

संदेश

प्रिय पाठक,

मनोमित्रा को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए हम आपके आभारी हैं। हम आपके साथ-साथ अपनी मानसिक फिटनेस को बढ़ाने के लिए इस यात्रा की शुरुवात करने में अत्यंत रोमांचित महसूस कर रहे हैं।

याद रखें मेंटल फिटनेस एवं स्वास्थ्य को बनाए रखने के मार्ग व्यक्तिगत हैं और हर कोई अपनी गति से प्रगति करता है, मनोमित्रा को आपके मस्तिष्क की फिटनेस का साथी बनाने के लिए डिजाइन किया गया है परंतु इसमें प्रस्तुत की गई गतिविधियों को आप अपनी क्षमता एवं समय के हिसाब से पूरा कर सकते हैं।

मेंटल फिटनेस एक यात्रा है कोई मंजिल नहीं। पुस्तिका में दी गई गतिविधियों को अपनी गति से पूरा करने से आप अनूठे अनुभवों और विकास को प्रतिबिंबित कर सकते हैं। हम चाहते हैं की यह गतिविधियां आनंददायक और तनावमुक्त हों, दर्शायी गई गतिविधियों को जल्दबाजी में करने से लाभ नकारात्मक हो सकते हैं।

मनोमित्रा आपको इन गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करता है। मेंटल फिटनेस और वेलनेस की आपकी यात्रा उतनी ही अनूठी है जितने आप

स्वयं हैं, आप अपने अनुभव, चुनौतियां एवं जीत हमारे साथ साझा कर सकते हैं।

यदि आपको मनोमित्रा में प्रस्तुत किसी भी गतिविधि से संबंधित कोई परेशानी हो या आप कोई सुझाव देना चाहते हों तो बेझिझक मनोमित्रा टीम से संपर्क कर सकते हैं, आपकी फिटनेस एवं स्वास्थ्य हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। आइए, इस यात्रा की एक साथ मिलकर शुरुवात करें।

डॉ रुचि सूद (पीटी)
मनोमित्रा संग्रहक

विषय-सूची

| क्र. | नाम विषय | पेज संख्या |
|------|---|------------|
| 1 | मनोमित्रा परिचय | 4 |
| 2 | उम्र बढ़ने के दौरान मस्तिष्क को फिट रखने का महत्व | 6 |
| 3 | मूवमेंट मेडिटेशन | 10 |
| 4 | क्रिएटिव कॉर्नर | 12 |
| 5 | माइन्डफुल मसाज | 14 |
| 6 | कॉर्टेक्स चैलेंज | 18 |
| 7 | डाइट-डिलाइट | 22 |

मनोमित्रा परिचय

माइन्ड फिटनेस और वेलनेस को उन्नत बनाने की यात्रा में आपका भरोसेमंद साथी, मनोमित्रा आपका स्वागत करता है, मनोमित्रा एक संस्कृत शब्द है जिसका सीधा अर्थ है मन और मस्तिष्क का मित्र। मनोमित्रा विशेष रूप से आप जैसे हमारे प्रिय वरिष्ठ जनों के लिए डिजाइन की गई है, मनोमित्रा का मुख्य उद्देश्य वृद्धजनों के मानसिक देखभाल से संबंधित जानकारी एवं मानसिक रूप से फिट एवं ऐक्टिव रखने हेतु शैक्षिक सामग्री एवं मार्गदर्शन प्रदान करना है। आपके और आपके देखभाल सहायकों के लिए मनोमित्रा सिर्फ संसाधन ही नहीं अपितु स्वस्थ और प्रसन्न मन और मस्तिष्क की और आपकी यात्रा के लिए मार्गदर्शक प्रकाश है।

मनोमित्रा के पन्नों में आपको मस्तिष्क की फिटनेस से संबंधित ज्ञान, अभ्यास, अंतर्दृष्टि और गतिविधियों का खजाना मिलेगा, जो आपके माइन्ड को फिट रखने, सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने और आपको अधिक पूर्ण जीवन जीने के लिए सशक्त बनाने हेतु सावधानीपूर्वक तैयार किए गए हैं।

शारीरिक फिटनेस की तरह ही माइन्ड को फिट रखना भी हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, माइन्ड की फिटनेस एवं वेलनेस के महत्व को विशेष रूप से जीवन के सुनहरे वर्षों के दौरान हम भलीभाँति समझते हैं, डिमेन्शिया या भूलने से संबंधित समस्याओं को रोकने के लिए आपको स्वस्थ और जीवंत मस्तिष्क बनाए रखने के लिए आवश्यक सहायता और संसाधन प्रदान करना हमारे लिए भी एक विशेष अवसर है।

