



आंतरराष्ट्रीय मेंदू दिवस

२२ जुलै

आपला मेंदू, आपली ताकद - सक्रिय रहा, सजग रहा

📱 डिजिटल युगात मेंदूवर ताण वाढतो!

स्क्रीन, सूचना, सतत बसणे

→ विस्मरण, थकवा आणि एकाग्रतेचा अभाव



फार्मासिस्टसाठी ५ मेंदू व्यायाम:



प्रबळ नसलेला हात वापरा (झाकण उघडणे, लेबल लिहिणे आदि सारख्या कामांसाठी)



दररोज एक कोडे / पझल सोडवा



दररोज ५ औषधवर्ग आठवा



५ मिनिटे शांततेत ऐकण्याचा सराव



दर २ तासांनी स्ट्रेच करा / चालण्याचा व्यायाम



तुम्ही सुचवू शकता अशी- रुग्णांसाठी सूचना



वयोवृद्धांसाठी मेंदू खेळ



“५ गोष्टी आठवा” प्रकारची आठवणशक्ती खेळ



श्वसन सराव - 4-7-8 तंत्र



ओमेगा-३, B12 युक्त आहार



कौटुंबिक गप्पा, आठवणी शेअर करणे



स्वतःचा आणि रुग्णांचा मेंदू कार्यरत ठेवा!



स्वतः सराव करा, इतरांना मार्गदर्शन करा



ड्रग इन्फॉर्मेशन सेंटर, MSPC द्वारे