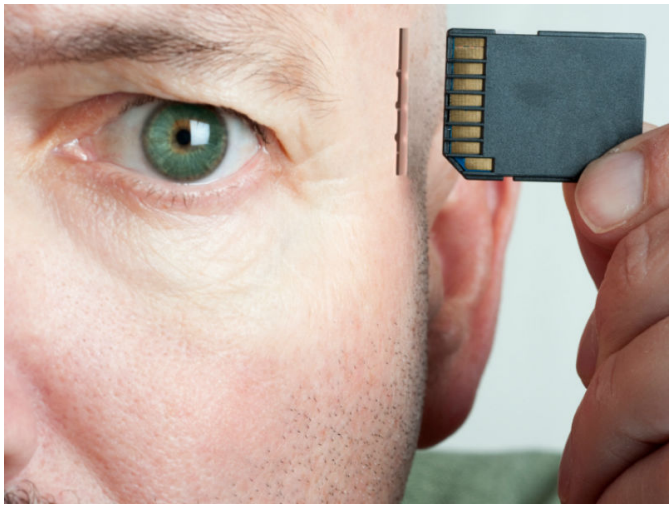

Люди часто жалуются на то, что память их подводит. И это не удивительно – в последние десятилетия масса электронных помощников готовы запомнить любую информацию за нас.
А наша память страдает без нагрузки так же, как и наши мышцы.
Поэтому, чтобы сохранить хорошую память на долгие годы, ее придется упражнять — как и все тело.
Несколько простых упражнений по развитию памяти, которые можно начинать делать в любом возрасте, рекомендует Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ № 12.

Тренируйте наблюдательность

«Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание не только на «главных фигурах», но и на фоне — цветах, звуках, запахах», — советует Хамурзова.
Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения. Пытайтесь запомнитьв мельчайших подробностях свою дорогу до дома — какие вывески вам попадаются в пути, какого они цвета, что особенного во встречающихся вам по пути зданиях, деревьях, остановках общественного транспорта и рекламных щитах.

Вспоминайте

В конце недели попробуйте подробно воспроизвести произошедшие события, подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке.
Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.

Учите наизусть

Попробуйте удержать в голове списки дел и покупок. Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и кратность приема. Попробуйте

заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы.
«При этом старайтесь не механически зазубривать текст,- говорит Хамурзова, — а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации, разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы».

Придумайте историю
Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их в единую историю, которая должна быть последовательна и логична, но вместе с тем может содержать элементы абсурда и преувеличения.
Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского творчества». Этот способ подходит людям любого возраста.

Запомните расположение
Запоминая тот или иной список предметов, попробуйте вообразить, как они расставлены на знакомой улице, в вашей квартире илигде-то еще. Затем еще раз мысленно пройдите весь маршрут и рассмотрите все, что вы там расставили.

Когда вам нужно будет воспроизвести нужные слова — просто ходите и собирайте их.
«Каждый охотник…» Эта незамысловатая поговорка, помогающая запомнить порядок и название цветов радуги – хорошая иллюстрация еще одного способа запоминания длинных списков или номеров телефона.
Если вы хотите запомнить цифровой ряд, придумайте фразу, каждое слово которой начинается с той же буквы, что и соответствующая цифра. Цифра «девять» начинается на ту же букву, что и цифра «два», поэтому цифру «девять» следует обозначать по второй букве («е»). Цифру «1» можно обозначать как буквой «о» («один»), так и буквой «р» (раз).
Итак, номер 1117032 можно запомнить как «Разве охотник отпустит свой новый трофей домой?»
Причем ваша фраза должна ассоциироваться с тем местом, куда вы звоните, так что можно включить в нее имена знакомых или названия организаций.
Самое главное
Память необходимо тренировать, чтобы она не ослабла. В этом поможет осмысленное запоминание информации – во время прогулки, формирования списка дел или просмотра телефонной книжки.
Сайт Здоровая Россия.