

## Diploma in Psychology and Counseling

සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

## General Psychology

**P.M.B. Achini Purnima De Silva**

*Registered Psychological counsellor(SRILNAC)*

*Visiting Counsellor*

*Motivational speaker and a life coach at Senasuma counseling service*

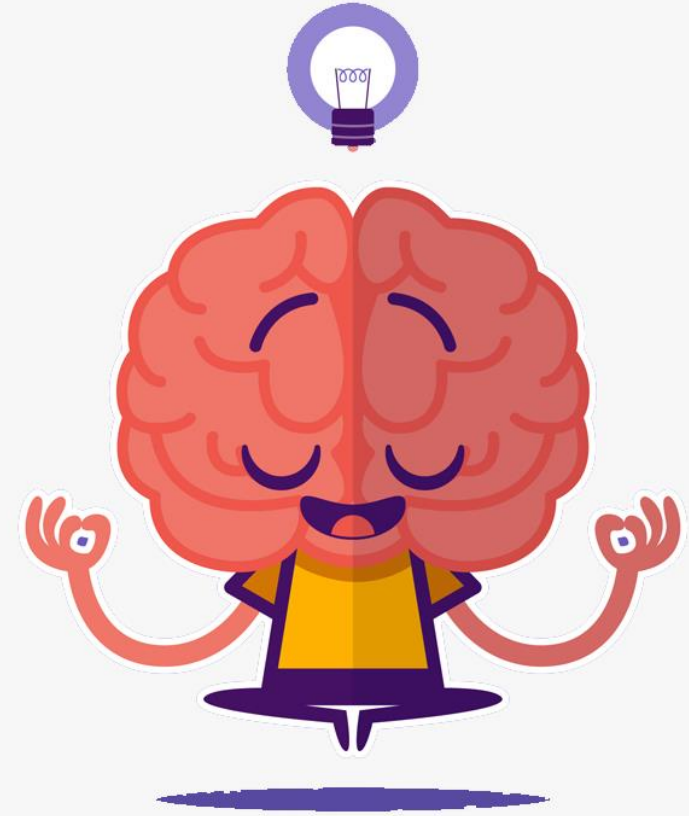
*Former Career Counsellor at University of Peradeniya*

*Member of SLMA Communication Expert Committee*

*MPhil in Psychology (Reading) UoP*

*BA(Hons) Psychology UoP*

# සමෘතිය Memory





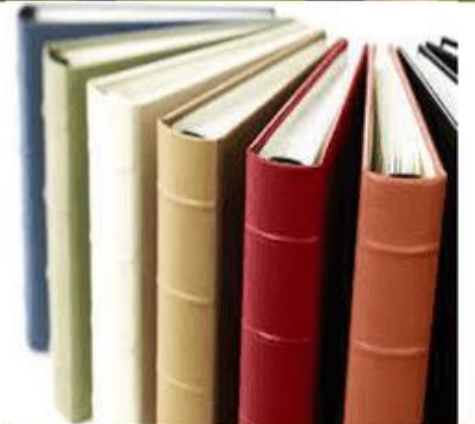
- ස්මෘතිය නොමැතිව සාර්ථක ජීවිතයක් පවත්වාගත නොහැකිය
- වර්ථමානයේ සහ අනාගතයේ ගැටළු වලින් මිදීමට අතීත ආවර්ජනය අවශ්‍ය වේ
- පරිපූර්ණ ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය වේ
- ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය වඩාත් පහසු කරයි



යම්කිසි ජීවියෙකු තමා වෙත ලැබෙන තොරතුරු සහ තමා අත්දකින විශේෂ සිද්ධීම් **ග්‍රහණය කරගැනීමෙන්** පසු ඒවා **සිහියේ රඳවා ගැනීම**, දීර්ඝ කාලයක් යනතුරු **තැන්පත් කරගෙන සිටීම** සහ අවශ්‍ය වූ විටකදී එම තොරතුරු සහ සිද්ධීම් යළි **මතකයට ගෙන ඒම** යන ත්‍රිත්ව ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව පවතින විශේෂ සාමාර්ථය ස්මෘතිය යනුවෙන් හැඳින්වේ.

# ස්මෘති ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාකාරකම් තුනක් හා සම්බන්ධ වේ

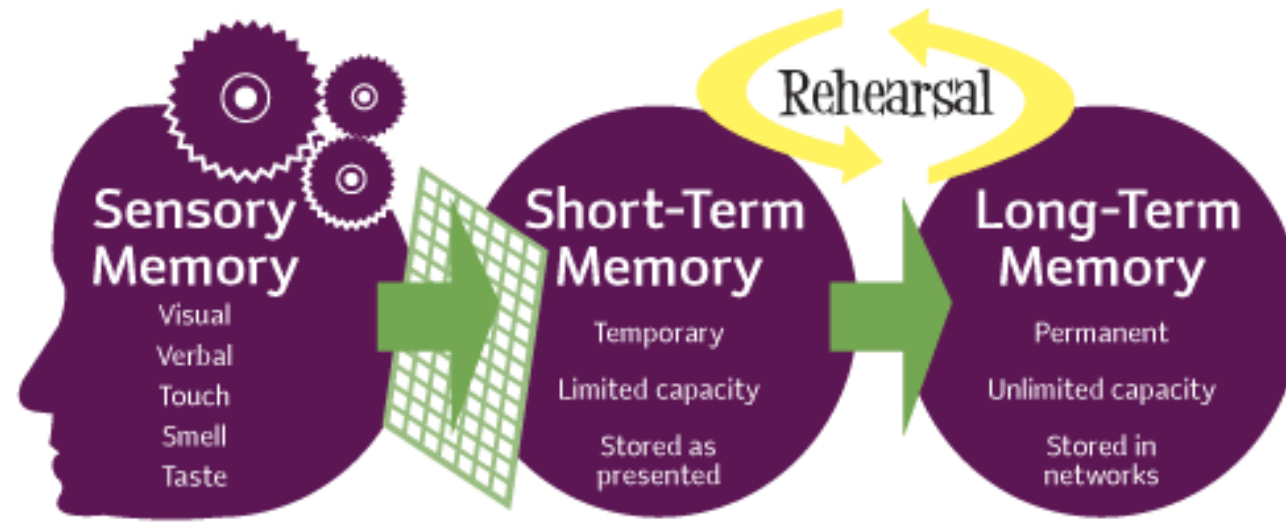
1. කේතාංකනය (Encoding)- තොරතුරු ලැබීම, රැස් කරගැනීම, ඒවා අතීත තොරතුරු සමඟ බද්ධ කරගැනීම
2. තැන්පත් කරගැනීම (Storage) - ලැබූ තොරතුරු ස්ථිරවම සිහියේ රඳවා ගැනීම
3. සමුද්ධරණය (Retrieval)- එකී තොරතුරු ගැන සිහිපිළවා ගැනීම, නැතහොත් යළි සිහිපත් කරගැනීම





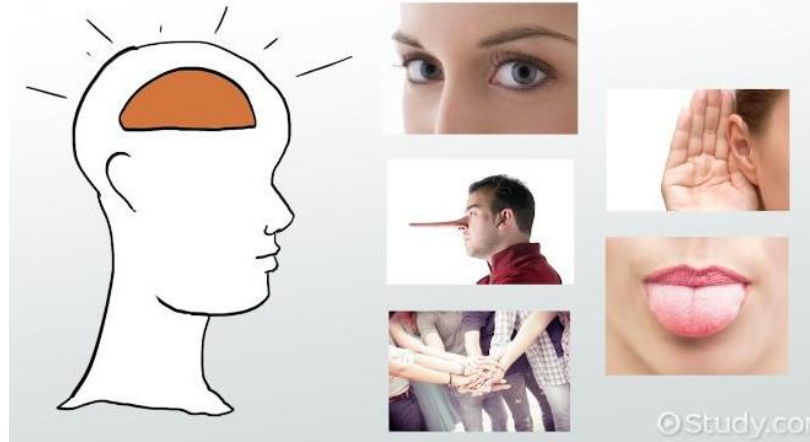
යමකිසි තොරතුරක් සමුද්ධරණය(Retrieval)  
උදෙසා යමකිසි ආකාරයක සංඥාවක් ලැබීම(Clue)  
හෝ එම කරුණ මත කුමන ආකාරයක හෝ  
සම්බන්ධතාවයක් පහළවීම හෝ සිදුවිය යුතුය.





## ස්මෘතියේ අවධි 3කි

1. ඉන්ද්‍රිය ස්මරණය/සංවේද ස්මෘතිය - Sensory Memory
2. කෙටිකාලීන මතකය - Short Term Memory
3. දිගුකාලීන මතකය - Long Term Memory



## 1. ඉන්ද්‍රිය ස්මරණය/සංවේද ස්මෘතිය - Sensory Memory

- පංචේන්ද්‍රියයන් තුළින් ග්‍රහණය කරගත්තා වූ යම්කිසි සංවේදයක්, සිත්හි තැන්පත් කරගැනීමට දරන උත්සාහය සංවේද ස්මෘතියයි.
- විශේෂ අවධානයට ලක් වූ දේ පමණක් ස්මෘතියේ පිහිටයි
- තෝරාගත් සිද්දි, රූප, ශබ්ද,ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ඉතුරු වී අවශේෂ දේ ස්මෘතියෙන් බැහැර වෙයි
- එකම සිද්ධිය දුටු, ඇසූ කිහිපදෙනෙක් විවිධාකාරව ලෙස විස්තර කරන්නේ ඒ නිසාය
- තම තමාට විශේෂ වූ දේ පමණක් පැහැදිලිව ස්මෘතියේ ඉතිරි කරගනී





- කොපමණ බාධාකාරී සිද්ධීන් තිබුණද තමාට අතිවිශේෂ දේ ගැන තීව්‍ර අවධානය ඇතිබව සොයාගෙන තිබේ

### උදා. **Cocktail Party Phenomenon**

- එක් දෙයක් කෙරෙහි විශේෂ අවධානය ඇතිකරගෙන සිටින විට ඊටත් වඩා වැදගත් දෙයක් සංවේදනය වුවහොත් වඩා ප්‍රබල දේ කෙරෙහි අවධානය ඇති වී මුල් අවධානය බිඳී යයි

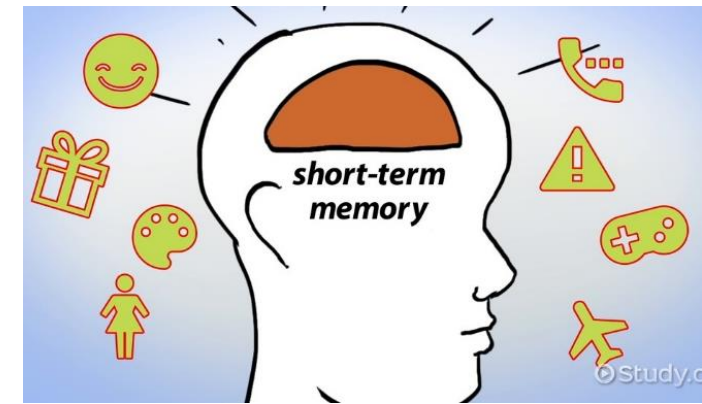
### උදා. **දුරකථන සංවාදය හා ප්‍රවෘත්ති**



- මෙම ස්මෘතිය අවධානය යොමුකළ ප්‍රබෝධකය ඉවත් වූ වහාම අඩු වී යයි. උදා. රූපමය සටහන් තත්පරයකදී ද, ශබ්දමය සටහන් තත්පර 5කදී ද යයි
- නමුත් අවධානය ලබාදුන් විට එය කෙටිකාලීන ස්මරණ අවධියට පරිවර්ථනය වේ.
- කිසියම් ප්‍රබෝධකයක් පිළිබඳ මතකය තත්පර 5-20ත් අතර කාලයක් රඳා පිටීම යනු කෙටිකාලීන මතකයි

## 2. කෙටිකාලීන මතකය

# Short Term Memory



- මෙය ක්‍රියාකාරී මතකය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ
- සංවේද තුළින් ග්‍රහණය වූ අති විශේෂ නොවන බොහෝ සිද්ධීන් තත්පර 15-30ක් අතර කාලය තුළ දී අමතක වේ
- මෙය ඉතා කෙටි කාලයක් වුවත් , සක්‍රීයව පවතින මනසේ පැවතියත් මතකයට අදාළ ක්‍රියාවලි තුනම මෙහිදීද ක්‍රියාත්මක වේ
- සවේනනිකව වැදගත් වූ දේ පමණක් ඉතිරි වේ



- විශේෂයෙන්ම එම මොහොතේ තියුණු ලෙස සංවේදනයට ලක්කරන ලද දෙයක් පමණක්
- එසේ වනුයේ අවැදගත් දේ පවා සිතට ඇතුළු වී ස්මෘතිය පිටාර ගැලීමක් සිදුවීම වැළැක්වීමටය
- ඒ අනුව කෙටිකාලීන ස්මෘතියට සීමාවක් ඇතිබව සොයාගෙන තිබේ
- නිතර භාවිතා වන වචන ගණනාවක් යම් අයෙකු විසින් එකදිගට කියවූ පසු ඊට තත්පර කිහිපයකට පසු අසන්නා තුළ මතකයේ රඳෙන වචන  **$7 \pm 2$**  ප්‍රමාණයක් පමණක් බව ජෝර්ජ් මිලර්(1965) පෙන්වා දී ඇත



- හෝඩියේ අකුරු ගණනාවක් අක්‍රමවත්ව එකවර ලියා පෙන්වුවහොත් තත්පර කිහිපයක් තුළදී ඒවායින් මතකයේ රැඳී පවතින්නේ **අකුරු 12කටත් අඩු ප්‍රමාණයක්** බව ජෝර්ජ් ස්පර්ලිං (1960) පෙන්වා දී ඇත
- ඉලක්කම් 10කින් යුත් ටෙලිෆෝන් අංකයක් මතකයේ තබා ගැනීම අපහසු වුවත් එය **කොටස් 3කට හෝ 4කට කඩා ගැනීමෙන්** මතකයේ තබා ගැනීම පහසු වේ

උදා. 0112251252 - 0112 251 252, 011 2 251 252, 011 225 12 52

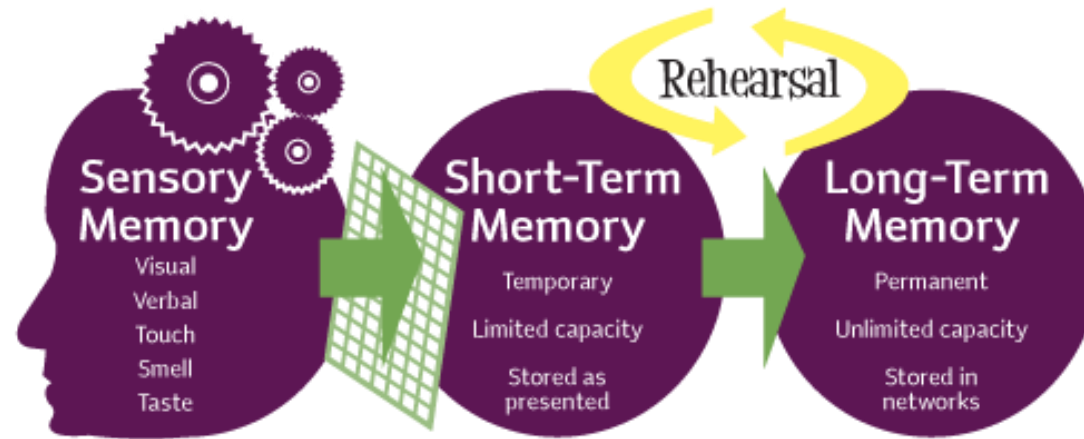




### 3. දිගුකාලීන මතකය - Long Term Memory

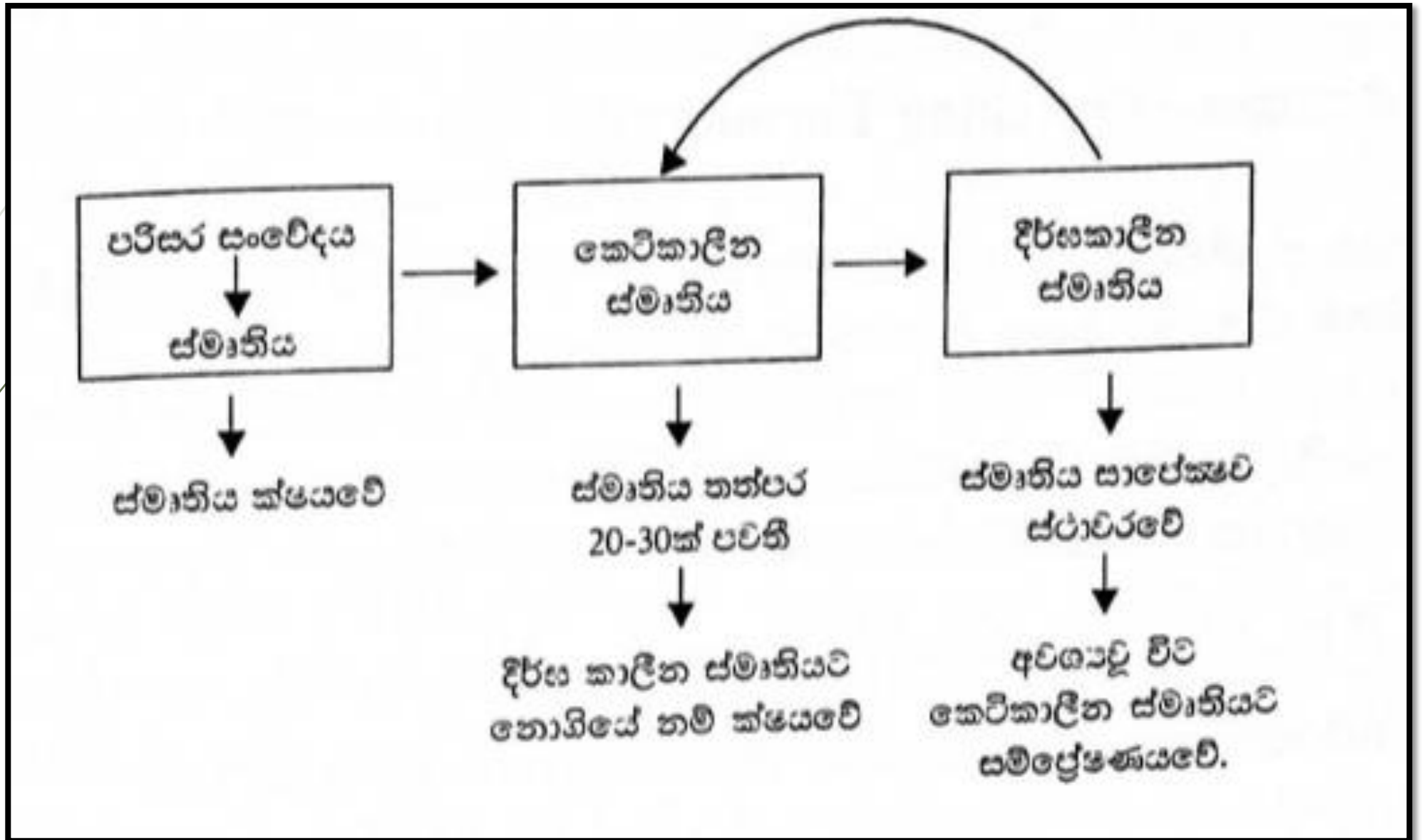
- කෙටිකාලීන ස්මෘතිය කෙරෙහි දැඩි අවධානය ඇතිකර ගැනීමෙන් එය දීර්ඝකාලීනව පවත්වාගෙන යා හැකිය
- අවධානයේ තීක්ෂණභාවය අනුව වැදගත් අවදානම් වල සම්බන්ධතාව තීරණය වේ
- වැදගත් යැයි තීරණය වූ සංවේද සියල්ලම දීර්ඝකාලීන ස්මෘතියේ ගබඩා කෙරේ





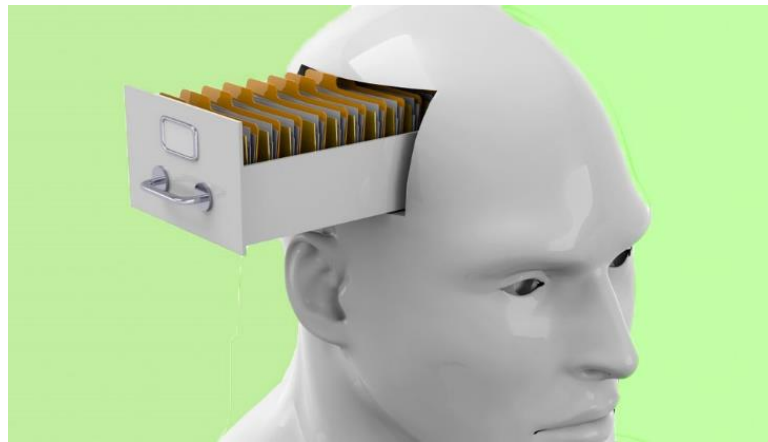
- සාමාන්‍ය කෙනෙකුට අතිවිශාල ස්මෘති ප්‍රමාණයක් දිර්ඝකාලීන ස්මෘතියේ ගබඩාකර තබා ගත හැකිය
- කෙටිකාලීන මතකයට තොරතුරු ක්ෂණිකව ලැබුනද දිගු කාලීන මතකයට තොරතුරු ඇතුළත් කරගනු ලබන්නේ සාපේක්ෂව සෙමින්ය
- වැඩි කාලයක් මෙම වැඩි උත්සාහයක් අවශ්‍ය වේ
- අවශ්‍යවන විට ඒවා කෙටිකාලීන ස්මෘතියට යළි ගෙන ආ හැකිය
- භාවිතයෙන් පසුව නැවත දිර්ඝකාලීන ස්මෘතිය වෙත යොමු කළ හැකිය

# ස්මෘති චක්‍රය

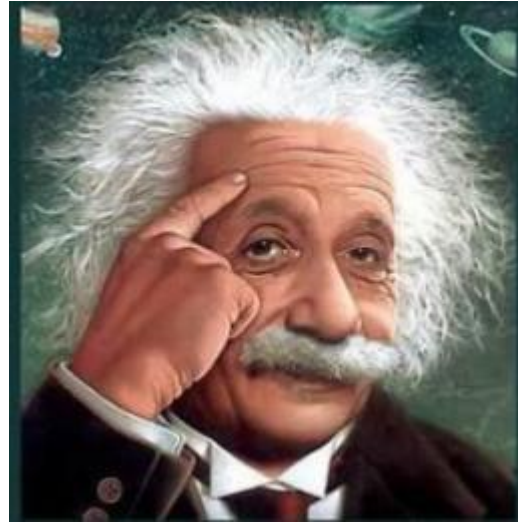




- කෙටිකාලීන ස්මෘතිය සඳහා ඉතාමත් ස්වල්ප ධාරිතාවයක් ඇත
- එසේම පැවැත්මද තාවකාලිකය
- දීර්ඝකාලීන ස්මෘතියට විශාල ධාරිතාවයක් ඇත
- බොහෝ කාලයක් පවතී, ඇතැම්විට ජීවිතකාලයක් පුරාවටම
- වැදගත් පුද්ගලයෙකුගේ නම, ලිපිනය, වැදගත් දුරකථන අංක හා වැදගත් කරුණු හෝ සිද්ධීන්



- එලෙස මතකයේ රැඳෙනුයේ නිරතුරුව භාවිතා කරන හෝ සිහියට නගාගන්න නිසා විය හැක
- එසේ නොමැතිනම් ක්‍රමයෙන් ස්මෘතියෙන් බැහැර විය හැක
- නමුත් යම් හෝඩුවාවක් ඇති වූ පමණින්ම සිහියට නැගේ
- යම් යම් වෙනස්කම් කාලය සමඟ විය හැක
- සියයට සියයක්ම නිවැරදි නොවේ



- සාමාන්‍යයෙන් මිනිසාගේ මස්තිෂ්කයේ අති විශාල ප්‍රමාණයක් දීර්ඝකාලීන ස්මෘතියට වෙන්ව ඇත
- නමුත් ඉන් භාවිතයට ගැනෙනුයේ ඉතාමත් සුළු ප්‍රමාණයකි
- විශිෂ්ඨ බුද්ධිමතෙකු වූ ඇල්බර්ට් අයින්ස්ටයින් භාවිතා කර තිබුණේ ඔහුගේ ස්මෘති ස්කන්ධයෙන් 7%ක් පමණි

## ස්මෘති ස්ථාපනය - Enriching Encoding

- හැකිතාක් නිවැරදිව, එසේම දීර්ඝකාලීනව ස්මෘතියේ රඳවා ගැනීමට අවශ්‍ය යම් දෙයක් ඇත්නම් ඒ සඳහා යම් උපාය මාර්ගයන් භාවිතා කළ යුතුය
    - ✓ සංසිද්ධිය පිළිබඳව විත්තරූප මවාගැනීම
    - ✓ ඒ හා බද්ධ වූ හෝච්චාවල් (සම්බන්ධතා) සාදා ගැනීම
    - ✓ අර්ථවත් තොරතුරු ග්‍රහණය හා ඒවා නිරතුරුව පෙරහුරු කිරීම
- අප දැඩි උනන්දුවක් දක්වන දේවල් කෙරෙහි ඉහතින් දක්වන ලද කාරණා උත්සාහයකින් තොරවම සිදු වේ



## කාලය අනුව ස්මෘති ස්වභාවය



1. අනාගතකාල ස්මෘතිය (Prospective)
2. ප්‍රතර්ථලෝකන ස්මෘතිය (Retrospective)
3. සැනෙළි (කෂණ) ස්මෘතිය (Flash Bulb Memory)

- ඉදිරි කාලයේ ඉටු කිරීමට නියමිත කටයුතු පිළිබඳ මතකයන් මෙයින් දැක්වේ

උදා. නියමකරගත් උත්සව, උපන්දින, වාර්ෂික රැස්වීම් ආදිය මතක තබාගැනීමේ දක්ෂතාවය



## 2. ප්‍රත්‍යාවලෝකන ස්මෘතිය (Retrospective)

- අතීත සිද්ධීන් හා අත්දැකීම් පිළිබඳ ස්මෘති ස්වභාවය මෙයින් දැක්වේ

උදා. තම දරුවාගේ කුඩා අවධියේ සුරතල් පිළිබඳ ස්මෘතිය,  
පාසලට ගිය මුල් දිනය පිළිබඳ විස්තර මතක් කිරීම



### 3. සැනෙළි (කෂණ) ස්මෘතිය (Flash Bulb Memory)

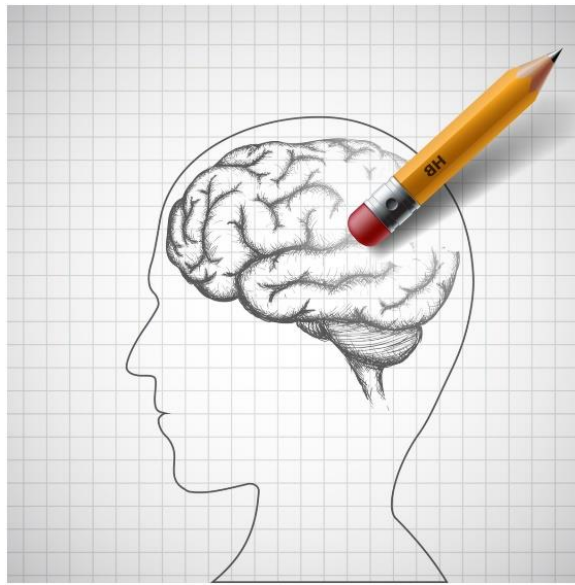
- තමා අවට පරිසරයේ සිදු වූ, බොහෝ දෙනෙකුට වැදගත් වන, අතිවිශේෂ සිද්ධියක් හෝ ව්‍යසනයක් පිළිබඳ ස්මෘතිය මින් අදහස් වේ. විශේෂයෙන්ම එම සිද්ධිය හා එම දිනයේ, එම මොහොතේ තමාගේ භූමිකාව, තමාට සිදු වූ යහපත හෝ අයහපත ආදිය තදින්ම මතකයේ ඉතිරිව පවතී.



උදා.

- සුනාමි ඇතිවීමත් සමඟ බොහෝ පිරිසක් මියගිය ආකාරය, ඒ ගැන දැනගත් මොහොතේ තමාගේ ක්‍රියාකලාපය හා කළ කී දෑ
- විභාග ප්‍රවීපල ලැබූ දිනය
- ලිංගිකව අතවරයකට ලක් වූ මොහොත





## අමතකවීම / ස්මෘතියේ නොපිහිටීම/ දුස්මෘතිය (Forgetting)

"උපාර්ජිත වූ වර්ග විෂමතාවයක් දිගින් දිගටම රඳා නොපැවතීම හා සිහිපත් කිරීමේ අපහසුතාවය අමතක වීම" ලෙස මනෝවිද්‍යාඥයින් පවසයි



## හර්මන් එබින්හාවුස් - (1850-1909)



- භාවිතයේ නොමැති, කිසිම තේරුමක් නැති, අපූරු වචන 2300ක් නිර්මාණය කර ඇත

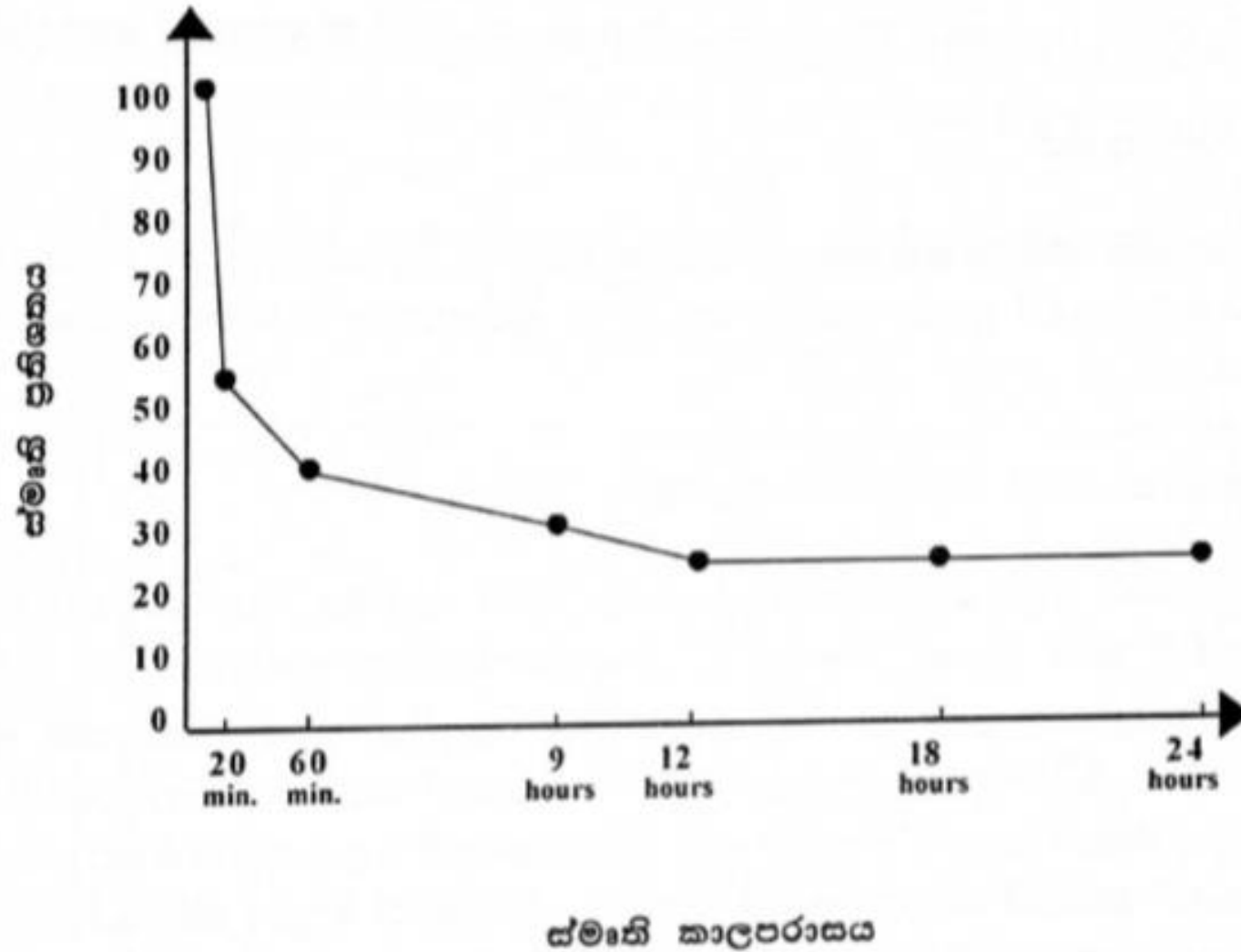
උදා. tgoh, leki

- ඒවා තමන්ගේ සිසුන්ගේ අවධානයට යොමු කර ඇත
- එහෙත් කිසිවෙකුට ඒවායෙන් කොටසක්වත් ස්ථිර ව ස්මෘතියේ රඳවා ගැනීමට නොහැකි විය
- ඒ අනුව, කිසිදු තේරුමක් හෝ සම්බන්ධතාවයක් නොමැතිව යමක් මතක තබා ගැනීම දුෂ්කර බව නිගමනය කර තිබේ



තවද ඔහු සොයාගත් ඉතා වැදගත් කරුණා වනුයේ,

- දීර්ඝ හෝ සංකීර්ණ කරුණු මතක තබාගැනීම ඉතා හෙමින් සිදුවන බවත්
- අමතක වීම ක්‍රමානුකූලව සිදුවන බවත්



එබින්හාවුස් ගේ අමතකවීමේ වේගය පිළිබඳ වක්‍රය

## යහපත් ස්මෘතියක් උදෙසා වැදගත් එබිත් හාවුස්ගේ උපක්‍රම



- කරුණු ගොණුකර ඉගෙනීම - එක් වරකට කරුණු 7ක් පමණක්
- ධුරාවලී ක්‍රමය
- මනෝ රටාවන් ගොඩනඟා ගැනීම - සමාන කරුණු හෝ සිද්ධි බද්ධ කිරීම (අමතක වීම එබී බැලූවේ එබිත් හාවුස්)

# ස්මෘතිය තීව්‍ර කරගැනීමට ක්ලේක් සහ ලොක්හාර්ට් (1972) ඉදිරිපත් කළ ක්‍රම



1. සංවිධානය (Organization) - ක්‍රමවත්ව පිළිවෙලකට අභ්‍යාස කරමින් මනසට ඇතුළු කරගැනීම
2. සවිශේෂණය (Distinctiveness) - යළි යළිත් විවිධ ක්‍රම ඔස්සේ භාවිතය (හඬ නඟා කියවීම, පටිගත කර සවන් දීම)
3. පරිශ්‍රමශීලීභාවය (Effort) - මතක තබා ගැනීමට අපහසු දේ පරිශ්‍රමයක් යොදා මතකයේ ගබඩා කරගැනීම (ලියා ගසා ගැනීම, ෆ්ලෑෂ් කාර්ඩ්ස් etc.)
4. විස්තාරණය (Elaboration) - විස්තරාත්මකව ගබඩා කරගැනීම (කතාවක් ආකාරයට, උදාහරණ සහිතව)



## විස්මෘතිය (Amnesia)



- කළ කී දේ අමතකවීම හෙවත් ස්මෘතියේ අඩුපාඩුකම් හෝ ගැටළු ඇතිවීම විස්මෘතිය නම් වේ.
- මෙය බොහෝවිට බලාපොරොත්තු නොවූ අවස්ථාවල සිදුවේ
- විශේෂයෙන්ම මොළයේ සෛල හානියට පත් වූ විට



## මොළයේ සෛල හානි විය හැකි හේතු

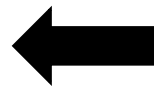
- \*වියපත් වීම මත
- \*හදිසි අනතුරු
- \*පහරදීම් රුධිර වහනය
- \*මොළයේ කෂතිය (trauma)
- \*මොළයේ පටකවලට වෛරස් හෝ බැක්ටීරියා අසාදනය
- \*අධික ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම
- \*සැරව ගෙඩි
- \*පිළිකා
- \*මස්දළ ඇතිවීම
- \*අහිතකර ඖෂධ ගැනීම
- \*රුධිර කැටිගැසීම
- \*නින්ද අඩු බව

## ප්‍රධාන විස්මානි භාවයන් දෙක

1. පරාවර්ත විස්මානිය (Retrograde Amnesia) - අනතුරට පෙර කාලය අමතක වීම
2. පූර්වක්‍රමික විස්මානිය (Anterograde Amnesia) - අනතුරට පසු කාලය අමතක වීම



පරාවර්ත විස්මානිය



අනතුර



පූර්වක්‍රමික විස්මානිය

# චිත්ත විකෂේපය හෙවත් ස්මෘති හීනතාවය/ මන්දස්මෘතිභාවය (Dementia)



- වියපත්වීමත් සමඟ ස්නායු සෛල ක්ෂයවීම හේතුකොටගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ස්මෘතියද ඌන වෙයි
- සාමාන්‍ය ජීවිතය අවුල් වීමටද ඉඩ තිබේ
- කිසිම කටයුත්තක් නියමිත ආකාරයෙන් සිදුකිරීම අපහසුවනු ඇත
- හිතවත් අයගෙන් පවා ප්‍රතික්ෂේප වනු ඇත

# අල්සයිමර්ගේ රෝගය (Alzheimer's Disease)



Dementia තත්වයේ උග්‍රම අවස්ථාව අල්සයිමර්ගේ රෝගය (Alzheimer's Disease) වේ

- මොවුන්ට කිසිම දෙයක් ස්මෘතියේ නොපිහිටයි
- එම නිසා සිදුවන සියල්ල ඤාණයෙන් අමතක වේ
- යම් විටෙක අතීත මතකයන් පවතිනු ඇත
- නමුත් ඔවුන් මතකයෙන් සිහි කරනත් ලඟට පැමිණි විට හඳුනා නොගනී
- තම නිවසේ සිටිමින් තමාගේ නිවසට ගෙන යන මෙන් කෝලාහල කරන්නන්ද දැකිය හැක

## සමෘති වර්ධනය



- නිවැරදි පෝෂ්‍ය ආහාර, නිවැරදි ව්‍යායාම සහ යහපත් සිතිවිලි ඇතිකරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ

"යම් යම් දේවල් මතක් කිරීමේදී ඒවා අපගේ මතකයට නඟාගත හැක්කේ ඒ දේවල් අපගේ මතකය තුළ හොඳින් තැන්පත් වී ඇත්නම් පමණි"



# ස්මෘති වර්ධන ක්‍රමෝපායන්

- ස්ථානීය බද්ධතාවය (Method of Loci)
- බීල ගබ්ද පද්ධතිය (Peg Word System)
- වාග් අභිසංගමය (Word Association)
- සම්බන්ධීකරණ ක්‍රමය (Link Method)
- මූල පද ක්‍රමය (Key Word Method)
- ආඛ්‍යාන ක්‍රමය / වෘතාන්ත ක්‍රමය (Narrative Method)



## ස්ථානීය බද්ධතාවය (Method of Loci)

- යම් සිද්ධියක් හෝ වැදගත් කරුණක් ධාරණය කරගැනීමේදී එම කරුණ හා බද්ධ වූ ස්ථානයක් හෝ ගොඩනැගිල්ලක් හෝ වස්තුවක් පිළිබඳ සංඥාවක් ඇතිකර ගැනීම

උදා. 14 වන දින පිටරට යන තම හිතවතෙකු එදිනට යාමට වාහනයක් සුදානම් කරදෙන මෙන් ඉල්ලූ අවස්ථාවක

කටුණායක -14 , Airport- 14 ලෙස දෙතුන්වරක් කීමෙන් ලියා තැබීමෙන් හෝ පිහිටීමෙන් එය ධාරණය වේ

එයම Passport - 14 ලෙස වස්තුවක් සමඟ වුව බද්ධ කළ හැකිය

## බීල ගබ්ද පද්ධතිය (Peg Word System)

- ධාරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය වචන මාලාව ඒ හා සමාන වූ ගබ්ද ඇති වචන හා සම්බන්ධ කිරීම
- අලුත් වචනයක් ඇසූ විගස ඒ හා බද්ධ වූ ගබ්දය ඇති තමා දන්නා වචනයක් හා සමඟ සිහියේ තබාගැනීමට උත්සාහ කිරීම කළ යුතුය

