

Manipal Academy of Higher Education

**Impressions@MAHE**

---

Manipal College of Health Professions, Manipal  
Theses and Dissertations

MAHE Student Work

---

Summer 12-19-2021

## **Nidradevi Namostute Part 1-Newspaper Article**

Pramod Dattaram Lambor

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/mcph>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

---



# ನಿದ್ರಾದೇವಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ

## ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು  
 ■ ಕೆಫೀನ್, ಚಹಾ, ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಚಾಕಲೇಟು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೂಲಿಕೆ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಎಷ್ಟು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ರಾಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಟಿವಿ, ಇಮ್ಯೂಲ್ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ 30-45 ನಿಮಿಷ ಮುನ್ನ ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
- ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಕಿರುನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದರ ಮುಕ್ತಾಯ ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ದಿನವಿಡೀ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಂಬಾಕಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಡೆಯುವುದು, ಈಜುವುದರಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯ್ ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಜೆ ತಡವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. 20-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲಘುವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಲಘು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

