













## पर्सनल स्पेस में प्रोफेशनल लाइफ हो रही है हावी तो इन टिप्स को करें फॉलो

वर्क-फॉर्म-होम और हाइब्रिड वर्किंग मॉडल के चलते प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ खराब होने लगी है। कंपनी को ऐसा लगता है कि वर्क-फॉर्म-होम और हाइब्रिड वर्किंग के कारण वह अपने इंग्लैंड को कमी भी फॉल कर सकते हैं और उन्हें कमी भी काम करने को कह सकते हैं। ऐसे में मजबूरी में अपनी नौकरी को बचाने के लिए इंग्लैंड को ओवरटाइम काम करना पड़ता है। यही कारण है जिसके कारण पर्सनल लाइफ के लिए आजकल के युवा को समय नहीं मिलता है और उनकी लाइफ में दिक्कत आने लगती है। हालांकि कुछ टिप्स को अपनाकर आप भी अपने पर्सनल और प्रोफेशनल जीवन को अलग रख सकते हैं।

### शेड्यूल बनाएं

अगर आप वर्क-फॉर्म-होम और हाइब्रिड वर्किंग के तौर पर काम कर रहे हैं तो आपको समय पर लॉग इन करना चाहिए और समय पर ही लॉग आउट करना चाहिए। अगर आपका बॉस आपको रोजाना ओवरटाइम काम करने को कह रहा है तो आपको उसकी शिकायत करनी चाहिए।

### ब्रेक लें

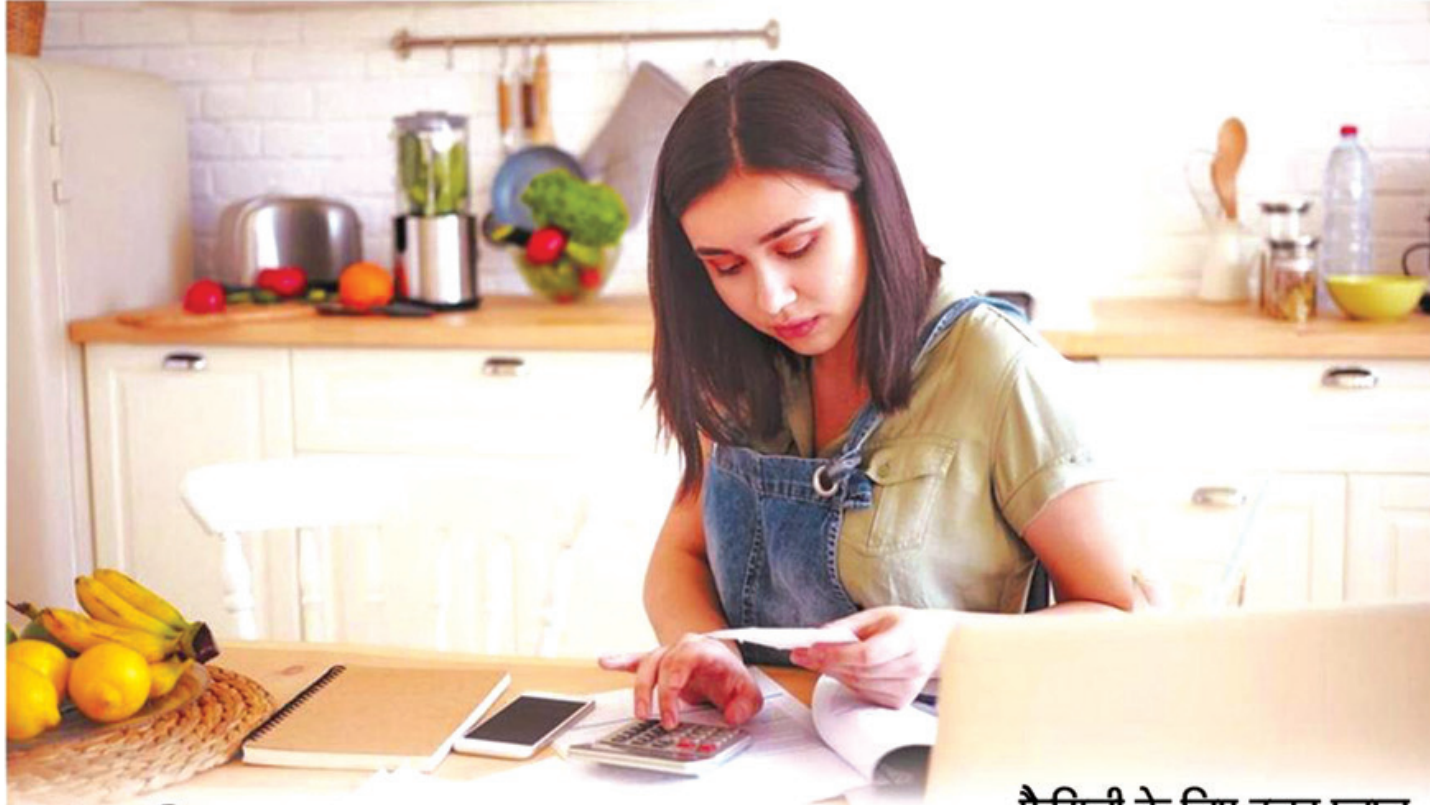
वर्क-फॉर्म-होम और हाइब्रिड वर्किंग में आपको काम के साथ बीच-बीच में ब्रेक लेते रहना चाहिए। आधे घंटे का ब्रेक लेकर आप खुद के काम को कर सकते हैं। इससे आपको खुद के लिए भी समय मिलता रहेगा।

### परिवार के लिए समय

कई बार ऑफिस का काम होने के बाद लोग अपने फोन यानी सोशल मीडिया में व्यस्त हो जाते हैं। हालांकि आपको स्क्रीन टाइम कम करने पर ध्यान देना चाहिए। बचा हुआ समय आपको परिवार को देना चाहिए या फिर आप नई चीजों को सीखने के लिए भी समय निकाल सकते हैं।

### काउंसलिंग लें

अगर आप इन चीजों को फॉलो करने के बाद भी अपनी प्रोफेशनल लाइफ को पर्सनल स्पेस से अलग नहीं रख पा रहे हैं तो आपको काउंसलिंग लेने की जरूरत है। काउंसलिंग की मदद से आप अपने प्रोफेशनल लाइफ को पर्सनल स्पेस में हावी नहीं होने देंगे।



## फैमिली बजट प्लान करते समय इन बातों का रखें ध्यान



इसके लिए आप सबसे पहले अपनी इनकम की लिस्ट बनाएं। इसमें आप सैलरी के अलावा अन्य किसी भी आय के स्रोत से मिलने वाले पैसे का शामिल करें। इससे आपको यह समझ में आएगा कि हर महीने आपकी पॉकेट में कितने पैसे आ रहे हैं।

### खर्चों की बनाएं लिस्ट

जब आप अपनी इनकम की लिस्ट बना लें तो उसके बाद खर्चों की लिस्ट तैयार करें। इसमें आप घर के किराए से लेकर बच्चों की फीस, राशन, ईएमआई व अन्य अतिरिक्त खर्चों को शामिल करें। इनकम और खर्च की लिस्ट बनाने से आपको एक रिप्लिटी चेक मिलता है। साथ ही इससे फैमिली बजट बनाना अधिक आसान हो जाता है।

### सेट करें फाइनेंशियल गोल्स

फैमिली बजट बनाने का मतलब सिर्फ आमदनी और खर्चों पर ही नजर रखना नहीं है। बल्कि आपको अपने फाइनेंशियल गोल्स को भी सेट करना चाहिए। आप इसमें शॉर्ट टर्म गोल्स जैसे वेकेशन से लेकर इमरजेंसी फंड और लॉन्ग टर्म गोल्स जैसे

फैमिली के लिए बजट प्लान करना यकीनन एक टफ टास्क है, लेकिन अगर आप कुछ टिप्स को फॉलो करते हैं तो आप अपने इस काम को बहुत आसान बना सकती हैं।

