



## अंतरराष्ट्रीय मस्तिष्क दिवस

२२ जुलाई

आपका मस्तिष्क, आपकी शक्ति – तेज़ रहें, सजग रहें

- ❑ डिजिटल युग में मस्तिष्क पर भार बढ़ रहा है!  
स्क्रीन, अलर्ट्स, लगातार बैठना  
→ याददाश्त में कमी, ध्यान में कमी, मानसिक थकान



### फार्मासिस्ट के लिए ५ मानसिक व्यायाम:

- 🔄 उल्टे हाथ से काम करें (डिब्बा खोलना, लेबल लिखना)
- 🧩 रोज़ एक छोटा पज़ल हल करें
- 🧠 रोज़ ५ दवाइयों को वर्ग अनुसार याद करें
- 💡 ५ मिनट शांत बैठकर सुनने का अभ्यास करें
- 🚶 हर २ घंटे में हल्का चलना या स्ट्रेच करें



### मरीज़ों के लिए सुझाव – जो आप दे सकते हैं:

- ✓ बुज़ुर्गों के लिए ब्रेन गेम्स
- ✓ ५ चीज़ों को याद रखने वाले खेल
- ✓ डीप ब्रीदिंग – 4-7-8 तकनीक
- ✓ ओमेगा-३ व B12 वाले खाद्य पदार्थ
- ✓ परिवार से बातचीत, पुरानी बातें याद करें



मस्तिष्क को सक्रिय रखें – अपना और दूसरों का!



अपना अभ्यास करें, रोगियों को सशक्त बनाएं



ड्रग इन्फॉर्मेशन सेंटर, MSPC द्वारा