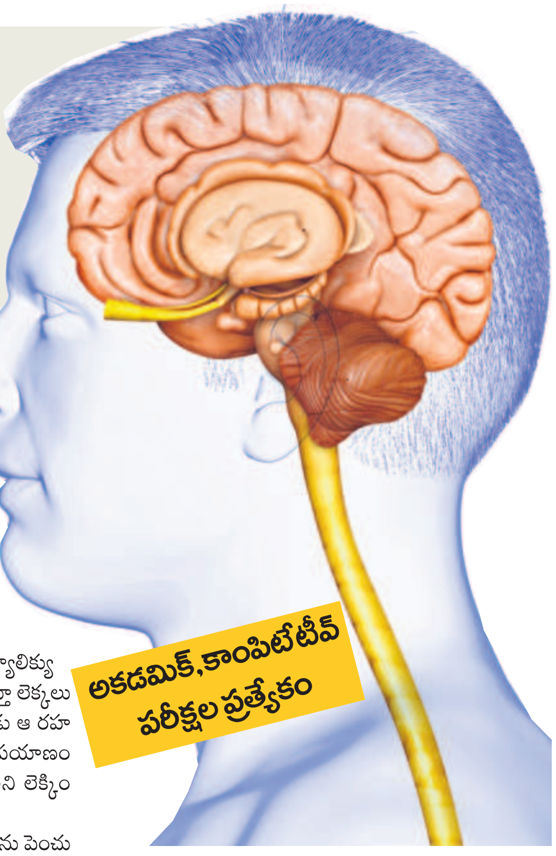
nipuna
Every Wednesday Free Supplement
05.
6 మార్చి 2024
పేజీలు 8

రోహన్ బోపన్న

టెన్నిస్‌లో గ్రాండ్ స్లామ్ గెలిచిన అతిపెద్ద వయస్కుడిగా రోహన్ బోపన్న (43 ఏండ్లు) రికార్డు నమోదు చేశాడు. మెల్‌బోర్న్‌లో జనవరి 27న జరిగిన పురుషుల డబుల్స్ ఫైనల్లో బోపన్న-మాథ్యూ ఎబ్డెన్ జోడీ సిమోన్ బొలెల్లి-ఆండ్రె వావ్‌సోరీ (ఇటలీ) జోడీపై గెలిచింది. బోపన్నకు ఇది రెండో గ్రాండ్ స్లామ్ టైటిల్. 2017లో గాబ్రెలాతో కలిసి ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ మిక్స్‌డ్ డబుల్స్ టైటిల్‌ను గెలిచాడు. రోహన్ బోపన్న నంబర్ వన్ ర్యాంక్ అందుకున్న ఎక్కువ వయస్సు (43 ఏండ్లు) ప్లేయర్‌గా రికార్డు సృష్టించాడు. ఇదివరకు ఈ రికార్డు రాజీవ్ రామ్ (38 ఏండ్లు) పేరు మీద ఉంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోండిలా.. విజయం అందుకోండలా

అనేక కండరాలతో నిర్మితమైన మెదడే జ్ఞాపకశక్తికి మూలం. నిత్య జీవితంలో దాన్ని ఎంత బాగా ఉపయోగిస్తే అంత చురుకుగా పని చేస్తుంది. చాలా మంది విద్యార్థులు మెదడుకు సరైన ఎక్సర్‌సైజ్ ఇవ్వకపోవడంతో చదివిన సబ్జెక్టులతో పాటు ఇతర విషయాలూ మరిచిపోతుంటారు. ఎంత చదివామనేది పక్కన పెడితే ఎంత గుర్తుందన్నదే అసలు విషయం. చదివిన సబ్జెక్టులను పరీక్షలో సరిగా ప్రజెంట్ చేయడంలో జ్ఞాపకశక్తిదే కీ రోల్. పదో తరగతి, ఇంటర్ వార్షిక, ఉద్యోగ నియామక పరీక్షల వేళ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకొని విజయపథంవైపు సాగే మార్గాలేంటో తెలుసుకుందాం.



జ్ఞాపకశక్తి

గర్భాశయంలో ఉన్నప్పుడే ఆకృతి..

