

## Jobban teljesítenek a zenét tanuló gyerekek

A zenetanulás hatására javul a gyerekek felfogóképessége, memóriája és összpontosítási készsége, melyek jobb tanulmányi eredményhez vezetnek később az iskolában.

Erre a következtetésre jutott kutatásai során Laurel Traylor, a McMaster Egyetem igazgatója.

Traylor és munkatársai óvodáskorú gyerekekkel végeztek kísérletet, és azt tapasztalták, hogy azok a gyerekek, akik zenei képzésben vettek részt, kivétel nélkül jobban teljesítettek, mint azok a társaik, akik nem tanultak zenét. A kutatás első körben azt igazolta, hogy a zenetanulás fejleszti az agy hallókérgét, melyűjabb kérdéseket vetett fel. Vajon más elváltozásokat is képes okozni az agyban a zenei képzés? Lehet, hogy általánosan kihat a gondolkodásra és a megismerési képességre?

**Fejlettebb memória, jobb összpontosítás**

Laurel Traylor válasza egyértelmű igen. Ahogy összehasonlította az azonos típusú vizsgálatok során megfigyelt elektromos és mágneses impulzusokat az agyban, felismerte, hogy már akár egy vagy két év zenetanulás is fejlettebb memóriát és jobb összpontosítási képességet okoz.

„Úgy tűnik, hogy a zenetanulás hatékonyan fejleszti a koncentráció és memória képességét, amely a tanulás számos területen vezet jobb eredményekhez” – mondta Traylor.

Traylor szerint ennek az lehet az oka, hogy a motoros és hallási készségek együttes összejátekaként tudunk csak megszólaltatni egy hangszert, ami erősen bevonja a figyelmet, memóriát és a koncentrációt. Az agynak ezek a területei elkezdnek gyorsabban fejlődni. A közös zenélés pedig egyéb készségeket, például a másikkra való odafigyelést és érzékelést is fejleszti.

A passzív zenehallgatás ezzel szemben nem

igényel ilyen „erőfeszítéseket” az agyunktól, ezért nem is fejleszti ugyanolyan hatékonyan a mentális képességeket, mint a hangszereken való játszás.

**Gyógyír lehet a diszlexiára is**

A Harvard Egyetem kutatója, Gottfried Schlaug szintén komoly összefüggést talált a kisgyermekkori zenei képzés és a mentális képességek fejlődésével kapcsolatban. Szerinte a zene pozitív hatása a verbális és nonverbális képességekre is kihat. Kutatásai során azt is felfedezte, hogy a különböző hangszerek más területet módosítanak az agyban. Az énekesek agyában bekövetkező változások némileg eltértek a vonós vagy billentyűs hangszereken játszóktól.

A zenélés és a nyelvi képességek fejlődése között még szembetűnőbb összefüggés talált például a diszlexiás gyerekek körében.

„Az eredmények arra utalnak, hogy egy zenei képzés, mely erősíti a felfogóképességet, bizonyos nyelvi hiányokat is orvosolhat” – mondta Schlaug.

**A zene a személyiségre is kihat**

Glenn Schellenberg a Toronto Egyetem pszichológia professzora közvetlenül azt vizsgálta, hogy a zene kihat-e a személyiség egyéb területeire is, mint viselkedés, szociális készségek, beilleszkedés, konfliktuskezelés, intelligencia. Ezt azonban nem könnyű vizsgálni, hiszen számos egyéb tényező is közrejátszik, mint családi háttér, szülők anyagi helyzete, az oktatás minősége, ennek ellenére Schellenberg egyértelműen azt tapasztalta, hogy számos pszichológiai és kognitív teszten jobban teljesítenek azok a gyerekek, akik zenét tanulnak.

Schellenberg előszeretettel hangoztatja, hogy a zene nem csak a mentális képességre van pozitív hatással, hanem a személyiséget is fejleszti.

*Forrás: Egészségtükör*

## Merre jártál, drágám? A Google megmutatja

"Te milyen ügyben jártál pénteken a Városmajorban?" - vonta kérdőre az egyik szerkesztőnk a férje. A szerkesztő meg tudta magyarázni, de igencsak elképedt: közösen használt számítógépük képernyőjén egy piros vonal éppen az utóbbi hónap alatti mozgását rajzolta ki Budapest térképén.

Hogy merre voltál, Te is megnézheted, kedves olvasó, legalábbis, ha van egy Gmail-fiókod és egy okostelefonod (s nem tiltottad meg tartózkodási helyed beazonosítását a Google-nél).

**A dolog így működik:**

Nyisd meg a számítógépeden vagy a mobiltelefonodon a Gmail-fiókodat (ha nincs amúgy is nyitva).

Nyisd meg ezt az oldalt: <https://maps.google.com/locationhistory/b/0>

Baloldalt fölül egy naptárszerűséget látsz, ott a 1Day feliratot állítsd át 30Days-re - így még izgalmasabb.

A jobboldali térkép bal al-

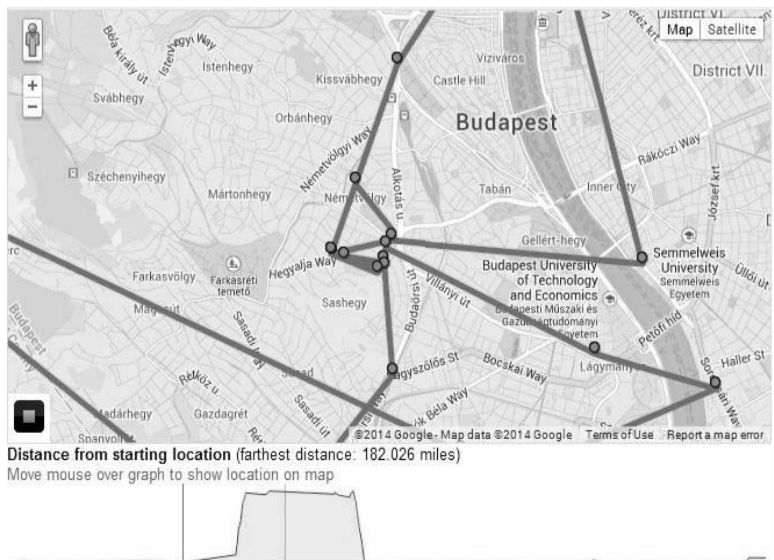
só sarkában nyomj rá a lejátszást megindító kis háromszögre.

Mulass jól - vagy hüledezz!

Egy kattintás, és nem maradsz le a kerület híreiről:

Mit szólsz hozzá?

*Forrás: 1.kerulet.ittlakunk.hu*



## Drága-e a paleo-étkezés vagy sem?

**Mi a paleo diéta?**

Biztosan nem kell részleteznem, hogy az utóbbi évtizedben mennyire eldurvult a táplálkozásunk. Gyakorlatilag "mújkaján" élünk, műanyagot eszünk, amik tele vannak tartósítószerrel, ételszínezékekkel, állományjavítókkal, vegyszermaradványokkal, rejtett cukorral és még ki tudja mivel...

Változtatni nagyon nehéz, hisz felgyorsult világban élünk. Még meghalni sincs időnk, pedig ezt nagyon hamar bekövetkezik, ha sürgősen nem változtatunk. De ki tudja, min kellene változtatni, hisz az egyik orvos ezt, a másik meg azt javasol.

Pedig a jó megoldás, ha visszatérünk az alapokhoz, őseink táplálkozásához.

**Mit hagyj el az étrendedből?**

Zöldségek közül: a krumplit, kukoricát, szóját.

Gabonák: pl. búza, rozs, árpa, zab stb.

Hüvelyes zöldségeket: bab, borsó, lencse, földimogyoró

Tejtermékeket: tej, kefir, joghurt, lágy sajtok, túró, tejföl, tejszín stb. Tejtermékek közül fogyaszthatóak: csak a félkemény, kemény sajtok.

Tudtad, hogy a cukor néhány évtizeddel ezelőtt kuriózum volt és csak a nagyon gazdagok engedhették meg maguknak? Mára kilószámra esszük, szinte ész nélkül!

Tudtad, hogy a gabonában található glutén sokszor allergiás reakciót vált ki, amit valamilyen betegségként diagnosztizálnak? Még akár az idegbetegségnek vagy a hiperaktivitásnak is a glutén lehet az okozója!

Tudtad, hogy a tejfehérje okozhat emésztési zavarokat, puffadást, ekcémát, vagy akár hasmenést is? Ki tudja, lehet hogy gyermekek gyakran visszatérő betegségeink is ez az okozója?

A jó megoldást tehát, ha étrendedből kihagyod ezeket az élelmiszereket. Őseink semmi ilyesmit nem ettek, s ennek a diétának a neve PALEO, azaz kőkorszaki diéta, mely nem tartalmaz cukrot, gabonákat, tejet és hüvelyeseket. Külföldön hatalmas irodalma van, de nálunk még csak nem régen ismertette a Paleo diéta lényegét Szendi Gábor.

**Drága a paleo diéta?**

Nap mint nap hallom azt a kifogást, hogy túl drága elkezdni a paleo diétát, mert sokba kerülnek a paleo alapanyagok. Sajnos az utóbbi kijelentés igaz. Drágák a paleo alapanyagok, de ez nem jelenti azt, hogy maga a paleolit életmód túl sokba kerülne.

Sajnos sokan vannak, akik ismeretlenül is elutasítják a paleolit táplálkozást azzal, hogy megfizethetetlen, drágák a paleo alapanyagok, nehezen beszerezhetőek stb.

Ezzel ellentétben egyre több visszajelzést kapok a kedves olvasóimtól, hogy igenis megfizethető, sőt!

Álljon itt két meggyőző vélemény:

Éva néni véleménye:

"Kedves Szilvi!

Harmadik éve paleózom, így személyesen tapasztalom, hogy "megnőtt" a nyugdíjam, hiszen nem vásárolok kenyeret, tejet, száraz tésztát, hüvelyeseket, cukrot - ezeket régebben mind meg kellett venni, és egyik sem olcsó!

Hab a tortán, hogy azelőtt sok gyógyszert kellett vennem - ezek nagy részére ma már nincs szükségem, pedig 75-ik éves vagyok, és a kortársaim súlyos pénzeket költenek gyógyszernek nevezett mérgekre. Így aztán telik kókusztejre, paleo-tésztákra és még a nyugdíjam is kitart egész hónapban.

Hát akkor mi a drága?!"

Karai Erzsike szerint:

"Én 65 éves cukorbeteg vagyok. 3 hónapja követem Szilvi paleo mintarendjét. Eleinte én is tartottam tőle, hogy hű de drága lesz. Nem lett!

Először: csak a legalapvetőbb alapanyagokat szereztem be. Mindenből kevés kell, másrészt amit a cukorbeteg nem ehet, pl banán, azt behelyettesítem más gyümölccsel, jelenleg málnával, nagyon finom.

Másodsor: felesleges dolgokat nem vásárolok, mert a mintaétrend alapján ki lehet számítani miből mennyi kell.

Harmadsor: legfőképpen NEM KELL GYÓGYSZER! Ami nem két forint volt. A cukrom, vérnyomásom normális lett, a közérzetem, munkabírásom remek. Akárki, akárhogy támadja a paleo étrendet, részemről azt mondanak amit akarnak."

*Forrás: Paleo-Dieta.hu*