

## CELEBRATING 2 YEARS OF CURRENT ASSAM GOVERNMENT

### PROMISE MADE PROMISE DELIVERED

A BIG STEP TOWARDS APPOINTMENT IN

# 1 LAKH GOVERNMENT POSTS

Appointment letters will be distributed by

**Shri Amit Shah**

Minister of Home Affairs and  
Minister of Cooperation,  
Government of India

Ceremonial distribution of  
appointment letters to

# 44,703

Successful Candidates

In the august presence of

**Dr. Himanta Biswa Sarma**

Chief Minister, Assam

25<sup>th</sup> May 2023 | 4 pm

Veterinary College Ground, Khanapara, Guwahati

After successful appointment of 42,079 candidates and with the ongoing process of appointing 44,703 candidates, the total appointment will stand at 86,782. Remaining recruitments for reaching the 1-lakh mark are to be completed soon.

#### Recruitment Commission/Department

- State Level Recruitment Commission for Class III Posts (excluding Divyang)
- State Level Recruitment Commission for Class IV Posts (excluding Divyang)
- State Level Police Recruitment Board
- Health Department
- Education Department
- Social Justice & Empowerment Department
- Sports & Youth Welfare Department
- Divyang candidates who have been declared eligible by the Medical Examination Committee
- Agriculture Department

- » All successful candidates are asked to attend the ceremony. They should carry their admit cards, printouts of results and ID proofs.
- » Divyang candidates who have been declared eligible by the Medical Examination Committee, constituted by Gauhati Medical College and whose names/roll nos. have been published in newspapers on 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup> May 2023, will only attend the ceremony.
- » Divyang candidates will enter the venue from Gate no 1. There will be separate seating arrangement for the PWD candidates at the venue.
- » Successful candidates shall have to report at their respective places of posting from 1<sup>st</sup> June to 15<sup>th</sup> June 2023

**All candidates are requested to be seated by 2pm**





वर्ष : 09 | अंक : 295

गुवाहाटी

गुरुवार, 25 मई, 2023

मूल्य : 10 रुपए

पृष्ठ : 12

VIKSIT BHARAT SAMACHAR

Regd. RNI No. ASSHN/2014/

प्रधानमंत्री आज देहसान्-दिल्ली बंदे भारत  
एकसप्रेस को हरी झंडी दिखाएंगेपत्र पाए जाने पर सभी किसानों को पीएम  
सम्मान निधि की पिछली किश्तें भी...

पेज 4

पेज 5

स्वतंत्र विचारों की महिला होना  
आसान नहींराजस्थान के पेटोलियम क्षेत्र में दस हजार  
करोड़ रुपए से अधिक का नया निवेश

पेज 8

## असम-मेघालय सीमा विवाद हम मतभेदों को सुलझा लेंगे : शर्मा-सांगमा

### ASSAM-MEGHALAYA BORDER



गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने मेघालय के मुख्यमंत्री कोनाङ लामा से बुधवार को मुलाकात की और सीमा पर शेष छ हक्कों में पूर्वोत्तर पट्टेसियों के बीच विवादों को हल करने के लिए विचार-निमंशि किया। बैठक के बाद एक संवाददाता सम्मेलन में शर्मा ने घोषणा की कि वह सांगमा के साथ अगले महीने असम के कार्बी आंगलांग और मेघालय के परिचम जयतीया

दिल्ली में विवादित क्षेत्रों का दौरा करेंगे, जहां समस्या थीं। शर्मा ने कहा कि हम संयुक्त रूप से जून के अंत में कार्बी आंगलांग और जयतीया का विवाद निपटानी के लिए एक बहिष्कार किया। वह असम के मुख्यमंत्री द्वारा इसके उद्घाटन का बहिष्कार किया। शर्मा ने कहा कि विषक्ष को उम्मीद नहीं थी कि वह इसी जल्दी पूरा हो जाएगा। इसलिए बहिष्कार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि बहिष्कार का लिए विवाद का नाटक कर रहे हैं। संसद भवन के पेटोलियम क्षेत्र में दस हजार करोड़ रुपए से अधिक का नया निवेश

### आस्ट्रेलिया : खालिस्तान समर्थकों और भारतीयों में टकराव

सिन्धी। आस्ट्रेलिया दौरे के दौरान प्रधानमंत्री नंदें मोदी ने कल सिड्नी में भारतीय समर्थकों को संबोधित किया। वह कार्बी क्षेत्र 20 हजार लोगों ने हिस्सा लिया। एक तरफ जहां प्रधानमंत्री नंदें मोदी का भव्य स्वागत किया जा रहा था, दूसरी ओर खालिस्तानी समर्थकों मोदी विरोधी नारे लगा रहे थे, जबकि भारतीय समर्थकों नारे लगा रहे थे। इस संघर्ष में कुछ वीडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। इनमें खालिस्तानी समर्थक और भारतीय समुदाय के लोगों को वह भरोसा दिलाया जा सके कि हम मतभेदों को सुलझा रहे हैं। उन्होंने कहा -शेष पृष्ठ आठ पर

### मणिपुर : हथियार और गोला बारूद के तीन कार्टून बरामद

इंडिया। मणिपुर में रात सोना ने भारी मात्रा में हथियार बरामद किए हैं। दरअसल, मंत्रिमंत्री की रात सेनापति जिले के कांगचुप तिंगांग जंक्शन पर छांकल देने के लिए बोर्डर पर भारतीय सेना ने बदमाशों के नाकाम कर दिया है। उन्होंने चेकिंग के दौरान बहाने से गुजरने वाली एक कार को रोका और उसमें से भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद बरामद किया है। साथ ही उन्होंने तीन लोगों को गिरफतार कर लिया है। सुन्दरी से मिले इनपुट के आधार पर भारतीय सेना की स्पीयर कॉर्पस ने मंगलवार रात 9:35 बजे मोबाइल छांकल चेक पोर्ट पर मारुति अंटोनी को रोका गया था। सेना ने चेकिंग के दौरान 5 शॉटगन, 5 इंप्रोवाइज़न लोकल ग्रेनेड और शॉटगन गोला बारूद के तीन कार्टून बरामद किए हैं। साथ ही गाड़ी -शेष पृष्ठ आठ पर

### फर्जी दिव्यांग दस्तावेज वालों को सरकारी नौकरी नहीं : सीएम

गुवाहाटी। एक बड़ी घोषणा में, असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने मंगलवार को कहा कि सरकार राज्य सरकार द्वारा विज्ञापित पदों पर दिव्यांग कोटे के तहत भर्ती पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र वालों को विलाफ कड़ी कार्रवाई करने पर विचार कर रही है। सीएम शर्मा ने कहा कि आसानी से नौकरी पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र प्राप्त करने के मुद्रे पर पहले से ही कई संगठन विरोध कर रहे हैं। हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि सरकार ने इसे समाप्त करने के लिए पहले ही उपाय कर लिए हैं और हम नियुक्ति पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र बनाने वाले उम्मीदवारों के साथ इसी तरह की स्थिति उत्पन्न नहीं होने देंगे। असम के मुख्यमंत्री ने उल्लेख किया कि इस स्थिति में उत्पन्न होने वाली मुख्य समस्या का सफलता में बाधक मान रहे हैं इसलिए वे मोदी के दौरे का विरोध कर रहे हैं।



त्रिवेणी के लिए नकली प्रमाण पत्र बनाने वालों के संबंध में है। वह केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के दौरे और लगभग 45,000 नवनियुक्त -शेष पृष्ठ आठ पर

### मैत्रई व कुकी के प्रतिनिधियों से संवाद करे केंद्र : कांग्रेस

नई दिल्ली (हिंस.)। कांग्रेस ने अरोप लगाया है कि मणिपुर हिंसा को रोक पाने में केंद्र और राज्य सरकार विफल रही है। इस मुद्रे का समाचार निकालों के लिए एंडेंस सरकार को मैत्रई और कुकी समुदाय के प्रतिनिधियों से संवाद करना चाहिए। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता डॉ अजय कुमार ने बुधवार को पार्टी मुख्यमंत्री अमित शाह को मैत्रई और कुकी समुदाय के प्रतिनिधियों को बुलाकर बातचीत करनी चाहिए, जिससे मामले का समाधान निकाला जा सके। डॉक्टर अजय ने कहा कि कांग्रेस का एक -शेष पृष्ठ आठ पर



### 2047 तक भारत बन जाएगा ग्लोबल लीडर : धनखड़

नई दिल्ली। उपराष्ट्र परिषद जगदीप धनखड़ अक्षर देश के विषय पर बात करते हैं। एक बार फिर बुधवार को उन्होंने भारत के आर्थिक विकास का जिक्र किया। उपराष्ट्रपति ने कहा कि भारत विकास के अनुपूर्व पथ पर आगे बढ़ रहा है। 2047 तक, जिस आजादी के सौ साल पूरे होंगे उस बत देश विश्व का नेतृत्व करेगा। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ राजधानी दिल्ली में बीएसएफ के वार्षिक रस्तमजी स्मृति व्याख्यान में बोल रहे थे। इस दौरान उन्होंने सीमा सुरक्षा बल की तारीफ की। उन्होंने

कहा कि देश की आर्थिक प्रगति उक्ती सुरक्षा से जुड़ी हुई है। धनखड़ ने जोर देकर कहा कि आसानी से नौकरी पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र वालों को विलाफ कड़ी कार्रवाई करने पर विचार कर रही है। सीएम शर्मा ने कहा कि आसानी से नौकरी पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र प्राप्त करने के मुद्रे पर पहले से ही कई संगठन विरोध कर रहे हैं। हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि सरकार ने इसे समाप्त करने के लिए पहले ही उपाय कर लिए हैं और हम नियुक्ति पाने के लिए फर्जी विकलांगता प्रमाण पत्र बनाने वाले उम्मीदवारों के साथ इसी तरह की स्थिति उत्पन्न नहीं होने देंगे। असम के मुख्यमंत्री ने उल्लेख किया कि इस स्थिति में उत्पन्न होने वाली मुख्य समस्या का सफलता में बाधक मान रहे हैं इसलिए वे मोदी के दौरे का विरोध कर रहे हैं।

### कर्नाटक में हेटगा हिजाब से बैन, गोहत्या जैसे कानून भी

बैंगलुरु। कर्नाटक में हेटगा हिजाब पर लोगों बैन के खस्त होने की सुरक्षागत तरीके हो गई है। इन सुरक्षागतों के बाल भारतीय समुदाय के लिए बहुत बड़े गड़े हैं। सुरक्षा ने बताया है कि कर्नाटक में नई कांग्रेस सरकार राज्य में हेटगा पर लोगों बैन को हटाने वाली है। फिलहाल नई सरकार खुद को काविजन विलाफ के लिए बहुत बड़ी गति देता है। पार्टी अध्यक्ष ने कहा कि पहली बार पंडित जवाहरलाल नेहरू ने 14 अगस्त, 1947 को गणेश प्रसाद की उपस्थिति में विशेष रूप से तमिलनाडु से आए पुजारियों से प्राप्त किया गया था। जेपी नड्डा ने कहा कि शासक के लिए शिव के आशीर्वाद का आवाहन शासक से भारत के लोगों को सत्ता का हातांतरण प्रत्यक्ष करने के लिए मंत्री के साथ संगोल वीरस्टंग समारोह की नई थी, बल्कि एक आधारितिक प्रक्रिया के माध्यम से था।

पवित्र मिल परम्परा के बाद पंडित नेहरू ने गण्डीय व्यक्ति परम्परा के बारे में बोला है कि उपराष्ट्र विभाग से भारतीय सरकार करने का विफल हो गया है। मामले ने इस विफलता के बारे में बोला है कि उपराष्ट्र विभाग ने बुलाकर बातचीत करने के लिए एंडेंस सरकार को मैत्रई और कुकी समुदाय के प्रतिनिधियों से संवाद करना चाहिए। जिससे मामले का समाधान निकाला जा सके। डॉक्टर अजय ने कहा कि कांग्रेस का एक विदेशी कांग्रेस के लिए शिव के आशीर्वाद का आवाहन शासक से भारत के लोगों को सत्ता का हातांतरण प्रत्यक्ष करने के लिए मंत्री के साथ संगोल वीरस्टंग समारोह की नई थी, बल्कि एक आधारितिक प्रक्रिया के माध्यम से था।

हैदराबाद। दो बाई-बहन, एक हिंदू धर्म के मानने वाला तो एक मुस

















## डायपर बदलते समय बरतें सावधानी



नवजात डायपर को जल्दी-जल्दी गीला करते हैं इसलिए इसको बार-बार बदलने की जरूरत पड़ती है। लेकिन छोटे बच्चों की त्वचा इनी को मल देती है कि उस पर किसी भी चीज से जल्द इंफेक्शन हो जाता है इसलिए डायपर बदलते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है। आगे छोटे बच्चे की त्वचा की देखभाल अच्छे हांठ से नहीं करेंगे तो उसकी त्वचा पर इंफेक्शन हो सकता है। नवजात के डायपर बदलते समय ध्यान इन बातों का ध्यान रखें।

- नवजात का डायपर बदलने के लिए सभी जरूरी चीजें और सामान अपेक्षा पास रख लीजिए। जिससे आपको नवजात को छोड़कर बीच-बीच में कहंगे जाना न पड़े।
- नवजात का डायपर बदलने के लिए सबसे पहले नवजात को प्लेन स्थान पर लिटाए। लेकिन ध्यान रखें कि जगह साफ हो।
- सफेद और हल्के कलर का डायपर भी प्रयोग कीजिए, क्योंकि ज्यादा रंगीन डायपर नवजात के लिए सबसे पहले नवजात को प्लेन स्थान पर लिटाए।
- डायपर पहलते समय इसे पास ही रखें लेकिन बच्चे की पहुंच से दूर हो।
- उपरके बाद नवजात के ओर बच्चे पैर ऊपर करें और एक हाथ से उपरके गोंदे डायपर को बाहर निकालें।

- नवजात की सफाई करते वक्त यह ध्यान रखें कि उसका सिर आगे से पीछे की तरफ हो।
- गंदा डायपर निकालने के बाद नवजात को कम से कम 10 मिनट तक बैठे ही रहने दीजिए, जिससे उसका शरीर पूरी तरह से सूख जाए।
- नवजात को साप कॉटन या रुई और गर्म पानी से नमी वाले भग्न को अच्छी तरह से साफ करें और पानी को पूरी तरह से सूखने दीजिए।
- डायपर बदलते समय बच्चे का ध्यान दूसरी बातों में लगाने की कोशिश करें।
- डायपर बदलते समय हमेशा अपना एक हाथ नवजात के पेट पर रखें।
- जब आप बच्चे का डायपर बदल रहे हों तो उसे खेलने के लिए खिलाने दें।

इन उपायों को अपनाकर आप आसानी से बच्चे के डायपर को बदल सकते हैं।



## वर्कआउट के लिए सही कपड़े

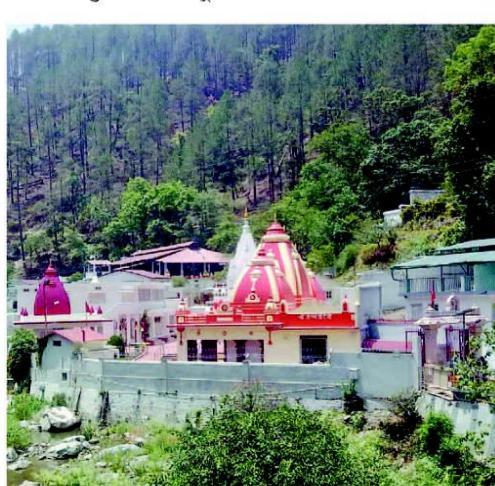
आप फिट रहने के लिए क्या कुछ नहीं करते? जिम में कई छंटों तक पसीना बहते हैं, लेकिन सही एक्सरसाइज के साथ ही वर्कआउट के लिए सही कपड़ों का चुनाव भी बहुत जरूरी है, तभी आप आराम से एक्सरसाइज कर पाएंगे और दूसरों के सामने असहजता या शर्मिंदगी से भी बच सकेंगे।



**कैसी हो फिटिंग**  
एक्सरसाइज ट्रायप के मूलबिक ही आपके कपड़ों की फिटिंग होनी चाहिए। जैसे ही एक्सरसाइज या उत्करणों के साथ कसत करते वक्त थोड़े ढीते और कंफर्टबल शॉट/लोवर करते लिए ठीक रहन सकते हैं, लेकिन योगा या पिलाटे जैसी वर्कआउट के लिए स्ट्रेचेबल और फिट आर्टिफिशियल पहनें। हाँ लेने के लिए जिम पैटेस या योग पैटेस पहनें। हर पीसम में एक्सरसाइज के लिए अलग तरह के कपड़े पहनें, ताकि मौसम की मार आपकी सहत पर न पड़े।

### बॉडी के हिसाब से

अक्सर लोगों की जिम में परीनी की बदबू परेशान करती है, जिससे छुटकारा पाने के लिए वे सुगंधित परफ्यूम और लोशन का



## हर दिन बस 15 सेकंड बजाए ताली...

किसी भी मौक पर ताली बजाना हम सब की जिंदगी का दिस्सा है, लेकिन आपको यह जानकर हैरानी होती है कि उस पर किसी भी चीज से जल्द इंफेक्शन हो जाता है इसलिए डायपर बदलते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है। आगे छोटे बच्चे की त्वचा की देखभाल अच्छे हांठ से नहीं करेंगे तो उसकी त्वचा पर इंफेक्शन हो सकता है। नवजात के डायपर बदलते समय ध्यान इन बातों का ध्यान रखें।

### ऐसे दूर होती हैं बीमारियां

व्यक्ति की हथेलियों व तलवों में शरीर के सभी ओंगों के बिंदु होते हैं, जिन्हें दबाकर कई तरह के रोगों को पत्थर से थोड़ी देर रखाइने पर एक्युप्रेशर पॉवर्ट्स में दबाव बनता है। दिन में 15 सेकंड ताली बजाने व तलवों को नियमित रूप से पत्थर से रगड़ने से व्यक्ति खुद को रोगमुक रख सकता है।

लाभ मिलता है। इससे प्रेर शरीर में कंपन होता है व बात, पित और कफ का सुनुलन बना रहता है। इसी तरह पैर के तलवों को पत्थर से थोड़ी देर रखाइने पर एक्युप्रेशर पॉवर्ट्स में दबाव बनता है जो कई रोगों से युक्त लिलाई है। इस उपचार में किसी प्रकार का कई खर्च भी नहीं होता।

### ऐसे बजाए ताली

सीधे हाथ की पहली अंगुली यानी तर्जीनी को द्रुसरे हाथ की हथेली पर चार बार जोर-जोर से चोट करें। उसके बाद तर्जीनी व मध्यम दोनों को साथ में लेकर चार बार ऐसा करें।

इसी प्रकार तीन अंगुलियों को साथ में लेकर

पिंपर चारों अंगुलियों को मिलाकर ऐसा करें, अंत में दोनों हाथों से ताली बजाएं।

इस दौरान आंखों को बंद करें।

ताली बजाने के बाद दोनों हाथ ऊर्जा व ऊर्जावान हो जाते हैं। ऐसे में ताली बजाने के बाद दोनों हाथों के फटने की समस्या होने लगती है इससे बचने के लिए मध्यम अंगुली से अंखों को

द्वारा हुए हाथ धीरे-धीरे नीचे की ओर ले जाएं। ऐसा करने से आंखों व चेहरे पर चमक बढ़ती है।

### इसलिए 15 सेकंड जरूरी

15 सेकंड की ताली की ऊर्जा रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत कर देती है जिससे शरीर को तमाम रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।

### ध्यान रहे

ताली बजाने के भी कुछ नियम होते हैं। हायेशा आसन पर खड़े होकर या पैरों में जुते पहनकर ही ताली बजाएं।

जमीन पर नंगे पैर ऐसा करने से शरीर में उत्पन्न

समदर करती है।

ताली बजाने के बाद दोनों हाथों के फटने की ऊर्जा व ऊर्जावान हो जाते हैं। ऐसे में ताली बजाने के बाद दोनों हाथों के दूर दूर करें।

ताली बजाने के बाद दोनों हाथों के फटने की ऊर्जा व ऊर्जावान हो जाती है। कई बार ताली बजाने से हाथों के फटने की समस्या होने लगती है इससे बचने के लिए हाथों में सर्सों, नारियल या कोई अन्य तेल लगा सकते हैं।

## इस फल के फायदे एक से बढ़कर एक



नाशपाती से रोगों से दूर रहा जा सकता है। इसमें विटामिन्स, खनिज, एंजाइम और फाइबर खुब पाया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट गुण खुलते हैं। नाशपाती में मौजूद पैटेटन नामक घुलनशील फाइबर कोलाम्डल के सर को नियंत्रित करता है। आयुर्वेद के अनुसार नाशपाती पचने में हल्की, रोगों को जल्दी ऊर्जा देने वाली, यास बढ़ाने वाली और चिदोम नाशक है। इसमें हाइड्रोआर्मिंग प्रैसिड होता है जो पेट के कैंसर को रोकने में मदद करता है। फाइबर पेट के कैंसर को बढ़ने से रोकता है व बड़ी अंत की तीक रखता है। इसमें मौजूद फोलिक एसिड होता है जो पेट के कैंसर को रोकने में न्यूरल ट्रैक्ट दोष से बचता है।

यह आयरन का अच्छी खोलता है, जो हीमोलोजिन के स्तर पर बढ़ता है। एक गिलास नाशपाती का रस पीने से बुखार में जल्द आराम मिलता है। यह झूर्यां, मूँहांसे और लवा संबंधी अन्य समस्याओं को रोकने में मदद करता है। नाशपाती के पत्रों के बोरोन तत्व होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके सेवन से हाई स्ट्रेस के लिए यह अच्छी खोलता है। जब नाशपाती का खरां 50 फीसदी कम होता है व शरीर का ग्लूकोज ऊर्जा में बढ़ता जाता है। इसमें विटामिन सी और ताबा प्रयोग मात्रा में मिलता है जो शरीर की प्रतिक्षा प्रणाली में सुधार करने से महाल्पूर्ण भूमिका अदा करते हैं। नाशपाती की नियमित सेवन से मौजूदोंज और लाल महिलाओं में होने वाले कैंसर का खतरा भी कम हो जाता है। मध्यमेरे रोगियों के लिए यह स्मार्ट नाशपाती है। इसमें मीठी खाने की तलब भी नहीं होती है।

ध्यान रखें: नाशपाती का अच्छी तरह धोके कर खिलके समेत चबा-चबा कर खाएं। जल्दबाजी में बिलाने चबा-चबा कर खाएं। इसके सेवन से धार्या नहीं जाता है। दैर से काट कर रखी नाशपाती नहीं खानी चाहिए।



## बरगद के दूध में छिपे हैं बड़े गुण

बट वृक्ष (बरगद) की तासीर ठंडी होती है जो कफ, पित की समस्याएँ दूर कर रोगों का नाश करती है। बुखार, स्ली रोग संबंधी बरगद की तासीर को पत्थर के पांठों से दूर रखती है