

પ્રકરણ - ૨૫

સ્ત્રીઓનું કામ અને સ્વાસ્થ્ય



વિષયસૂચિ :

- ૧.૦ રસોઈમાં વપરાતું બળતણ અને ઘૂંમડો
- ૨.૦ ભારે વજન ઉચકવું અને લઈ જવું
- ૩.૦ પાણી સાથે કામ કરવું
- ૪.૦ રસાયણો સાથે કામ કરવું
- ૫.૦ લાંબો સમય બેસી રહેવું કે ઉભા રહેવું
- ૬.૦ એક જ પ્રકારનું હલન-ચલન વારંવાર કર્યા કરવું
- ૭.૦ ગૃહોદ્યોગ કરતી બેનો
- ૮.૦ કામની અસલામત પરિસ્થિતિ
- ૯.૦ જાતીય સતામણી
- ૧૦.૦ સ્થળાંતર
- ૧૧.૦ ભૂલી જવાયેલા શ્રમિક બેનો
- ૧૨.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ
- ૧૩.૦ કામ કરતી સ્ત્રીઓને રક્ષણ આપતા ફાયદા

લગભગ દરેક સ્ત્રીનું મોટા ભાગનું જીવન કામ કરવામાં જ વીતે છે. સ્ત્રીઓ ખેતીકામ, રસોઇ, પાણી અને લાકડા લઇ આવવાં, બાળકો અને કુટુંબની સાર-સંભાળ વિગેરે કામો કરે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ તો કુટુંબને આર્થિક ટેકો કરવા બહાર કામ કરવા પણ જાય છે. તો કેટલીક બહેનો કૌટુંબિક કામ માટે મજૂર અથવા કામવાળાનો પગાર ના આપવો પડે અને પૈસાની બચત થાય તે માટે મહેનતના કામો જાતે ઉપાડે છે. છતાં સ્ત્રીઓનાં કામની બરાબર નોંધ લેવાતી નથી કારણકે તે પુરુષોના કામ જેટલું મહત્વનું ગણાતું નથી. સ્ત્રીઓ જે પ્રકારનાં અને જે પરિસ્થિતિમાં કામ કરે છે તેમાંથી સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. આ પ્રકરણમાં આવી કેટલીક સમસ્યાઓ, તેનાં કારણો તથા ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે. પણ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓના કામની પરિસ્થિતિ બદલાય નહીં અને સ્ત્રીઓ કરે છે તે કામો અંગે આદર રખાય નહીં ત્યાં સુધી તેનો સાચો ઉકેલ આવે નહીં. સૌએ ભેગા મળીને પરિવર્તન માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

સ્ત્રી જ્યારે કુટુંબ સાચવવાનું અને કુટુંબ માટે પૈસા કમાવાનું કામ કરે છે ત્યારે ખરેખર તો તે બે નોકરી કરે છે. આ અને બાળજન્મ તથા બાળઉછેરનું કામ મળી સ્ત્રીઓ બે નહીં પણ ત્રણ-ત્રણ નોકરી કરે છે એમ કહી શકાય.



અર્થોપાર્જન માટે કેટલીક સ્ત્રીઓ જ્યારે વેશ્યાપ્રવૃત્તિમાં જોડાય ત્યારે તેની સાથે સ્વાસ્થ્યના કેટલાક ચોક્કસ અને ગંભીર જોખમો સંકળાયેલાં હોય છે. આ માટે અલગ પ્રકરણ અમે બનાવ્યું છે.

સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરો અને બીજા લોકો જ્યારે માંદા માણસો સાથે કામ કરે છે ત્યારે તેમને માંદા પડવાની સંભાવના છે આ સમસ્યાઓને

રોકવાની ચર્ચા પણ સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય સંભાળના પ્રકરણમાં કરી છે.

૧.૦ રસોઇમાં વપરાતું બળતણ અને ધૂમાડો

મોટાભાગની સ્ત્રીઓ દિવસનો મોટો ભાગ રાંધવામાં ગાળે છે. તેમને બળતણની આગ અને ધૂમાડાથી થતા સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. ધૂમાડાની નજીકમાં રમ્યા કરતા બાળકોને શરદી, ખાંસી, ન્યુમોનીઆ અને ફેફસાંના ચેપોનું જોખમ વધે છે.

આગ :

કેરોસીન, અન્ય પ્રવાહી કે ગેસથી ઘડાકા થાય છે, આગ લાગે છે કે દાઝી જવાય છે. માટે આ બળતણને સાવચેતીપૂર્વક વાપરવા. તે માટે નીચે જણાવેલી કાળજી લેવી જોઈએ.

- * આ બળતણ ચામડી પર ન પડે એની કાળજી રાખો અને જો પડે તો તરત જ ધોઈ નાંખો.
- * બળતણને ચૂલાથી દૂર રાખો અને ત્યાં સીગરેટ કે દિવાસળી સળગાવશો નહીં.
- * હવા છૂટથી આવે એવી જગ્યાએ ચૂલો રાખો.
- * ચૂલો પેટાવતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખો કે કેરોસીન કે ગેસ આજુબાજુ ફેલાય નહીં.

રસોડામાં હવાની અવર જ વર હોવી અત્યંત જરૂરી છે.

ધૂમાડો :



લાકડાં, છાણાં, કોલસા, કરાંઠી અથવા ડૂંડા જેવા ખૂબ ધૂમાડો કરે એવા બળતણ વપરાય ત્યારે ઘર અંધારિયું બને. એમાં જ્યારે હવા-ઉન્નસ વગરના અંધારા ઓરડામાં રસોડું હોય ત્યારે મુશ્કેલી વધે છે. ઘાસ કે કરાંઠી જેવા બળતણમાં જો ખેતીમાં વપરાતાં રસાયણો રહી ગયાં હોય તો તેનો ધૂમાડો વધારે નુકશાન કરે છે. આ ધૂમાડો શ્વાસમાં જાય ત્યારે કાયમી શરદી, ખાંસી, ન્યુમોનીઆ, દમ, ફેફસાંના ચેપ અને તેના રોગો ઘર કરી જાય છે. કોલસાનો ધૂમાડો ફેફસાં, મોં કે ગળાનું કેન્સર પણ કરી શકે.

સગર્ભા સ્ત્રીને ધૂમાડાથી નબળાઈ, ઉબકા, ચક્કર અને માથાનો દુઃખાવો જેવાં દરદો થાય છે. આ અવસ્થામાં તેની પ્રતિકાર શક્તિ ઓછી હોવાથી ફેફસાંની બિમારીઓ સહેલાઈથી લાગે છે. તેના ગર્ભમાં રહેલ બાળકનો વિકાસ ધીમો રહે, જન્મ સમયે વજન ઓછું હોય અથવા બાળક અધૂરા માસે જન્મે.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ધૂમાડાનું જોખમ વધારે હોય છે કેમકે સ્ત્રીઓ વધારે સમય ધૂમાડો શ્વાસમાં લે છે.

ધૂમાડામાંથી ઉભી થતી સમસ્યાઓ અટકાવવી :

ઘરની અંદર ધૂમાડાવાળી હવા ઓછી કરવા માટે

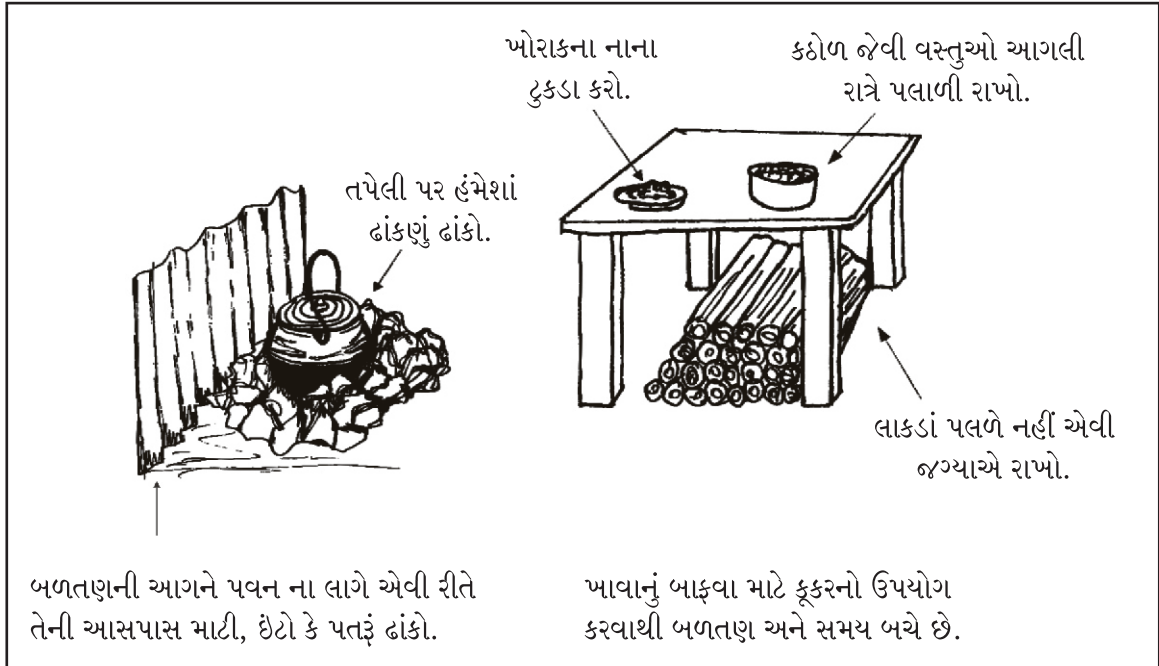
હવાની આવન-જવન હોય એવી જગ્યાએ રાંધો.

ખુદ્ધામાં ના રાંધવું હોય તો હવા માટે બે બારી કે બારણાં હોય એવો ઓરડો પસંદ કરો. જેથી પવન આવે અને ધૂમાડો બહાર જાય.

જો તમારા ઘરમાં એકથી વધુ સ્ત્રીઓ રહેતી હોય તો અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે રાંધવાના વારા ગોઠવો જેથી દરેકને ઓછી ધૂમાડી ખાવી પડે. ચૂલાનો ધૂમાડો ઘરની બહાર નીકળી જાય તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવો.

ઓછા સમયમાં રાંધી શકાય એવી રીતો શોધી કાઢો, જેથી બળતણ બચે અને ખોરાક પૂરેપૂરો રંધાય. રાંધવાનો કુલ સમય ઓછો થશે તો ધૂમાડો પણ ઓછો લેવો પડશે. માટે નીચે જણાવેલી રીતો અપનાવશો તો સમય તો બચશે જ સાથે બળતણ પણ ઓછું વપરાશે તથા ખોરાક વધુ સ્વાસ્થ્યદાયી બનશે.

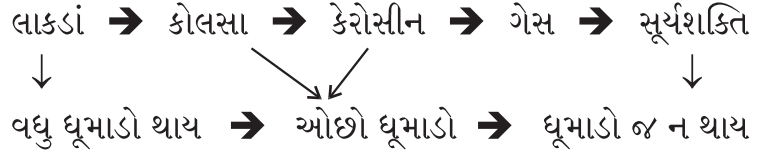
બળતણ પૂરું બળે નહીં તેથી ધૂમાડો થાય. નિર્ધૂમ ચૂલાથી બળતણનો બચાવ થાય અને ખર્ચ પણ ઘટે છે. તેથી નિર્ધૂમ ચૂલાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



નિર્ધૂમ ચૂલો વાપરો. આવા ચૂલા તમારા વિસ્તારમાં મળતા હશે અથવા પંચાયતમાંથી તેની માહિતી મળી શકે. નિર્ધૂમ ચૂલા તમે જાતે ઘરે પણ બનાવી શકો છો.

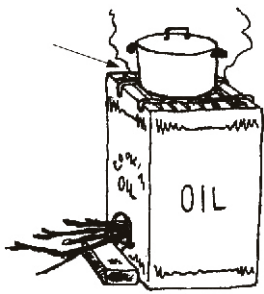
ઓછો ધૂમાડો પેદા કરે તેવું બળતણ વાપરો.

જે ક્રમશઃ નીચે પ્રમાણે છે.



પારંપરિક રીતે લાકડા વાપરવા માટે ચૂલાના વિવિધ પ્રકાર હોય છે. તે માટે નાના-મોટા ચૂલા બેનો જતે જ માટી અને અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરીને બનાવી લે છે. છતાં આપણે ત્યાં ખેતીવાડી ખાતું, ઉર્જા વિકાસ સંસ્થા, કેટલાક અન્ય વ્યક્તિઓએ ઘણું કામ કરેલ છે. તે અંગે માહિતી મેળવી શકાય છે. અહીં અમે લાકડાના બળતણથી બનતા એક પ્રકારના નિર્ધૂમ ચૂલા બનાવવાની રીત આપીએ છીએ.

કોલસા બાળવા માટે જૂના ડબ્બા કે ડોલોનો ઉપયોગ કરી બેનો સગડી પણ બનાવે છે. લોખંડની સગડી બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. તદ્દુપરાંત વિવિધ પ્રકારના સ્ટવ મળે છે જે મુખ્યત્વે કેરોસીનનો ઉપયોગ કરે છે. તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણે તમે વાટવાળા મૂંગા સ્ટવ કે મોઢિયાવાળા



પ્રાયમસ સ્ટવનો ઉપયોગ કરી શકો છો. પ્રાયમસ સ્ટવનો ઉપયોગ કરતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખો કે તેના બર્નરનું કાણું પીનથી બરાબર સાફ રાખો. ઘણીવાર તેની ઉપર કેરોસીનની મેશ કે અન્ય કચરો લાગવાથી તે બંધ થઈ જાય છે. તેની અંદર જરૂર કરતા વધુ હવા પમ્પ ના કરવી. તેમ કરવાથી બળતણની ટાંકી ઘડાકા સાથે ફાટવાની સંભાવના છે. તેનાથી આગ લાગે, ખરાબ રીતે નજીક કામ કરતા વ્યક્તિઓ રમતા બાળકો, વગેરેને દાઝવાનું કે જાન-માલનું નુકસાન પણ થઈ શકે છે.

આજ-કાલ શહેરમાં કે નજીકના વિસ્તારોમાં બેનો ગેસ સિલિન્ડર કે ગેસ પાઇપલાઇનથી રાંધે છે. આ બાબત પણ જે ચૂલો અને તેના જોડાણોનો ઉપયોગ કરો તે બધા મજબૂત અને પ્રમાણિત હોવા જોઈએ. જેથી અકસ્માતની સંભાવના ઘટે છે. ગેસ સિલિન્ડરથી ચૂલો ત્રણેક ફૂટ દૂર રાખવો જોઈએ. જેથી કોઈવાર લીકેજના સમયે આગ લાગવાનો ભય ઓછો થાય છે.



ગેસથી રસોઇ કરતી બેનોએ ખાસ યાદ રાખવું જોઇએ કે ઘરના બારીબારણા બરાબર ખુલ્લા રાખીને કામ કરવું. બહાર જતી વખતે ગેસનો ચૂલો અને રેગ્યુલેટર પરનો કોક બરાબર બંધ કરવો. તહેવારના દિવસોમાં ફટાકડા અને અન્ય પ્રકારની ભયજનક વસ્તુઓ તેની નજીક લાવીને સળગાવવી નહિ. કામ પતી જાય ત્યારે કાળજીપૂર્વક ચૂલાનો વાલ્વ બંધ કરી દેવો જોઇએ.

૨.૦ વજનદાર વસ્તુઓ ઉંચકવી અને લઇ જવી.

પાણી ભરવું, લાકડાં લાવવાં, બાળકોને ઉંચકવા વગેરે રોજ-બરોજના કામમાં ભારે વજન ઉંચકવાથી સ્ત્રીઓને પીઠ અને ગરદનમાં દુઃખાવો થાય છે.

નાની છોકરીઓ ભારે વજન ઉંચકે-ખાસ કરીને પાણી-તો આગળ જતાં તેમને પીઠમાં કે કરોડના હાડકામાં તકલીફ થાય છે. પેદાના હાડકાનો વિકાસ ઓછો થાય છે અને પછીથી પ્રસૂતિ વખતે ગંભીર પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. વજન ઉંચકવાથી કસુવાવડ પણ થઇ શકે. ઘરડી સ્ત્રીઓ કે તાજેતરમાં માતા બનેલી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશય ખસવાની તકલીફ થાય છે.

નુકશાન અટકાવવું :

ઉંચકવાની સલામત રીત :

- * વજન ઉંચકતી વખતે પીઠના સ્નાયુઓને બદલે પગના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરો. વસ્તુ કે બાળકને જમીન પરથી ઉંચકતી વખતે કમરથી આગળ નીચા નમવાને બદલે ઘૂંટણથી ઝૂકીને ઉંચકો.
- * પીઠ, ખભા અને ગરદન ટટાર રાખો.
- * સગર્ભા હો ત્યારે કે બાળકના જન્મ પછી તરત વજનદાર વસ્તુઓ ઉંચકશો નહીં.
- * ભારે વજન ઉંચકવામાં કોઇકની મદદ લો. શરૂઆતમાં, કોઇને બોલાવવામાં વધારે સમય જતો હોય તેમ લાગશે, પણ લાંબે ગાળે કમરની તકલીફો થાય ત્યારે બગડતા સમય કરતાં આ વધુ સારું છે એ ખ્યાલમાં રાખો.

વજન લઇ જવાની સલામત રીત :

- * ઉંચકેલી વસ્તુ શરીરની નજીક રાખો.



પીઠની સમસ્યાઓ મટાડવા કરતાં ઉભી થતી રોકવી સહેલી છે. શક્ય હોય ત્યાં પીઠ કરતાં પગનો ઉપયોગ કરો.

- * બોલો પીઠ પર લેવાથી શરીરની એક બાજુના સ્નાયુઓ પર દબાણ ઓછું આવે છે. શરીરની એક તરફ ઉંચકવાથી કરોડ વળી જાય છે અને પીઠને ઇજા થાય છે.
- * વસ્તુ એક જ બાજુ ઉંચકવી પડે એમ હોય તો વારા ફરતી બંને બાજુ પર ઉંચકો, જેથી બંને બાજુના સ્નાયુઓ વપરાશે અને કરોડ બંને બાજુ વળશે. એ અશક્ય હોય તો એક બાજુ વધારે વજન ઉંચકવાને બદલે બે ભાગ કરી બંને બાજુ અડધું અડધું ઉંચકો.
- * માથા પર પટ્ટી બાંધી તેનાથી પીઠ પરનું વજન ઉંચકશો નહીં. એ ગરદનના સ્નાયુઓને નુકશાન પહોંચાડે છે.



જો તમને પીઠની સમસ્યાઓ હોય જ તો :

- * ઘૂંટણ નીચે ઓશિફું કે કપડાંના વીંટો રાખીને પીઠ પર છત્તા સૂઈ જાવ. અથવા પાસાભેર સૂવું હોય તો કપડાંનો એક વીંટો પીઠની પાછળ અને બીજો ઘૂંટણની વચ્ચે રાખીને સુઓ જેથી તમારું શરીર સીધું રહે અને કરોડને ટેકો મળે.
- * પીઠના અને પેડુના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા કસરત કરો (બાજુના પાન પર બતાવ્યા મુજબ) જે દુઃખાવો થાય તો કસરત બંધ કરો.
- * દિવસ દરમિયાન પીઠ બને એટલી સીધી રાખો. આગળથી નીચા નમશો નહીં.



જમીન પરની વસ્તુને પહોંચવા કમર આગળથી નીચા નમશો નહીં.

ના



ઘોતી વખતે, ખેતીમાં કે પરચુરણ કામ કરતી વખતે સ્ત્રીઓ સામાન્ય રીતે કરે છે એમ લાંબા સમય સુધી આગળથી વળેલા રહેવાથી પીઠનો દુઃખાવો થાય છે. જે નીચા વળવું જરૂરી જ હોય તો થોડી થોડી વારે સ્થિતિ બદલો.

એના બદલે ઘૂંટણ વાળીને પીઠને ટટ્ટાર રાખીને ઉભા પગે બેસો.

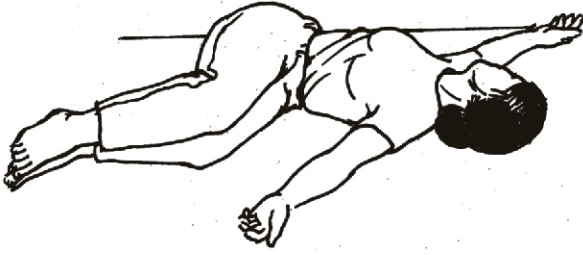
હા



પીઠ અને પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત અને લચકદાર બનાવવાની કસરતો :
નીચે બતાવેલા ક્રમમાં જ આ કસરતો દરરોજ કરો.

૧. પીઠને ખેંચવી : છત્તા સુઠ જાવ.

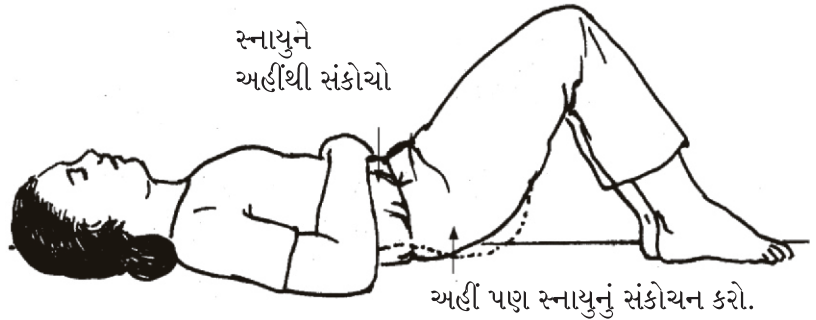
બંને ઘૂંટણને પેટ તરફ લાવી બંને હાથથી પકડો. ઉંડો શ્વાસ લઈને ૧૦-૧૫ સેકન્ડ સુધી આમ રાખો. શ્વાસ મૂકતી વખતે ઘૂંટણને છાતી સુધી લાવો જેથી પીઠના સ્નાયુનું ખેંચાણ વધશે. બે વખત અથવા પીઠમાં સાડા લાગે ત્યાં સુધી આમ કરો.



૨. મરડાવું : બંને હાથફેલાવીને જમીન પર છત્તા સૂઈ જાવ. ઘૂંટણને વાળીને એક તરફ લઈ જાવ. ખભાને જમીન સાથે અડકાડીને તમારા માથાને વિરૂદ્ધ દિશામાં ફેરવો. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય શ્વાસ

લેવા મૂકવાનું ચાલુ રાખો. પછી ઘૂંટણને ધીમેથી વચ્ચે લાવીને બીજી તરફ વાળો. માથુ વિરૂદ્ધ દિશામાં ફેરવો બંને બાજુએ આમ બે-બે વખત કરો.

૩. પેદાને વાળવું : છત્તા સુઠ જાવ. નીચલી પીઠને જમીન સાથે અડકાડી દો. ધીમે ધીમે પેદુ અને થાપાના સ્નાયુઓને સંકોચાચેલા રાખો



અને ત્રણ ગણતાં સુધી આ રીતે પકડી રાખો. શ્વાસ લેવા-મૂકવાનું ચાલુ રાખો. પછી આરામની સ્થિતિમાં આવો. આમ કરો ત્યારે તમારી પીઠ સામાન્ય રીતે હોય છે, એમ વળેલી રહેશે. આ કસરત ફરી ફરી કરો.

૩.૦ પાણી સાથેનાં કામ :

પાણી સાથે કામ કરવાથી ઉભા થતા પ્રશ્નો :

આખી જિંદગી ભારે વજનના પાણીના વાસણો ઉપાડવાને કારણે સ્ત્રીઓને ગરદન અને કમરના

સ્નાયુ કે માણકાની બિમારી થાય છે.



સ્ત્રીઓને પાણી ભરવું પડે છે, કપડાં-વાસણ ધોવાં પડે છે. બાળકોને નવડાવવાં પડે છે, ઘરની સાફસફાઈ રાખવી પડે છે. આ બધાં જ કામ વખતે તેને પાણીમાં જ રહેવું પડે છે. તેથી તે કામો પોતાના તેમજ

કુટુંબના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી હોવા છતાં કેટલીક સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે.

લાંબો સમય પાણીમાં કામ કરે છે ત્યારે પાણીમાં રહેલા કે તેની આસપાસના જંતુઓના પ્રદુષિત સંપર્કથી સ્ત્રીઓના હાથપગના આંગળા ફૂગાઈ જવા, પગમાં વાઢિયા પડવા, નાના-મોટા ઘા જલદી પાકી જવા, તથા વાળો, લેપ્ટોસ્પાયરોસીસ જેવા અન્ય પાણી જન્ય રોગની ભોગ તે બની શકે છે.

ઉપરવાસના કારખાનાં કે મોટા ખેતરોમાંથી પાણી સાથે આવતાં રસાયણો માનવશરીરમાં જવાથી કે અન્ય રીતે આવા પાણી વાપરનાર લોકોને તેની આડઅસર થયા વગર રહેતી નથી. જો તમે કોઈ કારખાનાના રંગ-રસાયણો છોડાતા હોય તેવા પાણીમાં કામ કરતા હો, તો તમે બધી સ્ત્રીઓ સંગઠિત થઈને આ પ્રદૂષણ વિશે વધુ માહિતી મેળવો અને તેનાથી બચવાના ઉપાયો અંગે વિચાર કરો.





પાણીની સમસ્યા સ્ત્રીના જીવનનું અભિન્ન પાસું છે. છતાં પાણીની વ્યવસ્થા કરવાની હોય ત્યારે સ્ત્રીઓનો અભિપ્રાય લેવામાં આવતો નથી. સ્ત્રીઓએ વિશેષ રસ લઈ પાણીની યોજનાઓ અને વિવિધ સગવડ ઉભી કરવા માટે પોતાનો સહભાગ વધારવો જોઈએ. વળી નળ ક્યાં મૂકવા, કુવા ક્યાં ખોદવા, પાણી બચાવવા અને સંઘરવાની વિવિધ યોજનાઓ કરવા બાબતે સ્ત્રીઓની ભાગીદારી વધે તો જ સ્ત્રીઓ પોતાની સમસ્યાઓનો સચોટ ઉકેલ લાવી શકે. વળી, બોરવેલ કે હેંડપમ મૂકવા, રીપેર કરવા વગેરે કામોમાં પણ સ્ત્રીઓને તાલીમ મળે તો સ્ત્રીઓ પણ આ કામો કરી શકે છે. માટે તમારા વિસ્તારમાં પાણી અંગેની યોજના બનાવી તે મુજબ કામ કરવાથી ઘણી બેનોને લાભ થશે.

૪.૦ રસાયણો સાથે કામ



રસાયણો સાથેનો બિનજરૂરી સંપર્ક ટાળો.

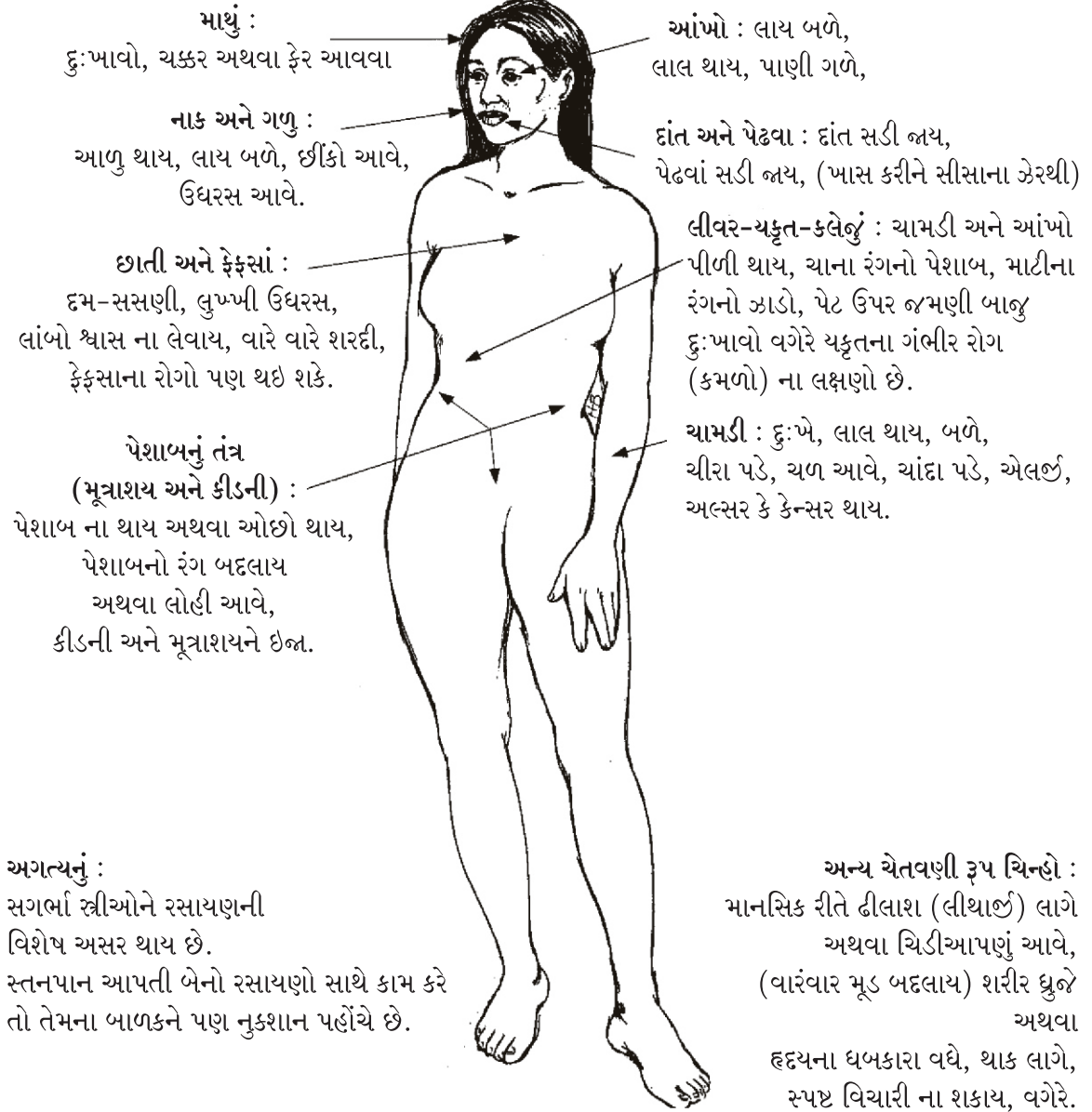
ઘણી સ્ત્રીઓને તેમની જાણ બહાર જોખમી રસાયણો સાથે કામ પડે છે. રોજબરોજ વપરાતી વસ્તુઓ અને નોકરી કરતાં હોય ત્યાં પણ રસાયણો છૂપાયેલાં હોય છે. કેટલાક તો ખૂબ નુકશાનકારક હોય છે. જેમ કે :

- * જંતુનાશક દવાઓ, રસાયણિક ખાતર, પ્રાણીઓ માટે વપરાતી દવાઓ વગેરે
- * રંગ, રંગમાં મેળવવાના, રંગ ઓગાળવાના, રંગ કાઢવાના પદાર્થો, વગેરે
- * બળતણ તેમજ ચીનાઈ માટીના વાસણોના ચળકાટ માટે વપરાતું રસાયણ જેમાં સીસું હોય છે.
- * ધોવા માટે વપરાતાં બ્લીચ અને અન્ય ક્ષારવાળાં પાણી
- * વાળની સંભાળ માટેના પદાર્થો-શેમ્પુ, વાળના રંગ વગેરે

સતત પાણી સાથે કામ કરવાથી અને ડીટર્જન્ટ જેવા રસાયણોવાળા સાબુમાં લાંબો સમય કામ કરવાથી બેનોના આંગળા કુગાઈ જવા, કલોવાઈ જવા, પાકી જવા, વગેરે તકલીફો થઈ શકે છે.



સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો :



અગત્યનું :
સગર્ભા સ્ત્રીઓને રસાયણની વિશેષ અસર થાય છે. સ્તનપાન આપતી બેનો રસાયણો સાથે કામ કરે તો તેમના બાળકને પણ નુકશાન પહોંચે છે.

અન્ય ચેતવણી રૂપ ચિન્હો :
માનસિક રીતે ઢીલાશ (લીથાઈ) લાગે અથવા ચિડીઆપણું આવે, (વારંવાર મૂડ બદલાય) શરીર ઘુબે અથવા હૃદયના ઘબકારા વધે, થાક લાગે, સ્પષ્ટ વિચારી ના શકાય, વગેરે. આ બધું શા માટે થાય છે એનું ચોક્કસ કારણ ના જાહેર અને તમે રંગ, રસાયણ, દવાઓ, ડીટર્જન્ટ વગેરે સાથે કામ કરતા હો તો એ બધું રસાયણ ના કારણે થતું હશે એમ માની શકાય.

કેટલાંક રસાયણો તમારા શરીરને તાત્કાલિક નુકશાન પહોંચાડે છે. જ્યારે બીજા કેટલાંકનું નુકશાન પાછળથી દેખાય છે. કેટલીકવાર અમુક વસ્તુઓ વાપરવાની બંધ કરો તો પણ નુકશાન ચાલુ રહે છે. કેટલુંક નુકશાન થોડો વખત રહે છે. કેટલુંક કાયમી હોય છે.



શરીર પર રસાયણની અસરો :

રસાયણોથી થતું નુકશાન અટકાવવું : રસાયણોના આરોગ્ય વિષયક જ્ઞેખમો ઓછા કરવા અથવા અટકાવવા માટે આટલું કરો :

- * રસાયણો ચામડીને સ્પર્શે નહીં એની કાળજી લો. ઘરમાં તે વાપરતી વખતે હાથ પર પ્લાસ્ટીકની થેલી વીંટાળો કે રબરના મોજા પહેરો. ખેતરમાં વાપરતા હો ત્યારે હાથે જાડા મોજાં અને પગમાં બૂટ પહેરો.
- * રસાયણો વાપર્યા પછી હાથ બરાબર ધોઈ નાંખો. જો જંતુનાશક જેવાં તીવ્ર રસાયણ વાપરતા હો તો કપડાં પણ બદલી નાખો અને જમતા પહેલાં નાહી નાંખો. જ્યારે આ કપડાં ધુઓ ત્યારે કપડા કાઢીને તરત પાણીમાં ડુબાડી દો. થોડી વાર પછી પાણી કાઢી નાંખો. તેને સીધું ખાળ પર રેડી દો. આમ બે ત્રણ વાર કર્યા પછી એને સાબુમાં નાખી દરરોજની જેમ ધુઓ. શક્ય હોય તો હાથે રબરના મોજાં પહેરો.
- * રસાયણના ધૂમાડા પાસે કામ કરો તો નાક અને મોં પર રૂમાલ (માસ્ક) જરૂર બાંધો.
- * રસાયણોને ખોરાકથી દૂર રાખો. રસાયણોના ખાલી ડબ્બા, પીપ કે શીશીઓ બરોબર ધોયા પછી પણ અનાજ, પાણી કે ખોરાક ભરવા વાપરશો નહીં. તે દેખીતી રીતે ચોખ્ખાં લાગે તો પણ ખોરાક કે પાણીને ઝેરી બનાવી શકે છે. ખાવાની વસ્તુઓની નજીક દવાઓના છંટકાવ વખતે પવન દ્વારા દવાઓના છાંટા દૂર સુધી ફેલાય છે તેથી પવનની દિશાનું ધ્યાન રાખો. દવાઓનો છંટકાવ કરો ત્યારે ખોરાક ઢાંકી રાખો અથવા બીજે મૂકો.



- * જો રસાયણ આંખમાં પડે તો તરત જ ખૂબ પાણી છાંટીને ધોઈ નાખો. લગભગ ૩૦ વાર ખૂબ પાણીથી આંખને ધોઈ નાંખો. એક આંખ ધોએલું પાણી બીજી આંખમાં ના લાગે તેની કાળજી રાખો આમ છતાં જો આંખ બળે તો ડૉક્ટર પાસે જાવ.

સીસાનું ઝેર :

ચિનાઇ માટીનાં વાસણો, રંગ, બળતણ અને બેટરીના પાવર જેવી રોજંદા વપરાશની વસ્તુઓમાં સીસું વપરાય છે, જે ઝેરી હોય છે. જ્યારે આવાં વાસણોમાં જમીએ ત્યારે ઝેર પેટમાં જાય છે. કેટલીકવાર પવન સાથે સીસાનો ઝીણો ભૂકો કે સીસાવાળા કેરોસીન કે પેટ્રોલનો ધૂમાડો પણ શ્વાસ મારફતે શરીરમાં જાય છે. સીસુ નાનાં બાળકોને વધારે હાનીકારક છે. તેના લીધે ગર્ભસ્થબાળકનો વિકાસ ધીમો થાય, જન્મ વખતનું વજન ઘટે, મગજને કાયમી ઇજા થાય કે બાળક મૃત્યુ પામે. તેથી સ્ત્રીઓએ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સીસા સાથે કામ ન કરવું જોઈએ.

જો તમે સીસા સાથે કામ કરતા હો તો તમારા રક્ષણ માટે :

- * એનો પાવડર હાથ કે મોં પર લાગવા ન દો.
- * તમારા કામના સ્થળથી બાળકોને દૂર રાખો.
- * કામ પૂરું થયા પછી હાથબરાબર સાફ કરો. - ધોઈ નાંખો.
- * જ્યાં સીસાનો પાવડર પડ્યો હોય ત્યાં કચરો વાળશો નહીં પણ પોતું કરો, જેથી પાવડર હવામાં ઉડે નહીં.
- * કેલશ્યમ અને લોહતત્ત્વવાળા ખોરાક વધારે લો. આ સીસાને લોહીમાં ભળતાં અટકાવે છે.

પ.૦ લાંબો સમય બેસી રહેવું અથવા ઉભા રહેવું

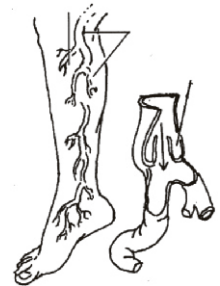
લાંબો સમય ઉભા રહીને કે બેસીને કામ કરતી સ્ત્રીઓને લાંબે ગાળે સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો થાય છે.

સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ :



પીઠ અને ગરદનના પ્રશ્નો : લાંબો સમય ગરદન વાળીને ઝુકીને બેસી રહેવાથી કે એક જ જગ્યા ઉપર ઉભા રહેવાથી પીઠ અને ગરદનના સ્નાયુમાં કાયમી દુઃખાવો થાય છે કે પછી મણકાની તકલીફ થઈ શકે છે.

નસો ફુલી જાય, પગે સોજા આવે, પગમાં લોહીના ગઠ્ઠા થાય : લાંબો સમય પગ વાળીને બેસી રહેવું કે સતત ઉભા રહેવાનું હોય તે સ્ત્રીઓને પગના નીચેના ભાગ સુધી લોહી ફરતું નથી. પગમાં લોહી ભ્રમણમાં અવરોધ ઉભો થતાં લોહીનો ભરાવો થવાથી આવી તકલીફ થાય છે.



નુકશાન અટકાવવું :

કામની વચ્ચે રિસેસમાં ઝડપથી ચાલવું, તે જ રૂમમાં આંટા મારવા અથવા દર કલાકે પગ લાંબા ટૂંકા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

શક્ય હોય તો ઘૂંટણથી ઉપર સુધીના મોજાં પહેરો

જ્યારે સ્નાયુઓ કડક થઈ જાય કે દુઃખે ત્યારે નીચે મુજબ કસરત કરો. ધીમે ધીમે અને શ્વાસ લેતાં લેતાં આ કસરત બે-ત્રણ વખત કરો.



કામ કરતી વખતે :

- * સીધી પીઠવાળી ખુરશી વાપરવી, માથુ, ગરદન, ખભા સીધા રહે તેવી રીતે બેસવું, બેઠક પર નીચેના ભાગના આરામ માટે ગાદી કે કપડાનો વીંટો રાખવો.
- * બેઠકની ઉંચાઈ તમારી ઉંચાઈને અનુરૂપ હોવી જોઈએ. જરૂર પડ્યે પીઠના નીચેના ભાગે કપડાનો વીંટો કે તકિયો રાખો. તેનાથી પીઠને આરામ રહેશે. આ માટે ટેબલ ઉંચું લાગે તો જરૂર પડે ખુરશીની બેઠક પર ઓશિકું મૂકી-તેની પર બેસો અને ટેબલ નીચું લાગે તો તેને ઇંટ કે લાકડાના ટૂકડા પર ગોઠવો.
- * પલાઠી વાળીને બેસવાનું ટાળવું જોઈએ.



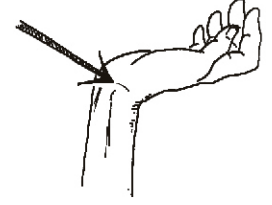
- * ખુબ ચુસ્ત કપડાં પહેરવા નહીં.

૬.૦ એક જ પ્રકારનું હલનચલન થયા કરે તેવું કામ કરવું.

શરીરના સાંધા પાસે એકથી વધુ હાડકા ભેગા થાય છે. હાડકા અને સ્નાયુઓને જોડતી પેશીઓમાં એકનું એક કામ લાંબો સમય કર્યા કરવાથી નુકશાન થાય છે. ખેતી અને કારખાનામાં કામ કરવાથી કાંડા અને કોણીની ઇન્ન સામાન્ય છે. ઘરકામ કરનાર બેનો, ખાણમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓ, વગેરે ઘૂંટણ વાળીને કામ કરે છે તેથી તેમને ઘૂંટણમાં તકલીફ થાય છે. સતત લખવાનું કામ કરનારને આંગળીઓના સાંધામાં તકલીફ થાય છે. સતત કોમ્પ્યુટર પર કે ટાઇપરાઇટર ઉપર કામ કરવાથી કાંડાના સ્નાયુની તકલીફ થાય છે.

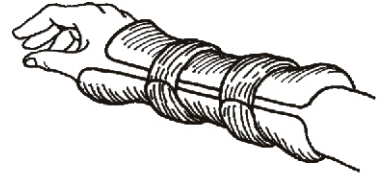
ચિહ્નો :

- * વારંવાર ઉપયોગમાં લેવાતા સાંધામાં દુઃખાવો થાય અને ઝણઝણાટી થાય.
- * કાંડુ કે કોણીમાં સખત દુઃખાવો થાય, વજન ઉંચકવાનું કે અન્ય કામ કરવાનું મુશ્કેલ બને, સાંધાને હલાવવાથી કડકડ અવાજ થાય.



ઉપચાર :

- * જે તે સાંધાને આરામ આપવો.
- * જે સાંધાનો ઉપયોગ વધારે થતો હોય તેને આરામ આપવા તેના પર પાટો બાંધો. સાંધાની આજુબાજુ પાતળા લાકડા મૂકી તેની પર કપડું વીંટીને એનો પાટો બનાવો અને બાંધો જેથી સાંધો સીધો રહે. સાંધો હાલે નહીં તે માટે પાટો થોડો ફીટ બાંધો. પણ લોહી ફરતું બંધ થઈ જાય એટલો બધો ફીટ નહીં. આરામ કરતી વખતે કે સૂતી વખતે પણ આ પાટો બાંધેલો જ રાખો.
- * સાંધો દુઃખે કે સોજે આવે તો એસ્પિરીન કે પીડાશામક ગોળીઓ લો. કપડાના ડૂચાથી વરાળીઓ શેક કરવાથી પણ દુઃખાવો/સોજે દૂર થશે.
- * જો ૬ માસ પછી પણ તકલીફ ચાલુ રહે તો ડૉક્ટરને મળો. તેઓ રાહત માટે તમને બીજી દવા આપશે કે ઓપરેશનની જરૂર હશે તો તે અંગે સલાહ આપશે.

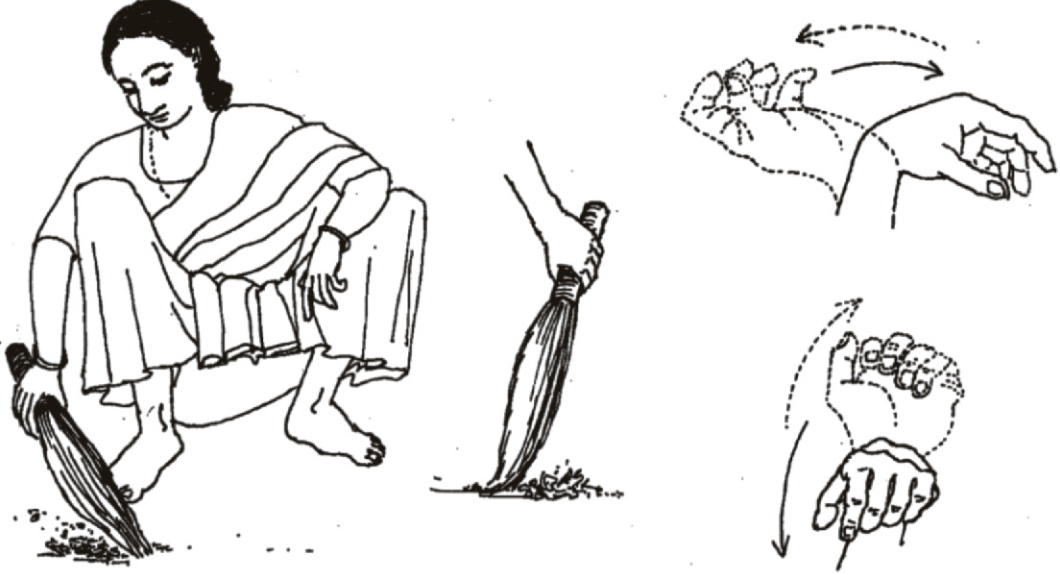


નુકશાન અટકાવવું :

- * કામ કરતાં કરતાં હાથ આમ તેમ ફેરવો. સાંધા પર જોર ઓછું પડે એવી રીતે કામ કરો. હાથ બદલો કરવાથી જે તે સાંધાને આરામ મળે છે.

સ્ત્રીઓનું કામ અને સ્વાસ્થ્ય

- * દર કલાકે સાંધાને દરેક દિશામાં ફેરવવાની કસરત કરો. ખેંચાણથી પેશીઓ અને સ્નાયુઓની શક્તિ વધશે. જો કસરતથી દુઃખાવો થાય તો સાંધાને ખૂબ ધીમેથી ફેરવો.



જો સાંધો લાલ થાય કે ગરમ લાગે તો ચેપ લાગ્યો છે એમ જાણવું અને તરત જ ડૉક્ટરને મળો.



સંગઠિત અને અસંગઠિત ક્ષેત્રોમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્ય અંગે વિશેષ કામગીરી કરવાની જરૂર છે. આ માટે વિવિધ સ્તરે હિમાયતના કામો ચલાવવા વધુને વધુ લોકોએ આગળ આવવું જોઈએ.

૭.૦ ગૃહોદ્યોગ કરતી બહેનો

ઘરમાં ચાલતા નાના મોટા ઉદ્યોગોમાં સામાન્ય રીતે સ્ત્રી એકલી જ કામ કરે છે. તેને લીધે થતા રોગ અને તે કેમ રોકી શકાય તેની જાણકારી સ્ત્રીઓને ઓછી હોય છે.

ઉદ્યોગ	સમસ્યા	શું કરવું
ચીનાઇ માટીના વાસણ બનાવવાનું કામ	ખાણીઆઓને થાય છે એવા ફેફસાંના રોગ (ફાઇબ્રોસીસ, સીલીકોસીસ, વગેરે)	જે ઓરડામાં કામ કરો છો તેમાં વધારે હવા આવે માટે બારી-બારણાં ખોલી નાખો. વીજળી હોય તો પંખાથી અંદરની હવા ઘરની બહાર કાઢો. તેથી રજકણો બહાર જતા રહેશે અને ઘરની અંદર હવા ચોખ્ખી રહે. મોં પર રૂમાલ બાંધવાથી તમારા શ્વાસમાં રજકણો નહિ જાય.
ચીનાઇ માટી પર પેઇન્ટીંગ (રંગ કામ)	સીસાનું ઝેર	તમે જે રંગ વાપરો છો તે રંગ કોઇ પણ રીતે તમારા ખોરાક કે ખાણી સાથે ભળીને શરીરમાં ના જાય તે માટે બધું જ કરો. હાથ પર મોજાં પહેરીને કામ કરવું તે એક સારો રસ્તો છે.
સિલાઇ, ભરત, ગૂંથણ, વણાટ, લેસ મૂકવાનું	આંખને કષ્ટ પડે, માથાનો દુઃખાવો, નીચલી પીઠ અને ગરદન દુઃખે, સાંધાનો દુઃખાવો.	વધારે પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો. આંખ પર સીધો પ્રકાશ ના પડે અને જે વસ્તુ પર કામ કરો છો તેની ઉપર પ્રકાશ પડે તેવું આયોજન કરો. વચ્ચે વચ્ચે આરામ કરો અથવા કસરત કરો.
ઉન અને સુતરાઉ કાપડ	દમ અને ફેફસાંના રોગો.	હવાની આવન-જવન વધારો. મોં પર રૂમાલ બાંધો. જેથી રેષા ઉડતા હોય તે તમારા શ્વાસમાં ના જાય.
રંગ અને રસાયણ	'રસાયણ સાથેનું કામ' જુઓ.	કોઇ પણ રંગ કે રસાયણ તમારા શરીરમાં સીધું ના જાય તેની કાળજી લેવી શક્ય હોય ત્યાં સુધી મોજાં પહેરીને કામ કરવું.
સાબુ બનાવવા	ચામડી તરડાઇ જાય, ચાંદા પડે.	રક્ષણ માટે રબરના મોજાં પહેરો. ક્ષારવાળા ખાણીનો સીધો સંપર્ક ટાળો.

આ ઉપરાંત સ્ત્રીઓ અગરબત્તી, નાસ્તા બનાવવા, પાપડ ઉદ્યોગ, પેકીંગ ઉદ્યોગ, ઘડિયાળ કે ઇલેક્ટ્રોનિક એસેમ્બલીના કામ, જંગલ પેદાશ વીણવાનું કામ, બીડી કામદાર તરીકે, મીઠાના અગરમાં, વગેરે કામ કરતી જોવા મળે છે. દરેક કામને કારણે શરીર પર થતી વિશેષ અસરો અંગે વિચાર કરીને ઉપાયો કરવા જોઇએ.

૮.૦ કામની અસલામત પરિસ્થિતિ

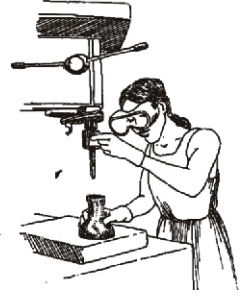
ઘણાં કારખાનાઓમાં કામની પરિસ્થિતિ બરાબર નથી હોતી. કામના સમયે મજૂરો બહાર નીકળી ન શકે તે માટે બારી-બારણાં બંધ રાખે, બહારથી તાજુ મારેલું હોય. તેથી કટોકટીના સમયે પણ તેઓ બહાર નીકળી શકતા નથી. વળી હવા ઉજાસ વિનાની જગ્યાઓમાં કામ કરવું પડે.

- * વિવિધ કિરણો, રંગ-રસાયણોના સંપર્કથી બચવા જોઈતા બુટ, મોજાં, એપ્રન, મોંના રૂમાલ(માસ્ક) વગેરે નથી મળતા.
- * અસલામત ઓજારો વડે કામ કરવાથી અકસ્માત થઈ શકે છે.
- * ખામીવાળુ લાઇટ ફીટીંગ, આગનો ભય, સહેલાઈથી ભડકો થાય એવાં રસાયણો, ગેસ વગેરે સાથે કામ કરવાનું હોય છે.
- * ચોખ્ખું પાણી, સંડાસ કે બાથરૂમ ન હોય, કે આરામ કરવાની જગ્યા ન હોય કે વિરામનો સમય ના રખાતો હોય.

એક ખૂબ જાણીતી રાષ્ટ્રીયકૃત બેંકના વરીષ્ટ અધિકારી ગીતાબેન કહે છે કે મારી બેંકની કામગીરીના ૧૫ વર્ષ સુધી હું ક્યારેય બેંકમાં પેસાબ કરવા નહોતી જતી કારણકે મહિલાઓ માટે અલગ વ્યવસ્થા નહોતી. ધીમે ધીમે અમે બેનોએ ભેગા થઈને માંગણી કરી ત્યારે હવે પરિસ્થિતિ બદલાવા માંડી છે.



તમારા કારખાનાનાનું સ્થળ ગરમ હોય તો ખૂબ પાણી પીઓ અને પૂરતા મીઠાવાળો ખોરાક ખાવ. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ગરમીની અસર (લૂ લાગવી કે બેભાન થઈ જવું) જલ્દી થાય છે. સગર્ભા બેનોએ ગરમીને કારણે નિર્જલીકરણ ના થઈ જાય તેની કાળજી લેવી. ખાંડ-મીઠાનું સરબત કે પાણી વારંવાર પીવું જોઈએ.



ઘણા સ્ત્રી-પુરૂષો સાથે કામ કરતા હોય તેવા કારખાના કે કાર્યાલયોમાં સ્ત્રીઓ માટે અલગ સંડાસ તથા ડ્રેસરૂમની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી છે. આ માટે સામૂહિક માંગ યુનિયન મારફતે પણ મૂકાવી શકાય છે.

શ્રમિકો ભેગા મળીને આગ્રહપૂર્વક રજુઆત ના કરે ત્યાં સુધી કામના સ્થળે વ્યવસ્થાઓ બદલાતી નથી. પણ આ સમસ્યાના ઉકેલ માટે તમે આટલું કરી શકો.

- * કામ શરૂ કરતા પહેલાં સલામતીનાં પગલાં વિશે જાણકારી મેળવી લો. તમારા જેવું જ કામ કરતી બીજી સ્ત્રીઓ પાસેથી સલાહ લો.
- * શક્ય હોય ત્યાં સુધી રક્ષણાત્મક પોષાક પહેરો. જેમ કે માથે ટોપી અથવા સ્કાર્ફ, મોં પર રૂમાલ બાંધવો, ખૂબ અવાજ આવતો હોય તો કાનમાં રૂ નાંખો મશીન સાથે કામ કરો ત્યારે-ઢીલાં કપડાં ના પહેરશો. લાંબા વાળને બાંધીને ઢાંકેલા રાખો.

૯.૦ જાતીય સત્તામણી

સ્ત્રી પર જેની સત્તા કે અધિકાર છે એવા મેનેજર, માલિક કે અન્ય પુરૂષો દ્વારા બિન-જરૂરી સ્પર્શ કે અશ્લિલ ચેન-ચાળા એ જાતીય સત્તામણી કહેવાય. સ્ત્રી મનથી અસ્વસ્થ બને એવી અશ્લિલ વાતો, બદ્દશાદાવાળો સ્પર્શ અથવા જાતીય સુખની માંગણી કરવી કે સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ સમાગમ કરવો વિ. નો સમાવેશ જાતીય સત્તામણીમાં થાય છે. સ્ત્રી ગામડામાં ખેતીકામ કરતી હોય કે શહેરમાં કારખાનામાં કામ કરતી હોય, ગમે ત્યાં તેને આ ભય રહે છે. ઘણીવાર આવું થાય ત્યારે તે સક્રિય વિરોધ કરી શકતી નથી તેના ઘણા કારણો છે.



આવી સત્તામણી અટકાવવાનું સ્ત્રી માટે અઘરું હોય છે કારણ :

- * નોકરીની ખૂબ જરૂર હોય ત્યારે નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવાની તેને બીક લાગે છે.
- * વડીલો અને મોટા માણસો કહે તેમ કરવું જોઈએ અથવા તેમની આજ્ઞા માનવી જોઈએ એવું તેના ઉછેર અને સંસ્કાર વશ શીખેલી હોય છે.
- * પુરૂષ સગો હોય તો ના પાડવાથી કે ફરિયાદ કરવાથી તેને ખરાબ લાગવાનો અને સામાજિક બદનામી થવાનો ભય લાગે છે.

સ્ત્રી ગમે તે સંજોગોમાં હોય, જાતીય સત્તામણી ખરાબ છે જ. આપણા દેશમાં તે ગેરકાયદેસર પણ છે. તમને આવી સત્તામણી થાય તો બીજા



કોઇકને વિશ્વાસમાં લઇને વાત કરો જેથી તમને મદદ મળે. બીજી સ્ત્રીઓને પણ વાત કરો. કદાચ કાયદાકીય પગલાં લેવડાવવાનું તમારે માટે શક્ય ન પણ બને છતાં સાથી સ્ત્રીઓને વાત કરવાથી ફાયદો થાય છે. વળી આવે વખતે તેઓ સાવચેતીથી રહીને આવા બનાવો ટાળી શકે છે. તમને તેઓ સામૂહિક રીતે મદદ કરી શકે. કાયદાકીય રીતે જાતીય સતામણીના કિસ્સામાં પુરૂષને શિક્ષા પણ કરાવી શકાય છે.

જાતીય સતામણી બંધ કરવા તમે શું કરી શકો :

- * તમે જ્યાં કામ કરો છો ત્યાં જે પુરૂષો લડંગા હોય તેમનો સંપર્ક ના રાખો.
- * ઉપરી પુરૂષ કે પુરૂષ સાથી કાર્યકર જોડે એકલાં ક્યાંય જશો નહીં.
- * આ અંગેના કાયદાઓની જાણકારી મેળવો.
- * સતામણી થાય ત્યારે તમારો બચાવ કેવી રીતે કરશો તે શીખી લો.

૧૦.૦ સ્થળાંતર



યાદ રાખો કે શરૂઆતમાં બધાને એકલવાયુ લાગે છે આ સ્વાભાવિક છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ કામ માટે ઘરથી દૂર બીજા ગામોમાં જાય છે. કેટલાક રોજ આવ-જા કરે છે તો બીજા કેટલાક ત્યાં જ રહે છે. આ સ્થળાંતર કહેવાય.

નજીકના મોટા શહેરોમાં અને કારખાનામાં મજૂરી, નોકરી, ઘરકામ વગેરે માટે ગામડામાંથી સ્ત્રીઓ શહેરોમાં જાય છે. કેટલીકવાર એક શહેરથી બીજા શહેરમાં ભણવા, નોકરી કરવા કે કામની શોધમાં સ્ત્રીઓને બહાર જવું પડે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ પહેલી વખત બહાર જાય ત્યારે તેને એકલું લાગે છે. પોતાના કુટુંબ કે મિત્રોનો સાથ છોડીને જવું પડે છે તેથી તે ગભરાય છે.

નવા સ્થળે આરામથી રહેવાય તે માટે આ થોડાં સૂચનો છે :

- * નવા સ્થળે કામ કરતી સ્ત્રીઓને મિત્રો બનાવો. આ સ્ત્રીઓ તમને ટેકો આપશે.
- * રહેવા માટે સલામત ઘર શોધો. કેટલીક કંપનીઓ પોતાની હોસ્ટેલ રાખે છે. આમાંની કેટલીક સલામત હોય છે જ્યારે બીજી એવી નથી હોતી. કેટલીકવાર આ જગ્યામાં કોઈ સગવડ હોતી

નથી અને ભાડુ પણ વધારે હોય છે. સ્ત્રીની એકલતા અને ઘર શોધવાની ગરજનો ઘણા લોકો ગેરલાભ લે છે. આવા સ્થળો યોગ્ય નથી કારણકે ત્યાં સ્ત્રીઓનો પોતાનો કાબુ રહેતો નથી.



ખરેખર તો પોતે જાતે સલામત ઘર શોધવું જ સારું છે. નીચે એક ઉદાહરણ છે. રાત્રે એકલાં ઘરે ચાલીને આવવાનું જોખમ ટાળો.

બાંગ્લાદેશના ઢાકા શહેરમાં કાપડની મીલમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓ એમના ગંદા વસવાટથી કંટાળી ગઈ, જ્યાં કેટલીકવાર તેમની જાતીય સતામણી થતી અને તેમની સાથે દુરાચાર પણ. સંચાલનના અનુભવવાળી સ્ત્રીની મદદથી તેઓએ બે હોસ્ટેલ બનાવી. હવે તેઓ પગારમાંથી કેટલાક પૈસા આ હોસ્ટેલને આપે છે. જેના બદલામાં હોસ્ટેલની સ્ત્રી કામદારો તેમને ખાવાનું, વાસણો, ધાબળા, કપડાં અને બીજી મદદ આપે છે. આ સ્ત્રીઓ સલામત છે અને કારખાનાની નજીક પણ છે. રહેઠાણ તથા ખાવા-પીવાનો મળી તેમનો કુલ ખર્ચ પણ ઓછો આવે છે.



૧૧.૦ ભૂલાઈ ગયેલા શ્રમિક બેનો

ઘણી સ્ત્રીઓ પૈસા કમાવા માટે ફરી ફરીને વસ્તુ વેચવાનું, ગૃહ ઉદ્યોગમાં કે ઘરકામના કામ કરે છે. આવાં કામોને વૈધિક નોકરી ગણાતી નથી. આમાં કોઈ સલામતી નથી તેથી તેમનું આર્થિક અને નૈતિક શોષણ પણ થાય છે.

ઘરકામના શ્રમિકો : કોઈના ઘરે વાસણ-કપડાં કે કચરા-પોતા માટે જાતે ત્યારે નથી તેમના કોઈ અધિકારો હોતા કે નથી હોતી કોઈ સલામતી.

* ખૂબ વૈતરાથી થાકી જાય અને ઓછા વેતનના કારણે પૌષ્ટિક ખોરાક પણ લઈ શકે નહીં.

- * માલિક કાઢી મૂકશે અથવા એના પર અવિશ્વાસ કરશે એવી બીક રહે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન નોકરી જતી રહેવાનો ડર રહે છે. આવા ભયથી આ બેનોને માનસિક પ્રશ્નો ઉભા થાય છે.
- * ઘણીવાર બહાર કામ કરવાથી તેના ઘરના જ લોકો તેની પર વહેમાય છે અને તેની સામાજિક સતામણી થાય છે.
- * જો તે નોકરી આપનારના ઘરમાં રહેતી હોય તો તેની સાથે જાતીય દુર્વ્યવહાર થાય છે. જો તે આ દુર્વ્યવહારનો વિરોધ કરે તો નોકરી જશે તેવા ડરથી તે આ અત્યાચાર સહન કરી લે છે.
- * લાંબો સમય બેસીને કામ કરવાથી હાડકાં અને સ્નાયુઓ દુઃખે.
- * રસાયણવાળા પાવડરથી કપડાં-વાસણો ધોવાથી ચામડી અને નખની સમસ્યાઓ ઉભી થાય.
- * ગભ બહારનો શારીરિક શ્રમ કરવાથી તેનું શરીર જલ્દી ઘસાઈ જાય છે અને તે નાની ઉંમરે ઘરડી થઈ ગઈ હોય એવું લાગે છે.



ઘરની બહાર કામ કરતી પરણેલી બેનોને જો તેમના પતિ તથા ઘરના અન્ય લોકો પોતાના ઘરકામની જવાબદારીઓ વહેંચી લે એટલે કે સ્ત્રીને પોતાના ઘરના કામોમાં મદદ આપે તો તે કુટુંબનું જીવન વધુ સુદૃઢ બને છે.

કપડાં ધોનાર સ્ત્રીના હાથ

હાથના મોજાં વગર કામવાળી કાયમ કપડાં ધુએ ત્યારે ધોવાના પાવડરમાંના રસાયણોને લીધે તેની ચામડી લાલ થઈ જાય, હાથમાં ચીરા પડે, અને દુઃખે, હાથ પર ઉઝરડા પડે, નખ બરડ થઈ જાય અને ઉખડી પણ જાય.



શું કરવું. :

- * હાથના રક્ષણ માટે પ્લાસ્ટીક કે રબરના મોજા પહેરો.
- * હાથ બને એટલા કોરા રાખો અને કામ પુરૂ થયા પછી હાથે લોશન કે કુંવાર પાઠાનો રસ ચોપડો. નખ જડા થઈને ઉખડવા માંડે તો ભૂરી દવાનો નિયમીત ઉપયોગ કરો.
- * કામ કરતી વખતે, બાજુમાં તગારામાં ઠંડી કાળી ચા અથવા સરકાવાળું પાણી રાખો. જ્યારે જ્યારે સાબુવાળા હાથ નવરા થાય ત્યારે આ પાણીમાં એક મિનિટ હાથબોળો.
- * ફોફીઓ થાય, ખૂજલી થાય, ચાંદા પડે એવું કંઈ થાય તો લીમડાના પાનનો રસ ચોપડો. તાજાં પાંદડા લઈને ધોઈને તેની લુગદી બનાવો. આ લુગદીમાં તમારા હાથમૂકી રાખો.



૧૨.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

દક્ષિણ આફ્રિકાના ઘરકામ કામદારોના સંઘ જેવા મંડળો, અધિકારોના રક્ષણ માટે ખૂબ સારાં છે. પણ સ્થાનિક મંડળ ઉભુ કરવાનું મુશ્કેલ છે કેમ કે આવાં મંડળોને મોટા સંઘોનો સહારો નથી હોતો અને કેટલીકવાર કામ આપનાર માલિકો આ મંજૂરી આપતા નથી. તેથી બીજા ઉપાયો વિચારી શકાય.

દક્ષિણ આફ્રિકામાં ઘરઘાટીઓનું મંડળ છે. જે એમના રક્ષણના કાયદાઓ માટે લડે છે. ઘેર ઘેર ફરીને ચોપાનીઆ કે રેડીઓ દ્વારા જાહેરાતો કરીને લોકોને શિક્ષિત કરવાની શરૂઆત કરી. હવે તેમનું રાષ્ટ્રીય મંડળ થયું છે. બીજા દેશોનાં આવાં મંડળો સાથે રહીને કામના કલાકો, વ્યાજબી પગાર, સામાજિક સુરક્ષાના લાભો અને અન્ય રક્ષણો માટે તે પ્રયત્નો કરે છે.

જ્યારે સ્ત્રીઓ સંઘશક્તિ ઉભી કરવા કામના સ્થળે જ ભેગાં થાય તો માલિકને ખબર પડે અને નોકરીમાંથી છૂટા કરે. તેથી પોતાના ફળિયામાં કે ઘરોમાં મળવાનું સલામત છે. નીચેના મુદ્દાઓ વિચારી શકાય :

સાથે કામ કરતી બહેનોને મળીને બધાના સર્વસામાન્ય પ્રશ્નો અને તેના ઉકેલો શોધી શકાય.

વિશ્વાસ ઉભો કરવા અને એક-બીજાને ઉપયોગી થવા અવાર-નવાર બેઠકો ગોઠવો. કામમાં નવી જોડાયેલી બહેનોને તમારા જૂથમાં સામેલ કરો અને તેમને હૂંફ આપો. જેટલી સંખ્યા વધશે એટલું તમારું બળ વધશે. કામદારોના મંડળ કે જૂથતરીકે તમે વ્યવસ્થિત થશો પછી તમારો જુસ્સો વધશે અને તમે બીજા સંઘના સભ્ય બની શકશો અથવા તમારો સંઘ ઉભો કરી શકશો. કામના સ્થળે તમારી પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે મજબૂત સંઘ એક ઉપયોગી માધ્યમ છે. આપણા દેશમાં સંઘ બનાવવો (યુનિયન કરવું) એ કાયદાની દ્રષ્ટિએ દરેક કામદારનો હક્ક છે. સમય આવે ત્યારે યુનિયન તમારે માટે લડી શકે છે તેથી યુનિયનને મજબૂત બનાવવા પ્રયત્ન કરો. વળી યુનિયન રચનાત્મક રીતે તમારા હક્કોનું રક્ષણ કરી શકે તે માટે નવા નવા રસ્તા શોધો. યુનિયન થકી અન્ય કામદાર કલ્યાણ યોજનાઓ પણ હાથમાં લઈ શકાય છે.



સલામતી માટે એકબીજાને શીખવો.

કામ કેવી રીતે સરળ અને સલામત બને તે અનુભવી બહેનો પાસેથી શીખો.

નવી બહેનોને મદદ કરો : માલિકો જે તમારી પ્રવૃત્તિની વિરૂદ્ધ હશે તો નવી કામે જોડાયેલી બહેનો તમારી સાથે જોડાતાં ખચકાશે. આમ છતાં સલામતી માટે તમારા વિચારો એમને જણાવો.

એકબીજાને સહારો આપો : સ્ત્રીઓ જ્યારે બહાર કામ કરવા જાય છે ત્યારે ઘરમાં ઘર્ષણો ઉભાં થાય છે. કેમ કે ઘરમાં તેમની ભૂમિકા બદલાય છે.



આવા કૌટુંબિક પ્રશ્નો ઉકેલવા સલાહની આપ-લે કરો. નોકરી અને ઘરકામ અથવા બાળ ઉછેર એ બધાંનું સંતુલન કેવી રીતે સાધી શકાય એ અંગે ચર્ચા કરો અને સલાહ લો. કેટલીક બહેનો ઘોડીયાઘર ઉભાં કરે છે અથવા એકબીજાનાં બાળકોને સાચવે છે. બાળસંભાળ કેન્દ્રમાં એક બેનને નોકરીએ રાખીને બાળકોને સાચવવાનો પ્રશ્ન ઉકેલી શકાય. તમારા કામના બોજ માટે ચર્ચા કરવા તમે પુરૂષો સાથે બેઠક ગોઠવી શકો.

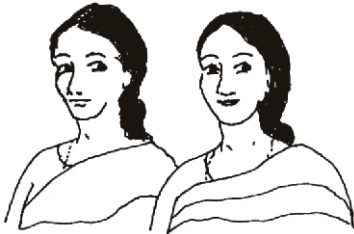


ભારતમાં 'ચેતના' નામની સંસ્થાની એક કાર્યશાળામાં સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોએ પોતપોતાનાં કામોની યાદી બનાવી. ઘણાને એ જાણીને નવાઈ લાગી કે સ્ત્રીઓનો દિવસ કેટલો વહેલો ઉગે છે અને કેટલો મોડો આથમે છે અને વચ્ચે આરામને ક્યાંય સ્થાન નથી. સ્ત્રી-પુરૂષ વચ્ચે કામની અસમાન વહેંચણીનો પણ ખ્યાલ આવ્યો. પછી આ કાર્યભારની સમાન વહેંચણી માટે ચર્ચા શરૂ થઈ જેમાં કામની વહેંચણી માત્ર જાતિના આધારે નહીં પણ જરૂર મુજબ થવી જોઈએ એમ નક્કી થયું.

તમારા માલિક સાથે તમે તમારા કામની પરિસ્થિતિ સુધારવા સામૂહિક રજૂઆત અને વાટાઘાટો કરો જેમ કે,

- * કામ વખતે બાળકની સંભાળ
- * સ્તનપાન માટે ખાનગી જગ્યા
- * પ્રસૂતિની રજાઓ. (રજા બાદ એ જ નોકરી પર પાછા આવવાનો અધિકાર)
- * સ્ત્રીઓ માટે અલગ બાથરૂમ
- * સમાન કામ માટે સમાન વેતન

ગુજરાત રાજ્યમાં સેવા સંસ્થા :



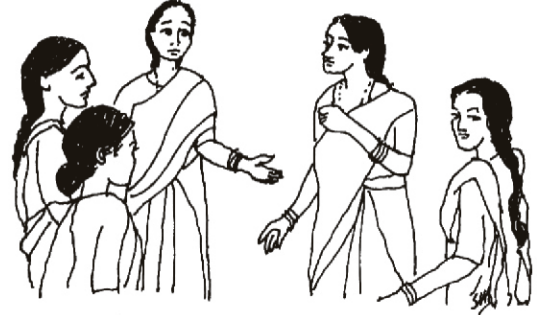
અસંગઠિત ક્ષેત્રોમાં કામ કરતા બેનોના યુનિયન તરીકે પંકાયેલું યુનિયન (સંગઠન) અમદાવાદમાં અને તેની આસપાસના જિલ્લાઓમાં કાર્યરત છે. તેઓએ શરૂઆત કરી હતી ત્યારે કાપડની મિલોમાં કામ કરતા મજૂરોના સંગઠનમાં સ્ત્રીલક્ષી નીતિઓનો અભાવ હતો. તેમણે કાપડમિલોમાં કામ કરતી બેનોનું સંગઠન તો કર્યું જ, પણ સાથે સાથે બીજા ક્ષેત્રોમાં પણ અસંગઠિત સ્ત્રીઓને સંગઠનમાં બાંધી. તેથી સ્ત્રીઓને અને સ્ત્રીલક્ષી પ્રશ્નોને મહત્ત્વ મળ્યું.

તેઓ માને છે કે ગરીબી નસીબની વાત નથી. જ્યારે જ્યારે વધુ સંસાધનવાળા ધનિકો બીજાનું શોષણ કરે છે અને કામદારોની ગરીબીનો લાભ ઉઠાવી પોતાનું ધન કમાવાના કામમાં જ લાગેલા રહે છે ત્યારે ત્યારે ગરીબી વધે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની બાબતમાં તેઓ એમ સમજે છે કે આર્થિક સજ્જતા વિના સ્ત્રીઓનું સામાજિક શોષણ પણ ઘટવાનું નથી. તેથી તેઓ સ્ત્રીઓને વધુને વધુ ક્ષેત્રોમાં લાંબા ગાળાના આર્થિક લાભ મળે તે રીતે કામ ગોઠવી રહ્યા છે.

તેઓનું પહેલું પગલું તે ખેતીમાં લાગેલી અગણિત બેનોની સહકારી મંડળીઓ રચવાનું હતું. ત્યાર પછી પોતાની જાતે કોઈ પણ ધંધો કે હુન્નર કરતી સ્ત્રીઓની વિવિધ સહકારી મંડળીઓ તેમણે બનાવી છે. આ બધી મંડળીઓમાં સ્ત્રીઓ એકબીજાને ટેકો આપે છે. એક મંડળી બીજી મંડળીના પ્રશ્નોમાં મદદ કરે છે.

આ બધું કરવા માટે સેવા સંગઠન દ્વારા ઘણા સ્તરના વિવિધ પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા. તેમાંના અગત્યના પ્રશ્નો છે :

૧. બેનોને હુન્નર-ધંધો કરવા માટે નાણાં સહાય મેળવી આપવી.
૨. બેનો પોતાની ઉત્પાદિત વસ્તુઓ બજારમાં વેચી શકે તે માટે પ્રયત્નો કરવા.
૩. બેનોને પોતાના કામ માટે જોઈતો કાચો માલ મેળવવામાં મુશ્કેલી ના પડે. તેમનું શોષણ ના થાય તેવો પ્રયત્ન કરવો.
૪. તમામ કામો કરવા માટે જરૂરી જ્ઞાન અને કૌશલ્યો મેળવી આપવા તાલીમો કરવી.
૫. બેનોની ધંધા પરત્વે તથા સંગઠનલક્ષી વહીવટી તથા અન્ય આવડત વધે તેવી તાલીમ ગોઠવવી.
૬. નવા હુન્નરો શીખવા માટે તાલીમો ગોઠવવી.
૭. આ કામદારોના વિવિધ કામોને સરળ બનાવવા અનુકૂળ નીતિવિષયક પ્રયત્નોના ભાગરૂપે સરકાર અને ખાનગીક્ષેત્રો સાથે સતત વાટાઘાટો કરવી.
૮. સ્ત્રીઓને જીવનની અનેક મુશ્કેલીઓ સામે પાયાની સલામતિ મળી રહે તે માટે વિભાચોજનાઓ પણ તેમણે કરી છે.



આ બધા પ્રયત્નોથી બેનોની આવકમાં વધારો થાય છે. સહકારી મંડળીઓ દ્વારા તેમની સંગઠિત

તાકાત બની છે અને સેવાબેંક દ્વારા તેમને નાણાંકીય સલામતિ પણ મળી છે. સેવાના પ્રયત્નોથી તેઓએ જે વિવિધ મંડળીઓ બનાવી છે તેના ક્ષેત્રો નીચે મુજબ છે :

ખેડૂત મંડળીઓ, કારીગર મંડળીઓ, મીઠાના અગરિયાની મંડળીઓ, પથ્થર કામદારોની મંડળીઓ, વન-પેદાશ વીણનાર મંડળીઓ, સેવાકીય આધાર બનનારી મંડળીઓ વગેરેનું આયોજન થયું. તદ્દઉપરાંત તેઓએ વિવિધ મંડળીઓને એક તાંતણે બાંધવા માટે ફેડરેશન બનાવ્યું છે. બાળસ્વાસ્થ્ય અને વિકાસના કામો કરતું જૂથ બનાવ્યું છે, બચત ધિરાણ મંડળીઓ કરી છે, મકાન બાંધકામ કામો અંગે ટ્રસ્ટ તથા પ્રકાશન કામો ચલાવવા માટેનું ટ્રસ્ટ બનાવ્યું છે. આમ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સ્ત્રીઓના હક્કોનું રક્ષણ કરવા અને સ્ત્રીઓને ટેકો આપવા માટેનું સર્વાંગીણ આયોજન સેવા સંસ્થા દ્વારા શક્ય બન્યું છે. તેઓ એમ માને છે કે, જ્યારે ગરીબ બેનો ગરીબી હટાવવાની લડત ઉપાડે છે ત્યારે કૌટુંબિક, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય સમૃદ્ધિ વધે છે.

ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓના નેતૃત્વમાં શ્રદ્ધા વ્યક્ત કરતાં કહ્યું હતું કે જ્યારે સ્ત્રીઓ સમાજ-પરિવર્તનના કામોમાં નેતૃત્વ કરશે ત્યારે જ સમાજ બદલાશે.

બેનોની સંસ્થાએ કરેલા એક અભ્યાસના તારણો ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. તેઓએ એમ શોધી કાઢ્યું છે કે, જે સ્ત્રીઓને બાળ-ઉછેર બાબતે બરાબર મદદ મળે છે તે સ્ત્રીઓ પોતાના કુટુંબમાં આર્થિક-સામાજિક યોગદાન વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. જેમકે સેવા યુનિયન હેઠળ કામ કરતી બીડી કામદાર બેનોએ બાળકો સાચવવા માટે એક ઘોડિયાઘર કર્યું છે. તેમાં એક-બે બહેનોને બધી બેનોના બાળકો સાચવવાનું કામ સોંપ્યું છે. આ બીડી કામદારો હવે નચિંત થઈને પોતાનું આર્થિક કામ વધુ ક્ષમતાથી કરી શકે છે. કારણકે અગાઉ જ્યારે પણ તેમના બાળકો બિમાર હોય કે તેમને સાચવનાર ન હોય ત્યારે તેઓએ ઘરે રહેવું પડતું હતું અને ક્યાં તો બાળકોને લઈને તમાકુની ખળીમાં કે બીડી ફેક્ટરીમાં જવું પડતું હતું. તેનાથી તેઓ કામમાં બરાબર ધ્યાન નહોતું આપી શકતા તથા બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય પણ જોખમમાં મૂકવું પડતું હતું. ઘોડિયાઘર હોવાથી તેઓને હવે બાળકોની ચિંતા થતી નથી, ઘોડિયાઘરમાં બાળ-આરોગ્યની પ્રવૃત્તિઓ પણ કરવામાં આવે છે તથા તેમને માટે પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ વગેરેનું આયોજન પણ થઈ શક્યું છે, તેથી આ સ્ત્રીઓ હવે વધુ ખુશ રહે છે અને તેમનું કૌટુંબિક જીવન પણ સુધર્યું છે.



૧૩.૦ ભારતમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓને માટે રક્ષણ આપતા કાયદા

નીચે આપેલા કેટલાક કાયદાઓ અને તેનાથી સ્ત્રીઓને જે રક્ષણ મળી શકે છે તેના મુખ્ય મુદ્દા શ્રી લક્ષ્મી લિંગમે ૧૯૯૮ માં લખેલા એક લેખ પરથી લેવામાં આવ્યા છે. તેમાં ટૂંકાણ માટે કરવામાં આવેલા ભાષાંતર વગેરેને કારણે રહેલ ત્રુટિઓને ક્ષમ્ય ગણવી તથા વધુ ઉપયોગ માટે મૂળ કાયદાઓનો જ સંદર્ભ લેવો યોગ્ય રહેશે. અહીં આ પ્રયત્ન ફક્ત પાયાની માહિતી વધારવા પરત્વેનો છે.

૧) ફેક્ટરી એક્ટ, ૧૯૪૮ :

- * આ કાયદા હેઠળ સ્ત્રીઓ, પુરૂષો તથા બાળકો માટે કેટલું વજન ઉપાડવું તે બાબત ઉલ્લેખ છે.
- * જ્યાં આગળ ખોખાં/કાર્ટૂનો ખોલવા માટેનું મશીન ચાલતું હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ કે બાળકોને કામે ન લગાવવા.
- * સ્ત્રીઓને ટ્રાન્સમીશન મશીનરી કે મુવર્સ (નાનાં-મોટાં સામાનની હેરફેરી માટે કામમાં લેવાતા મશીનો) ના કોઈ પણ ભાગો સાફ કરવા, તેમાં તેલ નાંખવા કે ગોઠવવા/રીપેર કરવા જેવા કામોમાં લગાવવી નહિ.

૨) એમ્પ્લોઈઝ સ્ટેટ ઇન્સ્યોરન્સ (જનરલ) રેગ્યુલેશન, ૧૯૫૦ :

- * આ કાયદો કામદાર વીમા યોજના અંગેનો છે.
- * મેટરનીટી બેનીફીટ (સુવાવડ લાભ) યોજના હેઠળ હવેથી કસુવાવડ કે સગર્ભાવસ્થાથી આવતી બિમારી કે અધૂરા માસે જન્મનું સર્ટીફિકેટ જે તારીખ જણાવે તે તારીખથી જ બેનોને સુવાવડ લાભ મળવાપાત્ર છે.



૩) પ્લાન્ટેશન લેબર એક્ટ, ૧૯૫૧ :

- * ખેતીના કામોમાં જ્યાં ઘણી બેનોને કામે લેવાય છે તેમને માટે આ કાયદો કેટલીક સગવડો આપે છે તથા આ બેનોને મટીરીયલ્સ બેનીફીટ એક્ટનો લાભ મળે છે.
- * કામના સ્થળ નજીક ઠંડુ પીવાનું પાણી મળી રહેવું જોઈએ.
- * બેનો અને ભાઈઓ માટે અલગ મુતરડી અને સંડાસની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
- * કામદાર અને તેના કુટુંબીજનો માટે તબીબી સગવડ હોવી જોઈએ.

