

# साल 2021 में इन फेशियल की रही धूम



## फोटो फेशियल

फोटो फेशियल कोई नई टेक्नीक नहीं है। पिछले एक दशक से भी अधिक समय से लोग इस विधि का लाभ लेकर अपनी त्वचा की बढ़ती उम्र को थामने का काम कर रहे हैं। खासतौर पर ब्यूटी इंडस्ट्री और ऐक्टिंग प्रफेशन से जुड़े लोग इसका अधिक उपयोग करते हैं। फोटो फेशियल टेक्नीक कम समय में अधिक रिजल्ट देती है और इसका कोई साइडइफेक्ट भी नहीं होता है। फोटो फेशियल में खास लाइटिंग का उपयोग करके त्वचा की अंदरूनी परत को हील किया जाता है। सूजन और पिग्मेंटेशन को दूर कर स्किन को अंदर से स्वस्थ बनाया जाता है।

साल 2021 में फैशन और ब्यूटी की दुनिया में भी एक नयापन देखने को मिला। ये नयापन जीवन जीने का दूसरा मौका मिलने की खुशी से भरा हुआ दिखाई दिया। मेकअप और स्किन केयर की दुनिया में भी कई तरह के एक्सपेरिमेंट्स किए गए। हालांकि इन सबके बीच जो सबसे खास रहा वह है खुद के प्रति अधिक सजग होना और किसी भी दूसरी चीज से ज्यादा खुद को वैल्यू करना लोगों ने सीखा। स्किन केयर और मेकअप की दुनिया में भी ऑर्गेनिक, हर्बल और नैचुरल जैसे शब्द छाए रहे। शरीर और मन की देखभाल के प्रति लोगों में एक नई जागरूकता आई।

इस लाइटिंग ट्रीटमेंट से त्वचा में कोलेजन की मात्रा को भी बूस्ट किया जाता है। कोलेजन की मात्रा बढ़ने से त्वचा में कसावट आ जाती है और स्किन अधिक जवां, क्लीन, ग्लोइंग नजर आती है। ऐक्ने, पिंपल के निशान और झाड़ियों की समस्या दूर करने के लिए भी फोटो फेशियल का उपयोग किया जाता है।

## लिविड फेस लिफ्ट

लिविड फेस लिफ्ट में फेशियल इंजेक्शन का उपयोग किया जाता है। जिसके जरिए चेहरे की त्वचा को अधिक प्लंपी, फुलर और जवां रूप दिया जाता है। लिविड फेस लिफ्ट से स्किन सेल्स रिलैक्स होती हैं। इस तकनीक से चेहरे के रिंकल्स, काले घेरे, झाड़ियां जैसी समस्या दूर हो जाती हैं। एजिंग लाइन्स त्वचा से गायब हो जाती हैं। इस टेक्नीक का उपयोग आमतौर पर 40 की उम्र के बाद किया जाता है।

**पार्लर फेशियल:** हालांकि 2021 में ब्यूटी पार्लर का बिजनेस उतना अच्छा नहीं रहा, जितना कि कोरोना के पहले रहा करता था। लेकिन 2019 के आखिर में आई कोविड-19 महामारी ने जिस तरह इस इंडस्ट्री को धराशाई कर दिया था, उसकी तुलना में 2021 काफी अच्छा रहा। ब्यूटीशियन दुष्यंत कुमार कहते हैं कि साल 2021 में क्लाइट्स ने ज्यादातर पार्लर ट्रीटमेंट्स से दूरी बनाकर रखी। हालांकि फेशियल में कुकुंबर, ऐलोवेरा और फ्रूट फेशियल को अधिक पसंद किया गया। जबकि ब्राइड्स में गोल्ड और पर्ल फेशियल ही पहली पसंद रहा।



