महत्वपूर्ण एवं खास

माचकोट जंगल में प्रेमी युगल ने लगायी फांसी

जगदलपुर (आरएनएस)। ओडिशा सीमा से लगे माचकोट जंगल में दो अज्ञात युवक-युवतियों का शव पांच दिन से एक पेड़ में टंगा है। ग्रामीण इसे आत्महत्या ठहराते मृतक प्रेमी जोड़े को सीमावर्ती ग्राम मलचामार का निवासी बता रहे हैं। जंगल में शव देखे जाने के बाद, इसकी जानकारी मिलते ही नगरनार पुलिस मौके पर पहुंची और मामला दर्ज किया। जिला मुख्यालय से 29 किमी दूर छत्तीसगढ़ और ओडिशा के सीमा पर स्थित आदर्श ग्राम माचकोट बस्ती की मातागुड़ी के ठीक पीछे सुबह ग्रामीणों ने साल वृक्ष पर युवक-युवती का शव लटका देखा। शवों के नीचे कुछ देवी-देवताओं की तस्वीरें भी रखी हैं। घटना की जानकारी मिलते ही वनकर्मियों ने इसकी सूचना नगरनार थाना को सुबह नौ बजे दी। शव की स्थिति को देखकर अनुमान लगाया जा रहा है कि घटना करीब पांच -छह दिन पुरानी है। नगरनार पुलिस माचकोट पहुंची और दोनों शवों को पेड़ से उतरवाकर पंचनामा करवाया। तत्पश्चात शव परीक्षण हेतु मेकाज भिजवाया गया है।

तेज रफ्तार ऑटो अनियंत्रित होकर पलटा, एक सवारी घायल : मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार ऑटो रिक्शा अनियंत्रित होकर पलट जाने से सवारी घायल हो गया। घटना की रिपोर्ट पुरानी बस्ती थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार अमीनपारा पुरानीबस्ती निवासी धर्मेंद्र नागवंशी 34 वर्ष पिता सुरेंद्र नागवंशी ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि 20 सितंबर को ऑटो रिक्शा क्रमांक सीजी 04 टीए 8473 में बैठकर जाते समय यूनियन बैंक के सामने पुरानी बस्ती में तेज रफ्तार होने के चलते अनियंत्रित होकर पलट गया जिसके चलते ऑटो में सवार धर्मेंद्र नागवंशी घायल हो गया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने ऑटो रिक्शा चालक के खिलाफ लापरवाही पूर्वक वाहन चलाने के जुर्म में धारा 279, 337 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

बस ड्राइवर व कंडेक्टर एवं हेल्पर को बेवजह दो मोटरसाइकिल सवार युवकों ने किया पिटाई, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। केनाल रोड के पास सवारी के लिए खड़ा बस ड्राइवर व हेल्पर से मोटरसाइकिल सवार युवकों ने बेवजह मारपीट किये जाने की रिपोर्ट सिविल लाइन थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार कोंझागांव केशकाल निवासी सोनू यादव 22 वर्ष पिता मानिकचंद यादव ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि प्रार्थी महेन्द्रा टैव्लस में बस क्रमांक सीजी 05 जे 0721 में कंडेक्टर है। 20 सितंबर को दोपहर करीबन 01.45 बजे बस स्टैण्ड पंडरी से केशकाल जाने के लिये अपने उक्त बस में सवारी भरकर निकला था, करीबन 01.55 बजे केनाल रोड के पास सुलभ काम्प्लेक्स के सामने में सवारी के लिये अपने बस को थोडी देर के लिये खड़ी किया था इसी दौरान मोटरसाइकिल सवार दो लड़के जिन्होंने अपना नाम डब्बु, एवं विरू बताते हुये बेवजह गाली गलौज करने लगे। प्रार्थी व ड्राईवर अमरजीत एवं बस का हेल्पर रामसजीवन यादव के विरोध करने पर युवकों ने जान से मारने की धमकी देते हुये, हाथ मुक्के से मारपीट किया। एवं अपने अन्य साथियों को भी भी घटनास्थल पर बुलाकर मारपीट करने लगे। जिसके चलते कंडक्टर सिर, एवं बांया पैर तथा ड्राईवर अमरजीत के चेहरे तथा हेल्पर रामसजीवन को सिर तथा बांये हाथ की कलाई में चोंट आया है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 294, 506, 323, 34 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

