

ਆਦਤਾਂ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਏਨੀਆਂ ਵਿਗਾੜ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਆਦਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ (ਬੈਂਡ ਟੀ) ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਜੋਕੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਫੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ (ਠੀਕ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਚਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਨੂੰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਸਰਾਸਰ ਇਕ ਗਲਤ ਆਦਤ ਹੀ ਮੰਨਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਾਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਥਏਨੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦਾ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੰਧਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ



ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

- ਅਜੋਕੀ : ਮੌਜੂਦਾ
ਸੱਭਿਅਤਾ : ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਤਹਿਜੀਬ
ਸਰਾਸਰ : ਬਿਲਕੁਲ, ਮੁਕੰਮਲ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਪੁੰਧਲੀਆਂ : ਅਸਪਸ਼ਟ

ਰੁੱਖਾਪਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਆਸਾਧਾਰਣ ਚਿਕਨਾਪਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਹ ਨਾਲ ਖੂਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਏ ਦਿਨ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੈਂਡ ਟੀ ਦੀ ਆਦਤ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਥਏਨੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਥਏਨੀਨ ਨਾਲ ਗਿਆਨ-ਤੰਤੂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੀਂਦ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ (ਜਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਚਾਹ ਹੋਵੇਗੀ), ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥਏਨੀਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਕਠੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਪਚੇਗਾ। ਅਣ-ਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਿਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਬਹੁਤ ਕੁਵੇਲੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦੇ। ਅੱਠ ਵਜੇ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਚਾਹ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਝ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਇਸੇ ਆਦਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੌਣਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਦੀਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠ ਜਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਆਰੀਆ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਇਕ ਨਿਯਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੇਦ ਛੁਪਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਫੌਰੀ	: ਫਟਾਫਟ, ਜਲਦੀ, ਤੁਰੰਤ
ਪਾਚਨ	
ਕਿਰਿਆ	: ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ
ਅੰਤੜੀਆਂ	: ਅੰਦਰਾਂ
ਕੁਵੇਲੇ	: ਬੇਵਕਤ
ਸਦੀਵੀ	: ਸਦਾ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ
ਨਿਰੋਗ	: ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤ ਨਾ ਅਪਣਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗੀ ਵਧੀਆ ਆਦਤ ਪਾਉ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠਣਾ ਹੀ ਅਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਚਾਰ ਘੜੀ ਤੜਕੇ ਉਠੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੌਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਮੋਹ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੌਣਕ ਅਤੇ ਬਲ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਓਜ਼ੋਨ ਨਾਮੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਜ਼ੋਨ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਯੂ (ਆਕਸੀਜਨ) ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਣ ਹੋਰ ਵੀ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਸੌਂ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੁੜੀਂਦੀ ਫੁਰਤੀ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਲਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਰਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ

ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉਠਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰੋਗ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਮਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਆਲਸ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਘਰ, ਬਾਹਰ, ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਚਾਣਕਯ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ : ਜੋ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਚੱਕਰ ਧਾਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਲੱਛਮੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਾਡੀ ਦੂਜੀ ਗ਼ਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਹੈ। ਉਂਝ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਕੇ ਪਿਛੋਂ ਯੋਗ ਆਸਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੈਰ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸੈਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ, ਖੇਤ, ਜੰਗਲ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ। ਸੈਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਉਨੀਂ ਦੇਰ ਘੁੰਮੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਤੇ ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਆ ਜਾਵੇ। ਅੱਗੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਵੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

ਨੀਂਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਧੜ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜਾਨਦਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਚਕ ਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰੇ ਸੈੱਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੰਤੂ ਮੁੜ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਚੇਤਨਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਅਤਿਅੰਤ :	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਮਲੀਨ :	ਗੰਦਾ, ਮੈਲਾ, ਅਪਵਿੱਤਰ
ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ :	ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਾਕਮ, ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਹਾਕਮ
ਸਿੱਟੇ :	ਨਤੀਜੇ
ਢੁੱਕਵਾਂ :	ਯੋਗ, ਠੀਕ
ਸਵਾਸਨ :	ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
ਮਾਪਦੰਡ :	ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ, ਨੇਮ
ਅਨੇਕ :	ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਚੁਸਤੀ, ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਥਕਿਆ-ਟੁਟਿਆ ਆਦਮੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਮਾਰਾ-ਮਾਰੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗ ਕੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਥਿਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਸਕ ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੌਤ ਬੜੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ ਏਨਾ ਹੀ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਨਾ ਸੌਣਾ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਬੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਜਾਗਣਾ ਪਵੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ-ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਰਦ-ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ 15 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਲਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਭਾਵੇਂ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ 'ਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਲਈ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਬਿਰਧ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ-ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਇਕ-ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਨੀਂਦ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੂਬ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਹੀ ਸੌਂ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਰੁੱਝੇ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢੰਗ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਲਈ ਨਵ-ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ, ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣਾ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਜਾਉ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਵਜੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੋ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੁਲ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਨੀਂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਹਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਟਿੱਪਣੀ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦਤ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਠ ਵਿਚ ਯੋਗ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

- (i) ਚਾਹ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- (ii) ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਮੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ?
- (iii) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
- (iv) ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ?
- (v) ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ?
- (vi) ਯੋਗਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
- (vii) ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- (viii) ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

- (i) ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ? ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਗੇ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਤਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ?
- (ii) ਜੇਕਰ ਚਾਹ ਨੂੰ ਲੋਕ ਤਿਆਗ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
- (iii) ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਯੋਗਾ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕਿ ਯੋਗ-ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਯੋਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢੋ।

- (iv) ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਸ਼ਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉ ? ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।
- (v) ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਦਮ ਕਰਕੇ, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਬਣੋ।

ਅ. ਜੋੜੇ ਮਿਲਾਉ :

ਸਿਮਰਨ	=	ਬਿਸਤਰਾ
ਨੀਂਦ	=	ਤੰਦਰੁਸਤੀ
ਯੋਗਾ	=	ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ
ਸੂਰਜ	=	ਥਏਨੀਨ
ਚਾਹ	=	ਰੋਸ਼ਨੀ

ਬ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਾਸੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ :

ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਗਰਮ-ਰੁੱਤ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ, ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ, ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