

घर में पौधे लगायें, सेहत के साथ सुकून की नींद पायें !

By- **Akshat Times**

November 14, 2021 | 8 | 0



चित्र 1: लैवेंडर का पौधा



चित्र 2: चमेली का पौधा

वायु-प्रदूषण की जानलेवा स्थिति से बचने को कुछ आवश्यक सुझाव



प्रो. भरत राज सिंह, महानिदेशक,

स्कूल आफ मैनेजमेन्ट साइंसेस, लखनऊ

लखनऊ : यह हम सभी जानते हैं कि अधिकतर लोग अच्छी नींद पाने के लिए दवाइयों का सेवन करते हैं, लेकिन अगर हम आपको कहें कि सिर्फ कुछ पौधों को घर में लगाने से आप अच्छी नींद पा सकते हैं, तो शायद आपको यकीन नहीं होगा। लेकिन यह सच है क्योंकि यदि आपको रात में सोते समय प्रचुर मात्रा में आक्सीजन नहीं मिल रही है तो जहां एक तरफ आपको सांस लेने में बेचैनी महसूस होगी, वहीं दूसरी तरफ आप की नींद में खलल उत्पन्न होने से आप अठ जायेंगे। इससे आप का दिन का भी कार्य प्रभावित होगा। इस संबंध में स्कूल आफ मैनेजमेन्ट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक प्रो.भरत राज सिंह ने कुछ पौधों को घर के अन्दर लगाने की जानकारी दी है, आइये इसे जानें –

रात में आक्सीजन देने वाले पौधे

बदलती जीवनशैली के कारण नींद न आना एक आम समस्या बन गई है। यह समस्या हमारी सेहत के साथ-साथ पूरी जिंदगी को प्रभावित करती है। कई लोग तो रात को अच्छी नींद के लिए दवाइयों का सेवन शुरू कर देते हैं लेकिन दवाओं के बंद करते ही समस्या फिर से वहीं आ जाती है। लेकिन वह इस बात को नहीं जानते कि आपके बेडरूम में आने वाली हवा की गुणवत्ता, आपकी नींद को प्रभावित करती है। इसलिए घर में ताजा हवा का होना बेहद जरूरी है। घर के अंदर रखे कुछ पौधे आपकी इन समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद कर सकते हैं। अगर आप भी ऐसे ही लोगों में से एक हैं तो आज हम आपको ऐसे पांच पौधों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें लगाने से आपको नींद तो अच्छी आएगी ही, साथ ही शांति का भी एहसास होगा। तो देर किस बात की चलिए हमारे साथ जानते हैं, उन पौधों के बारे में-

1.0 लैवेंडर का पौधा

लैवेंडर ऑयल से तो हम सभी वाकिफ हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं इस पौधे को घर में लगाने से वातावरण के साथ आपको घबराहट और स्ट्रेस नहीं होता। साथ ही बेहतर और आरामदायक नींद लाने में मदद करता है। इसके अलावा यह हार्ट रेट को भी धीमा करता है। इसका पौधा छोटे बच्चों को नींद दिलाने में काफी कारगर है।

2.0 चमेली का पौधा

चमेली के आकर्षक और खुशबूदार पौधे को घर में लगाने से आपको अनगिनत लाभ प्राप्त होते हैं। चमेली की खुशबू न केवल आपको अच्छी नींद लाने में मदद करेगी बल्कि जब आप सोने के बाद उठेंगे तब आप अपने काम में भी ध्यान लगा पाएंगे और आपकी कार्य क्षमता भी बढ़ेगी। यह पौधा घबराहट की समस्या को भी दूर करता है।

3.0 इंग्लिश आइवी प्लांट

इंग्लिश आइवी प्लांट सबसे बेहतर वायु शोधक के रूप में जाना जाता है। शोध के अनुसार यह हवा को 94 प्रतिशत तक शुद्ध करने का काम करता है। यह बड़ी आसानी से लगाया जा सकता है। यह कमरे की हवा को शुद्ध बनाता है। यह पौधा अस्थमा के मरीजों के लिए काफी अच्छा साबित हो सकता है और आरामदायक नींद के लिए यह बेहतरीन है।



चित्र 3: इंग्लिश आइवी का पौधा



चित्र 4: स्नेक का पौधा

4.0 स्नेक का पौधा

वैसे तो लोग स्नेक प्लांट घर की सुंदरता को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह बेहतर नींद लाने में भी मददगार होता है। यह नाइट्रोजन ऑक्साइड और प्रदूषित हवा को अपने अंदर खींच लेता है। इसलिए शुद्ध हवा पाने के लिए इसे आप अपने घर में लगा सकते हैं। इस पौधे की एक और खास बात है कि रात में जब सारे पौधे नाइट्रोजन छोड़ते हैं तो यह आक्सीजन देता है। तो देर किस बात की आज ही इसे अपने घर का हिस्सा बनाये।

5.0 एलोवेरा का पौधा

एलोवेरा को आज शायद किसी परिचय की जरूरत नहीं है, सौंदर्य से लेकर स्वास्थ्य, सभी समस्याओं को दूर करने के लिए एलोवेरा का इस्तेमाल किया जा रहा है। लेकिन यह पौधों आपको अच्छी नींद लाने में भी मदद करता है। जी हां एलोवेरा रात को ऑक्सीजन छोड़ता है जिसका सकारात्मक असर सेहत पर नजर आता है। नींद ना आने की बीमारी में फायदा मिलता है और नींद भी अच्छी आती है।

अगर आप घर में वातानुकूलन-सन्धंत्र (एसी / ब्लोअर) का उपयोग करते हैं तो आपको अपने सेहत के लिये विशेष रूप से सावधानी बरतनी होगी। क्योंकि वातानुकूलन-सन्धंत्र चलाते समय कमरे को चारों तरफ से हवा अंदर न आये इसलिये बंद करना होता है, जिससे कमरे में ठंडा अथवा गर्म होने का प्रभाव अधिक हो। परंतु आप जानते हैं कि यदि कमरे में हवा आने के लिये कोई सूर्य नहीं मिलेगा, तो अंदर की हवा में धीरे-धीरे ऑक्सीजन की मात्रा कम होती चली जायेगी और आपकी सेहत भी खराब होनी शुरू हो जायेगी और आप रोगग्रस्त होने से बच नहीं पायेगे। अतः आप उपरोक्त पौधों को अपने घरों में अवश्य लगायें।

<https://akshattimes.com/pro-bharat-raj-singh-director-general-school-of-management-sciences-lucknow/>