

# अपने पपी की देखभाल करें प्यार से

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



क्या आपका पपी हर वक्त आपके साथ कार में बैठ कर सवारी करता है। अगर हां, तो यह बहुत जरूरी है कुछ ऐसी बेसिक बातें जान ली जाएं, जो आपके पालतू जानवर के लिये ठीक होगी। क्योंकि कई ऐसे कुत्ते होते हैं, जिन्हें कार का टम्परेचर बिल्कुल सूट नहीं करता और इससे उनकी जान को खतरा पहुंचता है।

दूसरा कारण यह है कि पार्क कार बहुत ज्यादा गरम हो जाती है, जिससे अगर उसमें कुत्ते को छोड़ा गया तो उनकी हार्ट स्ट्रोक के कारण मौत भी हो सकती है। यहां तक की हल्की धूप में भी कार का टम्परेचर 100 डिग्री पहुंच सकता है। इसलिये अगर आपको पूरा दिन शॉपिंग पर जाना हो तो अपने कुत्ते को घर पर ही छोड़ कर जाएं।

चलिये जानते हैं कुछ नियम जिसके तहत आप कुत्ते को कार में ले जा सकते हैं। अपने पालतू जानवर को कभी भी पार्क की हुई कार में ना रखें। इसके दो मुख्य कारण हैं, पहला ये कि आपके पालतू जानवर को ये बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगेगा कि आप उसे कार में अकेला छोड़ कर बाहर चले जाएं।

तीसरा कारण दुर्घटनाओं की स्थिति की है, जो कि समान रूप से घातक हो सकती है।

कई बार कार पार्क कार में एयर कंडीशनर दग सकता है, जिसमें से जहरीली गैस निकल सकती है। इस स्थिति में कुत्ते की जान को खतरा हो सकता है।

जानवर कुछ को अकेला महसूस करने लगते हैं, जिससे उनके मनोवैज्ञानिक तौर पर असर होता है।

एक बड़ा और शक्तिशाली कुत्ता कभी भी विचलित हो सकता है और अपना पैर कार के गियर पर मार सकता है, जिससे

दुर्घटना हो सकती है। अपने कुत्ते को कभी भी चलती कार की खिडकी के बाहर मुंह ना निकालने दें। अगर आपका कुत्ता गरम

महसूस कर रहा हो, तो अपनी ए सी की स्पीड और ज्यादा बढ़ा दें। अगर कुत्ता बाहर देखेगा तो हो सकता है पीछे से आ

रही कार उसे टक्कर मार दें और दुर्घटना हो जाए।

## सर्दियों के दिन छोटे कैसे होंगे काम पूरे

सर्दियों का सुहावना मौसम सभी को बहुत लुभाता है, पर इसमें सबसे बड़ी मुश्किल यह होती है कि दिन बेहद छोटे होते हैं। इससे हमारी दिनचर्या बहुत ज्यादा प्रभावित होती है। ऐसे में कामकाजी महिलाएं के लिए सही ढंग से समय प्रबंधन करना किसी चुनौती से कम नहीं होता। आखिरकार उन्हें ऑफिस से लेकर घर तक की सारी जिम्मेदारियां जो निभानी होती हैं। तो आइये जानने की सर्दियों के मौसम में आप कम समय में काम को कैसे मैनेज करें-

सुबह आपको देर ना हो इसलिए रात को ही अगले दिन की सारी तैयारी करके रख लें। पति, बच्चों और खुद के पहनने वाले कपड़े प्रेस करके वार्डरोब में बिलकुल सामने हैंगर में लगाकर रखें। इसके अलावा शूज-सॉक्स, अंडरगारमेंट्स और टॉवल आदि भी रात को ही व्यवस्थित कर लें।

छुट्टी वाले दिन के लिए जरूरी कामों की लिस्ट पहले ही बना लें। उस रोज अपने सारे काम जल्दी खत्म करने की कोशिश करें। अगर किसी से मिलने जाना है तो उसके लिए सुबह का समय निर्धारित करें।

