

झपकी से बढ़ती है याददाश्त

दिन में थोड़ी सी झपकी लेने से याददाश्त बढ़ती है। इस अध्ययन के लिए दो समूहों में लोगों को बाटकर कुछ को साथक और कुछ को निरथक शब्द याद करने के लिए कहा।

इसके बाद एक समूह को कुछ देर झपकी लेने कहा जाने वाले शब्द को टीवी पर अपनी पसंद का कार्यक्रम देखने के लिए कहा जिस वर्ग ने झपकी ली थी, वह कठिन शब्दों को याद रखने में कामयाब रहा, जबकि दूसरा वर्ग कम शब्दों को याद रख पाया।



शराब छोड़ना चाहते हैं, तो धूम्रपान को कहें ना!

यदि आप शराब छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, तो सिगरेट छोड़ने पर ध्यान दीजिए, यह आपकी सेहत के लिए फायदमंद होगा। धूम्रपान करने वालों द्वारा धूम्रपान न करने वालों की तुलना में शराब को सेवन दोबारा शुरू करने का जीवित होता है। धूम्रपान छोड़ने वाले किसी भी व्यक्ति के खास्थ में सुधार होता है। शराब को आदा से छुटकारा पाने वाले व्यक्ति को सिगरेट की लत से छुटकारा पाना अधिक महत्वपूर्ण है।

रीढ़ की हड्डी की चोट से मरिटाक्ष को खतरा

रीढ़ की हड्डी में आई घोड़ा प्रगतिशील मरिटाक्ष को विकृत कर सकती है। यह बात एक नई रिसर्च में सामने आई है। एसरीआई संज्ञात्मक समर्याओं और अपसाद के साथ व्यापक और निरन्तर मरिटाक्ष में सूजन पैदा कर सकती है, जिससे तीव्रको कोशिकाओं की प्रगति बाधित होती है। पृथक् एसरीआई से प्रमुख मरिटाक्ष क्षेत्रों में मरिटाक्ष कोशिकाओं की प्रगति में नुकसान हो सकता है।



आरिवर क्यों होता है हाथी पांव ?

दुनिया में अजीब-अजीब तरह की बीमारियाँ हैं जिनके बारे में सोच कर ही इसन की ही रहने का जीवन होता है। ऐसे में सोच जा सकता है कि जब ये किसी को ही तो उसकी बात हालत होती है इसी अजीब बीमारियों की गिनती है जिसे अम भाषा में हाथी का पांव भी कहा जाता है। दरअसल इसमें इसान के शरीर का कोई भाग हाथी या हाथी का पांव की तरह मोटा होने लगता है। इस लेख में हम लोग इसान बिफिडा के कारण, लक्षण और इसके उपचार के बारे में जानेंगे।

क्या है फाइलरिया या हाथी पांव

फाइलरिया या फाइलरियासिस परजीवी के कारण होने वाला रोग है। ये परजीवी धांधे के समान दिखता है जिसे फाइलरिओटी (Filaroidea) कहते हैं। यह एक तरह का संक्रमक उत्तरांतर्यामी रोग है मातृत्व ये गर्भ प्रदेशों में अधिक होता है। इसलिए यह बीमारी पूर्वी भारत, मालवार और महाराष्ट्र के पूर्वी इलाकों में बहुत अधिक फैली हुई है।

क्यूलैक्स मच्छर इसका कारक

- समाचर तौर पर क्यूलैक्स मच्छर को इस बीमारी का कारक माना जाता है।
- यह कृमिवाली बीमारी है जिसमें कृमि शरीर के लसिका तंत्र की नलियों में बहते हैं और इन नलियों को बंद कर देते हैं।
- इसके संक्रमण से लसीका अपना कार्य करना बंद कर देते हैं।
- ये कृमि बहुत छोटे आकार के होते हैं जो क्यूलैक्स मच्छर के काटने से शरीर में प्रवेश करते हैं।
- यह व्यस्क कृमि में लालों की संख्या में छोटी-छोटी कृमि पैदा करने की क्षमता होती है।
- बीमार इसान से मच्छर खनून चूसकर इस कृमि को दूसरे स्वस्थ मनुष्य के पूंछतांत्र है।

इस बीमारी होने का पूरा चक्र

क्यूलैक्स मच्छर मलखाने, नलियों और गड्ढों के गडे पानी में प्रवाहित होते हैं। इस मच्छर को इसके पीठ के कूड़ा और इसकी विशेष गूंज द्वारा दूसरे पालना जा सकता है। पानी में टेढ़े होकर इस मच्छर के लालों तैरते हैं। जब क्यूलैक्स मच्छर किसी इसान को काटता है तो वह उसके द्वारा इन के अंदर पूँछतांत्र होता है। इसान की लसिका तंत्र में ये छोटे कृमि कृष्ण ही दिनों में बड़े होकर पुरुष और मादा जीवों में बदल जाते हैं और लसिका नलियों को संक्रमित कर देते हैं जिससे लसिका तंत्र

बंद हो जाता है। शरीर के अंदर एक व्यस्क कृमि लसिका विशेषों में समाप्त करके खूब सारे सूक्ष्म फाइलरिया बनाता है। ये सूक्ष्म फाइलरिया का जीव 2 से 3 साल तक होता है और व्यस्क कृमि लगभग बारह साल तक इसान के शरीर में रहते हैं।

ये सूक्ष्म फाइलरिया शरीर के अंदर खनून में धूमते हैं। ये कृमि विशेष तरीके से रात में खनून में धूमते हैं। क्यूलैक्स मच्छर जब अस्वस्थ इसान का खनून सूक्ष्मता होता है तो वह उसके द्वारा इन के अंदर सूक्ष्म फाइलरिया को अपने अंदर ले लेता है। ये सूक्ष्म फाइलरिया 10 से 15 दिनों के अंदर संक्रमण पैदा करने वाले लालों के रूप में विकसित होते हैं। जिसके बाद ये मच्छर बीमारी पैदा कर पाने में समर्थ हो जाते हैं और दूसरे स्वस्थ बाला होता है। इस तरह यह चक्र चलता रहता है।

फाइलरिया के लिए घरेलू उपचार

फाइलरिया के घरेलू उपचार के लिए काले अखरोट का तेल रामबाण है। फाइलरिया ग्रास इसान के गम्भीर पानी में तीन से चार बूँद डालकर पीना चाहिए। इस विशेषण को दिन में सुबह-शाम योंग चिंगारी के अंदर पौधा गुण फाइलरिया के कृमि को मारने में सक्षम है। जल्दी से जल्दी गहर पाने के लिए छह हप्पनों तक ये मिश्रण पिए।

लक्षण

फाइलरिया रोग में इसान के शरीर का कोई भाग बहुत अधिक फूलने लगता है। अकसर ये हाथ या पैरों में ही होता है लेकिन कई बार ये स्तरों और गुदा के हिस्से में भी होता है।

- शरीर के अंदर एक व्यस्क कृमि लसिका विशेषों में समाप्त करके खूब सारे सूक्ष्म फाइलरिया बनाता है। ये सूक्ष्म फाइलरिया का जीव 2 से 3 साल तक होता है और व्यस्क कृमि लगभग बारह साल तक इसान के शरीर में रहते हैं।
- ये सूक्ष्म फाइलरिया शरीर के अंदर खनून में धूमते हैं। क्यूलैक्स मच्छर जब अस्वस्थ इसान का खनून सूक्ष्मता होता है तो वह उसके द्वारा इन के अंदर पूँछतांत्र होता है। ये सूक्ष्म फाइलरिया 10 से 15 दिनों के अंदर संक्रमण पैदा करने वाले लालों के रूप में विकसित होते हैं। जिसके बाद ये मच्छर बीमारी पैदा कर पाने में समर्थ हो जाते हैं और दूसरे स्वस्थ बाला होता है। इस तरह यह चक्र चलता रहता है।
- गले में बहुत अधिक सूजन आ जाती है।
- पैरों व हाथों की लसिका वाहिकाएं लाल हो जाती हैं जिससे पैरों में लाल धारिया पड़ जाती है।
- पुरुषों के अंडोंग रूप से अधिक सूजन होता है लेकिन ये दानों व पैरों में ही होता है जिस कारण इसे हाथी पांव होता है।
- शरीर में कंपनित होने के कुछ सालों बाद इसके लक्षण दिखते हैं।

