महत्वपूर्ण एवं खास

नीति आयोग में मुख्यमंत्री बघेल का विजन केन्द्रीय बजट का हिस्सा बना

» हर घर बिजली-हर घर पानी

रायपुर (आरएनएस)। केन्द्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमन द्वारा आज लोकसभा में प्रस्तुत किए अपने पहले बजट में सन् 2022 तक 'हर घर में बिजली' और सन् 2024 तक 'हर नल में पानी' का जिक्र किया गया है। उनका यह कथन मुख्यमंत्री भूपेश बघेल द्वारा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में 15 जून 2019, नईदिल्ली में संपन्न हुई नीति आयोग की शासी परिषद की पांचवीं बैठक में दिए गए वक्तव्य के एक अंश से हू-ब-हू मेल खाता है। उल्लेखनीय है कि नीति आयोग की बैठक में मुख्यमंत्री बघेल ने सिर्फ छत्तीसगढ़ ही नहीं बल्कि देश में पेयजल की उपलब्धता की स्थिति का जिक्र करते हुए बताया था- ''प्रदेश के शेष 37,549 जनजाति बाहुल्य बसाहटें विरल श्रेणी की बसाहटें है, जिनमें सोलर आधारित नलजल प्रदाय योजनाओं के माध्यम से पेयजल प्रदाय की योजना क्रियान्वित करनी होगी। इस हेतु लगभग रू. 5,63,235 लाख राशि की आवश्यकता चरणबद्ध रूप से होगी। नगरीय निकायों में कुल 2 लाख 86 हजार 225 घरों में से एक लाख 59 हजार 068 घरों में नल का कनेक्शन है। शेष एक लाख 27 हजार 157 घरों में नल का कनेक्शन दिया जाना शेष है। इस हेतु केन्द्र सरकार के शत-प्रतिशत अनुदान अपेक्षित है।''

राज्य सरकार कराएगी रेबीज पीड़ित बालक का उपचार

रायपुर (आरएनएस)। नारायणपुर जिले के ओरछा विकासखंड के ग्राम काकावाड़ा में रहने वाले 14 वर्षीय बालक के रेबीज का इलाज करने डॉक्टरों की टीम रवाना हो गई है। वहीं मुख्यमंत्री ने जिला कलेक्टर और स्वास्थ्य सचिव को बालक के समुचित इलाज कराने का निर्देश दिया है। सूत्रों ने बताया कि राममकृष्ण मिशन आश्रम में कक्षा 7वीं में पढ़ने वाले बालक हेमंत आरवी को एक कुत्ते ने काट लिया था। आश्रम प्रबंधन ने उसे उपचार के लिए रायपुर के अंबेडकर अस्पताल भेजा था। यहां समुचित उपचार नहीं होने के कारण उसे वापस गांव ले जाया गया था। इस बात की जानकारी मिलने के बाद मुख्यमंत्री ने तत्परता दिखाई और बालक के समुचित उपचार के लिए जिला कलेक्टर और स्वास्थ्य सचिव को निर्देश दिया है। बताया जाता है कि सीएम के निर्देश के बाद डॉक्टरों की एक टीम ग्राम काकावाड़ा रवाना हो गई है, बालक को लेकर चिकित्सकों का दल जल्द ही वापस लौट आएगा और यहां राजधानी में उसका पूर्ण उपचार कराया जाएगा।

चोरों द्वारा दो एटीएम तोड़ने का प्रयास

जगदलपुर (आरएनएस)। शहर के व्यस्तम कलेक्ट्रेट मार्ग के दो एटीएम को तोड़ने का अज्ञात चोरों द्वारा बीती रात प्रयास किया गया। लॉक नहीं खुलने से चोरों के मंसूबे कामयाब नहीं हो सका। बैंक प्रबंधन की रिपोर्ट पर मौके पर पहुंची पलिस व फारेंसिक की टीम द्वारा जांच पड़ताल शुरू कर दी गई है।

बस्तर में कैंसर के 10 मरीज और मिले

जगदलपुर (आरएनएस)। निशुल्क कैंसर कैंप का आयोजन डॉ. प्रदीप भास्कर के सहयोग से एम पी एम हॉस्पिटल जगदलपुर में संपन्न हुआ। जिसका आयोजन साऊथ एशिया के बड़े कैंसर केअर हॉस्पिटल एच सी जी हॉस्पिटल विशाखापटनम के मार्गदर्शन में हुआ। इस कैंप में 26 मरीजों का रजिस्ट्रेशन हुआ जिनमें से 10 पॉजिटिव निकले। इस तरह लाभार्थियों को निशुल्क कैंसर के लक्षण, बचाव तथा अन्य जानकारियां दी गयी। इस शिविर में शामिल हुए लाभार्थी पूर्ण संतुष्ट व खुश थे जिनके मांग पर इस प्रकार के कैंप का आयोजन अगस्त की पहली शुक्रवार को रखी जायेगी।

अवैध शराब के साथ युवक गिरफ्तार, 19 पांव देशी शराब जब्त

रायपुर (आरएनएस)। अवैध शराब के साथ पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर उसके पास से 19 पाव देशी शराब जब्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार रानीतालाब कूंरा के पास पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर एक युवक को गिरफ्तार कर उसके पास से 19 पाव देशी मदिरा बरामद किया है। आरोपी के खिलाफ आबकारी एक्ट के तहत कार्रवाई की गई।

किसानों की आय बढ़ाने धान का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2500 रूपए करना नितांत की जरूरत : भूपेश बघेल

धान का समर्थन मूल्य 2500 रूपए प्रति क्विंटल करने सीएम भूपेश बघेल ने लिखा प्रधानमंत्री को पत्र

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने धान का समर्थन मूल्य 2500 रूपए करने का अनुरोध करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को पत्र लिखा है। पत्र में उन्होंने कहा कि किसानों की आय दुगना करने की योजनाओं पर विचार किया जा रहा है, वहीं केन्द्र शासन द्वारा वर्ष 2019-20 में धान के समर्थन मूल्य में 65 रूपए की वृद्धि की जा रही है, यह वृद्धि नाकाफी है।

अपने पत्र में सीएम भूपेश बघेल ने लिखा है कि 65 रूपए की वृद्धि मात्र 3.7 प्रतिशत है जबकि गत वर्ष धान के समर्थन मूल्य में 200 रूपए प्रति क्विंटल की वृद्धि की गई थी। धान उत्पादन के लागत जैसे खाद, बीज, कीटनाशक, डीजल, मजदूरी आदि को ध्यान में रखते हुए वर्तमान में धान का समर्थन मूल्य को बढ़ाकर 2500 रूपए किया जाना आवश्यक हो गया है। मुख्यमंत्री ने अपने पत्र में कहा है कि राज्य में हर वर्ष कृषकों के कुल धान उत्पादन के 65 प्रतिशत भाग का उपार्जन न्यूनतम समर्थन मूल्य पर प्राथमिक कृषि साख समितियों के माध्यम से किया जाता है। राज्य द्वारा उपार्जित धान से लगभग 13 लाख 50 हजार लघु और सीमांत कृषक तथा 3 लाख 5 हजार बडे कृषक लाभांवित होते हैं। इससे उपार्जित धान का सही मूल्य कृषकों को प्राप्त होता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य की प्राथमिकता किसानों को आर्थिक रूप से मजबूत कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है। इस उद्देश्य से छत्तीसगढ़ राज्य शासन द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य के अतिरिक्त धान उत्पादन के लिए किसानों को प्रोत्साहन राशि दिया जाना भी प्रारंभ किया गया है। खरीफ विपणन वर्ष 2018.19 में राज्य शासन द्वारा उपार्जित किए गए धान के लिए कृषकों को प्रति क्विंटल 2500 रूपए की राशि प्रदाय की गई है जिससे किसानों को न केवल धान उत्पादन का लागत मूल्य वापस मिल सके बल्कि उन्हें समुचित आय भी प्राप्त हो सके। मुख्यमंत्री ने अपने पत्र में कहा है कि राज्य सरकार द्वारा खरीफ वर्ष 2018-19 में किसानों को दिए गए उपार्जित धान के मूल्य 2500 रूपए प्रति क्विंटल के अनुरूप भारत सरकार को भी खरीफ विपणन वर्ष 2019-20 के लिए धान के न्यूनतम समर्थन मूल्य में वृद्धि करनी चाहिए।

