



चीनी भाषा सिखाने वाले इंस्टीट्यूट की फंडिंग बंद होगी : चुनावी वादा पूरा करेंगे ऋषि सुनक, हर साल करीब 3 अरब रुपए खर्च होते हैं

लंदन।

ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक की सरकार देश में चीन की मंदारिन भाषा सिखाने वाले इंस्टीट्यूट्स की फंडिंग बंद करने जा रही है। पिछले साल जुलाई में इलेक्शन कैम्पेन के दौरान सुनक ने कन्प्यूशिस इंस्टीट्यूट्स की फंडिंग रोकने का वादा किया था।

माना जा रहा है कि इस फैसले पर अमल का एलान किया जा सकता है। ब्रिटेन सरकार इन इंस्टीट्यूट्स को हर साल करीब 27 लाख पाउंड (करीब 2.75 अरब रुपए) देती है। सुनक के इस फैसले से चीन भड़क सकता है।

इंस्टीट्यूट्स पिलहाल बंद नहीं होंगे - एक रिपोर्ट के मुताबिक - सुनक सरकार के इस फैसले का एलान परिनियन विनिस्टर जेम्स क्लेवलंग करेंगे। पिलहाल, मंदारिन सिखाने वाले कन्प्यूशिस इंस्टीट्यूट्स को बंद नहीं किया जा रहा है। अभी इनकी फंडिंग रोकने का ही ऐलान होगा। ये तामाम इंस्टीट्यूट्स

मंदारिन और चीन के कल्चर को बहुत एक्टिवली प्रमोट करते हैं। इसका फैसला चीन की कन्प्यूशिस पार्टी से जुड़े लोगों द्वारा नेता उठाते हैं। ब्रिटेन में उनके आने के रखते खुलते हैं। उन्हें फॉरेंट्र ट्रेक वीजा फैसेलीटी मिलती है। बाद में वो जासूसी समत कई गलत कामों में इन्वॉल्व हो जाते हैं। पिछले साल कुछ रिपोर्ट्स में उन्हें हरकतों की तरफ बालाका किया गया था।

ब्रिटेन में 30 ब्रांच हैं, जो ब्रिटेन जैसे छोटे देश के लिए काफी ज्यादा मानी जाती हैं। इंस्टीट्यूट्स का एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ ब्रिटिश होता है, जबकि सरकार की सरकारों एक-एक कोडोवर्कर अपांग बनते हैं। ब्रिटेन सरकार को एक एक्ट प्रिंसिपल विनियोगी की हायर एजुकेशन और सोसायटी में दबाल बढ़ा रहे हैं। ब्रिटिश मौडिंगा कई बार सबाल उठा चुका है कि ब्रिटेन में चीन के कल्चर को

प्रोटोकॉल के जरूरत क्यों हैं। इसकी बजह यह है कि ब्रिटेन और यूरोप की सोसायटीज ऑफ आईडियोलॉजी वाली और डेमोक्रेटिक हैं, जबकि चीन में तो हर चीज पर सैंसरशंग है। इसके अलावा चीन की सरकार इन इंस्टीट्यूट्स का इस्तेमाल अपनी फौजी पालिसी के प्रमोशन में करती है।

ब्रिटेन के रिपोर्ट में तात्पार - सुनक के सामान भी अब चीन में बने सोसायटी के होने के लिए अच्छे नहीं रहे। अस्ट्रेलिया और ब्रिटेन जैसे देशों के इस्तेमाल पर योग्य लोग हैं। रूस-यूक्रेन जंग में चीन पूरी तरह रूस के साथ हो तो ब्रिटेन सरकार यूक्रेन के साथ खड़ी है। बाहरी हाल, ब्रिटेन सरकार का हीम डिपार्टमेंट ने इन इंस्टीट्यूट्स की फौजी बढ़ा करने का फैसला करने के मुताबिक बनाया है। विदेश यूनिवर्सिटीज ने एक सर्वे में कहा था कि उनका स्टूडेंट्स का इन्स्टीट्यूट में वर्त्ती जाता। पार्श्व मिनिस्टर कलेक्टर कह चुके हैं कि ब्रिटेन की सिक्योरिटी से कोई समझौता नहीं किया जा सकता।

