





## सार समाचार → दो दोपहिया वाहन पार

**रायपुर।** अलग-अलग थाना क्षेत्र से अज्ञात चोर ने दो दोपहिया बाहन पार कर दिया। दोनों ही मामलों में पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ अपराध दर्ज किया है। मिली जानकारी के अनुसार पहले मामले में मेडिसाइन अस्पताल के पास अमलीडीह न्यू राजेन्द्र नगर निवासी अजय सिंह 28 वर्ष ने कोतवाली थाना में शिकायत किया कि वह अपनी एक्टिवा क्रमांक सीजी 04 एचडब्लू 2787 को आरके स्टोन पचपेंडीनाको के पास खड़ी किया था, तभी अज्ञात चोर ने पार कर दिया। चोरी गए एक्टिवा की कीमत करीब 15 हजार रुपए के आसपास बताई जा रही है। इसी तरह दूसरे मामले में विकाश नगर गुदियारी निवासी प्रार्थी अर्जुन लाल पटेल 35 वर्ष ने गुदियारी थाना में शिकायत किया कि वह अपनी टीवीएस एक्स्प्लॉ क्रमांक सीजी 04 एमटी 1173 को अशोक नगर गुदियारी में खड़ी किया था, तभी अज्ञात चोर ने पार कर दिया। चोरी गए मोपेड की कीमत करीब 5 हजार रुपए के आसपास बताई जा रही है।

अज्ञात व्यक्ति की  
लाश मिलने से  
फैली सनसनी

रायपुर। राजधानी के गंज थाना क्षेत्र में अज्ञात व्यक्ति की लाश मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई है। पुलिस के अनुसार, तेलघानी नाका में शुक्रवार सुबह एक पेड़ से लटकी हुई लाश पाई गई। पुलिस ने तुरंत मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लिया। अज्ञात व्यक्ति की हत्या की गई या यह मामला आत्महत्या का है, पिछाहल पुलिस जांच कर रही है। जानकारी के मुताबिक, घटना के कारणों का पता लगाने के लिए पुलिस ने आसपास के लोगों से पूछताछ शुरू कर दी है। इस दौरान पुलिस ने शव को पेड़ से उतारकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस मामले की जांच में सभी संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए जांच में जुटी है।

## चाकू के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

रायपुर। राजधानी की डीडीनगर थाना पुलिस ने थानाक्षेत्र में चाकू लहराकर आम लोगों को डराधमका रहे एक युवक को गिरफ्तार किया है तथा उसके कब्जे से चाकू बरामद किया है। मिली जानकारी के अनुसार दिनांक 11.04.2025 को पुलिस को मुखबीर से सूचना मिली कि रायपुर ओवर ब्रिज के पास एक युवक अपने हाथ में चाकू रखकर लहराते हुए आम जनता को डराधमका रहा है। उक्त सूचना पर थाना डीडी नगर स्टॉफ मौके पर पहुंची तथा चाकू लहराते हुए आरोपी हर्श गढ़वाल पिता लखेंगर गढ़वाल को पकड़ा गया तथा आरोपी से एक नग स्टील का चाकू छीनकर आरोपी तथा चाकू को कब्जे में लिया गया।

# विचार फॉर विकसित छत्तीसगढ़ : सीएन साय ने युवाओं के साथ किया संवाद



समूल तंत्र की यह नई ऊँचाई शांति, सुख समृद्धि प्रेरणा पहचान विष्णुदेव

श होगा। छत्तीसगढ़ द्वारा धरती विकास की यह दिल्ली के लिए बहुप्रभुता और अद्वितीय है। इसके लिए जलवायन, खुशहाल और समृद्धि की ज़रूरत है। इसके लिए आज नवा रायपुर में एनआई द्वारा आयोजित विचार फॉरम विकासित छत्तीसगढ़ कार्यक्रम में शामिल हुए। मुख्यमंत्री ने एनआई के संपादक श्रीमती स्मिता प्रकाश के साथ पॉडकास्ट में अपनी परिवारिक, राजनीतिक जीवनी की बातें शेयर की।

