

Советы

# И душе приятно, и руки заняты

Хобби полезно для здоровья, так как снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и уровень стресса

Учёные считают, если вам не нравится работа, не складываются отношения с коллективом или близкими, просто необходимо иметь некую отдушину, занятие, которое приносит удовольствие. В моём случае всё с точностью до наоборот: занимаюсь любимым делом, и люди окружают интересные, но грусть-тоска всё же нет-нет да и накатит. И лучшее средство от хандры – хобби.

Говорю об этом как «хоббит» с многолетним стажем. Уже и не помню, в каком возрасте научилась вязать. В моей семье, где мама и бабушка – прекрасные вязальщицы, это было несложно. Коробка с разноцветными мотками и спицами всех размеров всегда была в моём распоряжении, как и наглядные примеры. Сначала вязала наряды куклам, а став мамой – своим дочерям. Но удовольствие получаю не от созерцания готовых «хитро-сплетений», а от самого процесса. Усаживаясь со спицами, клубками и схемами, моментально успокаиваюсь, так что терапевтический эффект вязания – налицо. Вот и учёные утверждают, что хобби – отличный способ отвлечься от дурных мыслей, конфликтов на работе и вообще ситуаций, которые вызывают

стресс. Интересное занятие заставляет ум фокусироваться на том, что нравится, отбросив всё лишнее. Вы получаете удовольствие от того, что делаете здесь и сейчас.

Журналист «Магнитогорского металла» Ольга Балабанова – фанат летней рыбалки. Как только начинается сезон, она достаёт лодку, снасти и отправляется на одно из окрестных озёр. Иногда кажется, что в голове у неё своя особая озёрно-речная карта, на которой точками отмечены любимые места и те, где только ещё предстоит побывать. С рыбалки Ольга всегда возвращается обновлённой, «перезагруженной», даже если улов не очень радует.

Коллега из телекомпании «ТВ-ИН» Игорь Гурьянов много лет занимается созданием и коллекционированием моделей танков и самолётов, а не так давно начал делать стендовые модели. По мнению журналиста, масштабный стендовый моделизм заставляет человека интенсивно развиваться и не менее масштабно мыслить, ведь модель сначала рождается в душе, голове, мыслях – и только затем всё это «выливается» в готовое изделие. Но главное – в этом процессе нет места стрессу и отрицательным эмоциям.

Хобби способно поднять самооценку даже человеку уже добившемуся успеха и признания, ведь оно позволяет иметь достижения в

новой сфере, далёкой от основной профессии.

В последнее время очень много говорится о стрессе, который способствует развитию хронических заболеваний. Но в отличие от той же наследственности стресс можно контролировать. И один из лучших способов – обзавестись каким-либо хобби.

Исследования показали, что при занятиях любимым делом на три процента уменьшается частота сердечных сокращений, а уровень стресса снижается на 34 процента. Этот эффект сохраняется несколько часов даже после того, как вы прекратили занятие. Так что если уделять любимому делу несколько часов в неделю, то организм скажет вам спасибо. А вот психологи утверждают, что хобби делает нас счастливыми. Когда вы вяжете, рисуете, ловите рыбу, вышиваете крестиком, то погружаетесь в состояние «потока сознания» – это состояние эйфории и предельной концентрации, которое не подрывает ресурсы организма. В мозге выделяется большое количество эндорфинов – гормонов счастья, и дофамина – гормона, участвующего в стимуляции «центров наслаждения». В итоге повышается производительность даже при выполнении другой, менее приятной работы.

Елена Брызгалина



Фото из личного архива Ольги Балабановой



ХоббиТы

## Бумажные фантазии

Паперкрафт требует времени, солидного запаса нервов и усидчивости



Изабелла Калинина



С Алёной Калининой я познакомилась в универсальной массовой библиотеке, где отмечался Всемирный день чтения вслух. Миниатюрная, улыбчивая, она больше напоминала старшую сестру, чем маму второклассника Артёма.

В библиотеку Калинины пришли не с пустыми руками. Узнав, что для прочтения выбран сказочная повесть Софьи Прокофьевой «Приключения жёлтого чемоданчика» (0+), Алёна с детьми – Артёмом и Изабеллой – смастерили не только знаменитый жёлтый чемоданчик, но и «наколдовали» волшебные конфеты «Настоящая храбрость», которыми щедро угощали одноклассников Артёма и их родителей. Поэтому, увидев в соцсетях фотографии работ Изабеллы Калининой, выполненных в технике бумажного моделирования, совсем не удивилась – понятно, что у такой активной и творческой мамы и дети не обделены талантом.

И вот Алёна – в редакции «ММ». С удовольствием демонстрирует очередное творение дочери: бумажную версию знаменитой головы моаи – каменного идола с острова Пасхи. Рассматривая модель, думаю о том, что учёным потребовалось не одно десятилетие, чтобы раскрыть тайну строительства гигантских истуканов, а вот у 12-летней Изабеллы, похоже, свой секрет создания моаи, правда, бумажных.

– Бумага, клей, ножницы и солидный запас нервов, – с улыбкой приоткрывает секрет Алёна. – Ещё необходима усидчивость, внимательность, скрупулёзность. Ведь процесс изготовления бумажных моделей хоть и увлекательный, но очень кропотливый.

Модным направлением картоно-бумажного творчества – паперкрафтом – Изабелла увлеклась после того, как вместе с родителями переехала с левого на правый берег.

– Дочке не было и трёх лет, когда мы отдали её в художественную школу на Гортеатре, – рассказыва-

ет Алёна. – Она с детства любила что-нибудь делать своими руками: рисовать, лепить из пластилина, вырезать из бумаги. После переезда на правый берег с художественной школой пришлось расстаться. Вот и решила заменить её паперкрафтом – это трёхмерное моделирование, которое позволяет создавать объёмные фигуры из бумаги.

С того времени в новом доме Калининых появились бумажные «соседи»: котёнок, дракон и «новосёл» моаи. Пока они живут в детской комнате, но эти фигуры вполне можно использовать для украшения интерьера. Например, повесить на стену или поставить на тумбочку. При желании можно собрать дома свой маленький зоопарк и заселить его самыми немыслимыми животными, в том числе доисторическими или мультяшными. Техника паперкрафт позволяет ещё и не такое. Птицы, сделанные из бумаги, практически не отличаются от настоящих.

Освоив создание объёмных полигональных фигур, Изабелла замахнулась на серьёзную, можно сказать, «взрослую» модель – голову слона.

– На создание этой фигуры Изабелле потребовалась почти неделя и огромное количество ватмана, – рассказывает Алёна. – Модель состоит более чем из полутора тысяч деталей: их нужно вырезать, правильно согнуть и склеить. Иногда помогаем ей всей семьёй. Сложность в том, что соединяешь фрагменты по числам, и целостной картинке перед глазами нет, то есть поначалу не очень понятно, что именно клеишь.

Сейчас Изабелла выполняет свой первый в жизни заказ – один из сайтов заказал ей бумажную версию своего названия. На каждую букву уходит 19 листов бумаги формата А3 и масса времени. Но это не имеет значения, считает школьница, если дело, которым занимаешься, приносит огромное удовольствие тебе самому и радует других.

Елена Брызгалина