नगर पंचायत नगरी का अध्यक्ष पद महिला आरक्षित होने पर महिला कांग्रेसियों ने आतिशबाजी कर खुशियाँ मनाई

नगरी (आरएनएस)। नगरीय निकाय चुनाव को लेकर नगर पंचायत नगरी में अध्यक्ष का पद के लिए सामान्य महिला आरक्षित होने पर नगरी के महिला कांग्रेसियों ने हर्ष जताया है। कल महिला कांग्रेस के अध्यक्ष दिनेश्वरी नेताम के नेतृत्व में महिला कांग्रेस के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने महिलाओं के सम्मान में 5:30 बजे बजरंग चौक में आतिशबाजी कर एवं लोगों का मुँह मीठाकर खुशियाँ मनाई। महिला कांग्रेस के अध्यक्ष दिनेश्वरी नेताम ने कहा कि हम महिलाओं के लिए सम्मान की बात है कि नगर पंचायत,नगरी का अध्यक्ष महिला होगी।

भूटान से सम्मेलन में आए प्रतिनिधि ने की छत्तीसगढ़ सरकार की सराहना

» भूटानवासियों को पसंद आएगा छत्तीसगढ़ का चावल

रायपुर (आरएनएस)। रायपुर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय क्रेता-विक्रेता सम्मेलन में पहली बार छत्तीसगढ़ आए भूटान के प्रतिनिधि एवं व्यापार जगत से जुड़े कमल प्रधान ने छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा किसानों एवं कृषि के क्षेत्र में किए जा रहे सहयोग की सराहना की।

उनका मानना है कि किसान सिर्फ अपना पेट भरने के लिए ही अन्न नही उगाता। वह सबके लिए परिश्रम करता है और अन्न उगाता है ऐसे में किसान की भावनाओं को समझते हुए किसान हित में कदम उठाना सरकार का कर्तव्य भी होना चाहिए। कमल प्रधान ने बताया कि छत्तीसगढ़ की सरकार किसानों का बहुत सहयोग करती है। कृषि ऋण माफ करने,धान का अधिकतम समर्थन मूल्य देने के साथ किसानों के कृषि एवम लघु वनोपज को बाजार में पहुचाने की दिशा में शासन का प्रयास अदभुत है। इसी का परिणाम है कि इस सम्मेलन में कृषि उत्पादों की अलग पहचान दिख रही है।

उन्होंने बताया कि मैं बहुत खुशकिस्मत हूँ कि भारतीय राजदूत के माध्यम से मुझे यहाँ आने का मौका मिला। उन्होंने बताया कि भूटान देश के सम्पूर्ण भू-भाग का महज तीन प्रतिशत ही कृषि भूमि है। पर्वतीय इलाका होने की वजह से फसल उत्पादन आसान नही है। इसलिए अधिकतर खाद्यान्न सामग्री अन्य देश से आयात करना पड़ता है।

भूटान के सरपंग जिला गेलफूसिटी कॉर्पोरेशन इलाके में रहने वाले बिजनेसमैन कमल प्रधान एक अन्य व्यापारी नीमा लामा के साथ अंतर्राष्ट्रीय क्रेता-विक्रेता सम्मेलन में भाग लेने आये हुए है। कमल प्रधान ने बताया कि वे भी एक बड़े प्रगतिशील किसान है ,कृषि उत्पाद किसानों से लेकर सोसायटी के माध्यम से व्यापार भी करते है। वे भूटान में चेम्बर्स ऑफ कॉमर्स से भी जुड़े है।

भूटान के लोग तीन टाइम चावल खाते है,यहाँ का चावल पसंद आएगा।

कमल प्रधान ने बताया कि भूटान के लोग तीन टाइम रोजाना चावल खाना पसंद करते है। हालांकि वहाँ चावल का उत्पादन नाम मात्र को ही हो पाता है,क्योंकि वहाँ चावल उत्पादन के लिए पर्याप्त जगह नही है और मौसम भी अनुकूल नही है। सम्मेलन में छत्तीसगढ़ के अलग अलग जिलों से आए किसानों द्वारा प्रदर्शित दुबराज,जवा फूल,जीरा फूल,विष्णुभोग, कोदो, कुटकी,आदि चावल की अलग अलग वेरायटी को देखकर कमल प्रधान ने इसे अपने भूटान देशवासियों के लिए महत्वपूर्ण और आज की जरूरत बताया। उन्होंने बताया कि भूटान में चावल खाना लगभग सभी पसन्द करते है ऐसे में वहा के लोगों को छत्तीसगढ़ का चावल बहुत पसंद आएगा।

रमन सिंह और भाजपा के मॉडल में गरीब और गरीब हुआ है - भूपेश बघेल

» एक मजबूत बस्तर, सुपोषित बस्तर हमारी कल्पना

जगदलपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने दंतेवाड़ा में आज कहा कि बस्तर में हम 12 में से 12 सीट भारी मतों से जीतने जा रहे हैं यह मेरा पूर्ण विश्वास है। इस चुनाव में दंतेवाड़ा विकास एक प्रमुख मुद्दा है। 15 साल का विकास मॉडल सबने देखा है। रमन सिंह और भाजपा के मॉडल में गरीब और गरीब हुआ है। हमारे विकास के मॉडल में गरीबी कैसे दूर हो इस पर काम कर रहे हैं। हमने 2500 में धान खरीदी कर आदिवासियों के हित मे फैसला लिया है। दंतेवाड़ा कांग्रेस कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए बघेल ने कहा कि एक मजबूत बस्तर, सुपोषित बस्तर हमारी कल्पना है। आदिवासियों को रिहा करने के सवाल पर सीएम भूपेश ने कहा, आदिवासियों को रिहा करने के मामले सुप्रीम कोर्ट में काम चल रहा है।

ज्वेलर्स दुकान में लाखों की चोरी, दुकान में काम करने वाली कर्मचारी पर संदेह, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। ज्वेलर्स दुकान में काम करने वाली युवती ने दुकान से लाखों रुपये के सोने चांदी के जेवर चोरी कर ले गई। घटना की रिपोर्ट मंदिर हसौद थाने में दर्ज की गई।

मिली जानकारी के अनुसार चंदखुरी मंदिर हसौद रायपुर निवासी गिरधर सोनी 29 वर्ष पिता हेमलाल सोनी ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि प्रार्थी का चंदखुरी में रवि ज्वेलर्स के नाम से दुकान है दिनांक 15 सितंबर को दिन में 10 से शाम 6 बजे के मध्य दुकान मे सामान मिलाने पर (1) मंगलसूत्र लकेट 4 नग (2) एरिंग 2 जोड़ी (3) डोरला लाकेट एक जोड़ी (4) 2 जोड़ी टप्स (5) सुई धागा 2 जोड़ी (6) झुमका 1 जोड़ी (7) अंगूठी एक नग (8) बाली 1 जोड़ी कम पाया गया जिसका वजन लगभग 35 से 40 ग्राम तक था तथा चांदी का (1) पायल 1 जोड़ी (2) हाफ करधन 1 नग (3) ब्रेसलेट 1 नग लगभग वजन 500 ग्राम नहीं मिलने पर सामान चोरी होने की रिपोर्ट दर्ज करायी है। प्रार्थी की दुकान में स्टाप वर्षा ठाकुर पिता गिरवर ठाकुर करीब 6 माह से कार्य कर रही हैं हर रोज की तरह 15 सितंबर को दुकान बंद करते समय स्टाक मिलान करने पर दुकान से सोने चांदी से बहुत सारे जेवर गायब थे। जिसकी 1 से 2 दिन तक खोजबीन किया तथा अपने स्टाप से पूछताछ करने पर पता नहीं चला। इसी बीच ज्वेलर्स दुकान में काम करने वाली कर्मचारी वर्षा ठाकुर 18सितंबर से दुकान आना बंद कर दिया जिसके चलते चोरी में उसका हाथ होने का संदेह है वर्षा ठाकुर पिता गिरवर ठाकुर निवासी बडगांव के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज की गई है। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने धारा 380 के तहत अपराध दर्ज कर मामले में युवती की तलाश शुरू कर दी है।

मिसेज इंडिया गार्जियंस क्वीन एवं मिसेज इंडिया एक्सोटिक क्वीन वर्षा चौधरी ने जीता

रायपुर (आरएनएस)। शहर की वर्षा चौधरी ने चेन्नई में आयोजित सौंदर्य प्रतियोगिता में मिसेज इंडिया गार्जियंस क्वीन एवं मिसेज इंडिया एक्सोटिक क्वीन में सर्वोच्च स्थान पर जीतकर छत्तीसगढ़ का नाम रौशन किया है। प्रेसक्लब रायपुर पहुंची वर्षा ने पत्रकारों से अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया कि वे अपने पति सोमनाथ चौधरी की प्रेरणा से उक्त प्रतियोगिता में हिस्सा लेने चेन्नई गईं। वहां पर 65 प्रतिभागियों के बीच उन्होंने संघर्ष कर आंतरिक योग्यता के बल पर उक्त स्थान प्राप्त किया है। वर्षा ने बताया कि वे बिजनेस पर्सन हैं। दुबई में उनके पति मैकनिकल इंजीनियर हैं। उनका सारा कारोबार भारत में वहीं देखती हैं। उन्होंने बताया कि वे ट्रांसजेंडर समुदाय के लिए एनजीओ चलाती हैं। किन्नरों की समस्याओं पर काम करना उन्हें अच्छा लगता है। छत्तीसगढ़ की युवतियों के लिए सौंदर्य प्रतियोगिता में अधिक से अधिक हिस्सेदारी के लिए वे शीघ्र ही निःशुल्क वर्कशॉप का आयोजन करने वाली हैं। भाषायी संबंधी समस्या पर वर्षा का सीधा जवाब था कि वे भारत की रहने वाली हैं इसलिए अंग्रेजी जानने के बावजूद भी हिन्दी में ही अपने सारे कामकाज करती हैं। देश भर में आयोजित सौंदर्य प्रतियोगिताओं में कुछ युवतियों को यह भ्रम रहता है कि उन्हें अंग्रेजी नहीं आती यह कोई समस्या नहीं है। आयोजकों को हिन्दी समझ नहीं आती तो उनके अनुसार

नक्सलियों ने बस्तर से आंध्र सड़क पेड़ काटकर किया अवरूद्ध

» यात्रीगण रात भर रहे परेशान

जगदलपुर (आरएनएस)। तेलंगाना में नक्सलियों ने सड़क पर पेड़ काट कर रास्ता रोका। नक्सलियों की दहशत के कारण रास्ते में फंसे यात्री। सुकमा जिले के कोंटा और भद्राचलम जाने वाली सड़क पर बसों में यात्री फंसे। चट्टी के पास भी यात्री बस रोका गया। पेड़ काटने के बाद मौके पर नक्सलियों द्वारा सुरक्षा बलों को नुकसान पहुंचाने के लिए एंबुश लगाए जाने की खबर है। दूसरी ओर छत्तीसगढ़ से तेलंगाना के भद्राचलम और हैदराबाद जाने वाली बसों को कोंटा और चट्टी के बीच रोक दिया गया है। नक्सली हमले के डर से बस में सवार यात्री सड़क पर खुले आसमान के नीचे रात गुजारने के लिए मजबूर हैं।

हटिया-सीएसटी के मध्य 5 फेरों के लिए पूजा स्पेशल ट्रेन की सुविधा 02 से

रायपुर (आरएनएस)। दशहरा एवं दीपावली त्यौहार पर ट्रेनों में होने वाली अतिरिक्त भीड़ को कम करने एवं यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए रेलवे प्रशासन के द्वारा हटिया एवं लोकमान्य तिलक टर्मिनस के मध्य 5 फेरों के लिए पूजा स्पेशल ट्रेन की सुविधा दी जा रही है ।

रेलवे सूत्रों ने बताया कि पूजा स्पेशल ट्रेन गाड़ी संख्या 08609 हटिया.लोकमान्य तिलक टर्मिनल पूजा स्पेशल ट्रेन दिनांक 02 से 30 अक्टूबरए तक प्रत्येक बुधवार को चलेगी ।

