

सेहत पर भारी पड़ सकती है चाय की दीवानगी, शरीर में हो जाती है इस चीज की कमी! नींद पर पड़ता है असर



अगर आप भी चाय के दीवाने हैं, दिनभर में कई-कई कप चाय पी जाते हैं तो संभल जाएं. यह सेहत के लिए गंभीर रूप से खतरनाक हो सकता है. कुछ अध्ययन में बताया गया है कि अगर लिमिट में चाय पी जाए तो वह फायदेमंद हो सकती है लेकिन अगर ज्यादा चाय पी रहे हैं तो इसके कई नुकसान हो सकते हैं. ज्यादा चाय पीने से चिंता, नींद की समस्या और सिरदर्द जैसे समस्याएं हो सकती हैं. रिसर्च में पाया गया है कि चाय में कुछ ऐसे योगिक पाए जाते हैं, जो शरीर से कुछ पोषक तत्वों के अवशोषित कर सकते हैं. इसमें से सबसे प्रमुख आयरन है. आइए जानते हैं ज्यादा चाय पीने से क्यों सावधान रहना चाहिए...

शरीर से आयरन सोख सकती है चाय

शोध में पाया गया है कि चाय में टैनिन नाम का एक कंपाउंड पाया जाता है, जो कुछ चीजों में आयरन से बाइंड हो जाता है. यह पाचन तंत्र से आयरन अवशोषित कर उसे प्रभावित कर सकता है. जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है, तब एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है. इसकी वजह से थकान और कमजोरी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं. इसलिए जिन लोगों में पहले से ही आयरन की कमी है, उन्हें चाय कम पीनी चाहिए.

नींद को प्रभावित कर सकती है चाय

चाय में कैफीन पाया जाता है, जिसकी ज्यादा मात्रा शरीर में पहुंचने से नींद की समस्या हो सकती है. शोध से पाया गया है कि कैफीन मेलाटोनिन उत्पादन पर ब्रेक लगा सकता है. इससे नींद खराब हो सकती है. मेलाटोनिन हार्मोन मस्तिष्क को संकेत देता है कि अब सोने का समय हो गया है. जब नींद नहीं पूरी होती, तब मानसिक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं.

दिल में जलन की समस्या

चाय में मौजूद कैफीन शरीर में पहुंचने पर हार्ट बर्न जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है. शोध के मुताबिक, कैफीन की वजह से पेट में एसिड का उत्पादन बढ़ सकता है. इससे एसिड रिफ्लक्स और हार्ट बर्न की परेशानी हो सकती है. शोध 1 में यह भी पाया गया है, जिन लोगों में पहले से ही ये दोनों समस्याएं हैं, ज्यादा कैफीन के सेवन से उनमें और भी समस्याएं हो सकती हैं.

प्रेग्नेंसी में ज्यादा चाय खतरनाक

अगर कोई महिला प्रेग्नेंट है तो उसे ज्यादा चाय पीने से परहेज करना चाहिए. इसकी वजह से गर्भपात ही नहीं जन्म के समय बच्चे को वजन में कमी की समस्या हो सकती है. गर्भावस्था में कैफीन से क्या नुकसान हो सकते हैं, इसका अभी तक स्पष्ट डेटा नहीं है. हालांकि, यह भी स्पष्ट नहीं है कि यह कितना सुरक्षित है. हालांकि, ज्यादातर रिसर्च में पाया गया है कि हर दिन 200-300 मिलीग्राम से कम ही कैफीन का सेवन करना चाहिए.

जंप सूट में कहर ढा रही हैं बिग बॉस फेम हिना खान

टीवी एक्ट्रेस हिना खान हमेशा अपने बोल्ड लुक के कारण फैंस के बीच चर्चाएं बटोरती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी



फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक तस्वीरों पर अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर फैंस को अपने हुनर का दीवाना बना दिया है। एक्ट्रेस हिना खान फैंशन आइकॉन हैं। उनका हर एक स्टाइलिश अवतार फैंस के बीच काफी ट्रेंड करता है। हाल ही में हिना खान ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर कर लोगों के दिलों की धड़कनें तेज कर दी हैं। इन तस्वीरों में उनका ग्लैमरस अवतार देखकर एक बार फिर से फैंस के पसीने छूट गए हैं। हिना खान ने अपने इस फोटोशूट के दौरान ऑरेंज कलर का जंपसूट पहना हुआ है, जिसमें वो काफी ग्लैमरस नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस का ये लुक फैंस को काफी पसंद आ रहा है, साथ ही फैंस उनके इस हॉल्टर नेक वाले स्टाइल को फॉलो भी कर रहे हैं। कानों में इयररिंग्स, हाई पोनीटेल, न्यूड मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने इस लुक पर चार चांद लगा दिया है। हालांकि फैंस का भी उनके इस कातिलाना अंदाज को देखकर दिल मचल गया है। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज शेयर करती हैं तो लोग उनके हर एक लुक पर दिलखोलकर प्यार प्यार लुटाते हैं। बता दें कि एक्ट्रेस की इन तस्वीरों को शेयर हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 1 लाख से भी ज्यादा लोगों ने लाइक कर दिया है।

रजनीकांत की जेलर बनी 2023 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तमिल फिल्म



जेलर में रजनीकांत के अलावा मोहनलाल, तमन्ना भाटिया, राम्या कृष्णन, योगी बाबू, विनायकन और वसंत रवि जैसे शानदार कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आ रहे हैं। जेलर के जरिए पहली बार मोहनलाल सुपरस्टार रजनीकांत के साथ स्क्रीन साझा कर रहे हैं। इस फिल्म को लगभग 200 करोड़ रुपये की लागत में बनाई है। जेलर का निर्देशन नेल्सन दिलीप कुमार ने किया है। फिल्म की कहानी भी इन्होंने ही लिखी है। यह फिल्म की कलानिधि मारन द्वारा निर्मित है।

हेडफोन या ईयरफोन, जानिए दोनों के बीच का अंतर. ..समझ जाएंगे आपके लिए कौन सा है ज्यादा बेहतर



गदर 2 की कमाई में जबरदस्त उछाल, कारोबार 300 करोड़ रुपये की ओर



कारोबार किया है, जिसके बाद इसका बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 228.98 करोड़ हो गया है। गदर 2 ने पहले दिन 40.1 करोड़ रुपये के साथ अपनी शुरुआत की थी, वहीं फिल्म की कमाई में दूसरे दिन इजाफा हुआ और इसने 43.08 करोड़ रुपये कमाए। तीसरे दिन फिल्म 51.7 करोड़ और चौथे दिन 38.7 करोड़ रुपये का कारोबार करने में सफल रही है। इसी के साथ गदर 2 की कमाई 300 करोड़ रुपये की ओर बढ़ रही है। बता दें, टिकट खिड़की पर गदर 2 की टक्कर ओह माय गॉड 2 से हो रही है। गदर 2 की कहानी अमीषा पटेल, उत्कर्ष शर्मा, सिमरत कौर, लव सिन्हा और मनीष वाधवा जैसे सितारों से सजी है। गदर 2 साल 2001 में आई फिल्म गदर का सीक्वल है। 18 करोड़ की लागत में बनी इस फिल्म ने 133 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था। फिल्म का निर्देशन अनिल शर्मा ने किया था। गदर ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर उपलब्ध है। ऐसी रिपोर्ट्स हैं कि निर्माता इसका अगला भाग भी बनाएंगे।

सनी देओल की गदर 2 का खुमार दर्शकों के सिर चढ़कर बोल रहा है। फिल्म ने रिलीज के पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा रखा है। पांचवें दिन गदर 2 को स्वतंत्रता दिवस की छुट्टी का फायदा मिला और इसकी कमाई जबरदस्त इजाफा हुआ है। रिपोर्ट के अनुसार, गदर 2 ने 5वें दिन को 55.4 करोड़ रुपये का

सिद्धार्थनगर का सबसे बड़ा प्रिन्टींग पब्लिकेशन हाउस... प्रिन्टींग पब्लिकेशन

बुद्ध पब्लिकेशन

ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

नवी.एस.टी. विल कुक/फार्म • कार्यालय टिक्कर • स्कूल बाड़ी/फार्म/बाड़ी • परपोट
कलर पीट्टर • कलर डिजिटल कार्ड • डिजिटल लेटर प्रिन्ट • बैंक फार्म
बिकेट-टीरो एजेंसी • नौबत नमूकरपुर-सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)

8795951917, 9453824459