

Mambo 8 ya kushangaza yanayofanywa na mwili wako kukulinda pasipo wewe kujua

By SW - Melkisedeck Shine · April 11, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Mwili wa binadamu unafanya mambo mengi ya kibaiolojia ambayo mara nyingi ni vigumu kuyaelewa. Mwili una mifumo mbalimbali ya ulinzi ambayo inatulinda na hatari zinazoweza kutudhuru. Mifumo hiyo inatulinda masaa 24 ya siku, Siku zote 7 za wiki, katika mambo yote yanayoweza kuhatarisha maisha yetu. Yafuatayo ni mambo yanayofanywa na mwili ambayo ni kati ya hiyo mifumo ya ulinzi wa mwili wa binadamu.

1. KUPIGA MIAYO (YAWNING) Lengo kubwa la kupiga muayo ni kuupoza ubongo baada ya joto kuzidi kwenye ubongo au baada ya ubongo kuchoka kufanya kazi. Vile vile kama ukiwa umechoka au una njaa husabababisha oxygen kupungua kwenye damu na kwenye mapafu, hii hupelekea tatizo la kupumua, hivyo kupiga miayo husaidia kuingiza oxygen ya ziada mwilini ili irudishe mwili katika hali yake ya kawaida.

2. KUPIGA CHAFYA (SNEEZING) Mara nyingi tunapiga chafya pale pua zetu zinapokua zimejaa bakteria wa magonjwa ambao hawahitajiki mwilini, Vumbi pamoja na takataka mbali mbali zilizoingia kupitia pua. Hivyo kupiga chafya ni kitenda cha mwili kujisafisha kwa kuyatoa hayo matakataka nje yaliyoingia mwilini.

3. KUJINYOOSHA (STRETCHING) Kuninyoosha mwili ni kitendo kisicho cha hiari ambacho lengo lake ni kuuandaa mwili kwa ajili ya kazi mbalimbali za kutumia nguvu utakazokabiliana nazo kwa siku nzima. Lakini pia kujinyoosha kunaipa misuli ya mwili mazoezi na kuiweka sawa vilevile kunarudisha mzunguko wa damu katika hali yake ya kawaida na kumtoa mtu katika uchovu.

4. KWIKWI (HICCUPING) Najua umewahi kupata kwikwi, na mara nyingi mara baada ya kumaliza kula chakula. Je umeshawahi kujiuliza ile sauti ya ajabu ya kwikwi inasababishwa na nini au kwa sabababu gani watu hushikwa na kwikwi? Hiyo yote husababishwa na DIAPHRAGM (tamka DAYA - FRAM) kiungo kinachopatikana ndani ya mwili wa binadamu chini kabisa ya kifua baada ya mapafu(lungs). Kazi kubwa ya diaphragm ni kusaidia katika upumuaji, (inhale) na (exhale). Pale unapoingiza hewa ndani (inhale) diaphragm hushuka chini ili kusaidia kuivuta hewa ifike kwenye mapafu. Na unapotoa hewa nje (exhale) diaphragm hutulia kwa kubakia sehemu yake ili kuwezesha hewa chafu kutoka nje kupitia pua na mdomo. Sasa basi, kuna wakati diaphragm kubugudhiwa na kuisababisha kushuka chini kwa kasi sana jambo linalosababisha wewe kuvuta hewa (inhale) kwa kasi isiyo ya kawaida kupitia koromeo la sauti, hewa ikifika kwenye box la sauti (larynx), sehemu hiyo hujifunga kwa haraka sana ili kuzuia hewa isipite huko na ndipo KWIKWI hutokea. Mambo mengine yanayoweza kuibugudhi diaphragm na kuisababisha kufanya kazi vibaya mpaka kupelekea kwikwi ni kitendo cha kula haraka haraka au kuvimbewa.

5. KUJIKUNJA KWA NGOZI YA VIDOLE VYA MIKONO BAADA YA KULOWA AU KUKAA MUDA MREFU KWENYE MAJI. Je umewahi shuhudia jinsi ngozi ya vidole vyako inavyojikunja baada ya kufua nguo muda mrefu au kushika maji muda mrefu? Unajua ni kwa sababu gani ngozi

hujikunja kama ya mtu aliyezeeka angali yu kijana mara baada ya kukaa sana kwenye maji? Watu wengi kabla walizani kwamba kujikunja kwa ngozi hiyo hutokana na maji kuingia kwenye ngozi na hivyo ngozi hujikunja baada ya kulowa. Lakini wanasayansi baada ya kufanya utafiti kwa muda mrefu juu ya nini hasa hupelekea ngozi kujikunja? Walisema HAPANA si kwa sababu ya ngozi kulowana. Na walikuja na majibu haya. Mwili unapokutana na majimaji mara moja hupeleka taarifa na kutafsiri kwamba mazingira hayo yana UTELEZI (Slippery) hivyo kutasababisha mikono kushindwa kushika (Grip) au kukamata vitu kwa urahisi kutokana na utelezi huo. Hapo mwili huchukua hatua ya haraka kuikunja ngozi ya mikono yako ili kurahisisha ushikaji wa vitu vinavyoteleza ndani ya maji pamoja na kutembea kwenye utelezi.

