महत्वपूर्ण एवं खास

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने किया महाधिवक्ता कार्यालय की वेबसाइट का शुभारंभ

बिलासपुर-रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज बिलासपुर के महाधिवक्ता कार्यालय में द्वितीय एवं तृतीय तल के निर्माण हेतु शिलालेख का अनावरण, महाधिवक्ता कार्यालय की वेबसाइट, मोबाइल एप लोकार्पण और समस्त नस्तियों एवं दस्तावेजों के डिजिटलाईजेशन का शुभारंभ किया। उन्होंने महाधिवक्ता कार्यालय में पुननिर्मित सभाकक्ष एवं नवनिर्मित विधि अधिकारी कक्षों का उद्घाटन भी किया। उद्घाटन समारोह में मख्ुय न्यायाधिपति पीआर रामचन्द्र मेनन एवं न्यायाधीशगण, मंत्रीगण ताम्रध्वज साहू, मोहम्मद अकबर, महाधिवक्ता सतीश चंद्र वर्मा के साथ ही बड़ी संख्या में अधिवक्तागण व गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने हाईकोर्ट परिसर में आयोजित 50 वर्ष की विधि व्यवसाय की सेवा पूर्ण कर चुके वरिष्ठ अधिवक्ताओं को शाल, श्रीफल एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित भी किया।

पार्किग में खड़ी कार में तोड़-फोड़,रिपोर्ट दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। परिवार के साथ फिल्म देखने गये ज्योतिषाचार्य डां.दत्तात्रेय होसकरे की पार्किग में खड़ी कार में किसी ने तोड़फोड़ किया घटना की रिपोर्ट तेलीबांधा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार मेग्नेटोंमॉल में ज्योतिषाचार्य डां. दत्तात्रेय होसकरे अपने परिवार के साथ फिल्म देखने कार से गये थे। कार को पार्किग में खड़ी करके फिल्म देख जब वापस लौटने पर पाक्रिग में खड़ी कार देख हैरान रह गये उनकी कार में किसी ने तोड़ -फोड़ कर क्षतिग्रस्त कर दिया था। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने मॉल के पार्किग में लगे व आस-पास के केमरों की जांच कर रही है। वहीं पार्किग ठेकेदार द्वारा कार में हुई तोड़-फोड़ के मामले में कोई जानकारी नही दी जा रही है।

तेज रफ्तार वाहन की चपेट में आने से बाईक सवार की मौत,मर्ग कायम

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार वाहन चलाकर दुर्घटनाग्रस्त होने का सिलसिला लगातार जारी है। इसी कड़ी में टिकरापारा थाना क्षेत्र में एमएम स्कूल के सामने ग्राम नकटी माना कैम्प के पास अज्ञात वाहन की ठोकर से मोटरसाइकिल सवार को अपनी चपेट में लेने से वह गंभीर रुप से घायल हो गया उसे इलाज के लिये डीकेएस अस्पताल में भर्ती कराया गया था जहां उसकी मौत हो जाने पर मर्ग कायम कर आईपीसी की धारा 304 ए के तहत मामला दर्ज किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार रमेश साहू 50 वर्ष पिता कार्तिकराम साहू निवासी ग्राम गोढ़ी मंदिर हसौद निवासी मोटरसाइकिल से जाते समय तेज रफ्तार वाहन की चपेट में आने से गंभीर रुप से घायल हो जाने पर उसे इलाज के लिये डीकेएस अस्पताल में भर्ती किया गया था जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

जेसीबी ड्राईवर 50 हजार रुपये व बाईक लेकर फरार, रिपोर्ट दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। जेसीबी ड्राईवर 50 हजार रुपये व बाईक लेकर फरार हो जाने की रिपोर्ट खरोरा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार नवापारा रायपुर निवासी शेख नयीममुद्दीन 28 वर्ष पिता शेख नसीमुद्दीन ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि फिरोज खान पिता मोहम्मद सिद्दकी जो कि प्रार्थी के पास जेसीबी ड्राईवर है उसे मुंशी बसंन्त साहू ने 50 हजार रुपये व मोटरसाइकिल हीरो सीडी डीलक्स सीजी 04 एचवी 0716 को देने भेजा था फिरोज सिद्दीकी बाईक व 50 हजार रुपये लेकर फरार हो गया। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ अपराध कायम कर अमानत में खयानत का मामला दर्ज कर लिया है।

सड़क हादसे में तीन महिलाओं की दर्दनाक मौत

सुकमा (आरएनएस)। आंध्र प्रदेश और छत्तीसगढ़ की सीमा से सटे चट्टी गांव में एक दर्दनाक हादसे में सुकमा के कामराजपाड़ की तीन आदिवासी महिला की मौत हो गई है। तेज रफ्तार ट्रक अनियंत्रित होकर चौक किनारे स्थित होटल में घुस गई जिससे होटल में बैठी तीनों आदिवासी महिलायें ट्रक की चपेट में आ गई। जिनकी मौक पर ही मौत हो गई। जबकि ट्रक चालक व परिचालक समेत एक अन्य महिला गंभीर रूप से घायल हो गई। तीनों घायलों का चिंतुर स्थित स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया है।

पीड़ितों को न्याय दिलाने में अधिवक्ताओं का महत्वपूर्ण योगदान : बघेल

» मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने किया वरिष्ठ अधिवक्ताओं का सम्मान » महाधिवक्ता कार्यालय की वेबसाईट एवं मोबाईल एप का शुभारंभ

बिलासपुर(आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज हाईकोर्ट परिसर में आयोजित 50 वर्ष की विधि व्यवसाय की सेवा पूरी कर चुके अधिवक्ताओं के सम्मान समारोह में पहुंचे। उन्होंने वरिष्ठ अधिवक्ताओं को शॉल, श्रीफ्ल एवं स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बघेल ने कहा कि पीड़ितों को न्याय दिलाने में अधिवक्ताओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। आप सभी का सम्मान करके मैं खुद को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूं। मुझे बहुत खुशी हुई कि मुझे आपका सम्मान करने का अवसर मिला। समारोह में पचास वर्ष की विधि व्यवसाय की सेवा कर चुके लगभग पचपन वरिष्ठ अधिक्ताओं का सम्मान किया गया।

बघेल ने कहा कि वैसे तो कोर्ट, कचहरी का चक्कर कोई नहीं लगाना चाहता है। लेकिन यदि कोई पीड़ित कोर्ट आता है तो उसकी बात मजबूती से रखने का काम अधिवक्ता ही करता है। अधिवक्ताओं की वजह से पीड़ित के लिये न्याय प्रक्रिया सरल हो जाती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि गरीबों को सस्ता न्याय कैसे मिले इस पर विचार करने की आवश्यकता है। गरीब पीड़ितों को सस्ता और सुलभ न्याय उपलब्ध हो सके इसके लिये भी कार्यशालाओं का आयोजन होना चाहिये।

बघेल ने चुटीले अंदाज में कहा कि नेता, अधिवक्ता और डॉक्टर कभी रिटायर नहीं होते हैं। आप सभी ने लंबे समय तक पीड़ितों का पक्ष न्यायालय में रखा है। इसलिये मैं कामना करता हूं आप सभी वरिष्ठ अधिवक्ता सुखी एवं स्वस्थ्य जीवन जियें और पीड़ितों को न्याय दिलाते रहें।

कार्यक्रम में मुख्य न्यायाधीश पी आर रामचंद्र मेनन ने कहा कि वरिष्ठों का सम्मान करना हमारी परंपरा है। जब मैंने वकालत की शुरुआत की तो हमेशा अपने वरिष्ठ अधिवक्ताओं का सम्मान किया। कोर्ट में अपनी बात रखने से पहले अधिवक्ताओं को बहुत तैयारी करनी पड़ती है। इसमें वरिष्ठ अधिवक्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। वरिष्ठों से हमेशा न्याय प्रणाली की बारीकियां सीखने को मिलती हैं। सीखना एक अनंत प्रक्रिया है। किसी भी क्षेत्र में हों हमेशा अपने वरिष्ठों से सीखते रहना चाहिये। अपने से वरिष्ठों को हमेशा गुरु की तरह ही देखना चाहिये। आप सभी वरिष्ठ अधिवक्ताओं ने पचास साल तक जो पीड़ितों को न्याय दिलाया है वो प्रशंसनीय है। मैं आप सभी के स्वस्थ्य जीवन की कामना करता हूं।

इसके पहले मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने हाईकोर्ट परिसर स्थित महाधिवक्ता कार्यालय में द्वतीय एवं तृतीय तल के निर्माण हेतु शिलालेख का अनावरण, महाधिवक्ता कार्यालय की वेबसाईट, मोबाईल एप लोकार्पण और समस्त नस्तियों एवं दस्तावेजों के डिजिटलाईजेशन का शुभारंभ किया। उन्होंने महाधिवक्ता कार्यालय में पुनर्रनिर्मित सभाकक्ष एवं नवनिर्मित विधि अधिकारी कक्षों का उद्घाटन भी किया।

न्यायाधीश प्रशांत मिश्रा, न्यायाधीश मनींद्र मोहन श्रीवास्तव, मंत्री ताम्रध्वज साहू एवं मोहम्मद अकबर ने वरिष्ठ अधिवक्ताओं को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि महाधिवक्ता कार्यालय की वेबसाईट और एप के शुरु होने से लोगों को प्रकरणों की जानकारी आसानी से मिल सकेगी। जिन विभागों के प्रकरण हाईकोर्ट में चल रहे हैं वे भी ऑनलाईन जानकारी देख सकेंगे।

नक्सलियों ने सड़क निर्माण में संलग्र वाहन जलाए, वाहन चालकों एवं मजदूरों से की मारपीट

सुकमा (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में आज दोपहर नक्सलियों ने सड़क निर्माण में संलग्र दो वाहनों समेत मिक्सर मशीन को आग के हवाले कर दिया। आगजनी में वाहन जलकर पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए हैं। पुलिस सूत्रों के अनुसार एर्राबोर एवं लेंड्रा के मध्य प्रधानमंत्री रोजगार सड़क योजना के तहत सड़क निर्माण का काम चल रहा है। आज कार्यस्थल पर 12 से 15 सशस्त्र वर्दीधारी नक्सलियों ने धावा बोल दिया। नक्सलियों ने कार्यस्थल पर मौजूद एक ट्रेक्टर एक रोलर एवं मिक्सर मशीन में डीजल छिड़ककर आग लगा दी। नक्सलियों ने मौके पर मौजूद वाहन चालकों एवं मजदूरों से मारपीट की और उन्हें काम बंद करने की धमकी भी दी। उल्लेखनीय है कि यह निर्माण कार्य ठेकेदार बगैर पुलिस सुरक्षा के ही करवा रहा था। वारदात की पुष्टि करते हुए सुकमा एसपी शलभ सिंहा ने बताया कि सूचना मिलते ही पुलिस बल मौके की ओर रवाना कर दिया गया है।

बस-स्कार्पियो में भिड़ंत, 3 युवाओं की मौत, 3 घायल

जगदलपुर । कोंडागांव जिले के फरसगांव के समीप राष्ट्रीय राजमार्ग 30 पर बीती रात लगभग 2 बजे स्कार्पियो की बस से हुयी भिड़ंत में जगदलपुर के 3 युवाओं की दर्दनाक मौत हो गई, वहीं 3 अन्य सवार घायल हो गए हैं। घायलों में दो की हालत गंभीर बतायी जा रही है, जिन्हें रायपुर रेफर किया गया है।

फरसगांव थाना प्रभारी विनोद साहू ने बताया कि जगदलपुर निवासी छह युवक एक स्कोर्पियो वाहन में अपने एक दोस्त की शादी में शामिल होने कोरबा जा रहे थे। इसी दौरान रात लगभग दो बजे चिचारीनाला फरसगांव के पास उनकी स्कोर्पियो विपरीत दिशा से आ रही महेंद्रा ट्रेवल्स की यात्री बस क्रमांक सीजी 19 एफ 0288 से टकरा गई। टक्कर इतनी भयंकर थी कि तीन युवकों सतीश राव, टिंकू चौहान, मनोज कुमार की मौके पर ही मौत हो गई। गंभीर रूप से घायल अन्य दो युवक टीनू टेकाम एवं कुलमन को ईलाज के लिए रायपुर रेफर कर दिया गया है, वहीं एक अन्य घायल रितेश पटेल का उपचार फरसगांव में ही चल रहा है।

उन्होंने बताया कि दुर्घटना में स्कोर्पियो वाहन चला रहे पिंकू चौहान का शरीर गाड़ी में पूरी तरह से चिपक गया था, जिसे निकालने में पुलिस को जेसीबी की मदद लेनी पड़ी। करीब 5 घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद पिंकू चौहान का शव गाड़ी से बाहर निकाला गया। सड़क दुर्घटना की जानकारी मिलते ही जगदलपुर में शोक की लहर दौड़ गयी, वहीं युवकों के मित्र और परिजन भी घटनास्थल पर पहुंचने लगे हैं।

जुलाई में रूला सकती है बिजली : निजी उत्पादकों से बिजली क्रय करने की तैयारी

रायपुर (आरएनएस)। राज्य में दो उत्पादन संयंत्रों के खराब होने से राज्य में एक बार फिर से बिजली संकट मंडरा रहा है। बताया जाता है कि जुलाई माह में विद्युत की मांग को देखते हुए विभाग ने अभी से बिजली खरीदी की तैयारी पूरी कर ली है।

बिजली वितरण कंपनी से जुड़े सूत्रों ने बताया कि बिजली खरीदी के लिए विद्युत नियामक आयोग से अनुमति मांगी गई है। राज्य में विद्युत की उपलब्धता और मांग में पूर्ति बनाए रखने के लिए वितरण कंपनी ने अपनी तैयारियां पूरी कर ली है। इसके तहत जुलाई माह में विद्युत व्यवस्था को सुचारू रखने के लिए कंपनी ने करीब 800 मेगावॉट बिजली खरीदने का लक्ष्य बना रखा है। निजी उत्पादकों से 3 रूपए 89 पैसे से लेकर 4 रूपए 92 पैसा प्रति यूनिट की दर से खरीदी के लिए विभाग ने अपनी तैयारी कर रखी है।

राज्य में इस समय एनटीपीसी के लारा संयंत्र से विद्युत उत्पादन शुरू नहीं हो पाया है। 1600 मेगावॉट क्षमता वाले इस यूनिट से जुलाई माह के तीसरे अथवा चौथे सप्ताह से उत्पादन शुरू होने का अनुमान है। वहीं राज्य की बिजली उत्पादन कंपनी की 210 मेगावॉट उत्पादन क्षमता वाली कोरबा पश्चिम की तीन नंबर यूनिट से उत्पादन नहीं हो पा रहा है, इसके पीछे प्लांट का जनरेटर ट्रांसफार्मर खराब होना बताया गया। इस लिहाज से जुलाई माह में बिजली की मांग व आपूर्ति बनाए रखने के लिए ही वितरण कंपनी ने निजी उत्पादकों से बिजली खरीदने की तैयारी कर रखी है।

प्रियंका बिस्सा चाइना में करेंगी भारत का प्रतिनिधित्व

रायपुर (आरएनएस)। युवा एवं खेल मंत्रालय भारत शासन द्वारा प्रियंका बिस्सा चाइना यूथ डेलिगेशन में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए चयनित की गई है।

राष्ट्रीय सेवा योजना समन्यवक सुश्री नीता बाजपेई ने बताया कि चीन और भारत के युवाओं के बीच समझ और आपसी विश्वास बढ़ाने तथा दोनों देशों के युवाओं को विभिन्न क्षेत्रों में आदान-प्रदान और सहयोग करने के लिए प्रेरित व उनका मार्गदर्शन करने के लिए चीन- भारत युवा विकास मंच जिसे सीखना व साझा करना कहा जाता है हेतु चीन में 2 जुलाई से 10 जुलाई 2019 तक लर्निंग और शेयरिंगः यूथ यूनाइट फॉर ब्राइट फ्यूचर थीम के साथ कार्यक्रम आयोजित होने जा रहा है। प्रियंका बिस्सा भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय सम्मानित की जा चुकी है। साथ ही छत्तीसगढ़ की सर्वश्रेष्ठ स्वयं सेविका के रूप में सम्मान प्राप्त कर चुकी हैं। राष्ट्रीय सेवा योजना के राज्य अधिकारी डॉ समरेंद सिंह एवं कुलपति रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय डॉ केसरी लाल वर्मा ने शोधकर्ता प्रियंका बिस्सा के इस उपलब्धि के लिए शुभकामनाएं दी।

आज डॉक्टर्स-डे पर होंगे विभिन्न आयोजन

रायपुर (आरएनएस)। प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी डॉक्टर्स-डे के अवसर पर शहर के विभिन्न चिकित्सा संस्थानों में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। ज्ञातव्य है कि 1 जुलाई को पश्चिम बंगाल के सेवाभावी चिकित्सक डॉक्टर विधानचंद्र राय का जन्म हुआ था। डॉ. राय ने अपने जीवनकाल में अनेक मरीजों की जान बचाकर जन सेवा की थी। डॉ. राय की स्मृति में ही चिकित्सक प्रतिवर्ष उनके द्वारा गरीब वर्गों के मरीजों के लिए की गई सेवाओं को यादकर उनके पदचिन्हों पर चलने का संकल्प लेते है। शहर सहित पूरे प्रदेश में शासकीय अशासकीय चिकित्सा संस्थानों में कार्यरत चिकित्सकों द्वारा मरीजों के हित में की जाने वाली सेवाओं का विस्तार के साथ ही मरीजों एवं पैरामेडिकल स्टाफ के साथ मिलकर उक्त आयोजन किया जाता है।

20 लाख फिरौती मांगने वाले पहुंचे जेल की सलाखों के पीछे

कोंडागांव (आरएनएस)। उप सरपंच के नाबालिग बेटे ने करंजी गांव की सरपंच के पति को अपने दोस्तों के साथ मिलकर पंचायत का सत्तामुख पाने व अपनी जान बचाने के एवज में 20 लाख रूपए की मांग की थी। मामला ग्राम पंचायत करंजी का है जहां महिला सरपंच के पति धनीराम को उपसरपंच का नाबालिग बेटा अपने कुछ परिचितों के साथ मिलकर डरा-धमाकार मोटी रकम वसूलने का प्लान बनाया था। यह मामला पुलिस के पास आते ही इन युवकों का प्लान धरा का धरा रह गया। कोतवाली पुलिस से मिली जानकारी के मुताबिक, मामला इसी माह के 11 तारीख की रात का है।

जब सरपंच के घर तीन युवक एक मोटर सायकल में सवार होकर पहुंचे और धनीराम को जान बचाने के एवज में 20 लाख की मांग की। हांलाकि यह मामला सरपंच पति ने अपने परिवार तक ही सीमित रखा था। लेकिन जब इन युवकों के द्वारा घर पर पर्चा फेंकने के साथ ही मोबाइल पर धमकी देने लगे तो धनीराम ने कोतवाली में इसकी सूचना 20 जून को देकर मामला दर्ज करवाया। पुलिस शिकायत के बाद जांच में जुट गई और सप्ताह भर के भीतर ही आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें न्यायिक रिमांड पर जेल भेजा गया है।

दबंग 3 में कोई प्रेम त्रिकोण नहीं : सोनाक्षी

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा दबंग 3 अपने रज्जो के किरदार को निभा रहीं हैं. सोनाक्षी का कहना है कि आने वाली इस फिल्म में कोई प्रेम त्रिकोण (लव ट्राएंगल) नहीं होगा. यहां सोमवार को सैलॉन ब्रांड स्ट्रीक्स प्रोफेशनल के रेट्रो रीमिक्स कलेक्शन की लॉचिंग में सोनाक्षी ने इस बारे में बात की.

प्रभुदेवा द्वारा निर्देशित इस फिल्म के बारे में ऐसा अफवाहें थीं कि सोनाक्षी के अलावा फिल्म में एक अन्य अभिनेत्री भी होंगी और इसमें त्रिकोणीय प्रेम को दिखाया जाएगा.

इसे नकारते हुए सोनाक्षी ने कहा, नहीं..अटकलें होंगी, लेकिन निश्चित रूप से फिल्म की कहानी भिन्न होगी और इस फिल्म में नए किरदार भी होंगे क्योंकि हम दर्शकों को एक ही तरह की विषयवस्तु नहीं देना चाहते हैं. मुझे लगता है कि यह एक बहुत ही अच्छी फिल्म होगी.

सोनाक्षी ने यह भी कहा कि इस बार फिल्म के गाने में मुन्नी नहीं होगी और गाने में मुन्ना होगा इसलिए इसमें और भी मजा आयेगा. दबंग 3 के निर्माता सलमान खान और अरबाज खान हैं.

सलमान खान स्टारर फिल्म दबंग 3 20 दिसंबर को रिलीज होने जा रही है. ऐसे में इसका सामना फिल्मकार करण जौहर की तीन भागों में बनने वाली फिल्म ब्रह्मास्त्र के पहले भाग के साथ बॉक्स आफिस पर हो सकता है.

ऑफिस में पूरा दिन ऊर्जावान बने रहने के लिए अपनाएं ये 6 टिप्स

ठीक से नींद नहीं होने, सुबह की शुरूआत सही न होने या फिर स्वास्थ्य समस्याओं के कारण कई बार आप ऑफिस में नींद या आलस महसूस करते हैं। ऐसे समय आपके काम की गति धीमी हो जाती है और आपके शरीर में ऊर्जा का संचार नहीं होता जिससे आपको नींद आती है। लेकिन इन चीजों से बचना और ऊर्जा बनाए रखना बेहद जरूरी है क्योंकि इनका सीधा प्रभाव आपके काम पर पड़ता है। तो चलिए जानते हैं, काम के दौरान ऑफिस में ऊर्जावान रहने के यह तरीके-

पानी पीते रहिए - पानी न केवल आपके शरीर में नमी बनाए रखता है, बल्कि यह आपको ऊर्जावान बनाए रखने में बहुत उपयोगी है। यह आपके शरीर में बनने वाले हानिकारक पदार्थों को समय-समय पर बाहर निकालता है, जिससे आप स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस करते हैं।

हल्का-फुल्का आहार - काम में व्यस्तता के चलते अगर भोजन करने में देरी हो रही है, तो कुछ घंटों के अंतराल में हल्का आहार लेते रहना आपके शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद करेगा। इससे एक बड़ा फायदा यह होगा, कि न तो आपके शरीर में ऊर्जा की कमी होगी और न ही आप भारीपन या आलस महसूस करेंगे। कोशिश करें कि अंकुरित अनाज, दही, आटा ब्रेड या फिर फलों को इसमें शामिल करें।

शारीरिक सक्रियता - दिनभर बैठे-बैठे काम करने के बजाए शारीरिक सक्रियता बनाए रखें। समय-समय पर अपनी जगह से उठकर चल लें। सीट पर बैठकर फोन करने के बजाए मोबाइल का इस्तेमाल करें और इस बहाने कुछ कदम चल लें। इस तरह से आप खुद भी ताजगी महसूस करेंगे। शारीरिक सक्रियता आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

ध्यान - ध्यान को जीवनशैली में शामिल करना एक बेहतरीन उपाय है। यह न केवल आपके तनाव को कम करेगा बल्कि आपके मस्तिष्क को जाग्रत कर आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करेगा। यही नहीं काम के प्रति आपकी एकाग्रता को बढ़ाने में भी यह आपके लिए फायदेमंद हैं।

ऐक्टर बनने के लिए मोटी चमड़ी का होना जरूरीः आहना कुमरा

आहना कुमरा ने टेलिविजन के शो युद्ध से अपनी ऐक्टिंग करियर की शुरुआत की थी, लेकिन उन्हें पहचान दिलाई फिल्म लिपस्टिक अंडर माय बुर्का ने। आहना ने अपनी पिछली फिल्म द ऐक्सीडेंटल प्राइम मिनिस्टर में प्रियंका गांधी के किरदार में नजर आई थीं। कई बड़े नामों के साथ काम करने के बावजूद आहना मानती हैं कि एक आउटसाइडर के लिए बॉलिवुड में जमीन तलाशना मुश्किल है और यह जंग लंबी चलती रहती है। आहना से उनकी निजी जिंदगी और करियर को लेकर हुए बातचीत के अंश... आपने टेलिविजन से अपनी शुरुआत की थी। आज के दौर में दर्शक खासकर यूथ कंप्लेन करते हैं कि टेलिविजन में अब उनके लिए कुछ नहीं रहा? यही वजह है वे अब टेलिविजन से डिजिटल प्लैटफॉर्म पर शिफ्ट हो गए हैं। क्या कहना चाहेंगी? झ्र यह बात शत-प्रतिशत सच है। मुझे याद मैं पिछले दिनों अपने नाटक के सिलसिले में बड़ोदरा गई हुई थी। मैंने बहुत पहले ऑफिशल चुकियागिरी नाम का एक वेब शो किया था। बहुत ही छोटे प्लैटफॉर्म पर आया था।