न्यूज़ ब्रिफ़

नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने के आरोप में ब्रिटेन की एक कंपनी पर अमेरिका ने 52 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया है। दुनिया की सबसे बड़ी टोबकों कंपनियों के एक सहायक ने तानाशह किम के देश को सिगरेट बेचने की बात खींची रखी। 2007 से 2017 के बीच की गई थी। अमेरिका के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के संस्थानों को सिगरेट बेचने के लिए कई वित्तीय घोटाले भी किए थे। 2007 से 2017 के बीच में सहायक कंपनियों के जरिए अमेरिकी प्रतिविधों की तरफ से दुर्नायोगी फैसले लगाये गए। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के गोपनीय और अतिरिक्त खोले गए। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।



लंदन। नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने के आरोप में ब्रिटेन के एक कंपनी पर अमेरिका ने 52 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया है। दुनिया की सबसे बड़ी टोबकों कंपनियों के एक सहायक ने तानाशह किम के देश को सिगरेट बेचने की बात खींची रखी। 2007 से 2017 के बीच की गई थी। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के संस्थानों को सिगरेट बेचने के लिए कई वित्तीय घोटाले भी किए थे। 2007 से 2017 के बीच में सहायक कंपनियों के जरिए अमेरिकी प्रतिविधों की तरफ से दुर्नायोगी फैसले लगाये गए। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के गोपनीय और अतिरिक्त खोले गए। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।

जापान और ईर्यू को है रूप पर संपूर्ण प्रतिबंध के अमेरिकी प्रस्ताव पर एतदराज



टोक्यो। जापान और यूरोपियन यूनियन (ईर्यू) ने जी-7 के तहत इस अमेरिकी प्रस्ताव का विरोध किया है कि अब रूप पर हर तरह का नियंत्रण प्रतिबंध लगा दिया जाए। जी-7 का शिखर सम्मेलन आयोजित की शिखरीत करने का फैसला करेंगे। पिछले साल यूकेन पर रूप के हमले के बाद जी-7 ने एक के बाद दूसरे दूसरे खास बोर्डों की पहचान उत्तम आयोजन की शिखरीत करने का फैसला किया है। अमेरिका को नियंत्रण करने की शिखरीत करने का फैसला किया है। ब्राइडल के समर्थकों ने अपने इन्स्टीट्यूट्स से पर 4-4 अरब रुपए के आरोपित किया गया है। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।

जापान और ईर्यू को है रूप पर संपूर्ण प्रतिबंध के अमेरिकी प्रस्ताव पर एतदराज

लंदन। नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने का आरोप में ब्रिटेन के एक कंपनी पर अमेरिका ने 52 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया है। दुनिया की सबसे बड़ी टोबकों कंपनियों के एक सहायक ने तानाशह किम के देश को सिगरेट बेचने की बात खींची रखी। 2007 से 2017 के बीच की गई थी। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के संस्थानों को सिगरेट बेचने के लिए कई वित्तीय घोटाले भी किए थे। 2007 से 2017 के बीच में सहायक कंपनियों के जरिए अमेरिकी प्रतिविधों की तरफ से दुर्नायोगी फैसले लगाये गए। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के गोपनीय और अतिरिक्त खोले गए। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।

जापान और ईर्यू को है रूप पर संपूर्ण प्रतिबंध के अमेरिकी प्रस्ताव पर एतदराज

लंदन। नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने का आरोप में ब्रिटेन के एक कंपनी पर अमेरिका ने 52 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया है। दुनिया की सबसे बड़ी टोबकों कंपनियों के एक सहायक ने तानाशह किम के देश को सिगरेट बेचने की बात खींची रखी। 2007 से 2017 के बीच की गई थी। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के संस्थानों को सिगरेट बेचने के लिए कई वित्तीय घोटाले भी किए थे। 2007 से 2017 के बीच में सहायक कंपनियों के जरिए अमेरिकी प्रतिविधों की तरफ से दुर्नायोगी फैसले लगाये गए। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के गोपनीय और अतिरिक्त खोले गए। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।

जापान और ईर्यू को है रूप पर संपूर्ण प्रतिबंध के अमेरिकी प्रस्ताव पर एतदराज

लंदन। नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने का आरोप में ब्रिटेन के एक कंपनी पर अमेरिका ने 52 हजार करोड़ रुपए का जुर्माना लगाया है। दुनिया की सबसे बड़ी टोबकों कंपनियों के एक सहायक ने तानाशह किम के देश को सिगरेट बेचने की बात खींची रखी। 2007 से 2017 के बीच की गई थी। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के संस्थानों को सिगरेट बेचने के लिए कई वित्तीय घोटाले भी किए थे। 2007 से 2017 के बीच में सहायक कंपनियों के जरिए अमेरिकी प्रतिविधों की तरफ से दुर्नायोगी फैसले लगाये गए। अमेरिका ने जरिस के डिपार्टमेंट ऑफ जरिस ने बताया कि ने नॉर्थ कोरिया के गोपनीय और अतिरिक्त खोले गए। तीनों पर आरोप है कि उन्होंने नॉर्थ कोरिया को सिगरेट बेचने वाली कंपनियों को लीफ टोबोंकों सलाह करने के लिए कई जारी दस्तावेज बनाया। इनके जरिए उन्होंने अमेरिकी बैंकों से 600 करोड़ रुपए का द्रोगेशन प्रोसेस करवाया।

जापान औ



न्यूज़ ब्रीफ

पर्यावरण के प्रति संवेदनशील क्षेत्रों में भी हो सकेगा विकास कार्य; SC ने बैन हटाया, बताया थे कारण



नई दिल्ली । सुप्रीम कोर्ट ने संरक्षित वनों, राष्ट्रीय उद्यानों और बन्योंजीव अभ्यारणों के आसपास कम से कम एक किलोमीटर के इक्को-सोसिटिव रूपों (ईएसजे-डी) के भीतर विकास कार्य पर लगा पूर्ण प्रतिबंध हटा दिया है। अदालत ने पिछले साल जून में पर्यावरण के लिहाज से संवेदनशील क्षेत्रों के भीतर विकास का नियम एक बड़े से लागू हो जाएगा। बताया था, अब उस आदेश में संशोधन किया गया है। अजाज का फैसला एक जनतानुषित व्यापारिक पर सुनवाई के दौरान पारित किया गया, जहाँ अदालत की पर्यावरण पूर्ण वन मंजूरी और उन भूमि की सुरक्षा की समीक्षा कर रही है। इस महीने की शुरुआत में मानवों की सुनवाई के दौरान शोर्श अदालत ने कहा था कि बन्योंजीव अभ्यारणों और राष्ट्रीय उद्यानों के आसपास पर्यावरण के प्रति संवेदनशील क्षेत्रों के भीतर विकास के पूर्ण प्रतिबंध नहीं लगाया जा सकता है। अदालत ने कहा कि वह आदेश में संशोधन करना चाहती है। इको-डी को साल में बदल देने का अर्थात् विकास क्षेत्रों के अनुमति अर्थात् वृद्धि और महंगाई के परिणामों के अनुचरण संयोजन कर सकते हैं।

ई-कॉर्मर्स कंपनियों की बाजार बिगाड़ने वाली कीनत के खिलाफ सद्कार, पीयूष गोयल ने साधा निशाना



