

રાષ્ટ્રવિકાસમાં મહિલાઓને સંયોજતું 'સેવા'નું પાક્ષિક મુખપત્ર



# આજની સ્ત્રી

વર્ષ - ૩૬ : અંક - ૮ \* આઘતંત્રી : સ્વ. જયન્તિકાબહેન જયન્તભાઈ \* તંત્રી : નમ્રતા બાલી \* પ્રકાશન : એપ્રિલ - ૨૨, ૨૦૧૮

## પ્રેમલગ્ન, બે દીકરીઓ, શરાબ, ગરીબી, સરોગસી, લાયારી

### આજની સ્ત્રી કથા

અમરાઈવાડી વિસ્તાર એટલે મજૂર એરિયા... ત્યાં કારખાનાં અને નાની ફેક્ટરીઓ ઘણી છે. અહીં બહેનો કહે છે કે, ૧૨ કલાક કામ કરવાનું અને ૧૫૦થી ૨૦૦ રૂપિયા રોજી મળે તેમા આટલી મોંઘવારીમાં ઘર કેવી રીતે ચલાવવું ? છોકરાં ભણાવવા, બિમારીનો ખર્ચ કાઢવો અને એમાંય, વ્યસન હોય એટલે આવક ઓછી ને ખર્ચ વધારે. વળી પાછાં, સામાજિક કાર્યના ખર્ચ થાય. ક્યાં જઈએ ? આ ખર્ચને પહોંચી વળવા દેવામાં રૂબતા જઈએ. ભાડાના ઘર એક વર્ષ પૂરું થાય એટલે મકાન ખાલી કરવાનું હોય, બીજું ઘર શોધવાનું હોય. આ બધી જંજાળમાં ફસાયેલા રહીએ. બહેનોને જ્યારે મેં સ્ટડી અને સરોગેસીની વાત કરી તો બધી બહેનો વાત કરે કે શું કરીએ ? ક્યાં જઈએ ? અમારા છોકરાઓને કંઈ ના આપીએ પણ, બે ટાઈમ પેટ ભરી ખાય એવું તો કામ મળવું જોઈએ ને ? એટલે અમારા વિસ્તારમાં તો મોટા ભાગે બહેનો અને જુવાન છોકરાઓ સ્ટડી કરવા જાય છે.

ત્યાં હીરાબહેન આવ્યા ને કહેવા લાગ્યાં કે, હું પણ બધી બહેનોને લઈને એક મોટી હોસ્પિટલમાં જાઉં છું. હું મારા પોતાના બીજ પણ આપુ છું. એક બહેન લઈને જાઉં તો મને ૧૦૦૦/- રૂપિયા મળે. એટલે પાંચ બહેનોના ૫૦૦૦/- હજાર રૂપિયા મળે. અને મારા બીજના ૧૫૦૦૦/- રૂ. મળે છે. એટલે બેન, હું આ ધંધામાં જોડાઈ ગઈ છું. મેં પ્રેમ લગ્ન કર્યાં છે. મારે બે દીકરીઓ છે તેમને સારું ભણાવીશ અને સારી નોકરી અપાવવી છે... એમનાં ભવિષ્ય ઉજળા કરવા છે. હું પહેલાં મારા સાસરી આવી ત્યારે, ખોખરા એપરલ પાર્કમાં ધાગા કટીંગ કરવા જતી હતી. ત્યાં આખો દિવસ ઉભા- ઉભા ધાગા કટીંગ કરતી ત્યારે મહિને ૪૦૦૦/- રૂ. મળે. એમાં, આખો મહિનો ચલાવવાનો અને એમાં મારો ઘરવાળો કામે જાય-ના જાય. દારુ પણ પીએ. એટલે મારા ઘરમાં મારી આવકથી ઘર ચલાવવાનું. અમારી ચાલીમાંથી બધી બહેનો શરીરના સ્ટડી માટે જતી હતી. તો હું પણ, તેમની સાથે ગઈ. પહેલી શરીરની સ્ટડી ૫૦૦૦/- રૂ. ની કરી. પછી હું મારી જાતે જવા લાગી. પછી તો મને પણ એમ થયું કે આટલી સરસ જગ્યા એ આપણી બોડી ચેકિંગ થાય છે અને બ્લડ પણ વધે છે. નખથી માંડીને માથા સુધી તપાસ કરે. ચામડી જોવે. લીલી લાઈટ થાય તો ઓકે. જો લાલ લાઈટ થાય તો પાસ ન થાય. મારા જેવી હજારો બહેનો આવે છે એમાંથી માંડ ૫૦ બહેનો પાસ થાય ! બાકીની ઘરે જાય.

જે પાસ થાય એ બધાને ૧૨ કલાક રોકાવું પડે અને મોટા ઈન્જેક્શન ભરીને લોહી લે અને ભારે ડોઝની ગોળીઓ પીવડાવે.

બેન, હું મારી વાત કરું તો હું સરોગેસી માટે બીજ આપવાની સ્ટડી કરાવું છું. મેં પણ સરોગેસી માટે પ્રયત્નો કર્યા પણ, મારે બે દીકરી થઈ પછી મારે પ્રેગ્નેન્સી રહેતી નથી. મારે તો આ બીજ દીકરી ૭ માસે એટલે અધુરા માસે થઈ નહીંતર બેન, સરોગેસી કરાવું તો મને લાખોમાં પૈસા મળે. અત્યારે હાલ ૩ લાખ આપે છે અને ખોરાક પણ સારો ખવડાવે ફુટ અને કાજુ-બદામ ખવડાવે. દર અઠવાડિયે ડોક્ટરી તપાસ થાય અને બાળકનો વિકાસ કેટલો થયો છે તે પણ તપાસ થાય અને જેટલું બાળકનું વજન વધારે હોય એટલા પૈસા વધારે મળે. કોઈ પણ બેનને સુવાવડ નહીં સીઝેરીયર કરીને જ બાળક ઊપાડી લે ! બાળક આપણને બતાવે મા-બાળકને વ્હાલ કરે અને દૂધ પીવડાવે અને પછી તરત ત્યાં ડોનર હોય તે લઈને જતા રહે. બેન ને ધાવણ ચઢે એટલે ધાવણ સૂકવવાની દવા ડોક્ટર આપે..!

આવી શરીરની સ્ટડીમાં નવરાત્રી અને લગ્ન સીઝનમાં વધારે બહેનો જોડાય છે કારણ કે, ખર્ચા વધી જાય છે એટલે ખર્ચા ને પહોંચી વળવા બહેનો આ કામમાં જોડાય છે. બેન, મારે દીકરો જોઈએ છે પણ, હવે બીજ બહુ ઓછા થઈ ગયા છે એટલે મને ડોક્ટરે ના કહી દીધું કે તને બેટા પ્રેગ્નેન્સી નહીં રહે.

મને બહુ ચિંતા થાય છે કે, મારો વર કમાતો નથી દારૂ બહુ પીવે છે અને દીકરીઓ સાસરે જશે તો મારી જિંદગીનું શું ? એક દીકરો હોત તો સારું એના સહારે જિંદગી મારી આગળ ચાલે. મારી મોટી દીકરી કહે, મા તો બહુ દુઃખ વેઠ્યું છે તો તુ ચિંતા ના કરતી અમે બન્ને બહેનો સારી નોકરી કરીશું. અને અમે સાસરે જઈશું તો સવારે હું ટીફીન મોકલાવીશ. અને બિસ્કીટ પણ અમે લાવી આપીશું તારે રાંધવાની જંજટ નહીં રહે.. અમે તારું ધ્યાન ઘડપણમાં રાખીશું.

હું છેલ્લા ૧૪ વર્ષથી આવી સ્ટડીઓ કરું છું. હવે તો મને થાક બહુ લાગે છે અને થોડું ચાલુ તો શ્વાસ ચઢે છે. સતત કામ નથી કરી શકાતું. થોડું કામ કરી બેસી જાઉં છું. મારું શરીર ખલાસ થાય છે, એ મને ખબર છે પણ શું કરું ? મારા જીવનની મોટી ભૂલ કરી બેઠી છું. જે મા-બાપ ઉપર વટ થઈ પ્રેમલગ્ન કર્યા તે ભૂલે મારી જિંદગી બગાડી નાખી. મારી દીકરીઓ પાછળ બહુ મહેનત કરું છું. સરકારી સ્કૂલમાં બન્ને ભણે છે. સાથે ટ્યુશન કરાવું છું. એ સારું ભણશે તો સારી નોકરી મળશે

અને તેનું સગું પણ સારું મળે એ આશા એ કામ કરું છું. જુઓને, આ મોંઘવારી ! ૨૦ રૂ. હોય ત્યારે ૨૫૦ ગ્રામ તેલ આવે. એની પાછળ કેટ કેટલી વસ્તુ જોઈએ. આ મોંઘવારીથી કંટાળી ગયા છીએ. એમાં પણ, આ દારુનો ત્રાસ. અમારા વિસ્તારમાં દારૂ-જુગાર બન્ને ચાલે. આખો દિવસ કામ-ધંધા કરવા નહીં અને જો કામે જાય તો, જે રોકડી મળે તેનો જુગાર ખેલાય કે દારૂ પીવાય કેવી રીતે જિંદગી જીવવી ? હવે તમે કહો છો કે, આવું ન કરો પણ શું કરીએ ? બીજો શું વિકલ્પ છે ? મારી બહેનપણી એને બે દીકરા છે અને તે બન્નેને મૂકીને જતી રહી સરોગેસીમાં. એને સવાસુડીયા છોકરા થયા અને તે બેને સરોગેસ બાળક રાખેલ અને નવમાસ પછી બાળક સરસ તંદુરસ્ત થયું અને બેન ગુજરી ગઈ. મેં પૂછ્યું કે શું તકલીફ થઈ તેને ? તો કહે ઉપરા-ઉપરી છોકરા પેદા કરે તો બેન, આપણે ય માણસ છીએ કાઈ મશીન નથી... મશીન પણ ઘસાઈ જાય છે તો માણસની શું વશિયત ? ઘણાં પૈસા મળ્યાં એના બાળકોના નામે. હાલમાં બે બાળકો ને તેના નાની રાખે છે. આ બેનના મૃત્યુ પછી એનો પતિ દારૂ બહુ પીતો હતો તે દારૂમાં ને દારૂમાં વર્ષ પછી મરી ગયો અને બાળકો અનાથ થઈ ગયા. આ જિંદગીમાં બહેને પોતાનું ઘર ખરીદી ત્રણ માળનું બનાવ્યું. જાણે ઘર તો દર્પણ પણ, માલવા ના રહી ! ઘરમાં તો ઘરઘંટી, ફીજ વસાવ્યું અને સરોગેટ છોકરું પેટમાં હતું ને એલ સી ડી ટીવી પેટી પેક ઘરમાં મુક્યું છે કે, હમણાં આમાંથી છુટુ પછી ઘરે આવી એલસીડી ચાલુ કરીને આરામ કરતાં-કરતાં જોઈશ તો મારો દિવસ જશે. પણ, ભગવાનને એ મંજુર નહીં હોય ! હાલમાં એ બેનના ઘરને તાળુ મારેલું છે. પતિ-પત્ની બન્ને દુનિયા છોડીને ચાલ્યા ગયા અને હાલ બન્ને છોકરા નાની રાખે છે અને પાલન-પોષણ કરે છે. જોયું આ દારુએ જીવ લીધો એ અને ઉપરા-ઉપરી સુવાવડ કરવાથી મોતના અંજામ સુધી જવાય એ. એટલે મને પણ હવે ડર લાગે છે કે મારી બેનપણી છોકરા મૂકીને ગઈ તો ચિંતા થાય છે કે મારી જિંદગી બરબાદ નહીં થાય ને ? મારી દીકરી રસ્તામાં નહીં રહે ને મેં પણ મારું કાચુ છાપરું હતુ તો હાલમાં પાકુ બે માળનું ધાબાવાળું બનાવ્યું. મારી દીકરીઓના વિમા ઉતરાવ્યા અને મારા પતિનો વિમો ઉતરાવ્યો. કમાઈ ને તો કાંઈ આપતા નથી પણ દારુ બહુ પીવે છે તો કાલ કોને જાયું છે ? ભવિષ્યની ચિંતા કરી છે. મારી દીકરીઓના નામે થોડી ફીક્સ કરાવી છે અને મારા માટે ઘરેણાં બનાવ્યા છે.

મને મારા વિસ્તારની ચિંતા છે કે અમારા વિસ્તારમાં ૧૮ વર્ષથી માંડી ૭૦ વર્ષની માજીઓ પણ શરીરની સ્ટડીઓમાં જોડાઈ ગયા છે. તો આ બધી બહેનો જીવાન

છોકરાઓનું શું થશે ? છે કોઈ અમારી ચિંતા કરવા વાળું ? પોતાની જાત ને નુકશાન કરી મકાનો બનાવ્યા. દીકરા દીકરીઓના પ્રસંગો કાઢ્યા છે. બહેનોને કામ નિકળે તે તેમની સમજ છે બે ટાઈમ પૂરતું ખાવા મળે છે પણ આપણી જિંદગીના દિવસો ટૂંકા થાય છે તે સમજ નથી પડતી ! કેટલી દવાઓ પીવાની કેટલા રીપોર્ટ કરવાના જેમ મશીન પર પ્રક્રિયા થાય છે તેમ માણસના શરીરની પ્રક્રિયા થાય છે અને આમાં લાખો માણસો જોડાય છે. અલગ-અલગ કંપની પકડી રાખી છે બેન તમને કહેવાનું ભૂલી ગઈ જ્યારે બીજા મૂકે ને પાંચ સાત બીજા મૂકે એમાં કોઈને જોડીયા બાળકો થાય એક બેનને તો ચાર બાળકો થયેલાં નાના-નાના ઉદરડા જેવા. એમાં બે જીવતા રહ્યાં ને બે મૃત્યુ પામ્યાં. એટલે બેન સરોગસીની કહાની અને અમારી કહાની તમે સાંભળીને કઈ કરજો...

હું તો આ સાંભળીને - લખીને સ્તબ્ધ જ થઈ ગઈ છું.. અસંગઠિત ક્ષેત્ર વધતું જ જાય છે, આવક ઓછી, ધંધાઓ બદલાયા કરે, મોંઘવારી કુદકે ને ભૂસકે વધતી જાય... આ ક્ષેત્રનાં કામદારોને કોઈ સામાજિક સુરક્ષા જ નહીં? ક્યાં જઈને અટકશે આ? સરોગસી- શરીરની સ્ટડી માટે બહેનો પોતાનાં જીવન દાવે લગાવે.. આ તો લાચારી નહીં તો બીજું શું છે? અધૂરામાં પુરું દારૂનું દુષણ.. જિંદગી જીવવી તો કેમની જીવવી ?

સાચ્યે જ, ગરીબી તે લાચારી છે...

- રમીલા

## □ પેકિંગ કામ...

### અર્થતંત્રના બદલાતા રંગ... !

આજે હું વાત કરીશ બહેરામપુરા વસંતરજબ ક્વાર્ટર્સનાં રેખાબહેન મકવાણાની. રેખાબહેનના ઘરમાં જઈએ તો નજરે ચઢે લાલ, લીલો, કેસરી, વાદળી, પીળો, કાળો અને સફેદ એવા જાત જાતના કલરના પોટલે પોટલા દેખાય. આ પોટલાનો ભાવ શું હશે તમે જાણો છો ? ૧૨૫થી ૧૫૦નું પોટલું. આ પોટલાં છે તે ડ્રેસ પેકિંગ બહેનોની. બહેનો કેવી રીતે આ ડ્રેસ પેકિંગનું કામ કરે છે તે જોઈએ. રેખાબહેન છેલ્લા પાંચ વર્ષથી આ કપડાના પોટલા જોડે મજૂરી કરે છે. મજૂરી પણ દિવસની નહીં રાતની. એક પીસનું પેકિંગ કરે ત્યારે ૫૦ પૈસા મળે. એક પીસ એટલે ટોપ, સલવાર અને દુપટ્ટો. આ પીસમાં ડ્રેસ વ્યવસ્થિત ગોઠવવાનો (કરચલી ના પડવી જોઈએ !) સાથે સલવાર પીસ અને દુપટ્ટો મૂકી ગડી પાડીને વચ્ચે પૂંઠૂ ગોઠવવાનું. આ થયું ડ્રેસ પેકિંગનું કામ...

આમ તો છે બે મીનિટનું કામ પણ, બે માણસ જોઈએ. એક છેડા પર કાપડ પકડીને રાખવું પડે અને બીજા છેડે ખેંચીને ગોઠવીને મુકવું પડે. તેમાં પણ, મળે કેટલા એક પીસના ૫૦ પૈસા ! એક માણસના ભાગમાં આવે ૨૫ પૈસા. ૧૦૦૦ નંગનું એક પોટલું હોય. તે પણ ૩- ૪ બહેનો વચ્ચે વહેંચાય. એક બહેનના હાથમાં આશરે ૩૦૦ જેટલા નંગનું કામ. આશરે, ૧૨૫થી ૧૫૦ રૂપિયાનું કામ થાય. કામ પાછું રાત પાળીનું- દિવસનું નહીં! રાત્રે ૮ કે ૯ વાગ્યે માલ આવે ને બહેનો રાત્રે ૧૦ વાગ્યે કામ હાથમાં લે ને તે રાતના ૧-૨ વાગ્યે પુરું થાય. કામમાં ફીનિસીંગ જોઈએ. ટાઈમ સાચવવો પડે. કેમ કે વેપારી રાત્રે ૮-૯ વાગ્યે આપે ને સવારે ૧૦.૩૦ વાગ્યે લઈ જાય. એ બનેલો માલ એમને ૧૧ વાગ્યે દુકાને પહોંચાડવાનો હોય ને એ માલ બજારમાં ગોઠવાય. આ ડ્રેસ પેકિંગના કામમાં રેખાબહેન સાથે નયનાબહેન, ભારતીબહેન અને જયાબહેન મળીને કામ કરે છે.

રેખાબહેન કહે હું ને મારી દીકરી કે મારો દીકરો મને આ કામમાં મદદ કરાવે છે. કામ કરતાં-કરતાં એક- બીજાની વાતો કરીએ. હું પેકિંગના કામનું કામ રાત્રે કરું છું ને દિવસનું દુપટ્ટામાં લેસ લગાવવાનું કામ પણ કરું છું. આ પેકિંગનું કામ કરું છું એ વેપારીના ત્યાંથી સિલાઈનું કામ આવે છે તે હું કરું છું. મારા પતિ રીક્ષા ચલાવે છે. મારે બે દીકરીને એક દીકરો છે. એક દીકરી ૧૨માં બીજો દીકરો ૧૦માં ધોરણમાં ભણે છે અને નાની દીકરી છે તે ૭માં ધોરણમાં ભણે છે. આમ બાળકોને ભણાવવાના ખર્ચા અને ઘર ચલાવવામાં ઘણું અઘરું થઈ જાય છે. જેમ તેમ કરી ઘરનું ગુજરાન ચાલે છે.

ભારતીબહેન કહે મારું દિવસનું કામ ફૂલના હાર બનાવવાનું ને રાત્રે આ ડ્રેસ પેકિંગ કરવાનું કામ કરું છું. મારા સાસુ મારા કામમાં મને મદદ કરાવે છે. બન્ને સાથે મળીને ઘરનું કામ કરીને ફૂલના હાર બનાવીએ અને રાત્રે પેકિંગ કરીએ છીએ. મારા પતિ ન્યૂ ક્લોથ માર્કેટમાં કાપડની દુકાનમાં કામ કરે છે. ઘરની આર્થિક પરિસ્થિતિ ઠીક છે. મારા બાળકો નાના છે એક દીકરી ને એક દીકરો, તેમને શાળાએ લેવા મુકવા માટે મારે જાઉં પડે છે. મારા સાસુને પગે ચલાતુ નથી તેમના પગમાં વા ની તકલીફ છે. જેથી ઘર બહારનું કામ હું કરી લઉં છું.

નયનાબહેન કહે કે, પહેલા હું બંગલા કામ કરતી હતી પણ હવે ઘરે બેઠે જે કામ મળે તે કરું છું. બંગલા કામ કરવા જતી હતી ત્યારે એક્સીડન્ટ થયો હતો. ને હું પડી ગઈ હતી તો મારી કમરના મણકામાં બહુ માર વાગ્યો હતો. તેથી ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી એટલે મે બહાર કામ કરવા જવાનું બંધ કરી દીધું. છેલ્લા ૪ વર્ષથી ઘરે બેસીને જે કામ મળે છે તે આ પેકિંગ કરવાનું કામ કરું છું. સિઝન હોય તો તુવેર

ફોલવાનું કામ કરું છું. મારા ઘરવાળા નારોલ લોખંડના કારખાનામાં કામ કરે છે. બે દીકરીઓ છે પરણીને સાસરે છે અમે બે પતિ-પત્ની જાતે કમાઈએ ને જાતે જ ખાઈએ છીએ. કહેવાય પણ, ઘણું અઘરું લાગે છે જીવન જીવવું જ્યારે શરીર કામ ના કરી શકે ને ત્યારે. આ પેકિંગના કામમાં માંડ ૧૦૦ રૂપિયાનું કામ થાય એમાં પણ બીજાને સામે રાખું તો એમને પણ થોડા ઘણા પૈસા આપવા પડે. ઘરવાળાને કહું, પણ એ તો લોખંડનું કામ કરે એટલે થાકી જાય તો ઘરે આવે ને ખાવા ખાય ને આરામ કરે. હવે એકલા હાથે તો આ કામ બહુ સારું થાય નહીં. જો એકલા હાથે કરું તો એ ડ્રેસ પેકિંગમાં બરાબર લાગે નહીં ને માલિકની વઢ ખાવી પડે. એટલે કાં તો બાજુ વાળા બહેન નહીં તો કોઈ છોકરીને બોલાવી લઉં ને અમે સાથે મળીને આ કામ કરીએ...

છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી એક બદલાવ નોંધીએ છીએ તે એ છે કે, અસંગઠિતક્ષેત્રમાં ઘરખાતા કામ વધી રહ્યું છે. અને આ ઘરખાતા કામનાં લક્ષણો જોઈએ તો, ઓછું વળતર, કામનાં લાંબા કલાકો, કામદાર તરીકેની અદૃશ્યતા, સામાજિક સુરક્ષા નહીં...

આજે ૨૦ વર્ષ પૂરાં થયાં આંતરરાષ્ટ્રીય શ્રમ સંસ્થાના કન્વેન્શન ૧૭૭, જે ઘરખાતા કામદારો માટેનું છે. તેને સરકારે રેટીફાય કરવું કેટલું જરૂરી છે... દેશના પાંચ કરોડ આવા ઘરખાતા કામદારો છે. એમને રક્ષણની જરૂર છે...

રેટીફાય ન થાય તોય આંતરરાષ્ટ્રીય શ્રમ સંસ્થાએ નિર્મિત મૂળભૂત મજૂર રક્ષણનાં ચાર ધોરણો (લેબર સ્ટાન્ડર્ડ)તો સરકાર લગાવી શકેને ! માલિકોની સમંતિ વિના આ ત્રિપક્ષી કન્વેન્શન કાયદાસ્વરૂપ લઈ શકતું નથી એમ દેશનો કાયદો કહે છે, તો એ આશા તો નકામી છે. પણ આપણી સરકાર કમ સે કમ વેતનનું ધોરણ તો ઠરાવે જેથી અમારા જેવાને માંગ મૂકવાનો રસ્તો ખૂલ્લો થાય.

- ગોમતી

## આરોગ્ય પત્ર

### બહેનો, આ આકરા તાપમાં શું ધ્યાન રાખશો...

લૂ લાગે એટલે શું થાય ?

- તાવ આવે, પગના તળિયા બળે
- ઝાડા થઈ જાય, ઉલ્ટી થાય
- આંખો બળે, ચક્કર આવે, બી.પી.માં વધઘટ થાય. હૃદયના ધબકારા વધી જાય, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે

- શરીરમાં પાણી ખલાસ થઈ જાય, શરીરના સ્નાયુઓ ખેંચાય, લૂ લાગવા માટેના પરિબળો કયા ?

**શારીરિક શ્રમ :** તડકામાં વધુ પડતા શ્રમથી પરસેવો વધવા માંડે ને શરીરમાં પાણી ઓછું થઈ જાય

**કપડાં :** પોલિસ્ટર અને ચળકાટવાળા તેમજ ચામડીને ચોંટી જાય તેવા કપડા કે કાળા તેમજ બીજા એવા ઘેરા રંગના કપડા પહેરવાથી અસર થાય

**કામનો સમય :** ખરી ગરમીમાં સીધા તાપ નીચે કામ કરવું પડે એટલે લૂ લાગે

**જૂના રોગો :** ઉંમર વધતા જૂના હઠીલા રોગ ઉથલો મારે **વાતાવરણની અસર :** જે જગ્યાએ કામ કરતા હોય ત્યાંનું પ્રદૂષણ, કચરો હોય તો તેની અસર થાય, અવાજનું પ્રદૂષણ, ભરચક વિસ્તાર હોય તે બધાની અસર થાય

**જીવનશૈલી :** ખાવાની પધ્ધતિમાં ઠંડુ વાસી ખાઈએ તો, ભારે પડે તેવો ને વધુ તેલ-મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી... સામાન્ય કસરતનો અભાવ હોય સાવચેતી માટે શું કરવું જોઈએ ?

- જ્યારે બહું શ્રમવાળું કામ હોય ત્યારે થોડો ક સમય ઠંડી જગ્યાએ બેસવું

- બપોરે થોડો ક આરામ કરવો

- જોડે સાથીદાર હોય તો એમનું પણ ધ્યાન રાખવું

- પાણી વધારે પીવું, છાશ અને લીંબુનો શરબત પીવો

- આછા રંગના સુતરાઉ કપડા પહેરવા

- માથે ટોપી પહેરવી, ચહેરો કપડાંથી ઢાંકી રાખવો

- ચ્હા, કોફી, દારૂ જેવા પીણા ન પીવા

**લૂ લાગે તો પ્રાથમિક સારવાર માટે કેવા પગલાં લેવાં ?**

- સપાટ જમીન પર ચત્તા સૂવડાવી દેવા, પગ નીચે ઓશિફું મૂકવું, પંખાથી પગમાં હવા આપવી

- છાતી પર બરફ મૂકવો, કપાળે ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવા, હાથ

- પગમાં બરફ ઘસવો

- ભાનમાં હોય તો પ્રવાહી આપવું

- બેભાન હોય તો પાણી પીવડાવવું નહીં. પાણી શ્વાસનળીમાં ફસાઈ જવાની સંભાવના છે.

- ગંભીર લાગે તો તુરત જ ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ સેવા બોલાવવી **બાળકોને લું લાગી છે તેના લક્ષણ કયા ?**

- મો સૂકાઈ જાય

- નબળાઈ આવે, હાથ-પગ નબળા થઈ જાય

- માથામાં ખાડો પડી જાય

- ચામડી ઢીલી પડી જાય

- આંખો સૂકાઈ જાય ને આંખ નીચે ખાડા પડી જાય

બાળકો માટે શું ધ્યાન રાખવું ?

૬ મહિના સુધીના બાળકો માટે શું ધ્યાન રાખવું ?

- નિયમિત સ્તનપાન કરાવવું
- પેશાબનું ધ્યાન રાખવું, જો પેશાબ ઓછો થાય તો સ્તનપાન વધુ કરાવવું
- બાળકને સુતરાઉ ઝીણા કપડાંથી જ લપેટવું
- બાળકને ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં રાખવું અને થોડાં થોડાં સમયમાં બાળકની તપાસ કરવી

શાળાએ જતા બાળકો માટે ધ્યાન રાખવું ?

- બાળકોને તડકામાં રમવા નહીં જવા દેવા
- બપોરના સમયમાં બાળકોને વધુ પાણી આપવું

કિશોર વયના બાળકો માટે શું ધ્યાન રાખવું ?

- વ્યસન ના કરે તેનું ધ્યાન રાખવું
- ઠંડા પીણા ન પીવા
- આરોગ્ય સાચવું આરોગ્યના જાણકાર નિષ્ણાતો આ વાતો સમજાવવા 'સેવા'માં આવેલા ને બહેનોને આ બધી માહિતી આપી. અને પછી એમણે પણ બહેનોને પૂછ્યું કે, તમે આકરા તાપથી બચવા શું કરો છો. વર્ષોથી કામ કરતા બહેનો તો ટપોટપ જવાબ આપવા માંડ્યા. આ રહ્યા એ હાથવગા ઉપાય જે બહેનોએ કહ્યા ને અધિકારીઓ ય કહેવા માંડ્યા તમે તો અમારાં કરતા ય બહું જાણકાર છો.

**બહેનોના હાથવગા ઉપાયો પણ જાણીએ**

- ડુંગળી અને કેરી ખાવાથી લૂ લાગે નહીં, બાફલો બનાવીને પીએ છીએ.
- સાંજે છાશ-ખીચડી, કઢી-ખીચડી, દાળ-ભાત જેવો હલકો ખોરાક ખાઈએ છે
- વેચનાર બહેનો માથે છત્રી રાખે છે, લારી પર લીલું કપડું બાંધે, અને માથે ભીનું કપડું રાખે છે.
- મહિનામાં ૪-૫ વાર તો કાચી કેરીનું શાક ખાઈએ જ છીએ.
- કામની જગ્યાએ છાશ ને લીંબુનો શરબત બનાવીને પીએ છીએ.
- કાગળકામના બહેનો બુશર્ટ પહેરે છે. માથે ટોપી કે દુપટ્ટો બાંધે છે.
- કાગળનું શોટીંગ કરવા બે ખાટલા પર કપડું બાંધીને વચ્ચે બેસીએ છે.
- ઠંડી, ગરમી કે વરસાદ આપણે તો કામ કરવું પડે... પણ બહેનો આપણે આપણા શરીરનું પણ ધ્યાન રાખવું પડશે... આ આકરા તાપમાં તમારું ધ્યાન રાખજો...

**તાપમાં રાહત મેળવવા પરંપરાગત પીણાં**

**કાચી કેરીનું શરબત**

સૌથી પહેલાં તો કાચી કેરીને છીણી નાંખીએ, ને પછી એમાં સાકર નાંખીએ. સ્વાદ માટે જીરૂ ઉમેરીએ અને સ્હેજ કાળું મીઠું પણ ખરું.

