කවුරුත් අමතක කරන මොළේ සුවතාව

සිරුරේ විවිධ අංග සහ ඉන්ද්‍රිය ආදියේ ක්‍රියාව සහ ඒවා නිරෝගවයන්නේ කැසකිමින්ත් වන්නෙමු. එහෙත් අපට ඉතා වැදගත් අංගයක් පිළිබඳ කිසි අවධානයක් ලබා දෙන්නේද? හරිරසේ කියනු ලබන්නේ ස්නායු වලිකාව වන අපේ ඇස්. ඒ ගැන කැසකිමින් ලබන ඉන්ද්‍රිය සොයමු.

ස්නායු කාර්යභාරය

අපට අවශ්‍ය පරිදි මිනිස් විමසීම මොළය කිසිසේවිදු ක්‍රියාත්මක වීය යුතුය. දෙදිසිවටි තාපය ලබන සෑම ක්‍රියාවලියකටම මොළය උදව් වේ. එහෙත් තීරණ ගැනීමට, යමක් මිනක තිගා ගැනීමට, නිසරුම අපේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට, යම් ගැටලුවක් විසඳීමට පමණක් නොව සංවේදනවලට, යමක් කිරියකාරයෙන් සංවේදනය වීමට, යම් දෙයක් නිසියකාරයෙන් ඇතිමිට, දැකීමට, අපේ වළන නිසි ආකාරයට පාලනය කිරීමට, හරිරසේ ක්‍රමවැලිකොළ රැගා ගැනීමට, හරිරසේ අනෙක්සක සෘජස සැලසෙන සෑදැස්සෙන්ලයක, ස්වසනය, රුධිර පිසිනය ආදී සෑසත හරියකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට සහ අපේ මොළය නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වීය යුතුය.

මොළයේ සුවතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ අපුරු

මේ සඳහා ක්‍රම කිහිපයක්ම ඇත. ඒවා සියලුම දෙනාට ලබාගත හැකි මෙමෙදී අපට ගෙවිල්ල කිළෝවීල්ල ගත කාරණාවලින් අදහස ගොනේ.

මනස උත්තේජනය කරන ක්‍රම

මෙමගින් අපේ මොළයේ විවිධ ස්නායු උත්තේජනය කිරීමක් වේ. එමගින් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු වෙයි. මෙහි ක්‍රම හාවිතයේ අපි දැනුවත් විය යුතු කාරණයක් වන්නේ මිනසට අත්කාරයක් වන අනුන් දෙයක් හැසිලැමි කිරීම. එහම් හැසිලැමි කරන පුරුදු දේවලවලින් ඔබවිධට ගොස් අනුන්ම ආකාරයේ යමක් කිරීමය. උදාහරණයක් විදියට අනුන් සෙවුම් ඉලෙක ගැරෙන, ප්‍රසේක්ෂාවන් වීලළමු, ඔව් කිරීමකගන්, කතාවක්, කවියක්, චිත්‍රයක් වැනි දෙයක් අපට කල හැකිය. මෙය පුදෙස්ම අපේ සිතීම්මේ සෙක්ටර අවදි කරවයක් විය යුතුය. මිනස ඌරා උත්තේජනයක් වන, ඒවායේ අභියෝගයක් වන, අනුන් දෙයක් කිරීමේදී මොළයේ විවිධාකාර ප්‍රදේශ උත්තේජනයකට මිනස ප්‍රවේශ කර ගත හැකිය.

සම්බල ආහාර වේලක් ගන්න.

සම්බල සෝසෙදෑපී ආහාරය වේලක් ගැනීමේදී මොළයේ ප්‍රවිනාව දියුණු කර ගත හැකි බව පර්යේෂණවලින් පවා මිනදු ගොස් ඇත. විශේෂ ආහාර වේලෙහි සපයැස්ම මෙයාකාර වීය යුතුය. මොහෝ සිනි, පිෂ්ටය, කාබෝහයිඩ්‍රේට් අධික ආහාරවලින් වැළකිය යුතුයද, විඳවන, ධාතන වැනි සෙසේක සමිපන්ත්ල ලබා දිය යුතු ඉතාවවශ ආධාර වැනි පෝෂකද්‍රව්‍ය බහුල ආහාර ආහුතවන මොළයට මිනසකය. කෙමිමිත සයසයු ආහාර, අධික සීනි අන්තර්ගත ආහාර පරිභෝජනය සීමා කිරීම වැදගත්ය.

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ජ්ඤාශ්‍ර රෝග විශේෂඥ

කුමරංගි විතානගේ

වැදගත්

කායික සුවතාව සඳහා විනයාශ්‍ර අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන අපි මේ වගවිරස් දැකිමු. මේය කායික සුවතාවේ මිනිසාට ගිය මොළයේ සුවතාවටද දැයක ගේ. සාර්ථක විනයාමයකින් පසු කිරයෙන් රැගිරය ගමන් කරන ප්‍රමාණය වැඩිවේ. රැගිරය සංතරණය වන ස්ථානය වැඩිය. එමගින් මොළයේ රැගිර සංතරණ පද්ධතිය වේගවත් වේ. එමගින් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් වැඩිය. මේකදී අපි සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණාව වන්නේ ඉඳහිට හදිසියේ නිතිපතා විනයාම කරගැනුවාම නිසයිමය.

ප්‍රමාණවත් නිත්දෙන් ලැබීම

දෙදිසිග ක්‍රියාකාරකම්වලදී වේගයෙන් මොළය හැඩිය ප්‍රසෙරේ තත්වයට ගෙන ඒමට ප්‍රමාණවත් පරිදි සුවපහසු නිත්දෙන් අනවශ්‍යය. නිත්දෙදී මොළයේ සෛල ඇතුළුවවැඩිය කිරීම, මිනසය වීවධානය වීම, ස්නායු සම්බන්ධතා හැඩිවීමු එමගින් වැඩි කාරණාද ඉදු හෙවෝ. එමගින් ප්‍රමාණවත් නිත්දෙන් සමිපන්ත මොළයේ වීවධගතව, හැඩිතුවවර අවශ්‍යය.

මිත්සන් ලබීවාවී වැනි ඖරධයට අතිශයින් ප්‍රාථිමික වීපසකිමේ පුරුදුද අපි තර ගැනීමේ ඝේ ආහාරයේ පුරුදුවලට අනුගත වීම නිසා විශේෂයෙන්ම උම්වරවලට ආබාධවලින් වීමේන් සෙදෙනවාගැයි, ආහාරය හෙන්ම අපි විසිට ප්‍රධාන පසුබිම සපයයේ. එසේම මිලු කාලේ ස්ත්‍රීන්ගේ ගුරු වූ ඒ ගේ අපේ මිනසය ඉසැලු ලේ. පෙරදැසේරය හිතගේ, එමගින් ස්ත්‍රීන් පරස්ඛණවලින් ගෙවිලා පරිදි මොළයේ සෙසුවල්වල සුඩා විමක් පෙන්නුම් කෙරේ. විවෙරින් මේ පුරුදුවලින් ඉවරවී කිරීම මොළයේ ස්ත්‍රාවවල කිරීම

මනස සහනශීලී කරන ක්‍රමයක් අනුමමය කිරීම

හාවනාවා හෝ යෝග ක්‍රම මේ සඳහා යොදු හැකිමේ ප්‍රධාන ක්‍රමයක්. මේය මානසික සුවය වැඩි කරන අපට මොළයේ ස්ත්‍රාවාදිය ප්‍රකෘතිය කිරීටිමයට ගෙන එයි.

සමාජ සහනශීලීත්වය දියුණු කර ගැනීම

නිතර සුදුගලයේ අසුරය කිරීම, ඔළුවේ සම්බන්ධ ගත අදහස්, දැනුම ඔබල හදා ගැනීම සිදු කල යුතුය.

මොළයේ සුවතාව ගිලිහී ගියහොත්.

යම් හෙයකින් අපට මොළයේ සුවතාවා පවත්වා ගැනීමට අපොහොසත් වුණොත් මොළය සම්බන්ධව විවිධාකාර රෝගවලට මොළය ගිරාවරණය වේ. උදාහරණයකෙන් විමේශමිකයාව, ආකාශය රෝග සඳහන් කල හැකිය. වීරසාණයදේදී විවිධ ආතතිවලට ගොදුරුවා කිරීමෙන්, පොදුළුවේ සියලුම දෙයාව ඉගත පුම් අනුකම්පය කිරීමේදී මොළයේ සුවය ප්‍රකෘතිව ඔවිරමිකයා ගොස ඒම මේශේම කිරීමේදීගයෙන් සුවතාවා පවත්වා ගැනීමේදීද හැකි වූය ඇති. මිනස කියා ගන්න මොළය ලබන්නේ වුණොත් ළුම් සිරුරම ගරෝ මිමවත් සුවවන.

සටහන -

මාධවී ධර්මරත්න