

# प्रत्युष नवविहार

रांची संस्करण

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

रांची • शुक्रवार • 29.11.2024 • वर्ष : 15 • अंक : 127 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : ₹ 2 रुपये

## चौथी बार हेमन्त सोरेन के सिर सजा ताज इंडिया गठबंधन के दिग्गज बने साथी

प्रत्युष नवविहार संगदाता

रांची : झारखण्ड में हेमन्त सोरेन ने चौथी बार मुख्यमंत्री पद की शपथ लेकर एक नई राजनीतिक पारी की शुरूआत की है। राजभवन में आयोजित एक भव्य समारोह में राज्यपाल सतीष गंगवार ने उन्हें मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई। वर्तमान के 24 वर्षों के अवधि तक इतिहास में चार बार सीएम पद की शपथ लेने वाले पहले राजनेता बन गए हैं। इसके पहले उनके पिता शिवू सोरेन और भारतीय जनता पार्टी के अर्जुन मुंडा तीन-तीन बार सीएम की कुर्सी पर बैठ चुके हैं। शपथ ग्रहण समारोह इंडिया बॉक के शक्ति प्रदर्शन का मंच बन गया है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मलिकार्जुन खड़गे, लोकसभा के नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री और टीएमसी की अध्यक्ष ममता बनर्जी, आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अधिकारी के जरीवाल, समाजवादी पार्टी (सपा) के अध्यक्ष और यूपी के पूर्व सीएम अखिलेश वादव, मेधावी के मुख्यमंत्री कोराड कोंगकल संगमा, पंजाब के मुख्यमंत्री सुखदेव सिंह सुक्ष्म सीपीआई (एमएल) के महासचिव दीपकर भट्टाचार्य समेत कई बड़े नेता मौजूद हैं।

हेमन्त सोरेन ने पहली बार 13 जुलाई 2013 को ज्ञामुगे, कांग्रेस, राजद गठबंधन के सहयोग से बनी सरकार में सीएम पद की शपथ ली थी। इस सरकार का कार्यकाल 23 दिसंबर 2014 तक था। दूसरी बार उन्होंने 29 दिसंबर 2019 को शपथ ली थी। 31 जनवरी 2024 को इंडी द्वारा गिरफतार किए जाने के बाद उन्हें सीएम पद से इस्तीफा देना पड़ा था।

जमानत पर बाहर आने के बाद 4 जुलाई 2024 को उन्होंने तीसरी बार सीएम पद की शपथ ली थी। हेमन्त सोरेन का नाम झारखण्ड के ऐसे पहले सीएम पद पर दर्ज हो रहा है, जिन्होंने लातार दूसरी बार सरकार में वापसी की है।

इसके पहले यहां कोई भी सरकार रिपोर्ट नहीं हुई है। हेमन्त सोरेन झारखण्ड की 81 सदस्यीय विधानसभा में दो विदाई बहुमत के साथ सरकार बनाने वाले पहले सीएम बनने तक रहे हैं। उनके नेतृत्व वाले गठबंधन को 56 सीटों पर जीत हासिल हुई है।

झारखण्ड में सीएम की कुर्सी पर सबसे अधिक 2210 दिनों तक बैठने का रिकॉर्ड अर्जुन मुंडा के नाम है। उनके बाद हेमन्त सोरेन



सीएम ने शहीद सिद्धो-कान्हू, भगवान विस्सा मुंडा की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर अर्पित की श्रद्धाजलि



राती : शपथ ग्रहण करने के बाद मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने मोरहाबाई सिद्धो-कान्हू की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर अद्विजलि अर्पित की। इसके बाद विरसा बौक रित धरती आवा भगवान विस्सा मुंडा की प्रतिमा पर मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने माल्यार्पण कर अद्वानुमन अर्पित की। इस दौरान मुख्यमंत्री के साथ उनके पती सह गांडेय विद्याक कल्पना सोरेन भी मौजूद थी।

सीएम हेमन्त सोरेन ने पदभार ग्रहण किया, मुख्य सचिव और सचिवालय कर्मियों ने किया स्वागत



रांची : शपथ लेने के बाद सीएम हेमन्त सोरेन प्रोजेक्ट भवन पहुंचे और पदभार ग्रहण किया। इस दौरान चीफ स्क्रीनी अलका निवारी, कैबिनेट स्क्रीनी वंदा दादल साहित अर्या आला अफसरों ने उनकी स्वागत किया। साथ ही झारखण्ड सचिवालय सेवा संघ के अध्यक्ष धूम्र प्रसाद के नेतृत्व में सचिवालय कर्मियों ने सोएम का स्वागत किया।

शहीदों के सम्मान व सहायता के लिए सरकार प्रतिबद्ध : हेमन्त



राती : झारखण्ड के मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने के काल दूर बाद ही हेमन्त सोरेन ने शहीदों को सम्मान देने की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। मुख्यमंत्री ने बोकारों जिले के चंदनीपुरी के चंदनीपुरी अखेड़े के परिजनों को अपनी शपथ के बाद बहुत धूमधारी प्रदर्शन के फलहरुर गांव निवासी सहीद अग्रिमवीर अर्जुन महतो की माता हुलासी देवी को अमृत अनुदान राशि के रूप में 10 लाख रुपये का धोका देने के अधिकारियों से कहा कि शहीद अर्जुन महतो के परिजनों को सोएम के तौर पर अवधि दिलायी जाएगी।

ने सीएम के तौर पर अब तक

बलराम महतो को नियुक्ति पत्र प्रदान किया। इस अविसर पर विधायक कल्पना सोरेन, विधायक उमाकात रजक व शहीद की बहन लक्ष्मी कुमारी मौजूद थी। मुख्यमंत्री के कहाँ कहाँ हमारी सरकार शहीदों के साथ हर कदम पर खड़ी है। राज्य सरकार शहीदों के सम्मान और सहायता के लिए सदैव तपतर है। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि शहीद अर्जुन महतो के परिजनों को सम्मान किया है।

2169 दिन का कार्यकाल व्यतीत

कैबिनेट : विधानसभा सत्र 9 से 12 दिसंबर तक

► एक-दो दिनों में मत्रिमंडल विद्यार्थी संभव।

► स्टीफन मार्टांडी बनाए गए प्रोटेन स्पीकर।

राती : मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन की पहली कैबिनेट की बैठक में झारखण्ड विधानसभा का सत्र 9 दिसंबर से शुरू करने की मजूरी दी गई। शूरू के अनुसार यह विशेष सत्र 12 दिसंबर तक बहुत होने पर उनके परिजनों को 10 लाख रुपये अनुग्रह राशि और एक अधिकारियों की जनकारी दी। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने प्रोजेक्ट भवन में हासिल करेंगे। प्रोट्रेम स्कीपर रिपोर्ट मराडी बनाए गए। कैबिनेट के बाद सीएम हेमन्त सोरेन ने प्रत्यक्षरारों से बात करने के लिए जिलों की जनकारी दी। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने प्रोजेक्ट भवन में प्रत्यक्षरारों से कहा कि जल्द ही झारखण्ड में बहुत ज्यादा सरकार का गठन होगा, एक-दो दिनों के अंदर ही मत्रिमंडल का विसरान सभव है। सरकार बहुत ही मजबूती से अनेक दिनों में काम करेगी। मुख्यमंत्री हेमन्त

सोरेन ने बताया कि राज्य का

कैबिनेट के अन्य फैसले

► मईयां सम्मान योजना के तहत दिसंबर से हर हाल में 2500 रुपये सम्मान यात्री देने का नी फैसला हुआ अधिकारियों को उसे सुनिश्चित करने को कहा गया।

► वित विभाग को ये निर्देश दिया गया कि वह कोषण गतिरेत करें जो भारत सरकार के पास लित एक लाख 36 करोड़ रुपये लाने का कार्य करें। इसके लिए कानूनी कार्यालय पारंग की जाएगी।

► जेपीएसी और झारखण्ड कर्मचारी चयन आयोग का वार्षिक परीक्षा कैलेंडर एक जनवरी 2025 से पहले जारी करने का निर्देश दिया गया। कैबिनेट में कुल सात निर्णय लिए गए।

► पुलिस नियुक्ति के लिए गविष्य में होने वाली परीक्षा प्रक्रिया की समीक्षा करने का निर्णय।

सोरेन ने बताया कि राज्य का दरों की समीक्षा की जाएगी। खनन विभिन्न दरों पर लगने वाले टेक्स को बढ़ाने पर विचार किया जाएगा इसके लिए राज्य बढ़ाने पर खनन के विभिन्न दरों की समीक्षा की जाएगी। खनन विभिन्न दरों पर लगने वाले टेक्स को बढ़ाने पर कमेटी बनेगी।

इसकॉन पर बैन लगाने से हाई कोर्ट का इनकार बांग्लादेशी हिंदुओं के पक्ष में आया फैसला



इस सप्ताह गिरफतार किया गया था, को पहले इस्कॉन से निकलियत कर दिया गया था। उनके गिरफतारी के संबंध में सरकार द्वारा उत्तर नहीं दिया गया था। उनके गिरफतारी के बाद मंगलवार को झारखण्ड पर अवधिकारी वकील एवं डोके के बाद उत्तर नहीं दिया गया था। उनके गिरफतारी के संबंध में तीन अलग-अलग मामले दर्ज किए गए हैं और इन मामलों में 33 आरोपियों को गिरफतार किया गया है।

डेली स्टार के अनुसार, गुरुवार को जब उच्च न्यायालय की आयोगी शुरू हुई तो अटर्नीज जनरल के कार्यालय ने अदालत द्वारा मांगी दी जानकारी न्यायालय की बहन लक्ष्मी कुमारी मौजूद थी। मुख्यमंत्री के कहाँ कहाँ हमारी सरकार शहीदों के साथ हर कदम पर खड़ी है। राज्य सरकार शहीदों के सम्मान और सहायता के लिए सदैव तपतर है। उन्होंने अंतरिक्ष अटर्नीज जनरल अनीक आर हक और डिप्टी अटर्नीज जनरल अल्पसंख्यक समझों की सुनिश्चित करने का आग्रह किया। इसके पास विवरण दिलाया गया है। अल्पसंख्यक समझों के पक्ष में अल्पसंख्यक समझों की सुनिश्चित करने का आग्रह किया। इसके अलावा, सुप्रीम कोर्ट के सैकुल इस्लाम अलीफ की हथायोग और अंतर्राष्ट्रीय कृष्ण भगवानपूर्ण संघ (इस्कॉन) पर प्रतिवाद लगाने की मांग की थी। देली स्टार के लिए जिसने गिरफतार किया गया है।

प्रत्युष नवविहार संगदाता

गिरिडीह : एक समय झारखण्ड के

नस्कर प्रभावित थानों में शुभार गिरिडीह जिले का निमिया घाट थाने का देश के तीन सर्वश्रेष्ठ थानों में चयन किया गया।

जल्दी के बाद उत्तर नवें चालाक विभिन्न जिलों के लिए एक लाला लालकिंगप या



















# कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कछु ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

**पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है**

• यदि आपके दिन शुरूआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुखी बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्त फूड का भाग नहीं होना चाहिए।

इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

## समझो विरोधी बातों का अर्थ

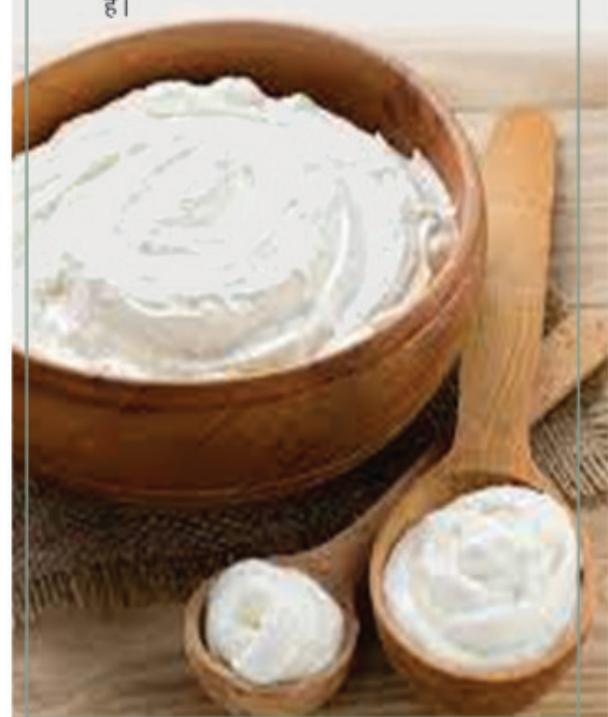
- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुखी बढ़ा सकती है। उत्तरासल, यदि दोनों ही बातें सही हैं। वहीं खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुखी आएंगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

## इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चापाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनकार को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरूआत आपने पानी के साथ की हो और पिर चाय-टोस्ट, स्पाइट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएंगी। आपको गेस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

## खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उत्तम कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज़ करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शरकरा मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरूआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाए। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएंगी और आप खुद का बहुत थका हुआ रहते होंगे।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लागों को ल्वॉप्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ल्वॉप्रेशर का पलों कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यहीं कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहाशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिलाइट्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

## जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस ड्रिफ्स को सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिफ्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जल्दरुतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

## तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छों, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

## तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी ज़हल लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

# लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान ज़रूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने के काम करेगा।

## फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों की इतरह की वरायटी में आती है। खास बात यह है कि मीसम की प्रकृति और उस दीवान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीज़न में आनेवाली फलियों पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

## फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों की इतरह की वरायटी में आती है। खास बात यह है कि मीसम की प्रकृति और उस दीवान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीज़न में आनेवाली फलियों पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

- हरी फलियों का सेवन करने के लिए ड्राईफ्रूट्स का केवल हमारे शरीर को गम्फाहट देने का ही काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमज़ोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाती है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सुखे मेंदों का सेवन कर सकते हैं।

## ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सार्दियों में ही करना चाहिए। बालिक सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- इसका लाभ यह है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन नियमित रूप से फिट रखने के लिए जितनी धूमधारी रुक्षा होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती है।

## हो सकती है ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित कियाओं को सुचारू रूप से बचाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान में घम्फास होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और बरबाहट बढ़ जाती है।

## शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायर्ड नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है और अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते हैं तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। व्यक्तिके फैटडॉन्स सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

# चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

## ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेहेनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले हर दिन अपने घरें पर तलुओं पर सोने से मालिश करते हैं। यहाँ युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दात, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएंगी।

## चश्मा नहीं लगेगा

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सररसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमज़ोर आइसाइट को भी टीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक या दो हपते में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

## पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थोड़ी ही रानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो



