महत्वपूर्ण एवं खास

मुखबिरी के संदेह में वृद्ध की नक्सली हत्या

नारायणपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित नारायणपुर जिले के झारा थाना के अंतर्गत आने वाले छिनारी गांव में नक्सलियों ने एक बुजुर्ग ग्रामीण की धारधार हथियार से हत्या कर दी है। मृतक ग्रामीण का नाम सुखलाल गावड़े बताया जा रहा है। स्थानीय लोगों के मुताबिक बुजुर्ग ग्रामीण को मौत के घाट उतारने के लिए करीब दो दर्जन नक्सली रात में गांव आए थे। उन्होंने मुखबिरी के शक में ग्रामीण को मौत के घाट उतार दिया। बताया जा रहा है कि पिछले एक साल से इस गांव में किसी भी प्रकार की कोई नक्सल वारदात नहीं हुई थी। एक साल बाद नक्सलियों ने इस गांव में फिर अपनी उपस्थिति दिखाते घटना को अंजाम दिया है। इस वारदात के बाद पूरे गांव में दहशत का माहौल है। घटना की सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने ग्रामीण का शव पंचनामे के लिए भेजा। पुलिस ने क्षेत्र में सर्च अभियान तेज कर दिया है।

पिंजरे में अब तक नहीं फंसा तेंदूआ

महासमुंद (आरएनएस)। ग्राम नरतोरी व मुनगासेर के आसपास तेंदूए को घूमते देख ग्रामीणों ने वन विभाग को सूचना दी थी। सूचना पर वन विभाग ने तेंदूए को पकडऩे के लिए गांव के बाहर खार में एक पिंजरा रखा है। पिंजरे में कुत्ते को भी बांधा है ताकि इसके लालच में तेंदुआ फंस जाए। बागबाहरा वन परिक्षेत्र अधिकारी जयकांत गण्डेचा ने बताया कि ग्रामीणों की सूचना पर तेंदूए को पकडऩे का प्रयास जारी है। हालांकि अभी तक तेंदूआ पिंजरे में नहीं फंसा है। बुधवार शाम से खार में पिंजरे रख दिया गया है पर तेंदूए पकड़ में नहीं आया है जिससे ग्रामीणों में दहशत है।

पीएच रोड के व्यवसायी 23 को करेंगे धरना प्रदर्शन

कोरबा (आरएनएस)। पावर हाऊस रोड में शिव मंदिर के आसपास के व्यापारी पिछले तीन-चार महिने से नाली के बदबूदार गंदा पानी के बहाव से त्रस्त हैं। अनेकों बार निगम के स्वस्च्छता विभाग में इसके निराकरण का अनुरोध किए जाने पश्चात भी कोई ध्यान नहीं दिए जाने से व्यापारियों में नाराजगी हैं। व्यापारियों मनोज कुमार अग्रवाल, सुरेन्दर पाल सिंह, राहुल अग्रवाल, सुभाष शुक्ला, भोले तिवारी, पंकज, जी शर्मा ने शिव मंदिर चौक पर 23 सितंबर को प्रातः 10 बजे से धरना प्रदर्शन करने का निर्णय लिया है। इस संबंध में कोतवाली थाना प्रभारी को सूचना से अवगत कराते हुए प्रतिलिपि कलेक्टर, पुलिस अधीक्षक व निगम आयुक्त को भी सौंपी गई है।

