



रायपुर, लखनऊ और नई दिल्ली से प्रकाशित

हमेशा सच के साथ

RNI NO. CHHHIN/2016/70655

पायोनियर

www.dailypioneer.com रायपुर, मंगलवार 03 दिसम्बर 2024 पृष्ठ-12 वर्ष-09, अंक-102 मूल्य 3.00 ₹



विवेक न्यूज़

छह दिन बाद सरकार ने विपक्ष की बात मानी : कांग्रेस नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि सरकार को जो काम छह दिन पहले करना चाहिए था वही काम अब किया है जिसके कारण पिछले सप्ताह संसद नहीं चल सकी। जयराम रमेश ने कहा कि इंडिया समूह ने संसद की शुरुआत में ही संविधान पर संसद में चर्चा कराने की मांग को लेकर पत्र लिख दिया था, लेकिन सरकार मांग नहीं मानने की हठ पर अड़ी रही और अब उसी मांग को मान गई है जिसके कारण संसद सत्र में हंगामा नहीं होने की अब कोई संभावना नहीं है।



प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणाली से होंगे महापौर और पालिकाध्यक्ष के चुनाव

पायोनियर संवाददाता < रायपुर
www.dailypioneer.com

कैबिनेट की बैठक में प्रदेश के नगर पालिका निगमों के महापौर एवं नगर पालिकाओं के अध्यक्ष का निर्वाचन प्रत्यक्ष रीति से कराए जाने का निर्णय लिया है। इसके लिए बैठक में छत्तीसगढ़ नगर पालिका निगम अधिनियम, 1956 (संशोधन) अध्यादेश, 2024 एवं छत्तीसगढ़ नगर पालिका अधिनियम 1961 (संशोधन) अध्यादेश 2024 (प्रत्यक्ष निर्वाचन एवं आरक्षण संबंधित प्रावधान) की विभिन्न धाराओं में संशोधन किए जाने के संबंध में अध्यादेश 2024 के प्रारूप का अनुमोदन किया गया। यह उल्लेखनीय है कि अविभाजित मध्य प्रदेश राज्य में 1999 के पूर्व नगर पालिका निगमों में महापौर तथा नगर पालिकाओं के अध्यक्ष का निर्वाचन प्रत्यक्ष



रीति से होता था। भूपेश सरकार द्वारा नगरीय निकायों के महापौर तथा नगर पालिकाओं के अध्यक्ष का निर्वाचन को अप्रत्यक्ष रीति से कराए जाने का निर्णय लिया था, जिसकी अधिसूचना का प्रकाशन राजपत्र में 12 दिसम्बर 2019 को किया गया था। छत्तीसगढ़ शासन के पिछड़ वर्ग एवं अल्पसंख्यक विभाग द्वारा मंत्रालय द्वारा त्रिस्तरीय पंचायतों एवं नगरीय निकायों के निर्वाचन में अन्य पिछड़ वर्ग के प्रतिनिधित्व एवं आरक्षण के संबंध में

स्थानीय निकायों में आरक्षण को एकमुश्त सीमा 25 प्रतिशत को शिथिल कर अन्य पिछड़ वर्ग की संख्या के अनुपात में 50 प्रतिशत आरक्षण की अधिकतम सीमा तक आरक्षण के प्रावधान की स्वीकृति पिछड़ वर्ग कल्याण आयोग के प्रतिवेदन में प्राप्त अनुशंसा के अनुसार दी गई है। छत्तीसगढ़ पंचायत राज अधिनियम, 1993 के अंतर्गत त्रिस्तरीय पंचायती राज संस्थाओं में अन्य पिछड़ वर्ग के प्रतिनिधित्व एवं आरक्षण संबंधी प्रावधानों में संशोधन किए जाने हेतु

विभिन्न धाराओं में संशोधन किए जाने का निर्णय लिया गया। मंत्रिपरिषद द्वारा सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत पात्र हितग्राहियों को वितरण हेतु नागरिक आपूर्ति निगम को आवश्यक चना उपार्जन, NeML ई-ऑक्शन प्लेटफॉर्म के माध्यम से किए जाने की अनुमति दी गई। यह उल्लेखनीय है कि छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा सार्वजनिक वितरण प्रणाली अंतर्गत राज्य के सभी अनुसूचित विकासखण्डों एवं मॉडल पैकेट क्षेत्र में निवासरत अंत्योदय तथा प्राथमिकता वाले राशन कार्डधारियों को प्रतिमाह 5 रूपए किलो की दर से 2 किलो चना प्रदाय किया जाता है। वर्तमान में छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा चना वितरण योजना के तहत 30 लाख 22 हजार परिवारों को लाभान्वित किया जा रहा है। राज्य को चना वितरण के लिए प्रति माह 6046 टन तथा प्रति

अब पर्यटन को उद्योग का दर्जा

मंत्रिपरिषद की बैठक में राज्य में पर्यटन को बढ़ावा तथा योजनाबद्ध विकास के लिए छत्तीसगढ़ पर्यटन विभाग के प्रस्ताव पर राज्य में पर्यटन को उद्योग का दर्जा प्रदान करने का निर्णय लिया गया। गौरतलब है कि छत्तीसगढ़ सरकार की नई औद्योगिक नीति 2024-30 के अंतर्गत पर्यटन, मनोरंजन एवं अन्य सामाजिक सेवा सेक्टर में शामिल के अलावा भारत सरकार एवं छत्तीसगढ़ पर्यटन नीति 2020 में पर्यटन परियोजनाओं हेतु निर्धारित न्यूनतम स्थायी पूंजी निवेश किए जाने पर सामान्य उद्योगों की भांति अनुदान/छूट/रियायत का प्रावधान किया गया है। पर्यटन को उद्योग का दर्जा दिए जाने से प्रदेश में साहसिक, जल पर्यटन, मेडिकल एवं वेलनेस टूरिज्म, एगो टूरिज्म, पर्यटन की इकाईयों, लैंड बैंक में किजी निवेश को आकर्षित एवं प्रोत्साहित करने में मदद मिलेगी। इससे स्टेक होल्डर प्रोत्साहित होंगे। पर्यटन संबंधी अधिसंरचना का विकास होगा। पर्यटन से संबंधित पूंजी निवेश बढ़ेगा। राज्य में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय पर्यटकों के अनुकूल सुख-सुविधाओं का विकास होगा। राज्य में पर्यटन के क्षेत्र में रोजगार के बड़े अवसर सृजित होंगे।

वर्ष 72 हजार 52 टन चना की जरूरत होती है। चना का उपार्जन नागरिक आपूर्ति निगम द्वारा किया जाता रहा है। छत्तीसगढ़ सरकार की चना वितरण योजना के माध्यम से हितग्राहियों को उच्च क्वालिटी का चना प्रदाय किया जा सके, इसके लिए मंत्रिपरिषद ने नागरिक आपूर्ति निगम को NeML ई-ऑक्शन प्लेटफॉर्म के माध्यम से किए जाने की अनुमति दी गई।

जीएसटी परिषद की बैठक में छत्तीसगढ़ के वित्त मंत्री चौधरी ने रखे कई अहम सुझाव



पायोनियर संवाददाता < नई दिल्ली
www.dailypioneer.com

जीएसटी परिषद की बैठक में वस्तु एवं सेवा कर के तहत क्षतिपूर्ति उपकर के भविष्य पर गहन चर्चा हुई। यह बैठक नई दिल्ली के मध्य प्रदेश भवन में आयोजित की गई, जिसमें केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री की अध्यक्षता में विभिन्न राज्यों के वित्त मंत्रियों और वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया। इस बैठक में छत्तीसगढ़ के वित्त मंत्री ओपी चौधरी की उपस्थिति महत्वपूर्ण रही। उन्होंने ने परिषद के समक्ष कई अहम सुझाव

रखे। इस दौरान राज्य के वित्त सचिव मुकेश बंसल भी उपस्थित थे। जीएसटी परिषद के मंत्री समूह में असम, छत्तीसगढ़, गुजरात, कर्नाटक, मध्य प्रदेश, पंजाब, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल के सदस्य शामिल हैं। यह समूह जीएसटी प्रणाली की और अधिक सुदृढ़ और पारदर्शी बनाने के लिए सुझाव देगा। जीएसटी परिषद, जो देश में अप्रत्यक्ष करध्यान के समन्वय और एकरूपता के लिए जिम्मेदार संवैधानिक निकाय है, इस विषय पर अंतिम निर्णय लेगी।

किसानों का प्रदर्शन, 4000 पुलिसकर्मी रहे तैनात

एजेंसी < गौतमबुद्धनगर
www.dailypioneer.com

अपनी विभिन्न मांगों को लेकर उत्तर प्रदेश के किसानों ने जमकर प्रदर्शन किया और सरकार विरोधी नारेबाजी की। भारतीय किसान यूनियन (भाकियू) के तत्वावधान में हजारों की संख्या में किसान अपनी विभिन्न मांगों को लेकर नोएडा के महामाया फ्लाईओवर पर एकत्रित हुए। दिल्ली की ओर जाने की कोशिश कर रहे किसानों को सुरक्षा बलों ने बेरीकेडिंग लगा कर रोक दिया हालांकि कुछ स्थानों पर किसानों ने बेरीकेडिंग को ध्वस्त कर दिया और महामाया फ्लाईओवर से गुजर कर चिह्ला बाँडर तक पहुंच गए। चिह्ला बाँडर पर किसी भी अप्रिय हालात से बचने के लिये लगभग 4000 पुलिसकर्मी तैनात किये गये थे। मौके पर तनाव



की स्थिति बनी रही। किसानों के प्रदर्शन के चलते ग्रेटर नोएडा व नोएडा एक्सप्रेसवे पर भी जाम की स्थिति बनी रही। दिल्ली-नोएडा बाँडर पर सुबह से ही लंबा जाम लग गया। भाकियू प्रवक्ता राकेश टिकैत ने कहा कि पुलिस किसानों को रोक रही है जबकि उनकी समस्या का समाधान दिल्ली से ही निकलेगा। नोएडा सेक्टर 95 में दलित प्रेरणा स्थल के पास अधिकारियों के साथ बातचीत से समाधान नहीं निकलने से किसान वहीं धरने पर बैठ गये।

कोई भी कर सकता है शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन : सुप्रीम कोर्ट

वार्ता < नयी दिल्ली
www.dailypioneer.com

उच्चतम न्यायालय ने किसानों के आंदोलन पर कहा कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में आप शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन कर सकते हैं, लेकिन लोगों को असुविधा न पहुंचाएं। पीठ ने उनसे आगे कहा, आप सभी जानते हैं कि खनौरी सीमा पंजाब के लिए जीवन रेखा है। पीठ ने हालांकि स्पष्ट किया कि वह विरोध प्रदर्शन पर कोई टिप्पणी नहीं कर रही है। पीठ ने कहा, हम इस पर टिप्पणी नहीं कर रहे हैं कि विरोध सही है या गलत।

पहुंचाने से बचाने के लिए उन्हें (दल्लेवाल) राजी करें। पीठ ने अधिवक्ता से कहा, 'लोकतांत्रिक व्यवस्था में आप शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन कर सकते हैं, लेकिन लोगों को असुविधा न पहुंचाएं। पीठ ने उनसे आगे कहा, आप सभी जानते हैं कि खनौरी सीमा पंजाब के लिए जीवन रेखा है। पीठ ने हालांकि स्पष्ट किया कि वह विरोध प्रदर्शन पर कोई टिप्पणी नहीं कर रही है। पीठ ने कहा, हम इस पर टिप्पणी नहीं कर रहे हैं कि विरोध सही है या गलत।

