

नींद का गणित (कहानी)

अति लघूत्तरीय प्रश्न-

1 मध्यमार्ग से क्या अभिप्राय है?

मध्यमार्ग से अभिप्राय है जीवन में अत्यधिक सुख और दुख से बचते हुए संतुलित और सशक्त मार्ग अपनाना।

2 किसी भी विषय में अति को हानिकारक क्यों बताया गया है?

किसी भी विषय में अति को हानिकारक इसलिए बताया गया है क्योंकि अत्यधिकता से संतुलन बिगड़ता है, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

3 अधिक सोने वालों को क्या हानि उठानी पड़ती है?

अधिक सोने वालों को शारीरिक थकावट, मानसिक असंतुलन, मोटापा, हृदय रोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

लघूत्तरीय प्रश्न

1. तथागत ने अपने शिष्य को क्या संदेश दिया?

तथागत ने अपने शिष्य को यह संदेश दिया कि जीवन में संतुलन बनाए रखना चाहिए, अत्यधिक सुख या दुख से बचते हुए मध्यमार्ग अपनाना चाहिए।

2. निद्रा से वंचित व्यक्ति की दशा कैसी हो जाती है?

निद्रा से वंचित व्यक्ति की दशा अत्यधिक थकावट, मानसिक भ्रम, चिड़चिड़ापन, और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई जैसी समस्याओं से घिर जाती है, और लंबे समय तक नींद की कमी से शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

3. आवश्यकता से अधिक सोने वालों पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है?

आवश्यकता से अधिक सोने वालों पर मानसिक अवसाद, आलस्य, शारीरिक थकावट, मोटापा, और हृदय रोग जैसे स्वास्थ्य समस्याओं का प्रभाव पड़ सकता है, साथ ही उनकी उत्पादकता और सामाजिक जीवन पर भी नकारात्मक असर हो सकता है।

4. शरीर में हारमोन्स क्या कार्य करते हैं?

शरीर में हारमोन्स शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित और संतुलित करने का कार्य करते हैं, जैसे कि वृद्धि, का विकास, मानसिक स्थिति, और शरीर के अंदरूनी अंगों की कार्यप्रणाली। ये रक्त के माध्यम से विभिन्न अंगों और ऊतकों तक पहुँचते हैं और उन्हें विशेष कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं।

दीर्घउत्तरीय प्रश्न -

1 लंबी निद्रा का जंतुओं पर क्या प्रभाव पाया गया?

लंबी निद्रा का जंतुओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे उनका शारीरिक विकास धीमा पड़ सकता है और उनके तंत्रिका तंत्र में असंतुलन उत्पन्न हो सकता है। इसके अलावा, अत्यधिक नींद से उनकी गतिविधियाँ कम हो सकती हैं, जिससे भोजन की तलाश और अन्य प्राकृतिक क्रियाएँ प्रभावित होती हैं।

2. कठोर श्रम करने वालों के विषय में नींद पर किया गया शोध क्या परिणाम बताता है?

कठोर श्रम करने वालों पर किए गए शोध से यह परिणाम सामने आता है कि वे लोग गहरी और संतुलित नींद लेते हैं, जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और वे अगले दिन की कार्य क्षमता में वृद्धि महसूस करते हैं। इसके अलावा, श्रम करने से शरीर थक जाता है, जो नींद को गहरी और पुनः ऊर्जा प्रदान करने वाली बनाता है।

3. रेम स्लीप का स्तर शिशुओं में कितना पाया जाता है व उम्र बढ़ने के साथ इसकी मात्रा कितनी होती जाती है?

रेम स्लीप (REM Sleep) शिशुओं में बहुत अधिक पाया जाता है, लगभग 50% तक, जो उनके मस्तिष्क के विकास और संज्ञानात्मक क्षमता के लिए आवश्यक होता है। उम्र बढ़ने के साथ रेम स्लीप की मात्रा घटती जाती है, और वयस्कों में यह केवल 20-25% तक सीमित हो जाती है।