NATION STARTUP DECLARATION JANUARY

नई दिल्ली। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने कहा कि सरकार ऑनलाइन मंत्रों पर अकार्ड कपेल सेल के खिलाफ नहीं है। हालांकि हाई-ई-कॉर्मर्स कंपनियों की ओर से बाजार बिगाड़ने वाली कीनत और धूखदाही के तरीके अपनाकर उपभोक्ताओं की पसंद पर 'अंकुर' लगाने के खिलाफ हैं। उपभोक्ता मत्रालय का भी जिम्मा सभालने वाले गोयल ने कहा, उपभोक्ता परिवेश करने के लिए ई-मार्केट प्लेटफॉर्म मध्यम से अवसर सामान लाभ उठाने के लिए ई-लेनिंग, ई-कॉर्मर्स कंपनियों अपनी परसंदीदा या प्रोटोकॉल इकाईयों से ही खरीदारी करने के लिए इन उपभोक्ताओं को बाध्य करती है। यह पूरी तरह थोक्हा है और प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफीआई) नियमों के खिलाफ है। गोयल ने एक कार्यक्रम में कहा, अगर कोई छूट देना चाहता है तो मैं शक्यतावान करूँ। उपभोक्ताओं को अच्छी तरीके पर सौदा मिल रहा है तो हमें कोई दिक्कत नहीं है।

पांच वर्ष ने स्वास्थ्य पर 17प्रतिशत कम हुआ जेव खर्च, सरकारी खर्च 13प्रतिशत बढ़ा



नई दिल्ली। बीज पांच साल में स्वास्थ्य पर 17 फीसदी से तक जेव खर्च कम हुआ है जबकि स्वास्थ्य पर सरकारी खर्च में करीब 13 (12.8) फीसदी की बढ़ाती रही है। यह जानकारी जारी राष्ट्रीय स्वास्थ्य खाता 2019-20 रिपोर्ट में सामने आई है। रिपोर्ट में अनुसार, 2014-15 की तुलना में कुल खर्च 20-20 में 41.4 फीसदी की रहा किया गया है। इसी अधिक में, सरकारी खर्च का शेयर 3.9 से बढ़कर 5.02 फीसदी रहा। इन्हीं पांच वर्षों में जेव खर्च भी 64.2 से घटकर 47.1 फीसदी रहा। केंद्रीय स्वास्थ्य संगठन भूमणे ने रिपोर्ट पर कहा, विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिए गए एक अंगठी तथा अधिकारी... रिपोर्ट के अनुसार, 2014-15 की तुलना में केंद्रीय स्वास्थ्य के खिलाफ एक अधिकारी वाली बोर्ड के द्वारा संवित्र प्रतिस्पर्धी के खिलाफ एक मुकदमा किया गया। उसका कहाना था कि एपल नए स्टर्डोर पर खर्च करता है। यह समान लेने के लिए डेवलपर्स को लिंक पोस्ट नहीं करने देता। अपनी ही प्राप्तियां से भुगतान लेता है, जिसमें 30प्रतिशत कमीशन काटता है। यह स्वतंत्र प्रतिस्पर्धी के नियमों के विरुद्ध है। निचली अदालत ने आईफोन के एप डेवलपर्स को स्वतंत्रता देंदी है कि वे यूज़स को अपनी वेबसाइट का लिंक देकर संधी भुगतान करवा सकते हैं। उधर, अमेरिका में आईआईटी वांचे के त्रावों का शेयर 3.9 दिन में अपील करनी है। एपिक गेम्स ने कहा कि

ग्राहकों के फंड पर ब्रोकर नहीं बना पाएंगे बैंक गारंटी, मौजूदा गारंटी 30 सितंबर तक खत्म करने का निर्देश

