



रविवार, 31 दिसंबर, 2023

सड़क दुर्घटना में एक व्यक्ति की मौत, एक घायल

नगांव (हिंस)। नगांव के सामाजिकी में हुए एक सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि एक अन्य व्यक्ति घायल हो गया। पुलिस ने आज बताया कि यह दुर्घटना सामाजिक के कदमगुड़ी में भारी रात वह हादसा उस समय हुआ जो एक बाइक और ट्रैक्टर की टक्कर हो गई हादसे में बाइक सवार की मौत घटनास्थल पर ही हो गई।

मृतक युवक की पहचान इफिलकर के रूप में हुई है। मारे गए व्यक्ति का रात कदमगुड़ी में बताया गया है। एक अन्य बाइक सवार का गंभीर रूप से घायल अवस्था में अस्पताल में इलाज चल रहा है।

मिजोरम में प्रविष्ट हुए 152 म्यांमार सैनिक

आइजल (हिंस)। म्यांमार में चल रही भारी लड़ाई के बीच म्यांमार के कम से कम 152 सैनिकों के मिजोरम में घुसने की खबर है। अमुट सूत्रों ने मीडिया को बताया कि बोते 24 घंटे में म्यांमार के 152 सैनिक अपनी जान बचाकर मिजोरम में भारतीय क्षेत्र के अंदर घुसे आए। असम राइफल्स की अनुसूति से ये अलग-अलग गुटों में म्यांमार से मिजोरम के सीमावर्ती लांगतलाई के तुड़सेलांग में आए। असम राइफल्स के अन्तीम लांगतलाई के अनुसार 29 दिसंबर को 83 सैनिक सीमा पार कर आए थे, जबकि 30 दिसंबर को और 69 सैनिकों का मिजोरम में प्रवेश हुआ। भारत-म्यांमार सीमा पर वन क्षेत्रों में कई और म्यांमार सैनिकों के अनुसार म्यांमार की सेना और अरकान सेना के बीच जान बदलाई चल रही है। हालांकि, वहाँ को जमीनी स्थिति की पुरिटी नहीं गई है। लड़ाई में अरकान सेना के बीच मिजोरम को अपनाएँ देख डूँसी से अधिक म्यांमार सैनिकों को तुड़सेलांग तक सुरक्षित आने दिया। सूत्रों ने बताया कि पूछाछा के बाद भारतीय वायुसेना के हलीकॉप्टर से



सैनिकों को वापस म्यांमार भेज दिया जाएगा। खबरों के अनुसार म्यांमार की सेना और अरकान सेना के बीच मिजोरम की सेना और अरकान सेना के बीच भारतीय लड़ाई चल रही है। हालांकि, वहाँ को जमीनी स्थिति की पुरिटी नहीं गई है। लड़ाई में अरकान सेना के बीच मिजोरम को अपनाएँ देख डूँसी से अधिक म्यांमार सैनिकों को तुड़सेलांग तक सुरक्षित आने दिया। सूत्रों ने बताया कि पूछाछा के बाद भारतीय वायुसेना के हलीकॉप्टर से

मणिपुर पुलिस ने 248 लोगों को लिया हिरासत में

इंफल (हिंस)। मणिपुर पुलिस ने रुम्य के विभिन्न जिलों में भारतीय दंड संहिता (संशोधित भारतीय न्याय संहिता, विधायिकाधीन) की अलग-अलग धाराओं के उल्लेख के सिलसिले में 248 लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने आज बताया कि आवायक वस्तुओं के साथ राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 37 पर 258 तथा राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 2 पर 221 वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित की गई है। वाहनों को स्वतंत्र और सुरक्षित आवाजाही सुनिश्चित करने के लिए सभी संवेदनशील घटनाएँ पर कड़े सुरक्षा उपाय किए गए हैं। संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा बलों को व्यापक रूप से तैयार किया गया है। पुलिस ने बताया कि पूछाछी और घारी दोनों में मणिपुर के विभिन्न जल्ली (आईएस) से यांच चौकियां स्थापित की गई हैं।

