ගඳ සුවඳේ රහස්

යමක ගන්ධ සංවේදනය වන මිනිස් සිරුරේ එකම ඉන්ද්‍රිය නාසයයි. එමඟින් ඔබ සතු ආඝ්‍රාණය කිරීමේ හැකියාව නොසිතන තරම් දුරක ඔබ රැගෙන යනවා ඇත. එම ගන්ධ සංවේදන ඔස්සේ ඔබව අධ්‍යාත්මය කරා රැගෙන යාමටත් ලිංගික හැඟීම් උත්පාදනය කිරීමටත් ඔබේ සිරුරේ බර ප්‍රමාණය අවම කිරීමටත් සමත් වන බැව් පර්යේෂණ මඟින් පෙන්වා දී ඇත.

ඔබ ආසම කරන සුවඳ ගැන සිතන්න. එය අලුත් කෝපිවල සුවඳ, අහර පිසින සුවඳ, රෝස මලක සුවඳ විය හැකිය. එම සුවඳ විස්තර කිරීමට උත්සාහ කරන්න. සැබැවින්ම එය ආසන්න වශයෙන් පැවසීම ඔබට අසීරු වනු නොඅනුමාන ය.

එහෙත් ඒවා තදින් ම අපේ මතකයන් හා බැඳී පවතී.

"ආඝ්‍රාණය වනාහි බෙහෙවින් දක්ෂ විජ්ජාකාරයෙක් වැනිය. එය අපව සැතපුම් දහසක් ගෙනයනු ලබන්නා සේ ම මෙතෙක් අප ජීවත් වූ සෑම වසරක් පාසාම සැරිසරමින් පවතින්නේයැ"යි හෙලන් කෙලර් ප්‍රකාශ කළේය.

මේ පිළිබඳ අවුරුදු 15 කට පසුව සිදු කළ පර්යේෂණ වෙනුවෙන් 2004 වසරේ දී නොබෙල් ත්‍යාගය දිනා ගැනීමට වෛද්‍යවරු දෙදෙනෙක් සමත් වූහ. ඒ, නිව්යෝර්ක් හි කොලොම්බියා විශ්වවිද්‍යාලයේ රිචඩ් ඇක්සෙල් හා ෆ්‍රෙඩ් හචින්සන් හී පිළිකා මධ්‍යස්ථානයේ ලින්ඩා බක් ය.

දළ වශයෙන්, ජාන දහසක් පමණ මිනිසාගේ හැකියාවන්ට ප්‍රතිචාර දක්වයි. එසේ වනුයේ හඳුනාගනු ලැබූ නමුත්, එකිනෙකට වෙනස් මතකයන් හා බැඳී ගඳ සුවඳ දහසක් නිසා බැව් ඔවුන් විසින් සොයා ගන්නා ලදී.

මිනිසා අධ්‍යාත්මය කරා රැගෙන යමේත්, සන්සුන් මනසක් ඇති කිරීමේත් ලිංගික හැඟීම් මෝදු කිරීමේත් ආකර්ශන ශක්තියක් ඇති මේ ගන්ධය සංවේදන අතර ඇතැම් ඒවා අපව විකර්ශනය කිරීමට සමත් ය.

ගෑස් ලීක් වන විට වහනය වන සුවඳ හෝ ව්‍යංජන පිළුණු වී ඇති විටෙක වහනය වන සුවඳ ඊට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

ප සතු ආඝ්‍රාණය කිරීමේ සංවේදී බව ඇදහිය නොහෙන තරම් සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. ප්‍රාථමික අවධියේ පටන් ම උරුම වන මෙම සංවේදී බව නිසා ක්ෂණයකින් යමක ගඳ සුවඳ දැන ගැනීමේ හැකියාව අප සතුය. නිදසුනක් ලෙස බිළිඳකු ඉපදී පැයක් තුළ මව ගේ තන පුඩුවේ සුවඳ හඳුනා ගනී.