नई दिल्ली ।

पंजी बाजार नियामक सेवी ने शेर्यर बाजार के ब्रोकरों को अब ग्राहकों के फंड पर बैंक गारंटी बनाने पर रोक लगा दी है। साथ ही कहा है कि मौजूदा गारंटी को 30 सितंबर तक समाप्त कर देना चाहिए। वह नए नियम एक मौजूदा हो जाएगा। बाजार में व्यवायारिक आवारों और विचारित जोखिम का फंड पर कंपनी के ब्रोकरों के बास पर विवारण खरब हैं, जो बदले में बड़ी रकम के लिए विलयरिंग कारंपोरेशन करेंगे।

स्टॉक एक्सचेंज व किलरिंग कारंपोरेशन करेंगे निगरानी - सेवी ने स्टॉक एक्सचेंजों और विलयरिंग कारंपोरेशन के साथ स्थानीय लोगों

को व्यवस्थित तरीके से बैंक गारंटी को बंद करने की नियमनी करने के लिए कहा है। गौतमतलब है कि ग्राहकों के शेयरों को गिरवी रखने पर पहली भी निवेशकों को तुकसान हुआ है। विलयरों का कहना है कि इस आदेश से ग्राहकों के फंड के दुरुपयोग की सभावना रुक सकती है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा। बैंकों ने कहा कि आरबीआई ने इस आदेश के लिए विशेष व्यवस्था लगाई है।

विदेशी मुद्रा में निवेश के जोखिम का प्रमाणपत्र देना होगा

जरूरी - भारतीय निवायियों को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गैर वितरण फारवर्ड मार्केट (एनडीएफ) के खुलने का लाभ उठाने के लिए विदेशी मुद्रा में निवेश पर जोखिम का प्रमाणपत्र

नींद नहीं आती या फिर बहुत आती है?



अधिक नींद आना या आवश्यक नींद भी नहीं ले पाना हमारे कार्य करने के ढंग से लेकर शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है। जीवनशैली की अनियमितता और तनाव कई कारण होते हैं, जो हमारी नींद में बाधक बनते हैं। कुछ प्राकृतिक नुस्खों से इसमें राहत पाई जा सकती है।

नींद बहुत आता

पढ़ते समय नींद आती हो और सिर दुखता हो तो पान में एक लौंग डाल कर चबा लेनी चाहिए। इससे सुस्ती और दर्द में कमी होगी। नींद अधिक नहीं सताएगी। यदि पढ़ते समय अथवा रात को देर तक पढ़ते रहने के कारण प्रातःकाल सिद्धार्थ की शिक्षित हो तो नींद की चाय बन कर पीएं। बिना दूध की चाय कर (चाय को पत्ती उड़ाने के बाद चाय के एक कप में दूध न मिला कर) उसमें दूध डालने की बजाय एक नींद का रस डाल दें। इस चाय को पीने से दिमाग तनाव दूर होता है और तजाकियां आती हैं। आप दिन भर सुस्ती के स्थान पर स्फूर्ति का उन्नत बनाएं।

सहायक उपचार: अतिनिद्रा वालों के लिए व्यायाम का अभ्यास पर्याप्त है। यह आसन मन की चंचलता दूर करने में भी सहायता है। पढ़ने में मन न लगने वाले विद्यार्थियों को इस आसन में पढ़ना चाहिए।

अनिद्रा (नींद न आना)

तरशूज के बीच जी गिरे और सिर दुखता हो तो अलग-अलग योगी प्रातः एवं सायंकाल रखना चाहिए।

बच्चे में चिड़चिड़ापन न करें नजरअंदाज



अगर आपका शिशु अधिक चिड़चिड़ा है तो ये कोई नजरअंदाज करने वाली बात नहीं है। यह किसी मानसिक बीमारी का प्रारंभिक संकेत भी हो सकता है। हालांकि शिशु का थोड़ी-थोड़ी देर में चिड़चिड़ाना और रोना अधिकांश शिशु हर रोज कुल एक घंटे से लेकर तीन घंटे तक बच्चे में चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा हो और लंबे समय तक ये रो होते हैं। लेकिन अगर बच्चे में चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा हो और लंबे समय तक ये रो होते हैं तो समस्या हो सकती है। चलिए विस्तार से जानें कि बच्चे में चिड़चिड़ापन कब सामान्य है और कब ये किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

शिशुओं में साधारण चिड़चिड़ापन

शिशु का थोड़ी-थोड़ी देर में चिड़चिड़ाना और रोना आमतौर पर गंभीर बात नहीं होती है। ज्यादातर शिशु हर रोज कुल एक घंटे से लेकर तीन घंटे तक बच्चे के समय के लिए रोते हैं। इसका पिछे कारण यह है कि आपका शिशु अपने एप्प खुलने के बाद वह रोना देर तक करता है। अधिकांश शिशु हर रोज कुल एक घंटे से लेकर तीन घंटे तक बच्चे में चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा हो और लंबे समय तक ये रो होते हैं। लेकिन अगर बच्चे में चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा हो और लंबे समय तक ये रो होते हैं तो समस्या हो सकती है। इसके लिए आपको शिशु के लक्षण पहचानकर अंदाज लगाना होता है। इसमें थोड़ी मिलियन जरूर होती है लेकिन समय के साथ आप पहचानना सीख जाते हैं और समझने लाती है कि आपके शिशु के रोने का कारण क्या है। शिशु के चिड़चिड़ापन और उसके रोने को किस तरह से पहचाना जाए, और किस तरह से उसे शांत कराया जाए।

मानसिक बीमारी का प्रारंभिक संकेत भी हो सकता है। वैज्ञानिकों ने शिशुओं द्वारा शुरुआती बायोवर्स्टा के दुखवाहार और गम्भीर दुखवाहार को अलग करने के लिए एक प्रश्नावाली के मुतुविकल इसके द्वारा शुरुआती बीमारी के अवस्था में पहचान एवं इलाज में सहायता मिल सकती है।

शोध के मुतुविकल यह संकेत इशारा करते हैं कि जब शिशु में चिड़चिड़ापन अक्सर होता है तो इसका कारण यह है कि वह मानसिक संघर्ष के संघर्ष कर रहा है। शोधकर्ताओं ने तीन से पांच बच्चों के प्री-स्कूल जाने वाले 1500 बच्चों के अभियावानों से उनके बच्चों के व्यवहार के संबंध में प्रश्न पूछे के लिए मर्टिडाइमेंशनल एसेसमेंट ऑफ प्री-स्कूल डिफरेंटिव विवेचन (एमएपी-डीवी) नामक प्रश्नावाली विकसित की।

शोध में पाया गया कि बच्चों में चिड़चिड़ापन पाया गया। 10 प्रतिशत से कम बच्चे रोज ज्ञालते थे और चिड़चिड़ापन दिखाया थे। यह लक्षण लड़कों दानों में ही एक जैसा पाया गया।



चाय पीने के होते हैं कई फायदे

चाय लोगों की जिंदगी से काफी हद तक जुड़ चुकी है, जिससे वह चाहकर भी दूर नहीं रह सकते। सर्दियों का मौसम हो या गर्मियों की शाम, चाय पीना तो बनता है। कई लोगों की तो दिन की शुरुआत ही चाय से होती है और चाय पर ही खत्म हालांकि बहुत सारे लोगों का मानना है कि चाय सेव्ह के लिए नुकसानदायक होती है। लेकिन आगर आप भी चाय प्रेमी हों तो आज जरा कुछ स्वस्थवर्धक गुण जान लें।

चाय पीने के फायदे

उम्र बढ़ाएं- चाय में एंटीऑक्सीडेंट शामिल होता है। चाय उम्र बढ़ने और प्रौद्योग के प्रभाव के प्रकारों से आपके शरीर की रक्त करती है।

