



ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಹಾಗೂ
ಬಿಂಜ್ ಈಟಿಂಗ್ ಎರಡಕ್ಕೂ
ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು
ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರಷ್ಟೇ
ಅಲ್ಲದೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್
ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೋ
ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಮೈಮರೆತಾಗ
ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ
ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊಬೈಲ್ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಕೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಗುವುದು, ದುಃಖವಾದರೆ ಪರಿತಪಿಸುವುದು, ಕಾಮಚೇಷ್ಟೆಯ ದೃಶ್ಯವಿದ್ದರೂ ಮೈಮರೆತು ನೋಡುವವರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಎಚ್‌ಬಿಒ ಚಾನೆಲ್‌ನ 'ಗೆಮ್ ಆಫ್ ಥ್ರೋನ್ಸ್', 'ಬಿಲಿಯನ್ಸ್', 'ಬಿಗ್ ಲಿಟ್ಲೆ ಲೈಸ್' ತರಹದ ಜನಪ್ರಿಯ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಹಳೆಯ ಕಂಠುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡುವವರ ದೊಡ್ಡ ವೃಂದವೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ 'ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್'ಗಳು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ 2017ರಿಂದ ನಡೆಯತೊಡಗಿವೆ. 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಅದೇ ವರ್ಷ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯಾ), ಆಲಸೀತನ, ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗುವುದು ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್‌ನ ಕವಲುಗಳು. ಈಗ ಬಿಂಜ್-ವಾಚಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮನೋ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪಲ್ಲಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ 'ಸ್ಲೀಪ್ ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್' (ನಿದ್ರಾ ನರತಜ್ಞ) ಹಾಗೂ ಮಿಷಿಗನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸ್ಲೀಪ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ರೊನಾಲ್ಡ್ ಚೆರ್ವಿನ್ ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ: 'ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ ಸರಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪರದೆಗಳು ವಿಶಾಲ ಸ್ವೈಕ್ರಮ್ ಇರುವಂಥ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ಲೂ ಲೈಟ್ ಕೂಡ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ.