

# स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक)



न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नाऽपुनर्भवम् ।  
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक  
आयुर्वेद संकाय,  
चिकित्सा विज्ञान संस्थान,  
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पिन – 221005

अंक-7

जनवरी-2018

<p><u>संरक्षक</u></p> <p>प्रो० विजय कुमार शुक्ल निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान</p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u></p> <p>प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय</p> <p><u>सम्पादक</u></p> <p>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p> <p><u>सह-सम्पादक मण्डल</u></p> <p>डॉ० अभिनव डॉ० अनुराग पाण्डेय डॉ० कंचन चौधरी डॉ० संजीव कुमार डॉ० वैभव जायसवाल</p> <p><u>सम्पादक सचिव</u></p> <p>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p><b>सम्पादकीय</b></p> <p>प्रिय पाठकों,</p> <p>सादर नमस्कार</p> <p>अनिद्रा आज के जीवन शैली में एक गम्भीर रोग बन गया है। जिसके कारण विभिन्न रोग उत्पन्न हो रहे हैं। अनिद्रा का मुख्य कारण तनाव है। देश जितना विकासशील हो रहा है उसी के साथ विभिन्न उपकरण जैसे मोबाईल, टी.वी. लैपटाप, आदि से मनुष्य की नींद के ऊपर असर पड़ रहा है। सम्यक रूप से निद्रा न लेने के कारण बेचैनी, तनाव आदि रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए आज के समय में जितनी तकनीकी प्रगति मनुष्य ने कर ली है उसके बदले में अपनी नींद गवाकर बहुत बड़ी कीमत भी चुकाई है। मनुष्य ने आयुर्वेद में वर्णित दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का पालन करना स्वतः छोड़ दिया है जिससे तनाव उत्पन्न होकर विभिन्न रोग उत्पन्न हो रहे हैं। अपने दैनिक कार्यों को सुचारु रूप से चलाने के लिये सम्यक् निद्रा आवश्यक है। मनुष्य के शरीर में सोने एवं जागने के समय के निर्धारण की एक समुन्नत व्यवस्था होती है जिसे हम जैविक घड़ी कहते हैं। जैविक घड़ी का मूल स्थान हमारा मस्तिष्क है। किसी भी कारण वश यदि जैविक घड़ी में व्यवधान आता है (जैसे शिफ्ट में ड्यूटी करने वाले आदि) तो उन व्यक्तियों में अनिद्रा के कारण चिडचिड़ापन एवं तनाव उत्पन्न हो जाता है, जिसके कारण अन्य रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।</p> <p>अनिद्रा की चिकित्सा में योग निद्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण है इससे हम अपने शरीर एवं मन को पुनः प्रफुल्लित कर सकते हैं। यह शरीर का सामान्य तापमान बनाने में मदद करता है तथा तंत्रिका तंत्र को सक्रिय बनाता है। यह अंक-7, जनवरी 2018, अनिद्रा पर आधारित है। विशेषज्ञ लेखकों का मैं आभार व्यक्त करता हूँ।</p> <p>जय आयुर्वेद, जय हिन्द! प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p>
---	--

**निद्रा एवं स्वास्थ्य में सम्बन्ध— डॉ० एन० एस० त्रिपाठी, सहायक प्रोफेसर,  
डॉ० सन्तोश कुमार रंजन, जे० आर०, क्रिया शारीर विभाग**

जीवन के तीन उपस्तम्भों में एक उपस्तम्भ निद्रा भी मानी गई है। जब कार्य करते-करते मन थक जाता है एवं थकी हुई इन्द्रियां अपने विषयों से हट जाती हैं तब मनुष्य सो जाता है। मन एवं इन्द्रियों का थकान काल, स्वभाव एवं परिश्रम से होता है। इस प्रकार मन से युक्त इन्द्रियों का अपने विषय से मुक्त होना ही निद्रा की स्थिति होती है।  
**निद्रा के प्रकार**

चरक	सुश्रुत	वाग्भट
1. तमोभावा	1. वैष्णवी	1. कारस्वभावा
2. श्लेष्मसमुद्भावा	2. तामसी	2. आमयखेदप्रभवा
3. मनःशरीर श्रमसम्भवा	3. वैकारिकी	3. चित्तखेदप्रभवा
4. आगन्तुकी		4. देह खेद प्रभवा
5. व्याध्यानुवर्तिनी		5. कफ प्रभवा
6. रात्री स्वभाव प्रभवा		6. आगन्तुका
		7. तमोभावा

**सम्यक निद्रा से लाभ**

1. सुखपूर्वक निद्रा शरीर को आरोग्य प्रदान करती है।
2. शरीर का पोषण करती है तथा बल एवं शुक की वृद्धि करती है।
3. ज्ञानेन्द्रियों को उचित रूप में उसके कार्यों में प्रवृत्त कराती है।
4. आयु में स्थिरता लाती है एवं यथा काल बनी रहती है।
5. शारीरिक धातुओं में समता लाती है।
6. रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक है।

**अनिद्रा से हानिकारक प्रभाव**

1. निद्रा के न आने से अनेक प्रकार के भयंकर रोग उत्पन्न हो जाता है।
2. शरीर को दुर्बल करती है।
3. बल की हानि एवं नपुंसकता उत्पन्न करती है।
4. ज्ञानेन्द्रियां उचित रूप से अपने विषयों में प्रवृत्त नहीं होती है।
5. सुख एवं आयु को नष्ट करती है।

**दिवाशयन के लिये योग्य व्यक्ति**

आचार्य चरक के अनुसार अत्यधिक गीत गाने से, पढ़ने से, मद्यपान करने से, स्त्री सेवन करने से, वमन विरेचनादि कर्म से, मार्ग चलने से, अतिसारादि से कृश हुये व्यक्ति, अजीर्ण रोगी, उरःक्षत के रोगी, वृद्ध, बालक, स्त्रियां, तृष्णा के रोगी, शूल से पीड़ित, श्वास एवं हिचकी के रोगी, ऊँचे स्थान से गिरे हुए, चोट लगे हुए, सवारी पर चलने एवं रात्रि जागरण से थके हुए व्यक्ति, जिन लोगों को दिन में शयन करने का अभ्यास हो, ऐसे व्यक्तियों को सभी काल में दिन में सोना लाभदायक है।

**दिवाशयन के लिये अयोग्य व्यक्ति**

आचार्य वाग्भट के अनुसार दूषीविष से पीड़ित एवं कण्ठरोग से पीड़ित रोगियों को किसी भी अवस्था में दिन एवं रात्रि में शयन नहीं करना चाहिए। आचार्य चरक के अनुसार मेदस्वी या अत्यधिक मोटे व्यक्ति, नित्य स्नेह (घृत, दुग्ध) का सेवन करने वाले, कफज प्रकृति वाले व्यक्तियों को दिवाशयन वर्जित है।

**असमयकाल में दिवाशयन से हानियां—** असमय काल में दिन में सोने से सिर में दर्द, अंगों में भारीपन एवं टूटने के समान पीड़ा होती है। पाचन शक्ति में क्षीणता, भोजन में

अरुचि, जी मिचलाना, शरीर में चकत्ते, काख, गले का रोग, स्मरणशक्ति एवं बुद्धि का नाश, स्रोतों में रुकावट, ज्वर, इन्द्रियों में असमर्थता, विष का वेग बढ़ जाता है इसलिए अहितकारी नींद का त्याग करना चाहिए।

#### रात्रि जागरण तथा दिन में सोने के परिणाम

- अनुचित रूप से रात्रि में जागरण करने से वात की वृद्धि होती है जिससे शरीर रूक्ष हो जाता है।
- दिन में शयन करने से कफ की वृद्धि हो जाती है जिससे शरीर में स्निग्धता बढ़ जाती है।
- बैठे-बैठे सोना न तो स्निग्धता उत्पन्न करता है और न ही रूक्षता उत्पन्न करता है।

#### निद्रानाश के कारण

- कार्य – किसी मनोनुकूल एवं विशेष कार्य में लग जाने से निद्रा नहीं आती।
- काल – काल का तात्पर्य अवस्था विशेष से है। वृद्धावस्था में स्वाभाविक रूप से नींद नहीं आती है।
- विकार – शारीरिक एवं मानसिक रोग जैसे- शूल, सन्निपातिक ज्वर, उन्माद, उच्च रक्तचाप रोग आदि में निद्रा नहीं आती है।
- प्रकृति – अर्थात् स्वभाव से कुछ व्यक्तियों को नींद कम आती है। वात एवं पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति को निद्रा नहीं आती है। वैकृत रूप से भी वात एवं पित्त बढ़ जाने से निद्रा नहीं आती है।

#### निद्रानाश की चिकित्सा

- अभ्यंग करना, उबटन लगाना एवं स्नान करना निद्राजनक है।
- जलीय एवं ग्राम्य पशु पक्षियों का मांस रस का सेवन करना।
- मन को सुख देने वाले एवं मन के अनुकूल गंध एवं शब्दों को सुनना।
- नेत्र का तर्पण एवं सिर एवं मुख पर शीतल द्रव्यों का लेप लगाना।
- सुन्दर, स्वच्छ एवं मन के अनुकूल बिस्तर से युक्त खाट पर सोना निद्राजनक होता है।
- शाली चावल का भात, दधि, क्षीर, स्नेह, मद्य एवं दूसरे पदार्थ जो मन के अनुकूल हो उसका सेवना करना चाहिए।

#### अतिनिद्रा रोकने के उपाय

- आचार्य चरक के अनुसार विरेचन, शिरोविरेचन, वमन आदि पंचकर्म कराना चाहिए।
- भय, शोक, क्रोध अतिनिद्रा को रोकती है।
- व्यायाम, उपवास, रक्तमोक्षण, असुखकर शय्या पर शयन अतिनिद्रा को दूर करता है।
- सत्वगुण की अधिकता एवं तमों गुण का पराभव ये सभी अहित कारणों से उत्पन्न निद्रा को दूर करने वाले होते हैं।

#### ध्यान देने योग्य बातें –

- ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर प्रायः सभी ऋतु में दिवाशयन वर्जित है।
- सर्पदंश, बिच्छु दंश या अन्य विष से पीड़ित रोगी को रात्रि में शयन वर्जित है।

### उपसंहार

- निद्रा को उचित मात्रा में उचित समय पर लेना चाहिए।
- उचित निद्रा के लिए शारीरिक एवं मानसिक श्रम अत्यन्त आवश्यक है।

### निद्रा का स्वास्थ्य में महत्त्व

डॉ० वन्दना वर्मा सहायक प्रोफेसर, डॉ० सौरभ यादव जे.आर.द्वितीय वर्ष  
क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय

निद्रा शरीर की एक स्वाभाविक क्रिया है जो जीवन के लिए परमावश्यक है। इसके द्वारा मन शरीर को विश्राम मिलता है। देह धाराणार्थ जिस प्रकार आहार का महत्त्व है उसी प्रकार निद्रा का भी महत्त्व है। इसी कारण आयुर्वेदीय आचार्यों ने त्रिउपस्तम्भ में आहार के पश्चात् निद्रा का उल्लेख किया है।

#### परिभाषा—

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लामान्विताः।

विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वापिति मानवः।। (च.सू. 21/35)

चरक ने निद्रा को परिभाषित करते हुए कहा है कि जब मन कार्य करते-करते थक जाता है और इन्द्रियाँ भी थक जाने के कारण अपने शब्दादि विषयों से विरत हो जाती है तब मनुष्य को निद्रा आती है। इस प्रकार मनोयुक्त इन्द्रियों का विषयों से मुक्त होना निद्रा की स्थिति है। मन तथा इन्द्रियों की यह थकान काल, स्वभाव तथा परिश्रम से हो सकती है।

समस्त संसार के त्रिगुणात्मक होने के कारण पुरुष भी त्रिगुणात्मक होता है। ये गुण सदैव आपस में मिले रहते हैं। सत्व के कारण प्रकाश, निर्मलता तथा तम के कारण आलस्य, निद्रा होती है। इस प्रकार हृदय जब तम से आवृत होता है तब निद्रा आती है और जब तम कम होकर सत्व प्रबल होता है तब निद्रा समाप्त हो जाती है।

आयुर्वेद शास्त्र में निद्रा की दो उपपत्तियाँ मिलती हैं। प्रथम, संज्ञा वह स्त्रोतसों का कफ से आवृत्त होना निद्रा का कारण होता है। दूसरा मन की तथा इन्द्रियों की अपने विषयों से उपरति (विमुख होना) निद्रा का कारण होती है। सुश्रुत ने निद्रा को वैष्णवी कहा है अर्थात् विष्णु की माया कहा गया है। जिस प्रकार विष्णु संसार का आधार एवं पोषक होते हैं। उसी प्रकार निद्रा भी शरीर का धारण एवं पोषण करने वाली होती है।

**निद्रा के भेद—** अष्टांग संग्रहकार ने सात प्रकार की निद्रा का उल्लेख किया है।

1. कालास्वभाव — काल के स्वभावानुसार नित्य प्रति आने वाली प्राकृतिक निद्रा।
2. आमय खेद प्रभवा — रोग के खेद पीड़ा परिश्रम से आने वाली निद्रा।
3. चित्त खेद प्रभवा — चित्त के खेद या परिश्रम से आने वाली निद्रा।
4. देह खेद प्रभवा — शारीरिक परिश्रम से आने वाली निद्रा।
5. कफ प्रभवा — कफ, आम आदि के कारण आने वाली निद्रा।
6. आगन्तुका — शस्त्र प्रहार आदि से आने वाली निद्रा।
7. तमोभवा — तमोगुणा बहुलता से आने वाली निद्रा।

इसमें प्रथम काल स्वभाव प्रभवा निद्रा शरीर को धारण करती है। तमोभवा पाप्मा निद्रा है। शेष सभी व्याधि जनित होती है।

**निद्रा से लाभ —**

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः काश्यं बलाबलम्।

वृषता क्लीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च।। (अ.सं.सू. 9/41)

सम्यक् प्रकार से आने वाली निद्रा के द्वारा सुख, पुष्टि, बल, वृषता, ज्ञान एवं जीवन प्राप्त होता है, इसके विपरीत लक्षण दुःख, कृशता, अबल, क्लीवता तथा अज्ञानता और मृत्यु अनिद्रा से प्राप्त होती है।

आधुनिक विज्ञान भी निद्रा का प्रभाव शारीरिक एवं मानसिक दोनों रूपों में मानते है।

### दिन में निद्रा के योग्य पुरुष

1. जो व्यक्ति अत्यधिक गीत, अध्ययन, मदिरापान, भार ढोने और रास्ता चलने से क्षीण हो गये हो।
2. अजीर्ण एवं उरःक्षत के रोगी और जिनके शरीर की धातुएं क्षीण हो गयी हो।
3. वृद्ध, बालक, श्वास, अतिसार और हिचकी से पीड़ित व्यक्ति दिन में शयन कर सकते है।
4. यात्रा करने से उत्पन्न थकान में या रात्रि जागरण से उत्पन्न थकान में और जिनको दिन में शयन करने का अभ्यास हो गया हो ऐसे व्यक्ति दिन में शयन कर सकते है।

### असमय निद्रा से हानियां

1. असमय निद्रा ग्रहण करने से शिरःशूल, शरीर में भारीपन की आभास, अंगो के टूटने के समान पीड़ा होना।
2. भोजन में अरुचि, जी मिचलाना, स्मरण शक्ति एवं बुद्धि का नाश होना।
3. ज्ञानेन्द्रियां एवं कर्मेन्द्रियां का विषय ग्रहण करने में असमर्थता।
4. शरीर में चकत्ते, फुन्सियां, खुजली का अत्यधिक होना।

### निद्रा का महत्त्व

शरीर के लिए जिस प्रकार नियमपूर्वक सेवन किया गया आहार लाभकारी होता है और शरीर को आरोग्य बनाये रखता है उसी प्रकार नियमपूर्वक निद्रा ग्रहण करने से शरीर स्वस्थ एवं सुखी रहता है। यदि व्यक्ति अनुचित निद्रा ग्रहण करता है तो ऊपर बताई गयी व्याधियों से ग्रसित हो जाता है।

### निद्रा ग्रहण करने के नियम

1. ग्रीष्म ऋतु में आदान काल के कारण शरीर रुक्ष हो जाता है एवं रात्रि के छोटे होने के कारण दिन में शयन कर सकते हैं।
2. अन्य ऋतुओं में निद्रा ग्रहण करने पर कफ व पित्त का प्रकोप हो जाता है। अतः ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर अन्य ऋतुओं में दिन में शयन नहीं करना चाहिए।
3. जो व्यक्ति मोटा है, घृत-दुग्ध आदि स्नेह का नित्य सेवन करते हैं, कफ प्रकृति वाले और कफ जन्य रोगों, दूषीविष से पीड़ित है उनको किसी भी अवस्था में दिन शयन नहीं करना चाहिये।

### निद्रा विषयक परिकल्पना—डा० रुद्रमणि दीपक, व्याख्याता, मुजफ्फरपुर

त्रय उपस्तम्भाः इत्याहारः स्वप्नो ब्रह्मचयमिति ॥

जीवन के तीन उपस्तम्भ

1. आहार 2. निद्रा 3. ब्रह्मचर्य बताए गए हैं।

आयुर्वेद में जीवन के लिए आवश्यक वस्तुओं पर विचार करते हुए आयुर्वेदज्ञों ने आहार के बाद जीवन का दूसरा आधार निद्रा को कहा है। इस प्रकार निद्रा को नगण्य न मानकर मानस सेवन व्यापार में उसको एक अत्यन्त उच्च स्थान प्रदान किया है। इस विषय पर आयुर्वेदाचार्यों का अन्वेषण बहुत ही महत्वपूर्ण तथा आज के समय में माननीय है जो कि आज निद्रा विषय पर वर्तमान युगकालीन ज्ञानियों ने समय-समय पर अपने मत को व्यक्त करने का भरसक प्रयत्न किया है। निद्रा की आवश्यकता पर बल देते हुए तथा उसके महत्त्व को प्रतिपादित करते हुए आचार्य चरक का कहना है कि— यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्तिः। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥ च०सू०२१/३५

रात्रौ जागरणं रूक्षं स्निग्धं प्रस्वपनं दिवा। अरूक्षमनभिष्यन्दि त्वासीनं प्रचलायितम्॥ चू०सू० 21/50

निद्रा भी शरीर के पोषण में सहायक है। यद्यपि प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने निद्रा के कई प्रकारों का वर्णन किया है, परन्तु उन सभी में वह निद्रा जो शरीर का भरण-पोषण करती है, उससे प्रमुख अभिप्राय है। काल अथवा रात्रि के प्रभाव से जो निद्रा होती है, वह शरीर का भी पोषण करती है, इस निद्रा को वैष्णवी भी कहा गया है। निद्रा जहाँ मस्तिष्क तथा वातवह संस्थान को विश्राम देने के लिए आवश्यक है, वहीं शरीर के अन्य भागों विशेषतया मांसपेशियों के लिए भी इसकी अपेक्षा होती है। निद्रा दिन के समय व्यर्थ हुई शक्ति को पूर्ण करने में सहायक है। रात्रि में निद्रा की स्थिति में शरीर के रचनात्मक कार्य अपेक्षाकृत अधिक होते हैं।

#### **निद्रा का प्रतिक्रियात्मक ज्ञान -**

आयुर्वेदानुसार निद्रा के कारण तथा उसकी प्रतिक्रियाओं पर यदि विचार करते हैं तो महत्वपूर्ण उत्पत्तियां दृष्टिगोचर होती हैं -

1. संज्ञावह स्रोतसों का कफ से अवरूद्ध हो जाना।
2. इन्द्रियों तथा मन का इन्द्रियार्थों से अपरित (अलग) होना।

पूर्ण चेतना की अवस्था में मन व इन्द्रियों का निरन्तर विषय ग्रहणार्थ संयोग बना रहता है। अतः जब कार्य करते-करते इन्द्रियां थक जाती हैं, शरीर के अंग - प्रत्यंग शिथिल पड़ने लगते हैं तो मन भी थक जाता है। इस प्रकार मनोयुक्त इन्द्रियों का अपने विषयों से विमुक्त होना ही निद्रा की स्थिति है। आचार्य सुश्रुत के मतानुसार जब संज्ञावह स्रोतसों में तमोभूयिष्ठ कफ पहुंच जाता है तब संज्ञा का नाश करने वाली वह तामसी निद्रा होती है अर्थात् जब हृदय तम से आच्छादित होता है तो निद्रा आती है तथा जब तम अल्प होकर सत्व प्रबल होता है तो निद्रा खुल जाती है इस प्रकार परस्पर विरोधी गुणों के क्रमिक प्रभाव से निद्रा तथा जाग्रत की अवस्था उत्पन्न होती रहती हैं। प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों में भी निद्रा विषयक ज्ञान को उद्धरित किया गया है श्री मद् भागवत गीता के अनुसार- तत्र सत्त्वं निर्मलत्वा प्रकाशक मनायम्। तस्मात्त्वं ज्ञानजं विद्धिमोहनं सर्वं देहिमाम्॥

सांसारिक दृष्टि से यदि सत्व एवं तम पर विचार किया जाए तो सत्व प्रकाश व निर्मलता का बोधक है तथा तम अंधकार एवं मलीनता का बोधक है अर्थात् जब अन्धकार, प्रशान्त गृह, शीतल मन्द समीर आदि कारण उपस्थित होते हैं तो निद्रा का स्वतः आगमन होता है और जब इनके विपरीत प्रकाश चहल-पहल शोरगुल आदि का वातावरण होता है तो निद्रा भाग जाती है।

#### **योगदर्शन के अनुसार**

“अभाव प्रत्ययालम्बनाभूतिनिद्रा॥”

अर्थात् निद्रा अभाव प्रत्यय को आलम्बन करने वाली वृत्ति होती है।

मण्डूक उपनिषद् के अनुसार -

“यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते। न कंचन स्वपनं पश्यति तत्सुषुप्तोम्॥”

अर्थात् निद्रा एक ऐसी अवस्था है जिसमें न किसी प्रकार की कामना रहती है तथा न जहाँ स्वप्न ही होता है इस अवस्था में इन इन्द्रिय प्रत्यक्ष रहती है तथा न तो मानस प्रत्यक्ष होता है।

#### **बच्चों में अनिद्रा एवं निराकरण**

डा० अजीत, जे०आर०, डा० पी० एस० उपाध्याय, असिस्टेंट प्रोफेसर,

बालरोग विभाग

सृष्टि के सभी प्राणी स्वभाव से ही निद्रा के वशीभूत होते हैं। जब कार्य करते करते मन और इन्द्रियां थक जाती हैं, तब मनुष्य शयन करता है। जिस प्रकार नियम पूर्वक,

उचित मात्रा में सेवन किया गया पौष्टिक आहार लाभकारी होता है, उसी प्रकार उचित समय पर तथा उचित मात्रा में निद्रा सेवन से बल की वृद्धि होती है, शरीर का उचित पोषण होता है और शरीर स्वस्थ रहता है।

क्रोध, शोक, चिन्ता, भय, अथवा किसी कारण से मन के व्याकुल होने पर निद्रा नष्ट हो जाती है। आधुनिक उपकरण जैसे मोबाइल, कम्प्यूटर इत्यादि का भी अनिद्रा की समस्या में महत्वपूर्ण योगदान है। आधुनिक युग की तनावग्रस्त जीवनशैली के कारण अधिकांश लोग अनिद्रा की समस्या से पीड़ित रहते हैं। वर्तमान परिवेश में अनिद्रा की समस्या इतनी जटिल है कि बच्चे भी इस समस्या का सामना कर रहे हैं।

आयु	सामान्य निद्रा काल (प्रति 24 घंटे)
नवजात शिशु- 2 मास	10 - 19 घंटे
2 मास - 1 वर्ष	12 - 13 घंटे
1 वर्ष - 3 वर्ष	11- 13 घंटे
3 वर्ष - 5 वर्ष	9 - 10 घंटे
6 वर्ष - 12 वर्ष	9- 11 घंटे
12 वर्ष - 18 वर्ष	7- 7.5 घंटे

#### अनिद्रा के कारण बच्चों में होने वाली विभिन्न समस्याएं—

- चिड़चिड़ापन
- अवसाद
- एकाग्रस्त की कमी
- याददाप्त का कमजोर होना
- बल हानि
- स्वभाव में परिवर्तन
- दिन भर ऊर्जाहीन रहना (आलस्य)

#### बच्चों को अनिद्रा की समस्या से निजात दिलाने के उपाय —

क्या करें	क्या न करें
1. बच्चों के सोने एवं उठने का समय निर्धारित करें तथा इसका नियमित रूप से पालन करें	सोने के समय से 1 घंटा पहले बच्चों को मोबाइल / कम्प्यूटर का उपयोग न करने दें
2. बच्चों को व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें।	बच्चों को रात में चाय/काफी न दें।
3. बच्चों के कमरे का तापमान उनके अनुकूल रखें।	बच्चों को कभी भी खाली पेट न सुलाएं, सोने के समय बच्चों के कमरे में तीव्र रोशनी/ध्वनि का प्रवेश न होने दें।



4. आयु के अनुसार बच्चों को पौष्टिक आहार जैसे- दूध, मौसमी फल, हरी सब्जियाँ, दाल आदि खिलाएं।	बच्चों को जंकफूड एवं फास्ट फूड न खिलाए एवं पारिवारिक तनाव से दूर रखें।
--	--

नोट:- पूर्वोक्त का समुचित पालन करने से आपके बच्चों को शारीरिक एवं मानसिक विकास सम्भव है।

### नींद – लक्ष्मण जी यादव, शोध छात्र एवं प्रो० जे० एस० त्रिपाठी, कायचिकित्सा विभाग

हम सब अपने जीवन में नींद के महत्व को समझते हैं। अगर नींद की गुणवत्ता सही न हो तो जीवन में अनेक तरह की मानसिक और शारीरिक बिमारियां हमें परेशान कर सकती हैं। बहुत बार ऐसा देखा गया है अंत समय पर अपने निर्धारित कार्य को देर रात तक जाग कर करते हैं और देर रात तक पार्टी करते हैं। परन्तु इस तरह की लापरवाहियों का असर तुरन्त नहीं दिखता, इसका प्रभाव धीरे-धीरे देखने को मिलता है। अतः धीरे-धीरे हम अपनी नींद की गुणवत्ता को नष्ट कर देते हैं। इस लेख में हम नींद के उद्देश्य एवं महत्व पर विशेष ध्यान देंगे, ताकि इससे पहले की नींद आपको काबू में करे आप अपने नींद को काबू में कर लें।

#### नींद का उद्देश्य –

नींद के द्वारा शरीर स्वयं को रीचार्ज करती है और यह ऊर्जा पूरे दिन हमें कार्य करने के लिए शरीर का समन्वय बनाये रहता है तथा शारीरिक अंगों के आराम के लिए अति लाभदायक होता है। नींद की कमी की वजह से एकाग्रता में कमी प्रतिक्रिया तथा समय का बढ़ जाना और शारीरिक क्रियाओं में कमी आ जाती है। नींद की गुणवत्ता को देखते हुए यह देखा गया है कि दो तरह के लोग होते हैं। एक लम्बी नींद को लेने वाले लगभग 9 घण्टे तक यह किसी भी तरह के शारीरिक बिमारी के लक्षण को नहीं दिखाता है और कुछ लोगों के लिए 6 घण्टे की नींद भी पर्याप्त होती है।

#### नींद का वंचित होना –

अगर 4-5 दिन तक नींद न आये तो कई तरह के मनोवैज्ञानिक लक्षण देखने को मिलते हैं। जैसे ध्यान अवधि में कमी आना, किसी भी कार्य को करने में कठिनाई होना आदि। अच्छी नींद की सेहत को ही स्लीप हाइजिन कहते हैं। नीचे दिये गये दिशा निर्देश के द्वारा आप अपने नींद की गुणवत्ता को बढ़ा सकते हैं और यह उपाय आपके नींद की बाधा को लम्बे समय तक दूर रख सकती है। जैसे बाजार में कई तरह की औषधियां उपलब्ध हैं परन्तु यह केवल लघु काल के लिए कारगर है और लगातार दवा का सेवन करने से एक तरह की दसा के उपर निर्भरता का खतरा बना रहता है, कुछ अच्छी आदतों को अपना कर आप नींद की समस्या से मुक्ति पा सकते हैं। जैसे नींद के लिए कई तरह के युक्ति को अपना पड़ता है चाहे वह दवा से हो या काग्निटिव थिरैपी।

#### अच्छी नींद के लिए कुछ सरल उपाय –

जीवन में नियमितता – आप ऐसी आदतों को अपनाएं या शरीर की आदत बनाये की कम समय सोये या ज्यादा तर बिस्तर पर जाने का और उठने का समय एक हो चाहे वह छुट्टी का दिन क्यों न हो इस तरह से प्रतिदिन नियम बने रहने से आप अच्छा महसूस करेंगे।

**कैथीन एवं निकोटिन से विकृति** – सोने के चार घण्टे पहले तक किसी भी तरह का तरल पदार्थ अथवा पेय का सेवन ना करें जैसे चाय काफी कोल्ड ड्रिक्स आदि यह नींद में बाधा उत्पन्न करता है।

**स्वास्थ्यकर भोजन** – स्वास्थ्यकर संतुलित भोजन अच्छी नींद के लिए काफी लाभदायक माना गया है सही समय पर भोजन का सेवन करें देर रात्रि भोजन करने से बचें, बहुत अधिक खाने से बचना चाहिए सोने से पहले 1 ग्लास गर्म दूध अच्छी नींद के लिए लाभदायक होता है।

**मदिरा से निवृत्ति** – यह भी कहा जाता है कि सोने के 4-5 घण्टे पहले शराब के सेवन से बचना चाहिए आमतौर पर लोगों का मानना है कि मदिरा सेवन से शरीर में शिथिलता होती है, अच्छी नींद आती है। परन्तु यह मात्र एक भ्रम है, अपितु शराब नींद की गुणवत्ता में परेशानी पैदा करता है।

**बिस्तर का उपयोग केवल सोने के लिए करें** – बिस्तर का इस्तेमाल केवल सोने के लिए होता है। अतः यह कोशिश करनी चाहिए कि इसका इस्तेमाल टी0वी0 देखने लैपटॉप पर काम करने या अन्य किसी तरह के कार्य में न इस्तेमाल करें, बिस्तर पर केवल नींद का आनंद लें।

**दिवास्वप्न से निवृत्ति** – दिन में आप जितना सोने से बचें उतना अच्छा है और आप के नींद की गुणवत्ता के लिए भी अच्छा होगा अगर आप ऐसा नहीं कर पाते हैं तो ध्यान रखें की 1 घण्टे से अधिक न सोये और 3 बजे के बाद तो बिल्कुल न सोये।

**स्नान समय एवं निद्रा** – सोने के 1-2 घण्टे पहले स्नान करना लाभदायक होता है जिससे शारीरिक तापमान में बढ़ोतरी होती है और फिर जैसे तापमान में कमी आती है, नींद बेहतर होती है। अनुसंधानों से पता चलता है अनिद्रा और कम शारीरिक तापमान एक दूसरे से सम्बन्धित है।

### **ढाई अक्षर सुख- डॉ0 वैभव जायसवाल, असिस्टेंट प्रोफेसर, बाल रोग विभाग**

हमारे जीवन को सुखी रखने के लिए हमारे पूर्वजों ने ढाई अक्षर सुख का वर्णन किया है जिसमें अच्छा स्वास्थ्य, अच्छा पाचन तथा अच्छी निद्रा अर्थात् जिस व्यक्ति के जीवन में उसका स्वास्थ्य ठीक हो, जो अपने खाए हुए भोजन को पचा सके और उसको अच्छी निद्रा आती हो वही व्यक्ति सही मायने में सुखी है।

हमारे आयुर्वेद ग्रन्थों में स्वस्थ जीवन के लिए तीन उपस्तम्भ बताए हैं – आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य। यहां पर भी निद्रा को अति महत्वपूर्ण बताया गया है। हमारी आज की जो जीवन शैली है उसमें मोबाईल एक महत्वपूर्ण अंग बन चुका है। कोई भी व्यक्ति, गरीब, अमीर, जवान हो या बूढ़ा या बच्चा सभी लोग मोबाईल का उपयोग कर रहे हैं तथा कुछ लोग अति उपयोग कर रहे हैं। मोबाईल का बच्चों में ज्यादा ही दुष्प्रभाव होता है। बच्चों का मस्तिष्क मोबाईल से निकलने वाली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक वेव को ज्यादा ग्रहण करता है। बच्चे अपने स्वभाव के कारण मोबाईल का उपयोग कुछ ज्यादा ही करते हैं तथा ज्यादा पास से देखना, ज्यादा तेज सूचना, अधिक देर तक इस्तेमाल करना। इसी कारण बच्चों में कई तरह की बीमारियां उत्पन्न हो रही हैं जैसे की बिहैवियर डिसऑर्डर ए.डी.एच.डी., आटिज्म, निद्रा न आना इत्यादि।

मोबाईल स्क्रीन से भी जो नीली रोशनी निकलती है वह भी बच्चों की निद्रा पर व्यघ्न डालती है तथा ठीक से नींद नहीं आती जो बच्चा ठीक से नहीं सोएगा उसे कई तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं इसलिए बच्चों में मोबाईल का उपयोग कम से कम अथवा

जरूरत न होने पर नहीं करना चाहिए। एक शोध से पता चला है कि आदमी बिना खाए 21 दिन जिन्दा रह सकता है पर बिना नींद के सिर्फ 11 दिन। *निद्रा अति आवश्यक है।*

### अनिद्रा एवं उससे सम्बन्धित रोगों (तनाव, अवसाद आदि) में पंचकर्म चिकित्सा— डॉ० अभिनव, कायचिकित्सा विभाग

निद्रा का हमारे जीवन में अत्यंत महत्व है यह हमारे जीवन का एक उपस्तम्भ है। निद्रा के सम्यक होने पर हमारे शरीर की क्रियाएं सुनियंत्रित रहती हैं। भोजन, दिनचर्या, जीवनचर्या आदि का प्रभाव हमारी निद्रा पर पड़ता है।

आज के अत्यंत तनाव एवं भाग दौड़ भरी जीवनशैली में अनिद्रा एवं उससे जनित विकारों का होना एक विकट समस्या है। अनियंत्रित खानपान। जीवनशैली के कारण दोषों का प्रकोप निद्रा को प्रभावित कर अनिद्रा को उत्पन्न करता है। अनिद्रा की स्थिति यदि लम्बी अवधि तक बनी रहती है तो व्यक्ति की कार्यक्षमता, निर्णयक्षमता, आत्मबल, आत्मविश्वास, सहनशीलता, जीवन की गुणवत्ता एवं सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अनिद्रा से पीड़ित मनुष्य के मन में चिंता, तनाव एवं अवसाद का भाव बना रहता है। अनिद्रा की रोकथाम के लिए आयुर्वेद में कई चिकित्सकीय विकल्प हैं इनमें पंचकर्म चिकित्सा पद्धति में वर्णित उपक्रमों का विशेष महत्व है।

अनिद्रा एवं उससे जनित विकारों के लिए निम्नलिखित पंचकर्म चिकित्सा उपक्रम विशेष रूप से वर्णित है –

1. शरीराभ्यंग – इस क्रिया में पूरे शरीर की विशेष विधि द्वारा विभिन्न प्रकार के औषध सिद्ध तेलों के द्वारा मालिश की जाती है। इससे शरीर में शांति उपार्जित होती है एवं ये क्रिया विशेष रूप से निद्राकर है।
2. पादाभ्यंग – पैरों के तलवों को क्षीरबला आदि तेल से मालिश की जाती है इससे मस्तिष्क में विश्रान्ति का भाव उत्पन्न होता है।
3. मास्तिक्य (शिरोलेपन) – मेध्य/स्निग्ध औषध द्रव्यों (तगर, अश्वगंधा, वचा, ब्राह्मी आदि) का सिर पर लेप किया जाता है।
4. तेलधारण (ताल्म) – आमल्की कल्क को चकाकार बनाकर उसे सिर पर रखें उसमें आल्वाल बनाकर शीतल तैल को भरकर वातनाशक पत्रों से ढककर बंधन बांध देना।
5. शिरोभ्यंग – सिर पर शीत/सुखोष्ण तैल की मालिश करना।
6. शिरःसेक (शिरोधारा) – शिर पर औषध सिद्ध तैलें, तक्र, क्षीर या क्वाथ आदि को धारा रूप में गिराना शिरासेक कहलाता है।
7. शिरोपिचु – स्नेहयुक्त रूई या वस्त्र खण्ड को सिर के ब्रम्हारंध्र पर धारण करना।
8. शिरोवस्ति – एक विशेष प्रकार के शिरोवस्ति यन्त्र को सिर पर अच्छी तरह से लगाकर केशभूमि के 2 अंगुल उंचाई तक तेल भरकर स्नेहन करना शिरोवस्ति कहलाता है।
9. नस्य – औषध सिद्ध स्नेहों को नासिका छिद्र द्वारा शरीर के भीतर प्रविष्ट करना नस्य कर्म कहलाता है। मानस विकारों की शान्ति हेतु यह एक महत्वपूर्ण चिकित्सा उपक्रम है।
10. संवाहन – शरीर पर सुखपूर्वक हाथों से धीरे-धीरे बिना बल लगाए तैलादि लगाना जिससे रोगी को सुखानुभूति होती है। यह क्रिया श्रमहर एवं निद्राकारक है।

इस प्रकार पंचकर्म चिकित्सा पद्धति में अनेकों उपक्रम हैं जो अनिद्रा को ठीक करने में अत्यंत सहायक हैं।