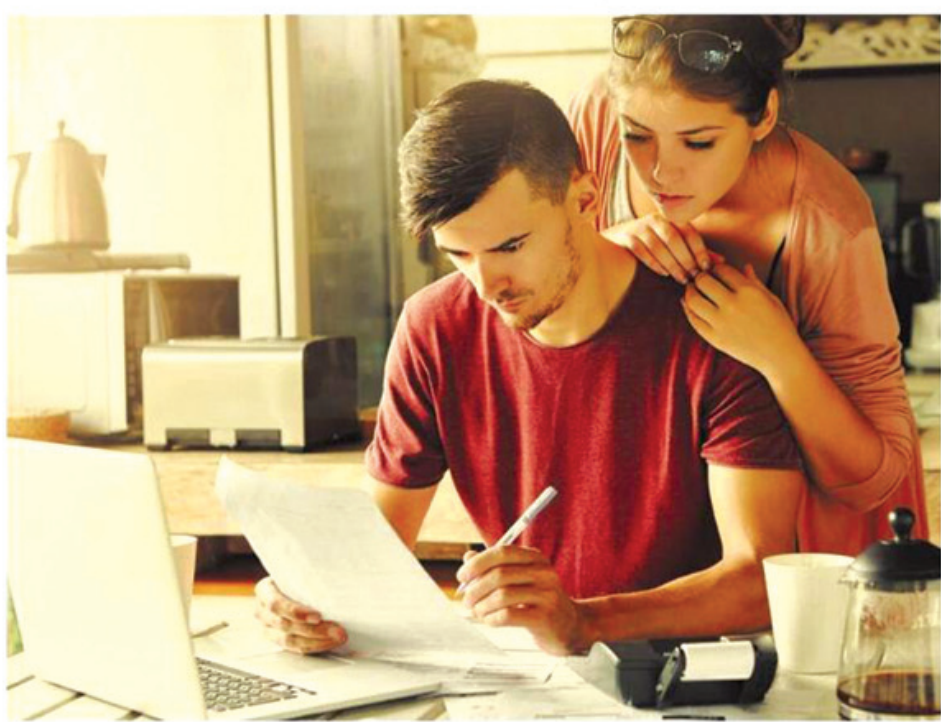
घर की डाउन पेमेंट से लेकर बच्चों की पढ़ाई व रिटायरमेंट आदि को भी जरूर शामिल करें।

### तैयार करें प्लान

फैमिली बजट बनाने समय आपको एक सही प्लानिंग के साथ चलना बेहद जरूरी है। मसलन, जब आप बजट बनाएं तो अपने खर्चों को अलग-अलग कैटेगिरीजैसे ग्रॉसरी से लेकर सेविंग आदि में बांट लें। इस तरह आप हर कैटेगिरी व गोल्स को ध्यान में रखते हुए अपनी आय को बांट दें। कौशिका करें कि आप अपनी आय का 50 प्रतिशत जरूरतों, 30 प्रतिशत इच्छाओं और 20 प्रतिशत बचत आदि के लिए रखें। इससे आपको कभी भी पैसे को लेकर किसी तरह की कोई समस्या नहीं होगी।

### जरूर करें ट्रैक

अगर आप चाहती हैं कि आप अपने लिए एक सही फैमिली बजट बना पाएं, तो इसके लिए आपको उसे ट्रैक जरूर करें। एक बार जब आप बजट बना लें तो उसके बाद आमदनी व खर्चों दोनों को ट्रैक करते रहें। जब आप इनका रिकॉर्ड रखते हैं तो इससे आपको अपने फैमिली बजटको सही तरह से एडजस्ट करने में मदद मिलती है। अगर आपके लिए हर दिन का ब्यौरा रखना मुश्किल लगता है तो ऐसे में आप बजटिंग टूल व ऐप्स का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।



## इन चार वजहों से मशीन वॉश करने के बाद कपड़ों पर नजर आते हैं सफेद दाग

कपड़े किसी भी व्यक्ति के व्यक्ति की पहचान होते हैं। अगर हम साफ-सुथरे कपड़े पहनते हैं तो इससे हमारा फर्स्ट इंप्रेशन काफी अच्छा पड़ता है। यही कारण है कि लोग एक बार पहनने के बाद कपड़ों को मशीन वॉश करना पसंद करते हैं। लेकिन आपने कई बार देखा होगा कि जब आप कपड़ों को मशीन वॉश करते हैं तो अक्सर उनमें सफेद दाग नजर आते हैं। कपड़ों को धोने के बाद भी जब उन पर सफेद धारियां या धब्बे नजर आते हैं तो

मायने रखती है। कई बार लोग बेहतर सफाई के चक्कर में जरूरत से ज्यादा डिटर्जेंट का इस्तेमाल करने लग जाते हैं। हालांकि, ऐसा करने से अवशेष रह सकते हैं क्योंकि यह पूरी तरह से धुल नहीं सकता या धोने के दौरान बाहर नहीं निकल सकता। इसलिए, आप सीमित मात्रा में ही डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें। अगर आपके कपड़ों पर किसी तरह के दाग हैं तो डिटर्जेंट की मात्रा बढ़ाने के स्थान पर पहले सॉफ्ट ट्रीटमेंट की मदद से दाग को क्लीन करें।

यकीनन मन में एक निराशा पैदा होती है। ऐसे में कपड़ों को दोबारा धोने के अलावा अन्य कोई विकल्प नहीं बचता है। लेकिन कपड़ों के पूरे बेव को दोबारा धोना यकीनन काफी समय लेने वाला होता है। हालांकि, क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि मशीन में कपड़े धोने के बाद भी उनमें सफेद दाग क्यों नजर आते हैं। दरअसल, इसके पीछे कई वजहें जिम्मेदार हो सकती हैं।

### पाउडर डिटर्जेंट का इस्तेमाल करना

कपड़ों को धोने के बाद उन पर सफेद दाग नजर आने का एक मुख्य कारण पाउडर डिटर्जेंट का उपयोग है। अक्सर पाउडर डिटर्जेंट मशीन के पानी में उस तरह से घुलता नहीं है जैसा उसे घुलना चाहिए, जिससे कपड़ों पर धारियां पड़ जाती हैं। इसलिए, अगर आप कपड़ों पर नजर आने वाले इस सफेद दाग की समस्या से छुटकारा पाना चाहती हैं तो पाउडर डिटर्जेंट से लिफ्टिड डिटर्जेंट पर स्विच करने पर विचार करें।

### डिटर्जेंट का अधिक इस्तेमाल करना

कपड़ों का धोते समय डिटर्जेंट की मात्रा भी बहुत अधिक नजर आते हैं। कई बार लोग बेहतर सफाई के चक्कर में जरूरत से ज्यादा डिटर्जेंट का इस्तेमाल करने लग जाते हैं। हालांकि, ऐसा करने से अवशेष रह सकते हैं क्योंकि यह पूरी तरह से धुल नहीं सकता या धोने के दौरान बाहर नहीं निकल सकता। इसलिए, आप सीमित मात्रा में ही डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें। अगर आपके कपड़ों पर किसी तरह के दाग हैं तो डिटर्जेंट की मात्रा बढ़ाने के स्थान पर पहले सॉफ्ट ट्रीटमेंट की मदद से दाग को क्लीन करें।

### डिटर्जेंट का अधिक इस्तेमाल करना

कपड़ों का धोते समय डिटर्जेंट की मात्रा भी बहुत

### मशीन ओवरलोड होना

अमूमन लोग एक बेच में ज्यादा से ज्यादा कपड़े धोने की कोशिश करते हैं, जिससे समय की बचत हो सके। लेकिन वास्तव में इसका खामियाजा कपड़ों को भुगताना पड़ता है। ओवरलोड वॉशिंग मशीन पानी के पलो और ड्रेनेज को बाधित कर सकती है। इसलिए, डिटर्जेंट पूरे लोड तक नहीं पहुंच पाता है, जिससे कपड़े सही तरह से धुल नहीं पाते हैं। कपड़ों पर बची हुई गंदगी, झाग, धूल के कारण सफेद अवशेष रह जाते हैं। ऐसे में उन कपड़ों को दोबारा धोना पड़ता है। इसलिए, आप अपनी मशीन में बहुत ज्यादा पानी न भरें, चाहे आपके पास समय की कमी क्यों न हो।

