

पंजाब केसरी

शरीर को पुनः चार्ज करने के लिए नींद जरूरी

दक्षिण दिल्ली, (मैट्रो): पाश्चात्य समाज चाहे नींद को अधिक महत्व न देता हो लेकिन भारतीय डाक्टर नींद को जरूरी बताते हैं। इतना ही नहीं प्राचीन ग्रंथ भी नींद को मनुष्य के लिए आवश्यक मानते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार लंबे समय तक काम करने के बाद शरीर को पुनः ऊर्जा प्रदान करने के लिए नींद बहुत जरूरी है।

साकेत, स्थित मैक्स अस्पताल के मनोचिकित्सक डा. समीर पारिख का कहना है कि नींद शरीर के लिए जरूरी होती है। यही वह समय होता है जब आपका शरीर न केवल ऊर्जा का संरक्षण करता है बल्कि शरीर की गड़बड़ी को आंतरिक प्रणाली से ठीक करने का प्रयास करता है। यही वजह है कि नींद से उठने के बाद शरीर तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करता है।

महर्षि रामण (प्रख्यात आध्यात्मिक हस्ती) के अनुसार नींद ही ऐसी स्थिति होती है जिसमें आदमी कोई कार्य नहीं करता केवल सोता है जिससे मन व शरीर दोनों को आराम मिलता है।