











## प्राथमिकता के आधार पर तैयार करें अपनी कार्य-सूची

आज आप जितना कर सकती हैं, उससे अधिक करने की कोशिश न करें। अपनी गतिविधियों की छंटनी शुरू कर दीजिए और फिर अपनी कार्य-सूची पर पुनर्विचार कीजिए। जो चीजें बेकार एवं महत्वहीन हैं, उन्हें बाहर कर दीजिए। आप जो भी कर सकती हैं या करना चाहती हैं, उन तमाम चीजों को एक ही दिन में करने का प्रयास न करें। सबसे जल्दी चीज पर नजर रखें एवं प्राथमिकता के आधार पर उन्हें करें। व्यक्तिगत रिटर्न बनाएं, ताकि काम एवं जीवन ने सहजता आए।

### एक समय में एक ही काम

अपना समय केवल उन्हीं चीजों पर खर्च करें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। दो या उससे अधिक काम एक साथ करने से तो बाहर करें, तब भी जब चीजें आपना लगानी हों या तो आप कर सकती हैं। जब आप एक से अधिक काम एक ही बार में करती हैं तो आपका ध्यान बंट जाता है। आप एकाग्रता खो देती हैं, जो कि बेहतर प्रदर्शन के लिए जरूरी है।

### कुछ उदाहरण

यदि आप एक साथ खाती एवं पढ़ती हैं तो आपका कुछ ध्यान पढ़ने पर और कुछ खाने पर होता है। आप काई भी चीज ढंग से नहीं कर पाती हैं। जब आप एक ही अपार टहली हैं तो बाहर, जब आप बेटी हैं तो बेटे। भटक नहीं। जब ड्राइव करें तो

पूरा ध्यान राप पर रखें। काफी कंठी आवाज में सीधी सुनना या चालक एवं यात्री की बीच की बातेवाल कई सुरक्षा हादसों का कारण होती है। यदि आप यात्री हैं तो चालक को गाड़ी चलाने दें न किउसे बातेवाल करें।

### पांच गुण हीन महत्वपूर्ण

किसी भी स्त्री का पांच गुण होना चाहिए। वे हैं—शिक्षा, उदारता, लगन, संकल्प एवं दया भाव। शिक्षावार से आप बेड़ज़ती को अनदेखा कर सकती हैं, उदारता से सबको जीत

सकती हैं। लगन से लोग आप पर विश्वास करेंगे और संकल्प एवं दया भाव से सफलता प्राप्त कर सकती हैं। अच्छी संगति, अच्छी किताबें एवं प्रार्थना—ये तीन चीजें किसी मनुष्य को तीनों लोगों का सप्ताह बनाती हैं।

### सफलता नैसर्जिक ही होती

सफलता ग्रास करने की प्रक्रिया नैसर्जिक नहीं है। सफलता हमें विरासत में नहीं मिलती। इसे हम अपने प्राप्ताओं से पैसा करते हैं। यह हमारे कठिन परिश्रम एवं क्रियाओं की पुनरावृत्ति का काल होता है। सच्चे जीवन की ओर जीवन की क्रियाएं ही इसे कार सकती हैं। हमें केवल सपने देखने वाला नहीं बल्कि आप बढ़कर उसे करने वाला बनाना चाहिए।

### सेमिनारों में कुछ नहीं

हम समय-समय पर प्रीति करने वाले लोगों से मिलते रहते हैं या सेमिनारों में ऐसे भाषण सुनते रहते हैं। इस प्रकार के पारास्परिक क्रिया से हमें अपने तरीकों को सुधारने एवं काम करने की शैली की ओर बेहतर करने के तथाय मिलते हैं। हम उनका अपनाते हैं और महसूस करते हैं कि अपने आप को और बेहतर करें एवं जीवन में बदलाव लाने का रहस्य पा लिया है। यह पूरी गहमगहमी दो-चार दिनों में खत्म हो जाती है और हम पिर वही होते हैं जहाँ हम थे।

### ऊर्जा, समय त पैसे बचायें

याद रखिये सेमिनार एवं कार्यशाला में भाग लेना समय, ऊर्जा और पैसे की बर्बादी है, यदि हम उन चीजों को नहीं अनानत, जो वे हम तक पहुँचाना चाहते हैं। वापि आपको कोई बेहतरीन आइडिया मिलता है तो आप अपने आप से पूछिए कि अपने इससे क्या करने जा रहे हैं और आप इसे कैसे करें। सभी बातों को लिखिए और फिर निर्णय लिजिए कि आप क्या करने जा रहे हैं। किन उपायों को लाग करना है, उन्हें प्राथमिकता दी जानी चाहिए और सब कुछ करने के लिए समय सीमा तय करनी चाहिए।

### अच्छा दिखाने के लिए नैकअप करें

के घर से बाहर निकलना अब जरूरत सा बन गया है, लेकिन नैकअप के सभी नुस्खों में अच्छी दिखाने की कार्रवाई नहीं है। कुछ ऐसे उतारा जी जो आपको कुछ बदला तक सुन्दर तो दिखा देते हैं लेकिन आपकी त्वाया और व्याकरण के लिए हालांकि बदला होता है। आइ, जानते हैं ऐसी ही 5 नैकअप सामग्री को बढ़ावे में जिनका इस्तेमाल आपको कम से कम ही करना चाहिए।

### बेहतर होना।

#### लिप गलास

होंठों पर चमकदार नमी लगने के लिए प्रयोग किया जाने वाला लिपगलास कुछ ऐसे कैमिकल्स से युक्त होता है, जो आपके होंठों की त्वाया को अंदर से रुखा कर सकते हैं साथ ही रुखों को लॉक कर सकते हैं।

### हेयर कलर

इसमें मौजूद हानिकारक कैमिकल्स आपके सिर की त्वाया को नुकसान पहुँचा सकते हैं। इसके अलावा त्वाया का लाल हाना और खुजली जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं जो अन्य अंधीरे समस्याओं को जन्म देती हैं।

### नेल पॉलिश

भले ही अपको रसीन, चमकीले नेल पॉलिश का शौक हो, लेकिन इनमें युक्त होनी आपके नाखुनों को दाग या धब्बों से युक्त होने के साथ ही कमज़ोर बनाने में सहायक होता है। इसके लिए हमेशा नेल पॉलिश का इस्तेमाल करने से बचें।

### टेलकम पाउडर

टेलकम पाउडर सामान्य तौर पर आपमें से कई लोगों के जीवन का एक अहम हिस्सा होता है। भले ही आप इसे सुरक्षित मानते हों, लेकिन इसमें मौजूद सिलेक्ट्स नामक तत्व अपको एलजी, एफडी में डिकेवन या फिर कैसर जैसी गंभीर बीमारी का शिकार बना सकता है।

### लीच क्रीम

अधिकांश लीच क्रीम में पाया जाने वाला डाइब्लॉनोन त्वाया के निकलने, लालिमा या लाल रेशेस अथवा त्वाया के रूखेपन के लिए जिम्मेदार होता है। इसकी जगह त्वाया प्रभावशाली घरेलू उत्पादों का प्रयोग करना

## मंगलवार 15 अप्रैल 2025

# महिला

# 5



## बार-बार बिगड़ जाता है घर का बजट तो ना करें पैसों से जुड़ी ये गलतियां

### अपनी बचत और निवेश को ॲटोमैटिक मोड पर नहीं डालना

बैंक की आरक्षी या एफडी जिसका

आप तौर पर यही देखा जाता है कि पाति और पैसी एक दूसरे से अक्सर बात करते हैं। बचत और निवेश को एक भी मोड हो पैसा

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि, 'जितनी बाढ़ है उसके बारे में बात नहीं करते।' पैसी घर संभाल रखी हो या फिर बाहर काम कर रही हो तो भी इसके बारे में बात नहीं की जाती। बच्चे अपर पढ़ने की उम्र में ही यही बात होती है कि निवेश और बचत की ज़रूरत क्या है। हफ्ते में कम से कम एक बार सभी को बैंकटर घर और पैसे के खर्च से जुड़ी बातें करती चाहिए। इससे वो खर्च भी सामने आ जाता है जिसका शायद अंदाज भी नहीं होता। ये घर का बजट बनाने में भी मददगार साबित हो सकता है।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि निवेश और बचत की ज़रूरत है।

उसके बारे में बात नहीं करते हैं।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि निवेश और बचत की ज़रूरत है।

उसके बारे में बात नहीं करते हैं।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि निवेश और बचत की ज़रूरत है।

उसके बारे में बात नहीं करते हैं।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि निवेश और बचत की ज़रूरत है।

उसके बारे में बात नहीं करते हैं।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि निवेश और बचत की ज़रूरत है।

उसके बारे में बात नहीं करते हैं।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश





