दैनिक जागरण

शनिवार, 21 मार्च 2020

www.jagran.com

संगिनी

जिंदगी के हर पहलू की





नवरात्र विशेष

शक्ति का नाम ही नारी है

वह शक्ति आपके भीतर ही है, जो आपको नारी शक्ति पुरस्कार दिलाती है। राष्ट्रपति के हाथों सम्मानित करवाती है और प्रधानमंत्री से रूबरू कराती है। शक्ति की उपासना के आने वाले दिनों में अपनी इस आत्मशक्ति को पहचाने जाने की जरूरत है। यशा माथुर बता रही हैं कि कैसे काम करने की लगन रखने वाली महिलाओं ने यह साबित किया है कि शक्ति का नाम ही नारी है...

आंध्र प्रदेश की पडाला भूदेवी ने रागी की खेती कर अपने आदिवासी समुदाय के पोषण को बढ़ाया। बीना देवी ने बिहार के मुंगेर जिले में मशरूम उगाकर ग्रामीण महिलाओं को इस खेती से जोड़ा। झारखंड की चामी मुर्मू ने जंगल आबाद किए। लद्दाख की निल्जा वांग्मो ने भूले-बिसरे पकवानों को लोकप्रिय बनाया। कश्मीर की आरिफा जान ने सदियों पुरानी हस्तकला नमदा को जीवित कर विरासत को बचाया है। महाराष्ट्र की रश्मि ऑटोमोटिव क्षेत्र में तकनीक डेवलप करती हैं। कौशिकी बनर्जी ने महिलाओं का क्लासिकल संगीत का बैंड बनाया। कानपुर की राजमिस्त्री कलावती ने अपने जीवन में 4000 से ज्यादा शौचालय बनाए। जुड़वां बहनों ताशी और नुंगशी ने पहाड़ों की ऊंचाइयों को अपने हौसलों से नाप लिया। अवनी चतुर्वेदी, भावना कंठ व मोहना सिंह ने लड़ाकू विमान उड़ाकर जो गौरव हासिल किया है उससे हर नारी का आत्मविश्वास बढ़ा है। इनके साथ 104 साल की धावक मान कौर, 105 साल की छात्र भागीरथी अम्मा नए कीर्तिमान गढ़ रही हैं। नारी शक्ति पुरस्कार से सम्मानित इन महिलाओं की कहानियां भी अनूठी हैं।

प्राकृतिक संपदा का संरक्षण



लेडी टार्जन कहलाती हैं झारखंड की **चामी मुर्मू**। उन्होंने वन विभाग के साथ मिलकर जंगलों में सत्ताईस लाख पेड़ लगाए हैं। टिंबर माफिया और नक्सलियों से जंगलों को बचाकर चामी ने जंगल में रहने वाले वन्यजीवों को भी बचाया है। आज वह सहयोगी महिला समिति, राजनगर, झारखंड की चीफ फंक्शनरी ऑफिसर हैं। अपनी सफलता के रास्ते में आई मुश्किलों को बयान करती हुई वह कहती हैं, पहले लोग महिलाओं को घर से बाहर निकलने ही नहीं देते थे तो वे काम कैसे करतीं। वे बाहर आतीं तो उनके पति मारते, यहां तक कि मुझे भी उनके पास बैठने नहीं देते। हम दस महिलाओं ने काम शुरू किया था, लेकिन सात की शादी हो गई और आखिर में हम तीन बचे, किंतु हमने हार नहीं मानी। इतने विरोध के बाद भी हमने सोचा कि कुछ करके दिखाएंगे। हमने वन प्रभारी से कहा कि हम आपको पौधे तैयार करके देंगे। इससे हमें कुछ पैसा भी मिलेगा। हमने नर्सरी बनाई और उन्होंने हमारे यहां से पौधे खरीदे। यहीं से हमारी शुरुआत हुई। इसके बाद जो भी काम किया, हमें विभाग से पैसा मिला।

जंगलों और प्राकृतिक संपदा को संरक्षित रखने के लिए काम कर रही चामी को उस समय पौधों का बहुत कम रेट मिलता था। एक पॉलिथीन भरने का पचास पैसा मिलता। वह कहती हैं कि हम मिट्टी भरते, गोबर डालकर, पानी देकर पौधे तैयार करते और लगाते। हमने बंजर जमीन और जहां खेती नहीं हो रही थी, वहां पर भी पौधे लगाए। इसके बाद हमने महिलाओं को बकरी पालन, मुर्गी पालन आदि सिखाया। अभी भी हम जो प्रोजेक्ट करते हैं उसी से अपना खर्चा चलाते हैं।

मशरूम ने पहुंचाया मुकाम पर



आज बिहार के मुंगेर की **बीना देवी** को मशरूम महिला के नाम से जाना जाता है। उन्हें मशरूम की खेती करने के लिए नारी शक्ति पुरस्कार मिला है। वह कहती हैं, 2013 में बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर ने हमारे टेटिया बंबर ब्लॉक के तिलकारी गांव को एक साल के लिए गोद लिया था। तब कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिकों ने हम महिलाओं को मशरूम उत्पादन की सलाह दी। मेरे पास जगह कम थी तो मैंने पलंग के नीचे मशरूम के बैग बांधकर मशरूम लगाया। जब उन्होंने मेरा उत्पादन चेक किया तो एक-एक बैग में एक-एक किलो मशरूम लगा। इसे देखकर वे खुश हो गए। मुझे दो हजार रुपए का फायदा हुआ। फिर मैंने अपनी खेती बढ़ाई। मशरूम की खेती से इतनी तरक्की की है कि आज मेरा एक बेटा नोएडा में इंजीनियरिंग कर रहा है। बाकी बच्चे पटना में पढ़ रहे हैं। हम जैविक खेती करते हैं साथ ही जैविक खाद बनाते हैं।

बीना देवी पांच साल तक अपने गांव की सरपंच रही हैं। उन्होंने करीब ग्यारह सौ महिलाओं को टच मोबाइल सिखाकर डिजिटल शिक्षा को बढ़ाया है। अपने आसपास के एक सौ पांच गांवों की दस हजार महिलाओं को मशरूम की खेती सिखाई है। वह कहती हैं कि मैं सभी महिलाओं को यह संदेश देना चाहती हूं कि मेरी तरह से ही छोटे काम से बड़ा बनिए। किसी काम को छोटा मत समझिए। मैंने कभी नहीं सोचा था राष्ट्रपति मुझे पुरस्कार देंगे और प्रधानमंत्री से मेरी बात होगी।

संघर्ष से शिखर पर

देहरादून की रहने वाली जुड़वां बहनें ताशी और नुंगशी मलिक पर्वतारोही हैं। उन्होंने 2013 में एवरेस्ट फतह की थी। आज वे सफल हैं, लेकिन खर्चे को एक संघर्ष बताते हुए कहती हैं, पर्वतारोहण एक महंगा खेल है। भारत में केंद्र की तरफ से ऐसी कोई नीति नहीं है, जिसमें पर्वतारोहियों और साहसिक खेलों को सहयोग दिया जाए और लोगों को प्रोत्साहित किया जा सके। हमने सेवन समिट और उत्तरी व दक्षिणी ध्रुव जैसी जितनी भी चढ़ाइयां की हैं, उनमें हमारे साढ़े तीन करोड़ रुपए लगे हैं। यह हमारे पिता की जिंदगीभर की कमाई थी। हमारे पिता रिटायर्ड सेना अधिकारी हैं। चूंकि हम दोनों एक परिवार से हैं तो ज्यादा मुश्किल थी। यही संघर्ष रहा हमारा। दोनों बहनों ने मिलकर नुंगशीताशी नाम से एक फाउंडेशन बनाया है। इसके जरिए वे पर्वतारोहण सिखाकर लड़कियों को सशक्त बना रही हैं। उन्हें अफसोस है कि पहाड़ों में लोग कचरा फेंकते हैं। बाहर देशों में एक पत्ता भी गिरता है तो जुर्माना वसूलकर उसे उठाकर ले जाने के लिए कहा जाता है। ऐसा ही भारत में भी होना चाहिए। इससे डर पैदा होता है कि ऐसा करना गलत है।

अपनी छवि खुद तोड़नी है

छत्तीस साल लगे हैं रश्मि उर्धवार्डेशे को ऑटोमोटिव इंडस्ट्री में यह मुकाम हासिल करने में। ट्रेनी इंजीनियर के रूप में काम शुरू किया था और अब पुणे स्थित ऑटोमोटिव रिसर्च एसोसिएशन ऑफ इंडिया की डायरेक्टर हैं। वह ऑटोमोटिव इंडस्ट्री के लिए तकनीक विकसित करती हैं। जब उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक्स में इंजीनियरिंग की थी तब टेस्टिंग और अन्य चीजों के लिए सहायक भूमिका में जॉएन किया था, लेकिन धीरे-धीरे मैनेजमेंट और लीडरशिप की भूमिका में आ गईं। रश्मि अपने अनुभव से कहती हैं, मुझे अपना कॅरियर बनाने में जितनी मेहनत लगी है उसे मैं उन महिलाओं को समर्पित करती हूं, जो अपने कॅरियर को लेकर गंभीर हैं। फिर चाहे जिस क्षेत्र में वे हों। महिलाएं सोचें, सपने देखें और उन्हें प्राप्त करें। मैं महिलाओं से कहना चाहती हूं कि हमें अपनी छवि खुद तोड़नी है। कोई हमारी मदद को नहीं आने वाला। आप में शक्ति है उसे इकट्ठा कीजिए और आप जो करना चाहती हैं उसे करने की हिम्मत कीजिए। कोई आपको यह नहीं बताएगा कि आपको क्या करना है। रश्मि ने एमिशन मेजरमेंट्स में उल्लेखनीय योगदान दिया है और भारत की पहली एमिशन लैब शुरू करवाई है।

स्वच्छता की सजग प्रहरी



कानपुर की **कलावती** ने कभी सपने में नहीं सोचा था कि दिल्ली आएंगी और प्रधानमंत्री मोदी जी से घर की तरह से बैठकर बात करेंगी। पेशे से राजमिस्त्री कलावती ने 4000 से अधिक शौचालय बनाए हैं। कानपुर शहर को खुले में शौच से मुक्त बनाने में कलावती ने अहम योगदान दिया है। वह कहती हैं, हमारी बस्ती के पास एक बड़ा तालाब था। इसके पास लोग खुले में शौच करते थे। मुझे बहुत बुरा लगता था, क्योंकि मैं लखनऊ शहर से आई थी। कहीं शौचालय नहीं था। इस पर मैंने खुद शौचालय बनाए और महिलाओं से मिलकर उन्हें इनमें आने को प्रेरित करती। महिलाओं को अपने साथ लाने में बहुत संघर्ष करना पड़ा।

कलावती ने करीब 1000 लोगों को राजमिस्त्री बनाया है। इसी तरह से 104 साल की उम्र में चंडीगढ़ की मान कौर 100 मीटर रेस करती हैं और अच्छा खाने व स्वस्थ रहने का संदेश देती हैं।

नमदे में डाली नई जान



श्रीनगर की **आरिफा जान** ने कश्मीर के पारंपरिक गलीचे नमदे को पुनर्जीवित किया है। श्रीनगर में क्राफ्ट डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट (सीडीआई) से पीजी करने के बाद उन्होंने नमदा रिवाइवल परियोजना के लिए काम किया। पीएम मोटी के ट्विटर हैंडल पर साझा वीडियो में उन्होंने कहा था कि मैंने क्राफ्ट मैनेजमेंट किया तो पाया कि यह क्राफ्ट दम तोड़ रहा है। मैंने तभी ठान लिया कि मुझे कश्मीर के लिए यही काम करना है। यही सोचकर रिवाइवल ऑफ नमदा प्रोजेक्ट शुरू किया। राष्ट्रपति से नारी शक्ति पुरस्कार ग्रहण करने वाली आरिफा ने पांच लोगों के साथ काम करना शुरू किया और आज सात महिलाएं व आठ पुरुष उनके साथ नमदे का काम कर रोजगार पा रहे हैं। आरिफा ने आरी कढ़ाई और पश्मीना का काम करने वाली 28 महिलाओं का ग्रुप बनाया और यह काम भी शुरू किया।



सभी फोटोः विपिन शर्मा

ताशी मलिक

नुंगशी मलिक

ऑटोमेटिव सेक्टर के लिए नियम बनाते हैं

रश्मि उर्धवार्डेशे, डायरेक्टर, ऑटोमेटिव रिसर्च एसोसिएशन, पुणे

जो लोग यह बात करते हैं कि महिलाओं को ऑटोमोबाइल की जानकारी नहीं होती। उनको मेरी याद दिलाइए। कोई भी वाहन हमारी सहमति के बिना सड़क पर नहीं चल सकता। हम ऑटोमेटिव सेक्टर के लिए नियम, कानून बनाते हैं। वाहनों को टेस्ट करना, उन्हें सर्टिफाइ करना मेरा और मेरे संस्थान का काम है। हमारी 17 लैब हैं जिनमें एमिशन, सेफ्टी और क्रैश टेस्टिंग होती है। क्रैश टेस्टिंग के लिए मैटीरियल अलग से डेवलप करना पड़ता और अगर एमिशन कंम्प्लायंस करना है तो उसमें तकनीक अलग से लानी पड़ती है। हमें इंजन लेवल पर तकनीक विकसित करनी होती है। जब मैं इंजीनियरिंग में आई थी तब कम ही लड़कियां इंजीनियरिंग में आती थीं।

पहाड़ लड़का-लड़की नहीं जानता

ताशी व नुंगशी मलिक, पर्वतारोही बहनें

पहाड़ नहीं जानता कि आप लड़का हैं या लड़की। वह सभी को उतनी ही चुनौतियां देता है। अपने पहाड़ को फतह करने की शक्ति आप में ही है। चाहे वह कोई वास्तविक पर्वत हो या किसी और मुश्किल का पहाड़। इस पहाड़ को आप खुद ही जीत सकती हैं। इसलिए अपने सपनों को साकार बनाएं। जब हमने पहली बार हिमालय में 19 हजार फीट की एक चोटी चढ़ी थी तब समझा कि लड़की होने के बावजूद हममें बहुत क्षमता है। इसके बाद हमने पीछे मुड़कर नहीं देखा और एक के बाद एक पहाड़ चढ़ते गए। सातों महाद्वीपों में अपना मिशन पूरा किया और हर लक्ष्य को फतह किया।

सीमाएं हमारे दिमाग में होती हैं

अवनी चतुर्वेदी, महिला फाइटर पायलट

भारतीय वायुसेना की पहली तीन महिला फाइटर पायलट अवनी चतुर्वेदी, भावना कंठ और मोहना सिंह ने लड़ाकू विमान उड़ाकर इतिहास रचा है। आसमान में उड़ान भरने के सपने को उन्होंने हकीकत में बदला है। समाज की बंदिशों के बारे में अवनी कहती हैं, समाज की सीमाएं हमारे आसपास नहीं होतीं, बल्कि हमारे दिमाग में होती हैं। जब तक हम चुनौतियां स्वीकार करने को तैयार हैं तब तक हमें कोई नहीं रोक सकता। हम पहले बैच की फाइटर पायलट्स हैं, जो 2016 में कमीशन हुआ था।



पुनर्जीवित किए लद्दाख के लुप्त होते व्यंजन

निल्जा वांग्मो, लेह लद्दाख



मैं आल्ची किचन रेस्टोरेंट चलाती हूं, जो लद्दाखी खाने परोसता है। आल्ची किचन से पहले लद्दाख में कोई ऐसा रेस्टोरेंट नहीं था, जो केवल लद्दाखी डिशेज खिलाता हो। यहां जो भी पर्यटक आते लद्दाखी खाने के लिए पूछते, लेकिन वह उनको नहीं मिलता था। इसी को ध्यान में रखते हुए मैंने यह काम शुरू किया। हालांकि शुरू में इस खाने को बेचने में काफी मुश्किलें आईं। बीच में रेस्टोरेंट बंद करने की नौबत भी आई, लेकिन मेरी मां ने कहा इसे चलाओ। मेरी मां की सोच थी कि जो लद्दाख आए उसे लद्दाखी खाना अवश्य मिले। शुरू में तो मैंने और मम्मी ने अपने हाथ से बर्तन भी धोए। स्टाफ मिलने में दिक्कत आई। यह काम लद्दाख में नया था। लड़कियां वेटर का काम करने से हिचकिचाती थीं। अब मेरे इस काम में आने के बाद बहुत सारे युवा एंटरप्रेन्योर इस फील्ड में आ रहे हैं। उन्हें प्रेरणा मिली है।

रागी की खेती कर बढ़ाया पोषण

पडाला भूदेवी, आदिवासी महिला एंटरप्रेन्योर

गांव में रागी की खेती कम हो रही थी, जिससे पोषण घट रहा था। इस पर मैंने रागी उगाना तय किया। इसके लिए कई संस्थानों से सहयोग लिया। फिर सोचा कि इसको प्रोसेस करेंगे तो महिलाओं को काम मिलेगा। इसके लिए बिस्किट बनाना सीखा। हमने सोचा पहले हम खाएंगे और ज्यादा होगा तो बाहर बेचेंगे। अब आदिवासी छात्रावासों में रहने वाले 15000 बच्चों को रागी बिस्किट और रागी माल्ट दिया जा रहा है। सभी सरकारी संस्थाओं ने मेरा सहयोग किया तो मैं इतना कर पाई। मुझे लोगों को समझाने में काफी मेहनत करनी पड़ी। पचास महिलाएं नीलमतल्ली बेकरी के नाम से कंपनी चला रही हैं। एक फार्मर, प्रोड्यूसर कंपनी बनी है, उसमें हजार लोग खेती कर रहे हैं। वे कंपनी में शेयर होल्डर्स हैं। वही विपणन भी कर रहे हैं। मुझे नारी शक्ति पुरस्कार से बहुत शक्ति मिली है। अब मुझे और ज्यादा काम करना है। राष्ट्रपति के हाथों एक ताकत मिली है।

व्रत के दिनों में रखें ध्यान

नवरात्र एक ऐसा पर्व है जिसमें बहुत से लोग व्रत रखते हैं। इस दौरान बहुत से लोग बिना कुछ खाए व्रत करते हैं तो कुछ लोग थोड़ा-बहुत खाकर व्रत करते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि व्रत के दिनों में अपने खानपान पर थोड़ा नजर रखें

नवरात्र के दिनों में कुछ लोग लिक्विड लेकर व्रत रखते हैं तो कुछ लोग केवल फल खाकर ही व्रत रखते हैं। वहीं कुछ लोग एक समय नमक खाकर व्रत रखते हैं। व्रत के दिनों में यह जरूरी नहीं होता है कि आप क्या खाती हैं और क्या नहीं। बस जरूरी यह होता है कि आप कितने-कितने अंतराल में कुछ खाती हैं। अगर आप भी नवरात्र में व्रत रखती हैं तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

व्रत सेहत के अनुसार

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि हर इंसान की अपनी-अपनी शारीरिक क्षमता होती है। किसको क्या खाना चाहिए और कितने अंतराल में खाना चाहिए, यह उसकी व्यक्तिगत क्षमता पर निर्भर करता है। वैसे भी किसकी बॉडी को क्या सूट करता है यह कहना थोड़ा मुश्किल होता है। इसलिए अपनी बॉडी के अनुसार व्रत का चुनाव करें। कारण, कुछ लोग बहुत आराम से केवल लिक्विड के सहारे व्रत रख लेते हैं तो कुछ लोग एक समय खाकर भी व्रत नहीं रख पाते हैं।

कितने अंतराल में खाएं

दरअसल कुछ लोगों की बॉडी टाइप ऐसी होती है कि उन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल में कुछ चाहिए होता है। ऐसे में व्रत के दौरान भी आप थोड़े-थोड़े अंतराल में कुछ न कुछ खाकर अपने शरीर का ख्याल रखें। इसके लिए सबसे पहले अपनी बॉडी को समझें। यह भी ध्यान रखें कि आप कितनी देर तक भूखे रहने के बाद भी ठीक महसूस करती हैं, आपका पाचन सिस्टम कैसा है, एसिड का लेवल क्या है आदि। व्रत करते हुए अपने शरीर की प्रकृति का ध्यान जरूर रखें। कुछ सामान्य बातों को ध्यान में रखकर आप अपने शरीर का तुलनात्मक अध्ययन कर सकती हैं।

चक्कर आने लगें

अगर अचानक से चक्कर आने लगते हैं तो हो सकता है कि आपको डिहाड्रेशन की समस्या हो। कहने का मतलब यह कि अगर थोड़े-थोड़े अंतराल पर आपके शरीर में कुछ खाने की चीज नहीं जाती है तो आपको कमजोरी सी महसूस होने लगती है। ऐसे में हर तीन-चार घंटे में गुनगुना दूध, छांछ, दही या फल आदि लें साथ ही लंबे समय तक भूखे रहने से अवश्य बचें।

आलू कम खाएं

अगर आप अपने खाने में आलू का अधिक प्रयोग करती हैं तो आलू खाने की बजाय मौसमी सब्जियां खाएं। आलू के मुकाबले पालक, मूली, टमाटर, कद्दू, लौकी ज्यादा खाएं। अगर आलू खाना चाहती हैं तो इसे तलने या उबालने के बजाय भूनकर दही के साथ खाएं।

लिक्विड अधिक लें

व्रत में सॉलिड आहार लेने या केले आदि लेने की बजाय हर तीन-चार घंटे में दूध, छाछ, लस्सी पिएं। इससे बॉडी में डिहाइड्रेशन की समस्या नहीं होगी और चक्कर भी नहीं आएंगे साथ ही आपको भूख भी नहीं लगेगी। अगर जूस पीना पसंद है तो पैक्ड जूस पीने के बजाय ताजा फलों को जूस पिएं।

मौसमी फल खाएं

व्रत के दौरान ज्यादा से ज्यादा मौसमी फल खाएं। हर तीन-तीन घंटे में कुछ न कुछ खाती रहें। सेब और केला खाने की बजाय संतरा और अन्य मौसमी फल अधिक खाएं। कारण, इनमें फाइबर्स अधिक होते हैं। इससे पेट संबंधी और अन्य समस्याएं नहीं होती हैं। इसके साथ ही बॉडी को प्रचुर मात्रा में पानी भी मिलता है। सबसे खास बात यह है कि मौसमी फलों के सेवन से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। नतीजतन छोटी-छोटी शारीरिक समस्याएं आपको परेशान नहीं करती हैं।



सेल्फ हेल्प

बी. नंद

स्वयं के लिए समय चुराएं

आप चाहे वर्किंग हों या होम मेकर अपने बिजी शेड्यूल में से प्रतिदिन थोड़ा सा समय चुराकर अपने को खुश रखने वाले कार्य करें

परिवार में पुरुष भले अपने शौक के लिए समय निकाल लें, महिलाएं इसमें पीछे ही रह जाती हैं। सच पूछिए तो स्वयं के लिए समय निकालना स्वार्थ का प्रतीक नहीं है। खुद को खुश रखकर ही हम अपनों में खुशी बिखेर सकते हैं।

मां अभी नहीं आ सकती, अभी तो नॉवेल पढ़ने के शौक को ताक पर रखा है, सहेलियों के साथ मस्ती का भी समय नहीं है, हसबैंड अपने प्रोजेक्ट में बिजी हैं, उनके लिए घर में मुस्तैद रहना होता है...। इस तरह की बातें आपको अपनी सी ही लग रही होंगी। अपना जॉब, अपना कॅरियर, अपना घर, अपने बच्चे, अपनी जिम्मेदारियां... सुबह आंख खुलने से लेकर रात बेड पर जाने तक इन्हीं सब में तो उलझी रह जाती हैं आप। डेडलाइन, टारगेट, एचीवमेंट, घर की व्यवस्था, बच्चों की परीक्षाएं, उनका कॅरियर, परिजनों की हेल्थ... इन सबके बीच कहीं कुछ छूट तो नहीं रहा है आपका? कभी एकांत के पलों में पूछिए अपने दिल से कि इन पलों में क्या है, जो केवल आपका है यानी आपका मी टाइम। जवाब में ईमानदारी झलके इसलिए कुछ पलों के लिए समर्पण का चश्मा जरूर उतार लीजिएगा, क्योंकि बेटियों की परवरिश ही कुछ ऐसी होती है कि खुद के लिए कुछ सोचती ही नहीं और अगर सोचा तो गिल्ट फीलिंग से गुजरने लगती हैं।

मी टाइम एक प्रकार का हमारा रिचार्जर है, यह हमारी अंदरूनी बैटरी को रिचार्ज करता है। एक खुली हवादार खिड़की की तरह है मी टाइम, जो घुटी हवाओं को बाहर निकाल हमें ताजगी से भर देता है। जिम्मेदारियों में उलझे हमारे वजूद पर से धूल झाड़ हमारी ही मुलाकात हमसे कराता है।

मनोवैज्ञानिक भी मी टाइम को मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों के लिए लाभदायक मानते हैं। इससे न सिर्फ हम खुद को लेकर किसी उधेड़बुन से अपने आप को मुक्त रखते हैं, बल्कि यह हमारे दिमाग को तरोताजा भी करता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि इससे एकाग्रता बढ़ती है। हम अधिक तार्किक बनते हैं। घर-बाहर बेहतर तरीके से समायोजित हो पाते हैं, हम खुश रहते हैं और मन में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है।

मिशिगन यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च की मानें तो विवाहित जीवन की असफलता में मी टाइम या प्राइवेसी में कमी की भूमिका निजी संबंधों से भी बड़ी है। इस शोध के मुताबिक 29 प्रतिशत ने महिलाओं ने यह कहा कि जीवनसाथी की ओर से उन्हें प्राइवेसी नहीं दी जाती। रिसर्च से यह भी जाहिर हुआ कि मी टाइम में पुरुषों की हिस्सेदारी अधिक है। प्रति सप्ताह परिवार में मां को जहां महज 25 घंटे मी टाइम मिलता हैं, वहीं पिता के हिस्से 28 घंटे आते हैं। हमारे देश में शायद इस तरह का शोध अब तक नहीं हुआ, पर यकीनन इन मामलों में जेंडर गैप कहीं ज्यादा बड़ा होगा।

अक्सर बहुत सी महिलाएं पूछने लगती हैं कि मी टाइम में हम करें तो क्या करें? यह सवाल तो हमारा दिल ही बेहतर बता सकता है। इसलिए ईमानदारी से दिल की सुनें। मी टाइम पर अपनी किताब टाइम फॉर मीः 365 डेली स्ट्रेटजीज फॉर ए मदर्स सेल्फ केयर में राइटर रेडरिक ने कई सुझाव दिए हैं। रेडरिक के मुताबिक जब आप अपने बच्चों के लिए हेल्दी नाश्ता तैयार करती हैं तब खुद के लिए भी कुछ हेल्दी स्नैक्स तैयार करना या पैक करना आपका मी टाइम है। बेटी को क्लासिकल डांस सिखाने ले जा रही हैं तो क्लास खत्म होने के इंतजार की बजाय खुद भी अपने पसंदीदा सालसा डांस के स्टेप सीख लें तो यह आपका खुद का पल होगा। बेशक आपका पसंदीदा कुछ भी हो सकता है... यह पहचान तो आपको ही करनी होगी। वही होगा आपका मी टाइम।

वक्त निकालने के लिए जरूरी है कि क्यों न नियत समय से आधे घंटे पहले उठ जाएं और काम से पहले मी टाइम जीकर रिचार्ज हो जाएं। मी टाइम के लिए किसी तरह की हिचक या अपराध भाव न पालें। जरूरत पड़े तो इस दौरान बेहिचक दरवाजे पर लिख दें- डोंट डिस्टर्ब। मोबाइल, आईपैड, लैपटॉप जैसे गैजेट्स को कुछ समय के लिए ऑफ कर देना भी मी टाइम के लिए जरूरी है।



खाना-खजाना

गरिमा गुप्ता

बनाएं स्वादिष्ट फलाहार



नवरात्र के दिनों में व्रत करने वाले कई तरह के फलाहार से अपना व्रत पूरा कर सकते हैं। बस ध्यान रहे कि फलाहार स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी हो ताकि व्रत के दौरान शरीर को ऊर्जा मिल सके

पीनट कटलेट

सामग्री

एक टी-कप साबूदाना
एक टी-कप उबले-मैश किए आलू
दो बड़े चम्मच कुटू का आटा
आधा टी-कप कुटी मूंगफली
स्वादानुसार सेंधा नमक
एक चम्मच दरदरी काली मिर्च
एक चम्मच जीरा
एक चम्मच बारीक कटी हरी धनिया
एक चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च
तलने के लिए घी

विधि

- साबूदाने को पांच-छह घंटे के लिए पानी में भिगो दें। पानी निकालकर साबूदाने को अच्छी तरह निचोड़ लें।
- अब मैश किए आलुओं में साबूदाना, सेंधा नमक, सभी मसाले, बारीक कटी हरी धनिया व कटी हुई हरी मिर्च मिला लें।
- कुटू के आटे का घोल बना लें। कुटी मूंगफली को अलग प्लेट में रख लें।
- कड़ाही में घी गर्म करें। तैयार मिश्रण की लोइयां बनाकर मनचाहे आकार के कटलेट बना लें। कुटू के आटे के घोल में डुबोकर कुटी मूंगफली लपेट लें।
- इसी तरह सभी कटलेट्स बना लें। घी में मध्यम आंच पर कुरकुरे होने तक तलें। धनिया चटनी के साथ परोसें।





कुटू के पकौड़े

सामग्री

एक टी-कप कुटू का आटा
दो आलू
एक छोटी चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च
एक छोटी चम्मच बारीक कटी अदरक
सेंधा नमक स्वादानुसार
एक छोटी चम्मच काली मिर्च
घी आवश्यकतानुसार

विधि

- आलू छीलकर स्लाइस काट लें। कुटू के आटे में एक छोटा चम्मच तेल डालें।
- आवश्यकतानुसार पानी डालकर पकौड़े का घोल तैयार करें।
- आलू व तेल छोड़कर सारी सामग्री घोल में मिलाकर अच्छी तरह फेंटें।
- कड़ाही में घी गर्म करें। आलू स्लाइस को घोल में लपेटकर मध्यम आंच पर कुरकुरे होने तक तलें।

कुटू मसाला रोल

सामग्री

एक कटोरी कुटू का आटा
एक कटोरी उबले-मैश किए आलू
एक चम्मच बारीक कटी अदरक
एक चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च
एक बड़ा चम्मच पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े
सेंधा नमक स्वादानुसार
आधा चम्मच पिसी काली मिर्च
तलने के लिए घी

विधि

- मैश किए आलू में पनीर, अदरक, हरी मिर्च, सेंधा नमक मिला लें।
- कुटू के आटे में सेंधा नमक, काली मिर्च मिलाएं।
- आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें।
- कड़ाही में तेल गर्म करें। तैयार आलू मसाले के रोल्स बनाएं। प्रत्येक रोल को कुटू के घोल में लपेटकर मध्यम आंच पर कुरकुरे होने तक तलें। धनिया चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।





शाही साबूदाना

सामग्री

एक टी-कप साबूदाना
आधा टी-कप मूंगफली
एक टी-कप सूखे मेवे (काजू, बादाम, अखरोट)
दो बड़े चम्मच घी
15-20 करी पत्ता
एक चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च
एक चम्मच जीरा
एक चौथाई चम्मच पिसी काली मिर्च
सेंधा नमक स्वादानुसार
एक चम्मच नींबू का रस

विधि

- साबूदाने को पानी में भिगो दें। फूल जाने पर पानी निकाल दें।
- कड़ाही में एक बड़ी चम्मच घी गर्म करें। मूंगफली, काजू, बादाम, अखरोट व स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर भून लें।
- एक अलग कड़ाही में शेष घी गर्म करके जीरा व करी पत्ता डालें। जीरा चटकने पर साबूदाना डालें।
- स्वादानुसार सेंधा नमक व काली मिर्च डालकर दो मिनट और भूनें। रोस्टेड मूंगफली, काजू, बादाम, अखरोट आदि मिलाएं। बाद में नींबू का रस मिलाकर परोसें।

किस्से ननद भाभी के सुनाती थी कठपुतली



विश्व कठपुतली दिवस

नवीन जैन

एक दौर में देश-विदेश में पसंद की जाने वाली कठपुतली की कला आज लगभग लुप्त होती जा रही है। कठपुतलियों का खेल मंत्रमुग्ध करने वाला होता था। विश्व कठपुतली दिवस (21 मार्च) के मौके पर जानिए रंग-बिरंगी कठपुतलियों का इतिहास





रंगमंच पर खेले जाने वाले प्राचीनतम खेलों में से एक खेल है कठपुतली। ज्यादातर बड़े-बुजुर्गों के मुंह से ही इस कला के किस्से सुनाई देते हैं, पर एक अच्छी खबर यह है कि इस कला को अब बढ़ावा भी मिल रहा है तथा इसे कॅरियर के रूप में भी प्रोत्साहन मिल रहा है। यह खेल सिर्फ मनोरंजन ही नहीं करता था, बल्कि पौराणिक, ऐतिहासिक तथा सामाजिक परिवेश के बारे में दिलचस्प ढंग से जानकारी भी देता था। यही वजह है कि दुनियाभर में प्रसिद्ध इस खेल को खास दिन समर्पित किया गया है। 21 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व कठपुतली दिवस इन्हीं लकड़ी की गुड़ियों के नाम पर मनाया जाता है। इसके प्रणेता ईरान के कठपुतली प्रस्तोता जावेद जोलपाधरी के मन में इस दिवस को मनाने का विचार आया तथा उन्होंने यूनिमा (यूनेस्कों से संबद्ध एक एनजीओ) के 2002 में हुए सम्मेलन में यह विचार रखा, जिसे सहर्ष स्वीकार कर लिया गया तथा वर्ष 2003 से इसे हर वर्ष मनाया जा रहा है।

लो आईं फिर गुलाबो-सिताबो

गौरतलब है कि कद्रदानों की कमी के चलते यह कला लुप्त होने लगी थी, पर हर्ष की बात है कि अब यह कला कॅरियर का रूप भी लेती जा रही है। वर्तमान में कठपुतली लाइव शो, टेलीविजन व फिल्मों में काफी लोकप्रिय हो रहे हैं। मेगास्टार अमिताभ बच्चन की नई फिल्म 'गुलाबो-सिताबो' में गुलाबो-सिताबो दरअसल कठपुतलियों के नाम हैं। 60 के दशक में गुलाबो-सिताबो नामक ननद-भाभी के झगड़ों के किस्सों के रूप में मशहूर हुई कठपुतलियों की कहानियां प्रतापगढ़ के नरहरपुर गांव में जन्मी थीं। निश्चित रूप से इस फिल्म में गुलाबो-सिताबो के शेड्स जरूर होंगे। इसी तरह वाराणसी की गैर सरकारी संस्था आशा ट्रस्ट और सृजन कला कठपुतली के माध्यम से गांधी के जीवन को जीते हैं। इस शो का नाम 'मोहन से महात्मा' है। इस शो के जरिए संस्था गांधीजी के जीवन की सच्चाई को गांवों तक पहुंचाने का कार्य कर रही है। अच्छी बात यह है कि कठपुतलियों के माध्यम से रोचक बना यह शो ग्रामीणों को काफी पसंद आ रहा है।

विदेश पहुंची यह देसी कला

कठपुतली कला का इतिहास काफी पुराना माना जाता है। मान्यता है कि भगवान शिव जी ने काठ की मूर्ति में प्रवेश कर पार्वती का मन बहलाकर इस कला की शुरुआत की थी। इस धारणा में कितनी सच्चाई है यह तो नहीं मालूम, पर यह जरूर है कि किसी समय भारत में यह खेल बेहद लोकप्रिय था। उड़ीसा का साखी कुंदेई, आसाम का पुतला नाच, महाराष्ट्र का मालासूत्री बहुली, कर्नाटक की गोंबेयेट्टा, केरल के तोलपवकुथू, आंध्र प्रदेश के थोलु बोमलता इस तरह अलग-अलग प्रदेश में अलग-अलग नामों से पहचानी जाने वाली कलाएं दरअसल कठपुतली के ही रूप हैं। भारत के इस लोकप्रिय खेल के चर्चे रूस, चीन, जापान जैसे देशों में भी होते थे। इंडोनेशिया, थाइलैंड, म्यामांर, श्रीलंका जैसे देश के लोग भी बड़ी संख्या में इस खेल में दिलचस्पी लेते थे। उक्त में से कुछ देशों में आज भी यह कला लोकप्रिय है। कई विदेशी कलाकार राजस्थान आकर इस कला की बारीकियां सीखकर अपने देश में इसका प्रचार-प्रसार करते हैं।

सजी-धजी राजस्थानी गुड़िया

राजस्थान की कठपुतली सबसे ज्यादा मशहूर हुआ करती थी। लकड़ी के छोटे-छोटे टुकड़ों, जानवरों की खाल से बनी कठपुतलियों को रंगीन चटखदार गोटे, कांच, घुंघरू, रेशमी कपड़े आदि से तैयार किया जाता था। इसके बाद इन पैरहमन (लबादा जैसा वस्त्र) से सजे-धजे इन कठपुतलियों के पात्र सभी का मन मोह लेते थे। बनावट के साथ-साथ इन कठपुतलियों का खेल प्रदर्शन मंत्रमुग्ध करने वाला होता था। राजस्थान में राजा-रानी, सेठ-सेठानी, जमींदार-किसान और जोकर जैसे पात्रों को लेकर कठपुतलियां बनाई जाती थीं। राजस्थान में अब भी ऐसे कई परिवार हैं, जिनकी रोजी-रोटी का एकमात्र जरिया कभी कठपुतली बनाकर बेचना या उसके खेल दिखाना हुआ करता था। वहां इस कला का इतना महत्व रहा है कि जयपुर में एक मोहल्ला कठपुतली नगर के नाम से जाना जाता है।

कई कलाओं का प्रदर्शन

राजस्थानी पोशाक पहने इन कठपुतलियों द्वारा इतिहास के विभिन्न प्रसंग जिनमें प्रेम प्रसंग प्रमुख होते थे। हीर-रांझा, लैला-मजनू और शीरी-फरहाद की प्रेम गाथाएं कठपुतली के खेल द्वारा दिखाई जाती थीं। इस खेल में राजस्थान के अमर सिंह राठौर का चरित्र बहुत लोकप्रिय हुआ था, क्योंकि उनके चरित्र में नृत्य तथा युद्ध शामिल थे। कठपुतली नचाने वाले कलाकार को पर्दे के पीछे न केवल अपने हाथों का कौशल दिखाना पड़ता था, बल्कि गायकी और संवाद अदायगी भी दिखानी पड़ती थी। कठपुतली के खेल में कई कलाओं का सम्मिश्रण होता था। इनमें लेखन कला, नाट्यकला, चित्रकला, मूर्तिकला, काष्ठकला तथा वस्त्र निर्माण कला आदि के नाम लिए जा सकते हैं।

छूटता नहीं मन पर बंधा धागा

मनीषा कुलश्रेष्ठ, मशहूर लेखिका



कठपुतली के महत्व पर प्रकाश डालते हुए राजस्थान की रहने वाली मनीषा कुलश्रेष्ठ गांवकनेक्शनडॉटकॉम में लिखती हैं कि गांव की वे पगडंडियां ही क्या, जहां से कठपुतली वाला न गुजरा हो और जिन पर से कठपुतली का खेल देखने बच्चे न दौड़े हों। बच्चे ही क्यों, घर का काम निपटाकर गृहणियां, खेतों से निकलकर आदमी न चले हों कठपुतली का खेल देखने। वह मेला ही क्या, जिसमें कठपुतली वाला न आया हो। सबकी तरह मेरा भी खास लगाव रहा है कठपुतलियों से। यह लगाव बचपन का है। काठ की ये पुतलियां होती ही ऐसी हैं कि बचपन में मन पर जो धागा बांधती हैं, वह बड़े होने तक नहीं छूटता। राजस्थान की कठपुतली कला ने विश्व में अपनी अलग पहचान बनाई है। आजकल भारत सहित कई देशों में कठपुतलियां सजावट के लिए भी प्रयोग की जाती हैं।

शक्ति का करें सम्मान



यथार्थ

मनी शर्मा
सोशल वर्कर



शक्ति को सिद्ध करने के लिए नारी की आराधना देवी रूप में की जाती है। वही हाथ जो कलश स्थापना से लेकर देवी उपासना तक में संलग्न होते हैं, कभी-कभी कुंठित होकर आत्मसम्मान की धज्जियां उड़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। इसलिए परंपराओं को री-सेट करने की बड़ी जरूरत है ताकि हमारे मेंटल फ्रेम में स्त्री स्वरूप का पूजन हो न हो, पर सम्मान यथोचित हो

अनगिनत सेमिनार और आयोजनों के बीच हम नारी महत्व को सर्वोच्च मानते हैं, पर लैंगिक समानता, स्त्री शिक्षा और सशक्तीकरण पर अपने घर में चुप्पी साध लेते हैं। हिंदू धर्म में वर्ष में दो बार नवदुर्गा पूजन की मान्यता उस क्षण समूल समाप्त हो जाती है, जब हम अपमानित होती स्त्री पर नो-रिएक्शन मोड पर आ जाते हैं। दृष्टि एक प्राइवेट एयर लाइन में क्रू लीडर हैं। वह कहती हैं कि मैं पंजाबी परिवार से हूं। हमारे यहां नवरात्र के अवसर पर कंजक (कन्या) पूजन करते हैं और उन्हें खिलाते भी हैं। दूसरी ओर कुछ लोग छोटी-छोटी बातों पर घरेलू प्रताड़ना भी करते हैं। ऐसे में इस दिखावटी चेहरे से बड़ी कोफ्त होती है। यही नहीं फ्लाइट में कभी-कभी कुछ पैसेंजर्स छोटी सी बात पर मिसबिहेव करने लगते हैं। ऐसे में मन में यही ख्याल आता है कि क्या ये वही लोग हैं, जो घर से देवी मां की पूजा करके आए हैं। मेरे ख्याल से हकीकत में सामाजिक सुधार और विकास के लिए मूर्ति पूजा को कर्म और व्यवहार में उतारना होगा।

मूल है शक्ति उपासना

मां दुर्गा के उपासक मां की आराधना करके शक्ति, सामर्थ्य और संतुष्टि मांगते हैं। इसका अर्थ है कि हम यह जानते हैं कि नारी के इस उत्कृष्ट रूप में सृष्टि की समूची शक्ति विद्यमान है। फिर भी कितना विरोधाभास है कि मां दुर्गा से अर्जित की शक्ति का मारक प्रयोग घर की दुर्गा पर ही किया जाता है। देवलीना उड़ीसा में एक प्राइवेट कंपनी में एचआर मैनेजर हैं। वह कहती हैं कि हमारे यहां महिला उत्पीड़न का अनुपात अपेक्षाकृत कम है। यही नहीं पूर्वी भारत की संस्कृति में महिलाएं दोयम नहीं हैं। सही मायने में पूजन से पूर्व हमें संकल्पित होना चाहिए कि जिस रूप की हम साधना-आराधना कर रहे हैं उसके विकास में अपनी पूरी सामर्थ्य निहित करेंगे।

आस्था हो सार्थक

- यह प्रण करें कि अपने आसपास किसी भी आयु वर्ग की महिला का स्वाभिमान बनाए रखेंगे।
- शारीरिक शोषण ही मात्र शोषण नहीं है, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक दुर्व्यवहार भी तुरंत रोकना चाहिए।
- घर की हर महिला में भी उसी शक्ति का वास है जिसे हम सुबह-शाम पूजते हैं। अपनी दृष्टि ठीक कीजिए ताकि हम और अधिक संवेदनशील बन सकें।
- पूजा, आस्था और धर्म को व्यवहार में अनुवाद करें।

सार्थकता किसी भी धार्मिक अनुष्ठान की सीखने के तत्व में समाहित है। हमारी सिद्धियां, प्रेरणाएं और उपलब्धियां तब ही महत्वपूर्ण होंगी, जब सही मायने में नारीत्व की हर इकाई खुश हो।

वर्तमान की जरूरत

समय बदल रहा है और सामाजिक सुरक्षा भी चिंतनीय विषय बन उभरी है। यह बहुत दुखद स्थिति है कि अपनी बच्चियों को हम पूरे विश्वास के साथ घर से बाहर नहीं भेज पाते। यही नहीं घर के भीतर भी बेहद सतर्क रहना पड़ता है। स्वयं से पूछने के लिए सबसे प्रासंगिक विषय यही है कि आखिर आसपास का माहौल इतना खौफनाक क्यों बन गया, उत्तर भी हमारे ही आचरण में है। स्वार्थ और हमसे क्या मतलब के एटीट्यूड ने महिलाओं के खिलाफ अपराध को वैचारिक थीम बना दिया है।

विशाल सेठ गुड़गांव में रहते हैं। वह कहते हैं कि मेरी बेटी रोजाना गुरुग्राम से दिल्ली जाती है। उसके घर से निकलने से लेकर वापस आने तक के समय मैं हम दोनों पति पत्नी सैकड़ों बार मरते हैं, सैंकड़ो बार जीते हैं। प्रतिदिन एक डर लगा रहता है अनहोनी का।

वर्तमान समय में अपेक्षाएं और महत्वाकांक्षाएं बदली हैं। हम खुलकर बात करते हैं, विचार करते हैं, पर उसका एक्शन प्लान हमारे पास नहीं है कि कैसे वीमेन रिस्पेक्ट को मानव मन में रीप्लांट किया जाए। जरूरत है कि मिल-बैठकर यह सोचें कि इतने संवेदनशील देश में क्रूरता और कटुता को कैसे समूल नष्ट किया जाए।

परंपरा की हो नवप्रतिष्ठा

हर घर में नन्हें कदमों से आई देवी रूप कन्या का स्वागत और अर्चन होता है। अपने स्व को अर्पित कर हम उन्हें प्रसन्न करना चाहते हैं ताकि उनके कोमल हाथों से मिला आशीर्वाद हमें अजेय बनाए, परंतु अब वह समय है जब अनवरत चलती हुई परंपराओं में कुछ अन्य भी जोड़ा जाए।

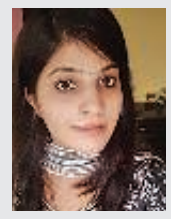
- सभी परिवार अपने घर की महिलाओं की प्रतिष्ठा बनाए रखें। यह नितांत आवश्यक है।
- महिलाओं की आर्थिक आत्मनिर्भरता में सहभागी बनें।
- परंपराओं को जीवन में उतारें।
- स्त्री स्वास्थ्य राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए। इसकी शुरुआत परिवार से हो।
- देवी अर्चना करते हैं तो उस शक्तिपुंज को भी समझें, जो दुर्दांता का विनाश कर देती है।

सुखद यह है कि हम अपनी धार्मिक मान्यताओं के अनुसार अपना जीवन चलाते हैं, पर समयबद्ध फिल्टरेशन आवश्यक है ताकि आई हुई बुराइयां समाप्त की जा सकें।



सक्षम है स्त्री

रीतिका त्रिपाठी, गुरुग्राम



मुझे लगता है कि 10-15 साल में बहुत बदलाव आया है। वर्तमान में घरेलू स्तर पर महिलाएं अपनी बात खुलकर रखती हैं, पर अभी भी लैंगिक समानता, कानून की जानकारी, आर्थिक अधिकार जैसे विषयों पर ग्रामीण इलाकों में बहुत काम बाकी है। देवी पूजन का देश में बहुत महत्व है। मैं पूजती भी हूं और संकल्पित भी हूं कि यथासंभव नारी सक्षमता पर अपना योगदान दूंगी।

स्त्री विधान है

रश्मि शर्मा, सीए, कोलकाता



मैंने बचपन से अपने घर और आसपास नारी को पूजते ही देखा है। धीरे-धीरे वही संस्कार भी बन गए। यह सच है कि नारी सृष्टि का सशक्त रूप है, पर वह अपने घर में असहयोग से कमजोर पड़ने लगती है। सही मायने में मां दुर्गा की पूजा यही है कि उनके रूप में जो महिलाएं हमारे आसपास हैं उनका पूरा सम्मान और उनकी देखभाल की जाए। यही सृष्टि का विधान है और धर्म की अनुशंसा भी।

शक्ति न हो बंधी

ब्रह्मांड के प्रत्येक ऊर्जा पुंज से एकत्रित शक्ति से जिस दुर्गा का जन्म हुआ, वह विभिन्न रूपों और अनुरूपों से हमें लुभाती है तो वहीं आवश्यकता पड़ने पर स्त्री के स्वरूप में ऐसी जन्मती है कि शौर्य गाथा लिख जाती है। विडंबना तो देखिए कभी-कभी शक्ति का यही रूप अपराधों की बलि चढ़ जाता है। अपनी अंतर्निहित शक्ति को पहचानना जरूरी है।

- हर महिला स्वयं में इतनी शक्तिशाली होती है कि वह अपनी रक्षा स्वयं कर सकती है।
- आत्मविश्वास बनाए रखें। यही वह ज्वाला है, जो हमें प्रकाशित करती है।
- मुखर विरोध स्त्री का धर्म है। फिर वह चाहे घर हो या कार्य स्थल।
- मदद लीजिए, समाज, परिवार और प्रशिक्षित लोगों की।
- शारीरिक और आर्थिक स्वावलंबन बनाए रखें।
- दुर्गा को अपने में समाहित करें और स्वयं में शक्ति पैदा करें। शक्ति मात्र भक्ति से नहीं आती। इसके लिए निरंतर अभ्यास कीजिए।

ब्यूटी बाइट

बड़े काम का पपीते का छिलका

निहारिका



अगले सप्ताह से नवरात्र शुरू होने वाले हैं। इस दौरान बहुत सी महिलाएं व्रत रखती हैं। व्रत के दौरान खानपान में फलों का अधिक प्रयोग किया जाता है। व्रत में खाने के लिए जब आप पपीता लाएं तो इसके छिलके को फेंकें नहीं। ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि पपीते में पाया जाने वाला पपेन नामक एंजाइम्स न केवल हमें सेहतमंद बनाता है, बल्कि यह सौंदर्य निखारने में भी मदद करता है। पपीते के छिलके को अपने चेहरे पर मलकर कुछ देर हल्के हाथों से मालिश करें। इससे त्वचा के डेड स्किन सेल्स आसानी से निकल जाएंगे और त्वचा में रौनक आएगी। इससे त्वचा के रोमछिद्र भी अच्छी तरह खुल जाते हैं। इससे त्वचा खुलकर सांस ले पाती है। नतीजतन चेहरे में चमक आती है।

पपीते के छिलकों को महीन पीसकर इसमें थोड़ा सा पपीता का गूदा भी मिला लें। इसे फेस पैक की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। सूखने पर पानी से अच्छी तरह चेहरा धो लें। कुछ दिनों तक लगातार पपीते के फेसपैक का इस्तेमाल करते रहने से चेहरे पर निखार आता है। अतः अगली बार पपीता काटते समय इसके छिलकों को बेकार समझकर फेंकने की बजाय अपने सौंदर्य निखार के लिए उपयोग में ला सकती हैं।



ड्रेस सेंस

मेघा अरोड़ा

स्टाइलिश जंप सूट

पिछले दिनों अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की भारत यात्रा के दौरान उनकी पत्नी मेलानिया ट्रंप शानदार जंप सूट में नजर आईं और इसी के साथ ही जोरदार फैशन ट्रेंड बनकर उभरा है जंप सूट का स्टाइल। इसमें कोई शक नहीं कि टॉप और बॉटम के कांबिनेशन या सिंपल वन पीस ड्रेस के मुकाबले जंप सूट बरबस ही ध्यान आकर्षित करता है। हालांकि यह भी सही है कि इसे कैरी करते समय कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए वर्ना यह सुपर स्टाइलिश जंप सूट फैशन को लेकर आपकी अपर्याप्त समझ बयां कर देगा। जंप सूट के लिए सबसे खास है कि इसकी फिटिंग परफेक्ट हो। जंप सूट में ढेरों स्टाइल भी मिल जाएंगे। अब यह आपको तय करना है कि आपकी पर्सनैलिटी और जरूरत के लिहाज से क्या बेस्ट रहेगा। सामान्यतः कमर पर टाइट फिटिंग और नीचे की ओर लूज स्टाइल जंप सूट सभी पर फबता है। अगर आपकी लंबाई कुछ अधिक है तो वाइड लेग स्टाइल अच्छा लगेगा। लंबाई कम होने पर क्रॉप्ड स्टाइल जंप सूट का चयन करना चाहिए ताकि स्लिम लुक और लंबाई अधिक प्रतीत हो। जंप सूट के साथ परफेक्ट एक्सेसरीज का चयन लुक को कंप्लीट करता है। स्ट्राइकिंग लुक के लिए कलरफुल कंट्रास्ट बेल्ट को कंबाइन करें। फुटवेयर की मैचिंग की बेल्ट का आइडिया भी बढ़िया है। चंकी नेकलेस और जूईल्री से भी स्टाइल में इजाफा होगा। इस फैशन ट्रेंड को फॉलो करने में अब देर न करें, क्योंकि स्टाइलिश दिखना हक है आपका। आजकल बॉलीवुड सेलेब्रिटी भी इसे खूब कैरी कर रही हैं।





उदित नारायण

मेरी पहली गुरु हैं मां

मेरी बात

दीपेश पांडेय

पद्मभूषण और पद्मश्री से सम्मानित गायक उदित नारायण इन दिनों सिंगिंग रियलिटी शो सारेगामापा लिटल चैंप्स में जज की भूमिका में हैं। चार बार राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से सम्मानित उदित सात भाषाओं में हजारों गाने गा चुके हैं। उदित नारायण पहली गुरु अपनी मां को मानते हुए कहते हैं, मां ने बचपन में ही मेरी प्रतिभा को पहचान लिया था

आत्मविश्वास से भरे हैं बच्चे

उदित नारायण मानते हैं कि रियलिटी शो से बच्चों का संघर्ष आसान हुआ है। वह कहते हैं, सिर्फ बच्चे ही नहीं रियलिटी शो सभी उम्र के कलाकारों के लिए एक अच्छा प्लेटफॉर्म है। ऐसे मंचों पर सिर्फ देश के ही नहीं, विदेश के लोगों को भी अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलता है। आजकल के बच्चे आत्मविश्वास से भरे होते हैं। इस उम्र में मैं इतने जोश और आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शन करने के बारे में सोच भी नहीं सकता था। ऑडिशन के दौरान तीन-चार साल के बच्चों ने भी बिना किसी हिचकिचाहट के मंच पर बिंदास परफॉर्म किया। कभी-कभी तो उनके परफॉर्मेंस देखकर हम लोग नर्वस हो जाते थे कि इसमें कमी क्या निकालें। आजकल के बच्चे सामने से आकर कहते हैं कि मैं परफॉर्म करने जा रहा हूं और आप सुनिए। उनके इस आत्मविश्वास को मेरा सलाम है।

पापा कहते हैं बड़ा नाम करेगा

अपने शुरुआती दिनों को याद कर उदित नारायण कहते हैं, मैं एक किसान का बेटा हूं। गायकी को पेशा चुनने के कारण मेरे पिताजी मुझसे काफी नाराज रहते थे। उनका कहना था कि मैं पढ़-लिखकर इंजीनियर या डॉक्टर बनूं, जिससे घर में थोड़े पैसे आएं। अगर गायिकी करनी है तो शौक वश करूं। इस पेशे में कुछ नहीं मिलने वाला। मेरी मां गाती थीं। उन्होंने मुझे गायकी के लिए प्रेरित किया। काफी संघर्ष के बाद जब 1988 में मुझे फिल्म कयामत से कयामत तक में पापा कहते हैं गाना गाने का मौका मिला तो यह गाना सुनकर मेरे पिताजी बहुत खुश हुए और उन्होंने मुझे शाबाशी दी। मैंने तो आदित्य को बचपन में ही शाबाशी दे दी थी। कारण, उन्होंने तीन-चार साल की उम्र से ही गाना शुरू कर दिया था। एक जन्मदिन की पार्टी में कई बड़े संगीतकार आए थे। उस पार्टी में भी आदित्य ने परफॉर्म किया था। उसकी परफॉर्मेंस वहां पर उपस्थित लोगों को पसंद आई। इसके बाद अनु मलिक ने मुझे आदित्य के साथ 1995 में फिल्म अकेले हम अकेले तुम फिल्म का टाइटल सांग गाने का प्रस्ताव दिया। उस वक्त आदित्य की उम्र सिर्फ पांच वर्ष थी। महबूब स्टूडियो में आकर मैंने उनसे पूछा कि कोई डर तो नहीं लग रहा है? उन्होंने बड़े आत्मविश्वास के साथ जवाब दिया कि आप भले ही न गा पाओ, लेकिन मैं गाऊंगा। आदित्य ने यह गाना बड़ी ही खूबसूरती से गाया। उस वक्त मुझे आदित्य पर गर्व हुआ और मैंने उन्हें शाबाशी दी। उनका आत्मविश्वास और कला देखकर मैं समझ गया कि यह बच्चा आगे चलकर मेरा नाम रोशन करेगा।

तकनीकी विकास से बदला संगीत

तकनीकी विकास का संगीत पर असर बताते हुए उदित नारायण कहते हैं, हर क्षेत्र की तरह तकनीकी विकास से संगीत में भी फायदा और नुकसान दोनों हुए हैं। पहले संगीतकार और गायक दोनों को एक साथ स्टूडियो में जाना पड़ता था। दोनों एक साथ गाने पर काम करते थे। गाना जब तक ठीक ढंग से रिकॉर्ड नहीं हो जाता, उन्हें बार-बार एक ही सुर और ताल में गाना बजाना पड़ता था। करीब सौ लोगों की एक टीम मिलकर संगीत तैयार करती थी। उनको सुनने का एक अलग ही मजा था। तकनीकी विकास से सिंथेसाइजर जैसे उपकरण आए, जिसमें एक ही उपकरण से ट्रंपेट, सेक्सोफोन और वायलिन जैसे कई उपकरणों का काम लिया जा सकता है। इन उपकरणों की अपनी अलग दीवानगी है।

गायक अभिनेता से बड़ा नहीं

उदित नारायण मानते हैं कि इंडस्ट्री में आज भी अभिनेता और गायक में बहुत फर्क किया जाता है। उनका कहना है, आज के दौर में कोई एक्टर सिर्फ कुछ फिल्में हिट हो जाने पर सौ-दो सौ करोड़ रुपए की कमाई कर लेता है। पहले की अपेक्षा अब गायकों की कमाई और इज्जत बढ़ी है, पर अभी भी अभिनेताओं की तुलना में गायक कुछ नहीं है। हमारी इंडस्ट्री में कोई कितना भी बड़ा गायक बन जाए, वह अभिनेता की तरह सौ करोड़, पांच सौ करोड़ की कमाई नहीं कर सकता।

गाना तैयार कर रहे हैं आदित्य

उदित नारायण के बेटे आदित्य नारायण भी एक जाने-माने गायक हैं। आदित्य के साथ अपने रिश्तों के बारे में उदित बताते हैं, कुछ दिनों पहले मैं आदित्य के साथ एक शादी समारोह में जा रहा था। रास्ते में आदित्य ने मुझे एक गाना सुनाया। वह गाना मुझे अच्छा लगा। तब मुझे पता चला कि वह गाना उन्होंने मेरे लिए तैयार किया है। वह आधुनिक संगीत के साथ मेरा नया एलबम बनाना चाहते हैं। मुझे उनकी ये बातें अच्छी लगीं। पिछले कुछ महीनों में आदित्य की शादी के बारे में मेरे पास हजारों फोन आ चुके हैं। मैं भी दूसरों की तरह टीवी पर ही उनकी शादी की खबरें सुनता हूं। अगर यह खबरें सच हैं तो नेहा कक्कड़ के साथ उनकी शादी होने पर सबसे ज्यादा खुशी मुझे होगी। मैंने कई बार उनसे इस बारे में पूछा है, पर वह शरमा कर बात टाल देते हैं।

मां का बहुत योगदान है

अपने जीवन मां का योगदान बताते हुए उदित नारायण कहते हैं, मां मेरी पहली गुरु हैं। करीब सौ साल की उम्र होने के बावजूद वह आज भी अच्छा गाना गाती हैं। मैथिली परिवार से होने के कारण हमारे यहां ढेर सारे लोकगीत गाए जाते थे, लोकगीतों के अलावा मां को संस्कृत में सैकड़ों श्लोक भी याद थे। रेडियो पर पहली बार मेरा गाना सुनने के बाद उन्होंने पांच साल की उम्र में ही मेरे अंदर के कलाकार को पहचान लिया था और मुझे संगीत की शुरुआती शिक्षा दी। अभिनेत्रियों में माधुरी दीक्षित की कार्यशैली मुझे बहुत प्रेरित करती है। डांस और अभिनय के प्रति उनकी लगन देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ हूं। संगीत ही नहीं दुनिया के सभी क्षेत्रों में महिलाओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। लता मंगेशकर और आशा भोसले जैसी कलाकार हर संगीत प्रेमी की प्रेरणा हैं। अपने कॅरियर में मैंने अलका याग्निक के साथ बहुत से गाने गाए हैं। उनके बिना शायद मेरे गाने इतने लोकप्रिय नहीं होते।

महिलाओं की इज्जत करना सिखाएं

मुलाकात

प्रियंका सिंह

सात साल बाद अभिनेत्री रुपाली गांगुली टीवी पर लौट रही हैं। मां बनने के बाद रुपाली ने अपना सारा वक्त बेटे की परवरिश में लगाया। अब वह स्टार प्लस के शो 'अनुपमा' से लंबे समय बाद कैमरे के सामने हैं। यह शो महिलाओं के संघर्ष पर आधारित है, जो वह अपने ही घर में अपने ही लोगों के बीच कर रही हैं

कौन सी ऐसी खास बात थी, जो सात साल बाद छोटे पर्दे पर खींच लाई?

मैंने सोच रखा था कि जब भी वापसी करूंगी तो किसी ऐसे किरदार से करूंगी, जिसे देखने के बाद मेरे बच्चे और पति को मुझे पर गर्व महसूस हो। वे किरदार नहीं करने थे, जो पहले कर चुकी हूं। टीवी में अलग किरदार करना वैसे भी बहुत मुश्किल होता है। शो के मेकर्स और चैनल से भी मेरा पुराना नाता रहा है। निर्माता राजन शाही ने ही मुझे टीवी में लांच किया था। इतने सालों बाद वह मुझे फिर से लांच कर रहे हैं।

इतने साल बाद घर से निकलकर काम करने का कोई डर था?

हां, अपने बच्चे को छोड़कर बाहर निकलने का एक डर था कि कैसे मैनेज करूंगी। बीच में मैंने साराभाई वर्सेज साराभाई टेक 2 के लिए एक महीने की शूटिंग की थी। एक महीने में ही अहसास हो गया था कि मुझसे नहीं हो पाएगा। मैं उस वक्त घर के साथ किसी भी कीमत पर समझौता नहीं करना चाहती थी। इस शो की स्क्रिप्ट पहले मैं सुनना नहीं चाहती थी, क्योंकि मुझे लगा कि इतना वक्त कैसे दे पाऊंगी, लेकिन किरदार सुनने के बाद ही मेरे अंदर का कलाकार इतना लालची हो गया कि मना नहीं कर पाया।

आपका बेटा छह साल का हो गया है। वह आपके काम और शिफ्ट्स को कितना समझ पा रहा है?

वह बहुत छोटा है। कहां समझ पाएगा। मैं सुबह निकलती हूं और शाम को लौटती हूं। दोनों वक्त पर वह सो रहा होता है। होली की छुट्टी में मैं कई दिनों बाद उससे मिली। एक दिन वह रात के साढ़े बारह बजे तक इंतजार कर रहा था। शिफ्ट्स समझना उसके लिए काफी मुश्किल है, क्योंकि मैं उसके साथ इतने साल तक घर में रही हूं।



रुपाली गांगुली

शो गृहणियों को लेकर है। आप हाउसवाइफ रही हैं। इस फुल टाइम जॉब को लेकर क्या कहना है?

हाउसवाइफ की बजाय मैं होममेकर कहना सही समझती हूं। वे घर बनाती हैं। गृहणी का काम बेहद खूबसूरत होता है। मैंने इस जिम्मेदारी को खुशी-खुशी निभाया है। वह मेरी प्राथमिकता थी। आज जब हिम्मत करके बाहर निकली हूं तो यह केवल अपने पति की वजह से। उन्होंने कहा कि यह किरदार अच्छा है और तुम्हें करना है। मैं सारी घर की जिम्मेदारी संभाल लूंगा। हर घर में ऐसे पति नहीं होते हैं।

क्या इन वर्षों में आपके अंदर का कलाकार अपने लिए जगह ढूंढ़ता था?

मैंने एक सेकेंड के लिए भी उस कलाकार को नहीं ढूंढ़ा। इंडस्ट्री में मैंने बारह साल तक दिन-रात काम करके नाम कमाया है। मैंने अपना समय घर पर बिताया, क्योंकि मेरे पास यह सुविधा और विकल्प था।

शो की कहानी एक बड़ी उम्र की गृहणी पर आधारित है। क्या अब टीवी पर भी महिलाओं के लिए उम्र के दायरे टूट रहे हैं?

बिल्कुल, अनुपमा शो एक चालीस साल की महिला के आसपास है, जो शो को लीड कर रही है। ऐसा पहले कहां होता था। समाज में बदलाव आ रहा है। यह बदलाव टीवी और सिनेमा में भी दिख रहा है।

महिला सशक्तीकरण और इससे जुड़े मुद्दों पर अब फिल्मों में भी बातें होने लगी हैं। टीवी पर लगता है ऐसे मुद्दे ज्यादा प्रभावशाली ढंग से लोगों तक पहुंचते हैं?

हम सबकी सोच बदल रही है। लोग अच्छा शो देखना चाह रहे हैं। दर्शक अलग और खुद की छवि शो में देखना चाहता है। सोच बदल गई है। अब नेटफ्लिक्स का जमाना है। अब ऐसा नहीं है कि लोग महिलाओं की तारीफ नहीं करते हैं। पहले जो इज्जत नहीं देते थे, वे भी अब सोचने लगे हैं कि उन्हें महिलाओं की इज्जत करनी चाहिए।

बेटे को कम उम्र से ही कौन सी बातें सिखा रही हैं?

सबसे पहले मैंने उसे यही सिखाया है कि लड़कियों पर कभी हाथ नहीं उठाना चाहिए। छोटे बच्चे आपस में मार-पिटाई करते हैं। कारण, उन्हें लड़का-लड़की का अंतर नहीं पता होता है, लेकिन मैं उससे यही कहती हूं कि किसी लड़की पर हाथ नहीं उठाना, उससे हमेशा इज्जत से बात करना। हर मां को अपनी संतान को ये बातें सिखानी चाहिए।

टीवी को महिलाओं के लिए अब कई लोग रिग्रेसिव कहने लगे हैं। आपका क्या मानना है?

लोग रिग्रेसिव कहते हैं, लेकिन आखिरकार वही उन शो को देख भी रहे हैं, तभी टीआरपी भी आ रही है। टीवी मनोरंजन के लिए है। लोगों को उसमें से क्या संदेश लेना है, वह उन पर निर्भर करता है, जो शो टीआरपी लाता है, वह शो अच्छा होता है। चाहे कांसेप्ट कुछ भी हो, लोगों को अलग-अलग चीजें देखना अच्छा लगता है। दर्शकों के मनोरंजन का दायरा बहुत बड़ा हो गया है।

मेरा गुस्सा मेरे अंदर का असुर है

बातचीत

दीपेश पांडेय

फिल्म 'बॉबी जासूस' से अभिनय की शुरुआत करने के बाद उत्तर प्रदेश के कानपुर की अनुप्रिया गोयनका ग्लैमर इंडस्ट्री में अपनी पहचान बना चुकी हैं। 'टाइगर जिंदा है' और 'पद्मावत' जैसी फिल्मों में भी वह नजर आईं। फिल्म 'वॉर' में भी उनके अभिनय की सराहना हुई। हाल ही में रिलीज वेब सीरीज 'असुर' में वह टेक्नीशियन नैना का किरदार निभा रही हैं

इस शो से आपका जुड़ना कैसे हुआ?

मैं इस वेब शो के निर्माता तनवीर बुकवाला को बहुत अच्छी तरह से जानती थी। उन्होंने मुझे शो की कहानी सुनाई, जो मुझे काफी पसंद आई। इसके बाद मैं शो के निर्देशक से मिली। मुझे पहले से ही पता था कि अरशद वारसी इस शो से जुड़े हुए हैं। मैं हमेशा से उनके साथ काम करना चाहती थी।

टेक्नीशियन के किरदार की तैयारियां आपने कैसे कीं?

व्यक्तिगत जीवन में मैं तकनीकी मामलों में बहुत खराब हूं। तकनीक से संबंधित मैं अपने छोटे-मोटे काम भी नहीं कर सकती। इस लिहाज से मेरा किरदार काफी अलग है। इस किरदार को निभाने के लिए मैंने तकनीक से संबंधित कुछ किताबें पढ़ीं। टेक्नीशियन के बोलचाल की भाषा और उनके शब्द सीखने के लिए मैंने इंटरनेट पर कुछ वीडियो देखे। किताबों से मुझे तकनीकी समझने में थोड़ी मदद मिली, जबकि वीडियो देखकर मैंने कोडिंग के बारे में बात करते हुए टेक्नीशियन के शारीरिक हावभाव और बोलचाल की शैली को सीखा।

सभी के अंदर एक असुर होता है। आप अपने अंदर कैसे असुर को देखती हैं?

मेरा गुस्सा मेरे अंदर का असुर है। हालांकि मैं गुस्से में भी अपना सही-गलत समझती हूं। इसलिए अब तक गुस्से में मैंने ज्यादा कुछ गलत नहीं किया है। कई बार जो मैं नहीं बोलना चाहती हूं, वह भी लोगों को गुस्से में बोल देती हूं। मैं उम्मीद करती हूं कि मैं जल्द ही अपने गुस्से पर नियंत्रण करना सीख सकूंगी।

अभिनेत्री बनने का सफर कैसा रहा?

मेरी पैदाइश उत्तर प्रदेश के कानपुर की है। मैंने बहुत छोटी उम्र से ही अपने पिता के व्यापार में हाथ बंटाना शुरू कर दिया था। इसके बाद मैं दिल्ली आ गई। वहां मैंने कुछ कार्पोरेट ऑफिस और कॉल सेंटर में नौकरी की। इसके बाद एक कार्पोरेट ऑफिस के काम के सिलसिले में मैं मुंबई आ गई। उस समय तक अभिनय के क्षेत्र में जाने का मेरा कोई इरादा नहीं था। मुंबई में नौकरी के साथ ही मैं थिएटर में अभिनय करने लगी। मुझे यह पसंद आया। इस पर मैंने नौकरी छोड़कर एक साल तक थिएटर में एक्टिंग सीखी। वहीं से मेरे अभिनय कॅरियर की शुरुआत हुई।

अभिनय करने के लिए प्रेरणा किससे मिली?

जब मैंने थिएटर में काम करना शुरू किया तो वर्कशॉप में नीरज कवि मुझे अभिनय की बारीकियां समझाया करते थे। वह मेरी पहली प्रेरणा थे। प्रदीप सरकार ने मुझे पहली बार विज्ञापन में काम करने का मौका दिया। जब इस तरह के लोग मिले तो मुझे लगा कि मैं अभिनय कर सकती हूं। मैं जितना काम करती मुझे महसूस होता कि मुझे और भी ज्यादा सीखना है और आगे बढ़ना है। थिएटर में काम करने के पैसे नहीं मिलते थे, लेकिन मुझे अपना परिवार भी देखना था। तब मैंने समझा कि कमर्शियली काम करना जरूरी है। जब मुझे पता चला कि पैसा भी इसी पेशे से आएगा तो अभिनय मेरा पेशा और शौक दोनों बन गया।

फिल्म 'वॉर' के बाद कॅरियर में किस तरह के बदलाव हुए?

वह फिल्म सुपरहिट रही साथ ही मेरे काम की काफी सराहना हुई। इसके लिए मैं निर्माताओं का शुक्रिया अदा करती हूं। इस फिल्म में काम करने के बाद से मुझे काफी दिलचस्प और केंद्रीय किरदारों के प्रस्ताव मिल रहे हैं। पिछली फिल्मों से अलग लोगों ने 'वॉर' में मेरा एक अलग अंदाज देखा। अब पहले की तुलना में निर्माता मुझ पर ज्यादा भरोसा दिखा रहे हैं।



अनुप्रिया गोयनका

डिजिटल और फिल्म दोनों प्लेटफॉर्मों में क्या आप किसी योजनाबद्ध तरीके से काम करती हैं?

मेरी ऐसी कोई योजना नहीं होती। एक कलाकार के तौर पर मुझे जो पसंद आता है, मैं वही काम करती हूं। एक साल में कितना वेब और कितनी फिल्मों में काम करूंगी, ऐसी कोई खास योजना नहीं होती।

किस तरह के प्रोजेक्ट में काम कर रही हैं?

इन दिनों मैं वेब सीरीज 'क्रिमिनल जस्टिस 2' के लिए शूट कर रही हूं। हाल ही में मैंने प्रकाश झा की वेब सीरीज 'आश्रम' की शूटिंग खत्म की है। इसके अलावा आगामी दिनों में दिव्येंदु शर्मा के साथ एक फिल्म आने वाली है।

