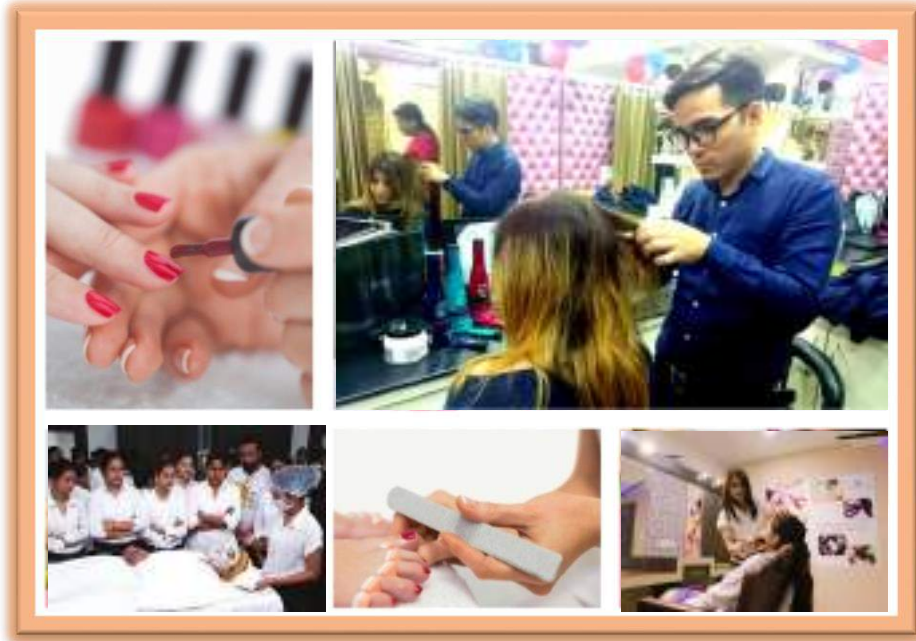


समग्र शिक्षा अभियान म.प्र.

पाठ्य सामग्री



सेक्टर - सौन्दर्य एवं देखभाल

जॉब रोल - असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट

QP-BWS/Q010

कक्षा-10

विषय सूची

इकाई 1 : त्वचा की मूल देखभाल (स्किन केयर) सेवाएं	2-25
सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी	5
सत्र 2 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य	11
सत्र 3 : त्वचा की देखभाल (स्किन केयर)	19
इकाई 2 : मूल डेपीलेशन सेवाएं	26-52
सत्र 1 : वैक्सिंग की प्रक्रिया	28
सत्र 2 : थ्रेडिंग की प्रक्रिया	42
सत्र 3 : ब्लीचिंग की प्रक्रिया	47
इकाई 3 : मेकअप की सेवाएं	53-71
सत्र 1 : मेकअप के लिए उपचार योजना	55
सत्र 2 : मेकअप की तैयारी	57
सत्र 3 : मेकअप एप्लीकेशन	62
इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना	72-90
सत्र 1 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना	73
सत्र 2 : व्यक्तिगत सौंदर्य	84

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस
जॉब रोल : सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट
इकाई 1 : त्वचा की मूल देखभाल (स्किन केयर) सेवाएं

इकाई 1 : त्वचा की मूल देखभाल (स्किन केयर) सेवाएं

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- एपिडर्मिस, डर्मिस और सबक्यूटिस की संरचना और कार्य की व्याख्या करें;
- त्वचा के कार्यों function को बताएं;
- त्वचा विश्लेषण analysis के महत्व को बताएं;
- त्वचा विश्लेषण की विधि की व्याख्या करें;
- आम तौर पर इस्तेमाल की जाने वाली त्वचा देखभाल तकनीकों का वर्णन करें;
- त्वचा के प्रकारों को पहचानें और उनकी विशेषताओं को बताएं;
- मांसपेशियों के स्वैच्छिक voluntary हाव भाव movement के प्रभावों के बारे में बताएं;
- चेहरे, भौंह, नाक, मुंह, कान और गर्दन की गति में शामिल की मांसपेशियों के बारे में बताएं;
- फ्लेक्सिन', 'एडडक्शन' और 'एबडक्शन' जैसे विभिन्न शारीरिक हाव भाव की व्याख्या करें;
- त्वचा विश्लेषण करना; तथा
- विभिन्न त्वचा देखभाल तकनीकों को उपयोग करें।

परिचय

हालांकि भारत में सौंदर्य और कल्याण उद्योग नया है, स्वास्थ्य और भलाई (wellbeing) के बारे में जागरूकता बढ़ रही है। देश में सौंदर्य और अच्छे से तैयार होने वाला उद्योग फलफूल रहा है, इसके लिए दोनों पुरुषों और महिलाओं की स्टाइलिश दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा धन्यवाद की पात्र है।

केपीएमजी द्वारा इस साल अप्रैल में जारी एक वेलनेस सेक्टर की रिपोर्ट में अनुमान लगाया गया था कि भारत के ब्यूटी एंड वेलनेस मार्केट का आकार 2012-13 में 41,224 करोड़ रुपए से 2017-18 तक लगभग दोगुना होकर 80,370 करोड़ रुपए हो जाएगा।

इस प्रतिभागी पुस्तिका को सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट बनने के लिए सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण को सक्षम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

सहायक स्पा चिकित्सक के लिए योग्यता पैक में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक शामिल हैं जो सभी इस प्रशिक्षु मैनुअल में शामिल किए गए हैं :

1. मूल त्वचा देखभाल सेवाएं प्रदान करना

2. मूल डेपीलेशन सेवाएं को पूरा करना
3. सरल मेकअप सेवाएं करना
4. कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

एक ब्यूरी थेरेपिस्ट एक व्यावसायिक प्रशिक्षित व्यक्ति है जो चेहरे और शरीर दोनों की सौंदर्य सेवाओं में माहिर है। एक ब्यूरी थेरेपिस्ट विभिन्न कर्तव्यों का पालन करता है जैसे कि त्वचा की देखभाल प्रदान करना, मेकअप लगाना, अनचाहे बालों को हटाना, मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं। ब्यूटी थेरेपिस्ट को स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वच्छता, सौंदर्य उत्पादों और सौंदर्य सेवाओं की एक श्रृंखला के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

इस इकाई में, हम उन उल्लिखित विषयों का अध्ययन करेंगे जो एक ब्यूरी थेरेपिस्ट को अपने कर्तव्यों को प्रभावी ढंग से करने में मदद करेंगे।

- त्वचा की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान
- त्वचा देखभाल तकनीकें जैसे :
 - सफाई
 - टोनर और स्किन फ्रेशनर्स का अनुप्रयोग
 - मॉइस्चराइज़र का अनुप्रयोग
 - त्वचा के प्रकार की पहचान
- चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की स्वैच्छिक गतिविधियों का प्रभाव
- ब्लीचिंग प्रक्रिया

एक ब्यूरी थेरेपिस्ट को एक प्रभावी त्वचा देखभाल सेवा प्रदान करने के लिए, त्वचा की मूल शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान को जानने की आवश्यकता होती है। उन्हें चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के स्वैच्छिक हाव भाव के प्रभावों को समझना भी आवश्यक है।

त्वचा के प्रकार के आधार पर मेकअप का सुझाव दिया जाना चाहिए। एक ब्यूरी थेरेपिस्ट त्वचा की देखभाल सेवाओं को प्रदान करने में उपयोग किए जाने वाले सर्वोत्तम मेकअप और उत्पादों की श्रेणी का सुझाव देने के लिए त्वचा के प्रकार की सही पहचान करने की स्थिति में होना चाहिए। यह इकाई संभावित विद्यार्थियों को त्वचा के प्रकार की सही पहचान करने में मदद करेगी।

इस इकाई में मूल त्वचा देखभाल सेवाओं जैसे कि क्लीजिंग, टोनर्स के अनुप्रयोग और त्वचा फ्रेशनर और मॉइस्चराइज़र के अनुप्रयोग का वर्णन किया गया है।

सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- एपिडर्मिस, डर्मिस और सबक्यूटिस की संरचना और कार्य की व्याख्या करने में; तथा
- त्वचा के कार्य के बारे में बताने में

त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

त्वचा :

ब्यूटी थेरेपिस्ट को प्रभावी स्किनकेयर सेवाएं प्रदान करने के लिए त्वचा की मूल शारीरिक रचना (एनाटॉमी) और शरीर विज्ञान (फिजियोलॉजी) के बारे में पता होना चाहिए। त्वचा शरीर के लिए सुरक्षा कवच का काम करती है।

एनाटॉमी :

एनाटॉमी में मानव शरीर की संरचना और एक दूसरे के साथ शरीर के अंगों के संबंध का वर्णन किया जाता है।

फिजियोलॉजी : फिजियोलॉजी शरीर के अंगों और पूरे शरीर के कार्य का अध्ययन है।

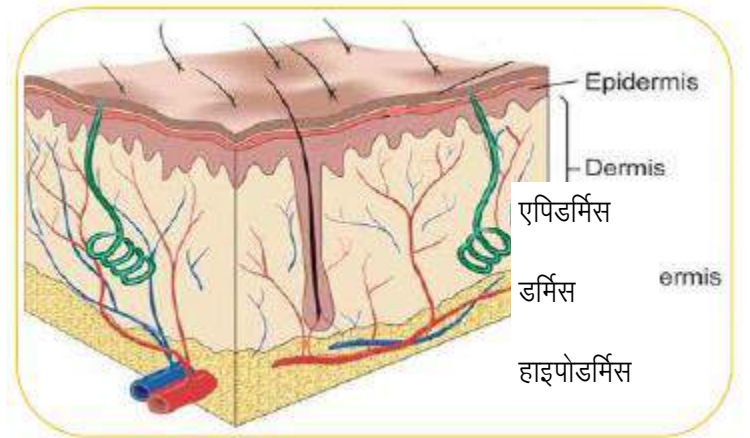
त्वचा की परतें (Layers of the skin)

नीचे से ऊपर तक, त्वचा में तीन परतें होती हैं।

- एपिडर्मिस त्वचा की परतें
- डर्मिस
- हाइपोडर्मिस या सबक्यूटिस

क. एपिडर्मिस

एपिडर्मिस त्वचा की सबसे ऊपरी या उपकला परत है। यह एक शारीरिक बाधा



के रूप में कार्य करता है और शरीर से पानी के निकलने की रोकथाम भी करती है। एपिडर्मिस शरीर में बाहरी चीजों के प्रवेश को भी रोकती है। डपिडर्मिस में सीधे रक्त की आपूर्ति नहीं होती है और सभी पोषक तत्व इसे डर्मिस परत से प्राप्त हो जाते हैं।

एपिडर्मिस में तीन मुख्य प्रकार की कोशिकाएं होती हैं। वे हैं :

- केरेटिनोसाइट्स (त्वचा कोशिकाएं)
- मेलेनोसाइट्स (वर्णक उत्पादक कोशिकाएं)
- लैंगरहैंस (प्रतिरक्षा कोशिकाएं)

एपिडर्मिस का क्रॉस सेक्शन

त्वचा की परतें

परत Layer	सेल प्रकार Cell type
स्ट्रेटम कॉर्नियम (कठोर परत)	<ul style="list-style-type: none"> • कॉर्नियोसाइट्स या स्क्वैमस कहा जाता है। • नाभिक के बिना मृत, सूखने वाली कठोर कोशिकाएं।
स्ट्रेटम ग्रैनुलोसम (दानेदार परत) Stratum granulosum (granular layer)	<ul style="list-style-type: none"> • कोशिकाओं में बेसोफिलिक ग्रैन्यूल होते हैं। • वैक्स सामग्री को अंतरकोशिकीय स्थानों में स्रावित secrete किया जाता है।
स्ट्रेटम स्पिनुलोसम (स्पिनस, स्पाइनी या प्रिकेले सेल परत)	<ul style="list-style-type: none"> • अंतरकोशिकीय ब्रिज को डेस्मोसोम कहा जाता है जो कोशिकाओं को एक साथ जोड़ते हैं। • कोशिकाएं तेजी से चपटी हो जाती हैं क्योंकि वे ऊपर की ओर बढ़ती हैं।
स्ट्रेटम बेसल (बेसल परत)	<ul style="list-style-type: none"> • स्तंभकार (लंबा) पुनर्योजी कोशिकाएं। • जैसे ही बेसल सेल विभाजित होती है, एक बनी हुई सैल इसकी भरपाई करने के लिए ऊपर की ओर जाती है।

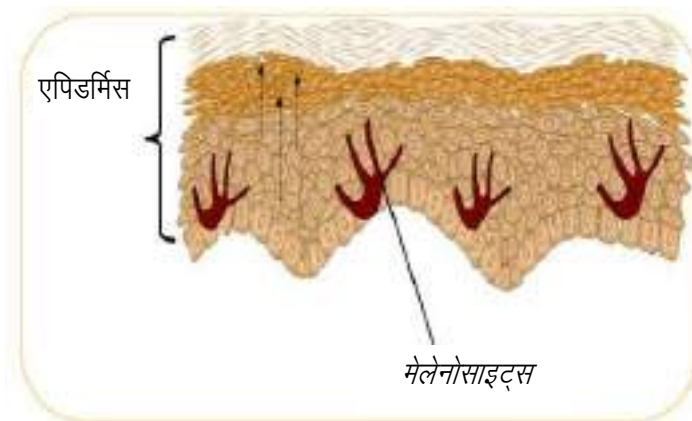
केरेटिनोसाइट्स (Keratinocytes)

केरेटिनोसाइट्स जब बाहर की ओर बढ़ते हैं तो ये अधिक परिपक्व या विभेदित हो जाते हैं और इनमें केरेटिन का जमाव हो जाता है। वे अंततः गिर जाते हैं या रगड़ते हैं। एपिडर्मिस और डर्मिस के बीच एक विशेष संरचना निहित होती है। इसमें विभिन्न प्रोटीन संरचनाएं शामिल होती

हैं, जो केरेटिन कोशिकाओं की बेसल परत को बेसमेंट झिल्ली (हेमीडेस्मोसोम्स) से जोड़ती हैं और बेसमेंट झिल्ली को अंतर्निहित डर्मिस (एंकरिंग फाइब्रिल्स) से जोड़ती हैं। बेसमेंट झिल्ली यह सुनिश्चित करती है कि एपिडर्मिस अंतर्निहित डर्मिस से मजबूती से चिपक जाता है।

मेलेनोसाइट्स (Melanocytes)

मेलेनोसाइट्स एपिडर्मिस की बेसल परत में पाए जाते हैं। ये कोशिकाएँ एक काले वर्णक का निर्माण करती हैं, जिसे 'मेलेनिन' कहा जाता है, जो विभिन्न त्वचा के रंग के लिए जिम्मेदार है। मेलेनिन (या मेलेनोसोम्स) नामक छोटे पार्सल में पैक होता है, जिसे बाद में केरेटिनोसाइट्स में स्थानांतरित कर दिया जाता है। मेलेनिन त्वचा को पराबैंगनी (यूवी) किरणों से बचाता है।



मेलेनोसाइट्स

लैंगरहैंस कोशिकाएं

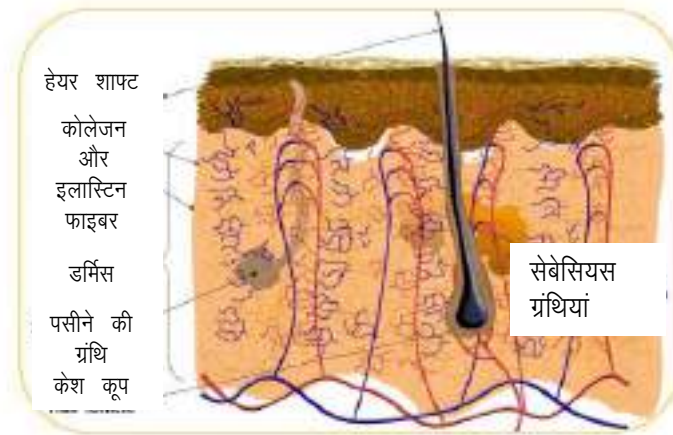
लैंगरहैंस कोशिकाएं एपिडर्मिस में पाए जाने वाले प्रतिरक्षा कोशिकाएं हैं। ये शरीर के लिए 'एलर्जेंस' (शरीर के लिए बाहरी पदार्थ) की पहचान करने में मदद करने के लिए जिम्मेदार हैं।

मर्कल कोशिकाएं

मर्कल कोशिकाएं एपिडर्मिस की बेसल परत में पाए जाते हैं। मर्कल कोशिकाओं को देखने के लिए विशेष इम्यून-हिस्टोकैमिकल स्टेन करने की आवश्यकता होती है।

ख. डर्मिस

डर्मिस त्वचा का रेशेदार संयोजी टिशू या सहायक (**fibrous connective tissue or supportive**) परत है।

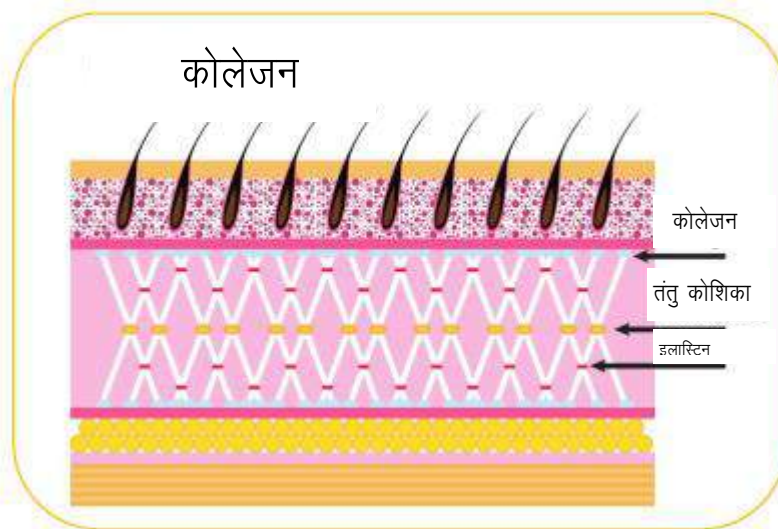


प्रमुख फाइबर इस प्रकार

डर्मिस का क्रॉस सेक्शन

कोलेजन फाइबर (Collagen fibre) : इस प्रकार का फाइबर डर्मिस में बड़ी मात्रा में पाया जाता है। कोलेजन फाइबर में अत्यधिक तन्व्य शक्ति (tensile) होती है और यह त्वचा को मजबूती और मोटाई प्रदान करता है। कोलेजन बंडल ऊपरी या पैपिलरी डर्मिस में छोटे होते हैं और गहरे या रेटिकुलर डर्मिस में मोटे बंडल बनाते हैं।

इलास्टिन (लोच) (Elastin) : इस प्रकार के फाइबर त्वचा को लोच और अनुकूलता के गुण प्रदान करते हैं।



कोलेजन का क्रॉस सेक्शन

कोलेजन और इलास्टिन फाइबर वास्तविक पदार्थ, म्यूको पॉलीसेकेराइड जेल द्वारा एक साथ बंधे होते हैं, जिसमें पोषक तत्व और अपशिष्ट अन्य ऊतक घटकों में फैल सकते हैं और इन्हें बना सकते हैं। डर्मिस में नसों, रक्त वाहिकाओं, एपिडर्मल एडनेक्सल संरचनाएं (जैसा कि ऊपर बताया गया है) और कोशिकाएं भी होती हैं।

ग. सबक्यूटिस

सबक्यूटिस एक वसा परत है जो डर्मिस और एपिडर्मिस के नीचे स्थित होती है। इसे 'त्वचा के नीचे का ऊतक', 'हाइपोडर्मिस' या 'पैनिकुलस' भी कहा जाता है।

सबक्यूटिस में मुख्य रूप से वसा कोशिकाएं (एडिपोसाइट्स), तंत्रिकाएं और रक्त वाहिकाएं होती हैं। वसा कोशिकाओं को लोब्यूल में व्यवस्थित किया जाता है, जिन्हें 'सेप्टा' नामक संरचनाओं द्वारा अलग किया जाता है। सेप्टा नसों, बड़ी रक्त वाहिकाओं, रेशेदार ऊतक और फाइब्रोब्लास्ट होते हैं। रेशेदार सेप्टाई त्वचा (तथाकथित सेल्युलाइट) में डिम्पल का निर्माण कर सकता है।

त्वचा के कार्य (Functions of the skin)

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। त्वचा महत्वपूर्ण कार्य करती है, जिसके परिणामस्वरूप कई रासायनिक और भौतिक प्रतिक्रियाएं होती हैं।

त्वचा के मूल कार्य इस प्रकार हैं :

1. सुरक्षा (Protection)

त्वचा का सबसे महत्वपूर्ण कार्य चोट, गर्मी, विकिरण, रसायन और सूक्ष्मजीवों से शरीर की रक्षा करती है। 'स्ट्रेटम कॉर्नियम' के निरंतर बाहर निकलने के कारण, यह एक यांत्रिक बाधा के रूप में कार्य करता है और जीवों को त्वचा में रहने या उनमें प्रवेश नहीं करने देता है। एपिडर्मिस की बेसल परत में मौजूद मेलेनोसाइट्स द्वारा निर्मित 'मेलैनिन' शरीर को पराबैंगनी विकिरण से बचाता है। एपिडर्मिस फैंगोसाइट्स एजेंटों में मौजूद लैंगरहैंस कोशिकाएं, जो त्वचा पर आक्रमण (invade) करती हैं।

2. ताप का विनियमन (Thermo regulation)

त्वचा तापमान नियामक के रूप में भी काम करती है, जिससे शरीर नमी के नुकसान को नियंत्रित करके विभिन्न व्यापक तापमान और वायुमंडलीय स्थितियों के अनुकूल हो जाता है। यह पसीने की ग्रंथियों द्वारा पसीने के स्राव को नियंत्रित करने के द्वारा किया जाता है।

3. हार्मोन का संश्लेषण (Hormone synthesis)

सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में त्वचा में विटामिन डी का एक सक्रिय रूप संश्लेषित होता है।

4. अपशिष्ट पदार्थों का त्याग (Excretion)

पसीने और सीबम के स्राव के माध्यम से, त्वचा उत्सर्जन का काम करती है, आंत और यकृत की चयापचय गतिविधियों के परिणामस्वरूप कई हानिकारक पदार्थों को समाप्त करती है।

5. प्रतिरक्षात्मक भूमिका (Immunological role)

त्वचा प्रतिरक्षात्मक भूमिका भी निभाती है क्योंकि लैंगरहैंस कोशिकाएं त्वचा से एंटीजन लेती हैं और उन्हें लिम्फ नोड्स तक ले जाती हैं।

6. संवेदी कार्य (Sensory function)

त्वचा में एपिडर्मल कोशिकाओं और डर्मिस में विशेष तंत्रिका अंत और त्वचीय उपांग के बीच ठीक तंत्रिका टर्मिनलों का एक जटिल नेटवर्क होता है। ये तंत्रिका के सिरे स्पर्श, दर्द, तापमान, गीलापन और खुजली की अनुभूति करते हैं।

7. उपस्थिति (Appearance)

त्वचा की रंग, लोच मोटाई मनुष्य के सामान्य रूप के लिए जिम्मेदार होती है और त्वचा को मानव शरीर के लिए एक सजावटी मीडिया माना जा सकता है।

अपनी प्रगति जांचें

1. त्वचा की तीन परतों का नाम बताएं।

2. त्वचा के कार्यों को सूचीबद्ध करें।

3. रिक्त स्थान भरें :

- क. त्वचा की सबसे ऊपरी परत है।
 ख. म्यूकस मेम्ब्रेन और हैं।
 ग. और एपिडर्मिस की आधारभूत परत में पाए जाते हैं।
 घ. खंडों में नाभिक होता है।

4. सही विकल्प चुनें।

- क. एपिडर्मिस में निम्नलिखित कोशिकाएँ होती हैं।
 i. केरेटिनकोशिकाओं
 ii. मेलेनोसाइट
 iii. लैंगरहैंस
 iv. उपरोक्त सभी
- ख. निम्नलिखित में से कौन से कार्य त्वचा के हैं?
 i. संरक्षण
 ii. उत्सर्जन
 iii. इनमें से कोई नहीं
 iv. दोनों (क) और (ख)

सत्र 2 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- मांसपेशियों के स्वैच्छिक हाव भाव के प्रभावों की व्याख्या करें;
- चेहरे, भौंह, नाक, मुंह, कान और गर्दन की गति में शामिल मांसपेशियों का वर्णन करें; तथा
- 'पलेक्सन', 'एडडक्शन' और 'एबडक्शन' जैसे विभिन्न शारीरिक हाव भाव की व्याख्या करें।

मांसपेशियों के स्वैच्छिक हाव भाव का प्रभाव **Effect of voluntary movement of muscles**

एक सौंदर्य थेरेपिस्ट या एक कॉस्मेटोलॉजिस्ट को चेहरे, गर्दन, हाथ और बाजुओं (arms) की विभिन्न स्वैच्छिक मांसपेशियों के स्थान और कार्यों के बारे में पता होना चाहिए।

इस सत्र में, हम चेहरे, गर्दन, हाथ और बाजुओं (arms) की कुछ स्वैच्छिक मांसपेशियों के बारे में अध्ययन करेंगे। यह उचित मालिश प्रदान करने में मदद करेगा।

हम निम्नलिखित मांसपेशियों के स्वैच्छिक मूवमेंट के प्रभाव के बारे में भी अध्ययन करेंगे :

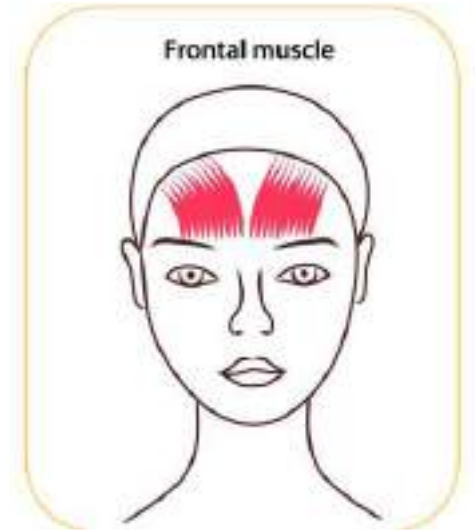
- चेहरे की मांसपेशी
- भौंह (eyebrows) की मांसपेशी
- नाक की मांसपेशियाँ
- मुंह की मांसपेशियाँ
- कान की मांसपेशियाँ
- चबाने वाली मांसपेशियाँ
- गर्दन की मांसपेशियाँ

1. चेहरे की मांसपेशी (Facial muscle)

खोपड़ी के शीर्ष को 'एपिक्रेनियस' या 'ऑक्सीपिटोफ्रन्टेलिस' मांसपेशी द्वारा कवर किया गया है। इस पेशी के दो भाग होते हैं नामत :

- ऑक्सीपिटल (पीछे का भाग)
- फ्रन्टेलिस (सामने का भाग)

फ्रन्टेलिस की स्वैच्छिक गति भौंह (eyebrows) और खोपड़ी की गति में मदद करती है। ऑक्सीपिटल्स और फ्रन्टेलिस टेंडन से जुड़े होते हैं।



*Location of Frontal muscle
फ्रन्टल मांसपेशी का स्थान*

2. भौंह (eyebrows) की मांसपेशी

ऑर्बिकुलेरिस ऑकुली : ऑर्बिकुलेरिस ऑकुली पूरी तरह से आंख सॉकेट के मार्जिन को घेरती है। यह पलक झपकने में मदद करती है।

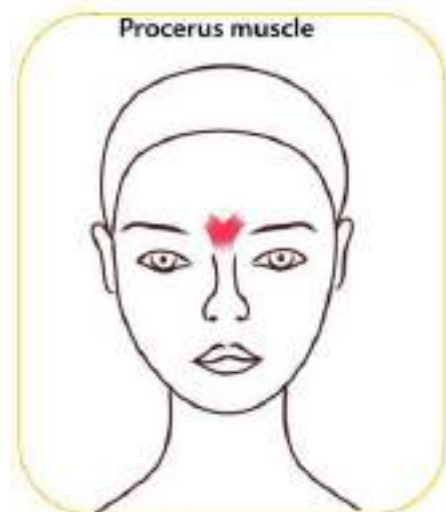


ऑर्बिकुलेरिस ऑकुली मांसपेशी का स्थान

3. नाक की मांसपेशियाँ

प्रोसेरस (Procerus) : यह मांसपेशी भौंहों के बीच नाक के पुल से ऊपर तक फैली हुई है। भौंहों को दबाकर नाक के पुल के पार झुर्रियाँ (Wrinkles) पैदा होती हैं।

नेसेलिस (Nasalis) : नाक की नेसेलिस मांसपेशी नाक को संकुचित करती है, जिससे झुर्रियाँ होती हैं।



प्रोसेरस मांसपेशी का स्थान

4. मुंह की मांसपेशियां

क्वाड्रेटस लेबी सुपीरियोरिस : यह मांसपेशी होंठ के ऊपरी हिस्से को घेर लेती है और ऊपरी होंठ को ऊपर उठाकर मुंह खोलने में मदद करती है। यह मांसपेशी एक व्यक्ति के चेहरे के भाव पैदा होने का कारण है।

क्वाड्रेटस लेबी इंफीरियर्स : यह मांसपेशी होंठ के निचले हिस्से को घेरे रहती है और परिणामस्वरूप व्यंग्य की अभिव्यक्ति होती है।

बक्सीनेटर (Buccinator) : यह ऊपरी और निचले जबड़े के बीच एक पतली सपाट मांसपेशी होती है। यह मांसपेशी गाल के आकार को बनाने के लिए जिम्मेदार ठहराई जाती है। यह फूंकते समय गालों को फुलाती है और चबाते समय मुंह में भोजन रखती है।

