

Тапкырларга башваткыч

Бәзәкә китапханәсендә өлкәннәр өчен эшләп килүче аралашу түгәрәге “Хәят” 2025 елда үзенң эшен дәвам итә. Яңа ел каникуллары үткәннән соң хәятлеләр чираттагы утырышка жыелдылар. Китапханәче бу юлы аларга “Тапкырларга башваткыч” дигән интеллектуаль уен тәкъдим итте. Татар халык мәкальләре, әйтемләр, табышмаклар язылган ребусларны, кроссворд, сканвордларны чишү өлкәннәр өчен гаять кызыклы булды. 6 раундтан торган уен бер тында үтте. Бу исә өлкәннәрнең әле хәтерләре яхшы булуын исбатлады.

Яшь барган саен кешенең баш мие когнитив функцияләренең кимүен, хәтернең начараюын һәм игътибар туплау авыррак булуын кичерергә мөмкин. Бу карар кабул итү, зирәклек һәм гомуми акыл үткенлеге белән бәйле проблемаларга китерә. Шуңа күрә өлкән яшәтәге кешеләргә баш миен күнектерү бик мөһим.

Бу жәһәттән китап уку - гади һәм файдалы шөгыль. Өстәвенә, ул махсус күнекмәләр һәм зур матди чыгымнар да таләп итми.

1 Уку көндәлек стресстан котылырга, көндәлек проблемалардан арынырга һәм көн азагында тынычланырга ярдәм итә.

2 Уку - хәтерне һәм фикерләүне бик яхшы күнектерү.

3 Уку сүзлек запасын арттыра, шуңа күрә китап укучы кешеләр еш кына аралашучанрак һәм үз-үзләренә ышанычлырак.

4 Уку - ул Альцгеймер авыруын һәм деменцияне профилактикалау чарасы булып тора, бигрәк тә кеше матур әдәбият укыса. Катлаулы текстларны һәм озын фразаларны укыганда игътибар арта һәм когнитив резерв тулылана. Бу когнитив авыруларны профилактикалауның нигезе булып тора да инде. Шуңа күрә интернетта журналлар яки блоглар түгел, ә нәкъ менә китаплар уку мөһим.

5 Психологлар фикеренчә, матур әдәбият уку безнең эчке дөньябызны баета һәм эмоциональ интеллект үсешенә ярдәм итә.

6 Уку – йокысызлык белән көрәшү ысулы да. Белгечләр китап укуны йокыны жайга салу өчен кулланыла торган ритуаллар рәтенә кертергә киңәш итә.

7 Уку депрессия вакытында ярдәм итә.

Шуңа күрә **УКЫГЫЗ** һәм сәламәт булыгыз!

Ф.Башарова



