दैनिक न्याय साक्षी

छत्तीसगढ़-प्रादेशिक
सेहत-वास्तु-फीचर

रायगढ़, शनिवार 5 जनवरी 2019

www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

20 हजार नगदी समेत 50 हजार का सामान पार

जांजगीर-चांपा (आरएनएस)। नगर विधायक नारायण चंदेल के भाई महेंद्र कुमार चंदेल की पान के थोक सामान की दुकान से बुधवार की रात को चोरों ने 20 हजार रुपए नगदी समेत तकरीबन 50 हजार रुपए का माल पार कर दिया। कोतवाली टीआई विवेक कुमार पांडेय ने गुरुवार की सुबह डाग स्क्वायड के माध्यम से जांच पड़ताल की और अज्ञात चोरों के खिलाफजुर्म दर्ज किया है। बताया जा रहा है कि विधायक का भाई महेंद्र कुमार चंदेल हर रोज की तरह बुधवार की रात को दुकान बंद कर घर गए थे। गुरुवार की सुबह जब वे दुकान खोलने आए तो उनकी दुकान का ताला खुला हुआ था। दुकान का सामान बिखरा हुआ था। चोरों ने उसकी दुकान से 20 हजार रुपए नगदी व 30 हजार रुपए का पान का सामान पार कर दिया था।

राजधानी अलग-अलग थानाक्षेत्रों से दो किशोरी लापता

रायपुर(आरएनएस)। थाना सिविल लाईन व मुजगहन थानाक्षेत्र से दो किशोरियों के लापता होने की रिपोर्ट थाने में किशोरियों के परिजनों ने दर्ज कराया है। पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ धारा 363 के तहत मामला दर्ज किया है। मिली जानकारी के अनुसार जगन्नाथ नगर पण्डरी सिविल लाईन निवासी पिता ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि किसी ने बहला फुसलाकर बेटी 14वर्ष को अपने साथ ले गया है। वहीं मुजगहन थाना अंतगर्त हाऊसिंग बोर्ड कालोनी बोरिया कला थाना मुजगहन निवासी महिला ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि बेटी 15 वर्ष को किसी ने बहला फुसला कर अपने साथ ले गया है। पुलिस ने परिजनों की रिपोर्ट पर अज्ञात आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर गुम इंसान के तहत अपराध दर्ज कर जांच में लिय है।

छग.ग्रामीण बैंक के सामने खड़ी एक्टीवा पार

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ ग्रामीण बैंक के सामने खड़ी एक्टीवा वाहन की चोरी किये जाने की रिपोर्ट प्रार्थी ने थाने में दर्ज कराया है। शान्ति चौक पुरानी बस्ती निवासी विपिन कुमार झा 54 वर्ष पिता स्व.प्रभात कुमार झा ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि 25 दिसंबर18 को शांति चौक पुरानी बस्ती छ.ग.ग्रामीण बैंक के सामने खडी एक्टीवा क्रमांक सीजी 04-एचयू/3893 को किसी ने चोरी कर लिया है। प्रार्थी की रिपोर्ट पर पुरानी बस्ती थाना पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 379 के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

युवक के साथ मारपीट,अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। दुकान के सामने खड़े युवक के साथ बिना कारण मारपीटकर घायल कर दिये जाने की रिपोर्ट दर्ज कराया है। आमासिवनी विधानसभा रायपुर निवासी रितेश शर्मा 28 वर्ष पिता ओमप्रकाश शर्मा ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि चौरसिया कालोनी में दूकान के सामने खड़ा था तभी 3-4 लोगों ने आकर बिना कारण गाली-गलौच कर जान से मारने की धमकी देकर मारपीटकर घायल कर दिया।

चाकू लेकर घूम रहा युवक गिरफ्तार

रायपुर (आरएनएस)। शंकरनगर बीटीआई ग्राउण्ड गेट के सामने चाकू लेकर घूम रहे युवक को सिविल लाईन थाना पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गांधीनगर पण्डरी सिविल लाईन रायपुर मोहित ताण्डी 20 वर्ष पिता मुकेश ताण्डी को शंकरनगर बीटीआई ग्राउण्ड गेट के पास चाकू लेकर घूमते पाये जाने पर सिविल लाईन थाना पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर उसके पास से चाकू जप्त किया है। आरोपी के खिलाफ धारा 25 के तहत आमर्स एक्ट की कार्रवाई किया गया है।

