

• दोस्ती...

## इग्नोर न करें...



आपने देखा होगा कुछ लोगों का फ्रेंड सर्कल बहुत बड़ा होता है। स्कूल, कॉलेज ही नहीं ऑफिस, मेट्रो, ट्रेवलिंग के दौरान भी उनकी आसानी से हर किसी से दोस्ती हो जाती है, लेकिन जब कभी उन्हें मुसीबत में किसी दोस्त के सहारे की जरूरत होती है, तो कोई साथ नहीं खड़ा होता। क्या ही फायदा फिर ऐसी दोस्ती का। हालांकि कुछ दोस्त आपको अपनी बातों और हरकतों से बीच-बीच में बताते या जताते रहते हैं कि वो बस अपने मतलब से आपसे जुड़े हुए हैं। आपको बस इन्हें पहचानने की जरूरत होती है। ऐसे दोस्तों का साथ एक तरह से अपने कीमती वक्त को बर्बाद करने जैसा है। जितना जल्द हो सके, इनसे दूरी बना लें।



▶ ऐसे दोस्त जो आपके लिए आप तो हमेशा एक पैर पर खड़े रहते हैं, लेकिन जब आपको उनकी जरूरत होती है, तो उनकी तरफ से कोई न कोई बहाना तैयार रहता है। ऐसे दोस्तों से जितना जल्द हो सके, कट लें।

▶ ऐसे दोस्त जो आपकी खुशियों में शामिल होने के बजाय आपसे जलते हैं और आपसे कॉम्प्लेंट करते रहते हैं, उनसे भी दूर ही रहें। हेल्दी कॉम्प्लेंट में कोई बुराई नहीं, लेकिन अगर उस कॉम्प्लेंट से आप परेशान हो रहा है, तो बेवजह का तनाव लेने से बेहतर है ऐसे दोस्तों से नमस्कार कर लेना।

▶ ऐसे लोग जो आपके काम और अचीवमेंट्स को सराहने की जगह उसका मजाक बनाते हैं, आपको उल्टा साबित करने में आमदा रहते हैं। ऐसे लोगों को भी साथ लेकर चलने का कोई फायदा नहीं।

▶ अगर आप अपने दोस्त के सामने खुद को एक्सप्रेस नहीं पाते। डर होता है कि वो आपको जज करेंगे, तो क्या ही फायदा ऐसी दोस्ती का। अच्छी दोस्ती हर तरह के सुख-दुख को बिंदास बांटने का नाम है।

▶ ऐसा दोस्त जिसके साथ होते हुए भी आप खुशी महसूस न करें, दिमाग शांत न रहें। ये भी दर्शाता है कि आप गलत व्यक्ति के साथ फ्रेंडशिप निभा रहे हैं।

## • ये काम जरूरी...

### शादी से पहले

शादी जिंदगी का सबसे बड़ा फैसला है। इसीलिए जिस इंसान के साथ पूरी जिंदगी गुजारनी है उसका चुनाव करने में कई साल भी लग जाते हैं। अगर अच्छा जीवनसाथी मिल भी जाए तो ऐसा जरूरी नहीं कि आज उसके साथ जैसी जिंदगी है, दस-बीस साल बाद भी वैसी ही रहे। समय के साथ-साथ परिस्थितियां बदलती हैं, लोग बदल जाते हैं, जिसका असर जिंदगी पर पड़ता है। ऐसी स्थिति में आपका मजबूत होना बहुत जरूरी है ताकि आप हर दशा का सामना कर सकें। और ऐसा फौरन नहीं हो सकता, इसकी तैयारी आपको शादी से पहले करनी होगी। शादी से पहले हर युवती को छोटे-छोटे निवेशों से अपना वित्तीय पक्ष मजबूत करना चाहिए। अगर भविष्य में आपको वित्तीय परेशानी का सामना करना पड़े तो कल का किया हुआ निवेश आपका आज मजबूत करेगा।

