1. **\*Surpriza a sosit!\*  
     
   Directorul Școlii de Medicină a Universității George Washington susține că creierul unei persoane în vârstă este mult mai practic decât se crede în mod obișnuit. La această vârstă, interacțiunea dintre emisferele drepte și stângi ale creierului devine armonioasă, ceea ce ne extinde posibilitățile creative. De aceea, printre persoanele cu vârsta peste 60 de ani găsiți multe personalități care tocmai și-au început activitățile creative.  
     
   Desigur, creierul nu mai este la fel de rapid ca în tinerețe. Cu toate acestea, câștigă în flexibilitate. Prin urmare, odată cu vârsta, avem mai multe șanse să luăm deciziile corecte și suntem mai puțin expuși la emoții negative. Apogeul activității intelectuale umane are loc în jurul vârstei de 70 de ani, când creierul începe să funcționeze la maxim.  
     
   În timp, cantitatea de mielină din creier crește, substanță care facilitează trecerea rapidă a semnalelor între neuroni. Datorită acestui fapt, abilitățile intelectuale cresc cu 300% față de medie.  
     
   Interesant este și faptul că, după 60 de ani, o persoană poate folosi 2 emisfere în același timp. Acest lucru vă permite să rezolvați probleme mult mai complexe.  
     
   Profesorul Monchi Uri, de la Universitatea din Montreal, crede că creierul bătrânului alege calea care consumă mai puțină energie, elimină ceea ce nu este necesar și lasă doar opțiunile potrivite pentru a rezolva problema. A fost realizat un studiu care a implicat diferite grupe de vârstă. Tinerii au fost foarte confuzi la trecerea testelor, în timp ce cei peste 60 de ani au luat deciziile corecte.  
     
   Acum, să ne uităm la caracteristicile creierului între 60 și 80 de ani. Sunt chiar roz.  
     
   \*CARACTERISTICI ALE CREIERULUI UNEI PERSOANE VÂTRÂSTNICE.\*  
     
   \*1.\* Neuronii din creier nu mor, așa cum spune toată lumea din jurul tău. Legăturile dintre ei pur și simplu dispar dacă nu se angajează în muncă mentală.  
     
   \*2.\* Distracția și uitarea apar din cauza unei supraabundențe de informații. Prin urmare, nu este necesar să vă concentrați toată viața pe fleacuri inutile.  
     
   \*3.\* De la vârsta de 60 de ani, atunci când ia decizii, o persoană nu folosește doar o emisferă a creierului, ca tinerii, ci pe amândouă.  
     
   \*4. Concluzie:\* dacă o persoană duce un stil de viață sănătos, se mișcă, are activitate fizică viabilă și este pe deplin activă din punct de vedere mental, \*abilitățile intelectuale NU scad odată cu vârsta, pur și simplu CRESC,\* atingând un vârf la vârsta de 80-90 de ani.  
     
   \*SFATURI SĂNĂTOASE:\*  
   \*1)\* Nu-ți fie frică de bătrânețe. \*2)\* Străduiți-vă să vă dezvoltați intelectual. \*3)\* Învățați noi meserii, faceți muzică, învățați să cântați la instrumente muzicale, pictați imagini! Dans!  
   \*4)\* Interesează-te de viață, întâlnește-te și comunică cu prietenii, fă-ți planuri pentru viitor, călătorește cât poți de bine.  
   \*5)\* Nu uitați să mergeți la magazine, cafenele, spectacole.  
   \*6)\* Nu taci singur, este distructiv pentru oricine.  
   \*7)\* Fii pozitiv, trăiește mereu cu gândul: următorul: \*\_"toate lucrurile bune sunt încă înaintea mea!"\_\*  
      
   \*SURSA: \_New England Journal of Medicine.\_\***