

ನಿದ್ದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಿದೆ.
ಸಮಯದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ.
ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಈ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿನಿದ್ದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

★ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

