

The Wonder Called Sleep Summary In English

Sleep is a state of unconscious rest. Our day's activities cause tiredness. A good sleep provides rest to our body and mind. When we sleep, our body recovers from exertion. This is the most obvious advantage of sleep.

Many things happen to us during sleep. We forget most of those happenings when we wake up. Sometimes we remember a dream. Our muscles relax more and more when we enjoy a sound sleep. Our heart beat becomes slower. Our blood pressure and temperature go down then. The brain also slows down. We cannot think or act consciously. These things become normal when we wake up.

Sometimes we dream during sleep. We forget most of our dreams by the time we wake up. Dream is an important activity of the mind. It enables us to sleep even through noisy disturbances. Our dreams mostly reveal our problems. They can also provide a solution of the related problems.

But we must remember one thing. Dreams can never tell the future.

Sleep has wonderful powers. It transports us into a strange land. We forget even our near and dear ones then. Sleep is the sweetest and most common experience. So it is rightly called a wonder.

The Wonder Called Sleep Summary In Hindi

निद्रा, चेतनारहित विश्राम की स्थिति होती है। दिन भर हमारे द्वारा किए जाने वाले कार्य थकावट पैदा करते हैं। गहरी नींद, हमारे शरीर और मस्तिष्क को आराम देती है। जब हम नींद लेते हैं, तब हमारा शरीर थकावट से मुक्त हो जाता है। निद्रा का यह सबसे स्पष्ट लाभ है।

नींद के दौरान, बहुत सारी बातें हमारे साथ घटित होती रहती हैं। जब हम जाग जाते हैं तब बहुत-सी बातों को भूल जाते हैं। कई बार हमें कोई स्वप्न याद रह जाता है। जिस समय हम गहरी नींद का आस्वादन करते हैं, उस समय हमारी मांसपेशियाँ अधिक से अधिक विश्राम करती हैं। हमारे हृदय की गति मन्दतर हो जाती है। उस समय हमारा रक्तदाब और तापमान भी कम हो जाता है। मस्तिष्क की गति भी धीमी हो जाती है। हम चेतन मन से कुछ सोच या कर नहीं सकते। ये सारी बातें हमारे जागने पर सामान्य हो जाती हैं।

कई बार, हम नींद के दौरान स्वप्न देखते हैं। जागने से पहले हम अपने अधिकतर स्वप्नों को भूल जाते हैं।

स्वप्न, मस्तिष्क की एक महत्वपूर्ण क्रिया है। यह हमें शौर्ययुक्त विघ्नों के बीच भी नींद लेने की शक्ति प्रदान करती है। हमारे स्वप्न, बहुधा, हमारी समस्याओं को उजागर करते हैं। वे सम्बन्धित समस्याओं का हल भी प्रदान कर सकते हैं।

परंतु हमें एक बात अवश्य याद रखनी चाहिए। स्वप्न कभी भविष्य नहीं बता सकते हैं।

निद्रा में विस्मयकारी शक्तियाँ निहित होती हैं। यह हमें अनजान स्थानों पर ले जाती है। तब हम अपने नजदीकी तथा प्रियतम व्यक्तियों को भी भूल जाते हैं। नींद, मधुरतम तथा सर्वाधिक सामान्य अनुभव है। अतः इसे ठीक ही एक विस्मय कहा गया है।