

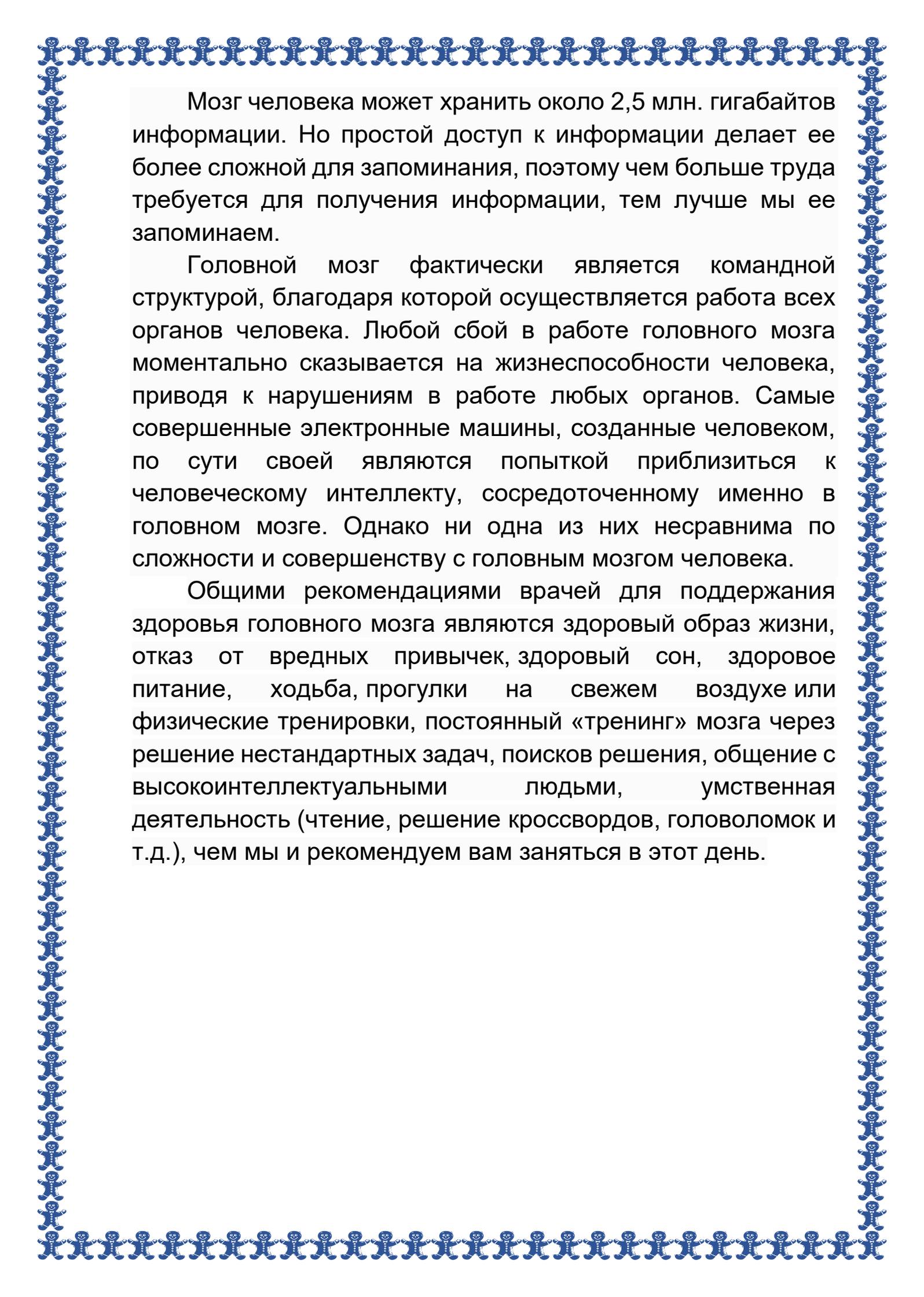


Всемирный день мозга

Всемирная Федерация неврологии (World Federation of Neurology) в 2014 году учредила **Всемирный день мозга (World Brain Day)** и постановила отмечать его ежегодно **22 июля**. Дата приурочена к дню основания Федерации в 1957 году, которая в настоящее время объединяет свыше 120 профессиональных ассоциаций неврологов со всего мира.

Не секрет, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Несмотря на прогресс медицины, на сделанные научные открытия в этой сфере, в том числе в области исследования головного мозга, нервная система человека остаётся той областью, исследование которой продолжается по сей день. Именно головной мозг и множественные аспекты, связанные с его работой продолжают оставаться загадкой.

Головной мозг потребляет 20% всего кислорода и энергии организма, которые поступают к нему по кровеносным сосудам. Клеткам мозга требуется много энергии, поэтому без адекватного снабжения кислородом и энергией тканей центральной нервной системы развиваются различные неврологические заболевания и дисфункция мозга. На 73% человеческий мозг состоит из воды. Полтора часа активного потоотделения уменьшают мозг в объеме так же, как один год старения. Необходимо всего лишь на 2% уменьшить необходимый объем жидкости, чтобы развились нарушения внимания и памяти.



Мозг человека может хранить около 2,5 млн. гигабайтов информации. Но простой доступ к информации делает ее более сложной для запоминания, поэтому чем больше труда требуется для получения информации, тем лучше мы ее запоминаем.

Головной мозг фактически является командной структурой, благодаря которой осуществляется работа всех органов человека. Любой сбой в работе головного мозга моментально сказывается на жизнеспособности человека, приводя к нарушениям в работе любых органов. Самые совершенные электронные машины, созданные человеком, по сути своей являются попыткой приблизиться к человеческому интеллекту, сосредоточенному именно в головном мозге. Однако ни одна из них несравнима по сложности и совершенству с головным мозгом человека.

Общими рекомендациями врачей для поддержания здоровья головного мозга являются здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон, здоровое питание, ходьба, прогулки на свежем воздухе или физические тренировки, постоянный «тренинг» мозга через решение нестандартных задач, поисков решения, общение с высокоинтеллектуальными людьми, умственная деятельность (чтение, решение кроссвордов, головоломок и т.д.), чем мы и рекомендуем вам заняться в этот день.