



ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಳಲು...

- ರಾತ್ರಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯದಂತೆ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಾಡಿಸದೇ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಚಿಕ್ಕ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ ತರುವ ಅಂಶಗಳು. ಮಂದವಾದ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾದ ಭಾವ ತುಂಬುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಅವಧಿ ಮೀಸಲಿರಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಅನುಸರಣೆ. ಕಾಫಿ-ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ದೂರುವುಳಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಾಟ, ಹರಟೆ, ಮಾತುಕತೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂಥ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು.



ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗುವ, ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

-ರಾಜೇಂದ್ರ ಜೋಶಿ, ವೈದ್ಯ

ಇದು ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್ ಅನ್ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ.

'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಎಂಬ ಹ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಗ್ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಮಲಗಿ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವ, ಅರೆಬರೆತಿಂದ ತಿಂಡಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟುಗಳು, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿರುವ, ಕಣ್ಣಷ್ಟೇ ಕಾಣುವಂತೆ ಮೈತುಂಬಾ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಿರುವ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಲಗಲೆಂದೇ ಖುಷಿಖುಷಿಯಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಯುವಜನರ ಚಿತ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಫೋಟೋಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಲಗಲು ಅಣಿಯಾಗಿ 'ಬಾಯ್' ಹೇಳುವ ವಿದಿಯೊಗಳ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ವಯೋಸಹಜ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೋ ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಲೋಕರೂಢಿ

ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ಯುವಜನತೆಯ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಏನನ್ನುವುದು? ಈ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಈಗಿನ 'Z' ಪೀಳಿಗೆ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, 1997ರಿಂದ 2012ರ ನಡುವೆ ಜನಿಸಿದವರಿಗೆ 'ಝಡ್ ತಲೆಮಾರು' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಪದದ ಅರಿವಿದ್ದೋ, ಇಲ್ಲದೆಯೋ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು, ಮಲಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಂತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದರೂ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎಳಲು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ,