

జో అచ్యుతానంద, జోజోమంకుందా

రాజుకయినా పేదకయినా రోజూ కావాల్సిందే నిద్ర. అది దొరక్కపోతే మనిషి గొప్ప సుఖాన్ని పోగొట్టుకున్నట్టే. నిద్రని కనిపెట్టిన వాడికి జోహారు. ఎందుకంటే అది మనిషి మెదడుని ఆలోచనలనుంచి, శరీరాన్ని శ్రమనుంచి కాపాడుతుంది. అది ఆకలిగొన్న వారికి ఆహారం లాంటిది, దాహం చెందినవారికి మంచినీరులాంటిది. చలికాలంలో వేడిలాంటిది. వేసవిలో శీతలం లాంటిది.

ఇంతటి అపురూపమయిన నిద్రని మిస్ అయిన నాడే, అదెలాంటి వరమో తెలుస్తుంది. రిజర్వేషన్ దొరక్క జనరల్ కంపార్టుమెంటులో మేలుకొని ప్రయాణం చేసినప్పుడో, తెల్లవారుఝామున పెళ్ళి ముహూర్తానికి మేలుకున్నప్పుడో దాని విలువ అర్థమవుతుంది.

నిద్రపోయినప్పుడు గుండె కొట్టుకునే వేగం 75 నించి 60 హార్ట్ బీట్స్ కి తగ్గుతుంది. అలాగే టెంపరేచర్ కూడా తగ్గుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కూడా నిముషానికి 16 నించి 12కి తగ్గుతాయి. అయితే చమట గ్రంథులు మాత్రం మేలుకుని పున్నప్పటికన్నా చురుగ్గా పనిచేస్తాయి.

మనిషికి ఎంత నిద్ర కావాలి అన్న ప్రశ్నకి సూటి అయిన సమాధానం లేదు. మనిషి మనిషికి చెప్పలు సైజు ఎలా మారుతుంటుందో అలాగే నిద్ర పోయే కాలం కూడా మారుతుంటుంది. కొందరికి రోజుకు నాలుగు గంటల నిద్ర సరిపోతే నా లాంటి ఇంకొందరికి 10 గంటల నిద్ర ఖచ్చితంగా కావాలి. కొందరు ఆరు, ఇంకొందరు ఎనిమిది గంటల నిద్ర పోతే చాలు.

చర్చిల్, ఎన్.టి.ఆర్ లాంటి వారికి ఒకేసారి ఎక్కువ నిద్ర అవసరం వుండదు. గంటకో అయిదు పది నిముషాలు కునుకు తీస్తుంటే

చాలు. అయితే ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవటం ఎప్పట్నించే మేనుషుల్లో పాపులర్ అయింది.

ప్రాన్స్ లో ఇద్దరి మీద నిద్ర విషయంలో ఓ పరిశోధన చేసారు. పదహారు గంటల తర్వాత ఎనిమిది గంటలు పడుకోవడం మామూలుగా జరిగేది. అయితే వారిద్దరి ముప్పై ఆరు గంటలు పనిచేసిన తర్వాత పన్నెండు గంటలు పడుక్కునేలా అలవాటు చేసారు. రెండు నెలలపాటు రెండువందల అడుగుల లోతున వున్న ఓ కేవ్ లో వుంచి చూసారు. వారిద్దరు ఆ నిద్రా పద్ధతికి అలవాటయ్యారు. అయితే చీకట్లో నిద్ర, వెలుతురులో పని అన్నది అనాదిగా మానవుడికి వస్తున్న ఆచారం. అది తప్పని ఈ పరిశోధనలో రుజువైంది.

విదేశాల్లో కొందరు రాత్రుళ్ళు ఓ గంట తక్కువ నిద్రపోయి నిత్యం ఆ గంటలో విదేశీ భాష నేర్చుకోవడమో లేదా అలా పనికి వచ్చే ఏదో ఓ పని చేయడమో చేస్తుంటారు. నిద్ర నించి ఇలా దొంగతనం చేసే ఈ గంటలని 'బోనస్ అవర్స్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్ లో మనదేశంలో విద్యార్థులు కూడా రాత్రుళ్ళు ఎక్కువసేపు మేలుకుని చదువుకోవడం కూడా ఈ బోనస్ అవర్స్ పథకం కిందికే వస్తుంది. (నా చిన్నప్పుడు మేలుకొని చదువుకోవాలని డబ్బు తీసుకుని విజయవాడలోని న్యూ ఇండియా హోటల్ కెళ్ళి టీ తాగి ఇంటికొచ్చి నిద్రపోయేవాణ్ణి) టీ నిద్రని హరిస్తుందని నమ్మకం చాలా మందిలో వుంది.

పడుక్కొగానే నిద్రపట్టే వారు అదృష్టవంతులు. అలాకాక మంచం మీద అటు ఇటు పొర్లి లోకం అంతా నిద్రపోతూంటే నిద్రకోసం ఫైవ్ చేసే ఇన్ సోమేనియాక్స్ బాధ వర్ణనాతీతం. ఇలాంటి వారికోసం నిద్రపట్టడానికి అనేక మందులున్నాయి.

ఇంగ్లీషువారు మనసులో ఓ గేటు మీద నుంచి ఒకో గొర్రె దూకి దాటుతుందని పూహించుకుంటూ ఆ గొర్రెలని లెక్కపెట్టడం నిద్రపట్టడానికి చేస్తూంటారు. సాధారణంగా నాలుగు వందల తొంభై తొమ్మిది గొర్రెలు దాటుతుండగా నిద్రొస్తుంది. కొందరు పదివేల పదహారు దాకా

లెక్కపెట్టి లేచి మొహం కడుక్కుని కాఫీ తాగి టిఫిన్ బాక్స్ తో ఆఫీసుస్ కు, స్కూల్ కు వెళ్తుంటారు ఆ రాత్రంతా నిద్రపోకుండా 'కౌంటింగ్ షీప్' పద్ధతి ఎందుకంటే, మనసు పరి పరి ఆలోచనలు జోలికి వెళ్ళకుండా ఓ దానిమీద కేంద్రీకృతం అయితే నిద్ర పడుతుందని. అందుకే మనవాళ్ళు కళ్ళు మూసుకుని భగవద్భాసం చేస్తూంటే నిద్రపడుతుందంటారు.

డాక్టర్లు కూడా నిద్రపోవటానికి అనేక మార్గాలు సూచించారు. ఓ గ్లాసు పాలు తాగినా, ఓ కప్పు పెరుగు తిన్నా నిద్ర పడుతుందన్నారు. ఓ స్పూన్ చక్కెరని నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగితే కొందరికి నిద్ర పడుతుంది. వీటన్నిటిలో నిద్రని ప్రేరేపించే రసాయన పదార్థం సెరోటానిన్ ని తయారుచేసే అమిన్ యాసిడ్ ట్రిప్టోఫాన్ వుంటుంది. ఈ కారణంగానే పండగ రోజు మధ్యాహ్నం గడ్డ పెరుగు వేసుకుని భోజనం చేస్తే మగతగా వుండి నిద్ర తన్నుకు వస్తుంది. అదే కొవ్వు పదార్థం అధికంగా వున్న ఆహారం తీసుకుంటే నిద్ర పట్టదు.

ఆల్కహాల్, స్లీపింగ్ పిల్స్ వల్ల నిద్రపడుతుంది కాని రోజూ నిద్రకోసం వాటిమీద ఆధారపడటం మాత్రం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే అవివేకమయిన పని అని డాక్టర్లు సర్దిపై చేశారు. కొందరికి ఈ రెంటి కన్నా సుఖనిద్ర కలిగించేది పుస్తకం. కేవలం నిద్ర పోవడానికే ఏదో ఓ పుస్తకాన్ని, ఆఖరికి టెలిఫోన్ డై రెక్టరీనయినా సరే ఆశ్రయిస్తుంటారు సదరు మనుషులు. (వాళ్ళు ఈ 83 వ పేజీకి మీ అంత క్విక్ గా రాలేరు)

అలాగే చిన్న పిల్లలనుంచి పెద్ద వాళ్ళదాకా సంగీతం నిద్ర పుచ్చుతుంది. 'జో అచ్యుతానంద' లాంటి లాలిపాటలు వింటూ చంటి పిల్లలు నిద్రలోకి జారిపోవడం మనం చూస్తూంటాం. కొందరు వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేసి వెంటనే పడుకుంటే హాయిగా నిద్రపోతారు. చంటి పిల్లల్ని కూడా స్నానం చేయించాక హాయిగా నిద్రపోతారు. ప్రొఫెసరు బి.వి. పట్టాభిరాం హిప్ప డైజ్ చేసి హాయిగా నిద్రయేలా చేస్తారు. అయితే ఆయన ఓ రాత్రి ఓ చోటే వుండగలరు. కాబట్టి మిగతా అందరికీ తన సౌకర్యం అందుబాటులో వుండాలని 'నిద్ర పుచ్చే

కేసెట్స్'ని విడుదల చేశారు. ఆ ఆడియో కాసెట్ వింటూ నిద్ర పోవచ్చు.

చాలామంది యూరోపియన్స్ కి నగ్నంగా నిద్రపోయే అలవాటుంది. ఒంటిమీద ఏదయినా వుంటే నిద్రరాదు. అయితే మనదేశంలో ఈ రకం అలవాటు అదృష్టవశాత్తు లేదు. పెళ్ళయ్యాక కొందరు జంటలకి అలవాటు రాబట్టే దేశ జనాభాలో అభివృద్ధి కనిపిస్తూండి వుండ వచ్చనుకోండి. కొందరు తిరిగే ఫేస్ చప్పడికో, భార్య గొణుగుడికో, గురకకో అలవాటు పడతారు. ఆ శబ్దాలు లేకపోతే చస్తే నిద్ర పట్టదు.

