

HEILSA



BARA 15 MINUTTIR

Ein snildur háttur at koma í gongd við eina uppgávu, sum tú hevur torført við at taka seg saman til, er at gera eina avtalu við teg sjálvan. Avtalan kann vera, at tú arbeiðir við uppgávuni í 15 minuttir um dagin. Umframt at tú ger hesa avtalu við teg sjálvan, lovar tú samstundis tær sjálvum, at tá 15 minuttir eru farnir, kanst tú tveita teg í sofuna - ella gera júst tað, sum tær dámar. Tað vísir seg - tíbetur oftan - at tá tú fyrst er komin í gongd, hevur tú ongan hug at gevast, men heldur fært eina kenslu av vilja og orku at halda fram. Áðrenn tú veitst av, eru bæði 15 og 30 minuttir farnir. Men, um tú steðgar eftir 15 minuttir, er tað eisini gott. Tí, so hevur tú hóast alt brúkt hesa løtu til okkurt skilagott og nyttugt. Hesi hyggjuráð kunnu brúkast til alt møguligt - ja heilt frá at venja ítrótt til at gera reint. Men, hyggjuráðini rigga eisini til størri verkætlanir, har tær vantar mót til at fara í gongd.

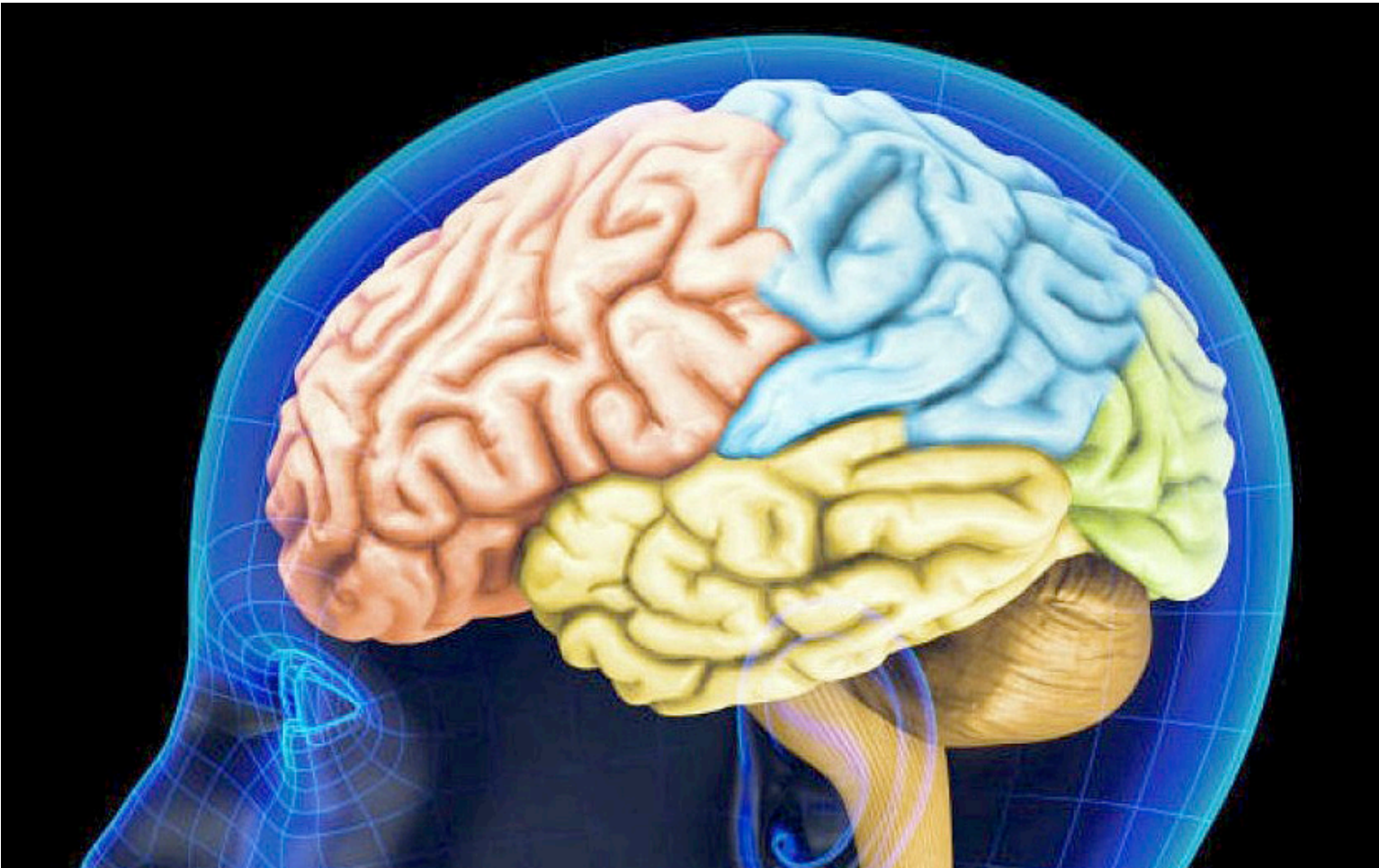
Kelda: www.fegin.fo

Heilakapasitetur er óendaligur

Tín fartelesfon kann skjótt gerast full, um tú tekur film við henni, ella tú tekur niður nógvan tónleik. Men, er tað eisini eitt mark fyri, hvussu nógv vit menniskju kunnu goyma í heilanum? - Tað er trupult at ímynda sær, at heilin ikki eisini hevur eitt maksimum, sigur heilagranskari og professari



– Vit hava ongantíð upplivað, at heilin í einum frískum menniskja ikki rúmar meira kunning, sigur heilagranskarin, Jesper Mogensen



– Jú, meira vitan tú hevur í heilanum, tess betri lærir tú onnur ting, sigur heilagranskari

Vilmund Jacobsen

Heilagranskarar vita ikki við vissu, hvussu heilin goymir allar sínar upplýsingar, men tað er ikki sannlíkt, at ein frískur heili nakrantíð gerst fullur. Heldur er tað soleiðis, at verandi vitan ger teg betri føran fyri at læra nýggj ting um ávíst evni.

”Tú hevur ógvuliga lítið pláss eftir á harðdiskinum...”

Ein slík ávaring kemur upp á teldu tíni, tá harðdiskurin er við at fyllast við ymiskum dáta.

Men, hvussu er við tínum egna harðdiski, heilanum? Kann hann eisini gerast á tremur?

Henda spurning hevur ein lesari sett videnskab.dk

Svarið upp á spurningin gevur heilagranskarin, Jesper Mortensen, sum er professari á stovninum Institut for Psykologi við Keypmannahavnar Universitet.

Jesper veit - um nakar - hvat gráhvíti heilin kann rúma.

– Mannaheilin kann alt lívið súgva vitan til sín - uttan, at her verður plástrót. Við sjúku ella høgum aldri kunnu evnini at læra gerast verri, men tað er einki, sum bendir á, at heilin nakrantíð røkkur sínum ”maksimum”, sum hann tekur til.

Hinvegin sigur professarin, at trupult er at svara, hvussu nógvari vitan heilin í mesta lagi kann rúma.

Hvussu goymir heilin?

Tað er eitt loyndarmál, hvussu heilin goymir sína vitan.

Fyri at kunna umvæla nakað, sum er brotið, mást tú fyrst vita, hvussu tað vanliga eigur at fungera.

Heilagranskarar royna at finna út av, hvussu heilin goymir sína vitan. Endamálið við granskingini er betri at kunna viðgera fólk við heilasjúkum og fyri kanska at

kunna byrgja upp fyri sjúku.

– Tá menniskju eitt nú skulu minnst eina síðu við teksti, siggja granskarar, at tað henda broytingar í heilanum. Men, hvat hesar broytingar ítøkliga merkja, hvussu stórar broytingarnar eru, og hvussu tær eru kring um heilan, eru granskarar ikki førir fyri at gera sær nakra ítøkiliga heildarmynd av, sigur Jesper Mogensen.

Hann vísir á, at granskarar við rímiliga stórar vitan, at broytingar í sambindingarmynstrinum hjá nervakyknum í heilanum er ein týðningarmikil mekanisma, tá heilin goymir upplýsingar.

– Á ein ella annan hátt verða upplýsingarnir skrivaðir út um netmynstursamband millum nervakyknur. Men, smálutirnar um, hvussu nógv sambond broytast fyri hvørja upplýsingareind, og hvussu upplýsingarnir liggja í nevnda netverki, er ein heilt onnur søga,

sum vit als ikki kenna, sigur heilagranskarin.

Hann vísir á, at heilin goymir nógv loyndarmál, sum gransking og nútímans tøkni enn ikki hava avdúkað. Við heilaskannarum kunnu granskarar fáa eitt yvirlit yvir aktivitetin kring heilan, men tað er ógjørlegt at siga, hvat gongur fyri seg í smálutum. Tað ber til at siggja sambondini í sjóneyku, men her ber bara til at halda eyguni við broytingum í ávísu støðum í heilanum í senn.

– Lesur tú eina tekstsíðu, er líkt til, at tað eru miljónir av sambondum, sum broytast í einum stórum parti av heilanum, og tað merkir, at margfeldi í heilanum er ómetaliga stórt. Vit eru ikki í nær námind av at skilja, hvussu virkisførleikin hjá heilanum er, og hvussu hann er skipaður, sigur hann.

Er einki maksimum?

Professarin vísir á, at læknabøkurnar eru alt ov einfaldar, og granskarar eru ávegis móti einari heilt nýggjari uppfatan av, hvussu heilin í veruleikanum er skipaður.

– Tað finst einki menniskja, har heilin er vorðin púrasta fullur við upplýsingum. Hinvegin er trupult at ímynda sær eina skipan, sum ikki hevur eitt maksimum. Men, vit hava ongantíð upplivað, at heilin í einum frískum menniskja ikki rúmar meira kunning.

Jesper Mogensen leggur aftrat, at jú meira vitan tú hevur í heilanum, tess betri lærir tú onnur ting – og við teirri vitan, sum granskarar hava í dag, er tað ógjørlegt at siga, hvussu stórus heilakapasiteturin í veruleikanum er.

Kelda: www.videnskab.dk