

मप्र विस चुनावः आईएनडीआईए में तकरार, कांग्रेस के खिलाफ सपा, जेडीयू व आप ने 89 सीटों पर उतारे उम्मीदवार

भोपाल, (हि.स.)। विपक्षी दलों के गठबंधन आईएनडीआईए में मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव के लिए टिकट बंटवारे को लेकर तकरार देखने को मिल रही है। कांग्रेस ने राज्य की सभी 230 विधानसभा सीटों पर अपने उम्मीदवार उतार दिए हैं। इसके बाद आईएनडीआईए में शामिल दल भी कांग्रेस के खिलाफ चुनावी मैदान में अपने उम्मीदवारों की घोषणा कर रहे हैं। मांगलवार रात ही जेडीयू ने पांच सीटों पर अपने उम्मीदवारों के नाम घोषित किए, जबकि समाजवादी पार्टी (सपा) और आम आदमी पार्टी (आप) भी कई सीटों पर अपने उम्मीदवार घोषित कर चुकी हैं। इस तरह कांग्रेस के खिलाफ सपा, आप और जेडीयू 89 सीटों पर चुनाव मैदान में अपने उम्मीदवार उतार चकी

है। राष्ट्रीय स्तर पर बने आईएनड-आईए में कांग्रेस के साथ सपा, आप और जेडीयू भी शामिल हैं, लेकिन मध्य प्रदेश में इनके बीच कोई गठबंधन नहीं है। इसलिए इन दलों ने भी अपने उम्मीदवारों की सूचियां जारी की हैं। अब ये दल एक-दूसरे के खिलाफ चुनाव लड़ेंगे। मध्य प्रदेश में कांग्रेस मुख्य विपक्षी पार्टी है। ऐसे में कांग्रेस को नुकसान होने का डर सताने लगा है। इससे भाजपा को फायदा मिलने की संभावना है।

तेलंगाना विस चुनाव में खड़गे ने किया कांग्रेस की जीत का दावा



उप राष्ट्रपति जगदीप धनखड़ सप्लीकरण को करेंगे बदरीनाथ धाम के दर्शन

नई दिल्ली, (हि.स.)। भारतीय जनता पार्टी ने कांग्रेस पर चुनावी घोषणा पत्र में किए गए एक भी वादे को पूरा नहीं करने का अरोप लगाया है। भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता संबिंद पात्रा ने श-क्रिवार को कहा कि कांग्रेस ने हिमाचल प्रदेश और कर्नाटक की जनता से किए गए वादों को पूरा नहीं किया। कांग्रेस ने दोनों राज्यों में अपने घोषणा पत्र में किए गए वादे कई कैबिनेट की बैठक के बाद भी पूरा नहीं किया। संबिंद पात्रा ने पार्टी मुख्यालय में प्रेस कान्फ्रेंस में कहा कि हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस नेता राहुल गांधी और प्रियंका गांधी ने घोषणा पत्र में पांच लाख युवाओं को नौकरी देने का वादा किया था। इसके साथ ही 600 करोड़ रुपये से स्टार्टअप शुरू करने की बात भी की थी और कहा था कि कैबिनेट की पहली बैठक में इसे लाग करें। आज 11 महीने बीतने पर भी कुछ नहीं किया। इसी तरह कर्नाटक में भी महिलाओं को पेंशन देने की घोषणा की थी, लेकिन अभी तक इसे लागू नहीं किया।

भाजपा प्रवक्ता पात्रा ने राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत पर खालिस्तान के पक्ष में बयान देने का आरोप लगाते हुए राहुल और प्रियंका गांधी से इस पर जवाब देने की मांग की है। पात्रा ने कहा कि जिस खालिस्तान के कारण झंदिरा गांधी की हत्या हुई, उसी खालिस्तान के पक्ष में अशोक गहलोत ने बयान दिया है। क्या राहुल और प्रियंका गांधी भी वही सोचते हैं? इसका भी जवाब उठने देना चाहिए। अगर कांग्रेस ने हिमाचल और कर्नाटक में अपने घोषणा पत्र में किए वादों को पूरा किया होता तो आज अशोक गहलोत को खालिस्तान और राहुल को हमास का समर्थन नहीं करना पड़ता। भाजपा प्रवक्ता पात्रा ने कहा कि राजस्थान के भरतपुर के बयाना से एक वीडियो वायरल हुआ है जिसमें निरपत नाम के शख्स पर ट्रैक्टर छढ़ाकर उसकी हत्या कर दी गई। पात्रा ने कहा कि ये सिर्फ एक शख्स की हत्या का मामला नहीं है। यह प्रदेश के किसी क्षेत्र के विशेष की नहीं बल्कि पूरे राजस्थान की बात हो रही है, कांग्रेस शासित सभी राज्यों की बात हो रही है। पात्रा ने कहा कि प्रियंका गांधी आज राजस्थान दौरे पर हैं। मैं उनसे मांग करता हूं कि वह रैली को संबोधित करने से पहले उस गांव का दौरा करें और वहाँ पुलिस अधिकारियों, डीएम, एसपी को निलंबित करके दिखाएं कि उनमें स्टैंड लेने का साहस है या नहीं। पात्रा ने प्रियंका को चुनावी देते हुए कहा कि सिर्फ भाषण और नारेबाजी से नहीं, यह दिखाना होगा कि उनमें हिम्मत है।

करने जगत मंदिर पहुंचे मुकेश अंबानी





देवभूमि द्वारका, (हि.स.)। रिलायंस इंडस्ट्री के मालिक मुकेश अंबानी अपने बेटे अनंत अंबानी के साथ मंगलवार शाम देवभूमि द्वारका में द्वारकाधीश का दर्शन करने जगत मंदिर पहुंचे। सख्त पुलिस बंदोबस्त के बीच उन्होंने भगवान द्वारकाधीश के दर्शन कर पूजन किया। मंदिर प्रशासन की ओर से उन्हें भगवान का वस्त्र शॉल ओढ़ा कर सम्मानित किया गया। इस दौरान मंदिर में कथावाचक रमेश ओझा से भी उन्होंने आशीर्वाद ग्रहण किया। दशहरा के दिन मंगलवार को रिलायंस इंडस्ट्री के मालिक मुकेश अंबानी भगवान द्वारकाधीश से आशीर्वाद लेने पहुंचे। अंत मंदिर में रिलायंस प्रैस के बीच वे मंदिर के अंदर गए। यह मंदिर के पुजारी ने उन्हें भगवान की चरण पादुका का पूजन करवाया। फूल, अक्षत और अन्य पूजन सामग्री से चरण पादुका की पूजा की गई। इसके बाद मंदिर प्रशासन की ओर से भगवान के वस्त्र शॉल से मुकेश अंबानी और उनके पुत्र अनंत अंबानी को सम्मानित किया गया। अंबानी ने शारदा मठ जाकर भी पूजा अर्चना की। इससे पूर्व गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी भी द्वारका के जगत मंदिर गए। उन्होंने भगवान द्वारकाधीश की पूजा अर्चना कर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के वर्ष 2024 में फिर प्रधानमंत्री बनने के लिए मर्गदर्शन की।

प्रेम और करुणा के बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती : राष्ट्रपति



अभिनेता राजकुमार राव बनेंगे चुनाव आयोग के 'राष्ट्रीय आइकन'

The banner features a portrait of a smiling man on the right side. The text on the left is in Hindi: "नई दिल्ली, (हि.स.)। चुनाव आयोग ने फिल्म अभिनेता राजकुमार राव को राष्ट्रीय आइकन बनाया है। गुरुवार को आकाशवाणी के रंग भवन में इस संबंध में कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।" The text on the right is in English: "निर्वाचन सदन
NIRVACHAN SADAN
भारत निर्वाचन आयोग".

जाएगा। आयोग लगातार युवाओं में चुनावों के प्रति उदासीनता दूर करने के प्रयास में लगा हुआ है। इसी क्रम में पहले सचिन टेंडुलकर और अब राजकुमार राव को राष्ट्रीय आइकन बनाया गया है। उल्लेखनीय है कि दो महीने पहले क्रिकेट लेजेन्ड और भवन, नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में अभिनेता के साथ इस निर्वाचन आयोग के राष्ट्रीय आइकन के रूप में नामित करता है। आयो

भारत रत्न सचिन तेंदुलकर को चुनाव आयोग ने मतदाता जागरूकता और शिक्षा के लिए 'राष्ट्रीय आइकन' बनाया था। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार और चुनाव आयुक्त अनुप चंद्र पाण्डेय तथा अरुण गोयल की उपरिधि में आकृतियाएँ रंग संबंध में एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए जायेंगे। भारत निर्वाचन आयोग विभिन्न क्षेत्रों के प्रसिद्ध भारतीयों के साथ स्वयं को जोड़ता आया है और लोकतंत्र के पर्व में भागीदारी के लिए मतदाताओं को प्रेरित करने के लिए उन्हें भाग्य ने पिछले वर्ष प्रसिद्ध अभिनेता पंकज त्रिपाठी को राष्ट्रीय आइकन के रूप में मन्यवा दी थी। इससे पहले 2011 के लोकसभा चुनावों के दौरान एमएस धोनी, अमिर खान और मैरी कॉम जैसे दिग्गज भारत निर्वाचन आयोग के गणरीय आइकन थे।

**उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस से मिलने के बाद
नीलेश राणे की नाराजगी दूर करने का दावा**

दिल्ली मेट्रो लगा रही एक्स्ट्रा 40 फेरे भीड़ से मिलेगी निजात

नई दिल्ली (ईएमएस)। दिल्ली में बिगड़ती वायु गुणवत्ता के महेनजर और ग्रेडेड रिप्यून्स एक्शन प्लान का स्टेज 2 लायू होने के कारण दिल्ली से भी रेजिस्टर्ड प्रैग्योलोजी ने संघरण की है। इसकी योजना बनाई गई है। आमतौर पर, दिल्ली मेट्रो ट्रेनों की ओर से हर दिन 4,300 से अधिक यात्राएं की जाती हैं। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (ग्रीनटाइप्पा) ने कहा कि प्रतिक्कल प्रीवेंसी बढ़ाकर सीएनजी/इलेक्ट्रिकल बस और मेट्रो सेवाओं को बढ़ाने का बात कही गई है। यह भी कहा गया है कि रेजिस्टर्ड वेलफेयर एसोसिएशन को मार्फिंगे के दौरान खाली में यात्रा करना

सत्येंद्र जैन के खिलाफ आरोप तय करने पर कोर्ट ने आशिक ढलीले सर्वी. 10 नवंबर को अगली सनवाई

नई दिल्ली, (हि.स.)। दिल्ली के राऊज एवेन्यू कोर्ट ने आज दिल्ली आबकारी घोटाला मामले से जुड़े मनी लॉन्डिंग के आरोपित और दिल्ली सरकार के पूर्व मंत्री सत्येंद्र जैन के खिलाफ आरोप तय करने पर आशिक दलीलें सुनीं। स्पेशल जज विकास ढल ने 10 नवंबर को अगली सुनवाई करने का आदेश दिया। आज ईडी ने कहा कि चार्जशीट से जुड़े दस्तावेज की लिस्ट सत्येंद्र जैन के वकील को दे दी गई है। ईडी ने अपनी दलील में कोर्ट को बताया कि मनी लॉन्डिंग मामले की जांच में आय से अधिक संपत्ति का पता चला है। इस स्टेज पर उनका खुलासा नहीं किया जा सकता। ईडी ने कोर्ट को बताया कि छापेमारी के समय पहुंचने और निकलने के दौरान क्या-क्या चीजें जब्त की गई वह सब रिकॉर्ड पर हैं। सुनवाई वेदी दौरान सत्येंद्र जैन के वकील ने कहा कि कोर्ट में दी गई ईडी की लिस्ट पूर्ण नहीं है। जुलाई, 2022 के बाद में और इस मामले के सह-आरोपियों वे बयान दर्ज किए गए थे, जिसके जानकारी अभी तक एजेंसी ने सत्येंद्र जैन को नहीं दी है।

