



जीवन में थोड़ी-सी हंसी-खुशी, चुटीलापन और जिंदादिली लाने के लिए हम आये दिन अपनों से हल्का-फुल्का मजाक करते रहते हैं। इससे हमारे इरितों में प्यार और गहरा हो जाता है। पर हंसी-मजाक के इस सिलसिले में कई बार अनजाने में ही हमारा मजाक सामने वाले का दिल दुखा जाता है, जबकि हमारा उस तरफ न तो ध्यान होता है और न ऐसा इयादा..

# महंगा न पड़ जाये हंसी-मजाक

हंसी-मजाक की आदत सिर्फ हमारे तनाव को ही दूर नहीं करती, बल्कि यह हमारे रिश्तों को भी खुशनुमा बनाये रखती है। हंसने-हंसाने की आदत के चलते रोशनी अपने परिवार में सबकी चहेती है। दोस्तों में भी सब उसे पसंद करते हैं। कोई परिवारिक आयोजन हो या फिर दोस्तों की पार्टी, सभी जगहों पर रोशनी अपनी इस आदत से लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। सिर्फ रोशनी ही नहीं, बल्कि अकसर देखा जाता है कि लोग हंसने-हंसानेवाले व्यक्तियों से दोस्ती करता और उनके इंटर्व्हू-प्रिंट रहना पसंद करते हैं।

जुड़े कुछ दायरों को समझना न भूतें।  
**नजदीक आने का आसान तरीका**

किसी अनजान की ओर दोस्ती का हाथ बढ़ाने और उससे अपनी दोस्ती को गहरा बनाने का सबसे आसान तरीका है, उसे अपनी बातों से हंसाना। बीए में पढ़नेवाली सेहां को अपनी सहेली अपराजिता से बातें करना काफी अच्छा लगता है। यूं तो सेहां की कॉलेज में और भी कई सहेलियां हैं, लेकिन अपराजिता का व्यवहार बाकी लड़कियों से अलग है। वह किसी की व्यक्तिगत बात को झिल्लर से उधर करने की बजाय अपनी ही हंसने-हंसाने की दुनिया में रहना पसंद करती है। इस आदत के चलते कॉलेज की टीचर और अन्य छात्र भी करने की बजाय अनजाने में किसी अपने के दिल को ठेस पहुंचा कर रिश्तों में दूरियां पैदा होने का कारण बन जाता है।

दरअसल, हंसी दो लोगों के बीच एक सकारात्मक भावुकता पैदा करती है। इस शौक से हंसने-हंसाने का शौक है, तो इस शौक से

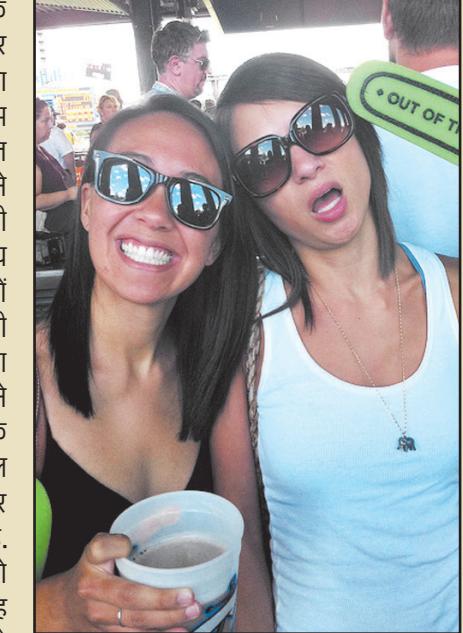


लोगों के बीच एक जुड़ाव पैदा होने लगता है। यदि कोई कहता है कि उसे किसी खास व्यक्ति के साथ रहना पसंद है, तो इसकी बजह यही होती है कि उस खास शख्स का साथ उसे हंसने-मुख्कराने का मौका देता है। इसी तरह हंसने-हंसाने को आदत रिश्ते में नजदीकियां लाती हैं। मगर हंसी-मजाक के दौरान कई बार हम अपने मुंह से निकले शब्दों पर ध्यान नहीं देते और अनजाने में ही कुछ ऐसा बोल बैठते हैं कि जिससे मजाक को व्यग्र में दबील होते देन नहीं लगती। और वह व्यग्र सामनेवाले के दिल को ठेस पहुंचा कर रिश्तों में दूरियां पैदा होने का कारण बन जाता है।

**छवि खराब कर सकती है यह आदत**

रिश्तेदारों की शादी में शामिल होना अपनों के सबसे हंसी-मजाक करने का सबसे अच्छा बहाना होता है। इसी आदत के जरिये कुछ लोग नये माहील में बड़ी आसानी से आपके दोस्त बन बैठते हैं, तो कुछ लोगों के मजाक आपका मृद खराब कर देते हैं। खास तौर से नयी-नयी शादी होने पर ससुराल का माहौल आपके लिए

बिल्कुल नया होता है और वहां के लोगों के व्यवहार को भी आप नहीं जानतीं। ऐसे में ननद-देवर के मजाक जहां आपको हंसने-हंसाने के बहाने परिवार में घुलने-मिलने का मौका देते हैं, वही मर्यादा से बाहर जाकर किये गये मजाक न तो आपको पसंद आते हैं और न ही ऐसे मजाक करनेवाले व्यक्ति से ज्यादा बात करने का दिल करता है। न चाहते हुए बेतुके मजाक करनेवालों से दूर रहने और उनसे दूरी बरकरार रखने का मन करता है। पटना की नेत्र बताती है कि जब मैं शादी के बाद ससुराल आयी तो मेरे ननदोई जी अकसर मुझे अटपटे मजाक करके तंग करते। मुझे उनके मजाक जरा भी अच्छे नहीं लगते। न जाने क्यों उनके प्रति मेरे मन में एक नकारात्मक छवि बन गयी और मैं उनसे दूर ही रहने लगी। शायद उन्हें भी इन बात का अदाजा हो गया, इसलिए उन्होंने मुझसे मजाक करना बंद कर दिया। अब भी मेरा उनसे ज्यादा बात करने का मन नहीं उनके प्रति मन में एक नकारात्मक छवि बन गयी है। यही लगता है कि अगर मैंने उनसे ज्यादा बातों की तो वे फिर से सीधा से बाहर जाकर बेकार के मजाक करना शुरू कर देंगे।



## मजाक में भी न सुनें गलत बात

दोस्तों की तरह ऑफिस के सक्रियालियों के बीच भी अकसर हंसने-हंसाने का सिलसिला कायम रहता है। मगर इस दौरान यदि कोई शख्स गलत बात बोल कर आपको हंसाने को कोशिश करे, तो उसकी गलत बातों पर हंस कर आप उसे बढ़ावा न दें। अपने अनुभवों के आधार पर दिल्ली की गौतमी कहती है कि मेरा एक कलीग ऑफिस साथी दिन सबके सामने होते हुए यह कह देता कि गौतमी का क्या है ये तो फाइल के दो-चार पत्र पलटती हैं और इसकी डियूटी पूरी हो जाती है। उसका यह मजाक एक बार तो मैंने सुन लिया, लेकिन जब वह अकसर इसी बात को दोहराने लगा, तो मूँ उस पर गुस्सा आने लगा। उसका मजाक भी लोगों को सब लगने लगा और बाकी लोगों ने भी मेरे काम का मजाक बनाना शुरू कर दिया। एक दिन सबसे साथ होने पर जब उसने अपनी इस हरकत को दोहराया तो मैंने उसे एसा करारा जबाब दिया कि सब के सब युप हो गये। उसके बाद किसी ने मुझसे ऐसा मजाक नहीं किया। सच तो यह है कि कोई बार हंसी-मजाक एक बातों पर होने लगती है। उसका आदत को बदलने को रोकना काफी जरूरी हो जाता है।

## इतना भी हल्का नहीं होता मजाक उड़ाना

मजाक, यह शब्द बोलने में जितना हल्का लगता है, असल में उतना हल्का होता नहीं। कई बार अनजाने में हंसी-मजाक में कहे शब्द किसी अपने के दिल को इतनी गहरी चोट पहुंचा देते हैं कि वह आपसे बात ही नहीं करना चाहता। जब हमें हफ्तीक तालिम होता है तो शर्मिंदी महसूस होती है। इसलिए मजाक चाहे आप खुद कर रही हों या कोई आप से कर रहा हो, हमें या जुबान पर संतुलन रखना चाहिए। अपनी हंसी-मजाक की आदत को बरकरार जरूर रखें, लेकिन किसी से मजाक करने से पहले उसकी भावानाओं को ध्यान में रखें और उसे पूरा सम्मान दें।

किसी का दिल दुखानेवाला मजाक न करें। मजाक ऐसा करें कि दूसरा इनसान अपने गमों को भुला कर दो पल खुशी के साथ जी सके। आप माहौल को खुशनुमा बनायेंगे, तो सब आपकी तारीफ करेंगे और आपको महाफिल की जान समर्पित होंगे। अच्छे मजाक लोगों को पास लाते हैं, जबकि व्यव्य के लिए किये गये मजाक दूरी का कारण बनते हैं। कभी-कभी अपना ही मजाक बिना बजह बात का बतांगड़ बन जाता है। अतः मजाक हमशा मर्यादा में रह कर ही करें।



की जरूरत नहीं, अब आप ब्यूटीशियन को बुलाकर घर पर ही अपना ब्यूटी ट्रीटमेंट करवा सकती हैं। प्राइवेट फर्म में काम करने वाली प्रिमिला बताती है कि, मैं पहले पूरी ट्रीटमेंट करवाने के लिए पॉलर जाती थी। मुझे पूरा एक दिन निकालना पड़ता था, जिसकी वजह से मैं कई दूसरे जरूरी काम नहीं कर पाती थी। फिर पॉलर में बैठे-बैठे मैं मोबाइल से फोन पर बात करके काम चलाती थी। इस तरह से निवाट ए गए काम से मुझे कभी सुनिश्चित नहीं हुई। लेकिन अब मैं हीने में एक बार संदे के दिन ब्यूटीशियन को घर पर ही बुलाती हूँ और वह मेरी पूरी ट्रीटमेंट कर देती है। समय की बवत करने का यह सबसे आसान उपाय बन कर उभरा है। इस तरह से ब्यूटीशियंस को घर पर बुलाने में कीबी 1000 रुपये से लेकर 4000 रुपये तक का खर्च आ सकता है। ट्रीटमेंट की राशि इस बात पर निर्भर करती है कि आप किस तरह की ट्रीटमेंट करवाएंगी।

निकालकर ब्यूटी पॉलर में जाना काफी मशक्त का काम होता है। ऐसे में अक्सर कई महिलाएं तो ब्यूटी पॉलर का रुख ही भूल जाती हैं। लेकिन शायद अपने जानकर हैरानी होगी कि कुछ महिलाओं ने अब इसका तोड़ ढूँढ़ निकाला है। अब उन्हें अपने सारे कामों के बीच ब्यूटी पॉलर जाने के लिए खासतौर पर समय नहीं निकालना पड़ता।

और वह घर बैठे ही बान जाती है।  
**खूबसूरत।**  
अधिकर क्या है यह तरीका, जाना क्या होंगी? जरा ध्यान दीजिए- अब आपको कहीं जाने तो देखा आपने इतना सारा तामझान करना पड़ता है महिलाओं को। आजकल तो महिलाओं को खूबसूरत बनाने के लिए कार्यक्रमिक इंडस्ट्रीज भी जी-जान से जुटी हैं। आप देख ही रही हैं कि हर रोज कोई थेरेपी या एक्सपरिमेंट बाजार में छाप रहते हैं, ताकि महिलाओं को बुढ़ावा न छू पाए। और अब बुढ़ापा है तो उसे किस तरह से बेहतर बनाई जाए, त्वचा और बालों की देखभाल के बीच खुद के लिए समय बाजार में भरी पड़ी है।

तो देखा आपने इतना सारा तामझान करना पड़ता है महिलाओं को। यहां सोचने वाली बात यह है कि नौकरीपेशा महिलाएं स्वयं के लिए किस तरह से मैनेज करती हैं यह सबकुछ। अधिकर ऑफिस, घर, बच्चों की देखभाल के बीच खुद के लिए समय बाजार में भरी पड़ी है।

# एक दूसरे को हीनभावना से उबारे पति-पत्नी

पति-पत्नी गृहस्थी के दो पहिए हैं। एक-दूसरे के बिना गृहस्थी की गाड़ी नहीं चल सकती। ऐसे में आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी एक का हीनभावना से ग्रस्त हो जाना पूरे परिवार करमा अस्त-व्यस्त कर दे तो समझ जाइए कि उन्हें आफिस में कोई परेशानी है। कई बार होता यह है कि आफिस में महिला बॉस आ जाए और वह सखी शुरू करे तो पुरुष उसे आसानी से सहन नहीं कर पाते। महिला बॉस की एक-दो डांग से ही पुरु



29.0°  
Highest Temperature  
23.0°  
Minimum Temperature  
Sunrise Tomorrow 05.38  
Sunset Today 17.42

## BRIEF NEWS

सीएम ने प्रकृति पूजा करम पर्व की दी शुभकामनाएं

**RANCHI :** मुख्यमंत्री हेमत सोरेन ने प्रकृति पूजा करम पर्व के पावन अवसर पर प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं दी है। मुख्यमंत्री सोरेन सोशल मीडिया प्लेटफर्म एक्स पर लिखा, "प्रकृति-पूजा करम पर्व के पावन अवसर पर सभी को हार्दिक शुभकामनाएं और जोहार। सर्वियों से चली आ रही झारखण्ड की हमारी समृद्ध संस्कृति और संस्थाता का प्रतीक है करम पर्व। प्रकृति के साथ मानव जीवन की एकरूपता तथा भाई-बहन के पम स्नेह और समान को देखता यह पावन पर्व आप सभी के जीवन में खुशियां लाये। आप सभी स्वस्थ, सुखी और समृद्ध रहें, यही कमान करता हूँ।"

एसपी ने किया प्लाईओवर का निरीक्षण, दिए कई निर्देश

**RANCHI :** रांची के सिटी एस्पी राजकुमार मेहता ने सोमवार को कटाईतों में बन रहे प्लाईओवर का निरीक्षण किया और पुलिसकर्मियों को कई दिशा निर्देश दिए। ट्रैफिक पुलिस से ट्रैफिक नियमों का पालन करने और करवाने को कहा। उन्हें ट्रैफिक पुलिसकर्मियों को तारीफ कर हास्पला बढ़ाया और उन्हें ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कार्रवाई करने को कहा। शहर को जाम मुक्त बनाने के लिए गाड़ियों को रोड पर खड़ा करने से रोकेना का भी सख्त निर्देश दिया। सिटी एस्पी ने प्लाईओवर का काम कर रहे इंजीनियरों से प्लाईओवर का काम जल्द से जल्द पूरा करने को कहा। उन्होंने इंजीनियरों से कहा कि जल्द से जल्द काम को पूरा करें, जिससे शहर को जाम से निजात दिलाने में आसानी हो सके।

राज्य स्तरीय स्वतान्त्र

प्रतियोगिता का उद्घाटन 29 सितंबर को

**RANCHI :** शिक्षा एवं साक्षरता विभाग एवं झारखण्ड शिक्षा परियोजना परिषद रांची के तत्वानन में खेलों झारखण्ड के तहत राज्य स्तरीय स्वतान्त्र प्रतियोगिता रांची कबूल में 29 सितंबर को होगी। कार्यक्रम पदाधिकारी धीरसेन ए सोंगे ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्घाटन 11 बजे स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग सचिव के रवि कुमार, झारखण्ड शिक्षा परियोजना किरण कुमारी पासी एवं अन्य करेंगे। प्रतियोगिता में अंडर 14, अंडर 17, अंडर 19 बालक एवं बालिका वर्ग में रांची जिला की टीमें भाग लेंगी। इस प्रतियोगिता के लिए प्रशिक्षण सिरियर आयोजित किया जायेगा, जिसके बाद खिलाड़ी राष्ट्रीय स्कूली खेल में भाग लेंगे।

आजसू सुप्रीमो सुदेश महतो आज करेंगे गुमला का दौरा

**RANCHI :** आजसू सुप्रीमो सुदेश महतो 26 सितंबर को गुमला जिले का दौरा करेंगे। गुमला के चैनपुर और रायडीह में मुख्य रूप से कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। कार्यक्रम बोनी फास के नेतृत्व में सैकड़ों जन-प्रतिनिधि आजसू पार्टी में समाप्त होंगे। इस दौरा के दौरान सुधू समूह, रायडीह भी जाएंगे, जहां बेस्टिकल डेवलपमेंट प्रोग्राम से जुड़े छात्र-छात्राओं को सर्टिफिकेट वितरण करेंगे।

करमा पूजा पर सुरक्षा के पूर्खांकन, सिटी एस्पी ने दिए जरूरी निर्देश

**RANCHI :** करमा पूजा को लेकर सिटी एस्पी राजकुमार मेहता ने सोमवार को निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि रांची की सुरक्षा हमारी पहली प्राथमिकता है। रांची सिटी एस्पी राजकुमार मेहता ने कहा कि रांची के लोग बहुत धूमधाम से करमा पूजा के विभिन्न क्षेत्रों में बहन चेकिंग अधिनायन चलाया जाएगा और संचाया सात बजे से रांची के मुख्य मार्ग पर बड़े बाहनों का रांची में पूर्णतः प्रतीक्षण रहेगा। प्रतीक्षण मंगलवार सुबह तक जारी रहेगा।

## दिखी सम्मिलिती और संस्कृति की झलक



## HC में व्यवसायी विष्णु अग्रवाल की ओर से जमानत अर्जी दायर

### PHOTON NEWS RANCHI :

झारखण्ड हाई कोर्ट में बरियातू रोड स्थित चेशावर होम रोड स्थित एक एकड़ी के जील बन्द न्यूलियस माल के मालिक विष्णु अग्रवाल की ओर से जमानत अर्जी दायित्व की गयी है।

खाराब स्वास्थ्य का हवाला देते हुए उनकी ओर से जमानत अर्जी दायित्व की गयी है। 18 सितंबर को इंडी कर्ट ने विष्णु अग्रवाल की ओर से जमानत अर्जी खारिज कर दी थी। इसके बाद उनकी ओर से हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया गया है।

का दरवाजा खटखटाया गया है। 31 जुलाई 2023 को गत विष्णु रोड की एक एकड़ी की जमीन गलत अग्रवाल को पूछताह के बाद

गिरफ्तार किया था। दरअसल, विष्णु अग्रवाल पर चेशावर होम कीब 10 बजे ईडी ने विष्णु रोड की एक एकड़ी की जमीन गलत अग्रवाल को पूछताह के बाद

गिरफ्तार किया था। दरअसल,

विष्णु अग्रवाल पर चेशावर होम कीब 10 बजे ईडी ने विष्णु रोड की एक एकड़ी की जमीन गलत अग्रवाल को पूछताह के बाद

दंग से खरीदेना का आरोप है। ईडी

ने अपनी जांच में पाया था कि इस जमीन के मूल दस्तावेज में छेड़छाड़ की गई थी। कलोकाता रजिस्ट्री कार्यालय में रखे मूल दस्तावेज में छेड़छाड़ कर रखेत का नाम बदला गया था, जिसके बाद विष्णु अग्रवाल ने वह जमीन खरीदी थी। जालसाजी कर मूल दस्तावेज में छेड़छाड़ कर रखांधर राय को इस जमीन का फर्जी मालिक बनाया गया था। बाद में रायांधर राय को पोते राजेश राय से वह जमीन खरीद विक्री की गयी थी।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने एकात्म मानवाद दर्शन के लिए अधिनस्थ पदाधिकारियों को दूरभास के माध्यम से निराकरण करने का निर्देश दिया।

## स्वास्थ्य मंत्री ने जनसुनवाई कार्यक्रम में लोगों की समस्याओं को सुना

### PHOTON NEWS RANCHI :

स्वास्थ्य मंत्री बन्ना गुजारा सोमवार को प्रदेश कार्यपाली के तत्वावधान में आयोजित जनसुनवाई कार्यक्रम में सैकड़ों जन-प्रतिनिधि आजसू पार्टी में समाप्त होंगे। इस दौरा के दौरान सुधू समूह, रायडीह भी जाएंगे, जहां बेस्टिकल डेवलपमेंट प्रोग्राम से जुड़े छात्र-छात्राओं को सर्टिफिकेट वितरण करेंगे।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची, खारिज, राशन कार्ड, सड़क युग्मला, मिरिडीह बोकारो, रायमाड़ निर्माण, चिकित्सकों एवं स्वास्थ्य जिला के विभिन्न प्रखेड़ों से लोग कर्मियों के लिए स्थायी आवास अपनी शिकायत लेकर पहुँचे। जनसमस्या में मुख्य रूप से कैंसर टिप्पणी के साथ त्वरित लिखित दस्तावेज के बाद विष्णु अग्रवाल की ओर से जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों ने अपनी अवधिवित कर्मियों की पुर्णिमयुक्ति, दाखिल