शराब खरीदने के पैसा की बात पर दो शराबियों ने अधेड़ को पीटा

रायपुर (आरएनएस)। शराब खरीदने के बाद पैसा को लेकर शराबियों ने अधेड़ की पिटाई कर देने की रिपोर्ट प्रार्थी ने थाने में दर्ज कराया है। अटल आवास आमानाका निवासी क्रिस्टोफर 54 वर्ष पिता एंथोनी राजेश ने रिपोर्ट दर्ज कराया है कि टाटीबंद शराब दुकान के पास मनु एवं उसके साथी न शराब खरीदने के लिये पैसा की बात को लेकर विवाद कर गाली गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी देकर मारपीट किया।

अधिकांश विधायकों ने छत्तीसगढ़ी भाषा में लिया शपथ

चिंतामणी महाराज ने संस्कृत में लिया शपथ

रायपुर(आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा के शीतकालीन सत्र के प्रथम दिवस आज नवनिर्वाचित विधायकों ने शपथ ग्रहण किया। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने सदन में जहां छत्तीसगढ़ी भाषा में शपथ लिया तो वहीं अन्य मंत्रियों ने भी छत्तीसगढ़ी, हिन्दी में शपथ लिया।

शीतकालीन सत्र के प्रथम दिवस सभी विधायकों ने अपनी-अपनी सुविधानुसार हिन्दी, छत्तीसगढ़ी में शपथ ग्रहण किया। विधानसभा के प्रोटेम स्पीकर रामपुकार सिंह की उपस्थिति में मंत्रिपरिषद के सदस्य रविन्द्र चौबे, टीएस सिंहदेव, कवासी लखमा, मोहम्मद अकबर, अनीला भेड़िया, जयसिंह अग्रवाल, रूद्र कुमार गुरू, उमेश पटेल, सत्यनारायण शर्मा, धनेन्द्र साहू, अमरजीत भगत, देवेन्द्र बहादुर सिंह, ताम्रध्वज साहू, अंबिका सिंहदेव आदि ने शपथ ली। इधर छत्तीसगढ़ जनता कांग्रेस (जोगी) के संस्थापक अजीत जोगी ने छत्तीसगढ़ी भाषा में शपथ ली तो वहीं श्रीमती रेणु जोगी ने हिन्दी में शपथ ग्रहण किया। इधर सदन में जैसे ही डा. चरणदास महंत का नाम शपथ के लिए पुकारा गया, पूरे सदन ने उनके सम्मान में ताली बजाकर स्वागत किया। इसके पश्चात रामकुमार यादव ने शपथ ग्रहण किया। वहीं अंबिका सिंहदेव ने अंग्रेजी में तथा इन सबसे अलग चिंतामणी महाराज ने सदन में संस्कृत में शपथ ग्रहण किया।

डा. चरण दास महंत ने भाजपा सदस्यों को दिलाया शपथ

रायपुर(आरएनएस)। छत्तीसगढ़ विधानसभा सत्र के आज प्रथम दिवस भाजपा के सभी सदस्य सदन से गायब रहे। इधर डा. चरणदास महंत के अध्यक्ष निर्वाचित होने के बाद सदन पहुंचे भाजपा सदस्यों को डा. महंत ने पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई।

सदन में आज का नजारा काफी रोचक बना हुआ था। प्रोटेम स्पीकर रामपुकार सिंह ने जहां कांग्रेस और जनता कांग्रेस के सदस्यों को शपथ दिलाया तो वहीं विधानसभा अध्यक्ष निर्वाचित होने के बाद आसंदी पर बैठे डा. महंत ने भाजपा सदस्यों को शपथ दिलाया। इधर भाजपा के सदस्यों ने भी हिन्दी और छत्तीसगढ़ी भाषा में विधानसभा सदस्य के लिए शपथ ग्रहण किया। बृजमोहन अग्रवाल सहित कुछ विधायकों ने छत्तीसगढ़ी भाषा में शपथ ग्रहण किया।