आजरा अस्पताल में अत्याधुनिक अल्ट्रासोनोग्राफी मशीन का औपचारिक उद्घाटन



जिला प्रशासन कामरूप के साथ स्वास्थ्य विभाग लोगों और समाज के कल्याण के लिए उनकी नियन्त्रिता के लिए नौर्थ इंस्ट्रांस्प्रिशन कंपनी लिमिटेड द्वारा अल्ट्रासोनोग्राफी मशीन का उद्घाटन किया गया है। इसका समर्पण सरमार, डीआईपीआरओ, कामरूप वर्ष 2022 में नियन्त्रित किया गया है।

जिला प्रशासन कामरूप के साथ स्वास्थ्य विभाग लोगों और समाज के कल्याण के लिए उनकी नियन्त्रिता के लिए नौर्थ इंस्ट्रांस्प्रिशन कंपनी लिमिटेड द्वारा अल्ट्रासोनोग्राफी मशीन का उद्घाटन किया गया है।

राज्यपाल ने अल्फा के साथ समझौता के लिए केंद्र को दी बधाई

गुवाहाटी (हिंस)। असम के राज्यपाल गुलाब चंद्र कटारिया ने भारत सरकार, असम सरकार और उल्फा के एक प्रमुख गुट के बीच त्रिपायीक समझौते से पर हस्ताक्षर कर्तव्यानुभव की ऐतिहासिक पहल के लिए सराहना की। आज यहाँ एक बयान में, राज्यपाल कटारिया ने कहा कि सरकार के बीच शांति समझौते पर महत्वपूर्ण हस्ताक्षर एक ऐतिहासिक क्षण और असम में

एक मील का पथर है। भारत सरकार, असम सरकार और उल्फा के एक प्रमुख गुट के बीच त्रिपायीक समझौते की ऐतिहासिक पहल के लिए सराहना की। आज यहाँ एक बयान में, राज्यपाल कटारिया ने कहा कि सरकार के बीच शांति समझौते पर महत्वपूर्ण हस्ताक्षर एक ऐतिहासिक क्षण और असम में

की दूढ़ प्रतिबद्धता और मुख्यमंत्री डॉ हिमंत बिहारी सरमार का प्राप्ति और विभिन्न जिलों ने इसे उल्लेखनीय सफलता का प्राप्ति और विभिन्न जिलों ने इसे उल्लेखनीय सफलता की निर्भाव दिया है। उनके अनुसार यह निश्चित रूप से शांति और समृद्धि का मार्ग प्रस्तुत करेगा। राज्यपाल को यकीन है कि यह असम की शांति और विकास को और अधिक ऊंचाइयों तक सुरक्षित करने के लिए जाएगा। उन्होंने कहा कि असम के लोगों को ओर से, वे होताक्षरकर्ता अधिकारियों को बधाई देते हैं, वर्तों के सभी वर्तों के लोगों को साथ लेकर हमारे देश के विकास के दृष्टिकोण के साथ जुड़कर एक परिवर्तनकारी यात्रा पर निकल पड़े हैं। राज्यपाल ने कहा कि हम सब मिलकर इस अमृत काल के दौरान एक लंबी और समृद्ध भारत को आकार देने के लिए समन्वय और सहयोग करें।

मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल जोनाली कामरूप जिले के 2069 विद्यालयों में 3 से 6 जनवरी तक गुणोत्सव दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन नियुक्त



गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास ने कहा कि इस ज्ञानवर्धक यात्रा में, मैं देश भर के विभिन्न स्कूलों के प्रिंसिपल और शिक्षकों के साथ जुड़ूं। मैं शिक्षा से जुड़ूं विचारों के समृद्ध आदान-प्रदान के लिए आधारी और इस बहुमूल्य अवसर के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

