

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 10 September 2026

ब्रेन फिटनेस : शरीर की तरह दिमाग को भी दे रोज़ाना 'वर्क-आउट'

Publisher

Published on 14 Feb 2026



हम अक्सर शरीर को फिट रखने के लिए व्यायाम करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि दिमाग (ब्रेन) को भी वर्क-आउट की जरूरत होती है? विशेषज्ञ न्यूरोलॉजिस्ट का कहना है कि जैसे शरीर की कसरत से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, उसी तरह दिमाग को चुनौतियाँ देने से उसकी क्षमता बढ़ती है, याददाश्त बेहतर होती है और उम्र-सार गिरावट कम होती है।

डॉक्टर के अनुसार दिमाग को मजबूत करने के तरीके

1. दिमागी खेल और पहेलियाँ खेले

क्रॉसवर्ड, सूडोकू, पज़ल और स्मृति खेल जैसे अभ्यास करने से दिमाग को "सोचने" के लिए मजबूर किया जाता है। यह याददाश्त और समस्या-समाधान क्षमता को बढ़ाता है।

2. नई स्किल सीखें

कोई नया भाषा, संगीत वाद्य, या नई कला सीखना दिमाग के लिए बहुत अच्छा व्यायाम है। इससे दिमाग को नए न्यूरल कनेक्शन बनाने में मदद मिलती है।

3. माइंडफुलनेस और मेडिटेशन करें

ध्यान (मेडिटेशन) और माइंडफुलनेस जैसी तकनीकें दिमाग को शांत करती हैं, तनाव को कम करती हैं और फोकस बेहतर बनाती हैं।

4. मल्टी-टास्किंग से बचे

एक साथ कई काम करने की कोशिश दिमाग को भ्रमित कर सकती है और उसकी क्षमता को घटा सकती है। विशेषज्ञों ने कहा है कि मल्टी-टास्किंग उत्पादकता को 40% तक घटा देती है।

5. सोशल इंटरैक्शन बढ़ाएँ

दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत दिमाग को सक्रिय रखती है और भावनात्मक स्वास्थ्य भी मजबूत बनाती है ।

ध्यान देने योग्य संकेत

अगर किसी को **याददाश्त में कमजोरी, निर्णय लेने में कठिनाई, या भाव-परिवर्तन** जैसे लक्षण दिखें, तो यह संकेत हो सकते हैं कि दिमाग को ज्यादा ध्यान और व्यायाम की जरूरत है ।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.