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।

जन-सुनवाई कार्यक्रम में रांची

निर्माण के लिए जनसुनवाई की अनुचित कर्मियों को संदर्भ में बोला गया है।









# बकवक नहीं 'स्मार्ट टॉक' सीखें

किसके सामने, कब, क्या और कैसे बोलना है, यह व्यक्तित्व का एक बहुत बड़ा पहलू है। यदि आप अक्सर बोलते समय अचकचा जाती हैं तो यह आपके आत्मविश्वास में कमी को दर्शाता है। इसलिए बहुत न बोलिए लेकिन जो बोलिए, प्रभाव पूर्ण बोलिए।

बोलना और प्रभावशाली बोलना, एक कला है। इस कला में माहिर होने के लिए कुछ प्रयास करने पड़ते हैं। यह भी सही है कि कई लोगों को बोलने में जन्मजात महारत हासिल होती है। लेकिन जरूरी नहीं है कि संवाद कला में जिहें जन्मजात महारत हासिल है वहीं अपना प्रभाव जमा सके। यह एक कला है और यह कला बाकायदा सीखी जा सकती है। सबात है अगर कोई लड़की जन्मजात हाजिर-जावाब नहीं है यानी बोलने में निपुण नहीं तो क्या वह कोशिश करके संवाद कला की शहजादी बन सकती है? इस सबात का जवाब बाकी है मैं हूँ। आइए जानते हैं कैसे?

संवाद कला में तब बढ़ल जाता जब बोलते समय दूसरे का ध्यान अपनी तरफ खींचे और उन्हें कूचकौट हुए नया कुछ सोचने पर मजबूर करें। संवाद कला की शहजादी बनने का यह मतलब नहीं है कि आप बड़ी-बड़ी बातें हाँकें। चौंकाने के नाम पर ऐसा कुछ कहें जो असंभव या हास्यास्पद लगे। जब भी बातें संक्षिप्त, सरल और सहजता से कुछ ऐसा कह जाएँ जो ध्यान खींच ले, जो सिस्टम-पिटा न लगे। साथ ही जो न अमर्यादित हो और न ही संकोच से भरा हुआ। ऐसे जुपले हमेशा बेकार साथित होते हैं।

अगर आपको सुनने वाले बच्चे हैं तो उनके साथ आइस ब्रेकिंग का सासंस बोलिए बच्चे को इंटरव्यू में उनकी बातचीत क्या हो सकती है, शुरू कर दें। मनोविज्ञित्यक कहते हैं— 'आग कोई 7 साल का बच्चा अपनी कार के साथ खेल रहा हो तो उसका बातचीत शुरू करें को आइस ब्रेकिंग का तरीका यही है कि आप उससे बोलते हैं, भई आपकी बाबा कहाँ जा रही है? बजाय घिसे-पिटे तरीके से यह पूछने के कि बेटा बताओ तुम्हारा नाम क्या है?

अगर आपको सुनने वाले बच्चे हैं तो उनके साथ आइस ब्रेकिंग का सासंस बोलिए बच्चे को इंटरव्यू में उनकी बातचीत क्या हो सकती है, शुरू कर दें। मनोविज्ञित्यक कहते हैं— 'आग कोई 7 साल का बच्चा अपनी कार के साथ खेल रहा हो तो उसका बातचीत शुरू करें को आइस ब्रेकिंग का तरीका यही है कि आप उससे बोलते हैं, भई आपकी बाबा कहाँ जा रही है? बजाय घिसे-पिटे तरीके से यह पूछने के कि बेटा बताओ तुम्हारा नाम क्या है?

अगर आप किसी सेलेब्रिटी से मुख्यातिव हैं और चुप्पी को तोड़ा चाहती हैं तो कई तरीके से ऐसा कर सकती हैं। एक खूबसूरत तरीका यह है कि आप सर्विस में अपनी बात हक्रते करें। जैसे एक बार एक फिल्म कलाकार का इंटरव्यू लेने

के लिए सेकंडों पत्रकार इकट्ठे थे। सबने उन तक लंबे-लंबे रिक्वेस्ट नोट भेजे और उन्होंने सभी को इंटरव्यू देने से मना कर दिया। लेकिन एक पत्रकार को वे मना नहीं कर सके। उस युवती ने कागज का एक छोटा-सा टुकड़ा उत्तरा उस टुकड़े में यह लिखा हुआ था, 'हाय आई बाट दूं टोक दू यू इज दैट ऑल गाइट' ? बस बेंद संक्षिप्त सीधे स्पष्ट शब्दों में और पता है नीतीजा क्या रहा, कलाकार ने उस कागज के पुर्जे के पीछे लिख दिया 'यस बेट फॉर मी'। बहरहाल जब भी अचानक कोई बहुत बड़ा सेलेब्रिटी समाने दिख जाए तो उन्हें उसका क्या किया, इसका लेखा-जोखा एक डायरी में रखें। आप समय-समय पर उनकी डायरी चेक कर फालतू खूचों के प्रति उन्हें आगाह करते रहें। उन्हें सिखाएं कि आपने वाली जरूरतों जैसे मित्र के लिए बथडे गिफ्ट, पिकनिक का या खेल का सामान खरीदने के लिए वे अपने खूचों में कटौती कर पैसे बचा सकते हैं।

आप आपका ज्ञान और चुप्पी हैं। लिपट में चढ़ती हैं इस दौरान किसी दोस्त से पूरे मूँग में बात कर रही होती है कि अचानक लिपट में एक तरफ खड़े बॉस पर नजर पड़ जाती है और आप अचानक इस तरह खामोश हो जाती हैं, जैसे रिकार्डर का पॉज बटन इतना नहीं होता एक बात को आप अचकचा जाती हैं और आपको समझ में ही नहीं आता कि किंतु तो क्या? संवाद कला में महिला लड़कियां ऐसी नहीं करती हैं। 'अकबका कर खामोश हो जाना सही नहीं है, सही तरीका यह कि बॉस को अधिभवित करें और फिर सहजता दर्शाएं हुए। आज की किसी बात को शेर करें और मसलन, 'सर आपने पढ़ा कल परिनियामें में क्या हुआ?' नेता आपस में एक दूसरे की पोल खोलने में लगे थे।' यकीन मानिए आगर आपके बांहें पढ़ा नहीं हो जाएं तो उसने आपसे बेहतर हाँग से न्यूज पढ़ी है, छूटते ही कहेगा पहले भी ये इस तरह कई बार हक्रते कर चुके हैं।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।

अब तवे को गरम करें और लगाकर मिश्रण को तैयार करें। इन्हें पर आलू का मिश्रण रखें और लपेटकर पौष्टिक फलाहारी डोसा सर्व करें।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।

अब तवे को गरम करें और लगाकर मिश्रण को तैयार करें। इन्हें पर आलू का मिश्रण रखें और लपेटकर पौष्टिक फलाहारी डोसा सर्व करें।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।

अब तवे को गरम करें और लगाकर मिश्रण को तैयार करें। इन्हें पर आलू का मिश्रण रखें और लपेटकर पौष्टिक फलाहारी डोसा सर्व करें।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।

अब तवे को गरम करें और लगाकर मिश्रण को तैयार करें। इन्हें पर आलू का मिश्रण रखें और लपेटकर पौष्टिक फलाहारी डोसा सर्व करें।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।

अब तवे को गरम करें और लगाकर मिश्रण को तैयार करें। इन्हें पर आलू का मिश्रण रखें और लपेटकर पौष्टिक फलाहारी डोसा सर्व करें।

सामग्री : 100 ग्राम राजिरा आटा, 200 ग्राम साबूदाना, 50 ग्राम दही, आलू उबले 500 ग्राम, संधे व नमक धो (अवश्यकतानुसार), कालीमिर्च चुटकीभर, कटा हरा धनिया, हरी मिर्च व नींबू रस।

विधि : साबूदाने को रात में गला दें। सुबह दही डालकर मिक्सर में खींचें। राजिरे का आटा भी इसमें मिलाए। नमक डालकर डोसे का घोल तैयार करें।

आलू को डिलकर डोसे का घोल तैयार करें। कड़ी में घी गर्म करें, जीरा चट्टकाएँ व नमक-मिर्च डालकर मिश्रण तैयार करें। ऊपर से नींबू का रस डालकर हरा धनिया ढुकें।



## एक बार फिर उत्तरकाशी में 3.0 तीव्रता का आया भूकंप

देहरादून। भूकंप के लिहाज से बेदू संवेदनशील उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी जिले की धरारी एक बार फिर कांग गई। सोमवार सुबह लगभग 8:35 बजे यह भूकंप आया। राष्ट्रीय भूकंप प्रज्ञान केंद्र ने बताया कि रिकॉर्ड रखने पर इसकी तीव्रता 3.0 नापी गई है। भूकंप के चलते जान-माल के नुकसान की खबर नहीं है। इसके लगाने पर किसी दूरी आशंका से डरे लोग अनुषंग से बाहर निकल आए। भूकंप का केंद्र हिमाल प्रदेश से लगे मोरी लॉक के कोटियांड रेंज में जमीन से पांच किमी नीचे था। सिर्फ इसी साल उत्तरकाशी में कई मोरी पर लम्ब तीव्रता का भूकंप आया था। जिले में कई स्थानों पर दरार रखने की वजह से दहशत है, ऐसे में भूकंप का आना लोगों के लिए और डर की वजह बन रहा है। इससे पहले साल अप्रैल 2023 में यहां भूकंप आया था जिसकी तीव्रता भी 3.0 थी। भूकंप का केंद्र जिला मुख्यालय के नजदीक माण्डा गांव के जगतों में बताया गया था। उत्तराखण्ड में उत्तरकाशी, पिथौरागढ़, चमोली और बागेश्वर जिले भूकंप के लिहाज से संवेदनशील हैं। उत्तरकाशी घूमारीय दृष्टि से बेदू संवेदनशील जान-4 और 5 में आता है। अप्रैल 1991 में उत्तरकाशी आए में भूकंप ने काफी तबाही मार्गी थी। 6.8 तीव्रता के इस भूकंप में 768 लोगों की जान चली गई थी। 1800 लोग तुरी तरह से घायल हुए थे और तीन हजार परिवार बेधर हो गए थे।

## वंदे भारत ट्रेन में 6 महीने तक पैकेज फूड सर्व नहीं किया जाएगा

नई दिल्ली। रेलवे की ओर से एक सफूर्तर में बताया गया है कि अगले 6 महीनों के लिए वंदे भारत ट्रेन में पैकेज फूड सर्व नहीं किया जाएगा। रेलवे ने ये फैसला हैल्थ हाईसीन और कंज्यूमर रिसॉर्स के बाद लिया है। इन सुविधाओं का एपरलाइन की तर्ज पर ड्रायल बैसिस पर शुरू किया गया है। रेल मत्रालय की ओर से यात्रियों के सुझाव और शिकायतों के आधार पर ये कदम उठाया गया है।