आत्मखोज, विकास और नवीनीकृत मानसिक शक्ति को बढ़ाने के अवसर को अपनाने के लिए हम आपको मनोमित्रा में दी गई जानकारी को पढ़ने, सीखने, उससे जुड़ने और उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित एवं आमंत्रित करते हैं। याद रखें, मनोमित्रा सिर्फ एक पुस्तिका से कहीं अधिक है। आपको मानसिक रूप से फिट एवं ऐक्टिव रखना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है और इस परिवर्तनकारी यात्रा पर हम हर कदम आपका मार्गदर्शन करने के लिए तत्पर हैं। मनोमित्रा में पुनः आपका स्वागत है, जहां वरिष्ठजनों के मस्तिष्क को स्वस्थ रखने की विशेष देखभाल प्रदान की जाती है।

उम्र बढ़ने के दौरान मस्तिष्क को स्वस्थ रखने का महत्व

जैसे जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए मस्तिष्क की फिटनेस और तंदुरुस्ती को बनाए रखने के महत्व को हम भलीभाँति समझते हैं, मानसिक स्वास्थ्य, हेल्थी ऐजिंग का अभिन्न अंग है और इसका प्रभाव संज्ञानात्मक क्षमताओं से परे जीवन के भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक पहलूओं पर भी होता है।

उम्र बढ़ने के दौरान मस्तिष्क को फिट रखने के कई कारण हो सकते हैं जिनमें से कुछ प्रमुख कारण हम यहाँ साझा कर रहे हैं –

1. काग्निटिव डिकलाइन/संज्ञानात्मक गिरावट

काग्निटिव डिकलाइन/संज्ञानात्मक गिरावट का तात्पर्य स्मृति, ध्यान, तर्क और समस्या-समाधान कौशल जैसी संज्ञानात्मक क्षमताओं में क्रमिक कमी से है। जबकि उम्र बढ़ना जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि संज्ञानात्मक गिरावट अपरिहार्य नहीं है और विभिन्न कारकों से प्रभावित हो सकती है।

संज्ञानात्मक गिरावट में कई कारक योगदान करते हैं, जिनमें आनुवंशिकी, जीवनशैली विकल्प और अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियां शामिल हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, जिसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद शामिल

है, संज्ञानात्मक कार्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

इसके अतिरिक्त, पढ़ने-लिखने, पहेलियाँ सुलझाने और सामाजिक गतिविधियों के माध्यम से मानसिक रूप से सक्रिय रहने से मस्तिष्क को उत्तेजित करने और संभावित रूप से काग्निटिव डिकलाइन को रोकने या विलंबित करने में मदद मिल सकती है।

२. ईमोशनल वेल-बीइंग

भावनात्मक भलाई में मानसिक फिटनेस की भूमिका गहरी है, क्योंकि मन और भावनाएं जटिल रूप से जुड़ी हुई हैं, मेंटल फिटनेस में अपनी भावनाओं के बारे में जागरूक होना, उनकी उत्पत्ति को समझना और यह पहचानना शामिल है कि वे विचारों और व्यवहारों को कैसे प्रभावित करते हैं। प्रभावी भावनात्मक विनियमन के लिए यह जागरूकता महत्वपूर्ण है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति भावनाओं की श्रृंखला को प्रबंधित करने और नेविगेट करने के लिए मुकाबला करने की रणनीति विकसित कर सकते हैं। जिससे तनाव, निराशा और अन्य चुनौतीपूर्ण भावनाओं को स्वस्थ और रचनात्मक तरीके से संभालने की क्षमता को विकसित किया जा सकता है, उम्र बढ़ना अक्सर जीवन में कई परिवर्तन लाता है, जैसे सेवानिवृत्ति या प्रियजनों की हानि, मानसिक रूप से स्वस्थ

व्यक्ति इन परिवर्तनों से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनता है और भावनात्मक रूप से स्थिर रह सकता है।

3. अकेलापन एवं अलगाव

अकेलापन और अलगाव वृद्धावस्था की आम चुनौतियों में से एक हैं, जिन्हे सामाजिक जुड़ाव के माध्यम से कम किया जा सकता है, वृद्धावस्था में सामाजिक रूप से जुड़े रहने तथा सहायक संबंधों को बनाए रखने के लिए माइन्ड का फिट होना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

4 फिजिकल हेल्थ एण्ड फिटनेस

उम्र बढ़ने के साथ मानसिक रूप से स्वस्थ रहने वाले व्यक्ति शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहने और स्वस्थ आदतों को अपनाते हुए शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रहने में सक्षम होता हैं।

5 न्यूरोप्लास्टिसिटी

न्यूरोप्लास्टिसिटी यानि मस्तिष्क की खुद को पुनर्गठित करने तथा जीवन भर नए तंत्रिका संबंध बनाने की क्षमता। बढ़ती उम्र में मस्तिष्क की इस क्षमता को बनाए रखने तथा मजबूत करने में माइन्ड की फिटनेस अत्यंत महत्वपूर्ण है।

6 मानसिक स्वास्थ्य विकारों की रोकथाम

माइन्ड को फिट रखकर हम कई मानसिक विकारों एवं डिप्रेशन जैसे जोखिमों को कम कर सकते हैं, मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर आप अपने निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने के साथ-साथ अपनी स्वतंत्रता को बनाए रखने में सक्षम रहते हैं।

7 नींद की गुणवत्ता बढ़ना

माइन्ड से संबंधित गतिविधियाँ एवं व्यायाम हमारी स्लीप को बहेतर करने में सहायक होते हैं।

उम्र बढ़ने के दौरान मेंटल फिटनेस एवं वेलनेस को प्राथमिकता देना काग्निटिव स्वास्थ्य, भावनात्मक कल्याण और पूर्णता की समग्र भावना को बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है। काग्निटिव स्टिमुलेशन, सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने वाली गतिविधियों को शामिल करना एक स्वस्थ और अधिक संतोषजनक उम्र बढ़ने के अनुभव में योगदान देता है।

मूवमेंट मेडिटेशन

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, समग्र कल्याण का महत्व सर्वोपरि हो जाता है। मूवमेंट मेडिटेशन एक सौम्य लेकिन शक्तिशाली अभ्यास के रूप में सामने आया है, मूवमेंट मेडिटेशन के माध्यम से, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाने की चाहत रखने वाले बुजुर्गों के लिए यह एक शक्तिशाली अभ्यास है, जो शारीरिक गतिविधि और माइन्डफुलनेस के लाभों को एक साथ जोड़ता है। यहां हमारे प्रिय वरिष्ठ नागरिकों के लिए मूवमेंट मेडिटेशन की एक संक्षिप्त खोज दी गई है।

परिचय:

मूवमेंट मेडिटेशन में सांस के साथ तालमेल बिठाकर, सचेतन शारीरिक गतिविधियां शामिल होती हैं, जो मन और शरीर के बीच गहरा संबंध स्थापित करती हैं। विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों को ध्यान में रखकर बनाया गया यह अभ्यास व्यायाम, विश्राम और मानसिक फोकस का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण प्रदान करता है।

फ़ायदे:

उन्नत लचीलापन और संतुलन:

हल्का व्यायाम लचीलेपन को बढ़ावा देता है, संतुलन बनाए रखने और उसे सुधारने में सहायता करते हैं, जो गिरने को

रोकने और गतिशीलता बनाए रखने का एक अनिवार्य पहलू है।

सचेतन श्वास:

सचेतन श्वास को गति के साथ एकीकृत करने से मन-शरीर का संबंध बढ़ता है, जिससे मन की शांति और शांति की भावना पैदा होती है।

तनाव में कमी:

धीमी गति से की गई गतिविधियां तनाव को कम करती हैं, विश्राम और मन की शांत स्थिति को बढ़ावा देती हैं, जो जीवन की जटिलताओं से निपटने वाले वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

बेहतर संयुक्त स्वास्थ्य:

नियंत्रित गतिविधियाँ जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार, कठोरता को कम करने और समग्र संयुक्त लचीलेपन को बढ़ावा देने में योगदान करती हैं।

स्टेप्स टू फॉलो :

यहाँ एक सरल मूवमेंट मेडिटेशन (ताईची) व्यायाम के स्टेप्स एवं वीडियो लिंक दी गई है, जिसे आप स्वयं या अपने केयर मित्र की सहायता से कर सकते हैं।

विडिओ देखने के लिए इस क्यू-आर कोड को स्कैन करें –



क्रिएटिव कॉर्नर

मनोमित्रा क्रिएटिव कॉर्नर में आपका स्वागत है, जहां कल्पना की भावना माइन्ड फिटनेस की टेपेस्ट्री के साथ जुड़ी हुई है। इस अद्वितीय कॉर्नर को सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है, यह रचनात्मकता को उजागर करने और संज्ञानात्मक कल्याण को बढ़ावा देने का प्रयास है। यह कोना केवल कलात्मक प्रयासों के बारे में नहीं है, यह एक अभयारण्य है जहां मन दैनिक जीवन की जटिलताओं से मुक्त होकर, स्वतंत्र रूप से नृत्य कर सकता है। यह सिद्ध हो चुका है कि रचनात्मक गतिविधियों में संलग्न रहने से संज्ञानात्मक कार्य में वृद्धि होती है, तनाव कम होता है और सकारात्मक मानसिक स्थिति को बढ़ावा मिलता है।

