

# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER



# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER

- İNSAN BEYİNİ, BİLİM CAMIASININ HÂLÂ SIRLARINI ÇÖZEMEDİĞİ , EN SIRA DIŞI VE SIRLARLA DOLU ORGAN.
- BU ORGANIN NE GİBİ GİZEMLER BARINDIRDIĞI , HAFIZASININ NASIL İŞLENDİĞİ YA DA NE DERECE BİR POTANSİYEL BARINDIRDIĞI İSE EN BÜYÜK MERAK KONULARINDAN BİRİ.
- ÇEŞİTLİ FİMLERE DE KONU OLAN BEYİN GELİŞİMİ VE BEYİNİN POTANSİYELİ TAM ANLAMI İLE BİLİNMESE DE BEYİNİMİZ HAKKINDA HER GEÇEN GÜN Y3Nİ BİR BİLİNMEZİ AYDINLATAN ÇALIŞMALAR SÜRDÜRÜLÜYOR VE KAFA TASIMIZIN İÇİNDEKİ KARANLIK BÖLGELER HER GEÇEN GÜN BİRAZ DAHA IŞIĞI ERİYOR.

# BEYİN İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

- YASALARA GÖRE OLGUN OLAN BİREY İÇİN GETİRİLEN YAŞ SINIRI 18 OLMASINA RAĞMEN BEYNİN OLGUNLAŞMA YAŞI 25 'TİR.
- BEYNİN TAM KAPASİTE İLE KULLANILMADIĞI SÖYLEMİNİN UYDURMACA OLDUĞUNU SÖYLEYEN BİLİM İNSANLARI , İNSANLARIN NEREDEYSE %100'ÜNÜ KULLANDIĞINI SÖYLÜYOR.
- BEYNİMİZDE DÜŞÜNCE ÜRETEN NÖRONLARIN HAREKET ETMESİNİ SAĞLAYAN GYRI ADINDAKİ KIRIŞIKLAR MEDİTASYON İLE ARTIRILABİLİYOR.
- İNSANLAR BEYİNLERİNİN YARISI İLE DE YAŞAYABİLİYORLAR.
- İNSAN BEYİNİ 3 MİLYON SAATLİK FİLM DEPOLAYABİLİRLER.
- İNSAN BEYNİNİN ÜRETTİĞİ ENERJİ, 25 ŞARTLIK BİR AMPULÜ YAKALAYABİLİR.
- İNSAN BEYNİNDE YER ALAN VE UYARILARI İLETEN SİNİR AĞLARI OLAN AKSONLARIN UZUNLUĞU DÜNYANIN ETRAFINI 4 KERE SARABİLECEK KADAR UZUN .

