

# अच्छी नींद का सबसे बड़ा राज: रोज़ एक ही समय पर सोइए

सिर्फ आठ घंटे सोना काफी नहीं, सही समय पर सोना भी उतना ही जरूरी है

## मन भी रहता है खुश

- अच्छी और नियमित नींद का असर केवल शरीर पर नहीं पड़ता, बल्कि मन पर भी दिखाई देता है।
- एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रोज़ लगभग एक ही समय पर सोते थे, उनमें तनाव, घबराहट और अवसाद की संभावना काफी कम थी।
- यानी अगर आपकी नींद का समय रोज़ बदलता रहता है, तो इसका असर आपके मूड, व्यवहार और सोचने-समझने की क्षमता पर भी पड़ सकता है।
- देर रात तक जागने पर नींद क्यों उड़ जाती है?
- कई लोगों के साथ ऐसा होता है कि रात 10 बजे तक नींद आने लगती है। लेकिन किसी काम या मोबाइल के कारण वे जागते रहते हैं।
- फिर अचानक 11:30 या 12 बजे के बाद नींद गायब हो जाती है।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर समझता है कि शायद किसी जरूरी काम के लिए जागना पड़ रहा है। तब वह खुद आपको जागते रहने के संकेत देने लगता है। यही वजह है कि देर रात तक कवचें बदलनी पड़ती हैं।
- रोज़ बदलता समय बिगाड़ देता है पूरी दिनचर्या
- जब सोने और उठने का समय तय नहीं रहता, तब उसका असर धीरे-धीरे पूरे शरीर पर दिखाई देने लगता है।



## ऐसे लोगों में

- सुबह उठने में परेशानी होती है।
- दिनभर आलस बना रहता है।
- काम में मन नहीं लगता।
- छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आता है।
- याद रखने की क्षमता कमजोर होने लगती है।
- वजन बढ़ सकता है।
- मधुमेह और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है।

**आपके लिए सही समय क्या है?**  
हर व्यक्ति की जरूरत अलग होती है।

किसी को सात घंटे की नींद काफी होती है तो किसी को आठ या नौ घंटे की जरूरत पड़ती है।

## लेकिन एक आसान तरीका है।

अगर आपको सुबह 6 बजे उठना है और आपको आठ घंटे की नींद चाहिए, तो कोशिश करें कि रात 10 बजे तक बिस्तर पर पहुंच जाएं। ध्यान रखें, बिस्तर पर जाते ही नींद नहीं आती। इसलिए सोने के समय से 10-15 मिनट पहले ही मोबाइल बंद कर दें और आराम करने की तैयारी शुरू कर दें।

रात के 11 बजे हैं। घर के सभी लोग सो चुके हैं, लेकिन आप अभी भी मोबाइल पर वीडियो देख रहे हैं। सोचते हैं कि 'बस दस मिनट और।' देखते-देखते घड़ी 12 बजा देती है। सुबह अलार्म बजता है, लेकिन उठने का मन नहीं करता। पूरे दिन आलस, चिड़चिड़ापन और थकान बनी रहती है।

अगर यह आपकी रोज़ की आदत है, तो परेशानी सिर्फ कम नींद की नहीं है। असली समस्या यह है कि आपका सोने का समय तय नहीं है। यही आदत धीरे-धीरे आपके शरीर और दिमाग दोनों पर असर डाल सकती है।

विशेषज्ञों का कहना है कि अच्छी सेहत के लिए केवल सात-आठ घंटे की नींद लेना ही काफी नहीं है। उससे भी ज्यादा जरूरी है कि आप रोज़ लगभग एक ही समय पर सोएं और एक ही समय पर उठें।

## शरीर की भी होती है अपनी घड़ी

जैसे दीवार पर लगी घड़ी समय बताती है, वैसे ही हमारे शरीर के अंदर भी एक अदृश्य घड़ी होती है। यही तय करती है कि हमें कब नींद आणी, कब भूख लगेगी और कब शरीर सबसे ज्यादा काम करने के लिए तैयार रहेगा। अगर आप रोज़ रात 10 बजे सोते हैं, तो कुछ दिनों बाद शरीर उसी समय खुद ही आराम के लिए तैयार होने लगता है। लेकिन यदि एक दिन 10 बजे, दूसरे दिन 12 बजे और तीसरे दिन रात 2 बजे सोएंगे, तो शरीर उलझन में पड़ जाएगा। फिर न समय पर नींद आएगी और न सुबह ताज़गी महसूस होगी।

## सिर्फ देर तक सोना काफी नहीं

अक्सर लोग सोचते हैं कि अगर आठ घंटे की नींद पूरी हो गई तो सब ठीक है। लेकिन वैज्ञानिकों को नई रिसर्च कुछ और ही कहती है। करीब 72 हजार लोगों पर किए गए एक बड़े अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रोज़ अलग-अलग समय पर सोते और उठते थे, उनमें दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा लगभग 26 प्रतिशत अधिक था। हैरानी की बात यह रही कि इनमें से कई लोग हर रात सात घंटे से ज्यादा सोते थे। यानी केवल नींद की मात्रा नहीं, उसकी नियमितता भी बहुत मायने रखती है।

# कितना शुद्ध और सेहत मंद खाना खा रहे हैं हम भारतीय ...?

## डॉ. विश्वास तिवारी

कोरोना के बाद से लोग अपनी सेहत के प्रति बहुत सावधानियां बरत रहे हैं। आजकल ऑर्गेनिक सामग्री लेने का चलन बढ़ रहा है। यह महंगी भी रहती है, और आम आदमी के लिए यह पता करना असंभव रहता है कि जो सामग्री वो खरीद रहे है वो वाकई ऑर्गेनिक है या नहीं। इस समय जब विश्व में युद्ध के कारण निर्यात करना मुश्किल हो रहा है, उस समय हमारे आमों को नेपाल जैसे छोटे और गरीब देश ने लेने सके इंकार कर दिया। इसके अलावा जापान ने भी हमारे आमों को और चीन ने हमारे गैर बासमती चावल की 70 खेपों को लौटाने से हमारी कृषि निर्यात व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। वैश्विक आम उत्पादन में भारत की हिस्सेदारी लगभग 40 प्रतिशत है इसी तरह चावल के निर्यातक के रूप में भारत 220 लाख टन निर्यात करके सबसे बड़ा चावल निर्यातक देश भी बन चुका है। हमारे कृषि उत्पाद लगभग 150 देशों तक पहुंचाते हैं, लेकिन हमारी गुणवत्ता पर इन देशों का सवाल उठाना हमारे लिए चुनौती बन गया है। जनवरी 2025 में एफएसएसआई यानि भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक ने एक नियम बनाया था, जिसमें कोई भी कंपनी एक जुलाई 2026 से अपने लेबल, पैकेजिंग और प्रचार में '100 प्रतिशत शुद्धता' या '100 प्रतिशत' 'प्राकृतिक जैसे भ्रामक दावे नहीं कर सकेगी। इस कदम का मकसद लोगों को गुमराह करने वाली प्रचार शैली को रोकना और ग्राहकों के भरोसे को बनाए रखने का है। एफएसएसआई ने नियम के तहत बदलावों को लागू करने के लिए हर वर्ष एक जुलाई को तारीख तय की है और नियम लागू करने और उस पर अमल करने के लिए 180 दिन का समय दिया है ताकि खाद्य कंपनियों को कोई आर्थिक घाटा नहीं हो। 'इज ऑफ ड्रूंग बिजनेस' यानि कारोबार में आसानी हो। कंपनियां अक्सर

पहले तो दूध में केवल पानी मिलाया जाता था, लेकिन अब दूध, पनीर, मावा में यूरिया, डिटर्जेंट और स्टार्च जैसी स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक चीजों का मिश्रण किया जाता है। ऐसे ही हल्दी और मिर्ची जैसे मसालों में सीसा जैसे खतरनाक औद्योगिक रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। घी और तेल में सस्ते पॉम आयल और सिंथेटिक केमिकल से बने उत्पाद की मिलावट की जा रही है। यह मिलावट वाला भोजन शरीर में एक धीमें जहर की तरह काम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाता है, हार्मोनल असुलन और मधुमेह का कारण भी बनता है। यह सबसे ज्यादा लीवर को नुकसान पहुंचाता है और फैटी लीवर का कारण बनता है।

महीनो पहले पैकेजिंग कर अपना स्ट्राक रखती है और उसे अपने स्ट्राकिस्ट और अपने डिस्ट्रीब्यूटर और रिटेलर तक पहुंचा देती है। उसे ग्राहकों तक पहुंचने में समय लगता है। जब तक पूरा स्ट्राक खत्म नहीं हो जाता तब तक अगर उसे फेंकना पड़ा तो खाद्य पदार्थ बनाने वाली कंपनियों को करोड़ों का नुकसान हो जाएगा। इसलिए ही इन्हें 180 दिनों का समय दिया जाता है। यह एडवार्डजरी फूड प्रोडक्ट की पारदर्शिता की दिशा में एक अहम कदम है। भारत एक कृषि प्रधान देश है और हमें इस पर गर्व भी है। हमारी अर्थव्यवस्था में यह एक बड़ा योगदान देता है। वर्षों से हम दुनिया भर के बाजारों में अपनी उपस्थिति दर्ज करा चुके हैं। मसालों के मामले में हम दुनिया के सबसे बड़े निर्यातक हैं। वर्षों पहले हमारे मसालों ने यूरोपीय बाजारों में दमदार ढंग से अपनी उपस्थिति दर्ज कराई थी। हमारे आमों को फलों का राजा कहा गया और बासमती चावल को सबसे श्रेष्ठ माना गया था, लेकिन आज यही सब गुणवत्ता के मामलों में घिरे दिखाई दे रहे हैं। जब नेपाल जैसा छोटा देश हमारे आमों की खेप लौटा देता है तो हमारी खाद्य सुरक्षा नियामकों पर सवाल उठाना लाजमी है। यूरोपी संघ कई बार भारतीय खाद्य

उत्पादों में खतरनाक अवशेषों के मौजूदगी के चेतावनी देता है, कई देश हमारे खाद्य उत्पादों को लेने से मना कर देते हैं, तो यह हमारे देश के लिए एक चेतावनी है यह बताता है कि जब दूसरे देशों को अपने नागरिकों की सेहत की चिंता है तो हम खुद अपने भोजन में ऐसे खतरनाक रासायन की मौजूदगी को हल्के में क्यों ले रहे हैं? हर बार जब कोई देश हमारा खाद्य सामान आपस करता है तो देश में बहस शुरू हो जाती है। सरकार कहती है कि चीन जैसे देश भारतीय उत्पादों को बंदनाम करने की कोशिश कर रहे हैं, वहीं विपक्षी दल हमारे सरकार को कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हैं और मिलावट खोरों पर कार्रवाई करने की मांग उठाते हैं। अंतरराष्ट्रीय व्यापार में प्रतिस्पर्धा और राजनीति दोनों हैं, लेकिन यह भी सच है कि यदि हमारे उत्पाद विभिन्न देशों की प्रयोगशाला में लगातार असफल पाए जाते हैं तो हम समस्या की गंभीर जांच आवश्यक मानते हैं। हम अक्सर देखते हैं कि खाद्य सुरक्षा अधिकारी होटलों और दुकानों पर छापा मारते हैं, वहां खाने और मिठाइयों के नमूने एकत्रित करते हैं, लेकिन ये कभी सुरक्षा नियामकों पर सवाल उठाने लाजमी है। मिलावट मिली या नहीं। ऐसे में मिलावट