हाथी पांव का इलाज

- इस बीमारी का इलाज इसके प्रारंभिक वर्ष में ही शुरू कर देना चाहिए।
- फाइलरिया एक बीमारी है जो शरीर के अंदर खनून में धूमते हैं। अखरोट के तेल की तीन से चार बूँद डालकर पीना चाहिए। इस विशेषण को दिन में सुबह-शाम योंग चिंगारी के अंदर पौधा गुण फाइलरिया के कृमि को मारने में सक्षम है। जल्दी से जल्दी गहर पाने के लिए छह हप्पनों तक ये मिश्रण पिए।
- उस बीमारी में अप रहते हैं तो मच्छरों से दूर रहने के पूरे उपचार करें।
- पैरों व हाथों की लसिका वाहिकाएं लाल हो जाती हैं जिससे पैरों में लाल धारिया पड़ जाती है।
- पुरुषों के अंडोंग संक्रमित होकर फूल जाते हैं।
- शरीर में कंपनित होने के काले गहरे अंदर कर देना चाहिए।



जन्मदोष बीमारी है स्पाइना बिफिडा



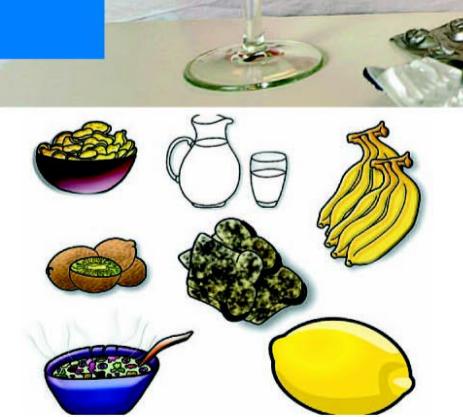
- स्पाइना बिफिडा स्पाइनल कॉलम से जुड़ा जन्मदोष है। मालोमेनिंगोसील एक गंभीर तरह का स्पाइना बिफिडा है।
- 1000 में से एक बच्चा माइलोमेनिंगोसील स्पाइना बिफिडा के कारण होता है।
 - स्पाइना बिफिडा में स्पाइनल कॉलम संक्रमण होने के लिए काफी असंवेदनशील माना जाता है क्योंकि ये खुला होता है।
 - मरीज बहुत ही ज्यादा सेरेब्रोस्पाइनल प्लन्ड फैट करते हैं। इसमें मेरुरज्जु सुरक्षित होता है।
 - हास्पिनल स्ट्रेस से ये और भी अधिक खरानक होता है।
 - स्पाइना बिफिडा के सही कारण का अब तक पता नहीं चला है।
 - डायबिटिस से पीड़ित महिलाओं को स्पाइना बिफिडा ग्राविटी बच्चे पैदा होने के ज्यादा चांस होते हैं।
 - इसमें दारा वाली के जगह के नीचे की खेलियां कमजोर होती हैं या उसके नीचे के हिस्से के द्वारा याना दारा वाली के जगह के नीचे की खेलियां कमजोर होती हैं।
 - स्पाइना बिफिडा के कारण का अब तक पता नहीं चला है।

तीन तरह का है स्पाइना बिफिडा

स्पाइना बिफिडा ओक्युला - रीढ़ की हड्डी में एक घोड़ी विफिडा जो इसमें एक छेद होता है।

मैनिंगोसील - रीढ़ की हड्डी में एक छेद होता है जिससे मेरुरज्जु की सुरक्षा कवच में दबाव के कारण वो

पार्टी के बाद होने वाले हैंगओवर से बचने में मदद करेंगे ये कारगर नुस्खे



फूड खाने से बॉडी एल्कोहल को एक्जोब नहीं कर पाता।

</div