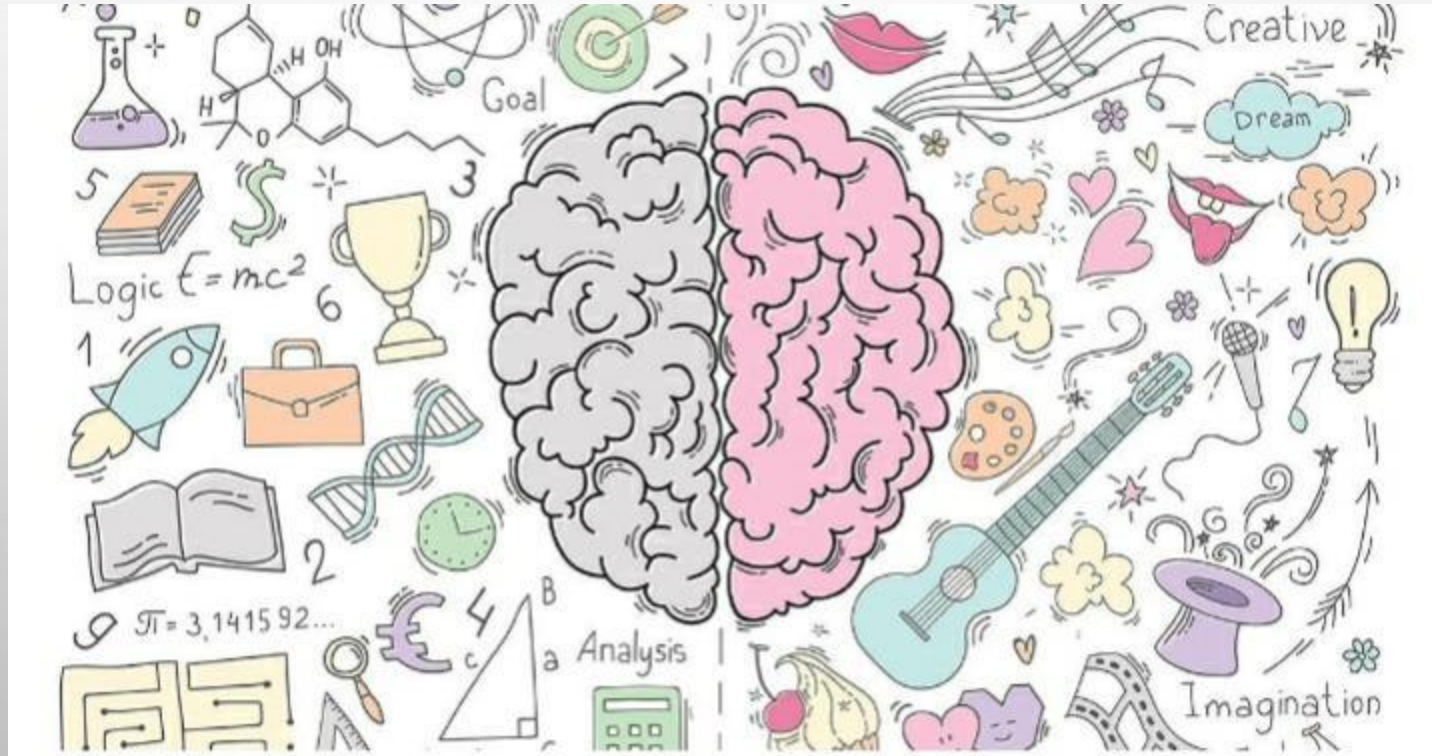
# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BÖLÜNMESİ GEREKENLER

- İLK İNSANDAN BU YANA BEYNİMİZ , BOYUT OLARAK DAHA KÜÇÜK HALE GELİYOR ; ANCAK KAPASİTESİ SÜREKLİ ARTIYOR.
- BEYİNDEN BULUNAN « GRİ MADDE » İSMİNDEKİ BİR MADDENİN DİL BECERİSİ DAHA FAZLA OLAN İNSANLARDA DAHA ÇOK OLDUĞU ORTAYA ÇIKTI .
- BEYNİMİZ EVRİM SÜRGÜNDEYKEN SÜREKLİ OLARAK KÜÇÜLMÜŞTÜR . HALADA KÜÇÜLMEKTEDİR .BU ESNADA DA BEYNİMİZİN VERİMLİLİĞİ ARTMIŞ BULUNMAKTADIR .
- ERKEKLERİN BEYİN YAPILARINDA DAHA ÇOK AK MADDE BULUNMAKTADIR VE BEYİNDE BULUNMAKTA OLAN OMURİLİK SIVISI OLDUĞU DÜŞÜNÜLMEKTEDİR .
- YAĞ BEYNİMİZ İÇİN OLDUKÇA FAYDALIDIR AMA KALBİNİZ İÇİN ZARARLI OLABİLMEKTEDİR. MİYELİN DE DAHİL , İNSAN BEYNİNİN YARISINDAN ÇOĞU YAĞDAN OLUŞMAKTADIR.