सड़कों में मवेशी छोड़ने पर लगेगा प्रतिदिन 2000 रूपये अर्थदण्ड

कोरबा (आरएनएस)। नगर के मुख्य मार्गो व अन्य मार्गो पर पशुओं के स्वच्छंद विचरण करते पाये जाने पर निगम अब पशुओं के स्वामियों पर 2000 रूपये का अर्थदण्ड-शमन शुल्क प्रतिदिन की दर से आरोपित करेगा। साथ ही पशु स्वामियों को खुराक की राशि भी देनी होगी। आयुक्त राहुल देव के निर्देश पर निगम द्वारा पशु पालकों को हिदायत दी गई है कि अपने पालतू मवेशियों को अपने निजी परिसर में ही रखें। उन्हें स्वच्छंद विचरण हेतु सड़कों पर न छोड़ें। यहां उल्लेखनीय है कि नगर की सड़कों, मुख्य व संपर्क मार्गो में पशुपालकों द्वारा अपने पालतू मवेशियों को स्वच्छंद विचरण हेतु खुला छोड़ दिया जा रहा है। सड़कों पर स्वच्छंद विचरण करते मवेशियों के कारण दुर्घटनाएं घटित होती हैं तथा आमजन को आवागमन में काफी असुविधा का सामना करना पड़ता है। आयुक्त राहुल देव के निर्देश पर निगम द्वारा लगातार सड़कों, मार्गो से मवेशियों को उठाकर कांजीघर व गोठान में पहुंचाने का कार्य किया जा रहा है। इसके बावजूद भी पशुपालकों द्वारा सड़कों पर लगातार अपने मवेशियों को स्वच्छंद विचरण हेतु छोड़ा जा रहा है। अब निगम इस पर कड़ी कार्यवाही करने जा रहा है। निगम द्वारा यदि मार्गो पर पशुओं को विचरण करते हुए पाया जाता है तो उन्हें कांजीघर में निरूद्ध कर पशुओं के स्वामियों पर 2000 रूपये का अर्थदण्ड-शमनशुल्क प्रतिदिन की दर से आरोपित करेगा। साथ ही पशु स्वामियों को खुराक की राशि भी देनी होगी।

ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने से अन्य सेक्टरों में भी आयी तेजी : भूपेश बघेल

» मुख्यमंत्री रायपुर प्रेस क्लब द्वारा आयोजित 'प्रेस से मिलिए' कार्यक्रम में हुए शामिल
» पत्रकारों के हित में लिए गए निर्णयों के लिए प्रेस क्लब ने आभार व्यक्त किया

रायपुर, 22 सितम्बर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा है कि छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा पिछले 10 माह के कार्यकाल के दौरान ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करने के लिए किए गए कार्यो से न केवल लोगों की क्रय शक्ति बढ़ी है बल्कि जब पूरा देश मंदी के दौर से गुजर रहा है वहां छत्तीसगढ़ में अन्य सेक्टरों में तेजी आयी है। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज यहां मोतीबाग स्थित मधुकर स्मृति खेर भवन में रायपुर प्रेस क्लब द्वारा आयोजित 'प्रेस से मिलिए' कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री बघेल द्वारा प्रदेश के पत्रकारों के हित में लिए गए निर्णय और लागू किए गए

नवीन प्रावधानों के लिए प्रेस क्लब द्वारा आभार प्रदर्शन करते हुए उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा कि मुझे खुशी है कि पिछले 10 माह में राज्य सरकार ने छत्तीसगढ़ महतारी की झोली में कुछ महत्वपूर्ण उपलब्धियों को डालने में सफल रही है जिसकी जरूरत लंबे समय से महसूस की जा रही थी। किसानों की कर्ज माफी, 2500 रूपए क्विंटल में धान खरीदी, तेन्दूपत्ता की पारिश्रमिक दर 2500 से बढ़ाकर 4000 रूपए प्रति मानक बोरा करने सहित अनेक ऐसे निर्णय लिए गए है, जिससे लोगों की क्रय शक्ति बढ़ी है साथ ही समाज के सभी वर्गो को आर्थिक विकास में भागीदार बनाने का मार्ग प्रशस्त हुआ है। चहुंमुखी विकास के छत्तीसगढ़ के इस मॉडल ने न सिर्फ प्रदेश के विभिन्न वर्गो को राहत और न्याय दिया है बल्कि राष्ट्रव्यापी आर्थिक मंदी के बढ़ते कदमों को मात देने का काम भी किया है।

बघेल ने कहा कि देश के प्रतिष्ठित संस्थाओं द्वारा जारी आकड़े बताते राज्य में शिक्षित बेरोजगारी दर में कमी और श्रमिक भागीदार में बढ़ोत्तरी हुई है। इसी तरह राज्य सरकार द्वारा छोटे भूखण्डों की खरीदी-बिक्री से रोक हटाने से न केवल खरीदने और बेचने वालों को राहत मिली है बल्कि छोटे और मध्यम परिवारों के लिए घर का सपना साकार हुआ है साथ ही मकानों के बनने से कई लोगों के लिए रोजगार के अवसर सृजित हुए है। ऑटोमोबाइल सेक्टर में जहां राष्ट्रीय स्तर पर गिरावट दर्ज की जा रही है वहीं छत्तीसगढ़ में इसमें वृद्धि हुई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ और पर्यावरण को नया जीवन देने के लिए सुराजी गांव योजना के तहत नरवा, गरवा, घुरवा और बारी के संवर्धन के कार्य किए जा रहे है।

तेज रफ्तार ट्रक ने कार को मारी टक्कर, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार ट्रक की ठोकर से हुण्डई कार के क्षतिग्रस्त हो जाने की रिपोर्ट आमानाका थाने में दर्ज किया गया है।

मिली जानकारी के अनुसार सतोषी नगर टिकरापारा निवासी आनंद कुमार 26 वर्ष पिता विश्वनाथ ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि प्रार्थी 21 सितम्बर को भिलाई से रायपुर अपने हुण्डई आई 20 जेएच-01- डीएल 3345 से मनीष जैन ,सत्यजीत दास के साथ वापस आ रहा था। तभी रात्रि 9 बजे के करीब टाटीबंध चौक के पास रायपुर में तेज रफ्तार ट्रक क्र. सीजी 09-जेडी 3418 के चालक ने लापरवाही से पीछे से कार को ठोकर मार दिया जिसके चलते कार के पीछे का बम्फ र,पैनल साईड का दोनों गेट तथा पीछे चक्के का रिंग डमेज हो गया है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ लापरवाही पूर्वक वाहन चलाने के जुर्म में अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

जंगल में जमीन खोदकर नक्सलियों ने छिपाया था विस्फोटक, पुलिस ने किया बरामद

रायपुर.कवर्धा (आरएनएस)। कवर्धा के थाना तरेगांव जंगल क्षेत्र के ग्राम धूमाछापर के जंगल में नक्सलियों द्वारा छिपाकर रखे गए विस्फोटक पदार्थ व अन्य सामानों को पुलिस की सर्चिंग पार्टी ने बरामद करने में सफलता पाई है।

पुलिस सूत्रों ने बताया कि पुलिस को सूचना मिली थी कि क्षेत्र में घूम रहे नक्सलियों ने भारी मात्रा में विस्फोटक पदार्थ और अपने अन्य वस्तुएं जमीन के नीचे छिपाकर रखी हुई है। मुखबीर की सूचना को और पुख्ता करने के बाद पुलिस की टीम ने थाना तरेगांव के जगल क्षेत्र के

ग्राम धूमाछापर में दबिश दी और नक्सलियों के द्वारा छिपाकर रखे गए विस्फोटक पदार्थ, काफी मात्रा में नक्सलियों की दैनिक उपयोग की समाग्री बरामद करने में सफलता पाई है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि उक्त सामग्री नक्सलियों द्वारा पुलिस पार्टी को नुकसान पहुंचाने तथा जान से मारने की नीयत से छिपाकर रखी गई थी। कार्यवाही हेतु थाना प्रभारी सिंघनपुरी जंगल, जिला कबीरधाम उप निरीक्षक सौरभ उपध्याय को मौके के लिए रवाना किया गया था। यहां पुलिस पार्टी ने जांच किया तो नक्सलियों द्वारा तीन अलग-अलग स्थानों में प्लास्टिक के बड़े-बड़े डिब्बों में भरकर जमीन के अंदर दबाकर रखे विस्फोटक पदार्थ एवं अन्य सामाग्री मिली।

नक्सलियों के ये सामान हुए जब्त :- पुलिस टीम ने जंगल में जमीन खोदकर छिपाए गए डिब्बों में नक्सल साहित्य, डेटोनेटर-05 नग, टाप टाईगर बम-02 कार्टून, बंडल तार- 05 (जिसमें 01 खुला तार), कुकर-13 नग (जिसमें 03 नग बड़ा कुकर), स्पींटर (छड़ का टुकड़ा)-करीब 05 किलोग्राम लगभग ,कलर प्रिंटर-01 नग मय केबल वायर, कलर इंक-02 नग, ए-4 साईज पेपर-आधा ईस्तमाली, एमशील-16 नग, प्लग साकेट-01 डिब्बा, प्लास्टिक ड्रम बड़ा-02 नग एवं प्लास्टिक छोटा ड्रम-01नग, फेवीकॉल-01 डिब्बा, वर्दी पैंट काला रंग-01 नग, ताल पतरी नीला रंग-01 नग, टीवी डिसी कनवरटर-01 नग, चप्पल काला रंग-01 नग बरामद किया गया।

नये ट्रैफिक रूल का उल्लंघन करते 22 वाहनों से वसूला गया 37 हजार जुर्माना

जगदलपुर (आरएनएस)। नये मोटर यान कानून का पालन कराने यातायात विभाग सक्रिय हो गया है और राष्ट्रीय राजमार्गो पर उसका अभियान चल रहा है। नये मोटर व्हीकल एक्ट के तहत 22 वाहनों को नियमों का उल्लंघन करते पकड़ा गया और उनपर चालानी कार्रवाई की गई। वाहनों के मालिकों से 37 हजार रूपए की वसूली भी की गई। यातायात विभाग के

सक्रिय होते ही अब वाहन मालिक व चालक सावधान हो गये हैं और वे चालानी कार्रवाई से बचने के लिए अपने सभी प्रपत्र साथ रखने के प्रयास में लग गये हैं।

उल्लेखनीय है कि नये यातायात कानून पालन कराने के लिए वाहनों में पार्किंग, रिफ्लेक्टर, वाहन फिटनेस सहित अधिक ऊंचाई तक माल भरे वाहनों के विरूद्ध भी कार्रवाई की जा रही है। अभी किये गये चालान में बड़ी वाहनों की जांच कर उनपर चालानी कार्रवाई की गई। इन वाहनों में ट्रक, पीकअप, बोलेरो सहित अन्य भारी वाहन शामिल हैं।

इस संबंध में उड़नदस्ता प्रभारी मिथेलेश वर्मा और उनके दल ने जानकारी दी कि वर्तमान में अभी राष्ट्रीय राजमार्गो पर चलने वाले और आड़ावाल के पास गोरियाबहार नाले के किनारे खड़ी भारी वाहनों पर कार्रवाई की जा रही है। आरटीओ अमले के द्वारा माहन मालिकों का कहा गया है कि वे अपने वाहनों को निर्दिष्ट स्थान पर ही खड़ा करें जहां पार्किंग की व्यवस्था की

फाइबरयुक्त भोजन का उपयोग शरीर के लिए लाभकारी : मुकेश ऋषि

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ प्रदेश की राजधानी रायपुर में आज बॉलीवुड एवं साऊथ की फिल्मों में विलेन का किरदार निभाने वाले अभिनेता मुकेश ऋषि प्रेस से मिलिए कार्यक्रम में पहुंचे।

उन्होंने बताया कि वे शुरूआत से खेल के प्रति जागरूक है। स्पोर्टस के लिए युवाओं को न ही कभी मैदान देखना चाहिए और न ही खेत जहां वे स्पोर्टस खेलना चाहे वहां उन्हें प्रयास करना चाहिए। मुकेश ने कहा कि आज लोगों में बॉडी के प्रोटीन पाऊडर लिए जा रहे है जो कि मानव शरीर के लिए बेहद ही घातक है। उन्होंने कहा कि उनकी जीवन में स्पोर्ट्स का महत्व बहुत ज्यादा है। स्पोर्ट्स उनके फाईट सीन में बहुत काम आई। उनकी साऊथ की नई फिल्म आने वाली जिसमें चिरंजीवी हीरो का किरदार निभा रहे है। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक औषधियों का सेवन जीवन में हमेशा करना चाहिए।

पद्मश्री भारती बन्धु द्वारा दी गई सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति

महासमुंद (आरएनएस)। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के 150वीं जंयती के अवसर पर जिला मुख्यालय महासमुन्द के शंकराचार्य सांस्कृतिक भवन में आज भारती बन्धुओं के द्वारा कबीर गायन एवं राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के प्रिय भजनों की आकर्षक प्रस्तुति दी गई। इस अवसर पर उनके साथ गोपी कृष्ण भारती, वी. पावासानन्द भारती, सी. विद्रुन भारती एवं एस संयम भारती उपस्थित थे। जिला प्रशासन की ओर से अपर कलेक्टर मोहम्मद शरिफ खान, महासमुन्द अनुविभागीय अधिकारी राजस्व सुनील कुमार चंद्रवंशी ने भारती बन्धुओं को स्मृति चिन्ह एवं प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी बी.एल. कुर्रे, पशु चिकित्सा सेवाएं के उपसंचालक डॉ. डी.डी. झारिया, शिक्षा विभाग के सहायक संचालक हिमांशु भारती, एम.जे. सतीश नायर सहित जिले के गणमान्य नागरिक, अधिकारी-कर्मचारीगण, विभिन्न स्कूल एवं महाविद्यालय के विद्यार्थीगण एवं श्रोतागण उपस्थित होकर भारती बन्धुओं के भजन को उत्साहपूर्वक सुना।

सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग व गंदगी फैलाने पर अर्थदण्ड

कोरबा (आरएनएस)। सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग दुकानों में करनेए डस्टबिन न रखने तथा गंदगी फैलाने पर निगम द्वारा 06 लोगों पर 1400 रूपये के अर्थदण्ड की कार्यवाही की तथा उन्हें हिदायत दी कि वे सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करें। अनिवार्य रूप से डस्टबिन रखें तथा गंदगी न फैलाएं।

निगम के स्वास्थ्य अधिकारी व्ही. के. सारस्वत एवं स्वच्छ भारत मिशन के नोडल अधिकारी डॉ. संजय तिवारी द्वारा घंटाघर, चैपाटी, स्मृति उद्यान के सामने स्थित फल विक्रेताओं, जूस विक्रेताओं व नारियल पानी विक्रेताओं के ठेले, दुकानों का निरीक्षण किया गया तथा उनके द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग करने, डस्टबिन न रखने व गंदगी फैलाने पर 1400 रूपये का अर्थदण्ड किया गया। फल विक्रेता रंजीत पाण्डेय एवं जूस विक्रेता अब्दुल गनी मेमन के दुकानों पर सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग करते पाया गया। उक्त दोनों लोगों पर 500-500 रूपये का अर्थदण्ड लगाया गया।

इसी प्रकार फल विक्रेता पवन कुमार यादव एवं रामबहादुर ने डस्टबिन नहीं रखें थे, जिन पर 100-100 रूपये का अर्थदण्ड लगाया गया। वहीं नारियल पानी विक्रेता राहुल यादव एवं फल विक्रेता रमेशकुमार यादव द्वारा अपने ठेले के आसपास कचरा फैलाया गया था, जिस पर उक्त दोनों लोगों पर 100-100 रूपये का अर्थदण्ड लगाया गया। इन सभी को समझाईश दी गई कि वे सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करें। दुकानों, ठेलों को पास डस्टबिन जरूर रखें तथा अपने आसपास कचरा न फैलाएं।

संजय दत्त ने बताया एमबीबीएस मुन्ना भाई- 3 की शूटिंग कब होगी शुरू

ऐक्टर संजय दत्त ने अपने फिल्म करियर में कई किरदार निभाए हैं लेकिन उन्हें सबसे ज्यादा प्यार मुन्ना भाई एमबीबीएस से मिला। इसमें उनका किरदार लोगों के दिल को छू गया। यही वजह है कि

जब इसका दूसरा पार्ट आया तो उसे भी देखने की लोगों के बीच होड़ सी लग गई और नतीजा यह रहा कि यह पार्ट भी हिट हो गया। संजय के जेल से छूटने और फिल्म च्संजूज की रिलीज के बाद उम्मीद की जा रही थी कि च्मुन्ना भाईज का तीसरा पार्ट भी बनेगा, जिस पर अब जाकर खुद ऐक्टर ने मुहर लगा दी है।

संजय दत्त ने बताया कि तीसरे पार्ट के लिए राजकुमार हिरानी इन दिनों स्क्रिप्ट लिखने में जुटे हुए हैं। ऐक्टर ने यह भी बताया कि फिल्म की शूटिंग कब शुरू होगी। संजय ने कहा कि स्क्रिप्ट पूरी होने पर फिल्म अगले साल के अंत तक फ्लोर पर आ जाएगी। संजय दत्त ने अपने पिता सुनील दत्त को भी याद किया। च्मुन्ना भाई एमबीबीएस में एक साथ स्क्रीन शेयर करने और फिल्म के अंत में दोनों के इमोशनल हग के बारे में बात करते हुए संजय ने कहा, च्उन्होंने (सुनील दत्त) ने फिल्म के दौरान मुझे जब हग किया तो वह इतना रियल था कि हम दोनों ही रुआंसे हो गए थे। अपनी जिंदगी के आखिरी दिनों में उन्होंने खुलकर मेरे लिए अपना प्यार जाहिर करना शुरू कर दिया था। मैं जिस तरह खुद को संभाला हुआ था और जो मैं बना था उस पर उन्हें गर्व था। किसी भी पिता के लिए यह गर्व की बात होती है जब उन्हें बेटे के नाम से पहचान मिले।

द जोया फैक्टर की स्पेशल स्क्रीनिंग से साथ बाहर निकले विकी कौशल और कटरीना कैफ

जब से करण जौहर के चैट शो च्कॉफी विद करण में कटरीना कैफ ने विकी कौशल के साथ फिल्म करने की इच्छा जताई है तभी से यह दोनों चर्चा में हैं। पिछले दिनों एक अवॉर्ड शो के दौरान दोनों की चिटचैट भी काफी वायरल हो गई थी। कहा जा रहा है कि विकी और कटरीना काफी नजदीक हैं और एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। ऐसी भी खबरें सामने आई हैं कि शूटिंग के दौरान कटरीना को घर से पिक और ड्रॉप करने विकी जाया करते थे। हाल में इन चर्चाओं को तब और जोर मिला जब च्द जोया फैक्टरज की स्पेशल स्क्रीनिंग के दौरान दोनों को साथ देखा गया। शो के खत्म होने के बाद दोनों साथ में बाहर निकले और अन्य लोगों से मिलते-जुलते देखे गए। वैसे यह पहले भी कहा जा रहा था कि कटरीना और विकी के बीच कुछ तो चल रहा है। बता दें कि विकी पहले ऐक्ट्रेस हरलीन सेठी को डेट कर रहे थे लेकिन बाद में दोनों का ब्रेकअप हो गया। हालांकि अभी तक विकी और हरलीन में से किसी ने भी अपने ब्रेकअप के कारणों को नहीं बताया है।

हर तरह की खांसी में काम नहीं आएगा एक तरह का सिरप

बदलते मौसम के साथ जुकाम-खांसी आम समस्या है। खांसी एक नैचरल रिफ्लक्स है जो आपके लंग्स की सुरक्षा करती है। खांसने से आपके फेफड़ों की नलियों में छिपी हानिकारक चीजें साफ होती हैं। लेकिन कई कफ वायरल इंफेक्शंस जैसे कोल्ड और फ्लू से पैदा होते हैं। जहां कई बार कफ अपने आप ठीक हो जाता है, वहीं कभी-कभी आपको कफ के लिए दवा भी लेनी पड़ सकती है। सभी कफ एक जैसे नहीं होते तो दवा भी एक तरह नहीं हो सकती।

सामान्य तौर पर खांसी दो तरह की होती है

1. कफ या बलगम वाली खांसी- अगर आपको कफ वाली खांसी है तो ऐसा कफ सिरप लेना चाहिए जो इस कफ को आपके फेफड़ों से बाहर निकाले। इसके लिए एक्सपेक्टोरैंट सिरप आते हैं। ये कफ को पतला करके इसे बाहर निकालने में मददगार होते हैं।

आप डॉक्टर की सलाह पर एक्सपैक्टोरेंट ले सकते हैं इसके साथ ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं इससे म्यूकस पतला होगा।

2. सूखी खांसी

सूखी खांसी में कोई कफ नहीं आता लेकिन यह काफी दिक्कत देती है। इसके लिए आपको कफ सप्रेसैंट्स दिए जाते हैं। कफ सप्रेसैंट से खांसी में आराम मिलता है। सामान्य तौर पर ये सिरप के तौर पर लिए जाते हैं, इन्हें डॉक्टर की सलाह पर लेना चाहिए।

थ्रोट लॉन्जेज- ये छोटी गोलियां होती हैं जो कि मुंह में घुलकर खांसी रोकती हैं। इनमें शहद, अदरक, पेपरमिंट, मेंथॉल, यूकेलिप्टस ऑइल, सप्रेसेंट और दूसरे सूदिंग एजेंट्स होते हैं।

फायदा- यह थोड़ी देर के लिए आपकी खांसी रोकती हैं और गले को राहत देती हैं।