

• पड़ाव...

## रिश्ता ना बने बोरिंग...

एक रिश्ता जिंदगी में कई मोड़ से होकर गुजरता है, जिसमें कभी सुख-दुख, तो कभी प्यार और लड़ाई जैसे कई पड़ाव आते हैं। कभी-कभी किसी रिश्ते में ऐसे भी दिन आ सकते हैं, जब आपको उस रिश्ते में मजा आए, तो कभी रिश्ता उबाऊ लग सकता है। लेकिन यह सब आप पर निर्भर करता है कि कैसे आप अपने रिश्ते को आगे लेकर जाते हैं क्योंकि आपके रिश्ते को रोमांटिक या उबाऊ बनाना आपके हाथ में है। एक फ्लो के साथ आगे बढ़ना वैसे तो अच्छा है, लेकिन देखा जाए तो हमेशा एक फ्लो के साथ नहीं जाना चाहिए। आपका अपने साथी की राय पर सहमत या असहमत होना अलग बात है, लेकिन आपको जीवन में कुछ न कुछ रोमांचक करते रहना चाहिए, जिससे कि रिश्ता बोरिंग न हो। अगर आपको लगता है कि अपने रिश्ते को अच्छा बनाए रखने के लिए आप बिना किसी मेहनत या प्रयास के आगे बढ़ सकते हैं, तो आप गलत हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि बिना किसी प्रयास के आपका रिश्ता बोरिंग हो सकता है।



कई बार आप अकेले भी समय बिताना और खुद के बारे में सोचें। क्योंकि हमेशा पार्टनर के लिए जीना, सोचना भी उन्हें परेशान कर सकता है। हर व्यक्ति थोड़ा पर्सनल स्पेस चाहता है। इसलिए जीवन में कुछ दिन ऐसे भी हो सकते हैं, जब आप अकेले रहना पसंद करते हैं। जब कभी आप अकेले या दोस्तों के साथ बाहर जाएं तो अपने बारे में सोचें और अपने बारे में बात करें।

आपका अपने पार्टनर के साथ सहज होना काफी महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए क्योंकि किसी रिश्ते को उबाऊ न होने देने से बचाने के लिए आप अपने प्रेमी या प्रेमिका को सहज महसूस कराएं। इससे दोनों में प्रेम बना रहता है और रिश्ता बोरिंग नहीं होता।

क्या आप जानते हैं किसी भी रिश्ते को अच्छा और रोमांचक बनाने के लिए आपको बीच-बीच में सरप्राइज प्लान करते रहना चाहिए। क्योंकि सरप्राइज आपकी जिंदगी में रोमांच बनाए रखने में मदद करता है। आप बीच-बीच में कोई ट्रिप प्लान कर सकते हैं या फिर कोई डिनर प्लान कर सकते हैं। अगर आप अपने पार्टनर से अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं, तो आपके रिश्ते की नजदीकियां बरकरार रहती हैं। अपने साथी के साथ अपनी भावनाओं को साझा न करने से रिश्ते में ठहराव आ सकता है।

• क्या होता है...

## झूठ बोलते समय

नियामभर में हुए तमाम सर्वे बताते हैं कि रिलेशनशिप में कई बार मजबूरी में या कई बार जानबूझकर लोग अपने पार्टनर से झूठ बोलते हैं। अगर आपको भी लगता है कि आपके पार्टनर आपसे झूठ बोलते हैं तो आप उनकी बातों और बांडी लैंग्वेज को थोड़ा ध्यान से देख-सुनकर इसका पता लगा सकते हैं।



▶▶ झूठ बोलते समय लोग अक्सर आपसे ज्यादा बात करने में कतराते हैं इसलिए उनकी बातों का फोकस इस बात

पर ज्यादा रहता है कि बातचीत तो जल्दी से जल्दी समाप्त किया जा सके। इसलिए बातचीत को तुरंत खत्म करने के लिए लिहाज से अक्सर लोग इस वाक्य का प्रयोग करते हैं कि वो इस बारे में बात नहीं करना चाहते हैं।

▶▶ झूठ बोलने वाले लोग अक्सर चीजों को भूलने का बहाना बनाते हैं। वो आपके सामने ऐसा जताने की कोशिश करने लगते हैं कि वो अक्सर चीजों को भूल जाते हैं इसलिए आपको सच बताने में असमर्थ हैं। आरोप को कम करने के लिए प्रत्यारोप लगाना भी झूठ बोलने वालों की एक आसान पहचान है। जब व्यक्ति बहस में अपनी बात सिद्ध नहीं कर पाता है, तो वो मामले को हल्का करने के लिए पुराने दिनों से खोज-खोजकर उल्टा आप पर ही इल्जाम लगाने लगता है, जिससे आप डाउन पड़ जाएं।

▶▶ अक्सर जब सामने वाला कोई बात छिपा रहा होता है, तो अपना विश्वास बनाए रखने के लिए वो ऐसे वाक्यों का प्रयोग कर सकता है जैसे उसे पहले से इस स्थिति का अंदाजा था। ऐसा अक्सर वो लोग बोलते हैं, जो आपसे झूठ बोलते समय अपनी तरफ से कॉन्फिडेंट महसूस करते हैं यानी जिनके मन में डर नहीं होता है।

▶▶ झूठ बोलने वाला व्यक्ति सीधे-सीधे इस बात को नहीं मानना चाहता है कि आप उसे दोषी समझें इसलिए अक्सर वो अपने बचाव में ऐसे वाक्यों का इस्तेमाल करता है कि आपको स्वयं अपने लगाए हुए इल्जामों को सत्यापित करें, अथवा मान लें कि वो सही है। इसलिए लोग अक्सर बोल देते हैं कि तुम मुझपर ऐसा इल्जाम कैसे लगा सकते/सकती हो।

▶▶ ऊपर बताई गई बातें हमेशा झूठ बोलने वाला ही कहेगा, ऐसा 100 प्रतिशत सच नहीं हो सकता है। हम सिर्फ ये कहना चाहते हैं कि झूठ बोलने वाले अक्सर इन वाक्यों का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा बांडी लैंग्वेज में आने वाले कुछ बदलाव भी झूठ पकड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।

▶▶ अगर आप सीधा सवाल करते हैं, तो झूठ बोलते समय व्यक्ति अपने सिर की पोजीशन तुरंत बदल लेता है। झूठ बोलने वाले व्यक्ति की सांस लेने की गति में अचानक परिवर्तन आता है। अक्सर झूठ बोलते समय लोग तेज सांस लेने लगते हैं।

• पते की बात...

## अच्छी नींद लेना...



रात में अच्छी नींद लेना ना केवल आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है बल्कि यह मोटापा कम करने में भी कारगर उपाय है। इसी कारण वजन कम करने वाले लोगों को रात में आराम करने की सलाह दी जाती है। इस प्रकार जहां रात की अच्छी नींद आपके वजन को तेजी से कम कर सकता है ठीक उसी प्रकार नींद पूरी ना होना इसमें बाधा उत्पन्न कर सकता है। रात में पर्याप्त नींद ना लेना चयापचय और हार्मोन में बदलाव का कारण बन सकता है, जिससे भूख में वृद्धि होती है। स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप रोजाना 7 से 9 घंटे की नींद लें। साथ ही वजन कम करने के लिए पर्याप्त नींद के साथ इन चीजों को अपने जीवनशैली में शामिल करें। नियमित तौर पर रात में पर्याप्त नींद मेटाबॉलिज्म स्तर को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह उन लोगों की तुलना में अधिक बेहतर होता है जो पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं। पर्याप्त नींद ना लेने से चयापचय संबंधी विकार पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।

अगर आपका साथी स्ट्रेस से जूझ रहा है, तो सबसे पहले यह जानने की कोशिश करें कि आपके साथी को क्या चाहिए? यह जानें क्या उन्हें अभी किसी के साथ की जरूरत है?

क्योंकि कभी-कभी स्ट्रेस में व्यक्ति अकेला रहना चाहता है, ऐसे में अगर आप उनके पास जाकर बार-बार सवाल करते हैं, तो व्यक्ति आप ज्यादा परेशान होने लगता है...

