

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 142 | गुवाहाटी | मंगलवार, 13 दिसंबर, 2022 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHN/2014/56526

योग भारत की प्राचीन परंपरा : प्रो. मुख्यमंत्री पेज 3

हिमाचल के मुख्यमंत्री और उप मुख्यमंत्री ने संभाला कार्यभार पेज 4

जोड़ों का मुख्यमंत्री सामूहिक योजना के अंतर्गत विवाह संपन्न कराया... पेज 5

वर्तमान युग में समाधान मूलक पत्रकारिता की आवश्यकता : प्रो. द्विवेदी पेज 8

पूर्वाञ्छल केशवी
(असमीয়া দেনিক)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

**S.S.
Traders**
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dena Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

चुप्रभात
देकुली नीचे सिर झुकाकर ही कुंए से जल किलती है अर्थात कपटी या पानी व्यक्ति सर्वत्र मधुर बन बोलकर अपना काम किलती है।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
जस्टिस दीपांकर दत्त को सीजेआई ने दिलाई शपथ

नई दिल्ली। बाँधे हाईकोर्ट के चौफ जिटर्स जब दीपांकर दत्ता ने आज सुनील कोर्ट के जज के तौर पर शपथ ले ली। सीजेआई डीवाइ चंद्रचूड़ ने उन्हें पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। दत्ता के शपथ लेने के साथ ही शीर्ष अदालत में न्यायालीशां की संख्या 28 हो गई। भारत के मुख्य न्यायालीश शहित सर्वोच्च न्यायालय में कुल 34 जज हो सकते हैं। जस्टिस दत्ता का जन्म 9 फरवरी 1965 को हुआ था। जिटर्स दत्ता इस साल 57 साल के हो गए। -शेष पृष्ठ दो पर

अब 2,000 के नोट होंगे बंद!

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के एक सदस्य ने राज्यसभा में सोमवार को दावा किया कि 2,000 रुपए के नोटों का आपराधिक गतिविधियों व अवैध व्यापार में बड़े पैमाने पर इस्तेमाल हो रहा है, लिहाजा सरकार को इसे चरणबद्ध तरीके से बंद कर देना चाहिए। विवार के पूर्व उपमुख्यमंत्री और भाजपा के सूशील कुमार मोदी ने उच्च सदन में शून्यकाल के दौरान यह मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि बाजार में

इटानगर/नई दिल्ली। अरुणाचल प्रदेश में भारत-चीन सैनिकों में झटके खाली सामने आ रही है।

तवांग के करीब दोनों देशों की सेना में झटके हुई हैं। झटके में दोनों देशों के सैनिकों के घायल होने की संभावना है। भारत-चीन सैनिकों में झटके 9 दिसंबर को हुई थीं। एक सूत्रों के हवाले से कहा है

कि 9 दिसंबर 2022 को पीएल एसैनिकों ने अरुणाचल प्रदेश के तवांग सेक्टर में एलएसी में स्थिति को संभाला गया। लोकल कमांडर स्टर पर पर्सोन मीटिंग भी गई। ऐसे कई मौके आए हैं जब भारत और चीन के सैनिक आपस में भिड़ गए हैं। लेकिन तवांग के पास से झटके की खबर इसलिए भी थोड़ी सी परेशान -शेष पृष्ठ दो पर

मेघालय विस चुनाव : ममता शिलांग में



प्रदेश स्तरीय नेता ने बताया कि टीएमसी के नेता मार्च 2023 में 60 सदस्यों गज्य विधानसभा चुनाव में संभालना तत्वाशेष से पहले मेघालय में अपना आधार मजबूत करने के लिए ममता बनर्जी यहां -शेष पृष्ठ दो पर

प्रदेश स्तरीय नेता ने बताया कि टीएमसी के नेता मार्च 2023 में 60 सदस्यों गज्य विधानसभा चुनाव में संभालना तत्वाशेष से पहले मेघालय में अपना आधार मजबूत करने के लिए ममता बनर्जी यहां -शेष पृष्ठ दो पर

गुजरात : भूपेंद्र पटेल ने 16 मंत्रियों के साथ शपथ ली



अहमदाबाद। भाजपा के नेता भूपेंद्र पटेल ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मौजूदी में सोमवार को गांधीनगर में गुजरात के मुख्यमंत्री पद की शपथ ली। गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में पटेल का यह लक्षातार दूसरा कार्यकाल है।

साथ ही 16 अन्य मंत्रियों ने भी शपथ ली जिनमें से आठ जगदीश विश्वकर्मा ने राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभारी) के रूप में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल हैं। में शपथ ली। उधर पुरुषोत्तम -शेष पृष्ठ दो पर

केविनेट रैंक के हैं। इनमें 11 पूर्व मंत्री भी शामिल है

चंडीगढ़ मनीमाजरा रिथॉट व्हु लॉक्स टेक्नोलॉजी प्रा
लि एक ऐसी कम्पनी है, जहाँ आने-जाने वालों का
स्वागत करते हैं। अपको सुनकर थोड़ा अजीब
लगेगा लेकिन यह सच है। दफ्तर में अच्छा माहौल और तनावघ्रस्त
को दूर करने के लिए इस कम्पनी ने 2 पालतू कूत्तों कालोंस और
चतुर का सहारा लिया है। ये कंपनी भी गूगल के नवशोधदम पर
चल पड़ी है। और आपने कम्बारियों को कई तरह की सहायताएं

इस कंपनी में कृते करते हैं स्वागत

भी दे रही है। मनीमाजरा रिथॉट इस कंपनी में कालोंस और चतुर
नाम के ये दोनों डॉग दफ्तर में घूमते रहते हैं और अंदर आने-
जाने वालों का स्वागत करते हैं। चतुर नाम का यह डॉग एक-एक
कर सभी कम्बारियों से मिलता है। जबकि कालोंस नाम का यह
ब्रेक लेकर इन सुविधाओं का मजा लिया जाता है।

आपके रेजर से हो सकते हैं ये संक्रमण और इनसे ऐसे बचें



आपके रेजर से हो सकते हैं कई संक्रमण और इनसे बचाव जरूरी है। आजकल वलीन शेव बॉडी रखने का चलन है और वलीन शेव बॉडी पाने के लिए रेजर आसानी से उपलब्ध हैं और यह साधारण तरीके से इस्तेमाल होने वाला सबसे पसंदीदा विकल्प है। हालांकि रेजर से बॉडी को सही तरीके से शेव करना बहुत ही सरल है, लेकिन सही रेजर का उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अगर आप भी इफेक्शन के कारण और इनसे बचने के उपाय जानना चाहते हैं, तो इस आर्टिकल को जरूर पढ़ें!

हेपेटाइटिस

व्यक्तिगत स्वच्छता बाहर रखना, स्वस्थ रहने की कुंजी है। और जब बात आती है रेजर तो सावधानी और भी जरूरी ही जाती है। क्योंकि हेपेटाइटिस से संबंधित व्यक्ति के साथ इसे शेव करने से और भी इस समस्या का खतरा आपमें और भी इसे जड़ जाता है। इसलिए रेजर को किसी से भी शेयर न करें और इसे इस्तेमाल करने से पहले और बाद में इसे गर्म पानी से अच्छे से थोलो।

स्टाफीलोकोक्स

रेजर को शेयर करने और इस्तेमाल के बाद ठीक से सफान करने पर उपयोग न करने से आपने बैक्टीरियल इफेक्शन को खतरा बहुत अधिक बढ़ा जाता है। इसमें स्टाफीलोकोक्स इफेक्शन, यह आमतौर पर रेजर के गलत इस्तेमाल से दर्दनाक रैशेज और छाले के रूप में प्रकट होते हैं। इसलिए फॉगल इफेक्शन से बचने के लिए हर बार इस्तेमाल के बाद इसे अच्छे से साफ करें और सुखायें। ऐसा न करने पर आप भी आम संक्रमण के अलावा विभिन्न बैक्टीरियल और वायरल इफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं।



फॉगल इफेक्शन

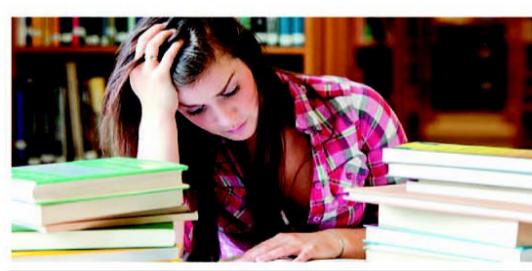
रेजर के गील रहने या उपयोग के बाद ठीक से सफान करने पर उपयोग में कीटोनिंग और इफेक्शन को गढ़ बन जाता है। और इसे फॉगल एवं यीस्ट इफेक्शन होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। इसके अलावा, गंदा रेजर इस्तेमाल करने से फॉलियलाइटिंग और रिगवार्म इफेक्शन भी हो सकता है। इसलिए फॉगल इफेक्शन से बचने के लिए हर बार इस्तेमाल के बाद इसे अच्छे से साफ करें और सुखायें। ऐसा न करने पर आप भी आम संक्रमण के अलावा विभिन्न बैक्टीरियल और वायरल इफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं।

HEALTH

बदलाव के प्रति होने वाली एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया है तनाव। हर किसी को तनाव होता है। तनाव सकारात्मक और आपको ऊँझ देने वाला भी हो सकता है या अस्वास्थ्यकर और तनावस्था संबंधी समस्याएं पैदा करने वाला भी हो सकता है कि कम समय-अंतरालों तक रहने वाला तनाव आपको प्रभावित न करे, लेकिन लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव आप पर प्रभाव डाल सकता है या हाद्य रोग, हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, आंतों में गड़बड़ी, दमा या गठिया जैसी कुछ धीमारियों को और अधिक बिगड़ा सकता है।

प्रतिस्पर्धा भरी दुनिया में अस्वस्थ होने का जोखिम

ये तनाव कहीं ले न ले आपकी जान



टेस्टेशन के कई कारण...

प्रत्येक व्यक्ति के लिए तनाव के अलग-अलग कारण होते हैं। तनाव के कुछ सामान्य कारणों में परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु, जीवनी, अपने परिवार की देखरेख करना, रिश्तों में बदलाव आना, काम, नौकरी बदलना, जगह बदलना और पैसा ही सकते हैं। यहाँ तक कि देर तक इंतजार करना, बिलब नों जाना या भारी ट्रैफिक होना जैसी छोटी-छोटी चीजों भी तनाव का कारण हो सकती हैं।

काउंसलर की लंग मदद

यदि आपको आवश्यकता हो तो किसी चिकित्सक से मदद प्राप्त करें। तनाव का समान करने और समस्याओं से निपटने की काउंसल आपकी मदद कर सकता है। उससे को एहसास, बघवान या सोने की समस्या दूर करने में सहायता के लिए आपका डाक्टर अपको दवाइयों लिखकर दे सकता है। कर्म पर ध्यान दें, परिणाम स्वतः ही उपयुक्त होगा। परिणाम चिंता का कारण है। अपने को श्रेष्ठ और गहरी नींद आता है। दूसरों की तरह आप का प्रदर्शन न करें। उन्हें स्वीकार करना साड़ी में सोने से सोफे के क्षेत्र में पड़ें। शोटा बहुत तनाव अन्दर है, इसको हम स्ट्रेस करते हैं। इसके चलते हम प्रगति करते हैं।

इस तरह करें सामना...

तनाव के लक्षणों पर ध्यान दें। जब ये प्रकट हों तो इसके कारण से बचने या इसके प्रति आपकी प्रतिक्रिया को बदलने की कोशिश करें। कुछ ऐसा करें जो आपको नानावस्तु कर, जैसे-धूर-धूर और गहरी नींद करना, हाथ-पैर फैलाकर किंवदं जाने वाली व्याया, योग, मालिश, ध्यान, संगीत सुनना, पढ़ना, गुणने पानी से स्नान करना या शांख लेना। कोई शैक्षक पाली या कुछ ऐसा करें, जिसमें आपको नानावस्तु आता है। जीन चीजों को अप नहीं बल्कि सकते, उन्हें स्वीकार करना साड़ी में सोने से सोफे के क्षेत्र में पड़ें। शोटा बहुत तनाव अन्दर है, इसको हम स्ट्रेस करते हैं। यह रुझान भी जारी रहता है। यदि आप छात्र हैं तो इस मोक्ष का लाभ लें। इस वर्ष कैंपस में यिन्हें वाले इंटर्व्हियू के मोक्ष 20 प्रतिशत बढ़ गए। यह रुझान भी जारी रहता है। यदि आप छात्र हैं तो इस मोक्ष का फायदा उठाएं। कई कंपनियों में जानने लागे तो लीडरशिप संभालने के बीच रिटायर हो रही हैं। यह रुझान अगले 4-5 साल काम परहेजा। यानि इस साल भी अधिक जान लागे। सोचें। सकारात्मक सोच रहें। सीमा तय करें। 'नहीं' कहना सोचें। एक समय पर एक काम करें। हर रात 8 घंटे की नींद लें।

हर इंसान अमीर बनने के खाव देखता है।

कॉलेज खत्म होने के बाद हम सबके सामने कैरियर को चुनने का विकास होता है। हम उसी कैरियर को चुनना चाहते हैं, जिसमें हम आज आपको बताना जा रहा है। ऐसे कैरियरों के लिए जारी रखने की अपेक्षा गोल की सही तरीके से चुनने में आपकी मदद करें।

कोडिंग-डिकोडिंग दिमाग की उपज

आज के जमाने में कोडिंग-डिकोडिंग, प्रोग्रामिंग, डिजिटाइजिंग सब साफ्टवेयर किएपर की दिमाग की उपज है, जो आज हम रोजमर्यादे के लिए फेसबुक व अन्य वेबसाइट के माध्यम से इस्तेमाल करते हैं। इस जीव के लिए आप में मैनेजमेंट स्किल के साथ इंट्रापर्सनल स्किल का होना भी जरूरी है।

बनें सॉफ्टवेयर क्रिएटर

सॉफ्टवेयर क्रिएटर सॉफ्टवेयर प्रोडक्ट्स को डेवेलप करता है। अगर आप टेक्नोलॉजी में सूची रखते हैं और नए-नए आइडिया सामने में महारत हासिल रखते हैं तो यह जीव आपको लिए है। मार्केट में हमेशा नए व छाने वाले सॉफ्टवेयर की जरूरत होती है। ऐसे में आपको अच्छी सैलरी पर जॉब मिल जाएगी। इस प्रोफेशन में आपके दिमाग का नए आइडिया को संचार के लिए लिए जाएगा। इसके लिए जो जानकारी चाही तो आपको दिमाग की उपज होती है।

सबक लेकर पाएं तरक्की की राह

हर वर्ष कोई न कोई सीखे देता है जाता है। वर्ष 2014 ने भी ऐसी कई बातें सिखाई हैं, जिनसे सबक लेकर वर्ष 2015 में आप तरक्की की राह पकड़ सकते हैं। यह रुझान अगले 4-5 साल काम परहेजा। यानि इस साल भी अधिक जान लागे। सोचें। इस वर्ष कैंपस में यिन्हें वाले इंटर्व्हियू के मोक्ष 20 प्रतिशत बढ़ गए। यह रुझान भी जारी रहता है। यदि आप छात्र हैं तो इस मोक्ष का फायदा उठाएं। कई कंपनियों में जानने लागे तो लीडरशिप संभालने के बीच रिटायर हो रही हैं। यह रुझान अगले 4-5 साल काम परहेजा। यानि इस साल भी अधिक जान लागे। सोचें। पार्टाइम काम करने को ऑफर भी हासिल कर सकते हैं। पार्स्परिक नौकरी का ढंग तथा रिपोर्टिंग ट्रॉकर में बदलाव हो रहे हैं। ऐसे में लोगों से मेल-मिलाप के कौशल को सुधारिए।

दिल को हेल्पी रखना है तो पिएं लैकै टी

काली वाय बजन घडने में मदद करती है, ये बात तो खूब सामने आई है कि काली वाय दिल को दुरुस्त रखने में बहुत मददगार होती है। जी हाँ, एक नए शोध से यह बात सामने आई है कि काली वाय दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। एक ताजा शोध में यह बात सामने आई है। इस शोध में काली वाय में पाए जाने वाले एक विशेष तत्व और उसकी उपयोगिता के बारे में बत