6. VIPELE VIPELE VYA BARIDI KWENYE NGOZI (GOOSEBUMPS) Kazi kubwa ya vipele hivi ni kupunguza kiasi cha joto la mwili linalopotea kupitia matundu ya ngozi. Hivyo kwa kufanya hivi humfanya binadamu kutunza joto la mwili hata katika mazingira ambayo hali yake ya hewa si rafiki kwa mwili wa mwanadamu au ni yenye baridi sana.

7. MACHOZI (TEARS) Zaidi ya kuwa majimaji (MUCOUS MEMBRANE) yanayopatikana kwenye Macho ambayo kazi zake ni kulilinda jicho dhidi ya kitu chochote kigeni kinachoingia jichoni (mfano unapokata vitunguu au mdudu anapoingia jichoni huwa unatoa machozi mengi eeeh!! Pia dhidi ya upepo na moshi) na pia hutumika kama kilainishi cha jicho pale linapokuwa linazunguka zunguka (blink). Vilevile machozi yana kazi ya kupunguza HISIA ZA HUDHUNI zinazozalishwa mwilini. Wanasayansi wanaamini kuwa mtu anapokua mwenye msongo wa mawazo (stress) mwili hutengeneza kitu kipya ili kwenda kubugudhi na kuharibu maumivu yote ambayo mtu anajisikia. Hivyo machozi yanayozalishwa hapa huwa na kemikali na yanafahamika kama NATURAL PAINKILLER. Machozi haya ni tofauti na machozi ya kawaida, lengo lake hasa la kuzalishwa ni kwa ajili ya kuondoa kabisa maumivu yaliyozalishwa mwilini Hivyo mpaka hapa tumeona kua kuna machozi ya aina tatu ambayo ni i. Basal tears (vilainishi) ii. Reflex tears (mlinzi) iii. Emotion tears (mtuliza maumivu)

8. KUSHTUKA USINGIZINI (MYOCLONIC JERKS or HYPNIC JERK). Je! Ushawahi kutokewa na hali hii? umelala halafu ghafla unashtuka usingizini kwa nguvu nyingi kama umepigwa na shoti ya umeme na akili inakurudi ghafla huku mapigo ya moyo yakikuenda mbio? Na hali hii ikakutokea pasipo hata kuota ndoto yoyote? Basi usiogope au kuwasingizia watu uchawi, hii ni hali ya sayansi ya mwili. na ni njia moja wapo katika ile mifumo ya mwili kujilinda. Je hutokeaje? Hii ni hali ya ajabu sana isiyofanywa kwa hiari ambayo huwatokea watu mara tu wamejiinyoosha kitandani na kupitiwa na usingizi, mwili hutetemeshwa na kusukumwa kwa nguvu na mtu hushtuka katika hali kama vile kapigwa na shoti ya umeme. Hali hii inaweza kupelekea mtu hata kuanguka kitandani na humwamsha mara moja kutoka usingizini. Wanasayansi wanatuambia kua, pale tu unapopata usingizi kiwango cha upumuaji kinashuka ghafla, mapigo ya moyo nayo taratibu yanapungua, misuli inatulia kwa ku-relax, Kitu cha AJABU hapa ubongo unatafsiri hali hii kama ni DALILI ZA KIFO (brain's misinterpretation of muscle relaxation), hivyo huchukua hatua za haraka za kuushtua mwili kwa kuutetemesha au kuuskuma kwa nguvu, hali ambayo humfanya mtu kuamka kutoka usingizini kwa KURUKA kitu ambacho ni hali isiyo ya kawaida. Hali hii ikimtokea mtu huambatana na kuongezeka kwa mapigo ya moyo (rapid heartbeat), kuhema haraka haraka, na wakati mwingine mtu hutokwa na jasho jingi. Wakati mwingine mtu huamka ametoa macho na kama ukimwangukia, nae huishia hukuangukia tu huku akikosa la kukujibu endapo utamuuliza vipi kuna tatizo gani? MWILI WAKO NI ZAIDI YA UNAVYOUJUA. JAMBO LA MSINGI NI KUONDOA HOFU KWANI MWILI WAKO UNAJUA NINI UFANYE NA WAKATI GANI ILI KUKULINDA USIKU NA MCHANA KATIKA SIKU ZOTE ZA MAISHA YAKO.