उपलब्ध विभिन्न कलात्मक माध्यमों का अन्वेषण करें — स्केचिंग और पेंटिंग से लेकर क्राफ्टिंग और मूर्तिकला तक। मनोमित्रा क्रिएटिव कॉर्नर आपके कलात्मक दृष्टिकोण को जीवन में लाने के लिए असंख्य सामग्रियों से सुसज्जित है। अपनी रचनात्मकता को उजागर करें, और अपनी कल्पना के स्ट्रोक्स की एक उत्कृष्ट कृति चित्रित करने दें।

इस अंक के क्रिएटिव कॉर्नर का विषय है त्योहार —

त्योहार हमारे जीवन में खुशी, एकता और आत्मबल की भावना लाते हैं। हमारे बड़े प्रियजनों के लिए इन उत्सवों का विशेष महत्व होता है, क्योंकि उन्हें इन से जुड़ी परंपराओं और समृतियों का मूल्य बहुत अधिक होता है। इस अंक में हम एक ऐसे त्योहार की बात कर रहे जिसकी हम पिछले 500 वर्षों से प्रतीक्षा कर रहे थे।

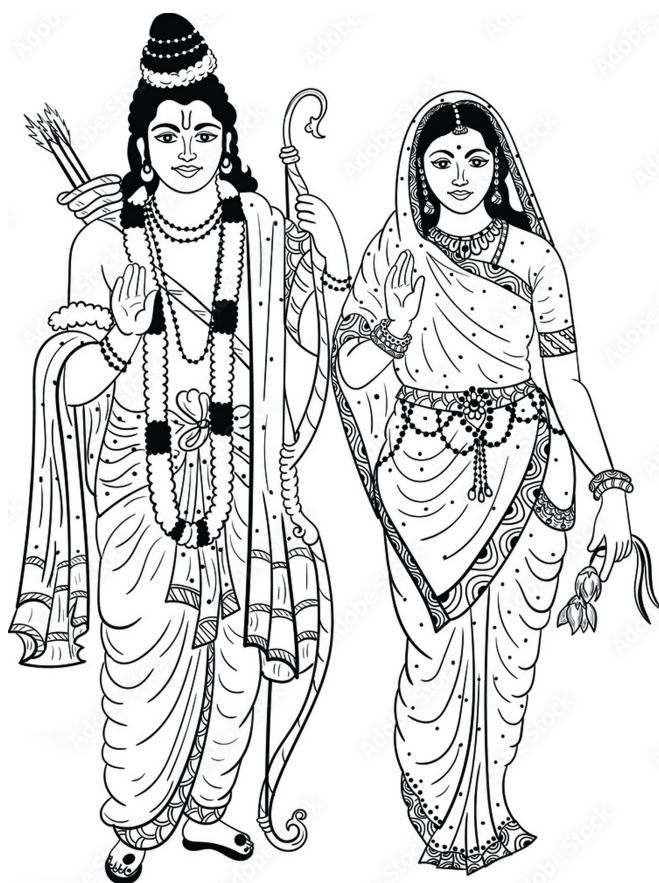
राम लला की प्राण प्रतिष्ठा जिसे हमने दिव्य दिवाली के रूप में मनाया।

आइये हम सब अपनी इस नवीन यात्रा की शुरुवात राम लला के दर्शन से करें, अपने मन मस्तिष्क में राम लला का ध्यान करें, अपने हाथों को सृजन करने दें और अपनी आत्मा को कलात्मक अभिव्यक्ति की सुंदरता में सांत्वना पाने दें।

नीचे दिए गए चित्र को अपनी श्रद्धा और भावना के अनुरूप तैयार करें और हमारे साथ साझा करें।

नोट: राम लला के चित्र को तैयार करने के लिए कॉर्टेक्स चैलेंज में पहचाने गए रंगों का उपयोग करें।

चित्र:



नोट :- इस चित्र की प्रति मनोमित्रा बैग में दी गई है, जिसे आप अपनी कलात्मक भावनाओं को दर्शाने के लिए उपयोग करें।

माइन्डफुल मसाज

शारीरिक स्पर्श और थेराप्यूटिक मसाज शरीर के प्राकृतिक फील-गुड हार्मोन एंडोर्फिन को रिलीज करने में सहायता करते हैं। माइन्डफुल मसाज एक चिकित्सीय अभ्यास है जो पारंपरिक मसाज तकनीकों के साथ माइन्डफुलनेस के सिद्धांतों को जोड़ती है। इस प्रकार की मालिश विश्राम और तनाव कम करने के शारीरिक लाभों से परे है, इसका उद्देश्य शरीर और मस्तिष्क को समग्र और सचेत तरीके से संलग्न करना है।

