

हस्तमैथुन करने से शर्ख को हुई अजीब गंभीर बीमारी



दिन में एक बार हस्तमैथुन करना सामान्य

बहुत से लोगों को दिन में कई बार हस्तमैथुन करने की आदत होती है और ऐसा करने से आपकी सेहत बर्बाद हो सकती है। ऐसे में सवाल पैदा होता है कि कितना हस्तमैथुन करना सामान्य है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि दिन में एक बार हस्तमैथुन करना सामान्य है। अगर आप इससे ज्यादा यानी दिन में एक बार या हफ्ते में सात बार से ज्यादा हस्तमैथुन करते हैं, तो यह सेहत के लिए घातक हो सकता है।

किसी भी चीज की लत अक्सर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है। हस्तमैथुन भी इसमें एक है। बेशक कभी-कभार हस्तमैथुन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं है जैसा कि एक्सपर्ट्स भी मानते हैं लेकिन इसकी लत किसी भी व्यक्ति की सेक्सुअल लाइफ बर्बाद करने के साथ सेहत को कई तरह के नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसा एक उरावना मामला स्वीटजरलैंड में देखने को मिला है।

रेडियोलॉजी केस रिपोर्ट्स में प्रकाशित एक मेडिकल केस रिपोर्ट के अनुसार, एक 20 वर्षीय व्यक्ति को बिस्तर पर हस्तमैथुन करते समय सांस की तकलीफ और पूरे शरीर में दर्द होने लगा जिसके बाद उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। चलिए जानते हैं हस्तमैथुन की लत से उसे क्या बीमारी हो गई थी और इस बुरी लत से सेहत को क्या-क्या गंभीर नुकसान हो सकते हैं।

मरीज में मिली दुर्लभ बीमारी

रिपोर्ट के अनुसार, यह शर्ख स्पॉन्टेनस न्यूमोमेडियास्टिनम नामक बीमारी की चपेट में आ गया था। यह एक दुर्लभ बीमारी है, जो तब होती है, जब फेफड़ों से हवा का रिसाव होता है और रिबकेज में दर्ज हो जाता है। हालांकि यह स्पष्ट नहीं है कि उसके साथ ऐसा कैसे हो गया लेकिन बताया जा रहा है कि यह दुर्लभ है और आमतौर पर 20 के दशक में युवा पुरुषों को प्रभावित करता है।

हस्तमैथुन से जुड़ा इस तरह का पहला मामला

बताया जा रहा है कि यह पहली बार है, जब हस्तमैथुन से जुड़े स्पॉन्टेनस न्यूमोमेडियास्टिनम का मामला दर्ज किया गया है। हालांकि सेक्स के बाद या कई दवाओं के इस्तेमाल से जुड़े कई मामले देखे गए हैं लेकिन यह इस तरह का पहला मामला है।

हस्तमैथुन के बाद स्ट्रोक का भी खतरा

हस्तमैथुन की वजह से बड़ा नुकसान होने का एक मामला पिछले साल भी देखने को मिला था। उस समय एक रिपोर्ट आई थी कि एक जापानी व्यक्ति की हस्तमैथुन के कुछ ही क्षण बाद गंभीर हालत हो गई थी, इतनी गंभीर कि उसकी मौत ही होने वाली थी। पिछले साल जर्नल ऑफ स्ट्रोक एंड सेरेब्रोवास्कुलर डिजीज में प्रकाशित एक मेडिकल केस रिपोर्ट के अनुसार, इस 51 वर्षीय व्यक्ति को दिन में कई बार हस्तमैथुन करने की आदत थी।



चौथी लहर से पहले एक्सपर्ट ने दी अजीब लक्षणों की चेतावनी

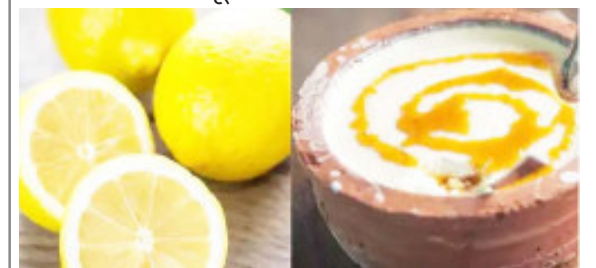
कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप एक बार फिर बढ़ना शुरू हो गया है। एशिया और यूरोप के कई देशों में कोरोना की चौथी लहर की वजह से तबाही मची हुई है। सबसे ज्यादा बुरे हालात ब्रिटेन, चीन और साउथ कोरिया में बने हुए हैं, जहां रोजाना नए मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। बताया जा रही है कि इस बार कोरोना का ओमीक्रोन बीए.1, बीए.2 और एक्सई वेरिएंट्स ने बुरा हाल किया हुआ है। कोरोना के यह तीनों वेरिएंट तेजी से फैलने की क्षमता रखते हैं। भारत में भी इनके मामले मिलने शुरू हो गए हैं। एक्सपर्ट्स चेतावनी दे रहे हैं कि बेशक कई देशों में कोरोना के नए मामलों की संख्या में कमी आई है लेकिन खतरा अभी टला नहीं है। फिलहाल लोगों से कोरोना से जुड़े नियमों का सख्ती से पालन करने की सलाह दी जा रही है। कोरोना जिस तेजी से अपना रूप बदल रहा है, उतनी ही तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। अब मरीजों में बुखार, खांसी, गले में खराश या स्वाद में कमी जैसे कोरोना के सामान्य लक्षण नहीं देखे जा रहे। कई मरीजों में बालों का झड़ना, कानों का बजना और दौरे पड़ना जैसे अनोखे और अलग लक्षण भी देखने को मिले रहे हैं, जिन्हें लेकर एक्सपर्ट्स ने चेतावनी दी है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें मरीजों के कान में घंटी जैसी आवाज आती रहती है।

आयुर्वेदिक नुस्खे जिनसे गर्मियों में भी बना रहेगा चेहरे का निखार

गर्मियों में सिर्फ स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां ही नहीं होती बल्कि कई सारी स्किन प्रॉब्लम्स भी देखने को मिलती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बढ़ता तापमान आपकी त्वचा को झुलसा देता है। यही नहीं सनबर्न, हीट रैशेज, और रेडनेस जैसी कई समस्याएं आए दिन देखने को मिलती हैं। वहीं इन सब से बचने के लिए महिलाएं तरह-तरह के महंगे प्रोडक्ट्स यूज करती हैं, जिससे उन्हें जल्दी निजात भी मिल जाती है, लेकिन इसमें पैसे खूब खर्च होते हैं। हालांकि, इन परेशानियों से निपटने के लिए सस्ता उपाय भी है। इन उपायों को आयुर्वेद में बेहद असरदार माना गया है। साथ ही, गर्मियों में इनका इस्तेमाल स्किन केयर के लिए आसानी से किया जा सकता है। यही नहीं जब भी गर्मी में दाने-फुंसी की समस्या हो तो इन चीजों का इस्तेमाल तुरंत शुरू कर सकते हैं। इन आयुर्वेदिक ब्यूटी मंत्रा के बारे में एक्सपर्ट नितिका कोहली ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर बताया है। उन्होंने पोस्ट शेयर कर बताया कि इन चीजों के बारे में महिलाओं को जरूर जानकारी होनी चाहिए। यह असरदार होने के साथ-साथ गर्मियों में आपकी स्किन को हेल्दी बनाए रखने में मदद भी करेंगे।

नींबू की कीमत ने निचोड़ दी जेब!

इसके बजाय यूज करें ये सस्ती चीजें



गर्मी का मौसम शुरू हो गया है और लगातार बढ़ते तापमान के साथ सब्जियों की कीमतें भी बढ़ रही हैं। प्याज, लहसुन और टमाटर के बाद अब नींबू की कीमतों में इजाफा हुआ है। नई रिपोर्टों के अनुसार, नींबू की कीमतें 350 रूपए प्रति किलोग्राम तक पहुंच गई हैं। न्यूज एजेंसी एएनआई के मुताबिक गुजरात में नींबू 200 रूपए प्रति किलो बिक रहा है, जबकि पहले यह 50-60 रूपए किलो बिक रहा था। कई शहरों में तो एक नींबू की कीमत ही 10 रूपए हो गई है। इससे रसोई का बजट बुरी तरह से प्रभावित हुआ है। यह वृद्धि ऐसे समय हुई है, जब आम आदमी पहले से ही महंगाई से जूझ रहा है। बता दें कि गर्मी के मौसम में नींबू किचन की सबसे जरूरी सामग्री है। इसका रस ज्यादातर लोग सूप, सलाद, दाल, सब्जी में डालते हैं, वहीं गर्मियों में लेमन सोडा और नींबू पानी बनाने में भी इसका सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। वैसे कीमतों में वृद्धि के लिए ईंधन की बढ़ती कीमतों को जिम्मेदार ठहरा रहे हैं। खैर, कीमतों में वृद्धि को देखते हुए गर्मी के दिनों में नींबू पानी का मजा लेना मुश्किल हो गया है। अब हर कोई नींबू के ऐसे सस्ते विकल्प तलाश रहा है, जिनका उपयोग सूप, सलाद, ड्रिंक्स और बेकिंग के लिए किया जा सके। हम यहां आपको ऐसे 6 चीजें बता रहे हैं, जिन्हें आप गर्मियों में नींबू की जगह पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

रोजाना खाई जाने वाली ये सफेद चीजें भी लिवर में भर देती हैं जहर

हर साल 19 अप्रैल को वर्ल्ड लिवर डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने के उद्देश्य लिवर से संबंधित बीमारियों के बारे में जागरूकता फैलाना है। लिवर दिमाग के बाद शरीर का दूसरा सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण अंग है। यह इम्युनिटी, पाचन, मेटाबोलिज्म, पोषक तत्वों का भंडारण और उत्सर्जन करने के लिए जिम्मेदार है। लिवर को स्वस्थ और मजबूत बनाकर रखना कई गंभीर बीमारियों को रोकने का एक आसान तरीका है।

हेल्दी डाइट लेना जरूरी

आप जो कुछ भी खाते-पीते हैं, वो लिवर से होकर गुजरता है। यह एक ऐसा अंग है जिसकी अगर आप अच्छी देखभाल नहीं करते हैं तो यह आसानी से डैमेज हो सकता है। अगर लिवर के कामकाज की बात करें, तो इसका काम संक्रमण और बीमारी से लड़ना, ब्लड शुगर को कंट्रोल करना, शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालना, कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करना, रक्त को थक्का जमने में मदद करना पित्त जारी करना जिसका काम फैंट को तोड़ना और पाचन को बेहतर करना है।

अगर बात करें लिवर को स्वस्थ रखने के उपायों की, तो इसके लिए हेल्दी डाइट लेना जरूरी है। खाने-पीने की कुछ चीजें लिवर को स्वस्थ और मजबूत बनाती हैं जबकि कुछ चीजें लिवर में विषाक्त पदार्थ जमा करती हैं, जिससे इसके डैमेज होने का खतरा बढ़ जाता है। चलिए जानते हैं लिवर को खराब करने वाली चीजों के बारे में।

सफेद चावल: सफेद ब्रेड, पास्ता, चीनी की तरह सफेद चावल भी लिवर की सेहत को नुकसान देते हैं। लिवर को स्वस्थ रखने के लिए सफेद चावल का कम सेवन करें। रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट को साबुत



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



अनाज के विकल्प जैसे ब्राउन राइस, साबुत गेहूं का आटा, ओट्स, क्विनोआ और जौ से बदलें।

नमक: बहुत अधिक नमक का सेवन करने से सेहत को कई गंभीर जोखिम हो सकते हैं। नमक सीधे रूप से लिवर को प्रभावित करता है। आपको प्रति दिन 2,300 मिलीग्राम से कम सोडियम का सेवन करना चाहिए। हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों को प्रति दिन 1,500 मिलीग्राम से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।

चीनी: चीनी को इस धरती का सबसे खराब खाद्य पदार्थ माना जाता है। यह डायबिटीज और मोटापा सहित कई गंभीर बीमारियों की जड़ है। अधिक मात्रा में चीनी का सेवन सीधे रूप से लिवर को प्रभावित करता है। अगर आपको लिवर को स्वस्थ रखना है, तो आपको कैंडी, कुकीज, सोडा और फलों के रस जैसे मीठे खाद्य पदार्थों से दूर रहना चाहिए।

मैदा: मैदा से बनी पास्ता, पिज्जा, बिस्कुट और सफेद ब्रेड जैसी चीजों के अधिक सेवन से बचना चाहिए। इन चीजों में मिनरल्स, फाइबर और विटामिन की कमी होती है। यह समझना जरूरी है कि ज्यादा प्रोसेस्ड करने से अनाज शुगर में बदल जाते हैं। इस तरह की चीजें लिवर में फैंट के रूप में जमा हो जाती हैं। इससे फैंटी लिवर डिजीज होने का जोखिम बढ़ सकता है।

दूध और पनीर: सैचुरेटेड फैट वाली चीजें लिवर के लिए भारी होती हैं। हाई फैट डेयरी उत्पादों जैसे क्रीम वाला दूध, आइसक्रीम और पनीर से बचें। इनमें सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है। सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होने के कारण स्नेक फूड और फास्ट फूड से भी बचना चाहिए।