సినిమాలో కమల్ హాసన్ ఇలాగే టేప్ చేసిన శబ్దాలతో ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ లో నిద్ర పోవడాన్ని కామెడికి వాడుకున్నారు దర్శకులు. సంగీతం శ్రీనివాసరావు. మానవ శరీరం కూడా యంత్రం లాంటిది. అలసట పొందాక అది తీసుకునే విశ్రాంతి నిద్రే. ఇందుకే హాయిగా నిద్రపోవాలంటే శారీరక శ్రమ అవసరం. ఎక్స్‌రేజ్ ప్రకృతి సహజ మైన నిద్రమాత్రలాంటిది. అందుకే నిద్ర సుఖమెరుగదన్నారు. కటిక నేల మీద కూడా నిద్ర పడుతుంది.

రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని ఒకే సమయానికి లేవడం ద్వారా శరీరానికి నిద్ర అలవాటు చేయడం మంచిది. కాని టి.వి. లొచ్చాక, శుక్రవారం అర్ధరాత్రి సినిమాలోచ్చాక ముఖ్యంగా చాలా మందికి ఈ అలవాటు తప్పిందనే చెప్పాలి.

నిద్ర తక్కువయితే అజీర్తి, మెదడు మొద్దుబారడం, మొహంలో ముడతలు, బి.పి. లాంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం మెండు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో నాజీలు శత్రు సైనికులు నిద్ర పోకుండా రాత్రంతా మేలుకొని వుండే ధ్వనులు సృష్టించేవారుట. మర్నాడు యుద్ధంలో అలా మేలుకున్న సైనికుల మీద దాడిచేసి తుక్కుతుక్కు చేసేవారట.

నిద్ర లేమితో బాధపడే వారికోసం ఇంగ్లీష్ లో లెక్కలేనన్ని పుస్తకాలున్నాయి, తేలిగ్గా నిద్రపోయే విధానాలని బోధించడానికి. చెవుల్లోకి ధ్వనులెళ్ళకుండా ఇయర్ పెగ్స్, కళ్ళల్లోకి వెలుతురెళ్ళకుండా ఐషేడ్స్, నిద్ర పుచ్చే మ్యూజిక్ ని వినిపించే పిల్టోన్ లాంటి పరికరాలు

సంపన్న దేశాల్లో జోరుగా అమ్ముడవుతుంటాయి.

ఏ మనిషయినా తన జీవితంలో మూడోవంతు నిద్రలోగడిపేస్తాడు. అంటే అరవై ఆరేళ్ళు బ్రతికిన మనిషి ఇరవై రెండేళ్ళ కాలం నిద్రలోనే పడి పుంటాడన్న మాట. అందుకే 'నిద్ర సగం చాపు'లాంటి దంటారు. డాక్టర్ సేమ్యూల్ జాన్సన్ (తొలి ఇంగ్లీష్ డిక్షనరీ రచయిత) 'అర్థరాత్రి మునుపు నిద్ర పోయే వాడు స్కోండ్లర్' అన్నాడు. కష్టించి పనిచేసినవాడి నిద్ర మధురమయింది అన్నది హోలీ బైబిల్. పెద్ద వాళ్ళు అయిదు గంటలు, యువకులు ఆరు గంటలు, ఆడది ఏడు గంటలు, మూడుడు ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోతారన్నాడు నెపోలియన్ బోనపార్టీ.

ప్రస్తుత నాగరికతలో చక్కమీద కావలసినంత నిద్ర మనిషికి దొరకదు కాబట్టే అఫీసుల్లాంటి ఇతర చోట్ల జోగుతూంటారు. సగటు భారతీయుడు కదిలే రైలు లేదా బస్సెక్కితే చాలు కళ్ళు మూసుకుని జోగుతాడు. ఈ అలవాటు యూరోపియన్స్లో తక్కువ.

చక్కని శ్లంగారానంతరం కూడా సుఖ నిద్ర కలుగుతుంది. కాని నన్నడిగితే 'పీస్ ఆఫ్ మైండ్' సుఖ నిద్రకు చక్కటి మందు. ఎలాంటి సమస్యలని పక్కమీద తలుచుకున్నా నిద్ర కరువవుతుంది. నేను బి.కాం. చదివే రోజుల్లో 'స్టాటిస్టిక్స్' పెద్ద సమస్యగా వుండేది. దాన్నో సమస్యగా తీసుకోలేదు నిద్ర పట్టదని. దాంతో స్టాటిస్టిక్స్ క్లాసులో హాయిగా నిద్రపోయేవాణ్ణి. నన్ను చూసి మిగతావాళ్ళు అదే పద్ధతి అవలంబించారు. ఈ నాటికి మా క్లాస్ మేట్స్లో ఎవర్ని మొద్దు నిద్రలో నిద్రలేపి స్టాటిస్టిక్స్ లెక్చరర్ అంటే ఎవరూ? అని అడిగినా 'ఇతరుల నిద్రలో మాట్లాడేవాడు' అని సమాధానం చెప్పి పడుకుంటారు.