मन के लिए कसरत

दिमाग़ी खेल और पहेलियाँ



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।

दिमाग़ी खेल क्यों खेलें?

पहेलियाँ और खेल दिमाग़ को ध्यान देने, याद रखने, योजना बनाने और तेज़ सोचने पर मजबूर करते हैं। हर उम्र में मज़ेदार – और परिवार के साथ खेलें तो और अच्छा।

याददाश्त का खेल

- ये १२ शब्द १ मिनट पढ़ें। फिर ढक दें और जितने याद हों, लिखें।
- **आम · बस · मंदिर · पेन · नदी · जूता · दीया · क्रिकेट · गुलाब · घंटी · घड़ी · बारिश**
- सुझाव: शब्दों को जोड़कर छोटी कहानी बनाएँ – ज़्यादा याद रहेगा!



आसान सुडोकू

ख़ाली खाने ऐसे भरें कि हर पंक्ति, हर कॉलम और हर २×२ खाने में १, २, ३, ४ अंक एक-एक बार आएँ।

पहेली अ

1			4
	4	1	
2			3
	3	2	

पहेली ब

	1		3
4			
		3	
3		1	2



रंग और अंक

रंगों की चुनौती

- शब्द नहीं, **स्याही का रंग** ज़ोर से बोलें। जितनी तेज़ी से हो सके!

नीला नारंगी लाल हरा काला नारंगी हरा नीला

आगे क्या आएगा?

- २, ४, ६, ८, __
- १, ३, ६, १०, __
- ५, १०, २०, ४०, __
- १, १, २, ३, ५, ८, __



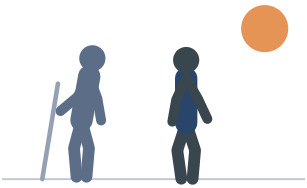
अलग कौन? और पहेलियाँ

अलग शब्द पहचानें

- सेब · आम · आलू · केला
- आँख · कान · नाक · कमीज़
- गाय · कुत्ता · कौआ · बकरी
- लाल · नीला · गोला · हरा

पहेलियाँ

- मेरे हाथ हैं, पर ताली नहीं बजा सकती। मैं कौन?
- जितना सुखाती हूँ, उतनी गीली होती हूँ। मैं कौन?
- मेरे पास बहुत सी चाबियाँ (कीज़) हैं, पर ताला नहीं खुलता। मैं कौन?



उत्तर

सुडोकू अ: १२३४ / ३४१२ / २१४३ / ४३२१ · सुडोकू ब: २१४३ / ४३२१ / १२३४ / ३४१२

- अगले अंक: १० · १५ · ८० · १३
- अलग: आलू (सब्ज़ी) · कमीज़ · कौआ (पक्षी) · गोला (आकार)
- पहेलियाँ: घड़ी · तौलिया · हारमोनियम या पियानो

रोज़ की दिमाग़ी कसरत

- रोज़ एक नया शब्द या गाने की पंक्ति सीखें
- ख़रीदारी में मन में हिसाब लगाएँ
- परिवार के साथ ताश, शतरंज, कैरम या अंताक्षरी खेलें
- दूसरे हाथ से लिखकर देखें
- नए रास्ते से टहलने जाएँ

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।