

रसोई में छुपा है सेहत का खजाना

आधुनिक किचन में भी सेहत का खजाना छुपा है। चरक सहित नेदेश में पैदा होने वाली हर बनस्पति को औषधि माना है। यह और बात है कि हम उगने वाली कई सब्जियों और मसालों को कई कारणों से अपने आहार में शामिल नहीं कर पाते। मसलन लहसुन और प्याज अनेक धार्मिक समुदायों में वर्जित मानकर बहीं खाया जाता। लहसुन से उच्च रक्तचाप नियंत्रित किया जा सकता है, यह आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी मान चुका है। सकता है, यह आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी मान चुका है। भारतीय आहार में सदियों से शामिल नमक से लेकर राई, जीरा, हल्दी, धनिया, मैथीदाना जैसे मसालों के चिकित्सकीय गुण-दोषों से हम बहुत कम वाकिफ़ हैं। देशी नुस्खों के नाम पर नाक-ओं सिकोइने वाले नहीं जानते कि कई असाध्य वीमारियों को केवल खान-पान के बदलाव से ही नियंत्रित किया जा सकता है। उच्च रक्तचाप भी इनमें से एक है, लेकिन जरा लक्षित! बात उतनी सरल भी नहीं है, जितनी दिखाई दे रही है। उच्च रक्तचाप जैसे जिदी घोड़े पर सिर्फ़ वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों से ही लगाम नहीं लगाई जा सकती है।

यह सच है कि खानपान और नियंत्रित कमरों से एक लचीला कार्डिओवैक्युल सिस्टम चाहिए। दूसरे त्राव्यों में कहें तो हैली लाइफस्टाइल चाहिए, जब तक आप बुजुंग से जाते हैं। जैसे-जैसे हमारा शरीर बुजुंग होता है तभी रक्त नियंत्रित की भारी खुराक लेना शुरू कर दें। आप देखिये कि किचन में आपके मतलब का क्या है, मसलन लहसुन, हरी पतेदार सब्जियाँ, कल और केले हैं या नहीं, यदि नहीं हैं तो आप इनमें मौज्जा लें, क्योंकि हम अब आपके लिए उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण का कार्यक्रम शुरू कर रहे हैं।

मैनेशियम 300 से 500 मिलीग्राम मैनेशियम प्रतिदिन खाना चाहिए। इसके दो दिकलप हैं, या तो आप भ्रपूर हरी पतेदार सब्जियाँ खाएं या फिर इसकी गोलियाँ ले ले।

लहसुन लहसुन खाएं, लेकिन कल्पना ही तो बेहतर। वजह यह है कि लहसुन को पकाने पर इसमें मौजूद 'एलिमिन' कम हो जाता है। जानिए है कि यदि आप खुब सारा कल्पना लहसुन खाएं हो तो आपको पास बैठने वाले दोस्तों की संख्या भी रहेंगी। और, यदि आप लहसुन के कैम्यूल ले रहे हों तो आपको चिकित्सक को सलाह मानना चाहिए। लहसुन ही क्यों तो इसका जबाब है कि अनेक शोधों से तय हुआ है कि इससे रक्तचाप कम होता है। यदि आप मधुमेह के रोगी हों तो आपको बहुमूल होना चाहिए, कि लहसुन से रक्तांकन भी घटती है। इसलिए मधुमेह के रोगियों को लहसुन की चिकित्सा भी चाहिए। यदि आपने हैली लाइफस्टाइल जीन का मन बना ही लिया है तो खड़े अनाज का आहार भी शुरू कर दिया होगा। यदि नहीं तो आप कई मधुमेहपूर्ण पीसिंक तरबुजों से महसूल हो रहे होंगे, जो आपके लिए नियंत्रण जरूरी है।

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय भाजार में कच्चे तेल के मूल्य में गिरावट का रुक्ख है। बैंड कर्ड 86 डॉलर और डब्ल्यूआईआई बैंड 81 डॉलर प्रति बैरल के बराबर है। सर्वजनिक बैरल की तेल एवं गैस विपणन कंपनियों ने नुचियां को पेट्रोल और डीजल को कीमत में कोई बदलाव नहीं किया है। ईडीपी अंतर्गत की बैरेलों के मुताबिक दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये, डीजल 92.15 रुपये, कोकोता में पेट्रोल 103.94 रुपये, डीजल 90.76 रुपये, डीजल 90.76 रुपये, डीजल 100.75 रुपये और डीजल 92.34 रुपये प्रति लीटर की दर पर उपलब्ध है। अंतरराष्ट्रीय भाजार में हास्ते के लिए दिन मुहरआती कारोबार में बैंड कर्ड 0.90 डॉलर यानी 1.04 फीसदी की गिरावट के साथ 85.356 डॉलर प्रति बैरल पर हो रहा है। बैंड टेलर्स इंटरप्रीटर्स (डब्ल्यूआईआई) बैंड 0.77 डॉलर यानी 0.94 फीसदी किमिटेलर 80.05 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है।



दानी पोर्ट्स ने ओडिशा में गोपालपुर बंदरगाह खरीदा

नई दिल्ली। भाजानी पोर्ट्स एंड सेपेशन इंडोनेशिक जॉन लिमिटेड (एपीएसईएल) के काला किला उपर्युक्त एपीएसईएल (जीवीएल) के अधिकारी ने गोपालपुर के रुपये 5.6 अंतर्राष्ट्रीय बिल्डिंग कंपनी के लिए विश्व स्तर पर सबसे मजबूत बीमा ब्रांड के तौर पर उपर्युक्त की दिल्ली की गोपालपुर बंदरगाह खरीदा गया है। एपीएसईएल का खरीदार भाजानी जीवीएल 1,175

रुपये प्रति लीटर की दर पर उपलब्ध है। अंतरराष्ट्रीय भाजार में हास्ते के लिए दिन मुहरआती कारोबार में बैंड कर्ड 0.90 डॉलर यानी 1.04 फीसदी की गिरावट के साथ 85.356 डॉलर प्रति बैरल पर हो रहा है।

बैंड टेलर्स इंटरप्रीटर्स (डब्ल्यूआईआई) बैंड 0.77 डॉलर यानी 0.94 फीसदी किमिटेलर 80.05 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है।

एपीएसईएल ने एक वित्ती में कल, इस अधिग्रहण में कम्पनी का मूल्यमान 3,080 करोड़ रुपये की दरमान और कुल 16 अरब रुपये के पूरा होने पर लगा होगा।

वित्ती में कम गया है कि इस सेते में कोपेंहेन के बर्टिनन मूल्यमान के आधार पर किया जाने वाले भाजान के अलावा अद्यानी समूह को कोपेंहेन को साझे पांच वर्षों के अवधि 270 करोड़ रुपये का भुजान भी करना होगा। वह भुजान की बिक्रीओं के साथ सहमति के अनुसार कुछ शर्तों के पूरा होने पर देंगे।

गोपालपुर अंदराजाल भाजार के पुरी तरफ प्रतिक्षिण है और इसकी क्षमता प्रति वर्ष 2 करोड़ टन (एपीएसईएल) माल चलाने-उत्पादन की है। ओडिशा मरुस्त के 2006 में जीवीएल जो 30 साल की विवरण दी ही है और उसमें दो बड़ा-दूसरा भाजार के लिए बढ़ावा दिया गया है।

भारत के चालू खाते घाटे में आई गिरावट, अक्टूबर-दिसंबर में 10.5 अरब डॉलर रहा

नई दिल्ली। भाजान का चालू खाता घाटा वित्त वर्ष 2023-24 की तीसरी इमारी में बटकर 10.5 अरब डॉलर रहा है। रियांग बैंक और जीवीएल घाटा जहां की गई प्रेस रिलायें में ये जाकरी ही दी गई।

लगानार कम हो गया चालू खाता घाटा

वित्त वर्ष 2023-24 में जीमाही दर वित्ती चालू खाता घाटा में गिरावट देखने को मिल रही है। डब्ल्यूआई-सिंसार के रुपये 11.4 अरब डॉलर या जीवीएल का 1.3 प्रतिशत था। यह, पिछले साल समान अवधि यहानी अक्टूबर-दिसंबर 2022 में ये 16.8 अरब डॉलर यानी जीवीएल को 2 प्रतिशत था। अरबीआई द्वारा यही जीवीएल के बताया गया कि अवधित मूल पर सामाजिक शुक्र डेटा के सामाजिक नृत्य वर्ष 2023-24 की दुर्दशी तिमाही का चालू खाता घाटा एक प्रतिशत से बढ़कर 1.3 प्रतिशत हो गया है। अप्रैल से विवरकर की दिमाही में चालू खाता घाटा 1.2 प्रतिशत रह गया है, जो कि एक वर्ष पहले 2.6 प्रतिशत पर था।

