

Сила буквы



Чтение книг приносит организму пользу, равнозначную той, что дают ему спортивные упражнения

Теперь чтение вряд ли можно назвать пассивным времяпрепровождением. Ученые доказали: оно способствует не только развитию интеллекта, но и психическому, и физическому здоровью. Пусть вы уделяете чтению всего 15 минут в день, но именно в этот период ваш мозг работает настолько

активно, что, по словам американских исследователей, вероятность избежать умственных проблем в старости увеличивается в разы. Читать, бесспорно, полезно, вот только делать это нужно правильно, особенно в нашу эпоху стремительного развития информационных технологий и появления новомодных гаджетов. Накануне Дня письменности в Беларуси корреспондент “НГ” узнала, как нужно читать, чтобы глаза уставали меньше, и почему просмотр фильмов не идет ни в какое сравнение с книгой.

Мозговой штурм

Британские ученые с помощью МРТ-сканирования выяснили, что в процессе чтения книги у человека задействован весь мозг. Погружаясь в книгу, мы на мысленном уровне проделываем с собой то, что происходит с воображаемым героем. Если в книге описываются природа, запахи или звуки, то в этот момент у чтеца активизируются те участки мозга, которые были бы задействованы в реальности.

— Подобные эксперименты проводились во многих странах мира, процессом чтения книг детально занимались британские и американские ученые. Доказано, что за счет восприятия информации через зрительный анализатор, или, проще говоря, через зрение, идет активация практически всех отделов мозга. Это значит, что у человека появляются определенные связи, ассоциации, идут процессы запоминания, касающиеся не только каких-то конкретных фактов, но и многообразных условных рефлексов, — рассказывает член-корреспондент [НАН Беларуси](#), профессор, доктор медицинских наук Владимир Кульчицкий. — За счет активации разных отделов мозга улучшается кровоснабжение этого органа. Сосуды расширяются, чтобы клеткам, которые активированы, доставлять больше крови. Идет своеобразная тренировка, в результате которой в нужный момент кровь будет снабжать мозг так, как это было во время чтения.

Помимо стимулирования мозговой активности процесс чтения имеет важное социальное значение. Во-первых, таким способом человек учится и привыкает грамотно высказывать свои мысли. Во-вторых, социологи убеждены, что люди, которые читают книги, всегда будут руководить теми, кто чаще смотрит телевизор. “Ящик” не способствует интеллектуальному развитию, в связи с чем ученые рекомендуют ограничить его просмотр двумя часами в день.

— Чтение книги отличается от просмотра фильма по телевизору или на компьютере тем, что в ходе последнего человеку навязывается мнение режиссера, — отметил нейрофизиолог Владимир Кульчицкий. — При чтении книги в зависимости от темперамента, рода деятельности и в целом характера человека он делает свои выводы и представляет читаемое так, как хочется ему, ведь его фантазия при этом не ограничена.

Кроме того, чем больше человек читает, тем больше проявляется его индивидуальность. При сопереживании героям произведений формируются его характер и поведение, критерии оценки происходящего. Хотя при этом нужно помнить, что культура человека зависит не от того, сколько им прочитано, а от количества книг, которые он понял.

И, наконец, самый неожиданный факт, доказанный учеными, касается борьбы чтения с проблемами лишнего веса. В Великобритании сравнивались изменения деятельности мозга и энергии, которая при этом потребляется, с физическими упражнениями. Оказалось, что чтение сопоставимо по сжиганию энергии с занятиями спортом. “Это не значит, что от физических упражнений нужно отказаться, но взять на заметку стоит. Люди, склонные к полноте, запросто могут использовать это преимущество”, — добавил специалист.

Зрение плюс один

Несмотря на все вышеперечисленные плюсы чтения, есть все-таки и один минус — часто мы забываем о важных правилах чтения, которые помогают нам сохранить зрение. Однако, как утверждает врач-офтальмолог Алина Марьяш, гигиена чтения касается прежде всего книг, а не гаджетов, которые в любом случае будут влиять на глаза негативно. “Главная причина вредного воздействия электронных носителей на зрение заключается в том, что в процессе чтения с экрана пересушивается слизистая оболочка глаз. Мы гораздо реже моргаем, и роговица не получает нужного питания за счет слезы. После многочасовой работы за компьютером у нас в итоге краснеют глаза, — рассказывает врач. — Что касается электронных книг, телефонов, планшетов, то их мы часто читаем в дороге, где освещение и расстояние до текста не такое, каким оно должно быть, шрифт тоже не соответствует норме”.

Как сберечь зрение?

- При чтении расстояние от текста до глаз должно равняться 30—35 сантиметрам. За ориентир можно взять длину руки от локтя до пальцев. До экрана компьютера расстояние должно составлять 70 сантиметров.
- При работе за письменным столом всем необходимы перерывы. Взрослому человеку будет достаточно 10—15 минут отдыха через каждые 40—50 минут чтения, ребенку — через каждые полчаса.
- Часто можно увидеть, как люди читают в метро, в поезде в любой позе, не задумываясь о своих глазах. Однако следует помнить, что при чтении текст должен располагаться перпендикулярно линии взора, так как в таком положении глаза устают гораздо медленнее. К слову, многих интересует, почему нельзя читать лежа, хотя так удобно разместиться с любимым романом на диване. В таком случае книга не зафиксирована и находится в подвижном состоянии. При этом глаза направлены вверх, а значит, мышцы в такие минуты сильно

напряжены. Если же человек читает лежа на боку, то расстояние от страниц до глаз получается разным, и каждому глазу приходится подстраиваться.

- Не стоит забывать и о дополнительном освещении. Читать в сумерках ни в коем случае нельзя! В то же время чтение при слишком ярком солнечном свете тоже может негативно сказываться на зрении. Солнце в этом случае дает сильный отблеск на бумаге.

Чтение развивает нас интеллектуально и физически, помогает бороться со стрессами и лишним весом. Осталось только научиться правильно читать и в целом почаще брать в руки книгу.

Интересно

- Ученые из Университета Суссекса доказали, что шесть минут чтения, снижают уровень стресса более чем на две трети.
- Исследователи Стэнфорда выяснили: аналитическая литература и чтение ради удовольствия обеспечивают разные виды неврологической нагрузки, которые по-своему являются полезными для человека.

Книжная пыль

Старые книги нуждаются в особом уходе

Ученые Российской академии медицинских наук не советуют хранить в доме очень старые книги, пыль которых является сильнейшим аллергеном. Известно и то, что в шкафах, где хранятся раритетные издания, могут развестись личинки книжных клещей. Причем количество опасных паразитов в фолиантах с годами увеличивается. По мнению медиков, насекомые и продукты их жизнедеятельности могут провоцировать очень сильные аллергические реакции, вплоть до отека Квинке. В связи с этим в некоторых библиотеках Великобритании даже установили специальные улавливатели пыли, благодаря которым нейтрализуется ее вредное воздействие.

Тем не менее не все готовы расстаться с отдельными экземплярами из своей любимой библиотеки, накопленной за многие годы. В такой ситуации эксперты советуют позаботиться о том, чтобы книги находились в проветриваемом помещении, регулярно проводить в квартире или доме влажную уборку и убирать пыль с книжных полок и самих изданий.

Нездоровая привычка

Чтение и еда несовместимы

Темп жизни современного человека настолько высок, что порой ему некогда спокойно пообедать. Так и появляются вредные привычки есть, держа в руках книгу, газету или планшет. Специалисты предупреждают: чтение за едой только на первый взгляд кажется безобидным, спустя время оно может привести к заболеваниям органов пищеварения.

Прием пищи — сложный физиологический процесс, который сопровождается перестройкой в деятельности многих функциональных систем организма и в первую очередь органов желудочно-кишечного тракта. Задолго до поступления пищи в желудок происходит выделение богатого ферментами желудочного сока, вызывающее появление аппетита. Чтение во время еды тормозит работу пищеварительных желез, в

результате чего нарушается процесс пищеварения, пропадает аппетит и чувство наслаждения едой. Читая, человек плохо пережевывает пищу, проглатывает ее быстро, большими кусками. Если это будет повторяться постоянно, то вполне реально заработать гастрит, язву или панкреатит. К тому же читающий во время еды человек вынужден часто переводить взгляд от тарелки к книге, и расстояние от глаз до текста всякий раз меняется. Такая перегрузка может со временем вызвать ухудшение зрения.

Ирина СУДАС