15वें वित्त आयोग के साथ भूपेश मंत्रिमंडल की बैठक शुरू

रायपुर (आरएनएस)। 15वें वित्त आयोग के साथ मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के मंत्रिमंडल की बैठक मंत्रालय नया रायपुर में चल रही है। इस बैठक में राज्य की विकास योजनाओं पर चर्चा जा रही है।

बैठक से पूर्व 15 वें वित्त आयोग के अध्यक्ष एनके सिंह ने आज यहां अटल नगर नया रायपुर, मंत्रालय में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से मुलाकात की। इसके बाद मंत्रालय में बैठक शुरू हुई। बैठक वित्त आयोग के अध्यक्ष की मौजूदगी में चल रही है। बैठक में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल सहित मंत्रिमंडल के सदस्य सर्वश्री ताम्रध्वज साहू,मोहम्मद अकबर ,डां प्रेम साय सिंह, डॉ शिव डहरिया, अनिला भेड़िया,उमेश पटेल, अमरजीत भगत, आयोग के सदस्य अजय नारायण झा, डॉ अनूप सिंह,डॉ अशोक लाहिरी, रमेश चंद, सचिव अरविंद मेहता सहित प्रदेश के मुख्य सचिव सुनील कुजूर, अपर मुख्य सचिव अमिताभ जैन, मुख्यमंत्री के सचिव गौरव द्विवेदी भी उपस्थित है। बैठक में प्रदेश में संचालित विकास योजनाओं को लेकर चर्चा की जा रही है। बैठक में विकास योजनाओं में चर्चा के बाद वित आयोग बजट की अनुशंसा केंद्र को करेगा।

उल्लेखनीय है कि वित्त आयोग छत्तीसगढ़ में तीन दिवसीय दौरे पर है। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर आयोग को छत्तीसगढ़ की विशेषताओं, परिस्थितियों, की जानकारी दी।

महत्वपूर्ण एवं खास

सुकमा में मंत्री कवासी लखमा ने दिया वितरित किया नवजात बच्चों का जाति प्रमाण पत्र

रायपुर (आरएनएस)। राज्य के आबकारी एवं उद्योग मंत्री कवासी लखमा ने सुकमा जिले में नवजात बच्चों के जन्म के बाद उनके माता-पिताओं की उपस्थिति में जाति प्रमाण पत्र का वितरण किया। यह योजना सुकमा जिले के गादीराम पंचायत के मीरीवाड़ा गांव से किया गया। जहाँ जन्म लिए बालक के नाम जाति प्रमाण पत्र का वितरण किया। श्री लखमा ने इस अवसर पर कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री की महत्वपूर्ण योजना अनुसार लोगों को अब जाति प्रमाण पत्रों के लिए भटकने की जरूरत नहीं होगी। सुकमा में भी मीरीवाड़ा गांव से नव जन्मे बच्चे को जाति प्रमाण पत्र वितिरत कर योजना का शुभारम्भ किया गया है।

खाद्य विभाग का होटलों में छापा, 47 सामग्रियों के लिए नमूने

जगदलपुर (आरएनएस)। मिलावटी खाद्य सामग्रियों की बिक्री पर रोक तथा आमजनों को गुणवत्तायुक्त सामग्री उपलब्ध कराने के उद्देश्य से खाद्य सुरक्षा की चलित प्रयोगशाला जिले में पहुंची। पहले दिन पांच घंटे तक इस दौरान होटल व किराना दुकानों में दबिश देते हुए विभिन्न खाद्य सामग्रियों के 47 नमूने लिए गए। जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी जाहिरा खान ने कहा कि जांच में जो नमूना अमानक पाया जाएगा उस दुकानदार को नोटिस देकर कार्रवाई की जाएगी। जानकारी के मुताबिक भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण नई दिल्ली तथा छत्तीसगढ़ खाद्य सुरक्षा व औषधि प्रशासन विभाग द्वारा संयुक्त रूप से खाद्य सामग्रियों की जांच के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत तीन करोड़ की लागत वाले चलित प्रयोगशाला का उपयोग किया जा रहा है। यह प्रयोगशाला मौके पर ही खाद्य सामग्रियों की जांच कर रिपोर्ट भी उपलब्ध करा देती है।

सट्टा पट्टी व नगदी के साथ युवक गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। पुलिस ने सट्टापट्टी व नगदी रुपये के साथ युवक को गिरफ्तार किया है। मिली जानकारी के अनुसार खोली पारा नवापारा, रायपुर निवासी टिकेश्वर साहू 20 वर्ष पिता नारायण साहू को पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर नवापारा बस स्टैंड के पास सट्टापट्टी व नगदी 11 हजार 4 सौ रुपये के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ जुआं एक्ट 4 क के तहत गोबरा नवापारा थाने में मामला दर्ज कर कार्रवाई किया गया है।

हरेली पर विविध आयोजन 2 अगस्त को

रायपुर (आरएनएस)। प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी 2 अगस्त को श्रावणी अमावस्या के अवसर पर शुक्रवार छत्तीसगढ़ का पारंपरिक पर्व हरेली मनाये जाने की तैयारियां प्रदेश में जोर शोर से की जा रही है। पौराणिक मान्यता के अनुसार भगवान भोलेनाथ ने अमावस्य के दिन ही मांत्रिक पूजा की थी। इसिलिये ग्रामीण क्षेत्र में ओझा, बैगा गुनिया भी हरेली की रात को अपनी मांत्रिक शक्तियों का विधिवत पूजा कर पुर्ननवीनीकरण करते है। कृषि प्रधान प्रदेश होने के कारण छत्तीसगढ़ में किसान हरेली के दिन अपने कृषि यंत्रों बैल जोड़ी, हल, बख्खर आदि की पूजा करते है। उक्त अवसर पर आकर्षक गेड़ी नृत्य का आयोजन किया जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में हरेली को लेकर बच्चों से लेकर बुढ़ों तक में उत्साहपूर्वक त्यौहार मनाने को लेकर जोरशोर से तैयारियां चल रही है।

गाज की चपेट में आकर युवक की मौत

कोरबा (आरएनएस)। कटघोरा थाना के बांझीबन गांव में आसमानी बिजली गाज की चपेट में आकर एक युवक की मौत का मामला सामने आया है। मृतक इस दौरान न ही किसी पेड़ के नीचे खड़ा था और न ही खुले मैदान में था बल्कि वह घर के बाथरूम का दरवाजा बंदकर नहा रहा था। घण्टो बीत जाने पर भी जब बाहर नही आया तो उसके नौकर और परिजन ने उसे आवाज लगाई लेकिन अंदर से कोई जवाब नही मिला। नौकर ने जब दरवाजा तोड़ा तो अंदर वह बेसुध हालत में पड़ा था। परिजनों इस मौत को संदिग्ध परिस्थितियों में होना बताया है पुलिस ने पंचनामें के बाद शव को चीरघर रवाना कर दिया है। पीएम रिपोर्ट के सामने आने के बाद ही असल वजह सामने आ सकेगी। जानकारी के अनुसार बांझीबन के रहने वाले बुधवार सिंह कंवर का बेटा बीरबल सिंह 32 खेती किसानी का काम करता है। कल वह अपने एक नौकर के साथ खेत गया हुआ था वह और नौकर दोपहर 2.30 बजे घर लौटे। कीचड़ से सने दोनों नहाने लगे नौकर ने बाहर स्नान किया जबकि बीरबल पास बने बाथरूम में दाखिल हो गया। बताया जाता है कि इस दौरान मौसम काफी बिगड़ चुका था और बारिश के साथ तेज गर्जना भी हो रही थी।

तेज रफ्तार पिकअप ने पीछे से बोलेरो वाहन को ठोंका, दो घायल

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार पिकअप वाहन ने सड़क किनारे खड़ी बोलेरो वाहन को ठोकर मार दिया। जिसके चलते बोलेरो वाहन क्षतिग्रस्त हो गई व उसमें बैठे दो लोग घायल हो गए। मिली जानकारी के अनुसार तोरबा बिलासपुर निवासी मुक्तासर हुसैन 48 वर्ष पिता तालिब हुसैन ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि ग्राम देवरी धरसींवा में तेज रफ्तार डीआई पिकअप क्रमांक सीजी 04 एमके 7462 का चालक ने अनियंत्रित होकर पीछे से बोलेरो क्रमांक सीजी 07 एमबी 0656 को जोरदार टक्कर मार दिया जिसके चलते बोलेरो वाहन पीछे से क्षतिग्रस्त हो गया व उसमें बैठे संजय बोरतवार एवं चालक शेख इजराईल को चोंटें आई है, उन्हे 108 एम्बुलेंस से धरसींवा के अस्पताल लाया गया जहां डॉक्टरों ने मेकाहारा अस्पताल रायपुर में ईलाज के लिए रिफर कर दिया। प्रार्थी ने पिकअप वाहन चालक वाहन के खिलाफ लापरवाही पूर्वक वाहन चलाकर दुर्घटना किए जाने की रिपोर्ट धरसींवा थाने में की है। पुलिस ने पिकअप चालक के खिलाफ धारा 279, 337 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

एक्सप्रेस से चेकिंग के दौरान सैकड़ों तोते बरामद

» आरपीएफ की टीम ने की कार्यवाही

बिलासपुर (आरएनएस)। भोपाल से दुर्ग आने वाले अमरकंटक एक्सप्रेस में चेकिंग के दौरान आरपीएफ की टीम ने अनुपपुर और बिलासपुर के बीच तस्करी ले जा रहे सैकड़ों तोते बरामद किये।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आरपीएफ के जवान अमरकंटक के एक्सप्रेस के विभिन्न बोगियों में गश्त लगाया। इसी बीच ट्रेन के एचए-1 कोच एवं जनरल कोच के बीच पक्षियों का शोर सुनाई दिया। जिसके बाद चेकिंग के दौरान पता चला की तीन कार्टूननुमा जाली को कपड़े से ढंकर लाने की कोशिश की जा रही थी। उसे

खोलकर तलाशी की गई, तलाशी में पीजरों में रखे सैकड़ों तोते मिले।

शिकारियों द्वारा की जाती है तस्करी

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार अनुपपुर-बिलासपुर के बीच घने जंगल होने से कई बार शिकारियों की टीम जंगली जानवरों को अक्सर ट्रेनों में छिपाकर एक स्थान से दूसरे स्थान ले जाकर बेचते है। ऐसा अंदाजा लगाया जा रहा है कि इस तस्करी की घटना को ऐसे ही शिकारी लोग अंजाम देने के फिराक थे। फिलहाल आरपीएफ की टीम ने पकड़े गए सभी तोतों को रेलवे सुरक्षाबल चौकी में लाया अग्रिम कार्यवाही के लिए सभी तोतों को वन विभाग के हवाले कर दिया गया है।

नक्सलियों ने व्यापारियों से लूटी 3 मोटर सायकलें

» अब बच्चों को ढाल बनाकर इस्तेमाल कर रहे नक्सली

सुकमा (आरएनएस)। नक्सलियों ने कल रात मध्य प्रदेश से आये 3 व्यापारियों की मोटर साइकिलें लूट लीं। लुटेरे नक्सलियों में बाल संघम सदस्य भी मौजूद था, जो हथियार से लैस था।

दोरनापाल थाना प्रभारी निशेद शर्मा के अनुसार भेज्जी थाना के ग्राम जंगावरम के पास नक्सलियों ने मोटर साइकिल से जाते हुये व्यापारियों को रोका, उनसे पूछताछ की और उनकी मोटर साइकिल लूट ली। इस घटना की रिपोर्ट व्यापारियों ने कल देर रात दोरनापाल थाने में दर्ज करायी और बताया कि 6-7 की संख्या में आए नक्सली ग्रामीण वेषभूषा में थे। उनके साथ एक बच्चा भी था, जिसके पास एक पिस्टल थी। विदित हो कि इससे पहले भी नक्सली स्कूली छात्रों को अपना हथियार बनाते रहे हैं। कुछ दिनों पहले दंतेवाड़ा पुलिस ने एक स्कूली छात्र को गिरफ्तार किया था, जो स्कूल से वापस अपने घर की ओर लौट रहा था। रास्ते में पुलिस जवानों ने छात्र को रोककर पूछताछ की, जिसमें उसके थैले से कुछ मलेरिया की दवाई और एक मोबाइल मिला, जिसमें नक्सलियों का वीडियो था। छात्र ने नक्सलियों के लिये काम करने की बात स्वीकारी और बताया कि यह दवाई मैं नक्सलियों के लिये ले जा रहा हूँ और ये मोबाइल भी मुझे नक्सलियों ने दिया है। पुलिस ने छात्र को गिरफ्तार कर बाल संप्रेक्षण गृह भेज दिया था। सुकमा जिले के दोरनापाल इलाके में एक बच्चे के बैग में पिस्टल की मौजूदगी यह प्रमाणित करने के लिए पर्याप्त है कि नक्सली अब स्कूली बच्चों को अपना ढाल बनाते नजर आ रहे हैं।

नीति आयोग के अधिकारियों ने योजनाओं की समीक्षा किया

कांकेर (आरएनएस)। नीति आयोग के अधिकारी रोमन रवी और डॉ. श्वेता शर्मा ने आज जिला कार्यालय के सभाकक्ष में प्रभारी अधिकारियों की बैठक लेकर आकांक्षी जिला में संचालित योजनाओं एवं कार्यक्रमों के क्रियान्वयन में उपलब्धियों और समस्याओं की जानकारी लिया। प्रभारी कलेक्टर डॉ. संजय कन्नौजे की उपस्थिति में आयोजित बैठक में उनके द्वारा कृषि, पशुपालन, शिक्षा, स्वास्थ्य, कौशल विकास अभिकरण, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क तथा महिला एवं बाल विकास विभाग में संचालित योजनाओं एवं कार्यक्रमों में उपलब्धियों तथा समस्याओं की जानकारी प्राप्त किया। उनके द्वारा नकदी फसलो को बढ़ावा दिये जाने तथा प्रधानमंत्री सफल बीमा के योजना के संबंध में कृषि विभाग के अधिकारियों से जानकारी प्राप्त की। पशुओं का टीकाकरण, स्कूलों का विद्युतिकरण एवं शौचालन निर्माण, मुद्रा योजना अंतर्गत ऋण, स्वास्थ्य सेवाओं, पूरकपोषण आहार इत्यादि की जानकारी ली गई एवं आवश्यक सुझाव दिए गये।

फोन-पे एप के माध्यम से युवक से 67 हजार की ठगी

कोरबा (आरएनएस)। मार्केटिंग कंपनी में सेल्समेन के रूप में कार्यरत एक युवक के बैंक खाते से 67 हजार 800 रुपए पार कर दिया गया। फोन-पे एप के माध्यम से उसने फ्लाइट टिकट कैंसल कराया था। जिसका फायदा उठाकर ठगराजों ने ठगी की इस वारदात को अंजाम दिया है।

बांकीमोंगरा थाना अंतर्गत पानी टंकी बस्ती निवासी नीरज कुमार पिता पुनपुन प्रसाद 26 वर्ष अमित मार्केटिंग बांकीमोंगरा में सेल्समेन का काम करता है। विगत 4 जुलाई को वह संस्थान में काम कर रहा था। इसी दौरान उसका मित्र आलोक अग्रवाल उसके पास पहुंचा और उसने फोन-पे की मदद से उसके छोटे भाई का फ्लाइट टिकट कैंसल कराने की बात कही। चूंकि आलोक के फोन में फोन-पे एप रजिस्टर्ड नहीं था, दोस्त की मदद करने नीरज कुमार ने फोन-पे एप की मदद से टिकट कैंसल करने की प्रक्रिया शुरू की। इस दौरान उसके मोबाइल पर मोबाइल नंबर 6289418973 से फोन आया और टिकट कैंसल करने एक लिंक भेजकर उसमें क्लीक करने कहा गया। पासवर्ड मांगने पर ट्रिपल जीरो इंटर करने कहा गया। नीरज ने जैस ही लिंक खोलकर उसमें पासवर्ड डाला, उसके एसबीआई बैंक खाते से तीन बार में क्रमशः 33 हजार, 34 हजार एवं 800 रुपए कुल 67 हजार 800 रुपए निकाल लिए गए। जैसे ही उसके मोबाइल पर रकम आहरण का मैसेज आया उसने कंपनी के नंबरों पर कॉल करना शुरू किया।

धरमलाल कौशिक के बयान पर कांग्रेस ने दी तीखी प्रतिक्रिया

रायपुर (आरएनएस)। पुलिस हिरासत में हुई मौत को लेकर नेता प्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक के बयान पर कांग्रेस ने कड़ी प्रतिक्रिया जताते हुए कहा कि इस मामले में त्वरित कार्यवाही की गई है, किसी भी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा। फिर भी नेता प्रतिपक्ष ने जानबूझकर इस मामले को राजनीतिक रंग देने का प्रयास किया है। पीसीसी के महामंत्री एवं संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी ने कहा है कि पुलिस हिरासत में किसी भी मृत्यु जायज नहीं ठहराया जा सकता है। कांग्रेस सरकार इन घटनाओं को संवेदनशीलता से लिया है, जो भी दोषी होगा उसको बख्शा नहीं जायेगा। त्वरित कार्यवाही की गयी है। भाजपा को इस प्रकार की घटनाओं में बोलने का कोई हक नहीं है। भाजपा के शासनकाल में दोषियों पर कार्यवाही तो दूर की बात हैए रमन सरकार इन घटनाओं को झुठलाने में पूरी ताकत लगाती थी। भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनने के बाद तत्कालीन मुख्यमंत्री रमन सिंह के गृह जिले कवर्धा के थाने में बन्नू सतनामी की मौत से सिलसिला शुरू हुआ था। भिलाई 3 के सुशील शिंदे, सोहेला में राम कुमार ध्रुव की मौत, मीना खलको, मुलमुला में सतीष नोरगे, खरोरा में संतोष डहरिया, बस्तर की मड़कम हिड़में को जिस तरह मारा गया। सारकेगुड़ा और माटवाड़ा भारतीय जनता पार्टी के शासनकाल में केवल अनुसूचित जाति, जनजाति, के लोगों का

समहार का काम किया। जो भाजपा शासनकाल में कलंक के रूप में रहा है। कांग्रेस की सरकार बनने के बाद घटना हुईए चाहे कवर्धा हो सुरजपुर की घटना हो कांग्रेस की सरकार संबंधित पुलिस अधिकारियों को निलंबित किया गया हैए उनके खिलाफ जांच की जा रही है और दोषी पाये जाने पर उन पर कार्यवाही की जायेगी। यही अंतर कांग्रेस की सरकार और भाजपा की सरकार में है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की सरकार संवेदनशील सरकार है। भाजपा द्वारा राजनैतिक दुर्भावना वश इस मामले को लेकर आरोप लगाये जा रहे है। भाजपा के नेता विधानसभा चुनाव में मिली करारी हार से मानसिक संतुलन खो चुके है। नेता प्रतिपक्ष धरमलाल कौशिक के द्वारा निरर्थकए निराधारए और असत्य बाते किया जा रहा है। कांग्रेस सरकार में जो भी घटनाएं हुई हैं उन घटनाओं में बाकायदा जांच संस्थित की गई हैए संबंधित अधिकारियोंए कर्मचारियों को निलंबित किया गया है और उनके दोषी पाए जाने पर कड़ी से कड़ी कार्यवाही की जाएगीए कानून के अनुसार समुचित कार्यवाही कांग्रेस सरकार द्वारा की जाएगी यही भाजपा और कांग्रेस के बीच का अंतर है।

बिग बॉस 12 फेम उर्वशी वाणी में आया जबरदस्त बदलाव

बिग बॉस 12 से फेमस हुई उर्वशी वाणी, जिन्होंने दीपक ठाकुर के साथ जोडीदार के रूप में शो में एंट्री किया की थी, उन्होंने अपनी सादगी और ईमानदारी से सभी का दिल जीता था। बिहार की लड़की का अब स्टाइलिश मेकओवर हुआ है. उनके इस लुक में उन्हें पहचानना तक मुश्किल हो गया है. उन्होंने हाल ही में अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जहां वह एक वेस्टर्न ड्रेस में शानदार नजर आ रही हैं और वह बहुत खूबसूरत लग रही हैं. वह इस लाल रंग की ड्रेस में काफी ग्लैमरस लग रही हैं. उर्वशी, जिन्हें बिग बॉस 12 में घर के अंदर ज्यादातर इंडियन ड्रेस में देखा जाता था. उन्होंने बहुत ही आसानी से मॉडर्न लुक अपना लिया है. एक अच्छी हेयरडू और मिनिमल मेकअप के साथ उर्वशी ने अपने वेस्टर्न लुक में चार चांद लगा दिया. उर्वशी फिलहाल मुंबई में हैं और एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में अपने पैर जमाने की कोशिश कर रही हैं. वह बिग बॉस 12 के अपने अन्य कंटेस्टेंट्स करनवीर बोहरा, सबा-सोमी खान, सृष्टि रोड और अन्य के संपर्क में हैं. उन्हें हाल ही में उन सभी के साथ

पार्टी करते भी देखा गया था. हालांकि, उर्वशी घर की बाकी सदस्यों के साथ अच्छी बॉन्डिंग है, लेकिन दीपक ठाकुर के साथ उनके रिश्ते में घर के अंदर ही खटास आ गई. हालांकि, उर्वशी घर की बाकी सदस्यों के साथ अच्छी बॉन्डिंग है, लेकिन दीपक ठाकुर के साथ उनके रिश्ते में घर के अंदर ही खटास आ गई. घर से बाहर आने के बाद भी उर्वशी के पास दीपक के बारे में कहने के लिए अच्छी चीजें नहीं थीं. उन्होंने सोमी के लिए दीपक के इमोशन को नकली भी कहा था.

एक ऐक्टर के लिए सबसे कठिन काम है इमेज तोड़नाः नुसरत भरूचा

ऐक्ट्रेस नुसरत भरूचा का कहना है कि एक ऐक्टर के लिए इमेज को तोड़ना सबसे बड़ा चैलेंज होता है। नुसरत फिल्म प्यार का पंचनामा और सोनू के टीटू की स्वीटी में स्वीटी का रोल करके लोगों के बीच अपनी पहचान बना चुकी हैं। इन फिल्मों से उनकी गर्ल नेक्स्ट डोर की इमेज बन चुकी है।

नुसरत ने बताया, इमेज तोड़ना किसी भी ऐक्टर के लिए बेहद मुश्किल काम होता है। उन्होंने कहा कि उनके लिए नुसरत ने बताया कि इमेज में बंधने से फिल्म मिलना और फिल्म के अप्रोच करना भी कठिन हो जाता है।

नुसरत अगली फिल्म में 1990 के बैकड्रॉप पर बन रही फिल्म हुड़दंग में दिखाई देंगी। यह एक प्रेम कहानी है।

बहुत आता है गुस्सा, तो ऐसे करें शांत, अपनाएं 7 बेहतरीन टिप्स

गुस्सा आजकल हर किसी के लिए बड़ी समस्या है। किसी को गुस्सा आने की समस्या, तो किसी को गुस्सा बर्दाश्त करना पड़ता है। अगर आपको भी बात-बात पर गुस्सा आता है और आप इस आदत से तंग आ चुके हैं, तो लीजिए हम बता देते हैं इससे निजात पाने के कुछ बेहद आसान टिप्स -

गुस्से का एक अहम कारण है तनाव, अतः इसे शांत करने का सबसे आसान तरीका है कि अपनी मांसपेशियों को रिलैक्स करें। गहरी सांसे लेने लें और दो मिनट के लिए बिल्कुल चुप हो जाएं, कुछ देर में आप पाएंगे कि आप शांत हो रहे हैं।

अपनी आंखें बंद कीजिए और गहरी सांस लीजिए। अब सोचिए कि तनाव आपसे दूर जा रहा है। जैसे-जैसे आप यह सोचेंगे, आप पाएंगे कि सचमुच तनाव आपसे दूर हो रहा है और मन शांत।

भले ही आपको जानकार हैरानी हो, लेकिन जब भी आप तनाव या गुस्से की गिरफ्त में हों, बढ़िया सी महक लें, कोई परफ्यूम या डियो का इस्तेमाल करें या फिर ताजातरीन फूलों की महक लें। चंद सेकंड में तनाव और गुस्सा दूर हो जाएगा।

गुस्सा कम करने के लिए ठंडा पानी पीना और उल्टी गिनती लेना एक पुरानी तरकीब है, जो कारगर

भी है। इसे एक बार जरूर आजमाकर देखें। इसके अलावा सकारात्मक विचारों को अपनाकर आप बहुत आसानी से मन को शांत रख सकते हैं।

हास्य पढ़ना, देखना या सुनना, दोनों ही स्थिति में कुछ ही पल में आपका गुस्सा दूर कर आपको हंसाने में सहायक हो सकता है।