



Kamarajar Social Service



Kamarajar social service

Kalladikuppam.

Email: vinayag103@gmail.com

www.kamarajarsocialservice.yolasite.com



உங்கள் நினைவக மேம்படுத்த எப்படி
குறிப்புகள் மற்றும் உங்கள் மனதில் கூர்மை மற்றும் brainpower
அதிகரிக்க பயிற்சிகள்

வலுவான நினைவாற்றல் உங்கள் மூளை சுகாதார மற்றும் உயிர் பொறுத்தது. நீங்கள் இறுதி தேர்வுகள், மன கூர்மையான இருக்க நீங்கள் அனைத்து செய்து ஒரு வேலை தொழில்முறை ஆர்வம், அல்லது படிக்கும் ஒரு மாணவர் தான் என்பதை ஒரு மூத்த நீங்கள் வயது, நீங்கள் மேம்படுத்த என்ன செய்ய முடியும் விஷயங்கள் நிறைய உள்ளன உங்கள் சாம்பல் நிற பாதுகாத்து மேம்படுத்த தேடும் உங்கள் நினைவகம் மற்றும் மன செயல்திறன்.

உங்கள் மூளையின் சக்தி

DONATE NOW




அவர்கள் ஒரு பழைய நாய் புதிய தந்திரங்களை கற்று

கொடுக்க முடியாது என்று சொல்கிறார்கள், ஆனால் அது மூளை வரும் போது, விஞ்ஞானிகள் இந்த பழைய பழமொழி வெறுமனே உண்மை இல்லை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மனித மூளை ஏற்ப மாற்ற கூட முதுமை கொண்டு ஒரு வியத்தகு திறன் உள்ளது. இந்த திறன் நரம்புநெகிழ்மையை அறியப்படுகிறது. வலது தூண்டுதல், உங்கள் மூளை, புதிய நரம்பு பாதைகளை அமைக்க இருக்கும் இணைப்புகளை மாற்ற, மற்றும் ஏற்ப, எப்போதும் மாறிவரும் வழிகளில் முடியும்.

அது கற்றல் மற்றும் நினைவு வரும் போது தன்னை உருமாற்றி மூளை நம்பமுடியாத திறனை உண்மையாக நீங்கள், உங்கள் திறன்களை அதிகரிக்க புதிய தகவல் அறிய உங்கள் திறனை அதிகரிக்க, உங்கள் நினைவக மேம்படுத்த நரம்புநெகிழ்மையை இயற்கை சக்தியை பயன்படுத்தி கொள்ள முடியும்.

நினைவகம் முனை 1 மேம்படுத்துதல்:
உடற்பயிற்சி அல்லது தூக்கம் தேவைக்கும்
குறைவாக கொடு இல்லை



ஒரு விளையாட்டு வீரர் நினைவில் உங்கள் திறனை நீங்கள் ஒரு நல்ல உணவு மற்றும் பிற ஆரோக்கியமான பழக்கம் உங்கள் மூளை வளர்த்து போது அதிகரிக்கிறது, அவரது சிறந்த செய்ய தூக்கம் மற்றும் ஒரு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு நம்பியுள்ளது போல.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி போது, நீங்கள் மூளை உடற்பயிற்சி

நன்றாக உங்கள் உடல் சிகிச்சை தகவல் செயல்படுத்த மற்றும் நினைவு திறனை அதிகரிக்க முடியும். [உடல் உடற்பயிற்சி](#) உங்கள் மூளை ஆக்சிஜன் அதிகரிக்கிறது மற்றும் நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் போன்ற நினைவாற்றல் இழப்பு ஏற்படும் என்று கோளாறுகள், ஆபத்து குறைகிறது. உடற்பயிற்சி, மேலும் பயனுள்ளதாக மூளை இரசாயன விளைவுகளை அதிகரிக்க மற்றும் மூளை செல்களை பாதுகாக்க இருக்கலாம்.


அது தூங்கி மூலம் உங்கள் நினைவகம் மேம்படுத்துதல்

நீங்கள் தூக்கம் இல்லாமல் இருக்கும் போது, உங்கள் மூளை முழு கொள்ளளவு உள்ள செயல்பட முடியாது. படைப்பாற்றல், சிக்கல் தீர்க்கும் திறன், மற்றும் விமர்சன சிந்தனை திறன் சமரசம். நீங்கள் வேலை, படிக்கும், அல்லது வாழ்க்கை பல கோரிக்கைகளை மோசடியாக முயற்சிக்கும் என்பதை, தூக்கமின்மை பேரழிவு ஒரு செய்முறை.

ஆனால் தூக்கம் இன்னும் அடிப்படை வழி கற்றல் மற்றும் நினைவக மோசமாக உள்ளது. ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது [தூக்கம்](#) முக்கிய நினைவக மேம்படுத்தும் நடவடிக்கை தூக்கம் ஆழ்ந்த கட்டங்களில் நிகழும், நினைவக ஒருங்கிணைப்பு அவசியம்.

நினைவகம் மூளை 2 மேம்படுத்துதல்: நண்பர்கள் மற்றும் வேடிக்கையாக நேரம் செய்ய

நீங்கள் நினைவகம் மேம்படுத்தும் வழிகளை பற்றி நினைக்கும் போது, நீங்கள் இது போன்ற நியூயார்க் டைம்ஸ் குறுக்கெழுத்து புதிர் அல்லது முதன்மை செஸ் மூலோபாயம் மல்யுத்த "தீவிர" நடவடிக்கைகள் பற்றி யோசிக்க கூடாது, அல்லது இன்னும் மென்மையான நண்பர்களுடன் வெளியே வளர்சியுருவேன் தொங்கும் அல்லது ஒரு வேடிக்கையான படம் வந்து அனுபவித்து செய்ய கவலை? நீங்கள் எங்களுக்கு மிக போல் என்றால், அது அநேகமாக முன்னாள் தான். ஆனால் எண்ணற்ற ஆய்வுகள் நண்பர்கள் மற்றும் வேடிக்கையாக முழு



என்று ஒரு வாழ்க்கை அறிவாற்றல் நன்மைகளை வருகிறது என்று காண்பிக்கின்றன.

