

सिनेमा

पार्श्वगायक से सांसद बने हंस राज हंस

एक वज्र ऐसा था जब हंस राज हंस के पास खाना खाने को भी पैसे नहीं लेते थे। उनकी वे कैसेट्स ही रिलीज हुई थी। इतने लोग जानते भी नहीं थे। दिन भर के मूखे एक दिन शाम को अपने स्कूटर पर चले गए किसी टेले वाले के पास खाना खाने। प्लेट पकड़ी और टेले वाले से कह, पाजी मेरे पास पैसे नहीं है। यह सुन टेले वाले ने झट से प्लेट छीन ली। तब हंस को पता चला गरीबी क्या चीज है।



कई सालों बाद हंस की कई कैसेट्स आईं और वे जाने-माने गायक हो गए तब वे फिर उस टेले वाले पर गए। उसको दो हजार रूपए पकड़ाए और कहने लगे, ये दो हजार रूपए लो। जो कोई गरीब तुम्हारे पास आए उसे भूखा न जाने देना। तब से लेकर आज तक वह हर महीने उस टेले वाले को दो हजार रूपए देते हैं।

हंस राज हंस ने अपने राजनीतिक जीवन की शुरुआत वर्ष 2009 में शिरोमणी अकाली दल के साथ जुड़कर की। उन्होंने 2009 में

शिरोमणी अकाली दल के टिकट पर जालंधर लोकसभा सीट से चुनाव लड़ा लेकिन उन्हें हार का सामना करना पड़ा। वर्ष 2016 में हंसराज हंस कांग्रेस से जुड़ गये लेकिन कांग्रेस और उनका साथ ज्यादा लंबा नहीं चला।

उन्होंने एक साल के अंदर ही कांग्रेस भी छोड़ दी और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल हो गए। उन्होंने वर्ष 2017 में हुए दिल्ली नगर निगम चुनावों में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हंसराज हंस ने दिल्ली में कई रैलियां-कई सभाएं कीं, जिसका नतीजा भाजपा की जीत के रूप में देखा गया।

उल्लंघनीय है कि हंस राज हंस ने इस बार के आम चुनाव में भाजपा की टिकट पर उत्तर पश्चिमी दिल्ली लोकसभा सीट से चुनाव लड़ा। उन्होंने आम आदमी पार्टी प्रत्याशी गुगन सिंह को पांच लाख 53 हजार से अधिक मतों से हराया और पहली बार सांसद बनने में कामयाब हुए।

बॉलीवुड के जाने माने पार्श्वगायक हंस राज ने संघर्ष के बदौलत न सिर्फ पार्श्वगायन की दुनिया में खास पहचान बनायी बल्कि इस बार के लोकसभा चुनाव में जीत हासिल कर वह सांसद बनने में कामयाब हुए।

हंस राज हंस का जन्म पंजाब के जालंधर जिले के शफीपुर गांव में हुआ था। वह वर्ष 1983 से ही लगातार म्यूजिक इंडस्ट्री में काम कर रहे हैं। उन्होंने कई सुपरहिट गाने दिए हैं जो आज भी काफी पेमस हैं। इनमें दिल चोरी साडा हो गया, टोटे-टोटे हो गया, ये जो सिली-सिली हवा, अल्लाह हू, तेरे बिन नई जीना मर जाना, छम-छम रोए अखियां। इन गानों से हंसराज ने अपनी खास पहचान बनाई है। हंस राज हंस ने वर्ष 1999 में प्रदर्शित फिल्म कच्चे धागे से बॉलीवुड में कदम रखा। इसके बाद हंस ने 'नायक, ब्लैक, बिच्कू' सहित कई फिल्मों के लिए गीत गाए हैं।

बचपन के दिनों से ही हंसराज गायकी के शौकीन रहे।

दोस्त सतनाम सिंह गिल ने उनका बहुत साथ दिया। बचपन में दोनों याराना फिल्म देखने गए। बाहर निकले तो सतनाम ने कहा, आज से अमिताभ और अमजद की तरह तू किशन और मैं बिशन। गायक बनने में तुम्हारी पूरी मदद करूंगा। तब से दोनों दोस्त हैं। पहली बार कनाडा में दो शो किए जो हिट हुए। एक वक्त ऐसा था जब हंस राज हंस के पास खाना खाने को भी पैसे नहीं होते थे। उनकी दो कैसेट्स ही रिलीज हुई थीं। इतने लोग जानते भी नहीं थे। दिन भर के भूखे एक दिन शाम को अपने स्कूटर पर चले गए किसी टेले वाले के पास खाना खाने। प्लेट पकड़ी और टेले वाले से कहा, पाजी मेरे पास पैसे नहीं है। यह सुन टेले वाले ने झट से प्लेट छीन ली। तब हंस को पता चला गरीबी क्या चीज है।

स्वास्थ्य

खीरे की सहायता से निखारे त्वचा की रंगत

कृ. शोभा

खीरे की सहायता से टोना बनाकर त्वचा को बेहतरीन तरीके से टोन किया जा सकता है। इस टोना को बनाने के लिए पहले आप खीरे को बारीक कीसकर करके उसका रस निकालें। अब आप इसमें नींबू का रस या ग्रीन टी या पुदीने का प्रयोग कर सकते हैं।



खीरा या ककड़ी स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन सब्जी के साथ साथ स्वास्थ्य के लिये भी उपयोगी है। वास्तव में यह शरीर को ठंडा

रखने का काम करता है और इसके स्वास्थ्य लाभ होने के कारण प्रत्येक मौसम में होने वाली कई तरह की परेशानियों से निजात

दिलाते हैं। वहीं दूसरी ओर इसके सौन्दर्य लाभ भी उतने ही हैं। आप इसका रस निकालकर पीएँ या फिर त्वचा के लिये प्रयोग

मुस्लिम होने पर दीया मिर्जा का छलका दर्द, सुनाई अपनी तकलीफ भरी दास्तां

अगर आप इतिहास उठाकर देखेंगे तो, जब-जब इंसान बहुसंख्यकवाद की ओर बढ़ा है तो समावेशिता खो गई और उन्हें कष्ट झेलना पड़ा है। डर के कारण उन्होंने बहुत कुछ सहा है।



धर्मनिरपेक्ष माहौल में पली-बढ़ी दीया मिर्जा का कहना है कि धर्म के आधार पर किसी की पहचान किए जाने पर उन्हें तकलीफ होती है। ईसाई पिता और बंगाली मां के घर में जन्मी दीया मिर्जा की परवरिश एक मुस्लिम घर में हुई है और उनका कहना है कि उनकी पहचान कभी धर्म, संस्कृति, जाति या समुदाय तक सीमित नहीं रही।

दीया ने 'पीटीआई-भाषा' से कहा, "मेरी पहचान अभी इस ग्रह के नागरिक और एक मनुष्य की रही है। मुझे तकलीफ होती है जब किसी की पहचान धर्म के चरम से की जाती है। अगर आप इतिहास उठाकर देखेंगे तो, जब-जब इंसान बहुसंख्यकवाद की ओर बढ़ा है तो समावेशिता खो गई और उन्हें कष्ट झेलना पड़ा है। डर के कारण उन्होंने बहुत कुछ सहा है।" उन्होंने कहा कि जो लोग विलक्षण विचारधाराओं का प्रचार करते हैं, वे "हमें नियंत्रित करना चाहते हैं।

