

(Video intro.....)

आपने देखा होगा कि कभी कभी जब आप उथते हैं तो आप बहुत fresh महसूस करते हैं जबकि किसी दिन आप बहुत अधिक नींद और थकान महसूस करते हैं। ऐसा क्यों है? यह आपके bed time routine के कारण है । Most of the days hectic और chaotic होते हैं लेकिन यदि आप bed sleeping habits को cut down करने और अच्छी आदतों को लागू करने में सक्षम हैं तो आपकी सुबह बहुत ताज़ा होगी और यह बहुत productive होगी। आइए जानें कि कौन सी आदतें अच्छी हैं और कौन सी आदतें बुरी हैं और आप अपनी नींद की quality कैसे सुधार सकते हैं।

1. Dinner और नींद के बीच gap: रात का खाना हमारे दिन का आखिरी भोजन होता है और आप में से कयी लोगो को पता होना चाहिए कि

digestive problems को शांत करने के लिए बहुत हल्का खाना चाहिए। लेकिन एक सबसे महत्वपूर्ण बात जो आपको ध्यान रखनी चाहिए वह है रात का खाना सोने से कम से कम 2 घंटे पहले खत्म कर लेना। logic बहुत simple है। आपके द्वारा खाए गए खाने को पचाने के लिए शरीर को enough time मिलता है। रात के समय आपके शरीर की functioning slow होती है और इसलिए शरीर में किसी भी तरह की जल्दबाजी से बचने के लिए आप रात के खाने और सोने के बीच 2 घंटे का अंतर रखें। भोजन के तुरंत बाद कभी न सोएं। enough गैप नहीं होने के कारण आपका शरीर acidity, gas, indigestion, bloating, weak lungs और यहां तक कि heart ailment जैसी कई बिन बुलाई बीमारियों का घर बन जाएगा।

## **2. सोने से पहले पानी पीना :**

मैंने ज्यादातर लोगों को सोने से पहले एक गिलास पानी का पीते हुआ देखा है। यह गलत system है। वास्तव में आपको इतना पानी पीने की आवश्यकता नहीं है यदि शरीर पूरे दिन अच्छी तरह से hydrated रहता है। अगर आप पानी पीते हैं तो आपका bladder भर जाएगा और आधी रात को आपको अपने bladder को खाली करने के लिए कई बार उठना होगा। इससे नींद में रुकावट पड़ती है क्योंकि कई लोगों को वापस सोने में time लगता है। तब आप अक्सर thoughts में फंस जाते हैं जिससे नींद की quality खराब हो जाती है। ऐसे sceario में क्या करें? रात के खाने के 1 घंटे बाद आधा गिलास पानी पिएं और सोने से ठीक पहले अपने bladder को खाली करें। इससे रात में आपके लगातार जागने की संभावना कम हो जाएगी।

### 3. दूध पीना :

सदियों से हमें सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध खासकर हल्दी के साथ पीने की सलाह दी जाती रही है। हां! रात में दूध पीने से अच्छी नींद आती है। दूध में tryptophan एक amino acid होता है जो नींद को induce करता है जिससे शरीर में chemical reaction होता है। इसमें melatonin भी होता है जो नींद को बढ़ावा देने वाला hormone है। यदि आप दूध पीते हैं तो आप वास्तव में खुद को बेहतर नींद की अनुमति दे रहे हैं। रात में हम calorie भी burn करते हैं जब आप अच्छी नींद लेंगे तो आप अधिक calorie burn कर पाएंगे। लेकिन क्या होगा अगर आप रात में दूध नहीं पीते हैं? आप नींद की quality खो देंगे और जब आपकी नींद की quality से compromise किया जाएगा तो आप अपनी productivity से समझौता कर रहे होंगे।

4. **Mental shield** : जब आप अपने बिस्तर पर होते हैं तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने mental self को pause दें। आपका पूरा दिन stress, anxiety और over-thinking से भरा हो सकता है। यह आपके brain को hyperactive बना देगा और रात के समय आपको सब कुछ बंद करना होगा ताकि आप सुबह fresh उठने के लिए mental peace प्राप्त कर सकें। उसके लिए आपको अपने बिस्तर के चारों ओर एक imaginary boundary बनानी होगी जो आपको याद दिलाती रहे कि आप सभी thoughts को जैसे कि social thoughts और household responsibilities को भी दूर कर दें। आप सिर्फ अपने साथ हैं और rest पर ध्यान दें। अपने आप को अच्छी नींद के लिए तैयार करें और उसके बाद fresh sleep। यह आसान तारिका न केवल आपको अच्छी नींद देगा

बल्कि यह आपको stress free भी रखेगा। यदि आप पूरे दिन अपने bed पर stress को अनुमति देते हैं, तो आप negative thoughts से भर जाएंगे और आपकी नींद में disturbance होगी।

5. **सोने का समय** : अंत में bed पर जाने से पहले आपको कुछ अच्छे stretch के साथ शरीर के सभी strain और stiffness को दूर करना होगा। bed पर बैठकर अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और अपनी spine को पूरा stretch दें। लेट जाएं और अपने पैरों को एक-एक करके ऊपर और नीचे उठाएं। फिर प्राणायाम नंबर 4 की स्थिति में लेट जाएं और अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। जब आप ऐसा करते हैं तो आप अपने शरीर को एक सरल संकेत दे रहे होते हैं कि अब यह सोने का समय है। इसलिए, make sure कि आप शरीर में stress के साथ न सोएं।

6. **Electronic Device का उपयोग:** हमारी पूरी दुनिया phone, laptop, desktops इत्यादि जैसे devices द्वारा कब्जा कर ली जाती है जो लोगों को सोने से पहले आखिरी चीज का इस्तेमाल करने की आदत लगा देते हैं। अब, यह एक और unhealthy habit है। रात में आपको बंद करना पड़ता है क्योंकि ये electronic devices brain को stimulate करते हैं और यह brain को अधिक active बनाता है। इससे वापस सोने में कठिनाई होती है। बिस्तर पर जाने से कम से कम 30 मिनट पहले phone और अन्य सभी devices को अपने से दूर छोड़ देना बेहतर है। यह आसान आदत आपकी नींद में सुधार करेगी।

7. **Dark room :** यह best practices में से एक है जिसे प्रत्येक व्यक्ति को लागू करना चाहिए। सोने से पहले कमरे में अंधेरा कर देना

चाहिए। आप अपने brain को stimulate करने के लिए किसी भी प्रकार की light को अपने कमरे में नहीं आने देते और रात भर आप परेशान नहीं होते। इसके विपरीत यदि आपके पास night lamp है या curtains खुले हैं, तो आप न केवल सोने के लिए समय निकालते हैं, बल्कि आधी रात को भी यदि आप जागते हैं तो प्रकाश आपको व्यापक रूप से जागने के लिए मजबूर करेगा। तब आप vicious thought cycle में पड़ जाएंगे या आप भोजन पर munching समाप्त कर सकते हैं। इसलिए अपने कमरे में अंधेरा रखें और रात को अच्छी नींद का आनंद लें। ये कुछ अच्छी और बुरी आदतें हैं जो आपकी नींद की quality बनाती हैं। केवल वही चुनें जो आपके लिए सबसे अच्छा हो। sleep right, sleep sweetly, dream sweetly और अपनी अच्छी रात की नींद का आनंद लें।



(Video end.....)