



रायपुर, लखनऊ और नई दिल्ली से प्रकाशित

पार्यनियर

www.dailypioneer.com

रायपुर, शनिवार 15 फरवरी 2025

पृष्ठ-12 वर्ष-09, अंक-175 मूल्य 3.00 ₹

RNI NO. CHHHIN/2016/70655



विवक न्यूज़

मतगणना आज

रायपुर। नगर निगमों के महापौर और पार्षदों के भाय का फैसला आज होने जा रहा है। राज्य मतगणना आज होगी। जिसके लिए प्रशासन ने तैयारियां पूरी कर ली हैं। भाजपा और कांग्रेस दोनों दल अपने-अपने प्रत्याशियों के जीत के दावे कर रहे हैं। जिसका फैसला चुनाव परिणाम आने के बाद होगा।

गृह मंत्रालय ने सर्वेन्द्र जैन के खिलाफ

मुकदमे के लिए गश्तपति से मार्गी मंजूरी

नयी दिल्ली। केन्द्रीय गृह मंत्रालय

मंत्री और अम

आदी पार्टी के

वरिष्ठ नेता

सत्येन्द्र जैन के

खिलाफ भ्रष्टाचार के एक मामले में

भारीपूर्ण नागरिक सुझाव

2023 के तहत मुकदमा चलाने

के लिए राष्ट्रपति से सूत्रों के

अनुसार गृह मंत्रालय ने राष्ट्रपति को

भेजे पत्र में कहा है कि प्रवर्तन

निदेशालय से मिले दस्तावेजों के

आधार पर जैन के खिलाफ

इस्तेलए

उन्होंने खिलाफ मुकदमा चलाने को

मंजूरी का अनुरोध किया गया है।

सूत्रों ने यह स्पष्ट नहीं किया है कि जैन के खिलाफ किस मामले में

मुकदमा चलाने के लिए मंजूरी

मांगी गयी है।

आर्थिक सामाजिक स्थानिकण में हरियाणा

का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। बिला

चंडीगढ़। लोकसभा अध्यक्ष ओम

बिरला ने कहा कि देश के अर्थिक

सामाजिक सशक्तिकरण में हरियाणा

का महत्वपूर्ण

योगदान रहा है।

बिरला ने हरियाणा

विधानसभा सदस्यों

के लिये दो दिवसीय प्रबोधन

(अरिएंटेशन) कार्यक्रम का उद्घाटन

करते हुये यह बात कही। उन्होंने कहा

कि विधायिका के सभी सदस्यों द्वारा

कानून बनाने से समर्पित व्यापक

अध्ययन का नाम चाहिये। विधायिका

सदस्यों को लेजिस्लेटिव ड्राइंगिंग की

भी गहन जानकारी होनी चाहिये।

उन्होंने कहा कि ब्रेष्ट विधायक वर्ती

जो विधानसभा में सार्थक चर्चा करें,

व्यापक अध्ययन के आधार पर चर्चा करें।

तकनीक के युग में नवाचार के

साथ चर्चा करें। बिरला ने यह भी

कहा कि लोकतंत्र में जनता की

जितनी अधिक भाजीदारी होगी,

उन्हींने ही सासंग प्राणी में पारदर्शिता

अधिक।

उन्होंने नए अपाराधिक

को लेजिस्लेटिव ड्राइंगिंग की

भी गहन जानकारी होनी चाहिये।

उन्होंने कहा कि ब्रेष्ट विधायक वर्ती

जो विधानसभा में सार्थक चर्चा करें।

उन्होंने कहा कि विधायिका

के लिये दो दिवसीय प्रबोधन

(अरिएंटेशन) का उद्घाटन

करते हुए यह बात रही है। वे

अपने परिवार, संस्थानों और देश

को गौरवान्वित कर रही हैं।

मानसिक शक्ति के बिना बाधाओं

को तोड़ना और रुद्धियों को चुनौती

प्रैद्योगिकी में प्रगति ने हमें कुछ

देना संभव नहीं है। उन्होंने प्रत्येक

महिला से साहस जुटाने, बड़े सपने

देखने और सपनों को हासिल करने

के लिए अपनी पूरी ताकत और

क्षमता का इस्तेमाल करने का

आग्रह किया। उन्होंने कहा कि लक्ष्य की ओर प्रत्येक व्यक्ति द्वारा

उठाया गया प्रत्येक छोटा कदम,

विकसित भारत की ओर एक कदम है।

राष्ट्रपति ने कहा कि हम

तकनीकी व्यापार के युग में हैं।

उन्होंने विश्वास व्यक्त

किया कि इस सम्मेलन में भाग

प्रैद्योगिकी में प्रगति ने हमें कुछ

देना संभव नहीं है।

उन्होंने कहा कि वाहन की ओर चाहे

उन्होंने कहा कि वाहन की ओर च

आबकारी विभाग की कार्रवाई के नाम पर ताबड़तोड़ उगाही बम्हनीडीह क्षेत्र में जारी

महिला को जेत भेजने का भय दिखाकर ले दिया 80 हजार रुपए ममता जयसवाल के पति और बच्चे ने सामन गहना रख की आबकारी दिग्भास की मांग पूरी

पायनियर संवाददाता ▶ जांजगीर चांपा

www.dailypioneer.com

जिले में इन दिनों आबकारी विभाग की टिम लगातार शराब माफियों पर कार्रवाई करने का भय दिखाकर उसने मोटी मोटी रकम ऐंठ रही है ताजा मामला बम्हनीडीह से सामने आया है जहां ममता जयसवाल से शनिवार के आबकारी विभाग ने 80 हजार रुपए लेकर उसके खिलाफ 34, (1) कर उसे मुचलके पर छोड़ दिया गया जब की महिला ने खुद बताया है कि उसके पास से आबकारी विभाग की टिम ने चार गेलन में रखे कीरी 20 लिटर महुआ शराब जबकि किया था पर उसके खिलाफ देखा जाये तो 34, (2) के तहत कार्रवाई होनी थी पर आबकारी विभाग के जिम्मेदार अधिकारी ने 80 हजार रुपए लेकर उसके खिलाफ 34, (1) कर उसे मुचलके पर छोड़ दिया है और जिम्मेदार अधिकारी भी इस उगाही में अपने निचले स्तर के कर्मचारी का पुरा सहयोग कर रहे हैं इस मामले में



जनवरी को पोड़ी शंकर स्थिति एक ढाबा से भी 40 पांच देशी शराब के साथ एक युवको को पकड़ा गया था जहां आरोपी के खिलाफ कार्रवाई करने के बजाय उससे 40 हजार लेकर उसे भी मोटे पर आबकारी विभाग के जिम्मेदार अधिकारी ने छोड़ दिया था बताया जा रहा है की आबकारी विभाग इन दिनों लगातार बम्हनीडीह क्षेत्र में इसी तरह की उगाही करते पर रही है और जिम्मेदार अधिकारी भी इस उगाही में अपने निचले स्तर के कर्मचारी का पुरा सहयोग कर रहे हैं इस मामले में

जिले में महिला कर्मचारियों के हाथों में होगी मतगणना की जिम्मेदारी : महिला सशक्तिकरण की दिशा में ऐतिहासिक पहल