ஆரோக்கியமான உறவுகள்: இறுதி நினைவகம் பூஸ்டர்?

மனிதர்கள் மிகவும் சமூக விலங்குகள் உள்ளன. நாம் தனித்து ஒருபுறம் செழித்து, வாழ்வதற்கு பொருள் இல்லை. உறவுகள் நம் மூளை, உண்மையில், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு மூளை உடற்பயிற்சி சிறந்த வகையான இருக்கலாம் ஊக்குவிக்கின்றன.

ஆராய்ச்சி அர்த்தமுள்ள உறவுகள் மற்றும் ஒரு வலுவான ஆதரவு அமைப்பு கொண்ட உணர்ச்சி சுகாதார, ஆனால் மூளை சுகாதார மட்டும் இன்றியமையாத என்று காட்டுகிறது. பொது சுகாதார ஹார்வர்ட் ஸ்கூல் சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று, உதாரணமாக, ஆராய்ச்சியாளர்கள் மிக தீவிரமாக சமூக வாழ்க்கையை மக்கள் நினைவகம் சரிவு மெதுவான விகிதத்தில் இருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

மூளை மற்றும் சமுதாய நினைவகம் ஏற்றம் நன்மைகளை பயன்படுத்தி எடுத்து தொடங்க பல வழிகள் உள்ளன. தொண்டர், ஒரு கிளப் சேர அடிக்கடி நண்பர்கள் பார்க்க, அல்லது தொலைபேசி சென்றடைய அது ஒரு புள்ளி வைக்க. ஒரு மனித எளிது இல்லை என்றால், ஒரு செல்லப்பிள்ளை குறிப்பாக மிகவும் சமூக நாய் மதிப்பு சமாளிக்க முடியாது.

சிரிப்பு உங்கள் மூளை நன்றாக உள்ளது

நீங்கள் சிரிப்பு சிறந்த மருந்து, மற்றும் மூளை, அதே போல் உடல் உண்மையாக உள்ளது என்று கேள்விப்பட்டேன். மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மட்டுமே இது உணர்ச்சி பதில்களை, போலல்லாமல், சிரிப்பு மூளை முழுவதும் முழுவதும் பல பகுதிகளில் ஈடுபடுகிறது.

மேலும், நகைச்சுவைகளை கேட்டு பஞ்ச் வரிகளை வேலை கற்றல் மற்றும் படைப்பாற்றல் முக்கிய மூளையின் பகுதிகளில் செயல்படுத்துகிறது. உளவியலாளர் டேனியல் கோல்மேன் தனது புத்தகத்தில் *உணர்வு சார் நுண்ணறிவு* உள்ள குறிப்பிடுவதாவது, "சிரிப்பு ... மக்கள் மிகவும் சுதந்திரமாக இன்னும் பரந்த அளவில் மற்றும் இணை என்று உதவி தெரிகிறது."

உங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னும் சிரிப்பு கொண்டு வழிகளை? இந்த அடிப்படைகளை தொடங்கும்:

- உங்களை சிரிக்க. உங்கள் சங்கடமாக தருணங்களை பகிர்ந்து. குறைந்த தீவிரமாக நம்மை கொள்ள சிறந்த வழி நாங்கள் மிகவும் தீவிரமாக நம்மை எடுத்து போது முறை பற்றி பேச வேண்டும்.
- நீங்கள் சிரிப்பு கேட்கும் போது, அதை நோக்கி நகரும். பெரும்பாலான நேரம், மக்கள் வேடிக்கையான ஒன்று பகிர்ந்து கொள்ள மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அது அவர்களை மீண்டும் சிரிக்க மற்றும் நீங்கள் அதை கண்டுபிடிக்க நகைச்சுவை உணவாக ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கிறது ஏனெனில். நீங்கள் சிரிப்பு கேட்கும் போது, அதை தேடிப்பிடித்து, கேட்க "வேடிக்கை என்ன?"
- வேடிக்கை, விளையாட்டுத்தனமான மக்கள் நேரத்தை செலவிட. இந்த தங்களை மற்றும் வாழ்க்கை எளிதாக இரண்டு சிரிக்க யார் அபத்தங்களையும் மற்றும் வாடிக்கையாக தினமும் நிகழ்வுகள் நகைச்சுவை கண்டுபிடிக்க மக்கள் உள்ளனர். காட்சி மற்றும் சிரிப்பு தங்கள் விளையாட்டுத்தனமான புள்ளி தொற்றும்.
- லேசாக்கி நினைவூட்டல்கள் ஊறிப்போய் இருக்கிறது. உங்கள் மேசை மீது அல்லது உங்கள் கார் ஒரு பொம்மை வைத்து. உங்கள் அலுவலகத்தில் ஒரு வேடிக்கையான போஸ்டர் போட. நீங்கள் சிரிக்க வைக்கிறது என்று ஒரு கணினி திரை தேர்வு செய்யவும். நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பம் அல்லது வேடிக்கையாக நண்பர்கள் சட்ட புகைப்படங்கள்.
- குழந்தைகள் கவனம் செலுத்த மற்றும் அவற்றை பின்பற்ற. அவர்கள், விளையாடி சிறிது வாழ்க்கை எடுத்து, மற்றும் சிரித்து நிபுணர்கள் உள்ளனர்.

மேம்படுத்துதல் நினைவகம் முனை 3: காசோலை மன அழுத்தத்தை வைத்து

மன அழுத்தம் மூளை மிக மோசமான எதிரிகள் ஒன்றாகும். காலப்போக்கில், தடையற்ற விட்டு, [நாட்பட்ட மன அழுத்தம்](#) மூளை செல்கள் மற்றும் சேதங்கள் ஹிப்போகாம்பஸ், புதிய நினைவுகளை மற்றும் பழைய உறவுகள் மீட்பு அமைப்போடு தொடர்புடைய மூளையின் பகுதியில் அழிக்கிறது.

தியானம் மற்றும் மன அழுத்தம் உடைப்பு, மூளை ஏற்றம் நன்மைகள்

தியானம் மன சுகாதார நலன்கள் அறிவியல் சான்றுகள் பைல் அப் தொடர்ந்து. ஆய்வுகள் தியானம் மன அழுத்தம், கவலை, நாள்பட்ட வலி, நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் உட்பட நிலைமைகள் பல்வேறு வகையான, மேம்படுத்த

உதவும் என்று காட்ட. தியானம் கூட கவனம், கவனம், படைப்பாற்றல், மற்றும் கற்றல் மற்றும் பகுத்தறிதல் திறமையை மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

தியானம் உண்மையான மூளை மாற்றுவதன் மூலம் அதன் "மாய" வேலை. மூளை படங்களை வழக்கமான தியான இடது கார்டெக்ஸுக்கு, மகிழ்ச்சி மற்றும் மனஅமைதி உணர்வுகளை தொடர்புடைய மூளையின் ஒரு பகுதியில் இன்னும் நடவடிக்கை என்று காட்ட. தியானம் மேலும் பெருமூளை புறணி தடிமன் அதிகரிக்கும் மற்றும் மூளை செல்கள் அனைத்து மன கூர்மை மற்றும் நினைவக திறன் அதிகரிக்கிறது இடையே இன்னும் இணைப்புகளை ஊக்குவிக்கிறது.

மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் நினைவக பாதிக்கும்

மன அழுத்தம், மன அழுத்தம், கவலை, மற்றும் நாள்பட்ட கவலை கூடுதலாக மூளை ஒரு பெரும் எண்ணிக்கை எடுக்க முடியாது. உண்மையில், மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் அறிகுறிகள் சில சிரமம், செறிவூட்டப்பட்ட முடிவுகளை எடுக்கும், மற்றும் நினைவில் சேர்க்கிறது. நீங்கள் மன அழுத்தம் அல்லது பதட்டம், மன மந்தமான இருந்தால், பிரச்சனை கையாள்வதில் நினைவகம் உட்பட, உங்கள் திறன்களை ஒரு பெரிய வேறுபாடு செய்யும்.

நினைவகம் முனையில் 4 மேம்படுத்துதல்: மூளை ஏற்றம் உணவு சாப்பிட

உடல் எரிபொருள் தேவை போல், அதனால் மூளை செய்கிறது. ஒருவேளை நீங்கள் ஏற்கனவே பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், மற்றும் மெலிந்த புரத (ஆலிவ் எண்ணெய், கொட்டைகள், மீன்) "ஆரோக்கியமான" கொழுப்புகள் அடிப்படையில் உணவு சுகாதார நலன்கள் நிறைய வழங்க வேண்டும் என்று தெரியும், ஆனால் இது போன்ற ஒரு உணவு கூட நினைவக மேம்படுத்த முடியும். ஆனால் மூளை சுகாதார, அது மட்டும் அல்ல நீங்கள் சாப்பிட அது என்ன சாப்பிட கூடாது தான் இது. பின்வரும் ஊட்டச்சத்து குறிப்புகள் உங்கள் துண்டு துண்டாக அதிகரிக்க உதவும் மற்றும் முதுமை உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கும்:

- உங்கள் ஒமேகா 3S கிடைக்கும். மேலும் ஆதாரங்கள் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மூளை சுகாதார குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை குறிக்கிறது. மீன் ஒமேகா 3 ஒரு குறிப்பாக பணக்கார ஆதாரமாக, குறிப்பாக குளிர்ந்த நீரில் சால்மன், சூரை, உணவிற்கு, மீன், கானாங்கெளுத்தி, மத்தி, மற்றும் கடல் மீன் போன்ற "கொழுப்பு மீன்"

ஆகிறது. , துண்டு துண்டாக ஏற்றம் மீன் சாப்பிடுவதன் கூடுதலாக அல்சைமர் நோய் வளரும் உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கலாம். நீங்கள் கடல் ஒரு விசிறி இல்லை என்றால், இது போன்ற அக்ரூட் பருப்புகள் என ஒமேகா 3S அல்லாத மீன் ஆதாரங்கள் கருத்தில், தரையில், ஆளிவிதை ஆளிவிதை எண்ணெய், குளிர்காலத்தில் ஸ்குவாஷ், சிறுநீரக மற்றும் பின்டோ பீன்ஸ், கீரை, ப்ரோக்கோலி, பூசணி விதைகள், மற்றும் சோயாபீன்ஸ்.

