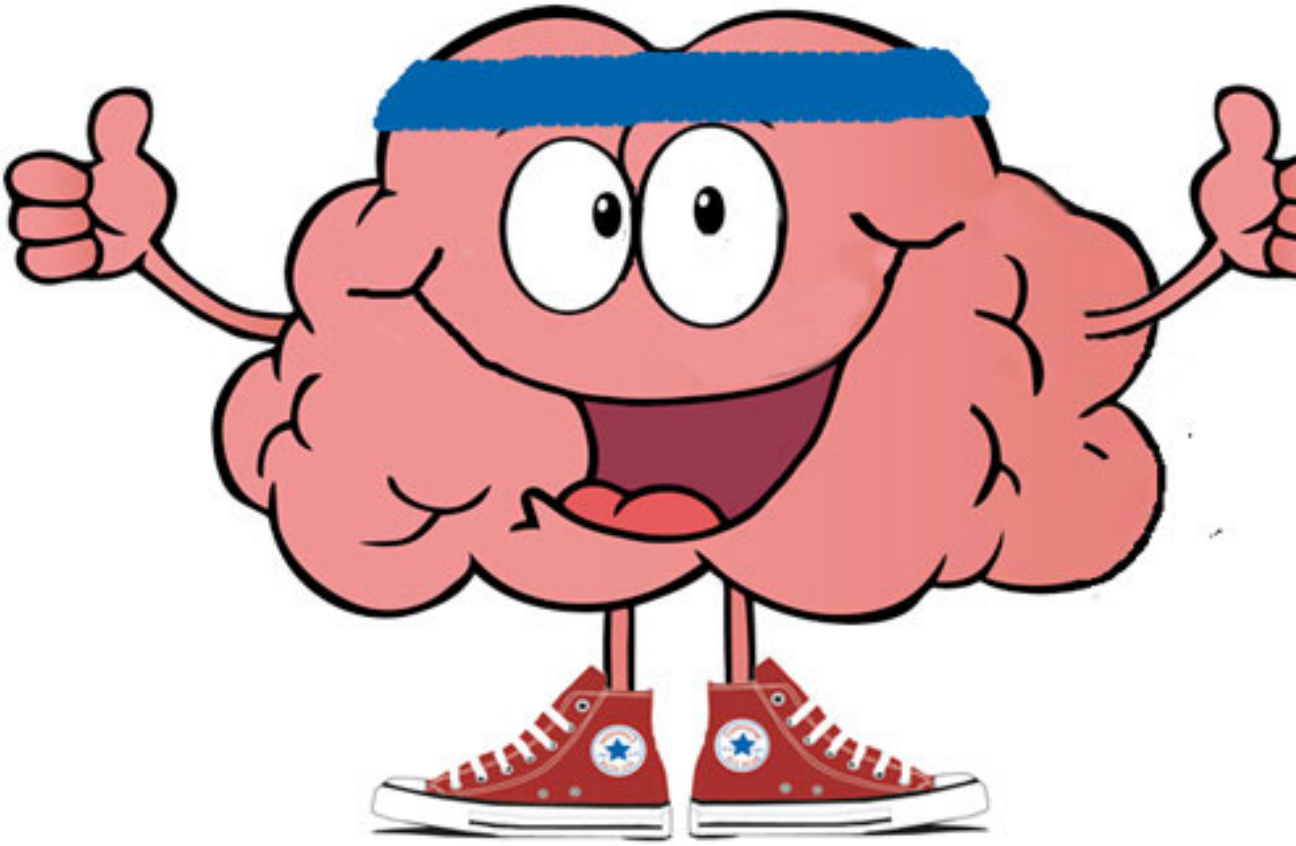


Традиційно щороку у другій декаді березня проводиться Всесвітній тиждень знань про мозок. Цього року – з 12 по 18 березня.

Мозок – це складний орган, який контролює мислення, пам'ять, емоції, дотик, моторику, зір, дихання, температуру, голод і всі процеси, що регулюють наше тіло. Мозок має дві півкулі – ліву для аналітичних думок і праву для творчих.

Мозок, мабуть, найважливіший орган у людському тілі. Він контролює й координує дії та реакції, дає нам змогу думати й відчувати, мати спогади та відчуття – все те, що робить нас людьми. 70 000 – саме стільки думок у середньому продукує людський мозок за

день.

Мозок людини відповідає за те, щоб ваше тіло працювало протягом усього дня. Мозок є частиною центральної нервової системи і отримує тонни інформації. Хоча точна кількість клітин мозку невідома, дослідники знають, що мозок містить мільярди клітин. Усі ці клітини працюють, передаючи сигнали в різні частини тіла та обробляючи сенсорні сигнали.

Найцікавіші факти про роботу мозку:

- Обсяг пам'яті мозку необмежений. У мозку, на відміну від комп'ютерів і телефонів, місце ніколи не закінчується. Неможливо дізнатися настільки багато інформації, щоб не було куди її розмістити. Але для кращого запам'ятовування цієї інформації мозку необхідно висиплятися.

- Мозок не втомлюється від інтелектуальної роботи. Почуття втоми та апатії з'являються лише через емоції та переживання.

- Мозок не відчуває біль. У мозку немає больових рецепторів. Вони присутні лише у мозкових оболонках та кровоносних судинах. Наприклад, коли людина відчуває головний біль, болить зовсім не сам мозок, а його тканини.

- Мозок на 60% відсотків складається з жирів. Мозок — орган, в якому міститься найбільше жирів. Тому для його здоров'я так потрібна дієта, багата на корисні жири (омега-3 та омега-6). Вони зміцнюють стінки мозкових клітин, а також переносять та зберігають жиророзчинні вітаміни.

- Мозок не може існувати без кисню та глюкози. Нервовим клітинам необхідні ці дві речовини для функціонування та виживання. Якщо протягом 3-5 хвилин мозок не отримує достатньо кисню або глюкози, у ньому відбуваються незворотні порушення. Доведено, що смерть практично ніколи не буває миттєвою. Поки у клітинах мозку ще є кисень і глюкоза, він не гине.

- Мозок генерує від 25 тисяч до 50 тисяч думок на день. Підраховано, що у більшості людей 70% цих думок — негативні. Крім того, понад 100 тисяч хімічних реакцій відбуваються в мозку щомиті.

- Різні частини мозку відповідають за різні функції. Чи замислювалися ви коли-небудь, що станеться, якщо видалити частину мозку? Резекція тих чи інших відділів супроводжуватиметься втратою однієї з функцій, починаючи від рухів руками, закінчуючи мовленням.

- У мозку є німі зони. Справді, так звані “німі” зони мозку, які відповідають за важливі функції, існують. Тільки на перший погляд здається, що після резекції цих зон ми не побачимо втрати функцій. Але насправді вільних зон немає, різною мірою всі відділи головного мозку активні.

- Ми використовуємо мозок не на 100%? Деякі вчені, наприклад Альберт Ейнштейн, вважали, що ми використовуємо мозок на 9%. Сучасні лікарі стверджують, що це міф, бо мозок працює на всі 100% цілодобово та перебуває у функціональній активності протягом усього життя, навіть коли ми спимо. Але, якщо ми говоримо про інтелектуально-мнестичні особливості (мисленнєві) – тоді це індивідуально та залежить від розвиненості ділянок головного мозку. Чим більше людина працює над розвитком своїх інтелектуальних здібностей, тим більший об’єм головного мозку може включатися в роботу.