

அன்றாட வழக்கம்...

அர்த்தமுள்ள

விளக்கம்!

-சத்குரு

94

வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாதா ?

வடக்கே தலை வைத்து உறங்கக்கூடாது, யமன் பிடித்துக்கொண்டு போய் விடுவான் என்று பல பூதாகரக்கதைகள் கேட்டிருப்பீர்கள். இதுபோன்று எழுதப்படாத நியதிகள் பல நம் கலாச்சாரத்தில் இன்றும் உலவிக் கொண்டு தான் இருக்கின்றன. ஆனால் இதென்னபகட்டா இல்லை நம்மை மிரளச்செய்யும் தந்திரமா? விளக்குகிறார் சத்குரு...

சத்குரு:

இந்தியா போன்று பூமத்தியரேகைக்கு மேலே உள்ள நாடுகளில் இருப்பவர்கள் வடக்கே தலை வைத்துப்படுக்கக்கூடாது. ஏனெனில் வடக்கே காந்த ஈர்ப்பு இருக்கிறது. வடக்கே தலைவைத்துப்படுத்தால் தேவையில்லாமல் உங்கள் மூளைக்குள் அதிகரத்தம் பாயும். அப்போது உங்களுக்கு மனப்போராட்டம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

மிகவும் வயதானவர் வடக்கே தலைவைத்துப்படுக்கும் போது, ரத்தம் மூளைக்குள் அதிகமாகப் பாய்வதால் அவர் தூக்கத்திலேயே உயிர் விடவாய்ப்பு இருக்கிறது, மூளைக்குச்செல்லும் நரம்புகள் மயிரிழை போன்றவை. எனவே ஒரு சொட்டு ரத்தம் அதிகம் சென்றாலும் மூளை நரம்புகள் வெடிக்கக் கூடியவாய்ப்பு இருக்கிறது. அதனால் பகலானாலும் சரி, இரவானாலும் சரி, வடக்கே தலை வைத்துப்படுக்கக்கூடாது.

பூமத்தியரேகைக்குக் கீழே உள்ள நாடுகளில், உதாரணமாக தென்னாப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் தெற்கே தலை வைத்துப்படுக்கக் கூடாது. அங்கே

காந்தஈர்ப்பு தென்பக்கம் நோக்கி இழுக்கிறது. ஆனால் தென்துருவத்தை விட வடதுருவம் வலிமையானது. அதனால் தான் வலிமையான காந்த ஈர்ப்பின் காரணமாக முழுக்கண்டமுமே இந்தியா உள்பட மேல் நோக்கி நகர்கிறது.

அதனால் இமயமும் வளர்ந்து கொண்டே செல்கிறது. 7, 8 வருடத்துக்கு ஒருமுறை 3 அங்குலத்திலிருந்து 4 அங்குலம் வளர்வதாகச்

சொல்கிறார்கள். வடக்கே வலிமையான காந்தஈர்ப்பு இருப்பதால் தான், பெரும்பாலான நாடுகள் பூமத்தியரேகைக்கு மேலே இருக்கின்றன.

ரத்தத்தின் முக்கியமான மூலப்பொருட்களில் இரும்பும் ஒன்று. ஒரு வேளை உங்களுக்குரத்தச் சோகை இருந்தால், மருத்துவர் உங்களுக்குஇரும்புச்சத்து மாத்திரைகளும் டானிக்கும் சாப்பிடக் கொடுப்பார். அதனால், ரத்தம் மூளையை நோக்கி இழுக்கப்படும். அது நல்ல தல்ல. அது உடலில் இயல்பாக இருக்கும் ஒய்வு நிலையைக் பாதிக்கும்.

குறிப்பாக அதிகமான வேலைகள் முடித்து விட்டு, அல்லது கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்து விட்டு ஒய்வுகாக்கப்படுக்கும் போது கட்டாயமாக வடக்கில் தலை வைத்துப்படுக்கக்கூடாது. அது உங்களுக்கு ஒய்வு நிலையைத்தராது. மேலும் பதட்டத்தைத்தான் கொண்டுவரும். கிழக்கே தலைவைத்துப்படுப்பதாலோ அல்லது மேற்கே தலைவைத்துப்படுப்பதாலோ எந்தப்பிரச்சனையும் இல்லை.

அமாவாசை, பெளர்ணமி போன்ற நாட்களில் நிலாவின் ஈர்ப்பு அதிகமாக உள்ளதால், ஏற்கனவே மனநிலையில் பாதிப்படைந்தவர்கள், மேலும் மனபாதிப்பு அடைகிறார்கள். அன்று கடல் அலைகள் கூட உயர உயர எழும்புகிறது. இயற்கையில் ஒவ்வொன்றும் மேல் நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறது.

ரத்த ஓட்டமும் மேல் நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது. கொஞ்சம் அதிக ரத்தம் மூளைக்குச் சென்றாலும் பாதிப்படைகிறீர்கள். வடக்கே தொடர்ந்து தலை வைத்துப்படுப்பவரை பிசாசு பிடித்துக்கொள்ளும் என கர்நாடகாவில் சொல்வதுண்டு. தொடர்ந்து நீங்கள் மனப்போராட்டத்துக்கு ஆளாவதால், பிசாசு போன்ற குணம் உங்களுக்கு வந்துவிடும் என்பதைத் தான் அப்படிக்குறிப்பால் சொல்கிறார்கள்.

சத்குருவின் கட்டுரைகள் மற்றும் கேள்வி பதில்களை வாசிக்கவும், வீடியோக்களைக் காணவும் anandaalai.com என்ற இணையத்தளத்துக்கு செல்லவும்.