और मुख्यमंत्री के रूप में तक के सफर और उपलब्धियों पर खुलकर बातचीत मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेशवासियों के हित में किसी की गारंटी की बात की और हमारी सरकार ने निर्णय लेते हुए इसे पूरा की दिशा में तेजी से बढ़ावा दी है। उन्होंने बताया कि अधिकांश मोदी की गारंटी कर दी गई है। हमारी सरकार पहले ही कैबिनेट में 18 गणराज्य परिवारों को उनमें से मुहैया करने का बड़ा नियम लिया था। प्रदेश की मात्रा बहनों के आर्थिक सशक्ति के लिए महत्वारी बढ़ने के माध्यम से प्रतिमाह 12 की राशि प्रदान की जा रही है। पीएससी की परीक्षाओं में युवाओं के साथ हुए अन्य खिलाफ सीबीआई जांच बड़े निर्णय हमारी सरकार द्वारा लिए गए हैं।

## मुख्यमंत्री ने छत्तीसगढ़ में सेमीकंडक्टर प्लांट की रखी आधारशिला

रायपुर। छत्तीसगढ़ के साएम विष्णुदेव साय ने आज नवा रायपुर में देश की प्रसिद्ध सेमीकंडक्टर निर्माता कंपनी पोलीमैटेक इलेक्ट्रॉनिक्स प्राइवेट लिमिटेड के प्लांट की आधारशिला रखी। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि नवा रायपुर को छत्तीसगढ़ की सिलिकॉन वैली के रूप में विकसित करेंगे। इसकी शुरुआत आज के भूमिपूजन से हो चुकी है। यह हम सभी के लिए गर्व का क्षण है कि छत्तीसगढ़ में पहले सेमीकंडक्टर संयंत्र की स्थापना का भूमिपूजन हुआ है। छत्तीसगढ़ की नई औद्योगिक नीति में सेमीकंडक्टर उद्योग को विशेष प्रोत्साहन दिए गए हैं, जिससे निश्चित रूप से कंपनी को यहाँ निवेश में सफलता मिलेगी। उन्होंने कहा कि विश्व के जो भी देश विकसित हुए हैं, उन्होंने तकनीक के क्षेत्र में मेहनत की है। अनुसंधान किया है और ऐसा वातावरण बनाया है जिससे तेजी से तकनीकी प्रगति संभव हो पाई। अब 6जी और 7जी तकनीक भी आ रही है और मुझे खुशी है कि इनके लिए आवश्यक चिप्स हमारे देश में ही तैयार होंगे और नवा रायपुर अटल नगर में हमारे इंजीनियर इन्हें बनाएंगे। पिछले वर्ष दिसंबर में दिल्ली में आयोजित एक इंवेस्टर्स कनेक्ट प्रोग्राम में राज्य के अधिकारीयों का मुलाकात पोलामटेक के प्रबंधन से हुई थी और उसी समय कंपनी ने छत्तीसगढ़ में निवेश की इच्छा जताई थी। उन्होंने कहा कि बहुत कम समय में उद्योग विभाग और एनआरडीए ने कंपनी के लिए नवा रायपुर के सेक्टर-5 में डेढ़ लाख वर्ग फीट भूमि उपलब्ध कराई। एनआरडीए ने 45 दिनों में डेंडर प्रक्रिया पूरी कर भूमि आवार्टिंग की और 25 दिनों से कम समय में लोजी डील पंजीकरण का कार्य भी संपन्न हुआ। यह पहले विकसित भारत के सपने को साकार करने हेतु विकसित छत्तीसगढ़ के निर्माण की दिशा में अत्यंत कारगर साबित होगी। इस दौरान मुख्यमंत्री ने इस संयंत्र में कार्य करने वाले युवाओं को नियुक्ति पत्र भी अपने हाथों से प्रदान किए। भूमिपूजन अवसर पर पोलीमैटेक कंपनी के एमडी ईश्वर राव ने मुख्यमंत्री श्री साय को राज्य सरकार की तत्परता और सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने छत्तीसगढ़ में पॉवर मॉड्यूल फैब्रिकेशन प्लांट स्थापित करने के लिए 10,000 करोड़ रुपये के निवेश का भी प्रस्ताव दिया। इस संयंत्र के माध्यम से ट्रांजिस्टर, पावर इलेक्ट्रॉनिक्स और इलेक्ट्रिक व्हीकल्स के क्षेत्र में नई ऊँचाई प्राप्त होगी।

