

точка зрения

# Досуг - с пользой

## Восемь причин читать художественную литературу

Десятки исследований твердят, что выдуманные рассказы намного полезнее для мозговой деятельности, чем реальные истории.

### Освобождаемся от стереотипов

Литературные законы отличаются от мировых стандартов — в вымышленных мирах общество чаще более толерантное к притесненным и группам меньшинств.

В Италии проводили исследование «Величайшая магия Гарри Поттера: борьба с предрассудками», во время которого ученики пятого класса читали несколько отрывков из «Гарри Поттера». Учитель подсказывал, как проанализировать написанное. Особенно акцент ставился на моменты, где главный герой лояльно относится к грязнокровкам — ребятам, у которых родители маглы. Уже после трех уроков дети спокойнее рассуждали о иммигрантах и беженцах.

### Развиваем эмпатию

Итоги исследования «Открытие романа: художественная литература улучшает сочувствие» показали, что художественная литература развивает осознанное сопереживание другим людям, и помогает представить себя на их месте. Причина в том, что мозг одинаково обрабатывает информацию в произведении, и в реальности.

Зона левого виска отвечает за восприятие языка — мозг думает, что он делает то же, что и персонаж в книге. Феномен называют «воплощенным познанием». Когда мы читаем, то перемещаемся в тело героя.

Художественная литература помогает сместить центр внимания с себя, и начать лучше понимать желания и поведение других людей.

### Улучшаем сон и укрепляем нервы

Побег в вымышленный мир помогает справиться со стрессом, а книга — одно из самых действенных средств. В исследовании «Чтение: как снизить стресс» указано, что только шесть минут сосредоточенного чтения расслабляют мышцы на 68%. Сравните с другими занятиями: прослушивание любимых песен успокаивает на 61%, прогулки — на 42%, а компьютерные

игры — всего на 21%.

Книга лучше всего подходит для вечернего досуга. Чтение расслабляет, отвлекает от забот и помогает погрузиться в сон.

### Принимаем неопределенность

Стабильность — это миф, но поклонников романов он беспокоит мало. В исследовании «Открытие закрытого ума: влияние знакомства с литературой на потребность в определенности» доказали: люди, которые читали вымышленные рассказы спокойнее относятся к неопределенности, чем ценители документальной прозы.

В эксперименте участвовали 100 студентов из университета в Торонто. Молодым людям дали прочитать одно эссе или один рассказ. Затем каждый отвечал на несколько вопросов, которые оценивали их уровень потребности получить стабильность. Итог: ученики, которые читали рассказы, проще реагировали на неустойчивость. Широко мыслить и искать творческий подход — вот чему учат книги.

### Обогащаем словарный запас

Эксперимент «Привычка читать» продемонстрировал, что количество прочитанных художественных книг напрямую связано со словарным запасом.

Если хотите научиться красиво говорить, то в этом поможет художественная литература. Вы сможете лучше излагать свои мысли.

### Развиваем образное мышление и воображение

У английского классика Джозефа Конрада было высказывание на этот счет: «Писатель создает только полкниги. Остальное пишет читатель». Мудрый автор рассказывает только необходимое, а читателя заставляет подключить свою фантазию. Обстановка, внешность персонажей, запахи, голоса — мы, как режиссеры, сами придумываем детали.

Если у вас не складывается с вооб-



ражением, то читайте больше книг. Художественная литература взбудоражит вас.

### Находим новых друзей и открываем целый мир

В книгах мы знакомимся с людьми, и отправляемся в приключения, которых часто не хватает в действительности. Герои превращаются в друзей и советчиков. Мы можем спорить, ненавидеть друг друга или поддерживать в трудную минуту. Это настоящие эмоции, которые испытывает каждый из нас. Не простой уход от реальности, а новый жизненный опыт.

Продюсер и журналист Лиза Бу поделилась на одной из конференций платформы TED, как книги спасли ее во время кризиса, и помогли разглядеть свет во тьме.

### Тренируем память и логическое мышление

Как запомнить всех героев «Войны и мир» и вникнуть в запутанный сюжет? Иметь железные нервы, развитую память и логику. Когда вы разбираетесь в сложном произведении, то продлеваете жизнь мозга. В исследовании «Когнитивная активность на протяжении жизни, невропатологическая нагрузка и когнитивное старение» показали, что книгоманы в старости на 32% реже болеют Альцгеймером. Мозг трудится лучше, когда книга длиннее.

В художественных книгах достаточно плюсов: мы учимся сострадать, понимать окружающих, увеличиваем словарный запас и развиваем фантазию. Рассуждать шире, открывать самобытный опыт и решать проблемы по-новому, а главное — быть спокойным и крепко спать.

к вашему столу

## Картофельные котлеты

с рисом и грецкими орехами

Картофель - 5 шт.  
Рис - 0,5 стакана  
Грецкие орехи - 0,5 стакана  
Чеснок - 2-3 зубчика  
Лук репчатый - 1 шт.  
Яйца - 2 шт.

Соль  
Перец  
Сухари панировочные  
Масло растительное для жарки

Картофель для котлет отварить в «мундире», очистить. Рис отварить. Грецкие орехи очистить. Вареный картофель, две жменьки отварного риса, очищенные грецкие орехи, чеснок и лук перекрутить на мясорубке.

Добавить яйца, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Сформировать котлетки из картофеля с рисом и орехами, обвалить в панировочных сухарях.

Обжарить картофельные котлеты с рисом и грецкими орехами на растительном масле.



## Рыба

в кисло-сладком соусе с имбирем

Сок ананасовый — 2 ст. л.  
Уксус винный — 1 ст. л.  
Томатная паста — 1 ст. л.  
Сахар — 1 ст. л.  
Соевый соус — 2 ч. л.  
Кукуруз. крахмал — 1-2 ст. л.  
Филе белой рыбы — 700 г  
Масло подсол. — 1-2 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Чеснок — 2 зубка  
Имбирь свежий — 1 шт

Струч. горошек — 1 ст.  
Соль

Молотый черный перец  
Сделайте соус, смешав первые 6 ингредиентов.

Перемешайте 1-2 ст. л. крахмала с солью и перцем. Обваляйте кусочки рыбы в этой панировке.

Хорошо разогрейте половину масла в сковороде вок или в обычной большой сковороде. Обжарьте рыбу до золотистого цвета в течение пяти минут. Выложите шумовкой. Тщательно вытрите бумажным полотенцем сковороду и добавьте немного масла. Когда масло достаточно нагреется, добавьте лук и жарьте, помешивая, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок, имбирь и жарьте, помешивая, еще несколько минут.

Влейте в сковороду приготовленный соус. Доведите до кипения и готовьте, постоянно помешивая, несколько минут. Уменьшите огонь до среднего, добавьте горошек, готовьте, не забывая перемешивать, одну минуту. Выложите в сковороду рыбу, быстро все перемешайте и подавайте блюдо с отварным рисом.



полезно знать

# Животные могут лечить

Одни люди, независимо от их уровня воспитания и увлечений, оказываются больше предрасположенными к поиску друга в лице животного, в отличие от других людей, которые остаются равнодушными к котикам, собачкам и пр. Но с чем связано это явление?

Ученые установили, что некоторые гены, которое были заложены нашими предками, способствуют тому, что человек желает содержать домашних животных. Но эти гены не являются универсальными абсолютно для всех. Это говорит о том, что некоторые и вовсе могут не любить животных. Это позволяет предположить, что в прошлом некоторые племена, общества или отдельные лица процветали благодаря инстинктивной связи с животными.

Сегодня у некоторых людей связь с миром фауны настолько сильна, что они готовы посвятить свою жизнь только ему. Нередки случаи, когда люди отказываются от карьеры и становятся волонтерами и зоозащитниками. Это говорит о том, что именно у них интуитивная связь развита намного лучше, чем у других. Конечно же, такие поступки невероятно восхищают, однако не



каждый сможет посвятить себя тому, чтобы постоянно спасать животных и ухаживать за ними.

Тяжело ответить на вопрос, как называется человек, который любит животных, так как в современном языке нет такого универсального обозначения.

В последнее время большое внимание уделяется мнению о том, что содержание собаки (или, возможно, кошки) может принести пользу владельцу различными способами — снизить риск сердечных заболеваний, бороться с одиночеством и облегчить депрессию, а также сни-

зить риск слабоумия.

С этими утверждениями связаны два устойчивых мнения ученых. Первое говорит о том, что существует множество исследований, которые указывают на то, что домашние животные не способны оказывать никакого положительного влияния на здоровье. А в некоторых случаях, они, наоборот, могут и навредить. Случается это тогда, когда они приносят в дом с улицы различные бактерии или вызывают у домочадцев аллергию. Второе указывает на то, что владельцы братьев наших меньших не живут дольше, чем те, кто никогда не заводил четвероногого друга.

И даже если утверждения об улучшении здоровья были бы реальными, то эти предполагаемые преимущества применимы только к современным людям, находящимся в напряжении из-за сумасшедшего ритма жизни.

Любовь к животным — это прекрасная черта в характере любого человека. Как утверждают данные некоторых исследований, хоть животные и не способны избавить людей от серьезных патологий, они могут способствовать эмоциональной разрядке.