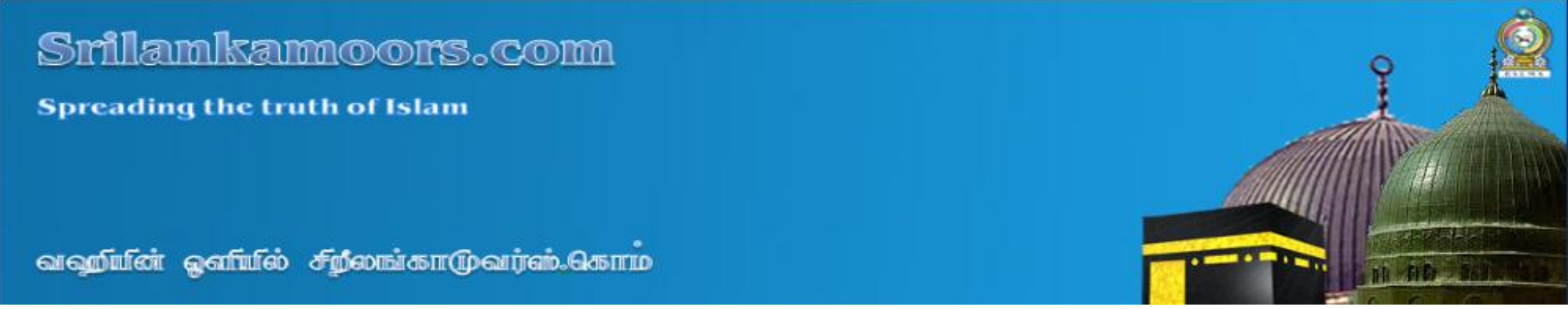
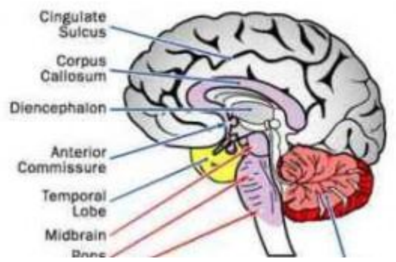


மூளையைப் பாதிக்கும் 10 பழக்கங்கள்

1. காலையில் உணவு உண்ணாமல் இருப்பது



காலையில் உணவு உண்ணாமல் இருப்பவர்களுக்கு ரத்தத்தில் குறைவான அளவே சர்க்கரை இருக்கும். இது மூளைக்குத் தேவையான சக்தியையும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொடுக்காமல் ஆக்கி, மூளை அழிவுக்குக் காரணமாகும்.

2. மிக அதிகமாகச் சாப்பிடுவது

இது மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாளங்கள் இறுகக் காரணமாகி, மூளையின் சக்தி குறைவுக்குக் காரணமாகும்.

3. புகை பிடித்தல்

மூளை சுருங்கவும், அல்ஃஸமர்ஸ் வியாதி வருவதற்கும் காரணமாகிறது.

4. நிறைய சர்க்கரை சாப்பிடுதல்

நிறைய சர்க்கரை சாப்பிடுவது, புரோட்டின் நமது உடலில் சேர்வதைத் தடுக்கிறது. இதுவும் மூளை வளர்ச்சிக்கு பாதிப்பாகிறது.

5. மாசு நிறைந்த காற்று

மாசு நிறைந்த காற்றை சுவாசித்தல், நமக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை நாம் பெறுவதிலிருந்துதடை செய்கிறது. மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்லா விட்டால், மூளை பாதிப்படையும்.

6. தூக்கமின்மை

நல்ல தூக்கம் நம் மூளைக்கு ஓய்வு கொடுக்கும். வெகுகாலம் தேவையானஅளவு தூங்காமலிருப்பது மூளைக்கு நீண்டகாலப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

7. தலையை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது

தலையை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது, போர்வைக்குள் கரியமிலவாயு அதிகரிக்க வைக்கிறது. இது நீங்கள்; சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜனை குறைக்கிறது. குறைவான ஆக்ஸிஜன் மூளையைப் பாதிக்கிறது.

8. நோயுற்ற காலத்தில் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பது

உடல் நோயுற்ற காலத்தில் மிக அதிகமாக மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதும், தீவிரமாகப் படிப்பதும் மூளையைப் பாதிக்கும். உடல் சரியாக ஆனபின்னால், மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதே சிறந்தது.

9. மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது

மூளையை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்வதால், மூளையில் புதுப்புது இணைப்புகள் உருவாகின்றன. அதனால், மூளை வலிமையான உறுப்பாக ஆகிறது.

10. பேசாமல் இருப்பது

அறிவுப்பூர்வமான உரையாடல்களை மேற்கொள்வது மூளையின் வலிமையை அதிகரிக்கிறது.