- எல்லை கலோரிகள் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு. ஆராய்ச்சி (போன்ற சிவப்பு இறைச்சி, முழு பால், வெண்ணெய், சீஸ், புளிப்பு கிரீம், ஐஸ் கிரீம் போன்ற ஆதாரங்களில் இருந்து) நிறைவுற்ற கொழுப்பு அதிக உணவு டிமென்ஷியா உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்கும் மற்றும் செறிவு மற்றும் நினைவக முடக்க காட்டுகிறது. பின்னர் வாழ்க்கையில் பல கலோரிகள் உண்பதன் மனநல குறைபாடு உங்கள் ஆபத்து அதிகரிக்க முடியும். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது ஒரு வளரும் பற்றி Dietician பேச [ஆரோக்கியமான உணவு திட்டத்தை](#).
- மேலும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சாப்பிட. உற்பத்தி பாதிப்பு இருந்து உங்கள் மூளை செல்களை பாதுகாக்க என்று ஆண்டியாக்ஸிடண்ட்கள், பொருட்கள் நிரம்பியிருந்தது. வண்ணமயமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குறிப்பாக நல்ல ஆக்சிஜனேற்ற "இந்த" ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. போன்ற வாழைப்பழங்கள், ஆப்ரிகாட்,, மாம்பழம், பரங்கி, மற்றும் தர்பூசணி போன்ற பச்சை போன்ற கீரை, ப்ரோக்கோலி, romaine கீரை, சுவிஸ் chard, மற்றும் arugula போன்ற காய்கறிகள், மற்றும் பழங்கள் முயற்சி.
- பச்சை தேநீர் குடிப்பதற்கு. பசும் தேநீர் பாலிபினால், மூளை செல்கள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என்று இலவச தீவிரவாதிகள் எதிராக பாதுகாக்க சக்திவாய்ந்த ஆக்சிஜனேற்ற கொண்டுள்ளது. பல நன்மைகள் மத்தியில், பச்சை தேயிலை வழக்கமான நுகர்வு நினைவகம் மற்றும் மன விழிப்புணர்வுடன் மற்றும் மெதுவான மூளை வயதான அதிகரிக்க கூடும்.
- மது மூளை செல்கள் பேர் பலி மிதமான மது (அல்லது திராட்சை சாறு) குடிக்க. சோதனை உங்கள் மது நுகர்வு வைத்து, முக்கிய உள்ளது. ஆனால் மிதமான (1 சுற்றி கண்ணாடி பெண்கள் ஒரு நாள், 2 ஆண்கள்), மது, உண்மையில் நினைவகம் மற்றும் அறிவாற்றல் அதிகரிக்க கூடும். அது ரெஸ்வெராட்ரால், மூளையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து மற்றும் அல்சைமர் நோய் ஆபத்தை குறைக்கிறது என்று :பிளாவோனோய்ட் பணக்கார சிவப்பு வைன், சிறந்த விருப்பத்தை தோன்றுகிறது. பிற ரெஸ்வெராட்ரால் நிரம்பிய விருப்பங்கள் திராட்சை சாறு, சிவகாமி, புதிய திராட்சை மற்றும் பழங்களை, மற்றும் வேர்கடலை அடங்கும்.

மன ஆற்றல், சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட் தேர்வு

ஒரு ஓடக்கூடியது எரிவாயு தேவை போல், உங்கள் மூளை அதன் சிறந்த செய்ய எரிபொருள் தேவை. நீங்கள் உங்கள் மன விளையாட்டு மேலே இருக்க வேண்டும் போது, கார்போஹைட்ரேட் சென்று நீங்கள் வைத்திருக்க முடியும். ஆனால் நீங்கள் தேர்வு பாகிஸ்தானில் வகை அனைத்து வித்தியாசம். கார்போஹைட்ரேட் உங்கள் மூளை எரிபொருள், ஆனால் எளிய கார்போஹைட்ரேட் (சர்க்கரை, வெள்ளை ரொட்டி, சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள்) ஒரு சமமாக விரைவான விபத்துக்குள்ளானபோது தொடர்ந்து ஒரு விரைவான ஊக்கத்தை கொடுக்கும். எளிய நடை, அதிக உணவு பெரிதும் முதியவர்களில் மனநல குறைபாடு ஆபத்து அதிகரிக்க முடியும் என்று சான்றுகள் உள்ளன. நீடிக்கும் என்று ஆரோக்கியமான ஆற்றல், போன்ற முழு கோதுமை ரொட்டி, பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், அதிக நார்ச்சத்து உணவு, பருப்பு, மற்றும் முழு பீன்ஸ் போன்ற சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தேர்வு. உங்கள் தட்டில் எந்த மேற்பட்ட கால் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் எல்லை மாவுச்சத்தும் (உருளைக்கிழங்கு, பாஸ்தா, அரிசி) தவிர்க்க வேண்டும்.

நினைவகம் முனையில் 5 மேம்படுத்துதல்: உங்கள் மூளை ஒரு பயிற்சி கொடுக்க

நீங்கள் வயதுவந்த அடைந்தது விட்டேன் நேரத்தில், உங்கள் மூளை, நீங்கள் விரைவில் தகவல் செயல்படுத்த உதவும் தெரிந்திருந்தால் பிரச்சினைகளை தீர்க்க வேண்டும் என்று நரம்பியல் பாதைகளை மில்லியன் உருவாக்கியுள்ளது, மற்றும் மன முயற்சி ஒரு குறைந்தபட்ச தெரிந்திருந்தால் பணிகளை செயல்படுத்த. நீங்கள் எப்போதும் இந்த கந்தலடைந்த பாதைகள் ஒட்டிக்கொள்கின்றன, ஆனால், நீங்கள் உங்கள் மூளை அதை வளரும் மற்றும் வளரும் வைக்க வேண்டும் தூண்டுதல் கொடுக்கும். நீங்கள் அவ்வப்போது விஷயங்களை குலுக்கல் வேண்டும்! , வேலையில் இருந்து ஒரு புதிய பாதை வீட்டில் அல்லது மளிகை கடை எடுத்து வார இறுதியில் புதிய இடங்களில் சென்று, அல்லது புத்தகங்களை பல்வேறு வகையான படித்து முயற்சி

நினைவகம், தசை வலிமை போன்ற, "பயன்படுத்த அல்லது அதை இழக்க." வேண்டும் மேலும் நீங்கள் தகவல் செயல்படுத்த மற்றும் நினைவில் முடியும் சிறந்த, உங்கள் மூளை வேலை. சிறந்த மூளை உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் உங்கள் வழக்கமான உடைத்து புதிய மூளை வழிகளை பயன்படுத்தி உருவாக்க சவால். உங்கள் கைகளை பயன்படுத்தி தேவைப்படும் நடவடிக்கைகள் உங்கள் மூளை உடற்பயிற்சி செய்ய ஒரு சிறந்த வழி. , ஒரு இசை கருவி விளையாட உகந்ததல்ல, பிங் பாங் (டேபிள் டென்னிஸ்) ஒரு

விளையாட்டு அனுபவித்து, மட்பாண்ட, பின்னல், அல்லது ஊசி செய்யும் சவாலான கை கண் ஒருங்கிணைப்பு, வெளி-தற்காலிக பகுத்தறிவு, மற்றும் படைப்பாற்றல் மூலம் மூளை உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன.

நீங்கள் தேர்வு மூளை உடற்பயிற்சி செயல்பாடு மிக நீண்ட அது பின்வரும் மூன்று அளவுகோல்களை பூர்த்தி என, கிட்டத்தட்ட எதுவும் இருக்க முடியாது:

1. **இது புதிதாக இருக்கிறது.** விஷயம் இல்லை அறிவார்ந்த செயல்பாடு கோரி எப்படி, நீங்கள் ஏற்கனவே நல்ல விஷயம் என்றால், அது ஒரு நல்ல மூளை உடற்பயிற்சி இல்லை. நடவடிக்கை அறிமுகமில்லாத உங்கள் ஆறுதல் மண்டலம் என்று ஒன்று இருக்க வேண்டும்.
2. **இது சவாலான விஷயம்.** சில மன முயற்சி எடுத்து உங்கள் அறிவு வேலை செய்யும் விரிவடையும் என்று எதையும். எடுத்துக்காட்டுகள் ஒரு புதிய மொழி, கருவி, அல்லது விளையாட்டு கற்று, அல்லது ஒரு சவாலான குறுக்கெழுத்து அல்லது சுடோகு புதிர் கைப்பற்றுதல் அடங்கும்.
3. **இது வேடிக்கையானது.** உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் இன்பம் மூளையின் கற்றல் செயல்முறை முக்கியம். நீங்கள் செயல்பாடு இன்னும் ஆர்வம் மற்றும் ஈடுபட்டு, அதிகமாக நீங்கள் அதை தொடர வேண்டும் மற்றும் நன்மைகள் அதிகமாக நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும். நடவடிக்கை ஆமாம், அது வேடிக்கை மற்றும் நீங்கள் சந்தோசமானது என்று ஒன்று இருக்க வேண்டும், சவாலான இருக்க வேண்டும். நீங்கள் அதை செய்ய போது உங்கள் உணர்வுகளை விளையாடும் இசை முறையீடு, அல்லது எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பிடித்த உபசரிப்பு பின்னர் உங்களை அளிப்பதனுடாக ஒரு நடவடிக்கை மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான கொள்ளுங்கள்.

நினைவாற்றலுக்கு எளிதாக நினைவூட்டு சாதனங்கள் பயன்படுத்தவும்

நினைவாற்றல் பெருக்கும் (ஆரம்ப "M" அமைதியாக இருக்கிறது) எங்களுக்கு பொதுவாக நாம் ஒரு காட்சி படத்தை, ஒரு வாக்கியம், அல்லது ஒரு வார்த்தை நினைவில் கொள்ள வேண்டும் தகவல் தொடர்பு உதவி ஏதாவது நினைவில் உதவும் என்று எந்த வகையான துப்பு இருக்கின்றன.

மெநெமோனிக் சாதனம்
விஷுவல் படத்தை - நீங்கள் நல்ல
இன்னும் நினைவில் உதவ ஒரு

உதாரணம்
, பெயர் ரோசா பார்க்ஸ் மற்றும் அவள்
என்ன என்று நினைவில் ஒரு பெண்

மெநெமோனிக் சாதனம்
வார்த்தை அல்லது பெயர் ஒரு காட்சி
படத்தை தொடர்பு, தெளிவான
வண்ணமயமான, மற்றும் மூன்று
பரிமாண உள்ளன என்று நேர்மறை,
இனிமையான படங்களை நினைவில்
எளிதாக இருக்கும்.

Acrostic (அல்லது தண்டனை) -
ஒவ்வொரு வார்த்தையின் முதல்
கடிதம் பகுதியாக உள்ளது அல்லது
நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்
என்பதை ஆரம்ப
பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் ஒரு
தண்டனை உறுதி.

சுருக்க - ஒரு சுருக்க நீங்கள்
நினைவில் கொள்ள வேண்டும்
அனைத்து முக்கிய வார்த்தைகள்
அல்லது கருத்துக்கள் முதல்
கடிதங்கள் எடுத்து, அவற்றை
வெளியே ஒரு புதிய சொல்
உருவாக்கும் மூலம் செய்யப்படுகிறது
என்று ஒரு வார்த்தை உள்ளது.

பாடல்கள் மற்றும் பங்கு கொடு -
பாடல்கள், பங்கு கொடு (ஒலி அல்லது
ஒசை மீண்டும்), மற்றும் கூட
நகைச்சுவைகளை இன்னும்
இவ்வுலகை உண்மைகள் மற்றும்
பிரமுகர்கள் நினைவில் ஒரு
மறக்கமுடியாத வழி.

