામાટે તમે પાઠમાં રસ પડે તેવી પ્રવૃત્તિઓ જોશો. તેનાથી તમને તમે જે શીખ્યા છો તેનો જીવનમાં ઉપયોગ કરવાની તક મળશે. પાઠમાંના પ્રશ્નો તેમજ પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ અભ્યાસમાં પૂછવામાં આવેલ દરેક પ્રશ્નોના તમે જવાબ આપો તેવી અપેક્ષા છે. વધારાની માહિતી અલગ પાનાઓમાં આપવામાં આવેલ છે. આનાથી તમને કોઈપણ પાઠના વિવિધ પાસાઓને સારી રીતે સમજવામાં મદદ મળશે. બધા વિવિધ ચિહ્નો (icon/આઈકોન) વિશે વાંચવાનો પ્રયત્ન કરો, જે તમને પાઠ સમજવામાં મદદ થશે.

નમૂનાના પ્રશ્નપત્ર તમારા અભ્યાસમાટે અને નવી પરીક્ષા પદ્ધતિનો પરિચય કરાવવામાટે સામેલ કરવામાં આવેલ છે. આ અભ્યાસક્રમને વિદ્યાર્થી જીવન કૌશલ્યના વિષયોમાં તૈયાર થાય તે ઉપર ભાર મૂકીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જીવન કૌશલ્ય એ સૌથી અગત્યની કૃશળતા છે જેનો વ્યક્તિમાં વિકાસ થવો જરૂરી છે. જેથી તે સંવેદનશીલ અને જાણકાર નાગરિક બને અને જરૂર પડે તે ગંભીર નિર્ણયો લઈ શકે અને જીવનના અનેક અનુભવોમાંથી કુશળતાપૂર્વક રસ્તો કાઢી શકે. પાઠ વાંચતી વખતે, પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કરતી વખતે તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારું જીવન કૌશલ્ય ધીરે-ધીરે વિકાસ કરી રહ્યું છે, અભ્યાસક્રમ પૂરો કર્યા બાદ તમે જોશો કે તમારામાં આત્મવિશ્વાસ, રચનાત્મકતા અને પડકારોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધી છે. મને ખાતરી છે કે તમે આ અભ્યાસક્રમ વાંચતી વખતે આનંદ મેળવશો એટલું જ નહીં પરંતુ તેમાંથી મળેલ જાણકારીનો ઉપયોગ તમે તમારા અંગત જીવન અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ કરશો. તમારા ગૃહ વિજ્ઞાન દ્વારા મેળવેલ જ્ઞાન અને કુશળતા તમને સમાજના વિકાસમાં અને ટકાઉ સામાજિક પરિવર્તન હાંસલ કરવામાં મદદરૂપ થશે.

શુભેચ્છા સાથે,

તમારી,

નેહા શર્મા

સીનિઅર ઈંગ્લેન્ડ ઓફિસર (એઈપી)

homescience@nios.ac.in

અભ્યાસ સામગ્રીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

અભિનંદન! તમે જાતે અભ્યાસ કરવાના પડકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. NIOS દરેક પગલે તમારી સાથે છે, અને અગ્રેજીમાં બધી સામગ્રી તૈયાર કરી છે. તેમાટે તમને ધ્યાનમાં રાખીને આ વિષયના નિષ્ણાંતોની ટીમ પાસેથી આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરાવવામાં આવેલ છે. સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવામાટે સહાયક થાય તેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જો તમે નીચે આપેલ સૂચનાઓનો અમલ કરો તો આપેલ સામગ્રીનો તમે ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરી શકશો. અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલ સંબંધિત ચિહ્નો (icon/આઈકોન) તમને માર્ગદર્શન આપશે.

વિષય : અંદર સમાવિષ્ટો સ્પષ્ટ સંકેત આપશે. તે વાંચીને કરો.



પરિચય : આ તમને પાઠનો પરિચય કરાવશે અને તેને આગલા પાઠ સાથે જોડશે.

હેતુઓ : તેમાં પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમારી પાસેથી શું શીખવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે બતાવશે. તમે તે મેળવશો તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તમને વાંચ્યો કે ચકાસ્યો કે તમે તે પ્રાપ્ત કર્યું છે.



ચાલો વાંચીએ : સમગ્ર અભ્યાસક્રમ જુદાં-જુદાં વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. વિભાગો તમને એક વિષય પરથી બીજા વિષય પર લઈ જાય છે. પુસ્તકમાં મોટા અક્ષરોમાં, ઈટેલિક્સ અક્ષરોમાં અને ખાનાઓમાં આપવામાં આવેલ લખાણ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.



શબ્દાર્થ : તુરત સંદર્ભ માટે

નોંધ : દરેક પાના ઉપર હાંસિયામાં ખાલી જગ્યા આપવામાં આવેલ છે. જ્યાં તમે અગત્યના મુદ્દા અથવા નોંધ લખી શકો.



ચાલો આપણે કરીએ : પાઠની વધુ સારી સમજણમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવેલ છે.



ચાલો આપણે સાંભળીએ : કેટલીક સાંભળવાની પ્રવૃત્તિઓ આપણી સાંભળવાની ક્ષમતા સારી થાય તેમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપવામાં આવેલ છે.



ચાલો આપણે બોલીએ : આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ તમારામાં સંદેશા વ્યવહારની કુશળતા વધારવાનો છે. આ અભ્યાસ સૂચવ્યા મુજબ ગંભીરતાપૂર્વક કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો : દરેક વિભાગ પછી ખૂબ ટૂંકા પ્રશ્નો જેની તમે જાતે ચકાસણી કરી શકો, તે આપવામાં આવેલ છે. તેના જવાબો પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ છે. તે તમારી પ્રગતિ ચકાસવામાં મદદરૂપ થશે. આ પ્રશ્નોને હલ કરો. તે સફળતાપૂર્વક પૂરા કરશો તો તમે નિર્ણય કરી શકશો કે તમારે આગળ અભ્યાસ કરવો કે ફરીથી તેજ પાઠનો અભ્યાસ કરવો.



ચાલો આપણે વ્યાકરણ શીખીએ : કોઈપણ ભાષા શીખવામાટે તેનું વ્યાકરણ શીખવું જરૂરી છે. તેનાથી તમને અભ્યાસ સાથે જરૂરી માહિતી મળશે જે તમારી ક્ષમતામાં વધારો કરશે.



ચાલો આપણે લખીએ : તમારી લખવાની કુશળતા વધારવી જરૂરી છે, અને આ વિભાગ દરેક પાઠમાં તમને તેમાટેની તક પૂરી પાડે છે. દરેક પાઠમાં આ પ્રવૃત્તિનો અભ્યાસ કરો જેથી તમે લખવાની કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકો.



તમે શું શીખ્યા? : દરેક પાઠના અંતે સંક્ષિપ્તમાં તે પાઠનો સાર આપવામાં આવે છે. તેનાથી તે પાઠના અભ્યાસના પુનરાવર્તનમાં મદદ મળશે. તમે તેમાં તમારા પોતાના મુદ્દા પણ ઉમેરી શકો છો.



પાઠના અંતે પ્રશ્નો : તેમાં લાંબા અને ટૂંકા પ્રશ્નો હોય છે, જે તમને પાઠના વિષયને પૂરેપૂરો સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની તક પૂરી પાડે છે.



શું તમે જાણો છો? : આ ખાનું તમને વધારાની માહિતી પૂરી પાડે છે. ખાનામાંની વિગતો અગત્યની હોય છે અને તેના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. તે મૂલ્યાંકન માટે નથી તે ફક્ત તમારું સામાન્ય જ્ઞાન વધારવામાટે છે.



જવાબો : તમે પ્રશ્નોના જવાબ કેટલા સાચા આપ્યા છે, તે જાણવામાં મદદરૂપ થશે.

વેબસાઈટ : વેબસાઈટ તમને વધારાનો અભ્યાસ પૂરો પાડે છે. જેમાં જરૂરી માહિતીનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. તમે વધુ જાણકારી મેળવવામાટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

અભ્યાસક્રમનું અવલોકન



- મોડ્યૂલ ૧ : રોજીંદા જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન
એકમ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન અને તેનું મહત્વ
પાઠ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે.
એકમ ૨ : આપણો ખોરાક
પાઠ ૨ : ખોરાક અને તેના પોષક તત્વો
પાઠ ૩ : ખાદ્ય જૂથ
પાઠ ૪ : ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓ
પાઠ ૫ : ખાદ્ય પરિરક્ષણ
એકમ ૩ : આપણું આરોગ્ય
પાઠ ૬ : પર્યાવરણ
પાઠ ૭ : આરોગ્ય
પાઠ ૮ : જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગ
એકમ ૪ : આપણા વસ્ત્રો
પાઠ ૯ : વસ્ત્રોની જાળવણી
પાઠ ૧૦ : તાંતણાથી કાપડ
પાઠ ૧૧ : કાપડને ઓપ આપવો



- મોડ્યૂલ ૨ : મારું કુટુંબ અને હું
એકમ ૫ : આપણું ઘર
પાઠ ૧૨ : મકાન
પાઠ ૧૩ : ઘરમાં સલામતી
એકમ ૬ : આપણા સ્ત્રોતો
પાઠ ૧૪ : સાધન સામગ્રીનો પરિચય
પાઠ ૧૫ : સમય અને શક્તિનું સંચાલન
પાઠ ૧૬ : કૌટુંબિક આવકનું સંચાલન
એકમ ૭ : વૃદ્ધિ અને વિકાસ
પાઠ ૧૭ : જીવનનો આરંભ
પાઠ ૧૮ : વિકાસનો સામાન્ય અર્થ
પાઠ ૧૯ : મારું કુટુંબ અને હું
પાઠ ૨૦ : કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..
એકમ ૮ : આપણા મૂલ્યો
પાઠ ૨૧ : રોજીંદા જીવનના નૈતિક મૂલ્યો
એકમ ૯ : આપણા હક્કો અને જવાબદારીઓ
પાઠ ૨૨ : ગ્રાહકો ચેતો! જાગૃત બનો

વિષયવસ્તુ

મોડ્યુલ ૧ : રોજંદા જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન

એકમ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન અને તેનું મહત્વ

પાઠ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે. ૧-૧૩

એકમ ૨ : આપણો ખોરાક

પાઠ ૨ : ખોરાક અને તેના પોષક તત્વો ૧૪-૩૯

પાઠ ૩ : ખાદ્ય જૂથ ૪૦-૫૪

પાઠ ૪ : ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓ ૫૫-૭૮

પાઠ ૫ : ખાદ્ય પરિરક્ષણ ૭૯-૯૯

એકમ ૩ : આપણું આરોગ્ય

પાઠ ૬ : પર્યાવરણ ૧૦૦-૧૧૫

પાઠ ૭ : આરોગ્ય ૧૧૬-૧૩૪

પાઠ ૮ : જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગ ૧૩૫-૧૪૮

એકમ ૪ : આપણા વસ્ત્રો

પાઠ ૯ : વસ્ત્રોની જાળવણી ૧૪૯-૧૭૨

પાઠ ૧૦ : તાંતણાથી કાપડ ૧૭૩-૧૯૫

પાઠ ૧૧ : કાપડને ઓપ આપવો ૧૯૬-૨૧૩

માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

૨૧૬ - ગૃહ વિજ્ઞાન

પુસ્તક - ૨

અભ્યાસક્રમ સહયોજક

કુ. નેહા શર્મા

પ્રોજેક્ટ સહયોજક

કુ. એસીમા સિંગ

ભાષાંતર સહયોજક

ડૉ.રાજેશ કુમાર



રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(એમ.એચ.આર.ડી, ભારત સરકાર હેઠળની એક સ્વાયત સંસ્થા)

એ - ૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યુશનલ, એરીયા સેક્ટર - ૬૨ નોઈડા - ૨૦૧૩૦૯ (ઉ.પ્ર.)

વેબસાઈટ : www.nios.ac.in, ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦૧૮૦૯૩૯૩

© રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(કોપી)

સચિવ, રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન, એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરિયા નેશનલ હાઈવે ૨૪, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા-૨૦૧૩૦૮ દ્વારા
પ્રકાશિત અને મુદ્રિત

સલાહકાર સમિતિ

ડૉ.સિતાંશુ એસ.જેના અધ્યક્ષ એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ.કુલદીપ અગ્રવાલ નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ. વૈકટેશ શ્રીનિવાસન મદદનીશ પ્રતિનિધિ યુ.એન.એફ.પી.એ.ન્યુ દિલ્હી	કુમારી ગોપા બિસવાસ સંયુક્ત નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા
--	---	--	--

અભ્યાસક્રમ સમિતિ

ડૉ.કેલાશ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) શૈક્ષણિક વિભાગ, ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	ડૉ.નીલમ ગરેવાલ ડીન, પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, વડા, માનવ વિકાસ વિભાગ, લુધિયાણા, પંજાબ	ડૉ.રીટા સોનાવત એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી, એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી,	પ્રો.ઉમા જોશી ડીન, એમ. એસ. બરોડા કોલેજ ઓફ સાયન્સ, બરોડા.
પ્રો.દીક્ષા કપૂર સ્કૂલ ઓફ કન્ટિન્યુઈંગ એજ્યુકેશન, આઈ. જી. એન. ઓ. યુ. મદન ગરહી, નવી દિલ્હી.	કુમારી માયા પંડિત સી. આઈ. ઈ. ટી, એન. સી. ઈ. આર. ટી,	શ્રીમતી રીટા રઘુવંશી ડીન, હોમ સાયન્સ, જી. બી. પ્લાન્ટ, એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, પંતનગર, ઉત્તરાખંડ.	
ડૉ.મુક્તા સિંઘ લેક્ચરર, ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ હોમ સાયન્સ, મહિલા મહા વિદ્યાલય બનારસ હિન્દુ યુનિવર્સિટી, વારાણસી.	શ્રીમતી સ્વેતા કિનરા રીડર(રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, સંસ્કૃતિ સ્કૂલ, નવી દિલ્હી.		

જીવન કૌશલ્ય સલાહકાર જૂથ

કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર (એ. ઈ. પી) એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	ડૉ. જયા નેશનલ પ્રોગ્રામ ઓફિસર, યુ. એન. એફ. પી. એ., ૫૫, લોડી એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી.	પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિ (મોનીટરીંગ એજન્સી) લુધિયાણા, પંજાબ.
--	--	---

સંપાદક સમિતિ

ડૉ.કેલાસ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, લેડી ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર (એ. ઈ. પી), એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	કુમારી એસ. કે. અરોરા રિટાયર્ડ પ્રિન્સીપાલ, દિલ્હી અડ્ડિમેનિસ્ટ્રેશન, નવી દિલ્હી.
--	--	---

અભ્યાસક્રમ લખનાર જૂથ

ડૉ.અમરજિત (ટીમ લીડર) ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ. ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી જશવંત લાહલ ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી સુશીલ ગવર્નમેન્ટ હોમ સાયન્સ કોલેજ, સેક્ટર-૧૦, ચંડીગઢ
કુમારી ગુંજીત કૌર ગવર્નમેન્ટ કોલેજ મોહાલી ગર્લ્સ, ફેઝ-૪ મોહાલી.	ડૉ.સુજીત પાથેજા ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ સેક્ટર-૧૧, ચંડીગઢ.	કુમારી રામાનિક ગવર્નમેન્ટ ગર્લ્સ સિનિયર સેકન્ડરી સ્કૂલ સેક્ટર-૮-બી, ચંડીગઢ.	કુમારી અસીમા સિંઘ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

કુમારી નેહા શર્મા
સિનિયર એક્ઝીક્યુટીવ ઓફિસર(એ. ઈ. પી)
ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ,
સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

કવર ડિઝાઇન

શ્રી પવન ક્રીષ્ણ
ઈક્લુઝીવ ગ્રોથ કંપની
ક્યુ-૮, હોજ પાસ એકલેવ,
નવી દિલ્હી

શ્રી સભ્યસાચી પંજા
ફીલાંસ ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ
નવી દિલ્હી

ગ્રાફિક્સ આર્ટિસ્ટ

શ્રી મુકુલ ગર્ગ
ફીલાંસ ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ
નવી દિલ્હી

અધ્યક્ષશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય અભ્યેતા / વિદ્યાર્થી

સતત પરિવર્તિત થતા જતા જન-સમાજની જરૂરીયાતો કેટલાંક જૂથોની સમય સાથે પરિવર્તિત થવાની પધ્ધતિ અને આવડતને પરિપૂર્ણ કરવા માટે જરૂરી અપેક્ષાઓ અનુસાર બદલાય તે અનિવાર્ય બાબત ગણાય. શિક્ષણએ પરિવર્તન માટેનું એક અદકું ઓજાર છે. યોગ્ય સમયનું અને યથાયોગ્ય શિક્ષણ જ સમાજની મહત્વાકાંક્ષાઓની આપૂર્તિ કરવા ઉપરાંત નવીન સમસ્યાઓનો સામનો કરવા તેમજ તે માટે જોઈતી હિંમત કેળવવા સારૂ વ્યાવહારિક પરિવર્તનની આવશ્યકતા હોય છે. અવાર નવાર તેમજ તબક્કાવાર રીતે પાઠ્યક્રમોમાં જરૂરી ફેરફારો દ્વારા અસરકારક રીતે આવું સઘળું પરિવર્તન કરી શકાય. કોઈ પણ જડ (અપરિવર્તન શીલ) પાઠ્યક્રમ આવો કોઈજ હેતુ પાર પાડી શકે નહીં. કારણ કે તે આવી કોઈ વૈયક્તિક અથવા સામાજિક (સામૂહિક) જરૂરીયાતને પોષાતો હોતો નથી.

એકમાત્ર ઉક્ત હેતુસર સમગ્ર રાષ્ટ્રના કેળવણીકારોએ સમયાન્તરે એકઠા થઈને આવા પરિવર્તન માટે જરૂરી ચર્ચા-વિચારણાઓ કરવી જોઈએ. આથી જ એક ચર્ચા-વિચારણાની ફલશ્રુતિ રૂપે રાષ્ટ્રીય પાઠ્યક્રમ માળખા (NCF 2005) ની રચના કરવામાં આવી છે. તેણે વિવિધ કક્ષાઓ જેવી કે પાયાની પ્રાથમિક, માધ્યમિક તેમજ ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ સંદર્ભે વિષદ ચર્ચા-વિચારણાઓને અંતે એક ભૂમિકા તૈયાર કરી છે.

ઉક્ત તમામ -રાષ્ટ્રીય તથા સામાજિક બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી ને અમે તાજેતરમાં માધ્યમિક કક્ષાનો પાઠ્યક્રમ અદ્યતન તેમજ જરૂરીયાત અનુસારનો બની રહે એ રીતે સુધાર્યો છે આમ તો અભ્યાસ સામગ્રીનું ઉત્પાદન એ NIOS કાર્યક્રમો મુક્ત વિદ્યાલયી કે દૂરવર્તી શિક્ષણનો એક સર્વાંગી તથા અતિઆવશ્યક ભાગ ગણાય. એ ન્યાયે અમે ખાસ કાળજી રાખીને આ અભ્યાસ સામગ્રી તમારા જેવા ઉપયોગ કર્તા (અભ્યેતાઓ) માટે તે મૈત્રીપૂર્ણ, રસપ્રદ તથા અતિઆવશ્યક બની રહે તે માટે પૂરતો પ્રયાસ કર્યો છે.

આ સંદર્ભે અત્રેઆ અભ્યાસ સામગ્રીને રસપ્રદ તથા તમારી જરૂરીયાત મુજબની બનાવવામાં મદદકર્તા તમામ વિખ્યાત વિતજનોનો આભાર માનું છું. આશા રાખું કે તમને પણ તે અસરકારક તેમજ તન્મય કરી દેનાર બની રહેશે.

રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન વતી અત્રે હું આપ સર્વે ને અત્યંત ઉજ્જવળ તેમજ સફળ ભાવી માટે શુભકામનાઓ પાઠવું છું.



ડો. એસ. એસ. જેના
અધ્યક્ષશ્રી, NIOS

નિયામકશ્રીની નોંધ

પ્રિય અભ્યેતાઓ / વિદ્યાર્થીઓ

રાષ્ટ્રીય મૂક્ત વિદ્યાલયી સંસ્થાન (NIOS) નો એ હંમેશનો પ્રયત્ન છે કે તે તમને અવાર નવાર નવો તેમજ તમારી જરૂરીયાતને પહોંચી વળે તેવો અભ્યાસક્રમ આપે. હવે અમે માધ્યામિક કક્ષાના તમામ વિષયોના અભ્યાસક્રમ સુધારી રહ્યા છીએ. આ સંદર્ભે તમને નવો અભ્યાસક્રમ આપવાના હેતુસર અમે CBSE (સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સ્કૂલ એજ્યુકેશન) તેમજ વિવિધ રાજ્યોના માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ સાથે જુદા જુદા વિષયો સંદર્ભે મસલતો યોજી છે. રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમનું માળખું શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ માટેની રાષ્ટ્રીય સંસ્થાને આધારે ઘડાય છે. આમ વ્યાપક અને તુલનાત્મક અભ્યાસ બાદ અમે જીવનને સુસંગત તેમજ સરળ એવાં અભ્યાસક્રમ ઘડીએ છીએ. રાષ્ટ્રના જાણીતા શિક્ષણવીદો / કેળવણીકારોને સાથે લઈને તેમના માર્ગદર્શન અંતર્ગત અમે અભ્યાસક્રમોને સુધારીને અદ્યતન બનાવતા રહીએ છીએ.

આ ઉપરાંત અમે શૈક્ષણિક-અભ્યાસક્રમ સાગ્રી પર પણ નજર રાખતા હોઈએ છીએ. અમે એમાંની જૂનીપૂરાણી તથા નકામી થઈ ગયેલી માહિતી રદ કરીને તેની જગ્યાએ નવીન તથા સુસંગત બાબતો તેમાં ઉમેરીને આ અભ્યાસક્રમને આકર્ષક તેમજ અસરકારક બનાવતા રહીએ છીએ. ભારતીય સંસ્કૃતિ અને વારસાનો વિષય વાસ્તવમાં રસપ્રદ અને આનંદદાયક છે જેનાથી તમને નવાં નવાં ક્ષેત્રોમાં આપણા દેશના પ્રદાનનો ખ્યાલ આવશે.

મને આશા છે કે અત્રે તમારા માટે ઘડાઈ રહેલ આ અભ્યાસ સામગ્રી સાચેજ રસપ્રદ અને નવું જાણવાની ઉત્કંઠાવાળી બની રહેશે. આ સંદર્ભે તમારા કોઈપણ સૂચન આવકાર્ય છે.

મારા તરફથી આપ સર્વને સુખી એન સફળભાવીની અભ્યર્થના.



(ડૉ.કુલદેવ અગ્રવાલ)

નિયામક શૈક્ષણિક

જીવન કૌશલ્ય પર થોડા શબ્દો

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

NIOS માં તમારા સૌનું સ્વાગત છે. તમે તમારા ધ્યેયોની પ્રાપ્તિ માટે પહેલો કદમ ઉપાડ્યો છે. ઘણી વખત કોઈપણ કામની શરૂઆત કરવાનું કામ સૌથી મૂશ્કેલ જણાય છે. જો કે એક વખત તમે શરૂઆત કરો તો, તમને ઘણું સાડું લાગે છે, અને તમે તેમાં સખત સુધારો કરવા અને શ્રેષ્ઠતા મેળવવાના પ્રયત્નમાં લાગી જાઓ છો. વ્યક્તિગત વિકાસની આ સફરમાં, તમે જાણશો કે, એ તમારા અને અન્ય લોકોની બાબતમાં, જીવન ન વિશે અને તમારી આસપાસની વસ્તુઓ વિશે કેટલી બધી જાણકારી અને વિદ્વતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, ચાલો આપણે આનંદ સાથે શીખવાની આ મુસાફરીનો આરંભ કરીએ.

વિશ્વસ્તરે, શિક્ષણ પદ્ધતિ તેના વલણ અને હેતુની બાબતમાં ઘણાં પરિવર્તનોમાંથી પસાર થઈ રહી છે. NIOS એ જીવનના કૌશલ્યના વિકાસ માટે અનોખી પદ્ધતિ તમારા લાભ માટે અપનાવવાની પહેલ કરી છે. અમે ફક્ત તમારી શૈક્ષણિક કારકિર્દી આગળ વધારવા માટે જ નહિં, પરંતુ તમારી વ્યક્તિગત અને સામાજિક ક્ષમતા માટે સક્ષમ બનાવવાનો ધ્યેય પણ રાખ્યો છે. વિષયની જાણકારી સાથે તમે જીવનના તાણ અને નૈતિકતાનો સામનો કરવા માટે પણ તૈયાર થવા જોઈએ. તમને સાચા અને ખોટા, સારા અને નરસા વચ્ચે ભેદ કરતાં આવડવું જોઈએ. અને તમારા જીવન અને તમારી કારકિર્દી માટે સાચો નિર્ણય લેવાની તમારામાં ક્ષમતા આવવી જોઈએ. NIOS તમને પડકાર ભરી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની કૌશલ્યતાથી સજ્જ કરે છે. અને તમારી સામે રહેલ તકોનો મહત્તમ લાભ લઈ શકો, કોઈપણ પરિસ્થિતિનો તર્કબદ્ધ, સંવેદનશીલતાથી અને હકારાત્મક રીતે તમને કે સમાજને નુકસાન કર્યા વગર સામનો કરો. NIOS દ્વારા અપનાવવામાં આવેલ કાર્યપદ્ધતિમાં જીવનના આ કૌશલ્યોને તમારા વિષયના અભ્યાસક્રમમાં સમાવી લીધા છે. મુક્ત શાળાઓ માટેની આ અભ્યાસ સામગ્રી તમારા જેવા વિદ્યાર્થીઓ જેઓ પુસ્તકોની મદદથી શિક્ષણ મેળવે છે. તેમના માટે ખાસ લખવામાં આવેલ છે આમાં તમારા જીવનના ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

‘જાણવું પુરતું નથી! આપણે તે અમલમાં મૂકવું જોઈએ’ ‘ઈચ્છા હોવી એ પૂરતું નથી! આપણે તે કરવું જોઈએ’

-જોહન વોલ્ફગેંગે

આ અભ્યાસ સામગ્રી વાંચતી વખતે આપણને કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ જેવા મળશે જેમાં પાઠની વચ્ચે પાઠમાંના પ્રશ્નો આવશે. તેના જવાબો આપવાનો ગંભીરતાથી પ્રયત્ન કરો. આ પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ કાળજીપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેથી તમને અભ્યાસ સાથે મહાવરો કરવાની પણ તક મળે. પાઠમાંના પ્રશ્નો તમે કેટલું શીખ્યા છો, તે જાણવાનું માપદંડ છે. જેથી તમે તેમાં સુધારો કરી શકો. જીવન કૌશલ્ય એ, એવી ક્ષમતા છે જે આપણે સૌ ધરાવીએ છીએ. તેમ છતાં આજ ક્ષમતાને વધારવા માટે આપણે સૌએ સભાનતાપૂર્વક પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે. આ અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આપણને જીવનકૌશલ્યના વિકાસમાં વધુ કોઈ પ્રયત્ન કર્યા વગર સફળતા મેળવવામાં સહાયતા મળે છે. તમે અત્યારે આ માર્ગ પર ગતિમાન થવાની પહેલ કરી છે. અને અમારા પ્રયત્નોને સફળ કરવામાં તમે મહત્વની ભૂમિકા ભજવો છો.

‘જો આપણે કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોઈએ તે બધા જ કાર્યો કરીએ, તો તે આપણા માટે જ હેરત પમાડનાર હશે.’

-થોમસ એડીશન

પ્રિય વિદ્યાર્થી, તમે આ દેશના લાખો નવયુવાનોમાંના એક છો, તમે આ દેશનું ભવિષ્ય છો. તમારામાં બધાથી આગળ નીકળી જવાની અને ભીડમાં અલગ તરી આવવાની ક્ષમતા છે. તમે તમારી આદર્શ વ્યક્તિમાં શું પસંદ કરો છો? નેતૃત્વ, વાકહટા, સર્જનાત્મકતા, સતર્કતા, તેઓ લોકો સાથે વાતચીત કરે છે તે રીતભાત... આ બધી એવી ખૂબીઓ છે, જેથી વ્યક્તિ ભીડમાં અલગ તરી આવે છે. આથી જ્યારે તમે તમારી સામેના વિષય પર પ્રભુત્વ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો છો, ત્યારે સાથોસાથ તમારા વ્યક્તિત્વના અન્ય પાસાઓનો વિકાસ કરવાનો પણ પ્રયત્ન કરો છો.

મને આશા છે જીવન કૌશલ્યથી ભરપૂર આ અભ્યાસ સામગ્રી તમને પુરસ્કાર રૂપ અને દૈનિક જીવનમાં મદદરૂપ થશે. જીવન કૌશલ્યની આ કળાઓનું લક્ષ્ય તમારામાં સકારાત્મક વિચારો લાગણીઓ અને વર્તણૂક કેળવવાનો છે.

અશીમા સિંઘ

પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર

(કિશોરાવસ્થા શિક્ષણ પ્રોજેક્ટ)

asheemasingh@nios.ac.in

આપની સાથે બે બોલ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

માધ્યમિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં તમે પસંદ કરેલ વિષય 'ગૃહ વિજ્ઞાન' માં તમારું સ્વાગત છે. ગૃહ વિજ્ઞાન એ અત્યંત અંગત મૂલ્યો અને વ્યાવસાયિક તકો ધરાવતું વિષય છે. તેનાથી તમને તમારા પરિવારમાં, વ્યવસાયમાં અને સમાજમાં તમારી ભૂમિકા ભજવવામાં મદદ મળે છે. આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરવાનો હેતુ તમને ગૃહ વ્યવસ્થામાં સામેલ વિજ્ઞાન અને કળા અંગે સ્પષ્ટ સમજણ મળે છે. વધુમાં આ અભ્યાસક્રમથી તમે મેળવેલી કુશળતાનો વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ ઉપયોગ કરવાની તક રહેશે.

જેમ ઘર વિવિધ અંશોનો બનેલો હોય છે, તે રીતે ગૃહ વિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર પણ વિવિધ ક્ષેત્રોનું બનેલું છે. આ ક્ષેત્રો છે પોરાક અને પોષણ, સંદેશા વ્યવહાર અને તેનો વ્યાપ, સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન, કાપડ અને વસ્ત્ર વિજ્ઞાન અને માનવ વિકાસ. આમાનાં દરેક વિષયમાં મેળવેલ જ્ઞાનનો દૈનિક જીવનમાં જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં ઉપયોગી છે. ઉપરાંત તેમાં વિશાળ વ્યાવસાયિક તકો રહેલી છે.

તમારી સ્વ અભ્યાસની સામગ્રી ત્રણ ભાગમાં આવે છે. જેનો મુખ્ય હેતુ દૈનિક જીવનમાં તમારી કુશળતા અને ક્ષમતા વધારવાનો છે. અભ્યાસક્રમમાં ૨૨ પાઠ આપેલા છે. તમારી અનુકૂળતામાટે આ અભ્યાસક્રમ બે મોડ્યુલમાં અને એક પ્રેક્ટિકલ મેન્યુઅલમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. દરેક મોડ્યુલમાં જુદા-જુદા વિષયો પર આધારિત નાના એકમો આપેલા છે. મોડ્યુલ ૧માં ગૃહ વિજ્ઞાનના પરિચય સાથે, આપણો આહાર, આરોગ્ય અને વસ્ત્રો જેવાં વિષયો સમાવવામાં આવેલ છે. આ મોડ્યુલ સફળતાપૂર્વક પૂરો કર્યા બાદ તમે ગૃહ વિજ્ઞાનનો દૈનિક જીવનમાં મહત્વ અને તમને કેટલી વ્યાવસાયિક તકો ઉપલબ્ધ છે તે સમજી શકશો. તમે તમારા પરિવારમાટે પોષક આહારનું આયોજન કરી શકશો અને તમારા પરિવાર માટે કપડાં પસંદ કરવાનું અને તેની જાળવણી શીખશો, આરોગ્યમય જીવન જીવી શકશો અને સૌથી વધુ તો સામાજિક સમસ્યાઓ પ્રત્યે જાગૃતિ અને પર્યાવરણની કાળજી લેવાનું શીખશો.

મોડ્યુલ ૨ માં સ્ત્રોતો, વૃદ્ધિ અને વિકાસ, જીવનના મૂલ્યો, આપણા અધિકારો અને જવાબદારીઓ જેવાં વિષયો સમાવવામાં આવેલ છે. જીવનના પાયાના સિદ્ધાંતો, જેમાં તમારા ઘરની સુંદર સજાવટ અને અછત વાળા સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન તેમજ સામાજિક સ્ત્રોતોનું વ્યવસ્થાપન જેવા વિષયો છે જેના અભ્યાસથી આપણે આરામથી રહી શકીએ તેવાં વિષયો આ મોડ્યુલમાં સમાવવામાં આવેલ છે. આમાં તમને વૃદ્ધિ અને વિકાસના વિષયોની પણ ઓળખ કરાવવામાં આવેલ છે. અને અસરકારક સંદેશા વ્યવહારની સમજણ પણ આપવામાં આવેલ છે, જેથી આંતરિક સંબંધો સારા થાય. અગત્યના વિષયો જેવાં કે જીવનના મૂલ્યો, ગ્રાહક સુરક્ષા એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે, જે તમને વાસ્તવિક જીવનમાં ઉપયોગી થાય. અભ્યાસને રસપ્રદ બનાવવામાટે તમે પાઠમાં રસ પડે તેવી પ્રવૃત્તિઓ જોશો. તેનાથી તમને તમે જે શીખ્યા છો તેનો જીવનમાં ઉપયોગ કરવાની તક મળશે. પાઠમાંના પ્રશ્નો તેમજ પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ અભ્યાસમાં પૂછવામાં આવેલ દરેક પ્રશ્નોના તમે જવાબ આપો તેવી અપેક્ષા છે. વધારાની માહિતી અલગ પાનાઓમાં આપવામાં આવેલ છે. આનાથી તમને કોઈપણ પાઠના વિવિધ પાસાઓને સારી રીતે સમજવામાં મદદ મળશે. બધા વિવિધ ચિહ્નો (icon/આઈકોન) વિશે વાંચવાનો પ્રયત્ન કરો, જે તમને પાઠ સમજવામાં મદદ થશે.

નમૂનાના પ્રશ્નપત્ર તમારા અભ્યાસમાટે અને નવી પરીક્ષા પદ્ધતિનો પરિચય કરાવવામાટે સામેલ કરવામાં આવેલ છે. આ અભ્યાસક્રમને વિદ્યાર્થી જીવન કૌશલ્યના વિષયોમાં તૈયાર થાય તે ઉપર ભાર મૂકીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જીવન કૌશલ્ય એ સૌથી અગત્યની કુશળતા છે જેનો વ્યક્તિમાં વિકાસ થવો જરૂરી છે. જેથી તે સંવેદનશીલ અને જાણકાર નાગરિક બને અને જરૂર પડે તે ગંભીર નિર્ણયો લઈ શકે અને જીવનના અનેક અનુભવોમાંથી કુશળતાપૂર્વક રસ્તો કાઢી શકે. પાઠ વાંચતી વખતે, પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કરતી વખતે તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારું જીવન કૌશલ્ય ધીરે-ધીરે વિકાસ કરી રહ્યું છે, અભ્યાસક્રમ પૂરો કર્યા બાદ તમે જોશો કે તમારામાં આત્મવિશ્વાસ, રચનાત્મકતા અને પડકારોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વધી છે. મને ખાતરી છે કે તમે આ અભ્યાસક્રમ વાંચતી વખતે આનંદ મેળવશો એટલું જ નહીં પરંતુ તેમાંથી મળેલ જાણકારીનો ઉપયોગ તમે તમારા અંગત જીવન અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ કરશો. તમારા ગૃહ વિજ્ઞાન દ્વારા મેળવેલ જ્ઞાન અને કુશળતા તમને સમાજના વિકાસમાં અને ટકાઉ સામાજિક પરિવર્તન હાંસલ કરવામાં મદદરૂપ થશે.

શુભેચ્છા સાથે,

તમારી,

નેહા શર્મા

સીનિઅર ઈંગ્લેન્ડ ઓફિસર (એઈપી)

homescience@nios.ac.in

અભ્યાસ સામગ્રીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

અભિનંદન! તમે જાતે અભ્યાસ કરવાના પડકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. NIOS દરેક પગલે તમારી સાથે છે, અને અગ્રેજીમાં બધી સામગ્રી તૈયાર કરી છે. તેમાટે તમને ધ્યાનમાં રાખીને આ વિષયના નિષ્ણાંતોની ટીમ પાસેથી આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરાવવામાં આવેલ છે. સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવામાટે સહાયક થાય તેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જો તમે નીચે આપેલ સૂચનાઓનો અમલ કરો તો આપેલ સામગ્રીનો તમે ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરી શકશો. અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલ સંબંધિત ચિહ્નો (icon/આઈકોન) તમને માર્ગદર્શન આપશે.

વિષય : અંદર સમાવિષ્ટો સ્પષ્ટ સંકેત આપશે. તે વાંચીને કરો.



પરિચય : આ તમને પાઠનો પરિચય કરાવશે અને તેને આગલા પાઠ સાથે જોડશે.

હેતુઓ : તેમાં પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમારી પાસેથી શું શીખવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે બતાવશે. તમે તે મેળવશો તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તમને વાંચ્યો કે ચકાસ્યો કે તમે તે પ્રાપ્ત કર્યું છે.



ચાલો વાંચીએ : સમગ્ર અભ્યાસક્રમ જુદાં-જુદાં વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. વિભાગો તમને એક વિષય પરથી બીજા વિષય પર લઈ જાય છે. પુસ્તકમાં મોટા અક્ષરોમાં, ઈટેલિક્સ અક્ષરોમાં અને ખાનાઓમાં આપવામાં આવેલ લખાણ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.



શબ્દાર્થ : તુરત સંદર્ભ માટે

નોંધ : દરેક પાના ઉપર હાંસિયામાં ખાલી જગ્યા આપવામાં આવેલ છે. જ્યાં તમે અગત્યના મુદ્દા અથવા નોંધ લખી શકો.



ચાલો આપણે કરીએ : પાઠની વધુ સારી સમજણમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવેલ છે.



ચાલો આપણે સાંભળીએ : કેટલીક સાંભળવાની પ્રવૃત્તિઓ આપણી સાંભળવાની ક્ષમતા સારી થાય તેમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપવામાં આવેલ છે.



ચાલો આપણે બોલીએ : આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ તમારામાં સંદેશા વ્યવહારની કુશળતા વધારવાનો છે. આ અભ્યાસ સૂચવ્યા મુજબ ગંભીરતાપૂર્વક કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો : દરેક વિભાગ પછી ખૂબ ટૂંકા પ્રશ્નો જેની તમે જાતે ચકાસણી કરી શકો, તે આપવામાં આવેલ છે. તેના જવાબો પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ છે. તે તમારી પ્રગતિ ચકાસવામાં મદદરૂપ થશે. આ પ્રશ્નોને હલ કરો. તે સફળતાપૂર્વક પૂરા કરશો તો તમે નિર્ણય કરી શકશો કે તમારે આગળ અભ્યાસ કરવો કે ફરીથી તેજ પાઠનો અભ્યાસ કરવો.



ચાલો આપણે વ્યાકરણ શીખીએ : કોઈપણ ભાષા શીખવામાટે તેનું વ્યાકરણ શીખવું જરૂરી છે. તેનાથી તમને અભ્યાસ સાથે જરૂરી માહિતી મળશે જે તમારી ક્ષમતામાં વધારો કરશે.



ચાલો આપણે લખીએ : તમારી લખવાની કુશળતા વધારવી જરૂરી છે, અને આ વિભાગ દરેક પાઠમાં તમને તેમાટેની તક પૂરી પાડે છે. દરેક પાઠમાં આ પ્રવૃત્તિનો અભ્યાસ કરો જેથી તમે લખવાની કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકો.



તમે શું શીખ્યા? : દરેક પાઠના અંતે સંક્ષિપ્તમાં તે પાઠનો સાર આપવામાં આવે છે. તેનાથી તે પાઠના અભ્યાસના પુનરાવર્તનમાં મદદ મળશે. તમે તેમાં તમારા પોતાના મુદ્દા પણ ઉમેરી શકો છો.



પાઠના અંતે પ્રશ્નો : તેમાં લાંબા અને ટૂંકા પ્રશ્નો હોય છે, જે તમને પાઠના વિષયને પૂરેપૂરો સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની તક પૂરી પાડે છે.



શું તમે જાણો છો? : આ ખાનું તમને વધારાની માહિતી પૂરી પાડે છે. ખાનામાંની વિગતો અગત્યની હોય છે અને તેના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. તે મૂલ્યાંકન માટે નથી તે ફક્ત તમારું સામાન્ય જ્ઞાન વધારવામાટે છે.



જવાબો : તમે પ્રશ્નોના જવાબ કેટલા સાચા આપ્યા છે, તે જાણવામાં મદદરૂપ થશે.

વેબસાઈટ : વેબસાઈટ તમને વધારાનો અભ્યાસ પૂરો પાડે છે. જેમાં જરૂરી માહિતીનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. તમે વધુ જાણકારી મેળવવામાટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

અભ્યાસક્રમનું અવલોકન



- મોડ્યૂલ ૧ : રોજીંદા જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન
એકમ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન અને તેનું મહત્વ
પાઠ ૧ : ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે.
એકમ ૨ : આપણો ખોરાક
પાઠ ૨ : ખોરાક અને તેના પોષક તત્વો
પાઠ ૩ : ખાદ્ય જૂથ
પાઠ ૪ : ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓ
પાઠ ૫ : ખાદ્ય પરિરક્ષણ
એકમ ૩ : આપણું આરોગ્ય
પાઠ ૬ : પર્યાવરણ
પાઠ ૭ : આરોગ્ય
પાઠ ૮ : જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગ
એકમ ૪ : આપણા વસ્ત્રો
પાઠ ૯ : વસ્ત્રોની જાળવણી
પાઠ ૧૦ : તાંતણાથી કાપડ
પાઠ ૧૧ : કાપડને ઓપ આપવો



- મોડ્યૂલ ૨ : મારું કુટુંબ અને હું
એકમ ૫ : આપણું ઘર
પાઠ ૧૨ : મકાન
પાઠ ૧૩ : ઘરમાં સલામતી
એકમ ૬ : આપણા સ્ત્રોતો
પાઠ ૧૪ : સાધન સામગ્રીનો પરિચય
પાઠ ૧૫ : સમય અને શક્તિનું સંચાલન
પાઠ ૧૬ : કૌટુંબિક આવકનું સંચાલન
એકમ ૭ : વૃદ્ધિ અને વિકાસ
પાઠ ૧૭ : જીવનનો આરંભ
પાઠ ૧૮ : વિકાસનો સામાન્ય અર્થ
પાઠ ૧૯ : મારું કુટુંબ અને હું
પાઠ ૨૦ : કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..
એકમ ૮ : આપણા મૂલ્યો
પાઠ ૨૧ : રોજીંદા જીવનના નૈતિક મૂલ્યો
એકમ ૯ : આપણા હક્કો અને જવાબદારીઓ
પાઠ ૨૨ : ગ્રાહકો ચેતો! જાગૃત બનો

વિષયવસ્તુ

મોડ્યૂલ ૨ : મારું કુટુંબ અને હું

એકમ ૫ : આપણું ઘર

પાઠ ૧૨ : મકાન ૧-૨૫

પાઠ ૧૩ : ઘરમાં સલામતી ૨૬-૫૧

એકમ ૬ : આપણા સ્ત્રોતો

પાઠ ૧૪ : સાધન સામગ્રીનો પરિચય ૫૨-૭૫

પાઠ ૧૫ : સમય અને શક્તિનું સંચાલન..... ૭૬-૯૪

પાઠ ૧૬ : કૌટુંબિક આવકનું સંચાલન..... ૯૫-૧૧૨

એકમ ૭ : વૃદ્ધિ અને વિકાસ

પાઠ ૧૭ : જીવનનો આરંભ ૧૧૩-૧૩૮

પાઠ ૧૮ : વિકાસનો સામાન્ય અર્થ ૧૩૯-૧૬૨

પાઠ ૧૯ : મારું કુટુંબ અને હું ૧૬૩-૧૮૭

પાઠ ૨૦ : કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો.. ૧૮૮-૨૧૫

એકમ ૮ : આપણા મૂલ્યો

પાઠ ૨૧ : રોજંદા જીવનના નૈતિક મૂલ્યો..... ૨૧૬-૨૩૪

એકમ ૯ : આપણા હક્કો અને જવાબદારીઓ

પાઠ ૨૨ : ગ્રાહકો ચેતો! જાગૃત બનો..... ૨૩૪-૨૭૧

પ્રશ્નપત્રનું માળખું ૨૭૨-૨૭૪

નમૂનાનો પ્રશ્નપત્ર ૨૭૫-૨૮૯

મોડ્યુલ-૧
દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

છે?

બધા સભ્યોની સુખાકારી સાથે સંબંધી
વિજ્ઞાન અને વિનયન બન્ને વિષયોનો
ક્ષેત્રના વિષયોનો સમાવેશ થવાથી
ક્ષેત્રોમાટે તૈયાર કરે છે. પોતાના ઘર
રોજગારમાટે તૈયાર કરે છે. આથી
વ્યવસાય સ્થાપી શકો છો. આજે મા અને
માળે છે. અને પોતાનું જીવન સરળ

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?

ીતે વ્યવસ્થાપન કરવાની કળા અને તંદુરસ્ત અને ખુશાલી ભર્યું રકિર્દી બનાવવાનું વિજ્ઞાન.

વિજ્ઞાન અને વિનયન (Arts) બન્ને શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં ન તમને વસ્તુઓનો એવી રીતે ઉપયોગ કરવાનું શીખવાડે છે, ને ખુશનુમા અસરનું સર્જન કરી શકાય. તેજ વખતે, તમને તેમાં માપે છે., જેથી ઘર સૌંદર્યશાસ્ત્રાનુસાર મનોહર બને છે. ચાલો વિજ્ઞાન તમને શરીરમાટે આવશ્યક વિવિધ પોષક તત્વો અને . આ વિજ્ઞાન છે. જ્યારે તમે પોષક તત્વો વાળી વિવિધ ધરા કુટુંબને તે આકર્ષક રીતે પીરસો, અને તેમને સાચો ખોરાક .

ને બાળકોનો પણ સમાવેશ થતો હોય તેમની સાથે અસરકારક ધ્યાનની કુશળતા અને કળા છે, જે આપણે બીજાઓ સાથે સંવાદ જીવન જીવવામાટે કેળવવી જરૂરી છે. આ જરૂરી કુશળતા પણ શીખીએ છીએ.

શાખામાંથી મેળવે છે, જેવા કે ભૌતિકશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર, છતા (hygiene). તેજ રીતે તે પોતાના વિષયો અર્થશાસ્ત્ર,

Science & Arts/વિજ્ઞાન અને વિનયનના
માં આવેલા છે.

વિજ્ઞાન

જંતુ તમારા શરીર પરથી દુર થાય છે.

પામડી પરના છીંકો ખુલે છે.

પાચો ખોરાક પસંદ કરો.

પોષક તત્વો જળવાય તે રીતે રાંધવું.

ખોરાકનું પોષક મૂલ્ય વધારવું

મોડ્યુલ-૧ દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?

એને વિવિધ વ્યાવસાયિક અને રોજગારીની તકો પૂરી પાડે છે.
રીતે જીવનધોરણ ઉપર લાવે છે.

મંગત સંતોષ મળી શકે છે, અને ગૃહ વિજ્ઞાનના અભ્યાસ દ્વારા
થિક સ્થિતિ સુધારવામાં પણ સહાયક છે. કારણ કે, ગૃહ વિજ્ઞાન
ની મદદથી તમે ગૃહ ઉદ્યોગ અને ઘરે કરી શકાય તેવા કામ કરી
ની કે તૈયાર વસ્ત્રોના બુટીક/boutique, કેટરિંગ વ્યવસાય,
Day Care સેન્ટર્સ વિગેરે. તમે આગળ જતાં, આ પાઠમાં આ

વો છે? તમારા મંતવ્યોમાટે કારણો આપો.

સંમત	કારણો
	કાળજીપૂર્વકના વલણ સાથે કોઈ પણ ગાંધી હાથે ની રેખાઓ ની ઘરે છે

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?

થઈ છે, કે દરેક વિષય પોતાનામાં એક ક્ષેત્ર છે. અને તે ક્ષેત્રમાં
ની તકો મળે છે. રોજગાર/વ્યવસાયના કેટલાક વધુ ક્ષેત્રો નીચે

અને પોષણ સમુદાય

ક કક્ષાએ મળે છે. તમે આ વિષયોમાં
અને ગૃહ વિજ્ઞાનના અભ્યાસને વધુ
મોતરીકે કોલેજોમાં તેમજ પત્રવ્યવહાર

સક્રમ વાંચો, તમને કયા વિષયોમાં રસ
વસાયોની યાદી બનાવો.

મોડ્યુલ-૧ દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?

રોજગારમાટેની તકો

તકો અંગે અભ્યાસ કરો તે પહેલાં, તમારે પગારદાર નોકરી સમજવો જોઈએ. આ તફાવત સમજવામાટે આપણે એક દાખલો કાન શરૂ કરે છે, તે સ્વરોજગાર છે, પરંતુ જો તે કોઈ પોશાક તૈયારી કરતા હોય તો તે પગાર સાથેનું રોજગાર કહેવાશે; પગાર વ્યક્તિમાટે કામ કરો છો, અને તમારી સેવા બદલ તમે પગાર મૌદ્યોગિક એકમના માલિક છો, જેમાં તમે પૈસા રોકો છો અને

તમને પગારવાળા રોજગારની અથવા કોઈ ઉદ્યોગ શરૂ કરી કોઈ વિષયમાં કુશળતા મેળવી કન્સલટન્ટ તરીકે તમે સેવા

કુશળતા અને તકોની યાદી.

ગૃહ વિજ્ઞાન ક્ષેત્રમાં રોજગારની તકો

મોડ્યુલ-૧
દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

નીચેના ક્ષેત્રમાં સ્વરોજગાર

- આંતરિક ડિઝાઇનર
- રાયરચીલા ડિઝાઇનર
- શો રૂમના સ્ટાફ
- શોખની કળાઓના વર્ગો
ચલાવવા

● શો કેસ અને વિન્ડો પ્રદર્શિતની
ડિઝાઇન તૈયાર કરવી.

- પોતાની દુકાન/ઉદ્યોગ
ચલાવવો
- ઘરે કરી શકાય તેવા
હસ્તકળાના કેન્દ્રો
- શોખની કળાઓના વર્ગો
ચલાવવા

● મહેમાન ગૃહ ચલાવવું

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?

	<ul style="list-style-type: none"> ● ઘરે ટ્યૂશન આપવા ● ગૃહ વિજ્ઞાનના અભ્યાસક્રમોમાં ટૂંકા ગાળાના અભ્યાસક્રમ ચલાવવા
<p>વિકસિત સંસ્થાઓમાં કર્મચારી તરીકે સલાહકાર તરીકે ધન કાર્ય સાંજિક ઔદ્યોગિક સિક્તા સેમ આપનાર અને વડો આપનાર સંપર્ક અને માનવ ધન વિભાગોમાં કર્મચારી તરીકે</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● સલાહકાર ● વિકસિત સંસ્થાઓ સ્થાપવી ● બજાર તપાસ એજન્સી મીડિયા પ્રોડક્શન અને વ્યવસ્થાપન ● સંદેશા વ્યવહાર અને પરામર્શક (કન્સલ્ટન્ટ) ● ટૂંકા ગાળાના અભ્યાસક્રમો, જેમાં વિકાસ, પિપિટ્ટિ વિગેરે સામેલ હોય.
<p>વ્યાપારમાં કર્મચારી તરીકે</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ઈવન્ટ મેનેજર તરીકે

મેળવવાની તકોની યાદી આપો.

રોજગારની તક

વા સ્વરોજગાર(SE) તરીકે વર્ગીકરણ

થેના (WE)	સ્વરોજગાર (SE)

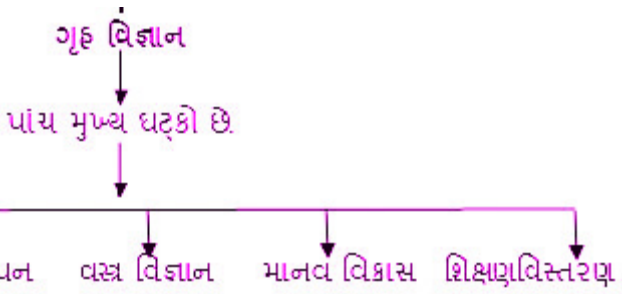
મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ગૃહ વિજ્ઞાન શું છે?



નુસ્નાતક કક્ષાએ શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમો

સંશોધન

પગાર અને પગાર સાથેનો રોજગાર

મોડ્યુલ-૧
દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ



નોંધ

૨

આહાર અને તેના પોષક તત્વો

તમે ગઈ કાલે જે ભોજન લીધું હતું તે યાદ કરો. તમે જે કંઈ ખાધું હોય તે નીચે આપેલ ખાનામાં લખી લો. તમને ખ્યાલ આવશે કે તમે વિવિધ પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રી ભોજનમાં આરોગી. આપણને શામાટે વિવિધ પ્રકારના આહારની જરૂર પડે છે. આ વિવિધ પ્રકારનો આહાર આપણને કેવી રીતે મદદરૂપ છે? આપણને આ વિવિધ પ્રકારનો આહાર કેવી રીતે મદદ કરે છે. આ પાઠમાં તમને આ પ્રશ્નોના જવાબ મળશે.

ટેબલ ૨.૧ તમે ગઈ કાલે ભોજનમાં આરોગેલી વિવિધ સામગ્રી.

સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	સાંજનો નાસ્તો	રાત્રી ભોજન



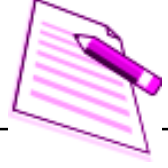
લક્ષ્યો :

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમે નીચેના વિષયો શીખી શકશો.

- 'આહાર'ની વ્યાખ્યા કરી શકશો, અને આપણા શરીરમાં તે કયા કાર્યો કરે છે, તે વિશે જાણી શકશો.
- દરેક પોષક તત્વનું આપણા શરીરમાં કામગીરીનું મહત્વ અને તે કયા પદાર્થમાંથી મળશે તે સ્ત્રોત.
- પોષકતા અને પોષક તત્વોનું આપણા તંદુરસ્ત જીવનમાટે ફાળો વર્ણન કરો.
- કુપોષણ કોને કહેવાય તે સમજાવો અને તેની અસરો સમજાવો.
- કુપોષણ રોકવા અને તેને દૂર કરવાના યોગ્ય ઉપાયો સૂચવો.

૨.૧ તંદુરસ્ત જીવનમાટે આહાર અને તેનું મહત્વ

આહાર આપણી ભૂખ સંતોષે છે, અને રોજંદા જીવનમાટે શક્તિ/ઊર્જા પૂરી પાડે છે. આપણા સામાજિક પ્રસંગોનો પણ આ એક ભાગ છે. તમે જ્યારે મિત્રના ઘરે જાવ છો, તો સામાન્ય રીતે તમારું



નોંધ

સ્વાગત કરવામાં આવે છે. આમ આહાર સામાજિક કાર્ય પણ કરે છે. આજ રીતે તમે જ્યારે તમારા ઘરથી દૂર હો, તમને ફક્ત તમારા કુટુંબની જ ખોટ સાલતી નથી, બલકે તમે ઘરના ભોજનની પણ યાદ આવે છે. આમ આહાર આપણા જીવનમાં ઘણું મહત્વ ધરાવે છે.

૨.૧.૧ આહાર આપણને કામ કરવાની ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

આપણને કામ કરવામાટે ઊર્જા/શક્તિની જરૂર પડે છે. આપણને ચાલવામાટે, રમવામાટે, ખાવા, ઘરમાં કે ઘરની બહાર કામ કરવામાટે અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાટે આહારની જરૂર પડે છે.



આકૃતિ . ૨.૧

૨.૧.૨ આહાર આપણા કોષોના વિકાસમાં અને તેને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

એક નાનું બાળક મોટો થઈને એક પુખ્ત વ્યક્તિ બને છે. શું તમને આપણા શરીરના વિકાસ અને આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તેની વચ્ચે કોઈ સંબંધ દેખાય છે? આપણું શરીર લાખો કોષોનું બનેલું છે. શરીરની શારીરિક વૃદ્ધિ થાય તેમાટે નવા કોષો બનતા જ રહે છે. આપણને આ નવા કોષો બનતા રહે તેમાટે આહારની જરૂર પડે છે. શારીરિક વૃદ્ધિ ઉપરાંત, જુના મરી ગયેલા કોષો અને નુકસાન પહોંચેલા કોષોનું સ્થાન લેવામાટે પણ નવા કોષો બનતા રહે છે. આમ આહાર ફક્ત શારીરિક વૃદ્ધિમાટે જ જરૂરી નથી, બલકે, મૃત કોષોનું સ્થાન લેવામાટે પણ જરૂરી છે.

૨.૧.૩ આહાર રોગો સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.

આપણે હંમેશા રોગોથી ઘેરાયેલા રહીએ છીએ જેના કારણે સેંદ્રિય પ્રાણી કે વનસ્પતિથી રોગ થઈ શકે છે, આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તે આપણને રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.

૨.૧.૪ આહાર શરીરને તેની સામાન્ય કામગીરી/પ્રવૃત્તિઓમાં મદદ કરે છે.

શું તમને ખબર છે કે, જ્યારે આપણે આરામ કરીએ છીએ ત્યારે પણ આપણને ઊર્જાની જરૂર પડે છે? તે એટલામાટે કે આપણા શરીરના મહત્વના અંગો હંમેશા કામ કરતા રહે છે. દાખલા તરીકે આપણું હૃદય લોહીના રૂધિરાભિસરણની કામગીરી કરતું રહે છે, આપણી હોજરી ખોરાક પચાવવાની અને ફેફસાં શ્વાસોચ્છવાસની કામગીરી સતત કરતા રહે છે. આ અંગોને પોતાની કામગીરી કરવામાટે ઊર્જાની જરૂર પડે છે, જે આપણા આહાર દ્વારા તેમને મળે છે.



પ્રવૃત્તિ : ૨.૧

અનુરાધા અને સોનાલી તેમના માતા-પિતા અને ભાઈ સાથે અને એક કૂતરા સાથે આનંદથી રહેતા હતા. અચાનક તેમણે એક પછી એક પોતાના માતા અને પિતા ગુમાવ્યા અને ત્યારબાદ કુતરાનું પણ મૃત્યુ થયું. નાનો ભાઈ પણ તેને બીજા શહેરમાં નોકરી મળતાં ઘર છોડી બીજા શહેરમાં જતો રહ્યો હતો. બંને બહેનો હતાશામાં ઘેરાઈ ગઈ, અને નિયમિત ખોરાક લેવાનું છોડી દીધું; થોડા સમય પછી તો બિલકુલ છોડી દીધું. તેઓ એકદમ કમજોર થઈ ગયા અને બીજા લોકો સાથે વાતચીત કરવાનું છોડી દીધું. અંતે તેમને ગંભીર હતાશાની અને કુપોષણની હાલતમાં દવાખાનામાં દાખલ કરવી પડી. અનુરાધાનું ગંભીર કુપોષણના કારણે મૃત્યુ થયું. સોનાલી બચી ગઈ અને ડોક્ટરો, નર્સો અને સામાજિક કાર્યકરોને તેની સારવાર, ગંભીર હતાશા અને કુપોષણ બંને માટે લાંબો સમય સારવાર કરવી પડી. તેને ફરીથી નિયમિત ભોજન લેવાનું શીખવું પડ્યું.

આ પરિસ્થિતિનો વિચાર કરો અને આહારની કામગીરી અંગે નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ શોધો.

પ્રશ્ન : બંને બહેનોએ ખાવાનું છોડી દીધું તેનું શું કારણ હોઈ શકે ?

પ્રશ્ન : શું તમે ગુસ્સે હો, કે દુઃખી હો ત્યારે ખોરાક નથી લેતા ?

તમે જોયું કે આહાર આપણા શરીરમાં ઘણા ભાગ ભજવે છે, અને તે બધા આપણા અસ્તિત્વ માટે તેમજ આપણા માનસિક અને મગજ સમતુલન માટે જરૂરી છે, એટલું જ નહીં આપણા આરોગ્યમય તંદુરસ્ત જીવન માટે પણ આહાર આવશ્યક છે.

૨.૧.૫ આહાર ભૂખને સંતોષે છે.

આપણે આપણી ભૂખ સંતોષવા આહાર લઈએ છીએ. તે આપણને માનસિક સંતોષ પણ આપે છે. આથી આહાર સંતોષ પ્રદ જીવન માટે પાયાની જરૂરિયાત છે.

૨.૧.૬ સામાજિક કામગીરી

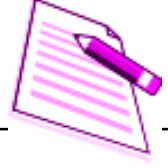
આહાર આપણા સામાજિક અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં રહ્યું છે. તે આપણને તનાવ મુક્ત થવામાં મદદ કરે છે, અને મૈત્રીપૂર્ણ વાતાવરણ સર્જે છે. લોકો ખાસ સામાજિક પ્રસંગોએ ભોજનનું આગવું આયોજન કરે છે, આમ ખોરાક એ સામાજિકતાને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે.

૨.૧.૭ માનસિક કાર્યો

સામાજિક પ્રસંગો ઉપરાંત, ખોરાકથી આપણી માનસિક જરૂરિયાતો પણ સંતોષવી જોઈએ. તેમાં સલામતી પ્રેમ અને ધ્યાન આપ્યાની/કાળજી લીધાની લાગણીઓનો સમાવેશ થાય છે. પરિચિત



નોંધ



નોંધ

વાનગીઓ આપણામાં સલામતીની લાગણી જન્માવે છે. બાળક જ્યારે તેની માતાનું સ્તનપાન કરે છે, ત્યારે તેમાં સલામતીની લાગણી જન્મે છે. ખોરાકની જરૂરિયાતની અપેક્ષા કરવી અને તેને સંતોષવી તે પ્રેમ, કાળજી અને ધ્યાન આપવામાં આવ્યાની લાગણી સંતોષે છે. તેજ રીતે ભોજનમાં ભાગ લેવો તે મિત્રતા અને આપણું સ્વીકાર થયાની નિશાની છે.

૨.૨ પોષણ અને પોષક તત્ત્વો

તમે કદી વિચાર્યું છે કે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેનું શું થાય છે. આપણને આહારમાંથી શક્તિ કઈ રીતે મળે છે? હવે આપણે ખોરાક પાછળ રહેલ વિજ્ઞાન અને તેમની કામગીરીની ચર્ચા કરીશું. આપણે પોષણની વ્યાખ્યા એ રીતે કરી શકીએ કે, પોષણ ખોરાક આપણા શરીરમાં દાખલ થયા બાદ તેનું શું થાય છે, તેને લગતું વિજ્ઞાન છે.

ખોરાક કેવી રીતે પચે છે, અને આપણા શરીરમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે? કોઈ વ્યક્તિ નાના બાળકમાંથી પુષ્ટ વ્યક્તિ બને છે, અને ત્યારબાદ વૃદ્ધ કેવી રીતે થાય છે?

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાં ઘણા રાસાયણિક તત્ત્વો રહેલા છે. આ રાસાયણિક તત્ત્વોમાં પોષક તત્ત્વો રહેલા છે. આપણે કહી શકીએ કે પોષક તત્ત્વો ખોરાકમાં રહેલા ન દેખી શકાય તેવા મહત્વના તત્ત્વો છે, જે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાટે આવશ્યક છે.

આપણા ખોરાકમાં સામાન્ય રીતે નીચેના પોષક તત્ત્વો રહેલા હોય છે.

- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ
- પ્રોટીન
- ચરબી
- વિટામિન
- ખનિજ તત્ત્વો
- ફાઈબર
- પાણી

૨.૩ પોષક તત્ત્વોના કાર્યો અને તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો

હવે આપણે પોષક તત્ત્વોની કામગીરી અને તે મેળવવાના સ્રોત વિષે અભ્યાસ કરીશું.

૨.૩.૧ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ

આપણા શરીરમાટે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ એટલા જ જરૂરી છે, જેટલું કાર ચલાવવામાટે પેટ્રોલ જરૂરી છે. જેમ પેટ્રોલથી કાર ચાલે છે, તેમ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ આપણા શરીરને ઊર્જા પૂરી પાડે છે. ખોરાકમાંની કઈ વસ્તુ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરા પાડે છે.

હા, ખોરાક જેવા કે બટાકા, ચોખા અને મીઠાઈઓ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરા પાડે છે. આપણા ખોરાકમાં બે પ્રકારના કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ છે એક ખાંડ અને બીજા સ્ટાર્ચ,



ખાંડ : ખાંડ પણ સાદું કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ કહેવાય છે. ફળો, મધ અને ખાંડએ કેટલાક ખાંડના પ્રાપ્તિસ્થાનો છે.

સ્ટાર્ચ :

સ્ટાર્ચએ Complex/મિશ્ર ખાંડ છે. છોડ સ્ટાર્ચ રૂપે ઊર્જા સંગ્રહ કરે છે. જ્યારે આપણે છોડ રૂપે મળતા ખોરાક લઈએ છીએ ત્યારે આપણી પાચન શક્તિ આ સ્ટાર્ચનું ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર કરે છે. આ ગ્લુકોઝ લોહીમાં શોષાય છે; અને ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

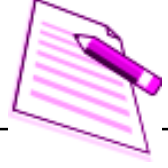
કેટલાક ખોરાક આપણને સ્ટાર્ચ રૂપે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરા પાડે છે. (Cereals) અનાજ, બટાકા, શક્કરીયા વિગેરે દ્વારા સ્ટાર્ચ રૂપે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ મળે છે. કેટલાક ખોરાક આપણને ખાંડ રૂપે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરા પાડે છે. દા.ત., ખાંડ, મધ, જામ, ગોળ વિગેરે.

૧ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ૪ કેલરી પૂરી પાડે છે. એક પુખ્ત વ્યક્તિને દરરોજ ૪૦૦-૪૨૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની જરૂર પડે છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું કાર્ય	પ્રાપ્તિસ્થાન
<ul style="list-style-type: none"> ● શક્તિ આપે છે અને સંતોષનો અનુભવ કરાવે છે. ● આપણા ખોરાકનો જથ્થો વધારે છે. ● અન્ય કાર્યોમાટે પ્રોટીનની બચત કરે છે. ● ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવવામાં મદદ કરે છે. 	<p>સ્ટાર્ચના સ્ત્રોત : અનાજ જેવા કે ઘઉં, ચોખા, બાજરો, મકાઈ, બટાકા, શક્કરીયા, પાત્ર/ અળવી/કેલોકેશીયા (Colocasia) વિગેરે.</p>  <p>ખાંડના સ્ત્રોત : ખાંડ, મધ, ગોળ, મીઠાઈ, જામ, મુરબ્બો વિગેરે.</p> 



નોંધ



નોંધ

૨.૩.૨ પ્રોટીન

શરીરના સ્નાયુઓના બંધારણ અને કોષો અને પેશીજાલની વૃદ્ધિમાટે પ્રોટીન જરૂરી છે. આપણા સ્નાયુઓ, અંગો અને લોહી પણ મોટા ભાગે પ્રોટીનનું બનેલું છે. જો આપણે પ્રોટીન ન લઈએ તો આપણું શરીર નુકસાન થયેલા કોષોને સુધારી નહીં શકે અથવા નવા કોષો ઉત્પન્ન નહીં કરી શકે. આપણા ખોરાકમાં રહેલ પ્રોટીન પશુઓ દ્વારા અને વનસ્પતિ દ્વારા મળે છે.

પ્રાણીઓમાંથી મળતું પ્રોટીન, પ્રાણી જન્ય પ્રોટીન અને વનસ્પતિમાંથી મળતું પ્રોટીન વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન કહેવાય છે. એક ગ્રામ પ્રોટીન ૪ કિલો કેલેરીઝ ઊર્જા(kcal.) આપે છે. એક પુખ્ત વ્યક્તિને તેના શરીરના પ્રત્યેક કિલોગ્રામ વજનમાટે ૧ ગ્રામ પ્રોટીનની દરરોજ જરૂર પડે છે. દા.ત., જો શીવાલીનું વજન ૫૨ (બાવન) કિલોગ્રામ હોય તો તેને દરરોજ ૫૨ (બાવન) ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર રહેશે.

પ્રોટીનના કાર્યો પ્રાપ્તિસ્થાનો	
<ul style="list-style-type: none"> ● શરીરમાં નવા કોષો બનાવવામાટે જરૂરી છે. ● જૂના અને નુકસાન થયેલા કોષોને સુધારવામાં મદદ કરે છે. ● જન્મ રૂઝવવામાં મદદ કરે છે. ● લોહી, એન્ઝાઇમ અને હોર્મોન્સ બનાવવામાં મદદ કરે છે. 	<p>પ્રાણીજન્ય પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી માંસ, ઈંડા, માછલી, મરઘાં, બતક, દૂધ, દહીં, ચીઝ વિગેરે</p>
	<p>વનસ્પતિજન્ય સ્ત્રોતમાંથી બધા અનાજ, કઠોળ, વટાણો, સોયાબીન, સૂકા મેવા, ખાસ કરીને શિંગદાણા વિગેરે.</p>



પ્રવૃત્તિ : ૨.૨

તમને અને કુટુંબના અન્ય સભ્યોને કેટલા ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર છે, તેની ગણતરી કરો. નીચેના કોઠામાં કેટલા ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર છે, તેની ગણતરી કરો. નીચેના કોઠામાં તેમનું વજન અને પ્રોટીનની જરૂરિયાતની નોંધ કરો.

સભ્ય	શરીરનું વજન	પ્રોટીનની જરૂરિયાત ગ્રામ/પ્રતિદિન
પોતે		
પિતા		
માતા		
ભાઈ/બહેન		



નોંધ

૨.૩.૩ ચરબી

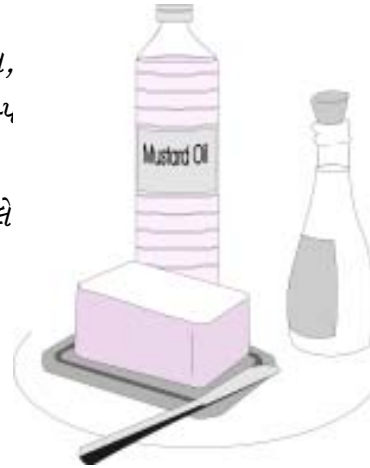
એક ગ્રામ ચરબી તમને ૯ કેલરી ઊર્જા આપે છે. પ્રાણીઓ દ્વારા મળતી ચરબીને પ્રાણી જન્ય ચરબી કહેવાય છે, જ્યારે વનસ્પતિ દ્વારા મળતી ચરબીને વનસ્પતિ જન્ય ચરબી કહેવાય છે.

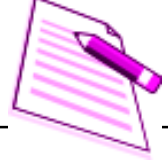
ચરબી જોકે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ કરતાં વધારે ઊર્જા આપે છે, તમે બહુ ઓછી ચરબી ખાવો છો, અને છતાં ચરબી એ આપણા શરીરને ઊર્જા આપનાર મુખ્ય સ્ત્રોત નથી. જેમાં વધુ પ્રમાણમાં ચરબી હોય તેવો ખોરાક લેવાથી જાડાપણું વધે છે. એક પુખ્ત વ્યક્તિને પ્રતિદિન ફક્ત ૩૦ ગ્રામ ચરબી (બે ટેબલ સ્પૂન)ની જરૂર હોય છે. શું તમે જાણો છો કે ચોકલેટ, બિસ્કેટ, પકોડા અને પેટીસમાં પણ ચરબી રહેલી હોય છે.

ચરબીના કાર્યો પ્રાપ્તિસ્થાન

- ઊર્જા આપે છે, ઊર્જાનો મુખ્ય (concentrated) સ્ત્રોત છે.
- ચરબીમાં ઓગળતા હોય તેવા વિટામિન એ, ડી, ઈ, અને કે ના ઉપયોગમાં મદદરૂપ છે.
- નાજુક અંગો જેવા કે હૃદય, લીવરને રક્ષણ પુરું પાડે છે, તેમજ આપણા શરીરના ઢાંચાને અને સ્નાયુઓને ગાદી જેવો ટેકો આપે છે.
- ભોજનને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે.
- શરીરને ગરમી આપે છે.

માખણ, ઘી, મગફળીનું તેલ, કોપરેલ, વનસ્પતિની ખાદ્ય સામગ્રી, ચોકલેટ વિગેરે.





નોંધ



પ્રવૃત્તિ : ૨.૩

તમારા કુટુંબમાં થતા માસિક તેલ અને ઘીના વપરાશની વિગતો મેળવો, અને તમે દરરોજ કેટલી ચરબી આહારમાં લો છો, તેની ગણતરી કરો. કુટુંબના સભ્યોની સંખ્યા ધ્યાને લેતાં, તમે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબી(Fat) લો છો કે નહીં તે નક્કી કરો. નીચે આપેલ જગ્યામાં તમારી પ્રવૃત્તિ કરો.

કુટુંબમાં તેલનો દરમહિને કુલ વપરાશ _____ કિ.ગ્રા./લીટર.

કુટુંબમાં ઘીનો દરમહિને કુલ વપરાશ _____ કિ.ગ્રા./લીટર.

કુટુંબના સભ્યોની સંખ્યા _____

સભ્ય દીઠ દરમહિને કુલ ચરબી(Fat)નો વપરાશ _____

સભ્ય દીઠ દરરોજ કુલ ચરબી(Fat)નો વપરાશ _____

Hint/સૂચક ઈશારો –

ચરબીનો વપરાશ = કુલ વપરાશ લ કુટુંબના સભ્યોની સંખ્યા

Hint/સૂચક ઈશારો –

૧ લીટર તેલ = ૯૧૦ ગ્રામ (લગભગ)



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨.૧

૧. આહાર લેવાના કોઈ ચાર કારણો બતાવો.

૨. સાચા વિકલ્પો સાથે જોડો.

(૧) પ્રોટીનનો શરીરમાં મુખ્ય ઉપયોગ	(અ) કામ કરવા અને રમવામાટે ઊર્જા
(૨) ઊર્જા આપવા ઉપરાંત ચરબી (Fat) _____ માં મદદ કરે છે.	(બ) કોષોના વિકાસ અને સુધારમાટે
(૩) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની _____ માટે જરૂર પડે છે.	(ક) ભોજન સ્વાદિષ્ટ બનાવવા
	(ડ) શરીરના નાજુક અવયવોનું રક્ષણ કરે છે.



૩. નીચેનામાં કયા મુખ્ય પોષક તત્વ છે, તે બતાવો.

નં.	ખોરાક	પોષક તત્વોની હાજરી	નં.	ખોરાક	પોષક તત્વોની હાજરી
(એ)	માછલીનું તેલ		(જી)	દૂધ	
(બી)	માખણ		(એચ)	ગોળ	
(સી)	વનસ્પતિ ઘી		(આઈ)	ઘઉં	
(ડી)	ચીઝ		(જે)	ઈંડા	
(ઈ)	દાળ		(કે)	શક્કરીયા	
(એફ)	માસ		(એલ)	રાઈનું તેલ	

૪. નીચેના પ્રશ્નોનો, આ પઝલમાંથી જવાબ શોધો. તમે આડી કે ઊભી બંને લાઈન જોઈ શકો છો. તમારા જવાબ આપેલ ખાલી જગ્યામાં લખો.

C	E	R	E	A	L	S
A	P	I	S	Z	Q	D
B	R	K	X	F	W	S
D	O	M	W	A	H	A
C	T	G	A	T	R	K
N	E	R	Q	V	Y	K
M	I	F	W	B	I	L
T	N	D	E	M	K	Y
P	O	T	A	T	O	T

પ્રશ્ન એ) કયા પોષક તત્વમાં મહત્તમ ઊર્જા રહેલી છે.

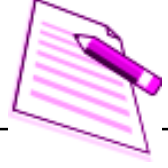
બી) ઈંડામાં _____ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલ છે.

સી) આપણા રોજિંદા આહારમાં ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત _____ છે Fig. 2.2

ડી) કાર્બોહાઈડ્રેટનો સારો સ્ત્રોત

૨.૩.૪ ખનિજ તત્વો

આપણા શરીરના બધા જ કોષો (tissues) અને પ્રવાહીમાં ખનિજ રહેલા છે. કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા ખનિજ હાડકાં અને દાંતમાં રહેલ છે. લોહતત્વ લોહીમાં, હેમોગ્લોબીન/રક્તકણ રૂપે રહેલું છે. આહારમાં મીઠા રૂપે ખનિજ તત્વ રહેલું હોય છે.



નોંધ

કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ આપણા શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં રહેલા છે; ખાસ કરીને હાડકા અને દાંતમાં અને તે મુખ્ય અથવા ગૌણ ખનિજ તરીકે ઓળખાય છે.

લોહતત્ત્વ અને આયોડીન શરીરમાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે, આથી minor minerals/ ગૌણ ખનિજ તરીકે ઓળખાય છે.

૧૦ વર્ષના અજય અને તેની આઠ વર્ષની બહેન પ્રિયંકાએ તેમની માતાને પૂછ્યું કે તે શામાટે બાળકો વધારે દૂધ પીએ, અને લીલા શાકભાજી ખાય, તેનો આગ્રહ રાખે છે. માતાએ તેમને તેમના બાળપણના ફોટા બતાવ્યા, બાળકોને તે ફોટા જોઈને ઘણું જ આશ્ચર્ય થયું. તેમણે માતાને પૂછ્યું કે તે લોકો કેવી રીતે આટલા મોટા અને ઊંચા થઈ ગયા? તેમની માતાએ સમજાવ્યું કે, દૂધ અને લીલા શાકભાજીના કારણે તેઓ આટલી સારી રીતે મોટા થયા છે.

અજય અને પ્રિયંકાના વિકાસમાં મદદ કરનાર દૂધ અને લીલા શાકભાજીમાં એવું તે શું છે? શું તમે કદી વિચાર્યું છે કે ખનિજ આપણા શરીરમાં કયો ભાગ ભજવે છે? ખનિજની મુખ્ય કાર્ય નીચે મુજબ છે.

ખનિજના કાર્યો પ્રાપ્તિસ્થાન	
<ul style="list-style-type: none"> ● શરીરનો વિકાસ અને હાડકાંને મજબૂત કરો ● શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જાળવવું ● સ્નાયુઓનું બંધારણ કરવામાટે ● નર્વસ સિસ્ટમની સામાન્ય કામગીરી ચાલુ રાખવી, અને જરૂર પડે ત્યારે લોહીનું ગંઠાવું. 	<p>લીલા શાકભાજી</p>

(અ) કેલ્શિયમ

આપણને સહુને રોજના ભોજનમાં કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે, કારણ કે તે શરીરમાં નીચે બતાવેલ કાર્યો કરે છે;

કાર્યો:

- ૧) હાડકાનો વિકાસ અને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- ૨) દાંતને તંદુરસ્ત અને મજબૂત બનાવે છે.

૩) લોહી ગંઠાવામાં મદદ કરે છે. તમે જોયું હશે કે નાની ઈજા થાય ત્યારે, થોડા સેકન્ડમાં લોહી વહેતું બંધ થઈ જાય છે, અને જખ્મ પર એક જાડું પડ (crust) રચાઈ જાય છે, આને લોહીનું ગંઠાવું કહે છે; જેના માટે કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે. લોહી ગંઠાવાની પ્રક્રિયા એ જીવનનું રક્ષણ કરવાની કામગીરી છે.

૪) તે સ્નાયુઓને હલનચલનમાં મદદ કરે છે.

બાળપણમાં બાળકનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે કેલ્શિયમની મહત્તમ જરૂરિયાત રહે છે. ગર્ભવતી મહિલાને પણ વધારાના કેલ્શિયમની જરૂર ગર્ભના વિકાસ માટે પડે છે. જેમ માણસ મોટો થતો જાય તેમ તેમ શરીરમાં કેલ્શિયમ શોષાવાનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. આથી આપણે વૃદ્ધ માણસોની કેલ્શિયમની જરૂરિયાત વિશે કાળજી રાખવી જોઈએ.

પ્રાપ્તિસ્થાન :

- દૂધ અને તેની બનાવટો જેવી કે પનીર, ચીઝ, દહીં, લસસી, છાશ વિગેરે. આ કેલ્શિયમ મેળવવાના ઉત્તમ સ્રોત છે.
- લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી જેવા કે પાલક, મેથી, મીઠો લીમડો અને કોથમીરના પાન વિગેરે કે કેલ્શિયમના ઉત્તમ સ્રોત છે.

(બી) લોહતત્વ

કાર્યો :

લોહતત્વ ખૂબ જ મહત્વનું ખનિજ છે. તે લોહીમાં હિમોગ્લોબિન નામનું તત્વ બનાવવા માટે જરૂરી છે. હિમોગ્લોબિન શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે. તમે જાણો છો કે કિશોર અવસ્થામાં (૧૦-૧૮ વર્ષ) શરીરમાં લોહતત્વની જરૂરિયાત વધી જાય છે. છોકરીઓ માટે ખાસ કરીને લોહતત્વની આવશ્યકતા વધી જાય છે. આપણે આપણા દૈનિક ભોજનમાં લોહતત્વ વાળા ખાદ્ય પદાર્થો ખાસ સામેલ કરવા જોઈએ.



આકૃતિ . ૨. ૧

પ્રાપ્તિસ્થાન

- લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી જેવા કે પાલક, સરસોના પાંદડા, મેથી, ફૂદીનાના પાન વિગેરે.
- એક દળ અનાજ અને કઠોળ
- લીવર, હૃદય, કિડની અને ઈંડાની જર્દી.



નોંધ



નોંધ

- ગોળ
- ખજૂર અને દાડમ



પ્રવૃત્તિ : ૨.૪

આમળામાં લોહતત્ત્વ સૌથી ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આપણા આહારમાં, લોહતત્ત્વમાટે સમાવેશ કરવો જોઈએ, કારણ કે તે ખૂબ સસ્તા મળે છે. અને તે નિયમિત રીતે લઈ શકાય છે. આમળાથી બનતી બે વાનગીઓની યાદી આપો.

(સી) આયોડીન:

આયોડીન આપણા મગજના સામાન્ય કામકાજમાટે અને આપણા શરીરના વિકાસમાટે જરૂરી છે. આયોડીનની ઉણપથી ઝીંકાઈજઘ્/કેટિનિઝમ નામનો રોગ થાય છે.

કાર્યો:

આપણા શરીરમાં રહેલ થાઈરોઈડ ગ્રંથીની યોગ્ય કામગીરીમાટે પણ આયોડીનની જરૂર રહે છે.

પ્રાપ્તિસ્થાન:

- દરિયાઈ ખોરાક જેવા કે માછલી, ઝીંગા વિગેરે
- આયોડીન સભર જમીનમાં ઉગેલી વનસ્પતિઓ
- આયોડીન મિશ્રિત મીઠું

Cretinism/ કેટિનિઝમ એવો રોગ છે. જેથી શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અટકી જાય છે.



આકૃતિ . ૨.૩

ખાદ્ય પદાર્થમાં મિશ્રણ અથવા ખાદ્ય પદાર્થમાં ઉમેરવુંએ એવી પ્રક્રિયા છે, જેમાં ખાદ્ય પદાર્થમાં (micronutrients) ખૂબ જૂજ પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વ ઉમેરવામાં આવે. આ બાબત આગળ પાઠ - ૪માં સમજાવવામાં આવેલ છે.

૨.૩.૫ વિટામિન્સ

આ એવા તત્ત્વો છે, જેની આપણા ખોરાકમાં ખૂબ જ જૂજ પ્રમાણમાં જરૂર હોય છે, પરંતુ શરીરની યોગ્ય કામગીરીમાટે ખૂબ મહત્વના છે. વિટામિન્સનું બે સમૂહોમાં વર્ગીકરણ કરવામાં આવેલ છે. તેનો આધાર તે પાણીમાં અને ચરબીમાં ઓગળે તેના પર રહે છે.



- ચરબી(Fat)માં ઓગળી શકતા વિટામિન્સ, વિટામિન 'એ', 'ડી', 'ઈ' અને વિટામિન 'કે' છે.
- પાણીમાં ઓગળતા વિટામિન્સ, 'બી-કોમ્પ્લેક્ષ' વિટામિન્સ અને વિટામિન 'સી' છે.

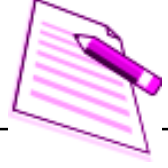
તમે, વિટામિન્સની કામગીરી અને તેના પ્રાપ્તિસ્થાન વિશે જાણવું જોઈએ. ટેબલ ૨.૧ માં વિટામિન્સની યાદી, તેમની કામગીરી અને તે મેળવવાના સ્ત્રોત વિશે જાણકારી આપવામાં આવેલ છે.



નોંધ

ટેબલ ૨.૨

વિટામિન્સ	કાર્યો	પ્રાપ્તિસ્થાન	ઉણપના કારણે થતા રોગો
ચરબી(Fat) માં ઓગળતા વિટામિન્સ	<ul style="list-style-type: none"> ● આંખોની સારી કામગીરી માટે. ખાસ કરીને ઓછા પ્રકાશમાં સારી રીતે જોઈ શકાય છે. ● આપણી ચામડીને તંદુરસ્ત રાખે છે. ● સામાન્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી ● ચેપ લાગવા સામે રક્ષણ કરે છે. 	<p>શાકભાજી, ફળ(ખાસ કરીને હલકા પીળા રંગના), દૂધ, ચીઝ, ઈંડાની જર્ડી, માખણ, ઘી, કલેજી, લીલા પાંદડા વાળા શાક.</p> 	રતાંધળાપણું
વિટામિન 'ડી'	<ul style="list-style-type: none"> ● ખનિજ તત્વો ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ સાથે ભળીને દાંત અને હાડકાંને મજબુત બનાવે છે. 	<p>માછલીનું તેલ, દૂધ, ચીઝ, માખણ, ઘી વિગેરે. જ્યારે આપણી ચામડીને સૂર્ય પ્રકાશ મળે છે, ત્યારે આપણું શરીર વિટામિન - 'ડી' બનાવી શકે છે.</p> 	<p>બાળકોમાં રીકેટની બિમારી, અને ઓસ્ટિઓમાલેકિયા /Osteomalacia અને પુષ્ટ વ્યક્તિઓમાં ઓસ્ટિઓપોરોસિસ/ Osteoporosis.</p>



નોંધ

વિટામિન 'ઈ'	કોષોના નુકસાનને રોકે છે. તે એક antioxidant છે.	કઠોળ અને એક દળ અનાજમાંથી	'એ' વિટામિનોસિસ (Avitaminosis)
વિટામિન 'કે'	લોહી ગંઠાવામાટે જરૂરી	લીલા શાકભાજીમાંથી	
પાણીમાં ઓગળે તેવા વિટામિન્સ			
વિટામિન 'બી' કોમ્પ્લેક્ષ	શરીરને ઊર્જાના ઉપયોગમાં મદદ કરે છે, પાચનતંત્રને તંદુરસ્ત રાખે છે.	કઠોળ, એક દળ અનાજ, દાળ, ઘઉં, ચોખા, વિગેરે.	
વિટામિન 'સી'	શરીરના બધા કોષોને વિટામિન 'સી'ની જરૂર પડે છે, કારણ કે તે કોષોને જોડેલા રાખવામાં મદદ કરે છે. તે આપણા દાંત અને પેઢાને તંદુરસ્ત રાખે છે.	ફળ, પાંદડા વાળા શાકભાજી, બટાકા, ફણગાવેલા કઠોળ, જામફળ અને આમળા વગેરેમાં વિપુલ માત્રામાં વિટામિન 'સી' મળે છે.	સ્કર્વિ (Scurvy)

★ આમાંથી કેટલીક વિગતોની આ પાઠમાં આગળ ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨.૨

નીચેના વાક્યો પૂરા કરવામાટે યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો.

૧. ૧. કેલ્શિયમ _____ માટે જરૂર પડે છે.

- (૧) ખોરાકનો સ્વાદ વધારવા
- (૨) તંદુરસ્ત હાડકા
- (૩) મજબુત દાંત
- (૪) લોહીનું ગંઠાવું



નોંધ

૨. લોહતત્વ _____ માંથી વિપુલ માત્રામાં મળે છે.

- (૧) આયોડીન વાળું મીઠું (૨) દૂધ
(૩) પાંદડા વાળા શાકભાજી (૪) ઘઉં

૩. મિશ્રિત મીઠામાં _____ વિપુલ માત્રામાં હોય છે.

- (૧) લોહતત્વ (૨) આયોડીન
(૩) કેલ્શિયમ (૪) ઉપરના બધાજ

૪. આયોડીનની ઉણપ વાળી વ્યક્તિએ _____ અવશ્ય ખાવી/પીવી જોઈએ.

- (૧) દરિયાઈ ખોરાક
(૨) મૂળીયા અને કંદ
(૩) દૂધની બનાવટો
(૪) રેસાથી ભરપૂર ખાદ્ય સામગ્રી

૫. _____ ની હાજરી માંસ પેશીઓના હલનચલનમાટે જરૂરી છે.

- (૧) આયોડીન (૨) લોહતત્વ
(૩) કેલ્શિયમ (૪) ઉપરના બધાજ

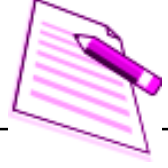
૨. નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી ચરબી(Fat) માં ઓગળે તેવા વિટામિન્સમાં સામે (?)ની નિશાની કરો.

(એ) વિટામિન 'એ' (બી) વિટામિન 'બી'

(સી) વિટામિન 'સી' (ડી) વિટામિન 'ડી'

૩. નીચેની ખાદ્ય સામગ્રીમાંથી તમે કયું વિટામિન મેળવશો?

- (૧) આમળા
(૨) ગાજર
(૩) અનાજ
(૪) ઈંડા
(૫) માછલીનું તેલ
(૬) લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી (૭) ફણગાવેલા કડોળ
(૮) ચામડી ઉપર સૂર્ય પ્રકાશ
(૯) દૂધ
(૧૦) માખણ
(૧૧) કોળું
(૧૨) કલેજી



નોંધ

૪. ખાલી જગ્યા પૂરો.

- (૧) વિટામિન 'ડી' _____ ની હાજરીમાં આપણું _____ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.
- (૨) વિટામિન 'એ'નું એક કાર્ય આપણા _____ ને તંદુરસ્ત રાખવાનું છે.
- (૩) આપણા દાંત અને પેઢાંને તંદુરસ્ત રાખવા આપણે _____ લેવું જ જોઈએ.
- (૪) _____ વિટામિન હાડકાં અને દાંતને તંદુરસ્ત બનાવે છે.

૨.૪ રેસાવાળા ખોરાક

શ્ચુતિના દાદીમા એક સક્રિય અને આનંદિત વૃદ્ધ મહિલા છે. તેને છેલ્લા ત્રણ દિવસથી ઝાડો ન થતાં તે બેચેન હતી. તેને ખ્યાલ આવ્યો કે છેલ્લા બે ત્રણ દિવસમાં તેણે પૂરતા પ્રમાણમાં તાજા ફળ, શાકભાજી ખાધા નહતા, અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીધું ન હતું. તાજા ફળો અને શાકભાજીમાં ફાઈબર/રેસા હોય છે જે કબજિયાત દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

કબજિયાત, ઝાડાની ગતિ સાથે સંબંધિત છે, જે કાંતો અનિયમિત હોય અને/અથવા ઝાડો થવામાં તકલીફ થતી હોય.

ખોરાકમાં લેવાતા રેસાવાળા પદાર્થોને રફેજ/ roughage પણ કહેવામાં આવે છે, તે ન પચે તેવા કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે જે ખોરાકમાં હોય છે. ફક્ત છોડ પર ઉગતી વનસ્પતિમાં જ ફાઈબર/રેસા હોય છે.

રેસાવાળા ખાદ્ય પદાર્થો નીચે મુજબ છે.

- ઘઉંનો કરકરો લોટ, દળીયા/ઘઉંના ફાડા
- જામફળ, સફરજન, અનાનસ, કેળા જેવા ફળ
- એકદળ કઠોળ જેવા કે મસૂરની દાણો/ લેન્ટિલ, રાજમા, ચણા
- શાકભાજી જેવા કે વટાણો, વાલ, ગાજર, ફલાવર/ કોબી, પાંદડા વાળી ભાજીઓજ્યારે ખોરાક રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાંના રેસા, વિટામિન્સ અને ખનિજ તત્ત્વો નાશ પામે છે. દા.ત., પોલિશ કર્યા વગરના ચોખામાં રેસાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. તમે અન્ય કેટલાક ઉદાહરણો વિચારી શકો છો?

ઘઉંનો લોટ એવી વસ્તુ છે, જે આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો દરરોજ ખોરાકમાં લે છે. ઘણી વખત લોકો લોટને ચાળે છે, અને પછી તેની રોટલી બનાવે છે. આમ કરવાથી ઘઉંના છોતરા, જેમાં રેસા/ ફાઈબર વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે, આમ કરતાં લોટમાંના રેસા/ફાઈબર નાશ પામે છે. ફળો અને શાકની છાલમાં પણ રેસા/ફાઈબર હોય છે.

રેસા શરીરમાં મહત્વની કામગીરી કરે છે.

- તે ઝાડો નરમ અને સાફ અને વધારે જથ્થામાં લાવે છે, જેથી ઝાડો થવામાં તકલીફ થતી નથી.
- જે આહારમાં રેસા હોય છે, તેને વધારે ચાવવું પડે છે.

વધુ રેસા વાળા/ફાઈબર વાળો આહાર લેવાથી નીચેના રોગો થતા અટકે છે.

- કબજિયાત
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- મધુ પ્રમેહ/ડાયાબિટીસ
- જાડા પશું

તમે ગઈ કાલે શું ખાધું હતું, તે યાદ કરો, અને તમારા ભોજનમાં આવેલ રેસાવાળા પદાર્થોની યાદી બનાવો.

૨.૫ પાણી

કોઈ કામ અર્થે મોહનના માતા મે મહિનામાં જયપુર, રાજસ્થાન જઈ રહ્યા હતા. તેમણે તેમના ભોજન સાથે બે પાણીની બોટલ પણ લઈ લીધી. મોહને પાણીની બોટલો શામાટે સાથે રાખી છે, તેમ તેની માતાને પૂછ્યું, તેની માતાએ સમજાવ્યું કે ગરમ ઋતુમાં, આપણને ખૂબ પરસેવો થાય છે, તેના કારણે શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ



આકૃતિ . ૨.૪

ઘટી જાય છે. આ ખોટ પૂરી કરવા આપણે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. શરીરની પાણીની જરૂરિયાત શક્તિ વધક પીણા દ્વારા પણ પૂરી કરી શકાય છે, જેમકે છાશ, લસી, દૂધ, ફળોના રસ વિગેરે. શિયાળામાં આપણા શરીરને પાણીની જરૂરિયાત ઓછી રહે છે.

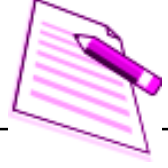
હવે મોહનને સમજાયું કે ઋતુ સાથે શરીરની પાણીની જરૂરિયાત પણ બદલાય છે. વ્યક્તિએ દરરોજ સરેરાશ ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.

પાણી પોષણ પુરું પાડતું નથી, તેમ છતાં, તે આપણા શરીરમાટે ખુબજ આવશ્યક છે, કારણ કે;

- શરીરના પ્રવાહીનો તે મુખ્ય અંગ છે.



નોંધ



નોંધ

- તે ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે, અને ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વો લઈ, શરીરના વિવિધ કોષોને પહોંચાડે છે.
- તે આપણા શરીરનું તાપમાન જાળવે છે. ઉનાળામાં જ્યારે આપણને પરસેવો થાય છે. શરીરમાંથી વધારાની ગરમી નીકળી જાય છે.
- તે આપણા શરીરમાંથી કચરાના નિકાલમાં મદદ કરે છે, જે આપણે મૂત્ર રૂપે બહાર કાઢીએ છીએ.



પ્રવૃત્તિ : ૨.૫

તમે ૬-૮ કલાક પાણી ન પીવો, ત્યારે તમારા પેશાબનો રંગ ધ્યાનથી જુઓ, અને જ્યારે તમે દર અડધા કલાકે પાણી પીતા હો, ત્યારે પેશાબનો રંગ જુઓ. નીચેના જવાબ આપો.

પાણી પીવા વચ્ચેનો વિરામ રંગ

- ૬-૮ કલાક બાદ પાણી પીવું (જ્યારે તમે સવારે પહેલી વખત પેશાબ કરો છો)
- જ્યારે તમે દર ૧/૨ કલાકના અંતરે પાણી પીવો છો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨.૩

નીચેના વિધાનો સાચા છે કે ખોટા તે બતાવો. જો સાચા હોય તો તેમાટેના કારણો આપો.

(૧)	ખોરાકમાં રેસાવાળા પદાર્થોની જરૂર નથી.	સાચું/ખોટું
(૨)	સફરજન ખાતા પહેલાં આપણે તેની છાલ ઉતારવી જોઈએ.	સાચું/ખોટું
(૩)	રેસા વાળા ખોરાકથી કેન્સરના રોગ અટકાવી શકાય છે.	સાચું/ખોટું
(૪)	રેસા વાળા ખોરાકથી ચરબી બને છે.	સાચું/ખોટું
(૫)	ટામેટા અને દ્રાક્ષમાં રેસા હોય છે.	સાચું/ખોટું
(૬)	રેસા વાળા ખોરાકથી આહારનો જથ્થો વધે છે.	સાચું/ખોટું
(૭)	જો તમે રેસા વાળા ખોરાક ન લો તો તમારું વજન ઘટશે.	સાચું/ખોટું

૨.૬ ઉણપના કારણે થતી બિમારીઓ

ગીતિકાને વજન ઘટાડવું છે, અને ઘણી વખત એક વખતનું ભોજન જતું કરે છે. તેના શિક્ષકે ફરિયાદ કરી કે તે અભ્યાસમાં ધ્યાન નથી આપતી અને તે સ્ફૂર્તિલી નથી રહેતી. એક દિવસ તે સવારે પ્રાર્થના વખતે બેભાન થઈ ગઈ. શિક્ષકે તેની માતાને શાળામાં બોલાવી. તેની માતાએ કહ્યું કે છેલ્લા ચાર મહિનાથી, ગીતિકા ખૂબ ઓછું ખાતી હતી. તે બહુ કમજોર થઈ ગઈ હતી. શિક્ષકે ગીતિકાને સમજાવ્યું

કે ખોરાક ઓછો લેવાથી, તેને પૂરતું પોષણ મળતું નથી. તેના કારણે કમજોરી આવે છે. આના કારણે તેના શારીરિક, માનસિક અને લાગણીઓના સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર પડે છે. ગીતિકાને સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રહેવામાટે પોષક આહાર કેટલો જરૂરી છે, તે સમજાયું. તેને સમજાયું કે દરેક પોષક તત્વનો તેની તંદુરસ્તી જાળવવામાં મહત્વનો ફાળો છે.



નોંધ

જો તમે આહારમાં આ પોષક તત્વો નલો તો તમને ખબર છે, શું થઈ શકે છે? હા, તમે સાચા છો. તમારું શરીર યોગ્ય રીતે કામ નહીં કરી શકે અને તમે માંદા પડશો. જેવો તમે પોષક તત્વો વાળો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરો તો, બિમારીઓના ચિહ્નો ગાયબ થવાના શરૂ થઈ જાય છે. આ કારણે આવી બિમારીઓને 'ઉણપના' કારણે થતા રોગો કહેવામાં આવે છે. જ્યારે લાંબા સમય સુધી કોઈ પોષક તત્વ આપણા આહારમાં લેવામાં નથી આવતો ત્યારે આપણા શરીરમાં તેની ઉણપ સર્જાય છે. અને તે ઉણપના કારણે જે રોગ થાય છે, તે ચોક્કસ પોષક તત્વ વાળો આહાર લેવાથી કે શેની ઉણપ છે, તે સમયસર શોધી કાઢી તેની પૂરતી કરવામાં આવે તો તે દૂર પણ થઈ જાય છે.

બાળકો અને મોટી ઉંમરના માણસો પોષક તત્વોની ઉણપને કારણે થતા રોગોનો જલ્દી ભોગ બને છે. ચાલો આપણે પોષક તત્વોની ઉણપને લીધે થતા કેટલાક સામાન્ય રોગો વિશે જાણીએ.

૨.૬.૧ પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણ /PEM

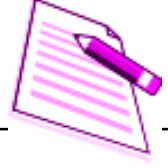
જ્યારે આહારમાં લાંબા સમય સુધી પ્રોટીન અને ઊર્જાની ઉણપ રહે છે, તો તેને પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણ (PEM)ના નામે ઓળખાતી બિમારી થાય છે. આ બિમારી પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં જોવા મળે છે. આપણા દેશમાં ગરીબ અને અછૂતથી પીડાતા કુટુંબોમાં આ બિમારી સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે, જ્યારે બાળકને PEMનો રોગ થાય ત્યારે ઝાડા થાય છે અને રોગ પ્રતિકાર શક્તિ ઘટી જવાથી અન્ય ચેપી રોગો થાય છે.

પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણ /PEMના બે પ્રકાર છે.

(૧) જ્યારે શરીરમાં પ્રોટીનની કમી હોય છે, પરંતુ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની કેલેરીઓ અને ઊર્જા પૂરતા પ્રમાણમાં રહે છે, તો આ સ્થિતિને ક્વોશીયરકર (Kwashiorkor) કહેવામાં આવે છે. આ બિમારીના કારણે બાળકનું પેટ ગાગરડી થઈ જાય છે.



આકૃતિ . ૨.૫



નોંધ

ક્વોશીયરકર (Kwashiorkor) થી પીડાતો બાળક

(૨) જ્યારે પ્રોટીન અને ઊર્જા બંનેની કમી લાંબા સમય સુધી રહે છે, અને સ્થિતિને મરાશમશ (Marasmus) કહેવામાં આવે છે, અને તેને મરાશમશ (Marasmus) ની બિમારી થાય છે. આ બંને સ્થિતિમાં બાળકનો યોગ્ય વિકાસ થતો નથી.



આકૃતિ . ૨.૬

મરાશમશ (Marasmus) થી પીડાતો બાળક

(૩) જ્યારે આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેટની ઉણપ હોય છે, ત્યારે બાળકનું વજન ઘટી જાય છે, અને તે પાતળો થઈ જાય છે. તેમ છતાં બીજા પ્રકારના કુપોષણમાં, આહારમાં વધુ પડતી કેલેરી લેવામાં આવે છે. જો આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો વ્યક્તિ વધુ પડતો જાડો થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ મોટા ભાગે પૈસાદાર કુટુંબોમાં જોવા મળે છે. આ સમસ્યા શહેરોમાં વધતી જાય છે, કારણ કે શહેરોમાં લોકોનું શારીરિક શ્રમ ઘટતું જાય છે, અને નિષ્ક્રિય અને અશો આરામ ભરી જીવન શૈલી વધતી જાય છે.



આકૃતિ . ૨.૭ જાડાપણાથી પીડાતો બાળક

૨.૬.૨ વિટામિન 'એ'ની ઉણપ

બાળકોમાં મોટા ભાગે આ વિટામિનની ઉણપ જણાય છે. ગર્ભવતી મહિલાઓમાં પણ આ ઉણપ જણાય છે. વિટામિન 'એ'ની જરૂર શરીરની વૃદ્ધિ અને વિકાસમાટે હોઈ, આ વિટામિનની ઉણપના કારણે વિકાસ અટકી જાય છે. વિટામિન 'એ'ની ઉણપથી આંખોને સફેદ ભાગ/કન્જક્ટીવા (conjunctiva) સૂકાઈ જાય છે. પાછળથી આંખના સફેદ ભાગમાં કરચલીઓ પડે છે. અને આંખની કાળી પૂતળી (black part of eye) પણ ઝાંખી થઈ જાય છે. આ વખતે રતાંધળાપણાનો રોગ લાગુ પડે છે. એટલે કે બાળક ઝાંખા પ્રકાશમાં જોઈ શકતો નથી. આ સમસ્યા, આહારમાં વિટામિન 'એ' વિપુલ પ્રમાણમાં લેવાથી દૂર થઈ શકે છે. તમને જાણીને દુઃખ થશે કે ભારતમાં ૪૦,૦૦૦ બાળકો દર વર્ષે આંખોની રોશની ગુમાવે છે. આ રોગ સહેલાઈથી રોકી શકાય છે.



નોંધ

૨.૬.૩ લોહતત્વની ઉણપ-પાંડુ રોગ

આપણા દેશમાં લોહતત્વની ઉણપ પોષણને લગતી મુખ્ય સમસ્યાઓ પૈકીની એક છે. તે બધા જ આવકના સમૂહોમાં મહિલાઓ અને બાળકોને થાય છે.

લોહતત્વની ઉણપના મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે.

- ખોરાકમાં લોહતત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં નથી આવતું અથવા તો લોહીમાં શોષાવાનું પ્રમાણ ઓછું છે.
- પેટમાં કૃમિ થવા, જે મોટા ભાગે બાળકોમાં અને પુષ્ક વયના લોકોમાં દેખાય છે.
- અકસ્માતે થયેલ ઈજાના કારણે લોહીનું વધારે વહી જવું, સ્ત્રીઓમાં બાળકના જન્મ વખતે વધારે લોહી વહી જવું.

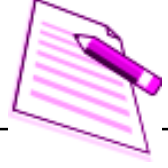
તમે ભણી ચૂક્યા છો કે હિમોગ્લોબિન બનવા માટે લોહતત્વની જરૂર પડે છે. આથી લોહતત્વની ઉણપ લોહીની ફિકાશમાં બદલાય છે, જે લોહીમાં પૂરતું હિમોગ્લોબિન ન હોવાના કારણે થાય છે, અને કોષોને ઓક્સિજનનો પૂરવઠો મળતો નથી. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે આપણને થાક લાગે છે, બેચેની લાગે છે. આથી આપણે, આપણી પૂરી ક્ષમતાથી કામ કરી શકતા નથી.

૨.૬.૪ વિટામિન 'બી' – કોમ્પ્લેક્ષની ઉણપ

આ ઉણપનું કારણ આપણે આહારમાં વિટામિન 'બી' વાળી સામગ્રી નથી લેતા તે છે. વિટામિન 'બી'ની ઉણપથી મોઢું પાકી જવું, કડવી જીભ, જીભ લાલ થઈ જવી અને મોઢાના ખૂણા પર કાપા પડવા વિગેરે તકલીફો થાય છે. સાથોસાથ ઝાડા થવાની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે. કેટલાકને ભૂખ નથી લાગતી અને કેટલાકને ખોરાક પચાવવામાં તકલીફ પડે છે. એક સમયે 'બેરી-બેરી' બિમારી ખૂબ ફેલાયેલી હતી, જ્યારે મશીનમાં સાફ કરેલા ચોખા વાપરવાનો રિવાજ હતો, હવે આ બિમારી લગભગ નથી દેખાતી. મશીનમાં પોલિશ કરેલા ચોખા કરતાં હાથે છોડેલા ચોખા ખાવાથી આ રોગ થતો અટકાવી શકાય છે.

૨.૬.૫ વિટામિન 'સી'ની ઉણપ

આપણા આહારમાં તાજા ફળોની અને શાકભાજીની ગેરહાજરીને કારણે વિટામિન 'સી'ની ઉણપ સર્જાય છે. તેને સ્કર્વિ (scurvy) કહેવાય છે. આપણા પેઢા, હાડકાં અને દાંત કમજોર બને છે. પેઢા સૂજી જાય છે, અને તેમાંથી લોહી નીકળવા લાગે છે. જખમો પણ જલ્દીથી રૂઝાતા નથી. તેનો એકમાત્ર ઉપાય આપણા દૈનિક આહારમાં તાજા ફળો અને શાકભાજી નિયમિત ધોરણે સામેલ કરવાનો છે.



નોંધ

૨.૬.૬ આયોડીનની ઉણપના કારણે થતા રોગો

શરીરની કામગીરીમાટે આયોડીનનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે. આયોડીનની ઉણપના લીધે કેટલી બિમારીઓ જેવી કે ગોઈટર(goiter)/ ગલગંડુ, કેટિનિઝમ(Cretinism)/ ગાંડપણ અને બહેરા-મુંગા થવા જેવા રોગો થાય છે.

ગોઈટર(goiter)/ ગલગંડુ સામાન્ય રીતે કિશોર અવસ્થાના લોકોમાં, જુવાન લોકો અને બાળકોમાં જોવા મળે છે. પુરુષો કરતાં, સ્ત્રીઓ આ રોગનો વધુ શિકાર બને છે. જન્મ પૂર્વે ગર્ભને આયોડીન પૂરતી માત્રામાં ન મળે તો બાળક ગાંડો (કેટિનિઝમ (Cretinism)/ ગાંડપણ) થઈ શકે છે. (બાળક ગંભીર માનસિક રીતે કમજોર થાય છે.)

ભારતમાં કેટલાક એવા વિસ્તાર છે જ્યાં ગોઈટર (goiter) / ગલગંડુનો રોગ વ્યાપક છે. હિમાલયની તળેટીમાં અને જ્યાં વારંવાર પૂર આવતા હોય તેવા વિસ્તારોમાં આ રોગ ખૂબ વ્યાપક હોય છે. તાજેતરના સર્વેમાં જણાયું છે કે આંધ્ર પ્રદેશ, મધ્ય પ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર, બિહાર, ગુજરાત અને કેરાલાના કેટલાક વિસ્તારોમાં ગોઈટર (goiter) રોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં છે.



સમસ્યાનો એક માત્ર ઉપાય આયોડાઈઝ્ડ મીઠું વાપરવું તે છે. આ કારણે આપણી સરકારે, આયોડીન વગરનું મીઠું વેચવા પર પ્રતિબંધ મૂકવો છે.

આકૃતિ . ૨.૮ ગોઈટર (goiter) / ગલગંડથી પીડાતી સ્ત્રી

યાદ રાખો : મીઠાને હવા ચુસ્ત બરણીમાં રાખો, જેથી તેમાં રહેલ આયોડીન ઉડી ન જાય. જે રસોઈમાં આયોડીન વાળું મીઠું નાખવામાં આવ્યું હોય તેને ઢાંકેલું રાખો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨.૪

૧. સાચા જવાબ સામે “ની નિશાની કરો.

૧. ઉણપના કારણે થતા રોગો આપણા શરીરમાં નીચેની ઉણપના કારણે થાય છે.

(૧) પાણીની અછત

(૨) પોષક તત્ત્વોનો અભાવ

(૩) કસરતનો અભાવ

(૪) રોગના જીવાણુઓની હાજરી



નોંધ

૨. વિટામિન 'એ' અગત્યનું છે, કારણ કે તે,

- (૧) રતાંધળાપણાને દૂર રાખે છે. (૨) ચામડીને તંદુરસ્ત રાખે છે.
(૩) લોહીની ફિકાશને અટકાવે છે. (૪) કબજિયાત રોકે છે.

૩. હિમોગ્લોબિન બનતું ઘટી જાય છે.

- (૧) સ્કર્વિ (Scurvy) (૨) પાંડુ રોગ
(૩) ગોઈટર (Goiter) (૪) રતાંધળાપણું

૪. જો તમે વધુ પડતા કાર્બોહાઈડ્રેટ આહારમાં લો તો તમે

- (૧) વજન ઘટી જશે (૨) લોહીમાં ફિકાશ આવશે
(૩) જાડા થઈ જશે (૪) મરાશમશ (Marasmus)

૫. વિટામિન 'એ'ની ઉણપ અટકાવનાર ખોરાકનું ઉદાહરણ

- (૧) પાલક (૨) લીંબુ
(૩) કેળા (૪) બટાકા

૨.૭ વિવિધ પ્રકારના ખોરાક લેવાની જરૂરિયાત

હવે તમે વિવિધ પોષક તત્વો વિષે જાણો છો, અને તે આપણા શરીરમાં શું ભાગ ભજવે છે, તે પણ જાણો છો. તમે એ પણ જાણો છો કે, જ્યારે આ પોષક તત્વો આપણા દૈનિક આહારમાંથી ગેરહાજર રહે છે, ત્યારે શું કરવું જોઈએ?

આથી આપણે તંદુરસ્ત રહેવા શું કરવું જોઈએ?

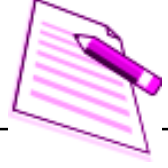
આપણે એવો આહાર લેવો જોઈએ, જેમાં બધા પોષક તત્વોનો સમાવેશ થતો હોય. આથી તમારે વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ ભોજનમાં લેવી જોઈએ, જેથી આપણા શરીરને બધા જ જરૂરી પોષક તત્વો મળી શકે, અને આપણે પોષક તત્વોની ઉણપના કારણે થતા રોગોનો ભોગ ન બનીએ.



પ્રવૃત્તિ ૨.૬

તમારો આહાર તપાસો અને જુઓ કે તમને આહાર દ્વારા બધા પોષક તત્વો મળે છે કે નહીં. જો હા, તો તમને આહારમાં જે પોષક તત્વો મળે છે તેનો ઉલ્લેખ નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં હશે. જો ના, તો તમારા હાલના ભોજનમાં ફેરફાર કરો, અને તેમાં એવા ખાદ્ય પદાર્થો ઉમેરો જે તમને જરૂરી પોષક તત્વો પૂરા પાડે.

હાલનો આહાર	ખોરાકનું પ્રમાણ	મળતા પોષક તત્વો
નાસ્તો		
બપોરનું ભોજન		
રાત્રિનું ભોજન		



નોંધ

જરૂર જણાય આહારમાં ફેરફાર કરો;

ફેરફાર કરેલ આહાર	ખોરાકનું પ્રમાણ	મળતા પોષક તત્ત્વો
નાસ્તો		
બપોરનું ભોજન		
રાત્રિનું ભોજન		

૨.૮ પોષણ અને આરોગ્ય/તંદુરસ્તી વચ્ચે સંબંધ

પોષક તત્ત્વો અંગેની જાણકારીથી આપણને આપણા દૈનિક આહારમાં વિવિધ પ્રકારના અને વિવિધ પ્રમાણમાં ખાદ્ય સામગ્રી લેવાની જાણકારી મળે છે, જેથી કરીને આપણી તંદુરસ્તી જળવાયલી રહે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ આરોગ્યની વ્યાખ્યા કરી છે કે, “સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સારી સ્થિતિને તંદુરસ્તી કહેવાય, ફક્ત બિમારી ન હોવાને તંદુરસ્તી કહી શકાય નહીં.” આથી સાચા અર્થમાં તંદુરસ્ત રહેવામાટે, વ્યક્તિએ ફક્ત સાચો આહાર લેવો જોઈએ, એટલું જ નહીં પરંતુ તંદુરસ્ત માનસિકતા અને સામાજિકતા હોવી પણ જરૂરી છે.



તમે અત્યાર સુધી શું શીખ્યા?

- આપણા શરીરમાટે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ, ચરબી(Fat) અને ખનિજ તત્ત્વો આવશ્યક પોષક તત્ત્વો છે.
- પાણીએ પોષક તત્ત્વ નથી પરંતુ આપણા આહારમાં તે ખૂબ આવશ્યક છે, જેથી આપણું શરીર અગત્યના કાર્યો સારી રીતે કરી શકે.
- દૂધ, ચીઝ, ઈંડા, માંસ અને કઠોળ પ્રોટીનના સ્ત્રોત છે.
- દાંત અને હાડકાંને તંદુરસ્ત રાખવામાટે કેલ્શિયમ અને વિટામિન ‘ડી’ જરૂરી છે.
- તાજા શાકભાજી અને ખાટાં ફળોમાં વિટામિન ‘સી’ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે.
- લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, એકદળ અનાજ, કઠોળ અને ખજૂરમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ‘લોહતત્ત્વ’ રહેલ છે.
- લોહતત્ત્વની ઉણપથી લોહીની ફિકાશ અને પાંડુ રોગ થાય છે.
- લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, દૂધ અને દૂધની બનાવટો ઈંડા, માખણ અને ઘીમાં વિટામિન ‘એ’ ભરપૂર હોય છે.
- વિટામિન ‘એ’ની ઉણપથી રતાંધળાપણું આવે છે, અને ચામડી સૂકી તેમજ ખરબચડી થઈ જાય છે.

- પોષક તત્વોની ઉણપને કારણે થતા રોગો, તેની જાણકારીના અભાવે થાય છે.



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. ખોરાકના ચાર મહત્વના કાર્યો જણાવો.
૨. શાખાએ જતા, સક્રિય રહેતા બાળકમાટે ત્રણ શક્તિદાયક ખાદ્ય સામગ્રીની ભલામણ કરો.
૩. કિશોરોમાટે વધારાના કેલ્શિયમ અને લોહતત્વની જરૂરિયાત હોવા અંગેના કારણો આપો.
૪. પોષક તત્વોની ઉણપના કારણે થતાં કોઈપણ ચાર રોગ જણાવો, અને દરેકનું એક લક્ષણ બતાવો.
૫. નીચે કોલમ – ‘એ’માં આપવામાં આવેલ પોષક તત્વોને કોલમ- ‘બી’માં બતાવેલ કામગીરી સાથે જોડો.

	કોલમ- ‘એ’	કોલમ- ‘બી’
૧.	વિટામિન્સ અને ખનિજ	શરીરનું બંધારણ અને કોષોને સુધારવા
૨.	પ્રોટીન	શક્તિ/ઊર્જા આપવી
૩.	કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	રોગોથી રક્ષણ કરવું

૬. નીચેનું ટેબલ પુરું કરો.

અનુક્રમ	પોષક તત્વોના નામ	મુખ્ય કાર્યો	પ્રાપ્તિસ્થાન		ઉણપથી થતા રોગો
			૧	૨	
૧.	વિટામિન ‘બી’				
૨.	વિટામિન ‘સી’				
૩.	વિટામિન ‘ડી’				
૪.	કેલ્શિયમ				
૫.	લોહતત્વ				
૬.	આયોડીન				
૭.	પાણી				



જવાબો :

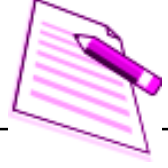
૨. ૧

૧. પાઠ જુઓ

૨. (૧) બી (૨) સી (૩) એ



નોંધ



નોંધ

૩. (એ) ચરબી (બી) ચરબી (સી) ચરબી (ડી) પ્રોટીન
(ઈ) પ્રોટીન (એફ) પ્રોટીન (જી) પ્રોટીન, ચરબી
(એચ) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (આઈ) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (જે) પ્રોટીન
(એલ) ચરબી
૪. (એ) ચરબી (બી) પ્રોટીન (સી) અનાજ (ડી) બટાકા

૨.૨

૧. ૧. (૩) ૨. (૩) ૩. (૨) ૪. (૧) ૫. (૩)
૨. વિટામિન 'એ' અને વિટામિન 'ડી'
૩. (૧) વિટામિન 'સી' (૨) વિટામિન 'એ'
(૩) વિટામિન 'બી' (૪) વિટામિન 'એ', વિટામિન 'બી'
(૫) વિટામિન 'એ', વિટામિન 'ડી'
(૬) વિટામિન 'એ', વિટામિન 'બી' (૭) વિટામિન 'સી'
(૮) વિટામિન 'ડી' (૯) વિટામિન 'એ'
(૧૦) વિટામિન 'એ', વિટામિન 'ડી'
(૧૧) વિટામિન 'એ' (૧૨) વિટામિન 'એ'
૪. (૧) શરીર, સૂર્યપ્રકાશ (૨) આંખો (૩) કેલ્શિયમ
(૪) વિટામિન 'બી'

- ૨.૩ (૧) ખોટું, પાચનતંત્રને તંદુરસ્ત બનાવે છે.
(૨) ખોટું, સફરજનની છાલમાં રેસા/ફાઈબર હોય છે.
(૩) સાચું
(૪) ખોટું, તમને તંદુરસ્ત અને ચુસ્ત રાખે છે.
(૫) સાચું
(૬) સાચું
(૭) ખોટું, રેસા ભૂખને સંતોષે છે, અને વધુ પડતું ખાતાં અટકાવે છે.

- ૨.૪ (૧) ૨ (૨) ૧ (૩) ૨ (૪) ૩ (૫) ૧



નોંધ

૩

ખાદ્ય જૂથ

આપણે દરરોજ વિવિધ પ્રકારના આહાર લઈએ છીએ. ચોખા, દાળ, શાકભાજી, દૂધ, દહીં અને ફળ. આપણે જાણીએ કે આ બધી વસ્તુઓ આપણને પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે. પોષક તત્ત્વોથી આપણા શરીરમાં ઊર્જા પેદા થાય છે, જેની આપણને શરીરના વિકાસ, કોષોના સુધારમાટે અને રોગોથી રક્ષણમાટે જરૂર હોય છે. શું તમે આપણા ખોરાકમાં રહેલા વિવિધ પોષક તત્ત્વોની યાદી બનાવી શકો છો? હા, તમે જાણો છો કે તે પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી(Fat), વિટામિન્સ અને ખનીજ તત્ત્વો છે.

આગલા પાઠમાં આપણે ભણી ગયા કે કેટલીક ખાદ્ય સામગ્રી પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે, જ્યારે અન્ય સામગ્રીમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી(Fat), વિટામિન્સ અને ખનીજ તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. દા.ત., ચોખામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે, જ્યારે દાળમાં પ્રોટીન સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. આથી વિવિધ ખાદ્ય સામગ્રી આહારમાં લેવી જરૂરી છે, જેથી આપણા શરીરને જરૂરી હોય તેવા તમામ ખાદ્ય પદાર્થ મળી રહે, અને આપણી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે. તમે વિચારતા હશો કે આખરે તંદુરસ્ત આહાર શું છે? આ પાઠમાં તમે શીખશો કે, સાચા ખોરાકની પસંદગીથી ભોજન સમતોલ બને છે, જેથી આપણી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

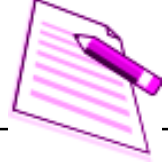


લક્ષ્યો :

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ, તમે નીચેની બાબતોમાટે જાણકારી મેળવશો.

- ખાદ્ય સામગ્રીને વિવિધ ખાદ્ય જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરી શકશો.
- મુખ્ય પોષક તત્ત્વો બતાવવા અને આહાર સામગ્રીના એવા સમૂહો બનાવવા જેમાં તેવા જ પોષક તત્ત્વો રહેલા હોય, જેથી ખોરાકમાં વિવિધતા લાવી શકાય.
- સમતોલ આહાર પસંદ કરવામાટે આહારનો પિરામિડ સમજો; અને
- કુટુંબના દરેક સભ્યની જરૂરિયાત મુજબ સમતોલ આહારનું આયોજન કરી શકશો.

૩.૧ ખાદ્ય જૂથ



નોંધ



તમે પોષક તત્વો વિશે, તેમના કાર્યો અને તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો વિશે અભ્યાસ કર્યો છે. હવે તમે વિચારતા હશો કે ‘ખાદ્ય જૂથ’ શું છે. વિવિધ પ્રકારના ઉપલબ્ધ આહારની કામગીરીના આધારે, તેઓને સામાન્ય રીતે ત્રણ સમૂહોમાં વહેંચી શકાય છે, જે ટેબલ ૩.૧ માં બતાવવામાં આવેલ છે.

	કાર્યો	પોષક તત્વો	આહાર
૧.	ઊર્જા આપનાર આહાર	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ચરબી (Fat)	અનાજ, ચરબી, ખાંડ
૨.	શરીરના વિકાસ માટેનો આહાર	પ્રોટીન	કઠોળ, દૂધ, માંસ, મરઘી
૩.	શરીરની ક્રિયાઓનું નિયમન કરનાર અને રક્ષણ કરનાર આહાર	વિટામિન અને ખનીજ	ફળો અને શાકભાજી

વિવિધ પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રી હોય છે, અને દરેક પ્રકારનો સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરી શકાય છે. આથી તેમનું વિવિધ ખાદ્ય જૂથોમાં વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે. આ વર્ગીકરણ દરેક ખાદ્ય સામગ્રીમાં રહેલ પોષક તત્વોના આધારે કરવામાં આવે છે. ચાલો આપણે વિવિધ ખાદ્ય જૂથો વિષે અભ્યાસ કરીએ.





૩.૧.૧ પાંચ ખાદ્ય જૂથોના સમુદાયની પદ્ધતિ

ટેબલ ૩.૨ ખાદ્ય જૂથો

ખાદ્ય જૂથ	આહાર	તેમાં રહેલા મુખ્ય પોષક તત્વો (nutrients)
અનાજ અને તેની બનાવટો	ચોખા, ઘઉં, રાગી બાજરી, મકાઈ, જુવાર, બાર્લી, પૌંઆ, ઘઉંનો લોટ વિગેરે 	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ, વિટામિન ‘બી’, લોહતત્વ, રેસા (Fibre)
કઠોળ અને દાળ	ચણા દાળ, મગ, ઉડદ, red gram (આખી તેમજ દાળ), વટાણો, રાજમા, સોયાબીન, સોયાનગેટ્સ વિગેરે 	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ, વિટામિન ‘બી’, લોહતત્વ, રેસા (Fibre)



નોંધ

દૂધ, ઈંડા અને માંસની બનાવટો	<p>દૂધ, દહીં, પનીર, ચીઝ, છાસ, લસસી, ફેટ કાઢી લેવાયેલ દૂધ</p>  <p>માંસ-મરઘી, કલેજી, માછલી, ઈંડા, માંસ</p>	<p>પ્રોટીન, ચરબી(Fat), વિટામિન 'બી', કેલ્શિયમ, વિટામિન 'એ'</p> <p>પ્રોટીન, ચરબી(Fat), વિટામિન 'એ'</p>
ફળ અને શાકભાજી	<p>ફળ જેવા કે કેરી, ગ્વાવેં/જામફળ, સંતરા, પપૈયો, કેળાં, તરબૂજ, સફરજન અને શાકભાજી એટલે કે ગાજર, કોળું, ટામેટા વિગેરે.</p> <p>લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી જેવા કે પાલક, કોથમીર, સરસોની ભાજી અને મેથીની ભાજી અને ફળ જેવા કે, આમળા અને દાડમ.</p> 	<p>વિટામિન 'એ', વિટામિન 'સી', રેસા(Fibre)</p>
	<p>અન્ય શાકભાજી : રીંગણા, ભીંડા,</p>  <p>શીમલા મરચાં (capsicum), વટાણો, કાંદા, સરગવો, ફલાવર, બટાકા વિગેરે</p>	<p>વિટામિન 'એ', કેલ્શિયમ, લોહતત્વ, રેસા(Fibre)</p>
ચરબી(Fat) અને ખાંડ	<p>ચરબી(Fat) : માખણ, ઘી, વનસ્પતિ ઘી, સીંગતેલ, રાઈનું તેલ અને કોપરેલ</p> 	<p>કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી(Fat)</p>



નોંધ

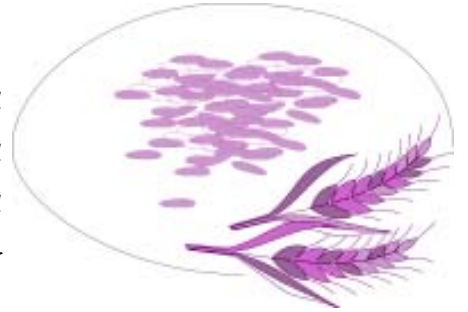


બધા અનાજ જેવા કે ચોખા, ઘઉં, રાગી, બાજરી, મકાઈ વિગેરે એક સરખા પોષક તત્વો આપે છે. જેવા કે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, વિટામિન 'બી', લોહતત્વ અને રેસા (ફાઇબર) હોય છે, જ્યારે બધા કઠોળમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને વિટામિન્સ હોય છે. તેજ રીતે ફળો અને શાકભાજી, વિટામિન્સ અને ખનીજ આપે છે, જ્યારે દૂધ, ઈંડા અને માંસની બનાવટોની સરખામણી, તેના પોષક તત્વોના સંદર્ભમાં તેમની સાથે કરી શકાય છે. આથી જો આપણે એક ખાદ્ય સામગ્રીના બદલે બીજી ખાદ્ય સામગ્રી લઈએ તો, આપણને લગભગ તેજ પોષક તત્વો મળે છે. આથી આપણે દરેક 'ખાદ્ય જૂથ' વિશે વધારે અભ્યાસ કરીએ, તો તે આપણને લાભકર્તા રહેશે.

૩.૨ ખાદ્ય જૂથોના લક્ષણો

૩.૨.૧ અનાજ

અનાજ જેમકે ચોખા, ઘઉં અને મકાઈ આપણા આહારના મુખ્ય ઘટકો હોય છે, કારણ કે તેમનો ઉપયોગ આપણે મોટા પ્રમાણમાં કરીએ છીએ, અને તે આપણા આહારમાં ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત હોય છે. એક દળ અનાજ અને દાણામાં પૂરતા પ્રમાણમાં



આકૃતિ . ૩.૧

રેસા(Fibre) રહેલા હોય છે, જે પોષક તત્વ ન હોવા છતાં, તંદુરસ્ત પાચનતંત્ર જાળવવામાં ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે.

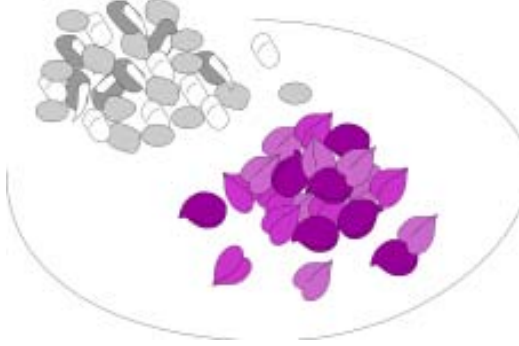
ઉપરાંત રેસા(Fibre) કેટલાય જીવનશૈલીને લગતા રોગો અટકાવે છે. તમે તેમના વિશે આગળ અભ્યાસ કરશો. આપણે મશીનમાં સાફ કર્યા વગરના અનાજનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જેથી આપણને પૂરતા પ્રમાણમાં રેસા(Fibre) મળી રહે. અનાજમાં વિટામિન 'બી'-કોમ્પ્લેક્સ પણ ભરપૂર હોય છે. જ્યારે અનાજને મશીનમાં સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે નાશ પામે છે, જેમકે મેદો, અને પોલીશ કરેલા ચોખા. આથી આપણે ખોરાકમાં મેદાને બદલે ઘઉંનો કરકરો લોટ અને મશીનમાં સાફ કરેલા ચોખાને બદલે હાથે છડેલા અથવા બાફેલા (parboiled) ચોખા વાપરવા

જોઈએ. આપણા ભોજનમાં દળીયા/ઘઉંના ફાડા અને લાલ ચોખા (brown rice) પણ સામેલ કરવા જોઈએ.

તમે જાણો છો કે, મોટા ભાગે આપણે અનાજને કઠોળ, દહીં, દૂધ, માંસ અને શાકભાજી સાથે આહારમાં લઈએ છીએ. દા.ત., દાળ-ભાત, ખીચડી, સાંભર, ઈંડલી, ઢોંસા, દાલ-બાટી અને બિરયાની વિગેરે. તમે વિચારી શકો છો કે આવું શામાટે કરીએ છીએ? હા, કારણ કે જ્યારે અનાજને કઠોળ અથવા શાકભાજી સાથે ભેળવીએ છીએ તો આપણા ભોજનમાં પોષક તત્વોનો ઉમેરો થાય છે.

૩.૨.૨ કઠોળ અને દાળ

કઠોળ અને દાળ, તુવેર દાળ, ઉડદ, રાજમા અને ચણા, મગ, મગદાળ એ બધા ભારતીય ભોજનમાં પ્રોટીનના મુખ્ય સ્ત્રોત છે, ખાસ કરીને શાકાહારીઓમાટે. આ કઠોળમાં વિટામિન 'બી', કેલ્શિયમ અને લોહતત્વ પણ સારી એવી માત્રામાં હોય છે.



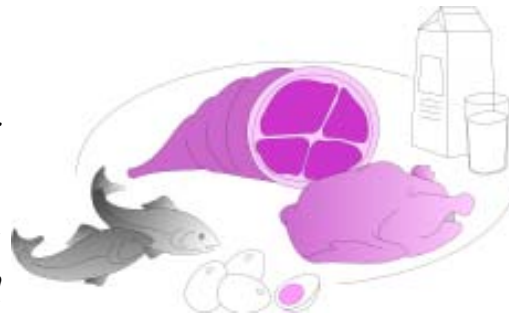
આકૃતિ . ૩.૧

તમે ભણી ચુક્યા છો કે, કઠોળમાં પ્રોટીનની માત્રા, તેમને અનાજ સાથે ભેળવીને, વધારી શકાય છે. શાકાહારી લોકોએ દરેક ભોજનમાં અનાજ અને કઠોળ બંને ખાદ્ય પદાર્થો સામેલ કરવાની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ, જેથી મહત્તમ પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળી શકે.

ભોજનમાં વિવિધતા લાવવા સોયા નગેટ્સ ઉમેરી શકાય.

૩.૨.૩ દૂધ, ઈંડા અને માંસની બનાવટો

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે, દૂધ એ નાના બાળકોમાટે સંપૂર્ણ આહાર છે. તમે જાણો છો કે શામાટે? કારણ કે, તેમાં ભરપૂર માત્રામાં પ્રોટીન, ચરબી (Fat), વિટામિન 'એ' અને કેલ્શિયમ હોય છે. દહીં અને પનીરમાં પણ આ બધા પોષક તત્વો હોય છે, પરંતુ ચરબી કાઢી લીધેલા દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું હોય છે.



આકૃતિ . ૩.૩

તમે જોયું હશે કે, પનીર બનાવતી વખતે આપણે પાણી નિતારી લઈએ છીએ, આમ કરવાથી પાણીમાં ભળેલા પોષક તત્વો પણ નીકળી જાય છે. આથી ચીઝ અને પનીરમાં ફક્ત પ્રોટીન હોય છે. યાદ રાખો કે આ પાણીનો ઉપયોગ આપણે દાળ બનાવવામાં અને રોટલીમાટે લોટ બાંધવામાં કરી શકીએ.



નોંધ



નોંધ

ઈંડામાં લગભગ બધા જ પોષક તત્ત્વો રહેલા હોય છે, સિવાય કે વિટામિન 'સી'. ઈંડામાં ઉચ્ચ ગુણવત્તાનું પ્રોટીન હોય છે. આથી તેની ખાસ મોટા થતા બાળકોમાટે, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને ધાત્રી માતાઓમાટે ભલામણ કરવામાં આવે છે.

માંસની બનાવટોમાં માંસ, મરઘી અને માછલીનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં ઉચ્ચ ગુણવત્તા વાળું પ્રોટીન રહેલ હોય છે, તેમાં વિટામિન 'એ', અને વિટામિન 'બી' રહેલ હોય છે. તમે જાણો છો કે ભારતમાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શાકાહારી હોય છે, આથી તેઓ અનાજ, કઠોળ અને દૂધની બનાવટો વાળું મિશ્ર આહાર લે, તે યોગ્ય રહેશે. આ મિશ્ર આહાર પ્રોટીનમાટે માંસાહારી આહારની તોલે આવી શકે છે. આપણી ઘણી પરંપરાગત મિશ્ર વાનગીઓ જેવી કે ખીચડી, દાળ-ભાત, દાળ-રોટલી, ઈંડલી-સાંભર, ઢોંસા-સાંભર, સાથે દહીં અને છાશ જેવા આહાર, પ્રોટીન ભરપૂર આહારના ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. આપણે આ પરંપરાગત આહારની કદર કરવી જોઈએ અને પોષણ વગરનો ખોરાક (ફેડા કંઈ) થી દૂર રહેવું જોઈએ.



પાઠના પ્રશ્નો ૩.૧

૧. કોલમ - 'એ'ના ખાદ્ય જૂથને કોલમ - 'બી'ના ખાદ્ય પદાર્થો સાથે જોડો.

	સમૂહ - એ		સમૂહ - બી
૧.	અનાજ	૧.	રાજમા અને સોયાબીન
૨.	કઠોળ	૨.	પપૈયો અને જામફળ/ગ્વાવે
૩.	દૂધની બનાવટો	૩.	રાગી અને બાજરા
૪.	ફળ	૪.	રીંગણા અને ગાજર
૫.	શાકભાજી	૫.	પનીર અને દહીં
૬.	ઘી અને માખણ		

૨. નીચેના વિધાનો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો. તેમાટેના કારણો આપો.

૧. અનાજ આપણા શરીરની ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત છે.

સાચું/ખોટું કારણ કે _____

૨. આપણે મશીનમાં સાફ કરેલા અનાજ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ.

સાચું/ખોટું કારણ કે _____

૩. દૂધ નાના બાળકોમાટે ઉત્તમ આહાર છે.

સાયું/ખોટું કારણ કે _____

૪. આપણે અનાજ અને કઠોળનો મિશ્ર આહાર ન લેવો જોઈએ.

સાયું/ખોટું કારણ કે _____

૫. કઠોળની ખાસ કરીને શાકાહારી લોકોમાટે ભલામણ કરવામાં આવે છે.

સાયું/ખોટું કારણ કે _____



નોંધ

૩.૨.૪ ફળો અને શાકભાજી

ફળ :

ખાટાં ફળો જેવા કે સંતરા અને લીંબુમાં વિટામિન 'સી' મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. આમલા અને ગ્વાવે/ જામફળમાં પણ આ વિટામિન 'સી' ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. અને તે સસ્તા મળે છે. પીળાં ફળો જેવા કે કેરી, પપૈયામાં કેરોટીન (જક્રીહી) નામનું તત્વ હોય છે, જે શરીરમાં જઈ વિટામિન 'એ'માં ફેરવાય છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે વિટામિન 'એ' આપણી આંખોમાટે ખૂબ જરૂરી છે. કેળામાં લોહતત્વ, કેલ્શિયમ અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. દાડમમાં લોહતત્વ ભરપૂર હોય છે. બધા ફળમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રેસા (ફાઈબર) હોય છે, જે ઝાડો સાફ લાવે છે. સૂકા ફળો જેવા કે સૂકી દ્રાક્ષ, અંજીર, અખરોટ અને બદામમાં ચરબી (ફેટ), લોહતત્વ, કેલ્શિયમ અને રેસા (ફાઈબર) ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ હોય તેવા ફળોને આપણે પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ, કારણ કે તાજા અને પ્રમાણમાં સસ્તા હોય છે.

લીલા પાંદડા વાળા શાક :

લીલા પાંદડા વાળા શાક જેવા કે, પાલક, મેથી, સોયા, ચોળા અને ફૂદીનો, તેમાં કેરોટીન (જક્રીહી), કેલ્શિયમ, લોહતત્વ અને વિટામિન 'સી' સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ગ્રામીણ વિસ્તારમાં આ મોટા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આપણે આપણા ઘરના વાડામાં પણ આ શાક સહેલાઈથી ઉગાડી શકીએ છીએ. તેમને આપણા રોજિંદા આહારમાં સામેલ કરવા ખૂબ જરૂરી છે.

અન્ય શાક :

બટાકા, શક્કરીયા, સલગમ, મૂળો અને ગાજર કેટલાક ઉદાહરણ, એવા શાકના છે જે કંદ મૂળ કહેવાય. આ શાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે બટાકા એ બધાજ શાકનો રાજા છે. મોટા ભાગના શાકમાં તે ઉમેરવામાં આવે છે. શું તમે



આકૃતિ . ૩.૪



નોંધ

જાણો છો કે બટાકામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની સાથે, વિટામિન ‘સી’ પણ હોય છે. હવે આપણે ગાજરની ચર્ચા કરીએ. ગાજરમાં કેરોટીન (જક્રીલી) ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. તે ભોજનમાં રંગ અને સ્વાદ ઉમેરે છે. તમે મીઠો અને સ્વાદિષ્ટ ‘ગાજરનો હલવો’ તો જરૂરથી ખાધો હશે, જે ગાજરથી બનતી ખૂબ જ લોકપ્રિય ગળી વાનગી છે. અન્ય શાક જેવા કે ભીંડા, વટાણો, રીંગણ, ગવાર, ટામેટા, કોલિફલાવર/ફૂલગોબી અને કેપ્સિકમ (શીમલા મરચા) રોજંદા આહારમાં વિવિધતા, સ્વાદ, રંગ, સાથો સાથ રેસા(ફેફાલી) લાવે છે. કેટલાક શાકમાં ઉલ્લેખનીય પ્રમાણમાં વિટામિન ‘સી’ અને ખનીજ જેવા કે લોહતત્વ કેલ્શિયમ, ઝીંક, સોડિયમ અને પોટેશિયમ પણ હોય છે.

૩.૨.૫ ચરબી અને ખાંડ

માખણ, ઘી, તેલ જેવા કે રાઈનું તેલ, સીંગતેલ, કોપરેલ અને સોયાતેલમાં સમાન પ્રકારની ચરબી(ફેટ) હોય છે, જે ભારતમાં મોટા ભાગે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. ચરબી(ફેટ) એ ઊર્જાનો તુરત જ મળતો (ઈલેક્ટ્રીકલિટી) સ્ત્રોત છે. આપણા રોજંદા આહારમાં કેટલીક માત્રામાં ચરબી(ફેટ)ની આવશ્યકતા હોય છે, કારણ કે તે આવશ્યક ફેટી એસિડ પૂરા પાડે છે. આ ઉપરાંત કેટલાકે વિટામિન્સ જેવા કે ‘એ’, ‘ડી’, ‘ઈ’ અને ‘કે’ ફક્ત ચરબીમાં ભળે છે, જે આપણા શરીરમાટે ખૂબ જરૂરી છે.

ખાંડ, ગોળ અને મધ ખોરાકમાં ગળ પણ વધારે છે અને શરીરને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરા પાડે છે. શું તમને ખબર છે કે, ખાંડ કરતાં ગોળ વધારે સારો છે? ગોળમાં લોહતત્વ હોય છે, જે રક્તકણો બનાવવામાં મદદરૂપ હોય છે. આપણે ખાંડ અને ગોળનો રોજંદા આહારમાં વધુ પડતો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. શામાટે? આપણે જે વધારાની ખાંડ લઈએ છીએ, તે આપણા શરીરમાં જઈ ચરબી(ફેટ)માં પરિવર્તન પામે છે, અને આપણને જાડા બનાવે છે.

પાઠના પ્રશ્નો ૩.૨

નીચે આપેલા ભોજનના બે વિકલ્પોમાંથી કોઈ એક પસંદ કરવા જેનીત, જસપ્રીત અને વિક્ટરને મદદ કરો.

નામ	ભોજન વિકલ્પ - ૧	ભોજન વિકલ્પ - ૨	કારણો
જેનીત	બાફેલા ઈંડા અને શેકેલ બ્રેડ	શેકેલ બ્રેડ, જામ સાથે	
જસપ્રીત	આલુ પરાઠા અને માખણ અને વધારે ફેટ વાળા દૂધનું દહીં	મેથીના પરાઠા, માખણ, દૂધ	
વિક્ટર	મિશ્ર શાકભાજી, દળીયા/ઘઉંના ફાડા, દહીં	પૂરી અને બટાકાનું શાક	

૩.૩ આહારની ફેરબદલી

હવે દરેક સમૂહ અંગે વિગતે અભ્યાસ કર્યા બાદ, આપણે એવા તારણ પર આવીએ છીએ કે, એક સમાન ખાદ્ય સામગ્રીને એક ખાદ્ય જૂથમાં સાથે રાખવામાં આવેલ છે. આથી જો આપણે તેજ ખાદ્ય જૂથની એક ખાદ્ય સામગ્રીના બદલે બીજી ખાદ્ય સામગ્રી લઈએ તો આપણને લગભગ તેટલા જ પોષક તત્ત્વો મળી શકે તેમ છે. દા.ત., ગુડી એક ગ્લાસ દૂધ અને રોટલી નાસ્તામાં લે છે. આરૂલ નાસ્તામાં પૌઆ અને એક વાટકી દહીં લે છે. અને સુજ તાજું ચીઝ (પનીર) સેન્ડવિચ લે છે. તેમની આહારની પસંદગી પર ટિપ્પણી કરો. હા, બધા એ દૂધ અથવા તેની બનાવટ અનાજ સાથે લીધા છે, અને બધાને લગભગ એક સરખા જ પોષક તત્ત્વો આહાર દ્વારા મળ્યા છે. આથી આપણે કહી શકીએ કે, એકને બદલે બીજો તેજ સમૂહનો આહાર એવી રીતે લઈએ કે પોષકતાના પ્રમાણમાં ફેરફાર ન થાય, તો તેને આહારની ફેરબદલી કહેવાય છે.

૩.૪ ખાદ્ય જૂથોનો પિરામિડ

કોઈ એક ખાદ્ય જૂથમાંથી આહારની વસ્તુ પસંદ કરવામાં સહાયમાટે આહાર પિરામિડની રચના કરવામાં આવેલ છે.

ખાદ્ય જૂથના પિરામિડ સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે, આપણે પાંચે સમૂહોમાંથી દરેકમાંથી એક પસંદ કરવો જોઈએ. જેથી આપણી તંદુરસ્તી જળવાયલી રહે. તેનાથી આપણને પિરામિડની ટોચે રહેલ આહાર સામગ્રી આહારમાં સામેલ કરવાનું યાદ દેવાડાવે છે, જેમકે ખાંડ અને



આકૃતિ . ૩.૫

ચરબી(Fat) ઓછા પ્રમાણમાં લેવા બતાવે છે, અને અનાજ અને કઠોળ વધારે પ્રમાણમાં લેવાનું બતાવે છે, જે પિરામિડના પાયામાં બતાવેલ છે. આહાર પિરામિડના ઉપયોગથી ન ફક્ત સારી તંદુરસ્તીની ખાતરી મળે છે, બલકે, યોગ્ય આહારના આયોજનમાં પણ મદદ મળે છે અને વૈકલ્પિક આહારની પસંદગીમાં પણ મદદ મળે છે.

૩.૫ સમતોલ આહાર

હવે તમે જ્યારે ખાદ્ય જૂથોથી વાકેફ છો, તો આપણે સમતોલ આહાર વિશે શીખીએ. ભોજનમાં, આપણે જો પાંચેય સમૂહોમાંથી ખોરાક સામગ્રી સામેલ કરીએ તો આપણા શરીરને બધા જ પોષક તત્ત્વો એકી સાથે મળી શકશે; અને આવા આહારને ‘સમતોલ આહાર’ કહેવામાં આવે છે. ‘સમતોલ આહાર’ એ છે જેમાં બધા જ પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં સામેલ હોય, અને શરીરની જરૂરિયાત પૂરી



નોંધ



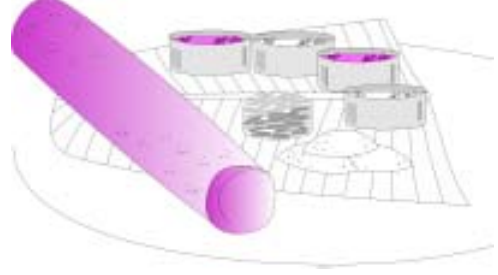
નોંધ

કરે. કેટલીક સામગ્રી અને કેટલાક પોષક તત્વો શરીરમાં સંગ્રહ થયેલા હોય, જ્યારે થોડા સમયમાટે ઓછો ખોરાક લેવામાં આવે ત્યારે કામ લાગે.

તમારા કુટુંબના ભોજનનું આહાર પિરામિડને ધ્યાને રાખી મૂલ્યાંકન કરો, અને જુઓ કે તમારા કુટુંબનું ભોજન સમતોલ આહાર છે, કે નહીં. શું તમને ખ્યાલ છે કે, તમને સમતોલ આહાર મળે, તે માટે તમારા મા-બાપ શું પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે? દરેક ભોજનના આયોજન, ખરીદી, ભોજન તૈયાર કરવું અને રાંધવું, વિગેરેમાં તેઓ ખાદ્ય જૂથના મોટા ભાગના આહારને સામેલ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.



ઉત્તર ભારતીય થાળી



દક્ષિણ ભારતીય થાળી

આકૃતિ . ૩.૬

ચિત્ર નં. ૩.૬માં બતાવવામાં આવેલ થાળીમાંની વાનગીઓ જોશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે પરંપરાગત ભારતીય ભોજનમાં, બધા જ ખાદ્ય જૂથોની બનેલી વાનગી હોય છે. આ આપણા સમાજની સામૂહિક સમજદારીનું પરિણામ છે, અને આપણે તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

૩.૬ ભોજનના આયોજનની અગત્યતા

આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો ત્રણ વખત ભોજન લે છે, નાસ્તો, બપોરનું ભોજન અને રાત્રિ ભોજન ભોજનના બે ગાળા વચ્ચે આપણે નાસ્તો પણ લઈએ છીએ. આપણું શરીર આ દૈનિક ભોજનમાંથી પોષણ મેળવે છે. આથી એ ખૂબ જરૂરી છે કે આ ત્રણ ભોજનમાં પાંચેય ખાદ્ય જૂથોના ખાદ્ય પદાર્થો સામેલ થવા જોઈએ. આથી આપણે કહી શકીએ કે, ‘ભોજનનું આયોજન’ એ આપણે દરરોજ, દરેક ભોજનમાં શું ખાવું તેનું આયોજન છે.

૩.૬.૧ ભોજનના આયોજનમાટેની જરૂરીયાત :

ભોજનના આયોજનની કુશળતા જેવી કે,

- ભોજનમાં વિવિધતા, પોષકતાનો અને સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ, તાજી, મોસમી સામગ્રી સાથે અને પોષાય તેવા ખર્ચ સાથે ભોજનના આયોજનની કુશળતા.
- કુટુંબના બધા જ સભ્યોની પોષણની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા અંગેની જાણકારી.
- ઓછી વયવાતી ખાદ્ય સામગ્રી વાપરવાની કુશળતા, જેમકે કંદ-મૂળના પાંદડાનો ઉપયોગ, જેમકે ગાજર, મૂળા, સલગમ અને કંદના પાંદડાનો ઉપયોગ કરવો.

- રસોડામાં જમ્યા પછી વધતી સામગ્રીનો રચનાત્મક રીતે ઉપયોગ કરવાની કુશળતા.
- કુટુંબના દરેક સભ્યની પસંદગી અને જરૂરિયાત મુજબની વાનગી ભોજનમાં સામેલ કરવાની સંવેદનશીલતા.
- ધ્યેય નિર્ધારિત કરવું, આયોજન કરવું, સમસ્યાઓ હલ કરવી, સમય, શક્તિ અને પૈસા બચાવીને સમતોલ આહાર આપવામાટે, જરૂરી નિર્ણયો લેવા.



નોંધ

૩.૭ ભોજનના આયોજનમાં અસર કરતા પરિબળો

દરેક ગૃહિણી, ઉપર બતાવેલ ભોજનના આયોજનની કુશળતાનો ઉપયોગ કરીને, બીજી ઘણી બાબતોનો વિચાર કરવાનો હોય છે.

ઉંમર :

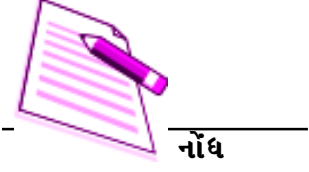
તમે જોયું હશે કે લોકો તેમની ઉંમર પ્રમાણે ખોરાક લેતા હોય છે. દા.ત., નાનું બાળક છ મહિનાની ઉંમર સુધી ફક્ત દૂધ પીતું હોય છે, નાનું બાળક દળીયા અને ખીચડી ઓછા પ્રમાણમાં ખાય છે. કિશોરાવસ્થાના બાળકો વિવિધ પ્રકારના આહાર અને નાના બાળકોની સરખામણીમાં વધુ પ્રમાણમાં લે છે. તેજ રીતે વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ નરમ અને પચવામાં હલકો ખોરાક પ્રમાણમાં લે છે. ઉંમર સાથે પોષણના પ્રમાણની જરૂરિયાત બદલતી હોવાથી આહારનો પ્રકાર, તેનું પ્રમાણ અને ગુણવત્તા પણ બદલાતી હોય છે.

જાતિ :

તમે જોયું હશે કે તમારા પિતા તમારી માતાની સરખામણીમાં વધારે શારીરિક મહેનત કરી શકે છે. તમે જાણો છો કે આમ શામાટે થાય છે. કારણ કે પુરૂષનું શરીર, સ્ત્રીની સરખામણીમાં વધુ સ્નાયુ બદ્ધ હોય છે. આથી પુરૂષને સ્ત્રીના પ્રમાણમાં વધારે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. આથી ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે કુટુંબના સભ્યોની જાતિનું (સ્ત્રી/પુરૂષ) ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

મોસમ પ્રમાણે ઉપલબ્ધતા :

કેટલાક શાકભાજી જેવા કે મૂળા, મેથીની ભાજી, ગાજર અને વટાણો, શિયાળામાં ઉપલબ્ધ હોય છે, જ્યારે અન્ય શાકભાજી જેવા કે કરેલા, દૂધી અને ભીંડા ઉનાળામાં મળતા હોય છે. તમે જાણો છો કે મોસમે શાકભાજી તાજી, પોષક, ઓછા ખર્ચાળ અને સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ હોય છે. આથી ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે મોસમી શાકભાજીને અગ્રતા આપવી.



હવામાન :

આપણે બધા શિયાળામાં, ઉનાળાના પ્રમાણમાં વધારે ખોરાક લઈએ છીએ. તેનું કારણ શું હોઈ શકે? તેનું કારણ છે, શિયાળામાં આપણા શરીરને વધારે ઊર્જાની, શરીરનું તાપમાન જાળવવામાટે જરૂર પડે છે. આપણે શિંગદાણા, શિંગદાણાની ચીક્કી, તલની ચીક્કી અને સૂકા મેવા શિયાળા દરમ્યાન ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. આ બધા ઊર્જાથી ભરપૂર આહાર છે, અને આપણા શરીરનું તાપમાન જાળવવામાં મદદ કરે છે.

વ્યવસાય :

કેટલીક વ્યક્તિઓ જેવી કે મજૂર, રિક્ષા ચલાવનાર, ખેલાડીઓ અને ખેડૂતો વધુ શારીરિક શ્રમ કરતા હોય છે. તેમના પ્રમાણમાં વેપારીઓ, દુકાનદારો અને શિક્ષકો ઓછો શારીરિક શ્રમ કરતા હોય છે. આથી વધુ શ્રમ કરનારાઓને વધારે ઊર્જાની જરૂર હોય છે. આથી તેમને વધુ પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની જરૂર હોય છે. આથી આપણે ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે કુટુંબના દરેક સભ્યનાં વ્યવસાયનું ધ્યાન રાખવું પડે છે.

માનસિક જરૂરિયાત :

ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે કુટુંબના સભ્યોની માનસિક જરૂરિયાતોનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. દા.ત., ગર્ભવતી સ્ત્રીને અને ધાત્રી માતાને વધારે પોષણની જરૂર હોય છે. મોટા થઈ રહેલા તરુણોને વધારે પ્રોટીન અને ઊર્જા વાળા ખોરાકની જરૂર હોય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિને હળવો અને પચવામાં સહેલો હોય, એવા ખોરાકની જરૂર રહે છે.

આર્થિક બાબતો વિચારણામાં લેવી :

ભોજનના આયોજનમાં કુટુંબની આવક સીધી અસર કરે છે. ખર્ચમાટે ઉપલબ્ધ રકમ પર આપણે ખાદ્ય સામગ્રીનો જથ્થો અને ગુણવત્તાનો આધાર રહેલો હોય છે. તમે જાણો છો કે ખર્ચનું બજેટ વધાર્યા વગર તમે વિવિધ રીતે ભોજનનું આયોજન કરી શકો છો. દા.ત., ઓછી ખર્ચાળ દાણા/સૂકા મેવાનો ઉપયોગ કરો, દા.ત., બદામ અને કાજૂને બદલે શિંગદાણાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પનીરની જગ્યાએ સોયા નગેટ્સ અને સંતરાની જગ્યાએ જામફળનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૩.૩

૧. નીચેના વિધાનોમાટે એક કારણ આપો.

૧. શ્યામને રીના કરતાં વધારે પ્રોટીન અને ઊર્જાની જરૂર છે,

કારણ કે _____

૨. નગમા પોતાના ભોજનની યાદીમાં મોસમી ફળો અને શાકભાજી સામેલ કરે છે,

કારણ કે _____

૩. જેનીની દાદી એ મિશ્ર શાકભાજીનો ઉપમા નાસ્તામાં લેવો જોઈએ,

કારણ કે _____

૪. વિજય ખેત મજૂર છે, તેને અરુણ જે ઓફિસમાં કામ કરે છે, તેના કરતાં વધારે ઊર્જાની જરૂર છે,

કારણ કે _____

૫. સીમા બે મહિનાના બાળકની માતા છે. તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે,

કારણ કે _____

૨. તંદુરસ્ત આહારની ટેવો બતાવતા યોગ્ય શબ્દોથી ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. મેરી વિટામિન 'સી' મેળવવા સંતરાને બદલે _____ ખાઈ શકે છે.

૨. નગમા આલુ પરોઠાને બદલે _____ પરાઠા બનાવી શકે છે.

૩. રીટા કાજુને બદલે _____ નો ઉપયોગ કરી લાડુ બનાવી શકે છે.

૪. જસપ્રીત ખાંડને બદલે ચીક્કી બનાવવામાં _____ નો ઉપયોગ કરી શકે છે.

૫. મીરા પ્રોટીન મેળવવામાટે પનીર કઢીને બદલે _____ કઢી બનાવી શકે છે.

૩.૮ કુટુંબનું ભોજન

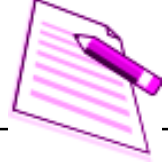
ભોજન આયોજનના વિવિધ પાસાઓનો અભ્યાસ કર્યા બાદ, તમે હવે તમારા કુટુંબના ભોજનના આયોજનના વિવિધ પાસાઓની યાદી બનાવો. આ પાસાઓ પ્રત્યેક કુટુંબ દીઠ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. તેમ છતાં, અગત્યની વાત એ છે કે દરેકને સમતોલ આહારની જરૂર હોય છે. એવું ભોજન જેમાં બધા જ જરૂરી વિટામિન જેની શરીરને જરૂર હોય છે, તેમનો ભોજનમાં સમાવેશ થતો હોય, એટલે કે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, વિટામિન 'એ', 'બી', 'સી' અને 'ડી' લોહતત્વ અને આયોડીનનો સમાવેશ થયેલો હોય. આથી તમારા કુટુંબમાટે ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે, તમારે એ વાતની ખાતરી રાખવાની રહેશે, ભોજનમાં બધા જ જરૂરી પોષક તત્ત્વો સામેલ હોય. હવે તમને થશે કે તમે આ કઈ રીતે કરી શકશો. હા, તમે સાચા છો. તમે દરેક ખાદ્ય જૂથમાંથી એક એક વસ્તુ દરેક ભોજનમાં સમાવી શકો છો. સરિતા અને લલિતાના ઘરના ભોજનની વિગતો જોઈએ, જેઓ એક જ કુટુંબના છે.



નોંધ

ટેબલ ૩.૩

અનુક્રમ	પાંચ ખાદ્ય જૂથો	ભોજન - ૧ સરિતા	ભોજન - ૨ લલિતા
૧.	અનાજ	ચપાતી	ચોખા
૨.	કઠોળ	તુવેરદાળ	અડદ દાળ
૩.	દૂધ, ઈંડા અને તાજા આહાર	પનીર કઢી	ચીકન કઢી
૪.	ફળ અને શાકભાજી	બટાકા અને વટાણાનો શાક	બટાકા અને વટાણાનો શાક
૫.	તેલ, ઘી અને ખાંડ	રસોઈમાટે વાપરવામાં આવેલ	રસોઈમાટે વાપરવામાં આવેલ



નોંધ

હવે, તમે આ રીતે દરેક ભોજનનું આયોજન કરી શકો છો. તમે જાણો છો કે આને પરિવારનું ભોજન અથવા 'થાળી' કહેવામાં આવે છે.

વિવિધ ખાદ્ય સામગ્રીની એક યાદી બનાવો, જે તમારા ઘરમાં ગઈ કાલે ભોજનમાં લેવામાં આવ્યા હોય. તેમનું પાંચ ખાદ્ય જૂથોમાં વર્ગીકરણ કરો. વિશ્લેષણ કરીને ચર્ચા કરો કે તમારા પરિવારે સમતોલ આહાર લીધો કે નહીં.

આવતીકાલનું ભોજન

	ખાદ્ય સામગ્રી	ખાદ્ય જૂથ	ટિપ્પણી
વહેલી સવારે			
નાસ્તો			
વચ્ચેનો નાસ્તો			
બપોરનું ભોજન			
સાંજે			
રાત્રી ભોજન			
રાત્રી ભોજન બાદ			

કલ્પના કરો કે સરિતાના કુટુંબમાં વિવિધ ઉંમરના સભ્યો છે, એટલે કે મા-બાપ, દાદા-દાદી, ૮ વર્ષની બહેન અને ૧૮ વર્ષની સરિતા પોતે. હવે તમે સમજી શકો છો કે કુટુંબના દરેક સભ્યની પોષણની આવશ્યકતા જુદી જુદી છે. કુટુંબના ભોજનમાં થોડા ફેરફાર કરી લેવાની જરૂર છે. જેથી બધાની જરૂરિયાતો સંતોષી શકાય. તે નીચે મુજબ છે.

સરિતા અને તેની બહેનને બપોરના ભોજન અને રાત્રીના ભોજન વચ્ચે નાસ્તો આપી શકાય. કારણ કે બંને બહેનો વિકાસના તબક્કામાં છે, આથી તેમને વધારે પોષણની જરૂર છે. દા.ત., પૌઆ સાથે શાક મેળવીને, શાક સાથે ચણાદાળ ઉપમા બનાવવો અથવા શાક અને વટાણો સાથે ઘઉંના ફાડા બનાવવા.

સરિતાના દાદા-દાદી વૃદ્ધ છે, આથી તેમને સરિતાના માતા-પિતાની સરખામણીમાં ઓછી કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ચરબી(ઢાં)ની જરૂર પડે છે. જોકે બધામાટે પ્રોટીન અને અન્ય પોષક તત્ત્વોની જરૂર એક સરખી છે. પોચું, સારી રીતે રાંધેલું, વધારે રેસા વાળું ભોજન તેના દાદા-દાદીમાં યોગ્ય છે. વધારે રેસા વાળો ખોરાક અને પુષ્કળ પાણી તેના માતા-પિતામાટે યોગ્ય રહેશે.

આમ તમે તેજ ભોજનની સામગ્રીમાં કુટુંબના વિવિધ સભ્યોમાટે ફેરફાર કરવાનું અને સમાવિષ્ટ કરવાનું શીખ્યા છો.



તમે શું શીખ્યા

આ પાઠમાં તમે શીખ્યા છો.

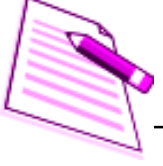
- ખાદ્ય સામગ્રીને પાંચ ખાદ્ય જૂથોમાં વર્ગીકરણ કરવાનું
- દરેક ખાદ્ય જૂથમાં રહેલ લક્ષણો અને પોષક તત્ત્વો
- તેજ ખાદ્ય જૂથમાં એકને બદલે બીજી આહાર સામગ્રીની ફેરબદલી
- સમતોલ આહારમાટે ‘ફૂડ પિરામિડ’નો ઉપયોગ કરવો
- ભોજનના આયોજનનું મહત્વ
- ભોજનના આયોજનને અસર કરતા પાસાઓ-ઉંમર, જાતિ, મોસમ પ્રમાણે ઉપલબ્ધ, મોસમ, વ્યવસાય, કુટુંબના દરેક સભ્યની શારીરિક જરૂરિયાત, આર્થિક બાબતો વિચારણામાં લેવી.



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. આહારના વર્ગીકરણનું મહત્વ સમજાવો, અને પાંચ ખાદ્ય જૂથ કયા છે, તે જણાવો.
૨. ‘આહારની ફેરબદલી’ નો અર્થ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
૩. ‘સમતોલ આહાર’ કોને કહેવાય, અને ‘ભોજનનું આયોજન’ તમારા શબ્દોમાં સમજાવો.
૪. ‘‘ભોજનનું આયોજન’ નું મહત્વ સમજાવો.
૫. ભોજનના આયોજનને અસર કરતા ત્રણ મહત્વના પાસાઓ ટૂંકમાં સમજાવો.





નોંધ



જવાબો

૩.૧

(૧) ૧. (૩) ૨. (૧) ૩. (૫) ૪. (૨) ૫. (૪)

(૨)

(૧) સાયું; કારણ કે, તેમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે.

(૨) ખોટું; કારણ કે, બધા અનાજમાં રેસા હોય છે અને તે ભોજનનો મોટો ભાગ હોય છે.

(૩) સાયું; કારણ કે, તે પ્રોટીન, ચરબી (ફેટ), વિટામિન 'એ' કેલ્શિયમનો સારો સ્ત્રોત છે.

(૪) ખોટું; કારણ કે, જ્યારે આપણે અનાજ અને કઠોળને ભેગા કરીએ છીએ, ત્યારે પ્રોટીનની ગુણવત્તા વધે છે.

(૫) સાયું; કારણ કે, કઠોળ, શાકાહારી ભોજનમાં પ્રોટીનનું મુખ્ય સ્ત્રોત હોય છે.

૩.૨ જેનીત – ભોજન-૧, કારણ કે તેમાં પ્રોટીન યુક્ત ભોજન છે.

જસપ્રીત – ભોજન-૨, કારણ કે તેમાં વધારે પોષણ છે. (લીલા પાંદડા વાળા શાક)

વિક્ટર – ભોજન-૧, કારણ કે તેમાં વધારે રેસા(ફેટ) (દળીયા) અને મિશ્ર શાકભાજી છે.

૩.૩ ૧.

(૧) કારણ કે પુરુષો, સ્ત્રીઓના પ્રમાણમાં વધારે સ્નાયુઓ ધરાવે છે.

(૨) કારણ કે મોસમમાં મળતા ફળ અને શાકભાજી વધારે પોષક તત્ત્વો વાળા અને ઓછા ખર્ચાળ હોય છે.

(૩) કારણ કે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓને પોચો અને વધારે રેસા (ફેટ) વાળો ખોરાક લેવો જોઈએ.

(૪) વિજય, અરુણના પ્રમાણમાં વધારે શારીરિકશ્રમ કરે છે.

(૫) કારણ કે સીમા ધાત્રી માતા છે, અને તેણે એક બાળકને પોતાના દૂધથી ઉછેરવાનો છે.

૨.

(૧) જમફળ

(૨) મૂળા

(૩) શિંગદાણા

(૪) ગોળ

(૫) સોયા નગેટ્સ



નોંધ

૪

ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓ

પ્રાચીન યુગથી ખોરાક રાંધવાની પ્રથા અમલમાં છે. શું તમે જાણો છો કે પ્રાચીન કાળમાં માણસો કાચો ખોરાક ખાતા હતા. એક વખત અકસ્માતે માંસનો એક ટૂકડો આગમાં પડી ગયો અને શેકાઈ ગયો. પ્રાચીન માનવી એ તે ટૂકડો ખાધો અને તે તેને પસંદ પડ્યો. ત્યારથી ખોરાક રાંધવાની શરૂઆત થઈ. ત્યારથી તેમાં ઘણી ક્રાંતિ થઈ છે. તમે વિવિધ પ્રકારની રાંધેલી વસ્તુઓ જુવો છો, જેમકે રોટલી, પૂરી, પરાઠા, ભાત, પુલાવ, કઠોળ, શાકભાજી, સલાડ, ચટણી, અથાણું, દહીં, ઇંચ, ફળો વગેરે. તમે જોયું હશે કે બાફેલા ભાત એ જીરા ભાત કે વટાણા પુલાવ કરતાં સ્વાદમાં અલગ હોય છે, કારણ કે તે અલગ રીતે રાંધવામાં આવે છે. તેજ રીતે રોટલીનો સ્વાદ પૂરી કે પરાઠા કરતાં અલગ હોય છે, કારણ કે તેમને જુદી રીતે રાંધવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે શાક જેવા કે ટામેટા, કાકડી અને ફળો કાચા ખવાય તે ઉત્તમ છે, જ્યારે ઘઉં, ચોખા, કઠોળ, બટાકા અને અન્ય શાકને રાંધવા જોઈએ. તમે જાણો છો શામાટે?

આ પાઠમાં તમે ખોરાક, રાંધવાના કારણો વિશે જાણશો, રાંધવાની વિવિધ રીતે, વિવિધ ખાદ્ય સામગ્રીને, તેને રાંધવાની અનુકૂળ રીતે અને આ પદ્ધતિઓની ખાદ્ય સામગ્રી પર અસર અંગે અભ્યાસ કરશો.



લક્ષ્યો :

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમે નીચેની બાબતોની જાણકારી મેળવશો.

- ખોરાક રાંધવાનું મહત્વ સમજાવવું.
- રાંધવાની વિવિધ પદ્ધતિનું વર્ણન અને તેમનું વર્ગીકરણ કરવું.
- રાંધવાની દરેક પદ્ધતિને સમજાવી શકશો.
- રાંધવાની એવી પદ્ધતિઓ જેમાં પોષક તત્ત્વોમાં કાંતો વધારો થાય છે, અથવા પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે.



નોંધ

- ઘરે રસોઈ તૈયાર કરવાની અને રાંધવાની પદ્ધતિનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- જે લોકો ખોરાક રાંધવાના કામ સાથે સંકળાયેલા હોય તેમને તેમની રાંધવાની પદ્ધતિઓમાં જરૂરી ફેરફાર કરવામાટે સમજાવવું.
- કુટુંબના સભ્યોની આહારની પસંદગી અને, તે આહારમાં પોષક તત્વો જાળવવામાં સમતોલન રાખવું.

૪.૧ ખોરાક રાંધવાનું મહત્વ

ખોરાક રાંધવાના કારણો આપો.

૧. _____
૨. _____
૩. _____
૪. _____
૫. _____

હવે આ કારણોની વિગતવાર ચર્ચા કરો.

૧. રાંધવાથી ખોરાક પચવામાં સરળ બને છે.

જ્યારે ખોરાક રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે તે નરમ બને છે, ચાવવામાં અને ખાવામાં સરળ રહે છે. તેમાંથી નીકળતા પાચક રસો નરમ ખોરાકમાં સારી રીતે ભળે છે અને પાચનની ક્રિયા સારી રીતે કરે છે.

૨. ખોરાક રાંધવાથી તેના દેખાવ, સ્વરૂપ, રંગ, સુગંધ અને સ્વાદમાં સુધારો થાય છે.

તમે જોયું હશે કે રાંધ્યા પછી ગાજર, બીટ રૂટ, પાલક, વટાણા અને અન્ય શાકના રંગ બદલાય છે? તે વધારે ચમકદાર અને આકર્ષક લાગે છે. શેકેલી રોટલી, પરાઠા અથવા શેકેલ બ્રેડ કે બનાવેલ કેકનો ઘેરો સોનેરી રંગ, તે વસ્તુ ખાવામાટે લલચાવે છે. જ્યારે આપણે રોટલી કે પરાઠા બનાવીએ છીએ, ત્યારે નરમ, ચોંટતો લોટ કરકરી રોટલી કે કરકરા પરોઠામાં બદલાય છે. તેની સુગંધ અને સ્વાદ ખાવા લલચાવે એવા હોય છે. કાચા બટાકાનો સ્વાદ સારો નથી હોતો, પરંતુ બાફેલો કે તળેલો બટાકો ફક્ત સ્વાદમાં જ સારો નથી હોતો પરંતુ તેનો સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. જે ખૂબ આકર્ષક હોય છે.

રાંધતી વખતે મસાલા અને મીઠું/કોન્ડિમન્ટ્સ (Condiments) ઉમેરવાથી ખોરાકના સ્વાદ અને સુગંધમાં ઉમેરો થાય છે. તમે જોયું હશે કે કેવી રીતે મીઠું, મરચું અને અન્ય મસાલા સ્વાદ ઉપર કેવી અસર કરે છે. આમ રાંધવાથી ખોરાકના રંગ, સુગંધ, સ્વરૂપ અને સ્વાદ સુધરે છે, અને આપણને ખોરાક ખાવાનું મન થાય છે.

૩. ખોરાક રાંધવાથી આપણા ભોજનમાં વિવિધતા આવે છે.

તમે વિવિધ રીતે રાંધેલા બટાકા ખાધા હશે. તમે બટાકાની કેટલીક વાનગી યાદ કરી શકો છો? હા, બટાકા વડા, આલુ ચાટ, આલુ પરાઠા, બટાકાના ભજ્યા, બટાકાની કઢી, બટાકાની કાતરી અને તેજ



નોંધ

પ્રમાણે અન્ય, તમે અસંખ્ય એવી વાનગીઓ ગણાવી શકો છો, જે કોઈ એક જ વસ્તુના ઉપયોગથી વિવિધ રીતે અનેક વાનગીઓ બનાવી શકાય.

તમે તમારા વિસ્તારમાં કોઈ એક મુખ્ય સામગ્રીમાંથી વિવિધ વાનગીઓ બનતી હોય, એવી કોઈ પણ ત્રણ ખાદ્ય સામગ્રીની વિગતો આપો.

૧. _____
૨. _____
૩. _____

૪. રાંધવાથી ખોરાકને લાંબા સમય સુધી જાળવી શકાય છે.

તમે જાણો છો આપણે દૂધ શામાટે ઉકાળીએ છીએ? જો આપણે દૂધ ન ઉકાળીએ તો, તે જલ્દી ફાટી જાય છે. ઉકાળવાથી તેમાં રહેલા દૂધ બગાડે તેવા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ નાશ પામે છે. આમ દૂધ લાંબો સમય ચાલે છે. તમે જોયું હશે કે બાંધેલો લોટ થોડા સમય બાદ બગડવા લાગે છે. પરંતુ તેમાંથી જો રોટલી કે બ્રેડ બનાવવામાં આવે, તો તે લાંબો સમય સારા રહે છે. અમને ખાતરી છે કે, તમે એવા ઘણા ઉદાહરણો આપી શકાશે, જે રાંધવા બાદ લાંબો સમય સારા રહેતા હોય.

૫. રાંધવાથી ખોરાક સલામત બને છે.

કાચી ખાદ્ય સામગ્રીમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ રહેલા હોય છે. કેટલાક સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ હાનિ કર્તા નથી હોતા. જ્યારે કેટલાક હાનિકારક હોય છે, તે લાભદાયક હોય છે, પરંતુ અન્ય સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ હોઈ શકે છે, જે ટીબીનું કારણ બને જ્યારે દૂધને ઉકાળવામાં આવે કે તેને પેશ્વરાઈઝડ કરવામાં આવે છે, ત્યારે આવા જીવાણુઓ નાશ પામે છે. પેશ્વરાઈઝેશન કરેલું દૂધ જેવું છે, તેવો ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. તમે આનું કારણ જાણો છો?

પેશ્વરાઈઝેશન: આ પ્રક્રિયા દરમિયાન, દૂધને ઊંચા તાપમાન સુધી ઉકાળવામાં આવે છે અને પછી તેને ઝડપથી ઠંડું કરવામાં આવે છે. દૂધમાં રહેલ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ, દૂધના તાપમાનમાં થયેલ અચાનક ફેરફાર સામે ટકી શકતા નથી, અને નાશ પામે છે.

માંસ, માછલી, ઈંડા અને ચિકન જેવી પશુ પેદાશો માટે વધુ હાનિકારક સૂક્ષ્મજીવો નાશ હોવાની શક્યતા હોય છે અને સંપૂર્ણપણે ખાવાથી પહેલાં રાંધવામાં જોઈએ. જોકે, ઓરડાના તાપમાને બે કલાકથી વધારે સમય માટે ઉનાળો દરમિયાન ખાદ્ય રાખવા તેને વપરાશ માટે અસુરક્ષિત બનાવી શકો છો. શું તમે શા માટે ખબર છે? તમે અધિકાર છે, માઈક્રોઓગનિઝમ ફરી શકે છે.



પ્રવૃત્તિ : ૪.૧

રાંધ્યા પછી નીચે બતાવેલ ખાદ્ય સામગ્રીના રંગ, સ્વરૂપ અને સ્વાદમાં શું ફેરફાર થાય છે, તે જણાવો. તેમજ તેમને રાંધવાની પદ્ધતિ પણ જણાવો.

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓ

ખાદ્ય સામગ્રી	રંગ, સ્વરૂપ અને સ્વાદ		રાંધવાની પદ્ધતિ
	રાંધ્યા પહેલા	રાંધ્યા બાદ	
પાલક			
ચોખા			
તુવેરદાળ			
બટાકા			
ઈંડા			

૪.૨ રાંધવાની પ્રદ્ધતિઓનું વર્ગીકરણ

કેટલીક ખાદ્ય સામગ્રીમાં ઘણો ભેજ (પાણી) હોય છે. પાંદડા વાળા શાકભાજી એટલે કે, પાલક અને મેથીમાં મોટા પ્રમાણમાં પાણી રહેલું હોય છે. તેમને એવી રીતે રાંધવામાં આવે છે કે, તેમાં રહેલ પાણીનો ઉપયોગ થઈ જાય, પરંતુ ખાદ્ય સામગ્રી જેવી કે ઘઉં, ચોખા અને કઠોળમાં પાણીનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું હોય છે. તેમાં વધારાનું પાણી ઉમેરીને રાંધવામાં આવે છે. રાંધવાની એવી પદ્ધતિ પણ છે, જેમાં પાણીનો ઉપયોગ બિલ્કુલ થતો નથી. વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો તે પદ્ધતિમાં ખોરાક સારી રીતે રંધાય છે, અને ખાદ્ય સામગ્રી રાંધ્યા પછી કરકરી થાય છે. ખોરાક રાંધવાની ઘણી પદ્ધતિઓ છે. તમે આમાંથી ઘણી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરતા હશો. તમે કેટલાકના નામ આપી શકો છો?

ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિઓનું વર્ગીકરણ ટેબલ ૪.૧માં આપવામાં આવેલ છે.

પદ્ધતિઓનું વર્ગીકરણ :

ટેબલ ૪.૧ : રાંધવાની પદ્ધતિઓ

બાફવું	ઓવનમાં બનાવવું	વધારે તેલમાં તળવું
સીઝવવું/stewing	શેકવું	થોડા તેલમાં શેકવું
વરાળથી રાંધવું	ગ્રિલ કરવું	
પ્રેશર કૂકરમાં રાંધવું		

૪.૩ રાંધવાની પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો.

અમને ખાતરી છે કે તમે રાંધવાની પદ્ધતિઓ જે તમે રોજ ઉપયોગમાં લેતા છો, તેનું વર્ણન કરી શકશો. આમાંથી સૌથી સામાન્ય પદ્ધતિ છે, બાફવું, તળવું અને પ્રેશર કૂકરથી રાંધવું. હવે આપણે દરેક પદ્ધતિનું વર્ણન કરીશું, અને સાથોસાથ તેમાટે લેવાની થતી સાવચેતીની પણ ચર્ચા કરીશું. વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોમાટે તે પદ્ધતિની યોગ્યતા, તેના લાભ અને ગેરલાભની પણ ચર્ચા કરીશું. તમે તપાસો કે, તમે પણ આજ રીતે ખોરાક રાંધો છો?



નોંધ

૪.૩.૧ પાણી સાથે રાંધવું

આ પદ્ધતિમાં, ખાદ્ય સામગ્રીને ઉકળતા પાણીમાં મૂકવામાં આવે છે. અથવા ઉકળતા પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ ઉપર મૂકવામાં આવે છે. પાણીની મદદથી તમે રાંધો છો, તે પૈકી કેટલીક પદ્ધતિઓની અહીં ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.

૧) બાફીને

બાફવાની પદ્ધતિમાં ખોરાકને પૂરતા પ્રમાણના પાણીમાં રાંધવામાં આવે છે. દા.ત. આપણે બટાકા, ઈંડા, ચોખા અને શાકને બાફીને રાંધીએ છીએ. સામાન્ય રીતે લીલા પાંદડાવાળા શાક, જેવા કે કોબીજ, મેથીની ભાજી અને પાલકને, વધારાનું પાણી ઉમેર્યા વગર રાંધીએ છીએ.



આકૃતિ. ૪.૧

વટાણા કે અન્ય કાચા દાણા વાળા શાકને થોડા પાણીમાં બાફીએ છીએ અથવા રાંધીએ છીએ. અનાજ જેવા કે ચોખા અને કઠોળ વધારે પાણીમાં રાંધી છીએ (૧.૫થી ૩ ગણા પાણીમાં) તમે જાણો છો કે શામાટે? હા, કારણ કે અનાજ અને કઠોળને રાંધવામાટે વધારે પાણીની જરૂર પડે છે, કારણ કે તે સૂકા હોય છે, અને તેમને રાંધવામાં વધારે સમય જોઈએ છે. શાક રાંધવા ઓછા પાણીની જરૂર પડે છે, કારણ કે તેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

ખોરાક બાફતી વખતે નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

- ખાદ્ય સામગ્રી બાફવા મૂકતાં પહેલાં તેને બરાબર ધોઈલો.
- પહેલાં પાણી ઉકળો અને પછી તેમાં રાંધવાની સામગ્રી નાંખો.
- ખાદ્ય સામગ્રી પૂરેપૂરી પાણીમાં ડૂબવી જોઈએ.
- ખોરાક, સારી રીતે ઢાંકી શકાય તેવા વાસણમાં રાંધો, જેથી તેની વરાળ બહાર ન નીકળી જાય અને પાણી સૂકાઈ નહીં જાય. ખોરાક જલદી રંધાશે અને તેમ કરવાથી બળતણ પણ ઓછું વપરાશે.



નોંધ

- જરૂરતથી વધારે ખોરાકને બાફવો નહીં, જ્યારે તે ચઢી જાય અને નરમ થાય, તેને ચૂલા પરથી ઉતારી લો. જો ખોરાકને લાંબો સમય રાંધવામાં આવે તો તે રંગ, આહાર અને સ્વાદ ગુમાવે છે. વધારે રાંધવાથી ખાદ્ય સામગ્રીમાં રહેલા પોષક તત્ત્વો પણ નાશ પામે છે.
- બટાકા અને અન્ય કંદમૂળને તેની છાલ સાથે બાફવા જોઈએ, જેથી તેના પોષક તત્ત્વો જળવાયેલા રહે છે.

પાણીમાં ઓગળ શકતા પોષક તત્ત્વો, જે પાણીમાં ખોરાક બાફવામાં આવે છે, તેમાં ઓગળી જાય છે. જો તમે આ પાણી ફેંકી દો તો, પોષક તત્ત્વો નાશ પામશે. આ પાણીનું તમે શું કરશો? તમે આ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર પાણી સૂપ બનાવવામાં અથવા અન્ય શાકને રસાદાર બનાવવામાં ઉપયોગ કરી શકો છો.

લાભો : બાફથી રાંધવાની પદ્ધતિ સલામત અને સરળ છે. તેમજ તેમાં ખોરાક દાઝી જવાનો ડર રહેતો નથી. મોટા જથ્થામાં રસોઈ કરવામાટે આ પદ્ધતિ યોગ્ય છે. બાફેલો ખોરાક સહેલાઈથી પચે છે.
ગેરલાભ : ખોરાક બાફ્યા પછી વધતા પાણીને જો ફેંકી દેવામાં આવે તો, પાણીમાં ઓગળતા પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. કેટલાક લોકોને બાફેલો ખોરાક પસંદ નહીં પડે કારણ કે, તે તેમને ફીક્કો (bland) લાગશે. બાફેલા ખોરાકનો સ્વાદ વધારવા તેમાં લીંબુ અને મસાલા ઉમેરી શકાય છે.

ચાલો આપણે વિચારીએ

- કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોનો વાનગી બનાવવામાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં, શામાટે તેમને બાફવામાં આવે છે?
- શામાટે ચણા અથવા રાજમા બાફવામાં વધારે સમય લાગે છે, જ્યારે બટાકા બાફવામાં ઓછો સમય લાગે છે? શું આપણે ચણા કે રાજમા બાફવામાં લાગતો સમય ઘટાડી શકીએ છીએ? કેવી રીતે?
- બે એવી ખાદ્ય સામગ્રી જણાવો, જેને રાંધતા પહેલાં બાફવાની જરૂર નથી? બે એવી ખાદ્ય સામગ્રી જણાવો જેને રાંધતા પહેલાં બાફવાની જરૂર છે; અને બે એવી ખાદ્ય સામગ્રી જણાવો, જે બંને રીતે રાંધી શકાય છે.

(૨) સીઝવવું અથવા ઉકાળવું / simmering or stewing:

ખોરાકને ઓછા પાણીમાં, ઓછા તાપે, લાંબા સમય સુધી રાંધવાને ઉકાળવું કહેવાય છે. એક વખત પાણી ઉકળવાનો શરૂ થાય કે, આંચ કે ચૂલ્હો ધીમો કરી દેવામાં આવે છે અને ખોરાકને ધીમા તાપે તૈયાર કરવામાં આવે છે. જે ખાદ્ય સામગ્રી તેમાં ઉકાળવામાં આવી હોય, તે ખાદ્ય સામગ્રી સાથે જ તે પીરસવામાં આવે છે. શું તમે તમારા ઘરમાં રાંધવાની આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો છે? હા, જ્યારે તમે સૂકા અને સખત ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે કઠોળ, માંસ અને શાક પણ, સૂકા રૂપમાં રાંધો છો, ત્યારે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો છો.

લાભ : ઉકાળવામાં ખોરાકના રસો (juices) ખોરાકમાં જળવાય છે, અને તેનો સ્વાદ પણ સારો લાગે છે. પોષક તત્ત્વો પણ ખોરાકમાં સારી રીતે જળવાય છે.

ગેરલાભ : ખોરાક રાંધવામાં વધારે સમય જાય છે.

(૩) Steaming/વરાળથી બાફવું

જ્યારે પાણીની વરાળ પર ખોરાક રાંધવામાં આવે તો તેને બાફવું કહેવાય છે.

તમે ખોરાક કઈ રીતે બાફો છો? તમે ખોરાકને વાસણમાં એવી રીતે મૂકો છો કે, ઉકળતા પાણીની વરાળ તેને લાગે, ચિત્ર ૪.૨ જુઓ. મોટા ઢાંકણ સાથેનું વાસણ એ સ્ટીમર (steamer) છે, તેમાં બે વાસણ અને હવા



વરાળથી બાફવું

યુસ્ત ઢાકણ હોય છે. નીચેના વાસણમાં પાણી મૂકવામાં આવે છે. તેની ઉપરના વાસણમાં તળિયામાં નાના કાણા હોય છે, અને તેમાં બાફવાની સામગ્રી મૂકવામાં આવે છે. અને હવા યુસ્ત ઢાંકણથી તેને ઢાંકવામાં આવે છે. જ્યારે નીચેના વાસણમાં તેના કાણા આવે છે, અને તેમાં મૂકેલી વસ્તુ રંધાય છે.

આકૃતિ. ૪.૨

જો તમારી પાસે સ્ટીમર (વરાળીયું) ન હોય તો, શું તમે પોતે સ્ટીમર (વરાળીયું) બનાવી શકો છો? હા, ચોક્કસ એવા વાસણમાં પાણી ઉકાળો જેનું ઢાંકણ હવા યુસ્ત હોય, આ વાસણને એક સ્વચ્છ મલમલના ટુકડાથી ઢાંકી દો. કાપડ વાસણ કરતાં પ્રમાણમાં મોટું હોવું જોઈએ. અને તે એ રીતે મુકેલું હોવું જોઈએ કે આગના સ્પર્શમાં ન આવી જાય. બાફવાની ખાદ્ય સામગ્રી આ કાપડ પર મૂકો અને તેને હવા યુસ્ત ઢાંકણથી ઢાંકી દો. હવે તમારું વરાળીયું/સ્ટીમર તૈયાર છે, અને કામ કરી રહ્યું છે.

તમે ઈડલી બનાવવાનું કૂકર જોયું છે? તે પણ વરાળીયું જ છે. ઈડલીના સાંચામાં ઈડલીનો લોટ/ખીરું મૂકવામાં આવે છે. જેમાં ઝીણાં કાણાં હોય છે. આ સાંચાને ઈડલીના કૂકરમાં થોડું પાણી નાંખીને મૂકવામાં આવે છે. ઈડલીના કૂકરને ચૂલ્હા પર મૂકવામાં આવે છે. જ્યારે પાણી ઉકળે છે, ત્યારે વરાળ બને છે. આ વરાળ સાંચાના ઝીણાં કાણામાંથી પસાર થાય છે, અને ઈડલી રંધાય છે. સખત અને અર્ધ સખત બંને પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રી વરાળથી રાંધી શકાય છે. તમે મોમો, ખમણ, ઢોકળાં અને કેરમેલ ચાસણી, કસ્ટર્ડ વાનગી, આ રીતે બનાવી શકો છો.

લાભ : વરાળથી રાંધવામાં સમય ઓછો લાગે છે, અને પોષક તત્ત્વો જળવાયેલા રહે છે, તેમજ તેના રંગ, સુગંધ અને ખોરાક પચવાની ક્ષમતા પણ જળવાય છે. વરાળ પર બનાવેલી વાનગી પચવામાં હલકી અને પોષક રહે છે. જે લોકો માંદા છે, અથવા જેમની પાચન શક્તિ નબળી છે અથવા વૃદ્ધ લોકો માટે આ રીતે રાંધેલ ખોરાક પચવામાં સરળ રહે છે. નાના બાળકોને પણ બાફેલો ખોરાક આપી શકાય છે.

(૪) પ્રેશર કૂકિંગ : વરાળના દબાણથી રાંધવું

પ્રેશર કૂકિંગ માં વાસણમાં વરાળના પુષ્કળ દબાણથી ખોરાક રાંધવામાં આવે છે. પ્રેશર કૂકર સ્ટેનલેસ સ્ટીલના અથવા એલ્યુમીનીયમ સાથે અન્ય ધાતુ મિશ્ર કરીને બનાવવામાં આવે છે, અને વધારે વરાળનું દબાણ સહી શકે છે. જે વરાળ બને છે, તે પ્રેશર કૂકરની અંદર જ ભરાયેલી રહે છે. જેનાથી તેનું દબાણ અને તાપમાન ૧૦૦૦ સે.થી ઉપર જાય છે. ચોખા, કઠોળ, માંસ, બટાકા,



નોંધ



નોંધ

શક્કરીયા, કાચા વટાણા અને અન્ય શાકના દાણા, પ્રેશર કૂકરમાં સારી રીતે રાંધી શકાય છે. અને સમય પણ ખૂબ ઓછો લાગે છે.

એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે, એક વખત પ્રેશર કૂકરમાં વરાળ પૂરેપૂરી બની જાય, તો વધારાની વરાળ, ઢાંકણ ઉપર મૂકેલા વજન દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ વખતે ચૂલ્હાની આંચ ધીમી કરવી જોઈએ. તેનાથી વરાળનું દબાણ જળવાયેલું રહે છે, અને બળતણનો બગાડ થતો નથી. આપણે ઢાંકણ ઉપરનું વજન (સીટી) નિયમિત રીતે સાફ કરવાની કાળજી લેવી જોઈએ. કારણ કે તેમાં નાના કાણા હોય છે, જે ખોરાકના કણોથી ભરાઈ જાય છે. તેના કારણે વધારાની વરાળ બહાર નીકળી શકતી નથી, અને કૂકર ફાટવાની સંભાવના રહે છે. જેના કારણે ગંભીર ઈજા થઈ શકે છે. તમારે કૂકરની રબર ગાસકેટ પણ નિયમિત તપાસતાં રહેવું જોઈએ, કારણ કે તે વરાળને બહાર નીકળતા અટકાવે છે.

