







**कोकराझाड़ ( हिंस/विभास )** । कोकराझाड़ जिले के फकीराग्राम थाना अंतर्गत मायानगुरी में आज दो परिवारों के बीच भूमि विवाद को लेकर संघर्ष हुआ । जिसके चलते तीन व्यक्ति घायल हो गए । दिलीप सरकार नामक व्यक्ति ने बताया है कि जब वह अपने खेत में काम कर रहा था, इसी दौरान मनोरंजन सरकार नामक व्यक्ति ने उस पर हमला किया । मारपीट की घटना में दिलीप सरकार ( 58 ), शिल्पी सरकार ( 22 ) और बनांती सेन सरकार ( 23 ) नामक तीन लोग गंभीर रूप से घायल हो गए । घायल व्यक्तियों को फकीराग्राम अस्पताल में भर्ती कराया गया है । पुलिस मामले की जांच कर रही है ।

# शांतिपुर स्थित अर्ली बर्ड मोंटेसरी स्कूल में योग विद्यालय का उद्घाटन



पारंगत के पानी विद्यासकृत विद्या  
देव कर, अरविंद विद्या मंदिर हाई  
स्कूल की प्रधानाध्यापक मीनू डेका  
काकोती, सोनाराम हायर सेकेंडरी  
स्कूल की शिक्षक पारसुल वैश्य, योग

प्रशिक्षक सुरेश पोद्धार, निशा  
चक्रवर्ती और वर्णाली भुइयां मेधी  
के आलावा शांतिपुर इलाके के  
सैकड़ों लोगों ने भाग लिया। बैठक  
में योगाचारी के प्रासंगिक  
में योग के अपना विच

र्थ शुभांशिष कर ने योग कता सु-स्वास्थ्य के बारे में आवश्यकता आदि पर वार प्रकट किया।

डीआईजी इंद्राणी बरुवा ने किया पेंसिल शोरूम का उद्घाटन

रुद्राक्ष मॉल में पूर्वोत्तर का पहला और सबसे बड़ा आर्ट, क्राफ्ट और स्टेशनरी सामग्री का खुला आउटलेट



की सामग्री उपलब्ध है। चाहे वह स्कूल से संबंधित हो या दफ्तर अथवा कार्यालय से। गौन्ठाला समाज की सांस्कृतिक व्यवस्था में भवति द्वा- महिला उद्यमी द्वारा शुरू किए गए इस शोरूम में सभी वस्तुएं उचित दरों पर उपलब्ध हैं। उद्यमार्द के गौन्ठाला समाज अग्रणीता

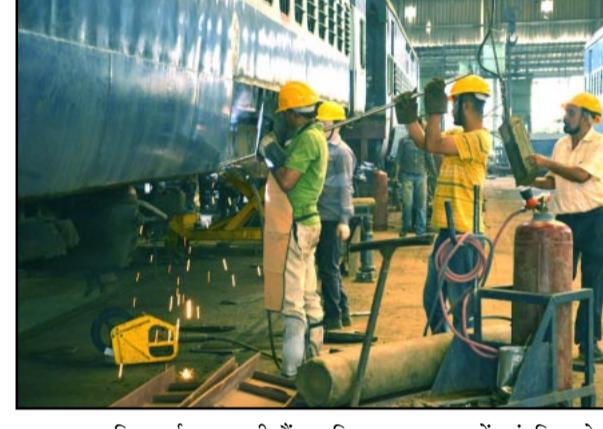
ने कहा कि पेंसिल शोरूम में हमारे पास स्टेशनरी सहित आर्ट एंड क्राफ्ट से जुड़ी हर वास्तुएं उपलब्ध हैं। उन्होंने कहा कि शोरूम में समय-समय पर बच्चों और वयस्कों के लिए विशेष आर्ट एंड क्राफ्ट के बलासेस का आयोजन भी किया जाएगा। यह शोरूम न केवल उभरते कलाकारों को प्रेरित करेगा, बल्कि गुवाहाटी में ही ऐसी सभी सामग्रियों की उपलब्धता को उन्नत करेगा, जिसके लिए पहले बाही राज्यों की ओर रुख करना पड़ता था। कम शब्दों में आर्ट एंड क्राफ्ट से जुड़ी सभी जरूरतों के लिए पेंसिल बन-स्टॉप-शॉप हैं, जहां उचित दरों पर सभी वस्तुएं उपलब्ध हैं।

गोलाघाट में खारजन नदी  
में बहने से युवक की मौत

गोलाघाट ( हिंस ) : गोलाघाट के खारजन नदी में पिरने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। व्यक्ति की पहचान निर्मल बोरा ( 52 ) के रूप में हुई है। पुलिस ने शुक्रवार को बताया कि डबराही गांव का निर्मल बरई नामक व्यक्ति भैंसों के लिए गुरुवार की शाम चारा एकत्र कर रहा था कि अचानक पानी का बेग व्यक्ति को बहा ले गया। इसके बाद, पुलिस और एसडीआरएफ की टीमों ने तत्काल ही खोज शुरू की और व्यक्ति के शव को बरामद करने में कामयाब रही। पुलिस ने मृतक निर्मल बोरा के शव को पोस्टमार्टम के लिए गोलाघाट शहीद कुशल कॉवर सिविल अस्पताल भेज दिया है।

गुवाहाटी। भारतीयों को मानसून से संबंधित बीमारियों और बीमारियों से निपटने में मदद करने के लक्ष्य के साथ, अपोलो क्लिनिक ने देशव्यापी टीकाकरण अभियान शुरू किया है। अभियान के हिस्से के रूप में, क्लिनिक श्रृंखला मानसून से संबंधित मुहूरों से निपटने के लिए 10 टीकाकरणों का एक सेट और 10 परीक्षणों का एक और सेट प्रदान करेगा। भारत में, हर मानसून के मौसम में डेंगू, मलेरिया, टाइफाइड, मौसमी फ्लू आदि जैसी बीमारियों में वृद्धि देखी जाती है। डब्ल्यूएचओ की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत डेंगू के मामले में दुनिया के 30 सबसे अधिक स्थानिक देशों में से एक है। राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (एनसीडीसी) की एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 2 वर्षों में टाइफाइड, डेंगू, मलेरिया, स्क्रब टाइफस और इन्स्टलूर्जना एक सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में उभेरे हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में सालाना टाइफाइड लगभग 45 लाख लोगों को प्रभावित करता है, जिसके परिणाम स्वरूप लगभग 9,000 लोगों की मौत हो जाती है। इसे संबोधित करने की आवश्यकता को पहचानते हुए, क्लिनिक श्रृंखला ने इस महीने स्वास्थ्य अभियान शुरू किया था। क्लिनिक में वायरल बुखार, इन्स्टलूर्जन, मौसमी फ्लू, पेट में संक्रमण, लेप्टोसायारोसिस, चकत्ते और अन्य बीमारियों के लिए परामर्श, प्रयोगशाला

ई मोटेसरी जुलाई के दौरान पूसीरे के कारखानों की उल्लेखनीय उपलब्धि



अनुरक्षण साहत कइ पहल का है न्यू बंगांगांव कारखाना ने इस अवधि के दौरान 64 नॉन-एसी और एसी पारंपरिक कोचों की आवधिक ओवरहैलिंग (पीओएच) की है। इसी तरह, इस अवधि के दौरान



सत्रीया के वक्ता जितिन गोस्वामी ने आज गुवाहाटी के नूनमाटी स्थित अपने आवास पर अपनी 92वीं जयंती समारोह के दौरान केक काटते नजर आए फोटो-दशरथ डेका

গুৱাহাটী কে মণিৰাম দীৱান ট্ৰেড সেন্টাৰ মেঁ ৯-১১ অগস্ত তক বীএআইসী প্ৰদৰ্শনী  
বীএআইআইসী পদৰ্শনী মেঁ হোগী ভৱনেঁ বাস্তকলা আণ্টগিক ডিজাইন ঔৰ নিৰ্মাণ ক্ষেত্ৰেঁ মেঁ উপলব্ধ ভাৰত কী সৰ্বোচ্চ বিশেষতাৱেঁ কা পদৰ্শনী

A large banner for the 'North East's Biggest Building, Architecture, Interior & Construction' exhibition. The banner features the letters 'boc' in a stylized font, followed by the exhibition details: '09 10 11 AUGUST 2024 MANIRAJ DEWAN TRADE CENTRE'. Below this, the text reads 'NORTH EAST'S BIGGEST BUILDING, ARCHITECTURE, INTERIOR & CONSTRUCTION'. The background of the banner shows a blurred image of a building under construction.