උදා. බීල යන නව වචනය ඇසූ සැනින් එය ඉන්ද්‍රබීලය යන වචනය හා බැඳෙනවා ගත හැකිය

ඇල්සයිමර් රෝගය යන වචනය ඇල්ලේ සයිමර් යනුවෙන් බද්ධ කරගත හැක

# වාග් අභිසංගමය (Word Association)

- සිහියේ තබා ගතයුතු වචන මාලාව, කථනය හා සම්බන්ධීකරණය කිරීමෙන් ස්මෘතිය ශක්තිමත් කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.
- ලතාවකට නැවත නැවත කියවීම නිසා අදාළ දේ මතකයේ ගබඩා වේ උදා. කවි, සිංදු, නාට්‍ය දෙබස්, සූත්‍ර දේශනා ආදිය මෙලෙස ගබඩා වී ඇත
- මතකයේ තබාගත යුතු කරුණු ලතාවකට කීම හරහා ඕනෑම දෙයක් මතකයට එක කරගත හැක

## සම්බන්ධීකරණ ක්‍රමය (Link Method)



- මතකයේ තබා ගතයුතු කරුණු මනෝ චිත්‍රයක්, නැතහොත් චිත්තරූප ලෙස ගොඩනඟා ගැනීම මෙහිදී සිදුකරයි

උදා. යම් රෝගයක් හා ඒ හා බැඳුණු ලක්ෂණ මතක තබා ගැනීමට එම ලක්ෂණවලින් යුක්ත මනුෂ්‍යයෙකු මතසින් මවාගෙන බැලීම

## මූල පද ක්‍රමය (Key Word Method)

- සිහියේ තබාගත යුතු පද හෝ වචන හා සමාන වූ තමා දැනටමත් භාවිතා කරන පදයක් හෝ කෙනෙකුගේ නමක් ආදේශ කිරීම සිදු කරයි
  - ඒවා විනිල හෝ අර්ථශූන්‍ය හෝ වුවාට ගැටළුවක් නැත
- උදා. එංගලන්ත ක්‍රිඩකයන් පස් දෙනෙකුගේ නම් කිහිපය මතක තබා ගතහැකි ආකාරය

Cook, Krieswetter, Jonathan, Swann, Anderson

කුක්කා- වේටර් ක්‍රිස් කියලා - ජෝන් ආතල් එකේ - හංසයා - ඇන්ඩර්සන්  
පන්තන් ආවා...



# ආඛ්‍යාන ක්‍රමය / වෘතාන්ත ක්‍රමය (Narrative Method)



මතකයේ තබා ගතයුතු කරුණු ඇතුළත් කරමින්  
පිිත ඇදීයන කතාවක් ආකාරයට ගොඩනගා  
ගැනීම

## It's What You Do



### SLEEP

Your brain works hard all day. It deserves a good night's sleep too!



### EXERCISE

It has been proven that regularly exercising cuts the risk of Alzheimer's disease by half.



### CHALLENGES

Challenge your mind with puzzles to keep it active and alert.

## It's What You Eat

### Vitamin E

Foods high in vitamin E many protect neurons or nerve cells, which are killed off by Alzheimer's disease and trigger an array of events that lead to cognitive deterioration.



So, where is the vitamin E?



OIL-BASED  
SALAD DRESSINGS



DARK GREEN  
LEAFY VEGGIES



AVOCADO



SUNFLOWER SEEDS



PEANUTS AND PEANUT BUTTER

## Other Memory Boosting Foods



### FISH

is full of the good kind of fat-Omega-3 fatty acids. This includes docosahexaenoic acid (DHA). DHA helps in keeping the function of neurons normal.



### WHOLE GRAINS

along with previously listed healthy food, could help reduce inflammation, oxidative stress, and high blood pressure. Helping to give you a healthy brain and hearth.



### BERRIES

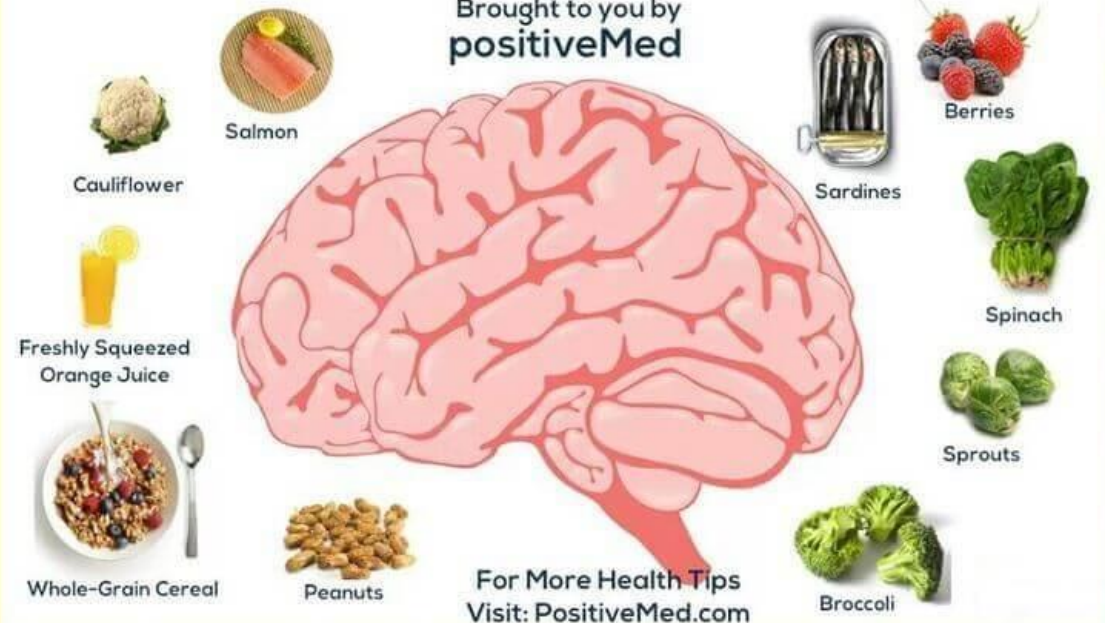
help preserve your memory by getting rid of toxic proteins related to memory loss due to age.

## IMPROVE YOUR MEMORY



# Natural Foods to Prevent Memory Loss

Brought to you by  
**positiveMed**



For More Health Tips  
Visit: [PositiveMed.com](http://PositiveMed.com)

# Thank you!