

ఈ రోజు ఆఫీసు కరెక్ట్ టైమ్
పోవాలనుకుంటాడు ఓ ఉద్యోగి..
పిల్లలకు తొందరగా టిఫిన్ రెడీ చేసి
పంపాలని ప్లాన్ చేసుకుంటుంది ఓ
అమ్మ. క్లాసిక్ టైమ్
పోవాలనుకుంటాడో స్టూడెంట్.
పని ఏదయినా పక్కా టైమ్ పూర్తి
చేయాలని అందరూ అనుకుంటారు.
టైమ్ గా ఉంటే కంఫర్ట్ గా ఉంటాం.
కానీ, ఏం చేస్తాం? రోజూ
ఆలస్యమే. ఎవరి కారణం
వాళ్లది. రోజుకో కారణంతో
నెలలు గడుస్తాయి. ఆలస్యానికి
అరవై కారణాలు! అందరూ
ఈ ఆలస్యాన్ని బ్రేక్
చేయాలని ప్రతిజ్ఞ
చేస్తారు. రోజూ
పొద్దునే లేవాలని
రెజల్యూషన్
తీసుకుంటారు.

తలకిందుల నిర్ణయాల్ని తలకిందులు చేద్దాం

మనం రోజులో చేసే అన్ని పనులకూ, నిద్ర లేవడానికీ సంబంధం ఉంది. ఈ సంబంధాన్ని చిన్నగా చూసేవాళ్లు ఎక్కువ. అందుకే పొద్దునే లేవాలని ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఫెయిల్ అవుతారు. కానీ తొందరగా పడుకోవాలనే ప్రయత్నం ఎవరూ చేయరు.
శరీరానికి కావాల్సినంత సేపు నిద్ర సరిపోయిన తర్వాత సహజంగానే మెలకువ వస్తుంది. ఎన్ని గంటలకు నిద్ర లేవాలని అనుకుంటున్నామో దానికి నిద్ర పోవాలని గంటల ముందు పడుకుంటే సరిపోతుంది. అంటే.. మనం చేయాల్సింది ఫలానా టైమ్ నిద్ర పోవాలని రెజల్యూషన్ తీసుకోవడం. ఉదయం ఆరు గంటలకు లేవాలని పెద్దలు అనుకుంటే, వాళ్లకు కావాల్సిన ఎనిమిది గంటల నిద్ర కోసం రాత్రి పది గంటలకు పడుకోవాలని రిమైండర్ పెట్టుకోవాలి. పది గంటలకు నిద్ర పోయారనుకోండి. కచ్చితంగా ఆరు గంటలకు మెలకువ వస్తుంది. ఆ తర్వాత రమ్మన్నా రాదు నిద్ర. పోయిన చోటే, వెదికితే దొరుకుతుందన్నట్లు పొరపాటు ఎక్కడుండో అది సరి దిద్దితే సక్సెస్ అవుతాం. ఇప్పుడు మన గోడల మీద రాసుకోవాల్సింది 'అయిదు గంటలకు నిద్ర లేవాలి' అని కాదు. 'తొమ్మిది గంటలకు నిద్ర పోవాలి' అని.

