महत्वपूर्ण एवं खास

मामूली विवाद पर देवर ने की भाभी की हत्या, हत्या का मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। मामूली विवाद पर देवर ने भाभी का गला दबाकर हत्या कर दिया। घटना की रिपोर्ट खरोरा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम बुडेरा खरोरा रायपुर निवासी नकुल यदु 50 वर्ष पिता भगेला यदु ने रिपोर्ट दर्ज कराई की प्रार्थी का छोटा भाई गोपाल यदु 40 वर्ष ने अपने भाभी की मामूली विवाद पर गला दबाकर सिर के बल नीचे पटक दिया। सिर में चोट लगने के चलते पार्वती यदु 48 वर्ष की मौत हो जाने पर प्रार्थी ने घटना की रिपोर्ट थाने में दर्ज कराई। पुलिस ने पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 302 के तहत हत्या का मामला दर्ज कर आरोपी की गिरफ्तारी में जुटी है।

तेज रफ्तार कार की ठोकर से मोटर साइकिल सवार तीन घायल, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार कार ने एवेंजर मोटर सायकल सवार युवकों को ठोकर मार दी। जिसके चलते तीन युवक घायल हो गए। मिली जानकारी के अनुसार वीर शिवाजी नगर महोबाबाजार आमानाका रायपुर निवासी कुंदन सोना 26 वर्ष पिता दुध सोना ने रिपोर्ट दर्ज कराई कि एवेंजर मोटर सायकल से तेजी से जाते महोवा बाजार ब्रिज के उपर तेज रफ्तार कार क्रमांक सीजी 04 एलवी 8799 के चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चलाते हुए मोटर सायकिल को जोरदार ठोकर मार दिया जिसके चलते प्रार्थी व उसके साथी अजय व मनोज घायल हो गए। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने कार चालक के खिलाफ लापरवाही पूर्वक वाहन चलाने के जुर्म में धारा 279, 337 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

स्कूली बालिका को देखकर अश्लील इशारा किया, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। किशोरी को स्कूल आते जाते समय अश्लील इशारा कर परेशान किये जाने की रिपोर्ट टिकरापारा में थाने में दर्ज की गई। मिली जानकारी के अनुसार शिव नगर टिकरापारा बालिका12 वर्ष को स्कूल आते जाते रास्ते में देखकर मोनू नाम के युवक के द्वारा अश्लील इशारा कर परेशान किए जाने की रिपोर्ट थाने में दर्ज की गई है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ पास्को एक्ट की धारा 354 घ के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

मंदिर में रखा गैस सिलेंडर पार, दो आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। ग्राम चरौदा शिव मंदिर में बोल बम जाने वाले भक्तों के भंडारा में इस्तेमाल किये गये दो नग खाली सिलेंडर को चोरी किये जाने की रिपोर्ट धरसीवा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम चरौदा धरसींवा शिव मंदिर समिति सचिव प्रदीप कुमार वर्मा 45 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि शिव मंदिर परिसर के रूम में रखे कांवरियों एवं अन्य लोगों के भंडारा के लिये उपयोग में लाये जाने वाला गैस सिलेंडर एक नग एच पी कंपनी का एवं एक नग इंडेन कंपनी का गैस सिलेंडर जिसका कुछ गैस उपयोग हो चुका था कीमत 4 हजार रूपये को दिनांक 07-08/08/2019 के दरम्यिानी रात सागर उर्फ राजा साहू चोरी कर ले गया है ले जाते गोपेश धीवर एवं भुनेश्वर साहू ने देखा तो इसकी जानकारी दिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 457, 380 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

