





राज्य सरकार ने गणतंत्र दिवस पर कैदियों  
की सजा में छूट देने की घोषणा की

**गुवाहाटी ( हिस )**। गणतंत्र दिवस 2025 के अवसर पर असम सरकार ने कुछ श्रेणियों के कैदियों की सजा में छूट देने का निर्णय लिया है। यह छूट असम और अन्य राज्यों की जेलों में बंद उन कैदियों को दी जाएगी, जिनकी सजा अदालत ( कोर्ट मार्शल को छोड़कर ) ने निर्धारित की है। असम सरकार के गृह एवं राजनीतिक विभाग द्वारा आज जारी एक अधिसूचना में बताया गया है कि राज्यपाल ने भारतीय संविधान के अनुच्छेद 161 और भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 473(1) के तहत यह आदेश जारी किया। यह सजा में छूट उन कैदियों को दी जाएगी, जो श्रेणियों में आते हैं:

## पथरूघाट पर किसान शहादत दिवस का आयोजन 28 को

**दरंग ( हिंस )**। सिपाहाड़ के पथरूघाट पर पूर्व की तरह इस वर्ष भी किसान शहादत दिवस मनाने की तैयारियां हो रही हैं। शहीदों की याद में 28 जनवरी को किसान शहादत दिवस के रूप में मनाया जाता है, जो असमिया किसानों के साहस और देश प्रेम के बलिदान का गवाह है। दरअसल में अंग्रेजी शासन काल में बढ़ते टैक्स का विरोध करने वाले 140 किसानों की अंग्रेजों ने 28 जनवरी, 1894 का हत्या कर दी थी। इस ऐतिहासिक किसान विद्रोह के शहीदों की याद में 28 जनवरी को किसान शहीद दिवस मनाया जाता है, जो असमिया किसानों के साहस और देश प्रेम के बलिदान का गवाह है। किसान शहीद दिवस पथरूघाट में केंद्रीय रूप से मनाया जाता है। शहीद दिवस के अवसर पर प्रयापक

गोगामुख्य में मिसिंग  
जनजाति के लोग जुटे आली  
आई लृगांग की तैयारी में

धेमाजी (हिस)। राज्य के मिसिंग जनजाति का प्रमुख कृषि पर आधारित त्योहार आली आई लृगांग को लेकर भारी उत्साह देखा जा रहा है। खासकर धेमाजी जिले के गोगामुख में त्योहार को लेकर काफी तैयारियां की जा रही हैं। आली आई लृगांग फागुन महीने के पहले बुधवार को आयोजित किया जाएगा। लृगांग त्योहार के आयोजन में अब कुछ ही दिन बचे हैं, ऐसे में पूरे राज्य में चारों तरफ उत्साह का माहात्मा है। गोगामुख के पुनसांग गांव के लोग समूहिक रूप से आली आई लृगांग आयोजित करने के लिए विस्तृत तैयारी कर रहे हैं।

**मणिपुर में सुरक्षा बलों ने हथियार और गोला-बारूद बरामद किया**



सुरक्षा बलों को तलाशी अभियान में व्यापक सफलता मिल रही है। कांगपोकपी जिले के नेपाली बस्ती, बीयेटम खुलेन-खोकेन गांव रोड (न्यू कीथेलमांची थाना क्षेत्र) से भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद बरामद किया गया है। बरामद सामग्री में 5.56 मिमी हेकेलर एंड कोच जी 31 राइफल (मैगजीन सहित), .303 स्नाइपर (संशोधित), .22 पिस्टॉल (मैगजीन सहित), सिंगल बैरल राइफल, दो देसी मोर्टार, .303 की पांच जिंदा गोलियां, दो चीनी हैंड ग्रेनेड और एक मोटोरेला हैंडसेट (बाओफेंग) शामिल हैं। सुरक्षा बलों ने इन अभियानों के माध्यम से क्षेत्र में शारी बहाली की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

लायंस और लियो क्लब ऑफ  
गुवाहाटी एलीट ने एक दिन में  
पूरे किए 8 वैश्विक उद्देश्य



गुवाहाटी। गणतंत्र दिवस के असाधारण उत्सव के अवसर पर, लायंस और लियो क्लब ऑफ गुवाहाटी एलीट ने एक ही दिन में 8 प्रभावशाली गतिविधियां सफलतापूर्वक पूरी कीं, जिससे फाटासिल अम्बारी के न्यू जीएमसी कॉलोनी में 385 से अधिक लोगों को लाभ हुआ। यह आयोजन सुबह 9-15 बजे राष्ट्रीय ध्वज फहराने के साथ शुरू हुआ, जो गौरव और एकता का प्रतीक था और पूरे दिन की गतिविधियों के लिए स्वर निर्धारित किया। 1 दिन, 8 वैश्विक उद्देश्य के बैनर तले इस पहल में समुदायिक कल्याण और युवा विकास के महत्वपूर्ण क्षेत्रों को शामिल किया गया। गतिविधियों में शामिल थे। वृक्षारोपण: पर्यावरण संरक्षण को प्रोत्साहित करना। आई स्क्रीनिंग शिविर (लायंस आई हॉस्पिटल द्वारा): आवश्यक नेत्र देखभाल सेवाएं प्रदान करना। मधुमेह परीक्षण: स्वास्थ्य जागरूकता और रोकथाम को बढ़ावा देना। बच्चों को स्टेशनरी वितरण: वर्चित बच्चों की शिक्षा का समर्थन करना। भोजन वितरण: समुदाय को पौष्टिक भोजन प्रदान करना। बच्चों के लिए विकास कार्यक्रम: युवा प्रतिभागियों में कौशल और आत्मविश्वास का पोषण करना। ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा जागरूकता संगोष्ठी: कैंसर रोकथाम और प्रारंभिक पहचान पर प्रकाश डालना। फायर सेफ्टी डेमोस्ट्रेशन: आपातकालीन सुरक्षा उपायों की जानकारी देना। इस आयोजन में लायंस अध्यक्ष लायन सीए कुमार विक्टर साहा, लायंस सचिव लायन सीए आदर्श अग्रवाल, लियो अध्यक्ष लियो सुभाष शर्मा, लियो सचिव लियो प्रतीक दास और लियो उपाध्यक्ष लियो मेघा जालान ने सक्रिय भागीदारी की। उनकी अटूट प्रतिबद्धता ने इस बहुआमी पहल की सफलता सुनिश्चित की। इस उपलब्धि पर विचार व्यक्त करते हुए, लियो अध्यक्ष ने कहा कि एक ही दिन में 8 विविध गतिविधियों को अंजाम देना हमारे सामुदायिक सेवा के प्रति समर्पण का प्रमाण है। प्रत्येक पहल को समाज की ज्वलत आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए डिजाइन किया गया था, और हमें इसके द्वारा उत्पन्न सकारात्मक प्रभाव देखकर खुशी हो रही है। यह परियोजना न केवल क्लब की अर्थपूर्ण बदलाव लाने की प्रतिबद्धता को दर्शाती है, बल्कि यह भी दिखाती है कि सामूहिक प्रयासों से समाज में बड़ा बदलाव किया जा सकता है। लायंस और लियो क्लब ऑफ गुवाहाटी एलीट, लायंस इंटरनेशनल के तहत एक विशेष क्लब है, जो चार्टर्ड अकाउंटर (सीए) छात्रों और सदस्यों के लिए डिजाइन किया गया है। यह क्लब सामुदायिक कल्याण को बढ़ावा देने के साथ-साथ अपने सदस्यों में नेतृत्व, कौशल विकास और आपसी भाईचारे को प्रोत्साहित करता है। ऐसी पहलों के माध्यम से क्लब समाज में सकारात्मक बदलाव लाने की अपनी प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

## राज्यभर में विभिन्न संगठनों ने मनाया 76वां गणतंत्र दिवस



**गुवाहाटी ( विभास )** । मारवाड़ी युवा मंच कामाख्या शाखा ने अध्यक्ष स्नेहल विदासरिया की अध्यक्षता में स्व. नेमीचंद कौशल्या देवी अग्रवाला फाउंडेशन के सौजन्य से उनके पुत्र राकेश अग्रवाला के साथ मिलकर 76 वां गणतंत्र दिवस फैसी बाजार स्थित बोर्नैनिकल गार्डन में मनाया । जिसमें कल्याण आश्रम के प्रेमचंद खजांची और शाखा के वरिष्ठ सदस्यों ने मिलकर तिरंगा ध्वज फहराया । कार्यक्रम तदुपरांत शाखा द्वारा सभी सदस्य तिरंगे परिधान में हाथों में तिरंगा और सलोगन लेकर भव्य रैली निकाली । जिसमें बच्चों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया वहें मातरम के नारों के साथ रैली केदार रोड, जेल रोड होते हुए फैसी बाजार के चौक पर समाप्त हुई । संयोजिका उपाध्यक्ष रजनी पगारिया और ममता सेठी थी । कार्यक्रम में मण्डलीय उपाध्यक्ष मितेश सुराणा, सचिव अनुसूया शर्मा, कोषाध्यका खुसबू मोर, पूर्व अध्यक्ष व सलाहकार मीना पोद्दार, सह सचिव मीना जैन, जन संपर्क सचिव अरुणा अग्रवाल, वर्षा पारिक, नेहा जैन, बबिता अग्रवाल, सीमा शर्मा, जया पारिक, किरण अग्रवाल, उषा अग्रवाल, नित्या पोद्दार, मेनका जैन चान्दनी वैद, नम्रता सुराणा, नमिता दुधेंद्रिया, उपस्थित थी । हमारी संवाददाता के अनुसार जू-नरंगी रोड स्थित बीएसएफ ( सीमा सुरक्षा बल कैप ) के जवानों के साथ गुवाहाटी महिला समिति ने गणतंत्र दिवस मनाया । बीएसएफ के कमांडेंट श्री आलोक पटेल जी द्वारा झंडा फहराने व स्वागत भाषण प्रस्तुत करने के पश्चात महिला समिति की अध्यक्ष वंदना बगड़िया ने अपने संतु की जानकारी दी । बी विद्यालय के बारे में एकाग्रता के साथ जै एकल के कार्यों को हुए । जब उन्हें एकल में बताया कि कैसे से दूर रह कर एकल हेतु जी जान से कार्य उनके सैनिकों की कार्य कर रही है औं की । एकल अभियान के क्रांतिकारी वीर उनके साथ अल्पामुक्त मनाया । कार्यक्रम के की अध्यक्ष वंदना न खेतान, चंदा अग्रवाल, अग्रवाल, संगीता सुलोचना खेतावत न संवाददाता के अगणतंत्र दिवस के बरपेटारोड के सदस्यों स्कूल, मधुलीज्ञाड़ द स्कूल, बरपेटारोड में प्रधानाध्यापक के हर्षोल्लास से मनाया । पर तिरंगा झंडा फहराने वारपेटारोड की पूर्ण बांधिया को प्राप्त हुआ शराफ ( को तुलस्यान और अन्य रहे । इस कार्यक्रम

में एकल अभियान एकल अक्ष के जवान एकल तत उत्सुकता पूर्वक, गारी ले रहे थे और कर बहुत प्रभावित कार्यकर्ताओं के बारे परने परिवार से, घर द्वेष की पूर्ति करने तो उन्होंने कहा कि ही यह संगठन भी उत्त की खूब प्रशंसा सेवावृत्तियाँ (एकल स्वेच्छा सम्मान कर कर गणतंत्र दिवस उल बनाने में समिति द्वया, सचिव किरण पा अग्रवाल, सरोज गवासिय के साथ योगदान रहा)। हमारे 26 जनवरी को सर पर जेसीआई अपने गोद लिए गए मान्युअगांव एलपी चौंकों, शिक्षकों और यह विशेष दिन गरिमामय अवसर सौभाग्य जेसीआई व्यक्ता जेसी ममता उनके साथ जेसी क्ष), जेसी अतुल गी सदस्य उपस्थित सफलता का श्रेय

कार्यक्रम संयं जाता है, जो सदस्य हैं। उ बनाने में महत्व के दौरान बच स्टेशनरी का विक के चेहरों पर मिली। इसके स्वास्थ्य और योग सत्र का का नेतृत्व म प्रशिक्षक) ने शारीरिक, बौद्ध स्वास्थ्य के जेसीआई बरपे बच्चों में साधी बल्कि उनके स्वास्थ्य की जेसीआई ब योगदान शिक्ष सकारात्मक व मजबूत प्रेरण जानकारी सटी दी गई। भारत से भारतीय उ कौशल विकास भारत सरकार गुवाहाटी में साथ भारत के हुए बड़े उत्साह मनाया। श्री (प्रभारी) ने 3

जेसी मधु सुलतनिया को आईआई बरपेटारोड की नई इस कार्यक्रम को सफल भूमिका निभाई। कार्यक्रम के बीच खाद्य सामग्री और गोदान किया गया, जिससे बच्चों की मुस्कान देखने को लालावा, बच्चों के अच्छे रायण के लिए एक विशेष जोजन किया गया। इस सत्र बांधिया, (जीवन विज्ञान द्वारा)। इस सत्र ने बच्चों को विज्ञान, मानसिक और भावात्मक तत्व से अवगत कराया। डॉ के इस प्रयास ने न केवल विज्ञान के प्रति जागरूकता बढ़ाई, बनन में सकारात्मकता और जीवन को भी प्रोत्साहित किया। रोड का यह सामाजिक और स्वास्थ्य के क्षेत्र में अवलोकन लाने की दिशा में एक व्यायक कदम है। इसकी जेसी आयुशी केंद्रिय द्वारा उद्घामिता संस्थान की ओर ता संस्थान (आईआईई), और उदयमशीलता मंत्रालय, तहत स्वायत्त संगठन ने परियोगिता में देशभक्ति के धरान के प्रति सम्पादन दर्शाते देश के 76वां गणतंत्र दिवस परसेस देवान, निदेशक आईई के कर्मचारी और उनके परिवार द्वारा प्रस्तुत राष्ट्रगान के बीच राध्वज फहराया। श्री देवान ने अपने भाषण कर्मचारियों को धन्यवाद दिया तथा निर्माण में उनके योगदान और उद्घामिता संस्थान के क्षेत्र में उनके कार्य और अच्छाई पर रखने के लिए प्रोत्साहित किया। संस्थान उपस्थित सभी को संबोधित करते हुए प्रभावित ने भारत के सर्विधान के निम्न महान नेता और स्वतंत्रता सेनानी को गौरव श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर कर्मचारियों के बच्चों के बीच एक चित्रालय प्रतियोगिताका भी आयोजन किया गया। हम संवाददाता के अनुसार समूचे राष्ट्र के बाहरी जिला मुख्य कार्यालय श्री शंकरदेवनगर के काठारी मैदान में भी 76वां गणतंत्र दिवस मनाया गया। जिला आनंद विद्युत विकास भगवती ने झंडोत्तोलन विधायियों व महाविद्यालयों ने फ्लैग लगाकर महकमाधिपति को सलामी दी। इस बाद जिला आयुक्त ने शहीदों का स्मरण जिले में चल रहे विकास योजनाओं उपस्थित लोगों को अवगत कराया। समाज में विभिन्न जनगोष्ठियों, स्कूली बच्चों संस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया, जिसके उपस्थित लोगों ने जमकर लुट्प उठाया। दौरान पुलिस अधीक्षक सौरभ गुप्ता, सभी सभी विभागों के अधिकारी एवं विधायियों व अधिकारी एवं विधायिकाएँ उपस्थित थे। वहाँ, मारवाड़ी मंच की होजाई शाखा ने भी गणतंत्र विधायिका पालन किया व स्थानीय सिर्फ अस्पताल, हम अस्पताल और ग्लो

अस्पताल में रोगियों के बीच फल का वितरण किया। वहीं, होजाई के सभी विद्यालयों, महाविद्यालयों व रविंद्रनाथ ठाकुर विश्वविद्यालय, दफतरों, सामाजिक संगठनों द्वारा गणतंत्र दिवस का पालन धूमधाम के साथ किया गया। हमारे संवाददाता के अनुसार देश के विभिन्न स्थानों के साथ साथ सशस्त्र सीमा बल की 24वीं वाहिनीं, रंगिया ने भी देश का 76वां गणतंत्र दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया। इस मौके पर वाहिनीं के कमांडेंट दीपक सिंह ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। कार्यक्रम के दौरान कमांडेंट दीपक सिंह ने सभी बल कर्मियों को महानिदेशक के गणतंत्र दिवस के बधाई संदेश को पढ़कर सुनाया और सभी कार्मिकों को बधाई दी। उन्होंने अपने अभिभाषण में वाहिनीं द्वारा किए जा रहे विभिन्न विकास कार्यक्रमों के बारे में व्याख्या की। उन्होंने कहा कि 24वीं वाहिनी अपने कार्यक्षेत्र में अवैध गतिविधियों को रोकने एवं उन पर अंकुश लगाने में सदैव प्रायसरत है। वाहिनी द्वारा 76वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर रंगिया उच्चतर माध्यमिक विद्यालय खेल मैदान प्रांगण में विधार्थियों व नागरिकों के लिए हथियारों की प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया। गणतंत्र दिवस समारोह में भाग लेने आए विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों को हथियारों के बारे में जानकारी दी गई। साथ ही साथ वाहिनी द्वारा क्रमशः आमिनगांव और खानापाड़ा में आयोजित गणतंत्र दिवस समारोह में भाग लिया। इसके अतिरिक्त 24वीं वाहिनी रंगिया के स्वान दस्ता द्वारा अपने कला कौशल के प्रदर्शन हेतु तामुलपुर परेड में भाग लिया।









