

לאור החסיכות

גורף

ונשמה



מִתְחִילִים מִהָרֵאשִׁי!
בְּרוּכִים הַבָּאִים לְאִיבֵר הָרֵאשִׁי
בְּגוֹפְנוֹ - הַפּוֹחַ...!

המוח

המוח הוא האיבר הראשי בגוף האדם, ושולט על כל מערכת העצבים (עליה נלמד בהמשך...). לא סתם הוא נמצא ממש בראש, בסקנד, שמור ומוגן היטב על ידי עצם חזקה. המוח הוא כמו מחשב ראשי, המבקר ומתאם את הפעולות של כל מערכות הגוף השונות.

המוח שלנו לא נח לרגע! המוח האנושי הוא האיבר החזק והמסתורי ביותר בגוף האדם. הוא הגורם לנו לזוז, לחשוב, להרגיש, ובצעם לחיות. למרות חשיבותו הרבה של המוח, רב הדרך פעלתו נותרה נסתרת מעיני המדע. אפשר לומר שכיום אנחנו יודעים יותר על החלק החיצוני מאשר על פנים הראש שלנו... ובכל זאת, מחקרים רבים גלו לנו הרבה דברים על הדרך בה המוח עובד.

מהם תפקידי העקורים של המוח?

- ★ תפקידי של המוח הוא לקבל מידע ממערכות החישה, לעבד אותו, ולהשתמש בו על מנת לנהל את הגוף שלו.
- ★ המוח אחראי על תפקוד הגוף, מהמערכות הפשוטות ועד למרכבות.
- ★ המוח ממזן ומנתח את כל המידע שמגיע מהחושים: ראייה, שמיעה, טעם, ריח ומשוש.

תכלים

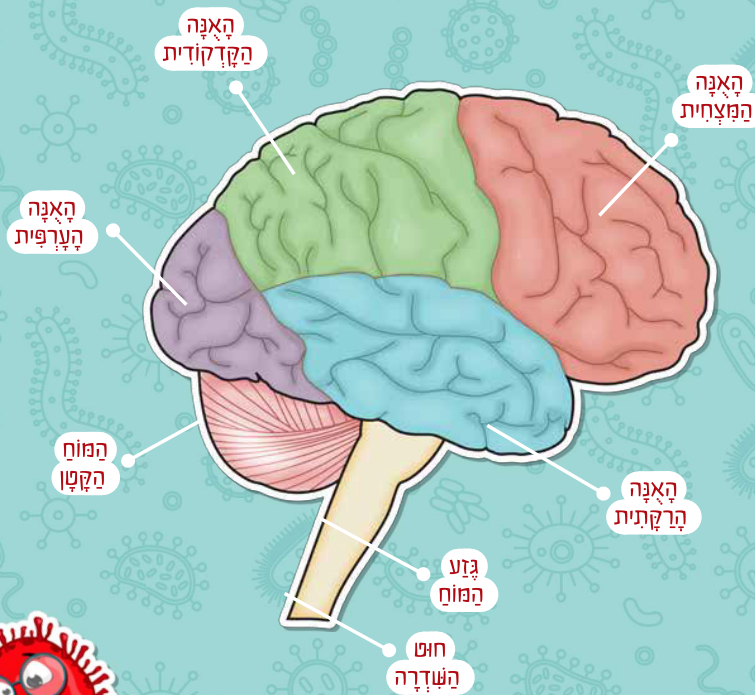
אמרו לכם פעם "תפעילו את המוח"? לא ממש מדק. המוח ממיד פועל ולא נח לרגע!

קלפת המוח היא החלק שבו מתרחשות הפעולות המרכבות ביותר כמו: קריאה, זכרון, ראייה, והוי, למידה, שפה, הנגנה ועוד. אין רגע דל!

הקלפה הזו היא סוג של יריעה רכה המרכבת מתאים, והיא 'מתקמטת' לתוך עצמה בגלל הצורך להתחסם לתוך חלל גלגלת הראש.

קלפת המוח מחלקת לשני חצאים הנקראים המיספרות. כל המיספרה מחלקת לארבע אנות.





תשובות!

- ★ כואב לכם הראש עד כדי כך שאתם מרגישים שהמוח שלכם עוד רגע מתפוצץ? זה לא המוח שלכם שכואב, נכון במוח אין כלל קולטני כאב!
- ★ כפוח מפתיע: דוקא המוח הוא האיבר השפוי ביותר בגוף האדם. בערך 60% מנפח המוח הוא שפוי.
- ★ אגחנו חושבים בערך 70,000 מחשבות ביום.
- ★ "אם נסיר את עצם הגלגולת ונביט ברקמת המוח עצמה, היא תראה לנו כמו טופו".
- ויש בו מספיק נוזל כדי למלא מכל בנפח 2 ליטרים. בערך.

אין המיקרות

"יכון בהנחת התפילין, שצונו הקדוש ברוך הוא
לכתב ד' פראשיות אלו, שיש בהם יחוד שצו
ויציאת גזרים, ולהניחן על הזרוע פנגד הלב
ועל הראש פנגד הפוח"...

פסקי הסידור, הלכות תפילין.
התפילין של ראש מכונות מול המוח,
כדי לשעבד את המוח לעבודת ה'.



תהיה פריא!

גם המוח צריך לגנוח

הדרך לשמר את המוח צליל ופעיל, היא על ידי שמירת זמני האכילה והשנה. ארוחות מסודרות ושנה בזמנים קבועים ישמרו על המוח רצנו ובתפוקה גבוהה. זמן השנה הוא הזמן בו המוח מארגן ומאכסן את כל הזכרונות שהוא צבר במהלך היום. לכן במקרים רבים, כדי להחליט החלטות חשובות פדאי "לישן עליהן". פאשר יש עמס ולחץ על המוח ממלץ לבצע פעלות ידניות שאינן מעסיקות את המוח, כמו שטיפת כלים וסריגה, וכך לאפשר למוח לגנוח.