छत्तीसगढ़ संवाद में 48 फर्मों का इम्पैनलमेंट निरस्त

रायपुर(आरएनएस)। राज्य सरकार ने छत्तीसगढ़ संवाद में 21 निविदा प्रक्रियाओं द्वारा सूचीबद्ध की गई 48 फर्मों और एजेंसियों का इम्पैनलमेंट तत्काल प्रभाव से निरस्त कर दिया है। इन फर्मों और एजेंसियों को दिए गए कुल 85 करोड़ रूपए के कार्यों में से करीब 61 करोड़ रूपए का भुगतान किया जा चुका है। शासकीय कार्यों में व्यापक पारदर्शिता और मितव्ययिता बरतने तथा भविष्य में कार्य की आवश्यकता नहीं होने के कारण इन निविदाओं को निरस्त किया गया। सरकारी सूत्रों ने आज यहां बताया कि इनमें से कुछ के कार्यों की वर्तमान में आवश्यकता नहीं हैं और कुछ फर्मों के कार्यों में प्रारंभिक तौर पर कुछ अनियमितताएं पाई गई हैं। इनमें से एक फर्म की निविदा एक अक्टूबर 2018 को स्वीकृत हुई और उसके द्वारा 6 अक्टूबर को कार्यों का करोड़ों रूपए का बिल भी प्रस्तुत कर दिया गया था। इसे देखते हुए इन संस्थाओं की जांच की कार्यवाही की जा रही है। इसके लिए राज्य शासन द्वारा जांच समिति भी बनाई गई है। जिन फर्मों और एजेंसियों की निविदाएं निरस्त की गई हैं।

टिटलागढ़ से रायपुर सेक्शन तक हो रही मरम्मत, लोकल ट्रेनें रद्द

रायपुर (आरएनएस)। संबलपुर रेलवे डिविजन के टिटलागढ़ से रायपुर सेक्शन तक रेलमार्ग पर रखरखाव 2 जनवरी से प्रारंभ हो गया है। इस कारण पैसेंजर ट्रेनों को रदद कर दिया गया है। मरम्मत का कार्य आगामी 8 जनवरी तक चलेगा। रेलवे स्टेशन के वरिष्ठ स्टेशन मास्टर यू राम ने बताया कि टिटलागढ़ से रायपुर सेक्शन तक मरम्मत का कार्य होने से 8 जनवरी तक इस मार्ग पर चलने वाली रायपुर से विशाखापट्नम, विशाखापट्नम से रायपुर, दुर्ग से विशाखापट्नम, टिटलागढ़ से रायपुर तथा रायपुर से टिटलागढ़ चलने वाली पैसेंजर ट्रेनों को रद्द कर दिया गया है। इधर, पैसेंजर ट्रेनें रद्द होने की सूचना नहीं मिलने के कारण बुधवार को रेलवे स्टेशन पहुंचे यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा।

पंजीयन सॉफ्टवेयर में संशोधन का आदेश जारी

रायपुर (आरएनएस)। राज्य सरकार के वाणिज्यिक कर (पंजीयन) विभाग ने भू-खण्डों के पंजीयन के लिए नक्शें की आवश्यकता के बारे में जारी निर्देशों के अनुरूप पंजीयन विभाग के चलित सॉफ्टवेयर (ऑनलाइन भूमि पंजीयन) में संशोधन का आदेश जारी कर दिया है।

वाणिज्यिक-कर (पंजीयन) विभाग ने यह आदेश आज यहां मंत्रालय (महानदी भवन) से महानिरीक्षक पंजीयन एवं अधीक्षक मुद्रांक को जारी किया है। उल्लेखनीय है कि राजस्व विभाग ने पटवारियों के पास कैडेस्ट्रल नक्शा तथा उसके सुसंगत भू-नक्शा साफ्टवेयर में समस्त खसरा नम्बरों के नक्शों का बटांकन नहीं होने और इन खसरा नम्बरों को भू-नक्शों में अंकित करने में कठिनाईयों को और लगने वाले समय को देखते हुए चलित सॉफ्टवेयर (ऑनलाइन भूमि पंजीयन) में संशोधन का आदेश 29 दिसम्बर 2018 को जारी किया था। वाणिज्यिक-कर (पंजीयन) विभाग के सचिव को राजस्व विभाग द्वारा जारी इस परिपत्र में पंजीयन सॉफ्टवेयर में संशोधन के निर्देश दिए गए थे। परिपत्र में राजस्व विभाग द्वारा कहा गया है कि पूर्व में छोटे भू-खण्डों का पंजीयन होने तथा तदनुसार नक्शे में अंकन किए बिना खसरे में भूमि स्वामी का नाम दर्ज किया गया है। ऐसे खसरा नंबरों का बिना विस्तृत सर्वेक्षण एवं गहन जांच के नक्शे में अंकन संभव नहीं होने के तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए यदि कोई भूमिस्वामी किसी खसरा नम्बर के धारित संपूर्ण भूमि को अंतरित करना चाहता है, तो पंजीयन हेतु उस खसरा नंबर के नक्शे में अंकन की अनिवार्यता को आगामी आदेश तक स्थगित किया जाता है। खसरा एवं नक्शा में आबादी भूमि के रूप में दर्ज भूमि के अंतर्गत निवासरत व्यक्तियों के द्वारा धारित भू-खण्डों का भूमिस्वामीवार कोई भी भू-अभिलेख तथा नक्शा अभी तक शासन द्वारा तैयार नहीं कराया गया है, अतः आबादी भूमि के रूप में अंकित खसरा नम्बर के अंदर यदि किसी व्यक्ति द्वारा अपने विधिपूर्वक कब्जे की भूमि का विक्रय हेतु पंजीयन के लिए भू-अभिलेख एवं नक्शे की अनिवार्यता को समाप्त किया जाए।

नक्सलियों के 3 विस्फोटक सप्लायरों को 5-5 साल का कारावास

5-5 हजार रुपए का अर्थदंड भी देना होगा

जगदलपुर (आरएनएस)। मलकानगिरी से विस्फोटक लेकर उसे झीरम घाटी इलाके में सक्रिय नक्सलियों तक पहुंचाने के आरोपियों को एडीजे कु सुनीता साहू ने गवाहों और साक्ष्यों के आधार पर दोष सिद्ध पाकर 5-5 वर्ष के सश्रम कारावास एवं 5-5 हजार रूपए अर्थदंड से दंडित किया। अर्थ दंड की रकम न अदा करने पर तीनों को 5 महीने का अतिरिक्त सश्रम कारावास पृथक से भुगतना होगा।

अतिरिक्त लोक अभियोजक श्रीमती वरुणा मिश्रा के मुताबिक 4 मई 2017 को डीएसपी निमेश बैरिया के मार्गदर्शन में एसएचओ दरभा अपने साथी पुलिस जवानों के साथ दरभा-झीरम इलाके में सर्चिंग पर निकले थे। मुखबिर से मिली सूचना के आधार पर गश्त कर रही पुलिस ने झीरम घाटी के टेकरी के समीप दो लोगों को पुलिस से छिपने की कोशिश करते हुए पाया, जिन्हें घेराबंदी कर पकड़ा गया। पूछताछ में दोनों आरोपी किस्टन साई चांडी निवासी कोर्रा (मोटू थाना क्षेत्र मलकानगिरी) और अनंतपल्ली जिला मलकानगिरी के विजय विश्वास (45) निवासी सुकमा ने स्वीकारा कि मलकानगिरी जिले के अनंतपल्ली निवासी दाऊद नक्का (45) से उन्हें जिलेटिन रॉड, डेटोनेटर और कार्डेक्स वायर झीरम घाटी इलाके में सक्रिय नक्सलियों तक पहुंचाना था। दरभा पुलिस ने कोर्रा चांडी के कब्जे से 60 नग जिलेटिन रॉड, 100 नग डेटोनेटर और विजय विश्वास के कब्जे से 40 नग जिलेटिन रॉड और 3 बंडल टेप लगा हुआ कार्डेक्स वायर बरामद किया। देहाती नालसी में दर्ज बयान को आधार बनाते हुए केशलूर एसडीपीओ निमेष बरैया ने 18 मई 2017 को सुकमा जिले के झापरा से तीसरे आरोपी दाऊद नक्का को गिरफ्तार किया और उसे प्रकरण का तीसरा आरोपी बनाया। अनुसंधान के दौरान पुलिस ने पाया कि तीनों आरोपी नक्सली संगठन के लिए सक्रिय रहकर काम किया करते थे। फैसले में न्यायाधीश ने लिखा कि विस्फोटक पदार्थ जीवन को नुकसान पहुंचाने वाले थे।

दरसअल बस्तर पुलिस ने नक्सलियों को विस्फोटक पदार्थ पहुंचाने वाले तीन आरोपियों को 4 मई 2017 को गिरफ्तार किया था। इनके पास से बारूद का जखीरा भी बरामद हुआ था। आरोपियों में दो ओड़िशा के मलकानगिरी जिले के थे, जबकि एक सुकमा का रहने वाला था। पुलिस ने इनके पास से 200 नग जिलेटिन स्टिक, 300 नग डेटोनेटर और 4 बंडल कोर्डेक्स वायर बरामद किया था।

लिकिंग से वसूला गया धान पुनः डला किसानों के खाते में

जगदलपुर (आरएनएस)। धान खरीदी के साथ-साथ चुनाव के पूर्व किसानों के द्वारा लिया गया कर्ज का भुगतान लिकिंग के माध्यम से जो प्राप्त हुआ था। उसे शत प्रतिशत रूप में पुनः किसानों के खाते में कर्ज माफी की घोषणा के बाद डाल दिया गया है। तदाशय की जानकारी डीसीसीबी के सीईओ एसएजा ने देते हुए बताया कि किसानों से लिकिंग की माध्यम से 58 करोड़ रूपए की वसूली की गई थी। अब इस वसूली गई रकम को किसानों के खाते में पुनः डाल दिया गया है।

उल्लेखनीय है कि राज्य शासन की घोषणा के बाद किसानों से जो ऋण माफी की घोषणा की गई थी उसे अब पूरा करने की प्रक्रिया चल रही है। इस संबंध में राज्य शासन ने यह फैसला किया था कि नगद या लिकिंग के माध्यम से किसानों से वसूल की गई राशि उन्हें लौटाई जायेगी। इसका ही पालन किया जा रहा है। यह भी एक विशेष तथ्य है कि वर्तमान में बस्तर जिले के 59 धान खरीदी केंद्रों में 1 लाख 8 हजार से अधिक धान की खरीद हो चुकी है और इस धान का अभी तक उठाव नहीं हुआ है। जिसके कारण खरीदी केंद्रों में जाम की स्थिति उत्पन्न हो

समुद्र के अंदर बसा है खूबसूरत मंदिर, स्कूबा डाइविंग शौकीनों के लिए खास है ये जगह

बाली में आपको कई सारे मंदिर देखने को मिलेंगे लेकिन एक मंदिर ऐसा है जो हमेशा से ही टूरिस्टों को अपनी ओर आकर्षित करता है वो है पेमुतेरान बीच पर समुद्र के भीतर बना मंदिर।

दुनिया की हर एक जगह अपनी अलग खासियत और खूबसूरती लिए हुए है। उन्हीं में से एक है बाली। साफ-सुथरे बीच, कलरफुल कल्चर और चारों ओर फैली हरियाली इस जगह की खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करती है। यहां होटल्स से लेकर रेस्टोरेंट्स, स्पा, एडवेंचर एक्टिविटिज की भरमार है वो भी बजट में। लेकिन इसके अलावा एक और चीज़ है जिसकी वजह से दुनियाभर के टूरिस्ट्स यहां आते हैं और वो है समुद्र के अंदर स्थित मंदिर।

बाली का अनोखा समुद्र के भीतर मंदिर- इंडोनेशिया के आईलैंड बाली घूमने जाएं तो यहां समुद्र के भीतर बने मंदिर की सैर जरूर करें। वैसे तो बाली में बहुत सारे मंदिर है लेकिन ये मंदिर है बिल्कुल अलग। बाली के पेमुतेरान बीच पर समुद्र से 90 फीट नीचे मौजूद स्थित यह मंदिर आज भी कौतूहल का केंद्र बना हुआ है।

इंडोनेशिया में समुद्र के नीचे बना यह मंदिर काफी पुराना है। वैसे तो यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित है लेकिन इसमें विष्णु की मूर्ति भी है जो लगभग 5000 हजार साल पुरानी है। लोग स्कूबा डाइविंग और स्विमिंग के जरिए इस मंदिर को देखने आते हैं।

समुद्र के नीचे स्थित यह मंदिर देखने में खंडहर जैसा लगता है। लोगों का मानना है कि यह द्वारिका नगरी हो सकती है, क्योंकि द्वारिका नगरी समुद्री तट के किनारे बसी हुई थी और कुछ समय बाद वह नगरी समुद्र में विलीन हो गई थी।

भगवान विष्णु और शिव के अलावा यहां और भी बहुत सारी मूर्तियां है, जो पुराने समय में होने वाले पूजा-पाठ को दर्शाती हैं। हिंदू देवी-देवताओं के साथ ही यहां भगवान बुद्ध की भी बड़ी-बड़ी मूर्तियां है।

सिंबा ने 6 दिन में ही दिखाया कमाल, 140 करोड़ के करीब पहुंची फिल्म

रणवीर सिंह और सारा अली खान स्टारर फिल्म सिंबा बॉक्स ऑफिस पर थमने का नाम नहीं ले रही। अपनी इस फिल्म की सफलता से स्टार कास्ट और निर्देशक खुशी से फूले नहीं समा रहे। फिल्म ने छठे दिन यानी बुधवार को 14 करोड़ की शानदार कमाई की है।

फिल्म को पूरे देश में अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है और यहां तक कि विदेशों में भी फिल्म को अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म इंडियन बॉक्स ऑफिस पर 6 दिनों में 138 करोड़ की कमाई का आकड़ा पार कर चुकी है। ऐसी उम्मीद जताई जा रही है कि फिल्म अपने पहले वीक में 150 करोड़ का आकड़ा छू सकती है।

रणवीर और सारा की यह फिल्म फर्स्ट मंडे को भी कमाल का बिज़नस कर गई और फिल्म ने दुनिया भर में 100 करोड़ का आकड़ा पार कर लिया। साल 2018 का अंत देश और विदेशों में इस फिल्म के बेहतरीन परफॉर्मेंस का साथ हुआ है। यह फिल्म रोहित शेट्टी की पॉप्युलर फिल्म सिंघम की फ्रेंचाइज़ी है, जिसमें रणवीर सिंह एक भ्रष्ट पुलिस ऑफिसर की भूमिका में हैं।

एबीसीडी 3 में कौन लेगा कटरीना कैफ की जगह?

कोरियॉग्रफर से निर्देशक बनें रेमो डिसूज़ा की पिछली फिल्म रेस 3 भले बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी हो, लेकिन अभिनेता वरुण धवन के साथ फिल्म एबीसीडी 3 बनाने की घोषणा के बाद से ही उनकी फिल्म की चर्चा खूब हो रही है। अब तक एबीसीडी 3 में वरुण धवन और कटरीना कैफ की जोड़ी को फाइनल किया गया था, लेकिन सलमान खान के साथ फिल्म भारत में काम कर रही कटरीना के पास डेट्स की कमी थी और इस वजह से वह फिल्म से अलग हो गईं।

अब रेमो इस फिल्म में वरुण धवन के साथ जोड़ी बनाने की रेस में बॉलिवुड की कई हिरोइन हैं।

गले में खराश और इंफेक्शन, लहसुन चबाने से मिलेगा आराम

गले में खराश का संबंध हमारे श्वसन तंत्र में किसी गड़बड़ी के कारण होता है। जब हमारे गले की अंदरूनी परत में इंफेक्शन हो जाता है तो गले में सूजन, खांसी और खरखराहट होने लगती है। यह सर्दी और जुकाम के कारण भी होता है। आयुर्वेदाचार्य डॉ सरोज पांडेय की मानें तो गले में खराश होने पर ठंडी चीजों से परहेज करें। तेल से बने पदार्थ खाने से बचें। खराश होने पर दवाइयां खाने की बजाए कुछ आसान और घरेलू उपायों के द्वारा हम गले की खराश को दूर कर सकते हैं।

नींबू पानी पिएं - गले की खराश को दूर करने के लिए नींबू पानी पीना काफी फायदेमंद है। इसके लिए नींबू पानी में एक चम्मच चीनी और चुटकीभर नमक मिलाएं। रोजाना इसके सेवन से गले की खराश से निजात मिलेगी।

लहसुन चबाएं - लहसुन बहुत ही गुणकारी होता है। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में लहसुन अहम रोल निभा सकता है। लहसुन में ऐलीसिन नामक खास तत्व मौजूद होता है, जो इंफेक्शन पैदा करने वाले जीवाणुओं को मार देता है।

गरम पानी और नमक से गरारा - गले की खराश से कई बार हमारी सांस की झिल्लियों की कोशिकाओं में सूजन आ जाती है, जिस कारण गले में दर्द भी होने लगता है। गले की इस सूजन को कम करने में नमक काफी सहायक होता है।