स्कूल शिक्षा मंत्री ने दसवीं एवं बारहवीं बोर्ड परीक्षाओं के प्रावीण्य सूची में शामिल विद्यार्थियों को किया सम्मानित

» मुख्यमंत्री ने वीडियो सन्देश के माध्यम से मेधावी विद्यार्थियों को दी शुभकामनाएं » प्रतिभा सम्मान समारोह में 167 मेधावी विद्यार्थियों को प्रोत्साहन राशि और लेपटॉप वितरित

रायपुर (आरएनएस)। स्कूल शिक्षा मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह टेकाम ने आज यहां मुख्यमंत्री निवास में आयोजित कार्यक्रम में वर्ष 2017 और 2018 में कक्षा 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं में प्रावीण्य सूची के 167 प्रतिभाशाली बच्चों को 'स्वामी आत्मानंद मेधावी छात्र प्रोत्साहन योजना' के तहत बढ़ी हुई प्रोत्साहन राशि, प्रशस्ति पत्र और लैपटॉप का वितरण कर सम्मानित किया। इन बच्चों में से छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मण्डल रायपुर द्वारा आयोजित वर्ष 2017 की

परीक्षाओं की प्रावीण्य सूची के 76 बच्चे और 2018 की बोर्ड परीक्षाओं के 91 विद्यार्थी शामिल हैं।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने नई दिल्ली से भेजे अपने वीडियो सन्देश के माध्यम से मेधावी विद्यार्थियों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री इस समय नई दिल्ली के प्रवास पर हैं। उन्होंने बताया कि स्वामी आत्मानंद मेधावी छात्र प्रोत्साहन योजना के तहत पुरस्कार राशि एक लाख रूपए कर दी गई है। बघेल ने विद्यार्थियों के अभिभावकों को भी बधाई और शुभकामनाएं दीं।

छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता विधायक विकास उपाध्याय ने की। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में विधायक द्वय शैलेश पांडे और चन्द्रदेव प्रसाद राय उपस्थित थे।

माध्यमिक शिक्षा मंडल रायपुर की प्रावीण्य सूची में प्रथम स्थान प्राप्त विद्यार्थियों को स्वर्ण पदक, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वालों को रजत पदक और सभी प्रावीण्य सूची में स्थान प्राप्त विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। प्रावीण्य सूची के प्रत्येक छात्र को एक लाख रूपए प्रदान करने का प्रावधान था। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने इस पुरस्कार राशि में 25 हजार रूपए की वृद्धि की है। प्रावीण्य सूची में स्थान प्राप्त सभी विद्यार्थियों को एक लाख 25 हजार रूपए प्रदान किए गए। इसके अतिरिक्त प्रावीण्य सूची में स्थान प्राप्त सभी विद्यार्थियों को लैपटॉप भी दिया गया।

स्कूल शिक्षा मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह टेकाम ने समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा कि इन प्रतिभावान विद्यार्थियों ने अपनी मेहनत, लगन और गुरूजनों के आशीर्वाद से परीक्षाओं में अव्वल स्थान प्राप्त किया।

महत्वपूर्ण एवं खास

शासकीय स्कूलों में तिमाही-छमाही परीक्षा पर रोक !

रायपुर (आरएनएस)। राज्य के शासकीय स्कूलों में अब तिमाही, अर्धवार्षिक परीक्षा नहीं होगी, बल्कि इसके स्थान पर सीधे राज्य स्तरीय परीक्षा होगी। सूत्रों ने बताया कि शासकीय स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को अब तिमाही, छमाही परीक्षा नहीं देनी होगी, इसके स्थान पर उनके स्तर का मूल्यांकन किया जाएगा और इसके पश्चात सीधे राज्य स्तर की परीक्षा होगी। यह परीक्षा एससीईआरटी द्वारा ली जाएगी और प्रश्नपत्र आदि भी एससीईआरटी ही तैयार करेगी। अब जिला स्तर को छोड़ राज्य स्तर पर बच्चों के उपलब्धि स्तर को जांचा जाएगा। इसके लिए जल्द ही शेड्यूल जारी किया जाएगा। लोक शिक्षण संचालनालय ने आदेश जारी करके कहा है कि आगामी आदेश तक जिला स्तर पर किसी भी तरह की व्यापक परीक्षा न ली जाए सिर्फ बच्चों की पढ़ाई पर ध्यान दिया जाए।

