BORDER NEWS MIRROR

ISSUE :

5

www.bordernewsmirror.com Only bilingual Newspaper 20-04-2024 (Saturday)

// PAGE

"ससुराल का गुलाम" का ट्रेलर आउट

विक्रांत सिंह राजपूत और भोजपुरी की मशहूर अभिनेत्री यामिनी सिंह स्टार फिल्म ससुराल का गुलाम का ट्रेलर आउट हो गया है।

// PAGE

अक्षरा सिंह के गाना "डिफेंडर" से मचाया धमाल

भोजपुरी सेंसेशन अक्षरा सिंह और पंजाबी रॉक स्टार मनकीरत औलख की जोड़ी ने अपने नए गाने "डिफेंडर" से धमाल मचा दिया।

// PAGE

पहली ही फिल्म से हिट हुई रश्मिका

पहली फिल्म में काम करने से रश्मिका ने मना कर दिया था। इसके बाद उनके पेरेंट्स ने एक्ट्रेस का हौसला बढ़ाया तो वह मन गई।

लोक सभा चुनाव में शाम पांच बजे तक करीब 60 प्रतिशत मतदान

नयी दिल्ली

नयी दिल्ली। लोक सभा चुनाव के पहले चरण में शुक्रवार को 21 राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों की 102 सीटों पर कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच शाम पांच बजे तक औसतन 59.66 प्रतिशत मतदान हुआ। निर्वाचन आयोग द्वारा जारी सूचना के अनुसार, शाम पांच बजे तक पश्चिम बंगाल में सर्वाधिक 77.57 प्रतिशत और बिहार में सबसे कम 46.32 प्रतिशत वोट डाले गये थे। पहले चरण में सबसे ज्यादा 102 सीटों पर मतदान कराया जा रहा है। पश्चिम बंगाल में तीन सीटों पर 77.57 प्रतिशत, त्रिपुरा की एक सीट पर 76.10 प्रतिशत, मणिपुर में दो सीटों पर 67.66 प्रतिशत, मेघालय में दो सीटों पर 69.91 प्रतिशत और असम में पांच सीटों पर 70.77 प्रतिशत वोट पड़े थे। पुडुचेरी में एक सीट पर 72.84 प्रतिशत, छत्तीसगढ़ की एक सीट पर 63.41 प्रतिशत मतदाताओं ने मताधिकार का प्रयोग किया था। इसी तरह जम्मू-कश्मीर में एक सीट पर 65.08 प्रतिशत, मध्य प्रदेश में पांच सीट पर 63.25 प्रतिशत, अरुणाचल प्रदेश में दो सीट पर 63.27 प्रतिशत, सिक्किम में एक सीट पर 68.06 प्रतिशत, नागालैंड में एक सीट पर 55.79 प्रतिशत मतदाताओं ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया। मिजोरम में एक सीट पर 52.73 प्रतिशत, उत्तर प्रदेश में आठ सीटों पर 53.56 प्रतिशत, उत्तराखंड में पांच सीटों पर 57.54 प्रतिशत, अंडमान-निकोबार में एक सीट पर 56.87 प्रतिशत, महाराष्ट्र में पांच सीटों पर 54.85 प्रतिशत, लक्षद्वीप में एक सीट पर 59.02 प्रतिशत, राजस्थान में 12 सीटों पर 50.27 प्रतिशत, तमिलनाडु की 39 सीटों पर 62.02 प्रतिशत वोट डाले गये थे। मतदान सुबह सात बजे शुरु हुआ और शाम छह बजे तक चलेगा। पश्चिम बंगाल पूर्वोत्तर राजस्थान और अन्य जगहों पर विभिन्न मतदान केन्द्रों पर सुबह से ही पुरुष और महिला मतदाताओं की लंबी कतारें लग गयी थीं। पहली बार मताधिकार पाने वाले युवा मतादाताओं में मत देने को लेकर खासा उत्साह नजर आया। निर्वाचन आयोग की एक विज्ञप्ति के अनुसार, " सभी 21 राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों में पहले चरण की मतदान प्रक्रिया सुचारु रुप से और शांतिपूर्वक चल रही है। अरुणाचल प्रदेश की 60 और सिक्किम की सभी 32 विधान सभा सीटों पर भी आज मतदान कराया गया। " चुनाव आयोग ने मतदान को स्वतंत्र और निष्पक्ष तरह से संपन्न कराने के लिये पर्यवेक्षकों की तैनाती के अलावा सुरक्षा के व्यापक प्रबन्ध किये हैं। मुख्य निर्वाचन आयुक्त अपने दो सहयोगी चुनाव आयुक्तों ज्ञानेश कुमार और सुखवीर सिंह संधू के साथ आयोग के मुख्यालय से पूरी प्रक्रिया पर निगाह रखे हुये हैं।

छिटपुट हिंसा के बीच मणिपुर में पहले चरण का मतदान संपन्न

नयी दिल्ली

नयी दिल्ली। मणिपुर में लोकसभा की दो सीटों के पहले चरण का मतदान शुक्रवार को छिटपुट हिंसा के बीच संपन्न हो गया। मणिपुर में मतदान का समय सुबह सात से लेकर शाम चार बजे तक था। राज्य में दो लोकसभा सीट मणिपुर बाहरी और मणिपुर भीतरी में मतदान कराया गया। मणिपुर बाहरी लोकसभा सीट पर दो चरणों में मतदान कराने का कार्यक्रम तय किया गया है। मणिपुर बाहरी लोकसभा सीट के 15 विधानसभा क्षेत्रों में आज मतदान कराया गया जबकि बाकी क्षेत्रों में अगले चरण में मतदान होगा। निर्वाचन आयोग की प्रारंभिक सूचना के अनुसार राज्य की दोनों सीटों पर 67.66 प्रतिशत मतदान दर्ज किया गया है। दोनों सीटों पर कुल मतदाताओं की संख्या 15 लाख 44 हजार 652 है। जानकारी के अनुसार मणिपुर बाहरी लोकसभा सीट पर छिटपुट हिंसा और अनियमितता की सूचना मिली थी जिसके कारण कुछ समय के लिए मतदान प्रक्रिया रोकनी पड़ी।

लोकसभा चुनाव के लिये गांधीनगर सीट से अमित शाह ने भरा नामांकन

गांधीनगर। केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के उम्मीदवार के रूप में शुक्रवार को गांधीनगर सीट से अपना नामांकन पत्र भरा। श्री शाह ने विजय मुहूर्त में अपना नामांकन पत्र दाखिल किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि उनके लिये बड़ा गौरव का विषय है कि जिस सीट का प्रतिनिधित्व श्रद्धेय लालकृष्ण आडवाणी, श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी ने किया, जिस सीट पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मतदाता हैं। उस सीट को प्रतिनिधित्व करने का मौका भारतीय जनता पार्टी ने उन्हें दिया है। उन्होंने कहा कि वह इस सीट पर से 30 साल से विधायक, सांसद रहे हैं। यहीं से बहुत छोटे से बूथ के कार्यकर्ता से संसद तक पहुंचा हैं। इस क्षेत्र की जनता ने उन्हें अपार प्रेम दिया है और श्री मोदी के नेतृत्व में पहले मुख्यमंत्री के नाते और बाद में प्रधानमंत्री के नाते इस क्षेत्र में भारतीय जनता पार्टी की सरकारों ने ढेर सारे काम किये हैं। इस पांच साल के अंदर 22 हजार करोड़ से ज्यादा के विकास के कार्य गांधीनगर लोकसभा क्षेत्र में हुये। श्री शाह ने इससे पहले गुरुवार को अहमदाबाद जिले के साणंद में एपएमसी सर्कल से नणसरोवर चौक तक, गांधीनगर जिले के कलोल में जेपी गेट से टावर चौक तक, अपराह्न अहमदाबाद में सरदार पटेल चौक (राणीप) से के के नगर (घाटलोडिया) से वाणीनाथ चौक (नाराणपुरा) से जीवराज पार्क चार रास्ता (वेजलपुर) तक भव्य रोड़ शो किया। रोड़ शो के बाद उन्होंने वेजलपुर में जनसभा को भी संबोधित किया।