▶ वित्तीय आत्मनिर्भरता से आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप किसी भी परिस्थिति से निपटने में स्वयं को सक्षम महसूस करेंगी। आप अपनी इच्छानुसार करियर चुन सकती हैं, पढ़ाई-लिखाई से लेकर अपनी जरूरतों को खुद पूरा कर सकती हैं।

▶ घरों की बढ़ती कीमतों, लोन की ईएमआई और बच्चों की पढ़ाई पर खर्च निरंतर बढ़ रहे हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि पति-पत्नी दोनों ही अपने आर्थिक संसाधनों को बढ़ाते रहें। वित्तीय आत्मनिर्भरता से रिश्तों में समानता बढ़ती है।

▶ यदि आप वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर हैं, तो पुरुष की नौकरी जाने, उससे अलग होने, दुर्घटना अथवा मृत्यु जैसी परिस्थितियों में भी आप खुद को संभाल सकती हैं। जिंदगी गुजारने के लिए दूसरों पर आश्रित नहीं होना पड़ेगा।

▶ योजनाएं, जो वित्तीय स्थिरता में मदद करेंगी...  
▶ हर व्यक्ति के पास उसका अपना एक बैंक खाता तो होना ही चाहिए। भले ही आप फिलहाल कमाई ना कर रही हों, फिर भी कुछ बचत के पैसे इस खाते में जमा कर सकती हैं। अगर सैलरी अकाउंट है तो उसके बावजूद एक बचत खाता अलग होना चाहिए।

▶ पब्लिक प्रोविडेंट फंड एक सरकारी योजना है। न्यूनतम 500 रुपये से आप अपना खाता खोल सकती हैं। बैंक और डाकघर में यह खाता खोला जा सकता है। पीपीएफ की परिपक्वता अवधि 15 वर्ष है, जिसे बढ़ाया भी जा सकता है। पीपीएफ में ब्याज दर अभी 7.10 फीसदी है। वर्ष में न्यूनतम एक बार निवेश करना अनिवार्य है।

▶ प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना 18 से 70 वर्ष तक की आयु के दौरान आप इस योजना से जुड़ सकती हैं। मात्र 20 रुपये के भुगतान पर आप 2 लाख रुपये का दुर्घटना बीमा प्राप्त कर सकती हैं।

▶ प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना केवल 436 रुपये के वार्षिक प्रीमियम पर 2 लाख रुपये का जीवन बीमा प्रदान करती है। 18 से 50 वर्ष की आयु के दौरान आप अपने बैंक के माध्यम से इस योजना से जुड़ सकती हैं।

## • देखभाल...

### गर्भावस्था



गर्भावस्था का सफर आसान हो इसके लिए गर्भावस्था के दौरान आंतों के गुड बैक्टीरिया का संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है। ये बैक्टीरिया पाचन को बेहतर बनाते हैं, पोषक तत्वों को अवशोषित करने और इन्फ्लूएंजा सिस्टम को दुरुस्त बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही सूजन को भी कम करते हैं, जिससे गर्भावस्था से जुड़ी समस्याएं जैसे जेस्टेशनल डायबिटीज और प्रीएक्लेम्पसिया समस्याओं को संभावना काफी हद तक कम हो जाती है।

बैलेंस डाइट, प्रोबायोटिक्स और हेल्दी लाइफस्टाइल के जरिए आंतों को सेहतमंद रखा जा सकता है और फर्टिलिटी से जुड़ी समस्याएं भी काफी हद तक दूर की जा सकती हैं। प्रोबायोटिक्स के साथ डाइट में फाइबर, प्रोबायोटिक्स की भी मात्रा बढ़ाएं। नियमित रूप से योग व एक्सरसाइज करें और तनाव से दूर रहें।



