मध्यम वर्गीय महिलाओं की पहचान है मेहनत

मध्यम वर्ग की कामकाजी महिलाएं अपना सपोर्ट सिस्टम बनाने के लिए कितना कुछ खर्च कर देती हैं। बच्चे के रखरखाव के लिए फुल टाइम मेड रखना बहुत मंहगा है। बच्चे को क्रेच छोड़ना भी अच्छी खासी मशक्कत है। उसे लाना ले जाना तो भारी पड़ता ही है। इस सेवा का भुगतान करना भी कोई कम मंहगा नहीं। उस पर ट्यूशन का भी खर्च है। इसके साथ ही कपड़ों की धुलाई, ट्रांसपोर्ट और अन्य ढेर सारे खर्चे ऐसे हैं जिन्हें महिलाएं घर में रहने पर बचा सकती हैं। फिर अपनी मेंटीनेंस भी तो है। बाहर निकलने के लिए अच्छे कपड़े, फुटवियर और कॉस्मेटिक्स भी चाहिए। जितनी तनख्वाह है कमोबेश बाहर आने की लागत में ही खर्च हो जाती है। ऐसे में प्रश्न उठता है कि वे अपनी भागदौड़ किसलिए बनाए हुए हैं? ऐसी कोई संतुष्टि तो है जो उन्हें इतना कुछ करने का हौसला देती है। दुनियाभर की मुश्किलों का सामना करने का साहस देती है।

बढ़ जाती है अहमियत

एक सैटिसफैक्शन है कि सोसाइटी को कुछ दे रहे हैं। बारह महीने में अगर 120 बच्चों को भी अच्छी तरह से पढ़ा दूं तो लगता है कि कुछ प्राप्त किया है। बेहतर समाज के निर्माण में कोई भूमिका निभाई है। कहती हैं अध्यापिका सरिता दास। वह ग्यारह साल तक हाउसवाइफ रहीं, सभी कुछ ठीक था, लेकिन अपनी पहचान बनाने और समाज को अपनी सेवाएं देने के उद्देश्य से उन्होंने आखिर जॉब करने की ठान ली। वह मानती हैं कि जब घर में थीं तब भी उनका खर्चा अच्छा चलता था और बाहर निकलने पर अब उनके खर्चे बढ़ गए हैं, लेकिन अपनी जिंदगी में आए बदलावों से वह खुश हैं। वह कहती हैं, मैंने देर से नौकरी शुरू की। जब बच्चा चार साल का हो गया तब। जॉब करने के बाद मुझे ऐसा लगा जैसे मेरी अहमियत बढ़ गई है। समाज में हाउसवाइफ को इतनी इज्जत नहीं मिलती जितनी मिलनी चाहिए। दूसरे, अब मेरे पास गॉसिप्स के लिए टाइम ही नहीं है। घर में किचकिच, पति से आरग्यूमेंट और इनलॉज के साथ बहस करने का तो अब समय ही नहीं होता। काम करने का सैटिसफैक्शन भी है और घर में शांति का सुकून भी।

अपनी आइडेंटिटी के लिए

सरिता दास के बेटे ने फोटोग्राफी को अपना प्रोफेशन चुना है। बेटे के कैमरे और अन्य सामानों पर उन्हें लाखों खर्च करना पड़ा। इस खर्च को वह मैनेज कर पाई, कहीं से लोन नहीं लेना पड़ा, इसकी खुशी है उन्हें। बचों को अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलवाना हर माता-पिता की ख्वाहिश होती है। आमतौर पर घर के लाइफस्टाइल में बदलाव लाने और बच्चों के लिए ज्यादा से ज्यादा सुविधाएं जुटाना भी महिलाओं की जॉब का सबब बनता है। इसके लिए उन्हें कई तकलीफों का सामना करना पड़ता है, खर्चा भी बढ़ता है, लेकिन वे अपनी जॉब को रेगुलर रखती हैं। हां, जब उन्हें लगता है कि नन्हें बचे को उनकी ज्यादा जरूरत है तो वे ब्रेक लेने से भी परहेज नहीं करतीं। पुणे की एक कंपनी की रिक्रूटमेंट स्पेशलिस्ट ऋचा पटनायक कहती हैं, मुझे अपने छोटे बच्चे को क्रेच में छोड़ना पड़ता था। पास में कोई फैमिली मेंबर नहीं था उसकी देखभाल के लिए। बच्चे की मुश्किलें देखकर मुझे जॉब छोड़नी पड़ी, लेकिन घर पर मुझे अपनी जिंदगी अनार्थक लगने लगी। मुझे महसूस होने लगा कि ज्यादा अर्न करेंगे तभी तो बचे को अच्छी शिक्षा दिलवा सकेंगे। उन्हें अच्छे स्तर की परवरिश दे सकेंगे। जब दिल्ली से मम्मी मेरे पास रहने के लिए आ गई, तब फिर से मैने नौकरी जॉएन कर ली। नो डाउट मुश्किलें बहुत हैं, लेकिन अपनी आइडेंटिटी भी तो है, जो दिल को खुशी देती है।

महिलाएं अब पहले के मुकाबले कहीं ज्यादा आत्मविश्वास से खरीददारी करती हैं। उनकी खरीददारी महज अपने लिए नहीं, परिवार की जरूरतें पूरी करने के लिए भी होती है। समझदारी से खर्च करने का यह गुण भी उनमें पुरुषों के मुकाबले कहीं ज्यादा है। सरिता कहती भी हैं, जॉब में आने के बाद इकोनॉमिक इंडिपेंडेंस तो आई ही है।

आर्थिक आजादी है मुद्दा

आर्थिक आजादी की चाहत भी महिलाओं को घर से बाहर निकलकर नौकरी के विकल्प ढूंढ़ने के लिए प्रेरित करती है। एक मार्केट रिसर्च फर्म के मुताबिक शहरी महिलाओं की आमदनी में वृद्धि हुई है। यह तकरीबन दोगुनी हो गई है। रिसर्च के मुताबिक इस बदलाव का सीधा असर महिलाओं की हैसियत और घर के रखरखाव पर पड़ता दिख रहा है। महिलाएं अब पहले के मुकाबले कहीं ज्यादा आत्मविश्वास से खरीददारी करती हैं।

उनकी खरीददारी महज अपने लिए नहीं, परिवार की जरूरतें पूरी करने के लिए भी होती है। समझदारी से खर्च करने का यह गुण भी उनमें पुरुषों के मुकाबले कहीं ज्यादा है। सरिता कहती भी हैं, जॉब में आने के बाद इकोनॉमिक इंडिपेंडेंस तो आई ही है। पहले हर छोटी से छोटी चीज के लिए पति से पैसे मांगने पड़ते थे। छोटी-छोटी बात के लिए भी पूछना पड़ता था। अब खुद भी खरीद सकती हूं। कुछ ऐसा ही ऋचा भी कहती हैं, खर्चे बढ़े हैं तो माइनस-प्लस करेंगे, लेकिन जॉब करते हैं तो हाथ खुला रहता है। जब मन करे तब जो चाहो खरीद लो।

डायबिटीज उपचार के लिए आयुर्वेदिक उपाय

विजयसार

विजयसार पेड़ की छाल मधुमेह रोगियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह न केवल रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है, बल्कि इंसुलिन के स्राव को बढ़ावा देने और शरीर से अतिरिक्त वसा को बाहर निकालने में प्रभावी है। यह रक्त में स्वस्थ लिपिड स्तर को बनाए रखती है और मधुमेह के साथ जुड़ी विभिन्न जटिलताओं से भी बचाती है। आयुर्वेदिक ग्रंथों और आधुनिक वैज्ञानिक शोध के अनुसार विजयसार मधुमेह के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है। आप पानी के साथ इसकी छाल के चूर्ण या पाउडर का उपयोग कर सकते हैं। आप हर्बल छाल गिलास भी पी सकते हैं। बस बिस्तर पर जाने से पहले हर्बल छाल गिलास में पानी भरें और इसे रात भर छोड़ दें। अगली सुबह यह पानी पिएं जिसका रंग अब तक भूरे रंग में बदल चुका होगा। यह मधुमेह रोगियों के लिए एक विशेष उपाय है।

गुड़मार

हिंदी में गुड़मार का मतलब है 'चीनी का नाश' और पारंपरिक रूप से गुड़मार मधुमेह के इलाज के लिए आयुर्वेद में इस्तेमाल किया जाता है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करने और शरीर में इंसुलिन बढ़ने में सहायक होता है। यह अवशोषण और वसा में चीनी के रूपांतरण की प्रक्रिया को धीमा कर देता है। यह शरीर की चयापचय गतिविधियों का समर्थन करता है, वज़न का संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल के सही स्तर को भी बनाए रखता है। दैनिक रूप से गुड़मार की कुछ पत्तियों को चबाना या 400 मिलीग्राम गुड़मार चूर्ण से चाय बनाकर पीना आपके रक्त प्रवाह में चीनी मारने के लिए काफी है।

त्रिफला

त्रिफला रोगों के इलाज के लिए आयुर्वेद में सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी बूटियों में से एक है। जैसा की इसके नाम से पता चलता है कि यह तीन फलों का एक संयोजन है। ये सभी तीन शक्तिशाली जड़ी बूटी हैं और त्रिफला इन तीनों के बहुमूल्य औषधीय गुनो को मिलाती है। यह अग्न्याशय के कामकाज का समर्थन करती है और इंसुलिन के स्राव को बढ़ावा देती है। आप गर्म पानी के साथ 1-2 चम्मच त्रिफला चूर्ण का उपभोग कर सकते हैं या यह बेहतर होगा अगर आप इसे लेने से पहले एक विशेषज्ञ या डॉक्टर से परामर्श करें।

जामुन

जामुन या काले बेर में ग्लाइकोसाइड होता है जो रक्त शर्करा के स्तर पर रोक लगाने में मदद करता है। यह मधुमेह के लिए एक शक्तिशाली जड़ी बूटी के रूप में कार्य करता है और चीनी को ऊर्जा में परिवर्तित करके मधुमेह के प्रभाव को ख़त्म करता है। तो जल्दी से अपने रसोई घर की ओर जाएँ और जामुन के बीजों को पीसकर एक महीन पाउडर बनाएं और दैनिक रूप से 3 ग्राम पाउडर मट्ठे के साथ दो बार लें।

करेले का रस

हर सुबह खाली पेट एक कप करेला का रस पीने से शर्करा के स्तर को कम करने में मदद मिलती है और लगातार पेशाब से राहत भी मिलती है। इसमे एक सक्रिय घटक है जिसे चरन्तिन (charantin) कहते हैं जो सबसे अधिक प्रभावी रूप से रक्त में शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। आप इसके बीज को बाहर निकालकर एक महीन करेला पाउडर बनाकर दैनिक रूप से इसका उपभोग भी कर सकते हैं।

शिलाजीत

शिलाजीत रक्त में ग्लूकोज़ को जमा होने से रोकता है और स्वस्थ रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि यह 'मधुमेह विनाशक' के रूप में भी जाना जाता है। यह अग्न्याशय के कामकाज और इंसुलिन के स्राव को बढ़ावा देने में मदद करता है और बाहरी इंसुलिन पर निर्भरता कम करने में भी सहायक है। यह मधुमेह तंत्रिकाविकृति (neuropathy) में उपयोगी है और यह मधुमेह की वजह से थकान पर काबू पाने में भी मदद करता है। आप दैनिक रूप से 100mg शिलाजीत चूर्ण का उपभोग कर सकते हैं।

हल्दी

हल्दी अपनी शक्तिशाली चिकित्सा शक्तियों के लिए जानी जाती है और हर किसी के रसोई घर में इसका अपना विशेष स्थान है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करती है और मधुमेह के मूल कारणों को हल करने में भी मदद करती है। प्रभावी और जल्दी परिणाम के लिए आँवला और हल्दी को मिला सकते हैं। बस आप अपने आहार में हल्दी की 2-3 ग्राम खुराक शामिल करे और इसके लाभ का आनंद लें।

नीम के पत्ते

नीम के पत्ते औषधीय मूल्य से भरे हुए हैं और ये आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं। नीम कफ दोष का संतुलन बनाए रखता है और इंसुलिन अर्क पर निर्भरता को कम करता है। वैदिक और पारंपरिक स्वास्थ्य से संबंधित शास्त्रों में उल्लेख किया गया है कि नीम मधुमेह की हालत में सुधार करता है। यह न केवल शरीर में शर्करा के स्तर को कम करता है, बल्कि रक्त के प्रवाह को सामान्य बनाकर हृदय विकार जैसी जटिलताओं को रोकने में भी मदद करता है। आप नीम के 4-5 पत्ते चबा सकते हैं या इनका रस भी पी सकते हैं। (और पढ़ें ङ्क नीम के फायदे और नुकसान)

मेथी के बीज

मेथी के बीज में ट्राइगोनैलीन (trigonelline) और अल्कालॉयड (alkaloid) होते हैं जो रक्त से अधिक मूत्र बाहर कर रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में सहायक हैं। यह पाचन और कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण की प्रक्रिया को भी धीमा करते हैं और शरीर के शर्करा या ग्लूकोज़ के इस्तेमाल करने के तरीके में सुधार लाते हैं। मेथी के बीजों को पीसकर एक महीन पाउडर बनाएं और रोज़ सुबह एक चम्मच का सेवन करें। आप इसकी चाय भी पी सकते हैं या इसे अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं। लेकिन आपको इसके उपयोग से बचना चाहिए जब आप गर्भ धारण करने की कोशिश कर रहे हों, गर्भवती हों या बच्चे को जन्म दिया हो। दूसरों के लिए वैसे यह सुरक्षित है पर 6 महीने से अधिक इसके उपयोग से बचना चाहिए।