व्यापमं 14 को आयोजत करेगा व्याख्याता भर्ती परीक्षा

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ व्यावसायिक परीक्षा मण्डल (व्यापमं) द्वारा व्याख्याता भर्ती परीक्षा का आयोजन 14 जुलाई रविवार को दो पालियों में आयोजित करने जा रही है। पहली पाली सुबह 9 बजे से दोपहर 12.15 बजे तक होगी, इसमें व्याख्याता गणित, भौतिकी, रसायन, जीव विज्ञान, वाणिज्य, ई एवं टी संवर्ग भर्ती परीक्षा और द्वितीय पाली दोपहरदो बजे से 5.15 बजे तक होगी, जिसमें व्याख्याता अंग्रेजी ई एवं टी संवर्ग के लिए भर्ती परीक्षा आयोजित की जाएगी। व्यापमं सूत्रों ने बताया कि परीक्षार्थी अपना प्रवेश पत्र व्यापम की वेबसाइट पर 4 से 11 जुलाई तक रात्रि 11.59 तक डाउनलोड कर सकते है। परीक्षार्थी ऑनलाईन आवेदन करते समय प्राप्त रजिस्टेªशन आई.डी. नंबर एंटर कर अभ्यर्थी इंटरनेट से प्रवेश पत्र प्राप्त कर सकते है। परीक्षा दिवस को परीक्षार्थी एक घंटा पूर्व अपने परीक्षा केन्द्र में उपस्थित रहे जिससे उनके मूल पहचान पत्र से उनका पहचान किया जा सके एवं परीक्षा केन्द्र में जाने हेतु अनुमति दिया जा सके।

जगदलपुर जिले में बढ़ रहा मलेरिया का प्रकोप

जगदलपुर (आरएनएस)। जिले में जेई पॉजीटिव मरीजों के मिलने के बीच मानसूनी बारिश भी शुरू हो गई है। बारिश का मौसम जेई के वायरस को तेजी से फैलने में मदद करता है। ऐसे में अब इसके दोगुनी तेजी से फैलने का खतरा बढ़ गया है। एक ओर जापानी बुखार का प्रकोप फैलने का खतरा बढ़ गया है तो दूसरी ओर जिले में तेजी से मलेरिया के मरीज भी सामने आ रहे हैं। पिछले एक सप्ताह में ही 40 से ज्यादा मरीज मलेरिया पॉजीटिव मिल चुके हैं। जेई के बीच मलेरिया के मरीजों के मिलने से स्वास्थ्य विभाग के अफसरों की चिंता बढ़ गई है।

मेचका के जंगलों में पुलिस-नक्सली मुठभेड़

» कई महिला नक्सलियों की मुठभेड़ में मारे जाने की खबर

धमतरी (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के धमतरी जिले में शनिवार को पुलिस-नक्सली के बीच मुठभेड़ हो जाने की खबर प्रकाश में आयी है। इस मुठभेड़ में 4 से 5 महिला नक्सलियों को मारे जाने की खबर है। पुलिस के आला अधिकारियों ने इस मुठभेड़ की पुष्टि की है, हालांकि अभी तक महिला नक्सलियों की लेकर पूरी सूचना नहीं आयी है।पुलिस की टीम को नक्सलियो की मौजूदगी की सूचना मेचका के जंगल में मिली थी, जिसके बाद पुलिस पार्टी रवाना हुई थी। पुलिस जैसे ही नक्सलियों की मौजूदगी स्थल के करीब पहुंची, मुठभेड़ शुरू हो गयी। दोनों तरफ से जमकर हुई गोलीबारी में 4 से 5 महिला नक्सलियों की मारे जाने की खबर आयी है।

मुठभेड़ अभी भी जारी

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार मुठभेड़ अभी भी जारी है, जल्द ही पूरी सूचना आ जायेगी, उसके बाद ही मालूम चलेगा कि पुलिस को मुठभेड़ के दौरान कितनी बड़ी सफलता मिली है।

गोठानों से पशुओं की नस्ल सुधार, जैविक खेती के साथ गांव बनेंगे समृद्ध : भूपेश बघेल

