महत्वपूर्ण एवं खास

राजनीतिक आंदोलनों से संबंधित प्रकरणों की वापसी के लिए मंत्रिपरिषद की उपसमिति होगी गठित

सीधी भर्ती में स्थानीय लोगों को आयु सीमा में 5 वर्ष तक छूट

रायपुर, (आरएनएस)। राज्य सरकार ने राजनीतिक आंदोलनों से संबंधित पुराने प्रकरणों की वापसी के लिए गृहमंत्री की अध्यक्षता में मंत्रिपरिषद की उप समिति गठित करने का निर्णय लिया है। यह निर्णय आज मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की अध्यक्षता में यहां मंत्रालय में आयोजित मंत्रिपरिषद की बैठक में लिया गया। इस बैठक में और कई महत्वपूर्ण निर्णय भी लिए गए। मंत्रिपरिषद की बैठक में राज्य शासन के विभागों में सीधी भर्ती से भरे जाने वाले पदों के लिए निर्धारित अधिकतम आयु सीमा में छत्तीसगढ़ के स्थानीय निवासी अभ्यर्थियों को अधिकतम पांच वर्ष की छूट दिए जाने का निर्णय लिया गया है। छत्तीसगढ़ के स्थानीय निवासियों को अधिकतम आयु सीमा 35 वर्ष में दी गई 5 वर्ष की छूट की अवधि को पांच वर्ष तक बढ़ाया गया एवं अन्य विशेष वर्गों के लिए अधिकतम आयु सीमा में देय छूट यथावत रखते हुए सभी छूट को मिलाकर उनके लिए अधिकतम आयु सीमा 45 वर्ष यथावत निर्धारित रहेगी। राज्य सरकार ने छत्तीसगढ़ में शराब बंदी की ओर भी एक कदम उठा लिया है। बैठक में आज छत्तीसगढ़ आबकारी नीति वित्तीय वर्ष 2019-20 पर भी चर्चा की गई। साथ ही आबकारी ड्यूटी दरें बढ़ाने तथा 50 दुकानें बंद करने का निर्णय लिया गया। मंत्रिपरिषद की बैठक में आज बजट अनुमान वर्ष 2019-20 तथा छत्तीसगढ़ विनियोग विधेयक 2019 पर चर्चा की गई।

अलग-अलग स्थानों में गिरकर पांच घायल

बिलासपुर (आरएनएस)। अलग-अलग स्थानों में गिरकर घायल पांच को उपचार के लिए सिम्स में भर्ती कराया गया है। पसान क्षेत्र के ग्राम कोरबी निवासी रामलाल कंवर पिता मंगल सिंह कंवर(55) जंगल में पेड़ से गिर गया। इसी प्रकार सरकंडा थाना क्षेत्र के अशोक नगर निवासी परदेशी राम जोशी पिता मंगल जोशी(80), अनुपपुर जिले के राजेंद्रग्राम क्षेत्र के दूधमनिया निवासी भोला प्रसाद यादव पिता मथुरिया यादव (60), कोनी थाना क्षेत्र के ग्राम सेंदरी निवासी सरोज पिता गणेश(29), बिल्हा थाना क्षेत्र के बरतोरी निवासी रेशम रात्रे पिता रामझूल रात्रे(58)और सकरी थाना क्षेत्र के ग्राम घुरु अमेरी निवासी रोहित टंडन पिता शशिकांत टंडन(पांच) गिरकर घायल हो गए।

एक्के नंबर सबो बर पुलिस वाहन मे शराब पीकर ड्यूटी करने वाले दो आरक्षक एक ड्रायवर निलंबित

जांजगीर चांपा(आरएनएस)। एक्के नंबर सबो बर मतलब डायल 112 वाहन मे सवार दो आरक्षक और 1 ड्राइवर को निलंबित कर दिया गया है। तीनों पर नशे की हालत में ड्यूटी करना और नशे की हालत मे लोगों से हुज्जत करना का आरोप है. इन तीनों पर पुलिस अधीक्षक आर एन दास ने कार्रवाई की है। जानकारी के मुताबिक बीती रात 112 पुलिस वाहन मे सवार आरक्षक और ड्राइवर शराब के नशे में एक बाइक सवार को दुर्घटनाग्रस्त करने के बाद मोटरसाइकिल सवार से विवाद करने लगे. जिसके बाद मामले की शिकायत पर पुलिस अधीक्षक आर एन दास ने कार्यवाई करते, हुए आरक्षक नान्हू उरावं और मनोज कंवर के साथ ही डायल 112 के वाहन चालक का नाम खगेंद्र को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है. निलंबन अवधि मे निलंबित आरक्षक रक्षित केन्द्र मे अटैच रहेंगे।

आकाशीय बिजली से विकलांग की मौत

कोंडागांव (आरएनएस)। बालोण्ड में बिजली की चपेट में आने से विकलांग ससुर की मौके पर ही मौत हो गई, वहीं बहू गंभीर रूप से घायल हो गई। थाना से मिली जानकारी के अनुसार बालोण्ड निवासी आशमती मरकाम अपने घर के आंगन में बिजली खंबे के सपोटिंग तार में कपड़े सुखा रही थी। इसी बीच अचानक उसे करंट लगने पर वह चिल्ला उठी। उसकी आवाज सुनकर दोनों पैरों से विकलांग ससुर मंगलू राम मरकाम घर से तुरंत निकलकर अपनी बहू को तार में चिपका देखा और उसे बचाने की कोशिश की। जिसके चलते मंगूल राम करंट की चपेट में आ गया।

ट्रक चालकों से लूटपाट, 7 गिरफ्तार

जगदलपुर(आरएनएस)। एनएमडीसी चौक के पास कुछ युवकों ने ट्रक चालकों से लूटपाट की घटना को अंजाम दिया। मामले में पुलिस ने सात लोगों को गिरफ्तार किया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रात करीब 10 बजे दर्जन भर युवक रायपुर की ओर से आ रही ट्रकों को रोककर लूटपाट कर रहे थे। इसकी सूचना मिलते ही फॉरेस्ट रेस्ट हाउस के सामने तैनात 112 की वाहन में सवार टीम मौके पर पहुंची। पुलिस के पहुंचते ही युवक भाग खड़े हुए। मौके से एक युवक को पकड़ा गया। बताया गया कि युवकों द्वारा ट्रक चालकों से मोबाइल व रकम की लूट की गई थी। युवक को 112 की टीम ने कोतवाली पुलिस के सुपुर्द किया। उसकी शिनाख्त पर अन्य आरोपियों को भी धरा गया है। मामले में अब भी कुछ लोग फरार बताए गए हैं। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। गौरतलब है कि कुम्हारपारा मार्ग एवं इंद्रावती के पुराने पुल के पास पहले भी असामाजिक तत्वों के द्वारा मुसाफिरों से लूटपाट की घटनाएं सामने आती रही हैं।

धान खरीदी 31 तक

कांकेर(आरएनएस)। समर्थन मूल्य पर धान खरीदी 31 जनवरी तक की जाएगी। खरीदी के अंतिम दिवस को उपार्जन केन्द्रों में किसानों को जारी किए गए आवक एवं टोकन पर्ची अनुसार धान खरीदी तथा खरीदे गए धान का उसी दिन विभागीय वेबसाइट में प्रविष्टि करने के लिए कलेक्टर श्रीमती रानू साहू ने निर्देशित किया है, रात्रि 12 बजे धान खरीदी साफ्टवेयर लॉक कर दिया जाएगा। कलेक्टर ने खरीदी केन्द्रवार निरीक्षण एवं पर्यवेक्षण के लिए 111 निरीक्षणकर्ता अधिकारी नियुक्त किये हैं जो उपार्जन केन्द्र में अंतिम दिवस को खरीदे गए धान, किसानों की संख्या तथा बारदानों की संख्या का मिलान कर टोकन पर्ची अनुसार सत्यापन कर निर्धारित प्रपत्र में प्रतिवेदन प्रस्तुत करेंगे।

दो हिन्दुस्तान कभी नहीं बनने देंगे : राहुल गांधी

0-केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनी तो हर गरीब-किसान को मिलेगी न्यूनतम आमदनी 0-देश का पैसा लेकर बड़े उद्योगपति विदेश भागे, चौकीदार ने क्यों नहीं रोका

रायपुर (आरएनएस)। किसान आभार सम्मेलन-कृषि ऋण मुक्ति कार्यक्रम में आज कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी छत्तीसगढ़ की नई राजधानी (अटलनगर) पहुंचे राहुल गांधी ने किसानों को प्रमाण पत्रों का वितरण किया। सभा को संबोधित करते हुए राहुल गांधी ने कहा कि यदि केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनी तो सरकार हर गरीब व्यक्ति को न्यूनतम आमदनी देगी। इससे न तो देश में कोई भूखा रहेगा और न ही कोई गरीब व्यक्ति पैसों के लिए तरसेगा। गांधी ने कहा कि देश के चौकीदार के पास अरबपतियों के कर्ज माफ करने के लिए पैसा है, मगर गरीब किसानों के कर्ज माफी के लिए पैसा नहीं है। विजय माल्या, राहुल चौकसी जैसे उद्योगपति देश की जनता की गाढ़ी कमाई लेकर विदेश भाग जाते हैं और देश का चौकीदार देखता रह जाता है। उन्होंने कहा कि आज हिन्दुस्तान को बांटने का प्रयास हो रहा है, एक हिन्दुस्तान में बड़े उद्योगपति रहेंगे जो जनता का पैसा लेकर निजी हवाई जहाज में उड़ेंगे और दूसरा हिन्दुस्तान वो होगा जो सिर्फ मन की बात सुनेगा। ऐसा हिन्दुस्तान हम हरगिज नहीं बनने देंगे।

अपने उद्बोधन में राहुल गांधी ने कहा कि हम देश में अमीरी और गरीबी को पाटने की सोच रहे हैं। जबकि देश का चौकीदार केवल उद्योगपतियों की चौकीदारी करने में व्यस्त है। गांधी ने कहा कि हम एक हिन्दुस्तान चाहते हैं, ऐसा

हिन्दुस्तान जहां प्रत्येक नागरिक को उसकी न्यूनतम आमदनी मिल सके। 2019 के चुनाव में यदि केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनी तो यह काम जरूर होगा। जहां प्रत्येक गरीब के लिए न्यूनतम आमदनी की योजना अमल में लाई जाएगी। गांधी ने आगे कहा कि हमने जब भी भाजपा की राज्य सरकार और केन्द्र सरकार से सवाल किया, हमें भटकाने की कोशिश की गई। हमने भाजपा शासित राज्य सरकार से पूछा कि किसानों का कर्जा कब माफ होगा, राज्य सरकारों ने एक ही जवाब दिया कि राज्य के पास इतना पैसा नहीं है। यही सवाल हमने केन्द्र सरकार से किया तो देश के चौकीदार ने कहा कि सरकार के पास इतना पैसा नहीं है। दूसरी ओर केन्द्र सरकार अरबपतियों के हजारों करोड़ का कर्जा माफ कर देती है, लेकिन देश के गरीब अन्नदाताओं का कर्जा माफ नहीं करती। देश के चुनिंदा 15 बड़े उद्योगपतियों का हजारों करोड़ माफ किया गया। अकेले अंबानी को 30 हजार करोड़ का लाभ पहुंचाया गया यह पैसा कहां से आया?

नक्सली जनमिलिशिया सदस्य पुलिस के हत्थे चढ़ा

जगदलपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ की सुकमा जिला पुलिस ने दबिश देकर एक नक्सली जनमिलिशिया सदस्य को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है, जो संगीन वारदातों में वांछित रहा है।

सुकमा एसपी जितेंद्र शुक्ला ने बताया कि कूकानार थाने से पुलिस का संयुक्त बल गश्त सर्चिंग के लिए रवाना किया गया था। ग्राम डोलेरास के निकट जंगल में कुछ संदेही किस्म के लोग पुलिस को देखकर भागने लगे, जिनका पीछा कर एक नक्सली जनमिलिशिया सदस्य एवं स्थायी वारंटी माड़वी लखमा को दबोच लिया गया।

उन्होंने बताया कि पकड़ाया नक्सली विगत 6 अगस्त 17 को ग्राम पांडूपारा के ग्रामीणों से मारपीट, डकैती, तथा 21 नवंबर 17 को ग्राम जोंगेरास मंदिर के सामने पुलिस को नुकसान पहुंचाने आईईडी लगाने सहित हत्या का प्रयास, आगजनी, अपहरण, लूटपाट, पुलिस पर फायरिंग, बारूदी विस्फोट एवं सड़क काटने जैसी संगीन वारदातों में शामिल रहा है।

मुख्यमंत्री भूपेश ने लगाई जिला कलेक्टरों-एसपी की क्लास

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज न्यू सर्किट हाउस में कलेक्टरों और पुलिस अधीक्षकों की बैठक ले रहे हैं। बैठक में कमिश्नर और आईजी भी उपस्थित हैं।

इस बैठक में विभिन्न विभागों के करीब 26 बिंदुओं पर चर्चा हो रही है। ज्ञात हो कि सामान्य प्रशासन विभाग ने बैठक में शामिल एजेंडों से जुड़ी सभी विषयों को कलेक्टरों को पूर्व में ही प्रेषित कर दिया था। इधर कानून और व्यवस्था से जुड़े मुद्दों

की भी समीक्षा की जा रही है। बैठक में सभी जिलों से आए पुलिस अधीक्षकों से लॉ एंड आर्डर की समीक्षा की जा रही है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का यह पहला कॉफ्रेंस है जब वो सभी जिलाधीशों और पुलिस अधीक्षकों से सीधे बातचीत कर रहे हैं। इस बैठक में जो प्रमुख मुद्दे शामिल हैं, उनमें धान खरीदी, किसानों की ऋण माफी, गांवों में गोठान के लिए जमीन की उपलब्धता, लोक सेवा केन्द्रों की स्थिति, लोक सेवा गारंटी योजना के क्रियान्वयन, उज्जवला योजना जैसे विषयों पर समीक्षा की जा रही है। बताया जाता है कि बैठक में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की नजर उन जिला कलेक्टरों पर भी टिकी है, जिनके जिलों में योजनाओं को लेकर लगातार शिकायतें मिल रही है। सूत्रों की माने तो सीएम भूपेश बघेल जनकल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में पिछले जिलों के कलेक्टरों से सीधे सवाल कर रहे हैं। वहीं पुलिस अधीक्षकों से भी जिलों में लॉ एंड आर्डर को लेकर सवाल कर रहे हैं। इसके अलावा जिलों में डीएमएफ फंड को लेकर मुख्यमंत्री खासे चिंतित लग रहे हैं। इस फंड का सही और जनहित में उपयोग करने के लिए वे कलेक्टरों को जोर दे रहे हैं। समाचार लिखे जाने तक कांफ्रेस जारी था।

एयरपोर्ट की तैयारियां शुरू, वाहनों का बदला जा रहा रूट

जगदलपुर (आरएनएस)। हवाई सेवा दोबारा शुरू करने की घोषणा के बाद उड़ान के तीसरे चरण के टेंडर के नतीजों के बाद अब लोक निर्माण विभाग ने एयरपोर्ट विस्तार की तैयारियां भी शुरू कर दी हैं। करीब दो साल पहले बोधघाट थाना और वेयर हाउस के पास सड़क पर खड़ी की जा रही दीवार का काम शुरू करने के साथ ही आयुष महावर भवन से होते हुए बनाई गई सड़क को आवाजाही के लिए शुरू किया गया है।

सोमवार से आवाजाही बंद करने यहां लोक निर्माण विभाग ने स्टॉपर लगा दिए और परिवर्तित मार्ग का बोर्ड सड़क के दोनों छोर पर लगा दिया है। बताया गया है कि बोधघाट थाना की तरफ रन-वे की दूरी सड़क से काफी कम होने के कारण आवाजाही रोकते हुए इसका दायरा बढ़ाने की तैयारी की जा रही है। आयुष महावर भवन के सामने से बनी सड़क से होकर गाड़ियां माड़िया चौक तक आना-जाना कर पाएंगी। लोक निर्माण विभाग के ईई आरके गुरू ने बताया कि करीब एक हफ्ते में बोधघाट थाना के सामने वे वेयर हाऊस के सामने दीवार खड़ी करने का काम पूरा कर लिया जाएगा और यहां से आम लोगों का आना-जाना बंद कर दिया जाएगा।

हाईकोर्ट ने मुकेश गुप्ता की रिट याचिका खारिज की

रायपुर (आरएनएस)। हाईकोर्ट ने आज डीजी मुकेश गुप्ता द्वारा लगाई गई रिट याचिका को खारिज कर दिया है। मुकेश गुप्ता ने मिक्की मेहता मौत मामले में जांच पर रोक लगाने की मांग की थी।

विदित हो कि पूर्व गृहमंत्री ननकीराम कंवर ने मिक्की मेहता की संदिग्ध मौत मामले में डीजी मुकेश गुप्ता की भूमिका होने का आरोप लगाते हुए सीएम भूपेश बघेल से शिकायत कर जांच की मांग की थी। जांच आदेश के विरोध में डीजी मुकेश गुप्ता ने हाईकोर्ट में आवेदन दिया था। उन्होंने कोर्ट पूर्व में खारिज हो चुकी याचिका का हवाला देते हुए जांच पर रोक लगाने की मांग की थी। मुकेश गुप्ता की ओर से महेश जेठमलानी ने दलील दी और राज्य सरकार की तरफ से महाधिवक्ता कनक तिवारी ने पैरवी की।

प्रादेशिक सेना उत्तरप्रदेश बटालियन की भर्ती रैली : छत्तीसगढ़ के युवा शामिल हो सकेंगे 29 व 30 को

रायपुर(आरएनएस)। प्रादेशिक सेना उत्तरप्रदेश बटालियन 114 इन्फैन्ट्री बटालियन द्वारा फतेहगढ़ (उत्तरप्रदेश) में भर्ती रैली का आयोजन आगामी 29 जनवरी से 09 फरवरी तक सैनिक (सामान्य ड्यूटी, शेफ कम्यूनिटी, हाऊस कीपर) लिपिक (क्लर्क), शिक्षक (धार्मिक) एवं अन्य पदों (कुल 76 पद) के लिए भर्ती रैली आयोजित की जा रही है। इस भर्ती रैली में छत्तीसगढ़ राज्य के अभ्यर्थी 29 एवं 30 जनवरी को सम्मिलित हो सकते हैं। इसके लिए आवेदकों को भर्ती स्थल पर प्रातः 06.00 बजे के पूर्व पहुंचने एवं अपने साथ जन्म, मूल निवास, चरित्र, शिक्षा (समस्त अंकसूचियां), विवाहित व अविवाहित एवं शपथ प्रमाण-पत्रों की मूल एवं छायाप्रति तथा 20 कलर पासपोर्ट साइज फेाटो, खेल-कूद संबंधी दस्तावेज, विशेष कार्य में निपुर्णता संबंधी दस्तावेज, पैन एवं आधार कार्ड ले जाने को कहा गया है। जिला रोजगार अधिकारी रायपुर ने बताया कि सैनिक सामान्य ड्यूटी के लिए आवेदक को 45 प्रतिशत तथा प्रत्येक विषय में 33 प्रतिशत अंकों के साथ 10वीं अथवा 12वीं उत्तीर्ण होना चाहिए। लिपिक (क्लर्क) के लिए 12वीं में 60 प्रतिशत अंको सहित उत्तीर्ण और हर विषय में न्यूनतम 50 प्रतिशत अंक होना अनिवार्य है। कम्प्यूटर एवं टंकण ज्ञान रखने वाले अभ्यर्थी को वरीयता दी जाएगी। सैनिक ट्रेड्समेन के लिए साधारण 10वीं पास (हाउस कीपर) अथवा मेश कीपर- 8वीं पास होना चाहिए। अन्य पदो के लिए साधारण 10वीं पास एवं अपने ट्रेड में निपुर्णता तथा आयु सीमा 18 से 42 वर्ष (भर्ती दिनांक से) होनी चाहिए।

मुख्यमंत्री के ओएसडी प्रवीण शुक्ला को कृषि मंत्री चौबे का ओएसडी बनाया गया

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री के ओएसडी प्रवीण शुक्ला को कृषि मंत्री चौबे का ओएसडीबनाया गया है। प्रवीण शुक्ला को संसदीय, विधि, कृषि मंत्री रविन्द्र चैबे का ओएसडी बनाया गया है। उक्त आदेश राज्य सरकार ने सोमवार शाम जारी किया है। बता दें कि प्रवीण शुक्ला पूर्व में भी जब रविन्द्र चैबे नेता प्रतिपक्ष थे तो उस दौरान प्रवीण शुक्ला उनके ओएसडी के पद में थे।

लाखों टन धान खुले आसमान तले भीग रहा, सड़ने का अंदेशा

जगदलपुर (आरएनएस)। खरीदी केंद्रों में बारिश के बीज पालीथिन से ढ़क कर रखा गया है। शनिवार से हो रही बारिश से खरीदी प्रभारियों की चिंता बढ़ा दी है तथा कई खरीदी केंद्रों में अधिक धान जाम होने के कारण तिरपाल की भी व्यवस्था करने में भी बहुत दिक्कत आ रही है।

समर्थन मूल्य 2500 रूपए में धान खरीदी की अवधि 31 जनवरी को समाप्त होने के कारण अब किसानों के पास केवल तीन दिनों का समय शेष रह गया है। अंतिम तीन दिनों में धान बेचने के लिए बड़ी संख्या में किसान टोकन कटवा रहे हैं और धान की भारी आवक की संभावना बनी हुई है।

गौरतलब है कि कर्ज माफी व धान का समर्थन मूल्य ढाई हजार रूपए होने के कारण इस बार किसान भारी मात्रा में धान का विक्रय कर रहे हैं। यही कारण है कि इन चार दिनों में खरीदी केंद्रों में लाखों क्विंटल धान जाम पड़ा है। हालांकि अब समर्थन मूल्य में धान खरीदी का केवल 72 घंटों का समय ही शेष रह गया है।

मिली जानकारी के अनुसार संभाग में अब तक 4 लाख 86 हजार 10

टन धान की खरीदी हुई है। इसमें से 2 लाख 46 हजार 195 टन खरीदी केंद्रों में जाम पड़ा हुआ है। इधर अंतिम तीन दिनों के लिए भी बड़ी संख्या में धान बेचने किसानों ने टोकन कटा लिया है। ऐसे में खरीदी केंद्रों में खरीदी प्रभारियों एवं किसानों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। क्योंकि केंद्रों में पहले से ही भारी मात्रा में जाम धान पड़ा है जिसने खरीदी प्रभारियों की चिंता बढ़ा दी है।

सिरदर्द से हैं परेशान, इन उपायों से मिलेगा आराम

नींद हमारे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन कुछ देर की नैप के बाद बहुत से लोगों को सिर दर्द होने लगता है। काम के बीच में छोटी सी नैप थकान दूर करने, याद्दाश्त बेहतर करने और ज्यादा सक्रिय रखने में मदद तो करती है लेकिन कई बार इससे सिरदर्द की समस्या भी शुरू हो जाती है। ऐसे में जानें कि ज्यादा सोने के बाद होने वाले सिरदर्द से कैसे छुटकारा पाएं।

मस्तिष्क में रक्त वाहिनियों में सूजन को कम करता है। आप अदरक के जूस या अदरक की चाय का सेवन कर सिरदर्द को दूर कर सकते हैं।

अदरक का सेवन- ज्यादा सोने के बाद होने वाले सिरदर्द से बचने के लिए अदरक का सेवन लाभकारी होता है। यह

कैफीन का कम सेवन करें- ज्यादा देर तक नींद लेने के बाद होने वाले सिर दर्द से बचने के लिए कैफीन का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। ज्यादा कैफीन लेने से नींद आने में कठिनाई होती है।

पर्याप्त पानी पिएं- अगर आपके शरीर में पानी की कमी होगी तो ज्यादा नींद लेने के बाद आपके सिर में दर्द हो सकता है। कॉफी, ऐल्कॉहॉल और खट्टे पेय पदार्थों का सेवन करने से भी शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए सिरदर्द से बचने के लिए पूरे दिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

योग बहुत फायदेमंद- ज्यादा देर तक नींद लेने के बाद सिरदर्द को दूर करने में योग बहुत फायदेमंद होता है। योग शरीर को राहत प्रदान करता है और दिमाग को शांत एवं चिंतामुक्त रखता है।

भूल भुलैया के बाद एक और हॉरर कॉमिडी करेंगे अक्षय कुमार

पिछले साल आई दिनेश विजन की हॉरर कॉमिडी फिल्म स्त्री गेम चेंजर साबित हुई। हालांकि, कुछ लोगों का मानना है कि राजकुमार राव और श्रद्धा कपूर की इस फिल्म से नहीं बल्कि अक्षय कुमार की 2007 में आई भूलभुलैया से इस जॉनर की शुरुआत हुई थी।

अब अक्षय 12 साल बाद डायरेक्टर राघव लॉरेंस की हॉरर कॉमिडी से इस जॉनर में वापसी कर रहे हैं। यह फिल्म अप्रैल के आखिर तक फ्लोर पर जाएगी।

फिलहाल, फिल्म का टाइटल तय नहीं लेकिन इसकी लाइन डायरेक्टर राघव की सफल तमिल फ्रैंचाइज कंचना की तरह होगी। एक सूत्र के मुताबिक, यह पूरी तरह से रीमेक नहीं है। 6 महीने से टीम फिल्म की कहानी पर काम कर रही है और इसमें कई नई चीजें जोड़ी हैं।

लव सोनिया महत्वपूर्ण विषय वाली महत्वपूर्ण फिल्म : ऋचा

अभिनेत्री ऋचा चड्ढा का कहना है कि लव सोनिया महत्वपूर्ण विषय-वस्तु के साथ एक महत्वपूर्ण फिल्म है। उन्होंने सेक्शन 375 की शूटिंग से ब्रेक लेकर फिल्म के प्रचार के सिलसिले में ब्रिटेन के लिए उड़ान भरी है। ऋचा ने कहा, मैं खुश हूं कि लव सोनिया अब भी दुनियाभर की यात्रा कर रही है और पहचान बना रही है और इसे सब जगह पसंद किया जा रहा है। यह अत्यधिक महत्वपूर्ण विषय-वस्तु के साथ महत्वपूर्ण फिल्म है। मैं मुंबई वापस आऊंगा और अपनी वापसी के तुरंत बाद फिर से शूटिंग शुरू करूंगा। वास्तविक घटनाओं से प्रेरित, लव सोनिया सोनिया की कहानी

है, जो भारत, हांगकांग और लॉस एंजिल्स में एक शातिर मानव तस्करी नेटवर्क से अपनी बहन को बचाने के लिए अपनी जान जोखिम में डालती है।फिल्म में मनोज वाजपेयी, राजकुमार राव, अनुपम खेर, साई ताम्हणकर, आदिल हुसैन, डेमी मूरे, मृणाल ठाकुर और फ्रीडा पिंटो जैसे कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं।