



आइए जानें... सोने के सही तरीके



चाहिए। आधे घंटे की भी एक्स्ट्रा नींद आपको काफी लाभ पहुंचा सकती है।

6) दाईं करवट करके सोना

दाईं करवट करके सोना भी वैज्ञानिक रूप से एक अच्छी आदत नहीं मानी जाती है।

4) ज्यादा देर तक सोना

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि जिस प्रकार कम नींद शरीर के लिए नुकसानदायक होती है उसी प्रकार ज्यादा देर तक सोना भी आपके सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। हमारे शरीर में एक स्लीप साइकल होती है जो नींद को पूरा करने में मदद करती है। जब आप ज्यादा सोते हैं तो यह साइकल एक बार पूरी होकर फिर से शुरू हो जाती है और साइकल पूरा होने से पहले जब आप नींद से उठते हैं तो थका हुआ और आलस महसूस करते हैं, कई बार आपको सिरदर्द की शिकायत भी हो जाती है। इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबरदस्ती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि जिस प्रकार कम नींद शरीर के लिए नुकसानदायक होती है उसी प्रकार ज्यादा देर तक सोना भी आपके सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। हमारे शरीर में एक स्लीप साइकल होती है जो नींद को पूरा करने में मदद करती है। जब आप ज्यादा सोते हैं तो यह साइकल एक बार पूरी होकर फिर से शुरू हो जाती है और साइकल पूरा होने से पहले जब आप नींद से उठते हैं तो थका हुआ और आलस महसूस करते हैं, कई बार आपको सिरदर्द की शिकायत भी हो जाती है।

इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबरदस्ती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

5) पेट के बल सोना

पेट के बल सोना सबसे हानिकारक माना जाता है खासकर अस्थमा एवं स्वास्थ्य से संबंधित मरीजों के लिए क्योंकि पेट के बल सोने से छाती दब जाती है जिससे अस्थमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। पेट के बल सोने से रीढ़ की हड्डी पर भी जोर पड़ता है इसलिए जो लोग पेट के बल ज्यादा सोते हैं उन्हें पीठ दर्द की समस्या ज्यादा होती है। साथ ही पेट के बल सोना पाचन क्रिया के लिए भी अच्छा नहीं माना जाता। इसलिए पीठ के बल तथा बाईं करवट ही सोने की आदत डालें।

अच्छी नींद के लिए कुछ और टिप्स

- 1) सोने से पहले कभी भी चाय या कॉफी का सेवन ना करें, इन चीजों में कैफीन होती है जो नींद में बाधा डालती है।
- 2) सोने से पहले आपको 1 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए ताकि रात भर आपका शरीर हाइड्रेटेड रह सके और बीच रात में प्यास के कारण आपकी नींद ना खुल जाए।
- 3) सोने से पहले 1 गिलास दूध में 1/2 टीस्पून हल्दी का पाउडर डालकर पीने से जल्दी और गहरी नींद आती है।

जब कोई व्यक्ति योगा या जिम में एक्सरसाइज करता है तो उस समय उसके पोश्चर और वर्कआउट फॉर्मेशन पर बहुत विशेष ध्यान दिया जाता है क्योंकि गलत तरीके से की गई एक्सरसाइज व्यक्ति को नुकसान पहुंचा सकती है, ठीक उसी तरह सोने की पोजीशन का हमारे शरीर पर बुरा या अच्छा दोनों तरह का असर पड़ता है, खासकर हमारे पाचन तंत्र और दिमाग पर।

हम सब जानते हैं कि एक अच्छी नींद से हम बहुत ही फ्रेश और ऊर्जावान महसूस करते हैं और हमारी सारी थकान मिट जाती है। स्वास्थ्य के लिए जितनी जरूरी एक अच्छी और गहरी नींद होती है, उतना ही जरूरी बिस्तर पर हमारे सोने की पोजीशन होती है। पर दुर्भाग्यवश ज्यादातर लोग इस बारे में ध्यान नहीं देते और एक अनुमान के मुताबिक करीब 70 प्रतिशत लोग सोने के सही तरीके के बारे में नहीं जानते।

नतीजन कई लोगों को रात को अच्छी तरह से नींद नहीं आती और उन्हें कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है:

- 1 रात में नींद का बार-बार टूटना
- 2 कंधे अथवा गर्दन में दर्द
- 3 कमर में दर्द
- 4 पाचन में दिक्कत
- 5 सुबह ठीक से पेट का साफ ना होना
- 6 दिनभर आलस आना

जैसी कई समस्याएं गलत तरीके से सोने के कारण पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा शरीर के ब्लड प्रेशर और यहां तक कि हमारे दिल पर भी सोने के तरीके का काफी असर पड़ता है।

तो आइए जानते हैं— सोते समय होने वाली 6 गलतियाँ

1) लाइट बंद नहीं करना

कई लोगों की यह आदत होती है कि वह सोने से पहले अपने कमरे की लाइट बंद नहीं करते और सो जाते हैं। पर आपको बता दें कि एक रिसर्च के अनुसार अंधेरे में ही शरीर को ज्यादा गहरी नींद आती है क्योंकि हमारे शरीर में रिसेप्टर्स होते हैं जिन पर यदि लाइट पड़ती रहे तो यह रिसेप्टर्स शरीर को ये सिग्नल देते हैं कि अभी भी दिन है। लाइट जला कर सोने से रात में नींद टूटना, गहरी नींद ना आना, सुबह उठकर फ्रेश महसूस ना करना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

2) मोबाइल साथ लेकर सोना

कई बार लोगों की यह आदत होती है कि वे अपना मोबाइल फोन अपने बेड पर ही रखते हैं या अपने सिर के बगल में रख कर ही सो जाते हैं। ऐसा करना खतरनाक साबित हो सकता है। कई ऐसे मामले सामने आ चुके हैं जिसमें मोबाइल की बैटरी में शॉर्ट-सर्किट होने की वजह से

मोबाइल ब्लास्ट हो चुके हैं और यह मोबाइल ब्लास्ट के कारण कई लोग घायल हो चुके हैं। इसके अलावा मोबाइल से निकलने वाले रेडिएशन के भी दुष्परिणाम देखे जा सकते हैं। लेकिन मोबाइल फोन को लेकर सोने का प्रत्यक्ष नुकसान ये है कि कई बार लोग सोते समय फोन चलाते-चलाते इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वह सोने में बहुत देर कर देते हैं और सुबह सही समय पर नहीं उठ पाते, या अगर मजबूरी में उठते भी हैं तो उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वे दिन भर थका-थका महसूस करते हैं, इसके अलावा उन्हें आलस, सिरदर्द, काम में मन ना लगना जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है।

3) नींद कम लेना

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि 30 से ज्यादा की उम्र के 60 प्रतिशत लोग ज़रूरत से कम नींद लेते हैं जो थकान, आलस, सिरदर्द, खराब पाचन तंत्र एवं भविष्य में कई अन्य बीमारियों का कारण बनती है। इसलिए 6 से 8 घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है क्योंकि यही वह अवस्था होती है जब हमारा शरीर न्यूरॉन्स में मौजूद अपने कचरे को साफ करता है और खून में मौजूद सारे कोर्टिसोल को खत्म करके शरीर को अगले दिन के लिए तैयार करता है।

यदि आप भी पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो आपको इस पर गंभीरता से सोचना



समस्तीपुर-मोहिउद्दीन नगर (बिहार)। स्थानीय विधायक राजेश कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. डॉली बहन।



कमालगंज-उ.प्र। एस.एच.ओ. अमर पाल सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा बहन।



रोसड़ा-बिहार। जेल अधीक्षक गौरव कृष्णा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंदन बहन।



पहाड़ी-भरतपुर(राज.)। एस.डी.एम. संजय गौयल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।



भुवनेश्वर-बीजेबी नगर (ओडिशा)। शक्तिकान्त राय, जीएम, ओडिशा टूरिज्म डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन को 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के तहत आयोजित कार्यक्रम में पौधा भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. तपस्विनी दीदी।



बलिया-उ.प्र। जिला अधिकारी सौम्या अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमन बहन। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. प्रभा सिंह।



दिल्ली-पीतमपुरा। समयपुर बादली पुलिस स्टेशन में सभी पुलिसकर्मियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. पदम भाई।