

1. अस्वस्थ भोजन का नौद पर प्रभाव

अस्वस्थ भोजन, विशेष रूप से रात के समय, शरीर की आंतरिक घड़ी को बाधित करता है। इसके मुख्य प्रभाव निम्नलिखित हैं:-



खान-पान

और

नौद - अस्वस्थ भोजन का प्रभाव और सही विकल्प

हमारा शरीर एक मशीन की तरह है और भोजन उसका ईंधन है। हम जो कुछ भी खाते हैं उसका सीधा असर हमारी ऊर्जा के स्तर और रात की नौद पर पड़ता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में, जंक फूड और अनियमित खान-पान ने न केवल हमारे स्वास्थ्य को बिगाड़ा है बल्कि 'अनिद्रा' जैसी समस्याओं को भी जन्म दिया है।

आइए पढ़ते हैं कि अस्वस्थ भोजन कैसे नौद चुराता है और इसके स्वस्थ विकल्प क्या हैं?

पाचन तंत्र पर दबाव

पिज्जा, बर्गर या अत्यधिक तेल मसाले वाला भोजन पचाने में शरीर को बहुत मेहनत करनी पड़ती है। जब शरीर पाचन में व्यस्त रहता है तो वह आराम की अवस्था में नहीं जा पाता, जिससे गहरी नौद नहीं आती।

एसिडिटी और सीने में जलन रात में मसालेदार या खट्टा भोजन खाने से पेट में एसिड बनता है। लेटने पर यह एसिड भोजन नली में वापस आता है जिससे सीने में जलन होती है और नौद बार-बार टूटती है।

ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव मीठे खाद्य पदार्थ (जैसे केक, आइसक्रीम, चॉकलेट) खाने से रक्त में शर्करा का स्तर अचानक बढ़ता है और फिर तेजी से गिरता है। यह गिरावट रात में घबराहट या भूख के साथ आपकी नौद खोल सकती है।

कैफीन और उत्तेजना कॉफी, डार्क चॉकलेट या कुछ कोला ड्रिंक्स में कैफीन होता है। यह एक उत्तेजक है जो दिमाग को शांत होने से रोकता है और शरीर में 'एडेनोसिन' (नौद लाने वाला रसायन) के प्रभाव को कम करता है।

2. नौद के लिए दुश्मन खाद्य पदार्थ

अच्छी नौद के लिए सोने से कम से कम 3-4 घंटे पहले इन चीजों से



बचना चाहिए :-

मैदा और रिफाईंड कार्ब्स : पास्ता, व्हाइट ब्रेड।

अत्यधिक चीनी : मिठाइयां, सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स।

शराब : शराब पीने से नौद जल्दी आ सकती है लेकिन यह नौद की गुणवत्ता को खराब करती है। जिससे आप सुबह थका हुआ महसूस करते हैं।

भोजन और नौद के लिए महत्वपूर्ण नियम

केवल क्या खाना है यह महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि कब और कैसे खाना है, यह भी मायने रखता है:-

सोने से 2-3 घंटे पहले भोजन रात का खाना सोने से कम से कम 2 से 3 घंटे पहले खा लेना चाहिए ताकि शरीर को उसे पचाने का समय मिल सके।

हल्का भोजन : रात का खाना दिन के सबसे हल्के भोजन के रूप में होना चाहिए।

हाइड्रेशन : दिनभर खूब पानी पिएं, लेकिन सोने से ठीक पहले बहुत अधिक पानी पीने से बचें ताकि रात में बार-बार बाथरूम जाने के लिए उठना न पड़े।

अच्छी नौद एक स्वस्थ जीवन का आधार है। स्वाद के लिए खाया गया अस्वस्थ भोजन हमें क्षणिक खुशी दे सकता है, लेकिन यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को लंबे समय के लिए नुकसान पहुंचाता है। अपनी डाइट में छोटे-छोटे बदलाव करके और स्वस्थ विकल्पों (जैसे बादाम, दूध, केला) को चुनकर आप न केवल अपनी नौद सुधार सकते हैं, बल्कि अगले दिन के लिए खुद को तरोताजा भी रख सकते हैं।

अच्छी नौद के लिए क्या खाएं?

