

# ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯ ವೈರಸ್ಸಿನಂತೆಯೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಶೀಘ್ರಕೆ ನೋಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಬರಿ ಆಗಿರಬೇಕು...  
ಆಗಲೇ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇ!!

“ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರ್...  
ಆದೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬೆರೆ ಏನ್ ಬೇಕಾದು, ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ, ನಿನ್ನಿ,  
ಆದ, ನಿದ್ರೆ ಬಿಡು ಅಂದೆ, ಜೀವ ಅರ್ಥ ಆಗುತ್ತೆ..” “ಅಲ್ಲ  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಅಂತ  
ನಿಮ್ಮಂತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಾರೆ, ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದಾ...  
ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ, ನಮ್ಮಮ್ಮ, ನಮ್ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟೆ  
ಯಾಕೆ ಅದು ಒಂಥರಾ ನಮ್ಮ ವಂಶಪಾರಂಪರೆಯಾದ  
ಅಭ್ಯಾಸ, ಅದರಿಂದ ಏನು ಆಗಲ್ಲ” ಹೀಗೆ ಹಗಲು  
ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ  
ಕೊಳ್ಳು ನಾನಾ ಪರಿ.

ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ‘ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ’  
ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿನಾಯಿಗಳಿವೆ.  
ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಲ್ಲಿ ಅದು ರೋಗಕಾರಕ. ನಮ್ಮ  
ಆಜಾಗರೂಕತನದಿಂದ ಅದು ವೈರಸ್ಸಿನಂತೆ ಆವರಿಸಿ  
ಬಹುಕಾಲ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಾವು  
ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ನಮಗೆ ಯಾವ ಕೇಡನ್ನೂಂಟು  
ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಬೇಸಿಗೆಯ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನ  
ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವ ಯತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಗಲು

**ಕರೆಯದೇ  
ಬಂದ  
ಅತಿಥಿ**

ದಾ. ಜಯಶ್ರೀ ನಾ. ಎ. ಕೆ. ವೈ.  
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀ  
ಪ್ರೀತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...  
9900212524

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿದವರು,  
ಅತಿಯಾಗಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು  
ಸೇವಿಸುವವರು, ಕಫದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು, ಕಫದ  
ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು-ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಶೀತ,  
ಮಧುಮೇಹ, ಲಸಿಕೆಸೋರುವಂತಹ ಚರ್ಮದ  
ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ  
ಒಳಗಾಗದವರು, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಭಾವಯ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ,  
ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ  
ಯಾವುದೇ ಲೋಪವಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ, ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ,  
ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಫ ಮತ್ತು  
ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುವುದು.  
ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹುಳಿ  
ತೆಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ  
ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ- ಜಾಂಡೀಸ್  
ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಮೈಭಾರ, ತಲೆನೋವು, ಹೆಚ್ಚಿನ  
ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಉತ್ಸಾಹ ಕೊರತೆಯೂ  
ಬಾಧಿಸುವುದು.

ಎದೆಯಮೇಲೆ ಏನೋ ಭಾರವಿಟ್ಟಂತೆ, ಕಫತುಂಬಿದಂತೆ  
ಭಾಸವಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೃದಯೋಪಲೇಪ  
ಎನ್ನುವರು. ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮೂಗಿನಿಂದ  
ಸೋರುವುದು, ಪಿತ್ತದ ಗಂಧಗಳು, ಮೈಕಡತ, ಕೆಮ್ಮು,  
ಗಂಟಲಿನ ಕೆರತ, ಅಲಸ್ಯ ಆವರಿಸುವುದು. ಜ್ವರ,  
ಕುರುಗಳು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗುವುದು,  
ಗ್ರಹಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ರಜಸ್ವಲೆಯು ಹಗಲಲ್ಲಿ  
ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಿಯೇ  
ತೀರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ  
ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ವ ಭಾವಿಯಾಗಿ ಟೊಳ್ಳುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ  
ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಾದವರಲ್ಲಿ ವಿಷದ  
ಪ್ರಭಾವ ಬಲು ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕಡೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ  
ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕೃಶರಿಗೆ  
ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂತ್ರ,

ಹೇಳಿ, ಹಾಡು ಹೇಳಿ, ಹೆಚ್ಚು ಓದಿ, ಹೆಚ್ಚು ಓದಿ, ಬಹಳ  
ದೂರ ನಡೆದು, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಅಂದರೆ ಅತಿ  
ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಗಲು  
ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಮಲಗಬಹುದು.  
ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ, ಭಯ, ಶೋಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಮಾನಸಿಕ  
ಆಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸಹ ಹಗಲು  
ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಬೇಡಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತೀವ್ರತರವಾದ  
ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ (ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ),  
ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟು ಆದವರಿಗೂ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು.  
ಒಂದು ಪಕ್ಷ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ  
, ಹಗಲು ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಲಗಿ  
ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ, ‘ಅದಕ್ಕೆ  
ರಾಜವತ್ ಆಸೀತ’ ಅಂದರೆ ರಾಜನ ಹಾಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ  
ಕೊರಬಹುದೆ ಹೊರತಾಗಿ ಮಲಗುವವಾಗಿಯೇ,

ಹಾಗಾದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು  
ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ವಾಗ್ಬಟಾಚಾರ್ಯರು ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ,  
ಆಪ್ತಮಿತ್ರರು, ಸಜ್ಜನರು, ಪ್ರಿಯಸಹಾಯಕರೊಂದಿಗೆ  
ಧರ್ಮದ ಕಥೆಗಳು, ಉತ್ತರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ  
ವಿಚಾರ-ಚಿಂತನ ಶ್ರವಣಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ  
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಳೆಯಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.