एनर्जी ड्रिंक पीने से बढ़ता है ब्लड प्रेशर

दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

एनर्जी ड्रिंक पीने के बाद आपको भले ही शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ा हुआ और ताजगी महसूस होती हो लेकिन एनर्जी ड्रिंक का ज्यादा सेवन करना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो ज्यादा एनर्जी ड्रिंक पीने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है जिससे हृदय में इलेक्ट्रिकल डिस्टर्बेंस हो सकती है और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

32 आउंस एनर्जी ड्रिंक पीने से बढ़ता है बीपी: हाल ही में हुई एक नई स्टडी के मुताबिक बेहद कम समय के अंदर अगर आप 32 आउंस यानी करीब 946 मिली लीटर एनर्जी ड्रिंक का सेवन कर लें तो इससे आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जाएगा और आपके हृदय में इलेक्ट्रिकल डिस्टर्बेंस होने लगेगा जिससे हार्ट के रिदम यानी लय पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इस स्टडी के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने 34 हेल्दी लोगों को चुना जिनकी उम्र 18 साल से 40 साल के बीच थी।

हर 30-30 मिनट में की गई प्रतिभागियों की जांच: स्टडी में शामिल इन लोगों को 3 अलग-अलग दिनों में व्यावसायिक रूप से मार्केट में मिल रहे 2 तरह के कैफिनेटेड एनर्जी ड्रिंक्स के 32 आउंस पीने को दिए गए। इन ड्रिंक्स को 60 मिनट के अंदर पीना था। ड्रिंक्स पीने के बाद ईसीजी (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम) जो दिल की धड़कनों को रेकॉर्ड करता है के जरिए स्टडी में शामिल लोगों के हार्ट की इलेक्ट्रिकल ऐक्टिविटी को मापा गया। साथ ही पार्टिसिपेंट्स के ब्लड प्रेशर को भी नापा गया। स्टडी से जुड़े सभी मेजरमेंट्स को स्टडी शुरू होने से पहले भी लिया गया था और ड्रिंक्स पीने के बाद लगातार 4 घंटे तक हर 30-30 मिनट में भी मेजरमेंट लिया गया।

अमेरिकन हार्ट असोसिएशन में प्रकाशित स्टडी: दोनों ही एनर्जी ड्रिंक में हर 32 आउंस में 304 से 320 मिलीग्राम कैफीन पाया गया। इस स्टडी के नतीजे अमेरिकन हार्ट असोसिएशन नाम के जर्नल में प्रकाशित हुए।

गर्मी में भी कैरी कर सकती हैं डेनिम, करें ट्राई

अगर आप सोचती हैं कि गर्मी के मौसम में आप डेनिम को कैरी नहीं कर सकतीं तो आप गलत हैं। गर्मी के मौसम में भी आप बड़ी आसानी से डेनिम पहन सकती हैं। आपको सिर्फ इतना पता होना चाहिए कि डेनिम को पहनना कैसे है और इसके लिए आप बॉलिवुड सिलेब्स से टिप्स ले सकती हैं। इन दिनों बॉलिवुड दीवाज का भी दिल डेनिम स्कर्ट पर आया है और कई स्टार्स अलग-अलग तरह से इसे स्टाइल करती नजर आ रही हैं। आप भी देखें...

सबसे पहले बात बॉलिवुड की डेब्यूटांट ऐक्ट्रेस अनन्या पांडे की। अनन्या भी इन दिनों समर सीजन को ध्यान में रखते हुए अपनी ज्यादातर आउटिंग्स में डेनिम स्कर्ट या डेनिम हॉट पैंट्स पहने नजर आ रही हैं। फिर चाहे अनन्या का डेनिम ऑन डेनिम लुक हो या फिर डेनिम स्कर्ट या शॉर्ट्स को टी-शर्ट के साथ टीमअप कर पहनना। अनन्या के ये दोनों ही लुक बेहद कूल लग रहे हैं। फिल्म लुका छिपी ऐक्ट्रेस कृति सैनन भी कई मौकों पर डेनिम स्कर्ट पहने नजर आ चुकी हैं। नी लेंथ फ्रंट कट डेनिम स्कर्ट को ग्रीन स्पेगेटी स्टाइल टॉप के साथ टीमअप कर पहनना हो या फिर ग्रे कलर की ए सिमिट्रिकल डेनिम स्कर्ट को कलरफुल शिमरी टॉप के साथ पहनना.... दोनों ही लुक में कृति बेहद खूबसूरत लग रही हैं। बागी ऐक्ट्रेस दिशा पाटनी भी कई मौकों पर डेनिम स्कर्ट लुक में नजर आ चुकी हैं। ग्रेइश ब्लू कलर के ऑफ शोल्डर क्रॉप टॉप संग डेनिम स्कर्ट को टीमअप कर पहनना हो या फिर वाइट सिंपल टॉप और डेनिम जैकेट के साथ डेनिम स्कर्ट पहनना हो। हर लुक में दिशा बेहद कूल और स्मार्ट दिख रही हैं। टीवी की मशहूर ऐक्ट्रेस और कान्स 2019 में बेहतरीन डेब्यू करने वाली हिना खान भी कई बार डेनिम स्कर्ट लुक में नजर आ चुकी हैं। फ्रंट कट लॉन्ग डेनिम स्कर्ट के साथ पिंक क्रॉप टॉप लुक हो या डेनिम शॉर्ट ड्रेस लुक। दोनों में ही खूबसूरत लग रही हैं हिना खान।

सितम्बर में रिलीज होगी द जोया फैक्टर

सोनम कपूर और अभिनेता दलकीर सलमान स्टारर द जोया फैक्टर की रिलीज डेट तीसरी बार के लिए टली और अब यह फिल्म 20 सितम्बर को रिलीज होगी।

पहले यह फिल्म 5 अप्रैल, 2019 को रिलीज होने वाली थी। इसके बाद फिल्म के रिलीज के लिए 14 जून के तारीख को निर्धारित किया गया।

यह बताया गया कि फिल्म द जोया फैक्टर के निर्माताओं ने आगामी आईसीसी विश्व कप 2019 के साथ टकराव से बचने के लिए फिल्म की रिलीज को आगे बढ़ाने का फैसला लिया। सोनम ने अपने इंस्टाग्राम पर फिल्म की नई पोस्टर को शेयर किया है जिसमें दोनों कलाकार डेनिम जैकेट पहने नजर आ रहे हैं और दोनों एक-दूसरे को रोमांटिक नजरों से देख रहे हैं। बैकड्रॉप में एक क्रिकेट स्टेडियम नजर आ रहा है।

इस तस्वीर के कैप्शन में सोनम ने लिखा, हम रणनीतिक समय सीमा के बाद वापस आ गए हैं। फिल्म द जोया फैक्टर को 20 सितम्बर,2019 से सिनेमाघरों में देख सकते हैं। इसमें दलकीर नजर आएंगे, अभिषेक शर्मा ने इसे निर्देशित किया है।

फॉक्स स्टार हिंदी के आधिकारिक पेज ने लिखा, तारीख बदल गई होगी, लेकिन गेम नहीं। द जोया फैक्टर 20 सितम्बर, 2019 को रिलीज होगी। इसमें सोनम कपूर और दलकीर मुख्य भूमिकाओं में हैं। फिल्म को अभिषेक शर्मा ने निर्देशित किया है।

यह फिल्म उपन्यासकार अनुजा चौहान की किताब पर आधारित है और दोनों का शीर्षक भी एक ही है।

द जोया फैक्टर एक राजपूत लड़की की कहानी है जिसका नाम जोया सोलांकी है। फिल्म में सोनम, जोया के किरदार को निभा रहीं हैं।

जोया एक एडवरटाइजिंग एजेंसी में काम करती है और काम के सिलसिले में उसकी मुलाकात भारतीय क्रिकेट टीम से होती है और बाद में वह क्रिकेट वर्ल्ड कप 2010 में टीम के लिए एक लकी चार्म बन जाती है। जोया का जन्म भी उसी समय हुआ था जब भारत ने 1983 के वर्ल्ड कप में जीत हासिल की थी।