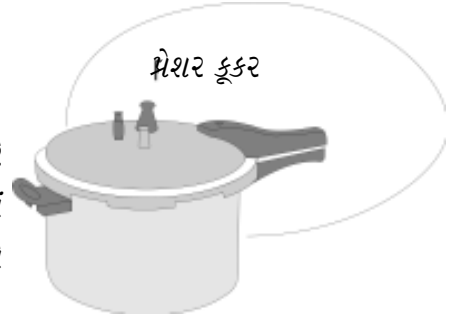
લાભ : પ્રેશર કૂકરથી બધા જંતુઓ નાશ પામે છે, આથી ખોરાક સલામત અને તંદુરસ્તી માટે યોગ્ય બને છે. ખોરાક ઝડપથી રંધાય છે એટલે કે સામાન્ય વાસણમાં બાફીને રસોઈ કરીએ, તેના ત્રીજા ભાગના સમયમાં પ્રેશર કૂકરમાં ખોરાક રંધાઈ જાય છે. કૂકરમાં અલગ અલગ ડબ્બા મૂકી, એકી સમયે એકથી વધુ ખોરાક રાંધી શકાય છે. રાંધતી વખતે ખાદ્ય સામગ્રીમાં પલાળવા (દૂધીજી)ની જરૂર હોતી નથી, અને તેના કારણે પાણીમાં ઓગળતા વિટૅમિન્સ અને ખનીજ તત્ત્વો નાશ પામતાં અટકે છે.

ગેરલાભ : જો લાંબા સમય માટે ખોરાક કૂકરમાં રાંધવામાં આવે તો, તે સ્વરૂપ ગુમાવે છે, અને બળી જવાની શક્યતા પણ રહે છે.



પ્રવૃત્તિ : ૪.૨

તમારા મિત્રનું કુટુંબ ભાત અને દાળ ખાવાનું પસંદ કરે છે. ચોખાને વધારે પાણીમાં રાંધવા પડે છે. અને વધારાનું પાણી ફેંકી દેવામાં આવે છે. આ રીતે પાણી ફેંકી દેવાનો અર્થ છે, પાણીમાં ભળી જતા પોષક તત્ત્વો ફેંકી દેવા.



આ ટેવ છોડવાની શામાટે જરૂર છે ?

કુટુંબ આ ટેવ છોડવા શામાટે તૈયાર નથી ?

આ સમસ્યા કેવી રીતે હલ થઈ શકે છે ?

આકૃતિ. ૪.૩



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૪.૧

૧. ખોરાક રાંધવાના ચાર ફાયદા બતાવો.

૧. _____
૨. _____
૩. _____
૪. _____

૨. નીચે આપેલામાંથી ઉત્તમ વિકલ્પ પસંદ કરો.

૧. પાણીના સંપર્કમાં લાવ્યા વગર ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિને _____ કહેવામાં આવે છે.

- અ) વરાળથી બ) સીજવવું ક) ઉકાળીને ડ) પ્રેશર કૂકરથી

૨. પાણીની મદદથી રાંધવાની ચાર પદ્ધતિઓ પૈકી, પોષક તત્વો નીચેની પદ્ધતિમાં સૌથી સારી રીતે સચવાય છે. _____

- અ) વરાળથી બ) બાફીને ક) ઉકાળીને ડ) પ્રેશર કૂકરથી

૩. ઉકાળવાના લક્ષણ છે _____

- અ. ઊંચું તાપમાન અને પુષ્કળ પાણી
 બ. ઊંચું તાપમાન અને ઓછું પાણી
 ક. ઓછું તાપમાન અને થોડું પાણી
 ડ. ધીમો તાપ અને પુષ્કળ પાણી

૪. પ્રેશર કૂકરથી _____ તાપમાન પર રાંધવામાં આવે છે.

- અ. ૧૦૦૦સે. ડિગ્રીથી વધુ તાપમાન પર
 બ. ૧૦૦૦સે. ડિગ્રીથી ઓછા તાપમાન પર
 ક. ૧૦૦૦સે. ડિગ્રી
 ડ. ઉપરના કોઈપણ તાપમાન પર

૪.૩.૨. સૂકા તાપમાન વડે રાંધવું

આપણને બધાને ખાખરા, શીંગદાણા, બ્રેડ, બન, કેક અને રસ્કસ/બિસ્કિટ ભાવે છે. તમને ખબર છે કે આ વાનગીઓ કેવી રીતે રાંધવામાં આવે છે.

હા, આ બધી વાનગીઓ સૂકા તાપથી અને ગરમ હવાથી સામાન્ય રીતે રાંધવામાં આવે છે. આ માટે ૨૦૦-૩૦૦°C સેન્ટીગ્રેડ તાપમાનની જરૂર પડે છે. સૂકા તાપમાં રાંધવાથી ખોરાક કરકરો, સોનેરી રંગનો અને સુંદર મહેકવાળો બને છે.

કોરા/સૂકા તાપથી ખોરાક રાંધવાની ત્રણ પદ્ધતિઓ છે.

- અ. બેકિંગ (Baking)
 બ. શેકવું



નોંધ



નોંધ

ક. ટ્રીલિંગ

ચાલો આપણે તે વિષે અભ્યાસ કરીએ.

૧. બેકિંગ (Baking)

બેકિંગ પદ્ધતિમાં ખાદ્ય સામગ્રીમાં ગરમ ડબ્બા (oven) ની અંદર મૂકીને રાંધવામાં આવે છે. બજાતણ કે વીજળીથી ગરમી આપવાથી અંદરની હવા ગરમ થાય છે અને ખોરાક ગરમ હવાના કારણે રંધાય છે. શું તમે, તમારા પડોશમાં/ નજીકમાં બેકરી જોઈ છે? તો તમે ત્યાં મોટી ભટ્ટી પણ જોઈ હશે, જ્યાં કોલસા કે લાકડાથી આગ સળગાવવામાં



આકૃતિ. ૪.૪

આવે છે. અને તેમાં રોટલી, નાન, પાઉ, બન, બિસ્કિટ, બ્રેડ અને પેસ્ટ્રી-પકવાન બનાવવામાં આવે છે. આ ઓવનને ભટ્ટી પણ કહેવામાં આવે છે.

તમે ઘરે સહેલાઈથી ઓવન બનાવી શકો છો. એક કઢાઈ અથવા જાડું ધાતુનું વાસણ લો, જેમાં ગરમી બરાબર જળવાઈ રહે. તેમાં રેતી નાંખો અને તેને ઢાંકણથી બંધ કરી દો. આ ઓવનને કોલસા કે કેરોસીન કે ગેસની સગડી પર ગરમ કરો. એક વખતે ગરમ થઈ જાય તો, રાંધવાની અંદર મૂકી તેને ઢાંકી દો. વાસણ અથવા કઢાઈની આંચ ધીમી કરી દો. વાનગીનો રંગ હલકો બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તેને રાંધો. વારંવાર ઢાંકણ ખોલશો નહીં કારણ કે અંદરની ગરમ હવા બાહર નીકળી જશે, અને વાનગીને સૂકી અને સખત બનાવશે.

ફાયદા :

આ પદ્ધતિથી રાંધવામાં આવેલ ખોરાક આપણા ભોજનમાં વિવિધતા લાવે છે.

યાદ રાખો કે કેટલીક બેક કરેલી વાનગીઓમાં કેલેરીનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું હોય છે. જેમ કે, કેક અને પેસ્ટ્રી-પકવાન.

૨. શેકવું / Roasting

પાણી વગર સીધા આગ ઉપર રાંધવાની એક બીજી પદ્ધતિ પણ છે, શેકતી (Roasting) વખતે ખાદ્ય સામગ્રીને સીધું જ તવા પર અથવા રેતી પર મૂકી સગડી પર રાંધવામાં આવે છે. શાક જેવા કે રીંગણા, બટાકા, શક્કરીયાને શેકી



આકૃતિ. ૪.૫

શકાય છે. તેજ રીતે મકાઈ અને જુવારની ધાણી બનાવી શકાય

છે. દાણા જેવા કે શિંગદાણા, કાજુ, વાનગીઓ જેવી કે પાપડ, ખાખરા અને માંસ પણ આ પદ્ધતિથી રાંધવામાં આવે છે. તમે ઘરે સામાન્ય રીતે કઈ વસ્તુ શેકીને રાંધો છો? તેમાંથી એક રીંગણા હશે.

રીંગણા શેકતી વખતે તમે તેને સીધા જ આગ ઉપર મુકતા હશો. અને વારંવાર તેને ફેરવતા હશો, જેથી બધી બાજુએથી શેકાઈ જાય. તમે કેવી રીતે જાણશો કે તમારા રીંગણા બરાબર શેકાઈને તૈયાર થઈ ગયા છે.

તમે ચણા, મકાઈ, જુવાર કે શિંગદાણાને શેકાતા જોયા છે. હા, તમે સાચા છો. તે કઢાઈ જેવા મોટા વાસણમાં રેતીમાં શેકવામાં આવે છે. ખાદ્ય સામગ્રીને વારંવાર હલાવવામાં આવે છે, જેથી બધી સામગ્રીને એક સરખી ગરમી મળે. તંદૂર એક જાતનું ઓવન છે, જે માટીથી બનાવવામાં આવે છે, અને રોટી, નાન, પનીર અને ચિકન બનાવવામાટે વપરાય છે.

બીજી કઈ રીતે શેકવાનું કામ થાય છે, તે શોધો.

લાભ : આ રીતે રાંધવાથી ખોરાક સ્વાદિષ્ટ બને છે. તે ભોજનમાં વિવિધતા પણ લાવે છે.

ગેરલાભ : તે પ્રમાણમાં રાંધવાની બહુ ધીમી રીત છે. શેકેલો ખોરાક ઘણી વખત ખૂબ સૂકો હોય છે, આથી તેને ચટણી અથવા સોસ સાથે પીરસી શકાય.

૩. ગ્રીલિંગ/Grilling

ગ્રીલિંગ એ અંગારા ઉપર રાંધવાની પદ્ધતિ છે. અને તેમાં આડકતરી ગરમી વધુ વપરાય છે, અને શેકવા કરતાં તે ધીમી પ્રક્રિયા છે. ખોરાકને લોખંડની જાળીવાળી સગડી કે ગ્રિલ ઉપર મુકવામાં આવે છે, અને તે જાળીવાળી સગડી/ગ્રિલને આગ ઉપર મુકવામાં આવે છે, અથવા વીજળીથી ચાલતા ગ્રિલ



આકૃતિ. ૪.૬

બાર (grill bars) પર મુકવામાં આવે છે. ગ્રિલ બાર ઉપર તેલ બ્રશથી લગાડવામાં આવે છે, જેથી તેના પર ખાદ્ય સામગ્રી ન ચોંટે અને કોલસાથી અથવા ગેસ કે વીજળી દ્વારા તે તેલ ગરમ થાય, ખોરાક બંને બાજુથી શેકાય છે, અને તેની અલગ સોડમ આવે છે. બટાકા, શક્કરીયા, રીંગણા, ચિકન અને માછલી આ પદ્ધતિથી શેકી શકાય. તમે બાટી-ચોખા, ચિકન અને પનીર તીક્કા અને કબાબ ખાધા હશે, આ બધી વાનગીઓ ગ્રિલ પર રાંધવામાં આવે છે.

લાભ : ગ્રીલિંગ શેકવાની જેમ ખોરાકમાં સારી સોડમ લાવે છે. તમે અનેક પ્રકારની વાનગી આ પદ્ધતિથી તૈયાર કરી શકો છો.





નોંધ

૪.૩.૩ તળવું/Frying

તળવું એ તેલ અથવા ઘીમાં ખોરાક રાંધવાની પ્રક્રિયા છે. ઓછા તેલ અથવા તેલમાં સાંતળીને ખોરાક રાંધી શકાય છે, અથવા તેલ/ઘીમાં તળીને ખોરાક રાંધી શકાય છે. સાંતળવું એટલે ઓછા તેલમાં તળવું અને તળવું એટલે વાનગી પૂરેપૂરી ગરમ ઘી/તેલમાં ડૂબે એ રીતે રાંધવું છે. તમે આ બંને રીતથી વાનગીઓ તળી હશે. આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને તમે ઘરે વાનગીઓ બનાવી છે, તેના નામ જણાવો, અને નીચેના ટેબલમાં તે લખો.

ટેબલ ૪.૨

	છીછરા તેલમાં તળવું	ઊંડા તેલમાં તળવું
૧.		
૨.		
૩.		

ઊંડા તેલમાં તળવું: ઘણી ભારતીય વાનગીઓ તળીને બનાવવામાં આવે છે. ભજીયા, પકોડા, સમોસા, વડા અને કચોરી જેવી વાનગીઓ તળીને બનાવવામાં આવે છે. કઢાઈમાં સારી રીતે ગરમ કરવામાં આવેલ ઘી અથવા તેલમાં ખાદ્ય વસ્તુને નાંખીને તળવામાં આવે છે. ખાદ્ય સામગ્રી તેલ/ઘીમાં પૂરેપૂરી



ઊંડા તેલમાં તળવું

આકૃતિ. ૪.૭

ડૂબવી જોઈએ. એક સમયમાં ખાદ્ય સામગ્રીના થોડા ટુકડા કઢાઈમાં નાંખવા જોઈએ. આપણે તળવામાટે મોટા પ્રમાણમાં ઘી અથવા તેલ લેવાનું ટાળવું જોઈએ. તેમજ તેલ/ઘીને વધુ પડતું ગરમ કરવાનું પણ ટાળવું જોઈએ.

તળવાનું પુરું થયા બાદ, કઢાઈમાં વધેલા તેલ/ઘીને ઠંડુ થવા દો અને બાદમાં તેને બંધ ડબ્બામાં ભરી લો, જેથી એ બગડે નહીં. આ તેલનો વારંવાર તળવામાં ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.

છીછરા તેલમાં તળવું/Shallow frying

તમે ખોરાકને કેવી રીતે સાંતળશો? તમે સાંતળતી વખતે કઈ બાબતોની કાળજી રાખશો? હા, તમે સાચા છો. શક્ય હોય તેટલું ઓછું તેલ/ઘી લો અને તાપ ધીમો રાખો. ખોરાકની બાજુઓ જરૂર મુજબ ફેરવતા રહો. જરૂર જણાયતો ફરીથી તેલ



છીછરા તેલમાં તળવું /

આકૃતિ. ૪.૮



નોંધ

નાંખો. નોન સ્ટિક તવા કે પાન સાંતળવા માટે સારા રહે છે, કારણ કે તેમાં ખૂબ ઓછું તેલ વપરાય છે.

ખોરાક તળતી વખતે લેવાની સાવચેતીઓ :

૧. ખોરાકને એક સમાન ટુકડાઓમાં કાપો જેથી એક સમાન રીતે તળી શકાય.
૨. પહેલા ઘી/તેલને સારી રીતે ગરમ કરો, ત્યારબાદ સગડીનો તાપ ધીમો કરો.
૩. એક સમયે થોડા ટુકડા કઢાઈમાં નાંખો, કારણ કે એક સાથે વધારે ટુકડા નાંખવાથી તેલનું તાપમાન ઓછું થઈ જશે અને વાનગીમાં વધારે પ્રમાણમાં ચરબી (ફાટ) શોષાઈ જશે.
૪. તળેલ સામગ્રીને તેલ શોષાય એવા ચોખ્ખા કાપડ પર કે બ્રાઉન પેપર પર અથવા કિચન નેપ્કિન ઉપર મૂકવું જોઈએ; જેથી તેમાંનું તેલ નેપ્કિનમાં શોષાઈ જાય.
૫. સામગ્રીના બધા જ ટુકડા કઢાઈમાંથી કાઢી લેવા જોઈએ, જેથી ગરમ તેલ/ઘીમાં તે બળી ન જાય અને ઘી/તેલ બગડે નહીં.

લાભ : તળેલી ખાદ્ય સામગ્રી લાંબા સમય સુધી બગડતી નથી.

ગેરલાભ : તળેલી ખાદ્ય સામગ્રી, ખાસ કરીને તેલ/ઘીમાં ડુબાડીને તળવામાં આવેલ વાનગી પચવામાં ભારે હોય છે. અને તેમાં કેલેરીનું પ્રમાણ પણ વધારે હોય છે. વધારે તળેલો ખોરાક આહારમાં લેવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકર્તા છે.

૪.૩.૪ રાંધવાની અન્ય પદ્ધતિઓ :

(૧) માઈક્રોવેવથી રાંધવું : આ પદ્ધતિ વર્તમાન સમયમાં અમલમાં આવી છે, અને ધીમે ધીમે લોકપ્રિય થતી જાય છે. આ પદ્ધતિમાં ખોરાક માઈક્રોવેવ



માઈક્રોવેવથી રાંધવું

રેડીયેશન પદ્ધતિથી રંધાય છે. ખોરાકમાં રહેલા ભેજના કણો (વાટર મોલેક્યુલ્સ) માઈક્રોવેવને

કારણે ઝડપથી ગતિ મેળવે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન પેદા થયેલ ગરમીના કારણે ખોરાક રંધાય છે.

આકૃતિ. ૪.૯



નોંધ

લાભ : તે ઝડપથી રાંધવાની એક પદ્ધતિ છે. રાંધવાની અન્ય પદ્ધતિઓ કરતાં આ પદ્ધતિમાં રાંધવાનો સમય ખૂબ ઘટે છે.

ગેરલાભ :

- (૧) તે વીજળી ઉપર ચાલે છે, આથી જ્યાં સતત વીજળીનો પુરવઠો ઉપલબ્ધ ન હોય, તેવા સ્થળોએ ઉપયોગમાં લઈ શકાય નહીં.
- (૨) તે ખોરાકને સૂકો બનાવી દે છે.

(૨) સોલાર કૂકિંગ / સૂર્ય ઉર્જાથી રાંધવું :

સોલાર ઓવન/કૂકર સૂર્ય ઉર્જા પર ચાલે છે. બોક્સ જેવા સૂર્ય કૂકર કુટુંબમાટે ઉપયોગી છે. જ્યારે પેનલ જેવા સોલાર કૂકર મોટા સમૂહમાટે વધારે ભોજન બનાવવામાટે ઉપયોગી છે.

લાભ :

- (૧) સોલાર કૂકર/સૂર્ય કૂકરમાં ધુમાડો થતો નથી.
- (૨) ભોજન રાંધવામાટે આ પર્યાવરણને અનુકૂળ પદ્ધતિ છે.
- (૩) ભારતના ઘણા ભાગોમાં સૂર્ય કૂકરનો ઉપયોગ સફળતા પૂર્વક કરી શકાય છે.



આકૃતિ. ૪.૧૦

ગેરલાભ :

સૂર્ય કૂકરનો ઉપયોગ ઘરની બહાર કરી શકાય, અને સારો તડકો હોય, ત્યારે જ ઉપયોગમાં આવે છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૪.૨

૧. યોગ્ય શબ્દો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો..
- ૧) ઓવનમાં ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિને _____ કહેવામાં આવે છે.
- ૨) રાંધવામાટે સૂર્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે પદ્ધતિને _____ કહેવામાં આવે છે.
- ૩) ગરમ રેતીમાં ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિને _____ કહેવામાં આવે છે.
- ૪) _____ એવી પદ્ધતિ છે, જ્યાં ભોજન બંધ ડબ્બામાં રાંધવામાં આવે છે, અને તેને ગેસ, કોલસા અથવા વીજળીનો બળતણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



નોંધ

પ) જ્યારે ખોરાકને સીધું જ સગડી પર રાંધવામાં આવે તેને _____ કહેવામાં આવે છે.

દ) ગરમ તવા પર રસોઈ કરવાને _____ કહેવામાં આવે છે.

૭) ગરમ તેલમાં ખોરાક રાંધવામાં આવે તેને _____ કહેવામાં આવે છે.

૮) ભેજના કણો (molecules)ની ઝડપી ગતિના કારણે, ઉત્પન્ન થયેલ ગરમીમાં ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિને _____ કહેવામાં આવે છે.

૯) _____ પદ્ધતિમાં ૨૦૦-૩૦૦૦ સેન્ટીગ્રેડ જેટલા ઊંચા તાપમાનનો ઉપયોગ થાય છે.

૨. રાંધવાની બેકિંગ અને શેકવાની બંને પદ્ધતિમાં કોઈપણ બે તફાવત જણાવો.

૧) _____

૨) _____

૩. સાંતળવા અને તળવા વચ્ચેના બે તફાવત જણાવો.

૧) _____

૨) _____

૪. સૂર્ય ઉર્જાથી રાંધવાનો એક લાભ અને તેની મર્યાદા બતાવો.

૫. ગૌરી સોજનો હલવો બનાવે છે. તેની રીત નીચે આપવામાં આવેલ છે. સોજનો હલવો બનાવવામાટે રાંધવાની કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે નીચે આપેલ જગ્યામાં બતાવો. સોજનો હલવો બનાવવાની રીત :

૧. ખાંડમાં પાણી ઉમેરો અને ગરમ કરતાં કરતાં ખાંડ પાણીમાં ઓગાળો. _____

૨. એક કઢાઈલો, તેમાં થોડું ઘી અને સોજનાંખો અને ત્રણ મિનિટમાટે રાંધો. _____

૩. વધારે તેલ/માખણ ઉમેરો અને ૨૦ મિનિટમાટે ધીમા તાપે, જ્યાં સુધી સોજ સોનેરી રંગની થાય ત્યાં સુધી રાંધો. _____

૪. કઢાઈમાં ઈલાયચી ભૂકો, કિસમિસ/સૂકી દ્રાક્ષ, કાપેલી બદામ પાણી અને ખાંડને ધીમેથી ચમચીથી સતત હલાવી, પાણીને ૫-૭ મિનિટ સુધી સીઝવા દો. _____



નોંધ

૫. સમારેલી બદામથી સજાવો.

૪.૪ રાંધવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન પોષક તત્વોનો નાશ થવો.

રાંધવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન ખોરાક તેનું પોષક મૂલ્ય ગુમાવી શકે છે. ખોરાક તૈયાર કરવાની અને સંગ્રહ કરવાની પદ્ધતિનો પોષક તત્વો જાળવવામાટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પહેલાં આપણે એ સમજીએ કે, આ નુકસાન કેવી રીતે થાય છે.

(૧) વિટામિન 'એ' :

તે જ્યારે હવામાં રહેલા ઓક્સિજનના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે પ્રક્રિયા થઈ તે ઓક્સિડાઈઝ્ડ થાય છે, અને નાશ પામે છે. ખુલ્લા વાસણમાં ઊંચા તાપમાને રાંધવાથી ઓક્સિજનના સંપર્કમાં લાંબા સમયમાટે આવે છે; જેના કારણે ખોરાકમાંથી વિટામિન 'એ' ઓછા થઈ જાય છે.

તમે શીખી ચૂક્યા છો કે વિટામિન 'એ', ચરબીમાં ઓગળી શકતા વિટામિન છે. જ્યારે પાલક કે મેથીની ભાજીને તળવામાં આવે ત્યારે વિટામિન 'એ' તેમાં ઓગળી જાય છે. ખાદ્ય પદાર્થ તેલમાં તળી વખતે તેનું તાપમાન ૩૦૦૦ સે. સુધી પહોંચે છે, જેના કારણે વિટામિન 'એ' ઝડપથી નાશ પામે છે. ગાજર બટાકાનું શાક, બનાવતી વખતે, ઢાંકેલા વાસણમાં રસોઈ કરો, જેથી વિટામિન 'એ' નાશ ન પામે.

(૨) વિટામિન 'બી' કોમ્પ્લેક્ષ :

તે પાણીમાં ભળી શકતા આઠ વિટામિનોનો સમૂહ છે. સામાન્ય રીતે તે મોટા ભાગના ખાદ્ય પદાર્થોમાં હોય છે અને તેમની કેટલીક સમાન ગુણવત્તા છે. વિટામિન 'બી', જ્યારે પાણીથી ખાદ્ય સામગ્રી ધોવામાં આવે છે, ત્યારે પાણીમાં ભળી જાય છે, અથવા શોષાઈ જાય છે કે, પાણીમાં રંધાઈ જાય છે. જો આ પાણી ફેંકી દેવામાં આવે તો વિટામિન 'બી' નાશ પામે છે.

ચોખા, કઠોળ અને કેટલાક શાકમાં વિટામિન 'બી' કોમ્પ્લેક્ષ હોય છે, આથી તેમને ધોતી વખતે કે પલાળી રાખતી વખતે અને રાંધતી વખતે આપણે કાળજી રાખવી જોઈએ. આપણા ખોરાકમાંથી વિટામિન 'બી' કોમ્પ્લેક્ષ નાશ પામવાનું બીજું એક કારણ છે. રાંધતી વખતે તેમાં ખાવાનો સોડા નાંખવાનો. આથી રાંધતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સોડા નાંખવાનું ટાળવું જોઈએ.

દૂધ પણ રીબોફલેવીન (Riboflavin) વિટામિન બી૧૨ મેળવવાનો સારો સ્ત્રોત છે. જ્યારે દૂધને સૂર્યના તડકામાં મૂકવામાં આવે તો, તે વિટામિન નાશ પામે છે (અટ્રાવાયલટ કિરણોના કારણે). ખોરાકમાં વિટામિન 'બી' જાળવવા, સૂર્ય પ્રકાશ તેના પર ન પડે, તેની કાળજી લેવી જોઈએ.

(૩) વિટામિન 'સી' :

આ પાણીમાં ભળતો બીજો એક વિટામિન છે, જે ગરમી અને ઓક્સિજન (oxidation)ના કારણે સહેલાઈથી નાશ પામે છે. જ્યારે તમે વિટામિન 'સી'થી ભરપૂર ફળ કે શાક કાપો છો, અને હવામાં લાંબા સમયમાટે રાંધ્યા કે ખાવા પહેલાં ખુલ્લા મૂકો છો, તેમાંથી કેટલાક અંશે વિટામિન નાશ પામે

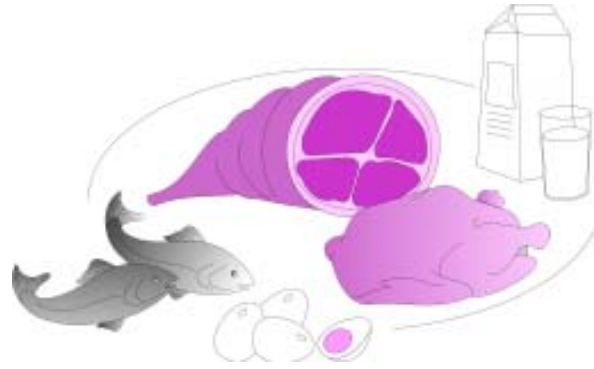
છે. તમે જ્યારે શાક કાપ્યા પછી ધૂવો છો, ત્યારે પણ તેમાં રહેલ વિટામિન 'સી' નાશ પામે છે. તમે, શાક ખૂબ ઝીણાં સમારો છો ત્યારે પણ તેમાં રહેલ વિટામિન 'સી' નાશ પામે છે. જ્યારે વિટામિન 'સી' વાળા ખાદ્ય પદાર્થો લાંબા સમયમાટે રાંધવામાં આવે છે; અથવા તેમાં ખાવાનો સોડા નાંખવામાં આવે તો તેમાં રહેલ વિટામિન 'સી' નાશ પામે છે. જ્યારે તેમાં રહેલ પાણી ફેંકી દેવામાં આવે તો પણ આ વિટામિન નાશ પામે છે. આથી વિટામિન 'સી' વાળા શાક અને ફળોને સમારતી વખતે, ધોતી વખતે અને રાંધતી વખતે યોગ્ય કાળજી લેવી જોઈએ. ખાટા અને રસવાળા ફળો અને શાકમાં આ વિટામિન ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, અને આપણે તે સાચવવા જોઈએ.

(૪) પ્રોટીન :

રાંધવાથી ખોરાકમાં રહેલ પ્રોટીન પોચા/નરમ બને છે, જેમકે ઈંડા, માછલી અને માંસ. ખોરાકમાં રહેલ પ્રોટીન પાણી શોષે છે, અને ગરમીથી બફાય (coagulate) થાય છે. જો બફાય (coagulate) પ્રોટીનને વધારે ગરમ કરવામાં આવે તો, તેમાં રહેલ ભેજ/પાણી નાશ પામે છે, અને તે સૂકાઈને રબર જેવું થઈ જાય છે. તે પચવામાં પણ ભારે થઈ જાય છે.

એસિડિક/આમ્લીય પદાર્થો જેવા કે લીંબુનો રસ, ટામેટાં, દહીં કે આમલીનો સોસ ઉમેરવાની ખાદ્ય સામગ્રી રાંધવામાં વધારે સમય જાય છે, અને તેમાં રહેલા પ્રોટીનને કઠણ અને ચામડા જેવા બનાવી દે છે. આવા ખાટા પદાર્થ રસોઈ રંધાઈ જાય, ત્યારે છેલ્લા તબક્કામાં ઉમેરવા જોઈએ.

જ્યારે પ્રોટીનથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે દૂધ ખાંડ સાથે લાંબા સમયમાટે રાંધવામાં આવે (દા.ત., જ્યારે આપણે ખીર કે રબડી) બનાવતા હોઈએ, તો ખાંડ અને પ્રોટીન મળી બ્રાઉન રંગનું ખીરું તૈયાર થાય છે, અને પ્રોટીનની ગુણવત્તા ઘટે છે.



આકૃતિ. ૪.૧૧

(૫) તેલ અને ચરબી :

તેલ અને ઘીનો ઉપયોગ રાંધવામાં અને ખાદ્ય સામગ્રી તળવામાટે કરવામાં આવે છે. તળવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન તેલ ૩૦૦૦ સે. સુધી ગરમ કરવામાં આવે છે. તળવામાટે તેલનો વારંવાર ઉપયોગ સામાન્ય રીતે કરવામાં આવે છે, પરંતુ આ ટેવ બંધ કરવી જોઈએ. કારણ કે ઘી કે તેલને વારંવાર ગરમ કરવામાં આવે તો તેની ગુણવત્તા ઓછી થઈ જાય છે.



નોંધ



નોંધ

યાદ રાખો : વધારે ગરમ કરેલ તેલ અથવા ઘીનો વારંવાર રાંધવામાં ઉપયોગ કરવાનું પણ ટાળવું જોઈએ. તમે રસોડામાં વાપરતા હો, તે તેલ બદલતા રહેવું જોઈએ. તમે વિવિધ પ્રકારના તેલ જેમકે શિંગતેલ, રાઈનો, શાકભાજીનું તેલ, સૂર્યમૂખીનું તેલ અથવા સોયાબીન તેલમાંથી પસંદગી કરી શકો છો. તમે શીખી ચૂક્યા છોકે, તળાયા પછી વધેલા તેલને ઠંડુ થયા બાદ, ગાળીને બંધ ડબ્બામાં ભરી લેવો જોઈએ.



આકૃતિ. ૪.૧૨

(દ) ખનીજ તત્વો :

સોડિયમ અને પોટેશિયમ જેવા ખનીજ પાણીમાં ઓગળે છે. ખાદ્ય સામગ્રીને સમાર્યાબાદ તેને ધોવામાં આવે તો, અને વધારાનું પાણી જેમાં તે રાંધવામાં આવ્યા હોય તે જો ફેંકી દેવામાં આવે તો, તેમાં રહેલા ખનીજ તત્વો નાશ પામે છે. આથી આપણે જે પાણીમાં ખાદ્ય સામગ્રી રાંધવામાં આવી હોય, તે ફેંકી દેવું જોઈએ નહીં, શાક અને ફળને આપણે ધોયા પછી કાપવા જોઈએ.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૪.૩

૧. દરેક નિવેદન સામે તે ખરું છે કે ખોટું તે લખો.

૧) ખાવાના સોડાની રાંધવામાં આવી રહેલા ખોરાકમાં રહેલા પોષક તત્વો પર કોઈ નુકસાન થતું નથી. _____

૨) જે પાણીમાં ખોરાક રાંધવામાં આવ્યું હોય, તે પાણીને જો ફેંકી દેવામાં આવે તો, તે ખોરાકમાં રહેલા ખનીજ તત્વો નાશ પામે છે. _____

૩) ખોરાકને જો પ્રેશર કૂકરમાં રાંધવામાં આવે તો તેમાં રહેલા ખનીજ તત્વોનો મહત્તમ નાશ થાય છે. _____

૪) રાંધતી વખતે વિટામિન 'સી' સહેલાઈથી નાશ પામે છે. _____

૨. તમને નીચેની વસ્તુઓ પીરસવામાં આવે છે.

(૧) બાફેલા બટાકાનું રાયતું, (૨) બટાકાની લાંબી ચીરીઓ, (૩) બટાકાના પકોડા, (૪) શેકેલા બટાકા.

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ કારણો સહિત આપો.

(૧) કઈ વાનગીમાં સૌથી ઓછા પોષક તત્વો હશે?

(૨) ૯ મહિનાની ઉંમરના બાળકમાટે કઈ વાનગી યોગ્ય રહેશે?

(૩) કઈ વાનગી રાંધવામાં ઓછામાં ઓછો સમય લાગ્યો હશે?
નોંધ : દરેક પ્રશ્નમાટે એકથી વધુ જવાબ હોઈ શકે છે.

૪.૫ પોષક તત્વોની જાણકારી

પોષક તત્વોની જાણકારીનો અર્થ છે, ખોરાક તૈયાર કરવા અને રાંધવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમાં રહેલા પોષક તત્વોને બચાવવા. આપણે થોડી સાદી રીતો અપનાવીને ખોરાકમાં રહેલા પોષક તત્વો જાળવી શકીએ છીએ.

૧. શાકને સમારતા પહેલાં, તેમને ધોઈલો, જેથી તેમાં રહેલ પોષક તત્વો અને ખનીજ તત્વો નાશ ન પામે. તેમને જરૂર જેટલા જ ધુવો.
૨. શાકની છાલ બને એટલી પાતળી ઉતારો કારણ કે શાકના છાલની તરત નીચે વિટૅમિન્સ અને ખનીજ તત્વો રહેલા હોય છે.
૩. શાક મોટા ટુકડામાં, રસોઈ કરવાના તરત પહેલા કાપો. શાકના નાના ટુકડા કરવાનો અર્થ છે, પોષક તત્વોનો વધારે નાશ કરવો.
૪. જો શાકને પાણીમાં રાંધવાના હોય તો, તેને પહેલા પાણી ઉકાળીને, પછી તેમાં નાંખો.
૫. રાંધવામાટે જરૂર જેટલું જ પાણી લો. વધારાનું પાણી ફેંકી ન દો. આ વધારાના પાણીનું બીજું કંઈ રાંધવામાટે ઉપયોગ કરો.
૬. રાંધતી વખતે ખાવાના સોડાનો ઉપયોગ ન કરો.
૭. રાંધતી વખતે લીંબુના રસનો કે આમલીના પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી, તે સામગ્રીમાં પોષક તત્વો જાળવાયેલા રહે છે.
૮. ચોખાને પૂરતા પાણીમાં રાંધો, જેથી ચોખા ચઢે તે દરમિયાન પૂરેપૂરું પાણી તેમાં શોષાઈ જાય.
- ૯ ચુસ્ત ઢાંકણ વાળા વાસણમાં રસોઈ કરો. જ્યારે તમે ખુલ્લા વાસણમાં રસોઈ કરો છો, મોટા ભાગના પોષક તત્વો નાશ પામે છે.
૧૦. ખોરાકને વધુ પડતું ન રાંધો, કારણ કે તેમ કરવાથી તેમોના ઘણા પોષક તત્વો નાશ પામે છે.
૧૧. પોષક તત્વોને સાચવવા, એવી પદ્ધતિ અપનાવો જેમાં ખોરાક ઝડપથી રાંધી શકાય.



પ્રવૃત્તિ : ૪.૨

પાઠ ૪માં પોષક તત્વોને લગતી સામાન્ય સમસ્યાઓ જેની ભારતમાં મોટા ભાગની વસ્તી પર અસર પડે છે, તેની ચર્ચા કરવામાં આવે છે. સૌથી સામાન્ય સમસ્યામાં લોહતત્વની ઉણપ/લોહીમાં ફિકાશ (લોહતત્વની ખામીના લીધે), ગોઈટર (goiter) (આયોડિનની ખામીના લીધે થાય છે) અને રતાંધળા પાણું (જે વિટામિન 'એ'ની ખામીના લીધે થાય છે.) Fortification એ ટેકનિક, જેમાં કોઈ ચોક્કસ પોષક તત્વો ખાદ્ય સામગ્રીમાં ઉમેરવામાં આવે. (તેને carrier કહેવામાં આવે છે.), જેથી સામાન્ય ખામી દૂર કરી શકાય. તેનું એક ઉદાહરણ છે; આયોડાઈઝ્ડ સોલ્ટ. હસતા સૂરજની નિશાની તમને





નોંધ

આયોડાઈઝ્ડ મીઠું ઓળખવામાં મદદ કરે છે. તેજ રીતે અન્ય ઉત્પાદનો પણ છે, જેમાં કોઈ ખાસ પોષક તત્ત્વ ઉમેરવામાં આવતા હોય. તમારા નજીકની કરિયાણાની દુકાન અથવા મોલની મુલાકાત લો. તેલના ડબા પર પોષક તત્ત્વોના લેબલ લગાવેલા હોય, તે ધ્યાનથી વાંચો, તેજ રીતે બિસ્કિટના પોકેટ અને ઘઉંના લોટના પેકિંગ પણ વાંચો. તેમાં ઉમેરવામાં આવેલા પોષક તત્ત્વોની નોંધ કરો. શું તેમના પર કોઈ ખાસ ચિહ્ન અંકિત કરવામાં આવેલ છે.

૪.૬ ખાદ્ય પદાર્થોના પોષક મૂલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવી

હવે તમે ખોરાક રાંધવાની એવી વિવિધ પદ્ધતિઓ અને રીતોથી વાકેફ છો જે રાંધતી વખતે ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વો જાળવવામાં મદદ કરે. જો આપણે ખાદ્ય પદાર્થોના પોષક મૂલ્યોમાં તેના ખર્ચમાં વૃદ્ધિ કર્યા વગર વૃદ્ધિ કરી શકીએ તો તે આપણા માટે ઉત્તમ રહેશે. શું તમે, તેમ કરવાના ઉપાયો બતાવી શકો છો?

ખાદ્ય સામગ્રીમાં પોષક મૂલ્યોની વૃદ્ધિ કરવાની પ્રક્રિયાને (Enrichment or enhancement of nutrients), પોષક મૂલ્યોમાં વૃદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

તમારે ખોરાકના પોષક મૂલ્યોમાં વૃદ્ધિના હેતુને સમજવું જોઈએ. તેનાથી તમને નીચેની મદદ મળે છે.

- એવા આહાર મળે છે, જે શરીરની પોષણની આવશ્યકતા એને પૂરા કરી શકે.
- ખાદ્ય સામગ્રીની યોગ્ય પસંદગી અને તેની તૈયારી માટે તક પૂરી પાડે છે.
- સમતોલ આહારની તક પૂરી પાડે છે.
- આહારનો દેખાવ અને સોડમ સુધારે છે.
- ખોરાકમાં વિવિધતા લાવે છે.
- રોજિંદા ભોજનની સામગ્રીની યાદી બનાવવા અને તેના આયોજનમાં મદદ કરે છે.
- પોષક તત્ત્વોની ખામીને લીધે શરીરમાં થતા રોગોને અટકાવે છે?
- ખોરાકની સારી ટેવો પાડે છે.

૪.૬.૧ ખોરાકના પોષક મૂલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવાની રીત :

આપણે નીચે બતાવેલ સાદી રીતોનો ઉપયોગ કરી ખોરાકના પોષક મૂલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરી શકીએ.

૧) એક આહારને બીજા આહાર સાથે જોડી/આહાર મિશ્રણ - combinations

૨) આથો લાવવો / ફર્મેન્ટેશન -

૩) ફણગાવવું / જર્મિનેશન

ચાલો આપણે આ પદ્ધતિઓ વિશે વધુ અભ્યાસ કરીએ.

(૧) એક આહારને બીજા આહાર સાથે જોડી/આહાર મિશ્રણ - combinations :

કોઈ એક આહાર આપણને બધાજ પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડતા નથી. આથી આપણે વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક લઈએ છીએ. દા.ત., આપણે રોટલી જોડે શાક લઈએ છીએ અને ભાત જોડે દાળ. આપણે સલાદ, દહીં. દાળ, ચટણી, અથાણા અને પાપડ પણ આપણા નિયમિત આહારમાં લઈએ છીએ.



નોંધ

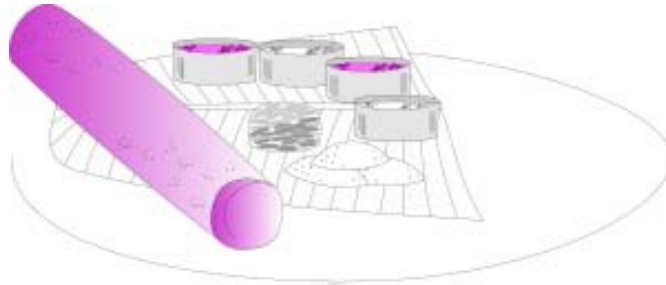
અલગ અલગ ખાદ્ય જૂથમાંથી ખોરાકની સામગ્રી પસંદ કરવી તે બધા પોષક તત્ત્વો મેળવવાનો સૌથી સરળ રસ્તો છે, તેજ રીતે આપણે એકજ વાનગીમાં પણ વિવિધ વસ્તુઓ ભેગી કરીને બધા પોષક તત્ત્વો તેમાંથી મેળવી શકીએ. ખીચડી, ઢોક્ખા, મીસ્સી રોટી (missi roti) તેના થોડા ઉદાહરણો છે, જેમાં આપણે વિવિધ ખાદ્ય જૂથોની સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી, વાનગી બનાવીએ છીએ. આવા ખાદ્ય પદાર્થોનું સંયોજન પોષક તત્ત્વોની ગુણવત્તા પણ વધારે છે. શું તમે જાણો છો કે આ કેવી રીતે બને છે, અહીં થોડા ઉદાહરણો આપ્યા છે.

તમે જાણો છો કે અનાજમાં કેટલાક એમીનો એસિડ હોતા નથી. અને તે કઠોળમાં હોય છે. જ્યારે એક કઠોળ અને ચોખા ભેગા કરવામાં આવે તો પ્રોટીનની ગુણવત્તા દૂધ જેટલી જ સારી બને છે. આદર્શ રીતે અનાજ (ચોખા, ઘઉં, જવાર, બાજરી અને મકાઈ)ને કઠોળ સાથે, નટ્સ બદામ ઇત્યાદિ અને તેલીબિયાં જેવા કે શિંગદાણા, તલ અને દૂધની બનાવટોને ભોજનમાં લેવા જોઈએ જેથી આપણને ભોજનમાં સારી ગુણવત્તાના પ્રોટીન મળે. તેજ રીતે શાકભાજી જેવા કે, પાલક, મેથી અને ગાજર વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. આમને જ્યારે ભોજનમાં ઉમેરવામાં આવે છે, ત્યારે ભોજનના પોષણનું મૂલ્ય વધારે છે.

લાભ : તેજ ખાદ્ય જૂથમાંથી અથવા બીજા ખાદ્ય જૂથમાંથી બે વસ્તુ ભેગી કરવાથી, ખર્ચ વધ્યા વગર ભોજનની ગુણવત્તા વધે છે. આ ખૂબ સાદી રીત છે, અને દરેક ઘરમાં તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

(૨) આથો લાવવો (ફર્મેન્ટેશન) : આથો લાવવો (ફર્મેન્ટેશન) એ એક એવી પ્રક્રિયા છે, જેમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુ ખોરાકમાં હાજર હોય

છે, અથવા દહી કે યીસ્ટ (yeast), ખોરાકમાં રહેલા પોષક તત્ત્વોમાં ફેરવાર લાવી તેને સાદું અને સારા રૂપમાં લાવે છે. આ પ્રક્રિયામાં કેટલાક નવા વિટામિન જેવા કે વિટામિન 'સી' અને 'બી'-કોમ્પ્લેક્ષ પણ ઉત્પન્ન થાય છે.



આકૃતિ. ૪.૧૩

તમે કેટલીક આથો લાવેલ (ફર્મેન્ટેડ) ખાદ્ય સામગ્રીના નામ આપી શકો છો? હા, દહીં, બ્રેડ, ખમણ, ઢોક્ખા અને ઈડલી આથો લાવી બનાવવામાં આવેલ વાનગી છે. તમે ક્યારે પણ ભતૂરા બનાવ્યા છે? તે મેદામાં થોડું દહીં નાંખીને બનાવવામાં આવે છે, જેનો લોટ બાંધવામાં આવે છે અને થોડા કલાકો સુધી ઢાંકીને રાખવામાં આવે છે. આ સમય દરમિયાન લોટમાં આથો આવે છે. તમે જાણો છો શામાટે? જ્યારે તમે મેદામાં દહીં ઉમેરો છો ત્યારે તેમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ ઉમેરો છો, જે ખૂબ ઝડપથી વધવા લાગે છે. તે આથો લાવવા (ફર્મેન્ટેશન)ની ક્રિયા શરૂ કરી દે છે, જેના કારણે લોટ ફૂલે છે અને જથ્થામાં લગભગ ૩બલ થઈ જાય છે.



નોંધ

તેજ રીતે ઈંડલી પણ આથો લાવીને બનાવવામાં આવે છે, જેમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ જે ચોખામાં અને કઠોળમાં રહેલા હોય તેમાં આથો આવે છે, અને ખીરાનું કદ વધે છે. આથો આવવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન, સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ ખીરામાં રહેલા કેટલાક પોષક તત્ત્વો શોષી લે છે, અને તેમને વધુ સારી ગુણવત્તાના પોષક તત્ત્વમાં બદલે છે. તેઓ વધારાના પોષક તત્ત્વ જેવા કે વિટામિન 'બી'-કોમ્પ્લેક્ષ અને વિટામિન 'સી' તેમાં ઉમેરે છે, જે પહેલેથી તે ખીરામાં ન હતા. આ બે ઉદાહરણો આથો લાવેલ ખોરાકના છે.

લાભ : (અ) આથો લાવવાથી ખોરાક પચવામાં હળવો બને છે. સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ જે આથો લાવે છે, તે પ્રોટીનને અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને નાના-નાના સૂક્ષ્મકણોમાં તોડે છે, જેથી તે વાનગી પચવામાં હળવી બને છે.

(બ) આથો આવેલ વાનગી પોચી અને નરમ બને છે, જેથી ખાસ કરીને નાના બાળકો અને વૃદ્ધોમાટે ઉપયોગી રહે છે.

(૩) ફણ ગાવવું (જર્મિનેશન) :

દાખ મગ કે ચણા લો અને તેને પૂરતા પાણીમાં આખી રાત પલાળી રાખો. તમે બીજા દહાડે શું જોશો? તે કદમાં મોટા થશે તેમજ પોચા થશે. હવે તેનું પાણી નિતારી લો અને તેને ભીના કપડામાં બાંધી લો અથવા લપેટી લો, અને બીજા ૧૨ કલાક રહેવા દો. તમે જોશો કે સફેદ મૂળીયા તે દાણામાંથી બહાર નીકળેલા હશે. આ પ્રક્રિયાને ફણ ગાવવું / જર્મિનેશન કહેવામાં આવે છે. અનાજ જેવા કે ઘઉં, બાજરો અને જુવારને પણ આ રીતે



આકૃતિ. ૪.૧૪

ફણગાવી શકાય છે, આ દાણાને પછી છાંયડામાં સૂકવી, વજનદાર તળિયા વાળા વાસણમાં ધીમા તાપે શેકી શકાય છે. તેને દળીને, નાના બાળકોનો અને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓના પૂરક આહાર તૈયાર કરી શકાય છે. મગ, વટાણા અને ચણા જેવા કઠોળ પણ પહેલા ફણગાવીને પછી બાફીને, તેમાં મીઠું, ચાટમસાલો અને નીંબુ ઉમેરીને ખાઈ શકાય છે.

દરેક કઠોળ કે અનાજને ફણગાવવામાટે અલગ અલગ પ્રમાણમાં પાણીની જરૂર હોય છે, અને અલગ અલગ સમય લાગે છે. સામાન્ય રીતે ૮.૧૬ કલાક પલાળવામાટે જોઈએ અને ૧૨-૨૪ કલાક તેને ફણગાવવામાટે જોઈએ. કઈ ઋતુ છે, તેનો આ સમયમાટે આધાર રહે છે. જે કાપડમાં અનાજ/કઠોળ ફણગાવવામાટે બાંધ્યા હોય, તેને સતત ભીનું રાખવું જોઈએ.

લાભ : (૧) તેનાથી તે ખાદ્ય પદાર્થ પચવામાં હળવો બને છે, કારણ કે કેટલાક કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન નાના ટુકડામાં તૂટે છે, જે પચવામાં હળવા હોય છે.

(૨) તે ખોરાકનું પોષક મૂલ્ય, કોઈપણ ખર્ચ વગર વધારે છે. તમે શીખી ચૂક્યા છો કે આ કેવી રીતે બને છે.



૧. રાંધવાના નીચેના તબક્કા સાચા ક્રમમાં ગોઠવો, અને દરેક તબક્કાને ૧, ૨, ૩, એવા ક્રમ આપો.

તબક્કાનો ક્રમ

- અ) રાંધવાની વખતે સમયનું ધ્યાન રાખવું _____
 બ) શાકભાજી ધુઓ _____
 ક) ઢાંકેલા વાસણમાં રાંધો _____
 ડ) શાકની પાતળી છાલ ઉતારો _____
 ઈ) શાકને મોટા ટુકડામાં કાપો _____

૨. લીલા શાકભાજી રાંધતી વખતે પોષક તત્વોનો નાશ ન થાય, તેમાટેના ત્રણ ઉપાયો બતાવો.

૩. ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧) આહારની વસ્તુઓનું મિશ્રણ મહત્વનું છે. કારણ કે કોઈપણ આહારમાં _____
 પોષક તત્વો હોતા નથી.

૨) આહારની વસ્તુઓ ભેગી કરવી ફાયદાકારક છે, જ્યાં _____ પૈસા ઉપલબ્ધ હોય.

૩) ફણગાવવાથી આહારનું પોષક મૂલ્ય વધે છે અને _____.

૪. કોલમ-૧માં આહારની વસ્તુઓની પોષક મૂલ્યોની વૃદ્ધિની ત્રણ રીતો બતાવેલ છે, અને કોલમ-૨માં આ મૂલ્ય વૃદ્ધિના કારણો આપવામાં આવ્યા છે. પદ્ધતિઓના જોડકાં બનાવો અને સાથે યોગ્ય કારણ આપો.

કોલમ - ૧	કોલમ - ૨	કારણો
અ. ભેગા કરવા (combining)	૧) સૂક્ષ્મ જીવાણુની પ્રવૃત્તિના કારણે વિટામિનમાં વધારો થાય છે.	
બ. આથો લાવવો	૨) વિટામિનમાં વધારો થાય છે.	
ક. ફણગાવવું	૩) વિવિધ ખોરાક સાથે ખાવાથી આહારની ગુણવત્તા વધે છે.	
	૪) ખોરાકમાં આમ્લતા (acidity) વધે છે.	

૫. તમે બપોરના ભોજનમાં તુવેરની દાળ અને ભાત બનાવ્યા છે. તમે તેજ દાળમાં મગદાળ અને પાલક મેળવીને બનાવી શકો છો. કયો ખોરાક વધુ પોષક છે, અને શામાટે? શું આ ફેરફાર તમારા કુટુંબને સ્વીકાર્ય હશે? જો ના તો તમે શું કરશો?





નોંધ

તમારું કુટુંબ 'આલુ ટિક્કી' પસંદ કરે છે, જેને ઊંડા તેલમાં તળવામાં આવે છે. જો તમે આજ વાનગી ઓછા તેલમાં બનાવી, તેમને ચણા અને ચટણી સાથે આપો તો, શું તે સ્વીકાર્ય રહેશે?



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. ખોરાક રાંધવાના પાંચ લાભ જણાવો.
૨. નીચેની બાબતોમાં રસોઈની કોઈ બે પદ્ધતિ જણાવો.
 ૧. લાંબા સમય સુધી રાંધવું.
 - અ.
 - બ.
 ૨. થોડા સમયમાં રાંધવું.
 - અ.
 - બ.
૩. ડોલ્માએ પોતાના માટે કોબીજ સલાડ તૈયાર કર્યું, જ્યારે મોહને પોતાના ભોજન માટે કોબીજ રાંધ્યું. કોણે કોબીજમાંથી વધારે વિટામિન 'સી' મેળવ્યું?
૪. સરસ્વતી પોતાના રસોડામાં પાલક રાંધે છે. તેણે પાલકને ખૂબ ઝીણું સમાર્યું, તેને સારી રીતે ધોયું અને ખુલ્લા વાસણમાં ધીમા તાપે રાંધવા મૂક્યું. શું તમને લાગે છે કે તેણે સાચી રીતે રાંધ્યું? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.
૫. નીચેની પ્રક્રિયાથી ખોરાકના પોષક મૂલ્યો કઈ રીતે વધે છે?
 - અ. આથો લાવવો (ફર્મેન્ટેશન)
 - બ. ફણગાવવું (જર્મિનેશન)
૬. કોલમ-૧ માં આપેલી આહાર સામગ્રીને કોલમ-૨ માં બતાવવામાં આવેલી રાંધવાની પદ્ધતિ સાથે સરખાવો.

કોલમ - ૧	કોલમ - ૨
૧) ઢોક્ળાં	અ) સીઝવું
૨) દાળ	બ) તળવું
૩) પૂરી	ક) સાંતળવું
૪) પરાઠા	ડ) બાફવું
	ઈ) ઉકાળવું



જવાબો :

૪.૧ ૧. પાઠ જુઓ

૨. (૧) સી (૨) એ (૩) બી (૪) એ

૪.૨

(૧) ૧. બેકિંગ ૨. સોલાર કૂકિંગ ૩. શેકવું (Roasting) ૪. બેકિંગ ૫. ગ્રીલિંગ ૬. બેકિંગ
૭. તળવું ૮. માઈક્રોવેવ કૂકિંગ ૯. સૂકી ગરમી

(૨)

બેકિંગ	શેકવું (Roasting)
(૧) બંધ ઓવનમાં ખોરાક મૂકવામાં આવે છે.	(૧) ખોરાક સામગ્રી સીધી જ ગરમ તવા, ગરમ રેત અથવા સગડી પર મૂકવામાં આવે છે.
(૨) તે બ્રેડ, બિસ્કિટ, કેક વગેરે બનાવવામાટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.	(૨) તે ચણા, રીંગણા અને મકાઈ શેકવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

(૩)

સાંતળવું/ઓછા તેલમાં તળવું	ઊંડા તેલમાં તળવું
(૧) ખોરાક ઉપર ઓછો તેલ નાંખવામાં આવે છે.	(૧) ખોરાક તેલ/ઘીમાં પૂરેપૂરો ડુબવો જોઈએ.
(૨) તવો અથવા તળવાના વાસણનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.	(૨) તળવામાટે કઢાઈનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૪. પાઠ જુઓ ૫. ૧. બાફવું ૨. શેકવું ૩. ઉકાળવું ૪. તળવું

૪.૩

૧. (૧) ખોટું (૨) સાચું (૩) ખોટું (૪) સાચું

૨. (૧) બટાકાની ચિપ્સ, બટાકાના પકોડા

(૨) બટાકાનું રાઈસું, શેકેલ બટાકા, બેક (baked) કરેલા બટાકા

(૩) માઈક્રોવેવ ઓવનમાં બેક કરવામાં આવેલા બટાકા

૪.૪

૧. (૧) બ (૨) ડ (૩) ઈ (૪) ક (૫) અ

૨. પાઠ જુઓ

૩. (૧) બધા

(૨) ઓછા

(૩) પાચન ક્ષમતા



નોંધ

૫

ખાદ્ય પરિરક્ષણ

તમો એ શીખી ચૂક્યા છો કે સમતોલ આહાર વિવિધ ખાદ્ય જૂથમાંથી વિવિધ ખાદ્ય સામગ્રી લઈ તૈયાર કરવામાં આવે છે. ઘણી વખત અમુક વસ્તુઓ બદલાતી ઋતુના કારણે આખું વર્ષ ઉપલબ્ધ નથી હોતી. અમને ખાતરી છે કે તમને બધા ફળ અને શાક બારે માસ મળતા રહે તે ગમશે. તમે ઉનાળામાં ગાજર અને શિયાળામાં કેરી કઈ રીતે ખાશો. આપણને બધાને સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન કેરી ખાવા મળે તો કેટલું સાફ લાગે; પરંતુ શું તે શક્ય છે? ના, આપણને તાજી કેરી મળી શકે નહીં, પરંતુ જાળવણી કરેલી કેરીની બનાવટો જેવી કે અથાણું, ચટણી, શરબત, સ્કવૉશ અને જામ આપણને સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન મળી શકે છે.



લક્ષ્યો :

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમે નીચેની બાબતો કરી શકશો.

- તમે ખોરાકનો બગાડ (ફૂડ સ્પોઈલેજ) અને આહાર સામગ્રીનો સંગ્રહ સમજી શકશો.
- દૈનિક જરૂરિયાતની સામગ્રી તે કેટલો સમય ટકાવાની છે, તેના આધારે વર્ગીકરણ કરો.
- આહાર સામગ્રીની જાળવણીની વ્યાખ્યા આપો અને તેનું મહત્વ સમજાવો.
- આહારની જાળવણીના સામાન્ય સિદ્ધાંતોની ચર્ચા.
- આહારની જાળવણીની ઘર-ગથ્થુ પદ્ધતિઓ
- ઘરે જાળવવામાં આવતા ખાદ્ય પદાર્થોની સફાઈનું અને તંદુરસ્તીમાટે યોગ્ય હોવા અંગેનું મૂલ્યાંકન કરો. અને જુઓ કે તે કેવી રીતે અનાજને બગાડવા અને નકામો થતો રોકવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૫.૧ ખાદ્ય સામગ્રીનો સંગ્રહ અને બગાડ

એ. ખાદ્ય સામગ્રીનું બગાડવું

ખાદ્ય સામગ્રીનું બગાડવું એટલે હવે તે ખાવામાં ઉપયોગમાં લેવા લાયક નથી રહ્યું. જ્યારે તમે બ્રેડને ફીઝની બહાર થોડા દિવસ રાખો, તેના પર ફૂગ આવેલી દેખાશે, જે સફેદ, લીલી કે કાળી થઈ શકે

છે. આ ફૂગને મોલ્ડ કહેવામાં આવે છે. ફૂગ વળવાના કારણે હવે શ્રેડ ખાવા લાયક નથી રહી. તેજ રીતે દાળ કે શાકભાજી થોડા સમયમાટે બાહર રહી જાય તો, તેમાં ખરાબ વાસ આવવા લાગે છે, અને તેને ખાઈ શકાય નહીં. આપણે કઈ રીતે કહી શકીએ કે આ ખાદ્ય સામગ્રી બગડી ગઈ છે? હા, તમે સાચા છો. ખાદ્ય સામગ્રી ત્યારે બગડી ગઈ છે, એવું કહેવાય જ્યારે તેનો રંગ બદલાય, તેમાંથી ખરાબ વાસ આવે અને તેના પર ફૂગ આવેલી દેખાય, એટલે કે ખાદ્ય સામગ્રીમાં પરપોટા દેખાય, અથવા તેમાં ફૂગ ચઢી ગઈ હોય, નાના ડાઘ પડવા હોય અથવા ફળ અને શાક પર પોચા બ્રાઉન ડાઘા પડવા હોય તો તે વસ્તુ બગડી ગયેલી કહી શકાય.

ખાદ્ય સામગ્રી બગડવાના કારણો :

સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ, એન્ઝાઇમ્સ (ખોરાકમાં હાજર હોય છે.), જીવજંતુઓ, જીવડા અને ઉંદરોના કારણે બગડે છે. આપણે આ પાસા થોડી વિગતે તપાસીએ,
સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની હાજરી : તમે લોટ બાંધીને ફીજમાં મૂકો છો. તમે શું જુઓ છો? હા, તેનું ઉપરનું પડ કાળું પડી જાય છે. તમે જાણો છો કે તેનું શું કારણ હોઈ શકે? તે લોટમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓના કારણે થાય છે. આ જીવાણુઓ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ હોય છે, જો તેમને વિકાસનું યોગ્ય વાતાવરણ મળે તો તે ખોરાકને બગાડે છે.



આકૃતિ. ૫. ૧

બધા જીવોની જેમ તેમને પણ હવા અને ભેજ, યોગ્ય તાપમાન અને ખોરાક મળે તો તે અનેક ગણા વધે છે. સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની નીચેની સ્થિતિમાં ઝડપી વૃદ્ધિ થાય છે.

- ખોરાક જેમાં ભેજનું પ્રમાણ વધુ હોય. તમે કહી શકો છો કે શેમાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોય છે? ટામેટામાં કે બટાકામાં, જવાબ છે, ટામેટા અને તે મુખ્ય કારણ છે કે શામાટે તે જલ્દી બગડે છે.
- ખોરાકના આસપાસના વાતાવરણમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ રહેલા હોય છે, જે સડાનું કારણ બને છે.
- ઓરડાના તાપમાન પર ખોરાક લાંબો સમય રાખવામાં આવે. તમે કદી જોયું છે કે, ઓરડાના તાપમાન પર રાખી મૂકવામાં આવેલ પાલકનું શું થાય છે? તે પીળી પડી જાય છે, અને બગડી જાય છે.
- જો તેમને ખુલ્લી હવામાં રાખવામાં આવે તો ફળ અને શાકની છાલને નુકસાન થાય છે. દા.ત., કેળું, તમે બીજા એવા ફળ કે શાકના નામ આપી શકો છો.
- ઓછા મીઠા, ખાંડ કે ખટાશનું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો તમે એવા થોડા ઉદાહરણો આપી શકો છો? અથાણા, ફળ, જામ વગેરે.

આથી જો તમે ખોરાકનો સૂક્ષ્મ જીવાણુઓના કારણે બગાડ અટકાવવા ઈચ્છતા હો તો, તમારે એવા કારણો દૂર કરવા જોઈએ, જે સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની ઝડપી વૃદ્ધિ કરતા હોય.



નોંધ



નોંધ

(૨) એન્ઝાઇમની હાજરી :

એન્ઝાઇમ એ એવો રાસાયણિક તત્વ છે, જે બધી વનસ્પતિ અને પ્રાણી સૃષ્ટિમાં જોવા મળે છે. શું એન્ઝાઇમ ખોરાકને નુકસાન કરે છે? ના, તે ફળો અને શાકને પાકવામાં મદદ કરે છે, અને તેનો રંગ બદલાઈને પીળો થાય છે, તે એન્ઝાઇમની પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે. આ પાકી ગયેલ પીળી કેરીને તમે થોડા દિવસ વધુ રાખશો તો શું થશે. તે પોચી થશે, અને તેના પર કાળા ડાઘ પડશે; અને તેમાંથી દુર્ગંધ આવવા માંડશે. આનું કારણ તેના પર એન્ઝાઇમની સતત થતી રહેલી પ્રક્રિયા છે. કોઈપણ વ્યક્તિ આવી વધુ પાકેલી અને સડેલી કેરી ખાવાનું પસંદ નહીં કરે. તમે જાણો છો કે ક્યારેક ફળની છાલ ન બગડી હોય કે કપાઈ ન હોય, ત્યારે પણ તે બગડે છે. તે એન્ઝાઇમની ક્રિયાના કારણે થાય છે.

(૩) જીવાત, કીડા અને ઉંદર:

તમે ચોખા અને દાળમાં કથ્થાઈ રંગની નાની જીવાત જોઈ છે કે નાના સફેદ જંતુઓ જોયા છે? આ જીવાત અનાજ ખાય છે. તેઓ અનાજમાં જીણાં કાણા પાડે છે, અને ઘણી વખત અનાજના દાણાને, જીણાં ભૂક્કામાં ફેરવી દે છે. આમ, તે અનાજ માણસોને ખાવા લાયક રહેતું નથી. તમે જોયું હશે કે ઉંદરો પણ ખોરાકને નુકસાન પહોંચાડે છે.



આકૃતિ. ૫. ૨

તમે અનાજ બગડવાના ફક્ત ત્રણ મુખ્ય કારણો જોયા છે. તે છે, સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ, એન્ઝાઇમની પ્રતિક્રિયા અને જીવ-જંતુઓ અને ઉંદર.



પ્રવૃત્તિ : ૫.૧

નીચેના કોઠામાં તમારા ઘરમાં થતા અનાજના બગાડની નોંધ આપો.

ખોરાક	બગડવું
૧. દૂધ	
૨. ચોખા	
૩. સંતરા	

હવે ખોરાક બગડવાના કારણો જાણ્યા પછી, હવે આપણે જોઈએ કે ખાદ્ય સામગ્રીને લાંબો સમય ઉપયોગમાં લઈ શકાય તે રીતે જાળવવા માટે શું કરી શકાય છે.

બી. ખાદ્ય સામગ્રીનો સંગ્રહ કરવો.

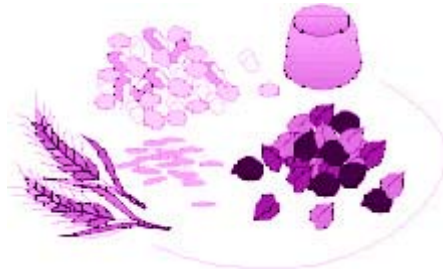
ખાદ્ય સામગ્રીનો સંગ્રહ કરવાનો અર્થ છે, ખાદ્ય સામગ્રીને એવી ખાસ જગ્યાએ, તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે ત્યાં સુધી રાખવું. દા.ત., તમે બિસ્કિટ કે નાસ્તાની વસ્તુઓ ખરીદો છો, અને તેને હવા ચુસ્ત ડબામાં બંધ કરી મૂકો છો. જ્યાં સુધી તમે એને ન વાપરો, ત્યાં સુધી બંધ ડબામાં રાખો છો. તમે દૂધ ખરીદો છો, તેને ઉકાળો છો અથવા એને ઠંડી જગ્યાએ રાખો છો. તમે કઠોળ, ચોખા અને ઘઉંનો લોટ ખરીદો છો, અને તેમને હવા ચુસ્ત ડબામાં ભરો છો, તમે આમ શામાટે કરો છો? કારણ કે તમે ઈચ્છો છો કે તમારી ખાદ્ય સામગ્રી, શક્ય એટલી તાજી રહે, અને વસ્તુ બગડતી અટકે. તમે જે જથ્થો ખરીદો છો, તેનો આધાર;

- ૧) તમારી જરૂરિયાત પર રહે છે;
- ૨) તે કેટલા સમયમાં બગડી શકે છે, તેના પર અથવા તેની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) પર આધાર રહે છે.

પ.૨ ખાદ્ય સામગ્રીનું તેની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરવું.

તમે જોયું હશે કે, જુદી જુદી ખાદ્ય સામગ્રીને બગડવામાં જુદો જુદો સમય લાગે છે, શું તમે ત્રણ એવી વસ્તુઓના નામ આપી શકો છો, જે જલ્દીથી બગડી જાય અને ત્રણ એવી વસ્તુઓ જે લાંબા સમય સુધી ન બગડે.

ક્રમ	જલ્દીથી બગડી જાય	લાંબા સમય પછી બગડે
૧.		
૨.		
૩.		



આકૃતિ. પ.૩

જેટલા સમયમાટે ખાદ્ય સામગ્રી તાજી રહી શકે છે, તેને 'વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life)' કહેવામાં આવે છે. તેને સંગ્રહ સમય દરમ્યાન ખોરાક ન બગડે, તે સમય તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ખાદ્ય સામગ્રીને તે સંગ્રહ કરવાના સમય દરમ્યાન, બગડે નહીં, થોડા સમય પછી બગડે અથવા જલ્દી બગડી જાય તે પ્રમાણે તેનું વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે.





નોંધ

બગડે નહીં તેવી ખાદ્ય સામગ્રીમાં અનાજ, દાણા, કઠોળ, સૂકા દાણા અને તેલીબિયાં, ખાંડ અને ગોળનો સમાવેશ થાય છે.

થોડા સમય બાદ બગડી શકે તેવી ખાદ્ય સામગ્રીમાં, પ્રક્રિયા કરવામાં આવેલ અનાજ અને કઠોળની બનાવટો (દા.ત., મેદો, સોજી), ઈંડા, બટાકા, કાંદા, બિસ્કિટ અને કેકનો સમાવેશ થાય છે.

બગડી જાય તેવા લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, વટાણા, દાણા વાળા શાક, ટામેટા, સફરજન, કેળાં, ખેડ, માખણ અને મલાઈ.

ગ્રાહકોના માર્ગદર્શનમાટે, હવે ઉત્પાદકોમાટે, ખાદ્ય સામગ્રીના લેબલ પર, તેને ઉપયોગ કરવાનો સમય પૂરો થતો હોય તે છેલ્લી તારીખ (expiry date) બતાવવું ફરજિયાત છે. તમે કોઈપણ તૈયાર ખાદ્ય સામગ્રીના ડબ્બા કે શીશી પર લેબલ અથવા આ તારીખ પહેલા વાપરવામાટે ઉત્તમ (consume before or best before). આ તારીખ તેની બગડવાની તારીખ એટલે કે વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) બતાવે છે. ત્યારબાદ એ સામગ્રીનો સ્વાદ તાજો નહીં રહે અથવા તે ઉપયોગને લાયક નહીં રહે, અને બગડવાની શરૂઆત થઈ જશે.

તમે હમણાં જ ખરીદેલ ત્રણ પેક કરેલ ખાદ્ય સામગ્રી પરના લેબલ જુઓ કે તેના પર ‘વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life)’ ની તારીખ આપેલી છે કે કેમ? તેની માહિતી નીચેના ટેબલમાં નોંધો.

અનુક્રમ	વસ્તુ	તારીખ પહેલાં વાપરવું
૧.		
૨.		
૩.		

૫.૩ ખાદ્ય પરિરક્ષણ

તમને વિચાર આવતો હશે કે તમે શામાટે દૂધને ઉકાળો છો અથવા ખોરાકને ફ્રીઝમાં મુકો છો, અથવા અનાજને તડકામાં સૂકવો છો, અથવા ખાદ્ય સામગ્રીને હવા યુક્ત ડબ્બામાં ભરો છો? હા, તમે સાચા છો. આવું કરવાથી ખાદ્ય સામગ્રી બગડવાનો સમય લંબાવી શકાય છે, અથવા એને લાંબો સમય જાળવી શકાય છે. બીજા શબ્દોમાં તેને સાચવવાનો અર્થ છે, ખાદ્ય સામગ્રી સુરક્ષિત રહે, તેનો જથ્થો જળવાયેલો રહે અને તે બગડતી અટકે અથવા ફૂગ ન આવે તે છે. આમ ખાદ્ય સામગ્રીને ‘સાચવવા’ની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ કરી શકાય.

લાંબા અથવા ટૂંકા સમયમાટે ખાદ્ય સામગ્રીને બગડતી અટકાવવાની પ્રક્રિયાને ‘ખાદ્ય પરિરક્ષણ’ કહેવાય છે. ખાદ્ય સામગ્રીના રંગ, સ્વાદ અને પોષક મૂલ્યો પણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાના કારણે જળવાય છે.

યાદ રાખો :

- કેટલીક ખાદ્ય સામગ્રી બીજા પદાર્થો કરતાં જલ્દી બગડે છે.



નોંધ

● ખાદ્ય સામગ્રીના રંગ, સ્વાદ અને પોષક મૂલ્યો જાળવી શકાય છે.

જાળવણીમાં પદાર્થનું બગડવું, સડવું બંનેનો સમાવેશ થાય છે. તેમાટે ખાદ્ય સામગ્રીમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ ન થવા દેવા, એન્ટાઈમની અસર ન થવા દેવી અથવા રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાની અસર ન થાય તેની વ્યવસ્થા કરવી અથવા તેમાં કોઈ ફેરફાર ન થવા દેવા. તેનાથી ખાદ્ય સામગ્રીની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) વધે છે, અને ખોરાકને ભવિષ્યના ઉપયોગમાટે સંગ્રહી શકાય છે.

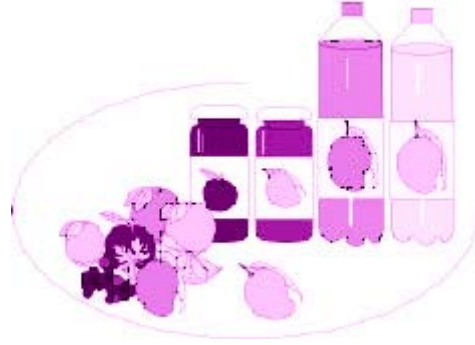
ખાદ્ય પરિરક્ષણમાં, તેને બગડતી કે સડતી અટકાવવી તેનો સમાવેશ થાય છે. તેમાટે સૂક્ષ્મ જીવાણુઓથી, એન્ટાઈમની અસરથી, રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાથી અથવા ફેરફારથી સુરક્ષિત રાખવાનો છે. તેનાથી વસ્તુની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) લંબાય છે, અને ખાદ્ય સામગ્રીને ભવિષ્યના ઉપયોગમાટે સંગ્રહી શકાય છે.

૫.૩.૧ ખાદ્ય પરિરક્ષણનું મહત્વ

હવે જ્યારે આપણે ખાદ્ય સામગ્રીનું મહત્વ સમજીએ છીએ, ત્યારે તમે કારણ આપી શકો છો કે ખાદ્ય સામગ્રી શામાટે સાચવવી જોઈએ? નીચે તેમાટેના કેટલાક કારણો આપ્યા છે.

૧. ખાદ્ય પરિરક્ષણ કરવાથી વધારાના ઉત્પાદનને ભવિષ્યના ઉપયોગમાટે સંગ્રહી શકાય છે.

કેરીની કેટલીક બનાવટો તમે બતાવી શકો છો? હા, શરબત, મુરબ્બા, સ્કવૉશ, આમ પાપડ, પલ્પ, ચટન, અથાણું અને કાચી કેરીનો પાઉડર (આમચૂર પાઉડર). તમે આ યાદીમાં થોડો વધારે ઉમેરો કરી શકો છો. કેરી એ ઉનાળામાં મળતો ફળ છે. અને ભારતમાં એપ્રિલથી ઓગસ્ટ દરમિયાન



આકૃતિ. ૫.૪

વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં વિવિધ જાતની કેરીઓ થાય છે. સામાન્ય રીતે એક પ્રદેશમાં થયેલ પાક ત્યાંના લોકો દ્વારા પૂરેપૂરો ઉપયોગમાં લેવાઈ જતો નથી, કારણ કે સામાન્ય રીતે ઉત્પાદનનું પ્રમાણ, તેના વપરાશ કરતાં વધારે હોય છે. ખેડૂત આ વધારાના ઉત્પાદનનું શું કરે છે? તેઓ ટ્રાન્સપોર્ટની વ્યવસ્થા કરી, વધારાના ઉત્પાદનને બીજા પ્રદેશમાં મોકલે છે, જ્યાં કેરીનો પાક નથી થતો, અથવા કોઈ ખાસ જાતની કેરી નથી થતી. જો તેઓ આવું ન કરે તો, વધારાનું ઉત્પાદન સડી જશે, અને નકામો થઈ જશે. ખેડૂતને નુકસાન થશે. કોઈપણ પ્રદેશમાં ઉત્પન્ન થતી વસ્તુ, ત્યાંના સ્થાનિક લોકોના વપરાશ બાદ વધતી જ હોય છે. આ વધારાની જથ્થાની જાળવણી કરવાની જરૂર છે, જેથી જ્યારે કેરીની ઋતુ ન હોય ત્યારે તે ઉપયોગમાં લેવામાટે ઉપલબ્ધ હોય. ખાદ્ય પદાર્થોની જાળવણી, તે ઋતુ દરમિયાન પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય, ત્યારે કરવામાં આવે છે, અને



નોંધ

ત્યારે તેની કિંમત પણ ખૂબ ઓછી હોય છે. આના કારણે જાળવણી કરી રખાયેલ ખાદ્ય પદાર્થો પોષાય તેવી કિંમતે મળી શકે છે.

૨. પરિરક્ષણથી આપણા ભોજનમાં વિવિધતા આવે છે.

શું તમે કોઈ ઋતુમાં એક ને એક શાક ખાઈને કંટાળી જાવ છો? શું વટાણા એવી ઋતુમાં ખાવાના નહીં ગમે જ્યારે તે બજારમાં બહુ મોંઘા હોય, અથવા બજારમાં ઉપલબ્ધ ન હોય. ઉનાળામાં ફલાવરનો પુલાવ ખાવાનો કે ફલાવરનું શાક ભોજનમાં વિવિધતા લાવે છે, અને ભોજનનું આકર્ષણ થાય છે. આજરીતે ચટણી, અથાણું કે પાપડ ભોજન સાથે લઈએ, તો ભોજનના સ્વાદમાં વિવિધતા આવે છે. ઋતુમાં શાક કે ફળ મોટા જથ્થામાં ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે તેની જાળવણી કરીએ તો આ શક્ય બની શકે.

૩. પરિરક્ષણ કરેલ ખાદ્ય સામગ્રી એવી જગ્યાએ મોકલી શકાય છે, જ્યાં તે ઉપલબ્ધ ન હોય.

રાજસ્થાનના કેટલાક પ્રદેશોમાં, જ્યાં રણ આવેલા છે અને હિમાલયના વિસ્તારમાં, જ્યાં મોટા ભાગે બરફ જામેલી હોય છે, ત્યાં બહુ ઓછા ખાદ્ય પદાર્થો ઉત્પન્ન થાય છે. આથી જાળવણી કરેલ ખાદ્ય સામગ્રી આવા વિસ્તારોમાં મોકલી શકાય છે.

૪. ખાદ્ય પરિરક્ષણથી તેનું પરિવહન અને સંગ્રહ કરવાનું સરળ બને છે.

જાળવણીથી ખાદ્ય સામગ્રીનો જથ્થો પણ ઘટે છે. દા.ત., જો તમે લીલા પાંદડાવાળા શાકને સૂકવી દો, જેવા કે ફૂદીનો, મેથી, કોથમીર વગેરે, તો તેમનું વજન અને જથ્થો બંને ઘટી જાય છે, જેથી તેમનો સંગ્રહ અને પરિવહન બંને સરળ બને છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો પ. ૧

૧. નીચેના વાક્યો પૂરા કરવા સાચા જવાબ પસંદ કરો.

- ૧) ખાદ્ય પદાર્થ બગડવાનું કારણ
 - એ) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ અને એન્ઝાઇમ્સ
 - બી) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ અને વધુ પડતું ઉત્પાદન
 - સી) એન્ઝાઇમ્સ અને વધુ પડતું ઉત્પાદન
 - ડી) ઉપરના બધા કારણો
- ૨) ન બગડે તેવા ખોરાકની સામગ્રી તે છે, જે
 - એ) કઠી પણ ન બગડે
 - બી) લાંબા સમય બાદ બગડે
 - સી) સહેલાઈથી બગડે
 - ડી) તેના સંગ્રહના સ્થળ મુજબ બગડે
- ૩) ખાદ્ય પરિરક્ષણનો અર્થ છે.
 - એ) ખાદ્ય સામગ્રી સુરક્ષિત રાખવી



નોંધ

- બી) ખાદ્ય સામગ્રીની ગુણવત્તા જાળવવી
- સી) ખાદ્ય સામગ્રીને બગડતી અટકાવવી
- ડી) ઉપરના બધા જ

૪) ખાદ્ય સામગ્રીની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદાને (Shelf life) _____ સંબંધ છે.

- એ) ખાદ્ય સામગ્રીનું તાજું હોવું.
- બી) ખાદ્ય સામગ્રીની ગુણવત્તા
- સી) ખાદ્ય સામગ્રીનું બગડવું
- ડી) ખાદ્ય સામગ્રી ઉપયોગમાં લેવાની સમય મર્યાદા

૫) ખાદ્ય પરિરક્ષણનું મુખ્ય કારણ છે,

એ) તેનો રંગ અને સ્વાદ સારો થાય છે.

બી) તેની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) વધે છે.

સી) મોંઘી ખાદ્ય સામગ્રી ઉપલબ્ધ કરે છે.

ડી) તેનો દેખાવ બદલે છે.

૫.૩.૧ ખાદ્ય પરિરક્ષણના સિદ્ધાંતો

તમે અગાઉ શીખી ચૂક્યા છો કે, દૂધને ઉકાળીને આપણે તેને લાંબો સમય જાળવી શકીએ છીએ. પરંતુ, દૂધ ઉકાળીને વાસ્તવમાં તમે શું કરો છો. તમે દૂધમાં રહેલ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ કરો છો. સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ વધુ ઊંચા તાપમાન પર નાશ પામે છે. ખાદ્ય પરિરક્ષણનો આ એક સિદ્ધાંત છે. હવે આપણે ખાદ્ય પરિરક્ષણના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરીએ.

(૧) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ કરવો

(૨) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓને જન્મતા અટકાવવું અથવા તેમના ઉત્પન્ન થવાનો સમય લંબાવવો.

(૩) એન્ઝાઇમની પ્રતિક્રિયા અટકાવવી.

(૧) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ કરવો

તમે જાણો છો કે દૂધને ઉકાળવાથી તેમાં રહેલ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ નાશ પામે છે. કેટલીક વખત ફક્ત અનિચ્છનીય સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ કરવા પૂરતું જ ગરમી આપવામાં આવે છે, જેઓ ખાદ્ય સામગ્રીને બગાડી શકે છે. તે દૂધને પેશ્ચુરાઇઝ કરતી વખતે કરવામાં આવે છે. તમે ઘરે ખોરાક રાંધો છો, તેનાથી પણ ખોરાક જીવાણુ મુક્ત થઈ જાય છે. ડબ્બામાં ખાદ્ય સામગ્રી પેક કરતી વખતે તેને પણ ઊંચા તાપમાને ગરમ કરવામાં આવે છે, જેથી તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ થાય.

(૨) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની પ્રતિક્રિયાને અટકાવવી અથવા તેને વિલંબમાં નાંખવી.

તમે બધા જાણો છો કે, છોલેલું સફરજન, છોલ્યા વિનાના સફરજન કરતાં જલ્દી બગડે છે. તમે જાણો છો કે કેમ આવું બને છે. કારણ કે સફરજનની છાલ, સફરજનનું રક્ષણાત્મક કવચ છે, જે સૂક્ષ્મ જીવાણુઓને અંદર દાખલ થતા અટકાવે છે. તેજ રીતે, સૂકા ફળો અને ઈંડાના કોચલા, ફળ અને



નોંધ

શાકની છાલ તેમનું રક્ષણાત્મક કવચની કામગીરી કરે છે, અને સૂક્ષ્મ જીવાણુઓને તેની અંદર દાખલ થતા અટકાવે છે.

પોલિથીન બેગમાં અને એલ્યુમીનીયમ ફોઈલ્સમાં લપેટવામાં આવેલ ખાદ્ય સામગ્રી પણ જીવાણુઓ સામે રક્ષણ આપે છે. તમે અગાઉ વાંચી ગયા છો કે, સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની વૃદ્ધિમાટે હવા અને પાણીની જરૂર પડે છે. પરંતુ જો આ બે તત્વોથી દૂર રાખવામાં આવે તો, તમે સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની વૃદ્ધિ થતાં અટકાવી શકો અને ખાદ્ય પદાર્થ ન બગડે તેની ખાતરી રહેશે.

તાપમાન ઘટાડવા અથવા ખાદ્ય સામગ્રીને ફ્રીજમાં મુકવાથી પણ જીવાણુઓની વૃદ્ધિ વિલંબિત કરી શકાય છે. તમે ફ્રીજન કરવામાં આવેલી ખાદ્ય સામગ્રી જોઈ હશે. તાજ ખાદ્ય સામગ્રી કરતાં ફ્રીજન (Frozen) ખાદ્ય સામગ્રી લાંબો સમય તાજ રહી શકે છે. કારણ કે ઓછા તાપમાનમાં જીવાણુઓની વૃદ્ધિ થઈ શકતી નથી. આથી જ્યારે ખાદ્ય સામગ્રીને તમે રેફ્રિજરેટર કે ફ્રીઝરમાં મૂકો છો, તમે જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અટકાવો છો. છેલ્લે કેટલાક રસાયણો જેવા કે સોડિયમ બેન્ઝોએટ / Sodium benzoate અને પોટેશિયમ મેટાબાઈસલ્ફેટ / potassium metabisulphate પણ જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અટકાવવામાં મદદ કરે છે. આ રસાયણોને પરિરક્ષક (પ્રીઝર્વેટિવ્સ) કહેવામાં આવે છે.

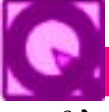
આમ, તમે જોયું કે જીવાણુઓની વૃદ્ધિ ઘણી રીતે અટકાવી શકાય છે, અથવા વિલંબિત કરી શકાય છે.

- રક્ષણાત્મક કવચ પુરું પાડીને
- તાપમાન વધારીને
- તાપમાન ઘટાડીને
- રસાયણો ઉમેરીને

(૩) એન્ઝાઈમની પ્રતિક્રિયા અટકાવીને

એન્ઝાઈમથી પણ ખોરાક બગડે છે. તે કુદરતી રીતે જ ખોરાકમાં હાજર હોય છે, આપણે ફળોનો દાખલો લઈએ. એક કાચું કેળો લો અને તેને થોડા દિવસ એમને એમ રહેવા દો. પછી જુઓ કે તેમાં શું ફેરફાર થાય છે. હા, તે પાકે છે, તેનો રંગ પીળો પડે છે અને ત્યારબાદ તે સડવા લાગે છે. આ બધું તેમાં રહેલા એન્ઝાઈમના કારણે બને છે. જો એન્ઝાઈમની પ્રતિક્રિયા અટકાવવામાં આવે તો શું થશે. ખાદ્ય સામગ્રી બગડતા અટકશે.

એન્ઝાઈમની પ્રતિક્રિયા હલકી ગરમી આપીને અટકાવી શકાય છે. તેને ડબ્બામાં ભરતા પહેલાં અથવા તેને ફ્રીઝ કરતાં પહેલાં, શાકભાજીને ગરમ પાણીમાં ડુબાડવામાં આવે છે. અથવા થોડી મિનિટ વરાળ પર રાખવામાં આવે છે. તેને Blanching/બ્લાન્ચીંગ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે દૂધ ગરમ કરો છો, તમે ફક્ત તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો નાશ નથી કરતા બલકે એન્ઝાઈમની પ્રતિક્રિયા પણ તેમ કરવાથી અટકે છે. આમ કરવાથી દૂધની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) લંબાય છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો પ. ૨

૧. નીચેનામાંથી કઈ પ્રક્રિયા કરવાથી સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની ટામેટા પર પ્રતિક્રિયા નહીં થાય.

- (એ) તેને ઉચ્ચતા પાણીમાં નાંખો
(બી) તેને ફ્રીઝરમાં મૂકો
(સી) તેને બહાર રહેવા દો

૨. સફરજન પર સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની પ્રતિક્રિયા અટકાવવાની ચાર રીત બતાવો.

૩. પરિરક્ષણની અને વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) ની વ્યાખ્યા આપો.

૫.૩.૨ ઘરે ખોરાક/ખાદ્ય સામગ્રી સાચવવા/જાળવવાની રીતો

નીચેની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી ખોરાક ઘરે સાચવી શકાય છે.

- (૧) ખોરાક ઠંડકમાં રાખવો. તાપમાન ઘટાડવું
(૨) ખોરાકને ગરમ કરીને રાખવો. તાપમાન વધારવું / વધારે તાપમાનમાં રાખવું
(૩) રાસાયણિક પરિરક્ષકનો (Preservatives) ઉપયોગ કરવો
(૪) ખોરાકને સૂકવી દેવું/તેમાનો ભેજ દૂર કરવો. ખાદ્ય સામગ્રીમાંનો ભેજ દૂર કરવો.
ચાલો આપણે આ પદ્ધતિઓનો વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ.

(i) ઓછું તાપમાન :

તમે શીખી ચૂક્યા છો કે ઓછા તાપમાન પર ખોરાક લાંબો સમય ટકે છે, એટલે કે ઠંડા વાતાવરણમાં ખોરાક વધુ સમય સચવાય છે. ઓછા તાપમાન પર ખોરાક સાચવવાનો સિદ્ધાંત છે કે, ઓછા તાપમાનમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુ અને એન્ઝાઇમની પ્રતિક્રિયા ધીમી પડે છે. આમ, ખોરાક બગડતો અટકે છે. તમે ખાદ્ય પરિરક્ષણની આ પદ્ધતિનો ઘરે ઉપયોગ કરો છો? હા, જો તમારી પાસે ફ્રીજ હોય તો, તમે આનો ઉપયોગ કરી શકો છો, કારણ કે, રેફ્રિજરેટરમાં તમે ખોરાક ઓછા તાપમાને રાખી શકો છો. ખોરાકને ઓછા તાપમાન પર રાખી નીચે બતાવેલ રીતે રાખી શકાય છે.

- રેફ્રિજરેશન – ખાદ્ય સામગ્રી ૪૦૦ સે. – ૭૦૦ સે. વચ્ચે રાખવું.
- શીતગાર (કોલ્ડ સ્ટોરેજ) – ખાદ્ય સામગ્રી ૧૦૦ સે. – ૪૦૦ સે. વચ્ચે રાખવું.
- ફ્રીઝિંગ – ખાદ્ય સામગ્રી ૧૮૦૦ સે. અથવા તેની નીચે રાખવું.



નોંધ



નોંધ

ખાદ્ય સામગ્રીના પ્રકાર પર તે ઓછા તાપમાને કેટલો સમય સાચવી શકાય, તેનો આધાર રહે છે; જે ખાદ્ય સામગ્રીના પ્રકાર પર બદલાય છે. તાપમાન જેટલું ઓછું, ખાદ્ય સામગ્રી એટલો લાંબો સમય જાળવી શકાય છે. ત્રણ પદ્ધતિઓમાંથી ફ્રીઝિંગમાં સૌથી ઓછા તાપમાનની જરૂર પડે છે. શીતગાર (કોલ્ડ સ્ટોરેજ) અને ફ્રીઝિંગ પદ્ધતિનો ઘરે ઉપયોગ કરવામાં આવતો ન હોઈ, (આપણે આ પાઠમાં તેની વિગતોનો અભ્યાસ નહીં કરીએ. રેફ્રિજરેશન વિશે તમે આગળ શીખી ચૂક્યા છો).

વટાણાને ફ્રીઝ કરવા :

પદ્ધતિ :

પગથિયું ૧ : અર્ધા કિલો તાજા નરમ વટાણા લો, અને તેમને છોલી લો.

પગથિયું ૨ : સ્ટેનલેસ સ્ટીલના વાસણમાં, વટાણા પૂરેપૂરા ડૂબે એટલું પાણી લો. અર્ધા લીટર પાણી પર એક નાની ચમચી મીઠું નાંખો, મીઠું ઓગાળી તેમને ઉકળવા મૂકો.

પગથિયું ૩ : ઉકળતા પાણીમાં વટાણાને બે મિનિટ માટે ડૂબેલા રહેવા દો.

પગથિયું ૪ : સ્ટેનલેસ સ્ટીલના ચારણીમાં વટાણા તરત જ ગાળી લો અને તેમને ૧૦-૧૫ મિનિટ માટે ઠંડા થવા દો.

પગથિયું ૫ : પોલિથીન થેલીમાં વટાણા પેક કરો, થેલીને દબાવીને હવા કાઢી લો અને થેલીને સીલ કરી દો.

પગથિયું ૬ : વટાણાની થેલીઓ ફ્રીઝરમાં મૂકી દો.

નોંધ : આજ રીતે અન્ય શાક જેવા કે ફલાવર, લીલા શાકના દાણા, ગાજરને પણ ફ્રીઝ કરી શકાય છે.

ફ્રીઝ કરેલા શાક વાપરવા :

૧. ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ૧-૨ કલાક પહેલાં ફ્રીઝરમાંથી ફ્રીઝ કરેલું પેકેટ કાઢો, અને તેને રૂમના તાપમાન પર આવવા દો. એક ચારણીમાં વટાણા મૂકી તેને નળની નીચે થોડી મિનિટો માટે મૂકો. તેને નીતારીને ઉપયોગમાં લો.

૨. ફ્રીઝ કરેલા શાક ૬ મહિના સુધી ફ્રીઝરમાં સાચવી શકાય છે.

ફળો અને શાકને ફ્રીઝ કરતી વખતે નીચે જણાવેલ પગલાં લેવા જોઈએ.

૧. સામગ્રી પેક કરવી, એટલે કે, પોલિથીનની બેગ મજબૂત હોવી જોઈએ, જેથી ફ્રીઝિંગ થાય ત્યારે અંદરની સામગ્રીનું કદ વધતાં, થેલી ફાટે નહીં.

૨. એક વખત ફ્રીઝ કરેલ ખાદ્ય સામગ્રીને બહાર કાઢી રૂમના તાપમાન પર લાવ્યા બાદ ફરીથી તેને ફ્રીઝ કરવું નહીં.

૩. નાના પેકેટ તૈયાર કરવા, કારણ કે એક વખત બહાર કાઢવામાં આવેલ ખાદ્ય સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવાનો જ રહે છે. આથી ફ્રીઝરમાં બાકી રહેલ સામગ્રીનો બગડવાનો ડર ઓછો રહે છે. અને તેનાથી નહીં વપરાયેલ ખાદ્ય સામગ્રીને ફરીથી ફ્રીઝ કરવનો પ્રશ્ન રહેતો નથી.

૪. પેકેટને સીલ કરતા પહેલાં તેમાંની બધી હવા કાઢી લેવાની કાળજી રાખો.
૫. ફીજરને વારંવાર ખોલવું નહીં.

Thawing / થોઈંગ એ ફીઝ કરેલ ખાદ્ય સામગ્રીમાંથી બરફ કાઢી નાંખવાની પ્રક્રિયાને કહેવામાં આવે છે.

(ii) ઊંચું તાપમાન :

જીવાણુઓ અને એન્ઝાઈમ્સનો ઊંચા તાપમાન પર નાશ થાય છે. અને ખાદ્ય સામગ્રી બગડતી નથી. જીવાણુઓ નાશ ન પામે તો, શું તાપમાન વધારવાથી બધા જ જીવાણુઓ નાશ પામે છે? ના, કેટલાક જીવાણુઓ એવા હોય છે કે, તે ઊંચા તાપમાને પણ નાશ પામતા નથી.

જો આ જીવાણુઓ નાશ ન પામે તો, જેવું ખોરાકનું તાપમાન ઘટે કે તેઓ ખોરાક બગાડી દે. ઊંચા તાપમાને ખાદ્ય સામગ્રી જાળવવાની બે પદ્ધતિઓ છે.

- પેશ્ચરાઈઝેશન

- જંતુ રહિત બનાવવું / સ્ટરિલાઈઝેશન (Sterilization)

પેશ્ચરાઈઝેશન : જ્યારે તમે પેશ્ચરાઈઝેશનનો વિચાર કરો છો તો કઈ ખાદ્ય સામગ્રી તમારા ધ્યાન પર આવે છે? હા, તે દૂધ છે. આપણે ઘણી વખત પેશ્ચરાઈઝેશન વાળા દૂધના પેકેટ અંગે સાંભળ્યું છે. આ પદ્ધતિમાં ખોરાકને ઊંચા તાપમાને ગરમ કરવામાં આવે છે અને તેને પછી ઝડપથી ઠંડું કરવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ આકૃતિ. પ. ૫



તાપમાનમાં આટલા ઝડપી ફેરફાર સામે ટકી શકતા નથી અને નાશ પામે છે. જો કે આ પદ્ધતિમાં પણ કેટલાક જીવાણુઓ ટકી જાય છે.

સ્ટરિલાઈઝેશન (Sterilization) : આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ જીવાણુઓ દ્વારા ખાદ્ય સામગ્રી બગડતી અટકાવવા માટે કરવામાં આવે છે. સ્ટરિલાઈઝેશન (Sterilization) નો શું અર્થ છે? તેનો અર્થ છે, કોઈપણ જીવિત જીવાણુઓથી મુક્તિ. આ પદ્ધતિમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા ઊંચા તાપમાનમાં બધા જ જીવાણુઓ નાશ પામે છે. ખાદ્ય સામગ્રીને લાંબા સમય માટે ઊંચા તાપમાન પર રાખવામાં આવે છે, કેટલાક કિસ્સામાં તેના ઉપર દબાણ પણ લાવવામાં આવે છે. એટલે કે જ્યારે રાંધવા માટે પ્રેશર કૂકરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે રાંધેલો ખોરાક લાંબા સમય સુધી બગડતો નથી, કારણ કે તેમાં રહેલા બધાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ નાશ પામે છે. તે જ રીતે તમે બાટલીઓ અને અન્ય સાધનોને પણ આવી રીતે સ્ટરિલાઈઝ/ Sterilize કરી શકો, જેથી તેમાં મૂકેલ ખાદ્ય સામગ્રી લાંબો સમય જાળવાયેલી રહે.





નોંધ

(iii) પરિરક્ષણનો (Preservation) ઉપયોગ

પ્રક્રિયા કરવામાં આવેલ ખાદ્ય સામગ્રીની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) લંબાવવામાટે રસાયણોના ઉપયોગ વિશે જાણીએ. તેમને પરિરક્ષણ (Preservation) કહેવામાં આવે છે. કોઈપણ પદાર્થ જે ખોરાકમાં, તેનો સારી રીતે ટકી રહેવાનો સમય લંબાવવામાટે ઉપયોગ કરવામાં આવે. તમે શીખ્યા છો કે, સેન્ટ્રિય (concentration) મીઠું, ખાંડ અને એસિડ ખાદ્ય પદાર્થમાં ઉમેરવાથી, તે ખાદ્ય સામગ્રીને બગડતી અટકાવે છે. આથી મીઠું, ખાંડ અને એસિડએ પરિરક્ષક (Preservative) પદાર્થ છે.

પરિરક્ષણના (Preservation) પ્રકાર:

અથાણામાં નાંખવામાં આવતા કેટલાક પરિરક્ષકની (Preservative) યાદી બનાવો. તે પૈકી કેટલાક છે, મીઠું, ખાંડ, લીંબુનો રસ, વિનેગાર, તેલ અને મસાલા આ કુદરતી પરિરક્ષક (Preservative) છે.

જામ/સ્કવૉશ/કેચઅપ/ચિપ્સ પરના લેબલ વાંચો. તેના પર બતાવવામાં આવેલ પરિરક્ષક (Preservative) પદાર્થોની યાદી બનાવો. માહિતી નીચેના કોઠામાં લખો.

ઉત્પાદનનું નામ	અથાણું	જામ	સોસ
ઉમેરવામાં આવેલા પરિરક્ષક (Preservative) પદાર્થ			

તમને કેટલાક રસાયણોના નામ પણ વાંચવા મળશે, જેવા કે, પોટેશિયમ મેટાબાઈસલ્ફેટ, સાઈટ્રિક એસિડ અને સોડિયમ બેન્ઝોટ. આ બધા રાસાયણિક પરિરક્ષકો (Preservative) કહેવાય છે.

કુદરતી પરિરક્ષકો (Preservative) :

(એ) મીઠું : તમે જ્યારે ઘરે અથાણું બનાવો છો, તો તેમાં મીઠું અચુક નાંખો છો. શું તમે વિચારો છો કે મીઠું ફક્ત સ્વાદમાટે જ નાંખવામાં આવે છે? સ્વાદ ઉપરાંત મીઠાની એક બીજી પણ કામગીરી છે, એટલે કે Preservative/પરિરક્ષક/પ્રિઝર્વેટિવ તરીકે કામ કરવાની હોય છે. જો અથાણામાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું રહે તો, થોડા સમય પછી બગડી જવાની શક્યતા રહે છે.

મીઠું પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે કેવી રીતે કામ કરે છે?

ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધારવાથી તે ખાદ્ય પદાર્થનું બંધારણ બદલાય છે. ખોરાકમાં મીઠાની હાજરી હોવાના કારણે પાણી છૂટે છે/ઓસમોસીસ (osmosis) ઉત્પન્ન થાય છે. તેના કારણે, ખાદ્ય પદાર્થમાંથી પાણી બહાર આવે છે. જ્યારે ખોરાકમાં પાણી ન હોય અથવા ઓછું પાણી હોય તો જીવાણુઓ ઉત્પન્ન થઈ શકતા નથી, અને ખોરાક સલામત રહે છે. મીઠું એન્ઝાઈમની પ્રક્રિયા પણ ઘટાડે છે, જેથી ખોરાક બગડતો અટકે છે. મીઠાનું અથાણામાં ચટણી, સોસ અને ડબ્બામાં પેક કરવામાં



નોંધ

આવેલ ખાદ્ય સામગ્રીમાં પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મીઠું માછલી પર ઘસવામાં આવે છે, જેથી તે બગડતી અટકે છે.

(બી) ખાંડ : તમે એવી ખાદ્ય સામગ્રીનો વિચાર કરી શકો છો, જેમાં ખાંડનો પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવેલ હોય.

હા, જામ, જેલી, મુરબ્બા અને સ્કવોશમાં ખાંડનો ઉપયોગ પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે કરવામાં આવે છે. અથાણા અને ચટણીની જેમ, આ પદાર્થોમાં ખાંડ ફક્ત સ્વાદમાટે જ નહીં બલ્કે પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખાંડનું ખાદ્ય પદાર્થમાં યોગ્ય પ્રમાણ રહેવું જોઈએ, જેથી ખાદ્ય સામગ્રી બગડે નહીં. ખાદ્ય સામગ્રીમાં રહેલ પાણીમાં ખાંડ ઓગળે છે, આથી જીવાણુઓની વૃદ્ધિમાટે ઓછું રહે છે, અને ખોરાક સલામત રહે છે.

(સી) એસિડ્સ : શું તમે કોઈ ખાદ્ય સામગ્રી વિશે વિચારી શકો છો. તે છે, લીંબુનું શરબત, વિનેગાર અને સાઈટ્રિક એસિડ. વિનેગાર કાંદા અને ટામેટા કેચઅપની જાળવણીમાટે વાપરવામાં આવે છે. અથાણાની જાળવણીમાટે લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; સાઈટ્રિક એસિડનો ઉપયોગ સ્કવોશમાં કરવામાં આવે છે. એસિડના કારણે ખાદ્ય સામગ્રીમાં એસિડિક તત્વોનું પ્રમાણ વધે છે, આથી જીવાણુઓની પ્રવૃત્તિ અને વૃદ્ધિ અટકે છે.

(ડી) તેલો અને મસાલા : તેમનો અથાણામાં પરિરક્ષક (Preservative) તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શું તમને કેટલાક મસાલાનો ખ્યાલ આવે છે, જે સામાન્ય રીતે પરિરક્ષકો (Preservative) તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા હોય? હા, રાઈનો પાવડર, હળદર અને લાલ મરચું તે પૈકીના કેટલાક મસાલા છે. તે જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અટકાવે છે, અને તેથી ખોરાક બગડતો અટકે છે. જ્યારે ઘરે અથાણું બનાવવામાં આવે છે, તેમ જોયું હશે કે અથાણાની સામગ્રી ડૂબે એટલું તેલ નાંખવામાં આવે છે. કેરી, લીંબુ કે અન્ય શાક કે જેનું અથાણું બનાવવામાં આવી રહ્યું હોય, તેના પર તેલ એ રક્ષાશાત્મક કવચનું કામ કરે છે, અને તેના બે લાભ છે.

(૧) સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો ખોરાકની સામગ્રી સાથે સંપર્ક અટકાવે છે, જેથી તેઓ ખાદ્ય સામગ્રીને બગાડી શકતા નથી.

(૨) હવાનો ખોરાકની સામગ્રી સાથે સંપર્ક અટકાવે છે, જેથી જીવાણુઓ ઉત્પન્ન થઈ શકતા નથી અને ખોરાકને બગાડી શકતા નથી.

ખોરાકની સાચવણીની કેટલીક સામાન્ય પદ્ધતિઓ તમે જોઈ. સામાન્ય રીતે, ખોરાક સાચવણીના સિદ્ધાંતોનો સંયુક્ત પણે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દા.ત., અથાણામાં તમે મોટા પ્રમાણમાં મીઠું, મસાલા અને તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે જ રીતે સ્કવોશ બનાવવામાટે એસિડ અને ખાંડનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આથી જ્યારે ઋતુના ફળ અને શાક મોટા પ્રમાણમાં ઓછી કિંમતે ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે, તેમનો આ રીતે ભવિષ્યમાં ઉપયોગમાટે ઉપયોગ કરી શકાય અને આપણા ખોરાકમાં વિવિધતા લાવી શકાય.

શું તમને જામ અને સ્કવોશ બનાવવાની રીતે જાણવી છે? ચાલો આપણે સફરજનનો જામ કેવી રીતે બને છે, તે જોઈએ.



નોંધ

સફરજનનો જામ બનાવવાની રીત :

સામગ્રી :

સફરજન - ૧ કિલો

ખાંડ - ૭૫૦ ગ્રામ

સાઈટ્રિક એસિડ - ૧ ચમચી

પાણી - ૧૫૦ મીલી.

રીત :

પગથિયું ૧ : સારા સફરજન લઈ તેમને સારી રીતે ધુવો.

પગથિયું ૨ : તેના નાના ટુકડા કરો. કાપતી વખતે ઉપરની ઢાંડીનો ભાગ અને બીજ કાઢી નાંખો.

પગથિયું ૩ : સફરજન નરમ થાય ત્યાં સુધી પાણીમાં બાફો. (તમે પ્રેસર કૂકરમાં પણ બે મિનિટ માટે બાફી શકો છો.)

પગથિયું ૪ : માવાને કાળજીથી ચાળી લો.

પગથિયું ૫ : તેમાં ખાંડ નાંખીને સારી રીતે હલાવો, અને સાઈટ્રિક એસિડ નાંખો.

પગથિયું ૬ : જ્યાં સુધી આ મિશ્રણ ઘટ્ટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી રાંધો અને પછી શીત ટેસ્ટ (પ્લેટ ટેસ્ટ) કરો (જુઓ ચિત્ર પ.૬) કે, જામનું ઘટ્ટપણું જેલી જેવું થયું છે કે નહીં.

પગથિયું ૭ : ગરમ જામને પહોળા મોઢાની સ્ટરલાઈઝ્ડ કરેલી બોટલમાં નાંખો અને ઠંડુ થવા દો.

પગથિયું ૮ : ઠંડી જગ્યામાં સંગ્રહ કરો.



આકૃતિ. ૫.૬

જામ તૈયાર થયું છે કે નહીં તેની ચકાસણી : બરફ જેવા ઠંડા પાણીમાં થોડું જામ નાંખો, જો તે ફેલાઈ જાય, તો તેને ફરીથી વધારે ઠંડુ કરવાની જરૂર છે તેમ માનવું, જો તે ઘટ્ટ રહે, અને પાણીમાં ઓગળે નહીં તો જામ તૈયાર છે, તેમ સમજવું.

રાસાયણિક પરિરક્ષકો (Preservative)નો ઉપયોગ :

સંતરાનો સ્ક્વોશ :

સામગ્રી :

સંતરાનો રસ (ઓરેંજ જ્યુસ) - ૧ લીટર

ખાંડ - ૨ કિલો

પાણી - ૧ લીટર

પોટેશિયમ મેટાબાયસલ્ફેટ (Potassium Metabisulphate (KMS) - ૧/૨ ચમચી.

સંતરાનો એસેન્સ - ૧ ચમચી



નોંધ

લીંબુના ફૂલ (સાઈટ્રિક એસિડ) – ૩૦ ગ્રામ

પદ્ધતિ :

પગથિયું ૧ : સારા રસવાળા સંતરા લો, અને તેમનો રસ કાઢો.

પગથિયું ૨ : પાણી, ખાંડ અને સાઈટ્રિક એસિડ લઈ મિશ્રણને એટલો સમય ઉકાળો કે, તેમાં ખાંડ પૂરી રીતે ઓગળી જાય.

પગથિયું ૩ : સંતરાનો રંગ, સુગંધ (essence) અને સંતરાનો રસ (જ્યૂસ) ઉમેરો.

પગથિયું ૪ : પોટેશિયમ મેટાબાયસલ્ફેટ (Potassium Metabisulphate)ને થોડા સંતરાના રસમાં ભેળવો, અને તે મિશ્રણને તૈયાર કરવામાં આવેલા સ્કવોશમાં નાંખો.

પગથિયું ૫ : જંતુરહિત (સ્ટરલાઈઝ્ડ) કરેલી બોટલોમાં ભરો, તેને ઠંડું થવા દો. બોટલને હવા ચુસ્ત રીતે બંધ કરો અથવા તેને સીલ કરો.

પગથિયું ૬ : સૂર્યના તડકાથી દૂર ઠંડી જગ્યાએ બોટલોને સાચવીને સંગ્રહ કરો.

આજ રીતે તમે લેમન/લીંબુનો સ્કવોશ પણ બનાવી શકો છો.

(૪) Dehydration : સૂકવવું / ભેજ દૂર કરવો

શું તમે એવી કોઈ સૂકવણી કરેલ ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉલ્લેખ કરી શકો છો, જે એક વર્ષ કે તેથી વધુ સમય તમારા રસોડામાં સંગ્રહ કરી રાખી હોય? શું તે બટાકાની કાતરી, સેવ, વર્મીસેલ (vermicelli), મેથી, કોબીજ, પાપડ કે કાંદા છે? આ ખાદ્ય સામગ્રીને સૂકવણીની પદ્ધતિથી લાંબો સમય જાળવવામાં આવે છે. સૂકવણી કરવાનો અર્થ છે, ખાદ્ય સામગ્રીમાંથી પાણી અથવા ભેજ દૂર કરવું. ઘરે આપણે સૂર્યના તડકામાં ખાદ્ય સામગ્રી મૂકી, સૂકવણી કરીએ છીએ. હવે આપણે આ પદ્ધતિનો વિગતવાર અભ્યાસ કરીશું.



આકૃતિ. ૫.૭

કેટલીક ખાદ્ય સામગ્રી જેવી કે, લીલા પાંદડા વાળી શાકભાજી

(મેથી, ફૂદીનો, કોથમીર વગેરે) ફલાવર, દ્રાક્ષ, આમળા,

કાંદા અને કાચી કેરીની આપણે સૂકવણી કરીએ છીએ. દાખલા તરીકે (potato-chips) કાતરી,

પાપડ, કેળાની વેફર અને વડી. સૂકવણી કરવાની સૌથી યોગ્ય મોસમ, જ્યારે હવામાન સૂકું હોય અને સૂર્યનો તડકો ખૂબ સારો હોય, ત્યારે હોય છે.

સૂકવણી કરવાની પદ્ધતિ :

પગથિયું ૧ : ખાદ્ય સામગ્રી સૂકવવાની હોય અને ભરવાની હોય તે બધા ડબ્બા, થાળીઓ વગેરે ધોઈને સાફ કરી લેવી. ડબ્બાના ઢાકણ હવા ચુસ્ત હોવા જોઈએ.

પગથિયું ૨ : શાકને ઉકળતા પાણીમાં મૂકો.

પગથિયું ૩ : Blanchingનો સમય ફળ/શાકની સખતાઈ પર આધાર રાખે છે. જ્યારે ખાદ્ય પદાર્થ નરમ થાય ત્યારે તેને ઉતારી લો (Blanchingથી એન્ઝાઈમની પ્રતિક્રિયા ઘટી જાય છે.)



નોંધ

પગથિયું ૪ : શાકને ઠંડા પાણીમાં નાંખો જેમાં મીઠું અને પોટેશિયમ મેટબાયસલ્ફેટ (Potassium Metabisulphate) (KMS તરીકે જાણીતું) ઉમેરેલા હોય, તેમાં ૫-૧૦ મિનિટ રાખો. તેનાથી ખાદ્ય સામગ્રી કાળી નહીં પડે. લીલા પાંદડા વાળા શાક અને અન્ય ઘેરા રંગના શાક દ્વસ્થના દ્રાવણમાં મૂકવા નહીં, કારણ કે તેનાથી શાકના રંગ ઉડી જશે.

પગથિયું ૫ : શાકને ચોખ્ખા કપડા પર સૂર્યના તડકામાં પાથરીદો. તેને પાતળા કપડાથી ઢાંકો, જેથી તેના પર ધૂળ ન પડે કે તેના પર માખો ન બેસે.

પગથિયું ૬ : જ્યારે ખાદ્ય સામગ્રી સૂકાઈ જાય (તેની સખતાઈ પરથી તે સૂકાઈ ગયેલ છે કે નહીં, તે નક્કી કરવું), તેને રૂમના તાપમાન પર ઠંડું કરવું. તેને હવાયુસ્ત ડબ્બામાં ભરવા. જ્યારે તમે સૂકાવેલા ફળ કે શાકનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છતા હોય, ત્યારે તેમને ધોઈ, પાણીમાં થોડી વાર પલાળી રાખો. ચાલો આપણે જોઈએ કે આ પદ્ધતિ તમે બટાકા અને મેથીની ભાજીમાટે કેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકો છો?

૧. મેથીની સૂકવણી

૧. મેથીની ભાજીની ઢાંડી કાપી તેને બરાબર ધૂવો.

૨. કપડા ઉપર સૂર્યના તડકામાં પાથરો, ઉપર પાતળું કપડું ઓઢાડો.

૩. જ્યાં સુધી સૂકાઈ જાય ત્યાં સુધી તડકામાં રાખો.

૪. રૂમના તાપમાનમાં ઠંડું કરી, હવાયુસ્ત ડબ્બામાં ભરો.

૨. બટાકાની કાતરી :

૧. બટાકાને ધોઈ, છાલ ઉતારો પછી એના પાતળા પતીકા કાપો.

૨. ઉક્ષ્ણતા પાણીમાં ૩-૪ મિનિટ રાખો.

૩. ઠંડા પાણીમાં ૫ મોટા ચમચા મીઠું, ૧ ચમચી KMS (પાંચ કિલો બટાકામાટે)નું દ્રાવણ તૈયાર કરો.

૪. આ દ્રાવણમાં બાફેલા બટાકાના પતીકા ૧૦ મિનિટમાટે મૂકો.

૫. તડકામાં એક કાપડ ઉપર બટાકાના પતીકા છૂટા પાડીને પાથરો. પાતળું કપડું તેના પર ઓઢાડો.

૬. જ્યારે સૂકાઈ જાય, ત્યારે રૂમના તાપમાન પર હવાયુસ્ત ડબ્બામાં ભરો.

યાદ રાખો કે સૂકવણીના પાયાના સિદ્ધાંતો એકસમાન હોવા છતાં, તમે જે વસ્તુની સૂકવણી કરી રહ્યા છો, તે પ્રમાણેની પદ્ધતિ સૂકવણીમાટે અપનાવવાની રહેશે.

૫. ૪ કેટલાક ઉપયોગી સૂચનો

સાયવણી કરવામાં આવેલ ખાદ્ય સામગ્રીની કાળજી લેવામાટે ઉપયોગ થાય તેવા કેટલાક સૂચનોની ચર્ચા કરીએ.

૧. ખાદ્ય સામગ્રી તૈયાર કરતી વખતે અને તેનો સંગ્રહ કરતી વખતે સૂકાઈ/ચોખ્ખાઈની કાળજી લો.

ખાદ્ય સામગ્રી રાંધવા અને ભરવામાટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા વાસણો અને ડબ્બાઓને સારી રીતે



નોંધ

સાફ કરી, જંતુરહિત (સ્ટરિલાઇઝ) કરો. તેમને તડકામાં સૂકવો અને ડબાના ઢાંકણા હવા ચુસ્ત હોવા જોઈએ.

૨. અથાણા સાચવતી વખતે, એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે અથાણાની સામગ્રી પૂરેપૂરી ડૂબે, તેટલું તેની ઉપરની સપાટી પર તેલ હોવું જોઈએ, જેથી ખાદ્ય સામગ્રી હવાના સંપર્કમાં ન આવે.

૩. સાચવણી (preserved) કરી રાખેલ આહારની વસ્તુનો ઉપયોગ કરતી વખતે, ચોખ્ખી ચમચીઓના ઉપયોગની કાળજી રાખો. જરૂર જેટલી સામગ્રી કાઢીને ઢાંકણું તુરત જ બંધ કરો.

૪. સોસ અને સ્કવોશ જેવી વસ્તુઓ ભરવામાટેની બોટલોને જંતુરહિત (સ્ટરિલાઇઝ) કરો અને જરૂર પડે ત્યાં સુધી ગરમ પાણીમાં જ રાખો. તમે પહેલાં સાચવવાની સામગ્રી તેમાં ભરો ત્યારબાદ બોટલને ૩૦-૪૦ મિનિટ ગરમ પાણીમાં રાખીને જંતુરહિત (સ્ટરિલાઇઝ) કરો.



પ્રવૃત્તિ : પ.૩

તમારી માતાની મદદથી તમારા રસોડામાં સફરજનનો જામ અને લેમન/લીંબુનો સ્કવોશ બનાવો. દરેક પગથિયું કાળજીપૂર્વક પુરું કરો અને બધી સાવચેતી લો. તેને કુટુંબના બે સભ્યોને અને મિત્રોને ચખાડો અને તેમના અભિપ્રાયની નોંધ કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો પ.૩

૧. યોગ્ય શબ્દનો ઉપયોગ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) પાપડ _____ દ્વારા સાચવણીનું એક ઉદાહરણ છે.

(૨) રેફ્રિજરેશનથી _____ અને _____ ની પ્રતિક્રિયામાં ઘટાડો થાય છે.

(૩) સૂકવણી _____ દૂર કરવાના સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે.

૨. નીચેના નિવેદનો સામે તે સાચા અથવા ખોટા છે તે જણાવો.

(૧) અથાણામાં મસાલા ઉમેરવાથી સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની વૃદ્ધિ ઝડપી થાય છે.

(૨) સ્કવોશ બનાવતી વખતે, આપણે એસિડ અને પુષ્કળ ખાંડનો ઉપયોગ તેની સાચવણી (preservation) માટે કરીએ છીએ.

(૩) જંતુરહિતતાથી (સ્ટરિલાઇઝેશનથી) એન્ઝાઇમ અને સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની પ્રતિક્રિયામાં વધારો થાય છે.

૩. સૂકવણીની પદ્ધતિથી, ફલાવરની સાચવણીની પદ્ધતિ દરેક પગથિયાવાર જણાવો.



નોંધ

૪. નીચેના જોડકાં બનાવો.

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| ૧. જામ | એ. મસાલા |
| ૨. પાપડ | બી. ખાંડ |
| ૩. અથાણા | સી. લીંબુના ફૂલ (સાઈટ્રિક એસિડ) |
| ૪. દૂધ | ડી. ભેજ દૂર કરવું |
| ૫. સૂકવેલ મેથી | ઈ. પેશ્ચરાઈઝેશન |
| ૬. સ્કવોશ | એફ. તેલ, મીઠું |
| | જી. તાપમાન ઘટાડવું |

૫. તમારા બગીચામાં પુષ્કળ લીંબુ છે. તેમને સાચવવા માટે કેટલી પ્રકારની સામગ્રી બનાવી શકો છો, તેની યાદી બનાવો. લીંબુનો ઉપયોગ કરી કોઈપણ એક સાચવણીની સામગ્રી બનાવવાની રીત બતાવો.

૬. નીચેના જોડકાં બનાવો.

- | | |
|----------------------|---|
| ખાદ્ય સામગ્રી | પરિરક્ષક (Preservative) |
| ૧. ● સફરજનનો જામ | એ. ● લીંબુના ફૂલ (સાઈટ્રિક એસિડ) |
| ૨. ● લીંબુનું અથાણું | બી. ● પોટેશિયમ મેટાબાઈસલ્ફેટ |
| ૩. ● બટાકાની કાતરી | સી. ● સોડિયમ બેન્ઝોટ
(Sodium Benzoate) |
| ૪. ● સ્કવોશ | ડી. ● મીઠું |
| | ઈ. ● ખાંડ |

૫. ૫ સંગ્રહ કરવામાં આવેલ ખાદ્ય સામગ્રીના ઉપયોગ વખતે ચોખ્ખાઈનું ધ્યાન રાખવું.

તમારા કુટુંબના સભ્યો ઘરે જથ્થાબંધ ખરીદી કરતા હશે. અને ઘરે તેનો સંગ્રહ કરતા હશે; તમે જાણો છો કે તેનો સંગ્રહ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. જેથી તે સારી સ્થિતિમાં રહે; અને જરૂર પડે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. તમે એ પણ શીખ્યા છો કે ખાદ્ય સામગ્રીની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) મર્યાદિત હોય છે.



ચાલો આપણે તમારા ખાદ્ય સામગ્રીના ભંડારને ફરીથી ભરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. આપણે શું કરવું જોઈએ?

૧. બધા ડબ્બા અને બોટલો, જગ્યા સાફ કરવામાટે હટાવી દો. તમે એવું શામાટે કરશો?
૨. જે બોટલો ખાલી હોય, તેને ધોઈને બરાબર સૂકવી દેશો. તમારે ડબ્બા ધોવાની જરૂર નથી. શામાટે? ચોખ્ખા કપડાથી તેને લૂછી લો.
૩. તેમને અભરાઈ પર મૂકી, નીચેની જમીનને સાફ કરો. જે જૂની વસ્તુઓ હોય, બગડી ગઈ હોય અને વાસી કે સારી ન લાગતી હોય, તેને ફેંકી દો.
૪. તમારે જે વસ્તુઓ ખરીદવાની જરૂર હોય તેની યાદી બનાવો અને તમે કયા પ્રકારની ખરીદશો તે નક્કી કરો.

તમારો ભંડાર હવે સાફ થઈ ગયો છે, અને નવી ખાદ્ય સામગ્રી અને પુરવઠો લાવવામાટે તૈયાર છે. તમે બજાર જાવ, તે અગાઉ તમારે આયોજન કરવાની જરૂર છે. તમારે ખરીદતા પહેલા કઈ માહિતીની જરૂર છે? તમારે ખાદ્ય સામગ્રીનું નામ, તેનો જથ્થો અને પ્રકાર અંગેની માહિતી જોઈએ. તમે બનાવેલ યાદીની વસ્તુઓ ખરીદવા ક્યાં જશો? શામાટે? ઘરે લાવ્યા બાદ, દરેક ખાદ્ય સામગ્રીને કઈ રીતે સંગ્રહ કરશો.



તમે શું શીખ્યા

૧. ખાદ્ય સામગ્રીની સાચવણી (Preserve) કરવાથી ભોજનમાં વિવિધતા આવે છે, તેની વપરાશ યોગ્ય રહેવાની સમયમર્યાદા (Shelf life) વધે છે અને ખાદ્ય સામગ્રીનો બગાડ અટકે છે.
૨. તમે મીઠું, ખાંડ, તેલ, મસાલા દ્વારા તમે ફળ અને શાકની સાચવણી (Preserve) કરી શકો છો.
૩. સૂકવણી.
૪. જીવાણુઓ, એન્ઝાઇમ્સની હાજરી અને જંતુઓ ખાદ્ય સામગ્રીના બગાડનું કારણ બને છે.
૫. મીઠું, ખાંડ અને તેલ કુદરતી પરિરક્ષકો (Preservative) છે, જે અથાણું, જામ અને સ્કવોશને તૈયાર કરવામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે.
૬. સોડિયમ બેન્ઝોટ (Sodium Benzoate), પોટેશિયમ મેટબાયસલ્ફેટ (Potassium Metabisulphate (KMS))
૭. ટામેટાના કેચઅપમાં, બટાકાની કાતરી અને જામ બનાવવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.



નોંધ



નોંધ



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. નીચેના નિવેદન સાચા હોય તો (T) અને ખોટા હોય તો (F) લખો. તમારા જવાબમાટે કારણો આપો.

(૧) સંતરાને બગડ્યા વગર લાંબો સમય સાચવી શકાય છે.
(૨) મેથીની ભાજીને સૂકવતી વખતે પાંદડાને ૫-૧૦ મિનિટમાટે KMSના દ્રાવણમાં મૂકવા જોઈએ.

૨. ફૂદીનાના પાંદડાને સૂકવણીની પદ્ધતિથી સાચવવામાટેના તબક્કાવાર પગલાં જણાવો.

૩. કોલમ 'એ'ના નિવેદનોને કોલમ 'બી'ના નિવેદનો સાથે જોડો.

કોલમ 'એ' કોલમ 'બી'

(એ) કુદરતી પરિરક્ષક (Preservative)

Natural Preservative (૧) પોટેશિયમ મેટબાયસલ્ફેટ (Potassium Metabisulphate (KMS))

(બી) રાસાયણિક પરિરક્ષક (Preservative)/ Chemical Preservative (૨) સૂર્ય પ્રકાશ

(સી) સૂકવણી (૩) જીવાણુઓનો નાશ કરવો

(ડી) તાપમાન વધારવું (૪) મીઠું

(૫) લીંબુના ફૂલ (સાઈટ્રિક એસિડ)

(૬) વિનેગાર



જવાબો

પ.૧ ૧) એ ૨) બી ૩) સી ૪) ડી ૫) એ

પ.૨ ૧) સી

૨) (એ) છાલ ઉતારવી નહીં

(બી) સફરજનને પોલિથીન અથવા એલ્યુમીનીયમ ફોઈલમાં મૂકવા

(સી) રેફ્રીજરેટરમાં મૂકો

(ડી) જામ બનાવો

૩) પાઠ જુઓ

પ.૩ ૧. (૧) સૂકવણી

(૨) એન્ઝાઈમ અને સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ

(૩) ભેજ

૨. (૧) ખોટું
(૨) સાચું
(૩) ખોટું
૩. (૧) થાણીઓ અને ડબ્બાને ફલાવરના સંગ્રહમાટે સાફ કરીને સૂકવો.
(૨) ફલાવરને ધોઈને કાપો. મૂળનો ભાગ અને અન્ય ખરાબ ભાગ દૂર કરો.
(૩) ફલાવરના ટૂકડા ઉક્ષતા પાણીમાં નાંખો. તે થોડા પોચા થાય ત્યારે કાઢી લો.
(૪) પાણીમાંથી કાઢી સૂર્યના તડકામાં અને ચોખ્ખા કપડા પર પાથરો.
(૫) જ્યારે ટૂકડા સૂકાઈ જાય ત્યારે ઠંડા કરી, ડબ્બામાં ભરી લો.
૪. (૧) બી (૨) એ (૩) એફ
(૪) ઈ (૫) ડી (૬) સી
૬. ૧) ઈ ૨) ડી ૩) બી ૪) એ



નોંધ

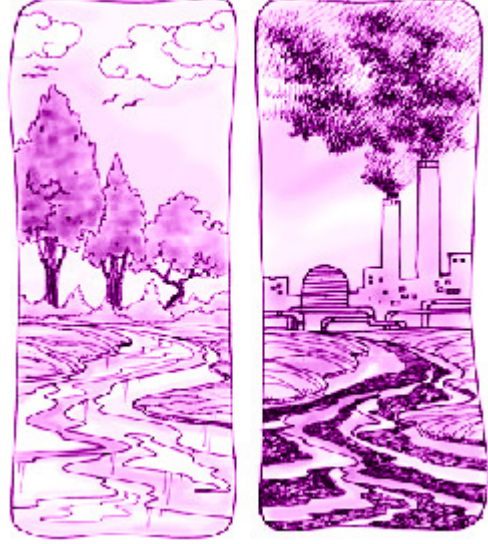


નોંધ

૬

પર્યાવરણ

વર્ષોના અવલોકન દરમ્યાન તમારા ધ્યાન પર આવ્યું હશે કે, જ્યાં પહેલા વૃક્ષો, ખેતરો, જળાશયો હતા, ત્યાં હવે બંગલા, મકાનો, ઉદ્યોગો અને મલ્ટિપ્લેક્સ છે. મકાનો બાંધવામાટે વૃક્ષોનું નિકંદન કાઢવામાં આવે છે. રસ્તાઓ પર દોડતા વાહનોની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. જો તમે આજુબાજુ નજર કરશો, તો તમને હવામાં ધૂળ અને ધુમાડો દેખાશે, જે દિવસે-દિવસે વધતો જ જાય છે. આ સિવાય તમે સડેલા કચરાની દુર્ગંધનો, વાહનોની અવર-જવરના કારણે થતા ઘોંઘાટનો અનુભવ ખાસ કરીને શહેરોમાં, કર્યો હશે. નાના શહેરો અને ગામડાઓમાં પણ, પર્યાવરણ



આકૃતિ. ૬.૧

દૂષિત થઈ ગયું છે, તેનું કારણ, વાહનોની સંખ્યામાં વધારો અને કચરાનો બિન-સલામત રીતે નિકાલ કરવામાં આવે છે, તે છે. શું તમે જાણો છો કે આ બધાના કારણે સ્વાસ્થ્યને લગતી ઘણી સમસ્યાઓ જન્મે છે. તમને તેના કારણે કેવી રીતે અસર થાય છે, અને તમે તેનામાટે શું કરી શકો છો? હા તમે આ સમસ્યાઓ હલ કરવામાટે કામ કરી શકો છો, તમારે ફક્ત રચનાત્મક રીતે વિચાર કરવાનો છે, અને આ સમસ્યાઓ હલ કરવામાટેના ઉપાયો સૂચવવાના છે. ચાલો આ પાઠમાં આપણે આ અને આવા ઘણા પ્રશ્નોના જવાબો શોધવા પ્રયત્ન કરીએ.



લક્ષ્યો :

- આ પાઠ વાંચ્યા પછી તમે નીચેની કામગીરી/પ્રવૃત્તિ કરી શકશો.
- ‘પ્રદૂષણ’ અને ‘પ્રદૂષક’ની વ્યાખ્યા કરી શકશો.
- પ્રદૂષણના વિવિધ પ્રકારોનું તેના ઉત્પત્તિના પ્રાપ્તિસ્થાનના આધારે વર્ગીકરણ કરી શકશો.
- પ્રદૂષણની પર્યાવરણ અને સ્વાસ્થ્ય પર અસર બતાવી શકશો.
- નકામા કચરાના નિકાલની પદ્ધતિ સમજવી અને પર્યાવરણને અનુકૂળ હોય તે રીતે કચરાના નિકાલનું આયોજન સમજવું.

દ.૧ પ્રદૂષણ શું છે?

પ્રદૂષણ, વાતાવરણમાં એવા પદાર્થનો ઉમેરો છે, જે સામાન્ય રીતે હોવું જોઈએ, તેના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય, અને તેના કારણે વાતાવરણ દૂષિત થાય. નદીનું પાણી દૂષિત થાય છે, અને માનવીના ઉપયોગમાટે બિન-સલામત થઈ જાય છે. હવા ધુમાડા અને ઝેરી ગેસના કારણે દૂષિત થઈ જાય છે, જેના કારણે આપણને શ્વાસોચ્છવાસમાં પણ તકલીફ થાય છે. તમે જાણો છો કે વાહનો, કારખાના અને ચુલામાંથી ધુમાડા નીકળે છે. વાતાવરણ અને જમીન પણ, ઉદ્યોગો, માનવી અને પશુઓ દ્વારા કરવામાં આવતી ગંદકીના કારણે દૂષિત થાય છે. આ ઉપરાંત ઘોંઘાટ વાતાવરણને દૂષિત કરે છે.

પ્રદૂષક તત્ત્વો શું છે?

જે પદાર્થ પ્રદૂષણ પેદા કરે છે તે પ્રદૂષક તરીકે ઓળખાય છે. તેની વ્યાખ્યા આ રીતે પણ થઈ શકે છે કે, અમુક તત્ત્વો ખોટા પ્રમાણમાં, ખોટી જગ્યાએ, ખોટા સમયે તૈયાર થાય. પ્રદૂષક આપણા સ્વાસ્થ્યમાટે હાનિકારક છે. જ્યારે તમે કપડાં ધુઓ છો કે, નદીમાં નહાવો છો, ત્યારે મેલ અને સાબુ પાણીમાં ભળે છે, અને તેના કારણે પાણી દૂષિત થાય છે, તેનાથી પાણી ગંદુ થાય છે, અને તે પીવા લાયક રહેતું નથી. શું તમે પ્રદૂષકના થોડા વધુ ઉદાહરણો આપી શકો છો? હા તમે સાચા છો, ધૂળ, ગંદકી, કચરાના ઢગ, રસાયણો અને ઔદ્યોગિક કચરો, એ પ્રદૂષકોના થોડા ઉદાહરણો છે. શું તમે કહી શકો છો કે, તે કેવી રીતે પ્રદૂષણ ફેલાવે છે?

આ પ્રદૂષકો હવા, પાણી અને જમીનને અસર કરે છે. પ્રદૂષણને નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકાય.

- હવાનું પ્રદૂષણ
- પાણીનું પ્રદૂષણ
- જમીનનું પ્રદૂષણ
- અવાજનું પ્રદૂષણ



નોંધ



નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નો દ. ૧

નીચે બતાવેલ કારણોસર કયા પ્રકારનું પ્રદૂષણ ફેલાય છે? સાચા વિકલ્પ પર “ નિશાન કરો. જરૂર જણાય એકથી વધુ વિકલ્પ ઉપર પણ “ નિશાન કરી શકો છો.

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ૧) વાહનો | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |
| ૨) ઉદ્યોગ | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |
| ૩) ધૂળ અને ગંદકી | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |
| ૪) રાસાયણિક કચરો | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |
| ૫) નદીમાં કપડા ધોવા | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |
| ૬) રસ્તાની બાજુ પર કચરાના ઢગલા | હવા/પાણી/જમીન/અવાજ |

દ.૨ હવાનું પ્રદૂષણ

સીમરનને છેલ્લા એક વર્ષથી સખત શરદી અને ખાંસી થઈ ગયેલ. તેને શ્વાસની તકલીફ હતી. ડોક્ટરોએ તેને ધુમાડા અને ધૂળના કારણે શ્વાસનળીનો અસ્થમા હોવાનું નિદાન કર્યું. તે ગીચવસ્તીવાળા ઔદ્યોગિક વિસ્તારમાં ભાડાના મકાનમાં રહેતી હતી. ડોક્ટરોએ તેને સ્વચ્છ જગ્યાએ પ્રદૂષણ મુક્ત વાતાવરણ હોય તેવા સ્થળે રહેઠાણ બદલવાની સલાહ આપી. જેવું તેણે પોતાનું રહેઠાણ બદલ્યું, તેની તબિયત સુધરી ગઈ.



આકૃતિ. દ.૨

આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રાણવાયુ હવાનો સૌથી મહત્વનો ભાગ છે. બધા જીવો પોતાના જીવનમાટે તેના પર આધાર રાખે છે. માનવી અને પશુઓ શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ લે છે અને અંગારવાયુ બહાર કાઢે છે.

આથી હવામાં પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુના બંધારણમાં સમતોલન જાળવવું છે. જો આ પ્રમાણે જ ચાલતું રહે તો, કોઈ સમસ્યા નથી થતી. મોટા ભાગે અને ખાસ કરીને શહેરોમાં અને તેની આસપાસના વિસ્તારોમાં, આપણે શ્વાસમાં જે હવા લઈએ છીએ તેમાં ઘણા પ્રદૂષકો ભળેલા હોય છે.

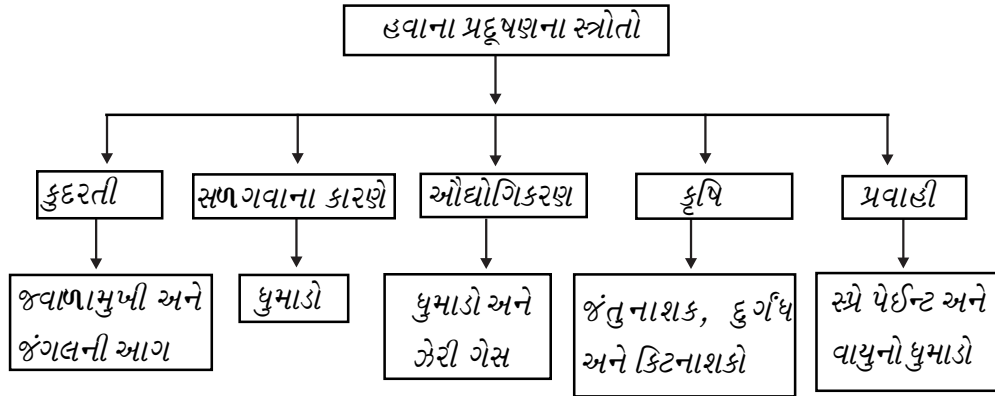


નોંધ

૬.૨.૧. હવાના પ્રદૂષણના સ્ત્રોત

કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની ચકાસણી કરવા જેવી છે, કારણ કે તેમાં પ્રદૂષણના મુખ્ય કારણો સમાયેલા છે. સળગાવવાની ક્રિયાના કારણે ધુમાડો થાય છે, જે ઘરેલું બળતણમાંથી જન્મી શકે છે, વીજ ઉષ્ણતા ઉત્પાદનમાં (થર્મલ પાવર સ્ટેશનમાં) કોલસો બાળવાથી, વાહનોમાંથી નીકળતા ધુમાડા, ફટાકડા ફોડવાથી થતો ધુમાડો, કારખાનાઓનો ધુમાડો, જંતુનાશક દવાઓનો વિમાન દ્વારા છંટકાવ, વાતાવરણમાં મોટા પ્રમાણમાં ઝેરી પદાર્થો ફેલાવે છે. ઓગળી શકે તેવા પ્રવાહી(જેલ્લીલુંજ), અને સ્પ્રે પેઈન્ટ્સ પણ વાતાવરણમાં પ્રદૂષણ ફેલાવે છે. આ બધા સ્ત્રોતોમાંથી એટલો બધો ધુમાડો હવામાં ભળે છે કે, શ્વાસ લેવો મૂશ્કેલ પડે છે, ધુમાડો આપણી આંખોને પણ અસર કરે છે, અને અંધાપાનું કારણ બની શકે છે.

હવે તમને નથી લાગતું કે માનવી જ પ્રદૂષણમાટે નો મુખ્ય દોષી છે. આ પ્રદૂષકો પર આપણું કોઈ નિયંત્રણ નથી, જેમકે જવાળા મુખીઓમાંથી નીકળતા ધુમાડા અને ધૂળ જે પવન સાથે પ્રસરે છે. ટૂંકમાં આપણે કહી શકીએ છીએ કે,



૬.૨.૨. હવાના પ્રદૂષણની અસરો

હવે આપણે હવાના પ્રદૂષણની કેટલીક અસરો જોઈએ.

પ્રદૂષણના કારણે, છોડને ઓછો સૂર્ય પ્રકાશ મળે છે, જેથી તેની ખોરાક બનાવવાની કામગીરી પર અસર પડે છે. તે પાંદડાના છિદ્રો પણ બંધ કરી દે છે, જેના કારણે છોડની શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ઉપર પણ અસર પડે છે.

તમે અત્યારે વાંચ્યું છે કે પ્રદૂષણ માનવીની શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ઉપર અસર કરે છે. તેના કારણે શ્વસન તંત્રના અને દમ જેવા રોગો થાય છે. કેટલાય પ્રકારના ચામડીના અને આંખના રોગો અને એલર્જી પણ થાય છે, જેમકે ફોલ્લીઓ થવી કે ચામડી લાલ થઈ જવી.



નોંધ

પ્રદૂષણ પર્યાવરણ પર બહુ ખરાબ રીતે અસર કરે છે. તમે સાંભળ્યું હશે કે ધુમ્મસના કારણે દેખી ન શકતાં કેટલીક વખત ગંભીર અકસ્માતો થઈ જાય છે. ધુમ્મસ પણ હવામાં ધૂળ અને ધુમાડાની હાજરીના કારણે થાય છે. (તેને smog/ધુમાડાનું વાદળ કહેવામાં આવે છે.)

૧૯૮૦-૮૧માં અખાતી દેશોના યુદ્ધ વખતે તેલના ક્ષેત્રમાં આગ લાગવાના કારણે જે ધુમાડો ઉત્પન્ન થયો તેના કારણે આસપાસના વિસ્તારોનું તાપમાન એટલી હદે વધી ગયું હતું કે, આસપાસની વનસ્પતિ અને કુદરતી સંપત્તિ બળી ગઈ હતી.

હવાના પ્રદૂષણની અસરો

<p>માનવો પર</p> <ul style="list-style-type: none"> ● આંખો બળે છે 	<p>વનસ્પતિ પર</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ખાદ્ય પદાર્થોના ઉત્પાદનમાં ઘટાડો 	<p>પર્યાવરણ પર</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ઓછું દેખાવું, અસ્પષ્ટ દેખાવું ● તાપમાનમાં વૃદ્ધિ ● વનસ્પતિનો અને કુદરતી સૌંદર્યનો અભાવ
---	--	---

૬.૨.૩ હવાના પ્રદૂષણ પર નિયંત્રણ રાખવાના ઉપાયો

- ૧) હવાના પ્રદૂષણને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયો અંગે વિચાર કરો. ચૂલા પર ઉંચી ચીમની લગાડવી જેથી ધુમાડો ઊંચે જતો રહે.
- ૨) બાયો ગેસનો ઉપયોગ કરવો, જેથી ધુમાડો થતો નથી.
- ૩) ઘરે સૂર્ય કૂકરનો ઉપયોગ કરવો, જે સૂર્યની ઉર્જા પર કામ કરે છે
- ૪) કારખાનાઓની ચીમનીમાં ગળણી લગાડવી જોઈએ. જેથી કારખાનામાંથી નીકળતા ગેસમાંના ઝેરી તત્ત્વો હવામાં ભળતા અટકી શકશે.
- ૫) ધુમાડો ઓક્તા કારખાના, રહેઠાણના વિસ્તારથી દૂર બનાવવા જોઈએ.
- ૬) વાહનોમાં એવા સાધનો લગાડવા જોઈએ, જેથી હવાના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય.
- ૭) સીસા રહિત પેટ્રોલનો અને સી.એન.જી (કોમ્પેક્ટ નેચરલ ગેસ)નો ઉપયોગ ખાનગી તેમજ જાહેર વાહનોમાટે કરવો.
- ૮) કચરાને બાળવો નહીં. તેનો નિકાલ આરોગ્યપ્રદ સંરક્ષાત્મક રીતે કરવો જોઈએ, શક્ય હોય તો સારી રીતે જમીનમાં દાટીને કરવો.
- ૯) પાકા રસ્તા બનાવવા જેથી ધૂળ ન ઉડે અને હવામાં ન ભળે

- ૧૦) વૃક્ષો વાવવા જોઈએ, અને તેમની જાળવણી કરવી જોઈએ, જેથી હવા ચોખ્ખી અને તાજી રહે.
- ૧૧) ખેતરોમાં બારે માસ અનાજની વાવણી કરવી જોઈએ જેથી જમીનનું ધોવાણ ન થાય.



પ્રવૃત્તિ : ૬.૧

તમારી પાડોશના વિસ્તારની મુલાકાત લો, અને મકાનોમાં તેમજ કારખાનાઓમાં પ્રદૂષણ નિયંત્રણ માટે લેવામાં આવેલ પગલાંની નોંધ લો. હવાનું પ્રદૂષણ અટકાવવા માટે થોડા ઉપાયો સૂચવો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૬.૨

૧. નીચેના વિધાનો સાચા છે કે ખોટા તે બતાવો. ખોટા વિધાનોમાં સુધારો પણ કરો.
- ૧) પવનના કારણે હવામાંના ધૂળના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે.

.....

૨) ઉંચી ચીમની જેમાં ગળણી લગાડેલી હોય, તે હવાના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

.....

૩) શહેરોમાં રહેઠાણના વિસ્તારમાં આવેલા કારખાનાઓના કારણે હવાના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય છે.

.....

૪) ચુલા પર ઉંચી ચીમની લગાડવાથી પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય છે.

.....

૨. હવાના પ્રદૂષણના સ્ત્રોત નીચેના કક્કાવારી (આલ્ફાબેટ્સ)/અક્ષરો ક્રમમાં ફરીથી ગોઠવીને શોધો.

- ૧) TRIULAUGRCAL _____
- ૨) ESNLOSTV _____
- ૩) SRILADNUIT _____
- ૪) BTNOMOICUS _____

નીચેના કારણોથી થતા હવાના પ્રદૂષણને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયો બતાવો.

ધુમાડો

.....

ઝેરી ગેસ

.....





નોંધ

૬.૩ પાણીનું પ્રદૂષણ

આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોને નળ દ્વારા પીવાનું પાણી મળે છે, નગરપાલિકા દ્વારા તેને સ્વચ્છ કર્યા બાદ તમને પહોંચાડવામાં આવે છે. તેને જંતુમુક્ત પણ બનાવવામાં આવે છે. તમે આ પાણીના લક્ષણો ગણાવી શકો છો? આ એવું પાણી છે, જેમાં કોઈ સ્વાદ, વાસ, રંગ, ધૂળ કે જંતુ નથી હોતા. આથી તેને સલામત પાણી કહેવાય છે, અને તે પીવા લાયક હોય છે.

પ્રદૂષણવાળા પાણીમાં રંગ, ઝેરી તત્ત્વો, ગંદી વાસ હોય છે અને તેનો સ્વાદ ખરાબ હોય છે.

શું તમે જાણો છો કે બધું પાણી પીવા લાયક કે પીવામાટે સલામત નથી હોતું. જાહેર બગીચાના નળ માં આવતું ગાળ્યા વગરનું પાણી કાદવ અને દુર્ગંધવાળું હોય છે, ક્યારેક તેમાં ધન પદાર્થ પણ ભળેલા હોય છે. કૂવા/હાથ પંપ/તળાવ/નદીના પાણીમાં પણ આમાંથી કેટલાક અથવા બધા જ દૂષણો હોય છે. તમે આવું પાણી પીવાનું કે રસોઈમાં વાપરવાનું પસંદ ન કરો. અરે કપડા કે વાસણ ધોવામાટે પણ આવા પાણીનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ ન કરો. આ પાણી પ્રદૂષિત હોય છે.

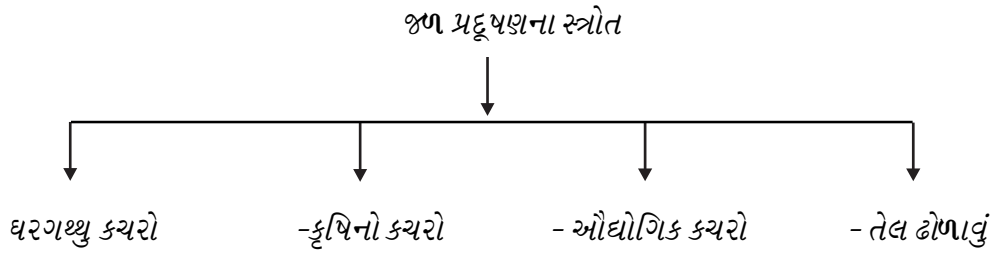
૬.૩.૧. પાણીના પ્રદૂષણના સ્ત્રોત

નીચેના પદાર્થો પાણીમાં ભળતાં, પાણી પ્રદૂષિત થાય છે.

- ૧) ઘરગથ્થુ કચરો : ઘરકામની કેટલીય પ્રવૃત્તિઓના કારણે ઘરગથ્થુ કચરો ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે તેનો નિકાલ નજીકના જળાશયમાં (જેમકે નદી, સરોવર કે તળાવ) કરવામાં આવે તો તેનું પાણી પ્રદૂષિત થાય છે. પ્રાણીઓને નવડાવવાથી, કપડા ધોવાથી અને કુદરતી હાજતે ગયા બાદ હાતની સફાઈ કરવાથી પણ પાણી પ્રદૂષિત થાય છે. ઘણી વખત આ પાણીમાં કચરો પણ નાંખવામાં આવે છે. આ બધા કારણે પાણી પ્રદૂષિત થાય છે.
- ૨) ઔદ્યોગિક કચરો : કારખાનામાંથી નીકળતા કચરામાં ઘણા હાનિકારક, ઝેરી તત્ત્વો રહેલા હોય છે. તે નદી, તળાવ અને દરિયામાં ભળે છે, અને પાણીને દૂષિત કરે છે.
- ૩) કૃષિ વિષયક કચરો : ખેતરોમાં રાસાયણિક ખાતરો અને જંતુનાશકોનો ઉપયોગ થાય છે. વરસાદ પડે છે, ત્યારે આ ખેતરોમાંનું પાણી વહીને બીજા પાણી સાથે ભળે છે, અને પાણીને દૂષિત કરે છે, જેના કારણે જળ સ્ત્રોત જેવા કે ઝરણા અને તળાવોના પાણીને પ્રદૂષિત કરે છે.
- ૪) તેલ ઢોળાવું : કેટલીક વખત તેલની ટાંકીમાંથી તેલ દરિયામાં ઢોળાય છે. તેના કારણે પણ દરિયાનું પાણી દૂષિત થાય છે. તેના કારણે સમુદ્રી જીવો અને વનસ્પતિને નુકસાન થાય છે.



નોંધ



આકૃતિ. ૬.૩

૬.૩.૨. પાણીના પ્રદૂષણની અસરો

પાણીના પ્રદૂષણની કોના પર અસર થાય છે. હા, જે કોઈ આવા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે, એટલે કે માનવી, પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ. તમે છાપામાં વાંચ્યું હશે કે, ખાસ કરીને વરસાદની ઋતુમાં, કોઈ એક વિસ્તારમાં, મોટી સંખ્યામાં લોકો કોલેરાના રોગનો અથવા ઝાડા-ઉલ્ટીના રોગનો ભોગ બન્યા છે. આ રોગોનું મુખ્ય કારણ જે તે વિસ્તારમાં પીવાનું ચોખ્ખું પાણી ઉપલબ્ધ ન હોવાનું જણાયું છે. બિન-સલામત/પ્રદૂષિત પાણી પીવાથી કોલેરા, ટાઈફોઈડ, ઝાડા અને મરડા જેવા રોગો થાય છે. પ્રદૂષિત પાણીમાં નાહવાથી ચામડીના રોગો અને એલર્જી થાય છે.

છોડ અને પ્રાણીઓ જેવા કે માછલી, દરિયાઈ વનસ્પતિ અને દરિયાના છોડ પણ પ્રદૂષિત પાણીના કારણે અસર પામે છે. તમે જાણો છો શામાટે? કારણ કે પાણીમાંના પ્રદૂષણના કારણે તેમને ઓછો પ્રાણવાયુ પહોંચે છે. અને પ્રાણવાયુના અભાવે શ્વાસ ન લઈ શકતા તેઓ મૃત્યુ પામે છે.

૬.૩.૩. પાણીનું પ્રદૂષણ અટકાવવાના ઉપાયો

શું તમે પાણીનું પ્રદૂષણ અટકાવવાનાં ઉપાયો સૂચવી શકો છો? નીચેની યાદી જુઓ.

- ૧) એ વાતની ખાતરી કરો કે શુદ્ધ કર્યા વગરનું ગટરનું પાણી જખાશયોમાં ઠાલવવામાં ન આવે.
- ૨) ઉદ્યોગોનો સાફ કર્યા વગરનો કચરો નદી કે તળાવમાં નાંખવા ન દો.



નોંધ

- ૩) ખુલ્લામાં કે જળાશયની નજીક જાજરૂ જવાને પ્રોત્સાહન ન આપો. જાજરૂ જવામાટે સંડાસનો ઉપયોગ કરવો.
- ૪) જાજરૂ, સંડાસના ખાડા, કચરો નાખવાના સ્થળ, વિગેરે જળાશયોથી ઘણા દૂર આવેલ હોવા જોઈએ.
- ૫) નહાવાનું, કપડાં ધોવાનું અથવા જાનવરોને નવડાવું જેવી પ્રવૃત્તિ, જળાશયોની નજીક કરવા પર મનાઈ હોવી જોઈએ.
- ૬) નદીઓમાં અને દરિયામાં કચરાનો નિકાલ કરવો જોઈએ નહીં.
- ૭) જો તમે કુવા કે તળાવના પાણીનો ઉપયોગ કરતા હો તો, ધ્યાન રાખો કે તેની દિવાલો અથવા પાણી સિમેન્ટની બનેલી હોય, અને તેની આસપાસની જમીનને પાકી રીતે ચણવામાં આવેલી હોય.
- ૮) ચોખ્ખા સાફ વાસણોમાં પાણી સંઘરવું, અને ઢાંકીને રાખવું. લાંબા હાથાવાળા ડોયાનો ઉપયોગ વાસણમાંથી પાણી કાઢવામાટે કરવું. કદી પણ તમારો હાથ પાણીમાં ડુબાડશો નહીં.



પ્રવૃત્તિ : ૬.૨

દસ મકાનોની યાદી બનાવો અને બતાવો કે તેઓ પીવાના પાણીનું કેવી રીતે સંગ્રહ કરે છે, અથવા પીવાનું પાણી ચોખ્ખું રાખે છે. તેમની સાચી રીત અને ખોટી રીત વચ્ચે વર્ગીકરણ કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૬.૩

૧. સાચા વિકલ્પ પર “ નિશાન કરો.
 - ૧) માનવીનું પીવાનું પાણી સલામત છે, એવું ત્યારે જ કહેવાય. જ્યારે, તેમાં નીચેની વસ્તુઓ ન હોય,
 - અ) તરતા પદાર્થ
 - બ) ન ગમે તેવી ગંધ
 - ક) સૂક્ષ્મ જીવાણું
 - ડ) ઉપર જણાવેલ બધા જ
 - ૨) ઘરેલું કચરો નાંખવાથી પાણી પ્રદૂષિત થાય છે.
 - અ) માટી દ્વારા ગંદું પાણી જમીનની અંદર જવું
 - બ) જાજરૂના, સ્નાનગૃહ, રસોડા વિગેરેના ગંદા પાણીને પાણીના પ્રાપ્તિસ્થાન સ્ત્રોત જેવા કે નદી, તળાવ અને સરોવરમાં છોડવું
 - ક) કારખાના અને વિજળી ઘરનું ગંદું પાણી



નોંધ

૩) પાણીના સ્ત્રોત નજીક કપડા ધોવાથી નુકસાન થાય છે કારણ કે મેલ અને સાબુ,

અ) પાણીમાં ભળે છે.

બ) માટીમાં ભળે છે અને જમીનની અંદરના પાણીને દૂષિત કરે છે.

ક) પાદ્મથી ઓગળતો કાદવ

ડ) ઉપરના બધા કાર્યોમાટે જવાબદાર છે.

૨. જળાશયો પર ઢોળાયેલ તેલ કઈ રીતે પાણીમાં રહેલી જીવ સૃષ્ટિ અને વનસ્પતિને નુકસાન કરે છે.

૬.૪ માટીનું પ્રદૂષણ

જમીનના પ્રદૂષણની વ્યાખ્યા એ રીતે કરી શકાય કે જમીનમાં ભૌતિક, રાસાયણિક અને જૈવિક એવા પ્રકારના ફેરફાર થાય કે જેથી, માનવી પર અને અન્ય જીવો પર નુકસાનકારક અસર પડે. જ્યારે કારખાનાનો કચરો જે રસાયણિક અને ધાતુઓના રૂપમાં હોય, તેનો જો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરવામાં ન આવે તો જમીન પ્રદૂષિત થાય છે. કેટલાક રસાયણો જમીનને બિલકુલ બિન-ફળદ્રુપ બનાવી શકે છે.

જો જંતુનાશકો અને ખાતરનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો તે નજીકમાં આવેલા છોડ અથવા ફળમાં ઉતરે છે. આ રસાયણો પાદ્મથી આપણા પાચનતંત્રમાં પ્રવેશે છે અને આપણને બિમાર કરે છે.

ગયા અઠવાડિયે રમેશનો પુત્ર માંદો પડ્યો ડોક્ટરે તેને કહ્યું કે, તે ચપ્પલ પહેર્યા વગર જમીન પર ચાલે છે, તેના કારણે માંદો પડ્યો છે. જ્યારે જમીન પર કચરો પડ્યો હોય, તો તે સડે છે, અને તેમાંથી જીવજંતુઓ જન્મ લે છે. કચરામાં બિમારીના કીટાણું હાજર હોઈ શકે. જ્યારે લોકો આવી જમીન પર કુદરતી હાજતે બેસે છે, અથવા પેશાબ કરે છે, ત્યારે ગંદકી, કીટાણું અને રોગના જંતુ તેમના શરીરમાં પ્રવેશે છે અને પેટની ગરબડ થાય છે. તે પ્રાણીઓમાં પ્રવેશે છે અને છોડમાં પણ ખોરાકના રસ્તે પ્રવેશે છે, આમ બધાજ જીવોને ચેપ લગાડે છે. તમે જોયું હશે કે ખુલ્લામાં કુદરતી હાજતે જવું કે, પેશાબ કરવું તે ભારતમાં સામાન્ય બાબત છે. ઝાડા અને પેશાબમાં રોગના જીવાણું હોઈ શકે છે, જે જમીનમાં પ્રવેશે છે અને તેને દૂષિત કરે છે. જો વરસાદ પડે તો, આ ગંદકી નજીકના પાણીના પ્રાપ્તિસ્થાનમાં ભળે છે. કેટલાક લોકોને ગમે ત્યાં થૂંકવાની ટેવ હોય છે. થૂંકથી આસપાસમાં ગંદકી ફેલાય છે, ઉપરાંત તેમાં બિમારીના કીટાણું પણ હોઈ શકે છે. તે સૂકાઈ જાય અને ન દેખાય પરંતુ તેમાં જંતુ એમના એમ રહે છે, અને જમીનને પ્રદૂષિત કરે છે.



નોંધ

દ.૪.૧. જમીનના પ્રદૂષણની અસરો

તમે વાંચ્યું હશે કે ઘરગથ્થુ કચરાના અયોગ્ય નિકાલથી, ખુલ્લામાં સંડાસ, પેશાબ કરવાથી અને ખુલ્લામાં થૂંકવાથી, રોગના જીવાણુઓ ફેલાય છે, અને જમીનમાં કીટાણુઓ અને રોગના જંતુઓ જન્મ લે છે. તમે એ પણ જાણો છો કે જ્યારે આપણે જમીન પર ખુલ્લા પગે ચાલીએ છીએ, ત્યારે આ જીવાણુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે, અને પરિણામે આપણે માંદા પડીએ છીએ. ઘણી વખત ઔદ્યોગિક કચરા, અને ખેતીના કચરામાં રહેલ નુકસાનકારક રસાયણો જમીનમાં પ્રવેશી જમીનને પ્રદૂષિત કરે છે. આવી જમીનમાં ઉગેલા છોડ અને શાકભાજી આ રસાયણોને શોષી લે છે. પ્રાણીઓ અને માનવી, જેઓ આ શાકભાજીનો ઉપયોગ કરે છે, તે પણ માંદા પડી શકે છે.

દ.૪.૨. ચાલો આપણે જમીનના પ્રદૂષણને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયો વિચારીએ

કચરાનો યોગ્ય નિકાલ : ઘરગથ્થુ કચરાનો યોગ્ય રીતે નિકાલ થવો જોઈએ જેથી તેના પર માંખી ન બેસે, મચ્છર અને અન્ય જીવજંતુઓનો ફેલાવ ન થાય. ઘરે તેને એક ડબ્બામાં ભેગો કરવો જોઈએ, અને આવા ડબ્બાને ઢાંકેલો રાખવો જોઈએ.

અ) શહેરની બહાર કચરાનો નિકાલ કરવો : જો ઘરગથ્થુ કચરાનો નિકાલ એવા ખાડામાં કરવામાં આવે, જે છોડ અને નાની ડાળખીઓથી ઢંકાયેલું હોય તો તેના પર માખી કે મચ્છર ઉછરી નહીં શકે. ખાડો ભરાઈ જાય ત્યારે, તેને માટીથી ઢાંકી દો અને કચરાને દાટી દો.

બ) જમીન પૂરવી : ઘણી વખત, ખાસ કરીને મોટા શહેરોમાં, એકત્ર કરવામાં આવેલ કચરો એટલી બધી માત્રામાં હોય છે કે નાના ખાડામાં સમાઈ શકે નહીં. શહેરની બહારના નીચાણવાળા વિસ્તારો જે જળાશયોથી દૂર હોય, તેને પસંદ કરવામાં આવે છે. અને ત્યાં દરરોજ કચરો ઠાલવવામાં આવે છે. જૈવિક કચરાને ફરીથી વાપરી શકાય તેવો (રિસાયકલ) કરી શકાય. તેમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, અને જેના કારણે પક્ષીઓ, પશુઓ અને જીવજંતુઓ આકર્ષાય છે. પરંતુ તે શહેરની બહાર હોવાથી, લોકો પર તેની અસર પડતી નથી, સિવાય કે, જો કોઈ ત્યાંથી પસાર થાય તો, તેને દુર્ગંધનો સામનો કરવો પડે છે.

ક) ખાતર બનાવવું : બગીચાઓનો કચરો દરરોજ એક ખાડામાં ભેગું કરવામાં આવે છે, જે બગીચાના એક ખુણામાં બનાવવામાં આવે છે. તેને રાખ અને પાંદડાથી ઢાંકવામાં આવે છે. ધીરે-ધીરે નીચેનો કચરો સડીને ખાતર બને છે. આ ખાતર બગીચામાં વાપરી શકાય છે.

ડ) કચરાને બાળી નાંખવું : તમે જોયું હશે કે માળી બગીચાની સફાઈમાંથી નીકળતા પાંદડા અને ઘાસ બાળી નાંખે છે, કચરો બાળવાથી ઘણો ધુમાડો નીકળે છે, જેથી વાયુ પ્રદૂષિત થાય છે. મહાનગરોમાં કચરો બાળવાની મનાઈ છે, કારણ કે મહાનગરોમાં આમેય હવામાં ઘણું પ્રદૂષણ હોય છે.

ઈ) (Incineration/ઈન્સિનરેશન) ભઠ્ઠીમાં બાળવું : કચરાના નિકાલની આધુનિક ટેકનિકમાં હવે ભઠ્ઠીનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. Incineration/ઈન્સિનરેશન એ ભઠ્ઠી છે, જેમાં કચરો બાળવામાં આવે છે. આ એક ખર્ચાળ પદ્ધતિ છે, કારણ કે તેમાં ઘણા બળતણની જરૂર પડે છે. જોકે આ વધુ જંતુરહિત અને સલામત રીત છે. કચરાનો ઢગલો રાખના નાનકડા ઢગલામાં ફેરવાઈ જાય છે.



નોંધ

કચરાના નિકાલની ઉપર બતાવેલ કોઈપણ પદ્ધતિ સંતોષકારક નથી. દરેક રીતના લાભ અને ગેરલાભ બંને છે. પરંતુ આપણી આજુબાજુની જગ્યા ચોખ્ખી રાખવાથી આપણે ઘણો ફાયદો મેળવી શકીએ છીએ. અને આપણે પોતે અને પાસ-પડોશને મકાનના કચરાનો નિકાલ યોગ્ય રીતે કરવાની તાલીમ આપીએ, તો તે આપણા હિતમાં છે. જમીનનું પ્રદૂષણ અટકાવવાના કેટલાક વધુ ઉપાયો નીચે મુજબ છે.

- સ્વચ્છ જાજરૂનો ઉપયોગ
- રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશકોનો મર્યાદિત ઉપયોગ
- પર્યાવરણને અનુકૂળ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ

તમે સજીવ/ECO-માર્ક વિશે આગળ અભ્યાસ કરશો. આ નિશાન/માર્ક એવા ઉત્પાદનો પર લગાડવામાં આવે છે, જે પર્યાવરણને અનુકૂળ હોય. તમારે હંમેશા ખરીદી કરતી વખતે આવા ઉત્પાદનોની પસંદગી કરવી જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ : ૬.૨

તમારી આજુબાજુના સ્થળની મુલાકાત લો, અને એવા પ્રાપ્તિસ્થાનનું અવલોકન કરો, જે તમારા વિસ્તારની જમીનને પ્રદૂષિત કરતા હોય. જમીનના પ્રદૂષણને અટકાવવાના ઉપાયો સૂચવો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૬.૪

૧. જમીનનું પ્રદૂષણ અટકાવવાના કોઈ બે ઉપાય બતાવો
૨. કચરાના નિકાલની ત્રણ એવી રીત બતાવો, જે તમે જાતે ઉપયોગ કરતા હો, અથવા જોઈ હોય.
૩. સાચા જવાબ સામે ✓ ની નિશાની કરો.
 - ૧) કચરાના નિકાલની આ આધુનિક ટેકનિક છે.
 - અ) ખાતર બનાવવું
 - બ) બાળવું



નોંધ

ક) Incineration/ભઙ્ઙી

ડ) આમાંથી એકેય નહીં

૨) જમીનમાં હાનિકારક રસાયણો જવાનું કારણ

અ) ઘરગથ્થુ કચરો

બ) જજરૂ

ક) ઔદ્યોગિક અને ખેતીનો કચરો

ડ) થૂંકવાથી

૪. નીચેનાને યોગ્ય રીતે જોડો.

અ

બ

૧) ખાતર બનાવવું અ) કારખાનાઓનો કચરો તેના પર નાંખવામાં આવે ત્યારે, તે દૂષિત થાય છે.

૨) થૂંકવું બ) બગીચામાં ખાતર તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

૩) જમીન ક) તે સૂકાઈને દેખાતું બંધ થાય છે, પરંતુ તેમાં રહેલા જંતુઓ, જમીનમાં ભળી તેને દૂષિત કરે છે.

ડ) તેની મહાનગરોમાં મનાઈ છે.

દ.૪ ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ

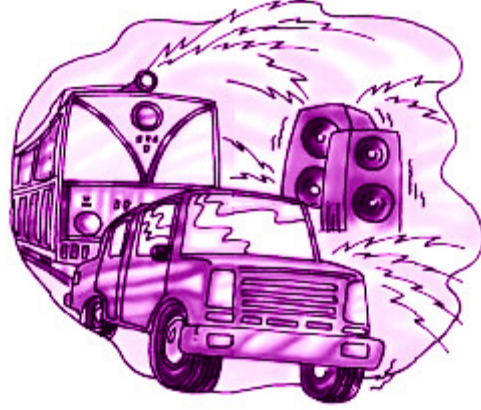
તમે સંગીત સાંભળવામાં આનંદ અનુભવો છો, અને મિત્રો સાથે વાતચીતમાં આનંદ મેળવો છો. લાઉડ સ્પીકરના અવાજ અને વાહનોની અવરજવરના ઘોંઘાટ આપણને ગમતા નથી. કેટલાક અવાજ કર્ણ પ્રિય હોય છે, જ્યારે કેટલાક કર્ણ પ્રિય નથી હોતા. કોઈપણ અપ્રિય અવાજ ઘોંઘાટ કહેવાય છે.

દ.૫. ૧ ઘોંઘાટના પ્રદૂષણના સ્ત્રોત

તમારી આજુબાજુ જુઓ અને અવાજના પ્રદૂષણના પ્રાપ્તિસ્થાન શોધો. તેમાંથી કેટલાક નીચે મુજબ હશે..

૧) વાહનો, રેલ્વે અને વિમાન

૨) લાઉડ સ્પીકર્સ, રેડિયો અને દૂરદર્શન જ્યારે તે મોટેથી વગાડવામાં આવે.



આકૃતિ. ૬.૪

૩) ઉઘોગો અને મશીનો

૬.૫.૨ અસરો

તમારે લાંબા સમય સુધી ઘોંઘાટ સાંભળવો પડે તો શું થાય છે? તે આપણને ખલેલ પહોંચાડે છે, આપણા મગજમાં તાણ પેદા કરે છે, માથું દુઃખે છે, અને આપણે માનસિક ત્રાસ અનુભવીએ છીએ. તેનાથી કોઈ વ્યક્તિની સાંભળવાની શક્તિ ઉપર પણ અસર થાય છે. તમે નોંધ્યું હશે કે, ઘણી-વખત કારખાનામાં કામ કરનાર કામદારો, પાયલોટ અને ડ્રાઈવર, જેમને વધારે ઘોંઘાટનો સામનો કરવો પડે છે, તેઓ સમય જતાં ધીમા અવાજ સ્પષ્ટ રીતે સાંભળવાની શક્તિ ગુમાવે છે. તેઓ બરાબર સાંભળી શકતા નથી. તેમના કાનના પડદાને નુકસાન થાય છે, ક્યારેક બહેરાશ પણ આવી જાય છે. ઘોંઘાટના પ્રદૂષણમાં રહેવાથી માનસિક તાણ અને માનસિક અસ્થિરતા પણ આવી જાય છે.

૬.૫.૩ ઘોંઘાટના પ્રદૂષણને અટકાવવાના ઉપાયો

બધા જ અવાજોથી છુટકારો મેળવવાનું અશક્ય છે. પરંતુ આપણે તેમાં ઘટાડો તો ચોક્કસ રીતે કરી શકીએ છીએ. ઘોંઘાટના પ્રદૂષણને નિયંત્રિત કરવાના કેટલાક ઉપાયો નીચે બતાવવામાં આવેલ છે.

- રેડિયો અને ટી.વી. ધીમા અવાજે વગાડવા
- લાઉડ સ્પીકર્સનો ઉપયોગ ટાળવો
- ધીમા અવાજે વાતચીત કરવી
- તમારા વાહનના હોર્નનો જરૂર પડે ત્યારેજ ઉપયોગ કરવો
- વાહનના એન્જિનમાં સાયલેન્સર્સ ફીટ કરાવવા
- રહેઠાણના વિસ્તારથી દૂર કારખાના બનાવવા
- શહેરની સરહદથી હવાઈ મથક ઘણાં દૂર બનાવવા



નોંધ



પ્રવૃત્તિ : ૬.૨

તમારા મકાનના બારણે ઉભા રહો, આંખો બંધ કરી તમારી આજુબાજુના વાતાવરણના વિવિધ પ્રકારના અવાજ સાંભળો. ગમતા અને નહીં ગમતા અવાજોની યાદી બનાવો. તમે ઘોંઘાટ ગણતા હો, તેવા અવાજો ઓછા કરવાના કેટલાક ઉપાય સૂચવો.



તમે શું શીખ્યા

તમે વિવિધ પ્રકારના પ્રદૂષણો અને તેનાથી જીવસૃષ્ટિને થતા નુકસાન વિશે શીખ્યા. તમે વિવિધ પ્રકારના પ્રદૂષણને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયો વિશે પણ શીખ્યા. આ માહિતી વાંચ્યા બાદ, આપણે કહી શકીએ કે પ્રદૂષણ પર નિયંત્રણ સંપૂર્ણ રીતે આપણા હાથમાં જ છે. આપણે ધુમાડો ન થાય તેવા બજાટણ વાપરીને ધુમાડાનું પ્રદૂષણ અટકાવી શકીએ છીએ. આપણા વાહનોની સારી રીતે જાળવણી કરીને, જેથી તે ધુમાડો ન કાઢે, કારખાનાઓમાં ઉંચી ચીમની લગાડીને, જેથી ધુમાડો ઊંચે આકાશમાં જતો રહે, અને આ રીતે અન્ય ઉપાયો કરીને. આપણા આ નાના પ્રયત્નોથી લોકો આંધળા થતાં બચશે અને શ્વસનતંત્રના રોગોથી બચી શકશે. ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ ઓછું કરવાનું પણ આપણા હાથમાં છે, જેથી માનવી બહેરા થતા અને માનસિક રીતે અસ્થિર થતા અટકે. આપણે પોતે કાયદાઓનો ચુસ્ત રીતે અમલ કરવો જોઈએ, જેથી પાણીનું પ્રદૂષણ અટકે, અને લોકો ઝાડા-ઉલટી, કમળો અને મરડા જેવા રોગોથી બચે.

આપણી દુનિયા સુંદર છે. આપણે આ સૃષ્ટિ પરનું જીવન માણવું જોઈએ. આપણે આપણી બેદરકારીના કારણે આ કુદરતી સૌંદર્યનો નાશ ન કરવો જોઈએ. આપણે ગમે ત્યાં જાજરૂં કરી, થૂંકી, આડેધડ વૃક્ષો કાપી અને આસપાસમાં ગંદકી ફેલાવીને, અને પર્યાવરણને અનુકૂળ ન હોય તેવી ગંદકી અને કચરો ફેલાવવો ન જોઈએ.

આવો આપણે સહુ દૃઢ નિશ્ચય કરીએ, અને આપણી જાતને વચન આપીએ; હું વચન આપું છું કે,

- વૃક્ષો વાવીશ અને તેમને સાચવીશ
- લોકોને વૃક્ષો કાપવા નહીં દઉં
- મારા રસોડામાં ધુમાડા રહિત બજાટણ વાપરીશ
- પાણીના પ્રાપ્તિસ્થાનને પ્રદૂષણથી બચાવીશ
- શુદ્ધ પાણીનો બગાડ નહીં કરું
- રેડિયો/ટી.વી. ધીમા અવાજે વગાડીશ
- લાઉડ સ્પીકર્સનો ઉપયોગ નહીં કરું
- મારા વાહનો પ્રદૂષણ મુક્ત રાખીશ

- કચરાનો સલામત અને સ્વચ્છતાથી નિકાલ કરીશ. આરોગ્યપ્રદ જાજરનો ઉપયોગ કરીશ
- કારખાના અને ગટરના પાણી/કચરા પર પ્રક્રિયા કર્યા બાદ તેનો નિકાલ કરીશ
- વરસાદી પાણીના સંગ્રહને પ્રોત્સાહન આપીશ
- પીવાના પાણીને ઉપયોગ કરતા પહેલા ગાળી લઈશ
- ખાતર અને જંતુનાશકોનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્ણ રીતે અને શક્ય એટલું ઓછું કરીશ
- ઘોંઘાટ ઓછો કરવા સાયલેન્સરનો ઉપયોગ કરીશ



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. પ્રદૂષણ અને પ્રદૂષકની વ્યાખ્યા આપો.
૨. હવાના પ્રદૂષણના સ્ત્રોત કયા છે.
૩. જમીનનું પ્રદૂષણ તમે કેવી રીતે નિયંત્રિત કરશો.
૪. ઘોંઘાટના પ્રદૂષણની અસરો કઈ છે.
૫. બે પ્રદૂષક બતાવો, કે જેના કારણે જમીન અને પાણી બંને પ્રદૂષિત થાય છે.
૬. તમારી આસપાસ થતા ધુમાડાના પ્રદૂષણને તમે કઈ રીતે ઘટાડશો?
૭. આપણે શામાટે જમીન પર જાજર, પેશાબ કરવો કે થૂંકવું જોઈએ નહીં?



જવાબો

૬. ૧. ૧.
 - ૧) હવાનું પ્રદૂષણ, ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ
 - ૨) પાણીનું પ્રદૂષણ, હવાનું પ્રદૂષણ
 - ૩) હવાનું પ્રદૂષણ
 - ૪) પાણીનું પ્રદૂષણ, હવાનું પ્રદૂષણ
 - ૫) પાણીનું પ્રદૂષણ
 - ૬) જમીનનું પ્રદૂષણ
૬. ૨. ૧.
 - ૧) ખોટું – પવનના કારણે હવામાં ધૂળનું પ્રમાણ વધે છે.
 - ૨) સાચું
 - ૩) ખોટું – કારખાના શહેરથી દૂરના વિસ્તારમાં હોવા જોઈએ
 - ૪) સાચું



મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

પર્યાવરણ

૨. ૧) કૃષિ વિષયક
 - ૨) ઓગળી શકે તેવા પ્રવાહી / સોલ્વન્ટ્સ
 - ૩) ઔદ્યોગિક
 - ૪) જ્વલનશીલ/combustion
૩. બાયો ગેસનો ઉપયોગ, ધુમાડા વગરનું બળતણ, ઝદ્રય(કોમ્પેક્ટ નેચરલ ગેસ)નો પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

દ.૩ ૧. (૧) ડ (૨) બ (૩) ડ

૨. પાઠ જુઓ

દ.૪ ૧. પાઠ જુઓ

૨. પાઠ જુઓ

૩. (૧) ક (૨) ક

૪. (૧) બ (૨) ક (૩) અ



નોંધ

૭

આરોગ્ય

તમારી બહેન જ્યારે છેલ્લે બિમાર પડી ત્યારે તમને કેવો અનુભવ થયો? તમે જોયું હશે કે કુટુંબની દરેક વ્યક્તિ ચિંતિત હતી અને તેના આરોગ્યમાટે ચિંતા કરતી હતી. તમારા માતા-પિતા તેને ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. તમારી માતા તેના આહાર અને દવાઓ વિશે કાળજી રાખતી હતી. માંદગીના કારણે તે ચીડાતી હતી અને ખાવાનું પસંદ કરતી ન હતી. તે ઘણી નબળી બની ગઈ અને તેના રોજબરોજના કામો કરવામાટે અસમર્થ હતી. શું તમે એ વાત સાથે સંમત નથી કે તેની બીમારીને કારણે કુટુંબના બધા સભ્યો અસર પામેલા હતા? તમે જાણો છો કે તંદુરસ્તી આપણામાટે કેટલું મહત્વ ધરાવે છે?

વ્યક્તિની સારી તંદુરસ્તી આપણી કાર્યશક્તિ અને ખુશમિજાજમાટે મહત્વની છે. આપણી તંદુરસ્તીને અસર કરતા ઘણા પરિબળો છે. કેટલાક પરિબળો જેમકે સમતોલ આહાર, ચોખ્ખું પાણી અને સ્વચ્છ વાતાવરણ વિગેરેની તંદુરસ્તી પર હકારાત્મક અસર છે. કેટલાક રોગો જેમકે જીવાણુઓનો ફેલાવો કરતા અને નાદુરસ્ત પરિસ્થિતિ વિગેરે આરોગ્ય ઉપર નકારાત્મક અસર કરે છે.

આ પાઠમાં તમે શીખશો કે સારી તંદુરસ્તી શારીરિક અને માનસિક બંને આરોગ્ય સૂચવે છે અને તેને વ્યક્તિગત અને સામાજિક બંને બાજુ જાળવવા સતત પ્રયત્નો જરૂરી છે. તમે એ પણ જાણશો કે સાઈં અંગત આરોગ્ય કેટલું જરૂરી છે, સામૂહિક આરોગ્ય પણ ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે. વધુમાં, આ પાઠ વાંચ્યા પછી તમે વ્યક્તિગત અને સામૂહિક આરોગ્ય એકબીજાને કઈ રીતે વધારે મજબૂત બનાવે છે તેની યોગ્ય મુલવણી કરી શકશો.

આ પાઠ સ્વસ્થ જીવન જીવવામાટે તમને માર્ગદર્શન પૂરું પાડવાનો ઉદ્દેશ ધરાવે છે.



લક્ષ્યો :

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે સક્ષમ બનશો :

- આરોગ્ય અને તેના પાસાઓ સમજવા;
- આરોગ્યના મહત્વની યોગ્ય મુલવણી;
- આરોગ્યની સ્થિતિને જાણવામાટે સારી તંદુરસ્તીની નિશાનીઓની ઓળખ;



નોંધ

- કૌટુંબિક અને સામાજિક આરોગ્ય જાળવવામાટે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ અને તેના મહત્વને સમજવું અને
- રોગના ચેપ નિવારણ કાર્યક્રમોના અનુસરણમાટે સમાજને પ્રેરણા આપવી.

૭.૧ આરોગ્ય

આરોગ્ય એ દરેકમાટે પ્રાથમિક ચિંતાનો વિષય છે. તમે કદાચ એ પ્રખ્યાત કહેવતથી પરિચિત હશો “તંદુરસ્તી એ સંપત્તિ છે”. જ્યારે તમે સ્વસ્થ હશો ત્યારે તમે કામનો અને જીવનનો સંપૂર્ણપણે આનંદ માણશો. તે એક મજબૂત પાયો છે જેની ઉપર તમારી ખુશીનો આધાર રહેલો છે. સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા આપણે પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે અને ચોક્કસ ટેવો પાડવાની જરૂર છે.

તંદુરસ્તી એ સામાન્યપણે વપરાતી પરિભાષા છે અને વિવિધ લોકો દ્વારા વિવિધ રીતે તેનું અર્થઘટન કરી શકાય છે. તમારું શું મંતવ્ય છે? શું તે માત્ર શારીરિક તંદુરસ્તી અથવા માત્ર રોગનો અભાવ છે? આગળ વધતાં પહેલા, તમારી આરોગ્યમાટેની વ્યાખ્યા અમને જણાવો. અહિં લખો.

આરોગ્ય એ _____

આરોગ્યની વ્યાખ્યા: ‘વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા’ (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન)ના મતે, આરોગ્ય એટલે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક આરોગ્યની સ્થિતિ અને માત્ર રોગનો અભાવ નહીં. તેનો અર્થ શરીર અને મન બંનેનું યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવું.



World Health Organization

આકૃતિ. ૭.૧

સારું આરોગ્ય માણતા લોકો વધુ ખુશમિજાજ, ઉત્સાહિત, જીવંત અને કાર્યમાં વધુ અસરકારક અને કાર્યશીલ હોય છે.

આરોગ્ય વિશે ‘વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા’ દ્વારા આપવામાં આવેલી અને તમારી વ્યાખ્યા વચ્ચે બે તફાવત અને બે સામ્યતાની યાદી આપો.

સામ્યતા ધરાવતા મુદ્દા

અ) _____

બ) _____

તફાવત વાળા મુદ્દા

અ) _____

બ) _____

તમે છેલ્લે બિમાર થયા હોય તે સમય અથવા ભારે માંદગીમાં સપડાયા હોય તે યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને અકળામણનો અનુભવ નહોતો થતો?. બિમાર વ્યક્તિ કારણ વિના ગુસ્સે થઈ શકે છે અને તેને કામ કરવાનું મન થતું નથી કારણ કે તેનું શરીર નબળું બની જાય છે.



આકૃતિ. ૭.૨

એનાથી ઉલટું, જ્યારે તમે સ્વસ્થ હોવ અને તમારા મિત્રોની સાથે હોવ ત્યારે તમે ખુશી અને ઉત્સાહનો અનુભવ કરશો અને તમને સોંપેલ કાર્ય કરવામાં આનંદ માણવાનું પણ તમારા માટે શક્ય હોય છે. તમે પરીક્ષા દરમિયાન કેવો અનુભવ કરો છો? તાણને કારણે લોહીનું દબાણ વધી શકે છે અથવા અનિદ્રા નોતરી શકે છે. તેમ છતાં, થોડું ઘણું દબાણ તમને સારું પ્રદર્શન કરવામાં મદદ કરી શકે. એકંદરે, આરોગ્ય શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વસ્થતાના સંયોજન દ્વારા સિદ્ધ કરી શકાય છે. આરોગ્યના ત્રણ વિવિધ પ્રમાણો એકસાથે સામાન્ય રીતે ચિત્ર ૭.૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તંદુરસ્તીના ત્રિકોણ તરીકે ઓળખાય છે.

૭.૧.૧ સારી તંદુરસ્તીની નિશાનીઓ

વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સારા આરોગ્યની કેટલીક નિશાનીઓ નીચે દર્શાવેલ છે જે આપણા આરોગ્યની સ્થિતિના મૂલ્યાંકનમાં મદદ કરે છે.

એ.) સારી શારીરિક તંદુરસ્તીની નિશાનીઓ

જ્યારે તમે સારી શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવો છો, ત્યારે તમે,

- ઉત્સાહિત અને સતર્ક છો;
- તમારી ઉંમર અને ઊંચાઈ પ્રમાણે સામાન્ય વજન ધરાવો છો;
- તેજસ્વી અને ચમકદાર આંખો છો;
- યોખ્ખી અને સુંવાળી ચામડી ધરાવો છો;
- કુદરતી રંગ અને રચનાવાળા, સામાન્ય રીતે વધતાં વાળ ધરાવો છો;
- દુર્ગંધ મુક્ત શ્વાસોચ્છવાસ ધરાવો છો;
- સારી રીતે ભૂખ લાગે છે અને
- ગાઢ નિદ્રા આવે છે.

આવી વ્યક્તિ ચપળ, જવાબદાર અને ખુશમિજાજ હોય છે અને સખત મહેનત કરી સારો દેખાવ કરી શકે છે.



આકૃતિ. ૭.૩



નોંધ



નોંધ

બી.) સારી માનસિક આરોગ્યની નિશાનીઓ
જો તમે સારી માનસિક તંદુરસ્તી ધરાવતા હો તો, તમારે,

- લાગણીઓને કાબુમાં રાખવી જરૂરી છે;
- સંતુલિત લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ અને વિચારો;
- જીવનની વાસ્તવિકતાઓ સ્વીકારવી અને તેમનો સામનો કરવો;
- તમારી શક્તિઓમાં વિશ્વાસ કરવો;
- રોજંદા જીવનની તાણ સાથે સુમેળ સાધવાની સમર્થતા કેળવવી;
- બીજાઓ પ્રત્યે મદદરૂપ વલણ, અને
- જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે મદદ લેવાની આવડત કેળવવી.

આવી વ્યક્તિ વધુ પ્રમાણમાં કાર્ય કરી શકે છે અને સમાજમાં ફાળો આપી શકે છે.



આકૃતિ. ૭.૪

સી.) સારી સામાજિક આરોગ્યની નિશાનીઓ.
જો તમે સારો સામાજિક આરોગ્ય ધરાવતા હોવ તો, તમારામાં નીચેની ખૂબીઓ હશે;

- જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ;
- લોકો સાથે સારું બનશે;
- ખુશમિજાજ વ્યક્તિત્વ;
- અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યેની જવાબદારી અને ફરજોને બજાવવું;
- પરસ્પર તંદુરસ્ત વ્યક્તિગત સંબંધો કેળવવા અને
- બીજાઓ સાથેની અસંમતીને હકારાત્મક રીતે સ્વીકારી શકશો.



આકૃતિ. ૭.૫



પ્રવૃત્તિ : ૭.૧

આરોગ્ય વિશે 'વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા' દ્વારા આપવામાં આવેલી વ્યાખ્યા મુજબ નીચે જણાવેલ કોષ્ટકને પૂર્ણ કરો. તમારા નિષ્કર્ષમાટે ત્રણ કારણો આપો. તમારામાટે બે ઉદાહરણો આપેલા છે.

નામ	વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ	તમે આ વ્યક્તિને સ્વસ્થ માનો છો? 'હા' અથવા 'ના'માં ઉત્તર આપો.
૧. રેશ્મા	આનંદિત, કામમાં રસ દાખવે છે, બીજાઓને મદદરૂપ.	હા
૨. કબીર	આળસુ, શારીરિક નબળું અને રમવા કે કામ કરવાનું પસંદ કરતો નથી.	ના
૩. _____ (તમે પોતે)		
૪. _____ (કોઈ પણ મિત્ર અથવા કુટુંબનો સભ્ય)		



નોંધ

૭.૧.૨ વ્યક્તિગત આરોગ્યને અસર કરતા પરિબળો

પોતાની જાતને તંદુરસ્ત અને રોગમુક્ત રાખવાની કાળજી, વ્યક્તિગત આરોગ્યમાં વધારો કરે છે.

અ) સમતોલ આહાર

તમારા અગાઉના અભ્યાસ મુજબ, સમતોલ આહાર વ્યક્તિની ચોક્કસ ઉંમરે કાબદિત, પ્રોટીન્સ, વસા, પ્રજીવક, સારો અને રેસાઓ જેવા પોષકતત્વોની જરૂરિયાત યોગ્ય પ્રમાણમાં પૂરી પાડે છે. કિશોર વયના છોકરા માટે ઉર્જાની જરૂરિયાત ૨૪૦૦થી ૨૬૦૦ કેલરીની હોય છે જ્યારે કિશોરી માટે તે ૨૦૫૦ કેલરીની છે. આપણે આપણા આહારમાં સમાવેશ કરવાના વિવિધ પ્રકારના આહારનું આયોજન પિરામિડ રજૂઆત કરે છે.



આકૃતિ. ૭.૬

(પ્રકરણ ૫- આહાર જૂથમાં સમજાવેલ ખોરાક પિરામિડનો સંદર્ભ જુઓ).

બ) વ્યક્તિગત આરોગ્ય શાસ્ત્ર

તંદુરસ્તી અને આરોગ્ય શાસ્ત્ર એકસાથે કાર્ય કરે છે. તમારી જાતને રોગમુક્ત રાખવા માટે અને સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે આરોગ્ય શાસ્ત્રનો સતત અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. હાઈજીન શબ્દ ગ્રીકના શબ્દ હાઈજીઆ પરથી આવેલ છે જેનો અર્થ આરોગ્યની દેવી થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રની ટેવોને અપનાવવાથી ઝાડા-ઉલટી, કોલેરા, ટાઈફોઈડ, જંતુઓનો ચેપ, કમળો, ચામડીના રોગો, ફેફસાંનો ક્ષયરોગ અને બીજા ઘણા રોગોથી બચી શકાય છે.

સારું આરોગ્ય જાળવવું એ ઈચ્છનીય ધ્યેય છે. એ જાણવું મહત્વનું છે કે કેવી રીતે સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીએ. સમાજના અને કુટુંબના વડીલો ઘણીવાર તમને તંદુરસ્ત રહેવા સલાહ આપે છે.



પ્રવૃત્તિ : ૭.૨

સામાન્યપણે વડીલો દ્વારા આપવામાં આવતી કેટલીક 'તંદુરસ્તીની ટેવો'ની યાદી નીચે દર્શાવેલા કોષ્ટકમાં આપવામાં આવેલી છે. તંદુરસ્ત ટેવો વિશે તમારા મંતવ્યો લખો અને તમારી પસંદગી મુજબ તેની યાદી બનાવો.



નોંધ

તંદુરસ્ત રહેવામાટેની સામાન્ય ટેવો

વડીલો દ્વારા સૂચનો	તંદુરસ્ત ટેવો વિશે તમારા મંતવ્યો
<p>૧. તમારા દાંત સાફ કરો, તમારા નખ કાપો.</p> <p>૨. દરરોજ સ્નાન કરો, સાફ કપડાં પહેરો.</p> <p>૩. પોષક તત્વોવાળો આહાર લો.</p> <p>૪. નિયમિત ખોરાકની ટેવ પાડો.</p> <p>૫. નિયમિત વ્યાયામ કરો</p>	

તમારા રોજંદા જીવનમાં એવી કેટલીક સાદી પ્રવૃત્તિઓ થાય છે કે જે ચેપી રોગોને અટકાવે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ નીચે મુજબ છે.

- નિયમિત સંડાસની ટેવ: આંતરડાઓનું નિયમિત હલન-ચલન તમને યુસ્ત અને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- જમતા પહેલા હાથ ધોવા: હાથમાં ઘણા રોગ નોતરતા જીવાણુઓ હોઈ શકે અને તેથી જમતા પહેલાં અને સંડાસમાથી નિકળ્યા પછી તેમને ધોવા જ જોઈએ. હાથ ધોવાથી તે જંતુમુક્ત બને છે. જ્યારે સાબુ ન હોય ત્યારે હાથ ધોવામાટે રાખનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- નિયમિત સ્નાન અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા: ગંદકી જંતુઓના ફેલાવામાટે અનુકૂળ સ્થાન છે. નિયમિત સ્નાન તમારા શરીરને ગંદકી, જૂં અને જંતુઓથી મુક્ત રાખે છે.
- દાંત સાફ કરવા: જમ્યા પછી અન્નનાં કેટલાંક કણો આપણા દાંત સાથે ચોંટી જાય છે જે જંતુઓના ફેલાવામાટેનું માધ્યમ બને છે. જંતુઓ આપણા દાઢ અને દાંતને નુકશાન પહોંચાડે છે અને શ્વાસમાં દુર્ગંધ પેદા કરે છે. દરરોજ દાંત સાફ કરવાથી દાંત વચ્ચે જંતુઓનો ફેલાવો અટકે છે. સૂતાં પહેલાં દાંત સાફ કરવા એ ખૂબ જ સારી ટેવ છે.



આકૃતિ. ૭.૭

- વાળ ધોવા, આંખો, કાન અને નખ સાફ કરવા: નિયમિત વાળ ધોવા અને ઓળવા જંતુઓને દૂર રાખવામાં અને ધૂળ તેમજ કચરાને એકત્ર થતાં અટકાવવામાં મદદ કરે છે. નખને નાના અને ચોખ્ખા રાખો. નખને દાંત વડે કાપવા એ બિન-આરોગ્યપ્રદ છે અને તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. ચોખ્ખા પાણી વડે આંખો ધોવાથી તે જંતુઓ અને ધૂળથી મુક્ત રહે છે.

સી. ઘરેલું આરોગ્ય:

આપણા ઘરને ચોખ્ખું રાખવા અને જંતુઓ, માખીઓ અને ગંદકીથી મુક્ત રાખવા આપણે કચરો વાળીએ છીએ અને પોતું કરીએ છીએ. કચરાનો નિકાલ કચરાપેટીમાં કરવાથી એ વાતની ખાતરી થાય છે કે આપણી આસપાસનો વિસ્તાર ચોખ્ખો રહે અને રોગ ઉત્પન્ન કરતા જંતુઓના ફેલાવામાટેનું સ્થાન

ન બને. વાપરેલા આરોગ્યપ્રદ રૂમાલનો જૂના કાગળમાં લપેટી કચરા પેટીમાં મૂકવા અને બીજે ક્યાંય ન મૂકવા કારણ કે તેઓ પણ જંતુઓના ફેલાવામાટે નિમિત્ત બને છે.



આકૃતિ. ૭.૮

ડી. આહાર આરોગ્ય શાસ્ત્ર:

- રસોઈ બનાવતા પહેલા અને વપરાશ કરતા પહેલા ફળો અને શાકભાજીને જંતુઓ અને જંતુનાશક દવાઓ (છોડોને જીવાત મુક્ત રાખવામાટે છાંટવામાં આવતા રસાયણો)થી મુક્ત બનાવવા ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા જોઈએ.
- પીવામાટે, રસોઈ બનાવવામાટે, વાસણો ધોવામાટે વપરાતું પાણી ચોખ્ખા પ્રાપ્તિસ્થાન જેવા કે નળ , પંચાયત અથવા મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતા સ્ત્રોતમાંથી, હેન્ડપમ્પ અને ઢાંકેલ કૂવામાંથી આવતું હોવું જોઈએ.
- રસોઈ ચોખ્ખાઈથી સફાઈવાળા રસોડામાં તૈયાર થવી જોઈએ.
- રસોઈ બનાવતી વખતે તેમાં રહેલા જંતુઓનો નાશ કરવામાટે તેને ઉચ્ચ તાપમાને ગરમી આપવી જરૂરી છે.
- રાંધેલ ખોરાક તાજો અથવા ઢાંકેલો અને ઠંડા, સૂકા તેમજ જંતુરહિત સ્થળે મૂકવામાં આવેલો હોય તેને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.
- દૂધને ફીઝમાં રાખવું જોઈએ અથવા જો તેને બહાર રાખવામાં આવેલ હોય તો તેને જંતુમુક્ત બનાવવામાટે ફરીથી ગરમ કરવું જોઈએ.

ઈ. કસરત

નિયમિત ચાલવાની અને શારીરિક કસરતની તંદુરસ્તી પર સારી અસર પડે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં રમાતી રમતો હૃદય અને લોહીના પરિભ્રમણને સારી સ્થિતિમાં રાખે છે. ચાલવાથી હાડકાં અને શરીરના સાંધા સ્વસ્થ રહે છે.

એફ. નિયમિત ઊંઘ અને આરામ

દિવસના સખત પરિશ્રમ પછી તમે કંટાળી જાવ છો. તમારા તન અને મનને આરામની જરૂર હોય છે. એક નાનું ઝોકું, સંપૂર્ણ ઊંઘ અને થોડા સમયનો આરામ તમારા તન અને મનને ફરીથી ચેતનવંતુ બનાવે છે. તમે ફરીથી સ્ફૂર્તિમય બની જાવ છો. સારી તંદુરસ્તીની જાળવણીમાં તે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માંસપેશીઓની મરામતમાં પણ તે મદદ કરે છે.



આકૃતિ. ૭.૯



નોંધ



નોંધ

જી. ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન અને નશીલા પદાર્થોના સેવનથી દૂર રહો.

પોતાની જાતને તંદુરસ્ત રાખવા ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન, સોપારી, પાન મસાલા, ગુટકા તેમજ તમાકુના સેવનથી દૂર રહેવું. આ બધા પદાર્થો શરીરમાં પ્રવેશવાથી તમારા યકૃતને નુકશાન, કિડનીની નિષ્ફળતા, હૃદયની નિષ્ફળતા અને દાંત, દાઢો તેમજ મોઢાંની અન્ય માસપેશીઓને નુકશાન, જેવી આરોગ્ય સંબંધિત તકલીફો તરફ દોરી જાય છે. તમે નોંધ કરી હશે કે થૂંકવું એ સોપારી, પાન મસાલા, ગુટકા તેમજ તમાકુ યાવતા લોકોમાં ખૂબ જ સામાન્ય છે. જાહેર સ્થળોએ થૂંકવું માત્ર તેમને ઘૃણાસ્પદ



Say No SMOKING



Say NO to DRINKING
ALCOHOL



Say NO to chewing
of BETELNUT,
GUTKA and TOBACCO

આકૃતિ. ૭.૧૦

બનાવતું નથી પરંતુ બિન-આરોગ્યપ્રદ સ્થિતિ પણ પેદા કરે છે. તમારે પોતાને પણ આવી ટેવોથી દૂર રહેવું જોઈએ અને બીજાઓને પણ તે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ : ૭.૨

તમારી વ્યક્તિગત આરોગ્ય સ્થિતિની યાદી.

શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં સામાન્યપણે નીચે દર્શાવેલી કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ જોવા મળે છે. તેનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરો અને તે લાક્ષણિકતાઓ તમારી અંદર હાજર છે કે કેમ તે દર્શાવો. દરેક લક્ષણની સામે આપેલ જગ્યામાં નિશાની કરી પ્રત્યુત્તર આપો.

અ. વ્યક્તિગત આરોગ્યની લાક્ષણિકતાઓ	હા	ના
તમે ઉત્સાહી અને સાવધાન છો?		
તમે નિયમિત રીતે અભ્યાસ, રમત અને કાર્ય કરો છો?		
તમારી વય મુજબ તમે સામાન્ય વજન ધરાવો છો?		
તમે નિયમિત સ્નાન કરી અને સાફ કપડાં પહેરો છો?		
તમારા વાળ ચમકદાર અને સુઘટિત છે?		
તમારી ચામડી ઉઝરડા વગરની સ્વચ્છ છે?		
શું કુદરતી હાજતની તમારી ટેવ નિયમિત છે?		



નોંધ

તમને સારી રીતે ભૂખ લાગે છે અને સારો આહાર લો છો?		
તમારા શ્વાસોચ્છવાસ સ્વચ્છ આવે છે?		
તમને ગાઢ નિદ્રા આવે છે?		

બી. સામાજિક આરોગ્યની લાક્ષણિકતાઓ	હા	ના
જ્યારે-જ્યારે તમારે મિત્રો અથવા વડીલો સાથે ચર્ચા થાય છે ત્યારે તમે તેમને સાંભળો છો અને તેમના વિચારો પ્રત્યે ધ્યાન આપો છો?		
તમે કેટલા કલાક ઉંઘો છો તે બાબત ધ્યાનમાં લીધા વિના, તમે આભસનો અનુભવ કર્યા વિના સવારે ઉઠી શકો છો અને ફરજ પર હાજર થઈ સારી રીતે કામગીરી બજાવી શકો છો?		
જ્યારે તમે પહોંચી શકવા અસમર્થ હોવ તેવી અલગ પરિસ્થિતિ અથવા પડકારનો સામનો કરી રહ્યા હોવ ત્યારે તમે ખરાબ અનુભવો છો અને બીજાઓની મદદ લેશો તો તમારા આત્મ-સન્માન ધવાશે તેમ વિચારી તમારા મનમાં જ રાખો છો.		

તમારા જવાબો “પાઠમાંના સવાલોના જવાબો” સાથે તપાસો.

કોષ્ટક ૭.૧

ઉંમર પ્રમાણે વજન અને ઊંચાઈ

(નેશનલ સેન્ટર ફોર હેલ્થ સ્ટેટિસ્ટિક્સ, એન.સી.એચ.એસ.)

વય	છોકરાઓ		છોકરીઓ	
	વજન (કિ.ગ્રા)	ઊંચાઈ (સે.મી)	વજન (કિ.ગ્રા)	ઊંચાઈ (સે.મી)
૧૪ વર્ષ	૪૭.૦	૧૬૦.૦	૪૮.૦	૧૫૫.૦
૧૫ વર્ષ	૫૨.૬	૧૬૬.૦	૫૧.૫	૧૬૧.૦
૧૬ વર્ષ	૫૮.૦	૧૭૧.૦	૫૩.૦	૧૬૨.૦
૧૭ વર્ષ	૬૨.૭	૧૭૫.૦	૫૪.૦	૧૬૩.૦
૧૮ વર્ષ	૬૫.૦	૧૭૭.૦	૫૪.૪	૧૬૪.૦



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૭.૧

૧. આપણે શામાટે તંદુરસ્ત બનવાની જરૂર છે? ત્રણ કારણો જણાવો.



નોંધ

૨. નીચે જણાવેલ કોષ્ટકમાં વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓની યાદી આપેલ છે. તંદુરસ્તીનું માપદંડ લખો(શારીરિક/માનસિક/સામાજિક) દરેક પૈકી એક.

વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ	તંદુરસ્તીના માપદંડ
સારી ભૂખ લાગવી	
તાણવાળી પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા હોવી	
ખુશમિજાજ વ્યક્તિત્વ હોવું	
ગાઢ નિદ્રા લેવી	
આવેગો પર તેનો કાબુ હોવો	
ઉંમર પ્રમાણે સામાન્ય વજન અને ઊંચાઈ હોવા.	
તંદુરસ્ત આંતર-વ્યક્તિગત સંબંધો હોવા	
આત્મવિશ્વાસ હોવો.	
જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક વલણ હોવું.	

૩. તમારા દ્વારા અનુસરવામાં આવતી નીચેના પૈકી દરેકમાટે બે આરોગ્ય કારક ટેવો જણાવો.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા		
ઘરગથ્થુ સ્વચ્છતા		
આહારીય સ્વચ્છતા		

૪. એક આરોગ્ય લક્ષી ટેવ ઓળખો. આ ટેવને અમલમાં મૂકવા તમે તમારા નાના ભાઈને કેવી રીતે પ્રોત્સાહન આપશો?

૫. તમારી માતાએ સવારના ૭.૦૦ વાગે બપોરનું ભોજન તૈયાર કર્યું છે અને તે ૨.૦૦ વાગ્યે પીરસવામાં આવશે. તે તાજુ રહે તે રીતે રાખવામાટે તમારા દ્વારા લેવાના સાવધાનીના કોઈ પણ બે પગલાંની યાદી બનાવો.

૬. નીચેના પૈકી કયું બાળક તંદુરસ્ત છે અને શામાટે?



૧



૨



૩

સામાજિક આરોગ્ય

અગાઉના સત્રમાં તમે તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદરૂપ પદ્ધતિઓ વિશે અભ્યાસ કર્યો. તેમ છતાં, તમે માત્ર તમારા પ્રયત્નોના આધારે તંદુરસ્ત રહી શકો છો?

નીચે જણાવેલ સ્થિતિ વિશે વિચારો.



નોંધ

૧. પીવાના પાણીના અભાવે તમારી માતા હેન્ડપમ્પેથી અથવા પડોશના ઢાંકેલા કૂવામાંથી પાણી લાવે.

૨. ઘણા દિવસો સુધી ભેગો કરેલો કચરો દુર્ગંધ ફેલાવે અને મચ્છર તેમજ માખીઓ પેદા કરે.

૩. ડેંગ્યુ અને મેલેરિયા જેવા ચેપી રોગો ફાટી નિકળ્યા હોય.

૪. દેશના અમુક ભાગોમાં સુનામી જેવી કુદરતી આફત આવી પડી હોય.

આવા વિસ્તારોમાં લોકોના આરોગ્ય પર તેની કેવી અસર પડે છે? તેને ટૂંકા અને લાંબાગાળા એમ બંને અસર પડે છે? ઉત્તર મેળવવાનો પ્રયાસ કરો.

સામાજિક આરોગ્ય એ રોગોને અટકાવવામાટેની અને સમાજ, જાહેર જનતા, ખાનગી સંસ્થાઓ, જ્ઞાતિઓ તેમજ વ્યક્તિઓના સંયુક્ત પ્રયત્નો દ્વારા લોકોના આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરવાની પ્રસ્થાપિત રીત છે. તેનો લક્ષ્યાંક સમગ્ર લોકોના આરોગ્યને સુધારવાનો છે અને સારવાર કરતાં રોગોને અટકાવવામાં વધુ ધ્યાન આપવાનો છે.

લોકોની સારી તંદુરસ્તી જાળવવા તેમજ તેમને રોગમુક્ત રાખવા સરકાર અને અથવા સ્થાનિક સંસ્થાઓ દ્વારા ઘણા કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં આવે છે.

તેમાંની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમો નીચે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

- ગામડાંઓ, શહેરો અને નગરોની સફાઈ જાળવવી. જેથી રોગજન્ય પરિબળોનો ફેલાવો ન થાય. આ રોગના ફેલાવાને અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

તેમાં લોકોની વસ્તીમાંથી કચરાનો નિકાલ, પીવાનું ચોખ્ખું પાણી પૂરું પાડવું, નકામી વસ્તુઓ એકત્ર કરવી, તે પ્રમાણે, રોગનું નિમિત્ત બનતા રોગવાહકો (મચ્છરો અને માખીઓ)ના ફેલાવાને અટકાવવા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

- માંસ, દૂધ અને ખાદ્યપદાર્થોની દુકાનો હોય તેવા બજારોમાં તેના ધોરણોનું ચુસ્તપણે પાલન થાય છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવી.

- આરોગ્ય પ્રસાર અને રોગનિવારણમાટે આગળ પ્રસરતી સેવાઓનું આયોજન કરવું. જેમાં,

અ) નવજાત શિશુઓ અને બાળકોમાટે રોગ-નિવારક કાર્યક્રમો.

બ) મેલેરિયા, એઈડ્સ, પોલિયો, બાળ-લકવા/રક્તપિત્ત અને હેપટાઈટીસ-બી જેવા

રોગોના ફેલાવા સામે વિવિધ જાગૃતતાના કાર્યક્રમો.

આકૃતિ. ૭.૧૧



- ઉછરતા બાળકોને પૂરતા પોષક તત્વો પૂરા પાડવા શાળાઓમાં મધ્યાહ્ન ભોજનનું આયોજન કરવું.

- વિવિધ કાર્યક્રમો હાથ ધરવા. જેવા કે,



નોંધ

અ) રાષ્ટ્રીય મેલેરિયા નાબૂદી અભિયાન, બ) ક્ષય(ટી.બી) નાબૂદી અભિયાન, ક) રાષ્ટ્રીય રોગનિવારણ અભિયાન, ડ) રાષ્ટ્રીય પલ્સ પોલિયો અભિયાન,

● સામાન્ય જનતાને દવાની સુવિધા પૂરી પાડતી હોસ્પિટલો અને દવાખાનાની સ્થાપના કરવી. સરકારી હોસ્પિટલો અને આરોગ્ય કેન્દ્રો મફત અથવા ખૂબ જ વ્યાજબી દરે સેવા પૂરી પાડે છે.

તમે પણ તમારી આસપાસના વાતાવરણે યોખ્ખું રાખવામાટે ફાળો આપી શકો. તેનામાટે તમારે :

૧) તમારા ઘરને યોખ્ખું રાખો- ઘરની માત્ર દૈનિક સફાઈ કરવી અને કચરો વાળવા ઉપરાંત જંતુઓ અને અન્ય રોગ પેદા કરતા પરિબળોને દૂર રાખવા તેને નિયમિત અંતરે ધોળાવવું અને ધૂણી કરી શુદ્ધીકરણ કરવું જોઈએ.



આકૃતિ. ૭.૧૨

૨) તમારા આસપાસના વિસ્તારને યોખ્ખું રાખો- કચરાની વ્યવસ્થા કરવી અને તેનો યોગ્ય નિકાલ કરવો તે પણ એક મહત્વનું કાર્ય છે. કચરાપેટી સિવાય અન્ય સ્થળે ફેંકવામાં આવેલ કચરો તમારી આસપાસના વાતાવરણને દૂષિત બનાવે છે અને જંતુઓનો ફેલાવો કરવામાટે પ્રવેશ આપવા ઉપરાંત મચ્છરો, માખીઓ અને અન્ય જંતુઓના ફેલાવાનું નિમિત્ત બને છે. કાર્બનયુક્ત બગાડ જીવાણુઓની મદદથી સડો પેદા કરતું હોવાને કારણે આમ બને છે. કચરાની પેટી ઢાંકેલી હોવી જોઈએ અને ખાલી કર્યા પછી તેને સાફ કરવી જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ : ૭.૫

તમે કદી “સજીવ દ્રવ્ય દ્વારા વિઘટનક્ષમ (માટીમાં ભળી શકે તેવો) કચરો” અને “બિન વિઘટનક્ષમ (માટીમાં ભળી શકે તેવો) કચરો” લેબલવાળી કચરાપેટીઓ વિશે સાંભળ્યું છે?. તમે કદી આવી કચરાપેટીઓના રંગની નોંધ લીધી છે?. હા, તે ભૂરા અને લીલા રંગની હોય છે. તે ભૂરા અને લીલા રંગ શાના પ્રતીક છે? તમે બેમાંથી કોઈ પણ કચરાપેટીમાં કેવા પ્રકારનો કચરો ફેંકો છો? આપણા ઘરોમાંથી કેટલીક સામાન્ય કચરામાં ફેંકાતી વસ્તુઓ ભેગી થાય છે: નકામા કાગળ, પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ, શાકભાજીની છાલો, વપરાયેલી બેટરીઓ, વાસી ખાદ્ય સામગ્રીઓ, વપરાયેલી પેનો, જૂના કપડાં અને તૂટેલા કાચ.. આ કચરામાં ફેંકાતી વસ્તુઓને ઓળખો. તમે આ દરેક વસ્તુ કચરાપેટીમાં ફેંકશો. તમે કચરાના નિકાલ વિશે પાઠ નંબર ૧૨ ‘ગૃહનિર્માણ’નો પણ સંદર્ભ લઈ શકો છો.

“પાઠમાંના સવાલો ૭.૨ ના જવાબો” વિભાગમાં આપેલા સાચા જવાબો સાથે તમારા જવાબો સરખાવો.

જૈવિક વર્ગીકૃત કચરાની પેદાશ વિશિષ્ટ રીતે છોડ અથવા પ્રાણીના સ્ત્રોતમાંથી પેદા થાય છે અને અન્ય જીવંત પ્રાણીઓ દ્વારા છૂટા પાડી શકાય છે. તેમાં વનસ્પતિનો કચરો, વધેલા ખોરાકનો કચરો, માનવીય કચરો, ગટર લાઈન અને અન્યનો સમાવેશ થાય છે. આ નકામી આડ પેદાશો ઓછી પ્રદૂષણ કારક છે. એનાથી ઉલટું, બિન જૈવિક કચરો. જીવંત પ્રાણીઓ દ્વારા છૂટા પાડી શકાતી નથી દાખલા તરીકે, બિન જૈવિક પ્લાસ્ટિક પેદાશ. આ બિનજરૂરી પેદાશો એકત્ર થાય છે અને વાતાવરણને વધુ નુકશાન પહોંચાડે છે. ચોખ્ખા વાતાવરણના હિતમાં, આપણામાંની દરેક વ્યક્તિએ બિન જૈવિક પેદા કરતી વસ્તુઓના વપરાશમાં ઘટાડો કરવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, ખરીદી માટે કપડાં કે શાણી થેલીનો ઉપયોગ કરી પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ઘટાડવો જોઈએ.

પાણી, વીજળી, રસ્તાઓ અને કચરાના નિકાલની વ્યવસ્થા, જેવી નાગરિક સુવિધાઓ પૂરી પાડવાની જવાબદારી સરકારની છે. તેમ છતાં, દરેક વ્યક્તિ કે જે આ સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરે તેમને જાળવવાની જવાબદારી તેની છે. આ વિચારને આગળ ધપાવતા, દિલ્હીની સરકારે “ભાગીદારી” નામની નવી યોજના બનાવી છે, જેનો હેતુ સરકારી વિભાગો અને નાગરિક જૂથો રેસિડન્ટ વેલ્ફેર અસોસિએશન (આર.ડબલ્યુ.એસ) અને માર્કેટ એન્ડ ટ્રેડર્સ અસોસિએશન(એમ.ટી.એ) જેવા લોકોની સહભાગિતાને સામેલ કરી સામાન્ય નાગરિકની સમસ્યાના ઉકેલ લાવવાનો છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૭.૨

૧. તમારા વિસ્તારમાં જાહેર આરોગ્યની જાળવણી માટે સરકાર દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવેલી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો.

૨. સમીનાના કુટુંબના સભ્યો ઘર ચલાવવામાં નિષ્ણાત છે. તેઓના બાથરૂમ તેમના રસોડા અને શયનખંડો જેટલા જ ચોખ્ખા હોય છે. પરંતુ જ્યારે સમીના ઘરની બહાર જાય છે ત્યારે ધૂણા ઉપજાવે તેવી દુર્ગંધથી તેણીને સૂગચઢે છે. તેણીના પગ કચરાના ઢગલા અને ખાડાઓમાં ખૂંપી જાય છે. સ્થાનિક સરકારી સત્તાવાળાઓ કે સમીનાના પાડોશીઓમાંથી કોઈને એ બાબતની કાળ જીલીધી હોય તેવું લાગતું નથી. તેણી ઘણી દુઃખી છે અને આ પરિસ્થિતિ બદલવા માટે કંઈ કરવા ઈચ્છે છે.



આકૃતિ. ૭.૧૩



નોંધ



નોંધ

મહેરબાની કરીને આસપાસનું વાતાવરણ યોખ્ખું બનાવવામાટે દિલ્હીની સરકાર દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલી “ભાગીદારી” જેવી પહેલમાંથી બોધ પાઠ લઈ, સમીનાના, સમાજમાટે ચાર સૂચનો તૈયાર કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

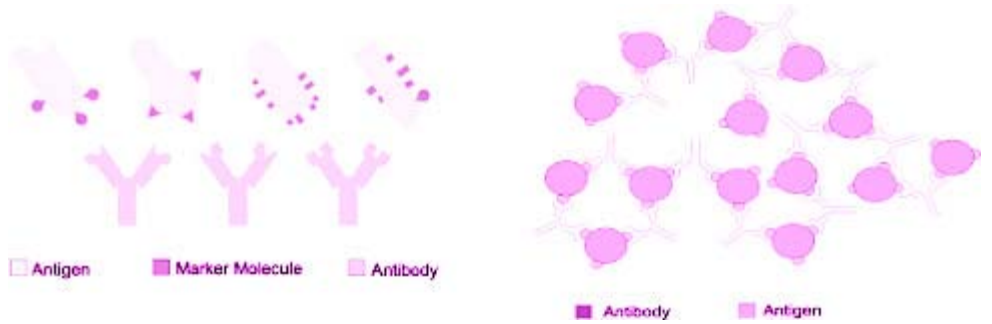
૭.૧.૪. રોગનિવારણ: ચોક્કસ સાંસર્ગિક રોગો સામે રક્ષણ

તમે દરરોજ અસંખ્ય રોગજન્ય પરિબળોનો સામનો કરો છો. તમારું શરીર તેમાના મોટા ભાગના પરિબળોને દૂર કરી શકે છે. રોગજન્ય જીવો ઉપરાંત આ પરિબળો સામે તેના પોતાના રક્ષણની શરીરની એકંદર ક્ષમતાને પ્રતિરોધક શક્તિ કહેવાય છે. તેના બે પ્રકાર છે.

અ) કુદરતી પ્રતિરોધક શક્તિ

બ) પ્રાપ્ત કરેલ પ્રતિરોધક શક્તિ

અ) કુદરતી પ્રતિરોધક શક્તિ :- તે આપણા જન્મ સમયથી અસ્તિત્વમાં છે અને આપણા શરીરમાં દાખલ થતા કોઈપણ અપ્રસ્તુત પરિબળો સામે સામાન્ય રક્ષણ પૂરું પાડે છે. જો જીવંત રોગજન્ય પરિબળો (માધ્યમિક સ્તરે પાઠ નં-૩૨ આરોગ્ય અને આરોગ્યશાસ્ત્રનું વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો સંદર્ભ લો)પણ શરીરમાં પ્રવેશ મેળવે તો તેઓનો નાશ થાય છે. કેટલાક કુદરતી પ્રતિકારના ઘટકોને વિવિધ પ્રકારના અવરોધો હોય છે જેમ કે ચામડી અને તેના પડ ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ જે અપ્રસ્તુત પરિબળોને આપણા શરીરમાં દાખલ થતા અટકાવે છે. પેટમાં રહેલો હાઈડ્રોક્લોરિક એસીડ ખોરાક સાથે શરીરમાં પ્રવેશતા જંતુઓનો નાશ કરે છે. જો અપ્રસ્તુત પરિબળો લોહીના પ્રવાહમાં દાખલ થાય તો શ્વેતકણો તરીકે જાણીતા ખાસ પ્રકારના સફેદ રક્ત બિંદુઓ (ડબલ્યુ.બી.સી) તેનો નાશ કરે છે. શ્વેતકણો અપ્રસ્તુત ઘટકોને આવરીને તેને પચાવે છે અથવા તેમનો નાશ કરે છે.



આકૃતિ. ૭.૧૪



નોંધ

બ) પ્રાપ્ત કરેલ પ્રતિરોધક શક્તિ :- તેનો વિકાસ વ્યક્તિના જીવન કાળ દરમિયાન થાય છે અને તેથી પ્રાપ્ત કરેલ પ્રતિરોધક શક્તિ તરીકે ઓળખાય છે. તે પ્રતિકારકના જવાબમાં પ્રતિદ્રવ્યો (માધ્યમિક સ્તરે પાઠ નં-૨૨ જીવન પ્રક્રિયાનું વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો સંદર્ભ લો) પેદા કરવાના સરળ સિદ્ધાંત ઉપર કાર્ય કરે છે. કોઈપણ અપ્રસ્તુત ઘટકો અથવા સૂક્ષ્મ જીવો જેની વિરૂદ્ધ પ્રતિદ્રવ્યોનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે તે પ્રતિકારક તરીકે ઓળખાય છે. પ્રતિદ્રવ્યો એ લસિકા કોષ નામના શરીરના ખાસ રક્ષણ કણો દ્વારા બનેલા પ્રોટીન પરમાણુઓ છે. તમે યાદ કરી શકો કે તેઓ ડબલ્યુ.બી.સી પ્રકારના છે. આપણે પ્રતિરોધક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

૧) ખુલ્લામાં રહેવા દ્વારા રોગનું ફેલાવું : પહેલાના રોગનો કોઈ પણ ચેપ અથવા રોગ ફેલાવા સામે મુક્તિ આપે છે. આ એક મુક્તિ પામવાની કુદરતી રીત છે. દાખલા તરીકે એક વ્યક્તિ ગળાના સોજાના રોગ અથવા ઓરીના રોગથી પીડાય છે તો તે રોગની વિરૂદ્ધ જીવન કાળ પ્રતિકારનો વિકાસ કરે છે.



૨) રસીકરણ દ્વારા: રસી એ સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા અથવા રોગને નબળા બનાવી દેવામાં આવે છે. રસી જે તે રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓની બનેલી હોય છે. જે શરીરમાં દાખલ થયા બાદ ઉત્તેજિત થઈ રોગ પેદા કરે છે. જ્યારે રસીને શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરની તે રોગ પ્રત્યેની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સક્રિય કરે છે, જેથી જો તે રસી ખરેખર કાર્યશીલ થાય તો અને ભવિષ્યમાં રોગ નો ચેપ લાગે તો તે ચેપ સામે રક્ષણ આપવા

આકૃતિ. ૭. ૧૫

શરીરમાં તે રોગની પ્રતિકારક શક્તિ તૈયાર થઈ જાય છે. રસીને જરૂર જેટલું સુષુપ્ત અવસ્થામાં રાખવામાં આવે છે, અથવા રોગને હળવી બનાવી દેવામાં આવે છે. જેથી શરીરમાં તે રોગ પેદા ન કરે. જુદી-જુદી રસીની અસરકારકતાનો સમય જુદો-જુદો હોય છે. આથી રસી દ્વારા મળેલ રક્ષણને પુનઃજીવિત કરવા કેટલીક રસીના બુસ્ટર ડોઝ લેવા જોઈએ. દા.ત. ડીપ્થેરીયા, પર્ટ્યુસીસ, ધનુર(ડી.ટી.પી)ના બુસ્ટર ડોઝની જરૂર પડે છે, જેને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય તેવા રોગોને નિયંત્રણમાં રાખવાનો આ રસીનો હેતુ છે.

રસીકરણનું સમય પત્રક

તમે સરકાર દ્વારા જાહેર પ્રજામાટે ખાસ કરીને ગર્ભવતી મહિલાઓમાટે, શિશુઓ અને બાળકોમાટે ચલાવવામાં આવતાં વિવિધ પ્રકારના રસીકરણ કાર્યક્રમોથી પરિચિત હશો. , નવજાત શિશુ અને તેને અનુસરવાની દવાની માત્રા વિશે નીચે દર્શાવેલ કોષ્ટક ૭.૨, પ્રાથમિક રસીકરણ કાર્યક્રમોની સમજૂતી આપે છે. રસી દરેક સરકારી હોસ્પિટલો અને દવાખાનામાં મફતમાં આપવામાં આવે છે. તમને અને તમારા ભાઈ-બહેનને બાળપણમાં મૂકેલી રસી વિશે તમારા માતા-પિતાને પૂછો.



નોંધ

કોષ્ટક ૭.૨ રસીકરણનું સમયપત્રક

રસી	ઉંમર				
	જન્મ	૬ અઠવાડિયા	૧૦ અઠવાડિયા	૧૪ અઠવાડિયા	૯થી ૧૨ મહિના
પ્રાથમિક રસીકરણ					
બી.સી.જી.	✓				
મોઢેથી પોલિયો					
ડી.ટી.પી હેપટાઈટીસ બી ઓરી					
અસર વધારવામાટેની માત્રા (Booster Doses)					
ડી.ટી.પી + મોઢેથી	૧૬થી ૨૪ મહિના				
પોલિયો					
ડી.ટી	૫ વર્ષ				
ધનુરની રસી(ટી.ટી)	૬સ વર્ષે અને ફરીથી ૧૬ વર્ષ				
વિટામિન એ	૯, ૧૮, ૨૭, ૩૦ અને ૩૬ મહિને				
સગર્ભા સ્ત્રીઓ					
ધનુરની રસી; ૧ ડોઝ	ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જેમ બને તેમ જલ્દી				
૨ ડોઝ	૧ ડોઝના એક મહીના પછી				
બુસ્ટર	ત્રણ મહિનાની અંદર				

નવજાત શિશુના જીવનના શ્રેષ્ઠતમ રક્ષણમાટે તેના જીવનના પ્રથમ વર્ષમાં પ્રાથમિક રસીકરણનું આયોજન કરવામાં આવે છે. રસીકરણ આયોજનનું અનુસરણ કરવામાં કોઈપણ જાતનો વિલંબ બાળકને આ ચેપોના જોખમનું નિમિત્ત બની શકે. અને તેથી ઉપર સમયપત્રકમાં દર્શાવેલ વિગત મુજબ રોગનિવારણમાટે સમય, ક્રમ, સાતત્યતાનું અનુસરણ ખૂબ જ જરૂરી છે.



પ્રવૃત્તિ : ૭.૬

તમારા કુટુંબમાં અથવા પડોશમાં બે વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક શોધો તેમના માતા-પિતાને બાળકના રસીકરણ સ્થિતિ વિશે પૂછો અને તેની ૭.૨ મા આપેલા રસીકરણના સમય પત્રક સાથે સરખામણી કરો અને નીચેનું કોષ્ટક તૈયાર કરો.

બાળકનું નામ:

જન્મ તારીખ:

બાળકની ઉંમરની નોંધ:



નોંધ

રસી	ઉંમર				
	જન્મ	૧.૧/૨ મહીના (૬ અઠવાડિયા)	૨.૧/૨ મહીના (૧૦ અઠવાડિયા)	૩.૧/૨ મહીના (૧૪ અઠવાડિયા)	૯-૧૨ મહીના
બી.સી.જી.					
પોલિયો					
ડી.ટી.પી.					
હેપટાઈટીસ					
ઓરી					

બાળકે ઉપર જણાવ્યા મુજબના સમય પત્રક પ્રમાણે બધું રસીકરણ કરાવ્યું છે? હા/ના (સાચા જવાબની સામે વર્તુળ બનાવો)



આકૃતિ. ૭.૧૬

જો બાળકે સમય પત્રક પ્રમાણે બધી રસીકરણ કરાવ્યું હોય તો માતા-પિતાને અભિનંદન આપો અને તેમની પાસેથી તેમણે શામાટે સમય પત્રકનું પાલન કર્યું તેના ઓછામાં ઓછા બે કારણો જાણો.

અનુક્રમ નં.	કારણો
૧	
૨	

જો બાળકને અપૂર્ણ રસીકરણ મળ્યું હોય અથવા તેમાં વિલંબ થયો હોય તો બાળકને સમયસર રસીકરણ કરાવવાના બે મહત્વના કારણો બાળકના માતા-પિતાને આપો.

તમે વારંવાર “પલ્સ-પોલિયો અભિયાન” ની જાહેરાતો જોઈ હશે. તે શાને લગતી છે? સરકાર દેશમાંથી આ જીવલેણ રોગને જડમૂળથી નાબૂદ કરવાના પ્રયત્નો કરી રહી છે. આ રસીકરણની ઝુંબેશમાં પાંચ વર્ષથી નીચેની ઉંમરના દરેક બાળકને પોલિયોની રસીના ટીપાં પીવડાવવા મળવા જોઈએ જેથી પોલિયો જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકાય અને કોઈપણ બાળક આ રોગથી કદી પાંગળો ન બને. લોકોની સગવડમાટે પલ્સ-પોલિયો અભિયાન રવિવારના દિવસે રાખવામાં આવે છે.



નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૭.૩

૧. કોષ્ટક પૂર્ણ કરો:

અનુક્રમ નં.	પ્રતિબંધક પગલાં	જે રોગો અટકાવવામાં આવ્યા હોય તેમના નામો
૧	મચ્છરદાનીની વ્યવસ્થા	
૨	રોગોની ચેપમુક્ત સ્થિતિ અને માનવીય મળમૂત્રનો યોગ્ય નિકાલ.	
૩	બી.સી.જી. રસી	

૨. ભારત સરકારના પ્રાથમિક રસીકરણના કાર્યક્રમોના લક્ષ્યાંક છે તેવા જીવલેણ રોગોને પસંદ કરો. બી.સી.જી., પોલિયો, ટી.ટી, હેપટાઈટીસ બી, વિટામિન એ, મીઝલ્સ(ઓરી)

૩. સાચો વિકલ્પ લખો.

૧. નવજાત શિશુને માતાના દૂધ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી રસીનો પ્રકાર _____

(કુદરતી રસી/ પ્રાપ્ત કરેલી રસી)

૨. ટી.બી. વિરૂદ્ધની રસી _____

(બી.સી.જી./ ડી.ટી.પી/ ટી.ટી)

૩. પોલિયોની રસી સૌથી પહેલાં _____ ઉંમરે આપવામાં આવે છે.

(૧૦ અઠવાડિયા/૬ અઠવાડિયા/૧ વર્ષ)

૪. પલ્સ-પોલિયોમાટે પસંદ કરેલો દિવસ _____

(બુધવાર/રવિવાર/શુક્રવાર)



તમે શું શીખ્યા

- આરોગ્ય એ માત્ર રોગનો અભાવ અને શારીરિક તંદુરસ્તી નહિ. તે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક આરોગ્યની સ્થિતિ છે..
- યોગ્ય શારીરિક તંદુરસ્તી ધરાવતી વ્યક્તિ ઉત્સાહિત, સતર્ક, તેના/તેણીના કાર્યો સારી રીતે કરવા સમર્થ હોય છે

- યોગ્ય માનસિક અને સામાજિક આરોગ્ય ધરાવતી વ્યક્તિઓને તેમની લાગણીઓ પર કાબુ હોય છે અને આત્મવિશ્વાસ હોય છે તેમજ બિનજરૂરી ચિંતા કરતા નથી. તે પોતાની દેખરેખ રાખે છે અને સમાજમાં બીજાઓ પ્રત્યેની ફરજો બજાવે છે.
- આરોગ્ય શાસ્ત્ર વિવિધ પ્રકારના અભ્યાસો, ટેવો અથવા સિદ્ધાંતો સાથે સંબંધ ધરાવે છે જે તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે. આરોગ્ય શાસ્ત્ર વ્યક્તિગત અને સામાજિક બંને બાજુ સંબંધિત છે.
- વ્યક્તિગત આરોગ્યમાટે સમતોલ આહાર, વ્યક્તિગત આરોગ્ય શાસ્ત્ર, ધરગથ્થુ આરોગ્ય શાસ્ત્ર, શુદ્ધ આહાર, વ્યાયામ, નિયમિત ઊંઘની ટેવ અને નશીલા પદાર્થોના સેવનથી દૂર રહેવું જેવી કેટલાક મહત્વના પૂર્વ જરૂરીયાતો છે.
- સ્વસ્થ સામાજિક જીવનમાટે શુદ્ધ વાતાવરણ, સલામત પીવાનું પાણી, આરોગ્ય સેવાઓ અને રોગોના સામાન્ય ચેપો વિરૂદ્ધ રસીકરણ વગેરે જરૂરી છે.
- ટી.બી., પોલિયો, ધનુર, ડિપ્થેરિયા, અને હેપીટાઈટીસ જેવા કેટલાક ગંભીર રીતે અશક્ત બનાવતા રોગો વિરૂદ્ધ રસીઓ ઉપલબ્ધ હોય છે.
- રોગજન્ય જીવાણુઓ સામે લડવાની શરીરની ક્ષમતા પ્રતિકારક શક્તિ તરીકે ઓળખાય છે. તે જન્મથી અથવા જીવનકાળ દરમિયાન ઉપાર્જિત હોઈ શકે.
- ઉપાર્જિત પ્રતિકારક શક્તિનો વિકાસ રસીકરણથી અથવા જ્યારે આપણો રોગથી બચાવ થાય ત્યારે થાય છે. આ ક્રિયાશીલ પ્રતિકારક શક્તિ છે જ્યાં જીવંત રોગજન્ય પરિબળોની વિરૂદ્ધ આપણે પ્રતિદ્રવ્યોનો વિકાસ કરીએ છીએ. રસીકરણમાં તૈયાર રસીને શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. રોગોના અંકુશમાં રસીકરણ શો ભાગ ભજવે છે? સમજાવો.
૨. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના મતે “તંદુરસ્તી”ની વ્યાખ્યા આપો.
૩. કુદરતી રોગ – પ્રતિરક્ષા અને ઉપાર્જિત રોગ – પ્રતિરક્ષામાં શો તફાવત છે?
૪. તંદુરસ્ત રહેવામાટેના ઓછામાં ઓછા ચાર તબક્કાઓ જણાવો.
૫. વ્યક્તિગત અને સામાજિક તંદુરસ્તી કેવી રીતે સંબંધિત છે? ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
૬. સંગ્રહ કરેલ ખોરાક બગડતો અટકાવવામાટે તમે શું પગલાં લેશો?



જવાબો

૭. ૧
૧. આપને તંદુરસ્ત બનવાની જરૂર છે કારણ કે સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ ઉત્સાહી, સક્ષમ ખુશમિજાજ. અને ઉદ્યમી હોય છે.
૨. શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, શારીરિક, માનસિક, શારીરિક, માનસિક, સામાજિક



નોંધ



નોંધ

૩.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા	જમતાં પહેલા હાથ ધોવા	નિયમિત સ્નાન કરવું
ઘરગથ્થુ સ્વચ્છતા	ઘરમાં નિયમિત કચરો વાળવો અને પોતું કરવું	કચરાનો યોગ્ય નિકાલ કરવો
આકારીય સ્વચ્છતા	સ્વચ્છ રસોડામાં ખાદ્ય તૈયાર કરવું જોઈએ	ફળો અને શાકભાજી વાપરતા પહેલા ધોવા જોઈએ

૪. નિયમિત દાંત સાફ કરવા: દાંત સાફ કરવાથી આપણા દાંત સાથે ચોંટી રહેલા ખાદ્ય ઘટકો દૂર થાય છે. આ ખાદ્ય ઘટકો જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે અને આપણા દાંત અને પેઢાઓને નુકશાન કરે છે તેમજ ખરાબ શ્વાસ તરફ દોરી જાય છે. આ રીતે, દરરોજ દાંત સાફ કરવા એ મહત્વનું છે.

૫. ખોરાક ઢાંકેલો, જંતુરહિત ઠંડા સ્થળે મૂકેલો હોવો જોઈએ.

૬. ઉત્સાહી, ચેતનમય અને ખુશમિજાજ છે.

૭.૨

૧. કચરાનો નિકાલ, શુદ્ધ પીવાનું પાણી પૂરૂ પાડવું, ધૂણી દ્વારા શુદ્ધિકરણ, રસીકરણના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું, ખાદ્ય બજારો અને દૂધની દુકાનોમાં ખાદ્ય પદાર્થોના ધોરણોની ખાતરી કરવી, મહોલ્લાની સફાઈ વગેરે દ્વારા.

૨. પાડોશીઓને તંદુરસ્ત વસ્તી અને સ્વચ્છ પર્યાવરણ સાથે સંકળાયેલા લોકો વિશે સમજાવવા અને તેમના પડોશને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂરીયાત વિશે ચર્ચા કરવી. સમાન વિચારવાળા લોકોનું જૂથ બનાવવું અને આસપાસના શિક્ષિત લોકોમાં ચોપાનીયા વહેંચવા, ચિત્રો દ્વારા સ્થળને સ્વચ્છ રાખવાની રીતો રજૂ કરતાં પોસ્ટરો બનાવવા. કચરો ઉઘરાવવામાટે સફાઈ કામદારોની વ્યવસ્થા/ કચરા પેટીઓની અને કચરો ઉઠાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાટે અને રસ્તાની મરામતમાટે પણ નગરપાલિકાનો સંપર્ક કરવો.

૭.૩

૧. (અ) મેલેરિયા, ડેંગ્યુ (બ) હિપેટાઈટીસ(કમળો) (ક) ટ્યુબરક્લોસીસ

૨. બી.સી.જી., પોલિયો, ડી.ટી.પી, હિપેટાઈટીસ(કમળો) બી, ઓરી

૩. (i) ઉપાર્જિત (ii) બી.સી.જી., (iii) ૬ અઠવાડિયા (iv) રવિવાર



નોંધ

8

ચેપી અને જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગો

તમે સારા આરોગ્યની જાળવણીમાટે પોષણ અને પર્યાવરણીય સ્વચ્છતાનો ફાળો વિશે શીખી ચૂક્યા છો. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે સુખી જીવનમાટે રોગમુક્ત રહેવું અને તંદુરસ્ત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. તેમ છતાં, તમે રોગોથી પીડાતા લોકો જોયા હશે. રોગ વ્યક્તિને નબળા અને વધુ દુઃખ ભોગવતા બનાવે છે. તમે જાણો છો કે રોગ જો લંબાય તો મૃત્યુ અથવા અપંગતામાં પરિણમે છે. રોગો, ઝાડા અથવા કમળા જેવા રોગોના ચેપોનું પરિણામ પણ હોઈ શકે. અતિતાણુભર્યું જીવન, અથવા મધુપ્રમેહ જેવા રોગો જીવન શૈલી અને અયોગ્ય આહારના પરિણામો હોઈ શકે. તેમાના ઘણા રોગો જેમકે અતિતાણુભર્યું જીવન, હૃદય રોગ અને મધુપ્રમેહ જેવા રોગોને માત્ર અંકુશમાં લાવી શકાય પરંતુ તેમનો સંપૂર્ણ ઈલાજ ન થાય. આ પાઠમાં તમે અયોગ્ય જીવન શૈલી અને ચેપોને કારણે થતા રોગો વિશે અભ્યાસ કરશો. ઉઘમી જીવન જીવવામાટે, તેમને અટકાવવા, ઈલાજ કરવા અને નિયંત્રિત કરવા વિશે પણ તમે જાણકારી મેળવશો.



લક્ષ્યો :

- આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેની બાબતો પર જાણકારી મેળવશો
- સંસર્ગજન્ય અને જીવન શૈલી રોગોની રૂઢિઓ સમજાવી શકશો;
- સંસર્ગજન્ય અને જીવન શૈલી રોગોના કારણો ઓળખી શકશો.
- સંસર્ગજન્ય અને જીવન શૈલી રોગોની નિશાનીઓ અને લક્ષણો પારખી શકશો.
- સંસર્ગજન્ય અને જીવન શૈલી રોગોથી બચવામાટે તમારા પોતાનામાટે લેવાના પગલાંઓનું સૂચન કરી શકશો.
- જીવન શૈલી રોગો થવાના પરિબળોની યાદી બનાવી શકશો અને
- સારુ આરોગ્ય જાળવવામાટે તંદુરસ્ત ટેવો અપનાવી શકશો.



નોંધ

૮.૧ રોગ શું છે?

રોગ એ પ્રતિકૂળ સ્થિતિ છે જેમાં શરીરની સામાન્ય ક્રિયાશક્તિને અસર પહોંચે છે. રોગની સ્થિતિ એ તંદુરસ્ત સ્થિતિની વિરુદ્ધ છે. તમને યાદ છે આરોગ્યની વ્યાખ્યા કેવી રીતે આપવામાં આવી છે? ફરીથી પાઠ ૭ વાંચો. તમે એ નોંધ્યું હશે કે જ્યારે વ્યક્તિ બીમાર હોય છે ત્યારે અમુક ચોક્કસ નિશાનીઓ અને લક્ષણો હોય છે. દરેક રોગ સાથે નિશાનીઓ અને લક્ષણો સંકળાયેલા હોય છે જે ખાસ તે રોગમાટે જ હોય છે. યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો કે જ્યારે તમે સામાન્ય શરદીથી પીડાતા હતા ત્યારે કેવો અનુભવ થતો હતો? તમારું ગળું સૂકાઈ ગયેલ, નાક બંધ થઈ ગયેલ, શરીરનો દુખાવો અને તાવ આવતો હતો. તદુપરાંત, તમારી દાદી અતિ તાણ ભરી સ્થિતિના કારણે બેચેની, મૂંઝવણ અને થાક અનુભવતી હતી. તેણીને આરામની અને શારીરિક તેમજ માનસિક તાણથી દૂર રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. તમે જોયું હશે કે બંને કિસ્સાઓમાં દર્દી અસ્વસ્થ હતો. આ પાઠમાં આપણે બે પ્રકારના રોગોની ચર્ચા કરીશું.

- સંસર્ગજન્ય રોગો અને
- જીવન શૈલીના રોગો.

૮.૨ પ્રતિકારક શક્તિ

ઘણીવાર એવું બને છે કે તમારા કુટુંબના કોઈ સભ્ય કે મિત્રને જીવાણુંજન્ય તાવ હોય અને તમને તેની અસર ન થાય? તમારા મતે શામાટે એવું થાય છે? એવું થાય છે કારણ કે તમારા શરીરની રક્ષણ વ્યવસ્થા તમને જીવાણુંઓથી બચાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારી પાસે જીવાણુંજન્ય તાવ સામે રોગ – પ્રતિકારક શક્તિ હતી. તમે જાણો છો કે આપણી રક્ષણ વ્યવસ્થા કેવી રીતે કાર્ય કરે છે? આપણા શરીરની સંરક્ષણ પદ્ધતિ શ્વેત રક્તકણોથી બનેલી છે જે જીવાણુંઓ સામે લડવામાટેના સૈનિકો તરીકે કાર્ય કરે છે. શ્વેત રક્તકણો જીવાણુંઓ સામે લડવામાટેના રોગપ્રતિકારક શક્તિ નામનો પદાર્થ પેદા કરે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને જીવાણુંઓ વચ્ચેના સંઘર્ષમાં જો રોગપ્રતિકારક શક્તિ સામનો કરી શકવા સક્ષમ હોય અને નાશ કરી શકે તેમ હોય તો ચેપ અટકાવી શકાય છે અને વ્યક્તિની પાસે રોગ – પ્રતિકારક હોવાનું કહી શકાશે. તેમ છતાં જો જીવાણુંઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઉપર કાબુ પ્રાપ્ત કરી લે તો રોગના લક્ષણો દેખાય છે. બીજા શબ્દોમાં, વ્યક્તિની પાસે રોગ – પ્રતિકારક હોવાનું કહી શકાશે નહિ. રોગ – પ્રતિકારક એ ખાસ રોગનો સામનો કરવાની શરીરની ક્ષમતા છે. તમે પાઠ નં ૭ માં રોગ – પ્રતિકારક અને રોગ – પ્રતિકારક વિશે વિસ્તારથી અભ્યાસ કર્યો છે.

૮.૩ સંસર્ગજન્ય રોગો

જે રોગો એક વ્યક્તિથી બીજા વ્યક્તિને ફેલાય તેને સંસર્ગજન્ય રોગો અથવા ચેપી રોગો કહેવાય. આ રોગો ચેપને કારણે પેદા થાય છે જે સ્પર્શના માધ્યમથી, દર્દીનો રૂમાલ કે હાથરૂમાલ વગેરે વાપરવાથી, હવા, પાણી, ખોરાક અથવા ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે શારીરિક સંપર્ક કરવાથી ફેલાય અથવા ફેલાવો



નોંધ

કરે છે. ઈન્ફ્લુએન્સા, પોલિયો, થાઈરોઈડ, ઓરી, અછબડા, ટી.બી., શારીરિક રીતે ફેલાવો થયેલા ચેપો અને એઈડ્સ(અકવાયર્ડ ઈમ્યુનો ડિફીસીએન્સી સિન્ડ્રમ) જેવા કેટલાક સંસર્ગજન્ય રોગો છે.

૮.૩.૧ સંસર્ગજન્ય રોગો કેવી રીતે ફેલાય છે?

સંસર્ગજન્ય રોગો, જીવાણુઓ અને પરોપજીવીઓ તરીકે ઓળખાતા અતિસૂક્ષ્મ જીવાણુઓ જીવો દ્વારા પેદા થાય છે. આ જીવાણુઓ હવા, પાણી, જમીન વગેરે દરેક જગ્યાએ હાજર હોય છે. જ્યારે જીવાણુ તંદુરસ્ત શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેનો વ્યાપ વધતો જાય છે અને શરીરની સામાન્ય કાર્યવાહીમાં ગરબડ પેદા કરે છે. તે રોગના લક્ષણોનું સર્જન કરે છે. જો વ્યક્તિ દૂષિત ખોરાક અથવા પાણીનો ઉપયોગ કરતો હોય તો રોગના લક્ષણો તરત જ ન પણ વિકસે. જીવાણુઓ શરીરમાં રોગના લક્ષણો પેદા કરવામાં પૂરતા પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ થવામાં થોડો સમય લે છે. જીવાણુઓના શરીરમાં દાખલ થવાના અને રોગના લક્ષણો દેખાવા વચ્ચેના સમયના અંતરને સેવન સમય કહેવાય છે.

ટાઈફોઈડથી પીડાતી વ્યક્તિએ ૨-૩ અઠવાડિયા પહેલા ટાઈફોઈડના જીવાણુગ્રસ્ત ખોરાકનો ઉપયોગ કર્યો હશે પરંતુ લક્ષણો થોડા સમય પછી દેખાય છે. વિવિધ રોગોમાટે વૃદ્ધિનો અલગ-અલગ સમય હોય છે. આ સમય દરમ્યાન વ્યક્તિ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહી શકે પરંતુ તે રોગનો વાહક છે.

૮.૩.૨ સંસર્ગજન્ય રોગો કેવી રીતે ફેલાય છે?

તમે જાણો છો કે આપણી આસપાસ જીવાણુઓ દરેક જગ્યાએ હાજર છે અને તેઓ ચાર રીતે ફેલાય છે:

(i) ખોરાક અને પાણી

(ii) હવા

(iii) સંપર્ક

(iv) જીવાણુ

ચાલો હવે તેમનો વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ.

(i) ખોરાક અને પાણી

તમને ઘણીવાર ખોરાક અને પાણી ઢાંકેલું રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું હશે. શું તમે કહી શકશો કે તમને શામાટે તેમ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું? હા, તમે સાચા છો. ઢાંક્યા વગરનું પાણી અને ખોરાક જીવાણુઓથી દૂષિત થવાનું અને રોગ ફેલાવાની સંભાવના છે. તમે જાણો છો કે બીજી કઈ રીતે ખોરાક અને પાણી દૂષિત થઈ શકે? તે નીચેના દ્વારા દૂષિત થઈ શકે :

i) પૂર્વ તૈયાર કરવાની, પીરસવાની કે સંગ્રહ કરવાની અયોગ્ય સમયે

ii) ગંદા હાથ તેમજ વાસણો અને

iii) કચરા કે ખોરાકના એઠવાડમાંથી જીવાણુઓને હેરફેર કરતી માખીઓ

પીવાનું પાણી સલામત પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી મેળવવું જોઈએ. તમે જે મ્યુનિસિપાલિટીનાં નળ દ્વારા પાણી મેળવો છો તે પીવામાટે સલામત છે. તમે કહી શકો છો, શામાટે? કારણ કે નળનું પાણી ચોખ્ખું છે અને આપણા ઘરો સુધી પહોંચાડતા પહેલા તેના પર ચોક્કસ પદ્ધતિઓ દ્વારા પ્રક્રિયા કરેલ હોય છે જે જીવાણુઓનો નાશ કરે છે પરંતુ કૂવાનું, તળાવનું, ઝરણાનું, હેન્ડ પંપનું પાણી સામાન્ય રીતે



નોંધ

અસલામત હોય છે અને રોગજન્ય જીવાણુઓવાળું હોઈ શકે. ઝાડા-ઉલટી, કમળો, કોલેરા અને ટાઈફોઈડ જેવા રોગોનો ફેલાવો આ રીતે થાય છે.

(ii) હવા

ધારોકે ન્યુમોનિયા, આંખો આવવી અથવા ગાલ પર્યોળિયાથી પીડાતો માણસ, કફ કાઢે અથવા મોટેથી બોલે છે અથવા છીંક આવે છે-તમારા મતે શું થયેલું હોઈ શકે? હા, તમે સાચા છો. દર્દી તે રોગના જીવાણુઓ હવામાં છોડી રહ્યો છે, જે શ્વાસ લઈએ ત્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે. તેથી એ સંભાવના છે કે આપણે રોગનો શિકાર બનીએ. વધુ ગીચ વસ્તીવાળી જગ્યા, ખરાબ હવાની અવરજવરવાળા ઘરો અને સિનેમાઘરોની હવામાં રોગજન્ય જીવાણુઓ હોવાની વધુ સંભાવના છે. આ કારણે જ્યારે આપણે સંસર્ગથી થતાં રોગોથી પીડાઈ રહ્યા હોઈએ ત્યારે આપણે ગીરદીવાળા સ્થળોની મૂલાકાતથી બચવું જોઈએ.

(iii) સંસર્ગ

સંસર્ગજન્ય રોગો સંપર્ક દ્વારા પણ ફેલાઈ શકે, જે હોઈ શકે:

- પ્રત્યક્ષ સંપર્ક
- પરોક્ષ સંપર્ક

પ્રત્યક્ષ સંપર્ક એટલે તમે ખરેખર વ્યક્તિને સ્પર્શ કરો છો જેને રોગ થયેલ છે અથવા તેની/તેણીની સાથે શારીરિક સંપર્ક. શરદી, ડિફ્થેરિયા, કોલેરા, ટી.બી., ન્યુમોનિયા, ઓરી અને મેનિન્જાઈટિસ જેવા મગજનાં રોગો દર્દી સાથેના પ્રત્યક્ષ સંપર્કથી પેદા થાય છે. હેપટાઈટીસ બી, જેનિટલ વાર્ટસ, હર્પેસ, સીફીલીસ, ગોનોરિયા અને એચઆઈવી/એઈડ્સ જેવા રોગો ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથેના શારીરિક સંપર્કથી પેદા થાય છે.

તમે દર્દીના પરોક્ષ સંપર્કમાં આવવાની શરૂઆત કરો છો જ્યારે તેણે/તેણીએ ઉપયોગમાં લીધેલ હોય તેવો કાંસકો, ટુવાલ, કપ વગેરેનો ઉપયોગ કરો. દાખલા તરીકે, તમારો ભાઈ ઈન્ફ્લુએન્જાથી પીડાતો હોય, તે જ્યારે ખાંસી આવે ત્યારે તેનું મોઢું હાથ વડે ઢાંકી લે છે અને પછી તેના મિત્ર સાથે હાથ મિલાવે છે. તમારા ભાઈ પાસેથી રોગના જીવાણુઓ પ્રત્યક્ષ સંપર્કથી તેના મિત્ર પાસે પહોંચે છે. તેમ છતાં, જો તે પોતાના હાથ ધોયા વિના પાણીનો ગ્લાસ તમને આપે ત્યારે જીવાણુઓ તેના હાથમાંથી ગ્લાસ ઉપર અને ગ્લાસમાંથી તમારા સુધી પહોંચે છે. આ પરોક્ષ સંપર્ક છે. તમે જાહેર સ્થળની વસ્તુઓ જેમકે હોસ્પિટલ, સિનેમા ગૃહો અને બસોના સ્પર્શથી પરોક્ષ રીતે રોગોના સંપર્કમાં આવો શકો છો. રોગના ફેલાવાની રીત તરીકે શું તમે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ સંપર્કના વધુ ઉદાહરણો વિચારી સમજાવી શકો છો?

(iv) જંતુઓ

ઘણા રોગો જંતુઓ મારફતે ફેલાય છે. માખીઓ અને વંદા તેમના શરીર ઉપર કચરામાંથી અને એઠવાડ ઉપરથી જીવાણુઓ લાવે છે અને જે ખોરાક ઉપર બેસે છે તેને ચેપ લગાડે છે. તેઓ કોલેરા જેવો રોગ પેદા કરે છે. મચ્છરના કરડવાથી મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ અને જાપાનીઝ એન્કેફાલાઈટિસ પેદા થાય છે.

Fig 8.1

૮.૩.૩ અટકાવવામાટેના પગલાં

હવે જ્યારે તમે સંસર્ગજન્ય રોગો કેવી રીતે ફેલાય છે તેનો અભ્યાસ કર્યો છે ત્યારે તેને કેવી રીતે રોકી શકાય તેની કેટલીક રીતો વિશે તમે વિચારી શકો? ચાલો કેટલાક સામાન્ય રીતે અવલોકનમાં આવતાં સાવચેતીના પગલાંની યાદી બનાવીએ.

(૧) કોઈપણ સંસર્ગજન્ય રોગથી પીડાતા વ્યક્તિનાં કપડાં અને વાસણો જેવી અંગત વસ્તુઓ અલગ રીતે રાખવી જોઈએ.



આકૃતિ. ૮.૧

(૨) પાણીને ઘરે ચોખ્ખા, ઢાંકેલા પાત્રમાં રાખવું. પીવાનું પાણી જીવાણુમુક્ત બનવાની ખાતરી થાય ત્યાં સુધી ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળવું જોઈએ. દૂધને ઉપયોગ કરતાં અગાઉ ઉકાળવું.

(૩) દરેક ખોરાક, રાંધેલો ખોરાક, શાકભાજી, ફળો, મીઠાઈ, દૂધ વગેરે ઢાંકેલું રાખવું જોઈએ.

(૪) બજારમાંથી કાપેલા ફળો અને શાકભાજી ખાસ કરીને ખુલ્લાં રાખવામાં આવ્યા હોય ત્યારે ખરીદવાનું ટાળવું જોઈએ.



આકૃતિ. ૮.૨

(૫) ખોરાક, દૂધ અથવા પાણીનો સંગ્રહ કરવામાટે ઉપયોગ કરતાં પહેલા બધા વાસણો ધોઈ નાખો.

(૬) રસોઈ બનાવતા પહેલા, જમતા પહેલા અને જાજરૂ ગયા પછી તમારા હાથ સાબુથી સ્વચ્છ ધોવા જોઈએ.

(૭) તમારું ઘર અને કામ કરવાનું સ્થળ પૂરતા પ્રમાણમાં હવા અને સૂર્યપ્રકાશ અંદર આવે તે રીતે સારું હવા-ઉજાશ વાળું રાખો.

(૮) ખાસ કરીને રોગચાળા દરમિયાન સિનેમાગૃહો જેવા ગીચવસ્તીવાળા સ્થળોએ જવાનું ટાળો.





નોંધ

- (૯) નિયમિતસ્નાન, નખને નાના કાપેલા અને ચોખ્ખા રાખીને, વાળને નિયમિત ધોઈને વ્યક્તિગત આરોગ્યની જાળવણી કરો.
- (૧૦) તમારું ઘર અને આસપાસ ચોખ્ખાઈ સલામતી રાખો. કચરાનો ઢગલો થવા દેશો નહિ. ગટર ચોખ્ખી અને ઢાંકેલી છે તેને ખાતરી કરો. માખીઓ અને મચ્છરોના પ્રવેશને અટકાવવા બધા દરવાજા અને બારીઓને તારની જાળીઓ લગાવેલી છે કે નહિ તે જોવું. ખુલ્લી જગ્યામાં મળ ત્યાગ કરવો નહિ, આરોગ્યપ્રદ સંડાસનો ઉપયોગ કરવો.
- (૧૧) દરેક સ્થળે અને સર્વત્ર થૂકવું નહિ. જો તમને ખાંસી થઈ હોય તો મોઢું અને નાક ઢાંકવા હાથરૂમાલનો ઉપયોગ કરવો.
- (૧૨) ઘણા રોગોથી રક્ષણ આપવા જન્મ પછી બધા બાળકોને સંપૂર્ણ રસીકરણ આપવું. રોગ – પ્રતિરક્ષા અને રોગ – પ્રતિરક્ષણના કાર્યક્રમોની ચર્ચા પાઠ ૭માં થઈ ચૂકી છે. તેને ફરીથી વાંચી જાવ.

૮.૪ જીવન શૈલીનાં રોગો અથવા અસ્પૃશ્ય રોગો

કેટલાક રોગો સ્પર્શ, હવા, ખોરાક, પાણી અથવા શારીરિક સંપર્ક દ્વારા એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાતા નથી. આ રોગો વ્યક્તિમાં અયોગ્ય આહાર અને સ્થૂળતા, મધુપ્રમેહ, વધારે પડતી માનસિક ચિંતા જેવી જીવન જીવવાની ટેવોને લીધે વિકસી શકે છે. આ રોગોને જીવન શૈલીનાં રોગો કહેવાય છે.

રોહિતની માતા ૫૦ વર્ષની ઉંમરે મધુપ્રમેહથી ગ્રસ્ત સ્ત્રી છે. તેણી ઘણી જાડી છે અને મીઠાઈઓ તેમજ તળેલા આહારની શોખીન છે. ઘરના બધા કામોમાટે નોકરાણી પર આધારિત છે. તેને વ્યાયામ કરવો પસંદ નથી. એક દિવસ તેણે છાતીમાં દુઃખાવાનો અનુભવ કર્યો જેથી તેને તરત જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવી. ડોક્ટરોએ તેણીના હૃદયની તકલીફની સારવાર કરી. તેણીની સ્થિતિ ગૂંચવણ ભરેલી હતી. તેણીએ યોગ્ય સારવાર અને ઈલાજમાટે એક મહિના સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવું પડ્યું. કુટુંબમાટે આ એક ખૂબ જ માટો આર્થિક બોજો હતો તેમજ કુટુંબના સભ્યો માનસિક અને ભાવાત્મક રીતે પણ ભાંગી પડ્યા હતા.

અત્યારના સમયમાં આપણને કોલેરા અને ટાઈફોઈડ જેવા ચેપી રોગો વિશે ઓછું સાંભળવા મળે છે. બીજા બાજુ, મધુપ્રમેહ, ખૂબ સંઘર્ષમય જીવન (લોહીનું ઊંચું દબાણ), મેદસ્વીતા અને હૃદયના રોગો વિશે વારંવાર સાંભળીએ છીએ. તમને કદી વિચાર આવ્યો કે આ રોગો કેવી રીતે થાય છે?. શરીરમાં કોઈપણ ચેપ નથી છતાં આ રોગ થાય છે. આપણી ખામીયુક્ત જીવન શૈલીના બનવાને કારણે આમ બને છે.

જીવન શૈલી શું છે? જીવન શૈલી એ આપણી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ એટલે કે - આપણે કેવી રીતે કામ કરીએ છીએ અને આપણે શું ખાઈએ છીએ, આપણે કેટલું અને ક્યારે ઉંઘીએ છીએ, આપણે કેટલા પ્રમાણમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ અને આપણે ધુમ્રપાન તેમજ દારૂનું સેવન કરીએ છીએ, વગેરે. જીવન શૈલી રોગો અને અસ્પૃશ્ય રોગો સ્વરૂપે લાંબા સમયથી ચાલતા હોય છે અને તરત જ



નોંધ

ચેપના કારણે થતાં નથી તેમજ એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાતા નથી. આ પરિસ્થિતિ શરીરમાં અપક્રિયાનું સર્જન કરે છે અને જીવનની ગુણવત્તાને નબળી પાડે છે. તેઓ મૃત્યુ તરફ પણ લઈ જઈ શકે. સામાન્ય રીતે આ રોગો સાપેક્ષ રીતે લાંબાગાળા દરમિયાન વિકસે છે. શરૂઆતમાં તેના લક્ષણો ન પણ અનુભવાય પરંતુ રોગના પ્રસ્થાપિત થયા પછી લાંબા ગાળે નબળું આરોગ્ય બની શકે. જીવન શૈલી રોગો હવે ભારત જેવા વિકસતા દેશોમાં તેમજ યુવાન અથવા ઉંદામી વય જૂથમાં જોઈ શકાય છે. જેને પરિણામે દેશના વિકાસમાં અને ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો થાય છે. આ એક લાંબા ગાળાની સ્થિતિ હોવાથી જીવનકાળ દરમિયાન તેનો નાણાંકીય બોજ પડે છે. તેથી, આ દિવસોમાં જીવન શૈલી રોગો વિશે આ એક સતત રીતે વધતી જતી ચિંતાજનક બાબત છે કે તે સરળતાથી અટકાવી શકાય છે પરંતુ મટાડી શકાતું નથી.

આ રોગો સાથે સંકળાયેલા જીવન શૈલી પરિબળો બે પ્રકારના હોઈ શકે.

- i) આહાર ટેવો, શારીરિક પ્રવૃત્તિનું સ્તર, અને વ્યસન (દારૂ, ધૂમ્રપાન) અને તાણ જેવા બદલી શકાય તેવા ફેરફાર
- ii) વય અને વારસા જેવા અપરિવર્તિત (બદલી ન શકાય તેવા) તમે અવલોકન કર્યું હશે કે

- i) ધૂમ્રપાન અને દારૂનું સેવન આરોગ્યમાટે નુકશાનકારક હોવાની હકીકતથી વાકેફ હોવા છતાં વધુને વધુ યુવાન લોકો ધૂમ્રપાન અને દારૂનું સેવન કરતાં જણાઈ રહ્યા છે.
- ii) આપણા પોષક અને સંતુલિત આહારો જલ્દી રંધાતા ખાદ્ય અને આરોગ્યને નુકશાનકારક ખાદ્યમાટે માર્ગ કરી રહ્યા છે, ફળો અને શાકભાજીઓ, પ્રક્રિયા કરેલ અને ડબ્બા બંધ કરેલ ખોરાકની તરફેણમાં નકારવામાં આવી રહ્યા છે તેમજ દૂધનું સ્થાન ઠંડા પીણાઓએ લીધું છે.
- iii) થોડા અંતર સુધી પણ ચાલવામાટે આપણે બસ અથવા મોટરનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરીએ છીએ.
- iv) રોજબરોજ કામની સાથે સંકળાયેલું શારીરિક શ્રમ ઘટાડવામાટે વધુ ને વધુ મશીનોનો વિકાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

આ બધી ટેવોના કારણે આપણું વજન વધે છે અને આપણે જાડા થઈએ છીએ. જાડાપણું એટલે શરીરનું સામાન્ય કરતાં વધારે વજન થઈ જાય તે છે. જાડાપણું જીવન શૈલીના ઘણા રોગોનું કારણ છે, જેમકે મધુપ્રમેહ, વધારે પડતી ચિંતા, સ્થૂળપણું, હૃદય રોગ વિગેરે.

૮.૪.૧ જીવન શૈલીનાં રોગોને અટકાવવા

સ્વસ્થ જીવન જીવવાની દિશામાં લોકોએ તેમની ટેવો બદલવાની જરૂર છે. જીવન શૈલીનાં રોગો થતાં અટકાવવામાટે તમે ઘણું બધું કરી શકો છો. કેટલાક આરોગ્ય લક્ષિત સૂચનો:

મોડયુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ચેપી અને જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગો

i) પ્રાણાયામ, ચાલવું, નૃત્ય, અંગમરોડ મૃત્યુ અને બાયસિકલ ચલાવવી જેવી કસરતો નિયમિત કરવા લાગો.

ii) લિફ્ટ કે સરકતી સીડીના ઉપયોગને બદલે ઢાદરથી ઉતરો.

iii) યોગ્ય સમયે સમતોલ આહાર લો. વધુ પડતું ભોજન ન લો.

iv) પ્રક્રિયા કરેલ અને ડબ્બા બંધ કરેલ ખોરાકથી દૂર રહેવું, જે વધુ પડતી ખાંડ, ચરબી, ક્ષાર અને શક્તિ અને ઓછા રેસાયુક્ત હોય, સારી ગુણવત્તાનાં પ્રોટીન વાળુ, ખનિજ તત્ત્વો (લોહ, કેલ્શિયમ) અને વિટમિનોવાળું હોય.

v) આખા અનાજ ખાઓ જેમકે અનાજ (ઘઉં, ઘઉંનો ચાખ્યા વગાનો લોટ), બાજરી (જુવાર, બાજરી), મેદા જેવા અતિશુદ્ધિકરણ કરેલા ખાદ્યથી દૂર રહો.

vi) રોજ ૪૦૦-૫૦૦ ગ્રામ મોસમી ફળો અને શાકભાજી ખાઓ.

vii) પુષ્કળ પાણી પીઓ.

viii) જીવનમાં ચિંતા દૂર કરવી, ધ્યાન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો.

ix) ધૂમ્રપાન અને દારૂના વ્યસનથી દૂર રહો.

x) બેસી રહેવામાં અને ટી.વી. જોવામાં ઓછો સમય પસાર કરો અને ખુલ્લા મેદાનની રમતો અને પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે બગીચામાં કામ કરવું, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ અને બેડમિન્ટન જેવી રમત રમવી.

તમારી આસપાસના લોકોને તંદુરસ્ત જીવન શૈલી જીવવા વિશે શિક્ષણ આપી શકો. જો તમારી જીવન શૈલીમાં તમે સમજદારીવાળા ફેરફારો કરો તો આ રોગોને અંકુશમાં રાખી શકાય છે.



આકૃતિ. ૮.૩



પ્રવૃત્તિ : ૮.૧

તમારા પાડોશ અને કુટુંબમાં, જીવન શૈલી રોગોથી પીડાતા લોકોને ઓળખો. કઈ ઉંમરે તેઓ બીમાર થયા, તેના કારણો (પરિવર્તનશીલ કે અપરિવર્તનશીલ) અને સ્વસ્થ જીવનમાટે તેમની સાથે જીવન શૈલીમાં યોગ્ય ફેરફારોની ચર્ચા કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૮.૩

૧. ભારત જેવા દેશમાં જીવન શૈલી રોગો અને અસ્પૃશ્ય રોગોના બનાવોમાં શામાટે વધારો થાય છે? આ રોગોનો ભોગ કોણ બને છે?
૨. જીવન શૈલી રોગોને અટકાવી શકે તેવી ત્રણ તંદુરસ્ત આહારની ટેવોનું સૂચન કરો.

૮.૫ ઘરે બીમારની સારવાર

તમે હવે જાણો છો કે સંસર્ગજન્ય રોગોને અટકાવવામાટે કયા પગલાં લઈ શકાય. પરંતુ જો કુટુંબમાં કોઈ બીમાર થાય તો દર્દી વહેલામાં વહેલી તકે સાજો થઈ જાય તેમાટે તમે કઈ વસ્તુ મગજમાં યાદ રાખશો. તમારે ધ્યાનમાં રાખવાના કેટલાક મુદ્દા:

- (૧) રોગની અસર વધુ થાય તેવી રાહ જોયા વિના ડોક્ટરનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો.
 - (૨) ડોક્ટરની સલાહનું પાલન કરો. જે પણ દવાઓ જણાવવામાં આવે તેને સમયસર આપવી જોઈએ.
 - (૩) ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે દર્દીને પૂરતો અને સમતોલ આહાર આપો.
 - (૪) દર્દી પૂરતો આરામ કરે છે, કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું.
 - (૫) દર્દીનો રૂમ સાફ રાખવો. દર્દીના કપડાં દરરોજ બદલવા જોઈએ અને શક્ય હોય તો તેને ફક્ત પાતળા કપડાંથી શરીરને પૂછવું જોઈએ દ્વારા સ્નાન કરાવવું જોઈએ.
- ઘેરથી દેખરેખ રાખી શકાય તેવા કેટલાક સામાન્ય સંસર્ગજન્ય રોગો કોઠામાં સમજાવવામાં આવ્યા છે.

રોગનું નામ	ફેલાવાની રીતો	લક્ષણો	સેવન સમય	દર્દી વ્યવસ્થાપન
૧. કોલેરા (કોગળિયું)	ખોરાક અને પાણી	અચાનક પાણીવાળા ઝાડાનો ગંભીર હુમલો ભાતના ઓસામણ જેવું મળ દેખાય છે. ઉલટી પગ જકળાઈ જવા દર્દીને ખૂબ તરસ લાગવી	૧-૫ દિવસો	પ્રવાહીની ઉણપ (ડિહાઈડ્રેશન) જોખમકારક બની શકે. તેથી પુષ્કળ પ્રવાહી આપો. ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્ટ ટ્રિંક મોં વાટે પી શકાય તેવા દ્રવિય હલકું પીણું (ઓ. આર. એસ.) આપો. ઉકાળેલું પાણી આપો અને તાજો, સરળ તાથી પચાવી શકાય તેવો આહાર આપવો.



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ચેપી અને જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગો

૨. ટાઇફોઇડ (આંતરડાનો તાવ)	પાણી અને ખોરાક	માથાનો તીવ્ર દુખાવો ધીમા ધબકારા સાથે તાવ છરી બાઝેલી જીભ	૧૪-૨૧ દિવસ	લોહીનું સંવર્ધન અને અન્ય પરીક્ષણો થવા જોઈએ. દર્દીને જણાવેલી દવાઓ આપવી.
૩. હેપટાઇટીસ (કમળો) (ચક્રતનો સોજો)	પાણી અને ખોરાક	તાવ ઘાટો પીળો પેશાબ પીળાશ પડતી આંખો સામાન્ય ફીકાશ ભૂખ મરી જવી પેટમાં બેચેની	૨૦-૩૫ દિવસ	કાબદિતથી સમૃદ્ધ આહાર આપો. જ્યાં સુધી તાવ હોય અને ફરીથી ભૂખ સામાન્ય ન થાય ત્યાં સુધી દર્દીને પથારીમાં રાખો
૪. ઈન્ફ્લુએન્ઝા (ફ્લુ)	હવા	તાવ શરદી, ખાંસી, છીંકો માથા તેમજ શરીરનો દુખાવો ચક્કર	૧-૩ દિવસ	દવાઓથી તાવને અને ખાંસીને નાસ દ્વારા અંકુશમાં લાવવો. સારવાર લાંબી ચાલવાની સંભાવના છે. તેથી ડોક્ટરની સતત દેખરેખ જરૂરી છે
ટ્યુબરક્યુલોસીસ (ટી.બી.) / ક્ષય	હવા	સતત ખાંસી ભૂખ અને વજનમાં ઘટાડો અત્યંત નબળાઈ ઝડપી ધબકારા છાતીનો દુખાવો શ્વાસમાંથી ખરાબ વાસ	૪-૬ દિવસ	આરોગ્ય સંરક્ષણાત્મક સ્થિતિ જાળવવી કેલ્શિયમથી ભરપૂર સમતોલ આહાર આપવો. એક વર્ષ સુધી ચુસ્તપણે સારવાર થવી જોઈએ.
૬. મેલેરિયા/ ટાકિયો તાવ	મચ્છરના કરડવાથી	તાવ ચઢતી-ઊતરતી ઠંડી અને પરસેવો માથા તેમજ શરીરનો દુખાવો ચક્કર ઊલટી	૧૦-૧૪ દિવસો	મેલેરિયા/ટાકિયો તાવ છે કે કેમ તે નક્કી કરવા લોહીની તપાસ કરાવવી, જણાવેલી દવાઓ આપવી



નોંધ

૭. ટેટેનસ / ધનુર	માટી કે કાટવાળી વસ્તુ સામે ઘાને ખુલ્લો મૂકવાથી	બેચેની માથાનો દુખાવો તાવ ગરદન જકાઈ જવી ચાવવામાં અને ગળવામાં તકલીફ સ્નાયુઓ, ચહેરા અને જડબામાં જકડાઈ જવું કમરનું વાંકું વળી જવું તીવ્ર દુખાવો	૪ દિવસથી બે અઠવાડિયા	જીભને ચાવવાનું અટકાવવા માટે દાંતની વચ્ચે કપાસનું પૂમળુ મૂકવું આરોગ્ય સંરક્ષણાત્મક સ્થિતિ જાળવવી. બધા ઘા સંપૂર્ણપણે ધોવા જોઈએ
૮. પટ્યુસીસ (ઉઠાંટિયું)	હવા	અંદરની ત્વચાની બાજુમાં ઘોઘરો અવાજ સાથેના ખાંસીના તીવ્ર હુમલા	૭-૧૨ દિવસ	એક અઠવાડિયામાટે દર્દીને સંપૂર્ણ એકાંતમાં રાખવો. સારા હવા ઉજાસવાળા રૂમમાં રાખવો

ઓરલ રિહાઈઝિશન સોલ્ટ ટ્રિંક(ઓ. આર. એસ.) / મોં દ્વારા લઈ શકાય તેવું ખાંડ અને મીઠાનું દ્રાવણ તૈયાર કરવાના તબક્કા

૧. ઓ. આર. એસની ખરીદી: ઓ. આર. એસના પડિકા આરોગ્ય કેન્દ્રો અથવા દવાઓની દુકાને મળે છે.
૨. ઓ. આર. એસ. પેકેટની સામગ્રી ચોખ્ખા પાત્રમાં મૂકો.
૩. ફક્ત પાણી ઉમેરો. દૂધ, શાકભાજીનો રસ, ફળ નો રસ અથવા અન્ય કોઈ પ્રવાહીમાં ઓ. આર. એસ ન મેળવો. ખાંડ ઉમેરવી નહિ.
૪. સારી રીતે હલાવો. શિશુની બાબતમાં ચમચીની મદદથી ચોખ્ખા કપમાંથી દ્રાવણ પીવડાવો. બાટલીનો ઉપયોગ ન કરો.

જો તમને ઓ. આર. એસ મળી શકે તેમ ન હોય તો,

૧. એક લીટર ચોખ્ખા પીવાના પાણીમાં ૮ ચમચી ખાંડ અને ૧ ચમચી મીઠું ઉમેરો.
૨. ખાંડ અને મીઠું ઓગળવા દો.
૩. સારી રીતે હલાવો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૮. ૧

૧. 'રોગ' શું છે?

.....

.....



નોંધ

૨. યોગ્ય શબ્દ/શબ્દો દ્વારા ખાલી જગ્યા પૂરો.
 - એ. ચેપી ખોરાક અને પાણી દ્વારા ફેલાતા ચેપી રોગો અને..... (ટાઈફોઈડ(આંતરડાનો તાવ) અને હેપટાઈટીસ(કમળો) / ટાઈફોઈડ(આંતરડાનો તાવ) અને ડેંગ્યુ(ટાકિયો તાવ)
 - બી. મેલેરિયા મારફતે ફેલાય છે (માખી/ મચ્છરના કરડવાથી/ જીવાતથી)
 - સી. જો દર્દી ડિહાઈડ્રેશનથી પીડાતો હોય તો તેને પુષ્કળ આપવું. (ફળો/ શાકભાજી/ પ્રવાહી અને ઓ.આર.એસ.)
 - ડી. ટ્યુબરક્યુલોસીસ(ક્ષય)થી પીડાતી વ્યક્તિએ ખાંસી કે છીંક ખાતી વખતે જોઈએ. (તેનું/તેણીનું મોઢું ઢાંકવું, તેને/તેણીને એકાંતમાં રાખવું.)
૩. નીચે જણાવેલ રોગોના બે લક્ષણો લખો.
 - અ. ઈન્ફ્લુએન્ઝા (ફ્લુ)
 - બ. ટેટેનસ(ધનુર)
 - ક. યકૃતનો સોજો
 - ડ. કોલેરા (કોગળિયું)
૪. મોહનએ ચેપગ્રસ્ત આહાર લીધો છે. પરંતુ રોગનાં કોઈ ચિહ્નો દેખાતા નથી. તેના મિત્ર અબ્દુલને તે બીમાર કરી શકે? કેવી રીતે?

૮.૩ એચઆઈવી/એઈડ્સ

તમારામાંથી મોટાભાગના લોકોએ એચઆઈવી વિશે જરૂર સાંભળ્યું હશે. એચઆઈવી હ્યુમન ઈમ્યુનો ડિફીસીએન્સી(માનવીય રોગ પ્રતિકારક શક્તિની ઉણપ) વાયરસનું સૂચન કરે છે. તે અતિસૂક્ષ્મ જીવાણુઓ દ્વારા પેદા થાય છે અને શરીરની કુદરતી રક્ષણાત્મક પદ્ધતિ ઉપર હુમલો કરે છે. તમને યાદ છે કે શરીરની રક્ષણાત્મક પદ્ધતિ શું કરે છે? હા, તે ઘણા ચેપો સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે. તમે કલ્પના કરી શકો કે જો શરીરમાં કોઈ રક્ષણાત્મક પદ્ધતિ ન હોય તો શું થાય? જીવાણુઓ શરીર ઉપર હુમલો કરશે અને વ્યક્તિની રોગ - પ્રતિરક્ષામાં ઘટાડો થશે. જે તેને/તેણીને રોગ આમંત્રણ આપવાવાળું બનાવે છે. એચઆઈવી. વાઈરસથી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ બીજા લોકોમાં રોગનું વહન કરી શકે છે. જ્યારે એચઆઈવી જીવાણુ વ્યક્તિની રક્ષણાત્મક શક્તિનો સંપૂર્ણ નાશ કરે ત્યારે એઈડ્સ પ્રસ્થાપિત થાય છે. એઈડ્સ એટલે અકવાયર્ડ ઈમ્યુનો ડિફીસીએન્સી સિન્ડ્રમ(રોગો સામે લડવાની પ્રતિકારક શક્તિને ધીમેધીમે નબળી બનાવી દે છે). એચઆઈવી/એઈડ્સ એ અતિ સંસર્ગજન્ય રોગ છે જે સતત નબળા બનાવે છે. તે વ્યક્તિની ઉત્પાદકતાને અસર કરે છે અને તેનો કોઈ ઈલાજ નથી. તેથી આપણી જાતને બચાવવામાટે આપણે જાણવું જરૂરી છે કે આ રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે.

એચઆઈવી/એઈડ્સના જીવાણુ ફેલાય છે,

- (i) ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની સાથે શારીરિક સંપર્ક કરવાથી,
- (ii) ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની સાથે શારીરિક દ્રવ્યોની હેરફેરથી. દાખલા તરીકે, લોહીની ફેરબદલી.
- (iii) ચેપગ્રસ્ત સોયનો ઉપયોગ
- (iv) ગર્ભવિસ્થા અને પ્રસૂતિ વખતે ચેપગ્રસ્ત માતા પાસેથી બાળકને.



આકૃતિ. ૮.૪

એચઆઈવી/એઈડ્સ કેવી રીતે ફેલાતો નથી તે સમજાવતી જાહેરાતો તમે રસ્તાની બાજુમાં લગાવેલા પાટિયા અને ધજા તેમજ દૂરદર્શન ઉપર જોઈ હશે. એચઆઈવી/એઈડ્સ ન ફેલાય તેમાટેના સંદેશાઓ તમે યાદ કરી શકો છો? એચઆઈવી/એઈડ્સ ફેલાઈ શકે નહિ:

- હાથ મિલાવવાથી
- ગાલ ઉપર ચૂમવાથી
- એક જ સંડાસ બેઠક વાપરવાથી
- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની નજીક ઊભા રહેવાથી
- ખાંસી કે છીંક મારફતે હવાથી
- કપ-પ્યાલી, પવાલું, ગ્લાસ કે થાળીઓ દ્વારા
- પાણી અથવા ખોરાક મારફતે

એચઆઈવી/એઈડ્સમાટે હજુ સુધી કોઈ ઈલાજ શોધાયો નથી કે લોકોનું રક્ષણમાટે તેની કોઈ રસી પણ નથી. તેમ છતાં, કેટલાક સંરક્ષણાત્મક પગલાં લઈ શકાય:

જાતિય સંબંધો ફક્ત એક વ્યક્તિસાથે જ બાંધવા.

- શારીરિક સંબંધ દરમિયાન સુરક્ષિત સાધનો અપનાવવા.
- હંમેશા યોગ્ય રીતે જીવાણું રહિત કરેલા ઈન્જેક્શનોનો ઉપયોગ કરવો.



મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

ચેપી અને જીવન શૈલી અને ચેપથી ફેલાતા રોગો

- જ્યારે લોહી ચઢાવવાની જરૂર પડે ત્યારે નોંધાયેલી બ્લડ બેંકોમાંથી યોગ્ય રીતે પરીક્ષણ કરેલું લોહી મેળવવાનો આગ્રહ રાખો.
- એચઆઈવી ચેપગ્રસ્ત બાળકને ઉછેરવામાં ડોક્ટરની સલાહ લો
એચઆઈવી ચેપ અને એઈડ્સ પરસ્પર સંબંધિત રૂઢિઓ છે પરંતુ એક સરખું નથી તે સમજવું મહત્વનું છે. એચઆઈવીથી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ, એઈડ્સથી પીડાતી ન પણ હોય. જેમ કે એચઆઈવીથી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ જો પોષણયુક્ત આહાર લે અને સ્વસ્થ જીવન શૈલી જાળવે તો એઈડ્સનો હુમલો ટાળી શકે અને વર્ષો સુધી સારી રીતે જીવન જીવી શકે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૮.૨

૧. એઈડ્સ(AIDS)નું આખું નામ.....
૨. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો:
 - i) એઈડ્સ ફેલાય છે
 - એ) હાથ મિલાવવાથી
 - બી) સાથે રમવાથી
 - સી) ચેપગ્રસ્ત સોયથી
 - ડી) પાણી અથવા ખોરાકથી
 - ii) એઈડ્સ ફેલાતો નથી
 - એ) છીંકવાથી
 - બી) લોહીની ફેરબદલીથી
 - સી) જાતિય સંબંધથી
 - ડી) ચેપગ્રસ્ત સોયથી



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. સ્પૃશ્ય રોગો અને અસ્પૃશ્ય રોગો અથવા જીવન શૈલી રોગો વચ્ચેના તફાવતો જણાવો.
૨. સાજિયા મેળામાં ગઈ અને માખીઓ અને ધૂળગ્રસ્ત હોય તેવો ખુલ્લો મૂકેલા ખોરાક ખાધો. બીજા દિવસે તેને ઊલટી, ઝાડા થયા અને પગ જકડાઈ ગયા. આ લક્ષણો શું સૂચવે છે? દર્દીની સારવારની વ્યવસ્થા માટે તમે કયા પગલાં લેશો?
૩. જીવન શૈલી રોગો નાણાકીય બોજ લાદે છે અને દેશની પ્રગતિને અવરોધે છે. શા માટે?
૪. નીચેના દરેક માટે એક શબ્દપ્રયોગ લખો. અ) સલામત પીવાના પાણીનું મહત્વ બ) શારીરિક પ્રવૃત્તિનો પ્રચાર



જવાબો

૮. ૧

૨. એ) ટાઇફોઇડ(આંતરડાનો તાવ), હેપટાઇટીસ (યકૃતનો સોજો)

બી) મચ્છર

સી) ખૂબ પ્રવાહી અને ઓરલ રિહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન (મોં માં મૂકવાથી ઓગળી જાય)

ડી) મોઢાંને ઢાંકવું

૩. એ) તાવ, માથાનો દુખાવો, શરીરનો દુખાવો બી) તાવ, છારી બાઝેલી જીભ

સી) પીળી આંખો, ઘાટો પીળો પેશાબ,

ડી) પાણી જેવા ઝાડા અને પગ જકળાઈ જવા

૮. ૨

૧. એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનો ડિફીસીએન્સી સિન્ડ્રમ. (રોગો સામે લડવાની પ્રતિકારક શક્તિને ધીમેધીમે નબળી બનાવી દે છે.)

૨. i. સી ii. એ



નોંધ



નોંધ

9

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

વિદ્યાર્થીઓનું એક સમુહ બપોરના જમવાના સમયે વાતો કરતુ હતુ. ચાલુસ તેના પસંદગીનો સફેદ ચળકાટવાળો શર્ટ કે જે તેને બે વર્ષ પહેલા ખરીદ્યો હતો તેના વિશે જોસેફને ફરીયાદ કરતો હતો એ જ વખતે પૂર્ણિમાએ કહ્યુ કે તેણીનો રેશમી બ્લાઉઝ કે જે એકવાર ધોયા પછીની સ્થિતિ જોઈને તે ખૂબ દુઃખી હતી. અકબરે કહ્યુ તે પણ તેનો મોઘો ઉનનો કોટ એકવાર ધોયા પછી પહેરી શકતો ન હતો. પછી કબીરે કહ્યુ કે તેની પાસે જુદા જુદા પ્રકારના કાપડની સંભાળ વિશેનું ઘરગથ્થુ જ્ઞાન તેને હતુ તેને તેમને કહ્યુ કે તેઓએ એક જ પાવડરથી બધા જ પ્રકારના કપડા ધોવા જોઈએ નહી. તેણે ફરીથી ઉમેર્યુ હતુ કે જુદા જુદા પ્રકારના કપડાને ધોવાની અને ફીનીસીંગ કરવાની રીતો જુદી જુદી હોય છે. તેને સલાહ આપી કે થોડી ઘણી પણ સંભાળ તેમના પસંદગીના ડ્રેસને નવા જેવો જ રાખે છે.



લક્ષ્યો :

આ પાઠ વાચ્યા પછી તમે નીચેનું કરવા સક્ષમ થશો.

- તમારા કપડાને બ્રશ કરવું, સૂકવવું અને ધોલાઈ કરવી આનો અર્થ અને જરૂરિયાતનું વર્ણન કરો
- યોગ્ય અભીરંજક અને તરકીબનો ઉપયોગ કરી ડાઘાને દૂર કરવા
- તમારા કપડાને ધોતા પહેલા તેના લેબલ અને રંગની ગુણવત્તાની ચકાસણી કરવી.
- જુદાજુદા કાપડને યોગ્ય ધોલાઈ પધ્ધતિનો અને ફીનીસીંગ પદાર્થનો ઉપયોગ કરી ધોવા
- ધોવાયેલા કપડાને યોગ્ય જગ્યાએ સંગ્રહ કરવો.

૯. ૧ કાપડની સંભાળ અને જાળવણીમાં કપડાને ખંખેરવા, બ્રશ કરવા, સૂકવવા અને કપડાની ધોલાઈ કરવીનો ફાળો

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જ્યારે આપણે કપડા પહેરીએ છીએ ત્યારે તે ગંદા થાય છે. અને તેને ધોવાની જરૂર પડે છે તે પરસેવો, ડાઘ, ધૂળ, અને ગ્રીસને કારણે ગંદા થાય છે. આ બધા ડાઘ કાપડ ઉપરાંત નીચે પ્રમાણે નુકસાન કરે છે.

- ડાઘાવાળુ અને ગંદુ કાપડ એ બેક્ટેરિયા ફૂગ અથવા બીજા નુકસાનકારક જીવાણુઓ પેદા કરે છે કે જે પેદા કરે છે. કે જે ચામડીના પ્રશ્નો ઉભા કરે છે અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા ઓછે કરે છે.
- ગંદા કપડા તેમની તાજગી ગુમાવે છે. અને ન ગમતી વાસ પેદા કરે છે.
- વસ્ત્ર ઉપરાંત ધૂળ અને ડાઘા એ કાપડની મજબૂતાઈ ઘટાડે છે.
- ડાઘાવાળા અને ગંદા કપડા પહેરવાનું કોઈએ પણ ગમતું નથી દરરોજ કપડાને પહેર્યા પછી ધોવાની જરૂર પડતી નથી. તે કપડા પહેરનાર ક્યા વાતાવરણમાં પહેરે છે અને તે કેટલા પ્રમાણમાં પરસેવાનું શોષણ કરે છે તેના પર આધાર રાખે છે. જ્યારે વાતાવરણ સાફ હોય અને તમને પરસેવો ન થતો હોય તો તમે તમારા કપડાને ફરીથી ઉપયોગ કરી શકો છો પરંતુ ફરીથી ઉપયોગમાં લેવા માટે મૂકતા પહેલા તમારા કપડાની જાળવણી માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

૯.૧.૧ ખંખેરવું, બ્રશ કરવું અને સૂકવવું :-

“ખંખેરવાથી” કપડા ઉપરનો છૂટો કચરો દૂર થાય છે. બંને હાથ વડે રેસને પકડો અને હળવેથી ખંખેરો તમે મખમલ, કો-ટ્રોય, ધાબળા, ચેનીલ, કારપેટ જેવા કાપડ જોયા છે? તે પ્રમાણમાં જડા અને સપાટી પર રૂવાટીવાળા હોય છે. કે જે ધૂળને સરળતાથી પકડી લે છે.



આ ધૂળને દૂર કરવા માટે નરમ બ્રશની

જરૂર પડે છે જે રેસાની દિશા તરફ નીચે લગાવવાનું હોય છે.

આકૃતિ. ૯.૧

આમ, રૂવાટીવાળા કાપડ ઉપરથી ધૂળ દૂર કરવા માટે “બ્રશ કરવાની” જરૂર પડે છે. સૂટ અને કોટ માટે પણ બ્રશ કરવું પડે છે.

“સૂકવવાથી” કાપડમાની ખરાબ વાસ દૂર થાય છે. અને કપડાનો ભેજ સુકાઈ જાય છે. સૂર્યપ્રકાશમાં અથવા જ્યાં સારી હવાની અવરજવર હોય તેવા ઓરડામાં કપડા સૂકવવા જોઈએ.

૯.૧.૨ લોન્ડરીંગ (ધોવાની પ્રક્રિયા)

લોન્ડરીંગનો અર્થ ફક્ત કપડાને ધોવા એવો થતો નથી તેમાં નીચેના ત્રણ મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) પોશાકને ધોવા અને શુષ્ક ધોલાઈ કરવાથી તેમાં રહેલી ધૂળ, પરસેવો અને ખરાબ વાસ દૂર થાય છે. દા.ત તમારા શાળાના ગણવેશને ધોવાની તથા તમારા ઉનના કોટ અને જેકેટને શુષ્ક-ધોલાઈ કરવાની જરૂર પડે છે.

(૨) આર કરવા માટે વપરાતા પદાર્થો જેવા કે સ્ટાર્ચ અને ગુંદર, વિરંજક પદાર્થો વડે પોશાકને ફીનીશીંગ કરવા પછી સૂકવવા, અને પછી લટકાવવા દા.ત સુતરાઉ દુપટ્ટા અને સાડીને આર કરી શકાય.



મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કપડાની સંભાળ અને જાળવણી

(૩) ઓછા અથવા વધારે સમય માટે પોશાકને સાચવવા દા.ત જ્યારે શિયાળાની ઋતુ શરૂ થાય છે ત્યારે તમે ઉનાળાના કપડાને મૂકી દો અને ઉનના કપડા જેવા કે શોલ, સ્વેટર્સ, કોટ વગેરેને બહાર કાઢી લો.

ધોલાઈ શુષ્ક-ધોલાઈ	
સાબુ, પાવડર અને પાણીનો ઉપયોગ કરી મેલ દૂર કરવો	ગ્રીસ જેવા શોષક પદાર્થો અને (શોલવટ) પીગળાવનાર પદાર્થોનો ઉપયોગ કરી મેલ દૂર કરવો
પાકારંગના કપડાને સરળતાથી ધોઈ શકાય છે.	લેધર અને ફર, રેશમ અને ઉન મીશી અને બીજા કિંમતી કપડાને શુષ્ક-ધોલાઈ કરી શકાય છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૯.૧

(૧) મીના પાસે વજનદાર કપડાથી ભરેલી ડોલ છે તેમા રેશમનો બ્લાઉઝ ઝરીવર્કની સાડી , સુતરાઉ શર્ટ, સુતરાઉ પાયજામા અને ઉનની શોલ છે. આમાંથી કયા કપડા તેને ઘરે ધોવા જોઈએ. અને કયા કપડા તેણીનીએ શુષ્ક ધોલાઈ માટે મોકલશે તે તમે જણાવો? શા માટે?

(૨) ઉનાળાની ઋતુ શરૂ થઈ ગઈ છે. તમારે શિયાળાના કપડા મૂકી દેવા છે. તમે તમારા મિત્રને કયા પગલા લેવાનું સૂચવશો કે જે તેના કપડા ચોખ્ખા અને બીજી ઋતુ આવે ત્યા સુધી સંગ્રહ કરવાને તૈયાર થઈ ગયા છે. તેવું નક્કી થશે?

૯.૨ કપડાને ઘરે ધોલાઈ કરવા તૈયાર થઈ જાઓ

જ્યારે પણ તમે કપડાને ઘરે ધોવા માટે તૈયાર થાઓ ત્યારે તેના માટે ચોક્કસ તૈયારીઓ જરૂરી છે તે યાદ રાખવું જોઈએ, તે શું છે? શા માટે આ તૈયારીઓ જરૂરી છે? કેવી રીતે અને શા માટે આપણે તેની જરૂર છે? ચાલો આપણે શોધી કાઢીએ.

૯.૨.૧ કપડાને ભેગા કરવા અને મોકલવા

જો તમારી પાસે ગંદા કપડા રાખવા માટે અને ધોવા માટે અને ધોવા મોકલવા માટે કોઈ જગ્યા હોય તો આ પગલું ખુબ સંભાળ માગી લે છે. જો આવું ન હોય તો ગંદા કપડા ભેગા કરો અને એક જગ્યાએ ધોવા માટે મોકલો આ તમને ધોલાઈ સમયે શક્તિ બચાવવા મદદ કરે છે તમે કહી શકો છો કેવી રીતે?

૯.૨.૨ ફાટેલા પોશાકને સિલાઈ કરવી. જૂની કહેવત છે કે “યોગ્ય સમયે ટાંકા લેવાથી બીજા નવદોરાને તૂટતા બચાવે છે.” આ વાક્ય સાચુ છે. જો ગમે તે પોશાક ફાટ્યો હોય તો તેને ધોતી વખતે તેના ફાટેલા ભાગમાથી તાર નીકળે છે અને તે ભાગ વધારે કાણાવાળો બને છે. પછી તેને અટકાવવુ ઘણુ અઘરું અને અશક્ય બને છે. તેથી જ સલાહ આપવામા આવે છે કે પોશાકને ધોતા પહેલા બધા જ તારની સિલાઈ કરવી જોઈએ.



આકૃતિ. ૯.૨

૯.૨.૩ છૂટા પાડવા :- કપડાને છૂટા પાડવા નીચેની બાબતો પર આધાર રાખે છે. (i) કપડાના પ્રકાર (ii) કદ અને વજન (iv) કેટલા પ્રમાણમા મેલુ છે તે (v) કાપડના નમૂનાનુ ટકાઉપણુ (vi) બોળવાનો સમય (vii) પાવડર અને વિરંજકનુ પ્રમાણ જુદા જુદા કાપડ માટે આ બધાની જરૂરિયાત જુદી જુદી હોય છે.



આકૃતિ. ૯.૩

જો તમે કપડાને છૂટા પાડવાનુ ટાળો તો અથવા છૂટા ન પાડો તો સફેદ કાપડને બીજા રંગીન પોશાકના ડાઘ પડવાની શક્યતા રહે છે. સારી સ્વચ્છતા જાળવવા માટે પોતાના રસોડાના નેપકીન, વાસણ લૂછવાના કપડા, આંતરિક પોશાક, મોજા વગેરેને જુદા ધોવાની જરૂર હોય છે.

૯.૨.૪ પોશાક પરની સૂચના વાંચવી

સામાન્ય રીતે , બધીજ ટેક્ષટાઈલ અને ટેક્ષટાઈલ ઉત્પાદકો સૂચના લગાવે છે. જે ઉત્પાદકની પાયાની માહિતી પૂરી પાડે છે.

દા.ત., ઉત્પાદકો કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ થયો છે તેની ધોવાની અથવા ઈસ્ત્રી કરવા અંગેની માહિતી વગેરે આ માહિતી કાપડના તાકાની અથવા કિનારીની શરૂઆતમાં અથવા છેલ્લે લગાવેલી હોય છે. તમારા કાપડની સારામાં સારી સંભાળ લેવા માટે આ માહિતી વાંચવાથી મદદરૂપ થશે.



મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

નીચે કેટલાક પોશાક પર ચોટાડેલા અને લગાવેલી સૂચના દર્શાવેલ છે.
તૈયાર પોશાક પર લટકાવેલા અથવા સીવેલા tags (સૂચના)



આકૃતિ. ૯.૪



પ્રવૃત્તિ : ૯.૧

ટેક્સટાઈલની કોઈપણ વસ્તુને ભેગી કરો અને તેની પરના ૩-૪ સૂચનાઓનો અભ્યાસ કરો અને નીચેના કોષ્ટકમાં પૂરો

વસ્તુ કે જે તમે શોધો છો	તેની અંદર રહેલી માહિતી	તેનો અર્થ
કાર્ડિગન	Made in India ૮૦% acrylic ૨૦% wool ઠંડા પાણીથી ધોયું વિરંજકનો ઉપયોગ કરવો નહીં બ્રશ કરવું નહીં	માહિતી વિશે -તેમાં રહેલા પદાર્થો -ધોવાની અને સુકવવા અંગેની માહિતી

૯.૩ ડાઘા તપાસો અને તેને દૂર કરો



આકૃતિ. ૯.૫

સહી, લીપસ્ટીક, નખ રંગવાની શીશી, ગ્રીસ, ચા અને કોફીના ડાઘ, આવી કેટલીક નિશાની જે આપણા કપડાને એક વખત અથવા વધારે વખત બગાડે છે. ડાઘા ની બિનજરૂરી નિશાની તેના સંપર્કમાં આવતા બીજા કાપડને પણ ડાઘ લાગવાનું કારણ બને છે. સામાન્ય રીતે, ડાઘાને દૂર કરવા માટે કોઈ મુખ્ય પદ્ધતિની જરૂર હોય છે. જે આકસ્મીત તમારા કપડા પર પડેલા ચાના ડાઘને તાત્કાલિત ઘોઈ નાખ્યો હશે તો તે ડાઘ તમે તુરત જ દૂર થઈ ગયેલો તમે અનુભવશો. જૂનો ડાઘ દૂર કરવામાં લાંબો સમય લે છે. અને ઘણી બધી મહેનત પછી નીકળે છે. છતા વારંવાર ખરાબ પરિણામ આવે છે. તેથી જ, સાચો રસ્તો એ છે કે તેને જેમ બને તેમ જલ્દી દૂર કરવો આને કપડાના અંદર્જા ભાગ સુધી જવા ન દેવો અથવા સૂકવવા અથવા જામી જવા ન દેવો.

યાદ રાખો : ડાઘને હંમેશા કપડા ધોતા પહેલા દૂર કરવો નહી તો જ્યારે સાબુ અને પાવડર માં રહેલા કેમીકલ ગરમ પાણી અને ઈસ્ત્રીના સંપર્કમાં આવે તો તે કાયમી બની જાય છે.

જુદા જુદા ડાઘાને દૂર કરવા માટે ડાઘા દૂર કરવાની જુદી જુદી પદ્ધતિઓ અને પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જે કાપડના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે તેના પરના ચોક્કસ ડાઘા દૂર કરવાના પદાર્થો ન વાપરવાથી કાપડ અને તેનો રંગ બગાડે છે. તેથી હંમેશા કાપડ પર ના ડાઘાને ઓળખો અને તેને અનુરૂપ પદ્ધતિ અને પદાર્થોને પસંદ કરો.

ઘણા ખરા ડાઘાને તેમના રંગ, વાસ અને સ્પર્શ કરવાથી ઓળખી શકાય છે. ચાલો આપણે તેના વિશે વધારે જાણીએ.

- (૧) રંગ: દરેક ડાઘા ચોક્કસ રંગના હોય છે. દા.ત કઢી અને અથાણાના ડાઘાનો રંગ પીળો કોફી/ ચાના ડાઘાનો રંગ બ્રાઉન , ઘાસનો ડાઘ લીલા રંગ સાથેના બીજા ડાઘા શોધો અને ભેગા કરો.
- (૨) વાસ: ઘણા ખરા ડાઘાની ચોક્કસ વાસ હોય છે. ઈંડાની અથવા રંગની અથવા બૂટ પોલીસની વાસ યાદ કરો. કાપડ ઉપરના ડાઘાની પણ વાસ આવી જ હોય છે.
- (૩) અનુભવવુ અથવા સ્પર્શ કરવું: ડાઘા એ કાપડ ઉપરની સપાટી બદલાવે છે. અને આ જ તેની પાયાની ઓળખાણ છે. તમે પહેલા ક્યારેય એવું નિરીક્ષણ કર્યું છે. કે રંગ અથવા ખાંડના ડાઘ એ કાપડને કડક અને ચીકણા બનાવે છે. જ્યારે લીપસ્ટીક અથવા બૂટ પોલીસના ડાઘા કપડાને લીસ્સું બનાવે છે.



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી



પ્રવૃત્તિ : ૯.૨

જૂનું સફેદ સુતરાઉ કાપડ લો અને તેના ચાર ટુકડા કાપો. દરેક ટુકડા પર જુદા જુદા ડાઘા પાડો. અને તેને ચુકવવા મુકો. હવે, દરેક ડાઘા રંગ, વાસ અને સ્પર્શ વડે નિરીક્ષણ કરો. દરેક ડાઘાના ટુકડાને મોટા પેપર ઉપર ચોટાડો અને તેનું વર્ણન કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૯.૨

(૧) નીચેના વાક્યો સાચા છે કે ખોટા તે ચકાસો અને તેના કારણ સાથે જણાવો.

વાક્ય સાચુ/ખોટુ ખુલાસો (કારણ)		
(અ) ગંદા કપડા એ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતામાટે નુકસાનકારક છે.		
(બ) કપડાની લોન્ડરીંગ અને ધોલાઈ એ સરખી પદ્ધતિ છે.		
(ક) કપડાને તાત્કાલિક ધોવા ન હોય તો તે કપડાને સૂકવવા જરૂરી છે		
(ડ) કાપડને ધોતા પહેલા તેમાના ડાઘા દૂર કરવા જોઈએ		

૯.૩.૧ ડાઘાનુ વર્ગીકરણ

ડાઘાના પાયાના ઉદગમસ્થાન વડે તેનુ સમુહ જાણી શકીએ છીએ દા.ત ચા અને કોફી, વનસ્પતિ તેલ અને ઘી એ શાકભાજીના પ્રાપ્તિસ્થાનો માથી મળે છે. જ્યારે તમારે આ ડાઘ દૂર કરવા હોય ત્યારે તમે વધારે અથવા ઓછા પ્રમાણમા ડાઘા દૂર કરવાના પદાર્થો અને પદ્ધતિઓ ઉપયોગ કરી શકો છો ચાલો આપણે બધા ડાઘાના પાયાના પ્રાપ્તિસ્થાનો ઉપરથી તેમનુ વર્ગીકરણ કરીએ

ડાઘાના પ્રકાર	ડાઘા
૧ શાકભાજીના ડાઘા	ચા, કોફી, ફળો
૨ ગ્રીસ (ચીકાશ) ના ડાઘા	માખણ, ઘી, તેલ, કઢી, બૂટપાલીસ, તૈલી રંગ
૩ પ્રાણીજન્ય ડાઘા	લોહી, દૂધ, ઈંડા
૪ ખનીજ પદાર્થના ડાઘ	ધૂળ
૫ અન્ય ડાઘા	ડાઈ, શાહી, ઘાસ, પરસેવો, mildew



નોંધ

૯.૩.૨ ડાઘા દૂર કરવાની પધ્ધતિઓ:

ડાઘ દૂર કરવાની પધ્ધતિઓ છે. (૧) સ્પંજ કરવું (૨) બોળવું. ચાલો આપણે શીખીએ કે આ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને કેવી રીતે ડાઘા દૂર કરી શકાય.

(૧) સ્પંજ કરવું

શોષક પેપર અથવા કાપડને ડાઘાની નીચે મૂકો તેથી ડાઘાની સીધી સપાટી પર શોષક પદાર્થો રહેશે ડાઘાની ઉધી સપાટી પર હંમેશા સ્પંજ કરવું જોઈએ.



આકૃતિ. ૯.૬

- નરમ કપડુ લો તેને ડાઘ દૂર કરવાન પદાર્થોમા ડુબાડો અને તેને ડાઘાનો બહારની બાજુથી શરૂ કરી અંદર તરફ છેક વચ્ચે સુધી ચોક્કસાઈથી ઘસો.
- હલકુ ગોળ strokes લો કે જે ડાઘાને ફેલાવતુ અટકાવે છે.
- શોષક પેપર (સામાન્ય રીતે બ્લોટીંગ પેપર તરીકે જાણીતુ છે.) કે કાપડને ડાઘા પ્રસરવાનુ શરૂ કરે તે પહેલા બદલી નાખો.

(૨) બોળવું

ડાઘ દૂર કરવાના પદાર્થોને કાપડની અંદર સુધી લઈ જવાની જરૂર હોય ત્યારે આ પધ્ધતી વપરાય છે. કાપડ ઉપર જ્યારે ઘણા બધા અથવા મોટા ડાઘ પડ્યા હોય ત્યારે આ પધ્ધતિ યોગ્ય છે



આકૃતિ. ૯.૭

આપણે ડાઘના પ્રકારને જાણીને ડાઘ દૂર કરવાના પદાર્થને પસંદ કરવો જોઈએ. ડાઘ દૂર કરવા વપરાતા કેટલાક સામાન્ય અભિરંજક જેવા કે બોરેક્સ પાવડર, એમોનિયા, હાઈડ્રોજન, પેરોક્સાઈડ, ઓક્સિલિક, એસિડ અને તુરંત જ ઉપયોગ કરાતા બ્લીચીંગ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

ડાઘાના પ્રકાર અને તેને કાઢવાની પદ્ધતિઓ		
(૧) શાકભાજીના ડાઘા	ચા, કોફી, ફળો વગેરે	
કાઢનાર પદાર્થો નક્કી કરવા	આલ્કલીન અભિરંજકનો ઉપયોગ કરો જેવા કે બોરેક્સ પાવડર ડાઘને દૂર કરવ વપરાય છે આ પદાર્થો કુદરતી રીતે એસિડિક છે.	
ડાઘા	સફેદ સુતરાઉ	રંગીન સુતરાઉ
તાજ ચા/કોફી, ચોકલેટ, ફળો	ડાઘા ઉપર pour ઉકાળેલુ પાણી નાખવુ જૂનો ડાઘાવાળા ભાગને ગ્લીસરીનમા બોળવો અથવા ડાઘા પર બોરેક્સ પાવડર છાટવો અને pour ઉકાળેલા પાણીમા બોળવુ	હુફાળા પાણી અને બોરેક્સમા બોળવુ સફેદ કપડાની જેમ જ કરવુ
હિના (મહેદી)	તાજ	
	હુફાળા દૂધમા અડધો કલાક માટે ડુબાડો	સફેદ સુતરાઉની જેમ જ કરવુ
	જૂનો આ કિયાને બે અથવા ત્રણ વખત પુનરાવર્તન કરવુ	સફેદ કપડાની જેમ જ કરવુ
(૨) પ્રાણિજન્ય ડાઘા દૂર કરવા માટેના ઉપાયો	લોહી, દૂધ, ઈંડા વગેરે આ ડાઘામા પ્રોટીન હોય છે કે જે ગરમી પકડી લે છે તેથી તેને ગરમીથી દૂર રાખવુ જોઈએ	
ડાઘા	સફેદ સુતરાઉ	રંગીન સુતરાઉ
લોહી, ઈંડા, માંસ તાજ ડાઘ જૂનો	ઠંડા પાણી અને સાબુથી ધોવુ મીઠાના પાણીમા બોળવુ અથવા મંદ એમોનિયામા બોળવુ	સફેદ કાપડની જેમજ ધોવુ સફેદ કાપડની જેમ જ
(૩) ત્રીસના ડાઘા	માખણ, ઘી, તેલ, કઢી, બૂટ પોલિશ, ઓઈલ, કલર વગેરે	



નોંધ

દૂર કરવા માટેના ઉપાયો	ચિકાશ શોષક અને પીગાળાવનાર પદાર્થ જેવા કે ચોક, ટેલ્કમ પાવડરનો ઉપયોગ કરી ચિકાશવાળો ભાગ અને પછી રંગ લાગેલો ભાગ દૂર કરવો	
ડાઘા	સફેદ સુતરાઉ	રંગીન સુતરાઉ
માખણ, ઘી, તેલ, કઢીનો તાજો ડાઘ	ગરમ પાણી અને સાબુથી ધોવું તાર અથવા ઘાસ પર સૂકવવું અને સૂર્યપ્રકાશમાં રાખી મૂકવું	સફેદ કાપડની જેમ જ પણ તેને છાયાડામાં રાખવું
જૂનો	સાબુનું દ્રાવણ બનાવવું અને ડાઘા પર નાખવું ડાઘા દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સૂર્યપ્રકાશમાં રાખી મૂકવું	સફેદ કાપડની જેમ જ પણ તેને છાયાડામાં રાખવું
રંગ, બૂટપોલિશ, નેઈલપોલિશ, લીપસ્ટીક, બોલપેન તાજા ડાઘ	બધાજ વધારાના ડાઘા દૂર કરવા (અ) મિથિલેટેડ સ્પિરીટ અથવા કેરોસીન વડે સાવચેતીથી સાફ કરવું (બ) ટર્પન્ટાઈન વડે સ્પોન્જ કરવું (સાફ કરવું)	સફેદ કાપડની જેમ જ
જૂનો	ઉપરની રીતનું બે અથવા ત્રણ વાર પુનરાવર્તન	
(૪) ખનીજ પદાર્થના	Rust અને કેટલીક દવાઓ	
ડાઘા દૂર કરવાના ઉપાય	આ ડાઘામાં મેટાલીક કણો સમાયેલા છે તેથી જ મંદ એસિડીક અભિરંજક વડે સાફ કરવું જરૂરી છે.	
ડાઘા ઈસ્ત્રી ની Rust	સફેદ સુતરાઉ તાજો: લીંબુના પાણી અને મીઠા વડે ઘસવું જૂનો:- મંદ ઓક્સિડેલિક એસિડ અને મંદ બોરેક્સ પ્રવાહી ડાઘ પર લગાવવું	રંગીન સુતરાઉ સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું
(૫) અન્ય ડાઘાઓ	રંગીન ડાઈ, શાહી, ઘાસ, પરસેવો વગેરે	
દૂર કરવાના ઉપાયો	દરેક ડાઘાઓને અલગ અલગ સારવાર આપવી	
ડાઘા ઘાસ	સફેદ સુતરાઉ તાજો સાબુ અને પાણી વડે ધોવું	રંગીન સુતરાઉ સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

	જૂનો ડાઘાવાળા ભાગને મિથિલેટેડ સ્પિરિટમાં ડુબાડવો	સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું
પાદડાના ડાઘ	તાજે ડુગળીનો માવો કરી લગાવો અને સૂર્યપ્રકાશમાં રાખો જૂનો ઉપરની પ્રક્રિયા બે અથવા ત્રણવાર કરવી	સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું પરંતુ તેને છાયાડામાં સૂકવવું સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું
શાહી	તાજે ઠંડા પાણી અને સાબુ વડે ધોવું જૂનો (અ) છાશમાં અડધા કલાક માટે બોળવું (બ) લીબુનો રસ અને મીઠું લગાવીને સૂર્યપ્રકાશમાં રાખવું (ક) ડાઘાને બ્લીચ કરવા	સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું સફેદ કાપડની જેમ જ કરવું સિવાય કે તેને સૂર્યપ્રકાશનેબદલે છાયાડામાં રાખવું

૯.૩.૩ ડાઘા દૂર કરતી સમયે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા:-

- જેમ બને તેમ ડાઘ તાજે હોય ત્યારે જ દૂર કરવો
- રંગીન અને નાજુક કપડા માટે કાપડના સાધાની અંદરની બાજુ પર નાન ભાગમાં અથવા પોષાકનો જે ભાગ પહેરવાથી જોઈ ન શકાય તેના પર રસાયણ લગાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- ઓછા નુકશાનકારક હોય તેવા મંદ અને ઓગળી શકે તેવા અભિરંજકનો ઉપયોગ કરવો કદાચ તે ડાઘાને દૂર કરવા થોડો વધારે સમય લાગે.
- ડાઘાને દૂર કર્યા પછી કપડાને થોડા સમય માટે તારવવું જોઈએ નહિતર અભિરંજક કપડાને સૂકવ્યા પછી નુકશાન કરી શકે છે.



પ્રવૃત્તિ : ૯.૩

હીનાએ ખૂબ જ સરસ સફેદ રેશમી કુર્તા ઈન્ટરવ્યુ માટે પહેર્યો હતો. આ બધી બાબતો માટે તેણીની ખૂબ જ સતેજ હતી ઈન્ટરવ્યુ પુરું થયા પછી તેણીની કુર્તાને ઘડી કરતી હતી ત્યારે તેણીએ તેના પર મોટો કઠીનો ડાઘ જોયો તેણીની ખૂબ જ થાકી ગઈ હતી તેન કુર્તા માટે કશું જ કરી શકતી ન હતી. બીજે દિવસે સવારે તેણીએ ટેલકમ પાવડર ડાઘ પર નાખ્યો અને થોડીવાર માટે રાખી મૂક્યો પછી

સારા ધોવાના પાવડરમાં તેણીનીએ તેનો કુર્તા એક કલાક બોળી રાખ્યો તે સુકાય નહી ત્યાં સુધી દોરી પર લટકાવી રાખ્યો ડાઘ ત્યાં જ રહ્યો પરંતુ થોડો ઓછો થયો હતો. તેણીનીએ ડાઘાવાળા ભાગને હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડથી સાફ કર્યો. ડાઘ દેખાતો બંધ થઈ ગયો. રસાયણ કાઢવા માટે કુર્તાને ઘણીવાર પાણીમાં તારવીને સાફ કર્યા પછી તેને છાયાડામાં સૂકવ્યો.

સાઈનાએ ડાઘા કાઢવા માટે લીધેલ દરેક પગલા નીચે પ્રમાણે દર્શાવો તે સાચા છે કે ખોટા તમારા જવાબના કારણ આપો

નંબર	પગલાં	સાચું	ખોટું	કારણ
૧				
૨				
૩				



નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૯.૩

(૧) આપેલા દરેક ડાઘાઓને દુર કરવા માટે સાચા જવાબ પર(?)ની નિશાની કરો.

- સફેદ સુતરાઉ કપડા ઉપર જુના ચાના ડાઘા
 - મીઠાના પાણીનો ઉપયોગ
 - ગ્લીસરીનમાં ડુબાડવું
 - લીંબુના રસ માં ડુબાડવું
 - બોરકેસવાળુ ઉકાળેલુ પાણી
- રંગીન સુતરાઉ કાપડ પર જુના લોહીના ડાઘ
 - મીઠાના પાણીમાં બોળવું
 - ગ્લીસરીનમાં બોળવું
 - ગરમ પાણીમાં બોળવું
 - સાબુ અને ગરમ પાણી વડે ધોવું
- લીપસ્ટીકનો ડાઘ
 - મીઠાના પાણીનો ઉપયોગ કરવો
 - એમોનીયામાં બોળવું
 - મિથિલેટેડ રિપરિટ્માં બોળવું
 - ગરમ પાણી અને સાબુ વડે ધોવું



નોંધ

(iv) RUST/ઈસ્ત્રીનો ડાઘ:

- (અ) મીઠાના પાણીનો ઉપયોગ કરવો
- (બ) લીંબુનો રસ અને મીઠાનો ઉપયોગ કરવો
- (ક) મીથીલેટેડ રિપરીટમાં ડબોળવું
- (ડ) સાબુ અને હુંફાળા પાણી વડે ધોવું

(v) પોલીએસ્ટર્ના કાપડ પર નખરંગવાના રંગનો ડાઘ

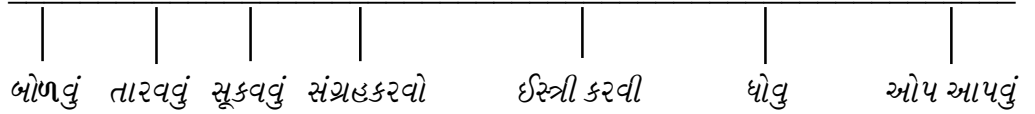
- (અ) મિથિલેટેડ રિપરીટ લગાવવું
- (બ) હુંફાળા બોરેક્સના પાણીમાં ડુબાળવું
- (ક) લીંબુનો રસ અને મીઠુ ઘસવું
- (ડ) હુંફાળા પાણી અને સાબુ વડે ધોવું

ડાઘા દૂર કર્યા પછી આગળની પ્રક્રિયા ધોલાઈની છે. સામાન્ય ધોલાઈની પ્રક્રિયા અહિંયા આપી છે. જ્યારે જુદા જુદા કાપડ પરની મુખ્ય ધોલાઈ આ જ પાઠમાં પછીથી જોઈશું

૯.૪ ધોલાઈ

કપડાની ધોલાઈમાટે નીચેના પગથિયાનો સમાવેશ થાય છે.

ધોલાઈ



ચિત્ર ૯.૮

૯.૪.૧ પલાળવું (બોળવું)

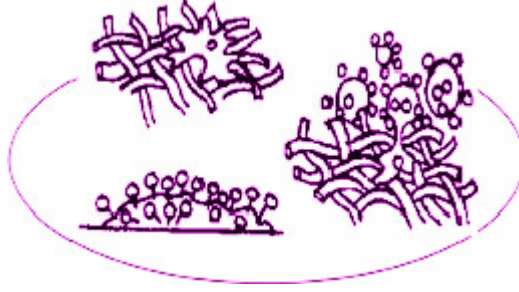
કાપડને પાણીમા બોળવાથી તેમા રહેલા ચિકાસ વગરના ધૂળના રજકણો છૂટા પડે છે કારણ કે આ પ્રક્રિયા પાણીને ઉપર-નીચે કરવામાં આવે છે. જે કાપડ નબળુ હોય તેને વધારે લાભો સમય બોળી રાખવું જોઈએ નહીં. વધારે કપડા એક જ ડોલમા બોળવા જોઈએ નહીં કપડામાથી ગંદો ક્યરો કાઢવા માટે એક અલગ રૂમ હોવો જોઈએ કપડા અડધા કલાકથી વધારે સમય બોળી રાખવા જોઈએ નહીં. નહિતર નીકળેલ ગંદો મેલ ફરીથી કાપડ પર લાગી જાય છે.



આકૃતિ. ૯.૯

૯.૪.૨ ધોલાઈ

જૂની કહેવત છે કે બોળેલા કપડા જલ્દીથી ધોઈ કાઢવા જોઈએ પલાળેલા કપડામાથી નીકળેલી મેલ દૂર કરાવાની પદ્ધતિનો ધોવાની પ્રક્રિયામા સમાવેશ થાય છે. આ પ્રક્રિયા માટે ઘણા બધા રસ્તા છે. અને તે ધોવાની પદ્ધતિ કાપડના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે.



આકૃતિ. ૯.૧૦

તમે હવે આ પ્રક્રિયા વિશે જાણશો અને જુદા જુદા કાપડ પર તેની અસર પણ જોઈશું.
ધોલાઈની પ્રક્રિયા

(i) ઘર્ષણની પદ્ધતિ : સુતરાઉ અને લિનન જેવા મજબૂત કાપડ ધોવા માટે આ પદ્ધતિ સાચી છે. તમે નીચેની ત્રણ રીતની મદદથી ઘર્ષણ આપી શકો છો.

● હાથ વડે ઘર્ષણ : આ એક કપડા ધોવાની ખૂબ જ સામાન્ય પદ્ધતિ છે મેલ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી ગંદો ભાગ ઝડપથી ઘસવો પોષાકનો કઠણ ભાગ, નાની જગ્યા જેવી કે કફ, કોલર અને પોશાકનો નીચેનો ભાગ, હાથરૂમાલ અને લેસ વગેરે પર આ પદ્ધતિ યોગ્ય છે.

● બ્રશ વડે ઘસવું : જ્યારે રસોડામા વપરાતા કપડા કે જે જાડા હોય છે તેના પરન ગંદા, ચિકાશવાળા અને ડાઘા દૂર કરવા માટે આ પદ્ધતિ વપરાય છે યાદ રાખો કે કાપડને ઘસતા પહેલા તેની નીચેની



આકૃતિ. ૯.૧૧

સપાટી સીધી અને કઠણ હોવી જોઈએ. કઠણ બ્રશ વડે કાપડ જલ્દીથી ચોખ્ખું થાય છે પરંતુ તે પહેરવાથી ફાટી જાય છે. તમે અનુભવ્યું જ હશે કે શર્ટના કોલર પર જ્યારે બ્રશ ઘસો છો ત્યારે તે ફાટી જાય છે? તેથી જ બ્રશનો ઉપયોગ કાપડના પ્રકાર જાણીને પછી જ કરવો જોઈએ

● ધોકા વડે ધોવું : જ્યારે મોટા કપડા જેવા કે ચાદર અને રૂમાલોને ધોવા હોય ત્યારે તેને લાકડાના ધોકા વડે ઘર્ષણ પૂરું પાડવું જોઈએ યાદ રાખો કે આ પદ્ધતિ ફક્ત ચોખ્ખી, સપાટ અને કઠણ જગ્યા પર જ કરવી જોઈએ. ભોંયતળિયા પર કાપડને પાથરી તેની પર સાબુ લગાવો અને પછી ધોકા વડે ધોવું. બીજા હાથ વડે કાપડની સપાટી સતત બદલાવતા રહેવું જોઈએ

(ii) ચોળવું અને દબાવવું વડે ધોલાઈ કરવી : આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ નાજુક કપડાં જેવો કે સિલ્ક, ઉન, રેયોન વગેરે માટે થાય છે આનાથી કાપડને નુકશાન થતું નથી હાથવડે વારંવાર સામાન્ય



નોંધ



નોંધ

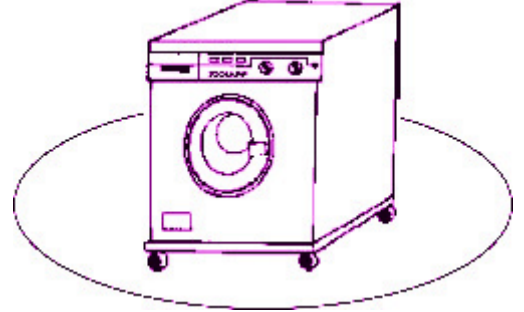
દબાણ આપવામાં આવે છે જ્યારે તેને સાબુના દ્રાવણમાં બોળવામાં આવે છે. આ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરીએ ત્યારે કાપડને સાબુના દ્રાવણમાં ડૂબોળવું, તેમાંથી બહાર કાઢવું અને સામાન્ય દબાણ આપવું



આકૃતિ. ૯.૧૨

અને ફરીથી સાબુમાં બોળવું. આ પ્રક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે બે હાથ વડે ગંદા ભાગને ઘસવો જોઈએ. ચોખ્ખુ ન થાય ત્યાં સુધી ફરીથી આ પ્રમાણે કરવું.

(iii) મશીનમાં ધોવું: “વોશીંગ મશીન” એ એક શક્તિનો બચાવ કરતું સાધન છે. અને તે કપડાને સાફ કરવાના બધા જરૂરી ઘષેણ પુરા પાડે છે. કાપડના પ્રકાર અને તે કેટલા પ્રમાણમાં ગંદા છે તેના પર ધોવાનો સમય જુદો જુદો હોય છે. દા.ત. સુતરાઉ કરતાં ઉનના કપડાને ધોવાનો સમય ઓછો લાગે છે. બજારમાં ઓટોમેટીક, સેમી ઓટોમેટીક અને જાતે સ્વીચનો ઉપયોગ કરીને વાપરી શકાય તેવા “વોશીંગ મશીન” મળે છે. ઓટોમેટીક વોશીંગ મશીનનો ફાયદો એ છે કે તેમાં સૂકવવાની સગવડ હોય છે કે જે કપડાને ધોવાયા પછી લગભગ સૂકવી દે છે. મોટા અને વજનદાર કપડા જેવા કે ચાદરો, પડદા વગેરે ધોવા માટે આ સાધન ઉપયોગી છે. મશીનનો ઉપયોગ કરતાં પહેલા તેના વિશેની માહિતી ધ્યાન થી વાંચવી અને પછી તેનો ઉપયોગ કરવો એક વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવી કે રંગીન કપડાને અલગ રાખવા કેમ કે તે મશીનમાં રહેલા બીજા કપડા પર રંગ બેસાડી દે છે.



આકૃતિ. ૯.૧૩

૯.૪.૩ તારવવું :

ધોવાયેલા કપડાને ઓછામાં ઓછા ત્રણ અથવા તેમાંથી ચોખ્ખુ પાણી ન નીકળે ત્યાં સુધી તારવવા. શા માટે આપણે આમ કરવાની જરૂર છે? જો આપણે કપડાને તારવીશું નહીં તો તેમાં રહેલો પાવડર કાપડને નુકશાન કરશે.



આકૃતિ. ૯.૧૪



નોંધ

૯.૪.૪ ઓપ આપવાના પદાર્થ :

તમારા કેટલાક કપડાને સૂકવતા પહેલ તેને ઓપ આપવાના પદાર્થ લગાવવાની જરૂર છે ઓપ આપનાર પદાર્થ એ કશું જ નથી પરંતુ તે કાપડને ઉજાસવાળા ને કડક બનાવવામા મદદ કરે છે અને તે દેખાવમા ઉજાસવાળા અને ચોખ્ખા લાગે છે તમે જાણો છો કે તમારા સફેદ સુતરાઉ કપડાને આર અને ગળી કરવાની જરૂર પડે છે આ બંને પદાર્થ કાપડ માટે ઓપ આપનાર પદાર્થ છે. રેશમ માટે જુદી જ આર વપરાય છે. તેને “ગુંદરવાળી આર” કહે છે તે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં હોય છે ગળી અને ઉજાસ આપનાર પદાર્થ સફેદ કાપડને ઉજાસ આપે છે તમે આ વિશે કાપડની “ઓપ આપવા” પ્રકરણમાં વધારે માહિતી મેળવશો

૯.૪.૫ સૂકવવું : કપડાને બહારની ખુલ્લી હવા અને સૂર્યપ્રકાશમા સૂકવવા જોઈએ કપડા સૂકવવાની દોરી અથવા કપડાને પક્કડમા રાખવા માટે ક્લીપ વાપરવી અથવા ડાઘા વગરની ઘાતુના તારનો ઉપયોગ કરવો



આકૃતિ. ૯.૧૫

તમે કેવા પ્રકારના કપડા ધોયા છે તે પ્રમાણે તેને સૂર્યપ્રકાશમા અથવા છાયડામાં લટકાવવા અથવા ખુલ્લા કરવા યાદ રાખો કે રંગીન કપડા હોય તો તેને ઉલટાવીને સૂકવવા. જો તમે કપડાની દોરીનો ઉપયોગ કરતા હોય તો તમારા કપડાના અંદર હવા પસાર થાય તે રીતે સૂકવવા આ રીતથી ફક્ત કપડા સૂકાત જ નથી તે પર્યાવરણરહીત પદ્ધતિ પણ છે. સૂર્યપ્રકાશ કેટલાક જીવાણુઓને મારે પણ છે તેથી આંતરીક વસ્ત્રો અને કપડા કે જે સ્વચ્છતા માટે વપરાય છે તેને સૂર્યપ્રકાશમા સૂકવવા જોઈએ.

૯.૪.૬ ઈસ્ત્રી કરવી અથવા વરાળથી દબાણ આપવું અને ઘડી કરવી

કપડાને લીસો દેખાવ આપવા માટે આ પદ્ધતિને અપનાવવામાં આવે છે. ધંધામા ઈલેક્ટ્રોનિક અથવા કોલસાવાળી ઈસ્ત્રીનો ઉપયોગ કરે છે બજારમાં જુદા જુદા પ્રકારની ઈલેક્ટ્રોનિક ઈસ્ત્રી જોવા મળે છે જેવી કે ઘાતુની સપાટીવાળી, ટેફ્લોનની સપાટવાળી વગેરે તમે આમાથી ગમે તે ખરીદી શકો છો અને તે પેકેજની અંદર આપેલી માહિતી પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.



આકૃતિ. ૯.૧૬

૯.૪.૭ સંગ્રહ કરવો યાદ રાખો કે કપડા બરાબર સૂકાઈ ગયા પછી જ તેને કબાટની અંદર કે પેટીમા સંગ્રહ કરવો જોઈએ છતા ઈસ્ત્રી કરતા પહેલા કપડાને ભેજવાળા કરવા જરૂરી. પડે તો



નોંધ

કપડાને ઈસ્ત્રી કર્યા પછી ફરીથી બરાબર સુકાય ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રાખવા જોઈએ છેલ્લે તેને કબાટમાં કે બોક્સમાં સંગ્રહ કરવો.

ભેજવાળા કપડાનો સંગ્રહ કરવો નહીં કારણ કે તેમાં જંતુઓ અને બેક્ટેરિયાનો વિકાસ થાય છે.



પ્રવૃત્તિ : ૯.૪

એક શિયાળાની સાંજ, વેકેટ સુંદર ખાદીનો કુર્તો પહેર્યો હતો અને પાર્ટીમાંથી પાછો આવી રહ્યો હતો તેને પાર્ટી ખુશીથી મનાવી હતી. જ્યારે તે ઘરે જવા માટે પાછો ફર્યો ત્યારે અચાનક વરસાદ પડ્યો અને તેનો કુર્તો પલળી ગયો તે તેની પસંદગીનો કુર્તો હતો તેને તાત્કાલિક તે કાઢી લીધો અને ઘડી કરી કબાટમાં મૂકી દીધો જ્યારે તેને થોડા દિવસો પછી કાઢ્યો તો તેના ડાઘા જોઈને તે નવાઈ પામ્યો સફેદ પાવડર જેવો પદાર્થ કુર્તા પર લાગી ગયો હતો તેની અંદરથી ગંદી વાસ આવતી હતી વેકેટ નારાજ હતો કારણકે તે જાણતો હતો કે તેનો પસંદગીનો કુર્તો બગડી ગયો હતો.

તમારા મિત્રો સાથે આ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરો અને નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો

(૧) ખરાબ થયેલા વેક્ટના કુર્તા વિશે તમે શુ વિચારો છો?

(૨) તેના જેવી પરિસ્થિતિમાં તમે મૂકાયા હોય તો તમારા ખાદીના કુર્તા બચાવવા માટે તમે શુ કરશો?

૯.૫ ચોક્કસ કપડાની ઘોલાઈ

કપડાની પાયાની ઘોલાઈ વિશે તમે શીખી ગયા. ઘરે વપરાતા બધા જ પ્રકારના કપડાને ઘરે ઘોલાઈ કરવા આ જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીએ અને જોઈએ આપણે શુ વધારે જાણવાની જરૂર છે. તમારા ઘરમાંથી બધા મેલા કપડાને ભેગા કરો અને જુઓ તમે શું કરશો? તમને યાદ છે કે કપડાને ધોતા અને ઓપ આપતા પહેલા પૂર્વ તૈયારીની જરૂર છે? ચાલો, આપણે જોઈએ. અહિયા મેલા કપડાનો ઢગલો પડ્યો છે. તમારું પહેલું પગથિયું શું હશે? હા, તમે સાચા છો તમારે કપડાને અલગ-અલગ કરવાની જરૂર છે? તેથી ઢગલામાંથી કપડાને છુટા પાડ્યા પછી તમારે નીચે પ્રમાણે વહેચવા જોઈએ.

(૧) સુતરાઉ કપડામાં, સફેદ અંદરના, પોશાક, પાયજામા, સલવાર પેટીકોટ, શર્ટ, રસોડાના નેપકીન, ચાદરો, ઓશિકા કવર અને ઘણા બધાનો સમાવેશ થાય છે.

(૨) રંગીન કપડા જેવા કે સાડી, બ્લાઉઝ, સલવાર, શુટ અને દુપટ્ટા

(૩) સિન્થેટીક કપડામાં શર્ટ, સાડી, બ્લાઉઝ, દુપટ્ટા અને મોજા વગેરેના સમાવેશ થાય છે.

(૪) રેશમમાં સાડી, બ્લાઉઝ વગેરે

(૫) ઉનના સ્વેટર્સ, મફલર, શોલ વગેરે



નોંધ

પહેલા વધારે મેલા કપડાને ઓછા મેલા કપડાથી જુદા પાડો જુઓ તેમા કોઈ સાંધવાની જરૂર છે? અને પછી જુઓ તેમા કોઈ ડાઘા દૂર કરવાની જરૂર છે? જો તેમા કોઈ સૂચનાવાળુ લેબલ લગાવેલ હોય ત તે વાંચો કારણ કે તેમા કપડાની ધોલાઈ કરીએ ત્યારે “આમ કરવુ” અને “આ ન કરવુ” તે વિશે જણાવે છે હવે તમે આગળની પ્રક્રીયા માટે તૈયાર થઈ જાઓ ચાલો આપણે એક પછી એક દરેકના ઢગલા જુદા પાડીએ.

સુતરાઉ કાપડની ધોલાઈ :

- (૧) પલાળવું : શા માટે અને કેવી રીતે તમે તમારી સુતરાઉ કપડાને પલાળશો? ફક્ત સફેદ સુતરાઉ કાપડને પલાળવાથી તેમાંથી ઘૂટો પડેલો મેલ ફરીથી કાપડ પર જમા થઈ શકે છે. કપડા કેટલા પ્રમાણમાં મેલા છે તેના પ્રમાણે ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં અડધો કલાક પલાળવા જોઈએ. વધારે મેલા કપડા કરતાં મેલા કપડાને સાફ કરવા વધારે સહેલા છે. ઘણા બધા કપડા સાથે ભેગા ન રાખવા જોઈએ. તમે જણો છો કેમ?
- (૨) ધોલાઈ : બધા સફેદ કપડાને સાબુ/પાવડરના દ્રાવણમાંથી બહાર કાઢો વધારે કઠણ ભાગ પર સાબુ લગાવો અને પછી ઘસો પ્રમાણમાં હલકા અને ઓછા ઘટ્ટ સુતરાઉ કાપડને “ચોળવુ અને દબાવવુ” પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને ધોવા અને ભારે કપડાને ધોવા ધોકાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વધારે મેલા ભાગને હાથ વડે અથવા બ્રશ વડે ઘસવો તમને યાદ છે. કેમ?
- (૩) તારવવું : શા માટે આપણે કપડાને ધોયા પછી તારવીએ છીએ? તે વિશે તમે અગાઉના પાઠમાં ભણી ગયા છો જો તમને યાદ ન હોય તો પાછા જાઓ અને તેનુ પુનરાવર્તન કરો. સુતરાઉ કપડાને છેલ્લે તારવતા પહેલા સફેદી આપનાર પદાર્થ ની જરૂર પડે છે કેમ? સફેદી લાવવા માટે તમે શાનો ઉપયોગ કરશો? હા, તમે સાચા છો. તમે ગળીનો ઉપયોગ કરી શકો છો જે પાવડર અથવા પ્રવાહી સ્વરૂપે મળે છે. અત્યારે તમે કેમીકલ પણ મેળવી શકો છો જેવા કે બજારમાં મળતા તુરત જ સફેદી આપતા પ્રવાહી આ બધી રંગ વગરની ડાઈ છે કે જે પીળા કાપડને સફેદીમાં બદલી નાખે છે. અને ઘોડા સમય માટે ઉજાસવાળો બનાવી દે છે
- (૪) આર કરવું : સફેદ કપડાને આર કરવી એ બીજી પ્રક્રીયા છે કે જે તેને સૂકવવા માટે લઈ જતા પહેલા કરવામાં આવે છે. આર એ સુતરાઉ કપડાને લીસ્સા અને ચમકદાર બનાવે છે. પરંતુ આર કરેલા નમુના સહેલાઈથી ગંદા થતા નથી.

૪ થી ૫ કપડાને આર કરવા માટે ૫ લિટર પાણીમાં ૨ ટેબલસ્પૂન આર નાખેલુ મિશ્રણ પૂરતું છે. આરડૂટનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારો પોતાનો આર તૈયાર કરી શકો છો.

- એક લિટર ઠંડા પાણીમાં આરડૂટ ઓગળીને ઘટ્ટ પ્રવાહી તૈયાર કરવુ. જ્યાં સુધી પારદર્શક રંગ ન દેખાય ત્યાં સુધી ઉકાળેલુ ગરમ પાણી આ પ્રવાહીમાં નાખી હલાવતા રહેવું તમારો આર તૈયાર છે.
- હવે તમે તૈયાર કરેલું પાણી આરની પેસ્ટમાં ઉમેરો અને બરાબર હલવો. આરની મજબૂતાઈએ કાપડની જાડાઈ અને કડકાની જરૂરીયાત પર આધાર રાખે છે. કાપડને મજબૂત બનાવવા માટે આરવાળા પાણીમાં ૨-૩ વખત હલાવો પરંતુ સારુ મજબૂતાઈ મેળવવા માટે ૪-૬ વખત પાણી ઉમેરો.



નોંધ

● પોશાકને આર કરતાં પહેલા તેની અંદરની બાજુ ઉલયવી લો, ખુલ્લી કરો અને સાદા પાણીમાં બોળો કે જેથી આરનુ દ્રાવણ સરખા પ્રમાણમાં ફેલાય.

● કાપડને બરાબર દબાવવું અને સૂકવવા માટે સૂર્યપ્રકાશમાં લટકાવવું.

નોંધ :

(૧) કડકપણાનુ પ્રમાણ એ વ્યક્તિગત પસંદગી પર આધારીત છે સામાન્ય રીતે આપણે ટેબલ લીનન જેવા કે મેટસ, ટેબલ ક્લોથ અને નેપ્કીન, ભારે અને અંદર પહેરવાના પોશાકને ઓછી આર કરવો જોઈએ.

(૨) આતરીક વસ્ત્રો અને જે ખૂબ જ ફીટ હોય તેવા પોશાક જેવા કે બ્લાઉઝને આર કરવી જોઈએ નહી આર તમારી ચામડીને ઘસાય શકે છે અને તમને સગવડભર્યુ લાગતુ નથી.

(૩) જો નમૂનાને આરને ગળી બન્ને કરવી હોય તો બન્નેનુ એક જ પ્રવાહી બનાવો ગળીને આર. અને પાણીના દ્રાવણની અંદર ઉમેરવી યાદ રાખો જો નમૂનાને ગળી વધારે થઈ ગઈ હોય તો થોડા ટીપા, સફેદ વિનેગર અથવા લીબુનો સસ નાખેલા સાદા પાણીમા ડુબાડો વધારની ગળી દૂર થઈ જશે

(૪) સૂકવવુ : કપડાને તારવવા, આર કરવા ને ગળી કરવા પછી સુકવવા જોઈએ કપડાનો જાડો ભાગ કપડાની દોરી પર લટકાવો. નમૂનાને સૂર્યપ્રકાશમાં સુકાયા પછી જેમ બને તેમ જલ્દીથી લઈ લેવા જોઈએ વધારે પડતા સૂર્યપ્રકાશથી કાપડ નબળુ અને પીળાશ પડતુ થઈ જાય છે.

(૫) ઈસ્ત્રી કરવી : સુતરાઉ કપડા ચોળાયેલા હોય ત્યારે તેની ઈસ્ત્રી કરવી જરૂરી છે પરંતુ જો તેને આર કરેલી હોય તો તેની ઈસ્ત્રી કરતા પહેલા બરાબર સૂકવવા જોઈએ. એક પછી એક તેમને ખુલ્લુ કરવુ ગરમ ઈસ્ત્રી વડે ઈસ્ત્રી કરવી તેને સંગ્રહ કરતા પહેલા થોડા સમય માટે સૂકવવા જોઈએ.

(૬) સંગ્રહ કરવુ : યાદ રાખો સુતરાઉ કપડા પર ફુગ જલ્દીથી લાગી જાય છે તેથી સુતરાઉ કપડાને બરાબર સુકવ્યા પછી જ તેનો સંગ્રહ કરવો

રંગીન કપડાની ધોલાઈ

● સુતરાઉ કાપડને પલાળવા જોઈએ નહિ, મુખ્યત્વે જ્યારે તેનો કલર ફેલાતો હોય ત્યારે.

● મંદ અને કુદરતી સાબુનો ધોવા માટે ઉપયોગ કરવો.

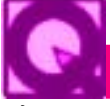
● “ચોળવુ અને દબાવવુ” પધ્ધતિનો ધોતી વખતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

● સતત તારવવુ અને છેલ્લે તારવતી વખતે કપડાને ઉધા કરી આર કરવી જોઈએ.

● છાયડામાં સૂકવવા.

● કપડાને ઈસ્ત્રી કર્યા પછી મૂકી રાખવા.

● પૂરેપૂરા સુકાયા પછી જ કપડાનો સંગ્રહ કરવો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૯.૪

કૌંસમા આપેલ શબ્દોમાથી યોગ્ય શબ્દ પસંદ કરી ખાલી જગ્યાપૂરો

- (૧) કપડાને થોડા સમય માટે બોળવાથી તે મેલને _____ માં મદદ કરે છે. (દૂર કરવા, ચોટાડવા, સ્થાયી કરવા)
- (૨) સુતરાઉ કપડાને આર કરવાથી તે _____ દેખાવ આપે છે (ખરાબ, કરચલીવાળો, ચમકતો)
- (૩) _____ ને આર કરવામાં આવતી નથી. (ટેબલ ક્લોથ, સાડી, આંતરીક વસ્ત્રો)
- (૪) રંગીન સુતરાઉ નમૂનાને _____ માં સૂકવવા જોઈએ(સૂર્ય, છાયાડા, દિવસના પ્રકાશ)
- (૫) લાંબા સમય સુધી સૂર્યપ્રકાશમાં રાખવાથી કાપડ _____ બને છે. (ચમકતુ, નબળુ, ખરાબ)
- (૬) _____ નો ઉપયોગ વધારે ગંદા સફેદ નમૂના ધોવા માટે થાય છે. (ગરમ પાણી, ઉકાળેલુ પાણી, હુફાળુ પાણી)
- (૭) જ્યારે સુતરાઉ નમૂના ભેજવાળા હોય ત્યારે સંગ્રહ કર્યો હોય તો તેમા _____ પેદા થાય છે. (ખરાબપણુ, ચમકપણુ, ફૂગ)
- (૮) કાપડને બરાબર તારવવામા ન આવે તો તે _____ થાય છે. (નબળા, પીળા, ચમકતા)
- (૯) કપડાને ધોતા પહેલા _____ કરવા જોઈએ. (ગળી, સિલાઈ, ઈસ્ત્રી)
- (૧૦) _____ કપડાને ધોતા પહેલા બોળવા જોઈએ નહીં. (રંગીન, સફેદ, મેલા)

સિન્થેટીક ધોલાઈ : નાયલોન , પોલીએસ્ટર અને એકેલિકએ સિન્થેટીક તાંતણા છે છતા સિન્થેટીકની ધોવાની રીત સહેજ જુદી છે.

- હુફાળા અથવા ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો સિન્થેટીક માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો તેનાથી ઘણી ખરાબ કરચલીઓ પડી જાય છે. તમને યાદ છે શા માટે? હા તેઓ નરમ અને જલ્દી ઓગળી જાય તેવા છે.
- જ્યારે ધોલાઈ કરો ત્યારે કોઈપણ સારા સાબુનો ઉપયોગ કરો, હળવેથી ઘસો અને મસળો
- પૂરેપૂરો સાબુ દૂર કરવા માટે ઠંડા પાણીમા બરાબર તારવવુ
- કરચલીઓ ન પડે તે માટે કાપડને વધારે જોશથી દબાવવુ નહી.
- હેન્ગર પર સૂકવવાનુ પસંદ કરવુ તે કાપડનો મુખ્ય આકાર જાળવવામા મદદ કરે છે.
- સૂકવતી વખતે, ઈસ્ત્રી કરવાની જરૂરત હોય તો ગરમ નહી પરંતુ હુફાળી ઈસ્ત્રી લગાવવી તમને યાદ છે શા માટે?
- પૂરેપૂરો સુકાઈ જાય પછી તેનો સંગ્રહ કરવો જોઈએ.



નોંધ



નોંધ

યાદ રાખો : કપડા ધોતી વખતે ટેરીકોટને તમે સિન્થેટીક કાપડમાં ગણી શકો છો.

રેશમની ધોલાઈ :

- રેશમી કાપડને હૂફાળા અથવા ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરી, સારા કુદરતી સાબુ લઈ, હળવેથી દબાણના આપી અને હળવા હાથે મસળીને ધોવા જોઈએ સિલ્કેન “બોળવાની” જરૂર નથી.
- ઠંડા પાણીમાં તારવીને પૂરેપુરો સાબુ કાઢી નાખવો જોઈએ
- ગુદરવાળા આરનો ઉપયોગ કરી છાયડામાં સૂકવવુ
- સુકાઈ ગયેલા કપડાને ભેગા કરી હૂફાળા તાપામાને ઈસ્ત્રી કરો તમને યાદ છે શા માટે? હા, તમે સાચા છો સુકાઈ ગયેલા રેશમના કાપડ પર પાણીના છાટા પડે તો તેના ડાઘ પડી જાય છે.
- ઈસ્ત્રી કરેલ કાપડ પૂરેપુરુ સુકાઈ ગયા પછી હેગર પર લટકાવવુ જોઈએ.
ઉનના કપડાની ધોલાઈ : ઘરમાં વપરાતા બીજા બધા કાપડ કરતા ઉનનુ કાપડ વધારે નાજુક છે. ઉનની સપાટી રેશાવાળી હોય છે તેથી જ તેને ગમે તેમ વાપરવાથી ફાટી જવાની શક્યતા રહેલી છે. આમ ઉનના કપડાને જ્યારે ધોલાઈ કરીએ ત્યારે વધારે સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. ઉનના કપડાને જ્યારે ભીના કરવામા આવે તો તે તેનો આકાર ગુમાવે છે તેથી તેને ધોયા પછી તેના આકારમા પાછા લાવવા પડે છે તેના માટે તે નમુનાને સીધી સપાટી ઉપર સૂકવવા જોઈએ. ઉનને ધોવા હોય ત્યારે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમા રાખવા જોઈએ.
- ગુથેલા ડ્રેસને ધોતા પહેલા પેપર ઉપર રાખી તેની બહારની કિનારી દોરી લેવી.
- મંદ આલ્કલીવાળા સાબુ/પાવડરને હૂફાળા ગરમ પાણીમાં ઓગાળીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- “ચોળવુ” અને દબાવવુ” પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરી ધોવા જોઈએ.
- વારંવાર તારવવુ.
- ગૂથેલા નમૂનાને પહેલા દોરેલા પેપરના આકાર પર મૂકી પછી છાયડામાં સીધી સપાટી પર સૂકવવા જોઈએ.
- જરૂરીયાત હોય તો વરાળથી દબાણ આપવુ.
- સૂકી જગ્યા પર અથવા હેગર પર અથવા સીધી સપાટી પર પૂરેપૂરા સુકાઈ ગયા પછી નમૂનાને નાયલોનની ગોળી મૂકી લપેટવા.

૯.૬ ઈસ્ત્રી કરવા માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય

ઈસ્ત્રી માટેનુ ટેબલ તૈયાર કરો. જૂના ધાબળા વડે ટેબલને ઢાકો. તેની પર સફેદ ચાદર પાથરો. ટેબલની ઉંચાઈ અનૂકૂળતા પ્રમાણે રાખો જેથી તમારે ઈસ્ત્રી કરતી વખતે વાકા પડવાની કે ખેચવાને જરૂર ન પડે સામાન્ય રીતે ૮૦ સે. મી ઉંચાઈનુ ટેબલ વધારે અનૂકૂળ છે.

- ટબમાં થોડુ પાણી રાખો સુતરાઉ અને લિનનના કપડાને પાણી છાંટવાથી સારુ પરિણામ મળે છે.
- સૌથી પહેલા બાંચ ,કોલર અને લેસ વગેરેને ઈસ્ત્રી કરો.

- ઈસ્ત્રી કરો લેશ, બટન, હૂક, કપડાને ઉધી બાજુથી ઈસ્ત્રી કરવાથી ભરતકામ ઉપસી આવે છે. અને વધારે સુંદર દેખાય છે. તે વધારે ઉંચા તાપમાનમા પણ તૂટી કે ઓગળી જતુ નથી.
- કપડાની લંબાઈની દિશામા ઈસ્ત્રી કરવાથી તાંતણાની મજબૂતાઈ જળવાઈ રહે છે.

મહત્વ : લેબલ ઉપર આપેલી ઈસ્ત્રી કરવા વિષેની માહિતીને અનુસરો. અથવા નીચે આપેલા કોઠા પ્રમાણે ઈસ્ત્રીનું તાપમાન રાખો.

તાપમાન	તાંતણા
હુફાણુ-૧૫૦૦ સે	ઉન, રેશમ, પોલીએસ્ટર અને નાયલોન
ગરમ-૧૮૦૦ સે	સુતરાઉ અને રેયોન
વધારે ગરમ-૨૦૦૦ સે	સુતરાઉ અને લિનન



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૯.૫

૧. બરા વાક્યની સામે નિશાને કરો. ખોટા વાક્યને સુધારીને ફરીથી લખો.
 - (૧) સિલ્કને ધોવા માટે તટસ્થ પ્રવાહી, સાબુનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખરુ/ખોટું

 - (૨) જ્યારે ઉનના નમુના ધોવા હોય ત્યારે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખરુ/ખોટું

 - (૩) ઉનના નમુનાને પાણીમાં પલાળવા જોઈએ ખરુ/ખોટું

 - (૪) ઉનના નમુનાને કોઈપણ પાવડરના પ્રવાહીમાં ચોખ્ખુ કરી શકાય છે. ખરુ/ખોટું

 - (૫) ઉનના નમુનાને ધોવા માટે ઘર્ષણ આપવું જોઈએ નહિ ખરુ/ખોટું

 - (૬) સિન્થેટીકને સૂકવત પહેલા બરાબર દબાવવું જોઈએ. ખરુ/ખોટું

 - (૭) જો જરૂરિયાત હોય તો સિન્થેટીકને સામાન્ય તાપમાને ઈસ્ત્રી કરી શકાય છે. ખરુ/ખોટું



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

(૧) જોડકા જોડો :

	વિભાગ-અ		વિભાગ-બ	જવાબ
૧	ભીનુ રેશમ અથવા ઉન્	ક	મજબૂતાઈ ઘટે	
૨	ભીનુ સુતરાઉ	ખ	તટસ્થ પાવડર	
૩	રંગીન સુતરાઉ	ગ	પાવડર/સાબુ	
૪	રેશમ	ઘ	મજબૂતાઈમાં અસર થતી નથી	
૫	ભીન રેયોન	ચ	મજબૂતાઈ વધે	
૬	સફેદ સુતરાઉ	છ	પ્રવાહી	
		જ	આલ્કલાઈન	



તમે શું શીખ્યા

સંભાળ અને જાળવણી

બ્રશ કરવું
અને સૂકવવું

ભેગુ કરવું

ડાઘ કાઢવા

છૂટા પાડવા

બોળવું ડબોળવું — (ફક્ત સુતરાઉ કપડા)

ધોવું — (ઘર્ષણ હાથ/બ્રશ વડે, ચોળવું અને દબાવવું, મશીન વડે ધોવું)

તારવવું

આર કરવું — (સુતરાઉ (આરાકુટ), રેશમ (ગુંદર))

ગળી કરવી — સફેદ સુતરાઉ અને લિનન

સૂકવવું

ઓપ આપવું — (દબાણ આપવું, ઈસ્ત્રી કરવી, સંગ્રહ કરવો)



પાઠના અંતે અભ્યાસ

- (૧) “લોન્ડરીંગ” (ધોલાઈ) શબ્દનો અર્થ સમજાવો.
- (૨) ડાઘ શુ છે ? ડાઘને તમે કેવી રીતે જુદા પાડશો?
- (૩) સુતરાઉ કાપડ ઉપર પડેલા નીચે આપેલા ડાઘા તમે કેવી રીતે દૂર કરશો તે વર્ણવો (૧) ધી (૨) નેઈલ પોલીસ (૩) લાલશાહી (૪) ઘાસ (૫) પાદડા
- (૪) સફેદ સુતરાઉ પોશાકને તમે કેવી રીતે ધોઈ શકશો? કારણ સાથે સમજાવો
- (૫) સિન્થેટીક કાપડની ધોલાઈ એ સુતરાઉની ધોલાઈથી કેવી રીતે જુદી પડે છે?
- (૬) શૈલીએ સફેદ ઉનનુ કોટ ખરેઘો હતો તેણીએ બે વખત પહેર્યો પછી બીજા કપડા સાથે તેને વોશીંગ મશીનમા ધોયા. કોટ ઉપરની અસર વિષે અનુમાન લગાવો અને તેનુ કારણ આપો
- (૭) રહેમાન તેનો ચળકતો રેશમી સ્કાર્ફ ઘરે ધોવા માગે છે. તેની સાચી પધ્ધતિ જણાવો.



જવાબો

- ૯.૧ (૧) ઘરે ધોવો સુતરાઉ શર્ટ, સુતરાઉ પાયામા, શુષ્ક ધોલાઈ રેશમી બ્લાઉઝ, જરી સાડી, ઉનની શોલ.
- (૨) પાઠ્યપુસ્તક વાંચવુ,
- ૯.૨
- (અ) સાચુ, ગંદા કપડાએ બેક્ટેરિયા અને ફુગનો વિકાસ થવાનુ માધ્યમ છે.
- (બ) ખોટુ, લોન્ડરીંગ એ ધોલાઈ અથવા શુષ્ક ધોલાઈ, ઓપ આપવુ અને સંગ્રહ કરવો સાથે સંકળાયેલુ છે.
- (ક) સાચું, હવા પસાર કરવી (એરીંગ) એ સૂકવવામાં મદદ કરે છે. અને ખરાબ વાસને દૂર કરે છે.
- (ડ) સાચુ, સાબું અને પાવડરમાં કેમીકલ વધારે હોય તો ડાઘા કાયમી થઈ શકે છે.
- ૯.૩ (i) (ડ) (ii) (અ) (iii) (ક) (iv) (બ) (v) (ડ)
- ૯.૪ (૧) છોડી દેવુ (૨) ચમકતુ (૩) આંતરીક પોશાક (૪) છાયડો (૫) નબળુ (૬) ગરમ પાણી
- (૭) ફૂગ (૮) પીળુ (૯) સાંઘવુ (૧૦) રંગીનુ
- ૯.૫
- (૧) (૧) સાચુ
- (૨) ખોટુ- હુફાળા પાણીનો ઉપયોગ ઉનના નમૂના ધોવા માટે થાય છે.
- (૩) સાચુ
- (૪) ખોટુ- મંદ આલ્કલીન પાવડરવાળુ પ્રવાહી વડે ઉનના નમૂના ધોવાય છે



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડની સંભાળ અને જાળવણી

(૫) સાચુ

(૬) ખોટુ, સિન્થેટીક કપડાને દબાવવા અને હેગર પર સૂકવવા જોઈએ નહિ.

(૭) સાચુ

(૨)

	વિભાગ-અ		વિભાગ-બ	જવાબ્
૧	ભીનુ રેશમ અથવા ઉન્	ક	મજબૂતાઈ ઘટે	૨
૨	ભીનુ સુતરાઉ	ખ	તટસ્થ પાવડર	૫
૩	રંગીન સુતરાઉ	ગ	પાવડર/સાબુ	૬
૪	રેશમ	ઘ	મજબૂતાઈમાં અસર થતી નથી	૩
૫	ભીન રેયોન	ચ	મજબૂતાઈ વધે	૧
૬	સફેસ સુતરાઉ	છ	પ્રવાહી	૪
		જ	આલ્કલાઈન	



નોંધ

૧૦

તાંતણા થી કાપડ

તમે જાણો છો કે કાપડ જેમાથી બને છે તે તાંતણા. તમે જે ડ્રેસ પહેર્યો છે તેના કાપડ તરફ જુઓ. તે નાના તાંતણામાંથી તૈયાર થયેલા દોરામાંથી બનેલો છે. કાપડના ટુકડામાંથી દોરાને ખેંચો અને તેનો વળ ખોલી દો. તમે તેના નાના તાંતણાને જોઈ શકશો. તમારે જાણવું જોઈએ કે આપણી પાસે ઘણા બધા પ્રમાણમાં તાંતણા છે અને તેમાંથી વિવિધતાવાળું કાપડ બને છે તેના કારણે બજારમાંથી તમે કાપડની દુકાનમાં જઈને વિવિધતા વાળા કાપડ શોધી શકશો.

અમે તમને જે કાપડ ખરીદવા માગો છો તેનો મુખ્ય ઉપયોગ વિશેનું બધું જ જ્ઞાન અને કાપડ ઓળખવા માટેની જરૂરી આવડત અમે આ પાઠમાં જણાવી છે આપણી રોજની જીંદગીમાં જુદા જુદા પ્રકારના કાપડનો ઉપયોગ તમે જાણતા જ હશો. તાંતણા અને કાપડનો અભ્યાસ એ બજારમાં મળતા વિવિધ કાપડના ઉપયોગ અને તે કાપડની ગુણવત્તા વિશેનું જ્ઞાન આપે છે. આપણને જરૂરી કાપડની પસંદગી કરવા માટે અને ખરીદ્યા પછી તે કાપડનો સારો ઉપયોગ કરવા માટે આ જ્ઞાન આપણને મદદરૂપ થઈ પડશે.



લક્ષ્ય

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેનું કરી શકશો.

- કાપડના કાર્યો અને બીજા ઘરગથ્થુ કાપડના ઉપયોગ વિશે ચર્ચા કરો.
- કાપડનો પાયાનો એકમ તાંતણો છે કે જે ઘણા બધા પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી મળે છે તેના વિશે વર્ણન કરો.
- જુદા જુદા કાપડની મૂળભૂત લાક્ષણિકતાઓ વર્ણવો.
- તાંતણા અને કાપડને પાયાની પધ્ધતિ જેવી કે આંખ વળે તપાશીને અને સાદી પધ્ધતિથી ઓળખો.
- તાર બનાવવાની અને કાપડના બંધારણની પ્રક્રિયાને વિસ્તારથી જણાવો.
- જુદા જુદા તારમાંથી બનેલા કાપડને જુદો પાડો અને તેનો છેલ્લો ઉપયોગ જણાવો.
- વ્યક્તિગત અને ઘરગથ્થુ ઉપયોગ માટેના કાપડની પસંદગી કરો.



નોંધ

૧૦.૧ વસ્ત્રના કાર્યો અને કાપડના ઘરગથ્થુ ઉપયોગ

આપણે કપડા શા માટે પહેરીએ છીએ? આપણા કપડાએ ખરેખર “બીજી ચામડી” તરીકે ઓળખાય છે. જીવનના દરેક ક્ષેત્રે અને દરેક પ્રસંગમાં કપડાએ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે આપણા શરીરને ઢાંકે છે અને બદલાતા વાતાવરણની સામે રક્ષણ આપે છે.

કપડાએ આપણા વ્યક્તિત્વને નિખારે છે. આ કપડા જુદા જુદા પ્રકારની સામગ્રીથી બને છે અને તેને સીવીને ડ્રેસ અથવા પોશાક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પ્રસંગ પ્રમાણે અને સમયે પહેરેલા સારા ફીટીંગવાળા ડ્રેસએ વ્યક્તિની ટેવ, પસંદગી, સામાજિક દરજ્જો, વર્તણૂક અને ઘણી બધી ઓળખાણ આપે છે. સામાન્ય રીતે પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોના ડ્રેસ જુદા જુદા હોય છે. અને તે ડ્રેસ પણ જુદા જુદા હેતુ અને પ્રસંગ પ્રમાણે નક્કી કરેલા હોય છે.

દા.ત. સાદા ડ્રેસ, ચોક્કસ પ્રસંગ માટે, રમતગમત માટે અને રાત્રે પહેરવાના ડ્રેસ વગેરે.

આપણા દેશમાં ઋતુ, વાતાવરણ, ઉંમર, પ્રસંગ, સામાજિક દરજ્જો, જાતિ, સમાજ, આનંદ અને દુઃખના પ્રસંગ પ્રમાણે આપણા કપડાના રંગ નક્કી થયેલા હોય છે. ધર્મ અને વ્યવસાય એ પણ વ્યક્તિના પહેરવાના કપડાને નક્કી કરે છે. છેલ્લી અને મહત્વની વાત કપડાએ પહેરનાર વ્યક્તિની ટેવ અને તેના/તેણીનીનાં સ્વચ્છતાના અભિગમ વિશે જણાવી દે છે. જો કપડા ગંદા અને કરચલી વાળા હોય તો આપણે વિચારી શકીએ કે તે વ્યક્તિ સંભાળ વગરનો, ચિંથરેહાલ અને ગરીબ હશે, ઘડીવાળા, ચોખ્ખા ધોલાઈ કરેલા અને સારા ઈસ્ત્રીવાળા કપડાએ વ્યક્તિનો સારો દેખાવ આપે છે. તમે હમણા જ કાપડનાં કાર્યો વિશે શીખી ગયા છો કાપડના બે કાર્યોના ઉદાહરણ નીચે આપેલા છે બીજા ત્રણ કાર્યો જણાવો.

૧	આકર્ષક દેખાવ માટે
૨	વ્યક્તિગત દેખાવ માટે
૩	
૪	
૫	

કાપડના બીજા ઉપયોગો :

તમારા ઘરમાં વપરાતા કાપડના બીજા કેટલાક ઉપયોગો વિશે વિચારો અને લખો. કપડા સિવાયના તમે ઘરમાં ઉપયોગ કરતા હોય તેવા ચાદર, પડદા, સોફા કવર, ઓશિકાના કવર વગેરે રસોડામાં જરૂરી નેપકીન, પોતા, કવર કે જે પણ કાપડમાંથી બનાવેલા હોય છે તમે જુના કપડાનો ઉપયોગ પોતુ કરવા, ધૂળ સાફ કરવા અને ઢાંકવા માટે પણ કરો છો. તેથી તમે જુઓ કે તમારા ઘરમાં કાપડનો જુદી જુદી પ્રકારે ઉપયોગ થતો જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે, સુતરાઉ કાપડ એ ઘણા બધા હેતુઓ માટે યોગ્ય છે. હવે તમે જુદા જુદા તાંતણાઓ જથ્થામાં ક્યાંથી મળે તે વિશે જાણશો. તમે જાણો છો કે શા માટે સુતર એ બીજા તાંતણા કરતા વધારે પસંદ કરવામાં આવે છે.

૧૦.૨ તાંતણા અને તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો

આપણે તાંતણાને કાપડના પાયાના એકમ તરીકે વાતો કરી. તમે જાણો છો કે તાંતણો દેખાવમાં કેવો લાગે છે? સમજવા માટે થોડું સુતર લો. તેમાંથી નાનામાં નાનો ભાગ શોધી કાઢો. સાવચેતીથી તેનો અભ્યાસ કરો આમાં લીસ્સી સપાટીવાળી લાંબા કે ટૂંકા તાર જોવા જોવા મળશે જે સફેદવાળા જેવા દેખાય છે ખરેખર આ તાંતણા છે. સુતરમાંથી એક તાંતણો જુદો પાડવો મુશ્કેલ છે પરંતુ સુતરના જથ્થામાંથી તેને સરળતાથી શોધી શકાય છે.

હવે ઉનના તાંતણાનું બંધારણ નક્કી કરીએ. તમે જાણો જ છો કે આ બધા પ્રાણીઓ જેવા કે ઘેટ્ટુ, બકરી, ઉંદર, ઉંટ વગેરેના વાળમાંથી બને છે. સ્વેટર, મોજા, હાથના મોજા, પગના મોજા, સ્કાર્ફ, શાલ અને કોટ વગેરે આ તાંતણામાંથી બને છે. અસલ ઉનના કાપડ અથવા ગૂંથેલા ઊનમાંથી એક દોરો ખેંચીને તેને ખોલી તપાસ કરી શકો છો. તમે શું જોયું?

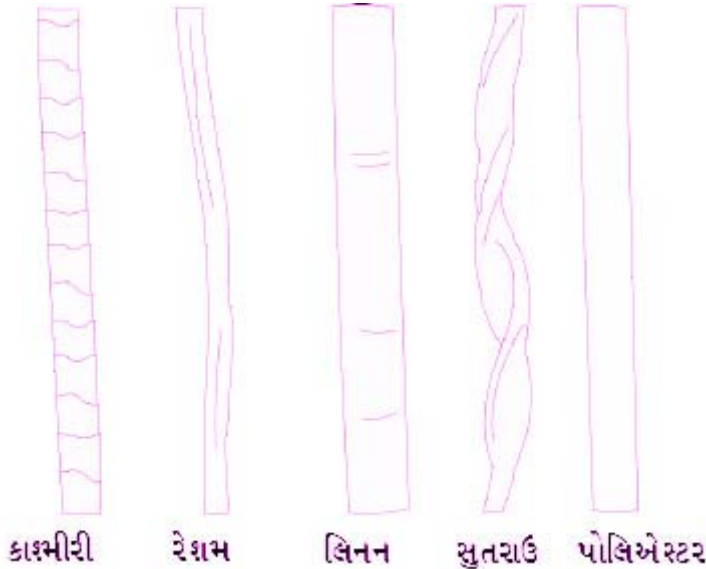
આવી જ રીતે આપણને ઘણા બધા તાંતણા મળી આવશે કે જે કાપડ બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે અને આપણે તેના વિશે આગળનાં વિભાગમાં જાણીશું. તાંતણાને દોરા જેવા સુંદર વાળ છે અને તે ટેક્ષટાઈલનો પાયાનો એકમ છે કે જેમાંથી તાર બનાવવામાં આવે છે અને પછી કાપડ બને છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૦.૧

તમારા કેટલાક પોશાક લઈ લો. તેમાંથી દરેક પોશાકની અંદરની બાજુથી તાર કાઢી લો. અને તેમાંથી તાંતણો કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો આ તાંતણાની લંબાઈ અને સ્પર્શ કરીને તેમાંના સરખાપણું અને જુદાપણું શું છે તેનો અભ્યાસ કરો.

ખરેખર, તાંતણાનું લંબાઈ પ્રમાણે અને પહોળાઈ પ્રમાણેનું બંધારણ નરી આંખે જોઈ શકાતું નથી. પરંતુ ઊંચા પાવરવાળા માઈરકોસ્કોપ (સૂક્ષ્મદર્શકચંત્ર) ની અંદર તેને સરળતાથી જોઈ શકાય છે.



આકૃતિ. ૧૦.૧ લંબાઈ પ્રમાણે સુતરાઉ, રેશમ, લિનન, કાશ્મીરી, અને પોલિએસ્ટરનાં તાંતણા જોવા મળે છે. છે.



નોંધ



નોંધ




આકૃતિ ૧૦.૧ માં જુઓ લંબાઈ પ્રમાણે કેટલાક તાંતણા.

૧૦.૨.૧ તાંતણાના પ્રાપ્તિસ્થાન અને તેમના વર્ગીકરણ

આપણે તાંતણા મેળવીએ છીએ તેના ઘણા જુદા જુદા પ્રાપ્તિસ્થાનો છે, અને તેથી જ આપણે તેનું નીચે પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરીશું

(૧) કુદરતી પ્રાપ્તિસ્થાન માંથી મળતા તાંતણા : બધા જ તાંતણા કુદરતમાંથી મળે છે. દા.ત. વનસ્પતિ અથવા પ્રાણીઓ આ બધા જ કુદરતી તાંતણા તરીકે જણીતા છે. દા.ત સુતરાઉ, ઊન, લિનન, રેશમ વગેરે વનસ્પતિના પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી મળતા તાંતણાને ‘સેલ્યુલોઝિક તાંતણા’ કહે છે. દા.ત સૂતરાઉ અને લિનન, પ્રાણીઓના પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી જે તાંતણા મળે છે. તેને “પ્રોટીન તાંતણા “ તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ. ઊન અને રેશમ.

કુદરતી તાંતણાના ઉપયોગમાં લેવાતા હોય તેવા પ્રાપ્તિસ્થાનો નીચે આકૃતિ ૧૦.૨ માં દર્શાવ્યા છે.

		
Cotton pods and ball	Sheep	Silkworm
સુતરાઉ	ઊન	રેશમ

આકૃતિ. ૧૦.૨

(૨) માનવસર્જિત તાંતણા (કૃત્રિમ તાંતણા) : કેમીકલનો ઉપયોગ કરી લેબોરેટરીમાં બનાવેલા તાંતણાને માનવસર્જિત તાંતણા તરીકે ઓળખવામાં તરીકે આવે છે. આ તાંતણા નીચે દર્શાવેલા બે પ્રકારના હોય છે.

(અ) રિજનરેટેડ તાંતણા : આ તાંતણા નાના સુતરાઉ તાંતણાઓમાંથી બનાવવામાં આવે છે અથવા કોઈપણ તાંતણાના પ્રાપ્તિસ્થાન જેવા કે લાકડાનો માવો, દૂધ પ્રોટીન વગેરે. આ બધાને ઓગાળવા માટે કેમીકલનો ઉપયોગ થાય છે. અને આ પ્રવાહી ઘટ્ટ તાંતણામાં રૂપાંતરીત થાય છે, જુદા જુદા પ્રકારના રેયોન, કેસીન તાંતણા અને સોયાબીન તાંતણા.

(બ) સિન્થેટીક તાંતણા : આ તાંતણા જુદી જુદી પેટ્રોકેમીકલ ઉત્પાદક નો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવે છે. દા.ત નાયલોન, એકેલીક અને પોલિસ્ટર આ બધા સિન્થેટીક તાંતણા છે.



નોંધ

સલાહ આપવામાં આવે છે કે કુદરતી તાંતણામાંથી બનેલા પોશાકનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જે કુદરતમા પર્યાવરણને નુકશાન ન કરે તેવું હોય. ક્યારેક સિન્થેટિક તાંતણાવાળું કાપડ પહેરવાથી ચામડીને એલર્જી થાય છે સામાન્ય રીતે વપરાતા કુદરતી અને કૃત્રિમ તાંતણાના પ્રામિસ્થાન ટેબલ નં ૧૦.૧ માં દર્શાવેલ છે

ટેબલ નં ૧૦.૧ કુદરતી અને કૃત્રિમ તાંતણાનો સામાન્ય ઉપયોગ :

તાંતણાનાં પ્રકાર	તાંતણાનાં નામ	પ્રામિસ્થાન
કુદરતી તાંતણા		
વનસ્પતિજન્ય (સેલ્યુલોઝીક)	સુતરાઉ	રૂના દડા
	લિનન	શણના લાકડાની છાલમાંથી
પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન	ઉન	ઘેટાના વાળ, બકરી, ઉંદર, વગેરે
	રેશમ	રેશમના તાર
કૃત્રિમ તાંતણા / માનવસર્જિત તાંતણા		
રીજનરેટેડ	રેયોન (વિસ્કોસ એસીટેટ)	લાકડાના માવો+કેમીકલ
સિન્થેટિક	નાયલોન	કેમીકલ
	પોલિએસ્ટર	કેમીકલ
	એકેલિક	કેમીકલ

૧૦.૨.૨ તાંતણાની લંબાઈના આધારે વર્ગીકરણ :

આપણે અગાઉ જે નોંધ કરી તે તાંતણા ટૂંકા અથવા લાંબા હતા ઓછી લંબાઈવાળા તાંતણાને ટૂંકા તાંતણા કહે છે અને તેને ઈંચ કે સેમીમાં માપવામાં આવે કહે છે. દા.ત સુતરાઉ, ઊન, લિનન વગેરે. લાંબા તાંતણાને સળંગ તાંતણા તરીકે ઓળખીએ છીએ આને વાર/મીટરમાં માપવામાં આવે છે દા.ત રેશમ અને બધા જ કૃત્રિમ તાંતણા

	તાંતણાની લંબાઈ	વર્ગ	દેખાવ	માપનો એકમ
તાંતણાની લંબાઈ	લાંબા	સળંગ તાંતણા		(ફીલામેન્ટ) વાર/મીટર
	નાના	ટૂંકા તાંતણા (સ્ટેપલ)		ઈંચ/સે.

૧૦.૩ જુદા જુદા તાંતણાની સામાન્ય લાક્ષણિકતાઓ

૧) સુતર : બધા જ ટેક્સટાઈલ તાંતણામાં સુતરનો તાંતણો નાનામાં નાનો છે તે સફેદ, કીમ અને બ્રાઉન રંગનો સુંદર અને મજબૂત હોય છે આ સુતર શોષણ કરનાર દિદ્રોવાળું ઠંડું અને બહાર જાઓ ત્યારે



નોંધ

શરીરને ગરમીથી રક્ષણ આપે છે, તેથી જ આ કાપડનો ઉપયોગ ઉનાળામાં થાય છે, સુતરને કરચલીઓ ઘણી સરળતાથી પડે છે. સુતરાઉમાંથી બનેલા કાપડ મજબૂત, ટકાઉ અને સરળતાથી ધોઈ શકાય તેવા હોય છે. તેનો ઉપયોગ રૂમાલ, ચાદર, ઓશિકા કવર વગેરે બનાવવામાં થાય છે. તેને પહેલા ધોવાની જરૂર હોય છે.

૨) લિનન : તે બાસ્ત તાંતણો છે અને આમાંથી બનતા કાપડને લિનન કહે છે તે (સ્ટેપલ) ટૂંકા તાંતણો છે બીજા ટૂંકા તાંતણા કરતા ૨૦ થી ૩૦ ઈંચ જેટલી વધારે લંબાઈ જોવા મળે છે, લિનન કાપડ એ ચમકદાર, લિસ્સુ, ટકાઉ અને સરળતાથી ધોઈ શકાય તેવું હોય છે સુતરની જેમ તેને કરચલી સરળતાથી પડે છે. તે પ્રમાણમાં ઠંડુ, શોષણ કરનાર અને ઉનાળામાં પહેરવા યોગ્ય હોય છે.

૩) શણ : લિનનની જેમ શણ પણ

લીંબુની છાલની જેવો બાસ્ત તાંતણો છે શણનું વધારેમાં વધારે ઉત્પાદન ભારત માં થાય છે. આ તાંતણા ટૂંકા અને ચળકાટવાળા હોય છે. પરંતુ લિનન કરતા નબળા હોય છે. આ

શણના પોષાક

શણના તાંતણા ખરબચળી સપાટીવાળા હોય છે તેથી હમણાના દિવસોમાં કાપડ બનાવવા માટે શણને બીજા નરમ તાંતણા સાથે ભેળવવામાં આવે છે. શણની બનાવેલી વસ્તુઓ જેમ કે સ્લીપર અને બેગની માંગ પ્રચલિત થઈ છે.

તાંતણા વાપવાળા અને સામાન્ય રીતે ખરબચળા હોય છે સ્કૂલબેગ અને દોરી બનાવવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

૪) ઉન : તે પાલતુ પ્રાણીઓ જેવા કે બકરી, ઘેટુ, ઉંદર વગેરેના વાળમાંથી મળે છે ઊનના તાંતણાનો રંગ કીમથી આછો કીમ જોવા મળે છે ઉનમાંથી બનાવેલું કાપડ નરમ, લીસ્સુ, શોષણ કરનાર અને જલદીથી કરચલી ન પડે તેવું હોય છે આ ઊન શરીરની અંદરની ગરમીને બહાર નીકળી જવા દેતું નથી. અને રક્ષકનું કામ કરે છે. આ કારણથી જ આવા ઉનના તાંતણાથી બનેલા કાપડનો ઉપયોગ શિયાળાની ઋતુમાં પહેરવા માટે થાય છે ઉનનો તાંતણો નબળો હોય છે તેથી તેને સામાન્ય ધોવાના સાબુ/પાઉડર અને ઘર્ષણ આપવાથી જલ્દી નુકશાન થાય છે.

૫) રેશમ : રેશમ એ રેશમના કીડામાંથી બનેલો કુદરતી પ્રાણીજન્ય તાંતણો છે રેશમમાંથી બનતું કાપડ લીસ્સુ, સુંદર, ચળકાટવાળું, નરમ, હૂંફાળું અને ઉન કરતા મજબૂત હોય છે તેને “કાપડની રાણી” કહે છે.

૬) રેયોન : તે કૃત્રિમ લાંબો તાંતણો છે. જે ચળકાટવાળો, લીસ્સો, ઠંડો, અને શોષણકર્તા છે પરંતુ પ્રમાણમાં નબળો છે તેને કરચલીઓ જલદીથી પડી જાય છે સિલ્કના જેવી લાક્ષણિકતાને લીધે રેયોનને જાતે બનાવેલું કૃત્રિમ રેશમ પણ કહે છે તેનો ઉપયોગ ઉનાળામાં પહેરવા માટે થાય છે આ તાંતણો સ્વભાવે ઓગળી શકાય તેવો છે દા.ત તે ગરમી જલ્દીથી પકડી લે છે અને ગરમીની અસરમાં નરમ બની અને ઓગળે છે

૭) સિન્થેટીક તાંતણા : સિન્થેટીક તાંતણાએ પેટ્રોલિયમ ઉત્પાદકમાંથી બને છે. દા.ત નાયલોન, પોલિએસ્ટર, એકેલિક વગેરે, સિન્થેટીક તાંતણાના ઉદાહરણ છે રેયોનની જેમ આ પણ થર્મોપ્લાસ્ટિક તાંતણા છે. તેથી આ તાંતણા ગરમી જલદીથી પકડી લે છે અને શરીરને ચોંટી જાય છે તેને જ્યારે રસોડામાં કામ કરતા હોઈએ અને ગરમીથી નજીક હોય ત્યારે પહેરવા જોઈએ નહિ, સિન્થેટીકને

કરચલી પડતી નથી અને તે ચળકાટવાળુ લાગે છે. તેની મજબૂતાઈ સારી હોય છે અને ધોલાઈ કરવામાં સરળ તેમજ જલદીથી સુકાઈ જાય છે બીજા શબ્દોમા કહીએ તો આ કાપડની સંભાળ અને જાળવણી કરવી સરળ છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૧

૧. વિભાગ 'અ' સાથે વિભાગ 'બ' ને જોડો અને આપેલી ખાલી જગ્યાઓ પૂરો

અ બ

_____ (૧) શણ	(ક) વન્સ્પતિ તાંતણા
_____ (૨) સુતર	(ખ) કુત્રિમ તાંતણા
_____ (૩) ઉન	(ગ) લીબુની છાલની અંદર(Bast) જેવા તાંતણ
_____ (૪) રેયોન	(ઘ) ફરીથી પેદા કરેલા તાંતણા
_____ (૫) રેશમ	(ચ) કુદરતી તાંતણા
_____ (૬) નાયલોન	(છ) પ્રાણીજન્ય તાંતણા
_____ (૭) સેલ્યુલોઝીક તાંતણા	(જ) રેશમના કીડા
	(ઝ) લિનન

૧૦.૪ બિન-રાસાયણિક પરીક્ષણ વડે તાંતણાની ઓળખાણ

૧૦.૪.૧ કાપડને જોઈને અથવા સ્પર્શ કરીને તાંતણાની ઓળખાણ.

તમે જુદાજુદા પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી મળી આવતા તાંતણાંના નામ અને કેટલાક પાયાના ગુણ વિશે માહિતી મેળવી. આ પાયાના જ્ઞાન વડે ખરીદી કરતી સમયે તમે કાપડને ઓળખી શકશો? હા, જો તમને તાંતણાની લાક્ષણિકતાઓ યાદ હોય તો તમે તેમાંથી બનેલા કાપડના ગુણો વિશે જાણી શકો છો. કારણ કે કાપડના પણ તેજ ગુણો હોય છે. કાપડમા તમે આ લાક્ષણિકતાઓ જુઓ અને આને તમારા વ્યક્તિગત અનુભવમાં ઉમેરો. જેમ કે કાપડને અડકીને અનુભવીને અને આંખથી પરિક્ષણ કરીને, આનાથી પરિણામ એ આવશે કે તમે કાપડનું નામ જાણી શકશો.

નીચેના કોઠા નં. ૧૦.૨ માં અમે જુદાજુદા કાપડની કેટલીક જાણીતી લાક્ષણિકતાઓ રજૂ કરી છે. તે તમે જોઈને અવલોકન કરશો તો તે કાપડ/તાંતણાને ઓળખવામા મદદ કરશે.



નોંધ



નોંધ

કોઠા નં-૧૦.૨: ઓળખવામાં મદદ કરતાં જુદાં-જુદાં કાપડની લાક્ષણિકતાઓ

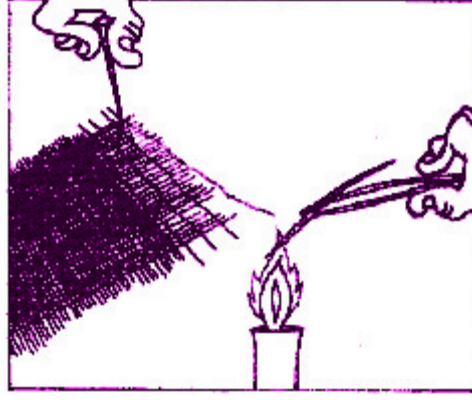
તાંતણા	દેખાવ	અડ્ડકીને(સ્પર્શ કરીને)	અનુભવીને	જરૂરી સંભાળ
સુતર	દેખાવે જાખું પરંતુ આર કરવાથી ચળકાટવાળુ લાગે	સ્પર્શ કરવાથી નરમ અને લીસ્સુ	ઠંડક આપે	જો આર કરવામા આવે તો કરચલી જલ્દી પડી જાય છે.
લિનન	ઓછાથી મધ્યમ ચળકાટવાળુ	નરમ લીસ્સી સપાટી	હૂંફાળુ અનુભવાય છે	કરચલીઓ જલ્દી પડે છે.
શણ	જાખુ	ખરબચડી અને રૂવાટીવાળી સપાટી	હૂંફાળુ અને ખરબચડુ અનુભવાય	કરચલી જલ્દીથી પડતી નથી
ઉન	મધ્યમથી ઓછો ચળકાટ ખરાબ ઉનમાં ચળકાટ દેખાતો નથી	નરમ, લીસ્સુ અને શોષણકરનાર, દેખાવે પણ છિદ્રોવાળુ	અડકવાથી હૂંફાળુ લાગે	કરચલી જલ્દીથી પડતી નથી
રેશમ	દેખાવે નાજુક અને ચળકાટવાળુ	લીસ્સુ, નર્મ અને હલકુ	અડકવાથી હૂંફાળુ લાગે	કરચલી જલ્દીથી પડતી
રેયોન	ચળકાટવાળુ અને ચળકાટવગરનુ	નરમ અને ચળકાટવાળુ પરંતુ રેશમ કરતા વજનમા ભારે	પહેરવાથી ઠંડક આપે છે.	કરચલી જલ્દીથી પડી જાય છે.
સિન્થેટીક તાંતણા	જાખું અથવા ઓછુ ચળકાટવાળુ, એકેલિક તાંતણો દેખાવે ઉન જેવો	ગરમી જલ્દીથી પકડી લે, નરમ બને પછી ઓગળો તેવુ લાગે	બધા જ કાપડ હૂંફાળા અનુભવાય	ઘર્ષણ સામે ટકી રહે અને કરચલી પડતી નથી છતાં સંભાળ રાખવી જરૂરી

કોઠા નં ૧૦.૨ મા આપેલી માહિતીનુ પરિક્ષણ કરો તમે ઉપયોગ કરતા હોય તેવા વિવિધ પ્રકારના કાપડને પસંદ કરો અને તે તાંતણાના ગુણ દેખાવ, સ્પર્શ કરવાથી અને પહેરવાથી થતા અનુભવનું નિરીક્ષણ કરો.

૧૦.૪.૨ જલન, પરીક્ષણ દ્વારા તાંતણાની ઓળખાણ

જલન પરીક્ષણ આપણને તાંતણાની વર્ગ વિષે જણાવે છે દા.ત કાપડ વનસ્પતિજન્ય કે પ્રાણિજન્ય સ્વરૂપના છે અથવા કુત્રિમ છે? જલન પરીક્ષણ કરવા નીચેના પગથિયા અનુસરવા જણાવેલ છે.

તાર અથવા કાપડમાંથી થોડા તાંતણાંના દોરા લઈ લો અને તેને દિવાસળીની સળી અથવા મીણબતીની જ્યોતની મદદથી સળગાવો, નીચેના મુદ્દાનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને નોંધ કરો
તાંતણાંનું જ્યોતના દેખાવ આધારે જ્યોતની અંદર સળગતી સમયે અને સળગી ગયા પછીની અસર. જુદાજુદા પ્રકારના તાંતણાંની જલન અસર અલગ જ હોય છે નીચેની રીતે તેને અલગ ઓળખી શકાય છે.



આકૃતિ. ૧૦.૩

કોષ્ટક નં ૧૦.૩ તાંતણાંની ઓળખવા માટે જલનપરીક્ષણનું વર્ણન

તાંતણા	જ્યોતની નજીક	સળગવાનો પ્રકાર /જ્યોત	સળગવાથી આવતી ગંધ	સળગવાથી બાકી રહેલા ભાગ (રાખ)
સેલ્યુલોઝિક તાંતણો લિનનું, શણ રેયોન વગેરે	અગ્નિ સરળતાથી પકડી લે છે	તેજસ્વી જ્યોત સાથે સળંગ સળગે છે.	સળગતા કાગળ જેવી વાસ	હલકી, પીછા જેવી રાખોડી/કાળી લિસ્સી રાખ
પ્રોટીન તાંતણા ઊન, રેશમ	જ્યોતની નજીક લઈ જતા કરચલી પડે છે.	જ્યોત ધીમેથી કાંપતી અવાજમાં, વાંકીચૂંકી	પીછા અથવા વાળ સળગાવવા જેવી વાસ	રેશમ વાકળીયા રાખ, ઊન- કાળી અનિયમીત દબાવવાથી ખસી જાય તેવી રાખ
સિન્થેટીક (રાસાયણિક) તાંતણા નાયલોન પોલિએસ્ટર એકેલિક	જ્યોતની નજીક લઈ જતા ધીમેથી કાપતી અવાજ સાથે વાંકીચૂંકી	નરમ બને ઓગળે પછી સળગે છે.	રસાયણની મિશ્ર ગંધ	કડક, કાળી દબાવવાથી અવાજ વગરની રાખ

જલન પરિક્ષણની મર્યાદાઓ : જો કાપડ બે અથવા વધારે પ્રકારના તાંતણા અથવા તારના મિશ્રણથી બનેલું હોય તો જલનપરીક્ષણનું પરિણામ ગૂંચવણભર્યું આવે છે.





નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૧૦.૧

જુદા-જુદા તાત્રણમાંથી બનેલા તારને “તંતુતોડ પરીક્ષણ” વડે ઓળખો — જુદા-જુદા તાત્રણમાંથી બનેલા કાપડના નમૂના ભેગા કરો તેમાંના દરેકમાંથી તાર ખેચી લો અને દરેકને જુદા જુદા રાખો એક પછી એક દરેક તારને બંને હાથ વડે પકડો અને તેને તોડો તમે નીચે પ્રમાણે નીરીક્ષણ કરશો

૧. સુતર - સરળતાથી તૂટે બ્રશ લગાવવાથી અણીવાળો અને સહેજ વળાંકવાળો તાંત્રણો દેખાય
૨. લિનન - સુતર કરતા મજબૂત, તોડવા માટે વધારે તાકાતની જરૂર પડે છે.
૩. શણ - તાર સરળતાથી તૂટે છે
૪. ઉન - તાર ખેંચાય છે અને બ્રશ લગાવવાથી તૂટે છે
૫. રેશમ - ઘસારો લાગવાથી તાર તૂટે છે.
૬. રેયોન - તાર સરળતાથી તૂટે છે. અને બ્રશ લગાવવાથી ટીપ્સ દેખાતી નથી
૭. સિન્થેટીક - તાર ખેંચાય અને સરળતાથી તૂટતો નથી (રાસાયણિક તાંત્રણો)



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૨

(૧) એક સાંજે, ગીત સાંજની રસોઈ બનાવવામાં વ્યસ્ત હતી. તેના પિતા બગીચામાં હતા. અચાનક ગીતે જોયું કે તેણીનીનો દુપટ્ટો આગથી સળગતો હતો તેણીનીએ મોટેથી બૂમો મારી અને રસોડામાંથી બહાર તરફ દોડીતેના પિતાએ આગ જોઈ અને સુતરાઉ ગાદી લઈને તેણીની તરફ દોડ્યા. તેમને તુરંત જ આગને બુઝાવવા માટે ગાદીને ગીતની આજુબાજુ લપેટી લીધી.

તે તાત્કાલિક તેણીનીને દવખાને લઈ ગયા. ડોક્ટરે કહ્યું ગીત આખી દાઝી ગઈ છે. કારણ કે તેણીનીનો દુપટ્ટો પોલિએસ્ટરનો બનેલો હતો જે તેની ચામડી પર ઓગળીને ચોટી ગયો હતો તેણીનીના પિતાએ દુપટ્ટાના થોડા ઘણા ટુકડાઓ જ્યારે સુતરાઉ ગાદી વડે લપેટી ત્યારે કાઢી લીધા હતા. છતાં તેને સુતરાઉ કુર્તા અને પાયજામા પહેર્યા હોવાથી તે બચી ગઈ હતી.

ડોક્ટરે તેના પિતાની નિર્ણયશક્તિની કદર કરી કે તેમને તેની પુત્રીને સુતરાઉ ગાદી વડે લપેટીને તાત્કાલિક આગથી બચાવી લીધી. તેથી જ આગ જલ્દીથી વધારે ફેલાઈ ગઈ નહિ અને ગીત જલ્દીથી સારી થઈ જશે.

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

- (૧) દુપટ્ટાએ આગને શા માટે પકડી લીધી?
- (૨) આગમાં સળગ્યા પછી દુપટ્ટો શરીરને કેમ ચોટી ગયો?
- (૩) ગીતના પિતાએ સ્વજનને જવાબથી કેવી રીતે બચાવી?
- (૪) રસોડામાં કામ કરતી સમયે તમે કેવા પ્રકારના કાપડ-પહેરવાનું પસંદ કરશો?



નોંધ

(પ) અગ્નિની નજીક કામ કરતા હોય ત્યારે પહેરવાનું પસંદ કરતા હોય તેવા ત્રણ પ્રકારના કાપડનું નામ આપો.

(દ) લોકો જાણે છે કે સિન્થેટિક કાપડ આગને જલ્દીથી પકડી લે છે છતાં ઘણા બધા લોકો રસોડામાં કામ કરતા સમયે આ કપડા પહેરે છે. રસોડામાં કામ કરતી સમયે સુતરાઉ કપડા પહેરવા જોઈએ આ બાબતે તમે તેમને ૩૦ શબ્દોમાં ખાતરી કરાવી સહમત કરો.

(૨) ખાલી જગ્યા પૂરો

૧) જો ઉન : શિયાળો તો _____ : ઉનાળો

૨) જો ઝાડની છાલ : લિનન તો _____ : ઉન

૩) જો સુતર : તાંતણાનો રાજા તો રેશમ : _____

૪) જો ફરીથી ઉત્પન્ન કરેલા તાંતણા : લાકડાનો માવો, તો સિન્થેટિક તાંતણા _____

૫) જો લિનન : સુતર તો એકેલિક : _____

(૩) ખરા વાક્ય ઉપર નિશાની કરો ખોટા વાક્યોનું કારણ બતાવો.

ખરું/ખોટું ૧) સુતર એ સળંગ તાંતણો છે.

ખરું/ખોટું ૨) ટૂંકા તાંતણાની લંબાઈ ઈંચમાં માપવામાં આવે છે.

ખરું/ખોટું ૩) એસિટેટ એ કૃત્રિમ તાંતણો છે.

ખરું/ખોટું ૪) કુદરતી તાંતણાએ રસાયણમાંથી બનેલા હોય છે.

ખરું/ખોટું ૫) ઊન એ વનસ્પતિજન્ય તાંતણો છે.

(૪) વન્ડર બોક્સમાંથી તાંતણાના નામ શોધી કાઢો સુચના નીચે આપેલી છે

એ. હું નરમ છું અને દેખાવે રેશમ જેવો છું

બી. હું આર કરવાથી ચળકાટવાળો દેખાવ છું

સી. હું ઉન જેવો દેખાવમાં છું

ડી. હું લીસ્સો અને ચળકાટવાળો છું

ઈ. હું અડકવાથી ખરબચળી સપાટીવાળો છું

એફ. હું શિયાળામાં ગરમાવો આપુ છું

જી. હું સરળતાથી ધોઈ શકાય તેવો છું

એચ. મને કરચલી જલ્દીથી પડી શકે છે



નોંધ

વન્ડરબોક્સ (અદભૂત ખાના)

૧૦.૫ તાર, તારની બનાવટ અને કાપડનું બંધારણ

તારએ લાંબા, સળંગ લંબાઈવાળો, વળવાળો તાંતણાનો બનેલો હોય છે. તાંતણાના દોરા વળની મદદથી એકબીજા સાથે નજીકથી જોડાયેલા છે. વળ એ તાંતણાના દોરાની મજબૂતાઈ વધારે છે. કે જે પછી તારમાં પરિણમે છે. આ ક્રિયા કાપડની બનાવટમાં, સિલાઈના

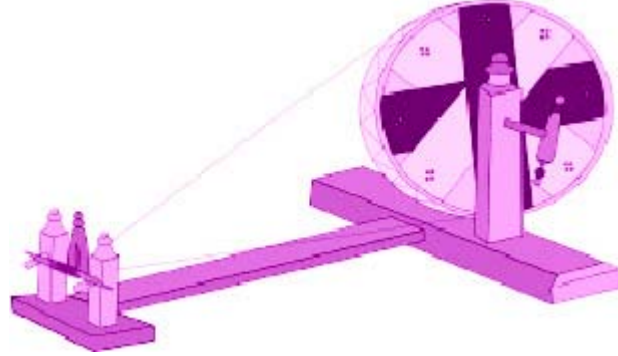


દોરા, અંકોડી, ભરતકામના દોરા અથવા દોરડા બનાવવામાટે યોગ્ય છે. વધારે વળ આપેલ દોરા અને લીસા દોરાએ સિલાઈ અને ભરતકામ વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

૧૦.૫.૧ તાર બનાવવાની પ્રક્રિયા :

ક. તાર કાંતવાની પ્રક્રિયા

તમે જાણો છો તાર કેવી રીતે બને છે ? હા, તમે સાચું અનુમાન કરો છો તાર એ રૂ છે. કાંતણએ એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જે તાંતણાનુ સમુહને ભેગા કરી ખેંચીને અને વળ આપી તાર બને છે તમને

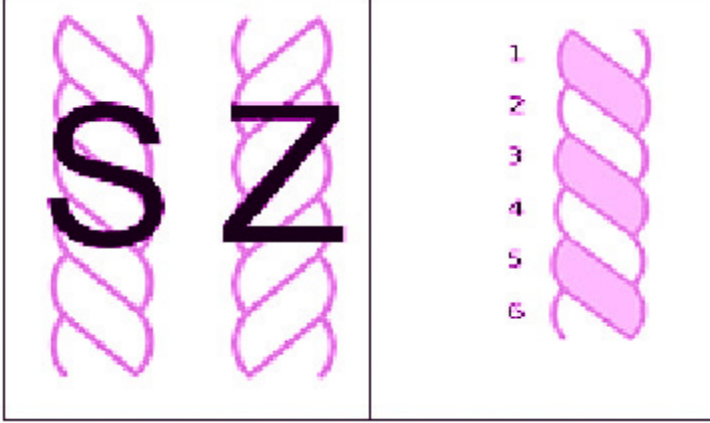


આકૃતિ. ૧૦.૪

યાદ છે. મહાત્મા ગાંધી અને તેમનો ચરખો અથવા કાંતવાનું ચક્ક? મહાત્મા ગાંધી દરરોજ સુતર હાથે કાંતતા અને કાંતેલા તારને ચરખા ઉપર લઈ લેતા. તેમને ભારતની સ્વાતંત્રતાની લડાઈ સમયે જાત મહેનત (સ્વાવલંબન) અને આવકના સ્ત્રોત તરીકે ચરખાને પ્રચલિત કર્યો હતો. ચરખો એ હાથથી કાંતવા માટે છે. ચરખા પર બનેલો તાર જુદી જુદી જાડાઈનો હોય છે. જાડા તારના આસન, કારપેટ બનાવવા અને મધ્યમ જાડાઈવાળો તારનો સોફાકવર જેવી વસ્તુ બનાવવા અને સારી ગુણવત્તાવાળા તારનો ઉપયોગ ડ્રેસના કાપડ બનાવવા થાય છે ભારતના ઘણા રાજ્યોના જુદા જુદા ગામમાં જુદા જુદા પ્રકારના તાંતણા- સુતર, ઉન, શણ, અને રેશમ વગેરેને કાંતવામાં આવે છે.

તાર બનાવવા માટે તાંતણાનાં દોરાને “જ” આકારના(ઘડીયાળના કાંટાની દિશામાં) અથવા “ડ” આકારમાં (ઘડીયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં) વળ આપવામાં આવે છે તારની ગુણવત્તા અને મજબૂતાઈનો આધાર એક ઈંચમાં કેટલા વળ આપવામાં આવે છે તેની પર છે. એક ઈંચમાં ઓછો વળ

વાળો તાર આછો અને ઓછો મજબૂત હોય છે જ્યારે વધારે વળવાળો તાર સુંદર અને મજબૂતાઈવાળો હોય છે. જુઓ આકૃતિ ૧૦.૫માં “જ” અને “ડ” અને આકૃતિ ૧૦.૬ તારમાં આપેલ વળના નંબર.



આકૃતિ. ૧૦.૫

આકૃતિ. ૧૦.૬

(ખ) મશીન ધ્વારા કંતાઈ :

તાંતણો અને સળંગ તાંતણો બન્ને કાંતીને તાર બને છે એનો છેલ્લે જુદો જુદો ઉપયોગ થાય છે. તાંતણો જો સળંગ તાંતણાના સ્વરૂપમાં મળે તો તેને પહેલા નાની લંબાઈમાં કાપીને તેને તાર બનાવવામાં આવે છે તેને કાંતેલો તાર કહે છે તાર બનાવવા માટે વિવિધ પગથિયા નીચે પ્રમાણે છે

(૧) સફાઈ : જ્યારે કુદરતી તાંતણાને ભેગા કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં સૂકા પાંદડા, બી, ધૂળ અને ન જોઈતી વસ્તુઓ હોય છે સફાઈ દરમિયાન તે દૂર થઈ જાય છે.

(૨) કાર્ડિંગ : તાંતણા ઘણીવાર ગૂચવાયેલા અને એકબીજા સાથે ચોંટેલા હોય છે. કાર્ડિંગ મશીન તેને છુટા પાડે છે. અને તાંતણાને સમાંતર ગોઠવે છે. કાર્ડિંગ કરેલા તાંતણા નરમ દોરડાના સ્વરૂપમાં થાય છે. તેને “પૂણી” કહે છે.

(૩) કોમ્બીંગ : સારી ગુણવત્તાવાળા તાર માટે આ વધારની પ્રક્રિયા તરીકે વપરાય છે કાર્ડિંગ કરેલી પૂણીઓને ઢાંતાની મદદ વડે લાંબા અને ટૂંકા તાંતણાથી જુદી પાડવામાં આવે છે.

સફાઈ, કાર્ડિંગ અને કોમ્બીંગ આ ત્રણ પ્રક્રિયા પૂરી થાય છે ત્યારે સિન્થેટીક કાપડના સળંગ તાંતણાને કાંતીને તાર બનાવવામાં આવે છે આ સિન્થેટીક તાંતણા માટે ફક્ત કાંતવું અને વીંટવું એ પ્રક્રિયા કરવાની હોય છે

(૪) કાંરવું : કાર્ડિંગ અને કોમ્બીંગ કરેલી પૂણિયોને ફરીથી ખેંચી અને કાંતીને તાર બનાવવામાં આવે છે તાર એ એક જ દોરો છે પરંતુ તે જુદા જુદા તાંતણામાંથી બનેલા છે.

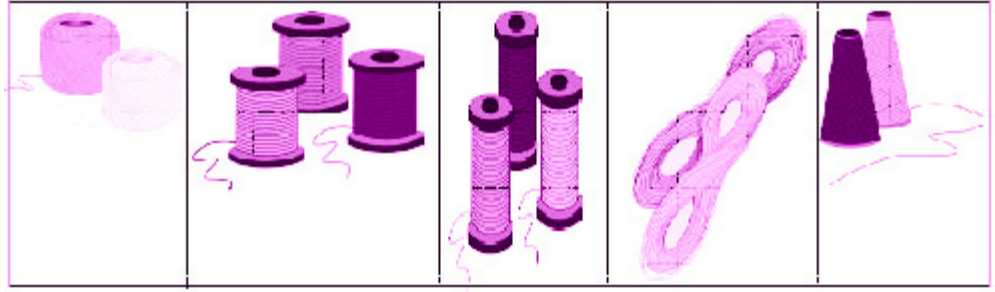
(૫) વીંટવું : તારના વજન અન લંબાઈ તથા તેનો છેલ્લે શેમા ઉપયોગ થાય છે. તેના આધારે તેને જુદા જુદા પેકેજમાં વીંટવામાં આવે છે. કેટલાક સામાન્ય પેકેજ કાપડના બંધારણ માટે દડા તરીકે રીલ અને બોબીન સિવવા માટે, આંટી અને કોર્ન એ ભરત માટે વપરાય છે આકૃતિ ૧૦.૭માં જુઓ કેટલાક તારના પેકેજ.



નોંધ



નોંધ



balls

reels of sewing thread

reels of embroidery thread

yarn hanks

cone

આકૃતિ. ૧૦.૭

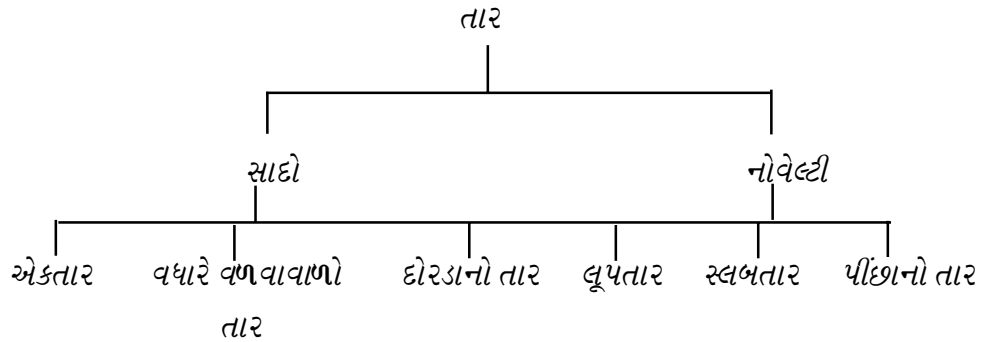
કંતાઈ ગયા પછી એક્સરખા લંબાઈના તારને તેની લંબાઈ અને વજન તથા તેનો છેલ્લે ઉપયોગના આધારે દડા, રીલ, આંટી, કોર્ન વગેરે પેકેજમાં વીંટવામાં આવે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૦.૩

તમારા ઘરમાં રહેલા કેટલાક સિવવાના દોરાની રીલ અને ગૂંથવાના તારના દડા ભેગા કરો. સિવવાના દોરાની રીલ ઉપર છાપેલી તારની લંબાઈ તપાસો. તમે જુદી જુદી લંબાઈ અને વજન ધરાવતા દડા અને રીલ પણ ભેગા કરો. શું કેટલીક રીલ ૫૦, ૧૦૦ અને ૨૦૦ મીટર દોરાની મળે છે? તમે નિરીક્ષણ કરો કે ગૂંથણના દડા ૨૫ અને ૫૦ ગ્રામ વજનના મળે છે?

૧૦.૫.૨ તારનું વર્ગીકરણ

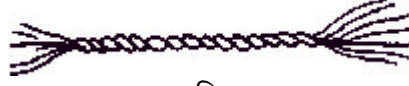


તારને બે ગ્રુપમાં વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે.

(૧) સાદો તાર અને (૨) નોવેલ્ટી તાર

(૧) સાદો તાર : સાદા તારની આખી લંબાઈમાં એક્સરખી જડાઈ, લીસ્સી સપાટી અને એક ઈંચમાં વળની સંખ્યા એક્સરખી હોય છે. ઘણા પ્રચલિત કાપડ કે જે કપડા અને ઘરગથ્થુ ઉપયોગ માટે વપરાય છે તે આ તારમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

- એકવળવાળો તાર : સારી ગુણવત્તાવાળો એકવળ તારનો ઉપયોગ હલકા વજનવાળુ અને ખરબચડી ગુણવત્તાવાળો એકવળતારનો ઉપયોગ જાડા કાપડ બનાવવામાં થાય છે.



આકૃતિ. ૧૦.૮

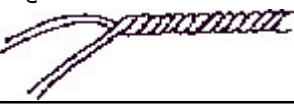



- એક અથવા વધારે વળવાળો તાર (પ્લાય તાર) : બે અથવા બેથી વધારે સાદા તારને વળ આપીને ભેગા કરવામાં આવે ત્યારે પ્લાય તાર બને છે. આ તારને વધારે વળવાળો તાર તરીકે પણ ઓળખાય આવે છે. તારના બંધારણમાં કેટલા દોરા વાપરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે બે વળવાળા, ત્રણવળવાળા અને વધારે વળવાળા દોરામાં ફેરવાય છે. તેથી તેનો ઉપયોગ શૂટીંગ, ગૂંથણવાળા અને ભોયતળીયાના પાથરણા બનાવવામાં થાય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૦.૪

ચાલો વળવાળા તાર બનાવીએ

નીચે વર્ણન કરેલા મુદ્દાને અનુસરો આપેલી જગ્યામાં વળવાળા તારના નમૂના ચોટાડો.

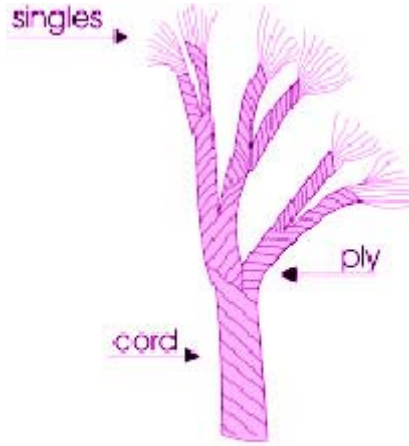
વળવાળા તારના ચિત્ર	પદ્ધતિ	પ્લાય તારના નમૂના
આકૃતિ. ૧૦.૮ બે પ્લાય તાર 	બે જુદા જુદા એકવળ તારનો છેડા પર ગાંઠમારીને બે અથવા વધારે વળવાળા તાર બનાવવામાં આવે છે	
આકૃતિ. ૧૦.૧૦ ત્રણ વળવાળા તાર 	લાંબા એક દોરાના તારને વળ આપીને ત્રણ દોરાવાળો તાર બનાવવામાં છે આ વળને ડબલ કરવાથી ત્રણ સમાંતર દોરા મળે છે આને વળ આપીને ભેગા કરવા અને તેના બંને છેડા પર નાની ગાંઠ મારવી	
આકૃતિ. ૧૦.૧૧ ચારવળ વાળા તાર 	ચારવળવાળા તારને કેબલ તાર તરીકે પણ ઓળખાય છે. બે વળવાળા તારને ભેગા કરીને બે તારના વળ આપીને બનાવવામાં આવે છે	
કોર્ડ તાર દોરડાનો તાર આકૃતિ. ૧૦.૧૨ 	કોર્ડ તાર એ વધારે દોરાથી બનેલો તાર છે. આ તાર બનાવવા માટે ૩, ૪, ૫ વળવાળો તાર લઈ તેને ભેગા કરી વળ આપી એને બંને છેડે ગાંઠ મારો. સામાન્ય રીતે આ તારનો ઉપયોગ દોરડા બનાવવા માટે થાય છે	



નોંધ



નોંધ



આકૃતિ. ૧૦.૧૩

cable twist

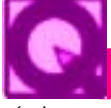
(૨) નોવેલ્ટી તાર : પડદા, સોફાના કાપડને અથવા સ્વેટર્સને ધ્યાન આપી નિરીક્ષણ કરો. અમાંથી તારને ખેંચી લો. અને તેના અલગ-અલગ તારના બંધારણનો અભ્યાસ કરો. તમે જોઈ શકશો કે આ બધા મિશ્ર બંધારણ અને ખરબચડા દેખાવ અને સપાટીવાળા હોય છે કે જે કાંતણ દરમ્યાન પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે.

તેમના દેખાવના આધારે તેમના જુદા જુદા નામ આપેલા હોય છે જેવા કે આંકડીનો તાર, ગાંઠનો તાર, સ્લબ તાર, પીંછાનો તાર વગેરે. જુદા જુદા પ્રકારના નોવેલ્ટી તાર નીચે આકૃતિ ૧૦.૧૪-૧૦.૧૭ માં દર્શાવેલ છે.

નોવેલ્ટી તારના પ્રકાર :

તાર	આકૃતિ
લૂપ તારને તેની સળંગ લંબાઈ સુધી આંકડી હોય છે, દા.ત. ઉન	આકૃતિ. ૧૦.૧૪
ગાંઠએ તારની લંબાઈ સુધી બનેલી હોય છે, દા.ત. ઉન અને સ્કાર્ફ	આકૃતિ. ૧૦.૧૫
સ્લબ તારને સુવાળી, વળ વગરના અને વળવાળા ભાગમાં વચ્ચે જગ્યા છોડીને આખી લંબાઈમાં ઘરેણાની જેવી અસર દેખાય છે, દા.ત. પડદા	આકૃતિ. ૧૦.૧૬
પીંછાના તારને રૂવાંટીવાળો તાર પણ કહે છે તેને સુવાળી અને ગૂંચળાવાળી સપાટી હોય છે, દા.ત. કામળો	આકૃતિ. ૧૦.૧૭

નોવેલ્ટી તારથી બનેલુ કાપડ જાડુ, સ્પર્શ કરવાથી સુંવાળુ, અને સુંદર અસામાન્ય વણાટવાળુ હોય છે. પરંતુ સાદા તારથી બનેલા કાપડ જેટલુ ટકાઉ હોતુ નથી.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૩

(૧) નીચેના વાક્યો સાચા છે કે ખોટા તે શોધો સાચા જવાબની આજુબાજુ ગોળ કરો.

- સાચુ/ખોટુ (૧) રેશમનો તાર સરળતાથી તૂટી જાય છે.
 સાચુ/ખોટુ (૨) જાડા તારને એક ઈંચ લંબાઈમાં ઓછા વળની જરૂર પડે છે
 સાચુ/ખોટુ (૩) સ્લબનો તાર જાડો અને ઓછી જગ્યાવાળો હોય છે
 સાચુ/ખોટુ (૪) દોરડાનો તાર એ એક જ તારમાંથી બને છે

(૨) યોગ્ય શબ્દો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો નીચે આપેલા ખાનામાંથી શબ્દો પસંદ કરો

(૧) એકવળવાળા તારની _____ એક ઈંચ

લંબાઈમાં એકસરખી હોય છે.

(૨) દોરડાનો તાર _____ છે

(૩) શણ એ _____ કરતા મજબૂત છે.

(૪) સિન્થેટીક તાર ખેંચાય છે અને _____.

સુતર
 ઘણા બધા દોરડાનો તાર
 તાંતણા
 જલ્દીથી તુટી જતો

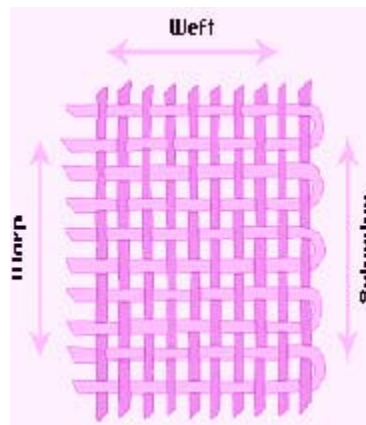
૧૦.૬ કાપડ

કાપડએ તાંતણા કે તારમાંથી બનતો લાંબો મજબૂત, તાકો છે તમે નામ સાંભળ્યુ હશે જેવા કે પોપ્લીન, ખાદી, મલમલ, ડેનીમ, રુબીઆ, ટેરીકોટ વગેરે. આ બધા જ કાપડએ તારતા વણાટ ધ્વારા તૈયાર થાય છે. માણસ એ કુદરતી પક્ષીનામાળા અને મીડની વધતી ડાળીઓનું નિરીક્ષણ કરીને પ્રોત્સાહન મેળવી વણાટ કરતા શીખ્યો છે.

કાપડએ ઘણી બધી તરકીબ ધ્વારા બનાવવામાં આવે છે જેવા કે વણાટ, ગૂંથણ, બનાત, જાળી વગેરે છતાં વણાટ અને ગૂંથણએ કાપડના બંધારણની ઘણી પ્રચલિત રીતે વિશે વિસ્તારથી અહીંયા ચર્ચા કરીશુ.

૧૦.૬.૧ વણાટ

વણાટએ તારના બે સેટ-તાણા અને વાણાને ૯૦' ના ખૂણે એકબીજા સાથી ગૂંથી ને કરવામાં આવે છે. કાપડના આવેલા સીધા તારને તાણા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આડા તારને વાણાના તાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વણાયેલા કાપડની સળંગ લંબાઈના બન્ને બાજુ તારનો છેડો ઘણી ગીચતાથી વણાયેલા હોય છે આ ભાગ ને કિનારી કહે છે. તે લંબાઈ પ્રમાણેની ધારમાંથી કાપડનો



આકૃતિ. ૧૦.૧૮



નોંધ



નોંધ

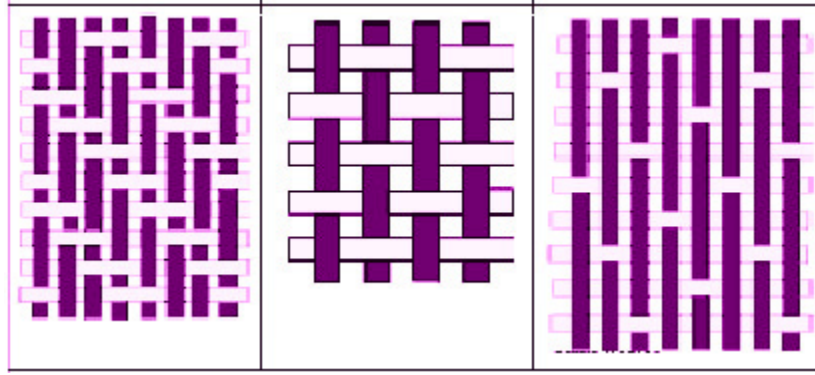
તારને બહાર નીકળવા દેતી નથી બે કિનારી વચ્ચેના ભાગને કાપડનો તાકો કહે છે.

વણાટના ફાયદા

- વણાટ એ કાપડને દેખાવ આપે છે.
- વણાટ કરેલુ કાપડ ખેંચાતુ નથી અને તેથી તેને સરળતાથી વાપરી શકાય છે.
- વણાટવાળા કાપડ પર સરળતાથી ઘણી શકાય અને ભરતકામ કરી શકાય છે.
- વણાટ એ કાપડના બંધારણની ઘણી સામાન્ય ઉપયોગી પધ્ધતિ છે.

૧૦.૬.૧. (૧) પાયાનુ વણાટ;-

વણાટને પાયાનું અને નોવેલ્ટી(નવીનતાવાળુ) વણાટ તરીકે વિશાળ વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે જે ત્રણ પ્રકારના હોય છે સાદુ, ટ્વીલ અને સાટીનવણાટ આકૃતિ ૧૦.૧૮ માં તેના બંધારણ વર્ણન કરેલા છે.



સાદું વણાટ

ટ્વીલ વણાટ

સાટીન વણાટ

આકૃતિ. ૧૦.૧૮

(ક) સાદું વણાટ : સાદું વણાટએ જાતે કાંતેલુ, ટેબી અથવા ટફેટા વણાટ તરીકે પણ જાણીતું છે. તેને સહેલાઈથી વણી શકાય છે જ્યાં એક વાણાનો તાર એકની ઉપર અને એકથી નીચેના તાણાના તારમાંથી પસાર કરવામાં આવેલુ છે. આ વણાટ ખર્ચ વિનાનુ છે.

પ્રિન્ટીંગ અને ભરતકામ માટે વધારે યોગ્ય છે આ વણાટની વિવિધતા જોવા માટે મસ્લીન, કેમ્બ્રીઝ, હાથ કાંતણ અને હાથે વણેલી ચાદર, ઓરગંડી, પોપલીન, વોયલેટ વગેરે કાપડની નોંધ કરો.

(બ) ટ્વીલ વણાટ : તેને ત્રણથી ચાર હારનેસવાળી શાળ પર વણાટ કરવામાં આવે છે. આમાં એક તાણાનો તાર બે વાણાના તાર ઉપરથી એને બે વાણાના તાર નીચેથી પસાર કરવામાં આવે છે. ટ્વીલ વણાટવાળુ કાપડએ સળંગ ત્રાંસી લાઈનથી ઓળખાય છે તેને જડુ લાકડુ કહે છે . ત્રાંસી લાઈનની વિવિધતાએ ટ્વીલમાં જુદી જુદી ડિઝાઈનનુ ઉત્પાદન કરે છે ટ્વીલ વણાટ એ ખૂબ ખીચવણાટ છે તેના કરણે જ તે કામ કરવાના કાપડ અને પુરુષોના કપડા માટે યોગ્ય છે. ગોબરડીન, ટ્વીડ, ડેનીમ, મીન વગેરે ટ્વીલવાણાટ કાપડના ઉદાહરણ છે.

(ક) સાટીન વણાટ : આ વણાટ પાંચથી બાર હારનેસવાળી લૂમ પર કરવામાં આવે છે જો પાંચ હારનેસવાળી લૂમ પર વણાટ કરવામાં આવે તો એક વાણાનો તાર જ તાણાના તાર નીચેથી અને ૧ તાણાનો તાર ઉપરથી પસાર કરવામાં આવે છે તે ટ્વીલ વણાટ કરતા જુદો પડે છે. તેની સપટી પર

લાંબો તાર તરતો રહે છે. આમાં કાપડની સપાટી પર કોઈ ડિઝાઇન જોવા મળતી નથી. પરંતુ તેની સપાટી લીસી અને ચમકતી હોય છે. સાટીન કાપડએ સાટીનવણાટનું ઉદાહરણ છે. આ વણાટથી વણાયેલુ કાપડ ફોર્મલ (નરમ) પહેરવાના પોશાક બનાવવા માટે યોગ્ય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૦.૪

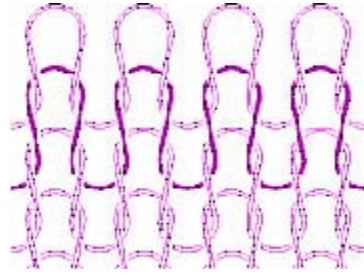
તમારા વિસ્તારમાં આવેલા વણકરોની પૂછપરછ કરો કે તેઓ કેવી રીતે વણાટ કરે છે અને શુ વણે છે? કેવા પ્રકારના તારનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે? તેમની દિવસની/માસિક આવક શુ છે? તેમનુ ઉત્પાદન તેઓ ક્યાં વેચે છે? શું તેઓ તેમનુ ઉત્પાદન સહેલાઈથી વેચી શકે છે?

અથવા

તમારા વિસ્તારમાં આવેલા દરજીની મુલાકાત લો અને પૂછો કે તે અથવા તેણીના અત્યારે કેવા પ્રકારના કાપડની સિલાઈ વધારે કરે છે? જ્યારે સિલાઈ કરતા હોય ત્યારે કેવા કાપડ પર કામ કરવુ વધારે સરળ છે? કેમ ? તે અથવા તેણીની સિલાઈ કરતી સમયે કેવા પ્રકારની સોય અથવા દોરો વાપરવો તે કેવી રીતે નક્કી કરે છે? તેઓ પોશાક સિવાયની કિંમત કેવી રીતે નક્કી કરે છે. (સલવાર કુર્તા/બ્લાઉઝ/શર્ટ/ ટ્રાઉઝર)

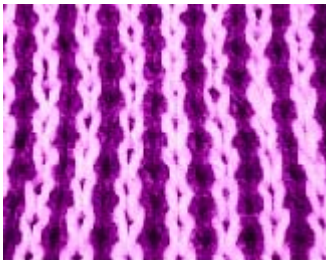
૧૦.૬.૨ ગૂંથણ

ગૂંથણીએ તારની લૂપ (આંકડી) બનાવવાની પ્રક્રિયા અને આગળની લૂપમાંથી નવી લૂપ પરોવવાની ક્રિયા છે તે જમણી થી ડાબી અથવા ડાબી થી જમણી અથવા તારની લંબાઈ પ્રમાણે જવા દેવો આમ, ગૂંથવાના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે હાથનું ગૂંથણએ વાણાના ગૂંથણનું ખૂબ સામાન્ય ઉદાહરણ છે ઘણા બધા સ્વેટર્સ, ટી શર્ટ, અને મોજા વગેરે મશીન દ્વારા બનાવી શકાય છે તાણાનું ગૂંથણએ ફક્ત મશીન ઉપર જ શક્ય છે ગૂંથાયેલુ કાપડ આકસ્મીત



આકૃતિ. ૧૦.૨૦

પહેરવાના, પ્રસંગોપાત પહેરવાના રમતગમતમાં પહેરવાના, આંતરીક પોશાક તે ઉપરાંત ઘરમાં વપરાતા નમૂના જેવા કે ચાદરો, ગાદી કવરો, ઘાબળા વગેરે બનાવામાં ઉપયોગ થાય છે જુઓ આકૃતિ ૧૦.૨૦ જે ગૂંથણ સમયે લૂપનુ નિર્માણ કેવી રીતે થાય છે તે બતાવે છે. આકૃતિ ૧૦.૨૧ ગૂંથેલુ કાપડ બતાવેલ છે.



આકૃતિ. ૧૦.૨૧



નોંધ



નોંધ

પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૪

(૧) યોગ્ય શબ્દો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧) હાથ વણાટ એ _____ તરીકે જાણીતી છે.

(તાણાનુ ગૂંથણ, વાણાનુ ગૂંથણ)

૨) ભારતમાં ખાદીનુ નિર્માણ _____ દ્વારા શરૂ થયુ હતુ.

(મહાત્મા ગાંધી, જવાહરલાલ નહેરુ)

૩) કિનારી (ઘાર) _____ નો ઉલ્લેખ કરે છે

(કાપડની લંબાઈ, કાપડની પહોળાઈ)

૪) વણાટ કરેલુ કાપડએ _____ (ખેચાઈ શકે છે, ખેચાઈ શકાતુ નથી)

(૨) કેટલાક કાપડના નામ ઓળખી આડાઅવળા શબ્દો સીધા ગોઠવો.

૧) _____ નીમડે

૨) _____ રબનડીગે

૩) _____ રડીઓગે

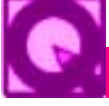
૪) _____ લટોવે

૧૦.૭ જુદા જુદા કાપડનો છેલ્લો ઉપયોગ

જ્યારે તમે દુકાનમાં જાઓ ત્યારે તમે દુકાનદાર પાસે તમને જરૂરી કાપડની માહિતી માંગો છો. અનેક વાર તમે જુદી જુદી દુકાને કાપડ અથવા તૈયાર પોશાક ખરીદવા જાઓ છો. બીજા શબ્દોમા કહીએ તો દુકાનમાં જે પ્રકારની વસ્તુઓ તેઓ વેચે છે તેનુ વર્ણન કરતા હોય છે આ પ્રકારે તમારે જે જોઈએ છે તે શોધવુ તમારે માટે સહેલુ થઈ જાય છે અને દુકાનદાર પણ અનુકૂળ ઉત્પાદનમાં સારી વિવિધતાવાળો માલ બતાવી શકે છે

અત્યાર સુધી તમે જુદા જુદા પ્રકારના તાંત્રણ, તાર, કાપડ અને વણાટ વિશે અગાઉ શીખી ગયા, હવે તમે કાપડ ખરીદતા હશો ત્યારે આ જ્ઞાન નો ઉપયોગ કરવાનુ સહેલુ થઈ પડશે. કાપડ પસંદ કરશો ત્યારે તેને છેલ્લે શુ ઉપયોગ થશે તે તમારા ધ્યાનમાં આવી જશે.

સુતરાઉ કાપડએ મસ્લીન, ખાદી, પોપલીન, રુબીઆ, ઓરગંડી, લોન અને ડેનીસના સ્વરૂપમાં મળે છે તે જરીતે ઉન એ ફેલ્ટ, વણેલા અને ગૂંથેલા કાપડ સ્વરૂપમાં અને સિલ્કનુ કાપડ એ રો સિલ્ક, કેપ અને સાટીન સિલ્કના સ્વરૂપમાં મળે છે



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૫

આપેલા ચાર જવાબમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરી વાક્ય પુરું કરો.

૧. (૧) મસ્લીન એવું કાપડ છે કે જે _____
 (અ) વજનમાં હલકું અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (બ) પારદર્શક અને કરચલીવાળું (crip)
 (ક) વજનમાં ભારે અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (ડ) વજનમાં મધ્યમ અને સાદું
- (૨) ડેનીમ એવું કાપડ છે કે જે _____
 (અ) વજનમાં હલકું અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (બ) પારદર્શક અને કરચલીવાળું (crip)
 (ક) વજનમાં ભારે અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (ડ) વજનમાં મધ્યમ અને સાદું
- (૩) ઓરગંડી એવું કાપડ છે કે જે _____
 (અ) વજનમાં હલકું અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (બ) પારદર્શક અને કરચલીવાળું (crip)
 (ક) વજનમાં ભારે અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (ડ) વજનમાં મધ્યમ અને સાદું
- (૪) પોપલીન એવું કાપડ છે કે જે _____
 (અ) વજનમાં હલકું અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (બ) પારદર્શક અને કરચલીવાળું (crip)
 (ક) વજનમાં ભારે અને ખુલ્લા વણાટવાળું
 (ડ) વજનમાં મધ્યમ અને સાદું



તમે શું શીખ્યા

- કપડા તેના કાર્યો અને મહત્વ
- તાંતણા '!' તાર '!' કાપડ
- ટેક્સટાઈલ તાંતણા

તાંતણાનું વર્ગીકરણ

- પાયાના આધારે → કુદરતી તાંતણા-સુતરાઉ, ઉન, રેશમ
 → કૃત્રિમ તાંતણા-નાયલોન, પોલિએસ્ટર



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



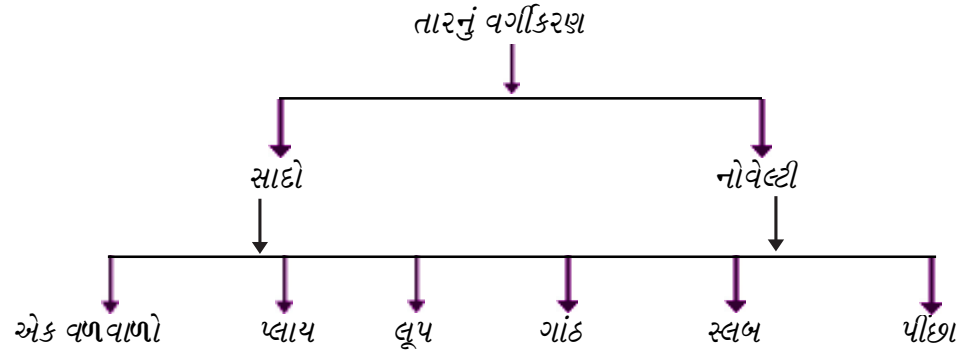
નોંધ

તાંતણા થી કાપડ

- તાંતણાની લંબાઈના આધારે
 - ટુંકા તાંતણા - સુતર, ઉન
 - લાંબા તાંતણા-સુતર, કૃત્રિમ
- તાંતણાની ઓળખાણ
 - આંખથી જોઈને અને સ્પર્શ કરીને
 - સળગાવીને

● તાર

- કાંતણની પ્રકીયા
 - સફાઈ
 - કાડિંગ
 - કોમ્લીંગ
 - કાંતવું
 - વીટવું



● કાપડ

- વણાટ પાયાનુ વાણાટ-સાદુ, ટવીલ અને સાટીન
- ગૂંથણ તાણા અને વાણાનું ગૂંથણ
- જુદા જુદા કાપડનો છેલ્લો ઉપયોગ



પાઠના અંતે અભ્યાસ

- નીચેના નો એક તફાવત આપો.
 - (૧) ખરબચડો અને સારો તાર
 - (૨) “જ” અને “ડ” વળ
 - (૩) ચારવળતાર અને દોરડાનો તાર
 - (૪) રૂનો તાર અને લાંબા તાંતણાનો તાર
- (૨) શા માટે નાયલોન, પોલિએસ્ટર અને એકેલિક આગને જલ્દી થી પકડી લે છે?



નોંધ

(૩) નીચે આપેલા ફકરાને વાંચી અભ્યાસ કરો અને છેલ્લે આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.
ગીન્ની અત્યંત દુઃખી હતી કારણકે તેના આખા શરીર પર લાલ ફોલ્લીઓ ફેલાઈ ગઈ હતી અને તે ઘણી પીડાકારક હતી. તેણીએ ઘણા સામાન્ય પ્રયત્ન કર્યા હતા પરંતુ કોઈની અસર ન થઈ હતી. ફોલ્લીઓ તેને પજવવાનું કારણ હતી અને તેને ઠીક લાગતું ન હતું.
તેણીનીએ તેનો આ પ્રશ્ન તેણી મિત્ર શ્યામને કહ્યો તેને સૂચન કર્યું કે તેને ગામના દવાખાના ના ડોક્ટરનો સંપેક કરવો દવાખાનામાં ડોક્ટરે તેના ચામડીનો પ્રશ્ન તપાસ્યો અને તેના ડ્રેસના કાપડને ધ્યાનમાં લીધો. તેને ગીન્નીને પૂછ્યું તે આ ડ્રેસ વારંવાર પહેર્યો હતો? ગીન્નીએ કહ્યું હા, તે ડ્રેસ તેણીનીએ વધારે ગમતો હતો. તે પ્રચલિત હતો, પહેરવામાં અને બહાર લઈ જવામાં, જાળવવામાં સહેલો હતો.
ડોક્ટરે ગીન્નીને કહ્યું થોડા સમય માટે આ ડ્રેસ પહેરવો નહીં. આ ડ્રેસ હૂફાળા વાતાવરણમાં તાજી હવાને ચામડીની અંદર જવા દેતો નથી. પરસેવાને કારણે તે ચામડીની અંદર ગયા પછી પજવે છે અને તેના કારણે લાલ ફોલ્લીઓ થાય છે.
પરંતુ ગીન્ની સહમત થઈ ન હતી તેણીનીએ વિચાર્યું આ જ કાપડમાંથી બનેલો ડ્રેસ બધા જ લોકો પહેરે છે. અને તેની કોઈ ફરીયાદ નથી. જો કોઈને પણ આ પ્રકારના કાપડ પહેરવાથી ફરીયાદ નથી તો શા માટે તેણીને જ? ચોક્કસપણે તેણીને વિચાર્યું કે તેનો પ્રશ્ન તેના ડ્રેસ પહેરવાથી થયો ન હતો, તેણીને મનપસંદ ડ્રેસ પહેરવાનું બંધ ન કર્યું.
કેટલાક પ્રશ્નોનું ચિંતન કરો. (જો શક્ય હોય તો સમોવડા શુપ સાથે અથવા ઘરના લોકો સાથે ચર્ચા કરો)



જવાબો

- ૧૦.૧ ૧. (i) (ગ) (ii) (ક) (iii) (છ) (iv) (ઘ) (v) (જ) (vi) (ખ) (vii) (ચ)
૧૦.૧ ૨. (i) સુતર (ii) fleece/ફલીસ (iii) તાંતણાની રાણી
(iv) પ્રેટ્ટોલીયમ ઉત્પાદક (v) ઊન
૩. (ક) ખોટું- સુતર એ ટૂંકો તાંતણો છે.
(ખ) સાચું
(ગ) ખોટું- એસિટેટ રીજનરેટેડ તાંતણો છે.
(ઘ) ખોટું- ઊન પ્રોટીન તાંતણો છે.
(ચ) સાચું
- ૧૦.૩
(૧) (i) ખોટું- રેશમનો તાર ઘષેણ લાગવાથી તૂટે છે.
(ii) સાચું (iii) સાચું
(iv) ખોટું- દોરડૂના તાર ૩, ૪, ૫ વળવાળા તારથી બને છે તે ઘણા બધા દોરાનો તાર છે.
(૨) (i) જાડાઈ (ii) ઘણા બધા દોરાનો તાર

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

તાંત્રણા થી કાપડ

(iii) સૂતર (iv) જલ્દીથી તૂટી જતો નથી

૧૦.૪ (૧) (i) વાણાનો વણાટ (ii) મહાત્મા ગાંધી (iii) કાપડની લંબાઈ

(iv) ખૈયાઈ જતું નથી.

(૨) (i) ડેનીમ (ii) ગાબરડીન

(iii) ઓરગેંડા (iv) ટોવેલ

૧૦.૫ (૧) (અ) (૩) (બ)

(૨) (ક) (૪) (ડ)



નોંધ

૧૧

કાપડને ઓપ આપવા

મેરી-એન અને કેટલાક અન્ય મિત્રોએ કાપડ પર ચિત્રકળા શીખવાના વર્ગમાં ભાગ લીધો. વ્યક્તિગત ચીજોનું અવલોકન કરતાં તેઓને જણાયું કે દરેક નમૂનામાં એક જ રંગનો ઉપયોગ થયો હોવા છતાં કેટલાક નમૂનાઓના રંગો એકસરખા ન હતાં. જ્યારે તેમણે અધ્યાપકને તે અંગે પૂછ્યું તો, તેમને જણાવવામાં આવ્યું કે અસમાન રંગ સાથેના સુતરાઉ કાપડ આપવામાં આવેલ હતાં. કેટલાક કાપડ ઉપર ચિત્રના રંગો વાપરતા અગાઉ ધોવા જરૂરી હતાં. તેનો શો અર્થ થાય? શું રંગો વિવિધ પ્રકારની સામગ્રી ઉપર જુદી-જુદી રીતે વર્તે છે? તમે કપડાંને આર કરવા વિશે શીખી ચૂક્યા છો અને રંગ કરવું, ચિત્ર બનાવવું, વધુ ચળકતું બનાવવું વિગેરે રૂઢિઓ વિશે સાંભળ્યું છે. આ બધી શી પ્રક્રિયાઓ છે અને તેઓ કાપડના કાર્યને કેવી રીતે અસર કરે છે? આ પાઠમાં તેના અને આ પ્રકારના બીજા જવાબો આપવાનો પ્રયત્ન કરીશું.



લક્ષ્ય

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે નીચે જણાવેલ કાર્યો કરવા સમર્થ બનશો:

- આપેલા કાપડ ઉપર આપેલા ઓપનું મહત્વ અને અર્થ સમજાવવું;
- સંપત્તિ પ્રમાણે વિવિધ ઓપનું વર્ગીકરણ;
- કાપડના પાયાના સુશોભનની પ્રસ્તુતતાની અસરોનું વર્ણન કરવું;
- ખાસ સુશોભનો અલગ અલગ ગણાવવા અને તેમને ઉપયોગમાં લેવાની રીતો સમજાવવી;
- રંગ કરવાની અને ચિત્રકામ કરવાની પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરવું;
- કાપડ પર સુશોભિત રંગકામ અને બ્લોક મુદ્રણની વિવિધ તરકીબોનું મૂલ્યાંકન કરવું.

૧૧.૧ કાપડ સુશોભન (Textile Finisher)

તમે સુતર, રેસાઓ અને ગૂંથેલા કાપડના સંપૂર્ણ અભ્યાસ પછી “કાપડ” શબ્દનો અર્થ સમજી શક્યા હશો. કાપડના માલની ગુણવત્તા અને દેખાવમાં સુધારો કરવા માટે ચોક્કસ માવજત લાગુ કરવામાં આવે છે. આ માવજતને ઓપ આપવો કહેવામાં આવે છે. આખરી સ્વરૂપ એ ગૂંથેલા કાપડને તેનો



નોંધ

દેખાવ, પ્રભાવ, સ્પર્શ/પકડ બદલવા માટેની માવજત છે. તેનો હેતુ કાપડને તેના અંતિમ ઉપયોગ માટે વધુ અનુકૂળ બનાવવાનો છે. કાપડના માલને સુશોભિત કરવા મીલોમાં શ્રેણીબદ્ધ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કાપડને બજારમાં મોકલતા અગાઉ ધોવું, રાસાયણિક પ્રક્રિયા દ્વારા સફેદ બનાવવું, રંગકામ કે છાપકામ કરવું, આર કરવી તેમજ ઈસ્ત્રી કરવી.

જ્યારે કાપડને અંતિમ ઓપ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને તૈયાર કાપડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ એ જરૂરી નથી કે બધા કાપડ ઉત્પાદનો વપરાશ અગાઉ સુશોભિત કરવામાં આવે. જ્યારે કાપડ ઉપર કોઈ સુશોભન કરવામાં ન આવે ત્યારે તેને સુશોભન કર્યા વિનાનું અથવા શ્રે કાપડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

નિસ્તેજ માલ માટે ગ્રાહકને આકર્ષણ થતો નથી. નિસ્તેજ માલ એ કાપડ માટે વપરાતી રૂઢિ છે જે સીધી "સાળ" માંથી આવે છે અને તે રીતે વપરાય છે. ખરેખર તેઓ રંગ ભૂખરાં નથી પરંતુ 'અસુશોભિત' હોય છે.

તેનો અર્થ એ નથી કે કાપડ ભૂખરા રંગનું છે. તે સૂચવે છે કે

તેની ઉપર કોઈ સુશોભન કે પ્રક્રિયા કરવામાં આવેલ નથી. તમારા ડ્રેસ કે શર્ટ માટે તમે તેને ખરીદવાનું પસંદ કરશો નહિ. તમે કહી શકશો શા માટે? હા, તમે સાચા છો. કોઈ પણ પ્રકારના સુશોભનના અભાવે આમ બને છે, કાપડ દેખાવે ઝાંખું અને ઘસાયેલું લાગે છે.

ઓખ્યા અને ઈસ્ત્રી કરેલા કાપડને આપવામાં આવેલી કોઈ પણ સામાન્ય માવજતનો સુશોભનમાં સમાવેશ થાય છે અને કાપડની આકર્ષક અને મોહક બનાવવા માટે રાસાયણિક પ્રક્રિયા, રંગકામ, છાપકામ વગેરે દ્વારા તેમાં વિશિષ્ટ વૈવિધ્ય ઊભું કરે છે.

સુશોભિત અને અસુશોભિત કાપડ વચ્ચે કેટલાક મુખ્ય તફાવતો નીચે મુજબ છે:

શ્રે ઓપ આપ્યા વિનાનું કાપડ	સુશોભિત કાપડ
ઝાંખો દેખાવ, ફક્ત આછા સફેદ, તપખીરિયા, કાળા જેવા કુદરતી રંગોમાં જ ઉપલબ્ધ. કરચલીઓ વાળા, ડાઘવાળા, તૂટેલા દોરાવાળા, પહોળાઈમાં અસમાન, વગેરે. પ્રમાણમાં ઓછા ખર્ચાળ. ગ્રાહકોમાં આકર્ષણનો અભાવ, માત્ર અસ્તર મૂકવા, પોટલું બનાવવા વગેરે જેવી સાદી કામગીરી માટે ખરીદવામાં આવે છે.	ચળકતું, આકર્ષક, વિવિધ રંગ છટા, રંગોની છાંટ અને છાપકામ વગેરેમાં ઉપલબ્ધ. સુંવાળા અને કરચલીઓ વિનાના, ખામી રહિત સપાટી, એકસમાન પહોળાઈ, ડાઘમુક્ત વગેરે. કાપડની કિંમત રેસાની સંખ્યા, તેના પ્રકાર અને તેના પર કરાયેલ સુશોભનો ઉપર આધારિત છે. ગ્રાહકો આકર્ષિત થાય છે અને ખરીદે છે.

૧૧.૧.૧ કાપડની સજાવટનું મહત્વ

નીચે જણાવેલા કારણોને લીધે કાપડની સજાવટ મહત્વની છે. સજાવટ મદદ કરે છે :-

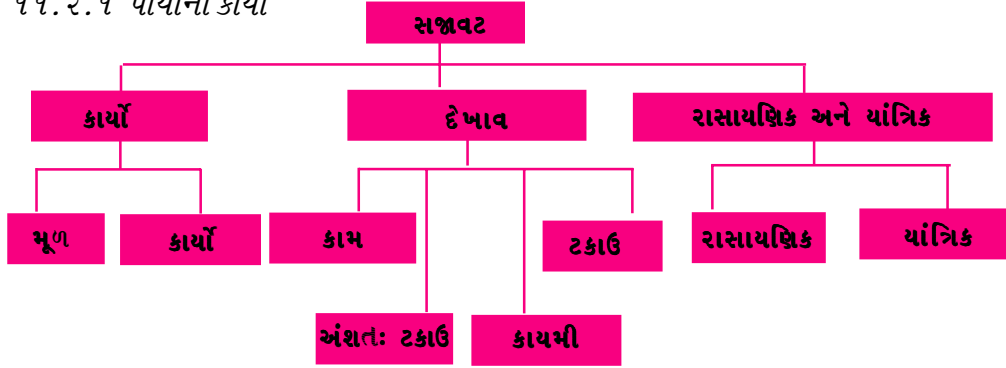
- કાપડના બાહ્ય દેખાવમાં સુધારો કરે છે અને તેના દેખાવમાં વધારો કરવામાં;
- છાપકામ અને રંગકામ દ્વારા કાપડમાં વૈવિધ્ય પેદા કરવામાં;

- કાપડનો સ્પર્શ અને ટકાઉ પણામાં સુધારો કરાવામાં;
- કાપડને વધુ ઉપયોગી બનાવવામાં;
- હલકા વજનવાળા કાપડની શણગાર ક્ષમતામાં સુધારો;
- કાપડને છેલ્લા(ખાસ) ઉપયોગમાટે યોગ્ય બનાવવું.

૧૧.૨ સજાવટનું વર્ગીકરણ

કાર્યો, દેખાવ અને પ્રકૃતિના આધારે સજાવટો કેટલીક રીતોમાં વર્ગીકૃત થઈ શકે છે.

૧૧.૨.૧ પાયાના કાર્યો



સજાવટ મૂળ અથવા વ્યવહારુ હોઈ શકે.

૧. લગભગ બધા કાપડ ઉપર મૂળ અથવા સામાન્ય પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેના દેખાવ, સ્પર્શ અને મજબૂતાઈમાં સુધારો કરવાના ધ્યેય સાથે આછા સફેદ સુતરાઉ કાપડ તેની સફેદીમાં સુધારો કરવા રાસાયણિક પ્રક્રિયાથી સફેદી લાવી શકાય. પાતળા સુતરાઉ કાપડના વધુ સારા દેખાવમાટે, તેના વજન અને ચમકમાં વધારો કરવામાટે આરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વરાળ કાઢવાની, પૃથક્કરણ (ઔદ્યોગિક ઈસ્ત્રી) એ મૂળ પ્રક્રિયા છે. તેમને સૌંદર્યવર્ધક પ્રક્રિયા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

રંગકામ અને છાપકામ પણ પ્રક્રિયા તરીકે ઓળખાય છે કારણ કે તેઓ કાપડના દેખાવનું સૌંદર્યવધારે છે.

૨. વ્યવહારુ અથવા ખાસ પ્રક્રિયા કેટલાક ખાસ હેતુઓમાટે કાપડના દેખાવમાં સુધારો કરવામાટે વાપરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે-

- આગ હોલવનાર ટુકડી દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી આગ રક્ષિત પ્રક્રિયા કાપડને બળતા અટકાવે છે.
- છત્રી અને રેઈન કોટ બનાવવામાટે પાણી રક્ષિત પ્રક્રિયા કાપડને પાણીથી ભીંજવી શકતી નથી
- કાપડ પરની બુલેટ પ્રૂફ પ્રક્રિયા તે પહેરનારનું ગોળીથી રક્ષણ કરે છે અને સામાન્યપણે સંરક્ષણ અને પોલીસ કર્મચારીઓની સલામતીમાટે વાપરવામાં આવે છે, અને
- કરચલી પ્રતિકારક પ્રક્રિયા સુતરાઉ/ગિનના કાપડને કરચલી પડવા સામે રક્ષણ આપે છે.

૧૧.૨.૨ દેખાવની માત્રાને આધારે

દેખાવના આધારે, પ્રક્રિયા કામચલાઉ, અંશત: ટકાઉ અને કાયમી હોય છે.



નોંધ



નોંધ

૧. કામચલાઉ પ્રક્રિયા ટકાઉ હોતી નથી અને પહેલી ધોલાઈ કે શુષ્ક ધોલાઈ (ડ્રાય ક્લીનીંગ) પછી નબળી પડતી જાય છે. તેમાંની ઘણી નવેસરથી પ્રક્રિયા કરી શકાય તેવી અને ફરીથી ઘરે તૈયાર કરી શકાય તેવી હોય છે. દા.ત. સફેદ કાપડને આર કે ગળી કરવી.
૨. અંશત: ટકાઉ સજાવટ કાપડની સપાટી ઉપર કેટલીક ધોલાઈ સુધી રહે છે. દા.ત. સુતરાઉ ઉપર કરવામાં આવતાં ચોક્કસ પ્રકારના રંગ અને વિરંજન
૩. ટકાઉ પ્રક્રિયા કાપડ અથવા વસ્ત્ર ચાલે ત્યાં સુધી ચાલે છે પરંતુ ઘણા ધોવાણો પછી તેની અસરકારકતા ગુમાવી શકે. દા.ત. કાયમી ઘડી, કરચલીઓ અવરોધક વગેરે.
૪. કાયમી પ્રક્રિયા સામાન્ય રીતે રાસાયણિક પ્રક્રિયા દ્વારા કરવામાં આવે છે. તે રેસાના માળખામાં ફેરફાર કરે છે અને તે રીતે કાપડના સમગ્ર અસ્તિત્વ સુધી રહે છે. દા.ત. પાણીરક્ષકો, આગ-રક્ષકો વગેરે.

૧૧.૨.૩ રાસાયણિક અને યાંત્રિક પ્રક્રિયા/ભીની અને સૂકી પ્રક્રિયા

ઓપ આપવામાં સમાવેલ પ્રક્રિયાના આધારે, રાસાયણિક(ભીની) અને યાંત્રિક(સૂકી) એમ બે પ્રકારની પ્રક્રિયા છે.

૧. રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ: તેમને ભીની પ્રક્રિયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેમાં કાપડને તેના મૂળ ગૂણ કે દેખાવ બદલવા રાસાયણિક સારવાર આપવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા સામાન્ય રીતે ટકાઉ અને કાયમી અથવા ભીની પ્રક્રિયા હોય છે. આગ-રક્ષકો, કરચલી નિવારકો વગેરે તેના ઉદાહરણો છે.
૨. યાંત્રિક પ્રક્રિયા: તેમને સૂકી પ્રક્રિયા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. અહીં ભીનાશ, દબાણ અને ગરમી અથવા યાંત્રિક ઉપકરણ નો ઓપ આપવાની પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે. ટીપવું, બ્રશ કરવું, સંચામાં સૂવાણું બનાવવું, પાથરવું વગેરે જેવી કેટલીક પ્રક્રિયાનો આ જૂથમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા કામચલાઉ હોય છે અથવા અંશત: ટકાઉ હોય છે અને લાંબી ચાલતી નથી.

આ પ્રક્રિયા વિશે આ પાઠમાં આગળ આપણે વધુ અભ્યાસ કરીશું.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૧

૧. કૌશમાં આપેલા શબ્દોને જોડી ખાલી જગ્યા પૂરો.:
૧. કાપડને તેના દેખાવ, પ્રદર્શન કે સ્પર્શમાં સુધારો કરવામાટે આપવામાં આવેલી સારવારને _____ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. (NIFSIHE)

૨. જ્યારે કાપડની સપાટી ઉપર કોઈ પ્રક્રિયા કરવામાં આવતી નથી ત્યારે તેને _____ કાપડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. (RAYG)
૩. કાપડમાં _____ અને _____ વિવિધતા પેદા કરે છે. (DING, NINGPRIT)
૪. રાસાયણિક પ્રક્રિયાને _____ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. (ETW-ISHFIN)
૫. પાણીરક્ષિત પ્રક્રિયા એ _____ સજાવટ છે. (NCFUNCTIONAL)

૧૧.૩ પાયાની સજાવટ અને તેના પ્રકારો

હવે તમે વિવિધ પ્રકારની પ્રક્રિયા વિશે જાણો છો, પાયાની સજાવટ વિશે થોડી વધુ જાણકારી મેળવીએ. વિવિધ પ્રકારની પાયાની સજાવટ

(૧) સફાઈ કરવી/ પીંજવું

સાળમાંથી આવતું કાપડ દેખાવે ઝાંખું હોય છે. કાંતવાનું કાર્ય સરળ બનાવવા માટે લગાવેલું તેલ, મીણ વગેરેના ડાઘા તેને લાગેલા હોઈ શકે તેમજ તે કરચલીઓ વાળું હોઈ શકે. એક વખત કાપડ ગૂંથાઈ ગયા પછી આ સ્થિતિ, આગળની વિરંજન, છાપકામ, રંગકામ વગેરે જેવી પ્રક્રિયાઓને અવરોધે છે. તેથી તેને આગળની પ્રક્રિયા માટે કાપડ મોકલતા અગાઉ દૂર કરવાની જરૂર છે. પીંજવું એ કાપડને સાબુના દ્રાવણ વડે ધોવાની પ્રક્રિયા છે. તે કાપડને સાફ કરે છે અને તેમને વધુ શોષક બનાવે છે. કાપડને ધોવાની પદ્ધતિ રેસાની પ્રકૃતિ મુજબ પસંદ કરવામાં આવે છે. રૂની સફાઈ માટે સાબુના દ્રાવણમાં ઉકાળવામાં આવે છે. રેશમના સરેસને દૂર કરવા (સરેસ રહિત બનાવવા) માટે રેશમને ઉકાળવામાં આવે છે જ્યારે ઊનનું કાપડમાંથી ચરબી અને તેલને દૂર કરવા માટે સાબુના દ્રાવણમાં ઉકાળવામાં આવે છે. હાથ વણાટથી બનાવવામાં આવેલા કાપડને સામાન્ય રીતે ધોવામાં આવે છે. સફાઈ કર્યા પછી કાપડ સુંવાળું, ચોખ્ખું અને વધુ શોષક બને છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૧.૧

આ પ્રયોગને અમલમાં મૂકો અને તમારા તારણો નોંધો

સફેદ રંગના કાપડના ૪"/૪" ના બે ટુકડા લો, તેમાંથી એક નવું હોવું જોઈએ અને બીજું જૂનું ધોયેલું હોવું જોઈએ. બંને પ્રકારના કપડાં પાણીમાં મૂકો. તમે શું તારણ પર આવો છો? જૂનું કાપડ તેને કોઈ આર કે પ્રક્રિયા ન હોવાથી અને વધુ શોષક હોવાથી ઝડપથી ડૂબી જશે. નવું કાપડ શરૂઆતમાં પાણી ઉપર તરશે. ધીરે ધીરે કાપડની સપાટી ઉપર કરવામાં આવેલ આરમાંથી પાણી દાખલ થશે અને કાપડ ડૂબી જશે.





નોંધ

(૨) વિરંજન

તમે ઘરે લીંબુ, દૂધ-દહીં અને શ્યામવર્ણ દૂર કરવા માટેના સૌંદર્યવર્ધકોનો વપરાશ કરો છો. કાપડની પણ એ જ પ્રકારની માવજત કરવામાં આવે છે. ઘણીવાર રૂ, રેશમ, ઊન જેવાં કુદરતી રેસા ઝાંખા/ હળવા તપખીરિયા રંગમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. ધારો કે તમારે કોઈ વસ્તુને હલકા ગુલાબી રંગમાં રંગવાની છે. કમનસીબે પીંછીને યોગ્ય રીતે ધોવામાં આવેલ ન હતી અને તપખીરિયો રંગ અંદર રહી ગયેલો હતો. તમે વિચારી શકો છો કે શું થશે? તમને જોઈતું ગુલાબી રંગ નહિ મળે. રંગોની હળવી છટા આવા રેસાયુક્ત રંગો ઉપર સારી રીતે ઊપસી આવતી ન હોવાથી સમસ્યારૂપ બને છે. રંગની આબેહૂબ હળવી છટા મેળવવા માટે હાલનો રંગ દૂર કરવો જ પડે. વિરંજન એ કાપડને, રેસાઓને અથવા સૂતરને રંગ અથવા નિસ્તેજપણું દૂર કરી અને તેમને સફેદ બનાવવા આપવામાં આવતી રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. અનુકૂળ વિરંજન તત્વો જેવાં કે ચરબીયુક્ત રેસાઓ માટે હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ અને સુતરાઉ માટે સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ વાપરવામાં આવે છે. માનવ સર્જિત રેસાઓને વિરંજનની જરૂર નથી. વિરંજનની પ્રક્રિયા કાપડને જો ઊંચા કેન્દ્રીકરણ સાથે વાપરવામાં આવે તો નુકશાન પહોંચાડતી હોવાથી કાપડને કાળજીપૂર્વક વિરંજિત કરવા જરૂરી છે.

(૩) આર કરવી/ રગડો બનાવવો

સામાન્યપણે સૂક્ષ્મ ગુણવત્તા અને હળવું વજન ધરાવતા અથવા આછા ગૂંથેલા રેસાઓવાળા કાપડને આર કરવામાં આવે છે. આર કાપડને ભારે, સખત, ચેતનવંતુ બનાવે છે. તે કાપડમાં મુલાયમપણું અને ચમક પણ ઉમેરે છે. સુતરાઉ-મુસ્લીન, પોપ્લીન, કેમ્બ્રીક અને પાતળું રેશમ સામાન્ય રીતે આર કરવામાં આવે છે.

કેટલીક વખત ઢીલું વણેલું સુતરાઉ કાપડને સખત રીતે આર કરવામાં આવે છે જેથી કરીને તેની ગુણવત્તા વધુ સારી લાગે. પરંતુ પહેલા ધોવાણ પછી આર નીકળી જાય છે અને કાપડની મૂળ ઢીલી વણેલી રચના નજરે ચડી જાય છે. તેથી, ખરીદી કરતાં અગાઉ આર કરેલું કાપડ યોગ્ય રીતે તપાસી લેવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ ૧૧.૨

- આર કરેલું સુતરાઉ કાપડ લો. તેને પૂરેપૂરું જોઈ લો. તમને જણાશે કે કાપડની સપાટીમાંથી પ્રકાશ પસાર થઈ શકતો નથી.
- ટેબલ ઉપર કાળા કાગળનો ટૂકડો મૂકો. તમારા હાથમાં આર કરેલું કાપડ પકડો અને તેને ઘસો. આર નો ભૂકો સફેદ પાવડરના સ્વરૂપે કાળા કાગળના ટૂકડા ઉપર પડશે. હવે આ કાગળને પ્રકાશની સામે પકડી રાખો. હા, તમે વણાટમાં ખુલ્લા છિદ્રોમાંથી પ્રકાશ જોઈ શકો છો. તમારા ઉપર જણાવેલા અનુભવને આધારે નીચે જણાવેલા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપો. કારણો જણાવો. - તમે તમારી સાડીના ફોલ તરીકે આ કાપડનો ઉપયોગ કરશો?

- તમે તમારો શર્ટ બનાવવામાટે આ કાપડનો ઉપયોગ કરશો?
- તમે તમારા બ્લાઉઝના અસ્તર તરીકે આ કાપડનો ઉપયોગ કરશો?

(૪) કાપડને સૂંવાણું બનાવવું

તમે વસ્ત્રોને શામાટે ઘરે ઈસ્ત્રી કરો છો? કરચલીઓને દૂર કરવામાટે અને તેમનો દેખાવ સારો બનાવવામાટે. આ અતિ સરળ અને સામાન્ય પ્રક્રિયા છે જેનો ઉપયોગ તૈયાર અથવા ઓપ આપ્યા વિનાના કાપડના દેખાવમાં સુધારો કરવામાં થાય છે, એજ રીતે, કાપડને સૂંવાણું બનાવવાની પ્રક્રિયા અથવા ઔદ્યોગિક ઈસ્ત્રી દરમિયાન કરચલીઓ દૂર કરવા અને તેને સૂંવાણું બનાવવામાટે ગરમ સૂંવાણા રોલરોમાંથી કાપડ પસાર થાય છે. તે કાપડને સૂંવાણું અને આકર્ષક બનાવે છે, એ રીતે તેના દેખાવમાં સુધારો કરે છે.

૧૧.૪ ખાસ પ્રક્રિયા (ખાસ ઓપ આપવો)

૧. સીવડાવતી વખતે કાપડને પાણીમાં બોડવું

તમે તમારી માતાને કહેતાં સાંભળ્યું હશે કે સુતરાઉ ઝબ્બો કે જે તેણીએ ખરીદ્યો હતો તે ચઢી ગયો અને પહેલી વખત ધોયા પછી નાનો બની ગયો. સંકોચાવું એટલે કાપડ કે વસ્ત્રને પાણીમાં ડૂબાડ્યા અને ધોયા પછી કદ (લંબાઈ અને પહોળાઈ)માં ઘટાડો થવો. ચોક્કસ રૂ, શણ અને ઊનને ધોયા પછી નિશાનવાળો ઘટાડો કદમાં સ્થાન લે છે. આ બધું સંકોચવાને કારણે થાય છે. સારી ગુણવત્તાવાળા રૂ, શણ અને ઊનને બનાવતાં પહેલાં અગાઉથી સંકોચન કરી લેવામાં આવે છે. આ અગાઉથી સંકોચન કરાવવાની ક્રિયાને સેંફોનાઈઝેશન/sanfronisation કહેવામાં આવે છે. કાપડ કે જેની ઉપર અગાઉથી સંકોચન કરાવવાની પ્રક્રિયા થાય છે તેને ‘સેંફોનાઈઝ્ડ’ કે ‘એંટી-શ્રીંક’ અથવા ‘શ્રીંક-પ્રુફ’ તરીકે શીર્ષક આપવામાં આવે છે. આ બધાનો અર્થ એ થાય છે કે કાપડે સંકોચન નિયમનમાટેની સજાવટ પ્રાપ્ત કરેલ છે અને ધોવાથી સંકોચાઈ જશે નહિ. સેંફોનીશેશન એ ધોયા પછી વધું સંકોચન રોકવામાટે અગાઉથી સંકોચન કરાવવાની કુદરતી રેસામાંથી બનાવવામાં આવતાં ચોક્કસ કાપડની માવજત છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૧.૨

સુજાતા ખૂબ ગુસ્સે અને નિરાશ હતી કારણ કે તેણે ખૂબ શોખથી ખરીદેલો સુતરાઉ સૂટ એટલો ચઢી ગયો હતો કે તેને પહેરાઈ શકાય તેમ ન હતો. ખરીદી કરતાં અગાઉ તેણે દુકાનદારને વારંવાર પૂછ્યું હતું કે કાપડ ચઢી જાય તેમ તો નથી ને. દુકાનદારે તેને તેમ ન થવાની ખાતરી આપી હતી.



નોંધ



નોંધ

ચાલો તપાસીએ કે આ સપાટીમાં પણ એવું જ બને છે કે કેમ

ભૂખરાં રંગનું ૧૦'x૧૦'નું સુતરાઉ કાપડ લો. તેને ઓછામાં ઓછાં ૩-૪ કલાક માટે પાણીમાં ડૂબાડો. તેને સૂકવીને ઇસ્ત્રી કરો. નમૂનાને ચારે બાજુએથી ફરીથી માપો. તમને ફેરફાર જણાશે, જેમકે, કાપડ ચઢી જવાના કારણે માપમાં ઘટાડો થાય છે.

વ્યક્તિગત સંપર્કના અથવા મિત્રની સાથે નીચેના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો.

- ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે સૂટનું કાપડ સંકોચાઈ ના શકે તેવું છે કે કેમ તેની ખાતરી કરી લેવી.
- વ્યક્તિએ ખરીદી કરતાં અગાઉ કાપડને ગુણવત્તા અંગે બીજું શું તપાસવું જોઈએ?
- આ અંગેની માહિતી માટે આપણે ક્યાં તપાસ કરવી જોઈએ?

૨. મજબૂત અને રેશમી બનાવવું

રૂ મૂળભૂતરીતે નિસ્તેજ રેસો છે. રૂમાંથી બનાવવામાં આવેલ કાપડને સહેલાઈથી કરચલીઓ પડી જાય છે અને તેને રંગવાનું કામ મૂશ્કેલ છે. તેથી તેને સોડિયમ હાઈડ્રોક્સાઈડ વડે તેને મજબૂત, ચમકતું અને શોષક બનાવવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાને મર્શરાઈઝેશન કહેવામાં આવે છે. તે કાપડમાં રંગની શ્રદ્ધા શક્તિમાં પણ સુધારો કરે છે. આજના જમાનામાં સજાવટ એ બધા રૂ માટે નિયમિત સજાવટ બની ગઈ છે. સિવવાના દોરાં કે જે સિલાઈ માટે વપરાય છે તે પણ ક્ષાર દ્વારા મજબૂત અને રેશમી બનાવવામાં આવે છે. તમે સુતરાઉ કાપડના લેબલ ઉપર અને સિવવાના દોરાની રીલની ઉપર માલ સામાનને ક્ષાર દ્વારા મજબૂત અને રેશમી બનાવવામાં આવેલ છે તેવું સૂચવતાં 'મર્શરાઈઝ્ડ' શબ્દ જોઈ શકો છો.

૩. ચર્મપત્રીકરણ

તમે કાપડને ઓર્ગેડી કહેવાતો શબ્દ સાંભળ્યો છે? ઓર્ગેડી કાપડનો એક ટૂકડો લો અને તેને કાળ જીપૂર્વક તપાસો. કાપડ અન્ય સુતરાઉ કાપડથી અલગ હોય છે. હા, તે પાતળું, પારદર્શક, વજનમાં હળવું અને અક્કડ કાપડ હોય છે અને સખત રીતે આર કરેલ હોવાનું જણાય છે. આર કરેલા કપડાંની જેમ નહિ પરંતુ ધોયાં પછી પણ તેનું અક્કડપણું અકબંધ રહે છે. આરને લીધે આમ બનતું નથી પરંતુ સજાવટની ચર્મપત્રીકરણ નામની પ્રક્રિયાને કારણે થાય છે. ચર્મપત્રીકરણમાં હલકું એસીડ કે જે અંશતઃ કાપડને નષ્ટ કરે છે તેનાથી . સુતરાઉ કાપડની માવજત થાય છે, પરિણામે પારદર્શક અને સખત કાપડને ઓર્ગેડી (એક જાતનું કડક સુતરાઉ કાપડ) તરીકે ઓળખાય છે. ઓર્ગેડી કાપડ ઉપર તમારે આર કરવાની જરૂર નથી.

૪. ધુવો અને પહેરો

રાજસ્થાનમાં બિકાનેરની એક શાળામાં બનવારી સલામતી રક્ષક તરીકે કામ કરે છે. તાપમાન ૪૦-૪૨ ડિગ્રી સે. જેટલું ઊંચું જાય છે. ખાસ કરીને ઉનાળામાં પહેરવા માટે ખૂબ જ આરામદાયક હોય એવાં

સુતરાઉ કાપડનો બનેલ ગણવેશને જાળવવામાટે તેણીને પૂરતો સમય મળતો નથી. તમે નોંધ્યું હશે કે બધા સુતરાઉ કાપડ ખૂબ જ સરળતાથી ચોળાઈ જાય છે. બનવારીએ શું કરવું જોઈએ? ધુવો અને પહેરો નામની પ્રક્રિયા એવી છે કે જે જ્યારે તે સુતરાઉ કાપડ ઉપર લગાડવામાં આવે છે ત્યારે તેની પ્રકૃતિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર થઈ જાય છે. આ રીતે માવજત કરવામાં આવેલ કાપડને વધુ પડતી કસવલીઓ પડતી નથી અને જાળવવામાં સરળતા રહે છે. જો તેને સૂકવીને યોગ્ય રીતે મૂકવામાં આવે તો, ધુઓ અને પહેરો કાપડ ઈસ્ત્રી વગર અથવા હલકી ઈસ્ત્રીવાળું પહેરી શકાય. તેથી બનવારીએ તેના ગણવેશમાટે ધુવો અને પહેરો કાપડ પસંદ કરવું જોઈએ. સુતરાઉ ઉપરાંત, ધુઓ અને પહેરોની સજાવટ શણના કાપડને અને ઊનને પણ આપવામાં આવે છે.

૫. છાપકામ અને રંગકામ

બજારમાં તમે સાદા રંગોમાં અથવા તે રંગબેરંગી ડિઝાઈનવાળા પુષ્કળ કપડાં જુઓ છો. કાપડ ઉપર રંગો અને ડિઝાઈન પેદા કરવાની પ્રક્રિયાને અનુક્રમે રંગકામ અને છાપકામ કહેવામાં આવે છે. રંગકામ કાપડને પાકા રંગ આપે છે જ્યારે છાપકામ ખાસ વિસ્તારોમાં ડિઝાઈન ઉભી કરવામાટે લાગુ કરવામાં આવે છે. રંગેલા કે છાપેલાં કાપડનું ‘પાકા રંગનું’ હોવું અતિ મહત્વનું છે, જેમકે, રંગ સરળતાથી નીકળી જાય અથવા ઊડી જાય તેવો હોવો જોઈએ નહિ. જો કાપડને ધોવાથી, ઘસવાથી કે ઈસ્ત્રી કરવાથી રંગ નીકળે તો દેખાવમાં કાપડ ઝાંખું કે જૂનું લાગે છે કે તેની ડિઝાઈન નિસ્તેજ કે ડાઘવાળી જણાય છે. કપડાં ધોવા દરમિયાન રંગ બીજા કપડાંઓને પણ બગાડે છે. તમારી સાથે એવું કદી બન્યું છે?



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૨

૧. સાચું અથવા ખોટું જણાવો અને જો ઉત્તર ખોટો હોય તો તે સમજાવો.

(સાચું/ખોટું) ૧. ઘસવું એ કાપડની સફાઈ કરવામાટે વપરાતી પ્રક્રિયા છે.

(સાચું/ખોટું) ૨. વિરંજનમાં કાપડને નુકશાન પહોંચાડવાની કોઈ અસર નથી.

(સાચું/ખોટું) ૩. સંકોચનને અટકાવવાની પ્રક્રિયા ઘરે પણ થઈ શકે છે..

(સાચું/ખોટું) ૪. ઓર્ગેડી કાપડને કાયમી કડક બનાવે છે.



નોંધ



નોંધ

(સાયું/ખોટું) ૫. મજબૂત રેશમી બનાવેલા દોરાનું સિલાઈમાટે ઉપયોગ કરવો.

૨. દરેક વાક્યના અંતે આપવામાં આવેલા યોગ્ય શબ્દો દ્વારા ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. કાપડને રેશમી બનાવવું એ _____ સજાવટ છે. (ફરીથી કરી શકાય તેવી/ ટકાઉ)
૨. કાપડ સંકોચન સૂચન અટકાવવું _____ ના લેબલ તરીકે કરવામાં આવે છે. (સેન્ફોરાઈઝ્ડ/ ચર્મપત્રીકરણ)
૩. ધુવો અને પહેરો
એ _____ સજાવટ છે. (નિયમિત / કોઈક વારની)
૪. જો ધોવાથી રંગ ફેલાતો ન હોય તો તેનો અર્થ થાય કે કાપડ _____ છે. (પાણી રક્ષિત/ પાકા રંગનું)

૧૧.૫ કાપડનું રંગકામ અને છાપકામ

સંપૂર્ણ સફેદ ડ્રેસ પહેરવાનું અથવા રોજ રોજ એક જ પ્રકારની છાપ હોવાનું તમે અનુમાન કરી શકો? ના, કદાપિ નહીં, તેનો વિચાર પણ અસ્વીકાર્ય છે. રંગો, છાપો કે ડિઝાઈનમાં વિવિધતા વગરના કાપડનો વિચાર ખૂબ જ મૂશ્કેલ છે.

બજારમાં તમને બધા રંગભેદ અને રંગછટાવાળા, નાની અને મોટી છાપોવાળા, રંગીન ડિઝાઈનમાં ગૂંથેલા કાપડ જોવા મળશે. આ બધું રંગકામ અને છાપકામને કારણે શક્ય બન્યું છે. રંગકામ અને છાપકામ કાપડના દેખાવમાં સુધારો કરે છે અને ડિઝાઈન અને રંગો દ્વારા કાપડના વૈવિધ્યમાં વધારો કરે છે. આપણે ખરેખર કાપડના રંગ, છાપ અને વણાટથી એક કાપડથી બીજા કાપડને જુદા પાડી શકીએ વચ્ચે તફાવત કરીએ છીએ.

૧૧.૫.૧ કાપડને ઓપ ઓપવામાટે વપરાતી ડાઈના પ્રકારો

કાપડને રંગવા અને છાપવામાટે ડાઈનો વપરાશ કરવામાં આવે છે. ડાઈને મુખ્યત્વે બે જૂથોમાં વહેંચવામાં આવે છે. - કુદરતી અને કૃત્રિમ ડાઈઓ.

૧. કુદરતી ડાઈ : આ પ્રથમ ડાઈઓ હતી જે માનવજાતમાટે જાણીતી બની હતી. તેમને ખનિજ, પ્રાણીઓ અને શાકભાજી જેવા કુદરતી સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવામાં આવે છે. તેઓ વાતાવરણને અનુકૂળ છે તેમજ જમીન અને પાણીને પ્રદૂષિત કરતાં નથી. આ ડાઈનો બચેલો ભાગ સલામત રીતે ખેતરોમાં ખાતર તરીકે વાપરી શકાય. પરંતુ કુદરતી ડાઈ વડે રંગવાની પ્રક્રિયા ખૂબ જ ધીમી, મૂશ્કેલ અને ખર્ચાળ છે. મુખ્યત્વે કુદરતી ડાઈ, હળદર, હેના (મહેંદી), મદ્દર(મંજીષ્ટા) અને ગણી ના છોડમાંથી

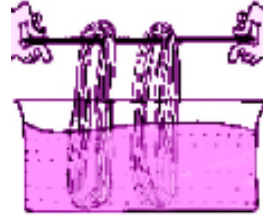
મેળવવામાં આવે છે. જાંબલી અને લેક/ઑક્ટિહોક્સી ડાઈઓ પ્રાણીઓના સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવામાં આવે છે. ખાખી ડાઈ ખનિજના સ્ત્રોતમાંથી આવે છે.

૨. કૃત્રિમ રંગો: આ ડાઈઓ વિવિધ રસાયણોની મદદથી કૃત્રિમ રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેઓ તેમની રાસાયણિક રચના અને રીતભાતમાં અલગ પડે છે. કૃત્રિમ રંગોના જાણીતા વર્ગો સીધા, પાયાના, એસીડ, ડીસ્પર્સ, એઝો, વિટ અને રીએક્ટીવ ડાઈઓ છે. આ ડાઈઓ ખૂબ જ પ્રદૂષણ અને ચામડીની એલર્જી વગેરે પેદા કરે છે. એઝો જેવી કેટલીક ડાઈઓ જે સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી નુકશાનકારક છે અને તેના ઉપયોગ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. કૃત્રિમ ડાઈઓનો ઉપયોગ ઘણો સરળ છે અને કુદરતી ડાઈઓ કરતાં વધુ સારી ઝડપ છે. તે તેજસ્વી અને ઘણા બધા રંગોની હારમાળા પણ આપે છે.

૧૧.૫.૨ ડાઈને લગાવવી

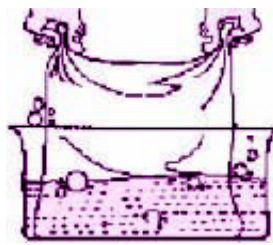
બજારમાં માત્ર રંગબેરંગી કપડાં જ જોવા મળતાં નથી, પરંતુ સીવવાના દોરાં, કાંતવાનું ઊન, અને દોરડા વગેરે પણ વિવિધ રંગોમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. તેથી રંગવાની પ્રક્રિયા રેસાઓ, ઊન અથવા કાપડના તબક્કે કરવામાં આવે છે. વિવિધ સ્તરો કે જેમાં કાપડ રંગવામાં આવે છે તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

૧. રેસાનો તબક્કો- આ તબક્કે બધા પ્રકારના રેસાઓને રંગ કરી શકાતો હોવા છતાં માનવ રચિત રેસાઓને રંગવાની પદ્ધતિ વધુ પ્રચલિત છે. તે એક સમાન રંગ આપે છે અને તે પાકા રંગ છે. પાછળની પ્રક્રિયા દરમિયાન રંગીન રેસાઓનો ઘણો બગાડ થાય છે.

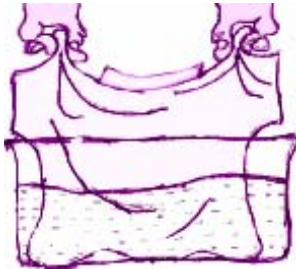


આકૃતિ. ૧૧.૧

૨. સુતરનો (તાર) તબક્કો- સુતરમાં કાંત્યા પછી રંગ લગાવી કે ચીતરી શકાય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેને વેચવાનો હોય ત્યારે સુતર કાંતવાનું અને બધા પ્રકારના - સીવવાના, ભરતકામ, ગૂંથણકામ વગેરે કરવાના- દોરાને રંગવાનું કામ આ તબક્કે થાય છે.



આકૃતિ. ૧૧.૨



આકૃતિ. ૧૧.૩

૩. કાપડ તબક્કો- કાપડ ઉદ્યોગમાં મોટાભાગનું રંગકાગ આ તબક્કે થાય છે. અને કાપડને પાકા રંગ વડે રંગવામાં આવે છે. તે એક સમાન રંગો આપે છે. રંગોની સરખામણી કરવાનું આ તબક્કે વધુ સરળ બને છે. આ પદ્ધતિ મિશ્રિત કાપડને રંગવામાટે પણ



નોંધ



નોંધ

અનુકૂળ આવે છે. બે કે વધુ રંગોને ભેળવવાથી મિશ્રણ બનાવવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ સુતર અને કાપડ તેમાં ભેળવવામાં આવે છે.

૪. પોશાકને રંગવું- કેટલીક રંગકામ આ તબક્કે કરવામાં આવે છે, જેમકે વસ્ત્રને સિલાઈ થઈ ગયા પછી રંગવામાં આવે છે. તેને પીસ રંગકામ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વસ્ત્રને રંગ કરેલો હોવાથી કોઈપણ પ્રકારનો કાપડનો ભગાડ થતો નથી. પરંતુ, ખાસ કરીને સાંધાઓ, ચપટીઓ અને કરચલીઓની આસપાસ, રંગ એક સમાન હોતો નથી. જો તમારી પાસે હાલમાં જ રંગકામ કરેલું વસ્ત્ર હોય તો એક ચપટી કે સાંધો ખોલો. તમને જણાશે કે રંગકામ માટેના સાધનમાં કાપડ મૂકવાના સમય અને સ્થિતિના આધારે સાંધાની અંદરનું કાપડ આછું કે ઘાટું હશે.

૧૧.૫.૩. સુશોભનાત્મક રંગકામ

તમે સાદાં રંગકામ વિશે જાણો છો. જ્યારે રંગકામની પ્રક્રિયા પસંદ કરેલી રીતે વિવિધ ડિઝાઈન મેળવવા માટે ચાલુ હોય છે તેને સુશોભનાત્મક અથવા પ્રતિકારક રંગકામ કહેવામાં આવે છે. પ્રતિકારક રંગકામ શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કારણ કે આ શૈલીમાં કેટલાક ખાસ જગ્યા ઉપર વપરાતા સામગ્રી (દોરાં, સુતર અથવા મીણ)ને રંગ થવાથી બચાવે છે. ઘણી બધી સુંદર ડિઝાઈનોનું આ રીતે સર્જન કરી શકાય છે. સુશોભનાત્મક કે પ્રતિકારક રંગકામની ખૂબ જ પ્રચલિત બે શૈલીઓ છે જે,

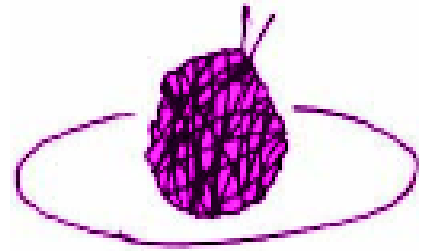
૧. બાંધવું અને રંગવું

૨. બેટિક/ વિવિધ રંગો સાથે રંગ ચડાવવું

૧. બાંધવું અને રંગવું

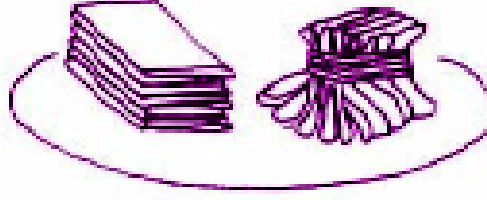
બાંધવું અને રંગવુંમાં રંગને કાપડના વિશિષ્ટ જગ્યાઓ ઉપર દાખલ થતો અટકાવવા માટે દોરો પ્રતિકારક સામગ્રી તરીકે વાપરવામાં આવે છે. બનાવવામાં આવેલી ડિઝાઈન મુજબ કાપડને બાંધવામાં આવે છે. બાંધવું અને રંગવું શૈલીનો ઉપયોગ કરી કેટલીક પદ્ધતિઓ દ્વારા તમે ડિઝાઈન બનાવી શકો છો, જે-

એ) માર્બલીંગ : કાપડનો ટૂકડો લો અને તેને દડાના સ્વરૂપમાં વાળી દો. દોરા વડે વિવિધ ભાગોમાં જેમતેમ તેને બાંધી દો. પછી કાપડને રંગ કરો. ખોલી નાખો અને સૂકવી દો. રંગેલા કાપડને માર્બલ છાપ હશે.



આકૃતિ. ૧૧.૪ માર્બલીંગ

બી) બાંધવું (બાઈડીંગ) : કાપડ (ઓઢણી, ચાદર કે ટેબલ પર મૂકવાનું કાપડ)ને એક તરફથી લો અને થોડા-થોડાં અંતરે દોરા વડે બાંધીને તેને રંગ કરી દો.



આકૃતિ. ૧૧.૫ બાંધવું

સી) ગાંઠવાળવી (નોટીંગ) : જ્યાં ફાવે ત્યાં કાપડ ઉપર ગાંઠો વાળી દો અને રંગ કરી દો.



આકૃતિ. ૧૧.૬: ગાંઠવાળવી

ડી) ઘડી કરવી (ફોલ્ડીંગ) : કાપડને ટેબલ ઉપર પાથરો. લંબાઈ મુજબની દિશામાં એક સમાન રીતે ચપટીઓ પાડી તેને વાળી દો. રંગ કર્યા પછી પહોળાઈ મુજબની લીટીઓ મેળવવામાટે નિયમિત અંતરે તેને સુતર સાથે બાંધી દો. આડી લીટીઓમાટે કાપડની પહોળાઈ મુજબ ચપટીઓ પાડી તેને વાળી દો. એક ખૂણાથી બીજા ખૂણાને જોડી કાપડને ફેરવો અને ત્રાંસી રેખાઓ મેળવવામાટે નિયમિત અંતરે બાંધી દો.



આકૃતિ. ૧૧.૭ ઘડી કરવી

ઈ) ચીપીયા વડે બાંધવું (પેગ ટાઈંગ) : તમે કાપડના ચીપીયા અથવા ચાપડાનો પણ સામગ્રી તરીકે ઉપયોગ કરી શકો છો. કાપડને વાળી દો અને નિયમિત અંતરે ચીપીયા લગાવી દો.



એફ) દોરા વડે સીવવું (ટીટીક) : કાપડ ઉપર સિલાઈ લઈને તમારી પસંદગીની ડિઝાઈન બનાવો, સજ્જડ રીતે દોરો ખેંચી લો અને બાંધી દો.

આકૃતિ. ૧૧.૮ ચીપીયા વડે બાંધવું





નોંધ

કાપડને બાંધવું અને રંગવું

ગુજરાતનું પટોડા અને રાજસ્થાનનું બાંધણી એ બાંધવું અને રંગવું શૈલીથી બનાવવામાં આવેલા ભારતના બે પ્રખ્યાત પરંપરાગત કાપડ છે. બંને સામાન્ય રીતે બે કે તેથી વધુ રંગોથી મિશ્રણ કરી રંગવામાં આવે છે. પરંતુ તેમને બાંધવા અને રંગવાના તબક્કાઓ વચ્ચે તફાવત છે.

પટોડામાં સુતર ડિઝાઈન મુજબ કાંત્યા પહેલાં બાંધવા અને રંગવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ વિવિધ રંગોવાળી જટિલ ડિઝાઈન કાંતવામાં આવે છે.

બીજી તરફ, કાંતેલું કાપડ બાંધણીમાં અસંખ્ય ટપકાઓ અને રેખાઓ (લહેરીયા- મોજાવાળી પદ્ધતિ) ઉપજાવવા બાંધવા અને રંગવામાં આવે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૧.૪

દીપ્તિ ખુશ હતી કારણ કે અંતે તેણી બાંધવું અને રંગવું () ડિઝાઈનવાળી સાડી ખરીદી શકી હતી. તેણી એ કારણે પણ ખુશ હતી કે તેણીની સાડી તેણીની સહેલી નિધિની સાડી કરતાં ખૂબ સસ્તી હતી. તેણી ગૌરવથી ઘરે દરેકને બતાવતી હતી અને તેણી બડાઈ પણ હાંકતી હતી કે તે ખૂબ જ ખર્ચાળ છે. તેમ છતાં તેણીની માતાએ તેણીને તેની સાડીની કિંમત આટલી નીચી હોવાના સંભવિત કારણો વિશે વિચારવાનું જણાવ્યું.

નીચે જણાવેલ વિગતોની ચર્ચા કરો.

- નિધિની સાડીની કિંમત વધુ હોવાના કયા કારણો હોઈ શકે?
- બાંધવું અને રંગવું ()ના કાપડમાં અસલ અને નકલ વચ્ચે તમે કેવી રીતે તફાવત કરી શકો?
- દીપ્તિની સાડીની કિંમતને ઉત્પાદનનું સ્થાન/વેચાણમાટેની દુકાન પણ અસર પહોંચાડી શકે?

૨. બાટીક

બાટીક પણ પ્રતિકારક રંગની એક પદ્ધતિ છે. અહીં, ચોક્કસ ભાગોને ડાઈના રંગવાથી બચાવવા મીણનો સામગ્રી પ્રતિકારક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કાપડના નક્કી કરેલા ભાગો ઉપર ડિઝાઈન પ્રમાણે મધમાખીઓના અને પેરફિનના મીણનું મિશ્રણ બ્રશ વડે ભરવામાં કે બંધ કરવામાં આવે છે. જ્યારે ડાઈ નકશીની અસર આપે છે ત્યારે આ વિસ્તારોને રંગ ચઢતો નથી. ત્યારબાદ મીણને દૂર કરવામાં આવે છે.



આકૃતિ. ૧૧.૯

૧૧.૫.૪ છાપકામ

હવે કાપડને કેવી રીતે છાપવામાં આવે છે તે જોઈએ અને સમજાવે? બે કાપડ, એક લાલ રંગનું કાપડ અને બીજું લાલ છાપવાળું કાપડ, આજુ-બાજુમાં મૂકો. બંને વચ્ચેના તફાવતનું કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. બંને કાપડ લાલ રંગ ધરાવતાં હોવા છતાં, રંગ કરેલું કાપડ સંપૂર્ણ લાલ હોય છે જ્યારે છાપેલાની ઉપર માત્ર અમુક ભાગો જ લાલ હોય છે. જે સ્પષ્ટપણે રંગવા અને છાપવાનાં તફાવતને બતાવે છે. તમે જાણો છો કે ડાઈંગ એ કાપડને રંગવાની પ્રક્રિયા છે. પ્રિન્ટિંગ પણ કાપડને રંગવાની પ્રક્રિયા છે પરંતુ અહીં રંગને કાપડની સપાટીને સુશોભિત કરતી ડિઝાઈન ઉભારવા અમુક નિશ્ચિત ભાગો ઉપર જ લગાવવામાં આવે છે.

રંગવા અને છાપવા વચ્ચે મુખ્ય તફાવત એ છે કે રંગકામ રેસા, સુતરમાં કે કાપડના ઉપર થાય છે, પરંતુ છાપકામ માત્ર કાપડની સપાટી ઉપર જ કરવામાં આવે છે. તેને પસંદ કરેલું રંગકામ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

છાપકામની પ્રચલિત પદ્ધતિઓ અથવા શૈલીઓ-

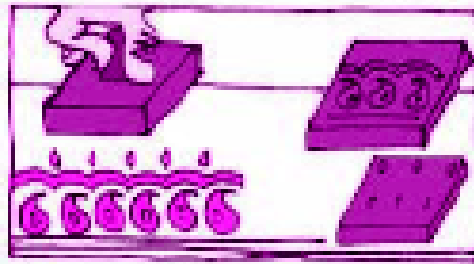
- બ્લોક પ્રિન્ટિંગ
- સ્ક્રીન પ્રિન્ટિંગ
- રોલર પ્રિન્ટિંગ
- સ્ટેન્સિલ પ્રિન્ટિંગ

બ્લોક પ્રિન્ટિંગ અને બાટિક બંને પરંપરાગત પ્રિન્ટિંગ પદ્ધતિઓ છે. અહીં, આપણે માત્ર એક જ પ્રકારની પ્રિન્ટિંગ, જેમકે, બ્લોક પ્રિન્ટિંગ, ની માહિતી વિશે અભ્યાસ કરીશું.

રાજસ્થાનમાં સંગાનેર (જયપુર પાસે) બ્લોક પ્રિન્ટિંગ માટે પ્રખ્યાત છે. પશ્ચિમ બંગાળમાં શાંતિનિકેતન બાટિક માટે પ્રખ્યાત છે.

- બ્લોક પ્રિન્ટિંગ

તમે કદી પોસ્ટ ઓફિસે જઈ પત્રો કે પાર્સલોને સિક્કા લગાવતાં જોયાં છે. સિક્કો પહેલાં શાહીના ખડીયામાં દબાવવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ પત્ર કે પાર્સલ ઉપર લગાવવામાં આવે છે. બ્લોક પ્રિન્ટિંગ એ તેના જેવું જ છે. અહીં લાકડાનો ડિઝાઈન કોતરેલો બીબો જાડી ડાઈ ઉપર લગાવવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ કાપડ ઉપર સિક્કો મારવામાં આવે છે. જો તમારી પાસે લાકડાનો બીબો ન હોય તો ચિંતા કરશો નહિ.



આકૃતિ. ૧૧.૧૦

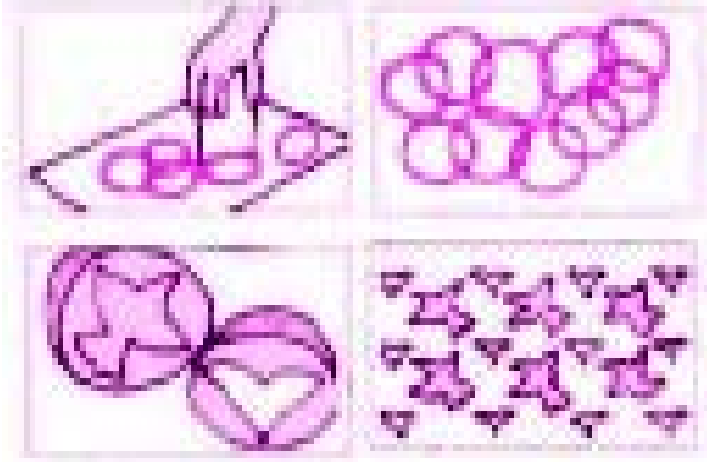


નોંધ



નોંધ

તમે પ્રિન્ટિંગમાટે બીબાઓના સ્થાને ઘરે સરળતાથી ઉપલબ્ધ બની શકે તેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી એ જ પ્રક્રિયાનું અનુસરણ કરી શકો છો. ભીંડા અથવા કોળા કે ડુંગરી જેવી કોઈ પણ શાકભાજી લો તેને કાપો અને બીબા તરીકે તેનો ઉપયોગ કરો. વાટકો, ગ્લાસો, પાંદડાં અને ફૂલો પણ પ્રિન્ટિંગમાટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.



આકૃતિ. ૧૧.૧૧

ઘરે બ્લોક પ્રિન્ટેડ વસ્તુ બનાવવામાટે બીબા તરીકે વાપરવા ભીંડા, ડુંગરી અને પાંદડાંના કેટલાક ટૂકડાં લો. સમાન અને ગાદીવાળી સપાટી ધરાવતાં ૧૦"/૧

૦"ના કાપડના ટૂકડાં પાથરો. નાના સમાંતર ડબ્બામાં કાપડના રંગો રેડો. તમારા ઘરે બનાવેલાં બીબાંને તેમાં ડૂબાડો અને તેમને કાપડ ઉપર દબાવો. તેને મૂકવાની જગ્યામાં ફેરફાર કરીને એજ બીબાંથી તમે અલગ ડિઝાઇન બનાવી શકો છો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૩

૧. ખાલી જગ્યાઓ ભરો:

૧. શાકભાજીઓ અને પ્રાણીઓના રંગો _____ તરીકે ઓળખાય છે (કુદરતી/કૃત્રિમ)
૨. ટાઈરિઈન પર્પલ રંગ _____ પ્રાપ્તિસ્થાનમાંથી મેળવવામાં આવે છે. (કુદરતી/પ્રાણીજન્ય)
૩. રેસઓને રંગવાનું _____ રેસાઓમાં વધુ પ્રખ્યાત છે (માનવ સર્જિત/કૃત્રિમ)
૪. બાંધવું અને રંગવું એ _____ રંગવું છે. (પ્રતિકારક/કિરણોત્સર્ગી)
૫. ઘરે કાપડને સરળતાથી _____ રંગથી સુશોભિત કરી શકાય છે. (બ્લોક/રોલર)

૨. નીચેના કથનો હેઠળ આપેલા ચોરસોને જુઓ. દરેક કથનનો ઉત્તર એક શબ્દમાં છે. તેના સંબંધિત ક્રમના ચોરસમાં શબ્દ લખો. તમારા માટે પ્રથમ લખવામાં આવેલ છે.

શબ્દ કોયડો

૧. તે રેસા, સુતર અથવા કાપડને તેમની પીળાશ દૂર કરવા માટે આપવામાં આવતી એક રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે
૨. કાપડ માટે વાપરવામાં આવતી રૂઢિ મૂળ શાળ માંથી આવે છે.
૩. ભીની સજાવટ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.
૪. તેનાથી સુતરાઉ કાપડની જાળવણી સરળ બને છે.
૫. બાંધવું અને રંગવું પૈકીની એક શૈલી છે.



તમે શું શીખ્યા

તમારી સુવિધા માટે આ પાઠમાં મુખ્ય મુદ્દાઓ અહીં આપવામાં આવેલ છે.:-

કાપડની પ્રક્રિયા



- અર્થ
- કાપડના સંબંધમાં મહત્વ
- ના આધારે પ્રક્રિયાનું વર્ગીકરણ
- મૂળ કાર્યો
- દેખાવની માત્રા
- પ્રકૃતિ (ભીની અને સૂકી)

મૂળ પ્રક્રિયા :

૧. ઘસવું
૨. વિરંજન
૩. આર કરવી
૪. સંચાથી સૂંવાણું બનાવવું

ખાસ પ્રક્રિયા :

૧. અગાઉથી સંકોચવું
૨. ક્ષાર વડે મજબૂત અને રેશમી બનાવવું
૩. ચર્મપત્રીકરણ
૪. ધુવો અને પહેરો
૫. રંગવું અને છાપવું



નોંધ

મોડ્યુલ-૧

દૈનિક જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન



નોંધ

કાપડને ઓપ આપવો

- કુદરતી અને કૃત્રિમ રંગો
- ડાઈ લગાવવાના તબક્કા
- સુશોભનાત્મક રંગ
- છાપકામ



પાઠના અંતે અભ્યાસ

૧. કાપડ પ્રક્રિયાશું છે? તે કાપડ ઉપર લગાવવું શામાટે જરૂરી છે?
૨. ઓપ આપેલા કાપડથી ભૂખરું કાપડ કેવી રીતે અલગ પડે છે?
૩. ઓપ આપવાની કોઈપણ બે પ્રક્રિયા અને તેના કાર્યો સમજાવો.
૪. રીતુએ ખરીદેલા સીવવાના દોરાને ‘મર્શરાઈઝ્ડ’નું લેબલ લગાવેલું હતું. મર્શરાઈઝેશનનાં ફાયદા સમજાવો અને રીતુ દ્વારા મર્શરાઈઝેશનની પ્રક્રિયાને સમજાવો.
૫. “ ડાઈંગ એ રંગ સાથેની સજાવટ છે” સમજાવો.
૬. કુદરતી અને કૃત્રિમ રંગો વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.
૭. તમે હાલમાં ખરીદેલ શર્ટને લેબલ “ પીસ ડાઈડ” લગાવેલું છે. તેનાથી તમે શું સમજો છો? કાપડને રંગવાની અન્ય કઈ પદ્ધતિઓ છે?
૮. બાટિક અને બ્લોક પ્રિન્ટિંગ સમજાવો.



જવાબો

- ૧૧.૧ ૧. ઓપ આપવું ૨. ભૂખરાં ૩. રંગવુ અને છાપવું
૪. ભીની પ્રક્રિયા ૫. વ્યવહારુ

૧૧.૨

૧

- સાચું, ઘસવું એ તમામ અશુદ્ધિઓ દૂર કરવામાટે કાપડને સાબુ અને રસાયણો વડે ધોવાની ક્રીયા છે.
- ખોટું, વિરંજન ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક થવું જોઈએ. તે રંગને દૂર કરે છે. ભારે વિરંજન કાપડને કેટલાક અંશે નુકશાન કરે છે.
- સાચું, કાપડને રાતથી પલાળીને સૂકવવાથી કાપડ યઠી જાય છે.
- સાચું, ચર્મપત્રીકરણ તરીકે ઓળખાતી કાયમી પ્રક્રિયાને કારણે તેમ બને છે.
- સાચું, ક્ષારથી ધોવાને કારણે રૂ સુંવાળી, ચમકદાર અને મજબૂત બને છે.

૨. - ટકાઉ - સેફોરાઈઝ્ડ - ખાસ - પાકા રંગ

૧૧.૩

૧. - કુદરતી ડાઈઓ - પ્રાણીજન્ય - માનવ સર્જિત - પ્રતિકારક - બ્લોક

૨. - વિરંજન - ભૂખરો માલ - રાસાયણિક - ધુઓ અને પહેરો - બાંધવું



નોંધ



નોંધ

૧૨

મકાન

અન્ન, રહેઠાણ અને વસ્ત્ર આપણી મૂળભૂત જરૂરિયાતો છે. આ મૂળભૂત જરૂરિયાતોને સંતોષવી એ ખૂબ જ મહત્વનું છે. આપણી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો અન્ન, રહેઠાણ અને વસ્ત્ર છે. દરેક પ્રાણીઓ તેમના નાના બચ્ચાઓમાટે રહેઠાણના સ્થાનો બનાવે છે. માનવ સમુદાય રહેઠાણને ઘર કહે છે. મકાનો ઘણાં પ્રકારના હોય છે. તમારે ગામમાં રહેવાનું એક નાનું ઘર હોઈ શકે છે. રાધાની સહેલી શાંતિ ફ્લેટમાં રહે છે અને બીજી સહેલી રજની શહેરમાં મોટા બંગલામાં રહે છે. એક કુટુંબ 'મકાન'માં રહેવાનું શરૂ કરે છે અને તેને ઘરગથ્થુ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ, પ્રેમથી સંયુક્ત રીતે 'ઘર' બનાવે છે.



આકૃતિ. ૧૨. ૧

આપણે બધાને રહેવામાટે મકાનની જરૂરિયાત છે પરંતુ હવે પ્રશ્ન પસંદગીનો થાય છે. આ પસંદગી એટલે કઈ સગવડો અથવા વિશિષ્ટ ગુણવત્તાઓ એક મકાનમાં જોઈએ. વિસ્તાર, આસપાસના લોકો અને હવા-ઉજાસ જેવા કેટલાક મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. તેના જવાબો અને કેટલાક અન્ય પ્રશ્નો આ પાઠમાં જોવા મળશે.



હેતુઓ

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે સમર્થ બનશો,

- ઘરના કાર્યોનું વર્ણન કરી શકશો.
- જરૂરી સગવડોમાટે તમારા મકાનની જગ્યાનું મૂલ્યાંકન.



નોંધ

- કાર્યક્ષમ રીતે કાર્ય કરવામાટે મકાનના વિવિધ ભાગોની જાણકારી, અને
- ઘરની બહાર અને અંદર હવા ઉજાસ જાફવવા;

૧૨.૧ ઘરના કાર્યો

સામાન્ય શબ્દોમાં ‘ઘર’ અને ‘રહેઠાણ’ એકબીજાના પર્યાય તરીકે વપરાય છે. પરંતુ તેમાં તફાવત છે.

‘ઘર’ એ ઈંટો, રેતી, સિમેંટ, પથ્થર વગેરેનું ભૌતિક બાંધકામ છે.



આકૃતિ. ૧૨.૨

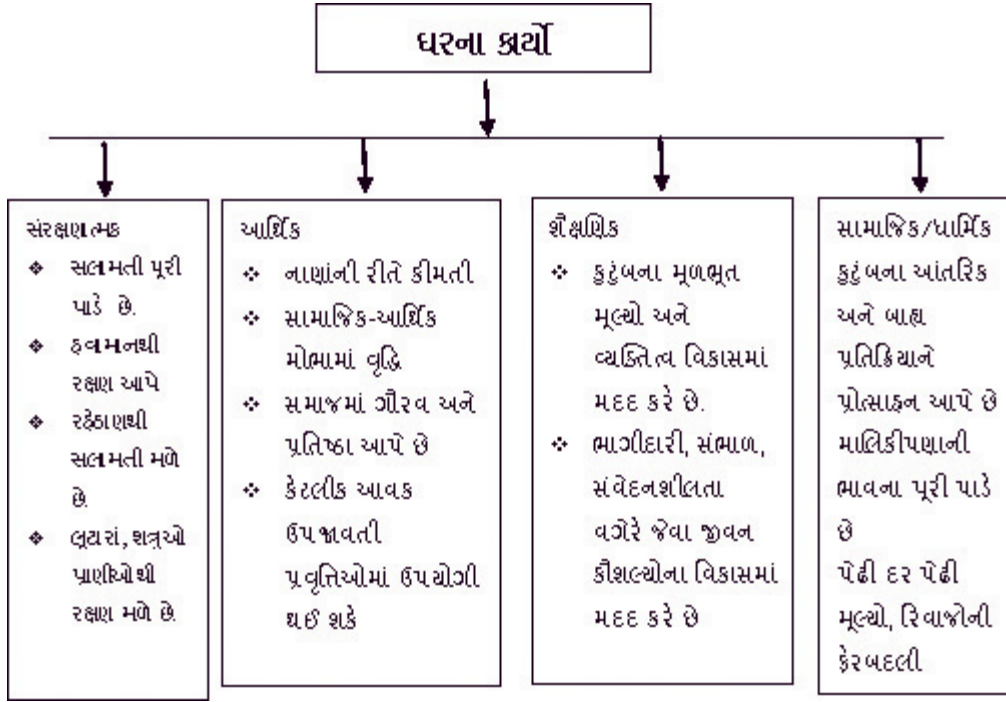
‘ઘર’ એ ‘રહેઠાણ’ ત્યારે બને છે જ્યારે કુટુંબના બધા સભ્યો ત્યાં રહેવાની શરૂઆત કરી અને આનંદથી, પ્રેમથી, લાગણીથી આરામદાયી, સગવડો અને સામાજિક અને આનંદદાયી પ્રવૃત્તિ કરી છે.



આકૃતિ. ૧૨.૩

હવે તમે સમજી શક્યા હશો કે રહેઠાણ એ મકાન કરતાં વિશાફ અર્થ ધરાવે છે. મકાનનું રહેઠાણમાં રૂપાંતરિત થવું જરૂરી છે. આપણે બધાને મકાનના મહત્વ વિશે જાણકારી છે. એક કહેવત પ્રચલિત છે તે મુજબ, “પૂર્વ કે પશ્ચિમ હોય ઘર શ્રેષ્ઠ છે”, તેથી ઘરના કાર્યો સમજવા ખૂબ મૂશ્કેલ નથી.

મકાન માત્ર રહેઠાણ પૂરું પાડતું નથી પરંતુ માલિકીપણું અને સલામતી પણ આપે છે. કુટુંબના દરેક સભ્યમાટે તે શારીરિક અને આવેગાત્મક જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે. બાફકોમાટે તે મૂફભૂત મૂલ્યો અંગેનું શિક્ષણ જેમકે વડીલોને આદર, અન્યમાટે મમતા અને પ્રેમ, આરોગ્ય, ધર્મ, શિસ્ત, અને જવાબદારી વગેરે પૂરું પાડે છે. એકસાથે પ્રેમ અને ઉજવણી કરવામાટેનું આ સ્થફ છે.. ચિત્ર ૧૨.૪ ઘરના કાર્યોની યાદી જણાવે છે.



આકૃતિ. ૧૨.૩

૧૨.૨ મકાનમાટે સ્થળની પસંદગી

હવે તમે સમજી શક્યા હશો કે રહેઠાણ આપણી જરૂરિયાતો સંતોષે છે. તમને લાગે છે કે બાંધકામ અથવા પસંદગી સહેલું કામ છે? ના, જરાય નહિ. તેમાં ઘણાં નાણાંનો ખર્ચ થાય છે અને તેમાં વારંવાર ફેરફાર કરી શકતો નથી. યોગ્ય નિર્ણય લેવામાટે અમુક ચોક્કસ મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લેવા જરૂરી છે.

એવું સ્થળ કે જ્યાં આપણે મકાનનું બાંધકામ કરવાનું હોય તેને જગ્યા કહેવાય છે તમારા મકાનની જગ્યા તેની પસંદગીમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તમે સંમત થાવ છો? ચાલો જાણીએ કે તમારા મકાનમાટે યોગ્ય જગ્યાની કેવી રીતે તમે પસંદગી કરી શકો છો?

- પડોશી : મકાન આવેલું હોય ત્યાંના આસપાસનું વાતાવરણ અને પડોશની બાબતમાં ધ્યાન આપવું જોઈએ. મકાન એવાં વિસ્તારમાં આવેલું હોવું જોઈએ કે જે દરેક રીતે વિકસિત હોય. જ્યાં વીજળી, પાકા રસ્તાઓ અને ગટરવ્યવસ્થા



આકૃતિ. ૧૨.૫

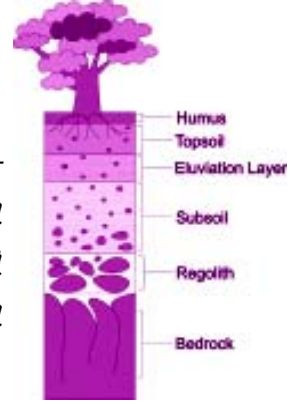




નોંધ

આવેલી હોય અને પોસ્ટ ઓફિસ, બેંક, શાળા અને બજારો જેવી સામાન્ય સુવિધાઓ નજીકમાં મળી રહેતી હોય, તેને વિકસિત વિસ્તાર કહેવામાં આવે છે.

- ભૌતિક સુવિધાઓ: જગ્યાની પસંદગી કરતી વખતે, ખુલ્લા વિસ્તારમાં ઘરની પસંદગી કરો. તે ભારે વાહન-વ્યવહારવાળા વિસ્તારમાં આવેલું ન હોવું જોઈએ. હવા અને અવાજ પ્રદૂષણને કારણે તંદુરસ્તી અને પ્રવૃત્તિઓ ઉપર અસર પડે છે. પાણી ભરાઈ જવાના અને પૂરના ભયને કારણે નીચાણવાળા વિસ્તારોને ટાળવા જોઈએ. ઊંચા વિસ્તારો મકાનને વધુ સાફ દેખાવ પૂરું પાડે છે.



આકૃતિ. ૧૨.૬

- જમીન : મકાનનો પાયો તેને આધારમાટે મજબૂત હોવો જોઈએ. પાયો જમીનોના પ્રકાર ઉપર આધાર રાખે છે. મજબૂત પાયામાટે સપાટીથી ૨ થી ૫ ફૂટ નીચે સુધીની જમીન સખત હોવી જોઈએ.

મકાનનું બાંધકામ કરતી વખતે, જે તે પ્રદેશની જમીનનો પ્રકાર ધ્યાનમાં લેવો જરૂરી છે. પોચી જમીન પાછફના વર્ષોમાં મકાનમાટે મુશ્કેલી ઊભી કરી શકે છે કારણકે જમીનના ખસવાથી મકાન વાંકું વઢી શકે છે. રેતાળ અને પથરવાળી જમીન રહેવામાટેના મકાનને ગરમ બનાવે છે. પથરાળ સપાટી પાયામાટે સારી છે પરંતુ પાણી શોષક હોતી નથી અને ગટર લાઈન નાંખવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે.

- સ્વચ્છતા વિષયક જરૂરિયાતો: તમે કચરાથી ભરેલા ખાલી જમીનના ટુકડાઓ જોયા હશે. મકાનના બાંધકામમાટે આવી જમીનના ટુકડાઓ યોગ્ય નથી.



આવી જમીન ઉપર બનાવેલ

આકૃતિ. ૧૨.૭

મકાનની જમીનની સપાટી અસમાન હોય અને ગટર વ્યવસ્થાની સમસ્યા હશે. આવી જગ્યા બહારના રસ્તાના સપાટી ઊંચે અને જમીન સખત તેમજ નરમ હોવી જોઈએ.

- પ્રાયોગિક સગવડ: ઘરમાં રહેતાં વયસ્કોએ વ્યવસાય અર્થે અને બાળકોએ શાળા અથવા કોલેજે જવાનું હોય છે. આપણી રોજ-બરોજની જરૂરિયાતો સંતોષવામાટે આપણે એક બજારની જરૂરત હોય છે. મુસાફરી કરવામાટે રેલ્વે સ્ટેશન



આકૃતિ. ૧૨.૮

અથવા બસ સ્ટેશન જેવી વાહન વ્યવહારની સુવિધા જરૂરી છે. એજ રીતે એક કુટુંબને આસપાસમાં પોસ્ટ ઓફિસ, બેંક તેમજ હોસ્પિટલ જેવી પ્રાયોગિક સગવડોની જરૂરિયાત હોય છે. આ બધું ઘરથી નજીક ચાલીને જઈ શકાય તેવા અંતરમાં હોવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ ૧૨.૧

૧. જરૂરી સુવિધાઓની સામે તમારા પોતાના મકાનનું મૂલ્યાંકન કરો.

જરૂરી સુવિધાઓ	તમારા મકાનની હાલની સુવિધાઓ (હા અથવા ના)	તમે સુધારામાં મદદ કરી શકો? (હા અથવા ના)
વિકસિત વિસ્તાર		
સામાજિક અને આર્થિક દરજ્જા સાથેનો મેળ		
ખુલ્લી જગ્યા છે		
ભારે વાહન વ્યવહારથી દૂર		
જમીનનું ઊંચું સ્તર		
યોગ્ય પાણીનો પુરવઠો		
વીજળી		
પાકા રસ્તાઓ		
ગટર અને સીંચાઈની સુવિધા		
બેંકોની નજીક		
પોસ્ટઓફિસ નજીક		
બજારો નજીક		
હોસ્પિટલ નજીક		

૧૨.૩ મકાનના વિસ્તારો

આપણું રહેઠાણ વિવિધ ભાગોનું બનેલું હોય છે. કુટુંબના દરેક પ્રસંગોએ જગ્યા પૂરી પાડે તે એક આદર્શ ઘર છે. આ બાબત સમજવામાટે સૌથી પહેલાં આપણે ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમોને જાણવાની જરૂર છે જેમાં રસોઈ બનાવવાનું, જમવું, ઊંઘવાનું, સ્નાન કરવાનું, સંગ્રહ કરવાનું, મનોરંજન, અભ્યાસ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ





નોંધ

એકથી વધુ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાટે આપણે પૂરતી જગ્યાની જરૂર હોય છે. તેમ છતાં, આપણામાટે તે શક્ય નથી. ઘરમાં રહેતા દરેક સભ્યોમાટે ઘરને કાર્યરત બનાવવામાટે અને આરામદાયક બનાવવામાટે આપણે ઉપલબ્ધ જગ્યાનો પૂરતો ઉપયોગ કરી શકીએ. ઘરની પ્રવૃત્તિઓ સરળતાથી પાર પાડવામાટે તમે કઈ રીતો વિચારી શકો? ચાલો ઘરને વધુ આરામદાયક અને કાર્યક્ષમ બનાવવામાટે કેટલીક રીતો વિશે જાણીએ.

નીચે જણાવેલા સામાન્ય મુદ્દાઓ તમને મદદ કરશે:

- સૌપ્રથમ દરેક રૂમમાં હાથ કરવાની તમામ પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો.
- દરેક પ્રવૃત્તિમાટે જગ્યા કરો.
- પ્રવૃત્તિઓને એકબીજા સાથે જોડવાનો પ્રયાસ કરો કે જેથી તેઓ એક સામાન્ય વિસ્તારમાં કાર્ય કરી શકાય. દાખલા તરીકે, જમવાનો ઓરડો, રસોડા અથવા દીવાનખાના સાથે જોડી શકાય છે અથવા અભ્યાસ ખંડ, શયનખંડ સાથે જોડી શકાય છે.
- વધારે રાચરચીલા વાળા રૂમમાં વધારે પડતાં લોકો ભેગા ન થાય તે બાબતનું ધ્યાન રાખવું
- સોફા-કમ-બેડ જેવા વિવિધ હેતુલક્ષી રાચરચીલાનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો. સોફાને ખેંચી રાતે ઊંઘવામાટેની પથારી તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. ડાઈનિંગ ટેબલનો અભ્યાસ કરવામાટે પણ ઉપયોગ શકાય છે. બે અથવા વધુ પેટી સાથે જોડીને પાટમાં ફેરવી શકાય છે અને આ બહુ હેતુલક્ષી રાચરચીલાની વસ્તુઓ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.
- ફર્નિચરના કેટલાક ભાગ સંગ્રહ અને ખંડ વિભાજકો તરીકે વાપરી શકાય છે, દાખલા તરીકે, દીવાનખાનાનું બંને બાજુ ખાના સાથે વિભાજન કરી શકાય છે. પુસ્તકો બેઠકખંડની સામે તે રીતે ખાનામાં મૂકી શકાય છે, જ્યારે, કાચના વાસણોની વસ્તુઓ જમવાનું ખંડ બાજુની દિશામાં ઉપર સંગ્રહ કરી શકાય છે.
- રાચરચીલામાં જ સંગ્રહની જોગવાઈ થઈ શકે છે જેમકે પેટી વાળું પલંગ, ખાનાવાળા ટેબલ અને ટીપોઈ વગેરે.
- સીડી નીચેની જગ્યાને બાથરૂમ તરીકે અથવા કોઠાર તરીકે રૂપાંતરિત કરી શકાય છે.

હવે મકાનના વિવિધ પ્રકારના ઓરડાઓ વિશે અભ્યાસ કરીએ.

બેઠક ખંડ અથવા સંયુક્ત બેઠક-જમવાનો ખંડ:

અમુક ચોક્કસ મહેમાનોમાટે, આરામમાટે, વાંચન અને મનોરંજનમાટેની આ જગ્યા છે. તે ઈમારતના પ્રવેશદ્વારની નજીક હોવું જોઈએ. કેટલીક વખત નાનકડા મકાનોમાં તે ભોજન ખંડ સાથે જોડાયેલ હોય છે કારણ કે તે જગ્યામાં ઉમેરો કરે છે અને કૌટુંબિક પ્રસંગોની ઉજવણીમાટે ઉપયોગી છે. રાયરચીલાને એ રીતે ગોઠવવામાં આવે છે કે સભ્યો એકબીજા સાથે આરામદાયક રીતે વાતચીત કરી શકે.

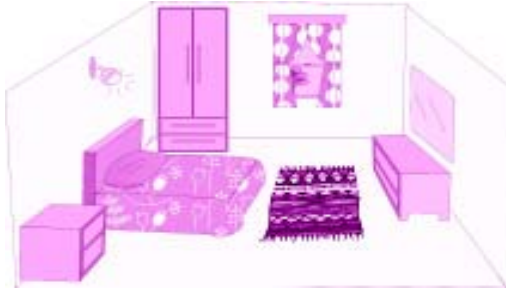


આકૃતિ. ૧૨.૯

વાંચવા અને અન્ય હેતુઓમાટે સારો પ્રકાશ હોવો જરૂરી છે.

શયનખંડો: શયનખંડોને કાફળપૂર્વક સ્થાન

આપવું જોઈએ. કારણ કે આપણે આપણા જીવનનો ૧/૩ ભાગ સૂવા અને આરામ કરવામાં વિતાવીએ છીએ. તે ઘોંઘાટથી મુક્ત તેમજ અંગતતા જફવાઈ શકે તેવા હોવા જોઈએ. સમ યતુષ્કોણ આકારના શયનખંડો પલંગો, અન્ય રાયરચીલું



આકૃતિ. ૧૨.૧૦

સમાવવા તેમજ સંગ્રહ કરવામાટે વધુ સુવિધાજનક છે. શયનખંડની સાથે શૌચાલય અને સ્નાનગૃહ સંકળાયેલા હોય તે વધુ હિતાવહ છે. આ ખંડમાં શુંગાર મેજ પણ મૂકી શકાય.

સ્નાનગૃહ: સ્નાનમાટેની જગ્યા કે જ્યાં પાણી અને સફાઈની જગ્યા હોય તેને સ્નાનગૃહ કહેવામાં આવે છે. ભૌતિકશાસ્ત્રિયું લપસી ન જવાય તેવું અને ધોવામાટે સરફ હોવું જોઈએ. યોગ્ય હવા અને પ્રકાશમાટે તેમજ ભેજથી બચવામાટે અને હવા ઉજાસમાટે બાથરૂમની ઓછામાં ઓછી એક દિવાલ બહારની તરફ ખુલતી હોય તે રીતે રાખવી જોઈએ.



આકૃતિ. ૧૨.૧૧

રસોડું: સારી રીતે સવારના સમય દરમિયાન સીધો

સૂર્યપ્રકાશ મફતે તેમાટે પૂર્વ અથવા ઉત્તર-પૂર્વ દિશામાં હોવું જોઈએ. સૂર્યપ્રકાશમાં જંતુરહિત

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ

નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

પદાર્થો હોય છે જે જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. રસોડામાં સારી ગટર વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. હવા ઉજાસમાટે અને મચ્છરો તેમજ માખીઓથી બચવામાટે જાડીવાફા બારણા લગાવવા જોઈએ. દિવસ અને રાત બંનેના સમય દરમિયાનના કામો સુવિધાપૂર્વક થઈ શકે તેમાટે પૂરતો પ્રકાશ મફી રહે તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. સારા હવા અને ઉજાસ પૂરું પાડવામાટે રસોડાની એક દિવાલ ઘરની બહારની બાજુએ આવેલી હોવી જોઈએ. ધૂમાડો બહાર ફેંકવામાટે વપરાયેલી હવા બહાર ફેંકતો પંખો() લગાવી શકાય. સામાન્ય રીતે સામસામે હવા-ઉજાસ પૂરું પાડવું જોઈએ. સરફતાથી કામ થઈ શકે તેમાટે કામના સ્થાનની ઉપર અને નીચે સંગ્રહમાટે પૂરતી જગ્યા હોવી જોઈએ. રસોડાની દિવાલોને આછા રંગો લગાવેલા હોવા જોઈએ કે જે મહત્તમ પ્રકાશનું પરાવર્તન કરે. પરંપરાગત રીતે ભારતીય ગૃહિણીઓ નીચે જમીન પર બેસી કામ કરે છે. તેમ છતાં, આજના સમયમાં શહેરોમાં ઊભા રસોડાનો રિવાજ છે.

ઓરડાઓનું કાળજીપૂર્વક આયોજન કરીને અને ઉપરના મુદ્દાઓનું અનુસરણ કરીને આપણે એક સગવડવાળા ઘરનો આનંદ માણી શકે.



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૨

બે ઓરડાના મકાનમાં તમે અભ્યાસમાટેની જગ્યા ઊભી કરવા ઈચ્છો છો. અહીં એક ઓરડી મુખ્યત્વે આરામ કરવા, અને અન્ય ઓરડો મહેમાનોનું મનોરંજન કરવા અને બેસવામાટે વપરાય છે. પૂરતા કારણો આપી તમારું આયોજન રજૂ કરો. તમારા જવાબોમાટે અને કારણો આપવામાટે નીચે જણાવેલ કોઠાનો ઉપયોગ કરો.

ઓરડાઓ/	કોઈપણ અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાટે વપરાતો વિસ્તાર	સામે આવેલી મુશ્કેલીઓ	અભ્યાસ ખંડમાટે તમારા મંતવ્યો
બેઠક ખંડ			
શયન ખંડ			

મકાન



આકૃતિ. ૧૨.૧૨



૧. નીચે દર્શાવેલી પ્રવૃત્તિઓ વિરૂદ્ધ કાર્યોની (રક્ષણાત્મક, આર્થિક, સામાજિક/ધાર્મિક અને શૈક્ષણિક) રીતો લખો.

	પ્રવૃત્તિ	કાર્યો
અ.	દિવાળીની ઉજવણી	
બ.	પેઈંગ ગેસ્ટ રાખવા નાણાં લઈ મહેમાનગતિ આપવી	
ક.	બાળકો અને વૃદ્ધ લોકોની મદદ કરવી	
ડ.	શાળા ઉપરાંત વધારાનું જણાવવાનાં વર્ગો લેવા	
ઈ.	અન્યોનો આદર કરતાં શીખવું અને જવાબદાર બનવું	
ફ.	કુટુંબ સાથે ભેગા મળી ભોજન લેવું	

૨. સ્થળ પસંદગીનું કયું પાસું નીચેની પરિસ્થિતિ સાથે સંબંધિત છે તે જણાવો. એક ઉદાહરણ નીચે આપેલું છે.

	પરિસ્થિતિ	જગ્યાની સુવિધાઓ
	ઉદાહરણ ખુલ્લી જગ્યા બાફકોને રમવામાટેનું સ્થફ પૂરું પાડે છે	શારીરિક સુવિધા
અ.	પાણીનો યોગ્ય પુરવઠો, વીજળી, રસ્તાઓ અને ગટર વ્યવસ્થા પૂરી પાડવામાં આવતી હોય એવા વિસ્તારમાં આવેલું મકાન.	
બ.	પોચી જમીનમાં બાંધવામાં આવેલ મકાનના પાયા નબળા હોય છે.	
ક.	કચરો ભરેલા જમીનના ટુકડાઓ મકાન/મકાનોમાટે બિન-આરોગ્યપ્રદ હોય છે.	
ડ.	શાળાએ જવામાટે બાળકને ખૂબ જલ્દી નીકળવું પડે છે.	
ઈ.	ઊંચા વિસ્તારમાં આવેલી ઢાળવાળી જમીન પાણીને તરત જ વહાવી દે છે.	
ફ.	શાંત વિસ્તારમાં આવેલું મકાન	

૩. કોલમ એ અને કોલમ બી સરખાવો. જવાબના ખાનામાં તેના વિકલ્પની સામે કોલમ બી.માંથી જવાબનો સાચો ક્રમાંક લખો (૧, ૨, ૩, ૪)





નોંધ

	કોલમ એ.		કોલમ બી.	જવાબ
અ.	આદર્શ મકાન	૧.	મનોરંજન	
બ.	નાના ઓરડાઓ	૨.	એકાંત	
ક.	દિવાન ખંડ	૩.	હવા બહાર કાઢવાનો પંખો	
ડ.	સ્નાનગૃહ	૪.	બધા પ્રસંગોમાટે જગ્યા પૂરી પાડે છે.	
		૫.	વિવિધ હેતુલક્ષી ફર્નિચર	

૪. તમે તમારો રૂમ વધુ જગ્યાવાફો દેખાય તેવો બનાવવા માંગો છો. એક જૂથમાં નીચે જણાવેલા બે વિકલ્પો છે. વધુ અનુકૂળ આવે તેવા એક વિકલ્પની પસંદગી કરો.

- ભારે રાયરચીલું કે હળવું રાયરચીલું
- એક હેતુલક્ષી રાયરચીલું કે બહુ હેતુલક્ષી રાયરચીલું
- રસોડું અને જમવાનો ખંડ સાથે અથવા રસોડું અને બેઠક ખંડ સાથે
- દિવાલ ઉપર હફવા રંગો અથવા દિવાલ ઉપર ઘેરા રંગો.

૧૨.૪ ઘરની અંદર અને બહાર આરોગ્ય જાળવવું

નીચે જણાવેલા હેતુઓમાટે તમારા ઘરનું અવલોકન કરો.

તેને યોગ્ય સૂર્યપ્રકાશ મળે છે? તે યોગ્ય હવા ઉજાસવાળું છે? અંદર અને બહારથી તેની સારી રીતે સફાઈ કરવામાં આવે છે? આ વિસ્તારમાં યોગ્ય પાણીના નિકાલ, ગટર વ્યવસ્થા અને કચરાનાં નિકાલ વ્યવસ્થાની પદ્ધતિ છે?

આરોગ્યપ્રદ જીવન જીવવામાટે આરોગ્ય જાળવવામાં કયા મુદ્દાઓ મહત્વના છે તે તપાસીએ. આ પાસાઓમાટે ખાસ કાળજી લેવાની જરૂર છે. જેમ કે,

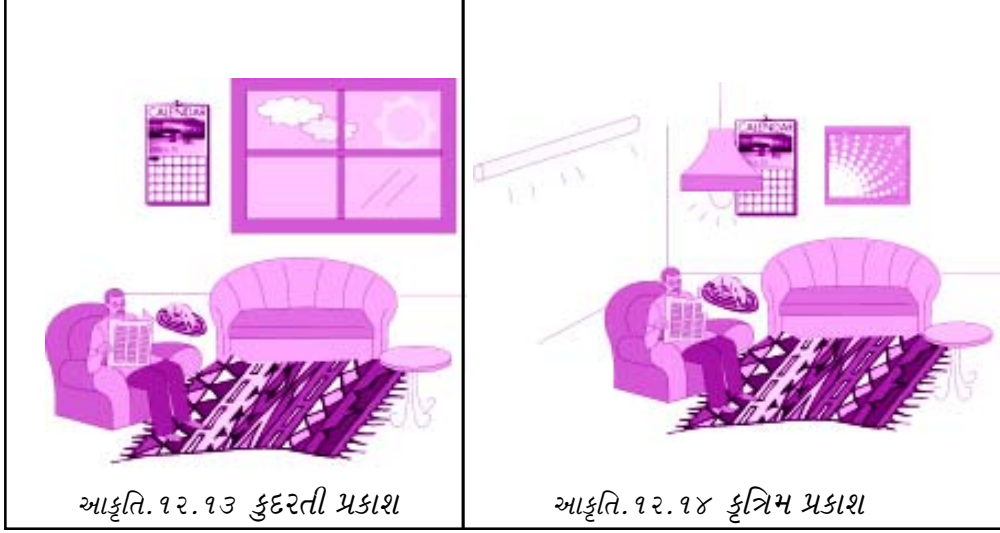
- પ્રકાશ
- હવા ઉજાસ
- ગંદકીનો નિકાલ

હવે દરેકની વિગતવાર ચર્ચા કરીએ.

૧૨.૪.૧ પ્રકાશ

ઘરમાં વિવિધ પ્રકારની કામગીરી કરવામાટે પૂરતો પ્રકાશ હોવું જરૂરી છે. તેનાથી ખાસ કરીને સાંજના સમય દરમિયાન, મકાનની શોભામાં પણ વધારો થાય છે. દરેક મકાન બે પ્રકારના પ્રકાશ ધરાવે છે.

૧. કુદરતી પ્રકાશ: પ્રકાશ કે જે આપણે કુદરતી પ્રાપ્તિસ્થાનદ્વારા મેળવીએ છીએ.
દા.ત. સૂર્ય.
૨. કૃત્રિમ પ્રકાશ: પ્રકાશ કે જે આપણે નળાકાર પ્રકાશ (ટ્યુબલાઈટ) અને ગોળો (બલ્બ) જેવા કૃત્રિમ સ્ત્રોતો દ્વારા મેળવીએ છીએ.



જ્યારે તમે તમારા ઘરમાં પ્રકાશ વિશે તપાસ કરશો તો તમને જણાશે કે મોટા ભાગના ઓરડાઓમાં દિવસ દરમિયાન સૂર્ય પ્રકાશ મળતો હોય છે. તમે જણાવી શકશો કે શામાટે? આ પ્રશ્નનો જવાબ તમારા વિજ્ઞાનના પાઠમાં રહેલો છે. સૂર્યપ્રકાશ દરેક ઓરડામાટે જરૂરી છે પરંતુ રસોડું અને સ્નાનગૃહમાં જ્યાં પાણીનો સતત ઉપયોગ થાય છે ત્યાં ખાસ જરૂરી છે. જો સૂર્યપ્રકાશ આ વિસ્તારોમાં ન પહોંચે તો તે ભેજ અને અંધકારવાળા રહેશે. આ પરિસ્થિતિ મચ્છરો અને વંદાઓને અનુકૂળ આવે છે. આવા મકાનમાં રહેવું વધુ આરોગ્યપ્રદ નથી. તેનાથી ફૂગજન્ય રોગો અને ચેપ ફેલાવાનો ભય રહે છે. તમે નોંધ્યું હશે કે જ્યારે છોડને અંધારામાં મૂકવામાં આવે છે, તો ટૂંક સમયમાં તેની ચમક ગુમાવે છે તેમજ કરમાઈને વાંકા વળી જાય છે.

ઘણીવાર એ સંભવ છે કે ઘરના દરેકે દરેક ખૂણામાં કુદરતી પ્રકાશ પહોંચવો શક્ય બનતો નથી. તેથી આપણે કૃત્રિમ પ્રકાશનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સાંજના સમયે આપણને કૃત્રિમ પ્રકાશની જરૂર પડે છે. જ્યારે આપણે કૃત્રિમ પ્રકાશનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હોઈએ ત્યારે એ વાતની તકેદારી રાખવી જોઈએ કે તે તમારી આંખો પર નહિ પરંતુ તમે જે કામ કરી રહ્યા છો તેની ઉપર પ્રકાશ પડે. તમારી આંખો ઉપર પડતા સીધા પ્રકાશની રોશની તમને જોવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરશે. તમારી આંખો દુઃખી પણ શકે તેમજ તેમાંથી





નોંધ

પાણી નીકળવાની શરૂઆત થઈ શકે. તમારે એ બાબતની કાળજી રાખવી જોઈએ કે અભ્યાસમાટે યોગ્ય પ્રકાશ છે. નહીંતર, તમારી આંખો બહુ જલ્દી થાકી જશે.

૧૨.૪.૨ હવા ઉજાસ

તમે જાણો છો કે ઘરોને દરવાજા, બારીઓ, હવા ઉજાસ અને વપરાયેલી હવાને બહાર ફેંકતા પંખા હોય છે. આ દરેક વસ્તુ તાજી હવા ઘરમાં પ્રવેશે અને દૂષિત હવા ને દૂર કરી શકાય તે રીતે બનાવવામાં આવે છે. આરોગ્યપ્રદ જીવનમાટે તાજી હવા જરૂરી છે. આ જ કારણે આપણે જે ઘરમાં રહેતા હોઈએ તે ઘરમાં પૂરતાં હવા ઉજાસ છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. તે કુદરતી અથવા કૃતિમ સાધનો દ્વારા હોઈ શકે.

હવા ઉજાસ એટલે તાજી હવા અવરજવર થવું અને ઘરના આંતરિક ભાગોને તાજા રાખવા માટે વપરાયેલી હવાને બહાર કાઢવી.

ઘરની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ. શિયાળામાં જ્યારે ખૂબ ઠંડી હોય ત્યારે પણ ઓછામાં ઓછી એક બારી ખુલ્લી રાખવી જોઈએ. જેથી તાજી હવા મુક્ત રીતે ફરી શકે, અને ધૂમાડો, દુર્ગંધ, ભેજને દૂર કરે. ધુમાડો કે જે શિયાળામાં ઠંડી હવાને અવરોધે છે તેમજ અંકુશિત પણ કરે છે. સામસામેની હવાની અવરજવર વધુ જરૂરી છે જે બંને બાજુ સામસામે બારીઓ બેસાડવાથી અથવા ઓરડામાં દરવાજો અને બારી એકબીજાની સામે રાખવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.



આકૃતિ. ૧૨.૧૫

તમારે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે ભૌતિકશાસ્ત્રની જગ્યાએ દરવાજો ખૂલતાં તાજી હવા ઘરમાં પ્રવેશે છે અને ઉપરના જગ્યાએ દરવાજો ખૂલતાં દૂષિત હવા બહાર ફેંકાય છે.

૧૨.૪.૩ સ્વચ્છતા

તમે જણાવી શકશો કે શામાટે આપણા ઘરો અને આસપાસને ચોખ્ખું રાખવું જરૂરી છે? આજુબાજુની સફાઈ જંતુઓ અને કીડાઓને આપણાથી દૂર રાખે છે. રોગોનો ફેલાવો અટકાવવામાટે અને વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખવામાટે ઘણી પ્રવૃત્તિઓ કરવી જરૂરી છે અને સ્વચ્છતા જાળવવા ઘણી સગવડતાઓ ઊભી કરવી જરૂરી છે. જેમાં મુખ્યત્વે:

- સ્વચ્છતાની જાળવણી
- કચરાનો નિકાલ અને
- મળમૂત્રનો નિકાલ

ચાલો આ દરેકની વિગતવાર ચર્ચા કરીએ.

અ. સ્વચ્છતાની જાળવણી

ધૂળ એ આરોગ્યનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે કારણ કે મોટાભાગના રોગો તેનાથી ફેલાય છે. આરોગ્ય જાળવણીનો પાયો સફાઈ છે પરંતુ ઘરના અન્ય કામોની સરખામણીમાં આ કાર્ય ભારે છે. તેમાં ઘણું શારીરિક શ્રમ સમાયેલું છે અને કુટુંબમાટે ઘરને સાફ રાખવામાં તેમજ આરામદાયક બનાવવામાં ઘણા સમયનો ખર્ચ થાય છે. સ્વચ્છતાની જાળવણીમાટે તમારા ઘરના સભ્યોને દરેક વસ્તુ તેની જે તે જગ્યાએ મૂકવામાટે પ્રોત્સાહન આપો.

ઘણા પ્રકારની સફાઈ હોય છે. તમે જોયું હશે કે તમારું ઘર દરરોજ સાફ કરવામાં આવે છે. કોઠારનો ઓરડો અઠવાડિયામાં અથવા ક્યારેક મહિનામાં એકવાર સાફ થાય છે. દિવાળી કે મોટા તહેવાર પહેલાં અથવા કુટુંબમાં લગ્ન કે જન્મ દિવસની ઉજવણી જેવા ખાસ પ્રસંગોએ ઘરની સંપૂર્ણ સફાઈ થાય છે. તેથી આપણે કહી શકીએ કે સફાઈ એ દૈનિક, અઠવાડિક અને મોસમી પ્રવૃત્તિ છે.

સફાઈના પ્રકારો

આ સફાઈ પ્રકારો વિશે અને પ્રવૃત્તિઓ શોધીએ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

દૈનિક સફાઈ

- જમીન ઉપર કચરોવાફી અને પોતું કરવું
- વસ્તુઓના બાહ્ય ભાગોની ધૂંફ ઝાપટવી
- ગોદડાં અને શેતરંજની સફાઈ
- સવારમાં પથારી ઉપાડીને મૂકી દેવી
- દરેક રૂમમાં વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત ગોઠવી



આકૃતિ. ૧૨. ૧૬

અઠવાડિક સફાઈ

- વિવિધ સપાટી વિસ્તારોનાં ઉપરની અને સ્નાનગૃહ, શૌચાલય તેમજ સફાઈ કૂંડી જેવી સામગ્રીની સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા
- કરોફિયાના જાફા દૂર કરવા
- રસોડાની છાજલીઓ સાફ કરવી
- દરવાજાના હાથા અને બીજા મિજાગરાની સફાઈ
- લાકડાની ઉપરનાં ભાગો તેમજ અન્ય જગ્યાની પોલિશ કરવી.
- અરીસાઓ અને ચિત્રોની સફાઈ

ઋતુગત કે પ્રાસંગિક સફાઈ

- ગાદલાં, ઓશીકાં, શેતરંજઓ, ગોદડાં, ગાદીઓને સૂર્યપ્રકાશમાં તપવવા મૂકવું
- પડદાઓ ધોવા
- રાચરચીલું હટાવીને ઓરડાઓની સંપૂર્ણ સફાઈ કરવી
- કોઠાર ખંડની સફાઈ
- લાકડાની વસ્તુઓની સફાઈ અને પોલિશ કરવી તેમજ મરામત કરાવવી



આકૃતિ. ૧૨. ૧૭

રૂમની સફાઈમાટે ધ્યાનમાં રાખવાના સામાન્ય મુદ્દાઓ.

- સફાઈની પદ્ધતિની જાણકારી દ્વારા ભારે કામને સરફ બનાવવામાટેની રીતો અપનાવવો.
- ઘરને ચોખ્ખું રાખવાની એક પદ્ધતિ એ છે કે પગલૂછણીયા તેમજ ઘરમાં વાપરવાના ખાસ ચંપલના ઉપયોગ દ્વારા ઘરમાં કચરો પ્રવેશતા રોકવો. તે બહારની ધૂળ ઘરમાં આવતાં અટકાવે છે.
- સુંદર તારની જાળીવાળા દરવાજા અને બારીઓ જંતુઓ અને ધૂંકનો પ્રવેશતા રોકે છે.
- દૈનિક સફાઈમાં: મકાનના સૌથી અંદરનાં ભાગથી સફાઈની શરૂઆત કરી બહારના વિસ્તારો તરફ આગળ વધો. સફાઈની શરૂઆત કરતાં પહેલાં બધી પથારીઓ વાળી લેવી જોઈએ. તાજી હવા દાખલ કરવામાટે દરવાજા અને બારીઓ ખોલી નાખવી. હળવા ઝાડું વડે ઓરડાઓની સફાઈ કરવી. રાચરચીલાંને ઝાપટવા પછી જ કચરોવાફવો. શેતરંજી કે ગાદલાને બ્રશ ફેરવવો. ભોંયતળિયા ઉપર પોતું કરીને સુશોભિત કરવું. ભોંયતળિયા ઉપર પોતું લગાવવામાટેના પાણીમાં ફિનાઈલ જેવું જંતુનાશક ઉમેરી શકાય.

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સપાટીઓ	જરૂરી સામગ્રી
ભોંયતળીયું	ઝાડું, બ્રશ, સાબુ અથવા ડિટર્જન્ટ, પાણી, કેરોસીન તેલ, લીંબુ. અને ફિનાઈલ
ચિનાઈ માટીની લાદીઓ, રસોડા અને બાથરૂમની લાદીઓ	સાબુ અથવા ડિટર્જન્ટ, વ્યવસાયી લાદી સફાઈકારક, સરકો, હળવું હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ
પ્લાસ્ટિકના જગ, ડોલો, ખુરશીઓ અને નળો	હુંફાળું સાબુનું દ્રાવણ અથવા ડિટર્જન્ટનું પ્રવાહી, કૂચો, સરકો, કેરોસીન(સખત સફાઈકારકોને દૂર રાખો) અને સોડા
કાચ/અરીસા, બારીના કાચ/અરીસા	છાપાનો ભીનાશવાળો ટૂકડો, સરકો અને વ્યવસાયી કાચ સફાઈકારક
ઘાતુના નળ, પિત્તળના નળ	લીંબુ, સરકો, આમલી, ગરમ સાબુનું દ્રાવણ અને મીઠું
લાકડાની સપાટીઓ	સુવાળુ કપડું, સાબુ અને સરકાના પ્રવાહીને નીચોવવામાટેની વાદળી (સ્પંજ)



નોંધ



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૨.૨

- નીચે આપેલા ખાનામાં સફાઈની પ્રવૃત્તિઓ અંગેની આડીઅવફી યાદી આપવામાં આવેલ છે. દરેકને દૈનિક, અઠવાડિક અથવા મોસમી ક્રમ પૂર્વક મૂકો.

દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ	અઠવાડિક પ્રવૃત્તિઓ	ઋતુગત પ્રવૃત્તિઓ

બ. કચરાનો નિકાલ:

ઘરનો કચરો, ઝાડુંથી વાળતાં ભેગો થયેલો કચરો અને રસોડાંમાંથી નીકળેલા શાકભાજી તેમજ ફળોની છાલો જેવી નકામી સામગ્રી કચરાની ઢાંકેલી ટોપલીમાં મૂકવું જોઈએ. આ કચરાની ટોપલી એક કોથળીમાં દરરોજ ખાલી થવી જોઈએ અને આ કચરાનો કોથળાનો ફળીયામાં આવેલા જાહેર કચરાના ડબ્બામાં નિકાલ થવો જોઈએ. કચરાના નિકાલની આ



આકૃતિ. ૧૨.૧૮

પદ્ધતિ ખૂબ જ અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે તેમજ તે આરોગ્યપ્રદ પણ છે. ઘરેલું કચરામાં સામાન્ય રીતે બે પ્રકારની સામગ્રી હોય છે. રસોડાંમાંથી નીકળેલા શાકભાજી તેમજ ફળોની છાલો જેવી નકામી સામગ્રી જેવ વિઘટનીય (bio-degradable) હોય છે તેમજ પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ અને પ્લાસ્ટિકની શીશી જેવો અન્ય ઘરેલું કચરો અજૈવિક વિઘટનીય (non-bio-degradable) હોય છે. તેમને અલગ-અલગ મૂકવા જોઈએ અને જુદાં-જુદાં નિકાલ કરવા જોઈએ. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જેવ વિઘટનીય ઘરેલું કચરાના નિકાલમાટે ખાડો ખોદવો જોઈએ. તેને માટી દ્વારા ઢાંકી દેવો જોઈએ. થોડાં સમય બાદ તે કચરો ખાતર બની જશે જે બગીચામાં વાપરી શકાય છે.



નોંધ

ક. નકામા પાણીનો નિકાલ:

સામાન્ય રીતે આપણા ઘરોમાંથી યોગ્ય માત્રામાં ગંદુ પાણી નીકળે છે. સ્નાનગૃહ, ચોકડી અને રસોડામાંથી ગંદુ પાણી ગટરની પાઈપ મારફતે બગીચા અથવા શોષ ખાડોમાં લઈ જવું જોઈએ. આપણા ઘરની નજીક ક્યારેય આપણે પાણી બંધિયાર થવા દેવું જોઈએ નહિ. કેટલાક એવા વિસ્તારો છે કે જ્યાં ગટર વ્યવસ્થા પૂરી પાડવામાં આવતી નથી. ગામડાંઓમાં પણ આ જ હકીકત છે. તેથી ગંદા પાણીના નિકાલમાટે શોષ ખાડો એ ઉત્તમ વિકલ્પ છે.

ડ. માનવીય મળમૂત્ર - શૌચાલયની ગટરનો નિકાલ:

રોગનો ફેલાવો અટકાવવામાટે માનવીય કચરાનો આરોગ્યપ્રદ નિકાલ જરૂરી છે. બધા લોકો યોગ્ય શૌચાલયનો ઉપયોગ કરે તે ખૂબ જ મહત્વનું છે. નહીંતર, માખીઓના અન્ન ઉપર બેસવાથી, પ્રદૂષિત પાણી પીવાથી, સડેલા કાચા ફળો અને શાકભાજી ખાવાથી રોગો ફેલાય છે. જ્યારે આપણે ખુલ્લા પગે ચાલીએ ત્યારે પણ જંતુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે.

હવે આપણે માનવીય મળમૂત્રના સલામત નિકાલમાટેની કેટલીક રીતો તપાસીએ.

અ. શૌચાલય:

મુખ્યત્વે મોટા શહેરોમાં માનવીય મળમૂત્રનો પાણી વહન પદ્ધતિ દ્વારા નિકાલ કરવામાં આવે છે. તેમાં પાણીના ધસારાથી મોરી અને ગટર પદ્ધતિ દ્વારા ઘરેલું કચરાની સાથે મળ અને મૂત્ર દૂર કરવામાં આવે છે. પાણીના (ફ્લશ) પ્રવાહવાફા શૌચાલય એ માનવીય મળમૂત્રના સ્વીકારમાટેનું સ્થાપન છે. તે પાઈપ દ્વારા ગટર સાથે જોડાયેલ હોય છે.



આકૃતિ. ૧૨.૧૯ અ



આકૃતિ. ૧૨.૧૯ બ



નોંધ

માનવીય મળમૂત્ર દૂર કરવામાટે પાણીના પ્રવાહથી મળમૂત્રના નિકાલની પદ્ધતિ એ સૌથી આરોગ્યપ્રદ પદ્ધતિ છે.

શોષ ખાડો

- જ્યાં ગટર વ્યવસ્થા નથી તેવા વિસ્તારોમાં તેનું ખૂબ જ મહત્વ છે.
- તેનું બાંધકામ ખૂબ સસ્તું અને સરળ હોય છે.
- અનુકૂળ શોષ ખાડો બે મીટર ઊંડા, એક મીટર પહોળા અને ઘરગથ્થું ગંદા પાણીના નિકાલમાટે પૂરતા હોય તેટલી લંબાઈ ધરાવતાં હોય છે. સરેરાશ લંબાઈ ૨-૩ મીટર હોય છે.
- પથ્થરથી એક તૃતીયાંશ ખાડો ભરી દો. વધુ પાકીપકવેલી ૩/૪ માપની ઈંટો વધુ હિતાવહ છે. વચ્ચેનો ભાગ નાના પથ્થરો અને કાંકરાથી તેમજ સૌથી ઉપરનો ભાગ રેતીથી ભરવો.
- શોષ ખાડો માટી અને ઘાસથી ઢાંકી શકાય છે.
- ઘરમાંથી ગંદુ પાણી ગટરની પાઈપ મારફતે શોષ ખાડોમાં લઈ જવામાં આવે છે. ધીરે ધીરે કચરો નીતરી જાય છે અને ખાડામાંની જમીનમાં શોષાઈ જાય છે.
- શોષ ખાડાનું બાંધકામ કૂવાની નજીક કરવું જોઈએ નહિ. તમે વિચારી શકો શામાટે? હા, કૂવાનું પાણી રોગગ્રસ્ત બની શકે છે.

તેમ છતાં, જ્યાં સુધી આ હેતુમાટે પુષ્કળ પાણી ન હોય ત્યાં સુધી આ પદ્ધતિ કાર્ય કરતી નથી. આ ઉપરાંત તેનું બાંધકામ ખર્ચાળ છે.

પરિણામે ભારતના મોટાં ભાગના ગામડાં તેમજ ઘણા નગરોમાં આપણને શૌચાલય અને ગટર

વ્યવસ્થા જોવા મળતી નથી. આવા સંજોગોમાં શોષ શૌચાલય અથવા ખુલ્લાં શૌચાલયનું બાંધકામ કરી શકાય.

બ. કોહવાણ – ટાંકીઓ:

તમે જાણો છો કે માનવીય અને અન્ય કચરાના નિકાલમાટે ગટર વ્યવસ્થા આદર્શ ઉકેલ છે. પરંતુ તે ખૂબ જ ખર્ચાળ છે. તેને પુષ્કળ ખર્ચની જરૂર હોય છે. કોહવાણ – ટાંકી એ એક અન્ય વિકલ્પ છે. જે અર્ધશહેરી વિસ્તારો અથવા જ્યાં હજુ સુધી ગટર વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં આવી નથી એવા વિસ્તારોમાં જોઈ શકાય છે. મૂળભૂત રીતે આ પદ્ધતિમાં કાંઈપણ ટાંકી કે ખાડાનું બાંધકામ કરવામાં આવે છે. આ ખાડાઓ સાથે ઘરગથ્થું ગટરો જોડાયેલી હોય છે.

તમે “સુલભ શૌચાલય”નું સૂત્ર જોયું હશે. આ શૌચાલય કોહવાણ – ટાંકીના સિધ્ધાંત ઉપર આધારિત છે.

કોહવાણ – ટાંકીના ફાયદાઓ

- આરોગ્યપ્રદ
- નીચા અને પાણીના દબાણવાળા શૌચાલય કરતાં બાંધકામ સરળ.
- સપાટી અથવા જમીનના પાણીને પ્રદૂષિત કરતું નથી.
- સૂગ ચડે તેવી દુર્ગંધથી મુક્ત
- સરળ મરામત અને કિંમત પડતર
- રૂઢિગત ફલશવાળા શૌચાલયના ૧૩-૧૪ લીટર પાણીની સરખામણીમાં, શૌચાલય ધોવામાટે માત્ર ૧.૫ થી ૨ લીટર પાણીની જ જરૂર પડે છે.
- ખાડાની સફાઈની જરૂરિયાત રહેતી નથી.
- ખાડાની નીચે જામેલો ગાળ એ સારો ખાતર છે
- વાયુઓ જમીનમાં છૂટા પડી જાય છે
- માખીઓ, કીડાઓ અને મચ્છરોનો ઉછેર થતો નથી.

ક. શોષ શૌચાલય:

માનવીય મળમૂત્રના નિકાલમાટે ખાડો ખોદવામાં આવે છે. ખાડો ૩ મીટર કરતાં વધુ ઊંડો હોવો જોઈએ. માખીઓને તેની ઉપર બેસતા રોકવા આમ કરવામાં આવે છે કારણ કે માખીઓ ભાગ્યે જ આટલા ઊંડા ખાડામાં રહેતી હોય છે. જમીન રેતાળ હોવી જોઈએ અને મળ વહી જાય તે રીતે પ્રવાહીનો ભાગ દાખલ થઈ શકે તેમ હોવો જોઈએ. નહિતર, ખાડો તરત જ ભરાઈ જશે. મળ વહી જાય અને છૂટું પડી જાય તેમાટે પાણી દરરોજ ઉમેરવું જોઈએ. માત્ર થોડાં દિવસના કામચલાઉ ઉપયોગમાટે જ તે આદર્શ છે.

ખાડાની ફાંટની ફરતે કોંળીટનો ઓટલો તેમજ ઊંચું પગ ગોઠવવાનું સ્થાન હોઈ શકે. ખાડાનું છિદ્ર ઢાંકણથી ઢાંકેલું હોવું જોઈએ. જેનાથી ગંધથી આકર્ષિત થતી માખીઓનો ઉપદ્રવ નહીં થાય અને દુર્ગંધ પણ નહીં ફેલાય. પરંતુ આ પદ્ધતિ વધુ આરોગ્યપ્રદ નથી કારણ કે તેનાથી નિકળેલ મળમૂત્ર જમીનના પાણીને પ્રદૂષિત બનાવે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૨.૩

૧. તમારા ઘરમાં તમારા કુટુંબના વપરાશકર્તાઓની કચરા નિકાલ પદ્ધતિના પ્રકારો ઓળખો (ઢાંકેલા ડબા અને ખુલ્લા ડબા) . હવે તમારા ઘરની બહાર અને અંદર નક્કર કચરામાટે હાલની કચરા નિકાલ પદ્ધતિની સાથે તમે ભોગવેલી મૂશ્કેલીઓનું વિશ્લેષણ કરો. હવે નીચે જણાવેલી માહિતી એકત્ર કરો,

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ

નોંધ



નોંધ

અ. ઘરની અંદર

- ક્યરો કેવી રીતે એકત્ર થયો?
- ડબ્બાની સફાઈ ક્યારે થાય છે?
- ક્યરા માંથી દુર્ગંધ આવે છે?
- ગટરો ભરાઈ ગયેલી છે?

બ. ઘરની બહાર

- ક્યરાનો ઢગલો કે ગલીમાં ક્યરો જોવામાં આવે છે?
- ક્યરામાંથી દુર્ગંધ ફેલાય છે?
- શું ક્યરાની આસપાસ પ્રાણીઓ ભેગા થાય છે?
- ગટરો ઊભરાઈ જાય છે?
- મ્યુનિસિપાલિટીની ક્યરાપેટીઓ કેટલે દૂર આવેલી છે?
- નીકળતા ક્યરાના પ્રમાણમાં ક્યરાપેટીઓની સંખ્યા પૂરતી છે?
- ક્યરાપેટીઓ કેટલા સમયના અંતરે ખાલી કરવામાં આવે છે?
- ક્યરાપેટીઓ ઢાંકેલી હોય છે?

૨. તમારા વિસ્તારના અથવા અભ્યાસ કેન્દ્રના મિત્ર સાથે નીચેના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો:

ઘરની અંદર અને ઘરની બહાર ક્યરાનો નિકાલ કેટલો સંતોષકારક છે? વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં સુધારો લાવવામાટે/કેવી રીતે મુશ્કેલીઓનું નિવારણ લાવવું અને તેનામાટે શું કરી શકાય ?

વ્યક્તિગત ધોરણે	સામુદાયિક ધોરણે	પંચાયત/એમ.સી.ડી. ધોરણે



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૨.૩

૧. નીચે જણાવેલા કથનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.

એ. સૂર્યપ્રકાશ હળવા જંતુનાશક તરીકે કાર્ય કરે છે.

બી. ઘરની અંદર ઉછેરવાના છોડ જ્યારે ખૂબ જ પ્રકાશવળા ઓરડામાં મૂકવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ પીળા પડી જાય છે.

- સી. અંધારાવાળા તેમજ નિસ્તેજ ઓરડામાં રહેતાં લોકો વધુ બિમાર પડવાના વલણવાળા હોય છે.
- ડી. હવાનું પરિભ્રમણ દૂષિત હવાને દૂર કરે છે અને તાજી હવાને દાખલ કરે છે.
- ઈ. હવાની અવર જવરમાટેની નાનકડી બારી ઓરડામાં તાજી હવા અને પ્રકાશ પૂરી પાડે છે.
૨. ઘરની અંદર આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ જાફવવા શામાટે સામસામેની હવાની અવર જવર મહત્વની છે? ઘરની અંદર સામસામેની હવાની અવર જવરની ખાતરી કરવાની રીતોનું સૂચન કરો.

૩. સૌથી યોગ્ય જવાબની સામે નિશાની() કરો:

એ. ના નિકાલમાટે શોષ ખાડો આરોગ્યપ્રદ પદ્ધતિ પૂરી પાડે છે.

- કચરો
- ગંદુ પાણી
- માનવીય મજૂમૂત્ર
- ઉપર જણાવેલા બધા

બી. પાણી વહન દ્વારા માનવીય મજૂમૂત્રના નિકાલમાટેની પદ્ધતિ સામાન્ય રીતે ગામડામાં જોવા મળતી નથી કારણ કે

- પુષ્કળ પાણીની જરૂરિયાત,
- બાંધકામ ખર્ચાળ છે
- નિકાલમાટે સામાન્ય પદ્ધતિની જરૂરિયાત
- ઉપર જણાવેલા બધા

સી. હવાની અવર જવરનો ઉદ્દેશ

- પૂરતો પ્રકાશ આપવો
- તાજી હવાનું પરિભ્રમણ થવું
- પૂરતા હવા અને પ્રકાશ આવવા
- તેમાંથી એકપણ નહિ

ડી. સામુદાયિ ધોરણે માનવીય મજૂમૂત્રના નિકાલમાટેની આદર્શ પદ્ધતિ

- પાણીના વહેણવાળા શૌચાલય



મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

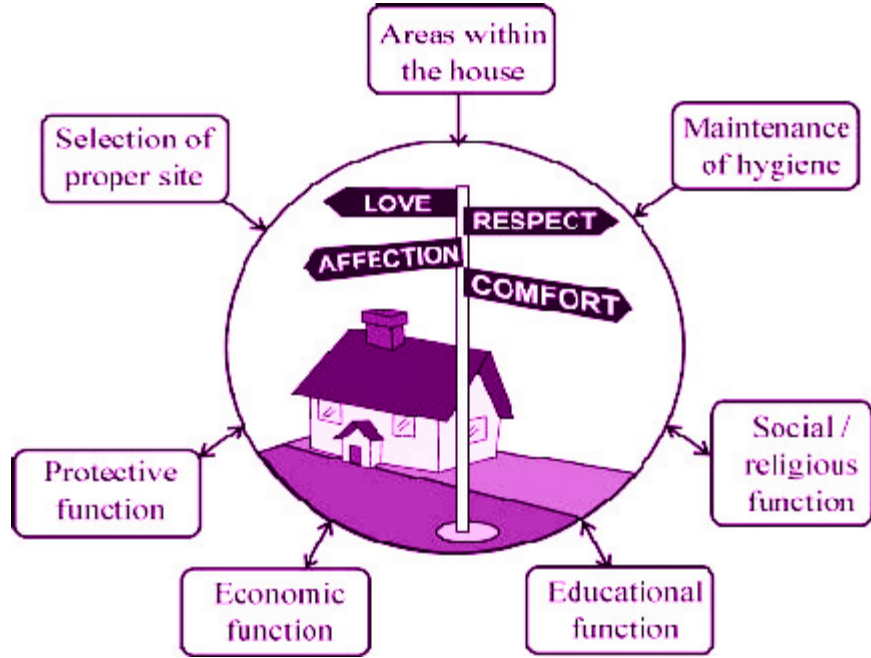
- ખાળ શોચાલય
- કોહવાણ-ટાંકી
- ઉપર જણાવેલમાંથે કોઈપણ

ઈ. ગામડાંઓમાં ક્યરા નિકાલમાટેની આદર્શ પદ્ધતિ એ નું બાંધકામ

- ક્યરાનો ખાડો
- ક્યરા પેટીઓનો સ્થાન નક્કી કરવું
- શેરીનાં નાકે ક્યરો ફેંકવો
- ઉપર જણાવેલમાંથી એકપણ નહિ.



તમે જે શિખ્યા



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. તમારા ઘર દ્વારા કરવામાં આવેલા કોઈ પણ ત્રણ કાર્યો જણાવો.
૨. ઘરની પસંદગી કરતી વખતે ધ્યાનમાં લેવાના કોઈપણ ચાર મહત્વના મુદ્દા જણાવો અને તમે શામાટે તેને મહત્વના સમજો છો તે વર્ણવો.

૩. ઘરમાં પ્રકાશ મેળવવાના બે પ્રાપ્તિસ્થાનના નામ આપો અને દરેકનું શું મહત્વ છે તે જણાવો.
૪. હવાની અવર જવરના કોઈપણ ત્રણ ફાયદાઓ જણાવો.
૫. તમારી તંદુરસ્તી ઉપર ઝાંખા પ્રકાશની શું અસરો પડે છે?
૬. માનવીય મળમૂત્રના તેમજ ગંદા પાણીના નિકાલમાટે કઈ પદ્ધતિ આદર્શ હોવાનું તમે સૂચન કરો છો. શામાટે?
૭. કાચની બારીઓ તેમજ કઢાઈની સફાઈમાટે તમે ક્યા બે સફાઈકારક પરિબંધનો ઉપયોગ કરશો? તેના નામ આપો.
૮. એક ઓરડાવાકું મકાન મોકળાશવાકું લાગે તેવું બનાવવામાટે અપનાવવાની બે પદ્ધતિઓનું સૂચન કરો.
૯. રસોડાને સારી રીતે સુશોભિતનાં આયોજનમાટે કોઈપણ ત્રણ જરૂરી મુદ્દાઓ લખો.
૧૦. રસોડામાં કરવામાં આવતી કોઈપણ ચાર પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો.
૧૧. નીચે આપેલ પરિસ્થિતિ વિશે વિચારો અને પ્રશ્નોના જવાબો આપો.
દિવાળીનો તહેવાર આવી રહ્યો છે અને તમારી માતાની તબિયત સારી નથી. તમારા ઘરને તમે તહેવારમાટેની સફાઈમાં અને શણગારવામાં તમારી માતાને મદદ કરવા ઈચ્છો છો.
એ. તમારા ઘરની સફાઈમાં અને શણગારવામાટે અમલમાં મૂકવી જરૂરી હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો.
બી. આ પ્રવૃત્તિઓને કમ મુજબ ગોઠવો.
સી. ઘરના વિવિધ સભ્યોને ખાસ પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યોની સોંપણી કરો.
આમ કરવા દરમિયાન ક્યા માપદંડો તમે ધ્યાનમાં રાખશો?



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૨.૧

૧.

- અ. ધાર્મિક
- બ. આર્થિક
- ક. સંરક્ષણાત્મક
- ડ. આર્થિક
- ઈ. સામાજિક
- ફ. સામાજિક



નોંધ



નોંધ

૨.

- અ. પડોશની જગ્યા
- બ. જમીનની પરિસ્થિતિ
- ક. આરોગ્યપ્રદ જરૂરિયાતો
- ડ. પ્રાયોગિક અનુકૂલનતા
- ઈ. શારીરિક અંગોનાં લક્ષણ
- ફ. પ્રાયોગિક અનુકૂલનતા

૩.

- અ. ૪
- બ. ૫
- ક. ૧
- ડ. ૨

૪. પ્રશ્નનાં ઉકેલમાટે પાઠની મદદ લો.

૧૨.૨

૧.

દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ	અઠવાડિક પ્રવૃત્તિઓ	ઋતુ અનુસાર પ્રવૃત્તિઓ
ઝાપટવું	કરોળિયાનાં જાફૂ દૂર કરવાં	દિવાળી પહેલાની સફાઈ કરવી
વાળવું	ધાતુની વસ્તુઓની સફાઈ કરવી	પડદાની સાઅઈ
પથારી કરવી	શૌચાલયની લાદીની સફાઈ	કોઠારની સફાઈ
સ્નાનગૃહની સફાઈ	હાથ સાફ કરવાની કુંડીની સફાઈ	
ઓરડાને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવો	રાયરચીલાંની પોલિસ કરવી	
શેતરંજીને કૂચાથી સાફ કરો		
ગટરની સફાઈ		

૧૨.૩

૧.

- અ. સાચું
- બ. ખોટું
- ક. સાચું
- ડ. સાચું
- ઈ. સાચું

૨.

- ઓરડાની અંદર ફરતી બાજુ એ સારી હવાની જોગવાઈ કરવી
- હવાની અવરજવરમાટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી સામસામે બે બાજુ બારીઓ હોય તે રીતે ઘરમાં હવા આવવી જોઈએ.
- સ્થાનફેરમાટે બારી-બારણાં સામસામી એકબીજાની સામે હોવા જોઈએ.

૩.

અ. ૧, બ. ૨, ક. ૧, ડ. ૧, ઈ. ૧

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

૧૩

ઘરમાં સલામતી

મારી કાકીના ઘરે જવામાટે મારે ટ્રેન (આગગાડી) (આગગાડી) પકડવાની હતી, મુસાફરીમાટે થોડું ખાવાનું લેવામાટે હું સવારે જલ્દી ઉઠી. ચા બનાવતી વખતે હું જ્યારે સ્ટવ ઉપરથી કપડા દ્વારા કઢાઈ ઉતારી રહી હતી તે કાપડને આગ લાગતાં મારા હાથ દાઝી ગયા. શાકભાજી સમારતી વખતે મારી આંગળી કપાઈ ગયેલ જેની પીડા હજુ પણ અનુભવતી. સદભાગ્યે ઘા વધુ ઊંડો ન હતો તેથી પ્રાથમિક ઉપચાર પટ્ટી લગાવ્યા પછી લોહી વહેતું બંધ થઈ ગયું હતું. મારે ખૂબ મોડું થઈ રહ્યું હતું. હું સ્નાનગૃહમાં સ્નાન કરવા ગઈ ત્યાં સ્નાનગૃહમાં લપસી પડી.

માથા અને ઘૂંટણમાં પડવાથી થયેલ ઈજા સાથે, મારા અંગુઠામાં પીડાની કંપારી સાથે, હું સ્ટેશને પહોંચવામાટે રિક્ષા પકડવા લંગડાની હાલતમાં ગઈ. ટ્રેન (આગગાડી) એક કલાક મોડી હોવાની ખબર પડતાં થોડા સમયમાટે રાહત થઈ.

ટ્રેન (આગગાડી)માં બેઠા પછી મને વિચાર આવ્યો કે શું હું આ અકસ્માતો ટાળી શકી હોત? તમને પણ તમારા ઘરે આ પ્રકારના અકસ્માતોનો અનુભવ થયો છે? શું આપણે આપણા ઘરો સલામત બનાવી અકસ્માતો નિવારી શકીએ? ચાલો આ પાઠ વાંચીએ અને આપણા ઘરને અકસ્માતથી સલામત બનાવવાની રીતો જાણીએ તેમજ જો આ પ્રકારના અકસ્માતો બને તો શું કરવું તેનો અભ્યાસ કરીએ.



હેતુઓ

આ પાઠ વાંચ્યા પછી તમે સક્ષમ બનશો;

- તમારા ઘરે સલામતીની ખાતરીની જરૂરિયાતની મોજણી;
- તમારા ઘરના અસલામત વિસ્તારોમાટેનાં ગુણદોષનું મૂલ્યાંકન;

ઘરમાં સલામતી

- કુટુંબના દરેક સભ્યોમાટે તમારા ઘરને સલામત બનાવવા સલામતીના પગલાં અપનાવવા;
- ખાસ અકસ્માતોમાટે પ્રાથમિક સારવારના પગલાંનું સૂચન, અને
- પાટાઓ બાંધવાનું મહત્વ સમજવું.

૧૩.૧ ઘરે સલામતીની જરૂરિયાત

આપણા ઘરને સલામત બનાવવામાટે શું જરૂરી છે?

ખાસ કરીને બાળકો અને વયસ્કોના મરણનું મુખ્ય કારણ અકસ્માત હોય છે. ૮૦% અકસ્માતો ઘરે થાય છે. ઘણીવાર આપણે ગોથું ખાઈએ છીએ કે લપસી પડીએ છીએ છતાં ગમે તે રીતે બચી જઈએ છીએ. અકસ્માતો નિવારવામાટે સંભવિત અકસ્માત અંગેના આ નજીકના સૂચકો અથવા ચેતવણી ચિહ્નો છે જેને ધ્યાન પર લેવાની જરૂર છે. ઉદાહરણ તરીકે, એવો છૂટા તાર હોય જેનાથી તમે ગોથું ખાઈને પડી જાવ. તો આ પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરશો? હા, તે છૂટા તારને ઉઠાવી, દીવાલ સાથે લગાવી ટેપ મારી દેશો જેથી કરીને તેની ઉપરથી કોઈ પડી ન જાય.



આકૃતિ. ૧૩.૧

આ બાળકના છાપરા પરથી પડી જવાની કોઈ શક્યતા છે? શું આ અકસ્માત જીવલેણ બની શકે? શું આ અકસ્માત નિવારી શકાય? હા, છાપરાની ફરતે ઊંચી પાળી બનાવીને અને વડીલોની દેખરેખ દ્વારા. તેથી જીવલેણ બની શકે અથવા વ્યક્તિને કામચલાઉ કે કાયમી અસમર્થ બનાવી શકે તેવા અકસ્માતોના નિવારણમાટે આપણે આપણા ઘરો અકસ્માતથી સુરક્ષિત બનાવવાની જરૂર છે. અકસ્માત વ્યક્તિની શારીરિક, સામાજિક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસને પણ અસર પહોંચાડે છે. આપણે ઘરે સલામત વાતાવરણ ઊભું કરી મોટાભાગની ઈજાઓ નિવારી શકીએ છીએ. ઉપરાંત, સલામત ઘરમાં રહેવાથી આકસ્મિક ઈજાઓના સતત ડરને ઘટાડે છે.

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

શું હવે તમને એ વાતની પ્રતીતિ થાય છે કે આપણા ઘરોને અકસ્માતથી સુરક્ષિત બનાવવું કેટલું મહત્વનું છે?

૧૩.૨ ઘરે થતાં સામાન્ય અકસ્માતો

અકસ્માતો સામાન્ય રીતે અણધાર્યા અને કારણ વગરનાં હોય છે. ઘરમાં મૂળભૂત સલામતીના ધોરણો અંગેની નિષ્કાળજી એક ક્ષણમાં જ અકસ્માત નિપજાવી શકે છે. તમારા ઘરમાં એક પણ અસલામત વિસ્તાર અકસ્માત નિપજાવવામાટે પૂરતો છે. સારા સમાચાર એ છે કે મોટાભાગના અકસ્માતો નિવારી શકાય છે. આપણા ઘરોમાં કેવા પ્રકારના અકસ્માતો બની શકે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૧

તમારા ઘરમાં અકસ્માત તરફ દોરી ગયા હોય તેવા કોઈ પણ પાંચ પ્રસંગો યાદ કરો.

૧. તમે લપસી ગયા કારણ કે
૨. તમે પડી ગયા કારણ કે
૩. તમે દાઝી ગયા
૪. તમે કપાયા
૫. તમને વીજળીનો આંચકો લાગ્યો
૬. અન્ય કોઈ અકસ્માત

આ અકસ્માતો ઉપરાંત, તમે અથવા તમે જાણતા હોય તેવી વ્યક્તિ ઝેર, મધમાખીનાં ડંખ, સાંપના ડંખ, ગૂંગળામણ કે ગભરામણનો ભોગ બન્યાનું બની શકે. હવે, આ પૈકી દરેક અકસ્માતોના કારણો તપાસીએ.

૧૩.૨.૧ પડવું : તમારા પગલાં તપાસો.

આયુશી ઘરમાં એકલી હતી અને રસોડાની અભરાઈ ઉપર સૌથી ઊંચે મૂકવામાં આવેલ લાડુ ખાવાની ઈચ્છા થઈ. તેણીએ ટેબલ પર ટીપોઈ મૂકી તેની ઉપર ચઢી ગઈ. બરણી પકડતાની સાથે જ તેણીએ પોતાનું સમતોલન ગુમાવ્યું અને નીચે પડી ગઈ. તમે જાણો છો કે લગભગ અડધા અકસ્માતો પડવાથી થાય છે? આ અકસ્માતોથી છુટકારો મેળવવા આપણે શું કરી શકીએ? હા, આપણા ઘરોમાં અકસ્માતની સંભાવનાઓ ગંભીરતાથી તપાસીને સંભવિત ભયજનક શક્યતાઓને ઓળખીને.



નીચેની પરિસ્થિતિમાં તમે પડી જવાથી પીડાઈ શકો છો. પડી જવાના કારણો જાણવામાટે નીચે જણાવેલા વિકલ્પોમાંથી બે વિકલ્પો(૧ અને ૨)માંથી એક પસંદ કરો. ત્યારબાદ તમારા ઘરનું ઝીણવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો, તમને લાગે છે કે તે સલામત છે? જો નહિ, તો સુધારામાટેના સૂચનો આપો. દરેક મુદ્દાને એક નિશાની આપો.

અનુક્રમ નંબર	બનાવ	વિકલ્પ ૧	વિકલ્પ ૨	તમારા ઘરની સ્થિતિ?
૧	ભોંયતળિયું છે	ચોખ્ખું	ચીજોથી અસ્તવ્યસ્ત	
૨	બારી	જાફી વાળી	જાળી વગરની	
૩	ચઢવામાટેનું દાદર છે	સ્થિર	ડોલતું	
૪	છાપરાને છે	પાળી દિવાલ/કઠેરો	પાળી દિવાલ નથી/કઠેરો નથી	
૫	સીડી છે	સારી પ્રકાશ વાળી	ઝાંખા પ્રકાશ વાળી	
૬	ભોંયતળિયું છે	કોરું	સાબુવાળું/ભીનું/લપસણું	

સુધારામાટેના સૂચનો:

.....

.....

.....

.....

.....

૧૩.૨.૨ કપાઈ જવું

ચાર વર્ષનો બિટ્ટૂ રમકડાની ગાડી સાથે રમી રહ્યો હતો. અચાનક તેની માતાએ તેના રડવાનો અવાજ સાંભળ્યો. તેણી તેની પાસે દોડી ગઈ અને જોયું કે તેના હાથમાંથી





નોંધ

લોહી નીકળી રહ્યું હતું. બિટૂના હાથમાં ચીરો પડ્યો હતો. તેની માતાએ તપાસ કરતાં જણાયું કે રમકડાંની ગાડી તેજ ધારવાળી હતી.

આ અકસ્માત કઈ રીતે નિવારી શકાય? બાળકના હાથ પહોંચે તેવા સ્થળોએથી દૂર રહી, કાચ જેવી જોખમી વસ્તુઓ દૂર કરવી. રમકડાંની પસંદગી કાળજીપૂર્વક કરવી. બાળકને દેખરેખ વગર એકલું મૂકવું નહિં.

આવા અકસ્માતો નિવારવા ચાલો તમારા ઘરની અકસ્માત નું કારણ બની શકે તેવી શક્યતા તપાસીએ.

- કોઈપણ રાચરચીલું ધારદાર ખૂણાઓ.
- કિનારી તૂટેલા અથવા તૂટેલા મગ કે પ્યાલા
- ઉપરની તરફ ધાર હોય તે રીતે મૂકવામાં આવેલી દરવાજાઓ.
- બાળકનો હાથ પહોંચે તે રીતે મૂકવામાં આવેલી કાતર અથવા પતરી.
- ટીન કંટર વિના ડબ્બાનું પતરું કાપવું.

જો આ બધી પરિસ્થિતિનો જવાબ ‘હા’ છે તો તમારે ચિંતા કરવાની/સાવધાન થવાની જરૂર છે. તમે ખૂબ જલ્દી અકસ્માતનો ભોગ બની શકો છો.

કપાવાથી બચવામાટે તમે આ બધી વસ્તુઓ પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની ખાતરી રાખવી.

કાચની વસ્તુ તૂટવી એ આપણા ઘરોમાં સામાન્યપણે બનતી ઘટના છે. બધા ટૂકડાઓને ઉઠાવવા અને તેનો સલામત રીતે નિકાલ કરવો એ એક અગરું કાર્ય છે. તૂટેલા કાચ ઉઠાવવાની કેટલીક અસરકારક પદ્ધતિઓ, ઉપયોગ દ્વારા,

- ભીના પોતાં
- ચોંટે તેવી પટ્ટી અથવા નરમ પદાર્થ
- બાંધેલો લોટ

તેની સપાટી પર ચોંટી રહેતા કાચના બધા ટૂકડાં ભેગા કરવા. ત્યારબાદ કચરાપેટીમાં નાખતાં પહેલા તેમને છાપામાં લપેટવા.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૧

નીચેના પ્રશ્નોના કારણો સાથે જવાબ આપો.

૧. શાકભાજી કાપતી વખતે કાર્તિકે પોતાનો હાથ કાપી નાખ્યો. તેના સંભવિત કારણો શું હોઈ શકે? તે અંગે ત્રણ કારણો લખો.
૨. રસોડાના ભોંયતળીયા પર પડેલા તૂટેલા કાચના ટૂકડા ઉઠાવવાની બે સલામત પદ્ધતિઓનું સૂચન કરો.

૩. બારી ખોલાવામાટે કઈ સલામત રીત છે? કાચને ધક્કો મારીને કે તેના હાથા વડે ખોલવી?
૪. તમારો નાનો ભાઈ તેની પેન્સિલની અણી કાઢવા માંગે છે. તમે તેને શું આપશો? સંચો કે પતરી? શામાટે?

૧૩.૨.૩ બળવું અને દાઝવું

ફાતેમા તેણીના કુટુંબમાટે બપોરનું ભોજન બનાવી રહી હતી અને જ્યાં સુધી તેણીની પુત્રીએ ધ્યાન દોર્યું નહિ ત્યાં સુધી તેણીને ખબર ન હતી કે તેણીની સાડીનો છેડો સળગી રહ્યો છે. તેણી સારી સમજશક્તિ ધરાવતી હતી તેથી દોડાદોડી કરી નહિ. તેણે તરત જ એક મોટી થાળી લીધી અને બળતી સાડીને દબાવીને ઓલવી દીધી. મોટી આફત નિવારી શકાઈ.

ઘરે બનતા સામાન્ય દાઝવાના અકસ્માતોના બનાવોના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે આપેલા છે.

૧. કોઈની ઉપર ઢોળાતી ગરમ ચા
૨. તફતી વખતે ગરમ તેલના ઉડતાં છાંટા.
૩. સ્ટવ ઉપરથી વાસણ ઉતારવામાટે વપરાતા કપડાંને આગ લાગવી.
૪. બાફકનું દીવાસળીની પેટી સાથે રમવું.
૫. સ્ટવ સળગતો હોય ત્યારે તેમાં કેરોસીન ભરવું.
૬. ગેસની સગડી પાસે રસોઈમાં વપરાતું તેલ મૂકવું.
૭. સળગતી સિગારેટ કે ગરમ રાખ બેદરકારીથી કચરાપેટીમાં નાખવી.
૮. તેજાબ, રસાયણો જેવા જ્વલનશીલ પ્રવાહીનો બેદરકારી પૂર્વક સંગ્રહ કરવો.
૯. અત્યંત ગરમ થઈ જાય અને શોર્ટ સર્કિટ(વીજપ્રવાહનું ખોટું જોડાણ)માટે કારણભૂત બને તેવા જૂના વાયરો.
૧૦. એક સોકેટમાં બેથી વધુ ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવો.
૧૧. બારીના પડદાઓની નજીક ખુલ્લા દીવા કે સળગતી મીણબત્તી મૂકવી.
૧૨. ગેસના બાટલામાં લીકેજ હોવું.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૨

આગને અટકાવવામાટેની પદ્ધતિઓના સૂચનમાટે, કોંસમાં આપેલા શબ્દો પૈકી એક શબ્દનો ઉપયોગ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો. સાચાં જવાબો તમે પછી તપાસી શકો છો.





નોંધ

૧. દિવાસફીની પેટી અને રસાયણો બાફકોની પહોંચની રાખો.
(અંદર/બહાર)
૨. ઉંઘતાં પહેલા સળગતી મીણબત્તી કે બળતી આગને દો.
(ઓલવી દો/ચાલુ રાખો)
૩. જ્વલનશીલ પ્રવાહીનો સંગ્રહ ડબ્બામાં કરો.
(લેબલવાળા/લેબલ વગરના)
૪. વીજળીથી ચાલતાં બે ઉપકરણોને સોકેટમાં મૂકો.
(એક/બે)
૫. બધા જૂના કેબલો અને વાયરો જોઈએ.
(બદલવા/મરામત થવી)
૬. રસોડામાં કપડાં પહેરવા જોઈએ.
(ઢીલા/ ચુસ્ત)
૭. ગેસના બાટલાનો દટ્ટો રાત્રે હોવી જોઈએ.
(બંધ/ચાલુ)
૮. માત્ર ઉપકરણોની અને ગેસની પાઈપોની ખરીદી કરો.
(છાપવાળા/આઈએસઆઈ સર્ટીફિકેટ વાળા)

જો રસોઈ બનાવવાના ગેસનો બાટલો મ એલ.પી.જી. (લિક્વિફાઈડ પેટ્રોલિયમ ગેસ) લીક થતો હોય તો તમે શું કરશો?

હા તમે,

- બારી ખોલી નાખો.
- ખાસ કરીને બાળકો અને વડીલોએ ઘરને છોડી દેવું.
- દિવાસળી કદી ન સળગાવવી અથવા કોઈ પણ પ્રકારની આગ ન સળગાવવી.
- વીજળીનું બટન ચાલુ ન કરવું (એક નાનો વીજળીનો ઝબકારો આગ લગાવવામાટે પૂરતો છે.)
- કાણા થયેલ બાટલાને બહાર કાઢી ખુલ્લી હવામાં મૂકી દેવો જોઈએ.
- ફાયર બ્રિગેડને અથવા ગેસ વિકેતાના આકસ્મિક હેલ્પલાઈન ફોન નંબર ઉપર ફોન કરવો.

આગ લાગે તેવા સંજોગોમાં તમે શું કરશો?

- આગને રેતી અથવા પાણી દ્વારા ઓલવી નાખો. વીજળીના કારણે લાગેલ આગમાં પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો.

ઘરમાં સલામતી

- જો કપડાં સળગી રહ્યા હોય તો ભાગવું નહિ. તેનાથી આગને હવા મળશે.
- કપડાંને લાગેલી આગને ઓલવવામાટે જમીન પર આળોટો. તેના કરતાં પણ વધુ અસરકારક તમારી જાતને ઊંચા ધાબળામાં લપેટીને ભોંયતળિયા પર આળોટો.
- તમારા ચહેરાની ફરતે ભીનું કપડું વીંટી દો.
- બચવામાટે જમીન સાથે ઢસડાતા રહો. યાદ રહ કે હવા એ નીચેથી ઉપર તરફ જતાં ગરમ થાય છે અને ધુમાડો વધારે ઉપર ચઢે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૩

- બજારમાં તપાસ કરી અગ્નિશામકો વિષે વિગતવાર માહિતી મેળવો અને તમારા રસોડામાં સરળતાથી સમાવી શકાય તેવા અગ્નિશામકની પસંદગી કરો તેમજ તમારામાંથી કોઈપણ એક દ્વારા તેનું સંચાલન કરો.
- અગ્નિશામક કેન્દ્રની મુલાકાત લઈ આગ ઓલવનાર વ્યક્તિ પાસેથી સલામતીના પગલાંઓની સૂચિ મેળવો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૩

તમારા પડોશમાં આગ લાગવાનો બનાવ. તમે આગ ઓલવનાર વ્યક્તિને સ્વૈચ્છિક રીતે મદદ કરી. તમે કઈ વસ્તુનો ઉપયોગ કરશો અથવા શું કરશો? કૌંસમાં આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો

વિકલ્પ પસંદ કરો.