ગરમીમાં રાહત મળે અને લૂ પણ ના લાગે.

**વરિયાળી શરબત**

રાત્રે વરિયાળીને પાણીમાં બોળીએ, સવારે તેને વાટી નાંખીએ અને પાણી ઉમેરીને તેમાં સાકર, મીઠું અને સ્વાદ પૂરતો કાચી કેરીનો શરબત ઉમેરીએ. રૂા શરબત પીવથી લૂ ના લાગે એ ગરમીમાં રાહત પડે.

**કેસૂડાના ફૂલનું સ્નાન**

અમે તો રાત્રે કેસૂડાના ફૂલને પાણીમાં રાખીએ. સવારે કેસૂડાના ફૂલના પાણીથી સ્નાન કરીએ.

સવારે કેસૂડાના ફૂલના પાણીથી સ્નાન કરીએ. આખો દિવસ ઠંડક રહે અને આળસ પણ ના આવે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાગે

શારદાબહેન, લત્તાબહેન, સુમિત્રાબહેન અને વ્યારા જિલ્લાના ખેડૂબહેનો...

□

**શું ગરમ ? શું ઠંડું**

ઉનાળામાં સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે કુદરતી ગરમ પદાર્થોનો નિષેધ કરવો અને કુદરતી ઠંડા પદાર્થોનું સેવન કરવું.

તો ઓળખી લો :-

કલિંગર	- ઠંડું
સફરજન	- ઠંડું
ચીકુ	- ઠંડું
લિંબુ	- ઠંડું
કાંદા	- ઠંડા
કાકડી	- ઠંડા
પાલક	- ઠંડી
કાચા ટમેટાં	- ઠંડા
ગાજર	- ઠંડા



## આપનું બેંક ખાતું હવે સુરક્ષાનો આધાર



<p>પ્રધાનમંત્રી સુરક્ષા વીમા યોજના વાર્ષિક પ્રિમીયમ ૧૨ રૂપિયામાં ૨ લાખ રૂપિયાનો દુર્ઘટના વીમો સર્વ બચત બેંક ખાતા ધારકો માટે જેમની ઉંમર ૧૮થી ૭૦ વર્ષ છે.</p>	<p>પ્રધાનમંત્રી જીવન જ્યોતિ યોજના વાર્ષિક પ્રિમીયમ ફક્ત ૩૩૦ રૂપિયામાં ૨ લાખ રૂપિયાનો જીવન વીમો સર્વ બચત બેંક ખાતા ધારકો માટે જેમની ઉંમર ૧૮થી ૭૦ વર્ષ છે.</p>
<p>વીમામાં દુર્ઘટના પ્રેરિત સ્થાયી વિકલાંગતા પણ સમાવિષ્ટ</p>	<p>કુદરતી રીતે મૃત્યુ થાય ત્યારે આપના વારસદારને આ વીમાની રકમ મળશે.</p>

વીમા મુદત, વાર્ષિક : ૧ જૂનથી ૩૧ મે

- પ્રિમીયમ રકમ ખાતા ધારકના બચત ખાતાથી બેંક દ્વારા “ઓટો ડેબીટ” સુવિધાના માધ્યમથી.
- કોઈ પણ વ્યક્તિ એક બચત ખાતા દ્વારા જ આ યોજના માટે પાત્ર બનશે.

કોઈ પણ પ્રકારની સરકાર દ્વારા માન્ય કરેલ સબસીડી મેળવવા માટે સેવા બેંક માન્ય હોવાથી આપની આધાર કાર્ડની માહિતી વહેલી તકે સેવા બેંકમાં જમા કરાવી દેવા વિનંતી. તત્કાલ આપની નજીકની શ્રી મહિલા સેવા સહકારી બેંકની શાખા કે બેંક સાથીનો સંપર્ક કરો.

## શ્રી મહિલા સેવા સહકારી બેંક લી.

મુખ્ય શાખા : ૧૦૯, સાકાર-૨ ટાઉન હોલ સામે, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

ફોન : ૨૬૫૮૧૬૫૨, ૨૬૫૮૧૫૮૭

મૂળા	- ઠંડા	ચણાદાળ	- ગરમ
કોબીજ	- ઠંડી	ગોળ	- ગરમ
કોથમીર	- ઠંડી	તલ	- ગરમ
કુદીનો	- ઠંડો	બાજરી	- ગરમ
ભીડો	- ઠંડો	નાચણી	- ગરમ
સરગવો	- ઠંડો	હળદર	- ગરમ
બીટ	- ઠંડુ	ચ્હા	- ગરમ
એલચી	- ઠંડી	કોફી	- ઠંડી
વરિયાળી	- ઠંડી	જુવાર	- ઠંડી
આદુ	- ઠંડું	પનીર	- ગરમ
દાડમ	- ઠંડું	સોફ્ટટ્રીક	- ગરમ
શેરડી રસ	- ઠંડો (વિના બરફ)	કાજુ બદામ	- ગરમ
સંતરા	- ગરમ	અખરોટ ખજૂર	- ગરમ
કેરી ખાટી	- ગરમ	શીગદાણા	- ગરમ
બટાકા	- ગરમ	આઈસક્રીમ	- ગરમ
કારેલા	- ગરમ	શિખંડ	- ગરમ
મરચું	- ગરમ	ફ્રીજનું પાણી	- ગરમ
મકાઈ	- ગરમ	માટલાનું પાણી	- ઠંડું
મેથી	- ગરમ	ભાંગ	- ઠંડી
રિંગણા	- ગરમ	તુલસી	- ઠંડી
ગુવાર	- ગરમ	નીરો	- ઠંડો (ઉત્તમ)
પપૈયુ	- ગરમ	તુલસીનાં બીજ	- ઠંડા (ઉત્તમ)
અનાનસ	- ગરમ	તકમરિયાં	- ઠંડા (ઉત્તમ)
મધ	- ગરમ	એરંડા તેલ	- અતિ ઠંડું
લીલું નારિયેળ	- ઠંડું	દહીંછાશ	- ઠંડા (વિના બરફ)
પાકી કેરી (દૂધ સાથે)	- ઠંડી	ઘી દુધ	- ઠંડા (વિના બરફ)
પંચામૃત	- ઠંડું	પાઉ બિસ્કૂટ	- ગરમ
મીઠું	- ઠંડું		
મગનીદાળ	- ઠંડી		
તુવેરદાળ	- ગરમ		

□

## સેવા સમાચાર

આંતરરાષ્ટ્રીય શ્રમ સંગઠનનું કન્વેન્શન ૧૪૪ જે ૧૯૭૬માં પસાર થયું તેની ભલામણો મુજબ, રાજ્ય સ્તરનું ત્રિપક્ષીય કમિશન ગુજરાત સરકારના શ્રમ અને રોજગાર મંત્રાલયે રચ્યું છે. આવું કમિશન રચવાની ભલામણ ૪૬મી ભારતીય શ્રમ પરિષદમાં થઈ હતી. આ કમિશનનું મુખ્ય કામ રાજ્ય અને રાષ્ટ્રની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને, કામદારોના કલ્યાણ માટેની નીતિઓ ઘડવામાં મદદરૂપ થશે. તેમજ અસરકારક રીતે કામદારોની નીતિઓ તેમજ કાર્યક્રમોનું અમલીકરણ થાય તે રહેશે. આ કમિશનના અધ્યક્ષ ગુજરાત રાજ્યના શ્રમમંત્રી શ્રી છે. સેવામાંથી મનાવી શાહની નિમણૂક આ કમિશનમાં કરવામાં આવી છે. આ કમિશનના અન્ય સભ્યોમાં હસમુખભાઈ દવે- ભારતીય મજદૂર સંઘ, મણીભાઈ સોલંકી- ઈન્ટુક, નૈષધભાઈ દેસાઈ-મજૂર મહાજન સંઘ છે.

□

## અનસૂયા

- ૩૬માં વર્ષમાં પ્રવેશી ચૂકેલું પાક્ષિક 'અનસૂયા'
- થોકબંધ પ્રકટતા વૃત્તપત્રો વચ્ચે મહિલાઓની શ્રમશક્તિનું સુકાન બની અવિચળ સ્થાન મેળવી ચૂક્યું છે.
- શ્રમજીવી મહિલાઓ સાથે સમગ્ર મહિલાવિશ્વને એક તાંતણે બાંધવા સદાય તત્પરતા દાખવતો 'અનસૂયા'નો વાચકવર્ગ સર્વવર્ગીય છે.
- 'સેવા' અમદાવાદથી વિસ્તરીને ગુજરાત, ભારત, અને આંતરરાષ્ટ્રીય વિકાસ સાધે છે ત્યારે તેના મુખપત્ર 'અનસૂયા'ના ફલકનો વ્યાપ વધ્યો છે.
- વિસ્તૃત વાચકવર્ગ સુધી 'અનસૂયા' પહોંચાડવાના આદરેલા અભિયાનમાં જોડાવા હવેથી વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫૦/- અને આજીવન લવાજમ રૂા. ૭૦૦/-નો સૌનો સાથ અગત્યનો ગણાશે.

દર મહિને છઠ્ઠી અને બાવીસમી તારીખે  
'અનસૂયા' પ્રકટ થાય છે.

**Place to Send Subscription :**

## Shree Mahila SEWA Anasooya Trust

SEWA Reception Centre, Opp. Tilak Baug, Bhadra, Ahmedabad - 380001 (Phone : 255 06 444, 255 06 477)  
Please Visit our website : [www.anasooya.org](http://www.anasooya.org) Email : [mail@anasooya.org](mailto:mail@anasooya.org), [mahilasewatrust@vsnl.net](mailto:mahilasewatrust@vsnl.net)

Printed and Published by NAMRATA BALI on behalf of Shree Mahila SEWA Anasooya Trust and Printed at Printwell, Celler, Deep Appartments, Shahpur Bahai Centre, Ahmedabad - 380 001 and Published from SEWA Reception Centre, Opp. Tilak Baug, Bhadra, Ahmedabad - 380001. Editor - NAMRATA BALI

## અનસૂયા

22-4-2018

સેવા રિસેપ્શન સેન્ટર  
ટિલક બાગ સામે, ભદ્ર,  
અમદાવાદ - 380 001