व्यापारिक घाटा बढ़ा

चलू खाता वर्ष की तीसरी इमारी में व्यापारिक घाटा में मामूली उत्पाद देखने को मिल रहा है। यह अक्टूबर 71.6 अरब डॉलर से गया है जो कि एक वर्ष पहले की बैंड 71.3 अरब डॉलर था। हालांकि, इम दौसन में क्षेत्रों के नियन्त्रण में 5.2 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली है। अहंकीआई द्वारा जीवीएल के बताया गया कि अवधित मूल पर सामाजिक शुक्र डेटा के सामाजिक नृत्य वर्ष 2023-24 की दुर्दशी तिमाही का चालू खाता घाटा एक प्रतिशत से बढ़कर 1.3 प्रतिशत हो गया है। अप्रैल से विवरकर की दिमाही में चालू खाता घाटा 1.2 प्रतिशत रह गया है, जो कि एक वर्ष पहले 2.6 प्रतिशत पर था।

व्यापारिक घाटा बढ़ा

चलू खाता वर्ष की तीसरी इमारी में व्यापारिक घाटा में मामूली उत्पाद देखने को मिल रहा है। यह अक्टूबर 71.6 अरब डॉलर से गया है जो कि एक वर्ष पहले की बैंड 71.3 अरब डॉलर था। हालांकि, इम दौसन में क्षेत्रों के नियन्त्रण में 5.2 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली है। अहंकीआई द्वारा जीवीएल के बताया गया कि अवधित मूल पर सामाजिक शुक्र डेटा के सामाजिक नृत्य वर्ष 2023-24 की दुर्दशी तिमाही का चालू खाता घाटा एक प्रतिशत से बढ़कर 1.3 प्रतिशत हो गया है। अप्रैल से विवरकर की दिमाही में चालू खाता घाटा 1.2 प्रतिशत रह गया है, जो कि एक वर्ष पहले 2.6 प्रतिशत पर था।

अटल पेंशन योजना में न्यूनतम आठ फीसदी इटर्न की गारंटी, कांग्रेस के आरोपों में दम नहीं : सीतारमण

नई दिल्ली। जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। स्लोबल लिमिटेड ने जीवा का बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

जीवा बैरल की दिग्जिट की बाजानी घोषित की गयी है। इसके लिए जीवा बैरल 1.3 अरब डॉलर हो गया है।

</

फास्ट न्यूज़

बीजेपी प्रत्याशी त्रिवेंद्र सिंह रावत के खाते में हैं 59 लाख रुपये

हरिद्वार: हरिद्वार संसदीय सीट से बतर भाजपा प्रत्याशी नामांकन कराने वाले पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत के पास महज 56 हजार की नकदी है। जबकि, उनकी पत्नी सुनीता के पास महज 32 हजार रुपये। हालांकि, त्रिवेंद्र के बैंक खाते में 59 लाख 88 हजार 913 रुपये और पती के खाते में 94 लाख 80 हजार 261 रुपये जमा हैं। नामांकन पत्र के साथ दाखिल दिए गए शपथ पत्र में त्रिवेंद्र ने यह जानकारी दी है। भाजपा प्रत्याशी त्रिवेंद्र सिंह रावत ने शपथ पत्र में बताया कि उनके पास 40 ग्राम सोना है, जबकि पत्नी के पास 110 ग्राम।

इन्हीं हैं नकदी व सोने की कीमत बजार भाव के दिसाव से त्रिवेंद्र के पास मौजूद नकदी व सोने की कीमत 62 लाख 92 हजार रुपये है। पत्नी के पास मौजूद नकदी और सोना मिलाकर यह आकड़ा एक करोड़ लाख 92 हजार 61 रुपये बैठता है। कृषि भूमि की तरफ करें तो त्रिवेंद्र के पास 47 लाख रुपये और पत्नी के पास 10 लाख 68 हजार रुपये मूल्य की कृषि भूमि है। गैर कृषि भूमि उनके पास छह लाख 94 हजार रुपये है।

त्रिवेंद्र सिंह रावत ने पर नहीं है कार्ड क्रॉड-पटी के पास कार्ड क्रॉड-पटी के लाख 75 लाख रुपये की लाखिली बाईंग गई है। त्रिवेंद्र के नाम 3.5 करोड़ रुपये और पत्नी के नाम 80 लाख रुपये का आवासीय भवन है। त्रिवेंद्र ने वर्ष 1983 में तस्तकारों के साथ दाखिल किया। हरिद्वार संसदीय सीट से भाजपा प्रत्याशी त्रिवेंद्र सिंह रावत ने मालवार को कलंकटट पहचंकर अपना नामांकन दाखिल किया। उन्होंने नामांकन के चार सेट दाखिल किए। इससे पहले शुक्रवार को उन्होंने आनन्दनांन अपने नामांकन का डाटा भरा था। नामांकन दाखिल करने से पूर्व रावत ने पत्नी सहित हरकी पैदी प्रदूषक गमा प्राप्त कर जीत का आशीर्वाद लिया। बाद में भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ भेटवार्ता की और भाजपा की बैठक में भाग लिया। नामांकन दाखिल करने के बाद त्रिवेंद्र रावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने उन पर विश्वास जाते हुए हरिद्वार की मूल्यांकन पर गिरा एवं विवास के लिए चुनाव मैदान में उतारा है। प्रधानमंत्री के विश्वास पर खरा उत्तरने का वे पूरा प्रयास करेंगे।

दर्दनाक हादसा, खाई में गिरी कार, तीन सवारों की मौत पर दर्दनाक मौत

गोपेश्वर: चमोली जिले के गोपेश्वर में शुक्रवार देर रात दर्दनाक हादसा हो गया। यहां एक बाजार खाई में गिर गया और हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई। जनकारी के मुताबिक थाना नंदा नगर घाट में शुक्रवार मध्य रात को कार के खाई में गिरने से तीन लोगों की मौत हो गई है।

तीनों कार सवारों की मौत पर ही मौत: बताया गया कि रात करीब एक बजकर 15 मिनट पर दूसरा से सुनाना मिली कि ग्राम मण्डी के पास एक मारुति सजुनी कार सड़क से करीब 300 मीटर नीचे गिर गई है, जिसमें तीन यात्री सवार थे। सुनाना पर थाना नंदा नगर पुलिस टीम रेस्यू उपरकरण के साथ मौके पर पहुंची और रेस्यू किया। बताया गया कि तीनों की मौत पर ही मौत हो गई थी। पुलिस द्वारा शवों को सामुदायिक स्वारथ्य केंद्र नंदा नगर घाट लाया गया। जहां से पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है।

सौंदर्यवर्धन

1

यूपी की हॉट लोकसभा सीट बनी मेरठ

8 अरुण गोविल के साथ संगठन के नेताओं ने डाला डेंगा, जल्द पहुंचेंगे योगी-गोदी

टीम एक्षन इंडिया

मेरठ: अचानक ही मेरठ-हाउजुरी सीट को लेकर भाजपा बेहद सतरक हो गई है। त्रिवेंद्र की सुनीता के पास महज 32 हजार रुपये। हालांकि, त्रिवेंद्र के बैंक खाते में 59 लाख 88 हजार 913 रुपये और पती के खाते में 94 लाख 80 हजार 261 रुपये जमा हैं। नामांकन पत्र के साथ दाखिल दिए गए शपथ पत्र में त्रिवेंद्र ने यह जानकारी दी है। भाजपा प्रत्याशी त्रिवेंद्र सिंह रावत ने शपथ पत्र में बताया कि उनके पास 40 ग्राम सोना है, जबकि पत्नी के पास 110 ग्राम।



को दरकिनार कर सेलिंब्रिटी चेहरे के रूप में अरुण गोविल को भाजपा ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी यहां रैली करने पहुंच रहे हैं। ऐसा हैली भाजपा ने मेरठ या डाल दिया है। बतायी नहीं प्रत्याशी के पहुंचने के दूसरे दिन ही मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का सम्मेलन होने जा रहा है। और उसके पांचवें दिन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी यहां रैली करने पहुंच रहे हैं। ऐसा हैली भाजपा ने मेरठ या डाल दिया है। बतायी नहीं प्रत्याशी के पहुंचने के दूसरे दिन ही मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का सम्मेलन होने जा रहा है। और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी यहां रैली करने पहुंच रहे हैं।

बदला बल्कि गुटबाजी की आशंका को देखते हुए ऐसे चेहरे को उतारा जिसका नाम जनता है। और द्वितीय आकार न ले सके। धर्मपाल ने पहले ही दिन गोविल की उपस्थिति में लोकसभा इतने से ही संतुष्ट होने वाली पार्टी नहीं बनना चाहती है। पिछले चुनाव में विषयक के प्रत्याशी से मिली जबरदस्त टक्कर करना चाहती है। ग्रामीण सांसद एक संरक्षण को आगमन के समय स्वयं

प्रदेश

महामंत्री संगठन धर्मपाल पहुंचे ताकि किसी भी स्तर पर स्थानीय विरोध का गठाड़ आकार न ले सके। धर्मपाल ने पहले ही दिन गोविल की उपस्थिति में लोकसभा इतने से ही संतुष्ट होने वाली पार्टी नहीं बनना चाहती है। प्रधानी के प्रत्याशी के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी पहुंच रहे हैं।

प्रदेश

महामंत्री

संगठन

में

रहे

है

जो

कर

तो

कर

तो