गाड़ी संख्या 08610 लोकमान्य तिलक टर्मिनस.हटिया पूजा स्पेशल ट्रेन दिनांक 04 अक्टूबरए 2018 से 01 नवम्बर तक प्रत्येक शुक्रवार को चलेगी । इस पूजा स्पेशल ट्रेन में 02 पावर कार, 04 एसी, 02 एसी, 04 स्लीपर, 03 एसएलआर कोच सहित कुल 15 एलएचबी कोच रहेगी ।

दो दिन बाद फिर से बदल सकता है मौसम का मिजाज

रायपुर (आरएनएस)। प्रदेश में आने वाले 48 घंटों के बाद एक बार फिर से बदली-बारिश की संभावना बन रही है। इस दौरान राज्य के अनेक स्थानों पर हल्की से मध्य बारिश अथवा गरज-चमक के साथ बौछारें पड़ने की संभावना बन रही है।

मौसम विभाग से जुड़े सूत्रों ने बताया कि बंगाल की खाड़ी में एक बार फिर से हलचल दिख रही है। इसके असर से आगामी 48 घंटों के बाद फिर से प्रदेश में बदली-बारिश के आसार बनते दिख रहा है। यदि नया सिस्टम तैयार होता है तो प्रदेश के अनेक स्थानों पर हल्की से मध्यम बारिश अथवा गरज-चमक के साथ तेज बौछारें पड़ सकती हैं। इधर राज्य के निकट कोई मजबूत सिस्टम तैयार नहीं होने के कारण प्रदेश में मानसूनी गतिविधियों पर फिलहाल ब्रेक लगा हुआ है। हालांकि वातावरण में व्याप्त नमी और स्थानीय प्रभाव के चलते कहीं-कहीं पर हल्की बारिश अथिवा गरज-चमक के साथ बौछारें पड़ने की सूचना मिल रही है। लेकिन यह बौछारें केवल स्थानीय प्रभाव के चलते ही पड़ रही है, बारिश के लिए जरूरी सिस्टम फिलहाल तैयार नहीं है। इधर तीन-चार दिन पहले मध्यप्रदेश, झारखंड, ओडिशा और आंध्रप्रदेश के ऊपरी हवा में बने चक्रवात आदि कमजोर होकर समाप्त हो गए हैं। यही वजह है कि राजधानी रायपुर सहित प्रदेश के अनेक स्थानों पर बारिश की गतिविधियों पर फिलहाल विराम लगा हुआ है। ओडिशा और आंध्रप्रदेश के ऊपरी हवा में बने चक्रवाती सिस्टम के असर से प्रदेश में अच्छी मात्रा में नमी आ रही थी, इसी के चलते आसमान में बादल छाए हुए थे तथा राज्य में कहीं-कहीं पर हल्की बारिश भी दर्ज की जा रही थी। लेकिन इन सिस्टमों के समाप्त होते ही आसमान में छाए बादल भी छंटने लगा है। अब नया सिस्टम बनने के बाद ही प्रदेश में फिर से बारिश की संभावना बनेगी, फिलहाल इसके लिए अभी एक-दो दिन और इंतजार करना पड़ेगा।

इंशाअल्लाह नहीं बल्कि संजय लीला भंसाली की गंगूबाई में दिखेंगी आलिया भट्ट?

पिछले काफी समय से संजय लीला भंसाली की फिल्म इंशाअल्लाह चर्चा में रही थी। इस फिल्म में उन्होंने सलमान खान और आलिया भट्ट को कास्ट किया था लेकिन किसी वजह से यह फिल्म बनने से पहली बंद हो गई। बताया जा रहा है कि अब भंसाली इस फिल्म को सलमान के बजाय किसी और ऐक्टर के साथ बना सकते हैं।

अब हालिया रिपोर्ट्स की मानें तो भंसाली एक और फिल्म के लिए आलिया भट्ट से बात कर रहे हैं जिसका नाम गंगूबाई बताया जा रहा है। इस फिल्म के लिए भंसाली ने पहले प्रियंका चोपड़ा से बात की थी लेकिन उनके पास डेट्स नहीं होने के कारण वह इस फिल्म को नहीं कर सकी थीं। अब इस फिल्म पर भंसाली आलिया के साथ काम कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि पिछले कुछ दिनों में आलिया ने भंसाली के ऑफिस के कई चक्कर भी लगाए हैं और दोनों एक नई फिल्म में काम किए जाने की बातचीत कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि फिल्म की कहानी मुंबई के कमाठीपुरा इलाके में कोठा चलाने वाली एक महिला के ऊपर आधारित होगी। यह भी बताया जा रहा है कि यह फिल्म एस हुसैन जैदी की लिखी किताब माफिया क्वीन्स ऑफ मुंबई के एक चैप्टर पर आधारित होगी।

द जोया फैक्टर का नया गाना माहेरू रिलीज, दिखी सोनम-दिलकेर की हॉट केमिस्ट्री

सोनम कपूर और दिलकेर सलमान की अपकमिंग फिल्म द जोया फैक्टर का नया गाना रिलीज हो गया है। इस रोमांटिक ट्रैक का टाइटल माहेरू है जिसमें दोनों ऐक्टर्स की खूबसूरत लव स्टोरी नजर आ रही है।

इस गाने में पूरा फोकस सोनम और दिलकेर की केमिस्ट्री पर ही है जो अंत तक और हॉट हो जाती है। दोनों एक-दूसरे को बेहतरीन ढंग से कॉम्प्लिमेंट कर रहे हैं। गाने की शुरुआत में दिलकेर का क्लोजअप शॉट है जिसमें उनके ऐब्स नजर आ रहे हैं। बता दें, डायरेक्टर अभिषेक शर्मा की यह फिल्म अनुजा चौहान के नॉवेल पर बेस्ड है। बीते दिनों पूर्व क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर ने भी ट्वीट कर बताया था कि उन्होंने फिल्म का ट्रेलर देखा। उन्होंने फिल्म के लिए सोनम कपूर और दिलकेर सलमान को बधाई दी थी।

सेहत ही नहीं स्किन के लिए भी फायदेमंद है हॉट वाटर, इंफेक्शन करता है दूर

हर स्किन टाइप के लिए बेस्ट है हॉट वॉटर और हल्दी का यह मास्क, जानें फायदे और बनाने का तरीकाअभी तक सेहत के लिए गर्म पानी पीने के फायदों के बारे में सुना होगा। गर्म पानी बीपी नॉर्मल रखने से लेकर पाचन सिस्टम को दुरुस्त रखने और ब्लड सर्कुलेशन सुधारने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गर्म पानी में चेहरे की खूबसूरती का राज भी छिपा है? आइए आपको बताते हैं-

1- गर्म पानी चेहरे से कील-मुंहासे दूर रखने में मदद करता है। गर्म पानी से शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिससे विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा यह कोलेजन के प्रॉडक्शन में भी मदद करता है, जिससे स्किन हेल्दी रहती है और स्किन इंफेक्शन दूर रहता है।

2 - चूंकि गर्म पानी पीने से शरीर से सारे विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं इसलिए स्किन जवां और चमकदार बनी रहती हैं। साथ ही स्किन में मौजूद फ्री रैडिकल्स भी निकल जाते हैं।

3- गर्म पानी पीने से बॉडी में ब्लड फ्लो भी स्मूद बनता है और साफ रहता है। इसका परिणाम यह होता है कि चेहरे पर किसी तरह के दाग-धब्बे नहीं होते और नमी भी बरकरार रहती है।

4- पेट दर्द होने पर या मरोड़ चलने पर भी गर्म पानी काफी राहत देता है। हालांकि इसका ध्यान रहे कि पानी को धीरे-धीरे पिएं, एकदम से गर्म पानी पीना नुकसान कर सकता है। वहीं रोज सुबह गर्म पानी पिएंगे तो ये परेशानियां होंगी ही नहीं।

5- गर्म पानी से डाइजेशन यानी पाचन सिस्टम भी सही रहता है और जब पाचन दुरुस्त रहे तो वेट लॉस में भी मदद मिलती है। ऐसा खाना जिसे पेट आसानी से पचा नहीं पा रहा हो उसे ब्रेक करने और पचाने में गर्म पानी काफी मदद करता है, इससे पेट साफ रहता है और पाचन संबंधी कोई और समस्या परेशान नहीं करती।