उच्च शर्करा से लड़ने में करेंगे मदद बेल के पत्ते

अगर आप अपने उच्च रक्त शर्करा के स्तर के बारे में चिंतित हैं, तो जल्दी से बेल के कुछ पत्ते तोड़े और उन्हें पीसकर उनका रस निकालें (लगभग 20 ml)। इसमे काली मिर्च की एक चुटकी मिलाएं और यह आपके रक्त में उच्च शर्करा से लड़ने में मदद करेगा।

जड़ी बूटियाँ मधुमेह के उपचार के लिए एक शक्तिशाली उपाय हैं। इन जड़ी बूटियों के नियमित रूप से उपयोग और साथ ही व्यायाम या योग करने से आप एक स्वस्थ और सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैं। परंतु इनमें से किसी को भी आजमाने से पहले अपने चिकित्सक से राय अवश्य लें और रक्त में शुगर की जांच नियमित कराते रहना चाहिए।

खाना-खजाना

चाइनीज पनीर

दो लोगों के लिए

बनाने की सामग्री: 100 ग्राम पनीर, 1 टे.स्पून हरी मिर्च (कटी हुई), 1 टे.स्पून लहसुन (कटा हुआ), 1 टे.स्पून अदरक (कटा हुआ), 1 टे.स्पून कॉर्न फ्लार, 4 टे.स्पून सोया सॉस, 2 टी स्पून चिली गार्लिक सॉस, 2 चुटकी चीनी, 1 टे.स्पून रिफाइंड ऑयल।

बनाने की विधि

पनीर को तेल में हल्का सा तल लें। एक बर्तन में तेल गर्म करें उसमें हरी मिर्च, लहसुन और अदरक डालकर कुछ देर तक पकाये। सोया सॉस, चिली-गार्लिक सॉस और चीनी डालकर मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाये। पनीर डालकर 1 मिनट तक और पकाये। गर्मागर्म सर्व करें।

मूली मकई की रोटी

दो लोगों के लिए

बनाने की सामग्री: 1 कप मक्की का आटा, 1/2 कप कसी हुई मूली, 1 टी स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल।

बनाने की विधि: सभी सामग्रियों को मिलाकर गरम पानी डालकर मुलायम आटा गूंथ लें। अब इस मिश्रण की लोईयां बनाकर बेल लें और गरम तवे पर दोनों तरफ से करारा सेक लें। गर्मागर्म मूली मकई रोटी देसी घी लगाकर साग या मनपसंद अचार या चटनी के साथ सर्व करें। आप चाहे तो इसके दोनों तरफ घी या तेल लगाकर इसके पराठे भी बना सकते हैं।

पूर्व का स्कॉटलैंड माना जाता है शिलांग

ईशा

गुवाहाटी से सौ किलोमीटर की दूरी पर है मेघालय की राजधानी शिलांग। 1500 मीटर की ऊंचाई पर बसा यह शहर %पूर्व का स्कॉटलैंड% माना जाता है। खासी पहाड़ों में बसा यह शहर खुद में प्रकृति का अद्भुत सौंदर्य समेटे हुए हैं। असम में अलग होने के बावजूद आज भी लोग इसे असम की राजधानी समझते हैं। गुवाहाटी से शिलांग के रास्ते में अनानास और पान के पेड़ अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करते हैं। शिलांग में पाइन के जंगल हैं। पहाड़ों पर घनी झाड़ियां भी ध्यान खींचती हैं। शिलांग को प्रकृति का वरदान मिला हुआ है। यहां की खूबसूरत झील और झरने प्रकृति का बेहतरीन खजाना है। बर्फ से ढकी पहाड़ियां ऐसी लगती हैं मानो सफेद चादर बिछी हो। यह अंग्रेजों का पसंदीदा हिल स्टेशन रहा है। यहां गोल्फ कोर्स और एक पोलो मैदान भी है। यहां का गोल्फ कोर्स पूरे भारत में सबसे बेहतरीन माना जाता है। शिलांग में देखने के लिए कई जगह हैं, जो बेहद मनोहारी हैं। जैसे यूनियम लेक, वार्डस लेक, लेडी हैदरी पार्क, पोलो ग्राउंड, मिनी चिड़ियाघर, एलिफेंट फॉल्स, शिलांग पीक और गोल्फ कोर्स। यहां कई वाटर फॉल्स देखने लायक है जैसे बिशॉप और बिडॉन फाल्स, गुनर फॉल्स।

वार्ड लेक- यह एक आर्टिफिशियल झील राजभवन के नजदीक है। घोड़े की नाल के आकार की इस झील पर खूबसूरत पुल बना हैं। यह झील बोटिंग के लिए प्रसिद्ध है। बोटानिकल गार्डन और म्यूजियम भी इसके पास ही है।

लेडी हैदरी- वार्ड लेक से एक किलोमीटर की दूरी पर है लेडी हैदरी पार्क। इस पार्क को जापानी गार्डन की तर्ज पर डिजाइन किया गया है।

बटरफ्लाई म्यूजियम- यहां तितलियों को पाला जाता हैं। यहां पर माउंटेड बटरफ्लाइंस और बीटल भी देखे जा सकते हैं। ये बटरफ्लाइस भारत और विदेश में पाई जाती है।

बड़ा बाजार- बड़ा बाजार यहां के आम निवासियों के रंग में रंगा रहता है। रंग बिरंगे कपड़े पहने यहां के लोग इस बाजार में समान खरीदते और बेचते देखे जा सकते हैं।

शिलांग पीक- शिलांग से करीब दस किलोमीटर की दूरी पर हैं- शिलांग पीक। इसे भगवान का स्थान भी कहा जाता है। 1960 मीटर की ऊंचाई से बेहतरीन दृश्य प्रस्तुत करता है। हालांकि यह क्षेत्र वायुसेना के अधीन है। इसलिए इजाजत लेना और अपनी जानकारी देना जरूरी है।

क्रीनोलाइन फाल्स- यह स्वीमिंग पूल जैसा है, जो चारों तरफ से आर्किड, बोनसाई, रॉकपूल और वाटर फिली से घिरा है। यहां स्वीमिंग करने का मजा ही अलग है।

एलिफेंट फाल्स- शहर से 12 किलोमीटर दूर यह दर्शनीय स्थल है। यहां पर चट्टानों के बची बहते दो झरने पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। नवम्बर से मई के बीच में ये झरने सूखे पड़े होते है पर जून से लेकर अक्टूबर तक यह नजारा देखने लायक होता है।

गोल्फ क्लब- इस क्लब में 18 होल गोल्फ कोर्स और एक पोलो ग्राउंड है। 1898 में इस क्लब की स्थापना की गई। यह विश्व का सबसे बेहतरीन गोल्फ क्लब में से एक है। आसपास मौजूद पाइन और रोडोडेडोन के पेड़ और मखमली घास इसे और भी खूबसूरती बनाती है।

शिलांग के आसपास कई ऐसी जगह हैं जहां आप जा सकते हैं। शिलांग से लगभग 64 किलोमीटर दूर है जैकरेम। यहां मशहूर हेल्थ रिजार्ट के साथ-साथ गर्म सल्फर झील भी है। शिलांग से 55 किलोमीटर दूर मसयंरम से चेरापूंजी से भी ज्यादा बारिश होती है। यहां का मुख्य आकर्षण हैं प्राकृतिक शिवलिंग। गुफा में मौजूद इस शिवलिंग पर प्राकृतिक रूप से पानी टपकता रहता है। यह हिंदुओं का मुख्य धार्मिक स्थल है। यहां का प्राकृतिक दृश्य दर्शनीय है। चेरापूंजी शिलांग से 56 किलोमीटर दूर हैं। गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड के मुताबिक यह धरती की सबसे नम जगह है। यहां सबसे ज्यादा बारिश का रिकार्ड है। अब यह रिकार्ड मसयंरम के खाते में चला गया है। शिलांग जाने का सबसे बेहतरीन समय हैं अक्टूबर से मई के बीच। यहां जाने के लिए किसी भी यातायात माध्यम का इस्तेमाल किया जा सकता है। ●●●

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक एवं मालिक धर्मपाल सिंह द्वारा 34,0, उपाध्याय नगर ग्राम मुक्तेश्वर हापुड से प्रकाशित एवं हापुड न्यूज एंड प्रिंटिंग कंपनी, अशोक नगर शामपुर रोड हापुड, उत्तर प्रदेश से मुद्रित UPHIN/2023/51292, संपादक धर्मपाल सिंह, सभी न्याय क्षेत्र का हापुड न्यायालय होगा। संपर्क :- .9411953491, E-mail: tejyugnews@gmail.com, (इसमें छपे लेख, लेखकों के निजी विचार हैं। सम्पादक का इन लेखकों के विचारों से सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)