

अच्छी नींद के लिए जरूरी है सही ‘गद्दा’

स्वस्थ जीवन जीने के लिए पोषण और व्यायाम साथ अच्छी नींद भी बेहद जरूरी है . यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है. ऐसे में सही गद्दे यानी मैट्रेस और तकिए का चुनाव आपकी नींद की गुणवत्ता को सुधारने के साथ पीठ, गर्दन और कंधों पर पड़ने वाले दबाव को कम करने में मदद कर सकता है.

मैट्रेस चुनते समय अपनी शारीरिक बनावट और सोने की मुद्रा का ध्यान रखना जरूरी है. सही मैट्रेस वह है, जो रीढ़ की हड्डी के प्राकृतिक आकार को सहारा दे और शरीर को आरामदायक स्थिति में रखे. आमतौर पर लोग पीठ के बल, करवट लेकर या पेट के बल सोते हैं. लोग रात कुछ में इन मुद्राओं को बदलते भी रहते हैं. इसलिए मैट्रेस का चुनाव अपनी जरूरतों के अनुसार करना चाहिए. **पीठ के बल सोने वालों के लिए** पीठ के बल सोने वालों को ऐसा मैट्रेस चुनना चाहिए, जो रीढ़ की हड्डी को पर्याप्त सहारा दे. बहुत नरम सतह पर शरीर का मध्य भाग अधिक धंस सकता है, जबकि बहुत सख्त सतह कंधों और पीठ के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ा सकती है. मध्यम कठोरता वाला मैट्रेस कई लोगों के लिए आरामदायक विकल्प हो सकता.

करवट लेकर सोने वालों के लिए करवट लेकर सोते समय शरीर का दबाव मुख्य रूप से कंधों और कूल्हों पर पड़ता है. इसलिए ऐसा मैट्रेस चुनना बेहतर है, जो इन हिस्सों पर दबाव कम करे और रीढ़ को सीध में रखने में मदद करे. मध्यम या मध्यम से नरम मैट्रेस कुछ लोगों के लिए उपयुक्त हो सकता है. इसके अलावा, सिर और गर्दन को सही सहारा देने वाला तकिया भी जरूरी है.

पेट के बल सोने वालों के लिए जिसमें शरीर जरूरत से ज्यादा न धंसे . मध्यम से सख्त मैट्रेस पेट के बल सोने पर ऐसा मैट्रेस चुनना बेहतर होता है, शरीर को सहारा देने में मदद कर सकता है. हालांकि, सही विकल्प व्यक्ति के वजन, शारीरिक बनावट और आराम की जरूरतों पर निर्भर करता है.

गर्दन और कंधों के दर्द से बचने के लिए और कंधों में दर्द बढ़ सकता है. इसलिए सोते समय सिर गलत मुद्रा में सोने या पर्याप्त सहारा न मिलने से गर्दन गर्दन और रीढ़



की स्थिति का ध्यान रखना जरूरी है. गर्दन में दर्द होने पर पीठ के बल या करवट लेकर सोना कुछ लोगों के लिए आरामदायक हो सकता है.

तकिए की ऊंचाई ऐसी होनी चाहिए कि सिर और गर्दन फोम पिलो भी विकल्प हो सकते हैं, लेकिन इनका चुनाव रीढ़ के साथ सीध में रहे. बहुत ऊंचा या कठोर तकिया गर्दन पर दबाव बढ़ा सकता है. फेदर पिलो या सर्वाइकल मेमोरी अपनी सुविधा और जरूरत के अनुसार करें.

पीठ दर्द के लिए कैसा मैट्रेस चुनें ? पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने पर ऐसा मैट्रेस चुनें, जो शरीर को पर्याप्त सहारा दे और दबाव वाले हिस्सों को आराम पहुंचाए . लेटेक्स मैट्रेस अपने लचीलेपन के कारण कुछ लोगों को आराम दे सकते हैं. हालांकि, केवल इको-फ्रेंडली या ऑर्गेनिक होने से किसी मैट्रेस के पीठ दर्द के लिए बेहतर होने की गारंटी नहीं मिलती. मैट्रेस की कठोरता, सहारा और व्यक्तिगत आराम अधिक महत्वपूर्ण हैं .

महीने की शुरुआत में जेब भरी लगती है, लेकिन अंतिम दिन आने से पहले ही खाली हो जाती है. कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है?

छोटे खर्चों का बड़ा वित्तीय बोझ

क्या आपने कभी महीने के आखिरी दिनों में अपना बैंक बैलेंस देखकर सोचा है, 'पैसे इतने जल्दी खत्म कैसे हो गए? न तो कोई बड़ी खरीदारी की, न कोई बड़ा बिल आया, फिर भी बचत के लिए रखी रकम गायब है.' जरा पीछे मुड़कर देखिए. शायद इसकी वजह कोई एक बड़ा खर्च नहीं, बल्कि रोज किए गए वे छोटे- छोटे खर्च हैं, जिन पर आपने कभी ध्यान नहीं दिया. इसे माइक्रो-स्पेंडिंग कहते हैं, यानी ऐसे छोटे और बार-बार होने वाले खर्च, जो आपके बजट पर बड़ा असर डालते हैं.

परेशानी खर्च नहीं, दोहराव है मान लीजिए आप रोज 80 रुपये किसी कॉफी या स्नैक पर खर्च करती हैं. एक दिन के 80 रुपये शायद आपको ज्यादा न लगते हों, लेकिन 30 दिनों में यही रकम करीब 2400 रुपये हो जाती है. अब इसमें महीने की कुछ ऑनलाइन खरीदारी, फूड डिलीवरी और रास्ते में होने वाले छोटे-बड़े खर्च को जोड़ दीजिए. यह रकम देखकर शायद आपको खुद आश्चर्य हो जाए. शायद अब आप समझ पा रही होंगी कि आर्थिक सेहत केवल बड़े खर्चों से नहीं, छोटे खर्चों से भी बिगड़ती है .

'खस्ता है' का मतलब 'जरूरी' नहीं ऑनलाइन शॉपिंग में 299 रुपये की चीज देखकर हम अक्सर सोचते हैं, 'इतना तो चलता है.' लेकिन सवाल यह होना चाहिए कि क्या मुझे इसकी सच में जरूरत है? ऑफर, डिस्काउंट, फ्री डिलीवरी और 'लिमिटेड टाइम डील' हमें जल्दी फैसला लेने के लिए आकर्षित करते हैं . कई बार हम सामान नहीं, बल्कि उस समय



मिलने वाली छोटी-सी खुशी खरीद रहे होते हैं . समस्या तब शुरू होती है, जब यही छोटी खुशी हमारी नियमित आदत बन जाती है. **'इतने से क्या फर्क पड़ेगा '** छोटे-छोटे खर्चों से बचने के लिए हर खुशी या मनोरंजन को पूरी

तरह बंद करना जरूरी नहीं है. बेहतर तरीका है कि हर महीने 'मस्ती के खर्च' के लिए एक तय बजट रखें. गैर-जरूरी ऑनलाइन खरीदारी में 24 घंटे का नियम अपनाएं, तुरंत भुगतान करने के बजाय एक दिन इंतजार करें और फिर तय करें कि सच में जरूरत है या नहीं. महीने के अंत में अपने सभी खर्चों का छोटा-सा ऑडिट करें और देखें कि किन आदतों ने मिलकर सबसे ज्यादा पैसा खर्च कराया. 20 रुपये से लेकर 2000 रुपये तक हर खर्च लिखने की आदत डालें. इससे आपको जरूरत और सिर्फ इच्छा के बीच फर्क समझ आएगा. याद रखें, आर्थिक मजबूती बड़े फैसलों से ही नहीं, बल्कि उन छोटी

रकमों को बचाने से भी बनती है, जिन्हें हम अक्सर 'बस इतने से क्या फर्क पड़ेगा' कहकर खर्च कर देते हैं.

-आकांक्षा शर्मा

बच्चे की अच्छी परवरिश के 5 नियम

सभी माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा अच्छी आदतों और संस्कारों के साथ बड़ा हो. इसके लिए पढ़ाई और व्यवहार पर ध्यान देने के साथ घर का माहौल, माता-पिता का आपसी बर्ताव और बच्चे के साथ बिताया गया समय भी अहम है.

बच्चे इन छोटी-छोटी बातों से बहुत कुछ सीखते हैं. ऐसे में विशेषज्ञों के बताए ये 5 रूल्स बेहतर परवरिश में मदद कर सकते हैं.

1. बच्चे के लिए समय जरूर निकालें

अगर घर पर माता-पिता दोनों मौजूद हैं, तो कोशिश करें कि बच्चे को अकेलेपन का एहसास न हो. एक अभिभावक खाना बनाने या किसी दूसरे काम में व्यस्त हो, तो दूसरा बच्चे के साथ समय बिता सकता है. उससे बातचीत करना और उसकी बात ध्यान से सुनना जरूरी है, ताकि वह अपनी छोटी-बड़ी बातें बेझिझक सांझा कर सके.

2. उसके सामने एक-दूसरे की बुराई न करें

पति-पत्नी के बीच मतभेद होना सामान्य है, लेकिन उन्हें बच्चे के सामने जाहिर करने से बचें. “तुम्हारी मां हमेशा ज्यादा रिएक्ट करती हैंर या “तुम्हारे पिता मेरी बात नहीं समझते” जैसी बातें बच्चे को भावनात्मक रूप से उलझन में डाल सकती हैं. किसी मुद्दे पर असहमति हो, तो उसे बच्चे से अलग निजी तौर पर सुलझाएं.

3. दिन में कम से कम एक बार साथ खाना खाएं

परिवार के साथ बैठकर खाना खाने के दौरान मोबाइल और टी.वी. से दूरी बनाएं और बच्चे से बातचीत करें. उससे पूछें कि दिन कैसा रहा या कोई बात उसे परेशान तो नहीं कर रही . इससे

माता-पिता को बच्चे की भावनाओं को समझने और उसके साथ बेहतर संवाद कायम करने में मदद मिल सकती है.

4. घर के नियमों पर कायम रहें

माता-पिता ने बच्चे के लिए कोई नियम तय किया है, तो दोनों को उसका पालन करना



चाहिए. उदाहरण के लिए, अगर डिनर से पहले चॉकलेट खाने की मनाही है, तो दोनों अभिभावक इस नियम पर कायम रहें. बार- बार अलग-अलग फैसले लेने से बच्चा उलझन में पड़ सकता है. इसलिए जरूरी नियमों को लेकर माता-पिता के बीच आपसी सहमति होनी चाहिए.

5. बच्चे के सामने एक टीम की तरह रहें

बच्चे से जुड़े जरूरी फैसलों पर माता-पिता को पहले आपस में चर्चा करनी चाहिए. अगर एक अभिभावक किसी काम के लिए मना करता है और दूसरा उसकी अनुमति दे देता है, तो बच्चे के लिए नियमों को समझना मुश्किल हो सकता है. बच्चे के सामने एकमत होकर अपनी बात रखें, ताकि उसे घर के नियमों और अपेक्षाओं को समझने में आसानी हो .

आयुष्मन् कुटुम्बकम्

जब पूरा परिवार स्वस्थ हो तभी घर स्वस्थ है और इस स्वस्थ परिवार की पहली और सबसे सस्ती दवा कोई मेडिकल स्टोर में नहीं, बल्कि रोज सुबह आपके आंगन में आती है - धूप. हमारे ऋषियों ने इसे हजारों साल पहले समझ लिया था और नाम दिया - सूर्य चिकित्सा और आतप सेवन.

आज जब हम विटामिन डी की गोली 100 रुपये में खरीदते हैं, इम्युनिटी बूस्टर के नाम पर हजारों खर्च करते हैं, तो हमें याद करना होगा कि हमारे दादाजी बिना किसी गोली के ज्यादा स्वस्थ क्यों थे. जवाब है - उनका धूप से गहरा रिश्ता.

