

Психология

Увлечения, которые сделают нас умнее

Пока наш мозг познаёт новое, он способен работать лучше и быстрее

Долгое время бытовало мнение, что люди достигают определённого уровня интеллекта и затем уже не могут его изменить – остаётся только жить согласно заложенному в нас природой потенциалу. Но недавно учёные доказали, что мы можем стать умнее благодаря нашим увлечениям и хобби, сообщает портал psychologies.ru.

Играйте на музыкальных инструментах

Игра на фортепиано, гитаре и любом другом музыкальном инструменте развивает моторику, аналитические способности, помогает в изучении иностранных языков и математики, а также развивает креативность.

Многие возражают, что игра в командные виды спорта принесёт столько же бонусов, однако только занятия музыкой укрепляют мозолистое тело – сплетение нервных волокон в головном мозге, которое соединяет левое и правое полушария. В результате улучшаются память, реакция, а также лидерские качества. И все это происходит независимо от возраста!

Просто читайте

Рэй Брэдбери в своей антиутопии «451 градус по Фаренгейту» очень точно описал портрет человека, отказавшегося от книг. Чтение снимает стресс, повышает самооценку и способность мыслить логически, анализировать, решать задачи, основываясь на жизненном опыте. На работе эти качества помогут лучше организовывать свои дела и вести за собой других людей.

Занимайтесь спортом

Речь не идёт о посещении фитнес-центра по выходным. Регулярная нагрузка приносит гораздо больше пользы, чем даже самая интенсивная тренировка раз в неделю. При регулярных занятиях спортом клетки заполняются белком, также известным как BDNF. Это усиливает концентрацию, повышает сосредоточенность, улучшает память, а также обеспечивает остроту мышления.

А вот сидячий образ жизни делает нас глупее, уверяют немецкие ученые. В подтверждение своих слов они показали результаты исследований, в которых видно, что мозг человека, ведущего малоподвижный образ жизни, работает хуже, чем у того, кто бегаёт по утрам.

Выучите новый язык

Лучшая тренировка памяти – не разгадывание загадок, а изучение иностранного языка. К тому же это тренирует наш мозг, помогая ему быстро решать трудные задачи, планировать и находить выход из самых сложных ситуаций. Но и это ещё не все.

Исследования Национальной академии наук США доказали, что те, кто знает два языка, быстрее решают задачи, тем же люди, у кого в арсенале всего один. Знание двух иностранных языков позитивно влияет на способность оценивать окружающую обстановку и концентрироваться на поставленной задаче. Кроме того, у таких людей больше шансов продвинуться по карьерной лестнице.

Всё время ищите что-то новое

Студенты перед экзаменом так зубрят определённые предметы, что к моменту теста становятся экспертами в данной области. Правда, всего лишь на один день – если регулярно не повторять и не обновлять знания, они быстро стираются. Именно поэтому изучение иностранных языков и делает нас умнее – мы с одинаковой интен-



сивностью повторяем изученное и приобретаем новое.

Примените этот подход к своей обычной жизни: выписывайте цитаты из книг, распечатайте понравившиеся статьи, просто записывайте всё, что кажется вам интересным и важным. Периодически просматривайте свои записи. Ваш мозг будет удерживать всё больше и больше информации, и ваш кругозор расширится.

Играйте в игры

Судоку, пазлы, ребусы, настольные, карточные и даже видеоигры повышают пластичность мозга. Они ставят перед нами все новые задачи, которые надо решить, – это и повышает способность мозга обучаться, а также смотреть на ситуацию с разных сторон. Более того, люди с высокой нейропластичностью меньше подвержены паническим атакам и депрессии.

Медитируйте

В 1992 году далай-лама пригласил всемирно известного нейроучёного Ричарда Дэвидсона изучить с помощью электроэнцефалографии активность его мозга во время медитации. Как оказалось, о чём монахи думали перед медитацией, на том же они сосредотачивались и во время практики, сами того не осознавая. Это доказывает, что мы можем контролировать то, на чём должны сосредоточиться и о чём должны думать.

Если мы будем приказывать себе чувствовать себя увереннее, то со временем это принесёт свои плоды. Точно так же можно поступать с любой идеей, будь то избавление от застенчивости и обретение уверенности в себе, или даже работа над совершенными ошибками.

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Требуются» на стр. 13

Услуги

*Сварочные работы любой сложности. Т. 8-903-091-50-18.

*Сварочные работы быстро и качественно. Т. 8-912-798-67-77.

*Ворота, заборы (профлист, ковка), решётки, двери, навесы, крыши. Т.: 8-912-805-21-06.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.

*Мягкая кровля. Т. 8-909-093-92-28.

*Крыши новые, замена старой на новую. Рассрочка, кредит через АО «АЛЬФА-БАНК». Т. 8-912-793-69-23.

*Изготовление и монтаж кровли. Рассрочка. Т. 46-06-53.

