

## Miya uchun 7 ta eng yaxshi xobbi

Tananing barcha a'zolari va qismlari qarish jarayonidan o'tadi, shuningdek miya ham. Biroq neyrobiologlarning aytishlaricha, miya qarishini sekinlashtirish mumkin, ya'ni to'g'ri ovqatlanish va miya doim harakatda bo'lish uchun xobbi (sevimli mashg'ulot) bilan shug'ulanish kerak.

Yoqimli va foydalini birlashtirish uchun, siz quyidagi keltirilgan xobbilardan bir nechtasini qilishga harakat qiling:

**Meditatsiya.** Meditatsiya (chuqur o'ylamoq, fikr yuritmoq) stress darajasini va qon bosimini pasaytiradi, hamda immun tizimini mustahkamlab, diqqatni yig'adi. Shu bilan o'n daqiqa shug'ullanish sizga yaxshi kayfiyatni qaytaradi va miyani yanada yaxshiroq ishlashiga omil bo'ladi.

**Ovqat tayyorlash.** Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, uyda ovqat tayyorlaydigan insonlar, umuman olganda sog'lom hayot kechirmoqdalar. Bundan tashqari, ular sog'lom mahsulotlarni tanlash imkoniyatiga egalar va tayyorlash jarayonidan zavq olishlari mumkin, bu esa miyaga ham foyda beradi.

**O'qish.** O'qish miyani fokus qilishga yordam beradi. So'zlar zahirasini ko'paytiradi, tassavurni kengaytiradi va miyani faolligini oshiradi. Bundan tashqari, o'qish – stressga qarshi eng yaxshi usul (69% stressni pasaytiradi). Uyqudan oldin o'qish yaxshi va sog'lom uyquga ketishga yordam beradi.

**Shaxmat o'yini.** Shaxmat o'yini miya uchun eng yaxshi xobbilardan biri:

o'yin vaqtida miyaning ikki qismi rivojlanadi, xotira va strategiya o'ylash yaxshilanadi.

Raqs. Raqs – bu nafaqat yaxshi jismoniy mashq, u stressni kamaytiradi va serotonin (quvonch garmoni) darajasini ko'taradi. Raqs aqlliyoq bo'lish usuli ekan, chunki har xil harakatlarni yodlash va qaytarish uchun siz miyaning barcha qismlarini ishlatasiz.

Guruh o'yinlari. Guruhda o'ynaganingizda, siz ko'p foydaga ega bo'lasiz: harakatchchanlik, yangi do'stlar va muloqotga kirishishingiz mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, muloqot bo'lmasligi, miyaga va sog'likga ta'sir qilar ekan. Shuning uchun basketbol, futbol, voleybol va boshqa guruhli sport o'yinlarini o'tkazish juda foydalidir.

Tillarni o'rganish. Ko'p tillarni biladiganlarning miyasi oddiy bir tilni biladigan inson miyasidan farq qiladi. Horijiy tilni o'rganish sizni yanada aqlliyoq qiladi. Bundan tashqari, siz chet elliklar bilan muloqot qilishingiz va ularni madaniyatni o'rganishingiz mumkin. Bu esa yomon xotiraga qarshi eng yaxshi usuldir.

Aytib o'tilgandan xobbilardan tashqari, miya va butun tana uchun eng yaxshi dori bu kulgidir. Miya uchun qaysi xobbini tanlashingizdan qat'iy nazar, kulgi doim eng yaxshi qo'shimcha bo'ladi. Kulgi stressni yengib, tinchlik olib keladi!