कम कैफीन- कॉफी के मुकाबले चाय में कम कैफीन होते हैं। कॉफी में अमीतर पर चाय से 2 से 3 बार अधिक मात्रा में कैफीन पाई जाती है। 8 औंस कप की कॉफी में 135 मिलीग्राम के आसापास कैफीन होता है, जबकि पर्याप्त चाय के प्रति कप में केवल 30 से 40 मिलीग्राम कैफीन होता है यदि कॉफी की तोती है, तो चाय पी ले।

दिल का रोग- चाय दिल का दौरा और स्ट्रोक के जिविंग को कम कर सकता है। चाय पीने की वजह से धमनियां चिकनी के काले स्ट्रोक्सेल से मुक्त हो जाती हैं। 6 कप से अधिक चाय पीने से दिल की अपचं, सिर दर्द या सोने में कॉई तीव्रता होती है।

हड्डियां बने मजबूत- चाय आपकी हड्डियों को भी बचाती है क्योंकि इसमें धूष मिला होता है जबकि एक अध्ययन में उन लोगों की तुलना एक साथ की गई थी, जो चाय का सेवन 10 साल से करते थे और जो चाय नहीं पीते। अध्ययन में पाया गया कि चाय पीने वालों की हड्डियां ज्यादा और अधिक वजन वालों की तुलना में धूष मिला होता है। अपनी चाय की गर्मी के बावजूद भी ज्यादा रिस्क लेते हैं।

दात बने मजबूत- चाय पीने से आपके दांत मजबूत बनेंगे। चाय वास्तव में फ्लोराइड और मैटेनिन से बनी होती हैं।



हड्डियां ज्यादा और अधिक वजन, व्यायाम, धूम्रपान और अन्य रिस्क फैक्टरों के बावजूद भी मजबूत हैं।

दात बने मजबूत- चाय पीने से आपके दांत मजबूत बनेंगे। चाय वास्तव में फ्लोराइड और मैटेनिन से बनी होती हैं।

कैंसर की कमी पूरा करें- चाय हाईड्रोटेट रहने में तो मदद करती है जबकि कॉफी पीने से आपके शरीर की प्रियकारी होती है। इन दोनों के प्रभाव के काले लड़ने से आपके दांत मजबूत होते हैं।

पानी की कमी पूरा करें- चाय हाईड्रोटेट रहने में तो मदद करती है जबकि कॉफी पीने से आपको कम की जाती है। इसलिए यह आपके दांत मजबूत होता है।

कम कैलोरी- चाय में किसी प्रकार की कैलोरी नहीं होती, जब तक आप एक घंटे के लिए व्यायाम करते हैं। यह आपके दांत मजबूत होता है।

फैट बटाएं- चाय पीने से आपके शरीर की प्रियकारी प्राणीली को संकरणम से लड़ने में फ्लोराइड और मैटेनिन से एक दम गायब हो जाती है।

कम कैलोरी- चाय में किसी प्रकार की कैलोरी नहीं होती, जब तक आप एक घंटे के लिए व्यायाम करते हैं। यह आपके दांत मजबूत होता है।

फैट बटाएं- चाय से फैट भी कम होता है। इससे आपके शरीर के कैलोरी मुक्त पैदा किये जाते हैं, तो चाय उसमें से सबसे फैट ऑरनिं है।

कम कैलोरी- चाय के लिए कैलोरी नहीं होती, जबकि आपको एक घंटे के लिए व्यायाम करते हैं। यह आपके दांत मजबूत होता है।

खीरे से करें अपने घर को कॉकरोच से मुक्त

खीरे से करें अपने घर को कॉकरोच से मुक्त



कॉकरोच की कल्पना से ही हममें से कई लोगों को चिन आने लगती है, यह दुनिया का सबसे बुरा जीव है जो हर किचन में यहां-वहां घूमते हुए दिख जाते हैं। कोई भी घर ऐसा नहीं मिलता जो ज्यादा दूर नहीं होता। अपनी चाय उसमें से कम होती है तो ज्यादा भी कॉकरोच आती है।

कॉकरोच की समस्या