



प्रत्युष नवबिहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची, पटना और दिल्ली से प्रकाशित

रांची • शुक्रवार • 05.07.2024 • वर्ष : 14 • अंक : 342 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : ₹ 2 रुपया



समस्त झारखण्ड एवं समस्त देशवासियों को



हृल जोहार

सत्यमेव जयते!

प्रिय झारखण्डवासियों,
आपके अटूट समर्थन और विश्वास के लिए हम आभारी हैं।
आपके भरोसे पर खदा उत्तरने का निरंतर प्रयास पूर्व की भाँति जारी
रहेगा। हम पुनः एक नए युग की शुरुआत कर रहे हैं,
एक ऐसा युग जहाँ विकास और समावेशिता साथ साथ चलेंगे।

श्री हेमंत सोरेन
मुख्यमंत्री, झारखण्ड



सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, झारखण्ड सरकार



प्रत्युष नवविहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची • शुक्रवार • 05.07.2024 • वर्ष : 14 • अंक : 342 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : 3 रुपये 2 रुपये

झारखंड के 13वें मुख्यमंत्री बने हेमंत सोरेन राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन ने दिलाई शपथ



प्रत्युष नवविहार संगददाता

रांची : जेल से रिहाई के बाद हेमंत सोरेन गुरुवार को एक बार फिर इसे शेयर करते हुए लिखा कि बाबा से मिलकर आगामी चुनौतियों से निपटने के लिए उनका आशीर्वाद लिया। राज्य में गुरुवार की सुबह से ही मुख्यमंत्री आवास से लैकर राजभवन के बीच सियासी सरगर्मी बनी हुई थी। सुबह सीएम हाउस में बैठक के बाद हेमंत सोरेन सहयोगियों के साथ राजभवन गये थे। इसके बाद राज्यपाल ने उन्हें शुभकामनाएं भी दी। इसके साथ हेमंत सोरेन तीन बार सत्ता की बांगड़ार सभालने वाले मुख्यमंत्री बन गए। उल्लेखनीय है कि हेमंत सोरेन 13 जुलाई, 2013 को पहली बार मुख्यमंत्री बने थे। इसके बाद 29 दिसंबर, 2019 को और अब तीसी बार चार जुलाई को मुख्यमंत्री बने हैं।

इस मौके पर ज्ञामुमों प्रमुख और हेमंत सोरेन के पिता शिव बाबा, भारतीय संघर्षकांत सहाय, राज्यपाल महुआ भाजा, प्रेस कांग्रेस असंधक्ष राजश ठाकुर, विधायक कल्यान सोरेन, दीपिका पांडेय सिंह, बैजनाथ राम सहित सत्ता पक्ष के सभी विधायक और अन्य भी उपस्थित थे। इससे पहले हेमंत

सोरेन ने पिता और संसद शिव बाबा के पास जाकर उनके चरण द्वूर। साथ ही सोशल मीडिया पर इसे शेयर करते हुए लिखा कि बाबा से मिलकर आगामी चुनौतियों से निपटने के लिए उनका आशीर्वाद लिया। राज्य में गुरुवार की सुबह से ही मुख्यमंत्री आवास से लैकर राजभवन के बीच सियासी सरगर्मी बनी हुई थी। सुबह सीएम हाउस में बैठक के बाद हेमंत सोरेन सहयोगियों के साथ राजभवन गये थे। इसके बाद राज्यपाल ने उन्हें शुभकामनाएं भी दी। इसके साथ हेमंत सोरेन तीन बार सत्ता की बांगड़ार सभालने वाले मुख्यमंत्री बन गए। उल्लेखनीय है कि हेमंत सोरेन 13

जुलाई, 2013 को पहली बार मुख्यमंत्री बने थे। इसके बाद 29 दिसंबर, 2019 को और अब तीसी बार चार जुलाई को मुख्यमंत्री बने हैं।