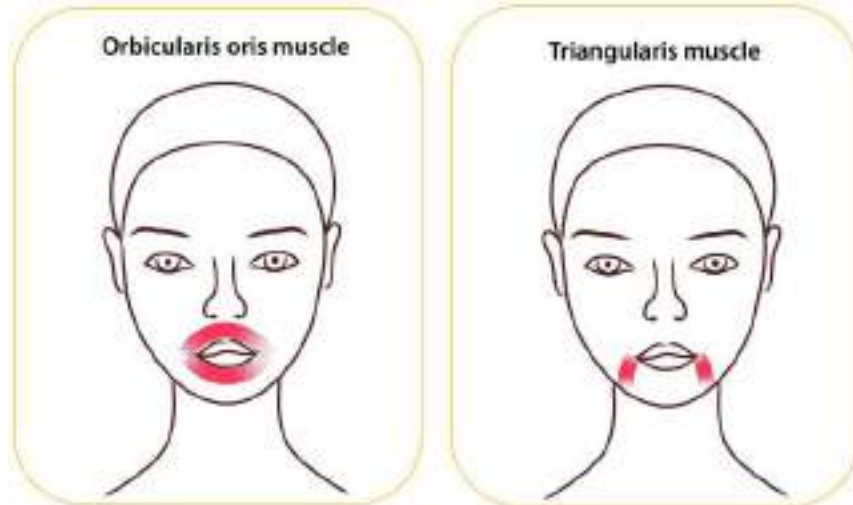
कैनिनस (Caninus) : यह पेशी क्वाड्रेटस लेबी सुपीरियोरिस के नीचे स्थित होती है। यह कोने पर मुंह के कोण को बढ़ाती है।

मेंटलिस (Mentalis) : यह मांसपेशी टुड्डी के सिरे पर स्थित होती है। इस मांसपेशी द्वारा निचले होंठ की गति को नियंत्रित किया जाता है।

ऑर्बिक्युलिस ओरिस (Orbicularis oris) : इस मांसपेशी की उपस्थिति के कारण निचले और ऊपरी होंठ के चारों ओर फ्लैट बैंड बनता है।

जाइगोमैटिक्स (Zygomaticus) : यह पेशी जाइगोमैटिक हड्डी से निकलती है और ऑर्बिकुलर ओरिस में मुंह के कोण तक जारी रहती है। यह हंसते समय होंठ को ऊपर उठाती है।

त्रिकोणीय (Triangular) : यह मांसपेशी ठोड़ी के किनारे तक फैली हुई है। इस मांसपेशी द्वारा ठोड़ी के कोने को नीचे खींचा जाता है।



ऑर्बिक्युलिस ओरिस मांसपेशी का स्थान

ऑर्बिक्युलिस ओरिस मांसपेशी का स्थान

5. कान की मांसपेशियाँ (Muscles of the ear)

ऑक्युलरिस सुपीरियर (Auricularis superior) : यह पेशी कान के ऊपर मौजूद होती है।

ऑक्युलरिस पोस्टीरियर (Auricularis posterior) : यह पेशी कान के पीछे मौजूद होती है।

ऑक्युलरिस एंटीरियर (Auricularis anterior) यह पेशी कान के सामने मौजूद होती है।

6. चबाने की मांसपेशियाँ (Muscles of mastication)

टेम्पोरलिस और मेस्टीकेशन : यह मांसपेशी मुँह के खुलने और बंद होने का समन्वय करती है।

इसे 'चबाने की मांसपेशी' भी कहा जाता है।

7. गर्दन की मांसपेशियाँ (Muscles of the neck)

प्लैटेसमा (Platysma) : यह गले के सामने स्थित है। यह मुँह के निचले जबड़े और कोणों को खिंचाव पैदा करती है। उदासी की अभिव्यक्ति इस मांसपेशी की वजह से होती है।

स्टर्नो-क्लिडो-मेस्टॉयड (Sterno-cleido-mastoid) : यह गर्दन की सबसे बड़ी मांसपेशी है और गर्दन के दोनों ओर फैली हुई है। इस मांसपेशी की वजह से सिर का मूवमेंट होता है।

लैटिसिमस डोरसी (Latissimus dorsi) : यह मांसपेशी गर्दन के पीछे और पीछे के ऊपरी और मध्य क्षेत्र को कवर करती है। यह कंधे के ब्लेड को घुमाने में मदद करता है और हाथ के झूलते हुए मूवमेंट को नियंत्रित करता है।

पेक्टोरेलिस मेजर और पेक्टोरेलिस माइनर (Pectoralis major and pectoralis minor) : ये मांसपेशियाँ छाती के सामने को कवर करती हैं। ये हाथ मूवमेंट में मदद करती हैं।



मांसपेशीय तंत्र

विभिन्न शारीरिक गतिविधियां

शरीर के सामान्य हाव भाव इस प्रकार हैं :

मोड़ (फ्लेक्सन) (Flexion)

- फ्लेक्सन भागों के बीच के कोण को कम करने के लिए मूवमेंट है।
- किसी की मांसपेशियों को लचीला करने के परिणाम स्वरूप आम तौर पर शरीर के अंगों को एक साथ लाया जाता है।
- उदाहरण के लिए, फॉरवर्ड फ्लेक्सन से कंधे के गर्डल और कमर की गर्डल करीब आती हैं।



फ्लेक्सन हाव भाव

एडक्शन (Adduction)

- एडक्शन एक मूवमेंट है जो एक अंग – हाथ या पैर – शरीर के सेजिटल तल के करीब लाता है।



एडक्शन हाव भाव

एबडक्शन (Abduction)

- एबडक्शन वास्तव में एडक्शन के विपरीत होता है, यानी, सेजिटल तल से एक अंग को दूर ले जाना।

पेट के बल लेटना (Prone position)

- यह सामने की ओर लेटने या नीचे की ओर चेहरे को संदर्भित करता है।

चित्त लेटना (Supine)

- यह सामने की ओर लेटने या ऊपर की ओर चेहरे को संदर्भित करता है।

डोर्सि फ्लेक्सन (Dorsi flexio)

- यह पैर या पैर के अंगूठे को ऊपर की ओर मोड़ने में मदद करता है।

प्लांटर फ्लेक्सन (Plantar flexion)

- यह पैर को नीचे की ओर मोड़ने में सक्षम बनाता है।



प्लांटर फ्लेक्सन हाव भाव

अपनी प्रगति जांचें

1. स्वैच्छिक और अनैच्छिक हाव भाव के बीच अंतर बताएं?

2. एपिक्रेनियस के दो भागों के नाम बताएं।

3. रिक्त स्थान भरें :

क. नाक की झुर्रियां पैदा करने के लिए जिम्मेदार है।

ख. मांसपेशी होंठ के ऊपरी हिस्से को घेरे रहती है।

ग. कान के ऊपर मौजूद है।

4. सही और गलत बताएं

क. फ्लेक्सिंग को भागों के बीच कोण को कम करने के हाव भाव के रूप में परिभाषित किया गया है। (सही / गलत)

ख. सुपाइन सामने की ओर लेटने या ऊपर की ओर चेहरे की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है। (सही / गलत)

ग. पैर या पैर की उंगलियों को ऊपर की ओर टर्निंग को डोर्सो फ्लेक्सन कहा जाता है। (सही / गलत)

सत्र 3 : त्वचा की देखभाल (स्किन केयर)

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- स्किन के प्रकार पहचान सकें और उनकी विशेषताएं बता सकें,
- त्वचा के विश्लेषण का महत्व बता सकें,
- त्वचा के विश्लेषण की विधि समझा सकें, और
- त्वचा की देखभाल की आम तौर पर उपयोग की जाने वाली तकनीकों का वर्णन कर सकें।

त्वचा के प्रकार

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट को उपचार के उपयुक्त प्रकार के सुझाव देने से पहले मूल त्वचा के प्रकारों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

त्वचा के सामान्य निम्नलिखित हैं :

- सामान्य त्वचा (Normal skin)
- सूखी त्वचा (Dry skin)
- एलर्जी और संवेदनशील त्वचा (Allergic and Sensitive skin)
- परिपक्व त्वचा (Matured skin)
- तैलीय त्वचा (Oily skin)
- मिश्रित त्वचा (ombination skin)

सामान्य त्वचा (Normal skin)	सूखी त्वचा (Dry skin)
<ul style="list-style-type: none"> – आम तौर पर, त्वचा का पीएच 5.5 से 5.8 तक होता है। – इस प्रकार की त्वचा को खोजने के लिए बहुत कम। – यह सूखी और तैलीय त्वचा के बीच संतुलन है। – सामान्य त्वचा कोमल और कोमल होती है और इसमें स्वस्थ चमक होती है। – त्वचा में पारभासी चमक होती है। – चेहरे पर इष्टतम तेल और पानी का 	<ul style="list-style-type: none"> – सूखी त्वचा वसामय ग्रंथियों से चिकनाई की कमी के कारण होती है। – सूखी त्वचा को आंखों और मुंह के आसपास की महीन रेखाओं द्वारा पहचाना जा सकता है। – त्वचा उम्र के साथ धीरे-धीरे लोच खो देती है। – पूरे चेहरे पर पीलापन और समस्या दिखाई देती है।

संतुलन।	
एलर्जी और संवेदनशील त्वचा (Allergic and Sensitive skin)	तैलीय त्वचा (Oily skin)
<ul style="list-style-type: none"> – त्वचा ठंड, गर्मी और हवा के प्रति बहुत संवेदनशील होती है। – त्वचा की टूटी हुई केशिकाओं के कारण इसमें एलर्जी होती है और यह संवेदनशील हो जाती है और तेजी से पसीना निकलने के माध्यम से चकत्ते या जलन पैदा होती है। 	<ul style="list-style-type: none"> – इस प्रकार की त्वचा अन्य प्रकार की खाल की तुलना में मोटी और उथली होती है। – इसमें खुले छिद्र, फुंसी, ब्लैकहेड्स, पिंपल्स और पुस्ट्यूल विकसित करने की प्रवृत्ति होती है। – नाक और ठोड़ी के आसपास तैलीय त्वचा पाई जा सकती है। – तैलीय त्वचा के कारण वसामय ग्रंथियों के दबने के परिणामस्वरूप खून का परिसंचरण कम होता है। – पूरे चेहरे पर चमकदार और बेदाग।-
परिपक्व त्वचा (Matured skin)	मिश्रित त्वचा (Combination skin)
<ul style="list-style-type: none"> – यह दिखने में सूखी त्वचा के समान होती है। – यह सूखी, लटकी हुई और निर्जलित प्रतीत होती है। – इस त्वचा में गहरी रेखाएं और ढीली होती हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> – इस प्रकार की त्वचा बहुत आम है। – इसे तैलीय केंद्र पैनल या टी-जोन द्वारा छिद्रों और मामूली तेल से पहचाना जा सकता है। – टी-जोन पर पिंपल्स

त्वचा का विश्लेषण (Skin Analysis)

त्वचा की स्थिति को समझने और ग्राहक को उपयुक्त उपचार का सुझाव देने के लिए त्वचा का विश्लेषण किया जाता है। विश्लेषण क्लाइंट की उम्र और सामान्य स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए किया जाना है।



त्वचा का विश्लेषण कैसे करें?

चरण 1 : बताए गए तरीके का पालन करके त्वचा को साफ करें।

चरण 2 : आंख के पैड का उपयोग करते हुए ग्राहक की आंख को मैग्नीफाइंग लैम्प से बचाएं।

चरण 3 : त्वचा के विश्लेषण के लिए किए जा रहे चरणों के बारे में क्लाइंट को सूचित करें।

चरण 4 : मैग्नीफाइंग लैम्प का उपयोग करते हुए, चेहरे और गर्दन की त्वचा का अध्ययन करें।

चरण 5 : मध्यमा और तर्जनी अंगुली का उपयोग करके त्वचा के छोटे हिस्से को थोड़ा सा फैलाएं।

चरण 6 : त्वचा की बनावट और छिद्रों के आकार और एक मैग्नीफाइंग कांच के उपयोग से अन्य समस्याओं का निरीक्षण करें।

स्किन केयर तकनीकें

स्किन केयर की तीन महत्वपूर्ण तकनीकें हैं :

1. क्लीजिंग
2. टोनर्स और स्किन फ्रेशनर्स का अनुप्रयोग
3. मॉइस्चराइजिंग।



स्किन केयर के चरण

1. क्लीजिंग (Cleansing)

क्लीजिंग छिद्रों में जमा हुई सभी अशुद्धियों को दूर करने के लिए की जाती है। क्लीजिंग लोशन / मिल्क का उपयोग गहरी सफाई के लिए किया जा सकता है।

क्लीजिंग और मेकअप हटाने के लिए क्लीजिंग क्रीम इस्तेमाल की जाती है। त्वचा के संपर्क में आते ही क्रीम पिघल जाती है, इस प्रकार, यह गहरी सफाई के लिए छिद्रों में प्रवेश करने की सुविधा देती है। यह क्रीम ब्लैकहेड्स आने की भी रोकथाम करती है।



क्लीजिंग की प्रक्रिया

2. टोनर और त्वचा फ्रेशनर का अनुप्रयोग (Application of Toners and Skin Fresheners)

टोनर को त्वचा को ताज़ा करने और ठंडा करने के लिए लगाया जाता है। टोनर की मदद से त्वचा पर मौजूद ग्रीस के निशान हटा दिए जाते हैं। फ्रेशनर त्वचा को सुखदायक प्रभाव प्रदान करते हैं। टोनर और फ्रेशनर्स को सफाई के लिए परिष्करण एजेंटों (finishing agents) के रूप में उपयोग किया जाता है।

3. मॉइश्चराइजिंग

त्वचा को मुलायम और कोमल रखने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल किया जाता है। ये एनएफएफ (सामान्यीकृत मॉइश्चराइजिंग फैक्टर) घटकों से बने होते हैं। मॉइश्चराइजर झुर्रियों के बनने में कमी लाते हैं।



मॉइश्चराइजिंग

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : त्वचा का विश्लेषण करें

आवश्यक सामग्रियां :

पैच परीक्षण के लिए निम्नलिखित संसाधन आवश्यक हैं :

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : बताए गए तरीके का पालन करके त्वचा को साफ करें।

चरण 2 : आंख के पैड का उपयोग करते हुए ग्राहक की आंख को मैग्नीफाइंग लैम्प से बचाएं।

चरण 3 : त्वचा के विश्लेषण के लिए किए जा रहे चरणों के बारे में क्लाइंट को सूचित करें।

चरण 4 : मैग्नीफाइंग लैम्प का उपयोग करते हुए, चेहरे और गर्दन की त्वचा का अध्ययन करें।

चरण 5 : मध्यमा और तर्जनी अंगुली का उपयोग करके त्वचा के छोटे हिस्से को थोड़ा सा फैलाएं।

चरण 6 : त्वचा की बनावट और छिद्रों के आकार और एक मैग्नीफाइंग कांच के उपयोग से अन्य समस्याओं का निरीक्षण करें।

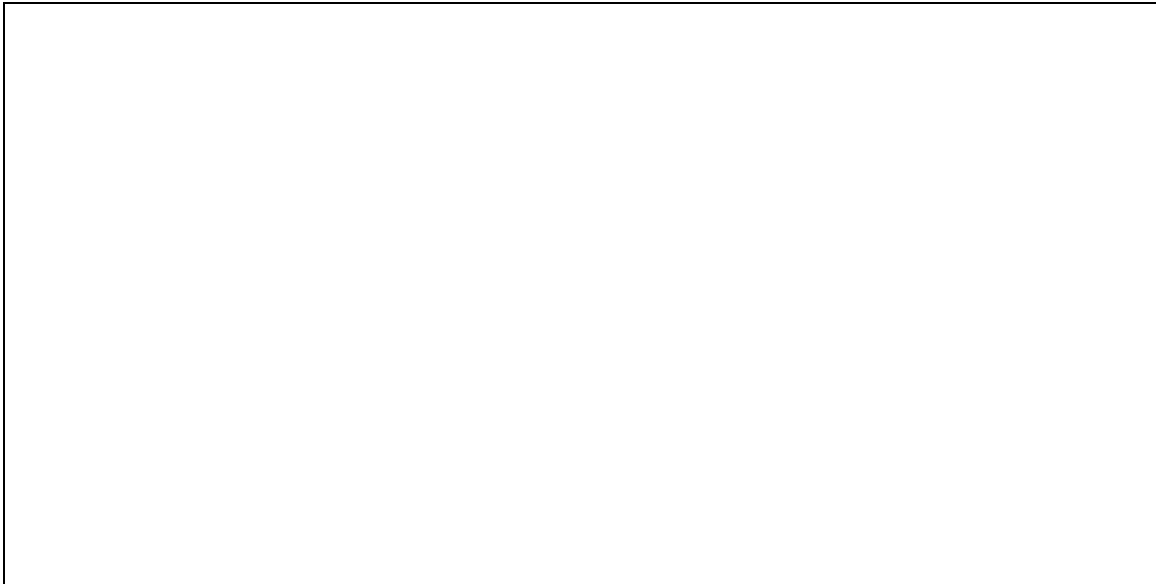
अपनी प्रगति जांचें

1. निम्नलिखित स्किन केयर तकनीकों के बारे में बताएं :

क. क्लीजिंग

ख. टोनर्स और स्किन फ्रेशनर्स का अनुप्रयोग

ग. मॉइस्चराइजिंग



2. त्वचा के सामान्य प्रकारों के नाम बताएं।

3. सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें।

क. सामान्य त्वचा का पीएच होता है

- i. 7.5 से 8.5
- ii. 5.5 से 5.8
- iii. 6.5 से 5.5
- iv. 3.5 से 4.5

ख. सूखी त्वचा का परिणाम है

- i. अधिक लुब्रिकेशन
- ii. लुब्रिकेशन कमी
- iii. दोनों (क) और (ख)
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं

ग. किस प्रकार की त्वचा मोटी और खुरदुरी होती है?