खोरों के हॉसले बढ़ते हैं और भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है। हमारी थाली में शुद्धता और गुणवत्ता आज एक गंभीर समस्या बन गई है। ताजे आंकड़ों के अनुसार, भारत में लगभग हर छठा खाद्य नमूना गुणवत्ता और सुरक्षा परीक्षणों में विफल हो रहा है। दूध, मावा मसाले और पनीर जैसे रोजाना उपयोग वाले खाद्य पदार्थों में लगातार मिलावट पाई जा रही है। भोजन में मुनाफा कमाने और बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए खाद्य पदार्थों में लगातार मिलावट की जा रही है। पहले तो दूध में केवल पानी मिलाया जाता था, लेकिन अब दूध, पनीर, मावा में यूरिया, डिटर्जेंट और स्टार्च जैसी स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक चीजों का मिश्रण किया जाता है। ऐसे ही हल्दी और मिर्ची जैसे मसालों में सीसा जैसे खतरनाक औद्योगिक रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। घी और तेल में सस्ते पॉम आयल और सिंथेटिक केमिकल से बने उत्पाद की मिलावट की जा रही है। यह मिलावट वाला भोजन शरीर में एक धीमें जहर की तरह काम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाता है, हार्मोनल असुलन और मधुमेह का कारण भी बनता है। यह सबसे ज्यादा लीवर को नुकसान पहुंचाता है और फैटी लीवर का कारण बनता है।

लंबे समय तक मिलावटी पदार्थ युक्त खाना खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम होती है। जब से विदेशों की प्रयोगशाला में हमारे खाद्य पदार्थ असफल हो रहे हैं तब से सरकार इसके लेकर गंभीर है और भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक लगातार रण्यों से मिलावटी दूध और पनीर के खिलाफ कार्रवाई करने में जुटा है। इसके अलावा आम जनता के लिए डाट मेन्युअल जारी किया गया है, ताकि लोग अपने घर पर ही खाने की शुद्धता की जांच कर सकें।

अगर भारत को कृषि के क्षेत्र में विश्व में अपनी पहचान बनानी है तो उसे अपनी रकसानों को बेहतर बनाना होगा तभी हमारे एकत्रित नहीं किया जाता है कि उनमें विश्वास और सम्मान दोनों मिलेगा।

# ठगी का कॉल सेंटर: वेट लॉस के नाम पर करोड़ों की लूट

## गुरुग्राम

का यह फर्जी कॉल सेंटर सिर्फ एक मामला नहीं है, बल्कि उस बीमारी का लक्षण है जो डिजिटल इंडिया के साथ फैल रही है। जहां लालच है, वहां ठग हैं और जहां डर है, वहां लूट है। सरकार को चाहिए कि साइबर ठगी के मामलों के लिए अलग से फास्ट ट्रेक कोर्ट बनाए और ऐसी कंपनियों के संचालकों पर कड़ी कार्रवाई करे। साथ ही सोशल मीडिया कंपनियों की जवाबदेही तय हो कि वे बिना पर्याप्त सत्यापन के हेल्थ प्रोडक्ट के विज्ञापन क्यों चलने देती हैं। जब तक हम जागरूक नहीं होंगे, तब तक ठगी का यह कारोबार बंद नहीं होगा। याद रखिए, आपकी सेहत की कीमत करोड़ों में है, लेकिन उसे लूटने वाले दो रुपये की नकली दवा बेचते हैं। इसलिए सावधान जाते हैं। सतर्क रहिए और दूसरों को भी जागरूक कीजिए, क्योंकि ठगी का यह वायरस एक से दूसरे तक फैलता है और इसका सबसे बड़ा इलाज जागरूकता है।

यह मामला हमारी डिजिटल समझ और लालच, दोनों पर सवाल खड़े करता है। वजन घटाने की नकली दवाओं के नाम पर देशभर में करोड़ों रुपये की ठगी करने वाले एक बड़े आपराधिक नेटवर्क का खुलासा हुआ है। पुलिस के मुताबिक, हरियाणा के गुरुग्राम में क्यूरेट साइंस एंड वेलेनेस प्राइवेट लिमिटेड के नाम से एक फर्जी कॉल सेंटर चलाया जा रहा था। यहां से फेसबुक पर वजन घटाने के विज्ञापनों के माध्यम से देशभर की महिलाओं को निशाना बनाया जाता था। इस कॉल सेंटर में करीब 150 युवतियां खुद को हेल्थ एक्सपर्ट, डाइटीशियन या ब्यूटी कंसल्टेंट बताकर महिलाओं से संपर्क करती थीं, जबकि लगभग 20 युवक डॉक्टर बनकर मेडिकल सलाह देते थे।

सोशल मीडिया पर वजन घटाने से जुड़े आकर्षक विज्ञापन डाले जाते थे। इनमें रुचि दिखाने वाली महिलाएं अपना मोबाइल नंबर दर्ज करती थीं, जिसके बाद कॉल सेंटर की टीम उनसे संपर्क करती थी। पहले चरण में महिलाओं को भरोसे में लिया जाता, फिर वजन घटाने की दवा खरीदने के लिए प्रेरित किया जाता। शुरूआत में दो हजार से पांच हजार रुपये की दवा भेजी जाती। जब महिला को कोई फायदा नहीं होता, तो दोबारा कॉल कर कहा जाता कि शरीर में टॉक्सिन है, इसलिए पहले डिटॉक्स कोर्स करना पड़ेगा, जिसकी कीमत 20 हजार से 50 हजार रुपये बताई जाती। इसके बाद लिबर, किडनी डिटॉक्स और वेट लॉस गारंटी कोर्स के नाम पर लाखों रुपये रेंटे

जाते थे। पुलिस के अनुसार, यह कंपनी हर महीने करीब दो करोड़ रुपये की कमाई कर रही थी। कई महिलाओं से लाखों रुपये वसूल गए। एक महिला की शिकायत के अनुसार, उससे वेट लॉस के नाम पर 77 लाख रुपये से अधिक की ठगी की गई। यह आंकड़ा चौंकाने वाला है और बताता है कि ठगी का जाल कितना गहरा है। पुलिस ने इस मामले में तीन मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पहला, 26 वर्षीय मोहम्मद हुसैन, जो फर्जी नाम से काम करता था और कूरियर बॉय बनकर नकली दवाओं की डिलीवरी करता था। दूसरी, 21 वर्षीय हेना विमलेश मंडल, जो तन्वी शर्मा बनकर महिलाओं को फोन करती थी और दवा खरीदने के लिए भारोसा धराली थी। तीसरी, 22 वर्षीय निशा कुमारी दयानंद भारती, जो प्रिया गुप्ता के नाम से कॉल कर महिलाओं को दवा खरीदने और नकद रकम तैयार रखने के लिए प्रेरित करती थी। इनके अलावा 150 से अधिक युवतियां और 20 युवक इस रैकेट में शामिल थे, जो खुद को डॉक्टर और हेल्थ एक्सपर्ट बताकर देशभर की हजारों महिलाओं को ठग रहे थे।

वजन बढ़ना आज हर दूसरी महिला की समस्या है। शादी, गर्भावस्था या बढ़ती उम्र के साथ वजन बढ़ना सामान्य बात है, लेकिन समाज का दबाव रहता है कि पतली और आकर्षक दिखना जरूरी है। यही कमजोरी ठगों का सबसे बड़ा हथियार बन जाती है। फेसबुक और इंस्टाग्राम पर पहले और बाद की फर्जी तस्वीरें दिखाकर भारोसा जीता जाता है, फिर डर पैदा किया जाता है कि मोटापे से शुगर, हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। महिला घबरा जाती है और पैसे भेज देती है। कई बार परिवार को बताए बिना ही भुगतान कर देती है ताकि ताने न सुनने पड़े। ठग इसी मनोविज्ञान का फायदा उठाते हैं।

किसी भी दवा को बिना डॉक्टर की सलाह के न खरीदें, खासकर ऑनलाइन विज्ञापन देखकर तो बिल्कुल नहीं। वजन घटाने की कोई जादुई गोली नहीं होती। जो सात दिन में 10 किलो वजन घटाने का दावा करे, वह लगभग निश्चिंत रूप से धोखाधड़ी है। अगर कोई खुद को डॉक्टर बताए तो उसका रजिस्ट्रेशन नंबर मांगें और उसे संबंधित रिकॉर्ड में जांचें। किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक न करें और न ही अपनी मेडिकल हिस्ट्री साझा करें। यदि ठगी हो जाए तो तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं और नजदीकी थाने में एफआईआर कराएं।