» बिहान समूह की महिलाओं द्वारा बनायी गई सामग्रियों की मिली सराहना

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा है कि गौठान, घुरूवा और बारी हमारे पुरखों की परम्परा रही हैं। हमने इसे पुनर्जीवन प्रदान किया है। ये गायों के नस्ल सुधार के साथ ही किसानों और समूह की महिलाओं की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण साबित होंगे। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल आज यहां रायपुर जिले के आरंग विकासखण्ड के ग्राम पंचायत बनचरौदा में सुराजी गांव योजना के तहत बने आदर्श गौठान का अवलोकन कर रहे थे। ग्राम बनचरौदा में 4 एकड़ में गौठान, 8 एकड़ में चारागाह और 3 एकड़ में बाड़ी बनायी गई है। मुख्यमंत्री ने गौठान में नीम का पौधा भी रोपा। उन्होंने यहां उपस्थित बिहान महिला समूह से चर्चा कर उनके द्वारा निर्मित जैविक कीटनाशक, दवा और अन्य खाद्य सामग्रियों का अवलोकन किया और उनकी सराहना भी की। मुख्यमंत्री बघेल के बनचरौदा पहुंचने पर ग्रामीणों ने खुमरी पहनाकर उनका आत्मीय स्वागत किया।

बघेल ने उपस्थित ग्रामीणों को सम्बोधित करते हुए कहा कि गायों को पालने में सबसे बड़ी समस्या उनके चारा और पानी की रहती है। गांवों में गौठानों बनने से न केवल उनके चारा और पानी की व्यवस्था हल हुई है बल्कि ये एक डे केयर सेंटर के रूप में रहेंगे। पहले किसानों को मवेशियों से फसल बचाने के लिए गांव के सभी खेतों की फेसिंग करना पड़ता था परंतु अब गौठान बन जाने से उन्हें इसमें पैसा खर्च नही करना पड़ेगा और अब आसानी से वे दो फसल ले सकेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि गोबर से अभी लोग सिर्फ छैना बनाते है परंतु गौठानों में निकलने वाले गोबर से गोबर गैस, वर्मी खाद, कम्पोस्ट खाद बनाकर आर्थिक उपार्जन किया जा सकेगा।

एटीएम कार्ड का एक्सपायरी डेट पुछकर खाते से हजारों रुपये पार,ठगी का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। एटीएम कार्ड का एक्सपायरी डेट पुछकर खाते से हजारों रुपये निकाल लेने की रिपोर्ट तेलीबांधा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार साई सिमरन सोसायटी भावना नगर तेलीबांधा रायपुर निवासी विकाश पाठक आयु 38 वर्ष पिता स्व.राजदेव पाठक ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि मोबाईल फोन क्रमांक 62899-30758का धारक ने प्रार्थी के मोबाईल फोन पर कॉल करके पंजाब नेशनल बैंक का एकाउन्ट नंबर पूछा नंबर बताते ही खाते से 8 बार में 5-5 हजार रुपये व एक बार 21897 रुपये खाते से कुल 42 हजार 1 सौ 97 रुपये किसी ने निकाल लिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 420 के तहत ठगी का मामला दर्ज कर लिया है।

एक्सप्रेस-वे में वाहनों की अधिकतम गति 50 किमी प्रति घंटा और सर्विस रोड में रहेगी 20 किमी प्रतिघंटा

रायपुर (आरएनएस)। कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी डॉ. एस. भारतीदासन ने जनसुरक्षा को देखते हुए शहर में फफडीह, तेलीबांधा से नया रायपुर तक निर्मित एक्सप्रेस-वे मुख्य मार्ग में सभी प्रकार के वाहनों के लिए अधिकतम गति 50 किलोमीटर प्रतिघंटा तथा सर्विस रोड में 20 किलोमीटर प्रति घंटे गतिसीमा निर्धारित करने के आदेश जारी किए है। मोटर यान अधिनियम 1988 की धारा 112 के तहत यह आदेश जारी किया गया है। इस आदेश के तहत अब एक्सप्रेस-वे के मुख्यमार्ग में सभी प्रकार के वाहनों की अधिकतम गतिसीमा 50 किलोमीटर प्रतिघंटा तथा फ्लाई ओव्हर के दोनो तरफबनी सर्विस रोड में सभी प्रकार के वाहनों के लिए अधिकतम गतिसीमा 20 किलोमीटर प्रति घंटे गतिसीमा निर्धारित की गई है।

ठगी के पैसों से खरीदे 3.60 लाख के सामान जब्त

कोरबा (आरएनएस)। कियोस्क सेंटर में खाता खुलवाने वाले ग्रामीण के प्रधानमंत्री आवास निर्माण हेतु जारी तीसरे किश्त की राशि में से 32300 रुपए की ठगीपूर्वक आहरण के मामले में गिरफ्तार संचालक की निशानदेही पर 3 लाख 96 हजार 400 रुपए के सामान व नगद बरामद कर जब्त किए गए हैं।

याद रहे पाली थाना क्षेत्र के ग्राम दादरपारा ईरफ निवासी विनोद रोहिदास के बैंक गए बगैर उसके खाता से 32 हजार से अधिक रुपए निकालने के इस मामले की शिकायत पर बिलासपुर जिले के हिर्री से आरोपी सुरेश कुमार कंवर पिता गोकुलश्री कंवर 30 वर्ष को गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में सुरेश ने खुलासा किया कि ग्राम सुतर्रा निवासी विद्याधर मरावी की पत्नी श्रीमती सरस्वती मरावी के कियोस्क बैंक के आईडी पर वह उप ग्राहक सेवा केन्द्र चला रहा था। चैतमा में ग्राहक सेवा केन्द्र के जरिए प्रधानमंत्री आवास, मनरेगा, तेन्दूपत्ता बोनस, वृद्धा पेंशन आदि योजना के हितग्राहियों का खाता खुलवाते वक्त हितग्राहियों के फिंगर के साथ अपने फिंगर भी सिस्टम में अपलोड कर देता था। कुछ हितग्राहियों का फिंगर प्रिंट न लेकर अपना फिंगर प्रिंट लेकर हितग्राही के ऑनलाइन भरे जाने वाले फार्म में अपलोड करता था। वर्ष 2017 के अंतिम माह में खाता धारकों द्वारा स्टेट बैंक कटघोरा में शिकायत के बाद सुरेश उक्त कियोस्क सेंटर बंद कर चकरभाठा बिलासपुर में फोटोकापी की दुकान चलाने लगा। इसकी आड़ में वह चैतमा कियोस्क सेंटर के हितग्राहियों के खाता नंबर व सीआईएफ नंबर का फर्जी आईडी कार्ड तैयार कर चकरभांठा, सिरगिट्टी, बिल्हा, पेण्ड्रा के कियोस्क सेंटर से फर्जी ढंग से पैसा आहरण करने लगा।

लाइफ इन अ मेट्रो के सीक्वल में कैमियो करेंगी विद्या बालन

बॉलीवुड अभिनेत्री विद्या बालन सुपरहिट फिल्म 'लाइफ इन अ मेट्रो' के सीक्वल में कैमियो करती नजर आयेंगी। बॉलीवुड निर्देशक अनुराग बसु वर्ष 2007 में प्रदर्शित अपनी सुपरहिट फिल्म लाइफ इन अ मेट्रो का सीक्वल बना रहे हैं।फिल्म का नाम 'लूडो' है। फिल्म में राजकुमार राव और अभिषेक बच्चन नजर आएंगे। फिल्म में विद्या बालन भी नजर आएंगी। माना जा रहा है कि फिल्म में उनका कैमियो रोल होगा। फिल्म के सीक्वल में भी चार अलग-अलग कहानियों को दिखाया जाएगा।

फिल्म में विद्या बालन का कैमियो रोल हो सकता है लेकिन अभी तक उनके किरदार को लेकर कोई खुलासा नहीं हुआ है। इसके अलावा फिल्म के निर्माता ये भी चाहते हैं कि विद्या बालन की स्टोरी का नैरेशन करें।विद्या और अनुराग काफी समय से अच्छे दोस्त हैं। दोनों एक-दूसरे को जानते हैं। अनुराग ने विद्या को फिल्म का ऑफर की और उन्होंने फिल्म के लिए फौरन हां कर दी। वे फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू करेंगे।

फिल्म में राजकुमार राव और अभिषेक बच्चन के अलावा फातिमा सना शेख, सानया मल्होत्रा और आदित्य रॉय कपूर भी अभिनय करते नजर आएंगे। अभिषेक के बारे में बात करते हुए अनुराग ने कहा , मुझे खुशी है कि उन्होंने हां कर दी। कुछ सीन्स लिखने के वक्त ही मैं फिल्म में अभिषेक की कल्पना करने लगा था।

आमिर खान की 'लाल सिंह चड्ढा' में दिखाई देंगे विवेक गर्ग

अभिनेता आमिर खान ने अपने 54वें जन्मदिन पर अपनी अगली फिल्म लाल सिंह चड्ढा का एलान किया था. आमिर खान के साथ इस फिल्म में अभिनेत्री करीना कपूर भी दिखाई देंगी. आमिर की इस फिल्म में 'गली बॉय' और 'एबीसीडी 2' में अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुके विवेक गर्ग भी नज़र आएंगे.19 साल के विवेक हरियाणा के रहने वाले हैं और उन्होंने रणवीर सिंह स्टारर गली बॉय और वरुण धवन की एबीसीडी 2 में अहम रोल निभाया है. अब उनके हाथ एक और बड़ी फिल्म 'लाल सिंह चड्ढा' लग गई है. आमिर खान के साथ फिल्म में काम करने को लेकर अभिनेता विवेक गर्ग सपने के सच होने जैसा बताते हैं. विवेक ने फिल्मों में आने से पहले टीवी की दुनिया में भी मेहनत की है. वो फन से फैनटैस्टिक और एमटीवी के शो लव स्कूल सीजन 2 में भी नजर आ चुके हैं. उन्होंने कुछ अन्य रिएलटी शो में भी काम किया है. आमिर खान की फिल्म लाल सिंह चड्ढा की बात करें तो, यह 1994 की हॉलीवुड फिल्म फॉरेस्ट गम्प का रीमेक है. फॉरेस्ट गम्प को काफी पसंद किया गया था.

करेले के जूस में छिपा है अच्छी सेहत का खजाना

बहुत कम लोगों को करेला पसंद होता है। इसकी वजह है करेले का कड़वा स्वाद। लेकिन कहते है न कि दवाई कड़वी होती है। ठीक वैसे ही करेला भी सेहत के लिए एक दवाई का काम करती है। खासकर इसका जूस तो कई बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। और तो और यह वजन घटाने में भी कारगर है।

करेले का जूस सेहत और स्किन के लिए फायदेमंद है, आइए जानते हैं:

1-एक स्टडी के अनुसार, करेले का जूस मोटापा कम करने में मदद करता है। यह इंसुलिन को ऐक्टिव करता है जिससे शरीर में बनने वाली शुगर फैट का रूप नहीं ले पाती। इससे चर्बी कम करने और फैट कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा करेले में काफी कम कैलरी होती है जिससे कैलरी कंट्रोल में रहती है और वजन नहीं बढ़ता।

2- करेले का जूस ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में भी मदद करता है। इसमें मोमर्सिडीन और चैराटिन नामक के दो कम्पाउंड होते हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं। खाली पेट करेले का जूस पीने से डायबीटीज में काफी फायदा होता है।

3- करेले का जूस कैंसर पथरी किडनी की पथरी निकालने में भी सहायक है। इसके अलावा यह स्किन संबंधी बीमारियों, उल्टी, दस्त , गैस की समस्या, पीलिया, गठिया और मुंह के छालों में भी आराम करता है।

4- करेले का जूस आंखों के लिए भी फायदेमंद माना गया है। इसमें बीटा-कैरोटिन होता है जो आंखों से संबंधित बीमारियों को दूर रखता है और रोशनी बढ़ाने में भी मदद करता है।

5- अगर पाचन संबंधी कोई समस्या है तो करेले का जूस उसमें भी फायदा करता है। साथ ही यह दिमागी विकास में भी मदद करता है और उसे सेहतमंद रखता है।