

રાષ્ટ્રવિકાસમાં મહિલાઓને સંયોજતું 'સેવા'નું પાક્ષિક મુખપત્ર

આગવ્યૂટ્યા

વર્ષ - ૩૬ : અંક - ૨૪ * આઘતંત્રી : સ્વ. જયન્તિકાબહેન જયન્તભાઈ * તંત્રી : નમ્રતા બાલી * પ્રકાશન : ડિસેમ્બર ૨૨, ૨૦૧૮

૨૩ વર્ષ બાદ ફરી 'સેવા'માં હિલેરી ક્લિન્ટન

૨૩ વર્ષ પહેલાં, ૩૦મી માર્ચ ૧૯૯૫ના રોજ અમેરિકાના ફર્સ્ટ લેડી હતાં ત્યારે 'સેવા'ના આંગણે જ્યાં મંડપ બાંધી 'સેવા'ના આગેવાન બહેનોને મળેલાં, એ જ જગ્યાએ ફરી મંડપ ૧૧મી ડિસેમ્બર ૨૦૧૮ના બંધાયો અને ફરી હિલેરી ક્લિન્ટન 'સેવા'નાં આગેવાનોને મળ્યાં. ૧૯૯૫થી 'સેવા'ની આ જગ્યાને 'હિલેરીચોક' જ કહેવાય છે ! એટલે, 'હિલેરીચોક'માં હિલેરીબહેન આવ્યા.

૨૫૦ જેટલાં જુદા-જુદા ધંધાના આગેવાનો તેમને આવકારવા-પોતાની વાત રજૂ કરેવા ઉત્સુક હતાં.. આ આગેવાનોમાં ૮-૧૦ આગેવાનો ૧૯૯૫માં હિલેરીબહેનને મળેલાં. જે 'સેવા'ની બીજી-ત્રીજી પેઢીના આગેવાનો ને પોતે અગાઉ મળેલાં તેની વાતો વાગોળતાં હતાં.

ટાઈટ સિક્યુરીટી... પોલિસ બંદોબસ્ત અને સાયરન વાગતી અટકી ને હિલેરી ક્લિન્ટને મલકતા મોઢે 'સેવા'માં પગ મૂક્યો કે, તરત જ 'સેવા'ના પ્રમુખ કપિલાબહેને મધમધતી એલચીની આંટી પહેરાવી ને તેમનું સ્વાગત કર્યું. ને 'સેવા સંગઠન ઝિંદાબાદ'ના નારા સાથે હિલેરીબહેન ગોઠવાયા.



'હિલેરીચોક'માં હિલેરી ક્લિન્ટન 'સેવા'ની આગેવાન બહેનો સાથે

કાર્યક્રમનું સંચાલન રીમાબહેને કર્યું. તેમણે ‘સેવા’ હાલ શું કરી રહી છે તે જણાવતાં તેમનું હૃદયપૂર્વક સ્વાગત કર્યું. પછી તો ખુલ્લો મંચ...

કપિલાબહેને જ ‘સેવા’ના પ્રમુખ તરીકે પોતાની વાત કહેવાની શરૂઆત કરી કે, હું તમારે ત્યાં વૉશિંગ્ટનમાં મોબાઈલ ટેકનોલોજી માટે રજૂઆત કરવા આવેલી અને મને મોબાઈલ વાપરતાં ન હતું આવડતું. પણ, ત્યારે મેં વાપર્યો અને આજે અમારી ‘રૂડી’ કંપની છે જેનાથી નાના-સીમાંત ખેડૂતો ને પોતાની ખેતપેદાશોનું યોગ્ય વળતર મળે તે માટે માર્કેટીંગ કરે છે તે ‘રૂડી’નું માર્કેટીંગ અમે મોબાઈલથી કરીએ છીએ. અમારી આ કંપનીએ ૨૫ કરોડનું ટર્નઓવર કર્યું છે. અને હું હવે તો, મોબાઈલથી ટેબલેટ વાપરું છું અને ‘સેવા’ની સભ્યસંખ્યાનું કામ ‘ઓનલાઈન’ કરું છું. ‘સેવા’ની બીજી પેઢી યે તૈયાર થઈ ગઈ છે...

મેરા નામ શબનમ શેખ છે. મેં ઘરખાતા સિલાઈ કામદાર હૂં. પહેલે જબ મેં સેવા સે નહી જુડીથી તબ એક છોટે સે કિરાયે કે ઘર મે રહતી થી. તકલીફે ભી બહોત આતી થી લેકીન ઉસસે બહાર કેસે આના વો ભી માલુમ નહી થા. સબ લોગ બરસાત કે લીયે દુઆ કરતે થે પર મેં બરસાત ના આને કે લીયે દુઆ કરતી થી. ક્યું કી મેરા ઘર બહોત છોટા થા. પતરે તૂટે હુવે થે, પાની બહોત ગીરતા થા એક તરફ મે મેરે બચ્ચો કો લેકર કે પડી રહેતી થી દૂસરી તરફ મેરી રોજી કી હીફાજત કરતી થી. ક્યું કી બરસાત આયેગી તો મશીન ભીગ જાયેગી તો મે રોજી નહી કમા પાઉંગી તો મેરે ઘર કા ગુજારા કેસે હોગા? તબ મેં સેવામે આયી તો દેખા કી ઈતની સારી બહને ‘સેવા’ સે જુડી હૈ તો મુજે બહોત અચ્છા લગા. ઔર મેં ભી ‘સેવા’ સંગઠન સે જુડી. તો ઉસી સંગઠન સે મેરે મેં એક ઐસી તાકત ઔર હિમ્મત આયી. ઔર મેરી જિંદગી બદલી. મે બુરખા ઓઢતી થી... અભી મેં એરિયા મે જા કે મેરી જૈસી દ હજાર બહેનો કો પરદે સે બહાર નિકાલ કે સંગઠન મેં જોડા હૈ. સેવા મેં આયી તો માલુમ પડા કી બેટીઓ કો પઢાના ચાહીએ આગે બઢાના ચાહિયે. મેં કમ પઢી હુઈ હૂં, પર મેં મેરી દો બેટીયો કો પઢાતી હૂં. બડી બેટી કોલેજ મેં ઔર દૂસરી ૧૨વી મેં પઢતી હૈ.

પહેલે મેં કિસી કે સામને બોલને સે બહોત ડરતી થી અબ તો મુજે જરા ભી ડર નહી લગતાં. આજ મેં ‘સેવા’ સે જુડી હૂં ઔર સંગઠન કી તાકાત મેરે સાથ હૈ તો માલિક, ઠેકેદાર, સરકાર કે સામને ભી અપની બહેનો કી રજૂઆત કર સકતી હૂં. પહેલે મેં ૧ કિલો મીટર દૂર નહી જા સકતી થી લેકીન મેં ‘સેવા’ મેં આયી, સંગઠન કી તાકાત સે મેં જર્મની ગઈ ઔર મેરી કામદાર બહેનો કી કામ કી રજૂઆત મેને ૨૦૦૦ બહનોં કે સામને કી. મેરી “પહેલી આઝાદી મેરે દેશ કી થી” વો સહી હૈ લેકીન મેરી “દૂસરી આઝાદી મેરી ‘સેવા’કી જો મુઝે ‘સેવા’ સે મિલી” ઔર આજ મેં આઝાદ હૂં.