आज क्या बनेगा सोचने में व्यर्थ समय ना गवाएं। अगर आप चाहें तो इस समस्या से बचने के लिए परिवार के सभी सदस्यों की पसंद का ध्यान में रखते हुए पूरे हफ्ते का मेन्यू तैयार करके उसे किचन में चिपका सकती हैं। इससे आपके लिए खाना बनाना आसान हो जाएगा।

बच्चो सुबह उठने में देर लगाते हैं, इसलिए रात को उन्हें नौ बजे तक सुला दें और सुबह थोड़ा पहले से ही जगाना शुरू कर दें।



## ऑफिस में महिलाओं के खिलाफ यौन उत्पीड़न रोकने कानून

कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन-उत्पीड़न रोकने संबंधी कानून के सिर्फ सरकारी और निजी क्षेत्रों के अलावा, घरेलू श्रमिक कामकर महिलाएं, समस्त हॉस्पिटॉलिटी उद्योग, संगठित और असंगठित क्षेत्र को शामिल किया गया है। महिला कर्मचारी को नियमित तनख्वाह मिलती हो या वह मानव वेतनभेगी हो या फिर स्वयंसेवी भाव से किसी संस्था में काम कर रही हो।

बार-बार उल्लंघन करने पर ज्यादा जुर्माना और रजिस्ट्रेशन रद्द करने की भी प्रावधान है।

सभी संस्थानों कर्मचारियों वाले संस्थान है तो 5 सदस्यीय शिकायत निवारण कमेटी बनानी होगी।

हर सेवायोजक के लिए जरूरी है कि वह यौन-उत्पीड़न की शिकायत सुनने के लिए एक कमेटी गठित करेगी, जिसका मुखिया कोई महिला ही होगी। कमेटी का एक सदस्य किसी न किसी एनजीओ से होना चाहिये या फिर कोई ऐसा व्यक्ति होना चाहिये जिसे यौन-उत्पीड़न की समस्या की जानकारी हो। इस कमेटी का दायित्व होगा कि वह समयबद्ध रूप से यानि 90 दिन के अंदर शिकायत को निपटाए और इस प्रक्रिया में शिकायत करने वाले के नाम की गोपनीयता रखी जाए।



## राइटिंग से करें गुस्सा पर काबू

जो लोग काफी तनावग्रस्त और फ्रस्टेशन का शिकार है तो राइटिंग थैरेपी आपके लिए फायदेमंद हो सकती है। यह बात हाल में हुए एक अध्ययन में सामने आई है। सूत्रों की जानकारी के अनुसार राइटिंग थैरेपी एंजर एण्ड फैशन निकालने का असरदार तरीका है।

कई लोग काफी चुप-चुप रहते हैं। अपनी बात आसानी से सामने वाले के सामने नहीं रख/कह पाते हैं, क्योंकि उन्हें इस बात का डर रहता है कि पता नहीं सामने वाला कैसे रिएक्ट करेगा। ऐसे लोगों के लिए राइटिंग थैरेपी एक बेहतर विकल्प है। इससे परेशान लोगों को अपना स्ट्रेट और प्रेशर रिलीज करने में मदद मिलती है।

कुछ बातें ऐसी होती है जिसे आप सबसे साथ शेयर नहीं कर सकते हैं। ऐसे में राइटिंग थैरेपी के जरिए उस बात को अपने भीतर से बाहर निकालने में मदद मिलती है। इस थैरेपी से इंसान को अपने रोजना की फीलिंग्स को रि-कलैक्ट करने में मदद मिलती है और वह नेगेटिव थॉट्स से बच जाता है। बाद में जब कभी वे अपनी डायरी को दोबारा पढ़ते है, तो उन्हें अपने आप को संभालने में मदद मिलती है। यह डिप्रेशन, टेंशन, पर्सनैलिटी डिसऑर्डर और अटेंशन प्रॉब्लम वालों के लिए भी काफी फायदेमंद होती है।

