TÜRKİYE BEYIN HAFTASI İÇİN BAZI TAVSİYELER

Çoğu insan beynini olduğu gibi kabul etmiştir. “Nasıl olsa gerektiği gibi çalışır” diye düşünmektedir. Onun için ne yapması gerektiğini düşünmez bile. Halbuki beyin sahip olduğumuz organların en önemlisidir. Onun nasıl çalıştığını, etkin çalışması için neler yapmamız gerektiğini, hafızamızı nasıl korumamız ve geliştirmemiz gerektiğini ciddi ciddi araştırmamız ve öğrenmemiz gerekir. Bugüne kafanızın içindeki süper bilgisayarı daha etkin kullanmak hakkında düşünmeye fırsatınız olmadıysa, işte size fırsat: “BEYİN HAFTASI”

Tüm dünyada Mart aynın üçüncü haftası “Dünya Beyin Haftası” olarak kutlanmaktadır. Türkiye’de de bu hafta çeşitli Üniversiteler, “Zeka Oyunları Derneği”, “Memoriad Dünya Hafıza Olimpiyatları Temsilciliği” ve Mega Hafıza” gibi kurumlar tarafından “Türkiye Beyin Haftası” olarak kutlanmaktadır.

“Türkiye Beyin Haftası” sizin için de beyninizi etkin kullanmak ve beyin sağlığınızı düşünmek için iyi bir fırsat olabilir. Bu anlamda bugün sizlere en azından “Türkiye Beyin Haftası” boyunca göz önüne alabileceğiniz bazı kişisel etkinlik önerilerinde bulunmak istiyorum.

**Beyninizi Etkin Kullanmak İçin Çoklu Yaklaşım**

Beyin haftası deyince çoğu insanın alına bulmaca çözmek gelmektedir. Sadece çapraz bulmaca veya sudoku çözmekle beyninizi korumanız ve etkili kullanmanız mümkün değildir. Beyniniz için şu konuları da işin içine katmalısını;

**▪ Spor Yapın:** Spor yapmak bedeniniz kadar beyniniz için de önemlidir. Artan kan sirkülasyonu beyne daha fazla oksijen ve glikoz taşınmasını sağlamaktadır. Ayrıca spor yapmak hormon üretim dengenizi de sağlamaktadır.

**▪ Dengeli Beslenin:** Dengeli bir menü takip etmeye çalışın. Yemeğinizde karbonhidrat, protein, yağ, sebze ve meyve dağılımında bir denge gözetin. Bol sebze ve meyve yeyin. Anti-Oksidan zengin yiyecekleri önemseyin. Dengeli beslenemiyorsanız beyniniz için vitamin ve takviye alın.

**▪ Beyninizi Stresten Uzak Tutun:** Stres beyni en fazla hırpalayan nedenler arasındadır. Stres yoğun bir ortamdaysanız tüm “B” vitaminlerini içeren bir “B-Complex” vitamin desteği kullanın. Stres vücuttaki Magnezyum’u tüketir. Magnezyum yoğun gıdaları diyetinizden eksik etmeyin.

**▪Yüksek DHA İçeren Balık Tüketin veya Balık Yağı İçin:** Beynin yaklaşık % 60’ı yağdır. Bu yağların yaklaşık % 50’sini de omega 3 yağ asitleri oluşturmaktadır. Eksikliği okuma bozuklukları ve hiperaktiviteye sebep olmaktadır. Haftada ortalama iki veya üç kere yüksek DHA oranlı balık tüketin veya takviye olarak yüksek DHA oranlı balık yağı kullanın.

**▪ Beyin Temelli Eğitimlere Katılın:** Fotografik Hafıza Teknikleri, Mega Hızlı Okuma, Yaratıcı Düşünme gibi beyin temelli eğitimler beyninizi fit tutarak hem beyin sağlığınızı korumaklta, hem de beyninizi etkin kullanmanızı sağlamaktadır.

**Beyin Kapasitenizle Kendi Kendinize Meydan Okuyun**

Beyninizi zihinsel olarak uyarmak hem beyin hücrelerinizi korumakta, hem de beyin hücreleriniz arasında çok sayıda snaps bağlantılar kurulmasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda zihinsel performansınız artmakta ve beyniniz yaşlanmaya karşı da korunmaktadır. Bu amaç için ilave olarak şu faaliyetlerde de bulunabilirsiniz:

**▪ Beyin Sporları Yapmaya çalışın:** Memoriad Dünya Mental Sporlar Federasyonu Türkiye Temsilciliği her yıl Mart ayında “Türkiye Beyin Haftası Etkinlikleri” kapsamında hafıza ve zihinsel matematik kategorilerinde Türkiye, Avrupa ve Dünya Rekorları denemeleri - Hafıza ve Zihinsel Matematik Yarışmalarına Katılın.

**▪ Zeka Oyunları Oynayın:** Saatlerce TV başında dizi izleyeceğinize, aile arasında ve çocuklarla aranızda zeka oyuncakları ve zeka oyunları oynayın. Bu amaç için “Mega Zeka™” Zeka Oyuncakları ve Zeka Oyunları ürünlerini inceleyebilirsiniz.

**▪ Kitap Okuyun:** Kitap okumak beyni uyarmakta ve insanın hayal gücünü geliştirmektedir.

**▪ Zaman Zaman Dostlarınızla Bir Araya Gelin:** Duygusal zeka beyin için önemlidir. Dostlarınızla bir araya gelerek sosyalleşme duygusal dengenizi ve dayanıklılığınızı güçlendirmektedir.