- * ૫૦ થી વધુ બેનો કામ પર લેવાતી હોય ત્યાં અથવા કામે લીધેલી બેનોના બાળકોની સંખ્યા ૨૦ થી વધુ હોય ત્યારે ઘોડિયાઘરની વ્યવસ્થા કરવી જરૂરી છે.
- ૪) માઈન્સ એક્ટ, ૧૯૫૨ : આ કાયદો ખાણમાં કામ કરતી બેનો માટે કહે છે કે,
 - * બેનોના અને તેમના કુટુંબીજનો માટે આરોગ્ય વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
 - * બેનો માટે અલગ સંડાસ-મૂતરડીની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
 - * બેનો અને બાળકોને ખાણોના પેટાળમાં/જમીનની અંદર કામ ના આપવું જોઈએ.
 - * બેનોને રાત્રે કામ પર બોલાવી ના શકાય.
- ૫) મેટરનીટી બેનીફીટ એક્ટ, ૧૯૬૧ : આ કાયદા હેઠળ સુવાવડ માટેની વિશેષ સગવડો સૂચવી છે.
 - * કોઈપણ સ્ત્રીએ જો સળંગ ૮૦ દિવસ કામ કર્યું હોય તેને આ કાયદા હેઠળ મળતા સુવાવડ લાભ મળવા જોઈએ.
 - * સુવાવડ કે કસુવાવડના દિવસથી ૬ અઠવાડિયા (દોઢ માસ) ની રજા તેને મળવી જોઈએ.
 - * સ્ત્રી પરણેલી હોય તો જ આ લાભ મળે તેવું જરૂરી નથી.
 - * જે કામથી તેની સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસમાં ખલેલ પડે એમ હોય અથવા જેનાથી ગર્ભપાત કે કસુવાવડ થઈ જાય તેવી શક્યતા હોય તે કામ આ બેનને સુવાવડની તારીખ અગાઉના ૨.૫ માસ દરમિયાન આપવું ન જોઈએ.
 - * દાકતરી પ્રમાણપત્ર આપે તો તેને સુવાવડ લાભ સુવાવડ અગાઉ પણ ચૂકવી શકાય.
 - * જ્યાં પૂર્વ પ્રસૂતિ તપાસ કે પ્રસૂતિ પશ્ચાતની કાળજી મફત આપવામાં ના આવતી હોય ત્યાં રૂ. ૨૫૦ મેડીકલ બોનસ તરીકે તેને મળવા જોઈએ.
 - * જો કસુવાવડ થઈ હોય અને સ્ત્રી તેનું પૂરતું દાકતરી પ્રમાણપત્ર રજૂ કરે તો તેને સવેતન રજા દોઢ માસ સુધી આપી શકાય.
 - * ધાવણ આપતી સ્ત્રીને સ્તનપાન કરાવવા માટે બીજી સ્ત્રીઓ કરતાં બે વાર વધુ રિસેસ મળી શકે છે.
 - * ઉપર બે નંબર પર જણાવેલા કાયદા હેઠળ જે બેનની નિમણુંક હોય તેમને સુવાવડ લાભ મળવા પાત્ર નથી. પરંતુ જે બેનોને કાયદાની મર્યાદાની બહાર માસિક વેતન મળવા પાત્ર છે. તેવા બેનોને સુવાવડ લાભ મળવા યોગ્ય છે.



૬) માઇન્સ કેશ રૂલ્સ, ૧૯૬૬

* જ્યાં આગળ બેનો કામ કરતી હોય ત્યાં ઘોડિયાઘરની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

* એકથી વધુ ખાણવાળા માલિકો ભેગા થઈને પણ ઘોડિયાઘરની સામૂહિક વ્યવસ્થા કરી શકે છે.



* ઘોડિયાઘરના ઓરડા, સાધનો અને સગવડોને ધ્યાનમાં રાખીને A, B, C, D એમ ચાર પ્રકારના ઘોડિયાઘરનો ઉલ્લેખ કરેલો છે.

* ઘોડિયાઘર ચલાવવા માટે તાલીમ લીધેલા વ્યક્તિની નિમણૂક કરવી જોઈએ.

૭) ધ બીડી એન્ડ સિગાર વર્કર્સ એક્ટ, ૧૯૬૬

* ઘરે કામ કરતા વ્યક્તિઓને પણ કર્મચારી કહેવાશે.

* ૫૦ થી વધુ બેનોને કામે રાખેલા હોય તો ઘોડિયાઘર હોવું જરૂરી છે.

* બેનોને રાત્રે કામ કરાવી શકાય નહિ.

૮) ધ કોન્ટ્રાક્ટ લેબર એક્ટ, ૧૯૭૦

* ન્યૂનતમ પગાર ધારા મુજબ મહેનતાણુ ચૂકવવાનું રહેશે.

* કામ પર રહેવાની શરતો બીજા કર્મચારીઓ જેવી જ રહેશે.

* સવારે ૬ વાગ્યાથી સાંજે ૭ વાગતા સુધીમાં ૯ કલાકથી વધુ કામ લઈ શકાય નહિ. આ નિયમમાં ફક્ત દાયણબેનો કે નર્સીંગ સ્ટાફને જ અપવાદરૂપ ગણવા.

૯) ઇકવલ રેમ્યુનરેશન એક્ટ, ૧૯૭૬ : આ નિયમ હેઠળ સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોને સમાન કામ માટે સમાન વેતન આપવું જરૂરી છે.

* કર્મચારી તરીકે નોકરી આપવા માટે સ્ત્રી કે પુરૂષને સરખા ગણવામાં આવશે એટલે કે કોઈ રીતનો ભેદભાવ રાખવામાં નહીં આવે.



* વ્યક્તિને કામગીરી દરમિયાન પ્રમોશન, તાલીમ અને બદલી વગેરેમાં કોઈ જ ભેદભાવ રાખવામાં આવશે નહિ.

૧૦) બીડી વર્કર્સ વેલ્ફેર ફન્ડ એક્ટ, ૧૯૭૬

- * આ એક્ટ હેઠળ બીડી કર્મચારી અને તેના કુટુંબીજનો માટે આરોગ્ય કેન્દ્ર/દવાખાનાની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી બને છે.
- * આ ફેક્ટરીમાં કામ કરતા મહિલા કર્મચારી બાબતોની સલાહકાર સમિતિમાં સ્ત્રીની નિમણુક જરૂરી છે.

૧૧) ધ ઇંટર સ્ટેટ માઇગ્રન્ટ વર્કર્સ એક્ટ, ૧૯૭૯

- * સ્થળાંતરિત કર્મચારીઓ/મજૂરો વગેરે માટે એક પાસબુક આપવી જોઈએ જેમાં વ્યક્તિની ઓળખ, તેના કામ કરવાનું સ્થળ અને અન્ય વિગતો તથા તેનો વેતનદર લખેલો હોવો જોઈએ.
- * સ્ત્રીઓ માટે સંડાસ-બાથરૂમની સગવડો અલગ હોવી જોઈએ.
- * સ્ત્રી-પુરૂષ સરખો વેતનધારો રાખવો જોઈએ.
- * આ કામદારોને રહેવાની સગવડ, મફત તબીબી સહાય, રક્ષણાત્મક કપડા, તેને કે તેની સાથે રહેતા સગા-વહાલાઓને અકસ્માત થાય તો તે અંગે સરકારમાં માહિતી આપવી.

૧૨) ધ બિલ્ડીંગ એન્ડ અધર કન્સ્ટ્રક્શન વર્કર્સ એક્ટ, ૧૯૯૬ (રેગ્યુલેશન ઓફ એમ્પ્લોયમેન્ટ એન્ડ કન્ડીશનસ ઓફ સર્વિસ)

- * મકાન બાંધકામમાં કામ કરતા કામદારો માટે આ કાયદો બનાવવામાં આવ્યો છે.
- * બિલ્ડીંગ એન્ડ અધર કન્સ્ટ્રક્શન વર્કર્સ વેલ્ફેર બોર્ડમાં સ્ત્રી સભ્ય હોવા જોઈએ.
- * સુવાવડ લાભ વેલ્ફેર ફન્ડના બધા લાભાર્થીઓને મળવો જોઈએ.
- * ૫૦ કરતાં વધુ સ્ત્રીઓ કામે લેવાય ત્યાં ઘોડિયાઘર હોવું જરૂરી છે.



સ્ત્રી-પુરુષ દરેક કામમાં ભાગીદાર બને :

કેટલાક પુરુષો એમ માને છે કે “રસોઈકામ, પાણી ભરવું, સફાઈ કરવી, બાળકો સાચવવા વગેરે સ્ત્રીઓના કામ છે. જો લોકો મને આ કામ કરતાં જોશે તો મારી સામે હસશે અને મજાક કરશે કે હું “બાયલો” થઈ ગયો છું એમ કહી મારું અપમાન કરશે.”

તમે અને તમારા પતિ
આવી માનસિકતામાંથી
જેટલા વહેલા બહાર નીકળશો
તેટલા વહેલા સુખી થશો.

કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ એમ માને છે કે, “રસોઈ, પાણી, સફાઈ, બાળક સાચવવું, વગેરે મારું કામ છે. પડોશીઓ મારા પતિને આ કામ કરતાં જોશે તો કહેશે કે આ સ્ત્રી કેવી કુવડ કે કામચોર છે કે તેના પતિને આ કામો કરવા પડે છે !”

આવા વિચારો અને સમાજના ભયના કારણે સ્ત્રીઓને માથે કામનો બોજ વધ્યા જ કરે છે. ઘરના કામો તો છે જ પણ આજની સ્ત્રીને માથે કમાવાનો બોજ પણ વધ્યો છે તેથી તેને પુરુષ કરતાં ત્રણ થી ચાર ગણું કામ ઉઠાવવું પડે છે. આ પરિસ્થિતિ બદલવી પડશે. એક ગાડીના બે પેંડા જેમ સરખા હોવા જરૂરી છે. તેવી જ રીતે સ્ત્રી-પુરુષ સમાજમાં અને ઘરમાં દરેક કામ સરખી રીતે વહેંચીને કરશે, તો જ સમાજ પ્રગતિ પામશે.

ડૉ. જયેશ અને ડૉ. છાયાબેન તેમની બે દીકરીઓને ઉછેરે છે. ડૉ. જયેશ સવારથી કામે જાય છે ત્યારે છાયાબેન રસોઈ પૂરી કરી દે છે અને પોતાની ક્લિનિક ખોલે છે. બપોરે ડૉ. જયેશ અને તેમની દીકરીઓ લગભગ સાથે જ ઘરે આવે છે ત્યારે બાકીની રસોઈ પૂરી કરવી, દીકરીઓને જમાડવી, બધો ઢાંકોઢૂંબો કરીને ડૉ. જયેશ પાછા કામે ચડવાની તૈયારી કરે છે ત્યાં જ છાયાબેન કામેથી ઘરે આવે છે. બંને સાથે જમે છે અને ડૉ. જયેશ ઘરના કામો જેવા કે નાની-મોટી ખરીદી કરવી, બેંકના કામો, બીલો ભરવા વગેરે પતાવીને પોતાની ક્લિનિક પર પહોંચે તે દરમિયાન છાયાબેન વળી પાછા પોતાના કામે ચઢી જાય છે અને સાંજે ૭.૦૦ વાગે ઘરે આવી દીકરીઓના ભણાવા-ગણાવા ઈતરપ્રવૃત્તિઓ વગેરેના ખબર લઈ ફરી રસોઈની તૈયારી કરી લે છે. રાત્રે ૯.૦૦ વાગે એટલે આખું કુટુંબ સાથે બેસી જમે છે અને કિલ્લોલ કરે છે.

ડૉ. જયેશ એમ માને છે કે “મારી પત્નિ મારા જેટલું જ કામ કરે છે, પૈસા કમાવવામાં મારી મદદ કરે છે. તો પછી મારે મિત્ર દાવે પણ ઘરનાં દરેક કામમાં ભાગીદાર બનવું જ જોઈએ. જૂના જમાનાની પ્રચલિત માન્યતાઓ તોડીને જો આજે સ્ત્રીઓને ભણાવીએ છીએ, બહારના કામોમાં પલોટીએ છીએ, નોકરી ઇંધો કરાવીએ છીએ તો પુરુષે પણ માન્યતાઓ તોડીને ઘરના કામોમાં ભાગ લેવો જ જોઈએ.”