- એ. વિજફી દ્વારા લાગેલી ખુલ્લી આગમાં (રેતી/પાણી) નાખવું.
- બી. આગમાં (ઠંડુ પાણી/ગરમ પાણી) નાખવું.
- સી. લોકોને બચાવવામાટે (એક સીડી/એક કરતાં વધુ સીડી) નો ઉપયોગ કરવો.
- ડી. મકાનની બહાર નીકળવામાટે (જમીનપર ઘસડાઈને/ભાગીને).
- ઈ. શ્વાસ લેવામાટે (ભીનો/કોરો હાથરૂમાલ) નો ઉપયોગ કરવો.
- એફ. બધી બારીઓ (ખુલ્લી/બંધ) રાખવી.
- જી. ભોગ બનનારના કપડાંની આગ ઓલવવામાટે (ધાબફા/ચાદર) નો ઉપયોગ કરવો.

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.

એ. ક્યા પ્રવાહીના નિષ્કાળજીભર્યા ઉપયોગના કારણે આગ લાગે છે?

૧. પેટ્રોલ
૨. વાયુયુક્ત પીણાં
૩. ગરમ પાણી

બી. એક સોકેટમાં એક કરતાં વધુ વીજળીથી ચલતાં ઉપકરણોનો ઉપયોગ ન કરો કારણ કે -

૧. તેના કારણે વાયર અત્યંત ગરમ થઈ જાય છે.
૨. તે શોભાસ્પદ લાગતાં નથી.
૩. તે વાયરોને લટકતાં રાખે છે.

સી. કઈ બનાવટનું પહેરેલ કાપડ રસોડામાં સૌથી ખતરનાક છે?

૧. સુતરાઉ
૨. રેશમી
૩. નાયલોન

ડી. જ્યારે ઘરમાં આગ લાગે છે ત્યારે ચોખ્ખી હવા હોય છે,

૧. છતની ઉપર
૨. જમીન ઉપર
૩. બારીઓ પાસે

ઈ. જો તમે રસોડામાંથી ગેસ કાણું થવાની ગંધ અનુભવો તો તમે શું કરશો?

૧. દીવાસફી સળગાવશો
૨. લાઈટ ચાલુ કરશો
૩. બારીઓ ખોલી નાખશો

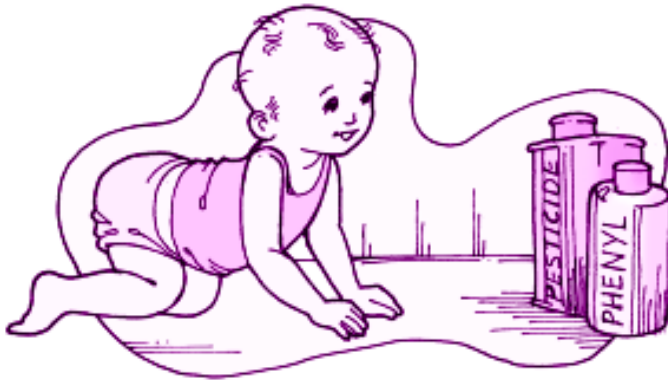
૧૩.૨.૪ ઝેર

રૂબી લગભગ પાંચ વર્ષની હતી. તેણી કબાટ પાસે ગઈ અને એક મીઠાઈથી ભરેલું જણાતું નાનું પડીકું જોયું. તેણીએ પડીકું ખોલ્યું. તેણી મોઢામાં મૂકવાની તૈયારી કરતી હતી તે જ સમયે તેણીની માતાએ જોઈ લીધી અને તેણીના હાથમાંથી પડીકું ખેંચી લીધું.

એ પડીકું ડામરની ગોળીનું હતું. ઘણા બાળકો આટલા નસીબદાર નથી હોતા. ઝેર એ એવો પદાર્થ છે કે જ્યારે પેટમાં જાય તો ખૂબ જોખમી બની શકે છે અને મૃત્યુ પણ નિપજાવી શકે છે. બધા રસાયણો જેવા કે ઘરગથ્થુ સફાઈમાટે વપરાતી વસ્તુઓ, ડિટર્જન્ટ, જંતુવિનાશક દવા, ઉપદ્રવી પ્રાણીઓને નાશ કરવાની દવા, કેરોસીન જેવા પ્રવાહી, અંતિમ તારીખ પછીની દવાઓ ઝેર પેદા કરી શકે છે. જ્યારે વાસી અને ચેપગ્રસ્ત ખોરાક, પાણી અથવા દૂધનો વપરાશ કરવામાં આવે ત્યારે ખોરાક ઝેરી બની શકે છે. શાકભાજી અથવા ફળો ઉપર વધારે પડતી જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ કરવામાં આવે તો તે ઝેરી બની શકે.

ઘરે ઝેરને કેવી રીતે અટકાવવું તે તપાસીએ.

૧. બધી દવાઓ અને બાટલીઓને ચિઠ્ઠી લગાડવી.
૨. બધી ચિઠ્ઠીઓ કાળજીપૂર્વક વાંચો જેથી કરીને તમે કઈ વસ્તુને ઉપયોગમાં લઈ રહ્યા છો તેની તમને જાણકારી રહે.
૩. રસાયણોને મૂળભૂત રીતે લગાવેલા ચિઠ્ઠીવાળા ડબ્બામાં રાખવાનું પ્રાધાન્ય આપો.
૪. તેમને ખાવાની ચીજવસ્તુઓ સાથે અથવા ખાદ્ય ડબ્બાઓમાં ન મૂકો.
૫. રસાયણોને તાળું લગાવીને, રસોડાથી દૂર અને બાળકની પહોંચથી દૂર રાખો.
૬. બધા ફળો અને શાકભાજીને વપરાશ પહેલાં સંપૂર્ણપણે ધોઈ નાખો.
૭. અંતિમ તારીખ તપાસો અને અંતિમ તારીખ પછીની દવાઓનો નિકાલ કરો.



મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૪

તમારા ઘરમાં ઝેરી હોઈ શકે એવી વસ્તુઓ શોધી કાઢો. પાત્રને ચિઠ્ઠી લગાવો અને તાણું લગાવીને મૂકી દો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૪

નીચે જણાવેલી કુટેવોને ઓફખો અને તેમને સુધારવામાટે યોગ્ય સૂચનો આપો.
 એ. કેરોસીન તેલને વપરાયેલા વનસ્પતિ તેલના ડબ્બામાં રાખવામાં આવે છે

 બી. દવાઓને કબાટના નીચેના ખાનામાં રાખવામાં આવે છે.

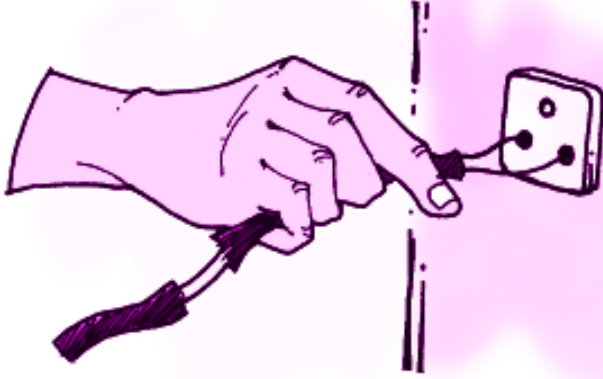
 સી. જંતુનાશકો રાખવામાં આવતું કબાટ ખુલ્લું રાખવામાં આવે છે.

૧૩.૨.૫ કરડવું અને ડંખ

તે એક આનંદદાયક દિવસ હતો અને અમારા કુટુંબે પ્રવાસ પર જવાનું નક્કી કર્યું. આંબાના ઝાડ જોઈ બાળકો રૂબીના અને અર્શ્યા ખૂબ ખુશ થયા અને કેરીઓને પથ્થરો મારવા લાગ્યા. અકસ્માતે એક પથ્થર મધપૂડાને લાગ્યો અને માખીઓના ટોળા તેમને ડંખવા લાગ્યા. તેઓ બંને હોસ્પિટલ ભેગાં થયાં. મધમાખીઓ અને ભમરીઓના ડંખને કારણે ખૂબ પીડા થાય છે અને સોજા ચઢી જાય છે. ગંભીર સ્થિતિનો ભોગ બનનાર વ્યક્તિ આઘાતથી પીડાવાનો શિકાર પણ બની શકે છે. તમને એ વાતની જાણકારી હોવી જોઈએ કે કૂતરા કે વાંદરાના કરડવાથી હડકવા પેદા થઈ શકે છે અને તેની અવગણના કરવી જોઈએ નહિ.

૧૩.૨.૬. વિદ્યુતપ્રવાહથી મોત અને આંચકા

જોસેફ સંગીતના નાયનો આનંદ લઈ રહ્યો હતો. અચાનક તેના પગનો સ્પર્શ વાયર સાથે થયો અને ખુલ્લો વાયર સોકેટમાંથી બહાર નીકળી ગયો. તેના પિતાએ કેવી રીતે ગોઠવ્યો હતો તે યાદ કરી, તેણે માત્ર વિજળીનો આંચકો અનુભવવામાટે ખુલ્લો વાયર સોકેટમાં ભરાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. થોડા સમય પછી તેની માતાએ તેને બેભાન અવસ્થામાં જોયો અને ડોક્ટરની પાસે દોડી ગઈ.



આકૃતિ. ૧૩.૩

સદભાગ્યે સમયસરની મદદને કારણે તેને બચાવી લેવાયો. અયોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી વિજળી જીવન અને સંપત્તિ બંનેમાટે ખતરનાક પૂરવાર થઈ શકે છે.

ઘરે બનતા વિજળીના આંચકાનાં બનાવોને આપણે કેવી રીતે રોકી શકીએ?

ઘરે વિજળીનો સલામત ઉપયોગ

- એક સોકેટમાં વધુ પડતાં ઉપકરણો જોડવા નહિ. તેનાથી વાયરો વધુ પડતાં ગરમ થશે અને શોર્ટ સર્કિટનું નિમિત્ત બનશે.
- ભીના હાથે કોઈપણ વીજળીની ચાંપ અથવા ઉપકરણોને અડકવા નહિ કારણ કે પાણી એ વીજળીનું સારૂ વાહક છે અને આંચકાનું નિમિત્ત બની શકે છે.
- વાયરો દરવાજાની કિનારી ઉપરથી પસાર ન થવા જોઈએ કારણ કે વારંવાર દરવાજો ખોલવા અને બંધ કરવાને કારણે વાયરના આવરણને નુકશાન કરી શકે છે.
- કદી વાયર ખેંચીને સોકેટમાંથી પ્લગને દૂર કરવું જોઈએ નહિ. પ્લગને જ ખેંચી લેવો જોઈએ.
- જૂના અને ઘસાયેલા વાયરો તાત્કાલિક બદલવા જોઈએ.
- બધા વીજળીથી ચલતાં ઉપકરણોનું જમીન સાથે જોડાણ હોવું જોઈએ. તેનામાટે ત્રણ પીનોવાળું પ્લગ વાપરવું જોઈએ. અર્થાત્ ઉપકરણને પ્રમાણમાં ઉપયોગમાટે સલામત બનાવે છે.
- માત્ર આઈએસઆઈ. માર્કવાળા જ વીજળીથી ચલતાં ઉપકરણોની ખરીદી કરો





નોંધ

- બાફળોને વીજળીથી ચલતાં ઉપકરણોના યોગ્ય ઉપયોગ અને સંભાળમાટે તાલીમ આપો.
- લાયકાતવાળા વિદ્યુતશાસ્ત્રી પાસે વીજળીની મરામત કરાવો.
- તમારી જાતે મરામત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- કોઈપણ વીજળીનાં વાયર ગરમ થતાં કોઈ ઉપકરણને અડતો ન હોવો જોઈએ, કે તેની ઉપરથી પસાર થતો ન હોવો જોઈએ.
- વીજળી દ્વારા મૃત્યુ અટકાવવામાટે વિદ્યુત સોકેટો સીધા પાણીમાં ખુલ્લા ન હોવા જોઈએ.
- તમામ બિનઉપયોગી સોકેટોને સલામતી પ્લગ અથવા ચોંટાડવાના ટેપ વડે ઢાંકી દેવા
- જ્યારે વિદ્યુત ઉપકરણો સાથે કામ કરી રહ્યા હોવ ત્યારે રબરના ચંપલ પહેરો.
- વિદ્યુત ઉપકરણોને લાકડાંના પાટિયા ઉપર રાખો કારણ કે લાકડું એ વીજળીનું નબળું વાહક છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૫

કેટલીક પરિસ્થિતિ નીચે જણાવવામાં આવેલ છે:

દરેકને એક સાચો અને એક ખોટો (નીચે લીટી દોરેલ) જવાબ છે. નીચે આપેલા

વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ પસંદ કરો.

રાહુલને વીજળીનો આંચકો નીચેના કારણોને લીધે લાગ્યો:

- એ. તે એક સોકેટ ઉપર ઘણા વિદ્યુત ઉપકરણો/એક સોકેટ ઉપર ફક્ત એક ઉપકરણ વાપરતો હતો.
- બી. તેણે ભીના/કોરાં હાથે વીજળીનાં પાણી ગરમ કરવાનાં સાધનને સ્પર્શ કર્યો.
- સી. તેણે રેડિઓને વાયર/પ્લગ સાથે ખેંચી કાઢ્યો.
- ડી. ટેલીવીઝનના વાયરો ઘસાઈ ગયેલા/ નવા હતા.
- ઈ. તે બે પીનવાળા પ્લગ/ત્રણ પીનવાળા પ્લગ વાપરતો હતો.
- એફ. વિદ્યુત ઉપકરણો સાથે કામ કરતાં સમયે તેણે રબરના ચંપલ પહેરેલા હતાં અથવા ખુલ્લા પગે હતો.
- જી. વિદ્યુત ઉપકરણને લાકડાંના પાટિયા ઉપર/આરસના ટેબલ ઉપર રાખવામાં આવેલ હતો.

ઘરે લાગતી વિદ્યુત આગને અટકાવવા નીચેના મુદ્દાઓની કદી અવગણના ન કરો:

- ઓગળે તેવું દ્રવ્યનું વાંકું વળી જવું
- પ્રકાશનું જીબક જીબક થવું
- વાયર કાળા પડી જવાં
- પ્લાસ્ટિક બળવા જેવી વાસ આવવી.

૧૩.૨.૭ ગૂંગળામણ અને રૂંધાવું

નાનકડી ગીનીએ મોઢામાં બટન નાંખી દીધું અને તેનો શ્વાસ લગભગ રૂંધાઈ ગયો. ત્યારબાદ એક દિવસ તેણે ટોપી તરીકે રંગીન પ્લાસ્ટિકની થેલી પહેરવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને મોટે ભાગે ગૂંગળાઈ ગઈ. આ રોજબરોજના બનાવો છે. બાળકોમાં રૂંધાઈ જવાના અને ગૂંગળામણના અકસ્માતો નિવારવામાટે, નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

- વડીલોની દેખરેખ અત્યંત જરૂરી
- ખૂબ નાના ભાગોમાં અલગ પાડી શકાય એવાં રમકડાં ન ખરીદવા.
- નાના ભાગોવાળા રમકડાં નાના બાઈકોને આપવા નહિ.
- પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ બાળકની પહોંચથી દૂર રાખવી.

બાળકો અને વયસ્કોમાં રૂંધાઈ જવાના અને ગૂંગળામણના અન્ય કારણો ગેસના બાટલા, મોટર, વીજળી પેદા કરતું યંત્ર (જનરેટર), કોલસાની સગડી વગેરેમાંથી નિકળતો ધુમાડો તેમજ કાચા કોલસા અને લાકડામાંથી નિકળતો ઝેરી અંગારવાયુ (કાર્બન મોનોસ્કાઈડ) હોઈ શકે જે ગૂંગળામણને કારણે મૃત્યુ નિપજાવી શકે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૬

યોગ્ય શબ્દ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો:

- એ. કાચા કોલસા અને લાકડા બાળવાથી (ઝેરી અંગારવાયુ / પ્રાણવાયુ) પેદા થાય છે જે મૃત્યુ નિપજાવી શકે છે.
- બી. શિશુઓમાં ગૂંગળામણનું સૌથી સામાન્ય કારણ (પ્લાસ્ટિક/ કપડાં) ની થેલી છે.
- સી. જે (મોટી/નાની) વસ્તુ ગફી જાય તો બાળકનું શ્વાસ રૂંધાઈ શકે છે.
- ડી. બાળકો જ્યારે રમતાં હોય ત્યારે (દેખરેખ વિનાનું/દેખરેખ હેઠ) રાખવા જોઈએ.



નોંધ



નોંધ

ઘરે કોઈપણ અકસ્માતના કમનસીબ પ્રસંગે તરત જ વ્યાવસાયિક તબીબી મદદ ન પણ મળી શકે. તો તમારે શું કરવું જોઈએ? ભોગ બનનારની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થતી અટકાવવામાટે તમે કંઈ કરી શકશો? હા, તમે કરી શકો.!

તમારો હાથ બળી ગયો, તમે શું કર્યું? તેને પાણીમાં મૂકી દીધું? આમ કરવાથી દર્દમાં ઘટાડો થવાની કોઈ રાહત મળી? આ પ્રકારની પ્રાથમિક સારવારને પ્રાથમિક ઉપચાર કહેવામાં આવે છે.

પ્રાથમિક સારવારમાં વધુ પડતું લોહી નીકળી જતું અટકાવવાનું અને ભાંગેલા હાથને સામાન્ય બાંધવાનું વગેરેને સમાવી શકાય. ભોગ બનનારનું જીવન બચાવવામાં પ્રાથમિક સારવાર ખૂબ જ ઉપયોગી બની શકે છે. ચાલો પ્રાથમિક સારવાર અને તેના નિયમો વિશે અભ્યાસ કરીએ.

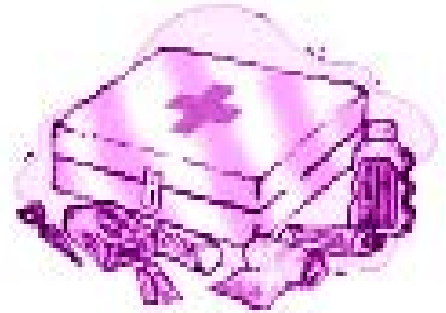
૧૩.૩ પ્રાથમિક સારવાર અને તેના નિયમો

પ્રાથમિક સારવાર એ જીવન બચાવવામાટેની શક્ય તકનીક કૌશલ્ય છે જે પ્રારંભમાં કોઈ પણ પ્રકારની ઈજામાટે ભોગ બનનારને જ્યાં સુધી વ્યાવસાયિક તબીબી સારવાર ન મળે ત્યાં સુધી આપવામાં આવે છે.

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે એવી પરિસ્થિતિ ઘણીવાર જોતા હોઈએ છીએ કે જ્યાં ભોગ બનનારમાટે સમયસરની પ્રાથમિક સારવાર ખૂબ જ મદદરૂપ બની શકે. આપણે દરેકે હકારાત્મક અને જવાબદારી ભરી રીતે આવી આકસ્મિક પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાનું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રાથમિક સારવાર એ તબીબી સારવારનો અવેજી નથી. ભોગ બનનારને સમયનો બગાડ કર્યા વિના તબીબી સહાયમાટે લઈ જવો જોઈએ.

પ્રાથમિક સારવારના કેટલાક સામાન્ય નિયમો છે:

- તમારા ઘરમાં પ્રાથમિક સારવાર પેટી તરત જ મળી જાય તે રીતે રાખવી જોઈએ.
- પ્રાથમિક સારવાર સમયનો બગાડ કર્યા વિના ઝડપથી આપવી જોઈએ.
- પ્રાથમિક સારવાર આપતી વખતે તમારે શાંત અને કોઠાસૂઝથી સંપન્ન રહેવું જોઈએ.



આકૃતિ. ૧૩.૪



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૫

- જો જરૂર જણાય તો ભોગ બનનારને સલામત સ્થળે લઈ જવો.
- દર્દની ભીતિ દૂર કરવી.
- ટોળાને વિખેરી નાખવું
- જીવલેણ પૂરવાર થાય તેવી ઈજાની પ્રથમ સારવાર કરવી
- બેભાન થઈ જવાની સ્થિતિમાં કોઈપણ પ્રવાહી ન આપો.
- આકસ્મિક મદદમાટેના નંબરો હાથવગા રાખો.
- ડોક્ટરને બોલાવો.
- નજીકની તબીબી સંસ્થામાટેના અત્યંત ટૂંકા રસ્તાની જાણકારી મેળવો અને ભોગ બનનારને ત્યાં લઈ જવ..



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૬

તમારા ઘરમાટે પ્રાથમિક સારવાર પેટી બનાવો. તમારી પ્રાથમિક સારવાર પેટીમાં નીચેની વસ્તુઓનો સમાવેશ થયો છે કે કેમ તેની ખાતરી કરો -

૧. પ્રાથમિક સારવાર પુસ્તિકા
૨. ઝીણાં પારદર્શક કાપડ તેમજ ચોંટાડવાના વિવિધ માપના પટ્ટા
૩. ચોંટાડવાની પટ્ટીઓ
૪. ઝીણા કાપડનો પાટો.
૫. ઉષ્ણતા માપક (થર્મોમીટર)
૬. નવા પાવરવાળી બત્તી (બેટરી)
૭. કાતરો
૮. જંતુનાશક મલમ/જખમ ધોવાનું પ્રવાહી
૯. જંતુરહિત રૂ
૧૦. મદ્યાર્ક/જંતુનાશક ફટકા
૧૧. કેલેડ્રીલ મલમ
૧૨. તાવમાટેની દવા (હંમેશમાટે)
૧૩. દાઝેલા ઉપર રાહત આપતું મલમ





નોંધ

૧૪. પેટના ચેપમાટે જીવાણુ નાશક
૧૫. એન્ટિસિડ-કીડી-મકોડા મારવાની દવા
૧૬. ઈસબગૂલ (ઝાડા/કબજિયાત)
૧૭. બળતરા વિનાના દર્દ નિવારક ગોફી અને બામ
૧૮. દવાખાના દર્શાવતો શહેરનો નકશો

નિયમિત અંતરે પ્રાથમિક સારવાર પેટીની તપાસ કરતાં રહો અને જો કોઈ વસ્તુ ખૂટતી હોય કે ખલાસ થઈ ગઈ હોય તો તેની પૂર્તિ કરો.



પ્રવૃત્તિ ૧૩.૬

૧. ડોક્ટરો, એમ્બ્યુલન્સ, હોસ્પિટલ. પોલીસ સ્ટેશન અને અગ્નિશામક કેન્દ્રોના આકસ્મિક નંબરોની હાલની યાદી શોધી કાઢો.

તેમને તરત નજરે ચઢે તેવા સ્થાને અથવા તમારા ટેલિફોનની બાજુમાં ચોંટાડો.

૨. તમે જાળાનું સરનામું (વેબસાઈટનું) <http://indianredcros.org> પોલી આકસ્મિકતાઓને નિયંત્રિત કરવાની સંભવિત રીતો શોધી શકો



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૭

તમારી ઉપર પ્રાથમિક સારવારની પેટીનો ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિની તમારી પસંદગીની કોઈપણ બે ઈચ્છનીય લાયકાતો જણાવો.

.....

.....

.....

ખાસ પ્રકારની ઈજાઓમાટેની પ્રાથમિક સારવાર

બધા અકસ્માતોમાં એક જ પ્રકારના પગલાં ભરવાના હોતાં નથી. જ્યારે કોઈ ઈજાગ્રસ્ત બને ત્યારે તમે શું કરી શકો છો?

જો આમ બને તો	શું કરવું?
અસ્થિભંગ	<ul style="list-style-type: none"> - દર્દની ભીતિ દૂર કરવી - પાતળી ફાયર(લાકડાની પટ્ટી કે ખપાટિયું, છત્રી, છાપાનો ડૂયો)ની મદદથી ઈજાગ્રસ્ત ભાગને ટેકો આપવો - અસ્થિભંગના ઉપરનો જોડ અને નીચેનો જોડ બંનેને ચીપ આવરી લેતી હોવી જોઈએ. - બહાર નીકળેલું હાડકું પાછું ધકેલવું જોઈએ નહિ. - બિનજરૂરી રીતે ઈજાગ્રસ્ત ભાગને ફેરવવો નહિ. - ઈજાગ્રસ્તને કાળજીપૂર્વક હોસ્પિટલમાં ખસેડવો જોઈએ.
મયકોડાઈ જવું/સ્નાયુનો દુઃખાવો	<ul style="list-style-type: none"> - ઓછામાં ઓછા અડધા કલાકમાટે બરફની થેલી લગાવો. - બળતરા વિરોધી મલમ લગાવો અને ઝીણા પટ્ટા વડે બાંધી દો. - શરીરના અસરગ્રસ્ત ભાગ ઉપર વજન ન આપો. - બિનજરૂરી રીતે ઈજાગ્રસ્ત ભાગને ફેરવવો નહિ.
લોહી નીકળવું	<ul style="list-style-type: none"> - જંતુરહિત ઝીણા કપડાંની મદદથી રક્તસ્ત્રાવ થતાં ભાગને ૨૦ મિનિટમાટે દબાવી રાખો. જો રક્તસ્ત્રાવ બંધ ન થાય તો ઘા-સાફ કરેલ હોય તેની ઉપર બરફની થેલી લગાવવી જોઈએ. - જંતુનાશક દવાથી તે ભાગ ધુઓ. - જો રક્ત ઝડપથી વહી રહ્યું હોય તો પાટાઓને હૃદયની નજીકના પડખે ફીટ રીતે બાંધો. - જો રક્તસ્ત્રાવ ચાલુ રહેતો હોય તો લોહીના પ્રવાહને ધીમો પાડવા, લોહી નીકળતા ભાગને ઊંચો કરો અને હૃદયથી દૂર હોય તેવા ભાગને પટ્ટાઓથી બાંધો. - જો ઘા ખૂબ ઊંડો હોય અને ધાર ખરબચડી હોય તો ભોગ બનનારને તુર્તજ હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ. ધનુરનું ઈન્જેક્શન આપવાની જરૂરિયાત હોઈ શકે છે.





નોંધ

<p>બેભાન અવસ્થા</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ભોગ બનનારની આસપાસના ટોળાંને વિખેરી નાખો. ભોગ બનનારને બહાર ખુલ્લી હવામાં લઈ જાવ. - ભોગ બનનારને તેના/તેણીના પડખે સૂવડાવી દો. - ચહેરા ઉપર પાણી છાંટો. - ચુસ્ત કપડાં હોય તો તેમને ઢીલા કરો. - રુધિરાભિસરણમાટે તેના હાથ અને પગને માલીસ કરો
<p>દાઝવું</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ભોગ બનનારને આગમાંથી દૂર કરો. - દાઝેલા ભાગને ઠંડા પાણીના વહેતા નળ નીચે મૂકો. (બરફનો ઉપયોગ ન કરો કારણ કે તેનાથી ફોલ્લા પડી જાય છે.) - થપથપાવીને કોરું કરો અને જંતુનાશક લગાવો. (સિલ્વર સલ્ફેડાઈઝીન (દવાનું નામ)) - દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોખ્ખો ઝીણો કાપડ અને પટ્ટો લગાવો. - પીવામાટે પાણી આપો. - ગંભીર દાઝવાના કેસમાં હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ. - ઘરગથ્થુ ઈલાજ(ઈંડું અથવા છાલ ઉતારેલ કુંવારપાઠાના પાન દાઝેલી જગ્યા ઉપર લગાવવામાં આવે છે જે ફોલ્લાં પડતાં અટકાવે છે અને દુઃખાવામાં રાહત આપે છે.)
<p>વીજળીના આંચકા લાગવા</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ભોગ બનનારને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો અને માથા કરતાં પગ ઉપરના ભાગે રહે તે રીતે સૂવડાવી દો. - શરીરમાંથી ગરમીનું પ્રમાણ ઘટતું અટકાવવામાટે કપડાં ઢીલા કરો અને ધાબળું અથવા જાડું કપડું ઓઢાવી દો. - દર્દને હૂંફ આપવામાટે ગરમ પાણીની બોટલનો ઉપયોગ ન કરો. - કંઈ પણ ખાવા કે પીવાનું આપશો નહિ કારણ કે તેમ કરવાથી ભોગ બનનારને ઉલટી કે ગભરામણ થઈ

	<p>શકે છે. તરસ લાગે તો પાણીમાં પલાળેલો હાથરૂમાલ ચૂસવામાટે આપો.</p>
વીજળીના આંચકા લાગવા	<ul style="list-style-type: none"> - વીજ જોડાણ બંધ કરો - પ્રાથમિક સારવાર આપતી વ્યક્તિએ રબરના તફીયાવાળા જોડા અથવા સ્લીપર પહેરવા - ભોગ બનનારને લાકડીનો ઉપયોગ કરી વીજ જોડાણથી અલગ કરવો. ભોગ બનનારને વીજ જોડાણથી અલગ કર્યા વિના અડકવો નહિ. - અન્ય ઈજાઓની તપાસ કરો અને અસ્થિભંગ, દાઝેલ ભાગ અથવા વીજ આંચકામાટે જરૂરી પ્રાથમિક સારવાર પૂરી પાડો.
રસાયણોથી દાઝવું	<ul style="list-style-type: none"> - કપડાં દૂર કરો અને દાઝેલા ભાગ ઉપર ૧૫ મિનિટ સુધી પાણે રેડી તેને સંપૂર્ણપણે પાણીથી ધોઈ નાખો. - સ્વચ્છ ઘાને સાફ કરી પાટો બાંધી સાથે ઢાંકી ભોગ બનનારને ડૉક્ટરની પાસે લઈ જાવ
કૂતરાનું કરડવું	<ul style="list-style-type: none"> - તે ભાગ સંપૂર્ણપણે સાબુ અને પાણી વડે ધોઈ નાખો. - જંતુનાશકો લગાવવા નહિ. - જખમને ઢાંકી દેવું નહિ. - ધનુર અને હડકવા વિરોધી રસી મૂકાવવામાટે હોસ્પિટલે જાવ અને રસીકરણમાટે આપેલા કાર્યક્રમનું ચુસ્તપણે પાલન કરો. - જેમ બને તેમ ડૉક્ટરનો જલ્દી સંપર્ક કરો.
ઝંખ	<ul style="list-style-type: none"> - ચીપિયા વડે ઝંખને (કાંટાને) દૂર કરો - દુઃખાવામાં અને સોજામાં રાહત થાય તેમાટે ઠંડું દબાણ આપો. - ઝંખની ઉપર અને આસપાસમાં ઠંડું પાણી રેડો. - ખંજવાળમાં રાહત આપી ત્વચાને સુંવાઈ કરતું લોશન લગાવવું. - મોઢાંની અંદરના ઝંખમાટે બરફનો ટૂકડો ચૂસવામાટે આપો. - મધમાખી ઝંખમાટે સોડા અને ભમરીના ઝંખમાટે સરકાનો ઉપયોગ કરો.





નોંધ

	<ul style="list-style-type: none"> - જો સોજો ઉતરતો ન હોય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો. - પ્રતિકૂળ વૃત્તિવાળી વ્યક્તિ અથવા અનેક સ્થળોએ ડંખગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં મોકલવાની જરૂર પડી શકે
ગભરામણ	<ul style="list-style-type: none"> - બાળકના કોઈ વસ્તુને કારણે શ્વાસ રૂંધાવાના કેસમાં તેને ઊંધો ફેરવી દેવો(પગ ઉપર) અને પીઠ પાછળ જોરથી થાબડવું. - કોઈએ કદી મોઢાંમાં આંગળી નાખવી જોઈએ નહિ તેમ કરવાથી વસ્તુ વધુ આગળ અંદર ઘૂસતી જશે. - જો બાળક કોઈ વસ્તુ ગળી જાય તો તેને/તેણીને ખૂબ કેળા ખવડાવવા



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૩.૮

૧. સાચા જવાબો પસંદ કરો:
 - એ. ભોગ બનનારનો અસ્થિભંગ થયો છે અને લોહી પણ વહી રહ્યું છે, રક્તસ્ત્રાવ વાળો ભાગ
 ૧. બાંધી દેવો જોઈએ
 ૨. ન બાંધવો જોઈએ
 ૩. પહેલાં સારવાર થવી જોઈએ
 ૪. હાડકાં પર બાંધવાની સારવાર પહેલાં થવી જોઈએ.
 - બી. અસ્થિભંગ વાળો વિસ્તાર ને બાંધી શકાય.
 ૧. લાકડાના ખપાટીયાની સાથે
 ૨. સામયિકના ડૂચા સાથે
 ૩. માપપટ્ટી સાથે
 ૪. ઉપર જણાવેલા બધા
 - સી. મચકોડની સારવાર દરમિયાન ઠંડુ પાણીને લગાડવામાં આવે છે.
 ૧. શરીરનું તાપમાન ઘટાડવામાટે
 ૨. પીડા તેમજ સોજો ઓછો કરવા

૩. ભોગ બનનારને શાંત પાડવા
 ૪. ઉપર જણાવેલા બધા
- ડી. વીજળીના આંચકાથી પીડાતા વ્યક્તિને ની જરૂર છે.
 ૧. ધાબળો
 ૨. ભીની ચાદર
 ૩. ગરમ પાણીની બોટલ
 ૪. પાતળી સાડી
- ઈ. વીજળીના આંચકાનો ભોગ બનનારને સૂવડાવી દેવો જોઈએ.
 ૧. પગ ઊંચા કરીને
 ૨. માથું ઊંચું રાખીને
 ૩. જમીન ઉપર ચત્તો
 ૪. પડખે
- એચ. વીજળીના આંચકાનો ભોગ બનનારને છોડાવવામાટે
 વાપરવું સલાહભર્યું છે.
 ૧. તમારા હાથ
 ૨. નજીકમાં પડેલી કોઈપણ વસ્તુ
 ૩. હોકીની લાકડી
 ૪. ધાતુની લાકડી
૨. પ્રાથમિક સારવારને યોગ્ય ક્રમમાં ગોઠવો
- એ. વીજળીના આંચકાના કેસમાં:
 ૧. ભોગ બનનારને વાયરમાંથી ખેંચી કાઢો:
 ૨. ભોગ બનનારની દાઝેલી જગ્યાની સારવાર કરો
 ૩. વીજળીનો પ્રવાહ બંધ કરો
 ૪. ભોગ બનનારની વીજળીના આંચકામાટે સારવાર કરો
- બી. અસ્થિભંગના કિસ્સામાં:
 ૧. ખપાટિયું બાંધો
 ૨. દર્દને હલન ચલન ન કરવા જણાવો
 ૩. કોઈક હૂંફાઈ વસ્તુ પીવામાટે આપો.
 ૪. ડોક્ટરને બોલાવો





નોંધ

મહત્વની તપાસ સૂચિ

- તમે તમારૂં લોહીનું જૂથ જાણો છો? (આ તપાસમાટે માત્ર ૨-૩ લોહીના ટીપાં જરૂરી છે)
- તમે જાણો છો કે તમે કોઈપણ પ્રકારની આડઅસરથી પીડાઈ રહ્યા છો?
- મદદ મેળવવામાટે આકસ્મિક નંબરોના મહત્વની તમને જાણ છે?
- તમારી આસપાસ લાયકાત ધરાવતા ડૉક્ટર વિશેની તમને માહિતી છે?
- તમને દવાના નામો અને ડૉક્ટરે જણાવેલા દવાના ડોઝ વિશે ખબર છે?
- તમે માત્ર ડૉક્ટર દ્વારા જણાવવામાં આવેલી જ દવાઓનો ઉપયોગ કરો છો?
- તમે ડૉક્ટર દ્વારા જણાવવામાં આવેલી દવાઓનો સંપૂર્ણ કોર્સ કરો છો અને તમે સારૂ થઈ ગયાનું અનુભવતાં દવા લેવાનું બંધ નથી કરતા?
- તમારી તપાસના પરીક્ષણ અહેવાલની, ક્ષ-કિરણો, તરંગ અવાજોની ફાઈલ તમે રાખો છો?
- દવા ખરીદતી વખતે તમે તેની અંતિમ તારીખની તપાસ કરો છો અને દવાની પેટીમાંથી અંતિમ તારીખ પૂરી થયા પછીની બધી દવાઓનો નિકાલ કરો છો?

જો ઉપરના એક પણ સવાલ સામે તમારો જવાબ ‘ના’ માં આવે છે, તો હવેથી તેને શરૂ કરવાની ખાતરી કરો.



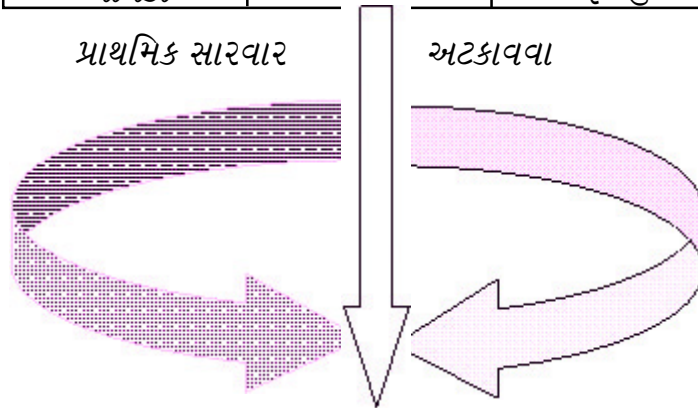
તમે જે શિખ્યા

ઘરે સલામતીની જરૂરિયાત

પડવું	કાપ અને જખમો	ઝેર
દાઝવું અને બળવું	ઘરે થતાં અકસ્માતો	ડુંખ અને બચકું
વીજળી અને આંચકા		ગૂંગળામણ અને રૂંધાવું

પ્રાથમિક સારવાર

અટકાવવા





૧. નાનકડી શાલુ છાપરા ઉપરથી પડી ગઈ. તેણીની દાદીએ તેણીના પગ ઉપર માલીસ કરવાની અને મલમ લગાવવાની સલાહ આપી. સાંજ સુધીમાં તેણીનો પગ ઉપર સોજો ચઢી ગયો હતો. તેઓએ પીડાનો ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે જોવામાટે થોડાં કલાકો સુધી રાહ જોઈ પરંતુ કોઈ રાહત ન મળી. છેવટે જ્યારે પીડા અસહ્ય બની ગઈ ત્યારે તેઓ તેણીને ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. ડોક્ટરે હાડકાંનો ક્ષ-કિરણોથી ફોટો (એક્સ-રે) લીધો અને જણાવ્યું કે તેના પગે અસ્થિભંગ થયો છે. જો તમે શાલુના ભાઈ કે બહેન હોત તો તમે તેણીને કેવી પ્રાથમિક સારવાર આપી હોત? કુટુંબના સભ્યોએ કરેલી ભૂલોનું વિશ્લેષણ કરો.
૨. તમારા મિત્રને વિજળીના આંચકાથી બચવામાટેની રીતો જણાવો
૩. નીચેના સંજોગોમાં પ્રાથમિક સારવાર કેવી રીતે આપવી તે વિષે તમારા મિત્રને સલાહ આપો,
(એ) રક્તસ્ત્રાવ
(બી) દાઝવું
૪. એક સ્ત્રીએ પોતાની ઉપર ગરમ તેલ ઢોળ્યું છે. તમે તેની કેવી રીતે મદદ કરશો?
૫. સલીમ અત્યંત ઝડપથી મોટર હંકારી રહ્યો હતો. તે જ્યારે તેના અંકુશથી બહાર ગઈ અને એક મોટરસાઈકલ સવારને અથડાઈ, બાળક બેભાન થઈ ગયો. આસપાસ કોઈ ન હોવાનું જોતાં તેણે ભાગી જવાનું નક્કી કર્યું. તે ઘરે પહોંચ્યો અને તેણે તેના પોતાના પુત્રને હડફેટે લીધા હોવાની હકીકત જાણી નહિ ત્યાં સુધી તેને લાગ્યું કે તે ભાગી છૂટવામાં નસીબદાર હતો. જો તેણે સમયસર તબીબી સારવાર મેળવી હોત તો કોણ બચી શક્યું હોત!
- જો તમે ડ્રાઈવર હોત તો તમે શું કર્યું હોત?
- જો તમે વટેમાર્ગુ હોત તો તમે ભોગ બનનારને હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા હોત કે અન્ય રીતે જોતા હોત?
- જો તમે ભોગ બનનાર હોત તો તમે શું અપેક્ષા રાખી હોત - રસ્તા ઉપર પડેલા રહેવાનું કે તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ જવાનું?

૧૩.૧





નોંધ



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧.
 ૧. શાકભાજી સમારતી વખતે તેણીના હાથ પાટિયા ઉપર સીધા રાખો/ વળેલી આંગડીઓ રાખવી નહિ.
 ૨. હાથ વડે કાપવું/કાપવાના પાટિયાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.
 ૩. અત્યંત ધારદાર છરી નહિ/ બુઝી છરી વાપરવી.
૨. કોઈ ભીનાશવાફી વસ્તુ કાચના બારીક અવશેષો ઉઠાવી લેશે અને તૂટેલા કાચનો નિકાલ કરતાં વ્યક્તિનો હાથ કપાશે નહિ.
૩. જો કાચને હડસેલવામાં આવે તો ભાંગી શકે અને તમારો હાથ પણ કપાઈ શકે
૪. પેન્સિલનો અણી કાઢવાનો સંચો (શાર્પનર), કારણ- તેના વડે તેના હાથ કપાવાની કોઈ શક્યતા નથી અથવા તે પતરી વડે તેના હાથ કાપી શકે છે.

૧૩.૨

૧. માંથી
૨. ઓલવવું
૩. લેબલવાળાં-છાપવાળાં
૪. બે
૫. બદલેલા
૬. સાડ-ફીટિંગવાળું
૭. સ્વિચ બંધ કરેલું
૮. આઈએસઆઈ. માર્કવાળું

૧૩.૩

૧.

- એ. વિજળી દ્વારા લાગેલી ખુલ્લી આગમાં રેતી નાખવી.
- બી. આગમાં ઠંડુ પાણી નાખવું.
- સી. લોકોને બચાવવામાટે એક કરતાં વધુ સીડી નો ઉપયોગ કરવો.
- ડી. મકાનની બહાર નીકળવામાટે તમે જમીનપર ઘસડાશો.
- ઈ. શ્વાસ લેવામાટે ભીનાં હાથરૂમાલનો ઉપયોગ કરવો.
- એફ. બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખવી.
- જી. ભોગ બનનારના કપડાંની આગ ઓલવવામાટે ધાબળાનો ઉપયોગ કરવો.

૨.

- એ. ૧. બી. ૧. સી. ૩. ડી. ૨. ઈ. ૩.

૧૩.૪

- એ. કેરોસીન તેલ છાપવાળી બાટલીમાં અથવા ડબ્બામાં અથવા તેના મૂળભૂત ડબ્બામાં રાખવું જોઈએ કારણ કે તેને તેલ હોવાનું સમજી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.
- બી. દવાઓ તાળું મારેલા કબાટની ઉપરની અભરાઈ પર બાળકની પહોંચથી દૂર મૂકવી જોઈએ.
- સી. બધા જંતુનાશકો રાખવામાં આવે છે તે કબાટને હંમેશા તાકું મારેલું રાખવું જોઈએ

૧૩.૫

રાહુલને વીજળીનો આંચકો નીચેના કારણોને લીધે લાગ્યો:

- એ. તે એક સોકેટ ઉપર ઘણા વિદ્યુત ઉપકરણો વાપરતો હતો.
- બી. તેણે ભીના હાથે વીજળીનાં પાણી ગરમ કરવાનાં સાધનને સ્પર્શ કર્યો.
- સી. તેણે રેડિઓને વાયર સાથે ખેંચી કાઢ્યો.
- ડી. દૂરદર્શનના (ટેલીવીઝનના) વાયરો ઘસાઈ ગયેલા હતા.
- ઈ. તે બે પીનવાળા પ્લગ વાપરતો હતો.
- એફ. તે ખુલ્લા પગે હતો.
- જી. ઉપકરણને આરસના ટેબલ ઉપર રાખવામાં આવેલ હતો.

૧૩.૬

- એ. ઝેરી અંગારવાયુ (કાર્બન મોનોસ્કાઈડ)
- બી. પ્લાસ્ટિક
- સી. નાનું
- ડી. નિરીક્ષણ હેઠફ

૧૩.૭

- એ. દયા/સહાનુભૂતિ બી. ઝડપી

૧૩.૮

૧.

- એ. ૩. બી. ૪. સી. ૨. ડી. ૧.
- ઈ. ૧. એફ. ૩.

૨.

- એ. ૨, ૪, ૧, ૩
- બી. ૩, ૧, ૨, ૪





નોંધ

૧૪

સાધન સામગ્રીઓનો પરિચય

એન.આઈ.ઓ.એસ. માંથી તમને પત્ર મળે કે તમારી પરીક્ષા સેપ્ટેમ્બરના અંત સુધીમાં ચાલુ થવાની છે. તમારી બહેનના લગ્ન પણ સેપ્ટેમ્બરના અંતમાં નક્કી થયા છે. તમારે ભોજન પીરસવા, મહેમાનોને આમંત્રણ આપવા, લગ્નનું સ્થળ અને અન્ય ઘણા કાર્યોની ગોઠવણી અંગે તમારા કુટુંબ સાથે નિર્ણય લેવાનો છે.

ઘણા ઓછા સમયમાં ઘણું બધું કરવાનું હોય છે. તમારે પરીક્ષાની તૈયારીમાટે અભ્યાસ પણ કરવાનો છે. તમે તમારા બધા લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરી શકશો? આ પ્રસંગોનું તમે પદ્ધતિસર આયોજન કરી શકશો? હા, તમે બધા કરી શકો છો.

ચાલો જાણીએ કેવી રીતે:

- આપણું કાર્ય પદ્ધતિસર અને અસરકારક રીતે ગોઠવવું;
- આપણી પાસે જે છે તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવો, અને
- આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ તેને પ્રાપ્ત કરવામાટે તેનો ઉપયોગ.



હેતુઓ

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે નીચેની કામગીરીમાટે સમર્થ બનશો:

- સાધનો, વહીવટ અને લક્ષ્યાંકો જેવી રૂઢિઓનો અર્થ સમજાવી શકશો;
- વિવિધ પ્રકારના લક્ષ્યાંકોને ઓળખી શકશો;
- માનવીય અને બિનમાનવીય સાધનોનું વર્ગીકરણ કરી શકશો;
- સાધનોના ઉપયોગ, ખાસ કરીને એવા કે જે મર્યાદિત છે તે અંગે માર્ગદર્શનોનું સૂચન;

- રોજંદા જીવનમાં વહીવટનું મહત્વ સમજાવી શકશો;
- વહીવટ, આયોજન, ગોઠવણી, અમલીકરણ અને મૂલ્યાંકનમાં સમાયેલા તબક્કાઓને સમજાવવા અને ઓળખવા;
- સાધનોના અસરકારક ઉપયોગ અને જીવનના વિવિધ સંજોગોમાં સંચાલનની પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ સમજાવો.
- સંચાલનની પ્રક્રિયા કોઈપણ સંજોગોમાં સમાન જ રહે છે તે સમજો, અને
- તમારા ઘરના સાધનો અસરકારક રીતે ઉપયોગમાં લેવાઈ રહ્યા છે કે કેમ તેનું મૂલ્યાંકન કરો.

૧૪.૧ લક્ષ્યાંકો

બોક્સમાં આપેલી પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લો:

એવી કઈ વસ્તુઓ છે કે જે આશા, રાકેશ, પપ્પા, ભાઈ અથવા તમે ઈચ્છો છો? આ ધ્યેયો અથવા લક્ષ્યાંકો છે જે તેઓ સિદ્ધ કરવા ઈચ્છે છે. આ લક્ષ્યાંકો ને ધ્યેયો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

શું હવે તમે લક્ષ્યાંકની વ્યાખ્યા આપી શકો?

હા, લક્ષ્યાંક એ ઉદ્દેશ કે નિશાન છે જે આપણી જરૂરિયાતો સંતોષવા ઈચ્છીએ છીએ

- આશા ડોક્ટર બનવા ઈચ્છે છે.
- રાકેશ પરીક્ષામાં પાસ થવા ઈચ્છે છે.
- પપ્પા નવી કાર/સ્કૂટર/સાઈકલ ખરીદવા માંગે છે
- તમારો ભાઈ કુટુંબમાટે ખાસ વાનગી તૈયાર કરવાની ઈચ્છા ધરાવે છે.
- તમે રવિવારના દિવસે મિત્રના ઘરે જવા ચાહો છો.
- તમે તમારા માતા-પિતાને પત્ર લખવા ઈચ્છો છો.
- મકાનના કમ્પાઉન્ડની દીવાલની મરામત કરવાની છે

આંતર શાળા સ્પર્ધામાં લક્ષ્મી કોથળા હરીફાઈમાં પ્રથમ આવવાનું ઈચ્છતી હતી. તેણે ખૂબ જ મહેનત કરી અને કોથળા હરીફાઈમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું. આથી, તમે કહી શકશો કે લક્ષ્મીનો લક્ષ્યાંક શો હતો? હા, આપણે કહી શકીએ. તેણી હરીફાઈમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા ધરાવતી હતી. એવા કેટલાંક લક્ષ્યાંકો વિશે વિચારો કે જે તમે સિદ્ધ કરી શકવા સમર્થ બન્યા હોવ. તેમને સિદ્ધ કર્યા પછી તમને ખુશીનો અનુભવ થયો હતો? હા, ધ્યેયની પ્રાપ્તિ પછી આપણે બધા ખુશી અને સંતોષનો અનુભવ કરીએ છીએ. જો તમે તમારો ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળ જાવ છો તો શું થાય છે? હું નિરાશા અને અસંતુષ્ટ થયો હોવાનું અનુભવું છું.










નોંધ

૧૪.૨ સાધનો

નીચે જણાવેલ વિગતો અંગે ધ્યાન આપો:

ઈચ્છા	તમે જે ઈચ્છો છો તે પ્રાપ્ત કરવામાટે તમારે શું કરવાની જરૂર છે અથવા તમે શું કરશો
કપડાંની ખરીદી કરવી છે	નાણાં 
ચલચિત્ર જોવા જવું છે. તમે ત્યાં કેવી રીતે જશો?	ચાલતાં અથવા બસ દ્વારા 
કુટુંબ મકાન બનાવવા ઈચ્છે છે	નાણાં અને જમીન પ્રાપ્ત કરવાં 
મિત્રને જન્મદિવસનો પત્ર પાઠવવો	ટપાલ ટિકિટ અને પરબીડિયાની વ્યવસ્થા કરવી 
પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવું	જાણકારી અને પુસ્તકો મેળવવા 

એવી કઈ વસ્તુઓ છે જે તમે અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યો કરવાની ઈચ્છા ધરાવો છે? આ લક્ષ્યાંકો છે જે તેઓ પ્રાપ્ત કરવાનું ઈચ્છે છે.

તેઓ ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાટે કયા સાધનોનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે? તેઓ આ લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત કરવામાટે નાણાં, બસ, જમીન, ટપાલ ટિકિટ, જાણકારી, વગેરે માધ્યમોનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાટે વપરાતા માધ્યમોને સાધનો કહેવાય છે અથવા આપણે એ પણ કહી શકીએ કે સાધનો એ ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાટે વપરાતી અને જરૂરી વસ્તુઓ/માધ્યમો છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૧

હવે પછીના પાંચ વર્ષોમાં, તમે પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા હોવ તેવા કોઈ પણ બે ધ્યેયોની યાદી બનાવો. તમારાથી લગભગ ચાર વર્ષ ઉંમરમાં નાના હોય તેવા તમારી બહેન અથવા ભાઈના ધ્યેયો સાથે તેની સરખામણી કરો.

અનુ. નંબર	ધ્યેયો	જરૂરી સાધનો
નમૂનો	ધોરણ ૧૦ ની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવું	પુસ્તકો, અભ્યાસમાટે સમય, જાણકારી, લેખન-સાહિત્ય સામગ્રી, નાણાં
૧		
૨		



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૧

૧. લક્ષ્યાંકો અને સાધનો જેવા શબ્દોની વ્યાખ્યા આપો.
૨. નીચે આપેલી અસ્તવ્યસ્ત યાદીમાંથી લક્ષ્યાંકો અને સાધનોને ઓળખી બતાવો અને તેમને નીચે દર્શાવેલા કોષ્ટકમાં લખો.

યાદી: મોબાઇલ ફોનની, જમીનના ટૂકડાની ખરીદી; રૂ. ૬૦૦૦; ખુરશી બનાવવી; લાકડું મેળવવું; બસ મથક પર પહોંચવું; જાહેર જનતામાટે નળ બેસાડવા; રંગોલી બનાવવી, મેળાની મુલાકાતમાટે આયોજન કરવું.

લક્ષ્યાંકો	સાધનો



નોંધ



નોંધ

૧૪.૨.૨ સાધનોના પ્રકારો

પ્રવૃત્તિ ૧૪.૧ માં તમે કેટલાક સાધનો વિશે જાણકારી મેળવી જે પાંચ વર્ષના સમયગાળા દરમિયાન તમારા ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવામાટે તેમનો અમલ કરવો તમારામાટે જરૂરી છે. પરંતુ માત્ર આગળના વર્ષો વિશે વિચારો. તમારા લક્ષ્યાંકો બદલાતા રહે છે, વિસ્તૃત થતાં જાય છે અને વધુ ગૂંચવણવાળા બનતા જાય છે અને ભવિષ્યમાં તમારા ધ્યેયો પરિપૂર્ણ કરવામાટે તમે ઘણાબધા સાધનોનો ઉપયોગ કરશો. આ સાધનો નાણાં, જમીન, સમય, ઉર્જા, જાણકારી, માલસામગ્રી, સામાજિક સુવિધાઓ, કૌશલ્યો અને શક્તિઓ હોઈ શકે.

હવે, તમે સાધનોની આ યાદી વિશે કાળજીપૂર્વક વિચારો. તમને સમજાશે કે નાણાં, જમીન વગેરે સાધનો અને જાણકારી, સમય, કૌશલ્યો વગેરે સાધનો વચ્ચે તફાવત છે.

દરેક વ્યક્તિમાટે જમીનના ટૂકડા અથવા મકાનની નિયત કિંમત હોત. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દરેક વ્યક્તિ એ જ જમીનનો ટૂકડો અથવા મકાન એક ચોક્કસ કિંમતે ખરીદી શકે. આપણી પાસે દિવસના ૨૪ કલાક પણ હોય છે. આપણે આ સમય બીજાઓ સાથે વહેંચી શકતા નથી. તમે તમારી બહેનને ૨ કલાક આપી તેણીમાટે દિવસના ૨૬ કલાક કે તમારા પોતાનામાટે ૨૨ કલાક કરી શકો નહિ.

તમારી બહેન સુંદર ડિઝાઈનવાળું ભરતકામ કરે છે. આ તેણીનું કૌશલ્ય છે(તેણીનું સાધન) અને માત્ર તેણી જ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. એજ રીતે, તમારી કામ કરવાની શક્તિ અથવા સામર્થ્ય એ તમારું પોતાનું છે. તમારી શક્તિ અથવા સમય કે જાણકારીનો ઉપયોગ અન્ય વ્યક્તિ કરી શકે નહિ.

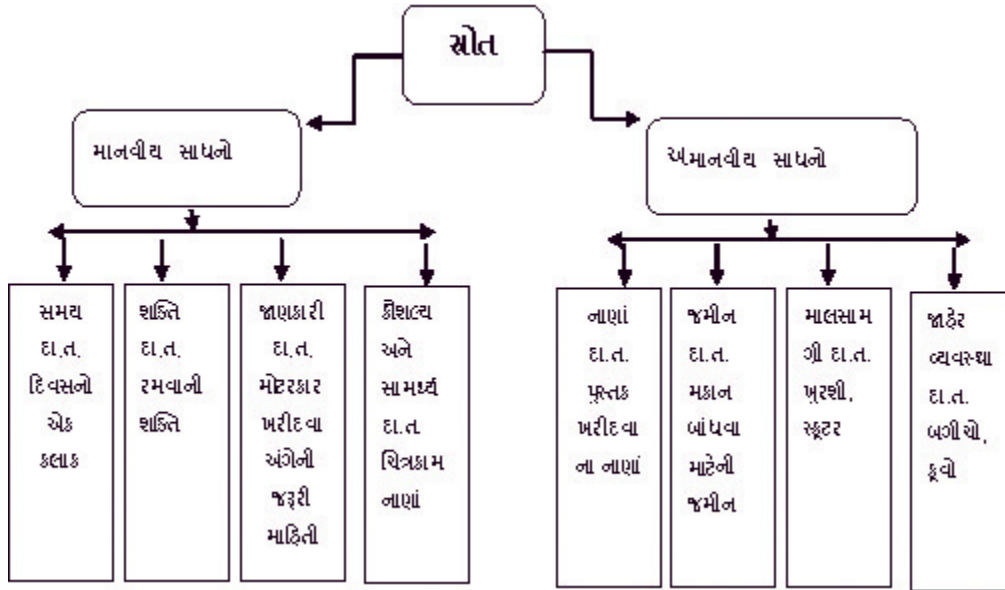
ઉપર જણાવેલા ઉદાહરણો જોતાં આપણે કહી શકીએ કે કેટલાક સાધનો વ્યક્તિની અંદર જ રહેલા હોય છે અને તે જે તે વ્યક્તિ દ્વારા જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે અને તેઓ લઈ શકાતા નથી તેમજ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચી શકાતા નથી. આ સાધનોને માનવીય સાધનો કહી શકાય છે.

હવે તમે માનવીય સાધનોની યાદી બનાવી શકો છો? હા, તેઓ શક્તિ, કૌશલ્યો અને સામર્થ્ય, સમય, જાણકારી છે. માનવીય સાધનો એ વ્યક્તિઓની ક્ષમતા અને લાક્ષણિકતા છે.

એ જ રીતે, કેટલાક સાધનો જે દરેકની અંદર સમાન રીતે ઉપલબ્ધ હોય છે. જાહેર સુવિધાઓ જેવી કે બગીચા, હોસ્પિટલો, બજાર, પુસ્તકાલય, બસો, રસ્તાઓ અને શાકાઓ વગેરે જેની ઈચ્છા હોય તે દરેક વ્યક્તિ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. નાણાં વાપર્યા પછી હાથ બદલી શકે છે અથવા તમારા નાણાં તમારી બહેન પણ વાપરી શકે છે. જમીન બીજાઓ દ્વારા પણ ખરીદી શકાય. ટેબલ, ખુરશી, ગેસની સગડી, કપડાં વગેરે ખરીદી શકાય છે. આ બધા સાધનો બિનમાનવીય સાધનો તરીકે ઓળખાય છે.

ચાલો આપણે બિનમાનવીય સાધનોની યાદી બનાવીએ. તેઓ નાણાં, જમીન, જાહેર સુવિધાઓ, માલ સામાન છે.

તેને સરળ બનાવવામાટે ચાલો આ નકશાનો અભ્યાસ કરીએ.



આકૃતિ. ૧૪.૧

તેથી હવે તમને હવે સમજાઈ જવું જોઈએ કે સાધનો બે પ્રકારના હોય છે.

માનવીય સાધનો એવા સાધનો છે કે જે તે વ્યક્તિની માલિકીના હોય છે અને અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા લઈ શકાતા નથી. ફક્ત તમે તમારી શક્તિ, સમય, જાણકારી અને કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરી શકો છો.



મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સાધન સામગ્રીઓનો પરિચય



બીજી તરફ, બિનમાનવીય સાધનો વ્યક્તિ કે સમાજની માલિકીના હોય છે. તેમને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચી શકાય છે. રમવામાટે બધા બાળકો જાહેર બગીચાનો ઉપયોગ કરે છે. નાણાં હાથ બદલી શકે છે અને એક વ્યક્તિ પાસેથી બીજી વ્યક્તિ પાસે જઈ શકે છે. જમીન, ટેબલ અથવા ખુરશીની કોઈ પણ વ્યક્તિ ખરીદી શકે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૨

૧. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે તમે અને તમારા કુટુંબના સભ્યો ઉપયોગ કરતા હોય તેવી જાહેર સાધનોની યાદી બનાવો.
૨. તમારી આસપાસમાં ઉપલબ્ધ ન હોય તેવી એક જાહેર સુવિધાની જાણકારી મેળવો. તમારી આસપાસમાં તે જાહેર સુવિધા ઉપલબ્ધ બની શકે તેમાટેની રીતોનું સૂચન કરો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૨

૧. માનવીય અને બિનમાનવીય સાધનો વચ્ચે તફાવત જણાવો. દરેકના બે ઉદાહરણો આપો.
૨. નાણાંને આપણે શામાટે બિનમાનવીય સાધન તરીકે ગણીએ છીએ?
૩. તમારા કપડાંને અઠવાડિયામાં ધોવામાટેના ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાટે તમારામાટે જરૂરી સાધનોની યાદી બનાવો.

૧૪.૨.૩ સાધનોના ઉપયોગનું માર્ગદર્શન

સાધનો હંમેશા મર્યાદિત હોય છે. આપણી પાસે ઉપલબ્ધ નાણાં મર્યાદિત હોય છે. રોજનો કુલ સમય-એક દિવસના ૨૪ કલાક મર્યાદિત છે. પૃથ્વી ઉપરની જમીન પણ મર્યાદિત છે. આપણા ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવામાટે આપણે મર્યાદિત સાધનોની અંદર જ ચલાવવું પડે છે. આપણા લક્ષ્યાંકો પાર પાડવામાટે આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ પાસે મર્યાદિત સાધનો છે. તેથી જે તેમનો ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. સાધનોને અસરકારક રીતે વાપરવામાટેના કેટલાક માર્ગદર્શનનો નીચે મુજબ જણાવવામાં આવ્યાં છે.

- સાધનોનો વ્યય ન કરવો
- સાધનોને સાચવવા
- સાધનોના ઉપયોગમાટેની વૈકલ્પિક રીતોનો પ્રયોગ કરવો.
- સાધનો લાંબા ચાલે તેમાટેની રીતો શીખવી.
- સાધનો સાચવતી વખતે એ વાતનો ધ્યાન રાખો કે તમે અન્ય સાધનોથી વંચિત ન રહી જાવ.



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૩

૧. અગાઉની પ્રવૃત્તિમાં તમે તૈયાર કરેલી જાહેર સાધનોની યાદીમાંથી તેમના દુરુપયોગો તપાસો અને તેને અટકાવવાના પગલાંઓનું સૂચન કરો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૩

૧. બે ઉદાહરણોની મદદથી બુદ્ધિપૂર્વક સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનું મહત્વ સમજો.
૨. બુદ્ધિપૂર્વક સાધનોનો ઉપયોગ કરવા અંગેના ત્રણ માર્ગદર્શનોની યાદી બનાવો.

૧૪.૨.૪ સાધનોનો ઉપયોગ

આપણાં ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવામાટે આપણાં સાધનોનું સંચાલન કરવું જોઈએ. કેટલીક વખત આપણે મર્યાદિત સમયમાં ઘણા હેતુઓ સિદ્ધ કરવાના હોય છે. તમે તમારા સમયનું કેવી રીતે સંચાલન કરો કે જેથી કરીને એક દિવસમાં તમે નીચે જણાવેલી પ્રવૃત્તિઓ, પરીક્ષામાટે અભ્યાસ, તમારા મિત્રની મુલાકાત, તમારા નાના ભાઈ કે બહેનને શીખવવું અને



નોંધ



નોંધ

તમારા માતા-પિતાને કુટુંબનું સાંજનું ભોજન બનાવવામાટે મદદ કરવી જેવી પ્રવૃત્તિઓ એક દિવસમાં કરી શકો.

આ રીતે, આ બધા કાર્યો પૂર્ણ કરવામાટે તમારે કાં તો,

- વધુ સમય મેળવવો પડે,
- તમારા સમયનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવો પડે,
- કરવાના કાર્યોની સંખ્યા ઘટાડવી પડે.

આ ત્રણ સંભવિત વિકલ્પોમાંથી, પ્રથમ કરી શકાય નહિ. તમે જાણો છો કે સમય એ મર્યાદિત સાધન છે. તમારી પાસે ફક્ત દિવસના ૨૪ કલાક છે. હવે શું કરવું? કાર્યોની સંખ્યા ઘટાડવી? આ બધા મહત્વના લક્ષ્યાંકો છે જે તમે સિદ્ધ કરવા ઈચ્છો છો. તેમાંથી એક પણ છોડી શકાય નહિ. તો પછી તમે શું કરી શકો? તમારી પાસે બચેલો એકમાત્ર વિકલ્પ એ છે કે સમયનું વિગતવાર આયોજન એવી રીતે કરવું કે બધા હેતુઓ સિદ્ધ કરી શકાય.



આ ફક્ત એક ઉદાહરણ છે. અન્ય સાધનોની બાબતમાં આપણે બધા રોજિંદા જીવનમાં આના જેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરીએ છીએ. મહત્તમ ઉપયોગ એ આપણી સમસ્યાનો ઉકેલ છે. તે બધા સાધનો અંગે લાગુ પડે છે. તમામ સાધનો મર્યાદિત છે, આપણને તેમાંથી મહત્તમ લાભ મળે તે રીતે તેમના ઉપયોગનું આપણે આયોજન કરવું પડે. યોગ્ય આયોજન દ્વારા જ તે શક્ય બની શકે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૪

૧. સાધનોના ઉપયોગનું આયોજન કરવું શામાટે મહત્વનું છે?
૨. સુધા ડોક્ટર બનવા માંગે છે. તેનામાટે જો તેણીએ સારી કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવવો હોય તો, તેણીએ ખૂબ જ સખત મહેનત કરવી પડે અને ૮૦% ગુણ પ્રાપ્ત કરવા પડે. તેણીની માતા ઈચ્છે છે કે તે તંદુરસ્ત રહેવામાટે સારો આહાર લે. આ ઉપરાંત, સુધા સાંજે બે કલાકમાટે બેડમિન્ટન પણ રમે છે કારણ કે તે આંતરરાજ્ય હરીફાઈમાટે લક્ષ્ય ધરાવે છે.

સુધાના લક્ષ્યોને ઓળખો.

૩. સાધનો શું છે?
૪. ચાર માનવીય અને ચાર બિનમાનવીય સાધનોની યાદી બનાવો.
૫. નીચે જણાવેલી પ્રવૃત્તિઓની યાદી છે. આ દરેક પ્રવૃત્તિઓને અમલમાં મૂકવામાટેના સાધનો લખો (માનવીય અને બિનમાનવીય બંને):

- બજારમાંથી શાકભાજી ખરીદવી
- કપડાં ધોવા
- ટેલિગ્રામ મોકલવો
- તમારા ભાઈને તેના ગૃહકાર્યમાં મદદ કર
- ટેબલના કપડાં ઉપર ભરત કામ કરવું



૧૪.૩ સંચાલન પ્રક્રિયા

તમારા પિત્રાઈના લગ્નમાં હાજરી આપવામાટે તમારા કુટુંબને મુસાફરી કરવી પડે તેમ છે. તમારા માતા અને પિતાએ મુસાફરીનું આયોજન કરવાનું છે. તેઓ કયા કાર્યો કરવાના છે?

- કરવાના બધાં કાર્યોની યાદી બનાવવી
- કોણે, ક્યારે અને શું કરવાનું છે તેનું આયોજન.
- મુસાફરીમાટે નાણાંની વ્યવસ્થા.
- તમારા પિત્રાઈમાટે ભેટની ખરીદીનું આયોજન કરવું
- પહેરવામાટે ગૂંથેલા કપડાંની ખરીદી,
- મુસાફરીમાટેના દિવસો નક્કી કરવાં.
- બસ કે ટ્રેનની ટિકિટ ખરીદવી.
- માતા અને/ અથવા પિતાના કામ ઉપરથી રજામાટેની અરજી.
- વખતો વખત આયોજનની ફેરતપાસ

આ બધી આયોજન કરવામાં આવતી કેટલીક પ્રવૃત્તિ છે. હવે, તમારા પિત્રાઈના લગ્નમાં હાજરી આપવી એ કુટુંબને પ્રાપ્ત કરવાનો એક માત્ર ધ્યેય છે.



નોંધ

અમારો હેતુ એ છે કે કુટુંબ લગ્નમાં હાજરી આપી શકે અને તેનો આનંદ માણી શકે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવામાટે કુટુંબ પાસે નાણાં, સમય, શક્તિ, કુટુંબના લોકો પણ કે જેમને જે કહેવામાં આવે તે કરે, જેવાં સાધનો છે.

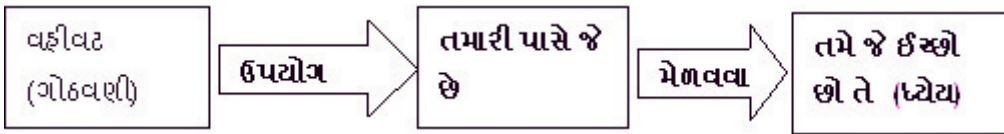
- માતા-પિતા ટિકિટ ખરીદવામાટે નાણાંનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.
- માતા-પિતા મુસાફરીનું સંચાલન કરવામાં અને વિચારવામાં તેમની જાણકારી અને સમયનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

વહીવટ એ આપણી પાસે જે છે (સાધનો) અને આપણે જે ઈચ્છીએ (ધ્યેય) છીએ તેનું અંકુશ/સંચાલનની પ્રક્રિયા છે

- તમે અને તમારા ભાઈ કપડાં, એસેસરીઝ અને ટોઈલેટ્રીઝને ભેગા કરવામાં અને તેનું પેકિંગ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા છો.
- તમે અને તમારો ભાઈ લગ્ન પ્રસંગે પહેરવાના કપડાંને ગૂંથવામાં અને શણગારવામાં તમારી કુશક્તિનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો.

આ રીતે, આ મુસાફરીને સફળ બનાવવામાટે કુટુંબના બધા સભ્યો આ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે.

શું હવે તમે કહી શકશો કે આ વહીવટ શું છે?



આકૃતિ. ૧૪.૨ : The management process

૧૪.૩.૧ વહીવટની પ્રક્રિયાના તબક્કાઓ

તમારા માતા-પિતા લગ્નમાં હાજરી આપવામાટે માત્ર આયોજન જ નથી કરતા, પરંતુ તેના કરતાં પણ વિશેષ કરે છે. દરેક કાર્ય પૂર્ણ કરવામાટે તેઓ કાર્યવાહી હાથ ધરે છે. તેઓ ફરજોની સોંપણી કરે છે અને સમસ્યાઓ ઊભી થાય તે પ્રમાણે ઉપલબ્ધ સાધનો મુજબ આયોજનમાં પણ ફેરફારો કરે છે.

તેથી, આપણે કહી શકીએ કે વહીવટ એટલે માત્ર બેસીને આયોજન કરવું નહિ, શું કરવું એ વિચાર કરવાથી તેની શરૂઆત થાય છે, એ તમારું આયોજન છે. ત્યારબાદ આયોજનને અમલમાં મૂકવામાટે તમારે તપાસ કરવાની રહે છે કે તમારે જે વસ્તુની જરૂર છે તે તમારી પાસે છે કે કેમ. તમારે એ પણ નક્કી કરવાનું છે કે કઈ વસ્તુ કોના દ્વારા કરવાની છે. બીજા શબ્દોમાં, તમે ગોઠવણી કરો. ત્યાર પછી, તમે વાસ્તવિક કાર્ય કરો, તમે તમારા આયોજનને કાર્યાન્વિત કરો અથવા તમે અમલમાં મૂકો, કાર્ય પૂર્ણ થયા બાદ, તમે ચકાસો કે બધું આયોજન મુજબ થયું કે કેમ, અને શું ખોટું થયું અથવા બીજા શબ્દોમાં, તમે તેનું મૂલ્યાંકન કરો અને નક્કી કરો કે તેમાં બીજી વખત કરાવવામાં કોઈ ફેરફારની જરૂર છે કે કેમ.

આ બધા વહીવટના પગલાં છે. વહીવટમાં ચાર તબક્કાઓ છે-

- આયોજન
- ગોઠવણી
- અમલીકરણ
- મૂલ્યાંકન

આયોજન કર્યા પછી, આયોજનના અમલીકરણમાટે રીતો અને સાધનોની ગોઠવણી કરવાની હોય છે. તે થઈ ગયા પછી, આયોજનનો અમલ થવો જોઈએ. મૂલ્યાંકન અંતે અથવા આયોજનના અમલીકરણ દરમિયાન કરવામાં આવે છે.

તમે સમજી શકો છો કે જો તમે તમારા સાધનોની ગોઠવણી ન કરો તો તમે પ્રવૃત્તિને અમલમાં મૂકી શકો નહિ. ગોઠવણી વગર તમે તમારા આયોજનનું અમલીકરણ કરી શકો નહિ. અને, જો તમે તમારી પ્રવૃત્તિઓનું મૂલ્યાંકન કરો નહિ તો તમારી ભૂલોને શોધી શકો નહિ અને તેમનો ભવિષ્યમાં સુધારી શકો નહિ.

તેથી, સિદ્ધિની સફળતાપૂર્વક પ્રાપ્તિમાટે વહીવટના બધા તબક્કાઓ એકબીજા સાથી સંકળાયેલા છે અને એકબીજા ઉપર આધારિત છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૫

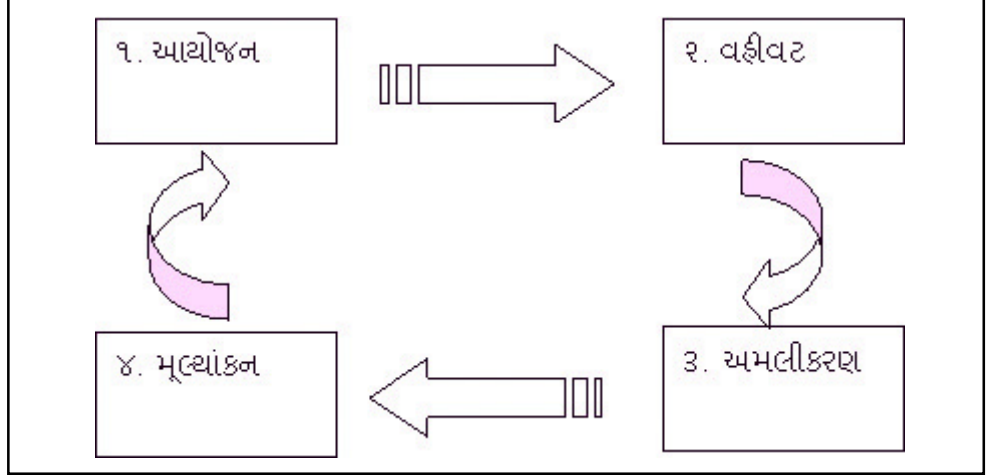
૧. તમારા પી.સી.પી. ગ્રૂપના વિદ્યાર્થીઓ પ્રવાસમાં જવાનું આયોજન કરે છે. આ પ્રવાસના સંચાલનમાટે તમને પાંચ વધારાના વિદ્યાર્થીઓની ટીમના સંચાલક બનાવવામાં આવે છે.





નોંધ

વહીવટી પ્રક્રિયાના તબક્કા નીચે દર્શાવેલ નકશામાં આપવામાં આવેલ છે ખાનામાં પ્રક્રિયા લખો અને /અથવા દરેક વહીવટી તબક્કામાં જરૂરી વ્યક્તિઓની જરૂરિયાત જણાવો.



આકૃતિ. ૧૪.૩

ચાલો આ તબક્કાઓનો વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ.

તબક્કો ૧. આયોજન:

આ તબક્કામાં શું કરવું જરૂરી છે તેના વિશે અગાઉથી વિચારવાનો સમાવેશ થાય છે. આયોજનમાટેનો સરળ રસ્તો એ છે કે કરવાની જરૂરી હોય તેવી બધી વસ્તુઓની યાદી બનાવવી. ચોક્કસ વસ્તુઓ કરવાની હોવાથી અમુક વસ્તુઓ પહેલાં અને અમુક પછી તે રીતે ક્રમાનુસાર ગોઠવવી જોઈએ.

તમારા પિત્રાઈના લગ્નમાં હાજરી આપવા જઈ રહ્યા હતા ત્યારે તમારા કુટુંબે બનાવેલા આયોજનની તપાસ કરો. તમારા માતાપિતાએ કરવાની જરૂરી હોય તેવી તમામ વસ્તુઓની યાદી તૈયાર કરી. ત્યાર બાદ અન્ય વ્યક્તિઓ પહેલાં તેઓ કરવાનું કાર્ય પસંદ કર્યું. ઉદાહરણ તરીકે, તમારા માતાપિતાએ સૌપ્રથમ બેંકમાં જઈ પૈસા ઉપાડવાનું આયોજન કર્યું અને ત્યાર પછી ટ્રેનનું રિઝર્વેશન મેળવવાનું આયોજન કર્યું વિગેરે. આમ કરતાં દરમિયાન, તેઓ દરેક પ્રવૃત્તિની તેની જરૂરિયાતના ક્રમાનુસાર ગોઠવણી કરી રહ્યા હતા.

આ સિવાય, કુટુંબે તે પણ નક્કી કર્યું કે જો નક્કી કરેલ તારીખે ટ્રેન રિઝર્વેશન ઉપલબ્ધ ન હોય તો કઈ વૈકલ્પિક તારીખ રાખવી. તેને વૈકલ્પિક અથવા પરિવર્તનક્ષમ આયોજન કહેવાય.

આયોજન શામાટે મહત્વનું છે? હા, કાર્યનું અમલીકરણ શરૂ કર્યા પછી કોઈ મહત્વનું પાસું ભૂલી ન જવાય તેમાટે તેનું મહત્વ છે. આ રીતે આયોજન એ, પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવવી, પ્રવૃત્તિઓને ક્રમ આપવો અને બદલાતી પરિસ્થિતિમાટે પરિવર્તનશીલતામાટે અવકાશ રાખવો, વગેરે છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૫

૧. વહીવટી પ્રક્રિયાના તબક્કાઓની યાદી બનાવો.
૨. તમારી માતા તમારા નવપરિણીતા પિત્રાઈ અને તેણીના પતિને આમંત્રણ આપવાનું આયોજન કરી રહી છે. નીચે જણાવેલ કરવાની પ્રવૃત્તિઓની યાદી જોતાં તેમને કયાં ક્રમ મુજબ તે થવી જોઈએ તે ક્રમાનુસાર ગોઠવો.

- એ) રસોઈ બનાવવી
- બી) બજારમાં જઈ શાકભાજીની ખરીદી કરવી
- સી) રસોઈની યાદીનું આયોજન કરવું
- ડી) ઘરનો કચરો સાફ કરવો.
- ઈ) પહેરવાના કપડાં નક્કી કરવાં
- એફ) આપવામાટેની ભેટ પસંદ કરી તેને પેક કરાવવી
- જી) ચણા પલાફવા
- એચ) દહીં મેફવવું

તબક્કો ૨ ગોઠવણી

જ્યારે તમે આયોજન કરો ત્યારે નક્કી કરો,

- કોણે શું કરવાનું છે;
- કેટલી પ્રવૃત્તિઓ કરવાની છે;
- ક્યારે પ્રવૃત્તિઓ કરવાની છે;



નોંધ



નોંધ

- તે પણ નક્કી કરો કે આયોજનના અમલીકરણમાટે તમારે કઈ-કઈ વસ્તુઓ (સાધનો) ની જરૂર પડશે.

આ સાધનો હોઈ શકે;

- માનવીય સાધનો;
- બિનમાનવીય સાધનો.

તમને યાદ છે કે 'માનવીય' અને 'બિનમાનવીય' સાધનો શું છે?

જો હા, તો આગળ વાંચો અને જો ના તો અગાઉના વિભાગમાં પરત જઈ તેને પછીથી વાંચો. ચાલો હવે ફરીથી એક વખત પરત જઈ અગાઉ આપેલા ઉદાહરણો તપાસીએ.

જ્યારે તમારા પિતા પ્રવાસનું આયોજન કરી રહ્યા હતાં ત્યારે રેલ્વેની ટિકિટો ખરીદવામાટે તમને મોકલવાનું નક્કી કર્યું એટલે કે તેમણે તમને જવાબદારી સોંપી. પરંતુ આયોજન હંમેશા અન્ય લોકોની મદદને સમાવિત કરતું નથી. જ્યારે તમે તમારા કુટુંબમાટે ખાસ વાનગી બનાવવાનું નક્કી કરો ત્યારે તમે બધા કાર્યો જાતે કરવાનું નક્કી કરો છો.

આ રીતે, કોણ શું કરશે તે નક્કી કર્યા પછી રસોઈ બનાવવામાટે જે જરૂરી હતી તે બધી વસ્તુઓ એકત્ર કે ભેગી કરવાની શરૂઆત કરો છો. આ બધી જવાબદારીઓ સોંપવાની અને સાધનો એકત્ર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ મળીને વહીવટનો બીજો તબક્કો બનાવે છે જેને ગોઠવણી કહેવાય છે. બીજા લોકોને કાર્યની સોંપણી કરતી વખતે, આપણી ખાતરી કરવી જોઈએ કે તેઓ,

- તેમને કરવામાટે ઈચ્છા ધરાવે છે,
- તેમને કરવામાટેની ક્ષમતા ધરાવે છે, અને
- તેમને કરવામાટે સમય ઉપલબ્ધ છે.

તમે વિચારી શકો કે જો તમે એવા લોકોને જવાબદારીની સોંપણી કરો કે જેઓ કામ કરવાની ઈચ્છા ન ધરાવતા હોય અથવા કાર્ય કરવા સમર્થ ન હોય? જો તમે ખૂબ જ વ્યસ્ત વ્યક્તિને તમારામાટે કંઈ કરવાનું કહો તો શું થાય? કાં તો કામ ન થાય અથવા યોગ્ય રીતે ન થાય. આ સંજોગોમાં તમારું આયોજન ખૂબ સફળ ન પણ થઈ શકે. આનો અર્થ એ થયો કે ગોઠવણી એ વહીવટનું અગત્યનું ઘટક છે.

ગોઠવણી એટલે આયોજનને અમલમાં મૂકવા જવાબદારીઓની સોંપણી અને સાધનોને એકત્ર અથવા ભેગા કરવા.

સંચાલન ખાતરી કરે છે;

- બધા કાર્યો થઈ જાય;
- કાર્યોની સમાન વહેંચણી;
- કામ સમયસર પૂર્ણ થઈ જાય અને
- સમયને બચત થાય.

આનો અર્થ એ થાય કે કાર્ય બે અથવા વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચે વહેંચાઈ જતો હોવાથી, તે સમય બચાવે છે. એક કરતાં વધુ વ્યક્તિ કામ કરતી હોવાથી, બધા કાર્યો થઈ જાય છે અને કોઈની ઉપર વધારાનો કામનો બોજ પણ આવતો નથી તેથી કાર્યની યોગ્ય વહેંચણી થાય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૬

૧. તમારા વિસ્તારમાં સ્વાતંત્ર્ય દિવસની ઉજવણી કરવામાટે સંચાલન કરવાનું આયોજન કરો. દરેક વ્યક્તિઓના જૂથને તેમની પાસે ઉપલબ્ધ સમય મુજબ અને તેમની સામર્થ્ય મુજબ કાર્યની વહેંચણી કરો.

તબક્કો ૩ અમલીકરણ

તબક્કા ૧ માં તમે લગ્નમાં હાજરી આપવાનું આયોજન કર્યું. ધારો કે લગ્નનું આયોજન થઈ ગયું છે અને જુદા-જુદા લોકોને કાર્યની સોંપણી થઈ ગઈ છે. પરંતુ ખરેખર કાર્ય હજુ બાકી છે. તેને અમલીકરણ કહેવાય છે. આયોજનને કાર્યાન્વિત કરવાને પણ અમલીકરણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ખાસ રસોઈ તમે કેવી રીતે બનાવી અને પીરસી? તમારા આયોજનને અમલમાં મૂકવામાટે તમે કરેલી પ્રવૃત્તિઓ અમલીકરણના તબક્કા હેઠળ આવે છે. પરિપાલન એટલે અગાઉના આયોજન અને સંચાલન મુજબ વાસ્તવિક પ્રવૃત્તિઓને અમલમાં મૂકવું. જ્યારે આયોજનનું અમલીકરણ થઈ રહ્યું હોય ત્યારે તમારા આયોજનનો વિકાસ તમારે તપાસતાં રહેવું જોઈએ. જ્યારે તમે આ પ્રમાણે કરશો તો તમે ઘણીવાર પરિસ્થિતી બદલાયાનો અનુભવ કરી શકો છો જે કેટલાક નવાં નિર્ણયોની માંગ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ધારો કે તેઓએ ટ્રેન દ્વારા



નોંધ



નોંધ

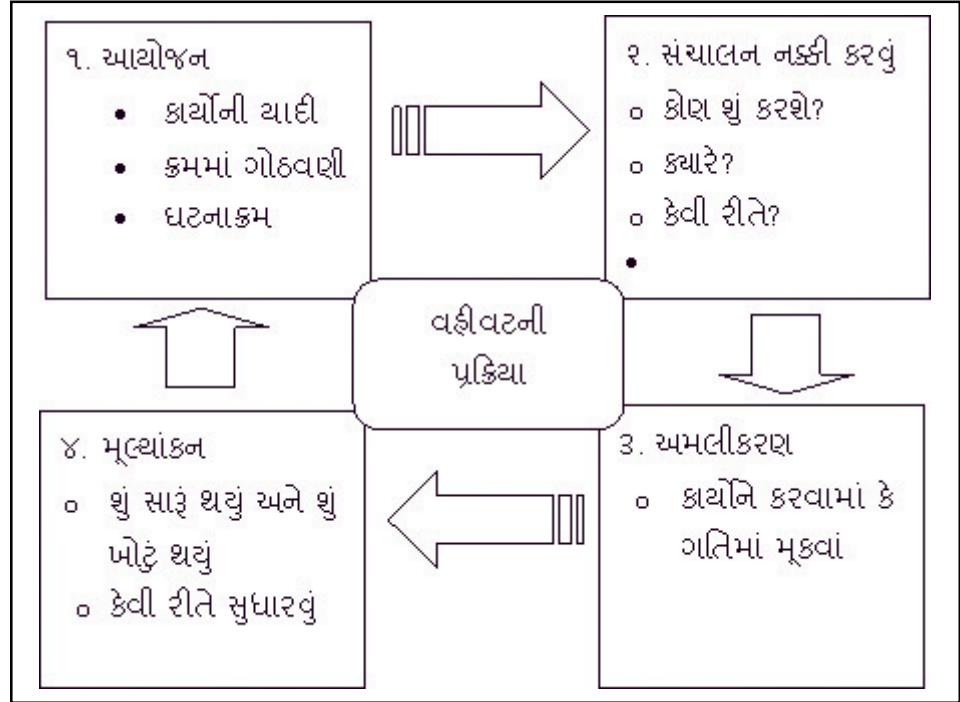
મુસાફરી કરવાનું આયોજન કર્યું અને કુટુંબના સભ્યોમાટે ટિકિટો ઉપલબ્ધ ન હોય. તમે શું કરશો? તમારું કુટુંબ નક્કી કરી શકે કે;

- બસ દ્વારા મુસાફરી કરવાનું, કે
- રોડના માધ્યમથી મુસાફરી કરવાનું, અથવા
- માત્ર માતા અથવા પિતાને મુસાફરી કરવા દેવાનું.

તેથી તમે આયોજનના પરિપાલન અથવા અમલીકરણમાં એ મુજબ સુધારા વધારા કરો.

તબક્કો ૪ મૂલ્યાંકન

એક વખત આયોજન અમલમાં આવી ગયું પછી ‘શું સારું થયું અને શું ખોટું થયું’ તે નક્કી કરવામાટે આપણે વહીવટના તબક્કાઓની ચકાસણી કરવાની જરૂર હોય છે. મૂલ્યાંકનનો અર્થ કોઈ ખામી શોધવા અને તે મુજબ સુધારાત્મક પગલાં લેવામાટે તમારા આયોજનની પ્રક્રિયાની ચકાસણી કરવી. ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારા કુટુંબમાટે રસોઈ બનાવો છો. રસોઈ બની ગયા પછી, તમે રસોઈને ચાખો છો. તમે એ પણ મૂલ્યાંકન કરો છો કે શું દરેક વ્યક્તિ લિજ્જતથી ખાઈ શકી કે કેમ.



આકૃતિ. ૧૪.૪: Management is a cyclic process

શું તમે તપાસો છો કે તમે શું કરી રહ્યા છો? તમે જાણો છો કે તમે કેવી રસોઈ બનાવો છો અને પીરસો છો. તમે શામાટે તેમ કરો છો? ભૂલોને તપાસવા અને તેમાં સુધારો કરવામાટે તેમ કરવામાં આવે છે જેથી કરીને ભવિષ્યમાં તેમનું પુનરાવર્તન ન થાય. તેથી, આયોજનના અમલીકરણના અંતે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. તેમ છતાં, દરેક તબક્કે આયોજનનો વહીવટ સારી રીતે કરવામાં આવ્યો છે તેની ખાતરી કરવામાટે આપણે દરેક તબક્કાનું મૂલ્યાંકન પણ કરવું જોઈએ, જેમકે, આયોજન કરતી વખતે, સંચાલન અને અમલીકરણ કરતી વખતે.

તમે સતત રીતે તમારા કાર્યનું મૂલ્યાંકન કરતાં હોવાથી તમારા આયોજનની ખામીઓ વિશે જાણી શકો છો અને આ રીતે ભવિષ્યમાં વધુ સાફ આયોજન કરવાની તમને તાલીમ આપવામાં આવે છે.

આ રીતે, તમને અનુભવ થશે કે વહીવટ એ પ્રવૃત્તિ ચક્ર છે. આયોજન સંચાલન તરફ દોરે છે જે અમલીકરણ તરફ લઈ જાય છે જે આગફ મૂલ્યાંકનની દિશામાં માર્ગ ચીંધી છે અને મૂલ્યાંકન ભવિષ્યના આયોજનોને વધુ સારા બનાવવામાટે મદદ કરે છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૬

૧. તમારી સહેલી તેણીના ટ્યૂશન/કોચિંગ વર્ગે દરરોજ મોડી પહોંચે છે. આ સમસ્યાના નિવારણમાટે તમારા વહીવટી પ્રક્રિયાની જાણકારીનો ઉપયોગ કરો.

૧૪.૩.૨. વહીવટી પ્રક્રિયાના તબક્કાઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે

જ્યારે આપણે ઈમારત બનાવતા હોઈએ ત્યારે આપણે સામગ્રી, મજૂરી, નાણાં વગેરેમાટેની વ્યવસ્થા કરવાની હોય છે અને સરકારની પરવાનગી મેફવવાની હોય છે. માટે મકાનના યજ્ઞતરમાં ખાસ પગલાંઓનું અનુસરણ કરવાનું હોય છે. કોઈપણ એક પાસાની ચૂક બીજા તબક્કા ઉપર અસર કરશે અથવા પછીનો તબક્કો જરાય શક્ય નહિ બને. એજ રીતે, વહીવટના બધા જ તબક્કાઓ મહત્વના છે. પ્રવૃત્તિ યોગ્ય વહીવટ વિના પણ થઈ શકે છે. પરંતુ પરિણામ આયોજન, સંચાલન, અમલીકરણ અને મૂલ્યાંકન યોગ્ય રીતે કર્યા પછી જે પરિણામ મળી શકે એવું સાફ પરિણામ ન મળી શકે. તેથી આપણા ઈચ્છિત ધ્યેયોની સંતોષકારક રીતે પ્રાપ્તિમાટે આ બધા તબક્કાઓ જરૂરી છે. આયોજનનો દરેક તબક્કો બીજા સાથે સંકળાયેલો છે. પાયા વિનાની ઈમારતની કલ્પના કરો. આયોજનના અમલીકરણના સાધનો અને પદ્ધતિઓનું સંચાલન કરીને આયોજનનું



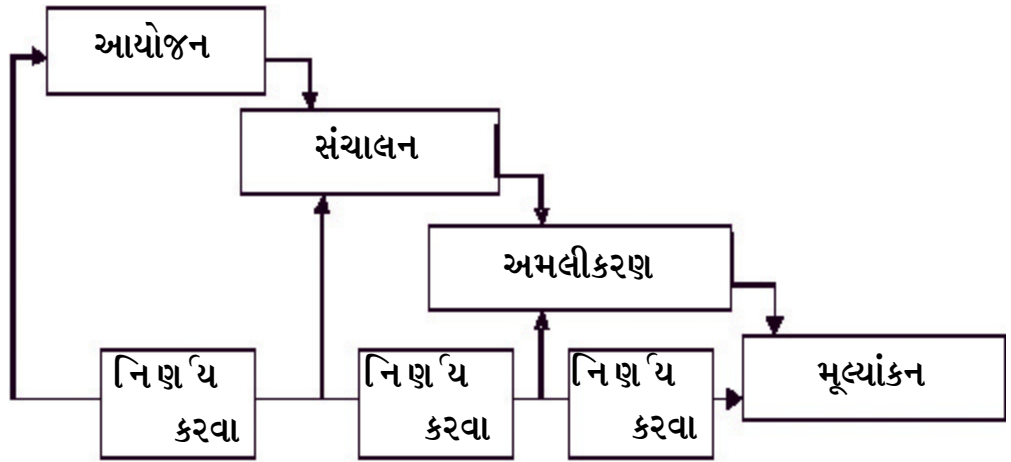


નોંધ

અનુસરણ થવું જોઈએ. એક વખત આ રીતે થયા પછી, આયોજનનું પરિપાલન થવું જોઈએ. મૂલ્યાંકન અંતે અથવા આયોજનના અમલીકરણ દરમિયાન થાય છે.

તમે સમજી શકો છો કે તમારા સાધનોના સંચાલન વિના તમે પ્રવૃત્તિનો અમલ કરી શકો નહિ. સંચાલન વગર તમારા આયોજનનું અમલીકરણ શક્ય નથી. અને, તમારી પ્રવૃત્તિઓના મૂલ્યાંકન વિના તમે તમારી ભૂલોને શોધી શકો નહિ અને ભવિષ્યમાં તેમને થતાં અટકાવી શકો નહિ.

તેથી, વહીવટના આ બધા તબક્કાઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે અને ધ્યેયની સફળતાપૂર્વક સિદ્ધિમાટે એકબીજા ઉપર આધારિત છે. દરેક તબક્કામાં નિર્ણયોની હારમાળા સમાયેલી છે જેના વિના તે તબક્કો પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ.



આકૃતિ. ૧૪.૫



પ્રવૃત્તિ ૧૪.૭

૧. આપવામાં આવેલાં કાર્યોને સિદ્ધ કરવામાટે શ્રેષ્ઠ ક્રમમાં ત્રણ વિકલ્પોની યાદી બનાવો.

કાર્ય	વિકલ્પો
કુટુંબનો કપડાંની ઉપર થતો ખર્ચ ઘટાડવો	એ. બી. સી.

સમગ્ર કુટુંબ પ્રવાસમાટે જઈ શકે તેવા સ્થફનો	એ. બી. સી.
ઘરે ઈંધણ અને વીજફીના વપરાશને ઘટાડવો	એ. બી. સી.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૪.૭

- સંચાલન શામાટે મહત્વનું છે.?
- તમારો ભાઈ તેની દીકરીની પ્રથમ વર્ષગાંઠ ઉજવવામાટે એક મિજબાનીની યજમાની કરાવાનું ઈચ્છે છે. ધ્યેયોની અને ધ્યેયોને સફળતાપૂર્વક પ્રાપ્ત કરવામાટે જરૂરી સાધનો યાદી બનાવો. મિજબાની સારી રીતે પૂર્ણ થાય છે અને બધા મહેમાનો તેના વહીવટનો વખાણ કરે છે.
 - શું તમે વિશ્લેષણ કરી સૂચન આપી શકો છો કે વહીવટી પ્રક્રિયાના દરેક તબક્કે શું સાડું થયું.
 - ભવિષ્યમાં મહેમાનો, રસોઈની યાદી, રસોઈની જરૂરી ગુણવત્તા અને મનોરંજન કાર્યક્રમોની બાબતમાં વધુ સારી મિજબાનીની યજમાની કરી શકવા અંગે તમારો ભાઈ તેના મિત્રને શું સૂચનો આપી શકે છે.



તમે જે શિખ્યા

યાદ રાખવામાં સરળ રહે તેમાટેના આ પાઠના કેટલાક મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે.

- ધ્યેય પ્રાપ્તિમાટે વપરાતા સ્ત્રોતોને 'સાધનો' કહેવામાં આવે છે. બે પ્રકારના સાધનો છે, માનવીય અને બિનમાનવીય સાધનો.
- વહીવટ એક પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા આપણે ઉપલબ્ધ સાધનોના અસરકારક ઉપયોગ વડે આપણા ધ્યેયોની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સાધન સામગ્રીઓનો પરિચય

- વહીવટ એ આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ તે પ્રાપ્ત કરવામાટે જે સાધનો આપણી પાસે છે તેમનું અંકુશ અને સંચાલનની પ્રક્રિયા છે.
- વહીવટી પ્રક્રિયાના ચાર તબક્કાઓ છે અને તેઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે.

આયોજન	સંચાલન	અમલીકરણ	મૂલ્યાંકન
- કાર્યોની યાદી બનાવવી	- નક્કી કરવું	- આયોજનને કાર્યાન્વિત કરવું.	- શું સારું થયું અને શું ખોટું થયું
- તેમને ક્રમાનુસાર ગોઠવવા	- કોણ શું કરશે ક્યારે?		- કેવી રીતે સુધારવું
	- કેવી રીતે?		



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. સાધનો અને ધ્યેયો વચ્ચે શો સંબંધ છે?
 ૨. માનવીય અને બિનમાનવીય સાધનો વચ્ચે ભેદ પાડતા ચાર ઉદાહરણો આપો.
 ૩. આયોજનનું શું મહત્વ છે? તમે તમારા પિત્રાઈના લગ્નમાં હાજરી આપી. નીચે જણાવેલ સિવાય બધું જ સારી રીતે પાર પડ્યું:
 - છેલ્લી ક્ષણો સુધી ટ્રેન રિઝર્વેશન સુનિશ્ચિત થયું ન હતું.
 - ત્યાં પહોંચ્યા પછી તમને જાણ થઈ કે તમારા એક પહેરણનું ફિટિંગ યોગ્ય ન હતું.
 - પિત્રાઈમાટે ખરીદેલી એક ભેટ કુટુંબ ભૂલી ગયું હતું.
- તમે આ પાઠમાં શીખી ચૂક્યાં છો તેના આધારે ઓછામાં ઓછી એક રીતનું સૂચન કરો કે જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યાઓ નિવારી શકાઈ હોત.
૪. વહીવટી પ્રક્રિયામાં મૂલ્યાંકનનું મહત્વ સમજાવો.
 ૫. સ્વસ્થ વાતાવરણમાટે તમારા ઘરની આસપાસ સફાઈ રાખવી જરૂરી છે. તેમાટે જરૂરી સાધનોની યાદી બનાવો અને આ હેતુમાટે તેમનો ઉપયોગ કરો. તમારા ઘરની આસપાસની જગ્યાની સ્વચ્છતામાટે તમે કેવી રીતે આયોજન કરશો?



૧૪.૧

૧. ધ્યેયો: લક્ષ્યાંક એ નિશાન કે હેતુ છે જે આપણે પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છીએ છીએ અથવા ધ્યેયો આપણી જરૂરિયાતો/ઈચ્છાઓ છે જે આપણે સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

સાધનો: ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાટે વપરાતા સ્ત્રોતોને સાધનો કહેવામાં આવે છે. તેઓ આપણા ધ્યેયોને સિદ્ધ કરવામાટે વપરાતી બધી વસ્તુઓ છે.

૨.

ધ્યેયો	સાધનો
મોબાઈલ ફોનની ખરીદી	જમીનનો ટૂકડો
પુરશી બનાવવી	રૂ. ૬૦૦૦
રંગોલી બનાવવી	લાકડું
મેળાની મુલાકાત લેવી	બસ મથક
	જાહેર નળ

તમારા ઘરની આસપાસના વિસ્તારમાં સફાઈ અને સજાવટ શામાટે કરવા જોઈએ તેનો ખુલાસો તમારા વડીલોને આપો. તેમને સમજાવો કે કુટુંબના બધા જ સભ્યો અને પાડોશીઓમાટે તે ખૂબ જ જરૂરી છે અને વિઘટનક્ષમ સામગ્રીનો પુનઃ ઉપયોગ ખાતર તરીકે કરવામાં આવશે.

સાધનો- સમય, શક્તિ, ઝાડુઓ, ડોલ, રબરના પીપ અને પાત્રો જેવી સામગ્રી, વિસ્તારને ખોદવા અને સમતળ કરવામાટેના ઓજારો, છોડો, ખાતર. જંતુમુક્તિ સ્થાપિત કરતા સાધનો.

એ) આયોજન- ક્યાં કાર્યો કરવાં જરૂરી છે તેનું આયોજન કરો જેમકે,

૧. જમીન ખોદવી
૨. ઘાસ અને નકામા છોડવા દૂર કરવા અને તેમને સૂકવી સમાંતર કરવા
૩. વિસ્તારને સમાંતર કરવું
૪. ઘરની દીવાલને લગતાં કેટલાંક બારમાસી છોડ ઉગાડવું
૫. કેટલાક કૂડામાં ઉગાડેલા છોડ રાખવા
૬. ઘરથી દૂર ખૂણામાં જંતુનાશકો તેમજ ઘાસનું ખાતર બનાવવામાટેનો એક ખાડો બનાવવો





નોંધ

બી) કુટુંબના બધા સભ્યોને વિવિધ કામોમાં લગાવો.

૧૪.૨

૧. માનવીય સાધનો એ એવા સાધનો છે કે જેઓ વ્યક્તિની માલિકીના હોય છે અને બીજાઓ દ્વારા લઈ શકાતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે, સમય, જાણકારી. બિનમાનવીય સાધનો વ્યક્તિ કે સમાજની માલિકીના હોઈ શકે. તેમને લઈ શકાતા કે વહેંચી શકાતા નથી. દા. ત. બગીચો, નાણાં.
૨. નાણાં એ બિનમાનવીય સાધન છે કારણ કે તે એક હાથમાંથી બીજા હાથમાં જઈ શકે છે.

૧૪.૩

૧. લક્ષ્યાંકો સિદ્ધ કરવામાટે આપણે મર્યાદિત સાધનોથી ચલાવવું પડે છે. આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ પાસે લક્ષ્યાંકો સિદ્ધ કરવામાટે આપણા પોતાના મર્યાદિત સાધનો છે. તેથી, તેમને ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવો એ અતિ મહત્વનું છે. દા.ત., નાણાં મર્યાદિત છે, આજનો કુલ સમય પણ મર્યાદિત છે.
૨. સાધનોનો વહીવટ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ:
 - સાધનોનો વ્યય ન કરો
 - સાધનોની બચત કરો
 - સાધનોના વૈકલ્પિક ઉપયોગની સમજ કેફવો
 - બીજાઓ વંચિત ન થઈ જાય તેની ખાતરી કરતી યોગ્ય રીત શીખવી

૧૪.૪

૧. સાધનો મર્યાદિત હોવાથી આપણે તેના ઉપયોગનો તેમાંથી મહત્તમ ફાયદો ઉઠાવી શકીએ એ રીતે આયોજન કરવું જોઈએ. તેથી સાધનોના ઉપયોગનું આયોજન કરવું ખૂબ જરૂરી છે.
૨. - કુટુંબના સભ્યો દ્વારા સાધનોનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો?
- નહાવમાટે પાણી ભરેલી ડોલનો કે ફૂવારાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો?
- ઓરડામાં કોઈ હાજર ન હોવાં છતાં પંખા અને લાઈટોની સ્વિચો ચાલુ હતી?

- કુટુંબના સભ્યો નજીકના બગીચામાં ચાલીને કે સ્કૂટર દ્વારા ગયાં કે ત્યાં ચાલ્યાં?

તમારા કુટુંબના સભ્યોને વિનંતી કરો કે તેમના મિત્રો, સંબંધીઓ અને સહકર્મચારીઓનું સાધનોના વિવેકપૂર્ણ વપરાશમાટે મૂલ્યાંકન કરે અને વીજળી અથવા પાણીનું બીલ અગાઉની સરખામણીમાં ઓછું થયું છે કે કેમ તેની તપાસ કરે.

૧૪.૫

૧. આયોજન, સંચાલન, અમલીકરણ અને મૂલ્યાંકન
૨. સી, જી, એચ, બી, ડી, એફ, એ, ઈ

૧૪.૬

આયોજન

- યુનિફોર્મ તૈયાર રાખો
- ગૃહકાર્ય પૂરું કરો
- જાગવામાટેનો સમયનું આયોજન કરવું
- બેગ તૈયાર રાખવો
-

સંચાલન અને અમલીકરણ

- તૈયાર થવાનું
- નાસ્તો ખાવાનું
- સ્કૂલ બસ પકડવાનું

મૂલ્યાંકન

- સમયસર તૈયાર થવાયું?
- જમવામાટેનો સમય મળ્યો?
- સમયસર બસ મળી?

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

૧૫

સમય અને શક્તિનું સંચાલન

આપણે દિવસ દરમિયાન ઘણી પ્રવૃત્તિઓ કરતા હોઈએ છીએ. પ્રવૃત્તિઓને લગતાં કામની સાથે, જમવું, રસોઈ બનાવવી, વ્યાયામ કરવું, ઊંઘવું, સ્નાન કરવું અને મનોરંજન કરવું વગેરે જેવી પણ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓનો અમલ કરવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધું પ્રાપ્ય સમય ૨૪ કલાકની અંદર પૂર્ણ કરવાનું હોય છે. જો આપણે સતત ફરીથી શક્તિ પ્રાપ્ત ન કરીએ તો આપણે કામ કરતાં રહીએ તો, અને થાકનો અનુભવ થાય. એનો અર્થ એ છે કે આ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે સમયની જેમ આપણામાટે બીજું કાંઈક પણ જરૂરી છે. તેને શક્તિ કહેવાય છે. તે કામ કરવાની ક્ષમતા છે. એનો અર્થ એ થાય કે પ્રાપ્ત સમય અને સાધનો મર્યાદિત હોવાથી આપણી પાસે શક્તિ પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં છે. તેથી આપણે કહી શકીએ કે મર્યાદિત શક્તિની સાથે આપણે બધું કામ મર્યાદિત સમયમાં પૂરું કરવું પડે.

સમય અને શક્તિ આપણાં બધા પાસે પ્રાપ્ય સાધનો છે. આ બંને સાધનો એકબીજા સાથે ખૂબ જ નજીકથી સંકળાયેલા છે. દરેક બીજાને અસર પહોંચાડે છે. આપણા દરેકની પાસે પ્રાપ્ય શક્તિ જુદી-જુદી હોવા છતાં આપણા દરેકની પાસેનો સમય એકસમાન છે, જેમકે એક દિવસમાં ૨૪ કલાક. જો આપણે આપણું કાર્ય યોગ્ય રીતે અને સમયસર પૂરું કરવા માંગતા હોઈએ, તો આપણે સમય અને શક્તિનો સંભવિત મહત્તમ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે સમય અને શક્તિનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરતાં શીખવું પડે. પરંતુ આપણે સમયનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ? કાર્યને સમયસર પૂર્ણ કરવામાટે આપણી શક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરીએ? આ મુદ્દાઓ વિશે આપણે આ પાઠમાં અભ્યાસ કરીશું. સમય અને શક્તિ બંને મર્યાદિત સાધનો છે અને આપણે તેમનો કાર્યક્ષમ રીતે ઉપયોગ કરવો પડે.



હેતુઓ

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે સમર્થ બનશો;

- સમય અને શક્તિના કિંમતી સાધનો તરીકે મહત્વ અને અર્થ સમજાવી શકશો;
- પ્રાપ્ય સમયના અસરકારક ઉપયોગમાટે સમયના આયોજનના યોગદાન અંગે ચર્ચા કરી શકશો;
- સમયનું આયોજન કરવાની પ્રક્રિયાનું વર્ણન
- સમય અને શક્તિ બચાવવાની રીતોનું સૂચન;
- સમય અને શક્તિના ઉપયોગમાં અંતર્ગથનની ભૂમિકા સમજવી;
- કાર્યના સરલીકરણનો ખ્યાલ અને સમય અને શક્તિની બચતમાં તેની ઉપયોગિતા સમજાવવી, અને
- તમારા ઘરે સરલીકરણ દ્વારા તમારા કાર્યનું મૂલ્યાંકન કરવું.

૧૫.૧ સાધનો તરીકે સમય અને શક્તિ

અગાઉના પ્રકરણમાં તમે અભ્યાસ કર્યો કે કોઈક કામ કરાવવામાટે તમારામાટે કેટલાક સાધન પ્રાપ્ય છે. સાધનોના બે પ્રકારો છે- માનવીય અને અમાનવીય. સમય, નાણાં અને શક્તિ જેવા સાધનો આપણામાટે પ્રાપ્ય છે પરંતુ તેઓ મર્યાદિત છે અને આપણે તેમનો ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક અને કાર્યક્ષમ રીતે કરવાનો હોય છે.

પ્રાપ્ય સાધનોનો કાર્યક્ષમ ઉપયોગ એ રીતે કરવો કે આપણું કામ કરાવી શકાય તેને સાધનનો ઉપયોગ કહેવાય. જો તમે તમારા મિત્રના ઘરે સાઈકલ પર સવાર થઈને જાવ તમને મિત્રના ઘરે પહોંચવામાટે સમયની તેમજ સાયકલ ચલાવવા શક્તિની જરૂરિયાત રહેશે. જો તમે ચાલીને પણ તમારા મિત્રના ઘરે જાવ તો પણ તમારે આ બંને સાધનોની જરૂર પડશે. મોટા ભાગે આ બંને સાધનો એકસાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને તેમનું સાથે જ સંચાલન કરવામાં આવે છે. જો તમે ટૂંકા રસ્તાનો ઉપયોગ કરી તમારા મિત્રના ઘરે પહોંચી જાવ તો તમે સમય અને તમારી શક્તિનો બચાવ કરો છો. આ રીતે, તમે તમારા સમય અને શક્તિનો વધુ કાર્યક્ષમ રીતે સંચાલન કરી રહ્યા છો. સમય અને શક્તિના ઉત્તમ ઉપયોગને સમય અને શક્તિના સંચાલન તરીકે ઓફખવામાં આવે છે.

૧૫.૨ સમયનું આયોજન/કાર્યક્રમ

અગાઉના પ્રકરણમાં તમે અભ્યાસ કર્યો કે સાધનોના ઉપયોગનું આયોજન તેમનો કાર્યક્ષમ ઉપયોગ કરવામાં આપણને મદદ કરે છે. સમયની બાબતમાં આપણે સમયનું આયોજન



નોંધ



નોંધ

તૈયાર કરવાનું હોય છે અથવા આપણે તેને સમયનો કાર્યક્રમ કહી શકીએ. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે આપણા સમયનો આપણે કેવી રીતે ઉપયોગ કરવાનો છે તે અંગે અગાઉથી વિચારવાનું તેમાં સામેલ છે. આપેલ સમયગાઠામાં આપણે શું કરવાના છીએ તેનું અગાઉથી આયોજન એ સમયનું આયોજન છે.



આકૃતિ. ૧૫. ૧

આવતીકાલ સુધી તમારે બે સ્વાધ્યાય તમારા અભ્યાસ કેન્દ્રનો રજૂ કરવાના છે. તમને ખબર પડે છે કે તમારી માતાની તબિયત સારી નથી અને તમારે તેનામાટે દવા લાવવાની છે, કુટુંબમાટે રસોઈ બનાવવાની છે અને પથારી તૈયાર કરવાની છે. તમારી પાસે મર્યાદિત પ્રાપ્ય સમય જોતાં, તમને કેવી રીતે લાગે છે કે તમે આ બધા કાર્યો સફળતાપૂર્વક કરી શકશો? તમારી પાસે પ્રાપ્ય વિવિધ વિકલ્પો વિશે વિચાર કરો:

વિકલ્પ ૧.- દવાઓ લાવવી, રસોઈ બનાવવી, પથારી તૈયાર કરવી, રસોઈ પીરસવી અને બીજા દિવસે તમારા શિક્ષકને સ્વાધ્યાય રજૂ કરવામાટે એક દિવસ વધુ આપવામાટે વિનંતી કરવી.

અથવા

વિકલ્પ ૨.- તમે કરવાના બધા કાર્યોની યાદી તૈયાર કરો અને તેમને અગ્રતાક્રમ આપો. દવા લાવી તમારી માતાને આપો, સ્વાધ્યાય તૈયાર કરો, રસોઈ બનાવવી વખતે તે દરમિયાન પથારી તૈયાર કરો, રસોઈ પીરસો અને સ્વાધ્યાય પૂર્ણ કરવામાટે પરત જાવ.

બે વિકલ્પો વચ્ચે શો તફાવત હતો?

પહેલા વિકલ્પમાં તમે બધી પ્રવૃત્તિઓની યાદી તૈયાર કરી ન હતી અને તેમને અગ્રતાક્રમ આપ્યો ન હતો. બીજા વિકલ્પમાં, તમે તમારા સમયનું યોગ્ય રીતે આયોજન કર્યું અને કાર્યો પૂર્ણ કર્યા, જેમકે તમે તમારા મગજમાં સમયનું આયોજન કર્યું.

વિકલ્પ ૨ માં સૌપ્રથમ કઈ વસ્તુ તમે કરી કે જેનાથી તમારું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવું શક્ય બન્યું. હા, તમે પૂર્ણ કરવાની બધી પ્રવૃત્તિઓની યાદી તૈયાર કરી, તેનું અગ્રતાક્રમ મુજબ સંચાલન કર્યું.

૧૫.૨.૧ સમય આયોજનના તબક્કાઓ

૧. તમામ પ્રવૃત્તિઓની યાદી તૈયાર કરવી: જે તે દિવસે તમારે કરવાની તમામ પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો. જમવાની, ઊંઘવાની, શાળાએ જવાની, શાફાના સમય અને ગૃહકાર્ય અંગેની, રમવાની, તમારી માતા સાથે ખરીદીમાટે જવાની, ઘરની આસપાસની સફાઈમાં, ઘરનો કચરો દૂર કરવામાં પિતાને મદદ કરવાની, સંગીત અથવા નૃત્યના વર્ગોમાં જવાની વગેરે જેવી યાદી હોઈ શકે.
૨. પરિવર્તનશીલ અને અપરિવર્તનશીલ પ્રવૃત્તિઓનું જૂથ બનાવવું: પ્રવૃત્તિઓને બે વર્ગોમાં વિભાજિત કરવું. ખરીદીમાટે બજારમાં જવું જેવાં પરિવર્તનશીલ છે. સમયની માંગ મુજબ ખરીદીમાટેનો સમય અને દિવસ બદલી શકાય છે અને બીજા દિવસ સુધી વિલંબિત કરી શકાય છે. પ્રવૃત્તિઓનું અન્ય જૂથ કે જે અપરિવર્તનશીલ છે, જેમકે શાળાએ, સંગીત અથવા નૃત્યના વર્ગોમાં જવું. આ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટેનો સમય નિશ્ચિત છે અને તેમાં વિલંબ કે ફેરફાર કરી શકાય નહિ.
૩. દરેક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે જરૂરી સમયનો અંદાજ કાઢવો: તબક્કા ૧ માં તમે તૈયાર કરેલ યાદીમાં દરેક પ્રવૃત્તિમાટે જરૂરી સમય ફાળવવો. શાળાએ જવામાં ૭-૧૦ મિનિટ વચ્ચે અથવા ૧ કલાક થઈ શકે. શાળાનો સમય ૫-૬ કલાક હોઈ શકે. નિશ્ચિત પ્રવૃત્તિઓ સાથેની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન અન્ય કામો કે જે ટૂંકા સમયમાં થઈ શકે તેમ હોય તેવાં કાર્યો પૂરા કરી દો.
૪. સમતોલન: આ એક અત્યંત મૂશ્કેલ કામ છે. એક તરફ તમારી પાસે પ્રાપ્ય દિવસનો કુલ સમય છે અને બીજી તરફ તમારે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ છે. દરેક પ્રવૃત્તિને સમયની ફાફવણી કર્યા પછી, બધા કાર્યો કરવામાટેનો તમને જરૂરી સમય ૨૪ કલાકથી વધુ હોવાનો માલૂમ પડી શકે.

તેમ છતાં, તમારી પાસે કાર્ય પૂરું કરવામાટે માત્ર ૨૪ કલાકનો જ સમય છે. સમતોલન એ દરેક પ્રવૃત્તિમાટે સમયની ગોઠવણી છે. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાંથી સમય ઘટાડવો, કુલ પ્રાપ્ય સમય સાથે સુમેળ સાધવા સમયના સંતુલનમાં મદદ કરે છે. આ ગોઠવણી તરફનું પગલું છે જ્યાં પરિવર્તનશીલ અને અપરિવર્તનશીલ પ્રવૃત્તિઓની યાદી તમને મદદ કરી શકે છે. જે વસ્તુઓ પૂર્ણ થવામાં વધુ સમય લે છે તેવી વસ્તુઓથી શરૂઆત કરો જેથી કરીને જ્યારે તમે તૈયાર હોવ તો તે પણ તૈયાર હોય.





નોંધ



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૫.૧

૧. તમારા મગજમાં એ વાતનો ખ્યાલ રાખો કે આ તમારા માતા-પિતામાટે છે, નીચે જણાવેલી પ્રવૃત્તિઓનું પરિવર્તનશીલ અને અપરિવર્તનશીલ પ્રવૃત્તિઓમાં વર્ગીકરણ કરો.

પ્રવૃત્તિઓ	
ધૂળ ઝાટકવી, પોતું કરવું, રસોઈ બનાવવી, કપડાંને સિલાઈ કરવી, શાફાએ જવું, કપડાં ધોવા, ખરીદીમાટે જવું, બાળકોમાટે નાસ્તાનો ડબ્બો તૈયાર કરવો, લગ્ન પ્રસંગમાં હાજરી આપવી, કપડાને ઈસ્ત્રી કરવી	
પરિવર્તનશીલ	અપરિવર્તનશીલ

૨. સમયનું આયોજન તૈયાર કરવાના પગલાંઓની યાદી બનાવો.

૧૫.૨.૨ અગાઉથી તમારા સમયના ઉપયોગનું આયોજન કરતી વખતે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખો:

૧. તમે સરળતાથી અનુસરી શકો તેવું સમયનું કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.
૨. વ્યાવહારિક, પરિવર્તનશીલ અને આકસ્મિક સંજોગોમાં સરળતાથી ફેરફાર કરી શકાય તેવી રીતે સમયનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.
૩. આકસ્મિક સંજોગોમાટે કાર્યનું વૈકલ્પિક આયોજન વિચારો.
૪. આરામ અને નવરાશમાટે પ્રવૃત્તિમાંથી સમય કાઢવો.
૫. સમયના વધુ સારા ઉપયોગમાટે સમયનું સંકલન. (આ પાઠમાં થોડા સમય પછી તમે તેના વિશે અભ્યાસ કરશો)

અહીં સીતામાટે સમયના કાર્યક્રમનો નમૂનો આપેલો છે જે એક શાળાએ જતું બાળક છે અને તે ખુલ્લી શાળા મારફતે પણ એક અભ્યાસક્રમ કરી રહી છે. કરવાની તમામ પ્રવૃત્તિઓની યાદી નીચે જણાવેલા કોઠામાં રજૂ કરવામાં આવેલ છે.

નોંધ: નીચે જણાવેલા કોઠામાં નીચે નિશાની કરેલ પ્રવૃત્તિઓ જણાવેલ નિશ્ચિત સમયમાં કરવાની છે કારણ કે તેમને કરવામાટેનો સમય અપરિવર્તનશીલ છે. અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પરિવર્તનશીલ હોવાથી તેની અનુકૂળતા પ્રમાણે કરી શકાય.

કોઠા ૧૫. ૧-સમયના આયોજનનું ઉદાહરણ

સમય	પ્રવૃત્તિ
● ૫.૩૦ સવારના.-૬.૧૫ સવારના.	● જાગવું, તાજગીવાહું બનવું.
● ૬.૧૫ સવારના.-૭.૦૦ સવારના.	● કપડાં ધોવાં
● ૭.૦૦ સવારના.-૮.૧૫ સવારના.	● નાસ્તો બનાવવો અને બપોરનું જમવાનું બનાવવાની શરૂઆત કરવી
● ૮.૧૫ સવારના.-૮.૩૦ સવારના.	● બાફકને કપડાં પહેરાવવાં અને શાફાએ મોકલવો
● ૮.૩૦ સવારના.-૯.૦૦ સવારના.	● આસપાસમાં સફાઈ કરવી અને નાસ્તાનો ડબ્બો તૈયાર કરવો
● ૯.૦૦ સવારના.-૯.૩૦ સવારના.	● નાસ્તો કરવો
● ૯.૩૦ સવારના.-૧૧.૦૦ સવારના.	● ઘરની સફાઈ કરવી
● ૧૧.૦૦ સવારના.-૧૧.૩૦ સવારના.	● સ્નાન કરી તૈયાર થવું
● ૧૧.૩૦ સવારના.-૧૧.૪૫ સવારના.	● આરામ
● ૧૧.૪૫ સવારના.-૧૨.૪૫.સાંજના.	● અભ્યાસ
● ૧૨.૪૫.સાંજના.-૧.૦૦ સાંજના.	● બાફકને શાફાએ લેવાં જવું
● ૧.૦૦.સાંજના.-૧.૪૫ સાંજના	● આહાર લેવું અને પીરસવું
● ૧.૪૫.સાંજના.-૨.૦૦ સાંજના	● રસોડાને સંકેલી સાફ કરવું
● ૨.૦૦.સાંજના.-૨.૪૫ સાંજના	● વ્યક્તિગત શોખ/આરામ
● ૨.૪૫.સાંજના.-૩.૩૦ સાંજના	● સાંજના ભોજનની તૈયારી કરવી
● ૩.૩૦.સાંજના.-૪.૦૦ સાંજના.	● ચાનો સમય
● ૪.૦૦.સાંજના.-૪.૧૫. સાંજના	● રોજિંદી જરૂરિયાતોની ખરીદી
● ૪.૧૫.સાંજના.-૫.૧૫. સાંજના.	● બાફકને ગૃહકાર્યમાં મદદ કરવી
● ૫.૧૫.સાંજના.-૬.૧૫ સાંજના	● સાંજનું ભોજન બનાવવું
● ૬.૧૫.સાંજના.-૭.૩૦ સાંજના	● ભોજન લેવું અને પીરસવું
● ૭.૩૦.સાંજના.-૮.૩૦ રાતના	● રસોડાને સંકેલી સાફ કરવું
● ૮.૩૦. રાતના.-૮.૪૫ રાતના	● અભ્યાસ
● ૮.૪૫. રાતના.-૧૦.૦૦ રાતના	● સૂવાની તૈયારી કરવી
● ૧૦.૧૫. રાતના ૧૦.૩૦ રાતના	● આરામ

ઉપર રજૂ કરેલા સમય આયોજનમાંથી, તમે નિરીક્ષણ કરી શકો છો કે દિવસમાં એવા કેટલાક સમયગાળા હોય છે જ્યારે ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ નક્કી કરેલા સમયગાળામાં કરવાની હોય છે. આ સમયગાળો વધુ કામનો સમય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ



નોંધ



નોંધ

વધારે કામના સમયનું સંચાલન યોગ્ય આયોજન દ્વારા કરવું જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, બીજા દિવસની સવારમાટે બાળકોના ગણવેશ ઈસ્ટ્રી કરી તૈયાર રાખી શકાય અને નાસ્તા તેમજ આહારની કેટલીક તૈયારી સાંજે કરી શકાય. આમ કરવાથી બીજા દિવસની સવારે વધુ કામના નું દબાણ ઘટાડી શકાય. સતત કામ કરવાથી શારીરિક અને માનસિક કંટાળો આવે છે અને થાક લાગે છે. તમે એ પણ નોંધ્યું હશે કે બપોરનો સમય આરામ અને શોખની પ્રવૃત્તિઓમાં વિતાવવામાં આવે છે. તેને ફરસદનો સમય કહેવામાં આવે છે. શરીરને આરામ આપવું અને અઘરા રોજિંદા કાર્ય વૈવિધ્ય હીનતાને તોડવું જરૂરી છે. તેનાથી શરીરને આવેગાત્મક અને શારીરિક રીતે ફરીથી સ્ફૂર્તિમય બનાવવામાં મદદ મળે છે. તેનાથી વધુ કામનો સમયના આયોજનને કાર્યક્ષમ બનાવવામાં અને દબાણ દૂર કરવામાં પણ મદદ મળે છે.

કુટુંબના દરેક સભ્યનું પોતાનું સમય આયોજન રહેશે અને કુટુંબના સભ્યોના વિરુદ્ધ સમય આયોજનમાં કોઈપણ ફેરફાર વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના સમયની ગોઠવણી દ્વારા નિવારી શકાય. ધારો કે એક કુટુંબમાં પુત્ર શાળાએ જવામાટે પહેલો સભ્ય છે, ત્યાર બાદ પુત્રી મહાવિદ્યાલયમાટે જાય છે, ત્યાર પછી માતા કાર્યાલયમાં જાય છે. તેથી તેમના સ્નાનનો સમયની તે મુજબ ગોઠવણી થઈ શકે છે. પિતા દુકાન ચલાવે છે, તો તે દરેક જણ સ્નાન કરી લે અને શાળા, મહાવિદ્યાલય અને કાર્યાલય જવામાટે નીકળી જાય ત્યાર પછી તે સ્નાન કરી શકે.



પ્રવૃત્તિ ૧૫.૧

કોઠા ૧૫.૧ મા આપેલ સમય આયોજનનો ઉપયોગ કરી નીચેના જવાબો આપો.

જો તમારા વધુ કામના સમયના કોઈપણ એક ગાળમાં અચાનક મહેમાન આવી જાય તો તમે કેવી રીતે તમારા કામોનું સંચાલન કરો.

આડકતરી સૂચના: પ્રવૃત્તિઓનું કાર્યક્રમ ફરીથી બનાવવું/કુટુંબના બીજા સભ્યોની મદદ લેવી/ કાર્યોને સરળ બનાવવા.

૧૫.૨.૩ સમયનું આયોજન કરવાના ફાયદા

તમે જ્યારે સમયનું આયોજન/કાર્યક્રમનું આયોજન અને અમલીકરણ કરો છો, ત્યારે તમને જણાય છે કે આમ કરવું તમારામાટે કેટલું ઉપયોગી નિવડ્યું

તમે સક્ષમ બનશો:

- કંટાળાનો અનુભવ કર્યા વિના તમારા બધા કાર્યો કાર્યક્ષમ રીતે પૂર્ણ કરી શકશો;
- આરામ અને મનોરંજનમાટે સમય કાઢી શકશો;
- ખુલ્લા મેદાનમાં રમાતી રમતો (ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, વોલીબોલ અને હોકી) રમવા, ભરતકામ કરવા, સંગીત સાંભળવા, નૃત્ય કરવા, ટેલીવિઝન જોવું વગેરે જેવા તમારા શોખમાટે સમય ફાળવી શકશો.
- ઓછા સમયમાં વધુ ઉત્પાદક કાર્ય કરી શકશો;
- છેલ્લી ઘડિયેની માનસિક ચિંતા અને વૈચારિક ગભરાટથી બચી શકો; અને
- વધુ સારી ગુણવત્તાવાળું કાર્ય કરી શકો.

જો તમે કાગળ ઉપર કે મગજમાં કોઈ સમયનું આયોજન ન કરો તો શું થાય?

- દરેક કાર્યમાટે તમારી પાસે પૂરતો સમય ન પણ હોય.
- તમારી પાસે અચાનક બનતા પ્રસંગો જેવા કે મુલાકાતીઓનું આવી જવું અથવા જો કુટુંબનો કોઈ સભ્ય બિમાર થઈ જાય તો ડોક્ટરની અચાનક અને તાત્કાલિક મુલાકાત.

આપણા બધા કાર્યો પૂરાં કરવામાટે આપણે સમય બચાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જ પડે. વિચાર કરો કે આપણે કેવી રીતે સમય બચાવી શકીએ?

આમ કરવાથી આપણે સમય બચાવી શકીએ-

- સમયનું આયોજન બનાવીને અને તેનું ચુસ્તપણે પાલન કરીને.
- સમયનો બગાડ કર્યા વગર બચીને.
- મહેનત બચાવતાં સાધનોનો ઉપયોગ કરીને.
- બે અથવા વધુ પ્રવૃત્તિઓ એક સમયે કરીને જેને પ્રવૃત્તિઓનું સંકલન કહેવાય છે.

સંકલન એટલે બે અથવા ત્રણ પ્રવૃત્તિઓ એક સમયે કરવાની ક્ષમતા.

ચાલો જોઈએ કે આપણે કેવી રીતે આપણી પ્રવૃત્તિઓમાં સંકલનને સમાવિષ્ટ કરી શકીએ છીએ.

તમારે,





નોંધ

૧. દાળ, શાકભાજી બનાવવાની છે, થાળીઓ ધોવાની છે અને વોશિંગ મશીનમાં કપડાં ધોવાના છે.
૨. અભ્યાસ, રસોઈ બનાવવી, બહેનને તેના ગૃહકાર્યમાં મદદ કરવી.

આ પ્રવૃત્તિઓ કરવાની બે રીતો છે-

વિકલ્પ ૧.

પ્રવૃત્તિ	જરૂરી સમય
દાળ બનાવવી	૨૦ મિનિટ
શાક બનાવવું	૨૦ મિનિટ
થાળીઓ ધોવી	૨૦ મિનિટ
કપડાં ધોવા	૨૦ મિનિટ
બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે લેવામાં આવેલ સમય	૮૦ મિનિટ

વિકલ્પ ૨:

પ્રવૃત્તિ	જરૂરી સમય
વોશિંગ મશીનમાં પાણી ભરવું, ડિટર્જન્ટ ઉમેરી ધોવાનું શરૂ કરો	૫ મિનિટ
સૌપ્રથમ દાળને બાફવામાટે પ્રાયમસ ઉપર પાણી મૂકો.	૨ મિનિટ
દાળને ધોઈને ચોખ્ખી કરો અને બનાવવામાટે પાણીમાં નાખો	૫ મિનિટ
શાકભાજીને કાપીને ધોઈ નાખો પછી રાંધવામાટે મૂકો	૧૦ મિનિટ
રાંધવાનું અને કપડાં ધોવાનું ચાલુ હોય તે દરમિયાન થાળીઓ ધોઈ નાખો	૨૦ મિનિટ
રસોઈ સામગ્રી સંકેલી લો	૫ મિનિટ
ધોયેલા કપડાં સૂકવવા	૮ મિનિટ
આ બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે લેવામાં આવેલ સમય	૫૫ મિનિટ

ઉપરાંત, થાળીઓ ધોતી વખતે તમે સંગીત કે રેડિઓ સાંભળી શકો.

આ રીતે, પ્રવૃત્તિઓના સંકલનથી આપણે સમય બચાવી શકીએ છીએ.



પ્રવૃત્તિ ૧૫.૨

૧. તમારી માતા દ્વારા આખા એક દિવસમાં કરવામાં આવતાં ઘરગથ્થુ કાર્યોનું નિરીક્ષણ કરો.

તેણી દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો. તેણી સમયની બચત કરી શકે તેવી, અને ટેલીવિઝન જોઈ શકે, તેણીના શોખમાટે તેમજ તેણી આરામ પણ કરી શકે માટેની પદ્ધતિઓનું તેણીને સૂચન કરો. તમારા સૂચનોના અમલ દ્વારા તેણી કેટલા કલાકો બચાવી શકે છે તેની નોંધ રાખવા તેણીને વિનંતી કરો.

૨. તમારી માતા દ્વારા એક દિવસમાં કરવામાં આવતી ચાર પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો અને તેઓ એકબીજા સાથે કેવી રીતે સંકલન કરી થઈ શકે છે તેનું સૂચન કરો.

ચાલો હવે કાર્યો, કે જે અન્યથા કર્યા વિનાના રહી શકે છે, તેવા કાર્યો કરવામાટે આપણે કેવી રીતે શક્તિ બચાવી શકીએ છીએ તેને આપણે સમજીએ.

૧૫.૩ શક્તિ બચાવવાની રીતો

દિવસ દરમિયાન આપણે બધા વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ જેમાટે અલગ-અલગ પ્રમાણમાં શક્તિની જરૂરિયાત હોય છે.

૧. દોડવા, ચાલવા અને પોતું કરવા જેવી ભારે પ્રવૃત્તિઓમાટે ખૂબ જ પ્રમાણમાં શક્તિની જરૂરિયાત હોય છે.
૨. ક્યરો વાળવો, ઈસ્ત્રી કરવા અને રસોઈ બનાવવા જેવી મધ્યમ પ્રવૃત્તિઓમાટે મધ્યમ પ્રમાણમાં શક્તિની જરૂરિયાત હોય છે.
૩. વાંચન, ટેલીવિઝન જોવું અને સંગીત સાંભળવા જેવી હફવી પ્રવૃત્તિઓમાટે ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં શક્તિની જરૂરિયાત હોય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૫.૩

૧. ઘરમાં કુટુંબના દરેક સભ્ય દ્વારા બજાવવામાં આવતી ભારે, મધ્યમ અને હળવી પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવો. (દરેક પ્રકારમાં એક ઉદાહરણ આપેલું છે. નીચે આપેલા કોઠામાં વધુ ઉમેરો).



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સમય અને શક્તિનું સંચાલન

કુટુંબ	ભારે	મધ્યમ	હળવી
પિતા			
માતા			
તમે	સાયકલ ચલાવવી	રસોઈ બનાવવી	અભ્યાસ કરવો



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૫.૨

૧. નીચેના કથનો સાચાં છે કે ખોટાં છે તે જણાવો. જો ખોટાં હોય તો તેની નીચે સાચું કથન લખો.
 - એ. સમય અને શક્તિ એકબીજા સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે.
ખરું/ખોટું

 - બી. જો સમયનું આયોજન કરવામાં આવેલ ન હોય તો સમયનો ઉપયોગ વધુ કાર્યક્ષમ રીતે થઈ શકે.
ખરું/ખોટું

 - સી. જ્યારે તમે બે કે ત્રણ પ્રવૃત્તિઓને એકસાથે જોડો ત્યારે તેને સંકલન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
ખરું/ખોટું

 - ડી. સમયનું આયોજન કરતી વખતે કરવાની પ્રવૃત્તિઓની સંખ્યા વિશે વિચારવાની કોઈ જરૂર નથી.
ખરું/ખોટું

૨. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની યાદી નીચે આપવામાં આવેલ છે. આ પ્રવૃત્તિઓ બજાવવા માટે હળવું, મધ્યમ અથવા ભારે કામની જરૂર છે તે જણાવો.
 - એ. નોંધ તૈયાર કરવામાટે
 - બી. ઘરનું પોતું કરવામાટે
 - સી. દિવાફીની સફાઈ કરવામાટે
 - ડી. સાયકલ ચલાવવામાટે

ઈ. રેડિઓ સાંભરવામાટે

એફ. વાર્તા કહેવામાટે

૧૫.૩.૨ શક્તિને બચાવવી

હવે તમે ચોક્કસપણે વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં વિવિધ પ્રમાણમાં શક્તિની જરૂરિયાત અલગ તારવવામાટે સમર્થ બની શકો. ભારે પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી આપણે છટકી શકીએ નહિ. દરેક વ્યક્તિએ બધા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરવાની હોવાથી, આપણે શક્તિ બચાવવાની રીતો જાણવી જ જોઈએ.

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે આપણી શક્તિ બચાવવાની કેટલીક રીતો:

૧. નાની નાની પ્રવૃત્તિઓમાં કામના ભાગ પાડી દેવા.: એક કાર્યને પૂર્ણ કરવામાં ઘણાં કાર્યો સમાયેલાં છે. ઉદાહરણ તરીકે, કપડાંની કાફજી અને જાળવણી અંગેના પાઠમાં કપડાને ધોવાના સંબંધમાં તમે શીખી ચૂક્યાં છો. હવે, કપડાં ધોવાના કાર્યને નાની પ્રવૃત્તિઓ, વિવિધ કપડાઓ, સુતરાઉ-રંગીન-સફેદ વગેરેને અલગ અલગ કરવું સમાયેલ છે, કેટલાક સમયમાટે કપડાને સાબુ કે ડિટર્જન્ટના દ્રાવણમાં પલાળવા, મેલા ભાગોને ઘસવા વગેરે ભાગોમાં વહેંચી દેવાં. તેમાં સાબુ/ડિટર્જન્ટને કાઢવાનું કાર્ય પણ સમાયેલું છે. ત્યારબાદ તેમને નીચોવવાં, અને સૂકવવામાટે બહાર દોરી પર લટકાવવાં.



૨. વધારાની હિલચાલ ઉપર કાપ મૂકવો અને પ્રવૃત્તિઓને સાંકળવી: આપણે કેટલીક વખત જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકો ખૂબ આમતેમ દોડાદોડી કરતાં હોય છે અને કામ ઓછું કરતાં હોય છે.

આકૃતિ. ૧૫.૨

ઉદાહરણ તરીકે ઘરે કેટલાક મહેમાનો આવે છે અને તમારે તેમને પાણી પીવડાવવાનું છે. તમે રસોડામાં જઈ એક વખતમાં એક પ્યાલો પાણી લાવો છો. તમને લાગતું નથી કે બધા પ્યાલાને એક સાથે ટ્રેમાં લાવી બધા મહેમાનોને આપવાનો વિકલ્પ વધુ સારો છે. તમે અગાઉ આ પાઠમાં 'સંકલન' વિશે અભ્યાસ કરી ચૂક્યા છો. તે આપણે શક્તિ બચાવવામાં પણ મદદ કરે છે. જો તમારે કપડાં



નોંધ



નોંધ

સૂકવવામાટે અગાશી પર જવાનું હોય અને તમારે અગાશી ઉપર કચરો પણ વાળવાનો હોય, તો અગાશી ઉપર એક વખત જઈ બંને કામ કરી સીડી બે વખત ચઢવામાં વપરાતી શક્તિનો બચાવ થાય છે.

૩. વધુ સારા ક્રમમાં પ્રવૃત્તિઓ બજાવવી: યોગ્ય ક્રમમાં કાર્યો કરો. કેટલાંક કાર્યો બીજી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ પહેલાં કરવાના હોય છે અને કેટલાંક તેમના પછી કરવાના હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો ધૂળ ઝાપટ્યા પહેલા ભોંયતફિયા ઉપર કચરો વાળવામાં આવે, તો ધૂળ ફરીથી રાચરચીલો ઉપર જામશે. ફરીથી ધૂળ ઝાપટવી પડશે. ઉપર જણાવેલ ઉદાહરણમાં કપડાંને લટકાવવાના અને અગાશી ઉપર કચરો વાળવાના, પહેલાં અગાશી ઉપર કચરો વાળવો અને પછી કપડાં સૂકવવાનો ક્રમ યોગ્ય રહેશે.



પ્રવૃત્તિ ૧૫.૪

જમ્યા પછી ટેબલ સાફ કરવાનું ઉદાહરણ નીચે આપેલું છે. અનુક્રમ આપવાથી હલનચલનમાં ઘટાડો કરવામાં મદદ મળે છે.

કામ કરવામાટે પ્રવૃત્તિઓને અનુક્રમ આપવો	હલનચલનમાં ઘટાડો કઈ રીતે કરી શકાય
<ul style="list-style-type: none"> ● સામગ્રી ભેગી કરવી ● ધોવાના વિસ્તારમાં એકી સાથે કેટલીક વસ્તુઓ લાવવી. ● બાકી રહી ગયેલી વસ્તુઓ લેવા પરત જવું. ● બાકી રહી ગયેલી વસ્તુઓ રસોડામાં લાવવી ● તમે ઘણી વખત રસોડામાં અવર-જવર કરો છો. 	<ul style="list-style-type: none"> ● એક જ માપની બધી થાફીઓ ભેગી કરવી અને નાની મોટીની ઉપર મૂકવી અને તેમને ટ્રેમાં મૂકવી. ● બધી ચમચીઓ થાફીના છેડે મૂકવી. ● તેમને રસોડામાં લઈ જવી. ● તમારે ૧-૨ વખત રસોડામાં અવર-જવર કરવી.

ઉદાહરણના આધારે, નીચે જણાવવામાં આવેલ કાર્યોમાં બિનજરૂરી હલનચલનમાં ઘટાડો કરવાની રીતોનું સૂચન કરો:

- એ. રસોઈ પીરસવામાં
- બી. રસોઈ બનાવ્યાં પછી રસોડામાં પડેલી વસ્તુઓને સંકેલવી.
- સી. પથારી કરવી.

૪. તમારા કાર્યોમાં વધુ કુશળ બનવું: કાર્ય કરવામાં કૌશલ્યપૂર્ણ બનવું એ કાર્ય કરવાની ક્રિયાને સરળ બનાવે છે. તેનાથી શક્તિની ખૂબ જ બચત થાય છે. રજિતા સાઈકલ ચલાવવાનું શીખી રહી છે. ટેકો અને સંતુલન આપવા તેના પિતા પાછળથી સાઈકલને પકડે છે. તે સતત તેણીની શીખવાની પ્રક્રિયાનું નિરીક્ષણ કરી રહ્યા છે જેથી કરીને તે સલામત રહે અને ધીરે ધીરે સાયકલ ચલાવવાની કળા શીખી લે.

૫. યોગ્ય શારીરિક અવસ્થાનો ઉપયોગ કરવો:

કાર્ય અને અકાર્યક્ષમ સફાઈ અંગે અયોગ્ય શારીરિક અવસ્થા અપનાવના પરિણામે, અરૂણ ટૂંકા હાથાવાળી પરંપરાગત સાવરણી દ્વારા જમીન ઉપર કચરો વાળી રહ્યો છે. તેને વળવાની અને નાના લસરકાથી વાળવાની જરૂર છે જેનાથી તેનું કાર્ય કંટાળ્યા વિના અને બિનજરૂરી સમય અને શક્તિનો ખર્ચ કર્યા વિના કરાવે છે, જો તે લાંબા હાથાવાળી સાવરણીનો ઉપયોગ કરે તો તે એનું એ જ કાર્ય નમ્યા વિના અને લાંબા લસરકા, કે જે કાર્યને લગતાં સમય અને શક્તિમાં ઘટાડો કરે છે, વડે કરી શકે છે. એજ રીતે, અભ્યાસ કરતા હોય તે દરમિયાન ખુરશીમાં ટટ્ટાર બેસવું એ અત્યંત જરૂરી છે. અયોગ્ય બેસવાની રીતથી અભ્યાસ પાછળ ખર્ચેલા વધુ કલાકો કમર અને ગરદનનાં દુઃખાવાને આમંત્રણ આપે છે.



આકૃતિ. ૧૫.૪

૬. યોગ્ય ઊંચાઈ પર કાર્ય કરવું અને ઉપયોગના સ્થળ નજીક વસ્તુઓ રાખવી: જમીન ઉપર બેસી કપડાંને ઈસ્ત્રી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો લાંબા સમય સુધી કરી શકાય





નોંધ

નહિ કારણ કે તમારે કામ કરવામાટે નમવું પડે છે. તમે કંટાળી જશો અને તમારી પીઠમાં દુખાવાની શરૂઆત થવાની ખૂબ જ સંભાવના છે. ઈસ્ત્રી કરવાનું સ્થળ નીચું હોવાને કારણે આમ બને છે અને ઈસ્ત્રી કરતાં હોય ત્યારે, રસોઈ બનાવતાં હોય તે દરમિયાન, સ્વાધ્યાય લખતા હોય ત્યારે, અનુકૂળ લાગતું નથી. તેમ છતાં જ્યારે તમે ટેબલ ઉપર ઈસ્ત્રી કરી રહ્યા હોય કે જે ખૂબ જ ઊંચું હોય ત્યારે ઊંચાઈ સાથે મેળ બેસાડવામાટે તમારા હાથ અને ખભા ઊંચા કરવાં પડે છે. તેના કારણે પણ બિનજરૂરી તાણ અને થાક પેદા થાય છે.

જ્યારે કાર્ય સપાટી અનુકૂળ ઊંચાઈએ આવેલી હોય છે, તમે ખૂબ જ ઓછી શક્તિ અને ઝડપથી કાર્ય કરી શકતા હોવાથી પરોક્ષ રીતે સમય પણ બચાવી શકો છો. તમારી લખવાની ચોપડી અને પાઠ્યપુસ્તકો તમે ક્યાં મૂકો છો? હા, અભ્યાસના મેજ પાસે કારણ કે અભ્યાસ મેજ ઉપર કામ કરતાં હોવ ત્યારે તમે તેમને સરળતાથી લઈ શકો છો. જો તમે તેને તમારા અભ્યાસ ટેબલથી દૂર અન્ય ઓરડામાં કે કબાટમાં રાખેલ હોત તો વારંવાર તમને પુસ્તકની જરૂર પડતાં, તમારે ઊઠીને લેવામાટે ત્યાં જવું પડત, તમારી શક્તિ અને સમય વેડફાત. તેથી હવે, તમે જાણો છો કે આપણે શામાટે વસ્તુઓ તેના ઉપયોગના સ્થળની નજીક રાખવી જોઈએ. એ પણ જરૂરી છે કે વસ્તુનો ઉપયોગ કરી તેના મૂળ સ્થાને પરત મૂકવામાં આવે. આ રીતે કરવાથી વસ્તુ શોધવામાં સમયનો બગાડ થશે નહિ.

૭. મહેનત બચાવનારા ઉપકરણો વાપરવાં: સમય અને શક્તિ બંને બચાવવામાં મદદ કરી શકે તેવા મહેનત બચાવનારા વીજફીથી ચાલતા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરો, દા.ત. મસાલા દળવામાટે મિક્શર ગ્રાઈન્ડરનો અથવા પાઉને શેકવામાટે ટોસ્ટરનો ઉપયોગ કરવો. આમ કરવાથી સમય અને શક્તિની ખૂબ જ બચત થાય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૫.૫

તમારા ઘરમાં હોય તેવા સમય અને શક્તિ બચાવનારા સાધનોની યાદી બનાવો. ઉપકરણ સાથે અને ઉપકરણ વિના બંને રીતે કોઈપણ એક પ્રવૃત્તિ કરો. તેણે લીધેલા સમયના તફાવતની નોંધ કરો અને તેના ઉપયોગ સાથે અને ઉપયોગ વિના તમે કેટલા અંશે કંટાળાનો અનુભવ કર્યો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૫.૩

૧. નીચે જણાવેલ વ્યક્તિઓ તેમનાં કાર્ય દરમિયાન તેમની શક્તિ બચાવે તેવી કેટલીક રીતોની યાદી બનાવો:

- .એ) ધોરણ ૫ માં ભણતો બાફક
- .બી) ખેડૂત
- .સી) ઘરકામ કરનાર

૨. ઘરની પુનઃગોઠવણી અને સફાઈમાટે જરૂરી પ્રવૃત્તિઓ નીચેના કોષ્ટકમાં જણાવેલી છે. નીચે આપેલી ખાલી જગ્યામાં તેમની યોગ્ય ક્રમમાં યાદી બનાવો.

ઘરની સફાઈ	કપડાં ધોવાં	પૂરણ પરાઠાં બનાવવા
ધૂળ ઝાપટવી, ફર્નિચરની જગ્યા બદલવી, જાળા સાફ કરવાં, પોતું કરવું, કચરો વાળવો	બ્રશ કરવો, પલાળવું, સૂકવવું, નિયોવવું, લટકાવવું	વણવું, ગુલ્લાં બનાવવા, લુવો બનાવવો, પૂરણની તૈયારી કરવી, તળવું

કરવામાટેનો યોગ્ય ક્રમ



તમે જે શિષ્યા



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સમય અને શક્તિનું સંચાલન

સમય અને શક્તિનું વ્યવસ્થાપન	⇒	તમારા સમય અને શક્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ
સમયનું વ્યવસ્થાપન		શક્તિનું વ્યવસ્થાપન
↓		↓
સમયનું આયોજન		• કાર્યનું સરલીકરણનો ઉપયોગ અથવા પ્રક્રિયા જેવી કે
↓		
• બધા કાર્યો સમયસર પૂરાં કરવાં		• વધારાનાં ફાઇલિંગ ઓફિસ ઉપર કામ
• આરામમાટે સમય કાઢવો		• કાર્ય કૌશલ્યનો વિકાસ
• તમારા મનોરંજનમાટે સમય કાઢવો		• કાર્ય અંગે યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ અપનાવવી
		• યોગ્ય ઊંચાઈએ કાર્ય કરવું
		• વસ્તુઓને લઈ શકાય તેટલી અંદર રાખવી
		• યોગ્ય સાધનોનો અને મહેનત બચાવનારા ઉપકરણોનો ઉપયોગ



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

- સમયનું આયોજન કરવાના કયા ફાયદાઓ છે?
- ભારે, મધ્યમ અને હળવા કાર્યો વચ્ચેનો તફાવત જણાવો. દરેકનું એક-એક ઉદાહરણ આપો.
- કાર્યની પ્રવૃત્તિઓને વર્ગીકૃત કરવું શામાટે મહત્વનું છે?
- ‘સંકલન’ શબ્દથી તમે શું સમજો છો અને તે સમય બચાવવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?
- તમારા માતાએ બે દિવસમાટે ઘર છોડવાનું છે. તેના દ્વારા કુટુંબના દરેક સભ્યને કરવાના વિવિધ કામો સોંપવામાં આવ્યાં છે. તમને ઘરની સફાઈનું કામ સોંપવામાં આવ્યું છે.

આ પ્રકરણમાંથી તમે પ્રાપ્ત કરેલ જાણકારીનો ઉપયોગ કરી, તમારી માતા આ બધા કાર્યો કરવામાટે ઉપયોગમાં ન પણ લેતી હોય તેવા, સમય અને શક્તિ બચાવવામાટે તમે કયા માર્ગ અપનાવશો. તમારા કુટુંબના સભ્યોને પણ તેમનાં સમય અને શક્તિ બચાવવામાટે સમયનું આયોજન કરવામાં મદદ કરો.



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૫.૧

૧.

પ્રવૃત્તિઓ	પરિવર્તનશીલ	અપરિવર્તનશીલ
ધૂળ ઝાટકવી અને પોતું કરવું	પરિ	
રસોઈ બનાવવી		અપરિ
કપડાને સિલાઈ કરવી	પરિ	
શાળાએ જવું		અપરિ
કપડાં ધોવાં	પરિ	
ખરીદીમાટે જવું	પરિ	
પતિમાટે લંચબોક્સ તૈયાર કરવો		અપરિ
લગ્ન પ્રસંગમાં જવું	પરિ	
કપડાને ઈસ્ત્રી કરવી	પરિ	
પ્રાર્થના કરવી	પરિ	

૨.

- (એ) બધી પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવવી
- (બી) પરિવર્તનશીલ અને અપરિવર્તનશીલ પ્રવૃત્તિઓનું જૂથ બનાવવું
- (સી) દરેક પ્રવૃત્તિ કરવામાટે જરૂરી અંદાજીત સમય
- (ડી) સમતોલન

૧૫.૨

૧.

- એ. સાચું
- બી. ખોટું. જો સમયનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરવામાં આવ્યો હોય તો જ સમયનો ઉપયોગ અસરકારક રીતે થઈ શકે છે.
- સી. સાચું



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

સમય અને શક્તિનું સંચાલન

ડી. ખોટું. સમયનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરતી વખતે કરવાની પ્રવૃત્તિઓની સંખ્યાને ધ્યાનમાં લેવું ખૂબ જ જરૂરી છે

૨.

એ. મધ્યમ

બી. ભારે

સી. ભારે

ડી. ભારે

ઈ. હળવું

એફ. હળવું

૧૫.૩

૧. પાઠનો સંદર્ભ

૨.

કાર્યોનો ક્રમ સુધારો		
કરોળીયાના જાળા સાફ કરવાં, રાયરચીલાની જગ્યા બદલવી, કચરો વાળવો, ધૂળઝાપટવી, પોતું કરવું	પલાળવું, બ્રશ કરવો, નિયોવવું, લટકાવવું સૂકવવું,	લોટ બાંધવું, મસાલાનું મિશ્રણ કરવું, શેકવું, શુશોભિત કરવું



નોંધ

૧૬

કૌટુંબિક આવકનું સંચાલન

ખોરાક, રહેઠાણ અને કપડાં એ માનવ જાતની પાયાની જરૂરિયાતો છે. આપણે કેવી રીતે આ પાયાની જરૂરિયાતોને સંતોષી શકીએ છીએ? આપણે ખોરાક, કપડાં અને રહેઠાણ ખરીદવું પડે. કોઈપણ વસ્તુ ખરીદવામાટે આપણે નાણાંની જરૂર પડે છે. આ નાણાં આપણે ક્યાંથી મેળવી શકીએ છીએ?

તમારા માતા-પિતા ઘર ચલાવવા અને કુટુંબના બધા સભ્યોની જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવા નાણાં કમાવવામાટે કામ કરે છે. શું તમારા માતા-પિતા અન્ય પ્રાપ્તિસ્થાન દ્વારા વધારાના નાણાં કમાઈ શકે છે અથવા તમે અથવા તમારા ભાઈ-બહેન કુટુંબની આવક પ્રત્યે ફાફો આપી શકો છો? હા, ઘરને લગતાં, સફાઈ, પોતું કરવું, થાળીઓ અથવા કપડાં ધોવાં જેવાં કાર્યોમાં મદદ કરી તમે તમારો ફાળો આપી શકો છો. તમે ઘરે કપડાને સિલાઈ કરી શકો અથવા ટ્યૂશન લઈ શકો અથવા તમારી જાતે ઘરમાં ઉપયોગી સાધનોની મરામત કરી શકો અથવા બીજાઓમાટે ટાઈપિંગ કાર્ય કરી શકો. આ રીતે કમાયેલા અથવા બચત કરેલા વધારાના નાણાંથી સભ્યો કુટુંબની વધારાની જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકે છે.



જો નાણાંનું કાળજીપૂર્વક સંચાલન કરવામાં આવે તો આપણે આપણાં ધ્યેયો સિદ્ધ કરી શકીએ તેમજ કેટલાક નાણાં બચાવી શકીએ. આ પાઠમાં આપનું ધ્યાન કુટુંબની આવકનું સંચાલન કરવા ઉપર રહેશે. ચાલો આપણે તે કેવી રીતે કરી શકીએ તે તપાસીએ.



નોંધ



હેતુઓ

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે સમર્થ બનશો:

- કુટુંબની આવક આંકવી;
- કુટુંબની આવકના પ્રાપ્તિસ્થાનોની યાદી બનાવવી;
- ખર્ચ અને બચતની આંકણી કરવી;
- કુટુંબની આવકનું સંચાલન કરવાના હેતુનું વર્ણન કરવું;
- કુટુંબની આવકનું સંચાલન કરવાની પ્રક્રિયા સમજાવવી;
- ખર્ચ આયોજન (અંદાજપત્ર) નું મહત્વ જણાવવું અને સ્પષ્ટ કરવું
- કુટુંબમાટે અંદાજપત્ર બનાવવું, અને
- તમારા કુટુંબના અંદાજપત્રનું મૂલ્યાંકન કરવું અને કોઈ ફેરફારો જરૂરી હોય તો તેનું સૂચન કરવું.

૧૬.૧ આવક અને તેના પ્રાપ્તિસ્થાનો

નાણાંના સ્વરૂપમાં જે પણ કમાણી થઈ હોય અને જે કુટુંબમાં આવી હોય તેને આવક કહેવાય. આ આવક વિવિધ પ્રાપ્તિસ્થાનોમાંથી થઈ શકે.

૧૬.૧.૧ આવકના પ્રાપ્તિસ્થાનો

નોકરીનો પગાર, ખંડ સમયના વર્ગો, મકાન કે દુકાનનું ભાડું, બેંકમાંથી મળેલ વ્યાજ અથવા શેરો અથવા અન્ય રોકાણોનું વેચાણ વગેરે જેવી આવક હોઈ શકે. તે તમારા કૌશલ્યોના ઉપયોગમાંથી થયેલ આવક અથવા ઘરને લગતી પેદાશમાંથી થયેલ નફો વગેરે તરીકેની આવક પણ હોઈ શકે.

જ્યારે તમે તમારા કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરો જેમકે કુટુંબના સભ્યોમાટે કપડાને સિલાઈ કરવી અથવા તમારા વપરાશમાટે ઘરે શાકભાજી ઉગાડવી અથવા કુટુંબના સભ્યોમાટે સ્વેટર ગૂંથવા વગેરેમાટે તમને હાથમાં કોઈ નાણાં મળતા નથી પરંતુ તે સમયે તમે નાણાંની બચત કરો છો જે તમે દરજીને સિલાઈ માટે અથવા શાકભાજી કે સ્વેટરની ખરીદી વગેરે માટે આપ્યા હોત. આવી બચત તમારી આવકમાં ઉમેરવામાં આવે છે.

કુટુંબની આવક એટલે કુટુંબના સભ્યોનો પગાર, ભાડું, અને બેંકોમાંથી મફત વ્યાજ અને કુટુંબના સભ્યોના કૌશલ્યના ઉપયોગથી થયેલ બચત જેવા બધા પ્રાપ્તિસ્થાનોમાંથી થયેલ આવક.

તબીબી સુવિધાઓ, બાળકોમાટે મફત શિક્ષણ, અથવા ભાડામુક્ત રહેવાની વ્યવસ્થા જેવી મફત સુવિધાઓના ઉપયોગ દ્વારા પણ નાણાં બચાવી શકાય છે. શું હવે તમે તમારા કુટુંબની આવકની આંકણી કરી શકો?



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૬.૧

૧. વાક્ય પૂરું કરવા આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.
 - એ. આવકનો અર્થ
 ૧. નાણાં
 ૨. મકાન
 ૩. રાચરચીલું
 ૪. ઉપર જણાવેલા બધાં
 - બી. કૌટુંબિક આવક એટલે
 ૧. ઘરમાં રહેતી બધી સંબંધિત વ્યક્તિઓની આવક
 ૨. દેશમાં ઉત્પાદિત થતી સેવાઓ અને ચીજવસ્તુઓ
 ૩. સેવાઓ અને ચીજવસ્તુઓ વાપરવાનો હક
 ૪. ઉપર જણાવેલ બધા



પ્રવૃત્તિ ૧૬.૧

૧. તમારા માતા-પિતા સાથે ચર્ચા કરી તમારા કુટુંબની આવકના બધા પ્રાપ્તિસ્થાનોની યાદી તૈયાર કરો.
૨. તમારા કુટુંબના બધા સભ્યોના કૌશલ્યોની યાદી બનાવો. તેમને સૂચનો આપો કે તેમના કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરી તેઓ કેવી રીતે કુટુંબની આવકમાં ફાળો આપી શકે છે. તેમને કેટલીક વસ્તુઓ વેચાણમાટે બનાવવાનું જણાવો.



નોંધ



નોંધ

કુટુંબના સભ્યો દ્વારા બનાવવામાં આવેલી વસ્તુઓના વેચાણનું આયોજન અને સંચાલન. તમારા મિત્રો અને કુટુંબના સભ્યોને નીચે આપેલા પ્રશ્નોના સંબંધમાં કુલ પ્રયત્નોનું મૂલ્યાંકન કરવા વિનંતી કરો અને તેના તારણો સુધારામાટેના સૂચનો સાથે અહેવાલ આપો.

૧. વેચાણમાટેની તારીખ, સમય અને સ્થળ યોગ્ય હતા?
૨. દુકાનો અને સજાવટ બરાબર હતા કે નહિ?
૩. વેચવામાં આવેલ ઉત્પાદનો ખૂબ મોંઘા હતા?
૪. ઉત્પાદનો સારી રીતે બનાવેલા હતા?
૫. શું વેચાણના સ્થળે લોકો મોટી સંખ્યામાં આવ્યા હતા?
૬. શું કુટુંબને એટલો નફો મળ્યો હતો કે વધારે ઉત્પાદનમાટે પ્રોત્સાહન મળે?

૧૬.૨ ખર્ચ

આવકમાંથી આપણી જરૂરિયાતો સંતોષવામાટે જે પણ નાણાંનો આપણે વિવિધ વસ્તુઓની ખરીદી કરવા ઉપયોગ કરીએ છીએ તેને ખર્ચ કહેવાય છે. તમારું કુટુંબ આવકમાંથી ખર્ચ કરે છે તેવી બધી વસ્તુઓ અને સેવાઓની યાદી બનાવીએ. તમારી યાદીમાં નીચે આપેલી યાદીની કેટલીક સેવાઓ અને વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે.

ખોરાક

મકાન

કપડાં

શિક્ષણ

વાહન વ્યવહાર

તબીબી ખર્ચાઓ

મનોરંજન

અન્ય

ચાલો હવે ખર્ચની વ્યાખ્યા આપીએ-

આવક કુટુંબમાં નાણાં લાવે છે જ્યારે ખર્ચ નાણાંને બહાર લઈ જાય છે જેથી તે નાણાં બીજી કોઈ વસ્તુમાટે પ્રાપ્ય નથી.



પ્રવૃત્તિ ૧૬.૨

તમારી તાત્કાલિક જરૂરિયાતો (ટૂંકા ગાળાના ખર્ચ) અને પછીથી પૂરી થઈ શકતી જરૂરિયાતો (લાંબા ગાળાના ખર્ચ)ની યાદી બનાવો.

૧૬.૩ 'બચત'

કુટુંબમાં આવતી આવકનો અમુક ભાગ ભવિષ્યના ઉપયોગમાટે બાજુ પર મૂકવો જોઈએ. આ નાણાં કે જે બાજુએ મૂકવામાં આવે છે તેને 'બચત' કહેવામાં આવે છે અને કૌટુંબિક જરૂરિયાત, આકસ્મિકતા, બાળકોના લગ્ન કે ઉચ્ચ શિક્ષણ, ઘડપણની સલામતી, સ્વાસ્થ્ય સંબંધી આકસ્મિક ખર્ચ, મોજશોખનો માલસામાન ખરીદવો વગેરે જેવા કોઈ પણ હેતુમાટે ભવિષ્યમાં કોઈ પણ સમયે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

જરૂરિયાતના સમયમાં ઉપયોગમાટે કુટુંબ દ્વારા બાજુએ મૂકવામાં આવેલ નાણાંને બચત કહેવામાં આવે છે

૧૬.૪ આવકનું સંચાલન કરવાની જરૂરિયાત

નાણાંની બચત થાય છે તેની ખાતરી કરવામાટે ખર્ચ આવક કરતાં ઓછો હોવો જોઈએ. તમારી આવકની અંદર ચલાવવામાટે તમારે ખર્ચનું આયોજન કરવાની જરૂર છે. તેને 'આવકનું સંચાલન' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને બુદ્ધિપૂર્વક ખર્ચ કરવાનું સૂચવે છે કે જેથી કરીને તમામ જરૂરિયાતો પૂરી થાય. આમાટે તમારે 'ખર્ચનું આયોજન' બનાવવાનું રહેશે.

ખર્ચનું આયોજન એ નાણાં ખર્ચવાનો આયોજિત અભિગમ છે. તે કુટુંબની કુલ આવક ઉપર આધારિત છે. તે કુટુંબને તેની આવકની અંદર જીવન પસાર કરવામાં મદદ કરે છે અને ભવિષ્યની જરૂરિયાત અને આકસ્મિક ખર્ચોમાટે નાણાંની બચત કરે છે.

૧૬.૫ ખર્ચનું આયોજન અથવા અંદાજપત્ર શું છે?

વાસ્તવમાં જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવા દરેક વસ્તુમાટે ફાળવેલ નાણાં સાથે તે કુટુંબના બધા સભ્યોની જરૂરિયાતોની યાદી છે. તેમ કરવા સમર્થ બનવામાટે તમારે કુટુંબની આવક પણ જાણવી જ પડે.

શામાટે ખર્ચનું આયોજન બનાવવામાં આવે છે?

- જો આપણે ખર્ચનું આયોજન ન બનાવીએ તો એ વાતની સંભાવના રહે છે કે જો આપણી પાસે જે હોય તેના કરતાં વધારે ખર્ચ કરીએ. જેથી, જો આપણી આવક કરતાં ખર્ચ વધુ થાય તો આપણી જરૂરિયાતો સંતોષવામાટે આપણને ઉછીના નાણાં લેવાં પડે.



નોંધ

	<ul style="list-style-type: none"> ● વ્યાવસાયિક ખર્ચાઓ 	
ઘરગથ્થુ ખર્ચા	<ul style="list-style-type: none"> ● બળતણ ● ઘરગથ્થુ પુરવઠો ● નાણા ચૂકવી મેફવાતી સેવાઓ 	
વાહન વ્યવહાર	<ul style="list-style-type: none"> ● વ્યક્તિગત (મોટરગાડી) ● જાહેર 	
જાહેર સુવિધાઓ	<ul style="list-style-type: none"> ● વીજળી ● ટેલીફોન- પાણી ● ટપાલ 	
ઘરની સજાવટ	<ul style="list-style-type: none"> ● 	
તબીબી ખર્ચાઓ	<ul style="list-style-type: none"> ● વડીલો ● બાળકો 	
કરવેરા	<ul style="list-style-type: none"> ● આવક ● મિલકત અથવા મકાન 	
મનોરંજન	<ul style="list-style-type: none"> ● વયસ્કો ● બાળકો 	
કુટુંબના સભ્યોનું વ્યક્તિગત ભથ્થું	<ul style="list-style-type: none"> ● 	
આકસ્મિકતાઓ	<ul style="list-style-type: none"> ● 	
બચતો	<ul style="list-style-type: none"> ● બચત થાપણો ● વીમા ● રોકાણો 	



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૬.૨

નીચેનું કોષ્ટક દરેક ખર્ચની સામે અંદાજપત્રનું શીર્ષક લખીને ભરો. પહેલી વિગત તમારી સમજૂતિમાટે કરવામાં આવેલ છે.

	ખર્ચનું સમારકામ કરવું	ખર્ચનું શીર્ષક
૧	નળ મકાન	
૨	એસ્ટ્રીન ગોળીઓનું ખોખું અથવા પતું ખરીદવું	
૩	બસ દ્વારા મિત્રના ઘરે જવું	
૪	બહાર જમવા જવું	



નોંધ



નોંધ

૫	દાંત ઘસવાના બ્રશની ખરીદી કરવી	
૬	શાળામાટે પાણીની બાટલી ખરીદવી	
૭	ઘરે ટેલીફોનનું જોડાણની નંખાવવું	
૮	વીજળીનું બીલ ચૂકવવું	

૧૬.૭ દરેક વસ્તુની પાછળ કેટલો ખર્ચ કરવો?

દરેક કુટુંબની પોતાની જરૂરિયાતો હોય છે જે અન્ય કુટુંબોથી અલગ હોય છે. (તમારી વિદ્યાર્થી તરીકેની પુસ્તકો, નકલ, પેનસિલ, પેન, રબર, વગેરેમાટેની જરૂરિયાતો પણ અન્ય વિદ્યાર્થીઓથી અલગ હશે). ઘણા પરિબળોના આધારે એક કુટુંબ વિવિધ વસ્તુઓની પાછળ ખર્ચ કરે છે.

ચાલો હવે આપણે આ પરિબળો વિશે વિચારીએ.

૧. આવક-બધા પ્રાપ્તિસ્થાનોમાંથી થતી કુલ કૌટુંબિક આવક વિવિધ વસ્તુઓ પાછળ કેટલો ખર્ચ કરવો તે નક્કી કરવામાં મૂળભૂત રીતે મદદ કરશે. જેમ વધુ આવક હશે તેમ વિવિધ વસ્તુઓની ખરીદીમાં નાણાં ખર્ચ થશે.
૨. કુટુંબનું કદ-જેટલા કુટુંબના સભ્યો વધારે હશે તેટલો ખોરાક અને કપડાં પાછળ વધુ ખર્ચ થશે. તેને કારણે, કુટુંબ મનોરંજન અને મોજશોખ વગેરે ઉપર ઓછો ખર્ચ કરવા સક્ષમ બનશે.
૩. કુટુંબના સભ્યોની ઉંમર-જો શાળાએ જતાં બાળકો હશે તો શિક્ષણ, શાળા ગણવેશ, લેખન-સાહિત્ય સામગ્રી વગેરે ઉપરનો ખર્ચ વધુ હશે.
૪. રહેવાનું સ્થળ-દિલ્હી, મુંબઈ જેવાં મોટાં શહેરોમાં ખોરાક, મકાન, ભાડું, મુસાફરી જેવા જીવન જરૂરી ખર્ચની કિંમત અને શાળાની ફી વગેરે ગામડાઓ અને નાના શહેરોની સરખામણીમાં વધુ હોય છે.
૫. આવડત-જો કુટુંબના કેટલાક સભ્યો પાસે, વસ્તુઓ ટકાવવાની અથવા વીજળીથી ચાલતાં સાધનો જેવી ઘરગથ્થુ ચીજવસ્તુઓનું સમારકામ કે સુધારીકામ વગેરે જેવી આવડત હોય, તો કુટુંબને આવી વસ્તુઓના સમારકામ પાછળ ઓછો ખર્ચ કરવાનો રહેશે.



નોંધ

૬. બચતો- ભવિષ્યની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખવી.

● આ જરૂરિયાતોને અગ્રતાક્રમ આપવો

તમે તમારા કુટુંબની બધી જરૂરિયાતોની યાદી બનાવી છે. ખર્ચનું આયોજન કરતાં અગાઉ, એ જરૂરી છે કે આ બધી જરૂરિયાતોને અગ્રતાક્રમ આપવામાં આવે. નીચે આપેલ યાદીમાં ખાસ કુટુંબની જરૂરિયાતો મુજબ અગ્રતાક્રમ આપવામાં આવેલો છે. તમે સંમત થશો કે દરેક કુટુંબની જરૂરિયાતો અને અગ્રતાક્રમો અલગ-અલગ હોય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૬.૩

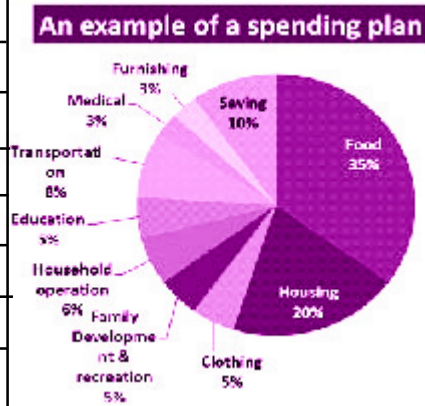
- એક અઠવાડિયામાટેના તમારા પોતાના ખર્ચની યાદી બનાવો અને તેમને અગ્રતાક્રમ આપો.
- તમારા મિત્રને પણ તેમ જ કરવાનું કહો.
- તમારા અગ્રતાક્રમમાં રહેલી ખામીઓ વિશે તમારા મિત્ર સાથે વિશ્લેષણ અને ચર્ચા કરો.

● ભંડોળની ફાળવણી

તમારી પાસે ખર્ચની યાદી તૈયાર છે અને તમે જાણો છો કે કેટલાં નાણાં પ્રાપ્ય છે. હવે તમે તમારી આવક પ્રમાણે વિવિધ હેતુઓમાટે નાણાં ફાફવો અને જુઓ કે તમારી આવકમાંથી તમે કેટલી બચત કરી શકો છો.

નીચે આપવામાં આવેલું કોષ્ટક તમને ખર્ચની ટકાવારી અને દરેક વસ્તુ ઉપર ખર્ચવામાં આવેલી નાણાંકીય રકમ વિશે ખ્યાલ આપે છે.

ખર્ચને લગતી વસ્તુ	રકમ (રૂ)
ખોરાક (૩૫%)	૩૫૦૦
મકાન (૨૦%)	૨૦૦૦
કાપડ (૫%)	૫૦૦
કૌટુંબિક મનોરંજન (૫%)	૫૦૦
ઘરેલું આર્થિક વ્યવહારો (૬%)	૬૦૦
શિક્ષણ (૫%)	૫૦૦
વાહન વ્યવહાર (૮%)	૮૦૦
તબીબી ખર્ચાઓ (૩%)	૩૦૦
સજાવટ (૩%)	૩૦૦





નોંધ

બચત (૧૦%)	૧૦૦૦
કુલ	૧૦૦૦૦

કોષ્ટક ૧૬.૧ કુટુંબની વિવિધ વસ્તુઓ ઉપર ખર્ચ

આ કોષ્ટક ખર્ચની મુખ્ય 'વસ્તુઓ' દર્શાવે છે. તમારા પોતાના ખર્ચનું આયોજન બનાવતી વખતે તમે દરેક વસ્તુ પર કરવામાં આવતાં ખર્ચને અલગ રીતે વિગતવાર મૂકી શકો છો.

● બચાવેલી રકમ

દરેક કુટુંબે, તેના સભ્યો કે જે કોઈપણ વયજૂથ ધરાવતા હોય, તેમની પછીની જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાટે તેમની માસિક આવકનો એક ભાગ બચાવવો જોઈએ. બાળકોના શિક્ષણ કે લગ્ન, તબીબી ખર્ચા, મકાનનું બાંધકામ, મોટરકાર અથવા રેફ્રિજરેટર ખરીદી અથવા કુટુંબની જરૂરિયાતના આધારે અન્ય જરૂરિયાતો હોઈ શકે, કુટુંબે ખર્ચમાંથી બચતમાં તેમના પ્રાધાન્યો બદલતાં રહેવું પડશે. માર્ગદર્શન પ્રમાણે, માસિક આવકમાંથી લગભગ ૧૦% ભાગ બચાવવો હિતાવહ છે.

● ખર્ચના આયોજનનું સંતુલન

તમારા ખર્ચનું આયોજન તૈયાર કરતી વખતે, તમારી જરૂરિયાત મુજબ દરેક વસ્તુનો ખર્ચ તમે મૂકી શકો છો. સંતુલન એ ખર્ચનું આયોજન તૈયાર કરવામાં સૌથી મહત્વનો અને મૂશ્કેલ તબક્કો છે. જેમકે, ખર્ચને આવક કરતાં ઓછું કરવું. અનુભવની સાથે આપણે બધા તેમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

આમ કરવાની બે પદ્ધતિઓ છે-

સંતુલન આમ કરવાની બે પદ્ધતિઓ	
વધુ આવક	ખર્ચમાં કાપ
<ul style="list-style-type: none"> ટ્યૂશન લેવાં, કપડાને સિલાઈ કરવી, હસ્તકળાને લગતી વસ્તુઓ બનાવવી વગેરે જેવાં તમારા સામર્થ્ય, આવડત અને જાણકારી મુજબ પૂરક આવકના પ્રાપ્તિસ્થાનો શોધી કાઢો. 	<ul style="list-style-type: none"> ખોરાકનો બગાડ ન કરો. બહાર જમવાનું ઓછું કરો. વીજળી, પાણી વગેરેના વધારાના ખર્ચની તપાસ રાખો.



- ખંડ સમયની નોકરી શોધી, વધારાનો સમય નોકરી કરી, ઘરની- વાડી, મરઘાં ઉછેર તેમજ મધમાખી ઉછેર, ખેતી અને ટકાઉ ખાદ્ય સામગ્રી બનાવવી જેવાં ઘરેલું ઉત્પાદનથી આવકમાં વધારો કરો.



- કપડાં ધોવા અને ઈસ્ટ્રી કરવાનું ઘરે કરવું.
- લેખન-સાહિત્ય સામગ્રીનો કરકસર યુક્ત ઉપયોગ. જેમકે, કાગળ, પેન્સિલ વગેરે.
- જાહેર વાહન વ્યવહારનો ઉપયોગ કરો.
- રિક્ષાગાડીના બદલે સાઈકલનો ઉપયોગ કરો.
- વાર્તાની ચોપડીઓ ખરીદવાને બદલે જાહેર પુસ્તકાલયનો ઉપયોગ કરો.
- સેલ/વળતર અને જ્યાં સરખામણીમાં કિંમત ઓછી હોય તેવા સ્થળોની તપાસ રાખવી.
- એક જ ઘક્કામાં ખરીદી કરવી.
- મનમોજી ખરીદીને ટાળવી.
- જરૂરી ન હોય તેવી વસ્તુઓમાટે છેલ્લે ભંડોળની ફાળવણી કરવી.

અહીં કેટલીક રીતો આપવામાં આવેલી છે જેના દ્વારા તમે કુટુંબની આવકમાં ઉમેરો કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તેથી, શ્રેષ્ઠ અંદાજપત્ર એ છે કે જેમાં આવક અને ખર્ચની ફાળવણીમાં સંતુલન થતું હોય.



આકૃતિ. ૧૬. ૧



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

ખર્ચનું આયોજન

- મુશ્કેલી ઊભી કરતી 'મનફાવે તેમ ખરીદી', જેમકે તમારે જે તે સમયે જરૂરી ન હોય તેવી ખરીદીથી બચવું.
- ખર્ચનું આયોજન તમારા કુટુંબની બધી જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં તમને મદદ કરે છે. તેનામાટે તમે દરેક વસ્તુની યાદી બનાવી અને ત્યારબાદ આયોજન મુજબ ખર્ચ કરવો.

પાંચ સભ્યોનો સમાવેશ થતો હોય તેવા કુટુંબમાટે ખર્ચનું આયોજન/અંદાજપત્ર બનાવો જેમાં, માતા-પિતા, દાદી અને બે શાફાએ જતાં બાળકો હોય.

પિતાની નોકરીમાંથી થતી આવક	= રૂ. ૧૬,૦૦૦
માતાની નોકરીમાંથી થતી આવક	= રૂ. ૧૪,૦૦૦
બેંકમાં(બચતમાંથી)થી મળતું વ્યાજ	= રૂ. ૧,૦૦૦
કુલ આવક	= રૂ. ૩૧,૦૦૦ માસિક

જ્યારે તમારું ખર્ચનું આયોજન તૈયાર હોય અને તમે તેને સંતુલિત કર્યું હોય, ત્યારે બધા ખર્ચની નોંધ રાખવી એ અંતિમ તબક્કો છે.

તમારે શા માટે ખર્ચના નોંધની માહિતી રાખવી જોઈએ? હા, તેનાથી તમને નીચે જણાવેલી મદદ મળશે.

- દરેક વસ્તુ ઉપર તમે કેટલો ખર્ચ કર્યો છે તેની જાણકારી મફતે.
- અગાઉના મહીનાની સરખામણીમાં ચોક્કસ વસ્તુ ઉપર કરેલ ખર્ચ ઓછો કે વધુ થયો છે તેની માહિતી મળશે.
- જે તે વસ્તુ ઉપર ખર્ચ ન કરીને કોઈપણ બિનજરૂરી ખર્ચો પર અંકુશ કરવો.
- ભવિષ્યની જરૂરિયાતોનું આયોજન.
- નાણાંની બચત.
- જૂની કિંમતોની નવી કિંમતો સાથે સરખામણી અને તપાસ.
- છેતરામણીથી છુટકારો.

નીચે આપેલું કોઈ તમને દરેક મહિનાના ખર્ચની નોંધ કેવી રીતે રાખવી તેનો ખ્યાલ આપશે

કોઠો ૧૬.૨

ખર્ચની નોંધ

મહિનો વર્ષ

અનુક્રમ નંબર	વસ્તુ	પ્રથમ અઠવાડિયું	બીજું અઠવાડિયું	ત્રીજું અઠવાડિયું	ચોથું અઠવાડિયું	કુલ
૧.	ખોરાક અનાજ દાળ/કઠોળ શાકભાજી ફળો દૂધ ઘી/તેલ માખણ મસાલા ઈંડા, માંસ અન્ય					
૨	મકાન ભાડું સમારકામ મકાન વેરો					
૩	કપડાં કપડું તૈયાર કપડાં દરજીની સિલાઈ ઘોબી ઈસ્ત્રી બૂટ/ચપ્પલ મોજાં હાથરૂમાલ આંતરવસ્ત્રો શાળા ગણવેશ					
૪	શિક્ષણ શાળા ફી પુસ્તકો, સાહિત્ય					

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

કૌટુંબિક આવકનું સંચાલન

	લેખન સામગ્રી વગેરે					
૫	ઘરગથ્થુ બીલો વીજળી બીલ પાણીનું બીલ કોઈ પણ અન્ય					
૬	તબીબી ખર્ચાઓ ડોક્ટરની ફી દવાઓ					
૭	વાહન વ્યવહાર બસનું ભાડું મેટ્રોનું ભાડું પેટ્રોલ સાઈકલ/ મોટરકાર વગેરેની મરામત કે સમારકામ કરાવવી					
૮	બચતો					
૯	અન્ય કોઈ પણ વસ્તુ					

૧૬.૮ સારા અંદાજપત્રની લાક્ષણિકતાઓ

- આવકનો ચોક્કસ અંદાજ : ખર્ચમાટે તમને પ્રાપ્ય બની શકે તેવી આવકની ચોક્કસ રકમ શોધો. (કુટુંબની કુલ આવક ઘરે લઈ જવાતી રકમથી અલગ પડે છે).
- ખર્ચનો ચોક્કસ અંદાજ: ખર્ચનો અંદાજ શક્ય બને ત્યાં સુધી ચોક્કસ હોવો જોઈએ. અગાઉના વર્ષોના અંદાજપત્રો જુઓ અથવા ભૂતકાળના ખર્ચાઓ અને બચતોની વિગતો તપાસો.
- વાજબી નાણાંની ચોક્કસ ફાળવણી: ખર્ચ અંગેના પરિબળો વ્યાજબી રીતે ચોક્કસ હોવા જોઈએ. કુટુંબ તેની વર્તમાન જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ નક્કી કરી શકવા સમર્થ હોવું જોઈએ અને ભવિષ્યના ફેરફારો(દા.ત. ઓક્ટોબર-નવેમ્બરમાટે અંદાજપત્ર બનાવતાં કેટલાક કુટુંબોમાટે તહેવારો અને અન્ય પ્રસંગો ઉપર વધારાના મૂડીરોકાણની જરૂર પડશે)ની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.

ડી. પરિવર્તનશીલ: ચોક્કસ વસ્તુઓ અંગે પૂરતા તફાવતના ગાળાનો અવકાશ રાખી અંદાજપત્ર પરિવર્તનશીલ બનાવવો જોઈએ. તે તમને કેટલાક નાણાં જરૂરિયાત મુજબ એક વસ્તુથી અન્ય વસ્તુમાટે વાળવામાં છૂટ આપે તેવું હોવું જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, અણધાર્યા તબીબી ખર્ચાઓના કેસમાં કેટલાક નાણાં સરળતાથી મનોરંજનમાંથી કાઢી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ

કેટલાક ખર્ચના વર્ગો નીચે જણાવવામાં આવેલાં છે. કુટુંબના દરેક સભ્યને તેમને સ્વતંત્ર રીતે અગ્રતાક્રમ આપવાનું અને પરિણામની સરખામણી કરવાનું જણાવો.

વસ્તુઓ	ના દ્વારા ક્રમ			
	પિતા	માતા	તમે	બહેન/ભાઈ
ખોરાક				
કપડાં				
શિક્ષણ				
મનોરંજન				
બિલોની ચુકવણી				
તબીબી ખર્ચા				



પહાંતર પ્રશ્નો ૧૬.૩

૧. દરેક કથનની પહેલાં આપેલી જગ્યામાં સાચામાટે ટી લખો અને ખોટા માટે એફ લખો. જો ખોટું હોય તો નીચે જણાવેલા દરેક પ્રશ્નની નીચે આપેલી જગ્યામાં સાચો જવાબ લખો.

એ. અંદાજપત્ર એ વિવિધ ઉપભોક્તાઓ વચ્ચે આવકની ફાળવણી કરવાની પ્રક્રિયા છે.

બી. કુટુંબના ધ્યેયો અંદાજપત્રને અસર પહોંચાડે છે.

સી. અંદાજપત્ર અન્ય કરતાં શું વધારે મહત્વનું છે તે નક્કી કરવાની ફરજ પાડે છે.





નોંધ

ડી. લાંબાગાળાના ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાટે અંદાજપત્ર મદદ કરી શકે નહિ.

ઈ. અંદાજ બનાવવાથી તમારા નાણાંનું સંચાલન કરવામાં મદદ મળે છે.

એફ. અંદાજપત્રનો મુખ્ય હેતુ તમને તમારી આવક સાથે જીવન જીવવાની છૂટ આપવાનો છે.

જી. કુટુંબના સભ્યોની આવક અંદાજપત્રને અસર પહોંચાડતી નથી.

એચ. અંદાજપત્ર બનાવવાથી ભયતમાં મદદ મળે છે.

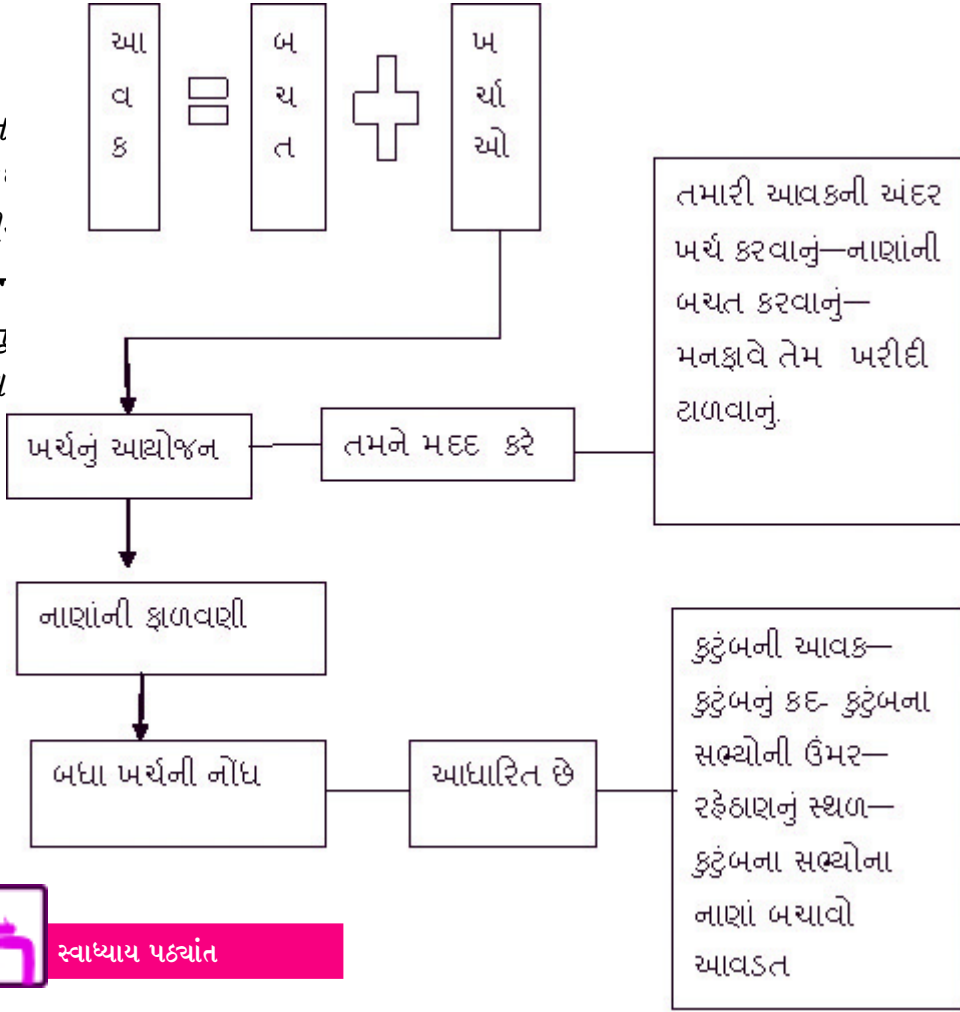
આઈ. આવકનો મોટો હિસ્સો ખોરાક પાછળ વપરાય છે.

હવે તમે નાણાંના સંચાલનનું મહત્વ સમજી ચૂક્યાં હશો કારણ કે તે મહત્વનો પ્રાતિસ્થાન છે. તમારા કુટુંબના સભ્યો નાણાં કમાવામાટે ખૂબ જ મહેનત કરે છે. તેનો વ્યય થવો જોઈએ નહિ. તમને ખિસ્સા ખર્ચ તરીકે મળતાં નાણાંનું સંચાલન શરૂ કરી દેવું જોઈએ. તમારા માતા-પિતાને પણ નાણાંના સંચાલનનું મહત્વ સમજાવવામાં મદદ કરો અને તેમને અંદાજપત્ર બનાવવામાં મદદ કરો.



તમે જે શિખ્યા

ભાડું
મફત
સુવિ
જમી
મકા
બેંકનું
આવ



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. નીચે જણાવેલા પૈકી બેની વ્યાખ્યા આપો.
 એ. નાણાંની આવક
 બી. પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ આવક
 સી. અંદાજપત્ર
૨. 'કુટુંબના ખર્ચ આયોજન' ના મહત્વ બતાવતા પાંચ મુદ્દાઓ જણાવો.
૩. સારા અંદાજપત્રની લાક્ષણિકતાઓની યાદી બનાવો.
૪. તમારા મિત્રને તેમના કુટુંબના ખર્ચ આયોજન અંગે ચર્ચા કરો અને આયોજન બનાવવા વિનંતી કરો. હવે જો તેઓ તેમ કરવા તૈયાર હોવ તો -
 - ખર્ચ આયોજનના મહત્વ અંગે તેમને સમજાવવાના બે કારણો.
 - તેમના ખર્ચ આયોજનો તેમને પોતાને વિકસાવવા દો.
 - આયોજનમાં રહેલ દરેક ખામીમાટે તેના કારણોના આધારે તેમાં સુધારો કરવાના સૂચનો આપો.



નોંધ



નોંધ

૫. 'ખર્ચ આયોજન' શબ્દની વ્યાખ્યા આપો અને વિવિધ વસ્તુઓ ઉપર નાણાંની ફાફવણી નક્કી કરતાં પરિબળો સમજાવો.
૬. નીચે જણાવેલા કુટુંબોમાટે સરફ ખર્ચ આયોજન તૈયાર કરો:
- એ. માતા-પિતા અને ૧૨ તેમજ ૧૭ વર્ષની વય ધરાવતાં બાફકો આમ ચાર જણાંને સમાવતું કુટુંબ છે. તેઓ દિલ્હીમાં ભાડાના મકાનમાં રહે છે. પિતા ૫૦૦૦/- નો પગાર મેળવે છે.
- બી. માતા-પિતા, દાદા-દાદી અને ૮ તેમજ ૧૨ વર્ષની વય ધરાવતાં શાળાએ જતાં બાળકો આમ છ જણાં ધરાવતું કુટુંબ છે. તે ગામડામાં રહે છે અને નાનું ખેતર ધરાવે છે જેનાથી તેમને ૩૦૦૦/- આવક થાય છે. ગામની શાળા તેના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી કોઈપણ પ્રકારની ફી ઉઘરાવતી નથી.



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૬.૧

૧.