किसान सशक्तिकरण रैली 15 को

कोरबा (आरएनएस)। प्रजापिता ब्रह्मकुमारी का ग्राम विकास प्रभाग किसानों के लिए काम कर रहा है। उसके द्वारा छत्तीसगढ़ में किसान सशक्तिकरण अभियान प्रारंभ किया गया है। कृषि मंत्री रविन्द्र चौबे ने अभियान का शुभारंभ किया। कोरबा केन्द्र की संचालक बीके रुकमणी ने आज प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि किसानों की रैली 15 सितंबर को विश्व सदभावना भवन से सुबह 8 बजे से प्रारंभ होगी। गेरवाघाट के आध्यत्मिक पार्क में इसका समापन होगा। इससे पहले कनकी, उरगा, कुदुरमाल, भिलाई बाजार में रैली 14 सितंबर को और कोरबा, रिस्दी, गोढ़ी, पंडरीपानी, तिलकेजा, तुमान, लबेद में 15 सितंबर को रैली पहुंचेगी। इसके माध्यम से किसानों को जैविक खेती अपनाने, लागत कम करने के उपाय बताए जाएंगे।

पंचायतवार जनसंख्या के आंकड़ों का संधारण नियत समय में पूरा करने के निर्देश

कोरिया (आरएनएस)। त्रिस्तरीय पंचायत आम निर्वाचन 2019-20 हेतु पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग के उपसचिव ने सभी कलेक्टरों को पत्र जारी कर आवश्यक निर्देश दिये हैं। जिसके परिपालन में कलेक्टर ने जिले के सभी अनुविभागीय अधिकारी राजस्व एवं जनपद पंचायत के सभी मुख्य कार्यपालन अधिकारियों को पत्र जारी कर वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार ग्राम एवं ग्राम पंचायतवार जनसंख्या के आंकड़ों का संधारण नियत समय में पूरा करने तथा की गई कार्यवाही से जिला कार्यालय को अवगत कराने के लिए कहा है।

तेज रफ्तार टैंकर की ठोकर से टीवीएस एक्सल सवार ईलाज के दौरान मौत

» टैंकर चालक के खिलाफ मर्ग कायम

रायपुर (आरएनएस)। रोड एक्सीडेंट में घायल टीवीएस सवार व्यक्ति की मौत हो जाने पर पुलिस ने टैंकर चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर अपराध दर्ज किया है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम बिरबिरा आरंग निवासी संतूराम साहू 65 वर्ष पिता लतेलराम साहू 12 सितंबर को नया रायपुर सेक्टर 9 अटल नगर के पास टीवीएस एक्सल से जाते समय रोड एक्सीडेंट में गंभीर रूप से घायल हो जाने पर इलाज के लिए मेकाहारा अस्पताल में लाया गया। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना को पुलिस ने मर्ग कायम कर शव पंचनामा करने के बाद जांच पर पता चला कि तेज रफ्तार टैंकर क्रमांक सीजी 04 जेसी 1518 के चालक द्वारा लापरवाही पूर्वक वाहन चलाने के चलते मोटरसाइकिल से आ रहे मृतक को टक्कर मार दिया था जिसके चलते इलाज के दौरान उसकी मौत हो जाने पर टैंकर चालक के खिलाफ धारा 279, 337, 304ए के तहत मर्ग कायम कर अपराध दर्ज किया गया है।

डायल 112 की टीम ने घर से पकड़ा सर्प

जगदलपुर (आरएनएस)। सरदार वल्लभ भाई पटेल वार्ड के एक घर में जहरीले सांप के घुस जाने की वजह से परिवार में हड़कंप मच गया। जिसके बाद डायल 112 की टीम ने सांप को पकड़कर सुरक्षित जंगल में छोड़ दिया है। डायल 112 बस्तर जिला प्रभारी अरुण नामदेव ने बताया कि कॉलर से टीम को सूचना मिली कि सरदार वल्लभ भाई पटेल वार्ड में रहने वाले रतन नेताम के घर में एक जहरीला सांप घुस गया है। जिसकी वजह से पूरा परिवार दहशत में है। सूचना मिलते ही डायल 112 की टीम ने मौके पर पहुँचकर सांप को काबू में करते हुए सांप को पकड़ने के बाद उसे परपा के जंगल में सुरक्षित छोड़ दिया।

5 लाख पाउण्ड इनाम मिलने का झांसा देकर 1 लाख 53 हजार की ठगी

रायपुर (आरएनएस)। मोबाईल फोन पर कॉल करके 5 लाख पाउण्ड (3 करोड़ 60 लाख) का इनाम लगने का झांसा देकर युवक से 1 लाख 53 हजार 5 सौ रुपये की ठगी करने की रिपोर्ट मोवा थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार शिवाजी नगर फेस-2 ददलल सिवनी मोवा निवासी विवेक साहू 29 वर्ष पिता सतीश कुमार साहू ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि मोबाईल नंबर 8435157572 में दिनांक 25.05.2019 को 04:45 बजे शाम सैमसंग कम्पनी से कॉल आया कि 5 लाख पाउण्ड का इनाम लगा है। अपना नाम आयु पता तथा मोबाईल नम्बर टाईपकर इंफो एड द रेड सेमसंग डॉट काम में सेन्ड करने को कहने पर प्रार्थी ने नाम आयु पता तथा मोबाईल सेन्ट कर दिया उसके बाद 28 मई से 3 जून तक लगातार कॉल कर आरोपी ने पार्सल छुड़ाने के लिए 18 हजार 7सौ रूपये एसबीआई शाखा 38383833 365 में दिनांक को मिनिस्ट्री ऑफ एक्सटेर्नल अफेयर न्यू दिल्ली नाम से 48हजार 2 सौ रूपये पंजाब नेशनल बैंक खाता क्रमांक 65790001000 68550 में जमा तथा 03.06.2019 को एटीएम पिन कोड जरनेट कर देने के नाम से 86हजार 4 सौ रूपये केनरा बैंक खाता क्रमांक 1974101021635 में कुल 1 लाख 53 हजार 5 सौ रूपये जमा कराकर धोखाधड़ी किया।

सीएम भूपेश बघेल ने आज उपराष्ट्रपति एम वेंकैया नायडू से सौजन्य मुलाकात की

» छत्तीसगढ़ के बुनकरों द्वारा बनायी कोसे की शाल और बेलमेटल का नंदी किया भेंट

» उपराष्ट्रपति ने राज्य में सुराजी गांव योजना के तहत नरवा, गरवा, घुरवा और बाड़ी के किये जा रहे कार्यो की प्रशंसा की

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज नई दिल्ली में उपराष्ट्रपति एम. वेंकैया नायडू से सौजन्य मुलाकात की। उन्होंने उपराष्ट्रपति को छत्तीसगढ़ के कोसे से बनी शाल और बेलमेटल का नंदी भेंट किया। मुख्यमंत्री बघेल ने छत्तीसगढ़ में संचालित हो रहे विकास कार्यों के बारे में उपराष्ट्रपति के साथ विस्तार से चर्चा की। उन्होंने बताया कि आगामी 2 अक्टूबर को महात्मा गांधी जी की 150वीं जयंती के अवसर

पर प्रदेश के प्रत्येक ग्राम पंचायत में प्रतिदिन पौष्टिक भोजन निशुल्क देने की योजना की शुरूआत की जा रही है। यह कदम प्रदेश को कुपोषण एवं एनीमिया के पीड़ा से मुक्ति दिलाने की दिशा में निर्णायक कदम होगा। बघेल ने प्रदेश में संचालित हो रहे विभिन्न विकास कार्यों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि राज्य में नरवा, गरवा, घुरवा, बारी के माध्यम से अर्थव्यवस्था और पर्यावरण को नया जीवन देने की पहल की जा रही है, जिसकी उपराष्ट्रपति ने प्रशंसा भी की।

जीएसटी इंटेलिजेंस का छापा : राजिम में 2.82 करोड़ की गड़बड़ी आई सामने

रायपुर, (आरएनएस)। डायरेक्टर जनरल ऑफ जीएसटी इंटेलिजेंस (डीजीजीआई) ने देश में सैकड़ों स्थानों पर छापामार कार्यवाही की है। इसमें नवापारा-राजिम में भी एक संस्थान में कार्यवाही की गई है। बताया जाता है कि यहां से करीब 2.82 करोड़ रुपए की गड़बड़ी पकड़ी गई है।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार डीजीजीआई द्वारा की गई इस छापामार कार्यवाही में यह स्पष्ट संकेत मिल रहा है कि नवापारा-राजिम के इस संस्थान से उक्त रकम

पुणे स्थित एक मोबाइल कंपनी को पिछले 6 महीने में दी गई है। मामला कस्टम लॉ और जीएसटी लॉ दोनों से जुड़ा है। डीजीजीआई की 6 सदस्यीय टीम ने बुधवार रात कार्रवाई शुरू की जो गुरुवार रात तक चली। जांच के दौरान मिले दस्तावेज व डाटा जब्त कर लिया गया है। आगे की जांच के लिए इसे मुख्यालय भेजा जा रहा है। एडिशनल डायरेक्टर जनरल इंटेलिजेंस अजय पांडेय के अनुसार यह बड़ा मामला लगता है, दस्तावेज वेरिफाई किया जाना बाकी है।

सूत्रों के अनुसार फर्म ने फर्जी तरीके से 2.82 करोड़ रुपए का एक्जंप्शन लिया। ऐसे ही मामले मोबाइल कंपनी के देश में फैले नेटवर्क द्वारा परचेजिंग से जुड़ने की आशंका है। डीजीजीआई और डायरेक्टरेट जनरल आफ रेवेन्यू इंटेलिजेंस द्वारा अब तक यह सबसे बड़ा अभियान माना जा रहा है। अभियान में ऐसे ठिकाने जो आईजीएसटी के रिफंड की धोखाधड़ी में लिप्त थे। छत्तीसगढ़ के साथ ही दिल्ली, हरियाणा, यूपी, गुजरात, महाराष्ट्र, तमिलनाडु, प. बंगाल, कर्नाटक, मध्यप्रदेश, तेलंगाना, पंजाब, राजस्थान, हिमाचल प्रदेश व उत्तराखंड में जांच चल रही है।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज नई दिल्ली में केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री से की मुलाकात

रायपुर में बनेगा देश का एवीएशन हब

रायपुर (आरएनएस)। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज नई दिल्ली में केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री हरदीप पुरी से मुलाकात कर रायपुर को 'एवीएशन हब' बनाने का आग्रह किया है। उन्होंने केंद्रीय मंत्री का ध्यान आकृष्ट कराते हुए कहा कि रायपुर भौगोलिक दृष्टि से देश के सभी दिशाओं से जुड़ा हुआ है। वर्तमान में देश के प्रमुख 11 नगरों से रायपुर का सीधा संपर्क है और प्रतिदिन 24 उड़ाने रायपुर एयरपोर्ट से संचालित होती है। उन्होंने केंद्र सरकार से रायपुर के एविएशन हब घोषित कर इसके लिए आवश्यक बजटीय प्रावधान करने की मांग की। बघेल ने कहा कि रायपुर एयरपोर्ट देश में एक धूरी की तरह है। यह 6 पड़ोसी राज्यों से जुड़ा है।

गणेश झांकियों के स्वागत मंच की स्वीकृति नहीं मिलने पर कलेक्टर से मिले भाजपा नेता

रायपुर (आरएनएस)। राजधानी रायपुर में 14 सितंबर को आयोजित होने वाले गणेश विसर्जन के दौरान झांकियों के स्वागत मंच की स्वीकृति नहीं मिलने की शिकायत को लेकर भाजपा के प्रतिनिधिमंडल ने जिला कलेक्टोरेट में जाकर कलेक्टर से मुलाकात की।

भाजपा के प्रतिनिधिमंडल में पूर्व मंत्री राजेश मूणत, राजीव अग्रवाल सहित अन्य भाजपा नेता शामिल थे। कलेक्टर से मुलाकात के बाद राजेश मूणत ने मीडिया से चर्चा में कहा कि रायपुर शहर में गणेश विसर्जन के दौरान झांकियों का सम्मान, अभिनंदन और पुरस्कार वितरण कार्यक्रम की परंपरा चलते आ रहा है और प्रतिवर्ष गणेश विसर्जन झांकी के दौरान राजनीतिक दल के पंडाल लगते है। मूणत ने कहा कि मेरे नेतृत्व में भी पिछले 17 साल से यहां स्वागत पंडाल लग रहा है पर इस बार उनके पंडाल को स्वीकृति नहीं दी गई। इसकी वजह भी नहीं बताई गई है। मूणत ने कलेक्टर से उनके पंडाल लगाने की स्वीकृति देने की मांग की है।

मजदूर से लेकर किसान और कोटवार से लेकर कलेक्टर सभी को मिलेगा राशन : अकबर

» मंत्री अकबर कवर्धा और सहसपुर नगरीय निकायों के नवीनीकृत राशन कार्ड वितरण शिविर में शामिल हुए

कवर्धा (आरएनएस)। प्रदेश के वन, परिवहन एवं आवास पर्यावरण मंत्री मोहम्मद अकबर ने आज अपने कवर्धा विधानसभा क्षेत्र के कवर्धा और सहसपुर लोहारा में नवीनीकृत राशन कार्ड वितरण करते हुए कहा कि हमने जो वादा किया था

उन सभी वायदों को सरकार में आते ही पूरा कर रहे है। राज्य सरकार की नई नीति के आधार पर अब प्रदेश के 65 लाख परिवारों को सार्वजनिक वितरण प्रणाली की राशन के दायरे में लाया गया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश के 58 लाख परिवारों को ही पहले राशन मिलता था। पांच लाख परिवार राशन के दायरे से बाहर था, उन सभी परिवारों को इसके दायरे में शामिल किया गया है। चाहे व भूमिहीन हो या बड़े किसान, चाहे उनके पास झोपड़ी हो या किसी के पास पक्का मकान। सरकार की इस नई नीति से अब गांव के मजदूर से लेकर बड़े किसान और गांव के कोटवार से लेकर कलेक्टर तक इस योजना का लाभ ले सकते है। प्रदेश के 65 लाख परिवारों को राशन देने के लिए प्रदेश के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल की सरकार ने चार हजार करोड़ रूपए का प्रावधान रखा है।

प्रदेश के वन, परिवहन एवं आवास पर्यावरण मंत्री मोहम्मद अकबर ने आज विधानसभा क्षेत्र के कवर्धा नगरीय में आयोजित तीन अलग-अलग और सहसपुर लोहारा नगर पंचायत में आयोजित नवीनीकृत राशन कार्ड वितरण कार्यक्रम में शामिल हुए।

स्कूल में लोग डांस को लेकर उड़ाते थे मजाक: नोरा फतेही

बॉलीवुड अभिनेत्री नोरा फतेही का कहना है कि स्कूल में लोग उनका मजाक उड़ाते थे और कहते थे कि उन्हें डांस नहीं आता है। नोरा फतेही डांस के मामले में हर निर्माता की पहली पसंद बन गयी हैं। वह हमेशा से ही एक शानदार डांसर रही है। नोरा फतेही हाल ही में विक्की कौशल के साथ पछताओगे नामक डांसिंग वीडियो में नजर आई हैं। उन्होंने कहा , यदि आपने मुझसे 10-15 साल पहले यह पूछा होता कि क्या मैं कभी गाने पर डांस करने वाली लड़की बनूंगी या मेरे डांस मूव्स के लिए दर्शक पागल

होंगे, तो शायद मुझे हंसी आ जाती। एक समय था जब स्कूल में मेरे डांस पर और मुझ पर लोग हंसते थे और कहते थे कि मुझे नहीं पता कि डांस कैसे करना है।

