

காலனை என்பதே கருக்கல் தான்.

எந்த ஜீ வராசியும் சரிய உதயத்திற்குப் பிறகு உறங்குவதில்லை மனிதன் மட்டும் தான் சரிய உதயத்திற்குபிறகும் உறங்குகிறான் அதிகாலனை 4:30 க்கும் 5:30 க்கும் இடைப்பட்ட நேரம் 'கருக்கல்' ஆகும்.

இந்த நேரத்தில் தான் பகலின் வளிச்சுக்காற்று தோன்றி மறைந்து சற்று இருட்டாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் எழுந்து சுவாசித்தால் நெஞ்சில் உள்ள கட்டைக்காற்று நீங்கி அப்பழக்கற்ற காற்று கிடக்கும். அது ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.  
நன்றி: -தினமலர் (26-12-2006).

[http://santhanamk.blogspot.com/2008/06/blog-post\\_9988.html](http://santhanamk.blogspot.com/2008/06/blog-post_9988.html)