अदाकारा ने कहा, "पूर्वाग्रह और तमगे हमें सीमित करते हैं। हमने किसी भी विश्वास, धर्म, समुदाय या देश की जानकारी के साथ जन्म नहीं लिया। हमें ऐसी बातें बताई जाती हैं जिन्होंने नुकसान के अलावा कुछ नहीं किया। हमें उन सब को भूलना होगा।" दीया जल्द ही 'जी5' की कश्मीर आधारित वेब-सीरिज 'काफिर' में नजर आएंगी। यह एक पाकिस्तानी युवती की कहानी है, जो विचित्र परिस्थितियों में भारत आती है, जिसके बाद उसके लिए घर वापस लौटना मुश्किल हो जाता है। वेब-सीरिज 'काफिर' का प्रसारण 15 जून से होगा।

करें। यह दाग-धब्बों, काले धेरे मिटाने के साथ-साथ त्वचा की रंगत भी निखारता है। इससे होने वाले अनेक लाभ हैं। खीरे से त्वचा को होने वाले फायदों और उसके इस्तेमाल के बारे में-

खीरे के फायदे

खीरे के अगर स्वास्थ्य लाभों की बात हो तो इसमें 96 प्रतिशत पानी पाया जाता है, जो शरीर को निर्जलीकरण व शुष्कता से बचाता है। वहीं इसमें मैग्नीशियम व पोटेशियम जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह शरीर को भीतर से डिटॉक्सीफाई करता है, जिससे आप अपने आप को तराताजा महसूस करते हैं और जब शरीर के भीतर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं तो उसका असर शरीर की त्वचा पर भी साफ तौर पर नजर आता है। खीरे के प्रयोग से किसी भी व्यक्ति को आंखों में सूजन व काले धेरे से निजात मिलती है। वहीं इसमें मौजूद बायोटिन, विटामिन ए, बी 1 और सी, और पोटेशियम के कारण इसका उपयोग करने से स्किन दमकने लगती है। इसके लगातार प्रयोग से त्वचा के बारीक छिद्र भी खुल जाते हैं और पसीना नहीं आता है तथा मुहासों से भी छुटकारा मिलता है।

बनाएँ फेस टोना

खीरे की मदद से टोना बनाकर त्वचा को बेहतरीन तरीके से टोन किया जा सकता है। इस टोना को बनाने के लिए पहले आप खीरे

को बारीक कीसकर उसे दबाकर उसका रस निकालें। अब आप इसमें नींबू का रस या ग्रीन टी या पुदीने का प्रयोग भी कर सकते हैं। आप इस टोना को किसी स्त्रो बोतल में स्टोर करके फ्रिज में रखें और दिन में दो बार इस टोना से स्त्रो करने पर आपको उँडक भी मिलेगी और स्किन भी दमकती रहेगी।

मास्क की तरह

खीरे को आप सिर्फ टोना ही नहीं, बल्कि फेस मास्क की तरह भी लगा सकती हैं। अगर आपको गर्मी में सनबर्न हो गया है या आप टैनिंग से निजात पाना चाहती हैं तो आप कद्दूस किया हुआ खीरा या फिर खीरे के रस को सीधे ही स्किन पर लगाये का तरीका भी अजमाएँ जिससे आपको त्वचा की रंगत में बहुत फर्क पड़ेगा। इसके अतिरिक्त ब्लेमिश दूर करने के लिए दही में कद्दूस किया हुआ खीरा मिस्र करें और बतौर फेस मास्क अप्लाई करें।

यह मास्क रूखी स्किन के लिए काफी अच्छा है। वहीं अगर आप स्किन को एक्सफोलिएट करते हुए गहराई से सफाई करना चाहती हैं तो कद्दूस किए हुए खीरे को पीसे हुए ओटमील और शहद के साथ मिस्र करें। अब आप इस मास्क को चेहरे पर लगाकर दो-तीन मिनट मसाज करें। उसके बाद इसे सूखने दें। अंत में ठंडे पानी से चेहरा धो लें। यह मास्क न सिर्फ स्किन को एक्सफोलिएट करता है, बल्कि उसे लाइटन व माँइश्वराज भी करता है।