వెలుగు వెళ్లు

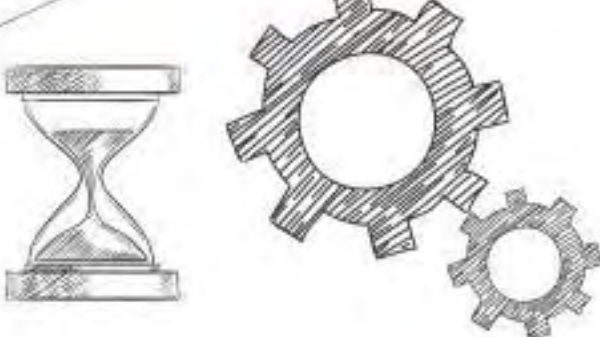
బుధవారం
28.08.2019
www.v6velugu.com

శరీరానికి కావాల్సినంత నిద్రపోయిన తర్వాత సాధారణంగానే మెలకువ వస్తుంది. దీనిని సర్కేడియన్ క్లాక్ (జీవ గడియారం) అంటారు. నిద్ర రావాల్సిన టైమ్ వస్తుంది. మెలకువ రావాల్సిన టైమ్ వస్తుంది. అలా కాకుండా అలారం పెట్టుకుని అరైంట్ పని ఉందని కొంత మంది ముందే నిద్ర లేస్తారు. ఇలా నిద్ర సరిపోనప్పుడు హ్యాండ్, ఐ కో-ఆర్డినేషన్ సరిగా ఉండదు. దృష్టికి, చేసే పనులకీ మధ్య సమన్వయం సరిగా ఉండదు. ఇలాంటి స్థితిలో డ్రైవింగ్ చేస్తే ప్రమాదాలు అవుతాయి. అందుకే తెల్లవారుజామున ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. రోజూ నిద్రలేచే సమయం కంటే ముందే లేవాలనుకున్నప్పుడు ముందే పడుకోవాలి. అప్పుడు ఏ సమస్యో ఉండదు.



మిస్టర్ లోట్

వీడు అందరి శత్రువు

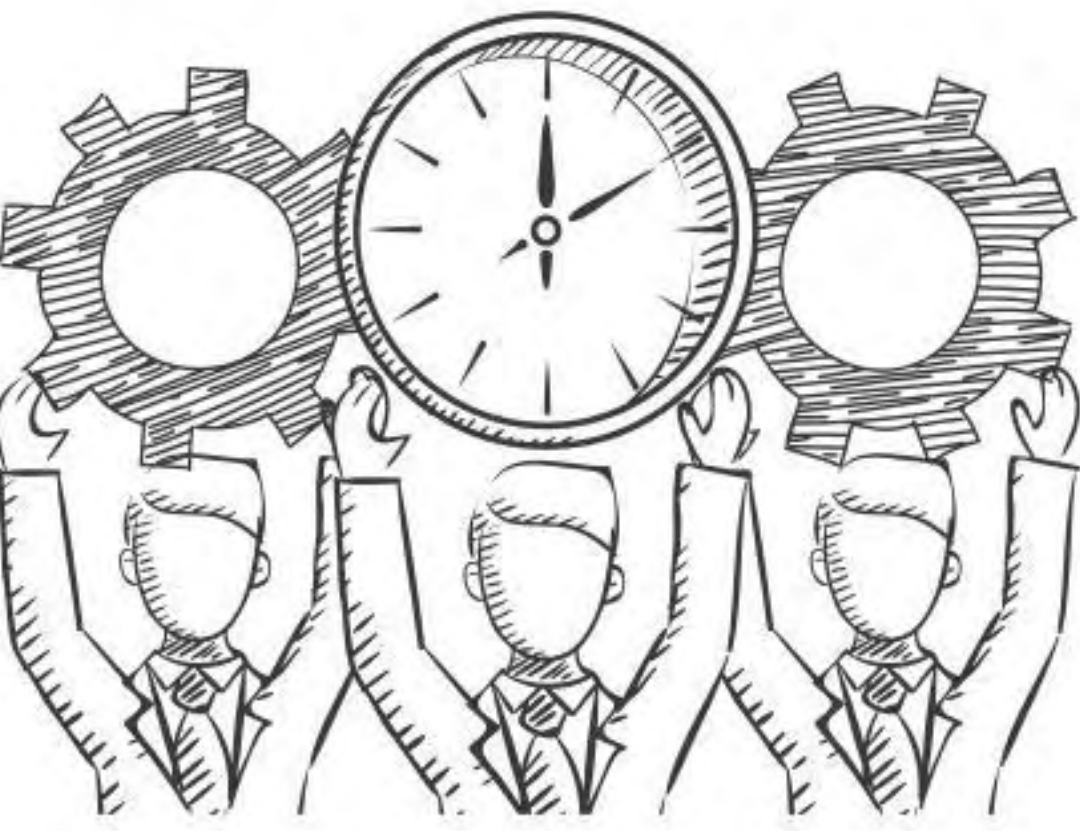


ఫస్ట్ డే
ఉదయం అయిదు గంటలకే నిద్ర లేవాలని సెట్ చేసిన అలారం మోగింది. అనుకున్నంత రంచనుగా లేవకున్నా మెల్లగా లేచి అలారం ఆఫ్ చేస్తారు. మళ్ళీ దుప్పట్లోకి దూరతారు!