राजस्व सेवा के अधिकारी देश की आर्थिक सीमाओं के संरक्षक : राष्ट्रपति मुर्मू

पायोनियर संवाददाता < नयी दिल्ली
www.dailypioneer.com

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने राजस्व सेवा के अधिकारियों को देश की आर्थिक सीमाओं का संरक्षक करार देते हुए कहा कि उन्हें हमेशा ईमानदारी और समर्पण के साथ काम करना होगा क्योंकि दूसरे देशों के साथ व्यापार को सुगम बनाने के समझौतों में भी उनकी महत्वपूर्ण भूमिका होगी। मुर्मू ने भारतीय राजस्व सेवा के प्रशिक्षु अधिकारियों से राष्ट्रपति भवन में मुलाकात की।

राष्ट्रपति ने अधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय राजस्व सेवा (सीमा शुल्क और अप्रत्यक्ष कर) हमारी अर्थव्यवस्था को एक समान कर प्रणाली और साझा प्रशासनिक मूल्यों के माध्यम से जोड़ती है। यह सेवा देश के कर प्रशासन में एकरूपता को बढ़ावा देती है।

दिव्यांगजन

समावेश, सम्मान, सशक्तिकरण

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 2015 में सुगम्य भारत अभियान शुरू किया

विकलांग कहे जाने वाले भाई-बहनों को 'दिव्यांग' का सम्मान दिया

मोदीजी के नेतृत्व में भारत सरकार ने देशभर में
90+ एयरपोर्ट्स, 700+ रेलवे स्टेशन और इन्फ्रास्ट्रक्चर को दिव्यांग अनुकूल बनाया

1700+ सरकारी इमारतें दिव्यांग फ्रेंडली बनाई गईं

2 लाख दिव्यांगजनों को स्किल ट्रेनिंग दिलाई

देशभर में 17 हजार+ शिविर लगाकर 29 लाख से ज्यादा दिव्यांगों को सहायक उपकरण दिए गए

1.1 करोड़ UDID कार्ड से दिव्यांगजन तक पहुंच रहे योजनाओं के लाभ

नई शिक्षा नीति में रखा गया है दिव्यांग विद्यार्थियों का विशेष ध्यान

आज वंदे भारत जैसी आधुनिक ट्रेनों में दरवाजे, टॉयलेट्स एक्सेसिबल बनाये जाते हैं, ब्रेल साइनेज रखे जाते हैं

दिव्यांग खिलाड़ियों को मिल रहे फंड, ट्रेनिंग और सपोर्ट के कारण ही वे 2012 लंदन पैरालंपिक के 1 मडल के मुकाबले 2024 पेरिस पैरालंपिक में 29 मडल जीतकर आये हैं

सुगम्य भारत अभियान के 9 साल

सचिव के खिलाफ ग्रामीणों में आक्रोश, भ्रष्टाचार करने ग्राम सभा चोरी चोरी करने का आरोप

सचिव पूर्व में हो चुके हैं निलंबित वर्ष 2021में 8 लाख का निकला था रिकवरी, आज तक नहीं हुआ रिकवर, अफसरों ने लेन देन कर मामला किया रफा दफा



पायनियर संवाददाता < सुरजपुर
www.dailypioneer.com

प्रेमनगर जनपद पंचायत के अफसर और बाबूओं के चहेते पंचायत सचिव साधु चरण के खिलाफ ग्राह्यता अंतोष जालिह करते हुए शिकायत कर रहे और हटाने की मांग की जा रही है। किंतु जिले से लेकर जनपद के अफसर घृत राष्ट्र की भूमिका में नजर आ रहे

ग्रामीणों ने कहा प्रशासन तत्काल हटाए नहीं होंगे आंदोलन को मजबूत

है। इसी कड़ी में प्रेमनगर जनपद पंचायत के अधीन ग्राम पंचायत बकिरमा के पंचायत सचिव साधु चरण के द्वारा मनमानी करने, ग्राम सभा नहीं करने, आम जन को नहीं बुलाने ज शासन की योजनाओं का लाभ नहीं दिलाने, पेंशन की राशि का भुगतान नहीं करने, ग्राम

पंचायत के विकास के लिए शासन से प्राप्त राशि का हिसाब ग्राम सभा में नहीं बताने, आर्थिक अनियमितता का आरोप ग्राम वासियों ने लगाया है। पंचायत सचिव को हटाने इनके कार्यकाल का जांच करने, सचिव को पंचायत से हटाने की मांग जिला पंचायत सीईओ के नाम जनपद सीईओ को पत्र देकर किया गया है।

शासन से ग्राम के विकास के लिए राशि में किया बंदरबांट

ग्रामवासियों द्वारा दिए गए शिकायत पत्र में बताया है कि ग्राम बकिरमा के पंचायत सचिव साधु चरण के द्वारा पंचायत में शासन से आये राशि का उपयोग किन किन जगहों पर किया गया है। (आय व्यय) के सम्बन्ध में जानकारी नहीं दिया जाता है। सचिव साधु चरण के द्वारा ग्राम सभा का आयोजन आम जन के सम्म में नहीं किया जाता है। आगे बताया कि राजस्व अनुविभागीय अधिकारी रामानुजुनगर के द्वारा ग्राम पंचायत बकिरमा में ग्राम सभा करने का आदेश दिया गया था ग्राम वासी को शोशल मीडिया के माध्यम जानकारी लगा था कि ग्राम सभा होना है। किंतु सचिव के द्वारा नहीं बताया गया और ना ही मुनादी की गई। इनके द्वारा गुप्त रूप से ग्राम सभा का आयोजन कर दस्तावेजी कोरम पूर्ति किया जाता है। सचिव साधु चरण के द्वारा शासन से प्राप्त समस्त मदों में राशि को गलत तरीके से फर्मी बिल लगाकर भ्रष्टाचार किया है। इनके पदभार ग्राम पंचायत में सँभालने के बाद ग्राम का विकास नहीं हुआ है। इनके द्वारा भाई भतीजा वाद ग्राम पंचायत में चलाया जा रहा है इनके द्वारा बाजार वसूली का राशि एक लाख सत्ताइस हजार ठेकेदार राजकुमार साहू से नहीं लिया है। सचिव के द्वारा स्वच्छता दीदी का मानदेय एक वर्षों से अधिक समय तक का भुगतान नहीं किया गया है।

प्रतिमाह नहीं करते हैं पेंशन भुगतान

आगे बताया कि सचिव नॉन डीबीटी वाले पेंशन लाभार्थियों को मासिक पेंशन भुगतान नहीं करते हैं। स्थानीय ग्रामीणों के विरोध के बाद 1 वर्ष छः माह के बाद भुगतान करते हैं। जिससे बड़ी संख्या में पेंशन लाभार्थी ऐसे हैं। जिन्हें पेंशन की राशि नहीं मिल पाता है। इनके विरुद्ध ग्राम वासियों ने जनपद में आवेदन देकर अगवत कराया था। किंतु जनपद सीईओ द्वारा भी कोई कार्यवाही नहीं किया गया है। इनके पदभार ग्राम पंचायत बकिरमा में होने के बाद क्रय में हुए समस्त व्यव का जाँच अन्य विकास खंड के अधिकारी से कराया जाए साथ ही सचिव साधु चरण साहू का स्थानांतरण अन्य ग्राम पंचायत में करने की मांग की है। ग्रामीणों ने बताया कि तत्काल प्रशासन सचिव को हटाए नहीं तो आंदोलन के लिए बाध्य होना पड़ेगा, जिसका जिम्मेदार जिला प्रशासन होगा।

साधु चरण साहू हो चुके हैं निलंबित

बताते कि पूर्व वर्षों में इनके द्वारा प्रेमनगर विकास खंड के ग्राम पंचायत महेशपुर में वर्ष 2021 22 में ग्राम पंचायत महेशपुर में आर्थिक अनिमता किया गया था। जिला पंचायत द्वारा अपने जाँच में 8 लाख का रिकवर पंचायत सचिव पर निकाला गया था। निलम्बन की कार्यवाही किया गया था। जिसके बाद भी जनपद पंचायत राशि की वसूली नहीं की है। बल्कि 3 वर्ष बाद विभागीय जांच में लेन देन कर मामले को रफा दफा कर दिया गया है।

विश्व एड्स दिवस में स्वयंसेवकों ने रैली निकालकर लोगों को किया जागरूक अमलेश्वर। उद्यानिकी एवं वनिकी महाविद्यालय सांकरा के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा 1 दिसंबर 2024, विश्व एड्स दिवस के दिन ग्राम - सांकरा में जन जागरूकता रैली निकालकर लोगों को एड्स जैसी गंभीर बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक किए एवं इससे बचने के उपाय बताया। विश्व एड्स दिवस में रैली समापन के पश्चात, पोस्टर मेकिंग, वाल लेखन एवं शपथ दिलाकर लोगों से अपील किए कि एड्स के प्रति लोगों को जागरूक करें एवं पीड़ित व्यक्ति का उचित उपचार करने में सहयोग करें एवं किन-किन कारणों से एड्स होता है उसकी रोकथाम एवं सावधानियां की जावकारी जन जन तक पहुंचाये ताकि एड्स को जड़ से मिटाया जा सके और एड्स मुक्त भारत बनाया जा सके। कार्यक्रम डॉ.अमित दीक्षित,अधिष्ठाता उद्यानिकी एवं वनिकी महाविद्यालय सांकरा के मार्गदर्शन में हुआ, कार्य म का सफल संचालन डॉ.गागोद सिंह राजपूत, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी एवं डॉ.हरेश चंद्र शर्मा के सहयोगीय योगदान में सम्पन्न हुआ।

एचपीआई और कोयटा फाउंडेशन ने राज्य स्तरीय डिजिटल हेल्थ मास्टरक्लास का श्री नारायणा हॉस्पिटल में आयोजन किया

पायनियर संवाददाता < रायपुर
www.dailypioneer.com

एसोसिएशन ऑफ हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स इंडिया (एचपीआई) और श्री नारायणा हॉस्पिटल, देवेन्द्र नगर, रायपुर द्वारा कोयटा फाउंडेशन के सहयोग से राज्य स्तरीय डिजिटल हेल्थ मास्टर क्लास का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में करकीनोस हेल्थकेयर के उपाध्यक्ष आरकेपी चित्तर रेड्डी ने विस्तार से स्वास्थ्य क्षेत्र में हॉस्पिटल मैनेजमेंट इनफार्मेशन सिस्टम और इलेक्ट्रॉनिक मेडिकल रिकॉर्ड की उपयोगिता के बारे में विस्तार से चर्चा की। एचपीआई के डायरेक्टर डॉ. सुनील



खेतरपाल, कोयटा फाउंडेशन से डॉ. अनुजा सनखे, नारायणा हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. सुनील खेमका, एचपीआई छत्तीसगढ़ के अध्यक्ष डॉ. राकेश गुप्ता, महासचिव अतुल सिंघानिया सहित स्वास्थ्य क्षेत्र के कई ख्याति प्राप्त लोग इस अवसर पर उपस्थित थे। एचपीआई के डायरेक्टर डॉ. सुनील खेतरपाल ने कार्यशाला में उपस्थित सभी

डेलिगेट्स का स्वागत करते हुए उन्हें इस कार्यशाला के महत्व के बारे में बताया। साथ ही उन्होंने श्री नारायणा हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर को स्वयं वालंटियर कर इस वर्कशॉप का आयोजन का प्रस्ताव देने के लिए डॉ. खेमका का आभार व्यक्त किया। एचपीआई छत्तीसगढ़ के अध्यक्ष डॉ. राकेश गुप्ता ने बताया कि एचपीआई देश के स्वास्थ्य प्रदाता संस्थाओं का

प्रतिनिधित्व करता है जिसमें 27,000 से भी ज्यादा सदस्य अस्पताल हैं। एचपीआई केंद्र और राज्य सरकारों के साथ स्वास्थ्य क्षेत्र की नीति निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कोयटा फाउंडेशन की डॉ. अनुजा सनखे ने बताया कि एचपीआई के सहयोग से इस डिजिटल हेल्थ मास्टर क्लास का कोर्स कटौत बनाया गया है जिससे छोटे और मध्यम अस्पतालों में डिजिटल तकनीक अपनायी जा सके। कोयटा फाउंडेशन के अध्यक्ष रिजवान कोयटा हैं जो अस्पतालों की गुणवत्ता निर्धारित करने वाली संस्था के चैयरमैन भी हैं।

पायनियर संवाददाता < रायपुर
www.dailypioneer.com

मौसम में बदलाव के साथ इम्युनिटी अक्सर कमजोर हो जाती है और इसे मजबूत करने के लिये प्राकृतिक तरीके अपनाना जरूरी हो जाता है। न्यूट्रीशनिस्ट ऋतिका समदर आपके रोजाना के रूटीन में पोषक-तत्वों से भरपूर चीजें शामिल करने की सलाह दे रही हैं, ताकि आपकी इम्युनिटी असरदार तरीके से बढ़ सके। ऐसा ही एक सुपरफूड है कैलिफोर्निया आमंड्स, जिनमें 15 जरूरी पोषक-तत्व होते हैं। बादाम के कई तरह से उपयोग किया जा सकता है और इसे खाकर पेट भरे होने का अहसास होता है। यह किसी भी व्यंजन, स्नैक या आहार में आसानी से मिल जाती है और पोषण का पावरहाउस बन जाती है। ऋतिका समदर, रीजनल हेड- डायरेक्टिव्स, मैक्स हेल्थकेयर- नई दिल्ली



कैलिफोर्निया आमंड्स में प्रोटीन, फाइबर और हेल्थी फैट्स जैसे पोषक-तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं, जो उन्हें रोजाना के संतुलित आहार में शामिल करने के लिये बेहतरीन बनाते हैं। सेहत को उनसे मिलने वाले लाभों के बारे में व्यापक जानकारी है। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसआई) बादाम को प्राकृतिक रूप से

इम्युनिटी बढ़ाने के लिये डाइट में आवश्यक रूप से शामिल करने पर जोर देती है। इसके अलावा, इंडियन कार्डिसल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) डाइटीरी गाइडलाइंस फॉर इंडियन्स बादाम को एक पोषक नट मानती है, जिन्हें अच्छी सेहत के लिये रोजाना खाया जा सकता है। बादाम इम्युनिटी को प्राकृतिक तरीके से कैसे बढ़ाते हैं। इसमें विटामिन 'ई' प्रचुर मात्रा में होता है: बादाम में विटामिन 'ई' बहुत होता है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो पल्मोनरी इम्युन फंक्शन में सहयोग देता है और वायरस तथा बैक्टीरिया से होने वाले संक्रमणों से सुरक्षा देता है। इसके अलावा, विटामिन 'ई' पूरे इम्युन रिसपॉन्स को बढ़ाता है। कॉपर से भरपूर: इम्युन सिस्टम के सामान्य रूप से काम करने के लिये कॉपर जरूरी होता है और बादाम इस जरूरी पोषक-तत्व का

जीत गयी जनता - जीत गया कवर्धा

3

दिसंबर को
भय और
आतंक से
मुक्त हुआ था
कवर्धा



कवर्धा
विजय दिवस

विनीत - कवर्धा सनातन विचार मंच



श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री



श्री विष्णु देव साय
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़



जनादेश दिवस

पर प्रदेश की जनता का
कोटि-कोटि आभार...

विजय आशाओं की
वर्षगाँठ विश्वास की

हमने बनाया है, हम ही संवारेँगे

हमसे जुड़ने के लिए



QR स्कैन करें