के डीलरों, वास्तुकारों, इंटीरियर डिजाइनरों, ठेकेदारों, सलाहकारों, आपूर्तिकर्ताओं और परियोजना इंजीनियरों के लिए आदर्श है। यह आयोजन उन लोगों को भी बहुत मदद करता है जो इस क्षेत्र के लिए पूरी तरह से नए निर्माण और इंटीरियर डिजाइन में नवीनतम रुखानों से अवगत होना चाहते हैं। इसके अलावा, यह आयोजन वर्तमान में अपने सपनों का घर बना रहे व्यक्तियों के लिए बहुमूल्य जानकारी और संसाधन प्राप्त करने का एक शानदार अवसर प्रस्तुत करता है। केंद्रीय मंत्री श्री सर्वानंद सोनोवाल, असम के मंत्री बिलम बोरा, संजय किशन, अशोक सिंघल और जयंत मल्ला 9 अगस्त 2023 को इस आयोजन का उद्घाटन करते हुए इसकी विशेषताओं को वर्णन करते हुए कहा था कि यह एक ऐसा आयोजन है जो भवित्व के लिए अप्रतिक्रियात्मक है और इसके फलस्वरूप देश की विकास की दृष्टि से बहुत अहम है।









## घातक हो सकता है बैड टी का सेवन



अधिकांश लोग सुबह बिना ब्रश किए बिस्तर पर ही चाय ले लेते हैं। वैसे इसे फैशन का पर्याय माना जाता है किन्तु लोग यह नहीं जानते कि बैड टी हमारी सेहत को कितना नुकसान पहुंचाती है। रात को भोजन के दौरान हमारे दांतों में भोजन की कई कण फैस जाते हैं, जो सुबह होने तक सड़ जाते हैं और इससे हमारे मुह में बहुत बड़ी संख्या में बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं।

यदि हम सुबह बिना कुल्ला किए चाय पीते हैं तो ये बैक्टीरिया चाय के साथ हमारे पेट में चले जाते हैं, जो कई रोगों को पैदा करते हैं। रातभर मुह में एक त्रै हुई गंदगी सुबह बैड टी के साथ पेट में पहुंचती है तो यह पेट संबंधी कई बीमारियां पैदा करती है। इससे पेट में घाव हो जाते हैं, जिस कारण व्यक्ति के पेट में तंज दर्द होने के साथ उल्टिया भी आने लगती है। रात के समय पेट में अम्ल बनने की व्यायाम के तेज होते हैं, जो शरीर के पास जाती है, जो शरीर के लिए निकारक है। यह किया जाती में जलन, आमाशय में सुजन आदि अनेक बीमारियों को जन्मदेती है।

### खास्थ पर दृष्टिभाव

धीरे-धीरे एसिडिटी रोग शरीर पर अपना प्रभाव बना लेता है। बैड टी से कब्ज़ होना आम बात है। कब्ज़ अपने साथ कई अन्य बीमारियां भी पैदा करती हैं, जैसे जिग्या की खबानी, सिर में दर्द मानसिक परेशानियां व सांकेतिक दुर्म-थुर्म होना। खाली पेट चाय पीने से गर्भवती गर्भांशों को गर्पात भी हो सकता है। यह पाचन किया को कमज़ोर करती है और खना न लगता, खाने के प्रति अस्विक आदि अनेक समस्याएं बैड टी से ही पैदा होती हैं। अतः सुबह उठने ही चाय पीने से बेहतर होगा कि आप दो गिरावट ताजा पानी पीएं। इससे आपकी कब्ज़ की शिकायत दूर होकर पेट साफ़ होगा। बिना कुल्ला किए चाय पीने ही रत तक नुकसानदेह है, इसलिए सैदै ब्रश करने के बाद ही चाय पीएं।

## अपनी मर्जी से न करें पेन किलर का इस्तेमाल

दर्द निवारक दवाओं का इस्तेमाल अपनी मर्जी से न करें दर्द निवारक दवाओं का इस्तेमाल अपनी मर्जी से बिल्कुल न करें योग्य ऐसे करने से इनके अच्छे परिणामों की बजाय सेहत पर बुरा असर होगा। डॉक्टरों ने जनकारी देते हुए बताया कि बच्चों को ऐसियां परेशान कभी नहीं देना चाहिए। इससे जानलेवा लीवर फलियर हो सकता है। बच्चे एवं शिशुओं को दर्द निवारक दवाओं के लिए जिसका उपयोग जिश्न की गर्भांशों से निकाला गया है। इससे अपने अपने अंदर की गर्भांशों को दर्द होने की व्यवस्था बढ़ जाती है। अतः किंडनी की समस्या का बैड टी का बेहद समझदारी से इस्तेमाल होना चाहिए। बैड टी के बिना बेहद अपनी मर्जी से न करें।

जब भी आप सुबह उठते हैं तो

सबसे पहले अपना मोबाइल फोन उठाते हैं और सोशल साइट्स के अलावा कई दूसरी चीज़ें जैसे एसएमएस, मिस या वॉयस काल चैक करते हैं, लेकिन क्या रात में आईफोन या फिर एंड्रोयॉड-स्मार्टफोन अपने पास रखकर सोने का काँइलॉजिन नहीं है। अगर एक दिन आपको बिना सार्टफोन के सोना पड़ जाए तो शायद रातभर आपकी आंखों में नीद न आए। स्मार्टफोन न सिर्फ़ आपकी रातों की नीद उड़ाता है बीती सालों से नुकसान होता है।

## आपकी ये आदत बन सकती है परेशानी

### बढ़ती है टॉक्सिन की मात्रा

रात में भी आपका ध्यान फोन की तरफ रहता है, जिससे आप अच्छी तरह नीद आपकी आंखें फोन को अचानक उठाकर देखते हैं तो शरीर को जागाना है, जबकि दिमाग शरीर को सुलाने की कोशिश करता है। आपके दिमाग को रेस्ट करने का साथ नहीं मिलता, जिससे शरीर में टॉक्सिन की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे आप अच्छी तरह नीद ले पाते हैं। दिन में आप काम पर फोकस करने नहीं पाएंगे, साथ ही शरीर भी सुसून रहेगा। दिन में 7 से 9 घंटे की नीद जरूरी होती है। इसलिए अगर रात में आपको मोबाइल चलाने का बहुत शौक होता है, तो आप अपने इस शौक को जरा बिराम लगाइ। वरना एक अच्छी सेहत आप खो देंगे।

### बढ़ने लगता है आपका वजन

दिन-ब-दिन आपकी काबिलियत कम होती जाएगी, इसका सीधा कारण है नीद न पूरी होना, साथ ही आपका वजन भी बढ़ने लगेगा। कम सोने से शरीर के मैटार्बोलिजिम में बदलाव होने लगता है, जिससे शरीर का रात बढ़ता है। ज्यादातर डॉक्टरों का इस बारे में यही कहना है 9.00 बजे के बाद अपने फोन को खुद से दूर रखें और अपने शरीर की घड़ी के अनुसार बढ़ें। यानि जब सोने का समय हो तो शरीर को सोने दें। वरना इस तरह की आदत से आप कई बीमारियों को आपकी रक्त लेंगे। सोने समय में बोलाव फोन से दूर रखें रखने में ही समझादी है। और इससे आप अपनी सेहत का भी ख्याल रखते हैं।

## कहीं आप भी 'फोमो' के शिकार तो नहीं



जब नहीं मिलता अटेशन में 'फोमो' के बिना लोग जब ज्यादा देर तक सोशल मीडिया से दूर रहते हैं तो उन्हें बैडैनी-सी महसूस होती है। वर्ती कंसल्टेंट कल्नीनिकल साइकोलॉजिस्ट आशामा श्रीवास्तव का कहना है कि 'फोमो' सोशल एंजाइटी का रूप है।

### रिश्तों पर बुरा असर

लोगों को वर्वुअल वर्ल्ड में जीने की इतनी आदत हो जाती है कि वे रीयल लाइफ सिस्युरेशन को फस ही नहीं कर पाते। यही बातें दूसरों के साथ उनके रिश्तों में भी असर लगता है और रीयल लाइफ की किसी परिवर्षिति में वे जोड़ी प्रतिक्रिया ही नहीं दे पाते। ऐसे में दोस्तों और परिजनों के साथ उनके रिश्तों पर बुरा असर होता है।