## हिंसा छोड़ने वालों को मिलेगा सम्मानजनक जीवन : नक्सा को जड़ से खत्म करने साय सरकार की अच्छी पहल

# प्रमिक कल्याण और ऊर्जा के क्षेत्र में विकास को लेकर सरकार प्रतिबद्ध : सीएम साय

मुख्यमन्त्री ने अभा विद्युत  
मजदूर महासंघ के 18वें  
त्रैवार्षिक अधिवेशन  
को किया संबोधित



रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु साय शनिवार को गुदियां आयोजित अग्निल भारत विद्युत मजदूर महासंघ के त्रैवार्षिक अधिवेशन में शा हुए। मुख्यमंत्री ने अधिवेशन 21 राज्यों से आए उम्रवीरों प्रभु श्रीराम के ननिहाल स्वागत किया और उन्हें हनु जयंती की शुभकामनाएँ उन्होंने कहा कि देशभर से उम्रवीरों ने यहाँ आकर ए और सामंजस्य का बड़ा स देने का कार्य किया है। सामंजस्य का बड़ा स

**भूमि और रियलमी ने टेक-संचालित  
शिक्षा और सामुदायिक विकास  
कार्यक्रमों द्वारा 80,000 से अधिक  
छुवाओं को सशक्त बनाया**

**नई दिल्ली:** रियलमी और भूमि ने शैक्षिक और सामुदायिक विकास के कार्यक्रमों का संचालन करने के लिए साझेदारी की है। जहां भूमि भारत के अग्रणी नॉन-प्रॉफिट संगठनों में से एक है, जो युवाओं के सशक्तीकरण और सामाजिक परिवर्तन लाने पर केंद्रित है, वहां रियलमी भारतीय युवाओं का सबसे लोकप्रिय स्मार्टफोन ब्रांड है। यह ब्रांड भारत के युवाओं की नज़ को समझता है। रियलमी ने हमेशा इनोवेशन और सामाजिक परिवर्तन का नेतृत्व किया है। इस गठबंधन द्वारा रियलमी का उद्देश्य युवाओं को सशक्त बनाना, और उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए सही कौशल एवं संसाधनों के साथ अवसर भी प्रदान करना है। इस पहल द्वारा भूमि को विशाल जनसमुदाय तक पहुँचने और उन्हें एक सफल भविष्य निर्माण के लिए आवश्यक टूल्स प्रदान करने में मदद मिलेगी। इस साझेदारी द्वारा भूमि का उद्देश्य भूमि फैलोशिप, सोशल एंड इमोशनल लर्निंग (एसईएल) प्रोग्राम, स्कूल ऑफ एम्सीलेंस, इनाईट शैल्टर्स और भूमि क्लब्स को मजबूत बनाना है। ये प्रोग्राम शिक्षा, नेतृत्व और नागरिक संलग्नता बढ़ाने पर केंद्रित हैं, तथा वैचित्र युवाओं का सम्मान विकास संनिधि करते हैं।

# सोने-चांदी के जेवरात पार करने वाला नाबालिग गिरफ्तार



अधिकारियों के निर्देशन में एण्टी क्राइम एवं सायबर यूनिट तथा थाना सरस्वती नगर पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा अज्ञात आरोपी की पता साजी करना प्रारंभ किया गया। टीम के सदस्यों द्वारा प्रार्थिया सहित उसके पति से घटना के संबंध में विस्तृत पूछताछ करते हुये आरोपियों की पता साजी करना प्रारंभ किया गया। टीम के सदस्यों द्वारा घटनास्थल तथा उसके आसपास लगे सी.सी.टी.व्ही. कैमरों के पुरेजों का अवलोकन करने के साथ-साथ घटना के संबंध में आस-पास के लोगों से पूछताछ कर, प्रकरण में मुख्यीर लगाकर भी अज्ञात अज्ञात की पता साजी की जा रही थी। इसी दौरान अज्ञात आरोपी की गिरफ्तारी में लागी टीम को प्रकरण में सलिस आरोपी के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई जिस पर टीम के सदस्यों द्वारा निवासी कुकुरबेड़ा सरस्वती नगर निवासी साहिल सिंग ठाकुर की पता साजी कर पकड़ा गया। घटना के संबंध में टीम के सदस्यों द्वारा साहिल सिंग ठाकुर से कड़ाई से पूछताछ करने पर उसके द्वारा अपने अन्य साथी जो विधि के साथ संघर्षरत बालक है के साथ मिलकर चोरी की उक घटना को अंजाम देना बताया गया। जिस पर टीम के सदस्यों द्वारा आरोपी साहिल सिंग ठाकुर को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरी की सोने चांदी के जेवरात की मती लगभग 60,000/- रूपये जस कर आरोपी के विरुद्ध कार्यवाही किया गया है प्रकरण में चोरी की शेष मशरूका के संबंध में पूछताछ करने पर उसके द्वारा शेष मशरूका को विधि के साथ संघर्षरत बालक द्वारा लेकर फारा होना बताया गया। जिस पर टीम के सदस्यों द्वारा लगातार विधि के साथ संघर्षरत बालक के छिपने के हाथ संभावित ठिकानों पर रेड कार्यवाही करते हुए उसकी पता साजी की जा रही थी।

सरस्वती नगर में अपराध क्रमांक 27/25 धारा 331(4), 305(1) बी.एन.एस. का अपराध पंजीबद्ध किया गया। लाखों रूपये चोरी की घटना को पुलिस उप महानीरीक्षक एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. लाल उमेद सिंह द्वारा गंभीरता से लेते हुये अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पश्चिम डी.आर. पोर्ट, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक क्राईम संदीप मित्तल, नगर पुलिस अधीक्षक आजाद चौक अमन ज्ञा(भा.पु.से.), उप पुलिस अधीक्षक क्राईम संजय सिंह, प्रभारी एण्टी क्राईम एवं सायबर यूनिट तथा थाना प्रभारी सरस्वती नगर को अज्ञात आरोपी की पतासाजी कर जल्द से जल्द गिरफ्तार करने हेतु निर्देशित किया गया। जिस पर वरिष्ठ

## रिमेडियम लाइफ्सेर ने 49.19 करोड़ के राइट्स इश्यू की घोषणा की

**मुंबई:** फर्मास्यूटिकल इंटरमीडिएट्स और स्पेशियलिटी केमिकल्स बनाने वाली रिमेडियम लाइफकर लिमिटेड (BSE: 539561) को बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (BSE) से अपने प्रस्तावित राइट्स इश्यू के लिए मंजूरी मिल गई है। इस मंजूरी के बाद तेजी से बढ़ रही ये कंपनी अब अपने मौजूदा शेयरधारकों से पूँजी जुटा सकती, जिससे उसकी वित्तीय स्थिति मजबूत होगी और वह अपने मैन्युफॉरिंग, नए प्रोडक्ट्स का विकास और वैश्विक बाजार में विस्तार—को आगे बढ़ा सकती।

राइट्स इश्यू की मुख्य बातें:  
रिकॉर्ड डेट: मंगलवार, 15 अप्रैल 2025  
इश्यू साइज़: 4,919.04 लाख (यदि पूरी तरह सब्सक्राइब किया जाए)  
प्रति शेयर मूल्य: 1.00 प्रति शेयर  
कुल शेयर: 49,19,04,000 पूरी तरह से चुकता किए गए इकिटी शेयर ( 21 मूल्य के)

**राइट्स रेशियो:** रिकॉर्ड डेट तक आपके पास जितने भी पूरी तरह चुकता किए गए 50 शेयर हैं, उनके बदले में आपको 61 राइट्स शेयर मिलेंगे

**उद्देश्य:** वर्किंग केपिटल की ज़रूरतें, ऋष (अनुसंधान एवं विकास) के लिए उपकरण, और विस्तार

कंपनी के होलटाइम डिरेक्टर आदर्श मुन्जाल ने कहा, BSE की यह मंजूरी हमारे सफर में एक महत्व का कदम है। हम अपने ऑपरेशंस को जिम्मेदारी और स्टेनेबल तरीके से बढ़ाते हुए शेयरधारकों के लिए मूल्य बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

यह राइट्स इश्यू ऐसे समय में आ रहा है जब रिमेडियम लाइफ्स्ट्रेटर को अंतर्राष्ट्रीय बाज़ारों से अच्छा रिस्पोन्स मिल रहा है। फस्तरी 2025 में, कंपनी ने युके की एक प्रमुख फर्मा डिस्ट्रीब्यूटर के साथ 182.7 करोड़ का एक मल्टी-ईयर एक्सपोर्ट कॉर्टेक्ट साइन किया है। कंपनी अब ऐसे ग्लोबल सेगमेंट्स में मजबूत स्थिति में है, जहां एंटी-इफिक्टिव्स, हृदय रोग, मस्तिष्क संबंधी रोग और कैंसर-सहायक दवाओं की मांग बड़ी तेजी से बढ़ रही है।





## पेट में पहुंचते ही कमाल दिखाएगी अजवाइन

हमारी ईसोई के अंदर कितने मसाले मौजूद हैं। जिन्हें खाने को टेस्टी बनाने के लिए डाला जाता है। मगर क्या आप ने सोचा है कि सही तरीके से अगर इन मसालों का उपयोग किया जाए तो ये दवा बन सकते हैं। आयुर्वेद में इन्हें जड़ी-बूटी की तरह बताया गया है।

आयुर्वेदिक डॉक्टर ने बताया कि अजवाइन को यानी कहा जाता है, जिससे 11 बीमारियों का नाश किया जा सकता है। लेकिन इसे इस्तेमाल करने का सही तरीका आपको जरूर मात्रम होना चाहिए। आइए जानते हैं कि अजवाइन के पत्तों या बीजों को दवा कैसे बना सकते हैं?

### अजवाइन के बेहतरीन फायदे

- ▶ पाचन तंत्र तेज करता है
- ▶ खूब और खाद बढ़ाता है
- ▶ लॉटिंग और स्टम्प क्रीम का इलाज
- ▶ पेट के कोलिक पेन से राहत
- ▶ पेट में पानी भरने पर असरदार
- ▶ पेट के कीड़े मारता है
- ▶ टॉकिसन निकालता है
- ▶ खांसी में कारगर
- ▶ पीरियड्स के दर्द से राहत
- ▶ हाइपरट्रैशन से राहत
- ▶ वात-कफ दोष में संतुलन लाता है

### अजवाइन का पहला उपयोग

- ▶ बंद नाक, साइनस, कोल्ड-प्लू के लिए अजवाइन की भाष ले सकते हैं।
- ▶ अजवाइन की कुछ पत्तियां, 1 चम्च अजवाइन के बीज का तेल उत्तरते पानी में डालें।
- ▶ फिर सिर पर तौलिया रखकर इसकी भाष लें।
- ▶ दिन में 2 से 3 बार रस्तीम।
- ▶ इससे फेंडे खुल जाते हैं और सूजन कम होती है।

### अजवाइन का दूसरा इस्तेमाल

- ▶ पेट की समस्या, लॉटिंग, भारीपन, कमज़ोर पाचन में इसका काढ़ा पीएं।
- ▶ 1 चम्च अजवाइन के बीज लें।
- ▶ इसे 1 गिलास पानी में डालकर उबल लें।
- ▶ फिर इस मिक्सचर को छानकर घूंट-घूंट करके पीएं।
- ▶ लेकिन इसे रोजाना ना करें और दिक्कत होने पर ही पीएं।



## मोल्ड टॉकिसिस्टी क्या है? जानें सेहत के लिए यह कैसे है खतरनाक

हाइजीन की कमी, बैक्टीरिया और फंगस की वजह से शरीर बीमारियों की चपेट में आ सकता है। घरों में सफाई न होने, नमी या सीलन बीमारी के कारण भी आप फंगस के संपर्क में या सकते हैं। इसकी वजह से कई गंभीर समस्याओं का खतरा भी रहता है। अक्सर घर के किचन, बाथरूम, सिंक आदि के पास दीवार में नमी हो जाती है। इसकी वजह से दीवार पर सफेद या गहरे रंग के ज्ञान जैसे फांहे जम जाते हैं। यह एक तरह का नुकसानदायक कवक और बैक्टीरिया होता है, जिसकी वजह से गंभीर समस्याओं का खतरा रहता है। इसी को मोल्ड टॉकिसिस्टी कहते हैं।

