

•रिलेशन...

## न करें ये गलती...

हर चीज के पीछे एक वजह होती है और ये बात आपके रिश्तों के बनने और बिगड़ने पर भी लागू होती है। भले ही रिलेशनशिप में रहते हुए आपको ये बात नहीं समझ आती है कि कब आपके पार्टनर और आप में दूरियां आना शुरू हो गईं। इसका अंदाजा आपको तब होता है, जब अचानक आपके बीच की तकरार, लड़ाई, झगड़े बढ़ जाते हैं या वो ब्रेकअप का फैसला सुना देते हैं। आजकल जिस तेजी से रिलेशन बनते हैं, उसी तेजी से टूटते भी हैं। रिलेशनशिप एक्सपर्ट्स बताते हैं कि ज्यादातर ब्रेकअप के पीछे कारण अक्सर लड़कों की छोटी-छोटी गलतियां होती हैं।

सबको नहीं, मगर बहुत सारी लड़कियों को ये बात बिल्कुल नहीं पसंद आती है कि उनका ब्यायफ्रेंड किसी और लड़की को इंटरटेन करे। ऐसे में अगर फ्रेंड्स सर्किल में आप दूसरी लड़कियों को हंसते हैं, उनसे फ्रैंक होने की कोशिश करते हैं, तो आपकी गर्लफ्रेंड को बुरा लगता है। इससे भी बुरी स्थिति तब आती है, जब लड़कियां भांप लेती हैं कि आप किसी और की तरफ अट्रैक्टेड फील कर रहे हैं। इसलिए अगर आप रिलेशनशिप में हैं, तो इन बातों से बचना चाहिए।

महिला हो या पुरुष, सम्मान हर किसी के लिए जरूरी होता है। अगर आप किसी की तारीफ नहीं



कर रहे हैं, तो कम से कम दूसरों के सामने उसकी बेइज्जती भी नहीं करनी चाहिए। एक लव पार्टनर के तौर पर लड़कियां अक्सर ऐसे लड़कों को पसंद करती हैं, जो दोस्त जैसे मस्ती करे, नर्स जैसे केयर करे और पति जैसा सम्मान करे। कई बार आप अंजाने में ही सही, दूसरों के सामने कुछ ऐसा बोल देते हैं, जिससे आपके पार्टनर को बेइज्जती फील होती है। ऐसी गलतियां बार-बार हों, तो रिश्ते को प्रभावित करती हैं।

रोमांटिक रिलेशनशिप में एक दूसरे से बातचीत करते रहना बहुत जरूरी है। अक्सर लड़के ये गलतियां करते हैं कि शुरुआत में तो वो अपने पार्टनर के साथ खूब बातें करते हैं और इंटरैक्ट लेते हैं, मगर समय बीतने के साथ वो बातचीत से कतराते हैं या कम कर देते हैं। रिलेशनशिप को सही दिशा में आगे बढ़ाना है, तो आप दोनों के बीच बातचीत हमेशा जारी रहनी चाहिए। इसके अलावा एक दूसरे के साथ थोड़ा समय बिताना भी बहुत जरूरी है। यदि आप अपनी लाइफ में मस्त हो जाएंगे, तो जाहिर सी बात है कि आपका रिश्ता खराब होगा।

•सोशल मीडिया...

## रिश्ते बदल गए...



लाग, प्यार और रिश्ते समय के साथ बदलते हैं। समय के बदलाव के साथ-साथ प्यार और रिश्तों का भी विकास होना जरूरी है। यही कारण है कि नई पीढ़ी के साथ रिश्ते बदल गए हैं। पुरानी पीढ़ी के विपरीत, मिलेनियल अलग हैं और जीवन से अलग चीजें चाहते हैं। रिश्तों में आना आसान हो गया है और समय और पीढ़ी के साथ प्यार की परिभाषा बदलती जा रही है। सोशल मीडिया और विभिन्न डेटिंग ऐप्स के साथ जहां ये आसान हो दिखता है पर असल में इससे इसकी जटिलताएं और बढ़ती जा रही हैं। वहीं प्यार और रिश्ते की इन जटिलताओं को सुलझना भी मुश्किल होता जा रहा है।

● सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक बड़ा हिस्सा बन गया है और यह महत्वपूर्ण है कि हर युगल अपने रिश्ते के लिए कुछ सोशल मीडिया नियम निर्धारित करे जो उनके अनुरूप हो। इस बारे में कुछ जमीनी नियम निर्धारित करें कि आप दोनों ऐसे लोगों को कैसे संभालना चाहते हैं और वो आपके जीवन में कितना दखल दे सकते हैं। आप तय करें कि आपका ज्यादा समय सोशल मीडिया में न बीते और आप अपने पार्टनर के साथ इन चीजों का खास ख्याल रखते हुए रिश्ते को आगे बढ़ाएं।

