

**SHARMA HARDWARE**  
Sharma Gali, SJ Road  
Athgaon, Guwahati-01  
98648-02947  
70025-06581

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 09 | अंक : 322 | गुवाहाटी | बुधवार, 21 जून, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/

दरंग जिले के 197 गांव बाढ़ की चपेट में **पेज 3** भगवान जगन्नाथ यात्रा का हुआ शुभारंभ, राष्ट्रपति मुर्मू व पीएम ने दी बधाई **पेज 4** अब भारत में पीओके का विलय चाहते हैं वहां के लोग : योगी **पेज 5** 174 करोड़ की लागत से प्रदूषित पानी शोधित कर होगा रिसाईकिल **पेज 8**

**पूर्वाञ्चल केशरी**  
(असमीया दैनिक)  
**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 Dona Planet  
ABC, G.S. Road,  
Guwahati - 05  
97079-99344

**सुप्रभात**  
विद्या ही निर्धन का धन है।  
- आचार्य चाणक्य

**न्यूज गैलरी**  
प्रधानमंत्री के नाम न बताने पर छोटे भाई से करा दी शादी

**लखनऊ**। उत्तर प्रदेश में गाजीपुर जिले के सैदपुर थाना क्षेत्र इलाके में एक अजीबोगरीब मामला प्रकाश में आया। जिसमें शादी हो जाने के बाद सुबह खिचड़ी की रस्म के दौरान दूल्हे से सालियों ने कई प्रश्न किए। जिसमें देश के प्रधानमंत्री का नाम पूछ लिया गया। लेकिन जब दूल्हा प्रधानमंत्री का नाम नहीं बता पाया, तो दुल्हन के परिजनों ने उसे दिमाग से हल्का बता दिया। इसके बाद मौके पर मौजूद दूल्हे के छोटे भाई से बड़े भाई की दुल्हन के साथ जबरिया शादी करा दी गई। जिसको लेकर क्षेत्र में काफी चर्चा है। आपको बता दें कि सैदपुर थाना क्षेत्र अंतर्गत नसीरपुर गांव निवासी शिव शंकर **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

**पंजाब बंगाल की राह पर, चांसलर होंगे अब मुख्यमंत्री**

**चंडीगढ़ (हि.स.)**। बंगाल की तर्ज पर पंजाब में अब मुख्यमंत्री ही विश्वविद्यालयों के चांसलर होंगे। पंजाब विधानसभा में मंगलवार को इस आशय का संशोधित बिल सर्वसम्मति से पारित कर दिया है। इसका नाम पंजाब एफीलियेटेड कालेज (सिक्थोरिटी ऑफ सर्विस) संशोधन बिल 2023 दिया गया है। इसके साथ ही पंजाब के विश्वविद्यालयों **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

## रथ यात्रा में धक्का-मुक्की, 50 से अधिक लोग घायल, पांच गंभीर

**भुवनेश्वर**। जगन्नाथ पुरी में रथ यात्रा की धूम के बीच धक्का-मुक्की की खबर सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि पुरी रथ यात्रा में बलभद्र के ताल ध्वज रथ खींचते समय मंचीकोट चौक पर धक्का-मुक्की से अफरातफरी मच गई। इसमें 50 से अधिक लोगों के घायल होने की खबर है। पांच की हालत गंभीर बताई जा रही है। सभी घायलों को पुरी जिला अस्पताल में भर्ती किया गया है। खबर के मुताबिक, पुरी में रथ खींचते समय भक्तों में धक्का-मुक्की हुई। इससे धक्का लगने से कुछ लोग नीचे गिर गए और उन्हें कुचलते हुए लोग निकल गए। घायलों को पुरी सदर मुख्यालय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यह घटना मरीचिकोट चौराहे पर हुई। बड़ी संख्या में महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों के गिरने के बाद वहां मौजूद सुरक्षाकर्मियों ने भीड़ को रोकने का प्रयास किया। नीचे गिरे लोगों को बचाने की कोशिश की। घायलों को अस्पताल पहुंचाया, जहां सभी का इलाज चल रहा है। इनमें एक विदेशी श्रद्धालु भी बताया जा रहा है। वहीं, इससे पहले जगन्नाथ महाप्रभु के पहंडी के दौरान प्रभु रथ पर चढ़ते समय सौदी से फिसलने के कारण 6 सेवक घायल हो गए। जानकारी के अनुसार, इन सेवकों को प्राथमिक उपचार के लिए तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। सभी सेवक स्वस्थ बताए जा रहे हैं। रथयात्रा के दौरान पुरी जगन्नाथ धाम में भीषण गर्मी के कारण भक्तों को काफी मुश्किलों



का सामना करना पड़ रहा है। गर्मी और उमस के चलते कई युवक और महिलाएं बेहोश हो गईं। मौके पर मौजूद स्वयंसेवकों के द्वारा सभी को पुरी सदर अस्पताल ले जाया गया। प्राथमिक उपचार के बाद सभी को छोड़ दिया गया है। महाप्रभु की विश्व प्रसिद्ध रथयात्रा देखने के लिए पुरी में लाखों की संख्या में भक्तों का समागम हुआ है। मिली जानकारी के मुताबिक, 10 लाख से अधिक श्रद्धालु जगन्नाथ धाम की रथयात्रा में शामिल हुए हैं। ऐसे में भक्तों को गर्मी और उमस से बचाने के लिए उपर पानी के फव्वारे से छिड़काव किया जा रहा है। पुरी जगन्नाथ धाम में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं।

## राम मंदिर के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह अगले साल 15-24 जनवरी तक

**अयोध्या**। अयोध्या राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा समारोह 15-24 जनवरी, 2024 तक आयोजित किया जाएगा। राम मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्रा ने बताया कि प्राणमंथरी नरेंद्र मोदी अंतिम दिन अभिषेक समारोह में शामिल होंगे। उन्होंने बताया कि राम मंदिर के कपाट प्राण प्रतिष्ठा के बाद भक्तों के लिए खुलेंगे। आम श्रद्धालु 25 जनवरी 2024 से मंदिर में दर्शन कर सकेंगे। भव्य उद्घाटन की तैयारी अयोध्या तक ही सीमित नहीं है। सूत्रों ने कहा कि दुनिया भर में भारतीय दूतावास विभिन्न आयोजनों की तैयारी कर रहे हैं। तीनों मंजिला मंदिर का भूतल अपने अंतिम चरण में है और दिवाली तक बनकर तैयार हो जाएगा। जानकारी के **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

## मणिपुर में एनएलएफ के चार उग्रवादी गिरफ्तार

**इंफाल**। जातीय हिंसा से प्रभावित मणिपुर के थौबल जिले में प्रतिबंधित उग्रवादी संगठन यूनाइटेड नेशनल लिबरेशन फ्रंट (एनएलएफ) के चार सदस्यों को गिरफ्तार किया गया। भारतीय सेना ने मंगलवार को यह जानकारी दी। खुफिया सूचनाओं के आधार पर कार्रवाई करते हुए 19 जून की रात को लिलोंग पुलिस स्टेशन के पास एक मोबाइल वाहन चेक पोस्ट स्थापित किया था। दो अलग-अलग वाहनों में चार सदस्य कैद **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

**नई दिल्ली/इंफाल**। कांग्रेस समेत मणिपुर के 10 विपक्षी दलों के नेताओं ने मंगलवार को राज्य के मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह पर हिंसा का सूत्रधार होने का आरोप लगाया और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से आग्रह किया कि वह तत्काल दखल देकर जातीय हिंसा से पैदा हुए संकट का समाधान सुनिश्चित करें। उन्होंने यह भी कहा कि मुख्यमंत्री बीरेन सिंह को जिम्मेदार ठहराया जाए। कांग्रेस, जनता दल (यूनाइटेड), फिफ्टी टिवेंटि पार्टी (भाकपा), मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (माकपा), आम आदमी पार्टी, ऑल इंडिया फॉरवर्ड ब्लॉक, राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी, शिवसेना (यूबीटी) और रिवांल्यूशनरी सोशलिस्ट पार्टी (आरएसपी) की मणिपुर इकाइयों के नेताओं ने प्रधानमंत्री कार्यालय को अपनी मांगों के संदर्भ में एक ज्ञापन सौंपा है। उन्होंने 10 जून को इमेल के माध्यम से पत्र भेजकर और फिर 12 जून को प्रधानमंत्री कार्यालय में पत्र सौंपकर प्रधानमंत्री मोदी से मिलने का **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

## एडीआर ने चुनाव आयोग से राजनीतिक पार्टियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की

**नई दिल्ली**। चुनाव सुधार समर्थक समूह ने चुनाव आयोग से पिछले कुछ वर्षों में हुए विधानसभा चुनावों के दौरान राजनीतिक पार्टियों द्वारा खड़े किए गए उम्मीदवारों के अपराधिक रिपोर्टों की प्रकाशित करने में विफल रहने के लिए उनके खिलाफ कार्रवाई करने का आग्रह किया है। चुनाव आयोग को लिखे पत्र में एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म (एडीआर) ने उल्लेख किया है कि सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के बाद केंद्रीय और राज्य चुनाव स्तर पर राजनीतिक दलों के लिए यह अनिवार्य है कि वे **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

अपनी वेबसाइटों पर अपराधों की प्रकृति सहित लिखित अपराधिक मामलों वाले उम्मीदवारों के बारे में विस्तृत जानकारी अपलोड करें। राजनीतिक दलों को ऐसे उम्मीदवारों के चयन के कारण भी बताने होंगे और यह भी बताना होगा कि बिना अपराधिक पृष्ठभूमि वाले अन्य व्यक्तियों को उम्मीदवारों के रूप में क्यों नहीं चुना जा सकता। एडीआर द्वारा 19 जून को लिखे गए पत्र में कहा गया है कि सबसे पहले यह **-श्रेय पृष्ठ दो पर**



## जेकेएलएफ के कार्यालय के दरवाजे पर राष्ट्रीय ध्वज नकली दवाओं पर 71 कंपनियों को नोटिस जारी किए गए : मांडविया

**श्रीनगर (हि.स.)**। व्यवसायी और सामाजिक कार्यकर्ता संदीप मावा ने मंगलवार को श्रीनगर के डाउनटाउन इलाके में प्रतिबंधित अलगाववादी संगठन जम्मू एंड कश्मीर लिबरेशन फ्रंट के कार्यालय के दरवाजे पर राष्ट्रीय ध्वज लगाया। उन्होंने बताया कि कुछ समर्थकों के साथ आतंकवादियों के निशाने पर रहे मावा ने श्रीनगर के बोहरी कदल इलाके में जम्मू एवं कश्मीर लिबरेशन फ्रंट (जेकेएलएफ) के कार्यालय के मुख्य दरवाजे पर तिरंगा लगा दिया। जेकेएलएफ के कार्यालय **-श्रेय पृष्ठ दो पर**

**नई दिल्ली**। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने कहा है कि भारत नकली दवाओं के मामले में कतई बर्दाशत नहीं करने की नीति का पालन करता है। उन्होंने कहा कि खांसी रोकने के लिए भारत निर्मित सीरप के कारण कथित मौतों के बारे में कुछ हलकों में चिंता व्यक्त किए जाने के बाद 71 कंपनियों को कारण नकली दवाओं के कारण किसी की मौत न हो। उन्होंने बताया नोटिस जारी किया गया है और उनमें से 18 को **-श्रेय पृष्ठ दो पर**



**असम में एससी-एसटी कोटे की सीटें बढ़ें**  
**नई दिल्ली**। केंद्रीय चुनाव आयोग ने मंगलवार को असम की सीटों के परि सीमन का ब्यौरा सार्वजनिक किया है। इसके साथ ही आयोग ने 11 जुलाई तक सुझाव और आपत्तियां भी मांगी हैं। चुनाव आयोग ने बताया कि असम में विधानसभा सीट की संख्या 126, लोकसभा सीट की संख्या 14 पर बरकरार रखी गई है। चुनाव आयोग द्वारा जारी प्रस्ताव में कहा गया है कि असम में अनुसूचित जनजाति के लिए 19 विधानसभा और 2 लोकसभा की दो सीटें, अनुसूचित जाति के लिए एक संसदीय सीट आरक्षित रखी गई है। आयोग ने असम में अनुसूचित जातियों के लिए आरक्षित विधानसभा सीट को 8 से बढ़ाकर 9 कर दी है, जबकि अनुसूचित जनजाति की सीट 16 से बढ़ाकर 19 करने का प्रस्ताव है। असम परिसीमन पर चुनाव आयोग के मसौदे में काजीरंगा नामक एक संसदीय सीट का प्रस्ताव है।

























## घर से भी किया जा सकता है परफेक्ट योग



आजकल के बिजी लाइफस्टाइल की वजह से कई लोग अपनी फिटनेस तक पर अच्छी तरह ध्यान नहीं दे पाते हैं। यही वजह है कि खान-पान की खराब आदत और वर्कआउट की कमी की वजह से ज्यादातर लोग मोटापे, डायबिटीज जैसे कई रोगों का शिकार हो रहे हैं। अगर आपको भी लगता है कि आपको भी स्थिति कुछ ऐसी ही हो रही है तो घर बैठे ही कुछ समय योग के लिए निकालिए। जी हाँ, दुनियाभर में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 के रूप में सेलिब्रेट किया जाता है। यह खास दिन लोगों के बीच जीवन में योग के महत्व

बातों का ध्यान रखना चाहिए।

**सोने का समय तय करें-**

सुबह जल्दी उठकर योग करने के लिए आपको जल्दी सोना भी होगा। जल्दी सोएंगे, तभी तो सुबह फ्रेश मूड से उठ भी पाएंगे। सबसे पहले अपने सोने का समय निर्धारित करें और हर दिन उसे फॉलो करें। सोते समय बिस्तर पर मोबाइल, लैपटॉप ना रखें।

**छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं-**

योग की शुरुआत में छोटे-छोटे योग सेशन करें, ताकि शरीर में किसी तरह की कोई तकलीफ महसूस ना हो। शुरुआत में मांसपेशियों में दर्द हो सकता है, लेकिन धीरे-धीरे ये दर्द खुद ब खुद दूर हो जाएगा। अपनी उम्र और शारीरिक समस्याओं को ध्यान में रखते हुए ही योग का अभ्यास करें।

**योग के लिए शांत जगह चुनें-**

योग करने के लिए किसी शांत जगह को चुनें। फिर आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं। अब गहरी और लंबी सांस लें। ऐसा करने से दिमाग शांत रहता है और शरीर आरामदायक स्थिति में आ जाता है।

**पहले करें आसन योगासन-**

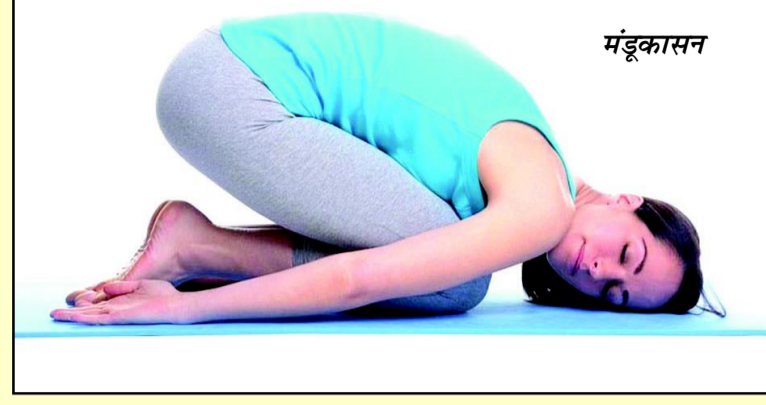
योग की शुरुआत करने के लिए सबसे पहले किसी आसन योग का सहारा लें। इसके लिए आप ताड़ासन, शवासन, कपालभाती जैसे योगासन का अभ्यास कर सकते हैं। ये सभी आसन आपके शरीर को मुश्किल योगासन का अभ्यास करने के लिए तैयार करते हैं।

## डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान हैं कुछ योगासन

आजकल खराब दिनचर्या और गलत खान-पान के कारण मधुमेह या डायबिटीज या शुगर एक आम समस्या बन गई है। बड़ों से लेकर बच्चों तक, यह समस्या देखने को मिल जाती है। देश की एक बड़ी आबादी इस रोग की चपेट में है। शरीर में पैंक्रियाज जब इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है तो व्यक्ति के शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने लगती है और वो डायबिटीज का शिकार हो जाता है। शुगर का रोगी होना किसी भी व्यक्ति के लिए बहुत ही कष्टमय हो जाता है। लोग शुगर लेवल को कम करने या मेंटेन करने के लिए तरह-तरह के नुस्खे आजमाते हैं और महंगी दवाइयां भी लेते हैं, लेकिन फिर भी कोई खास अंतर नहीं देखा जाता है। शुगर के रोगी अगर अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव कर योग अपनाएँ तो इसे नियंत्रित कर सकते हैं। आज हम कुछ ऐसे ही योगासन के बारे में बता रहे हैं जिन्हें डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान माना जाता है।

**मंडूकासन**

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले घुटनों को मोड़कर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं और अंगूठे को हथेली में अंदर की तरफ मोड़ लें और मुड़ी को जोर से बंद कर लें। अब दोनों हाथों की बंद मुड़ियों को नाभि के ऊपर रख लें। अब सांस खींचें और सांस को



मंडूकासन

छोड़ते हुए अपने शरीर को आगे की ओर झुकाएं कुछ समय तक इस अवस्था में रहने के बाद सांस लेते हुए वापस वज्रासन मुद्रा में आ जाएं। इस प्रक्रिया को 3 से 4 बार दोहराएं।

- इस आसन को करने से पेट के अंदर के अंगों को मसाज मिलती है और पाचन तंत्र भी ठीक रहता है।

- मंडूकासन पैंक्रियाज को उत्तेजित करता है और डायबिटीज को नियंत्रित करने में बहुत फायदेमंद है।

**कपालभाति प्राणायाम**

सबसे पहले ध्यान मुद्रा में बैठें और आंखों को बंद कर लें और शरीर को तनाव मुक्त

करके शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी दोनों नासिकाओं से सांस लें जिससे पेट फूल जाए और पेट की पेशियों को बल के साथ सिकोड़ते हुए सांस को छोड़ें। ध्यान रहे कि सांस खींचते समय किसी प्रकार के बल का प्रयोग ना करें।

- मधुमेह रोगियों के लिए कपालभाति प्राणायाम करना बहुत फायदेमंद होता है। इससे पूरे शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर होता है।

**पश्चिमोत्तानासन**

सबसे पहले एक समतल स्थान पर बैठ जाएं और अपने पैरों को सामने की तरफ फैलाएं। अब सांस लेते हुए अपने शरीर को

आगे की ओर ले जाएं और अपने हाथों से पैर के अंगूठे को पकड़ने की कोशिश करें। अब अपने सिर को घुटनों पर लगाने का प्रयास करें और कुछ देर तक इसी अवस्था में रहें।

**हलासन**

सबसे पहले हलासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को 90 डिग्री एंगल में ऊपर की ओर सीधा लेकर जाएं। इसके बाद अपनी कमर और हिप्स को हाथों से सहारा दें। अब अपने पैरों को सिर के ऊपर से सीधा पीछे की ओर ही ले जाने का प्रयास करें। अपने पैरों से जमीन को छुएँ और पैर सीधे ही रखें। डायबिटीज रोगियों के लिए यह काफी अच्छा रहता है लेकिन जो गर्भवती हैं या फिर जो लोग हाई बीपी या कमर दर्द के शिकार हैं, वो इस आसन को बिल्कुल ना करें।

**धनुरासन**

धनुरासन करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं और सांस भरते हुए घुटनों को मोड़ें। दोनों हाथों से अपनी एड़ियां पकड़ने की कोशिश करें। अब अपने सिर, सीना, जांच को ऊपर की तरफ उठाएँ और शरीर का सारा भार पेट के निचले हिस्से पर ले जाएं। इस आसन को करने से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है।



को बताने के लिए मनाया जाता है। योगाभ्यास करने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूती मिलती है। आपका शरीर कई गंभीर रोगों से बचा रहता है। बहुत से लोग सोचते हैं कि योगा करना मुश्किल है, अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं तो आपको बता दें कि आप घर पर भी योग को मजेदार बना सकते हैं। आइए जानते हैं घर पर योग करते समय आपको किन

स्थिति में आ जाता है।



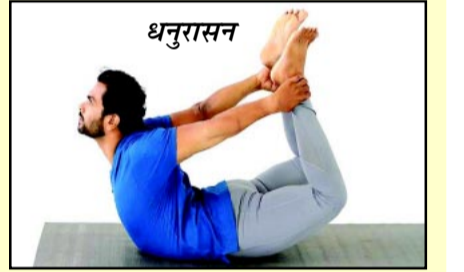
कपालभाति प्राणायाम



पश्चिमोत्तानासन



हलासन



धनुरासन

## नौवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2023



शरीर और मन के बीच संतुलन बनाने में योगाभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आइए, हम योग चर्चा को जीवन शैली का हिस्सा बनाएं।

डॉ. हिमंत विश्व शर्मा  
मुख्यमंत्री, असम

सूचना और जनसंपर्क निदेशालय, असम द्वारा प्रचारित

Connect with us     @diprassam  dipr.assam.gov.in

 असम वार्ता सब्सक्राइब करने के लिए 8287912158 पर Assam लिखकर वाट्सएप करें

-- Janasanyog /D/5434/23