હું અમદાવાદ શહેરના સરસપુર વિસ્તારની પિકર્સની ચાલીમાં

રહું છું કહેતાં મીનાબહેન પરમારે પોતાનામાં શું બદલાવ આવ્યો તેની વાત શરૂ કરી. પહેલાં પેચવર્કનું કામ કરતી હતી. અત્યારે હાલ, શાકભાજી વેચવાનું કામ કરું છું. ખાસ મારી વાત કરું તો, ૧૯૯૨માં હું ‘સેવા’ની સભ્ય બની અને મારી મા પણ ‘સેવા’ના સભ્ય હતા એ કડિયા કામ કરતાં. અમારા વિસ્તારમાં ‘સેવા’ને કોઈ જાણતું ન હતું. સૌથી પહેલાં મારા વિસ્તારમાં બાલસેવાનું કામ શરૂ થયું અને મારી મા આગેવાન બન્યા. એમની સાથે હું ‘સેવા’ની દરેક મિટીંગમાં આવતી થઈ. અમારા વિસ્તારમાં તાલીમો થતી તેમાં ભણવાની માંગ આવી. મેં નિરક્ષર બહેનોને ભણાવવાનું કામ કર્યું અને ‘સેવા’ અકાદમીમાં જોડાઈ.

‘સેવા’ અકાદમીની સ્થાપના ૧૯૯૦ થઈ અને ૨૦૦૫માં ‘ઇન્ડિયન એકેડમી ફોર સેલ્ફ એમ્પ્લોય વુમન’ તરીકે રજીસ્ટર્ડ કરવામાં આવ્યું. અને શ્રમજીવી બહેનોને જુદી જુદી તાલીમો આપવાનું કામ કરે છે. ‘સેવા’ અકાદમી શ્રમજીવી બહેનોની યુનિવર્સિટી (તાલીમશાળા) છે. ‘સેવા’ અકાદમીએ સંશોધનની પણ શરૂઆત કરી. આપણા શ્રમજીવી બહેનો જે કામ કરે છે એ કામને માઈક્રો અને મેક્રો લેવલ સુધી પહોંચાડવા માટે અને દૃશ્યતા કરવા માટે સાક્ષરતાની શરૂઆત થઈ. સાથે સાથે દૃશ્યમાન કરવા માટે ‘અનસૂયા પાક્ષિક અને વિડિયો સેવાની સ્થાપના કરવામાં આવી. છેવાડાના ગામડામાં બેઠેલી બેનો રેડિયો સાંભળે અને આપણી તળપટ્ટી ભાષામાં આપણી વાતો જે છે સામાજિક લક્ષી, આરોગ્ય લક્ષી અને ખેતીને લગતી વાતો આપણે સામુદાયિક ‘રૂડીનો રેડિયો’ દ્વારા બહેનો સુધી પહોંચાડીએ છીએ.

ત્યાં તો, મુસ્કાનબહેન વ્હોરા જુવાન આગેવાન ઉભા જ થઈને બોલવા માંડ્યાં કે, હું આણંદ-ખેડા જિલ્લાના ચકલાસી ગામમાં રહું છું. હું સેવામાં દોઢ વર્ષથી કામ કરું છું. મારા માસી સેવામાં જોડાઈને ઘોડિયાઘરમાં કામ કરતાં હતા. પહેલાં ‘સેવા’માં મને આવકાર, રોટીની તાલીમ મળી અને પર્સનાલીટી ડેવલોપમેન્ટ વિશે જાણવા મળ્યું કે, કઈ રીતે લોકો સાથે વાત કરવી. ગ્રામહાટ સેવામાં મે એમેઝોન ઓનલાઈન માર્કેટીંગની તાલીમ લીધી. હાથથી બનાવેલ વસ્તુનું છુટક વેચાણ કરું છું. અત્યાર સુધીમાં ૧૦૪ જેટલા ઓનલાઈન ઓર્ડર બુક કર્યાં છે અને દ મહિનામાં ૧ લાખ ૭૦ હજારનું ઓનલાઈન વેચાણ કર્યું છે. અત્યાર સુધી હું ‘ડોટ ઈન’માં છું ને હવે, ‘ડોટ કોમ’માં જવા ઈચ્છુ છું કારણ કે, અમારી જે કળા છે તે રાજ્યો અને દેશો સુધી પહોંચી શકે અને હું અમારા જિલ્લામાં એવું સ્ટુડિયો સ્થાપિત કરવા માંગુ છું કે, જેથી કરીને ગામડાની બહેનો ઘરમાં બેસીને જે વસ્તુ બનાવે છે તેની કોઈ ઓળખ નથી તેનું ઓનલાઈન માર્કેટીંગ કરી શકીએ અને એ વસ્તુને બહાર લાવી શકીએ.

તરવટભર્યા સોફિયા પઠાણ અદબભેર ઉભા રહીને ગૌરવભેર કડકડાટ અંગ્રેજીમાં જ પોતાની વાત હિલેરીબહેનને કહી કે, “હું પોતે જ ‘સેવા’ છું. મારો જન્મ ‘સેવા’માં અને મારું ઘડતર પણ ‘સેવા’માં જ થયું.” મારા પિતા કોમી રમખાણમાં ગુજરી ગયા ત્યારે હું ને મારી મા આટલી મોટી દુનિયામાં એકલા પડી ગયા હતા. એ વખતે અમને ‘સેવાનો સાથ મળ્યો તેથી ‘સેવા’ મારી મા છે ને હું સેવાની બીજી પેઢી છું. ૨૦૧૭માં હું ‘સેવા’ દ્વારા આપના હોમ કંટ્રી અમેરિકા ગઈ હતી અને ફરી ૧ જાન્યુઆરી-૨૦૧૮માં જવાની છું. નમસ્તે...

કુડા ગામ, તાલુકો ધાંગધ્રા, જિલ્લો સુરેન્દ્રનગરનાં મીઠા કામદાર

મધુબહેને જણાવ્યું કે, પહેલા અમારી પરિસ્થિતિ ખૂબ કપરી હતી. મશીનથી મીઠાંના પાટા પકવતા હતા. મશીનથી મીઠું બહુ નહોતું ઉતરતું અને ડિઝલનો ખર્ચો વધી જતો હતો. ને વળી ડિઝલ લેવા એક ગામથી શહેર ભણે જાઉં પડે એટલે એમાં ઘણી તકલીફ પડતી. થાક્યા પાક્યા મારા ઘરવાળા ઘરે આવે ને એમને કહું કે, ખાવાનું ખાઈ લ્યો ને, તો ય એ બહુ ગુસ્સો કરતાં. ગુસ્સામાં ને ગુસ્સા એ ના બોલવાનું બોલે.

હું ‘સેવા’માં જોડાઈ. ‘સેવા’થી સોલર પંપની માહિતી મળી અને મેં સોલાર પંપ લીધો. સોલાર પંપમાં મને સબસીડી મળી. મારા જેવી ૧૧૦૦ બહેનોને સોલાર પંપ અપાયા છે. હવે અમે સારી રીતે મીઠાંનું કામ કરીને સારી રીતે ઘર પરિવાર અમારી જિંદગી સંતોષથી જીવી શકીએ છીએ. અને હવે અમે ૫૦ હજાર જેટલી બચત સોલાર પંપના લીધે. હવે અમારા દીકરા- દીકરીઓને સારી રીતે ભણાવી શકીએ છીએ. સોલાર આવ્યા પછી અમારે ઘણો ફાયદો થયો છે. હવે હું એવું વિચારું છું કે મારા ગામમાં હજુ ૪૦-૪૫ બહેનોને સોલાર પંપની જરૂર છે તેમને મળે તો એ પણ મારી જેમ સુખેથી પોતાનું જીવન ગુજારી શકે. જય સેવા...