Chunking - chunking சிறிய, சமாளிக்க
துண்டுகளாக்கி எண்கள் அல்லது
தகவல் மற்ற வகையான ஒரு நீண்ட
பட்டியல் உடைக்கிறது.

லோகி முறை - நீங்கள் நன்றாக
அல்லது ஒரு பழக்கமான அறை
அல்லது கட்டிடத்தில் குறிப்பிட்ட
இடங்களில் தெரியும் ஒரு வழியில்
நினைவில் கொள்ள வேண்டும்

உதாரணம்
தனது பஸ் ஆடினார் என
காத்திருக்கும், ரோஜாக்களை
சூழப்பட்ட ஒரு பூங்கா
அமர்ந்திருந்தாய் படம்.

தண்டனை குறிப்புகள் மின் குறிக்கும்,
மூன்றையும் clef வரிகளை மனனம்
"ஒவ்வொரு நல்ல பையன் நன்றாக",
ஜி, பி, டி, மற்றும் எஃப்

வார்த்தை கிரேட் லேக்ஸ் பெயர்கள்
நினைவில் "வீடுகள்": Huron,
ஒன்டாரியோ, மிச்சிகன், எரி, மற்றும்
சிறந்த.

ரைம் "முப்பது நாட்கள் செப்டம்பர்,
ஏப்ரல், ஜூன், நவம்பர் உடையவன்"
அவர்கள் மட்டுமே 30 நாட்கள் ஆண்டு
மாதங்களுக்கு நினைவில்.

எண்கள் மூன்று பெட்டிகள் அதை
உடைக்கும் ஒரு 10 இலக்க ஐக்கிய
தொலைபேசி எண்ணை நினைவில்:
555-867-5309 (எதிர்த்தார் to5558675309 என).
ஒரு ஷாப்பிங் பட்டியல், உங்கள்
வீட்டில், சோபா மத்தியில் பால் ஒரு
குட்டை, மாடிப்படி வரை சென்று
முட்டைகள், மற்றும் உங்கள் படுக்கை
மீது ரொட்டி வாசலருகே

மெநெமோனிக் சாதனம்
பொருட்களை வைத்து கற்பனை.

உதாரணம்
வாழைப்பழங்கள் கற்பனை

கற்று நினைவில் உங்கள் திறனை அதிகரிக்கும் குறிப்புகள்

- கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
நீங்கள் அதை கற்று நீங்கள்
ஏதாவது ஞாபகம் இல்லை,
நீங்கள் ஏதாவது அதாவது,
நீங்கள் அதை போதுமான
கவனம் செலுத்த வேண்டாம்
உங்கள் மூளை என்றால் அதை
குறியாக்கம் அறிய முடியாது.
இது உங்கள் நினைவகத்தில்
தகவல் ஒரு துண்டு
செயல்படுத்த தீவிர கவனம்
எட்டு விநாடிகள் எடுக்கிறது.
நீங்கள் எளிதாக திசை திருப்ப
என்றால், நீங்கள் இடையூறு
இருக்காது அங்கு ஒரு
அமைதியான இடம் எடுக்க.
- முடிந்தவரை பல
உணர்வுகளை உள்ளடக்கியது.
நிறங்கள், கலவையும்,
நறுமணம், மற்றும் சுவை
தகவல் தொடர்புபடுத்த முயற்சி.
தகவல் மீண்டும் உடல்
சட்டத்தின் உங்கள் மூளை மீது
அதை பதித்தும் உதவ முடியும்.
நீங்கள் ஒரு காட்சி கற்பவர்
என்றால் கூட, நீங்கள்
நினைவில் கொள்ள வேண்டும்
என்பதை சத்தமாக வாசிக்க.
நீங்கள் கூட நல்ல, சந்தம் ஒதி
முடியும்.

மெநெமோனிக் சாதனம்

உதாரணம்

- நீங்கள் ஏற்கனவே தெரியும் என்ன தொடர்பாகவோ. நீங்கள் ஏற்கனவே முந்தைய அறிவு, அல்லது நீங்கள் ஏற்கனவே யாரோ என்று ஒரு தெருவில் வசிக்கும் ஒருவர் ஒரு முகவரியை எளிய போன்ற ஏதாவது உருவாக்குகிறார் என்று புதிய பொருள் என்பதை, நினைவில் தகவலை புதிய தரவு இணைக்க.
- மிகவும் சிக்கலான பொருள், அடிப்படை யோசனைகளை புரிந்து விட தனிமைப்படுத்தப்பட்ட விவரங்கள் மனப்பாடம் கவனம். உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் வேறு கருத்துக்கள் விளக்கி பயிற்சி.
- நீங்கள் ஏற்கனவே கற்று தகவல் வந்துவிடுகிறார். நீங்கள் அதை அறிந்து, மற்றும் இடைவெளியில் அதன் பின்னர் நீங்கள் அதே நாளில் கற்று என்ன ஆய்வு. இந்த "இடைவெளி ஒத்திகை" குறிப்பாக நீங்கள் கற்று என்ன தக்கவைத்து, cramming காட்டிலும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

இந்த கட்டுரையை நீங்கள் உதவியது?

அப்படியானால், நாம் இன்னும் மக்கள் அடைய உதவி முயற்சியுங்கள்.

ஒவ்வொரு \$ 10 பங்களிப்பு 1500

மெநெமோனிக் சாதனம்

உதாரணம்

வாசகர்கள் மீது பணியாற்ற எங்கள்
இலாப, விளம்பர இலவச
இணையதளம் உதவுகிறது!

DONATE NOW

- [தொடர்புடைய கட்டுரைகள்](#)
- [வளங்கள் & குறிப்புகள்](#)

வளங்கள் & குறிப்புகள்

மேம்படுத்துதல் நினைவகம்

[மறக்க வேண்டாம்! நினைவகம்](#)
[விளையாட்டுகளை விளையாடி](#) -
நினைவக மேம்படுத்த ஆலோசனை
இணைந்து நினைவக சோதனை என்று
அனைத்து வயது குழந்தைகள்
வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது நான்கு
நினைவக விளையாட்டு ஒரு தொடர்.
(விசாகப்பட்டினம், சான்
பிரான்சிஸ்கோ)

[மூளை திறனை அதிகரிக்க 6 வழிகள்](#) -,
நினைவக மேம்படுத்த புதிய மூளை
செல்கள் வளர, நரம்பு இணைப்புகள்
செய்ய, உங்கள் திறன்களை அதிகரிக்க
ஆறு வழிகளில் உள்ளடக்கியது.
(அறிவியல் அமெரிக்க மைண்ட்)

[ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள்](#)
[புலனுணர்வு செயல்பாடு மேம்படுத்த](#) -
குறிப்பாக DHA, வயதான காரணமாக
நினைவாற்றல் இழப்பு தடுக்க உதவும்
எப்படி மீன் எண்ணெய் அறிக்கை.
(வாழ்க்கை விரிவாக்கம்)

நினைவக மேம்படுத்த மூளை



மெநெமோனிக் சாதனம்
பயிற்சிகள்

உதாரணம்

உங்கள் மூளை இறந்துவிட்டது
உடற்பயிற்சி வைத்து உங்கள் மூளை
உடற்பயிற்சி செய்ய நீங்கள் கற்று
என்று விளக்க நினைவக
முன்னேற்றம் பயிற்சிகள் - இந்த
ஒலிக்கேட்டு நரம்பு இணைப்புகளை
வலுப்படுத்த மற்றும் உங்கள் மனதில்
பொருத்தம் வைக்க உதவ உங்கள்
மூளை கொஞ்சம் பயன்படுத்தப்படும்
பாதைகளை செயல்படுத்த.
(Neurobics.com)

உங்கள் நினைவு திறனை மேம்படுத்த 3 குறிப்புகள்

வெளியிட்ட நாள் [ஆகஸ்ட் 11, 2011](#) மூலம் [தீமோத்தேயு ரோமனோ](#) | வகைகள்:
[சுய முன்னேற்றம்](#)

நீங்கள் அவர்களை சந்தித்தார். ஒருவேளை நீங்கள் கூட நீங்கள் ஒவ்வொரு கோடை திறந்தவெளி பார்க்க என்று உங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு சில வேண்டும். இது ஒரு யானை நினைவகம் மற்றும் 1950 ஆம் ஆண்டு நிகழ்வுகளில் இருந்து சிறிய விவரங்கள் நினைவுகூர முடியும் என்று 65 வயதான மாமா தான். நீ என்னை போல் என்றால், ஒருவேளை நீங்கள் அவர்களின் குழந்தை பருவத்தில் இருந்து குறிப்பிட்ட தேதிகள் மேற்கோள், அல்லது அவர்கள் மற்றொரு வெளிநாட்டு என்று கூட அனுபவங்களை முடியும் என்று ஒரு உறவினர் "வாழ்க்கை.", நீங்கள் அதே திறன்களை உங்கள் நினைவு திறனை மேம்படுத்த ஒரு மாய சூத்திரம் என்று விரும்புகிறேன் இந்த பயனை தனிநபர்கள் என. சரி, நான் இந்த கட்டுரையில் நீங்கள் கொடுக்க போகிறேன் உதவி கொண்டு, நீங்கள் உங்கள் நினைவக மேம்படுத்த தகவல் வேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்ல இங்கே இருக்கிறேன், மற்றும் நீங்கள் இப்போதே தொடங்க முடியும்!

குறிப்பு # 1: மன அழுத்தம் குறையும்

மன அழுத்தம் மனதில் மிக பெரிய எதிரிகள் ஒன்று, மற்றும் பெருகிய முறையில் பொதுவான, முழு உடல் சுகாதார உள்ளது. மன அழுத்தம் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், மற்றும் ஒரு சுகாதார நீண்ட கால சீரழிவு ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக, அது உங்கள் மூளை செல்கள் பலி, மற்றும் ஹிப்போகாம்பஸ், நீண்ட மற்றும் குறுகிய கால நினைவுகள் பதிவு மற்றும் சேமித்து பொறுப்பு என்று மூளை ஒரு பகுதியாக ஒரு எதிர்மறை விளைவை கொண்டிருக்கிறது. சிறந்த சில நான் மன அழுத்தம் ahold பெற பெற்றார் உங்கள் நினைவகம் தகவல் மேம்படுத்த, மற்றும் நீங்கள் அதை எவ்வளவு அகற்றும். இந்த செய்ய பல வழிகள் உள்ளன, ஆனால் நான் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் கண்டுபிடித்துள்ளேன் உத்திகளில் ஒன்று தியானம் ஆகும். தியானம், உங்கள் நரம்புகள் அடக்கும் உங்கள் உள் அமைதியான மற்றும் அமைதி கண்டுபிடித்து, மற்றும் தளர்வு ஒரு ஆழமான மாநில உற்பத்தி திறன் உள்ளது. அது சில அடிப்படை நுட்பங்களை கற்று எளிதானது, மற்றும் இந்த, அதன் மூலம் உங்கள் மனதில் சக்தி அதிகரிக்கிறது, உங்கள் ஒட்டுமொத்த மன நிலைகளை குறைக்க உதவும் ஒரு நீண்ட வழியில் போக வேண்டும்.

குறிப்பு # 2: உங்கள் மூளை உடற்பயிற்சி

அடுத்த கோடை ஒரு மாரத்தான் இயங்கும் மீது திட்டமிட்டு இருந்தால், நீங்கள் அதன் செயல்திறனை அதிகரிக்கும் மற்றும் வெற்றி உங்கள் வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த உங்கள் உடல் பயிற்சி வேண்டும்? நிச்சயமாக செய்வீர்கள்! நீங்கள் குறிப்பாக வெற்றிகரமாக ஒரு 26 மைல் ரன் முடித்த தேவையான தசைகள் மற்றும் உடல் உறுப்புகளுக்கு இலக்கு உங்கள் உடல் பயிற்சி என்று. சரி,

உங்கள் மூளை உங்கள் உடல் முழுவதும் விட வேறு எதுவும் இல்லை. நீங்கள் உங்கள் மூளை அதிகரித்துள்ளது செயல்திறன் மற்றும் நம்பகத்தன்மை தேவைப்படுகிறது என்றால், நீங்கள் தொடர்ந்து அதை பயன்படுத்த நீங்கள் சாதாரணமாக அதை பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று வழிகளில் இது பயிற்சி வேண்டும். உங்கள் பற்களை துலக்குதல் அல்லது உங்கள் அல்லாத மேலாதிக்க கையால் எழுதி போன்ற விஷயங்களை முயற்சி. ஒரு வெளிநாட்டு மொழி அல்லது ஒரு இசை கருவி என்பதை அறிக. பற்றி படிக்க அல்லது நீங்கள் கொஞ்சம் அறிவு வேண்டும் என்று வட்டி ஒரு புதிய ஆய்வு பகுதி. இவை அனைத்தும் நினைவக சக்தி மற்றும் ஒட்டுமொத்த மூளையின் செயல்திறனை மேம்படுத்த எந்த புதிய நரம்பு பாதைகளை உருவாக்க உங்கள் மூளை தேவைப்படும்.

குறிப்பு # 3: கேள் மற்றும் தீவிரமாக ஈடுபட

எத்தனை முறை நீங்கள் ஒரு கட்சி யாரோ, ஒரு வணிக அமைப்பு, அல்லது வேறு எந்த நிலைமையில் சந்தித்த, மற்றும் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து நீங்கள் சந்தித்த அந்த நபரின் பெயர் நினைவில் இல்லை? இது நாம் அனைவரும் நடக்கிறது மற்றும் இக்கட்டான இருக்க முடியும், ஆனால் நீங்கள் அதை செய்ய எப்படி தெரியும் என்றால், தவிர்க்க சுலபமான சமாளிப்பதற்காக உள்ளது. நீங்கள் பல முதல் முறையாக யாரோ, கூட்டத்தில், யாரோ பேசும் ஒரு பணி தொடர எந்த நேரத்தில், அது மற்ற அனைத்து கவனச்சிதறல்கள் தடை செய்ய ஒரு புள்ளி மற்றும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நாம் மனிதர்கள் பல பிழைகள் செய்கின்றன, ஏனெனில் இந்த அடிப்படை திறன் தோல்வி முக்கியமான தகவல்களை நிறைய நினைவில் தோல்வியடையும். உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் விவரம் கவனம் செலுத்த முயற்சி மற்றும் நீங்கள் அதை இரண்டாவது இயல்பு மாறுகிறது என்று பார்ப்பீர்கள், மற்றும் அழகான விரைவில் நீங்கள் கூட முயற்சி இல்லை. நீங்கள் அந்த புதிய நபர் சந்தித்த போது, அவரை ஈடுபட நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது வருகின்றன போது மீண்டும் தனது பெயரை மீண்டும். இந்த எதிர்கால திரும்ப உங்கள் மூளை பெயர் உறுதிப்படுத்துவதற்கும் உதவும். உங்கள் உரையாடல்களை அனைத்து மேலும் ஈடுபட்டு மேலும் கவனமாக கேளுங்கள் முயற்சி மற்றும் நீங்கள் பின்னர் நினைவில் கொள்ள முடியும் எவ்வளவு ஆச்சரியமாக.

உங்கள் நினைவக பயன்படுத்த ஒரு மேம்படுத்த இந்த தகவலை வைத்து கொண்டு, நீங்கள் விரைவில் உங்கள் மூளை கூர்மையாக என்று பார்க்க, மற்றும் நீங்கள் இன்னும் விரைவாகவும், துல்லியமாக முன் விட முக்கியமான தகவல் நினைவுகூர்ந்து வேண்டும். நினைவு ஆற்றல் இந்த முன்னேற்றம் உங்கள் 65 வயது மாமா லீக் நீங்கள் வைத்து இருக்கலாம்,

ஆனால் உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள், மற்றும் சக மீதமுள்ள நீங்கள் அவர்களை எனக்கு தெளிவான மக்கள் ஒன்று என்று நினைக்கிறேன்!

தீமோத்தேயு ரோமனோ மேம்பட்ட நுட்பங்கள் நினைவகம், அடிப்படை இருந்து ஒரு முடிமையான நினைவக முன்னேற்றம் நிச்சயமாக, மேம்படுத்தவும் இரகசியங்களை ஆசிரியர் ஆகிறது. மேலும் படித்தல், மற்றும் பயனுள்ளதாக முழு அவரது இலவச மின்னஞ்சல் மினி நிச்சயமாக, பதிவு செய்ய வாய்ப்பு [தகவல்](#) உங்கள் நினைவக மேம்படுத்த [நினைவக மேம்படுத்த சீக்ரெட்ஸ்](#)

படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: vinayag105@gmail.com வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்