## शैंपू और क्लेरिफाइंग शैंपू में क्या अंतर होता है?

शैंपू हम सभी अपनी-अपनी पसंद से और अपने बालों की जरूरत के हिसाब से उपयोग करते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए क्लेरिफाइंग शैंपू का उपयोग करना जरूरी होता है तो कुछ लोगों के बालों को सिर्फ रेग्युलर शैंपू की ही जरूरत होती है। ऐसे में आपको पता जरूर होना चाहिए कि आपके बालों के लिए इस समय कौन-सा शैंपू जरूरी है। रेग्युलर शैंपू सिर की त्वचा की स्क्रबिंग करने, बालों की जड़ों को साफ करने और स्कैल्प में जमा डर्ट को साफ करने का काम करता है। बोलचाल की भाषा में कहें तो रेग्युलर शैंपू में डिटर्जेंट क्वालिटीज होती हैं, जो बालों की हर दिन की क्लीनिंग की जरूरत को पूरा करती हैं। जबकि क्लेरिफाइंग शैंपू में कुछ खास इंग्रीडिएंट्स का उपयोग किया जाता है, जो स्पेशली बालों की स्कैल्प में मिनरल्स को जमा होने से रोकता है। अब आपके मन में सवाल आएगा कि बालों में मिनरल्स कहां से आ जाते हैं? दरअसल, जिन एरिया का पानी बहुत भारी होता है, जिसे हम हार्ड वॉटर के नाम से जानते हैं। उन एरिया में रहने वाले लोग अक्सर इस तरह की समस्या का सामना करते हैं, जिससे उनके बाल तेजी से झड़ने लगते हैं। ऐसे में क्लेरिफाइंग शैंपू का उपयोग करना सबसे सही रहता है। क्लेरिफाइंग शैंपू बालों की जड़ों में जमा हो रहे अतिरिक्त मिनरल्स को हटाने का काम करता है।

साल 2021 में दिल चुरा ले गई इन हसीनाओं की बिना मेकअप वाली तस्वीरें ऐश्वर्या राय बच्चन ने साल 2021 में बिना मेकअप वाली फोटो शेर की। बेहद प्राइवेट लाइफ पसंद करने वाली ऐश्वर्या का ये जेश्चर देखकर इनके फैंस हैरान भी हुए और बेहद खुश भी। हालांकि ऐश की यह फोटो कुछ साल पुरानी है, जिसमें इनके साथ आराध्या भी नजर आ रही हैं। आराध्या मम्मी ऐश्वर्या के पेट पर सो रही हैं ऐश इन्हें प्यार से सहला रही हैं। इस फोटो ने ऐश्वर्या के फैंस और आराध्या को प्यार करने वाले लोगों के दिल को छू लिया। सभी ने जमकर इस फोटो पर प्यार लुटाया और 8 लाख से अधिक लाइक्स इस फोटो को मिले। ऐश्वर्या की तरह ही साल 2021 में हिना खान, नुसरत भरुचा, सोनल चौहान, आलिया भट्ट, करीना कपूर जैसी कई ऐक्ट्रेस ने अपने नो-मेकअप क्लिप्स सोशल मीडिया पर शेयर किए। दीवाशज का ये डेयरिंग स्टेप इनके चाहने वालों के लिए किसी मुराद के पूरा होने जैसा रहा। क्योंकि जो भी इंसान जिस सेलेब्रिटी को पसंद करता है, वह उसके बारे में अधिक से अधिक जानना भी चाहता है और उसके असली रूप को देखना भी चाहता है। तो इस बीतते साल में हसीनाओं ने अपने फैंस की इस इच्छा का पूरा सम्मान किया।

## बालों में सिर्फ 20 मिनट के लिए लें दही, मिलेगा हेयर स्पा जैसा फायदा



बालों में बढ़ते रूखेपन से परेशान हैं तो दही लगाना शुरू कर दें। सिर्फ सप्ताह में एक बार या फिर दो सप्ताह में एक बार दही का लेप बालों में लगाएं और खुद फर्क देखें। ना तो आपके बाल रूखे होंगे और ना ही आपको डैंड्रफ की समस्या सताएगी। हालांकि प्लेन दही बालों में लगाना सिर्फ गर्मी के मौसम में पर्याप्त होता है। सर्दी में आपके बालों की जरूरत काफी बदल जाती है। इसलिए दही की खूबियां बढ़ाने के लिए आप इसमें एक खास चीज मिला लें। ये खास चीज है सरसों का तेल। यह तेल हर भारतीय घर में मिलता है और अन्य ब्रैंडेड हेयर ऑइल्स की तुलना में काफी पॉकेड फ्रेंडली भी होता है। दही और सरसों का तेल का मिक्स तैयार करने के लिए आप अपने बालों की लंबाई के हिसाब से दही लें। इसके बाद इसमें 1 से 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल डालें और इसे अच्छी तरह फेंटें। दही और ऑइल का मिक्स तैयार करने के लिए आप इन दोनों चीजों को तब तक फेंटें, जब तक एक स्मूद पेस्ट ना तैयार हो जाए।

# 2021 में सबसे ज्यादा असरदार रहे ये डाइट प्लान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

इंटरनेट पर सेहत के लिए फायदेमंद डेटों डाइट में से किसी एक को चुनना हमारे लिए बहुत मुश्किल है। कहने को हर डाइट के अपने कुछ फायदे हैं, पर ये जरूरी नहीं कि ये वजन घटाने और स्वस्थ रखने में आपका सपोर्ट करेगी ही। इनमें से कई पॉपुलर डाइट ऐसी भी हैं, जो अपना असर दिखाने में नाकामयाब हुई हैं।

अब चूंकि साल 2021 खत्म होने वाला है, तो हम उन डाइट ट्रेंड की बात करते हैं, जिसने वेटलॉस को लेकर अच्छे रिजल्ट्स दिए और साल की बेस्ट डाइट का अवॉर्ड अपने नाम किया। इसके लिए यूएस न्यूज एंड वर्ल्ड रिपोर्ट द्वारा हेल्थ एक्सपर्ट्स के एक पैनल से सबसे प्रभावी वजन घटाने वाली डाइट्स को रेट करने के लिए कहा गया। विशेषज्ञों ने इनमें से साल के 5 प्रभावी डाइट ट्रेंड के बारे में बताया है, जिसके बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

## फ्लेक्सिटेरियन डाइट

फ्लेक्सिटेरियन डाइट पूरी तरह से शाकाहारी है। लंबे समय तक इसे आसानी से फॉलो किया जा सकता है। यह डाइट ट्रेंड लोगों को प्लांट बेस्ड फूड प्रोडक्ट्स को खाने और एनिमल बेस्ड फूड प्रोडक्ट्स को कम मात्रा में खाने के लिए प्रोत्साहित करती है। अच्छी बात ये है कि इस डाइट को फॉलो करते वक्त कैलोरी इंटेक को लेकर कोई बाध्यतानहीं होती। सिर्फ इसी वजह से यह डाइट एक डाइट से ज्यादा लाइफस्टाइल ट्रेंड बन गई है, जिसमें लोगों को फल, सब्जियां, फलियां, साबुत अनाज, प्लांट बेस्ड फूड का सेवन करना होता है।

**डब्ल्यूडब्ल्यू :** डब्ल्यूडब्ल्यू को पहले वेट वॉचर्स डाइट के नाम से जाना जाता था। वजन घटाने के लिए यह पॉपुलर वेटलॉस डाइट में से एक है। 1963 में जॉन निडेज द्वारा स्थापित की गई डब्ल्यूडब्ल्यू धीमी और स्थिर वजन घटाने की तलाश करने वाले



लोगों के लिए डाइट का एक अच्छा विकल्प है। यह डाइट पूरी तरह से साइड बेस्ड है, जो पोर्शन कंट्रोल, फूड चॉइस और वेटलॉस पर जोर देती है। किसी भी फैंसी डाइट के विपरीत डब्ल्यूडब्ल्यू वेटलॉस के लिए बहुत अच्छी है।

**वीगन डाइट:** अधिकांश लोग नैतिक, पर्यावरणीय या कहे कि स्वस्थ कारणों से शाकाहारी भोजन करते हैं। लेकिन जब इसे सही तरह से फॉलो किया जाए, तो यह आहार कुछ किलो कम करने और ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने में मदद करता है। इस आहार में दूध उत्पादों सहित एनिमल बेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करना होता है। लेकिन कुछ मामलों में लंबे समय तक इस डाइट पर बने रहने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का पालन करने वाले लोग जीरो कैलोरी डाइट का पालन करने वाले लोगों की तुलना में ज्यादा वजन कम करते हैं।

**वॉल्यूमेट्रिक डाइट :** वॉल्यूमेट्रिक डाइट का मतलब कम कैलोरी के साथ खाने की प्लेट को पूरी तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होनी चाहिए। इस आहार का पालन करते समय बहुत सारे पानी और फाइबर वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना होता है। सबसे अच्छी बात ये है कि यह आहार किसी अन्य दूसरे भोजन पर प्रतिबंध नहीं लगाता, लेकिन कैलोरी की मात्रा सीमित करने के साथ लोगों को नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इस आहार का मुख्य मकसद लोगों में अच्छी आदतें डालना और जीवनशैली में बदलाव लाना है। इस डाइट को फॉलो करने पर 1 से 2 पाउंड वजन हफतेभर में कम किया जा सकता है।