रेलवे ने आप सकुलर में बताया कि एसा देखा गया है कि बैकरी प्रॉडक्ट, वैफस, कॉफेट्रेनों आदि, कॉल ड्रिंक्स जैसी विक्री की बढ़ी पर पैसेंजर्स की काफी शिकायतें बढ़ रही हैं। रेलवे के मुताबिक ट्रेन के अंदर फेरीवालों के आने की वजह से होने वाली समस्या और दरवाजों का बार-बार खुलने से यात्रियों को असुविधा होती है। इन बातों के महान रह फैसला लिया गया है कि वंदे भारत ट्रेनों में 6 महीने के लिए पायलट आधार पर पैकेज वस्तुओं की विक्री की अनुमति बंद कर दी जाएगी। रिपोर्ट के मुताबिक रेल मंत्रालय ने आईआरसीटीसी को यह भी निर्देश दिया है कि वह रातड़ ट्रिप के लिए रेल नीर बोतलबंद पानी की दौरी तो भी रखना कर सकता है।

इससे ज्यादा जगह नहीं है। रेलवे को मुताबिक अब खानपान सेवाओं के संबंध में पैसेंजर्स को प्रीवुकिंग करनी होती है। वंदे भारत में ट्रैवल के 24 से 48 घंटे पहले पैसेंजर्स को पुनर्पुणि के लिए एसप्सएस भी भेजा जाएगा। जो लोग प्रीपैड भोजन का विकल्प नहीं छुनते हैं, उनसे ट्रेन में ऑडर करने और भोजन उपलब्ध होने पर 50 रुपये अतिरिक्त शुल्क लिया जाएगा। ये एसप्सएस पैसेंजर्स को भोजन और परोसे जाने वाले भोजन की मात्रा के बारे में भी सूचित करेगा।

## बीजेपी नेता किरीट सोमेया से अज्ञात शख्स ने मांगे 50 लाख रुपये

मुंबई। भाजपा नेता किरीट सोमेया ने आरोप लगाया है कि उन्हें जबरन वसूली वाला एक इमेल मिला है जिसमें कथित तौर पर सोशल मीडिया लोटपॉर्ट पर उनका वीडियो प्रसारित करने के आने की वजह से होने वाली समस्या और दरवाजों का बार-बार खुलने से यात्रियों को असुविधा होती है। इन बातों के महान रह फैसला लिया गया है कि वंदे भारत ट्रेनों में 6 महीने के लिए पायलट आधार पर पैकेज वस्तुओं की विक्री पर लैंडर और रेलवे को नियंत्रित करने के अंदर अप्रैल ट्रेनों के लिए एस्ट्रोट्रेन लिया जाएगा। रेलवे को मुताबिक अब खानपान सेवाओं के संबंध में पैसेंजर्स को प्रीवुकिंग करनी होती है। वंदे भारत में ट्रैवल के 24 से 48 घंटे पहले पैसेंजर्स को पुनर्पुणि के लिए एसप्सएस भी भेजा जाएगा। जो लोग प्रीपैड भोजन का विकल्प नहीं छुनते हैं, उनसे ट्रेन में ऑडर करने और भोजन उपलब्ध होने पर 50 रुपये अतिरिक्त शुल्क लिया जाएगा। ये एसप्सएस पैसेंजर्स को भोजन और परोसे जाने वाले भोजन की मात्रा के बारे में भी सूचित करेगा।

## 'राजनीतिक बोझ हो चुके हैं नीतीश कुमार', सुशील मोदी बोले- वे नाक भी रगड़ लें फिर भी भाजपा का दरवाजा...

पटना। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार सोमवार को पटना में भारतीय जनसंघ के विवाह पर्ची दीनांक उत्त्सव में उनकी वापसी को लेकर चर्चा तो गई। कुमार की हालिया करवायाएँ तो उनके भूतकाल के विवाहों के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को कथित रूप से सवाल लगाते हैं। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का दरवाजा उनके लिए बंद हो चुका है... वे अब एक राजनीतिक बोझ हो चुके हैं और यह एक बड़ी वापसी की वापसी की वापसी के बारे में कई सवाल और अटकें खड़ी कर दी हैं, खासकर चुनावों से पहले। हालांकि, जनता दल (युनाइटेड) नेता ने एनडीए में अपनी वापसी की अटकलों पर पूर्ण विराम लगाते हुए वापसी की विवाहों को एक बड़ी विवाह होने वाली है। वहीं, भाजपा भी इन कर्यालयों को विराम लगाने की काशिंग कर रही है। भाजपा सांसद सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार नाक भी रगड़ ले फिर भी भाजपा का द



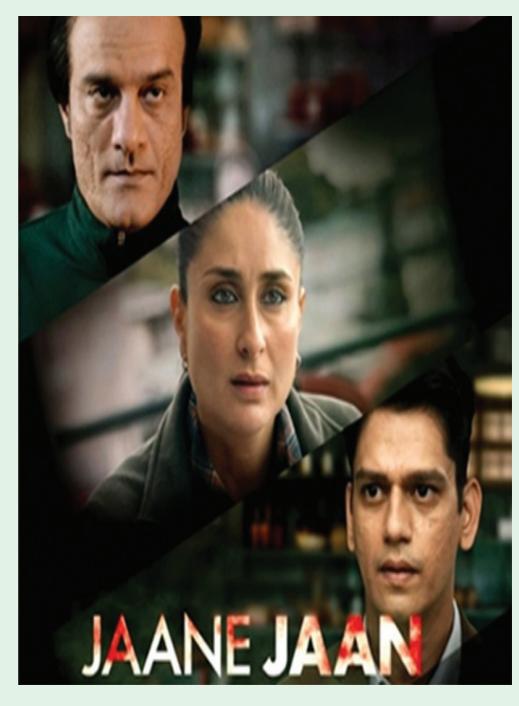


## जाने जान शानदार कास्टिंग के कारण चर्चा में

बालीवुड फिल्म निर्देशक सुजॉय घोष अपनी अपकामिंग फिल्म जाने जान अपनी शानदार कास्टिंग के कारण चर्चा में है। सुजॉय घोष को मानना है कि जब आपको इस तरह की कास्ट मिलती है, तो आपकी जिम्मेदारी बढ़ जाती है।

फिल्म के ड्रेलर ने ऊंचे मानक रखा था। फिल्म में करीना कौर, जयदीप अहलावत और विजय वर्मा शामिल हैं। कहानी, बदला जैसी थिलर देने वाले सुजॉय ने फिल्म के कलाकारों के बारे में बात की। फिल्म की कास्टिंग प्रक्रिया के बारे में बात करते हुए निर्देशक ने कहा, कास्टिंग के लिए किंतु सभी काफ़ी मदद मिली। नरेन एक ऐसा किरदार है जो भारी कद काटी का है। जो मार्शल आर्ट जानता है और गणित में रुचि रखता है। उन्होंने अपने जीवन में अपना ख्याल नहीं रखा है। सुजॉय ने कहा, इस्पेक्टर करण के किरदार के लिए मैं किसी ऐसे व्यक्ति को चाहता था जो सुपर कल और आकर्षक हो। वहीं पर विजय आए। उन्होंने कहा, लैंकेन जब आपको इस तरह के कलाकार मिलते हैं, तो एक निर्देशक के रूप में आपकी जिम्मेदारी बढ़ जाती है।

जाने जान सुजॉय द्वारा लिखित और निर्देशित एक मर्डर थ्रिलर है। यह फिल्म की गोपनीयता के लिए जानी जाती है। फिल्म निर्माता यश चोपड़ा ने 2005 के जापानी उपन्यास द डिवोशन 30०५ सर्सेपेट एक्स का रूपांतरण किया। इसमें जयदीप अहलावत और विजय वर्मा के साथ करीना एक हत्या में शामिल सिंगल मदर की भूमिका में हैं। माया की भूमिका के लिए मैं वास्तव में किसी ऐसी अधिनेत्री को चाहता था जो वास्तव में एक महान अभिनेत्री हो, जो माया को एक अलग स्तर पर ले जाए। वहाँ मुझे करीना मिली।



JAANE JAAN

# शिल्पा शेषी से सीखें नेगेटिविटी से निपटने का तरीका

सोशल मीडिया पर फैली नकारात्मकता पर अपने विचार साझा किए।

एकट्रेस शिल्पा शेषी इन दिनों अपनी फिल्म 'सुखी' को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म 22 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। इन दिनों एकट्रेस इस फिल्म के प्रमोशन में बिजी हैं। इस दौरान उन्होंने सोशल मीडिया पर फैली नकारात्मकता पर अपने विचार साझा किए। आपको बता दें कि शिल्पा शेषी सोशल मीडिया पर भी काफ़ी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपनी वर्कआउट तस्वीरें और तस्वीरें शेयर करती नजर आ जाती हैं। लेकिन, वह इस प्लेटफॉर्म पर व्याप्त नकारात्मकता और ट्रोलिंग का सामना कैसे करती हैं? शिल्पा ने खुद बताया।

हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान शिल्पा शेषी ने सोशल मीडिया पर फैली नकारात्मकता के बारे में बात की और कहा कि वह इसे गमीरता से नहीं लेती है। एकट्रेस ने कहा, 'कभी-कभी मुझे लगता है कि सोशल मीडिया पर लोग कभी-कभी बहुत मतलबी हो जाते हैं। और मुझे ऐसा लगता है जैसे हमने उन्हें अपने जीवन में शामिल कर लिया है।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

फिल्म 'सुखी' की बात करें तो इसमें कृष्ण कपिला भी नजर आ रही हैं। सोनल जाशी द्वारा निर्देशित यह कहनी सुखप्रीत यानी सुखी के बारे में है, जो अपने रखौन में सबकी पसंदीदा है। लेकिन, शारी के बाद वह एक गुहिणी बन जाती है और लगभग 20 साल बाद उसे एहसास होता है कि एक पत्नी और मां बनने से पहले वह एक महिला है जिसे अपना जीवन जीना चाहिए और अपने सपनों को पूरा करना चाहिए। हालांकि, शिल्पा की ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर जादू बलाने में नाकामयाब हो रही है।

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'

शिल्पा ने आगे कहा, 'मैं उससे प्यार करती हूं। और यह थोड़ा ध्यार और समावेश दिखाने का मेरा तरीका है, लेकिन कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि वे सीमा पार कर रहे हैं। मैं इन लोगों को बनारंदाज करना पसंद करता हूं।'