प्रकृति ने हमें ऐसे कई खाद्य पदार्थ दिए हैं जो प्राकृतिक नौद की गोलियों की तरह काम करते हैं। इनमें ट्रिप्टोफैन, मैग्नीशियम और मेलैटोनिन जैसे तत्व होते हैं।

गर्म दूध : यह एक पारंपरिक और प्रभावी नुस्खा है। दूध में 'ट्रिप्टोफैन' नामक अमीनो एसिड होता है जो शरीर में सेरोटोनिन और मेलैटोनिन (नौद का हार्मोन) बनाने में मदद करता है। हल्दी वाला दूध सबसे उत्तम है।

मेवे और बीज : बादाम और अखरोट में मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है। मैग्नीशियम मांसपेशियों को आराम देता है और तनाव को कम करता है जिससे नौद जल्दी आती है।

केला : केला पोटेशियम और मैग्नीशियम का बेहतरीन स्रोत है। यह शरीर की मांसपेशियों को रिलैक्स करता है। इसमें भी ट्रिप्टोफैन पाया जाता है।

ओट्स और दलिया : ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है और यह धीरे-धीरे पचता है। यह इंसुलिन के स्तर को संतुलित रखता है और ट्रिप्टोफैन को दिमाग तक पहुंचाने में मदद करता है।

हर्बल चाय : कैमोमाइल चाय दिमाग को शांत करने के लिए प्रसिद्ध है। यह नसों को आराम देती है और चिंता कम करती है।



हावरास-आनन्दपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)। वन्दे मातरम के 150वें वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के प्रान्त प्रचारक धर्मेश सिंह को परमालय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता। मौके पर उपस्थित रहे आरएसएस के अतुल कुलश्रेष्ठ, जिला प्रचारक जय प्रकाश जी, विकास हेष्ठी होम के रविन्द्र निगम एवं कमल पब्लिक स्कूल के प्रबंधक कमल गुप्ता।



अलीगढ़-धुलीपुरी (उ.प्र.)। ब्रह्मा बाबा (दादा लेखराज) के स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राम गोपाल गुप्ता, नेशनल हार्ड वे, आईएए, सतीश गौड़, अध्यक्ष अखिलेश्वर मॉडर ट्रस्ट एवं उनकी युगल श्रीमती शशि गौड़, श्रीमती अंजू अग्रवाल, मस्कट, श्रीमती नीता अग्रवाल, मिल्क बार एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता।



भुवनेश्वर-बीजेवी नगर (ओडिशा)। नव वर्ष के उपलक्ष्य पर शिव संदेश भवन में आयोजित कार्यक्रम में दिव्य झंकी और नृत्य द्वारा सतयुग की अनुभूति कराने वाले कु. आद्यासा, कु. दिव्याशी साहू, कु. सुभस्मिता साहू, कु. सुभदसिनी साहू और कु. अनन्य नायक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तपस्विनी बहन। साथ हैं ब्र.कु. मंजू, कु. आद्यासा व कु. अनन्य की माता।



अबोहर-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्माबाबा की 57वीं पुण्यतिथि पर आयोजित कार्यक्रम में पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात् नगर निगम के मेयर विमल ठठई, लेखक परिषद के प्रधान राज सद्दोष, रमेश कुमार शर्मा, एडवोकेट, डॉ. संजय गुप्ता, डॉ. रितु गुप्ता, डॉ. कंचन खुराना, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पलता, उपसंचालिका ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. शालू एवं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सुनीता की उपस्थिति रही।



पतरात-झारखंड। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 57वें स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रामदेव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. रीना तथा अन्य।



आमेत-राज.। नवगर्वाचित सीआई ओम सिंह चूड़ावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गौरी एवं ब्र.कु. पूरमा।