

















## शॉपिंग के दौरान बचाने हैं पैसे तो फॉलो करें ये आसान टिप्स

शॉपिंग के दौरान अक्सर लोग अपने तय बजट से ज्यादा खर्च कर देते हैं, जो उनके बजट पर बुरा असर डालता है। इस स्थिति में उनके लिए महीने को मैनेज करना बड़ा टास्क बन जाता है। आपके साथ ऐसा न हो इसके लिए हम लाए हैं कुछ बेहतरीन काम के टिप्स।

**बनाएं लिस्ट**  
सबसे पहले तो इसकी लिस्ट बनाएं कि आपको क्या लेना है। लिस्ट का तरीका सिर्फ किराना लाने के लिए बल्कि कपड़ों आदि की शॉपिंग के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। बस आपको अपने कपड़ों को एक बार अच्छे से देखना है और यह लिखना है कि आपके पास क्या नहीं है या किस तरह के कपड़ों की आपको सबसे ज्यादा जरूरत है। यह फिल्टर उन चीजों पर बिना मतलब के खर्च से बचने में मदद करेगा।

**कैरी करें सिर्फ कैश**  
लोग डिजिटल पैमेंट की ओर जा रहे हैं और हम कैश कैरी करें जी हां, अगर आपको अपने बजट में रहते हुए शॉपिंग करना है तो इससे अच्छा और कोई तरीका नहीं हो सकता। जब खर्च करने के लिए एकसट्रा पैसे ही नहीं होंगे तो भला आप दूसरी चीजों पर खर्च ही कैसे कर सकेंगे

और यही चीज आपको फालतू के खर्चों से बचा लेगी।

**एक जगह न अटकें**  
चाहे कपड़े लेने हों या फिर किराना, किसी एक जगह न अटकें और दूसरी जगहों पर भी इन चीजों को देखें। उदाहरण के लिए कपड़ों पर एक जगह जो जींस आपको 4000 की मिल रही है, वैसी ही जींस दूसरी जगह डिस्काउंट के साथ मिल सकती है या फिर दूसरे ब्रैंड में कम कीमत पर खरीदी जा सकती है। इसी तरह मान लीजिए अगर एक ब्रैंड का लोशन 340 रुपये का मिल रहा है तो हो सकता है दूसरे ब्रैंड के लोशन पर इसी कीमत में एक के साथ एक फ्री मिल रहा है। इसलिए जितना हो सके पहले एक्सप्लोर जरूर करें।

**बोरियत में कुछ भी करें लेकिन शॉपिंग नहीं**  
बोरियत होने पर गेम्स खेलें, मूवी देखें, कुकिंग करें कुछ भी करें लेकिन शॉपिंग नहीं। सबसे खतरनाक होती है इमोशनल शॉपिंग जो सबसे ज्यादा बिना मतलब का खर्चा करवाती है। इस तरह की शॉपिंग का एक और नुकसान यह भी होता है कि इस दौरान ली गई ज्यादातर चीजें ऐसी होती हैं जिनका आप कभी यूज भी नहीं करेंगे।

**ऑनलाइन देखें ऑफ़र**  
आजकल ज्यादातर ब्रैंड्स की वेबसाइट्स भी

होती हैं जहां से कपड़ों को ऑनलाइन ऑर्डर किया जा सकता है। इन वेबसाइट्स पर अच्छा खासा डिस्काउंट भी उपलब्ध होता है। ऐसे में आप चाहे तो स्टोर में कपड़ों को ट्राई कर सकती हैं और सही साइज मिल जाने पर उसे ऑनलाइन सर्व करें। अगर वहां ये सस्ते में मिल रहे हैं तो फिर वेबसाइट से ही इसे ऑर्डर करें।

**शॉपिंग पार्टनर भी है अहम**

हमें यकीन है आप में से कई लोगों ने कभी इस बात को सोचा भी नहीं होगा, लेकिन आपकी फिजूलखर्ची के लिए आपके साथ शॉपिंग पर गया शख्स भी जिम्मेदार हो सकता है। अगर वह आपको बार-बार नई चीज दिखाए और कहे



कि आप इसे ले लें क्योंकि यह अच्छा लगेगा, या फिर डिस्काउंट के चक्कर में ज्यादा चीजें लेने की सलाह दे तो बेहतर है कि अगली बार आप उसके साथ न जाएं। शॉपिंग पर ऐसे शख्स के साथ जाएं जो आपको फिजूलखर्ची से रोके और आपको जो लेना है उसकी ओर ध्यान केंद्रित करवाए।



## जा रहे हैं सब्जी लेने तो इन बातों का जरूर रखें ध्यान

सब्जी खरीदने की बात आती है तो ज्यादातर लोग बस दाम पर ही ध्यान देते हैं, लेकिन सिर्फ प्राइस कम है तो इसका मतलब यह नहीं कि यह फायदे का सौदा है। बल्कि आपको इन्हें खरीदने के दौरान ऐसी कई चीजों का ध्यान रखना चाहिए जो सब्जी की मौजूदा क्वालिटी और वह कितनी जल्दी खराब हो जाएगी यह तय करते हैं।

**सब्जी न हो कहीं से डेमेज**

सब्जी जब लें तो उसे चारों ओर से पलटकर ध्यान से जरूर देखें। अगर उसमें जरा सा भी छेद या कट दिखाई देता है तो उसे न लें। ऐसी सब्जियों में कीड़े होने के चांस ज्यादा रहते हैं। वहीं अगर जो सब्जियां किसी हिस्से से दबी हुई हों खासतौर से टमाटर जैसी चीजें तो इनके जल्दी खराब होने का डर रहता है।

**हल्का सा दबाकर देखें**

टमाटर हो, प्याज हो, आलू हो, गाजर हो या कोई अन्य सब्जी, उसे दबाकर जरूर देखें। हल्के से दबाव से ही पता चल जाता है कि कहीं वह सब्जी अंदर से खराब तो नहीं है। हालांकि, पत्तेदार सब्जियों पर यह तरीका काम नहीं करता है।

**जब बात आए पत्तेदार सब्जियों की**

पत्तेदार सब्जियों में इतने वैरायटी होती है कि सभी पर एक तरीका काम नहीं करता है। हालांकि, कुछ कॉमन बातें हैं जिनका इन्हें लेने के दौरान ध्यान रखना जरूरी है। ध्यान में रखें कि ऐसी पत्तेदार सब्जी न लें जो पानी में बहुत ज्यादा भीगी हो, इनके जल्दी खराब होने के डर रहता है। पालक, चाल भाजी जैसी सब्जियों को लेते वक़्त एक-एक पत्ते को ध्यान से देख लें क्योंकि इनके बीच में कीड़े हो सकते हैं। पत्ते पीले या बड़े हों तो उन्हें न लें क्योंकि उनमें स्वाद कम होता है।

**सूंघकर देखें**

मार्केट में पैकड मशरूम, कॉर्नस, स्प्राउटस जैसी चीजें मिलती हैं। इन्हें जब लें तो पैकेट को नाक से थोड़ी दूर पर रखते हुए उन्हें सूंघें। अगर वे पुराने होंगे तो उनकी स्मेल बदल चुकी होगी। ऐसे पैकेटस को न लें, नहीं तो बीमार हो सकते हैं।

**उतना ही लें जितना इस्तेमाल हो जाए**

कई ऐसी सब्जियां होती हैं जिन्हें सिर्फ उतना ही लेना चाहिए जितना आप इस्तेमाल कर पाएं। फ्रिज में भी ये सब्जियां ज्यादा दिन टिक नहीं पाती हैं। उदाहरण के लिए धनिया और टमाटर। ये दोनों ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप ज्यादा ले लें तो लेकिन अगर ये सिर्फ फ्रिज में ही रखी हैं तो तीन-चार दिन में ही ये खराब होना शुरू कर देंगी।



## बेड के लिए परफेक्ट चादर खरीदने में काम आएंगी ये टिप्स

क्या आप मार्केट में नई बेडशीट लेने जाने के बारे में सोच रहे हैं अगर हां तो बेहतर होगा कि आप पहले नीचे दी गई जानकारी पढ़ें लें, ऐसा करने पर शायद आप ज्यादा बेहतर चादर का सिलेक्शन कर सकेंगे।

लोग आमतौर पर बेड के गद्दों को लेने से पहले पूरी जानकारी इकट्ठा कर लेते हैं लेकिन जब बात आती है चादर की तो वे इस मामले को हल्के में ले लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अच्छी नींद के लिए जितना जरूरी अच्छा गद्दा है उतनी ही जरूरी चादर भी है। आप अपने बेड के लिए कैसे सही चादर चुन सकते हैं इसमें नीचे दिए टिप्स आपके काफी काम आ सकते हैं। फैब्रिक का रखें ध्यान सबसे बड़ी और पहली बात होती है फैब्रिक का सही सिलेक्शन करना। यह इसलिए जरूरी होता है कि क्योंकि बेडशीट का कपड़ा आपके शरीर के संपर्क में आएगा इसलिए चादर का सिर्फ सुंदर होना नहीं बल्कि कंफर्टेबल होना भी जरूरी है। इस लिहाज से कॉटन की चादर बेस्ट फिट कही जा सकती है। कॉटन न सिर्फ स्किन के अगेंस्ट कंफर्टेबल रहता है बल्कि यह ब्रिदेबल फैब्रिक भी माना जाता है, जो नमी इकट्ठा नहीं करता।

**साइज**

बस यू ही चादर लेने न निकल पड़ें। आपका बेड कितने साइज का है और आपको साइड में कितनी चादर छोड़नी है इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए बेडशीट सिलेक्ट करें। आमतौर पर अगर आप मार्केट से चादर लेते हैं तो पैकेट

पर ही साइज लिखा होता है, जो आपके काम को आसान कर सकता है। हालांकि, अगर आप बिना पैकेट वाली चादर लेते हैं तो नाप का ध्यान जरूर रखें।

**वाइट- कलरफुल चादर**

वाइट कलर की खासियत होती है कि यह शांत करने में मदद करता है। यही इफेक्ट सफेद चादर भी क्रिएट करती है। यह ज्यादा रिलैक्सिंग फीलिंग के साथ ही मूड को शांत करने में मदद करती है। वहीं कलरफुल चादर रूम में चियरफुल फील क्रिएट करती है। बात करें स्ट्राइप चादर की तो यह रूम को व्यवस्थित दिखाने में मदद करती है।

**रिटर्न पॉलिसी**

जी हां, इस बात को भूलकर भी इग्नोर न करें। कई बार होता है कि चादर लेने के बाद एक ही वॉश में सारे कलर उड़ जाते हैं। अच्छी कंपनीज अपने ग्राहकों को ऐसी स्थिति में चादर रिटर्न करने का भी ऑप्शन देती हैं क्योंकि यह क्वालिटी में खरे न उतरने वाली बात है। ऐसे में अगर आप ऐसी कंपनी की चादर ले लें जिसमें ऐसी रिटर्न पॉलिसी न हो तब तो आपकी चादर बस एक ही बार बिछाई जा सकेगी।