

# नींद का महत्त्व

## सर्केडियन रिदम को समझना

- परिभाषा: यह शरीर की आंतरिक घड़ी है जो 24 घंटे के नींद-जागने के चक्र को नियंत्रित करती है।
- कार्य: यह हार्मोन स्राव, खाने की आदतों और शरीर के तापमान को दिन और रात के अनुसार समायोजित करता है।
- असंतुलन के प्रभाव: यदि सर्केडियन रिदम बाधित हो जाए, तो इससे नींद की समस्याएँ, मानसिक तनाव और चयापचय संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं। [Sleep Foundation](#)



## क्या आप जानते हैं? नींद से जुड़ी अद्भुत बातें!

1. आपका मस्तिष्क सोते समय खुद को साफ करता है!
  - गहरी नींद में, मस्तिष्क की ग्लिफेटिक प्रणाली विषैले पदार्थों को हटाती है, जिसमें बीटा-अमाइलॉइड शामिल होता है, जो अल्जाइमर से जुड़ा है।
  - कम नींद = विषाक्त पदार्थों का जमाव = मस्तिष्क रोगों का खतरा बढ़ता है!
2. 6 घंटे से कम नींद लेने से हृदय रोग का खतरा 48% तक बढ़ जाता है!
  - कम नींद उच्च रक्तचाप, सूजन और हृदय रोग का कारण बन सकती है।
  - अच्छी नींद = स्वस्थ दिल!
3. सिर्फ 1 रात की खराब नींद आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को 70% तक कमजोर कर सकती है!
  - कम नींद से रोग प्रतिरोधक कोशिकाएँ कम हो जाती हैं, जिससे संक्रमण और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
  - मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए पर्याप्त नींद लें!
4. सुबह की धूप आपकी रात की नींद को बेहतर बनाती है!
  - 10-30 मिनट सुबह की धूप लेने से आपकी सर्केडियन रिदम संतुलित होती है और मेलाटोनिन उत्पादन बढ़ता है।
  - सुबह की धूप = बेहतर नींद!
5. 5 घंटे से कम सोने से जंक फूड खाने की इच्छा बढ़ती है!
  - कम नींद ग्रेलिन (भूख बढ़ाने वाला हार्मोन) और लेप्टिन (भूख कम करने वाला हार्मोन) को प्रभावित करती है।
  - कम नींद = अधिक तली-भुनी और मीठी चीजों की इच्छा!
6. 24 घंटे जागे रहने से शरीर में नशे के समान प्रभाव होता है!
  - यह खून में 0.10% अल्कोहल स्तर के बराबर होता है!
  - सुरक्षित ड्राइविंग के लिए पूरी नींद लें!
7. अच्छी नींद के लिए कमरे का तापमान 18-22°C (64-72°F) होना चाहिए!
  - सोते समय शरीर का तापमान कम होता है, इसलिए ठंडा कमरा गहरी नींद में मदद करता है।
8. सोने से पहले स्क्रीन देखने से नींद 1.5 घंटे तक विलंबित हो सकती है!
  - मोबाइल और लैपटॉप से निकलने वाली ब्लू लाइट मेलाटोनिन को दबा देती है।
  - "नाइट मोड" चालू करें या सोने से 1 घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें!
9. आपके शरीर की प्राकृतिक सोने की समय-सीमा 10 PM - 2 AM के बीच होती है!
  - यही समय मेलाटोनिन उत्पादन का चरम होता है।
  - लेट सोने का मतलब है सबसे गहरी नींद से वंचित रहना!
10. खराब नींद आपकी त्वचा को तेजी से बूढ़ा बना सकती है!
  - कम नींद = अधिक तनाव हार्मोन (कॉर्टिसोल) = कम कोलेजन उत्पादन।
  - परिणाम? झुर्रियाँ, सुस्त त्वचा और समय से पहले बुढ़ापा!

Ref: Sleep foundation