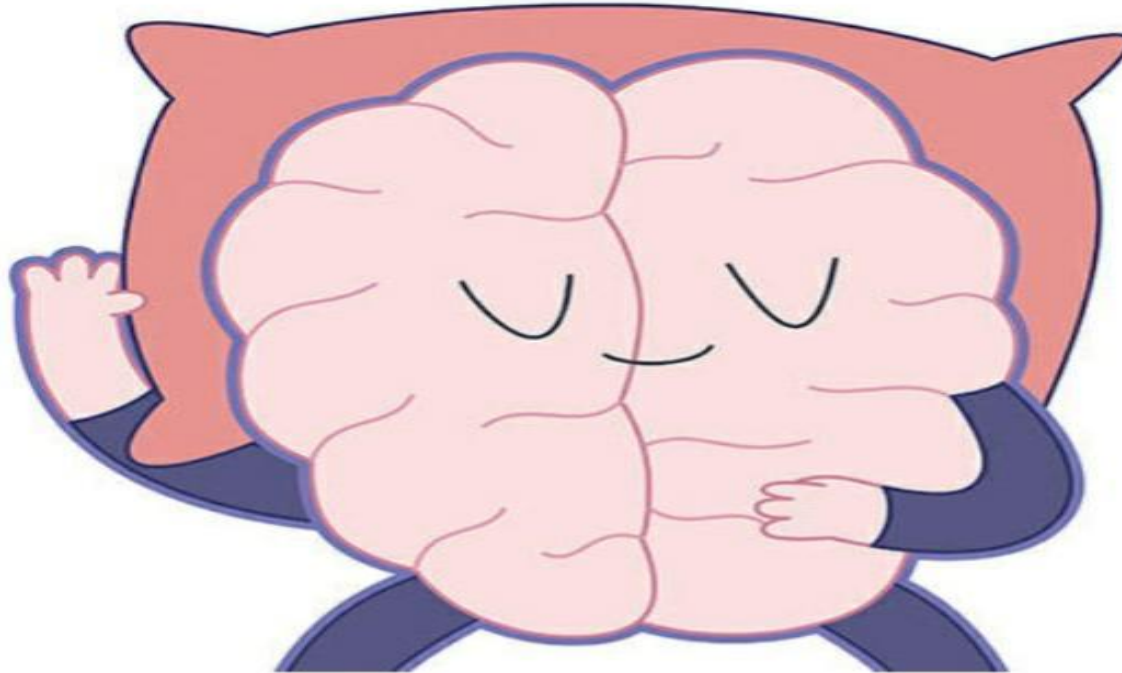
# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER

- YENİ EDİNDİĞİMİZ BİLGİLERİ 24 SAAT İÇERİSİNDE TEKRAR EDER , KONU ÜZERİNDE KAFA YORAR VE HATAP KARARSAK , BEYOND EBİR NETWORK OLUŞUR VE ÖĞRENİLENLERİN KALICILIĞI SAĞLANIR . BU ŞEKİLDE KİMYASAL KAYIT YAPILIR.



# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER

- GECE UYKUSU GÜNDÜZ ÖĞRENİLENLERİ PEKİŞTİRİR . BEYİN İÇİN « EN İDEAL UYKU » OLAN GECE UYKUSU , BEYİNDE BULUNAN SINİR HÜCRELERİ ARASINDAKİ BAĞLARIN GELİŞTİRİLMESİNİ SAĞLAR .



# BEYİN İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER

- BEYİN, VİTAMİNLERİN YANINDA KALİTELİ YAĞLARA DA İHTİYAÇ DUYAR. YAĞ ÇEŞİTLERİNDE OMEGA 3 VE OMEGA 9 İÇEREN BESİNLER DOLAŞIM SİSTEMİNİN DÜZENLİ ÇALIŞMASINI SAĞLADIĞINDAN , BEYİN DE FONKSİYONLARINDA İYİLEŞMESİNİ SAĞLAR.





