फ़ोन चलाइए – फ़ोन को आपको न चलाने दें

मोबाइल और 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।

स्क्रीन का दिमाग़ पर असर



नींद

नीली रोशनी और देर रात इस्तेमाल से नींद देर से आती है

ध्यान

तेज़ वीडियो से पढ़ाई जैसे धीमे कामों पर ध्यान लगाना कठिन होता है

बोलना

छोटे बच्चे इंसानों से बोलना सीखते हैं, स्क्रीन से नहीं

मनोदशा

ज़्यादा सोशल मीडिया का संबंध किशोरों में चिंता और उदासी से है



कितना स्क्रीन टाइम? – माता-पिता के लिए

उम्र	सुझाव
२ साल से कम	स्क्रीन नहीं (परिवार से वीडियो कॉल ठीक है)
२–५ साल	दिन में १ घंटे से कम, अच्छा कार्यक्रम, माता-पिता के साथ
६–१२ साल	तय सीमा; पढ़ाई, नींद, खेल, खाना पहले
किशोर	परिवार के तय नियम; बिस्तर में फ़ोन नहीं

बच्चे में ज़्यादा स्क्रीन के लक्षण

- देर से बोलना, आँख मिलाना कम
- फ़ोन लेने पर ज़िद, नख़रे
- कम नींद, सुबह थकान
- अंक गिरना, ध्यान न लगना

शरीर पर असर

आँखें

सूखी, थकी आँखें; बच्चों में चश्मे का नंबर बढ़ना। **२०-२०-२० नियम** अपनाएँ: हर २० मिनट में २० फ़ुट दूर २० सेकंड देखें।

गर्दन – 'टेक्स्ट नेक'

फ़ोन देखने के लिए गर्दन झुकाने से गर्दन पर भारी दबाव पड़ता है। फ़ोन आँखों की ऊँचाई पर रखें।

अँगूठे और कलाई

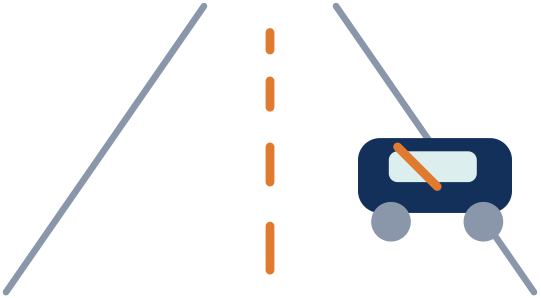
ज़्यादा टाइपिंग से दर्द और झुनझुनी हो सकती है। बीच में आराम करें।

सिरदर्द

लंबे समय तक स्क्रीन, ग़लत मुद्रा और कम नींद से सिरदर्द और माइग्रेन हो सकता है।



सड़क पर ख़तरा



कभी न करें

- गाड़ी चलाते हुए फ़ोन इस्तेमाल – कुछ सेकंड भी ख़तरनाक
- सड़क पर चलते हुए या रेल पटरी पार करते हुए ईयरफ़ोन लगाना
- ऊँचाई पर, पानी के पास या रेल पटरी पर सेल्फ़ी लेना

गाड़ी चलाते हुए कॉल, मैसेज या वीडियो देखना दिमाग़ का ध्यान सड़क से हटा देता है और दुर्घटना का ख़तरा बहुत बढ़ा देता है।

आसान डिजिटल-डिटॉक्स योजना

1. **फ़ोन-मुक्त जगह:** खाने की मेज़ और बेडरूम।
2. **फ़ोन-मुक्त समय:** उठने के बाद पहला घंटा और सोने से पहले आख़िरी घंटा।
3. **बंद करें** ग़ैर-ज़रूरी नोटिफ़िकेशन।
4. **ग्रे-स्केल मोड** फ़ोन का आकर्षण कम करता है।
5. **बदलें:** स्क्रॉलिंग की जगह सैर, किताब, खेल या परिवार से बातचीत।
6. **पहले माता-पिता:** बच्चे जो देखते हैं वही करते हैं।
7. **हफ़्ते में एक दिन** पूरे परिवार के लिए स्क्रीन-मुक्त।

याद रखें

- तकनीक अच्छी नौकर है, पर बुरी मालिक।



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।