मनासाठी व्यायाम

मेंदूचे खेळ आणि कोडी



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नस व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

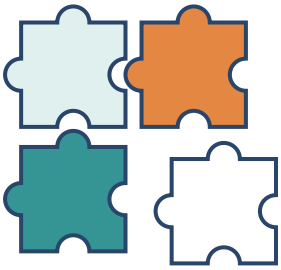
प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

मेंदूचे खेळ का खेळावे?

कोडी व खेळांमुळे मेंदू लक्ष देतो, लक्षात ठेवतो, नियोजन करतो आणि वेगाने विचार करतो. कोणत्याही वयात मजेदार – आणि कुटुंबासोबत खेळल्यास अधिक चांगले.

स्मरणशक्तीचा खेळ

- हे १२ शब्द १ मिनिट वाचा. मग झाका आणि जेवढे आठवतील तेवढे लिहा.
- **आंबा · बस · मंदिर · पेन · नदी · बूट · दिवा · क्रिकेट · गुलाब · घंटा · घड्याळ · पाऊस**
- टिप: शब्द जोडून छोटी गोष्ट बनवा – जास्त लक्षात राहील!



सोपे सुडोकू

रिकामे चौकोन असे भरा की प्रत्येक ओळ, प्रत्येक स्तंभ व प्रत्येक २×२ चौकोनात १, २, ३, ४ हे अंक एकदाच येतील.

कोडे अ

1			4
	4	1	
2			3
	3	2	

कोडे ब

	1		3
4			
		3	
3		1	2



रंग आणि अंक

रंगांचे आव्हान

- शब्द नव्हे, **शाईचा रंग** मोठ्याने सांगा. जितक्या वेगाने जमेल तितके!

निळा केशरी लाल हिरवा काळा केशरी हिरवा निळा

पुढे काय येईल?

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



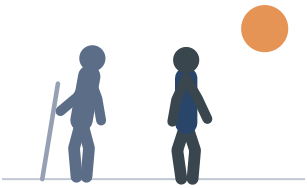
वेगळा कोण? आणि कोडी

वेगळा शब्द ओळखा

- सफरचंद · आंबा · बटाटा · केळे
- डोळा · कान · नाक · शर्ट
- गाय · कुत्रा · कावळा · बकरी
- लाल · निळा · वर्तुळ · हिरवा

कोडी

- मला हात आहेत, पण टाळी वाजवता येत नाही. मी कोण?
- मी जितका पुसतो, तितका ओला होतो. मी कोण?
- माझ्याकडे अनेक किल्ल्या (कीज) आहेत, पण कुलूप उघडत नाही. मी कोण?



उत्तरे

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

- पुढील अंक: १० · १५ · ८० · १३
- वेगळा: बटाटा (भाजी) · शर्ट · कावळा (पक्षी) · वर्तुळ (आकार)
- कोडी: घड्याळ · टॉवेल · हार्मोनियम किंवा पियानो

रोजचा मेंदू-व्यायाम

- रोज एक नवीन शब्द किंवा गाण्याची ओळ शिका
- खरेदी करताना तोंडी हिशोब करा
- कुटुंबासोबत पत्ते, बुद्धिबळ, कॅरम किंवा अंताक्षरी खेळा
- दुसऱ्या हाताने लिहून पाहा
- नव्या रस्त्याने फिरायला जा

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.