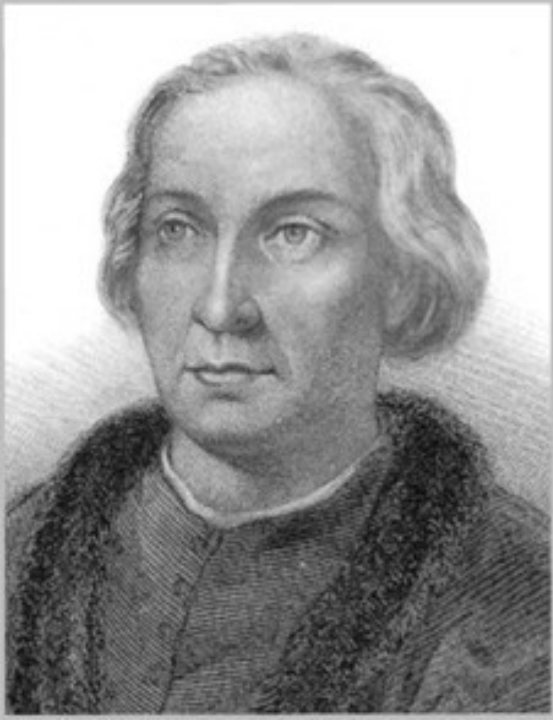


İNSANIN YAPABİLECEKLERİ



Kristof Kolomb Amerika'yı keşfe çıktığı ilk yolculuğunda 50 yaşını çoktan aşmış durumdaydı.

Pasteur kuduz aşısını bulduğunda 60 yaşındaydı.





Mimar Sinan, Süleymaniye camisini bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Selimiye camisini tamamladığında ise 86 olmuştu.

Galileo, ayın günlük ve aylık çizimlerini yaparken 73 yaşındaydı.





Charlie Chaplin, 76
yaşında film
yönetmenliği yaparak
hala işinin başındaydı.

Goethe, en büyük eseri
Faust'u ölümünden bir yıl
önce, yani 82 yaşında
bitirmişti.



Sinir hastalıkları uzmanları herhangi bir yaşta *sağlıklı bir beyin için* şu önerilerde bulunmaktadır:

Daha az yiyin

Zararlı maddelerden uzak durun: Aşırı alkol ve ilaç bağımlılığı beyin hücreleri için zararlı olmaktadır.

Kendinizi geliştirin: Yeni yetenekler kazanmak ve hafızanızı canlı tutmak için zihinsel eksersizler yapmak (bulmaca çözme, şiir gibi belirli metinleri hatırlama, vb.) beyin hücreleri arasındaki bağlantıyı arttırmaktadır.

Kendinize daha fazla güvenin: Kendinizi başarılı olacak şekilde planlayın. Kendi hayatınızı kontrol altında tuttuğunuza inanıyorsanız beyin kimyanız da düzelecektir.

Antioksidanlı maddeler alın: E ve C vitaminleri, toksik serbest radikalleri parçalayarak sinir hücrelerinin hasarını önleyebilmektedir.

***"Yaşamda yaşlılık olmasa az yaşamış,
gençlik olmasa hiç yaşamamış
olacaktık"***

**Emma Bombeck Avustralya'da kanserden öldü.. Ölümünden hemen önce şunları yazdı:
Hayatımı yeniden yaşayabilseydim eğer;
Hastayken yatağa girer dinlenirdim. Ben olmadığım zaman her şey kötüye gidecek diye düşünmezdim..
Gül şeklindeki pembe mumu saklamaz yakardım..**

Daha az konuşur, ama daha çok dinlerdim..

**Yerler kirlense, masa örtüm lekelenirse bile daha çok arkadaşımı akşam yemeğine davet ederdim..
Oturma odasında TV seyredirken, patlamış mısır yer, şömineyi yakmak isteyen birisi olduğunda
ona engel olmazdım..**

Yerler leke olacak diye korkmazdım..

Bana gençliğini anlatmaya çalışan dedeme daha çok vakit ayırırdım..

Kocamın sorumluluklarını daha çok paylaşırdım..

Saçım bozulmasın diye,arabanın camının açılmasını önlemezdim..

Eteğimin lekelenmesine aldırmadan çimlere otururdum..

TV seyredirken daha az, hayata bakarken daha çok ağlar ve gülerdim..

Ömür boyu garantilidir denilen hiçbir şeyi satın almazdım..

**Çocuklarım beni öpmek istediklerinde, asla "Önce git ellerini yüzünü yıka" demezdim.. Onlara daha çok
"seni seviyorum",ondan da daha çok "özür dilerim" derdim..**

Ama başka bir hayat verilseydi en çok yapacağım şey; her dakikasını değerlendirmek olurdu..

Dikkatle bak.. Gerçekten gör.. Yaşa.. Vazgeçme..

Küçük şeyler için şikayet etmekten vazgeç..

Bana benzemeyenler, benden daha çok şeye sahip olanlar ve kimin ne yaptığı beni ilgilendirmezdi..

Bunun yerine, ilişkilerimi güçlendirmeye çalışırdım..

Sahip olduğunuz ruhsal, fiziksel ve duygusal her şey için Allah'a şükredin..

Tek bir hayatınız var ve bir gün sona eriyor.."

"Yılların geçmesine öfkelenme; gençliğe yakışan şeyleri gülümseyerek teslim et geçmişe. Yapamayacağın şeylerin yapılabileceklerini engellemesine izin verme."

"Hatırlarmısın, sen doğduğunda ağlıyordun ve etrafındaki herkes gülüyordu. Öyle bir hayat sür ki, sen öldüğünde herkes ağlasın, senin yüzünde ise anlamlı bir gülümseme olsun."
(Eski bir tapınak yazıtından-Xsenius İ.Ö.9.yy)

HERKESE MUTLU ANLAR