

# ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

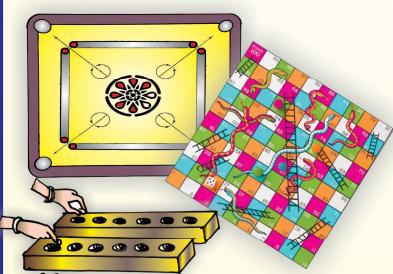


ನಿಸಗೆವನ್ನು ಆಸ್ಪದಿಸಿ,  
ಪಂಚೀಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು  
ಬಳಸಿ – ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು,  
ವಾಸನೆ, ಮಾತನಾಡುವುದು  
ಮತ್ತು ಸ್ವಷಣ

ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು, ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಲು,  
ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು  
ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ದೃವಂದನ  
ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೀವು  
ಸಾಮಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸದ  
ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ..



ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವಂತಹ  
ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ – ಚದುರಂಗ,  
ಪಗಡೆ, ಅಳಂಗಳಿಮನೆ, ಚೊಕಾಭಾರ



ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ



ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೇಲ್‌ಬೇಯಿಂಗ್, ಗ/ಬಿ, ಎನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಗ ನೇ ಹಂತ,  
ಗ ನೇ ಫೇಸ್, ಬಿ.ಟಿ.ಎಂ. ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦೦೨೬.

National Institute of Mental Health & Neuro Sciences, Bangalore 560029

Produced By Dept of Mental Health Education/NIMHANS



080 2668 5948  
94808 29670

# ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ



ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಹಾಡುಗಳು  
ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಯ ಸಾಮಾನಿನ  
ಪಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು  
ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ



ವೃತ್ತಿ ಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಗಜ್ಞಿನಾಗಳು ಮತ್ತು  
ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಇತರರೊಡನೆ  
ವಿಚಾರ ವಿವಿಧ ಮಾಡಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು  
ಬರೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರಗಳನ್ನು  
ನಿರಂಹಣಿ ಮಾಡಿ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಕ್ಕರಸ್ತಿಗೆ  
ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಿ



080 2668 5948  
94808 29670

ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೇಲ್‌ಬೇಯಿಂಗ್, ಗ/ಬಿ, ಎನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಗ ನೇ ಹಂತ,  
ಗ ನೇ ಫೇಸ್, ಬಿ.ಟಿ.ಎಂ. ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦೦೨೬.

National Institute of Mental Health & Neuro Sciences, Bangalore 560029

Produced By Dept of Mental Health Education/NIMHANS

# ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ

ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ  
ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ  
- ವಾಯುವಿಹಾರ,  
ಯೋಗ, ತ್ಪಚಿ



ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ

080 2668 5948  
94808 29670



ನಿಮ್ಮಾನ್ನ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೆಲ್ಬಿಯಿಂಗ್, ಗ/ಬಿ, ಎನ್‌ ಮುಖ್ಯರಸ್, ಗ ನೇ ಹಂತ,  
ಗ ನೇ ಫೇಸ್, ಬಿ.ಟ.ಎ. ಬಡವಡೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೨೬.

National Institute of Mental Health & Neuro Sciences, Bangalore 560029

Produced By Dept of Mental Health Education/NIMHANS

# ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ



ವಿನಾದರೂ ಹೊಸ ಹವಾಸವನ್ನು  
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಹೊಸ ಭಾಷೆ, ಹೊಸ ಹಾಡುಗಳು  
ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ



ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು  
ಬದಲಿ - ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ,  
ಹೊಸಬರೋಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿವಿಧ  
ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿ

080 2668 5948  
94808 29670

ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ



ನಿಮ್ಮಾನ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೆಲ್ಬಿಯಿಂಗ್, ಗ/ಬಿ, ಎನ್‌ ಮುಖ್ಯರಸ್, ಗ ನೇ ಹಂತ,  
ಗ ನೇ ಫೇಸ್, ಬಿ.ಟ.ಎ. ಬಡವಡೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೨೬.

National Institute of Mental Health & Neuro Sciences, Bangalore 560029

Produced By Dept of Mental Health Education/NIMHANS