नगरीय निकाय में 156 महिला गणना पर्वतीकरण और 156 महिला गणना सहायकों की लागू दियती

पायनियर संवाददाता ▶ बेमेता

www.dailypioneer.com

बेमेता जिले में पहली बार नगरीय निकाय चुनावों की मतगणना का कार्य पूर्ण रूप से महिला कर्मचारियों के हाथों में होगा। कलेक्टर और जिला निर्वाचन अधिकारी रणबीर शर्मा द्वारा इस ऐतिहासिक पहल को महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक बड़ा कदम माना जा रहा है। मतगणना के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं और इसे सफलतापूर्वक संपन्न करने के लिए समर्पण नारीय निकाय को दिनांक 13 फरवरी 2025 को प्राप्त लिखार कर यह मांग की है, कि उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन की लचर कार्यवाही के कारण उनका पेशेन अवरुद्ध कर दिया गया है। विगत साल 4 वर्षों तक डॉक्टर बंजरों को राहत पेशेन ही दिया जा रहा है। पूर्ण पेशेन का प्रकरण समाधान किए जाने की आड़ में फिलों दो महीने से पूर्ण पेशेन तो उनकी राहत पेशेन भी बढ़ कर दी गई है। इधर उनकी राहत पेशेन के दौर से गुजरों के कारण डॉक्टर बंजरों को परिवार की ओर आधिकारी विभाग की नियुक्ति की गई है। उन्होंने उनकी राहत पेशेन के लिए उनकी राहत पेशेन को लेकर जिले में उत्साह को महालै है और सभी को उमंदाएँ हैं कि यह मतगणना न केवल नियुक्ति और पारदर्शी होगी।

महिलाओं को नई जिम्मेदारियों को सहायता की गई है। इसके अलावा, महिला कर्मचारियों को सहयोग देने के लिए पूर्ण सहायक कर्मियों की नैनती भी की गई है। मतगणना स्थल पर महिला कर्मचारियों द्वारा कार्य करना एक प्रेरणादायक पहल है, जिससे न केवल प्रशासनिक कार्यों में महिलाओं की भारीदारी द्वारा, बल्कि समाज में महिलाओं की भारीदारी को भी एक नई उन्नाई मिलती है। सुक्ष्मा नियुक्ति को कड़े इंतजाम-मतगणना स्थल पर सुक्ष्मा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। बिना पास के नियुक्ति भी व्यक्ति को प्रेश की अनुमति नहीं होगी। मतगणना की पारदर्शीता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक बार्ड के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। उन्होंने उन्हें आयुक्त एवं सचिव उच्च शिक्षा विभाग छत्तीसगढ़ शासन को इस आशय की गयी है, कि खरोड़ नगर के इन्हें पुरुषों और महिलाओं के बीच विवाह की अविवाहितता नियुक्ति के अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभाग की गणना अधिकारियों को लिए गयी है। इस अधिकारी विभाग के लिए नियुक्ति विभ



पके कटहल को करें डाईट में शामिल, दूर होंगी कई बीमारियां

गर्मियों के नौसम में कटहल हर कोई खाना पर्संट करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पॉटेशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर करके आपका वजन सुधारने में भी मदद करता है।

पाचन मजबूत

गर्मियों में यदि आपको खाना नहीं पचा पाता तो आप पके हुए कटहल को अपनी डाईट में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करके आपका वजन सुधारने में भी मदद करता है।

वजन होगा कम

पके हुए कटहल में एंटी-इंजिनियरी गुण भी पाए जाते हैं जो आपके शरीर में बढ़ाते हुए मोटापे को रोकने में मदद करते हैं। इसका अलावा इसे रेसेवर-स्ट्रॉल नाम के एंटीऑक्सीडेंट का भी बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है। यह आपके रक्त के संचार को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

कटहल के पते भी हैं फायदेमंद

कटहल ही नहीं बल्कि उसके पते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जिनके मुह में छाले की समस्या होती है उन्हें कटहल के पते को चावना चाहिए। इससे उनकी मुंह के छालों में काफी आराम मिलेगा।

दिल रहेगा स्वस्थ

पका हुआ कटहल आपके हृदय के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला पॉटेशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

लिवर रहता है स्वस्थ

पके कटहल का सेवन करने से आपका लिवर की भी स्वस्थ रहता है। इसमें पाया जाने वाले पोषक तत्व आपके लिवर को मजबूत बनाते हैं। इसमें राइबोफ्लेविन, जिक, कोपर और नाइसिन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो लिवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