ආඝ්‍රාණයෙන් හඳුනාගත් දෑ ව්‍යවහාර බසට හැරවීම

විද්‍යාත්මකව සලකා බැලීමේදී අප විසින් ආඝ්‍රාණය කරනු ලබන ගඳ සුවද ඇති දෑ රසායනික අංශුවලින් සෑදී ඇත්තේ ය. එක් රසායනික පද්ධතියක් විකරණය කිරීම මඟින් එකී ගඳ සුවද මුළුමනින් ම වෙනස් කළ හැකිය.

"රසායන සංයුතියේ සුළු වෙනසකින් දොඩම් සුවඳ හෝ වෙනත් සුවදැති ද්‍රව්‍යයක් දහඩිය දැමූ මේස් එකක් දුගඳට හැරවිය හැකියැයි බක් ප්‍රකාශ කළාය."

නාසික කුහරයේ අපිච්ඡදයේ සෛල කුහරයන් හි ඉහළ කොටසේ ආඝ්‍රාණ ග්‍රාහක 350 ක් පමණ වේ. අප විසින් ගඳ සුවඳ හඳුනා ගැනීම ආරම්භ කරනු ලබන්නේ මේවායිනි.

විවිධ වූ ග්‍රාහකයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමේ දී එක් ගඳක් හෝ සුවඳක් හෝ ස්ථිර වශයෙන් ම හඳුනාගෙන තිබිය යුතුය. නිදසුනක් ලෙස වැස්සේ දී දැනෙන නැවුම් සුවඳ හෝ හිරු එළියට උණුසුම් වූ තාරවල සුවඳ දැක්විය හැකිය. එසේ දැනෙන සුවඳ එක් වරම එම ග්‍රාහකයන් මඟින් රසායනික තොරතුරු අඩංගු විද්‍යුත් සංඥාවක් ලෙස පිටතට ගෙන යනු ලබයි. මේ තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට මොළයේ ඉතා කුඩා ස්ථානයක් ඇත.

එම ස්ථානයේ සිට මොළයේ බාහිකයට සංඥා රැගෙන යනු ලබයි. මෙකී සෑම තොරතුරක් ම ග්‍රාහකයන් සමඟ සම්බන්ධ වේ.

ගන්ධ ආකර්ෂණය

ඕනෑම කෙනෙකු ලස්සනට සිටීමට කැමතිය. එහිදී සුවඳ විලවුන් භාවිතයට ඔවුහු පුරුදුව සිටිති. ඒ ගන්ධ ආකර්ෂණය තමන් කෙරේ ලබා ගැනීම සඳහා ය. කාන්තාවන් සිය සහකරුවන් තෝරා ගැනීමේ දී ඔහු ගේ සුවඳට ප්‍රධාන ස්ථානයක් ලබා දේ. එය එසේ වුවද පිරිමින් බොහෝ විට සැලකිලිමත් වන්නේ ඇගේ ලිංගික ආකර්ෂණය කෙරෙහිය. ගැහැනියක් ප්‍රථමයෙන් පිරිමියා ගේ පෙනුමට ආකර්ෂණය වන අතර ඔහු එකඟ කර ගැනීම කෙරේ සිය අවධානය යොමු කරන්නීය.

මේ සඳහා ඔවුහු ඉඟි බිඟි පෑම් කෙරෙහි යොමු වෙති. එහි දී, ඔහු ගේ සුවඳ, ඇය ප්‍රධාන සාධකයක් බවට පත් කර ගන්නා බව ආඝ්‍රාණය සහ හැසිරීම් පිළිබඳ පර්යේෂණයන්හි නියුතු බ්‍රවුන් (Brown) විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්ය රචෙල් හර්ස් ප්‍රකාශ කළේය.

මෙය සමාජ විද්‍යාත්මක හේතු සහිතය. කාන්තාවන්ට සිය සහකරු සොයා ගැනීම සඳහා ඇගයීමක් අවශ්‍ය වන නමුත්, ඒ සඳහා ඔවුන් සතු හැකියාව උපතින්ම ලැබූවකි. මෙනිසා යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් හෙබි දරුවන් ලැබිය හැකිව තිබේ.

ඇඟිලි සලකුණු වැනි තමන්ට ආවේණික ලක්ෂණ සේ ම මිනිසුන්ට ආවේණික ගන්ධ සංවේදන ද ඇත.

කාන්තාවන් තම සහකරුවා නිවසින් පිටත ගිය විටෙක දී ඔහු ගේ ටී ෂර්ට් එක ළඟ තබා නිදියන්නේ එහෙයිනි.

යමෙකු ඉවෙන් යමක් හඳුනා ගැනීම ඉතා වේගවත්ව සිදු නොවන්නකි. නමුත් ඔබ ආහාරයට ගන්නා ද්‍රව්‍යවල සුවඳින් ඔබේ මොළය රැවටීමට හැකිය. බඩ පිරී ඇතැයි මොළයෙන් ලැබෙන සංඥා නිසා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීමට ඔබ පෙළඹෙනු ඇත. ඔබේ සිරුරේ බර අඩු කර ගැනීමට එය හොඳ උපායක් වනු ඇත.

ගන්ධ සංවේදන විශේෂඥයකු වන වෛද්‍ය ඇලන් ආර්. හිර්ෂ් ගේ අධ්‍යනයන් පෙන්වා දෙන පරිදි බරින් වැඩි පුද්ගලයන් අඩුවෙන් අහර ගත්ත ද ඇපල්, පෙපර්මින්ට්, කෙසෙල් ආදියේ සුවඳට ලොල් වී ඒවා වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමට පෙළඹේ. ආහාර ගන්නට ප්‍රථම එහි සුවඳින් ම ඔබ තෘප්තිමත් වූයේ නම්, ඔබ ආහාර ගැනීමෙන් වැළැකී සිටිනු නිසැක යැයි ඔහු ප්‍රකාශ කළේය.

ඔබේ මොළයට වැඩි වශයෙන් ගන්ධ සංවේදන දැනීමට නම්, උණු ආහාර හොඳින් විකා කෑමට පුරුදු වන්න.

ආහාරවලට රසකාරක දැමීමෙන් ඔබව තෘප්තිමත් කළ හැකි දැයි පරීක්ෂා කිරීම හර්ෂ් ගේ නවතම උත්සාහය යි. ඔහු ඒ සඳහා කැලරි රහිත චෙඩා චීස්, රාස් බෙරි, ස්පෙර්මින්ට් හා කොකෝවා යොදා ගත්තේය. ඒවා, පර්යේෂණය සඳහා සහභාගි වූවන් ගේ ආහාරවලට එක් කළේය. කෙසේ නමුත්. ඊට සහභාගි වූ සාමාජිකයන් 92 කු ගේ බර කි. ග්‍රෑම් 15 ක් දක්වා අඩු වී තිබිණි. මේ පර්යේෂණ තොරතුරු දැන ගැනීමට නම් Science of smell. Com වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

ව්‍යායාම ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීමෙන් වහනය වන දහඩිය සුවඳ කැලරි දහනය කිරීමට සමත්ය. මෙකී නොකී ගඳ සුවඳ අතර එම දහඩිය සුවඳ මිනිසා ගේ දිවියට අත්වැලකි.

කාන්තාවන් සිය සහකරුවන් තෝරා ගැනීමේ දී ඔහු ගේ සුවඳට ප්‍රධාන ස්ථානයක් ලබා දේ. එය එසේ වුවද පිරිමින් බොහෝ විට සැලකිලිමත් වන්නේ ඇගේ ලිංගික ආකර්ෂණය කෙරෙහිය. ගැහැනියක් ප්‍රථමයෙන් පිරිමියා ගේ පෙනුමට ආකර්ෂණය වන අතර ඔහු එකඟ කර ගැනීම කෙරේ සිය අවධානය යොමු කරන්නීය. මේ සඳහා ඔවුහු ඉඟි බිඟි පෑම් කෙරෙහි යොමු වෙති.

රීඩර්ස් ඩයිජෙස්ට් ඇසුරිනි

නිලූකා ඩී. තිලකරත්න