( नईदुनिया संपादकीय डेस्क )

जंग ने ईरान को हराया नहीं, बल्कि उसे और केंद्रीकृत कर दिया है। गार्ड कॉर्प्स अब सिर्फ फौजी ताकत नहीं, बल्कि राजनीतिक सत्ता का पर्याय बन चुका है। लोकतंत्र की धीमी आदत युद्ध के शोर में दब गई है और इसका असर सिर्फ तेहरान तक सीमित नहीं रहेगा। मध्यपूर्व से लेकर दक्षिण एशिया तक इसकी गूंज सुनाई देगी। इतिहास गवाह है कि युद्ध बाहर से थोपा जाता है, पर सत्ता भीतर से बदल जाती है। ईरान आज इसी बदलाव का जीवंत उदाहरण बन गया है। अमेरिका और ईरान के बीच 60 दिवसीय तनाव ने आखिरकार जंग का रूप ले लिया। पहली नजर में यह संघर्ष सिर्फ हथियारों की टकराहट लगता है, मगर इसके भीतर सत्ता संरचना की बुनियाद हिल गई है। जब जंग किसी राष्ट्र को सीमाओं पर नहीं, बल्कि उसके भीतर शक्तियों को जन्म देती है, तब लोकतंत्र की धीमी आवाजें दब जाती हैं और वर्दी का शोर तेज हो जाता है। यही विडंबना आज ईरान की हकीकत बन चुकी है। अमेरिका और इजराइल ने जिस युद्ध की कल्पना ईरान की सैन्य शक्ति को कमजोर करने और उसकी राजनीतिक क्षमता को सीमित करने के लिए की थी, उसका सबसे बड़ा परिणाम ठीक विपरीत निकला है। जंग ने ईरान को अधिक उदार नहीं, बल्कि अधिक सैन्यीकृत बना दिया है। जिस इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स को कभी सत्ता के अनेक स्तंभों में से एक माना जाता था, वह आज लगभग संपूर्ण शक्ति का केंद्र बनकर

# जंग ने ईरान में बदल दिया शक्ति संतुलन...

उभर चुका है। यह परिवर्तन केवल सैन्य शक्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि राजनीतिक और वैचारिक भी है। लोकतंत्र की सबसे बड़ी शक्ति संवाद होती है और युद्ध की सबसे बड़ी शक्ति सैन्य एकजुटता। जब कोई राष्ट्र युद्ध में उतरता है, तब संसदों की जगह जनरल फैसले करने लगते हैं। ईरान में भी यही हुआ।

युद्ध से पहले ईरान की सत्ता में राष्ट्रपति, संसद, सुधारवादी धड़े, उदारवादी बुद्धिजीवी और सर्वोच्च नेता के बीच शक्ति संतुलन था। अब यह संतुलन टूट गया है। रिवोल्यूशनरी गार्ड ने न सिर्फ युद्ध का नेतृत्व किया, बल्कि युद्ध के बाद आंतरिक सुरक्षा, अर्थव्यवस्था और विदेश नीति तक पर अपना नियंत्रण मजबूत कर लिया है। सत्ता गार्ड के हाथों में सिमट रही है। यही शायद इस पूरे संघर्ष की सबसे बड़ी त्रासदी भी है। यदि उद्देश्य ईरान के सैन्य प्रभाव को कम करना था, तो परिणाम उसके विपरीत निकला है। गार्ड को केवल हथियार ही नहीं मिले, बल्कि उसे वैधता भी मिल गई। बाहरी खतरों ने आंतरिक असहमतियों को दबा दिया और जनता को एकजुट करने का कारण बन गया।

ईरान में सुधारवादी और उदारवादी खेमा लंबे समय से नागरिक अधिकारों, महिला स्वतंत्रता और अंतरराष्ट्रीय संवाद की बात कर रहा था। युद्ध ने इन आवाजों को कमजोर कर



दिया। अब राष्ट्र की प्राथमिकता सुरक्षा बन गई है और सुरक्षा के नाम पर असहमति को देशद्रोह करार देना आसान हो गया है। विश्वविद्यालयों में बहस बंद है, अखबारों में संसंश्लिप तेज है और सोशल मीडिया पर निगरानी बढ़ गई है। यह स्थिति बताती है कि बाहरी युद्ध कैसे भीतर की राजनीति को

सैन्यीकृत कर देता है।

यह पहली बार नहीं है, जब युद्ध ने सत्ता का चेहरा बदला हो। 2003 में इराक पर अमेरिकी हमले के बाद वहां भी सेना और मिलिशिया का दबदबा बढ़ा था। अफगानिस्तान में दो दशक की लड़ाई के बाद तालिबान और मजबूत होकर लौटा। ईरान में भी वही पैटर्न दिखाई दे

रोज़ सोने से पहले कुछ मिनट खुद को आराम देना बहुत फायदेमंद होता है।

- आप चाहें तो –
- कोई हल्की किताब पढ़ें।
- धीमा संगीत सुनें।
- कुछ मिनट गहरी सांस लें।
- हल्की स्ट्रेचिंग करें।
- भगवान का स्मरण करें या ध्यान लगाएं।
- अगले दिन की योजना लिख लें।
- इन आदतों से दिमाग शांत होता है और जल्दी नींद आती है।

## मोबाइल सबसे बड़ा दुश्मन

मोबाइल सबसे बड़ी समस्या मोबाइल है।

- सोने से पहले सोशल मीडिया, वीडियो या गेम देखने से दिमाग लंबे समय तक सक्रिय रहता है। मोबाइल की तेज रोशनी भी नींद आने में देर करती है।
- इसलिए कोशिश करें कि सोने से कम से कम आधा घंटा पहले मोबाइल, लैपटॉप और टीवी से दूरी बना लें।

**सप्ताहांत में भी समय न बदलें**

- शनिवार और रविवार को लोग देर रात तक जागते हैं और सुबह देर से उठते हैं।
- यही आदत सोमवार को सबसे ज्यादा परेशानी देती है। सुबह जल्दी उठना मुश्किल हो जाता है और पूरा दिन थकान महसूस होती है।
- अगर छुट्टी वाले दिन भी सोने और उठने का समय लगभग वही रहे, तो पूरे सप्ताह शरीर तरताजा रहता है।

## अच्छी नींद के 10 आसान नियम

- रोज़ एक ही समय पर सोएं।
- रोज़ लगभग एक ही समय पर उठें।
- रात में सात से नौ घंटे की नींद लें।
- सोने से पहले मोबाइल और टीवी कम देखें।
- रात का भोजन हल्का रखें।
- शाम के बाद चाय और कॉफी कम पीएं।
- रोज़ थोड़ा व्यायाम करें।
- बेडरूम शांत और आरामदायक रखें।
- छुट्टी वाले दिन भी समय न बदलें।
- लंबे समय तक नींद की परेशानी हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

## याद रखिए...

- हम अपने मोबाइल को रोज़ समय पर चार्ज करते हैं, लेकिन शरीर को आराम देने का समय तय नहीं करते। जबकि शरीर भी एक मशीन की तरह है। उसे भी रोज़ एक निश्चित समय पर आराम चाहिए।
- अगर आप आज से सिर्फ एक आदत बदल लें – रोज़ एक ही समय पर सोने और उठने की – तो कुछ ही दिनों में फर्क महसूस होने लगेगा। सुबह उठते समय शरीर हल्का लगेगा, दिनभर काम में मन लगेगा, गुस्सा कम आएगा और धीरे-धीरे आपका स्वास्थ्य भी बेहतर होने लगेगा।
- अच्छी नींद किसी दवा की मोहलाज नहीं होती। वह सिर्फ अच्छी आदतों की दोस्त होती है। और अच्छी आदत की शुरुआत आज रात से ही की जा सकती है।

( नईदुनिया संपादकीय डेस्क )

( नईदुनिया संपादकीय डेस्क )