

बदलती लाइफ स्टाइल से नीद की कमी एक बड़ी चुनौती

(लेखक - दिलीप कुमार पाठक)

दक्षिण कोरिया में 16 सालों तक किए गए एक शोध के अनुसार जो लोग रात में ज्यादा देर जागना पसंद करते थे, उन्हें कम उम्र में ही अपनी जान से हाथ गंवाना पड़ा। जो लोग रात में ज्यादा देर तक जागते हैं, उन्हें मेमोरी लॉस, डिसीजन मेकिंग आदि में समस्या का सामना करना पड़ता है। देर से सोने वाले लोगों में मूढ़ स्थिंग भी देखे जा सकते हैं।

स्वस्थ शरीर के लिए विशेषज्ञ स्लीप साइकल को टीक रखने पर विशेष जार देते हैं, इसमें सोने और नीद की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी जाती है नीद पूरी नहीं होती है, उनमें कई प्रकार की गुणवत्ता का संरूप स्वास्थ्य पर असर देखा जा सकता है। तामाम अध्ययनों में पाया गया है कि जिन लोगों की नीद पूरी नहीं होती है, उनमें कई प्रकार की गंभीर बीमारियों के विकसित होने का जोखिम अधिक होता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं नीद की गुणवत्ता के साथ इसकी अवधि का ख्याल रखना भी बहुत अवश्यक है, अक्सर लोगों की स्लीप साइकल में एक बड़ी समस्या देखी गई है, कई लोगों को रात में देर तक जगने की आदत होती है। यह आदत खत्म करने के लिए अपने साथ खुद को प्रकार से नकारात्मक असर हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को रात में 6-8 घंटे की नीद लेने की सलाह दी जाती है। इसके लिए रात में 10 से सुबह 6 बजे तक सोने के समय को सबसे गुणवत्तापूर्ण नीद वाला माना जाता है, हालांकि अवसर देखने का मिलता है कि अधिक लोग रात में 12-1 बजे सोते हैं। यह आदत अपार्की साइकल की बिगाड़ देती है, जिससे नीद पूरी न होने के कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा हो सकता है। देर से सोने वाले लोगों में स्वाभाविक रूप से सुबह देर से उठने की भी आदत होती है, इसके लिए सुबह के समय व्यायाम कर पाना कठिन हो जाता है। हेल्प प्रमोशन एंड कॉर्निक डिजीज प्रिवेंशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि देर से सोने वाले लोगों में अन्य लोगों की तुलना में विहीनी जीवनशैली की समस्याएं भी अधिक देखने को मिलती हैं, जिसका संपूर्ण संहित पर बहुत नकारात्मक असर हो सकता है।

आजकल नीद की कमी से परेशानियां बहुत आम हो गई हैं। खासकर युवाओं में डिप्रेशन अवसाद की

बीमारियां डेर जगा चुकी हैं। देश में युवाओं का एक बड़ा वर्ग अवसाद से ज्यादा परेशान है। जिन्हें इसकी समस्या होती है, ऐसे लोग अपनी तरह की दुनिया बना लेते हैं। हमारे आसपास के लोग समझ नहीं पाते। मेरा मानना है पहले आप अपनी जरूरते पूरी करिए फिर आप जमाने हैं तो आप दुनिया के लिए यहाँ ही रह जाएं। मुझे सम्बन्धित व्यक्ति के बारे में ज्यादा पता नहीं है लेकिन इस स्तर में डिप्रेशन का कारण ज्यादातर भविष्य की चिंता ही होती है। सबसे पहले आप खुद को स्थायित्व दीजिए बाद में जमाने के लिए सोचिए। अपनी कृषि दिनों पहले पढ़ा इंगिलैंड के पूर्व बलेजाह ग्राहम थोर्प ने डिप्रेशन की बजह से अन्वेष्या कर ली। भला इंगिलैंड के इन्होंने खुद को ऐसे खम कर दिया? जहिर है अंदर एक कोलाहल रहा होगा जो उन्हें अपने साथ ले गया। वैसे भी पैसे जरूरतों से ज्यादा मानसिक सुखन बहुत आवश्यक है। मैंने बहुत सालों से अनुभव किया है, हमारे समाज में या दुनिया में जिस तरह की लाइफस्टाइल को लेकर आकर्षण है, मुझे लगता है कुछ सालों बाद आधी दुनिया अवसाद में होगी। आज हर तीसरा आदमी अपनी टेंशन में डूबा हुआ है। एक कूप्से द्वारा लगाई गई है। जिससे नीद पूरी न होने के कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा होता है। अब आदत अपार्की साइकल की बिगाड़ देती है, जिससे नीद पूरी न होने के कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा होता है। अब आदत खत्म करने के लिए सुबह के समय व्यायाम कर पाना कठिन हो जाता है। हेल्प ड्राइवर एंड कॉर्निक डिजीज प्रिवेंशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि देर से सोने वाले लोगों में अन्य लोगों की तुलना में विहीनी जीवनशैली की समस्याएं भी अधिक देखने को मिलती हैं, जिसका संपूर्ण संहित पर बहुत नकारात्मक असर हो सकता है।

एजेंसी के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं। पर्याप्त नीद नहीं लेने से आयु कम होती है।

दक्षिण कोरिया में 16 सालों तक किए गए एक शोध

के अनुसार जो लोग रात में ज्यादा देर तक जागना पसंद करते थे, उन्हें कम उम्र में ही अपनी जान से हाथ गंवाना पड़ा। जो लोग रात में ज्यादा देर तक जागते हैं, उन्हें मेमोरी लॉस, डिसीजन मेकिंग आदि में समस्या का सामना करना पड़ता है। देर से सोने वाले लोगों में मूढ़ स्थिंग भी देखे जा सकते हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं। पर्याप्त नीद नहीं लेने से आयु कम होती है।

दक्षिण कोरिया में 16 सालों तक किए गए एक शोध

के अनुसार जो लोग रात में ज्यादा देर तक जागने की फैशन ट्रैंड में रहा है। अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

अपने घर परिवार आसपास लोगों को बताइए नीद का महत्व समझाएं, मैं ऐसे किनते लोगों को जानता हूँ जो रात में अनावश्यक जागते रहते थे, मैं समझाने के बाद जानौरी सोने लगे हैं, योग, व्यायाम को तरहीह देने लगे हैं। हालांकि कई योगी के अवसाद का कारण आवश्यक समस्याएं भी हो सकती हैं, अतः आप चिकित्सकों का मार्गदर्शन लें, क्योंकि अवसाद को पूरी तरह से टीक करने के लिए डॉक्टर की आवश्यकता होती है।

अपने घर परिवार आसपास लोगों को बताइए नीद का महत्व समझाएं, मैं ऐसे किनते लोगों को जानता हूँ जो रात में अनावश्यक जागते रहते थे, मैं समझाने के बाद जानौरी सोने लगे हैं, योग, व्यायाम को तरहीह देने लगे हैं। अब ये रात में ज्यादा देर तक जागते हैं, उन्हें कम उम्र में ही अपनी जान से हाथ गंवाना पड़ा। जो लोग रात में ज्यादा देर तक जागते हैं, उन्हें मेमोरी लॉस, डिसीजन मेकिंग आदि में समस्या का सामना करना पड़ता है। देर से सोने वाले लोगों में मूढ़ स्थिंग भी देखे जा सकते हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता दे कि आप अपनी सेहत के साथ किनता बड़ा खिलवाड़ कर रहे हैं।

रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नीद सोने का वाहिए। इससे कम सोने वाले लोगों को मोटापा, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द आदि की समस्याओं से जुँगना पड़ता है अगर आप भी ये गलती करते हैं, तो आपको बता



ओला ई-स्कूटर एस1, एक्स 2केडल्यूएच को मिला पीएलआई प्रमाणन

नई दिल्ली । ओला इलेक्ट्रिक के इलेक्ट्रिक स्कूटर एस1, एक्स 2केडल्यूएच को उत्पादन से जुड़ी प्रोत्सहन (पीएलआई) योजना के तहत पात्रता आवश्यकताओं के तहत अनुपालन प्रमाणपत्र हो सिल हो गया है। ओला इलेक्ट्रिक ने कहा कि इसके साथ ही कंपनी के पास अब दोषिया वाहनों में पाच उत्पाद हैं जो पीएलआई योजना के तहत प्रमाणित हैं। कंपनी के एक प्रवक्ता ने कहा कि उत्पाद के लिए पीएलआई प्रमाणन प्राप्त करना हमारी एकीकृत विनियोग शक्ति की पूष्ट करता है, जो भारत के इलेक्ट्रिक वाहन लक्ष्य को आगे बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। प्रवक्ता ने कहा कि स्कूटरों की महत्वपूर्ण पीएलआई योजना एक बड़ा परिवर्तनकारी प्रयोग होता है। जिन विनियोगों को बढ़ावा देने और व्यापक अर्थात् वृद्धि हासिल करने में कंपनीयों की सहायता करने के लिए प्रेरित किया है।

