



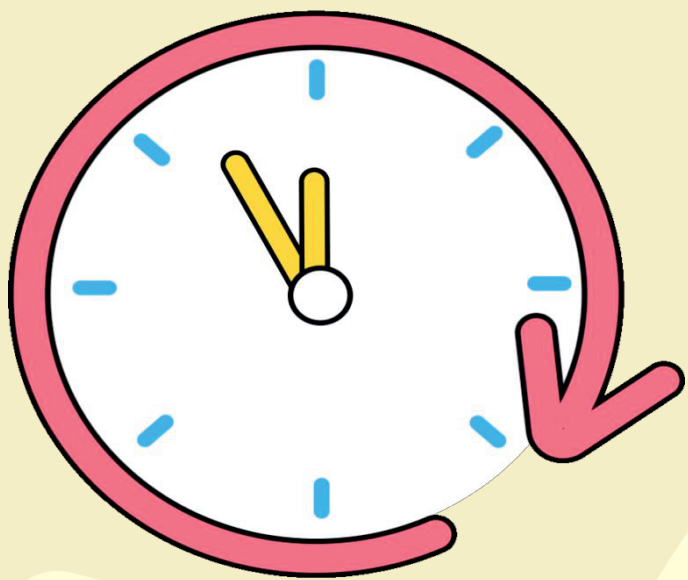
Ministry of Ayush
Government of India



निद्रायत्तं सुखं दुःखंपुष्टिः कार्श्यं बलाबलम्।

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം ഉറക്കത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു

മനസ്സും ശരീരവും തളർന്ന്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചിരിക്കെ ഉറക്കം ഉണ്ടാവുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കാൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയം ബ്രഹ്മ മുഹൂർത്തമാണ് (സൂര്യോദയത്തിന് 45-90 മിനിറ്റ് മുമ്പ്.)



അത്താഴത്തിന് അനുയോജ്യമായ സമയം രാത്രി 8 മണിയാണ്. അത്താഴത്തിന് 2 മണിക്കൂർ ശേഷം ഉറങ്ങുന്നതാണ് ഉത്തമം. പ്രതിദിനം 6-8 മണിക്കൂർ നന്നായി ഉറങ്ങണം

പകൽ ഉറക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത് നല്ല ഉറക്കം ഓർമശക്തി, പ്രതിരോധശേഷി, ശാരീരികബലം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, ശരിയായ ഭാരം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു, സർഗ്ഗാത്മകത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു



പാലും നെയ്യും കലർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ, അഭ്യംഗം (വിശേഷിച്ചും ഉള്ളകാലുകളിലും ശിരസ്സിലും), ധ്യാനം, ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം എന്നിവ സുഖനിദ്ര പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു