



ഉറക്കം
ആദർശ്കുമാർ

**നിങ്ങൾ ഒരു ഉറക്കം തുങ്ങിയാണോ?
ഉറക്കം വരുമ്പോൾ വെട്ടിയിട്ടതു പോലെ
കിടക്കയിൽ ചെന്നു വിഴുന്ന
സ്വഭാവമാണോ? കിടത്തത്തിനുമുണ്ട്
ശ്രദ്ധിക്കാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ.**

എങ്ങനെയാണ് ഉറങ്ങേണ്ടത്? ഉറക്കം വരുമ്പോൾ എവിടെയെങ്കിലും എങ്ങനെയാണെങ്കിലും കിടക്കുന്ന സ്വഭാവമാണോ നിങ്ങളുടേത്? എങ്കിൽ ആ ശിലം മാറ്റുക, കിടത്തത്തിനുമുണ്ട് ചില വിധികൾ.

കിടക്കുമ്പോൾ തല ഏതുഭാഗത്തായി വയ്ക്കണം? പണ്ടുള്ളവർ പറയുന്നതു കേട്ടിട്ടില്ലേ, 'കിഴക്കുകൊം പടിഞ്ഞാറു വേണ്ട; തെക്കുകൊം വടക്കു വേണ്ട വേണ്ട.' കേട്ടാൽ തോന്നും അന്ധവിശ്വാസമാണെന്നു. നമുക്ക് എല്ലാം അങ്ങനെയാണല്ലോ. നമ്മുടെ ആളുകൾ പറയുന്നത് അന്ധവിശ്വാസം. സായിപ്പ് പാഞ്ഞാൽ വിശ്വസിക്കാം. ഇവിടെ സായിപ്പും പറയുന്നു, പടിഞ്ഞാറും വടക്കും തലവച്ചുറങ്ങരുതെന്നു.

ഭൂമിയുടെ ഭ്രമണവും നമ്മുടെ ഉറക്കവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സൂര്യൻ കിഴക്കുദിച്ച് പടിഞ്ഞാറ് അസ്തമിക്കുന്നു എന്നാണല്ലോ പറയുക. ഭൂമി കിഴക്കു ദിശയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനാലാണ് ഇങ്ങനെ തോന്നുന്നത്. ഭൂമിയോടൊപ്പം അതിലെ സകലവസ്തുക്കളും കിഴക്കോട്ടു സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഒരു ദിശയിലേക്ക് സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വാഹനത്തിനകത്ത് എതിർദിശയിൽ ഓടിനോക്കൂ. തലയ്ക്ക് പെരുപ്പം ശരീരത്തിന് ഭാരവും കൂടുന്നതായി തോ

ന്നും. ഇതേ അനുഭവമാണ് ഭൂമിയുടെ സഞ്ചാരഗതിക്കെതിരെ തലവച്ചുറങ്ങിയാലും ഉണ്ടാകുന്നത്. രക്തസഞ്ചാരം ശരിയാകാത്തതിനാൽ ഉറക്കം തൃപ്തിയാകില്ല. ആകെയൊരു തളർച്ചയായിരിക്കും.

ഭൂമിക്ക് ചുറ്റും കാന്തികവലയമുണ്ട്. ഭൂമിക്ക് ഉത്തരധ്രുവവും ദക്ഷിണധ്രുവവും ഉണ്ട്. കാന്തികവലയം ധ്രുവത്തിൽ നിന്ന് ധ്രുവത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെ ഉറക്ക

ലയത്തിന്റെ സഞ്ചാരം പൂർത്തിയാകാതെ വരുന്നു. ഇതുകാരണം പ്രതിപ്രവർത്തനമാണ് നടക്കുക. ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തുമെന്നു മാത്രമല്ല, ഇത് ക്രമേണ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കും.

ഉറങ്ങുന്നതുപോലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതിനുമുണ്ട് ചില വിശ്വാസങ്ങൾ. രാവിലെ വലതുവശം ചരിഞ്ഞു ഉറക്കമുണരണം എന്നാണല്ലോ പൂർവ്വികർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. സാവകാ

എല്ലാം മറന്നു ഉറങ്ങരുത്!

വും കാന്തികവലയത്തിന്റെ സഞ്ചാരവും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഭൂമിക്കെന്ന പോലെ മനുഷ്യശരീരത്തിനും രണ്ടു ധ്രുവങ്ങളുണ്ട്. തല ഉത്തരധ്രുവവും പാദം ദക്ഷിണധ്രുവവും. ഉത്തരധ്രുവമായ തല ഉത്തരധ്രുവത്തിൽത്തന്നെ വച്ചുറങ്ങിയാൽ ശരീരത്തിലൂടെയുള്ള കാന്തികവ

ലം എഴുന്നേറ്റിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടുവേണം കിടക്കയിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റു പോകാൻ. ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞ് പെട്ടെന്ന് എഴുന്നേറ്റോടരുത്. ഈ ഉപദേശത്തിനു പിന്നിലുമുണ്ട് ശാസ്ത്രം. ഓടുന്നതിനിടയിൽ ചിലപ്പോൾ ഹൃദയം 'പണിമുടക്കി'യെന്നിരിക്കും! (ഹൃദയം ഇടതുവശത്തായാണല്ലോ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്.) അങ്ങനെ സംഭവിക്കാതിരിക്കാനാണ് വലതുവശം ചരിഞ്ഞെഴുന്നേൽക്കാനും അല്പനേരം പ്രാർത്ഥിക്കാനും പറയുന്നത്. കിടക്കയിൽ എഴുന്നേറ്റിരുന്നാൽ പോര, വലതുകൈയിലെ ചൂണ്ടുവിരൽ കൊണ്ട് ഇടതുതോളിൽ 'ശ്രീ' എന്ന് എഴുതണം. ഐശ്വര്യദായകമായ ഒരു ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കമാകട്ടെ.



വാസ്തുവിദ്യ, ജ്യോതിഷം, രേഖാശാസ്ത്രം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾകൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ആദർശ്കുമാർ ഇന്ത്യൻ ബഹിരാകാശ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലെ എൻജിനീയറാണ്. ആരോഗ്യ രേഖാശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണം നടത്തുന്നു. ഫോൺ: 95471-2551195.