

أنشطة تمنع الظهور المبكر للزهايمر 5



كشفت دراسة بريطانية جديدة أن أنشطة الذاكرة تحفز اللياقة العقلية وتحسن صحة الدماغ، في ظل الهوايات والألعاب الشائعة التي يستمتع بها الكثيرون.

وقالت الخبيرة البريطانية سوليتير بليس: «كل من الألغاز الجسدية والألغاز على الإنترنت تحفز عقلياً ويمكن أن تساعد أيضاً في زيادة مستويات التركيز والانتباه أثناء العمل على تحسين الحالة المزاجية الإيجابية». وأوصت الدراسة بهذه الأنشطة الخمسة للوقاية من مرض الزهايمر

أحجية الصور المقطوعة 1.

سواء كنت في الخامسة أو الخامسة والخمسين، هناك العديد من الألغاز وألعاب الصور المقطوعة المتاحة

لعب الورق 2.

تعتبر ألعاب الورق نشاطاً رائعاً آخر لعقلك. إنها تساعدك في العمل على تحسين حل المشكلات وبناء الاستراتيجيات. بينما تكون أيضاً نشاطاً اجتماعياً ممتعاً.

3. الحياكة

طريقة رائعة للحفاظ على نشاط جميع أجزاء الدماغ ومشاركتها

4. الشطرنج

خصمان و64 مربعاً، لا تتعلق اللعبة الشعبية فقط بالمنافسة لأنها أيضاً طريقة رائعة لتحدي عقلك، وتنمية قدراتك الذهنية وتحسين الذاكرة.

5. تطبيقات/ مواقع الإنترنت

إذا كنت تفضل التحول الرقمي، فلا يزال بإمكانك جني الفوائد. يمكنك الحصول على الألغاز والألعاب على هاتفك أيضاً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.