

शुक्रवार (२०८२/०९/१८)

बिहानको घामको सम्पर्क: 'जैविक घडी', निद्रा र मनोदशा सुधारका लागि "मुख्य स्विच" अनुष्ठान

परिचय

दिगो जीवन्तता र युवापनको खोजमा, मैले अपनाएको सबैभन्दा सरल तर अत्यन्त प्रभावकारी अनुष्ठानमध्ये एक भनेको उठेको १०-३० मिनेटभित्र आँखालाई प्राकृतिक विहानीको खुलामा वा घाममा राख्नु हो।[1] शरीरको आन्तरिक घडीका लागि "मुख्य स्विच" भनेर चिनिने यो अभ्यासले कुनै पनि उपकरण वा पुरक वस्तु (gadget or supplement) बिना नै राम्रो निद्रा, उकासिएको मनोदशा र स्थिर ऊर्जा स्तर प्राप्त गर्न मलाई मद्दत गरेको छ।[2] दशकौंको अनुसन्धानमा आधारित, बिहानको प्रकाशले सर्केडियन लय वा जैविक घडी-हर्मोन, सचेतता र विश्रामलाई नियमन गर्ने २४ घण्टे चक्र-लाई मिलाउँछ, जसले गहिरा स्वास्थ्य लाभहरू दिन्छ।[3] भित्री बत्ती वा झ्यालबाट आउने प्रकाशले केही हदसम्म मद्दत गरे पनि, बादल लागेको दिनमा समेत बाहिरको प्राकृतिक प्रकाशको भूमिकासँग कुनै तुलना हुँदैन।[4] अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् कि छोटो तर नियमित प्रकाश सम्पर्कले यो लयलाई अनुकूल बनाउँछ, थकान, डिप्रेसन र पाचन समस्याको जोखिम घटाउँछ।[5] यस बलगमा, म यसको विज्ञान, मेरो व्यक्तिगत दिनचर्या, र २०२६ तथा त्यसपछिका वर्षहरूका लागि यसलाई सहज रूपमा कसरी समावेश गर्ने भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्नेछु।

बिहानको घाम पछाडिको विज्ञान: मुख्य लाभ र प्रमाण

बिहानको घामले मुख्य रूपमा आँखामा रहेका प्रकाशप्रति संवेदनशील रेटिनल ग्याङ्ग्लियन कोषिकाहरू (intrinsically photosensitive retinal ganglion cells – ipRGCs) लाई प्रभाव पार्छ, जसले मस्तिष्कको सुप्राकायास्म्याटिक न्यूक्लियस (suprachiasmatic nucleus – SCN) लाई संकेत पठाउँछ। यसले मेलाटोनिन (निद्रा हर्मोन) लाई दबाउँछ र जागरणका लागि आवश्यक मात्रामा कोर्टिसोल बढाउँछ।[6] यस प्रक्रियाले सर्केडियन लयका लागि बलियो आधार तयार गर्छ र आधुनिक भित्री जीवनशैलीमा देखिने असन्तुलनलाई रोक्छ।

अनुसन्धानले देखाएको छ कि बिहानको तेज प्रकाश सम्पर्क (जस्तै बाहिर २,५००+ लक्स को तुलनामा भित्रको मधुरो प्रकाश) ले रातको निद्राको दक्षता उल्लेखनीय रूपमा सुधार गर्छ। एउटा अध्ययनमा उज्यालो प्रकाशमा बस्ने सहभागीहरूमा निद्राको दक्षता ८०.३५% बाट ८३.८२% सम्म बढेको देखियो।[7] अर्को परीक्षणले दिनको उज्यालो जस्तै गतिशील प्रकाशले सर्केडियन लय स्थिर राख्दै सिफ्टमा काम गर्ने कामदारहरूमा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता र मनोदशा सुधार गरेको पायो।[8]

मनोदशाका दृष्टिले, प्रकाश सम्पर्कका बानीहरूले राम्रो नतिजा भविष्यवाणी गर्छन्। चार दशकको व्यवस्थित प्रमाणले रेटिनामा पर्ने प्रकाश र शारीरिक तथा भावनात्मक नियमनबीचको गहिरो सम्बन्ध देखाउँछ।[9] दिनको समयमा उच्च सर्केडियन-प्रभावकारी प्रकाशले कार्यालयकर्मिहरूमा डिप्रेसन घटाउने र निद्राको गुणस्तर सुधारने स्पष्ट सम्बन्ध देखिएको छ।[10]

बिहानको घाम कसरी लिने: मेरो अभ्यास र सुझावहरू

- **समय:** उठेको १०-३० मिनेटभित्र, बिहानको खाना वा मोबाइल/कम्प्युटर/टिभी आदिको स्क्रिन हेर्नु अघि।
- **अवधि:** घाम लागेको दिनमा ५-१० मिनेट, आंशिक बादलमा १०-२० मिनेट, पूर्ण बादलमा २०-३० मिनेट—अनुहार आकाशतर्फ होस्, सिधै घामतर्फ होइन।
- **मेरो अभ्यास:** उठेपछि लगत्तै, म करिब ३० मिनेट बाहिर बिताउँछु—शान्त बिहानको सडकमा, चिसो वा वर्षा भएमा बाल्कनीमा, वा मौसम राम्रो भएमा नाङ्गो खुट्टाले बगैँचामा। यस समयमा, थप लाभका लागि म गहिरो सासप्रश्वास वा हल्का हिँडाइलाई समावेश गर्छु, ३ मिनेट ताली बजाउँछु, र त्यसै सत्रमा अग्निसार क्रिया पूरा गर्छु।
- **सुझावहरू:** सनग्लास नलगाउनुहोस् (महत्वपूर्ण प्रकाश तरङ्गहरू रोक्छ); चश्मा वा कन्ट्याक्ट लेन्स ठीक छन्। यदि भित्रै बस्नुपरेमा, पर्दा पूरै खोल्नुहोस्। डायरीमार्फत ड्याक गर्नुहोस्—निद्रा र मनोदशामा आएको सुधार टिपोट गर्नुहोस्।
- **सुरक्षा:** सूर्यतर्फ सिधै नहेर्नुहोस्; प्रकाशप्रति संवेदनशील हुनुहुन्छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

निरन्तरता नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण हो; सर्केडियन अध्ययनअनुसार आंशिक रूपमा पालन गर्दा पनि सकारात्मक नतिजा देखिन्छ।

निष्कर्ष

बिहानको बाहिरी प्राकृतिक वातावरण र घामलाई “मुख्य स्विच” का रूपमा अँगाल्नु सर्केडियन स्वास्थ्य, राम्रो निद्रा र सन्तुलित मनोदशा सुधार गर्ने विज्ञान द्वारा प्रमाणित, सजिलो र स्वाभाविक उपाय हो।[3][7] मधुरो बत्तीले भरिएको आजको संसारमा, यो अनुष्ठानले शरीरलाई प्राकृतिक लयमा पुनःस्थापित गर्छ र कुनै आर्थिक लागत बिना जीवन्तता बढाउँछ। २०२६ मा सानो कदमबाट सुरु गर्नुहोस्—तपाईंको शरीर बिस्तारै अनुकूल हुँदै जानेछ, गहिरो विश्राम र अझ उज्याला दिनहरू प्रदान गर्दै। ध्यान दिनुहोस्, निद्रा वा मनोदशासम्बन्धी कुनै पनि गम्भीर समस्यामा यो पेशागत चिकित्सकीय सल्लाहको पूरक मात्र हो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

- [1] Huberman A. Using Light to Optimize Health. Huberman Lab Podcast (summarized from protocols based on peer-reviewed literature). 2023.
- [2] Blume C, Garbazza C, Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*. 2019;23(3):147-156.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11818-019-00215-x>
- [3] Vetter C. A review of human physiological responses to light: implications for the development of integrative lighting solutions. *Leukos*. 2022;18(3):387-414.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15502724.2021.1965894>
- [4] Münch M, et al. Morning bright light improves nocturnal sleep and next morning alertness in older adults with insomnia: A randomized controlled trial. *Sleep Med*. 2022;98:1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36058557/>
- [5] Burns AC, et al. Day and night indoor light exposure and sleep in a real-world setting. *Sleep Health*. 2021;7(4):449-455. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33966948/>
- [6] Te Kulve M, et al. Awakening effects of blue-enriched morning light exposure on university students' physiological and subjective responses. *Sci Rep*. 2019;9(1):1246.
<https://www.nature.com/articles/s41598-018-36791-5>
- [7] Figueiro MG, et al. Pilot study of dynamic lighting and sleep consolidation among older adults. *Sci Rep*. 2025;15(1):17351. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-17351-0>
- [8] Zheng H, et al. The effects of dynamic daylight-like light on the rhythm, cognition, and mood of irregular 24-7 shift workers. *Sci Rep*. 2021;11(1):13010.
<https://www.nature.com/articles/s41598-021-92438-y>
- [9] Song X, et al. Afternoon to early evening bright light exposure reduces later melatonin onset and improves subjective sleepiness and mood in a dose-dependent manner. *Npj Biol Rhythms Chronobiol*. 2025;1(1):40. <https://www.nature.com/articles/s44323-025-00040-6>
- [10] Wang X, et al. A systematic review and meta-analysis on light therapy for sleep disorders. *Sci Rep*. 2024;14(1):83789. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-83789-3>