पशुओं के बीच सड़क में बैठने से दोपहिया वाहन चालक हो रहे चोटिल

रायपुर (आरएनएस)। शहर में पशुओं के जमघट से आए दिन दुर्घटनाओं में इजाफा हो रहा है। घनी बस्ती क्षेत्र सहित शहर के मुख्य मार्गों में सड़क के बीचों बीच विराजमान गाय, भैंस, बैल आदि के बैठने से आए दिन दोपहिया वाहन चालक घायल होते रहते हैं। इधर नगर निगम का काऊकेचर वाहन के जरिए पशुओं को रोड से उठाकर कांजी हाउस पहुंचाने का अभियान भी ठप पड़ा हुआ है। विभिन्न वार्डों के रहवासियों ने नगर निगम आयुक्त एवं महापौर से पशुओं के बीच मार्ग में बैठे जाने के मामले को लेकर पशु पालकों के खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई की मांग की है। साथ ही यह अपील भी की है कि पशुओं की वजह से हो रही आवाजाही में सुगमता लाने के लिए आयुक्त एवं महापौर तत्काल कदम उठाएं।

गांधी जयंती से प्रदेश के सभी आकांक्षी जिलों में शुभारंभ होगा कुपोषण मुक्ति अभियान-भूपेश बघेल

» विश्व आदिवासी दिवस पर मुख्यमंत्री ने दी सौगात » आगामी 3 साल में प्रदेश को कुपोषण और एनीमिया से मुक्त करने का लक्ष्य » पायलट प्रोजेक्ट के रूप में वर्तमान में बस्तर में चलाया जा रहा है यह कार्यक्रम

रायपुर (आरएनएस)। विश्व आदिवासी दिवस पर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज प्रदेशवासियों को बड़ी सौगात दी है। उन्होंने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती के उपलक्ष्य पर आगामी 2 अक्टूबर से छत्तीसगढ़ को कुपोषण से मुक्त करने के लिए प्रदेश के सभी आंकाक्षी जिलों में अभियान प्रारंभ करने की घोषणा की है। इस अभियान के तहत कुपोषण और एनीमिया से पीड़ितों को प्रतिदिन निःशुल्क पौष्टिक भोजन प्रदान किया जाएगा। आगामी 3 साल में छत्तीसगढ़ को कुपोषण और एनीमिया से मुक्त करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम में प्री-मैट्रिक छात्रावास के छात्रों की छात्रवृत्ति 700 रूपए से बढ़ाकर एक हजार करने, कॉलेज में सीट बढ़ाने की घोषणा की। वहीं मांझी, चालकियों का नाम जो छूट गए हैं उनके बारे में कैबिनेट में निर्णय लिए जाने की बात कही।

मुख्यमंत्री ने आज जिला मुख्यालय कोंडागांव में आयोजित विश्व आदिवासी दिवस के समारोह को संबोधित कर रहे थें। इस अवसर पर उद्योग मंत्री कवासी लखमा, खाद्य मंत्री अमरजीत भगत, बस्तर सांसद दीपक बैज, कोण्डागांव विधायक मोहन मरकाम सहित अनेक विधायक और जनप्रतिनिधि उपस्थित थे।

पायलट प्रोजेक्ट के रूप में कुपोषण मुक्ति का यह कार्यक्रम बीते जुलाई माह से बस्तर और दंतेवाड़ा जिलों की चुनिंदा पंचायतों में संचालित हो रहा है। कुपोषण और एनीमिया मुक्ति के इस अभियान में जिलों में कार्यरत प्रतिष्ठित चेरिटेबल संस्थाओं, जनप्रतिनिधियों, एनजीओ, मीडिया समूहों एवं अन्य समर्थ लोगों की अधिकाधिक भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों और समाज के सभी वर्गो से अभियान में सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करने का आग्रह किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा है कि नीति आयोग के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार राज्य में 5 साल से कम उम्र के 37.60 प्रतिशत बच्चे कुपोषण से तथा 15 से 49 वर्ष की 41.50 प्रतिशत बेटियां और माताएं एनीमिया से पीड़ित हैं। कुपोषण एवं एनीमिया के कारण देश में प्रतिवर्ष लाखों बच्चों की मौत हो जाती है, लाखों बच्चे जन्म के समय से ही कम वजन के होते हैं, उनकी ऊंचाई नहीं बढ़ती तथा उनके शारीरिक और मानसिक विकास की प्रक्रिया अवरूद्ध हो जाती है, इस तरह जन्म लेते ही उनकी नियति तय हो जाती है। इस विकट समस्या के निराकरण के लिए अत्यंत गंभीर प्रयासों की आवश्यकता है।

छत्तीसगढ़ हाट में सावन मेला प्रारंभ

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी के पंडरी स्थित छत्तीसगढ़ हाट में आज से प्रारंभ होने वाले दस दिवसीय सावन मेला का शुभारंभ मुख्यमंत्री भूपेश बघेल करेंगे। छत्तीसगढ़ हस्तशिल्प विकास बोर्ड रायपुर द्वारा आयोजिस इस कार्यक्रम की अध्यक्षता लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी एवं ग्रामोद्योग मंत्री गुरू रूद्रकुमार करेंगे।

छत्तीसगढ़ हस्तशिल्प बोर्ड के सूत्रों ने बताया कि हाट में बने 24 पक्के स्टॉलों के अलावा यहां 20 अन्य स्टाफ निर्मित किया गया है। इसमें राज्य के विभिन्न जिले से आए 38 शिल्पकार एवं हाथकरघा के दस बुनकर सहकारी समितियों के साथ-साथ माटीकला बोर्ड तथा खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड के शिल्पकार हितग्राही भी भाग लेंगे। राजधानी में आयोजित होने वाले इस सावन मेले में खान-पान की दुकानों के अंतर्गत एनआरएलएम के महिला स्व.सहायता समूहों के द्वारा भाग लिया जाएगा। इस प्रकार कुल 60 शिल्पियों-हितग्राहियों- बुनकरों तथा खान.पान से संबंधित लोगों के द्वारा दुकान.स्टॉल लगाया गया है।

मुख्यमंत्री ने कोन्डागांव में दी 214 करोड़ रूपए के विकास कार्यों की सौगात

रायपुर (आरएनएस)। विश्व आदिवासी दिवस पर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज कोण्डागांव में विकास कार्यों के लिए लगभग 214 करोड़ 71 लाख रूपए की लागत से 72 कार्यों का लोकार्पण और शिलान्यास किया। इनमें 45 करोड़ 21 लाख रूपए के पूर्ण किए जा चुके 22 कार्यों का लोकार्पण और 169 करोड़ 49 लाख रूपए के नए विकास कार्यों का शिलान्यास शामिल है।

मुख्यमंत्री ने कोंडागांव जिले में जिन कार्यों का लोकार्पण और शिलान्यास किया उनमें केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग के 55 करोड रूपए के चार कार्य, लोक निर्माण विभाग के 93 करोड़ रूपए के 17 कार्य, ग्रामीण यांत्रिकी सेवा के 2 करोड़ 58 लाख रूपए के 15 कार्य, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के 21 करोड़ 86 लाख रूपए के 15 कार्य, नगरपालिका कोण्डागांव में 14 करोड़ 62 लाख रूपए के 5 कार्य, नगर पंचायत फरसगांव में 44 लाख रूपए के एक कार्य, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के 2 करोड़ 24 लाख रूपए के 07 कार्य, सहायक आयुक्त आदिवासी विकास विभाग के 5 करोड़ 10 लाख रूपए के तीन कार्य, विद्युत विभाग के 2 करोड़ 55 लाख रूपए के एक कार्य, जिला निर्माण समिति कोण्डागांव के 2 करोड़ 19 लाख रूपए के 5 कार्य और क्रेडा के 4 करोड़ 9 लाख रूपए के एक कार्य शामिल हैं।

मरकाम अपने राष्ट्रीय अध्यक्षों का सम्मान करें-जोगी

रायपुर (आरएनएस)। मेरे विषय में मोहन मरकाम द्वारा की गई असंवैधानिक, अवैधानिक तथा आधारहीन टिप्पणी के संबंध में मैं उन्हें स्मरण दिलाना चाहूंगा कि उनके कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्षों राजीव गांधी, श्रीमती सोनिया गांधी और राहुल गांधी ने मुझे केवल मरवाही और छत्तीसगढ़ का ही नहीं अपितु पूरे भारत का आदिवासी नेता मानकर लगभग 15 वर्षों तक लगातार कांग्रेस के आदिवासी विभाग का राष्ट्रीय अध्यक्ष बनाया था। कांग्रेस में अपेक्षतया नये होने के कारण मरकाम को कांग्रेस के इस इतिहास की जानकारी नही है। मरकाम ऐसी टिप्पणी करके मेरी मरवाही की आदिवासी जनता का अवमानना न करे जिन्होंने मुझे तीन बार वहां चुनाव के दौरान प्रदेश में सर्वाधिक मतों से और चौथी बार भी वहां विपक्ष में सर्वाधिक मतों से विजयी बनाया और कांग्रेस की जमानत जप्त हुई। मरकाम कोण्डगांव से बाहर निकलकर जोगीसार और मरवाही जाकर मेरे बारे में पता लगाये तो उनका ज्ञानचक्षु खुल जायेगा। मैं चुनौती देता हूं कि कोण्डागांव से वे और मैं मरवाही से इस्तीफा देकर चुनाव लड़े। मैं मरवाही एक दिन भी नहीं जाऊंगा तो भी मेरी मरवाही की जनता मुझे रिकार्ड मतों से जितायेगी। उनमें हिम्मत है तो इस्तीफा देकर कोण्डागांव के आदिवासियों का विश्वास जीतकर दिखाये। मरवाही में उपचुनाव हुआ तो फिर से कांग्रेस की जमानत जप्त हो जायेगी।

शराब पीने पैसा नहीं देने पर युवक को मारकर किया घायल

रायपुर (आरएनएस)। शराब पीने के लिए पैसा नहीं देने पर गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी देकर चाकू एवं बेसबाल व डंडा से मारकर युवक को अधमरा कर देने की रिपोर्ट आजाद चौक थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार ईदगाह आश्रम के पीछे आजाद चौक निवासी मोहम्मद अमीन 20 वर्ष पिता जावेद मुसलमान ने रिपोर्ट दर्ज कराई है कि प्रार्थी अपने पिता के साथ कबाड़ी का काम करता है, गुरूवार की रात्रि 10.45 बजे लाखेनगर चौक के पास टहलते वक्त अविनाश ठाकुर एवं सरूफराज खान ने अपने पास बुलाकर शराब पीने के लिए पैसा मांगा, नहीं देने पर गाली गलौच करते हुए चाकू व बेसबाल से मारकर घायल कर दिया। प्रार्थी को पिटता देख उसके साथी बीच बचाव किए तब जाकर उसकी जान बची। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 294, 506, 327, 34 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

भागकर रह रहे प्रेमी ने प्रेमिका की पिटाई कर हुआ फरार

रायपुर (आरएनएस)। घर से भागे प्रेमिका ने दूसरे शहर जाने से मना किया तो प्रेमी ने जमकर पिटाई की व फरार हो गया। घटना की रिपोर्ट आमानाका थाने में दर्ज की गई। मिली जानकारी के अनुसार जांजगीर चांपा निवासी युवती 20 वर्ष ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 14 जुलाई को प्रार्थियां अपने प्रेमी अंकित सिंह पिता अवधेश कुमार निवासी भोजपुर मिशन रोड जांजगीर चांपा के साथ घर से भागकर टाटीबंद, आमानाका में किराए के एक मकान में रह रही थी। कुछ दिन बीत जाने के बाद युवक दूसरे शहर अपने पिता के यहां जाने का जिद कर प्रार्थियां को साथ चलने को कहा मना किए जाने पर युवक आक्रोश में आकर प्रार्थियां को हाथ-मुक्के से मारकर घायल कर फरार हो गया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 294, 323 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

हाथी प्रभावित लहंगर में खुला हायर सेकेंडरी स्कूल

» विधायक विनोद चंद्राकर ने किया स्कूल का शुभारंभ

महासमुंद (आरएनएस)। मंगलवार को हाथी प्रभावित ग्राम लहंगर में हायर सेकेंडरी स्कूल का शुभारंभ विधायक विनोद चंद्राकर के मुख्य आतिथ्य में हुआ। अध्यक्षता जिला पंचायत उपाध्यक्ष श्रीमती गोपा मोती साहू ने की। विशेष अतिथि के दाउलाल चंद्राकर, अरूण चंद्राकर, राधेलाल सिन्हा, भागीरथी चंद्राकर, लक्ष्मण पटेल, मीना देवदास, खिलावन साहू, केशव चैधरी, मोती साहू, दिलीप चंद्राकर, चुड़ामणी चंद्राकर, केके साहू, माणिक साहू, सलीम भाठी, कुणाल चंद्राकर, देवेंद्र चंद्राकर, लक्की चन्द्राकर मौजूद थे।

मुख्य अतिथि विधायक चंद्राकर ने कहा कि हाथी प्रभावित ग्राम लहंगर में काफी समय से हायर सेकेंडरी स्कूल की मांग की जा रही थी। हायरसेकेंडरी स्कूल नहीं होने से यहां के बच्चे दहशत के बीच दूसरे जगहों में अध्यापन के लिए मजबूर हो रहे थे। विधायक बनने के बाद उन्होंने यहां हायरसेकेंडरी स्कूल के लिए शासन का ध्यानाकर्षित कराया, तब कहीं जाकर इसके लिए आदेश हुआ। उन्होंने ग्राम लहंगर में हायरसेकेंडरी स्कूल खोलने पर मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का आभार जताते हुए कहा कि प्रदेश सरकार शिक्षा के प्रति सजग है। इस अवसर पर गौतम राम ध्रुव, पनकूराम ध्रुव, मन्नूलाल यादव, टिकेश्वर गोस्वामी, नारायण प्रसाद सिन्हा, हीराराम ध्रुव, रामलाल ध्रुव, प्रमेश धीवर, सियाराम ध्रुव, छेदूराम ध्रुव, जानकी ध्रुव, मोहनलाल वर्मा, रूपसिंह ध्रुव, राम ध्रुव आदि मौजूद थे।

रसिका दुग्गल ने शुरू की मिर्ज़ापुर सीज़न 2 की शूटिंग

अभिनेत्री रसिका दुग्गल के अब तक के प्रोजेक्ट्स को लोगों ने खूब सराहा हैं. फिल्म हामिद में उन्होंने कश्मीरी मां इशरत का किरदार निभाया था, वहीं वेब सीरीज़ दिल्ली क्राइम में एक जिम्मेदार आईपीएस अधिकारी नीती सिंह के किरदार में नज़र आयीं थी. उन्होंने वेब सीरीज मिर्जापुर में अहम भूमिका निभाई थी.

रसिका ने मिर्ज़ापुर के पहले सीजन में अपने दमदार परफॉरमेंस से लोगो का दिल जीत लिया था और अब एक बार फिर रसिका अपने परफॉरमेंस से लोगो को चौकाने के लिए तैयार हैं. रसिका ने मिर्ज़ापुर सीज़न 2 की शूटिंग की शुरुआत लखनऊ से की है. उन्होंने हालही में बनारस में भी शूट किया गया. इस सीरीज़ का कुछ हिस्सा महीने के अंत में मुंबई में भी शूट किया जायेगा.

रसिका ने कहा, मिर्ज़ापुर सीज़न 1 में मुझे बहुत ही अलग किरदार निभाने का मौका मिला, और अब सीज़न 2 का भी बहुत ही बेहतरीन अनुभव रहा है. मिर्ज़ापुर में कुछ होनहार कलाकार भी है अब एकबार फिर उनके साथ काम कर रही हूं.

रसिका, फॉक्स स्टार बैनर टेल के बैनर तले बन रही फिल्म लूटकेस में नज़र आएंगी जो 11 अक्टूबर को रिलीज़ की जाएगी. इसके अलावा रसिका दिल्ली क्राइम सीजन 2 में भी नज़र आएंगी जो इस साल के अंत में रिलीज़ की जाएगी.

बागी 3 में एयर होस्टेस के रोल में नजर आएंगी श्रद्धा कपूर?

बद्रीनाथ की दुल्हनिया में आलिया भट्ट और नीरजा में सोनम कपूर के बाद अब ऐक्ट्रेस श्रद्धा कपूर भी एयर होस्टेस का रोल निभाने को तैयार हैं। उनका यह रोल बागी 3 में हो सकता है।

लेटेस्ट रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म के मेकर्स अभी श्रद्धा के लुक और कैरक्टर पर काम कर रहे हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कहीं पास्ट में निभाए गए किसी भी रोल्स को यह दोहराता तो नहीं है। यही नहीं, श्रद्धा भी जल्द अपने कैरक्टर की बारीकियों को पकड़ने के लिए वर्कशॉप अटेंड करेंगी।

एक सूत्र के मुताबिक, डायरेक्टर अहमद खान और राइटर फरहाद सामजी, श्रद्धा का इंट्रेस्टिंग पार्ट क्रिएट करना चाहते हैं। वह मुंबई में सितंबर की शुरुआत में शूटिंग शुरू करेंगी। इसके बाद टीम आगरा जाएगी और फिर वहां से इंटरनैशनल शेड्यूल होगा जिसकी शुरुआत जॉर्जिया से होगी।

बता दें, यह दूसरा मौका होगा जब टाइगर श्रॉफ और श्रद्धा कपूर एकसाथ फिल्म में नजर आएंगे। इससे पहले दोनों बागी में साथ दिखे थे। दोनों की जोड़ी को फैंस ने काफी पसंद किया था।

पानी पीकर आप कम कर सकते हैं डायबीटीज

इसमें कोई शक नहीं कि पानी सबसे हेल्दी और प्योर ड्रिंक है जो न सिर्फ हमारी प्यास बुझाता है बल्कि सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। यही वजह है कि हर वयस्क को हर दिन कम से कम 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीना चहिए। इंसान का 70 फीसदी शरीर पानी से बना है और शरीर की सभी क्रियाएं सुचारू रूप से चलें इसके लिए भी पानी बेहद जरूरी है। कुल मिलाकर देखें तो पानी के बिना हम जीवन की कल्पना नहीं कर सकते।

बहुत से अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो डायबीटीज को दूर करने में भी पानी आपकी मदद कर सकता है। जी हां, आपने बिलकुल सही सुना। अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो अगर आप नियमित रूप से पानी पीते रहें तो खून में ग्लूकोज के बढ़े हुए लेवल को कम करने में मदद मिल सकती है। कुछ स्टडीज में यह बात साबित भी हो चुकी है कि पानी पीने से खून में मौजूद अतिरिक्त शुगर की मात्रा को यूरीन के रास्ते शरीर से बाहर निकालने में मदद मिलती है।

शरीर में वॉटर रिटेंशन को बनाए रखने में मदद करता है एक हॉर्मोन जिसका नाम है वैसोप्रेसिन और यह तब बढ़ जाता है जब आपके शरीर में पानी की कमी होती है। वैसे लोग जो अपने ब्लड शुगर लेवल को कम करना चाहते हैं या फिर सामान्य रूप से हेल्दी जीवन जीना चाहते हैं उन्हें हर दिन थोड़े-थोड़े अंतराल पर कम से कम 8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। ब्लड शुगर लेवल पर सकारात्मक असर हो इसके लिए बेहद जरूरी है कि आप पानी पीने के साथ-साथ शुगरी ड्रिंक्स, ऐल्कॉहॉल और जंक फूड से दूर रहें। अगर आपको सादा पानी पीना पसंद नहीं है तो आप इसे टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए पानी में पुदीने की पत्तियां, नींबू और चुटकी भर नमक डाल सकते हैं।