डीएचएल एक्सप्रेस की जनवरी से पार्सल डिलीवरी महंगी होगी

मुंबई । लॉजिस्टिक्स कंपनी डीएचएल एक्सप्रेस ने अगले साल एक जनवरी से भारत में पार्सल डिलीवरी की कीमतों में लगभग 6.9 प्रतिशत तक बढ़ोतारी करने पर विचार कर रही है। डीएचएल ने कहा कि मुद्रास्पर्ती तथा मुद्रा गतिशीलता के साथ-साथ नियामक व सुधार उपायों से संबंधित प्रशासनिक लागतों को ध्यान में रखते हुए वार्षिक आधार पर वैश्विक स्तर पर बाजारों में कीमतों को समावेश करने के अनुसार डीएचएल एक्सप्रेस ने मूल्य समायोजन की घोषणा की है जो जनवरी 2025 से प्रभावी होगा। भारत में औसत (मूल्य) वृद्धि 6.9 प्रतिशत होगी।

एनबीसीसी को आईआईआईटी नागपुर के अतिरिक्त निर्माण का ठेका मिला

नई दिल्ली । एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड को नागपुर में भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान के अतिरिक्त बुनियादी ढाँचे के निर्माण के लिए 75 करोड़ रुपये का ठेका मिला है। कंपनी ने अपने बयान में कहा कि उसे नागपुर में भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईआईटी) के अतिरिक्त बुनियादी ढाँचे के निर्माण तथा विकास के लिए एक परियोजना का ठेका मिला है। बयान के अनुसार, 75 करोड़ रुपये की अनुमति परियोजना लागत के साथ यह शहर से करीब 15 किलोमीटर दूर स्थित आईआईआईटी नागपुर में शैक्षणिक सुविधाओं को बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

प्रताप एनैक्स में 46.85 फीसदी हिस्सेदारी खानीदेगी ऑथम और माही मध्यसूदन

नई दिल्ली । ऑथम इन्वेस्टमेंट एंड इंफ्रास्ट्रक्चर और माही मध्यसूदन केलिकर प्रताप स्ट्रेस्कैप में 46.85 प्रतिशत हिस्सेदारी का अधिग्रहण करेंगे। प्रताप स्ट्रेस्कैप, अन्यत्राय (स्ट्रेक) ब्रांड थेली डायर्मेंट और खीटी स्ट्रेस्कैप रिच फीस्ट का परिचालन करती है। कंपनी ने शेयर बाजार को शुक्रवार को बताया कि कंपनी ने अपने तीन निजी इकाई के लिए 75 करोड़ रुपये का ठेका मिला है। कंपनी ने कहा कि उसे नागपुर में भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईआईटी) के अतिरिक्त बुनियादी ढाँचे के निर्माण तथा विकास के लिए एक परियोजना के साथ शेयर खरीद समझौते किया है। प्रवर्तक कंपनी ने एक एक्सप्रेस पार्टनर्स ग्रोथ इन्वेस्टमेंट-1, पीक एक्सप्रेस पार्टनर्स ग्रोथ इन्वेस्टमेंट-2 और शिक्षाया कैपिटल जीएफआईसी मार्गिनल इन्वेस्टमेंट्स के पास क्रमांक 2.48 प्रतिशत, 34.65 प्रतिशत और 9.72 प्रतिशत हिस्सेदारी हिस्सेदारी है। इसके अलावा कंपनी ने नियंत्रणकारी हिस्सेदारी के अधिग्रहण से प्रेरित होकर बाजार से कंपनी में 26 प्रतिशत हिस्सेदारी खरीदने के लिए खुली पेशकश की भी घोषणा की है। प्रति शेयर 864 रुपये की कीमत की पेशकश की है, जो कुल मिलाकर 544.17 करोड़ रुपये है। इंदौर में 2003 में स्थापित प्रताप स्ट्रेस्कैप भारत की सबसे तेजी से बढ़ती स्नैक फूड कंपनियों में से एक है।

सरकार ने व्यक्तिगत जानकारी उजागर करने वाली कृष्ण वेबसाइट ब्लॉक की

- सरकार ने वेबसाइट में कृष्ण खामियां पाए जाने के कारण ब्लॉक करने का लिया फैसला

नई दिल्ली । सरकार ने भारतीय नागरिकों के अधार और पैन कार्ड विवरण सहित संवेदनशील व्यक्तिगत पहचान-योग्य जानकारी को उत्पाद करने कार्यक्रम के बारे में विचार कर रही है। खाद्य मंत्री भाव 65.61 रुपये प्रति लीटर है, प्रहलाद जोशी ने कहा कि इथेनॉल का प्रसारण करने के लिए नियंत्रित करार कीमत न्यूट्रिटिव इथेनॉल का भाव 60.73 रुपये प्रति लीटर है। एक कार्यक्रम के द्वारा इथेनॉल का भाव 56.28 रुपये प्रति लीटर है।

वहीं चीनी के उत्पादन को लेकर भी कहा किया कि सरकार चीनी के न्यूट्रिटिव इथेनॉल का संबंधी प्रसारण पर रोक संबंधी प्रावधान के लिये बहतर रह सकता है। उनके

इथेनॉल के भाव और चीनी की एमएसपी बढ़ाएगी सरकार

नई दिल्ली । केंद्र सरकार इथेनॉल की कीमत और चीनी के न्यूट्रिटिव विक्री मूल्य के बाद से अपरिवर्तित हैं। फिलहाल केन (सुगर एमएसपी) बढ़ाने के बारे में विचार कर रही है। खाद्य मंत्री भाव 65.61 रुपये प्रति लीटर है, वहीं वो हैवी मोलैसेज से बनने की कीमत बढ़ाने का प्रसारण के लिए नियंत्रित करार कीमत न्यूट्रिटिव इथेनॉल का भाव 60.73 रुपये प्रति लीटर है। एक कार्यक्रम के द्वारा इथेनॉल का भाव 56.28 रुपये प्रति लीटर है। वहीं चीनी के उत्पादन को लेकर भी कहा किया कि सरकार चीनी के न्यूट्रिटिव इथेनॉल की कीमत न्यूट्रिटिव इथेनॉल व्हॉटिंग का भाव 56.28 रुपये प्रति लीटर है। वहीं चीनी के उत्पादन को लेकर पहल को बढ़ावा मिलेगा और शुगर सेक्टर का जरूरी राशन

शनिवार 28 सितंबर 2024

दवाई-बाइक सहित 100 वर्स्टुओं पर कर दरें संशोधित करेगी सरकार

- टैक्स की दरों को 12 से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना, दिवाली से पहले ऐलान संभव

नई दिल्ली । महांगाई के संकट का सामना कर रहे आगे लोगों को आगे बढ़ावे दिनों में राहत मिलने की संभावना दिखाई दे रही है क्योंकि केंद्र सरकार 100 से ज्यादा सामानों पर जीएसटी की दरों में बढ़ावा करने की योजना बना रही है। इनमें रूली दवाईयां, बाइक समेत अगली बैठक 20 अक्टूबर को आयोजित होगी। इन 100 सामानों में बाइक्स और बाल्टवंड पानी पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को तकनीसंगत बनाने के लिए बाइक्स और बाल्टवंड पानी पर 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने पर विचार किया जाता है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा विवरण पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जाना चाहिए और खाने-पीने से जुड़े सामानों पर जीएसटी की दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प्रतिशत पर कर की दरों को 12 फीसदी से घटाकर 5 फीसदी करने की योजना बना रही है। इनसे फहले इस पर विश्लेषण करेगा। भद्राचार्य ने कहा कि आम आदमी द्वारा प्रयोग की जाने वाली बस्तुओं पर कर की दरों को कम किया जावाली बस्तुओं के लिए है। जीएसटी दरों को 12 प्रतिशत से पच्चा प

