

فهي لا تقتصر على تحسين الذاكرة والتركيز فحسب، بل تنشط أيضاً مناطق متعددة في الدماغ مسؤولة عن اللغة والتحليل، مما يعزز المرونة المعرفية ويجعلك أكثر قدرة على التفكير الإبداعي. بالإضافة إلى فوائدها المعرفية، تعتبر القراءة وسيلة فعالة للحد من التوتر، وقد تساعد في الوقاية من الأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في العمر.