दैनिक न्याय साक्षी

छत्तीसगढ़-प्रादेशिक सेहत-वास्तु-फीचर

रायगढ़, गुरूवार 19 सितम्बर 2019

www.nyaysakshi.com

महत्वपूर्ण एवं खास

स्कूल बस की ठोकर से मासूम बच्ची की मौत

कोंडागांव (आरएनएस)। माकड़ी ब्लॉक के शामपुर में स्कूल बस के नीचे आ जाने से मासूम बच्ची की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि जिस बस से वह रोजाना स्कूल जाती थी, उसी बस के नीचे वह दब गई। कैब्रिज केरला मॉडल स्कूल में एलकेजी की छात्रा रही ख्याति देवांगन रोज की तरह सुबह अपने स्कूल गई और छुट्टी होने के बाद उसी बस से वापस भी आई। बस चालक ने भी बाकायदा उसे घर के दरवाजे तक छोड़ा, लेकिन वह घर के अंदर न जाकर वापस बस की तरफ आने लगी। तभी बस चालक बस को रिवर्स कर रहा था कि अचानक वह बस के पिछले चक्के के नीचे दब गई और मौके पर ही उसने दम तोड़ दिया।

शराब पीकर बाइक चालन, 15 हजार जुर्माना

महासमुंद (आरएनएस)। शराब पीकर बाइक चलाने वाले एक युवक को 15 हजार रुपए का जुर्माना चुकाना पड़ा। शराब पीकर वाहन चलाने के मामले में पुलिस ने कार्रवाई कर कोर्ट में पेश किया था जहां से न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी ने वाहन चालक पर जुर्माना लगाया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पिछले दिनों शराब पीकर वाहन चलाने वाले 7 बाइक चालकों के खिलाफ कार्रवाई कर कोर्ट में पेश किया गया था जहां एक बाइक चालक ने 15 हजार रुपए का जुर्माना भरा है। वहीं अन्य 6 बाइक चालकों ने जुर्माना जमा करने के लिए कोर्ट से समय मांगा है। इसी के साथ बिना कागजात हेलमेट पहनकर बाइक नहीं चलाने वालों को भी पुलिस ने नहीं छोड़ा इनके खिलाफ भी 4-5 हजार रुपए का जुर्माना कोर्ट ने लगाया है।

प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं करने लिया संकल्प

महासमुंद (आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिन भाजपा शहर मंडल के पदाधिकारी, कार्यकर्ताओं द्वारा सेवा सप्ताह के रूप में मनाया जा रहा है। सेवा सप्ताह 20 सितंबर तक चलाया जाएगा। इस कार्यक्रम के अंतर्गत सोमवार को स्थानीय गुडरूपारा स्कूल में पौधरोपण करने के बाद एक बार उपयोग होने वाले प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं करने का संकल्प कार्यकर्ताओं ने लिया। सेवा सप्ताह कार्यक्रम के जिला संयोजक प्रदीप चंद्राकर ने उपस्थित कार्यकर्ताओं को प्लास्टिक से होने वाले नुकसान की जानकारी दी और उपयोग नहीं करने की शपथ दिलाई। कार्यक्रम का संचालन व आभार मंडल अध्यक्ष संदीप घोष ने किया। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से नपाध्यक्ष पवन पटेल, जिला कोषाध्यक्ष थान सिंह दीवान, मंडी निरंजना शर्मा, ग्रामीण मंडल अध्यक्ष प्रेम चंद्राकर, सांसद प्रतिनिधि सुधा साहू, मोहन मदनकार, विमला चंद्राकर, डागेश्वरी चंद्राकर, पार्षद राजू चंद्राकर, मनीष शर्मा, गोलू मदनकार, उषा पाल, नंदू जलक्षत्री, महेंद्र सिका, लक्ष्मी साहू, सुरेखा कंवर, महेंद्र वर्मा सहित स्कूल के शिक्षक-शिक्षिकाएं और नागरिक उपस्थित थे।

आपसी विवाद के बाद पत्नी को लेने मायके पहुंचे व्यक्ति की ससुराल में जमकर पिटाई, मामला दर्ज