నెక్స్ట్ డే
అయిదు గంటలకే మోగిన అలారం ఆఫ్ చేసి ఓ పది నిమిషాలు పడుకుని లేద్దామని మళ్ళీ మంచమెక్కుతారు.

కొన్నాళ్ల తర్వాత..

అయిదు గంటలకు లేవరు. ఆరు గంటలకు అలారం సెట్ చేయాలనుకుంటారు. ప్రతిరోజూ అయిదు నిమిషాలు ముందుకు జరుపుకుంటూ కొన్నాళ్లకు అయిదు గంటలకు లేద్దామని మరో నిర్ణయం. ఆరు గంటలకు మోగిన అలారం కూడా అయిదు గంటలకు మోగిన అలారం లాగే రోజూ మోగుతుంది. దాని నెత్తినో గుడ్డు గుడ్డితే అరవకుండా పడి ఉంటుంది. మళ్ళీ హాయిగా నిద్రపోతారు! కానీ, పడుకునే ముందు తొందరగా లేవాలనే ఆలోచన మాత్రం మారదు. పొద్దున ఇంకా పడుకోవాలనే ఆలోచన మారదు! అప్పుడప్పుడు ఎందుకిట్లయితుందన్న ఆలోచనే కానీ అన్ని సమస్యలకు మూలం ఎక్కడుండో గుర్తించరు. ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల రోజులే చేయాల్సిన పనులన్నీ ఆలస్యంగానే మొదలవుతాయి. పోటీ ప్రపంచంలో ఈ వెనుకబాటు వల్ల వాళ్ల అవకాశాలను ముందున్న వాళ్లు ఎగరేసుకుపోతారు. ఇలాంటి ఫెయిల్యూర్ ఎదురైనప్పుడల్లా ఇక నుంచి మారాలనుకోవడం. రోజులో ఏమేం చేయాలి? ఏ టైమ్ కి చేయాలి? అని ప్లాన్ చేసుకుంటారు. ఆ ప్లాన్ని పక్కాగా అమలు చేయాలని మళ్ళీ అలారం పెడతారు. పక్కాగా ప్లాన్ అవుతారు. ఇలాంటి ప్లాన్ లేకుండా చేయాలంటే ఏం చేయాలని ఇతరుల్ని అడుగుతుంటారు. తనలోని లోపాన్ని ఎదుటివాళ్లు చెబితేగానీ గుర్తించరు. అరె ఇంత చిన్న లాజిక్కి మిస్సయ్యానా అనుకుంటారు. పనిలో ఆలస్యానికి, నిద్రకు ఉండే లాజిక్ చిన్నదేమీ కాదు చాలా పెద్దది.



వయసు	నిద్ర పోవాల్సిన సమయం (గంటల్లో)
0-12 నెలలు	12-16
1-3 సం.లు	12-14
3-10 సం.లు	10-13
11-17 సం.లు	8-9
18-50 సం.లు	7-9
50-80 సం.లు	10-11
80 సం.ల కంటే ఎక్కువ	12-16

‘లేట్’ రైలు ఇంజిన్ లాంటిది. ఇక మిగతా సమస్యలన్నీ రైలు బోగీలలాంటివి. ఈ సమస్యలన్నీ పోవాలంటే ఇంజిన్ సరైన ట్రాక్ లో పెడితే సరిపోతుంది. జీవితం చక్కగా నడుస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ వయసుకు తగ్గట్టుగా నిద్రపోవాలి. ఏ వయసులో ఎంత నిద్ర పోవాలి అంత నిద్ర పోవాలి. కానీ అలారం సెట్ చేసుకునేటప్పుడు మనవాళ్లు ఇవేమీ గుర్తించకుండా ఫలానా టైమ్ కి లేవాలని రెజల్యూషన్ తీసుకుంటారు. కానీ నిద్ర సరిపోక అలారం ఆఫ్ చేసిన తర్వాత కూడా నిద్ర పోతారు. ఆ నిద్ర కూడా సరిగా పోరు. ఏ టైమ్ కు లేవాలనుకున్నా ఆ టైమ్ కి లేవొచ్చు. కానీ ఆ ఏజ్ కు తగినంత నిద్ర పోయేలా ఫ్లాన్ చేసుకుంటేనే సాధ్యం అవుతుంది. ఏ రోజైనా.. లేట్ గా లేచారనుకోండి. ఏమవుతుంది? ఇక ఏడు చేపల కథ మొదలవుతుంది! లేట్ గా రెడీ అవుతారు. ఆఫీస్ కు లేట్ గా చేరుకుంటారు. లేట్ గా పని స్టార్ట్ అవుతుంది. లేట్ గానే పూర్తవుతుంది. ఈ లేట్ వల్ల పని ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. తలనొప్పి, మతిమరుపు మొదలవుతాయి. వాటి వల్ల పని మరింత లేట్ అవుతుంది. ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది సమస్యలు రెట్టించవుతాయి. అసలే కోతి, ఆపై కల్లుతాగిందన్నట్లు.. అసలే ఆలస్యంగా లేచే మనిషి, ఇక నిద్రలేమి.. చెప్పేదేమీ లేదు. పనులన్నీ నత్తనడకన నడుస్తుంటాయి. చేయాలనుకున్నవి చేయకుండా మిగిలిపోతాయి. సాధించాలనుకున్నవాటిని (లేజీనెస్ తో రాజీపడి) వదిలేస్తారు.

పడుకునే ముందు ఫోన్ లో మాట్లాడొచ్చా?
ఆలస్యంగా నిద్రపోయి తొందరగా లేవాలనే అతిలోనే అందరి ఫెయిల్యూర్ ఉంటుంది. ఈ ఫెయిల్యూర్ ని గట్టెక్కితే. పొద్దునే లేవాలనుకున్న రెజల్యూషన్ కాదు వాకింగ్, వ్యాయామం, ట్యూప్స్, వ్యాషన్స్ నిజమవుతాయి. అంతేకాని కలలకంటూ నిదురపోకండి. ఎప్పటికీ సాకారం కావు. ‘తెలిసిందిగా ముందు నిద్ర పోతే పొద్దున లేవడం ఈజీ’ అని అనుకోకండి. లేజీనెస్ కు చాలా మంది ఫ్రెండ్స్ ఉంటారు. ఆ ఫ్రెండ్స్ పొమ్మన్నా పోరు. ఇంట్లో నిద్రకు కావాల్సిన అనుకూలమైన వాతావరణం కూడా ఉండాలి. పడక గదిలోని ఆం బియస్ స్లీపింగ్ కి అనుకూలంగా ఉంచుకోవాలి. ఒక గదిలో పడుకోవాల్సిన అందరూ ఒకేసారి పడుకోవాలి. లైట్లు ఆఫ్ చేయాలి. ఉంచాల్సిన వస్త్రే తక్కువ వెలుతురు ఇచ్చే లైట్ కాకుండా పక్క గదిలో లైట్ వేయాలి. నిద్ర పోయే టైమ్ లో టీవీ ఫ్లే కాకుండా చూడాలి. ఫ్యాన్, ఏసీని నిద్రకు అనుకూలంగా ఆపరేట్ చేయాలి. ఫోన్ ని కొద్ది దూరంలో పెట్టుకుని, రింగ్ టోన్ వాల్యూమ్ లోగా పెట్టాలి. పడుకునే ముందు సోషల్ మీడియా జోలికి పోవద్దు. బ్యాచిలర్స్ రూమ్ లో ఎవరైనా లేట్ వైట్ చదివేవాళ్లుంటే వేరే గదిలో చదువుకోమని చెప్పాలి. ఫోన్ మాట్లాడేవాళ్లను బయటికి పోయి మాట్లాడమని చెప్పాలి. ఇవన్నీ పాటిస్తే హాయిగా నిద్ర పడుతుంది. తెల్లవారుతుంటేనే మెలకువ వస్తుంది. స్మార్ట్ ఫోన్, టాబ్లెట్ వినియోగం వల్ల మెదడుపై రేడియేషన్ ప్రభావం ఉంటుంది. సూర్య రాస్యే పై ఉండే నెగెటివ్ ప్రభావం వల్ల వెంటనే నిద్ర



ముందే మేలుకో.. రోజంతా ఏలుకో

ఇన్ సోమ్నియా
కోపం, బాధ, భయం, ఒత్తిడి మనసుని ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వవు. వీటి వల్ల నిద్ర పట్టదు. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించుకోకపోతే అది దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమిగా మారిపోతుంది. వారంలో రెండు మూడు రోజులు సినీమాలు, ప్రయాణాలు, ఫంక్షన్స్ కోసం కేటాయిస్తూ లేట్ గా నిద్రపోతే కూడా దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి సమస్య వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