● समय और इस पीढ़ी के साथ प्यार की परिभाषा बदल गई है लेकिन यह इस तथ्य को नहीं बदलता है कि हम अपने रिश्तों में वफादारी की उम्मीद करते हैं। एक रिश्ते में वफादार और ईमानदार होना आज के समय में भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए आप सबकुछ भूलाकर एक दूसरे के प्रति वफादार बने रहें। अपने और अपने साथी के बीच तमाम चीजों को लेकर बात करें। अगर कोई गलतफहमी भी हो तो बात से चीजों को सुलाझाएं और रिश्ते में प्यार बरकरार रखने की कोशिश करें।

● कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप एक-दूसरे पर कितना भरोसा करते हैं, आप दोनों को डेटिंग ऐप्स से हटने की जरूरत है और जबकि डेटिंग ऐप्स पर बस स्क्रॉल करना और लोगों को चेक करना मजेदार हो सकता है लेकिन यह ठीक नहीं है। यह महत्वपूर्ण है कि आप डेटिंग ऐप्स से दूर होने के लिए एक दूसरे और अपने रिश्ते का सम्मान करें। आज के समय में, एक स्वस्थ रिश्ते में एक बड़ी भूमिका निभाता है। हम सभी अपने साथी के आसपास रहना पसंद करते हैं और उनके साथ समय बिताते हैं लेकिन जोड़ों को मूल्य सीमाओं के महत्व को समझने की जरूरत है।

● जब आप अपने साथी को जितना असुरक्षित महसूस करेंगे, उतनी चीजें खराब होंगी। त्वरित प्रतिक्रिया देने से आपके साथी को विशेष महसूस करने और रिश्ते से किसी भी असुरक्षा को दूर करने में एक लंबा रास्ता तय किया जा सकता है। हम सभी ऐसी चीजें करते हैं जो हम अपने साथी की खुशी के लिए नापसंद करते हैं लेकिन ऐसा कुछ भी न कहना ठीक है जो आपको असहज करता है। बेचैनी पैदा करने वाले कामों को करने से इंकार करने के लिए इसे एक नियम बनाएं।

•शरीर को रखें फिट...

## एक्सरसाइज नहीं बोरिंग...



ज्यादातर लोग एक्सरसाइज और योगासन को बोरिंग समझते हैं लेकिन आपको ये बात समझनी चाहिए कि शरीर को फिट रखने का, खासकर तब जब आप बाहर नहीं जा सकते हैं, इससे बेहतर कोई विकल्प नहीं है। आपको ज्यादा कुछ नहीं करना है। 3 दिन हिम्मत जुटाइये और आगे बताई हुई चीजें कीजिए, इसके बाद चौथे दिन आप स्वयं इसके लिए तैयार हो जाएंगे- 5 मिनट शरीर को स्ट्रेच करें। फिर एक ही जगह पर 5 मिनट उछलें। फिर 10 मिनट कोई भी एक्सरसाइज करें जो आपको आती हो। हमें पता है कि आपको दिनभर घर पर ही रहना है, इसलिए आपको नहाने, फ्रेश होने की कोई जल्दी नहीं है। मगर यही आदत तो आपको नहीं बनानी है। भले ही आपको घर पर रुकना है, लेकिन आप वैसे ही रूटीन फॉलो कीजिए, जैसे लॉकडाउन के पहले करते थे। यानी टॉयलेट जाइए, ब्रश कीजिए, नहाइए और साफ कपड़े पहनकर तैयार हो जाइए। थकान और आलस को दूर करने के लिए आपको नॉर्मल पानी से नहाना चाहिए, गर्म पानी से नहीं।



— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को सुरक्षित —

## क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें



छँकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिश्यू/रूमाल से ढकें



प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें



अगर आपको बुखार, खासी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24x7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें



मीड भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं



अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूएं



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

क्या न करें ✗

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

जनहित में जारी



Himachal  
**ABHI ABHI**

नई सोच नई जोड़  
www.himachalabhiabhi.com

साप्ताहिक

•बचकाना हरकतें...

रिलेशनशिप की शुरुआत में जिन बचकाना हरकतों के कारण लड़कियां आपसे दोस्ती करती हैं, बाद में उन्हें वही हरकतें बुरी लगने लगती हैं। रिश्ते में रहने के दौरान हर लड़की चाहती है कि उसका पार्टनर मेच्योर बिहैव करे। ऐसे में कई बार अपनी इम्प्रेच्योर (बचकाना) हरकतों के कारण भी आप अपना रिश्ता खराब कर लेते हैं। हालांकि ये आपको गंभीर बात नहीं लगती है, मगर कई मौकों पर बात इतनी बढ़ जाती है कि रिश्ता टूटते तक आ जाता है।

