

# रेड वाइन से मिलेगा चमकदार और बेदाग चेहरा!

रेड वाइन को सेहत के लिए लाभदायक माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह स्किन के लिए भी बड़ी गुणकारी है?

चेहरे पर दाग-धब्बे हों और वह बेनूर हो तो आत्मविश्वास भी डगमगाने लगता है। और फिर ऐसे चेहरे पर आप कितना भी मेकअप कर लीजिए, कितने भी अच्छे कपड़े पहन लीजिए, लेकिन पर्सनैलिटी निखरकर सामने नहीं आती। पर वही चेहरा जब बेदाग हो और उस पर नैचरल ग्लो भी हो तो बिना मेकअप के भी आप खूबसूरत लगती हैं।

रेड वाइन का स्किन पर फायदा

इसमें रेड वाइन आपकी मदद कर सकती है। रेड वाइन न सिर्फ चेहरे पर ग्लो लाती है बल्कि दाग-धब्बों को भी दूर करती है। यह न सिर्फ आपको एजिंग इफेक्ट को दूर करती है बल्कि चेहरे से रिकल्स और फाइन लाइन्स



एजेंसी (विब वार्ता न्यूज)

भी रिमूव करने में मदद करती है। रेड वाइन में फ्लेवोनॉयड्स और टैनिन होता है जो बढ़ती उम्र के लक्षणों से लड़ने में मदद करता है और त्वचा को जवां बनाए रखता है। साथ ही रेड वाइन चेहरे

में कसावट भी बनाए रखती है।

रेड वाइन स्किन के लिए सनस्क्रीन का भी काम करती है। इसमें मौजूद ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स और अमीनो एसिड्स सूरज की पराबैंगनी किरणों के प्रति

स्किन पर एक सुरक्षात्मक लेयर बना देते हैं, जिससे स्किन को नुकसान नहीं पहुंचता। कुल मिलाकर रेड वाइन स्किन के लिए किसी रामबाण से कम नहीं है। लेकिन इसके लिए आपको इसे चेहरे

पर लगाने का तरीका भी पता होना चाहिए।

चेहरे पर रेड वाइन लगाने का तरीका - चमकदार और बेदाग स्किन पाने के लिए रेड वाइन से सीधे चेहरे की मसाज की जा सकती है।

इसके लिए रेड वाइन हाथ पर लेकर चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। अब पानी से मुंह धो दें। मुंह धोने के बाद एक घंटे तक चेहरे पर कुछ न लगाएं।

- रेड वाइन डेड स्किन भी निकालने में मदद करती है। इसके लिए आप रेड वाइन का एक्सफोलिएटिंग पैक बना सकती हैं। यह पैक बनाने के लिए 2 ढक्कन रेड वाइन में 2 चम्मच पिसे चावल या 1 चम्मच चीनी मिलाएं और फिर उसे चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। आधे घंटे बाद साफ पानी से चेहरा धो दें।

## अच्छी नींद के साथ ही जोड़ों के दर्द में भी आराम दिलाती है चेरी

केक के ऊपर लगने वाली रेड कलर की छोटी सी प्यारी से चेरी किसे अच्छी नहीं लगती। बहुत से लोगों को चेरी खाना बहुत पसंद होता है। हम आपको बता दें कि चेरी न केवल स्वादिष्ट होती है बल्कि सेहत के लिए भी काफी अच्छी मानी जाती है। विटमिन और खनिज इसके प्रमुख स्रोत हैं। चेरी कई तरह की होती है पर तीखी और मीठी चेरी ही सबसे अच्छी मानी जाती है। हालांकि, इसकी सभी किस्में पौष्टिक, फाइबर, विटमिन और खनिजों से भरपूर होती हैं।

**पोषक तत्वों से भरपूर चेरी:** 154 ग्राम चेरी में कैलरी= 97, प्रोटीन= 2 ग्राम, कार्ब्स= 25 ग्राम, फाइबर= 3 ग्राम,

विटमिन सी= दैनिक जरूरत का 18%, पोटेसियम= दैनिक जरूरत का 10%, कॉपर= दैनिक जरूरत का 5%, मैंगनीज= दैनिक जरूरत का 5% होता है।

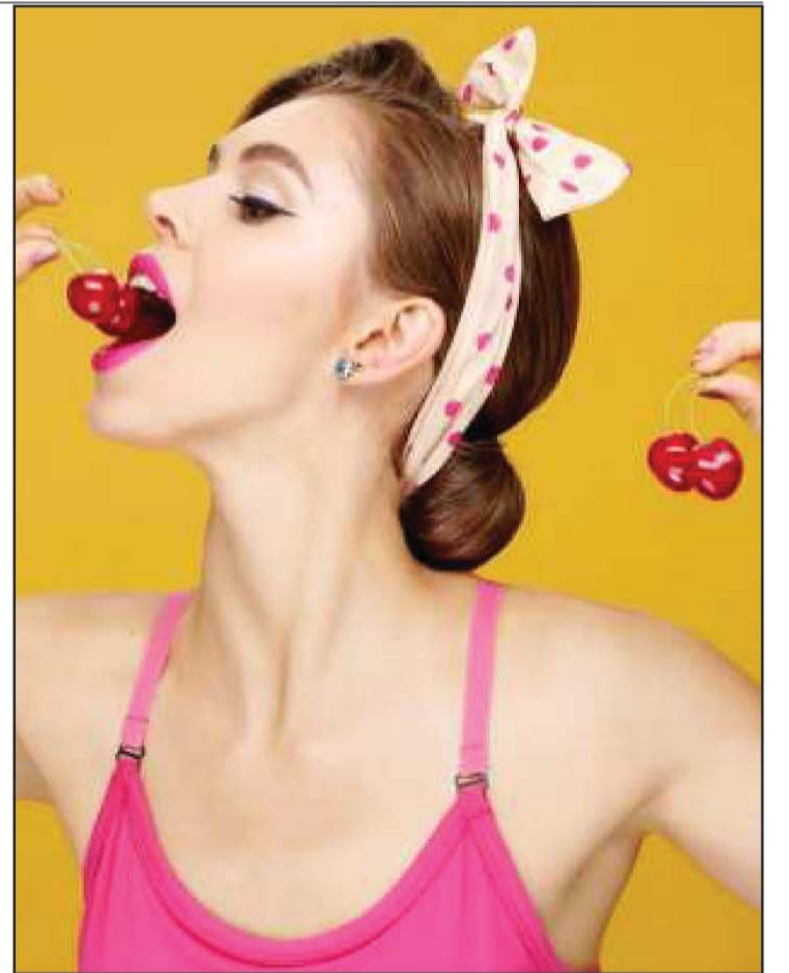
**मांसपेशियों के लिए फायदेमंद:** रिसर्च से पता चलता है कि चेरी में ऐंटीइंफ्लेमेट्री और ऐंटीऑक्सिडेंट कंपाउंड होते हैं जो मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, क्षति और सूजन में राहत दिलाने में मदद करते हैं। तीखी चेरी और उनका रस मीठी चेरी की तुलना में ज्यादा प्रभावी होता है।

**हृदय के लिए है बेहतर:** पोषक तत्वों से भरपूर चेरी का सेवन आपके दिल को सुरक्षित रखता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि फलों से भरपूर

आहार दिल की बीमारी में फायदा देते हैं। चेरी पोषक तत्वों और यौगिकों में समृद्ध है जो हृदय के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जानी जाती है, जिनमें पोटेसियम और पॉलिफेनोल ऐंटीऑक्सिडेंट शामिल है।

**आर्थराइटिस में लाभकारी:** शक्तिशाली ऐंटीइंफ्लेमेट्री गुण के प्रभाव के कारण चेरी गठिया के लक्षणों को कम करती है।

एक प्रकार का गठिया जो यूरिक एसिड के बिल्डअप के कारण होता है जिससे आपके जोड़ों में ज्यादा सूजन और दर्द हो सकता है। यह आर्थराइटिस और गठिया के दर्द को कम कर आराम पहुंचाता है।



## लंदन में भी छाया रितिक की सुपर 30 का जलवा

रितिक रोशन की मचअवेटेड फिल्म सुपर 30 बिहार में आईआईटी की कोचिंग चलाने वाले गणितज्ञ आनंद कुमार के जीवन पर आधारित है। रितिक इस फिल्म में आनंद का किरदार निभाने रहे हैं। रितिक रोशन इसमें ऐसे गणितज्ञ के किरदार में नजर आएंगे, जो 30 छात्रों को आईआईटी-जेईई की प्रतियोगी परीक्षा के लिए तैयार करते हैं। रितिक को इस फिल्म से काफी उम्मीदे हैं।

हाल ही में आनंद कुमार लंदन की केंब्रिज विश्वविद्यालय में यूके-एशिया समिट

में भाग लेने गए थे। वहां उन्होंने भारतीय समुदाय के लोगों से बातचीत की। आनंद कुमार ने इस कार्यक्रम के कुछ फोटोज भी शेयर किए हैं जिन्हें देख कर लग रहा था कि विदेश में भी लोगों को इस फिल्म को लेकर काफी उत्साह है। इन तस्वीरों को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि केवल भारत में ही नहीं बल्कि लंदन में भी सुपर 30 की रिलीज का फैस को बेसब्री से इंतजार है।

आनंद ने बताया कि किस तरह फिल्म में शिक्षा के महत्व को दिखाया गया है।

गणितज्ञ आनंद कुमार ने अपने सोशल मीडिया पर अपनी लंदन यात्रा से तस्वीरें साझा करते हुए लिखा, लंदन भी फिल्म सुपर 30 का बेसब्री से इंतजार कर रहा है। बता दें फिल्म 12 जुलाई को रिलीज होगी।

आनंद ने वहां बातचीत में बताया कि शिक्षा किसी भी जगह के लिए सबसे महत्वपूर्ण होती है। शिक्षा के बिना विकास संभव नहीं है। आनंद ने बताया कि बचपन में वह केंब्रिज से पढ़ाई करना चाहते थे लेकिन आर्थिक परिस्थितियों के कारण वह ऐसा नहीं कर पाए।