गुवाहाटी। मॉर्डन इंगिलिश स्कूल, काहिलीपारा की प्रिंसिपल श्रीमती जोनाली दास को सीबीएसई की ओर से रिसोर्स पर्सन के रूप में नियुक्त किया गया है। उन्हें सीबीएसई ने अबू धारा ईंडिनग स्कूल में प्रायोगिक शिक्षा पर वर्कशॉप आयोजित करने के लिए रिसोर्स से अधिक रूप से विभिन्न स्कूलों के लिए सीबीएसई को दिल से धन्यवाद देती हूं।

पार्टी

रॉकिंग हाउस पार्टी के लिए ऐसे करें तैयारी

पब या वलब में जाने के बजाय हाउस पार्टी ज्यादा मजेदार होती है। इसमें बस आप होते हैं और आपका गैंग, आप जैसा दिल चाहे म्यूजिक सुन सकते हैं और चाहे जितनी तेज आवाज में। जहाँ हाउस पार्टी बेहद रिफेशिंग होती है वहीं इसकी प्लानिंग ऐसी होनी चाहिए कि हर कोई बढ़ायी टाइम स्पेंड करे। यहाँ हैं रॉकिंग हाउस पार्टी के लिए कुछ टिप्पणी-



अलग-अलग मूड के हिसाब से तय करें प्लानिंग

पार्टी को सक्रियपूर्ण बनाने के लिए म्यूजिक सबसे इंपॉर्टेट फैक्टर होता है। अगर लोगों को म्यूजिक पसंद आता है तो तुरंत उनके मूड का जाता है। इसलिए यह ध्यान रखें कि आपकी प्लानिंग में पर्याप्त गाने हों जो भी अलग-अलग कैटेगरी के। इससे आपका पार्टी के मूड के हिसाब से प्लानिंग चंज करने में आसानी होगी। स्पेशल अंडरेंगे तो किंवित बढ़ायी इफेक्ट मिल सकते।

लिमिटेड लोगों को ही बुलाएं

आप जिनको बुलाना चाहते हैं उनकी गेस्ट लिस्ट बनाए और यह लिस्ट अपने घर के सभी संदर्भ में रखें। किसी को ऐसी पार्टी पसंद नहीं जहाँ खेड़े होने, बैठने या डांस करने की जाह न हो। इसलिए समझदार बनें और कुछ ही लोगों में पार्टी में बुलाएं। कई बार लोग अपने साथ किसी को ले आते हैं तो आप इस चीज़ के लिए भी तैयार रहें।

पहले से करें मेन्यू डिसाइड

जहाँ हमें से ज्यादातर लोग ऐसा करते हैं, यह जरूर ध्यान रखें कि कहीं आपके गेस्ट्स को किसी चीज़ से लैंगर्ज़ नहीं। कई लोग ग्लूटेन, मीट, डेयरी वैरांग नहीं खते। जंक पूड़ की जगह हेल्थी फूड प्रिफर करें।

एक पार्टी कॉकटेल रखें

भले ही आप अपनी पार्टी के लिए कूकिंग न करें लेकिन घर पर एक फैन कॉकटेल जरूर बनाएं। देखें कि सबसे पसंद किया जाने वाला एल्कोहॉल कौन सा है, इसे कॉकटेल के बेस की तरह यूज़ करें। पार्टी के पहले एक-दो बार यह ड्रिक ट्राई करते रहें। अगर लोगों को यह पसंद आता है तो वे यह पार्टी रखेंगे।

कुछ फैन गेम्स की तैयारी करें

यह सबसे जरूरी है कि हर कोई आपकी पार्टी को एंजॉय करे। अगर गेम्स के लिए कुछ प्रॉप्स की जरूरत पड़े तो पहले से ही ब्लान कर लें। साथ ही गेम के बिना को छोड़ा गिरा भी दें। इससे ड्रल पार्टी में जान आ जाएगी। आप दृश्य एंड डेयर, हाउसी या ड्रिकिंग गेम जैसे नेवर हैव आई प्लाय जैसे गेम्स रख सकती हैं।

तन मन को रखना तरोताजा तो बदल दीजिए अपना डाइट चार्ट

मस्तिष्क में मौजूद सेरोटोनिन, डोपामिन जैसे तत्त्वों का हमारे मूड से गहरा संबंध होता है और जिस डाइट से इन्हें बनने में मदद मिलती है, उनका सेवन हमारे मूड को तरोताजा रखता है।

आजकल किसी के मूड के बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता, कोई भी एक फैल में गुस्सा तो कभी भावुक हो जाता है और अक्सर तनाव की स्थिति बनती है, अगर आपका मूड भी कुछ ऐसा ही है तो वहीं को अपने डाइट पर ध्यान देने की जरूरत है। कई लोगों में यह बात अब प्राणियों ही चुक्की है कि विटामिन्स वी, मिनिट्स आदि से भरपूर कुछ ऐसी डाइट हैं, जिसके सेवन से आपका मूड सहसुर करते हैं और आप तरोताजा महसूस करते हैं।

अस्ट्रोट: अस्ट्रोट में ऑमेगा 3 फैटी एसिड और मैनीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ावा देता है। इसके सेवन से न सिर्फ़



तनाव दूर होता और आप अच्छा महसूस करते हैं, बाल्कि नकारात्मकता दूर होती है और निंदा भी अच्छी आती है।

शकरकंद: शकरकंद में कार्बोहाइड्रेट

भरपूर मात्रा में होता है जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे मूड अच्छा रहता है और नींद अच्छी आती है।

दही: दही कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है जिसके सेवन से मूड तरोताजा हो जाता है। खासतौर पर महिलाओं के लिए इसका सेवन और भी फायदेमंद है, क्योंकि यह मासिक धर्म के दौरान उनके व्यवहार में अनेक वाली झुकावात को कम करता है। यह मासिक धर्म के दौरान उनके शरीर में से वाली हामोनल बदलाव और एट्रोजेन- प्रोगेस्ट्रोन के संतुलन को बनाए रखता है।

केला: केला जिनाने खाने में सुखाच्य है, उतना ही मूड को तरोताजा हो जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट के अलावा पौधेरीशियम, विटामिन बी 6 और मैनीशियम अच्छी मात्रा में होता है। रोज सुबह नाश्ते में केला खाने से दिन भर मूड अच्छा रहता है।

कैरी किया जा सकता है। छोप नेक चोली के साथ अपॉन्ट लोल्डर स्टाइल में दुपट्टा पेयर करे। दुपट्टे को डीप यु शेप देते हुए शर्ट के लिए वाला हिस्सा अपने रख कर पीछे के शर्ट पिन अप करते हुए पीछे से फ़ी छोड़ दें। इस स्टाइल को शिक्कन के साथ कैरी की जाकर। इस स्टाइल में दुपट्टे को तभी कैरी करे जब उनका वर्क हैरी या कुछ डिफरेंट हो।



भारतीय वेशभूषा में एक चीज़ आपको सबसे अलग दिखायी, वह है दुपट्टा। दुपट्टा कभी माँ का आँचल बनता है तो कभी प्रेमिका के व्याप का प्रतीक। दुपट्टा को लहंगी और साड़ी के अलावा जीवंत भी विवर किया जाने लगा है। अपको बता दें कि आप दुपट्टे को ही नहीं बल्कि अपने फैगम को भी फॉल्स्ट्रॉप कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं।

इस तरह से आप मिर्क अपने ड्रेस को ही नहीं बल्कि अपने फैगम को भी फॉल्स्ट्रॉप कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

शोल्डर्स पर कैरी कर सकती हैं। इसे प्लीट्स बना कर या फ़ी स्टाइल में पहना जा सकता है। दुपट्टे का आधा हिस्सा अपने रख कर पीछे वाला हिस्सा अपने कर्मर्कर के विसाव से लगाये के साथ पिन अप भी किया जा सकता है। यदि आपका ड्रेस बहुत हैरी है तो दुपट्टे को गले में कैरी करे। दुपट्टे को चाहे तो कलाइयों पर भी

शोल्डर्स पर कैरी कर सकती है। दुपट्टे को चाहे वह सलवार कमीज हो वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो

लहंगा वह बिलकुल सिंपल एंड प्लेन है। मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कंधे पर एक तरफ कर सकती हैं