

# ನಿದ್ರಾಲೋಕ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಪರಿಚಿತ?

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತು 'ನಿದ್ರೆ'ಗೂ ಹೊಂದುವಂತಹದ್ದು. 'ನಿದ್ರೆ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುವುದು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ನಿದ್ರೆ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯದ ಕೀಲಿಕೈ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ತಿಟ್ಟಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ನಿದ್ರೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು. ನಿದ್ರೆಯ ಹಲವು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಈ ಬರಹ, ನಿದ್ರಾಲೋಕವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಆರಾಮ  
ನಿದ್ರೆಯೇ  
ಆರೋಗ್ಯದ  
ಕೀಲಿಕೈ

