

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 21 | गुवाहाटी | सोमवार, 14 अगस्त, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHN/2014/56526

पीपीएफए ने की स्वतंत्रता दिवस पर तिरंगा फहारने की आपील पेज 3

वायु सेना में शामिल हुए इजराइली हेरैन मार्क-2 ड्रोन, पाकिस्तान और चीन पर नजर पेज 4

सफलता के लिए समय व तकनीकी के अनुरूप चलना जरूरी : मुख्यमंत्री योगी पेज 5

लोगों को लड़वाकर राजनीतिक रोटियां सेक रही भाजपा : अनुराग डांडा पेज 8

सुप्रभात
मत्राके समय कर्तव्य पालनमें कभी ईर्ष्यानहीं करनीचाहिए। -आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी

मणिपुर हिंसा पर सीबीआई नौ और मामलों की करेगी जांच

नई दिल्ली। मणिपुर हिंसा से जुड़े नौ और मामलों की जांच सीबीआई करेगी, जिससे एजेंसी द्वारा जांच किए जाएंगे। मामलों की कुल संख्या 17 हो जाएगी। अधिकारियों ने बताया कि सीबीआई मणिपुर हिंसा से संबंधित नौ और मामलों की जांच करने के लिए तैयार हैं। अधिकारियों ने बताया कि केंद्रीय एजेंसी की जांच इन 17 मामलों तक सीमित नहीं रहेगी। उन्होंने कहा कि महिलाओं के खिलाफ अपराध या यौन उत्पीड़न से संबंधित किसी अन्य मामले को भी ग्राहकीत के आधार पर भेजा जा सकता है। बता दें कि सीबीआई ने अब तक आठ मामले दर्ज किए हैं, जिनमें अठ मामले महिलाओं पर कर्तव्य यौन उत्पीड़न से संबंधित दो मामले शामिल हैं। अधिकारियों ने कहा कि सीबीआई नौ और मामलों को संभालेगा। अधिकारियों के अनुसार, -शेष पुष्ट दो पर



गुवाहाटी। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने आज शाम यहां लतासिल खेल के मैदान में आजादी का अमृत महोत्तम और मेरी माटी मेरा देश अधियान के समापन के संबंध में असम पुलिस के जवानों द्वारा निकाले गए मार्ग पार्सर को हरी झंडी दिखाई। 77वें स्वतंत्रता दिवस के जश्न के साथ,

मुख्यमंत्री अपनी पत्नी रिनिकी भुइया शर्मा के साथ दिव्यांपुखुरी में युद्ध स्मारक भी गए और युद्ध नायकों को श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने उसी स्थान पर अग्निशमन कार्यों के बाद लेजर लाइट और सारंड शेरे में भी भाग लिया। इस अवसर पर -शेष पुष्ट दो पर

स्वतंत्रता दिवस समारोह बहिष्कार करें : अल्फा

गुवाहाटी (हि.स.)। असम के ऑफ असोम-इंडिपेंडेंट अल्फा (स्वा.) ने एनएससीएन/जीपीआएन के साथ मिलकर राज्य में स्वतंत्रता दिवस समारोह के बहिष्कार के बयान की आलोचना की है। डॉ. शर्मा ने कहा कि सेना लगाकर लोगों पर गोली चला देने से समस्या का यथाग्री समाधान नहीं हो सकता है। अंतरिक विवादों को सुलझाने के लिए सेना को तैनात करना सरकार का प्राथमिक कार्य नहीं है।

क्योंकि सेना को मुख्यमंत्री बाहरी खतरों से हमारी मातृभूमि की रक्षा करना है। मुख्यमंत्री डॉ. शर्मा ने प्रत्कर्तरों से कहा कि निश्चित रूप से अंतरिक छेद युद्धों के दौरान लगाया जा सकता है, लेकिन इससे स्थायी समाधान नहीं हो सकता है। उन्होंने कहा कि हमारी -शेष पुष्ट दो पर

मणिपुर में स्थायी शांति सेना से संभव नहीं : हिमंत विश्व शर्मा



आईसीसी क्रिकेट विश्व कप ट्रॉफी का अगले माह गुवाहाटी में प्रदर्शन

गुवाहाटी। प्रतिष्ठित आईसीसी क्रिकेट विश्व कप ट्रॉफी अपने चल रहे वैश्वक दौरे के हिस्से के रूप में गुवाहाटी की शोभा बढ़ाने के लिए तैयार है, जो इस साल के अंत में होने वाले भव्य खेल आयोजन के लिए उत्साह बढ़ाएगा। प्रतिष्ठित क्रिकेट विश्व कप ट्रॉफी 13 सितंबर को गुवाहाटी पहुंचने वाली है, जो दौरे के दौरान अपने प्रदर्शन से क्रिकेट प्रेमियों को मंत्रमुद्ध कर देगी। गुवाहाटी में अपने प्रवास के दौरान, बेशकीमती ट्रॉफी को साउथ -शेष पुष्ट दो पर

परेश बरुआ बहिष्कार वापस लें : पीयूष बांगाईवांग (हि.स.)। असम सरकार में मंत्री पीयूष जहारिका ने अल्फा (स्वा.) परेश बरुआ से स्वतंत्रता दिवस के बहिष्कार के लिए एलाच को वापस लेने का आहार किया है। मंत्री पीयूष जहारिका ने रविवार को बांगाईवांग में एक नशा मुक्त केंद्र के दौरे के दौरान संवाददाताओं से बातचीत के दौरान यथा टिप्पणी की। राज्य के एक भाजपा नेता की हाल ही में आत्महत्या का जिक्र करते हुए मंत्री ने कहा कि वे संगठनात्मक क्षेत्र में बहुत सक्रिय नेता थे। निर्वाचन क्षेत्रों की अंतिम सूची के बारे में मंत्री ने कहा कि -शेष पुष्ट दो पर

परेश बरुआ को हिंसा छोड़कर असम आना चाहिए : बिमल बरुवा



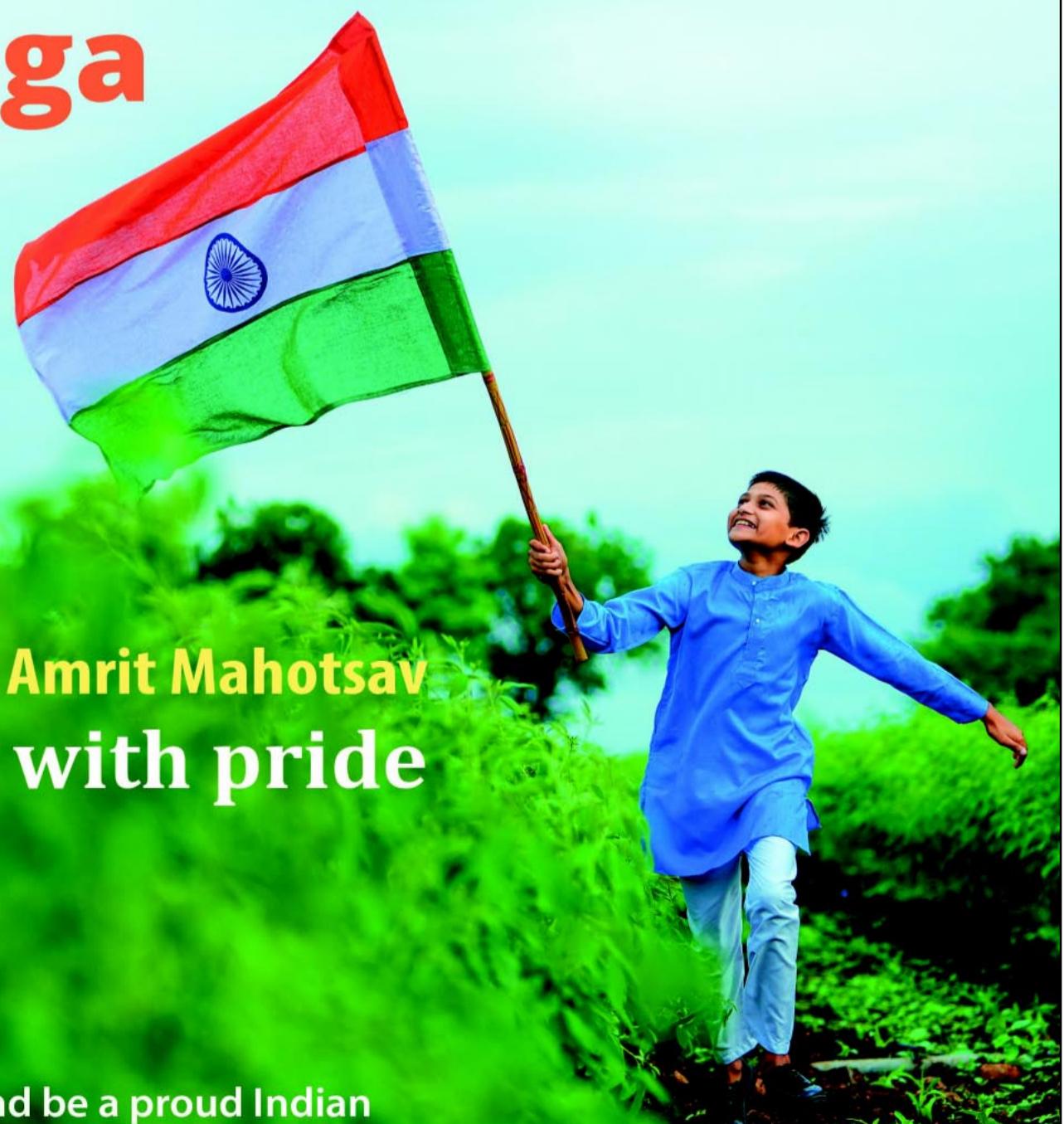
गुवाहाटी। यूनाइटेड लिवरेशन फ्रेंट ऑफ असम-इंडिपेंडेंट अल्फा (स्वा.) के प्रमुख परेश बरुआ के बड़े भाई बिमल बरुवा ने असम सरकार और उग्रवादी संगठन के बीच बातचीत की अपील की है। यह अपील मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा द्वारा अल्फा (स्वा.) प्रमुख परेश बरुआ को कुछ दिनों के लिए राज्य का दौरा करने के लिए आमंत्रित करने के कुछ दिनों बाद आया है। बिमल बरुवा ने कहा कि परेश बरुवा को कुछ दिनों के दौरे के लिए नहीं, बल्कि पूरी तरह से हिंसा छोड़ कर असम आना -शेष पुष्ट दो पर



Government of Assam

Har Ghar Tiranga

13-15 AUGUST 2023



Let's celebrate Azadi Ka Amrit Mahotsav
Hoist the National Flag with pride



Click a selfie with Tiranga and upload on
harghartiranga.com

Join the #HarGharTiranga celebration and be a proud Indian

भारतीय तिरंगे का इतिहास



प्रत्येक स्वतंत्र राष्ट्र का अपना एक ध्वज होता है। यह एक स्वतंत्र देश होने का संकेत है। भारतीय राष्ट्रीय ध्वज को इसके वर्तमान स्वरूप में 22 जुलाई 1947 को आयोजित भारतीय संविधान सभा की बैठक के दौरान अपनाया गया था, जो 15 अगस्त 1947 को अंग्रेजों से भारत की स्वतंत्रता के कुछ ही दिन पूर्व की गई

थी। इसे 15 अगस्त 1947 और 26 जनवरी 1950 के बीच भारत के राष्ट्रीय ध्वज के रूप में अपनाया गया और इसके पश्चात भारतीय गणतंत्र ने इसे अपनाया। भारत में एक अर्थ भारतीय राष्ट्रीय ध्वज है। भारतीय राष्ट्रीय ध्वज में तीन रंग की क्षेत्रज पट्टियां हैं, सबसे ऊपर के सरिया, बीच में सफेद और नीचे गहरे हरे रंग की

पट्टी और ये तीनों समानुपात में हैं। ध्वज की चौड़ाई का अनुपात इसकी लंबाई के साथ 2 और 3 का है। सफेद पट्टी के मध्य में गहरे नीले रंग का एक चक्र है। यह चक्र अशोक की राजधानी के सारानाथ के शेर के स्तंभ पर बना हुआ है। इसका आस लगापन सफेद पट्टी की चौड़ाई के बराबर होता है और इसमें 24 तीलियां हैं।

ध्वज के रंग : भारत के राष्ट्रीय ध्वज की उपरी पट्टी में केसरिया रंग है जो देश की शक्ति और साहस को दर्शाता है। बीच में स्थित सफेद पट्टी धर्म चक्र के साथ शांति और सत्य का प्रतीक है। निचली हरी पट्टी उर्वरता, वृद्धि और भूमि की पवित्रता को दर्शाती है।

चक्र : इस धर्म चक्र को विधि का चक्र कहते हैं जो तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व मौर्य सप्ताह अशोक द्वारा बनाए गए सारानाथ मंदिर से लिया गया है। इस चक्र को प्रदर्शित करने का आशय यह है कि जीवन गतिशील है और रुकने का अर्थ मृत्यु है।

ध्वज संहिता : 26 जनवरी 2002 को भारतीय ध्वज संहिता में संरोक्षण किया गया और स्वतंत्रता के कई वर्ष बाद भारत के नागरिकों को अपने घरों, कार्यालयों और फैक्ट्री में न केवल राष्ट्रीय दिवसों पर, बल्कि किसी भी दिन बिना किसी रुकावट के फहराने की अनुमति मिल गई। अब भारतीय नागरिक राष्ट्रीय झंडे को शान से कहीं भी और किसी भी समय फहरा सकते हैं। बशर्ते कि वे ध्वज की संहिता का कठोर पूर्वक पालन करें और तिरंगे की शान में कोई कमी न आने दें। सुविधांशु की डूब्टे से भारतीय ध्वज संहिता, 2002 को तीन भागों में बांटा गया है। संहिता के पहले भाग में



बार-बार बनती है गैस, तो इन फूड्स को खाने से करें परहेज



गैस की समस्या कई बार व्यक्ति को असुविधाजनक और शर्मनाक स्थिति में डाल देती है। जो लोग ऐसी परेशानियों से ज़्याते हैं वे इससे बचने के लिए कई तरह की दवाओं और चूर्ण का इस्तेमाल करते हैं। जबकि इससे राहत पाने के लिए सबसे ज़रूरी है इसके मूल आधार को समझना। दायरेसल, कई ऐसे फूड आइटम्स हैं, डायरेसन फैक्ट्री में एस्ट्रो गैस पैदा करने के लिए जाने जाते हैं। इससे सूजन और पेट फूलने की परेशानी भी होती है। इस आईटिम में हम ऐसे ही पांच सामान्य फूड आइटम्स के बारे में जानेंगे, जो गैस का कारण बन सकते हैं।

1. पॉपकॉर्न : पॉपकॉर्न दुनिया भर में लोगों का पसंदीदा टाइम पास फूड है, जिसे बातें करते हुए या फिर किफ्य देखते हुए लोग गैस प्रसंद करते हैं। लेकिन इसमें मौजूद हाई प्राइटिंग इंस्ट्रिक्ट कुछ लोगों के लिए प्रसंद होता है। इसके बारे में जानेंगे और इसके बारे में बढ़ाव देते हैं।

2. कच्चा सलाद :

वैसे तो सलाद एक हेल्दी फूड आइटम है, लेकिन कई बार कच्चा सलाद डाइजेस्टिव सिस्टम पर काफी कठिन प्रभाव डाल सकता है। खासकर सबेदरशील अंत बाले लोगों के लिए। कच्ची सब्जियों में सलफॉन जैसे जारी या काली मिर्च जैसे कुछ हल्के मसाले छिड़कने से भी पाचन में बढ़ाव मिल सकती है। वहाँ, हवा की मात्रा को कम करने के लिए पांचकॉर्न को जारी है। इसके अंत बाले जब आपका अंत बाले लोगों के लिए।

3. चुइंग गम :

चुइंग गम देखने में भले ही संफर लगता है, लेकिन वह भी गैस और सूजन का कारण हो सकता है। जैसे ही गम चबाते हैं, आ अधिक हवा निगलते हैं, जो डायरेसिट डिस्ट्रिम में जाम हो सकती है और असुविधा पैदा कर सकती है।

4. प्याज :

प्याज ज्यादातर डिशेज को तैयार करने में जारी होता है, जो थिकनेस के साथ स्वद भी ज़ोड़ता है, लेकिन इसमें फ्रुटेन भी होता है। फ्रुटेन एक तरह का कार्बोहाइड्रेट है, जिसे कुछ लोगों को पचाना मुश्किल होता है। जब ये फ्रुटेन टटू हैं, तो डाइजेस्टिव सिस्टम में गैस बढ़ा कर सकता है।

5. प्याज करना चाहिए :

अगर आपको प्याज पसंद है, लेकिन खाने के बाद गैस और सूजन का अनुभव होता है, तो उसे अच्छी तरह से पवार। प्याज की प्रक्रिया से फ्रुटेन को तोड़ने में मदद मिलती है, जिससे प्याज पेट के सहने के लिए आसान हो जाता है।

6. कच्चे सेब और आड़ :

सेब और आड़ जैसे फल में भी फ्रुटेन जैसी मात्रा होती है। इसलिए, कई लोगों में इन फलों को खाने के बाद गैस का परेशानी से भ्रान्त होते हैं।

बेजान त्वचा पर लगाए दूध से बने फेस पैक



चेहरे और गर्दन पर लगाए। लगभग 20 मिनट तक लगा रहें तेरे, फिर पानी चम्मच दूध लें, इसमें 1 चम्मच हल्दी मिलाएं और इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर लगाए।

7. करीब 15 मिनट बाद पानी से धो लें। इसके लिए बाल में दो-तीन ग्रॅम को चेहरे पर अप्लाई कर सकते हैं। अब इसे



MERI MAATI MERA DESH

Maati ko Naman, Veeron ka Vandan

Celebrating Independence with Jan Bhagidari



13-15 AUGUST 2023

Take a selfie with Tiranga and upload on harghartiranga.com

Upload selfies and be a part of the glorious celebrations

Published by Directorate of Information and Public Relations, Assam

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

Subscribe to Asom Barta WhatsApp 'Assam' at 8287912158