### योग निद्रा का महत्व— डा० कविता निगम जे० आर० एवं प्रो० हरि हृदय अवस्थी, रचना शारीर विभाग

एक ऐसी निद्रा जो हमारी आत्मा को जगा देती है, सामान्यतः हम सोते हैं इस निद्रा और उस निद्रा में बहुत बड़ा अन्तर है। उस निद्रा में हमें जागरूकता नहीं होती, हम अपना होश खो जाते हैं और पूरी रात के दौरान सही निद्रा बहुत थोड़े समय की होती है, लगभग 40 मिनट से 1:30 घण्टे तक सुषुप्ता अवस्था में, अन्यथा, हमारी रैपिड आई मोवमेन्ट चलती रहती है यानि आंखें अन्दर ही अन्दर सपने देखती रहती हैं उस समय पूरा विश्राम नहीं मिल पाता इसी कारण मन को समय नहीं मिल पाता अपनी पुरानी यादों को सही तरीके से व्यवस्थित करने का, इसलिये योग निद्रा करने से हमको सही तरीके से वैसा ही आराम मिलता है जो गहरी से गहरी नींद में मिलता है इसलिये योग निद्रा आज के समय की जरूरत है।

#### योग निद्रा एवं उसका महत्व

- भागदौड़ और तनाव से भरी आज की जीवनशैली में लोगों की नींद खो रही है।
- योग निद्रा का अर्थ – आध्यात्मिक नींद से है।
- यह वह नींद है जिसमें जागते हुये सोना है। सोने और जागने के बीच की स्थिति – योगनिद्रा है।
- इसे स्वप्न और जागरण के बीच की स्थिति मान सकते हैं, यह झपकी जैसा है या कहें अर्धचेतन जैसा है।
- सेल्फ हिप्नोसिस
- योगनिद्रा हमको सम्पूर्ण विश्राम में ले जाकर सुन्दर स्वास्थ्य प्रदान करती है।
- तनाव और उससे होने वाली बीमारियों से मुक्त करती है।
- उच्च रक्तचाप, मानसिक अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, तंत्रिका तंत्र के अन्य रोगों को दूर करने में सहायक होती है।

यदि इन सारी बीमारियों में से किसी से आप ग्रस्त हैं तो योग निद्रा अवश्य आराम देगी। योग निद्रा का लाभ उठाने के लिये कम से कम 3 सप्ताह का अभ्यास जरूरी होता है। योग निद्रा का अभ्यास शुरू करने वाले लोगों में 85% साधक एक सप्ताह बाद ही योग निद्रा छोड़ देते हैं। आप उन लोगों में शामिल मत होना, आप उन 15 प्रतिशत लोगों में शामिल होना जो इसका निरन्तर अभ्यास करते हैं। योग निद्रा 10-15 मिनट से लेकर एक घण्टे तक की जा सकती है योग निद्रा में सोना नहीं है और शरीर को किसी भी तरह हिलाना नहीं है।

**योगनिद्रा के सन्दर्भ में डायरी का प्रयोग** – अगर आपको शिकायत है की नींद में किसी तरह की बाधा है तो अनुमान लगाने से अच्छा है। डायरी में दैनन्दिनी लिखा जा सकता है। दिनचर्या एवं नींद के सुधार को आप देख सकते हैं।

**घड़ी देखने से परहेज** – सोने के लिए नींद की जरूरत होती है। घड़ी की नहीं। आमतौर पर लोग थोड़े देर होते ही सोने के लिए वो व्यग्र हो जाते हैं। आमतौर पर एक अवधारणा बना लेते हैं मुझे 5 या 8 घण्टे सोना ही है आदि।

**निद्रा के लिये उपयुक्त वातावरण** – इस बात का ख्याल रहे आपके सोने के कमरे का वातावरण शांत एवं आरामदायक हो। गर्मियों में मौसम ठण्डा और सर्दियों में गर्म रहे। सीधे सूरज की रोशनी ना पड़े अगर ऐसा हो तो आप आई मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं और शोरगुल पर इयर बड (रूई) का इस्तेमाल बेहतर होगा।

**दिनचर्या में स्थिरता** – रात में किसी कारणवश अच्छी नींद नहीं आये तो आप दिन के दैनिक कार्यों में किसी तरह का बदलाव ना करें यह सोच कर की आपको थकान है तो यह अनिद्रा को बढ़ावा देता है। इस तरह आप अपने जीवन में छोटे-छोटे बदलाव से आप अपने नींद की गुणवत्ता को बचा सकते हैं। अच्छी नींद में ही अच्छे सेहत का राज छुपा हुआ है।

### **जैविक घड़ी और स्वास्थ्य— प्रो० हरि हृदय अवस्थी**

समाज में सफलतम व्यक्तियों को पता होता है कि उन्हें अपनी दिनचर्या में क्या करना है? कब करना है? अर्थात् कितने बजे करना है? और वह दिन के 24 घण्टों का उसके अनुरूप समय प्रबन्धन करते हैं।

क्या आपको पता है कि प्रकृति ने हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में और विशेष कर मस्तिष्क में एक ऐसी घड़ी लगाई है जिसे जैविक घड़ी या बायोलॉजिकल क्लॉक कहते हैं। यह घड़ी शरीर में उपस्थित तीन प्रकार के जीन्स PER, TIM, DTIM से सम्बन्धित है और यह प्रोटीन निर्माण से स्वतः रात्रि में स्विच आन होकर नींद लाते हैं और प्रोटीन टूटने पर स्वतः स्विच आफ होकर नींद खोल देते हैं।

यदि आपके दिन की शुरुआत सूरज उगने के समय से पूर्व या उस समय 6 बजे के आसपास होती है और आप रात दस बजे के पास सो जाते हैं तो आपकी जैविक घड़ी (बायोलॉजिकल) क्लॉक सही है लेकिन भागदौड़ की जिन्दगी में यह बदलता जा रहा है यानि अब लोग सोने के समय जागते हैं और जागने के समय सोते हैं, और यही वजह है कि लोगों के शारीरिक और मानसिक व्यवहार में बदलाव आ रहा है और वह अधिक तनाव ग्रस्त हैं। उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, डायबिटीज एवं मोटापे से ग्रस्त हो रहे हैं।

रात में नौकरी करने वालों की बात को छोड़ दें। तो भी इन दिनों युवा अपनी जैविक घड़ी खुद बिगाड़ रहे हैं, रात में जागते हैं और दिन में सोते हैं जिससे वह रोगी हो रहे हैं। हमारा शरीर करोड़ों वर्षों से धरती के सूर्य के चक्कर लगाने के अनुसार काम करता है, पृथ्वी की परिक्रमा के साथ पेड़ पौधे, पशु पक्षी, एवं मनुष्य जैविक तौर पर अपने को उसके अनुकूल बनाते हैं।

रात को ग्रोथ हार्मोन बढ़ता है और रात को 9 से 10 बजे के समय से मेलेटोनिन हार्मोन बढ़ता है जिससे नींद आती है और कार्टिसोल, शरीर का तापमान एवं ग्लूकोज का स्तर घटने लगता है। इन्सुलीन रेजीस्टेन्स बढ़ता है। रात 3-5 के समय शरीर तापमान सबसे कम हो जाता है इसलिये ठण्ड अधिक लगती है। सुबह सूर्योदय के समय मेलेटोनिन कम हो जाता है और सेरेटोनिन बढ़ने लगता है कार्टिसोल, शरीर तापमान, ग्लूकोज स्तर एवं रक्तचाप बढ़ने लगता है।

अतः इस समय उठकर शारीरिक श्रम, टहलना, दौड़ना, काम धन्धे में लगना चाहिए जिससे ग्लूकोज का स्तर कम होने लगे, इन्सुलीन सेन्सटीवीटी बढ़ती है डायबिटीज के रोगी ऐसा कर लाभ ले सकते हैं।

प्रातः 6 से 9 बजे तक रक्तदाब पूरे दिन ज्यादा तेजी से बढ़ता है। इसका मकसद शरीर को बाहरी दबाव के अनुकूल ढालना होता है।

सुबह 9 से दोपहर 12 बजे के मध्य शरीर की सबसे ज्यादा जागरूकता (एलर्टनेस) रहती है। इस दौरान शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने लगती है जो

शरीर को ज्यादा ऊर्जा (एनर्जी) देता है। तमाम चीजों में तालमेल के लिए सबसे अच्छा समय दोपहर 12 से 3 बजे का होता है। सबसे तेज प्रतिक्रिया दोपहर 3 से शाम 6 बजे के बीच होती है।

शाम को 6 बजे या ज्यादा सही तौर पर कहे तो सूरज ढलने के वक्त हमारे शरीर का तापमान सबसे अधिक होता है। फिर शाम 6 बजे से रात 9 बजे तक रक्तदाब (ब्लड प्रेशर) सबसे ज्यादा होता है। यही वह समय है जिसमें हमें आराम करने की जरूरत महसूस होती है।

रात में 9 बजे के वक्त के आसपास हमारे शरीर में मेलेटोनिन हार्मोन स्रावित होने लगता है जिसका मकसद हमें सोने के लिए तैयार करना है।

रात 11 बजे से 3 बजे सबसे गहरी नींद के लिए सुरक्षित होता है और इस समय यकृत अधिक कार्य करता है जो ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में बदलता है और पाचन क्रिया भी अच्छे से होती है। सुबह 5 से 7 बजे के मध्य मलमूत्र का त्याग होता है, अपान वायु क्रियाशील होती है।

हमारा शरीर एक काम्पलेक्स मशीन की तरह है और इसकी क्रियाशीलता हम जान चुके हैं और इसकी जैविक घड़ी के अनुसार यदि हमारी दिनचर्या है अर्थात् इसकी आवाज हम सुन रहे हैं तो हम स्वस्थ हैं यदि इसका पालन नहीं कर रहे तो रोगों को निमंत्रण दे रहे हैं।

यदि आप अपनी कलाई की घड़ी और अपनी जैविक घड़ी में एक संतुलन बना कर रखेंगे तो आपके जीवन में खुशियां और स्वास्थ्य आयेगा और आपके आसपास जो भी होंगे वह भी खुश रहेंगे और आपकी कार्यक्षमता इतनी अधिक होगी की आप चुटकियों में सफलता की उंचाई पर पहुंच जायेंगे।

## योग निद्रा की विधि— डॉ० अन्तेश, जे० आर०, प्रो० हरि हृदय अवस्थी

योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइये, शवासन में लेट जाइये, दोनों पैर एक दूसरे से अलग, बांहें शरीर के बगल में, हथेलियां ऊपर की ओर खुली रहें, अपने शरीर को अच्छी तरह से व्यवस्थित कर लीजिये। जिससे आपको योग निद्रा के दौरान अपने शरीर को हिलाने की आवश्यकता न पड़े। घड़ी है, चश्मा है सबको को ढीला कर दें, अपने पूरे शरीर को व्यवस्थित कर लें किसी प्रकार की शारीरिक असुविधा नहीं होनी चाहिये, आंखे बन्द और योग निद्रा के दौरान आंखों को बन्द ही रखना चाहिये। जब आपका शरीर व्यवस्थित हो जाता है जब शरीर में कोई कड़ापन नहीं रहता, तब आप अपने मन में कहिये कि अब मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ, मैं सोउंगा नहीं, मैं निर्देशों को सुनकर उसी के अनुसार अपने मन को शरीर में या आन्तरिक अनुभवों से जोड़ता रहूंगा। पूरे शरीर का ख्याल करते हुये अब आप पूरी तरह से शान्त और स्थिर हो जाइये, एक लम्बी गहरी सांस लीजिये और अपने आपको पूर्ण विश्राम की स्थिति में ले आइये। अब अपनी सजगता को दूर से आने वाली आवाजों पर ले जाइये अपने कानों को चौकन्ना रखिये जैसे एक टेपरिकार्डर का माइक्रोफोन सभी ध्वनि को पकड़ लेता है उसी प्रकार आपके कान सभी आवाजों को सुन लेते हैं, लेकिन अपने मन को किसी एक ध्वनि में नहीं टिकाना है। सभी आवाजों को सुनते हुये मन को एक आवाज से दूसरी आवाज की ओर ले जाना है, दूर की आवाज, नजदीक की आवाज, जोर की आवाज, धीमी आवाज, चलने की आवाज, कुर्सी हिलने की आवाज, गाड़ी की आवाज, मोबाईल की आवाज सभी आवाजों के प्रति सजग हो जाइये और अपने मन को एवं ध्वनि से दूसरे ध्वनि में लेते जाइये, अपनी सजगता को एक आवाज से दूसरी आवाज की ओर ले जाइये, यह न जानते हुये कि आवाज किसकी है

आवाज को सुनते जाइये, सोना नहीं है, अब बन्द आंखों से इस कमरे की दीवार और छत को देखिये अपने शरीर को लेटा हुआ देखिये शारीरिक स्थिति के प्रति सजग रहें, अब अपने स्वाभाविक श्वास, प्रश्वास के प्रति सजग रहे, श्वास गहरी स्वाभाविक और सहज है, श्वास में मन को एकाग्र करने की आवश्यकता नहीं इसे स्वाभाविक प्रक्रिया में बाधा पहुंचेगी, निर्देशक की आवाज को सुनते रहिये और अपनी श्वास के प्रति सजग रहिये, अब हम योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं अब आप अपने मन ही मन कहिये कि मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ, मैं सोउंगा नहीं, मैं सजग रहूंगा, अब संकल्प लेने का समय है, आपने पूर्व में योग निद्रा में कोई संकल्प लिया होगा, वह संकल्प सरल और स्पष्ट होना चाहिये, जिस संकल्प को आप अपनाये हैं। उस संकल्प को पूरे आत्मविश्वास से अपने मन में 3 बार कहिये। अब अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में घुमायेंगे। जितनी शीघ्रता से सम्भव हो उतनी शीघ्रता से अपनी चेतना को शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में घुमायेंगे, अगर मैं शरीर के किसी अंग का नाम लेता हूँ तो आप उस नाम को मानसिक रूप से दोहराना उस अंग को मन में देखना, उस अंग के प्रति सजग हो जाना और उस अंग को विश्राम की स्थिति में ले आना। इस प्रकार हम अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों से घुमायेंगे, पूर्ण सजगता के साथ दायें हाथ का अंगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, चारो अंगुलियां और अंगूठा एक साथ, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, ऊपर की भुजा, कंधा, काख, कमर, नितम्ब, दायीं जांघ, घुटना, पिण्डली, टखना, तलवा, दायां पंजा, पैर का अंगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, पांचवी अंगुली पूरा दायां भाग। अब अपनी चेतना को बांये भाग में लाना है, सोना नहीं, एक बार अपनी मानसिक स्थिति को देख लीजिये और स्वयं को याद दिलायें मैं योग निद्रा कर रहा हूँ, मैं सो नहीं रहा हूँ बायें हाथ का अंगूठा, पहली दूसरी तीसरी चौथी अंगुलि, अंगुलियां और अंगूठा एक साथ, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, ऊपर की भुजा, कंधा, काख कमर, नितम्ब, बांयी जांघ, घुटना, पिण्डली टखना एडी तलवा, पंजा, अंगूठा, पूरा बायां भाग, अपनी चेतना को पीठ पर ले आइये दायां कंधा, बायां कंधा, दायां नितम्ब, बायां नितम्ब रीढ़ की हड्डी पूरी पीठ, सोना नही है, अपनी चेतना को अब सामने ले आइये बह्मरन्ध्र, मस्तिष्क, दायीं भौह, बायीं भौह, भ्रू मध्य, दायीं पलक, बायीं पलक, दायीं आंख, बायीं आंख, दायां कान, बायीं कान, दायां गाल, बायां गाल, दायीं नसिका छिद्र, बायीं नसिका छिद्र, ऊपरी होंठ, नीचे का होंठ, दोनों एक साथ दुड्डी, जबंग, गला, दायीं छाती, बायीं छाती, पेट, नाभि, पेट का निचला भाग, पूरा बायां पैर, पूरा दायां पैर, दोनो एक पैर साथ, पूरा दायां हाथ, पूरा बायां हाथ, दोनों हाथ एक साथ, पूरी पीठ सामने का भाग, पूरा सिर एक साथ, पैर, हाथ, पीठ, सामने का भाग, सम्पूर्ण शरीर एक साथ, सोना नहीं है।

पूरे शरीर में एक सी चेतना बनाये रखे, पूरे शरीर के प्रति सजग रहिये, अब संवेदनाओं के सजगता पूरे शरीर में भारीपन की भावना जगाइये, शरीर के प्रत्येक भाग में भारीपन की भावना के प्रति सचेत रहिये, पूरा शरीर भारी हो रहा है, जैसे शरीर में भरी पन का भाव बढ़ेगा आपको लगेगा शरीर जमीन में धसता जा रहा है, पूरे शरीर में भारीपन का अनुभव कीजिये, अब शरीर में हल्केपन की भावना लाइये, हल्केपन के भाव को जगाइये, शरीर हल्का हो रहा है, ऐसा अनुभव कीजिये कि आपका शरीर हल्का हो रहा है और जमीन के ऊपर तैर रहा है, हल्केपन की भावना के प्रति सजग बने रहें, अब स्वयं का निरीक्षण कीजिये कि आप जगे हैं या आपको नींद आ रही है, अपने को मन में कहिये कि मैं जाग रहा हूँ और योग निद्रा का अभ्यास कर रहा हूँ। अपने आंखों के मध्य के स्थान पर जिसे चिदाकाश कहते हैं मन को ले आइये, कल्पना किजिये सामने जो पर्दा दिख रहा है

वहां अनंत आकाश है, जहां तक आपकी दृष्टि जाती है आप अपने भीतर आकाश का विस्तार ही विस्तार देखते हैं, इस अंधेरी जगह में मन को एकाग्र कीजिये जो कुछ भी आपमें दिखता है वो आप के मन की स्थिति है दिपाकाश को देखते जाइये कभी कोई रंग उभरता है, कभी आकृति उभरती है, कभी प्रकाश का अनुभव होता है, कभी अन्धकार का अनुभव होता है जो भी हो रहा है केवल साक्ष्य से देखते जाइये, उस अनुभव में लीन नहीं होना है जो कुछ भी दिखलाई देता है वो आपके मन की स्थिति है। साम्यभाव से अपने चिदाकाश को देखते जाइये। कल्पना कीजिये प्रातः कालीन समय में आप किसी बागीचों में घूम रहे हैं, सूर्योदय नहीं हुआ है उस बगीचों में आप अकेले हैं, यह बगीचा एकदम सुन्दर व शान्त है, घास पर ओस पड़ी है आप ओस वाली घास पर चलिये, पक्षियों की चहक और मधुर बोली को सुनिये नये दिन की आगवानी में बोल रहे हैं अनेक रंग के फूल हैं उन्हें देखिये गुलाब, अलग-अलग रंग के गुलाब, इनकी पंखुडियों पर ओस की बुँदे हैं उन्हें आप देख रहे हैं, पास में एक तालाब है जिसमें मछलियाँ तैर रही हैं। बड़े-बड़े फ़ैले हुए पेड़ और ऊंचे-ऊंचे पेड़ों के बीच आप चलते जा रहे हैं। थोड़ी दूर पर सुन्दर मन्दिर है उसके चारों ओर एक प्रभा मण्डल है जब आप उस स्थान में प्रवेश करते हैं वहां दीवार पर लगे बहुत संतो के चित्र दिखायी देते हैं उस स्थान की जमीन पर आप बैठ जाते हैं, आप अपनी आंखें बन्द कर लेते हैं, शान्त तथा स्थिर हो जाते हैं, आप गहरी शान्ति का अनुभव कर रहे हैं, अतः पुनः अपनी चेतना को चिदाकाश में लाइये, चिदाकारों में शान्त भाव का अनुभव करें यदि कोई रंग या आकृति का अनुभव हो तो साम्य भाव से देखते जाइये, कोई विचार आ रहा हो तो उन्हें आने जाने दें परन्तु साम्यभाव से उस काले पर्दे पर अपनी सजगता बनाये रखें अब अपने संकल्प को याद रखिये वही संकल्प जो आपने योगनिद्रा के पूर्व लिया था, उसे प्रबल रूप से मन में 3 बार दोहरायें अब अपनी चेतना को बहिर्मुखी कीजिये, मानसिक रूप से इस कमरे की छत, दीवार को देखिये। कमरे के अन्दर और बाहर के शोर-गुल को सुनिये और अपने मन को पूर्णरूप से बाहरी आवाजों की ओर ले आइये, कुछ समय तक शान्त आंखें बन्द कर लेते रहिये और अपने मन को बाहरी वातावरण से जोड़ दीजिये, अब धीरे-धीरे अपने शरीर को हिलाइये जल्दी नहीं कीजिये, गहरी श्वास अन्दर लें फिर पूरे शरीर को तानिये फिर आंखों को बन्द रखते हुए उठकर बैठ जाइये, आंखें बन्द रखिये आंखें नहीं खोलना है एक आरामदायक आसन में बैठ जाये, मेरुदण्ड को सीधा रखे, दोनों हाथ अपने घुटने पर रखें या जहां पर भी ज्यादा आराम रहे, एक बार अपने पूरे शरीर का ख्याल करें। इस अवस्था में पूरे शरीर का ख्याल करें। अब शारीरिक स्थिरता का अनुभव करते हुए श्वास के प्रति सजग हो जायें आपका शरीर स्थिर रहे मूर्तिवत है, शरीर में किसी प्रकार की हलचल नहीं। 5 मिनट के लिए अपने शरीर को हिलाना नहीं, एक मूर्ति की भांति आपका शरीर स्थिर है और इस स्थिर शरीर में सहज श्वास की प्रक्रिया चल रही है। कल्पना कीजिए एक पारदर्शी पाइप नाभि से भूमध्य है उस पारदर्शी पाइप में अपने श्वास को ऊपर नीचे आते अनुभव कीजिए कि जिस प्रकार से ब्लडप्रेसर की मशीन में मरकरी ऊपर-नीचे आता है, उस प्रकार से श्वास से अनुभव कीजिए।

शारीरिक स्थिरता तथा श्वास के आरोहण और अवरोहण के प्रति सजग बने रहें, जब श्वास ऊपर की ओर आती है, उसे आरोहण, जब श्वास नीचे की ओर जाती है, उसे अवरोहण कहते हैं। श्वास को आरोहण व अवरोहण देखते जाइये, श्वास की गति को परिवर्तित न करे केवल सम भाव से देखते रहें। मित्र हम श्वास के साथ एक मन्त्र का उच्चारण करेंगे, जो मन्त्र का स्पन्दन है, उसे पूरे शरीर में स्पन्दित होते देखिये और पूरे वातावरण में स्पन्दित होते देखिये ॐ, ॐ, ॐ, ॐ, ॐ, ..... करते जाइये।