SAKSHI COMPUTER INSTITUTE
HARSIDHI, EAST CHAMPARAN-845422
CONTACT NO.-9470050309, 6209214001, 8809414001

पति-पत्नी के शासन में बिहार था बदहाल, हमने बिहार के विकास के लिए किया काम : सीएम

बीएनएम@भागलपुर

भागलपुर। भागलपुर के रंगरा प्रखंड के तिनटंगा में भागलपुर से जदयू उम्मीदवार अजय मंडल के प्रचार के लिए शुक्रवार को आयोजित चुनावी सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा कि हमलोगों ने बिहार के विकास के लिए काम किया है। कुछ लोग पत्नी, बेटा और बेटी को आगे बढ़ा रहें हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि वे लोग गड़बड़ कर रहे थे इसलिए उन लोगों को हटा दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि वर्ष 2005 से पूर्व 15 वर्ष तक पति-पत्नी ने मिलकर बिहार में राज किया था। उन लोगों के कार्यकाल में शाम होते ही लोग घर में कैद हो जाते थे। उस समय कहीं रोड नहीं था। शिक्षा और स्वास्थ्य व्यवस्था बदहाल हुआ करती थी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सबसे पहले शिक्षा के क्षेत्र में हमने काम किया। छात्राओं को पोशाक तथा स्कूल जाने के लिए साइकिल दिया गया। उसके बाद सड़कों का निर्माण किया। महिलाओं को स्नातक पास करने पर सरकार की ओर से 50 हजार रुपये दिए जाते हैं। सीएम ने कहा कि पंचायत चुनाव एवं नगर निकाय चुनाव में महिलाओं को 50 प्रतिशत आरक्षण दिया गया। शिक्षक और पुलिस की नौकरी में भी आरक्षण दिया गया। स्वयं सहायता समूह को आगे बढ़ाने के लिए विश्व बैंक से कर्ज लिया। इसको विस्तार करके इसका नाम जीविका किया गया। मुख्यमंत्री ने भागलपुर में 1989 में हुए दंगा की चर्चा करते हुए कहा कि दंगे में अल्पसंख्यकों की क्या हालत हुई थी। दंगा की जांच करवाकर दोषियों को सजा दिलवाई गई। प्रत्येक पीड़ित परिवार को पांच हजार रुपये महीना दिया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मदरसों को सरकारी किया गया। कब्रिस्तान की घेराबंदी की गई। मुख्यमंत्री ने कहा कि अब एक लाख कब्रिस्तान की और घेराबंदी की जायेगी। मुख्यमंत्री ने 60 वर्ष पुराने मंदिर के जीर्णोद्धार की बात कही। कार्यक्रम में उदय कांत मिश्रा, पूर्व मंत्री राज्यसभा सदस्य संजय झा, शिक्षा मंत्री सुनील कुमार, गोपालपुर विधानसभा के विधायक गोपाल मंडल, बिहपुर विधानसभा के विधायक इंजीनियर कुमार शैलेंद्र, विधायक ललन पासवान, पूर्व सांसद शैलेश कुमार, राज्यसभा सदस्य कहकशां परवीन, पूर्व सांसद अनिल यादव, लोजपा जिला अध्यक्ष अवधेश पासवान, विपिन बिहारी सिंह, भोला मंडल साकेत बिहारी आदि मौजूद थे। उल्लेखनीय हो कि लोकसभा चुनाव 2024 के दूसरे चरण में भागलपुर में भी वोटिंग होनी है।

NEWS IN BRIEF

मोतिहारी में सिलिंडर ब्लास्ट में चार झुलसे

मोतिहारी। जिले में लिंकेज गैस सिलेंडर में आग लगने के बाद हुए ब्लास्ट में चार लोग बुरी तरह झुलस गये। घटना मोतिहारी के मुफ्फसिल थाने के टिकुलिया हराज गांव में हरकिशोर प्रसाद के घर हुई है। जहां लिंकेज सिलिंडर को खाना बनाने के लिए चूल्हा में जोड़कर जलाया गया तो आग लग गयी और देखते ही देखते सिलेंडर ब्लास्ट हो गया,जिसमे चार लोग बुरी तरह झुलस गये। आनन-फानन में सभी घायलों को सदर अस्पताल ले जाया गया। जहां गंभीर हालत को देखते हुए सभी को रेफर कर दिया गया। सभी घायलो की हालत चिंताजनक बनी हुई है। घटना में हरिकिशोर प्रसाद का भाई,पत्नी, बेटा और बेटी शामिल है। सभी गंभीर रुप से झुलस गये है। सभी घायल इलाज के दौरान जिन्दगी और मौत के बीच जूझ रहे हैं।वही घटना के बाद पूरे इलाके में हड़कंप की स्थिति बनी हुई है।

लोस चुनाव संविधान बचाने की लड़ाई : खड़गे

किशनगंज: कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा और कहा कि यह चुनावी लड़ाई कोई साधारण लड़ाई नहीं बल्कि देश और संविधान को बचाने की लड़ाई है। श्री खड़गे ने शुक्रवार को जिले के बहादुरगंज के लोहगारा में आयोजित जनसभा में कहा कि यह चुनाव संविधान को बचाने की लड़ाई है। उन्होंने लोगों से बहकावे में नहीं आने की अपील करते हुए कहा कि यह आपकी ने वाली नस्ल को बर्बाद कर देंगे। उन्होंने कहा, "आप ने देखा कि मोदी जी ने क्या- क्या वादे किये पर कितने वादे निभाये, यह पूरा देश जान रहा है।"

आरजेडी विधायक किरण देवी के बेटे को लगी गोली

बीएनएम@आरा

आरा : राजद विधायक किरण देवी और आरजेडी के पूर्व विधायक अरुण यादव के बड़े बेटे पप्पू कुमार को गोली लगी है. कहा जा रहा है कि हथियार साफ करने के दौरान अचानक गोली चल गई, जो विधायक के बेटे को जा लगी. आनन-फानन में आरजेडी विधायक के बेटे को इलाज के लिए एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां से डॉक्टरों ने उसे दूसरे अस्पताल में रेफर कर दिया है. स्थानीय लोगों के मुताबिक, आरजेडी विधायक किरण देवी के बेटे पप्पू यादव कुमार को जांघ में गोली लगी है. डॉक्टरों ने बताया कि गोली लगने से आरजेडी विधायक के बेटे की जांघ की हड्डी को नुकसान पहुंचा है. प्राथमिक उपचार के बाद उसे दिल्ली ले जाने की बात सामने आ रही है. हालांकि पूर्व विधायक अरुण यादव ने गोली लगने के बात से इनकार किया है.

पप्पू यादव ने कहा- राहुल जी बीजेपी से लड़ रहे हैं और आप बीजेपी से डर रहे हैं

बीएनएम@पटना

पटना : लोकसभा चुनाव के पहले चरण का मतदान सम्पन्न हो गया है। बिहार की 4 सीटें जमुई, नवादा, गया और औरंगाबाद में कुल 38 उम्मीदवारों की किस्मत ईवीएम में कैद हो गयी है। अब बिहार में दूसरे चरण का मतदान 26 अप्रैल को होना है। 26 को किशनगंज, कटिहार, पूर्णिया, भागलपुर और बांका यानी कुल 5 सीटों पर मतदान होगा। इन सीटों में पूर्णिया हॉटसीट बनी हुई है। यहां से एनडीए ने जेडीयू के संतोष कुशवाहा को मैदान में उतारा है, वही महागठबंधन से राजद की बीमा भारती और निर्दलीय प्रत्याशी के तौर पर पप्पू यादव चुनाव मैदान में हैं। इससे स्पष्ट है कि पूर्णिया में त्रिकोणीय मुकाबला होने वाला है। निर्दलीय प्रत्याशी पप्पू यादव पर महागठबंधन खेमे की बड़ी पार्टी लगातार हमलावर है और उसके नेता पप्पू यादव के खिलाफ लगातार बयान दे रहे हैं। जिसके बाद अब पप्पू यादव ने भी जवाब दिया है। उन्होंने बिना किसी का नाम लिए उस बड़ी पार्टी के नेता पर पलटवार किया है। पप्पू यादव ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक्स पर ट्वीट के जरिये उस बड़ी पार्टी पर निशाना साधा है। पप्पू यादव ने उस बड़ी पार्टी के नेता से सवाल किया है कि वे भाजपा से लड़ रहे हैं या उससे डर रहे हैं? पप्पू ने कहा कि महोदय, आप बीजेपी से डर रहे हैं और राहुल गांधी जी बीजेपी से खुलकर लड़ रहे हैं।

चेकपोस्ट पर चेकिंग के दौरान करीब 8 लाख रुपये बरामद

बीएनएम@सहरसा

सहरसा।लोकसभा चुनाव के मद्देनजर जिले के सभी सीमाओं पर चेकपोस्ट बनाकर सघन चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के दौरान करीब 8 लाख रुपये बरामद किए गए। चुनाव को शांतिपूर्ण स्वच्छ निर्भीक एवं निष्पक्ष मतदान सुनिश्चित करने को लेकर नकदी रुपये पर नजर रखी जा रही है। उसी कड़ी में सलखुआ अंचल अंतर्गत खोचरदेवा एसएसटी चेकपोस्ट पर एक लाख 70 हजार रुपये की राशि जब्त की गई है। व्यय लेखा कोषांग के नोडल पदाधिकारी प्रवीण कुमार द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार इससे पूर्व कार्यशील विभिन्न चेकपोस्ट से क्रमश : पांच लाख एवं दो लाख नब्बे हजार पांच सौ रुपये की राशि जब्त की जा चुकी है। लोक सभा आम निर्वाचन- 2024 निमित क्रमश: 12 चेकपोस्ट,12 एफएसटी,12 भीएसटी,04 अकाउंटिंग टीम कार्यरत है। कार्यशील 12 चेकपोस्ट में 36 पदाधिकारी एवं एफएसटी भीएसटी दोनो मे क्रमश:बारह बारह पदाधिकारियों की प्रतिनियुक्ति की गई है।