माइन्डफुल मसाज बुजुर्गों के लिए विशेष महत्व रखती है, जो न केवल शारीरिक दर्द से राहत, मांसपेशियों और जोड़ों को फ्लेक्सबिलिटी एवं मोबिलिटी प्रदान करती है अपितु उनके समग्र रूप से स्वस्थ रखने में भी योगदान देती है। एक चिकित्सीय अभ्यास के रूप में, माइन्डफुल मसाज बुजुर्ग व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है, शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा दे सकती है।

जोड़ों का दर्द वृद्धवस्था की एक आम समस्या है इस समस्या से राहत पाने और विश्राम को बढ़ावा देने के लिए माइन्डफुल मसाज एक सौम्य और प्रभावी तरीका हो सकता है। इस अंक में हाथों के लिए सावधानीपूर्वक सेल्फ मसाज की दिनचर्या के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका शामिल की गई है।

यहाँ बताए गए मसाज स्टेप्स को आप स्वयं कर सकते हैं या आपके देखभालकर्ता द्वारा करवा सकते हैं।

चरण 1: विश्राम के अनुभव को बढ़ाने के लिए एक शांत वातावरण बनाएं:

नरम रोशनी वाला आरामदायक, शांत स्थान चुनें।

मांसपेशियों को आराम देने के लिए सुनिश्चित करें कि कमरा गर्म हो।

चरण 2: उन वस्तुओं को इकट्ठा करें जो मसाज के लिए उपयोग में लाई जाएंगी एवं आपके शरीर को रीलैक्स रखने में सहायक होंगी। आराम के लिए मुलायम तौलिये या कंबल।

एक सौम्य, हाइपोएलर्जैनिक मसाज तेल या लोशन।

अच्छे समर्थन वाली आरामदायक कुर्सी।

चरण 3: सचेतन श्वास से शुरुआत सत्र की शुरुआत कुछ क्षणों की सचेतन श्वास के साथ करें,

मन को केन्द्रित करने और शरीर को आराम देने के लिए आप धीमी, गहरी साँसें लेने का अभ्यास करें। अपने शरीर में प्रवेश करने और बाहर आने वाली सांस की अनुभूति पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खुद को प्रोत्साहित करें।

आराम से बैठें या लेटें।

नाक से गहरी सांस लें, जिससे सांस फेफड़ों में भर जाए।

सिकुड़े हुए होठों से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। प्रत्येक सांस के साथ विश्राम की भावना को प्रोत्साहित करें।

चरण 4: हाथों को वार्म-अप करें, अपने दोनों हाथों को आपस में तेजी से रगड़ें, वैकल्पिक रूप से, हाथों पर कुछ मिनटों के लिए गर्म तोलिया भी रख सकते हैं।

चरण 5: हाथों की मसाज करने से पहले मसाज ऑइल या लोशन को अपने हाथों में रखकर गर्म कर लें। तेज़ गंध से बचते हुए, संवेदनशील त्वचा के लिए उपयुक्त उत्पाद चुनें।

चरण 6: एफ्लुरेज स्ट्रोक्स से शुरुआत करें, इस स्टेप को आप दिए गए विडिओ लिंक से देख सकते हैं।
उंगलियों से कलाई तक लंबी, व्यापक गति का प्रयोग करें।
आराम सुनिश्चित करते हुए हल्का दबाव डालें।

चरण 7: हाथों के प्रत्येक जोड़ पर सावधानी से ध्यान केंद्रित करें, प्रत्येक उंगली के प्रत्येक जोड़ को धीरे से घुमाएं और मालिश करें। अंगूठे के आधार और उंगलियों को हाथ से जोड़ने वाले जोड़ों पर विशेष ध्यान दें।

चरण 8: सर्कुलर मोशन का उपयोग करे, अपने अंगूठे का उपयोग करते हुए जोड़ों के चारों तरफ हल्का सा प्रेशर देते हुए सर्कुलर मसाज करें।

चरण 9: हाथों की मांसपेशियों की फ्लेक्सबिलिटी (लचीलेपन) को बढ़ाने के लिए हल्की स्ट्रेचिंग करें, हाथों की सरल स्ट्रेचिंग जैसे कि उंगलियों को खोलना और बंद करना। सुनिश्चित करें कि गतिविधियां गति की दर्द-मुक्त सीमा के भीतर हों।

