



महाराष्ट्राचे लाडके उपमुख्यमंत्री
मा.श्री. एकनाथ शिंदेसाहेब
 यांना वाढदिवसानिमित्त

अभिष्टुचिंतन!



- शुभेच्छुक -

श्री. उदय सावंत



समन्वयक : उद्योग सेल, शिवसेना, महाराष्ट्र राज्य | संपर्क प्रमुख : उत्तर - पश्चिम मुंबई लोकसभा
 निरीक्षक : शिवसेना, कोल्हापूर | समिती सदस्य : छत्रपती शिवाजीमहाराज युद्धस्मारक, उंबरखिंड
 विश्वस्त : सिद्धगिरी गुरुकुल फाउंडेशन | अध्यक्ष : प्रभावती प्रतिष्ठान



महाराष्ट्राचे लोकप्रिय उपमुख्यमंत्री
मा.श्री. एकनाथ शिंदेसाहेब
 यांना वाढदिवसानिमित्त
लाख लाख शुभेच्छा!



शुभेच्छुक - श्री. संजय मंगेश भैरे

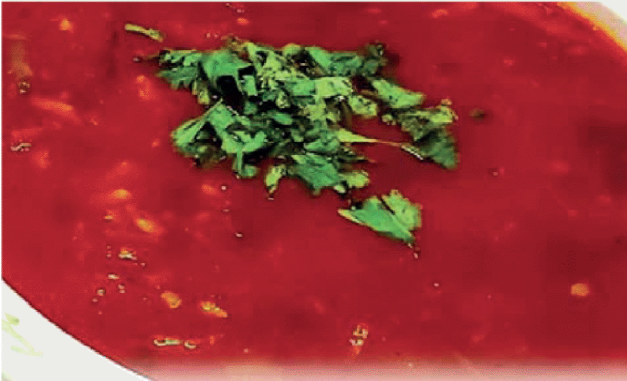
संपादक- अक्रॉस स्टेट / अक्रॉस मुंबई
 मुंबई अध्यक्ष - डिजिटल मिडिया संपादक पत्रकार संघटना, महाराष्ट्र



बेर के सेवन से पाएं कई सेहत समस्याओं से निजात

‘बेर’ खास और खट्टा-मीठा फल है। यह फल खाने में जितना अच्छा लगता है, इसके फायदे भी उतने ही होते हैं। यदि आप टंड में बेर का सेवन करते हैं तो इस मौसम में होने वाली सेहत समस्याओं और अन्य कई समस्याओं से निजात भी पा सकते हैं। आइए, जानते हैं बेर फल को खाने से मिलने वाले फायदे -

- यदि आपकी त्वचा पर कट लगा हो या घाव हो जाए तो आप बेर का गुदा घिसकर घाव पर लगा लें। ऐसा करने से घाव जल्दी भरता है।
- बेर का सेवन खुश्की और थकान को दूरने में मदद करता है।
- बेर की पत्तियों में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, क्लोरीन, प्रचुर मात्रा में होता है। यदि आप बेर और नीम के पत्ते पीसकर सिर में लगाएं तो इससे सिर के बाल गिरने कम होते हैं।
- बेर का जूस पीने से बुखार और फेफड़े संबंधी रोग ठीक होते हैं।
- बेर पर नमक और काली मिर्च लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है।
- सुखे हुए बेर खाने से कब्जा और पेट संबंधित परेशानियां दूर होती हैं।
- अगर आप बेर को छाछ के साथ लेंगे तो इससे घबराहट, उलटी आना और पेट दर्द से राहत मिलती है।
- नियमित बेर खाने से अस्थमा के रोगियों को भी आराम मिलता है साथ ही अगर किसी को मसूड़ों में घाव हो गया हो तो वह भी जल्दी भर जाता है।



टमाटर सूप है बेहद फायदेमंद

लाल लाल स्वादिष्ट टमाटर कई सब्जियों व डिश का अहम हिस्सा होते हैं। कच्चे टमाटर के अलावा उनका सूप भी बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। आमतौर पर खाने से पहले स्टार्टर के तौर पर लिए जाने वाले टमाटर सूप में विटामिन A, E, C, और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। जो आपको हेल्दी और फिट रखने में मदद करते हैं। टमाटर सूप पीने से सेहत को मिलने वाले गजब के फायदे -

हड्डियों के लिए फायदेमंद

टमाटर सूप में विटामिन K और कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत रखता है। इसके अलावा शरीर में लाइकोपीन की कमी होने से भी हड्डियों पर तनाव बढ़ता है और टमाटर में काफी मात्रा में लाइकोपीन होता है, जो हड्डियों के लिए अच्छा होता है।

दिमाग को रखें दुरुस्त

टमाटर सूप में भरपूर मात्रा में कॉपर और पोटेशियम पाया जाता है, जिससे नर्वस सिस्टम ठीक रहता है और दिमाग को मजबूती मिलती है।

विटामिन की कमी करे पूरी

टमाटर सूप में विटामिन A और C अच्छी मात्रा में होता है। विटामिन डू, टिशू के विकास के लिए जरूरी होता है। कहते हैं कि शरीर में रोजाना 16% विटामिन A और 20% विटामिन C की जरूरत होती है और टमाटर सूप इसकी जरूरत को पूरा करता है।

वजन करे कम

टमाटर सूप को अगर ऑयल से बनाया जाए तो यह वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि इसमें पानी और फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपको काफी समय तक भूख नहीं लगती।

कैंसर का खतरा करे कम

टमाटर सूप में लाइकोपीन और कैरोटिनॉयड जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जिससे कैंसर की आशंका कम हो जाती है।

ब्लड शुगर को करे नियंत्रण

डायबिटीज के मरीजों को डाइट में टमाटर सूप जरूर लेना चाहिए। इसमें क्रोमियम होता है, जो ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखने में सहायक होता है।

रक्त प्रवाह को बढ़ाए

टमाटर में सेलेनियम होता है, जो रक्त प्रवाह को बढ़ाता है जिससे एनिमिया का खतरा कम हो जाता है।



गुड़ एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपको घर की रसोई में ही बड़ी आसानी से मिल जाएगा। इसका सेवन अगर अलग-अलग रूपों से किया जाए तो यह हमारी सेहत को नीचे बताई जा रही बीमारियों की चपेट में आने से बचाए रख सकता है।

गुड़ के फायदे

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करे गुड़ का सेवन, इन जानलेवा बीमारियों का खतरा हो जाएगा कमसेकम बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से भी करना चाहिए। खाने के बाद हमें अक्सर किसी भी पदार्थ को खाने की सलाह दी जाती है ताकि पाचन क्रिया में आसानी हो। इन खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आमतौर पर सभी घरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पकवानों को बनाने में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करे तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इस लेख में आपको गुड़ का सेवन करने से होने वाले विशेष फायदों के बारे में बताया जाएगा ताकि आप भी अपनी दिनचर्या में इसको शामिल करके सेहतमंद बने रहें।

वजन घटाने में

वजन घटाने के लिए मुख्य रूप से गुड़ के पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई मशहूर डायटिशियन भी सुझाव देते हैं कि जिन लोगों को मोटापे की समस्या है, उन्हें नियमित रूप से गुड़ के पानी का सेवन करना चाहिए। इससे वजन को कम करने में प्रभावी रूप से असर दिखाई पड़ने लगता है।

पाचन क्रिया को ठीक करने के लिए

पाचन क्रिया को अगर थोड़ी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो यह में कई प्रकार



दाल के पोषक तत्व

- दालों में सबसे पौष्टिक दाल, मूंग की होती है, इसमें विटामिन ए, बी, सी और ई की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही पोटेशियम, आयरन, कैल्शियम की मात्रा भी मूंग में बहुत होती है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी बहुत नहीं बढ़ती है। अगर अंकुरित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कुल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फेट ही पहुंचता है।
- अंकुरित मूंग दाल में मैग्नीशियम, कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन बी-6, नियासिन, थायमिन और प्रोटीन होता है।
- मूंग की दाल के स्पाउट में ग्लूकोज लेवल बहुत कम होता है इस वजह से मधुमेह रोगी इसे खा सकते हैं।
- मूंग की दाल के स्पाउट में ओलियोसाच्याराइडस होता है जो पॉलीफिनॉल्स से आता है। ये दोनों की घटक, गंभीर रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रबल करते हैं। कैंसर के रोगी भी इसका सेवन आराम से कर सकते हैं।
- मूंग की दाल में ऐसे गुण होते हैं, जो शरीर की

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करे गुड़ का सेवन

की बीमारियों की चपेट में ला सकता है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो मुख्य रूप से पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाए रखने के लिए शरीर के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ के जरिए इस पोषक तत्वों की पूर्ति करके पाचन क्रिया को मेटेन रखा जा सकता है।

खून की कमी होने से बचाए

खून की कमी सबसे ज्यादा गर्भवस्था में महिलाओं को परेशान कर सकती है और यह समस्या गर्भवस्था शिशु के लिए मुसीबत बन सकती है। चूंकि गुड़ में आयरन की काफी मात्रा होती है इसलिए महिलाओं के लिए इसका सेवन खून की कमी होने से रोकना और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखने में भी मददगार साबित होगा। हालांकि, पहली और दूसरी तिमाही में गुड़ का सेवन न करने की सलाह दी जाती है क्योंकि गुड़ की तासीर गर्म होती है और यह बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के लिए

रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को मजबूत बनाकर आप कई प्रकार की संक्रामक बीमारियों और कुछ जानलेवा बीमारियों के खतरे से भी बचे रह सकते हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, गुड़ में मौजूद जिंक और विटामिन-सी की मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रभावी रूप से मददगार साबित होती है। इसलिए जिन लोगों की इम्युनिटी कमजोर है, वे गुड़ का सेवन कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर को कम करे

हार्ड ब्लड प्रेशर की समस्या से हर साल पूरी दुनिया में लाखों लोगों की मौत होती है। इसे

हाइपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। जबकि गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपको हाइपरटेंशन की समस्या से बचा सकती है। इतना ही नहीं, गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपके ब्लड प्रेशर को संतुलित बनाए रखने के साथ-साथ स्ट्रोक, ऑस्टियोपोरोसिस और किडनी स्टोन की समस्या से भी शरीर को सुरक्षा प्रदान करती है।

लिवर को साफ रखने के लिए

लिवर की क्लीनिंग करना बहुत जरूरी है, नहीं तो यहां अल्सर और इन्फेक्शन की भी समस्या हो सकती है। लिवर में अगर लंबे समय तक संक्रमण बना रहता है तो यह कैंसर का रूप ले सकता है। जबकि गुड़ में मौजूद डिऑक्सिक गुण टॉक्सिक पदार्थों को लिवर से बाहर निकालने का कार्य कर सकता है। इसके लिए आप चाहे तो गुड़ को गर्म पानी में उबालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

गुड़ खाने के नुकसान क्या हैं?

गुड़ खाने के फायदे के साथ-साथ आपको इससे होने वाले संभावित नुकसान के बारे में भी बताया जा रहा है ताकि आप अपनी सेहत का खास खयाल रख सकें। अधिक मात्रा में किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करना नुकसानदायक होता है और गुड़ के साथ भी यही बात लागू होती है। अधिक मात्रा में यदि आप गुड़ का सेवन करते हैं तो यह शुगर, मोटापा और टाइप २ डायबिटीज का खतरा भी बढ़ा सकता है।

दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूंग दाल जरूर जोड़ें। किसी भी रूप में मूंग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

पोषण के मामले में सभी दालों पर भारी है मूंग दाल

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देते हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं, जो शरीर की इम्युनिटी बढ़ाते हैं। मूंग की दाल के स्पाउट में शरीर के टॉक्सिक को निकालने के गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी आती है।

ऐसे बनाएं हेल्दी मूंग दाल का चीला

रात को मूंग दाल को एक पैन में पानी डालकर रख दें। इसके बाद सुबह इसे छान कर ग्राइंडर में पीस लें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब तवा को गर्म करें। गर्म हो जाने में थोड़ा सा तेल डालकर मूंग दाल के पेस्ट को डालकर अच्छी तरह से फैला लें। इसके बाद इसमें सभी सब्जियां और पनीर डाल दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा घी डालकर दूसरी तरफ भी सेक लें। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल लें। आपका मूंग दाल का चीला बनकर तैयार है। इसे हरी या लाल चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



नारियल पानी के सेवन से मिलते हैं बेहतरीन सेहत लाभ

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनेरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

- नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।
- पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।
- ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से कमजोरी, थकान, चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसको पीने से तत्काल लाभ प्राप्त होता है।
- नारियल पानी हृदय रोग को जोखिम कम करने का काम करता है। इसके सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।
- त्वचा में ग्लो और स्किन बिलकुल विलन रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको नियमित रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुहासे और दाग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



इस आयुर्वेदिक चाय से मजबूत होगा इम्यून सिस्टम

अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ गई है और आप बार-बार सर्दी, खांसी, जुकाम या बुखार से पीड़ित हो रहे हैं तो आपको जरूरत है इस खास आयुर्वेदिक चाय की। तुलसी और अन्य मसालों से बनी ये चाय तेजी से आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएगी।

चाय बनाने की सही विधि

सामग्री : तुलसी के सुखाए हुए पत्ते (जिन्हें छाया में रखकर सुखाया गया हो) 500 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, तेजपान 100 ग्राम, ब्राह्मी बूटी 100 ग्राम, बनफशा 25 ग्राम, सोंफ 250 ग्राम, छोटी इलायची के दाने 150 ग्राम, लाल चन्दन 250 ग्राम और काली मिर्च 25 ग्राम। विधि : सब पदार्थों को एक-एक करके इमाम दस्ते (खल बते) में डालें और मोटा-मोटा कूटकर सबको मिलाकर किसी बरनी में भरकर रख लें। बस, तुलसी की चाय तैयार है। दो कप चाय के लिए यह 'तुलसी चाय' का मिश्रण (चूर्ण) आधा छोटा चम्मच भर लेना काफी है।

दो कप पानी उबलने में डालकर गरम होने के लिए आग पर रख दें। जब पानी उबलने लगे तब तपेली नीचे उतार कर आधा छोटा चम्मच मिश्रण डालकर फोरन ढक्कन से ढक दें। थोड़ी देर तक उबलने दें फिर छानकर कप में डाल लें। इस चाय में दूध नहीं डाला जाता। मीठा करना चाहें तो उबलने के लिए आग पर तपेली रखते समय ही उचित मात्रा में शकर डाल दें और गरम होने के लिए रख दें।

दिल्ली में 27 साल बाद खिला 'कमल'

अरविंद केजरीवाल को जनता ने नहीं दिया 'सर्टिफिकेट', 4089 वोटों से हारे



बीजेपी के ये दिग्गज हारे चुनाव

बीजेपी के जो बड़े प्रत्याशी चुनाव हारे, उनमें बाबरपुर से अमिल कुमार वशिष्ठ, चांदनी चौक से सतीश जैन, कालकाजी से रमेश बिद्युड़ी, करोल बाग से दुष्यंत गौतम, पटेल नगर से राजकुमार आनंद शामिल हैं।



आम आदमी पार्टी की हार पर अरविंद केजरीवाल ने कहा,

हम जनता के जनादेश को बहुत विनम्रता से स्वीकार करते हैं। मैं भाजपा को इस जीत के लिए बधाई देता हूँ और उम्मीद करता हूँ कि वे उन सभी वार्डों को पूरा करेंगे, जिसके लिए लोगों ने उन्हें वोट दिया है। हमने पिछले 10 सालों में स्वास्थ्य, शिक्षा, इंफ्रास्ट्रक्चर के क्षेत्र में बहुत काम किया है। हम न केवल एक रचनात्मक विपक्ष की भूमिका निभाएंगे बल्कि लोगों के बीच रहेंगे और उनकी सेवा करते रहेंगे।

जनादेश को स्वीकारते हैं, लोगों के अधिकारों की लड़ाई जारी रखेंगे; दिल्ली नतीजों पर राहुल गांधी

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने शनिवार को कहा कि वह दिल्ली के जनादेश को विनम्रता से स्वीकार करते हैं तथा आगे उनकी पार्टी राष्ट्रीय राजधानी की प्रगति तथा दिल्लीवासियों के अधिकारों की लड़ाई जारी रखेगी। निर्वाचन आयोग के शाम सात बजे तक के आंकड़ों के मुताबिक, भाजपा दिल्ली की 70 में से 47 सीट जीत गई है और एक पर उसकी बढ़त बरकरार है। इस प्रकार वह 48 सीट पर जीत या बढ़त के साथ निर्णायक बहुमत हासिल करती दिख रही है, जबकि आप 22 सीट पर रिमट गई। एक बार फिर कांग्रेस दिल्ली विधानसभा चुनाव में अपना खाता खोल नहीं सकी।

पीएम बोले- जनता ने शॉर्टकट वाली राजनीति का शार्ट सर्किट कर दिया

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली विधानसभा चुनाव में बीजेपी ने जीत हासिल कर ली है। दिल्ली में बीजेपी ने 48 सीटें जीत ली हैं जबकि आम आदमी पार्टी को 22 विधानसभाओं में जीत हासिल हुई है। दिल्ली विधानसभा में हारने वाले आम आदमी पार्टी के प्रत्याशियों में अरविंद केजरीवाल और मनीष सिंसोदिया शामिल हैं। इनके अलावा आम आदमी पार्टी के अवध ओझा, सौरभ भारद्वाज, ब्रह्म सिंह तंवर, मनोज कुमार त्यागी, सीए विकास बग्गा, राखी बिड़ला, सोमनाथ भारती, अखिलेश पति त्रिपाठी, आदिल अहमद खान, दुर्गेश पाठक, मोहिंदर गोयल, सरित सिंह, जितेंद्र शंटी, सतेंद्र जैन, बंदना कुमारी भी चुनाव हार गए हैं।

मोदी ने 'यमुना मैया की जय' का नारा लगाया

इसे दिल्ली की पहचान बनाएंगे; आप की हार से अन्ना हजारे को पीड़ा से मुक्ति मिली

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली विधानसभा चुनाव में भाजपा की जीत के बाद पीएम मोदी ने भाजपा हेडक्वार्टर में कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। उन्होंने अपने भाषण की शुरुआत यमुना मैया की जय के नारे के साथ की। उन्होंने कहा- आज दिल्ली में दिल्ली के लोगों में एक उत्साह भी है और सुकून भी है। उत्साह विजय का है, सुकून दिल्ली को आप-दा से मुक्त कराने का है। आपने दिल खोलकर प्यार दिया। मैं दिल्लीवालों को नमन करता हूँ।

कांग्रेस पर निशाना

कांग्रेस परजीवी पार्टी बन चुकी है। खुद तो डूबती है, अपने साथियों को भी डुबोती है। कांग्रेस एक के बाद एक सहयोगियों को खत्म कर रही है। INDI गठबंधन के दल अब कांग्रेस का कैरेक्टर समझने लगे हैं।

कार्यकर्ताओं को धन्यवाद

देशभर के भाजपा कार्यकर्ताओं और दिल्ली के भाजपा कार्यकर्ताओं के मन में तीस थी। टीस थी दिल्ली की पूरी तरह से सेवा न कर पाने की। आज दिल्ली ने हमारा वो आग्रह भी मान लिया। सभी कार्यकर्ताओं को मेरा धन्यवाद।



राजनीति में युवाओं का आन

मैंने एक लाख नौजवानों को राजनीति में आने को कहा है। देश को सही मायने में एक गंभीर पॉलिटिकल ट्रांसफॉर्मेशन की जरूरत है, विकसित भारत को नहीं प्राण शक्ति की जरूरत है, राजनीति को आप आईडिया, राजनीति और चिंतन की जरूरत है।

नारी शक्ति को नमन

देश की नारी शक्ति का आशीर्वाद हमारा सबसे बड़ा रक्षा कवच है। एकबार फिर नारी शक्ति ने दिल्ली में मुझे अपना आशीर्वाद दिया है। ओडिशा, महाराष्ट्र या हरियाणा हर राज्य में नारी शक्ति से किए हर वादे को पूरा किया है। मैं दिल्ली की मातृ शक्ति से कहता हूँ हर वादा पूरा करूंगा।

यमुना के लिए शपथ

दिल्ली का तो अस्तित्व ही मां यमुनाजी की गोद में पनपा है। दिल्ली के लोग यमुना की इस पीड़ा को देखकर आहत हो रहे हैं। मैंने संकल्प लिया है कि यमुनाजी को हम दिल्ली शहर की पहचान बनाएंगे। समय कितना ही क्यों न लगे, शक्ति कितनी ही क्यों न लगे, हम पूरा प्रयास करेंगे।

दिल्ली से वादा

पहली बार दिल्ली-NCR के हर प्रदेश में भाजपा का शासन आया है। आजादी के बाद यह पहली बार हुआ है। इससे दिल्ली और पूरे उडफमें तरक्की के अनगिनत रास्ते खुलने जा रहे हैं। आनेवाले समय में इस क्षेत्र के नौजवानों को तरक्की के नए-नए रास्ते मिलेंगे।

मिडिल क्लास को प्राथमिकता

एनडीए की गारंटी, सुशासन की गारंटी। इसका फायदा गरीब को भी होता है और मिडिल क्लास को भी होता है। हर वर्ग के बहुत सारे प्रोफेशनल हमारी पार्टी में काम कर रहे हैं। यह इसलिए क्योंकि हमारी पार्टी ने हमेशा मिडिल क्लास को प्राथमिकता पर रखा है।



दिल्लीवालों को नमन

आज दिल्ली में, दिल्ली के लोगों में एक उत्साह भी है और सुकून भी है। उत्साह विजय का है, सुकून दिल्ली को आप-दा से मुक्त कराने का है। मैं दिल्ली के हर परिवारजन को मोदी की गारंटी पर भरोसा करने के लिए सिर झुकाकर नमन करता हूँ।

केजरीवाल पर तंज

दिल्ली को मालिक होने का जिन्हें वमंड था, उनका सच से सामना हो भी गया है। दिल्ली के जनादेश से स्पष्ट है कि राजनीति में शॉर्ट कट के लिए, झूठ और फरेब के लिए कोई जगह नहीं है। जनता ने शॉर्ट कट वाली राजनीति का शॉर्ट सर्किट कर दिया है।

अन्ना हजारे को सहानुभूति

आप-दा वाले यह कहकर राजनीति में आए थे कि राजनीति बदल डालेंगे, लेकिन वे कट्टर बेईमान निकले। श्रीमान अन्ना हजारे का बयान सुन रहा था। वे काफी समय से इन आप-दा वालों के कुकर्मों की पीड़ा झेल रहे थे। आज उन्हें भी उस पीड़ा से मुक्ति मिली होगी।

अगले वित्त वर्ष में 6.7 प्रतिशत की दर से बढ़ेगी भारतीय अर्थव्यवस्था: आरबीआई

31 मार्च, 2025 को समाप्त हो रहे चालू वित्त वर्ष के लिए अनुमानित 6.4 प्रतिशत से अधिक

गवर्नर संजय मल्होत्रा ने चालू वित्त वर्ष के लिए आखिरी और अपनी पहली द्विमासिक मौद्रिक नीति की घोषणा की है। उन्होंने बताया कि रबी फसल के अच्छे प्रदर्शन और औद्योगिक गतिविधियों में सुधार के साथ, 2025-26 में आर्थिक वृद्धि पर सहायक प्रेरणा मिलेगी। उन्होंने कहा कि मांग पक्ष के प्रमुख चालकों में केंद्रीय बजट 2025-26 में कर राहत से चालू वित्त वर्ष 2024-25 के लिए अनुमानित 6.4 प्रतिशत से अधिक है। इसके साथ ही आरबीआई

को पुनर्जीवित करने के लिए मध्यम वर्ग को सबसे बड़ी आयकर छूट प्रदान करने की घोषणा की है। चालू वित्त वर्ष 2024-25 की जुलाई-सितंबर अवधि में भारत की जीडीपी की वृद्धि दर सात तिमाहियों के निचले स्तर 5.4 प्रतिशत पर पहुंच गई थी, जो आरबीआई के स्वयं के सात प्रतिशत के अनुमान से कम था। आरबीआई गवर्नर ने उच्च क्षमता उपयोग स्तर, वित्तीय सेवाओं को वैश्विक स्तर पर बढ़ाने के खाते और सरकार द्वारा पूंजीगत व्यय पर निरंतर जोर दिए जाने से स्थिर निवेश में

सुधार की उम्मीद जताई। आरबीआई गवर्नर ने बताया कि इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए 2025-26 के लिए वास्तविक जीडीपी वृद्धि 6.7 प्रतिशत रहने का अनुमान है। संसद में पिछले सप्ताह पेश आर्थिक समीक्षा में भी अनुमान लगाया गया था कि मजबूत वृद्ध आर्थिक बुनियादी बातों के आधार पर भारत को अर्थव्यवस्था 2025-26 में 6.3-6.8 प्रतिशत की दर से बढ़ेगी। हालांकि, वैश्विक चुनौतियों से निपटने के लिए रणनीतिक व विवेकपूर्ण नीति प्रबंधन की आवश्यकता होगी। आरबीआई गवर्नर ने उम्मीद जताई है कि वर्तमान में अर्थव्यवस्था के साथ जोखिम और प्रगति दोनों के बीच संतुलन बना रहेगा।

दत्ता को मिल सकती है 500 करोड़ की संपत्ति

रतन टाटा की वसीयत में शामिल है मोहिनी मोहन दत्ता

एजेंसी मुंबई टाटा समूह के दिग्गज दिवंगत रतन टाटा की वसीयत एक बार फिर सुर्खियों में है। टाटा की वसीयत में एक नाम ने सभी को चौंका दिया है। इस नाम के पीछे है एक महान कहानी, जिसे जानकर सभी हैरान हो रहे हैं। मोहिनी मोहन दत्ता जो कि जमशेदपुर के एक करोड़पति हैं, रतन टाटा की वसीयत में शामिल हैं। इनकी उम्र अब 80 साल से अधिक हो गई है, लेकिन इनका नाम एक अहम भूमिका निभा चुका है रतन



टाटा की जिंदगी में। दत्ता की पहली मुलाकात रतन टाटा से 1960 के दशक में हुई थी, जब वे केवल 24 साल के थे। उनका संबंध पहले टाटा स्टील में काम करने से शुरू हुआ था। दत्ता ने अपना करियर तान्त्रिक के साथ शुरू किया और फिर अपनी खुद की उद्यमिता से स्टैटलिन ट्रेवल

एजेंसी खोली। जब तान्त्रिक ऑफ होटल्स के साथ इसका विलय हुआ, तो उनके पास व्यवसाय में एक महत्वपूर्ण हिस्सेदारी थी। दत्ता के पास एक ताज के ट्रेवल डिवीजन के साथ विलय करने के बाद उनकी कार्यक्षमता और योगदान को देखते हुए उन्हें टीसी ट्रेवल सर्विसेज के निदेशक बनाया गया। इतने व्यापक और सुदृढ़ व्यापारिक सफर के बावजूद, दत्ता का जीवन से जुड़ाव रतन टाटा के साथ हमेशा सामर्थ्य और सम्मान का भाव बना रहा है।

हजूर मल्टी प्रोजेक्ट्स लिमिटेड को एनएचएआई से 67.16 करोड़ रुपये का प्रोजेक्ट मिला

एजेंसी नई दिल्ली हजूर मल्टी प्रोजेक्ट्स लिमिटेड (532467), जो इंजीनियरिंग, प्रोक्वोरमेंट और कंस्ट्रक्शन कॉन्ट्रैक्टिंग सेवाओं में अग्रणी है, ने घोषणा की है कि कंपनी को राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण से लेटर ऑफ एक्सेप्टेंस प्राप्त हुआ है। यह प्रोजेक्ट कर्नाटक राज्य में नेशनल हाइवे 648 के डोबासपेट से डोडाबल्लपुर बाईपास सेक्शन के किमी 0.00 से किमी 42.00 तक चार-लेन के उपयोग के लिए

हुलिकुंटे फी प्लाजा पर च.12.300 पर यूजर फी संग्रह एजेंसी के रूप में कार्य करने के लिए प्रदान किया गया है। इस प्रोजेक्ट का मूल्य 67.16 करोड़ रुपये है। इससे पहले, कंपनी ने घोषणा की थी कि उसके बोर्ड ने %स्कायर पोर्ट शिपयार्ड प्राइवेट लिमिटेड% के साथ विलय के लिए सैद्धांतिक मंजूरी दी है, जिसका उद्देश्य दोनों व्यवसायों की ताकत और सिनर्जी को मिलाकर सभी हितधारकों के बेहतर हित में काम करना है।

देव आईटी लिमिटेड को अग्रणी यूएसए एंटरप्राइज से दो साइबर सुरक्षा अनुबंध प्राप्त हुए

एजेंसी मुंबई देव इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी लिमिटेड, एक वैश्विक आईटी और आईटीईएस कंपनी जो क्लाउड सेवाएं, डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन, एंटरप्राइज एप्लिकेशन और मैनेज्ड आईटी सेवाएं प्रदान करती है, ने एक मौजूदा यूएसए-आधारित एंटरप्राइज ग्राहक से दो महत्वपूर्ण साइबर सुरक्षा ऑर्डर हासिल करने की घोषणा की है। ये अनुबंध कंपनी को वार्षिक रूप से 250,000 अमेरिकी डॉलर (9.2 करोड़) का राजस्व प्रदान करेंगे। देव आईटी कंसायंस गाइडेंस ग्राहकों को आईएसओ, हिपा और

संम्प आर्मी ने गुजरात में नई फ्रैंचाइजी के साथ अपनी विस्तार यात्रा शुरू की - रायपुर, भारत में लेजेंड 90 के लिए गुजरात संम्पआर्मी

एजेंसी मुंबई संम्प आर्मी की फ्रैंचाइजी क्रिकेट की दुनिया में अपनी पहुंच को लगातार बढ़ा रही है। श्री रितेश पटेल, चेयरमैन और श्री अक्षर पटेल, सीओओ, संम्परूप के नेतृत्व में, संम्पआर्मी ने अपनी टीम में एक नई फ्रैंचाइजी जोड़ी है - गुजरात संम्पआर्मी, जो अब भारत के रायपुर में प्रतिष्ठित लेजेंड90 क्रिकेट टूर्नामेंट में भाग लेगी। इस टीम में थिसारा पररा, इरफान पठान, केसरिक विलियम्स, विलियम पार्क्स और मिगुएल पटेल - टीम डायरेक्टर संम्प आर्मी के टीम क्यूमिस जैसे प्रमुख खिलाड़ी शामिल हैं। यह विस्तार टीम के लिए एक रोमांचक नया

अध्याय है, जो उन्हें अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट के क्षेत्र में एक प्रमुख खिलाड़ी के रूप में और मजबूत करेगा। संम्प आर्मी की सफलता के पीछे की टी संम्प आर्मी की सफलता का श्रेय एक प्रतिभाशाली और समर्पित प्रबंधन टीम के सामूहिक प्रयासों को जाता है। प्रत्येक सदस्य अपनी विशिष्ट विशेषज्ञता लेकर आता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि फ्रैंचाइजी का हर पहलू सुचारू और प्रभावी तरीके से काम करता है। चिराम विलियम्स, विलियम पार्क्स और मिगुएल पटेल - टीम डायरेक्टर संम्प आर्मी के टीम दिशा तय करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

सोना 84,653 रुपए पर खुला, चांदी लगभग 95,700 रुपए वैश्विक बाजार में सोना 2,880.20 डॉलर प्रति औंस के भाव पर खुला

एजेंसी नई दिल्ली सोने- चांदी के वायदा कारोबार की शुरुआत में तेजी देखने को मिल रही है। शुक्रवार को दोनों के वायदा भाव तेजी के साथ खुले। इस समय सोने के वायदा भाव 84,700 रुपये के करीब, जबकि चांदी के वायदा भाव 95,700 रुपये के करीब कारोबार कर रहे थे। अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने-चांदी की वायदा कीमतों में तेजी देखी जा रही है। सोने के वायदा भाव की शुरुआत तेजी के साथ हुई। मल्टी कमीडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने का बेंचमार्क अप्रैल कॉन्ट्रैक्ट 209 रुपये की तेजी के साथ 84,653 रुपये के भाव पर खुला। इस समय यह 241 रुपये की तेजी के साथ 84,685 रुपये के भाव पर कारोबार कर रहा था। चांदी के वायदा भाव की शुरुआत तेज रही। एमसीएक्स पर चांदी का बेंचमार्क मार्च कॉन्ट्रैक्ट 111 रुपये की तेजी के साथ 95,699 रुपये पर खुला।