હું આશાબહેન અજમેરી સામાજિક સુરક્ષા સાથે ૧૭ વર્ષથી જોડાયેલી છે. હું સિલાઈ કામદાર છું. વીમોમાં ૧૭ વર્ષમાં આ કામમાં હું બોર્ડ મેમ્બર તરીકે બે વખત ચૂંટાઈ આવી છું. હાલ બોર્ડ ડાયરેક્ટર તરીકે કામ કરું છું. બીજુ કહું તો વીમો સેવાએ આખા ભારતની પ્રથમ એવી મહિલા કોઓપરેટીવ મંડળી છે જે દુનિયાની કદાચ એક મંડળી હશે ! જેનું વિમો સેવાને ગર્વ છે.

પહેલાં સિલાઈ કામ કરતી ને મહિને ૪-૫ હજાર રૂપિયા કમાતી. હવે વીમો આગેવાન તરીકે કામ કરી મહિને ૧૫થી ૧૭ હજાર રૂપિયા કમાઉં છું. અને એ બચતમાંથી હું મારી દીકરીને ડોક્ટરનું ભણાવી રહી છું અને હું પોતે ગયા વર્ષે હજ કરીને આવી છું. બીજી વાત કહું તો જેમ અમારા શ્રમજીવી લોકોની જરૂરીયાત છે કે, રોટી-કપડા અને મકાન, અને આરોગ્ય, વીમો, પેન્શન, બાલસેવા જોઈએ છે, ‘સેવા’ની સામાજિક સુરક્ષા આ બધા પર કામ કરે છે.

બાલસેવામાં જોઈએ તો, બહેનોને બાળકો સાચવવાની ચિંતામાં પોતે કામ પર જઈ નહોતી સકતી જેથી, આપણે વિસ્તારમાં બહેનોના અનુકૂળ સમયે બાલસેવા શરૂ કરી. અને બહેનો બેફિકર થઈને રોજગારી રળી શકે. અમારી વીમો સેવાનું એક સપનુ છે કે, વીમાની કંપની બનાવવી છે જેને માટે ૧૦૦ કરોડ જોઈએ છે. એના માટે સરકાર સાથે બહુ વાટાઘાટો ચાલી રહ્યાં છે.

પાટણ જિલ્લાના સાંતલપુર તાલુકાનું ધોખાવાડા ગામના વતની, એવા ભરત કામદાર સખીબહેન, પોતાના પરંપરાગત ભરતકામ-આભલાં વાળા પોષાકમાં હતાં. આભલાની ચમક તેમના મોઢાને વહદુ ચમકદાર બનાવતી હતી, ને તેમણે તો સડસડાટ પોતાનો પરિચય આપતાં કહ્યું કે, હું ‘સેવા’ની સભ્ય ને મારી મા પણ સેવાની સભ્ય છે અને હું સેવાની ત્રીજી પેઢી છું ! હું ‘સેવા ઉન્નત બજાર’ની શેર હોલ્ડર છું. દુનિયામાં કંપનીઓ તો ઘણી બધી હશે ! પણ અમારી ‘સેવા ઉન્નત બજાર’ એક એવી કંપની છે જ્યાં, ‘માલિક’ અને ‘મેનેજર’ અમે પોતે છીએ. જેમાં કાચા માલની ખરીદી કરીને હાલની ફેશનના કપડા બહેનો જાતે તૈયાર કરી વેચાણ પણ અમે જ કરીએ છીએ.

મારું ધોખાવાડા ગામ પાકિસ્તાનની સરહદ નજીક આવેલું છે. પહેલા તો ગામમાં કોઈ જાતની રોજગારી મળતી નહોતી, રોજગારી ના હોય તો શિક્ષણ તો ક્યાંથી હોય ? ત્યારે મારી મા ‘સેવા’ સાથે જોડાયા. ઉન્નત બજારમાં જોડાઈને ભરતકામ કરી આવક મેળવતી થઈ એમાથી મને ભણાવી. હાલમાં મેં પીટીસીનો કોર્સ કરી, બી.એ. અને એમ.એ. પણ પુરું કરેલું છે. અમને નવી પેઢીને ‘સેવા’ પાસેથી ઘણું શીખવા મળ્યું છે. મેં પીટીસી સુધીનો અભ્યાસ કર્યો છે પણ, મેં મારી કારીગરી નથી છોડી. અત્યારે હું ભણતરની સાથે ભરતકામ કરું છું. અનિતાબહેન ડોંગરેના સેમ્પલ હોય કે ‘હ-સીબા’ના હોય. કોઈ પણ સેમ્પલ હું પોતે બનાવું છું.

અમારી ‘હ-સીબા’ બ્રાન્ડ છે તેવી જ અમે લોકલ બ્રાન્ડ બનાવી છે જેનું નામ ‘હરખી’ છે. જેની અંદર અમે એવા કપડા બનાવીએ છીએ જે અમને શ્રમજીવીઓને પોસાય. બહારની દુનિયામાં નઈત નવી ફેશનના કપડા મળે છે જે બહું મોંઘા હોય છે એ ગામડાની દીકરીઓને નથી પોશાતા. અમે એવા કપડા બનાવીએ છીએ જે ઓછા પૈસે મળે તે અમે પહેરી શકીએ, એ પણ ફેશનેબલ ! અત્યારે અમારી પાસે સ્માર્ટ ફોન છે જેમા ફેસબુકનો ઉપયોગ કરી ઓછા સમયમાં વધુ કામ કરી શકીએ છીએ. જેની સાથે અમને ‘સેવા’ દ્વારા તાલીમ આપવામાં આવે છે જેથી અમારી જેવી ઘણી દીકરીઓ પગભર થઈ શકે.

અમારા આહિર સમાજની દીકરીઓ નહોતી ભણતી. અત્યારે અમારા સમાજમાં ‘સેવા’ દ્વારા પ્રોત્સાહન મળ્યું ને હું ભણી તેમ બીજી ઘણી દીકરીઓ ભણી-ગણીને કોઈ કલેક્ટર, નાયબ મામલતદાર તો કોઈ શિક્ષક, તો કોઈ ડોક્ટર છે.

ઘણાં હાથ ઉંચા હતાં દરેક પોત પોતાની જિંદગીમાં, ધંધામાં ક્યાં હતાં ને ક્યાં પહોંચ્યા તે કહેવું હતું પણ સમય મર્યાદા ધ્યાનમાં રાખીને આગેવાનોનું વક્તવ્ય પુરું કર્યું. હવે વારો હતો હિલેરીબહેનનો કે, જેમણે આગેવાનોને ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક રસથી સાંભળ્યા. તેઓ કહે, મને ઘણો આનંદ અને ગૌરવ અનુભવાય છે કે, હું ૨૩ વર્ષ પહેલા અહિંયા આવી હતી અને તમારી બધાની વાતો સાંભળી હતી પણ, આ ૨૩ વર્ષમાં તમે ઘણા આગળ વધી ગયા છો ઘણી પ્રગતિ કરી છે અને મને એ વાતનો આનંદ છે કે, હવે બીજી અને ત્રીજી પેઢી પણ ‘સેવા’માં જોડાઈ છે. અને તમે પોતાની જિંદગી જ નહીં, તમારું કુટુંબ, તમારો સમાજ, તમારું ગામ, તમારું રાજ્ય, દેશ અને દુનિયાને બદલવા પાછળ તમે લાગી ગયા છો. અને દુનિયામાં એટલી બધી બહેનો છે કે, જેને તમારા જેવી જાણકારી અને તમારા જેવા સંગઠનની જરૂર છે. અને એટલે જ કપિલાબહેનને મેં અમેરિકા બોલાવ્યા હતા કે, બહેનોના હાથમાં ટેકનોલોજી આપો તો બહેનો ખેતી સુધારી શકે, પોતાનો રોજગાર, આરોગ્ય અને પોતાનું જીવન પણ સુધારી શકે.

તમે જે કંઈ હાંસલ કરી રહ્યા છો તે આખી દુનિયામાં બધાને જાણવું બહુ જરૂરી છે હું જ્યારે ૨૩ વર્ષ પહેલા અહિંયા આવી તો તમારામાંથી ઘણી બધી બહેનો છે જે નવો નવો પોતાનો રોજગાર કરી રહી હતી અને આજે જુઓ, તમે બધા કેટલી હિમ્મતથી કેટલા બધા આત્મવિશ્વાસથી જે જે હાંસલ કર્યું છે જે કહી રહ્યા છો તે દુનિયાની બહેનોને આ જાણવું બહું જરૂરી છે.

હું જ્યારે ૨૩ વર્ષ પહેલાં અહીંયા આવી ત્યારે તમારી એક

નાનકડી બેંક અહિંયા હતી. અને બધા હાથેથી ચોપડા લખતાં હતા અને જે બહેનો બેંકમાંથી પૈસા ઉપાડતી હતી એ બધી બહેનો ૧૦૦% પૈસા પાછા જમા કરાવતી હતી અને, હું અમેરિકામાં બધા ને જઈને કહેતી હતી કે, આ બહેનો છે ને એટલી બધી ઉત્તમ બહેનો છે કે એમાં જ આપણે બધુ રોકાણ કરવું જોઈએ. અને હું જ્યારે પણ જે બેંકોમાં મળતી હતી તો હું હંમેશા તમારું ઉદાહરણ આપતી તી કે, તમારી બેંકનું રીપોર્ટ ‘સેવા’ની બહેનો જેટલું તો છે જ નહીં ! હું કોઈ પણ ધંધા વાળાને કે, ઉદ્યોગ વાળાને મળતી તી ત્યારે હું એમને એ જ કહેતી કે ‘સેવા’ જેવું પરિણામ તમે મને બતાવી શકતા નથી. હું તો એવું માનું છું કે, ભવિષ્યના ઉદ્યોગો અને ભવિષ્યના ઉદ્યોગપતિઓએ તમારા જેવી બહેનો જોડે જ કામ કરવાની જરૂર છે અને આજ દુનિયાનું ભવિષ્ય છે !

હિલેરીબહેનને સાંભળીને રમીલાબહેને ‘સેવા’નો નારો લગાવ્યો, “સેવા સંગઠન ઝિંદાબાદ”... “૪૦ લાખ હોકે રહેંગે” !

‘સેવા’નો નારો સાંભળીને હિલેરીબહેન કહે, મને તમારો ઉત્સાહ બહુ ગમે છે !

હું અહિંયા આવતાં પહેલાં ઈલાબહેનને મળવા ગઈ, અને હું એમનો ખાસ આભાર માનવા ગઈ કે, તમે આવું દૂરંદેશી જોયું કે, ‘સેવા’ જેવું સંગઠન બનાવ્યું ! એટલે હું તમારી ખાસ આભારી છું. મેં રીમાને કહ્યું છે અને, હવે હું જ્યારે અમદાવાદ આવું તો તમે ૪૦ લાખ બહેનો સુધી પહોંચી જાજો.

મને એ પણ ખબર છે કે, તમે વીમાનું કામ કરો છો, પેન્શનનું કામ કરો છો એટલે આખા પરિવારને સુરક્ષિત કરો છો.

આજના ખુશીના દિવસે આટલા ખ્યાત નામ એવા અનિતા ડોંગરે અહીં છે જેમનું પોતાનું ‘ફેશન હાઉસ’ પણ છે. અને એ આપણી ભરત કારીગર બહેનો જોડે હજી વધારે ને વધારે કામ કરી શકે, એ જોવા માટે આવ્યા છે. એ પણ એક જાતનું નવીનીકરણ જ કહેવાશે.

હિલેરીબહેન કહે, આજે તમારી વાતો સાંભળીને મને એક પૂછવાનું મન થાય છે કે, શું ખરેખર તમારામાંથી કેટલા લોકો એવું માને છે કે, તમે ‘સેવા’ના સભ્યો છો તો તમારી દીકરી અને દીકરા બેઉનું ભવિષ્ય સુધરશે ?

સભામાં મોટેથી અવાજ આવ્યો કે, સાચીવાત. બેઠેલા બધા આગેવાન બહેનોએ પોતાનો હાથ ઉંચો કરીને જવાબ આપ્યો. હિલેરીબહેન આ દૃશ્ય જોઈને તેમને કહ્યું, મને ખાતરી હતી કે, તમે બધા લોકો એવું જ માનતા હશો...

વળી બીજું કહું તો, મારે બીજા ૨૩ વર્ષ રાહ નથી જોવી ‘સેવા’ પાછા આવવા માટે પણ, જ્યારે જ્યારે રીમા અમેરિકા આવે તો એ મને, ને હું એમને મળવાનો પ્રયત્ન ચોક્કસ કરું છું અને ‘સેવા’માં શું શું નવું થયું એ મને કહેતા રહે છે અને, હું તમારી પ્રગતિથી ખેંચાઈને આવું છું.

હું જ્યારે પહેલી વાર ‘સેવા’માં આવી તો મને યાદ છે કે, બહુ બધી બેનોને પોતાના સંઘર્ષ, પોતાની સમસ્યાઓએ બધુ કહેવું અઘરું પડતું હતું પણ, આજે તમારામાંથી કેટલા બધાએ કેટલી બધી તમારી હિમ્મતથી તમે આવી જ સંઘર્ષ અને મુશ્કેલીઓમાંથી કેવી રીતે બહાર આવ્યા તે આજે કેટલા આત્મ વિશ્વાસથી કહ્યું તે બદલ હું તમને બધાને ખાસ અભિનંદન આપુ છું અને તમે બધા એ જે રજૂઆત કરી એમનો હું આભાર માનુ છું.

હું તમારા બધાની ખૂબ આભારી છું. તમને મળીને મને બહુ જ પ્રેરણા મળે છે. હું ધન્ય થઈ જાઉં છું બસ તમે આવી જ રીતે પ્રગતિ કરતાં રહો બધાનો આભાર માનું છું.

