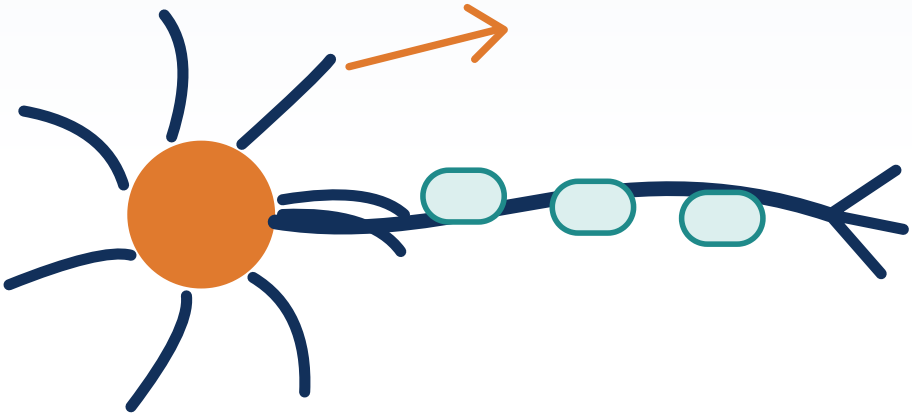
दिमाग़ के बारे में हैरान करने वाली बातें

आपका अद्‌भुत दिमाग़



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जाँचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जाँच) · CT ब्रेन · CSF जाँच · सभी खून की जाँचें

हर किसी को जाँच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

शरीर का कंट्रोल रूम

हर विचार, भावना, याद और हरकत दिमाग़ से शुरू होती है।
दिमाग़ कभी बंद नहीं होता – सोते समय भी नहीं।



१.३–१.४ किलो

शरीर के वज़न का सिर्फ़ लगभग २%

२०%

शरीर की कुल ऊर्जा और ऑक्सीजन का २० प्रतिशत दिमाग़ इस्तेमाल करता है

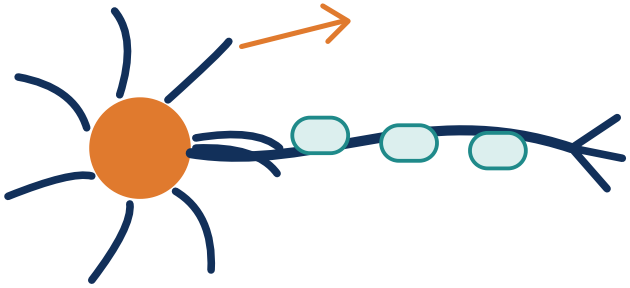
८६ अरब

तंत्रिका कोशिकाएँ (न्यूरॉन) – धरती की आबादी के दस गुना से भी ज़्यादा

७५%

दिमाग़ में पानी होता है – रोज़ पर्याप्त पानी पिएँ

रफ़्तार और तारों का जाल



४३० किमी/घंटा

सबसे तेज़ तंत्रिका संदेश रेसिंग कार से भी तेज़ चलते हैं

दर्द नहीं

दिमाग़ के ऊतक में दर्द महसूस करने वाले हिस्से नहीं होते – कुछ ऑपरेशन मरीज़ के जागते हुए होते हैं

उलटा नियंत्रण

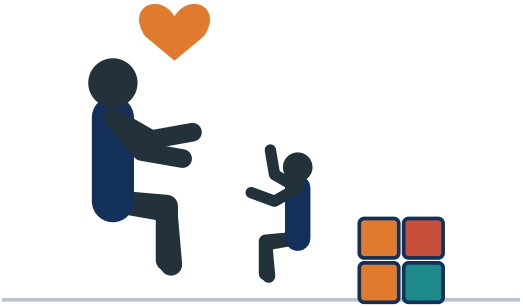
बायाँ दिमाग़ शरीर के दाएँ हिस्से को और दायाँ दिमाग़ बाएँ हिस्से को चलाता है

४५ सेमी

रीढ़ की हड्डी में स्पाइनल कॉर्ड दिमाग़ और शरीर के बीच संदेश पहुँचाती है

इसीलिए दिमाग़ के बाएँ हिस्से में लकवा होने पर दायाँ हाथ-पैर कमज़ोर होता है – और अक्सर बोलने में भी दिक़्क़त होती है ।

बढ़ता और बदलता दिमाग़



दोगुना

पहले साल में बच्चे का दिमाग़ आकार में दोगुना हो जाता है

५ साल में ९०%

५ साल तक दिमाग़ वयस्क आकार का लगभग ९०% हो जाता है

२५ तक

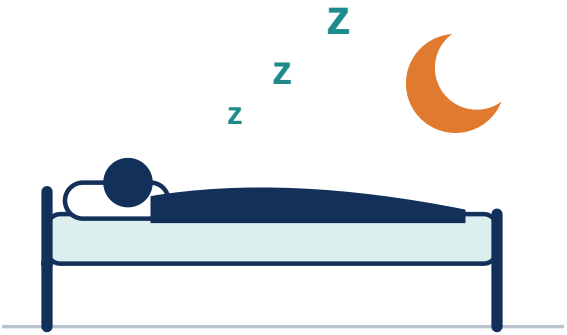
दिमाग़ के 'ब्रेक' – आगे का हिस्सा – लगभग २५ साल तक पूरी तरह विकसित होते हैं

नए जोड़

दिमाग़ जीवन भर नए जोड़ बनाता है। लकवे के बाद थेरेपी से दूसरे हिस्से काम संभाल लेते हैं



नींद, याददाश्त और इंद्रियाँ



रात की सफ़ाई

गहरी नींद में दिमाग़ दिन भर का कचरा धो डालता है

याद

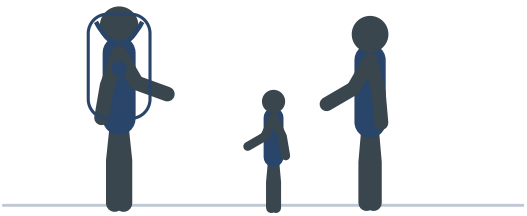
दिन में सीखी बातें नींद में याद के रूप में जमा होती हैं

गंध

गंध सीधे याददाश्त केंद्र तक जाती है – इसीलिए कोई ख़ुशबू बचपन याद दिला देती है

सपने

ज़्यादातर सपने 'REM' नींद में आते हैं – हर रात लगभग १½–२ घंटे



अपने अद्भुत दिमाग़ को स्वस्थ रखें

- सिर की रक्षा करें – दोपहिया पर हेलमेट, कार में सीट बेल्ट
- बीपी, शुगर और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रखें
- ७–९ घंटे सोएँ
- रोज़ कम से कम ३० मिनट चलें या व्यायाम करें
- कुछ नया सीखें – भाषा, गाना, हुनर
- संतुलित आहार लें; तंबाकू और शराब से बचें
- परिवार और दोस्तों से जुड़े रहें
- सुनने और देखने की जाँच कराएँ

क्या आप जानते हैं?

- **किसी भी उम्र में** नया हुनर सीखने से दिमाग़ में नए जोड़ बनते हैं।

अपॉइंटमेंट

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, जाँचें व भर्ती

श्री वल्लभ नगर, छान होटल के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक ४२२००९

परामर्श: सुबह ११ – दोपहर ३ · जाँचें: सुबह १० – शाम ५

इमरजेंसी के लिए हॉस्पिटल २४ घंटे खुला

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

११, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

परामर्श: शाम ६ – रात ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

ऑनलाइन और जानकारी

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी अस्पताल जाएँ।