सूर्य चिकित्सा का इतिहास सूर्य चिकित्सा कोई नया फैशन नहीं है. यह दुनिया की सबसे पुरानी चिकित्सा पद्धतियों में से एक है.वेदों में सूर्य को 'आरोग्य का देवता' कहा गया है.* ऋग्वेद में लिखा है - 'सूर्य आत्मा जगतस्तत्पुष्पश्च' अर्थात् सूर्य ही जड़ और चेतन सबकी आत्मा है. अथर्ववेद में धूप से चर्म रोगों के उपचार का वर्णन है.भारत में ही नहीं, मिस्र में 3000 साल पहले फेरो लोग धूप से घाव भरते थे. ग्रीस में हिप्पोक्रेट्स - जिन्हें आधुनिक चिकित्सा का पिता कहा जाता है - वो भी धूप से तपेदिक के मरीजों का इलाज करते थे. इसे तब 'हेलियोथेरेपी' कहा जाता था.पराधीन भारत में जब अंग्रेजों ने हमें बंद कमरों वाली शिक्षा और नौकरी दी, तब हम धूप से दूर हो गए. आज हम एसी ऑफिस, बंद प्लैट और सनस्क्रीन की दुनिया में रहते हैं और

फिर कहते हैं - थकान रहती है, हड्डियां दुखती हैं, बिचा बार-बार बीमार पड़ता है. सूर्य चिकित्सा का सिद्धांत बहुत सरल है - सूर्य की सात किरणों में सात तरह की ऊर्जा है और शरीर के सात चक्र इन ऊर्जाओं से संतुलित होते हैं. जब यह संतुलन बिगड़ता है, तो रोग आता है. आतप सेवन यानी विधिपूर्वक धूप का सेवन इस संतुलन को फिर से ठीक करता है.

विज्ञान क्या कहता है ?

आधुनिक विज्ञान ने ऋषियों की बात को 100% सही साबित किया है. **विटामिन डी का कारखाना:** हमारी त्वचा के नीचे कोलेस्ट्रॉल होता है. जब सुबह की युवी बी किरणें उस पर पड़ती हैं, तो शरीर खुद विटामिन डी बनाता है. यह विटामिन हड्डियों, दांतों, इम्युनिटी और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अमृत है. दुनिया में 76% भारतीयों में विटामिन डी की कमी है - कारण? हम धूप में नहीं

निकलते. **नाइट्रिक ऑक्साइड और ब्लड प्रेशर:** धूप त्वचा से नाइट्रिक ऑक्साइड छोड़ती है जो खून की नलियों को चौड़ा कर ब्लड प्रेशर को प्राकृतिक रूप से कम करती है. इसलिए सुबह टहलने वालों का बीपी कंट्रोल में रहता है.

सेरोटोनिन - खुशी का हार्मोन: सूरज की रोशनी आंखों से दिमाग में जाती है और सेरोटोनिन हार्मोन बढ़ाती है. यही कारण है कि धूप में बैठने से मन प्रसन्न होता है और डिप्रेशन कम होता है. ठंडे देशों में जहाँ धूप कम है, वहाँ डिप्रेशन ज्यादा है.

मेलाटोनिन और गहरी नींद: सुबह सही समय पर धूप लेने से रात में मेलाटोनिन ठीक से बनता है, जिससे गहरी नींद आती है. जो लोग दिनभर अंधेरे में

सूर्य चिकित्सा और आतप सेवन

रहते हैं, उन्हें अनिद्रा की शिकायत ज्यादा होती है.

रोगाणुनाशक शक्ति: सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें हवा में मौजूद टीबी, जुकाम और कई बैक्टीरिया को मार देती हैं. इसीलिए कहा जाता है - “जहाँ धूप नहीं पहुँचती, वहाँ डॉक्टर पहुँचता है.” **आतप सेवन की सही विधि -**

धूप जहर भी बन सकती है और अमृत भी. फर्क है विधि का.

परिवार की दिनचर्या: सबसे उत्तम समय: सुबह 7 से 9:30 बजे तक की धूप. इस समय युवी बी किरणें लाभकारी होती हैं और युवी ए हानिकारक किरणें कम होती हैं. दोपहर 11 से 4 बजे की तेज धूप से बचें.

अवधि- छोटे बच्चे (0-5 साल): 10-15 मिनट रोज. मालिश के बाद धूप बहुत लाभकारी है- बड़े बच्चे और युवा: 20-30 मिनट- बुजुर्ग: 20 मिनट हल्की धूप में- सर्दियों में समय 10 मिनट बढ़ा सकते हैं.

विधि:

धूप जहर भी बन सकती है और अमृत भी. फर्क है विधि का.



- हल्के, सूती और ढीले कपड़े पहनें. हो सके तो पीठ, हाथ और पैरों पर सीधी धूप पड़े.
- क्रीम, तेल या सनस्क्रीन लगाकर धूप सेवन न करें. त्वचा को खुला रखें.
- खाली पेट या खाने के तुरंत बाद धूप में न बैठें. खाने के 1 घंटे बाद उत्तम है.
- सिर को हमेशा कपड़े या टोपी से ढककर रखें, सीधी तेज धूप सिर पर न लें. आँखों पर सीधी धूप न पड़ने दें.
- धूप में बैठकर गहरी-गहरी सांस लें - प्राणायाम करें. सूर्य नमस्कार आतप सेवन का सबसे सुंदर रूप है.

सात रंगों की चिकित्सा:

नेचुरोपैथी में माना जाता है -- लाल रंग की बोटल में रखा पानी धूप में रखकर पीने से खून बढ़ता है- नीली बोटल का पानी शीतलता देता है, बुखार में लाभकारी- हरी बोटल का पानी चर्म रोगों में हालांकि यह वैकल्पिक चिकित्सा है, पर गांवों में आज भी इसका प्रयोग होता है.

पूरे परिवार को लाभ बच्चों के लिए: हड्डियां मजबूत, हाइट बढ़ती है, रिकेट्स रोग से बचाव, इम्युनिटी स्ट्रांग. जो बच्चे रोज धूप में खेलते हैं, वो कम बीमार पड़ते हैं.

महिलाओं के लिए: विटामिन डी से हड्डियों का

खोखलापन (ऑस्टियोपोरोसिस) नहीं होता, पीरिय की अनियमितता और थकान में अद्भुत लाभ. गर्भवती महिलाओं में रोज की धूप बच्चे की हड्डियों के लिए वरदान है.

पुरुषों के लिए: टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बढ़ता है, मांसपेशियां मजबूत, दिल स्वस्थ, तनाव कम.

बुजुर्गों के लिए: जोड़ों के दर्द, नींद न आना, डिप्रेशन और बार-बार इंफेक्शन में रामबाण.

मानसिक स्वास्थ्य: सूर्य चिकित्सा से मन शांत, एकाग्रता बढ़ती है. विद्यार्थियों को सुबह की धूप में पढ़ने से याददाश्त तेज होती है.

अति हर चीज की बुरी है

■ दोपहर की तेज धूप में बिना कपड़ों के देर तक न रहें - सन बर्न और त्वचा कैंसर का खतरा.

■ अगर आपको सफेद दाग, ल्यूपस या त्वचा की गंभीर बीमारी है तो डॉक्टर से पूछकर ही आतप सेवन करें.

■ धूप से आते ही तुरंत ठंडा पानी न पिएं और एसी में न जाएं.

■ आँखों से सीधा सूर्य न देखें.

लौटना होगा सूर्य की ओर आरोग्यं कुटुम्बकम् का सपना महंगे अस्पतालों से पूरा नहीं होगा. वो पूरा होगा जब हम सुबह 15 मिनट के लिए पूरे परिवार के साथ छत पर, आंगन में या पार्क में धूप में बैठेंगे. बिना मोबाइल, बिना बात, सिर्फ धूप, गहरी सांस और एक दूसरे के साथ. याद रखिए, सूर्य कोई दवा नहीं देता, वो आपके शरीर को कहता है - “अपनी दवा खुद बनाओ.” और शरीर बना लेता है. तो आज से एक नियम बनाइए - एक परिवार, एक धूप. सुबह 8 बजे की धूप में 20 मिनट. कोई खर्च नहीं, कोई साइड इफेक्ट नहीं, और फायदा - पूरे परिवार का आजीवन आरोग्य. क्योंकि सूर्य है तो स्वास्थ्य है, स्वास्थ्य है तो परिवार है, और परिवार है तो सब कुछ है.