*Крыши, профлист, черепица. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Крыши. Изготовим новую, перестелем старую. Пенсионерам скидка. Рассрочка, кредит через АО «АЛЬФА-БАНК». Т. 8-3519-01-08-31.

*Кровля гаражей бикростом. Т. 43-30-86.

*Кровля крыш профлистом. Т. 8-922-238-23-99.

*Крыши, мансарды, пристройки. Т. 8-3519-45-21-03.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-747-78-48.

*Заборы. Ворота. Навесы. Козырьки. Т. 43-12-14.

*Заборы из сетки рабицы и профнастила. Ворота откатные, распашные. Качественно. Т. 43-30-86.

*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Т. 43-10-66.

*Заборы. Ворота. Навесы. Беседки. Т. 43-19-21.

*Заборы из евроштукетника. Т. 43-12-14.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы, козырьки. Т. 45-09-80.

*Заборы, профлист, сетка, ворота. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Заборы, сетка-рабица, профлист, ворота (откатные, распашные). Т. 8-912-793-69-23.

*Ворота, заборы, сетка, профлист. Рассрочка. Пенсионерам скидка. Т. 46-06-53.

*Заборы, ворота (откатные, распашные). Замеры бесплатно. Кредит через АО «АЛЬФА-БАНК», рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ограждение садовых участков. Скидки. Т. 45-46-35.

*Ограждение садовых участков. Недорого. Скидки. Т. 43-40-24.

*Заборы, ворота откатные, навесы, беседки, ограды. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.

*Каркасные домики, вагончики, бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштукет, профлист, рабица). Ворота. Навесы. Недорого. Т. 45-06-67.

*Ворота, заборы (профлист, ковка). Навесы. Решётки. Теплицы. Металлоконструкции. Т.: 45-27-10, 8-912-805-27-10.

*Сварка. Ворота, заборы, навесы. Т. 8-904-801-17-72.

*Заборы. Т. 43-20-95.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-912-400-20-88.

*Бани. Т. 8-3519-45-21-03.

*Отделка домов сайдингом, опыт, гарантия. Т. 8-967-867-12-22.

*Бани-бочки. Сайт: bania.do.am (6+). Т. 45-46-35.

*Бетонные работы. Дорожки. Площадки. Отмостки. Т. 8-919-117-60-50.

*Отделка балконов. Баня под ключ. Т. 28-10-28.

*Отделка балконов, бань. Качество. Т. 8-968-117-70-39.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия 2 г. Т. 43-35-34.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Отопление (сады, ч.с.), водопровод, скважины. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

*Сантехника. Водомеры. Канализация. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.

*Сантехработы. Т. 44-93-03.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Печи, камины. Т. 43-30-64.

*Внутренняя отделка (ремонт): квартир, садов и т. д. Большой опыт работы. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Обои. Выравнивание. Т. 8-909-097-48-26.

*Потолки. Обои. Т. 29-09-85.

*Малярные работы. Т. 8-932-300-53-30.

*Домашний мастер, плотник, электрик, сантехник, штукатур-маляр, отделочник, кафельщик, ремонт в садах. Т. 8-951-788-55-14.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дешево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*«Рембытхолод». Пенсионерам скидка. Т. 28-04-81.

*Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Дачное ТВ. Антенны и ТВ-приемники в сад. Т. 49-49-49.

*Магазин «Триколор». Т. 44-00-16.

*Телекарта, МТС, «Триколор». Установка, ремонт. Т. 8-904-933-33-33.

*ТВ-антенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Т. 8-3519-43-15-51.

*Телеантенны в сад. Т. 8-951-810-10-55

*Триколор ТВ. Обмен. Т.: 299-000, 46-10-10, пр. Ленина, 104.

*Ремонт компьютеров. Т. 8-9000-938-164.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и водонагревателей. Т. 8-963-477-44-19.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-919-359-55-73.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-967-867-09-05.

*Ремонт автоматических стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Выезд за город. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-919-359-55-73.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-967-867-09-05.

*Ремонт автоматических стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Выезд за город. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт стиральных машин, микроволновок, водогреек. Недорого! Т. 8-903-090-00-95.

*Кондиционеры! Т. 43-15-51.

*Ремонт бензоинструмента и электроинструмента, ул. Грязнова, 42, павильон № 38. Т. 8-9000-790-270.

*Ремонт бытовой техники. Выезд бесплатно. Т. 8-9000-65-85-05.

*«ГАЗель». Т. 47-08-01.

*Оперативно. Ежедневно: «ГАЗели» длинные (высокие, обычные). Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель» недорого, грузчики – 150 р. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗель». Недорого. Т.: 49-33-52, 8-906-851-54-26.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40.

*«ГАЗели», грузчики. Т. 8-912-806-00-33.

*Грузоперевозки, грузчики. Т. 45-35-99.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 8-908-588-69-83.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Переезды. Оперативно. Т. 8-951-124-71-10.