बिहार की 4 सीटों पर 48.23% मतदान

बीएनएम@पटना

पटना : लोकसभा चुनाव के पहले चरण में बिहार की 4 लोकसभा सीटों पर चल रहा मतदान शाम 6 बजे समाप्त हो गया। पहले चरण के मतदान में औरंगाबाद, गया (सु), नवादा और जमुई (सु) संसदीय सीट पर मतदान सुबह सात बजे से शुरु हुआ था। भीषण गर्मी और लू के बीच बड़ी संख्या में मतदाता कतार में लगकर लोकतंत्र के इस महापर्व में अपनी भागीदारी सुनिश्चित की है। नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में शाम 4 बजे तक ही मतदान करने की इजाजत थी। जबकि सामान्य बूथों पर शाम 6 बजे तक मतदान हुए। राज्य निर्वाचन आयोग की तरफ से जारी आंकड़ों के मुताबिक शाम 6 बजे तक बिहार की 4 सीटों पर कुल 48.23 फीसदी वोट पड़े हैं। औरंगाबाद में शाम 6 बजे तक 50, गया में 52, नवादा में 41.50 और जमुई में शाम 6 बजे तक 50 फीसदी मतदान दर्ज किया गया है। शाम 6 बजे तक बिहार की इन चारों सीटों पर कुल 48.23 प्रतिशत मतदान होने की सूचना है। यह वर्ष 2019 के पिछले लोकसभा चुनाव की तुलना में 5 फीसद कम है। बात 2019 के लोकसभा चुनाव की करें तो तब जमुई में 55.21 फीसद वोट पड़े थे। जबकि इस बार मात्र 50 फीसदी मतदान ही दर्ज किया गया है। वही नवादा की बात करें तो वर्ष 2019 में वहां 49.33 प्रतिशत मतदान हुआ था। लेकिन 2024 में महज 41.50 फीसदी ही वोटिंग हुई है। इसी तरह गया में वर्ष 2019 में 56.16 फीसद मतदान हुआ था लेकिन इस बार गया में मात्र 52 फीसदी मतदान दर्ज किया गया है। वहीं औरंगाबाद में वर्ष 2019 के लोकसभा चुनाव में कुल 53.63 फीसद मतदान हुआ था, जो इस बार 50 फीसदी पर ही अटक गया। वर्ष 2019 के लोकसभा चुनाव की तुलना 2024 के चुनाव में 5 फीसद कम मतदान होने की जानकारी निर्वाचन आयोग से मिली है। बिहार के मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी एचआर श्रीनिवास ने बताया कि राज्य में पहले चरण का मतदान शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हो गया। पहले चरण की वोटिंग में कुल 7903 मतदान केंद्रों पर मतदान किया गया। शाम के 6 बजे तक चारों लोकसभा क्षेत्रों में 48.23 फीसद मतदान हुआ है।

STONE CLINIC MOTIHARI
STONE CLINIC MOTIHARI
किडनी स्टोन इलाज की समस्त सुविधाएं
स्टोन क्लिनिक
मोतिहारी
A MULTI SPECIALITY HOSPITAL
डॉ. मनोज कुमार गुप्ता
MBBS, MS, FMAS Ex- SR, BSA Medical College
Delhi Ex- Asst. Prof. Govt. Medical College
यूरोलॉजिस्ट एण्ड लेप्रोस्कोपिक सर्जन
डॉ. महेन्द्र सिंह
MBBS, MS, MCH (Urology)
Ex- HOD Urology, IGIMS, Patna
सीनियर यूरोलॉजिस्ट एण्ड एण्ड्रोलाजिस्ट
डॉ. हेमन्त कुमार
MBBS,MD, (Psychiatry) BHU, Varanashi
मस्तिष्क, मानसिक, नशा एवं सेक्स रोग विशेषज्ञ
डॉ. मीना
MBBS,DGO, DNB, (OBG), FMAS
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
हमारी सुविधाएँ
दूरबीन से Gall Bladder Surgery, CBD सर्जरी
दूरबीन से बच्चेदानी (TLH, LAVH) की सर्जरी
Renal Stone, Ureteric Stone की सभी सर्जरी
पेशाब सम्बन्धी सभी बीमारी का इलाज
सभी स्त्री रोग सर्जरी एवं जेनरल सर्जरी की सुविधाएँ
एडभांस सर्जरी में विश्वसनीयता / सारी सुविधाएँ
सिरदर्द एवं मानसिक रोगों का पूर्ण इलाज
24 घंटा नॉर्मल डिलिवरी / सिजेरियन की सुविधा
Mob.- 9507919091, 07562964700, 8969970077
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी
बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

BORDER NEWSMIRROR

Saturday 20 April 2024

Editorial

नक्सलवाद: आखिर कब थमेगी

छत्तीसगढ़ के कांकेर में सुरक्षाबलों ने 29 नक्सलियों को ढेर कर दिया। इस ऑपरेशन के लिए सुरक्षाबलों को कड़ी मेहनत करनी पड़ी है। जवान नक्सलियों के अड्डे तक पहुंचने के लिए 20 घंटे तक पैदल चले हैं। नक्सलियों के समूह को देखने के बाद पुलिस ने फायरिंग शुरू की थी। जब बंदूकें शांत हुईं, तो जंगल के फर्श पर सूखे पत्तों के बीच 29 माओवादी मृत पड़े थे। इनमें ललिता, शंकर और दूसरे कमांडर विनोद गावड़े के शवों की पहचान सबसे पहले की गई। मृतकों में पंद्रह महिलाएं भी थीं। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने नक्सलियों के खिलाफ मिली सफलता को केन्द्र और राज्य में भाजपा सरकार की उपलब्धि बताया। उन्होंने विश्वास जताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में बहुत कम समय में देश से नक्सलवाद को उखाड़ फेंका जाएगा। छत्तीसगढ़ में भाजपा की सरकार बनने के बाद से इस अभियान को गति मिली है। नक्सली इलाकों में सुरक्षा बल कैंप लगाए जा रहे हैं। 19 के बाद इनकी संख्या 250 हो गई है। नक्सलियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में छत्तीसगढ़ पुलिस से भी मदद मिल रही है। राज्य में भाजपा सरकार बनने के बाद तीन महीने में 80 से ज्यादा नक्सली मारे गए हैं। 125 गिरफ्तार हुए हैं और 150 ने आत्मसमर्पण किया है। देश के 10 राज्यों में 70 जिलों में नक्सलवाद का प्रभाव है। इसमें सबसे ज्यादा प्रभावित राज्य झारखंड जहां 16 जिले हैं। वहीं छत्तीसगढ़ में नक्सल प्रभावित 14 जिले शामिल हैं। छत्तीसगढ़ में पिछले 14 सालों के भीतर 1582 नक्सली मुठभेड़ हुई है। इन मुठभेड़ के दौरान 1452 नक्सली मारे गए हैं। इस बीच 1002 आम नागरिकों की भी मौत हुई है। वहीं इन हमलों में 1222 जवान शहीद हो चुके हैं। छत्तीसगढ़ में नई सरकार के गठन के बाद नक्सलियों को आशंका थी कि सरकार उनके खिलाफ अभियान तेज करेगी और हुआ भी ऐसा ही। राज्य की नई सरकार ने शान्ति का प्रस्ताव भी सामने रखा था लेकिन नक्सल नेताओं की तरफ से इस प्रस्ताव पर कोई सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं आई।

आखिर यूपी में क्या सियासी गुल खिलाएगी राहुल-अखिलेश की जोड़ी?

कमलेश पांडेय

उत्तरप्रदेश में पहले चरण के मतदान से दो दिन पहले यानी गत बुद्धवार को दिल्ली से सटे गाजियाबाद महानगर के कौशांबी स्थित फाइव स्टार होटल रेडिसन ब्लू सभागार में, गाजियाबाद लोकसभा क्षेत्र की इंडिया गठबंधन की कांग्रेस प्रत्याशी डॉली शर्मा के समर्थन में कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी और समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने जो संयुक्त प्रेस वार्ता को संबोधित किया, उसके सियासी मायने स्पष्ट हैं। यहां के शानदार मंच से दोनों नेताओं ने भाजपा की मोदी सरकार के प्रति जो तल्खी दिखाई, उससे यह सवाल उभरकर सामने आया कि आखिर यूपी में क्या सियासी गुल खिलाएगी राहुल-अखिलेश की जोड़ी? आपको पता होना चाहिए कि यूपी में कांग्रेस-सपा गठबंधन होने के बाद पहली बार दोनों नेता एक साथ, एक मंच पर दिखाई दिए और पत्रकारों के लाख कुरेदने के बावजूद भी संतुलित और सधे हुए अंदाज में जो बातें कहीं, उसके राजनीतिक मायने स्पष्ट हैं। पहला यही कि कांग्रेस-सपा की यह युगलबंदी लंबी चलेगी। क्योंकि पीएम पैदा करने वाले इस प्रदेश से यदि भाजपा और एनडीए गठबंधन को खदेड़ना है, तो पीएम के हवा-हवाई मुद्दों की बजाए राहुल गांधी-अखिलेश यादव के जमीनी मुद्दों यानी कांग्रेस की गारंटी (जिसमें इंडिया गठबंधन के मुद्दों को समाविष्ट किया गया है) की बात पर जोर देना होगा। कांग्रेस की गारंटी का मतलब समाज के समस्त दबे-कुचले लोगों के परवरिश और उत्थान की बात, जैसा कि उसमें समाविष्ट किया हुआ है। साफ शब्दों में कहें तो किसान-मजदूर-कारीगर, युवा, महिलाएं, कुटीर-लघु कारोबारी आदि के हित। दूसरा, रामनवमी के दिन ही इंडिया गठबंधन के पहले संयुक्त प्रेस कांफ्रेंस का आयोजन होने और इस दौरान कांग्रेस नेता राहुल गांधी और सपा नेता अखिलेश यादव द्वारा देशवासियों और पत्रकारों को रामनवमी की बधाई देने का स्पष्ट मकसद है कि इंडिया गठबंधन सनातन मर्यादाओं की उपेक्षा अब नहीं करेगा। क्योंकि 2014 और 2019 का नजीर उसके सामने है। लिहाजा, 2024 में नी गलतियों से सबक लेने की कोशिश की गई है। शुरुआत भी अच्छी है। तीसरा, इस प्रेस वार्ता में राहुल गांधी का यह कहना कि ये चुनाव विचारधारा का चुनाव है, काफी अहम है। उनके शब्दों में, 'एक तरफ राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ और भाजपा लोकतंत्र और संविधान को खत्म करने की कोशिश कर रहे हैं। वहीं, दूसरी तरफ कांग्रेस नीत इंडिया गठबंधन देश में लोकतंत्र और संविधान को बचाने की लड़ाई लड़ रही है।" इससे साफ है कि कांग्रेस अपने पुराने मुद्दे पर अडिग है और सावधानी पूर्वक नए मुद्दों से खुद को जोड़ रही है, जो अच्छी बात है। चतुर्थ, बकौल राहुल गांधी, "इस चुनाव में 2-3 बड़े मुद्दे हैं। वह है महंगाई, बेरोजगारी और भागीदारी। लेकिन इसके बारे में ना तो प्रधानमंत्री बात कर रहे हैं और ना ही बीजेपी बात कर रही है।" यही वजह है कि उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी पर सीधे हमला बोलते हुए कहा कि हमारे प्रधानमंत्री कभी मुद्दों पर बात नहीं करते। मुद्दों पर बात करने की बजाय कभी वह समुद्र की गहराईयों में चले जाते हैं, तो कभी वह आसमान में सी प्लेन पर चले जाते हैं। संभवतया जनता भी इस बात को समझने लगी है, जिससे यूपी में राहुल-अखिलेश का ग्राफ ऊंचा उठने के संकेत मिलने लगे हैं।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार व स्तम्भकार हैं)

Today's **Opinion**

क्या कांग्रेस को लड़ने के लिए उम्मीदवार नहीं मिले

आर.के. सिन्हा

लोकसभा चुनाव का सारे देश में माहौल बन चुका है और इस दौरान एक बात पर राजनीति की गहरी समझ रखने वाले ज्ञानियों को गौर करना होगा कि कांग्रेस लगभग 330 सीटों पर ही क्यों चुनाव लड़ रही है। 543 सदस्यों वाली लोकसभा में सरकार बनाने का ख्वाब देखनी वाली कांग्रेस के इतने कम सीटों पर अपने उम्मीदवार खड़ी करने की क्या वजह है? क्या उसे कायदे के उम्मीदवार नहीं मिले ? कांग्रेस ने 1999 के लोकसभा चुनाव में 529 उम्मीदवार उतारे थे। उसके बाद 1998 में 477,1999 में 453, 2004 में 417, 2009 में 440, 2014 में 464 और 2029 में 421 उम्मीद उतारे। इस बार कांग्रेस के उम्मीदवारों की तादाद में पिछले लोकसभा चुनाव की तुलना में भारी गिरावट होने जा रही है। कांग्रेस के नेता लाख तर्क दें कि उनकी पार्टी क्यों कम सीटों पर उम्मीदवारों को उतार रही है, पर सच यही है कि सन 2014 के बाद देश में नरेन्द्र मोदी के उदय के साथ ही कांग्रेस का संध्याकाल शुरु हो गया था। बीते दसेक सालों के दौरान, कांग्रेस उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र वगैरह में तेजी से सिकुड़ी है। इन राज्यों में लोकसभा की कुल मिलाकर 40 फीसद के आसपास सीटें हैं। जिस राहुल गांधी और प्रियंका गांधी को कांग्रेस अपना शिखर नेता मानती है वे भी अपनी पार्टी का भाग्य नहीं बदल पा रहे हैं। 1989 से कांग्रेस उत्तर प्रदेश की सत्ता से बाहर है। वहां उसके अंतिम मुख्यमंत्री वीर बाहदुर सिंह थे। यह वही उत्तर प्रदेश है जो कि कांग्रेस का गढ़ हुआ करता था और नेहरू परिवार का निवास भी । आगामी लोकसभा चुनाव में उत्तर प्रदेश 17 सीटों पर लड़ रही है। अगर अब भी कांग्रेस के नेताओं और कार्यकर्ताओं ने नेहरू-गांधी परिवार की गुलामी नहीं छोड़ी तो उनकी पार्टी जल्दी ही इतिहास के पन्नों में ही रह जाएगी। राहुल और प्रियंका गांधी को जमीनी हकीकत से कोई लेना-देना नहीं है। इनके आशीर्वाद से जेएनयू के टुकड़े –टुकड़े गैंग के नेता कन्हैया कुमार की कांग्रेस में एंट्री हुई थी। अब उसे कांग्रेस ने राजधानी की नॉर्थ ईस्ट सीट से अपना उम्मीदवार बना दिया है। यह वही कन्हैया कुमार हैं जो कहते रहे हैं कि भारतीय सेना के जवानों ने कश्मीर में बलात्कार जैसे घिनौने कृत्य किए हैं। राहुल औप प्रियंका गांधी ने कभी बताया नहीं कि कन्हैया कुमार किसलिए और किस आधार पर सरहदों की रक्षा करने वाली भारतीय सेना पर आरोप लगाते रहे हैं? आप अगर देश विरोधी तत्वों का साथ दोगे तो फिर आपको चुनावों में जनता जवाब तो देगी ही। कन्हैया कुमार को कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कांग्रेस कार्य समिति में जगह देकर संदेश दे दिया था कि उन्हें उन तत्वों से कोई परहेज नहीं हैं जो भारतीय सेना पर कश्मीर में बलात्कार करने के आरोप लगाते रहे हैं। बेशक, देश कन्हैया कुमार को कभी माफ नहीं करेगा क्योंकि उसने सेना पर मिथ्या आरोप लगाए। कन्हैया कुमार ने पिछला लोकसभा चुनाव बेगूसराय से लड़ा था और वे बुरी तरह से हारे थे। वे तब भाकपा में थे। उनके लिए टुकड़े-टुकड़े गैंग के सदस्यों ने बेगूसराय में डेरा डाला हुआ था। ये सब सोशल मीडिया पर इस तरह का माहौल बना रहे थे कि मानो भारतीय सेना को बलात्कारी कहने वाला कन्हैया कुमार भाजपा के गिरिराज सिंह को हरा ही देगा। कन्हैया कुमार को कांग्रेस कार्य समिति में जगह मिलना अप्रत्याशित है। यहकांग्रेस पार्टी की सबसे बड़ी और शक्तिशाली समिति है। कांग्रेस के अपने नियम और संविधान हैं, इसे लागू करने का अंतिम निर्णय कांग्रेस कार्य समिति ही करती है। कहने वाले तो कहते हैं कि इसके पास इतनी शक्तियां होती है कि वह पार्टी अध्यक्ष की नियुक्ति भी कर सकती है और पद से चलता भी कर सकती है। जाहिर है, कांग्रेस की इन तमाम हरकतों को देश की जनता देख रही है। साल 2019 में जब जम्मू-कश्मीर से आर्टिकल-370 हटाया गया तो कांग्रेस ने इसका संसद में जमकर विरोध किया था। हालांकि, आगे चलकर कांग्रेस का रुख एकदम बदला हुआ नजर आया। जब सुप्रीम कोर्ट ने आर्टिकल 370 हटाए जाने के केंद्र के फैसले को सही ठहराया तो कांग्रेस ने इसकी बहाली को लेकर कोई बात नहीं की। पूर्व केंद्रीय मंत्री पी. चिंदबरम और वरिष्ठ नेता अभिषेक मनु सिंघवी ने सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद प्रेस वार्ता की।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

मुद्रक एवं स्वामी सागर सूरज, द्वारा राजाबाजार-कचहरी रोड, मोतिहारी बिहार -845401 से मुद्रित तथा सरोतर निवास राजाबाजार, मोतिहारी बिहार से प्रकाशित, संपादक सागर सूरज* फोन नः-06252-296796,
प्रसारः-9470050309 ईमेलः- bordernewsmirror@gmail.com वेबसाइटः- www.bordernewsmirror.com(*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेवार) TITLE CODE - BIHBIL02431

इन चीजों का इस्तेमाल अपनी डाइट से, आज ही करें बाहर, दिखेंगे लाभ

खाना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है।

अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। खाने में उपयोग की जाने वाली ये चीजें आपके लिए किसी स्लो प्वाइजन से कम नहीं हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है।

चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर,कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सर्तक होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्य पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं। इसकी वजह से हार्ट अटैक और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की संभावनाएं बनी रहती हैं।

वनस्पति घी

वनस्पति घी हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है। इसमें ट्रांस फैट होता है, जिसके लगातार इस्तेमाल से मोटापा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं वनस्पति घी का ज्यादा उपयोग करने से दिल की बीमारियां और ब्रेन स्टोक्स का खतरा भी बढ़ जाता है।

बच्चे की ये आदतें बना सकती हैं उसे बीमार, ठीक होते ही फिर हो सकती है बीमारी

हमारी आदतें ही हमारी बीमारी का कारण हो सकती हैं और बच्चों में तो यह बात और भी ज्यादा सही बैठती है क्योंकि बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है और जब वो अनहेल्दी आदतों में लिप्त रहते हैं तो बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। यहां हम आपको कुछ रोजमर्रा की ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बता रहे हैं जो बच्चे की इम्यूनिटी को मजबूत करने का काम करेंगी और बीमारी से भी बचा जा सकेगा। अगर आपका बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है या उसे सर्दी-खांसी जैसी आम बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं या उसकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो आपको आदतों पर गौर करना चाहिए।

हाथों की सफाई है जरूरी

यह सुनने में जितना मामूली लगता है, संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए हाथ धोना उतना ही ज्यादा प्रभावी है। हाथ धोना उन कीटाणुओं और विषाणुओं को खत्म करने का एक शानदार तरीका है जो बच्चे खेलते समय, खिलौनों को शेयर करने, वस्तुओं को छूने आदि के दौरान ले सकते हैं। खासकर यदि आपके पड़ोस, स्कूलों या यहां तक कि आपके घर में कोई वायरस फैल रहा है, तो सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा नियमित रूप से अपने हाथ अच्छी तरह धोए।

चेहरे को छूना

कई वायरस हवा के माध्यम से फैलते हैं, जो बीमार व्यक्ति द्वारा खांसने या छींकने पर आते हैं। यह नाक, आंख और मुंह के जरिए दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है। आप बच्चे को बताएं कि चेहरे को छूने से बचना क्यों आवश्यक है।वयस्कों के लिए भी, चेहरे को छूने की आदत नहीं रखनी चाहिए।

पर्याप्त नींद है जरूरी

पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है, खासकर बच्चों के लिए। नींद की कमी अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है। अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है, उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है और यह बच्चों में भी होता है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं या नहीं।

ये मसाले बॉडी को रखते हैं अंदर से गर्म, ऐसे करें सेवन

काढ़ा कई तरह के जड़ी-बूटियों से तैयार किया जाने वाला एक तरह का औषधिय पेय होता है। ठंड के मौसम में काढ़े का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर को अंदर से गर्म रखने के साथ ही फ्लू और वायरस से बचाने का काम भी करते हैं। ठंड के दिनों में शरीर को अधिक गर्माहट की जरूरत होती है। स्वेटर, रजाई आपके शरीर को बाहर से गर्म रखने का काम करते हैं। लेकिन निरोग रहने के लिए आंतरिक तापमान का नॉर्मल रहना जरूरी है। यह तब ही मुमकिन हो पाता है जब आप गर्म प्रकृति वाले खान-पान का सेवन करते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट सर्दियों के दिनों में नॉर्मल चाय की जगह पर काढ़ा पीने की सलाह देते हैं।

विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

सर्दी-खांसी, कैंसर, हाई कोलेस्ट्रॉल, सूजन, लीवर डिजीज, ब्रेन डिजीज, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड शुगर, मोटापा, फ्लू, डाइजेशन प्रॉब्लम।

अदरक

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, अदरक सर्दी, गले में खराश, बलगम और बॉडी में सूजन से बचाव करने का काम करता है। अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेंटरी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल जैसे औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो इसे ठंड के मौसम के लिए बेहतर औषधी बनाते हैं।

दालचीनी

दालचीनी एक गर्म मसाला होता है, इसलिए एक्सपर्ट ठंड में इसके सेवन की सलाह देती हैं। दालचीनी में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नॉर्मल रखने का काम करता है। इसके अलावा दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इफ्लेमेंटरी वाले औषधीय गुण भी होते हैं, जो कैंसर,पाचन संबंधी बीमारी, सूजन आदि से बॉडी की रक्षा करते हैं।

मुलेठी

मुलेठी प्राचीन समय से आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है। मुलेठी में एंटीसेप्टिक, एंटी-डायबिटीक से लेकर एंटीऑक्सीडेंट गुण और श्वसन और लीवर संबंधित बीमारियों से लड़ने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा एक्सपर्ट बताती हैं कि मुलेठी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने, वेट लॉस करने और गले की खराश-खांसी के उपचार में भी मदद करता है।

ऐसे बनाएं काढ़ा

सामाग्री–मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

विधि: विंटर के इस सुपर ड्रिंक को बनाने के लिए 3-4 घंटे पहले मुलेठी, अदरक और दालचीनी का एक-एक टुकड़ा पानी में भिगोया छोड़ दें। अब इसे एक बर्तन में 5-10 मिनट के लिए उबाल लिजिए। फिर छानकर इसका सेवन करें।

कैसे करें सेवन: इसे आप शाम की चाय के स्थान पर पी सकते हैं। बस ध्यान रहें कि इसमें चायपत्ती न डालें। इस ड्रिंक का सेवन दिन में दो बार सुबह-शाम कर सकते हैं।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

साहित्यिक हलचल

मुकेश राठौर

मो 9752127511

अवकाश प्रदेश में आभार दिवस का आयोजन

एक समय की बात है। जुन्नारगढ़ नाम का एक राज्य था।वहां का राजा बड़ा ही बुद्धिमान, दूरदर्शी और प्रजापालक था। प्रजा की छोटी-छोटी जरूरतों और भावनाओं का ध्यान रखता। मुखिया मुख सो चाहिए, खानपान को एकस्टाइप। जननायक वही जो जन भावनाओं को समझे। राजा, प्रजा के प्रति इतना संवेदनशील और समर्पित था कि कहीं से किसी को कंकड़ चुभने की शिकायत भर आ जाती तो सड़क बनवा देता, किसी को गलती से कांटा लगा,तो तुरंत बागड़ फूंकवाता, किसी को राह में प्यास लगती तो कुआं खुदवाता और किसी को भूख लगती तो भोजशाला बनवा देता । राजा बस इतना चाहता था कि उसकी प्रजा बैठे-ठाले खाए और दुआ दे या डकार सिर्फ अपने राजा का नाम मुंह से निकालें। प्रजा बहुत खुश थी।राजा तो खैर था ही।राजा प्रजा की संख्या जानना चाहता था बाकायदा जातिवार, लिंगवार। लेकिन कैसे?उसने देखा प्रजा के जीवन में अवकाश की कहीं कमी सी हो गई है। अवकाश केवल राजकर्मियों को ही नहीं अपितु जनसामान्य को भी तरोताजा होने के लिए टॉनिक का काम करता है। यह बात राजा समझता था।र ाज्य में उत्सवों पर तो अवकाश देने का रिवाज था ही,राजा ने महापुरुषों के जन्मदिन पर भी अवकाश देने का आदेश जारी किया।

इतना बड़ा राज्य,इतने सारे जात-समाज तो महापुरुषों की क्या कमी? देखते ही देखते राज्य अवकाश प्रदेश बन गया।अवकाशों की संख्या बढ़ी तो जातियां खुश हुई और अवकाश वृद्धि देख राजकर्मी । जिन जातियों के महापुरुषों के नाम अवकाश घोषित हुए उन्होंने तो राजा को सौ-सौ बार बधाइयां दी लेकिन जिनके महापुरुषों की अनदेखी हुई वे राजा के विरोध में उतर आए और अपने वाले महापुरुष की जयंती पर भी अवकाश घोषित करने की मांग करने लगें।

महापुरुषों के जन्मदिन पर अवकाश होने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि कम से कम उस दिन वह महापुरुष याद रहता है,जो कि काम की व्यस्तता के बीच संभव नहीं।खैर,...राजा दूरदर्शी और बुद्धिमान था, प्रजापालक तो था ही। जिस जाति का विरोध बढ़ने लगता,राजा उसकी तुरंत जातिगत जनगणना करवाता, राज्य की जनसंख्या में उसका प्रतिशत अपेक्षाकृत अधिक होता तो उसकी मांग मान ली जाती। इस दौरान जिन्हें अपनी जनसंख्या कम होने का पता चल जाता वे खुशी-खुशी अपनी जनसंख्या बढ़ाने में व्यस्त हो जाते। कुछ दिन बाद उनकी भी मांग मान ली जाती।

राजा किसी को दुखी नहीं देखना चाहता था, सो अवकाशों की संख्या बढ़ती ही गई। एक दिन ऐसा आया कि साल के पूरे तीन सौ पैंसठ दिन अवकाश घोषित हो गए। प्रजाजनों की खुशी सातवें तो राजकर्मियों की खुशी आठवें आसमान पर पहुंच गई। खामख्वाह, पूरी तनख्वाह वाली स्थिति बनीं।राजा की बदौलत प्रजा को भी अपने स्वयं के महापुरुषों को स्मरण करने का अवसर मिला। तीन साल मजे में बीते चौथे साल उनतीस की फरवरी आ गई। राजा विचारने लगा कि अब क्या करूंगा? अपने मंत्रियों को भेजकर सर्वेक्षण करवाया।

पता चला राज्य में अब कोई भी जाति अवकाश लाभ से वंचित नहीं। राजा घोर चिंता से भर गया कि इस एक कार्यदिवस को कैसे अवकाश दिवस में बदला जाए। तभी उनके एक प्रमुख दरबारी ने सुझाव दिया, राजन आपने समाज को महापुरुष दिए और महापुरुषों के नाम पर अवकाश भी।सो प्रजा का भी नैतिक दायित्व बनता है कि वह आपके प्रति कृतज्ञता ज्ञापन स्वरूप इस दिन को आभार दिवस के रूप में मनाए। राजा को सलाह पसंद आ गई। उन्होंने तुरंत घोषणा की कि हर चौथे साल उनतीस फरवरी के दिन को राज्य में आभार दिवस के रूप में मनाया जायेगा।

इस दिन सारी जातियां अपना आराम छोड़कर (काम तो खैर पहले ही छोड़ चुकी थीं) राजदरबार में एकत्र होगी। उनके आने-जाने, भोजन-प्रसादी आदि का खर्च हम उठाएंगे। राजकर्मियो ने आभार दिवस का अवकाश घोषित किए जाने पर प्रसन्नता व्यक्त की और राजा का आभार माना।

दोस्ती

आशीष कुमार, वाराणसी

दोस्ती अपनेपन का है अटूट प्रेम
जिसका सीधा अर्थ है भुवन में
जिस पर, हम भरोसा कर सकते
आदिकाल से ही दोस्ती इस भव में
सिर्फ नाममात्र की न हुआ करती थी।।

चाहे दोस्ती कृष्ण-सुदामा की हो
या फिर दोस्ती कर्ण-दुर्योधन की
दोस्त को पूर्ण रुपेण साथ देने को
वीर काल में दोस्ती कहा करते थे ।।

इस बीच अपने मित्र के खिलाफ
कोई भी द्वेष की भावना न आती थी
परंतु आज के समय में ऐसे मित्र का
मिलना असंभाव्य सा हो गया है।।

आज भूयिष्ठ मनुज लोगों को
लाभ, धन, चेहरा को देखकर
दोस्ती का प्रस्ताव रखते हैं
आज अतिशय मनुष्य यहां
जब तक दोस्त से है काम,
तब तक ही दोस्ती का है नाम
जिस दिन मीत का काम खत्म,
उस दिन से दोस्ती का नाम खत्म...।।

अटकेगा सो भटकेगा

डॉ. माध्वी बोरसे, विकासवादी लेखिका

अटकेगा सो भटकेगा, अगर कार्य से पहले अत्यधिक सोचेगा, दुविधा में जो तू पड़ेगा, अधूरा कार्य तेरा हमेशा रहेगा।

बहुत लोकप्रिय कहावत है, अटकेगा सो भटकेगा! अक्सर मनुष्य, ज्यादा चाह की वजह से, या तो भरोसेमंद ना होने की वजह से दुविधा में रहता है और यह नकारात्मक प्रभावों से जुड़ा हुआ है, जिसके कारण ₹सामाजिक कार्यकर्ताओं का बर्नआउट, प्रतिबद्धता की कमी, वेतन, सहकर्मियों और पर्यवेक्षकों के साथ कम संतुष्टि, खराब प्रदर्शन और कई अनुभवजन्य अध्ययनों में नौकरी का तनाव₹ होता है।

सही समय पर सही परिणाम न मिल पाना। अपर्याप्त कौशल के माध्यम से उस इनपुट को समझने में असफल होना। यह समझने में असफल होना कि अतीत में काम करने वाली कोई चीज अब काम नहीं करेगी। यह जानने में असफल होना कि बिना सभी सही जानकारी के निर्णय कब लेना है और कब अधिक सलाह की प्रतीक्षा करनी है। हमें इन सब के बारे में जानकारी लेनी चाहिए और कौशल होना चाहिए!

किसी कार्य के बारे में जानकारी ना होना और उसमें कौशल ना होना हमारे जीवन में दुविधाओं का पहाड़ खड़ा कर देता है! अक्सर ज्यादा दुविधा और सोच में पड़ने के कारण, कार्य हमेशा अधूरा ही रह जाता है इससे हमें हमारी लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती है!

भ्रमित महसूस करना निराशाजनक और असहज हो सकता है, जिससे अक्सर लोग हार मान लेना चाहते हैं, दूर हो जाते हैं, और अंततः, ध्यान खो देते हैं। जबकि, जब आप नई चीजें सीख रहे होते हैं तो भ्रम होना तय है, ऐसे कई तरकीबें हैं जिनका उपयोग अपने भ्रम को दूर करने और भविष्य में भ्रम को रोकने में मदद के लिए कर सकते हैं।

ऐसी जगह बैठें जहां कोई अशांति न हो। हर भ्रम को कागज पर उतारो। अपने डर को भी लिखें। एक बार जब विचार कागज पर आ जाएंगे तो वे आपको परेशान करना कम कर देंगे।

दिशाओं, प्रक्रियाओं और अपेक्षाओं को स्पष्ट रूप से संप्रेषित करें। मिश्रित संदेश देने से बचें। समय सीमा तय करें। संगठन के मिशन के साथ सभी गतिविधियों को संरेखित करें। हमेशा ऐसे वक्त पर गहरी सांस लें और थोड़ा धीरज रखे।

यदि आप वास्तव में भ्रमित हैं, तो आपको केवल मुझे नहीं पता कहने से कभी नहीं डरना चाहिए, खासकर यदि आपसे इस समय होने वाली हर चीज को समझने की उम्मीद की जाती है। बस सुनिश्चित करें कि आप उस बारे में विशिष्ट हैं जिस पर आपको स्पष्टीकरण की आवश्यकता है।

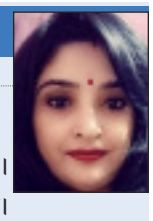
अगर हम इन सब निम्न बातों का ध्यान रखें, तो हम दुविधा में नहीं पड़ेंगे, जो कार्य आसानी से हो सकते हैं, उनके बारे में अत्यधिक ना सोचे वरना वह कार्य रह जाएगा!

कभी-कभी आपने दो दोस्तों को देखा होगा, एक है जो सोचता ही रह जाता है, दुविधा में जीता है और एक वही समान वक्त में वह कार्य करके अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर लेता है! तो चलिए आज ही से प्रण लेते हैं, किसी भी नेक कार्य को करने से पहले बहुत ज्यादा ना सोचेंगे और दुविधा मुक्त होने की कोशिश करेंगे कि हम भी सही समय पर वक्त रहते अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर ले!

अटकना ना तू भटकना ना,
वक्त का महत्व तू जरूर समझना,
कार्य तू करते रहना,
दुविधा में ज्यादा उलझना ना।

माँ

आरती त्रिपाठी



तेरी दुआयें ही मेरी कमाई है।
तेरे कदमों से बरकत आई है।
तुझसे ही मैंने जीवन है पाया।
तुझसे ही सारी खुशियां पाई है।।

तेरे कदमों की धूल जो मिल गई।
दुनिया मेरी तो फूल सी खिल गई।
तेरे कदमों के निशानों पर चलकर।
मैंने ये खूबसूरत मंजिल पाई है।।

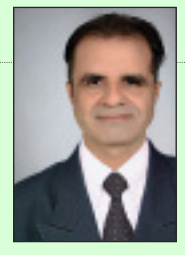
तूने जब जब मुझे हँसके गले लगाया।
तब तब मैंने खुदा को खुद में पाया।
जब तूने हँसकर मेरे सर पे हाथ फेरा।
तब तब मेरे जीवन का हुआ नया सवेरा।।

माँ मेरी कभी ना तू मुझसे रूठना।
खफा ना होना चाहे जी भरके कूटना।
तेरे आँचल की छाया में ही मैंने तो।
चाँद जैसी ठंडी शीतलता पाई है।।

मेरा जीवन हो बस तेरे कदमों तले।
तेरी ही छाया में जीवन की शाम ढले।
हर अच्छी बुरी सीख मैने तुझसे पाई है।
मैं कोरा कागज हूँ माँ तू मेरी रोशनाई है।।

माता-पिता तुल्य जग में कोई अनमोल हीरा नहीं

किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र



माता-पिता को ठेस पहुंचाने तुल्य कोई पाप नहीं
माता-पिता की सेवा कर ख़ुश रहने जैसा पुण्य नहीं
जिनके हृदय में माता-पिता का मूल्य नहीं
सृष्टि में वह मानवता के तुल्य नहीं
माता-पिता की सेवा तुल्य कोई पुण्य नही
मां पृथ्वी से बड़ी पिता आकाश से ऊंचा है
माता-पिता से बढ़कर कोई तीर्थ देवता गुरु नहीं
माता-पिता से मिले संस्कार की तुलना नहीं
सृष्टि में माता-पिता से बढ़कर कोई नहीं
हम क्या जाने हमारे लिए हमारी मां
कितने दिन कितनी रातें सोई नहीं
माता-पिता से बढ़कर दुनिया में कोई नहीं

लेखक- कर विशेषज्ञ, साहित्यकार, स्तंभकार, कानूनी लेखक, चिंतक, कवि

लघुकथा: गर्मी की छुट्टियां

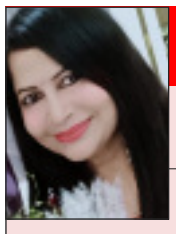
वीरेंद्र बहादुर सिंह

उस दिन सभी बच्चे बहुत खुश थे। क्योंकि कल से गर्मी की छुट्टियां होने वाली थीं। अब तो सवा महीने तक खूब धींगामस्ती, मौजमजा और घूमना-फिरना होगा।

पर इन सभी विद्यार्थियों में सब से ज्यादा खुश कुमार था। क्योंकि अब वह सवा महीने तक फुलटाइम मजदूरी कर सकेगा। अपनी विधवा मां की मदद करने के साथ-साथ अपनी पढ़ाई का खर्च भी निकाल लेगा।

जेड-436ए, सेक्टर-12,नोएडा

मां



हिमाद्री वर्मा 'समर्थ'
जयपुर

जिंदगी कड़क धूप तुम शीतल छांव हो मां
धरा पर धानी चुनर लिए ईश स्वरूप हो मां ।
तन में बहती लहु की इक इक बूंद में तुम
दिल में धड़कती हर धड़कन में तुम हो मां।।

संसार से मेरी प्रथम भेंट कराने वाली तुम
जीने के अंदाज सिखाने वाली तुम हो मां।
मेरे सभी नाज़ नखरे प्यार से उठाती तुम
मेरी जीवन की प्रथम शिक्षिका तुम हो मां।।

मुझे रोता देखकर खुद भी रो देती थी मां
मेरी छोटी मुस्कान पर वारी वारी जाती मां।
बिजली गुल होने पर पंखी झलती थी तुम
मेरी नींद के लिए सारी रात जागती थी मां।।

चांद सरीखे गोल फुल्के मस्त फुलाती तुम
भोजन में कितना सारा प्रेम मिलाती थी मां।
दिनभर सूरज बन उजाला फैलाती थी मां
रात चंदा की कथा से मन बहलाती थी मां।।

अपने मन की सारी पीड़ा हमसे छिपा तुम
हमारे मन की सारी बातें झट समझती मां।
हम में दुनिया का दर्शन कर खुश होती तुम
चाहतों को अपनी तिजोरी में बंद रखती मां।।

नादान रहा बचपन ना समझा क्या होती मां
मां बन मां को जाना कितना धीर धरती मां।।

घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके

घर पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है। हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्सट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

दाग-धब्बे हटाकर फ्लॉलेस स्किन पाने के लिए इस्तेमाल करें ये पानी

गर्मियों के मौसम में स्किन पर कई तरह की एलर्जी और एक्ने हो जाते हैं। इनसे आपको छुटकारा तो मिल जाता है लेकिन इनके खत्म होने के बाद आपकी स्किन पर निशान रह जाते हैं। जिसकी वजह से आपकी चेहरे की खूबसूरती बिगड़ जाती है। स्किन पर दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए आप घर के बने एलोवेरा और चावल के पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां जानें कैसे बानएं और कैसे करें इसका इस्तेमाल।

कैसे बनाएं चावल का पानी

चावल का पानी बनाने का सबसे तेज तरीका इसे भिगोना है। इसके लिए आधा कप कच्चा चावल लें और फिर अच्छी तरह धो लें। फिर चावल को 2-3 कप पानी के साथ कटोरे में रखिये। फिर 30 मिनट के लिए भीगने के लिए छोड़ दें। बाद में चावल के पानी को साफ बर्तन में छान लें। चावल का पानी तैयार है।

कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

इसे बनाने के लिए आपको सिर्फ एलोवेरा जेल और चावल के पानी की जरुरत होती है। इसके लिए आपको दोनों चीजों को बस मिक्स करना है और फिर उसे एक तरफ रख दें।

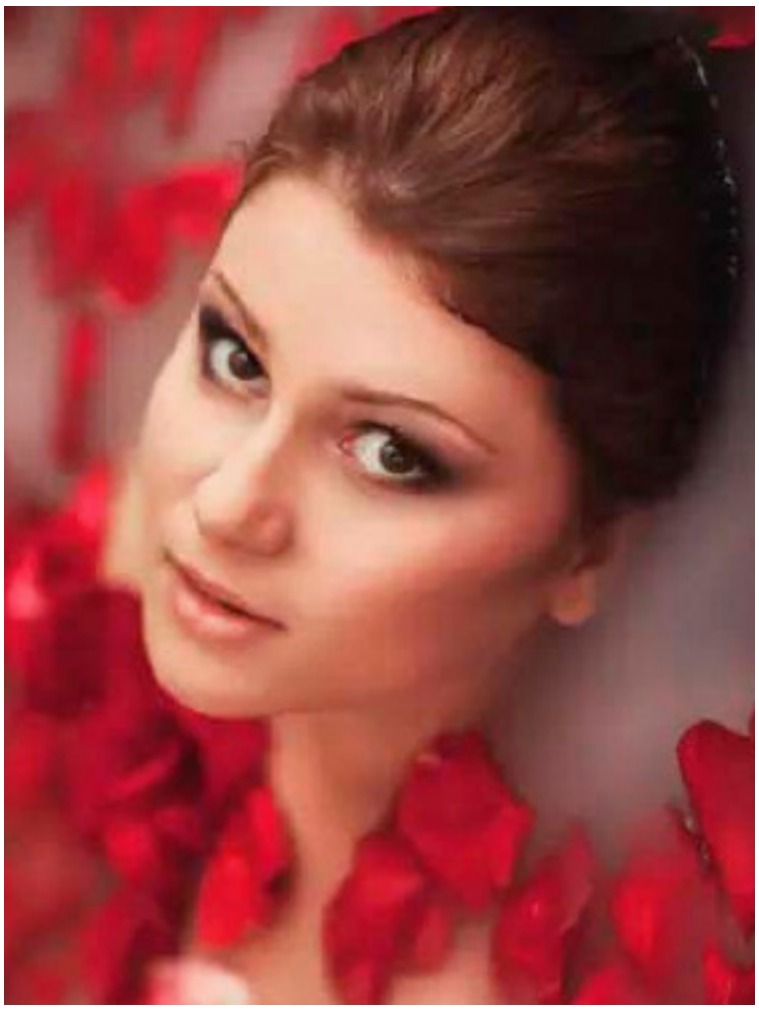
कैसे करें इसका इस्तेमाल

खूबसूरत फ्लॉलेस स्किन के लिए इस पानी को रोजाना रात में सोने से पहले इस्तेमाल करें। इसके लिए सबसे पहले चेहरे को अच्छे से साफ करें। फिर इस पानी को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें और लगा कर छोड़ दें। फिर अगली सुबह चेहरे को अच्छे से धो लें। अच्छे रिजल्ट के लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।

चावल का पानी आपके चेहरे के लिए अच्छा होता है। चावल का पानी आपकी स्किन को चमक देने के लिए जाना जाता है। इसमें विटामिन ई, एंटीऑक्सिडेंट और फेरुलिक एसिड होता है जो आपके रंग को टोन, कसने और चमकदार बनाने में मदद करता है।

वहीं एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।



पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs, स्किन प्रॉब्लम्स भी हो जाएंगी दूर

शरीर से दुर्गंध आना कई लोगों की एक आम समस्या है और गर्मी के मौसम में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके पसीने में दूर ही काफी बदबू आती है।

गौर करें, तो पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और पसीना गंधहीन होता है, लेकिन कई लोग यह सोचते हैं कि पसीना अगर गंधहीन यानी इसमें कोई भी महक नहीं होती, तो फिर कई लोगों के पसीने से बदबू क्यों आती है। यह शरीर पर बैक्टीरिया का विकास है, जो गंध का कारण बनता है।

बाजार में कई बॉडी टैल्क और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

ठीक से नहाएं

नहाना सबसे अहम है। जिन लोगों को ज्यादा पसीना आता है, उन्हें रोजाना और दो बार नहाना चाहिए। एक अच्छे एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। आप ककड़ी, एलोवेरा, टी ट्री ऑयल, नीम या मेन्थॉल से दिन में दो बार बॉडी वाश भी ले सकते हैं। इससे शरीर से बैक्टीरिया दूर रहते हैं।

नीम की पत्तियां

नीम के कई औषधीय गुण हैं। मुट्ठी भर नीम की पत्तियों में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। 15 मिनट के लिए लगाएं और धो लें। नीम के पत्तों को पानी की बाल्टी में डालें और उस पानी से नहाएं।

नारियल का तेल

नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

पानी पिएं

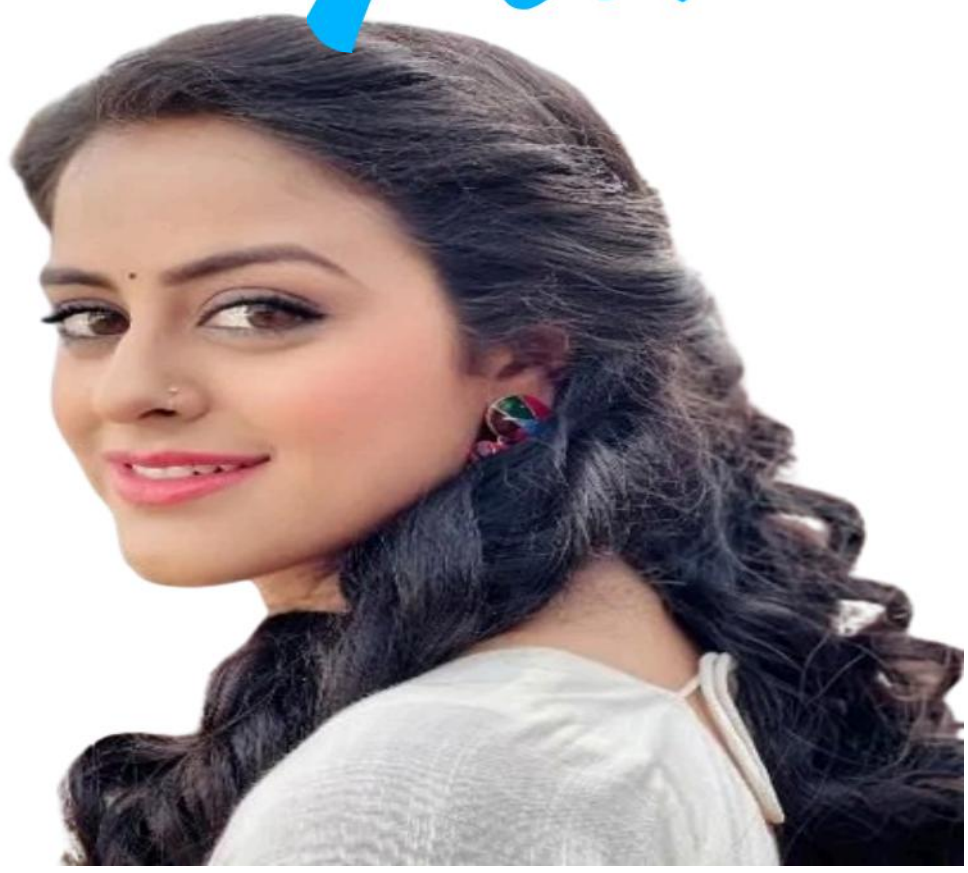
पर्याप्त पानी पीने से आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे। यह शरीर से टॉक्सिक को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को हटा दिया जाता है। साथ ही, पानी एक न्यूट्रलाइजर है, तो यह आंतों में बैक्टीरिया की रोकथाम भी करेगा।

मीठा सोडा

बेकिंग सोडा के पेस्ट को बराबर भागों में कॉर्न स्टार्च के साथ लगाने से नेचुरल डियोडोरेंट का काम होगा।

Saturday
20 April 2024

BNM Fantasy



"ससुराल का गुलाम" का ट्रेलर आउट

भोजपुरी सिने इंडस्ट्री के फिटनेस आइकॉन विक्रांत सिंह राजपूत और भोजपुरी की मशहूर अभिनेत्री यामिनी सिंह स्टार फिल्म ससुराल का गुलाम का ट्रेलर आउट हो गया है। फिल्म का ट्रेलर आज सुबह B4U भोजपुरी रिलीज किया गया है जो 4 मिनट 26 सेकंड का है। इस फिल्म का निर्माण B4U मोशन पिक्चर के द्वारा हाई आईक्यू एंटरटेनमेंट एलएलपी के बैनर से किया गया है। फिल्म के निर्माता संदीप सिंह और अरविंद अग्रवाल है जबकि निर्देशक इश्तियाक शेख बंटी है, जिन्होंने बताया कि फिल्म जल्द ही रिलीज होगी। बात करें फिल्म ससुराल का गुलाम के कहानी की तो ट्रेलर से मालूम पड़ता है कि यह उसे बेटे की कहानी है।

अक्षरा सिंह ने पंजाबी सिंगर मनकीरत औलख के साथ गाना "डिफेंडर" से मचाया धमाल

भोजपुरी सेंसेशन अक्षरा सिंह और पंजाबी रॉक स्टार मनकीरत औलख की जोड़ी ने अपने नए गाने "डिफेंडर" से धमाल मचा दिया। यह गाना देखते ही देखते वायरल हो गया और अभी यूट्यूब पर म्यूजिक क्षेत्र में 23 नंबर पर कुछ ही समय बाद ट्रेंड करने लगा। एनर्जेटिक रिदम और कैची बिट्स पर अक्षरा सिंह का मूड इस गाने में अपलिफ्ट करने वाला है। वही गाने में मनकीरत औलख अपने चिर परिचित स्वैग वाले अंदाज में नजर आ रहे हैं। गाने के व्यूज का मीटर तेजी से भाग रहा है। डिफेंडर एक हरियाणवी पॉप ट्रैक है, जिसे मनकीरत औलख ने अपनी आवाज दी है। साथ में हरियाणा की फीमेल सिंगर रेणुका पंवार की खूबसूरत वॉइस ने इस गाने में चार चांद लगाए हैं जिस पर अक्षरा सिंह की अदाओं से गाने की खूबसूरती और भी बढ़ जाती है। पंजाबी रॉक स्टार मनकीरत औलख, हरयाणवी वॉइस सेंशेसन रेणुका पंवार और भोजपुरी क्वीन अक्षरा सिंह की तिकड़ी ने इस गाने को रोचक बनाया है। वही अक्षरा सिंह ने अपने इस गाने को लेकर खुशी जाहिर की और कहा कि यह नए स्टाइल का गाना है जो ट्रेंड सेट करता है। मैं खुश हूं कि देश के दिग्गज कलाकारों के साथ इस गाने को किया है और उम्मीद करती हूं कि सबों को यह पसंद आएगी। आपको बता दें कि मनकीरत औलख पंजाबी इंडस्ट्री के मशहूर गायकों में से एक हैं, तो वहीं अक्षरा सिंह भोजपुरी म्यूजिक इंडस्ट्री में एक क्षत्र अभिनय और गायकी की दुनिया में राज करने वाली कलाकार हैं।

पहली ही फिल्म से हिट हुई रश्मिका मंदाना

साल 2020 में मिला नेशनल क्रश का टैग

नेशनल क्रश के नाम से मशहूर बॉलीवुड और साउथ एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना आज अपना 28वां जन्मदिन मना रही हैं। पिछला साल यानी 2023 उनके करियर सबसे बेहतरीन साल साबित हुआ। फिल्म एनिमल में रणबीर कपूर के अपोजिट नजर आईं थी जो कि सुपरहिट साबित हो गई है। इससे पहले रश्मिका फिल्म पुष्पा में श्रीवल्ली के रोल से फेमस हो चुकी है। आज एक्ट्रेस का 28वां जन्मदिन है, चलिए आपको रश्मिका की लाइफ के बारे मे कुछ अनसुने किस्से बताते हैं।रश्मिका मंदाना की स्कूलिंग कुर्ग पब्लिक स्कूल, गोनिकोप्पल में हुई जो कि एक बोर्डिंग स्कूल था। उस दौरान वह काफी इंट्रोवर्ट थी, जिसके कारण उन्हें क्लासमेट्स और सीनियर्स के साथ घुलने-मिलने में परेशानी होती थी। इस वजह से वह दुखी होकर कमरों में घंटो तक रोती थी| ग्रेजुएशन के दौरान रश्मिका ने क्लीन एंड क्लियर फ्रेश फेस 2014 कॉन्टेस्ट जीता था, जिसके बाद उन्होंने मॉडलिंग करना शुरु कर दिया। इसी दौरान फिल्मेकर्स की उन पर नजर पड़ी और उन्हें फिल्म किरिक पार्टी का ऑफर मिला। पहली फिल्म में काम करने से रश्मिका ने मना कर दिया था। इसके बाद उनके पेरेंट्स ने एक्ट्रेस का हौसला बढ़ाया तो वह मन गई। एक इंटरव्यू में रश्मिका ने बताया कि, जब उन्होंने किरिक पार्टी साइन की तो मैंने सोचा कि सिर्फ एक ही फिल्म अगर नहीं चली तो वह घर वापस लौट जाएगी और पापा का बिजनेस संभाल लूंगी। किरिक पार्टी के बाद रश्मिका का करियर चमक उठा था। इसके बाद उन्हें अंजनिपुत्र, चमक, चलो, गीता गोविंदम, यजमान, सरिलेरु नीकेवारु, भीष्म, पोगारू, सुल्तान, सीता रामण और वरिसु जैसी हिट फिल्में दी। साल 2020 रश्मिका के लिए बेहद खास था क्योंकि गूगल ने उन्हें नेशनल क्रश घोषित किया था। नेशनल क्रश शब्द लिखने पर रश्मिका का ही फोटो गूगल पर नजर आता है। वहीं एक्स पर भी रश्मिका मंदाना का नाम ट्रेंड करता रहता है। बता दें कि, एनिमल मूवी में छोटे रोल मे नजर आई तृप्ति डिमरी की पॉपुलैरिटी उन पर भारी पड़ गई। तृप्ति की खूबसूरती और एक्टिंग के लोग दीवने हो गए और उन्हें नई नेशनल क्रश कहने लगे। हालांकि, रश्मिका की पॉपुलैरिटी अभी से सोशल मीडिया पर खूब है।