## मजबूत होगा आपका रिश्ता...

अगर आप किसी के साथ रिलेशनशिप में हैं, तो आपका फर्ज है कि आप अपने साथी का हर तरह से सपोर्ट करें। पार्टनर को सपोर्ट करने से आपका रिश्ता मजबूत होगा। खासतौर पर भावनात्मक सपोर्ट रिश्ते को गहरा करती है। इसलिए अगर आपका पार्टनर किसी भी तरह के स्ट्रेस या फिर डिप्रेशन से गुजर रहा है, तो उन्हें समझें और स्ट्रेस या डिप्रेशन से निकलने में उनकी मदद करें।

● अगर आपका साथी स्ट्रेस से जूझ रहा है, तो सबसे पहले यह जानने की कोशिश करें कि आपके साथी को क्या चाहिए? यह जानें क्या उन्हें अभी किसी के साथ की जरूरत है? क्योंकि कभी-कभी स्ट्रेस में व्यक्ति अकेला रहना चाहता है, ऐसे में अगर आप उनके पास जाकर बार-बार सवाल करते हैं, तो व्यक्ति आप ज्यादा परेशान होने लगता है। ऐसी स्थिति में अपने साथी को कुछ समय के लिए अकेला छोड़ दें। हां, लेकिन उनके आसपास रहें और उनकी एक्टिविटी पर जरूर ध्यान देते रहें। उन्हें बिल्कुल अकेला न छोड़ें। बस उनके पास से हट जाएं और उनकी निगरानी करते रहें।

● अक्सर हमारे साथ ऐसा होता है कि जो हमें पसंद हो वो किसी और को पसंद नहीं होता है। ठीक ऐसा ही कुछ चिंता होने का विषय हो सकता है। कुछ बातों आपको परेशान नहीं करती होंगी, लेकिन वही बात आपके साथी को परेशान कर रही हैं। ऐसे में उनकी बातों को नकार देना आपके लिए भारी पड़ सकता है। इसलिए अपने साथी की भावनाओं को समझने की कोशिश करें और उनके तर्क पर जाएं। अगर आपको कुछ गलत लगे, तो उन्हें समझाएं। कभी-कभी इंसान गुस्से में या स्ट्रेस में सामने वाले को बुरा भला कह देता है। इसलिए जब भी आपका पार्टनर स्ट्रेस में हो और

आपको कुछ बुरा-भला कहे, तो उनकी बातों का बुरा मानकर उन्हें छोड़े नहीं, बल्कि उनका साथ दें। स्ट्रेस में कही बातों को दिल पर लेने से रिश्ता खराब हो सकता है। इसलिए ऐसी स्थिति में एक समझदार व्यक्ति का परिचय देकर अपने साथी से बात करें और उन्हें समझें। स्ट्रेस या डिप्रेशन में व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता पर असर पड़ने लगता है। इस वजह से वह काम के दौरान चिड़चिड़े हो जाते हैं। अगर आपके साथ भी यही परिस्थिति है, तो जितना हो सके उतना अपने पार्टनर के काम में हाथ बंटाएं।

● जब भी आपके पार्टनर का स्ट्रेस बढ़ जाए, तो उन्हें डीप ब्रीथिंग करने के लिए कहें। करीब 5 मिनट तक डीप ब्रीथिंग लेने से हृदय की गति धीमी हो जाती है, ऐसे में काफी हद तक स्ट्रेस और डिप्रेशन की समस्या को कंट्रोल किया जा सकता है।

● स्ट्रेस से जूझ रहे व्यक्ति के लिए शारीरिक एक्टिविटी बहुत ही जरूरी है। अगर आपका पार्टनर अकेले घूमने या फिर अन्य एक्टिविटी नहीं कर रहा है, तो आप भी उनके साथ घूमने जाएं। उनके साथ टहलें। ऐसा करने से वे अपने दिमाग से ज्यादा शरीर पर ध्यान देंगे। इससे स्ट्रेस को कम किया जा सकता है।

● स्ट्रेस धीरे-धीरे डिप्रेशन का रूप धारण कर लेती है। डिप्रेशन से जूझ रहा व्यक्ति कब कैसा कदम ले ले, यह कहना काफी मुश्किल होता है। अगर आपके पार्टनर की सोच नकारात्मक हो रही है, तो आपका कर्तव्य होता है कि आप उनके अंदर पॉजिटिव सोच जाएं।

## SHREE BALAJI PET SCAN

Balaji Vihar, Kangra (H.P.) - 176001 Ph.: 01892-262797, 260797, 92184-11108  
www.shreebalaji hospital.in

### Requirement of Staff at PET SCAN at Shree Balaji Hospital, Kangra

1. Nuclear Medicine Physician	1
2. RMO	1
3. Nurse	1
4. Receptionist	1
5. Cleaning Staff	1
6. Ward Boy	1

### Walk-in-interview

20 July, 2021 at 10:00 A.M.

Venue :

Shree Balaji Hospital, Kangra

Contact Person :

Ranjana Sachan  
94596-40797

Shilpa  
76500-35762