- గర్భాశయంలో శిశువు పెరగడం ప్రారంభమైన నాలుగు వారాల తర్వాత మెదడు ఆకృతిని పొందడం మొదలవుతుంది. ఆ సమయంలో గర్భిణులు పోషకాహారాన్ని తీసుకుంటూ సంతోషకరమైన మానసిక స్థితిని కలిగి ఉండాలి.
- గర్భాశయంలో ఉన్నప్పుడే శిశువు మెదడు అత్యంత వేగంగా పెరుగుతుంటుంది. ఒక స్థాయిలో, ఒక్కొక్క నిమిషం 2,50,000 న్యూరాన్లు మెదడులో కొత్తగా ఏర్పడుతుంటాయి. శిశువు జన్మించిన తర్వాత కూడా తన మెదడులో న్యూరాన్లు రూపొందుతూనే ఉంటాయి.
- 'స్పీడ్ వన్ టెరా హెర్ట్జ్, మెమరీ వన్ జిగాబైట్' అనేది రోబో చలనచిత్రంలో చిట్టిరోబో చెప్పే ప్రసిద్ధి చెందిన వచనం. అయితే మన మెదడుకు జ్ఞాపకశక్తి, వేగం, మర మనుషులు, గణినిల కంటే ఎక్కువ. 25 లక్షల జిగాబైట్ వరకు సమాచారాన్ని భద్రపరిచే శక్తి మన మెదడు సొంతం.
- మన పుర్రెలో మెదడు రెండు అర ముద్దలుగా ఉంటుంది. నుదుటి భాగానికి కిందనున్న ఫ్రంటల్ లోబ్స్ అనే భాగమే జ్ఞాపకశక్తికి బాధ్యత వహిస్తుంటుంది. భాషా పటిమ, పథక రచన, సమస్యలను పరిష్కరించడం, ఇష్టపడి చేస్తుండే కార్యకలాపాలకు ఇదే బాధ్యత వహిస్తుంది.
- టీనేజ్ ప్రాయంలోనే మెదడు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే మెదడులోని అనుసంధానాలు సంపూర్ణతను పొందవని వైద్యశాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. 22-27 ఏళ్ల మధ్య మెదడు తన అధికపక్ష శక్తితో పని చేస్తుంటుంది. ఉన్నత విద్య, మంచి ఉద్యోగం లేదా పరిశ్రమలో అడుగు పెట్టేందుకు ఇదే తగిన వయస్సు అని అనుభజ్ఞులు నిగ్గు తేల్చిన నిజం.
- 45-49 మధ్య వయస్సువారు దేన్నయినా పరిశోధించే ప్రతిభ, అర్థం చేసుకునే శక్తి మొదలైనవి క్రమ క్రమంగా కోల్పోతుంటారన్నది కూడా సత్యమే. 80 ఏళ్ల ప్రాయంలో మొదడులో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం మొదలవుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకాల దొంతరలో సమస్యలు మొదలవుతాయి. బాగా తెలిసిన విషయాలను కూడా మరిచిపోతుంటాం. అయితే భావోద్వేగపరమైన విషయాలను మాత్రం మరిచిపోవడం జరగదు. గుండె శుద్ధీకరించి పంపే రక్తం 20 శాతం, మనం శ్వాసిస్తున్న గాలిలో నుంచి 20 శాతం ప్రాణవాయువు మెదడుకే చేరుతుంటుంది.
- వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా మెదడు చురుకుగా ఉండేందుకు కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి..
- పోషకాలున్న ఆహారం తీసుకుంటుండాలి.
- పొగకు దూరంగా ఉండటం చాలా ఉత్తమం.
- రక్తంలో కొవ్వు శాతం సహజంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- నిత్యం ఏదో ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవాలి.
- వారంలో కనీసం మూడు రోజులు అత్యంత వేగంగా 45 నిమిషాలు నడవడం అల వాటుగా చేసుకోవాలి.
- ఆవులింతలు పెట్టినప్పుడు మెదడు చల్లబడి బాగా పని చేస్తుంది. ఎనిమిది గంటలు మంచి నిద్ర పోతుండేవారికి జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఆందోళనలతో కూడిన జీవనశైలికి దూరంగా ఉండాలి.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే పద్ధతులు..

- పరిస్థితిని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం ముఖ్యమైన టెక్నిక్. ఒక పాఠాన్ని చదివినప్పుడు 'దీన్ని వరండాలో కూర్చొని చదివాను' అనే విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే పరీక్షలో ఏ ప్రశ్నలు అడిగినా వరండాలో చదివిన పాఠం గుర్తొస్తుంది.
- రాత్రి నిద్రపోయే ముందు అన్ని విషయాలను ఒకసారి గుర్తు చేసుకొని ఆయా విషయాలను ఆలోచించాలి. మీకు మీరే ఒక విషయాన్ని పెద్ద గొంతుతో చెబుతున్నప్పుడు అది జ్ఞాపకాల దొంతరలో బలంగా ముద్రితమవుతుంది. అయితే ఈ విధమైన విషయాన్ని ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడే పాటించాలి. ఎందుకంటే 'లాకర్ తాళాన్ని కిటికీ వెనుక పెట్టానని' పెద్దగా చెప్పుకోవడం దొంగలకు సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.
- అప్పుడప్పుడు లెక్కలు వేసి చూసుకోవడం, అంకెలతో దేన్ని అయినా కనిపెట్టడం వంటివి మెదడులోని జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన శిక్షణను అందిస్తుంటాయి. క్యాలిక్యులేటర్‌ను ఉపయోగించకుండా చేతులతో రాస్తూ లెక్కలు వేయడం మంచిది. ఎక్కడైనా వేచి ఉన్నప్పుడు ఆ రహదారిలో ఎన్ని వాహనాలు వెళ్తున్నాయి? ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఇంకెంత దూరం వెళ్లాలి? అని లెక్కించడం జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన అభ్యాసాలే.
- ఏదైనా కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకుని మీ ప్రతిభను పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. అది మీకొక సవాలుగా ఉండాలి. కొత్త భాష, కొత్త ఆట, సంగీతం వాయించడం వంటివి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. సాధారణ స్థితి నుంచి కఠిన స్థితికి చేరేలా ఆ అభ్యాసం ఉండాలి. ఫలితంగా మెదడు నూతనోత్తేజాన్ని పొందుతుంటుంది.
- ఆహార పదార్థాలను తింటున్నప్పుడు ఆయా పదార్థాల్లో ఏమేమి కలిపారో అనే విషయాన్ని విభజిస్తూ గ్రహిస్తుండేవారి జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా బలపడుతుంటుంది.
- బంతులను పైకి ఎగరేస్తూ అవి కింద పడకుండా మార్చి మార్చి పట్టుకునే 'జిగ్లింగ్' ఆట జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. ఈ ఆటలో ఏకాగ్రతకు, దృష్టికి, చేతులకు ఏక కాలంలో తగిన శిక్షణ ఇచ్చినట్లవుతుంది.
- కొత్త వంటలను చేస్తుండటం కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. తాకడం, చూడటం, వినడం, వాసన, రుచి చూడటం అంటూ పంచేంద్రియాలకు పని కల్పించినట్లవుతుంది.
- ఉదయాన్నే వీధుల్లో నడక, వ్యాయామం చేసే వారికంటే పచ్చని ఉద్యానవనాల్లో నడక, వ్యాయామం చేసేవారు 20 శాతం అధికంగా జ్ఞాపకశక్తిని పొందుతుంటారు. యోగా కూడా చేయాలి.
- రోజూ కుడిచేత్తో పళ్లు తోముతుండేవారు కొన్నిరోజుల పాటు ఎడమ చేత్తో పళ్లు తోమండి. పాఠశాలకు రోజూ ఒకే మార్గంలో కాకుండా వేర్వేరు మార్గాల్లో వెళ్లండి. ఇలా చేయడం వల్ల మెదడు చురుకుదనాన్ని పొందుతుంటుంది.
- తీయనైన బంధాలు, ఆరోగ్యవంతమైన సంభాషణలు, మనసారా నవ్వుకోగల జీవన విధానం వంటివి కూడా జ్ఞాపకశక్తికి అత్యుత్తమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.

సురేందర్ బండారు

చక్కగా చదువుకునేందుకు..

- గ్రంథాలయంలో పుస్తకాలను వరుస క్రమంలో అమర్చితేనే అవి మనకు కావాల్సినప్పుడు సులువుగా తీసుకోవచ్చు. అలాగే సమాచారాన్ని పద్ధతి ప్రకారం మెదడులో భద్రపర్చకపోతే అవసరమైనప్పుడు అది మనకు గుర్తుకు రాదు. సంవత్సరమంతా సబ్జెక్టులను చక్కగా చదువుకొని జ్ఞాపకాల దొంతరలో పదిలపరుచుకుంటే ఫస్టు క్లాస్ మార్కులు పొందడం ఈజీ అవుతుంది.
- ఆసక్తి లేకుండా ఏ పని చేసినా అది మెదడుకు చేరదు. అర్థం చేసుకోకుండా పాఠాలను బట్టీపట్టడం వల్ల తాత్కాలిక ప్రయోజనమే తప్ప భవిష్యత్‌లో ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. ఒక వాక్యాన్ని చదివేటప్పుడు దాని అర్థాన్ని తెలుసుకుని చదివితే ఎప్పటికీ గుర్తుంటుంది.
- కొన్ని ఆహార పదార్థాలు వేడిగా ఉన్నప్పుడు తింటేనే రుచికరంగా ఉంటాయి. చదువు కూడా అంతే. ఉపాధ్యాయుడు ఏ రోజు చెప్పిన పాఠం ఆ రోజు చదువుకుంటేనే చక్కగా గుర్తుంటుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన వాక్యాలను ఒక నోట్‌బుక్‌లో రాసుకోవాలి. వాటిని చూస్తూ చదివిన పాఠాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడమే కాకుండా పరీక్ష సమయంలో రివిజన్ చేసుకోవడం సులువవుతుంది.
- అంత సులువుగా అర్థంకానీ పాఠాలకు ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయిస్తే సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు. చదువుతున్న సమయంలో ఎటువంటి సందిగ్ధత లేకుండా చూసుకోవాలి.
- భోజనం చేస్తున్నప్పుడు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, పాఠశాలకు వెళ్తున్నప్పుడు అంతకు ముందు చదివిన ప్రశ్నజవాబులను మీకు మీరే చెప్పుకుని చూడండి. అవి మీకు ఎప్పటికీ గుర్తుంటాయి.
- వీధిలో నడుస్తున్నప్పుడు కంటికి ఎదురుగా ఉన్న దృశ్యాలే చూస్తుంటాం. కానీ ఆకాశంలో ఎగురుతుండే గద్దకు ఆ వీధి మాత్రమే కాకుండా వీధిలోని ఇళ్లు, ఇళ్ల మిద్దెలపైనున్న వస్తువులు ఇతరాలు వంటి అన్ని దృశ్యాలు కనబడుతుంటాయి. దీన్నే 'జెస్టాల్ట్ ప్రభావం' అని అంటారు. ఈ సమీకరణాన్ని చూడగానే అది ఏ పాఠంలో వస్తుంది? దానికి సంబంధించి ఎలాంటి ప్రశ్నలు అడుగుతారు? దానికి ఎన్ని మార్కులు లభిస్తాయి? అంటూ అన్ని విషయాలను మెదడు అర్థం చేసుకుంటుంది. మన జ్ఞాపకానికి తీసుకొని వస్తుంది.
- చదివిన పాఠాల్ని అప్పుడప్పుడు గుర్తు చేసుకోవడం అనేది జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసే మార్గాల్లో ఒకటి. చదువుతూ, రాసుకుంటూ, మనస్సులో మననం చేసుకుంటూ, మరుసటి రోజు అప్పజెప్పుకొని ఇలా అభ్యాసం చేస్తుండాలి.
- పాఠాలను పరీక్షల కోసమే చదవడం లేదనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. భవిష్యత్‌లో ఉద్యోగాల కోసం చదివిన సబ్జెక్టులు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయనే సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

పరీక్షల సమయంలో..

- పరీక్షలను ఆలోచిస్తూ భయాందోళన చెందొద్దు. అది మీ జ్ఞాపకశక్తికి అడ్డుపడుతుంది. పబ్లిక్ పరీక్షలంటేనే కొందరు విద్యార్థులు ఏదో తెలియని ఆందోళనకు గురవుతారు. తొమ్మిదో తరగతి వరకు ప్రతి సంవత్సరం రాసిన వార్షిక పరీక్షల మాదిరిగానే పబ్లిక్ పరీక్షలు ఉంటాయి. అయితే పరీక్ష పత్రాలను పరిచయం లేని ఉపాధ్యాయులు ఎలాంటి రాగద్వేషాలు లేకుండా పరీక్షిస్తారు. కాబట్టి ఎటువంటి భయం అవసరం లేదు.
- చదివినవన్నీ గుర్తుంచుకోవడానికి మనోతత్వ నిపుణులు 'RRR' సూత్రాన్ని అనుసరిస్తే చాలంటున్నారు. మొదటి R రిజిస్ట్రేషన్. అంటే చదివినవాటిని పూర్తిగా మనస్సులో పదిలపరచుకోవడం. రెండో R రిటెన్షన్. అంటే మనస్సులో ఉన్న విషయాలను అలాగే నిలుపుకోవడం. మూడో R రీకాల్. అంటే మనస్సులో పదిలపరచుకున్న విషయాన్ని పరీక్షల సమయంలో ఉపయోగించుకోవడం.
- పాఠాలను ఒకేచోట కూర్చుని కాకుండా వేర్వేరు చోట్ల చదవాలి. ఏచోట ఏ సబ్జెక్టు చదివామో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం సులభం అవుతుంది. చదువుకునే ముందు, పరీక్ష రాయడానికి వెళ్లే 15 నిమిషాల ముందు రెండు గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగితే చక్కగా చదువుకునేందుకు, పరీక్షలు బాగా రాసేందుకు సాయపడుతుంది. లండన్‌లో నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో ఈ విషయం స్పష్టమైంది.
- పరీక్షల సమయంలో చురుగ్గా ఉండేందుకు, తగిన పోషక విలువలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఎంతో ఉపయుక్తం. హైదరాబాద్‌లోని 'నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్' జరిపిన ఓ సర్వేలో మానసిక స్థితికి, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారానికి దగ్గరి సంబంధం ఉన్న విషయం నిరూపితమైంది. కాబట్టి జ్ఞాపశక్తిని ఉత్తేజితం చేసే ఆహార పదార్థాలను భుజించడం అత్యంతావశ్యకం.