

The image shows two elderly women standing outdoors against a background of green foliage. The woman on the left is wearing a white lace hat and a black jacket over a pink top. She is holding a large, shiny pink balloon that features a crescent moon and several yellow stars. The woman on the right is wearing a black headscarf with white dots and a blue and white striped jacket. The text is overlaid on a semi-transparent grey rectangular area in the center of the image.

**Блажен человек, который..
приобрел разум**

Подготовила: Муратова Нигина

Блажен человек, который снискал мудрость, и человек,
который приобрел разум, -
потому что приобретение ее лучше приобретения
серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота:
она дороже драгоценных камней; и ничто из
желаемого тобою не сравнится с нею.
Долгоденствие - в правой руке ее, а в левой у нее -
богатство и слава;
пути ее - пути приятные, и все стези ее - мирные.
Она - древо жизни для тех, которые приобретают ее, -
и блаженны, которые сохраняют ее!
Господь премудростью основал землю, небеса
утвердил разумом;

(Прит.3:13-19)

Наш мозг не уходит на пенсию по возрасту

Основываясь на последних исследованиях в области нейронаук, американский геронтолог доктор Джин Коэн, директор Медицинского центра университета имени Джорджа Вашингтона (США), утверждает, что мозг пожилого человека гораздо более пластичен, чем принято считать.

Не такой быстрый, как в молодости, мозг здорового пожилого человека выигрывает в гибкости.

Возможно, именно поэтому в зрелом возрасте мы делаем более точные выводы и принимаем мудрые решения. Кроме того, было обнаружено, что с возрастом наш мозг спокойнее реагирует на отрицательные эмоции.

Мозг начинает работать в полную силу после 60 лет

Со временем в головном мозге увеличивается количество миелина - вещества, которое заставляет сигнал быстрее проходить между нейронами. За счет этого общая интеллектуальная сила мозга повышается до 3000% по сравнению со средним показателем. А пик активности производства миелина приходится на 60-летний возраст и старше.

«Мозг взрослого человека выбирает наименее энергоемкий путь, сокращая ненужные и оставляя только правильные варианты решения задачи».

Профессор Мончи Ури

«Мозг человека, за плечами которого находятся десятилетия жизни, менее импульсивен и более рационален».

Профессор Дилип Джейст

Человека оценивают по его развитому уму

Никогда не следует думать, что вы узнали достаточно много и теперь можно ослабить усилия. Мерилом человека служит его развитой ум. Образование должно продолжаться в течение всей жизни, каждый день вам следует учиться и применять на практике полученные знания

(Служение исцеления, с. 499 [1905])

Как
максимально
стимулировать
работу мозга?

1. Занимайтесь спортом

Занимаясь спортом с удовольствием, Вы становитесь более остроумными и счастливыми.

103-летняя жительница Бразилии установила рекорд Гиннеса, как самая старая женщина из прыгавших с парашютом



Аида с правнуком Жосильвадо

2. Следите за осанкой

Ваша осанка влияет на мыслительный процесс.

3. Следите за кровообращением

Плохое кровообращение не позволяет человеку полностью сконцентрироваться.

4. Тренируйте мышление

Мышление и анализ окружающего мира могут улучшить функционирование бездействующих частей мозга.

5. Избавьтесь от негативных мыслей, которые посещают Ваш мозг

Мысли, которые Вас посещают, имеют большое значение для работы Вашего мозга.

Веселое сердце делает лице веселым, а при сердечной скорби дух унывает.

(Прит.15:13)

6. Больше смейтесь

Смех полезен для нашего здоровья. В течение этого процесса вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш МОЗГ.

*Веселое сердце благотворно, как врачевство,
а унылый дух сушит кости.*

(Прит.17:22)

Сила улыбки

«Если вы в плохом настроении, если вас обидели или огорчили, воспользуйтесь силой улыбки. Даже если вас никто не видит, постарайтесь улыбнуться, чтобы показать себе самому, что вы выше всяких трудностей. Думайте, что вы неуязвимы, бессмертны, вечны.

Подарите себе улыбку, как вы делаете иногда, проходя мимо зеркала.

Даже если ваша улыбка будет немного вымученной, это все равно поможет. Как только вы улыбнетесь, вы почувствуете себя в лучшем расположении духа. А в хорошем настроении вам будет легче решить свои проблемы. Вы не представляете, как много хорошего способна дать вам самим и людям, окружающим вас, обычная улыбка.

Получив от жизни очередной удар, скажите себе: «Все могло быть гораздо хуже» - и улыбнитесь...»

Мать Тереза

7. Развивайте память

Позитивные эмоции от воспоминаний помогут Вам справиться с проблемами.

8. Отдыхайте

Короткий отдых поможет Вашему мозгу расслабиться и привести в порядок мысли.

9. Улучшайте навыки

Достижение более высоких результатов поможет вашему мозгу быть здоровым.

10. Глубокое дыхание

Несколько глубоких вздохов также могут помочь вам расслабиться, что в свою очередь способствует более ясному мышлению.

11. Следите за своим сном

Сон играет важную роль для физического состояния человека и его интеллектуального развития.

12. Питайтесь правильно

Продукты, улучшающие работу головного мозга:

- Яблоки
- Мед, фрукты, сухофрукты
- Ядрышки грецкого ореха, миндаль, фисташки
- Шпинат
- Лимон
- Клюква (морс, джем)
- Черника (свежая, сушеная)

Развивайте каждую способность ума и тела

Бог дал разум каждому человеку, и Он желает, чтобы этот разум использовался во славу Божью... Нельзя сказать, что мы обладаем слишком большими умственными силами или способностями к логическому мышлению. Нам необходимо оттачивать и развивать все умственные и физические способности - человеческий организм, искупленный Христом, для того чтобы наилучшим образом использовать их для дела Божьего. Нам необходимо всемерно совершенствовать и развивать наши силы, ибо Богу угодно, когда мы становимся все более действенными Его соработниками.

(Проповедь в санатории святой Елены,
23 января 1904 г; Избранные вести, т. 1, с. 100)