### मोल्ड टॉकिसिस्टी के लक्षण

मोल्ड एक प्रकार का कवक होता है जो सतहों पर विकसित होता है, जैसे कि फसल, कागज, दीवार या जमीन। यह आमतौर पर गर्म और आर्द्ध के कारण होता है और इसकी वजह से कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। मोल्ड के संपर्क में आने से कई तरह की एलर्जी और इनफेशन का खतरा रहता है। इसकी वजह से नाक, गला, और अंतरिक सिस्टम में खराबी का कारण बनता है।

### अस्थमा

मोल्ड टॉकिसिस्टी वाले व्यक्तियों में अस्थमा का खतरा बढ़ सकता है, जिसमें सास लेने में कठिनाई और सास लेने की क्षमता में कमी होती है।

### फेफड़ों से जुड़ी समस्या

मोल्ड टॉकिसिस्टी अगर लंबे समय तक बनी रहती है, तो इसकी वजह से फेफड़ों से जुड़ी गंभीर समस्याओं का खतरा रहता है। मोल्ड के संपर्क में आने से कई तरह की एलर्जी और इनफेशन का खतरा रहता है। इसकी वजह से नाक और गले में गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। मोल्ड टॉकिसिस्टी के लक्षणों को नजरअंदाज करने के बजाय डॉक्टर से संपर्क करें।

### मानसिक समस्याएं

लंबे समय तक के मोल्ड एक्सपोजर के बाद, व्यक्ति में चिंता, डिप्रेशन, या अन्य मानसिक समस्याएं भी हो सकती हैं।

### सांस लेने में दिक्कत

यह एक सामान्य लक्षण है जो मोल्ड टॉकिसिस्टी होने पर दिखता है। व्यक्ति को आसानी से सास लेने में कठिनाई हो सकती है और सास लेने के दौरान गले में खराश या कफ भी हो सकता है।

### नाक से जुड़ी दिक्कतें

जलवायु और वायरल संक्रमण की तरह, मोल्ड टॉकिसिस्टी होने पर भी नायक से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इसमें नाक में खुजली, जलन, और बंद नाक शामिल हो सकते हैं।

### स्क्रिन से जुड़ी समस्याएं

मोल्ड टॉकिसिस्टी के कारण व्यक्ति को स्क्रिन पर छाने, चकरे, खुजली, दाने आदि हो सकते हैं।

### पेट से जुड़ी समस्या

मोल्ड टॉकिसिस्टी के कारण पेट में दर्द, अपच



घरों में नमी के कारण दीवार पर फंगस जमा हो जाते हैं, इसके कारण होने वाली समस्याओं को मोल्ड टॉकिसिस्टी कहते हैं।



### मोल्ड टॉकिसिस्टी से बचाव

मोल्ड टॉकिसिस्टी से बचाव के लिए आपको इन बीजों का ध्यान रखना चाहिए-

- ▶ घर में साफ-सफाई रखें
- ▶ सीलन वाली जगहों का विशेष ध्यान दें
- ▶ नमी दूर करने के लिए धूप और हवा आने की व्यवस्था करें
- ▶ नियमित रूप से दीवारों और घर की सफाई करें

मोल्ड टॉकिसिस्टी से बचाव के लिए हाइजीन का ध्यान रखना चाहिए। साफ-सफाई और नमी के दूर करने से आप मोल्ड टॉकिसिस्टी का शिकार होने से बच सकते हैं। मोल्ड टॉकिसिस्टी के लक्षणों को नजरअंदाज करने के बजाय डॉक्टर से संपर्क करें।



## क्या गर्मियों में काली मिर्च का पानी पी सकते हैं?

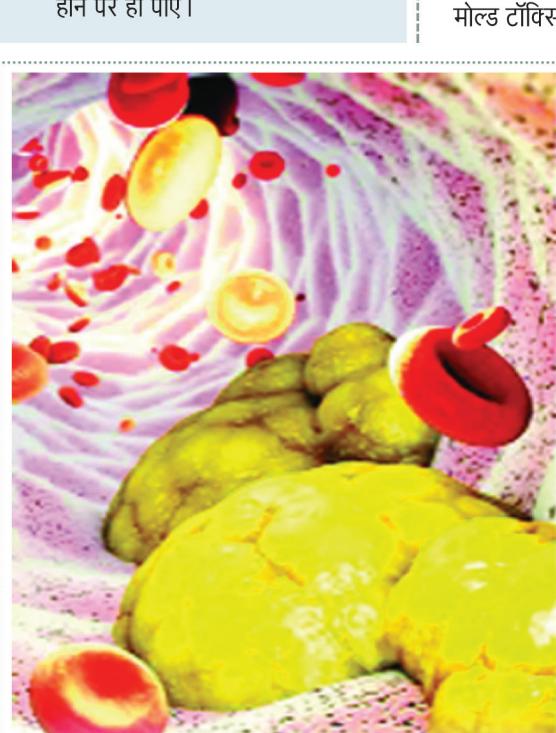
अधिकतर भारतीय घरों में काली मिर्च का उपयोग मसाले के रूप में किया जाता है। काली मिर्च खाने को स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाती है।

काली मिर्च की तासीर बेहद गर्म होती है। इसलिए आपको काली मिर्च का पानी पीने से बचना चाहिए। वैसे तो किसी भी मोसाम में काली मिर्च का पानी नहीं पीना चाहिए। लेकिन गर्मियों में तो काली मिर्च के पानी से पूरी तरह परेज़ करना चाहिए। गर्मियों में काली मिर्च का पानी पीने से शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। यह कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का कारण भी बन सकता है। यानी काली मिर्च का पानी सेहत के लिए बेहद गर्म होता है। इसके साथ सेहत के लिए बेहद गर्म होता है।

गर्मियों में काली मिर्च का सेवन कैसे करें? गर्मियों में काली मिर्च का सेवन की सीधे तौर पर या अधिक मात्रा में बिल्कुल नहीं करना चाहिए। आप काली मिर्च के पाउडर को खीरी पेय पदार्थ के साथ ले सकते हैं। आपको बांद के लिए बेहद गर्म होती है। इसलिए अधिकतर लोग गर्मियों में काली मिर्च का अधिक मात्रा ने सेवन करने से परेज़ करते हैं। आप काली मिर्च का खीरी पेय बिल्कुल नहीं करना चाहिए। आप काली मिर्च के पाउडर को खीरी, पुरीना, नीबू या सूत के पानी के साथ मिलाकर ले सकते हैं। इसके लिए आप काली मिर्च का पाउडर बनाएं। इसे पेय पदार्थ में मिलाकर ले सकते हैं। इसके लिए आप काली मिर्च का सेवन करने को नहीं पहुंचता है। इससे शरीर को एनर्जी मिलती और गर्मी भी नहीं बढ़ती।

## गर्मियों में काली मिर्च खाने के नुकसान

- ▶ गर्मियों में काली मिर्च का सेवन करने से पेट में गर्मी बढ़ सकती है।
- ▶ घर में जलन या दर्द का कारण बन सकती है।
- ▶ इसके अलावा, अगर गर्मियों में काली मिर्च का अधिक मात्रा ने सेवन करने से त्वचा पर मुहासे निकल सकते हैं।
- ▶ इससे त्वचा पर खुजली और रेडनेस की समस्या भी हो सकती है।
- ▶ आपको भी गर्मियों में काली मिर्च का सेवन सीधे तौर पर नहीं करना चाहिए। आप किसी पेय पदार्थ के साथ काली मिर्च का पाउडर ले सकते हैं।



## हार्ट अटैक, स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है कोलेस्ट्रॉल

अगर बात करें कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के लक्षणों की तो कई बार इसके लक्षणों का पता नहीं चल पाता है और जब पता चलता है, तब तक बहुत देर हो जाती है। वैसे हाई कोलेस्ट्रॉल के कुछ लक्षण हैं, जो आपको अपनी आंखों में नजर का सकते हैं। अगर आपकी आंखों से जुड़ी कुछ समस्या महसूस होती है, तो आपका उनका जांच के साथ कोलेस्ट्रॉल का भी टेस्ट करना चाहिए।

### जलन और बेचैनी होना

यदि आपके आंखों में अक्सर जलन, खुजली या बेचैनी महसूस होती है, तो यह हाई कोलेस्ट्रॉल का एक सकते हैं। वास्तव में हाई कोलेस्ट्रॉल से फैट से जलन में धीरे-धीरे खराब फैट की मात्रा बढ





