

## উপস্থিত বুদ্ধি বাড়ানোর জন্য আমি কী কী করতে পারি?

sciencebee.com.bd/qna/13537/উপস্থিত-বাড়ানোর

- কম্পিউটারে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন খেলা আছে। এ রকম গেমস খেলতে পারেন। ধাঁধা বা পাজল ও সুডোকুর মতো অনুশীলনের মাধ্যমে মস্তিষ্কে উদ্দীপিত করা যায়;
- মস্তিষ্কের অব্যবহৃত অংশকে সক্রিয় করতে কিছু কাজ করা যেতে পারে। যেমন: বাম হাতে দাঁত ব্রাশ করা;
- প্রতিদিন কমপক্ষে ছয় ঘণ্টার ঘুম মস্তিষ্কে কর্মদক্ষ করে তোলে;
- প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় মাছের উপস্থিতি নিশ্চিত করুন। প্রোটিন এবং ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্কে সতেজ ও কর্মদক্ষ করে;
- চর্বিজাতীয় খাবার বর্জন করতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে;
- প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটলে বা হালকা ব্যায়াম করলে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে;
- হালকা ধরনের মিউজিক বা সংগীত মস্তিষ্কের জটিল সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে, কোরআন তেলাওয়াত শুনলে ভাল ফল পাবেন;
- ধূমপান পরিহার করে এবং উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে অনেক বয়স পর্যন্ত মস্তিষ্কে কর্মক্ষম রাখা যায়;
- মেধা বা বুদ্ধি বাড়াতে আপনাকে নিজ মস্তিষ্কের সামর্থ্য ব্যবহার নিয়ে সচেতন হয়ে উঠতে হবে।