

अमर उजाला

पुणे खान्नी

मोबाइल कमजोर कर रहा है युवाओं की याददाश्त, कान में बजने लगे सीटी तो हो जाएं सावधान

मोबाइल फोन आपको बना सकता है 'गजनी'

नोएडा। 'गजनी' फिल्म के हीरो की तरह अगर आपको भी हाल ही में घंटी घटनाएं याद नहीं आ रही हैं तो इसे फिल्म का प्रभाव मत समझिए। फिल्म में भले ही पंद्रह मिनट में आमिर की याददाश्त वापस आ जाती हो, लेकिन असल जिंदगी में मोबाइल का अधिक दखल युवाओं की याददाश्त को कमजोर कर रहा है। जिसका असर कॉल सेंटर कर्मचारियों और मोबाइल पर घंटों बात करने के आदी युवाओं पर नजर आने लगा है।

मैक्स अस्पताल के न्यूरोलॉजिस्ट अनुराग गर्ग कहते हैं कि 24 घंटे पहले की नियमित दिनचर्या को याद करने को कहा जाए तो 100 में से केवल 40 युवा ही सटीक बातें बता सकते हैं। मोबाइल पर देर तक बात करने के बाद यदि कान में सीटी बजने का एहसास हो तो इसे बीमारी की शुरुआत कहा जाता है। फोर्टिस अस्पताल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ.

सावधान

मोबाइल फोन के वाइब्रेशन से धातिग्रस्त हो सकती हैं मस्तिष्क की कोशिकाएं

राजशेखर रेड्डी कहते हैं कि अधिकांश युवा लीड के जरिए फोन के इस्तेमाल को सेफ मानते हैं, लेकिन एक्टिव मोबाइल के अधिक देर तक संपर्क में रहने पर वाइब्रेशन मस्तिष्क के न्यूरोन्स को प्रभावित करता है। नोएडा साइक्रेटिक क्लिनिक के डॉ. आर.के. बंसल कहते हैं कि मोबाइल की घंटी बजे

बिना ही घंटी बजने का एहसास होना भी बीमारी का लक्षण है, जिसे मोबाइल फोबिया कहते हैं।

वर्षों कमजोर हो जाती है याददाश्त

वाइब्रेशन के अधिक संपर्क से मस्तिष्क की कोशिकाएं प्रभावित होती हैं। जिसमें 24 घंटे के अंतराल की बात याद करने में मुश्किल होती है, बीमारी का असर धीरे-धीरे होता है। धीरे-धीरे नाजुक कोशिकाओं की हानि होने लगती है और सूजन भी बढ़ जाती है।

काम की बात

- कम से कम शब्दों में अपनी बात कहें
- घर पर हों तो लैंडलाइन के स्पीकर फोन पर बात करें
- एकाग्रता बढ़ाने के लिए ध्यान व योग अपनाएं
- बात करना जरूरी न हो तो एसएमएस का प्रयोग करें
- कान में सीटी बजने का आभाष हो तो चिकित्सक से मिलें
- नियमित सिरदर्द भी याददाश्त कमजोर होने का लक्षण है