

(Video intro.....)

आजकल health को बढ़ावा देने वाले कारकों के बीच बीमारियों को रोकने के तरीके के बारे में बहुत सारी information available है। एक है जिसे ज्यादा importance नहीं दिया जाता है और वह है good sleep। अगर हम सिर्फ good sleep लें तो बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है। यह आसान लगता है, है ना? आइए जानते हैं नींद के बारे में। सबसे पहले, नींद वह समय है जब आपका शरीर खुद को purify और repair करता है। यह physical, mental और energy level पर होता है। Basic cellular level के रूप में आपका शरीर, हुए नुकसान को assess करता है और जब आप नींद में होते हैं तो खुद को ठीक करना शुरू कर देता है। अब आपका शरीर इस काम को कितनी अच्छी तरह कर पाता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि

आप कितनी अच्छी नींद लेते हैं। गांधी जी नींद की quality के बारे में particular थे। वह कहा करते थे "हर रात जब मैं सोने जाता हूं, तो मैं मर जाता हूं और अगली सुबह जब मैं उठता हूं, तो मेरा पुनर्जन्म होता है। तो आप देखते हैं, जब आप बेहतर सोते हैं तो आप अपने दिन की घटनाओं के लिए fresh और alert जागते हैं। nature ने हमें अपने जीवन के 1/3rd part को सोने के लिए design किया है। ये valuable hours और years सिर्फ सोने के लिए allot किए जाते हैं ताकि हमारा शरीर तीन महत्वपूर्ण कार्य कर सके। 1. relaxation , 2. rejuvenation and 3. detoxification। हमारे heart की muscles को आराम देने के लिए अच्छी नींद आवश्यक है ताकि growth को support देने के लिए hormone जारी किया जा सके। दुनिया भर में, researchers ने confirm किया है कि नींद की

quality और quantity और health related issues जैसे मोटापा, diabetes के बढ़ते risk, high pressure और cardiovascular diseases के बीच एक संबंध है। studies से prove होता है कि नींद की कमी physical और mental health को प्रभावित करती है। यह एक कमजोर immune system और hormonal imbalance का कारण बन सकता है। Sleep disorders बहुत सारे emotional control गलत निर्णय लेने और anti-social behaviour का कारण बनते हैं। तो आप पूछ सकते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए मेरे शरीर को कितनी नींद की ज़रूरत है? यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितना physical work करते हैं। एक दिन आप कम activity कर सकते हैं, और दूसरे दिन आप अधिक कर सकते हैं। अपनी energy को restore करने के लिए आपको कितनी नींद लेनी

चाहिए, यह decide करने वाला factor होना चाहिए। मेरी राय में, स्वाभाविक रूप से जागना बेहतर है, न कि alarm bell के साथ जो आपको restful sleep से बाहर कर देगा। आपके शरीर को सोने और जागने के चरणों का अपना harmonious cycle निर्धारित करना सीखना चाहिए। आधुनिक समय में, आपको रातों की नींद हराम करने वाले मुख्य अपराधी gadgets हैं। यदि आप नियमित रूप से social media update रखना पसंद करते हैं तो एक चीज दूसरे को ले जाएगी और आपके पास समय का कोई track नहीं होगा।

नींद को प्रभावित करने वाले अन्य factors stress, hormonal imbalances, poor diet और अन्य health conditions जैसे chronic pains हैं। अच्छी नींद पाने के लिए, यहां कुछ चीजें दी गई हैं जिनको आपको follow करना

चाहिए। सबसे पहले और बहुत महत्वपूर्ण बात, सोने से कम से कम एक घंटे पहले अपने electronic devices को बंद कर दें। उन्हें bedroom से बाहर रखें। एक glass warm milk में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पिएं क्योंकि इसमें नींद लाने वाले गुण होते हैं। अपने कमरे में रोशनी कम रखें और ढीले आरामदायक कपड़े पहनें। बिस्तर में yashtikasana और Supta bhadrasana का अभ्यास करने से आपको अपनी मांसपेशियों को आराम देने में मदद मिल सकती है। yogendra pranayam IV nerves को शांत करने और मन की peaceful states को calm करने के लिए भी अच्छा है। जैसा कि आपने देखा है कि अच्छी नींद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लगभग 90% बीमारियों को रोकता है। lifestyle में कुछ बदलाव करना आपके हाथ में है। सोने से पहले gadgets से दूर रहें और

अपने शरीर को आराम दें और एक अच्छी
शांतिपूर्ण नींद के लिए ठीक हो जाएं।

(Video end.....)