### मशीन ड्रेनेज

फिल्टर का बंद होना अक्सर हमारा ध्यान इस ओर नहीं जाता है, लेकिन मशीन ड्रेनेज फिल्टर बंद हो जाने की स्थिति में लिंट, अघुलनशील डिटर्जेंट और गंदगी आपके कपड़ों पर फिर से जम सकती है। इसलिए, नियमित अंतराल पर फिल्टर को साफ करने का नियम बनाएं। जब आप ऐसा करते हैं तो आपके अधिक बेहतर साफ होते हैं।



## डाइनिंग स्पेस को है सजाना, इन छोटी-छोटी चीजों को न करें इग्नोर

डाइनिंग परिया एक ऐसी जगह है, जहां पर परिवार के सभी सदस्य मिलकर न सिर्फ खाना खाते हैं, बल्कि कुछ हंसी-खुशी के पल भी बांटते हैं। यूं तो परिवार के सदस्यों का एक साथ होना ही उस जगह को जीवंत बना देता है, लेकिन अगर डाइनिंग परिया के डेकोरेशन पर भी थोड़ा ध्यान दिया जाए तो कहना ही क्या। वैसे भी कहा जाता है कि व्यक्ति हाथों से पहले आंखों से खाता है, इसलिए भोजन के साथ-साथ डाइनिंग परिया के लुक्स पर भी ध्यान दिया जाना जरूरी है। जरा सोचिए, अगर आप खाना खाने बैठे और वहां पर सब कुछ बिखरा या रूखा-रूखा सा हो तो पहले ही मूड ऑफ हो जाता है। वहीं अगर डाइनिंग परिया को करीने से सजाया गया हो तो व्यक्ति का मन प्रफुल्लित हो उठता है। वैसे डाइनिंग परिया को

सजाने के लिए बहुत करने की आवश्यकता नहीं होती। अगर आप अपनी टेबल पर कुछ चीजों को रख दें तो इससे टेबल की खूबसूरती कई गुना बढ़ जाती है।

**कालीन**  
डाइनिंग परिया में कलर एड करने और उसे खूबसूरत बनाने के लिए कालीन का इस्तेमाल करना अच्छा रहेगा। आप डाइनिंग परिया में कॉन्ट्रास्टिंग कलर के कालीन को बिछाएं। वैसे आप कालीन के फैब्रिक और प्रिंट्स में भी कई ऑप्शन चुन सकती हैं, जो आपके डाइनिंग परिया को खूबसूरत बनाएंगे।

**ताजे फल**  
फलों को स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा माना

जाता है और अगर आप डाइनिंग टेबल को हेल्दी तरीके से सजाना चाहती हैं तो ताजे फलों का इस्तेमाल करना एक अच्छा आईडिया है। ताजे फलों के कारण आपका डाइनिंग टेबल देखने में तो अच्छा व कलरफुल लगता है ही, साथ ही इससे घर के सदस्य फल खाने के लिए भी प्रेरित होते हैं। आप फलों को सिरामिक, लकड़ी के बाउल या खूबसूरत प्लेटर में रखकर सजा सकती हैं।

**खूबसूरत नेपकिन रिंग**  
डाइनिंग टेबल पर नेपकिन की जरूरत तो पड़ती ही है, लेकिन अगर इसे सही तरह से रखा जाए तो इससे डाइनिंग टेबल की खूबसूरती कई गुना बढ़ जाती है। आजकल मार्केट में कई बेहद खूबसूरत डिजाइन की नेपकिन रिंग्स मिलती हैं, जिसमें आप नेपकिन को रख सकती हैं। इन डिजाइन्स में आपको लीफ, फ्लॉवर, पर्ल, विंटेज और कई अन्य तरह के डिजाइन्स चुन सकती हैं।

**मिरर**  
डाइनिंग परिया को खूबसूरत बनाने के लिए सामने वाली दीवार पर मिरर का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे डाइनिंग स्पेस बड़ा लगता है, साथ ही जब आप डाइनिंग स्पेस में मिरर का इस्तेमाल करती हैं तो इससे उस स्पेस को मॉडर्न व कटेपरी लुक मिलता है।