» जांच के बाद ससुराल पक्ष पर अपराध कायम

रायपुर (आरएनएस)। आपसी विवाद के बाद मायके गई पत्नी को वापस लाने गए पति को ससुराल वाले व पत्नी ने लाठी डंडे से मारकर चोट पहुंचाया एवं कार में तोड़फोड़ करने की रिपोर्ट लोरमी थाना जिला मुंगेली में दर्ज की गई थी। घटना के जांच में पुलिस ने पाया कि आपसी विवाद के चलते निवासी ग्राम झझपुरी थाना लोरमी जिला मुंगेली डॉ. रूपेश कुमार साहू ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि पत्नी सत्यवती साहू अपने मायके चली गई थी। 28फरवरी 2019 प्रार्थी पत्नी सत्यवती का फोन करके मायके लेने के लिए बुलाने पर कार से ससुराल ग्राम चरौदा पति को लेने पहुंच गया। पति व्दारा सुनियोजित तरिके से अपने रिस्तेदार भाई केसरी नंदन साहू, भाई बहू रेणु साहू, पडोसी भुपेन्द्र साहू, श्रीमति पुष्पा साहू, योकेन्द्र साहू के साथ मिलकर प्रार्थी को गाली गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी देकर लाठी डण्डे, हाथ मुक्का से प्रार्थी की पिटाई शुरू कर दिया व कार में तोड़फोड़ करने लगे। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

ताड़मेटला, रानिबोदली सहित ओडिसा के गंभीर अपराधों में शामिल आठ लाख के इनामी नक्सली ने किया समर्पण

बीजापुर (आरएनएस)। ताड़मेटला, रानिबोदली नरसंहार सहित ओडिसा राज्य के गम्भीर अपराधों में शामिल आठ लाख रुपये के इनामी नक्सली सुधीर कोरसा उर्फ प्रकाश पीएलजीए प्लाटून नम्बर 1 के कम्पनी नम्बर 2 के कमांडर ने सीआरपीएफ के डीआईजी और बीजापुर एसपी के समक्ष आत्म समर्पण कर मुख्यधारा में जुड़ गया है । इस नक्सली को सर्मपण करवाने में कोबरा 204 बटालियन के जवानों ने महत्वपूर्ण भूमिका रही है। बीजापुर जिले के घोर नक्सल प्रभावित मनकेली निवासी सुधीर कोरसा उर्फ अशोक को 2005 में डीव्हीसी हरिराम द्वारा नक्सल संगठन में शामिल किया था, नक्सली संगठन के विभिन्न पदों पर कार्य करने के बाद वर्तमान में पीएलजीए बटालियन के नम्बर 1 के कम्पनी नम्बर 2 के प्लाटून कमांडर के पद पर कार्यरत था। इस दौरान सुधीर ने बीजापुर जिले के मुरकीनार, रानिबोदली, सुकमा जिले के बंडा की घटना, तिमिलवाड़ा रोड ओपनिंग पार्टी पर हमला, 2010 में ताड़मेटला नरसंहार, बुर्कापाल की घटनक सहित ओडिसा राज्य के नयागढ़ पुलिस लाइन अटेक, कोरापुट के दमनजोडी के बारूद मैगजीन लूट की घटना में शामिल था । छत्तीसगढ़ सरकार ने इस पर आठ लाख रुपये का इनाम घोषित कर रखा था ।

समर्पण के पश्चात उक्त नक्सली को डीआईजी व एसपी द्वारा दस हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदाय कर पुनर्वास नीति का लाभ दिलाने का आश्वाशन दिया।

शहर के बीच से हटेंगी दोनों शराब दुकानें - लखमा

जगदलपुर (आरएनएस)। शहर के बीचों-बीच बसे दोनों शराब दुकान को जल्द ही बाहर भेजने की तैयारी की जा रही है, जिसके लिए आबकारी मंत्री कवासी लखमा ने भी आश्वासन दे दिया है और आने वाले 2 माह के अंदर इसे बाहर भेजे जाने की बात कही है।

श्री लखमा के पत्रवार्ता के दौरान इस ओर ध्यानाकर्षित करने पर कि चांदनी चौक स्थित शराब दुकान व केवरामुंडा शराब दुकान में ब्रांड की शराब नहीं आ रही है, जिसके कारण लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है, वहीं शराब दुकान शहर के बीचोंबीच होने से मार्ग जाम होने के साथ ही उस मार्ग से रात को गुजरने वाली महिलाओं के साथ छेड़छाड़ व कमेंट भी किया जाता है। वहाँ रोजाना असामाजिक तत्वों का डेरा भी लगा रहता है। इन सब मामलों को देखते हुए आबकारी मंत्री ने कहा कि जल्द ही शराब दुकान को बाहर भेज दिया जाएगा, जिसके लिए तैयारी भी की जा रही है, आने वाले दिनों में इस परेशानी से लोगों को निजात मिल जाएगी।

गौठान में पशुओं की आकस्मिक मृत्यु : जांजगीर-चांपा के उप संचालक पशु चिकित्सा सेवाएं डॉ. पटेल निलंबित

रायपुर (आरएनएस)। जांजगीर-चांपा जिले के नवागढ़ जनपद पंचायत के ग्राम खोखरा स्थित गौठान में पशुओं की आकस्मिक मृत्यु की घटना में प्रथम दृष्टा लापरवाही बरतने के कारण उप संचालक पशु चिकित्सा सेवाएं डॉ. व्ही.के. पटेल को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है। पशुधन विकास विभाग द्वारा आज जारी आदेश में डॉ. पटेल को छत्तीसगढ़ सिविल सेवा (वर्गीकरण, नियंत्रण तथा अपील नियम 1966 के नियम 9(1) क) में विहित प्रावधानों के तहत तत्काल प्रभाव से निलंबित किया गया है। निलंबन अवधि में डॉ. पटेल का मुख्यालय संचालनालय पशु चिकित्सा सेवाएं नवा रायपुर अटल नगर रहेगा तथा निलंबन अवधि में उन्हें नियमानुसार जीवन निर्वाह भत्ते की पात्रता होगी।

चेकिंग अभियान के तहत दर्जनों छात्र-छात्राएं बिना हेलमेट पकड़ाए, दोपहिया वाहन जब्त हुए

रायपुर (आरएनएस)। यातायात पुलिस ने नए मोटर व्हीकल एक्ट आने के बाद बिना हेलमेट व कागजात के बगैर चल रही वाहनों की जांच पड़ताल शुरू कर दी है। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में यातायात पुलिस ने बुधवार को बिना हेलमेट व कागजात के वाहन चला रहे स्कूली छात्र-छात्राओं की वाहनों के जांच के दौरान हेलमेट व गाड़ी के कागजात नहीं होने पर मोटरसाइकिलों को जब्त कर लिया है। ज्ञातव्य है कि नए व्हीकल एक्ट लागू होते ही पुलिस की चेकिंग अभियान की कार्रवाई में तेजी आई है। बार-बार समझाइश के उपरांत भी दोपहिया वाहन चालकों द्वारा जान जोखिम में डालकर बिना हेलमेट वाहन चलाया जा रहा है जिसके बाद आज होली हार्ट्स स्कूल के सामने पुलिस ने स्कूटी से आ रहे दर्जनों छात्र-छात्राओं को रोककर जांच किया। जांच के दौरान अधिकांश छात्र-छात्राओं ने हेलमेट नहीं पहना था वहीं गाड़ी के कागजात नहीं मिलने पर उनकी गाड़ियों को जब्त कर चालानी कार्रवाई कर थाने ले जाया गया। ट्रैफिक टीआई द्रोणीदास ने आरएनएस को बताया कि नए मोटर व्हीकल एक्ट के तहत अभी वाहनों पर कार्रवाई नहीं किया जा रहा है फिलहाल पुराने मोटर व्हीकल एक्ट के तहत ही पकड़े गए वाहनों से चालान की राशि वसूली जा रही है।

पितर भोज के लिए नहीं आते कौंए, गाय और कुत्तों को भोजन करा रहे श्रद्धालु

जगदलपुर (आरएनएस)। पितृपक्ष को पांच दिन बीत चुके हैं लेकिन पितरों के नाम से निकाले गए भोजन को खाने काग भुसंडी देव (कौआ) नजर नहीं आ रहे हैं। लोग कुत्ते और गाय को ही भोजन खिला कर संतुष्ट हो रहे हैं।

बताया गया कि ग्रामीणों व्दारा कौए को मार कर खाने तथा कीटनाशकों के कारण मृत चूहे व कीट- पतंगों को खाने के कारण कौए तेजी से लुप्त हो रहे हैं। हिन्दू मान्यता के अनुसार पितृपक्ष में कौआ, कुत्ता और गाय को भोजन कराने से पितर खुश होते हैं। इस मान्यता के चलते ही इन दिनों लोग दोपहर में इन जीवों के नाम से भोजन निकाल कर नियत स्थान पर रख रहे हैं। कौओं के नाम से निकाला गया भोजन आमतौर पर छत पर या खपरैल के ऊपर रख दिया जाता है। कुछ लोग शनिदेव को शांत करने के लिए भी उनके वाहन कौआ को पितृपक्ष में विशेष तौर पर भोजन कराते हैं।

वृन्दावन कालोनी व अम्बेडकर वार्ड के लोगों ने बताया कि वे पिछले पांच दिनों से कौआ के लिए भोजन निकाल कर रख रहे हैं, परन्तु काक भसुण्डी देव के दर्शन ही नहीं हो रहे हैं। छत में रखा भोजन धूप में सूख जाता है, इसलिए दूसरे दिन सुबह इसे फेंकना पड़ता है।

पक्षी विशेषज्ञ राकेश पांडे और गुप्तेश्वर राव सोनी बताते हैं कि लोक मान्यता है कि कौआ को मारकर इसका सिर खाने से आँखों की बीमारी नहीं होती, इसलिए ग्रामीण इन्हें मार कर खाते हैं। इधर कीटनाशक दवाइयों से मृत चूहों और अन्य कीटों को खाने के कारण भी कौओं की संख्या तेजी से घटी है। कौओं को पितृपक्ष के सयम ही नहीं साल भर संरक्षण देने की जरूरत हैं, चूंकि वे किसानों के मित्र माने जाते हैं।

मेडिकल स्टोर के सामने खड़ी एक्टिवा से लेपटॉप पार, मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। मेडिकल स्टोर के सामने खड़ी एक्टिवा में टंगी बैग जिसमें लेपटॉप रखा था किसी ने चोरी कर लिया। घटना की रिपोर्ट मोवा थाने में दर्ज की गई है।

मिली जानकारी के अनुसार ग्रीन आर्केट दलदल सिवनी पंडरी रायपुर निवासी सुमीत गुप्ता 29 वर्ष पिता मातुराम गुप्ता ने 17 सितंबर को रिपोर्ट दर्ज करायी है कि लक्ष्मी मेडिकल स्टोर के पास मेन रोड लोधीपारा पंडरी में प्रार्थी की खड़ी एक्टिवा में रखे बैग जिसमें लेपटॉप रखा था अनुमानित कीमत 25 हजार को किसी ने चोरी कर लिया। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

मुख्यमंत्री ने जरूरतमंदों के लिए स्वीकृत की सहायता राशि

» मुख्यमंत्री निवास में जनचौपाल में उमड़ी भीड़

रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री निवास में आज चल रहे जनचौपाल-भेंट-मुलाकात कार्यक्रम में प्रदेश के दूरस्थ अंचलों से पहुंचे लोगों ने मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से प्रत्यक्ष मुलाकात की। इस दौरान जरूरतमंदों के आवेदनों पर मुख्यमंत्री ने तत्काल कार्यवाही करने हेतु अधिकारियों को निर्देशित किया।

मुख्यमंत्री के जनचौपाल कार्यक्रम में आए जरूरतमंदों ने आर्थिक सहायता हेतु मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से गुहार लगाई और आवेदन प्रस्तुत किया। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने प्रत्येक आवेदनों को ध्यान से पढ़ते हुए जरूरतमंदों के लिए तत्काल आर्थिक सहायता राशि स्वीकृत कर दी। मुख्यमंत्री बघेल ने जनचौपाल में बिलासपुर के शशीकांत कोन्हेर को 30 हजार रूपए की आर्थिक सहायता तथा जगदलपुर के भैरमदेव वार्ड निवासी दिव्यांग कमलेश श्रीवास्तव को उनके ईलाज के लिए 10 हजार रूपए की आर्थिक सहायता स्वीकृत की। कमलेश श्रीवास्तव एक्सीडेंट में घायल हो गए थे जिनका ईलाज जारी है। इसी तरह मुख्यमंत्री ने ग्राम खण्डसरा निवासी मनोज कुमार सोनी को 10 हजार रूपए की आर्थिक सहायताए गुढ़ियारी रायपुर के शत्रुघन लाल सोनी को ईलाज के लिए 10 हजार रूपए की आर्थिक सहायताए कवर्धा जिले के ग्राम दौसरी निवासी दिव्यांग गंगाराम साहू को 10 हजार रूपए की एवं आदि जरूरतमंदों आर्थिक सहायता स्वीकृत की है।

किशोरी से अनाचार, 5 युवकों और 2 महिलाओं के खिलाफ जुर्म दर्ज

» लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण की धारा के तहत अपराध दर्ज

महासमुंद (आरएनएस)। किशोरी से अनाचार के एक मामले में पुलिस ने 5 युवकों तथा सहयोगी 2 महिलाओं के खिलाफ अपराध दर्ज किया है इनमें से एक युवक को गिरफ्तार किया गया है जबकि 4 फरार युवकों की तलाश की जा रही है। 2017 से 2019 तक आरोपी अलग-अलग जगह ले जाकर नाबालिग का यौन शोषण करते रहे। मामले में पुलिस ने धारा 376 व पास्को एक्ट तथा लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण की धारा के तहत अपराध दर्ज किया है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार क्लबपारा निवासी एक नाबालिग वर्ष 2017 से 2019 तक यौन शोषण का शिकार हो रही थी। इसी बीच जब किशोरी की तबियत खराब हुई तो मेडिकल जांच में पता चला कि वह गर्भवती हो चुकी है। परिजनों ने अपनी बच्ची से पूछताछ की तो मामले का खुलासा हुआ तब थाने में इस आशय की रिपोर्ट दर्ज कराई।

पुलिस के अनुसार क्लबपारा निवासी एक छात्रा वर्ष 2019 से एक कोचिंग में पढ़ने जाती थी जहां उसकी पहचान संदीप तंबोली से हुई। दोनों का मिलना-जुलना बढ़ता गया तथा शारीरिक संबंध भी स्थापित हो गया। इसकी जानकारी जब किशोरी की नजदीकी 2 महिलाओं को हुई तो दोनों उसे ब्लेकमेल करने लगी कि यदि तुम हमारे बताए गए युवकों से शारीरिक संबंध नहीं बनाओगी तो हम तुम्हारे परिजनों को तुम्हारे बारे में बता देंगे।

जाह्नवी कपूर ने पूरी की रूही अफजा की शूटिंग, शेयर की तस्वीर

राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर डायरेक्टर हार्दिक मेहता की फिल्म रूही अफजा में पहली बार एक साथ काम करेंगे। इस हॉरर-कॉमिडी फिल्म में जाह्नवी कपूर डबल रोल में नजर आएंगी। जाह्नवी कपूर ने सोशल मीडिया पर फिल्म की शूटिंग पूरी होने की जानकारी दी।

जाह्नवी कपूर ने अपने इंस्टाग्राम की स्टोरी पर एक तस्वीर शेयर की है। उन्होंने बताया कि फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली गई है। फिल्म को मनाली, रुड़की और आगरा में शूट किया गया है। राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर के फैंस रूही अफजा में पहली बार दोनों को स्क्रीन शेयर करते देखेंगे। रूही अफजा में राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर के अलावा वरुण शर्मा, पंकज त्रिपाठी, आमना शरीफ और रोनित रॉय भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में होंगे। यह फिल्म अगले साल 20 मार्च को रिलीज होगी। फिल्म को दिनेश विजान और मृगदीप लांबा प्रड्यूस कर रहे हैं।

ऐसा भी कहा जा रहा है कि फिल्म में श्रद्धा कपूर को एक स्पेशल अपियरेंस में नजर आ सकती हैं। बता दें कि इससे पहले राजकुमार राव और श्रद्धा कपूर हॉरर-कॉमिडी फिल्म स्त्री में नजर आ चुके हैं।

किराणा आडवाणी ने शुरू की इंदू की जवानी की शूटिंग

कुछ समय पहले ही शाहिद कपूर की फिल्म कबीर सिंह में जानदार एक्सप्रेशंस देने वाली ऐक्ट्रेस कियारा आडवाणी ने अब अपनी अगली फिल्म इंदू की जवानी की शूटिंग शुरू कर दी है। कियारा ने यह जानकारी अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर पोस्ट के जरिए दी है, जिसपर लिखा है, '#IndooKiJawani शुरू हो चुकी है।

फिल्म में कियारा इंदू गुप्ता के किरदार में नजर आएंगी, जो कि गाजियाबाद की एक दबंग लड़की है। अपनी इस फिल्म और किरदार के बारे में एक इंटरव्यू में बताते हुए कहा, फिल्म का कहानी में आज के समय का दौर है और यह काफी प्यारा किरदार है व हंसाने वाला किरदार है।' उन्होंने कहा कि फिल्म की शुरुआत को लेकर वह काफी उत्साहित हैं। अबीर सेनगुप्ता की इस फिल्म में आदित्य सील लीड रोल में नजर आएंगे। प्रफेशनल फ्रंट की बात करें तो कियारा गुड न्यूज में भी नजर आएंगी, जिसमें उनके साथ होंगे अक्षय कुमार, करीना कपूर और दिलजीत दोसांझ। इसके अलावा लक्ष्मी बम में भी कियारा नजर आनेवाली हैं, जो अक्षय कुमार की मोस्ट अवेटेड फिल्म है।

जल्दी मौत का कारण बन सकती है ज्यादा सोने की आदत

आपने अक्सर सुना होगा कि कम सोना सेहत के लिए हानिकारक है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि अधिक सोना भी सेहत के लिए उतना ही हानिकारक है। ना केवल शारीरिक बल्कि मानसिक सेहत पर भी हमें ज्यादा सोने के नुकसान झेलने पड़ते हैं। अगर आप रोज 7-8 घंटे से ज्यादा सोते हैं तो आपको कई तरह की समस्याओं और बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। आइए, इनमें से ही कुछ बीमारियों पर एक नजर डालते हैं...

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी में सामने आया है कि जो लोग हर रोज 9-10 घंटे सोते हैं, उन्हें भी नींद से जुड़ी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। साथ ही जो लोग 7 घंटे से कम सोते हैं उन्हें भी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स के साथ सुबह तरोताजा होकर ना उठ पाने की समस्या का सामना करना पड़ता है।13 वर्ष पुराने एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग बहुत अधिक सोते हैं, उनमें कम उम्र में मौत का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको इस आदत के साथ ही डायबिटीज या हर्ट डिजीज भी है तो यह खतरा और अधिक बढ़ जाता है।स्टडी में सामने आया कि जो महिलाएं हर रोज 9 से 11 घंटे सोती हैं, उनमें 8 घंटे सोनेवाली महिलाओं की तुलना में कोरोनरी हर्ट डिजीज होने का खतरा कहीं अधिक बढ़ जाता है। हालांकि इसका कारण अभी तक सामने नहीं आ पाया है। यह स्टडी 72 हजार महिलाओं पर की गई।तय समय से अधिक सोनेवाले लोगों में सिरदर्द की शिकायत अक्सर बनी रहती है। ऐसा ब्रेन के न्यूरोट्रांसमीटर के प्रभावित होने से होता है। जो लोग दिन में अधिक सोते हैं, उनमें यह समस्या रात में सोनेवाले लोगों की तुलना में अधिक होती है।एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग हर दिन 9-10 घंटे या इससे भी अधिक सोते हैं, उनमें इस आदत के लगातार 6 साल तक बने रहने पर मोटापे से ग्रसित होने की संभावना 21 प्रतिशत तक अधिक होती है, उन लोगों की तुलना में जो 6 से 8 घंटे सोते हैं।