



# ನಿದ್ರೆ ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ  
ಏನೇನೇನು ಕುತೂಹಲಕರ  
ಸಂಗತಿಗಳು ಅಡಗಿವೆ ಗೊತ್ತೇ?



ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ  
ಕೊವಾಲಾ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅವಧಿ ದಿನಕ್ಕೆ  
**18-22**  
ಗಂಟೆ

## ನಿದ್ರೆ ಸಂಬಂಧಿ ಫೋಬಿಯಾಗಳು

- ಸೋಮ್ನಿಫೋಬಿಯಾ: ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿಬಿಡುವ ಕುರಿತ ತೀವ್ರ ಭಯ.
- ಒನೀರೊಫೋಬಿಯಾ: ಕನಸುಗಳ ಕುರಿತ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಭಯ.
- ಕ್ಲೈನೊಮೇನಿಯಾ -ಇಡೀ ದಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗುವ ಹಂಬಲ.
- ಡೈನೋನಿಯಾ- ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳಲು ಒಲ್ಲದ ಭಾವನೆ.

ಆನೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ  
ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿ. ನಿದ್ರೆ  
ಅವಧಿ ದಿನಕ್ಕೆ  
**2-3**  
ಗಂಟೆ



ನೀರುನಾಯಿಗಳು ಮಲಗುವಾಗ  
ಮತ್ತೊಂದರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುತ್ತವೆ. ತಾವು  
ದೂರವಾಗಬಾರದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಲಗುವ  
ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

17ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಏಳುವುದು  
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಜನರು ಎರಡು  
ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ  
ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ  
ಮಾಡುವ, ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ  
ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗಂತುಕರಿಂದ  
ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಲು  
ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.



- ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ದಾಖಲೆಯಾದದ್ದು 11 ದಿನ; 25 ನಿಮಿಷ. 1964ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರ್ಯಾಂಡಿ ಗಾರ್ಡನರ್ ಈ ದಾಖಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು.
- ಗಿನ್ನಿಸ್ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ಪ್ರಕಾರ 18 ದಿನ 21 ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ 40 ನಿಮಿಷ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ದಾಖಲೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ 449 ಗಂಟೆ. ಅತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಳೆದ ಅವಧಿ ಎಂದು ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

- ಬೆಕ್ಕು ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹುಲಿ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶು ನಿದ್ರಿಸುವ ಅವಧಿ ಒಂದೇ. ದಿನಕ್ಕೆ ಶಿಶುವೊಂದು 16 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಹುಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ.



ಲಂಡನ್‌ನ ಮಿಲ್ ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೌಕರಿ ಇತ್ತು.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ  
ಸೀನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಹಸಿವಿಗಿಂತ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಯುವ  
ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಹುಪಾಲು ಸಮುದ್ರವಾಸಿ ಸಸ್ತನಿಗಳು ಅರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಮದುಳಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಆಫ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್; ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ  
**84**

ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರೀ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆ, ಕೆಲವು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

