



వ్యక్తిగత వికాసం

# వండర్ మెమలీ టక్కిన్



ఉచిత గురుకుల విద్య ప్రాందేష్ణ  
[www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)

## సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

## శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చేర్ దాస్

గురు శైలశ్రీ మహా ప్రథము

గురు నాన్క్

గురు రామచేంద్ర స్వామి

గురు వీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

## అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు రమణ ముహ్రి

గురు యోగానంద

గురు శ్రీవేదాంత ప్రథమాద

గురు మాయాశ స్వామి

గురు విద్యాత్రికాసందగిరి

గురు రంద్రశేఖర పరమామార్య

## పందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని సాగర్ సింధూలి గాలి మంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పొండేషన్ స్థాపించబడినది. బీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాణినట్టుయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డోషోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్ వేబ్ సైట్ : [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)
- 2) సాయి రామ్ వేబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 3) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

**గమనిక:** భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాగర్ సింధూలి గాలి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైట్లు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకోన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము

Website: [www.freegurukul.org](http://www.freegurukul.org)

Mobile App: Free Gurukul

email: [support@freegurukul.org](mailto:support@freegurukul.org)

Facebook: [www.facebook.com/freegurukul](https://www.facebook.com/freegurukul)      Helpline: 9042020123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పొద సమర్పణమస్తు

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా త్రేపుమైంది! దాని తరువాతిది లోకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ పాధ్యలలో నియిలి బోకూడదు. లోకమంతబీని ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. ప్రాందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ,

తమ జాతివరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రచారం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచేతుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొంద్యునులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జింపించి, లోకిక జ్ఞానాన్ని సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్ని విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెపులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, లోజూ పుష్టుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్చల్యంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాచంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తా వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పొరమాటిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికి భారతదేశంలో కొన్ని సంస్కలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది ఓలిష్టులు, జవసంపన్ములు, బుజువర్తులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు సూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలగుతుంది!!

ఇచ్ఛాతక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్కార భగవంతుని దగ్గరి సుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్టం అయిన ‘ఇచ్ఛ’ (సంకల్పం) సర్వతక్తమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహాస్నుత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికి కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రాంజలకు త్వరించి ద్వారా నేర్చడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల సుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయప్రాంతులై, పతుప్రాయయలైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్నేరూపులమనే మాటను వినడానికినా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “సీచాతిసీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వతక్తమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ♦



# వండ్ర్ మెమ్లీ ట్రైక్స్

ఒక్క రోజుల్లో అద్భుత జ్ఞానకశ్తి  
అభివృద్ధి చేసుకోవడం ఎలా?



లక్షలాబిమంచిని మెమ్లీ జీవియస్లుగా  
మార్పుతున్న అద్భుత పుస్తకం

ఈశ్వర  
సాగర్ నింధూల

## కాల్త్రకేయ పట్టికేషన్స్

అరండల్ పేట,  
విజయాడ-2

## మొమలీ పవర్

రచన : సాగర్ సింధూలి

ధర : రూ. 40 .00

పేజీ మేకింగ్ :  
మోహన్ గ్రాఫిక్స్,  
విజయవాడ.

ప్రథమముర్ఖ : నవంబర్ 2014

ముద్రణ :  
రఘు అఫ్సెట్ ప్రింటర్స్  
విజయవాడ

ముఖ్యచిత్రం :  
జగన్

పజ్ఞాపక్రమః :  
కార్తిక్యేయ పజ్ఞకేషవ్నీ  
అరండల్ పేట,  
విజయవాడ-2

## MEMORY POWER

**Sagar Sindhuri**

Price : **Rs. 40/-**

D.T.P by  
**Mohan Graphics**  
**Vijayawada.**

First Edition : **Nov. 2014**

Printed at :  
**Ramana Offset Printers**  
**Vijayawada.**

Cover page :  
**Jagan**

Publishers :  
**KARTIKEYA PUBLICATIONS,**  
**Arundalpet,**  
**Vijayawada-2**

ఈ పుస్తకం కోసం ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం జరిగింది. అయినా పారపాట్లు దొర్లి ఉండవచ్చను. మాతు తెలిపిన మచిముద్రణలో సవరించగలము.

## మొమలీ పవర్

ఒక్కరోజులో జ్ఞాపకశక్తి పెంపాంచించుకోవడం ఎలా?

ఈ పుస్తకం రాయడానికి నాలో కళ్లిన చిన్న ప్రేరణ కారణమైంది. ఈ రోజుల్లో ప్రతి పారశాలల్లోనూ గుణాత్మకమైన విద్య కరువై విద్యార్థి ఏ విషయాలను నేర్చుకోవాలన్నా యాంత్రికంగా బట్టిపట్టడం ద్వారా నేర్చుకుంటూ ఉన్నాడు. కనీసం అర్థం కూడా తెలుసుకోకుండా పెద్దపెద్ద పుస్తకాలను సైతం బట్టి పద్ధతిలో నేర్చుకోవడానికి విపరీతంగా శ్రమిస్తున్నాడు. ఒక సర్వే ప్రకారం IIT ఎంట్ర్స్ పరీక్షల్లో అంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన విద్యార్థులు మొదటి పది ర్యాంకులలోపే మంచి ర్యాంకులను సంపాదించ గల్లుతున్నారు. కానీ కోర్చు మొత్తం అయిపోయి చివరి పరీక్షల్లో మాత్రం వందలోపు ఒకటి రెండు ర్యాంకులైనా సాధించలేకపోతున్నారట. కారణం ఏమిటంటే, ఎంట్ర్స్ పరీక్షకోసం ఎన్ని వేల పేజీలున్న పుస్తకాలను సైతం బట్టి పట్టేసి చదివేస్తున్నారు. కానీ శిక్షణలో మాత్రం బట్టి పట్టే జ్ఞానం పనికిరాదు కనుక వెనుకబడి పోతున్నారు. విదేశాల్లో మొమర్ ని (జ్ఞాపకశక్తి)ని పెంపాంచించుకోవడానికి వందల సంఖ్యలో శిక్షణా సంస్థలున్నాయి. కానీ మన భారతదేశంలో మాత్రం ఒకటి, రెండు మాత్రమే ఉన్నాయి. ప్రతి విద్యార్థికి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొని సహజ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం తప్పనిసరి. కానీ అందరికి చేరువయ్యేలా చెప్పే మొమర్ నిపుణులు మనదేశంలో చాలా తక్కువగా ఉన్నారు. ఒకవేళ ఉన్నా వారు కేవలం పట్టణాలకే పరిమిత మహ్వడం వల్ల గ్రామీణ విద్యార్థులకు ఇంత విలువైన జ్ఞానం లభి పొందడం లేదు. అందునా మొమర్ త్రైయినింగ్ ఇచ్చే శిక్షణా సద్గులు వేలకొలదీ డబ్బును వసూలు చేస్తూండటంతో పేద, మధ్యతరగతి వర్గాల విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనే అవకాశము లేకపోయింది. ఈ పుస్తకం ఖచ్చితంగా ప్రతి పేద విద్యార్థికి ఓ అద్భుత వరంగా మీ ముందుకి వచ్చిందనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. విద్యార్థులకే కాక అన్ని రకాల పోటే పరీక్షలకూ, సివిల్ పరీక్షలకు, మేనేజ్మెంట్ విద్యనభ్యసించే విద్యార్థులందరికి ఇది ఒక గొప్ప కానుక

### వండక్ మాపులీ టాక్షిక్

అవుతుంది. ఒకే ఒక్క రోజులో మీరు మీ జ్ఞాపకశక్తిని పదిరెట్లు పెంచుకొనే సామర్యాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు ఖచ్చితంగా సాధించగలరు. ఇందులో ఎంతో పరిశోధన చేసి నేను వివరించిన పురాతన, శాస్త్రీయ పద్ధతుల ద్వారా ఖచ్చితంగా మీరు అబ్బిరపడే విధానాలను అతి సులభంగా మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. ఈ పుస్తకం కొనడానికి మీరు వెచ్చించే వెల అత్యల్పం. కానీ మీరు పొందే జ్ఞానం అపారం. ఈ పుస్తకం ద్వారా నేర్చుకున్న పద్ధతులను మీరు కొంతవరకు ఇంటల్లో సాధన చేయగల్చితే తప్పక మీరు మెమరీ జీనియస్ కాగలరని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ఎంతో ట్రైన్‌ర్సి రాసిన ఈ పుస్తకాన్ని తప్పక మీ జ్ఞానాన్ని, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకొని అత్యుత్తమమైన పద్ధతులలో సహజంగా విధ్యనభ్యసించగలరని ఆశిస్తున్నాను. ఖచ్చితంగా నేను మరొకసారి చెప్పగల్లే సత్యమేమంటే...

ఈ పుస్తకం మిమ్మల్ని మెమరీ జీనియస్ లని చేస్తుంది. ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు మెమరీపవర్ని ఎంతవరకూ పెంచుకోగలరంటే...

- 100 ఇంగ్లీష్ పదాలనైనా కేవలం పది నిముషాలలో నేర్చుకోగలరు. నేర్చుకొన్న పదాలను వరుసక్రమంలో, లేదా వెనుకనుండి ముందుకు ఎలాగైనా సరే ఒక్కటికూడా తప్పులేకుండా గుర్తుపెట్టుకోగలరు.
- వందలకొద్ది ర్యాండం నంబర్స (Random Numbers)ని అవలీలగా గుర్తుంచుకొని మళ్ళీ చెప్పగలరు.
- ఎంత పెద్ద పట్టిక (List of things)ఐనా అతి సులభంగా నేర్చుకొని గుర్తుంచుకోగలరు.
- కరిసమైన గణిత సూత్రాలను సులభంగా నేర్చుకోగలరు.
- పెద్దపెద్ద పుస్తకాలలోని వందలకొద్ది వ్యాసాలను, ఉపన్యాసాలనూ అవలీలగా గుర్తుంచుకోగల విధానాలను నేర్చుకుంటారు.
- చారిత్రక సంఘటనలను, తేదీలను ఎన్నిటినైనా సరే అతి సులువుగా చాలాకాలం మరువకుండా గుర్తుంచుకొనే అద్భుత విధానాలు ఇందులో మీరు కనుగొంటారు.
- మతిమరుపు ఉన్నవాళ్ళ తమ జ్ఞాపకశక్తిని అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేసుకోగలరు.

### వండక్ మాపులీ టాక్షిక్

- కాంపిటీటివ్ పరీక్షలకోసం సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులకు ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులద్వారా చదవడానికి పట్టే సమయం నాల్గవ వంతుకు తగ్గిపోతుంది. అంటే మీరు గంటసేపు చదివే అంశాలు కేవలం 15 నిముషాలలో చదివి నేర్చుకోగలరు.
- ఈ పుస్తకంలో వివరించిన మ్యాపులను గుర్తించే విధానం ద్వారా ప్రపంచ పటంలోని ఆన్ని ప్రదేశాలనూ మీరు గుర్తుంచుకోగలరు.
- నూరు సంవత్సరాల క్యాలండర్ని మీ మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకోగలరు. ఏ సంవత్సరంలో ఏ తేదీ ఏరోజు వస్తుందో కేవలం పది సెకన్ల సమయంలో చెప్పగలరు.

### జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power)

జ్ఞాపకశక్తి (Memory power) అంటే ఏదైనా విషయాన్ని గ్రహించి మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకొని మరలా మనకు అవసరమైనపుడు ఆ విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకొని ఉపయోగించుకోవడం.

మనం నిత్యం ఎన్నో వేల విషయాలను మెదడులో నిక్షిప్తం చేస్తూ ఉంటాం. కానీ నిక్షిప్తం అయిన ప్రతి విషయమును గుర్తు పెట్టుకోలేము. మనం మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కన్ను, చెవి, ముక్కు, చర్చం (స్వర్చ), నాలుక (రుచి) ద్వారా విషయాలను సంగ్రహిస్తాం. ఈ 5 జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా సంగ్రహించబడిన ఎలాంటి విషయాలనైనా ఖచ్చితంగా మన మెదడులో మన ప్రమేయం లేకుండానే నిక్షిప్తం అవుతాయి. కానీ వచ్చిన సమస్యల్లా ఏమిటంటే, మన మెదడు సంగ్రహించిన ప్రతి విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోలేం (Recall). ఎందువలన ఇలా జరుగుతుందో పరిశీలిద్దాం.

మన మెదడులో న్యూరాన్స్ (Neurons) అనబడే కణాలు ఉంటాయి. ఈ అతి సూక్ష్మమైన కణాలు కోట్ల సంఖ్యలో ఉంటాయి. ప్రతి కణము మనం సంగ్రహించిన విషయాలను (Data) నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. ఈ ప్రతి కణం అత్యంత అద్భుతమైన శక్తిని కల్గి ఉంటుంది. ఎంత అంటే ఒక్క కణం ఒక గొప్ప వేగవంతమైన కంప్యూటర్తో సమానం. అంటే మన మెదడుకు కొన్ని కోట్ల అంతులేని జ్ఞాపకశక్తి (limitless memory)

### **వండర్ మొహరీ టాక్షిక్**

ఉంటుంది. అంటే ప్రతీ కణం (Every Neuron) విషయాలను అత్యంత వేగంగా గ్రహించి నిక్షిపుం చేసుకుంటుంది. ఇలా సంగ్రహించబడిన విషయాలు ఏదో ఒక కణంలో నిక్షిపుం చేయబడతాయి. మనం ఒక టెలిఫోన్ నంబర్ గుర్తుంచుకొన్నాం అనుకోండి. ఈ నంబర్ అన్ని కోట్ల న్యూరాస్లలో ఏదో ఒక న్యూరాన్లో నిక్షిపుం చేయబడుతుంది. మళ్ళీ మనకు ఆ టెలిఫోన్ నంబర్ గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలంటే మన మెదడు కోట్ల న్యూరాస్లలో దాగి ఉన్న ఆ నెంబర్ని వెతికి పట్టుకొని మనకు చేరవేస్తుందన్న మాట. ఇలా కోట్ల కొద్దీ ఉన్న న్యూరాస్లలోని Dataను వెదికి పట్టుకోవడమే మెదడుకు సమయాగా మారుతుంది. ఈ పని త్వరగా చేయడానికి, వేగంగా విషయాలను జ్ఞాపికి తేవడానికి మన మెదడు ఒక ప్రక్రియను అనుసరిస్తుంది. మెదడు జ్ఞాపకాలని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించి, విషయ సేకరణను (Grasping storage) నిక్షిపుం చేయడాన్ని, మరలా గుర్తుంచుకోవడాన్ని (Recalling) వేగవంతం చేస్తుంది.

Temporary memory - తాత్మాలిక జ్ఞాపకశక్తి

Short term memory - స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

Permanent memory- దీర్ఘకాల జ్ఞాపకశక్తి

### **1. Temporary memory:**

ఈ రకం మొమరీలో మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా (కన్సు ధృశ్యం), చెవి (శబ్దం), ముక్కు (వాసన) నాలుక (రుచి), చర్చం (స్వర్ప) సంగ్రహించబడిన ప్రతి విషయాన్ని అతి స్వల్పకాలం మాత్రమే గుర్తుంచుకోంటుంది. అంటే కొన్ని నిమిషాలు మాత్రమే. మనం ఏమాత్రం త్రథ, ఏకాగ్రత లేకుండా చూసిన, విన్న విషయాలను తాత్మాలిక జ్ఞాపకశక్తి అత్యల్పకాలం గుర్తుంచుకోంటుంది. ఎలా అంటే మనం రోడ్డులో నడిచి వెళ్ళనుపుడు ఎన్నో రంగురంగుల వాహనాలను, శబ్దాలను గ్రహిస్తాం, చూస్తాం. అలా సంగ్రహించబడిన విషయాలన్నీ Temporary memory లో నిక్షిపుం అవుతాయి. కానీ ఇలా మనం చూసిన అన్నింటినీ గుర్తుపెట్టుకోలేదు. ఎందుకంటే అవి వెంటనే replace చేయబడతాయి.

### **వండర్ మొహరీ టాక్షిక్**

#### **2. Short term memory:**

మనం కొద్దిగా త్రథను, ఏకాగ్రతను కనబరిచి చూసిన లేదా విన్న విషయాలు Short term memory లో నిక్షిపుం చేయబడతాయి. ఇది రెండు మూడు గంటలు లేదా ఒకటి రెండు రోజులు గుర్తుంచాయి. తర్వాత మళ్ళీ కొత్త విషయాలు రాగానే పాత జ్ఞాపకాలు తుడిచి పెట్టుకుపోతాయి.

#### **3. Long term memory or Permanent memory:**

మనం ఏ విషయాలవైపే అత్యంత త్రథతో ఏకాగ్రతతో మనసు పెట్టి గ్రహిస్తామో అటువంటి విషయాలన్నీ చాలాకాలం గుర్తుండిపోతాయి. దీర్ఘకాలిక మొమెరీలో నిక్షిపుం కావాలంటే మనం ఒక విషయాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చూసినా, విన్నా, చదివినా సరిపోతుంది. ఒక విషయానికి (Dataకి) మనం త్రథను, ఏకాగ్రతను, ఇష్టాన్ని లేదా మంచి స్పూనదనను జోడించి సంగ్రహిస్తే ఆ విషయం తప్పకుండా మెదడులోని ప్రత్యేక గదుల్లో నిక్షిపుం చేయబడి దీర్ఘకాలం అలాగే ఉంటుంది.

కానీ ఈ Long term memory లో కూడా విషయాలు నాశనమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఎప్పుడైతే చదివిన విషయాలను కొన్నిసార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ మనసం చేసుకోమో అలాంటప్పుడు దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలు కూడా నిర్వీర్యం అవుతాయి. మనం తగినన్ని సార్లు మనసం చేయడం (Recalling) లేదా ఉపయోగించడం చేస్తే గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి మన సొంతం అవుతుంది.

#### **పునర్శురణ పద్ధతి : (Recalling process)**

మనం చదివిన విషయాలను లేదా ధృశ్యాలను దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే శాస్త్రవేత్తలు సూచించిన ఈ క్రింది పద్ధతిని అవలంబిస్తే చాలు.

1. మీరు గుర్తుంచుకోవాలన్న విషయాలపై త్రథను, ఏకాగ్రతను, ఇష్టాన్ని పెంచుకోండి.
2. ఈ విధమైన ఏకాగ్రత ఒక్కసారి చదవండి.
3. 24 గంటల తర్వాత అదే విషయాన్ని మరొక్కసారి చదవండి. చదివిన విషయాన్ని పునర్శురణ (Revision) చేయండి.
4. 3 రోజుల తర్వాత ఒక్కసారి రివిజన్ చేయండి.

### వండక్ మాపులీ టాక్షిక్

5. వారం రోజులకు మళ్ళీ వేగంగా రివిజన్ చేయండి.
6. 30 రోజుల తర్వాత ఒక్కసారి రివిజన్ చేయండి.

ఇలా మీరు పునర్శురణ చేసారంటే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాన్ని మీరు దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోగల్లాతారు. ఈ పద్ధతినే రిపిటీషన్ సైకిల్ (Repetition cycle) అంటారు.

### అద్భుత జ్ఞాపక రక్తిని పెంపాందించుకోవడానికి

#### గొప్ప సూచనలు:

**1. పరిశీలన:** (examin) మెదడులో శాశ్వతంగా ముద్రవేసుకోవాలంటే మనం వస్తువు లేదా విషయాలను శ్రద్ధగా పరిశీలించాలి. ఒక వ్యక్తిని ఒక్కసారి చూస్తాం. అతని బొమ్మ మెదడులో కొద్దికాలమే గుర్తుంచుకుంటాం. అదే వ్యక్తిని పరిశీలనగా, శ్రద్ధగా ఉత్సుకతతో చూస్తే అధిక కాలం గుర్తుండిపోతాడు. ఈ పరిశీలన అనేది మన మనసులో ఉత్సుకత రేకెత్తించి విషయం పట్ల శ్రద్ధను, ప్రాముఖ్యతను కలుగచేస్తుంది. పరిశీలించడం అంటే ఆ వస్తువు లేదా విషయం పట్ల మన జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటినీ ఉపయోగించి పర్యవేక్షించడం. విద్యార్థికి ఉండవలసిన ప్రాధమిక లక్షణం పరిశీలనాత్మకత. చదివినవి, లేదా చూసినవి దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోతగ్గవా కాదా అని నిర్ణయించుకొని విషయ సంగ్రహానం చేయాలి.

#### 2. ఏకాగ్రత (Concentration)

ఏకాగ్రతకు మనిషిని దేవుడిలా మార్పుగల శక్తి ఉంది. ఏకాగ్రత వలన సర్వమూలభిస్తుంది. మనం దేన్నయితే ఏకాగ్రతో పరిశీలిస్తామో అది మనకు తలవంచి తీరుతుంది. ఏకాగ్రత వలన చేయలేని విషయాలు ఈ సృష్టిలోనే లేవు. ఏకాగ్రత మనలో దాగి ఉన్న అద్భుత అపూర్వ శక్తులను వెలికి తీస్తుంది. మనల్ని మానవాతీతులుగా కూడా మార్చేస్తుంది. ఏకాగ్రత వలన వస్తువుల్ని సైతం కదిలించగలం. ఎటువంటి అద్భుతశక్తినా అవసరమైన ఒక్క మూలకం ఏకాగ్రత.

### వండక్ మాపులీ టాక్షిక్

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడంలో తిరుగులేని ఆయుధం ఏకాగ్రత. మనం ఒక వస్తువు పైన ఏకాగ్రత ఉంచితే ఆ వస్తువుపై స్పష్టత, ఆసక్తి కళ్లి ఆ వస్తువు దీర్ఘకాలం గుర్తుండిపోవడానికి దోహదమవుతుంది. మీరు గుర్తుంచుకోవాలన్న విషయాలపై అపారమైన ఏకాగ్రతను కనబర్చుండి. ఎప్పుడైతే ఏకాగ్రత లోపిస్తుందో వెంటనే దాని స్థానంలో అప్రద్ధ, అనాసక్తి, బద్ధకం మొదలవుతాయి. ఇది జీవితాన్ని నిర్విర్యం చేస్తుంది. మనములు రుపులోతారు ఎలాగంటే కేవలం ఏకాగ్రతను అపారంగా కళ్లి ఉండటం వలన.

**3. ధ్యానం (Meditation)** ధ్యానం అంటే ఏకాగ్రతగా ఉండటమే. మనం నిరంతరం ఎన్నో వ్యాప్తమైన విషయాలపై దృష్టిసారించి మన అపారమైన శక్తిని వృధా చేస్తుంటాం. దాని వలన ఎటువంటి లాభం లేకపోగా జ్ఞాపకశక్తి కూడా క్లీపించిపోతుంది. ఒకే దానిపై దృష్టి ఉంచడమే ఏకాగ్రత అంటే. ధ్యానంలో మనం చేసే పని ఇదే. ప్రతిరోజు 20 నిముషాల పాటు అన్నింటినీ మరిచిపోయి మీ మెదడుకు సంపూర్ణ విక్రాంతినిచ్చి ఎటువంటి అనవసర విషయాలను జ్ఞాపకం రాసియకుండా నిరోధించి కళ్లు మూసుకొని హాయిగా మీ శ్యాసను గమనించండి. రెండు నిముషాలు మీరలా శ్యాసను గమనించడం చేస్తే మెల్లమెల్లగా మీ మెదడు విక్రాంత స్థితికి చేరి శక్తిని జనించుకుంటుంది. ప్రతిరోజు 20 నిముషాల పాటు అన్నింటినీ మరిచి ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా కేవలం మెదడుకు గౌప్య విక్రాంతి కళ్లించండి. మీ శ్యాసను ప్రతి సెకనుా కళ్లు మూసుకొని గమనించడం వలన మీ ధ్యాన ఒక్కటే వస్తువు అంటే మీ శ్యాసనై ఏకాగ్రమై అపరిమితమైన శక్తి, ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఇలా శక్తిని పుంజుకున్న మన మెదడు రెట్టించిన శక్తితో తన పని ప్రారంభిస్తుంది.

**4. శ్రద్ధ, ఇష్టం:** మనం ఎప్పుడైనా ఇష్టం లేనివి చూడాలని గానీ చదవాలని కానీ అనుకోము కదా: మనకు నచ్చిందీ అంటే ఖచ్చితంగా దానిపై ప్రేమ, ఇష్టం, శ్రద్ధ ఉన్నాయని అర్థం. కథలనైతే ఇష్టంగా, శ్రద్ధగా ఎంతోసేపు పరిస్తాం, ఆనందిస్తాం. అలా చదివిన ఆ కథలు మరణించే వరకూ గుర్తుండిపోతాయి. బాగా గమనించండి. ఎప్పుడో మీ 4 సంవత్సరాల వయస్సులో మనకు తాతయ్య చెప్పిన కథలు ఇంకా

### వండర్ మొహరీ టాక్షిక్

గుర్తుండి ఉంటాయి. కారణం ఏమిటంటే కథలంబే ఆసక్తి, ఇష్టం ఉండటం వలన వాటిని వినదానికి త్రధగా సమయము కేటాయించడం వలన. ఏ విషయం మీదనైతే ఆసక్తి, శ్రద్ధ, ఇష్టం ఉంటాయో అవి దీర్ఘకాలం మన మెదడులో నిక్షిప్తం అయిపోతాయి.

**5. ఊహత్వక శక్తి (Creative visualisation)** చదివిన దానికంటే విన్నదీ, విన్నదానికంటే చూసినదీ మనం ఎక్కువగా గుర్తుంచుకుంటాం. అసలు విషయం ఏమిటంటే మన మెదడకు ఏ భాషా రాదు. తెలుగు, తమిళం, ఇంగ్లీషు, మరాఠీ లాంటి ఏ భాషా రాదు. దానికి తెలిసిన ఒకే ఒక్క భాష బొమ్మల భాష. "Picture language" ఎటువంటి విషయాలనైనా సరే మన మెదడు ఖచ్చితంగా తనకు తెలిసిన బొమ్మల భాషలోకి మార్చిన తర్వాతే నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. ఊహారణకు మనం ఇంగ్లీషులో Elephant అని అంటే వెంటనే మన మనసులో ఏనుగు రూపం కనిపిస్తుంది. తెలుగులో పులి అన్నా కూడా పులి చిత్రం ప్రత్యక్షమైపోతుంది. మీరు ఏది విన్నా, చదివినా చివరికి తిన్నా కూడా ఈ విషయాలన్నీ ఖచ్చితంగా బొమ్మలుగా మార్చబడి మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. కావాలంటే చూడండి "పులుపు, కారం, చేదు" .. ఈ పదాలు పలుకగానే చింతకాయ, మిరపకాయ మరియు వేపకాయ గుర్తుకు వస్తాయి. దీనిని బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మన మెదడు బొమ్మలను దృశ్యాలనూ అత్యంత వేగంగా నిక్షిప్తం చేసుకోగలదు. మళ్ళీ వేగంగా పునరావృతం చేసుకోగలదు.

మనం ఈ సూత్రాల్ని ఉపయోగించి మన జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే అత్యంత సులభమైన పద్ధతి ఏమిటంటే...

"ప్రతి విషయాన్నీ బొమ్మలుగా మార్చివేస్తే సరి"

అక్షరాలనూ, సంఖ్యలనూ, రుచులనూ, కథలనూ అన్నింటినీ బొమ్మలుగా మార్చడం ఎలాగో తర్వాత అధ్యాయాలతో మనం నేర్చుకుంటాం.

ప్రతి విషయాన్నీ బొమ్మలుగానో, దృశ్యాలగానో మార్చాలంటే మనకు గొప్ప ఊహత్వక శక్తి అవసరం. ఎవరికైతే ఊహాశక్తి అధికంగా ఉంటుందో నిస్పంకోచంగా వారు గొప్ప మేధావులై ఉంటారు. ఐన్స్ట్రీన్ ఇలా అన్నారు. "ఊహాశక్తి అన్నింటికంటే

### వండర్ మొహరీ టాక్షిక్

గొప్పది"

"Imagination is powerful than knowledge" మీరు కూడా అంతులేని ఊహాశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోగల్లాలి. దేవైనా ఊహించగల్లి బొమ్మలుగా మార్చగలగాలి. ఇలా చేయగల్లితే మీరే మేధావి.

మన మెదడులో రెండు వైపులా వ్యాపించి ఉంటుంది. కుడివైపు ఉన్న మెదడు, ఎడమవైపు ఉన్న మెదడు. ఎడమవైపు ఉన్న మెదడులో తర్వాత జరుగుతుంది. అంటే ఇది సాధ్యమా, అసాధ్యమా అని ఆలోచించగల శక్తి ఉంటుంది. మనం అన్ని సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ తర్వాత్జ్ఞానాన్ని (Logical thinking) ని ఉపయోగిస్తాం.

కానీ కుడివైపు మెదడులో గొప్ప ఊహత్వకు, పరిశీలనాత్వకు, సృజనాత్వకుతకు సంబంధించిన ఆలోచనలు జరుగుతాయి. గొప్ప చిత్రకారులూ, సంగీతకారులూ, కవులూ, శాస్త్రవేత్తలూ అందరూ ఎక్కువగా వారి Right side brain ని ఉపయోగిస్తారు.

ఎవరైతే ఊహలద్వారా, సృజనాత్వకుమైన ఆలోచనలు చేస్తారో అటువంటి వారి జ్ఞాపకశక్తి అత్యద్ధుతంగా ఉంటుంది. కనుక మిత్రులారా... మనం అద్భుత జ్ఞాపకశక్తిని వశం చేసుకోవాలంటే గొప్పగా ఊహించడం నేర్చుకోవాలి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన Tom & Jerry, Avatar మొదలైన చిత్రాలన్నీ ఊహల్లోనుండి జనించినవే. అంతేకాదు. ఏ శాస్త్రవేత్త కయినా తను కనిపెట్టే వస్తువు మొదట ఊహల్లో పుట్టిన తర్వాత ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చింది.

"స్వప్నిలో ప్రతిదీ రెండుసార్లు పుడుతుంది. మొదట ఊహల్లో రెండవసారి నిజ ప్రపంచంలో"

### 6. సరైన పునర్శురణ (Re-calling)

చదివిన లేదా మరే విధంగానైనా మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకున్న విషయాలను సరి అయిన పునర్శురణ ద్వారా మనం చేసుకోకపోతే రాను రాను మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ముందు చెప్పిన పునర్శురణ పద్ధతిని ఉపయోగించి (Recalling method) అప్పుడప్పుడూ గుర్తు చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమైనది. మన మెదడు

### వండక్ మామలి టాక్షిక్

అన్నింటినీ గ్రహించగలదు. కానీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకున్న వాటినే స్థిరంగా నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. మనకు అవసరం లేని విషయాలను మెదడు త్యరగా నిర్మిర్యం చేస్తుంది. మనం మళ్ళీ మళ్ళీ పునశ్చరణ (Recalling) చేస్తున్నామంటే దాని అర్థం ఆ విషయాలను శాశ్వతంగా గుర్తుంచుకోవాలని మన మెదడు అర్థం చేసుకుంటుంది.

**7. వృధ్ ఆలోచనలకు స్థానం ఇవ్వకండి (Garbage thoughts)** మనం రోజుకు దాదాపు 70,000 దాకా ఆలోచనలు చేస్తామని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. ఒక్కసారి ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి. ఈ 70 వేల ఆలోచనలల్లో ఎన్ని ముఖ్యమైనవో, ఎన్ని వృధ్మమైనవో. నిరంతరం వృధ్ ప్రతాపాలతోనూ, పనికిరాని ఆలోచనలతోనూ ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని విషయాలనూ మనం మెదడును ఓ చెత్తబుట్ట నింపినట్లు నింపివేస్తుంటాం. అలాంటప్పాడు గొప్ప విషయాలు, ముఖ్యమైన విషయాలు నింపుకోవడానికి మెదడుకు అత్యంత భారంగా పరిణమిస్తుంది. ఇన్ని విషయాలలో ఏమి ముఖ్యమైనవో, ఏమి అనవసరమైనవో నిర్ధారించుకోలేక మన మస్తిష్కం చాలా అలసిపోతుంది. కనుక అనవసరమైన దృశ్య, శ్రవణ విషయాలను ఖచ్చితంగా కట్టడి చేయాలి. లేకపోతే నిరంతరం మనం అనవసరమైన ఆలోచనలతో, వ్యధలతో బాధ పడాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవాల్సినవి మర్చిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

ఈ అనవసర ఆలోచనలను కట్టడి చేయడానికి నేను మీకొక అద్భుతమైన చిట్టా అందిస్తాను. దానికంటే ముందు అసలు వృధ్ ఆలోచనలు ఎలా వస్తాయో తెల్పుకోండి.

మన మెదడులో జనించే ఆలోచనలకు విద్యుత్ అయస్మాత శక్తి ఉంటుంది. మనం ఒక ఆలోచన చేయగానే అది ఈ ప్రపంచం సలుమూలలకు కాస్మిక్ ఎనర్జీ ద్వారా ప్రసరించబడుతుంది. ఇలా ప్రపంచం అంతా తిరిగిన ఆలోచన మళ్ళీ తిరిగి మన మస్తిష్కాన్నే చేరుకుంటుంది. ఇదంతా Cell phone, radio ప్రసారాలను పోలి ఉంటుంది. అలా మళ్ళీ తిరిగి మనవైపు 'ఆలోచన' ప్రయాణించినపుడు అంతే శోసః పున్యంతో ఆలోచించే ఎందరో మానవుల ఆలోచనలను ఆకర్షించి తనతోపాటు తెచ్చి మన మెదడుకు అందిస్తుంది. అందువలనే మనం దేని గురించి అయినా ఆలోచించడం

### వండక్ మామలి టాక్షిక్

మొదలుపెడితే వెంట వెంటనే వందలకొద్ది ఆలోచనలు పుట్టుకొస్తాయి. మీరు ఒక చెడు ఆలోచనను ప్రసరిస్తే అది మరిన్ని చెడు ఆలోచనలను మీ దరికి చేరుస్తుంది. కనుక మంచి, గొప్పవైన, ముఖ్యమైన ఆలోచనలు చేయడం ద్వారా మరిన్ని మంచి విషయాలు మనం తెలుసుకోగల్లుతాం.

ఈ విషయాలన్నీ సున్నితంగా అర్థం చేసుకొని ఎలాంటి ఆలోచనలు చేస్తే మంచిదో మీరే నిర్ణయించుకోండి. ఒక మంచి ఆలోచన మంచి విత్తనం లాంటిది. ఆ విత్తనాన్ని నీవు నీ మెదడులో నాటితే అదే మొక్కె, పృష్ఠమై గొప్ప ఆలోచనలు అనే ఘలాలను నిరంతరం ఇస్తుంది.

**8. నిరంతర జ్ఞానాన్వేషణ:** నిరంతరం గొప్ప విషయాలను తెలుసుకొని వాటిని మన మెదడులో నిక్షిప్తం చెయ్యడం ద్వారా మన మస్తిష్కం ఒక విజ్ఞాన భాండాగారం అవుతుంది. ఒక కొత్త భాషనో లేదా కొత్త శాస్త్రాన్ని నేర్చుకోవడం అనేది మెదడుకు పదును పెట్టడం వంటిది. వజ్రాయుధమైనా వాడకుండా ఉంటే మొద్దుబారిపోతుంది. మానవ మెదడుకు పోటీలేని సామర్థ్యం ఉంది. మనం ఎంత ఉపయోగిస్తే అది అంతగా మెరుగవుతుంది. నిత్య విర్యార్దిలా నిరంతరం క్రొత్త క్రొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం వాటిని జ్ఞాపకం ఉంచుకొనే ప్రయత్నం చేయడం వలన అపారమైన మేధస్సు మన సొంతం అవుతుంది. జ్ఞానం అనేది ఎప్పుడూ లాభాలనిచ్చే పెట్టుబడి లాంటిది. జ్ఞానమే సంపద (Knowledge is wealth). కనుక విద్యార్థులందరూ విధిగా మంచి పుస్తకాలు చదపడం, క్రొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం, ఎద్దైనా Subject గురించిన పరిశోధనలు చేసి స్వంతంగా పుస్తకం రాయడం వంటి ఉత్తమ గుణాలను అలవర్పుకొని భారతీయ విద్యార్థుల మేధస్సును ప్రపంచానికి తెలిజేయాలి.

### 9. సదైన ఆపోరం, నీరు, శారీరక మరియు మానసిక దృఢత్వం:

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకంటే ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా కావాల్సింది మన మెదడుకే. కోటానుకోట్ల ఆలోచనలనూ, జ్ఞాపకాలనూ క్రమబద్ధికరించే పనిలో ఎంతో వేడి జనిస్తుంది. అందుకే మన మెదడులో 80% నీరే ఉంటుంది. ఈ నీరు ఆ వేడిని చల్లారుస్తుంది. ఆక్సిజన్ సరఫరా మెదడుకు సరిగా జరక్కపోతే మెదడుకు సంబంధించిన రుగ్గుతలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే ప్రతి ఉదయం 15 నిముపాట

### **వండర్ మొమలి టెక్సైట్**

ప్రాణాయామం ద్వారా సరైన విధంగా మనం మన మెదడుకు ఆక్షిజన్ సరఫరా చెయ్యడం ఎంతో ముఖ్యమైనది. అలాగే రోజుకు 6-8 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి. వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానంల ద్వారా శరీరాన్ని, మనసును దృఢంగా ఉంచుకోవడం ప్రాథమిక అవసరం. శరీరం, మనసూ రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉంటే మన మెదడు సరిగా పనిచేస్తుంది.



### **వండర్ మొమలి టెక్సైట్**

మనం మన జ్ఞాపకశక్తిని పదిరెట్లు పెంచుకోబోయే అస్పార్స్చైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోబోయే ముందు ప్రాథమికంగా, సహజంగా మనకున్న మెమరీ పవర్ని అంచనా వేయగల్లాలి. క్రింద ఇవ్వబడిన పదాలను ఆదే క్రమంలో చదివి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇందుకోసం మీకివ్వబడిన సమయం 2 నిమ్మపాలు. ఈ రెండు నిమ్మపాలలో ఎన్ని పదాలను వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోగలలో మిమ్మల్ని మీరే నిజాయితీగా పరీక్షించుకోండి.

- 1. Baby**
- 2. Taj Mahal**
- 3. Stairs**
- 4. Gold Coins**
- 5. Crowd**
- 6. Business**
- 7. Watermelon**
- 8. Bomb**
- 9. Clouds**
- 10. Rocks**
- 11. Television**
- 12. Amitab Bachan**
- 13. Money**

### **వండర్ మొమలి టెక్సైట్**

#### **14. Poor people**

#### **15. House**

#### **16. Pamerian Dog**

#### **17. Robbery**

#### **18. Fire engine**

#### **19. Milk**

#### **20. Police Station**

1. పైన ఇవ్వబడిన పదాలను 2 నిమ్మపాలు చదివి 15 కంటే ఎక్కువ గుర్తు పెట్టుకోగలిగారంటే మీరు స్వతపోగా అధ్యాతమైన మెమరీపవర్నను కలిగి ఉన్నారని అర్థం.
2. మీ స్టోర్ 8-10 మధ్యలో ఉంటే ఘర్యాలేదనిపించే మెమరీ పవర్ ఉన్నట్టు.
3. మీ స్టోర్ 5 పదాలకంటే తగ్గితే మీరు చాలా అధమమైన జ్ఞాపకశక్తి కల్గి ఉన్నారని అర్థం.

ఈ విధంగా మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకొన్న తర్వాత మీ జ్ఞాపకశక్తి ఏ స్థాయిల్లో ఉండో అంచనా వేయండి. ఒకవేళ మీ జ్ఞాపకశక్తి తక్కుపగా ఉంటే ఏమాత్రం చింతించకండి. ఎందుకంటే మీ మెమరీ పవర్ని అధ్యాతంగా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఈ పుస్తకం రాయబడుతుంది.

ఇప్పుడు మనం మన జ్ఞాపకశక్తిని అమాంతంగా పెంచేసే అధ్యాతమైన పద్ధతుల గురించి నేర్చుకోబోతున్నాం. ఈ పద్ధతులన్నీ శాస్త్రియపరంగా ఎంతో పరీక్షించబడి మీరు ఊహించని రీతిలో మీ మెమరీ పవర్ని పెంచుకోవడానికి నూరుశాతం పనిచేస్తాయి. మీరు చేయవల్సిందల్లా ప్రతి పద్ధతినీ శ్రద్ధగా గమనించి అభ్యాసంలో ఇప్పబడిన ఉదాహరణల ద్వారా బాగా సాధన చేయడమే. ఈ పద్ధతులన్నీ మీరు ఒకే రోజులో నేర్చుకోగల్లుతారు. కానీ వాటిలో ఉత్సుప్పతను సంపాదించాలంటే బాగా సాధన చేయల్సి ఉంటుంది. మొదట్లో నేను చాలా తక్కుప పదాలు (Words) ని గుర్తుంచుకోగల్లే వాళ్ళి. కానీ గొప్ప సాధన తర్వాత 1000 పదాలనైనా కేవలం రెండు గంటల సమయంలో వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోగలను. మీరుకూడా ఈ మెమరీ టెక్సైట్ నేర్చుకొని కొద్దిరోజుల సాధనతో అబ్బిరపరిచే విధంగా మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకుంటారు. మీ స్నేహితుల ముందు మీరు గొప్ప ప్రత్యేకతని సంతరించుకొని “మెమరీ జీనియస్”గా అనిపించుకుంటారు.

## Method-1

### వర్గ విభజన పద్ధతి (Categorisation method)

ముందుగా క్రింది పదాలను ఎంత సమయంలో గుర్తుంచుకోగలరో చూడండి.

1. Lorry
2. Mango
3. Foot ball
4. Train
5. Tennis
6. Banana
7. Hockey bat
8. Car
9. Jack fruit
10. Pencil
11. Play ground
12. Book
13. Orange
14. Chess board
15. Atlas

పైన ఇవ్వబడిన పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మీకు కాస్త ఎక్కువ సమయమే పట్టి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనం వర్గ విభజన పద్ధతి ద్వారా (Categorisation method) ద్వారా ఎలా అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చనో పరిశీలిద్దాం.

ఈ పద్ధతిలో ఒకే జాతి లేదా వర్గానికి చెందిన వస్తువులను ఒక సమూహంగా విభజన చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన మన మెదడుకు సులభమైన గ్రాహ్యశక్తి లభించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. పైన ఇవ్వబడిన పదాలను బాగా గమనిస్తే వాటిలో 4 వర్గాలకు సంబంధించిన పదాలున్నాయి. మొదటి వర్గం వాహనాలకు సంబంధించినవి. రెండవ వర్గం ఆటలకు సంబంధించినవి. 3వ వర్గం పండ్కు సంబంధించినవి. 4వ వర్గం చదువుకు సంబంధించినవి.

### 1. వాహనాలు (Vehicles)

- Lorry
- Train
- Car

### 2. Games (ఆటలు)

- Foot ball
- Tennis
- Hockey bat
- Playground
- Chess board

### 3. Fruits (పండ్కు)

- Mango
- Orange
- Banana
- Jack fruit

### 4. Studies

- Pencil
- Book
- Atlas

ఇప్పుడు చూడండి. మనం ఇలా ఒకే జాతి లేదా వర్గానికి చెందిన వస్తువులను సమూహాలుగా విభజించడం వలన సులభంగా వాటిని గుర్తుంచుకోగలం. ఇది చాలా ప్రాథమికమైన పద్ధతి.

ఈ పద్ధతిని కొంతవరకే మనం ఉపయోగించగలం. అన్ని విషయాలలోనూ ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం సాధ్యంకాదు.

## అభ్యాసం-1.1

క్రింది పదాలను వర్గ విభజన (Categorisation method) లో విభజించి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

<b>Television</b>	<b>Book shelf</b>
<b>Study chair</b>	<b>wind</b>
<b>Blue sky</b>	<b>Panther</b>
<b>Wall clock</b>	<b>flowervase</b>
<b>Ganga river</b>	<b>Table</b>
<b>Tiger</b>	<b>Fire</b>
<b>Sofa</b>	<b>Peacock</b>

### వండర్ ఫౌములి టాక్షిక్

<b>Earth</b>	<b>Lion</b>
<b>Fridge</b>	<b>Hen</b>
<b>Rabbit</b>	<b>Almirah</b>
★★★	

## Method 2

### విజువ్‌లైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ (Visualisation & Linking method)

మన మెదడు ఎలా ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకొంటుందంటే ఇంతకుముందే తనకు తెలిసిన వస్తువు లేదా విషయాలతో క్రొత్తగా గుర్తుంచుకోవలసిన దానిని అనుసంధానించు కుంటుంది. ఉదాహరణకు “నల్లపిల్లి” అనే పదాన్ని మనం చదివిన వెంటనే ఇంతకుముందే మన మెదడులో నిక్షిప్తం అయిన “పిల్లి” బొమ్ములతో ఈ క్రొత్త పదాన్ని అనుసంధానించుకంటుంది. అందుకే బోర్డుపై “నల్లపిల్లి” అనే ఆక్షరాలను చూడగానే మన మనసులో తణుక్కున ఓ నల్లపిల్లి రూపం ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఈ విధంగా పాతవాటితో కొత్త విషయాలను అనుసంధానించుకోవడం ద్వారా మన మెదడు విషయాలను గుర్తుంచుకొంటుంది. మానవ మస్తిష్కం బొమ్ముల రూపంలో విషయాలను గుర్తుంచుకొంటుంది. ఇదే దాని స్వభావం. మనకు తెలిసిన ఏ భాషలూ మన మెదడుకు తెలియవు. కంప్యూటర్లో ఏవిధంగా ప్రతి పదమూ **0** లేదా **1** (Binary code) లోకి మార్చబడి సమాచారం నిక్షిప్తం అవుతుండే విధంగా బొమ్ముల రూపంలోకి మార్చబడి మన మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఉదాహరణకు క్రింది పదాన్ని చదవండి.

Apple- ఆపిల్

ఇప్పుడు మీరు నిశితంగా గమనించినట్టుయితే ఆపిల్ అని చదవగానే మీ ఉహల్లో ఒక ఆపిల్ బొమ్మ ప్రత్యక్షమై ఉంటుంది. బొమ్మలభాష అంటే మన మెదడుకు చాలా ఇష్టం.

ఇప్పుడు మనం Visualisation పద్ధతిలో ఎలా వందలకొద్ది పదాలను మరువు

### వండర్ ఫౌములి టాక్షిక్

లేకుండా గుర్తుంచుకోవచ్చునో పరిశీలిద్దాం.

ఈ పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన పదాలుకానీ, విషయాలను గానీ మొదట మీ ఉహల్లక శక్తి ద్వారా బొమ్మల రూపంలోకి మార్చండి. ఇలా ప్రతి పదాన్ని ఉహద్వారా బొమ్మల్లోకి మార్చిన తర్వాత ఒక గమ్మతెన, హస్యాస్పుదమైన కథ ద్వారా మొదటి బొమ్మను రెండవ బొమ్మతో, రెండవ బొమ్మను తివ బొమ్మతో.... ఇలా మొదటి బొమ్మను తర్వాత బొమ్మతో అనుసంధానించాలి. దీనినే “లింకింగ్” (Linking) అంటాము. మీరు చేయవలసిన దల్లా బొమ్మలు లేదా దృశ్యాలను ఉహించడం. వాటిని అనుసంధానించడం ఈ పద్ధతిని మొత్తంగా విజువ్‌లైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ పద్ధతి అంటాము. ఈ పద్ధతి అధ్యాతంగా పనిచేస్తుంది. ఎన్ని పదాలనైనా మనం గుర్తుంచుకోగల్లే సామర్థ్యాన్ని మనకిస్తుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారా వందలకొద్ది విషయాలను అతి తక్కువ సమయంలో గుర్తుంచుకొని వాటిని మీరు మొదటి నుండి చివరకూ, చివరినుండి మొదటకీ... ఎలా అయినా చెప్పవచ్చు. ఈ పద్ధతి ద్వారా ఒక మ్యాజిక్ చేసినట్లు మీ స్నేహితులని మీరు ఆశ్చర్య పరచవచ్చు.

ఈ పద్ధతిలో మీరు బాగా రాణించాలంటే కొంత సృజనాత్మకత అత్యావశ్యకం. విడ్డారమైన కథలను మీరు ఉహించగల్లాలి. మీలో ఉన్న సృజనాత్మకతను పదును పెట్టడం ద్వారా మీ మెమరీ పవర్ గొప్పగా వృద్ధి చెందగలదు. విజువ్‌లైజేషన్ మరియు లింకింగ్ పద్ధతిలో కలుపబడిన చిత్రాలు మొత్తంగా ఒక చిన్న హస్యాస్పుదమైన కథలా తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఎలా చేయాలో క్రింది ఉదాహరణ చూడండి.

- 1. Baby**
- 2. Tajmahal**
- 3. Stars**
- 4. Gold coin**
- 5. Crowd**
- 6. Business**
- 7. Watermelon**
- 8. Bomb**

### వండర్ ఫౌములీ టెక్సైట్

- 9. Clouds**
- 10. Rocks**
- 11. Television**
- 12. Amitab Bachan**
- 13. Money**
- 14. Poor people**
- 15. House**
- 16. Pamarian dog**
- 17. Robbery**
- 18. Fire engine**
- 19. Milk**
- 20. Police station**

ఇక్కడ మొత్తం 20 పదాలను కలిపి ఒక కథలో ఊహించండి. మీరు ప్రశాంతంగా కళ్లు మూసుకొని పదాలన్నిటినీ చిత్రపటాలుగానో లేదా దృశ్యాలుగానో ఊహించడం మొదలు పెట్టండి. ఎప్పడితే మీరు మీ ఊహశక్తిని వినియోగిస్తారో మీ కుడివైపు మెదడు పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కుడివైపు మెదడు (Right side brain) సృజనాత్మకమైన మెదడు (Creative brain) అని కూడా అనవచ్చు. మీరు నిరంతరం సృజనాత్మకంగా ఊహించి కుడి మెదడను గొప్పగా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రపంచంలో ఊహశక్తి కల్గిన వాళ్ళ ఎంతో గొప్ప శాస్త్రవేత్తలయ్యారు.

ఇప్పుడు మీరు క్రింది పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా ఎలా పై పట్టికలోని 20 పదాలను సులువుగా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి. కళ్లు మూసుకొని క్రింది దృశ్యాలను ఊహించండి.

1. మీరు ఒక **Baby** ని అడించుకుంటూ **Tajmahal** ని చూడడానికి వెళ్లారు.
2. **Tajmahal** ఎంతో అందంగా ఉంది. దానిపైన ఎన్నోవేల **stars** అతుక్కుని మెరుస్తున్నాయి.
3. నీవు ఏం చేశావంటే ఆ **stars** ని సేకరించి ఒక సంచిలో వేసుకొన్నావు. అవి వెంటనే **Gold coins** లా మారిపోయాయి.

### వండర్ ఫౌములీ టెక్సైట్

4. **Gold coins** ని చూడడానికి ఒక పెద్ద **Crowd** (జన సందోహం) నీ దగ్గరికి వచ్చింది.
  5. **Crowd** ని చూడగానే మంచి **Business** (వ్యాపారం) చేయాలనే ఉపాయం నీకు తట్టింది.
  6. వెంటనే **Business** చెయ్యడం కోసం ఒక లోడు **watermelon** లను తెప్పించారు.
  7. ఒక **Watermelon** ని కోయగానే అందులో ఒక **Bomb** ఉంది.
  8. ఆ **Bomb** పేరి ఆ ప్రదేశం అంతా నల్లని పొగతో నిండిపోయింది. ఆ పొగవలన **Clouds** (మేఘాలు) నల్లగా మారిపోయాయి.
  9. వెంటనే **Clouds** కి కోపం వచ్చి నీమీద **Rock** (రాళ్ళు) వేసింది.
  10. నీ ప్రక్కనే పడ్డ **Rock** లో నీకొక **Television** కనిపించింది.
  11. **Television** లో **Amitabh Bachan** డ్యాన్స్ పోటీలో డ్యాన్స్ చేస్తున్నాడు.
  12. **Amitabh Bachan** బహుమానంగా చాలా **Money** ని గెల్చుకున్నాడు.
  13. ఆ **Money** మొత్తాన్ని ఆయన **Poor people** కి (పేదవారికి) దానం చేసేశారు.
  14. ఆ **Poor people** ఆ డబ్బుతో మంచి **House** కట్టుకొన్నారు.
  15. ఆ **House** గేటు దగ్గర ఒక **Pamarian dog** ను కాపలా ఉంచారు.
  16. ఒక దొంగ **Pamarian dog** కి మత్తు బిస్కిట్లు ఇచ్చి **Robbery** చేయాలనుకొన్నాడు.
  17. **Robbery** వేస్తుండగా పోలీస్ వ్యాస్కు బదులుగా **fire engine** వచ్చింది.
  18. **Fire engine** వారు నీళ్ళ బదులు దొంగపై **Milk** ను చల్లారు.
  19. తర్వాత ఆ దొంగను **Milk** ట్యూంకర్లో వేసుకొని **Police station** కి అప్పగించారు.
- ఇప్పుడు ఇలా దృశ్యాలను ఊహించి తర్వాతి పదాలలో లింక్ చేసి ఒక నవ్వు పుట్టించే కార్బన్ లాంటి సినిమాను తయారు చేసుకున్నారుగా. ఇప్పుడు మొదటినుండి కథను ఊహించుకుంటూ పదాలను గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక్క

### **వండర్ మొహరీ టెక్సైట్**

పదం కూడా తప్పకుండా మొత్తం 20 పదలూ వరుస క్రమంలో గుర్తుంచుకోగలరు మీరు.

ఈ పద్ధతి ఇంకా బాగా పని చేయడానికి క్రింది సూచనలు చదవండి.

1. మొదటి పదాన్ని కళ్ళు మూసుకొని పెడ్డ ఊహాచిత్తంగానో, రంగురంగుల చిత్తంగానూ, స్పష్టంగానూ, మీకు అతి సమీపంలో ఆ దృశ్యాన్ని ఊహాంచండి.
2. రెండవ పదానికి లింక్ చేయడానికి హోస్యంతో (Humor) లేదా వితర్పంగా (Logicless) ఉన్న దృశ్యాన్ని ఊహాంచండి. ఎందుకంటే హోస్యం మన మెదడుకు బాగా గుర్తుంచుకోగల స్పందనను కలిగిస్తుంది.
3. ఈ పద్ధతిలో మొదటి పదానికి లింక్ ఉండదు. మిగిలిన వాటికన్నింటికి లింకింగ్ ఉంటుంది. కనుక మొదటి పదాన్ని ఎప్పుడూ మీతోనే లింక్ చేయండి. అంటే “మీరు-Baby ని తీసుకెళ్ళి ఆడిస్తూ ఉన్నారు.
4. ఇలా సృజనాత్మకుంగా పదాలను హోస్యాస్పద దృశ్యాలతో లింకింగ్ చేసి తయారు చేసుకున్న కథని ఊహాల్లోనే మళ్ళీ పునర్శరణ (Recall) చేసుకుంటే మూడు లేదా 4 సార్లు తర్వాత కథని మనం ఎప్పటికీ మర్చిపోం. ఎందుకంటే విచిత్రమైన దృశ్యాలను మన మెదడు చాలాకాలం గుర్తుంచుకోంటుంది.
5. ఈ పద్ధతి ద్వారా క్రొత్త భాషలలోని పదాలను సులభంగా నేర్చుకోవచ్చు. ఇంకా వ్యాపాలను, సంఘటనలను సునాయాసంగా గుర్తుంచుకొనవచ్చు.



### **వండర్ మొహరీ టెక్సైట్**

#### **అభ్యాసం 2.1**

Visualisation & Linking పద్ధతి ద్వారా క్రింది పద సముదాయాన్ని కథరూపంలోకి మార్చి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

**Banana****Socks****elevator****bulb****photo****car****elephant****scating pad****gold medal****Einsteen****book****Titanic ship****pizza hut****tsunami****coconuts****coco cola****parachute****Jurasic park****vegetables****cake****train****camera****electric bulb****sofa****helmet**

**వండర్ పొపులి టెక్నిక్**

mango seeds  
suit case  
map  
necklace  
mother teresa  
laptop  
tv serial  
arrows  
kurlon bed  
magecian  
rat  
cup board  
painting  
nobel prize

2.3 క్రింది పదాలను హస్యాస్పదమైన అనుసంధానం (Linking) చెయ్యండి. మీ ఊహల్లో వీటిని రంగుల దృశ్యాలుగా ఊహించండి.

Horse- Cigarette (ఉదా: ఒక Horse సిగరెట్ త్రాగుతూ బైక్ మీద వస్తూ ఉంది).

Clouds- Mangoes  
Doctor- Camel  
Book- Crocodile  
Arrow- Hill  
Carrot- cat  
soap- Socks  
Milk- Flowers

★★★

**వండర్ పొపులి టెక్నిక్**

**Method-3**

**ప్రతికేపణ పద్ధతి (Substitution method)**

మనం ఏపైనా క్రొత్త పదాలను లేదా విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలంటే ఈ పద్ధతి అత్యుత్తమమైనది. మీరు ఇదివరకే చదివిన విధంగా మన మెదడు దేశ్శైనా ఎలా గుర్తుంచుకోగలదంటే, ఒక క్రొత్త విషయాన్ని ఇంతకుమునుపే తనలో నిక్షిప్తమైన పాత విషయాలను పోల్చుకొని దానితో అనుసంధానించుకొంటుంది. ఒక క్రొత్త పదం చదవగానే అలాంటి సారూప్యత (Similarity) కల్గి ఉన్న మునుపటి పదాలతో ప్రతిక్షేపించుకుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో మనం క్రొత్త భాషలను కూడా తేలిగ్గా నేర్చుకోవచ్చు. విజువలైజేషన్ & లింకింగ్ పద్ధతిలో ఈ ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించవచ్చు.

Substitution పద్ధతి ద్వారా క్రింది పదాలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో ఒకసారి పరిశీలించాం.

**Abundance- సమృద్ధిగా**

పై ఇంగ్లీష్ పదంయొక్క అర్థాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటే ఈ పదాన్ని చిన్న చిన్న అర్థవంతమైన భాగాలుగా విభజించుకోవాలి.

**A- bun- Dance**

ఎ బన్ డాన్స్

చూశారా నిశితంగా పరిశీలిస్తే ప్రతి పదంలోనూ మరికొన్ని చిన్న పదాలు లేదా బొమ్మలు మనకు కన్నిస్తాయి. ఇప్పుడు A, Bun, Dance అనే ఈ 3 పదాలను Abundance అనే పదం యొక్క అర్థం (సమృద్ధిగా) తో అనుసంధానించాలి. ఈ అనుసంధానం ఎలా ఉండాలంటే ముందే చెప్పినట్లు ఒక హస్యాస్పదం లేదా వింతైన దృశ్యంలా ఉండాలి. ఎలాగో చూడండి.

A bun dance - సమృద్ధిగా

★ఒక bun dance పోలీల్లో డాన్స్ బాగా చేసి సమృద్ధిగా డబ్బు గెల్చుకుంది.

### వండర్ మొహర్ టెక్సైట్

పై వాక్యాన్ని కళ్ళు మూసుకొని దృశ్యంగా ఉపాయించండి. ఇక ఎన్నటికీ మీరు Abundance అనే పదాన్ని మర్మిషోరు. ఇంకో ఉదాహరణ పరిశీలించండి.

Accord- ఒప్పుకొను, అంగీకరించు.

ఈ పదాన్ని Ac, cord అనే రెండు పదాలుగా విడదీశాం. AC అంటే చల్లని గాలి వీచే పరికరం, ఇక cord ను ఒక రేప్స్ కార్డ్ తో ప్రతిక్షేపించుకోండి. తర్వాత ఈ రెండిటినీ అంగీకరించు - అనే అర్థానికి జతచేయండి.

★AC పైన కార్డ్ (Cord) ఉంచడానికి అమ్మ అంగీకరించింది.

అలాగే క్రింది పదాలను గమనించండి.

Carbon- Car filled with buns

Accelerate- Excel- rat (Excel- TVS company two wheeler)

### ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిద్వారా జనరల్ నాలెడ్జీ నేర్చుకోవడం

1. ఆఫ్సనిస్టాన్ రాజధాని- కాబూల్

ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు.

Half- gun ఇస్తారని మీరు కానిస్టేబుల్ (కాబూల్) ఉద్యోగంలో చేరారు.

ఇక్కడ ఆఫ్సను హోవ్గన్ (Half- gun) తో ప్రతిక్షేపించాం. కాబూల్ను కానిస్టేబుల్తో ప్రతిక్షేపించాం.

ఫిలిప్పెన్స్ రాజధాని - మనీలా

దీనిని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది విధంగా ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు.

ఫిలిప్పెన్స్ - పిల్లి, పెన్స్ (Pens)

మీరు బజారులో నడుస్తూ ఉండగా ఒక పిల్లి పెన్సులు అమ్ముతూ వచ్చి (Money) సంపాదిస్తూ కన్పించింది. మీరు వెళ్ళి ఆ పిల్లి దగ్గరున్న Money (మనీలా) అంతా లాక్కున్నారు.

### వండర్ మొహర్ టెక్సైట్

ఈ విధంగా జనరల్ నాలెడ్జీలోని విషయాలను ఈ పద్ధతి ద్వారా నేర్చుకొనవచ్చు.

### అభ్యాసం- 3.1

క్రింది ఇంగ్లీషు పదాలను Substitution పద్ధతి ద్వారా వాటి అర్థాలను గుర్తుంచుకోండి.

Accurate- (ex: AC, rate)

Agony- (A, gony (గోని సంచి)

Expell- (Ex- (ముండు), Pell (పెళ్ళి)

Aroma - Aro- Arrow (బాణం) Ma (తల్లి)

Astanish- Ass (గాడిద) Tanish (తనీష్)

Evidence- Evi- ఈవ్ ఇంచె (ద్వాన్స్)

Accumulate- (AC, Cum (Come)- Late (అలస్యం)

Acclaim - Ac, Claim (క్రియామ్)

ఉదా: Agony- తీవ్రమైన బాధ

A gony (గోని సంచి)

మిమ్మల్ని ఎవరో కిడ్న్య్ చేసి A (బక) గోని సంచిలో కట్టి పడేశారు. మీరు తీవ్రమైన బాధతో విలవిలలాడారు.

3-2 20 దేశాల రాజధానులను, దేశాల కరెన్సీలను ఈ పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోండి.

**పెద్ద పెద్ద వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ గుర్తుంచుకోవడం**

**(Remembering Essays and speeches)**

క్రింది వ్యాసమును పరిశీలించండి.

1. రాజురాంమోహనరాయ్ కలకత్తాలో బ్రహ్మసమాజాన్ని స్థాపించి సతీ సహగమనం, విగ్రహాధన సాంఘిక దురాచారాలను అరికట్టడానికి కృషి చేశారు.

### వండక్ పొపులి టాక్షిక్

2. తులసీరాం ఆగ్రాలో రాధాస్వామి సత్యంగ్ ఏర్పాటు చేసి దేవుడు ఒక్కడేననే సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేశాడు.
3. బొంబాయిలో దయానంద సరస్వతి ఆర్య సమాజాన్ని స్థాపించి మత మార్పిడి విధానాన్ని అరికట్టి విద్యావ్యాప్తికి కృషి చేశాడు.
4. లాహోర్లో శివనారాయణ అగ్నిహంత్రు త్రి అనే సంఘసంస్థ దైవసమాజం స్థాపించి హిందూయిజంలోని దురాచారాలను రూపుమాపటానికి పోరాటం చేశారు.
5. స్వామి వివేకానంద బేలూరులో రామకృష్ణమిషన్ స్థాపించి హిందూమత పునరుద్ధరణ గావించారు.
6. గోపాలకృష్ణ గోఖలే గారు సర్వోంత్మ ఆఫ్ ఇండియా అనే సంస్థను స్థాపించి దేశసేవకై యువతను ప్రేరేపించారు.

ఈ వ్యాసాన్ని అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి మనం రెండు పద్ధతులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అవి విజువలైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ (Visualisation and linking) మరియు ప్రతిక్షేపణ (Substitution method) పద్ధతి.

ఈ రెండు పద్ధతుల ద్వారా ఎలా వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ గుర్తుంచుకోవచ్చునో క్రింద ఇచ్చిన వివరణ చూడండి.

**వ్యాసరూప ప్రశ్నలకు సమాధానాలను గుర్తుంచుకోవడానికి పాటించాల్సిన పద్ధతి.**

1. ప్రతి పేరాలోని keywords (మౌళిక పదాలు)ను గుర్తించవలెను. keywords అంటే ఏ పదం చదివితే ఆ పేరా మొత్తం గుర్తుకు వస్తుందో ఆ ముఖ్యమైన పదాలను కీపర్చు అంటాము.
2. ఇలా ప్రతి పేరాలోని కీపర్చుని రాశుకున్న తర్వాత ప్రతిక్షేపణ మరియు విజువలైజేషన్ పద్ధతులను ఉపయోగించి హాస్యాస్పదమైన కథను తయారు చేయవలెను.

పై విధంగా మీరు ఇప్పుడిన వ్యాసాన్ని గుర్తుంచుకొనే పద్ధతిని పరిశీలించండి. మొదటి పేరాలోని మౌళిక పదాలు (keywords) రాజూరామ్యాహనరాయ్,

### వండక్ పొపులి టాక్షిక్

కలకత్తా, బ్రహ్మ సమాజం, సతీ సహగమనం, బాల్య వివాహాలు.

పై keywords లో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది రాజూరాం, బ్రహ్మ సమాజం.

★రెండవ పాయింట్లోని keywords –

తులసీరాం, రాధాస్వామి సత్యంగ్, దేవుడు ఒక్కడే.

★3వ పాయింట్లోని keywords

దయానంద సరస్వతి, ఆర్యసమాజం, మతమార్పిడి

★4వ పాయింట్లోని keywords

శివనారాయణ అగ్నిహంత్రు త్రి, దైవ సమాజం, హిందూయిజం.

★5వ పాయింట్లోని keywords

వివేకానంద, బేలూరు, రామకృష్ణ మిషన్

★6వ పాయింట్లోని keywords

సర్వోంత్మ ఆఫ్ ఇండియా, గోపాలకృష్ణ గోఖలే, దేశసేవ

పై విధంగా keywords ను రాశుకున్న తర్వాత సృజనాత్మకంగా కథను తయారుచేయాలి. క్రింది విధంగా.

1. మీరు బన్లో కలకత్తా వెళ్తున్నారు. బన్లో రాజూరామ్యాహనరాయ్ని, బ్రహ్మసందం (ఇది బ్రహ్మసమాజానికి ప్రతిక్షేపణ) కలిశారు. (ఇక్కడ బ్రహ్మ సమాజాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రముఖ హస్యానటుడు బ్రహ్మసందంను ఊహించుకోండి.)

2. కలకత్తాలో బన్ను దిగగానే బన్స్పాండ్లో సతీసహగమనం, బాల్య వివాహాలు జరుగుతుండగా రాజూరామ్యాహనరాయ్ వెళ్తి బాల్య వివాహాలు, సతీ సహగమనం చేయరాదని వారితో గొడవకు దిగాడు.

3. అంతలో ఆ జనం మధ్యలో నుండి తులసీదాసు (తులసీరాంకు ప్రతిక్షేపణ) రాధాకృష్ణ జపం (రాధాస్వామి సత్యంగ్) చేస్తూ బయటికి వచ్చి “దేవుడు ఒక్కడే” అంటూ అరుస్తా పారిపోయాడు.

### వండర్ ఫౌమలీ టెక్నిక్

4. తులసీదాసు అలా పారిపోయి బొంబాయి చేరుకున్నాడు. అక్కడ ప్రజలందరూ ఎంతో దయతో సరస్వతి పూజ (దయానంద సరస్వతి) చేస్తున్నారు. అంతలో అక్కడికి “ఆర్య” (ఆర్య సమాజం) వచ్చి మతం మార్పుకుంటున్న వారిని పద్ధని వారించాడు.
5. ఆర్య మాటలు మెచ్చి అగ్నిహంత్రం (అగ్నిహంత్రి)లో నుండి శివ, నారాయణులు వచ్చి నాయనా నీవు దైవ సమాజం స్థాపించి హిందూ దురాచారాలను అంతం చెయ్యి అని చెప్పారు.
6. ఇదంతా జరుగుతుండగా అటుగా వివేకానందుడు, రామకృష్ణ పరమహంస (రామకృష్ణ మిషన్)ను ఒక మిషన్లో బంధించి తీసుకు వచ్చాడు.
7. వివేకానందుని చర్యకు ఆగ్రహించిన అక్కడన్న రాముడు, కృష్ణుడి సర్వోంత్ము ఇందియా స్థాపించి వెళ్లి గోపాలకృష్ణ గోఖలే గారితో విషయం చెప్పారు. ఆయన యువకులు దేశసేవ చేయాలనీ, ఇటువంటి పనులు చేయరాదని వివేకానందున్ని వారించారు.

ప్రైన ఇవ్వబడిన విధంగా తయారు చేసుకున్న కథని మీరు ఒకటికి రెండుసార్లు కట్టు మాసుకొని ఆ దృశ్యాలను ఊహించుకుంటే (Imagination) ఎప్పటికీ ఈ వ్యాసం గుర్తుండిపోతుంది.

### 4th Method

#### శబ్దాక్షర పద్ధతి (Phoenetic method)

మెమరీ టెక్నిక్ అన్నింటిలోకి ఈ పద్ధతి తలమానికమైంది. అంకెలు, చేతి సంజ్ఞలతో కూడిన ఏ విషయాలనైనా అత్యధ్యతంగా మనం ఈ పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోవచ్చు. టెలిఫోన్ నంబర్లు, తేదీలు, సంవత్సరాలు, హిన్కోడ్లు, చారిత్రక సంఘటనలు, అపాయింట్స్ మెంట్స్ తేదీలు వంటి విషయాలను అతి సులభంగా మనం గుర్తుచెట్టుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతిని 1948 సంవత్సరంలో Stanislaus Minkvan Weinstean కనిపెట్టాడు. తర్వాత ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన రిచర్డ్ గ్రే (Richard grey)

### వండర్ ఫౌమలీ టెక్నిక్

దీనిని అభివృద్ధి చేసినాడు. కొంతకాలం తర్వాత ఈ పద్ధతి ఎన్నో మార్పులకు గురై చివరగా హరీ లోరేన్ (Harry Lorayne) అనే అద్భుత మేధావి అతి ముఖ్యమైన మార్పులు చేసి ప్రపంచానికి ఈ పద్ధతిని అందించాడు.

ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యంగా మనం అంకెలను శబ్దాక్షరాలు (Phonetics) గా మార్పుకొని, ఆ శబ్దాక్షరాలతో ఇలా తయారు చేసుకొన్న పదాలను Visualisation & Linking పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవాలి. మళ్ళీ మనం ఈ శబ్దాక్షరాలను అంకెలలోకి మార్పుకొని ఉపయోగించుకోవాలి. దీని కొరకు ముఖ్యంగా క్రింద ఇవ్వబడిన Phonetic table ను మీరు నేర్చుకోవాలి.

ఈ క్రింది పట్టికలో 0 నుండి 9 వరకూ ప్రతీ అంకెకూ కొన్ని శబ్దాక్షరాలు కేటాయించబడి ఉంటాయి. ఇవి స్థిరంగా ఉంటాయి. మీరు ఈ పట్టికలోని అంకెలకు గల శబ్దాక్షరాలను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోగలిగే ఈ పద్ధతి ద్వారా మీరు అద్భుతాలు చేయవచ్చు. వందలకొద్దీ అంకెలను, సంఖ్యలను తేదీలను సునాయాసంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

0.	Z, S	(జ మరియు 'స' శబ్దం)
1.	t, d	(ట మరియు ది) శబ్దం
2.	n	('న' శబ్దం)
3.	m	('మ' శబ్దం)
4.	R	('ర' శబ్దం)
5.	L	('ల' శబ్దం)
6.	ch, sh, j	(చ, శ, జ) శబ్దాలు
7.	k, g, c	(క మరియు గ) శబ్దాలు
8.	v, f	(వ, ఫ) శబ్దాలు
9.	p,b	(ప,బ) శబ్దాలు

**వండర్ పొపులి టెక్నిక్**

**సూచనలు:**

1. పై పట్టికలోని అంకెలకు ఇవ్వబడిన శబ్దకూరాలను (ఆంగ్ల అక్షరాలు) కంఠస్తం చేయండి.
2. ఈ శబ్దకూరాలను ఉపయోగించడంలో క్రింది పద్ధతిని అవలంబించండి. అక్షరాలను కాకుండా శబ్దాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

ఉదా: Tie టై (ఇక్కడ i,e అక్షరాలను పరిగణలోకి తీసుకోరాదు. కేవలం t (టు) శబ్దం మాత్రమే పరిగణించాలి.

ఉదా 2: - Terminator- టెర్మినేటర్

<u>Te-టె</u>	<u>r-ర్లె</u>	<u>mi-మి</u>
టు-శబ్దం	ర-శబ్దం	ము-శబ్దం
<u>Na-నే</u>	<u>to-టు</u>	<u>r-ర్లె</u>
న-శబ్దం	టు-శబ్దం	ర-శబ్దం

మొత్తంగా ఇక్కడ t, r, m, n, t, r (టు, ర, ము, న, టు, ర్లె) శబ్దాలున్నాయి.

3. g, e, i, o, u మరియు h,y అక్షరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోరాదు.

ఉదా: Hot ఈ పదములో (హోట్) టు (t) శబ్దం మాత్రమే ఉంది.

ఉదా: Mummy- మమ్మీ- ఇక్కడ రెండు ము (m) శబ్దాలున్నాయి.

ఉదా: Daddy- డాడీ- ఇక్కడ రెండు డు (D) శబ్దాలు మాత్రమే పరిగణించాలి.

మిత్రులారా, పైన ఉదహరించిన పద్ధతుల ద్వారా శబ్దకూరాలను ఎలా ఉపయోగించాలో జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నేర్చుకోండి. మీ సహాయార్థం వాడుకగా ఉపయోగించే 0 నుండి 100 అంకెల వరకు వాడే peg పదాల పట్టికను క్రింద ఇస్తున్నాను. వీటిని కంఠస్తం చేయండి.

**వండర్ పొపులి టెక్నిక్**

సంఖ్య	శబ్దకూరాలు	Peg పదాలు
0	S	Sea సముద్రం
1.	T	Tea, Tie, Aunty
2.	N	Eno
3.	M	Maa, Aam
4.	R	Ray, Row, Arrow
5.	L	Hill, lie, hell
7.	J,Ch, Sh	Jaw, Yash, Show
8.	k,g,c	key, goa
9.	v,f	Fee
10.	p,b,d,s	Bee, pie, Dosa
11.	o,d	Daddy, Dad
12.	k,d,n	Tin, Don, dass
13.	D,m	Dam, Adam
14.	D,r	Deer, Deer, Odor
15.	t,d,l	Tail, doll
16,	T,J	Taj
17.	t,d,k,g	Duck, Dog, Tag
18.	t,v	TV
19.	T,p,b	Tap, Tub, Topi
20.	N,S	Nose, NASA
21.	N,T	Net, Note
22.	N,N	Nine, Noon, Noun, union
23.	N,M	Neem, Name
24.	N,R	Neer, Naari
26.	NL	Nail
27.	N,G,K	Nike, Naga, Neck
28.	N, Ch, J	Naach, Ninja
29.	N,V	Navy, Nova
30.	N,B,P	Nib, Nippo
31.	M,S,Z	Mess, Maze, Maaza
32.	M,T	Mat
33.	M,N	Mina, Moon

వండర్ పొపులి టెక్స్		
33.	MM	Mummy, Mom, Hamam, Mama
34.	MR	Meera, Mary
35.	M,L	Mail, mall
36.	M, Ch	Match
37.	M,g,k	Mug, monk (మూంక్)
38.	m,v	Movie
39.	m,p,h	Map, mob
40.	R,S	Rose, Raasi, Horse
41.	R,D,T	Road, Rat, Ride, Rowdy
42.	R,N	Rain, Rani, Iron
43.	R,M	Rome, Room, Ram, Rum
44.	RR	Roar, (or) we can use Ramaraao
45.	R,L	Rail
46.	R,J	Roja, Raja
47.	R,K	Rock, Rack
48.	R,F	Roof
49.	R,P	Rope
50.	L,S	Lace ('c' Pronounced as S) Halse
51.	L,D,T	Laddu, Lota, Light
52.	L,N	Lion, Loan
53.	L,M	Lime
54.	LR	Lorry
55.	LL	Leela, Laloo
56.	L, Ch	Lichi, Lunch
57.	L,K,G	Log, Leg, Lock
58.	L,F,V	Loaf, leaf, leave, love
59.	L,P,B	Lip, Lab
60.	Ch, S	Chess
61.	J,T,Ch	Jet, Cheetha, Cheat
62.	Ch, n	Chain
63.	J,M	Jam
64.	J, Ch, R	Jar, Chair, Chiru
65.	C,J,L	Chilli, Jail

వండర్ పొపులి టెక్స్		
66.	Ch, Ch	Cha-cha
67.	J,Ch,K	Jack, Check, Choke
68.	Ch,F,V	Cheff, Java
69.	J,B,P	Job, Jeep
70.	g,s	Goose, gas
71.	g,f,t	Goat, cat, gate, kite
72.	c,g,n	Car, gun
73.	c,g,m	Cam, gum
74.	c,g,r	car, gear, Gowri
75.	K,g,l	Kaali, Goli
76.	C,sh	Cash
77.	K,g,Ck	Cock, Gang,(గ్యాంగ్) Kick
78.	c,f	Coffee
79.	C,p	Cap, cup, cub
80.	F,S	Fuse
81.	F,T	Foot, Fat, Photo
82.	v,f,n	van, fan
83.	v,f,m	FM, Vim
84.	f,r	fire, four, fear
85.	F,L	File
86.	V,F,sh	Fish, Watch (W- pronounced as V)
87.	F,v,g	Fog, vig
88.	F,F	Fifa
89.	V,P	VIP
90.	b,s	bus, boss
91.	b,f,t	boat, bat, pot
92.	p,b,n	pin, bone
93.	p,m	pm
94.	b,r	bear, beer
95.	b,l	bell
96.	b,ch	beach
97.	b,k	bike
98.	b,f	beaf, buffet (pronounced as bufe)
99.	b,b	bomb, baby

### వండర్ ఫోన్ టెక్నిక్

#### శబ్దాక్షర పద్ధతిని ఉపయోగించే పద్ధతి

#### Applications of phonetic method

1. ఫోన్ నంబర్సు గుర్తుంచుకోవడం (Remembering telephone or cell numbers)

9059128318- సాగర్

మొదట మీరు పైన ఇవ్వబడిన సెల్ నంబర్లోని అంకెలను జతలుగా విడదీయండి. తర్వాత ఆ అంకెలకు శబ్దాక్షరాలను అన్వయించండి. వచ్చిన శబ్దాక్షరాలతో peg పదాలు రాయండి.

9 0- p,z      Pizza

5 9- L,P      Lamp

1 2- D,N      Don (or TIN)

8 3- F,M      FM (Radio)

1 8- TV      TV

ఇప్పుడు సాగర్ అనే వ్యక్తి యొక్క సెల్ నంబర్సు గుర్తుంచుకోవడానికి పైన రాసిన peg పదాలతో ఒక ఊహచిత్రం లేదా దృశ్యాన్ని ఊహించండి. ఈ ఊహచిత్రం వింతగా లేదా హస్యంగా ఉండేలా చూసుకోండి.

**సాగర్- Pizza Hut లో Lamp వెలుతురులో ఒక Don తో మాట్లాడుతూ FM వినాలని రేడియో అన్ చెయ్యగానే హాటలో పున్న టీవి పెద్ద శబ్దంతో పేలిపోయింది.**

(లేదా)

**సాగర్ Pizza hut లో lamp వెలుతురులో ఒక పెద్ద Tin పై కూర్చుని ఎఫ్ఫిఎం వింటూ టీవి చూస్తున్నాడు.**

ఈ ఊహచిత్రాన్ని రెండుమూడు సార్లు కళ్ళు మూసుకొని మీ ముందే జరుగుతున్నట్లు Pizza Hutని, Lamp వెలుతురుని, ఒక పెద్ద Tinని ఎఫ్ఫిఎం మరియు టీవిని చూడండి.

### వండర్ ఫోన్ టెక్నిక్

ఇప్పుడు ఈ ఊహచిత్రం ద్వారా మళ్ళీ మనం సాగర్ యొక్క సెల్ నంబర్ని ఎలా పొందాలో చూడండి.

★పైన ఇవ్వబడిన దృశ్యాన్ని కళ్ళు మూసుకొని వరుసగా ఏం జరిగిందో ఆలోచించండి.

Sagar- Pizza - Lamp- Tin-F.M- TV

అనే peg పదాలు మీకు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇప్పుడు ఈ పెగ్ పదాలను మళ్ళీ అంకెలుగా మార్చేయండి. అంతే సాగర్ సెల్ నంబర్ వస్తుంది.

Sagar- P I Z Z A	L A M P	T I N	F M	T V
9 0	5 9	1 2	8 3	1 8

Sagar- 9059128318

**గమనిక1:** ఇక్కడ పిజ్జా అనే పెగ్ పదంలో రెండు 'Z' అక్షరాలు ఉన్నాయి కదా అని రెండు '0' అంకెలను తీసుకోరాదు. అలాగే Lamp లో 'M' అనే అక్షరానికి 3 అంకెను తీసుకోరాదు.

Pizza అంటే ఒక 'P' శబ్దం, ఒక 'Z' శబ్దం మాత్రమే పరిగణించాలి.

**గమనిక2:** ఏ ఇంగ్లీష్ పెగ్ పదం (peg word) అయినా దానికి తెలుగులో రాసుకుంటే సరైన ఫలితాలు వస్తాయి.



**వండర్ పొపులి టాక్షిక్**

**పెద్ద సంఖ్యలను గుర్తుంచుకోవడం**

1. 1 1 7 8 3 2 5 1 8 4 3 1 7 1 3 2

పెద్ద సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవడానికి ముందుగా ఆ సంఖ్యను జతల అంకెలుగా విడదిసి శబ్దపూర్వకాలను మరియు పెగ్ పదాలను ప్రాయాలి. పెగ్ పదాలు రాయడానికి పెగ్ పదాల లిస్ట్‌ని సహాయంగా తీసుకోండి.

1 1 D D Daddy (డాడీ)

7 8 G V Gova (గోవా)

3 2 M N Moon (మూన్)

5 1 L T Light (లైట్)

8 4 F R Fire (ఫైర్)

3 1 M T Meat (మీట్)

7 1 G D God ( గాడ్)

3 2 M N Money (మనీ)

ఈ పెగ్ పదాలతో ఒక మంచి దృశ్యాన్ని ఉపాంచండి.

“ మీ డాడీ (Daddy) వెళ్లి మూన్ (Moon) లైట్ (Light)లో ఫైర్ (Fire) చలిమంట వేసుకొని మీట్ (Meat-మాంసం) కాల్చుకొని తింటుండగా గాడ్ (God) వచ్చి కట్టలు కట్టలుగా (Money) మనీ ఇచ్చి మాయమై పోయాడు.

మీరీ దృశ్యాన్ని 2 లేదా 3 సార్లు ఊహల్లో చూసినట్లులుతే పైన ఇప్పబడిన పెద్ద సంఖ్య మీకు గుర్తున్నట్టే.

ఇప్పుడు ఈ చిన్న కథ ద్వారా సంఖ్యను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చే చూద్దాం. ముందుగా దృశ్యంలోని పెగ్ పదాలను మాత్రం తీసుకొని వాటికి అంకెలుగా మార్చండి.

Daddy- డాడీ 1 1

Gova- గోవా 7 8

**వండర్ పొపులి టాక్షిక్**

Moon- మూన్ 3 2

Light- లైట్ 5 1

Fire- ఫైర్ 8 4

Meat- మీట్ 3 1

God- గాడ్ 7 1

Money- మనీ 3 2

మీకు ఇప్పబడిన సంఖ్య

1 1 7 8 3 2 5 1 8 4 3 1 7 1 3 2

**అభాసం 4-1**

ఈ క్రింది అంకెలను 5 నిముషాల వ్యవధిలో మీ సౌంత పెగ్ పదాలుగా మార్చండి.

2 1 8 0 7 1 8 8

8 2 9 1 3 2 9 9

8 9 2 8 5 9 9 1

4 2 1 4 0 2 5 7

6 1 5 6 1 6 3 1

క్రింది అంకెలను 5 నిముషాల వ్యవధిలో గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

a) 8 0 2 1 4 8 9 3 6 1 8 6 9 0 5 9

b) 3 2 6 1 5 0 1 4 9 2 9 0 1 1 3 8

4.3 క్రింది అంకెలను వెనుక నుండి ముందుకు వరుసగా గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

a) 9 0 1 5 3 2 6 1 5 0

b) 1 1 6 9 2 4 0 1 5 7

4.4 మీకు తెలిసిన 5 మంది మీ స్నేహితుల సేల్ నంబర్లను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

### వండక్ మామలి టాక్షిక్

## తేదీలను చాలిత్తక సంఘటనల సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవడం

(Remembering dates & Historical years)

ఈ రోజుల్లో ఏ పోటీ పరీక్షలకైనా, వ్యాసాలు రాయడానికైనా, ప్రసంగాలు చేయడానికైనా తేదీలను, సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంటుంది. దీని కొరకు మనం ఎంతో శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అంత శ్రమపడి గుర్తుంచుకున్నా కూడా మళ్ళీ సమయానికి గుర్తుకు రావు. దీని వలన ఎన్నో మంచి అవకాశాలను కోల్పోతూ ఉంటాం.

ఈక మీదట మీకు ఇలాంటి భయం అవసరం లేదు. ఎన్ని తేదీలనైనా, సంవత్సరాలనైనా అద్భుతంగా మర్చిపోలేని విధంగా గుర్తుంచుకోగల కిటుకును మీరిప్పుడు నేర్చుకోబోతున్నారు.

Phonetic మరియు Substitution method ల ద్వారా అతి సులువుగా మనం తేదీలను గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. క్రింది ఉదాహరణలను పరిశీలించండి.

1. 1913లో రఫింద్రనాథ్ టాగూర్ గీతాంజలికి నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

పై విషయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవడానికి మొదట 1913వ సంవత్సరాన్ని పెగ్ పదాలుగా మార్చాలి. తర్వాత ఆ పెగ్ పదాలను రఫింద్రనాథ్ టాగౌర్, గీతాంజలి అనే పదాలకు సరిపడేలా ఊహాత్మక చిత్రాలతో అనుసంధించాలి.

1913- T P D M - Topi, Doom (టోపి, ధూమ్)

ఇప్పుడు Topi (టోపి), Dhoom (ధూమ్) అనే రెండు పెగ్ పదాలతో మనం ఒక చిత్రాన్ని ఊహాంచుకోవాలి. కశ్య మూసుకొని క్రింది విధంగా రంగుల్లో ఈ ఊహా చిత్రాన్ని ఊహాంచుకోండి.

“మీరు రఫింద్రనాథ్ టాగూర్తో కలిసి Topi లను పెట్టుకొని Dhoom (ధూమ్) బైక్ పైన గీతాంజలి’ సినిమాకు వెళ్తున్నారు.

ఈ ఊహాచిత్రాన్ని మీరెన్నటికీ మర్చిపోలేరు. మీకు Topi, Dhoom అనే రెండు చిత్రాలూ గుర్తున్నంతవరకు 1913వ సంవత్సరాన్ని మీరు మర్చిపోలేరు.

### వండక్ మామలి టాక్షిక్

2. 1970లో FIFA World cup ట్రాఫీని రూపొందించారు.

1 9 7 0

T B	G S
Tub	Goose

ఊహాచిత్రం: మీరు ఒక Tub క్రింద Goose (బాతు)ను మూసి ఉంచారు. గంట తర్వాత Tub పైకెత్తి చూస్తే Goose కాస్తా FIFA World cup ట్రాఫీగా మారి పోయింది.

ఈ ఊహాచిత్రంలో Tub, Goose అనే Peg పదాలు 1970వ సంవత్సరాన్ని గుర్తుకు తెస్తాయి.

**ముఖ్యమూచన:** మనం 18,19 మరియు 20వ శతాబ్దింలో మొదలయ్యే ఎన్నో తేదీలను లేదా సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మొదట 1830, 1839, 1941, 2013, ఇలా ప్రతిసారీ 18,19,20 శతాబ్దాలకు peg words తయారు చేయునపసరం లేకుండా ఒక ఉత్తమ పద్ధతిని పాటించవచ్చు. ఇప్పుడు 18వ శతాబ్దింతో మొదలయ్యే సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతిసారీ ‘18కి peg పదం తయారు చేయుకుండా ఈ శతాబ్దాలను అంటే 18,19,20 లకు రంగులను అన్వయించ గల్లితే మన పని తేలిక అవుతుంది.

18- కాపాయం

19- తెలుపు

20- ఆకుపచ్చ

ఈ విధంగా త్రివర్ష పతాకంలోని పైనుండి క్రిందికి గల రంగులను శతాబ్దాలకు అన్వయించవచ్చు. ఈ చిట్టా ఉపయోగించి సంవత్సరాలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి.

ఉదా: 1857లో సిపాయిల తిరుగుబాటు ప్రారంభమయ్యింది. దీనినే ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం అంటారు.

18కి- కాపాయ రంగు

### వండర్ పొపులి టక్సిక్

57కి - LG - Leg ( Peg word)

లను అన్వయించి ఊహాచిత్రం తయారు చెయ్యండి.

**కాషాయ వస్త్రాలు ధరించిన సిపాయిలు 'Leg's' తో తన్ని తన్ని బ్రిటిష్ వారిని మన దేశం నుండి తరిమి వేశారు.**

ఈ ఊహాచిత్రంలో కాషాయ వస్త్రాలు అనగానే 18 సంబ్యు leg అనగానే 57 సంబ్యు గుర్తుకు వస్తాయి. సిపాయిలు బ్రిటిష్ వారిని తరిమివేశారు అనగానే సిపాయిల తిరుగుబాటు గుర్తుకు వస్తుంది.

ఉదా: 1974 లో భారతదేశం తొలి అణుపరీక్ష ఫోక్రానులో నిర్వహించింది.

ఇక్కడ 19కి- తెలుపు రంగు

74కి- C,R- Car (కార్)

ఈ రెండింటిని భారతదేశం, ఫోక్రాన్, అణుపరీక్షలు అనే పదాలతో అనుసంధానించి ఊహాచిత్రం ఊహించండి.

భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ తెలుపురంగు కార్లో (car) ఫోక్రాన్కు వెళ్గానే ఆయన కారుపై అణుబాంబుల వర్షం కురిసింది.

ఇక్కడ భారత ప్రధాని అనగానే భారతదేశం, తెలుపురంగు అనగానే 19, కారు అనగానే 74, అణుబాంబు అనగానే అణుపరీక్షలు గుర్తుకు వస్తాయి.

ఉదా 3: ఇప్పుడు 2014 జనవరి 26 అనే తేదీని గుర్తుంచుకోవాలంటే 2014ను మొదట విడదీసి peg పదాలు తయారు చెయ్యాలి.

20- ఆకుపచ్చ, 14- Deer (డీర్) జింక

జనవరి- నెలను గుర్తుంచుకోవడానికి జనవరిని 'జాన్వర్' అనే పదంతో ప్రతిక్షేపించాలి.

జనవరి- జాన్వర్ (జంతువు)

26వ తేదీని గుర్తుంచుకోవడానికి

### వండర్ పొపులి టక్సిక్

2, 6 - n, Ch, - naach (నాచ్) నాట్యం.

అనే పదం ప్రతిక్షేపించాలి.

ఇప్పుడు అన్నిటినీ కలిపి ఊహాచిత్రం చెయ్యండి.

2 0	1 4	జనవరి	2 6
-----	-----	-------	-----

ఆకుపచ్చ	డీర్	జాన్వర్	నాచ్
---------	------	---------	------

నీవు ఒక పెద్ద ఆకుపచ్చని చెట్లుగల ఆ దీవికి వెళ్తున్నావు. మధ్యలో ఒక డీర్ (జింక) మరొక 'జాన్వర్' (జంతువు) నెత్తిమీద నాచ్ చేస్తుండగా నీవు ఫోటో తీశావు.

గమనిక: జనవరి నుండి డిసెంబర్ వరకు వచ్చే నెలలకు మీకు నచ్చే ప్రతిక్షేపణ పదాలను వాడుకోవచ్చు.

ఉదా:	జనవరి	-	జాన్ అబ్రిపో
------	-------	---	--------------

మార్చి	-	మిర్చి
--------	---	--------

విప్రిల్	-	ఆపిల్
----------	---	-------

మే	-	మైనా
----	---	------

మీకు నచ్చిన ప్రతిక్షేపణా పదాలను మీరే ఎంచుకోండి.

★★★

## 5th Method

### Number Rhyming Method

#### సంబర్ రైమింగ్ పద్ధతి

ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి చిన్న చిన్న పట్టికలను, చిన్న చిన్న వ్యాసరూప సమాధానాలను వరుస క్రమంలో నులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో 1 నుండి 10 వరకు అంకెలకు వాటి ఉపాఖణకు సరిపడే శబ్దం (Rhyming) గల పదాలను అన్వయించ వలెను.

**ఉదా:** 1- one- Bun (ఇక్కడ one, bun అనేవి రెండూ ఒకే శబ్దం కట్టి ఉన్నాయి)

ఈ పద్ధతి ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అంకెలను బొమ్మలుగా మార్చే ప్రయత్నమే. క్రింది పట్టికను కంఠస్తును చెయ్యాలంచి.

1	one	- bun	బన్
2	Two	- Shoe	ఘూ
3	Three	- Tree	ట్రీ
4	Four	- door	డోర్
5	Five	- Hive or zive	
6	Six	- Vix	
7	Seven	- Heaven	
8	Eight	- Flight	
9	Nine	- Rain	
10	Ten	- Hen	

ఇప్పుడు ఈ పట్టికను ఉపయోగించి క్రింది పద సముదాయాన్ని వరుస క్రమంలో ఎలా గుర్తుంచుకోవాలో చూడండి.

Carrot- Snake- Diamonds- Stars - Moon

Bullet- Gold- Ship- Basket ball- Camera

పై పదాలను వరుసగా పట్టికలో 1 నుండి 10 వరకు ఇవ్వబడిన Number, Rhyme పదాలతో అనుసంధానించి ఊహా చిత్రాలు తయారు చేయాలి.

అంటే Carrot ను (1) bun తోనూ snake ను ఘూ (Two) తోను... ఇలా పది వరకు చేయాలి.

క్రింది ఊహాచిత్రాలను పరిశీలించండి.

1. Bun- Carrot- మీరు బన్ తో క్యారట్ ఘల్సు కలిపి తింటున్నారు.
2. Shoe- Snake- మీ shoe లో చిన్న snake దూరింది.
3. Tree- Diamonds- మీ పెరట్లో ఒక Tree కి డైమండ్స్ కాశాయి.
4. Door- Stars- రాత్రి చీకట్లో మీ బెండరూం డోర్ పైన స్టార్స్ కన్సించాయి.
5. zive- Moon- మీరు Zive (TVS కంపెనీ టూమిలర్)లో Moon పైకి వెళ్తున్నారు.
6. Vix- bullet- జలుబు చేసి Vix రాసుకుండామని డబ్బు తెరవగానే అందులో bullets కన్సించాయి.
7. Heaven- Gold- మీ హర్షీకులు Heaven లో నుండి మీకు gold బిసెట్ట్స్ మూటలు విసిరారు.
8. Flight- Ship- మీరు వెళ్తున్న Flight ఒక పెద్ద Ship ను ఫీకాట్టింది.
9. Rain- basket ball- మీరు సచిన్తో Rain లో basket ball గేమ్ ఆడుతున్నారు.
10. Hen- Camera- మీ ఇంట్లో ఉన్న ఒక Hen Camera మెడలో వేసుకొని ఫోటోలు తీస్తూ ఉంది.

ఇప్పుడు పై ఊహాచిత్రాలను ఊహాచిన తర్వాత పుస్తకాన్ని మూసి ఒక పదం గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

1 అంటే one- one కు రైమింగ్ పదం Bun ఇప్పుడు Bun అనే బొమ్మను గుర్తుచేసుకొంటే వెంటనే దానికి లింక్ చెయ్యబడిన carrot మీకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఇలాగే అన్ని పదాలు క్రమం తప్పకుండా Two అంటే ఘూ ఆ తర్వాత ఘూలోని Snake... ఇలా అన్ని పదాలూ గుర్తుకు వస్తాయి.

### వండర్ మొహర్ టాక్షిక్

#### వ్యాసరూప సమాధానాలను గుర్తుంచుకొనే విధానం

క్రింది వ్యాసాన్ని పరిశీలించండి.

1. మన దేశంలో తపాలా వ్యవస్థను 1877లో ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు ప్రవంచంలోనే అతిపెద్ద పోస్టర్ వ్యవస్థ మన భారతదేశంలోనే ఉంది.
2. భారతదేశంలో నుమారు 1,54,866 తపాలా కార్యాలయాలున్నాయి.
3. భారతదేశంలో పోస్టర్ వ్యవస్థను మరింత సోకర్యంగా ఉపయోగించుకొనేందుకు 1972లో పిన్కోడ్ (PIN Code- పోస్టర్ ఇండెక్స్ నంబర్) విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు.
4. పిన్కోడ్ నంబర్లో మొదటి అంక జోన్ (ప్రాంతం), రెండవ అంక సబ్జోన్సు, 3వ సంఖ్య జిల్లాను, మిగిలినవి డెలివరీ చేసే పోస్టాఫీసును సూచిస్తాయి.
5. ఈ రంగంలో 2011 నాటికి 4, 66, 903 మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

మైన తెల్పిన 5 పాయింట్ల వ్యాసాన్ని సంవత్సరాలు, అందులోని అంకెలతో సహా మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోవడానికి మనం number rhyming పద్ధతిని, Phonetic పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించాలి.

1. Bun- (ఇప్పుడు మొదటి పాయింట్ను bun తో కలిపి అనుసంధానించాలి)

మీరు మీ ఊరిలోని పోస్టాఫీసు ప్రారంభిత్వవానికి వెళ్ళారు. అక్కడ మంత్రిగారు కాషాయరంగు Mug లలో (18 కాషాయం, 37 - Mug) అందరికీ Bun లు పంచిపెట్టారు.

2. Shoe- (154866 తపాలా కార్యాలయాలు)

రెండవ పాయింట్ను Shoe తో అనుసంధానించాలి.

ఇండియాలోని అన్ని పోస్టాఫీసుల దగ్గరా Shoe వేసుకొన్న ఒక Doll, రూఫ్ (Roof) పైకి ఎక్కి చాచా (Chacha) బొమ్మకి దండలు వేస్తూ ఉంది. ఇక్కడ 154866 అనే నంబర్ను గుర్తుంచుకోవడానికి (15-Doll, 48-Roof, 66-Chacha) అనే పెగ్ పదాలు ఉపయోగించబడ్డాయి.

3. మీరు Tree మైన కూర్చుని లెటర్ రాస్తుండగా PIN Code number మర్చిపోయారు.

### వండర్ మొహర్ టాక్షిక్

ఆ దారిలో వెళ్తున్న Topi పెట్టుకుని gun పట్టుకున్న పోలీస్ ను అడిగారు. ఇక్కడ (19-Topi, 72-gun)

4. మీ ఇంటి డోర్ పైన మీ ఊరి పిన్ కోడ్ రాసి ఉంచారు. తర్వాత మీరు 3 పనులు చేయాలనుకున్నారు.

1వది- war zone కి వెళ్ళడం

2వది- సబ్జూలను zone లో పంచడం

3వది- చిత్తూరు జిల్లాలో పర్యాటించడం.

చివరగా పోస్టాఫీసులో డెలివరీ వచ్చిన గిఫ్ట్స్ నీ తీసుకురావడం ఇక్కడ War zone- అంటే పిన్కోడ్లోని మొదటి అంక జోన్సును గుర్తుకు తెస్తుంది.

సబ్జూ, జోన్- అనే పదాలు 2వ సంఖ్య subzone ను గుర్తుకు తెస్తాయి.

చిత్తూరు జిల్లా- 3వ అంక అయిన జిల్లాను గుర్తు చేస్తాయి. చివరగా మిగిలిన అంకెలను “పోస్టాఫీసు- డెలివరీ” అనేపదాలు గుర్తు చేస్తాయి.

5. 2011లో ఒక Hive (తేనెటీగల గుంపు) పోస్టాఫీసులలోని పోస్టమెన్ లందరినీ కుట్టాయి. దీనికి నిరసనగా వారు రోజా (సినీనటి) చెంపపై SIM కార్డులు విసిరారు. (ఇక్కడ 5వ పాయింట్లోని 466903 సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవడానికి Roja, చెంప, SIM) అనే పదాలు వాడబడినవి. (466903-46లో LM, చెంప, 03-సిమ్)



## 5th Method

### Journey Method (or) Loci- Method

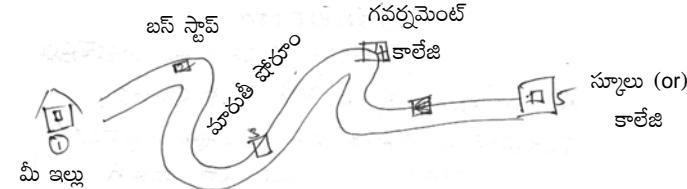
#### (ప్రయాణ పద్ధతి లేదా లోసీ- పద్ధతి)

జర్నీ మెథడ్ లోసీ మెథడ్ అని కూడా అంటారు. ఈ పద్ధతిని ప్రాచీన గ్రీకులు అభివృద్ధి చేశారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా అమోఫమైన మెమరీని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఇది చాలా సులభమైన పద్ధతి. ఎక్కువ మొత్తంలో పదాలను, విషయాలను, చారిత్రక సంఘటనలను, ప్రసంగాలనూ, వ్యాసాలను క్రమపద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవడానికి ఈ పద్ధతి అద్భుతమైనది. ఈ పద్ధతి ద్వారా మనం Speed memory ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. Speed memory అంటే అతి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోగల్డడం. ఈ పద్ధతిలో ఇంతకుముందు నేర్చుకొన్న అన్ని పద్ధతులను కలిపి ఉపయోగించవచ్చు.

Loci పద్ధతిలో మనకు తెల్పిన ప్రదేశాలను వరుసగా గుర్తుంచుకొని మొదటి నుండి ప్రతీ ప్రదేశానికి మనం గుర్తుంచుకోవలసిన సమాచారాన్ని అనుసంధానించి ఊహించి చిత్రాలను చెయ్యటం తర్వాత మనమార్గంలోని ప్రదేశాలన్నింటినీ వరుసగా గుర్తు తెచ్చుకోవడం ద్వారా వాటికి లింక్ చెయ్యబడిన సమాచారం, మనకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఉదాహరణకుమనం క్రింది పదాలను వరుసగా గుర్తుంచుకోవాలి అనుకుండా.

1. Tomato
2. Aeroplane
3. Elephant
4. News paper
5. Wine bottle

మొదట పైన ఇచ్చిన 5 పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మనం ఒక రూట్ మ్యాప్ (Route map)ను తయారు చెయ్యాలి. రూట్ మ్యాప్ అంటే మీ ఇంటి నుండి మొదలెట్టి అఫీస్ లేదా స్కూలు వరకు వెళ్లేదారిలోని ముఖ్యమైన 5 ప్రదేశాలను ఎన్నుకోవాలి.



మీ రూట్ మ్యాప్ ఈ విధంగా ఎన్నుకొని మీ ఊహాల్లో ఆయా ప్రదేశాలను సిరమైన చిత్రపటాల్లు ఊహించండి. ఇప్పుడు పట్టికలోని మొదటి పదం Tomoto ను మొదటి ప్రదేశం అయిన మీ ఇంటితో లింక్ చెయ్యండి. రెండవ పదాన్ని రూట్ మ్యాప్ లోని రెండవ ప్రదేశం Bus-stop లో లింక్ చెయ్యాలి. ఇలా అన్ని పదాలను రూట్ మ్యాప్ లోని అన్ని ప్రదేశాలతోనూ వరుసగా లింక్ చేసి ఊహాచిత్రాలు ఊహించాలి.

1. మీ ఇంటి - గేటుముందు ఒక టమోటా లారీ బోల్తాపడి టొమూటోలన్నీ రోడ్లో పడిపోయాయి.
2. Bus stop- మీరు మీ ఇంటినుండి కాస్త ముందు కెళిత అక్కడ Bus stop దగ్గర రాపుల్గాంధీ Aeroplane లో వచ్చి మిమ్మల్ని అభినందించారు.
3. Maruthi Showroom- అక్కడిన్నించి ఇంకాస్త ముందు కెళితే మారుతీ షోరూమ్ లోకి elephants దూరి కార్లన్నీ ధ్వనింసం చెయ్యడం మీరు చూశారు.
4. Govt. College- మీరలా నడుస్తూ Govt College దగ్గరికి శేషస్తంచే విద్యార్థులంతా News paper లను తింటూ పిచ్చి పిచ్చిగా అరుస్తున్నారు.
5. School (or) office- మీరు మీ స్కూలుకు వెళ్లారు. అక్కడ School గేటు దగ్గర ఎవరో రౌడీమూకలు Wine bottles అన్నిపగల గొడుతూ గొడవ చేస్తున్నారు.

ఈ విధంగా వరుస ప్రదేశాలను ఊహాచిత్రాలుగా మలిచాక, కళ్ళ మూసుకొని మొదటి నుండి ప్రదేశాలను మాత్రం గుర్తు చేసుకోండి. వెంటనే ఆ ప్రదేశానికి అన్వయించబడిన పదాలు మీకు గుర్తుకు వస్తాయి.

## జల్లి పద్ధతిలో వ్యాసాలను గుర్తుంచుకోవడం

వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ, చరిత్రను ఈ పద్ధతిలో అతి సుఖవుగా మనం నేర్చుకొని గుర్తుంచుకోవచ్చు. క్రింది వ్యాసాన్ని పరిశీలించండి.

1. 2800 సంాల చరిత్ర కల్గిన ఒలింపిక్ క్రీడలు మొదటిసారిగా క్రీ.పూ. 77లో గ్రీన్ దేశంలో ప్రారంభమయ్యాయి.
  2. రోమ్ చక్రవర్తి ఆదేశాల మేరకు క్రీ.పూ. 394లో ఈ క్రీడలను ఆపి వేశారు.
  3. క్రీ.శ. 1875లో తప్పకాలలో ఒలింపస్ స్టేడియం బయట పడడటంతో ప్రాచీన కాలంలో ఒలింపిక్స్ జరిగాయని తెలిసింది.
  4. ప్రాన్స్కు చెందిన పియరీ డి కౌబర్ట్స్ అనే వ్యక్తి కృషి ఫలితంగా 1894లో మొట్టమొదటిసారి మళ్ళీ ఒలింపిక్ సమావేశం జరిగింది.
  5. 1896లో మొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలను గ్రీన్ రాజధాని ఏథెన్స్లో జరపాలని నిర్ణయించారు.
  6. ప్రతీ దేశంలోనూ 4 సంాల కొకసారి ఈ క్రీడలను నిర్వహిస్తారు.
  7. 1900లో పారిస్లో జరిగిన రెండవ ఒలింపిక్ క్రీడలలో భారత్ మొదటిసారి పాల్గొని రెండు రజత పతకాలు సాధించింది.
  8. 1920లో మొదటిసారి ఒలింపిక్ పతాకాన్ని బెల్లియందేశంలో ఎగుర వేశారు.
  9. ఒలింపిక్ జెండాలోని 5 రింగులు 5 ఖండాలను సూచిస్తాయి.
- ఇప్పుడు ఈ వ్యాసాన్ని క్రమ పద్ధతిలో సంవత్సరాలతో సహా గుర్తుంచుకోవడానికి మొదట రూట్స్మ్యాప్ తయారు చెయ్యాలి. మీరు రూట్స్మ్యాప్ క్రింది విధంగా తయారుచెయ్యవచ్చు. వరుసగా క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రదేశాలు వచ్చే విధంగా రూట్స్మ్యాప్ తయారు చెయ్యబడింది.
1. మీ ఇంటి గేట్
  2. బన్ స్టోచ్
  3. సిగ్నల్ పాయింట్ (ట్రాఫిక్ సిగ్నల్)
  4. షిరిడీ సాయిబాబా గుడి

5. ప్లై గ్రోండ్
6. Big bazaar షాపింగ్ మాల్
7. కార్బోరేషన్ ఆఫీస్
8. సినిమా ధియేటర్
9. మీ స్నేహితుడి ఇల్లు

## డాచోబిత్రాలు:

1. మీ ఇంటిముందు వెఱ్చువెఱుదటి సారిగా ఒలింపిక్ క్రీడలు జరుగుతున్నాయి. ఎవరో ఒక రోడీ గాంగ్ (గ్యాంగ్-క్రీ.పూ. 77వ సం) ‘గ్రీన్’ (గ్రీనుదేశం) తీసుకొని ఆటగాళ్ళ ముఖాలపై పూస్తున్నారు.
2. Bus-stop దగ్గర ఒక పిచ్చివాడు రోమ్ చక్రవర్తి వేషంలో ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు వస్తున్న వాహనాలను నిలిపివేస్తూ ఉన్నాడు. అక్కడికి మీ వార్డు మెంబర్ (మెంబర్- క్రీ.పూ. 394) వచ్చి ఆ పిచ్చివాడిని పిచ్చాసుపత్రికి తరలించారు.
3. మీరు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ రద్గరికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆర్టియాలజీ వాళ్ళ తప్పకాలుచేస్తున్నారు. అక్కడ వారికి ఒలింపస్ స్టేడియం మరియు కాషాయరంగు గల పెద్ద గోళీ (కాషాయ Goli-1875) బయట పడ్డాయి.
4. అక్కడి నుండి మీరు సాయిబాబా గుడి దగ్గరికి వెళ్ళారు. గుడి పద్ధ ఒక పెద్ద సమావేశం జరుగుతోంది. అక్కడున్న జనాన్ని చూసి fear అయ్యి ఒక cow ఒక bar లో దూరి టీ త్రాగుతూ ఉంది. అంతలో కాషాయరంగు ప్రస్తాలు ధరించిన పోలీసులు బీర్ బాటిళ్ళతో కొట్టి ఆ cow ని బంధించారు.
- (ఇక్కడ ఫియరీ డి కౌబర్ట్స్ ను గుర్తుంచుకోవడానికి fear, cow, bar, T అనే ప్రతిక్షేపణలు వాడబడినవి. 1894ను గుర్తుంచుకోవడానికి- కాషాయరంగు పోలీసులు, బీర్ బాటిళ్ళ వాడబడినవి)
5. ఏథెన్స్ నగరంలో కాషాయం ధరించిన సన్మానులు Beach లలో, Play-ground లలో ఒలింపిక్ క్రీడలు ప్రారంభించారు. (1896-కాషాయం- Beach)

### వండర్ మాపులి తాక్షిక

6. Big Bazaar లో అన్ని దేశాల క్రీడాకారులు 4 సం॥ తర్వాత కలుసుకొని విందు సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.

7. కార్బోరేషన్ ఆఫీస్ వద్ద తెలుపు రంగుసీసా (1900సం॥)లను పారేస్తూ (పారిస్) భారత ఆటగాళ్ళు నిరసనలు చేశారు. అలా ఉండగా కార్బోరేషన్ మేయర్ అక్కడికొచ్చి వారికి రెండు వెండి పతకాలను బహుకరించి పంపివేశాడు.

8. సినిమా థియేటర్కి వెళ్ళి సినిమా చూస్తుండగా తెల్లటి రంగును Nose కి పూసుకొని మీ కంపెనీ GM (జనరల్ మేనేజర్) ఒక Bell పైన ఒలింపిక్ జండాను నిలబెట్టాడు.

(తెలుపురంగు - Nose- 1920), (GM, Bell- బెళ్లియం)

9. మీ స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళారు. మీ స్నేహితుడు మీకు 5 రింగులను బహుకరించాడు. అతను 5 ఖండాల్లో 5 రింగులను కొన్నట్లు మీకు చెప్పాడు.

★★★

### వండర్ మాపులి తాక్షిక

#### 7th Method

##### Roman Room Method

###### రోమన్ రూమ్ పద్ధతి

రోమన్లు కనుగ్ని ఈ పద్ధతి ద్వారా Locis పద్ధతి లాగానే మీ ఇల్లు లేదా ఏదైనా బాగా తెలిసిన భవనంలోని వివిధ స్థలాలతో సమాచారాన్ని అనుసంధానించడం ద్వారా మనం సమాచారాన్ని చాలా త్వరగా గుర్తుంచుకోగలం.

ఈ పద్ధతిలో భవనంలోని వివిధ ప్రదేశాటలను వరుస క్రమంలో రాసుకొని వాటికి మనం గుర్తుంచుకోవసిన సమాచారాలను వరుసగా అనుసంధానించాలి. ఉదాహరణకు మీ ఇంటినే మెమరీపాలెన్స్గా తీసుకుంటే మెయిన్డోర్, హోలు, వంటగది, స్టోర్సుంరూం, అల్యూరా, ఫ్రెష్ ఉన్న ప్రదేశం, పడకగది, బాల్కనీ, ఇలా మీ ఇంట్లో మీరు నడవడ మొదలెడితే వరుసక్రమంలో కుడివైపుగా (Clock wise) ఏవీ ప్రదేశాలూ, వస్తువులు ఉన్నాయో వాటిని మీరునేర్చుకోవల్సిన సమాచారానికి అనుసంధానించాలి.

ఇలా వరుసక్రమంలో గుర్తించబడిన ప్రదేశాలతో అనుసంధానించడం ద్వారా క్రింది పట్టికను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చే చూడండి.

1. Onions
2. Tooth Brush
3. Washing powder
4. Iron box
5. Tube light

ఇప్పుడు 1వ పదం ఆనియన్ని మీ ఇంటి ప్రధాన ద్వారంతో లింక్ చేయాలి.

మీ మెయిన్ డోర్స్‌పై ఆనియన్్ (ఉల్లి గడ్డలు) మొలవడం మీరు చూసి ఆశ్చర్యపోయారు.

2వ పదం Tooth brush. మీ లివింగ్ రూం (హోలు)తో అనుసంధానం చేయండి.

మీ హోలులో ఉన్న అన్ని వస్తువులూ Tooth brush ల్లా మారిపోయినట్లు ఉంచుకోండి.

### వండర్ పొషణ తక్కిక

3వ పదం washing powder

వంటగదిలో మీ అమ్మ అన్ని వంటకాలనూ washing powder వేసి వండుతుంటే పెద్దమొత్తంలో నురగ వస్తోంది.

4వ పదం Ironbox

మీ స్టోర్చుం లోకి వెళ్గానే పురాతన కాలంనాటి బంగారు రంగుగల Ironbox మీకు దొరికింది.

5వ పదం - Tube light

మీరు బాల్యమీలోకి వెళ్గారు. అంతలో ఆకాశంలో మొరుపులు వచ్చి టూయబ్లైట్లు వర్షం కురిసింది.

ఈ విధంగా వింతైన దృశ్యాలను ప్రదేశాలతో కలిపి ఊహించడం తర్వాత కేవలం మీ ఇంట్లోని మొదటి ప్రదేశంనుండి గుర్తు తెచ్చుకుంటే ఆయా స్థలాల్లోని పదాలుమీకు ఉక్కున గుర్తుకు వస్తాయి. ఈ పద్ధతిలో వందలకొద్ది విషయాలను మనం అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

### అభ్యాసం

Loci పద్ధతి ద్వారా క్రింది పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

A	B
Crocodile	Highway
Suit case	5 star Hotel
Foot ball	beat root
Black board	Torch light
Soldier	Onions
Jasmine Flowers	Fast Bowler
Election card	National Flag
Medicine	Kites
Map	Pizza
Post box	Lemon Juice

### వండర్ పొషణ తక్కిక

7.1 క్రింది సంఖ్యలను రోమన్ రూం పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోండి.

1. 9059
2. 1673
3. 1891
4. 5553
5. 6794
6. 1272
7. 4491
8. 1191
9. 2131
10. 1001

ఉదా: 9059 అనే సంఖ్యను మొదట పెగ్గవర్షీగా మార్చి తర్వాత ప్రదేశాలతో లింక్ చేయుచుండి.

9059- BSLP- Bus, Lamp

మీ మొయిన్ డోర్స్‌పై ఒక ఎర్రబస్సు బొమ్మను అంటించారు. రాత్రిపూట ఆ బన్ లైట్లు ల్యాంప్లాగా వెలుతురు వెదజల్లుతున్నట్లు ఊహించండి.

★★★

## 8th Method

**PAO పద్ధతి**

**(Person- Action- Object)**

మామూలుగా జర్నీపద్ధతి లేదా Roman room పద్ధతికి ఈ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించాలి. PAO పద్ధతిద్వారా గుర్తుంచుకొనే వేగంతోపాటు ఎక్కువ సమాచారాన్ని నులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ప్రపంచ మొమరీ చాంపియన్స్ పోటీల్లో పోటీదారులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. హరీలోర్న అనే మేధావి ఈ పద్ధతి ద్వారా 45000 అంకెలను గుర్తుంచుకొని ప్రపంచ మొమరీ మ్యార్ అయ్యాడు.

PAO పద్ధతిలో జర్నీ లేదా Root map నుంచి పద్ధతుల ద్వారా తయారు చేసుకున్న Root map లోని ప్రతీ ప్రదేశానికి 3 పెగ్ వ్యక్తి కలిపి ఒక ఊహా చిత్రాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. కానీ ఈ 3 పెగ్ పదాలలో మొదటి person- అంటే ఎక్కువ మీకు నచ్చిన వ్యక్తి, రెండవ పెగ్ Action అంటే ఆ వ్యక్తి చేసే చర్యగా, 3వ పెగ్ Object - అంటే ఒక వస్తువుగా ఉండేలా చేసుకోవాలి.

క్రింది ఉదాహరణలను పరిశీలించండి

Apple Moon bulb ఈ 3 పదాలను Root map నుంచి పద్ధతిలో మీ ఇంటి మెయిన్డోర్కు లింక్ చేద్దాం.

మీ ఇంటి మెయిన్ డోర్ పైన ఒకసినిమా కన్సిస్టోంది. అందులో ఐస్ట్రోన్ ఒక యాపిల్ తింటూ మూన్ పైకి ఎగురుకుంటూ వెళ్లి బల్బులను వెలిగిస్తున్నాడు.

పై ఊహా చిత్రంలో

PAO పద్ధతిలో కలిపి ఒక ఊహాచిత్రం చేశాం. Person- Einstein, Action- Moon కి వెళ్డం, Object- Bulb.

46, 86, 52 ఈ సంఖ్యలను పెగ్ పదాలుగా మార్చి పాంగోలో ఈవిధంగా గుర్తుంచుకోండి.

46 (person అంటే- Raja)

RJ

8 6 (Action అంటే- watch చేయడం )

W Ch

5 2 (Object- అంటే Lion)

L N

మీ స్నేహితుడు Raja ఆకాశాన్ని వాచ్ చేస్తుండగా పెద్ద లయన్ మేఘాల్లోంచి అతని మీదకు దూకింది.

### PAO with joruney method

**PAO పద్ధతిని జర్నీ పద్ధతితో కలిపి ఉపయోగించడం**

క్రింది పదాల పట్టికను చూడండి.

Lorry

Duck

Photo

Garden

Bottle

Flower

Bus

War

Prize

**Root Map:**

1వ ప్రదేశం: మీ ఇంటి గేట్సు - లార్, డక్, ఫోటో పదాలను లింక్ చేయండి.

మీ ఇంటిముందు మహేషబాబు లారీలో వచ్చి డక్కని తొక్కించి చంపేశాడు. వెంటనే పత్రిక వాళ్లు ఫోటోలను తీశారు. ఈ విధంగా ఊహాచిత్రం ఉండి.

2వ ప్రదేశం- బన్ స్టోప్-కు Garden, bottle, Flower అనే 3 పదాలను PAO తో లింక్ చేయండి.

### వండర్ మొహని టాక్షిక్

మీరు Bus Stop లో ఉండగా మీకొక పెద్ద అడ్వర్టైజింగ్ బోర్డు కనిపించింది. అందులో రజనీకాంత్ Garden లో bottles తో నీరుపోసి flowers ని వాటిలో ఉంచి అమ్ముతున్నాడు.

3వ ప్రదేశం- సాయిబాబా గుడి- కి Bus, war, prize లను కలిపి లింక్ చేయడం.

సాయిబాబా టెంపుల్ వద్ద ఇండియన్ సోల్జర్స్ బస్లో దిగి వార్ చెయ్యడం ప్రారంభించారు. యుద్ధం బాగా చేశారని ప్రథానమంత్రి నోబెల్ ప్రైజ్ ఇచ్చాడు.

### అభ్యాసం 8-1

క్రింది అంకెలను PAO పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోండి.

1) 18 59 62 34 41 72 94 41

16 72 41 32 39 01 00 10

2) 923241 117192 449211

617292 010121 210415

### 9th method

#### Mnemonics- జ్ఞాపక సూత్రావళి

జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగించే సాధనాపద్ధతులనే జ్ఞాపక సూత్రావళి (Mnemonics) అంటాము. సాధారణంగా మనం ఎన్నో విషయాలను పాటలు, లయ, సంకేత పదాలు, రైమింగ్ అక్షరాల ద్వారా గుర్తుంచుకొంటాము. వీటినే mnemonic devices అంటాము. ప్రాచీన గ్రేకులు వీటిని ఎక్కువగా అభివృద్ధి చేశారు.

#### 1. అక్షరాలు- పదాలు (Mnemonic words)

కొన్ని పదాలను లేదా ఒక అధ్యాయంలోని ముఖ్యం శాలను

### వండర్ మొహని టాక్షిక్

గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతి పదం లేదా వాక్యం లోని మొదటి అక్షరాలను తీసుకొని వాటిలో ఒక అర్థపంతమైన లేదా హస్యాస్పుదమైన క్రొత్తపదాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ క్రొత్తగా ఏర్పడిన నిమినిక పదంలోని ప్రతి అక్షరం మొత్తం సారాంశాన్ని గుర్తుకి తెస్తుంది.

ఉదా: ఇంద్రధనుస్యలోని (Rainbow) రంగులను వరుస క్రమంలో గుర్తుంచుకోవడానికి "VIBGYOR" అనే నిమోనిక పదాన్ని వాడుతాం. ఈ పదంలోని ప్రతి అక్షరం క్రింది రంగులను తెలియజేస్తాయి.

Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red.

2. అమెరికాలోని గొప్ప సరస్యులను గుర్తుంచుకోవడానికి HOMES అనే నిమోనిక పదం ఉపయోగిస్తాం. HOMES అంటే,

Huron, Ontario, Michigan, Erice, Superior అనే సరస్యుల పేర్లను తెలియజేస్తాయి.

3. నవగ్రహాలను వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది నిమోనిక వాక్యాన్ని వాడుతాం.

"My Very Educational Mother Just Showed Us Nine Planets". ప్రైవాక్యంలోని ప్రతి పదంలోని మొదటి అక్షరం గ్రహాల పేర్లను తెలియజేస్తాయి.

Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Uranus, Pluto.

మీరు మీ స్వంతంగా కూడా mnemonics ని తయారు చేసుకొనవచ్చు.

ఉదా: డాల్ర్ కరెస్టిగాగల దేశాలను గుర్తుపెట్టుకోవాల్సి వస్తే క్రింది విధంగా నిమోనిక వాక్యాన్ని తయారు చేయవచ్చు.

"ఒక న్నె అమెరికా Boy Likes ASIN అపుడు తేజ జి.కె బుక్ చదువుతూ బ్రాక్షిప్పుతుంటే ఒక ఈగ అందులో పడింది. ఆ ఈగను హోంకాంగ్ హస్పిటల్లో చేర్చించారు."

**వండర్ పొపులి టెక్స్**

పై నున్న పేరు లోని అక్షరాలు

స్యూ - స్యూజిలాండ్

అమెరికా - అమెరికా

Boy లోని B - బహోమాన్

లైక్ (Like)- లైబీరియా

**Asin లో**

A- ఆప్సేలియా

SI- సింగపూర్

N- నమీబియా

**తేజలో**

తే- తైవాన్

జ- జమైకా

జి.క. లో

జి- జింబాబ్వే

కె- కెనడా

బ్రూ- బ్రూసై

ఈగలో - ఈ - ఈక్సెడార్

గ- గయానా

హోంకాంగ్ - హోంకాంగ్

చూశారా హోస్టెస్సుదమైన పై వాక్యాలను ధృశ్యరూపంలోకి మార్చుకొని గుర్తుంచుకొంటే డాలర్ కరెన్సీగా గల దేశాలు ఎన్నటికీ గుర్తుండి పోతాయి.

5. సింహాం - చిహ్నాంగా గల దేశాలు

భారత్, నార్ఫ్, నెదర్లాండ్, బెల్జియం, శ్రీలంక, సియెర్రాలియాన్

ఫిటిని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది విధంగా నిమోనిక్ తయారు చేసుకోవాలి.

"BSNL SIM కు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. పై వాక్యంలోని అక్షరాలలో

**వండర్ పొపులి టెక్స్**

B- Bharath

S- Srilanka

NL- Netherlands

Sim- Cearra Leon

Nobel లో No- Norway

Bel- Belgium

**రైమింగ్ లేదా పాటల పద్ధతి**

నెలల్లో ఉన్న రోజుల్ని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది పాటను ఉపయోగిస్తాం.

"Thirty days have september

April, June and November,

The entire rest has thirty one

Except February alone"

**ఇంగ్లీష్ vocabulary నేర్చుకొనే పద్ధతి**

ఈ పద్ధతిలో ఏదైనా ఒక పదాన్ని నిలువు అక్షరాలుగా వ్రాయండి. తర్వాత క్రింద చూపిన విధంగా ఆ పదంలోని ప్రతి అక్షరంలో మొదలయ్యే మరో క్రొత్త పదాన్ని డిక్షనరీలో చూసి రాయండి. నిలువుగా రాసిన పదం ఒకటి గుర్తుంటే చాలు. మిగిలిన అన్నిపదాలు గుర్తు ఉంటాయి.

Ex:

ELEPHANT	E   Elevator
	L   Legitimate
	E   Enormous
	P   Patriotic
	H   Humble
	A   Astonish
	N   Negotiate
	T   Tremendous

ఇలా రోజుకు పది నిమోనిక్ పదాల ద్వారా ఎన్నో క్రొత్త పదాలను రాసుకొని త్వరగా Vocabulary ని నేర్చుకోవచ్చు.

## 10th Method

**Maths మరియు Physics సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడం**

గణిత సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడానికి కొన్నిరకాల చిత్రాలను, గుర్తులకు అనుసంధానించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. క్రింది పట్టికని పరిశీలించండి.

Sphere (గోళం)	Globe (గ్లోబు)
(Pi)	Piece of pie
R (Radius)	Rat
Parallelogram	Parallel bars
B (base)	Bumble bee
H (Height)	Hat
Circular ring	Ring
P (Perimeter)	Parrot
W (Width)	Window

ఇప్పుడు క్రింది సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది పద్ధతిని పాటించండి.

Sphere -  $4/3 \pi R^3$

### Mnemonic

Our Globe has 4 continents in north and 3 continents in South,  
In North, a rat with ice cube is eating all pie (మన గ్లోబు నందు 4 ఖండాలు ఉత్తరం వైపు, 3 ఖండాలు దక్కిణం వైపు ఉన్నాయి. ఉత్తరాన ఒక Rat ఐన్ క్యాబ్తో పాటు మొత్తం Pie ముక్కలను తినేసింది.

2. Parallelgram = Bh

�క Parallel bar పైన Brahma మరియు Hari లు నడుస్తున్నారు.

3. Circular ring = 2 πr P

రెండు Pie ముక్కలను ఒక parrot, window దగ్గర కూర్చుని తింటూ ఉంది. దానిని ఒక circular ring లో బంధించేశారు.

ఫిజిక్స్ ఫార్ములాస్ లి జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం

1. ఓమ్ సూత్రం Ohm law

$$V=IR$$

$$Q=IT$$

ఈ సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి Viru never quit అనే వాక్యం గుర్తుంచుకోండి.

2. Jouls law

$$H=I^2RT$$

H= Harbhajan Singh

I= India

R= Right hand spinner

T= Tail ender batsmen

హర్షిజన్ సింగ్ ఇండియా కోసం 2 సార్లు ఆడాడు. అతను Right hand spinner మరియు Tail ending బ్యాట్స్‌మెన్.



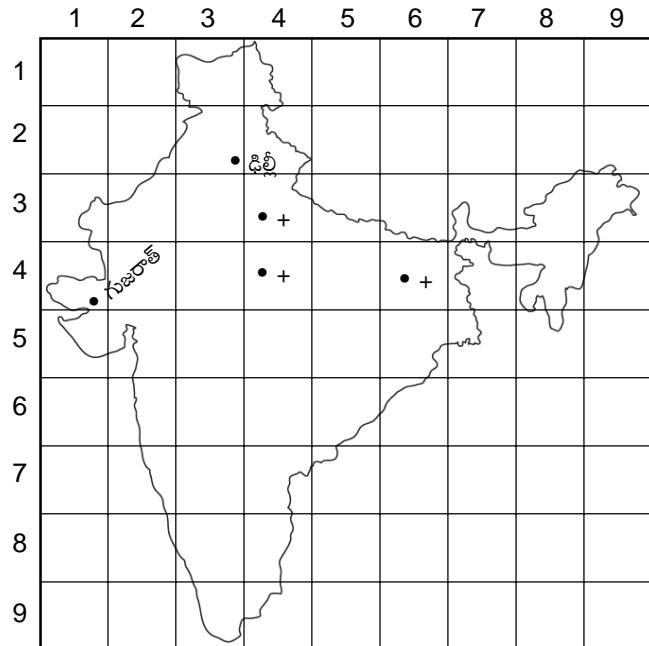
## 12. Memorising Maps

### భాగోళిక మ్యాపులను గుర్తుంచుకోవడం

మ్యాపులలోని ప్రదేశాలను గుర్తించి జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడానికి ఉపయోగించే పద్ధతిని Grid method అంటాము. ఈ పద్ధతిలో శబ్దాక్షర పద్ధతి మరియు సబ్సైట్యూప్స్ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగిస్తాము.

#### Method పద్ధతి

1. మ్యాపును తీసుకొని క్రింద పటంలో చూపిన విధంగా 10 అడ్డగీతలను 10 నిలువు గీతలను గీసి 100 చదరాలు వచ్చేవిధంగా బోట్లైన్ గీయాలి.



2. ఇప్పుడు మనం గుర్తించాలనుకొనే ప్రదేశాలు ఏదో ఒక గడిలో మనకు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు “ఫిల్మ్” అనే ప్రదేశం 2వ row 3వ కాలంలో ఉంది. అంటే (2,3) గడిలో ఫిల్మ్ ఉంది. ఇప్పుడు 2,3ని పెగ్ పదంగా మార్చి “ఫిల్మ్” అనే ప్రదేశంతో లింక్ చేయాలి.

2,3 N,M - (Neem) నిమ్మ. ఇప్పుడు Neem ను ఫిల్మ్తో అనుసంధానించాలి.

ఊహచిత్రం: ఫిల్మ్లో ప్రధానమంత్రి Neem అను అమ్ముకుంటున్నట్లు ఉపయోగించండి. తర్వాత ‘ఫిల్మ్’ ఇండియా మ్యాపులో ఎక్కడుందో తెలుసు కోవాలంటే పై ఊహచిత్రం గుర్తు చేసుకోండి.

ఫిల్మ్ - Neem అనే పదాలు గుర్తు వస్తాయి. Neem అంటే 2,3 అంకెలు.

ఫిల్మ్ 2 nd row, 3rd Column లో ఉందని గుర్తించవచ్చు.

- 2) గుజరాత్ (4,0)లో ఉంది.

4,0- RS- Rose

“గుజరాత్లో నరేంద్రమేహాడి Rose పూలతోటలు పెంచుతున్నాడు.” ఊహచిత్రం గుర్తుంటే మనం (4,0) గడిలో గుజరాత్ను గుర్తించవచ్చు.

- 3) భారతదేశంలో ఇనుపఖనిజం ఉండే ప్రాంతాలు గుర్తించండి. అని మీకు ప్రశ్న వస్తే పటంలో చూపినట్లు . + గుర్తులు 3 గడులలో ఉన్నవి. అవి వరుసగా (3,4), (4,4) మరియు (4,6).

. + గుర్తులు 3 గడులలో ఉన్నవి. అవి వరుసగా (3,4), (4,4) మరియు (4,6).

pegwords: 3,4- MR- Meera మీరా

4,4- RR- Rama Rao రామారావు

4,6- RJ- Raja రాజు

ఊహచిత్రం:

మీరాబాయి, రామారావు మరియు రోజా కల్పి నటిస్తున్న సినిమా ఘాటింగ్ పెద్ద బొగ్గు గనుల్లో జరుగుతున్నట్లు ఉపయోగించండి.

గమనిక: తర్వాత బొగ్గు గనులు అని వినగానే వెంటనే మీకు మీరా, రామారావు, రాజు గుర్తు వస్తారు. అంటే బొగ్గుగనులు ఇండియాలో Meera (3,4) రామారావు FR (4,4), Roja (4,6) గుర్తులలో ఉంటాయని మీరు మ్యాప్లో గుర్తించవచ్చు.

### వండర్ ఫౌములి టాక్షిక్

మీరు ఇంకా రైలుమార్గాలను, నదులను, జాతీయ రహదారులను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. నదులను గుర్తించాలంటే అవి పుట్టిన స్థానాన్ని, ప్రవహించే స్థానాలను గడులపై గుర్తించగల్లితే ఆయా గడికి పెగ్ పదాలను తయారుచేసి ఆ నదితో లింక్ చేస్తే చాలు.

### అభ్యాసం

ప్రపంచ పటంలోని దేశాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేయండి.



### 100 సంవత్సరాల క్యాలండర్ నేర్చుకోవడం

100 సంవత్సరాల క్యాలండర్ నీ మీ మెదడులో ఉంచుకొని ఏ సంవత్సరం, ఏ తేదీన ఏరోజు వస్తుదో రక్కున చెప్పగల సామర్థ్యం మీకు రావాలంటే క్రింది పట్టికలలోని Day code, Month code, Year code లను కనుగొనే సూత్రాలను, పట్టికలను కంరస్తం చేయ్యాలి.

ముందుగా

Month code list

January	1
February	4
March	4
April	0
May	2
June	5
July	0
August	3
September	6
October	1
November	4
December	6

### వండర్ ఫౌములి టాక్షిక్

పై పట్టికలో నెలలను కోడ్లను ఖచ్చితంగా మీరు కంరస్తం చేయ్యండి. లేదా PAO పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోండి.

సంవత్సరం కోడ్ (year code) కనుక్కోవడానికి సూత్రం

$$\text{Year code} = (\text{YY} + (\text{YY} \text{ div } 4)) \text{ Mod } 7$$

YY అంటే సంవత్సరంలో చివరి రెండు అంకాలు.

ఉదా: 1947 సంవత్సరంలో YY అంటే - 47 ఈ సూత్రాల ద్వారా ఒక సంవత్సరం యొక్క Year code ఎంతో లెక్కకడదాం.

$$1901 \text{ కి year code} = (01 + (01 \text{ div } 4)) \text{ Mod } 7$$

$$= (1 + (0)) \text{ Mod } 7$$

$$= 1 \text{ Mod } 7 = 1$$

$$1910 \text{ కి year code} = (07 + (07 \text{ div } 4))$$

$$= (7+1) \text{ Mod } 7$$

$$= 8 \text{ mod } 7 = 1$$

$$1907 \text{ కి year code} 1 \text{ వస్తుంది.}$$

$$3. 1954 = (54 + (54 \text{ div } 4)) \text{ Mod}$$

$$= (54 + (13)) \text{ Mod } 7$$

$$= (67) \text{ Mod } 7$$

$$= 4.$$

ఇక్కడ  $(54 \text{ div } 4)$  అంటే 54ని 4 ద్వారా భాగిస్తే వచ్చే విభాజ్యమును తీసుకోవాలి.

$(67 \text{ mod } 7)$  అంటే - శేషమును తీసుకోవాలి.

week code వారాల కోడ్ నెంబర్లు

Sunday	-	1
--------	---	---

Monday	-	2
--------	---	---

Tuesday	-	3
---------	---	---

### వండర్ ఫాఫులీ టెక్నిక్

Wednesday	-	4
Thursday	-	5
Friday	-	6
Saturday	-	0

ఈపుడు Year code, month code, week code లను ఉపయోగించి ఏ తేదీ ఏరోజు (Day of the week) తెలుసుకోవడానికి సూత్రం:

$$\text{Day of the week} = (\text{Year code} + \text{Month code} + \text{day}) / 7$$

ఈపుడు మనం 1982 October 28 న ఏరోజు వస్తుందో చూద్దాం.

మొదటగా 1982 సంవత్సరానికి YY code కనుక్కోండి.

$$= (82+20) \bmod 7$$

$$(102) \bmod 7$$

$$102 \bmod 7$$

$$= 4$$

2. Month code- October=1

3. Day= 28 (date)

ఈపుడు day of the week

$$= (\text{year code} + \text{month code} + \text{date}) / 7$$

$$= (4+1+28) / 7$$

$$= 33 / 7 = 5$$

5 అంటే గురువారం

1982 అక్టోబరులో 28 వ తేదీ గురువారం వస్తుంది.

ముఖ్యగమనిక: పై సూత్రాలు 1901 నుండి 2000వ సంవత్సరాల వరకే ఉపయోగించాలి. 2001 నుండి 2100 వరకు ఉపయోగించాలి అనుకొన్నప్పుడు year code ను లెక్క గట్టి అందులోనుడి 1 తీసివేయాలి.

అంటే ఉదాహరణకి పై సూత్రం ప్రకారంగా 2014కి year code 3 వచ్చింది అనుకొంటే  $3-1=2$

2014 కు year code = 2

### వండర్ ఫాఫులీ టెక్నిక్

3. 2014 సెప్టెంబర్ 30వ తేదీన ఏ దినం వస్తుందో చూద్దాం.

$$\text{year code} = (14 + (14 \bmod 4)) \bmod 7$$

$$= (14+3) \bmod 7$$

$$= 17 \bmod 7$$

$$= 3$$

ఈపుడు 3 నుండి 1ని తీసి వేయండి.

$$3-1=2 \text{ Month code- September}=6$$

Date= 30

ఈపుడు

$$\text{Day of the week} = (\text{year code} + \text{month code} + \text{date}) / 7$$

$$= (2+6+30) / 7$$

$$= 38 / 7 = 3$$

2014 సెప్టెంబర్ 30న మంగళవారం వస్తుంది.

ముఖ్య గమనిక: లీపు సంవత్సరంలోని జనవరి 1వ తేదీనుండి ఫిబ్రవరి 29వ తేదీలోపు వచ్చు రోజులకు రిజల్ట్ నుండి 1 తగ్గించుకోవాలి.

అంటే 2012- జనవరి 14న ఏరోజు వస్తుందో లెక్కగట్టిన తర్వాత మొత్తం ఘలితంలో ఒకటి తగ్గించుకోవాలి. ఎందుకనగా 2012 లీపు సంవత్సరం కనుక.

మీ సాకర్యార్థం 2001 నుండి 2020 వరకు year code లు ఇస్తున్నాను. వీటిని కంఠస్థం చెయ్యండి.

2001-0	2006-6	2011-5	2016-5
--------	--------	--------	--------

2002-1	2007-0	2012-0	2017-6
--------	--------	--------	--------

2003-2	2008-2	2013-1	2018-0
--------	--------	--------	--------

2004-4	2009-3	2013-1	2018-0
--------	--------	--------	--------

2005-5	2010-4	2015-3	2020-3
--------	--------	--------	--------

### వండర్ మెమరీ టెక్నిక్

YEAR CODES FROM 1901 TO 2000 YEARS

1901-1	1926-4	1952-2	1978-6
1902-2	1927-5	1953-3	1979-0
1903-3	1928-0	1954-4	1980-2
1904-5	1929-1	1955-5	1981-3
1905-6	1930-2	1956-0	1982-4
1906-0	1931-3	1957-1	1983-5
1907-1	1932-5	1958-2	1984-0
1908-3	1933-6	1959-3	1985-1
1909-4	1934-0	1960-5	1986-2
1910-5	1935-1	1961-6	1987-3
1911-6	1936-3	1962-0	1988-5
1912-1	1937-4	1963-1	1989-6
1912-1	1938-5	1964-3	1990-0
1913-2	1939-6	1965-4	1991-1
1914-3	1940-1	1966-5	1992-3
1915-4	1941-2	1967-6	1993-4
1916-6	1942-3	1968-1	1994-5
1917-0	1943-4	1969-2	1995-6
1918-1	1944-6	1970-3	1996-1
1919-2	1945-0	1971-4	1997-2
1920-4	1946-1	1972-6	1998-3
1921-5	1947-2	1973-0	1999-4
1922-6	1948-4	1974-1	2000-6
1923-0	1949-5	1975-2	
1924-2	1950-6	1976-4	
1925-3	1951-0	1977-5	

### వండర్ మెమరీ టెక్నిక్

#### మెమరీ పైల్

Memory Files

మెమరీ పైల్ అంటే ఏదైనా ఒక పదాన్ని ఎన్నుకొని కొంత సమాచారాన్ని ఆ పదానికి లింక్ చేసి మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకుంటాం. అప్పుడు ఆ పదాన్నే మెమరీ పైల్ అంటాము.

ఉదాహరణకు

Tea

TV

Sea

Fish

నాలుగు పదాల్నీ Mother అనే పదానికి లింక్ చేయ్యాలి. అప్పుడు Mother ఒక Memory file అవుతుంది.

ఊహచిత్రం: మీ Mother, టీ త్రాగుతూ టివి చూస్తోంది. టివిలో సముద్రం (Sea)లో జలాల్లో పెద్ద fish ను వలతో పడుతున్నారు.

ఇప్పుడు ఈ ఊహచిత్రాన్ని మనసులో తలుచుకొని Mother అనే పదం గుర్తుంచుకోగానే దానికి లింక్ చేయ్యబడిన పదాలన్నీ ఖచ్చితంగా గుర్తుకు వస్తాయి.

ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి క్రీంది పట్టికలోని సంబ్యిలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి.

జక్కడ ఎ1 అనే గదిలో 0157 అనే సంబ్యి ఉంది. ఇప్పుడు మనం ఎ1ని ఒక మెమరీ పైల్ లాగా మార్చాలి. 1 అంటే t (or) D శబ్దాక్షరాలు వస్తాయి గనుక A1=AT దీనికి పెగ్సిపదం Aunty. ఇప్పుడు 01,57 ను PAO పద్ధతిలో పెగ్సిపదంగా మార్చండి.

	1	2	3	4	5
A	0157	9234	6810	1125	2356
B	8921	3246	5021	3349	8906
C	1259	5023	6315	1099	2284
D	9659	3402	0359	4091	9283

### వండర్ మొహర్ టెక్స్ట్

01-S,D

Soda

5,7- LK

Lock

ఇప్పడు Aunty అనే మొమర్ పైల్కి Soda, Lock పదాలను లింక్ చేయాలి. క్రింది విధంగా ఉపాంచంది.

మీ Aunty, Sode (సోడా) త్రాగుతూ ఉంటే ఉన్నట్టుండి ఆమె నోరు తెరుచుకోకుండా Lock అయిపోయింది.

ఇప్పడు C4 లో 1099 సంఖ్య ఉంది. C4= C,r= Car, 1099- Dosa, Bomb

ఉపాంచితం:

మీరు Car లో Hotel కి వెళ్ళి Dosa తింటుండగా ఆ హోటల్పై ఎవరో Bomb లు వేశారు.

ఇప్పడు చూడండి. అంటే= అనగానే Soda, lock,

Car qlxelo Dosa, Bomb లు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇప్పడు A1 లో సంఖ్య ఎంత ఉందో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం సులభం. A-1 అంటే

Aunty = Soda, Lock

01 57

A1 లో ఉన్నది 0157

ఈ పద్ధతిలో 10x10 గడులు ఉన్న పట్టికలు తీసుకొని (అంటే 100గడులు) మనం రోజు మొమర్ పైల్ ద్వారా 100 పదాలు లేదా వందలకొద్దీ సంఖ్యలను గుర్తుంచుకోవచ్చు.

పై పట్టికలోని మొమర్ పైల్ ఎలా చేయాలో చూడండి.

### వండర్ మొహర్ టెక్స్ట్

A1- Aunty

A2-Anna

A3- Amma

A4- Arya

A5- Aali

B1- Boat

B2- Bun, Bone

B3- Bomma

B4- bear

b5- bell

ఈ పద్ధతిలో ఇంగ్లీషు పదాలను కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో నేర్చుకోవచ్చు.

A	Abscand	Abuse	Abode	Abandon	Abundance
	Accord	Expell	Progress	Burn	Aquit

A1 లో- Abscond (అదృశ్యమగు) అనే పదం ఉంది. AT = Aunty అనే మొమర్ పైల్కి Abscand ని లింక్ చేద్దాం.

ఉపాంచితం: మీ Aunty మాజిక్ చేయాలని స్టేజ్ పైకి ఎక్కింది. ఒక పెట్టెలోకి దిగగానే ఆమె Abscand అదృశ్యమైపోయింది.

2. B2- Expell- బహిష్కరించు

B2- Bunny బన్ని

బన్నిని సినిమా ఇండస్ట్రీ నుంచి Expell చేసేశారు.

ఈ విధంగా ప్రతీ మొమర్ పైల్కి పదాలను లింక్ చేసి ఉపాంచితాలు చేయడం వలన A1, A2, A3, A4..... ఇలా వరుసగా మనం మొమర్పైల్ల లోని పదాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతి ద్వారా కేవలం 30 నిముషాలలో 100 పదాలను మనం సులభంగా మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోగలం. చెమ్మెలో 8 సంవత్సరాల చిన్నారి ఒక డిక్షనరీ మొత్తాన్ని నేర్చేసుకుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారానే చిన్నారి పొప 2000 పదాలను అలవోకగా నేర్చుకుంది.

### **వండర్ మొహరీ టెక్నిక్**

మిత్రులారా మీరూ ప్రయత్నించండి. ప్రయత్నించాలే గానీ అసాధ్యాలంటూ ఈ సృష్టిలో లేవు.

### **ముగింపు**

నేను సాగర్ సింధూరిని మాట్లాడుతున్నాను.

ప్రియ విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు నా అభినందనలు. నేను చేసిన ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీకు పెద్ద ఫలితాలను ఇస్తుందని ఆశిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని మొత్తం చదివి, ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులను త్రిధ్వగా సాధన చేసి గొప్ప మేధావులై, గొప్ప మేధస్సుతో మీ విద్యాభ్యాసం విజయవంతంగా పూర్తి చెయ్యగలరని ఆశిస్తున్నాను. పోటీ పరీక్షలకు హజరయ్య విద్యార్థులకు, ఉద్యోగార్థులకు నా మనఃపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

నేను గత 5 సంవత్సరాల నుండి మెమరీ ఇంప్రొవ్మెంట్ వర్క్‌షాప్స్‌ను పారశాలలయందు నిర్వహిస్తూ ఎంతోమందికి గొప్ప జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో అత్యుత్తమమైన శిక్షణ ఇస్తున్నాను. విద్యార్థులకు, ఉద్యోగస్తులకు, పారశాలల యజమానులకు నా విన్నపం ఏమిటంబే మెమరీ ఇంప్రొవ్మెంట్ నందు మీకు శిక్షణ వర్క్‌షాప్స్ కావలసి వస్తే మీ ఉత్తరం లేదా ఇ-మెయిల్ ద్వారా సంప్రదించండి. నేను మీకు నా సాధ్యమైనంతవరకూ శిక్షణ తరగతులు ఏర్పాటు చెయ్యగలను. ఈ అవకాశాన్ని అందరూ వినియోగించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

నా పుస్తకాలు చదివి మీరిచ్చే ప్రోత్సాహనికి నిరంతరం కృతజ్ఞాణి. అహర్నితులూ మీ సలహాలనూ, మీ సంచేశాలనూ పాచించి మరింత గొప్ప పుస్తకాలను రచించి మీ నేపలో ఉంటాను.

మీ విలువైన సూచనలు నాకు తెలియజేయ ప్రార్థన.

నా చిరునామా

సాగర్ సింధూరి,

4-5-7-1, ఇందిరానగర్

మదనపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా - 517325

email:

vidhyaasaagar.svs@gmail.com

Cell: 7893134545, 9059128318

మెమరీ వర్క్‌షాప్ కౌరకు సంప్రదించండి.

Sagar Sindhuri

Minute Makers Motivation club,

### **వండర్ మొహరీ టెక్నిక్**

4-5-7-1, Indira Nagar,  
Madanapalle- 517325  
Chittor Dt.

Email:

vidhyaasaagar.svs@gmail.com

Cell: 7893134545,

Note: Atleast 20 members should be there to conduct work shop

గమనిక:

ప్రతి నిముషాన్ని సంపదగా ఎలా మార్చుకోవాలో మీకు నేర్చించే అద్యాత పుస్తకం A minute maker త్వరలో విడుదల అవుతుంది.

రచన: సాగర్ సింధూరి