‘સેવા’ કારોબારીના સભ્ય, જશીબેન પરમાર ઉભા થઈને આભાર માનતા જણાવ્યું કે, હું અમદાવાદ જિલ્લાની વતની છું અને ખેત મજૂર બેન છું. ૨૦૧૦માં આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટીમાં પશુ-પાલનની ૧૨ દિવસની તાલીમ લીધી. તાલીમ લઈને હું અમદાવાદ જિલ્લાના અંતરિયાળ વિસ્તારના ગામોમાં જઈને બહેનોને તાલીમ આપતી થઈ. અત્યાર સુધીમાં ૨૦૦૦ બહેનોને પશુ-પાલનની તાલીમ આપી છે. સંગઠનની વાત કરું તો ગામડામાં જતા તો લવાજમ બુક લઈને જતા, હવે ટેકનોલોજીની સાથે ચાલીએ છીએ જેમ, કપિલાબહેને વાત કરી તેમ મને પણ ફોન વાપરતા નહોતું આવડતું. અત્યારે ટ્યસ્કીન ફોન વાપરું છું એમા ઓનલાઈન ગામના બેનોનું સંગઠન કરું છું.

ઘણું બધુ કહેવું છે પણ, સમય ઓછો છે. એક ખાસ વાત કરવી છે ૨૦૧૮ના એપ્રિલમાં મને કેન્સર થયું હતું. કેન્સરમાં હું છેલ્લા સ્ટેજ પર હતી, પણ મારા સેવાનું સંગઠન બળ મારી સાથે હતું એટલે આજે હું જીવલેણ જેવી બિમારીમાંથી મુક્ત થઈ છું. આજે અહીં છું તે તો મારી ૨૦ લાખ બહેનો વતી ઊભી છું બધાની દુઆ મને મળેલી છે. એટલે હું ‘સેવા’નો આભાર માનું છું. ‘જય સેવા’...

આજે હિલેરીબહેન અહીં આવ્યા અમને બધાને સાંભળ્યા તે બદલ તેમનો પણ ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું.

અંતમાં સાબરકાઠાના શારદાબહેન ઝાલાએ આપણી કાશ્મીરની બહેનોએ બનાવેલી શાલ ઓઢાડીને હિલેરીબહેનને શુભેચ્છાઓ આપી.

‘હમ સબ એક હૈ..’ ‘સેવા સંગઠન ઝિંદાબાદ...’

‘અમે પાર કરીશું’ ગીત સાથે સભા પૂરી થતાં હિલેરીબહેન તેમની ગાડીમાં બેઠાં, જોતજોતામાં પોલિસમિત્રો પણ અહિંથી ગાયબ થયા.

- ગોમતી



વીમો ‘સેવા’- ‘લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ

કોર્પોરેશન’: એક અતૂટ બંધન

વીમો ‘સેવા’ ‘નેશનલ ઈન્સ્યોરન્સ કો.ઓ.લિ’. અને ‘લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા’ દ્વારા ‘ચંદા નિવાસ’ ખાતે ૪ ડિસેમ્બર ૨૦૧૮ના રોજ સર્ટી વિતરણ કાર્યક્રમ યોજાયો. જેમા મુખ્ય અતિથિમાં ‘લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા’ના એક્ઝીક્યુટીવ ડાયરેક્ટરશ્રી ટી.આર. મેન્દીરત્તા તેમની કમિટી સાથે આવ્યાં. તેમનું સ્વાગત વીમો સેવાના બોર્ડ ડાયરેક્ટર આશાબહેન અજમેરી અને બોર્ડ મેમ્બર કમળાબહેન પરમારે સુતરની આંટી પહેરાવીને કર્યું.

આ કાર્યક્રમ ખાસ જે આગેવાન બહેનો વિસ્તારમાં વીમોનું કામ કરે છે અને વધારે પ્રિમિયમ લાવ્યા હોય તેમનું સન્માન કરતાં અને તેમના કામમાં શું શું તકલીફો આવે છે તે જાણવા અને સમજવા

માટે એલ.આઈ.સી.ના એક્ઝીક્યુટીવ ડાયરેક્ટરશ્રી કમિટી સાથે આવ્યા હતા.

કાર્યક્રમ આગળ વધારતા વિમો સેવાના સી.ઈ.ઓ. શ્રીકાંતભાઈએ આવેલા મહેમાનોને ‘સેવા’ અને વીમો ‘સેવા’નો પરિચય આપ્યો ને કહ્યું કે, ૧૯૯૨થી વીમો સેવાની શરૂઆત થઈ ત્યારથી આપણે ‘માઈકો ઈન્શ્યોરન્સ’ સાથે જોડાયેલા છીએ. જનરલ ઈન્શ્યોરન્સની અંદર આપણે ઘણી અલગ અલગ કંપનીઓ સાથે કામ કર્યું છે પણ એલ.આઈ.સી. સાથેનો સંબંધ ખૂબ ગાઢ સંબંધ રહ્યો છે. ૨૫ વર્ષથી વધારે જુનો સંબંધ છે. ૨૦૦૮-૯માં માઈકો ઈન્શ્યોરન્સનું કામ ચાલુ થયું ત્યારથી એલ.આઈ.સી.ના માઈકો ઈન્શ્યોરન્સ અને વિમો સેવા સાથે કામ કરે છે. આપણને ખુશી એ વાતની છે કે, આજ સુધી આપણા સંબંધો દિવસેને દિવસે આગળ વધતા જાય છે.

શ્રમજીવી બહેનોની જરૂરીયાત પ્રમાણે કાર્યક્રમ ગોઠવાયો. ‘સેવા’નો અભિગમ રહેલો છે. માટે જ, શ્રમજીવીઓને ઈન્શ્યોરન્સ, આરોગ્ય, પેન્શન તે તેમની જરૂરિયાત મુજબ ગોઠવાય તે દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ છીએ. અને એનું જ પરિણામ છે કે, આજે એલ.આઈ.સી. એક્ઝીક્યુટીવ કમિટી વીમો સેવાના પ્રાંગણમાં આવી છે.

મિરાઈબહેને આવેલા મહેમાનોનું સ્વાગત કરતાં કહ્યું કે, આજે એલ.આઈ.સી.ની એક્ઝીક્યુટીવ કમિટી આપણી બહેનોની વાત જાણવા અહીં આવ્યા છે તે, ઘણી ખુશીની વાત છે. એલ.આઈ.સી. સાથે આપણો વર્ષો જુનો સંબંધ છે. અને એ સમય મને બરાબર યાદ છે કે, જ્યારે બીજા એ આપણા પર વિશ્વાસ ના રાખ્યો, ૧૯૭૫-૭૬ની વાત કરું છું. પણ જ્યારે ઈલાબહેને ‘લાઈફ ઈન્શ્યોરન્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા’નો દરવાજો ખટખટાવ્યો હતો, ત્યારે ‘લાઈફ ઈન્શ્યોરન્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા’ને આપણને સહકાર આપ્યો ને આપણું કામ શરૂ થયું.

એ સમયે આપણી બહેનો થોડા થોડા પૈસા બચાવીને એક હજારની બચત કરતી ને, તે બચતની બેંકમાં ફિક્સ ડિપોઝિટ કરાવતી, તેમા દૈનિક ૭ રૂ. વ્યાજ આવતું તે વ્યાજની રકમના પૈસા વીમા પ્રિમિયમના રૂપે બહેનો ભરતી ને કહેતી કે, “જ્યારે અમે ન હોઈએ ત્યારે અમારા દીકરાઓને માથે અમારે બોજ નથી રહેવું, અમારી અંતિમ વિધિ સારી રીતે થાય, અમારા દીકરાઓને વ્યાજે રૂપિયા ના લેવા પડે, તેવી નાણાંકીય વ્યવસ્થા કરવી છે. એમની સાથે બીજી બહેનો કહેતી કે, જ્યારે અમારા વડીલો મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તેમની સ્મશાન વિધિ કરવાના પૈસા પણ નથી હોતા.” આ વાત વારંવાર સેવામાં આવતી હતી. ત્યારે ઈલાબહેન એલ.આઈ.સી. સાથે સંવાદ શરૂ કર્યો ને ૧૯૯૨માં વીમો સેવાની સફર શરૂ થઈ, જેને આજે ૨૫ વર્ષ વીતી ગયા છે. આપણે ઘણા સંઘર્ષો અને પડકારોનો સામનો કરી પગભરતાની દિશામાં આગળ વધી રહ્યાં છીએ.

૨૦૦૯માં ભારતમાં બહેનોની પહેલી વીમાની રાષ્ટ્રીય મંડળી બનાવી અને સાથે-સાથે ‘સેવા’ યળવળની પણ પહેલી રાષ્ટ્રીય મંડળી તે વીમાની છે. જેનું વિમો સેવાને ગર્વ છે. હાલ, આપણે ભારત દેશના ગુજરાત, રાજસ્થાન, મધ્યપ્રદેશ, દિલ્હી અને બિહાર આ પાંચ રાજ્યોમાં શ્રમજીવી બહેનો તથા તેમના કુટુંબીજનોને વીમો ‘સેવા’ની વિવિધ યોજના પહોંચાડીએ છીએ. એક લાખથી વધારે સભ્યો માઈકો ઈન્શ્યોરન્સમાં જોડાયેલા છે. આવા શ્રમજીવીઓ માટે

હજુ એવું કંઈક એવું કરીએ કે હજુ વધુ શ્રમજીવી પરિવારને સમાજિક સલામતિ મળી રહે. આપણુ એક સપનું છે કે, વીમો સેવાને કંપની બનાવવાનું. જેના માટે ૧૦૦ કરોડ ભંડોળ જોઈએ છે. આ માટે સરકાર સાથે વાટાઘાટો કરીએ છીએ. જેમા એલ.આઈ.સી.નો વધુ સાથ-સહકાર મળે તો આપણું સપનું સાકાર થઈ શકે.

ત્યાર બાદ, વીમો સેવાના અરૂણાબહેને સર્ટીફિકેટ વિતરણ અંગે વાત કરતાં જણાવ્યું કે, હાલ નવેમ્બર-ડિસેમ્બર એટલે ઝુંબેશનો મહિનો. જેમા બહેનો ઉત્સાહી થઈ વીમો અને રીન્યુઅલ પોલિસી લાવે છે. આ બહેનોને પ્રોત્સાહિત કરવા વીમો સેવા અને એલ.આઈ.સી. તરફથી ૧૯ બહેનોને સર્ટીફિકેટ વિતરણ કરવામાં આવ્યા.

શહેરી વિસ્તાર તેમજ ગામડાઓમાં વીમોનું કામ કરતાં બહેનો પોતાના અનુભવો અને તેમના કામમાં પડતી મુશ્કેલીઓની વાત કરી.

વીમો સેવા સાથે જોડાયેલા સિલાઈ કામદાર આશાબહેન અજમેરી કહે, મને ‘સેવા’ મારી સાસુએ બતાવી ને, આજે ૧૭ વર્ષ થઈ ગયા. ૧૦ વર્ષથી વીમોની બોર્ડ મેમ્બર છું. વીમોના અનુભવની વાત કરું તો ૨૦૦૨માં વિસ્તારમાં જ્યારે વીમો લેવા જતી ત્યારે, બહેનો કહે તમે તો અમારું વ્યાજ લઈ જાવ છો. કારણ કે, ઘણી વાર બહેનો પ્રિમિયમ ભરવાનું ચૂકી જાય છે ને, ત્યારે તેને પેનલ્ટી ભરવી પડતી હોય છે. જેથી બહેનોને થોડો ઘાટો પડે, તેથી બહેનો વિમો લેવાની ના કહેતી હોય છે આવી ઘણી તકલીફ પડે છે વીમો લેવામાં. તેમ છતાં આપણે આપણા કામ તો કરવાના જ. વીમો સેવાની સ્વસ્થ પરિવાર, સુખી જીવન, સરલ સુરક્ષા અને જીવન મધુર જેવી પ્રોડક્ટ પેકેજ રૂપે બહેનોને આપીએ છીએ જેથી બહેનો આપણો સંપર્ક કરે.

ધોળકા તાલુકાના રાસનોલ ગામના રમીલાબહેન ૧૪ વર્ષથી વીમો સેવા સાથે જોડાયેલા છે. તેઓ કહે કે, આરોગ્યના કામની સાથે વીમો લેવાનું કામ અને સરકારી યોજનાની માહિતી આપી બહેનોને લાભ આપાવવાનું પણ કામ કરું છું. ગામમાં મારી એક આગવી ઓળખ ઊભી થઈ છે, બધા મને કહે વીમાવાળા બેન. ગામમાં જઈએ તો કહે, શું નવું લાવ્યાં શું નવું લાવ્યાં? ત્યારે થાય કે હજુ કોઈ નવી પ્રોડક્ટ સભ્યોને આપીએ તો સારું.

ગામમાં વીમાનું કામ કરીએ તો ઘણી કઠિનાઈઓનો સામનો કરવો પડે છે, મક્કમ થઈને મારું કામ કરી લઉં છું. વર્ષે અઢી લાખ જેટલું પ્રિમિયમ લાવું છું.

મનીષાબેન કહે, મારો પરિચય આપુ તો, હું બાળપણથી સેવા સાથે જોડાયેલી છું. મારું બાળપણ બાલસેવા-આંગણવાડીમાં ઉછરેલું. ને ૧૮ વર્ષથી વીમો સેવામાં ડેટા એન્ટ્રીનું કામ કરું છું. વિસ્તારમાં જઈ તો જાણવા મળે કે, સભ્યોને આપણી પોલિસી જીવન મંગલ અને ભાગ્યલક્ષ્મી યોજના બહુ ગમે છે.

મેઘાણીનગરના તુલસાબેન ૨૦ વર્ષથી વીમો આગેવાન તરીકે કામ કરે છે. તેઓ કહે, હું તો ‘સરળ સુરક્ષા’ અને ‘સુખી જીવન’ વીમો પોલિસીનું કામ વધારે કરું છું. તેમજ મારા વિસ્તારમાં નાના બાળકો માટેની પોલિસીની માગ વધારે છે. તેમા વધારે કોઈ નવી પ્રોડક્ટ અને ઓછા પ્રિમિયમની આવે તો વધુ સભ્યોને સાંકળી લેવાય.

આજના કાર્યક્રમમાં એલ.આઈ.સી.ની પ્રોડક્ટ પર ઘણી વાત થઈ. મિત્તલબહેને પણ, બે મહત્વની વાત પર ભાર મૂકતાં કહ્યું કે,

Estd. 1974



શ્રી મહિલા સેવા સહકારી બેંક લિ.

Reg. No. : S 12446



: મુખ્ય શાખા :

૧૦૯, સાકાર - ૨, ટાઉન હોલ સામે, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૬

ફોન : ૨૬૫ ૮૧ ૬૫૨, ૨૬૫ ૮૧ ૫૯૭,

ઈ-મેલ :- mail@sewabank.com

સાઈટ :- www.sewabank.com

ગુજરાતમાં ૧૩ શાખાઓ સાથે ૪૪ વર્ષથી સેવા આપતી બેંક

મેળવો સરળતાથી અને ઝડપી લોન ઓછામાં ઓછા ડોક્યુમેન્ટ્સ સાથે



ગોલ્ડ લોન



ઘર લોન



અસુરક્ષિત વ્યક્તિગત લોન

મેળવો ડિપોઝિટ પર
૯૫% સુધીની લોન

દંદો વિકસાવા માટે લોન

મેળવો જામીનગીરી સામે લોન
(કે.વી.પી./એન.એસ.સી.)

લોન માટેની બેંકની વિશેષતાઓ :

- નિયમિત બચત કરીને લોન મેળવો
- વાહન ખરીદવા માટે મેળવો લોન.
- સૌર ઉપકરણો ખરીદવા માટે લોન મેળવો.
- સ્ટોક હાયપોથેકેશન લોનની સુવિધા પણ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે.
- મોર્ટગેજ લોન્સ સુવિધા (જેમાં હાઉસિંગ માટેની સરકારી યોજનાઓ)

બેંક તમારા ઘર આંગણે

હાલના સમયમાં શિક્ષણનું ખૂબ મહત્વ છે. અને આપણી શ્રમજીવી બહેનોને પોતાના બાળકોના શિક્ષણ માટે ઘણી તકલીફો વેઠવી પડતી હોય છે. બહેનો શિક્ષણ માટે લોન બેંકમાંથી લેતી હોય છે. તો, એલ.આઈ.સી. કોઈ એવી પ્રોડક્ટ આપી શકે જેથી, બહેનો સરળ રીતે શિક્ષણ માટે એલ.આઈ.સી. દ્વારા લોન લઈ શકે.

બીજી વાત એ કે, પહેલા કેન્સર અને કિડની બિમારી માત્ર પૈસાવાળાને જ હોય તેવી માન્યતા હતી પણ, હવે તો આ બિમારી કામદાર વર્ગમાં પણ વધી ગઈ છે. તો શું એલ.આઈ.સી. કોઈ એવી પ્રોડક્ટ લાવે જેથી, કેન્સર અને કિડની જેવી બિમારીમાં સવલત મળે. હવે ટેકનોલોજીનો જમાનો આવી ગયો છે તો આપણે પણ હવે આપણા સભ્યોને ટેબલેટ દ્વારા પ્રિમિયમ લઈને ઓનલાઈન કામ કરી શકે, એવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીએ તો વધુ સારી રીતે આગેવાન બહેનો વીમાનું કામ કરી શકે.

એલ.આઈ.સી.ના એક્ઝીક્યુટીવ ડાયરેક્ટરશ્રી ટી.આર. મેન્ડીરતાજી કહે, મેરે લીયે બડી ખુશી કી બાત હૈ કી ઈતની સારી બહેનો કે બીય આને કા મુજે મોકા મીલા. ‘સેવા કા નામ મેરે લીયે કોઈ નયા નહી હૈ. મેં સન ૨૦૦૦ મેં પહેલી બાર અહમદાબાદ આયા થા. ૧૨ સાલ મેને ગુજરાત મેં કામ કીયા થા. ૨ સાલ અહમદાબાદ મેં, ઓર ૩ સાલ ગાંધીનગર મેં. તબ સે મે પુરે અહમદાબાદ કે વિસ્તારો સે પરિચિત હૂં. તબ મેને પહેલી બાર ‘સેવા’કા નામ સુના થા. કઈ લોગો સે મીલા થા, જયશ્રીબહેન સે ભી મીલા થા, તબ મેં બહોત પ્રભાવિત થા ‘સેવા’ કે કોન્સેપ્ટ ઓર સેવાભાવ સે.

ઔર આજ ફીર યહાં આયા તો સબ સે પહેલે મુજે પ્રભાવિત કીયા, વો થી આપકી પ્રાર્થના જો સુની. સર્વધર્મ, સમભાવ વાલી માને સબ કો સાથ લે કે ચલને વાલી, ગાંધીજી કે પુનિત વિચારો સે પ્રભાવિત ઔર પ્રેરિત હોકે, દિન કી શુરૂઆત કર કે, પુરે મનોભાવ સે બહેને ગા રહી થી વો મેને દેખા મન બહોત પ્રસન્ન હો હુઆ. જૈસે એલ.આઈ.સી ભી સેવા કા હી કામ કરતી હૈ, ઉસી તરહ ‘સેવા’ ભી ઐસા હી કામ કરતી. ઉસમેં ના કોઈ મુનાફા દેખતી દોનો સંસ્થા કા પરપસ એક જૈસા હી. પર હમ જો કામ કરતે હૈ ઉસમેં અભી તક હમ વહા નહી પહોંચ શકે જહાં આપ પહોંચ ગયે હૈ, છોટે સે છોટે ઘર જા કર બહેનો કો વીમો સે જોડા વો બહોત બડી બાત હૈ, ઔર ગૌરવ કી બાત હૈ.

૧૮ વીમો આગેવાન બહેનોને આવેલા મહેમાનોના હાથે સર્ટી વિતરણ કર્યા, અને મિરાઈબહેને સૌનો આભાર માન્યો અને અંતમાં ‘અમે પાર કરીશું ગીત ગાઈ કાર્યક્રમની પૂર્ણાહૂતી થઈ.

- અરૂણા, ગોમતી

□

“મારું શરીર, મારી પહેલી મૂડી”

ગોળના ખાવાના ફાયદા

“ રાત્રે સુતા પહેલા ૭ દિવસ ખાઈ લો ગોળ

આ ૫ જાતની તકલીફ થઈ જશે દૂર

આજે જ અજમાવી લો.”

ગોળ ખાવાના ફાયદા તો બધા જાણો છો. પણ અમે અહિયાં

રાતના સુતા પહેલા ગોળ ખાવાના ફાયદા જણાવી રહ્યા છીએ. જો તમે ૭ દિવસ સતત આમ કરશો તો તમને તે ફાયદો કરશે. આયુર્વેદ મુજબ હંમેશા તંદુરસ્ત રહેવા માટે રોજ લગભગ ૨૦ ગ્રામ ગોળ ખાવો જોઈએ.

તેના વિષે અમે આયુર્વેદ નિષ્ણાંત અબરાર મુલતાની સાથે વાત કરી તો તેમણે જણાવેલ કે, ગોળમાં રહેલ તત્વ શરીરના એસિડને દૂર કરી દે છે. જ્યારે ખાંડના સેવનથી શરીરમાં એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે, જે ઘણી બીમારીઓનું કારણ બને છે. જેમ સૌને ખબર છે કે, આજકાલ આપણા હાલનું ખાવા પીવાનું યોગ્ય ન હોવાને કારણે માણસ વહેલા થાકી જાય છે, એટલું જ નહિ ઘરડાની સાથે-સાથે યુવાનો પણ તેમની ગણતરીમાં આવી ગયેલ છે. યુવાન પણ જલ્દી થાકી જાય છે. થોડું કામ કરવાથી થાકનો અનુભવ કરવા લાગે છે. પણ મિત્રો આજે અમે તમારો માટે એક એવો નુસખો લઈને આવેલ છીએ. જેવું સેવન કરવાથી તમારો થાક નિયમિત રીતે દૂર થઈ જશે.