नोरा कनाडा में पैदा हुई और पली बढ़ी है। उन्होंने कहा, मैं हमेशा कूल रूप में जाने की कोशिश करती थी, स्कूल की शानदार डांसर लड़कियों से दोस्ती करना चाहती थीं। मैं उनकी नकल करती थीं लेकिन उन्होंने हमेशा मुझे नकार दिया। मुझे बताया गया कि मेरा डांस उनके लेवल का नहीं था। यह एक सम्मान है और मुझे एक अच्छा डांसर माना जाता है। फिल्म निर्माता मुझ पर एक न्यू कमर के तौर पर भरोसा करते हैं और जबकि मैं इस इंडस्ट्री से भी नहीं हूं। मेरे लिए यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मुझे इस तरह की जिम्मेदारी दी जाएगी।

थप्पड़ में अमृता प्रीतम की भूमिका में होंगी तापसी

अनुभव सिन्हा और तापसी पन्नू एक बार फिर पर्दे पर अपना जादू साथ दिखाने को तैयार नजर आ रहे हैं और इस बार यह जोड़ी साथ काम करने जा रही है फिल्म थप्पड़ में। पिछले दिनों इस फिल्म की जानकारी अनुभव सिन्हा ने सोशल मीडिया के जरिए दी थी और बताया था कि उनकी फिल्म अगले साल 6 मार्च को रिलीज़ हो रही है। अब तापसी ने एक तस्वीर पोस्ट कर इशारा किया है कि वह अमृता प्रीतम की भूमिका में नजर आनेवाली हैं।

तापसी ने इंस्टाग्राम पर अपनी यह तस्वीर पोस्ट की है और अपने इस पोस्ट के जरिए उन्होंने कहा है कि वह फेमस लेखिका, नॉवल राइटर और कवियित्री

अमृता प्रीतम की भूमिका निभाने जा रही हैं, जो पंजाबी भाषा की सबसे पहली और प्रिय कवियित्री, नॉवल राइटर थीं। तापसी ने तस्वीर शेयर करते हुए लिखा है, जब कोई व्यक्ति किसी महिला की ताकत को मानने से इनकार कर दे तो इसका मतलब है कि वह खुद के अवचेतन मन को मानने से इनकार कर रहा है- अमृता प्रीतम, एक अमृता से दूसरी अमृता की ओर बढ़ती हुई... मैं तेनु फिर मिलांगी थिअटर में 6 मार्च 2020 से। इस तस्वीर में तापसी अमृता प्रीतम के किरदार में नजर आ रही हैं। बेबी पिंक पंजाबी सूट में तापसी एपने काम में मग्न हैं और इस नए अवतार में वह काफी प्रॉमिसिंग दिख रही हैं।

सोने से पहले इन ड्रिंक्स को लेने से बचें

बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो सोने से पहले पेय पदार्थ को लेना पसंद करते हैं। वहीं, विशेषज्ञ का मानना है कि सोने से पहले कुछ पेय पदार्थों से दूरी बनानी चाहिए। न्यू यॉर्क के सिराक्यूज विश्वविद्यालय में पोषण और खाद्य अध्ययन विभाग में सहायक प्रोफेसर जेसिका गारे रेडमंड का कहना है कि जिन चीजों में कैफीन होती है, उसे अधिकतर लोगों को लेने की इच्छा होती है।

रेडमंड ने कहा कि कैफीन का सेवन व्यक्ति की संवेदनशीलता पर भी निर्भर करता है, कोई व्यक्ति बेड पर जाने से ठीक पहले नहीं तो दिन में दोपहर के समय कैफीन के सेवन पर रोक लगाएं ताकि रात की नींद आराम से ले सकें।

जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप में पब्लिश स्टडी के अनुसार, बेड पर जाने से छह घंटे पहले कैफीन के सेवन बचना चाहिए। बताते चलें कि कैफीन सिर्फ कॉफी में ही नहीं चाय, सोडा और यहां तक चॉकलेट में भी होती है। शोधकर्ता बेड पर जाने से पहले शराब के सेवन से

बचने की सलाह भी देते हैं।

एक रिसर्च फेलो ने बताया कि शराब रात में आराम की गुणवत्ता को कम करती है। उन्होंने बेड टाइम के समय एक अच्छे ड्रिंक के बारे में बात करते हुए दूध पीने की सलाह दी। ट्रिप्टोफेन का अच्छा स्रोत दूध नींद और जागने चक्र में मदद करता है।