स्वास्थ्य

## पेन किलर खा रहे हैं तो जान लें इसके नुकसान



कई बार जरूरत से ज्यादा काम करना, आराम न करना, किसी तानाव के कारण स्फीरदर्द या बदन दर्द होने लगते हैं। दर्द से राहत पाने के लिए बहुत से लोग पेन किलर दवाओं का सेवन करते हैं। ये दवाएं कुछ ही देर में दर्द को खस्त कर देती हैं लेकिन हम नहीं जानते कि जल्दी राहत पहुंचने वाली दवाएं अगे चलकर कितनी खतरनाक हो सकती हैं। आज हम अपको यही बताएंगे कि पेन किलर दवाएं स्वास्थ्य को कितना नुकसान पहुंचा सकती है।

### लीवर पर प्रभाव

पेन किलर दवाओं में एथिटामिनोफेन होता है। जो हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। इन दवाओं को जरूरत से ज्यादा खाने से लिवर खराब हो सकता है। पेन किलर दवाओं को खराब करने के साथ किडनी को भी नुकसान पहुंचाती है।

### पेट में अल्सर



पेट में अल्सर की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है। इसका कारण गलत खान-पान या पेन किलर दवाएं भी हो सकती हैं क्योंकि इन में एथिटिन ज्यादा होता है। जो पेट संबंधित समस्याओं को बढ़ा देते हैं।

### गर्भपाता

प्रैनेंट महिलाओं को पेन किलर दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए। इस अवस्था में दवाओं का ज्यादा सेवन करने से कई बार गर्भपाता भी हो सकती है। गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर की सलाह से ही दवाएं लेनी।

### ब्लड प्रैशर बढ़ना

बार-बार दर्द निवारक दवाओं का सेवन करने से व्यक्ति को इनकी लत लग जाती है। इन दवाओं को लगातार खाने से खून पतला पड़ जाता है, जिससे खून लगता है और ब्लड प्रैशर बढ़ने का खतरा बना रहता है।

### डिप्रेशन का कारण

इन दवाओं का लगातार सेवन करने से कई बार डिप्रेशन की समस्या भी होने लगती है इसलिए जितना हो सके दवाओं का कम सेवन करना चाहिए।

## खतरनाक है अगरबती का धुआं



**काफ़** जिन धूरों में अगरबती का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है वह काँड़ी बीमारी होने का खतरा रहता है। अगरबती के धुएं से सांस की पेशेवरी हो जाती है। इसके अलावा अगरबती की धूबत्ती के धुएं से और भी कई समस्याएं हो सकती हैं किसके बारे में लोगों को जरूर पढ़ा होता है।

**अस्थमा** अधिक देर तक सास लेने से सास की समस्या हो जाती है। इसमें मौजूद नाइट्रोजन और सल्फर डाइऑक्साइड गैस शरीर में चली जाती है जिससे अस्थमा और रीओडीडी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### त्वचा और आंखें

ज्यादा देर तक अगरबती के धुएं में रहने से रिक्न प्रॉलिम हो जाती है और आंखों में भी जलन होने लगती है। अगरबती के धुएं में मौजूद कैमिकल के संपर्क में आने से त्वचा और आंखों में जलन और खुजली होने लगती है जिससे आंखों को खातरा रहता है।

### मस्तिष्क

अगरबती के धुएं की वजह से दिमाग की कोशिकाएं प्रभावित होती है जिससे सिरदर्द और माझेन जैसी समस्या हो सकती है।

### दिल

स्वस्थ शरीर के लिए दिल का तंदुरुत होना भी बहुत जरूरी है। ऐसे में जब रोजाना अगरबती का धुएं सांस के साथ शरीर में जाता है तो इसके दिल की कोशिकाएं रिस्पॉन्स शुरू हो जाती है जिससे हार्ट अटैक होने का खतरा बन रहता है।