उहोंने जुलाई, 2022 के बाद अगर कोई बयान दर्ज नहीं कराया है, तो इसकी भी जानकारी कोर्ट को देनी होगी, क्योंकि ईडी वे मुताबिक मामले की जांच अभी जारी है। जैन की ओर से कहा गया विगवाहों की लिस्ट में योगेश मलिक का नाम है, लेकिन दी गई लिस्ट में योगेश मलिक का नाम नहीं है। आखिरकाल



पैरों व टखनों की सूजन कम करने के उपाय

पैरों या टखनों की सूजन एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकती है। इस समस्या में पैरों में सूजन व काफी दर्द होता है। इससे निपटने के लिए घरेलू उपाय अपनाएं जा सकते हैं। जैसे गर्म पानी में पैर डुबोना, तेल मालिश, बर्फ की मसाज आदि।

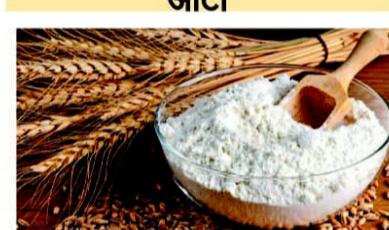
इन कारणों से होती है सूजन

पैर व टखनों की नसों में होने वाली सूजन को टेन्डी-निटिस कहा जाता है। इस स्थिति में पींची व्यक्ति को काफी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। इसमें पैर, खासी तीर पर टखनों और पैदियों के आसपास सूजन, लालिमा और जलन हो जाती है। यह समस्या पैर के निचले हिस्से में भारी दबाव के कारण पैदा होती है। कई बार यह गलत साइज के जूते पहनने से, मोटापे से, गभावस्था में, टोकर लगने से या शुरू के कारण भी यह समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन इसके लिए बहुत ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं। आप कुछ आसान प्राकृतिक व घरेलू उपाय अपनाकर भी पैरों व टखियों की सूजन से निजात पा सकते हैं।

गर्म तेल से मालिश

कटोरी में थोका तेल ले, तबेर रखकर उसे गर्म कर लें। इस तेल से पैर की मसाज करें। मसान मालिश के साथी और सेंधों नमक भी कारगर है। गर्म पानी में सेंधों नमक घिलाकर 10 से 15 मिनट के लिए अपना पैर इसमें रखें। पानी की गर्माहट दर्द को खींच लेनी और सेंधों नमक से शरीर रखने में मैनीशियम की पर्ति होती है। ऐसे तेल के लिए इसके बाद गीलेपन को पांच दिन तक दूर करें। इसके बाद गीलेपन को छोड़ दें। इस पानी में खुशबू वाले तेल की कुछ बूंदें भी डाल सकते हैं।

आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किंचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गर्माहट देने वाला होता है, इसकी गर्माहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का पेस्ट बना कर तीस मिनट तक दूब वाली जगह पर लगाएं। उक्त बाद गुण्युने पानी से इसे धोकर हल्की मसाज के साथ मौख्यराइजर लगाएं।

सिरके का उपयोग

पैर का दर्द और सूजन सिरके से भी कम कर सकते हैं। सामान मात्रा में पानी और सिरका मिलाकर इसके लिए घरेलू उपाय अपनाएं। यह मुलायम मलमल का फिर सूती का कपड़ा डालकर

बर्फ की संक

बर्फ की संक टखनों की सूजन और दर्द को दूर करने के लिए एक कारगर घरेलू उपाय है। इसके लिए, कुछ बर्फ के टुकड़े ले और उसे बेलन या किसी और चीज की सहायता से तोड़ ले। फिर एक बैग में रखकर कॉटन के टैक्टें में लगें तो इस बैग को दर्द वाली जगह पर रखें। इससे सूजन और दर्द दोनों कम होंगे। एक बार में अप इस बैग को 15 मिनट तक रख सकते हैं। ज्यादा आराम के लिए इसे दिन में कई बार इस्तेमाल करें।

दर्द वाली जगह पर लगाएं। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करें और बाद में इसे पोंछकर मौख्यराइजिंग क्रीम लगाएं।

गर्म पानी और नमक

फुट टेन्डी-निटिस में गर्म पानी और सेंधों नमक भी कारगर है। गर्म पानी में सेंधों नमक घिलाकर 10 से 15 मिनट के लिए अपना पैर इसमें रखें। पानी की गर्माहट दर्द को खींच लेनी और सेंधों नमक से शरीर रखने में मैनीशियम की पर्ति होती है। ऐसे तेल के लिए इसके बाद गीलेपन को पांच दिन तक दूर करें। इसके बाद गीलेपन को छोड़ दें। इस पानी में खुशबू वाले तेल की कुछ बूंदें भी डाल सकते हैं।

लहसुन

रोज लहसुन या फिर लहसुन के तेल वाली की पैस्ट खाने से टखनों और पैरों की सूजन कम होने लगती है। अपने खाने में लहसुन घिलाकर या फिर ऐसे ही लहसुन की कटी चबाएं। आप देखेंगे कि इसका असर तुरंत होता है।

बाँल के साथ एक्सरसाइज

जूते को खोलकर आराम से बैठ जाएं। उसके बाद गॉल्फ की गेंद के ऊपर बारी-बारी से पैरों को रख कर थोंथों गेंद को गोलाकर गति में घुमाते हुए ढबायें। इस व्यायाम से पैरों का दर्द कुछ दूरे के बाद कम होने लगेगा। इस व्यायाम से पैरों की मासपेशियों को भी जान मिलती है।

आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किंचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गर्माहट देने वाला होता है, इसकी गर्माहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का पेस्ट बना कर तीस मिनट तक दूब वाली जगह पर लगाएं। उक्त बाद गुण्युने पानी से इसे धोकर हल्की मसाज के साथ मौख्यराइजर लगाएं।

खुबानी

खुबानी के लिए फायदेमंद है खुबानी की सूजन कम करने के लिए एक बहुत अचूक उपाय है।

लिंफ नोड्स की सूजन हटाएं

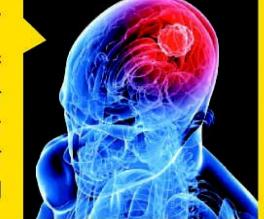
लिंफ नोड में अगर सूजन आ गई है तो शरीर में दूसरी समस्याएँ भी शुरू हो सकती हैं, लिंफ नोड की सूजन कम करने के लिए आपके घर में कौन से घैलू नुस्खे मौजूद हैं, इसके बारे में इस रसाइंडरी में जानते हैं।

यहाँ है लिंफ नोड में सूजन

लिंफ नोड में अगर सूजन आ गई है तो शरीर में दूसरी समस्याएँ भी शुरू हो सकती हैं, लिंफ नोड की सूजन कम करने के लिए आपके घर में कौन से घैलू नुस्खे मौजूद हैं, इसके बारे में इस रसाइंडरी में जानते हैं।

इन कारणों से हो सकता है ब्रेन ट्यूमर

सिरदर्द होना आम बात है, जिसे लोग हमेशा हाल के में लेते हैं। लेकिन ये सिरदर्द आपके ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है। यदि ऐसे रिचिटि से आप गुजर रहे हैं तो तुरंत जांच करें। अगर आपको यह डिटेक्टिव आती है, तो इसे हल्कून न लें। जब शरीर में मूवमेंट करने के लिए आप रही हैं, तो तुरंत जांकर जांच करवायें। ये तब होता है जब शरीर में ट्यूमर परागने लगता है।



फायदेमंद है लहसुन

लहसुन एंटी-अॅक्सिडेंट और एंटी-इफलेमेटरी गुण होते हैं जो किसी तात्पुर के संक्रमण से घैलू नुस्खे को बढ़ा देता है। लेकिन किसी तात्पुर के संक्रमण से लड़ने की तात्पुर होती है। लेकिन इस समस्या के लिए डेंडोरेषिटिस के दूसरे अंगों में होता है। इसका प्रमुख काम इयून सिस्टम के सुचारा करना है जिससे शरीर हानिकारक कीटोनियाओं से लड़ सकता है। लेकिन किसी कारण से लिंफ नोड में सूजन हो जाती है, इस समस्या के लिए डेंडोरेषिटिस के दूसरे अंगों में संक्रमण भी हो सकती है। इसके अलावा कोल्ड, टायसिल, जिजिवाइटिस, त्वचा में संक्रमण, आदि समस्याएँ भी हो सकती हैं। लिंफ नोड की सूजन कम करने के लिए आप घरेलू नुस्खों को आजमा सकते हैं। इस रसाइंडरी में उन नुस्खों के बारे में बताए रहे हैं।

बहुत गुणकारी है हल्दी

हल्दी में कई गुण मौजूद होते हैं, इसमें एंटी-इफलेमेटरी गुण भी होता है जिससे किसी भी प्रकार की सूजन आसानी से कम हो जाती है। यह संक्रमण से भी बचता है और इसके प्रयोग से किसी प्रकार का घाव भी जल्दी भर जाता है। एक चम्च घरेलू हल्दी और शहद लेकर अच्छे से मिलाकर सूजन वाले एवं घाव जागरूक करने के लिए आप घरेलू नुस्खों को आजमा करें। इससे जल्द आराम मिलता है।

सेब का सिरका

सेब का सिरका लिंफ नोड की सूजन कम करने में लेटा है। इसके लिए लहसुन की 2 या 3 कलियों का सेब घोला जाने वाले में भी लहसुन का प्रयोग कीजिए। आगर समस्या अधिक गंभीर है तो लहसुन के तेल से दिन में 2 या 3 बार मालिश करें। इससे जल्द आराम मिलता है।

खुबानी में सूजन होता है खुबानी

खुबानी के सेबन से घैलू नुस्खे की तात्पुर होती है। इसके लिए जाने वाले एवं घाव जागरूक करने के लिए एक बहुत अचूक उपाय है। खुबानी के बीच भी इयून सिस्टम मजबूत करने में सहायता होती है। खुबानी के बीच अवश्य ही खाना लेने वाली जगह की ताक मिलती है। आइए जानें खुबानी के स्वास्थ्य लाभों के बारे में।

पाचन स्वास्थ्य में सुधार

खुबानी का फाइबररुक फल है। इससे पाचन तंत्र ठीक होता है। खुबानी खाने से कज्ज संबंधी समस्या दूर होती है। खुबानी के बीच भी इयून सिस्टम मजबूत करने में सहायता होती है। खुबानी के बीच अवश्य ही खाना लेने वाली जगह की ताक मिलती है। आइए जानें खुबानी के स्वास्थ्य लाभों के बारे में।

त्वचा संबंध में बढ़ावा

खुबानी के गर्मी के बावजूद खुबानी और खुबानी के लिए लाभकारी हैं।

खुबानी पेट के लिए लाभकारी है।

खुबानी प