એ., ૪

બી., ૧

૧૬.૨

(૧) મકાન (૨) તબીબી ખર્ચો (૩) વાહન વ્યવહાર
(૪) મનોરંજન (૫) ઘરેલું (૬) શિક્ષણ (૭) જાહેર સુવિધા

૧૬.૩

એ. ખરું

બી. ખરું

સી. ખરું

ડી. ખોટું- અંદાજપત્ર લાંબાગાફાના ધ્યેયોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

ઈ. ખરું

એફ. ખરું

જી. ખોટું- કુટુંબના સભ્યોની આવક અંદાજપત્રને અસર પહોંચાડે છે.

એચ. ખરું

એ. તે અન્ય લોકો/મિત્રો અંગે ચિંતિત હતો.



૧૭

જીવનનો આરંભ

આપણે નાના બાળકને પથારીમાં પોતાની મેળે રમતાં જોઈને મંત્રમુગ્ધ થઈએ છીએ. નાના-નાના હાથ-પગ અને નિર્દોષ સ્મિત અને ચમકતી આંખો. આ બધું આપણામાં તેનું રક્ષણ કરવાની અને તેના પ્રત્યે હેતુની લાગણી સ્વયં પેદા થતી હોય છે. અમને ખાતરી છે કે, આ નાનકડો જીવ આ દુનિયામાં કઈ રીતે આવ્યું હશે.

એમાં કોઈ જાદુ નથી! તમે તમારા કુટુંબમાં કે પડોશમાં પણ બાળકનું જન્મ જોયું હશે. તમે સગર્ભા સ્ત્રીની કેટલી અને કેવી કાળજી લેવામાં આવે છે, તે પણ જોયું હશે, કારણ કે, આ સમય તેના જીવનનો ખુબજ મહત્વનો સમય હોય છે. તમારામાટે આ પ્રક્રિયા વિષે ભણવાનું રસપ્રદ રહેશે; કારણ કે, તમારા જીવનમાં પણ આવો સમય આવશે, જ્યારે તમે મા/બાપ બનવાનું સૌભાગ્ય મેળવશો. છોકરીઓને જ્યારે તે સગર્ભા થાય છે, ત્યારે તેમના શરીરમાં થતા ફેરફાર જાણી શકે છે અને છોકરાઓ સ્ત્રીના જીવનના આ તબક્કાની જરૂરીયાતને સમજી શકે છે.

આ પાઠમાં, માતાના શરીરમાં બાળકનો વિકાસ કઈ રીતે થાય છે. અને તે ગર્ભાશયમાં પૂરો વિકાસ થયા બાદ દુનિયામાં કેવી રીતે આવે છે, તે શીખશો.



હેતુઓ

આ પાઠ પુરો થયા બાદ તમે નીચેના વિષયો પર જાણકારી મેળવી શકશો.

- સ્ત્રીના શરીરમાં થતા ફેરફારથી, તે સગર્ભા હોવાના ચિહ્નો; જાણવા
- ત્રિમાસિક સમયગાળા દરમ્યાન થનાર વિકાસનું વર્ણન કરવું
- સ્ત્રી બાળકને જન્મ આપે તે પહેલા, અને ત્યારબાદ, તેની ખાસ કાળજી લેવાની જરૂરીયાત સમજવી



નોંધ

- ઇોકરીના ગર્ભને જીવવાનો અધિકાર છે, અને જન્મ પછી તેની જરૂરી સારવાર અને કાળજી મેળવવાનો અધિકાર છે, આ વાતની સ્વીકૃતિ બીજાને સમજાવવી
- તમારા પોતાના કુટુંબનું આયોજન કરવું અને
- બિન-આયોજિત ગર્ભસ્થાની સામાજિક અને માનસિક અસરો અને પરિણામો

૧૭.૧ સગર્ભાવસ્થા

કુટુંબમાં બાળક હોવું એ અદ્ભુત આનંદની વાત છે, પરંતુ શું તમે જાણો છો કે બાળકનું અસ્તિત્વ કઈ રીતે જન્મ લે છે? તમારામાંથી કેટલાકે વિજ્ઞાનનો વિષય તરીકે અભ્યાસ કર્યો હશે, અને જીવ ઉત્પત્તિ વિષે અભ્યાસ કર્યો હશે. તમે જાણતા હશો કે બાળકને દુનિયામાં લાવવામાટે પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેની જરૂર પડે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં ફલિત થયા વગરનું સ્ત્રીબીજ રહેલું હોય છે. (Ovum) અને પુરુષમાં વીર્ય રહેલું હોય છે. સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેના સંભોગના કારણે, શુક્રાણુ અને સ્ત્રી બીજ મળે છે, જે પ્રક્રિયાને ગર્ભાધાન / ફલિકરણ / fertilization કહેવામાં આવે છે. અને ફલિકરણ થયેલ સ્ત્રીબીજને ગર્ભ કહેવામાં આવે છે.

શું તમને ખ્યાલ છે કે ગર્ભપેશી (Zygote)નું શું થાય છે? તે ગર્ભાશય સાથે જોડાઈ જાય છે, અને માતાના શરીરમાંથી ખોરાક મેળવી, તેનો વિકાસ શરૂ થાય છે. ગર્ભપેશી જન્મ લે ત્યાં સુધી ગર્ભ કહેવાય છે, અને જન્મ બાદ તે 'બાળક' કહેવાય છે.

હવે તમે ગર્ભના શિશુમાં વિકસિત થવાના મંત્રમુગ્ધ કરી દે તેવા તબક્કાઓ અંગે જાણકારી મેળવશો.



આકૃતિ. ૧૭.૧

૧૭.૧.૧ સગર્ભા હોવાના ચિહ્નો

જ્યારથી ગર્ભ રહે છે, ત્યારથી સ્ત્રીના શરીરમાં ઘણા ફેરફાર થાય છે. આ ફેરફાર શારીરિક, સ્ત્રાવો અને લાગણીઓમાં થાય છે. આમાંથી કેટલાક ફેરફાર નીચે મુજબ છે.

- સ્ત્રીનું માસિક ધર્મ બંધ થઈ જાય છે. દરેક સ્ત્રીમાં સગર્ભાવસ્થાનું આ પ્રથમ ચિહ્ન છે.

- સવારમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને ઊબકા, મોળ અને ચક્કર આવે છે, પરંતુ કેટલીક સ્ત્રીઓને દિવસ દરમ્યાન ગમે ત્યારે ઊબકા, ઉલટી આવે છે.
- સ્તનમાં ફેરફાર થાય છે, અને તે મોટા થાય છે અને પોચા લાગે છે. નિપલ/ડીટડી બહાર દેખાય છે. અને ડીટડીની ફરતેનો ઘેરો ભાગ વધુ ઘેરો થાય છે, અને તેનો ઘેરાવો પણ વધે છે.
- ગર્ભધાનના છેલ્લા દિવસોમાં પેશાબ પણ થોડા-થોડા સમયે થાય છે.
- સ્ત્રીના શરીરમાં થતા સ્ત્રાવોનાં ફેરફારના કારણે નીચેની અસરો થઈ શકે છે.
 - કેટલાક ખાસ સ્વાદ જેમકે ગળ્યું, ખાટું કે તીખું ખાવાની ખૂબજ ઈચ્છા થાય છે. કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને કેટલીક અસામાન્ય/અખાદ્ય વસ્તુઓ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, જેમકે માટી, ચોક કે સ્લેટ. જો તેમને અખાદ્ય પદાર્થો ખાવાની ઈચ્છા થાય તો, તેમણે ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.
 - કેટલાક ખોરાક અને ગંધ પ્રત્યે અણગમો થઈ જાય છે, જેમકે કાંદા, સફરજન, અત્તર કે સુગંધ.



આકૃતિ. ૧૭.૨

એવું નથી કે બધી સ્ત્રીઓમાં આવા ફેરફાર થાય છે, અથવા એક સરખા પ્રમાણમાં ફેરફાર થાય છે. ઈચ્છા અણગમાનું પ્રમાણ પ્રત્યેક સ્ત્રીએ જુદું હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આવી લાગણી ફક્ત પ્રથમ ગર્ભધાન વખતે જ થાય છે, ત્યારે પછી બીજા બાળક વખતે આવી લાગણી થતી નથી.



પ્રવૃત્તિ ૧૭.૧

તમારી માતાને પૂછી જોજો કે, તમે જન્મવાના હતા, કે તમારા ભાઈ-બહેનના જન્મ સમયે તેમને શું ખાવાની ઉત્કટ ઈચ્છા થતી અને શેના પ્રત્યે સખત અણગમો રહેતો આ ઉત્કટ ઈચ્છા અને અણગમાની લાગણી પર કાબુમાં રાખવા તેઓ શું કરતા હતા.

શું તમે જાણો છો?

૧. ગર્ભની જાતિ કોણ નક્કી કરે છે? ગર્ભની જાતિ પિતા અને માતા સેક્સ-ક્રોમોસોમ /રંગસૂત્રના જોડાણથી નક્કી થાય છે. તમને યાદ હશે કે, ફક્ત પિતા જ એવા





નોંધ

રંગસૂત્ર ધરાવે છે, જે બાળકની જાતિ, તે સ્ત્રી હશે કે પુરુષ તે નક્કી કરે છે. તમે તમારું વિજ્ઞાનનું પુસ્તક વાંચી શકો છો. (પાઠ-આનુવંશિકતા), અથવા પુસ્તકાલય કે ઇન્ટરનેટ દ્વારા રંગસૂત્ર અંગે વધુ જાણકારી મેળવી શકે છો, અને એ જાણી શકે છે કે કઈ રીતે તે ગર્ભ પુત્ર હશે કે પુત્રી તે નક્કી થાય છે.

૨. સ્ત્રીને બે બાળકો એકી સાથે જન્મે તો તેમને જોડીયા બાળકો કહે છે. જોડીયા બાળકો ભાઈઓ જેવા અથવા તદ્દન એક જેવા હોય છે. આ કેવી રીતે બને છે? આ વિષય પર વધુ જાણકારી મેળવવા તમે www.betterhealth.vie.gov.au વેબસાઈટ પર જોઈ શકો છો.

ખૂબ જ જવલ્લે જ બનતા કિસ્સામાં બેથી વધુ બાળકો પણ એકી સાથે જન્મી શકે છે.

૧૭.૧.૨ માતાનાં ગર્ભાશયમાં ગર્ભનો વિકાસ

ગર્ભ માતાના ગર્ભાશયમાં લગભગ ૯ મહીના (૨૮૦ દિવસ) રહે છે. આ સમયને પ્રસૂતિ પહેલાનો સમયગાળો કહેવામાં આવે છે. શું તમને આશ્ચર્ય નથી થતું, જ્યારે ડોક્ટર, સ્ત્રીને તેના જન્મનાર બાળકના જન્મની તારીખ બતાવે છે. વાસ્તવમાં આ ખૂબ જ સાદી ગણતરી છે. તમે જાતે પણ તેની ગણતરી કરી શકો છો.

જન્મની અપેક્ષિત તારીખ = છેલ્લે માસિક ધર્મમાં આવ્યાનો પ્રથમ દિવસ + ૭ દિવસ + ૯ મહિના

દાખલા તરીકે જો કોઈ સ્ત્રી, છેલ્લી વખત તા. ૧લી જાન્યુઆરી, ૨૦૧૨ના રોજ માસિક ધર્મમાં આવી હોય તો, તમે તેમાં ૭ દિવસ ઉમેરો, જેથી ૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૨ આવશે. તેમાં બીજા નવ મહિના ઉમેરતાં, પ્રસૂતિની અંદાજિત તારીખ ૮ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૨ આવશે. પરંતુ તમારે યાદ રાખવાનું કે તે તારીખ આશરે છે, અને તેમાં થોડો ફેરફાર થઈ શકે છે.

‘Natal/™ux÷’ એટલે કે જન્મ/પ્રસૂતિ અને ‘Pre’ એટલે ‘પૂર્વે’ અને પ્રસૂતિ પૂર્વેના ફેરફારનો અર્થ, બાળકના જન્મ પહેલાં માતાના શરીરમાં થતા ફેરફારોને ‘Pre Natal’, ‘પ્રસૂતિ પૂર્વે’ કહેવામાં આવે છે. તમે ૯ મહિનાના ગર્ભધાનના સમયને ત્રણ મહિનાના ત્રણ સમયગાળામાં વહેંચી શકો છો. ત્રણ મહિનાના દરેક સમયગાળા દરમ્યાન,



આકૃતિ. ૧૭.૩

ગર્ભનો ઝડપથી વિકાસ થાય છે. હવે આ ત્રણ સમયગાળા દરમ્યાન થતા કેટલાક મહત્વના ફેરફાર વિશે જાણીએ.

પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળો : ૦ થી ૩ મહિના

આ સમયગાળાની શરૂઆત ગર્ભધાનથી થાય છે. ગર્ભધાનમાં એક બીજનું વિભાજન થાય છે. અને તે બીજના દડામાં ફેરવાય છે. તે ગર્ભાશયની દિવાલ સાથે જોડાય છે, અને વધુ વિકાસ તેને ભ્રૂણનો રૂપ આપે છે. ભ્રૂણનું જીવન ટકાવવામાટે, ગર્ભને રક્ષિત કરતા અંદરના આવરણના પ્રવાહીની કોથળી ગર્ભાશયમાં આવેલ અંગ, જેમાંથી ગર્ભ પોષણ મેળવે છે (placenta) અને નાભિ/ડૂંટીનો (umbilical cord)નો વિકાસ થાય છે. તેઓ ગર્ભને પોષણ પુરું પાડે છે. મહત્વના અંગો જેવા કે હૃદય, અને ફેફસાં બને છે, અને ત્રણ મહિના પૂરા થતાં તો રૂધિરાભિસરણની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. સ્ત્રી અને પુરુષના જાતીય અંગોનો પણ વિકાસ થાય છે, અને ગર્ભ જે અત્યાર સુધી ભ્રૂણના રૂપે હતું, તે હવે માનવરૂપ લે છે. (ચિત્ર ૧૭.૪)

બીજો ત્રિમાસિક સમય ગાળો : ૩ થી ૬ મહિના

ગર્ભના કદમાં આ સમયગાળા દરમ્યાન ઝડપથી વિકાસ થાય છે, તેમજ મગજનો વિકાસ પણ ખૂબ જ ઝડપથી થાય છે. ગર્ભ હલનચલન કરવા લાગે છે, અને માતાને તેના હલનચલનનો ખ્યાલ આવે છે. યાદ રાખો કે ૬ મહિનાના ગર્ભનો પૂરેપૂરો વિકાસ થયો હોતો નથી, અને જો સમય કરતાં વહેલો જન્મે તો, ગર્ભાશયની બહાર જીવી શકતો નથી. (ચિત્ર ૧૭.૪)

ત્રીજો ત્રિમાસિક સમય ગાળો : ૬ થી ૯ મહિના

ગર્ભનું કદ વધવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે. હવે તે નિયમિત શ્વાસોચ્છવાસ લેતો થાય છે, તેના શરીરનું તાપમાન નિયમિત થાય છે, અને પોતાનો અંગૂઠો ચૂસે છે. પ્રસૂતિ પહેલાના આઠમાં મહિને, ગર્ભ, ગર્ભાશય બહારના જીવનની તૈયારી કરે છે. તે માતાના શરીરમાંથી (antibodies) રોગના જંતુઓના પ્રતિકારકો મેળવે છે; જેથી જન્મ બાદ તેને રોગો સામે રક્ષણ મળે.



આકૃતિ. ૧૭.૪





નોંધ

૧૭.૧.૩ ગર્ભના વિકાસને અસર કરતા પરિબળ:

વિકાસ પામી રહેલ ગર્ભ, ગર્ભાશયમાં સારી રીતે સુરક્ષિત રહેવા છતાં, કેટલાક પરિબળોથી અસર પામે છે.

૧. માતાની ભાવાત્મક સ્થિતિ

એવું માનવામાં આવે છે કે આનંદિત રહેતી માતા આનંદિત બાળકને જન્મ આપે છે. આથી સગર્ભા માતાએ માનસિક તાણ અને દબાણથી દૂર રહેવું જોઈએ. માતાની ચિંતા, માનસિક પીડા, ભય કે શોક ગર્ભ પર અસર કરે છે, અને જન્મ બાદ બાળક ચીડિયો કે અતિસંવેદનશીલ થાય છે.

૨. માતાનો ખોરાક

સગર્ભા સ્ત્રીએ હંમેશા પોષક આહાર લેવો જોઈએ, જેથી ગર્ભને વિકાસમાટે યોગ્ય પોષણ મળી રહે. કારણ કે, ગર્ભમાટે જરૂરી ખોરાક અને ઓક્સિજન, ગર્ભ નાળથી જોડાયેલ placenta દ્વારા મેળવે છે. જો માતાનું ભોજન પૂરતું ન હોય અથવા કેટલાક પોષક તત્ત્વો ન હોય, તો બાફક પણ નબળું જન્મે છે. આવા બાળકને જલ્દી ચેપ લાગે છે, અને જન્મ બાદ જલ્દી બિમાર પડે છે. સગર્ભા માતાના ખોરાકમાં નીચેના પદાર્થો હોવા જ જોઈએ.

- ચોખા/ઘઉં, જેથી કાર્બોહાઈડ્રેટ મળે – જે શક્તિમાટે જરૂરી છે.
- કઠોળ/ઈંડા/બિન-શાકાહારી ખોરાક, પ્રોટીનમાટે – માંસપેશીઓના વિકાસમાટે જરૂરી.
- લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી અને ફળ, ખનિજ તત્ત્વોમાટે – મગજના વિકાસમાટે જરૂરી અને દૂધ કેલ્શિયમમાટે – હાડકાના વિકાસમાટે જરૂરી છે.
- ઘી, તેલ અને માખણનો વધુ પડતો ઉપયોગ ટાફવો જોઈએ. ચિત્ર ૧૭.૫માં બતાવ્યા મુજબ માતાના ખોરાકમાં બધા ખાદ્ય જૂથોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. આની ચર્ચા પાઠ-૩માં “ખાદ્ય જૂથ”માં કરવામાં આવેલ છે.



આકૃતિ. ૧૭.૫ Diet of a Pregnant Women



નોંધ

૩. માતાની ઉંમર

૨૦ વર્ષથી ૩૫ વર્ષ વચ્ચે માતા બનવાની શ્રેષ્ઠ ઉંમર છે. ૨૦ વર્ષની ઉંમર પહેલા, સ્ત્રીના પ્રજનન તંત્રનો સંપૂર્ણ વિકાસ થયો હોતો નથી. તે સમયે શારીરિક અને માનસિક રીતે કમજોર બાળક જન્મી શકે છે. માતા અને બાળકમાટે જીવનું જોખમ હોઈ શકે છે, અને ગર્ભપાતનું જોખમ પણ વધારે રહે છે. બે બાળકો વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ત્રણ વર્ષનો ગાળો રાખવો પણ ખૂબ જરૂરી છે. આનાથી પ્રથમ બાળકના યોગ્ય ઉછેરમાં મદદ મળે છે, અને બીજી વખત ગર્ભધારણ કરવામાટે શરીર પણ પૂરી રીતે તૈયાર થશે.

૪. માતા દ્વારા લેવામાં આવતી દવાઓ

કેટલીક દવાઓ, બાળકના માતાના શરીરમાંથી પોષણ મેળવવાના અંગમાં દાખલ થઈ જાય છે, જે બાળકને નુકસાન કરી શકે છે. આથી સગર્ભા મહિલાએ કોઈપણ દવા લેતા પહેલાં, ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે. ડોક્ટરની સલાહ વગર કોઈપણ દવા લેવાનું સગર્ભા મહિલાએ ટાળવું જોઈએ. આવી મહિલાએ એક્સરે લેવાનું પણ ટાળવું જોઈએ, કારણ કે, તેનાથી ગર્ભમાંના શિશુને નુકસાન થઈ શકે છે.

શું તમે જાણો છો?

સૂક્ષ્મતરંગએ એવી ટેકનિક છે, જેનાં ખુબજ ઊંચા અવાજના મોજાનો ઉપયોગ કરી ગર્ભમાંના બાફકનો વિકાસ અને પ્રગતિની તપાસ કરવામાં આવે છે. તે ખૂબ સલામત પદ્ધતિ છે અને ગર્ભમાંના બાફકને કોઈ નુકસાન કરતી નથી. આ ખૂબ જ ઉપયોગી પદ્ધતિ છે, અને ગર્ભમાંના બાફકમાં કોઈ ખામી હોય તો તે વહેલી તકે શોધી કાઢે છે.

૫. રોગો, જંતુઓ જે ગર્ભને અસર કરતા હોય

જો કોઈ સ્ત્રીને ઓરી (German Measles) થયા હોય કે, કોઈ જાતીય ચેપી રોગ થયો હોય, અથવા એચ.આઈ.વી./એઈડ્સ જેવા રોગ થયા હોય તો, તેના જંતુઓ બાળકના ગર્ભમાં ખોરાક લેવાના તંત્રની પાતળી દિવાલમાંથી પસાર થઈ ગર્ભમાં પેસી જાય છે. આથી માતાએ સગર્ભા હોય તે સમય દરમ્યાન ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ, અને તેમને આવો કોઈ ચેપ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

૬. નશીલા પદાર્થો, દારૂ અને ધૂમ્રપાન

‘બીડી’ કે સિગરેટનો ધુમાડો, દારૂના રસાયણો અને અફીણનો અર્ક ગર્ભના લોહીમાં placenta દ્વારા ભળી જાય છે, અને ગર્ભને મોટું નુકસાન કરી શકે છે. સગર્ભા સ્ત્રીએ કોઈ ધૂમ્રપાન કરતું હોય, તે રૂમમાં બેસવાનું ટાળવું જોઈએ, કારણ કે, ધુમાડો ગર્ભના બાળકને નુકસાન કરી શકે છે.



નોંધ



આકૃતિ. ૧૭.૬ A pregnant woman should avoid drugs, alcohol and smoking



પ્રવૃત્તિ ૧૭.૨

બે સૂત્ર લખો, જેથી, મહિલાઓને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નશીલા દ્રવ્યો/શરાબ/અને ધૂમ્રપાનના સેવનની ખરાબ અસરો થાય છે, અથવા સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સારું આરોગ્ય જાળવવાનું મહત્વ સમજાય.

“સ્વસ્થ માતા – સ્વસ્થ નવજાત શિશુ” અથવા “ધૂમ્રપાનથી ગર્ભમાંના બાઈકને નુકસાન થાય છે – સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેનાથી દૂર રહો.”



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૭.૧

૧. યોગ્ય વિકલ્પોથી ખાલી જગ્યા પૂરો :

- (૧) ફલિત થયેલા અંડકોષને પણ કહેવામાં આવે છે.
(અ) માસિક ચક્ર (બ) ગર્ભપેશી (ક) ગર્ભ
- (૨) ગર્ભપેશી ની દિવાલ સાથે જોડાઈ જાય છે.
(અ) યોનિમાર્ગ (બ) ગર્ભાશય (ક) ગર્ભાશય નલિકા
- (૩) સગર્ભાવસ્થાના ત્રિમાસિક ગાળા દરમ્યાન બાળકના ફેફસાં અને હૃદય જેવા અગત્યના અંગોનો વિકાસ શરૂ થાય છે.
(અ) પ્રથમ (બ) બીજા (ક) ત્રીજા

૨. એવી સ્ત્રીની પ્રસૂતિની તારીખની ગણતરી કરો જેને છેલ્લે ૧૫ જૂનથી ૧૮ જૂન, ૨૦૦૮ વચ્ચે માસિક આવ્યું હોય?
૩. ૨૦ વર્ષની ઉંમર થતા પહેલાં જો પ્રસૂતિ થાય તો તેની શું વિપરીત અસરો થાય છે?
૪. કેટલીક સ્ત્રીઓની સ્થિતિની વિગતો નીચે આપેલી છે; આમાંથી કઈ સ્ત્રી સગર્ભા હોઈ શકે? અને તેણે ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ?
 - અ. મેરીને અત્તરની કે દાઢની કે કોઈપણ ગંધવાળી વસ્તુની ગંધ આવતાં ઊભકા આવે છે.
 - બ. મીનાના લગ્ન ઓક્ટોબરમાં થયા અને નવેમ્બર માસથી તેને માસિક આવતું નથી.
 - ક. શીલા સવારે ઉઠતાં ગભરાય છે, કારણ કે, જેવી તે બ્રશ કરે છે કે, તેને ઉલટીઓ શરૂ થાય છે.
 - ડ. જસવિંદરને દર ૨૮ દિવસે માસિક આવે છે.
 - ઈ. પિંકીને દરેક ભોજન બાદ એસિડિટીની દવા લેવાની જરૂર પડે છે.

૧૭.૨ સગર્ભા સ્ત્રીની કાળજી લેવી.

(પ્રસૂતિ પૂર્વેની કાળજી)

હવે તમે સગર્ભાવસ્થાના ચિહ્નોથી વાકેફ થયા છો અને સગર્ભાવસ્થાના ૮ મહિના દરમિયાન થતા મુખ્ય ફેરફાર અંગે પણ જાણકારી મેળવી છે. સગર્ભા સ્ત્રીના શરીરમાં ઝડપથી વિકાસ પામતા, સગર્ભા મહિલા, આવા સમયે શારીરિક અને માનસિક તાણ અનુભવે છે. દરેક સ્ત્રીમાટે જરૂરી છે કે, સમગ્ર જીવન દરમિયાન તે પોતાની કાળજી લે. સગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ દરમિયાન તે જલ્દીથી રોગોનો શિકાર થઈ શકે છે. આથી તેને પોતાની આસપાસના લોકોની અર્થાત કુટુંબીજનોની ખૂબ જરૂર પડે છે. તમે જોયું હશે કે કુટુંબના બધા સભ્યો, પાડોશી અને સમાજના લોકો સગર્ભા સ્ત્રીની ખૂબ ચિંતા કરતા હોય છે, અને તેની કાળજી લેતા હોય છે. તેઓ સગર્ભા સ્ત્રીઓને આ કર અને આ ન કર, તેવી સલાહ આપતા હોય છે. આવી સલાહ તે લોકોના અનુભવો અને રિવાજોના આધારે હોય છે. આથી આવી સલાહો પર અમલ કરતાં પહેલાં કોઈ તાલીમ પામેલ ડોક્ટર કે વ્યાવસાયિકની સલાહ લેવી યોગ્ય રહેશે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કુટુંબીજનોએ નીચેની બાબતોની ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ.

૧૭.૨.૧ ડોક્ટરી તપાસ

માસિક સમયસર ન આવે તો સ્ત્રીને જાણવાની ઉત્સુકતા રહે છે કે, તેને ગર્ભ રહ્યો છે કે કેમ? આરોગ્ય કેન્દ્રની તેની પ્રથમ મુલાકાત વખતે, તેના પેશાબની તપાસ કરી, ડોક્ટર





નોંધ

તેને તે સગર્ભા છે કે કેમ? તેની જાણ કરી શકે છે. દવાની દુકાનમાં સગર્ભા હોવાની તપાસ કરવાની કીટ પણ મળે છે, જેથી ઘરે જ આવી તપાસ થઈ શકે છે.

યોગ્ય તબીબી તપાસમાટે દરેક સગર્ભા મહિલાએ ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી જ જોઈએ. જો તે વિસ્તારમાં ડોક્ટર ઉપલબ્ધ ન હોય તો તાલીમ પામેલ નર્સ અથવા અન્ય તાલીમ પામેલ વ્યાવસાયિકનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. ખરેખર તો સગર્ભા નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રમાં અથવા નજીકના ડોક્ટર પાસે, પોતાનું નામ

શક્ય તેટલું વહેલું નોંધાવવું જોઈએ. જો તમે ગામડામાં રહેતા હો તો, ASHA/આશા/ માન્યતા પ્રાપ્ત સામાજિક આરોગ્ય કાર્યકર અથવા આંગણવાડી કાર્યકર પાસેથી મદદ લો. તે તમને નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ જશે. આરોગ્ય કેન્દ્રમાં સગર્ભા સ્ત્રીએ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરતાં સંકોચ રાખવો જોઈએ નહીં, ભલે પછી તે પુરુષ ડોક્ટર હોય. ડોક્ટર તમારા લોહી અને પેશાબની તપાસ કરાવશે. આ તપાસ લોહીમાં રક્તકણોમાટેની, (લોહીમાં ફીકાશ છે કે કેમ?) તમારા લોહીના ગ્રૂપની (લોહી ચઢાવવાની જરૂર પડે તો) અને લોહીમાં શર્કરા (ડાયાબિટીસ/મધુમેહમાટે), VDRI તપાસ (જાતિય રોગોના ચેપમાટે) અને HIV/AIDS ની તપાસ કરશે.

તેનું વજન નોંધવામાં આવે છે, અને તેને ધનુરનું ઈન્જેક્શન આપવામાં આવે છે. આનાથી સગર્ભાવિસ્થાની સલામતી અને સલામત પ્રસૂતિની ખાતરી રહે છે. પ્રથમ ૮ માસ સુધી ઓછામાં ઓછું મહિનામાં એક વખત ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ, અને છેલ્લા મહિને દર અઠવાડિયે ડોક્ટરને બતાવવું જરૂરી છે. ચિત્ર ૧૭.૭માં ડોક્ટર, સગર્ભા મહિલાને તપાસે છે, તે બતાવવામાં આવેલ છે. સગર્ભાવિસ્થાના પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળામાં, ડોક્ટરને વધારે વખત બતાવવાની જરૂર પડી શકે છે, કારણ કે, આ સમયગાળામાં સગર્ભા સ્ત્રીને વધારે સમસ્યાઓ થવાની સંભાવના રહે છે.

વર્તમાન સમયમાં ડોક્ટરો સૂક્ષ્મતરંગ ટેસ્ટ અથવા સોનોગ્રાફી કરાવવાની સલાહ આપે છે. જેથી ગર્ભમાં રહેલ બાળકમાં કોઈ ખામી તો નથીને તેનો વિકાસ અને પ્રગતિ બરાબર છે કે કેમ? તે જાણી શકાય. કેટલાક મા-બાપ અને ડોક્ટરો આ સુવિધાનો ગેરલાભ ઉઠાવે છે, અને ગર્ભમાંના બાળકની જાતિ જાણવામાટે આ પરિક્ષણનો ઉપયોગ કરે છે, અને જો ગર્ભમાંનું બાળક છોકરી હોય તો ગર્ભપાત કરાવી દે છે. આને “સ્ત્રી ભૂણ હત્યા” કહેવાય છે. સ્ત્રી ભૂણ હત્યાના કારણે આપણા દેશમાં છોકરીઓના જન્મનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે, અને સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેના પ્રમાણમાં પણ તફાવત વધવા લાગ્યો છે.



આકૃતિ. ૧૭.૭

આની ગંભીર નકારાત્મક સામાજિક અસર પડી છે. આપણી બહેન દિકરીઓ સામેના ગુનાહોમાં વધારો થવા લાગ્યો છે. ગર્ભમાં આવનાર દરેક બાળકને જન્મ લેવાનો અધિકાર છે. આ એક અગત્યનો માનવ અધિકાર છે. આ અધિકારની ભલામણ કરવી અને તેને પ્રોત્સાહન આપવું એ આપણા સહુની ફરજ છે, અને સમાજમાંથી સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યેનો પૂર્વાગ્રહ દૂર કરવો જોઈએ.

૧૭.૨.૨ પોષણ – Nutrition

યાદ રાખો કે ફક્ત તંદુરસ્ત સ્ત્રી જ તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપશે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે તેણે પૂરતો ખોરાક લેવો જોઈએ. એક સગર્ભા સ્ત્રી માટે પૂરતો ખોરાક શું છે? પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક આહાર, એટલે કે સમતોલ ખોરાક, સગર્ભા સ્ત્રી માટે સમતોલ ખોરાક જરૂરી છે. તમે જાણો છો કે સમતોલ આહાર એટલે શું? અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીને વધારાના પોષણની જરૂર હોય છે. તબીબી ક્ષેત્રે તાલીમ પામેલી વ્યાવસાયિક વ્યક્તિ કે ડૉક્ટર સિવાયના અન્ય તાલીમ પામેલ વ્યક્તિ તમને એ જાણવામાં મદદ કરશે કે આ સમય દરમ્યાન કેમ કોઈ ચોક્કસ ખોરાક સારા છે, અને અન્ય સારા નથી. આવા સમયે નિયમિત સમયે ભોજન લેવું પણ અગત્યનું છે.

- સવારે આવતા ઊંબકા - ચક્કર :- સગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રણ માસ દરમ્યાન, ઊંબકા, ઉલટી સામાન્ય છે, ખાસ કરીને સવારના સમયે ઊંબકા કે ઉલટી આવે છે. સવારે ઊંબકા-ઉલટીની અસર ઓછી કરવા સગર્ભા સ્ત્રી સવારે કોરો ટોસ્ટ કે બિસ્કિટ ખાઈ શકે છે. અથવા બાફેલા ચોખા લઈ શકે છે. જ્યારે તેને ઉલટી-ઊંબકા ન આવતા હોય ત્યારે ખોરાક લે તો તેનાથી તેની પોષણની જરૂરીયાત પૂરી થઈ શકશે.
- લોહતત્વથી ભરપૂર ખોરાક લેવાથી લોહીમાં ફિકાશની સમસ્યા નથી રહેતી. આખા અનાજ જેમકે ઘઉં, ચોખા ઇત્યાદિ અને કઠોળ, લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી, ગોળ અને આમળા ખોરાકમાં સમાવેશ કરવા જોઈએ, જેથી સારા પ્રમાણમાં લોહતત્વ મળી રહે. મહિલાઓ જેઓ બિન-શાકાહારી ખોરાક લેતી હોય તે ઈંડા, માસ, લીવર, કિડની વિગેરે ખોરાકમાં લઈ શકે છે.
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અન્ય એક સમસ્યા કે ઉદ્ભવે છે, તે છે, કબજિયાત. ખાસ કરીને આ સમસ્યા સગર્ભાવસ્થાના પાછલા તબક્કામાં થાય છે. આનું મુખ્ય કારણ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો થવાનું અને સગર્ભાવસ્થાના અન્ય કારણોને લીધે છે. આ સમસ્યા દૂર કરવા માટે સગર્ભા સ્ત્રીએ સારા પ્રમાણમાં ફળ અને કાચા શાકભાજી ખાવા જોઈએ, અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું જોઈએ. મસાલેદાર અને તળેલા ખોરાકને ટાળવું જોઈએ, કારણ કે, તેનાથી એસિડિટી





નોંધ

શું તમે જાણો છો?

કેટલીક સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન હૃદયમાં સખત બળતરા થાય છે, પગના નીચેના ભાગમાં સોજા આવે છે, ડાયાબિટીસ થાય છે અને લોહીનું દબાણ વધી જાય છે. કેટલીક વખત આ સમસ્યાઓ ગર્ભમાટે ગંભીર ગૂંચવણો ઉભી કરે છે અને માતા અથવા ગર્ભમાંના બાળકના મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે. આ સમસ્યાઓ વિશે તમારા ડોક્ટર પાસેથી વધુ જાણકારી મેળવો, અથવા ઈન્ટરનેટ પર શોધ કરી માહિતી મેળવો. આપણા દેશમાં જુદા-જુદા વિસ્તારોમાં અને જાતિમાં એવી માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે, જે સગર્ભા સ્ત્રીઓને અમુક ખોરાક લેવાની મનાઈ કરે છે. તેના ઘણા કારણો હોઈ શકે છે, જેમકે ગર્ભપાત થઈ જવાનો ડર, કેટલાક ખોરાકની ભલામણ છોડકરો જન્મે એમાટે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; અથવા ગોરું બાફક જન્મે તેમાટે ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ બધા રિવાજો ફક્ત વહેમ અને અંધશ્રદ્ધા છે. જે ખોરાક ખાવાની મનાઈ કરવામાં આવી હોય, તેમાં કદાચ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પોષક તત્વો હોઈ શકે, જે સગર્ભા સ્ત્રીમાટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. જેમકે ઈંડા, માછલી, કઠોફ, દૂધ અને અન્ય ખોરાક.



પ્રવૃત્તિ ૧૭.૩

૧. બે સગર્ભા સ્ત્રીઓની મુલાકાત લઈ એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો કે, તેઓ સગર્ભા થયા બાદ, પોતાના અને ભાવિ બાળકના સારા આરોગ્યમાટે પોતાના ખોરાકમાં શું ફેરફાર કર્યા છે. (જો ફેરફાર હોય તો) તમારા અવલોકનો નોંધો.
૨. તમારા ઘરમાં વડીલો જોડે વાત કરો અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ભોજનમાટે ભલામણ કરવામાં આવતી હોય તેવી વસ્તુઓની યાદી બનાવો, પછી કોઈ ડોક્ટર કે આહાર તજજ્ઞ (nutritionist) ને મળી તે ખાવા જોઈએ કે નહીં તેના કારણો અંગે ચર્ચા કરો.

૧૭.૨.૩ વજન

જેમ-જેમ ગર્ભનો વિકાસ થતો જાય, તેમ-તેમ સગર્ભા સ્ત્રીનું વજન વધે છે. સામાન્ય રીતે તેનું લગભગ ૧૨ કિલોગ્રામ જેટલું વજન વધે છે. તેનાથી બાળકનો યોગ્ય રીતે

વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તેમ કહી શકાય. શક્ય હોય તો તેણે, ડોક્ટર પાસે જ્યારે પણ જાય ત્યારે તેણે પોતાનું વજન કરાવવું જોઈએ. જો તેનું વજન વધતું અટકી જાય, અથવા છેલ્લા થોડા મહિનામાં અચાનક વજન ઝડપથી વધવા માંડે તો, તો તેણે ચોક્કસ રીતે ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ.

૧૭.૨.૪ દવાઓ લેવી

સગર્ભા સ્ત્રીએ કોઈપણ દવા ફક્ત ડોક્ટરની સૂચના મુજબ જ લેવી જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી દવાઓ લેવાનું ટાળવું જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીએ ધનુરની રસી લેવી જોઈએ, જેથી નવજાત શિશુને ધનુર ન થાય. તેને બે વખત લેવાની હોય છે. પહેલી વખત ગર્ભ રહ્યા બાદ શક્ય તેટલી જલ્દી લેવી જોઈએ, અને તેના એક મહિના બાદ બીજી વખત લેવી જોઈએ. ડોક્ટરે લોહતત્વ અને ફોલિક એસિડની દવાઓ આપવી જોઈએ. જેથી લોહતત્વની ઉણપ ન થાય અને સગર્ભા સ્ત્રીને પાંડુરોગ ન થાય કે, તેના લોહીમાં ફિકાશ ન રહે.

૧૭.૨.૫ કપડાં/પહેરવેશ

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પહેરવામાં આવતા કપડાં કેટલીક વખત સમસ્યા સર્જે છે, ખાસ કરીને યુવાન છોકરીઓમાં, જ્યારે તેમનું પેટ વધવા માંડે છે, ત્યારે તેમને શરમ આવવાના કારણે. ઢીલા કુર્તા સાથે સલવાર દેખાવમાં સારા લાગશે, અને આરામદાયક પણ રહેશે. સારી રીતે પહેરેલી સાડીથી પણ વધતું પેટ ઢાંકી શકાય છે. એટલું ધ્યાન રાખો કે કપડાં તમારા હલનચલનમાં આરામ દાયક હોય.

૧૭.૨.૬ કસરત અને આરામ

સગર્ભા મહિલાએ પ્રવૃત્તિમય રહેવું જોઈએ અને પોતાની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ જોકે તેણે ભારે વજન ઉચકવાનું કે ઈજા થાય તેવું કામ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી તેનું શરીર સારી રીતે જળવાય છે, અને કાર્યરત રહે છે. આ કારણે પ્રસૂતિના સમયે તેમને ઘણી મદદ થશે. પરંતુ સાથોસાથ તેણે પૂરતો આરામ પણ કરવો જોઈએ, કારણ કે, સગર્ભા સ્ત્રી આવા સમયે જલ્દી થાકી જાય છે. ઓછામાં ઓછા ૧૦ કલાકની ઊંઘ હોવી જોઈએ. કુટુંબના સભ્યો અને સહકાર્યકરોએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આવી સ્ત્રીને પૂરતો આરામ મળે, અને તે હંમેશા તણાવ મુક્ત રહે. કુટુંબીજનો, મિત્રો અને સહકાર્યકરો તરફથી સતત મફતો સાથ, સગર્ભા સ્ત્રીને આ શારીરિક અને માનસિક રીતે તણાવ મુક્ત સમયગાળો સારી રીતે પસાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.





નોંધ

આ બધું ખૂબ મહત્વનું છે, કારણ કે, ગર્ભવસ્થાનો સમય સરળ રીતે પસાર થવો જોઈએ અને કોઈ સમસ્યા કે ગૂંચવણ વગર પસાર થવો જોઈએ. કોઈ ગૂંચવણ આવે તો તે માતા અને બાળક, બંને માટે ઘાતક પૂર્વાર થઈ શકે છે. આ સમય દરમ્યાન યોગ્ય કાળજી લેવાથી માતા અને આવનાર બાળક બંનેની સારી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૭.૨

૧. શામાટે સગર્ભા સ્ત્રીએ નીચેની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ તેનું એક કારણ આપો.
 - (અ) મસાલેદાર અને તફેલો ખોરાક લેવાનું ટાફવું
 - (બ) થોડા પ્રમાણમાં પરંતુ વધારે વખત ખોરાક લેવો જોઈએ.
 - (ક) ધનુરની રસી મૂકાવવી જોઈએ
 - (ડ) પોતાની રોજિંદી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.
 - (ઈ) સમયાંતરે પોતાનું વજન કરાવવું જોઈએ.
૨. નીચેની પરિસ્થિતિ વાંચો અને યોગ્ય જવાબ આપ.
 - (અ) તમે બસમાં મુસાફરી કરી રહ્યા છો, અને નસીબજોગે તમને બેસવાની સીટ મળી ગઈ છે, કારણ કે, તમારા ઘર સુધી પહોંચવા માટે એક કલાકની મુસાફરી કરવી પડે તેમ છે. બીજા સ્ટોપ પર એક સગર્ભા સ્ત્રી બસમાં ચઢે છે. શું તમારે નજર ફેરવી લેવી જોઈએ કે તેને બેસવા સીટ આપવી જોઈએ? શામાટે?
 - (બ) તમારી ૨૧ વર્ષની પરણેલી બહેન, છ મહિનાની સગર્ભા છે. તે શરમાય છે, અને ઘરની બહાર નીકળતી નથી. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, તમે તેને કેવા કપડાં, પહેરવાની ભલામણ કરશો?

૧૭.૩ સલામત પ્રસૂતિ

કોઈપણ સ્ત્રીના જીવનમાં સૌથી મહત્વનો અને ચિંતાનો સમય તેની પ્રસૂતિનો છે. તેના મનમાં ઉદભવતા કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો છે, શું હું સલામત રહીશ?, શું મારું બાળક સલામત રહેશે? જો કોઈ ગૂંચવણ કે સમસ્યા થશે તો શું થશે?

ક્યાં સલામત પ્રસૂતિ થઈ શકે તેમ છે, તે શોધી કાઢીને તે નિશ્ચિત, ચિંતા મુક્ત થઈ શકે છે.

આવું સ્થળ કોઈ હોસ્પિટલ, પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (PHC) અથવા માન્ય નર્સિંગ હોમ હોઈ શકે છે. અગાઉ આ માહિતી ભેગી કરીને, પ્રસૂતિ માટે ક્યાં જવું, તે અગાઉથી નક્કી કરી શકે છે, અને તે સમયે તેને જરૂર પડશે તેવી ચીજ-વસ્તુઓ એકત્રિત કરી રાખી શકે છે. ડૉક્ટર પાસે નામ નોંધાવીને, તે પ્રસૂતિ સમયે કુશળ તબીબી સારવાર

મેળવવાની ખાતરી મેળવી લે છે. હોસ્પિટલમાં પ્રસૂતિ કરાવવી હંમેશા સલામતી ભર્યું હોય છે. જો કોઈ સ્ત્રી, ડોક્ટર પાસે પોતાનું નામ નોંધાવી ન શકે, અને આરોગ્ય કેન્દ્ર દૂર હોય તો, બીજો ઉત્તમ વિકલ્પ છે, તાલીમ પામેલ નર્સને અથવા દાયણને, ઘરે પ્રસૂતિમાટે બોલાવવું.

તાલીમ પામેલ નર્સ ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે, તે,

૧. બધું કામ વૈજ્ઞાનિક રીતે કરશે.
૨. બધું કામ સ્વચ્છતા પૂર્વક કરશે.
૩. કોઈ ગૂંચવણ કે સમસ્યા આવે તો શું કરવું, તે આવી તાલીમ પામેલ નર્સ જાણે છે.

સ્વચ્છતાના પાંચ નિયમો

- આંગઝી અને નખ સાફ કરવા
- પ્રસૂતિની સપાટી/જગ્યા સ્વચ્છ કરવી
- ચાદર સાફ રાખશે
- પ્રસૂતિમાટે ઉપયોગમાં લેવાતી દરેક વસ્તુ સાબુ અને દ્રાવણથી સ્વચ્છ કરશે
- નાળ કાપવાના સાધનની સ્વચ્છતા જાળવશે, તે નવી બ્લેડનો ઉપયોગ કરશે અને નવા દોરાથી તેને બાંધશે.



પ્રવૃત્તિ ૧૭.૪

૧. તમારી આસપાસના વિસ્તારમાં આવેલ હોસ્પિટલ/નર્સિંગ હોમ/પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રની યાદી તૈયાર કરો, જ્યાં પ્રસૂતિ થઈ શકે.
૨. જો તાલીમ પામેલ નર્સ/દાયણ દ્વારા ઘરે પ્રસૂતિ કરાવવાની થાય તો, જરૂર પડશે, તેવી વસ્તુઓની યાદી તૈયાર કરો.

૧૭.૪ નવજાત બાળકની અને પ્રસૂતાની સારસંભાળ (પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ)

છોકરી હોય કે છોકરો - બાળક દરેકના ચહેરા પર સ્મિત લાવે છે. છોકરી હોય કે છોકરો, બંનેને જન્મ લેવાનો, માતા-પિતાનો પ્રેમ અને સંભાળ મેળવવાનો અધિકાર છે. નવજાત શિશુ ખૂબ જ નાજુક હોય છે, અને પોતાની સંભાળ અને અસ્તિત્વના રક્ષણમાટે સંપૂર્ણ રીતે બીજા પર આધારીત હોય છે. દરેક મા-બાપની ઈચ્છા હોય છે કે, તેમનું બાળક બધી રીતે તંદુરસ્ત હોય, અને બાળકના જન્મ પહેલાં નવજાત શિશુની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, તે જાણી લે, તો તેમનામાટે વધુ લાભદાયી રહેશે.

આપણે 'પ્રસૂતિ પૂર્વે'નો અર્થ બરાબર સમજી ગયા છીએ. હવે પ્રસૂતિ પછીનો અર્થ સમજીએ. એ સાચું છે કે નવજાત શિશુને ખૂબ જ કાળજી લેવાની સાચવવાની જરૂર હોય





નોંધ

છે. તે જ રીતે પ્રસૂતાને, જેણે હમણાં જ બાફકને જન્મ આપ્યું હોય, તેની પણ કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. બાળકને જન્મ આપતી વખતે તે ખૂબ જ તણાવ ભરી સ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે, અને તેના શરીરને બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ શક્તિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની ખૂબ જ જરૂર હોય છે. પ્રસૂતિ બાદ જો પ્રસૂતા પોતાની કાળજી બરાબર ન લે, તો તેને ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે.

એક વખત બાળક જન્મે ત્યારબાદ તેની ઘણી જ કાળજી લેવાની હોય છે. નવજાત બાળક ખૂબ ઊંઘે છે. (લગભગ ૧૬ કલાક) ક્યારેક રડે છે અને તેને વારંવાર સ્તનપાનની જરૂર હોય છે. બાળકની ઊંઘવાની અને જાગવાની પ્રવૃત્તિ નિયમિત થતાં, થોડો સમય લાગે છે. આથી શરૂના થોડા મહિના મા-બાપ અને કુટુંબીજનોમાટે, બાળકના સમય સાથે સુમેફ સાધવાનો (adjustment) રહેશે.

કેટલાક આરોગ્ય સંબંધિત વ્યાવસાયિકો પ્રસૂતિ પછીના સમયને “ચોથો ત્રિમાસિક સમયગાળો” કહે છે. જોકે આ સમયગાળો ત્રણ મહિનાથી વધુ સમયનો હોય છે, પરંતુ “ત્રિમાસિક સમયગાળો” પ્રસૂતિ સંબંધિત સમયની સાતત્યતા બતાવે છે, અને પ્રસૂતિ પછીના થોડા મહિના માતામાટે મહત્વના હોય છે, તે બતાવે છે.

નવજાત શિશુની સંભાળ લેતી વખતે નીચેના મુદ્દા ધ્યાને રાખવાનું બહેતર રહેશે.

૧૭.૪.૧ સફાઈ

બાફક માટે :-

(અ) નવજાત શિશુની સફાઈ : નવજાત શિશુની ચામડી મોટા ભાગે કરચલીઓ વાળી હોય છે અને સફેદ ચીકણા પદાર્થથી ઢંકાયેલ હોય છે અને આછા વાળ પણ હોય છે. હૂંફાળા પાણીમાં પલાફેલા ટુવાલથી હળવેથી લૂછો, ઘસશો નહીં કારણ કે, આ બંને ખૂબ જ નરમ હોય છે, અને થોડા સમય પછી પોતાની મેળે ખરી જાય છે.

(બ) નાળ કાપવાની કાળજી : ગર્ભમાં શિશુ નાળ સાથે માના ગર્ભશય સાથે જોડાયેલું રહે છે. આ નાળ કાપીને બાળકને જન્મ સમયે માના ગર્ભશયથી અલગ કરવામાં આવે છે. (તમારી નાભિએ પોઈન્ટ છે, જ્યાંથી તમારી નાળ કાપવામાં આવેલ). તાજી કાપવામાં આવેલ નાળને ચેપથી બચાવવાનો સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે, તેને સૂકી રાખવી. તેના સુધી હવા પહોંચવી જોઈએ, જેથી તે સૂકાઈ જાય. જો ઘર એકદમ ચોખ્ખું હોય, અને કોઈ માખી ન હોય તો, કાપેલ નાળને ઢાંકવાની જરૂર નથી. જો ઘરમાં માખીઓ અને ધૂળ હોય તો નાળને સારી રીતે ઢાંકી દો.

માતા માટે :-

માતા એ કાળજી રાખવી જોઈએ કે રૂમ ચોખ્ખી હોય. હવા અને ઉજાસની સારી વ્યવસ્થા હોય. તેણે નિયમિત નહાવું જોઈએ અને ટાંકાને સ્વચ્છ અને સૂકા રાખવા જોઈએ, જેથી કોઈ ચેપ ન લાગે.

૧૭.૪.૨ રસીકરણ

નાના બાળકને ચેપી રોગોથી રક્ષણ આપવામાટે રસી આપવી જોઈએ. માતા તરીકે, તમારે બાળકમાટે રસીકરણના યોગ્ય સમય-પત્રક તૈયાર કરવો જોઈએ, જેથી તમે તમારા બાળકને યોગ્ય સમયે રસીકરણમાટે લઈ જઈ શકો. બધા સરકારી દવાખાનામાં અને પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં મફતમાં રસીઓ આપવામાં આવે છે. કોઠા ૧૭.૧માં બાળકોમાટે રસીકરણનો રાષ્ટ્રીય સમય-પત્રક આપવામાં આવેલ છે. તેમાં સગર્ભા સ્ત્રીમાટે પણ રસીકરણનો સમય-પત્રક આપવામાં આવેલ છે.

કોઠો ૧૭.૧

રસીકરણનો રાષ્ટ્રીય સમય-પત્રક

રસી	કયા રોગમાટે	ઉંમર				
		જન્મ	૬ અઠવાડિયા	૧૦ અઠવાડિયા	૧૪ અઠવાડિયા	૯-૧૨ મહિના

Table 17.1: National Immunization Schedule

Vaccine	Disease Prevented	Age				
		Birth	6 weeks	10 weeks	14 weeks	9-12 months
Primary vaccination						
BCG	TB	✓				
Oral polio	Polio	✓	✓	✓	✓	
DPT	Diphtheria, Pertussis, Tetanus		✓	✓	✓	
Hepatitis B*	Jaundice		✓	✓	✓	
MMR	Measles, Mumps, Rubella					✓
Booster Doses						
DPT + Oral polio		16 to 24 months				
DT		5 years				
Tetanus toxoid (TT)		At 10 years and again at 16 years				



મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

જીવનનો આરંભ

VitaminA		9, 18, 24, 30 and 36 months
Pregnant women		
Tetanus toxoid: 1 st dose		As early as possible during pregnancy
2 nd dose		1 month after 1 st dose
Booster		Within 3 years

બાળકોમાટેનું રાષ્ટ્રીય રસીકરણ સમય-પત્રક જુઓ. તમારા કુટુંબના / તમારા પાડોશના બાળકમાટે રસીકરણનો કાર્ડ બનાવો અને બાળકને રસીકરણમાટે આરોગ્ય કેન્દ્ર પર લઈ ગયા હો, તે તારીખો પર નિશાન કરો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૭.૩

૧. યોગ્ય શબ્દો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો.
 ૧. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીની જે કાફજી લેવામાં આવે છે તેને કહે છે.
 ૨. નવજાત શિશુ કલાક ઊંઘી શકે છે.
 ૩. હોસ્પિટલ અને આરોગ્ય કેન્દ્રો પર રસીકરણ મફત કરવામાં આવે છે.
 ૪. સગર્ભા સ્ત્રીએ માટે શક્ય હોય તેટલું વહેલું રસી લેવી જોઈએ.
 ૫. અને પોલિયોની બાફકને જન્મ વખતે આપવામાં આવે છે.
૨. રસીકરણના રાષ્ટ્રીય સમય-પત્રકમાં નવજાત શિશુમાટે ભલામણ કરવામાં આવેલ રસીઓની યાદી આપો. તે કયા રોગો સામે રક્ષણ આપે છે, તે જણાવો.

૧૭.૪.૩ પોષણ

બાળક જન્મે, તેના એક કલાકની અંદર જ બાળકને માતાના સ્તન સાથે લગાડવામાં આવે તે ઉત્તમ છે. માતાના દૂધ પર ઉછરવું તે દરેક નવજાત શિશુનો અધિકાર છે. બાળ જન્મ પછીના થોડા દિવસો સુધી માતાના સ્તનમાંથી પીળું પ્રવાહી નીકળે છે, જેને 'કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક)' કહે છે, આ કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક) નવજાત શિશુના આરોગ્યમાટે ખૂબ જ અગત્યનું છે. કેટલીક વાર માતા એવું માને છે કે આ દૂધ ગંદુ હોય છે, અને તે બાળકને પીવડાવતી

નથી. આમ કરીને તેઓ બાળકને ઘણી બધી 'રોગ પ્રતિકારકતા'થી વંચિત રાખે છે, જે બાળકને ચેપથી બચાવે છે. 'કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક)'માં ઘણાં બધા રક્ષણાત્મક તત્ત્વો રહેલા છે. જન્મ પછીના પ્રથમ ૬ માસ સુધી બાળકમાટે માનું દૂધ જ ઉત્તમ છે. જોકે ૪ મહિના બાદ, અન્ય પૂરક ખોરાક, માતાના દૂધ સાથે શરૂ કરી શકાય છે.

માતાનું દૂધ કે બોટલનું દૂધ : બે માંથી કયું સારું છે? માતાનું દૂધ બાળકમાટે ઉત્તમ ખોરાક છે. બાળકો જે માં ના દૂધ પર ઉછરે છે, તે વધુ તંદુરસ્ત હોય છે, તેમનો સુઘટિત અને સુદૃઢ વિકાસ થાય છે, અને રોગો સામે સારી પ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે. કેટલીક વખત વિવિધ કારણોસર બાળકને બોટલ દ્વારા પણ દૂધ આપવું પડે છે, જ્યારે માતા નોકરી/વ્યવસાય કરતી હોય. અથવા માતાને પૂરતું દૂધ ન આવતું હોય. આવા સંજોગોમાં માતાએ માતાના દૂધ અને બોટલના દૂધ વચ્ચે પસંદગી કરવાની આવે છે, જે ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આવા સંજોગોમાં પણ માતાએ અને ત્યાં સુધી બાળકને પોતાનું દૂધ પીવડાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે, તેનાથી બાળકને અને માતા બંનેને લાભ થાય છે. તેમાંથી કેટલાક લાભ કોઠા ૧૭.૨ માં બતાવવામાં આવેલ છે.

કોઠો ૧૭.૨ : સ્તનપાન અને બાટલીના દૂધની તુલના

ગુણધર્મ	સ્તનપાન	બાટલીથી દૂધ પાવું
પોષક તત્ત્વો	સ્તનપાનમાં બાળકમાટે બધા જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે. તે સહેલાઈથી પચે છે.	પાવડરના દૂધમાં પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉમેરી શકાય છે. જો તાજું દૂધ હોય તો તેમાં સમતુલા જાળવી નહીં શકાય, જેથી તે પચવામાં ભારે પડે.
સફાઈ (Hygiene)	માતાનું દૂધ ચોખ્ખું હોય છે, અને બાકકને ઝાડા-ઉલટી થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.	બોટલને જંતુમુક્ત કરવી પડે છે. નહીંતર બાળકને ચેપ લાગી શકે છે, અને તે બીમાર પડી શકે છે.
તાપમાન	માતાના દૂધનું તાપમાન હંમેશા યોગ્ય રહે છે. તે માતાના સ્તનમાંથી સીધું જ બાળકના મોઢામાં જાય છે.	દૂધનું તાપમાન તપાસીને યોગ્ય રીતે ગોઠવવું પડે છે.
રક્ષણાત્મક ગુણવત્તા	માતાના દૂધમાં રોગ પ્રતિકારકતા હોય છે, જે બાળકનું કેટલાક રોગો સામે રક્ષણ કરે છે.	આ દૂધમાં એવા કોઈ રક્ષણાત્મક તત્ત્વો નથી હોતા.





નોંધ

માતા અને બાળક વચ્ચે લાગણીના બંધન	સ્તનપાનથી માતા અને બાળક વચ્ચે લાગણીના વિશેષ સંબંધો બંધાય છે.	બાળકને અન્ય કોઈ વ્યક્તિ પણ બોટલથી દૂધ પીવડાવી શકે છે, આથી માતા અને બાળક વચ્ચે લાગણીના સંબંધો સ્થપાતા નથી.
----------------------------------	--	---

માતામાટે,

માતા જ્યારે બાળકને સ્તનપાન કરાવતી હોય તો પોતાનો ખોરાક સમતોલ અને પૂરતો હોય, તેનું ખાસ ધ્યાન રાખે, જેથી પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ આવે અને દૂધની ગુણવત્તા જઈવાય. જે માતાઓ નોકરી કરતી હોય તેમને બાળકનું સ્તનપાન ચાલુ રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ભારત સરકારે હવે પ્રસૂતિ પછી થોડા મહિનાની પગાર સાથેની રજા, સ્ત્રીઓને આપે છે. જેથી તેઓ પત્ની અને નવજાત શિશુની દેખભાળ રાખી શકે. એવા લોકો જેઓ એવી સંસ્થાઓમાં કામ કરે છે, જ્યાં આવી રજા મળતી નથી, માતાઓમાટે એક ઉપાય છે કે, તેઓ પોતાના સ્તનથી દૂધ કાઢી તેને ચોખ્ખી, જંતુમુક્ત કરેલી બોટલમાં ભરી રાખે. બાળકને સાચવનાર વ્યક્તિ અન્ય કોઈપણ દૂધની જેમ આ દૂધ બાળકને પીવડાવી શકે છે. આનાથી બાળકને ઓછામાં ઓછું માતાનું પોષક અને રોગો સામે રક્ષણ આપનાર દૂધનો લાભ મળી શકે. આનામાટે જોકે સ્તનમાંથી દૂધ કાઢતી વખતે ઉંચી ગુણવત્તાની સ્વચ્છતા અને કાળજી રાખવી જોઈએ.



આકૃતિ. ૧૭.૮ : (a) A nursing woman breast-feeding her baby



આકૃતિ. ૧૭.૮ (b) Extracting breast milk in a cup



પ્રવૃત્તિ ૧૭.૬

સરકારે છોકરીઓના ગર્ભના અને છોકરીઓના રક્ષણમાટે કોઈ ખાસ કાયદા બનાવ્યા છે કે કેમ? તેની માહિતી મેળવો.



૧. નીચેના વાક્યો ખરા છે કે ખોટા તે જણાવો. તેમાટેના કારણો આપો.
૧. બાળકની કાપવામાં આવેલ નાળને સુકવવામાટે ખુલ્લામાં મૂકવી જોઈએ.
(ખરું/ખોટું)
કારણ કે,
૨. કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક) બાળકમાટે લાભ દાયી છે.
(ખરું/ખોટું)
કારણ કે,
૩. બાળકના જન્મ બાદ શરૂઆતના થોડા દિવસ માતાએ બાળકને સ્તનપાન ન કરાવવું જોઈએ.
(ખરું/ખોટું)
કારણ કે,
૪. સ્તનપાન કરતા બાળકો તંદુરસ્ત અને વધુ શક્તિશાળી હોય છે.
(ખરું/ખોટું)
કારણ કે,
- (ફ) સ્તનપાન કરાવતી માતાએ પોષક આહાર લેવો જોઈએ.
(ખરું/ખોટું)
કારણ કે,

૧૭.૫ કુટુંબ નિયોજન

ક્યારે અને કેટલા બાળકો હોવા જોઈએ, તેનો નિર્ણય લેવાનો મા-બાપ બંનેનો અધિકાર છે. પરણેલા દંપતિ તેમના વડીલો, મિત્રો અથવા સલાહકાર સાથે નાનું કુટુંબ હોવાના ફાયદા અને ગેરફાયદા અંગે અને કુટુંબ નિયોજન અંગે ચર્ચા કરી શકે છે. પરંતુ કુટુંબ ક્યારે શરૂ કરવો, કે કુટુંબમાં કેટલા બાળકો હશે, તે અંગે અંતિમ નિર્ણય તો તેમનો જ રહેશે.





નોંધ

ઘણી વખત સામાયિકોમાં અને સમાચાર પત્રોમાં કુટુંબ નિયોજન અંગે લખાણો આવે છે, અને દસ્તાવેજ ચિત્રોમાં, રેડિયો પર, ટેલીવિઝન પર અને સિનેમા હોલમાં તેની જોવા/ સાંભળવા મળે છે. શું તમે કદી વિચાર્યું છે કે, 'કુટુંબ નિયોજન' શું છે? અને 'કુટુંબ નિયોજન' કરવું શા માટે મહત્વનું છે? તમારા કુટુંબનું નિયોજન કરવાનો અર્થ છે કે, તમારે, તમારો કુટુંબ ક્યારે શરૂ કરવો, એટલે કે તમારું પ્રથમ બાળક ક્યારે જન્મ લે, તે મા-બાપ નિર્ણય કરી શકે છે, તેમજ કુટુંબમાં બે બાળકો વચ્ચે પૂરતું અંતર રહે. કુટુંબ નિયોજન ખૂબ જ આવશ્યક છે, જેથી મા અને બાળક બંનેની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે, અને માતા-પિતા કોઈપણ જાતની તંગી કે તાણ વગર બાકકોનો ઉછેર કરી શકે.

તમે કેટલાક એવા કુટુંબ જોયા હશે, જ્યાં મોટું કુટુંબ હોય અને એક પછી એક બાળકો જન્મ લેતા હોય, તેની સામે એવા કુટુંબ પણ જોયા હશે, જ્યાં ફક્ત એક કે બે બાળકો હોય. તમે આ બે પરિવારોમાં કોઈ તફાવત જોયા છે? વધુ બાળકોને જન્મ આપવાથી માતાની તંદુરસ્તી પર અસર પડે છે. પ્રથમ બાળકના જન્મ પછી તરત જ બીજા બાળકનું જન્મ થવાથી, તે પ્રથમ બાળકની લેવી જોઈએ તેટલી કાળજી લઈ શકતી નથી, તે કંટાળી જાય છે, અને બાળકોને વારંવાર લડે છે, અને મારે છે. આવા બાળકો હંમેશા અસલામતીની લાગણી અનુભવે છે, અને તેમને લાગે છે કે, તેમને કોઈ પ્રેમ કરતું નથી. પિતા પણ ઘણી વખત પોતાને નિઃસહાય માને છે, અને હતાશ થઈ જાય છે, કારણ કે, ન તો એ માતાની મદદ કરી શકે છે, ન તો બાળકોની.

નાના કુટુંબમાં, માતા પાસે, બાળકોની જરૂરીયાતોનું ધ્યાન રાખવા અને તેમની સંભાળ માટે પૂરતો સમય હોય છે. જેથી બાળક પોતાને સલામત અનુભવે છે, અને તેને લાગે છે કે, માતા-પિતા તેને પ્રેમ કરે છે. નાના કુટુંબમાં બાળકોની જરૂરીયાતો જેમકે શિક્ષણ, મનોરંજન, વ્યાવસાયિક તાલીમ માટે વધારે પૈસા ખર્ચી શકાય છે.



(a) Unplanned family



(b) Planned family

આકૃતિ. ૧૭.૮

અગાઉ ચર્ચા કરી છે, તેમ બાળકના જન્મથી સામાન્ય રીતે બધાને આનંદ થાય છે. પરંતુ ક્યારેક એવું બને છે કે, પૂર્વ આયોજન ન હોય અને સ્ત્રી સગર્ભા થઈ જાય છે. આનું, કારણ દંપતિ વચ્ચે બેદરકારી હોઈ શકે, અથવા યુવાવસ્થામાં જાતિય જ્ઞાન અંગે પૂરતી સમજના અભાવે, ઉત્તેજનામાં ખોટું પગલું ભરાઈ જવાથી, અથવા બળાત્કાર થવાના કારણે. આવા કિસ્સામાં ફક્ત સ્ત્રીને એ અધિકાર હોય છે કે, તે સગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવા અને બાળકને જન્મ આપવા ઈચ્છે છે કે કેમ? ગર્ભપાત કરાવવું કે કેમ? અથવા બાળકને જન્મ આપવું? તે નિર્ણય લેવામાટે, તેના આખા કુટુંબના સહકારની જરૂર પડશે. પોતાના સંજોગો અંગે નિર્ણય લઈ શકે છે. આવા બધા કેસોમાં કોઈપણ સ્ત્રી ડૉક્ટરનો અથવા કોઈ સલાહકારનો સંપર્ક કરશે.

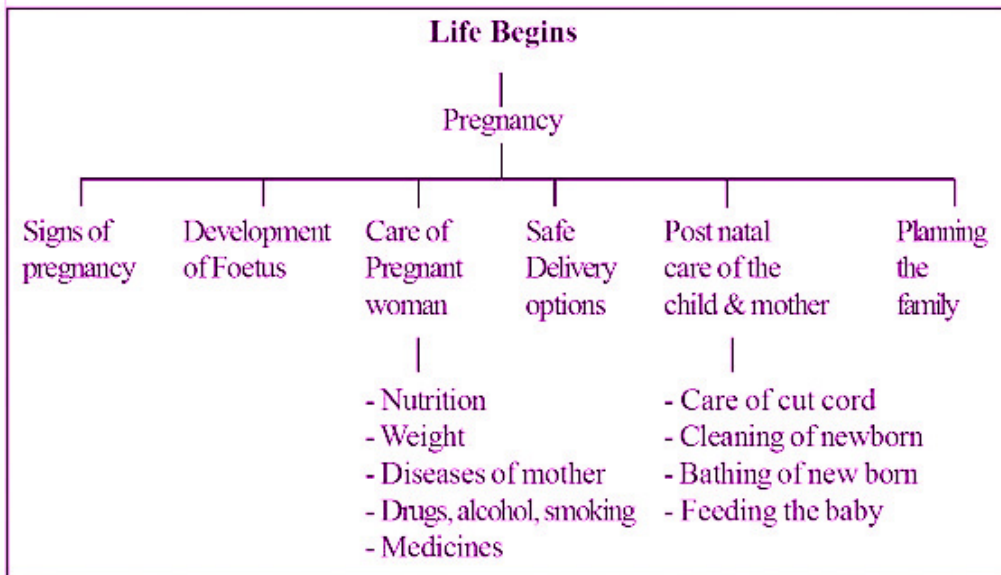


પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૭.૫

૧. રીના અને અભયને લગ્નના ત્રણ વર્ષમાં ત્રણ બાળકો થયા, જ્યારે આયશા અને ફિરોઝએ લગ્નના ત્રણ વર્ષ બાદ કુટુંબનો આરંભ કર્યો, અને તેમને ફક્ત એક બાળક છે. યોગ્ય કારણો આપીને સમજાવો કે કયા દંપતીએ સાચો નિર્ણય લીધો છે?
૨. રીતુ ૧૫ વર્ષની અપરિણિત કન્યા છે, જે સગર્ભા થઈ ગઈ છે. તમે તેના કુટુંબ અને બહેનપણીઓને આ સ્થિતિમાંથી બાહર આવવા શું સલાહ આપશો?



તમે જે શિખ્યા



નોંધ



નોંધ



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. કોઈપણ સ્ત્રી કેવી રીતે જાણી શકે કે, તે સગર્ભા થઈ છે?
૨. ૧૮ વર્ષથી ઓછી ઉંમરની સ્ત્રી સગર્ભા થાય, તો તેના શું પરિણામ આવી શકે છે?
૩. પહેલા ત્રિમાસિક ગાળાથી લઈ ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા સુધીમાં ગર્ભના વિકાસની વિગતો આપો.
૪. તંદુરસ્ત અને ખુશમિજાજ બાળકનો જન્મ થાય તેમાટે સ્ત્રીએ અને તેના કુટુંબીજનોએ કરવું જોઈએ, તેવી ચાર બાબતોની, યાદી બનાવો.
૫. ચોથા ત્રિમાસિક ગાળા અંગે તમે શું સમજો છો?
૬. પ્રસૂતિ પછી માતા અને બાળકની કાળજી લેવામાટેના બે કાર્યો બતાવો. શામાટે આ કાર્યો જરૂરી છે?
૭. જન્મથી જ બાળકને સ્તનપાન કરાવવું શામાટે જરૂરી છે? તમારા જવાબના સમર્થનમાં બે કારણો આપો.
૮. સગર્ભા સ્ત્રીની વિશેષ કાળજી લેવામાં તેના કુટુંબએ ભજવવાના ભાગ પર એક નાની ચર્ચા તૈયાર કરો.
૯. દંપતિએ નાના કુટુંબનું આયોજન કરવું જોઈએ. કારણો આપો.



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૭.૧

૧. (i) બ (ii) બ (iii) અ
૨. ૨૨ માર્ચ, ૨૦૧૦
૩. ખરાબ અસરો : પ્રસૂતિ સમયે સમસ્યાઓ શારીરિક/માનસિક રીતે અપંગ બાળક જન્મલે, બાળક અને માતાના જીવને જોખમ. ગર્ભપાત/કસુવાવડ
૪. સગર્ભા હોઈ શકે : મીના, શીલા
ડૉક્ટરની સલાહ લો : મેરી, પિકી
સગર્ભા નથી : જસવિંદર

૧૭.૨

૧. (અ) એસિડિટિ અને ગેસની તકલીફ અટકાવવી.
(બ). છાતીની બળતરા/ગેસની તકલીફ/સવારના ઊબકા-ઉલટી અટકાવવા



નોંધ

- (ક) પ્રસૂતિ દરમ્યાન ચેપ થતો અટકાવવા
- (ડ) તંદુરસ્તી અને પ્રવૃત્તિમય રહેવા
- (ઈ) ગર્ભનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય છે કે કેમ? તેની તપાસ કરવા

૨. (અ)

- (i) પડવાથી ગર્ભને અચાનક આઘાત લાગી શકે અને ગર્ભને નુકસાન થઈ શકે છે, ગર્ભપાત પણ થઈ શકે છે.
- (ii) સ્ત્રીને શક્ય તેટલો આરામ આપવો.
- (iii) તેને આરામ લાગે તે રીતે તેને રાખવી જોઈએ.

(બ) કેવા કપડા પહેરવા જોઈએ, તેની ભલામણ :

થોડા ઢીલા કુર્તા અને સુલવાર, ટોપ અને લેંઘો, અને સાડી પહેરી શકાય. કપડાના કારણે સ્ત્રીના પેટ પર બિનજરૂરી દબાણ ના આવે, અને તે આરામથી હરી-ફરી શકે, તેવા, કપડાં હોવા જોઈએ.

૧૭.૩

૧.

i) પ્રસૂતિ પહેલા. ii) ૧૬. iii) સરકાર. iv) ટેટનસ/ધનુર v). બીસીજી

૨. વેક્સિન-બીસીજી ટી.બી/ક્ષય રોગ અટકાવે છે.

રસી - મોઢેથી પોલિયોની રસી આપવી પોલિયો/બાળ લકવો અટકાવે છે.

રસી - ડી.પી.ટી. ડિફ્થેરિયા, પર્ટુસિસ/Pertussis, ધનુર અટકાવે છે.

રસી - હેપટાઈટીસ બી. કમળો થતો અટકાવે છે.

રસી - એમએમઆર ઓરી, અછબડા/Mumps, રેબેલા/Rebela રોગો અટકાવે છે.

૧૭.૪

૧

(i) સાચું : જો નાળને ઢાંકી રાખવામાં આવે, તો તે ઝડપથી નહીં સુકાય અને તેથી ચેપ લાગી શકે છે.

(ii) સાચું : કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક)થી રોગો સામે રક્ષણ કરવાની શક્તિ મફે છે, અને ખૂબ જ પોષક છે.

(iii) ખોટું : માતાએ જન્મના એક કલાકની અંદર જ બાળકને પોતાના સ્તનથી લગાડવું જોઈએ, જેથી બાળકને કોલેસ્ટ્રોમ (ચીક)નો ફાયદો પણ મળે.



નોંધ

- (iv) સાચું : સ્તનપાન પોષણમાટે પૂરતું છે, તે ચેપને રોકે છે, રોગ સામે પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને માતા અને બાળક વચ્ચે લાગણીના બંધન બંધાય છે; જેથી બાળક સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહે છે.
- (v) સાચું : સ્તનપાન કરાવતી માતાએ પોતાના બાળકમાટે દૂધ ઉત્પન્ન કરવાનું હોવાથી તેણે પોતાના ખોરાકમાં વધુ પોષક તત્વો લેવા જોઈએ.

૧૭.૫

૧.

આયશા અને ફિરોઝએ સાચો નિર્ણય લીધો છે. કારણ કે, તેમણે પોતાના નવા કુટુંબને સમજવામાટે અને નવા વાતાવરણમાં પોતાને ગોઠવવા સમય લીધો છે, અને ત્યાર બાદ જ તેમણે બાળકને જન્મ આપ્યો છે. તેઓ પોતાના બાળકને પૂરતો સમય આપી શકશે, અને તેની જરૂરીયાતો પૂરી કરી શકશે. આયશામાં ઘણી ધીરજ રહેશે કારણ કે, તેનું પોતાનું આરોગ્ય સાફ છે. જો તે વ્યવસાયી હશે, તો તે પોતાના કામમાટે પણ પૂરતો સમય આપી શકશે.

રીના લગ્ન પછી તુર્ત જ સગર્ભા થઈ, તેની તંદુરસ્તી કમજોર થઈ, અને તુરત બાદ ઉપરા ઉપરી બીજા બે બાળકો થયા, જેથી તેનું આરોગ્ય અને પોષણ ક્ષમતા ઘટી ગઈ. ઉપરાંત તેના બાળકોને પણ કદાચ પૂરતું પોષણ, અને તેના તરફથી પૂરતો સમય પણ નહીં મળે. આથી તેના બાળકો ચીડિયો સ્વભાવના થઈ શકે છે, અને પોતાના બાળકોને પૂરતો સમય નહીં આપી શકશે, અને તેમની જરૂરીયાત પૂરી નહીં કરી શકે તેમાટે તેઓ મનમાં ગુનાહિત લાગણી પણ અનુભવી શકે છે.

૨. કુટુંબ અને બહેનપણીઓને સલાહ

- (i) કુટુંબ, બહેનપણીઓ અને રીતુએ મળી, આ સ્થિતિના બધા જ સારા-નરસા પાસાઓ અંગે ચર્ચા કરવી જોઈએ, અને બધાની સંમતિ હોય તેવા નિર્ણય પર આવવું જોઈએ.
- (ii) જો અંતિમ નિર્ણય ગર્ભપાતનો લેવામાં આવે તો, તે યોગ્ય તબીબી દેખરેખમાં કરાવવો જોઈએ. રીતુને કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી માનસિક અને શારીરિક સધિયારો આપવામાં આવવો જોઈએ.
- (iii) જો બાળકને જન્મ આપવાનો નિર્ણય લેવામાં આવે તો, કુટુંબીજનો અને મિત્રોએ રીતુને ખુશ અને સામાન્ય રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તેને આરામ થાય તેમ કરવું જોઈએ, અને જીવનનો હિંમતથી સામનો કરવા પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. તે લોકોએ રીતુને ગુનાહિત લાગણી ન થાય, તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. તેને પોષક આહાર લેવા પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ, નિયમિત ડોક્ટરી તપાસ કરાવવી જોઈએ અને તેનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ.



વિકાસનો સામાન્ય અર્થ

નિમ્નતના માતા-પિતા, નિમ્નતની નવી જન્મેલી બહેન સૂઝીને આજે ઘરે લાવ્યા. નિમ્નતને આશ્ચર્ય થયું કે સૂઝી આટલી નાની હોવા છતાંય, કેટલાય કામ જાતે જ કરતી હતી, જેમકે શ્વાસ લેવો, ખાવાનું પચાવવું, પોતાની જરૂરીયાતો જણાવવી વિગેરે. નિમ્નતએ બહુ જલ્દી જાણી લીધું કે તેની બહેનમાં ખૂબ ઝડપથી, ઘણી રીતે ફેરફારો થઈ રહ્યા છે. ચાલો આપણે પણ નિમ્નત સાથે આ સફરમાં સામેલ થઈએ આ પાઠમાં આપણે સૂઝીની પ્રગતિ અને વિકાસ અંગે શીખીશું.



હેતુઓ

આ પાઠ પુરો થયે તમે નીચેની બાબતો જાણી શકશો.

- માનવ વિકાસના પાયાનાં સામાન્ય ખ્યાલ વિષેનાં તફાવત કરી શકશો.
- વિકાસના સિદ્ધાંત સમજાવી શકશો.
- વિવિધ પ્રકારના વિકાસ બતાવી શકશો.
- વારસાગત મળતી વાતાવરણીય ખાસિયતોને માનવ વિકાસમાં ઓળખી શકશો.
- શારીરિક અને માનસિક વિકાસ વચ્ચેનો તફાવત
- બાળકના વિકાસ અને વૃદ્ધિ પર દેખરેખ રાખવી તે વિકાસના તબક્કા સુધી પહોંચે છે કે કેમ? તેનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- બાળકોનો મહત્તમ સર્વાંગી વિકાસ થાય તેમાટેની પ્રવૃત્તિઓ સૂચવો.

૧૮.૧ વિકાસના પાયાનો સામાન્ય અર્થ

નિમ્નત દરરોજ પોતાની બહેનનો વિકાસ જોઈ ખૂબ જ ઉત્તેજિત થતી. આપણે આ ફેરફાર વિશે વધુ જાણકારી મેળવીએ.



નોંધ

૧૮.૧.૧ વૃદ્ધિ અને વિકાસ

સૂફી ઊંચાઈમાં વધતી હતી, અને તેનું વજન પણ વધતું હતું. આને વૃદ્ધિ (પ્લુરિ) કહેવામાં આવે છે. શરીરની ઊંચાઈ, તેનું વજન અને તે પ્રમાણમાં શરીર વધે છે. તેને વૃદ્ધિ કહેવામાં આવે છે. વૃદ્ધિ ફક્ત શારીરિક બાબતોમાં થાય છે. તે આંકડામાં વર્ણવી શકાય છે, એટલે કે, એ માપવું સહેલું છે કે અમુક ચોક્કસ સમયની અંદર બાળકની ઊંચાઈ કેટલી વધી.

નિમ્નતે જોયું કે છેલ્લા કેટલાક અઠવાડિયામાં, સૂફી વધુ હોશિયાર થઈ ગઈ હતી, અને પ્રતિક્રિયા આપતી થઈ હતી. શારીરિક વૃદ્ધિની સાથે, વર્તનમાં પણ ફેરફાર દેખાતા હતા. આ બધા વિકાસના ચિહ્નો છે. બીજા શબ્દોમાં, વિકાસમાં આપણામાં જે આનુંવંશિક ગુણો રહેલા હોય છે; તેનો, આસપાસના વાતાવરણથી વિકાસ થાય છે. વિકાસ બધા જ પાસાઓનો થાય છે, જેમકે શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાષા, સામાજિક, આવેગોનો અને અન્ય, દાખલા તરીકે બાળકની સમૂહમાં ભળવાની ક્ષમતા, અને સામાજિક સંદર્ભમાં મિત્રો બનાવવાની ક્ષમતાએ તેના વિકાસનું પાસું છે.

‘વિકાસ’નો અર્થ, વ્યક્તિના ગુણોમાં થતા ફેરફાર તેના વ્યક્તિત્વમાં થતા ફેરફાર અને અન્ય માનસિક અને સંવેદનાઓના પાસાઓનો વિકાસ જોકે ઘણી વખત વૃદ્ધિ અને વિકાસ શબ્દોનો ઉપયોગ એક બીજાના વિકલ્પ તરીકે કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિ શારીરિક રીતે પરિપક્વ થયા બાદ અથવા તેની શારીરિક વૃદ્ધિ પૂરી થયા બાદ પણ તેનો માનસિક વિકાસ ચાલુ જ રહે છે. વ્યક્તિ વાતાવરણ/સમાજના સંપર્કમાં આવવાથી તેમાં ફેરફાર થવાની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ જ રહે છે.

વૃદ્ધિ અને વિકાસ વચ્ચે તફાવત

અ) વૃદ્ધિનું પ્રમાણ માપી શકાય છે , કે ગણી શકાય છે , અને જોઈ શકાય છે , જ્યારે વિકાસ એ ગુણવત્તા લક્ષી છે , અને જેને અનુભવી શકાય છે.

બ) વૃદ્ધિ ફક્ત શારીરિક પાસાના સંદર્ભમાં જોઈ શકાય છે , જ્યારે વિકાસ બધા જ પાસાના સંદર્ભમાં જોઈ અને અનુભવી શકાય છે , જેમ કે ભૌતિક , જ્ઞાનાત્મક ભાષા , સંવેદનો, સામાજિક વિગેરે.

ક) વૃદ્ધિ ઊંચાઈ અને વજન પૂરતી મર્યાદિત છે , પરંતુ વિકાસ બધા ફેરફારના જે વ્યક્તિમાં પરિપક્વતા , લાવે તેના સંદર્ભમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે.

વૃદ્ધિ અમુક તબક્કા પછી અટકી જાય છે , જ્યારે વિકાસ વ્યક્તિના મૃત્યુ સુધી સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે.



નોંધ

૧૮.૧.૨ પરિપક્વતા અને શીખવવું

૮ મહિનાની ઉંમરે સૂફી ભાખોડીયા ભરતાં ભરતાં તેની માની પાછળ પાછળ ફરતી હતી. આ કુટુંબમાટે ઘણી જ આનંદની પળો હતી. ઘરનાં બધા સભ્યોએ તેનામાટે તાળીઓ પાડી અને તેને ઉચકી બાથમાં લઈ લીધી. તમે જાણો છો કે તે ભાખોડીયા ભરવાનું કઈ રીતે શીખી? કારણ કે, તેનું શરીર આ પ્રવૃત્તિમાટે તૈયાર થઈ ગયું હતું. આને પૂર્ણ વિકસિત કહેવામાં આવે છે. તેનો અર્થ છે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાટેની લાક્ષણિકતા કે ક્ષમતા (જેમકે, બેસવું ભાખોડીયા ભરવા, ઘૂંટણ ભેર ચાલવું, વિગેરે) જન્મ વખતે દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે, અને આનુવંશિક ગુણોથી તે નિયંત્રિત થાય છે. યોગ્ય સમયે તે બહાર આવે છે.

તાલીમ અને વાતાવરણના કારણે કુશળતા મેળવવી, તેને 'શીખવું' કહેવામાં આવે છે. આથી વિકાસ, પ્રયત્નો, અભ્યાસ અને તાલીમને લીધે પ્રાપ્ત થાય છે. દાખલા તરીકે સાયકલ ચલાવવી, પ્રયત્નો, અભ્યાસ અને તાલીમ જ શીખી શકાય છે. આથી પરિપક્વતા અને શીખવું બંને સાથે કામ કરે છે, અને તેથી વ્યક્તિના વિકાસને ગતિ મળે છે. આ બંને મહત્વના છે, અને એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

૧૮.૧.૩ આનુવંશિકતા અને વાતાવરણ

સૂફીને જન્મથી ભૂરી આંખો, અને કાળા વાળ હતા. તેને આંખોનો રંગ તેની મા તરફથી 'વારસામાં' મળ્યો હતો, અને તેના વાળ તેના પિતા જેવા હતા, જ્યારે આપણે વારસામાં એ શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ ત્યારે, આપણે સૂફીએ જે લક્ષણિકતાઓ તેના માતા-પિતા અને દાદા-દાદી કે નાના-નાની પાસેથી મેળવી છે, તેના વિશે વાત કરીએ છીએ અને આનુવંશિકતા કહેવાય. તેનાથી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. આનુવંશિકતા એને કહેવાય, જે વ્યક્તિને જન્મથી જ મળે છે. તે આનુવંશિક જન્મજાત, જે આપણને વારસામાં મળે છે, અને જે આપણા લક્ષણોમાં જેમકે ઊંચાઈ અને કેટલીક ટેવોમાં દેખાઈ આવે છે. નિમ્ન અને સૂફીના મા-બાપ તેમના પ્રત્યે ખૂબ જ પ્રેમાળ હતા. તેઓ હંમેશ તેમની ક્ષમતા ખીલવવામાટે પોતાના બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરતા હતા, અને પોતાના બાળકો માટે તેઓ આદર્શ સમાન હતા. તેઓ તેમને સારા પુસ્તકો વાંચવામાટે અને સારા રમકડાં રમવામાટે લાવી આપતા હતા. વાતાવરણમાં જીવનના આસપાસના બધા જ પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે, એટલે કે માનવીય અને અમાનવીય જેમકે માતા-પિતા, કુટુંબ, મિત્રો, શાળા, પાડોશ, વ્યવસાયનું સ્થળ અને સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ, જેના તે વ્યક્તિ જન્મથી પરિચયમાં આવ્યો હોય. આ પાસાઓ વ્યક્તિના વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળકની ક્ષમતા/આનુવંશિકતા તે અંશોના આધારે નક્કી થાય છે. પરંતુ કોઈપણ વ્યક્તિના વિકાસની મર્યાદા તેને આસપાસના વાતાવરણ દ્વારા મળતી તકોના આધારે હોય છે. દાખલા તરીકે, જો બાળકમાં સંગીતમાટે પ્રતિભા હોય તો, તે



નોંધ

પ્રતિભાનો વિકાસ, જો તેને સંગીતની તાલીમનું વાતાવરણ પુરું પાડવામાં ન આવે તો થઈ શકે નહીં, આથી એ અગત્યનું છે કે બાળકોને પોતાની ક્ષમતા અને પ્રતિભાના વિકાસમાટે પૂરતી તક પૂરી પાડવામાં આવે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૮.૧

નીચેના મૂળાક્ષરોને ફરીથી ગોઠવો, નીચે આપેલા શબ્દોમાંથી તમારા જવાબ શોધો, એક વાક્યમાં જવાબનું કારણ આપો.

૧. કોઈએ પણ અને ઘૂંટણીયા પર ચાલવાનું શીખવાડ્યું નથી. પરંતુ એક દિવસ મેં મારા માતા-પિતાને બતાવ્યું કે હું તે કરી શકું છું.

RTMUTAAONI _____

૨. હું નવા મિત્રો બનાવવાનું શીખી છું. અને NPDEETEOMVL

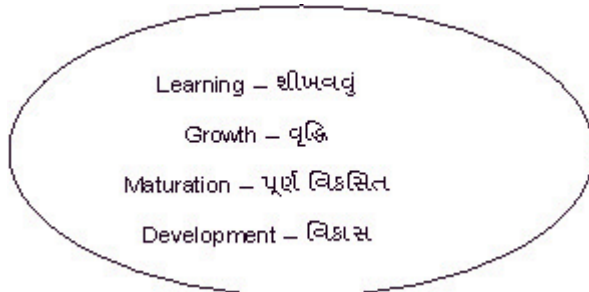
_____ કહેવાય છે.

૩. હું દોરડા કૂદવાનું શીખી છું, કારણ કે, મારા માતા-પિતાએ તેમ કરવાની મને તક આપી.

NRAIELGN _____

૪. હું ઊંચાઈ અને વજનમાં વધી રહી છું, મારી ઊંચાઈ સેન્ટીમીટરમાં અને વજન કિલોગ્રામમાં માપી શકાય છે.

OTRGHW _____



૧૮.૨ વિકાસના સિદ્ધાંતો

નિમ્નત અને સૂઝી એક જ કુટુંબમાં જન્મયા હોવા છતાં, તેઓ એક સરખા નથી. તેઓ એકબીજાથી જુદા છે. તેમ છતાં, તેમના વિકાસના બધા પાસાઓમાં ઘણી સમાનતા છે. વિકાસના કેટલાક નિયમો છે, જે બધી જ વ્યક્તિઓને લાગુ પડે છે. આ વિભાગમાં આપણે વિકાસના નિયમો વિશે જાણીએ. વિકાસના વિવિધ નિયમો નીચે મુજબ છે.

૧. વિકાસમાં ફેરફાર સામેલ હોય છે : માનવી કદી પણ સ્થિર રહી શકે નહીં. ગર્ભમાં આવે ત્યારથી લઈને તે મૃત્યુ પામે ત્યાં સુધી, વ્યક્તિમાં ફેરફાર થયા જ કરે છે. મુખ્ય ફેરફાર તેના કદમાં અને તેના પ્રમાણમાં અન્ય ફેરફાર થયા કરે છે. માનસિક, શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓની ક્રમબદ્ધતા, અને વર્તણૂકમાં પણ ફેરફાર થયા કરે છે. દર વર્ષે સૂઝીની ઉંચાઈની સાથે, તેની માનસિક કુશળતાઓમાં પણ ફેરફાર થયા કરતા હતા. દાખલા તરીકે સૂઝીએ બોલવા અને ભાષા પર કાબુ મેળવવા માંડ્યો અને યાદશક્તિ અને તર્કસંગત વર્તન વધારેસારો થવા લાગ્યો. વિકાસનો નમૂનો બે દિશામાં જોઈ શકાય છે :
 - (i) ‘Cephalo-caudal sequence/શિરો-વાલ અનુક્રમ’નો અર્થ છે, વિકાસ માથાથી પગ સુધી આખા શરીરમાં પ્રસરે છે, અર્થાત્ આખા શરીરનો પ્રમાણસર વિકાસ થાય છે, એટલે કે વ્યક્તિને માથાથી લઈ પગ સુધી નીચેની દિશામાં વિકાસ થાય છે. સૂઝીએ પહેલાં પોતાના માથા પર નિયંત્રણ રાખવાનું શીખી, ત્યારબાદ તે હાથથી વસ્તુઓ પકડવાનું શીખી, પછી બેસવાનું, પછી ઘૂટણભેર ચાલવાનું અને પછી ઉભા રહેવાનું અને ચાલવાનું શીખી.
 - (ii) Proximodistal sequence/આગામી માસથી દુરસ્ત અનુક્રમ : તેનો અર્થ છે કે વિકાસ શરીરના મધ્ય બિંદુથી આસપાસ વર્તુલાકારમાં થાય છે. આ અનુક્રમમાં પ્રથમ વ્યક્તિની કરોડ રજ્જુનો વિકાસ થાય છે, અને ત્યારબાદ તેની આસપાસ બહારનો વિકાસ થાય છે. દાખલા તરીકે, બાળકને આગળના દાંત પહેલા આવે છે, ત્યારબાદ આજુબાજુના દાંત આવે છે. પ્રવૃત્તિ તરીકે સૂઝી પહેલા તેની ભૂજાઓનો ઉપયોગ કરતાં શીખી, ત્યારબાદ હાથ અને ત્યારબાદ આંગળીઓ પર નિયંત્રણ રાખવાનું શીખી.

૩. વિકાસ સામાન્યથી ચોક્કસ દિશામાં આગળ વધે છે.

જન્મ પૂર્વેના અને જન્મ પછીના બધા જ તબક્કામાં વિકાસ દરમ્યાન બાળક સામાન્ય વિકાસથી કોઈ નિશ્ચિત વિકાસ તરફ આગળ વધે છે. સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ આગળ વધીને કોઈ નિશ્ચિત પ્રવૃત્તિમાં વિકાસ પામે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે સૂઝી ત્રણ મહિનાથી



નોંધ



નોંધ

નાની ઉંમરની હતી ત્યારે એને ઘૂઘરો બતાવવામાં આવ્યો, તે ઉત્તેજિત થઈ જતી અને તેના હાથ પગ હલાવતી. આ તેની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. જ્યારે તે પાંચ મહિનાની થઈ ત્યારે તેને ઘૂઘરો બતાવવામાં આવ્યો તો તે, ઘૂઘરાને હાથમાં પકડવાનો પ્રયત્ન કરતી હતી. આ નિશ્ચિત પ્રતિક્રિયા છે.

૪. વિકાસ એકબીજા સાથે સંબંધિત છે :

બધા પ્રકારના વિકાસ એટલે કે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આવેગિક વિકાસ એકબીજા સાથે સંબંધિત છે, એટલે કે એક બાળક જે શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત છે, તે વધારે સારા સામાજિક સંબંધો અને લાગણી સ્થિરતા ધરાવી શકે છે. બાળકનો વિકાસ સમગ્ર રીતે એક એકમ તરીકે થાય છે. વિકાસનો પ્રત્યેક ભાગ બીજા ભાગ પર આધારીત હોય છે, તેથી બીજા ભાગના વિકાસ પર અસર કરે છે. સૂઝીનું વજન અને ઊંચાઈ તેની ઉંમરના પ્રમાણમાં સપ્રમાણ છે. તેની બોલવાની ક્ષમતાનો પણ સારો વિકાસ થયો છે, જેથી તે બધા સાથે સારી રીતે વાતચીત કરી શકે છે. તેને બધા જ પ્રેમ કરે છે, અને તેનામાં સકારાત્મક આત્મા વિશ્વાસ છે.

૫. વિકાસની આગાહી થઈ શકે છે :

કારણ કે, બાળકના વિકાસમાં એક સાતત્ય રહેલું હોય છે, આથી કેટલાક વિકાસની આગાહી કરી શકાય છે, જે નાની ઉંમરમાં દેખાય છે. બાળકના કાંડાના એક્ષરે પરથી બાળકની અંદાજિત ઊંચાઈ અંગે આગાહી કરી શકાય છે.

૬. શરીરના જુદા-જુદા ભાગના વિકાસની ગતિ જુદી-જુદી હોય છે.

વિવિધ શારીરિક અને માનસિક વિકાસના લક્ષણો સતત દેખાતા રહે છે, પરંતુ શરીરના બધા જ અંગોનો વિકાસ એક સમાન ગતિથી નથી થતો. શરીરના કેટલાક અંગોનો વિકાસ ઝડપી હશે, જ્યારે કેટલાક અંગોનો વિકાસ ધીમો હશે. દાખલા તરીકે મગજનો સંપૂર્ણ વિકાસ ૮ વર્ષની ઉંમરે થાય છે; પગ, હાથ અને નાકનો પૂર્ણ વિકાસ જ્યારે બાળક કિશોર અવસ્થામાં પહોંચે છે, ત્યારે થાય છે, જ્યારે હૃદય યકૃતની કામગીરી તેના પૂર્ણ તબક્કે, કિશોર અવસ્થામાં જ પહોંચે છે.

૭. વિકાસ તબક્કાવાર થાય છે :

બાળકને વિકાસ વિવિધ તબક્કામાં થાય છે. દરેક તબક્કાના પોતાના વિશિષ્ટ લક્ષણો હોય છે. વિકાસના દરમાં વ્યક્તિગત તફાવત હોય છે. આથી દરેક વ્યક્તિના વિકાસ અંદાજમાટે વય મર્યાદા વિચારણામાં લેવી જોઈએ. દરેક બાળક, નિર્ધારિત ઉંમરના તબક્કે વિકાસના આ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. બાઈકની બોલવાની શક્તિનો વિકાસ હળવા અવાજ, અસ્પષ્ટ બબડાટ, એકાક્ષરી શબ્દથી વાક્ય બનાવવા સુધી તબક્કાવાર થાય છે.



નોંધ

૮. વહેલો વિકાસએ પાછફથી થતા વિકાસ કરતાં વધારે મહત્વનો છે :

બાળપણમાં પ્રાથમિક તબક્કામાં બાળકના થતાં વિકાસની બાળ પર, વધારે અસર રહે છે. દાખલા તરીકે પોષણ, આવેગિકતા સંબંધિત, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક અનુભવોની ઊંડી અસર રહે છે.

૯. વિકાસએ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે :

બાળક ગર્ભમાં આવે ત્યારથી લઈને મૃત્યુ સુધી વ્યક્તિ સતત બદલાતો રહે છે. વિકાસની પ્રક્રિયામાં કોઈ રૂકાવટ આવતી નથી, કે વિકાસની પ્રક્રિયા અટકતી નથી. કેટલાક તબક્કામાં વિકાસ ઝડપી હોય છે, અને કેટલાકમાં ધીમો.

૧૦. દરેક વ્યક્તિએ વિકાસની ગતિમાં તફાવત હોય છે :

વારસાગત લક્ષણો અને વાતાવરણની અસરના કારણે વ્યક્તિગત વિકાસની ગતિમાં તફાવત હોય છે. આ તફાવતનું કારણ આનુવંશિક હોય છે. જે તેને વારસામાં મફે અથવા વાતાવરણની સ્થિતિ જેમકે ખોરાક, તબીબી સગવડો, માનસિક સ્થિતિ અને શીખવાની તક પર આધાર રાખે છે.

૧૧. વિકાસ એ પરિપક્વતા અને શીખવાની ક્ષમતા પર આધાર રાખે છે :

તમે અત્યાર સુધીમાં શીખ્યા હશે કે પરિપક્વતાના લક્ષણો દરેક વ્યક્તિમાં રહેલા હોય છે. દા.ત. સરકવું, ઘૂંટણભેર ચાલવું એ ક્રિયાઓ જેમ-જેમ વ્યક્તિ પરિપક્વ થતી જાય છે તેમ-તેમ શીખે છે. આ લક્ષણો વ્યક્તિના આનુવંશિક વારસામાં આવે છે. શીખવાનો વિકાસ વ્યક્તિના પ્રયત્નો અને અભ્યાસના કારણે થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે પરિપક્વતા અને શીખવાની ક્ષમતા એ વિકાસમાટે મહત્વના છે. પરિપક્વતાથી વિકાસની ગતિ નક્કી થાય છે. તેનો અર્થ છે કે આનુવંશિક લક્ષણો વિકાસની ગતિ નક્કી કરે છે. વિકાસ એક મર્યાદાથી આગળ વધી શકે નહીં, જ્યારે શીખવાની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, શીખવામાટેની તક ન મળે તો વિકાસની ગતિ પર અસર પડે છે, જ્યારે વાતાવરણ શીખવાની ગતિને મર્યાદિત બનાવે છે, ત્યારે બાઈકનો વિકાસ તેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા મુજબ થઈ શકતો નથી.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૮.૨

સાચા જવાબને ? નિશાન કરો.

૧. જે બાળકો તેમના બાળપણના વર્ષોમાં તેમની વય કરતાં વધુ ઊંચા હોય છે, તે કિશોર વયે પણ ઊંચા હોય છે. આ અવલોકન પરથી નીચે બતાવેલ વિકાસનો કયો સિદ્ધાંત સાબિત થાય છે?

૧. વિકાસ એ પરિપક્વતા અને શીખવાના કારણે થાય છે.
૨. વિકાસની આગાહી થઈ શકે છે.



નોંધ

૩. વિકાસનો દર સતત ચાલુ રહે છે.
૪. બાળપણનો વિકાસ પાછળથી થતાં વિકાસ કરતા વધારે મહત્વનો છે.
૨. બાળકના વિકાસના તબક્કા નીચેના બે વલણ મુજબ થાય છે? સાચા જવાબને “ નિશાન કરો.
 ૧. શીખવું અને પરિપક્વતા
 ૨. સતત અને એકબીજા સાથે સંક્રાંચેલ
 ૩. વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 ૪. માથાથી પગ તરફ અને ડૂંટીની આસપાસમાં (Cephalo-caudal and Proximodistal)
૩. તમે જન્મ્યાં તે દિવસથી બોલવાનું શરૂ કરી દેતા નથી, બલકે તમે ધીમે-ધીમે બોલવાનું શીખો છો? આ સિદ્ધાંતકહેવાય છે?
 ૧. વિકાસની આગાહી થઈ શકે છે.
 ૨. વિકાસ તબક્કાવાર થાય છે.
 ૩. વિકાસનો દર સતત ચાલુ રહે છે.
 ૪. વિકાસ એકબીજા સાથે સંક્રાંચેલ છે.

૧૮.૩ વ્યક્તિગત ભિન્નતા : આનુવંશિકતા અથવા વાતાવરણ બેમાંથી કયું મહત્વનું છે

એક દિવસ નિમ્નતે જોયું કે બે બાળકો એકસરખા દેખાતા હતા, જ્યારે તેણે પોતાની માને પૂછ્યું, ત્યારે તેમણે કહ્યું કે આ બાળકો એકસરખા દેખાતા જોડીયા બાળકો છે (એકજ ગર્ભપેશીમાંથી બનેલા બે ગર્ભ). તે લોકો સાથે વાતચીત કરતાં નિમ્નતે જોયું કે તેમના ચહેરા સરખા હોવા છતાં, તેઓ વર્તન અને આવડતમાં અલગ પડતાં હતા. તેની માએ સમજાવ્યું કે, કેટલાક જોડીયા બાળકો એકસરખા ન પણ દેખાય, તેનું કારણ એ છે કે, તેઓ બ્રાતૃ જોડકાં (fraternal twins) હોય છે (જુદી-જુદી ગર્ભપેશીમાંથી બનેલા બે ગર્ભ). બ્રાતૃ જોડકાં એકસરખા હોઈ શકે છે અથવા નિમ્નત અને સૂઝીની જેમ બે અલગ-અલગ સમયે જન્મેલાં બાળકો જેવા અલગ-અલગ હોઈ શકે છે.

શું તમે સંવેદશીલતા, લાગણીઓ અને અન્ય લાક્ષણિકતાના વિકાસની શૈલીમાં રહેલ વ્યક્તિગત વિવિધતાના કારણો અંગે વિચાર કર્યો છે? અહિં આનુવંશિકતા અને વાતાવરણ ભાગ ભજવે છે, જે આપણે વિભાગ ૨૧.૧.૩માં શીખી ગયા.

વિવિધ વિકાસના અભ્યાસમાં આનુવંશિકતા અને વાતાવરણનો ફાળો અલગ-અલગ કરવો મુશ્કેલ છે. વિકાસના કેટલાક પાસાઓ પર આનુવંશિકતાની વધારે અસર રહે છે અને અન્ય પાસા પર એ વાતાવરણની જેમાં બાળકનો ઉછેર થયો હોય.



તમારા માતા અને પિતાથી મળતા આવતા હોય એવા બે શારીરિક લક્ષણોનું અવલોકન કરો અને તે વિશે લખો.

માતા

૧. _____

૨. _____

પિતા

૧. _____

૨. _____

૧૮.૪ વિકાસ પર અસર કરતાં પરિબળો :

આનુવંશિકતા અને વાતાવરણ એ બંને ઘણા શક્તિશાળી પરિબળો છે, જે વ્યક્તિના વિકાસ પર અસર કરે છે. આપણે વ્યક્તિની આનુવંશિકતાના પરિબળ અંગે કંઈ કરી શકતા નથી, પરંતુ વાતાવરણને નિયંત્રિત કરી શકાય જેથી વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ મળે છે. વિકાસ ઉપર અસર કરતાં વાતાવરણના પરિબળો પૈકીના કેટલાક પોષણ, વહેલું ઉદ્દીપન (Early Stimulation) અને બાળ ઉછેરની પદ્ધતિ છે.

પોષણ :

‘આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ, તે આપણે છીએ.’ – બહુ વધારે ખોરાક લેવો કે બહુ ઓછો ખોરાક લેવો, આરોગ્યપ્રદ અથવા બિન-આરોગ્યપ્રદ તે આપણી વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર અસર કરે છે. બાળકના શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્ત વિકાસમાટે યોગ્ય પોષણ જરૂરી છે. બાળકને નિયમિત રીતે સમતોલ આહાર આપવો જોઈએ, જેથી તેનો મહત્તમ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય. પૂરતા પોષક તત્વોના અભાવે બાળકના શારીરિક વિકાસમાં જ નહીં પરંતુ તેના માનસિક, સામાજિક અને આવેગિક વિકાસમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઊભી થતી હોય છે.

વહેલું ઉદ્દીપન (Early Stimulation) :

પ્રેરણાત્મક વાતાવરણ બાઈકના આનુવંશિક ક્ષમતાના વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે. દાખલા તરીકે, બાળક સાથે વાત કરવાથી અથવા બાલમંદિરે જતા બાળકને ચિત્રો વાળી વાર્તાની ચોપડી બતાવવાથી તેને શબ્દો શીખવામાં રસ પડે છે, અને પ્રોત્સાહન મળે છે, અને તેનામાં વાંચવાની ઈચ્છા જાગૃત થાય છે. પ્રેરણાત્મક વાતાવરણ બાળકના સારા શારીરિક અને માનસિક વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે. જ્યારે બિન-પ્રેરણા દાયી





નોંધ

વાતાવરણમાં બાળકનો તેની ક્ષમતા મુજબ વિકાસ થઈ શકતો નથી. અને આ પરિબળ બાળક તેની ક્ષમતા મુજબનો વિકાસ સાધતા અટકાવનાર છે.

બાળ ઉછેરની પદ્ધતિ :

દયળુ મા-બાપ દ્વારા ઉછેરવામાં આવતાં બાફકોમાં જવાબદારીની સમજ ઓછી હોય છે, તેમનામાં પોતાની લાગણીઓ ઉપર નિયંત્રણ ઓછુ હોય છે અને તેઓ જે કઈ પણ કામ હાથમાં લે તેમાં પૂરેપૂરા સફળ થતા નથી. જે બાળકો લોકશાહીની નીતિ વાળા અથવા શિસ્તના આગ્રહ વાળા મા-બાપ દ્વારા ઉછેરવામાં આવ્યા હોય તેઓ વધુ સારી વ્યક્તિ બને છે અને વધુ સારો સામાજિક મેળ સાધી શકે છે.

ઉપસંહારમાં કહિએ તો આનુવંશિક પરિબળો વાતાવરણના પરિબલો સાથે મફીને બાળ કનું વ્યક્તિત્વ ઘડે છે અને તેમાં વ્યક્તિગત અલગતા લાવે છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૮.૩

૧. નીચેના વાક્યો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો. ખોટા વાક્યોને સુધારીને લખો.
૧. વ્યક્તિના વાળનો રંગ વાતાવરણને લીધે આવે છે.
સાચું/ખોટું

૨. જો બાળક પોષણયુક્ત ખોરાક લે અને તેનું વાતાવરણ પ્રેરણાત્મક હોય, તો તેને શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સારો થાય છે.
સાચું/ખોટું

૩. એકસરખા વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવેલા બાળકોના વ્યક્તિત્વ, આનુવંશિક લાક્ષણિકતાઓને કારણે અલગ-અલગ હોય છે.
સાચું/ખોટું

૪. દયળુ મા-બાપ દ્વારા બાળકોનો ઉત્તમ રીત ઉછેર કરવામાં આવે છે.
સાચું/ખોટું

૧૮.૫ વિકાસના પ્રકાર

આ પ્રકરણની શરૂઆતથી જ આપણે વિકાસની વાત કરીએ છીએ ઉપરના બધા ઉદાહરણો વિકાસના એક અથવા બીજા પાસાનો ઉલ્લેખ કરે છે. આ વિભાગમાં વિવિધ પ્રકારના વિકાસની ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.

૧૮.૫.૧ શારીરિક વિકાસ

સૂફી હવે બે વર્ષની થઈ છે. તેને પગથિયાં ચઢવા અને ઉતરવાની મજા આવે છે અને ભીંતો ઉપર લીટા કરવા મીણીયા રંગનો ઉપયોગ કરે છે. તે બીજા ઘણા કામ કરી શકે છે. તમે હવે જાણો છો કે, સૂફીથી કાર્યક્ષમતામાં ખૂબજ વધારો થયો છે. તે ઊંચાઈમાં અને વજનમાં વધે છે, એટલું જ નહીં, તે ચાલવાનું કૂદવાનું, ચમચીનો ઉપયોગ કરવાનું તેમજ મીણીયા રંગનો ઉપયોગ કરવાનું પણ શીખી ગઈ છે. બાળકની શારીરિક વૃદ્ધિ સ્પષ્ટ દેખાય તેવી હોય છે. તેમાં મગજની ક્રમ બદલ રીતે કામ કરવાની કુશળતા, જેમકે ચાલવું, કૂદવું, દોડવું, પકડવું, તેમજ અન્ય વધુ માનસિક કુશળતા જેવી કે રંગકામ કરવું, ચિત્રકામ કરવું, બટન લગાડવું, ચમચી પકડવી અને લખવું, આ વિકાસ મુખ્યત્વે બાઈકની તંદુરસ્તી અને પૌષ્ટિક ખાદ્ય પર આધાર રાખે છે.

૧૮.૫.૨ જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

સૂફી તેની ઉંમરના બાળકોની જેમ ખૂબજ જિજ્ઞાસુ છે. તે વધુને વધુ જાણકારી મેળવવા આજુબાજુના વાતાવરણનું ખૂબજ ઉત્સુકતા અને કુતૂહલ પૂર્વક અવલોકન કર્યા કરે છે. તેને રમકડાં, કોયડો/puzzles અને અન્ય વસ્તુઓ સાથે રમવાનું ગમે છે, જેનાથી તેનો 'જ્ઞાનાત્મક વિકાસ' થઈ શકે, જેમકે વિચારવું, તર્ક કરવો, પ્રશ્ન હલ કરવાની ક્ષમતા અને યાદ શક્તિનો વિકાસ થાય. 'જ્ઞાનાત્મક વિકાસ'માં બાળકોનું શીખવું અને માહિતીનું મગજમાં વિશ્લેષણ કરવું, તેની ક્ષમતા કેળવે છે. બાળકો જેમ-જેમ મોટા થતા જાય છે; તેમ-તેમ તેઓ પોતાની આસપાસનું વાતાવરણ પોતાની ઈન્દ્રિયોની મદદથી સમજવા લાગે છે. જેમકે સાંભળવું, જોવું, સ્પર્શ કરીને, સૂંઘીને અને ચાખીને, જેની માહિતી તેઓ મગજમાં એકત્ર કરે છે અને તેમની યાદ શક્તિની મદદથી તે પાછી મેળવે છે.

૧૮.૫.૩ સામાજિક અને આવેગિક વિકાસ

નિમ્નત અને સૂફીના મા-બાપ અને તેમની સંભાળ લેનાર અન્ય લોકો આ છોકરીઓને બહુ પ્રેમ કરતા હતા અને તેમની સાથે પૂરતો સમય પસાર કરતા હતા. આથી બાળકો પોતાને સલામત સમજતા હોય છે અને આથી તેમની આસપાસની વ્યક્તિઓની તેઓ સંભાળ લેતા હતા. આ બાળકોમાં મજબૂત સામાજિક વિકાસના લક્ષણો છે. બાળકોમાં





નોંધ

સામાજિક વિકાસના બીજ આ રીતે રોપાય છે. નાના બાળકોને પણ તેમના મિત્રોનો સાથ ગમે છે. અન્ય બાળકો સાથે રમતાં-રમતાં સામાજિક ભાવનાઓ જેવી કે બીજ સાથે વહેંચવું, સહકાર, ધીરજ વિગેરે સંવેદનાઓ વિકસે છે.

તમને એ સમય યાદ છે, જ્યારે તમે ખુશ હતા અથવા દુઃખી હતા, કે ઉત્તેજિત કે ગુસ્સામાં હતા? આ બધી વિવિધ જાતનાં આવેગો છે. આવેગો એ મગજની ઉત્તેજિત સ્થિતિ, અથવા જાગ્રત સ્થિતિ છે. આવેગિક વિકાસ, પોતાની લાગણીઓ પર કાબુ રાખવો, અને તેને વ્યવસ્થિત રાખવો છે. એ જરૂરી છે કે બાળકો તેમના બાળપણમાં એવી વ્યક્તિઓ સાથે રહેતા હોય છે, જેઓ લાગણીઓની બાબતમાં પુષ્ટ અને સ્થિર હોય છે, અને પોતાના આવેગો પર નિયંત્રણ રાખી શકે છે.



શું તમે જાણો છો કે, તમે ગુસ્સા પર કાબુ રાખી શકો છો, જો તમે

- થોડું અંતર રાખો, તમને જે વ્યક્તિ પર ગુસ્સો આવતો તેનાથી તમારો ગુસ્સો ઠંડો થાય ત્યાં સુધી થોડા દૂર જાઓ.
- તમે કંઈ પણ કહેતા પહેલાં થોડો વિચાર કરો : નહીંતર તમે જે બોલ્યા હો, તેનામાટે તમને પસ્તાવાનો વારો આવી શકે.
- થોડો સમય લો : તમને જોકે આ બહુજ સામાન્ય લાગે પરંતુ ગુસ્સામાં પ્રતિભાવ આપતાં પહેલાં ૧થી ૧૦ સુધી ગણતરી કરો.
- તાણ દૂર કરવા હાસ્ય વૃત્તિનો ઉપયોગ કરો. હાસ્ય વૃત્તિથી તાણ દૂર કરી શકાય છે.
- સમસ્યાનો હલ શોધી કાઢો : તમને જે વાત પર ગુસ્સો આવતો હોય, તેજ વાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે, જે વ્યક્તિએ તમને ગુસ્સે કર્યા હોય, તેની સાથે ચર્ચા કરી, સમસ્યાનો હલ શોધો.

- તાણ મુક્ત થવાનું કૌશલ્ય કેળવો : તાણ મુક્ત થવાનું કૌશલ્ય કેળવો, જેથી તમને ગુસ્સો આવે ત્યારે તેના પર કાબુ રાખી શકો.
- થોડી કસરત કરો : શારીરિક પ્રવૃત્તિથી તમારી લાગણીઓને બહાર કાઢવાની તક મળે છે. ખાસ કરીને જ્યારે તમે ગુસ્સાથી અકળાઈ જવાના હો.

૧૮.૫.૪ ભાષાનો વિકાસ

આપણા રોજંદા જીવનમાં બીજા લોકો સાથે વાતચીતનું ઘણું મહત્વ છે. આપણે સંદેશા વ્યવહારના વિવિધ માધ્યમો દ્વારા અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરીએ છીએ. દાખલા તરીકે, લખવું, બોલવું, સંકેતો દ્વારા, ચહેરાના ભાવ દ્વારા, ચેષ્ટા અને વિવિધ કલાના પ્રકારો દ્વારા. ભાષાએ સંદેશા વ્યવહારનું સૌથી મહત્વનું માધ્યમ છે. ભાષામાં સંદેશા વ્યવહારમાટે શબ્દો, અને પ્રતીકોનો ઉપયોગ આપણા વિચારો, ઈચ્છાઓ અને લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાટે થાય છે.

વિભાગ ૧૮.૫ માં તમે શીખ્યાએ બધા જ પ્રકારના વિકાસ એટલે કે શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક, આવેગિક અને ભાષા, બધું મફતને સમગ્ર પણે સંપૂર્ણ વિકાસ કહી શકાય.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૮.૪

૧. નીચેની શબ્દ વ્યૂહ રચનામાંથી શબ્દો શોધી નીચેના વાક્યોમાં ખાલી જગ્યા પૂરો.

E	O	V	E	R	A	L	L
M	M	E	K	A	P	T	Z
O	A	P	H	Y	S	I	C
T	B	H	A	E	T	J	O
I	F	Y	S	T	T	A	G
O	H	S	R	T	H	Z	N
N	U	I	T	H	X	Y	I
S	D	C	G	M	C	X	T
M	O	A	H	U	S	W	I
Q	W	L	B	K	Q	S	V
L	A	N	G	U	A	G	E





નોંધ

૧. વાર્તા સાંભળવાથી બાળકમાં વિકાસ થાય છે.
૨. સમસ્યા ઉકેલનાં ટૂંકડા ભેગા કરી મૂકવાએનો ભાગ છે.
..... નો વિકાસ છે.
૩. બતાવવું, તે મજબુત સામાજિક વિકાસનું ચિહ્ન છે.
૪. અતિ કુપોષણથી ના વિકાસને અસર થાય છે.
૫. ઝાડ પર ચઢવું તે વિકાસનો ભાગ છે.
૬. બાળકો પોતાના વડિલોને પોતાની જરૂરીયાતો અંગે દ્વારા જણાવી શકે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૮.૨

- અ) ધારો કે તમે નિમ્નત છો, તમારી પિત્રાઈ બહેન રંજનને પત્ર લખી, સૂફીના વિકાસના બે એવા પાસા વિશે કહો, જેમાં તમને ખૂબ આનંદ આવ્યો હોય, અને તેના વિકાસનું એક પાસું જે તમને ન ગમ્યું હોય.

૧૮.૬ શારીરિક વિકાસ

૧૮.૬.૧

બાલ્યાવસ્થા દરમ્યાન :- આ વિભાગમાં શારીરિક વિકાસના વિવિધ પાસાઓની આપણે ચર્ચા કરીશું.

- બાલ્યાવસ્થા દરમ્યાન શરીરનું કદ, લંબાઈ અને વજનમાં માપવામાં આવે છે. જીવનના પ્રથમ વર્ષમાં, બાળકના શરીરના કદમાં વધારે ફેરફારો થાય છે. જીવનના અન્ય તબક્કા કરતાં આ તબક્કા દરમ્યાન પ્રમાણમાં વધારે ફેરફાર થાય છે.
- ઊંચાઈ : એકજ ઉંમરના બાળકોની ઊંચાઈમાં તફાવત હોય છે, પરંતુ વૃદ્ધિનું પ્રમાણ બધામાં એક સરખું હોય છે. ભારતીય બાળકની જન્મ વખતે સરેરાશ લંબાઈ ૧૮થી ૨૧ ઈંચ હોય છે, અને વર્ષનો થાય, ત્યારે ૨૮થી ૩૦ ઈંચ હોય



નોંધ

છે. બે વર્ષની ઉંમરે બાળકની ઊંચાઈ ૩૨ થી ૩૪ ઈંચ હોય છે. (તેના જન્મ સમયે તેની જે લંબાઈ હોય) તેનાથી લગભગ બે ગણી લંબાઈ થાય છે. પ્રથમ વર્ષે બાળકની લંબાઈ તેને સુવડાવીને માપવામાં આવે છે. અને લંબાઈ માપવા માટે ઈન્ફેન્ટોમીટર નામનું સાધનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. (નીચે ચિત્ર નં. ૧૮.૬.૧ માં બતાવ્યા મુજબ. આથી એવું કહી શકાય કે પ્રથમ વર્ષે આપણે બાળકની ઊંચાઈ નહીં પણ લંબાઈ માપીએ છીએ.

- વજન : ભારતીય બાળકનું જન્મ વખતે સરેરાશ વજન ૨.૫ થી ૩.૨૫ કિ.ગ્રા. જેટલું હોય છે. (૫-૮ પાઉન્ડ), તમે જાણો છો કે સૂઝી જન્મી તેના ૩-૪ દિવસ પછી શું બન્યું? સૂઝીનું વજન ઘટવાનું શરૂ થયું, અને તેના માતા-પિતા તેને તરત જ ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા. ડૉક્ટરે તેમને કહ્યું કે આ સામાન્ય બાબત છે, આવતા ૭-૧૦ દિવસમાં તે પોતાનું વજન પાછું મેળવશે, ઉપરાંત તેના વજનમાં વધારો પણ થશે. ૪ મહિનાની ઉંમરે, તેનું વજન જન્મ સમયે હતું, તેના કરતાં બમણું થઈ ગયું, અને પ્રથમ વર્ષના અંતે તેનું વજન ત્રણ ગણું થઈ ગયું હતું. બીજા અને ત્રીજા વર્ષે તેનું વજન દર વર્ષે તેનું વજન દર વર્ષે ૧-૨ થી ૨ કિ.ગ્રા. જેટલું વધતું રહ્યું.



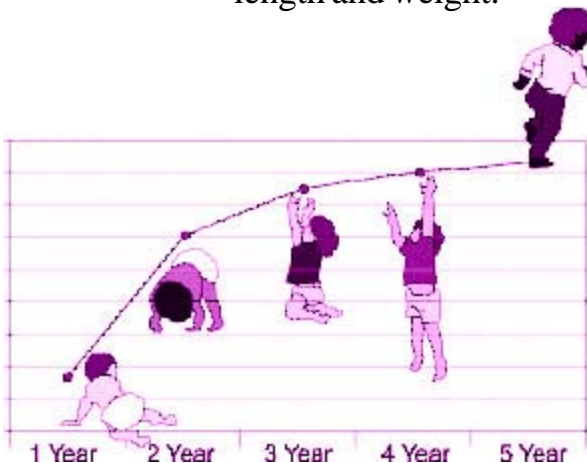
Infantometer



A baby weighing Machine

આકૃતિ. ૧૮.૬.૧ Instruments for measuring a child's length and weight.

વિકાસ ચાર્ટ





નોંધ

Chart for Girls			Chart for Boys		
Age	Weight(Kg)	Height(cm)	Age	Weight(Kg)	Height(cm)
Birth	૩.૨	૪૯.૯	Birth	૩.૩	૫૦.૫
૩ months	૫.૪	૬૦.૨	૩ months	૬.૦	૬૧.૧
૬ months	૭.૨	૬૬.૬	૬ months	૭.૮	૬૭.૮
૯ months	૮.૬	૭૧.૧	૯ months	૯.૨	૭૨.૩
૧ year	૯.૫	૭૫.૦	૧ year	૧૦.૨	૭૬.૧
૨ years	૧૧.૮	૮૪.૫	૨ years	૧૨.૩	૮૫.૬
૩ years	૧૪.૧	૯૩.૯	૩ years	૧૪.૬	૯૪.૯
૪ years	૧૬.૦	૧૦૧.૬	૪ years	૧૬.૭	૧૦૨.૯
૫ years	૧૭.૭	૧૦૮.૪	૫ years	૧૮.૭	૧૦૯.૯
૬ years	૧૯.૫	૧૧૪.૬	૬ years	૨૦.૭	૧૧૬.૧

(સ્રોત www.amrood.com/baby_height_weight_chart.htm)

- હાડકાંનો વિકાસ : હાડકાંના વિકાસમાં હાડકાંના કદમાં વધારો અને તેના બંધારણમાં ફેરફારનો સમાવેશ થાય છે. અસ્થિ-વિકાસ, અથવા હાડકાં મજબૂત થવાનું કામ મુખ્યત્વે બાલ્યાવસ્થામાં થાય છે. બાફકના હાડકાંને સહેલાઈથી વાળી શકાય છે, કારણ કે, તે પોચા હોય છે. દાખલા તરીકે, માથાનો આકાર, જો બાળક મોટા ભાગે ચત્તો સૂતો રહે તો, સપાટ થઈ શકે છે, અથવા જો લાંબો સમય પેટ ઉપર સૂવાની ટેવ હોય તો, પાંસળીઓ સપાટ થઈ શકે છે. આથી બાળક સૂતો હોય ત્યારે, દર બે-ત્રણ કલાકે તેનું પડખું ફેરવતા રહેવું સલાહ ભર્યું છે.
- દાંતનો વિકાસ : બાળકના જન્મ પછી ત્રીજા કે ચોથા મહિને તેના દાંત આવવા લાગે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી બાળક પાંચથી છ મહિનાનો ન થાય ત્યાં સુધી દાંત બહાર નીકળતા લાગે છે, જ્યાં સુધી બાળક ૨થી ૨ ૧/૨ વર્ષનો થાય ત્યાં સુધીમાં બધા દાંત બહાર આવી જાય છે.

બાળકના પહેલા દાંત નીકળવાનો ક્રમ (દાંત નીકળવાની ઉંમર) નીચે મુજબ છે.

૧. આગળના કાપવાનાં દાંત (૬થી ૧૨ મહિના)
૨. બાજુના કાપવાનાં દાંત (૯થી ૧૬ મહિના)
૩. રાક્ષસી દાંત (૧૬થી ૨૩ મહિના)
૪. આગળની દાઢ (૧૩થી ૧૯ મહિના)
૫. પાછળની દાઢ (૨૨થી ૩૩ મહિના)





નોંધ

શું તમે જાણો છો?

- સામાન્ય માણસને દાંતના બે જોડ હોય છે. ‘હંગામી’ અથવા ‘દૂધિયાં દાંત’ અને ‘કાયમી દાંત’.
- ‘હંગામી’ અથવા દૂધિયા દાંતની સંખ્યા ૨૦ હોય છે. અને કાયમી સંખ્યા ૩૨ હોય છે.
- બાળકના પૂરે પૂરા હંગામી દાંત ૩ વર્ષ સુધીમાં આવી જાય છે.
- પાંચ-છ વર્ષની ઉંમરે દૂધિયા દાંતની જગ્યાએ કાયમી દાંત આવવા લાગે છે?

૧૮.૬.૨ બાળકના શરૂઆતના વર્ષો દરમ્યાન

શરૂઆતના બાલ્યાવસ્થામાં (૨થી ૬ વર્ષની ઉંમરે) વૃદ્ધિ એટલી ઝડપી નથી હોતી, જેટલી વૃદ્ધિ તેની શરૂઆતના વર્ષોમાં હોય છે. આ ઉંમરમાં બાળકો ચાલવા, દોડવા, સમતોલન જાળવવા અને જાતે કપડાં પહેરવાની કુશળતા મેળવે છે.

- ઊંચાઈ અને વજન : હવે સૂઝી ઊંચાઈ અને વજનમાં એટલી ઝડપથી નથી વધતી જેટલી તેના જન્મના પહેલા વર્ષોમાં હતી. હવે તેનું વજન દર વર્ષે ૨થી ૨.૫ કિલોગ્રામ જેટલું વધે છે, અને તેની ઊંચાઈ ૨ ૧/૨થી ૩ ઈંચ દર વર્ષે વધે છે.
- શરીરની સપ્રમાણતા : સૂઝીનો દેખાવ હવે નાની છોકરી જેવો થવા લાગ્યો છે. હવે તે ૪ વર્ષની થઈ અને હવે તેનું ગોળમટોળ દેખાવ ગાયબ થઈ રહ્યો છે. શરીરના વિવિધ ભાગોની સપ્રમાણતામાં તફાવત છે. માથાની વૃદ્ધિ ધીમી છે, હાડકાની વૃદ્ધિ ઝડપી છે અને તેના ધડની વૃદ્ધિ મધ્યમ છે. ચહેરાનો ઘાટ નાનો રહ્યો, પરંતુ તેની દાઢી હવે સ્પષ્ટ દેખાય છે. અને ડોક લાંબી થઈ છે. જ્યારે તે ૬ વર્ષની થશે ત્યારે તે પુત્ર વ્યક્તિની જેમ શરીરની સપ્રમાણતા મેળવવાનું શરૂ થશે.
- શરીરનો બાંધો : બાલ્યાવસ્થામાં પ્રથમ વખત શરીરના બાંધાનો તફાવત સ્પષ્ટ દેખાવા લાગે છે. શરીરની સપ્રમાણતા બદલતી જાય તેમ, બાફકનું શરીર endomorphic / સ્થૂળાકારનું અને ectomorphic / મોટું, લાંબુ અને મદસ્વીના લક્ષણો મેળવવાનું શરૂ થશે.

શું તમે જાણો છો?

ત્રણ પ્રકારના શરીરના બાંધા હોય છે. બાળકો જે endomorphic/સ્થૂળતાનાં બાંધાના હોય તેમનું શરીર જાડું અને ઢીલું હોય છે.

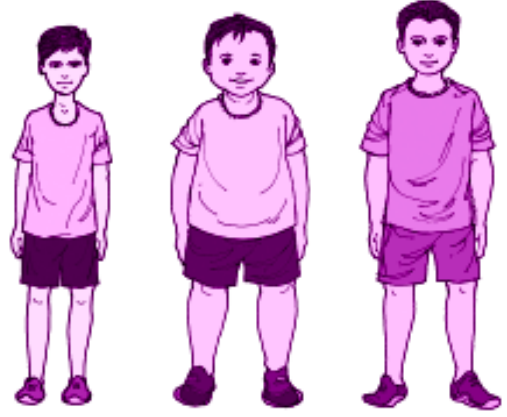
મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

બીજાઓ ખડતલ / મધ્યકાય, સ્નાયુબદ્ધ અને વિશિષ્ટ માફ્ફું ધરાવતા મજબૂત ખડતલ બાંધાના હોય છે, જેમનું વજન વધારે, સખત અને સમચોરસ હોય છે. જ્યારે કેટલાકનો બાંધો પાતફો હોય છે, જેમનો બાંધો અને એકવડો હોય છે.



વિકાસનો સામાન્ય અર્થ

- બાળપણમાં હાડકાંની વૃદ્ધિ : હાડકાં શરીરના જુદા-જુદા ભાગમાં જુદા-જુદા દરથી મજબૂત બને છે, જેમાં વિકાસના નિયમો ભાગ ભજવે છે. માંસ પેશીઓ, મજબૂત અને વજનદાર બને છે, જેના પરિણામે બાળક, બાળપણના વિકાસના પ્રમાણમાં પાતળો લાગે છે, જોકે તેનું વજન વધારે હોય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૮.૩

તમારા આસપાસના વિસ્તારમાંથી ૧૦ બાળકોને પસંદ કરો (૨-૪ વર્ષની વય જૂથના પાંચ છોકરા અને પાંચ છોકરીઓ) અને આ સાથે આપેલ વિકાસ ચાર્ટની મદદથી તેમની તુલના કરો. આલેખ બનાવો જેથી તેમની વૃદ્ધિની પદ્ધતિ/નો દર સમજાય.



A common way of measuring height



A common way of measuring Weight



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૮.૫

સાચા જવાબ સામે ?ની નિશાની કરો.

૧. જો સૂઝીના જન્મ સમયની લંબાઈ ૨૧ ઈંચ હોય તો, બીજા વર્ષે તેની લંબાઈહશે.
 (અ) ૩૨ ઈંચ (બ) ૩૪ ઈંચ (ક) ૪૨ ઈંચ
૨. પ્રીતિ ૭ મહિનાની છે, તેના આગળના દાંત નીકળશે.
 (અ) વચ્ચેના (બ) બાજુના (ક) દાઢ
૩. દોડવા અને લખવાની કુશળતા આ સમય દરમ્યાન મેળવે છે.
 (અ) બાલ્યાવસ્થામાં (બ) નવજાત શિશુ અવસ્થા
 (ક) બાળપણમાં
૪. અમીતનું વજન જન્મ સમયે ૭ પાઉન્ડ હતું. તેનું વજન તેની પ્રથમ વર્ષગાંઠ
 હશે.
 (અ) ૧૮ પાઉન્ડ (બ) ૧૪ પાઉન્ડ (ક) ૨૧ પાઉન્ડ
૫. તન્વીર અને મનવીર પાંચ વર્ષના છે. તેમના શરીરના બાંધાનો તફાવત
 માં સ્પષ્ટ થાય છે.
 (અ) નવજાત શિશુ અવસ્થા (બ) બાળપણ
 (ક) નવું-નવું ચાલતા શીખતા હોય તે ઉંમરે

૧૮.૭ ગતિ નિયંત્રણ (સ્નાયુઓ)નો વિકાસ / Motor

૧૮.૭.૧ મોટર શબ્દનો સ્નાયુઓના હલનચલન સાથે સંબંધિત છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે સૂઝીએ હવે પોતાના વિવિધ સ્નાયુઓના હલનચલન પર ઘણું જ નિયંત્રણ મેળવી લીધું છે. આને ગતિ નિયંત્રણનો વિકાસ / Motor Development કહેવાય છે. આ શરીરની સ્વૈચ્છિક વૃદ્ધિ છે. તેમાં શરીરના સમગ્ર હલનચલનનો સમાવેશ થાય છે, અને શરીર અને મગજ વચ્ચે ઉચ્ચ કક્ષાના સંકલનનો સમાવેશ થાય છે. સમગ્ર શરીરના સ્નાયુઓના હલનચલનના વિકાસનો અર્થ મોટા સ્નાયુઓ પર નિયંત્રણ હોવું. આ સ્નાયુઓ નીચેની કામગીરીમાં મદદરૂપ થાય છે.

<p>નવજાત શિશુ જુના સ્નાયુઓનું કુલ ગતિ નિયંત્રણ વિકાસ</p> <p>૩ મહિના - ડોક સ્થિર કરવી</p> <p>૫ મહિના - ટેકાથી બેસવું</p>	<p>નવજાત શિશુના સ્નાયુઓના હલનચલનનો ઉચ્ચ કક્ષાનો વિકાસ</p> <p>૪ મહિના - ઘૂઘરો/રીંગ તેના હાથ પાસે</p> <p>મૂકવાથી પકડે ૪ મહિના -</p>
---	---



નોંધ



નોંધ

૮ મહિના	- ટેકા વગર બેસવું	ઘૂઘરો/રીંગ તેના હાથ પાસે
૯ મહિના	- ટેકાથી ઉભા થવું	મૂકવાથી પકડે
૧૧ મહિના	- ભાખોડીયા ભરવા - ધીમે સરકવું	૫ મહિના - કોઈ વસ્તુ પકડવાનો પ્રયત્ન કરે, બંને હાથે પકડે
૧૨ મહિના	- ટેકા વગર ઉભા થવું	૭ મહિના - હફવેથી જોર આપ્યા વગર વસ્તુઓ પકડે
૧૨ મહિના	- ટેકા સાથે ચાલવું	૮ મહિના - અંગુઠા અને પહેલી આંગળી વચ્ચે નાની વસ્તુઓ પકડવી
૧૩ મહિના	- ટેકા વગર ચાલવું	
૧૮ મહિના	- દોડવું	
૨૪ મહિના	- પગથિયાં ચઢવા	
૩૬ મહિના	- ત્રણ પૈડાની સાયકલ ચલાવવી	

ભાખોડીયા ભરવા, ઉભા રહેવું, ચાલવું, પગથિયાં ચઢવું અને દોડવું. સ્નાયુના હલનચલનનો ઉત્તમ વિકાસથી નાના સ્નાયુઓ કામ કરતા થાય છે. કપ કે મીણીયા રંગ પકડવા, વસ્તુ પકડવી, પુસ્તકના પાના ઉથલાવવા, બટન અને ચેન બંધ કરવી, ચિત્રકામ કરવું અને લખવું એ બધા ઉદાહરણો, નાના સ્નાયુઓના ઉપયોગના છે. જેમ બાળકો મોટા થાય છે, તેઓ પોતે મેળવેલી કુશળતાને વધુ સુધારે છે, એટલું જ નહીં, બલ્કે નવી પ્રવૃત્તિઓ પણ શીખે છે. બાળક ખૂબ જ નાનું હોય ત્યારે નવા-નવા ક્યો શીખે છે, જેમકે ટેકાથી બેસવું, ટેકા વગર બેસવું.



પ્રવૃત્તિ ૧૮.૪

નીચેના બાળકો કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરવા સક્ષમ છે. જો તમને લાગે કે આ બાળકો પોતાની વય મુજબ યોગ્ય પ્રગતિ કરી છે તો, 'હા' લખો, નહીંતર 'ના' લખો.

અનુક્રમ	પ્રવૃત્તિ	હા/ના
૧.	આશા પાંચ મહિનાની છે, તે ટેકા સાથે બેસે છે.	
૨.	સૂફી આઠ મહિનાની છે, તે ભાખોડીયા ભરે છે.	
૩.	આંચલ બે વર્ષની ઉંમરે ચાલતી નથી.	
૪.	રોહન બે વર્ષની ઉંમરે પગથિયાં ચઢી શકે છે.	
૫.	સુરીન્દ્ર ૪ મહિનાની ઉંમરે ઘૂઘરો પકડે છે.	

૧૮.૭.૨ પૂર્વ શિશુ અવસ્થા

સ્નાયુઓની હલનચલનની કુશળતાનો વિકાસ

પહેલા ૪ કે ૫ વર્ષ, બાળકને બધી જ ગતિવિકાસ પર નિયંત્રણ આવી જાય છે. મોટા ભાગનું હલનચલન જેમ કે દોડવું, પકડવું, વધુ સારી રીતે કરી શકે છે, આ પ્રવૃત્તિઓ જ્યારે તે ખૂબ નાનો હતો, ત્યારે કરતો હતો, તેનાથી વધારે ચોકસાઈથી કરી શકે છે. પાંચ વર્ષની ઉંમર પછી મુખ્ય સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે, અને એકબીજા સાથે સારી રીતે સંકલન કરી શકે છે. નીચે સ્નાયુના હલનચલનની પ્રવૃત્તિ અને કુશળતા, બાલમંદિરે જતા બાળકોમાં જોવા મળે છે.

- દોડવું : પ્રથમ દોડવું એ ચાલવા કરતાં થોડું વધારે મૂશ્કેલ પ્રવૃત્તિ છે. પાંચ અથવા છ વર્ષની ઉંમરે બાળક સરફતાથી પડ્યા વગર દોડી શકે છે.
- કૂદવું : બાળક ચાર વર્ષનું થાય ત્યારે સારી રીતે કૂદકા મારી શકે છે. તે લગભગ ૧૨ ઈંચ જેટલું ઊંચો કૂદકો મારી શકે છે. પાંચ વર્ષના બાળકને દોડમાં કોઈ નડતર કે કૂદાવીને દોડવામાં તકલીફ પડતી નથી.
- દોરડા કૂદવા અને કૂદકાં મારવા : દોરડા કૂદવા અને કૂદકાં મારવાએ કૂદકાં મારવા પછીની પ્રગતિ છે. મોટા ભાગના બાળકો ૬ વર્ષની ઉંમરે જો તેમને તક મળે તો સારી રીતે દોરડા કૂદી શકે છે.
- ચઢવું : બાળક બે વર્ષનું થાય તે પહેલા, તે કોઈની મદદથી પગથિયાં ચઢી શકે છે અને ઉતરી શકે છે. તે કઠેરો પકડીને અથવા કોઈનો હાથ પકડીને પગથિયાં ચઢ-ઉતર કરી શકે છે. ચાર વર્ષની ઉંમરે પુષ્ટ વ્યક્તિઓની જેમ, બાળક વારા ફરતી પગ ઉપાડે છે. જો બાળકને તેમ કરવાની તક મળે તો ૪ વર્ષની ઉંમરે પુષ્ટ વ્યક્તિની જેમ પગથિયાં વારા ફરતી પગ ઉપાડીને પગથિયાં ચઢ ઉતર કરી શકે છે.
- ત્રણ પૈડાની સાયકલ ચલાવવી : બે વર્ષનો થાય ત્યારે બહુ થોડા બાળક ત્રણ પૈડાની સાયકલ ચલાવી શકે છે. ૪ વર્ષની ઉંમરે, જેમને પણ તક મળે તે બધા જ ત્રણ પૈડાની સાયકલ ચલાવી શકે છે.
- દડો ફેંકવો અને પકડવો : ૬ વર્ષની ઉંમરે મોટા ભાગના બાળકો આ પ્રવૃત્તિની કુશળતા કેળવી લે છે. જોકે દરેક ઉંમરે બાળકોની શીખવાની વ્યક્તિગત ક્ષમતા અલગ-અલગ હોય છે. દાખલા તરીકે, પહેલાં બાળક દડો પકડવા પોતાના આખા શરીરનો ઉપયોગ કરે છે. પછીથી તે ફક્ત પોતાના હાથનો ઉપયોગ કરતો થાય છે. પાછળથી તે દડોને પોતાની હથેળીમાં સારી રીતે પકડી શકે છે.

સ્નાયુના હલનચલનની ઉચ્ચ વર્ગની કુશળતા મેળવવી

બાળકો બાળપણના વર્ષોમાં જેમ-જેમ આગળ વધે છે, તેમની હાથથી વસ્તુ પકડવા અથવા હાથથી કામ કરવાની ક્ષમતામાં એટલો વધારો થતો નથી, પરંતુ જેમ તેઓ નાની





નોંધ

વસ્તુઓથી રમત કરે છે, અને બીજી પ્રવૃત્તિઓ કરતાં થાય છે, તેમના નાના સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે, અને તેમનામાં ઉચ્ચ વર્ગના હલનચલનનો વિકાસ થાય છે. હાથ અને આંખો વચ્ચે સંકલન થવાથી સ્નાયુઓમાં ઉચ્ચ વર્ગનું હલનચલન વિકસે છે. બાળપણની શરૂઆતમાં, પ્રવૃત્તિઓ જેવી જે ફાડવું, કાપવું, ચોંટાડવું, લોટ અથવા માટી (clay) જોડે રમવું, ચિત્રકામ કરવું, મોતીમાં દોરો પરોવવો, તેનાથી આંખો અને હાથ વચ્ચેના સંકલનના વિકાસને મદદ મળે છે. નીચેની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાં, બાળક પાંચ વર્ષનો થાય, ત્યારે કુશળતા મેળવી લે છે.

- જાતે ખાવું, કપડાં પહેરવા અને તૈયાર થવું : બાળક પાંચ વર્ષનો થાય ત્યારે મોટા માણસની જેમ જાતે જમી શકે છે, જાતે કપડાં પહેરી શકે છે, અને જાતે માથું ઓળી શકે છે.
- લખવું : પાંચ વર્ષની ઉંમરે, બાફક પોતાનું નામ મોટા અક્ષરોમાં લખી શકે છે. ૬ વર્ષે બાળક જો તેને શીખવાની તક મળે તો આખો કક્કો લખી શકે છે.
- નક્લ કરવી : ૨ ૧/૨થી પાંચ વર્ષ વચ્ચે બાળકો સાદા ભૌમિતિક આકારોની નક્લ કરવાનું શીખી જાય છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૮.૫

નીચે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપવામાં આવેલ છે, જેથી બાળકની મોટી અને નાની માંસપેશીઓના હલનચલનનો સમગ્ર રીતે અને ઉચ્ચ કુશળતા વાળો વિકાસ થાય છે. આ પ્રવૃત્તિઓને સમગ્ર પણે અને ઉચ્ચ વર્ગના વિકાસમાં વર્ગીકૃત કરો. નીચે આપેલ જગ્યામાં તેમને લખો.

દોડવું, ચમચીથી ખાવું, પગથિયાં ચઢવા, કૂદવું, દટ્ટા ગોઠવવા, ચિત્રકામ કરવું અને તેને રંગ કરવું, દોરડા કૂદવા, કૂદકા મારવા, લીટા દોરવા, ફેંકવું, ફાડવું અને ચોંટાડવું, દડાને લાત મારવી.

સમગ્ર પણે સ્નાયુઓનો વિકાસ	હલનચલનના સ્નાયુઓનો ઉચ્ચ કક્ષાનો વિકાસ થવો



૧. નીચેના શબ્દોની વ્યાખ્યા આપો, અને તેમની વચ્ચે ઓછામાં ઓછા બે તફાવત જણાવો.
 - ૧) વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 - ૨) આનુવંશિકતા. અને વાતાવરણ
૨. બાળકોમાં વ્યક્તિગત રીતે તફાવત હોય છે, તેના ચાર કારણો આપો.
૩. આવેગોનો સારો વિકાસ, સારા સંબંધો સ્થાપવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ વિધાનને ૬૦ શબ્દોમાં સમજાવો.
૪. શારીરિક અને હલનચલનના વિકાસ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.
૫. તમારા મિત્રના હસ્તાક્ષર ખરાબ છે. કયા પ્રકારના વિકાસમાં તે પાછળ રહ્યો છે?, તે જણાવો. બે એવી પ્રવૃત્તિ સૂચવો, જેથી તેના હસ્તાક્ષરો સુધરે.
૬. ધારો કે તમારા વિસ્તારમાં રહેતા, કોઈ બાળકને તેના ઘરે પ્રોત્સાહક વાતાવરણ નથી મળ્યું. એવી પ્રવૃત્તિઓ સૂચવો જેથી તેનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ થાય.





નોંધ



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૮.૧

૧. કુપોષણ ૨. વિકાસ ૩. શીખવું ૪. વૃદ્ધિ

૧૮.૨

૧. (ii) ૨. (iv) ૩. (ii)

૧૮.૩

૧. ખોટું, વારસા રૂપે મળેલ પરિણામ
૨. સાચું
૩. સાચું
૪. ખોટું, બાળ ઉછેરની લોકશાહી પદ્ધતિ

૧૮.૪

૧. Language – ભાષા
૨. Cognitive and physical – જ્ઞાનાત્મક અને શારીરિક
૩. Empathy – તાદાત્મ્યતા
૪. Overall – સમગ્ર
૫. Physical – શારીરિક
૬. Emotions – આવેગિક

૧૮.૫

૧. (c) ૨. (a) ૩. (c) ૪. (c) ૫. (b)



મારું કુટુંબ અને હું

રઘુ અનાથ છે અને રેલવે સ્ટેશન પર ભીખ માંગે છે. તે ઘણી વખત દંપત્તિઓને આતુરતાથી નીરખ્યા કરતો, જેઓ પોતાના ઘરડા મા-બાપ અને બાળકો સાથે મુસાફરી કરતા હતા. તે ઈચ્છતો હતો કે તેનું પણ કુટુંબ હોય, જે તેને પ્રેમ કરે અને તેની કાળજી લે, તે સહારો આપે છે અને તેનું માર્ગદર્શન કરે, આપણે સહુ આપણા પ્રિયજનો સાથે રહીએ છીએ અને તેમનો પ્રેમ અને સહારો માણીએ છીએ. આ નજીકના જૂથને આપણે કુટુંબ કહીએ છીએ. આપણી મોટા ભાગની જરૂરિયાત આપણા કુટુંબ દ્વારા પૂરી થાય છે. કુટુંબના વાતાવરણની આપણા પર અસર પડે છે, અને આપણું વ્યક્તિત્વ ઘડે છે.

આ પાઠમાં તમે 'કુટુંબ' શબ્દનો સાચો અર્થ સમજશો, તેનું મહત્વ અને કાર્યો અને કુટુંબના સહારાની આપણને કેમ જરૂર છે, અને કુટુંબ કઈ રીતે કામ કરે છે. અને આપણા જીવન પર અસર કરે છે.



હેતુઓ

આ પાઠ પૂરો થયા બાદ તમે નીચેની વિગતો જાણશો.

- કુટુંબનો અર્થ અને તેનું મહત્વ સમજાવો.
- કુટુંબના કાર્યોનું વર્ણન કરો.
- કુટુંબના જીવનચક્રની ચર્ચા કરો.
- કુટુંબ, તેના સભ્યની કાળજી લેવામાં કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે, તેનું વર્ણન કરો.
- કુટુંબના સભ્યોમાં પરસ્પર અસરકારક સંબંધોનો વિકાસ થાય તે માટે કુટુંબની ભૂમિકા.



નોંધ

- સમાજના નીતિનિયમો અને મૂલ્યોના પ્રચાર/પ્રસારમાં કુટુંબની ભૂમિકાનું વિશ્લેષણ કરો.

૧૯.૧ કુટુંબ કોને કહેવાય?

પરંપરાગત રીતે કુટુંબની વ્યાખ્યા કરીએ તો, કુટુંબએ સમાજનું આધારભૂત એકમ છે, જ્યાં બે અથવા વધારે માણસો એકબીજા સાથે લગ્ન દ્વારા અથવા લોહીની સગાઈના કારણે અથવા દત્તક લેવાથી સંબંધો ધરાવે છે, અને એક છત નીચે અને એક રસોડે અને એક પ્રકારની આવકનો સ્ત્રોત ધરાવે છે. આજે કુટુંબનાં આ અર્થમાં ફેરફાર થઈ રહ્યો છે.

તમારી આસપાસનું અવલોકન કરો. તમે જોશો કે લોકો પોતાની જાતે રહેતા નથી. તેઓ એક સમૂહમાં રહે છે, જેને આપણે કુટુંબ કહીએ છીએ. ફક્ત અવલોકન કરો કે તેમાં બધા કોણ લોકો રહે છે, અને તેઓ શું કરે છે. તમે જોશો કે વિવિધ સમૂહોના વિવિધ બંધારણ હોય છે. કેટલાક સમૂહમાં ત્રણ પેઢીના લોકો સાથે રહે છે, એટલે કે મા-બાપ, તેમના પરણેલા બાફકો અને તેમના બાળકો. કેટલાક સમૂહોમાં દંપત્તિ અને તેમના બાફકો હોય છે. તેઓ બધા પ્રેમથી સાથે એક ઘરમાં રહે છે, અને તેમને ફાળવેલ જવાબદારી પૂરી કરવામાં એકબીજાને સહકાર આપે છે. જ્યારે કુટુંબમાં દંપત્તી અને તેમના બાળકો રહેતા હોય, પોતાના અને દત્તક લીધેલા, સાથે એક છત નીચે રહેતા હોય ત્યારે આવું કુટુંબ વિભક્ત કુટુંબ કહેવાય છે. જ્યારે કોઈ કુટુંબ મા-બાપ, તેમના બાળકો દંપત્તી રૂપે અને આવા દંપત્તીના સંતાનો એક છત નીચે રહેતા હોય તો તે સંયુક્ત કુટુંબ કહેવાય છે. ચિત્ર ૧૯.૧ જુઓ શું તમે સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબ ઓળખી શકો છો?



(a) Joint family



(b) Nuclear family

કુટુંબનો પ્રકાર ગમે તે હોય પરંતુ, તે કોઈપણ સમાજની સૌથી મહત્વની સંસ્થા છે. આ પ્રથમ એવો સમૂહ છે, જે સમૂહના દરેક સભ્યને, તેમના રોજિંદા કામકાજમાં સહારો, પ્રેમ અને મદદ આપે છે.

૧૯.૨ કુટુંબના કાર્યો

કુટુંબને કેટલીક ખૂબ મહત્વની ફરજો બજાવવાની હોય છે. શું તમારું કુટુંબ તમારા માટે જે કાર્યો કરતું હોય તેની યાદી બનાવી શકશો? તેની નીચેની યાદી સાથે તુલના કરો.

કુટુંબ સહુની નીચેની જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે.

- જીવન માટે જે કંઈ પણ ભયરૂપ હોય, તેની સામે તમારું રક્ષણ કરે છે.
- કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે પરસ્પર સ્નેહ વધે તે માટે પ્રસંગ પૂરા પાડે છે.
- આર્થિક અને આવેગિક સલામતી
- શિક્ષણ દ્વારા જીવન જીવવાની સગવડો પૂરી પાડે છે.
- સામાજિક-સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો શીખવાડે છે.
- મનોરંજન



પ્રવૃત્તિ ૧૯.૧

નીચેના કુટુંબના કેટલાક અગત્યના કાર્યો બતાવવામાં આવ્યા છે. તમારા કુટુંબનો વિચાર કરો, અને કુટુંબ દ્વારા કરવામાં આવતી કામગીરીનો પણ વિચાર કરો. તમારા પ્રતિભાવ સામે ? નિશાની કરો.

કુટુંબના કાર્યો

હંમેશા કરવામાં આવે છે.

ક્યારેક કરવામાં આવે છે. કદી પણ કરવામાં આવતા નથી.

- જીવન સામે કોઈપણ ભય સામે રક્ષણ
- સભ્યો વચ્ચે પરસ્પર સ્નેહ વધે તે માટેના પ્રસંગ
- આર્થિક અને આવેગિક સંબંધી સલામતી
- જીવનલક્ષી શિક્ષણ મેળવવાની સગવડ
- સંસ્કૃતિ અને જીવનના મૂલ્યોનું શિક્ષણ
- મનોરંજન





નોંધ

આપણે એ ચર્ચા કરીએ કે કોઈ કુટુંબ ઉપર બતાવેલ કામગીરી કરવામાટે કેવી રીતે પ્રયત્નો કરે છે, તે પહેલાં, આપણે કુટુંબ જીવનના કયા કયા વિવિધ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે, તે અંગે વાત કરીએ. અમે તમારો પરિચય કુટુંબ જીવનના કયા કયા તબક્કામાંથી પસાર થાય છે, તેની વાત કરીએ. દરેક તબક્કે કુટુંબની જરૂરિયાત અલગ અલગ હોય છે, આથી આ જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાટેના પ્રયત્નો પણ અલગ અલગ હોય છે.

૧૯.૩ કુટુંબનું જીવનચક્ર

તમારા પોતાના કુટુંબ વિશે વિચાર કરો. જ્યારે તમારા માતા-પિતાએ લગ્ન કર્યા તેમણે પોતાનું કુટુંબ જીવન શરૂ કર્યું. અને આમ તેમણે કુટુંબ જીવન ચક્રની શરૂઆત કરી. સૌથી મોટા બાળકના જન્મ સાથે, કુટુંબ વિસ્તરણના તબક્કામાં પહોંચ્યું. જ્યારે તમે બધા જીવનમાં સ્થિર થાવ અને પોતાના ઘર ચલાવતા થાવ, તમારા મા-બાપનું કુટુંબ સંકોચાવાના તબક્કે પહોંચશે. આ ત્રણ તબક્કા જીવનચક્રના મહત્વના તબક્કા છે.



આકૃતિ. ૧૯. ૨: Family life cycle

કુટુંબ જીવનચક્રના તબક્કા નીચે મુજબ છે.

- શરૂઆતનો તબક્કો
 - સ્વતંત્ર પુષ્ક વ્યક્તિ
 - લગ્ન
- વિસ્તારનો તબક્કો
 - માતા-પિતા બનવું
 - બાળકોને ઠરીઠામ કરવા

- સંડોયાવાનો તબક્કો
- નિવૃત્તિ

૧૮.૩.૧ કૌટુંબિક જીવનચક્ર સમજવાનું મહત્વ

કૌટુંબિક જીવનચક્ર સમજવાથી, કુટુંબ જીવનના દરેક તબક્કે આવતા પડકારો અને જરૂરિયાતોનો અગાઉથી ખ્યાલ આવે છે. અગાઉથી આ પડકારોમાટેની માનસિક તૈયારી રાખવાથી આ પડકારોનો સામનો કરવામાં, અને દરેક તબક્કા પહેલા આયોજન નક્કી કરવામાં મદદ મળે છે. આનાથી એક તબક્કામાંથી બીજા તબક્કામાં સરળતાથી જઈ શકાય છે.

જીવન ચક્ર સમજવાથી, કૌટુંબિક વાતાવરણના પ્રકારની જાણકારી મળે છે, અને તેના સભ્યોના વિકાસ પર તેની અસરની જાણકારી પણ મળે છે, દરેક તબક્કે અગાઉથી જાણકારી મળવાથી વ્યક્તિ આત્મ વિશ્વાસ સાથે આવનાર પરિસ્થિતિનો ખૂબ સારી રીતે સામનો કરી શકે છે, અને પરિણામે સુખી કુટુંબની રીત સ્થપાય છે.

૧૮.૩.૨ કૌટુંબિક જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કા

૧. શરૂઆતનો તબક્કો

કૌટુંબિક જીવનચક્ર યુવાવસ્થા શરૂ થાય છે. આ એવો તબક્કો છે, જ્યારે વ્યક્તિને તેની ઓળખાણ મળે છે અને તેઓ એક સ્વતંત્ર પુખ્ત યુવાન તરીકે ઓફખાય છે. આ તબક્કે તેઓ આવેગિક રીતે, શારીરિક રીતે, સામાજિક અને આર્થિક રીતે સ્વતંત્ર થાય છે. તેઓ હવે કુટુંબથી દૂર રહી શકે છે. પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને પોષણની દેખભાળ કરી શકે છે. અને કુટુંબની બાહર પણ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તેવા સંબંધો બાંધી શકે છે.

તેમની આ લાગણીની હૂંફ જ તેમને કુટુંબની ગેરહાજરીમાં વિપરીત સમયમાં સામનો કરવાની હિંમત આપે છે. આ તબક્કે પ્રતિબદ્ધતા, સુસંગતતા, વિશ્વાસ અને પ્રેમએ કેટલીક જરૂરી લાગણીઓ દ્વારા ગાઢ સંબંધો બાંધી શકાય છે,

લગ્નએ અત્યંત ગાઢ સંબંધો પૈકીનો એક સંબંધ છે; જે વ્યક્તિઓ બાંધે છે. તે જીવનનો એક મહત્વનો તબક્કો છે. છોકરી ૧૮ વર્ષની થાય તે પહેલાં અને છોકરો ૨૧ વર્ષનો થાય તે પહેલા લગ્ન કરવા જોઈએ નહીં. કારણ કે ત્યાં સુધીમાં યુવાનો પુખ્ત થઈ, તેમનું પાયાનું શિક્ષણ પુરું કરી લે છે. અને કારકીર્દિમાટે પણ કેટલીક તૈયારી કરેલી હોય છે. પરંપરાગત રીતે મા-બાપ પોતાના સંતાનોમાટે જીવન સાથીની પસંદગી કરે છે. વર્તમાન





નોંધ

સમયમાં છોકરા-છોકરી પોતે પણ પોતાના લગ્નની બાબતમાં પોતાની પસંદગી અને નિર્ણયો જાતે કરવાનું પસંદ કરે છે, અને પોતાના જીવનસાથીની પસંદગી કરે છે.

લગ્નમાટેની પૂર્વ તૈયારી જરૂરી છે, કારણ કે લગ્નની જવાબદારી ખુબજ મોટી હોય છે, અને છોકરા છોકરી બંનેની જિંદગીમાં ઘણા ફેરફાર આવે છે. ઉપરાંત જે બે વ્યક્તિઓ લગ્ન કરી રહી છે, તેઓ આવેગિક રીતે, સામાજિક રીતે, શારીરિક અને માનસિક રીતે લગ્નમાટે તૈયાર. તેમને કુટુંબના અનુભવી વડીલોની અન્ય લોકો સાથે સુમેળ સાધવું, સહન શક્તિ કેળવવી, અને ધીરજ રાખવી, તાણની સ્થિતિને પહોંચી વળવું અને પોતાની લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવા બાબતે સલાહની જરૂર પડે છે. આર્થિક બાબતોનું પુનઃ આયોજન અને આરોગ્યની સલામતી (કુટુંબ નિયોજન, સગર્ભાવસ્થા અને જાતિય ચેપી રોગોથી બચવું) એ બીજા અગત્યના વિષયો છે, જેની ચર્ચા થવી જોઈએ.

લગ્નના કારણે નવ દંપતીના જીવનમાં ઘણા નવા ભાગ ભજવવાના આવે છે. તેમને સરળતાથી બંને કુટુંબમાં ભફવાનું હોય છે. બધા સાથે સુમેળ સાધવાનો હોય છે. આ સુમેળ સાધવાનું મોટા ભાગે છોકરીના ફાળે આવે છે. કારણ કે તે પોતાના જન્મ સમયનું કુટુંબ(પિયર) અને તેને પ્રેમ કરનાર લોકોને છોડીને પતિ સાથે રહેવા આવે છે. તે પોતાની સાથે પોતાનો સ્વભાવ અને વર્તણૂક, પોતાના મૂલ્યો, માન્યતાઓ લઈને આવે છે, જે તેને પોતાના માતા-પિતાના કુટુંબ તરફથી મળ્યા છે, અને જે તેના નવા કુટુંબથી તદ્દન જુદા છે. અસરકારક સુમેળ સાધવાનો અર્થ એવો નથી કે, માન્યતાઓના એક સમૂહને તેણે તિલાંજલિ આપી છે, અને માન્યતાઓના બીજા સમૂહનો તેણે સ્વીકાર કરી લીધો છે. પરંતુ તેણે એક વિકલ્પ તૈયાર કરવાનો છે, જે વધારે સુસંગત અને વ્યાવહારિક હોય.

તેને નવા ઘરમાં કોઈપણ સમસ્યા વગર ગોઠવાઈ જવામાં મદદ કરવા, નવા કુટુંબના સભ્યો તેને એવું બતાવી શકે છે, કે નવા ઘરમાં તેનું સ્વાગત છે, તેનો કુટુંબના સભ્ય તરીકે સ્વીકાર કરે, તેને નવા ઘરનું વાતાવરણ અને રીતભાત સમજવામાટે સમય અને અવકાશ આપે. નવા કુટુંબના સભ્યોએ પણ નવી આવનાર વ્યક્તિ પ્રત્યે વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવી જોઈએ, તેની ટીકા ન કરવી જોઈએ. શું તમે સમજી શકો છો કે આવું કરવાથી, કુટુંબમાં નવી આવનાર વ્યક્તિને કેટલી મદદ મળશે?

કુટુંબમાં તંદુરસ્ત સંબંધો કેફવવામાટે નીચે કેટલુંક માર્ગદર્શન આપ્યું છે.



નોંધ

તંદુરસ્ત સંબંધો કેળવવામાટે માર્ગદર્શન	આટલું ન કરો
- એકબીજા સાથે નમ્રતાથી બોલો	- ઉદ્ધતાઈથી બોલવું
- સામી વ્યક્તિને પણ સાંભળવાની ટેવ પાડે	- ફક્ત તમારા જ વિષે વાત કરવી
- તમારા ચહેરાના હાવભાવ અને શરીરની ચેષ્ટાઓ વિશે જાગૃત કરો	- વાંધાજનક શરીરની ચેષ્ટાઓ અને ચહેરાના નકારાત્મક ભાવો
- એકબીજાને મદદ કરો	- મદદ ન કરવી
- સાથે મળી કામ કરો	- એકલા કામ કરવું
- સરખા ભાગે જવાબદારીઓ વહેંચો	- બીજા કામ કરતા હોય ત્યારે સૂઈ જવું કે આરામ કરવો
- માંદા અને નબળા માણસોની કાળજી લો	- બીજાની દરકાર ન કરવી
- તમારું આયોજન કુટુંબના બીજાને જણાવો	- ઘરે જાણ કર્યા વગર બહાર જવું
- વખાણ કરવા	- ટીકા કરવી

યુવાન દંપતીએ, કૌટુંબિક જીવનચક્રની શરૂઆતમાં બીજા લોકો સાથે સારા સંબંધો બનાવવા બાબતે સંવેદનશીલ રહેવું જોઈએ. આનાથી સુખી કૌટુંબિક જીવનનો પાયો મજબુત બનશે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૯.૧

૧. એક વાક્યમાં સમજાવો કે દરેક પરિસ્થિતિ કુટુંબમાં સારા સંબંધો જાળવવામાં કઈ રીતે મદદરૂપ થાય છે.
 ૧. માતા પોતાની પુત્રવધુને ઘરગથ્થુ પરચૂરણ કાર્યમાં મદદ કરે છે.
 ૨. નવી પરણીને આવેલી વહુ, રાતનું ભોજન બનાવવાની જવાબદારી પોતાના માથે લે છે.
 ૩. એક સામાજિક કાર્યકર જુવાન છોકરીને તેના લગ્ન પહેલાં, જાતિય સંબંધો વિષે શિક્ષિત કરે છે.
 ૪. જમાઈ, પોતાની પત્નીના માંદા મા-બાપની કાળજી લે છે.
 ૫. નાની બહેન તેના ભાઈ-ભાભી બહાર જવાના હોવાથી પોતાની ભત્રીજીનું ધ્યાન રાખવાની જવાબદારી સ્વીકારે છે.



નોંધ

૨. લગ્નના બે એવા પાસા બતાવો, જેનામાટે તમે તમારા નાના ભાઈ-બહેનને તૈયાર કરવાનું પસંદ કરો.

૨ વિસ્તરણનો તબક્કો

તમે ભણી ચૂક્યા છો કે કોઈપણ કૌટુંબિક જીવનના વિસ્તરણનો તબક્કો, તે કુટુંબમાં પ્રથમ બાળકના જન્મથી શરૂ થાય છે. દંપતીએ મા-બાપ બનવાનો સમય સમજી વિચારીને પસંદ કરવો જોઈએ, કારણ કે તેનાથી ઘણી વધારાની માગણીઓ અને જવાબદારીઓ આવે છે. દંપતી શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે અને આર્થિક રીતે આ માંગ પૂરી કરવામાટે સક્ષ્મ થયેલા હોવા જોઈએ. શું તેઓ વધારાની જવાબદારી ઉપાડવા તૈયાર છે? આ મહત્વનો પ્રશ્ન તેમણે પોતાની જાતને જ પૂછવો જોઈએ. ત્યારબાદ એકબીજા સાથે ચર્ચા કરી તેમણે નિર્ણય લેવો જોઈએ. આનાથી તેમની વચ્ચે લાગણીના બંધન વધારે મજબૂત થશે અને મા-બાપ તરીકેના પડકારોનો તેઓ સામનો કરી શકશે. પતિ અને પત્ની બંનેએ પોતાની વ્યક્તિગત જવાબદારીઓ ઉપરાંત, એકબીજા પ્રત્યેની જવાબદારી અને પોતાના કુટુંબ પ્રત્યેની જવાબદારીનો, જીવનચક્રના તબક્કામાટે કરવો જોઈએ. આ તબક્કે મા-બાપ બાળકોને જન્મ આપે છે, અને તેમનો ઉછેર કરે છે. તેઓ બાળકોના શારીરિક આવેગિક, શૈક્ષણિક અને સામાજિક જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે. કુટુંબ જીવનના ચક્રનો આ સૌથી મહત્વનો તબક્કો છે.

૩. કુટુંબ સંકોચાવાનો તબક્કો:

આ તબક્કો ત્યારે શરૂ થાય છે, જ્યારે પ્રથમ સંતાન ઘર છોડવા, પુષ્ક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે તૈયાર થાય છે. આ તબક્કો જ્યારે છેલ્લું સંતાન ઘર છોડે છે, ત્યારે અથવા દંપતીમાંથી કોઈ એકનું મૃત્યુ થાય ત્યારે થાય છે. આ તબક્કે દંપતી પોતાના વ્યવસાયમાંથી નિવૃત્ત થઈ શકે છે, અને પોતાના કોઈ શોખ શરૂ કરી શકે છે. સમાજ સેવામાં જોડાઈ શકે છે અને પોતાના પૌત્ર-પૌત્રી સાથે જીવન જીવવાનું શરૂ કરે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૯.૨

તમે તમારા કુટુંબમાં કે પડોશમાં કોઈ યુવાન દંપતીને નવજાત શિશુ સાથે જોયા હશે તેમના જીવનના પાસા દરેક પાસા વિશે બે લાઈન લખશો.

ઊંંધ.....

ખાદ્ય.....

સામાજિકત.....

મનોરંજન.....

૧૯.૪ કુટુંબના સભ્યોની કાળજી લેવી.

૧. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કાળજી

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કુટુંબે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આવી સ્ત્રી

- પોષક આહાર થોડા થોડા સમયાંતરે લે.
- પૂરતો આરામ કરે અને કસરત કરે.
- ખુશ અને આનંદમાં રહે
- ગર્ભનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય છે કે નહીં, તેમાટે ડૉક્ટર પાસે નિયમિત તપાસમાટે જાય, જો કોઈ સમસ્યા જણાય તો તરત તેની સારવાર કરવામાં આવે.

મા-બાપ બનવું એ ઘણું ઉત્તેજક, પરંતુ બંને મા-બાપમાટે તણાવ પૂર્ણ છે. નવ મહિનાની સસગર્ભાવસ્થા, બાળકનો જન્મ, અને બાળકની પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન કાળજી રાખવી, મા-બાપને થકવી દેનારું હોય છે, ખાસ કરીને સ્ત્રીને. તમે તમારા કુટુંબમાં કેટલીક નવી માતા બનેલી સ્ત્રીને જોઈ હશે, જે બાળકના સૂવા જાગવાના વિચિત્ર સમયથી, થાકી જતી હોય, કારણ કે મોડી રાત્રે પણ બાળકના કારણે તેને જાગતા રહેવું પડે છે, ખાસ કરીને જ્યારે દંપતી વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતું હોય. તેમનામાટે આ સમયગાળો ખુબજ અઘરો હોય છે, કારણ કે તેમને કોઈ માર્ગદર્શન અપનારું કે, થોડીવારમાટે પણ બાફકની સંભાળ લઈ તેમને રાહત આપનારું કોઈ રહેતું નથી; મા-બાપ તરીકેની ફરજો, હાલની બીજી ફરજો સાથે નિભાવવી, તે શીખવાનું રહે છે. જો દંપતીમાં ધીરજ ન હોય તો અને એકબીજા પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ ન હોય તો, અને એકબીજા સાથે સુમેળમાં રહેવાનું ન શીખ્યા હોય તો, તેમના સંબંધોમાં સમસ્યાઓ જન્મી શકે છે.

પતિ અને કુટુંબના અન્ય સભ્યો, આવી માતા પ્રત્યે પોતાની રીતે કાળજી અને સંવેદન બતાવીને, શક્ય તેટલી જવાબદારીઓ સ્વીકારે, જેથી માતા પોતાના બાળકને વધુમાં વધુ સમય આપી શકે. તેઓ આવી માતાને બાળકની કેટલીક જવાબદારીઓમાંથી મુક્ત કરી શકે છે, જેથી તે સૂઈ શકે અથવા ઘરના કામકરી શકે. શું તમે એવા કામ સૂચવી શકો છો? જે તેના પતિ તેને મદદ કરવા કરી શકે. હા, તે કપડા ધોવાનું કામ સાંભળી શકે, વાસણો ધોવાનું કામ કરી શકે, કચરો વાફવાનું કરી શકે, તે એ વાતની ખાતરી રાખી શકે કે, કામ પુરું થયા બાદ વસ્તુઓ તેની જગ્યાએ રાખે, અને કામ પરથી પાછા આવતાં કરિયાણું વિગેરે લાવી શકે છે. જ્યારે પત્ની વધારે થાકેલી હોય ત્યારે પતિ રસોઈ પણ બનાવી શકે છે, બાળકના કપડાં બદલી શકે છે, બાફકની સંભાળ લઈ શકે અથવા બાળકનું ખાવાનું તૈયાર કરે. શું તમે પતિને કેટલાક વધુ સૂચનો કરી શકો છો, જેથી તે પત્નીને મદદરૂપ થઈ શકે?



નોંધ



નોંધ

પત્ની એ પણ સમજવું જોઈએ કે જ્યારે તેને બાળકની સંભાળ લેવાની હોય છે, પતિમાટે પણ તે એટલું સરળ નથી હોતું. તેણે પતિને સમય અને અવકાશ આપવો જોઈએ, જેથી તે બાળકના જન્મના કારણે જીવનમાં આવેલ પરિવર્તનમાં પોતાને ગોઠવી શકે, તેણે પતિને શક્ય તેટલો સાથ આપવો જોઈએ.

૨. નવજાત શિશુની કાળજી :

નવજાત શિશુ સંપૂર્ણ રીતે માતા-પિતા પર, પોતાના લાલનપાલન અને રક્ષણમાટે આધાર રાખે છે. બાળકની કાળજી લેવાની જરૂરી બાબતોમાં તેને ખોરાકની કાળજી, તેને પ્રેમ અને હુંફ આપવી, તેને કપડાં પહેરાવવા, નવડાવવું, વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. બાઈકને ફક્ત માતાના દૂધ પર ઉછેરવું જોઈએ, કારણ કે તે બાળકનો અધિકાર છે. માતાનું દૂધ એ ઉત્તમ ખોરાક છે, જે બાળકની પોષણને લગતી બધી જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે. બાળક ૬ મહિનાનો થાય ત્યાં સુધી તેને ફક્ત માતાના દૂધ પર જ ઉછેરવો જોઈએ. તમે પાઠ ૧૭-જીવનનો આરંભમાં આ વિશે અભ્યાસ કર્યો છે. બાળકને, કેટલાક જીવનમાટે ભય સમાન રોગો સામે રક્ષણ આપવા રસીઓ પણ અપાવવી જોઈએ. રસીકરણના સમયપત્રક વિશેષણ પાઠ ૭-આરોગ્યમાં વિસ્તૃત સમજૂતી આપવામાં આવેલ છે.

પતિ અને પત્ની બંને નોકરી કરતા હોય તો, તેમને, તેઓ જ્યારે ઘરે ન રહેતા હોય, ત્યારે બાળકને સંભાળવામાટે કોઈની મદદની જરૂર રહે છે. જો બાળકની યોગ્ય કાળજી લેવામાં ન આવે તો તેઓ ચિંતિત રહે છે. આવી સ્થિતિમાં શું વિકલ્પ પ્રાપ્ત થઈ હોઈ શકે. પ્રસૂતિની અને પિતાને મળતી રજાનો ઉપયોગ કર્યા બાદ દંપતી નીચેના વિકલ્પો અંગે વિચાર કરી શકે.

- દાદા-દાદી અથવા સગા કે મિત્રો બાળકની સંભાળ લે.

અથવા

પાડોશીઓ/મિત્રો એકબીજાના બાળકોની સંભાળ લેવાની વ્યવસ્થા કરે.

- બાળકને ડે-કેર સેન્ટર અથવા ઘોડિયા-ઘરમાં મૂકવું.
- ઘરે કોઈને પગાર આપીને રાખો જે બાળકની સંભાળ લે.

યાદ રાખો કે જો તમારો વિકલ્પ ડે-કેર સેન્ટર કે ઘોડિયા-ઘર હોય તો તે ઘરની નજીક હોય અથવા મા-બાપમાંથી કોઈના કામના સ્થળની નજીક હોય, તે ચોખ્ખી, ખુલ્લી અને સારા હવા ઉજાસવાળી જગ્યાએ આવેલ હોય, અને યોગ્ય લાયકાત ધરાવતા અને સક્ષમ લોકો દ્વારા ચલાવવામાં આવતું હોય. જો ઘરે કોઈને બાળકની સંભાળમાટે રાખવામાં આવે તો, તેવી વ્યક્તિની પૂછપરછથી માહિતી મેળવી લેવી. એ વાતની પણ ખાતરી રાખવી કે તે વ્યક્તિ અંગત શારીરિક સ્વચ્છતાની કાળજી લેતી હોય, તે વ્યવસ્થિત હોય

અને બાળકની સંભાળ લઈ શકે તેવી હોય, અને સ્વભાવે પ્રેમાળ અને કાળજી લેનાર હોય.



પ્રવૃત્તિ ૧૯.૩

૧. ડે-કેર સેન્ટરની મુલાકાત લો અને બાફકની કેવી રીતે સંભાળ લેવામાં આવે છે, તેનું અવલોકન કરો. આ કેન્દ્રનું કેવી રીતે મૂલ્યાંકન કરવું, તેના ધોરણો નીચે બતાવવામાં આવેલ છે. નીચેની સગવડો આપવામાં આવે છે કે નહીં, તેની તપાસ કરો.

સગવડો

હા/ના

૧) નજીક હોય

૨) તાલીમબદ્ધ કર્મચારીઓ

૩) સ્વચ્છ ખોરાક આપવામાં આવતો હોય

૪) બાફકો સરફતાથી ઉપયોગ કરી શકે તેવા જાજરૂ હોય

૫) તેમની ઉંમરને યોગ્ય રમકડાં/રમતો આપવામાં આવે છે કે કેમ?

૬) વાડ બનાવેલી હોય

૭) સડકથી દૂર હોય

૮) કર્મચારીઓની સંખ્યા (ટીચર, બાફકોનું પ્રમાણ)

૯) સ્વચ્છ રસોડું

૧૦) પીવાનું ચોખ્ખું પાણી/()

૧૧) પૂરતાં હવા ઉજાસ

૧૨) બોલાવવામાં આવે ત્યારે ડૉક્ટર ઉપલબ્ધ હોય

૧૩) ફેરફાર કરી શકાય તેવો સમય

૧૪) રમતનું મેદાન ઉપલબ્ધ છે કે કેમ?

૩. નાના બાળકોની સંભાળ

નાના બાળકોના વિકાસમાં ઘણા પાસાઓ ભાગ ભજવતા હોય છે. તેમની ચર્ચા નીચે કરવામાં આવેલ છે.

આપણે ઘણી વખત કહેવત સાંભળીએ છીએ કે, “બાપ જેવો બેટો.” બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ પર બે પાસાની અસર પડે છે, આનુવંશિકતા અને વાતાવરણ આનુવંશિકતા



નોંધ



નોંધ

બાળકને જન્મથી જ મળે છે, જોકે બાળક જે વાતાવરણમાં ઉછરે રહ્યો છે, તે મા-બાપ અને અન્ય ‘કુટુંબીજનો દ્વારા તૈયાર કરી શકાય છે. એ વાતની ખાતરી રાખો કે બાળકોને આપવામાં આવેલ વાતાવરણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી આદર્શ પ્રકારનું હોય.

વાતાવરણમાં નીચેની બાબતો હોય તેનું ધ્યાન રાખો.

● પહેલા પ્રેરણા આપવી :

બાળકોને શરૂઆતના વર્ષોમાં પ્રોત્સાહિત કરવું, પ્રેરણા આપવી એ સારું વાતાવરણ તૈયાર કરવામાટે જરૂરી છે. માતા જો શિશુ સાથે વધારે વાતો કરતી રહે તો, બાળક વહેલું બોલતા શીખે છે. અને તેનો શબ્દભંડોળ પણ સમૃદ્ધ બને છે. તેજ રીતે, જો બાળકને બહાર બગીચામાં લઈ જવામાં આવે અને તેને રમવા દેવામાં અને બીજા બાળકો સાથે ભળવા દેવામાં આવે તો તેનું જ્ઞાનાત્મક વિકાસ પણ ઝડપથી થાય છે.

● રમવું :

વાતાવરણમાં રમવાની પણ સગવડ હોવી જોઈએ, કારણ કે રમતો બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે, દા.ત. શારીરિક, સામાજિક, આવેગિક ભાષા અને નૈતિક મૂલ્યોના વિકાસમાં પણ બે વર્ષ સુધીના બાળકો એકલા એકલા રમતા હોય છે. ૩ થી ૫ વર્ષના બાળકો, તેમને અનુકૂળ રમતો રમે છે. આવી રમતોમાં બાળકો મોટાની નકલ કરે છે, અથવા રમવામાટે પોતાની વાર્તાઓ બનાવે છે. આથી એ ખૂબ અગત્યનું છે, બાળકોની આસપાસ રહેતા વડીલોએ, તેમના નાના બાળકો જેવી વર્તણૂક કરે, તેવું ઈચ્છતા હોય, તેમણે તેવી જ વર્તણૂક કરવી જોઈએ. તમે ઘણી વખત જોયું હશે કે નાના બાળકો ‘ઘર-ઘર’ રમતી વખતે પોતાના મા-બાપની નકલ કરતા હોય છે. મોટા બાળકો ધીરે ધીરે પાટિયાની રમતો, કમ્પ્યુટરની રમતો અને મેદાની રમતો રમે છે. આ રમતોથી તેમનો શારીરિક વિકાસ અને માનસિક તેમજ સામાજિક વિકાસ પણ થાય છે. ઉપરાંત તેમનામાં હરીફાઈ, સહકાર, વહેંચવું, પડકારો સ્વીકારવા, આત્મવિશ્વાસ અને આગેવાની લેવી જેવા ગુણો પણ ખીલે છે. રમત-ગમતના કારણે બાળકોના મગજ રચનાત્મક રીતે રોકાયેલા રહે છે. એવું જરૂરી નથી કે તેમને મોંઘા રમકડાં જ રમવા જોઈએ, સ્થાનિક રીતે મળતી સામગ્રીથી ઘરે બનાવેલા રમકડાં પણ એટલા જ અસરકારક અને આનંદદાયી હોય છે. બાળકોમાટેના રમકડાં સલામત, ઓછા ખર્ચાળ, ટકાઉ, રસ પડે તેવા અને આકર્ષક હોવા જોઈએ.

● ઘરમાં શિસ્ત :

સારા વાતાવરણની એક જરૂરિયાતમાં ઘરમાં શિસ્તનું વાતાવરણ હોય તે પણ છે. બાળક મોટું થાય તેમ, બાળકને 'સ્વ-પર-નિયંત્રણ' શીખવું ખૂબ જરૂરી છે. જે બાળકને શિસ્ત દ્વારા શીખવાડી શકાય છે. શિસ્તથી બાળક એક ચોક્કસ આચારસંહિતા શીખે છે. તે જીવનના પ્રાથમિક તબક્કામાંથી શરૂ થાય છે. બાળકની ખોરાક અને જાજરૂ જવાની ટેવોથી તેની શરૂઆત થાય છે. શિસ્તથી બાળકમાં એક સ્વ મૂલ્યાંકન પદ્ધતિ વિકસે છે, જે શું સામાન્ય રીતે સ્વીકાર્ય છે, અને શું સ્વીકાર્ય નથી, તે સમજ વિકસે છે. બાળકોમાં સારી ટેવ માડવામાટે તેમના માતા-પિતા ભાગ ભજવનાર હોય છે. મા-બાપ નીચે જણાવેલ ત્રણ પદ્ધતિઓમાંથી ગમેતે એક પદ્ધતિ બાળકને શિસ્ત શીખવવામાટે અખત્યાર કરી શકે છે. સરમુખત્યાર શાહી, પદ્ધતિ () જ્યાં બાળક ઉપર મા-બાપની સૂચનાઓ માનવામાટે નિયંત્રણ કે શિક્ષા કરવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. આવા કુટુંબના બાળકોમાં આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે, સમાજમાં બીજા સાથે તુલના થશે, તેવું વિચારીને ચિંતાતુર થાય છે અને કોઈ પણ કામમાં પહેલ વૃત્તિ દાખવતાં નથી તેઓમાં વાતચીતની કુશળતા ખીલતી નથી, અને પાછળથી જીવનમાં તે બળવાખોર તોફાની બને છે.

૨. લોકશાહી રીતે શિસ્ત શીખવી :

બાળકોને સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે છે, પરંતુ મા-બાપના નિયંત્રણ હેઠળ હોય છે. બાળકો પોતાનો અભિપ્રાય આપી શકે છે અને પોતાની દલીલો રજુ કરી શકે છે. આવા મા-બાપના બાળકો સામાજિક રીતે બીજાઓ સાથે સારી રીતે ભળી શકે છે. પોતાની જવાબદારી સમજતા હોય છે, અને તેઓ આત્મવિશ્વાસ ધરાવે છે.

૩. છૂટછાટવાળી શિસ્ત શીખવવી:

મા-બાપ બાળકોથી અલિપ્ત રહે છે. આના પરિણામે બાળકો સ્વ નિયંત્રણ શીખતા જ નથી, અને સામાજિક વર્તણૂક શીખતા નથી. તેઓ બીજાઓ સાથે સુમેળ સાધી શકતા નથી.

બાળ-ઉછેરની આ રીતોની તુલના કરો અને તેના સારા પાસા અને નબળા પાસાઓની યાદી બનાવો. તમને કઈ રીતે ઉછેરવામાં આવ્યા? તમે તમારા બાળકને કઈ રીતે ઉછેરવાનું પસંદ કરશો અને શામાટે? દરેક બાળક અલગ હોય છે, આથી તેઓ જેવા છે, તેવા તેમને સ્વીકારવા જોઈએ. તેમનામાં રહેલ કુદરતી શક્તિઓને ખીલવવાની જવાબદારી મા-બાપની હોય છે. મા-બાપે પોતાના બાળકો પર પોતાની ઈચ્છાઓ લાદવી જોઈએ નહીં.



નોંધ



નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૧૯.૪

૬ મહિના અથવા ૨ વર્ષના બાળકમાટે ઓછા ખર્ચવાળું રમકડું/રમત બનાવો, જેમાં ઘરમાં પ્રાપ્ત સામગ્રીનો ઉપયોગ થયો હોય.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૯.૨

૧. નીચે આપેલા ૪ વિકલ્પોમાંથી જે સૌથી વધુ સાચો જવાબ સામે (?) નિશાની કરો.
 ૧. સાદા અને નાજૂક હોય
 ૨. પરસેવો શોષે તેવા હોય
 ૩. સહેલાઈથી પહેરી અને કાઢી શકાય તેવા હોય
 ૪. ઉપરની બધી જ ખૂબીઓ હોય
- અ. જ્યારે તમે તમારા બાળકોમાટે કપડાં ખરીદતા હો, ત્યારે જુઓ કે તે
 ૧. શારીરિક વિકાસ
 ૨. માનસિક વિકાસ
 ૩. સામાજિક વિકાસ
 ૪. ઉપરના બધા જ
- બી. રસ પડે તેવા અને આકર્ષક રમકડાંથી બાફકોને તેના નીચેના વિકાસમાં મદદ મળે છે.
 ૧. શારીરિક વિકાસ
 ૨. માનસિક વિકાસ
 ૩. સામાજિક વિકાસ
 ૪. ઉપરના બધા જ
- સી. જ્યારે બાળકો વાસ્તવિકતા બતાવતી રમતો રમતા હોય છે, ત્યારે તેઓ
 ૧. તેમના ભવિષ્યનો ભાગ
 ૨. તેમનો શારીરિક વિકાસ
 ૩. પોતાની જાતને શિસ્ત શીખવે છે.
 ૪. પોતાનો સામાજિક વિકાસ કરે છે.
- ડી. લોકશાહી રીતની શિસ્ત બાળકમાં નીચેની બાબતનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે.

૧. સામાજિક પરિપક્વતા
૨. સ્વ નિયંત્રણ
૩. આત્મવિશ્વાસ
૪. ઉપરના બધા જ

ઈ. ઉદાર શિસ્ત બાળકમાં નીચેના ગુણોનો વિકાસ નથી થતો

૧. સામાજિક પરિપક્વતા
૨. સ્વ-નિયંત્રણ
૩. આત્મવિશ્વાસ
૪. સ્વતંત્રતા

૨. આનુવંશિકતાનું પરિણામ હોય, તેવા બાળકોના ચાર લક્ષણોની યાદી આપો.
બાળકોમાં વહેલી ઉત્તેજના સ્ફૂર્તિ આવવાનો અર્થ સમજાવો.

૪. મોટા બાળકો અને કિશોરોની સંભાળ લેવી.

શાળાએ જતા બાળકો

૭-૮ વર્ષના બાળકને સમૂહમાં નહાવામાં અને કપડાં પહેરવામાં ઓછી મદદની જરૂર પડે છે. જ્યારે બાળક શાળાએ જવા લાગે ત્યારે મા-બાપે ભજવવાનો ભાગ અને તેમની જવાબદારી બદલાય છે. બાળક ધીરે ધીરે સ્વતંત્ર થતો જાય છે, જ્યારે બાળક ધીરે ધીરે શીખવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેમને શાળાના કામોમાં મદદની જરૂર પડે છે. શાળાની જવાબદારીઓ ઉપરાંત મા-બાપની પણ જવાબદારી થાય છે કે, તેઓ બાળકના અભ્યાસની દેખરેખ રાખે અને તેમને ભણવામાં મદદ કરે. જો બાળકને ઘરમાં બેસીને ભણવામાટે અલગ જગ્યા આપવામાં આવે તો, તે તેને હંમેશા મદદરૂપ થાય છે. તે એવી જગ્યા હોઈ શકે, જ્યાં તે પોતાની બધી જ વસ્તુઓ મૂકી શકે, અને તેને ગોઠવવા અને વ્યવસ્થિત રાખવાનું શીખે.



આકૃતિ. ૧૯.૩



નોંધ



નોંધ

અભ્યાસ ઉપરાંત, આ ઉંમરે બાળક ઘરની અંદર અને ઘરની બહાર સમૂહમાં રમતો રમવાનું પસંદ કરે છે. શાળામાં અને ઘરની આસપાસ બાળકોમાં રમવાની પૂરતી સગવડ હોવી જોઈએ શું તમે કહી શકો છો કે રમતો બાળકોને કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે. બાળકો આ તબક્કે ઝડપથી મોટા થાય છે; અને તેઓ આસપાસના વાતાવરણની અસર પણ ઝડપથી ગ્રહણ કરે છે. તેમને પૂરતા પોષણની જરૂર પડે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ, તેમને ખાવાની સારી ટેવો પણ કેળવવાની પણ જરૂર છે. આ ટેવો કેળવવામાં શાળા અને મા-બાપ બંને મદદ કરી શકે છે.



પ્રવૃત્તિ ૧૯.૫

- એ. બાળકોને બહારની રમતો (મેદાની) રમવામાટે કેવી સગવડો જોઈએ? શું તમારી આસપાસ આવી સગવડ ઉપલબ્ધ છે? તમે શું મદદ કરી શકો છો?
- બી. તમે તપાસ કરો કે તમારી આસપાસ ઘરની અંદરની રમતો રમવાની સગવડ ઉભી કરી શકો છો? આવી સગવડ તૈયાર કરવામાં તમે શું ફાળો આપી શકશો.

કિશોરાવસ્થા :

આ તબક્કામાં, કિશોરો સ્વતંત્ર રહેવાનો આગ્રહ રાખે છે, પોતાના નિર્ણયો લેવાનું પસંદ કરે છે, અને પોતાની અલગ ઓળખ ઉભી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ પોતાના અપનાવેલા મૂલ્યો પર ચાલવાનું પસંદ કરે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન કિશોરો હાલના મૂલ્યો અને વર્તણૂકને પડકારવાનું વલણ રાખે છે. મા-બાપને આ સ્થિતિનો સામનો કરવાનું ઘણું મુશ્કેલ લાગે છે. જો તેઓ કિશોરો પર કુટુંબના મૂલ્યો પર ચાલવા પર દબાણ કરે તો, સ્થિતિ સ્ફોટક બને છે, અને કિશોરો બળવાખોરી પર ઉતરે છે. બીજી તરફ ઉપર વલણ અથવા પૂરી સ્વતંત્રતા આપવાથી તેઓને એવું લાગશે કે તેમની અવગણના કરવામાં આવે છે, અથવા તેમનો વિશ્વાસઘાત કરવામાં આવે છે. તેમને એવું લાગે છે કે, તેમની કળજી કોઈ કરતું નથી.



આકૃતિ. ૧૯.૪

મા-બાપ કિશોરાવસ્થાના બાળકોને શિસ્ત શીખવતી વખતે સમાન વલણ રાખે તે મહત્વનું છે. તેઓ જરૂરી નિયમો અને મર્યાદાઓ નક્કી કરે અને સમય અને સંજોગો પ્રમાણે તેનો

કડક રીતે અમલ કરે, અથવા છૂટછાટ આપે. વાતચીત ચર્ચાના બધા સ્તર ખુલ્લા રાખો, અને બાળકોને ભાવનાત્મક ટેકો આપો. કિશોરો પર વિશ્વાસ રાખવો ખૂબ જરૂરી છે. મા-બાપ પોતાના કિશોરાવસ્થાના બાળકોની ચિંતાઓ સાંભળવાનું શીખો, તેમને વિકલ્પો સૂચવો, અથવા તેમની સમસ્યાઓનો હલ સૂચવો, અને તેમને પોતાની મેળે નિર્ણય લેવા દો. જોકે ગંભીર સમસ્યાઓ પરસ્પર સંમતિથી નિર્ણયલો, અને તે હૂંફ ભર્યા અને ટેકારૂપ વાતાવરણમાં લેવાવા જોઈએ. કિશોરોમાં વિશ્વાસ વ્યક્ત બે પેઢીઓ વચ્ચેનું અંતર ઓછું થાય છે અને કુટુંબના સંબંધો પણ મજબુત બને છે તમે આ વિશે તમે “કિશોરાવસ્થા સુંદરતા અને પડકારો” એ પાઠમાં વધુ અભ્યાસ કરશો.

પ. મોટા થયેલા બાળકોને જીવન પદ્ધતિમાં સ્થિર કરવું.

કિશોરાવસ્થાના વિકાસનું એક મહત્વનું પાસું કોઈ વ્યવસાય કે ધંધા-વેપારમાટે પોતાને તૈયાર કરવાનું છે. કિશોરાવસ્થાએ પહોંચતું દરેક બાળક પોતાના ભવિષ્યમાટે ચિંતાતુર અને ઉત્સુક હોય છે. જોકે મા-બાપ બાળકોનો માર્ગદર્શન આપવામાટે જવાબદાર હોય છે, પરંતુ ઘણી વખત મા-બાપ પણ જાણતા નથી હોતા કે તેમણે આમાટે શું કરવું જોઈએ. વ્યવસાયીક કારકીર્દિમાટેની તૈયારીની શરૂઆત વહેલી થવી જોઈએ. જ્યારે કિશોર/કિશોરી ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણના તબક્કે પ્રવેશ મેળવે, તેણે પોતાનો ભવિષ્યનો વ્યવસાય પસંદ કરી લેવાનો હોય છે, અને તેની તૈયારીમાટેનો નિર્ણય લેવાનો હોય છે. આજના યુવાનોમાટે કારકીર્દિના ઘણા નવા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે, અને પસંદગીનો મોકળો અવકાશ છે. તેમને માહિતી પૂરી પાડનાર ઘણા પરિબળો છે. જેઓ ઈચ્છિત કારકીર્દિમાટેની તૈયારીમાટે માર્ગદર્શન પણ પુરું પાડે છે. “કિશોરાવસ્થા : સુંદરતા અને પડકારો” પાઠ વધુ જાણકારીમાટે વાંચો.



આકૃતિ. ૧૮.૫





નોંધ

૬. વડીલોની સંભાળ લેવી

નિવૃત્તિ, ઘણા કારણોસર આનંદ અને સંતોષનો પ્રસંગ બની શકે છે. તેઓ પોતાની વ્યવસાયિક જવાબદારીઓમાંથી ગૌરવપૂર્ણ રીતે મુક્ત થાય છે. તેઓને સમાજમાં માન સમ્માન મળે છે, અને નાણાકીય રીતે તેઓ સારી સલામતી ધરાવે છે. તેઓએ પોતાના બાળકોને વ્યવસાય અને કુટુંબ-જીવનમાં ઠરીઠામ કરી દીધા હોય છે. તેઓ દાદા/નાના બન્યા હોય છે અને તેઓ આરામથી પોતાના પૌત્ર-પૌત્રીઓની પ્રગતિ જોઈ શકે છે.



આકૃતિ. ૧૮.૬

પરંતુ નિવૃત્તિ દુઃખદાયી પણ હોઈ શકે છે, જો વડીલ દંપતીએ પોતાની નાણાકીય બાબતોની અને આરોગ્યને લગતી બાબતોની અગાઉથી કાળજી ન લીધી હોય. તમે વિચારી શકો છો કે શું બનશે; જો તેઓ કોઈપણ મદદ વગરના હોય, અને નાણાકીય રીતે સધર ન હોય તો? વ્યક્તિનું વૃદ્ધ થવું તે ઉંમર વધવા સાથેની સામાન્ય પ્રક્રિયા છે, જેથી શરીરને અસર થાય છે, શક્તિ ઘટી જાય છે, અને કામ કરવાની ક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે. કરચલીઓ, દુખાવા અને કળતર થવું તે આ ઉંમરની સામાન્ય ફરિયાદો રહે છે. ઘરડા થવાની પ્રક્રિયાનો સહજ રીતે સ્વીકાર કરવો એજ મોટા પડકાર સમાન છે. તેમણે સહજ રીતે પોતાની કાળજી પોતે લેવી જોઈએ, તેમની કામની ગતિ ઓછી કરે, અને જવાબદારીઓ છોડી દે. તેમણે જીવનને સરળતાથી લેવું જોઈએ. જો પોતાના જીવનને તેઓ સરળતાથી લેશે તો, તેઓ આરામથી બેસી જીવનનો આનંદ માણી શકશે. જો કેટલાક લોકો તેમને સાથોસાથ મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય તો, તેમણે લોકોને તેમ કરવા દેવું જોઈએ તેમનો આભાર માની આશીર્વાદ આપવા જોઈએ. આથી એવા લોકો ખુશ થશે અને ફરીથી તમને મદદ કરવાં આવશે.

૧૮.૫ આંતરિક અંગત સંબંધોમાં કુટુંબે ભજવવાનો અસરકારક ભાગ

૧૮.૫.૧ કૌટુંબિક સંબંધો

તમારા કુટુંબ વિશે અને આજુબાજુના કુટુંબો વિશે વિચારો. કુટુંબના સભ્યો એકબીજા સાથે કેવા સંબંધ રાખે છે? કુટુંબના સંબંધોનું વિશ્લેષણ કરવું મહત્વનું છે. કુટુંબના સંબંધો કુટુંબના સભ્યો એકબીજા સાથે કઈ રીતે વર્તે છે, અને કઈ રીતે વાતચીત કરે છે, વેપાર આધાર આપે છે. કુટુંબના દરેક સભ્યની સુખાકારીનો આધાર અન્ય કુટુંબીજનો સાથે

તેના કેવા સંબંધો છે, તેના પર આધાર રાખે છે. મૈત્રીપૂર્ણ મધુર સંબંધો અને હકારાત્મક વિચાર શ્રેણી જીવનને સરળ બનાવી શકે છે. જ્યારે ઝઘડાખોર અને મતભેદ વાળા જીવન પોતાનામાટે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ અને અન્ય સંબંધોમાં નકારાત્મક વલણ સર્જે છે.

પરંપરાગત ભારતીય સંયુક્ત કુટુંબમાં જ્યાં કુટુંબના ઘણા બધા સભ્યો કુટુંબની સંપત્તિ અને જવાબદારીઓ વહેંચી લે છે, કુટુંબના દરેક સભ્ય સાથે સારા સંબંધો રાખે એ ખૂબ મહત્વનું છે. પરંતુ તેવું બનવું મુશ્કેલ છે. કુટુંબમાં એવા સભ્યો હોઈ જે મહત્વકાંક્ષી હોય, સ્વ-કેન્દ્રિ હોય, ઈર્ષાળુ અથવા તેમને પોતાના નસીબ સામે અસંતોષ હોય, જ્યારે કેટલાક સભ્યો એવા પણ હોય, પોતાનામાટે કંઈક કરતાં પહેલાં બીજાઓના આરામ, અને હિતનો વિચાર કરતાં હોય, તમે વિચારી શકો છો કે જ્યારે આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે શું થઈ શકે છે?

વધુને વધુ લોકો વિભક્ત કુટુંબ તરફ વળી રહ્યાં છે. તેનું કારણ ઔદ્યોગીકરણ અને સ્થળાંતર છે. આર્થિક દબાણના કારણે, સારા શિક્ષણ અને રોજગારની તકોના કારણે સ્ત્રીઓ પણ કુટુંબની આવકમાં ફાળો આપે છે. શું તમે વિચારો છો કે કોઈ વ્યક્તિએ કુટુંબમાં સારા સંબંધો સ્થાપવામાટે વધારાના પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે? તમે વાંચી ગયા છો કે આજે ઘણા દંપતી ઘર અને વ્યવસાયની બેવડી જવાબદારી વાળા ભાગ ભજવી રહ્યા છે.

સંબંધોને મજબુત કરવામાં ઘણા પાસાઓનો ફાળો હોય છે. જે નીચે મુજબ છે.

- દરેક વ્યક્તિની પોતાની ફરજો અને જવાબદારીઓની સ્પષ્ટ સમજ કુટુંબના બધા સભ્યો પ્રત્યે સહાનુભૂતિની લાગણી.
- બીજી વ્યક્તિઓની જરૂરિયાત અને સગવડોમાટે સંવેદનશીલ બની અને તમારા આનંદ પહેલા બીજાના આનંદનો વિચાર કરીને એક સારા આંતરિક સંબંધો સ્થાપી શકાય છે.
- શબ્દો દ્વારા અને મૌન રહીને અસરકારક રીતે પોતાનો અસરકારક સંદેશો આપવાની કુશળતા.
- બીજાઓમાટે ખરા દિલથી લાગણી અને પ્રેમ વ્યક્ત કરીને.
- જ્યારે પણ જરૂર જણાય ત્યારે બીજાને સામે ચાલીને મદદ કરીને.
- બીજાના મામલામાં દખલગીરી ન કરીને અને તટસ્થ રહીને.





નોંધ

તમે જોયું હશે કે તંદુરસ્ત જીવનમાટે ઉપરની બધી બાબતોમાં કુશળતા મેળવવી જરૂરી છે. આ કુશળતાને ‘જીવન કૌશલ્ય’ કહેવાય છે. જીવન કૌશલ્ય તમારા જીવનની ગુણવત્તાને સુધારવામાં જરૂર મદદ કરશે. એનાથી વિરુદ્ધ અવિશ્વાસ, ટીકાઓ કરવી, દબલગીરી કરવી, સ્વાર્થી વલણ રાખવું, સહાનુભૂતિનો અભાવ, બીજાને સંદેશો આપવાની નબળી કુશળતા, જીવનમાં વિસંવાદિતા લાવે છે, અને સંબંધો તૂટવાના કારણ બને છે.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૧૯.૩

૧. કુટુંબના સંબંધો સુધારવા હોય તેવા પાસાઓ સામે (?)ની નિશાની કરો.
 - (૧) કુટુંબીજનો વચ્ચે વાતચીતનો અભાવ
 - (૨) પરિસ્થિતિ જેવી હોય તેવી તેનો સ્વીકાર કરો
 - (૩) કુટુંબમાં ઘણા બધા બાફકો
 - (૪) નાની વાતોને દરગુજર કરવાની ટેવ રાખવી
 - (૫) કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે પ્રેમ અને સહકાર
 - (૬) તમારી ભૂલોનો સ્વીકાર કરો
 - (૭) માતાનું ઘરની બહાર નોકરીએ જવું
 - (૮) તમારી જાતને અને બીજાઓને માફ કરો
 - (૯) બીજાઓ પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષા
 - (૧૦) ચહેરાના ભાવો અને હકારાત્મક વલણ રાખવા.

૧૯.૫.૨ જીવના મૂલ્યો

જીવનના મૂલ્યો આપના સામાજિક વાતાવરણમાટે સૌથી મહત્વના મુદ્દા છે. તેનાથી ન્યાય અને સમાનતા વાળા સમાજની સ્થાપના કરવામાં મદદ મળે છે. પરંપરાગત રીતે બાળકો પોતાના વડીલોને જુએ છે અને તેમના મૂલ્યો ગ્રહણ કરે છે. જેમ કે વડીલોમાટે માન, પ્રામાણિકતા, સત્યવક્તાપણું અને નમ્રતા વગેરે ગુણોને આત્મસાત્ કરે છે. આપણા જે મૂલ્યો છે તે આપણા કુટુંબમાંથી આપણામાં આવ્યા છે. મિત્રો, પાડોશીઓ, શિક્ષકો, પ્રસારણના માધ્યમો (ટી.વી. વિગેરે.) અને કુટુંબમાંથી આપણે આ મૂલ્યો ગ્રહણ કર્યા છે. તમે જે મૂલ્યો મેળવ્યાં છે એ મોટા ભાગે તમારા કુટુંબમાંથી ગ્રહણ કર્યાં છે. સમયની સાથે નૈતિક મૂલ્યોનું શિક્ષણ લુપ્ત થતું જાય છે. હવે આપણે ધીમે-ધીમે સમાજમાંથી નૈતિક મૂલ્યો ઘસાતા જતાં જોઈએ છીએ. જોકે જેમ આપણે આપણા જીવનના ભાગ તરીકે પ્રદૂષણો સ્વીકારી શકતા નથી. અને પ્રદૂષણ દૂર કરવામાટે પ્રયત્નો કરીએ છીએ તેજ રીતે

સમાજમાંથી જીવનના મૂલ્યો ઘસાતા રોકવામાટે આપણે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. બાળકોને નૈતિક મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવું એ દરેક કુટુંબની મહત્વની કામગીરી છે. આપણે એવું સાનુકૂળ વાતાવરણ તૈયાર કરવું જોઈએ, જેથી નાના બાળકો તે જોઈને પોતાના જીવનમાં એ મૂલ્યો ઉતારે, અને આત્મસાત્ કરે, કારણ કે આ મૂલ્યો સમાજ દ્વારા સ્વીકૃતિ પામેલા છે. તેમણે આ મૂલ્યોને કુટુંબની અંદર અમલમાં મૂકવાની પણ જરૂર છે.

મા-બાપ બાળકોને સીધી રીતે જ આ કરવું અને આ ન કરવું, તેવું શીખવાડીને અને પોતે ઉદાહરણ રૂપ વર્તન કરીને નૈતિક મૂલ્યો શીખવાડે છે; જો મા-બાપ બાળકોને સાચું બોલવાનું શીખવાડતા હોય, અને પોતે જ તેમની સામે જૂઠું બોલતા હોય, તમે શું? બાળક મુંઝાઈ જશે કે ખરું શું છે? અને ખોટું શું છે?

પાઠના આરંભમાં પાછા જાવ અને કુટુંબની ફરજો વિશે વાંચો. તમે જોશો કે, કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે, ‘આવેગિક સલામતી’ અને લાગણીના બંધન હોય છે. આ ફરજો ત્યારે જ ખાતરી પૂર્વક પૂરી થયેલી ગણાશે જ્યારે આપણે કુટુંબના વૃદ્ધો અને બીમારોની પણ કાળજી લઈએ અને આપણા કુટુંબની છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ વર્તન રાખીએ; અથવા કોઈ સમજ સેવાનું કામ કરીએ.

કુટુંબના વડીલો, એટલે કે દાદા-દાદી, જીવનના એવા તબક્કે પહોંચ્યા હોય, જ્યાં તેઓ અશક્ત થઈ ગયા હોય. તેમની ખાસ કાળજી લેવાય તેવી જરૂર છે. આમ હવે કુટુંબના દરેક સભ્યની ફરજ બની જાય છે કે બધા તેમની કાળજી લે, અને તેમને બને એટલો આરામ આપે. આપણે આમ કઈ રીતે કરી શકીએ? જો તમે નીચે આપવામાં આવેલ સૂચનો પર અમલ કરો તો આ ખૂબ સરફ થશે.

- તેમને એવા કામ કરવામાં મદદ કરો જે તેમની અશક્તિના કારણે જાતે ન કરી શકતા હોય.
- તેમની સાથે સમય પસાર કરવો, જેથી તેમને સાડું લાગે.
- તેમની સાથે રહી તેમને નૈતિક સાથ આપો.
- તેઓ પોતાની કાળજી જાતે જ લે, તેમાટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.
- તેમના પૌષ્ટિક ખોરાક અને તબીબી જરૂરિયાતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહો.
- નિર્ણયો લેવામાં તેમને સામેલ કરો.
- તેમના અભિપ્રાય અને મંતવ્યોને માન આપો.





નોંધ

ઘણા કુટુંબોમાં આજે પણ, દિકરીઓ અને વહુઓ પર ઘણા નિયંત્રણો લાદવામાં આવે છે. અને પૌષ્ટિક આહાર, શિક્ષણ, રમતગમત અને બહારની અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાટે, નોકરીની બાબતમાં તેમજ પોતાનો મત વ્યક્ત કરવાની બાબતમાં પણ તેમની સાથે ભેદભાવ ભર્યું વર્તન રાખવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહેવાની વાત કરીએ, આપણે બધા માનવીઓની સમાનતાની વાત કરીએ છીએ. જવાબદાર યુવાનો તરીકે, એ આપણા હાથમાં છે કે આપણા કુટુંબની અંદર કોઈ ભેદભાવ પૂર્ણ વર્તન ન થવા દઈએ. જ્યાં પણ આવું દેખાય ત્યાં આપણે તેનો સામનો અને વિરોધ કરવો જોઈએ.

- પોષક, શિક્ષણ, તકો અને જવાબદારીઓ વહેંચવાની બાબતમાં તેમની સાથે સમાન વ્યવહાર કરી અને તેમના પ્રત્યે સમાનતા દેખાડીને.
- ઘરકામ, કુટુંબની આવક અને કુટુંબની જરૂરિયાત પૂરી કરવામાં તેમના ફાફાને આપણે મહત્વ આપવું જોઈએ.
- એવું માનીને કે તેમની પણ જરૂરિયાત હોય છે, અને તે પૂરી કરવામાટે તેમને તક મળવી જોઈએ તેમ માનીને.
- તેમના પ્રત્યે આદર બતાવીને અને તેમને માનવ તરીકે સમાન ગણીને. આ પાઠમાં તમે એક કુટુંબના સભ્ય હોવાનું શું મહત્વ છે, તે શીખ્યા છો. કુટુંબના દરેક સભ્યના કલ્યાણ અને પ્રગતિમાં કુટુંબ સંસ્થાનો ફાળો રહેલ છે. એક સામાન્ય કુટુંબ તેના જીવનના ત્રણ જીવનચક્રમાંથી પસાર થાય છે. શરૂઆત ફેલાવો અને સંકોચાવું. દરેક તબક્કાનું એક અલગ સુંદરતા હોય છે, અને પડકારો હોય છે. કુટુંબના દરેક સભ્યએ પોતપોતાનો ભાગ ભજવવાનો હોય છે, કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે તંદુરસ્ત સંબંધો સ્થપાય અને સમાજનું તેઓ મહત્વનું અને ઉપયોગી સભ્ય બને.

કુટુંબ તેના દરેક સભ્યને બિન-શરતી પ્રેમ, કાળજી અને ટેકો આપે છે. આપણે તેની કદર કરવી જોઈએ અને કુટુંબ પ્રત્યે અવગણના કરવી જોઈએ નહીં. એકબીજામાટે પરસ્પર માન હોવાથી, કુટુંબના નૈતિક મૂલ્યો એક પેઢીમાંથી બીજી પેઢીમાં આવે છે. તમે જોયું હશે કે આ કૌશલ્યના ઉપયોગથી તમને ઘણી સમસ્યાઓ અસરકારક રીતે હલ કરવામાં મદદ મળે છે. લાંબા ગાળે તે તમને શાંતિથી જીવવામાં મદદ કરે છે અને જીવનમાં હકારાત્મક વલણ આવે છે. અને તેનાથી તમને કુટુંબના અને સમાજના એક હકારાત્મક સભ્ય બનવામાં મદદ મળે છે; તે એવી વસ્તુ છે, જે જીવનમાં બધા જ લોકો પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખતા હોય છે.

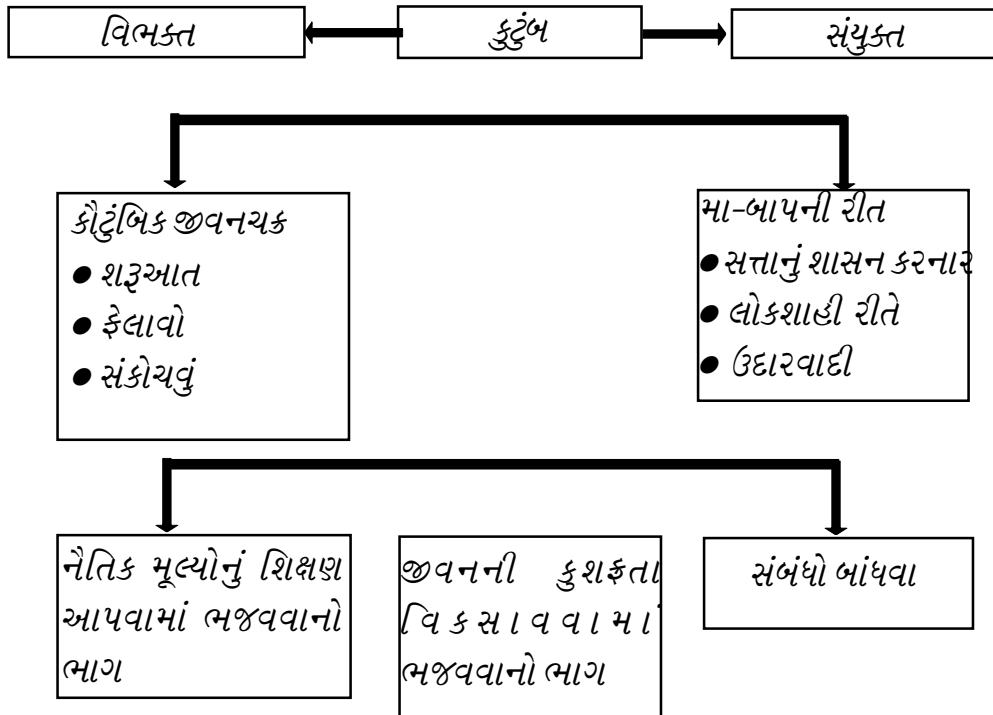


પ્રવૃત્તિ ૧૯.૬

૧. સારા સંબંધો સ્થાપવામાટેના જરૂરી ગુણોની યાદી નીચે આપવામાં આવેલ છે.
 - એ. ઉપરની યાદીમાં આપવામાં આવેલ ગુણોમાટે જે કુશક્તિ જોઈએ તેની યાદી બનાવો.
 - બી. તમે માનતા હો કે તમારામાં આ ખૂબી છે, તો તેના પર ? નિશાન કરો.
 - સી. જે ગુણો તમારામાં ખીલવવાના છે, તેની યાદી તૈયાર કરો.
 - ડી. તે ગુણો પ્રાપ્ત કરવામાટે તમે શું કરશો, તેનું આયોજન કરો.
૨. તમારા કુટુંબમાં કે પડોશમાં એવી વ્યક્તિ શોધો જેને બીજાઓ સાથે સારા સંબંધ ન રહેતા હોય, અને તેમ થવાના કારણો શોધી કાઢો. પેલી વ્યક્તિના લોકો સાથે સંબંધમાં સુધારો થાય તેમાટેના ઉપાયો સૂચવો.



તમે જે શિખ્યા



નોંધ



નોંધ



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. કૌટુંબિક જીવનનું ચક્ર શું છે?
૨. પ્રેમાળ અને સમજદાર મા-બાપ કેવી રીતે કિશોરોની એક જવાબદાર વ્યક્તિ બનવામાં મદદ કરી શકે છે?
૩. મા-બાપની બાળઉછેરની વિવિધ પદ્ધતિઓ શું છે?
૪. કુટુંબમાં શિસ્ત શામાટે જરૂરી છે?
૫. એક કુટુંબ નવ પરિણીત છોકરીને પોતાના નવા ઘરમાં ગોઠવવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે?
૬. મોટા થઈ રહેલા બાળકોમાટે સંયુક્ત કુટુંબના અને વિભક્ત કુટુંબના વાતાવરણની તુલના કરો.
૭. મા-બાપે નવજાત શિશુ, શાળાએ જતા બાળક, અને કિશોરોના વિકાસની સગવડ આપવામાટે તેઓ પ્રત્યે ભજવવાના ભાગનું વર્ણન કરો.
૮. જીવનના મૂલ્યો શું છે? અને તે કુટુંબના બાળકોમાં કઈ રીતે આવે છે?
૯. ઉમાએ ત્રણ વર્ષ પહેલાં રાજન સાથે લગ્ન કર્યા હતા. તે રૂઢિચુસ્ત સંયુક્ત કુટુંબમાં એક મોટા શહેરમાં રહે છે. તેના કુટુંબમાં તેના પતિના મા-બાપ, તેનો અપરિણીત ભાઈ આકાશ અને બહેન નેહા રહે છે. ઉમા આકાશ સાથે સારી રીતે ભળી ગઈ છે પરંતુ નેહા સાથે ભળી શકી નથી. તેઓ બંને લગભગ સરખી ઉંમરના છે. જો તમે ઉમા હોવ તો, નેહા સાથે સંબંધો સુધારવા શું કરશો?



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૯.૧

૧.

- i) પુત્રવધૂ સાસરીયામાટે હકારાત્મક અને નમ્ર વલણ ધરાવે છે.
- ii) તેનો અર્થ છે, એક બીજાને મદદ કરવી, અને એક બીજામાટે સરી લાગણી દર્શાવવી.
- iii) તૈયારીથી તાણ અને માનસિક દબાણમાં ઘટાડો થાય છે.
- iv) પત્નીના મા-બાપ ખુશ થાય છે અને તેમના સંબંધો સુધરે છે.
- v) દિયર અને નણંદને પણ સારું લાગે છે અને ભાત્મીમાટે સારું કરવા ઈચ્છે છે.

૨.

- (i) અંગત જીવનમાં સુમેફ સાધી શકવું અને નવા કુટુંબમાં ગોઠવાઈ જવું.
- (ii) દરેક વ્યક્તિને યોગ્ય માન આપવું.

૧૯.૨

૧.

એ (i) બી(ii) સી(iv) ડી(iv) ઈ(iv)

૨. આંખોનો રંગ, ચામડી, ઊંચાઈ અને શરીરનો બાંધો

૩. બાળકોના જીવનના શરૂઆતના વર્ષોમાં વિકાસમાટે આદર્શ સગવડો પૂરી પાડવી.

૧૯.૩

૧.

(ii), (iv), (v). (vi), (vii), (viii)

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..

હું અજોડ છું ! મને શું થઈ શકે છે ! શું મારી ઊંચાઈ બરાબર થશે? હું દુનિયા બદલી શકું છું! મને કોઈ સમજતું નથી ! શું આ નિવેદનો પરિચિત છે? કઈ વયે તમે આવા વિચારો કર્યા છે ?

કિશોરાવસ્થા, બાળપણ અને પુષ્ક વય વચ્ચેનો નિર્ણાયક અને અતિ મહત્વનો સમય છે જે દરમિયાન વિવિધ વ્યક્તિગત લાગણીઓનો અનુભવ થાય છે. કોઈ ચોક્કસ બાબતો વિશે અતિવિશ્વાસ અને અન્ય વિશે અવિશ્વાસ આ તબક્કામાં, વ્યક્તિના માનસમાં અને શારીરિક પરિવર્તનો સાથે અનુકૂળતા સાધવામાં કેટલોક સમય લાગે છે અને પ્રયત્નો કરવા પડે છે. આ પરિવર્તન જીવનના આ તબક્કાને ખૂબ આકર્ષક બનાવે છે. આ પાઠમાં, તમે આ કિશોરાવસ્થાના પડકારો અને તેની સુંદરતા વિષે શીખશો તેમજ કિશોરાવસ્થા સંબંધીત સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનું શીખશો.



હેતુઓ

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા પછી, તમે નીચેની બાબતો સમજી શકશો:

- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક પરિવર્તન સમજાવવા અને તેમને અસરકારક રીતે સામનો કરતાં શીખવવું.
- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ભાવાત્મક અને સામાજિક પરિવર્તન સમજવા અને હકારાત્મક વિચાર અને આત્મ સન્માનની લાગણીનો વિકાસ;
- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન સામાજિક પરિવર્તનો સમજવા;
- વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં હકારાત્મક અને જવાબદારી ભર્યો પ્રતિભાવ આપવાની કુશળતા વધારવી

- કિશોરાવસ્થા દરમિયાન જ્ઞાનાત્મક વિકાસ,વિવિધ અસરકરતા બાબતો જેવીકે સરખી વયના મિત્રોની અસર, વડીલોની અસર, પ્રસારણ માધ્યમો અને સામાજિક ધોરણો ની અસરોનો સાથે સમજદારીથી પ્રતિભાવ આપવો
- કારકિર્દીમાટે આયોજનનું મહત્વ સમજાશે.

૨૦.૧ કિશોરાવસ્થાની લાક્ષણિકતાઓ

તો કિશોરાવસ્થા શું છે ? કિશોરાવસ્થા બાળપણ અને યુવાની વચ્ચેનો પરિવર્તન કાળ છે. તે ૧૦-૧૮ વર્ષ વચ્ચેની વય છે. જોકે સમય અને પરિવર્તનની ગતિ વ્યક્તિગત રીતે અલગ અલગ હોઈ શકે છે. તે શારીરિક, ભાવાત્મક, સામાજિક અને જ્ઞાનાત્મક પરિવર્તન દ્વારા અંકિત થયેલ છે. તમને શું લાગે છે આ પરિવર્તન કેમ આવે છે ?

આ પરિવર્તન શરીરમાં હોર્મોનલ પરિવર્તન દ્વારા શરૂ થાય છે અને તે કુદરતી વિકાસનો એક ભાગ છે. તમે પાઠ ૨૨ ગૃહ વિજ્ઞાન માંથી હોર્મોન્સ વિશે વધુ વાંચી શકો છો. આ પરિવર્તન, પુષ્ક વયે પહોંચે ત્યારે નિભાવવાની ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓમાટે કિશોરો/તરુણોને તૈયાર કરવામાટે હોય છે, જેથી તેઓ જવાબદારીઓ સ્વીકારવા અને નિભાવવામાટે તૈયાર થાય. તમે આ પરિવર્તન વિશે વધુ અભ્યાસ કરશો. આ પરિવર્તનોને નીચેના વર્ગોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય :

૧. શારીરિક વિકાસ
૨. ભાવાત્મક વિકાસ
૩. સામાજિક વિકાસ
૪. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

૧. શારીરિક વિકાસ:

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક વિકાસ પ્રજનનક્ષમ અવસ્થા સાથે શરૂ થાય છે જેનો અર્થ જાતીય પરિપક્વતાની શરૂઆત છે. શરીરના આકારમાં વૃદ્ધિ, ફેરફાર દ્વારા આ સમયગાળો જોવા મળે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન વ્યક્તિ પુષ્ક થયે તેની ઊંચાઈ ૭૫% જેટલી અને વજન લગભગ ૫૦% વધે છે. તમે ધ્યાન રાખો કે દરેક વ્યક્તિનું પોતાનું આગવું શારીરિક બંધારણ હોય છે જે આનુવંશિક, પર્યાવરણ, અને પોષણ જેવા વિવિધ પરિબલો પર આધારિત હોય છે.





નોંધ



આકૃતિ. ૨૦. ૧ (a): Physical Development in Girls

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન, છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંને શારીરિક પરિવર્તન અનુભવે છે, પરંતુ કેટલાક પરિવર્તન છોકરાઓ અને કન્યાઓમાટે વિશિષ્ટ છે. જેની ૨૦. ૧ ટેબલમાં યાદી આપવામાં આવેલ છે.

૨૦. ૧ ટેબલ

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક ફેરફાર

છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં થતું સમાન પરિવર્તન	ફક્ત છોકરાઓમાં થતું પરિવર્તન	ફક્ત કન્યાઓમાં થતું પરિવર્તન
<ul style="list-style-type: none"> ● ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો ● બગલમાં વાળ-વધવા ● ચહેરા પર ખીલ આવવા ● જનનેન્દ્રિયો વિસ્તારમાં વાળ-વૃદ્ધિ ● પ્રજનન અંગોનો વિકાસ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ખભાનું વિસ્તરણ ● ઘટ્ટ અવાજ ● દાઢીના વાળ આવવા ● સ્નાયુઓનો વિકાસ ● રાત્રે વીર્ય સ્ત્રાવ 	<ul style="list-style-type: none"> ● સ્તનોનો વિકાસ ● નિતંબનો વિકાસ ● રજોદર્શન



પ્રવૃત્તિ ૨૦.૧

૧૫-૧૬ વર્ષની વય આસપાસ તમારા અનુભવ અને શારીરિક ફેરફારો યાદ કરો અને કોષ્ટક ૨૦.૧ માં તે સામે નિશાની કરો.



આકૃતિ. ૨૦.૧ (b) : Physical Development in Boys

છોકરીઓમાં રજોદર્શન સામાન્ય રીતે ૯-૧૬ વર્ષની આસપાસ શરૂ થાય છે અને ૪૫-૫૫ વર્ષે અટકે છે. માસિક સાવ ૨૮ દિવસનું એક ચક્ર છે કે જે ૨૧-૩૫ દિવસોના સમયગાળા બાદ આવે છે. હવે તમે શીખશો કે રજોદર્શન શું છે.

દરેક માસિક ચક્ર દરમ્યાન, એક રજ: પિંડ પરિપક્વ થાય છે અને અંડાશયમાં મુક્ત થાય છે. આ ઓવ્યુલેશન(OVULATION) કહેવાય છે કે જે માસિક ચક્ર આસપાસ થાય છે. રજ: પિંડ બીજાશય છોડે તે પહેલાં, ગર્ભાશય તેની વધારાની રક્ત અને પેશીઓ સાથે આંતરિક આવરણ બનાવે છે. જો નારી-દેહમાં પેદા થતો રજ: પિંડ, વીર્ય સાથે મળે (જાતીય સંભોગના કિસ્સામાં) તો તે ફલિત થાય છે અને ગર્ભધારણ થાય છે. તે કિસ્સામાં, ગર્ભાશયનું આવરણ વધતા જતા ગર્ભને આધાર આપે છે.

પરંતુ, જ્યારે રજ: પિંડ ફલિત ન થયેલ હોય, તો ગર્ભાશયને લાંબા સમય સુધી વધારાના રક્ત અને પેશીઓની જરૂર પડે છે. તેથી ગર્ભાશય તેના આવરણને ખેરવવાનું શરૂ કરે છે અને માસિક પ્રવાહ શરૂ થાય છે. તે ગર્ભાશયમાંના રક્ત, શ્લેષ્મ ત્વચા,



નોંધ



નોંધ

અને આવરણના ટુકડાઓ ધરાવે છે. આ લોહી યોનિ-માર્ગમાં પસાર થાય છે અને સ્વચ્છ સુતરાઉ કાપડ અથવા આરોગ્યપ્રદ પેડનો ઉપયોગ કરીને ખેંચી લેવાય છે. તે જાણવું મહત્વનું છે કે છોકરીની ૧૬ વર્ષની વય સુધી જો તેના માસિક ચક્ર શરૂ ન થાય, તો તેણીએ કોઈ યોગ્ય ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. માસિક સ્રાવ એ છોકરીની ગર્ભવતી બનવાની/પ્રજનન ક્ષમતા સૂચવે છે.

શું તમે જાણો છો કે

- છોકરી પોતાના માસિક સ્રાવની શરૂઆત પહેલાં ગર્ભવતી થઈ શકે છે કારણ કે તેના પ્રથમ સમયગાળા પહેલાં પિંડ મુક્ત કરે છે?
- માસિક ચક્રમાં અનિયમિતતા સામાન્ય છે
- ચૂકી ગયેલો માસિક સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થા સૂચવે છે જો છોકરી જાતીય રીતે સક્રિય હોય તો
- માસિક સ્રાવ માનસિક તાણ, માંદગી, અને અપૂરતા પોષણના કારણે અનિયમિત હોઈ શકે છે.
- તમામ છોકરીઓના ખોરાકમાં લોહીની ફીકાશ/એનીમિયા અટકાવવામાટે લોહતત્વ વિપુલ હોવું જોઈએ. કન્યા જે ભારે રક્તસ્રાવ અથવા કુપોષણનો શિકાર છે તેને પણ લોહતત્વ પુરું પાડવાની જરૂર હોય છે. તમે પાઠ ૨ ખોરાક અને તેના પોષક તત્વોમાં આ વિશે વિગતવાર અભ્યાસ કરશો.

જોકે રજોદર્શન એક કુદરતી ઘટના છે. આપણે ત્યાં તેને સંબંધિત કેટલીક માન્યતાઓ છે, જેમાંની કેટલીક ટેબલ ૨૦.૨ માં સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે.

Table ૨૦.૨: માસિક સ્રાવ: માન્યતાઓ અને હકીકતો

માન્યતાઓ	હકીકતો
છોકરીઓએ માસિક સ્રાવ દરમ્યાન કોઈ પણ કામ કરવું જોઈએ નહીં.	છોકરીઓએ તેમની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખવી જોઈએ. કામ અને વ્યાયામ તેમને તાણ અને પીડામાંથી રાહત આપી શકે છે.
અસાધારણ સ્થિતિમાં માસિક સ્રાવ	તે કુદરતી ઘટના છે, જોકે કેટલીક છોકરીઓ આ સમયગાળામાં પોતાનામાં નબળાઈ અનુભવે છે. તેઓ તાણ, પીઠનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો અનુભવે છે અથવા ભૂખ ઓછી અનુભવે છે.



નોંધ

માસિક સ્રાવમાં વિલંબ થાય તો વહેલું લાવવું હોયતો દવા લેવી હિતાવહ છે.	માસિક સ્રાવમાં વિલંબ અથવા ઉતાવળ માટે દવા લેવી શરીરમાટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે તેથી તે ટાળવી જોઈએ. જો જરૂરી હોય તો યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી.
માસિક સ્રાવમાં સ્નાન દરમિયાન તાણ થાય.	દૈનિક સ્નાન મહત્વનું છે. ગરમ સ્નાન સ્નાયુઓને આરામ આપે છે, પીડા ઓછી થાય છે. તે મહત્વનું છે ખાસ કરીને રજોદર્શન દરમિયાન જનનેન્દ્રિયોની સ્વચ્છતા અપનાવવી સારી છે. માસિક સ્રાવ દરમિયાન શુધ્ધ સ્વચ્છ નેપકિન્સ વાપરવા જોઈએ કે જે સાબુ અને પાણીથી ધોયેલા હોય અને તડકામાં સુકવેલ હોય.
સ્ત્રીઓ માસિક સ્રાવ દરમિયાન રસોડામાં દાખલ થવી જોઈએ નહીં	રસોડામાં કામ કરવા, અથાણા જેવી કેટલીક ખાદ્ય વસ્તુઓ અડવા પર, સામાજિક અને ધાર્મિક કાર્યો પર પ્રતિબંધ મુકવું જોઈએ તેવા કોઈ વૈજ્ઞાનિક પુરાવા નથી.

આ માત્ર કેટલીક માન્યતાઓ છે અને તમે અન્ય ઘણી માન્યતાઓ વિશે સાંભળ્યું હશે. તમારા પર આધાર છે કે આ માન્યતાઓ જાણ્યા - વિચાર્યા વિના અનુસરવા કરતાં આ માન્યતાઓ વિશે સત્ય શોધી અને માહિતગાર અને જવાબદાર નિર્ણયો લેવાં.

રાત્રી વીર્ય સ્રાવ શિશ્નમાંથી વધારાના વીર્યનું ગિંધ દરમિયાન નીકળવું તે છે. તે 'ભીના સ્વપ્ન' અથવા 'રાત્રિ સ્રાવ' તરીકે પણ ઓળખાય છે. રાત્રી વીર્ય સ્રાવ અથવા રાત્રિ સ્રાવની પ્રવૃત્તિ દરેક વ્યક્તિની બાબતમાં અલગ અલગ હોય છે. રાત્રી વીર્ય સ્રાવ એક કુદરતી ઘટના છે તેથી તેમાં છોકરાઓને ચિંતિત થવાની અથવા તે વિશે દોષિત લાગણી અનુભવવાની જરૂર નથી. રાત્રી વીર્ય સ્રાવ વિશે ઘણી ખોટી માન્યતાઓ છે, જે માટે નીચે ટેબલ ૨૦.૩માં સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે.

ટેબલ ૨૦.૩: નિશાચર સ્રાવ: માન્યતાઓ અને હકીકતો

ખોટી માન્યતા	હકીકત
રાત્રી વીર્ય સ્રાવ વ્યક્તિને નબળું બનાવે છે	તેનાથી કોઈ પણ લૈંગિક અથવા શારીરિક નબળાઈ આવતી નથી

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..

તે જાતીય વિચારો સાથે સંકળાયેલ છે	તે કુદરતી ઘટના છે અને હંમેશા જાતીય વિચારો કે લાગણી સાથે સંકળાયેલ નથી.
બધા છોકરાઓ રાત્રી વીર્ય સ્ત્રાવ અનુભવે છે.	બધાજ છોકરાઓ રાત્રી વીર્ય સ્ત્રાવ નો અનુભવી થતો નથી.

જોકે તમારે નોંધ લેવી જોઈએ કે જનનેન્દ્રિયોની સ્વચ્છતા છોકરીઓ અને છોકરાઓ બંનેમાટે મહત્વપૂર્ણ છે. તેથી તેઓ સ્વચ્છતા જાળવવામાટે શું પગલાં લઈ શકે?

- જનનાંગો પેશાબ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી બરાબર ધોવા જોઈએ. ચામડીના વળાંકો વચ્ચે ચેપથઈ શકે છે.
- સુતરાઉ કાપડની પ્રથમ પસંદગી કરવી જોઈએ.
- અંતઃવસ્ત્રો રોજ બદલવા. ધોયલા અંતઃવસ્ત્રો સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવવા.
- ડાઘવાળા અંતઃવસ્ત્રો તરત જ બદલવા જોઈએ.
- જનનેન્દ્રિય વિસ્તારમાંના વાળ દૂર કરી અતિશય પરસેવો અને તેના કારણે થતો ચેપ ટાળી શકાય છે.



પ્રવૃત્તિ ૨૦.૨

તમારા શારીરિક વિકાસ વખતે, તમારા શરીરમાં પરિવર્તન થયા હોવા જ જોઈએ. શું તમે આ પરિવર્તનમાટે તૈયાર છો? જો હા, તો તે કેવી રીતે તમને મદદ કરશે?

જો નથી, તો તેનામાટે તૈયાર હોવું એ મહત્વનું છે તેમ તમે વિચારો છો? શામાટે? તમારા મત અનુસાર કોણ તમને તૈયાર થવામાં મદદ કરી શકે છે?



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૦.૧

૧. શારીરિક વિકાસની બે નિશાનીઓ લખો જે સમાન હોય અને કિશોરાવસ્થાના છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંનેમાટે વિશિષ્ટ હોય.

છોકરાઓ અને છોકરીઓમાટે સમાન	છોકરાઓ અને છોકરીઓમાટે વિશિષ્ટ	
	છોકરાઓ	છોકરીઓ
૧.	૧.	
૨.	૨.	



નોંધ

૨. નીચેના વિધાન સાચા / ખોટા છે તે બતાવો. તમારા જવાબોમાટે કારણ આપો.
 ૧. બાળકોને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પરિવર્તન વિશે શિક્ષિત કરી શકાતા નથી, કારણ કે તે તેમને ગભરાવી/ડરાવી શકે છે. (સાચું/ખોટું)
 ૨. માલિનીએ રજોદર્શન દરમિયાન આઉટડોર રમતો ન રમવી જોઈએ. (સાચું/ખોટું)
 ૩. સોહાલીનો ભાઈ રાત્રી વીર્ય સ્ત્રાવ જાતીય કલ્પના કરતા હોય તેમને થાય તેમ માનીને પોતાને દોષિત અનુભવે છે. (સાચું/ખોટું)
 ૪. છોકરીઓએ લોહ તત્વથી સમૃદ્ધ ખોરાક ખાવો જોઈએ. (સાચું/ખોટું)
 ૫. એક છોકરી તેના પ્રથમ માસિક સ્ત્રાવના સમયગાળા પહેલાં ગર્ભવતી ન બની શકે. (સાચું/ખોટું)
 ૬. સ્વચ્છતા છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંનેમાટે મહત્વપૂર્ણ છે. (સાચું/ખોટું)

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન આંતર-સ્રવીય પરિવર્તનોના કારણે લાગણી શીલતા વધી જાય છે. તેમને મદદ કરવામાટે તેમની લાગણી હકારાત્મક માર્ગે વાળો. કિશોરાવસ્થાનો ભાવાત્મક વિકાસ સમજવો મહત્વનો છે.

૨. ભાવાત્મક વિકાસ

ભાવાત્મક વિકાસનો અર્થ થાય કે લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવું અને તેમને હકારાત્મક અને જવાબદાર રીતે વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી. લગભગ તમામ કિશોરો/તરુણો નિયંત્રણો સામે બળવો પોકારે એવા એક તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. ક્રોધનો ઊભરો, મૂડ બદલાવવું, આ તબક્કાઓ એકદમ સામાન્ય છે, કિશોરાવસ્થામાં લાગે છે જાણે તેઓ ભાવાત્મક (SEE SAW) પર બેઠા છે, એક મિનિટમાં લાગણી ઊભરાય છે, અને પછી શાંત થઈ જાય છે. એક દિવસે પુત્ર વ્યક્તિ જેવી લાગણી અને બીજા દિવસે બાળક જેવી લાગણી અનુભવતા હોય છે. જોકે તમારે સમજવું જોઈએ કે દરેક વ્યક્તિ આગવી છે અને તણાવમાં અલગ અલગ પ્રતિભાવ આપે છે. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક અને સ્વસ્થ પ્રતિભાવથી નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. તો તમે તમારો ગુસ્સો કેવી રીતે ઘટાડી શકો અને હકારાત્મક રીતે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો કેવી રીતે સામનો કરી શકો?

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ

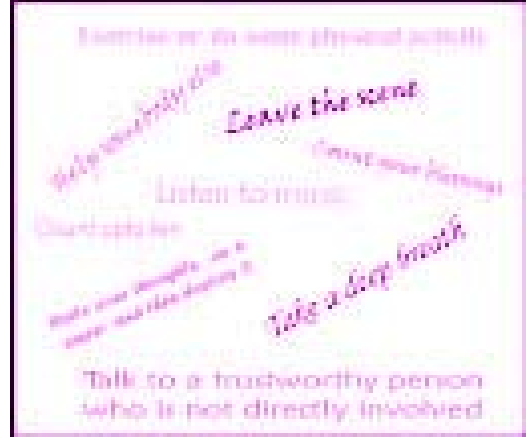


નોંધ

- પ્રથમ તમે તમારા બધા કોધના ચિહ્નો ઓળખો અને સ્વીકારો કે તમે ગુસ્સામાં છો.

- શાંત થવા પોતાને બીજી દિશામાં વાળવા પ્રયત્ન કરો અથવા કંઈક રચનાત્મક કામ કરો.

કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..



તમે બોક્સમાં બતાવેલા એક અથવા બે વિકલ્પ પસંદ કરો અને જુઓ કે તમારા માટે શું શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે.

આમ છતાં કેટલીક અન્ય પદ્ધતિ તમારા માટે કામ કરી શકે છે. જો તમે એક પરિસ્થિતિમાં ભરાઈ ગયાં હોવ અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોય તો, કુટુંબ અથવા મિત્રો જેવા વિશ્વાસુ સ્રોતોમાંથી મદદ લેતા અચકાવું નહીં. મદદ માટે પૂછવું એ નબળાઈનું પ્રતીક નથી. હકીકતમાં, તે તમારા આંતરિક સ્રોતોની સારી સમજણ અને મજબૂતાઈ સૂચવે છે. પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ, તેનું કારણ સમજવું અને ભવિષ્યમાં તેને થતું અટકાવવા માટેના પગલાઓ કે જે લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે. રામુ અને તેમના ખૂબ જ નજીકના મિત્ર રાજિન્દરનો કિસ્સો લો. તેઓને એક ગેરસમજ થઈ જે તેમને ઝઘડા સુધી દોરી ગઈ. રાજિન્દરે બધાની સામે રામુનું અપમાન કર્યું. રામુને ખૂબ ખોટું લાગ્યું. નિશંકપણે આ રામુ માટે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ છે. અહીં પરિસ્થિતિ સાથે કામ પાર પાડવા ઘણા માર્ગો છે. ત્રણ સંભવિત પ્રતિભાવોની યાદી નીચે આપવામાં આવેલ છે:



આકૃતિ. ૨૦.૨

પ્રતિભાવ ૧ : તેને લાગે છે કે કોઈ મિત્ર વિશ્વાસ કરવા લાયક નથી અને તેના બધા મિત્રો સાથે સંપર્ક તોડી નાખે છે.

- પ્રતિભાવ ૨ : તે તેના અન્ય મિત્રો સામે રાજિન્દરની ટીકા કરે છે.
પ્રતિભાવ ૩ : રામુ રાજિન્દર સાથે બેસે છે અને ગેરસમજ દૂર કરે છે.

તમારા માટે સૌથી સમજી વિકલ્પ કયો છે? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે કિશોરો/તરુણો વચ્ચે હકારાત્મક આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. શું તમે આત્મવિશ્વાસ અને આત્મ સન્માનનો અર્થ સમજો છો?

વ્યક્તિની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ તેની ઓળખ છે. કિશોરો/તરુણો પોતાની આગવી ઓળખ હોવાના મુદ્દે તીવ્ર મંતવ્યો ધરાવે છે અને મજબૂત ઓળખ ભાવના વિકસાવે છે. વ્યક્તિની ઓળખ, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનથી બનેલી હોય છે.

આત્મવિશ્વાસનો અર્થ એ થાય કે કઈ રીતે તમે તમારી શક્તિઓ અને નબળાઈઓ જુઓ છો. આત્મવિશ્વાસ ઓછો કહેવાય જ્યારે તમે માત્ર તમારી નબળાઈઓ જુઓ અને વધુ કહેવાય જ્યારે તમે તમારી શક્તિઓ જુઓ અને પોતાને સુધારવા માંગો.

આત્મ સન્માન તમારી ક્ષમતાઓનો વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. અન્ય શબ્દોમાં, જો તમારો આત્મ સન્માન ઊંચો હોય, તો તમારી ક્ષમતાઓમાં તમે વધુ વિશ્વાસ ધરાવો છો. હકારાત્મક આત્મવિશ્વાસ ઉચ્ચ આત્મ સન્માન તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે કિશોરો/તરુણો તેઓની ક્ષમતાઓ માટે અભિમાન લેવા માંડે છે અને તેને તેમની મિલકત ગણે છે, ત્યારે તેમનું આત્મસન્માન વધતું જાય છે. સફળતા કિશોરાવસ્થા દરમિયાન હકારાત્મક આત્મવિશ્વાસ બનાવવામાં ચાવીરૂપ પરિબળ છે. પરંતુ તમે હકારાત્મક સ્વ - કલ્પના અને આત્મસન્માન કેવી રીતે વિકસાવી શકો? આ માટે નીચેની પ્રવૃત્તિ કરો.



પ્રવૃત્તિ ૨૦.૩

તમારી જાતને વધુ સારી રીતે જાણો અને હકારાત્મક આત્મસન્માન વિકસાવવા માટે, તમારી જાતનું નીચેના માપદંડો પર મૂલ્યાંકન કરો. તમારા માતા - પિતાને માપદંડ પર મૂલ્યાંકન માટે કહો. હા અથવા ના અનુસાર નિશાની કરો.

નં.	તમે શું	તમારા અનુસાર		તમારા માતા - પિતા અનુસાર	
		હા	ના	હા	ના
૧	તમારામાં રહેલ સશક્ત બાબતો સ્વીકારી				



મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..

	અને તેમની પ્રશંસા કરો છો?				
૨	તમારી નબળાઈઓ સ્વીકારો છો?				
૩	દરેકને બદલવાનો પ્રયાસ કરો છો?				
૪	સ્વયં પર દયા ખાવામાં વ્યસ્ત રહો છો?				
૫	જરૂર પડે ત્યારે વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા એક પ્રશિક્ષિત સલાહકારની સલાહ લો છો?				
૬	તમે અમુક શારીરિક પાસાં બદલી ન શકો તેવી પ્રતીતિ કરો છો?				
૭	અન્યની પ્રશંસા કરવી તથા સાચા અને તમારા બહુમાનમાટે પ્રમાણિક છો?				
૮	વ્યાયામ કરો છો અને તંદુરસ્ત ખોરાક લો છો?				

તમારા હકારાત્મક ગુણોની નોંધ લીધા પછી તમને તમારા સ્વયં વિશે કેવું લાગે છે ? ઉપરોક્ત કયો મુદ્દો તમને હકારાત્મક આત્મસન્માન વિકસાવવામાં મદદ કરે તેમ લાગે છે? તમારા માતા-પિતાની સાથે અથવા તેમની મદદ વગર, તમારી નબળાઈઓ પર કાબુ મેળવવામાટેની યોજના બનાવો. નીચેના સ્તંભોમાં તમારા જવાબ લખો. એક જવાબ તમારી જાણમાટે આપવામાં આવેલ છે.



આકૃતિ. ૨૦.૩

મારી નબળાઈ.		કાબુ મેળવવાની યોજના
મારા માનવા મુજબ	મારા માતા - પિતાના માનવા મુજબ	
૧. હું મારી સમસ્યાઓ બીજાઓ સાથે વહેંચતો નથી. ભલે પછી તે મારા અંકુશ બહાર હોય	માત્ર કેટલીક સમસ્યાઓ વહેંચો છો અને તે પણ લગભગ છેલ્લી ઘડીએ	૧. હું મારી સમસ્યાઓ બીજાઓ સાથે વહેંચીશ અને મારા માતા - પિતા અથવા જો જરૂર હોય તો વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા એક પ્રશિક્ષિત સલાહકાર પાસેથી સમયસર સલાહ લઈશ.
૨.		૨.
૩.		૩.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૦.૨

૧. નસરીન પોતાના ગામની શ્રેષ્ઠ ખેલાડી છે અને જિલ્લા અને રાજ્ય બંને કક્ષાએ અનેક પુરસ્કારો જીત્યા હતા. છેલ્લાં બે વર્ષથી તે આગામી જિલ્લા રમતવીરોનો મુકાબલો કરવામાટે ખૂબ જ અભ્યાસ કરી રહી છે. તે ખૂબજ હતાશ છે કારણ કે તેને ખબર છે કે તેને આ રમત હરીફાઈમાટે પસંદ કરવામાં નથી આવી. તેને કેમ પસંદ કરવામાં નથી આવી તે જાણવા તે નીચે આપેલી ત્રણ અલગ અલગ રીતોથી પ્રયત્ન કરી શકે છે.

વિકલ્પ ૧ : નસરીન ગામના સરપંચ સાથે દલીલ કરે છે અને તેઓ અયોગ્ય હોવાનો દોષારોપણ કરે છે.

વિકલ્પ ૨ : પોતાની જાતને એક રૂમમાં બંધ કરી લે છે અને જમવાનો ઈંકાર કરે છે.

વિકલ્પ ૩ : તે સરપંચ પાસે જાય છે અને તેની જિલ્લા રમતવીરોમાટે પસંદગી ન કરવામાં આવી હોવાનું કારણ પૂછે છે.

સૌથી સમજદારી ભર્યો વિકલ્પ કયો છે? તમારા જવાબમાટે કારણો આપો.

.....
.....

૨. નેહા ખૂબ ગુસ્સે થઈ ગઈ જ્યારે તેણીના માતાપિતાએ તેણીને તેના મિત્રો સાથે જવામાટે પરવાનગી ન આપી. તેણીએ ભોંય પર તેણીના પુસ્તકો ફેંક્યા, દરેક સામે ભૂમબરાડા પાડ્યા અને જમવાનો ઈંકાર કર્યો હતો. જો તમે નેહા હોત, તો તમે તમારા માતા - પિતાને મનાવવા શું કરત? ઓછામાં ઓછી બે રીત સુચવો.

.....
.....
.....

૩. સુધા તેણીના શ્યામ રંગ પ્રત્યે ખૂબ સન્માન છે. તે આસપાસના લોકો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું ટાળે છે. તેનામાં હકારાત્મક આત્મસન્માન પેદા કરવામાં સુધાને મદદ કરી શકે તેવા સૂચનો આપો.



નોંધ



નોંધ



આકૃતિ. ૨૦.૪

૩. સામાજિક વિકાસ

સામાજિક વિકાસ એટલે કિશોરો/તરુણોને તેમના પરિવાર, સાથીદારો અને અન્ય લોકો સાથે આદાન-પ્રદાનને લાગતો છે. જેમ જેમ બાળકો કિશોરો/તરુણોમાં અને પછી વયસ્કમાં પરિવર્તિત થાય છે, તેમ તેમ, તેમના સામાજિક સંબંધોમાં ઘણા પરિવર્તનો આવે છે.

“હું કોણ છું?” હું એક પુત્ર અથવા બાળક છું? આ એક પ્રશ્ન છે કે જેના જવાબ એક કિશોર/તરુણો હંમેશા માગે છે. એક મિનિટમાં તેમના માતાપિતા તેમને કહે છે. “તમે નાનું બાળક નથી રહ્યા હવે “ અને આગલી મિનિટ તેઓ કહે છે “જાઓ અને રમો, અમે મોટા કંઈક ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ.” આવા નિવેદનો વારંવાર તેમને મૂંઝવણ ભરી પરિસ્થિતિમાં મુકે છે કે તેમની ઓળખ શું છે, તેઓ બાળકો છે કે પુત્ર.

આ તબક્કે કિશોરો/તરુણો મજબૂત આત્મ સૂઝ વિકસાવે છે અને તેમના પોતાના વિવિધ મુદ્દાઓ વિશે મંતવ્યો અને લાગણી ધરાવે છે. તેઓ સ્વતંત્ર બનવાના અને પોતાની અલગ ઓળખ વિકસાવવા અને ધીમે ધીમે તેમના પોતાના નિર્ણયો લેવામાટે પ્રયાસ કરે છે. માતાપિતા વયસ્કો તરીકે તાલીમ આપી તેમના બાળકોની સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે એક અલગ ઓળખ બનાવે છે અને જવાબદાર યુવાન તરીકે તેમનો વિકાસ કરી શકે છે.

આ સમયગાળા દરમિયાન મોટા પરિવર્તન દ્વારા કિશોરો/તરુણો તેમના કુટુંબ અને સાથીદારો સાથે સંબંધ બાંધે છે. ચાલો આપણે આ પરિવર્તન વિશે વધુ અભ્યાસ કરીએ.

૩.૧ પરિવાર સાથે સંબંધ

જેમ કિશોરો/તરુણો પોતાની જાતને તેમના પરિવારજનોથી દૂર કરવાનું શરૂ કરે છે, તેમ તેઓ તેમના સાથીદારોનું પહેલાં કરતાં વધુ મૂલ્યાંકન કરવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ અવારનવાર તેમના સાથીદારો તરફ સમર્થનમાટે જુએ છે અને તેમનું સમર્થન મેળવવા પોતાનું વર્તન બદલી શકે છે.



નોંધ

આકૃતિ. ૨૦.૪

કિશોરો/તરુણો પોતાની વાતો અંગત રાખવા ઈચ્છે છે, અને તેઓ તેમના પરિવારજનો સાથે ઓછો સમય વિતાવે છે. તેઓ તેમની પર લાદવામાં આવેલા કોઈપણ નિયંત્રણ પસંદ નથી કરતા. આ સંબંધોમાં થતા પરિવર્તન માતાપિતાને તેમના બાળકોની પુષ્ટ વ્યક્તિની જેમ લાક્ષણિકતાઓ સ્વીકારવી મુશ્કેલ છે જ્યાં તેઓ પ્રશ્નો પૂછવા, કારણ પૂછવા અને કંઈક એવી બિનજરૂરી દલીલ કરે છે. સંબંધમાં થતા આ પરિવર્તનની પ્રકૃતિ હોઈ શકે છે. હકીકતમાં, કિશોરો/તરુણોને તેમના માતા - પિતાના સમય અને સલાહની પહેલા કરતાં વધુ જરૂર છે. જોકે, પિતૃ-કિશોર/તરુણો વચ્ચે આદાન-પ્રદાનમાટે કેટલાક માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો મહત્વપૂર્ણ ગણી શકાય છે.

તમારે સમજવું જોઈએ કે કિશોરો/તરુણોનું વાલીપણું સરળ નથી. તેમના બાળક નિયંત્રણ બહાર જાય તે માતા - પિતામાટે ક્રોધજનક અને નિરાશાજનક છે. તેઓ જાણે છે તેમના બાળક તેના / તેણીના વર્તનના પરિણામો વિષે સાવચેતી રાખતા નથી. હકીકતમાં, કેટલાક માતા - પિતાને ચિંતા છે કે તેમના બાળક કદાચ જવાબદાર વ્યક્તિ નહીં બની શકે અને તેમના ભવિષ્ય વિશે ચિંતા કરે છે. આ મતભેદ તેઓને પોતાના કિશોર/તરુણ વયના બાળકો સાથે સંઘર્ષ તરફ દોરી જાય છે.

એ જ રીતે, કિશોરો/તરુણોની પણ તેમના માતા - પિતાના મંતવ્યો સાંભળવાની, સૂચનો કાળજીપૂર્વક વિચારવાની અને પછી તેમના વિચારો અને લાગણીઓ સ્પષ્ટ અને આદરથી તેમની સમક્ષ મૂકવાની જવાબદારી હોય છે. તેઓએ પોતાના સ્વ-વિચારો, લાગણીઓ સ્પષ્ટ, પ્રમાણિક અને આદરપૂર્ણ રીતે વ્યક્ત કરતા શીખવું જોઈએ. અસરકારક વાતચીત એ દ્વિ માર્ગીય પ્રક્રિયા છે, કે જેમાં સંબંધિત દરેકને, માત્ર તેમના મંતવ્યો વ્યક્ત કરવાની જ નહીં પણ સામી વ્યક્તિને વિનયથી સાંભળવું છે.

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..

નીચેના સૂચનો તમને તમારા માતા - પિતા વચ્ચે મધુર સંબંધો વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

- તમારે તમારા માતા - પિતા સાથે તમારી લાગણીઓ વહેંચવી જોઈએ અને વાતચીતના સંબંધો રાખવા જોઈએ. તમે અને તમારા માતાપિતા બંનેએ એકબીજાના મંતવ્યો સાંભળવા, દરેકે બીજાના સૂચનો કાળજીપૂર્વક વિચારવા જોઈએ અને પછી પોતાના અભિપ્રાયો અને લાગણીઓને સ્પષ્ટપણે રજૂ કરવી જોઈએ.

- તમારે તમારા માતા - પિતા સાથે નમ્ર વર્તન રાખવું જોઈએ.

ધીમે ધીમે તમે મોટા થશો ત્યાર બાદ તમારા માતા - પિતા તમારા પરિવર્તનો સમજવા અને સ્વીકારવાનું શરૂ કરશે. સ્વસ્થ સંબંધો માટે તમારે તમારા માતા - પિતાને સમજવાની જરૂર છે.

નીચેના પગલાં તમારે શું કરવું જોઈએ તેમાં તમને મદદ કરશે.



પ્રવૃત્તિ ૨૦.૪

પાંચ વસ્તુઓ જે તમારા માતા - પિતા જ્યારે તેઓ કિશોર/તરુણ વયના હતા ત્યારે તેમના મિત્રો સાથે કેવા સંબંધો હતા તે વિશે તેમને પૂછો. હવે તેને તમે તમારા મિત્રો સાથે કેવા સંબંધો રાખવા ઈચ્છો છો તેની સાથે તેની સરખામણી કરો.

તમારા માતા - પિતાના તેમના મિત્રો સાથે કેવા સંબંધો હતા		તમે તમારા મિત્રો સાથે કેવા સંબંધો રાખો છો.
માતા	પિતા	

જે પ્રવૃત્તિઓ સમાન છે તે પસંદ કરો, હવે એકબીજા સાથે અનુભવોની આપલે કરો. શું આ પ્રવૃત્તિ તમને તમારા માતા - પિતાને સમજવા માટે વધુ સારી રીતે મદદ કરે છે? જો હા, તો કેવી રીતે?

.....
.....

તમે કિશોર/તરુણો તરીકે તમારા માતા - પિતા સાથે તમારા સંબંધ સુધારવા શું કરી શકો છો? તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે તમારા માતા - પિતા તમને પ્રેમ કરે છે અને તે તમારા હિતેચ્છુ છે. તેઓ તમારી સુરક્ષા અને સલામતીમાટે ચિંતિત છે. તેમ છતાં પણ, તમે તમારા માતા - પિતામાટે ચોક્કસ એ જ અભિપ્રાય ધરાવો તે જરૂરી નથી.

નીચેના સૂચનો તમને તમારા માતા - પિતા વચ્ચે મધુર સંબંધોનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરશે.

- તમારે તમારા માતા - પિતા સાથે તમારી લાગણીઓ વહેંચવી જોઈએ અને વાતચીતના સંબંધો રાખવા જોઈએ. તમે અને તમારા માતાપિતા બંનેએ એકબીજાના મંતવ્યો સાંભળવા, દરેકે બીજાના સૂચનો કાળજીપૂર્વક વિચારવા જોઈએ અને પછી પોતાના અભિપ્રાયો અને લાગણીઓને સ્પષ્ટપણે રજૂ કરવી જોઈએ.
- તમારે તમારા માતા - પિતા સાથે નમ્ર વર્તન રાખવું જોઈએ.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૦.૩

૧. નેહા ૧૩ વર્ષની છે. તે એવું માને છે તેની માતા તેને પ્રેમ નથી કરતી. તેણીને તેના મિત્રો સાથે બહાર જવા નથી દેતી અને તેની માતા સાથે તેને વારંવાર દલીલો થાય છે. તમે બે એવા સૂચનો કરો જેથી નેહા પોતાની માતા સાથે તેના સંબંધ સુધારી શકે છે. તમે નેહાની માતાને પણ બે એવા સૂચનો કરો જેથી તેમના તેમની પુત્રી સાથેના સંબંધ સુધારી શકે.

૨. કિશોરો/તરુણો ઘણીવાર અસ્પષ્ટ હોય છે, કે તેઓ બાળક છે અથવા વયસ્ક છે. તમારું વ્યક્તિગત જીવન આ નિવેદનને ન્યાયોચિત ઠેરવે છે કે કેમ તે જણાવો.



આકૃતિ. ૨૦.૫





નોંધ

૩.૨ મિત્રો સાથેના સંબંધો :

સાથીદારો કે જે સમાન વયના, સમાન ક્ષમતાઓ, યોગ્યતાઓ, અથવા સમાન સામાજિક દરજ્જાના છે અને એક વ્યક્તિ તરીકેની ઓળખ ધરાવે છે. તેમને ધ્યાન રાખો કે કિશોરો/તરુણો તેમના સાથીદારો માટે વધુ મહત્વના છે. તેમના મિત્રોના અભિપ્રાય તેમના પોતાના કે કોઈપણ અન્યના મંતવ્યો કરતાં વધુ મહત્વના લાગે છે. કારણ કે તેઓ સમાન અનુભવો



આકૃતિ. ૨૦.૬

માંથી પસાર થાય છે તેથી તેઓ એકબીજાની વધુ નજીક હોવાનો અનુભવ કરે છે. મિત્ર વર્તુળનું દબાણ હકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને હોઈ શકે છે. મિત્રો સાથે સકારાત્મક સંબંધો સામાજિક વિકાસ તેમજ આત્મ વિશ્વાસ અને આત્મસન્માન વધારે છે. આ સંબંધો મુશ્કેલ સંજોગોમાં સલામતીની હુંફ આપે છે. હકારાત્મક સાથીદાર આદર્શ ભૂમિકા અને તંદુરસ્ત વર્તણૂક માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

તરુણો કે જે અન્ય મિત્રો અને પરિવાર દ્વારા નકારવામાં આવ્યા હોય, જેઓ એકલતા અનુભવતા હોય તેઓ નકારાત્મક સાથીદારોના દબાણના પ્રભાવ હેઠળ, ધુમ્રપાન, નશીલા પદાર્થોનું સેવન વગેરે જેવી અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે તેવી શક્યતા છે.



પ્રવૃત્તિ ૨૦.૫

અહીં સુજીત અને મનોજનો કિસ્સો છે. તેઓ ઘણી વખત શરદને પૈસા ઉધાર આપવા પજવણી કરે છે, તેઓ બધા એન.આઈ.ઓ.એસના વિદ્યાર્થી છે. જો શરદ પૈસા આપવાનો ઈંકાર કરે તો, તેઓ તેને મારે છે. શરદે આ અંગે કોઈને પણ વાત ન કરી. એક દિવસ તેઓ તેનું પર્સ આંચકી લીધું અને દૂર ચાલ્યા ગયા.



આકૃતિ. ૨૦.૭

તેને ઘરે જવા બસમાટે પણ પૈસા ન હતા. શરદનો પડોશી, આબિદ કે જે સમગ્ર ઘટનાનો સાક્ષી હતો, તેણે પૂછ્યું કે તેને પોતાના ઘરે કોઈ સંદેશો આપવો છે કે કેમ? શરદ પહેલાતો ખચકાયો, પરંતુ પછી સંમત થયો જ્યારે આબિદે તેને મિત્ર બનવાનું કહ્યું.

- પ્ર૧. આ વાર્તામાં એક હકારાત્મક ઉદાહરણ અને નકારાત્મક સાથીદારોની અસર બતાવવામાં આવેલ છે.
- પ્ર૨. તમે શું વિચારો છો કે શરદે લાંબા સમય સુધી ફરિયાદ કેમ ન કરી?
- પ્ર૩. આબિદની દરમ્યાનગીરીથી પરિસ્થિતિમાં શું ફેરફાર થયો. તમારા મિત્રો સાથે આ પ્રશ્નની ચર્ચા કરો અને જવાબ શોધવા પ્રયત્ન કરો.

તંદુરસ્ત સંબંધો અને મૈત્રી વિકાસ એ કિશોરાવસ્થાના સૌથી મોહક પાસાં છે. મિત્રો સાથેના હકારાત્મક સંબંધો પારસ્પરિક આદર અને કદર પર આધારિત છે. અહીં કેટલાક સ્વસ્થ સંબંધ જાળવી રાખવાના સુચનો આપવામાં આવ્યા છે.

- અસરકારક રીતે વાતચીત કરવી. તમારા વિચારો અને તમારી લાગણીઓ સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય થાય તે રીતે વ્યક્ત કરવા પ્રયાસ કરવા. સામી વ્યક્તિને સાંભળવું, સ્પષ્ટ રીતે બોલવું, સત્યતા પૂર્વક વાતચીત કરવી, બીજાના મંતવ્યો માંગવા અને તમારા મતને વ્યક્ત કરવા વગેરે બાબતો શીખવાનો સમાવેશ થાય છે. અન્યને સાંભળીને, અસરકારક રીતે વાતચીત કરવી તે મહત્વનું છે.
- ક્રોધ પર નિયંત્રણ, ઔચિત્ય, અને સંવેદનશીલતા જેવા સામાજિક કૌશલ્ય વિકસાવવા.
- સંવેદના વિકસાવવા; લોકો સાથે એવું જ વર્તન કરવું જેવું અન્ય લોકો દ્વારા તમારી સાથે વ્યવહાર કરવામાં આવે તો તમને ગમશે.
- સંઘર્ષ અને મતભેદ અસરકારક રીતે ઉકેલવામાટે, તમારા સંબંધ પર વિચારણા કરો
- રચનાત્મક આલોચનાને આવકારો. બીજા સાથે સારી રીતે વર્તો અને એક બીજા સાથે જો ગેરસમજ થઈ હોય તો તેની સ્પષ્ટતા કરી માફી માગી લેવી.
- ઉદાર અને સહાયક રહો. મુશ્કેલીના સમયમાં તમારા મિત્રો સાથે વાત કરવા / તેમને સાંભળવા તૈયાર રહો.





નોંધ

- પરસ્પર આદરપૂર્ણ વર્તન રાખો. યાદ રાખો, સ્વસ્થ સંબંધોમાં ગુંડાગીરીમાટે કોઈ જગ્યા નથી.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૦.૪

નીચેના યોગ્ય કારણો આપીને નિવેદનો પુરા કરવા: -

૧. જોખમી વર્તણૂક આચરનાર ખતરનાક છે? કારણ કે
૨. માતા - પિતા સાથે વાતચીતના સંબંધો હમ્મેશ ચાલુ રહેવા જોઈએ કારણ કે
૩. કિશોરાવસ્થા દરમિયાન મિત્ર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ બને છે કારણ કે
૪. હકારાત્મક મિત્રો સાથેના સંબંધોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ કારણ કે
૫. માતા - પિતા અને કિશોરો/તરુણો વચ્ચે સંઘર્ષ થઈ શકે છે કારણ કે

બૌદ્ધિક કુશળતા વિકાસ કિશોરો/તરુણો/તરુણમાં તેમની ક્ષમતા મેળવવામાટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. આ કાર્યવાહી બૌદ્ધિક વિકાસમાં મદદરૂપ થશે.

૪. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાટે, મગજનો વિકાસ જરૂરી છે જે કિશોરો/તરુણોને વધુ જટિલ માનસિક કાર્યો કરવામાટે પ્રેરે છે. તે વ્યક્તિના માનસિક વિકાસ સાથે સંબંધિત છે. તે વિચારોની પ્રક્રિયાને સમજવા અને વિશ્વાસ સાથે વાર્તાલાપ કરવામાં કેવી રીતે યોગદાન આપે છે, તે સંક્ષિપ્તમાં નીચે સમજાવવામાં આવ્યો છે.

ભાવાત્મક વિચારસરણી: આ તબક્કે તેમનામાટે કલ્પના કરવું અશક્ય છે., ઉદાહરણ તરીકે, જો તેઓ રૂઢિપ્રયોગ સાંભળે કે તુરત જ તેમના સ્થળો બદલી શકતાં નથી, તેમને હવે સમજાય છે કે તેનો અર્થ એ થાય છે કે એક વ્યક્તિ તેના / તેણીના મૂળભૂત પ્રકૃતિમાં ફેરફાર કરી શકે છે. આ ક્ષમતાને કારણે તેઓ કવિતા લખી અને રમૂજ સમજી શકે છે.



નોંધ

વ્યક્તિગત વાર્તા: આ તબક્કે, કિશોરો/તરુણો માને છે કે તેઓ અનન્ય છે અને તેઓનું કંઈ પણ ખરાબ નહીં થાય. આ લાગણીથી તેઓ જોખમ લેવાનું સાહસ કરે છે. કિશોરો/તરુણો/તરુણીઓ જુસ્સાદાર અને સ્વયંસ્પૂરિત પ્રકૃતિને કારણોસર ભય વગર તેઓ સાહસ કરે છે. તેમાટે સાથીદારોની અને પારિવારિક મદદ, તેમની સફળતા હકારાત્મક સ્વ - ઓળખમાં પરિણમી શકે છે. તેઓ વ્યવસ્થિત રીતે વિચારવામાટે સમર્થ છે. જો નિર્ણય લેવા તેમને પૂછવામાં આવે, તો તેઓ વિવિધ વિકલ્પો અને દરેક વિકલ્પના વૈકલ્પિક પરિણામોનું પરીક્ષણ કરવામાટે સમર્થ છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે પારિવારિક રજામાટે આયોજન કરી રહ્યા હો, કિશોરો/તરુણો બહાર અનુકૂળ ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની યાદી કરી શકે; તેમના મનમાં હવામાન સ્થિતિ, સ્થાન, જવામાટે શ્રેષ્ઠ સમય મુકામ અને સ્થળો સુધી પહોંચવા વગેરેની માહિતી એકત્ર કરવાની તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરી, તહેવારની ઉજવણીની કે રજામાં પ્રવાસની યોજના ઘડી શકે છે. જોકે, નશીલી દવાઓ, લૈંગિક પ્રવૃત્તિઓ, વધુ પડતી ઝડપ, વાહનની પાછલી સીટ પર ડ્રાઈવિંગ હેલ્મેટ વગર સવારી જેવા વધુ ઘણાં પ્રવૃત્તિઓ સાથે વારંવાર પ્રયોગ કરવું ગંભીર નકારાત્મક પરિણામમાં પરિણમી શકે છે.

વ્યવસ્થિત વિચારધારા: તેઓ વ્યવસ્થિત રીતે સોચ વિચારી કરી શકે છે. જો તેઓને નિર્ણયો લેવા કહેવામાં આવે તો, તેઓ નિર્ણય લેતાં પહેલાં, તેઓ વિકલ્પોનો યાદી બનાવીને અને વિવિધ વિકલ્પોને પરીક્ષણ કરવાનો છે. દાખલા તરીકે, કિશોરો રજાઓમાં સફરમાટે યોગ્ય જગ્યાઓની યાદી તૈયાર કરી શકે, વિકલ્પો શોધી શકે, અને વાતાવરણની સ્થિતિ અવલોકનમાં લઈ, રજાઓમાં યોગ્ય સમયે યોગ્ય સ્થળ પર જવાનો નિર્ણય લઈ શકે.

આદર્શવાદ: કિશોરાવસ્થાની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ આદર્શવાદ છે. તેઓને સાચા અને ખોટાની ઊંડી સમજ છે. ઘણીવાર આદર્શવાદ હકારાત્મક વિચાર અને ક્રિયાઓ તરફ દોરી જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઘણાં યુવાનો કુદરતી આપત્તિ, સંઘર્ષ, તેમજ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં મદદ કરી શકે છે.

કાલ્પનિક પ્રેક્ષકો: કિશોરો/તરુણો કલ્પના કરે છે કે બધા તેને જોઈ રહ્યાં છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તેમના ટી શર્ટમાં નાના છિદ્ર હોય તો, તેમને લાગે છે કે બધા તે છિદ્ર જોઈ શકે છે. તેઓ તેમની આસપાસના વાતાવરણ પ્રત્યે ખુબજ સભાન હોય છે.



નોંધ



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૦.૫

૧. કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં કોઈ પણ બે લાક્ષણિકતાઓ ગણાવો.
૨. કિશોરો/તરુણો ઘણી વખત લાપરવાહીના કારણે બિમાર પડે છે, યોગ્ય કપડાં પહેરવાની ના પાડે છે, તેમની આવી વર્તણૂકના કારણો આપો.

૨૦.૨ સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક ધોરણોની અસરો.

સામાજિક ધોરણો, એવા નિયમો અને અપેક્ષાઓ છે કે સમાજના સભ્યોનું સામુહિક વર્તન તે મુજબ હોય. તમે જીવનના તમામ પાસા પર સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ધોરણોમાં પરિવર્તન જોઈ શકો છો. આ ધોરણોની, કઈ રીતે વર્તવું, વાતચીત કરવી, વસ્ત્ર-પરિધાન અથવા વ્યક્તિગત સંબંધો પર પ્રભાવશાળી ભૂમિકા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્ત્રીઓમાટે ૨૦ વર્ષ પહેલાં જેવી અપેક્ષા હતી તેના કરતાં વર્તમાન અપેક્ષાઓ તદ્દન અલગ છે. એ જ રીતે, પુરુષોની ભૂતકાળમાં જે ભૂમિકા હતી તેનાથી વર્તમાન ભૂમિકા તદ્દન અલગ છે. લાંબા સમય સુધી મહિલાઓ ફક્ત ઘરનું કામકાજ કરી શકતી હતી અને આર્થિક ઉપાર્જનની પ્રવૃત્તિઓ પર તેમનામાટે પ્રતિબંધ હતું. અને પુરુષો ફક્ત આર્થિક ઉપાર્જનની જ પ્રવૃત્તિ કરે તેવા ધોરણો હતા. હવે બંને આર્થિક ઉપાર્જનની પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, અને પુરુષો ઘરના કામકાજમાં પણ ભાગ લે છે. આમ સામાજિક માન્યતાઓ અને ધોરણો પરિવર્તનશીલ છે.



આકૃતિ. ૨૦.૮

કિશોરો/તરુણો સામાજિક ધોરણો અને સંસ્કૃતિ દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. તેઓ લોકપ્રિય ભાષા, કપડાં, સંગીત અને નૃત્યોની નકલ કરે છે. તેમના સાથીદારોથી સંબંધમાં રહેવામાટે સાથીદારોના પ્રિય અને ગમે તેવી, મીડિયામાં પ્રચલિત વસ્તુઓ અપનાવે છે.

૧. સામાજિક સાથીદારોના દબાણમાં ન આવવું જોઈએ. તેમના પર એવી છાપ ન હોવી જોઈએ કે, બીજાં બધાં તેમ કરી રહ્યા છે, આથી તેમણે પણ તેમ કરવું જોઈએ.

૨. શબ્દ “ના” કરતાં “હું નથી કરી શકતો” અથવા “મારે નહીં કરવું જોઈએ” વાપરો.
૩. દોષિત લાગણી ટાળવા “હું દિલગીર છું” શબ્દનો ઉપયોગ ટાફો.
૪. તમારી પાસેથી વધારે પડતી અપેક્ષા રાખતા લોકોને દૂર રાખવા.
૫. ખાતરી કરો કે તમારી શરીરની ભાષા, તમે શું કહી રહ્યા છો તેની વિરોધાભાસી તો નથીને.
૬. સામી વ્યક્તિ સાથે આંખનો સીધો સંપર્ક કરો.
૭. દરેક બાબતમાં અન્ય લોકોને કારણો આપવા નહિં.
૮. સંબંધોમાં તમારું ગૌરવ જાળવવું.
૯. અન્ય લોકોને જાણ થાય કે તમને કેવી લાગણી થાય છે.

ઘણી વખત તમારી સામે એવી પરિસ્થિતિ આવે જ્યાં ના કહેવું મુશ્કેલ બની જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તમે નીચેની તકનીકોનો ઉપયોગ કરી શકો છો:

- એ પ્રશ્ન અથવા નિવેદન અવગણો અને ચાલવા લાગો.
- એવો ડોળ કરો કે જાણે તમે કાંઈ સમજ્યા જ નથી.
- વિષય બદલવો.
- બહાનું બનાવો. ઉદાહરણ તરીકે, હું બીજા દિવસે તમને મળીશ.

વિવિધ તકનીક જુદા જુદા સમયે ઉપયોગ કરવાનું યાદ રાખો. આ કુશળતા વાપરતા પહેલાં તેનો અભ્યાસ કરશો.

૨૦.૩ મીડિયાનો કિશોરો/તરુણો પર પ્રભાવ:

માસ મીડિયા જેવા કે ટેલિવિઝન, અખબારો, મેગેઝિનો, ફિલ્મો, રેડિયો, અને ઈન્ટરનેટ વગેરેનો કિશોરો/તરુણો પર બંને પ્રકારના સકારાત્મક અને નકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે. માધ્યમો માત્ર વિવિધ મુદ્દાઓ વિશે જાગૃતતા લાવે છે એટલું જ નહિ બલકે તેમનામાટે ટેલિવિઝન અને રેડિયો પર વિવિધ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવાની તક પણ આપે છે. અખબારો, મેગેઝિનો, વેબસાઈટ્સમાં લેખો પ્રકાશિત કરવાની તક આપે છે. રમતો, સામાજિક કાર્યોમાટે માસમીડિયા કિશોરો/તરુણોને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે.

બીજી બાજુ મીડિયા કેટલાક બીબાઢાફ ચિત્રો અને દૃશ્યોને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે જે કિશોરો/તરુણો પર નકારાત્મક પ્રભાવ પાડી શકે છે. તેમને પ્રોત્સાહન આપે છે. જાતીય બાબતોના ચિત્રો, ગુનાખોરી, હિંસા અને વ્યાપારિક જાહેરાતો, વ્યભિચારી સ્ત્રીઓ





નોંધ

વગેરેના સતત પ્રભાવ હેઠળ રહેવાથી યુવાઓના માનસ પર નકારાત્મક અસર થઈ શકે છે.

કિશોરો/તરુણો હમેશ પ્રસિદ્ધ લોકો, પ્રસિદ્ધ રમતવીરો અને લોકપ્રિય ફિલ્મી સ્ટાર અને ટેલીવિઝન અદાકારોને પોતાના આરાધ્ય દેવ/આદર્શ માને છે. તે પણ એટલી હદે કે પોતાની ઓફખ ગુમાવી બેસે છે.

અભિનેતાઓ અને મોડલો તેમના મગજમાં સંપૂર્ણ શારીરિક આકાર કેવો હોવો જોઈએ તે ખ્યાલ વસાવી દે છે. મોટા ભાગની કિશોર/તરુણ કન્યાઓ તેમના આહારની બાબતમાં એટલી સભાન થઈ જાય છે કે જેના કારણે તેમનું ભોજન સમતોલ રહેતું નથી. છોકરાઓમાં પણ સ્થૂળતા વધતી જાય છે. ભરાવદાર સ્નાયુઓ બનાવવા અને વધારે શક્તિ મેળવવા સ્ટિરોઈડ અને પૂરક આહાર અને પ્રશિક્ષણ લેવાનું વલણ વધી ગયું છે. વધુ પડતું વજન ઘટાડવાથી અશક્તિ, રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો, અને છોકરીઓના કિસ્સામાં અનિયમિત માસિક ચક્રની સમસ્યા સર્જાય છે. તબીબી સલાહ વગર સ્ટિરોઈડનો આડેધડ ઉપયોગ કરવાથી ઘણી હાનિકારક અસરો થાય છે.

તેથી આ નિયંત્રિત કરવામાટે શું કરી શકાય છે? યાદ રાખો કે તમારે નક્કી કરવા નું છે કે શું જોવું અને શું વાંચવું. ટૂંક સમયમાં તમે પુષ્ટ વયના હશે. એ મહત્વનું છે કે તમે જવાબદારી પૂર્વક યોગ્ય માહિતી પર આધારિત પસંદગી કરો.

માતાપિતા મીડિયાની નકારાત્મક અસરો ઘટાડવામાટે નીચે મુજબ પગલાં લઈ શકે છે:

- તમને કાલ્પનિકતા અને વાસ્તવિકતા વચ્ચે તફાવત સમજાવી શકે છે.
- હિંસા અને જોખમ લેવાના પરિણામોની ચર્ચા કરી શકે છે.
- કિશોરો/તરુણોને ગંભીરતાથી વિચારવાની કુશળતા, તેમને જે કંઈ સંદેશાઓ મળતા હોય તેમાંથી વિચારશીલતાપૂર્વક ગ્રહણ કરવું અને સારા નિર્ણયો લેવાની કુશળતા શીખવાડે.

૨૦.૪ કારકિર્દીમાટે તૈયારી

કિશોરાવસ્થા પછી કારકિર્દીમાટે તૈયારી કરવી જરૂરી છે.

તમને એટલો ખ્યાલ હોવો જોઈએ કે સારી નોકરી મેળવવા તમને સખત સ્પર્ધાનો સામનો કરવો પડશે. દરેકને એવા કામની તલાશ હોય છે જે કરવામાં તેને આનંદ આવે, તેમજ સારી આવક પણ થાય. ઘણી વખત તમને તમારા માતા પિતાના વ્યવસાયમાં જોડાવાનું હોય છે. પરંતુ જો તમને બીજા કોઈ ક્ષેત્રમાં રસ હોય તો તમે તે ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવી શકો છો. યાદ રાખો કે તમે જે કંઈ કરો તે તમારી પૂરી આવડત અને લગનથી કરો. તેનામાટે તમારે વધારે મહેનત અને પ્રયત્ન કરવા પડશે. સખત મહેનત અંતમાં સારું

પરિણામ આપે છે. ડોક્ટર, ઈજનેર કે આર્કિટેક્ટ જેવા પરંપરાગત વ્યવસાયો સિવાય પણ ઘણા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. તે વિકલ્પોનો પણ વિચાર કરો. તમને જરૂરી માહિતી નીચેના સ્ત્રોતોમાંથી મળી શકશે.

- ઘણા સમાચારપત્રો, સાપ્તાહિક મેગેઝિનના વિભાગો વ્યાવસાયોની પસંદગી, તેમજ જરૂરી તૈયારી, સંબંધિત સંસ્થાઓ અને કેવી રીતે તેમનો સંપર્ક કરવો તે અંગે માર્ગદર્શન આપે છે.
- કારકિર્દી માર્ગદર્શનની સંખ્યાબંધ વેબસાઇટ્સ પણ ઉપલબ્ધ છે. તમે ભારત સરકાર દ્વારા આયોજિત વેબસાઇટ http://india.gov.in/citizen/career_guidance.php પરથી યુવાનોને કારકિર્દી માટે માર્ગ દર્શન આપી શકો છો.
- પિતા અને સંબંધિત ક્ષેત્રના કર્મચારીઓ તેમની કારકિર્દી અંગે પ્રાથમિક જાણકારી આપી શકે છે.
- કામ પર તાલીમ અથવા ઈન્ટર્નશિપ પણ તમને કામ સંબંધિત કુશળતાઓથી સજ્જ કરશે.



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. કિશોરો/તરુણ છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં સમાન શારીરિક પરિવર્તન સમજાવો?
૨. કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ભાવાત્મક અને સામાજિક પરિવર્તન વચ્ચે તફાવત આપો.
૩. ઉદાહરણ આપીને સમજાવો કે કેવી રીતે હકારાત્મક આત્મસન્માન સારી કામગીરીમાં મદદ કરે છે.
૪. કારકિર્દી પસંદ કરવામાં વ્યવસ્થિત વિચારધારા કેવી રીતે મદદ કરશે.
૫. નીચે ત્રણ મિત્રોનો કેસ અભ્યાસ વાંચો અને આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ આપો. મણિ અને રોની લગ્ન પાર્ટીમાં આદિલને મળ્યા હતા. તેમણે આદિલને પીવા માટે મનાવવા પ્રયાસ કર્યો. તે પોતાના મિત્રોને દુભાવી અને તેમની મિત્રતાનું જોખમ લેવા નહોતો ઈચ્છતો. જોકે તે મદિરાપાન કરીને ડ્રાઈવિંગ કરવા માંગતો ન હતો. તે દ્વિધામાં છે કે તેણે તેમની સાથે દારૂ પીવું જોઈએ અથવા તેણે આ પાર્ટી છોડી ઘરે જવું જોઈએ?
 ૧. તમે શું વિચારો છો આદિલે શું કરવું જોઈએ?
 ૨. આદિલે તેના મિત્રોને નહિં પીવા મનાવવા શું કરવું જોઈએ, કારણ કે તેમને ગાડી ચલાવીને ઘરે જવાનું છે?





નોંધ

૩. બીજી કઈ રીતે આદિલ તેના મિત્રોને સમજાવી શકે? ઓછામાં ઓછા બે સૂચનો આપો.
૬. તમારો ૯ વર્ષનો ભાઈ હિંસક ફિલ્મ જોઈ રહ્યો છે. તમે કઈ રીતે યોગ્ય કાર્યક્રમ પસંદ કરવામાં તેની મદદ કરી શકો છો?
૭. એવા પ્રસંગ વિષે જણાવો જ્યારે તમે જે કરવા ઈચ્છતા હો, અને તમારી પાસેથી તેનાથી વિરુદ્ધ અપેક્ષા રાખવામાં આવે. તમે એ પરિસ્થિતિ માંથી શું માર્ગ કાઢ્યો.
૮. તમારા મિત્રોને તેમની ઈચ્છા વિરુદ્ધના કાર્યો કરવા દબાણ કરવામાં આવે ત્યારે કેવી રીતે મક્કમ રહેવું તે અંગે સમજાવો.
૯. તમે કારકિર્દી વિશે જાણકારી મેળવી શકો તેવા વિવિધ સ્ત્રોતોની યાદી આપો



તમે જે શિખ્યા





પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨૦.૧

૧.

સામાન્ય નિશાનીઓ - ઊંચાઈ અને વજન વધે છે, બગલમાં અને જનનાંગો પર વાળ-વૃદ્ધિ, જનનાંગોનો વિકાસ

છોકરા - રાત્રિ વીર્ય સ્ત્રાવ, સ્નાયુઓનો વિકાસ, ચહેરા પર વાફ આવે. (કોઈપણ બે) કન્યાઓ:- સ્તન વૃદ્ધિ, માસિક ચક્ર, નિતંબ પહોંચા થવા

૨.

૧. ખોટું-તેમને પહેલેથી તૈયાર કરવા જેથી તેવો આઘાત ન પામે અને માનસિક રીતે સામાન્ય રહે, અને આવનાર પરિવર્તન વખતે સામાન્ય રહે.
૨. ખોટું - તેણી તમામ સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી શકે.
૩. ખોટું - ઊંઘમાં વધારાનું વીર્ય નીકળી જવાનું બની શકે છે.
૪. સાચું - છોકરીઓએ લોહતત્વથી ભરપૂર ભોજન લેવું જોઈએ'
૫. ખોટું - તે પોતાના પ્રથમ માસિક ચક્ર પહેલા ગર્ભવતી બની શકે છે, કારણ કે સ્ત્રી બીજ પ્રથમ માસિક ચક્રના થોડા સમય પહેલા બને છે.
૬. સાચું - જનનેન્દ્રિયોની સ્વચ્છતા છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંને માટે જરૂરી છે.

૨૦.૨

૧.

વિકલ્પ ૩ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. કારણ - વ્યક્તિએ ગુસ્સો કરવા કરતાં તેનું કારણ શોધવું જોઈએ. જેથી પ્રશ્ન હલ થઈ શકે. ભૂલથી તેનું નામ સામેલ ન થયું હોય અથવા ઉંમરના નિયત ધોરણો પુરા ન કરતી હોય.

૨.

નેહાએ તેને સામેલ ન કરવાનું કારણ પૂછવું જોઈએ. તેણે તેના પુસ્તકો ફેંકવા ન જોઈએ, તેણે જમવું જોઈએ અને બધા સાથે સભ્યતાથી વાત કરો.



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

કિશોરાવસ્થા: આકર્ષણ અને પડકારો..

૩.

૧. એ સમજવું જોઈએ કે કેટલીક શારીરિક બાબતો બદલી શકાતી નથી.
૨. તમારા મજબુત પાસાઓ વિષે વિચારો અને તમારી શક્તિઓનું મૂલ્યાંકન કરો.
૩. સ્વ દયામાં ન સરી પડો
૪. તંદુરસ્ત ભોજન અને વ્યાયામ.
૫. વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા પ્રશિક્ષિત સલાહકાર પાસેથી સલાહ લો.

૨૦.૩

૧.

૧. નેહાની ભૂમિકા —

૧. માતા — પિતાને વિશ્વાસમાં લેવા.
૨. તેમના મંતવ્યો સમજવા
૩. તેમને આદર આપે અને સૌજન્યથી વાત કરે
૪. માતા - પિતા સાથે ઘરગથ્થુ કામકાજમાં ભાગ લે.

૨. તેણીની માતાની ભૂમિકા —

૧. કુટુંબમાં ચર્ચામાં અને ઘરગથ્થુ કામકાજમાં તેને સામેલ કરવી
૨. સમસ્યાઓ સાંભળવી
૩. સમજવું
૪. સમસ્યાઓ અંગે ખુલ્લી ચર્ચા કરવી
૫. તેણીને સલાહ/સમજ આપવી

૨.

કોઈપણ એવો બનાવ કે જ્યારે તમારા માતા - પિતા એક મિનિટ તમને કહે કે તું બાળક છે, પરંતુ બીજી જ મિનિટે તેઓ તમને પુત્રની જેમ વર્તવા કહે

૨૦.૪

નીચેના નિવેદનો યોગ્ય કારણો આપીને પૂરા કરો: -

૧. એસટીડી, એચઆઈવી., જેલના સળિયા પાછળ, અન્ય
૨. તે માતા - પિતા અને બાળકો વચ્ચે ગેરસમજ અટકાવે છે
૩. તેઓ સમાન તબક્કામાંથી પસાર થાય છે, તેથી એકબીજાને સમજે છે.
૪. તે તંદુરસ્ત સ્પર્ધાને પ્રોત્સાહન આપે છે અને તેમના અહમ/આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.

૫. તેઓ મુક્ત પણે વાત કરતા નથી / એક બીજાનો આદર કરતા નથી.

૨૦.૫

૧.

૧. આત્મ વંચના - માને છે કે તે વિશિષ્ટ છે
૨. કાલ્પનિક દર્શકો - દરેક તેમને જોઈ રહ્યાં હોય તેમ લાગે
૩. તર્કશીલ ન હોય તેવા વિચારો/તરંગી વિચારો - અશક્યની કલ્પના, જે વાસ્તવમાં હોય નહીં.
૪. વ્યવસ્થિત - કોઈપણ આયોજન પહેલાં તમામ પરિબલોને ધ્યાનમાં લઈ શકે છે.

૨.

લાપરવાહ - તેમના તરંગી વિચારોના કારણે, કે તેમને કોઈ નુકસાન નહીં થઈ શકે.
ખામીયુક્ત પહેરવેશ પહેરવાનો ઈકાર - તેમને લાગે છે કે બધા જ તે ખામી જોઈ શકે છે ભલે પછી તે ખામી કોઈને દેખાય તેવી ન હોય.

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



રોજંદા જીવનના નૈતિક મૂલ્યો

પુશનુમા સવારે ગરમ ચાનો કપ અને છાપાથી વધારે સારું શું હોઈ શકે? પરંતુ આપણે સમાચારપત્ર માં શું વાંચીએ છીએ. લાલચ, ભ્રષ્ટાચાર, ભેદભાવ, લૂંટફાટ, અન્યાય અને એવા જ બનાવો વિશે વાંચીએ છીએ. આ બધા બનાવો વિશે વાંચી આપણને આપણી સલામતી વિશે ચિંતા થાય છે. ભારત દેશ હંમેશા તેના ઊંચા નૈતિક મૂલ્યો અને નૈતિક આદર્શો વિશે જાણીતું છે. શું આપણે આપણા નૈતિક મૂલ્યો ગુમાવી દીધા છે? અથવા ફક્ત એક તબક્કો છે, જેમાંથી આપણે પસાર થઈએ છીએ. શું તમે આપણા સમાજમાં થઈ રહેલા ફેરફારો, દેશમાં અને આપણા પોતાનામાં થઈ રહેલા ફેરફારો વિશે વિચારો છો.

આપણે બધા એ જ મૂલ્યોમાં માનીએ(imbibe) છીએ છતાં આપણામાંથી

કેટલાક લોકો અન્યાયી અને નૈતિક મૂલ્યોની વિરુદ્ધના આકૃતિ. ૨૧.૧

ટૂંકા રસ્તા સફફતામાટે અપનાવે છે. શું આપણે નૈતિક

દૃષ્ટિએ હંમેશ સાચા હોઈએ, તો જરૂરી છે. તમારે આ બધાનો જવાબ શોધવાનો છે?

તમે આ પાઠમાં આવા પ્રશ્નોના જવાબ મેફવશો.





હેતુઓ

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમે :

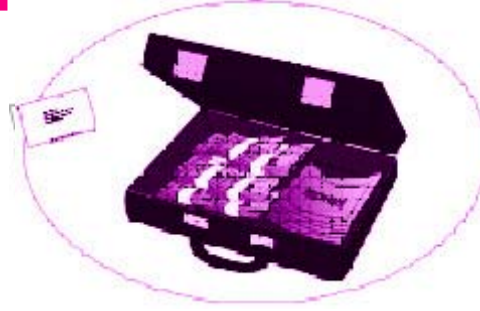
- તમે મૂલ્યો અને આદર્શ (વેલ્યુઝ) ની વ્યાખ્યા કરી શકશો.
- રોજીંદા જીવનમાં તમે મૂલ્યો અને આદર્શની જરૂરિયાત સમજાવી શકશો.
- હકો અને જવાબદારીઓ બંનેનું મહત્વ સમજાવી શકશો.
- મેહનત કરવાનું મૂલ્ય સમજશો અને તેમાં રહેલ ગૌરવને ઓળખશો.
- તમારા જ્ઞાનનો, તમારામાં સહિષ્ણુતા, empathy અને જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક વલણના વિકાસમાટે ઉપયોગી રહેશે.
- તમારા અધિકારો અને ફરજો વચ્ચે સંતુલન બનાવે તેવી, તમારા પોતાના માટેની આચાર સંહિતા ઘડી શકશો.

૨૧.૧ મૂલ્યો અને ethics/ નૈતિક

આસીફ એક શહેરમાં ટેક્સી ડ્રાઈવર હતો. એક દિવસ એક મુસાફર તેની ટેક્સીમાં તેની થેલી ભૂલી ગયો, આસીફ જ્યારે જમવામાટે ઘરે જતો હતો, ત્યારે તણે તે થેલી જોઈ. તેને સમજાયું નહીં, કે તેણે શું કરવું જોઈએ. તેણે એ થેલી ખોલીને જોવાનું વિચાર્યું કે કદાચ એમાંથી એના માલિકનું નામ સરનામું મફત જાય. તેણે જ્યારે થેલી ખોલીને જોઈ, તો તેને ઘણું જ આશ્ચર્ય થયું કે, તેમાં ઘણા કિંમતી દસ્તાવેજો અને પૈસા હતા, તેને માલિકના નામ સરનામાં વાળો કાર્ડ પણ થેલીમાંથી મળ્યો. તે સીધો જ તેના માલિકના ઘરે ગયો, અને થેલી તેના માલિકને પરત સોંપી. માલિકે આસીફનો આભાર માન્યો અને તેને ઈમાનદારીમાટે ઈનામ પણ આપ્યું.

આ એક જવલ્લે જ જોવા મળતો ગુણ છે. તેણે રોકડ પોતાની પાસે રાખી, દસ્તાવેજ ફેંકી દીધા હોત. તેના અંતરાત્માએ તેને આમ કરતાં રોક્યો, અને તેને સાચો નિર્ણય લેવડાવ્યો. આસીફમાં ઈમાનદારી હતી. તમે વિચારતા હશો કે નૈતિક મૂલ્યો શું છે? તે ક્યાંથી આવે છે. શું મૂલ્યો ethics/ નૈતિક આદર્શો કરતાં અલગ હોય છે? તમને તમારા પ્રશ્નોના જવાબ મફત મળશે.

હવે તમે જાણો છો કે આસીફ એક ઈમાનદાર ડ્રાઈવર છે. ઈમાનદાર હોવા ઉપરાંત, તે સાચો અને જવાબદાર પણ હતો. તે પોતાના મુસાફરોને નહીં છેતરવામાટે જાણીતો



આકૃતિ. ૨૧.૨





નોંધ

હતો. આથી આપણે કહી શકીએ કે, મૂલ્યો એ એવી વસ્તુ છે, જે વ્યક્તિગત રીતે વ્યક્તિમાં હોય છે, તે તેના અંતરાત્માના વિકાસમાં મદદ કરે છે. તમારો અંતરાત્મા તમારો આંતરિક પોલીસમેન છે. આ પોલીસમેન તમને તમારા મૂલ્યો મુજબ તમને નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે.

સુરેશ અને આસીફ સાથે જ કામ કરતાં હતા, પરંતુ તેના નૈતિક મૂલ્યો જુદા હતા. તે ઘણી વખત ખોટી રીતે વર્તતો હતો અને પોતાના મુસાફરોને છેતરતો હતો. તે તેમને લાંબા રસ્તેથી લઈ જતો હતો અથવા મીટરમાં એ રીતે ચેડાં કરતો કે તે વધારે પૈસા બતાવે. ઘણી વખત તે આસીફ સાથે તેની ઈમાનદારી અંગે ચર્ચા કરતો. આસીફ હંમેશા સુરેશને કહેતો કે, બધા એ અંગત જીવનમાં અને વ્યવસાયિક જીવનમાં હંમેશા સચ્ચાઈના માર્ગ પર ચાલવું જોઈએ. દરેક કામની જગ્યાના અને વ્યવસાયના આદર્શ (ethics) હોય છે, જેના પર બધા એ અમલ કરવો જોઈએ. આમ, આપણે સમાપન કરીએ કે, આપણે જે નૈતિક મૂલ્યો ધરાવતા હોઈએ, તેના આધારે આપણે કામકાજના સ્થફના આદર્શ (ethics) સમજી શકીએ છીએ.

આપણા મૂલ્યો, આપણે જે વિચારો અને માન્યતાઓ ધરાવતા હોઈએ, તે આપણે બાફપણથી શીખ્યા હોઈએ છીએ. તે આપણને આપણા માતા-પિતા તરફથી વારસામાં મળ્યા હોય છે, તેમજ આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ. દા.ત., બીજાની કાળજી લેવી, જીવનનું મૂલ્ય છે. આપણે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં જે રીતે વર્તીએ છીએ, તે આપણા, મૂલ્યોની પરીક્ષા હોય છે.



પ્રવૃત્તિ ૨૧.૧

આપણે આ પાઠમાં જેમ આગળ વધીએ, આપણે કેટલાક મૂલ્યોનું મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ, નીચેની પરિસ્થિતિમાં તમે કેવો અનુભવ કરશો તે સાચી રીતે જણાવો.

૧. જે બીજાનું છે, તે પાછું આપતાં મારું દિલ ક્યવાય છે. હા/ના
૨. મારા મિત્રના પાકિટમાંથી કાઢેલા પૈસા એ મારા પાકિટમાં ઉમેરાય છે. હા/ના
૩. લાંબા સમયે ઈમાનદારીનો સારો બદલો મળે છે. હા/ના
૪. જો મારા કેટલાક અધિકાર છે, તો મારી કેટલીક ફરજો પણ છે. હા/ના
૫. મારા નૈતિક મૂલ્યો મને સાચા નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે. હા/ના
૬. મારા કામ જાતે કરવાથી મને સંતોષ મળે છે. હા/ના
૭. મારા વડીલો મને દરેક વાત પર સલાહ આપે તે મને નથી ગમતું. હા/ના
૮. બીજા લોકોને મુસીબતમાં જોઈ મને કોઈ ફિકર નથી થતી. હા/ના

જીવનના મૂલ્યો

આપણે દરેક એ જીવનમાં નૈતિક મૂલ્યો ધરાવતા હોવા જોઈએ, જેથી આપણી આસપાસનું વાતાવરણ conductive રહે.

- ઈમાનદારી અને વફાદારી
- કામમાટે માન હોવું
- સમયબદ્ધતા, નિયમિતતા અને શિસ્ત
- બીજાઓ પ્રત્યે માન અને નમ્રતાની લાગણી બતાવવી
- આપણા સ્ત્રોતોનું ન્યાયી, કરકસરપૂર્વક ઉપયોગ
- પહેલ વૃત્તિ હોવી
- કામ પુરું કરવામાં કાર્યક્ષમતા હોવી

કામના સ્થળના મૂલ્યો

દરેક કર્મચારીમાં નૈતિક મૂલ્યો હોય તે મહત્વનું છે, કારણ કે તેનાથી કામના સ્થળનું વાતાવરણ conductive રહી શકે.

- સંસ્થા પ્રત્યે ઈમાનદારી અને વફાદારી
- જે કામ આપણા ફાઈલે આવ્યું હોય, તે કામમાટે માન હોવું.
- નિયમિતતા, સમયબદ્ધતા, અને શિસ્ત
- સ્ત્રોતોનો ન્યાય પૂર્વક ઉપયોગ
- સાથી કર્મચારીઓ સાથે માન અને નમ્રતાથી વર્તવું
- કામ પુરું કરવામાં કાર્યક્ષમતા રાખવી
- નવા કામો સ્વીકારવાની તૈયારી

તમે ઈચ્છો તો આ યાદી લંબાવી શકો છો.

શું તમને નથી લાગતું કે આપણે આપણા રોજબરોજના જીવનમાં જે નિર્ણયો લઈએ છીએ, તે આપણા રિેષજ/ નૈતિક આદર્શોના આધારે હોય છે. તે આપણા નૈતિક મૂલ્યો છે, જે આપણા નિર્ણયોમાં માર્ગદર્શન કરે છે. તે આપણી વર્તણૂક અને કાર્યોનો આધાર હોય છે. ન્યાયપૂર્ણ અને શાંતિ પૂર્ણ સમાજમાટે રિેષજ/ નૈતિક આદર્શોનું શું મહત્વ છે? તે ચાલો આપણે સમજીએ.

૨૧.૨ ethics/ નૈતિક આદર્શોની જરૂરિયાત અને તેમનું મહત્વ

તમે દરરોજ સમાચારપત્રમાં કેટલાક સમાચાર ચોક્કસ વાંચો છો. — ભ્રષ્ટાચાર, લાંચ-રિશ્વત, ખોરાકમાં ભેળસેળ, અપહરણ, તોફાનો અને પૂનને લગતા સમાચાર લગભગ રોજના થઈ ગયા છે. આપણા સમાજને શું થઈ રહ્યું છે? શામાટે લોકો પોતાના અંતરાત્માને મારીને પૈસા પાછળ દોડી રહ્યા છે. આપણા સમાજમાંથી નૈતિક મૂલ્યોનું ધોવાણ થઈ રહ્યું



નોંધ



નોંધ

છે. આપણામાંથી કેટલાક દોલત એકઠી કરવામાં પડ્યા છે, અને ખોટા રસ્તે સત્તા મેળવી રહ્યા છે. આપણે સમાજનું આ અપમાન જનક અધોગતિ રોકવામાટે અન્ય લોકો સાથે હાથ મિલાવી શકીએ છીએ.

આપણે દરેક જણે આપણા જીવનમાં નૈતિક મૂલ્યોને અમલમાં મૂકવા જોઈએ. જો આપણે નૈતિક મૂલ્યો એક બાજુ એ મૂકી દઈએ, તો સમાજની શી દશા થશે? આ પ્રશ્નના તમે ઘણા બધા જવાબ વિચારી શકો છો.

- જાહેર મિલકતોને નુકસાન સાથે જાનહાનિ.
- કુટુંબો વેરવિખેર થઈ જશે.
- કોઈ કાનૂન વ્યવસ્થા નહીં રહે.
- ગુનાખોરી અને ભ્રષ્ટાચાર.
- શરાબ અને નશાખોરી
- સ્ત્રીઓ, બાળકો અને સમાજના અન્ય કમજોર લોકોનું શોષણ.
- સ્ત્રોતોનો બેફામ ઉપયોગ અને બગાડ.

સમાજમાં અતિશય અસમતુલા સર્જશે, જો સમાજના બધા સભ્યો નૈતિક મૂલ્યોનો અમલ ન કરે તો. ગુનાખોરી અને અશાંતિ (chaos)નું રાજ થશે અને જીવન જીવવું મુશ્કેલ થઈ જશે. આથી આપણી સહુની એ ફરજ છે કે, આપણે નૈતિક મૂલ્યોના આધારે જીવન જીવીએ.

૨૧.૩ વ્યક્તિના અધિકારો અને જવાબદારીઓ

અંકિતા ધોરણ ૧૦ની વિદ્યાર્થિની છે. તે ખૂબ તોછડી હતી, અને પોતાના વડીલોમાટે તેને કોઈ માન ન હતું. ન તો તે પોતાની માતાને મદદ કરતી હતી, કે ન તો પોતાના પિતાની કોઈ વાત તે માનતી હતી; ઉપરથી તે દરેક વાતમાં તેમની સાથે દલીલોમાં ઊતરતી હતી. તે પડોશીઓ સાથે પણ ખુબજ તોછડો વ્યવહાર કરતી હતી. તેના માતા-પિતા હંમેશા ઈચ્છતા હતા કે તે જવાબદારીપૂર્વક અને સમજદારીપૂર્વક વર્તે.

આપણે દરેક જણ કુટુંબમાં રહીએ છીએ, અને વ્યક્તિગત રીતે આપણો ઉછેર કરવામાં આવે છે. આપણે આપણી કાર્યક્ષમતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. પ્રેમ આપીએ છીએ અને મેળવીએ છીએ અને ભવિષ્યના સુંદર સપના જોઈએ છીએ. કુટુંબ જીવન વ્યક્તિને શીખવા અને અન્ય લોકો સાથે તંદુરસ્ત સંબંધો બાંધવા અને જાળવવાની તક પૂરી પાડે છે. અગત્યના સામાજિક ગુણો જેવા કે બીજાની સંભાળ લેવી, વહંચવું, સહનશીલતા અને સંવેદના હોઈ એ બધું આપણે કુટુંબમાંથી શીખીએ છીએ.

એક દિવસ અંકિતાના પરિવારે, અંકિતાને તેની ભૂલ સમજાવવાનું નક્કી કર્યું. અંકિતા મોડેથી ઊઠી હતી, અને શાળા જવામાટે તૈયાર થવા આમતેમ દોડા-દોડી કરી રહી હતી. તે પોતાની વસ્તુઓમાટે દરેકને બૂમો પાડીને કહેતી હતી, પરંતુ કોઈ તેને સાંભળતું ન

હતું. ગમેતેમ કરીને તે તૈયાર થઈ અને શાળાએ મોડેથી પહોંચી. શાળા એ મોડું થવા બદલ તેને શાળામાંથી ઠપકો મળ્યો.

સાંજે જ્યારે અંકિતા ઘરે આવી, ત્યારે તેની માતા તેની બાજુમાં બેઠી અને તેને સવારે થયેલા અનુભવ વિશે પૂછ્યું. અંકિતાને ખ્યાલ આવ્યો કે, જો તે બીજાઓ સાથે તોછડાઈ ભર્યું, અપમાન ભર્યું અને અસહકાર ભર્યું વર્તન કરશે તો તેની સાથે પણ ઘરના લોકો એવું જ વર્તન કરશે. શું તમે તમારા કુટુંબીજનો સાથે અંકિતા જેવું વર્તન કર્યું છે? જો તમારા કુટુંબીજનો તમારી સાથે અંકિતા જેવો વ્યવહાર કરશે, તો તમને કેવું લાગશે? અંકિતાને પોતાની ભૂલનો ખ્યાલ આવ્યો અને તેણે વચન આપ્યું કે ભવિષ્યમાં તે જવાબદારીપૂર્વક વર્તશે. આપણી જવાબદારી ભરી વર્તણૂકથી આપણને પણ સંતોષ મળે છે તેમજ અન્ય લોકોને પણ સંતોષ મળે છે. અંકિતાએ તેની દાદીને તે જે કંઈ કરતી હતી, તે કામમાં મદદ કરી, અને બદલામાં તેની દાદીએ તેને ઘણા આશીર્વાદ આપ્યા. તેણે પોતાની દાદીને દવાખાને દર મહિને કરાવવાના તપાસમાટે લઈ જવાની જવાબદારી સ્વીકારી. તેણે શાકભાજી વેચનારના બાળકોને લખવા-વાંચવાનું શીખવાડવાનું શૂરું કર્યું. આમ, આપણે સમજીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિના કેટલાક અધિકાર અને જવાબદારીઓ હોય છે, જે કુટુંબના તેમજ સમાજના સભ્ય તરીકે તેને મળે છે. જ્યારે અધિકાર અને જવાબદારીઓ આપણે સાથે સ્વીકારીશું ત્યારે જ બધે શાંતિ અને સંવાદિતા આવશે.

જવાબદારી અને અધિકારો એક સાથે જ આવે છે અને સહાયક અને પ્રોત્સાહક વાતાવરણ સર્જવામાં મદદ કરે છે.

૨૧.૪ બીજાઓની સંભાળ લેવી અને માન આપવું

તમારી જાતનું પરીક્ષણ કરવા નીચેના ૬ પ્રશ્નોના જવાબ આપો, અને જુઓ કે ક્યારેક તમે કોઈનું અપમાન કરો છો. આમાં કોઈ ગુણ મળવાના નથી, કે કોઈ નિશાની કરવાની નથી. તમે પોતે જ તમારા ન્યાયાધીશ છો.

સવાલ ૧ : જ્યારે તમે રૂમમાં દાખલ થાવ છો, ત્યારે તમે રૂમમાં હાજર રહેલા સહુનું અભિવાદન (greet) કરો છો.

સવાલ ૨ : તમે મિત્રના ઘરે જાવ, છો ત્યારે તમે તે ઘરના વડિલોની રજા લો છો.

સવાલ ૩ : જ્યારે તમારા મિત્ર ઘરે આવે છે, ત્યારે તમે તેનો પરિચય પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથે કરાવો છો?

સવાલ ૪ : શું તમે વડિલો સાથે દલીલો કરતી વખતે ઊંચા અવાજે બોલો છો?





નોંધ

સવાલ ૫ : શું તમે બહાર જવાનું આયોજન કરો છો, ત્યારે, તમારી માતાને જાણ નથી કરતા, અથવા બીજા લોકો ટી.વી. જોઈ રહ્યા છે, તેની દરકાર કર્યા વગર ટી.વી. ચેનલ બદલી દો છો.

સવાલ ૬ : કુટુંબમાં સારો પ્રસંગ હોય, અગત્યનો દિવસ હોય ત્યારે તમે હંમેશા બહાર જતાં રહો છો.

યાદ રાખો : આ બધા માન નહીં આપવાના ચિહ્નો છે.

અંકિતા એ તેની પિત્રાઈ બહેનને પ્રશ્ન કરતાં સાંભળ્યું કે, “હું શામાટે કોઈને ફક્ત એટલા કારણસર માન આપું કે, તેઓ મારાથી ઉંમરમાં મોટા છે.” અંકિતા પણ થોડા સમય પહેલાં સુધી આજ સવાલ પૂછતી હતી. હવે તેની પાસે જવાબ છે. સીધી વાત છે, દરેક એ બીજા સાથે માનથી વર્તવું જોઈએ, ભલે પછી તે તમારાથી મોટા હોય કે નાના હોય. માન : મેળવવામાટે તમારે બીજાને માન આપવું જ જોઈએ.

કોઈને માન આપવું, તે તેમનામાટે પ્રેમ અને આભારની (gratitude) લાગણી વ્યક્ત કરવા બરાબર છે. જો આપણે એમ ઈચ્છતા હોઈએ કે લોકો આપણને માન આપે, તો આપણે પણ લોકોને માન આપવું જોઈ, એનો અર્થ એ નથી કે બીજાઓ જે કહે તે બધું આપણે સ્વીકારી લેવું જોઈએ. કેટલીક વખત તમે તેમની માન્યતાઓ અને મંતવ્યો સાથે સંમત ન થતા હો. આપણે એ જાણવાનું અગત્યનું છે કે, આપણે તેમની સાથે સંમત ન થતા હોઈએ, તો પણ આપણે તે વાત સામી વ્યક્તિને નમ્રતાપૂર્વક જણાવવી જોઈ. નવી પેઢીને હંમેશા જુની પેઢી સાથે વિચારોના મતભેદ હોય છે, અને આ મતભેદ છે, જે સમાજમાં પરિવર્તન લાવે છે. પરંતુ આપણે હંમેશ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે, તમારા મંતવ્યો જાહેર કરવા એ તમારો અધિકાર છે, પરંતુ તે માનપૂર્વક કરવું તે તમારી ફરજ છે.

વડીલોને માન આપવું એ મહત્વનું છે. પરંતુ તેઓ તમને અગવડમાં મૂકે, અથવા તમારા માનનો ગેરલાભ લે, તો કોઈ વિશ્વસનીય વડીલને જરૂર બતાવો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૧.૧

૧. મૂલ્યો અને ethics/ નૈતિક આદર્શો ની વ્યાખ્યા આપો.

Figure 22.3

૨. કેટલીક સારી વર્તણૂકની નીચે યાદી આપી છે. કોલમ 'એ' સાથે કોલમ 'બી' જોડો.

૧. બીજાઓ સાથે વાત કરવી

૨. પહેલા વિચારો

૩. દખલ કરશો નહીં

૪. બિલકુલ ન બોલશો

૫. માનપૂર્વક બોલો

૬. એ ભાષામાં વાતચીત કરો

૭. નમ્ર બનો

૮. કાનમાં ગુસપુસ ન કરો

એ. જ્યારે બે વ્યક્તિ વાત કરતી હોય

બી. જ્યારે તમે માતાપિતા સાથે વાત કરતા હો

સી. સમૂહમાં બધા સમજી શકતા હોય

ડી. પોતાનામાટે વાત કરતા હો ત્યારે

ઈ. બધા સાથે બેઠા હો ત્યારે

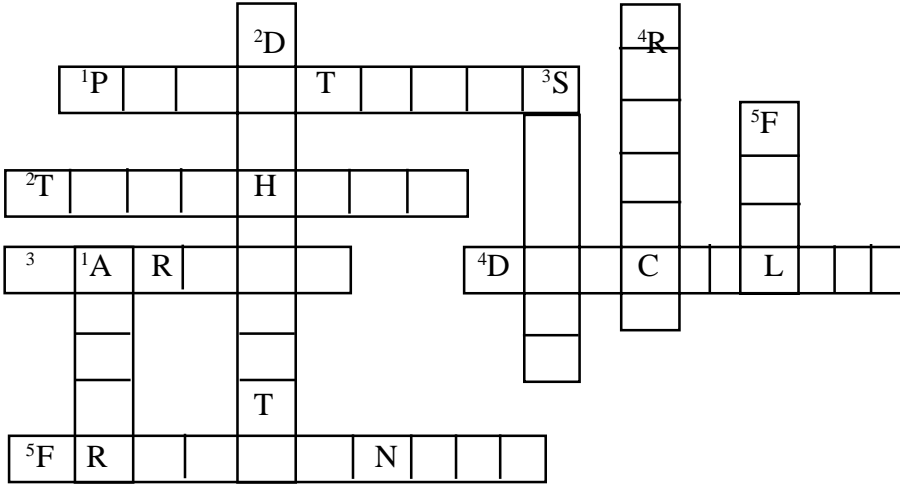
એફ. બીજાનું ખરાબ

જી. તમે બદલો

એચ. આનંદપૂર્વક

આઈ. સફળતાપૂર્વક

૩. ચિત્ર. નીચેનો કોસ વર્ડ કોયડો ઉકેલો



ઊભી ચાવી

૧. જ્યારે તમે તમારું મગજ ગુમાવો ત્યારે તમને લાગે છે.

૨. ઈમાનદારીનું વિરુદ્ધ શબ્દ છે.

૩. શીના છે. તે બીજા સાથે વહેંચવાનું પસંદ કરતી નથી.

૪. આપણે હંમેશા આપણા વડીલોને બતાવવું જોઈએ.

૫. આપણે ભાષાનો ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

આડી ચાવી

૧. કોઈ વ્યક્તિની વાતચીતમાં હોય તો તે સારી વર્તણૂકની નિશાની છે.

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

૨. મહાત્મા ગાંધી હંમેશા હતા.
૩. વલણ સાથેની વ્યક્તિને બધા જ પસંદ કરે છે.
૪. આપણે શાળામાં શીખી એ છીએ.
૫. તમે જો કંઈ ખોટું કર્યું હોય, તો તમારે માગવી જોઈએ.

૨૧.૫ શ્રમનું ગૌરવ/ Dignity of Labour:

રાજન ફળ વેચતા હતા, અને કૃષ્ણા જેઓ ૭૦ વર્ષના હતા, તેઓ રસ્તા પર રાજનની બાજુમાં બેસી મોચી કામ કરતા હતા, પોતાના કામમાં ગૌરવ લઈ, કૃષ્ણા રાજનને પડકાર ફેંકતા હતા, કે પોતે જે જૂતા-ચપ્પલ રિપેર કરે છે, એમાં ખામી તો બતાવી જુએ. જો રાજન કંઈ ભૂલ બતાવે તો કૃષ્ણા બેવડી લગનથી ફરીથી તે જોડા રિપેર કરવા માંડતા, અને રાજનને બતાવવા. એક વખત રાજન તેને પૂછ્યું કે, તેના ઘરમાં ત્રણ ત્રણ જણ કમાય છે, પછી શામાટે આ ઉંમરે તે આટલી મજૂરી કરે છે. કૃષ્ણા એ જવાબ આપ્યો કે પોતાનો રોટલો ગૌરવપૂર્ણ રીતે કમાવા ઈચ્છે છે.



આકૃતિ. ૨૧.૩

દરેક પ્રકારનું કામ પછી ભલે, તે શારીરિક હોય કે, માનસિક હોય તેને શ્રમ કહેવામાં આવે છે. ‘શ્રમનું ગૌરવ’, નો અર્થ છે બધા પ્રકારના કામને સમાન માન આપવામાં આવે છે અને કોઈપણ વ્યવસાય બીજા વ્યવસાયથી ચઢિયાતું નથી. કમનસીબે આપણે માનસિક રીતે કરવાની કામગીરી/વ્યવસાયને ચઢિયાતું ગણવા લાગ્યા છીએ. આપણે ભૂલી ગયા કે માન-સમ્માન કામના પ્રકારમાં નથી પણ આપણે કઈ રીતે કામ કરીએ છીએ, તેમાં છે. એક સફાઈ કામદાર જે પોતાનું કામ સારી રીતે કરે છે, તે, એવા ઉચ્ચ અધિકારી કરતાં વધારે વખાણને લાયક છે, જે પોતાની ફરજો પ્રત્યે બેદરકાર છે, અથવા ખોટા રસ્તેથી પૈસા કમાય છે. દુનિયાના બધા ધર્મો એ શ્રમના ગૌરવની વાત કરી છે. પયગમ્બર સાહેબ પાસે કોઈ માણસ ખેરાત લેવામાટે આવ્યો, તેની વાર્તા પરથી પણ આ વાત સ્પષ્ટ થાય છે. પયગમ્બર સાહેબે તેમની એક માત્ર મિલકત તેમનો કામળો અને પાણીની ચામડાની થેલી બે દિરહમમાં વેચી દીધી. આ રકમ તેમણે પેલા માણસને આપી, અને તેનાથી કુહાડી ખરીદી, તેનાથી લાકડા કાપી વેચવાનું કહ્યું અને પંદર દિવસ બાદ ફરીથી તેમને મળવા કહ્યું. જ્યારે પેલા માણસે તેમને ૨૦ દિરહમ બતાવ્યા, જે તેણે પોતાની મહેનતથી કમાયા હતા, પયગમ્બર સાહેબે તેને કહ્યું કે, “આ ભીખ

માંગવા કરતા વધુ સારું છે, કારણ કે ભીખ માંગવાથી તારા ચહેરા પર લાચારીની છાપ રહેતી હતી.” તે જ રીતે ગુરુ નાનક સાહેબ, કે જેઓ શીખોના પ્રથમ ધર્મ ગુરુ હતા, તેમણે પણ શ્રમના ગૌરવની વાત કરી છે. અને તેમના વિષે લોકવાયક મુજબ પ્રથમ વાર્તા જે પ્રચલિત છે, તે તેમની માલિક ભગો, જે સૈદ્ધપુરના માલદાર જમીનદાર હતા અને ભાઈ લાલો, તેજ ગામના એક ગરીબ સુથાર હતા, ગુરુ નાનક સાહેબે, એ ગરીબ સુથારના સૂકા રોટલાનો સ્વીકાર કર્યો હતો, અને માલદાર જમીનદારનું ભવ્ય ભોજન સ્વીકારવાની ના પાડી હતી. કારણ કે સૂકો રોટલો, સુથારની ઈમાનદારી ભરી મહેનતના પૈસેથી ખરીદવામાં આવ્યો હતો.

આથી ‘શ્રમના ગૌરવ’નો અર્થ છે, બધા કામ પ્રત્યે એક સરખું માન રાખવામાં આવે અને એક પ્રકારના કામને બીજા પ્રકારના કામ કરતાં ચઢિયાતું ન ગણવું જોઈએ. બીજાઓ પર આધાર રાખવા કરતાં, આપણે પોતાનો રોજગાર સ્વયં મેળવી એ, એ બહેતર છે અને તે પણ ઈમાનદારીથી મેળવવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ ૨૧.૨

આપણે ઘણી વખત જેને પ્રેમ કરતા હોઈએ, તેમની તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ. આપણા કુટુંબના વિવિધ સભ્યો દ્વારા ખુશાલી ભર્યું ઘર રાખવા આપણામાટે કરવામાં આવતા કામની આપણે કદર કરતા નથી. તમે કદી વિચાર્યું છે કે તમારા માતા-પિતા તેમજ તમારા ભાઈ બહેન તમારામાટે કેટલા બધા કામ કરે છે? તમે એ જોવામાટે કે તમારા કુટુંબના સભ્યો તમારામાટે શું શું કરે છે? અને તમે પણ તેમનામાટે કંઈક કરો છો કે કેમ? આ પ્રવૃત્તિ કરો.

તેઓ તમારામાટે શું કરે છે?	તમે તેમનામાટે શું કરો છો?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





નોંધ

તમે તમારા કુટુંબના સભ્યોમાટે કંઈક કરો છો ત્યારે તમને કેવી લાગણી થાય છે, તે વિશે પાંચ લાઈન લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

૨૧.૬ સહિષ્ણતા, સંવેદના (empathy) અને હકારાત્મક વલણ

તમે એવી વ્યક્તિઓ વિશે જાણતા હશો જેમની પાસે ટેકનિકલ કુશલતા ઉચ્ચ કક્ષાની હોય, પરંતુ તેમની ટીમના સભ્યો સાથે તેઓ સારી રીતે ભઠ્ઠી શકતા નથી, કે તેમની સાથે સારા સંબંધો હોતા નથી. તેઓ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. તેમજ રોજાંદા જીવનની સમસ્યાઓનો પણ તેઓ સામનો સકારાત્મક અને રચનાત્મક રીતે કરી શકતા નથી. દેખીતી રીતે આવા લોકો અસરકારક સંદેશા-વ્યવહાર, સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા, તાણ અને લાગણીઓ સાથે મેળ બેસાડવું, લોકો સાથે સંબંધો બનાવવા અને જાળવવા કે ટીમના સભ્યો અને કર્મચારીઓમાટે સંવેદનાના અભાવની ખામીઓથી પીડાતા હોય છે. આવી બધી કુશળતાઓ અને ઘણી બીજી કુશળતાઓને જીવન કૌશલ્ય કહેવામાં આવે છે.

જીવન કૌશલ્ય એટલે, “adaptive/સુમેળભરી અને હકારાત્મક વર્તણૂક જે વ્યક્તિને રોજાંદા જીવનની માંગણીઓ અને પડકારોનો અસરકારક રીતે સામનો કરવામાટે સક્ષમ બનાવે છે”, Adaptive/’અનુકૂલનશીલ’નો અર્થ છે વ્યક્તિ પોતાના વલણમાં સમય સંજોગો પ્રમાણે flexibility/લવચીકતા ધરાવે છે; અને વિવિધ સંજોગો સાથે મેળ સાધી શકે છે. positive behaviour/’હકારાત્મક વર્તણૂક’નો અર્થ છે કે વ્યક્તિ ભવિષ્યનો વિચાર કરનાર, દીર્ઘ દૃષ્ટિ વાળો છે, અને મુશ્કેલ સંજોગોમાં પણ આશાનું કિરણ, અને તકો જોઈ શકે છે, અને સમસ્યાઓ હલ કરી શકે છે.

એક ખેડૂત પાસે કેટલાક ગલૂડિયા હતા, જે તે વેચવા ઈચ્છતો હતો. તેથી તેણે એક જાહેરાત મૂકી. એક નાના છોકરાને એક ગલૂડિયા ખરીદવાની ઈચ્છા હતી. ગલૂડિયાની કિંમત વધારે હતી, અને છોકરા પાસે પૂરતા પૈસા ન હતા. પોતાના ખિસ્સા તપાસીને તેણે એક ૧૦ રૂપિયાની નોટ કાઢી અને ખેડૂતને આપીને કહ્યું કે, ગલૂડિયાને જોવાની આ કિંમત પૂરતી છે કે કેમ? ખેડૂત સંમત થયો. છોકરો ગલૂડિયાને જોઈને ખુશ થઈ ગયો.

અચાનક તેણે જોયું કે, એક ગલૂડિયા કંઈક વિચિત્ર રીતે ચાલતો હતો. “મને તે જોઈએ” નાના છોકરાએ કહ્યું. ખેડૂતે કહ્યું કે, આ ગલૂડિયું કદી પણ ચાલી શકવાનો નથી, અને તારી સાથે રમી નહીં શકે, કારણ કે તેના પગે ખોડ હતી. છોકરા એ થોડીવાર વિચાર કર્યો અને પછી તેજ ગલૂડિયું ખરીદવાનો આગ્રહ કર્યો. કારણ કે જે દોડી કે રમી શકતા ન હોય તેમના ઓછા મિત્રો હોય છે, અને હું નથી ઈચ્છતો કે આ ગલૂડિયું એકલું પડી જાય. ખેડૂત છોકરાની આવી સંવેદનાથી એટલો પ્રભાવિત થયો કે, તેણે એ ગલૂડિયું તેને આપી દીધું.



આકૃતિ. ૨૧.૪

દુનિયા એવા લોકોથી ભરેલી છે, જેઓ ઈચ્છતા હોય કે કોઈ તેમને સમજે. જો આપણે આપણી આસપાસ રહેતા લોકોમાટે સંવેદનશીલ બનીએ તો કેટલું સારું થશે. સંવેદના, એ બીજા લોકોની લાગણીઓ ઓળખવી અને તે વહેંચી લેવી તે છે. સહિષ્ણુતા એ એવું બીજું કૌશલ્ય છે, જેની મદદથી આપણે સમાજમાં શાંતિપૂર્વક રહી શકીએ. સહિષ્ણુતા એ તમારી માન્યતાઓથી અલગ માન્યતાઓ અને તમારી રીતભાતથી અલગ રીતભાતને સ્વીકારવાનું કૌશલ્ય છે. આપણે એવી વ્યક્તિઓમાટે સહેલાઈથી વિચારી શકીએ, જેઓ અસહિષ્ણુતા હોય અને લોકોમાટે તકલીફ અને દુઃખનું કારણ બનતા હોય.

સમાજમાં રહેવામાટે આપણે આપણી વચ્ચેના મતભેદમાટે સહિષ્ણુતા રાખવી પડે. પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે આપણે અન્યાય, ભ્રષ્ટાચાર અથવા આપણી આસપાસની બદીઓને પણ સહન કરી લેવી જોઈએ. હકીકતમાં બુરાઈઓ/બદીઓ પ્રત્યે સહિષ્ણુતા રાખવી તે ઉપરાંત બીજું એક જીવન કૌશલ્ય છે, ‘હકારાત્મક વલણ’. હકારાત્મક વલણથી જીવનમાં હકારાત્મક વાતાવરણ રચાય છે. એક વખત શ્રીમતી ‘ગિલ’, જેઓ વૃદ્ધ અને frail મહિલા હતા, એક હોટલમાં દાખલ થયા અને હોટલના માલિક દ્વારા તેમને ખૂબ જ પ્રેમ અને લાગણીથી આવકારવામાં આવ્યા. બીજા એક ગ્રાહકે આ જોયું, અને તે આ મહિલા વિશે પૂછ્યા વગર રહી શક્યો નહીં. માલિકે તેને ખુલાસો કર્યો કે, શાળાના દિવસોમાં તેનો વર્ગ સૌથી વધુ તોફાની રહેતો, તે શાળાએ કદી પણ આટલા તોફાની વિદ્યાર્થી જોયા ન હતા. શ્રીમતી ગિલ, વિજ્ઞાનના શિક્ષક, તેમના વર્ગના નવા શિક્ષક હતા. વર્ગના વિદ્યાર્થીઓએ, શક્ય તે તમામ રીતે શ્રીમતી ગિલને પરેશાન કર્યા. પરંતુ તેમણે કદી પણ મગજ ગુમાવ્યું નહીં. પ્રથમ મહિનાના અંતે શ્રીમતી ગિલ કાગળોનો બંડલ લઈને વર્ગમાં આવ્યા. બધાને બહુ બીક લાગી કે, હવે તેઓ પરીક્ષા લેશે. પણ ના, તેમાં એવું કંઈક હતું કે બધાને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. તેમણે બધા વિદ્યાર્થીઓને એક પછી એક બોલાવ્યા અને તેમને એક એક કાગળ આપ્યો. દરેક કાગળ પર જે તે વિદ્યાર્થીનો



નોંધ



નોંધ

ઓછામાં ઓછો એક ગુણ લખેલો હતો. કોઈપણ શિક્ષકે અગાઉ તે વિદ્યાર્થીઓમાટે આવું કંઈ કર્યું ન હતું. ત્યાર બાદ દર મહિને શ્રીમતી ગિલ આવું કરતા અને દરેક વિદ્યાર્થીના સારા ગુણો અને કામ પર ભાર મૂકતા. હોટલના માલિકે કહ્યું કે, તે વર્ગનો સૌથી તોફાની વિદ્યાર્થી હતો, અને તે એવું વિચારી જ નહોતો શકતો કે, તેના, કોઈ વ્યક્તિ સારા ગુણો પણ જોઈ શકે છે. શ્રીમતી ગિલએ તેની હિંમત અને ઝઘડા/દલીલોનો નિવેડો લાવવાની તેની શક્તિના વખાણ કરી, તેણી એ તેનામાં રહેલા ગુણોનો સકારાત્મક રીતે ઉપયોગ કરવા પ્રેરિત કર્યા, અને તક આપી. આમ, શ્રીમતી ગિલ એ, સાવ નકામા ગણાતા વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ સફળ વ્યક્તિઓ બનાવ્યા; કારણ કે હવે તેમને, પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ જાગૃત થયો હતો. પોતાનું જીવન લડાઈ-ઝઘડાઓ, શરાબ અને નશો કરવામાં પસાર કરવાને બદલે તેમણે જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક વલણ અપનાવ્યું અને પોતાના સપનાં પૂરા કરવામાં લાગી ગયા.

હકારાત્મક વલણથી દૈનિક જીવનની મુશ્કેલીનો સામનો કરવામાં મદદ મળે છે. તે વ્યક્તિમાં આશાસ્પદ વલણ લાવે છે, અને નકારાત્મક વિચારો અને ચિંતાઓ દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે, તે લોકો સાથે તંદુરસ્ત સંબંધો સ્થાપવામાં અને તેને જાળવી રાખવામાં પણ મદદ કરે છે.

સંવેદના, સહિષ્ણુતા હકારાત્મક વલણ, આપણી આસપાસમાં રહેતા, ખાસ જરૂરિયાતો વાળા લોકોની આવશ્યકતાઓ સમજવામાટે પણ ખૂબ જરૂરી છે. આવા લોકો શારીરિક અથવા માનસિક રીતે અપંગ હોઈ શકે છે. વૃદ્ધ લોકો પણ આપણા પ્રેમ અને સંભાળ લેવામાટે હકદાર છે. તમે વિચારો કે તમે આવા લોકોને કેવી રીતે મદદ કરશો/કે તેમની સાથે કામ કરશો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૧.૨

૧. ટૂંકા જવાબ આપો.
 ૧. ખેડૂતે ગલૂડિયાને ફક્ત જોવા દેવામાટે નાના છોકરા પાસેથી ૧૦ રૂપિયા લઈને શું ઠીક કર્યું છે?

.....

.....
 ૨. નાના છોકરાએ જ્યારે જાણ્યું કે ગલૂડિયાના પગમાં ખોડ છે, તો તેને કેવી લાગણી થઈ હશે?

.....

.....

૩. આવા ખોડ વાફા ગલૂડિયાને લેવામાં છોકરાએ બહાદૂરી બતાવી છે, શું તમે એવું માનો છો?
.....
.....
૨. નીચેના નિવેદનો સાથે તમે સંમત છો કે અસંમત તે બતાવો. અને તમારા જવાબોમાટે કારણો આપો.
૧. આપણે જ્યાં સુધી ખુશ અને સંતોષ પ્રદ સ્થિતિમાં હોઈએ, ત્યાં સુધી જ બીજાની કાળજી લઈ શકીએ.
સંમત / અસંમત
.....
.....
૨. ફક્ત અસહિષ્ણુતા અને aggression દ્વારા આપણે જે જોઈએ તે મેળવી શકીએ છીએ.
સંમત / અસંમત
.....
.....
૩. શિક્ષણ અને સારો ઉછેર આપણામાં નૈતિક મૂલ્યો લાવે છે.
સંમત / અસંમત
.....
.....
- ૪ ગરીબ કુટુંબોમાંથી બાફકોમાં નૈતિક મૂલ્યો હોઈ શકે નહીં.
સંમત / અસંમત
.....
.....
૫. સહિષ્ણુતા અને સંવેદના હોવી એ શાંતીપૂર્ણ જીવનની ચાવી છે.
સંમત / અસંમત
.....
.....



પ્રવૃત્તિ ૨૧.૩

તમારી આસપાસમાં ખાસ જરૂરિયાત વાફા લોકોની માહિતી મેળવો. તેમની તકલીફો અને પડકારોનું અવલોકન કરો. તેમનામાંથી કોઈપણ એકને પૂછો કે તમે એમના દૈનિક જીવનની પ્રવૃત્તિઓને સરળ બનાવવામાટે શું કરી શકો છો? ખાસ જરૂરિયાત વાળા લોકોની જરૂરિયાત સમજીને, તમારે શું રોલ ભજવવાનો છે, તે તૈયાર કરો. તે રોલ તમે તમારા ખાસ જરૂરિયાતો વાળા પડોશી સાથે ભજવ્યો, અને તેમની સમસ્યાઓ અંગે જાગૃતિ લાવવા ચર્ચાનું આયોજન કરો.





નોંધ



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૧.૩

૧. કોસ વર્ડ પઝલમાં શબ્દ વિક્ષતિ (↘) રેતે કે સમતલ () રેતે ઊભી (↑) રેતે શોધી કાઢો:
- વિચારો અને માન્યતાઓ જે અમારામાં છે.
 - અમે જે વિશે અમારા વડીલો અને અમારી યુવાનો પણ બતાવવા જોઈએ.
 - તમારા પોતાનાથી અલગ અભિપ્રાયો અને પદ્ધતિઓ સ્વીકાર કરવાની ક્ષમતા દર્શાવી જોઈએ.
 - અન્ય લોકો માટે સંવેદનશીલ હોવું જોઈએ છે.
 - સમજવા માટે, ઓફખી કાઢવામાટે અને અન્યના લાગણી અનુભવ કરવામાટે ક્ષમતા.

V	R	E	S	P	E	C	T	U
A	R	D	E	E	G	H	O	I
L	F	V	F	E	Z	X	L	C
U	H	S	C	I	H	T	E	A
E	M	P	A	T	H	Y	R	R
S	A	M	L	A	I	D	A	E
W	Y	K	E	V	L	B	N	J
D	I	R	N	P	T	Y	C	B
T	P	O	V	U	L	D	E	S

૨૧.૭ તમારી અંગત આચાર સંહિતા

આ પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ, તમારા વિચારોમાં કંઈ પરિવર્તન આવ્યું છે કે કેમ? તે જોઈએ. તમે અગાઉ જવાબ આપી ચૂક્યા છો, તે જ પ્રશ્નોનો ફરીથી જવાબ આપો. અગાઉના જવાબો સાથે આ જવાબોની તુલના કરો, અને ફેરફારની નોંધ કરો. તમે નીચેની પરિસ્થિતિમાં કેવી લાગણી અનુભવશો. તેનો સાચો જવાબ આપો.

૧. જે બીજાનું છે, તે પાછું આપતાં મારું દિલ ક્યવાય છે.

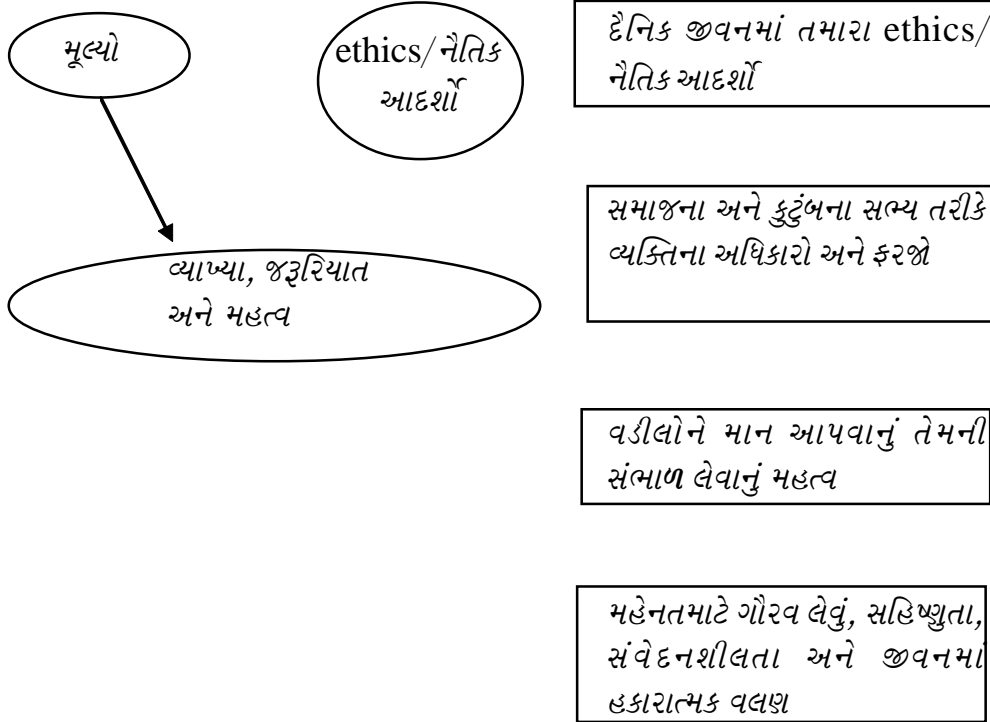
હા / ના

૨. મારા મિત્રના પાકિટમાંથી કાઢેલા પૈસા એ મારા પાકિટમાં ઉમેરાય છે. હા / ના
૩. લાંબા સમયે ઈમાનદારીનો સારો બદલો મફત છે. હા / ના
૪. જો મારા કેટલાક અધિકાર છે, તો મારી કેટલીક ફરજો પણ છે. હા / ના
૫. મારા નૈતિક મૂલ્યો મને સાચા નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે. હા / ના
૬. મારા કામ જાતે કરવાથી મને સંતોષ મફત છે. હા / ના
૭. મારા વડીલો મને દરેક વાત પર સલાહ આપે તે મને નથી ગમતું. હા / ના
૮. બીજા લોકોને મુસીબતમાં જોઈ મને કોઈ ફિક્કર નથી થતી. હા / ના

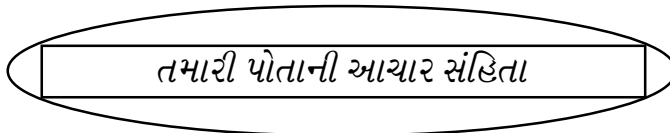
તમે જે શીખ્યા છો, તેના આધારે તમારી પોતાની આચારસંહિતા બનાવો. સમયાંતરે તમે તેના પર અમલ કરો છો કે નહીં, તે ચકાસો. ત્રણ મહિના બાદ, મૂલ્યાંકન કરો કે તમારો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ વધારે હકારાત્મક થયો છે કે નહીં.



તમે જે શીખ્યા



તેની મદદથી તમારી પોતાની આચાર સંહિતા તૈયાર કરી શકો છો.





નોંધ



સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. તમારા રોજંદા જીવનના ઉદાહરણો પરથી મૂલ્યો (Values) અને ethics/ નૈતિક આદર્શોની વ્યાખ્યા સમજાવો.
૨. જ્યાં અધિકાર હોય, ત્યાં ફરજો પણ હોય છે. તમારા મંતવ્ય આપો.
૩. આપણા રોજંદા જીવનના કેટલાક રિઝેજ/ નૈતિક આદર્શો હોવા જોઈએ, એવું તમને શામાટે લાગે છે?
૪. આ પાઠમાં તમે જે નૈતિક મૂલ્યો શીખ્યા છો, તેની યાદી આપો?
૫. કામકાજની જગ્યાના ethics/ નૈતિક આદર્શો કર્મચારીઓને કઈ રીતે લાભકર્તા છે?
૬. આપણે આપણા વડીલો પ્રત્યે કેવી રીતે માન બતાવી શકીએ?
૭. બધા પ્રકારના કામને સમાન રીતે માન આપવું શામાટે જરૂરી છે?
૮. આપણી આસપાસ જે બની રહ્યું છે, તે બધા જ પ્રત્યે આપણે સહિષ્ણુતા નહીં રાખવી જોઈએ. ચર્ચા કરો.
૯. આપણું હકારાત્મક વલણ આપણને રોજંદા જીવનમાં કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે?
૧૦. આ પાઠ તમને, તમારી પોતાની આચાર સંહિતા ઘડવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થયું.



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨૧.૧

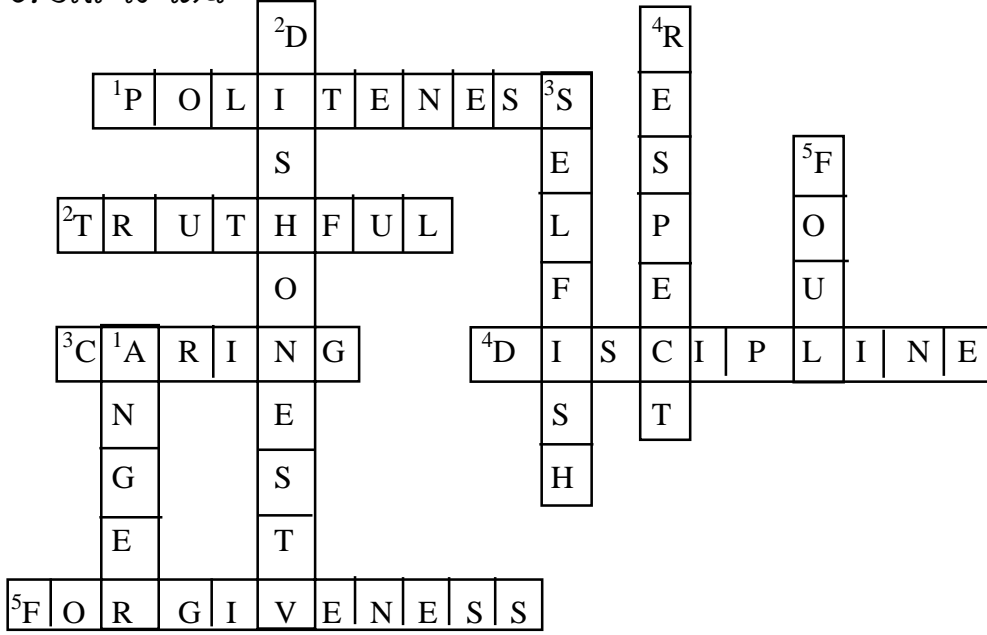
૧. નૈતિક મૂલ્યો આપણા વિચારો અને માન્યતાઓ જે આપણા મને મહત્વની હોય અને એ વિચારો અને માન્યતાઓ જે આપણે, પોતાના માતા-પિતા પાસેથી તેમજ આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી મેળવીએ છીએ. Ethics/ નૈતિક આદર્શો એ આપણે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે વર્તીએ છીએ, જેથી આપણા મૂલ્યોની પરીક્ષા થાય, તેને કહેવામાં આવે છે.

૨.

- ૧ એચ
- ૨ જી
- ૩ અ
- ૪ એફ

૫ બ
૬ ક
૭ ડ
૮ ઈ

૩. ક્રોસ વર્ડ પઝલ



૪. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અનુભવો લખી શકે છે.

૨૧.૨

૧. વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના જવાબોમાંથી લખવાનું છે.
૨. અસંમત. બીજાઓની સંભાળ લેવી, તે એવું નૈતિક મૂલ્ય છે, જે મૂડ ઉપર કે સ્થિતિ પર આધારિત નથી.
૩. સંમત. શિક્ષણ અને સારો ઉછેર, વ્યક્તિના નૈતિક મૂલ્યોના ઘડતરમાં મોટો ફાળો આપે છે.
૪. અસંમત. આપણે શું સાચું છે અને શું ખોટું છે, તે વિચારીએ છીએ, તે આપણા નૈતિક મૂલ્યોના આધારે થાય છે; તેને આપણી પાસેના ધન-દોલત સાથે કોઈ જ લેવા દેવા નથી.
૫. સંમત. સહિષ્ણુતા વ્યક્તિ ભાગ્યે જ બીજા સાથે ઝઘડો કરે છે, તેનાથી શાંતિ પૂર્ણ વાતાવરણ સર્જવામાં મદદ મળે છે.

મોડ્યુલ - ૨
હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

૨૧.૩

૧. કોસ વર્ડ પઝલ

^a V	^b R	E	S	P	E	C	^c T	U
A	R	D	E	E	G	H	O	I
L	F	V	F	E	Z	X	L	^d C
U	H	S	C	I	H	T	E	A
^e E	M	P	A	T	H	Y	R	R
S	A	M	L	A	I	D	A	E
W	Y	K	E	V	L	B	N	J
D	I	R	N	P	T	Y	C	B
T	P	O	V	U	L	D	E	S



ગ્રાહકો ચેતો ! જાગૃત બનો

૮૦% સુધી સેલ! એક ખરીદો, એક મફત મેફવો! જલ્દી કરો! મર્યાદિત સમયમાટે જ! પ્રથમ ૧૦૦ ગ્રાહકોમાટે ખાસ વફતર ફ્રિજ સાથે મફત ટેલીવિઝન. તમે કેટલી વખત આ ચતુરાઈ ભરી વેચાણની ચાલથી આકર્ષાયા હશો? અથવા એ જોઈને નિરાશ થયા હશો કે આવા વેચાણની ચાલાકીમાં કંઈક છેતરપીંડી છુપાયેલી છે. તમારામાંથી કેટલાક દુકાનદાર અને ઉત્પાદક બંને દ્વારા છેતરાયા હશે: જેઓ એકબીજા પર દોષ ઢોફતા હોય કે, “તમે સૂચનાઓ બરાબર વાંચી નહીં હોય કે, તેના પર અમલ નહીં કર્યો હોય.”

આવા કિસ્સામાં, તમે શું કરો છો? શું તમને મદદ કરે તેવું કોઈ છે? એવી એક પ્રતિનિધિની કચેરી છે, જેઓ ન ફક્ત તમારી ફરિયાદ સાંભળે છે, પરંતુ તમને વેચાણમાં કોઈ ખોટ હોય તો, તેનું વફતર મેફવવામાં પણ મદદ કરે છે. આ પ્રતિનિધિની કચેરી ગુનેગારને પણ શિક્ષા કરે છે. પરંતુ તેમાટે તમારે પણ જવાબદાર ગ્રાહક બનવું પડે. બેજવાબદારીનું વલણ છોડી, અધિકારો મેફવવાના પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. આ પાઠમાં તમે બજારમાં કેવી ગેર-રીતિઓ અજમાવવામાં આવે છે, તે બાબતે જાણકારી મેફવશો અને એક જાગૃત ગ્રાહક બનશો.



હેતુઓ

આ પાઠ પૂરો થયેથી તમે નીચેની બાબતો અંગે જાણકારી મેફવશો.

- ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ, ૧૯૮૬ હેઠળ ‘ગ્રાહક’ની વ્યાખ્યા, અને તે તમને કઈ રીતે લાગુ પડે છે.
- તમે ગ્રાહક તરીકે જે સમસ્યાઓનો સામનો કરો છો, તેમની ઉંડી જાણકારી અને તેના યોગ્ય ઉકેલ.



નોંધ

- ગ્રાહક શિક્ષણનો કિંમતની મૂલવણીમાં ફાફો અને અસરકારક જાહેરાતો નો ગ્રાહકનાં ફાયદામાં ઉપયોગ
- તમારા અધિકારો અને જવાબદારીઓ સમજો અને તે મેફવવા પ્રયત્ન કરો.
- જરૂર પડે ત્યારે યોગ્ય ન્યાયાલયમાં ફરિયાદ દાખલ કરવી.

૨૨.૧ ગ્રાહક કોણ છે?

આપણે દરેક જણ ગ્રાહક છીએ. દાખલા તરીકે ગુડી પોતાના કુટુંબમાટે શાકભાજી ખરીદે છે, તે કામવાફીને ઘરમાં, સફાઈ કામમાટે અને કપડાં ધોવામાટે પગાર આપે છે. તે પોતાના વીજફી વપરાશના બિલ ભરે છે, તેમજ પાણીનો વેરો પણ ભરે છે. દરેક વખતે તે કંઈ પણ ખરીદે (ઉત્પાદન) કે સેવા લે તો તેના બદલામાં નાણાં આપે છે. તે ગ્રાહક છે. અમે અગાઉ કહ્યું છે, તેમ આપણે બધા ગ્રાહક છીએ, કારણ કે આપણે બધા બજારમાંથી વસ્તુઓ ખરીદીએ છીએ અને બીજાઓ પાસેથી જે સેવા લઈએ છીએ, તેના નાણાં ચુકવીએ છીએ.



આકૃતિ ૨૨.૧

ગ્રાહક એવી વ્યક્તિ છે, જે પોતાની જરૂરિયાત સંતોષવા સાધનો ખરીદે છે, અથવા સેવાનો ઉપયોગ કરે છે.

ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ, ૧૯૭૬ (CPA કાયદો)માં ગ્રાહકના બે વર્ગ સ્પષ્ટ કરવામાં આવેલ છે. (i) જે કોઈ વસ્તુ 'ખરીદે' છે અને તેનો 'ઉપયોગ' કરે છે. (ii) જે પોતાના અંગત ઉપયોગમાટે કોઈની સેવાઓ લે છે અથવા પૈસા ચુકવીને કામે રાખે છે.



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૧

હવે તમે કોઈ ચાર ઉત્પાદનો કે સેવાઓની યાદી બનાવી શકો છો, જે તમે ગ્રાહક તરીકે ઉપયોગમાં લીધી હોય.

તમને મદદ કરવા નીચે કેટલાક ઉદાહરણ આપવામાં આવેલ છે.

અનુક્રમ	ઉત્પાદન	સેવા
૧	શર્ટ/ખમીસ	દરજી
૨	છત્રી	વીજફી
૩		
૪		
૫		
૬		

ગ્રાહક તરીકે તમારે ઘણી વખત સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હશે. ચાલો આપણે કેટલીક સમસ્યાઓનો વિચાર કરીએ. જોઈએ તમે એમાં કંઈ ઉમેરી શકો છો.

૨૨.૨ ગ્રાહક તરીકે તમને સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવી સમસ્યાઓ.

૧. કિંમતમાં ફેરફાર:—

કેટલીક વખત તમે જોયું હશે કે, દુકાનદાર તમને વસ્તુ પર છાપવામાં આવેલી કિંમત કરતાં વધારે કિંમત તમારી પાસેથી લે છે. આ છાપેલી કિંમત વધુમાં વધુ ઘૂટક વેચાણ કિંમત (Maximum Retail Price-MRP) હોય છે, દુકાનદાર ઘણી વખત વધુ ભાવ લેવા માટેના બહાના બતાવે છે કે, સિનેમા હોલની અંદર કે પ્રદર્શનમાં વસ્તુ વેચવાનું ભાડું ચૂકવવું પડે છે, અથવા વધારાના સ્થાનિક કરવેરા ચૂકવવા પડે છે. તમને જાણકારી હોવી જોઈએ કે છાપેલી કિંમત (MRP) માં બધાજ વેરાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે સેવાની બાબતમાં પણ એક વિદ્યુતશાસ્ત્રી તેટલા જ કામ માટે બીજાના પ્રમાણમાં વધારે નાણાં લઈ શકે છે, એવું કહીને કે, તે પોતાના સારા કામની ખાતરી આપે છે.

તમે કેવી રીતે જાણી શકો કે તમે સારી ગુણવત્તા વાફી સેવા માટે નાણાં ખર્ચ રહ્યા છો? તમે આટલું કરી શકો છો?

- સારી ગુણવત્તા વાફી સેવા આપનારાઓની તમે બીજાઓ પાસેથી માહિતી મેફવી શકો છો.
- સારી ગુણવત્તા વાફા માલ-સામાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેની ખાતરી કરી શકો.
- કામ ઉપર જાતે દેખરેખ રાખો.

સારી સેવા મેફવવાના અન્ય ઉપાયો વિશે પણ વિચારો.





નોંધ

- શું તમે જાણો છો કે, તમે આવા લોકો સામે કેસ કરી શકો છો અને તેમને મોટી રકમનો દંડ થઈ શકે છે?

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો?

તમે વસ્તુની જુદી-જુદી ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કાની કિંમત અંગે માહિતી મેફવી શકો છો, (જેમકે ઘઉંનો લોટ અને હફદર પાવડર) જે તમારા કુટુંબીજનો જુદી-જુદી દુકાનોએથી ખરીદતા હોય. તમે તમારી માહિતી નીચેના કોઠામાં નોંધી શકો છો, પછી કિંમત જથ્થા અને ધોરણોની તુલના કરો, જેમકે FPO, ISI, Agmark વિગેરે.

સ્પષ્ટતામાટે એ વાતની નોંધ લો કે ગુણવત્તાના નિયત ધોરણોના નિશાન જો ઉત્પાદન પર હોય તો, તે ઉત્પાદન ગુણવત્તાના નિયત ધોરણો ધરાવે છે, તેમ કહી શકાય. આ ધોરણો વાપરવામાં આવેલ સામગ્રી, બનાવવાની પદ્ધતિ, વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલી ચિઠ્ઠી, બંધ કરવું, વેચાણ અને કામગીરીમાટે નક્કી કરવામાં આવેલા હોય છે.

ઉત્પાદન	ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કાનું નામ કંપની કિંમત	જથ્થો ધોરણ દુકાનનું નિશાન
ઘઉંનો લોટ	૧.	
	૨.	
	૩.	
	૪.	
હફદરનો પાવડર	૧.	
	૨.	
	૩.	
	૪.	

તેજ પ્રમાણે, તમે અન્ય ઉપયોગી ખાદ્ય વસ્તુઓના ભાવો મેફવી શકો છો. અને બદલીની જાણકારી સાથે વસ્તુની પસંદગી કરો. સર્વે કર્યા બાદ, તમે એવા દુકાનદાર પસંદ કરી શકો જે તમને સારી ગુણવત્તા વાફી વસ્તુ સારા ભાવે આપી શકે. હવે તમે એ નિર્ણય લેવાની સ્થિતિમાં છો કે તમારે કરિયાણું ક્યાંથી ખરીદવાનું છે. પરંતુ સમયાંતરે તમારી માહિતીને આજ પદ્ધતિથી, તમારી જરૂરિયાત મુજબ અદ્યતન કરતાં રહો. તમે જથ્થા

બંધ ખરીદી કરીને ભાવ બાબતે ભાવતાલ કરી શકો. દુકાનદાર સામાન્ય રીતે તેના નિયમિત ગ્રાહકમાટે ભાવ ઘટાડે છે. યાદ રાખો (સ્ઈ) કરતાં/ વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલી ચિઠ્ઠી ઉપર છાપવામાં આવેલ કિંમત કરતાં વધારે કિંમત ન આપો. તેમ છતાં જો દુકાનદાર તમારી પાસેથી વધારે પૈસા માગે તો, તેની પાસેથી બિલ લો, તમને તે તેની સામે ફરિયાદ નોંધાવવામાં મદદરૂપ થશે.

૨. નિયત ધોરણથીઓછી ગુણવત્તાનું ઉત્પાદન:—

બજાર હલકી ગુણવત્તા વાફી વસ્તુઓથી ઉભરાય છે. તમને ક્યારેય આશ્ચર્ય નથી થતું કે આ હલકી ગુણવત્તા વાફી વસ્તુને દુકાનદાર શામાટે વધુ સારી બનાવે છે, અને તેની બાંહેધરી આપવા તૈયાર થઈ જાય છે. તેનું કારણ છે કે, ઉત્પાદક તરફથી આવી હલકી ગુણવત્તા વાફા ઉત્પાદનો પર સારી ગુણવત્તા વાફા ઉત્પાદનો કરતાં ઘણું વધારે દલાલી મફે છે.

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો?

તમારા ઘરની નજીકની દુકાનની મુલાકાત લો અને એક ઉત્પાદનની ૬ જુદી-જુદી ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કાનો સર્વેક્ષણ કરવા દેવાની અનુમતિ માંગો, જેમાંથી ત્રણ પર નિયત ધોરણોના નિશાન હોય, અને ત્રણ ઉત્પાદન એવા હોય, જેના પર આવા નિયત ધોરણના નિશાન ન હોય. નીચેના કોઠામાં તેમની નોંધ કરી તેમની કિંમત, ક્ષમતા, નિયત ગુણવત્તાના નિશાન, વપરાશમાં સરફતા, વેચાણ પછીની સેવાઓ, વીજફીનો વપરાશ, ખાત્રી/બાંહેધરીના ધોરણો ધ્યાનમાં રાખી સરખામણી કરો — ત્યારબાદ એવું ઉત્પાદન પસંદ કરો જેમાં મહત્તમ લાભ હોય.

ઉત્પાદન	કિંમત	વપરાશમાં સરફતા	નિયત ગુણવત્તાનો માર્ક	વેચાણ પછીની સેવા	વીજફીનો વપરાશ	ખાત્રી/ બાંહેધરી





નોંધ

નિયત ધોરણોની ગુણવત્તા અને હલકી ગુણવત્તાના ઉત્પાદન, જેની તમે તુલના કરી છે; તેમની ચકાસણી કરો. દાખલા તરીકે તમારી જાતને પ્રશ્ન કરો કે, શું એક એવું વીજફી સંચાલિત સાધન ખરીદવું યોગ્ય રહેશે, જેની વેચાણ સમયે કિંમત ઓછી હોય પરંતુ,

- વીજફીનો વપરાશ વધુ હોય.
- વેચાણ પછીની કોઈ સેવા ઉપલબ્ધ ન હોય.
- સાફ કરવા અને ઉપયોગ કરવામાં મૂશ્કેલ હોય.
- વીજફીના ઝાટકા લાગતા હોય. અને
- જે સાચી પસંદગી હોય.

૩. બનાવટી:—

તમે એવી વસ્તુઓ જોઈ હશે, જે ખોખા વિગેરેમાં પ્રસિદ્ધ ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કાની નકલ કરેલી હોય. ઘણી વખત એવા બ્રાન્ડ નામ રાખવામાં આવે છે, જે પ્રસિદ્ધ ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કાના નામ સાથે મફત આવે, અને સાંભળવામાં એક સરખા જ લાગે; અને ગ્રાહક છેતરાય. દાખલા તરીકે ‘કોલગેટ’ ખૂબ પ્રસિદ્ધ ટૂથ પેસ્ટ છે જેની નકલ કરીને ‘કોલેજ’ ટૂથ પેસ્ટ એવું નામ રાખવામાં આવે. જો કે રંગોના મિશ્રણ અને રચના એકદમ અસલ જેવા જ હોય. તેજ રીતે ‘લાલ-ઈમલી-બ્રાન્ડ’ ઊન થોડાક શબ્દોમાં ફેરફાર કરીને ‘લાલી-માલી’ નામ રાખવામાં આવે. તમને એવું લાગે કે પડિકા છાપવામાં કંઈક ભૂલ થઈ હશે; જો કે વાસ્તવમાં એવું હોતું નથી.

તમે શું વિચારી શકો છો કે, ઉત્પાદક આવી નીતિ શામાટે અખત્યાર કરે છે. હા, તમે સાચા છો. તેમને વસ્તુની જાહેરાતમાટે ખર્ચ નથી કરવો પડતો. તેઓ ઘણી વખત લોકપ્રિય બ્રાન્ડની નકલ કરતા હોય છે, જેથી તે પણ લોકપ્રિય થાય, તેઓ એવું સારી રીતે જાણતા હોય છે કે, ગ્રાહક કોઈપણ વસ્તુને તેના ખોખા પરથી ઓફખતા હોય છે, અને તેઓ ખૂબ નાના અક્ષરોમાં લખેલું વાંચવાની ઝંઝટમાં પડતા નથી.

કેટલાક ઉત્પાદકો ગુણવત્તાના છાપ(ઓફખ ચિહ્નો)ની પણ નકલ કરે છે. નીચે સાચી છાપ અને નકલી છાપના ચિત્રો બતાવવામાં આવ્યા છે. શું તમે અસલી અને નકલી છાપને ઓફખી શકો છો? હા, ચિત્ર ૨૨.૨(ઈ) સાચું છે (ભલે પછીજી: અને ઝરેનંબરમાં થોડો તફાવત હોય) બાકીના બધા નકલી છે. શું તમે જાણો છો કે નિશાનીની ઓફખ અને ખોખાની નકલ કરવી એ ગંભીર ગુનો છે અને કાયદા હેઠલું તે સજાને પાત્ર ગુનો છે.



આકૃતિ ૨૨.૨



નોંધ

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો?

તમે એવા બંધ કરેલા ઉત્પાદનો ભેગા કરવાનો પ્રયત્ન કરો જેના ખોખાના ચિહ્ન લોકપ્રિય ટ્રેડમાર્કનાં સિક્કા જેવા જ દેખાતા હોય અને ઉત્પાદન પર ગુણવત્તાના ધોરણોના ચિહ્નો હોય, અથવા નકલી ચિહ્ન હોય. બંને ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો, અને ગુણવત્તામાં રહેલ તફાવત ઓફખો. નીચેની બાબતોમાટે તેમનું મૂલ્યાંકન કરો અને પછી પૂરી માહિતી સાથેનો નિર્ણય લો.

ઉત્પાદન	સ્વાદ	રંગ/દેખાવ	ગુણવત્તા	કિંમત

૪. ભેળસેળ:—

વધારે નફો કમાવાના ઈરાદે, ઉત્પાદક અથવા દુકાનદાર ઈરાદા પૂર્વક હલકી ગુણવત્તાની સામગ્રીનો ઉપયોગ કરે છે, અથવા જે મુખ્ય ઉત્પાદનમાં ઉમેરવામાં આવ્યું હોય તે સામગ્રીમાંથી કિંમતી સત્વ ખેંચી લે છે; જેને ખાદ્ય પદાર્થની ભેફસેફ કહેવામાં આવે છે. તમે જોયું હશે કે તમારા દૂધવાફા તમને જે દૂધ આપે છે, તેમાં વધારે ચરબી હોતી નથી. ચોખા અને દાઢમાં પણ કાંકરા હોય છે. બગડી ગયેલ, કોઈ પડ ચઢાવેલ, કઠોફ પર કૃત્રિમ રંગ ચઢાવીને, જેથી તે તાજા દેખાય એવા, વેચવામાં આવે છે. તાજેતરમાં ભેફસેફમાં વપરાતા નવા તત્વો સખરંગી (Iridium) અને Ruthenium સોનામાં ભેફસેફમાટે વપરાય છે. શું તમે તમારા ખાદ્ય પદાર્થોમાં ભેફસેફનો અનુભવ કર્યો છે. તેની યાદી નીચે આપો.

- ૧.
- ૨.
- ૩.



નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૨

તમે પણ ખાદ્ય પદાર્થોની શુદ્ધતા ચકાસવા આ સાદા પરિક્ષણ ઘરે કરી શકો છો, તમારા અવલોકનોની આ પાઠના અંતમાં આપવામાં આવેલ પરિણામો સાથે સરખામણી કરો.

ટેબલ ૨૨.૧: ભેળસેળની ચકાસણી

ખાદ્ય પદાર્થ	ભેળસેળના તત્વ	ચકાસણી	તમારા અવલોકન
દૂધ	પાણી	(૧) એક મગમાં ૧૦ મિનિટમાટે દૂધ મુકો અને તે બીજા મગમાં નાંખો (૨) થાળી પર દૂધનું એક ટીપું નાંખો અને એક બાજુ નમાવો	(૧) શું તમને દૂધ પર ગોઠું વર્તુલ બનેલું દેખાય છે? (૨) શું તે ડાઘ/નિશાન છોડે છે?
કાફા મરી	પપૈયાના બીજ	અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં કાફા મરીના થોડા દાણા નાંખો	કેટલા દાણા ઉપર તરવા લાગ્યા અને કેટલા તફીયે બેસી ગયા.
હિંગ	ગુંદર, ગુંદર જેવો ચીકણો	નમૂનો લઈ તેમાં પાણી નાંખો અને સારી રીતે હલાવો	પદાર્થ શું પાણી ડહોલું દેખાય છે?
ચાની પત્તી	જૂની પત્તીમાં રંગ ઉમેરવો	ચાની પત્તીનો નમૂનો શોષક (બ્લોટિંગ) પેપર પર મૂકી તેના પર પાણી છાંટો	શું તે રંગ છોડે છે?
ધાણા પાવડર	છાણનો પાવડર	પાણીમાં પલાફો	શું પાણીમાં ગાયના છાણની વાસ આવે છે?
મસાલા	રંગ કરવામાં આવે	એક મગમાં પાણી લો. થોડો મસાલો તેમાં પાણીની સપાટી પર નાંખો	શું પાણીમાં રંગ છોડે છે.
ચા, જાડો લોટ	લોખંડનો ભૂકો	નમૂના પરથી લોહ ચુંબક ફેરવો	શું લોખંડનો ભૂકો લોહ ચુંબકને ચોંટે છે?

વધારે જાણકારીમાટે જો તમારી પાસે સગવડ હોય તો, નીચેની વેબસાઈટ જુઓ.
<http://pfa.dethigovt.nic.in>

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો? નીચેની બાબતો પર વિચાર કરો.

- ખાદ્ય સામગ્રીના રંગમાં, સ્વાદ, દેખાવ કે ગંધમાં કોઈ ફેરફાર જણાય તો, સાવધાન થઈ જાવ.
- વસ્તુઓના લેબલ ધ્યાનથી જુઓ.
- સારી નામના વાફી દુકાનોએથી વસ્તુઓ ખરીદો, અને નિષ્ણા છેતરપીંડી કરનારા વગરના દુકાનદારો પાસેથી ખરીદી ન કરો.
- સારી બ્રાન્ડની વસ્તુઓ ખરીદો.
- બરાબર બંધ કરેલા અને સીલ (હવા અંદર ન જાય તે રીતે અક્કડ બંધ કરવું) કરેલા, ખાદ્ય પદાર્થો જ ખરીદો.
- આખું અનાજ અને આખા મસાલા ખરીદો અને તેને ઘરે જ દફો.
- કદી પણ ગુણવત્તા અને કિંમત સાથે સમાધાન ન કરો.
- સમય-સમય પર ખાદ્ય પદાર્થોની ઘરે ચકાસણી કરતાં રહો, જેવા કે દૂધ, મસાલા, ખાંડ અને તેલ.
- શંકા પડે તે નમૂનાનું લેઈ (ખાદ્ય પદાર્થો ભેફસેફ અટકાયત) લેબોરેટરીમાં પરીક્ષણ કરાવો.
- નમૂનામાં ભેફસેફ જણાય તો ટ્રેડમાર્કનો સિક્કો/દુકાનદાર બદલો.
- સંબંધિત અધિકારીઓને જાણ કરો.

૫. વસ્તુઓની અછત, કાફા બજાર અને સંગ્રહખોરી:-

વાર્ષિક બજેટ પહેલાં, દુકાનદારો કેટલીક વસ્તુઓના ભાવ વધારી દે છે, અને તેનો સંગ્રહ કરે છે, જેથી પાછળથી ઊંચા નફેથી વેચી શકાય.

આવું ખાસ કરીને ગેસ એજન્સીઓ વાફા કરતાં હોય છે. જ્યારે પણ ઘરગથ્થું ગેસની કિંમત વધવાની હોય, તેઓ ગ્રાહકને ગેસ આપવાનું બંધ કરી દે છે. પરંતુ તેઓ જ્યારે જાણે છે કે ગેસના ભાવો ઘટવાના છે, તો બીજું સિલિન્ડર ૧૫ દિવસ પછી આપવું, તેવો નિયમ અમલમાં રહેતો નથી, અને તુર્ત જ ગેસ આપી દેવામાં આવે છે.



આકૃતિ. ૨૨.૩



નોંધ



નોંધ

ઘણા લોકો તેમનું આખા મહિનાનું કરિયાણું સરકારી રેશનની દુકાનેથી ખરીદે છે. તહેવારોમાં કરિયાણાની ઘણી વસ્તુઓની બજારમાં તંગી થઈ જાય છે, ખાસ કરીને ખાંડ અને કેરોસીન જેવી વસ્તુઓ, તમે જાણો છો કે આવું કેમ થાય છે? રેશનની દુકાનોના લાલચું દુકાનદારો પોતાની વસ્તુઓ ખુલ્લા બજારમાં મીઠાઈવાફાઓને વેચી દે છે, અને વધુ નફો કરે છે.

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો?

જો શક્ય હોય તો, તમે આ સંજોગોમાં નીચે જણાવ્યા મુજબ પગલાં લઈ શકો.

- તેજ વસ્તુની જુદી બ્રાન્ડ ખરીદો.
- તે વસ્તુઓના વિકલ્પનો ઉપયોગ કરો. દા.ત., ખાંડને બદલે ગોફનો ઉપયોગ કરો અને
- સંબંધિત સત્તાધિકારીઓને જાણ કરો.

૬. તોલમાપ ઓછા આપવા:-

શું તમે માલ-સામાન જોખવાના કાંટા અને વજનના બાટની તપાસ કરી છે. શું તમે દૂધ કે કેરોસીન માપવામાટે વપરાતા માપિની તપાસ કરી છે? આ માપીયાને ખોટું તક્રિયું હોય છે અથવા નીચેની અંદરની તરફ ખાડો પાડેલો હોય છે. આથી તમે જેટલા નાણાં આપો છે, તેનાથી ઓછા માપની વસ્તુ તમને મફે છે. તમે જોતા હશો કે દુકાનદાર વજનીયાને બદલે પત્થરનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. ઘણી વખત ત્રાજવા નીચે લોહચુંબક લગાડવામાં આવે છે, જેથી ગ્રાહક છેતરાય છે.

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો?

દૂધ વેચનાર પાસેથી છૂટક દૂધ લેતી વખતે તે તમને કેટલી રીતે છેતરી શકે છે, તે બધી રીતોની તપાસ કરો.

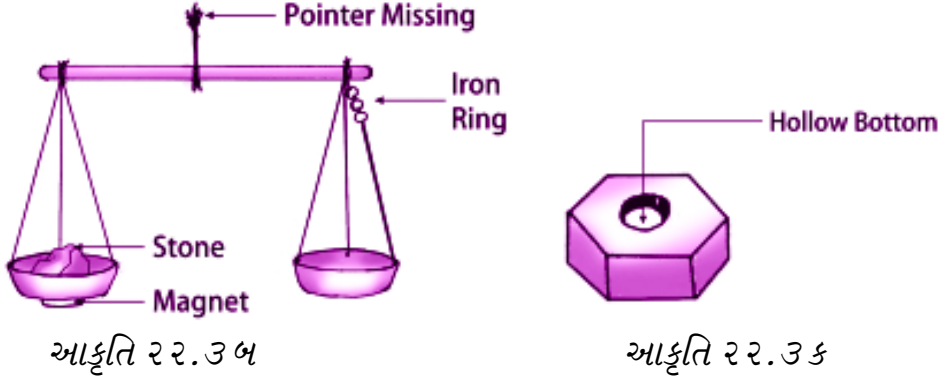
- શું ઉપરની ધાર સુધી દૂધ માપવામાં આવે છે?
- શું બીજી વખત ભરતા પહેલાં, તે માપીયાને પૂરી રીતે ખાલી કરે છે?
- શું માપીયાની અંદર ખોટું તક્રિયું બેસાડવામાં આવેલું છે?



આકૃતિ.૨૨.૩ અ

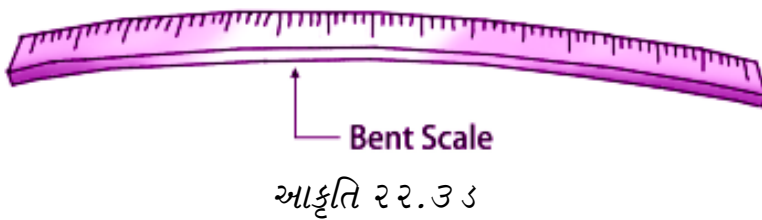
શાકભાજી ખરીદતી વખતે તમને જો નીચેની બાબતો પૈકીની કોઈ બાબત જણાય તો.

- દુકાનદારે ત્રાજવાની એક બાજુએ લોખંડની કડીઓ લગાડેલી હોય તો
- ત્રાજવાના પલ્લા નીચે લોહચુંબક લગાડેલું હોય તો
- તેણે બગડેલા કે સડેલા શાકભાજી ત્રાજવામાં મૂક્યા હોય.
- ત્રાજવાની વચ્ચે નિશાનીનો કાંટો ન હોય
- ત્રાજવાને ઢફતી સપાટી પર મૂકવામાં આવેલ હોય.



જ્યારે તમે કાપડ ખરીદતા હો, ત્યારે તમે, જો નીચે પૈકીની કોઈ બાબત જણાય તો કાપડ ખરીદવાનું ભૂલી જશો.

- કાપડના વેપારી ટેબલથી કાપડ માપતા હોય
- કાપડ માપવા ગજ જો વફેલો હોય
- કાપડના વેપારી કાપડ માપતી વખતે કાપડને ખેંચતા હોય



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૩

શાકભાજી વેચનારની મુલાકાત લો. તેને ચાલાકીથી તે વજનને ક્યાં સ્ટેમ્પ લગાડવામાં આવેલ છે, તે જાણી લો.. (તમે તેને કહી શકો છો કે તમારા પરિયોજનાનો આ ભાગ છે.)



નોંધ



નોંધ

દુકાનદારને નમ્રતાથી કહો કે તે શાકભાજી મુક્તો હોય તે પલ્લામાં વજનીયા મૂકી શકે છે, અને વજનીયા મુક્તો હોય તે પલ્લામાં શાકભાજી મૂકી શકે છે.

ફેરિયાએ શું પ્રતિક્રિયા આપી

- શું તે ખુશીથી સંમત થયો
- શું તેણે ના પાડી

જો તેણે ના પાડી હોય તો શું તેના પર વિશ્વાસ કરી શકાય? શું આવા ફેરિયો પાસેથી તમે વસ્તુ ખરીદવાનું પસંદ કરશો?

૭. ગેર માર્ગે દોરતી માહિતી અથવા માહિતીનો અભાવ:-

તમે જોયું હશે કે વસ્તુઓની જાહેરાતો મોટા ભાગે ગેરમાર્ગે દોરનારી અને અતિશયોક્તિ ભરી હોય છે. આ ઉત્પાદનોની જાહેરાત કરવામાં આવે છે, તેટલા અસરકારક હોતા નથી.

તમે ખરીદવા ઈચ્છતા હો, તે ઉત્પાદનો વિશે પૂરતી માહિતી મેફવવામાં પણ તમને તકલીફ પડે છે. દુકાનદાર ઘણી વખત તમને પુસ્તિકા(ચોપાનીયું) આપવાનું ટાફે છે. એવું બહાનું બનાવે છે કે, પુસ્તિકા(ચોપાનીયું) ખોખાની અંદર બંધ કરવામાં આવેલું છે. ઘણી વખત વસ્તુ ઉપર ચોટાડેલી ચિટ્ટી પર લખાણ એટલા ઝીણાં અક્ષરોમાં છાપેલું હોય છે, અથવા અસ્પષ્ટ હોય છે, અથવા સ્થાનિક ભાષામાં છાપેલું હોય છે. જે મોટા ભાગના લોકો સમજી શકતા નથી.

તમે એ પણ જોયું હશે કે વસ્તુ સાથે ‘મફત ભેટ’ આપવાનું કહેતા હોય છે; દાખલા તરીકે, કોઈ ટ્રેડમાર્કવાફી છાપની ચા સાથે-સાથે મફત વાટકો આપવામાં આવે છે અથવા ખાદ્ય તેલ શું ખરેખર ‘મફત’ હોય છે, ખરું? શું તેમની કિંમત વસ્તુની કિંમતમાં ઉમેરવામાં નથી આવતી? અથવા વસ્તુની મૂલ્ય કિંમતમાં વધારો કરવામાં આવે છે, કારણ કે વેચાણ કરનારનો ઈરાદો ફક્ત નફો કમાવાનો હોય છે, નહીં કે ગ્રાહકને મફત ભેટ આપવાનો.

તેજ રીતે તહેવારોના સમયે વસ્તુઓના વેચાણમાં કિંમતમાં ભારે ઘટાડો જાહેર કરવામાં આવે છે. આવા ‘વેચાણ’માં મફત વસ્તુઓ સામાન્ય રીતે હલ્કી ગુણવત્તા, નુકસાની વાફો માલ-સામાન હોય છે, ‘વેચાણ’ અને ભારે વફતરની જાહેરાતથી ગ્રાહક છેતરાય

છે. મોટા ભાગના કેસોમાં મૂઝૂક કિંમતને વફતર પછીની કિંમત તરીકે લખવામાં આવે છે, અને વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલી ચિઠ્ઠી પર ખૂબ ઊંચી કિંમત લખવામાં આવે છે. ગ્રાહક તરીકે તમે આ સમસ્યાને હોશીયારીથી હલ કરી શકો છો.



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૪

અતિશયોક્તિ વાળી જાહેરાતોમાટે

બે કે તેથી વધારે સાબુના પાવડરના નમૂના ચકાસો. આ નમૂના પૈકીનો કોઈ એક ટી.વી. પર આવતી જાહેરાત વાંચો હોય, અને એક જે તમે સામાન્ય રીતે ઉપયોગ કરતા હો. પરિણામોની તુલના કરો કે, નવો સાબુ, દાવો કરવામાં આવે છે, તેવો અસરકારક છે, કે કેમ? તમે કયો સાબુ વાપરવાનું પસંદ કરશો અને શામાટે?

વેચાણ વખતે / ખાસ વેચાણ સમયે

વેચાણ વખતે છેતરાવાની તકો ઘટાડવામાટે, ગુણવત્તા, કિંમત અને વજનની ચકાસણી વેચાણ પહેલાં અને વેચાણ પછી કરો. આવા વેચાણોથી દોરવાઈ જવાય નહીં તેવો પ્રયત્ન કરો.

૮. સેવાઓ સંબંધિત સમસ્યાઓ:-

અગાઉ ચર્ચા કરી છે તેમ, આપણામાંથી ઘણા ઉત્પાદનવાળી વસ્તુઓને લગતી સમસ્યાઓથી સજાગ છીએ. પરંતુ સેવાઓને લગતી સમસ્યાઓને ગ્રાહક બહુ મહત્વ નથી આપતા, જોકે સેવા આપનારાઓ પણ તેમને છેતરતા હોય છે. શું તમે જાણો છો કે ઘણી વખત ગેસ એજન્સીઓ વ્યાપારિક ગેસના બાટલાને, રાહત દરેથી વેચવાના ગેસના બાટલાથી ભરે છે? એમ કરીને તેઓ ઘરગથ્થું વપરાશના ગેસની તંગી સર્જે છે.

સેવા પૂરી પાડનાર/નાણાકીય સંસ્થાઓ જેવી કે બેંકો ક્યારેક બહુ તિરસ્કૃત વ્યવહાર કરે છે, સહકાર નથી આપતા, કે ગ્રાહકના પ્રશ્નોનો જવાબ નથી આપતા. કેટલીક વખત તેઓ એવી સેવાઓની કિંમત લગાડે છે, જે ગ્રાહકે માગી નથી હોતી. તમે કેટલાક ગ્રાહકો પાસેથી ફરિયાદ સાંભળી હશે કે તેમના ખાતામાંથી નાણાં ઉપડી જાય છે, અથવા બીજાનાં ખાતામાં જમા થઈ જાય છે.



નોંધ



નોંધ

તેજ રીતે મકાન બાંધકામ કરનારા અને શાફાના સત્તાધિકારીઓ, સલામતીની થાપણ તરીકે મોટી રકમ લે છે, જેનામાટે કોઈ વ્યાજ આપવામાં નથી આવતું તમે જોયું હશે કે ઘણી વખત કામકાજના સમય દરમ્યાન, રેલવે ટિકિટની બારી પર કોઈ કર્મચારી હાજર હોતા નથી. તેજ રીતે ટપાલ, વિજફી, પાણી પૂરવઠો, આરોગ્ય સેવાઓ વિગેરેમાં આવી લાપરવાહી જોવા મફે છે. ફરિયાદો ઉપર ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું અથવા જ્યાં સુધી કંઈ લાંચ આપવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કામ થતું નથી.

ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો છો?

૧. યાદ કરીને સામાન ખરીદતી વખતે બજારમાં તમને થયેલ સમસ્યાઓ એકત્રિત કરો. તેની યાદી બનાવો અને આ પાઠમાં બતાવવામાં આવેલ સમસ્યાઓ સાથે તેની તુલના કરો. તમે તે હલ કરવામાટે શું કર્યું છે, તેની નોંધ કરો.
૨. તમારા મિત્ર મંડફમાંથી કે પાડોશીઓમાંથી પાંચ વ્યક્તિઓને શોધો, અને તેમની પાસેથી માહિતી મેફવો કે, શું તેમને પણ તેજ દુકાનદારો કે સેવા આપનારાઓ સાથે આવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેમણે કેવી રીતે આ સમસ્યાઓ હલ કરી તે વિશે જાણકારી મેફવો.
૩. જો તમે અને તમારા પાડોશીઓને એક જેવીજ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે, તો વિચારો કે તમે બંને ભેગા મફીને આ સમસ્યા કેવી રીતે હલ કરી શકો છો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૨.૧

૧. પાઠને ધ્યાનપૂર્વક વાંચો, એક શબ્દથી નીચેની ખાલી જગ્યા પૂરો.
- અ. એવી વ્યક્તિ જે સામાન ખરીદે છે અને તેની કિંમત ચૂકવે છે, તે
- બ. આપણે બજારમાંથી જે વસ્તુઓ ખરીદીએ છીએ
- ક. વીજફીની ચાંપ સરખી કરનારને ગ્રાહક પૈસા આપે છે.
- ડ. નકલી માલમાટે વાપરવામાં આવતો શબ્દ
- ઈ. કોઈ ખાદ્ય પદાર્થમાંથી કોઈ વસ્તુ કાઢી લેવી અથવા કોઈ વસ્તુ ઉમેરવી, જેથી તે મૂળ વસ્તુનું પ્રમાણ ઓછું થાય અથવા તેની ગુણવત્તા ઓછી થાય
- ફ. જ્યારે કોઈ વસ્તુની બજારમાં તંગી હોય ત્યારે તેની વાસ્તવિક કિંમત કરતાં વધારે કિંમત લેવી,

ગ્રાહકો ચેત ! જાગૃત બનો

- જી. ઉત્પાદક ગ્રાહકને પોતાના ઉત્પાદન અંગે જાણકારી આપે છે
 - ચ. આની ગેરહાજરી હોવાથી ગ્રાહકને, વસ્તુની ગુણવત્તા પસંદ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે
 - ઈ. દુકાનદાર આનાથી વધારે કિંમત તમારી પાસેથી લઈ શકે નહીં
૨. તમને સેવાઓ મેળવતી વખતે નીચેની સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ સમસ્યાઓ હલ કરવાના ઉપાયો સૂચવો.
- અ. મરામત કરાવ્યા બાદ તમારી ઈસ્ત્રીએ કામ કરવાનું બંધ કર્યું છે.
 - બ. તમારા ગેસનાં બાટલાનું વજન, તેના પર બતાવ્યા કરતાં ઓછું છે.

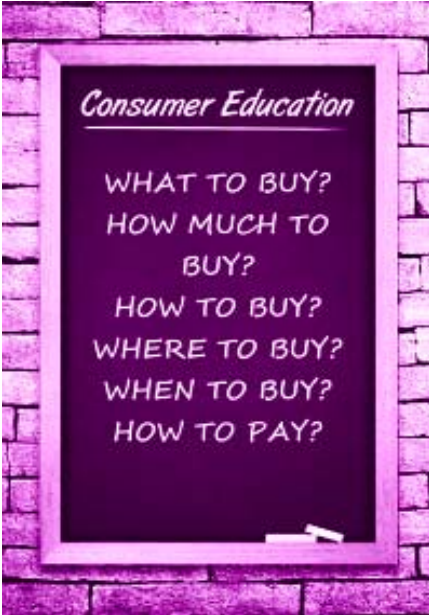
૨૨.૩ ગ્રાહક શિક્ષણનો ફાળો

શું તમે આ સમસ્યાઓ હલ કરવામાટે સજ્જ છો? તમે તમારી જાતને સમજદાર ગ્રાહક કેવી રીતે બનાવી શકો છો? યોગ્ય શિક્ષણ દ્વારા ગ્રાહક જાગૃતિ લાવી શકાય છે. આપણા નાણાંનું ઉત્તમ વળતર કઈ રીતે મેળવી શકાય?

HOW TO GET
THE BEST RETURNS
FOR OUR MONEY!



આકૃતિ ૨૨.૪



આકૃતિ ૨૨.૫

ગ્રાહક શિક્ષણ, ગ્રાહકને શું, ક્યારે, કેવી રીતે, ક્યાંથી ખરીદવું અને કઈ રીતે કિંમત ચુકવવીએ બાબતો પર શિક્ષિત કરવાનું છે. આ બાબતોની ચર્ચા ૨૨.૨ના ટેબલમાં, હોશીયારીથી ખરીદી કરવામાટેના સૂચનોમાં કરવામાં આવેલ છે.

