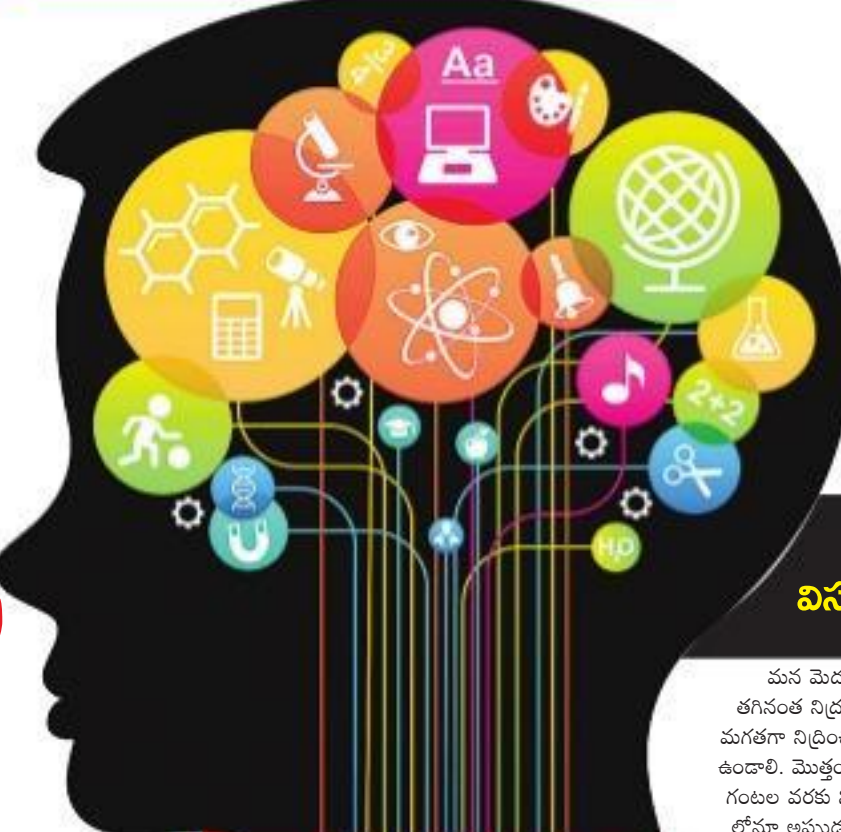


- ◆ పెరుగుతున్న మతిమరుపు
- ◆ మొద్దుబారుతున్న మెదడు
- ◆ 'స్ట్రాట్' వాడకంతో ఇబ్బందులు
- ◆ మందగిస్తున్న మెదడు పనితీరు, సామర్థ్యం
- ◆ ఆహార అలవాట్ల ప్రధాన కారణం
- ◆ సమతుల్యం పొటిస్టేనే మైండ్ ఫ్రెష్ అంటున్న నిపుణులు

సాక్షి, విశాఖపట్నం : కాంక్రీట్ జంగిల్ లా మారిన నగరంలో గజిబిజి జీవితాలతో ప్రజలు నిత్యం సతమతమవుతూ గజిబిలుగా మారుతున్నారు. ఈ కారణంగా మెదడు ఆలోచనల వలయంలో చిక్కుకుంటోంది. ఏకాగ్రత కోల్పోతూ... క్షణాల వ్యవధిలోనే పాత విషయాలు మర్చిపోయే స్థితికి చేరుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే మెదడు స్ట్రాట్ గా పట్టు తప్పుతోంది. మనిషి దైనందిన జీవితంపై స్ట్రాట్ ఫోన్ ప్రభావం చూపుతోంది. ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్ మేకు గంటల కొద్దీ అతుక్కుపోవడం వల్ల మానసిక, శారీరక సమస్యలు ఆవహిస్తున్నాయి. మతిమరుపు చుట్టుముట్టిస్తోంది. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా అల్టిమర్ (మతిమరుపు) వ్యాధి ఇబ్బంది పెడుతోంది. స్ట్రాట్ ఫోన్ వినయోగంపై స్వీయ నియంత్రణ లేకుంటే పరిస్థితి చేయి దాటిపోయే ప్రమాదం పొంది ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



విశ్రాంతి లేక.. విసుగెత్తుతున్న మెదడు...

మన మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే.. శరీరానికి తగినంత నిద్ర, విశ్రాంతి అవసరం. నిద్ర కూడా కలత నిద్ర, మగతగా నిద్రించడం వంటివి కాకుండా పూర్తిస్థాయి గాఢ నిద్ర ఉండాలి. మొత్తంగా రోజుకు కనీసం ఆరు గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు నిద్ర అవసరమని సూచిస్తున్నారు. పని మధ్యలోనూ అప్పుడప్పుడు పది నుంచి పదిహేను నిమిషాలు విశ్రాంతి తప ?నినరిగి అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మనం మెలకువతో ఉన్నంత సేపూ మనం చూస్తున్న వింటున్న, అనుభూతి చెందుతున్న ప్రతి జ్ఞాపకం మెదడులో చేరుతుంది. వాటిని మెదడు ప్రాసెస్ చేస్తూ.. తదను గుణంగా శరీర అవయవాలకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ

ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో మెదడులో కొన్ని రకాల ప్రాటీన్లు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. ఎక్కువసేపు నిద్రపోకుండా ఉండేలా ఆ ప్రాటీన్లు అలాగే మెదడులో పేరుకుపోతూనే ఉంటాయి. వాటివల్ల మనం దేనిపైనా ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోవడం ఆలోచించలేకపోవడం, కొత్త విషయాలను నేర్చుకోలేకపోవడం జరుగుతుంది. అదే మనం నిద్రపోతూ.. మెదడుకు బయటి అంశాల్ని ప్రాసెస్ చేయొచ్చున్న భారం తగ్గిపోతుంది. మెదడులో పేరుకుపోయినా ప్రాటీన్లు బయటికి వెళ్లిపోతాయి. అయితే మనం నిద్రపోయి నవ్వుడు కూడా మెదడు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అప్పటి వరకూ జరిగిన, విన్న, చూసిన సంఘటనలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని నిద్రపోయే సమయంలోనే విశ్లేషించుకుంటుంది. ప్రతి అంశాన్ని జ్ఞాపకంగా మార్చుకుండా.. కొన్ని సంఘటనలను తొలగించేస్తుంది. ఫలితంగా మెదడుపై భారం తగ్గిపోయి.. విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్తుంది. తిరిగి మననిద్ర లేచిన తర్వాత.. పూర్తి శక్తితో చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

ఆహార సమతుల్యత ముఖ్యం...

మెదడు ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉండాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారంపైనా ప్రధానంగా దృష్టి పెట్టాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు, ప్రాటీన్లు అవసరమైన మేరకు ఉండేలా చూసుకోవాలని శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇందులోనూ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా, కొవ్వులు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని.. ప్రాటీన్లు మాత్రం అవసరమైన తప ?నినరిగి శరీరానికి అందాలని చెబుతున్నారు. ఇలాంటి ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మెదడు పనితీరు అద్భుతంగా మెరుగుపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆహారంలో అధిక కొవ్వుల కారణంగా మెదడులో జ్ఞాపక శక్తికి కేంద్ర స్థానమైన పింపు క్వాంపస్ భాగం పనితీరు దెబ్బతింటుందని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. అయితే ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మాత్రం మెదడు మరింత చురుగ్గా పనిచేసేందుకు తోడ్పడతాయని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గర్భవత్త శిశువుల్లో మెదడు ఎదుగుదలకు ఇది బాగా అవసరమంటున్నారు.

మీరూ

గజిబి

చిన్నా.. పెద్దా.. తేదాలేదు..

చిన్నా, పెద్దా తేదా లేకుండా చాలా మంది మతిమరుపు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. రోజు రోజుకు సమాజంలో మతిమరుపురాయిలు ఎక్కువైపోతున్నారు. ఇది ఆందోళనకలిగించే అంశమేనని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. తొలి దశలోనే మతి మరుపుకు చెక్ పెట్టకపోతే అది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పనిపూర్తి చేసి గ్యాస్ రెస్టరేటర్ ఆఫ్ చేయడం దగ్గర నుంచి, అఫీసుకు వెళ్లే సమయంలో ఇంట్లో మొత్తైల్ మర్చిపోవడం, జేబులో పర్స్ పెట్టుకోకపోవడం, ఏదో పాపు దగ్గర సామగ్రి కొనుగోలు చేసేటప్పుడు అది గుర్తుకూరవడం ఇలా తరచూ జరుగుతుంటే మతిమరుపు (అల్టిమర్) మొదలైందన్నమాటే. గతంలో వృద్ధాప్యంలో మతిమరుపు, దృష్టి లోపం వంటివి ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలుగా ఉండేవి. కానీ సెల్ ఫోన్ పుణ్యమా అని విద్యార్థులు, యువత సైతం ఇటువంటి సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. మానసిక, న్యూరోసర్జన్ వంటి నిపుణుల వద్దకు 20 శాతం పైగా కేసులు ఇటువంటివి వస్తున్నట్లు రికార్డులు చెబుతున్నాయి.



కావద్దు

ఒకే సమయంలో భిన్న ఆలోచనలు...

ఓ వైపు మతిమరుపు కలవరపడుతుండగా... మరోవైపు మెదడుపై ఒత్తిడి పెరిగిపోవడంతో కొత్త ఇబ్బంది ఎదురవుతోంది. ఒకే సమయంలో రెండు మూడు ఆలోచనలతో ఉక్కిరి బిక్కిరవుతున్న మైండ్.. మల్టీ టాస్కింగ్ లా మారిపోతోంది. ఎప్పుడూ ఏదో పనిలో నిమగ్నమై ఉంటాం. ఏదో ఆలోచిస్తుంటాం. కానీ మనసుకు ఏదీ తట్టదు. కొన్నిసార్లు ఎంత ఆలోచించినా ఏ మాత్రం ఏకాగ్రత కురచదు. ఎందుకీలా..? మెదడు పనితీరు, సామర్థ్యం మందగిస్తుండడమే. మెదడు పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉండి, సమర్థవంతంగా పనిచేస్తే.. మన ఆలోచనా శక్తి, విశ్లేషణా సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. ఏకాగ్రత కూడా సమకూరుతుంది. దీనిపై పరిశోధనలు చేసిన వివిధ దేశాల శాస్త్రవేత్తలు.. మెదడు పనితీరు సమర్థవంతంగా ఉండడానికి తోడ్పడే వాటిని పాటించాలని సూచిస్తున్నారు.



ట్రెయిన్ పిల్స్ వాడొద్దు...

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి, మెదడును చురుగ్గా ఉంచుకోవడానికి ట్రెయిన్ పిల్స్, మెమోరీ బూస్టర్స్ అంటూ మార్కెట్లో వివిధ రకాల పేర్లతో ఎన్నో రకాల మందులు, ఔషధాలను విక్రయిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటివల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. ఏ రకమైన ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు అయినా సహజ ఆహారం రూపంలో శరీరం సంప్రదించే ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని చాలా పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అడ్డగోలుగా సప్లిమెంట్లను వినయోగించడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, జీర్ణాశయ సమస్యలు, లైంగిక పటుత్వం కోల్పోవడం, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పిల్స్ వాడటం వల్ల పిల్లలు పుట్టే అవకాశాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదముంది. - డాక్టర్ ననవల తిరుపతిరావు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి



కలవరపెడుతున్న స్ట్రాట్ సావాసం..

స్ట్రాట్ ఫోన్ వినయోగం విపరీతంగా పెరగడం వల్ల.. దీని ప్రభావం మెదడుపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బేసిక్ ఫోన్లు ఉన్న సమయంలో 10 కిపైగా ఫోన్ నంబర్లు గుర్తుండేవి. ఇప్పుడు మాత్రం ఒక ట్రైండు కూడా కష్టమే. ఒకప్పుడు చిన్న చిన్న లెక్కల కోసం ఎక్కాల్ని స్మరించుకుంటూ చేతి వేళ్లపై పూర్తి చేసేవాళ్లం. ఇప్పుడు మాత్రం చిన్న లెక్కకి స్ట్రాట్ వినయోగిస్తుండటం వల్ల.. ఈ పరిస్థితి దాపురిస్తోంది. స్ట్రాట్ ని అతిగా వాడటం వల్ల మెదడుపై రేడియేషన్ ప్రభావం పడుతోంది. ఫలితంగా మొద్దు



మెదడుకు పడుతున్న పెట్టుడి....

- ◆ రోజూ మితంగా కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఆలోచించాల్సి వచ్చినప్పుడు గానీ, విశ్లేషించాల్సి వచ్చినప్పుడు గానీ కాఫీ బాగా పనిచేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.
- ◆ మనలో మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి చేపలు, మాంసం అర్చుతంగా తోడ్పడుతాయని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది.
- ◆ మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే.. దానికి కాస్త 'పని' పెట్టాలని శాస్త్రవేత్తలు చాలా ఏళ్ల కిందటే గుర్తించారు. అక్షరాల్ని గళ్లలో పూరించే ట్రాన్స్ పర్ట్ పజిల్స్, నుడోకు, జిగ్సా పజిల్స్ వంటి వాటిని పూరించడం వల్ల మెదడు పనితీరు చురుగ్గా మారుతుంది. వీటిని ట్రెయిన్ టీజిల్లు అంటారు.
- ◆ రోజూ కనీసం 80 నిమిషాల పాటు వ్యాయమం

- లేదా శారీరక శ్రమ చేసే వారి మెదడు పనితీరు చురుగ్గా ఉంటుందని అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనల్లో తేల్చారు.
- ◆ ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలికంగా పటిష్ఠించే టైమ్-2 మధుమేహం, ఊబకాయం, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి మెదడు పనితీరును తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. వాటి వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది.
- ◆ దూమపానం, ఆల్కహాల్ వంటి అలవాట్ల కారణంగా.. శరీరంలో రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల పొగతాగడం, ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉండాలి.
- ◆ నిత్యం ఏదో మనసులో పెట్టుకొని కలత నిద్రపోవడం వల్ల మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుంది.
- ◆ కనీసం ఆరగంటల పాటు గాఢంగా నిద్రపోయే వారిలో

జ్ఞాపకశక్తి, విశ్లేషణాసామర్థ్యం బాగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించే యోగా, ధ్యానం వంటి వాటిని రోజూ కొంత సేపు చేయాలి.