જો તમે અમારા જણાવ્યા મુજબ આ વિધિને કામમાં લો છો તો તમને ઘણા ફાયદા થશે. આવો જોઈએ આ નુસખા વિષે. તમે જોયું હશે કે હંમેશા મજૂર ગોળનું સેવન કરે છે પણ તમે ક્યારેય એ વિચાર્યું છે કે, તે ગોળનું સેવન કેમ કરે છે ?

ભારતમાં હંમેશા લોકો ખાધા પછી ગળ્યું ખાવાનો શોખ ધરાવે છે. પણ જો તમારે આરોગ્ય જાળવી રાખવું છે અને ગળ્યું પણ ખાવું છે તો એક હેલ્દી ઓપ્શન હોઈ શકે છે. ગોળનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પોતાનું મહત્વ છે. ગોળ અને ખાંડ બન્ને શેરડીના રસમાંથી બને છે. પણ ખાંડ બનાવતી વખતે તેમાં રહેલ આયર્ન તત્વ, પોટેશિયમ ગંધક, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ વગેરે તત્વ નાશ થઈ જાય છે. પણ ગોળ સાથે આવું બનતું નથી.

ગોળમાં વિટામીન બી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. એક શોધનું માનીએ તો ગોળ નિયમિત રીતે સેવન તમને અનેક પ્રકારના આરોગ્ય સંબંધિત તકલીફોથી છુટકારો અપાવી શકે છે. આવો જાણીએ ગોળના થોડા મહત્વના ફાયદા.

આ ૫ જાતની તકલીફો થઈ શકે છે દૂર :

૧. ચામડી થઈ જાય છે ચમકદાર : ૭ દિવસ સુધી રોજ ગોળ ખાવાથી તમારી ચામડી સાફ તંદુરસ્ત થઈ જશે કેમ કે, ગોળ શરીરમાંથી ટોકસીન ને બહાર કાઢી નાખે છે. જેથી ચામડી ચમકદાર બને છે. તેને સંબંધિત તકલીફ પણ દૂર થઈ જાય છે.
૨. હાડકા થશે મજબૂત : ગોળ ખાવાથી હાડકા મજબૂત થાય છે. તેમાં કેલ્શિયમ સાથે ફોસ્ફરસ પણ હોય છે જે હાડકાને મજબૂત બનાવે છે.
૩. નબળાઈ થઈ જશે દૂર : જો તમને નબળાઈનો અનુભવ થાય છે તો દૂધ સાથે ગોળ ખાવાથી આ તકલીફ દૂર થઈ જશે. ગોળ શરીરમાં એનર્જીનું લેવલ વધારી દે છે.
૪. ગેસ અને એસીડીટી થશે દૂર : જો તમે રાત્રે ખાધા પછી સુતા પહેલા થોડો ગોળ ખાઈ લો છો તો ગેસ અને એસીડીટીની તકલીફ દૂર થઈ જશે.
૫. માર્ઝેન અને સામાન્ય માથાનો દુખાવો થઈ જાય છે દૂર : ગાયના ઘી સાથે ગોળ ખાવાથી માર્ઝેન અને સામાન્ય માથાનો દુખાવો થઈ જાય છે. સુતા પહેલા અને સવારે ખાલી પેટ ૫

મી.લિ. ગાયના ઘી સાથે ૧૦ ગ્રામ ગોળ એક દિવસમાં બે વખત ખાવાથી માર્છગ્રેન અને માથાના દુખાવામાં રાહત મળેશે.

❖ ગોળના ૮ ચમત્કારી ફાયદા:

૧. લોહી ચોખ્ખું, પાચન ક્રિયા, ગેસની તકલીફ, પેટની ઠંડક, મેટાબોલીઝમ: ગોળ પાચક ક્રિયાને યોગ્ય રાખે છે. ગોળ શરીરનું લોહી ચોખ્ખું કરે છે અને મોટાબોલીઝમ ઠીક કરે છે. રોજ એક ગ્લાસ પાણી કે દૂધ સાથે ગોળનું સેવન પેટને ઠંડક આપે છે. તેનાથી ગેસની તકલીફ થતી નથી. જે લોકોને ગેસની તકલીફ છે તે રોજ લંચ કે ડીનર પછી થોડો ગોળ જરૂર ખાય.
૨. એનીમિયા: ગોળ આયર્નનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેથી તે એનીમિયાના દર્દી માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ માટે તેનું સેવન ખૂબ વધુ જરૂરી છે.
૩. ત્વચા ટોક્સીન, ખીલ દૂર : ત્વચા માટે ગોળ ખૂબ ફાયદાકારક છે. ગોળ લોહીમાંથી ખરાબ ટોક્સીન દૂર કરે છે. જેનાથી ત્વચા ચમકદાર બને છે અને ખીલની તકલીફ રહેતી નથી.
૪. જુકામ અને કફ : તેનું સેવન જુકામ અને કફથી આરામ અપાવે છે. જુકામ દરમિયાન જો તમે કાચો ગોળ ન ખાવા માગો તો ચા કે લાડવામાં પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
૫. થાક અને નબળાઈ : ખૂબ વધુ થાક અને નબળાઈ અનુભવ કરવા ઉપર ગોળનું સેવન કરવાથી તમારી એનર્જી વધી શકે છે. ગોળ જલ્દી પચી જાય છે અને ખાંડનું સ્તર પણ વધતું નથી.

૬. તાવને નિયંત્રણ, દમ : ગોળ શરીરમાં તાવનું નિયંત્રણ રાખે છે. તેમાં એન્ટી એલર્જીક તત્વ રહેલ છે તેથી દમના દર્દીઓ માટે તેનું સેવન ઘણું ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.
૭. સાંધાના દુખાવા : ગોળ સાંધાના દુખાવાથી પણ આરામ અપાવે છે. રોજ ગોળનો એક ટુકડા સાથે આદુનું સેવન કરવાથી સાંધાના દુખાવાથી છુટકારો મળી શકે છે.
૮. બ્લડ પ્રેશર : ગોળમાં વધુ પ્રમાણમાં પોટેશિયમ મળી આવે છે જે બ્લડ પ્રેશર ને કન્ટ્રોલમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.

ગોળનું સેવન કરવાની રીત :

૧. દેશી ઘી સાથે : જો તમને સામાન્ય રીતે જ ગોળ ખાવાની ઈચ્છા નથી થતી તો તમે ગોળને ઝીણો કતરી લો અને તેને દેશી ઘીમાં ભેળવી દો પછી તેને રોટલી ઉપર મુકીને ખાશો તો તમને ખૂબ એનર્જી મળશે.
૨. દૂધ સાથે : સાંજે જમતી વખતે તમારે ગોળનું સેવન કરવું જોઈએ. તેને તમે જ્યારે દૂધ પીવો છો તેની સાથે સાથે ખાઈ શકો છો. જે તમારું હિમોગ્લોબીનનું સ્તર ઝડપથી વધશે અને તમને એનર્જી મળશે.
૩. દાશની સાથે : તમે શિયાળામાં સવારે દાશ સાથે પણ ગોળનું સેવન કરશો તો તમને તેનાથી ખૂબ જ વધુ એનર્જી મળશે અને તમને આવા સેવનથી સ્વાદ પણ આવે છે અને થાક પણ નથી લાગતો.

□

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 Email : mail@anasooya.org, 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

22-12-2018

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