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ



નોંધ

ટેબલ ૨૨.૨: હોશિયારી પૂર્વક ખરીદી -સૂચનો

	તમારી જાતને પૂછો?	સૂચનો
શું ખરીદવું	શું મને તેની જરૂર છે? જો તમારો જવાબ ના હોય તો,	ખરીદશો નહિં
 મારે ખરીદવું છે કારણ કે મારા મિત્રે તે ખરીદ્યું છે. અથવા હું ખરીદું છું કારણ કે મેં ટી.વી. પર તેની જાહેરાત જોઈ છે? જો તમારો જવાબ હા હોય તો	
કેટલું ખરીદવું?	હું કેટલું ખરીદું?	ખરીદો - તમારી જરૂરિયાત મુજબ - બગડે નહીં તેવી વસ્તુ (જથ્થાબંધ) - લાંબા સમયે બગડે તેવી (એક અઠવાડિયા સુધી ચાલે એટલું) - બગડી જાય તેવું (નાના જથ્થામાં)
	શું મારે જથ્થાબંધ ખરી દવાની જરૂર છે? ?	જથ્થાબંધ બજારમાંથી ખરીદવું.
કેવી રીતે ખરીદવું?	મારે કઈ કઈ બાબતોની તપાસ કરવી	- ખરીદતા પહેલાં બજારનું સર્વેક્ષણ કરવું. - વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલી ચિઠ્ઠી, નીચેની માહિતી મેળવવા વાંચો. ● ઉત્પાદન બન્યાની તારીખ ● તેનો ઉપયોગ સમાપ્ત થવાની તારીખ ● તેમાં કયા પદાર્થ સામેલ છે ● ઉપયોગમાટેની સૂચનાઓ ● માનક ધોરણોની મુદ્રા

		<ul style="list-style-type: none"> ● વસ્તુઓ હવા અંદર ન જાય તે રીતે અક્કડ બંધ કરેલ, પડીકા અને થેલિમાં ખરીદો
ક્યાંથી ખરીદવું?	કઈ દુકાનેથી ખરીદવું? જો વસ્તુમાં કોઈ ખામી હોય તો?	<p>પરવાનો વાફી અથવા સહકારી-મંડફીની દુકાનમાંથી ખરીદવું</p> <p>એવા દુકાનદાર પાસેથી ખરીદવું જે ખામી વાફી વસ્તુ બદલી આપતા હોય.</p>
ક્યારે ખરીદવું?	શું ખરીદીમાટે આ યોગ્ય સમય છે? મારે ફફ અને શાકભાજી ખરીદવા છે. હું સસ્તાં વીજફીથી ચાલતા સામાન ખરીદવા ઈચ્છું છું. અથવા ઊનના વસ્ત્રો ગરમ કપડાં ખરીદવા ઈચ્છું છું.	<p>જ્યારે દુકાનમાં ઓછી ભીડ હોય ત્યારે ખરીદી કરો.</p> <p>મોસમી ફફો અને શાકભાજી ખરીદવું.</p> <p>વીજફીથી ચાલતા અને ગરમ કપડાં, તેની ઋતુ ન હોય ત્યારે ખરીદો.</p> <p>ઋતુ ન હોય ત્યારે ખરીદો.</p>
કેવી રીતે ચુકવણી	રોકડા કે ઉધાર રોકડા,	<p>ચેક અથવા ઉધાર આવે તેવા પત્તાથી કરવી? ચુકવણી કરી શકો છો.</p> <p>ખરીદતા પહેલા ઉધાર આવે તેવા પત્તાના વ્યાજના દર ચકાસી લો, જેથી વધારે પૈસા ન ચૂકવવા પડે.</p>



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૨.૨

૧. કોલમ – ‘અ’ ને ‘બ’ સાથે જોડો

કોલમ – ‘અ’

કોલમ – ‘બ’

(૧) ગ્રાહકે અહીંથી ખરીદી કરવી જોઈએ (અ) જ્યારે દુકાનમાં ભીડ ઓછી હોય



નોંધ



નોંધ

- (૨) ખરીદવાનો જથ્થો
(૩) ખરીદીનો ઉત્તમ સમય છે
(૪) ગ્રાહકે જાણવું જોઈએ કે
(૫) સામાનની કિંમત આ રીતે પણ ચૂકવી શકાય છે.
- (બ) ગ્રાહક સુરક્ષા કાયદાઓ
(ક) ફક્ત પરવાના વાફી દુકાન અથવા સહકારી ભંડારોમાંથી
(ડ) કુટુંબની જરૂરિયાત પર આધાર રાખે છે
(ઈ) ક્યારે દુકાનદાર વાસ્તવિક રીતે ભાવ ઘટાડો આપે
(ફ) નાણાં મેફવવાની હૂંડી

૨૨.૪ તમારી મદદમાટે 'ગ્રાહક સહાય'

તમે કોઈ વસ્તુ અંગે ક્યાંથી માહિતી મેફવી શકો? તમારામાંથી ઘણા મિત્રોની કુટુંબની કે દુકાનદારની મદદ લઈ શકે છે, કોઈ વસ્તુ ખરીદતા પહેલાં, તેના વિશે વધુ જાણકારી મેફવવા તમે કોને પૂછો છો?

હા, સામયિકોમાં કે દૂરદર્શન પર આવતી જાહેરાત ચોપાનીયા, ઉત્પાદિત વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિહ્ની પરથી, વસ્તુના પડિકાં પણ તમને જરૂરી માહિતી પૂરી પાડે છે. તમને જે કંઈ માધ્યમો કે વસ્તુઓ દ્વારા ઉત્પાદનની માહિતી મેફતી હોય તેને 'ગ્રાહક સહાયક' કહેવાય.

'ગ્રાહક સહાય' એટલે ગ્રાહકને કોઈ વસ્તુ કે ઉત્પાદન ખરીદવા સહાય કરે અને માર્ગદર્શન કરે તેવી લખેલી કે સમજાવેલી જાણકારી.'

ગ્રાહકને સામાન્ય રીતે જે સહાય ઉપલબ્ધ હોય છે, તે છે, વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિહ્ની, ચોપાનીયાં, ખોખા, જાહેરાતો, નિયત ધોરણ અને ગુણવત્તા અંગેના ચિહ્નો, કાયદાઓ અને ગ્રાહક મંડળો અને સહકારી મંડળો.

(૧) વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિહ્ની

તે ઉત્પાદન પર કાંતો ઉપસાવેલા (લિબ્રેટિટી) અથવા છાપેલા હોય છે, અથવા ઉત્પાદન સાથે આપવામાં આવે છે. વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિહ્ની દ્વારા નીચેની માહિતી પૂરી પાડવાની હોય છે.

- એ) ઉત્પાદન/વસ્તુનું નામ
- બી) વેપાર અને બ્રાન્ડનું નામ
- સી) ઉત્પાદકનું નામ અને સરનામું
- ડી) તેમાં રહેલ સામગ્રી અને ઉપયોગમાં લેવાયેલ પદાર્થો
- ઈ) વસ્તુના ઉપયોગનો હેતુ
- એફ) ઉત્પાદન વાપરવાની પદ્ધતિ અંગેની સૂચના
- જી) વસ્તુનો ઉપયોગ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો અને ચેતાવણીઓ
- એચ) જો ઉત્પાદન દવા અથવા શક્તિદાયક હોય – બનાવટની અને અંતિમ તારીખ
- આઈ) લેવાનું પ્રમાણ (ફર્જફક્ષી) જો એ દવા અથવા શક્તિદાયક હોય.
- જે) બાંહેધરીનો સમય
- કે) નિયત ધોરણોના ચિહ્ન જેમકે 'જે', ઈચ્ચ વિગેરે
- એલ) ઉત્પાદનની મહત્તમ છૂટક વેચાણ કિંમત (સ્ઈ)
- એમ) ચોખ્ખું વજન
- એન) જથ્થો/શ્રેણીનો ક્રમ
- ઓ) ઉત્પાદન થયાની તારીખ
- પી) ઉપયોગમાટેનો સમય સમાપ્ત થતો હોય, તે તારીખ (expiry)

વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિહ્ની પર આપવામાં નીચેની માહિતી ગ્રાહક તરીકે તમને કેટલી ઉપયોગી છે.

ચાલો આ વિશે આપણે વધુ શીખીએ.

- ઉત્પાદન મા ઉપયોગમાં લેવાયેલ પદાર્થો (ingredients) ની વિગતો ના કારણે, શક્ય છે કે તમને કોઈ વસ્તુની માઠી અસરનો ગુણ હોય અથવા એ પદાર્થ જાનવરો માંથી મેફવેલા હોય,
- માનક ધોરણોનું ચિહ્ન તપાસવું (શું તે સાચું છે?)
- ભાવ અને કૂલ રકમ મેફવો, અને પછી નક્કી કરો કે તે વસ્તુ સસ્તી છે કે વધારે મોઢી.
- ફરિયાદ કરવામાટે, ઉત્પાદકનો સંપર્ક, જથ્થાનો નંબર સાથે હશે.
- જો ઉપયોગની અંતિમ તારીખ (ડેઈ અઈ ડેઈ) નજીકમાં હોય તો ખરીદવાનું ટાફો.
- વસ્તુનો સાચવવા અને તેના ઉપયોગમાટે, તેના પર આપવામાં આવેલ સૂચનાનું પાલન કરો.





નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૫

ગ્રાહકો ચેત ! જાગૃત બનો

૧. કોઈ પણ લેબલ તપાસો અને જુઓ કે તે સંપૂર્ણ છે કે નહીં. તે મુજબ વસ્તુ પસંદ કરો ; સારી કંપનીઓ પોતાના ઉત્પાદન ના લેબલ પર પૂરેપૂરી માહિતી આપે છે.
૨. બિસ્કિટ, તેલ અને અથાણામાટે ના લેબલ તૈયાર કરો.

(૨) ચોપાનિયું (પુસ્તિકા)

ચોપાનીયાં કોઈ પણ ઉત્પાદન ના અસ્તિત્વ અંગે માહિતી આપે છે. તેઓ સાધનની કિંમત, તેનો કામ કરવા/ચાલુ કરવામાટેની સૂચના ઓ અને તેની જાફવણી સૂચનાઓની વિગતો આપે છે.

(૩.) પડિકાબંધી

તમે ખરીદો છો, તેમાંની મોટા ભાગની વસ્તુઓ આકર્ષક પડિકાથી તમને વસ્તુ સુરક્ષિત રીતે બંધ થયેલી મફત છે, જેની વિગતો નીચે આપવામાં આવેલ છે.

- (અ) તે વસ્તુ ને નુકસાનીથી બચાવે છે. (દાખલા તરીકે બટાકા) અને જલદી બગડે તેવી વસ્તુઓ (એટલે કે દૂધ)
- (બ) તે વસ્તુને તૂટતા બચાવે છે. (દાખલા તરીકે કાચની વસ્તુ)
- (ક) તે ભેળસેળથી બચાવે છે. (એટલે કે ઘી)
- (ડ) તે વસ્તુને ઢોફાતા બચાવે છે. (દાખલા તરીકે હવા અંદર ન જાય તે રીતે અજ્જડ બંધ થયેલા ડબ્બામાં તેલ)
- (ઈ) તેનાથી માલની હેરફેરમાં અને માલને સંગ્રહ કરવામાં સહાયતા મફત છે. (દાખલા તરીકે ઘઉંનો લોટ)

તમારે એ તપાસવું જોઈએ કે પડિકાબંધમાં રહેલ વસ્તુ સુરક્ષિત છે, અને તમારી તંદુરસ્તીમાટે હાનિકારક નથી.

(૪) જાહેરાતો:

ઉત્પાદકો દ્વારા પોતાનો માલ વેચવામાટે જાહેરાતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. બજારમાં કઈ વસ્તુ ઉપલબ્ધ છે, તે જાણવા સિવાય, તે વસ્તુનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તે પણ તેમાં બતાવવામાં આવે છે, અને ઉત્પાદનના વિશિષ્ટ લક્ષણો અંગે પણ બતાવવામાં આવે છે. તમારે આ જાહેરાતોમાં આંધજ્ઞો વિશ્વાસ મૂકવો જોઈએ નહીં.

(૫) નિયત ધોરણો અંગેના ચિહ્નો:

આ ચિહ્નોથી વસ્તુની ગુણવત્તા અંગે નિયત કરનાર એજન્સીઓના નિયત ધોરણો તે પૂરા કરે છે, તેની ખાતરી મફે છે. આના લીધે ઉત્પાદકોને પણ બજારમાં સારી સ્પર્ધા કરવામાટે પ્રોત્સાહન મફે છે. નીચેની વસ્તુઓને ચોક્કસ ચિહ્નો આપવામાં આવે છે.

(ટેબલ ૨૨.૩)

ISI



વિજળીના સાધનો, રસાયણો, રમકડાં, પ્રેશર કુફર, બિસ્કિટ, કોફી વિગેરે.

FPO



ડબ્બાબંધીમાં પેક કરેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને શાકભાજી, શરબતો, જામ સોસ, અથાણાં વિગેરે.

Ag mark



કૃષિ ઉત્પાદનો તેમજ પશુ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે મસાલા, કઠોફ, લોટ, અનાજ, ઈંડા, તેલ, માખણ વગેરે.

Wool mark



ઊન અને ઊનના કપડાં

Hall mark



સોનાના દાગીના

Eco mark



જેનો પુનઃ ઉપયોગ કરી શકાય (Recyclable), માટીમાં ભફી જાય/ઓગફી જાય તેવું, અને પર્યાવરણમાટે અનુકૂળ, ઉત્પાદનો જેવા કે ખાદ્ય પદાર્થોની જાફવણીમાટે વપરાતા





નોંધ



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૬

(preservatives) કપડાં ધોવાનો પાવડર, પ્લાસ્ટીક્સ, રંગો વિગેરે.

૧. ગુણવત્તા બતાવતા સાચા ચિહ્નો વાફા ઉત્પાદનોનો બજારમાં સર્વે કરો અને ઉપર બતાવેલ યાદીમાં તે ઉમેરો.
૨. ૯૦૦૦-પ્રમાણિત કંપનીની જાહેરાતો, ઉત્પાદનો અને સેવાઓની વર્ગમાં શોધો.
૩. ૯૦૦૦, સમગ્ર વિશ્વમાં અમલમાં છે અને એવા ઉત્પાદનોને આપવામાં આવે છે, જે ગુણવત્તાના ધોરણોને સંતોષતા હોય અને ગ્રાહકોના સંતોષમાં જે વધારો કરતા હોય.

(૬) કાયદા:

તમારા હિતોના રક્ષણમાટે કેટલાક કાયદા બનાવવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે, ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ, ૧૯૮૬(અંદા), હાલનો ગ્રાહક સુરક્ષા (સુધારા) અધિનિયમ, ૨૦૦૨.

ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ બધાજ ઉત્પાદનો અને સેવાઓને આવરી લે છે. ગ્રાહક અદાલતો, જિલ્લા, રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સ્થાપવામાં આવેલ છે. તમે આ અદાલતોમાં વસ્તુની કિંમત મુજબ તમારી ફરિયાદ કરી શકો છો. તમારે ફી તરીકે બહુ નાની રકમ ચુકવવાની હોય છે. આ કાયદાની વિગતો ટેબલ ૨૨.૪માં આપવામાં આવેલ છે.

(૭) ગ્રાહક સંગઠનો:

ગ્રાહક મંડળો તમને વિવિધ રીતે મદદ કરે છે. તે:

- જાણકારી પૂરી પાડે છે;
- ગ્રાહકના કલ્યાણમાટે કામ કરે છે;
- સરકારને ગ્રાહક તરફની નીતિ બનાવવામાં માર્ગદર્શન આપે છે;
- ગ્રાહકને વિવિધ સમસ્યાઓમાટે શિક્ષિત કરે છે;
- ગ્રાહક વિરોધી પ્રવૃત્તિઓના વિરોધમાં ધરણા અને વિરોધ કરે છે;
- વસ્તુની ચકાસણી તેની ગુણવત્તા અને ખામીની ઓફેખ કરે છે. અને;
- અરજદારો પાસેથી ફરિયાદ લઈ, તેમના વતી ન્યાયાલયમાં રજૂઆત કરે છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ગ્રાહક અધિકાર સુરક્ષા સલાહકાર (ICRPC) એ રજિસ્ટર થયેલ સ્વૈચ્છિક સંસ્થા (NGO) છે, તે અસરગ્રસ્ત ગ્રાહકને તેમની ફરિયાદ ભારતની ગ્રાહક ન્યાયાલયમાં દાખલ કરવામાં મદદ કરે છે.



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૭

તમારા વિસ્તારમાં, ગ્રાહક સંગઠન હોઈ શકે છે. ત્યાં જઈ તેમની પ્રવૃત્તિઓ અંગે જાણકારી મેળવો. તેઓ કઈ રીતે કામ કરે છે? તેઓ તમને કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે?

૨૨.૫ તમારા ગ્રાહક તરીકેના અધિકારો:

શું તમે જાણો છો કે ગ્રાહકોના કેટલાક અધિકાર હોય છે?

ગ્રાહકોના અધિકારોની જાણકારીથી તમને વિવિધ ગેરરીતિઓ સામે, જે દુકાનદાર અને ઉત્પાદકો દ્વારા આચરવામાં આવે છે, તેમની સામે લડવામાં મદદ મળે છે.

આ અધિકારો શું છે, ચાલો આપણે જાણીએ.

(૧) સલામતીનો અધિકાર: ગ્રાહકને સલામત માલ-સામાન માગવાનો અધિકાર છે અને બધા હાનિકારક ઉત્પાદનો સામે રક્ષણ મેફવવાનો અધિકાર છે, જેવા કે ભેળસેળ વાળા ખાદ્ય પદાર્થો, અથવા બિન-સલામત હોય તેવા વિજળીના ઉપકરણો.

દાખલા તરીકે, જો તમારા ઓવનમાં વિજળીનો ઝાટકો લાગતો હોય, અથવા તમારું કૂકર ફાટી જાય તો, સલામતીના અધિકાર હેઠળ, તમે ઉત્પાદક સામે ફરિયાદ દાખલ કરી શકો છો.

સરકાર તમારા સલામતીના અધિકારનું રક્ષણ નીચેની રીતે કરે છે:

- ઉત્પાદક અને વિકેતા ગ્રાહકને અસલામત, અયોગ્ય, ખામી વાહું અથવા નબળી ગુણવત્તા વાફી વસ્તુ ન આપે તેની ખાતરી રાખીને. તાજેતરમાં યૂરિયા ધરાવતા દૂધની મનાઈ ફરમાવવામાં આવી હતી.



નોંધ



નોંધ

(૨) પસંદગી કરવાનો અધિકાર: ગ્રાહકને વિવિધ ટ્રેડમાર્કનો સિક્કો સારી ગુણવત્તા વાળી વસ્તુઓમાંથી પોતાના માટે વસ્તુ પસંદ કરવાનો અધિકાર છે. દા.ત., કોઈ દુકાનદાર ફક્ત એક જ ટ્રેડમાર્કનો સિક્કો દંતમંજન રાખી શકે નહીં, તમે કોઈ એક ઉત્પાદન જુદા જુદા ટ્રેડમાર્કનો સિક્કો જોવાનો આગ્રહ રાખી શકો છો.

સરકાર તમારા ‘પસંદગી’ના અધિકારનું નીચે મુજબ રક્ષણ કરે છે.

- સમુદાય અને ગ્રાહકને, ઉત્પાદન અંગે શિક્ષણ આપીને

(૩) જાણકારી મેળવવાનો અધિકાર: ગ્રાહકને કોઈ વસ્તુની જાણકારી મેળવવાનો અધિકાર છે, જેવી કે તેની ગુણવત્તા, શુદ્ધતા, ક્ષમતા, તેમાં સામેલ પદાર્થ/તત્વ, કિંમત વિગેરે. આથી જો દુકાનદાર તમને વસ્તુ ખરીદતા પહેલા, વસ્તુની માહિતી પુસ્તિકા આપવાનો ઈંકાર કરતો હોય તો, તમે તેની સામે કેસ કરી શકો છો.

સરકાર તમારા ‘જાણકારી મેળવવાના’ અધિકારનું રક્ષણ નીચેની રીતે કરે છે.

- નશો કરતી/Oxic વસ્તુમાંથી જાહેરાત પર ચેતવણી મૂકીને.



આકૃતિ. ૨૨.૬ ધુમ્રપાન આરોગ્યમાટે હાનિકારક છે.

- ગેરમાર્ગે દોરતા પડિકાબંધ પર પ્રતિબંધ મૂકીને
- પડિકા ઉપર તેની કિંમત અને તેમાં રહેલ વસ્તુની ઓળખ આપવામાં આવે તેની ખાતરી રાખીને.

(૪) રજૂઆતનો અધિકાર: ગ્રાહકને સાંભળવામાં આવે તેનો અધિકાર અને ગ્રાહકના હિતમાટે યોગ્ય ચર્ચાનાં સ્થાને (ન્યાયાધિકરણ)માં વિચારણા કરવામાં આવશે. તેની ખાતરી હોવી.



આકૃતિ. ૨૨.૭ ગ્રાહકના અધિકારો

સરકાર તમારા ‘રજૂઆત કરવાના અધિકાર’નો નીચે મુજબ રક્ષણ કરે છે.

- કાયદાઓ અને નીતિઓને પ્રસિદ્ધિ આપે છે, જેથી ગ્રાહક તે વાંચી, તેના પર પોતાના મંતવ્યો આપે.
- ગ્રાહકો દ્વારા આપવામાં આવતા મંતવ્યો અને ફરિયાદો પર દેખરેખ રાખવી, અને તેને યોગ્ય સત્તાધિકારી સુધી પહોંચાડવું.
- ગ્રાહક પોતાના અધિકારોના ઉપયોગ કરી શકે તેમાટે કાનૂની અને નાણાકીય સહાય આપીને.

(૫) સાંભળવામાં આવે તેનો અધિકાર: ગ્રાહકને જો છેતરવામાં આવે તો તેને અધિકાર છે કે તે ન્યાયાલયમાં પોતાની ફરિયાદ બાબતે રજૂઆત કરે. તેનો અર્થ છે કે, તમને કોઈપણ ગેરરીતિ સામે યોગ્ય ન્યાયાલયમાં રજૂઆત કરવાનો અધિકાર છે. આ પાઠમાં આગળ આ અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.

(૬) ન્યાય મેળવવાનો અધિકાર: અયોગ્ય વેપારની રીતિ-નીતિ સામે, અથવા ગેરકાયદે વેપારની રીત રસમ સામે અથવા ગ્રાહકના શોષણ સામે ન્યાય મેળવવાનો અધિકાર છે. દા.ત.; જો દુકાનદાર તમને ૧ મીટરથી ઓછું કાપડ આપવાનો ઈંકાર કરે તો આ નિયંત્રિત વેપાર કહેવાશે, અને તમે દુકાનદાર સામે કેસ કરી શકો છો.

સરકાર તમારા ન્યાય મેળવવાના અધિકારનો નીચેની રીતે રક્ષણ કરે છે.





નોંધ

- જો ગ્રાહકને બિનસલામત ઉત્પાદન અથવા ખામી ભરી સેવાના કારણે ઈજા થાય તો, ગ્રાહકને વળતર મેળવવાનો અધિકાર આપીને.
- (૭) ગ્રાહક શિક્ષણનો અધિકાર: ગ્રાહકને પોતાને સમાજમાં ગ્રાહકો સામેના દૂષણો પ્રત્યે જાગૃત થવાનો અધિકાર છે. આનો અર્થ છે, કે તમારે જાણકારી મેળવવી જોઈએ અને જવાબદારીપૂર્વક અને હોંશિયારીથી નિર્ણયની પસંદગી કરવામાટે તૈયાર થવાનો અધિકાર છે.



આકૃતિ ૨૨.૮: ગ્રાહક શિક્ષણ

- સરકાર નીચે મુજબ તમારા ગ્રાહક લક્ષી શિક્ષણ મેફવવાના અધિકારનું રક્ષણ કરે છે.
- એ વાતની ખાતરી રાખે છે કે, ગ્રાહકો સમજી શકે તે ભાષામાં ગ્રાહકોને લગતા કાયદા/નિયમો લખવામાં આવે છે અને ગ્રાહકોની જાગૃતિ ઉપર દેખરેખ રાખે છે.
 - (૮) પાયાની જરૂરિયાતોના અધિકાર: પાયાની વસ્તુઓ અને સેવાઓ ગૌરવપૂર્ણ જીવનની ખાતરી આપે છે. તેમાં પૂરતો ખોરાક, કપડાં, આરોગ્ય, પીવાનું પાણી અને સ્વચ્છતા, સહાય/રહેઠાણ, શિક્ષણ, ઊર્જા અને વાહનવ્યવહારનો સમાવેશ થાય છે.

સરકાર તમારી પાયાની જરૂરિયાતોના અધિકારનું રક્ષણ કરે છે. તેમાટે તે તમને નીચેની સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

- ઓછી આવકવાળા કુટુંબોને રાહત દરે અનાજ પુરું પાડવું.
- આરોગ્યની સેવાઓ

- સ્વચ્છ ચોખ્ખું પીવાનું પાણી
- ઓછી કિંમતના મકાનો
- પાયાનું અને પ્રાથમિક શિક્ષણ મફત



(અ): રેશનની દુકાન



(બ): ઓછા ખર્ચ વાળા મકાનોની



(ક): આરાગ્યના સવાઆ



(ડ): સુરક્ષિત પીવાનું પાણી

(લ) આ અધિકાર એક સ્વચ્છ પર્યાવરણની ખાતરી આપે છે; જેથી વ્યક્તિનું જીવનધોરણ ઉંચું આવે. તેમાં પર્યાવરણના નુકસાન સામે રક્ષણ અર્થાત્ પર્યાવરણની સલામતી. તે ભાવિ પેઢીમાટે પણ પર્યાવરણની સુરક્ષાની ખાતરી આપે છે. તમને એ જાણકારી હશે કે બધા વાહનોએ દર ત્રણ મહિને પ્રદૂષણ મુક્ત હોવાનું પ્રમાણપત્ર મેફવવું પડે છે. સ્વચ્છ પર્યાવરણ જાફવવાની આપણા સહુની જવાબદારી થાય છે. આપણા સક્રિય સહકાર વગર સરકાર સ્વચ્છ પર્યાવરણ તૈયાર નહીં કરી શકે.





નોંધ

સરકાર નીચેના પગલાં દ્વારા તમારા “આરોગ્યપ્રદ પર્યાવરણના અધિકાર”ની સુરક્ષા કરે છે.

- પર્યાવરણને અનુકૂળ ઉત્પાદનોના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપીને
- ગ્રાહકોના વપરાશની વસ્તુઓની પુનઃરચના / પુનઃઉત્પાદન (recycling)ને પ્રોત્સાહન આપીને
- પ્રદૂષણમાં શક્ય તેટલો ઘટાડો થાય તેની ખાતરી રાખીને

દર વર્ષે ૧૫મી માર્ચ, વિશ્વ ગ્રાહક અધિકાર દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.

સમાજમાં પ્રવર્તતી ગેરરીતિઓમાટે, મોટા ભાગે આપણે બધા જવાબદાર છીએ, એ દુઃખદ બાબત છે. તમારામાંથી કેટલા લોકો પોતાને તેઓ જવાબદાર ગ્રાહક છે, તેવું ગૌરવ પૂર્વક કહી શકે છે? ચાલો આપણે જોઈએ!

૨૨.૬ ગ્રાહક તરીકેની તમારી જવાબદારી.

તમે કેટલા જવાબદાર ગ્રાહક છો, તે જાણવામાટે નીચેના સવાલોના જવાબ ‘હા’ અથવા ‘ના’માં આપો.

૧. શું કંઈ પણ ખરીદતા પહેલાં હું બજારનો સર્વેક્ષણ કરું છું?
૨. થોડી રકમ વધુ આપવી પડે તો પણ શું હું બિલનો આગ્રહ રાખું છું?
૩. શું હું બીલો સાચવું છું?
૪. શું હું કરિયાણું ગમે તે કિંમતે ખરીદું છું કે, એકના બદલે તેવી જ બીજી વસ્તુ શોધું છું?
૫. કોઈપણ વસ્તુની બજારમાં તંગી હોય ત્યારે હું તે વસ્તુ ઓછી ખરીદું છું? અને ઉપલબ્ધ વસ્તુ બીજાઓ સાથે વહેંચી લઉં છું. અને આમ કરીને હું કાફા-બજાર કરનારને પ્રોત્સાહન નથી આપતાં.
૬. શું હું બજારમાં જે વસ્તુની તંગી હોય તેનો બગાડ કરવાનું ટાળું છું? અને તેવી વસ્તુનો વધારે ઉપયોગ કરવાને પ્રોત્સાહન નથી આપતી?
૭. દુકાનદાર સામે ફરિયાદ નોંધાવતી વખતે, શું હું મારા સાથી ગ્રાહકોને સાથે રાખું છું, અને આવા વખતે હું અલગ વર્તન નથી કરતી? શું મને એવું લાગે છે કે હવે પછી મારો વારો હોઈ શકે છે?
૮. જો મને એવું લાગે કે મને છેતરવામાં આવે છે, તો શું હું યોગ્ય ‘ગ્રાહક ન્યાયાલય’માં ફરિયાદ દાખલ કરું છું?

૯. જો મને ખરીદેલી કોઈ વસ્તુના રંગમાં, તેના સ્વરૂપ/દેખાવ(texture)માં, સ્વાદ કે વસ્તુ ઉપર ચોંટાડેલ ચિટ્ટીમાં કોઈ ફેરફાર દેખાય તો તુરત જ દુકાનદારના ધ્યાન પર લાવું છું.
૧૦. શું હું ખાદ્ય પદાર્થો ડબ્બાબંધ ડબ્બામાં ખરીદું છું?

ફરિયાદ દાખલ કરવાની કાર્યપદ્ધતિ

તમે કોઈ વસ્તુ ખરીદી છે, અથવા કોઈ સેવા મેફવી છે, જેનાથી તમને સંતોષ નથી? એટલું યાદ રાખો કે, જો તમને પોતાને કોઈ મદદ કરવા તૈયાર નહીં હો તો, કોઈ તમને મદદ કરી શકશે નહીં. પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવાને બદલે, કાર્યવાહી કરો અને ફરિયાદ દાખલ કરો. ફરિયાદ દાખલ કરવામાટેની કાર્યપદ્ધતિ નીચે બતાવેલ છે.

ટેબલ ૨૨.૪: ફરિયાદ દાખલ કરવાની કાર્યપદ્ધતિ

કોણ ફરિયાદ કરી શકે છે?	કોઈપણ (તમે) ફરિયાદ દાખલ કરી શકે છે.
ક્યારે ફરિયાદ દાખલ કરી શકાય?	બધી ફરિયાદો, ખરીદીના બે વર્ષની અંદર કરી શકાય છે?
ક્યાં ફરિયાદ દાખલ કરી શકાય?	જિલ્લા કક્ષાએ, જે વસ્તુની કિંમત ૨૦ લાખ સુધીની હોય, તેમાટે ફરિયાદ દાખલ કરી શકાય. રાજ્ય કક્ષાએ, જે વસ્તુની કિંમત ૨૦ લાખથી વધુ પરંતુ . એક કરોડ કરતાં ઓછી હોય, તેમાટે ફરિયાદ દાખલ કરી શકાય. રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ, જે વસ્તુની કિંમત . ૧ કરોડથી વધુ હોય, તેમાટે ફરિયાદ દાખલ કરી શકાય.
ફીનું ધોરણ શું છે?	ફી નહિવત હોય છે. (જિલ્લા કક્ષાએ . ૧૦૦-૫૦૦) (. ૨૦૦-૪૦૦૦ રાજ્ય કક્ષાએ), (. ૫૦૦૦ રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ)
કેવી રીતે શરૂ કરવું?	વેચાણ કરનારને સંપર્ક કરવો. તમારી વાતચીતની કબૂલાત રાખવી (કોની સાથે વાત કરી? કઈ તારીખે અને ક્યા સમયે? અને તેમણે શું પગલાં લેવાનું વચન આપ્યું. જો તમારી સમસ્યા દૂર ન થાય તો, રજિસ્ટર ટપાલથી ઉત્પાદકને પત્ર લખો. (પાના-૨૪ પર પત્રનો નમૂનો આપવામાં આવેલ છે.) જો તેનાથી ફરિયાદ દૂર ન થાય તો, યોગ્ય ન્યાયાલયમાં, ફરિયાદ દાખલ કરવી.





નોંધ

ફરિયાદ કેવી રીતે દાખલ કરી?	સામા પક્ષને રજિસ્ટર ટપાલથી નોટીસ મોકલવી, અને ફરિયાદ દૂર કરવા તેને ૧૫ દિવસનો સમય આપવો. નિયત ફોર્મ ભરો – જેમાં ફરિયાદીનું નામ, સરનામું અને ફરિયાદનું વર્ણન તેમજ સામા પક્ષની વિગતો આપો. ફરિયાદને લગતી હકીકતો બતાવો – તે ક્યારે અને ક્યાં ઉદ્ભવી? કોર્ટ ફી સાથે બિલ જોડો. જે વફતર જોઈએ તે બતાવો, તેમજ નોટરી દ્વારા પ્રમાણિત કરવામાં આવેલ સોગંદનામું રજુ કરો કે, ફરિયાદમાં જણાવેલ હકીકતો સાચી છે.
ફરિયાદ ક્યાં રજુ કરવી?	ફરિયાદ અને કોર્ટ ફી ગ્રાહક કોર્ટના કારકુનને આપો, જે તમને દાખલ થયાની અને સુનાવણીની તારીખ અને ફરિયાદનો સંદર્ભ નંબર આપશે.
ત્યારબાદ શું?	ન્યાયાલય સામા પક્ષને નોટીસ મોકલી, ૩૦ દિવસમાં આ ફરિયાદને જવાબ આપવા જણાવશે; અને સુનાવણી વખતે હાજર રહેવા જણાવશે. ન્યાયાલયના આખરી હુકમો બધાજ સંબંધિત પક્ષકારોને રજિસ્ટર ટપાલથી મોકલશે. નોંધ: બંને પક્ષો માટે કેસની સુનાવણી વખતે હાજર રહેવાનું (પ્રતિનિધિ મોકલવાનું) મહત્વનું છે.
કેસનો ક્યારે નિકાલ આવશે?	ફરિયાદ મળ્યાથી ૯૦ દિવસની અંદર કેસનો નિકાલ આવવો જોઈએ (જો કોઈ તપાસ કરવાની હોય તો પાંચ મહિના). દા.ત., બિયારણની બાબતમાં, તે અંગે અને ત્યારબાદ તેની (germination) માટે તપાસ થાય છે.
શું રાહત મળી શકે?	વસ્તુમાંથી ખામી દૂર કરવી, વસ્તુ બદલી આપવી, ચૂકવવામાં આવેલ કિંમત પરત મળવી, થયેલ ઈજા/નુકસાન બદલ વળતર, થયેલ ખર્ચ મળવો, વિગેરે.

તમે ઉત્પાદકને ફરિયાદ કરવા માટે નીચે આપેલા પત્રના નમૂનાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

સામા પક્ષનું નામ અને સરનામું
(કંપનીનું નામ અને સરનામું)
તારીખ:

શ્રીમાન ! (જેમને સંબોધન કરવું હોય)



નોંધ

તા.ના રોજ મેં (વસ્તુનું/સેવાનું નામ) ખરીદેલ છે/સમારકામ કરાવેલ છે, જેનો સિરિયલ નંબર અથવા મોડલ નંબર અથવા કરાવેલ સમારકામ મુજબ છે. મેં આ વસ્તુ (વિકેતાનું નામ, સરનામું, તારીખ અને અન્ય અગત્યની વિગતો) પાસેથી ખરીદેલ છે.

બદનસીબે, તમારા ઉત્પાદને (અથવા સેવા) યોગ્ય કામગીરી નથી કરી, કારણ કે (સમસ્યા/ખામીની વિગતો આપવી)

આથી આ સમસ્યા દૂર કરવા, હું ઈચ્છું છું કે આપકરો (જે તમે ઈચ્છતા હો, તે સ્પષ્ટ કરો) આ સાથે મારા પુરાવાની નકલો રજુ કરું છું. (રસીદ, ખાત્રી/બાંહેધરી, રદ કરવામાં આવેલ ચેક, કરાર, નમૂનો, ધારાવહિ નંબર અને અન્ય કોઈ પુરાવા હોય તો તેની નકલનો નમૂનો)

હું આપના જવાબની રાહ જોઉં છું, અને મને આશા છે કે આપ મારી સમસ્યા દૂર કરશો. હું તા.સુધી (સમય મર્યાદા આપો) આપના તરફથી કાર્યવાહી થાય તેમાટે રાહ જોઈશ, ત્યારબાદ કાનૂની મદદ લઈશ. નીચેના સરનામે અથવા ફોન ઉપર મારો સંપર્ક કરશો.

આપનો/ની વિશ્વાસુ,

તમારું નામ
સરનામું
ટેલિફોન નં.

જો કોઈ જવાબ ન મળે અથવા કાર્યવાહી ન થાય તો, તમે તમારી ફરિયાદ ટૂંકમાં consumerhelp@mtnl.net પર કોઈપણ જાતના બિડાણ વગર મોકલી શકો છો.



પઠાંતર પ્રશ્નો ૨૨.૩

૧. નીચેની પ્રશ્નાવલિના જવાબો, તમારું પોતાનું ગ્રાહક તરીકે મૂલ્યાંકન કરવામાટે કરો.

(અ) જો ટ્રેન પર કોઈ ફેરિયો (સ્ઈ) કરતાં પાંચ રૂપિયા વધારે લેતો હોય તો તમે

.....,



નોંધ

- (૧) તમે તેને પાંચ રૂપિયા વધારે આપશો.
- (૨) ખરીદવાની ના પાડશો.
- (૩) તેની વિરુદ્ધ સંબંધિત સત્તાધિકારી સમક્ષ ફરિયાદ કરશો.
- (૪) તેની સાથે ભાવ-તાલ કરશો.

- (બ) જો દુકાનદાર તમે ખરીદી કરો તે પહેલાં તે ઉપકરણનું ચોપાનીયું (પુસ્તિકા) આપવાની ના પાડે તો, તમે
 - (૧) ઉપકરણ ખરીદશો અને પાછફથી ચોપાનીયું (પુસ્તિકા) વાંચશો.
 - (૨) બીજી દુકાનેથી તે ઉપકરણ ખરીદશો જ્યાં ચોપાનીયું (પુસ્તિકા) આપવામાં આવે.
 - (૩) ઉપકરણ ખરીદવાની ના પાડશો.
 - (૪) દુકાનદાર સાથે દલીલો કરશો.
- (સી) જ્યારે તમે ૩૪.૫૦ પૈસાની દવાઓ ખરીદો છો, ત્યારે તમે શું,
 - (૧) રસીદ લેવાનો આગ્રહ રાખો છો, અને તેને સાચવી રાખો છો.
 - (૨) રસીદ લો છો અને તેને ઘરે રાખો છો.
 - (૩) એવું વિચારો છો કે રસીદ લેવામાટે આ રકમ બહુ નાની છે.
 - (૪) રસીદ લેવાનો આગ્રહ રાખો છો.
- (ડ) જ્યારે બજારમાં ૫૦ રૂપિયે કિલો ડુંગફી વેચાતા હોય, ત્યારે તમે
 - (૧) જથ્થાબંધ ખરીદી, તેનો સંગ્રહ કરો છો.
 - (૨) ડુંગફીની અવેજીમાં શેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેનો વિચાર કરો છો.
 - (૩) થોડા પ્રમાણમાં ખરીદો છો, અને ભાવ વધારામાટે સરકારને દોષ દો છો.
 - (૪) ડુંગફી ખરીદવા તમારા બધા પ્રામિસ્થાનો ઉપયોગ કરો છો.
- (ઈ) જ્યારે ૧૦ લાખથી વધુ કિંમતની વસ્તુમાટે તમારે ગ્રાહક ન્યાયાલયમાં જવાનું છે, તો તમે ન્યાયાલયમાં ફરિયાદ કરો છો.
 - (૧) જિલ્લા ન્યાયાલય
 - (૨) રાજ્યની ગ્રાહક ન્યાયાલય
 - (૩) રાષ્ટ્રીય ગ્રાહક ન્યાયાલય
 - (૪) હાઈકોર્ટ



નોંધ

- (એફ) જો ભાવમાં ફેરફાર હોય તો તમે
- (૧) તમને જાણ નહીં થાય કારણ કે તમે ભાવોની તુલના નથી કરતા.
 - (૨) જે દુકાનદારને તમે ઓફપતા હો, તેની પાસેથી ખરીદશો.
 - (૩) બજારનો સર્વે કરીશ અને જ્યાં ભાવ ઓછા જણાશે ત્યાંથી ખરીદી કરીશ, ભલે પછી દુકાન દૂર હોય.
 - (૪) ખરીદતા પહેલાં વેચાણ પછીની સેવાઓ, ગુણવત્તા, બાંહેધરી, કિંમત અને નિયત ધોરણોના છાપ વગેરેનો વિચાર કરીશ.
- (જી) ભેફસેફ વાહું હફદર પાઉડર ન ખરીદાઈ જાય તેમાટે,
- (૧) એગમાર્કવાહું હફદર પાઉડર ખરીદીશ.
 - (૨) સારી નામના વાફા ટ્રેડમાર્કનો સિક્કો જોઈને ખરીદીશ.
 - (૩) બંધ કરેલા પડિકા ખરીદીશ.
 - (૪) આખી હફદર ખરીદી ઘરે દફી લઈશ.

૨. નીચેની સ્થિતિનો અભ્યાસ કરી, તેના ઉપાય શોધો.

- (અ) રાહુલ ૨૦ વર્ષનો છે. તે સાઈકલ ખરીદવા ઈચ્છે છે. તે નજીકની દુકાને જાય છે, ત્યાં ફક્ત એકજ બ્રાન્ડની સાયકલ ઉપલબ્ધ છે. તે સાયકલ ખરીદે છે, પરંતુ બિલ લેતો નથી કારણ કે, તેને રસીદમાટે વેરાના વધારાના નાણાં આપવા પડે તેમ છે. જો તમે રાહુલની જગ્યાએ હોત તો શું કર્યું હોત?
- (બ) સીતાનું નવું કુકર ફાટ્યું ત્યારે તેને ઈજા થઈ. જો તમે સીતાની જગ્યાએ હોત તો, તમે કયા અધિકારનો ઉપયોગ કર્યો હોત. આ સંદર્ભમાં તમારી શું જવાબદારી હોઈ શકે?



પ્રવૃત્તિ ૨૨.૮

૧. રોહિતએ . ૨૦,૦૦૦/-માં ફૂલ કંપનીનું રેફ્રિજરેટર ખરીદ્યું, અને તે ખામી વાહું નીકળ્યું. દુકાનદારે તેની ફરિયાદ ન સાંભળી. જો તમે રોહિતની જગ્યાએ હોત તો ફરિયાદ દાખલ કરવા શું પગલાં લેત?
૨. નમૂના મુજબ, સામા પક્ષને પત્ર લખી, ફરિયાદ દાખલ કરવામાટેના પગલાં જણાવો.
 - (૧) તમે ક્યાં જશો?



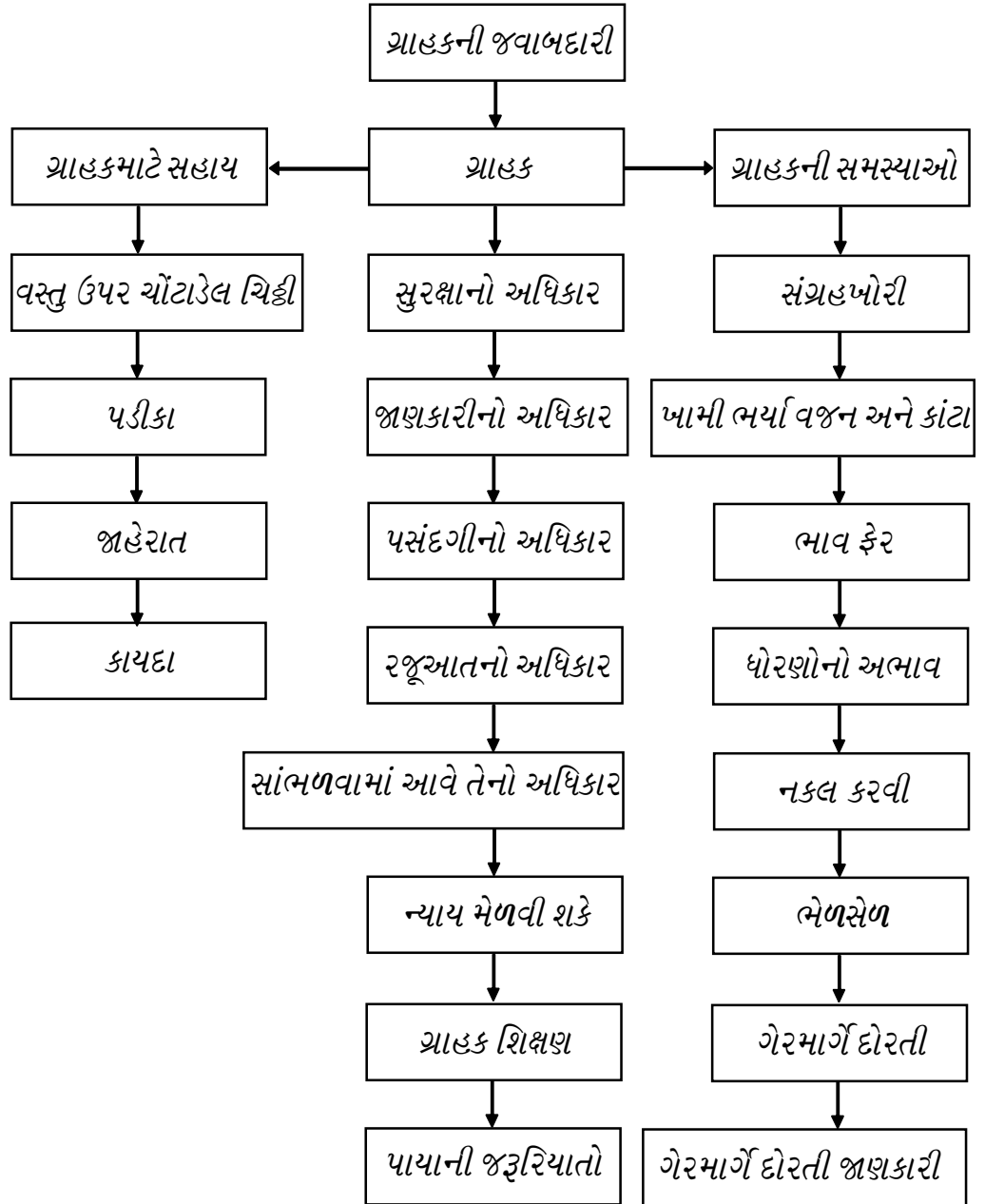
નોંધ

(૨) તમે કેટલી ફી આપશો.

(૩) તમે કેવી રીતે ફરિયાદ દાખલ કરશો.

૩. તમારા વિસ્તારમાં આવેલ જિલ્લા ગ્રાહક ન્યાયાલય શોધી કાઢો, જેથી જરૂર પડે ત્યારે મદદ અને માર્ગદર્શન લઈ શકાય.

તમે શું શીખ્યાં?





સ્વાધ્યાય પઠ્યાંત

૧. તમારા શબ્દોમાં નીચેનાની વ્યાખ્યા કરો.
 - (અ) ગ્રાહક
 - (બ) ગ્રાહક સહાય
૨.
 - (અ) તમારે નીચેની બાબતોમાં ગ્રાહક તરીકે સામનો કરવો પડતો હોય તેવી ચાર સમસ્યાઓ જણાવો:
 - (બ) એવા ચાર ઉપાય બતાવો, જેની મદદથી તમે આ સમસ્યા હલ કરી શકો.
 - (૧) ઉત્પાદન
 - (૨) સેવાઓ
 - (ક) બધાને ગ્રાહક શિક્ષણ મફત જોઈએ, તેમાટેના ચાર કારણો બતાવો.
 ૩. બધાને ગ્રાહક શિક્ષણ મફત જોઈએ, તેમાટેના ચાર કારણો બતાવો.
 ૪. તમે એક કૂલર ખરીદવાનું વિચારી રહ્યા છો. આ બાબતે તમારી શું જવાબદારીઓ થાય છે.
 ૫. માનક ધોરણો વાફા/છાપવાફા સાધનો ખરીદવાનું શામાટે અગત્યનું છે.
 ૬. તમને વેપારી કે ઉત્પાદક છેતરી શકે, તેવી ચાર રીતો બતાવો.
 ૭. તમે તમારા કબજામાટે એક મીટર કાપડના પૈસા આપ્યા છે. દરજી કહે છે કે ૨૦ સે.મી. ઓછું છે. દુકાનદારે તમને કોઈ રીતે છેતર્યા છે.
 ૮. ભેળસેળ વાળા ખાદ્ય પદાર્થો ખરીદતાં રોકવાના ઉપાય બતાવો.



પાઠગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨૨.૧

૧.

(અ) ગ્રાહક	(બ) ઉત્પાદનો
(ક) સેવા	(ડ) બનાવટી/જુદા/નકલી
(ઈ) ભેળસેળ	(ફ) સંગ્રહ-કાફા બજાર
(જ) જાહેરાત	(એચ) માનક ગુણવત્તાના ચિહ્ન/માર્ક
(આઈ) MRP	



નોંધ

મોડ્યુલ - ૨

હું અને મારું કુટુંબ



નોંધ

ગ્રાહકો ચેત ! જાગૃત બનો

૨. અ.

- (૧) દુકાનદારને કહો
- (૨) ઉત્પાદકને લખો
- (૩) જો તમને જવાબ ન મફે તો સંબંધિત સત્તાધિકારીને ફરિયાદ કરો
- (૪) ચિંતા ન કરો, બીજું ખરીદો.

(૧), (૨), (૩) – (સંતોષકારક), (૪) (સંતોષ કારક નથી)

બ.

- (૧) તમને જોખીને આપવામાં આવે, તેની ખાતરી રાખે.
- (૨) એજન્સીને ફોન કરો અને તેને બદલાવો
- (૩) તેને બીજી વખતે કહેશો
- (૪) કંઈ ન કરો/ચિંતા ન કરો.

(૧), (૨) સંતોષકારક, (૩) સુધારાની જરૂર છે; (૪) (સંતોષકારક)

૨૨.૨

- (૧) ક (૨) ડ (૩) અ (૪) બ (૫) ફ

૨૨.૩

૧.

- (અ)(૩); (બ)(૨); (ક)(૧); (ડ)(૨); ઈ)(૧);
(ફ)(૪); જી)(૪)

૨. અ

૧. બજારનો સર્વે કર્યો હોત.
૨. સાઈકલની ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર નમૂનાના ભાવની સરખામણી કરી હોત.
૩. એવી ખાતરી કરી હોત કે સાયકલ સારી નામાંકિત કંપનીનું ઉત્પાદન છે.
૪. વેરો આપ્યો હોત અને ખરીદીના પુરાવા તરીકે રસીદ લીધું હોત.

૨. બ અધિકાર

૧. સલામતી
 ૨. પ્રતિનિધિત્વ કરવું
 ૩. ગ્રાહક શિક્ષણ
 ૪. ન્યાય મેળવવું.
- જવાબદારીઓ – નીચે મુજબ હોવી જોઈએ.

- પ. બિલ લઈ, તેને સાચવવું.
- ઢ. સૂચનાઓ વાંચી તેના પર અમલ કરવો
૭. સારા ધોરણો/ગુણવત્તા વાફા સાધનો ખરીદવા
૮. સત્તાધિકારીઓને ફરિયાદ કરવી
૯. અન્ય કોઈ (કોઈપણ ચાર)



નોંધ

માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

૨૧૬ - ગૃહ વિજ્ઞાન

પુસ્તક - ૩ પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

અભ્યાસક્રમ સહયોજક

કુ. નેહા શર્મા

પ્રોજેક્ટ સહયોજક

કુ. એસીમા સિંગ

ભાષાંતર સહયોજક

ડૉ.રાજેશ કુમાર



રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(એમ.એચ.આર.ડી, ભારત સરકાર હેઠળની એક સ્વાયત સંસ્થા)

એ - ૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યુશનલ, એરીયા સેક્ટર - ૬૨ નોઈડા -૨૦૧૩૦૯ (ઉ.પ્ર.)

વેબસાઈટ : www.nios.ac.in, ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦૧૮૦૯૩૯૩

© રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(કોપી)

સચિવ, રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન, એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરિયા નેશનલ હાઈવે ૨૪, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા-૨૦૧૩૦૮ દ્વારા
પ્રકાશિત અને મુદ્રિત

સલાહકાર સમિતિ

ડૉ.સિતાંશુ એસ.જેના અધ્યક્ષ એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ.કુલદીપ અગ્રવાલ નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા	ડૉ. વૈકટેશ શ્રીનિવાસન મદદનીશ પ્રતિનિધિ યુ. એન. એફ. પી. એ. ન્યુ દિલ્હી	કુમારી ગોપા બિસવાસ સંયુક્ત નિયામક (શૈક્ષણિક) એન.આઈ.ઓ.એસ. નોઈડા
--	---	---	--

અભ્યાસક્રમ સમિતિ

ડૉ.કૈલાશ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) શૈક્ષણિક વિભાગ, ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	ડૉ.નીલમ ગરેવાલ ડીન, પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, લુધિયાણા, પંજાબ	ડૉ.રીટા સોનાવત વડા, માનવ વિકાસ વિભાગ, એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી, એસએનડીટી વુમન્સ યુનિવર્સિટી,	પ્રો.ઉમા જોશી ડીન, એમ. એસ. બરોડા કોલેજ ઓફ સાયન્સ, બરોડા.
પ્રો.દીક્ષા કપૂર સ્કૂલ ઓફ કન્ટિન્યુઈંગ એજ્યુકેશન, આઈ. જી. એન. ઓ. યુ. મદન ગરહી, નવી દિલ્હી.	કુમારી માયા પંડિત સી. આઈ. ઈ. ટી, એન. સી. ઈ. આર. ટી,	શ્રી ઓરબિંદો માર્ગ, નવી દિલ્હી.	શ્રીમતી રીટા રઘુવંશી ડીન, હોમ સાયન્સ, જી. બી. પ્લાન્ટ, એગ્રિકલ્ચર યુનિવર્સિટી, પંતનગર, ઉત્તરાખંડ.
ડૉ.મુક્તા સિંઘ લેક્ચરર, ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ હોમ સાયન્સ, મહિલા મહા વિદ્યાલય બનારસ હિન્દુ યુનિવર્સિટી, વારાણસી.	શ્રીમતી સ્વેતા કિનરા રીડર (રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, સંસ્કૃતિ સ્કૂલ, નવી દિલ્હી.		

સંપાદક સમિતિ

ડૉ.કૈલાસ ખન્ના રીડર (રિટાયર્ડ) ડિપાર્ટમેન્ટ. ઓફ એજ્યુકેશન, લેડી ઈરવીન કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, નવી દિલ્હી.	કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડીનેટર (એ. ઈ. પી), એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	કુમારી એસ. કે. અરોરા રિટાયર્ડ પ્રિન્સીપાલ, દિલ્હી અડ્ડિમેનિસ્ટ્રેશન, નવી દિલ્હી.
--	--	---

અભ્યાસક્રમ લખનાર જૂથ

ડૉ.અમરજિત (ટીમ લીડર) ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ. ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી જશવંત લાહેલ ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, સેક્ટર-૪૨, ચંડીગઢ.	કુમારી સુશીલ ગવર્નમેન્ટ હોમ સાયન્સ કોલેજ, સેક્ટર-૧૦, ચંડીગઢ
કુમારી ગુંજત કૌર ગવર્નમેન્ટ કોલેજ મોહાલી ગર્લ્સ, ફેઝ-૪ મોહાલી.	ડૉ.સુજાત પાયેજા ગવર્નમેન્ટ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ સેક્ટર-૧૧, ચંડીગઢ.	કુમારી રામાનિક ગવર્નમેન્ટ ગર્લ્સ સિનિયર સેકન્ડરી સ્કૂલ સેક્ટર-૮-બી, ચંડીગઢ.	કુમારી અસીમા સિંઘ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા, સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

જીવન કૌશલ્ય સલાહકાર જૂથ

કુમારી અસીમા સિંઘ પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડીનેટર (એ. ઈ. પી) એ-૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યૂશનલ એરીયા સેક્ટર-૬૨, નોઈડા.	ડૉ. જયા નેશનલ પ્રોગ્રામ ઓફિસર, યુ. એન. એફ. પી. એ., ૫૫, લોડી એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી.	પંજાબ એગ્રિકલ્ચર યુનિ (મોનીટરીંગ એજન્સી) લુધિયાણા, પંજાબ.
--	--	---

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

કુમારી નેહા શર્મા
સિનિયર એક્ઝીક્યુટીવ ઓફિસર (એ. ઈ. પી)
ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપન સ્કૂલિંગ,
સેક્ટર-૬૨, નોઈડા, યુ. પી.

કવર ડિઝાઇન

શ્રી પવન કીછલુ ઈકલુઝીવ પ્રો•કંપની ક્લુ-૮, હોજ ખાસ એકલેવ, નવી દિલ્હી	શ્રી સભ્યસાયી પંજા ફીલાંસ પ્રાફિક આર્ટિસ્ટ નવી દિલ્હી	પ્રાફિક્સ આર્ટિસ્ટ શ્રી મુકુલ ગર્ગ ફીલાંસ પ્રાફિક આર્ટિસ્ટ નવી દિલ્હી
--	---	--

આપની સાથે બે બોલ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

ગૃહ વિજ્ઞાન એ વિદ્યાર્થીને જીવન કૌશલ્યના વિકાસમાટે વિપુલ તકો પૂરી પાડે છે. તમારા પોતાનો અને આસપાસનો વ્યાપ કરવામાટે જરૂરી બધા કૌશલ્ય વિશે શીખવાનો આનંદ તમે જરૂર માણ્યો હશે. આ કૌશલ્ય વિકસાવવાની અને અનુભવોની શીખવાની તક વિદ્યાર્થીને પ્રયોગિક દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. તેની પ્રયોગિકની મદદ વિના ગૃહ વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ અધૂરો છે.

ગૃહ વિજ્ઞાનના પ્રકરણોના અભ્યાસ દરમિયાન તમને ઘણી સૂચિત પ્રવૃત્તિઓનો અનુભવ થયો હશે. આ પ્રવૃત્તિઓનું પાલન, અવલોકનોની નોંધ અને પરિણામ મેળવવા તેનું નિયમન તમારા સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરશે, તમારા ઉત્સાહમાં વધારો કરશે અને તમારા રોજિંદા જીવનમાં આ વિષયનો ઉપયોગ કરવા તમને સમર્થ બનાવશે.

અમારો વિશ્વાસ છે કે તમે મોટાભાગની પ્રવૃત્તિઓ તમારી જાતે જ કરી શકશો. છતાં, અમોએ તમારા માર્ગદર્શનમાટે એક પ્રાયોગિક પુસ્તિકા તૈયાર કરી છે. આ પુસ્તિકામાં અમોએ આ બધી સૂચિત પ્રવૃત્તિઓ કરવામાટે માર્ગદર્શનનો સમાવેશ કરેલ છે. દરેક પ્રવૃત્તિમાટે વિગતવાર અવલોકન અને દસ્તાવેજી નમૂનો પૂરો પાડવામાં આવેલ છે. મહેરબાની કરીને તેને કાળજીપૂર્વક જોઈ જાવ અને પુસ્તિકામાં જ તેની નોંધ કરો. આ પુસ્તિકા અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓને અનુકૂળ આવે તેવા અન્ય વિકલ્પો પણ આવરી લે છે. આ પુસ્તિકા પ્રયોગિક પરીક્ષામાટે ખાસ મહત્વ ધરાવે છે.

હું આશા રાખું છું કે તમે આ પ્રાયોગિક કરવામાં આનંદ માણશો. જો તમને કોઈ મુશ્કેલી જણાય તો ખચકાયા વગર મને લખો. તમને મદદ કરવામાં મને આનંદ મળશે.

શુભેચ્છા સાથે,

કુમારી નેહા શર્મા

મુખ્ય વ્યવસ્થાપક અધિકારી (એ. ઈ. પી.)

homescience@nios.ac.in

વિષય સૂચિ

- પ્રયોગિક ૧ જુદી-જુદી પદ્ધતિઓ દ્વારા બનાવવામાં આવતી કોઈપણ બે અનાજની તેમજ બે શાકભાજીની વાનગીઓ રાંધવાના પરિણામો ચકાસો અને નોંધો.
- પ્રયોગિક ૨ કાપડને દાશનિક તપાસ દ્વારા ઓળખો.
- પ્રયોગિક ૩ પ્રાથમિક સારવારનો સરસામાન તૈયાર કરો.
- પ્રયોગિક ૪ તમારા કુટુંબના અઠવાડિક ખર્ચના આયોજનનો અભ્યાસ કરો અને નોંધો.
- પ્રયોગિક ૫ કોટુંબિક પ્રસંગના આયોજન કરતી વખતે વહીવટી પ્રક્રિયાના તબાઓની નોંધ કરો.
- પ્રયોગિક ૬ સાંજના ૪થી ૮ કલાકના સમયમાટે શાળાએ જતાં બે બાળકોમાટે ગૃહિણીના સમયનું આયોજન કરો
- પ્રયોગિક ૭ નીચે જણાવેલા ગુણવત્તા ચિહ્નો સાથે બનાવટમાટે માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી તૈયાર કરો.

અ●વા

નીચે જણાવેલા ગુણવત્તા ચિહ્નો વચ્ચે બનાવટ પસંદ કરો અને માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠીમાં શું સમાવેશ ●વું જોઈએ તેની માહિતી આપો.

- પ્રયોગિક ૮ આકસ્મિક જોખમોની સલામતી તેમજ સુધારાઓના સૂચન અંગે ઘરનું કાળજીપૂર્વક સર્વેક્ષણ કરો.
- પ્રયોગિક ૯ આપેલ આહાર પત્રકમાંથી ખાવામાં લીધેલ વાનગીઓનું નીરીક્ષણ કરવું. દરેક વાનગીનું યોગ્ય ખાદ્ય જૂથ સમૂહમાં વર્ગીકરણ કરવું. આહારમાં ન સમાયેલી વાનગીઓને ખાદ્ય જૂથ સમૂહમાં આવરી લેવામાટે સૂચન આપવું.
- પ્રયોગિક ૧૦ કુટુંબના સભ્યોની ઉંમર, પ્રવૃત્તિઓ, જાતિ એ તમામને ધ્યાનમાં રાખી કુટુંબમાટે આહારની વ્યવસ્થા કરવી.
- પ્રયોગિક ૧૧ રેસાઓને બાળવાની કસોટીથી ઓળખવા

અ●વા

કાપડને સ્પર્શ અને સંવેદના દ્વારા વિવિધ સ્વરૂપને ઓળખવા.

- પ્રયોગિક ૧૨ કાગળની લાંબી પટ્ટીઓના ઉપયોગ વડે સાદા વણાટનો નમૂનો અ●વા આલેખન સમજૂતી તૈયાર કરવી.
- પ્રયોગિક ૧૩ સફેદ સુતરાઉ કાપડમાં પડેલા ડાઘ દૂર કરવા.

અ●વા

આપેલ કોષ્ટકમાં જણાવેલ રંગોને નીચે જણાવેલ ડાઘ દૂર કરવામાટેની યોગ્ય પ્રક્રિયા લખો.

- પ્રયોગિક ૧૪ અ) સુતરાઉ ઓઢણી, સાડી, ખમીસને ધોવું અને ઓપ આપવે બ) ઊનની શાલ અને કોટને ધોવું અને ઓપ આપવો અને ક) રેશમી ઓઢણી, બ્લાઉઝ, ખેસને ધોવું અને ઓપ આપવો.
- પ્રયોગિક ૧૫ નીચે જણાવેલી બાહ્ય સપાટીની સફાઈ કરવી.

અ●વા

યોગ્ય અસરકારક સફાઈ કરનાર પરિબળો અને સફાઈ કરવામાટેની પદ્ધતિ વડે સપાટીની સફાઈ કરવી.

- પ્રયોગિક ૧૬ નીચેની વચજૂથ ધરાવતા ૪ બાળકોની વાતચીત કૌશલ્યનું નિરીક્ષણ કરવું.
- પ્રયોગિક ૧૭ ઘરવપરાશની ચીજવસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બાળકોમાટે ઓછી કિંમતે રમકડાં કે રમતો બનાવવી.

નોંધ: અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓના ઉપયોગ માટે.

પ્રાયોગિક પરિક્ષામાટે યોજના બનાવવી

મહત્તમ ગુણ ૧૫	સમય: ૨. ૧/૨ કલાક
પ્રાયોગિક જાતે બનાવીને	૩ ગુણ
પ્રાયોગિક પરીક્ષા (બે પ્રાયોગિકનું આયોજન કરવું)	૮ ગુણ
પ્રાયોગિક આધારિત મૌખિક પરીક્ષા ૩ ગુણ	૪ ગુણ

પ્રયોગ નં- ૧

હેતુ:-

જુદી-જુદી પદ્ધતિઓ દ્વારા બનાવવામાં આવતી કોઈપણ અનાજની તેમજ શાકભાજીની બે વાનગીઓ રાંધવાના પરિણામો ચકાસો અને નોંધો.

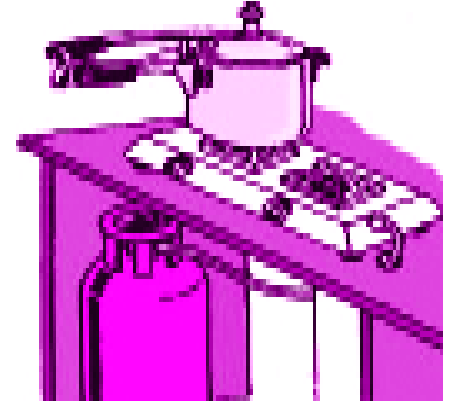
ઉદ્દેશો:-

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- ખાદ્ય પર રાંધવાની અસરો વિશે જાણી શકશો.
- રાંધવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ શીખી શકશો.
- કઈ પદ્ધતિથી ઓછા પોષક તત્વો નાશ થાય છે તે જાણકારી મેળવવી.

જરૂરી ઘટકો:-

બે અનાજ, બે શાકભાજી, છરી, વાટકો, રાંધવાના વાસણો - કઢાઈ, પ્રેસર કૂકર, છીછરું તાંસળું વધારમાટેનું વાસણ, રાંધવાનું તેલ, મસાલા, પીરસવામાટેના વાડકા, ચમચાં, ગેસ, પ્રાયમસ, લો પ્રેશર ગેસનો બાટલો અને પસંદ કરેલ વાનગીમાટે જરૂરી સામગ્રી.



પ્રક્રિયા:

1. બે અનાજ અને બે શાકભાજી પસંદ કરો.
2. વિવિધ પ્રક્રિયાની રાંધવાની પદ્ધતિઓ જેમકે ધીમી આંચે રાંધવું, સૂકી ગરમી રાંધવું અને તળવું વગેરેને સમાવતી આ ખાદ્યની વાનગીઓ જાણવી.
3. આ પદ્ધતિઓ પ્રમાણે બનાવવામાં આવેલ વાનગીના નમૂના મેળવવા અને તેમના રંગમાં, સ્વરૂપમાં તેમજ સ્વાદમાં ફેરફારોને ઝીણવટપૂર્વકથી તપાસવા. આપેલ કોઠામાં મૂલ્યાંકનોની નોંધ કરો.

મૂલ્યાંકન નોંધ કરવા માટેનું કોષ્ટક

વાનગીની યાદી	રાંધવાની પદ્ધતિ	રંગ		સ્વરૂપ		સ્વાદ	
		રાંધતા	રાંધ્યા	રાંધતા	રાંધ્યા	રાંધતા	રાંધ્યા
		પહેલા	પછી	પહેલા	પછી	પહેલા	પછી
અનાજ ૧.	(અ)						
1.	(બ)						
	(ક)						
2.	(અ)						
	(બ)						
	(ક)						

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

વાનગીની યાદી	રાંધવાની પદ્ધતિ	રંગ		સ્વરૂપ		સ્વાદ	
		રાંધતા	રાંધ્યા	રાંધતા	રાંધ્યા	રાંધતા	રાંધ્યા
		પહેલા	પછી	પહેલા	પછી	પહેલા	પછી
1.	(અ)						
	(બ)						
	(ક)						
2.	(અ)						
	(બ)						
	(ક)						

સાવચેતી:

1. શાકભાજી અને અનાજને સંપૂર્ણપણે ધોઈ નાખો.
2. શાકભાજીને સમાર્યા પછી ધોવા નહિ.
3. શાકભાજીના બારીક ટૂકડા ન કરવા.
4. આહારને વધુ પડતું રાંધવું નહિ.
5. રાંધવામાટે જરૂર પૂરતું જ પાણી, તેલ અને ગરમીનો ઉપયોગ કરવો.

સારાંશ:

રાંધવાથી ખાદ્યની ગુણવત્તા, સ્વાદ તેમજ દેખાવ સુધારે છે અને તેને ભાવે એવું બનાવે છે.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

- ધીમા તાપે રાંધવામાં આવેલ ખાદ્યમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેમનો રંગ અને આકાર જાળવવા જ જોઈએ.
- સૂકી ગરમીથી રાંધવામાં આવેલ ખાદ્ય યોગ્ય પ્રમાણમાં કરકરી અને પોચી હોવી જોઈએ.
- તળેલી વાનગી ચરબી વગરની, કરકરી અને આછા પીળા રંગની હોવી જોઈએ.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

1. રસોઈ બનાવવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ કઈ-કઈ છે?
2. રસોઈની તૈયારી કરતી વખતે અને બનાવતી વખતે પોષક તત્વો નાશ પામતા અટકાવવામાટે કેટલીક રીતોનું સૂચન કરો.
3. શાકભાજી શામાટે ઝીણી ન સમારવી જોઈએ?
4. શાકભાજી શામાટે સમાર્યા પછી ન ધોવી?

શિક્ષકોમાટે નોંધ:

1. વિદ્યાર્થીને વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા તૈયાર કરેલી રસોઈ બતાવી શકાય અને આ રીતો ઓળખવામાટે પૂછી શકાય.
 2. વિદ્યાર્થીને ઓછામાં ઓછું પોષક તત્વોનું નુકસાન થાય તેવી રાંધવાની પદ્ધતિ પસંદ કરવાનું કહી શકાય.
- વધુ માહિતીમાટે તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૪ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

પ્રયોગ નં- ૨

હેતુ:-

કાપડ દાશનિક તપાસ દ્વારા ઓળખવું.

- વણેલું કાપડ અને
- ગૂંથેલું કાપડ

ઉદ્દેશો:-

આ પ્રાયોગિક કાર્યાબાદ તમે સક્ષમ બનશો,
વણેલું કે ગૂંથેલું બનાવેલું કાપડ દાશનિક તપાસ દ્વારા ઓળખી શકશો.

જરૂરી ઘટકો :-

જુદા-જુદા પ્રતિસ્થાનોમાંથી કાપડના ટૂકડા એકત્ર કરવા જેમ કે:

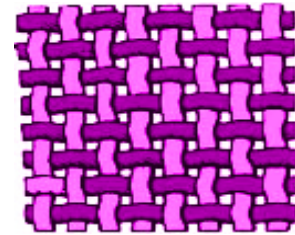
- ઘરે અથવા દરજીને ત્યાં વધેલું કાપડ.
- જૂના ગંજાઓ/બંડીઓ/મોજા અથવા ગરમ કપડાં

પ્રક્રિયા:

- ઉપર જણાવેલા કોઈ પણ એક પ્રતિસ્થાનમાંથી ૫૦ સે.મી. માપવાળા નમૂના કાપો.
- પસંદગીની જરૂરિયાતમાટે જણાવેલ લાક્ષણિકતાઓનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરો
- એક ગૂંથેલ નમૂનો અને એક વણાટનો નમૂનો પસંદ કરો.
- તમારા પ્રાયોગિકની ચોપડીમાં આ નમૂનાઓને ખાનામાં નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે ચોંટાડો.
- આ નમૂનાઓના તફાવતની નોંધ કરો.

પસંદગીમાટે માપદંડો.

ગૂંથેલું	વણેલું (વણાટ)
ધારો વળેલી છે. ઝીણી એકબીજા સાથે સંકળાયેલી ગાંઠ સપાટી પર દેખાય છે. એક જ દોરો આખા કાપડ પર ચાલે છે	ધારો સરખી છે વારાફરતી વણેલું સૂતર સપાટી પર દેખાય છે. દોરાનો સમૂહ ખાસ કરીને તાણો અને વાણો કાપડની રચના કરે છે



પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

મૂલ્યાંકન કરવા માટેનું કોષ્ટક:

વણેલો નમૂનો		ગૂંથેલો નમૂનો	
નમૂનો ચોટાડો	જરૂરિયાતોની નોંધ કરો	નમૂનો ચોટાડો	જરૂરિયાતોની નોંધ કરો

સંબંધિત પ્રશ્નો:

૧. ગૂંથેલા અને વણેલા કાપડ વચ્ચેનાં બે તફાવતનું વર્ણન કરો. ૨. વણાટના પ્રક્રિયાઓ જણાવો.

શિક્ષકોમાટે નોંધ:

૧. વિદ્યાર્થીને વિવિધ નમૂનાઓમાંથી વણેલા/ગૂંથેલા નમૂનાઓ અલગ કરવા અને ઓળખી બતાવવામાટે પૂછી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે તમારી :

અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૧૦ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

પ્રયોગ નં- 3

હેતુ :-

પ્રાથમિક સારવારમાટે સરસામાન તૈયાર કરવી.

ઉદ્દેશો:-

આ પ્રાયોગિક કર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો.,

- ઘરે તાત્કાલિક સારવાર પહોંચી વળવામાટે પ્રાથમિક સારવારમાટે જરૂરી વસ્તુઓની યાદી બનાવી શકશો.
- જરૂરી સામગ્રી મેળવવામાટેના પ્રાપ્તિસ્થાનોની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી શકશો.
- પ્રાથમિક સારવારમાટે સરસામાન એકત્ર કરી શકશો. અને
- પ્રાથમિક સારવારમાટે સરસામાનની કાર્યક્ષમતા વધારી શકે તેવા મુદ્દાઓની યાદી તૈયાર કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી:-

એક પેટી, બાંધવાની-પટ્ટી, ડેટોલ અથવા ચેપ અવરોધક મલમ, નાની કાતરો, પાટા, રૂ, ઍસ્પિરિન જેવા દર્દ શામક, થર્મોમીટર.

પ્રક્રિયા:-

1. ઘરમાંથી કોઈ પણ મજબૂત પેટી લેવી.
2. ઘરમાંથી પ્રાપ્ય હોય તેવી સામગ્રી એકત્ર કરવી.
3. ઘરમાં હાજર ન હોય તેવી સામગ્રીની ખરીદી કરવી.
4. આ બધી સામગ્રી પેટીમાં મૂકો.
5. આ પેટીને સરળતાથી મળી શકે તેવી રીતે મૂકવી.



સાવધાની: -

1. દવાની અંતિમ તારીખની તપાસ કરો.
2. બાળકોના હાથ પહોંચે તે રીતે પેટીને મૂકવી નહિ.
3. રૂ, પટ્ટાઓ અને પેટી ચોખ્ખી અને જંતુરહિત હોવી જોઈએ.

સંબંધિત પ્રશ્નો:-

1. પ્રાથમિક સારવારમાટે સરસામાન જરૂરી એવી પાંચ. સામગ્રીની યાદી લખો.
2. ચોખ્ખી પટ્ટીનું શું મહત્વ છે?
3. શામાટે અદ્યતન પ્રાથમિક સારવારમાટે સરસામાન રખવો જરૂરી છે.

શિક્ષકોમાટે નોંધ:-

1. વિદ્યાર્થીને મેજ પર મૂકેલી વસ્તુઓમાંથી પ્રાથમિક સારવાર સરસામાન તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.
2. વિદ્યાર્થીને અધૂરી પ્રાથમિક સારવાર સરસામાન બતાવી બાકીની વસ્તુઓની યાદી બનાવવાનું કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે : તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૩ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

હેતુ :-

તમારા કુટુંબના અઠવાડિક ખર્ચના આયોજનનો અભ્યાસ કરવો અને નોંધ કરવી. .

ઉદ્દેશો:- આ પ્રાયોગિક કર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો.

- ખર્ચનું આયોજન લખવાની આવડતનો વિકાસ કરી શકશો.
- કારણ વગરના ખર્ચને રોકવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શકશો, અને
- આકસ્મિક સંજોગોમાં ખર્ચના આયોજનમાં ફેરફારોનું સૂચન કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી:-

કલમ, નોટબુક, કાગળ અને પેન્સિલ.

પ્રક્રિયા:-

૧. ખર્ચનું આયોજન તૈયાર કરવામાટે નીચેના શીર્ષકોનો ઉપયોગ કરો.
૨. દરેક શીર્ષક હેઠળ થતાં રોજંદા ખર્ચ નોંધો. ૩. તેનો મહિનાના અંતે સરવાળો કરો.

વિગતો ↓ દિવસો →	ખર્ચ - અઠવાડિક નોંધ							
	રવિ	સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	કુલ
1.- ખાદ્ય - દૂધ - કરિયાણું, - શાકભાજી અને ફળો								
2. કપડાં								
3. મકાન								
4. શિક્ષણ								
5. આરોગ્ય								
6. મનોરંજન								
7. અન્ય વિગત								
8. બચતો								

કુલ સરવાળો

રૂ.....

સાવધાની :-

૧. દરેક શીર્ષક હેઠળ રોજંદા ખર્ચની નોંધ ભૂલ્યા વગર કાળજીપૂર્વક કરવી.

સારાંશ:-

૧. કુલ સરવાળામાંથી તારણ કાઢો કે પૂરતા કારણો સાથેનું ખર્ચ તમારા જવાબને ટેકો આપે છે અને વ્યાજબી ઠરાવે છે કે કેમ.

૨. ખર્ચમાં કેટલીક બચતોમાટે ફેરફારોનું સૂચન કરો.

સંબંધિત પ્રશ્નો:-

૧. લઘુત્તમ અને મહત્તમ ખર્ચ ધરાવતી ત્રણ વિગતોની યાદી આપો.

૨. મનોરંજનમાટે અમુક નાણાં બચાવવાનું શું મહત્વ છે?

૩. બચત શામાટે મહત્વની છે?

૪. કયા ખર્ચ શીર્ષકો હેઠળ ખર્ચ ઘટાડવાનું મૂશ્કેલ છે?

૫. ખોરાક પાછળ ખર્ચ ઘટાડવાના ત્રણ સૂચનો આપો.



વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૬ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

હેતુ :-

કૌટુંબિક પ્રસંગનું આયોજન કરતી વખતે વહીવટી પ્રક્રિયાના તબાઓની નોંધ કરવી.

ઉદ્દેશો:-

આ પ્રાયોગિક કર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો:

- કૌટુંબિક પ્રસંગના આયોજન સાથે સંકળાયેલા તબાઓ વિશે જાણી શકશો.
- કૌટુંબિક સાધન સંપત્તિનો ઉપયોગ કરી કૌટુંબિક પ્રસંગનું વ્યવસ્થિત રીતે આયોજન કરી શકશો, અને
- પ્રસંગની સફળતા/નિષ્ફળતાની આકારણી કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-

કલમ અને કાગળ

પ્રક્રિયા :-

પ્રસંગની ની કરેલ તારીખથી ખૂબ અગાઉ પ્રસંગના આયોજનની શરૂઆત કરો. નોટબુકમાં બે આયોજન વિગતની નોંધ કરો. આયોજનના વિગતની નોંધ કરવામાટે નીચે દર્શાવેલ કોઠાનો ઉપયોગ કરો. જો કોઈ જવાબદારી સોંપવાની હોય તો તેનામાટે આ કોઠાનો ઉપયોગ કરો. .

અવલોકનનો કોઠો

આયોજન	કાર્યક્ષમ બનાવવું	અમલમાં મૂકવું	મૂલ્યાંકન કરવું
<p>PRECAUTIONS:</p> <p>1)</p> <p>2)</p> <p>3)</p> <p>તમારી આસપાસમાં કોઈ કાર્યક્રમની મુલાકાત લો અને તેને નીચે જણાવેલા શીર્ષક હેઠળ તેનું મૂલ્યાંકન કરો. (તમે વધારાના શીર્ષક ઉમેરી શકો)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● કાર્યક્રમનો સમય ● કાર્યક્રમની ગતિ ● એકંદરે વહીવટ ● સ્થળ - - 	<p>દરેક તબાનું કાળજીપૂર્વક આયોજન કરો .</p> <p>ચોક્કસાઈથી અનુસરણ કરવાનું આયોજન કરો.</p> <p>અથવા</p>	<p>તમારા ધ્યેયને સારી રીતે જાણો</p> <p>જગ્યા</p> <p>નક્શો</p>	

મહેરબાની કરીને વધુ સારા પરિણામો મેળવવામાટે આયોજનનાં તબાનો સમાવેશ થઈ શક્યા હોત તેવા ફેરફારોનું સૂચન કરો.

સારાંશ :-

કાર્યક્રમના સમાપન બાદ તેનું મૂલ્યાંકન કરો.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

પ્રસંગના બધા તબાઓ સરળતાથી પસાર થયા, અને બધા કા કોઈ પણ મુશ્કેલી વિના સંપન્ન થયા.



સંબંધિત પ્રશ્નો :

૧. આયોજનની શરૂઆત કરતા પહેલાં ધ્યેયનું સ્પષ્ટ હોવા શામાટે જરૂરી છે?
૨. મૂલ્યાંકન શામાટે મહત્વનું છે?
૩. અન્ય વ્યક્તિઓને જવાબદારી સોંપવાના બે ફાયદા અને બે ગેરફાયદા જણાવો.
૪. તમે જે કામ સોંપી રહ્યા છો તે પૂરું થાય છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવામાટે તમે શું સૂચન કરશો?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :

૧. વિદ્યાર્થીને વિવિધ ધ્યેયો આપી તે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાટે આયોજન કરવાનું કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૪ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

હેતુ :-

સાંજના ૪થી ૮ કલાકના વિશિષ્ટ સમયમાટે શાળાએ જતાં બે બાળકોમાટે ગૃહિણીના સમયનું આયોજન કરો.

ઉદ્દેશો :-

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો

- સાંજના વિશિષ્ટ સમયે શું કરવું તે વિશે જાણી શકશો.
- પ્રવૃત્તિઓને અનુક્રમ આપી શકશો, અને
- બીજી વ્યક્તિઓ ક્યારે જોડાઈ શકે છે તે સ્પષ્ટ પણે કહી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી:-

કલમ અને કાગળ

પ્રક્રિયા :-

૧. જે તે સમયગાળા દરમિયાન કરવાની તમામ પ્રવૃત્તિઓની એક યાદી બનાવો જેમ કે- બાળકોને બગીચામાં/ સંગીતનાં વર્ગમાં/ખરીદી કરવા લઈ જવા, તેમના ગૃહકાર્યમાં મદદ કરવી અને પછીના દિવસની તૈયારી કરવી વિગેરે.
૨. દરેક પ્રવૃત્તિમાટે જરૂરી સમયનો અંદાજ કાઢવો અને પ્રવૃત્તિઓને યોગ્ય અનુક્રમ આપવો.
૩. તમે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ સોંપીને તમારું પોતાનું કાર્ય ભાર ઓછો કરી શકો છો કે કેમ તેના વિકલ્પો તપાસવા.
૪. સમયનું આયોજન ચકાસો. તમામ જરૂરી પ્રવૃત્તિઓનો આયોજનમાં સમાવેશ થવો જ જોઈએ.
૫. અમલીકરણ બાદ સમયના આયોજનનું મૂલ્યાંકન કરવું.



આયોજન માટેનું કોઠો

સમયનું આયોજન

સમય	પ્રવૃત્તિ	મૂલ્યાંકન

સાવચેતી :-

૧. તમારા સમયનું આયોજન વ્યવહારિક અને પરિવર્તનશીલ હોવું જોઈએ.
૨. આરામ તેમજ આકસ્મિક જરૂરિયાતો જો હોય તો તેનામાટે પણ કેટલોક સમય ફાળવો.
૩. તમે સરળતાથી અનુસરી શકો તેવી રીતે સમયનું આયોજન કરો.

સારાંશ :-

આયોજનનો ટીકાત્મક રીતે અભ્યાસ કરો અને જો કોઈ સુધારા-વધારા જણાય તો તેનું સૂચન કરો.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :

સારા સમયના આયોજનમાટે આરામના સમય સહિત તમામ પ્રવૃત્તિઓમાટે સમય છે.

સંબંધિત પ્રશ્નો :-

૧. સમયનું આયોજન કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે?
૨. તમે કેવી રીતે ચોસ અંદાજીત સમયનું આયોજન કરી શકો?
૩. અન્ય વ્યક્તિઓને જવાબદારી સોંપવાનું કાર્ય શામાટે મહત્વનું છે?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :-

૧. વિદ્યાર્થીને કુટુંબના વિવિધ સભ્યોમાટે વિવિધ સમયના આયોજન તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને તેના/તેણીના પોતાના આખા દિવસનું સમયનું આયોજન તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૫ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

હેતુ :-

નીચે જણાવેલા ગુણવત્તા ચિહ્નો સાથે બનાવટમાટે માહિતી આપતી ચિઠ્ઠી તૈયાર કરો.

અ) આઈ. એસ. આઈ

બ) એફ. પી. ઓ.

ક) એગમાર્ક/agmark

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- બનાવટ ઉપર કોતરેલી અથવા છાપવી જરૂરી છે એવી માહિતી જાણી શકશો, અને
- ખરીદી કરતી વખતે યોગ્ય પસંદગી કરવા ગ્રાહક દ્વારા જરૂરી સંબંધિત માહિતીના આધારે બનાવટમાટે માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી વિકસાવી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-

કલમ અને કાગળ

પ્રક્રિયા :-

૧. ગુણવત્તાના નિશાનવાળી બનાવટને ઓળખવી. ઉદાહરણ તરીકે
 - વીજળીની બનાવટ જેવી કે આઈ. એસ. આઈ. ના નિશાનવાળો વીજળીનો પંખો
 - ફળની બનાવટમાંથી બનતાં જામમાં એફ. પી. ઓ.નું નિશાન.
 - ખેતીની બનાવટ જેવી કે agmark/એગમાર્ક વાળો ઘઉંનો લોટ
૨. તમે પસંદ કરેલી બનાવટ પર માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી ઉપર મૂકવામાં આવતી માહિતીની યાદી તૈયાર કરો. નીચે જણાવેલ માહિતીની યાદીનો સંદર્ભ આપો.

અ) બનાવટનું નામ

બ) ધંધો અને અંકિત કરેલ નામ

ક) ઉત્પાદકનું નામ અને સરનામું

ડ) મિશ્રીત ઘટકો/વિષય



- ઇ) બનાવટનો ઉપયોગ
 એફ) બનાવટનાં ઉપયોગ વિશે માર્ગદર્શન
 જી) બનાવટનાં ઉપયોગ દરમિયાન લેવાતા સાવધાનીના પગલાં એચ) નાશવંત વસ્તુઓમાટે ઉત્પાદનની તારીખ તેમજ અંતિમ તારીખ
 આઈ) બાહેંધરીનો સમયગાળો
 જી) બનાવટની કિંમત. મહત્તમ છૂટક કિંમત
 ૩. દરેક બનાવટમાટે ઉપર જણાવેલી માહિતી લખી નાખો.
 ૪. તમારા માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠીના માપને નિશ્ચિત કરવું.
 ૫. બનાવટ અથવા બનાવટના ઉપરનાં પડ પર છાપવા અથવા કોતરવામાટે માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી તૈયાર કરવું.
 ૬. ગ્રાહકોના ધ્યાનને આકર્ષો તે રીતે સર્જનાત્મક રીતે બધી માહિતી ગોઠવવી

સાવધાની :-

૧. માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી પર તમામ માહિતી સ્પષ્ટ રીતે લખવી.
૨. માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી પર ફક્ત સાચી માહિતી આપવી.
૩. તમામ માહિતી સંક્ષિપ્તમાં ગોઠવવી.
૪. બનાવટનું કદ ધ્યાનમાં રાખવું.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

સારા માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી તમામ જરૂરી માહિતી ધરાવે છે અને ગ્રાહક તેને છાપેલ કદનું લખાણ સારી રીતે વાંચી શકે છે

સંબંધિત પ્રશ્નો :-

૧. માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી ઉપર ઉત્પાદકનું નામ અને સરનામાનો સમાવેશ શામાટે મહત્વ ધરાવે છે?
૨. માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી ઉપર ઉત્પાદનની તારીખ તેમજ અંતિમ તારીખ લખવી શામાટે મહત્વની છે?
૩. આપણને બનાવટ ઉપર માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠીની શામાટે જરૂર પડે છે?

શિક્ષકોમાટે નોંધ:-

૧. વિદ્યાર્થીને "દર્શનમાં મૂકેલી બનાવટમાટે માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને અધુરી માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી આપી તેને પૂર્ણ કરવામાટે કહી શકાય.
૩. વિદ્યાર્થીને ખોટી માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠી આપી તેને સાચું કરવામાટે કહી શકાય

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૨૨ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

અથવા

હેતુ:-

નીચે જણાવેલા ગુણવત્તા ચિહ્નો વચ્ચે બનાવટ પસંદ કરો અને માહિતી લખેલ ચિહ્નમાં શું સમાવિષ્ટ થવું જોઈએ તેની માહિતી આપો. પ્રક્રિયામાં મુદ્દા નંબર ૨ નો સંદર્ભ આપવો.

અનુક્રમ નંબર	ગુણવત્તા નિશાન	માહિતી લખેલ ચિહ્ન/માટેની માહિતી
૧	આઈ. એસ. આઈ	
૨	એફ. પી. ઓ.	
૩	agmark/એગમાર્ક	

નોંધ:- અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રયોગ કરી શકશે.

પ્રયોગ નં- ૮

હેતુ :-

આકસ્મિક જોખમોની સલામતી તેમજ સુધારાઓના સૂચન અંગે ઘરનું કાળજીપૂર્વક નીરીક્ષણ કરો.

- ભોંયતળીયા નજીક વીજળીના જોડાણો
- ફિનાઈલ, જંતુનાશક દવા - પદાર્થ તેમજ અન્ય દવા
- અગાસીની પાળી અથવા કિનારી
- સીડીનો કઠેરો

ઉદ્દેશો :-

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- તમારા ઘરમાં આકસ્મિક જોખમોની સલામતી માટે પગલાં લઈ શકશો
- તમારા ઘરમાં દવાઓ અને જેરી પદાર્થોના સલામત સંગ્રહ માટે યોગ્ય સ્થાનની જાણકારી મેળવી શકશો, અને
- અગાસીની પાળી અથવા કિનારી તેમજ સીડીનો કઠેરો તેમજ બાથરૂમના અને રસોડાના ભોંયતળીયા વિગેરે માટે સલામતી પગલાંનું સૂચન કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-



પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

કલમ અને કાગળ

પ્રક્રિયા:-

અકસ્માતથી સલામતીમાટે ઘરમાં નીચે જણાવેલા અવલોકનો નોંધો. તમારા અવલોકનો સામે નિશાની કરો.

		ક્રમ	હા	ના
વીજળીના જોડાણો	૧. વીજળીના જોડાણો ભોંયતળીયાની નજીક આવેલા છે?	૧		
	૨. વીજળીના જોડાણોમાટે વપરાતી પિન આઈએસઆઈ નિશાન ધરાવે છે?	૨		
	૩. વીજળીના જોડાણો સુરક્ષિત રીતે ઢંકાયેલા છે?	૩		
	૪. ઉપકરણો યોગ્ય વાયર અને વીજ જોડાણ ધરાવે છે?	૪		
	૫. વીજ જોડાણોને જમીન સાથે જોડેલા છે?	૫		
સં"હ સ્થાન	૬. ફિનાઈલ, જંતુનાશક દવા - પદાર્થ તેમજ અન્ય દવા વગેરે અલગ કબાટમાં રાખવામાં આવે છે?	૬		
	૭. તે દરેક વસ્તુ માહિતી લખેલ ચિઠ્ઠીવાળી છે?	૭		
ધાબુ	૮. ધાબા ઉપર અગાસીની પાળીને સલામતીમાટે યોગ્ય કિનારી આવેલી છે?	૮		
	૯. બાળકોમાટે આ કિનારી સલામત છે? (ખુલ્લી, બંધ કે જાળીવાળી)	૯		
સીડી	૧૦. સીડી કઠેરાવાળી છે?	૧૦		
	૧૧. કઠેરો બાળકોમાટે સલામત છે?	૧૧		
ભોંયતળિયું	૧૨. રસોડા અને સ્નાનગૃહના ભોંયતળિયા શુષ્ક છે?	૧૨		
	૧૩. ભોંયતળિયું ચટાઈથી સજ્જ છે?	૧૩		
	૧૪. આ ભોંયતળિયા અસ્તવ્યસ્ત મુક્ત છે?	૧૪		

સાવધાની :

અકસ્માતી સલામતીને ટીકાત્મક રીતે તપાસો.

સારાંશ :

આકસ્મિક સલામતીના ટીકાત્મક અભ્યાસના આધારે તેમાં સુધારાઓનું સૂચન કરો.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

૧. આઈ. એસ. આઈ નિશાનીવાળા વીજ જોડાણોના ઉપયોગના કયા-કયા ફાયદાઓ છે?
૨. ફિનાઈલ, જંતુનાશક દવા - પદાર્થ તેમજ અન્ય દવા વિગેરેના સંગ્રહમાટે શામાટે યોગ્ય સ્થાન જરૂરી છે?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :

૧. વિદ્યાર્થીને ચિત્રમાં બતાવેલી પરિસ્થિતિમાં આકસ્મિક સલામતી પર મંતવ્યો રજૂ કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૨૨ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.



પ્રયોગ નં- ૯

હેતુ :-

આપેલ આહાર-પત્રકમાંથી ખાવામાં લીધેલ વાનગીઓનું નીરીક્ષણ કરવું. દરેક વાનગીનું યોગ્ય આહાર જૂથમાં વર્ગીકરણ કરવું. આહારમાં ન સમાયેલી વાનગીઓને આહાર જૂથમાં આવરી લેવામાટે સૂચન આપવું.

ઉદ્દેશો : આ પ્રાયોગિક કાર્યાબાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- આહારપત્રકમાં દર્શાવેલ યાદીમાં વપરાતા મુખ્ય ઘટકોની યાદી બનાવી શકશો.
- આ વાનગીઓને વિવિધ રસોઈ જૂથમાં વર્ગીકૃત કરી શકશો.
- ખાવાનો ઉપયોગમાં લીધેલ આહાર સંતુલિત હતો કે કેમ તે ની કરી શકશો, અને
- જો આહાર સંતુલિત ન હોય તો વાનગીઓ સમાવવામાટે સૂચન કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-

કલમ, કાગળ, માપપટ્ટી અને આપેલ આહારપત્રક

અનુસરવાની પ્રક્રિયા :-

૧. આપવામાં આવેલ આહારપત્રકનો કાળજી પૂર્વક અભ્યાસ કરો.
૨. આહારપત્રકમાં દર્શાવેલ યાદીમાં વપરાતા મુખ્ય ઘટકોની યાદી તૈયાર કરો.
૩. દરેક વાનગીનું યોગ્ય ખાદ્યજૂથમાં વર્ગીકરણ કરો.
૪. બપોરના આહારમાં નહિ સમાયેલા ખાદ્યજૂથની જાણકારી મેળવવી.
૫. રહી જતાં ખાદ્યજૂથમાં સમાવી શકાય એવી ખાદ્ય વાનગીનું સૂચન કરવું જેથી કરીને રસોઈ સંતુલિત બની જાય.

આહારપત્રક :

<p>રાજમા</p> <p>ભાત/ જીરા પુલાવ</p> <p>સૂકી ભાજી</p> <p>ખીર</p>

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

અવલોકનોનું કોષ્ટક :

નંબર	આહાર પત્રક	ઉપયોગમાં લીધેલી ખાદ્ય સામગ્રી	મુખ્ય મસાલા	ખાદ્યજૂથ સમાવિત કરવાની	સૂચિત ખાદ્યયાદી

પ્રક્રિયા :

- આહારપત્રકનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરો.
- ખાદ્યો તૈયાર કરવામાં વપરાતા દરેક ઘટકોની નોંધ રાખો.
- કોઈ પણ ખાદ્ય સામગ્રી ભૂલી ન જાવ.

મહત્વના આહારપત્રકમાટે સૂચનો અને સારાંશ :

- ભોજનમાં દરેક ખાદ્યજૂથ સમાયેલ છે કે નહિ.
- રહી જતા ખાદ્યજૂથમાંથી વાનગીઓની યાદી ઉમેરો.

ખાદ્યના મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :

સંતુલિત આહાર દરેક ખાદ્યજૂથમાંથી ખાદ્યસામગ્રી ધરાવતું હોવું જોઈએ. સામાન્ય અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવામાટે માત્ર સંતુલિત આહાર જ તમને તમારા શરીરમાટે જરૂરી બધા જ પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

- વિવિધ ખાદ્યજૂથના નામો આપો.
- સમતોલ આહાર શું છે?
- સમતોલ આહારનું શું મહત્વ છે?
- જો તમે વધારે કાબદિત ખોરાકને રોજ વપરાશ કરો તો તેની શી અસર થાય?



૫. માતા શામાટે તેના બાળકને દૂધ પીવડાવાનો આગ્રહ કરે છે?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :

૧. વિદ્યાર્થીને અસમતોલ આહારની યાદી આપી તેને સમતોલ કરવામાટે કહી શકાય.

૨. વિદ્યાર્થીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાયેલ આહાર લાવી આપી તે સમતોલ હતું કે કેમ તે ની કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :- તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૩ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

હેતુ :-

કુટુંબના સભ્યોની ઉંમર, પ્રવૃત્તિઓ, જાતિ એ તમામ ધ્યાનમાં રાખી કુટુંબમાટે આહારની વ્યવસ્થા કરવી.

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યાબાદ તમે સક્ષમ બનશો :

ઉંમર, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, જાતિ પ્રમાણે પોષક તત્વોની જરૂરિયાત વિશે જાણી શકશો.

કુટુંબના સભ્યોની વ્યક્તિગત જરૂરત મુજબ આપવામાં આવેલ આહાર માફક આવે છે કે કેમ તે જાણી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :

કાગળ, કલમ, આહારપત્રક અને નીચે દર્શાવેલ કોઠાની નોંધ કરવામાટે માપપટ્ટી.

અનુસરવાની પ્રક્રિયા :

- નીચે દર્શાવેલ કોઠાના માપદંડ પ્રમાણે દરેક સભ્યોની વિશિષ્ટ જરૂરિયાત ઓળખવી.
- વ્યક્તિગત જરૂરિયાત મુજબ માફક આવે તે રીતે ફેરફારો સૂચવવા.

અવલોકનોનો કોઠો :

કોઠો અ : સામાન્ય માહિતી

નંબર	કુટુંબના સભ્ય	જો કોઈ સભ્યની વિશિષ્ટ જરૂરિયાત હોય તો	ઉંમર	જાતિ	શારીરિક પ્રવૃત્તિ
૧	પતિ		૪૫	પુ.	ભારે કામ
૨	પત્ની		૩૯	સ્ત્રી	મધ્યમ કામ
૩	બાળક		૪	સ્ત્રી	
૪	દાદા		૬૨	પુ.	મધ્યમ કામ
૫	યુવક		૧૬	પુ.	ભારે કામ

કોઠો બ : કુટુંબમાં આહાર વિતરણ/ફેરફારની જરૂરિયાત

	પિતા	માતા	બાળક	કિશોર	દાદા
વહેલી સવાર					
નાસ્તો					
મધ્ય સવાર					
બપોરનું જમણ					
સાંજની ચા					
સાંજનું જમણ					

સાવધાની :-

૧. ઉંમર, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, જાતિ પ્રમાણે કુટુંબના દરેક સભ્યની જરૂરિયાત વિશે જાણકારી રાખવી.
૨. ખાદ્યનું બનાવવાનું આયોજન કરતા હોય ત્યારે ઓછામાં ઓછી એક વાનગી આહાર જૂથમાંથી સમાવવી. જે તમારા કુટુંબમાટે એક મુખ્ય આહારપત્રકનું આયોજન કરવામાં મદદરૂપ થશે.

સારાંશ અને સુધારામાટે સૂચનો :

૧. આયોજન કરેલ આહાર કુટુંબમાટે સમતોલ કે અસમતોલ, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ છે.
૨. નીચે જણાવેલ વ્યક્તિઓમાટે શામાટે આહારમાં ફેરફાર કરવામાં આવે છે તેનો કોઈ પણ એક કારણ જણાવો. બાળક, દાદા, તરુણ, અને ભારે કામ કરતા પતિ.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :

- બાળકોને ઓછુ પરંતુ વધુ વખત આહારની જરૂર પડે છે.
- ઘરડા લોકો દરેક પ્રક્રિયાની ખાદ્ય સામગ્રી ન પણ ખાઈ શકે.
- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને વધુ પ્રોટીન યુક્ત આહારની જરૂરત હોય છે.
- માંદગી દરમિયાન દર્દીની જરૂરિયાત પ્રમાણે આહારની માત્રા, ગુણવત્તા, સાતત્યતામાં ફેરફાર થતા રહે છે.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

૧. આહાર આયોજન શું છે?

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

૨. આહાર આયોજનને અસર કરતાં વિવિધ પરિબલોની યાદી બનાવો.
૩. તરુણ અને શિશુને કયા સ્વરૂપમાં ઘઉં આપી શકાય?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :-

૧. વિદ્યાર્થીને આહારની યાદી આપી તેને કુટુંબના બધા સભ્યોને અનુકૂળ થઈ શકે તે રીતે તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને એક વાનગી વિવિધ વય જૂથના લોકોને માફક આવે તે રીતે કરવામાટે કહી શકાય.
૩. વિદ્યાર્થીને કુટુંબમાં માંદગી દરમિયાન એક વાનગી માફક આવે તે રીતે કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૩ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.



પ્રયોગ નં- ૧૧

હેતુ :-

અગ્નિ પરિક્ષણથી રેસાઓને ઓળખવા.

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- બજારમાં મળતા વિવિધ પ્રક્રિયાના કાપડની જાણકારી અગ્નિપરીક્ષણથી મેળવી શકશો.
- ફેરીયાઓના છેતરવાથી બચી શકશો, અને
- તમારા પોતાના માટે યોગ્ય પ્રક્રિયાનું કાપડ પસંદ કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :

વિવિધ પ્રક્રિયાના કાપડના ટૂકડા, સોય, ચીપિયા, મીણબત્તી, દિવાસળીની પેટી, વિગેરે.

પ્રાપ્તિસ્થાન :

ઘરે પડેલા જૂના કપડાના ટૂકડા અથવા દરજીને ત્યાંથી મેળવેલ વધેલા કાપડના ટૂકડા.

પ્રક્રિયા :

૧. કાપડના કોઈ પણ ૧૦ ટૂકડા પસંદ કરો.
૨. આ ટૂકડાઓને ૧થી ૧૦ ક્રમ આપો.
૩. ૧ નંબરના ક્રમનો ટૂકડો લો અને સૂતરને એક તરફથી સોયની મદદથી ખેંચી કાઢો.
૪. દિવાસળીથી મીણબત્તી સળગવો
૫. ચીપિયાની મદદથી કાઢેલા સૂતરને પકડી રાખો અને તેને જ્યોતની પાસે લાવો.
૬. કાળજીપૂર્વક અવલોકન કરો.
૭. નીચે જણાવેલ કોઠામાં અવલોકનની નોંધ કરો.
૮. બધા કાપડના ટૂકડાઓ પર તેનું પુનરાવર્તન કરો.



પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

અવલોકનોનો કોઠો

ટૂકડા નંબર	જ્યોતની નજીક	જ્યોતનો પ્રક્રિયા	વાસ	વધેલું	કાપડની ઓળખ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

સાવધાની :

1. યોગ્ય પરિણામ મેળવવામાટે કાપડમાંથી લાંબુ સૂતર કાઢો.
2. જ્યોતમાં સૂતરને પકડવામાટે ચીપિયાનો ઉપયોગ કરો.
3. રેસાઓને જ્યોત ઉપર ખુલ્લું મૂક્યા બાદ તરત જ ન સૂંધો.
4. બચેલો ભાગ જ્યાં સુધી ઠંડો ન પડી જાય ત્યાં સુધી તમારે આંગળીઓ વડે તેની તપાસ ન કરો.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

1. જો બળેલા રેસાનો અવશેષ સખત મણકો હોય તો તે ક્યો રેસો હોઈ શકે?
 2. જ્યારે તમે જ્યોત ઉપર રેસો પકડો જે ઝડપથી પીળી જ્યોત સાથે બળી જાય, તો તે ક્યો રેસો હોઈ શકે?
 3. જો બળતા રેસાની વાસ દૂધના બળવા જેવી આવે તો શું તે પ્રાણીજન્ય કે વનસ્પતિજન્ય રેસો છે?
- વધુ માહિતીમાટે તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૧૦ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

અથવા

હેતુ : બનાવટના વિવિધ ઘટકોને સ્પર્શ અને સંવેદના દ્વારા ઓળખવા.

અનુક્રમ નંબર	કાપડની ઓળખ
1	
2	
3	
4	
5	

નોંધ: અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રયોગ કરી શકશે.

પ્રયોગ નં- ૧૨

હેતુ :-

કાગળની લાંબી પટ્ટીઓના ઉપયોગ દ્વારા સાદા વણાટનો નમૂનો અથવા રચના આલેખન સમજૂતી તૈયાર કરવી.

ઉદ્દેશો :-

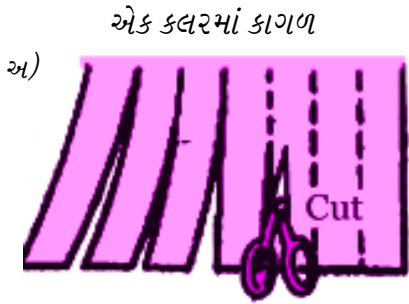
આ પ્રાયોગિક ક્રયા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

સાદા વણાટથી બનાવવામાં આવેલ કાપડનો નમૂનો તૈયાર કરી શકશો.

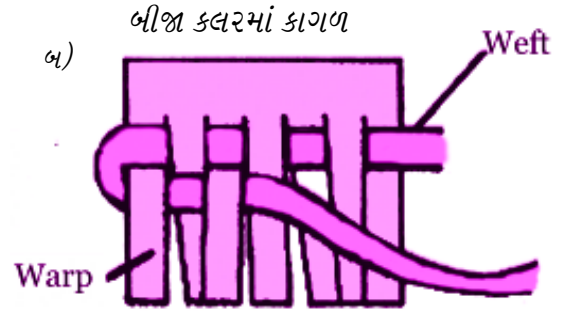
જરૂરી સામગ્રી : કાગળ, કલમ, પેન્સિલ, કાતર, માપપટ્ટી.

પ્રક્રિયા :-

૧. ચિત્ર ૩ કાળજીપૂર્વક જુઓ.
૨. ખાના નં ૧માં તેને પેન્સિલ અને માપપટ્ટીની મદદથી બનાવો.
૩. ચિત્ર ૧ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બે રંગમાં કાગળના ટૂકડાઓને કાપો (૨ એમ. એમ. જાડાઈ)
૪. ખાનાના પ્રમાણ કરતા ટૂકડાની લંબાઈ થોડી લાંબી હોવી જોઈએ.
૫. તેને ચિત્ર ૨માં દર્શાવ્યા મુજબ ચટાઈની જેમ વણો.



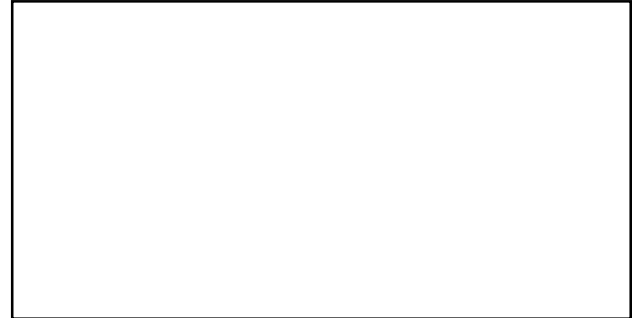
આકૃતિ - ૧



આકૃતિ - ૨



બોક્સ ૧



બોક્સ ૨

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

૬. આ નમૂનો ખાના ૨માં ચોંટાડો.

સાવધાની :-

૧. તાણાની વાણ સાથે વૈકલ્પિક બાંધણી હોવી જોઈએ.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

સૂતરના તાણાવાણા સારા વણાટમાં ખીચોખીચ બાંધેલા હોય છે અને કાપડને સખત બનાવે છે.

સૂચિત પ્રશ્નો :-

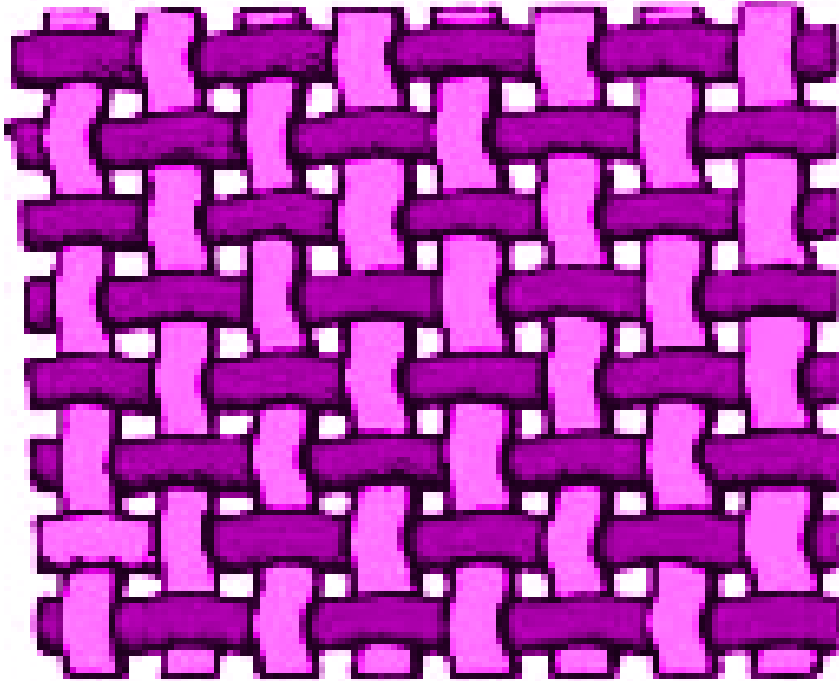
૧. તમે તાણા અને વાણા વિશે શું સમજો છો?
૨. સારી ગુણવત્તાવાળા કાપડમાં તમે કઈ ગુણવત્તાઓ જોશો?
૩. સાદા વણાટ દ્વારા સામાન્ય વણેલ કાપડનું ઉદાહરણ આપો.

શિક્ષકોમાટે નોંધ :-

૧. વિદ્યાર્થીને ઊન અથવા દોરીનો ઉપયોગ કરી એક નમૂનો તૈયાર કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૧૦ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.



આકૃતિ - ૩

પ્રયોગ નં- ૧૩

હેતુ :-

સફેદ ગૂંથેલા કાપડમાં પડેલા ડાઘ દૂર કરવા

અ) તરત જ

બ) બે દિવસ પછી

ડાઘા :

૧. ચા/કોફી

૨. લોહી/દૂધ/ઈંડા

૩. તેલ

૪. ઝાડપાનનાં/નખ રંગવાનાં

૫. શાહી

ઉદ્દેશો :-

આ પ્રાયોગિક ક્રયા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- ડાઘને ઓળખી શકશો
- યોગ્ય ડાઘનાશક પસંદ કરી શકશો
- યોગ્ય ડાઘનાશક પદ્ધતિ પસંદ કરી શકશો, અને
- બે દિવસનો જૂનો કે તાજો ડાઘ કાપડમાંથી દૂર કરી શકશો

જરૂરી સામગ્રી :

૧. સફેદ સુતરાઉ કાપડના ૧૫ નમૂના(દરેક ૫/૫ સે. મી માપના)
૨. પાણી
૩. સાબુ
૪. ગ્લિસરીન
૫. મીઠું
૬. ટેલ્કમ પાઉડર
૭. ખાટી છાશ
૮. લીંબુનો રસ
૯. ઘાસતેલ

પ્રક્રિયા :-

૧. સફેદ સુતરાઉ કાપડના ડાઘવાળા ત્રણ નમૂના જેમાંથી એક ઈંડાના ડાઘવાળો, ત્રણ ચાના ડાઘવાળા, ત્રણ તેલના ડાઘવાળા, ત્રણ કલર વિગેરેના ડાઘવાળા.



પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

૨. નીચે દર્શાવેલા કોઠાના ખાના ૧માં કોઈ પણ એક ડાઘવાળો નમૂનો ચોટાડો. તમારી પાસે ડાઘ વાળા નમૂનાના બે સેટ છે.
૩. નમૂનાઓની અદલાબદલી એ રીતે કરો કે તેના કમમાં ફેરફાર થઈ જાય અને એક જૂથને બે દિવસ સુધી અલગ રાખો.
૪. દરેક ડાઘને તેના રંગ, વાસ અને સ્પર્શથી ઓળખવો. તેને યોગ્ય રીતે કોઠાના ખાના ૨માં અનુરૂપ ખાનામાં નોંધ કરો.
૫. પુસ્તકમાં જણાવેલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી નમૂના તરીકે લગાવેલો ડાઘ દૂર કરો.
૬. કોઠાના ખાના ૩માં સાફ કરેલા નમૂના ચોટાડો.
૭. તે પ્રમાણે, બે દિવસ પછી એ જ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી નમૂનાના અન્ય જૂથના ડાઘને પણ ઓળખો અને દૂર કરો.
૮. કોઠાના ખાના ૪માં સાફ કરેલા નમૂના ચોટાડો.
૯. કોઠાના ખાના ૫માં અનુસરેલ પ્રક્રિયાની નોંધ લખો.

અવલોકનોમાટેનો કોઠો :-

ડાઘવાળો નમૂનો	ડાઘ	તરત સાફ કરેલા	બે દિવસ પછી સાફ કરેલા	અનુસરેલ પ્રક્રિયા ઓળખવા	સાફ કરવા માટે
૧	૨	૩		૪	

સાવધાની :-

૧. ડાઘને ઓળખો અને યોગ્ય પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી તેને દૂર કરો.
૨. શરૂઆતમાં જ ઓગળી જાય તેવા રસાયણનો ઉપયોગ ન કરો.
૩. રસાયણનો ઉપયોગ કર્યા પછી સંપૂર્ણપણે ધોઈ નાખો.

સારાંશ :-

૧. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ડાઘ તાજો હોય ત્યારે જ તેને દૂર કરી દેવો.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

ધોયેલા નમૂનાઓ ઉપર કોઈ પણ પ્રક્રિયાના ડાઘ ન હોવા જોઈએ.

શિક્ષકોમાટે નોંધ :-

૧. નમૂના ઉપરના ડાઘને તેના રંગ, વાસ અને સ્પર્શથી ઓળખવામાટે વિદ્યાર્થીને કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને યોગ્ય ડાઘ દૂર કરવા અને ડાઘ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓની યાદી તૈયાર કરવાનું કહી શકાય.
૩. વિદ્યાર્થીને આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી નમૂના ઉપરનો ડાઘ દૂર કરવામાટે કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૯ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

અથવા

હેતુ :-

આપેલ કોઠામાં જણાવેલ સ્થાને નીચે જણાવેલ ડાઘ દૂર કરવામાટેની યોગ્ય પ્રક્રિયા લખો.

અનુક્રમ નંબર	ડાઘ	ડાઘ દૂર કરવામાટેની પ્રક્રિયા
૧	ચા/કોફી	
૨	લોહી/દૂધ/ઈંડા	
૩	તેલ	
૪	રંગ/નખ રંગવા	
૫	શાહી	

નોંધ : અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રયોગ કરી શકશે.

હેતુ :-

- અ) સુતરાઉ ઓઢણી, સાડી, ખમીશને ધોવું અને તૈયાર કરવું.
- બ) ઊનની શાલ અને કોટને ધોવું અને તૈયાર કરવું અને
- ક) રેશમી ઓઢણી, બ્લાઉઝ, ખેસને ધોવું અને તૈયાર કરવું.

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- વિવિધ પ્રક્રિયાના કપડા ધોવામાટે અનુકૂળ પદ્ધતિઓ અને સફાઈનાં વિરંજકો પસંદ કરી શકશો, અને
- કપડાને યોગ્ય રીતે તૈયાર કરવા.



સુતરાઉ ઓઢણી, સાડી, ખમીશને ધોવું અને તૈયાર કરવું.

જરૂરી સામગ્રી :-

સાબુ અથવા પાવડર, નરમ બ્રશ, ડોલ, મેંદાની આર અથવા તૈયાર બનાવેલ મળતી આર, ઈસ્ત્રી.

પ્રક્રિયા :-

૧. પાવડરના પ્રવાહીમાં કપડાને થોડા સમયમાટે પલાળી રાખો.
૨. કપડા ધોવામાટે ઘસવાની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો.
૩. ખૂબ જ ગંદી જગ્યામાટે નરમ બ્રશનો ઉપયોગ કરો.
૪. સાબુની અસર સંપૂર્ણપણે દૂર કરવામાટે કપડાને ધોયા પછી ચોખ્ખા પાણીમાં સારી રીતે તારવી (નિચોળવું) નાખો.
૫. પાણીની ડોલમાં થોડી આર મિશ્રણ ઉમેરીને તેને સારી રીતે હલાવો.
૬. ભીના કપડાને આર મિશ્રણમાં ડૂબાડી રાખો, નીચોવીને સૂર્યના તાપમાં સૂકાવામાટે લટકાવી દો.
૭. સૂકવવા દરમિયાન એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે કપડા યોગ્ય સ્વરૂપમાં રહે.
૮. સૂકાયેલા ઓઢણી/સાડીની ધારને સીધી કરો. તેને પહેલાં લંબાઈ મુજબ અને પછી પહોળાઈ મુજબ વાળો.
૯. કપડાને ઈસ્ત્રી કરવામાટે થોડું ભીનું કરો.

સાવધાની :-

૧. રંગ નીકળતા રંગીન કપડા પલાળવા નહિ.
૨. રંગીન કપડા સૂર્યના સીધા તાપમાં સૂકવવા નહિ.
૩. ખૂબ જાડુ અને/અથવા ગઢાવાળુ આર વાપરવું નહિ.
૪. ખૂબ જ ગરમ ઈસ્ત્રી વાપરવી નહિ. કપડા પીળાશવાળા થઈ શકે. સફેદ કપડાને ઈસ્ત્રી કરતા હોય તે દરમિયાન તાપમાનને કાળજીપૂર્વક નિયંત્રિત રાખવું.

ઊનની શાલ અને કોટને ધોવું અને તૈયાર કરવું.

જરૂરી સામગ્રી :-

એક ઊનની શાલ/કોટ, ડોલ, પાણી, વ્યાપારિક બનાવટનું અરીઠાનું દ્રાવણ, મુલાયમ ટુવાલ, ઈસ્ત્રી.

પ્રક્રિયા :-

૧. એક ડોલમાં અરીઠાનું પાણી લો, પાણી ઉમેરી તેને સારી રીતે હલાવો.
૨. કપડાને થોડા સમયમાટે પ્રવાહીમાં પલાળી રાખો.
૩. કપડાને હલકા હાથે છબછબાવીને તેમજ નીચોવીને ધોવું.
૪. અરીઠાનું પાણી જ્યાં સુધી પૂરેપૂરું નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી તેને ચોખ્ખા ઠંડા પાણીમાં વારંવાર તારવો.
૫. છેલ્લી વખત તારવ્યા પછી તેને હળવા હાથે નીચોવી નાખો અને વધારાના પાણીને શોષવામાટે મુલાયમ ટુવાલ વડે લપેટી લો.
૬. ભીનાશ દૂર કરી સુકવવામાટે તેને સમતલ સપાટી ઉપર પાથરી દો.
૭. ઈસ્ત્રીને ગરમ કરી નરમાશથી ફેરવો.

સાવધાની :-

૧. ઊનની શાલ અથવા કોટને ધોવામાટે સામાન્ય પાવડર ન વાપરો.
૨. ધોવામાટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરો કારણ કે તેમ કરવાથી કાપડનું ગૂંચળું પણ વળી જાય.
૩. કપડાને લટકાવવું નહિ કારણ કે તેમ કરવાથી કપડું તેનો આકાર ગુમાવી દેશે.
૪. કપડાને છાંયડામાં સૂકવો.
૫. સફેદ ઊનના કાપડ ધોવામાટે અરીઠાનું દ્રાવણ વાપરવું નહિ કારણ કે તેમ કરવાથી કાપડને ડાઘ પડી શકે. બજારમાં મળતી વ્યાપારિક બનાવટ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

રેશમી ઓઢણી, બ્લાઉઝ, ખેસને ધોવું અને તૈયાર કરવું.

જરૂરી સામગ્રી :-

રેશમી ઓઢણી/ખેસ, ડોલ, પાણી, વ્યાપારિક બનાવટનું અથવા અરીઠાનું દ્રાવણ, ગુંદરનું પ્રવાહી, સરકો અથવા લીંબુનો રસ, મુલાયમ ટુવાલ, ઈસ્ત્રી.

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

પ્રક્રિયા :-

૧. એક ડોલમાં નવસેકા પાણીમાં અરીઠાનું પાણી ઉમેરો અને ખૂબ જ ફીણ બનાવો.
૨. રેશમી કપડાને પ્રવાહીમાં ધોવામાટે ડૂબાડો.
૩. કપડાંને હલકા હાથે છબછબાવીને તેમજ નીચોવીને ધોવું.
૪. ધોવામાટેના પ્રવાહીમાંથી કપડાને બહાર કાઢો પછી તેને હળવા હાથે નીચોવી નાખો.
૫. ઠંડા વહેતા પાણીમાં બધો સાબુ તારવી કાઢો. સખત રીતે ન નીચોવવા.
૬. છેલ્લે તારવતી વખતે ગુંદરનું પ્રવાહી, સરકો અથવા લીંબુનો રસના થોડા ટીપાં ઉમેરો.
૭. વધારાના પાણીને દૂર કરવામાટે મુલાયમ ટુવાલમાં કાપડને લપેટી દો.
૮. કપડાંને સૂકવવામાટે છાંયડામાં કપડાની દોરી પર મૂકો.

સાવધાની :-

૧. ધોવામાટે ખૂબ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરો.
૨. કપડા ધોવામાટે સામાન્ય સાબુ કે પાવડર ન વાપરો.
૩. કપડા ધોવામાટે ઘર્ષણનો ઉપયોગ ન કરો.
૪. ડાઘથી બચવામાટે સફેદ રેશમી કાપડ અરીઠાના દ્રાવણથી ધોવું નહિ.
૫. કપડાને છાંયડામાં સૂકવો.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :-

- ઓપ આપેલ કાપડ વ્યવસ્થિત અને ચમકવાળું હોવું જોઈએ.
- ઓપ આપેલ કાપડ સાફ અને નવીન દેખાતું હોવું જોઈએ.
- તે ડાઘ મુક્ત અને સારી રીતે ઈસ્ત્રી કરેલું હોવું જોઈએ.

સંબંધિત પ્રશ્નો :-

૧. શામાટે સફેદ કાપડ ઉપર અરીઠાનું પાણી વાપરવામાં આવતું નથી?
૨. શામાટે ઊનના કપડાં ઠંડા પાણીથી ધોવા જોઈએ?
૩. શામાટે ઈસ્ત્રી કરતાં પહેલા કરચલી વાળા કપડાને ભીના કરવા જોઈએ?

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૧ ના પાઠ-૯ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

પ્રયોગ નં- ૧૫

હેતુ :-

નીચે જણાવેલી બાહ્ય સપાટીની સફાઈ કરવી

અ) પ્લાસ્ટિકની ડોલ અને જગ

બ) બાથરૂમની લાદી

ક) સંડાસનું ભોંયતળિયું અને પાણીની વ્યવસ્થા

ડ) ધાતુના નળ

ઈ) રંગેલા દરવાજા/બારીઓ

ફ) બારીની કાચની તકતીઓ

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યાબાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- સપાટી ઓળખી શકશો;
- યોગ્ય સફાઈકારક પરિબળો પસંદ કરી શકશો, અને
- સફાઈની યોગ્ય પદ્ધતિ પસંદ કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :

૧. ઝાડુ, સાવરણા, વેક્યુમ ક્લીનર (હવા સાથે કચરો શોષીને, ખેંચીને સાફ કરનારું યંત્ર)
૨. ઝાપટિયું/પોતું
૩. ડોલ/જગ/કૂંડા
૪. સાબુ, કપડા ધોવાનો પાવડર, ઘસીને ધોવાનો પાઉડર
૫. જંતુનાશક, ડેટોલ
૬. ક્ષાર, સોડા, ટંકણખાર, નવસાર
૭. તેજાબ, આમલી, સરકો
૮. તેલો; ઘાસતેલ, અળસીનું તેલ, વનસ્પતિ તેલ, પેટ્રોલ.

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

પ્રક્રિયા :

અનુક્રમ નંબર	સપાટી	શું તપાસવું	જરૂરી સામગ્રી	પદ્ધતિ
૧	પ્લાસ્ટિકની ડોલ અને જગ	ગંદકી અને ડાઘ	સાબુવાળું ગરમ પાણી, ટૂથ બ્રશ, સરકો	૧. સાબુવાળા ગરમ પાણીથી વસ્તુઓ ધુઓ. ૨. આંતરિક જગ્યાઓ સુધી પહોંચવા માટે બ્રશનો ઉપયોગ ૩. ચીકણા ડાઘને દૂર કરવા અને ચમક પાછી લાવવા સરકો અને પાણીનો ઉપયોગ કરો. ૪. ચોખ્ખા પાણી વડે વીછળો. ૫. સૂકવો અને પોલિશ કરો.
૨	રસોડા અને બાથરૂમની લાદી			
૩	સંડાસ અને સંડાસનું ભોંયતળિયું			
૪	ધાતુના નળ			
૫	રંગેલા દરવાજા/બારીઓ			
૬	બારીની કાચની તક્તીઓ/ અરીસાઓ			

સાવધાની :

૧. કઠણ કૂચાઓનો ઉપયોગ ન કરો.
૨. સપાટી પર રાસાયણિક પ્રક્રિયા પેદા કરાવનાર પદાર્થ ધોળાઈ નહિ, તેને તરત જ સાફ કરીને કોરું કરી નાંખો.
૩. તીવ્ર તેજાબ અથવા ક્ષારનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
૪. ભીનાસને દૂર કરવા માટે કોરું કરો અને પોલિશ કરો. જેથી કરીને પાછળથી કોઈ ડાઘ દેખાઈ શકે નહિ.

મૂલ્યાંકન માટે માપદંડો :

સાફ કર્યા પછી બધી સપાટીઓ ચમકદાર દેખાતી હોવી જોઈએ.
તે વળાંક કે લીસોટા વગરનું કોઈપણ ડાઘમુક્ત અને "દંકીમુક્ત હોવું જોઈએ.

સંબંધિત પ્રશ્નો :

૧. જો તમે પ્લાસ્ટિકની ઉપર કઠણ કૂચાનો ઉપયોગ કરો તો તેની શું અસર થાય?
૨. તમે પિત્તળના નળ પરથી કઈ રીતે ડાઘ દૂર કરશો?
૩. બારીની કાચની તક્તીઓમાંથી ચીકણા ડાઘ કઈ રીતે દૂર કરી શકાય?
૪. તીવ્ર તેજાબ અથવા ક્ષારનો ઉપયોગ શા માટે ન કરવો જોઈએ?

શિક્ષકોમાટે નોંધ :

૧. પ્રદર્શન બાદ વિદ્યાર્થીને સફાઈકારક પરિબળો સાથે વિગતોની સરખામણી કરવાનું કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને યોગ્ય સફાઈકારક પરિબળો અને પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરી આપેલ વસ્તુઓ સાફ કરવાનું કહી શકાય.

વધુ માહિતીમાટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૨ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

અથવા

હેતુ :-

યોગ્ય અસરકારક સફાઈકારક પરિબળો અને નિમ્નલિખિત બાહ્ય સપાટીની સફાઈ કરવામાટેની પદ્ધતિનું વર્ણન કરવું.

અનુક્રમ	સપાટી	સફાઈ કારક પરિબળો	સફાઈની પદ્ધતિ
૧	પ્લાસ્ટિકની ડોલ અને જગ		
૨	બાથરૂમની લાદી		
૩	સંડાસનું ભોંયતળિયું અને પાણીની વ્યવસ્થા		
૪	ધાતુના નળ		
૫	રંગેલા દરવાજા/બારીઓ		
૬	બારીની કાચની તક્તીઓ		

નોંધ:- અસમર્થ વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રયોગ કરી શકે છે.

હેતુ :-

નીચેની વયજૂથ ધરાવતા ૪ બાળકોની વાતચીત કૌશલ્યનું નિરીક્ષણ કરવું :

આઠ મહિના-બાર મહિના, એક વર્ષ- એક વર્ષ છ મહિના, એક વર્ષ છ મહિના - બે વર્ષ, બે વર્ષ-ત્રણ વર્ષ

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- બાળક કઈ રીતે વાતચીત કરે છે તે જાણી શકશો
- સમય જતાં કેવી રીતે અભિવ્યક્તિનો વિકાસ થાય છે તે શોધી શકશો, અને
- સમયની સાથે બાળકના શબ્દભંડોળમાં કેવી રીતે વધારો થાય છે તેનો અભ્યાસ કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-

કલમ, કાગળ અને બાળક.

અવલોકન માટેનું કોષ્ટક

બાળક ૧	બાળક-૨	બાળક-૩	બાળક-૪	બાળક-૪
	૮ મહિના-૧૨ મહિના	૧ વર્ષ-૧.૧/૨ વર્ષ	૧. ૧/૨ વર્ષ-૨ વર્ષ	૨ વર્ષ-૩ વર્ષ
હાવભાવ વાક્યો શબ્દભંડોળ				

સાવધાની :-

૧. વધુ સારી સરખામણીમાટે વધુ બાળકોનું અવલોકન કરો અને ઈચ્છિત પરિણામ મેળવો.
૨. દરેક અવલોકન ઓછામાં ઓછુ બે અઠવાડીયાં સુધી ચાલવું જોઈએ.
૩. દિવસના વિવિધ સમયે પાંચથી દસ મિનિટ સુધી બાળકનું અવલોકન કરો.

સારાંશ :-

તમે અવલોકિત બાળકોનો તેમના વાતચીતના કૌશલ્યમાં કેવો વિકાસ થયો છે તેના વિશે તમારો નિષ્કર્ષ આપો.

સંબંધિત પ્રશ્નો :-

૧. આઠ મહિનાથી બાર મહિનાની વય જૂથ ધરાવતા બાળકો કેવી રીતે વાતચીત કરે છે?
૨. બાળક ક્યારે સંપૂર્ણ વાક્ય ઉચ્ચારવાની શરૂઆત કરે છે?
૩. બાળક એક વર્ષની ઉંમરે પહોંચે ત્યારે તેના શબ્દભંડોળ વિશે તમારો કાચો અંદાજ શું છે?
૪. બાળકની ભાષા વિકાસમાં કોઈ જાતિભેદ હોવાનું તમને લાગે છે?
૫. બાળકની ભાષા વિકાસમાં અન્ય સભ્યોનો શો ફાળો છે?

વધુ માહિતી માટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૮ નો સંદર્ભ જોઈ શકો છો

પ્રયોગ નં- ૧૭

હેતુ :-

ઘરવપરાશની ચીજવસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બાળકોમાટે ઓછી પડતર કિંમતે રમકડાં કે રમતો બનાવવી.

ઉદ્દેશો :

આ પ્રાયોગિક કાર્યા બાદ તમે સક્ષમ બનશો :

- વિકાસના વિવિધ તબે અનુકૂળ શિખાઉ સામગ્રીમાટે બાળકની ખાસ જરૂરિયાતોને જાણી શકશો,
- બાળકોમાટે અનુકૂળ આવે તેવા રમકડાં કે રમતો બનાવવાના તેમજ ડિઝાઇનીંગના કૌશલ્યનો વિકાસ કરી શકશો, અને
- સર્જનશક્તિને અભિવ્યક્ત કરી શકશો.

જરૂરી સામગ્રી :-

દરેક એવી સામગ્રી કે જે ઘરે સહેલાઈથી મળી શકે જેમકે, કાપડના ટૂકડા, જૂના મોંજ, ગાદી, ઊન, ગૂંથવાની સોયો, ખાલી ખોખા, ડબ્બા અને શીશીઓ, પૂઠ્ઠા, ગુંદર, માપપટ્ટી, ચિત્ર પેટી/રંગીન પેન્સિલ, રંગીન ચોક, સોઈ, દોરો, કાતર વગેરે.

પ્રક્રિયા :-

- ઘરેથી મળેલ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી બાળકમાટે, સાપ, મુલાયમ રમકડું, ઢીંગલી, મોબાઈલ, ઉખાણુ, જેવી રમત- ગમતની સામગ્રી તૈયાર કરો.
- બાળકમાટે રમકડાંની અનુકૂળતાનું વર્ણન કરો અને તમારા જવાબમાટે કારણો આપો.

અવલોકનમાટેનું કોષ્ટક :

અનુક્રમ	રમકડાંનું વર્ણન	વય જૂથની અનુકૂળતા	કારણ

સાવધાની :-

૧. તમે તૈયાર કરેલ રમકડું બનાવવામાં સરળ છે અને વાપરવામાં સરળ છે એ વાતનું ધ્યાન રાખો.
૨. આ રમકડું બનાવવામાં અસલામત સામગ્રીનો ઉપયોગ ન કરો.

પ્રાયોગિક પુસ્તિકા

૩. રમકડું વચને અનુકૂળ આવે તે રીતે બનાવવું જોઈએ.
૪. શક્ય હોય ત્યાં સુધી રમકડું સલામત અને મજબૂત પણ હોવું જોઈએ.



સારાંશ :-

તમે તૈયાર કરેલા રમકડાંની સરખામણી બજારમાં મળતા એવા જ રમકડાંની સાથે કરો અને તમે બનાવેલા રમકડાં સંબંધે હકારાત્મક અને નકારાત્મક મુદ્દાઓનું વર્ણન કરો.

મૂલ્યાંકનમાટે માપદંડો :

રમકડું આકર્ષક, સલામત, ઉપયોગમાં સરળ અને વિકાસમાટે માફક આવે એવું હોવું જોઈએ.

સંબંધિત પ્રશ્નો :-

૧. એક વર્ષના બાળકને અનુકૂળ આવે તેવા રમકડાંઓની બે લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.
૨. એક વર્ષના બાળકના રમકડાં અને ચાર વર્ષના બાળકના રમકડાંથી કઈ રીતે જુદા પડે તેના બે તફાવતોનું વર્ણન કરો.
૩. બાળકમાટે રમકડું પસંદ કરતી વખતે સલામતી શામાટે મહત્વની છે?
૪. તમે તૈયાર કરેલા રમકડાં બાળકોમાટે સલામત છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવામાટે તમે શું કરશો તેના સૂચનો લખો.

શિક્ષકો માટે નોંધ :-

૧. વિદ્યાર્થીને સામગ્રી આપી ખાસ વય જૂથમાટે રમકડું તૈયાર કરવાનું કહી શકાય.
૨. વિદ્યાર્થીને રમકડું બતાવી તેની ખાસ વય જૂથમાટે અનુકૂળતા વિશે પૂછી શકાય.

વધુ માહિતી માટે :-

તમારી અભ્યાસ સામગ્રીના પુસ્તક-૨ ના પાઠ-૧૮ નો સંદર્ભ જોઈ શકો.

પ્રશ્નપત્રનું માળખું
વિષય : ગૃહ વિજ્ઞાન
માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

વધુમાં વધુ ગુણ : ૮૫

સમય : ૨૫ કલાક

૧. હેતુઓ (Objectives)ના ગુણ :

અનુક્રમ	હેતુ	ગુણ	કુલ ગુણની ટકાવારી %
૧.	જાણકારી	૨૦	૨૩.૫%
૨.	સમજણ / સમજવું	૪૫	૫૩%
૩.	અમલમાં મૂકવું (application)	૨૦	૨૩.૫%
	કુલ સરવાળો	૮૫	૧૦૦%

૨.	પ્રશ્નોના નમૂનાના ગુણ	પ્રશ્નોના નમૂના ગુણ	મુદ્દા (items) ની સંખ્યા
	વિકલ્પો વાળા પ્રશ્નો	૮	૦૮
	ટૂંકા જવાબ - ૧	૩૦	૧૫
	ટૂંકા જવાબ - ૨	૧૫	૦૫
	લાંબા જવાબ	૩૨	૦૪
	કુલ સરવાળો	૮૫	૩૨

મોડ્યુલ ૧	રોજિંદા જીવનમાં ગૃહ વિજ્ઞાન	ગુણ
એકમ ૧	ગૃહ વિજ્ઞાન અને તેનું મહત્વ	૨
એકમ ૨	આપણો આહાર	૧૫
એકમ ૩	આપણું આરોગ્ય	૧૨
એકમ ૪	આપણા વસ્ત્રો	૧૨

મોડ્યુલ ૨	મારું કુટુંબ અને હું	ગુણ
એકમ ૫	આપણું ઘર	૮
એકમ ૬	આપણા સ્ત્રોત	૧૨
એકમ ૭	વૃદ્ધિ અને વિકાસ	૧૬
એકમ ૮	આપણા મૂલ્યો	૪
એકમ ૯	આપણી ફરજો અને જવાબદારીઓ	૪
	કુલ સરવાળો	૮૫

નોંધ : એ વાતની નોંધ લેવી કે વર્ગ ૨૦૧૨ની પરીક્ષાથી, ગૃહ વિજ્ઞાનના પ્રશ્નપત્રમાં કેટલાક ફેરફાર કરવામાં આવશે. પ્રશ્નોમાં જીવન કૌશલ્યના વિષયો (નિર્ણયો લેવા, તર્કબદ્ધ રીતે વિચારવું, સમસ્યાઓ હલ કરવી, તાણ અથવા માનસિક તંદિલીની સ્થિતિનો સામનો કરવો, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના સંબંધો, સ્વ જાગૃતિ, સંવેદનશીલતા વગેરે)નો પણ શક્ય હશે ત્યાં સમાવેશ કરવામાં આવશે.

આનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓ વાસ્તવિક જીવનમાં આવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો વધુ બહેતર રીતે કરી શકે, તે રીતે તેમને સશક્ત બનાવવાનો છે. જીવન કૌશલ્યના મુદ્દાઓનો, અમલ પર આધારિત પ્રશ્નોમાં સમાવેશ કરવાનું વધુ ઊચિત રહેશે. વિવિધ પ્રકારના જીવન કૌશલ્યના મુદ્દા પ્રશ્નપત્રમાં સમાવવામાં આવે તેની ખાતરી રાખવી. જીવન કૌશલ્યને લગતા કેટલાક નમૂનાના પ્રશ્નો અહીં આપવામાં આવ્યા છે.

જીવન કૌશલ્યની ચકાસણીના ઉદાહરણ પ્રશ્નપત્રો
લખાણ આધારિત પ્રશ્નો

ઉદાહરણ ૧

ગુણ ૧

જીવન કૌશલ્યની ચકાસણી : તર્કબદ્ધ રીતે વિચારવું (Critical thinking)

પ્રશ્નનો પ્રકાર : MCQ

વિષય : એકમ ૧ - ગૃહ વિજ્ઞાન અને તેનું મહત્વ

પ્રશ્ન : ફૂદીનાની ચટણી બનાવવાના ચાર પગલાં નીચે મુજબ છે.

એ) સામગ્રી સાફ કરો. બી) બધી સામગ્રીને ભેળવી દો.

સી) ગ્રાઇન્ડરનો ઉપયોગ કરો. ડી) ફૂદીનાની ચટણીને સજાવો.

આમાંથી કયું પગલું વિજ્ઞાનનું ઉદાહરણ છે.

નિશાની કરવી.

જવાબ સી

ગુણ ૧

ઉદાહરણ ૨

ગુણ ૨

જીવન કૌશલ્યની ચકાસણી : તર્કબદ્ધ રીતે વિચારવું (Critical thinking), સ્વ જાગૃતિ, સંવેદના

પ્રશ્નનો પ્રકાર : SA1

વિષય : એકમ ૮ - આપણા અધિકાર અને જવાબદારીઓ

પ્રશ્ન : તમારા જીવનમાં હકારાત્મકતા જાળવવામાટેના જરૂરી બે ગુણ બતાવો, જે તમારામાં હોય/અથવા જે તમારા સ્વભાવનો એક ભાગ હોય. દરેક ગુણમાટે એક લાઈન લખો. (કોઈપણ બે)

નિશાની

જવાબ: ગમે તે બે ગુણ (સહિષ્ણુતા, સંવેદના, હકારાત્મક વલણ)-

ગુણ ૨ (૧ + ૧)

ઉદાહરણ ૩

ગુણ ૩

જીવન કૌશલ્યની ચકાસણી : તર્કબદ્ધ રીતે વિચારવું (Critical thinking), નિર્ણય લેવો, તાણની સ્થિતિનો સામનો કરવો, સ્વ જાગૃતિ

પ્રશ્નનો પ્રકાર : SA2

વિષય : એકમ ૬ - આપણા સ્ત્રોત

પ્રશ્ન : તમારી વાર્ષિક પરીક્ષાને એક મહિનો બાકી છે. સારા ગુણ મેળવવા તમે, તમારા અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ઇચ્છો છો. તમારી રોજની પ્રવૃત્તિઓ ધ્યાને રાખી, એક દિવસના આયોજનની વિગતો આપો. તમારા સમયના આયોજનમાં સૌથી વધુ કામ રહેતું હોય તે સમય બતાવો અને તમને આરામ રહેતો હોય તે સમય બતાવો.

નિશાની

જવાબ : સમયના આયોજનની વિગતો.

ગુણ: ૨

કામનું દબાણ વધારે હોય અને પ્રમાણમાં આરામ રહેતો હોય તે સમય બતાવવું.

ગુણ 1 (1/2+ 1/2)

જીવન કોશલ્યની ચકાસણી : તર્કબદ્ધ રીતે વિચારવું (Critical thinking), નિર્ણય લેવો, સમસ્યા હલ કરવી

પ્રશ્નનો પ્રકાર - LA

વિષય : એકમ ૨ - આપણો આહાર

પ્રશ્ન : સમતોલ આહાર કોને કહેવાય ? ઓછી આવક વાળા કુટુંબમાટે ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે, તમે કઈ ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો? કુટુંબના સભ્યોની વિગત નીચે મુજબ છે.

- વૃદ્ધ દાદાજી
- રિક્ષા ખેંચનાર પિતા
- ગર્ભવતી સ્ત્રી
- અને ત્રણ વર્ગની દીકરી

નિશાની કરવી.

જવાબ : સમતોલ આહારની વ્યાખ્યા

ગુણ-૧

ભોજનના આયોજન પર અસર કરતી બાબતો (ગમે તે ત્રણ : ઉંમર, જાતિ, ઋતુ પ્રમાણે ઉપલબ્ધતા, મોસમ, વ્યવસાય, માનસિક જરૂરિયાત, આર્થિક બાબતોની વિચારણા)

ગુણ : ૩ (૧ + ૧ + ૧)

નમૂનાનો પ્રશ્નપત્ર
વિષય : ગૃહ વિજ્ઞાન (૨૧૬)
માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

આ પ્રશ્નપત્રમાં ૧૮ પ્રશ્નો છે અને ૧૦ છાપેલા પાના છે.

રોલ નં: કોડ:

નં: પરીક્ષાની તારીખ અને દિવસ :

પરીક્ષક (invigilators)ની સહી: ૧: ૨:

સામાન્ય સૂચનાઓ :

૧. પ્રશ્નપત્રના પહેલા પાન પર તમારો રોલ નંબર લખો.
૨. તમારા પ્રશ્નપત્રના પહેલા પાન પર બતાવ્યા મુજબ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાના અને કુલ પ્રશ્નો છે કે નહીં, તે કૃપયા ચકાસી લો. તેમજ પ્રશ્નો યોગ્ય ક્રમમાં છે કે નહીં, તે પણ ચકાસી લો.
૩. જવાબની બુક પર તમારો રોલ નંબર લખવો નહીં, કે ઓળખની કોઈ નિશાની કરવી નહીં.
૪. જવાબ પોથી પર તમારા પ્રશ્નપત્રનો કોડ નંબર લખો.
૫. તમને આપવામાં આવેલ જવાબ પોથીમાં બધા જવાબો લખવાના રહેશે.
૬. વિકલ્પો વાળા પ્રશ્નમાં, વિકલ્પોમાંથી ફક્ત સાચો જવાબ પસંદ કરી લખો. તેને તમારી જવાબ પોથીમાં (એ), (બી), (સી) અથવા (ડી) તરીકે લખો. આખો પ્રશ્ન કે તમારા જવાબનો શબ્દ લખશો નહીં.
૭. ખાલી જગ્યા પૂરવાના પ્રશ્નમાં, જવાબ પોથીમાં સાચો જવાબ લખવો.

નોંધ : બધા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.

૧. શરીરની ઊર્જાની જરૂરિયાત પૂરી કરવામાં મદદ કરનાર આહાર છે. ગુણ ૧

(એ) ફળો અને શાકભાજી	(બી) અનાજ, તેલ અને ચરબી (fats)
(સી) માંસ, મરઘી અને કઠોળ.	(ડી) દૂધ અને દૂધની બનાવટો
૨. શાળાના ગણવેશમાટે કાપડ પસંદ કરતી વખતે તમારે એ વાતની ખાતરી કરવી જોઈએ કે, ગુણ ૧

(એ) રંગ પાકા હોય	(બી) મર્સરાઈઝ્ડ હોય
(સી) સ્ટાર્ચ કરેલ હોય	(ડી) પાણીમાં ન ભીંજાય તેવા હોય
૩. વજનમાં હલકા અને ઝીણાં કાપડમાટે જરૂરી છે, ગુણ ૧

(એ) Single strand yarn	(બી) પ્લાય યાર્ન
(સી) કોર્ડ યાર્ન	(ડી) ગમે તે યાર્ન
૪. નીચેનામાંથી, ઘરનો સામાજિક પ્રસંગ, જ્યારે તે નીચેની બાબતમાં મદદરૂપ હોય. ગુણ ૧

(એ) આર્થિક સામાજિક (status) સ્ટેટસમાં વધારે થતો હોય	
(બી) સમાજમાં મોભારૂપ હોય	(સી) કુટુંબના પાયાના મૂલ્યોનો વિકાસ થાય
(ડી) પરસ્પર સંબંધોની લાગણીનો વિકાસ થાય	
૫. ‘પ્રવૃત્તિને બહેતર ક્રમમાં કરવી’, તેમાટે એક આવશ્યકતા છે, ગુણ ૧

(એ) સમયનું આયોજન કરવું	(બી) ઊર્જા/શક્તિ બચાવવી
(સી) સમય બચાવવો	(ડી) સમય અને શક્તિ બચાવવી

૬. કોગ્નિટિવ / જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો અર્થ છે, નો વિકાસ. ગુણ ૧
- (એ) મગજ (બી) હૃદય (સી) સહકાર (ડી) વાતચીત
૭. એક વર્ષની ઉંમરે બાળકની ઊંચાઈ હોય છે. ગુણ ૧
- (એ) ૭૧ સે.મી. (બી) ૭૫ સે.મી. (સી) ૮૪ સે.મી. (ડી) ૮૪ સે.મી.
૮. છોકરા અને છોકરીની ઊંચાઈ અને સરેરાશ તફાવત હોય છે. ગુણ ૧
- (એ) ૦.૫ સે.મી. (બી) ૧.૦ સે.મી. (સી) ૧.૫ સે.મી. (ડી) ૨ સે.મી.
૯. તમે વિજ્ઞાનના વિષયમાં મહારત ધરાવો છો. તમારા માતા-પિતા ઈચ્છે છે કે તમે ઉચ્ચ-માધ્યમિકમાં વિજ્ઞાનનો વિષય લો, અને ડૉક્ટર બનો. તમને વિજ્ઞાનનો વિષય લેવાનો વાંધો નથી, પરંતુ તમે ડૉક્ટર બનવા નથી ઈચ્છતા. તમે ગૃહ વિજ્ઞાન લેવા ઈચ્છો છો, અને તેમાં કારકિર્દી બનાવવા ઈચ્છો છો. તમે તમારા માતા-પિતા આ"ળ એવી કઈ ચાર દલીલો કરશો, કે તમે ડૉક્ટર બનવા નથી ઈચ્છતા, પરંતુ ગૃહ વિજ્ઞાનમાં કારકિર્દી બનાવવા ઈચ્છો છો. ગુણ ૨
૧૦. કઠોળ આપણા રોજિંદા ભોજનને સુધારવામાં મદદ કરતા હોય તેવી ચાર રીત બતાવો. ગુણ ૨
૧૧. રોજ ખૂબ પાણી પીવું જોઈએ, તેના ચાર કારણો બતાવો. ગુણ ૨
૧૨. ચાર વર્ષ અગાઉ સીમીએ તેના ઘરના વાડામાં બે કેરીના છોડ રોપ્યા હતા. આ વર્ષે કેરીનો વિપુલ પાક થવાનો છે. સીમીના પડોશીઓને સીમીના સાગ્યની ઘણી ઈશ્યા આવે છે. તમે આ પાકનો સીમીને નફો મળે તે ઉપયોગ કરવાનું એક સૂચન કરો, સાથે તેના પડોશી પણ ખુશ થાય. ગુણ ૨
૧૩. તમે તમારા વિસ્તારમાં (community health day) 'સામુહિક આરોગ્ય દિવસ' ઉજવવાનો નિર્ણય કર્યો છે. એક મહત્વની પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો, અને તે માટેનું કારણ આપો. ગુણ ૨
૧૪. રાગિણી સલવાર માટે સુતરાઉ કાપડ ખરીદવા ઈચ્છે છે. દુકાનદાર તેને બંને જાતનું કાપડ બતાવે છે, જે સસ્તું કાપડ છે અને scoured છે અને બીજું મોંઘું જે મર્સરાઈઝ્ડ છે. રાગિણીએ મર્સરાઈઝ્ડ કાપડ પસંદ કર્યું. તેની પસંદગી યોગ્ય છે કે કેમ? તે બતાવો. ગુણ ૨
૧૫. તમે લાંબા સમયથી એવા ઘરમાં રહો છો, જ્યાં કુદરતી સૂર્ય પ્રકાશ આવી શકતો નથી. જો તમે પૂરતી સાવચેતી ન લો, તો તમને થનાર બે સંભાવી સમસ્યાનના નામ આપો. આ બાબતે એક આવશ્યક ઉપાય પણ જણાવો. ગુણ ૨
૧૬. વોટર ક્લોઝિટ (water closet) અને ખાડા વાળા જાજરૂ વચ્ચે બે સામ્યતા બતાવો. ગુણ ૨

૧૭. 'કામનું દબાણ હોય' તેવા સમયનું અને 'કામની રાહત હોય' તેવા સમયનું આયોજન કેવી રીતે કરશો? ગુણ ૨
૧૮. રસોડામાં કામ કરતી વખતે શક્તિ બચાવવાના ચાર સૂચનો તમારી બહેનપણીને આપો. ગુણ ૨
૧૯. તમે પહેલી વખત કોઈ ગર્ભવતી મહિલાઓને સારી રીતે જમવામાં મદદ કરી રહ્યા છો. તેમના માટે સાચો આહાર લેવું આવશ્યક છે, તે સમજાવવા ચાર દલીલો આપો. ગુણ ૨
૨૦. તમારી બહેનને ત્યાં પ્રથમ બાળક જન્મે ત્યારે, પોતાના બાળકમાં હોવા જોઈતા ચાર લક્ષણો વિશે જાણકારી આપો. ગુણ ૨
૨૧. લીસાને ચિંતા છે કે તેની પાંચ વર્ષની દીકરી લોકોનું ધ્યાન પોતાની તરફ ખેંચવા નવી નવી વાર્તાઓ બનાવે છે. આના કારણે લીસા ક્ષોભજનક સ્થિતિમાં મૂકાય છે, કારણ કે તેને લાગે છે કે, લોકો તેની દીકરી જૂઠું બોલે છે, તેવું માને છે. લીસા એ આ સ્થિતિમાં શું કરવું જોઈએ, અને શામાટે? ગુણ ૨
૨૨. હકારાત્મક વલણ તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ હોય તેવા બે મહત્વના પાસાનો ઉલ્લેખ કરો. અને એક લીટીમાં જણાવો કે તે કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે. ગુણ ૨
૨૩. ૧૪ વર્ષના ટીંકુને રમકડાંની કારોનો બહુ જ શોખ છે. તેણે કેટલીક કાર ભેગી કરી છે, તેને પોતાના આ સંગ્રહ માટે ગૌરવ છે. તે પોતાના કુટુંબના સભ્યોને અને મિત્રોને સંગ્રહ બતાવવામાં ગૌરવ લે છે. તેના ૧૦ વર્ષના પિત્રાઈ ભાઈ બંટીની નજર ટીંકુના આ કારના સંગ્રહ પર છે; અને હંમેશ તેની પાસેથી એકાદ કાર છીનવી લેવાના પેંતરા રચે છે. તેણે એકાદ કાર પોતાના ખીસામાં સંતાડી લેવાનો ઘણી વખત પ્રયત્ન કર્યો છે, પરંતુ હંમેશ છેલ્લી ઘડીએ છોડી દે છે. જો આવું જ ચાલતું રહે તો શું બંટી બેઈમાન બની જાય તેની શક્યતાઓ રહેલી છે? શામાટે? આ સંજોગોમાં શું કરવું જોઈએ? ગુણ ૨
૨૪. ચેપી રોગો ફેલાવાના ત્રણ માર્ગ વર્ણવો. ગુણ ૨
૨૫. તમારું પીવાનું પાણી દૂષિત થતું અટકે તે માટેના છ ઉપાય બતાવો. ગુણ ૩
૨૬. તમે કોઈને પ્રથમિક સારવાર આપી રહ્યા હો, ત્યારે તુટેલા હાડકાં માટે પ્રથમિક સારવાર આપવાની નીચેની પદ્ધતિઓ તપાસો, અને જે ન કરવું જોઈએ, તેની સામે ચોકડી(ઈ) મારો. આવું શામાટે ન કરવું જોઈએ તેનું કારણ પણ આપો. ગુણ ૩

જખમી વ્યક્તિને આરામથી બેસવા દો.	
હાડકાને સાચી રીતે ગોઠવો.	
પાટાથી ઝોળી(splints) બાંધો.	
પ્લાસ્ટર લગાવો.	
તેને સારવાર માટે દવાખાને લઈ જાઓ.	

૨૭. ૪ વ્યક્તિના કુટુંબ, જેમાં બે પુત્રવયની વ્યક્તિ અને બે પ્રાથમિક શાળામાં જતા બાળકો છે, તેઓ દિલ્હીથી નાના શહેરમાં બદલી થઈને આવ્યા છે. આના કારણે તેમના ખર્ચના આયોજન પર શી અસર પડશે? ખર્ચની કોઈ ત્રણ એવી બાબતો બતાવો, જેમાં સકારાત્મક ફેરફાર થઈ શકે તેમ છે. તમારા જવાબ માટે પૂરતા કારણો આપશો. ગુણ ૩

૨૮. વિકાસના ત્રણ સિદ્ધાંતો જણાવો, અને દરેકનું એક ઉદાહરણ આપો. ગુણ ૩
૨૯. ઈમરતી દેવી તેના ૧૦ વર્ષના દિકરા નંદુને ઘણો પ્રેમ કરે છે. તે ઘરે બનાવેલ ચોખ્ખા ધીમાં પરોઠા, નંદુને ખવડાવી, પોતાનો પ્રેમ વ્યક્ત કરે છે. સાથે માખણ પણ આપે છે. તે દરરોજ, દરેક ભોજનમાં આ રીતે જ કરે છે. માતા સમજે છે, કે આવું ભોજન જ તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસમાટે જરૂરી છે.
નંદુનું થોડા સમયથી એટલું બધું વજન વધી ગયું છે કે, તે શાળાની રમતોમાં ભાગ લઈ શકતો નથી. તેની શક્તિનું સ્તર નીચું છે. તેને હાંફ ચઢે છે, અને જલદી થાકી જાય છે. શાળાના શિક્ષકે, તેની માતાને તેનું ભોજન બદલવાની સલાહ આપી, પરંતુ તેણી માનતી નથી. તેને લાગે છે કે શિક્ષકો વધુ પડતો ભય બતાવે છે. અને વધુ પડતો પ્રતિભાવ આપે છે.
ઉપરના બનાવ અંગે, તમે 'સમતોલ આહાર' વિશે અભ્યાસ કરી ચૂક્યા છો, તેના આધારે તમારા મંતવ્યો આપો; અને તેના ભોજનમાં કેવો સુધાર લાવવો જોઈએ તેમાટે ચાર સૂચનો કરો. ગુણ ૪
૩૦. તમારી બહેન, બજારમાં મળતા વેપારી ધોરણે તૈયાર થયેલી ખાદ્ય સામગ્રી પર વધુ પડતો ખર્ચ કરે છે. તેનો હેતુ પોતાના કુટુંબને પોષાક તત્વોથી ભરપૂર ભોજન આપવાનો છે. તેને ચાર એવા સારા સૂચનો કરો જેથી તે કુટુંબને પોષણ યુક્ત ભોજન આપી શકે, અને વધારે ખર્ચ પણ ન થાય. દરેક કિસ્સામાં શું લાભ થશે, તે પણ જણાવો.
ગુણ ૪
૩૧. ઘરની અંદરની હવા દૂષિત થવાના બે કારણો બતાવો, અને ઘરની બહારની હવા દૂષિત થવાના ચાર કારણો આપો. તે ન થાય તેમાટે સાવચેતીના પગલાં સૂચવો. ગુણ ૪
૩૨. નીતાએ પોતાની નવી સિલકની કીમતી સાડી એક પ્રસંગે ફક્ત અર્ધા કલાકમાટે પહેરી હતી. તેણે ઘરે આવીને સાડી બદલીને, વાળીને એક હેંગર પર ટીંગાડી, કબાટમાં મૂકી દીધી હતી. જ્યારે શિયાળો પૂરો થયો ત્યારે તેણે એ સાડી ડ્રાય ક્લીનિંગ કરવા આપી, કારણ કે તે બીજા શિયાળા સુધી તેને સાચવીને મૂકી દેવા ઈચ્છતી હતી. તેની કામગીરી પર, તમારા મંતવ્ય આપો, સાથે તેમાટેના કારણ પણ આપો. શું આ સિવાય અન્ય કોઈ રીત હોઈ શકે? તે કેટલી અસરકારક રહેશે અને શામાટે. ગુણ ૪
૩૩. કપડાં ધોતી વખતે કપડાં મસળવાની (અપ્લાઈ ફ્રિક્શન) ૪ રીતો સમજાવો, અને દરેક રીત કપડામાટે કેટલી યોગ્ય છે, તે પણ જણાવો. ગુણ ૪
૩૪. Management/વ્યવસ્થાપનની કામગીરીમાં મૂલ્યાંકન એ ભજવવાનો ભાગ. ગુણ ૪
૩૫. ૧૩ વર્ષની રશ્મિ દુઃખી અને નિરાશ છે કારણ કે તેની બહેનપણીઓએ તેના ઘરે આવવાનું બંધ કર્યું હતું. તેની બહેનપણીઓ રશ્મિના ઘરે એટલામાટે આવવાનું પસંદ કરતી ન હતી, કારણ કે તેઓ જ્યારે આવતી, ત્યારે રશ્મિની માતા રૂમમાં આવીને બેસી જતી, અને બહેનપણીઓ જાય નહીં, ત્યાં સુધી તે પણ જતી નહીં. દુઃખી અને નિરાશ થવાને બદલે રશ્મિ આ પરિસ્થિતિનો બીજો કઈ રીતે સામનો કરી શકે છે? ગુણ ૪
૩૬. જેસિકા એક ટોસ્ટર ખરીદવા ઈચ્છે છે. તેણે નજીકની દુકાનમાં એક ટોસ્ટર જોયું છે. તે પોષાય તેવી કીમતનું અને તેની બહેન રોણિકા તે ખરીદવા ઉત્સુક નથી. તેને એવું લાગે છે કે, તે ટોસ્ટર બરાબર નથી, અને તેમણે બજારમાં બીજા કયા ટોસ્ટર ઉપલબ્ધ છે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બંને બહેનોમાંથી કોણ સાચું છે અને શામાટે સાચું છે, તેના બે કારણો આપો. ગુણ ૪

ગુણ આપવાની યોજના / પદ્ધતિ
માધ્યમિક કક્ષાનું ગૃહ વિજ્ઞાન

મહત્તમ ગુણ - ૮૫

સમય - ૨૧/૨ કલાક

નોંધ : બધા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ
1.	B	1	1
2.	A	1	1
3.	A	1	1
4.	D	1	1
5.	B	1	1
6.	A	1	1
7.	B	1	1
8.	B	1	1
9.	<ul style="list-style-type: none"> ● વિજ્ઞાનની જેમ તે મને ફક્ત કારકિર્દીમાટે જ તૈયાર ● નહીં કરે પરંતુ કૌટુંબિક જીવનમાટે પણ તૈયાર કરશે. ● ગૃહ વિજ્ઞાન કારકિર્દીની વિશાળ તકો પૂરી પાડે છે. ● તે મને બંને આપશે, નોકરીની તક પણ અને સ્વરોજ ● ગારની તક પણ પૂરી પાડશે. હું ડોક્ટર બનવા નથી ● ઈચ્છતી, પરંતુ ગૃહ વિજ્ઞાનમાં કારકિર્દી બનાવવા ઈચ્છું ● અને તે જ્ઞાનનું હું ઘરે પણ ઉપયોગ કરવા ઈચ્છું છું, ● જેથી હું સારું જીવન જીવી શકું. $1/2 \times 8 = 2$ 		
૧૦.	<p>કઠોળ આપણા રોજિંદા આહારનું પોષણ મૂલ્ય નીચે મુજબ વધારે છે. (કોઈપણ ચાર)</p> <p>૧) શાકાહારી ભોજનમાં પ્રોટીનનું મુખ્ય સ્ત્રોત છે.</p> <p>૨) વિટામિન 'બી' કેલ્શિયમ અને લોહતત્વથી ભરપૂર હોય છે.</p> <p>૩) અનાજ સાથે લઈએ તો પ્રોટીનની ગુણવત્તા બહેતર બને છે.</p> <p>૪) આપણા ભોજનમાં વિવિધતા લાવે છે.</p> <p>૫) તેમને ફણગવવાથી વિટામિન્સ અને ખનીજ તત્વોનો તેમાં ઉમેરો થાય છે. (અન્ય કોઈ) $1/2 \times 4 = 2$</p>		
૧૧.	<p>દરરોજ પૂરતું પાણી પીવાના કારણો. (કોઈપણ ચાર)</p> <p>૧) તેનો આપણા શરીરના બંધારણમાં મોટો ફાળો છે.</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ ગુણ
૧૨.	<p>૨) ભોજન પચાવવામાં મદદ કરે છે.</p> <p>૩) તે ધોષક તત્વોને શરીરના દરેક ભાગ સુધી લઈ જાય છે.</p> <p>૪) તે શરીરનું તાપમાન જાળવવામાં મદદ કરે છે.</p> <p>૫) તે શરીરના કચરાના નિકાલમાં મદદ કરે છે.</p> <p>(અન્ય કોઈ) ૧/૨ ૪ ૪ = ૨ ૨</p> <p>તે કેરીની ચટણી/અથાણું કે અન્ય કોઈ વહેંચી શકાય તેવું ઉત્પાદન બનાવીને વહેંચી શકે છે. આવું કામ કરતી વખતે તે પડોશીઓની મદદ લઈ શકે છે. અને તેમની સાથે નફો વહેંચી તેમને ખુશ કરી શકે છે. ઉપરાંત તે કેરીના ઝાડની કલમો બનાવીને તેના પડોશીઓને ભેટ આપી શકે છે, જે તેઓ તેમના વાડામાં વાવે. આનાથી, તે વિસ્તારમાં તેના ઉદ્યોગનો પ્રચાર પણ થશે. (અન્ય કોઈ) ૨ ૨</p>		
૧૩.	<p>સમુદાયનો આરોગ્ય કાર્યક્રમનો હેતુ તે લોકોને, સફાઈ દ્વારા રોગોને અટકાવી શકાય છે, તેની જાણકારી આપવાનો છે. સમયસર રોગો અટકાવવાના પગલાં લેવા, સાચી ભોજન પદ્ધતિ વગેરે બાબતોમાટે લોકોમાં જાગૃતિ લાવવાનો છે. આમાટે, કચરાનો નિકાલ, પીવાનું ચોખ્ખું પાણી, ચોખ્ખી ખાદ્ય સામગ્રી ખરીદવી, તૈયાર કરવી, તેનો સંગ્રહ કરવો, આસપાસનું વાતાવરણ ચોખ્ખું રાખવું, બાળકો/મોટાઓનું રસીકરણ જેવી પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરી શકાય. દાખલા તરીકે, જો પસંદ કરવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિ કચરાનો યોગ્ય નિકાલ હોય, જેથી માખોનો ફેલાવો, દુર્ગંધ, ઉંદરો વગેરે અટકાવી શકાય.</p>		
૧૪.	<p>Scouring એ કપાસને તૈયાર કરવાની પાયાની કામગીરી છે, જેથી તેમાંથી ધૂળ નીકળી જાય અને તે શોષી શકે તેવું બને, મર્સીરાઈઝેશન એ કાપડ પરની ખાસ પ્રક્રિયા છે. તે કાપડને વધુ શોષક (absorbent) બનાવે છે, તને મજબુત અને દેખાવમાં સારો બનાવે છે. જેથી તે પરિધાન બનાવવા માટે યોગ્ય છે.</p>	૧/૨ + ૧/૨ + ૧ = ૨	૨
૧૫.	<p>કુદરતી સૂર્ય પ્રકાશમાં નહીં રહી શકવાના કારણે (ગમે તે બે) થાકેલી/નબળી (stained) આંખો વિટામિન 'ડી'ની ખામી/રીકેટનો રોગ ટી.બી. થવાની પણ શક્યતા છે. (અન્ય કોઈ) કાર્યવાહી : દિવસનો થોડો સમય બહાર જઈ સૂર્ય પ્રકાશમાં અચુક રહો.</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ ગુણ
૧૬.	<p>એ વાતની ખાતરી રાખો કે બિન-કુદરતી પ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણમાં રહે, અને સાચા પ્રકારનો હોય, જેથી તમારી આંખોની રોશની જળવાઈ રહે.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p> <p>Water closet જાજરૂ અને ખાડા વાળા જાજરૂ વચ્ચે સમાનતા. (કોઈ બે) બંનેમાં કાણાની આસપાસ પાકું પ્લેટફોર્મ બનાવેલું હોય છે. બંનેમાં ફ્લશ કરવામાટે પાણીની જરૂર પડે છે. બંનેમાં પાછળથી કોઈ ગંદકી રહેતી નથી, જેથી માખીઓ આવે.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p>	૧ + ૧ = ૨	૨
૧૭.	<p>વધારે કામ (Peak load)નો અર્થ છે, જ્યારે બતાવવામાં આવે પ્રવૃત્તિઓ ત્યની હોય અને તેમને મુલતવી ન રાખી શકે, અને તે પુરું કરવામાટે સમય મર્યાદિત હોય. દાખલા તરીકે, જો બાળકને ચોસ સમયે નિશાળે જવાનું હોય તો તેણે જવું જ જોઈએ. નિશાળે જતાં પહેલાં તેણે સ્નાન કરવાનું છે, ધોયલું, ઈસ્ત્રી કરેલું ગણવેશ પહેરવાનું છે, નાસ્તો કરવાનો છે, તેને નાસ્તાનો ડબો ભરીને આપવાનો છે, અને બધા જરૂરી પુસ્તકો/સામગ્રી સાથેનું દફતર લઈ જવાનું છે. 'ઓછા દબાણનો સમય' (Leisure time) એ આરામ અને નિશ્ચિત રહેવાનો સમય છે, આથી તેમાટે થોડો વધુ સમય કે થોડો ઓછો સમય આપવાથી કોઈ ફેર પડશે નહીં. ખાસ કરીને જ્યારે તમે આખા દિવસના કામથી થાક્યા હો.</p>	૧ X ૨ = ૨	૨
૧૮.	<p>(કોઈપણ ચાર)</p> <p>બધી વધારાની કાર્યવાહી બંધ કરવી.</p> <p>પ્રવૃત્તિઓને સાંકળી/જોડીને, તે કરવી.</p> <p>કામ પુરું કરવામાટે સાચા ક્રમમાં કામ કરવું.</p> <p>કામને નાના-નાના ભાગમાં વહેંચી શું તેણીને પોતાના કામની જાણકારી છે.</p> <p>મહેનત બચાવતા સાધનોનો ઉપયોગ.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p>	૧/૨ X ૪ = ૨	૨
૧૯.	<p>(કોઈપણ ચાર)</p> <p>સમતોલ આહાર લો જેમાં પોતાનું અને ગર્ભનું પોષણ કરનાર બધા જરૂરી પોષાક તત્વો હોય.</p> <p>થોડા પ્રમાણમાં પરંતુ વધારે વાર ભોજન લો જેથી તમે એકી સમયે વધારે</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ ગુણ
૨૦.	<p>પડતું ન ખાવ અને તમને અપચો થઈ જાય.</p> <p>ફળો અને શાકભાજી વધારે પ્રમાણમાં ખાઓ, જેથી તમને કબજિયાત ન થાય.</p> <p>તળેલા ખોરાક ખાવાનું ટાળો, કારણ કે તે પચવામાં ભારે હોય છે.</p> <p>ઘણા પ્રકારના અને મસાલા લેવાનું ટાળો.</p> <p>કરચલી વાળી ચામડી</p> <p>સફેદ ચીઝ જેવા ડાઘ</p> <p>ચહેરા અને શરીર પર ઝીણાં વાળની રુંવાટી</p> <p>ડૂંટી પર નાળ</p>	<p>$1/2 \times 4 = 2$</p> <p>$1/2 \times 4 = 2$</p>	<p>૨</p> <p>૨</p>
૨૧.	<p>લીસાએ ચિંતા ન કરવી જોઈએ કારણ કે,</p> <p>બાળકો આ ઉંમરે, તેમને સારી લાગતી હોય, તેવી રમતો રમે છે અને ઘણી વખત મોટાઓની નકલ કરે છે. સામાન્ય રીતે મોટા થતાં તેઓ આવી ટેવો છોડી દે છે. આ વર્તન એ પણ બતાવે છે કે, બાળક મા-બાપનું ધ્યાન ખેંચવા ઈચ્છે છે.</p> <p>વાર્તાઓ બનાવવી એ પણ બાળકની સર્જનાત્મક અને રચનાત્મક શક્તિ બતાવે છે, જે આગળ જતાં સર્જનાત્મક લેખન કાર્યમાં ફેરવાઈ શકે છે.</p> <p>(કોઈપણ બે)</p>	<p>$1 + 1 = 2$</p>	<p>૨</p>
૨૨.	<p>સહિષ્ણુતા : બીજાઓ જેવા છે, તેવો તેમનો સ્વીકાર કરવો, આથી તેઓ જ્યારે કંઈ ભૂલ કરે તો તેમને માફ કરી શકાય છે.</p> <p>Empathy / સંવેદના: બીજા લોકો જે લાગણી અનુભવતા હોય તેવી લાગણી અનુભવવી. તેનાથી આપણે બીજાને માફ કરી શકીએ છીએ.</p> <p>ભૂલી જવું / માફ કરી દેવું : બીજાની ભૂલો માફ કરવું, આપણને મોટું મન રાખવામાં સહાયક થાય છે.</p> <p>આ બધા એવા ગુણો છે, જેથી આપણને જીવનમાં હકારાત્મક વલણ અપનાવવામાં મદદ મળે છે. (કોઈપણ બે)</p>	<p>$1 + 1 = 2$</p>	<p>૨</p>
૨૩.	<p>હા, બંટી બેઈમાન થઈ શકે છે. એક વખત એવું કર્યા પછી, વારંવાર એવું કરવાની તેનામાં હિંમત આવી જાય છે; ત્યારબાદ તેને એની ટેવ પડી જશે.</p> <p>આથી એ જરૂરી છે કે, બાળકને લાલચ ન થાય, અને તેને એવો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપવામાં આવે કે જે વસ્તુ બીજાની છે, તે બીજાની જ છે. અને જો તે તેમનો ઉપયોગ કરવા ઈચ્છે હોય તો, તેણે પરવાનગી લેવી જોઈએ. અને તેનો ઉપયોગ કર્યા બાદ, આભાર સાથે તેને પરત આપવી જોઈએ.</p>	<p>$1 + 1 = 2$</p>	<p>૨</p>

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ ગુણ
૨૪.	<p>ચેપી બીમારીઓ એક બીજાના સ્પર્શ દ્વારા, હવા, ખોરાક અને પાણી દ્વારા ફેલાય છે.</p> <p>ટૂંકમાં, આપણે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સાથે હાથ મિલાવીએ છીએ, જે આવા રોગથી પીડાતો હોય, અથવા એવા રોગીએ વાપરેલી વસ્તુનો ઉપયોગ કરો, એટલે કે તેનો રૂમાલ, રમકડાં અથવા અન્ય વસ્તુઓ, ત્યારે રોગના જીવાણુઓ તબદીલ થાય છે.</p> <p>હવા દ્વારા પ્રસરવાનું અર્થ છે, ચેપવાળી વ્યક્તિ દ્વારા હવામાં ફેંકવામાં આવે, દાખલા તરીકે, ખાંસી/છીંક દ્વારા હવામાં રોગના જીવાણુઓ ફેંકવામાં આવે, જ્યાંથી શ્વાસ દ્વારા બીજી તંદુરસ્ત વ્યક્તિના શરીરમાં તે દાખલ થાય.</p> <p>ગંદા વાસણોમાં ભરવાથી, અથવા ગંદા સ્ત્રોતમાંથી પાણી મેળવવાથી અથવા માખીઓના બેસવાથી, જે ગંદી જગ્યામાં બેસે છે, અને જીવાણુઓ ફેલાવે છે, તેમના દ્વારા પાણી દૂષિત થઈ શકે છે.</p>		
૨૫.	<p>(કોઈપણ છ)</p> <p>નીચેની બાબતોની કાળજી રાખો.</p> <p>૧) પાણીના સ્ત્રોત ગટરના પાણી દ્વારા દૂષિત ન થાય.</p> <p>૨) પાણીના સ્ત્રોતની આસપાસ ઔદ્યોગિક કચરાનો નિકાલ કરવામાં ન આવે</p> <p>૩) તમારા પાણીના સ્ત્રોતમાં પ્રાણીઓ નહાતા ન હોય.</p> <p>૪) તમારા પાણીના સ્ત્રોતની આસપાસ કપડાં ધોવામાં ન આવે.</p> <p>૫) પીવા અને રાંધવાનું પાણી સ્વચ્છ સ્ત્રોતમાંથી મેળવવામાં આવે. તે ચોખ્ખી બોટલો કે વાસણોમાં ભરવામાં આવે અને ચોખ્ખી જગ્યાએ તેને રાખવામાં આવે.</p> <p>૬) પાણી ઉપયોગમાં લેતી વખતે ગંદા હાથ કે ગંદા વાસણ દ્વારા દૂષિત ન થાય.</p> <p>૭) પાણીનું નળ કૉંકીટના પ્લેટ ફોર્મ પર લગાવવામાં આવે અને તેને હંમેશ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે.</p> <p>૮) અન્ય કોઈ.</p>		
૨૬.	<p>જખમી વ્યક્તિને આરામથી બેસવા દો. ?</p> <p>હાડકાંને સીધા કરી ગોઠવો.</p> <p>પાટાથી ઝોળી બાંધો. ?</p> <p>પ્લાસ્ટર લગાવો.</p> <p>તેને સારવારમાટે દવાખાને લઈ જાવો. ?</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલગુણ
૨૭.	<p>હાડકું ગોઠવવાનું કે પ્લાસ્ટર લગાવવાનો પ્રયત્ન ન કરો. તે ડોક્ટરનું કામ છે. ડોક્ટર તપાસીને ની કરશે કે તે સાદો કે કોમ્પાઉન્ડ (એકથી વધુ) ફ્રેક્ચર છે, અને પછી તે મુજબ સારવાર કરશે. હાડકું ભાંગવાથી ઘણી વેદના થાય છે; અને તેને વારંવાર બેસાડવાનો પ્રયત્ન કરવો તે ઉચિત નથી.</p> <p>(કોઈપણ ત્રણ)</p> <p>સસ્તી, તાજી આહાર સામગ્રી, કારણ કે તમે મોટા ભાગે એવી વસ્તુ લેતા હો છો, જે સ્થાનિક રીતે ઉગતી હોય. તે ચોસ રીતે ઓછી ખર્ચાળ હોય છે.</p> <p>સસ્તું પરિવહન (ટ્રાન્સપોર્ટ) અથવા શાળા કે ઓફિસ કે બંને જગ્યાએ જવા માટે પરિવહનની જરૂર ન પણ પડે.</p> <p>નાના શહેર અથવા 'બી' વર્ગના શહેરના કારણે ઓછા ભાડાના મકાન મળી શકે. નાના શહેરના કારણે સસ્તા મજૂર / કામ વાળા મળી શકે.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p>		
૨૮.	<p>પુખ્તા અને શિક્ષણના કારણે વિકાસ થાય છે. કોઈપણ બાળક, તેની કરોડરજ્જુ અને પીઠના સ્નાયુઓ પૂરી રીતે પુખ્ત ન થાય અને બાળકના શરીરનું વજન ઉપાડી શકવા સમર્થન બને ત્યાં સુધી બાળક ચાલી ન શકે.</p> <p>વિકાસ એ બીજી બાબતો સાથે સંકળાયેલ છે : બધા જ પ્રકારના વિકાસ, જેવા કે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, લાગણીના એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. એક બાળક જે શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત છે, તે સામાજિક સંબંધો પણ તંદુરસ્ત રીતે કેળવી શકે છે, અને લાગણીના સંબંધો પણ મજબૂત અને સ્થિર રીતે બનાવી શકે છે.</p> <p>વિકાસનો એક નિયત ક્રમ હોય છે. બધા માનવીઓનો વિકાસ તેજ સમાન નિયત ક્રમમાં અને નિયત દિશામાં થાય છે; દાખલા તરીકે, વિકાસ માથાથી પગ સુધી અને કેન્દ્ર બિંદુથી વર્તુળાકારમાં થાય છે. એટલે કે કરોડરજ્જુનો પહેલો વિકાસ થાય છે.</p>		
૨૯.	<p>સમતોલ આહાર એટલે ખોરાક જેમાં ખોરાકના પાંચેય સમૂહોની ખાદ્ય સામગ્રીનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● અનાજ ● કઠોળ અને legumes ● દૂધ અને દૂધની બનાવટો ● ફળ અને શાકભાજી 	૧ X ૩ = ૩	૩

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલગુણ
	<p>● ચરબી અને ખાંડ</p> <p>ફક્ત સમતોલ આહાર જ આપણા શરીરની જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે. જ્યારે નંદુ વધારે પ્રમાણમાં માખણ અને પરાઠા ખાય છે, તો તેના ખોરાકમાં ફક્ત ઊર્જા (energy) ના તત્વો હોય છે. તે વ્યાયામ કરતો ન હોવાથી, આ વધારાની ઊર્જા તેના શરીરમાં, ચરબી રૂપે એકત્ર થાય છે. તેને બીજે વસ્તુઓ ખાવાનો પણ શોખ નથી તેથી, તેને બીજા અગત્યના પોષક તત્વો મળતા નથી, જે તેને તેના આરોગ્ય પર વિપરીત અસર પડશે. નંદુના કિસ્સામાં આવું જ બન્યું છે. તેનું વજન વધી ગયું છે, કારણ કે તે મોટા પ્રમાણમાં ફક્ત શક્તિ આપનાર ખોરાક લે છે, જેટલું તેના શરીરમાટે જરૂરી નથી, અને તેના શરીરમાટે જરૂરી અન્ય પોષક તત્વો વાળો ખોરાક લેતો નથી. (કોઈપણ બે)</p> <p>નંદુએ બધો સમય પરાઠા અને માખણ ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ, અને સમતોલ આહાર લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. સમતોલ આહાર જરૂરી પોષણ પુરું પાડશે, અને વધારાની કેલેરી એકત્ર થવાની અટકશે, જેથી તેનું વજન વધી રહ્યું છે.</p> <p>પરાઠામાં લીલા કઠોળ અને પનીર નાંખીને તેને વધુ પોષક બનાવી શકાય છે. અને માખણને બદલે તેને દહીં સાથે આપી શક્ય છે, આવું ભોજન, નંદુ ખાવા ટેવાયેલ છે, તેનાથી વધારે જુદું નહીં હોય અને તેમ છતાં, તેને જરૂરી ટપો પણ અને કેલેરી પૂરી પાડશે.</p> <p>તેણે દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ આહારમાં કરવો જોઈએ. તેણે વ્યાયામ કરવાનું અને મેદાની રમતો રમવી જોઈએ. વ્યાયામથી તેને કેલેરી વપરાશે, જે પરાઠા ખાવાથી તેને મળી રહે છે.</p> <p>આ ઉંમરે બાળકો ફિલ્મી સિતારાઓ અને ક્રિકેટરો પાછળ ગાંડા હોય છે. તેઓ શાહરૂખ ખાન જેવા કે રણબીર કપૂર જેવા થવા માગે છે. અથવા ધોની કે રાહુલ દ્રવિડ જેવા બનવા માગે છે. નંદુને તેમના જેવું શરીર બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે. તેમાટે સમતોલ આહાર લેવા તેને સમજાવી શકાય. (અન્ય કોઈ)</p> <p>(કોઈપણ ચાર)</p> <p>સૂચનો નીચે મુજબ છે.</p> <p>૧) ચરબીમાં ઓદળતા વિટામિન વાળા ખોરાક રાંધતી વખતે વાસણને ઢાંકણથી ઢાંકવું, અને તાપ ધીમો રાખવો. તેનાથી ચરબીમાં ઓ"ળતા</p>	૨ + ૨ = ૪	૪
૩૦.		૨ + ૨ = ૪	૪

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલગુણ
૩૧.	<p>વિટામિન્સ સચવાશે.</p> <p>૨) પાણીમાં ઓગળી શકતા હોય તેવા વિટામિન્સ વાળા શાકભાજી પાણીમાં ડુબાડી રાખી, તે પાણીને ફેંકી દેવું જોઈએ નહીં. તેનાથી પાણીમાં ઓગળતા વિટામિન્સ નાશ પામે છે.</p> <p>૩) આહાર પદાર્થોને એકબીજા સાથે ભેળવો જેથી એકથી વધુ આહાર પદાર્થોનો લાભ મળે. એટલે કે, કઠોળ અને અનાજ, કઠોળ અને શાક, અનાજ અને શાક અને આવી રીતે બીજી ખાદ્ય સામગ્રી પણ મેળવી શકાય.</p> <p>૪) અનાજ અને કઠોળને ફણગવો (germinate) જેથી તેમાં વિટામિન 'બી' અને વિટામિન 'સી'નું પ્રમાણ વધે. તેનો કાચા સલાદ તરીકે ઉપયોગ કરો અથવા તેના નાસ્તા બનાવો.</p> <p>૫) કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોને રાંધતા પહેલા તેમાં આથો લાવો, જેથી તેમાં વિટામિન 'બી'નું પ્રમાણ વધશે, અને પચવામાં પણ હળવો બનશે.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p> <p>(કોઈપણ ચાર)</p> <p>ઘરની અંદર : બારણા બંધ કરી, અંદર ઓરડામાં રસોઈ કરવી, લાકડા અથવા કોલસા બંધ ઘરની અંદર સળગાવવા.</p> <p>નાના ઓરડામાં ઘણા બધા લોકો અથવા હવાની અવરજવર અપૂરતી હોય, તેથી પણ ઘરની અંદરની હવા દૂષિત થાય છે.</p> <p>ઉપરાંત જો તમે ઘરમાં કોઈ ઉદ્યોગ ચલાવતા હો તો પણ ઘરની હવા દૂષિત ઘરની બહાર : ખુલ્લી ગટરો જે નિયમિત રીતે સાફ કરવામાં ન આવતી હોય, કચરાના ઢગલો, જેનો નિકાલ કરવામાં આવતો ન હોય અને તે સડી જાય, કચરો અથવા બગીયાનો કચરો બાળવાથી, આસપાસમાં કોઈ કારખાનું ચાલુ હોય તો, અન્ય કોઈ કારણોથી.</p>	૧ X ૪ = ૪	૪
૩૨.	<p>સૂચનો :</p> <p>બારણા અને બારીઓ ખુલ્લી રાખવી, ગટરો સાફ કરવી, સડેલો કચરો દૂર કરો અને ગમે તેમ કચરો ભેગો ન થવા દો; બગીયાના કચરાને બાળવા ન દો.</p> <p>(અન્ય કોઈ)</p>	૧/૨ X ૬ + ૧ = ૪	૪
૩૩.	<p>ભારે સિલકની સાડીઓ જો વારંવાર ડ્રાય ક્લીનિંગ કરાવવામાં આવે તો તેની ચમક અને દેખાવ ગુમાવે છે. આથી જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે જ ડ્રાય ક્લીન કરાવવું. તેને હવામાં સૂકવવું અને સાચી રીતે રાખવું, તે જ પૂરતું રહેશે.</p> <p>નીતાએ પોતાની સાડી પર કોઈ ડાઘ કે મેલ છે, કે કેમ તે તપાસવું જોઈએ,</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલ ગુણ
૩૩.	<p>અને સાડી ગંદી કે ડાઘ વાળી દેખાય તો ડ્રાય ક્લીનિંગ કરાવવું જોઈએ.</p> <p>કારણ કે, જો ડાઘા કે મેલ કપડાં પર લાંબો સમય રહે તો કાપડને બગડી શકે છે. સાડીનો નવો દેખાવ જાળવી રાખવા તેણે આ ડાઘ દૂર કરાવવા જોઈએ, અને લાંબા સમય સુધી સાચવી રાખવામાટે તેને ડ્રાય ક્લીન કરાવવી જોઈએ.</p> <p>વસ્ત્રોને ફિક્શન અપ્લાઈ કરવાની ચાર રીતો :</p> <p>૧. સાબુ વાળા દ્રાવણ અને બંને હાથ વડે ડાઘ/મેલના ભાગને બરાબર મસળો, મોટા કપડામાં નાના ભાગની સફાઈમાટે આ પદ્ધતિ યોગ્ય છે.</p> <p>૨. મેલ વાળા ભાગને સાબુના દ્રાવણમાં લોટ બાંધતા હો, તેમ મસળીને નીચોવવું. તે સિલ્ક, લેસ અને ઊનના જેવા નાજુક વસ્ત્રોમાટે યોગ્ય પદ્ધતિ</p> <p>૩. સાબુ લગાડ્યા બાદ કપડાને લાકડાના ધોકાથી મારીને ધોવું. મોટા કપડા જેવા કે ચાદરો, ગાદલાંના કવર વગેરેમાટે યોગ્ય છે.</p> <p>૪. ગંદા/મેલ વાળા ભાગ પર સાબુ લગાડ્યા બાદ તેને બ્રશથી ઘસવું.</p>		
૩૪.	<p>મૂલ્યાંકન એટલે, કામ બરાબર થયું છે કે કેમ? તે તપાસવું અને કંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર છે કે કેમ તે જોવું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, થયેલ કામમાં બધું બરાબર છે કે કેમ? અથવા તેને સુધારવાની જરૂર છે કે કેમ? તે જોઈ લેવામાં મદદરૂપ થાય છે.</p> <p>આમ, વ્યવસ્થાપનના દરેક તબામાં મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે. દાખલા તરીકે, તમે આયોજન પૂરું કરો તે પહેલાં તમે ની કરી શકો કે, જે કંઈ પણ કરવાનું જરૂરી છે, તે બધાનું આયોજનમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે કે કેમ? તમે તમારા કામનું આયોજન પૂરું કરો, તમે એ ખાતરી કરી લો કે, કોઈ કામ સોંપવાનું રહી જતું નથી તે. અમલ કર્યા પછી, તમે એવી ખાતરી કરવાનું પસંદ કરશો કે તમે કોઈ અગત્યની બાબત ભૂલી નથી ગયા.</p> <p>દરેક તબે મૂલ્યાંકન/ચકાસણી કરવાથી કોઈ તબે કોઈ ખામી રહે ગઈ હોય તો તમને તેનો ખ્યાલ આવશે. અને જો કોઈ ખામી તમારા ધ્યાન પર આવશે તો તમે સમયસર તેને દૂર કરી શકશો.</p> <p>કામના અંતમાં મૂલ્યાંકનનો અર્થ છે, કે તમને તમારી વ્યવસ્થાપન કાર્ય પદ્ધતિથી સફળતા અને નિષ્ફળતાનો ખ્યાલ આવે છે.</p>		
૩૫.	<p>દુઃખી અને હતાશ હોવાથી સ્થિતિ એ છે કે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાને લાચાર સમજે અને બધું નસીબ ઉપર છોડી દે.</p> <p>રશ્મિ જો કંઈ ખોટું કરતી ન હોય તો તેને પોતાનામાં આત્મ વિશ્વાસ હોવા</p>		

પ્રશ્ન ક્રમાંક	અપેક્ષિત મૂલ્યાંકન (દરેક પગલાંમાટે)	ગુણની વહેંચણી	કુલગુણ
	<p>સરખી ઉંમરના લોકો સાથે ચર્ચા કરવી એ કુદરતી છે, અને ઈચ્છનીય છે.</p> <p>જો તેને એમ લાગે કે તેની માતા તેનો વિશ્વાસ નથી કરતી તો, તેણે તેની માતા સાથે પોતાના મિત્રોની ખાસ ખૂબીએ અને તેમની સફળતાઓ અંગે વાત કરવી જોઈએ, અને માતાનો વિશ્વાસ જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.</p> <p>માતા-પિતા સાથે વાતચીત પરસ્પર વિશ્વાસ પેદા કરવામાં મદદ કરશે.</p> <p>અન્ય કોઈ દલીલ હોય તો / ઉપાય</p>	1 X ૪ = ૪	૪
૩૬.	<p>કદાચ બાજુની દુકાનમાં મળતો ટોસ્ટર સારી ગુણવત્તાનો નહીં હોય. ઈલેક્ટ્રિક સાધનો જો સારી કંપની દ્વારા બનાવવામાં ન આવ્યા હોય તો તે જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. કારણ કે આવા સાધનની ગુણવત્તાની દ્રષ્ટિ એ ચકાસણી કરવામાં નથી આવતી અથવા તેને પ્રમાણિત કરવામાં નથી આવતા. આ વસ્તુઓ સરળ કામગીરીની કોઈ ખાતરી નથી આપતી, અને વેચાણ પછીની સારી સેવાઓ પણ નથી આપતી. તેણી ટોસ્ટર બનાવતી કંપનીઓનો પણ સંપર્ક કરી શકે છે; અને માહિતી મેળવી શકે છે. તેનાથી તેણીને શું ખરીદવું અને ક્યાંથી ખરીદવું તે અંગે નિર્ણય લેવામાં મદદ મળશે.</p>	૨ + ૨ = ૪	૪