magniflex

Daily Media Monitor

PUBLICATION	: Prajavani -- Metro	DATE	: April 23, 2012
PUBLICATION TYPE	: Regional Daily	PAGE NO	: 04

Rules to good sleep

ಸುಖನಿದ್ರೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಾದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣ, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ... ಹೀಗೆ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವನ್ನೇ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ದೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಮಯ ನಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ 1/3ನೇ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದೂ ಸುಖಕರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪೋಲಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್‌ನ ಎಂ.ಡಿ. ಆನಂದ್ ನಿಚಾನಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖಕರ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದಣಿದ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಒರಗಿದಾಗ ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗ ಸ್ನೇಹಿ ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ವಿಶ್ರಮಿಸುವಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳೂ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಾವು

ಬಳಸುವ ಮೆಟ್ರೆಸ್ ಕೇವಲ ಮೆತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಅದು ದಣಿದ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ಮೆಟ್ರೆಸ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ವಿಧ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಧೂಳು ಹಿಡಿಯದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾಗದಂತಿರಬೇಕು. ಉಷ್ಣ ತಡೆಯುವ ಗುಣ ಈ ಬಟ್ಟೆಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಅಂಶಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗದಂತಿರಬೇಕು. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮ್ಯಾಟ್ರೆಸ್ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗ ಸ್ನೇಹಿ ಮೆಟ್ರೆಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಏಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತೂಕಡಿಸುವುದು, ನಾಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಖ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ತೂಕಡಿಕೆಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತೂಕಡಿಕೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲವು.

ತಲೆದಿಂಬಿನ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ, ತಲೆಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡುವ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾದಕ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆನಂದ್ ನಿಚಾನಿ.

ತಮ್ಮ ಪೋಲಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಮೆಟ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಯಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸುಖಕರ ನಿದ್ದೆಯ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ⌘