गठिया का रामबाण इलाज है कच्चे पपीते की चाय

उम्र बढ़ने के साथ-साथ या फिर कैलिश्यम की कमी से हड्डियों से जुड़ी समस्याएं होना आम बहुत है। इन्हीं में से एक समस्या है गठिया की, जिससे कई लोग परेशान होते हैं। इसमें जोड़ी में दर्द, युरिक एसिड के किंकेट का जोड़ी में जमा होना जैसी समस्याएं आती हैं। इससे उनके चावने के लिए आपको गठिया के लिए आप काफी कुछ आजाम चुके हैं और फिर भी कोई असर नहीं होता, तो इसका एक बेहतरीन घरेलू उपाय है हमारे पास। ये उपाय है कच्चे पपीते की चाय। जी हाँ, आपको जानकर हैरानी होती कि पपीते की चाय का सेवन आपकी गठिया की समस्या समाप्त कर सकती है। मेडिकल साइंस की दुनिया में भी इस चाय का काफी महत्व है। पपीता शरीर में युरिक एसिड की मात्रा को घटाता है और इसमें सुखन को दूर करने वाले गुण होते हैं।

विधि - इस चाय को बनाने के लिए आपको चाहिए - पानी, कच्चा हरा पपीता, ग्रीन टी बैग या ग्रीन टी की पतियां। अब चाय बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी लेकर उसमें कच्चे पपीते के टुकड़े डाल दें और इसे आंच पर रख दें। जो यह उबलने लगे, तो आंच बंद करके इसे थोड़ा ढांचे में फिर दें। इससे छान लें और इसकी ग्रीन टी डालकर लगभग 3 मिनट के लिए छोड़ दें। अब यह चाय पीने के लिए तैयार है, इसे गर्मगर्म या गुणगंगी ही पिए।

जानिए पपीते की इस चाय के फायदे -

- गठिया की समस्या में फायदेमंद।

- शरीरिक सूजन कम करने में मददगार।

- ब्लड प्लेटलेटेस की संख्या बढ़ाने में मददगार।

- शरीर के अवधिक तत्वों को बाहर कर आतंरिक सफाई में मददगार।



बीपी-थुगर में रामबाण है ब्लैक राइस



आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के बारे में सुना होगा।

लेकिन क्या आपने काले चावल के लाभ के बारे में सुना है? अगर नहीं तो यहां आपको बताते हैं कि ब्लैक राइस का लेकर जानवरों और ईसानों पर कई शोध हुई हैं।

एंथोसायनिन की भूमिका को जाना गया है। इसके सेवन से कालेस्ट्रोल और ट्रांसफिलसिस्ट्रॉल के स्तर में सुधार देखा गया है। अध्ययनों को देखकर लगता है कि यह हृदय के लिए फायदेमंद है। लेकिन अभी इस पर काफी अध्ययन की आशयकता भी है।

कैंसर से बचाएं

ब्लैक राइस को लेकर हुए कई अध्ययनों में ऐसा पाया गया है कि जो लोग अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते हैं उन्हें अंदर काले चावल के देखते हुए रोकते हैं। प्राचीन काल में लीन के अंदर काले चावल के साथ चावल के पोषक तत्वों को देखते हुए रोकते हैं।

अधिक तरह के एंटीऑक्सीडेंट गुण और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो आपको जिंदगी भी सेहतमंद रखते हैं। आज इन काले चावलों के लिए विश्व भर में तरह-तरह की खाया समस्या तेवर की जाती है। लेकिन अभी इसके सेवन की जानकारी भी उत्तर दिलाई जाती है।

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के बारे में सुना होगा।

लेकिन क्या आपने काले चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा?

आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के लाभ के बारे में सुना होगा

