



# ഉറക്കം

ആയുസ്സിന്റെ മൂന്നിലൊന്നും നാം ഉറങ്ങിത്തീർക്കുകയാണ്. ഉറക്കത്തെ പറ്റി കൂടുതലറിയൂ....



**മലർവാടി**  
സംസ്കൃത മറ്റും

**ബാ**ഹ്യമായ എല്ലാ ശാരീരികാവയവങ്ങളും നിശ്ചലമായി മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരുപോലെ വിശ്രമം അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഉറക്കം. ആരോഗ്യത്തിന് മിതവും ഹിതവുമായ ആഹാരം പോലെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ് അത്.

ഉറക്കം പഠനത്തിന്റെ ശത്രുവല്ല, മിത്രമാണ്. പഠനത്തിന് ഊർജ്ജം പകരുന്ന, മസ്തിഷ്കത്തെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്ന ഔഷധമാണത്.

ബൗദ്ധികവും സർഗാത്മകവുമായ കഴിവുകൾ വികസിക്കാൻ കൂട്ടി



ലുറക്കം കഫ വർധനവിന് ഹേതുവാകുമെന്നും ആയുർവേദ ചാര്യൻമാർ പറയുന്നു.

ഉറക്കവും ഉണർവും ക്രമപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിൽ പല രോഗങ്ങളുമുണ്ടാകുമെന്ന് ഹിപ്പോക്രാറ്റ്സ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഉറക്കത്തിൽ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും മാറ്റം വരുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിന് നഷ്ടപ്പെട്ട ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജസ്വലതയും വീണ്ടെടുക്കാൻ പര്യാപ്തമായ വിധമാണ് ഈ മാറ്റങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തികളും

കൾ എട്ട് മണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ ഉറങ്ങിയിരിക്കണം. ശിശുക്കൾ അതിലും കൂടുതൽ ഉറങ്ങുന്നുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഇന്ന് കൂടുംബാന്തരീക്ഷവും പഠനഭാരവും മൂലം വേണ്ടത്ര ഉറക്കം ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറഞ്ഞ് വന്നിരിക്കുന്നു. ജീവിത സൗഖ്യത്തിന്റെ പ്രധാന അളവുകോലുകളിലൊന്നാണ് ഉറക്കം.

വേണ്ടത്ര ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നതും വേണ്ട സമയത്തല്ലാതെ ഉറങ്ങുന്നതും ആവശ്യത്തിൽ കവിഞ്ഞുറങ്ങുന്നതുമെല്ലാം ദോഷഫലങ്ങളുണ്ടാക്കും. ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ക്ഷീണം, അസ്വസ്ഥത, അക്ഷമ, മന്ദത എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാം. ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതിരുന്നാൽ ഭ്രാന്ത് പിടിച്ചതുപോലുള്ള അവസ്ഥ വരെയുണ്ടാവാറുണ്ട്. രാത്രി ഉറക്കമൊഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് വാതകോപമുണ്ടാകുമെന്നും പക



## ഉറക്കം വിചിത്രം

നിന്നുറങ്ങുന്ന ജീവികളാണ് കുതിരയും ജിറാഫും

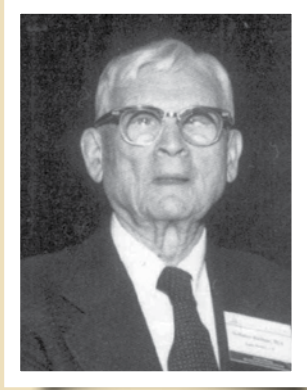
ഒരു കണ്ണു തുറന്ന് പിടിച്ചാണ് ഡോൾഫിനുകൾ ഉറങ്ങുന്നത്.

താനാവുകൾക്ക് തല എങ്ങോട്ട് തിരിച്ചും ഉറങ്ങാം.

കൺ പോളകളില്ലാത്തതിനാൽ മത്സ്യങ്ങൾ കണ്ണു തുറന്നാണുറങ്ങുന്നത്.

ആൽബട്രോസ് പക്ഷികൾ

നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിലെ മർമ്മപ്രധാന ഭാഗമായ സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ് പ്രവർത്തന നൈരന്തര്യം മൂലം ഊർജ്ജവും ശക്തിയും നഷ്ടപ്പെട്ട് പരിക്ഷിണി തമാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തിവെച്ച് മസ്തിഷ്കം പ്രവർത്തന ക്ഷമത വീണ്ടെടുക്കാൻ റീ-ചാർജ്ജ് ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഈ ജൈവ പ്രക്രിയയിൽ ശാസോച്ഛാസം, ഹൃദയ പ്രവർത്തനം, രക്തപര്യന്തം തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മറ്റൊരു വേഗതയിൽ മൂടങ്ങാതെ നടക്കുന്നു.



നതാനിയേൽ ക്ലീറ്റ്മാൻ

**ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ**

ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് പല ഗവേഷണങ്ങളും നടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ നിഗൂഢതകളും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും പൂർണ്ണമായി അനാവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഉറങ്ങുമ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് പഠനങ്ങൾ തുടങ്ങിയത്.

തലച്ചോറിൽ നിന്നുള്ള തരംഗങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഇലക്ട്രോ എൻസഫലോഗ്രാം (ഇ.ഇ.ജി) ഉപയോഗത്തിൽ വന്നതോടെ ഗവേഷണത്തിൽ വലിയ പുരോഗതിയുണ്ടായി. ഉറങ്ങുമ്പോഴുള്ള മസ്തിഷ്കത്തിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ആദ്യം കണ്ടെത്തിയത് യോഹാൻസ് ബെർഗൻ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആണ്. അമേരിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ നതാനിയേൽ ക്ലീറ്റ്മാൻ ആണ് ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് ആധികാരികമായ



പറക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഉറങ്ങാറുണ്ട്. വമ്പാലുകൾ തലകീഴായി തൂങ്ങിക്കിടന്നാണുറങ്ങുന്നത്. മരക്കൊമ്പുകളിലാണ് പുള്ളിപ്പുലിയുടെ ഉറക്കം. ഒരിക്കലും ഉറങ്ങാത്ത ജീവികളാണ് ഉറുമ്പുകളും തേനീച്ചകളും. മൂന്ന് വർഷം വരെ ഉറങ്ങുന്ന ഒച്ചുകളുണ്ട്.

വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയത്.

തലച്ചോറിലെ ചില രാസ പ്രക്രിയകളാണ് ഉറക്കത്തിന് കാരണം. തലച്ചോറിലുണ്ടാവുന്ന 'മെലറ്റോണിൻ' എന്ന ഹോർമോണാണ് ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകം. കണ്ണിൽ നിന്നുള്ള ദൃശ്യസംവേദങ്ങളുമായി നേരിട്ട് ബന്ധമുള്ള പീനിയൽ ഗ്രന്ഥിയാണ് 'മെലറ്റോണിൻ' ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

പ്രകാശം കണ്ണിലൂടെ തലച്ചോറിലേക്ക് സംവേദനങ്ങളെത്തിക്കുമ്പോൾ മെലറ്റോണിൻ ഉൽപാദനം തടസ്സപ്പെടും. കണ്ണിൽ പ്രകാശം പതിക്കുമ്പോൾ മെലറ്റോണിൻ ഉൽപാദനം കുറയും. പ്രകാശം കുറയുമ്പോൾ മെലറ്റോണിൻ കൂടുകയും ഉറക്കം വരികയും ചെയ്യും. അതാവാം ഉറക്കത്തിന് രാത്രി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടത്.

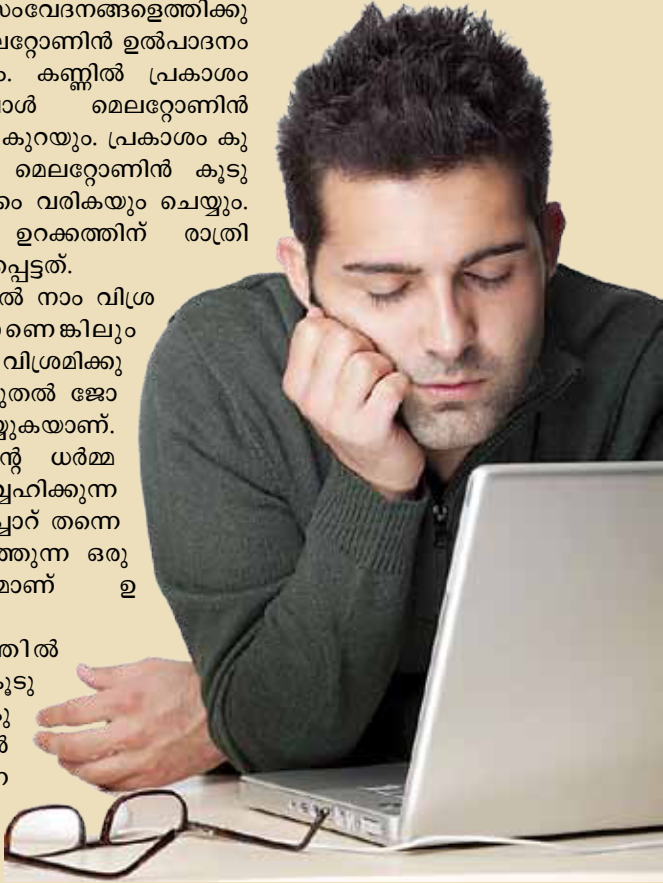
ഉറക്കത്തിൽ നാം വിശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിലും തലച്ചോറ് വിശ്രമിക്കുകയല്ല. കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുകയാണ്. തലച്ചോറിന്റെ ധർമ്മങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് തലച്ചോറ് തന്നെ സ്വയം നടത്തുന്ന ഒരു ക്രമീകരണമാണ് ഉറക്കം.

ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ നടക്കുന്നതും കോശങ്ങളുടെയും

ശരീര കലകളുടെയും പുനരുജ്ജീവനം നടക്കുന്നതും നിദ്രാവേളയിലാണ്.

തലച്ചോറിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഹ്രസ്വ സ്മരണകൾ ദീർഘ സ്മരണകളാക്കി മാറ്റുന്നത് ഉറക്കത്തിലാണെന്ന് ചില ഗവേഷകർ പറയുന്നു.

അന്നന്നു പഠിച്ച പാഠഭാഗങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ ഓർമ്മിച്ചെടുത്താൽ ഓർമ്മയിൽ തങ്ങി നിൽ



ക്കുമെന്ന് അവർ നിരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

### രണ്ടുഘട്ടങ്ങൾ

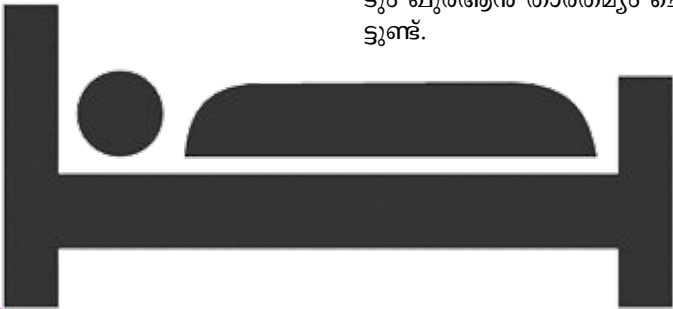
ഉറക്കത്തിന് രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. ആർ.ഇ.എം ഉറക്കം (Rapid Eye movement sleep) അഥവാ ചഞ്ചലമിഴി നിദ്രയും എൻ.ആർ.ഇ.എം ഉറക്കം (Non Rapid Eye movement sleep) അഥവാ നിശ്ചലമിഴിനിദ്രയും. ചഞ്ചലമിഴി നിദ്രയിൽ കൃഷ്ണമണി ഇളകിക്കൊണ്ടിരിക്കും. നിശ്ചലമിഴി നിദ്രയിൽ ഇതിന് കാര്യമായ ഇളക്കമുണ്ടാവില്ല. ശരീരകോശങ്ങളുടെ തേയ്മാനവും കേടുപാടുകളും പരിഹരിക്കുന്നതും വളർച്ചാ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതുമൊക്കെ നിശ്ചലമിഴി നിദ്രാവസ്ഥയിലാണ്.

നിശ്ചലമിഴി നിദ്രയിൽ തുടങ്ങി ഇതിന്റെ നാലോളം ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്ന് ചഞ്ചലമിഴി നിദ്രയിലെത്തി താളാത്മകമായി ഉറക്ക ഗതി തുടരുന്നു. ഉണർത്താൻ എളുപ്പമായ മയക്കവും, ശ്വസനവും ഹൃദയമിടിപ്പും താഴാൻ തുടങ്ങുന്ന രണ്ടാം ഘട്ടം, ശ്വസനവും ഹൃദയമിടിപ്പും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ മൂന്നാം ഘട്ടം, നിശ്ചലമിഴി നിദ്രയിൽ നിന്ന് ചഞ്ചലമിഴി നിദ്രയിലേക്ക് മാറുന്നതും ശ്വസനവും നാഡിമിടിപ്പും അൽപം കൂടി പേശികൾക്ക് ചലനശേഷി കിട്ടിയതുമായ നാലാം ഘട്ടം എന്നിവയാണ്. നിശ്ചലമിഴി നിദ്രയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ. ഇതിന്റെ നാലാമത്തെ ഘട്ടത്തിലാണ് കുട്ടികൾ ഉറക്കത്തിൽ മുത്രമൊഴിക്കുന്നതും പേടി സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുന്നതു

## ഉറക്കത്തെ കുറിച്ച് പ്രവാചകൻ

ഉറക്കത്തിന് ഇസ്ലാമിക പ്രവാചകൻ പഠിപ്പിച്ച ചില അധ്യാപനങ്ങളുണ്ട്. നേരത്തെ ഉറങ്ങുകയും നേരത്തെ എഴു

ന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് അതിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യം. ഉറക്കത്തിനേയും ഉണർച്ചിനെയും മരണത്തോടും പുനർജീവനത്തോടും ചുരുങ്ങാൻ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.



മൊക്കെ.

പിന്നീട് ചഞ്ചലമിഴി നിദ്രയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ശരീരവയവങ്ങളെല്ലാം തളർന്നിരിക്കും. ഹൃദയം, ഡയഫ്രം, കണ്ണുകൾ, കൂടലുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലൊഴികെ മറ്റെല്ലായിടത്തും രക്തപ്രവാഹം കുറഞ്ഞിരിക്കും. ശ്വാസനവും രക്ത സമ്മർദ്ദവും ഹൃദയ മി

ടിപ്പും കുടിയിരിക്കും. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുന്നതും ചിലർ ഉറക്കത്തിൽ എഴുന്നേറ്റ് നടക്കുന്നതു മൊക്കെ ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്.

ചഞ്ചല മിഴി നിദ്രക്കു ശേഷം വീണ്ടും നിശ്ചല മിഴി നിദ്രയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നതാണ് ഉറക്കത്തിന്റെ താളം. ഉറക്കത്തിന്റെ ചാക്രിക വൃത്തം പൂർത്തിയാകുന്നതോടെ ബാഹ്യ പ്രേരണകളില്ലാതെ തന്നെ



ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോഴും ഉണരുമ്പോഴും പാലിക്കേണ്ട ചില മര്യാദകളുണ്ട്. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും ഉണർന്ന ശേഷവും ദന്തശുദ്ധി വരുത്തണം. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് അംഗശുദ്ധി വരുത്താൻ പ്രവാചകൻ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വലതു വശം ചരിഞ്ഞ്, വലത് കൈപ്പത്തി കവിളിനടിയിലാക്കി കിടക്കുന്നതായിരുന്നു പ്രവാചകരീതി. വലതുവശം ചരിഞ്ഞ് കിടക്കാൻ പ്രവാചകൻ അനുചരന്മാരെ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. രാത്രി കാലത്ത്

തീരെ ഉറങ്ങാതെ പുലരും വരെ ദൈവാരാധനയിലേർപ്പെടുന്നത് അദ്ദേഹം വിലക്കി. നിനക്ക് നിന്റെ കണ്ണിനോടും ശരീരത്തോടും ചില കടമകളുണ്ടെന്ന് ഉണർത്തിയ അദ്ദേഹം മിതമായി ഉറങ്ങാനും വിശ്രമിക്കാനും ഉപദേശിക്കുന്നു. കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ശയ്യ തട്ടിക്കൂടഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കാനും തീ അണക്കുവാനും നിർദ്ദേശിച്ചത് അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനുള്ള മുൻകരുതലെന്ന നിലക്കാണ്.



ഓരോ ജീവിയുടെയും ദൈനംദിന ജീവിതവും പ്രവർത്തനങ്ങളും അവന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ജൈവഘടികാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നടക്കുന്ന

## ബയോളജിക്കൽ ക്ലോക്ക്

ഘടികാരത്തിന്റെ ഫലമാണ് നാം നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉറങ്ങുന്നതും ഉണരുന്നതും നമുക്ക് വിശ്വസിക്കുന്നതുമെല്ലാം. അതായത് നാം ഉറങ്ങുമ്പോഴും ജീവൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ താളാത്മക

തെന്ന് 1950-കളിൽ തന്നെ ശാസ്ത്രലോകം കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.

തലച്ചോറിലെ ഹൈപ്പോതലാമസീന്റെ പ്രവർത്തനം ചിട്ടയായ ഒരു ബയോളജിക്കൽ ക്ലോക്ക് 'സീർകേഡിയൻ റിഥം' ശരീരം സ്വയം രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ദാഗമായ ഈ

മായി നടക്കുന്നുണ്ട്. എന്നർത്ഥം.

സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ മുതൽ വലിയ ജീവികളിലും മനുഷ്യരിലുമെല്ലാം ഈ ജൈവതാള പ്രവർത്തനം ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും പരിതസ്ഥിതിയിലും നിലനിൽക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ജീവികളുടെ സൃഷ്ടിപ്പ്.

ഉണരുന്നതാണ്.

ഉറക്കമില്ലായ്മക്ക് ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഉറക്കത്തിനുണ്ടാവുന്ന താളപ്പിഴകൾ ജീവിത സൗഖ്യത്തെ ബാധിക്കും. ഉറക്കക്കുറവ് അഥവാ ഇൻസോമാനിയ, ശ്വാസം ഇടക്ക് നിന്ന് പോകുന്ന നിദ്രാഭംഗം, അനിയ

ന്ത്രിത നിദ്ര, നിദ്രാടനം, കഠിനമായ കൂർക്കം വലി ഇവയൊക്കെ ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളാണ്.

തയ്യാറാക്കിയത്:  
**മജീദ് കുട്ടമ്പൂർ**

## നല്ല ഉറക്ക ശീലങ്ങൾ

അത്താഴം കഴിക്കുക.

ഉറക്കത്തിന് മുമ്പ് പ്രാർത്ഥനയും സദ്വിചാരങ്ങളും ശീലിക്കുക.

ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഗൃഹവലരായ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക. മനസ്സും ശരീരവും അയഞ്ഞിരിക്കുക.

കിടപ്പുമുറി വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും ആരോഗ്യപരമായി ക്രമീകരിച്ചതുമാവുക.

നേരത്തെ ഉറങ്ങുകയും നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

ദിവസവും നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉണരുകയും ചെയ്യുക.

ഉറങ്ങുന്നതിന് ഒന്നര മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും