ज्यादा कॉफी पीने से हो सकता है माइग्रेन

अक्सर ऑफिस में जब आप काम करते हुए थक जाते हैं तो एक कप कॉफी पी लेते हैं. कई बार एक कप कॉफी राहत भरी होती है. लेकिन एक नये रिसर्च में दावा किया गया है कि अधिक कॉफी पीना भी माइग्रेन की वजह बन सकता है.

अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपे एक शोध पत्र में दावा किया गया है कि एक दिन में तीन कप या इससे अधिक कॉफी पीने वालों को माइग्रेन होने का खतरा बढ़ जाता है. इस शोध में माइग्रेन और कैफीन युक्त पेय पदार्थों के बीच संबंध का आंकलन किया गया था.

अमेरिका के 'बेथ इजराइल डेकोनेस मेडिकल सेंटर के शोधकर्ताओं के मुताबिक दुनिया भर के करीब एक अरब से ज्यादा लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं. यह दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी ऐसी बीमारी है जिससे सबसे ज्यादा

अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपे एक शोध पत्र में दावा किया गया है कि एक दिन में तीन कप या इससे अधिक कॉफी पीने वालों को माइग्रेन होने का खतरा बढ़ जाता है. इस शोध में माइग्रेन और कैफीन युक्त पेय पदार्थों के बीच संबंध का आंकलन किया गया था.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लोग पीड़ित हैं.

महिलाएं ज्यादा पीड़ित: हाल में हुए रिसर्च के मुताबिक दुनिया की 10 प्रतिशत आबादी माइग्रेन से पीड़ित है. इसमें पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की संख्या लगभग दोगुनी है.

अमेरिका के टेक्सस में स्थित हॉस्टन मेथोडिस्ट हॉस्पिटल की डॉ. जुलिया जॉन्स के मुताबिक 9 प्रतिशत पुरुष और 16 प्रतिशत महिलाएं माइग्रेन से पीड़ित हैं.

कैफीन की वजह से हो सकता है माइग्रेन एलिजाबेथ मोस्तोफस्की और उनकी टीम ने 98 लोगों के ऊपर शोध किया. मोस्तोफस्की के मुताबिक जिन लोगों को कभी-कभी माइग्रेन की शिकायत होती है, उन्हें एक या दो बार कैफीन युक्त पेय पदार्थ लेने से उस दिन सिर दर्द नहीं हुआ लेकिन तीन कप या इससे अधिक कॉफी लेने से उस दिन या उससे अगले दिन उन्हें सिर दर्द हुआ.

एलिजाबेथ मोस्तोफस्की के मुताबिक नींद पूरी नहीं होने समेत कई दूसरी वजहों की वजह से भी माइग्रेन का खतरा बढ़ सकता है, लकिन कैफीन की भूमिका महत्वपूर्ण है. क्योंकि यह एक तरफ माइग्रेन का खतरा बढ़ाती है तो दूसरी तरफ इसके नियंत्रण में भी मददगार होती है.

इसलिए अगर आप भी बहुत ज्यादा कॉफी पीते हैं तो अब थोड़ा कम कर दीजिए.

कॉम्प्लैक्शन के हिसाब से ऐसे चुनें नेलपेंट

मेकअप अगर आप स्किन टोन के हिसाब से चुनेंगे तो यह आपकी खूबसूरती में चार-चांद लगा देगा। लिपस्टिक, ब्लश और आइ शैडो का चुनाव तो स्किन को ध्यान में रखकर करना ही चाहिए यहां सिलेब नेल एक्सपर्ट से जानें कैसे कॉम्प्लेक्शन से मैच करें अपना नेल कलर...

फेयर स्किन के लिए: अगर आपकी रंगत गोरी है तो सॉफ्ट बेरी और ब्लू अंडरटोन के साथ वाइन रेड, डस्टी रोज, पारदर्शी, शाइनी पिंक जैसे कलर आप पर जंचेंगे।

मीडियम स्किन के लिए: अगर आपकी गेहुंए रंग की हैं तो गहरे या रोजी पिंक, प्लम, बेरीज या डीप ब्राउन रेड कलर बढ़िया लगेंगे। आपकी स्किन टोन पर स्काई ब्लू कलर काफी खूबसूरत लगेगा। कॉफी या चॉकलेट से मिलते हुए कलर भी काफी खूबसूरत दिखेंगे।

सांवली रंगत के लिए: अगर आपकी स्किन डार्क है तो ब्राउन का कोई भी शेड आप पर अच्छा लगेगा। शीयर, शिमर लाइट ब्राउन से कॉफी टोन तक सब अच्छे लगेंगे।

खास टिप्स

-ज्यादा पीलापन लिए ब्राउन नेलपेंट या येलो अंडरटोन न लगाएं वर्ना लगेगा कि आप सिगरेट ज्यादा पीती हैं।

-डार्क रेड सुंदर लगते हैं लेकिन अगर आपकी स्किन पीलापन लिए है तो रेड में ब्लू अंडरटोन चुनें।

प्राडा में आलिया भट्ट के कायल हुए रणबीर कपूर

ऐक्ट्रेस आलिया भट्ट इन दिनों बेहद खुश हैं। इसकी वजह है हाल ही में रिलीज हुआ उनका म्यूजिक विडियो प्राडा, जिसे लोग काफी पसंद कर रहे हैं। लेकिन आलिया को सबसे ज्यादा इस बात की खुशी है कि उनके बॉयफ्रेंड रणबीर कपूर को गाना काफी पसंद आया और यह भी कहा कि गाना सुपरहिट होगा।

आलिया ने बताया कि गाने के अलावा उनकी परफॉर्मेंस को देख रणबीर का क्या रिऐक्शन था।

आलिया ने कहा, रणबीर को गाने में मेरी परफॉर्मेंस काफी पसंद आई। रणबीर को संगीत की समझ है और उन्हें गाने सुनना भी अच्छा लगता है। उन्होंने कहा कि यह गाना एक बड़ा हिट होगा। बता दें कि आलिया का गाना प्राडा कुछ दिन पहले ही रिलीज हुआ है और यह रिलीज होते ही यूट्यूब पर छा गया। इस गाने में आलिया मशहूर रैपर-सिंगर दूरबीन के साथ नजर आईं।

आलिया ने आगे बताया कि उनका गाना करण जौहर और सिंगर-रैपर बादशाह को भी पसंद आया। बकौल आलिया, करण ने भी कहा कि यह गाना बड़ा हिट होगा। मैं दूरबीन डुओ को बता रही थी कि जब बादशाह को पता चला कि मैं यह गाना कर रही हूं तो वह भी काफी खुश थे।

उन्होंने कहा कि मैं बहुत खुश हूं। इस पर फिर मैंने बादशाह से कहा कि नहीं मैं बहुत खुश हूं क्योंकि मैंने इसके लिए शूट भी कर लिया है। इस पर बादशाह ने कहा कि अच्छा गाना बजाओ। तो मैंने बादशाह के लिए गाना प्ले किया। उन्होंने भी मेरा काफी सपोर्ट किया और गाने की तारीफ की। आलिया के प्रफेशनल फ्रंट की बात करें तो वह जल्द ही फिल्म ब्रह्मास्त्र में नजर आएंगी। इस फिल्म में उनके अलावा रणबीर कपूर, अमिताभ बच्चन, अक्किनेनी नागार्जुन, मौनी रॉय, डिम्पल कपाड़िया, विशाल करवाल और दिव्येंदु शर्मा जैसे स्टार्स नजर आएंगे। इस फिल्म के अलावा आलिया सलमान खान के ऑपोजिट संजय लीला भंसाली की फिल्म इंशाअल्लाह में नजर आएंगी। उनके पास अपने पिता की फिल्म सड़क 2 और करण जौहर की फिल्म तख्त भी है।