

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 25 August 2026

नॉर्डिक देशों में बच्चों को बाहर सुलाने की परंपरा : जानिए क्यों सोते है टंड में भी नन्हे

Sanket Morankar

Published on 20 Sep 2025



नॉर्डिक देशों में एक अनोखी परंपरा देखने को मिलती है। यहाँ के माता-पिता अपने छोटे बच्चों को **टंड में भी बाहर सोने के लिए रखते है**। यह परंपरा डेनमार्क, नॉर्वे, स्वीडन और आइसलैंड जैसे देशों में सैकड़ों वर्षों से चली आ रही है। इस परंपरा के पीछे न केवल सांस्कृतिक और पारंपरिक कारण हैं, बल्कि वैज्ञानिक रूप से भी इसके कई स्वास्थ्य लाभ बताए गए हैं।

नॉर्डिक माता-पिता का मानना है कि **बाहर नींद लेने से बच्चे अधिक स्वस्थ और प्रतिरोधक क्षमता वाले बनते है**। ठंडी हवा और ताजी ऑक्सीजन बच्चे के नींद के चक्र को सुधारने में मदद करती है। विशेषज्ञों का कहना है कि टंड में सोने वाले बच्चे जल्दी और गहरी नींद लेते हैं, जिससे उनका मानसिक और शारीरिक विकास बेहतर होता है।

इस परंपरा का सबसे बड़ा उद्देश्य है **संतुलित और प्राकृतिक जीवनशैली को बढ़ावा देना**। नॉर्डिक देशों में यह सामान्य दृश्य है कि बच्चों को उनके बगीचे या बालकनी में टंड में सोने के लिए रखा जाता है। बच्चे अक्सर **स्वीटिंग और गर्म कंबलों में लिपटे हुए** सुरक्षित वातावरण में सोते हैं। माता-पिता आसपास रहते हैं और बच्चों पर नजर रखते हैं, लेकिन वे उन्हें पूरी रात के लिए खुली हवा में सुलाने का अभ्यास करते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, यह परंपरा बच्चों के **इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करती है**। ताजी हवा, टंड और प्राकृतिक वातावरण में सोने से बच्चे बीमारियों के प्रति अधिक प्रतिरोधक बनते हैं। इसके अलावा, यह अभ्यास बच्चों के **नींद के पैटर्न और हार्मोनल संतुलन** को भी नियंत्रित करता है।

सांस्कृतिक दृष्टि से भी यह परंपरा नॉर्डिक समाज में गहरी जड़ें रखती है। यह दिखाता है कि कैसे समाज प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करके अपने बच्चों की परवरिश करता है। नॉर्डिक देशों में माता-पिता मानते हैं कि **प्राकृतिक वातावरण में बिताया गया समय** बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देता है।

हालांकि, शुरुआत में कई विदेशी माता-पिता इस परंपरा को अजीब या जोखिम भरा मानते हैं। लेकिन नॉर्डिक अनुभव यह साबित

करता है कि उचित सुरक्षा उपायों और कंबलों के इस्तेमाल से बच्चे ठंड में भी सुरक्षित रहते हैं। माता-पिता अक्सर बच्चों को **स्वेटर, टोपी और गर्म कंबल** में लपेटते हैं और उन्हें गर्म वातावरण में होने का भरोसा देते हैं।

वैज्ञानिक अध्ययन भी इस परंपरा के पक्ष में हैं। शोध से पता चला है कि ठंड में सोने वाले बच्चों में **नींद की गुणवत्ता अधिक होती है**, और वे अधिक शांत और खुशमिजाज रहते हैं। इसके अलावा, यह अभ्यास बच्चों के **रोग प्रतिरोधक क्षमता और मोटर स्किल्स** को भी बेहतर बनाता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि यह सिर्फ नींद की आदत नहीं, बल्कि बच्चों के स्वास्थ्य और विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है।

नॉर्डिक देशों में यह परंपरा सिर्फ बच्चों तक सीमित नहीं है। यहाँ के माता-पिता अपने बच्चों को **प्रकृति के संपर्क में रखने और उनकी मानसिक संतुलन बनाए रखने** के लिए छोटे-छोटे कदम उठाते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे अक्सर दिन के समय भी बगीचे में खेलते हैं और रात में खुले वातावरण में सोते हैं। यह आदत उन्हें **प्राकृतिक जीवनशैली और स्वास्थ्यप्रद जीवन** के लिए तैयार करती है।

इस परंपरा के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक लाभ भी हैं। बच्चों को बाहर सोने से **सुरक्षा, आत्मनिर्भरता और साहस** का अनुभव मिलता है। यह उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है और भविष्य में जीवन की चुनौतियों से निपटने में मदद करता है। नॉर्डिक माता-पिता का मानना है कि यह परंपरा बच्चों में **धैर्य, सहनशीलता और प्रकृति के प्रति सम्मान** पैदा करती है।

नॉर्डिक देशों में माता-पिता और स्वास्थ्य विशेषज्ञ यह भी मानते हैं कि **बाहर सोना बच्चों के नींद चक्र को प्राकृतिक बनाता है**। इसके चलते वे दिन में अधिक सक्रिय और मानसिक रूप से जागरूक रहते हैं। इस परंपरा ने दुनिया भर के माता-पिता के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनकर यह दिखाया है कि **स्वास्थ्य और प्राकृतिक जीवनशैली के लिए छोटे बदलाव महत्वपूर्ण हैं**।

हालांकि, विशेषज्ञ यह सलाह देते हैं कि इस परंपरा को अपनाने से पहले **सही सुरक्षा उपायों और मौसम की स्थिति** का ध्यान रखना चाहिए। बच्चों को ठंड में सुरक्षित रखने के लिए उचित कपड़े, कंबल और माता-पिता की निगरानी बेहद जरूरी है।

नॉर्डिक बच्चों के बाहर सोने की परंपरा यह साबित करती है कि **स्वस्थ जीवनशैली और प्राकृतिक वातावरण में बिताया गया समय** बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह न केवल नॉर्डिक देशों में, बल्कि पूरे विश्व में स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में एक आदर्श उदाहरण बन सकती है।