### आपके भीतर पैदा कर देता है 'टू'

'फोमो' में एक व्यक्ति के भीतर उट विकसित होने लगता है कि वह जल्दी अपेंटेस और महत्वपूर्ण इवेंट्स को मिस कर देगा। इससे व्यक्ति को अपेंटेस पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। सामान्यतः कोई फोमो के शिकाये में तब आता है, जब वह सोलाल मार्डिया एंटोर्फोर्म पर खुद को उपक्षेत्रित करता है।

### सोशल बिहेवियर पर असर

मोनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सिर्फ़ 'फोमो' ही नहीं, सोलाल मार्डिया एंटोर्फोर्म के ज्यादा इस्तेमाल से सोशल विहेवियर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे व्यक्ति को अपेंटेस वर्षा और खाली गंदगी होती है। और असानी से खुशी नहीं होती है। और साथ ही यह खाली गंदगी खाना खाने के लिए उत्तर प्रवाह करता है।

अ गर आप फेसबुक, टिवटर और व्हाट्सएप के बिना एक लोग भी नहीं रह पाते हैं तो ये आपके लिए खास्तरक हो सकता है। इसे बिना लोगों को जितना बड़ा लगता है, उससे उसके लिए अपेंटेस वर्षा और खाली गंदगी होती है। इससे लोगों को जितना बड़ा लगता है, उससे उसके लिए अपेंटेस वर्षा और खाली गंदगी होती है।

वर्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रेपेन सिर्फ़ की मात्रें तो जिन लोगों को सोशल मीडिया की आवश्यकी है, इससे दूर रहने पर वे 'फोमो' का शिकार हो जाते हैं। ऐसे लोग जब ज्यादा देर तक सोशल मीडिया से दूर रहते हैं तो उन्हें बैडैनी-सी महसूस होती है। वर्ती कंसल्टेंट कल्नीनिकल साइकोलॉजिस्ट आशामा श्रीवास्तव का कहना है कि 'फोमो' सोशल एंजाइटी का रूप है।

### बॉडीबिलिंग के लिए आहार

बॉडी बिलिंग में मासार्पेशियों का आकार बढ़ावा देता है। बॉडी बिलिंग करने वालों के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी है, लेकिन इसके साथ ही उन्हें कार्बोहाइड्रेट भी लेना चाहिए। अगर वे ऐसा करते हैं तो उन्हें शरीर के वजन के हर किलो के लिए 1.5 से 2 ग्राम तक प्रोटीन लेने की ज़रूरत होती है।



### मलेरिया से बचा सकती है मुर्गियां

एक रिसर्च में पता चला है कि मुर्गियां मध्यमों के आतंक से निजत दिला सकती हैं। दरअसल उनसे ऐसी गंध निकलती है जो मध्यमों को दूर रखती है। लोगों को लगता है कि मध्यमों को दूर रखती है। लोगों को भी अच्छे खुन और खाल खुन में अंतर पता होता है। वे इसे अपनी गंध पहचाने की क्षमता से जान लेते हैं। इसी वजह से मुर्गियां मध्यमों को दूर रखने में मददगार होती हैं।



## रात की सर्जरी बढ़ाती है मौत की आशंका



रात में की गई सर्जरी से मौत का खतरा देखना हो जाता है। हाल ही में आए अध्ययन के परिणाम के अनुसार दायरा किया गया है कि रेग्युलर वर्किंग समय में दौरान किए गए और ऑपरेशन या सर्जरी की तुलना में नाहरी की गई सर्जरी या ऑपरेशन में भीतरी सर्जरी में शामिल होती है। इस अध्ययन में खिले 5 सालों में हुए सारे सर्जरी के आंकड़ों को शामिल किया गया है। अध्ययन में 1 अप्रैल 2010 से 31 मार्च 2015 के बीचीकल आंकड़ों को लिया गया है। सबसे पहले इसमें सभी तरीके के सर्जरीकल इंटरवेन्शन को शामिल किया गया है। इस अध्ययन में एंटीवर्किंग और लोकल एथेसेसिया के केस को छोड़कर अन्य तरीकों को शामिल किया गया है। इसमें काम करने के