రాదు. నిద్రకు కొన్ని గంటల ముందు ఫోన్ ఆఫ్ చేయాలి. అవసరం అనుకుంటే సన్నిహితులకే తెలిసిన కాంటాక్ట్ నంబర్ ని ఆన్ లో ఉంచాలి.
అలవాట్ల నిద్రకు చేట
చాలా మంది పడుకుంటారు. కానీ నిద్ర రాదు. కొన్ని గంటలు అటూ ఇటూ దొర్లుతూ ఉంటారు. మన శరీరంలోకి కొన్ని ఉత్తేజకాలు ప్రవేశిస్తే ఆ తర్వాత పడుకున్నా నిద్ర రాదు. చాలా మంది ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి చేరే ముందు దారిలో టీ, కాఫీ తాగుతారు. రాత్రి కూడా సిగరెట్ తాగుతారు. వీటి ప్రభావం వల్ల నాలుగు గంటలపాటు నిద్ర రాదు. ఇంకొంతమంది ఆల్కహాల్ తీసుకుంటారు. నిద్ర రావడం కోసమే ఆల్కహాల్ తీసుకుంటున్నామని, బాగా నిద్రపడుతుందని మందు బాబులు మాటలు చెబుతారు. కానీ ఇది కూడా నిజం కాదట. మందు తాగిన తర్వాత వచ్చే మత్తు వల్ల మూడు గంటలే నిద్రపడుతుంది. ఆ తర్వాత సరిగా నిద్రపట్టదని డాక్టర్లంటున్నారు. లేటుగా పడుకోవడం, రాత్రిపూట టీలు, కాఫీలు తీసుకోవడం, సిగరెట్లు తాగడం, మందు తాగడం, ఫోన్ మాట్లాడటం వల్ల నిద్ర సరిగా పట్టదు. వీళ్లకు తెల్లవారుజామున నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్ర లేవడానికి బద్దకిస్తారు. అలారం పెట్టుకున్నవాళ్లు ఫెయిల్ కావడానికి ప్రధాన కారణం ఇదే. నిద్ర రావట్లేదని వ్యాయామం చేయడం వల్ల కూడా నిద్ర రాదట. పడుకోవడానికి మూడు గంటల ముందు వ్యాయామం చేయకూడదట. ఇలా చేయడం వల్ల కండరాలన్నీ యాక్టివ్ అయి కూడా నిద్రపట్టదట.

- శరీరానికి సరిపోయేంత నిద్ర లేకపోతే షుగర్, బీపీ, ఒబెసిటీ వచ్చే ప్రమాదముంది.
- నిద్ర తక్కువ పోయినా, ఎక్కువ పోయినా సమస్య.
- నిద్రలేమి వల్ల ఆకలి, జీర్ణ సమస్యలొస్తాయి. ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది.
- అతి నిద్రతో జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుంది. తక్కువ నిద్ర వల్ల తాత్కాలిక మతిమరుపు వస్తుంది.

అందుకే ఉదయమే వ్యాయామం చేయాలి. కుదరకపోతే సాయంత్రం చేయాలి. నడుమునొప్పి, ఒబెసిటీ, కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్లు చేతుల మంట ఉన్నవాళ్లు కూడా సరిగా నిద్ర పోలేరు. నిద్రలేమి వల్ల కొత్త సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.



.. రోజంతా దండగ్
అలారం పెట్టుకుంటారు. అనుకున్న టైమ్ కి అలారం మోగుతుంది. కానీ మనసు ఆ సమయంలో మళ్లీ నిద్రపోవాలనే అనుకుంటుంది. అలారం మోగడం వల్ల మెల్కొన్న మెదడు మళ్లీ నిద్రలోకి జారుకోదు. లేవడానికి శరీరం సహకరించదు. మళ్లీ దుప్పట్లోకి దూరి పడుకుంటారు. కానీపు నిద్రపోదామనుకుంటారు. కానీ అది నిద్ర కాదు. దీనిని స్లీప్ ఇన్ ల్యా అంటారు. దీని వల్ల మానసిక ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. రోజంతా చేసే పనుల్లో చురుగ్గా ఉండరు. చేసే పనిలో మంచి ఫలితాన్ని సాధించలేరు.