

इन पौधों को घर में लगाएं-सुकून की नींद पाएं!



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं



लैवेंडर का पौधा



चमेली का पौधा



इंग्लिश आइवी का पौधा



स्नेक का पौधा

विछले 29 अंकों में हमने भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार व उससे उत्पन्न ऊर्जा (आभा), जो भौतिक शरीर के कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है तथा प्राण के स्रोत, रंग प्राण व उसमें मुख्यतः प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं व क्या लाभ हैं, भौतिक शरीर में चक्रों का क्या महत्व है व इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है: ऊर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शारीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शारीरिक रोगों के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), ऊर्जा के सात चक्रों को जाग्रित करने के बारे में तथा मौलिक उपचार के लिए स्तर-I व विशिष्ट उपचार स्तर-II में प्रत्यक्ष ऊर्जा के लिए विजुअलाइजेशन व अवरूद्ध चक्र, औरिक ऊर्जा की अशुद्धिया, आभा और चक्रों के गूढ़ ज्ञान, सहज ज्ञान से आभा व चक्रों को पढ़ने तथा थीटा हीलिंग के बारे में जानकारी से पूर्णतः अवगत हुये थे। इस अंक में, कमरे में कौन से पौधे लगाये के जिससे आक्सीजन मिले व गहरी नींद आये, की जानकारी दी गई है।

(भाग-30)

30.0 सुकून की नींद: यह हम सभी जानते हैं कि अधिकतर लोग अच्छी नींद पाने के लिए दवाइयों का सेवन करते हैं, लेकिन अगर हम आपको कहे 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 जहा एक तरफ आपको सांस लेने में बेचैनी महसूस होगी वही दूसरी तरफ आप की नींद में खलल उत्पन्न होने से आप अठ जायेंगे। इससे आप का दिन का भी कार्य प्रभावित होगा। आइए ऐसे ही कुछ पौधों के बारे में जानने का प्रयास करें।

अच्छी नींद लाने वाले पौधे:

बदलती जीवन-शैली 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 है तो आज हम आपको ऐसे पांच पौधों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें लगाने से आपकी 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 आँसु से तो हम सभी



एलोवेरा का पौधा

वाकफ है, 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 गलाने 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 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 बेहतर है।

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 ऑक्सीजन 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 न आने की बीमारी में फायदा मिलता है और नींद भी अच्छी आती है।

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