

बिर्सने बानीसँग कसरी जुड्ने?

🕒 १ घण्टा पहिले

🔍 शेयर गर्नुहोस्



उमेर बढ्दै जाँदा हामी आफ्नो दिमागलाई सकेसम्म तीक्ष्ण राख्न चाहन्छौं। तर दिमागलाई चनाखो राख्ने उपाय के के हुन् त?

४० उमेर कटेका जो कसैलाई सोध्नुस्, तपाइँलाई सबैभन्दा बढी के कुराले पिरोल्छ? जवाफ आउँछ- स्मरण शक्ति गुम्ने डर।

म चिन्तित हुन्छु कि मलाई नाम सम्झन कठिन हुन्छ र मलाई सम्झाउने फोन भएन भने म थुप्रै दैनिक भेटघाटको काम पनि बिर्सिन्छु।

तपाइँ आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य अवस्था राम्रो राख्न चाहनुहुन्छ भने पक्कै केही कुराहरु छन् जसलाई तपाइँले त्याग्न सक्नुपर्छ।

प्रकृत्या

जस्तै कि धुम्रपान, ज्यादा तौल र टाइप टु डाइविटिज। तर दिमागलाई बलियो बनाउन के गर्न सकिन्छ?

न्यूक्यासल विश्वविद्यालयको सहयोगमा ३० जना स्वयंसेवीहरुमार्फत हामीले यो कुरा खोज्ने प्रयास गरेका थियौं।

हामीले परिक्षण आरम्भ गर्नुअघि सबै स्वयंसेवीहरुलाई, उनीहरुको स्मरण शक्ति, समस्या समाधान गर्ने क्षमता र प्रतिक्रिया जनाउने समय (जेनेरल साइकोमोटर स्पीड) को जाँच गर्न विभिन्न जाँच लिएका थियौं।



त्यसपछि सबैलाई उनीहरूमा शारिरिक सक्रियता मापन र अनुगमन गर्ने उपकरण जडान गरियो।

ती स्वयंसेवीलाई तीनवटा समूहमा छुट्याएर अर्को आठ हप्ताका लागि एउटा निश्चित काममा खटाइएको थियो।

एउटा समूहलाई हामीले दिनको तीन घन्टा तीव्र गतिमा हिँड्नका लागि भनेका थियौं ताकि उनीहरूको स्वासप्रस्वास बेस्सरी बढोस्।

यसको उद्देश्य के थियो भने तीव्र गतिको हिँडाइ वा कुनै पनि किसिमको कडा ब्यायमले पर्याप्त अक्सिजन भएको रगत तपाइँको दिमागसम्म पुर्याउन सकोस्।

तर यो सबैका लागि उपयोगी चयन भने भएन।

दोस्रो समूहलाई शब्द र अंकहरू मिलाउनुपर्ने कोठेपद र सुडोकु जस्ता खेलहरू पूरा गर्न भनिएको थियो।

फाइदा

यो पनि उनीहरूले प्रत्येक हप्ता तीन घन्टाको लागि गर्नुपर्थ्यो। यस्तो काम लगाउनुको ध्येय चाहिँ मानिसको मस्तिष्क पनि शरिरको मांसपेशी जस्तै हो जसलाई परिश्रम गराएर फाइदा लिन सकिन्छ।

कि त दिमागको प्रयोग गर्नुपर्छ नत्र फाइदा लिन गुम्छ।

तेस्रो तथा अन्तिम समूहलाई चाहिँ एउटा नग्न पुरुषलाई एक सातामा तीन घन्टासम्म एकटकले हेर्नुपर्ने काम दिइएको थियो।



अथवा, अझै स्पष्ट भन्नुपर्दा उनीहरूलाई स्टिभ नामको नग्न पुरुषको चित्र बनाउनुपर्ने एउटा चित्रकला कक्षामा सहभागी हुन भनिएको थियो।

हाम्रो ८ हप्ते प्रयोगपछि हिँड्नुपर्ने जिम्मा पाएको पहिलो समूहका सबैले आफ्नो स्वास्थ्यमा ठूलो सुधार आएको ख्याल गरे।

पजल खेल्ने जिम्मा पाएको दोस्रो समूहले सुरुमा पजल निकै गाह्रो भएको पाए।

तर आठौँ साताको अन्त्यसम्म पुग्दा उनीहरू त्यसप्रति यति अभ्यस्त भएकी सुडाकु हल गर्ने उपाय साटासाट गर्न समेत थाले।

यद्यपी निकै उत्सुक समूह भने चित्रकलाको कक्षा नै थियो। समूहका केहीले हप्ताको एकपटक त्यस्तो कक्षा लिँदा केही अप्ठ्यारो भएको बताएका थिए भने केहीले भने सबैले नै आफूलाई कक्षा रमाइलो लागेको प्रतिक्रिया दिएका थिए।

तर कुन समूहको दिमागको शक्तिमा ठूलो सुधार आएको देखियो त?

हाम्रा वैज्ञानिकहरूले उनीहरूले प्रयोग आरम्भमा गरेका परिक्षणहरूलाई पुनः ती स्वयंसेवकहरूमाथि दोहोर्याए। र, नतिजा स्पष्ट थियो।

नतिजा

सबै समूहहरूले आफूमा केही सुधार भएको पाए। तर सबैभन्दा बढी प्रगति भने कलाको कक्षा लिनेहरूमा देखियो।



तर कलाको कक्षामा बस्नुले स्मरण शक्तिलाई किन फरक पार्दो रहेछ त?

क्लिनिकल मनोचिकित्सक तथा न्यूक्यासल विश्वविद्यालयका डेनियल कोलेरटोन भन्छन्- प्रगतिको एक भाग त नयाँ शीप सकेको कारणले देखियो।

उनले भने, “केही नयाँ कुरा सिक्दा त्यसले दिमागलाई सक्रिय बनाउँछ।”

चित्र बनाउन सिकनु हाम्रो समूहको निम्ति एउटा कुनै नयाँ चुनौती मात्र नभइ पजलरहरूको ढाँजोमा यो शीप सिकाइमा दक्षताको विकास गर्ने कार्य पनि पर्छ।

एउटा तस्वीरलाई कागजमा उतार्नु बौद्धिक हिसाबले चुनौतीपूर्ण त हो नै यसले पेन्सिल र ब्रसहरूलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न हातको मांशपेशीलाई चलाउने शीप सिक्ने कुरा पनि यसमा पर्दछ।

कला कक्षामा जानुको अर्को फाइदा हप्ताको तीन घन्टा चित्र कोर्दा उभिनु पनि हो। शरिरमा रहेको क्यालोरी घटाउन र मुटुलाई तन्दुरुस्त राख्न लामो समयसम्म उभिनु पनि राम्रो उपाय हो।

कला कक्षा सामाजिक हिसाबले पनि निकै सक्रिय थियो, जुन दिमागलाई तीक्ष्ण राख्ने अर्को महत्वपूर्ण उपाय हो। यो समूह प्रायजसो कक्षा बाहिर पनि भेटघाट गर्थ्यो र उनीहरू इमेल आदानप्रदान गर्न निकै उत्सुक देखिन्थ्यो।

यो सबैको अर्थ हो यो समूहले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई थप बलियो बनाउन तीन प्रकारले फाइदा लियो। एकजना स्वयंसेवी, लिनले चित्र बनाउन सिक्दा त्यसले अन्य अनपेक्षित फाइदा पुर्याएको बताइन्।

उनले भनिन्, “मेरो काम लेख्नु र नयाँ उपायहरू प्रस्तुत गर्नु थियो जुन आफैँमा एउटा लम्बेतान र कठिन प्रक्रिया हो। ममा रहेको अक्षर चिन्न गाह्रो हुने समस्याले पनि यसमा व्यवधान थपेको छ। तर कला कक्षामा सहभागी भएपछि मेरो लेखाइको गति बढेको छ र एकाग्रतामा सुधार आएको छ। यसले मेरो दिमाग खुलाएको जस्तो लाग्छ। म ठ्याक्कै यसलाई व्याख्या गर्न सकिदैन तर मलाई यति थाहा छ कि यसले केही फरक पारेको छ।”

यसले देखाउँछ कि सक्रियता बढाउने र नयाँ शीप सिक्न सघाउने कुनै पनि सामुहिक क्रियाकलापले दिमागको विकासमा मद्दत पुर्याउँछ।

योग्यता

शेयर गर्न बारे



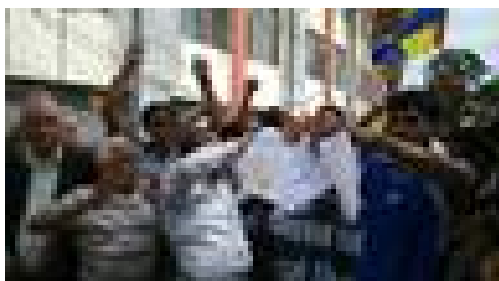
माथि जानुहोस्

समाचार सम्बन्धित थप समाचार >



अमेरिका-क्युबाबीच नयाँ सम्बन्ध आरम्भ

🕒 21 जुलाई 2015



मस्यौदाका मूलभूत विषयमै तीव्र असन्तुष्टि

🕒 21 जुलाई 2015



जनताको सुझाव संकलन प्रायः 'शान्तिपूर्ण'

🕒 20 जुलाई 2015

फिचर/आलेख



बाहुनडाँडादेखि विश्वसम्म



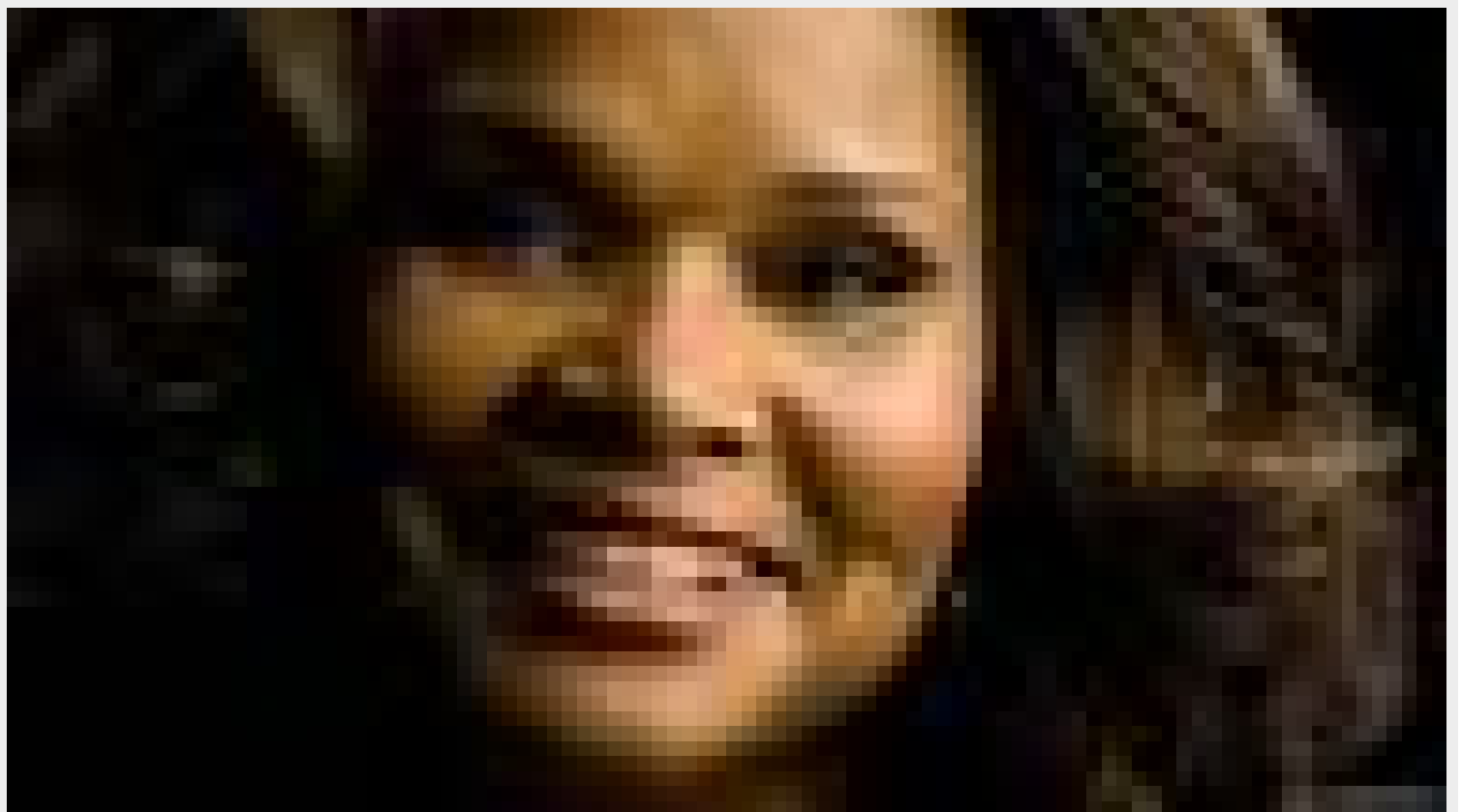
सवा ८ खर्बको बजेट



प्रधानन्यायाधीशसँगको विशेष अन्तर्वार्ता



समीक्षा: प्रधानन्यायाधीश साहको कार्यकाल



यौनकर्मीको प्रेरणादायी जीवन



सहयोगबारे सजग



सिस्टर निर्मलाको निधन



लिपुलेक विवादको चुरो



शिविरमा सुत्केरी सकस

सबैभन्दा बढी पढिएको

बिर्सने बानीसँग कसरी जुड्ने?

मस्यौदाका मूलभूत विषयमै तीव्र असन्तुष्टि	2
अमेरिका-क्युबाबीच नयाँ सम्बन्ध आरम्भ	3
‘मस्यौदाबारे विदेशबाटै पनि सुझाव दिन सकिने’	4
जनताको सुझाव संकलन प्रायः ‘शान्तिपूर्ण’	5

सूची



बीबीसी न्याभिगेशन

News

Weather

Sport

Radio

प्रयोगको शर्त

गोपनीयता नीति

सरल प्रयोगको लागि मद्दत

बीबीसीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

बीबीसीको बारेमा

Cookies

Parental Guidance

Further Information

Copyright © 2015 बीबीसी. बाहिरी वेबसाइटहरूको सामग्रीका निम्ति बीबीसी जिम्मेवार छैन। बाहिरी वेबसाइटको लिंकका सम्बन्धमा हाम्रो नीति