चरण 9: मसाज के दौरान स्पर्श की संवेदनाओं, उत्पन्न हुई ऊर्जा और आराम पर ध्यान केंद्रित करते हुए, इस क्षण में मौजूद रहें और धीमी गहरी सांस नाक से लें और मुख से छोड़ें।

चरण 10:

धीरे-धीरे दबाव कम करें और अपनी गतिविधियों को धीमा करें।

विश्राम की भावना की सराहना करते हुए, कुछ क्षण शांति के रहने दें।

चरण 11:

मसाज के बाद अपने हाथों का रखें ख्याल, यदि चाहें, तो जोड़ों को और अधिक आराम देने के लिए गर्म या ठंडे पैक लगाएं।

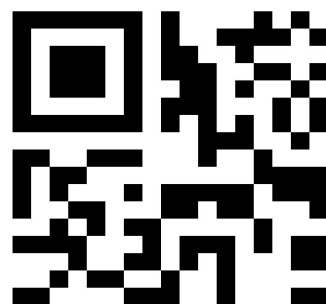
पूरे दिन सचेतन श्वास और विश्राम जारी रखें।

चरण 12: प्रतिबिंब और समायोजन अनुभव पर विचार करें और आवश्यकतानुसार समायोजन करें।

इस मसाज के बाद आपके हाथ कैसा महसूस करते हैं, इस पर ध्यान दें।

इस ध्यानपूर्ण क्रिया को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप हाथों को आराम प्रदान करने, तनाव कम करने और कल्याण बढ़ाने के लिए अपना सकते हैं। अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं और संवेदनशीलताओं के आधार पर दबाव और तकनीकों को समायोजित करें, जिससे एक सकारात्मक अनुभव सुनिश्चित हो सके।

विडिओ देखने के लिए इस क्यू-आर कोड को स्कैन करें –



कॉर्टेक्स चैलेंजर्स

कॉर्टेक्स चैलेंजर्स एक आकर्षक पहल है जिसे आपकी संज्ञानात्मक (काग्निटिव) फिटनेस को प्रोत्साहित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसमें विभिन्न प्रकार के मस्तिष्क खेल, पहेलियाँ और गतिविधियाँ शामिल हैं जो आपकी मानसिक चपलता (मेंटल अजिलिटी) स्मृति प्रतिधारण (मेमोरी रीटेन्शन) और समस्या-समाधान कौशल (प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल्स) को बढ़ावा देने के लिए बनाई गई हैं। यह चैलेंजर्स एक मनोरंजक और शिक्षाप्रद अनुभव प्रदान करता है। मनोमित्र में कॉर्टेक्स चैलेंजर्स केवल दिमाग के व्यायाम के बारे में नहीं है, यह आजीवन सीखने, जिज्ञासा और बौद्धिक विकास की संस्कृति को बढ़ावा देने के बारे में है। इस आकर्षक पहल के माध्यम से, आप संज्ञानात्मक अन्वेषण की यात्रा पर जा सकते हैं, अपने दिमाग की असीमित क्षमता की खोज कर सकते हैं और मानसिक फिटनेस की खुशियों को अपना सकते हैं। कॉर्टेक्स चैलेंजर्स में हमारे साथ जुड़ें और मनोमित्र के समुदाय की जीवंत टेपेस्ट्री में अपनी बुद्धि की शक्ति को अनलॉक करें।

आइए मनोमित्र के इस अंक में दिए गए कॉर्टेक्स चैलेंजर्स के समृद्ध अनुभव के बारे में और अधिक जानें।

कॉर्टेक्स कलर चैलेंजर्स: एक जीवंत संज्ञानात्मक व्यायाम कॉर्टेक्स कलर चैलेंजर्स में आपका स्वागत है, जो रंगों के जीवंत स्पेक्ट्रम का जश्न मनाते हुए संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन की गई एक उत्तेजक गतिविधि है। यह चुनौती एक आकर्षक और आनंददायक प्रारूप में दृश्य

धारणा, भाषा प्रसंस्करण और मेमोरी रिकॉल को जोड़ती है।
आइए देखें कि यह कैसे काम करता है।

उद्देश्य:

कॉर्टेक्स कलर चैलेंज का उद्देश्य प्रतिभागियों के लिए टेक्स्ट के रंग की सही पहचान करना है, भले ही शब्द कुछ भी लिखा हो।

सामग्री:

(नोट : इस चैलेंज को करने की सामग्री बुकलेट के अंत में दी गई है)

विभिन्न रंगों में लिखे गए शब्दों वाले कार्ड या स्लाइड का एक सेट (उदाहरण के लिए, शब्द "नीला" लाल पाठ में लिखा गया है)। एक टाइमर (वैकल्पिक) स्कोरकीपिंग के लिए कागज और कलम (वैकल्पिक)।

खेलने की तैयारी:

कार्डों या स्लाइडों को विपरीत रंगों में लिखे शब्दों के साथ व्यवस्थित करें।

सुनिश्चित करें कि प्रत्येक शब्द, शब्द द्वारा दर्शाए गए रंग से भिन्न रंग में लिखा गया है (उदाहरण के लिए, शब्द "लाल" नीले पाठ में लिखा गया है)।

निर्देश:

स्पष्ट करें कि चुनौती पाठ के रंग को पहचानने की है, शब्द को पढ़ने की नहीं।

प्रारंभ:

प्रत्येक कार्ड या स्लाइड एक-एक करके देखें। आपको दिए गए शब्द के रंग को तुरंत पहचानना और मौखिक रूप से बताना होगा।

स्कोरिंग:

प्रत्येक सही पहचान के लिए पुरस्कार अंक।

मैत्रीपूर्ण प्रतियोगिता के लिए स्कोर का ट्रैक रखें (वैकल्पिक)।

समय सीमा (वैकल्पिक):

यदि चाहें, तो तात्कालिकता और चुनौती का तत्व जोड़ने के लिए प्रत्येक दौर के लिए एक समय सीमा निर्धारित करें। अपने आप को समय सीमा के भीतर तुरंत प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें।

चर्चा और चिंतन:

राउंड पूरा करने के बाद, अनुभव के बारे में चर्चा करें। उपयोग की गई रणनीतियों, सामना की गई चुनौतियों और सुधार के क्षेत्रों पर विचार करने के लिए स्वयं को प्रोत्साहित करें।

अंतिम स्टेप :

जितने भी रंगों को आप सही पहचान पाएँ हैं उन रंगों का उपयोग कर क्लिएटिव कॉर्नर में दर्शायी गए राम लला के चित्र को सजाएँ।

फ़ायदे:

संज्ञानात्मक उत्तेजना : कॉर्टेक्स कलर चैलेंज ध्यान, धारणा और स्मृति स्मरण जैसे संज्ञानात्मक कार्यों को शामिल करता है।

भाषा प्रसंस्करण: आप शब्द और उसके रंग के बीच अंतर करके भाषा प्रसंस्करण कौशल का अभ्यास करते हैं।

दृश्य धारणा: चुनौती दृश्य धारणा को बढ़ाती है क्योंकि आपको परस्पर विरोधी दृश्य संकेतों के बावजूद रंगों की सटीक पहचान करनी होती है।

समापन विचार:

कॉर्टेक्स कलर चैलेंज दिमाग का व्यायाम करने, रंगों की सुंदरता का जश्न मनाने और बुजुर्गों के बीच संज्ञानात्मक फिटनेस को बढ़ावा देने का एक आनंददायक तरीका प्रदान करता है। दृश्य उत्तेजनाओं और मानसिक चपलता के मिश्रण के साथ, यह गतिविधि सभी के लिए एक समृद्ध और सुखद अनुभव का वादा करती है। रंगों से कॉर्टेक्स को एक्टिव होने दें और संज्ञानात्मक अन्वेषण और मनोरंजन की यात्रा पर निकलें।

डाइट—डिलाइट

बढ़ती उम्र में मस्तिष्क के इष्टतम स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्य को बनाए रखने के लिए एक संतुलित आहार खाना अत्यंत आवश्यक है।

इस अंक के डाइट डिलाइट सेक्शन में एक सलाद बनाने की विधि दर्शायी गई है जो पोषक तत्वों से भरपूर है और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी है।

अपने मन और शरीर को पोषण देने के लिए अपने दैनिक आहार के हिस्से के रूप में इस स्वादिष्ट और ताज़ा सलाद का आनंद लें।

सामग्री:

2 कप मिश्रित हरी सब्जियाँ (जैसे पालक, केल (KALE), और अरुगुला)

1/2 कप ब्लूबेरी (एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर)

1/2 कप अखरोट (ओमेगा-3 फैटी एसिड का स्रोत)

1/4 कप कद्दू के बीज (जस्ता और मैग्नीशियम से भरपूर)

1/4 कप सूखे क्रैनबेरी (थोड़ी सी मिठास के लिए)

1/4 कप कटे हुए बादाम (विटामिन ई का अच्छा स्रोत)

1/2 एवोकाडो, टुकड़ों में कटा हुआ (इसमें स्वस्थ वसा होती है)

1/4 कप क्रम्बल किया हुआ फेटा चीज़ (वैकल्पिक, अतिरिक्त स्वाद के लिए)

ड्रेसिंग: 2 बड़े चम्मच अतिरिक्त वर्जिन आलिव ऑइल , 1 बड़ा चम्मच बाल्समिक सिरका, 1 चम्मच शहद, नमक और काली मिर्च स्वाद के लिए

निर्देश:

एक बड़े कटोरे में, मिश्रित हरी सब्जियाँ, ब्लूबेरी, अखरोट, कद्दू के बीज, सूखे क्रैनबेरी, कटे हुए बादाम, कटे हुए एवोकाडो, और टुकड़े किए हुए फेटा चीज़ (यदि उपयोग कर रहे हैं) को मिलाएं।

एक छोटे कटोरे में, ड्रेसिंग बनाने के लिए आलिव ऑइल, बाल्समिक सिरका, शहद, नमक और काली मिर्च को एक साथ मिलाएं।

ड्रेसिंग को सलाद के ऊपर छिड़कें और धीरे से टॉस करें ताकि सभी सामग्रियां समान रूप से कवर हो जाएं।

तुरंत परोसें और इस माइंडफुल डाइट-डिलाइट के स्वादिष्ट स्वाद और बनावट का आनंद लें।

फायदे:

मिश्रित साग: विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर जो मस्तिष्क स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन करते हैं।

ब्लूबेरी: एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर जो मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन से बचाने में मदद करता है।

अखरोट: ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत, जो मस्तिष्क स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्य के लिए आवश्यक है।

कद्दू के बीज: इसमें जिंक और मैग्नीशियम, खनिज होते हैं जो स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन करते हैं।

सूखे क्रैनबेरी: मिठास और एंटीऑक्सीडेंट का स्पर्श प्रदान करते हैं जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

एवोकाडो: इसमें स्वस्थ वसा होती है जो मस्तिष्क के कार्य में सहायता करती है और मूड में सुधार करती है।

फ़ेटा चीज़: अतिरिक्त स्वाद के लिए वैकल्पिक अतिरिक्त और कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत।

सर्वोत्तम मस्तिष्क स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन करने वाले पौष्टिक तत्वों की शक्ति से अपने दिमाग और शरीर को पोषण दें और नीचे दर्शायी गई ऐक्टिविटी को कम्प्लीट करें ।

शब्द खोज पहेली: सामग्री खोजें, डाइट–डिलाइट में दिए गए सलाद की विधि में प्रयुक्त सामग्री को नीचे दिए गए ग्रिड में खोजें। शब्दों को क्रियान्तरित कर सकते हैं—चाहे वो केवल आगे की ओर, पीछे की ओर, ऊपर की ओर, नीचे की ओर, या किसी भी दिशा में हों।

| | | | | | | | |
|-----|----|----|-----|------|----|----|---|
| पा | प | ल | न | ज | न | ल | |
| द्व | ल | न | का | क्रे | कु | ह | |
| ऋ | अ | क | ली | ण | न | शी | |
| त्र | रु | झ | मि | झ | घ | बे | त |
| क | गु | ब | र्च | उ | ए | य | प |
| ग | ला | दु | क | द् | दू | बे | प |
| ल | ए | र | ही | स | लू | फ | |
| श | ह | द | न | ढ | कु | ल | |
| ढ | अ | र | ली | ब | लू | न | र |
| क | क | ख | बा | दा | म | ह | |
| | | | | | | | |

“इस अंक के समापन पर हम आशा करते हैं कि आपको अपने और अपने प्रियजनों की भलाई को बढ़ाने के लिए प्रेरणा, अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक मार्गदर्शन मिला होगा। याद रखें, मनोमित्रा का सार निहित है न केवल कागज पर शब्दों में बल्कि उन कार्यों में भी जो हम अपने मन, शरीर और आत्मा को पोषित करने के लिए प्रतिदिन करते हैं।

मनोमित्रा आपके समग्र कल्याण के पथ पर मार्गदर्शन करते हुए, प्रकाश की किरण के रूप में काम करेगी।
आइए हम जुड़ाव के क्षणों, आत्म-खोज की खुशियों और प्रत्येक दिन को उद्देश्य और इरादे के साथ जीने की सुंदरता को संजोएं।

जैसे ही आप इस यात्रा पर निकलें, जान लें कि आप अकेले नहीं हैं। मनोमित्रा समुदाय आपके साथ खड़ा है, समर्थन, प्रोत्साहन और अपनेपन की भावना प्रदान करता हुआ।

आइए हम सब मिलकर करुणा, समझ और सशक्तिकरण की संस्कृति विकसित करना जारी रखें।

अपने मस्तिष्क की फिटनेस का दायित्व हमें सौंपने के लिए धन्यवाद।

हार्दिक सम्मान के साथ,
मनोमित्रा टीम