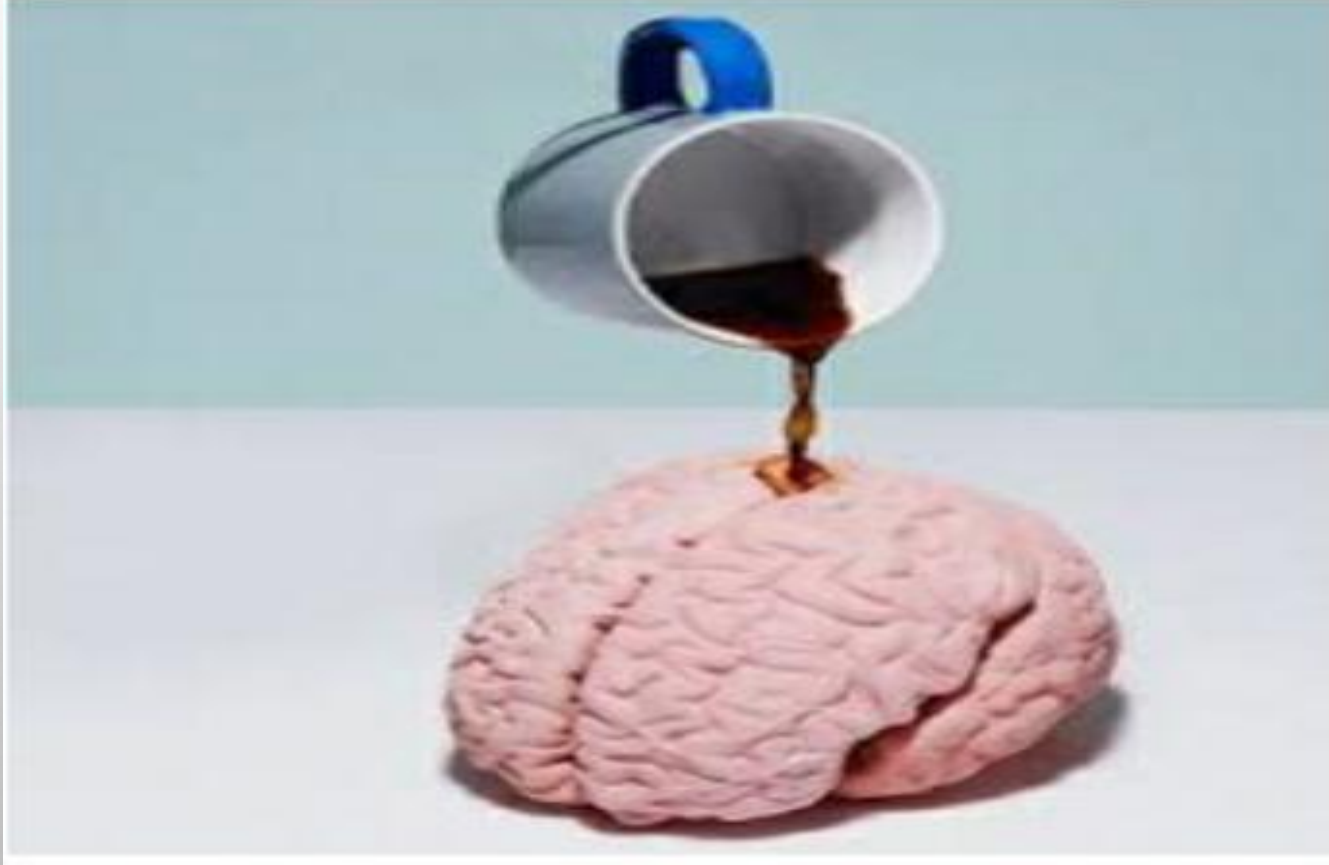
# BEYİN SAĞLIĞI

- MUZ VE KURU BAKLAGİLLER ;B VİTAMİNİ İÇEREN MUZ ,KURU BAKLAGİLLER,ET ,BALIK,YAĞSIZ SÜT, YOĞURT VE YEŞİL YAPRAKLI SEBZELERİN ÖNEMLİDİR. HAFIZA VE ZEKA GELİŞİMİ BAKIMINDA N B VİTAMİNİ ÖNEMLİ BİR YER TUTULMAKTADIR.



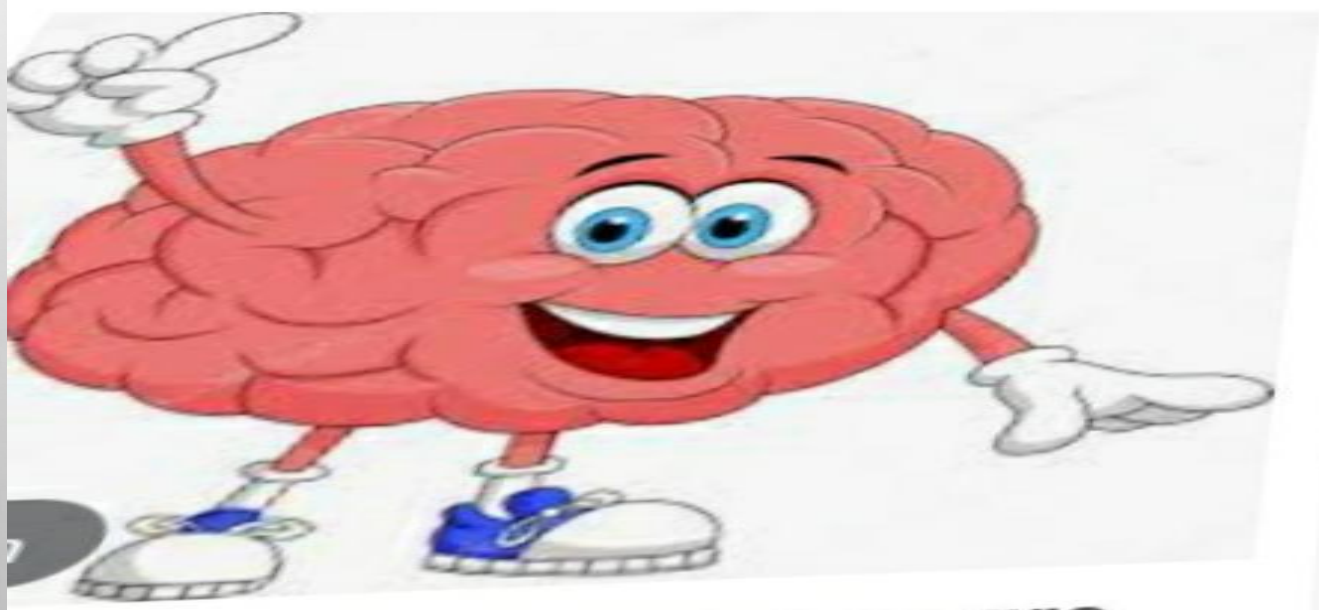
# BEYİN SAĞLIĞI

- TÜRK KAHVESİNİN TÜKETİMİNDE OLDUĞU GİBİ KİŞİNİN HAYATINDA ÖZEL ANLARA ZAMAN AYIRMASI , VÜCUDUN BİR ÇOK HORMON SALGILAMASINA ZEMİN HAZIRLAMAKTADIR.



# BEYİN SAĞLIĞI

DİLİMİZDE YERLEŞEN «**BİR KAHKAHA BİR ALEM PİRZOLA**» DEYİMİ ASLINDA GERÇEĞİ YANSITMAKTADIR. İÇTEN BİR KAHKAHA BEYNE OKSİJEN GİTMESİNİ KOLAYLAŞTIRIRKEN TANSİYONU DENGED TUTULMASINA VE HORMONLARIN DÜZENLENMESİNE ZEMİN HAZIRLAMAKTADIR .GÜLME ESNASINDA , BEYİNDEKİ ALT KRANİYAL SİNİRLERİ KOORDİNATİNE OLARAK ÇALIŞARAK, ENDORFİN SALGISININ YÜKSELMESİNE VE POZİTİF UYARICILARIN DEVREYE GİRMESİNE OLANAK SAĞLAMAKTADIR.



# BEYİN SAĞLIĞI

- KALP, DAMAR, DİYABET, TANSİYON GİBİ HASTALIKLARIN KONTROL ALTINDA TUTULMASINDA ÖNEMLİ ROL OYNAYAN DÜZENLİ EGZERSİZ VE SPOR, BEYİNDE DE OLUMLU ETKİLER YARATMAKTADIR.