इस मौके पर ज्ञामुमों प्रमुख और हेमंत सोरेन के पिता शिव बाबा, भारतीय संघर्षकांत सहाय, राज्यपाल महुआ भाजा, प्रेस कांग्रेस असंधक्ष राजश ठाकुर, विधायक कल्यान सोरेन, दीपिका पांडेय सिंह, बैजनाथ राम सहित सत्ता पक्ष के सभी विधायक और अन्य भी उपस्थित थे। इससे पहले हेमंत



बिहार छाप में भगवान बिल्सा मुंडा की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धा-सुमन अर्पित करते हुए मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन।

कार्यक्रम बाद में आयोजित होगा।

मुख्यमंत्री पद की शपथ

लेने के बाद हेमंत सोरेन ने

जारी किया वीडियो

हेमंत सोरेन ने गुरुवार को झारखंड के मुख्यमंत्री के रूप में शपथ लेने के बाद एक बैठक में दिलाई गयी थी। इसके बाद चर्चा रही कि सात जुलाई को हेमंत सहित कैबिनेट में शामिल किए गये सहयोगियों के साथ शपथ ग्रहण करें। इस दिन गंभीर संघर्षकांत सहाय, राज्यपाल महुआ भाजा, प्रेस कांग्रेस असंधक्ष राजश ठाकुर, विधायक कल्यान सोरेन, दीपिका पांडेय सिंह, बैजनाथ राम सहित सत्ता पक्ष के सभी विधायक और अन्य भी उपस्थित थे। इससे पहले हेमंत

सोरेन ने पिता और संसद शिव बाबा के तौर पर मनोनीत किया। शपथ ग्रहण के लिए अधिकारियों ने उनका स्वागत किया बता दें कि हेमंत सोरेन को 31 जनरी को ईडी ने गिरफतार किया था। इसके बाद हेमंत सोरेन जारी भेज दिया गया था। 28 जून को जेंट से रिहाई हो गई थी। 5 जून राज्यपाल ने उनको मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई। शपथ लेने के बाद हेमंत सोरेन प्रोजेक्ट भवन रिश्त संघिवालय पहुंचे और अधिकारियों से मुलाकात की। इस दौरान सोरेन हेमंत सोरेन ने कुछ फाइलों का अवलोकन भी किया।

सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र और मंगलवार को कैविनेट का विस्तार

रांची : हेमंत सोरेन के सीएम पद की शपथ लेने ही सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र बुलाया गया है। इसके साथ ही मंगलवार को हेमंत कैविनेट के विस्तार की भी खबर है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। कांग्रेस कोटे से मत्रियों के बाद हेमंत सोरेन ने आज ही, तीसी बार बांगड़ार मुख्यमंत्री शपथ ली है। 5 जून राज्यपाल ने उनको मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई। शपथ लेने के बाद हेमंत सोरेन प्रोजेक्ट भवन रिश्त संघिवालय पहुंचे और अधिकारियों से मुलाकात की। इस दौरान सोरेन हेमंत सोरेन ने कुछ फाइलों का अवलोकन भी किया।



मुख्यमंत्री बनते ही सचिवालय पहुंचे हेमंत सोरेन, फाइलों पर किये दस्तावेज

मुख्यमंत्री बनते ही गुरुवार को हेमंत सोरेन सचिवालय पहुंचे। यहाँ अधिकारियों ने उनका स्वागत किया बता दें कि हेमंत सोरेन को 31 जनरी को ईडी ने गिरफतार किया था। इसके बाद हेमंत सोरेन जारी भेज दिया गया था। 28 जून को जेंट से रिहाई हो गई थी। आज ही, तीसी बार बांगड़ार मुख्यमंत्री शपथ ली है। 5 जून राज्यपाल ने उनको मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई। शपथ लेने के बाद हेमंत सोरेन प्रोजेक्ट भवन रिश्त संघिवालय पहुंचे और अधिकारियों से मुलाकात की। इस दौरान सोरेन हेमंत सोरेन ने कुछ फाइलों का अवलोकन भी किया।

सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र और मंगलवार को कैविनेट का विस्तार

रांची : हेमंत सोरेन के सीएम पद की शपथ लेने ही सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र बुलाया गया है। इसके साथ ही मंगलवार को हेमंत कैविनेट के विस्तार की भी खबर है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। इसके बाद हेमंत सोरेन ने आज कोटे से रोड शो कर रखे हैं।

'हर अन्याय को पता है कि एक दिन उसे न्याय परात्मक करेगा' : हेमंत सोरेन

रांची : हेमंत सोरेन आज तीसी बार झारखंड के मुख्यमंत्री पद की शपथ ग्रहण के पहले हेमंत सोरेन ने टीटीटी का प्रयोग किया है। हर अन्याय को पता है कि एक दिन उसे न्याय परात्मक करेगा। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन राजभवन पहुंचे थे और राज्यपाल को अपने इस्तीफा सौंपा था। इसके साथ उन्होंने राज्यपाल सी-पी-पी-राज्यकृष्णन को मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दिया। इसके बाद हेमंत सोरेन ने उन्होंने राजभवन पर आपने साथ ले रखा। आज ही शपथ ग्रहण के लिए हेमंत सोरेन ने चोटी भी मिल गया।

सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र और मंगलवार को कैविनेट का विस्तार

रांची : हेमंत सोरेन के सीएम पद की शपथ लेने ही सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र बुलाया गया है। इसके साथ ही मंगलवार को हेमंत कैविनेट के विस्तार की भी खबर है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन ने आज कोटे से रोड शो कर रखे हैं।

'हर अन्याय को पता है कि एक दिन उसे न्याय परात्मक करेगा' : हेमंत सोरेन

रांची : हेमंत सोरेन आज तीसी बार झारखंड के मुख्यमंत्री पद की शपथ ग्रहण के पहले हेमंत सोरेन ने टीटीटी का प्रयोग किया है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन राजभवन पहुंचे थे और राज्यपाल को अपने इस्तीफा सौंपा था। इसके साथ उन्होंने राज्यपाल सी-पी-पी-राज्यकृष्णन को मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दिया। इसके बाद हेमंत सोरेन ने उन्होंने राजभवन पर आपने साथ ले रखा। आज ही शपथ ग्रहण के लिए हेमंत सोरेन ने चोटी भी मिल गया।

सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र और मंगलवार को कैविनेट का विस्तार

रांची : हेमंत सोरेन आज तीसी बार झारखंड के मुख्यमंत्री पद की शपथ ग्रहण के पहले हेमंत सोरेन ने टीटीटी का प्रयोग किया है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन ने आज कोटे से रोड शो कर रखे हैं।

'हर अन्याय को पता है कि एक दिन उसे न्याय परात्मक करेगा' : हेमंत सोरेन

रांची : हेमंत सोरेन आज तीसी बार झारखंड के मुख्यमंत्री पद की शपथ ग्रहण के पहले हेमंत सोरेन ने टीटीटी का प्रयोग किया है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन ने आज कोटे से रोड शो कर रखे हैं।

सोमवार को विधानसभा का विशेष सत्र और मंगलवार को कैविनेट का विस्तार

रांची : हेमंत सोरेन आज तीसी बार झारखंड के मुख्यमंत्री पद की शपथ ग्रहण के पहले हेमंत सोरेन ने टीटीटी का प्रयोग किया है। इसके मंगलवार को कैविनेट के बाद जेंट सोरेन की गिरफतारी हुई थी। जब गिरफतारी के बाद हेमंत सोरेन ने आज कोटे से

एक नजर

कतरास में एवी फार्मा
का हुआ उद्घाटन



कतरास (धनबाद) : पुराना बॉम्ब स्ट्रीट्स के पीछे धनशयम मार्केट पचगढ़ी में ए वी फार्मा का उद्घाटन (दग का स्टार्टिपर्ट) कतरास शहर के थाना प्राची असित कुमार सिंह, निवितपुर इंस्टीट्यूट और हेल्प एजुकेशन एंड रिसर्च सेंटर के निदेशक वर्षन कुमार खिंचे ने संयुक्त रूप से फोटो काटकर वार्षा का नाम रखत फोड़कर किया। मौके पर प्रतिशान के मालिक राजीव उर्फ राजू सिंह ने बताया कि हमारे यहां होल्सेल मेडिसिन की सारी दवाइयां अचित मूल्य पर उपलब्ध हैं। मौके पर डॉ गोतम, डॉ पंकज सिंह, डॉ शिशir कुमार, डॉ पीप बर्णवाल, मान सिंह, दण सिंह, पूर्णिमा सिंह, विराट सिंह, अर्थविं सिंह, रमेश पांडेय, अजय सिंह, विशाल सिंह, पृष्ठ बर्णवाल, भगवान यादव, पूरन सिंह रामदास सिंह सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

मंदिर परिसर में
भाजपा नहिला जोर्चा
ने किया पौधरोपण



बोकारो : जिले के चास मुफ्कियल भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा अध्यक्ष मीनाक्षी सिंह के नेतृत्व में वृक्षो रोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें भाजपा नेत्री व कार्यकर्ताओं द्वारा राजीव राज के पुनाटाड़ स्थित जगन्नाथ मंदिर परिसर में छायादार व फलदार पेड़ लगाया गया। यारी ने मंदिर परिसर के किनारे आप, अमरपाल, पीपल, बरगद, नीम, छाली आदि के पेड़ लगाया। मौके पर मोर्चा अध्यक्ष ने कहा कि सभी को खाली भूमि पर पेड़ लगाना चाहिए। इससे पर्यावरण का सुनुलन बना रहता है। मौके पर आशा कुमारी सहित अन्य कार्यकर्ता शामिल थी।

स्कूली बच्चों के साथ
अभिभावकों ने
नगर सेवा भवन का
किया देवार

बोकारो : बीआरपी उच्च विद्यालय सेक्टर 11 के छात्रों ने बीएसएल प्रबंधन द्वारा विद्यालय बंद किए जाने के खिलाफ आज सेक्टर 4 स्थित नगर सेवा भवन का धेराव किया। इस धेराव में स्कूली बच्चों के साथ उनके अभिभावक भी मौजूद रहे। मालूम हो कि इस स्कूल को बीएसएल प्रबंधन द्वारा साचालित किया जा रहा था, लेकिन प्रबंधन ने अब इस विद्यालय को प्रबंधन कर कर सभी बच्चों को सेक्टर 8 वीं के स्कूल में स्थानांतरण की बात कह रखा है। जिसके बाद छात्रों में काफी उबाल उत्पन्न हो गया है। छात्रों एवं अभिभावकों का कहना है कि सेक्टर 11 के बच्चे सेक्टर 8 वीं में जाकर पाठ्य कार्य करें तो इसके बाद जाएं देवार सेक्टर 8 की स्कूल करना चाहिए।

बोकारो : हीरांगी उच्च विद्यालय सेक्टर 11 के छात्रों ने बीएसएल प्रबंधन द्वारा विद्यालय बंद किए जाने के खिलाफ आज सेक्टर 4 स्थित नगर सेवा भवन का धेराव किया। इस धेराव में स्कूली बच्चों के साथ उनके अभिभावक भी मौजूद रहे। मालूम हो कि इस स्कूल को बीएसएल प्रबंधन द्वारा साचालित किया जा रहा था, लेकिन प्रबंधन ने अब इस विद्यालय को प्रबंधन कर कर सभी बच्चों को सेक्टर 8 वीं के स्कूल में स्थानांतरण की बात कह रखा है। जिसके बाद छात्रों में काफी उबाल उत्पन्न हो गया है। छात्रों एवं अभिभावकों का कहना है कि सेक्टर 11 के बच्चे सेक्टर 8 वीं में जाकर पाठ्य कार्य करें तो इसके बाद जाएं देवार सेक्टर 8 की स्कूल करना चाहिए।

बोकारो में सात को 10 केंद्रों पर 5100 अभ्यर्थी देंगे सीटीईटी की परीक्षा

शांतिपूर्ण व कदाचार मुक्त परीक्षा की है पुख्ता तैयारी : डॉ. गंगवार

प्रत्यूष नवबिहार संवाददाता

बोकारो : सीटीईटी (केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड) की ओर से आगमी 7 जुलाई (रविवार) को केंद्रीय शिक्षक पात्रता परीक्षा (सीटीईटी) का आयोजन किया जा रहा है। इसके लिए बोकारो जिले में कुल 10 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें विभिन्न जगहों से अनेकाले कुल 5100 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। पेपर-1 एवं पेपर-2 के लिए यह परीक्षा दो पालियों में होगी।

पहली पाली प्रातः 9:30 से 12 बजे तथा दूसरी पाली अपराह्न 2:00 से 4:30 बजे तक आयोजित होगी। यानी दोनों ही पेपर ढाई-ढाई घंटे के शांतिपूर्ण व कदाचारमुक्त आयोजन को लेकर पुरुष तैयारी की जानकारी देते हुए सीटीईटी के प्रतीक्षित कर रहे हैं।



को-अडिनेटर एवं डॉपीएस के प्रतीक्षित कर रहे हैं। डॉपीएस बोकारो के प्रतीक्षित कर रहे हैं। डॉपीएस सेक्टर-4 के अलावा जिम्यव विद्यालय सेक्टर-5, डॉपीएस पब्लिक स्कूल सेक्टर-4, डॉपीएस सेक्टर-6, जोनीपीएस सेक्टर-5, एमजीएप हायर सेंट्री स्कूल सेक्टर-4, जोनीपीएस चास, अपर-1 में बाल विकास और शिक्षा शास्त्र, लैंगेज-1 व लैंगेज-2, गणित और पर्यावरण अध्ययन तथा पेपर-2 में बाल विकास और शिक्षा शास्त्र, भाषा-1, भाषा-2, मैट्रिक्स और साइंस सोशल स्टडीज़/सोशल परीक्षणों से प्रतीक्षित कर रहे हैं। जो शिक्षण केंद्रों पर जाते हैं। इसमें दो प्रतीक्षित कर रहे हैं।



ज्यादा देर सोने से धेर सकती हैं मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां

छठी के दिन देर तक सोने का मन ज्यादातर हर व्यक्ति का करता है। लेकिन समस्या तब हो जाती है जब ऐसा करना आपकी आत्म में शामिल हो जाए और धीरे-धीरे आपको स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करने लगे। जैसा कि ज्यादा देर सोने से आपको मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां धेर सकती हैं। आइए जानते हैं ज्यादा देर सोने से होते हैं कौन से बड़ी परेशानियां हैं।

डायबिटीज

ज्यादा देर सोने से व्यक्ति की फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर हो जाती है और उसका रैल लेवल बढ़ जाता है। जैसे स्टीटी के मूलभूत 9 घंटे से ज्यादा नीद लेने से व्यक्ति के शरीर में शुगर का खतरा बढ़ जाती है।

दिल के रोग

अमेरिकन एकड़मी ऑफ स्टीप मेडिसिन में छोटी स्टीटी की माने तो अधिक नीद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस स्टीटी के मूलभूत 9 से 11 घंटे की नीद लेती है उनमें दिल के रोग होने की संभावना 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

डिप्रेशन की संभावना

आपको जानकर होरानी होती कि जरूरत से ज्यादा सोना भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है। हाल ही में पीलांडोएस में छोटी स्टीटी के मूलभूत ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है। इनमें ही नहीं अधिक देर सोने से व्यक्ति के भीतर सुरुती बनी रहती है और उसका मन रोजाना के काम में भी नहीं लगता है।

मोटापा

ज्यादा देर सोने की बजह से किजिकल एक्टिविटी न के बराबर हो जाती है। व्यक्ति अधिकतर समय अपना खाकर, बैठकर या पिये सोकर गुजार देता है। जो आप बचकर दर्जन और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। इनमें ही नहीं इकट्ठी बात से पान किया थीमी होने लगती है और व्यक्ति को कठन की समस्या भी परेशान करने लगती है।



सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए शरीर को डिहाइट्रेट होने से बचाएं

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झूझते रहते हैं। ज्यादातर काम-काज का फ्रेश रखने से सिरदर्द जैसी परेशानी होती है तबाया जाता है कि तांबे का संबंध सूर्य और आग से होता है। तांबे की थाली में भोजन करने से अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण आपका मेटाबोलिज्म तेज होता है इसके अलावा भी तांबे की थाली या बर्तन में भोजन करने के कई फायदे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।



किस तरह के बर्तन में भोजन करते हैं आप, सेहतमंद रहने के लिए जानना बेहद जरूरी

भारत में हमेशा से ही जितना भोजन पर ध्यान दिया जाता है, उससे कहीं ज्यादा आप किस बर्तन में भोजन कर रहे हैं, इस पर ध्यान दिया जाता है। आज के समय में लोग ज्यादातर प्लास्टिक की डिजाइनर प्लेटों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। यही नहीं, रेस्टोरेंट में भी देखा गया है कि स्टीटी की थाली और कटोरी का ही उपयोग में लाइ जाता है। लेकिन यह सेहत के लिए अकेले अच्छी नहीं है। बहुत कम लोग इस बात की जानकारी रखते हैं कि हर तरह के बर्तन के आपने ही गुण और अवगति होते हैं। शायद आपने सुना भी होगा कि तांबे के गिलास में पानी पीना बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है। लेकिन इनमें अगर प्लास्टिक के बर्तनों की बात करें, तो इनमें कोई गुण नहीं होता। बल्कि यह आपको हृदय रोग, डायबिटीज और कैरेस जैसी बीमारियों से संक्रमित कर सकती है। ऐसे में आपके लिए यह जानना बेहद जरूर है कि सेहतदब रहने के लिए आपको किस बीज के बने हुए बर्तन में भोजन करना चाहिए। भारत के गरीब और मध्यवर्गीय घरों में सबसे ज्यादा स्टीटी के बर्तनों का ही उपयोग किया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह बर्तन लंबे समय तक चलते हैं। जबकि बहुत कम लोग जानते हैं कि स्टीटी और एसिड तंबे समय से चांदी के बर्तनों में भोजन करने की परवी करता आ रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक चांदी के बर्तनों में ऐसे गुण होते हैं, जो आपको बदलते मीसम के साथ होने वाली बीमारियों से बचाता है। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करते हैं या पानी पीते हैं, तो यह आपको पूरी तरह स्वस्थ रखता है।

सिरेमिक के बर्तन होते हैं केमिकल फ्री

आज के समय में सिरेमिक के बर्तन सबसे ज्यादा बचल में हैं। यह बर्तन चीनी मिट्टी के नाम से भी जाने जाते हैं। चीनी मिट्टी को बर्तनों को तैयार करने के लिए, मिट्टी को अधिक तापमान पर गर्म किया जाता है। बहुत से लोगों ने सिरेमिक के बर्तनों के अंदर भोजन पकाना भी शुरू कर दिया है। आप भी इन बर्तनों का उपयोग कर सकते हैं। यह आपको भोजन को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं क्योंकि इनमें किसी तरह का कोई भी उत्साहन मौजूद नहीं होता।

आयुर्वेद देता है चांदी में भोजन करने की सलाह

चांदी का उपयोग यूं तो लोग आमतौर पर गहनों के तीव्र पर करते हैं। लेकिन आयुर्वेद तंबे समय से चांदी के बर्तनों में भोजन करने की परवी करता आ रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक चांदी के बर्तनों में ऐसे गुण होते हैं, जो आपको बदलते मीसम के साथ होने वाली बीमारियों से बचाता है। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करते हैं या पानी पीते हैं, तो यह आपको पूरी तरह स्वस्थ रखता है।



मेटाबोलिज्म तेज करता है तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तनों का उपयोग पहले के समय में बहुत अधिक किया जाता था। बताया जाता है कि तांबे का संबंध सूर्य और आग से होता है। तांबे की थाली में भोजन करने से अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण आपका मेटाबोलिज्म तेज होता है हिस्के अलावा भी तांबे की थाली या बर्तन में भोजन करने के कई फायदे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

तांबे के बर्तन में खाने के फायदे

- वजन घटाने में बांदी को डिटॉक्सिक रखने में
- पाचन शक्ति बढ़ाने में
- हृदय रोग से बचाने में
- ब्लड प्रेशर को संतुलित करें
- स्क्रिन को बेहतर करें और बढ़ती ऊपर के असर को कम करें
- जोड़ों के दर्द और मस्कुलर दर्द से राहत

व्या आप अपने घर में प्लास्टिक के प्लेट या बर्तनों में भोजन करते हैं, अगर हो तो जल्दी ही आप डायबिटीज और हृदय रोगों का शिकार हो जाएंगे। यकीन नहीं आता है तो यह पढ़ें कैसे घर के बर्तन आपको इन बीमारियों का शिकार बना सकते हैं।



चांदी के बर्तन में खाना खाने के फायदे

- चांदी के बर्तनों में अंक होता है जो आपके मस्तिष्क की शक्ति में बढ़ातीरी करता है।
- अगर नहीं शिशुओं को चांदी के बर्तनों के अंदर भोजन करने के लिए प्रयोग करने के बर्तनों के अंदर भोजन करने की विता अधिक स्वस्थ रहते हैं।
- चांदी के गिलास में पानी पीना भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। दरअसल चांदी के अंदर ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पानी के अंदर मीजूदू किसी भी तरह वीं अशुद्धियों से लड़ने का काय करते हैं।

याददाश्त तेज करता है सोने का बर्तन

सोने का उपयोग आज भारतीय महिलाएं गहनों के तीर पर ही करती हैं। लेकिन एक समय ऐसा भी था जब लोग सोने के बर्तनों में ही खाना खाया करते थे। वही कुछ लोग ऐसे ही होते हैं जो आज भी सोने के बर्तनों में ही भोजन करना करते हैं। आपको बर्तन करने से आपकी याददाश्त तेज होती है। ऐसे में सोने के बर्तन का उपयोग अल्जाइमर की बीमारी में भी फायदेमंद होता है। यही नहीं आयुर्वेद के अनुसार सोने के बर्तनों में भोजन करने से वात पित और कफ दोषों को भी संतुलित किया जा सकता है।

कैसे पता करें बढ़ रहा है कोलेस्ट्रॉल
रक्त में कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के कारण बढ़ रहा है। लेकिन यह उन स्थितियों के लिए आपके जोखिम को बढ़ा सकता है जिनमें लक्षण होते हैं, जैसे-
एनजाइना (हृदय रोग के कारण सीने में दर्द), उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक आदि।

कोलेस्ट्रॉल में हरा धनिया है फायदेमंद
एक स्टीटी के अनुसार, कुछ जानकारों और टेटर-ट्यूब अध्ययनों से पता चलता है कि

धनिया हृदय रोग के जोखिम वाले कारों को कम कर सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल का स्तर। एक्सपर्ट बताते हैं कि अन्य मसालों के साथ बड़ी मात्रा में धनिया का सेवन करने वाली आवश्यकता होती है, लेकिन कोलेस्ट्रॉल के उच्च रक्तचाप के लिए जैसे-
एनजाइना (हृदय रोग के कारण सीने में दर्द), उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक आदि।

कैसे करें धनिया का सेवन

एक अध्ययन के दौरान यहाँ को



स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारणों से अधिक लोकप्रिय हो