पत्नी रहती है तो आदमी बिंदास जीवन जीता है। उसे घर-परिवार की चिंता नहीं रहती। कैसी भी पत्नी हो, ज्यादातर पति का साथ देती हैं। ऐसे में पत्नी की कमी रहती है।

उस कमी को पूरा करने के लिए घर की देखभाल खुद करें। जरूरत हो तो घरेलू नौकर रख लें। कोशिश करें कि महिला नौकर कम रखें। अगर रखें तो उन के काम वाली जगहों पर सीसीटीवी लगा कर रखें। अपना रहन-सहन और खानापीना ठीक से करें। अपनी पर्सनल केयर खुद करें। मन को खुश रखने वाले काम करें।

ऑफिस और बिजनेस से समय निकाल कर एक्सरसाइज करें। मनपसंद खाएं और जरूरत हो तो बना कर खाएं। खाली समय में दोस्तों के साथ बैठें। अगर संयुक्त परिवार है या परिवार में मां या बहन हैं तो भी उन पर बहुत निर्भर न रहें। अगर घर भी नहीं है तो भाई और भाभी के साथ रहने की जगह पर बहन-बहनोई के साथ रहना ज्यादा अच्छा होगा। बहन को भाई बोझ नहीं लगता पर कई बार भाभी को देवर बोझ लगने लगता है।

## टाइम मैनेजमेंट

आज के दौर में कम उम्र के पतिपत्नी भी अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में पति किस तरह से खुद का अकेलापन दूर करे और अपनी लाइफ स्टाइल भी कैसे बनाए, यह समझने की जरूरत है। यह अकेलापन 2 कारणों से हो रहा है, एक में जीवनसाथी की असमय मृत्यु हो जाती है, दूसरे में शादी के बाद तलाक के कारण अकेलापन होता है। यह बात सही है कि पत्नी के बिना अकेलापन बहुत महसूस होता है। ऐसे में अगर बेचारा बन कर रहेंगे तो जीवन और कठिन हो जाएगा। तो पहले यह सोच लें कि आप को 'बेचारा' बन कर नहीं रहना है। ऐसा न लगे कि पत्नी नहीं है तो 'देवदास' की तरह से उदास रहने लगे हैं।

● पत्नी रहती है तो आदमी बिंदास जीवन जीता है। उसे घर-परिवार की चिंता नहीं रहती। कैसी भी पत्नी हो, ज्यादातर पति का साथ देती हैं। ऐसे में पत्नी की कमी रहती है। उस कमी को पूरा करने के लिए घर की देखभाल खुद करें। जरूरत हो तो घरेलू नौकर रख लें। कोशिश करें कि महिला नौकर कम रखें। अगर रखें तो उन के काम वाली जगहों पर सीसीटीवी लगा कर रखें। अपना रहन-सहन और खानापीना ठीक से करें। अपनी पर्सनल केयर खुद करें। मन को खुश रखने वाले काम करें।

● ऑफिस और बिजनेस से समय निकाल कर एक्सरसाइज करें। मनपसंद खाएं और जरूरत हो तो बना कर खाएं। खाली समय में दोस्तों के साथ बैठें। अगर संयुक्त परिवार है या परिवार में मां या बहन हैं तो भी उन पर बहुत निर्भर न रहें। अगर घर भी नहीं है तो भाई और भाभी के साथ रहने की जगह पर बहन-बहनोई के साथ रहना ज्यादा अच्छा होगा। बहन को भाई बोझ नहीं लगता पर कई बार भाभी को देवर बोझ लगने लगता है।

● अगर अकेले हैं, अपना घर नहीं है, सक्षम हैं, तो अपार्टमेंट में अपना प्लैट ले लें। अगर खरीदने के पैसे नहीं हैं तो किराए पर ले लें। अपार्टमेंट में रहना सुरक्षित और आरामदायक होता है। बहुत सारे काम मेंटनैस के हिस्से आ जाते हैं। घूमने-टहलने की जगहें ज्यादा होती हैं। जिम और पूल भी होते हैं। कई बार यहां रिटायरमेंट के बाद भी रहने वाले मिल जाते हैं जिस से एक ग्रुप भी मिल जाता है।

● अच्छी सी हॉबी अकेलापन दूर करने का सबसे

बड़ा साधन होती है। इस में समाज की सेवा करने वाले काम भी कर सकते हैं। उस में बहुत लोगों से मिलना हो जाता है। जिस से अकेलापन दूर हो जाता है। राजनीति में भी समय लगा सकते हैं। यहां पर थोड़ा सा पावर मिलने लगता है। तो आपका समय कट सकता है। इन सब कामों के साथ अपना ध्यान जरूर रखें। आप हिट तभी होंगे जब फिट रहेंगे। अकेलेपन का शिकार हो कर बीमार होने से अच्छा है कि अपनी पसंद के काम कर के खुश रहें। दूसरों को इस बात का एहसास न होने दें कि आप अकेलेपन का शिकार हैं।

● अकेलेपन को दूर करने के लिए नशे और गलत संगत में न पड़ें। कई बार इस का दुरुपयोग लोग कर लेते हैं। अगर आप के पास संपत्ति और जायदाद है तो यह परेशानी कभी भी गले पड़ सकती है। ऐसे में इस तरह के लोगों से दूर रहें। कई अपराधिक गिरोह ऐसे हैं जो बूढ़े और अकेले रह रहे लोगों को अपने जाल में फंसाने के लिए महिलाओं, घरेलू नौकरों, आपके घर आनेजाने वाले, जैसे धोबी, माली, और दूसरे नौकर को तैयार करते हैं। इसके बाद आपको अपना शिकार बना लेते हैं।

● कई लोग अकेलेपन में घर के खाली पड़े कमरों में किराएदार रख लेते हैं। किराएदार रखते समय यह देखें कि वह परिवारवाला हो। अकेले आदमी या लड़की को किराए पर मत रखें। किराएदार रखने से पहले उस की छानबीन कर लें, जिस से आगे धोखा न हो सके। आप जिसको भी अपने साथ रखें, होशियारी के साथ रखें। भले ही वह नौकर, किराएदार या रिश्तेदार ही क्यों न हो? अपने घर नियमित आने-जाने वाले लोगों से भी सचेत रहें।

● आज के समय में टेक्नोलॉजी ने जीवन को सरल बना दिया है। होम अपलाइंस आपके साथी जैसा ही काम करते हैं। इनमें वाशिंग मशीन, वैक्यूम क्लीनर, डिशवाशर, रोटीमेकर, इडलीमेकर, सैंडविचमेकर, कपड़ा प्रैस करने की मशीन बहुत कुछ हैं जिनका प्रयोग आदमी भी आसानी से कर के मेहनत और समय बचा सकते हैं, स्मार्ट दिख सकते हैं, आत्मनिर्भर और स्मार्ट रह सकते हैं। अकेलेपन को दूर करने के लिए कई बार लोग दूसरी शादी करने का प्लान कर लेते हैं। यह फैसला लेते समय बहुत सावधान रहें। सही रिश्ता मिलने पर ही शादी करें।

■ साभार : रति

## • प्लास्टिक...

प्लास्टिक यूनानी शब्द प्लास्टिकोस से बना है, जिसका मतलब है किसी भी आकार में ढाल देना। ज्यादातर प्लास्टिक पॉलिमर से बने होते हैं, जिनमें कार्बन मौजूद होता है। पहला मानव निर्मित प्लास्टिक ब्रिटिश केमिस्ट अलेक्जेंडर पाक्स द्वारा साल 1856 में बनाया गया था। आधुनिक प्लास्टिक की खोज और उसे घर-घर पहुंचाने का श्रेय बेल्जियम मूल के अमेरिकी वैज्ञानिक लियो एच. बैकलैंड को जाता है।

