



ಮೆದುಳಿಗೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ!



ಶರೀರಕ್ಕೆ/ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗಿ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಯೌವನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

‘ಪ್ರಾಮವಾಗಿರಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ’, ‘ದಿನವೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿಂಗ್ ಹಾಗೆ ಇರಬಹುದು’, ‘ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಲಾಭಗಳು’... ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೇಳಿಲ್ಲ? ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ /ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೆದುಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಮೆದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಂದರೆ ಏನು? ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ/ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದರೆ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿದ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ‘ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಡಿಸ್‌ಮೆನ್ಟಿಯಾ’ ಅಥವಾ ‘ಅರುಳು ಮರುಳು’ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ‘ಮರೆವು’. ಈ ಮರೆವು ಕೇವಲ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ದುಸ್ವರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಬರುವುದನ್ನು ಒಂದು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕಲು ಉಪಾಯಗಳುಂಟೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು/ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

1988ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಉಲ್ಲೇಖನಾರ್ಹ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮರಣಾಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 60-70 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು 137 ಮನುಷ್ಯರ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆದವು. ಆಗ ಬಂದಿದ್ದೇ **cognitive reserve** ಮತ್ತು **Brain Reserve** ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಇದನ್ನು ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡೋಣ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ದೈವೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗವಿದೆ, ಹಣ ಗಳಿಕೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸಂಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಕೂಡಿಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ಹಾಗೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಹಣವಿದ್ದರೆ, ನಾಳೆ ಏನೋ ನಷ್ಟ ಆಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಆ ಹಣ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ, ಅದೇ **brain/cognitive reserve**.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿ / ಸ್ಮರಣೆ/ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಯೌವನದ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಗಳು, ನರಕೋಶಗಳು ಇವೆ. ಈ ನರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕೊಂಡಿಗಳಿಗೆ **synapse** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೇವಲ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಷ್ಟೂ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕೊಂಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಷ್ಟಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಡಬಹುದಾದ ಹಣದ ಗಂಟಿನ ಹಾಗೆ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸ್ಮರಣಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಬುದ್ಧಿಯ ಗಂಟನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಡಬಹುದು. ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ‘ಅರಳುಮರುಳು’ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಅಂಶ ಅರಿತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಂತೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದು ನೀವು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೊಸ ಭಾಷೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೊಸ ಹಾಡು ಅಥವಾ ಹೊಸ ವಾದ್ಯ ಕಲಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಆಫೀಸಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಸದಾದ ಬೇರೆಯ ದಾರಿಯಿಂದ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಚೆಸ್, ಬೋರ್ಡ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಆಡಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬರುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು, ಸುಡೋಕು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಷಾಠ ಕಲಿಸುವಾಗ, ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲದೇ, ಬೇರೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿ ಕೂಡಿ.

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ 10 ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯದೇ, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನಿ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಹೊಸ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ವ್ಯವಹಾರದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಬಳಸದೇ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ.

ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು /ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಯೋಗ, ಟೆನ್ನಿಸ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.