- i. सामान्य त्वचा
- ii. सूखी त्वचा
- iii. तैलीय त्वचा
- iv. एलर्जिक त्वचा

घ. छिद्रों में जमा हुई सभी अशुद्धियों को हटाने के लिए की गई प्रक्रिया को कहा जाता है

- i. डेपिलेशन
- ii. क्लींजिंग
- iii. मॉइस्चराइज़र
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं

ङ. त्वचा को तरोताजा और ढंडा करने के लिए लगाया जाता है

- i. टोनर
- ii. क्लीन्ज़र
- iii. मॉइस्चराइज़र
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं

4. शब्दावली

पद	विवरण
एबडक्शन	एबडक्शन वास्तव में एडक्शन के विपरीत होता है, यानी, सेजिटल तल से एक अंग को दूर ले जाना।
एडक्शन	एडक्शन एक मूवमेंट है जो एक अंग – हाथ या पैर – शरीर के सेजिटल तल के करीब लाता है।
एलर्जी और संवेदनशील त्वचा	त्वचा टूटी हुई केशिकाओं के कारण इसमें एलर्जी होती है और यह संवेदनशील हो जाती है और तेजी से पसीना निकलने के माध्यम से चकते या जलन पैदा होती है।
एनाटॉमी	एनाटॉमी में मानव शरीर की संरचना और एक दूसरे के साथ शरीर के अंगों के संबंध का वर्णन किया जाता है।
क्लीजिंग	क्लीजिंग छिद्रों में जमा हुई सभी अशुद्धियों को दूर करने के लिए की जाती है।
डर्मिस	डर्मिस त्वचा का रेशेदार संयोजी टिशू या सहायक (fibrous connective tissue or supportive) परत है।
सूखी त्वचा	सूखी त्वचा को आंखों और मुंह के आसपास की महीन रेखाओं द्वारा पहचाना जा सकता है।
एपिडर्मिस	एपिडर्मिस त्वचा की ऊपरी परत या उपकला परत है।
फ्लेक्सन	फ्लेक्सन को भागों के बीच कोण को कम करने के लिए गतिविधि के रूप में परिभाषित किया गया है।
परिपक्व त्वचा	त्वचा गहराई से धारीदार और ढीली होती है।
मॉइश्चराइज़र	त्वचा को मुलायम और कोमल रखने के लिए मॉइश्चराइज़र का इस्तेमाल किया जाता है।
सामान्य त्वचा	सामान्य त्वचा का रंग स्वस्थ होता है और मुलायम होती है।
तैलीय त्वचा Oily skin	तैलीय त्वचा, वसामय ग्रंथियों के दबने का कारण है जो खून के कम परिसंचरण का कारण बनती है।
फिजियोलॉजी	फिजियोलॉजी शरीर के अंगों और पूरे शरीर के कार्य का अध्ययन है।
त्वचा	त्वचा शरीर के लिए सुरक्षा कवच का काम करती है।
त्वचा का विश्लेषण Skin analysis	त्वचा की स्थिति को समझने और ग्राहक को उपयुक्त उपचार का सुझाव देने के लिए त्वचा का विश्लेषण किया जाता है।
सबक्यूटिस	सबक्यूटिस एक वसा परत है जो डर्मिस और एपिडर्मिस के नीचे स्थित होती है।
टोनर	टोनर को त्वचा को ताज़ा करने और ठंडा करने के लिए लगाया जाता है।

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस
जॉब रोल : सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट
इकाई 2 : मूल डेपीलेशन सेवाएं

इकाई 2 : मूल डेपीलेशन सेवाएं

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- बालों के प्रकार को पहचान करने में;
- बालों की संरचना की व्याख्या करने में;
- “बालों का विकास चक्र” बताने में;
- वैक्सिंग के लिए आवश्यक उपकरण और उत्पाद सूची बनाने में ;
- वैक्सिंग के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करने में
- त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण करने में
- वैक्सिंग उपचार (treatment) करने में
- थ्रेडिंग के महत्व को समझने में
- भौहें और ऊपरी होंठ की थ्रेडिंग करने में; तथा
- ब्लीचिंग उपचार (treatment) करने में

परिचय

हम जानते हैं कि बाल हमारे शरीर पर बढ़ते हैं और यौवन (puberty) के दौरान और बाद में दिखाई देते हैं। पुरुषों के शरीर के बाल मोटे और काले होते हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों के सिर, भौह, पलकें, बगल, प्यूबिक क्षेत्र, हाथ और पैर पर बाल होते हैं। पुरुषों और महिलाओं को अवांछित शरीर के बालों से छुटकारा पाने और सुंदर दिखने के तरीकों की तलाश है। बालों को हटाने को 'एपिलेशन' या 'डेपीलेशन' भी कहा जाता है।

शरीर के अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए क्या उपलब्ध विकल्प हैं?

कई वर्षों से बालों को हटाने के कई तरीके प्रचलन में हैं। बालों को हटाने के कुछ तरीके हैं

- काउंटर पर मिलने वाली डेपीलेशन क्रीम का उपयोग
- शेविंग
- टि्वजिंग
- वैक्सिंग
- लेजर उपचार
- इलेक्ट्रोलाइसिस
- ब्लीचिंग आदि

डेपीलेशन क्रीम : यह सबसे सस्ता अस्थायी बालों को हटाने की विधि है। हटाए जाने वाले बालों के लिए एक डेपीलेशन क्रीम लगाई जाती है।

शेविंग : ब्लेड का इस्तेमाल इस को ट्रिम करने या काटने के लिए किया जाता है। शेविंग बाल विकास को प्रभावित नहीं करती है।

ट्रिजिंग : जड़ के स्तर पर बालों को बाहर निकालने के लिए चिमटी (ट्रिजिंग) की एक जोड़ी का उपयोग किया जाता है।

वैक्सिंग : इसे बालों को हटाने के सबसे पुराने तरीकों में से एक माना जाता है। चूंकि वैक्सिंग से अतिरिक्त बाल निकल जाते हैं, इसलिए त्वचा लाल या गुलाबी हो सकती है।

लेज़र उपचार : इस उपचार से बालों की स्थायी कमी में 80 प्रतिशत सुधार होता है।

इलेक्ट्रोलाइसिस : यह बालों को हटाने की एकमात्र स्थायी विधि है क्योंकि यह बालों के रोम को नष्ट कर देता है।

ब्लीचिंग : यह वास्तव में बालों को हटाने की विधि नहीं है। रासायनिक एजेंटों का उपयोग बालों को कम दिखाने के लिए किया जाता है।



बालों को हटाने के तरीके

सत्र 1 : वैक्सिंग की प्रक्रिया

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- अनचाहे बालों को हटाने के लिए आम तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले दो तरीकों के नाम बताएं;
- बालों की शारीरिक रचना समझाएं;
- 'त्वचा की बाहरी परत (क्यूटिकल)', 'कॉर्टेक्स' और 'मेडुला' के कार्य को समझाएं;

- बाल विकास के विभिन्न चरणों की व्याख्या करें;
- वैक्सिंग उपचार के लिए बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में बताएं;
- वैक्सिंग के लिए उपकरण और उत्पाद की आवश्यक सूची बनाएं;
- वैक्सिंग के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करें;
- त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण करें;
- सामान्य संक्रमण की पहचान करें – संकेत;
- ग्राहक रिकॉर्ड बनाए रखें; तथा
- वैक्सिंग उपचार करें।

बालों के प्रकार (Types of Hair)

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट, जो 'वैक्सिंग' और 'थ्रेडिंग' जैसे उपचार प्रदान करता है, उसको बालों की मूल शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान को समझना चाहिए।

बाल के प्रकार

1. स्केल्प के बाल (Scalp hair)
2. पलकें (Eyelashes)
3. शरीर के बाल (Body hair)
4. अंडरआर्म और (प्यूबिक) बाल (Underarm and pubic hair)

स्केल्प के बाल : यह गर्मी रोधक का काम करता है और सिर की सुरक्षा करता है।

पलकें : यह पलकों पर मौजूद बाल हैं। यह धूल के कणों को आंख में प्रवेश करने से रोकता है।

शरीर के बाल : यह गर्मी रोधक (heat insulator) का काम करता है।

अंडरआर्म और जघन (प्यूबिक) बाल : यह हिलने डुलने के कारण पैदा होने वाली रगड़ के प्रति कुशन प्रदान करता है।

बालों की संरचना

एक एकल बाल को 'बाल शाफ्ट' के रूप में जाना जाता है। बाल शाफ्ट में शामिल हैं :

- त्वचा की बाहरी परत (cuticle)
- कॉर्टेक्स (cortex)
- मेडुला (medulla)

त्वचा की बाहरी परत

- यह बालों की सबसे बाहरी परत है।



- क्यूटिकल नीचे की सब चीज़ की रक्षा करता है।
- क्यूटिकल ओवरलेपिंग स्केल्स की कई परतों से बनी होती है।

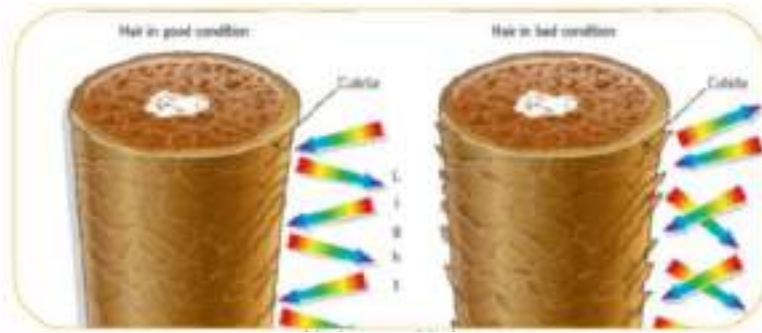
कॉर्टेक्स

- कॉर्टेक्स क्यूटिकल के नीचे स्थित है।
- कॉर्टेक्स कई मुड़ी हुई धागे जैसी बनावट से बना होता है।

मेडुला

- बाल शाफ्ट के केंद्र भाग को मेडुला कहा जाता है।
- बालों का वास्तविक रंग मज्जा में मौजूद रंग पिगमेंट द्वारा निर्धारित किया जाता है।

बालों के प्रतिबिंब की मात्रा बाल की स्थिति निर्धारित की जाती है। स्वस्थ बाल चमकदार दिखते हैं और खराब बाल सुस्त दिखते हैं।



अच्छे बाल बनाम खराब बाल

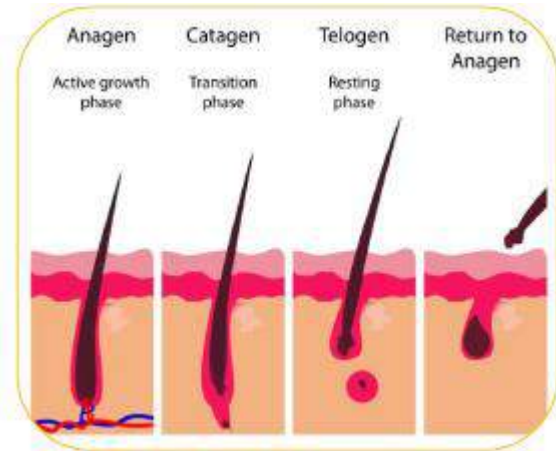
बाल की वृद्धि चक्र

औसतन, बाल प्रति माह 1.25 सेमी (आधा इंच) बढ़ते हैं। यह अनुमान लगाया जाता है कि औसतन हमारे प्रति दिन 80–100 बाल झड़ जाते हैं। बालों का एक ही धागा जीवन भर लगातार नहीं बढ़ता है। बालों के जीवन चक्र के चरण निम्नानुसार हैं :

- ऐनाजन
- केटाजन
- टेलोजन
- एक्सोजन

ऐनाजन

ऐनाजन चरण के दौरान, बाल कूप (follicles) सक्रिय होंगे। ऐनाजन चरण में नए बाल पुराने बालों की तुलना में तेजी से बढ़ते हैं।



बाल की वृद्धि का चक्र

कैटाजन

बाल की वृद्धि के चक्र के अगले चरण को 'कैटाजन' कहा जाता है। इस चक्र के दौरान, बाल कूप परिवर्तन के एक चरण से गुजरता है और बाल नहीं बढ़ता है। यह चरण 2 सप्ताह तक रहता है। नई कोशिकाएँ बनती हैं। किसी भी समय लगभग 1 प्रतिशत फॉलिकल कैटाजन अवस्था में होती है।

टेलोजन

यह बालों के फॉलिकल के लिए आराम की अवधि है। यह चरण लगभग 3-4 माहों तक रहता है। एक समय में लगभग 13 प्रतिशत फॉलिकल टेलोजन अवस्था में होते हैं।

एक्सोजन

आराम की अवधि के बाद, कूप लंबे होने लगते हैं। जब कूप अपनी पूरी लंबाई तक पहुंच जाता है, तो नए बाल उगने लगते हैं।

वैक्सिंग**परिभाषा**

वैक्सिंग एक अस्थायी बालों को हटाने की तकनीक है, जिसमें वांछित क्षेत्र से बालों को हटाने के लिए गर्म या ठंडे वैक्स का उपयोग किया जाता है। वैक्स सीधे त्वचा पर लगाया जाता है और फिर वैक्स को ठंडा होने और बालों पर चिपकाने के बाद हटा दिया जाता है। वैक्सिंग की जाने वाली जगह और आपकी संवेदनशीलता के आधार पर वैक्सिंग असहज (uncomfortable) हो सकती है। वैक्सिंग के लिए सबसे अधिक ज़रूरी माने गए हिस्से भौहें, अपर लिप, प्यूबिक क्षेत्र, पीठ, हाथ, पैर और अंडर आर्म्स हैं लेकिन आम तौर पर शरीर के किसी भी क्षेत्र पर किया जा सकता है। वैक्सिंग आम तौर पर एक अच्छी तरह से प्रशिक्षित एस्थेशियन या कॉस्मेटोलॉजिस्ट द्वारा किया जाता है।

वैक्सिंग का महत्व

वैक्सिंग बनाम बाल हटाने के अन्य रूपों के कई लाभ हैं। एक बार में बड़ी मात्रा में बालों को हटाने के लिए यह एक प्रभावी तरीका है। वैक्स किए गए हिस्सों में बालों का विकास दो से आठ सप्ताह तक नहीं होता है। जब बालों को डेपीलेटरी क्रीम का उपयोग करके शेव किया या हटाया जाता है, तो बालों को जड़ के बजाय सतह पर हटा दिया जाता है। कुछ दिनों के अंदर, बाल सतह पर दिखाई देते हैं। इन विधियों के साथ, बाल मोटे रूप में वापस बढ़ने लगते हैं। ऐसे हिस्से जहां लंबे समय तक बार-बार वैक्स किया जाता है, उनमें अक्सर जो पुनः वृद्धि प्रदर्शित होती है तो इसके बाल नरम होते हैं।

कमी (Drawback)

वैक्सिंग की कई कमियां भी हैं। जब त्वचा से स्ट्रिप्स हटा दी जाती है तो वैक्सिंग दर्दनाक हो सकता है। किंतु यह दर्द स्थायी नहीं है, यह गहरा हो सकता है, विशेष रूप से, संवेदनशील हिस्सों में। इसमें एक और दोष शामिल है, वह खर्च है : एक लाइसेंस प्राप्त एस्थेटिशियन या ब्यूटीशियन द्वारा पूरी की जाने वाली वैक्सिंग की लागत उच्च हो सकती है, जो कि वैक्स किए जाने वाले हिस्से और सिटिंग की संख्या पर निर्भर करता है। एक और कमी यह है कुछ लोगों को अंतर्वर्धित (ingrown) बाल, लाल थक्कों और मामूली सा खून का बहाव का अनुभव हो सकता है। यह तब होने की संभावना है जब घने और कड़े बाल वाले हिस्सों को वैक्स किया जाता है, विशेष रूप से, पहले कुछ समय जब फॉलिकल्स सबसे मजबूत होते हैं। हालांकि, आम तौर पर, समाप्त करना असंभव है, अंतर्वर्धित बालों को नियमित रूप से एक्सफॉलिएटिंग और एस्ट्रिंजेंट या एस्ट्रिंजेंट तथा तेल का एक घोल लगाकर कम किया जा सकता है।



एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को वैक्सिंग उपचार के लिए जाने से पहले निम्नलिखित सावधानियों के बारे में क्लाइंट से चर्चा करनी चाहिए।

उपचार से पहले 24 से 48 घण्टे

निम्नलिखित सावधानियों पर क्लाइंट को मूल्यांकन करें। इन सावधानियों को कम से कम दो दिन पहले क्लाइंट को बताना होगा।

- वैक्सिंग क्षेत्र में बॉडी लोशन का उपयोग नहीं करें।
- बबल बाथ कभी न लें।
- बेबी ऑयल या बॉडी ऑयल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- उपचार से पहले कम से कम तीन दिनों तक बालों को शेव नहीं करना चाहिए।

काम करने के क्षेत्र की तैयारी (Working area preparation)

कार्य क्षेत्र की तैयारी किसी भी उपचार में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। एक सौंदर्य चिकित्सक को संगठनात्मक मानकों के अनुसार उपचार क्षेत्र (treatment area) तैयार करना आवश्यक है।

वैक्सिंग से उत्पन्न किसी भी कचरे को दूषित अपशिष्ट माना जाना चाहिए। कचरे के निपटान के लिए कुछ दिशानिर्देशों का पालन किया जाना चाहिए।

कचरे निपटान के लिए दिशानिर्देश

निम्नलिखित दिशानिर्देश कचरे को निपटाने में मदद कर सकते हैं:

- प्रयुक्त स्ट्रिप्स को छोटे लाइन वाले डिब्बे में डाला जाना चाहिए।
- सभी छोटे डिब्बे बड़े लाइन वाले क्लिनिकल कचरे के डिब्बे में डालें।
- नैदानिक कचरे के निपटान के लिए औद्योगिक दस्ताने का उपयोग करें।

कार्य क्षेत्र की तैयारी के लिए दिशानिर्देश

कार्य क्षेत्र की तैयारी करते समय इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

- सोफे पर फैलने से बचने के लिए सोफे को पेपर से ढंक दें।
- पेपर काउच रोल को ऊपर रखें।
- सामान्य और वैक्सिंग कचरे के निपटान के लिए, इनर लाइनिंग के साथ दो अलग डिब्बे का उपयोग करें।
- डिब्बे को पीछे या सोफे के नीचे रखें।
- चुनी गई वैक्स के प्रकार के अनुसार उपयुक्त हीटिंग यूनिट का चयन करें।
- सुनिश्चित करें कि एक एंटीसेप्टिक उपलब्ध है।
- निर्माता की सिफारिश के अनुसार कपड़े या पेपर स्ट्रिप्स चुनें।
- संक्रमण से बचाव के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें। केवल सिफारिश के अनुसार एप्लीकेटर या डिस्पोजेबल लकड़ी के स्पैचुला का उपयोग करें।
- क्लाइंट के लिए रूई, टिशू और ज्वेलरी बाउल रखें।
- स्टरलाइज़ की गई कैंची और चिमटी का उपयोग प्रक्रिया में किया जाना है।
- क्लाइंट को बाद की देखभाल के लिए लीफलेट की उपलब्धता सुनिश्चित करें, और उन्हें प्रदान करें।

परामर्श, योजना और ग्राहक के साथ वैक्सिंग के लिए तैयार करें

परामर्श प्रदान करने के लिए नीचे बताई गई प्रक्रिया का पालन करें :

- पूरी तरह से परामर्श प्रदान करें, प्रक्रिया के बारे में बताते हुए, बाद में बरती जाने वाली सावधानियों और उपचार प्रदान करने के लिए आवश्यक समय दें।
- सुनिश्चित करें कि परामर्श और सेवा एक निजी कमरे में प्रदान की जाती है।
- क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
- क्लाइंट को बिना किसी हिचकिचाहट के सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण

जैसा कि पिछले अनुभागों में चर्चा की गई है, किसी भी उपचार में रसायनों के साथ आगे बढ़ने से पहले त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण करना अनिवार्य है। उपचार के लिए आगे बढ़ने से पहले क्लाइंट से लिखित अनुमति प्राप्त करें।

त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण के लिए दिशानिर्देश

- उपचार से 24 घंटे पहले त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण करें।
- संवेदनशीलता परीक्षण को बांह की कलाई पर किया जाना चाहिए क्योंकि यह बालों से मुक्त, स्वच्छ और सूखी होती है।

त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण कैसे करें?

चरण 1 : उपचार के लिए एक उपयुक्त वैक्स का चयन करें।

चरण 2 : ऑपरेटिंग तापमान के लिए जांच करें इसे अपने बांह की कलाई पर लगा कर देखें।

चरण 3 : ग्राहक को वैक्स की एक छोटी मात्रा लगा कर देखें।

चरण 4 : कुछ समय तक प्रतीक्षा करें और वैक्स को हटा दें।

चरण 5 : वैक्स हटाने के बाद त्वचा पर किसी भी प्रतिक्रिया के लिए निरीक्षण करें।

चरण 6 : अगले 24-48 घंटों के लिए किसी भी लालिमा, सूजन और जलन के लिए क्लाइंट को सूचित करें।

चरण 7 : क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर रिकॉर्ड का अवलोकन करें।

चरण 8 : यदि कोई प्रतिक्रिया देखी जाती है, तो विनम्रता से सूचित करें कि यह उपचार उनकी त्वचा के लिए उपयुक्त नहीं है।



वैक्स की तैयारी

सामान्य विपरीत संकेत (Contra-indications)

कुछ विरोधी संकेत इस प्रकार हैं :

- हाल ही में स्कार टिशू
- हाइपर सेंसिटिव त्वचा
- कट जाना या घिस जाना (एब्रेशन)
- वैक्स किए गए क्षेत्र में या उसके आस-पास का हिस्सा
- किसी भी उत्पाद के लिए एलर्जी का उपयोग किया जा सकता है (जैसे प्लास्टर्स और वैक्स चिपकाने में पाया जाने वाला रेसिन)
- रक्त से जुड़े रोग (एचआईवी, हिपेटाइटिस)

- त्वचा को पतला करने वाली दवाओं जैसे रेटिना ए और एक्यूटेन का उपयोग
- मधुमेह (डायबिटीज़)
- खराब रक्त सर्कुलेशन
- जली (Inflamed) या उत्तेजित (aggravated) त्वचा
- कुछ स्थितियां, जैसे कि तिल, बढ़ते बालों और त्वचा के टैग में संक्रमित, इसका अर्थ होगा कि उपचार के लिए आदत डालनी पड़ सकती है और आप इस हिस्से पर काम करने से बच जाएंगे।

क्लाइंट के रिकॉर्ड

आपको क्लाइंट के प्रत्येक विवरण को मानक प्रारूप के अनुसार नोट करना चाहिए। रिकॉर्ड कार्ड पर बेचे जाने वाले उत्पादों और होमकेयर उत्पादों हेतु कोई भी विपरीत-क्रिया, प्रतिक्रिया, क्लाइंट प्राथमिकताएं नोट करें।

क्लाइंट के रिकॉर्ड में क्लाइंट की पूरी जानकारी होनी चाहिए और उसे सुपाठ्य होना चाहिए।

क्लाइंट के प्रति विनयशीलता बनाए रखना (Maintaining client Modesty)

- उपचार की प्रक्रिया के दौरान क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
 - क्लाइंट को गोद में एक छोटा तौलिया रखें; ग्राहक को कुछ व्यक्तिगत स्थान प्रदान करें ताकि वह अनड्रेसड हो सके।
- उपचार कक्ष को एक ऐसे क्षेत्र में स्थित होना चाहिए, जो आम लोगों द्वारा एक्सेस नहीं किया जाता है, और क्लाइंट की गोपनीयता का ध्यान रखा जाना चाहिए।

वैक्सिंग

वैक्सिंग के लिए उपकरण आवश्यक उत्पाद

वैक्सिंग के लिए निम्नलिखित उपकरण और उत्पाद की आवश्यकता होती है।

- हीटिंग इकाई और पर्याप्त मात्रा में चीनी
- सोफे और आसपास के क्षेत्र की सुरक्षा के लिए प्लास्टिक और पेपर शीट
- क्लाइंट के कपड़ों की सुरक्षा के लिए पेपर
- एंटीसेप्टिक लोशन – त्वचा से तेल को साफ करने और हटाने के लिए
- शुद्ध, गैर-सुगंधित पाउडर – त्वचा और बालों को सुखाने के लिए
- कॉटन वूल – उत्पाद लगाने के लिए
- कैंची – लंबे बाल या स्ट्रिप्स काटने के लिए
- टि्वजर्स – बिखरे बाल हटाने के लिए
- स्पैचुला

- टिशू
- आरामदायक लोशन Soothing lotion
- बेरियर क्रीम
- क्लींजर
- ऑरेंज स्टिक
- दो बिन और बिन लाइनर
- डिस्पोजेबल दस्ताने या सुरक्षित एप्रेन
- पिलो
- सर्जिंग लोशन के बाद
- क्लींजर
- तौलिए
- स्ट्रिप्स – मलमल और फाइबर
- ज्वैलरी बाउल



वैक्सिंग उत्पाद और उपकरण

चरण 1 : क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।

चरण 2 : सबसे उपयुक्त प्री-वैक्स एप्लीकेशन उत्पाद चुनें।

चरण 3 : वैक्स किए जाने वाले हिस्से को पहचानें।

चरण 4 : एक हीटिंग इकाई में वैक्स को तब तक गर्म करें जब तक वह पिघल न जाए।

चरण 5 : वैक्स लगाने से पहले हिस्से को पाउडर से डस्ट करें। बेबी पाउडर या कॉर्न स्टार्च शरीर के तेल और नमी को अवशोषित करेगा, जिससे वैक्स बालों में चिपक जाएगा (त्वचा नहीं), जिससे प्रक्रिया कम दर्दनाक हो जाएगी।

चरण 6 : वैक्स के तापमान को अपनी कलाई पर लगाकर टेस्ट करें।

चरण 7 : एक छोटे लकड़ी के स्पेचुला के साथ त्वचा पर गर्म वैक्स लगाएं। उन बालों की लंबाई की जांच करें जिन्हें हटाया जाना है। बालों की लंबाई 1/8 से 1/4 इंच (3 से 6 मि.मी.) होनी चाहिए।

चरण 8 : कपड़े को वैक्स में दबाएं। कपड़े की एक पट्टी लें, इसे वैक्स पर रखें, और बालों के विकास की दिशा में इसे चिकना करें। वैक्स के ऊपर कपड़ा पट्टी रखें और वैक्स को ठंडा होने दें।

चरण 9 : एक बार जब वैक्स ठंडा हो जाता है और थोड़ा सख्त हो जाता है, तो बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में वैक्स की पट्टी को खींचें। पट्टी खींचते समय त्वचा को कसकर पकड़ें या फैलाएं। यह जल्दी करें। इसे 90 डिग्री के कोण पर नहीं बल्कि थोड़े निचले कोण पर खींचें।

चरण 10 : एक बार जब पट्टी (स्ट्रिप) हटा दी जाती है, तो असुविधा को कम करने के लिए उस हिस्से पर हाथ के दबाव को लगाया जा सकता है जहां वैक्सिंग की गई है।

उपचार के लिए क्लाइंट को तैयार करना **Preparing the client for the Treatment**

- क्लाइंट को उपचार से पहले स्नान करने के लिए सूचित करें।
- क्लाइंट से अनुरोध करें कि उपचार से पहले बालों को हटाने के किसी अन्य रूप का उपयोग न करें क्योंकि इससे वैक्सिंग उपचार में बाधा आएगी।
- क्लाइंट से अनुरोध करें कि यदि वे चाहते हैं कि उनकी पीठ को वैक्स किया जाए तो साफ अंडरगार्मेंट्स और एक कॉटन टी-शर्ट पहनाएं ताकि उपचार की प्रक्रिया से पहले बहुत पसीना न हो।
- किसी भी एलर्जी के बारे में क्लाइंट से पूछें या अपने डॉक्टर से परामर्श करने के लिए क्लाइंट को सूचित करें।

तैयारी

1. क्लाइंट की गतिशीलता और आराम को ध्यान में रखते हुए क्षेत्र में वैक्स करने के अनुसार क्लाइंट की स्थिति को देखें।
2. तौलिए और डिस्पोजेबल कागज के साथ क्लाइंट के कपड़ों को सुरक्षित रखें।
3. आइब्रो को वैक्स करवाते समय, आप बालों की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए आंखों और पेट्रोलियम जेली की सुरक्षा के लिए आई पैड लगा सकते हैं।
4. वैक्स वाले क्षेत्रों में सभी आभूषण निकालें।

वैक्सिंग की प्रक्रिया **Waxing Procedure**



वैक्सिंग की प्रक्रिया

उपचार निम्नलिखित चरणों के साथ निष्कर्ष निकाला जा सकता है।

- चिमटी (ट्रिक्लर) के साथ बिखरे हुए बाल निकालें।
- क्लाइंट से अनुरोध करें कि वह दर्पण की मदद से वैक्स किए गए क्षेत्र की जांच करें।
- शरीर पर वैक्स लगाने के बाद – लोशन लगाएं।
- क्लाइंट को देखभाल उपचार के बाद बताएं।



चिमटी के साथ बिखरे बालों को निकालना

वैक्सिंग के बाद लोशन लगाएं

देखभाल के बाद सलाह

उपचार के बाद ग्राहक को निम्नलिखित सलाह दें :

- उपचार के बाद 24 घंटे तक त्वचा को साफ रखें।
- हाथ धोएं और फिर किसी भी सुखदायक या एंटीसेप्टिक क्रीम को लागू करें और गंदे हाथों से क्षेत्र को छूने से बचें।
- किसी भी सुगंधित दुर्गन्ध, स्प्रे, या पाउडर का उपयोग करने से बचें।
- गर्म या बबल शॉवर लेने से बचें क्योंकि इससे जलन हो सकती है।
- 24 घंटे जिम या किसी भी तरह के वर्कआउट या खेलने से बचें, इससे क्षेत्र में पसीना बड़ेगा।
- गंदे कपड़े पहनने से बचें। जलन से बचने के लिए सूती कपड़े पहनें।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : त्वचा का विश्लेषण करें

आवश्यक सामग्रियां :

- हीटिंग इकाई और पर्याप्त मात्रा में चीनी
- सोफे और आसपास के क्षेत्र की सुरक्षा के लिए प्लास्टिक और पेपर शीट
- क्लाइंट के कपड़ों की सुरक्षा के लिए पेपर
- एंटीसेप्टिक लोशन – त्वचा से तेल को साफ करने और हटाने के लिए
- शुद्ध, गैर-सुगंधित पाउडर – त्वचा और बालों को सुखाने के लिए
- कॉटन वूल –उत्पाद लगाने के लिए
- कैंची – लंबे बाल या स्ट्रिप्स काटने के लिए
- टिवजर्स – बिखरे बाल हटाने के लिए
- स्पैचुला
- टिशू
- आरामदायक लोशन (Soothing lotion)

- बेरियर क्रीम
- क्लींजर
- ऑरेंज स्टिक
- दो बिन और बिन लाइनर
- डिस्पोजेबल दस्ताने या सुरक्षित एप्रेन
- पिलो
- सर्जिंग लोशन के बाद
- क्लींजर
- तौलिए
- स्ट्रिप्स – मलमल और फाइबर
- ज्वैलरी बाउल

प्रक्रिया चरण द्वारा चरण :

चरण 1 : क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।

चरण 2 : सबसे उपयुक्त प्री-वैक्स एप्लीकेशन उत्पाद चुनें।

चरण 3 : वैक्स किए जाने वाले हिस्से को पहचानें।

चरण 4 : एक हीटिंग इकाई में वैक्स को तब तक गर्म करें जब तक वह पिघल न जाए।

चरण 5 : वैक्स लगाने से पहले हिस्से को पाउडर से डस्ट करें। बेबी पाउडर या कॉर्न स्टार्च शरीर के तेल और नमी को अवशोषित करेगा, जिससे वैक्स बालों में चिपक जाएगा (त्वचा नहीं), जिससे प्रक्रिया कम दर्दनाक हो जाएगी।

चरण 6 : वैक्स के तापमान को अपनी कलाई पर लगाकर टेस्ट करें।

चरण 7 : एक छोटे लकड़ी के स्पेचुला के साथ त्वचा पर गर्म वैक्स लगाएं। उन बालों की लंबाई की जांच करें जिन्हें हटाया जाना है। बालों की लंबाई 1/8 से 1/4 इंच (3 से 6 मि.मी.) होनी चाहिए।

चरण 8 : कपड़े को वैक्स में दबाएं। कपड़े की एक पट्टी लें, इसे वैक्स पर रखें, और बालों के विकास की दिशा में इसे चिकना करें। वैक्स के ऊपर कपड़ा पट्टी रखें और वैक्स को ढंडा होने दें।

चरण 9 : एक बार जब वैक्स ढंडा हो जाता है और थोड़ा सख्त हो जाता है, तो बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में वैक्स की पट्टी को खींचें। पट्टी खींचते समय त्वचा को कसकर पकड़ें या फैलाएं। यह जल्दी करें। इसे 90 डिग्री के कोण पर नहीं बल्कि थोड़े निचले कोण पर खींचें।

चरण 10 : एक बार जब पट्टी (स्ट्रिप) हटा दी जाती है, तो असुविधा को कम करने के लिए उस हिस्से पर हाथ के दबाव को लगाया जा सकता है जहां वैक्सिंग की गई है।

अपनी प्रगति जांचें

1. अनचाहे बालों को हटाने हेतु दो सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली विधियों की सूची बनाएं।

2. विभिन्न प्रकार के बालों की सूची बनाएं।

3. बाल विकास चक्र के चरणों के नाम की सूची बनाएं।

4. वैक्सिंग उपचार के लिए आवश्यक उपकरण की सूची बनाएं।

5. आप त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण कैसे करेंगे?

6. त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण के कुछ विपरीत संकेतों की सूची बनाएं।

7. वैक्सिंग क्रम को पुनर्व्यवस्थित करें

क. ग्राहक को सहज महसूस कराएं।

ख. छोटे वर्गों में बालों को लागू करें और निकालें।

ग. सुनिश्चित करें कि आपने त्वचा से बालों को पूरी तरह से उठा लिया है और वे सभी वैक्स में फंस गए हैं।

घ. अपनी कलाई पर लगाकर वैक्स के तापमान का परीक्षण करें।

ङ सबसे उपयुक्त प्री-वैक्स एप्लिकेशन उत्पाद चुनें।

च. वैक्स किए जाने वाले क्षेत्र को पहचानें।

छ. एक छोटे से हिस्से पर वैक्स के मोटे कोट को मोटी रिम की मदद से लगाएं।

8. आप क्लाइंट को वैक्सिंग के बाद क्या देखभाल करने की सलाह देंगे?

9. सही और गलत बताएं

क. टेलोजेन बाल विकास चक्र का पहला चरण है। (सही / गलत)

ख. हायर कूप कैटागन चरण में परिवर्तन की अवधि से गुजरता है। (सही / गलत)

ग. बालों के रोम के लिए शेष अवधि को टेलोजेन कहा जाता है। (सही / गलत)

घ. थ्रेडिंग अवांछित शरीर के बालों को हटाने की तकनीक है। (सही / गलत)

10. 'ए' के साथ 'बी' कॉलम का मिलान करें

कॉलम 'ए'	कॉलम 'बी'
1. काले बाल	क. गर्मी इन्सुलेटर के रूप में कार्य करता है
2. पलकें	ख. पलकों पर मौजूद कोई भी धूल कण आँख में प्रवेश करने से रोकता है
3. बड़े बाल	ग. हाव भाव के कारण घर्षण के प्रति कुशन प्रदान करें
4. अंडरआर्म और क्यूबिक बाल	घ. हीट इंसुलेटर के रूप में और सिर की सुरक्षा करता है

सत्र 2 : थ्रेडिंग की प्रक्रिया

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- थ्रेडिंग की आवश्यकता को समझाएं;
- थ्रेडिंग के लाभ की सूची बनाएं; तथा
- आइब्रो और अपर लिप की थ्रेडिंग करें।

थ्रेडिंग

थ्रेडिंग चेहरे के बालों को हटाने का सबसे आम तरीका है। नुकसान यह है कि प्रभाव अस्थायी है और प्रक्रिया को समय-समय पर दोहराया जाना होता है। यह अपर लिप्स और आइब्रो जैसे हिस्सों के लिए उपयोगी है। वास्तव में, भौंहों को आकार देने के लिए थ्रेडिंग की जाती है। बार-बार थ्रेडिंग से त्वचा में जलन हो सकती है। संवेदनशील त्वचा पर, लालिमा या दाने हो सकते हैं। फुंसी या मुंहासे जैसे हिस्सों पर फैलने से बचें। त्वचा को शांत करने के लिए एक जिंक वाला मरहम या बर्फ लगाया जा सकता है।



आइब्रो की थ्रेडिंग

थ्रेडिंग के लाभ (Benefits of Threading)

थ्रेडिंग के निम्नलिखित लाभ हैं।

- कम दर्दनाक।
- कम समय लेने वाला।
- थ्रेडिंग तेज होती है क्योंकि प्रत्येक बार में अधिक बाल निकाले जाते हैं।
- अधिक प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त।
- किसी हानिकारक रसायन की आवश्यकता नहीं होती है।
- एक चिकनी, पूरी तरह से बाल मुक्त त्वचा के लिए सटीक और परिपूर्ण।

□

थ्रेडिंग तकनीकें

थ्रेडिंग उपचार के लिए एक सूती धागे की आवश्यकता होती है। धागे की लंबाई 24 से 30 इंच के बीच होनी चाहिए। एक शुरुआती अभ्यास हेतु धागे की छोटी लंबाई का उपयोग करना आवश्यक है। एक विशेषज्ञ थ्रेड की लंबी लंबाई का उपयोग कर सकता है।

थ्रेडिंग ज्यादातर भौहों पर, इसके ऊपर के क्षेत्र, ऊपरी होंठ और चेहरे के किनारों, ठोड़ी और जबड़े के नीचे की तरफ की जाती है। इन हिस्सों की थ्रेडिंग को करने के लिए एक सूती धागे का उपयोग किया जाना चाहिए।

धागे की लंबाई 24 से 30 इंच (60 से 75 सेंटीमीटर) तक होनी चाहिए। एक शुरुआत के रूप में, आपको थ्रेड की छोटी लंबाई के साथ अभ्यास करना शुरू करना होगा, जैसा कि आप कौशल और आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं, आप थ्रेड के बड़े लूप का प्रबंधन करने में सक्षम होंगे।

भौहें फैलाने के लिए आवश्यक टूल्स

भौहें फैलाने के लिए निम्नलिखित टूल्स आवश्यक हैं :

- मजबूत और अच्छी गुणवत्ता का पतला धागा (लगभग 24 इंच लंबा)।
- मोटे धागे बालों को प्रभावी ढंग से नहीं हटाएंगे। पतले महीन धागे इसकी जड़ से बेहतर तरीके से पकड़ेंगे।
- आइब्रो ब्रश, पहले और बाद में अपनी भौह के बालों को एक ही दिशा में ब्रश करें।
- कैंची (अपने भौ को ट्रिम करने के लिए)।

क्लाइंट की तैयारी Preparation of the Client

ग्राहक के बालों को उसके सिर पर रोके हुए बालों से बचाने के लिए उसे लपेटकर सुरक्षित रखें। बाल लपेटे जाने के बाद, अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं और दस्ताने पहनें। किसी भी मेकअप के साथ उपचार किए जाने वाले क्षेत्र को साफ करें, इसे हल्के तरल एंटीसेप्टिक के साथ पोंछ लें और इसे सूखने दें। क्रीम से बचें, क्योंकि वे बालों पर बने रहेंगे और थ्रेडिंग के ग्रिपिंग प्रभाव को कम करेंगे।



थ्रेडिंग के लिए तैयार करने वाला क्लाइंट

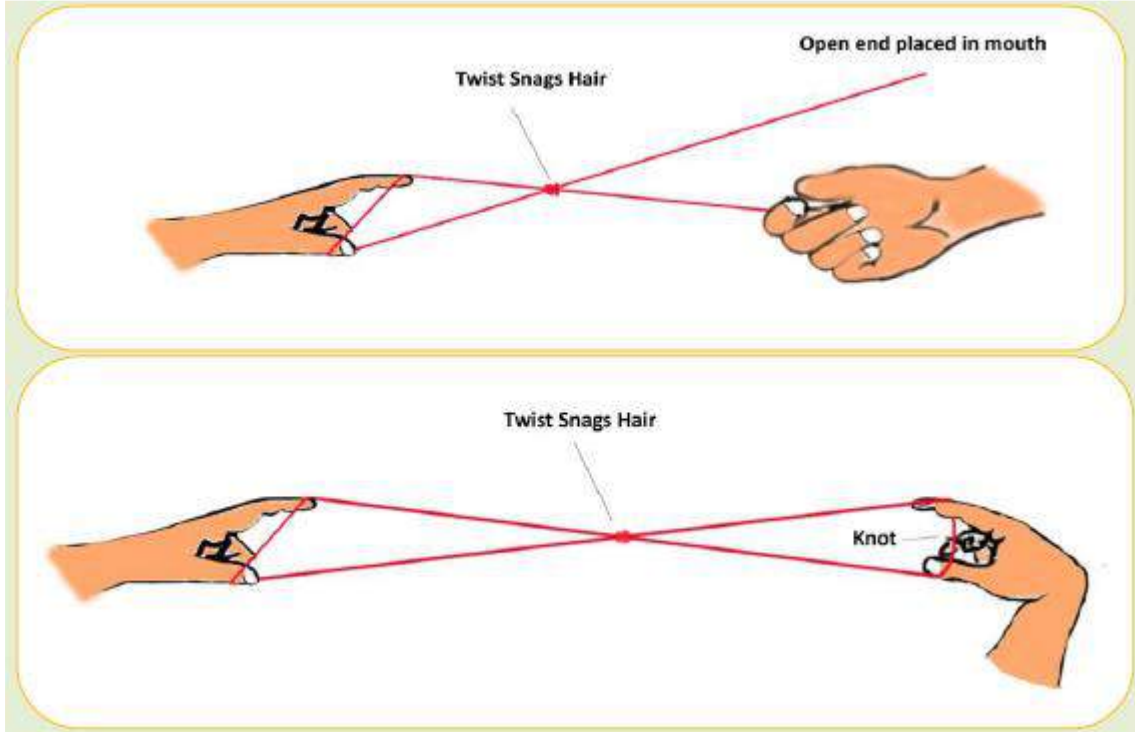
आइब्रो की थ्रेडिंग की प्रक्रिया (Process of Eyebrows Threading)

चरण 1 : एक लूप बनाने के साथ धागे के छोर को एक साथ रखें।

चरण 2 : एक 'कैट्स क्रैडल' में लूप के दोनों छोर पर तर्जनी, मध्यमा और अंगूठा रखें।

चरण 3 : लूप को एक छोर पर लगभग एक दर्जन बार मोड़ें।

चरण 4 : लूप के केंद्र में मोड़ को पकड़ें, यह सुनिश्चित करें कि गाँठ अंगुली के पास एक छोर पर है, ताकि यह घुमाव के साथ रुकावट न पैदा करे।



धागे के छोर

चरण 5 : थ्रेडिंग शुरू करने के लिए, अनचाहे बालों के नीचे मुड़े हुए धागे के ऊपरी सिरे को रखें, ताकि वे उस पर लटकें। ऊपर की दिशा में मोड़ को हेरफेर करने के लिए निचली अंगुली फैलाएं, इस प्रकार, अनचाहे बालों को फंसाना और छीनना और उन्हें बाहर निकालना चाहिए।

चरण 6 : ऊपरी अंगुली को फैलाकर नीचे अंगुलियों की ओर घुमाएं और कुछ उलझे हुए बालों को गिराएं। दूसरे हिस्से पर अनचाहे बालों के क्षेत्र पर अपना ध्यान केंद्रित करें। हर 1/4 सेकंड में एक बार हिलने की दर से, एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की अंगुलियों को जल्दी से



आइब्रो की थ्रेडिंग

चलना चाहिए।

जैसे-जैसे बालों के साथ टिक्सट उठता है, वैसे-वैसे टिक्सट होने की तीव्र गति बाधित होती है। इसलिए लूप के एक नए हिस्से को मोड़ें या एक नए धागे का उपयोग करें।

चरण 7 : एक बार काम पूरा हो जाने के बाद, त्वचा पर सुखदायक घोल लगाएं।

अपर लिप की थ्रेडिंग

चरण 1 : सूती धागे का उपयोग करें, जो लगभग 2 फीट लंबा होता है।

चरण 2 : सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से रनैप नहीं करता है।

चरण 3 : धागे के एक छोर को मुंह में रखें और दूसरे को हाथ में।



अपर लिप की थ्रेडिंग

चरण 4 : धागे को बीच में लगभग दस बार घुमा दें।

चरण 5 : तेल को दूर करने के लिए, अपर लिप के ऊपर टैल्कम पाउडर लगाएं।

चरण 6 : क्लाइंट के अपर लिप के ऊपर धागा रखें।

चरण 7 : होंठ पर त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को ऊपरी होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें। हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।

चरण 8 : अपर लिप के ऊपर थ्रेडिंग करने के बाद, लोशन से इस हिस्से की मालिश करें या एस्ट्रिंजेंट लगाएं।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : अपर लिप थ्रेडिंग करें

आवश्यक सामग्रियां :

- कॉटन की थ्रेड
- टैल्कम पाउडर
- लोशन या एस्ट्रिंजेंट

चरण प्रक्रिया द्वारा चरण :

- चरण 1 : सूती धागे का उपयोग करें, जो लगभग 2 फीट लंबा होता है।
- चरण 2 : सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से स्नैप नहीं करता है।
- चरण 3 : धागे के एक छोर को मुंह में रखें और दूसरे को हाथ में।
- चरण 4 : धागे को बीच में लगभग दस बार घुमा दें।
- चरण 5 : तेल को दूर करने के लिए, अपर लिप के ऊपर टैल्कम पाउडर लगाएं।
- चरण 6 : क्लाइंट के अपर लिप के ऊपर धागा रखें।
- चरण 7 : होंठ पर त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को ऊपरी होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें। हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।
- चरण 8 : अपर लिप के ऊपर थ्रेडिंग करने के बाद, लोशन से इस हिस्से की मालिश करें या एस्ट्रिंजेंट लगाएं।

अपनी प्रगति जांचें

1. थ्रेडिंग के लाभों की सूची बनाएं :

2. थ्रेडिंग की प्रक्रिया के बारे में बताएं।

3. अपर लिप की थ्रेडिंग क्रम को पुनर्व्यवस्थित करें।

क. क्लाइंट के अपर लिप के ऊपर धागा रखें।

ख. सूती धागे का उपयोग करें, जो लगभग 2 फीट लंबा होता है।

- ग. सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से स्नैप नहीं करता है।
- घ. अपर लिप के ऊपर थ्रेडिंग करने के बाद, लोशन से इस हिस्से की मालिश करें या एस्ट्रिजेंट लगाएं।
- ङ. हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।
- च. धागे के एक छोर को मुंह में रखें और दूसरे को हाथ में।
- छ. धागे को बीच में लगभग दस बार घुमा दें।
- ज. तेल को दूर करने के लिए, अपर लिप के ऊपर टैल्कम पाउडर लगाएं।
- झ. होंठ पर त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को ऊपरी होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें।

सत्र 3 : ब्लीचिंग की प्रक्रिया

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- विभिन्न अवांछित बालों को हटाने के तरीके;
- पैच परीक्षण का महत्व बताएं;
- पैच टेस्ट पूरा करें और परिणामों का विश्लेषण; तथा
- ब्लीचिंग उपचार करें।

परिचय

हम इस बात से अवगत हैं कि हमारे शरीर के पूरे शरीर पर ठीक बाल होते हैं जैसे कि पेट, पीठ आदि। उपयुक्त बालों को हटाने के उपचार से अवांछित बालों को हटाने की सिफारिश की जाती है।

बालों को हटाने की सामान्य प्रक्रियाएं हैं :

- ब्लीचिंग
- थ्रेडिंग
- वैक्सिंग

यहां यह ध्यान देने योग्य है कि ब्लीचिंग से बालों को थ्रेडिंग और वैक्सिंग की तरह दूर नहीं किया जाता है। यह केवल रंग वर्णक 'मेलेनिन' को नष्ट कर देता है। जब एक प्रकाश किरण उनके बीच से गुजरती है, तो बाल हल्के सुनहरे दिखाई देते हैं।

ब्लीच का चयन (Selection of bleach)

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट आवेदन और त्वचा के प्रकार के आधार पर सही तरह के ब्लीच का चयन करने की स्थिति में होना चाहिए। बाजार में विभिन्न प्रकार के ब्लीचिंग एजेंट उपलब्ध हैं।

ब्लीच के प्रकार (Types of bleach)

पाउडर ब्लीच Powdered bleach	मिल्क ब्लीच Milk bleach
<ul style="list-style-type: none"> – इस प्रकार के ब्लीच का उपयोग केवल ब्लीचिंग डार्क स्पॉट और झाई के लिए किया जा सकता है। – पाउडर ब्लीच का प्रभाव बहुत अधिक है। – ब्लीचिंग पाउडर को तरल हाइड्रोजन पेरोक्साइड और अमोनिया में मिलाया जाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> – संवेदनशील त्वचा के लिए इस तरह का ब्लीच सबसे उपयुक्त है। – यह मिल्क पाउडर से बना है और इसका उपयोग अमोनिया के साथ किया जाता है।
ऑक्सी-ब्लीच Oxy-bleach	साबुन फ्लैक्स ब्लीच Soap flakes bleach
<ul style="list-style-type: none"> – इसे सबसे सुरक्षित ब्लीच में से एक माना जाता है। – ऑक्सी-ब्लीच एक सुरक्षात्मक त्वचा ढाल बनाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> – यह तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है। – साबुन फ्लैक ब्लीच साबुन के रूप में जीवाणुरोधी गुणों के साथ आता है।

हाइड्रोजन पेरोक्साइड (H_2O_2) और अमोनिया जैसे रसायनों का उपयोग ब्लीचिंग प्रक्रिया के रूप में किया जाता है।



अमोनिया के साथ मिश्रित ब्लीचिंग

हमने पूर्ववर्ती सत्रों में चर्चा की है कि एक पैच परीक्षण या त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण आयोजित किया जाना है जहां रसायन शामिल हैं।

पैच टेस्ट (Patch Test)

चरण 1 : क्लाइंट की आवश्यकता और व्यक्ति की त्वचा के प्रकार के आधार पर एक उपयुक्त ब्लीच का चयन करें।

- चरण 2 :** ब्लीच को कान के पीछे की त्वचा के एक छोटे से पैच पर लगाएं
- चरण 3 :** 10–15 मिनट और त्वचा पर एलर्जी या लालिमा के लिए निरीक्षण करें
- चरण 4 :** यदि कोई एलर्जी है तो ब्लीच का उपयोग करने से बचें। इस मामले में प्राकृतिक ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है
- चरण 5 :** यदि कोई एलर्जी नहीं देखी जाती है तो प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ा जा सकता है।

ब्लीचिंग के लिए आवश्यक संसाधन

निम्नलिखित संसाधनों के लिए आवश्यक हैं

ब्लीचिंग उपचार :

- हेड बैंड
- मध्यम और छोटे आकार का तौलिया
- क्लींजिंग मिल्क
- आँख पैड (टी बैग, खीरा स्लाइस)
- कॉटन के टुकड़े (2× 2")
- स्पैचुला के साथ प्लास्टिक, कांच या चीनी मिट्टी का कटोरा
- ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया
- माँइस्चराइजर, लैक्टो कैलेमाइन, बर्फ के टुकड़े, ठंडा पानी



ब्लीचिंग में उपयोग किए गए संसाधन

ब्लीचिंग की प्रक्रिया

- चरण 1 :** आवश्यक जानकारी एकत्र करें, जैसे कि क्लाइंट की उम्र, समय अंतराल आदि।
- चरण 2 :** क्लाइंट को सुविधाजनक कुर्सी पर बैठने के लिए कहें।
- चरण 3 :** एक बड़े तौलिया के साथ एक हेड बैंड और एक कपड़े को लपेटें।
- चरण 4 :** क्लींजिंग मिल्क को क्लाइंट के चेहरे और गर्दन पर लगाएं और फैलाएं।
- चरण 5 :** नम कॉटन के साथ ऊपर और बाहर की दिशा में गर्दन और चेहरे की मालिश करें।
- चरण 6 :** ब्लीचिंग के लिए आवश्यक पेस्ट तैयार करें।
- ब्लीचिंग क्रीम के दो से तीन स्पैचुला लें।
 - इसमें अमोनिया के दो से तीन दाने डालें।
 - अच्छी तरह मिलाएं।
- चरण 7 :** पेस्ट को पहले ऊपरी होंठ पर लगाएं, और फिर, बाकी चेहरे पर।
- चरण 8 :** आंखों के पैड को आंखों की जगह पर रखें ताकि उन्हें सड़ने से बचाया जा

सके।

चरण 9 : ब्लीच को प्रोसेस करने के लिए 5-7 मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 10 : कुछ जगहों से थोड़ा ब्लीच निकालें और बालों के रंग के लिए निरीक्षण करें।

चरण 11 : यदि बालों को वांछित रूप से ब्लीच नहीं किया गया है, तो पांच मिनट प्रतीक्षा करें।

चरण 12 : चरण 10 के अनुसार ब्लीच की प्रभावशीलता के लिए फिर से जाँच करें।

चरण 13 : ब्लीच को चेहरे और गर्दन के ऊपर से एक स्पैटुला से निकालें।

चरण 14 : रिलेक्स के लिए पूरे चेहरे और गर्दन पर एक आइस क्यूब का उपयोग करें।

चरण 15 : मॉइस्चराइजर / सनस्क्रीन लोशन / ऑइल लगाएं।

चरण 16 : लैक्टो कैलामाइन की एक पतली परत लगाएं।

ब्लीच के लाभ

- यह एकदम / तुरंत परिणाम 10 मिनट के भीतर देता है।
- यह त्वचा की टोन को हल्का करता है।
- यह सनटैन को दूर करने में मदद करता है।

ब्लीच के नुकसान

- रसायनों के लंबे समय तक उपयोग से त्वचा और बालों पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।
- पोस्ट-ब्लीच देखभाल की आवश्यकता होती है।
 - सूखापन
 - बनावट
 - झुर्रियां
 - दिखावट

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : पैच परीक्षण करें

आवश्यक सामग्रियां :

पैच परीक्षण के लिए निम्नलिखित संसाधन आवश्यक हैं :

- ब्लीचिंग क्रीम
- अमोनिया

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : क्लाइंट की आवश्यकता और व्यक्ति की त्वचा के प्रकार के आधार पर एक उपयुक्त ब्लीच का चयन करें।

चरण 2 : ब्लीच को कान के पीछे की त्वचा के एक छोटे से पैच पर लगाएं

चरण 3 : 10-15 मिनट और त्वचा पर एलर्जी या लालिमा के लिए निरीक्षण करें

चरण 4 : यदि कोई एलर्जी है तो ब्लीच का उपयोग करने से बचें। इस मामले में प्राकृतिक ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है

चरण 5 : यदि कोई एलर्जी नहीं देखी जाती है तो प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ा जा सकता है।

गतिविधि 2 : ब्लीचिंग प्रक्रिया करें

आवश्यक सामग्रियां :

ब्लीचिंग उपचार के लिए निम्नलिखित संसाधन आवश्यक हैं :

- हेड बैंड
- मध्यम और छोटे आकार का तौलिया
- क्लींजिंग मिल्क
- आँख पैड (टी बैग, खीरा स्लाइस
- कॉटन के टुकड़े (2× 2")
- स्पैचुला के साथ प्लास्टिक, कांच या चीनी मिट्टी का कटोरा या प्लेट
- ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया
- मॉइश्चराइजर, लैक्टो कैलेमाइन, बर्फ के टुकड़े, ठंडा पानी

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : आवश्यक जानकारी एकत्र करें, जैसे कि क्लाइंट की उम्र, समय अंतराल आदि।

चरण 2 : क्लाइंट को सुविधाजनक कुर्सी पर बैठने के लिए कहें।

चरण 3 : एक बड़े तौलिए के साथ एक हेड बैंड और एक कपड़े को लपेटें।

चरण 4 : क्लाइंट के चेहरे और गर्दन पर क्लींजिंग मिल्क को लगाएं और फैलाएं।

चरण 5 : नम कॉटन के साथ ऊपर और बाहर की दिशा में गर्दन और चेहरे की मालिश करें।

चरण 6 : ब्लीचिंग के लिए आवश्यक पेस्ट तैयार करें।

- ब्लीचिंग क्रीम के दो से तीन स्पैचुला लें।
- इसमें अमोनिया के दो से तीन दाने डालें।
- अच्छी तरह मिलाएं।

चरण 7 : पेस्ट को पहले ऊपरी होंठ पर लगाएं, और फिर, बाकी चेहरे पर।

चरण 8 : आंखों के पैड को आंखों की जगह पर रखें ताकि उन्हें सड़ने से बचाया जा सके।

चरण 9 : ब्लीच को प्रोसेस करने के लिए 5-7 मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 10 : कुछ जगहों से थोड़ा ब्लीच निकालें और बालों के रंग के लिए निरीक्षण करें।

चरण 11 : यदि बालों को वांछित रूप से ब्लीच नहीं किया गया है, तो पांच मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 12 : चरण 10 के अनुसार ब्लीच की प्रभावशीलता के लिए फिर से जाँच करें।

चरण 13 : ब्लीच को चेहरे और गर्दन के ऊपर से एक स्पैचुला से निकालें।

चरण 14 : रिलेक्स के लिए पूरे चेहरे और गर्दन पर एक आइस क्यूब का उपयोग करें।

चरण 15 : मॉइस्चराइजर / सनस्क्रीन लोशन / ऑइल लगाएं।

चरण 16 : लैक्टो कैलामाइन की एक पतली परत लगाएं।

अपनी प्रगति जांचें

1. ब्लीच के सामान्य प्रकारों की सूची बनाएं :

2. ब्लीचिंग मिश्रण तैयार करने के लिए प्रयुक्त रसायन का नाम बताइए?

3. ब्लीचिंग के लिए आवश्यक संसाधनों की सूची बनाएं।

4. सही या गलत बताएं

क. पाउडर ब्लीच का प्रभाव बहुत अधिक है। (सही / गलत)

ख. मिल्क ब्लीच तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है। (सही / गलत)

ग. एच₂ओ₂ का रासायनिक नाम हाइड्रोजन पेरोक्साइड है। (सही / गलत)

घ. ब्लीचिंग प्रक्रिया के बाद एक पैच परीक्षण किया जाता है। (सही / गलत)

ङ. ब्लीचिंग सनटैन को हटाने में मदद करता है। (सही / गलत)

5. रिक्त स्थान भरें

क. रसायनों के लिए एक एलर्जी की पहचान करने के लिए परीक्षण किया जाता है।

ख. सुरक्षित ब्लीच में से एक के रूप में माना जाता है।

ग. ब्लीच का प्रकार तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

शब्दावली

पद	विवरण
ऐनाजन	ऐनाजन चरण के दौरान, बाल कूप सक्रिय है और बाल लगातार बढ़ रहे हैं।
केटाजन	इस चक्र के दौरान, बाल कूप परिवर्तन से गुजरता है और विकसित नहीं होता है।
कॉर्टेक्स	कॉर्टेक्स क्यूटिकल के नीचे स्थित है।
क्यूटिकल	यह बालों की सबसे बाहरी परत है।
मेडुला	बाल शाफ्ट के केंद्र भाग को मेडुला कहा जाता है।
टेलोजन	यह बालों के फॉलिकल के लिए आराम की अवधि है।

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस
जॉब रोल : सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट
इकाई 3 : मेकअप की सेवाएं

इकाई 1 : मेकअप की सेवाएं

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- क्लाइंट मूल्यांकन की प्रक्रिया का वर्णन करने में;
- मेकअप के लिए कार्य क्षेत्र को व्यवस्थित करने में;
- विभिन्न मेकअप सेवाओं के सही अनुक्रम का प्रदर्शन करने में;
- एक विशेष प्रकार की त्वचा हेतु उत्पादों के प्रकार और उनकी उपयुक्तता की सूची बनाने में;
- फाउंडेशन लगाने में;
- कंसीलर लगाने में;
- ब्लशर / शेडर और हाइलाइटर लगाने में;
- फेस पाउडर / लूज पाउडर लगाने में तथा
- आइशैडो और आइलाइनर लगाने में।

कन्फेडरेशन ऑफ इंडिया इंडस्ट्रीज (सीआईआई) की रिपोर्ट के अनुसार, कुल भारतीय सुंदरता और कॉस्मेटिक बाजार 960 मिलियन अमेरिकी डॉलर का है और प्रति वर्ष 15–20 प्रतिशत के बीच वृद्धि दिखाई जा रही है।

भारतीय कॉस्मेटिक उद्योग में शामिल हैं :

- त्वचा की देखभाल
- बालों की देखभाल
- रंगीन कॉस्मेटिक
- खुशबू (Fragrance) और
- मुंह की देखभाल (Oral care)

शहरी आबादी विभिन्न अवसरों के लिए सौंदर्य सेवा का लाभ उठा रही है। मेकअप चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाता है, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाता है।

मेकअप की आवश्यकता दिन-प्रतिदिन के मेकअप से लेकर विशेष अवसर मेकअप तक भिन्न हो सकती है। एक प्रभावी मेकअप प्रदान करने हेतु, क्लाइंट की आवश्यकता को सही ढंग से समझा जाना चाहिए तथा मेकअप सेवा को एक निर्धारित अनुक्रम में प्रदान किया जाना चाहिए।



सत्र 1 : मेकअप के लिए उपचार योजना अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- क्लाइंट की जरूरतों का आकलन करने तथा उपयुक्त मेकअप का सुझाव देने में
- मेकअप आवश्यकता को समझने हेतु क्लाइंट के साथ बातचीत करने में तथा
- मेकअप के विभिन्न विरोधी-संकेतों की पहचान करने में।

क्लाइंट का आकलन

मूल्यांकन एक साफ, टोंड और सूखे चेहरे पर किया जा सकता है। यह सलाह दी जाती है कि त्वचा को उत्तेजित over stimulate न करें।

मूल्यांकन प्रक्रिया शुरू करने के लिए निम्नलिखित चरणों का पालन करें।

- क्लाइंट को आभूषण और झुमके को हटाने के लिए बताएं।
- चेहरे से बालों को सुरक्षित करें।
- त्वचा पर मॉइस्चराइजर का एक हल्का एप्लिकेशन लगाएं।
- एक सीधी बैठी हुई स्थिति में क्लाइंट के चेहरे की विशेषताओं और हड्डी की संरचना का विश्लेषण करें।
 - त्वचा का रंग, प्रकार और टोन
 - त्वचा के धब्बे (Skin blemishes)
 - मांसपेशी की टोन, रेखाएं और झुर्रियाँ
 - हड्डी की संरचना, उतार चढ़ाव और चेहरे का आकार
 - आंखों और होंठों का रंग और आकार

यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि मूल्यांकन केवल अच्छी रोशनी में किया जाना चाहिए। गर्म सफेद फ्लोरोसेंट लाइट प्राकृतिक दिन के उजाले हेतु सबसे अच्छा विकल्प है तथा रंगों के मिलान के लिए सबसे अच्छा है।

सूचना एकत्र करना (Gathering Information)

क्लाइंट की जरूरतों को समझने हेतु एक ब्यूटी थेरेपिस्ट इन प्रश्नों का उपयोग कर सकता है।

- रंग प्राथमिकताएं क्या हैं?
- क्या यह मेकअप किसी विशेष अवसर के लिए है?
- क्या आपको किसी भी एलर्जी का पता चला है?
- आप आम तौर पर कितना मेकअप करती हैं?

यह जानकारी इकट्ठा करने के बाद, एक ब्यूटी थेरेपिस्ट उपयुक्त मेकअप योजनाओं का सुझाव दे सकता है तथा क्लाइंट से उनके विचार पूछ सकता है।

विपरीत संकेत (Contra-indications)

विजुअल मूल्यांकन के दौरान, एक चिकित्सक यह जान सकता है कि एक क्लाइंट को एक विपरीत संकेत है। ऐसी स्थितियों के मामले में, सलाह दें कि क्लाइंट सलाह के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। क्लाइंट को किसी भी अनावश्यक चिंता के बिना त्वचा की स्थिति से संबंधित समस्या से निपटने के सर्वोत्तम तरीके पर चर्चा करें।

कुछ विपरीत-संकेत इस प्रकार हैं :

- आंख, होंठ या चेहरे का बैक्टीरियल, वायरल या फंगल संक्रमण।
- खुले कटाव या घर्षण।
- टूटी हुई हड्डियां।
- गंभीर एक्जिमा या सोरायसिस (Severe Eczema or Psoriasis)।
- तीव्र मुँहासे।



विपरीत संकेत

इत्र (Perfumes) – विशेष रूप से बरगामोट, लैवेंडर और सेडार वुड

एल्कोहल – कॉस्मेटिक और त्वचा देखभाल उत्पादों में इस्तेमाल किया जाने वाला एक चिकना विलायक और एस्ट्रिजेंट।

कोबाल्ट ब्लू – आंखों के मेकअप के रंगों का उत्पादन करने हेतु इस्तेमाल किया जाने वाला पिगमेंटेशन।

पीयरलाइज्ड एजेंट – सामग्री जो उत्पादों को झिलमिलाता shimmering प्रभाव देती है।

गम्स (चिपकाने वाला) – कॉस्मेटिक में चिपकाने और बाध्यकारी एजेंट।

यदि क्लाइंट की संवेदनशील / एलर्जी त्वचा है, तो कोई इत्र, कम पिगमेंट्स और बचाव करने वाले हाइपो एलर्जी उत्पादों का उपयोग करें।



हाइपोएलर्जिक उत्पाद

अपनी प्रगति जांचें

1. आप क्लाइंट की चेहरे की विशेषताओं का विश्लेषण कैसे करेंगे?

2. मेकअप के बारे में क्लाइंट की आवश्यकता को समझने हेतु आप क्या जानकारी इकट्ठा करेंगे?

3. विजुअल मूल्यांकन के दौरान देखे गए कुछ विपरीत-संकेतों का नाम दें।

4. संवेदनशील त्वचा के लिए आप किन उत्पादों का उपयोग करेंगे?

सत्र 2 : मेकअप की तैयारी

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- सैलून दिशानिर्देशों के अनुसार कार्य क्षेत्र तैयार करने में;
- मेकअप हेतु उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के ब्रशों की पहचान करने तथा उनकी उपयुक्तता को बताने में, तथा
- मानक दिशानिर्देशों के अनुसार उपकरण साफ करने में।

कार्य क्षेत्र का आयोजन

विजुअल मूल्यांकन और परामर्श के बाद, एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट द्वारा सुझाए गए उपचार के अनुसार कार्य क्षेत्र को व्यवस्थित करने की आवश्यकता होती है।

कार्य क्षेत्र होना चाहिए :

- स्वच्छ
- साफ

ब्यूटी थेरेपिस्ट की आवश्यकता व्यावसायिक मानक से संबंधित होती है :

- उपस्थिति
- काम का क्षेत्र
- उपकरण
- स्वास्थ्य
- सुरक्षा
- स्वच्छता



अच्छी तरह से व्यवस्थित

सामान्य दिशा – निर्देश **General Guidelines**

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कुछ सामान्य दिशानिर्देश :

- कार्य क्षेत्र को साफ सुथरा रखें।
- केवल स्टरलाइज़ टूल और उपकरण का उपयोग करें।
- उपचार से पहले और बाद में हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- संक्रमित हिस्से पर कभी भी मेकअप नहीं लगाएं।
- कचरे का निपटान एक उपयुक्त कंटेनर में सुरक्षित और स्वच्छ तरीके से करना।

मेकअप ब्रश के प्रकार

किसी भी मेकअप को करने में ब्रश का एक अच्छा सेट आवश्यक है। प्रत्येक मेकअप एप्लिकेशन को एक अलग प्रकार के ब्रश की आवश्यकता होती है।

उच्च गुणवत्ता वाले फाइबर या बालों से बने अच्छे गुणवत्ता वाले मेकअप ब्रश महंगे हो सकते हैं। आप या तो अपने पसंदीदा ब्रांड से अपने सभी ब्रश खरीद सकते हैं या जिन्हें आप पसंद करते हैं या बेहतर मूल्य प्राप्त कर सकते हैं। बैक्टीरिया को फैलने से रोकने हेतु प्रत्येक उपयोग के बाद फाउंडेशन, आइशैडो और लिप ब्रश को साफ किया जाना चाहिए, और इससे आपकी त्वचा साफ रहती है; अन्य प्रकार के ब्रश जैसे पाउडर और ब्लशर को सप्ताह में एक बार साफ किया जा सकता है।

मेकअप ब्रश के प्रकार Types of Makeup Brushes	
1. फेस पाउडर ब्रश	7. आइ-शैडो ब्रश
2. ब्लशर ब्रश	8. पलफ ब्रश
3. कंटूर ब्रश	9. स्पंज ऐप्लिकेटर
4. आइब्रो ब्रश	10. लिप फिलर ब्रश
5. आइलाइनर ब्रश	
6. एंगल्ड आइशैडो ब्रश	

फेस पाउडर ब्रश

एक चिकनी और त्रुटिरहित फिनिश करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, ब्रिस्टल्स को तरल पदार्थ के एप्लिकेशन के लिए एक पतला टिप के साथ कसकर पैक किया गया है। ब्रश को पहले गर्म पानी में डुबोएं और एक तौलिया या टिशू में अतिरिक्त रूप से निचोड़ें, इससे अधिक समान वितरण प्राप्त करने में मदद मिलेगी। जैसा कि आप नम प्राकृतिक या पच्चर स्पंज के साथ जाते हैं, आप किसी भी ब्रश स्ट्रोक को भी मिश्रण कर सकते हैं।



फेस पाउडर ब्रश

ब्लशर ब्रश

ठीक से बनाया गया, कोमल तंतुओं ब्लशर ब्रश में एक गोल सिर होता है जो आपके गालों के उभारों को एक पॉप देने के लिए एकदम सही होता है। स्वीप करें और अपने गाल की हड्डी के साथ मिश्रण को ब्रश को अपने हेयरलाइन में खींचें।



ब्लशर ब्रश

कंटूर ब्रश

चीकबोन्स के नीचे कंटूर पाउडर लगाने के लिए, चेहरे को चमकाने और हाइलाइट करने के लिए उपयोग किया जाता है।



कंटूर ब्रश

आइब्रो ब्रश

आइब्रो ब्रश मुख्य रूप से आइब्रो को आकार देने के लिए उपयोग किया जाता है। आइब्रो ब्रश में छोटे नायलॉन ब्रिसल्स होते हैं।



आइब्रो ब्रश

आइ लाइनर ब्रश

इससे आइ लाइनर को एक रिचर और मोर अलग आंख हेतु लैश लाइन में गहराई से लगाया जा सकता है। धीरे से एक स्मोकी आंख के लिए लाइन को नरम करने और मिश्रण करने हेतु ऊपर की ओर ब्रश करें।



आइलाइनर ब्रश

आइ-शैडो ब्रश

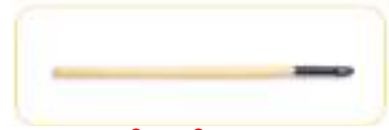
फोम टिप का उपयोग पेंसिल की कठोर रेखा को नरम करने के लिए किया जाता है जो एक स्मोल्डरिंग फिनिश देता है। आइ शैडो को लगाने के लिए बड़े ब्रश का भी इस्तेमाल किया जा सकते हैं।



आइ-शैडो ब्रश

लिप फिलर ब्रश

एक लिप ब्रश की गढ़ी हुई नोक एक त्रुटिरहित रेखा को प्राप्त करने के लिए एकदम सही है। ब्रिस्टल नियंत्रित तरीके से लगाने के लिए छोटे और मजबूत होते हैं।



लिप फिलर ब्रश

उपकरण की सफाई

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को मेकअप उपचार करने हेतु बहुत उपकरण की आवश्यकता होती है। संदूषण से बचने के लिए उपयोग किए जाने वाले सभी उपकरण साफ होने चाहिए। उपचार से पहले और बाद में सभी उपकरण स्टर्लाइज्ड होने चाहिए।

मेकअप आर्टिस्ट द्वारा उपयोग किए जाने वाले कुछ उपकरण हैं :

- ब्रश और स्पंज
- पैलेट्स
- मेकअप कंटेनर



मेकअप में इस्तेमाल होने वाले सामान्य उपकरण

एक ब्रश को कैसे साफ करें

चरण 1 : गर्म साबुन के पानी में साफ करने के लिए और फाइबरों को साफ करें।

चरण 2 : बहते पानी के नीचे रिन्स करें।

चरण 3 : अंत में एक एल्कोहल घोल या उपयुक्त ब्रश क्लीनर से साफ करें।

चरण 4 : निर्माता द्वारा अनुशंसित प्रक्रिया के अनुसार ब्रश को सुखाएं।



गर्म साबुन के पानी का उपयोग करते हुए सफाई

एक स्पंज को कैसे साफ करें?

चरण 1 : कम से कम एक घंटे के लिए एक उपयुक्त कीटाणुनाशक में स्पंज भिगोएं।

चरण 2 : अच्छी तरह से रिन्स करें।

एक पैलेट को कैसे साफ करें?

चरण 1 : सभी जमा हुए वैक्स को हटाने के लिए जीवाणुरोधी / कीटाणुनाशक या एक हल्के ब्लीच के साथ स्क्रब करें।

चरण 2 : निर्माता द्वारा अनुशंसित के अनुसार अच्छी तरह से सुखाएं।

मेकअप कंटेनर

- मेकअप कंटेनर को अक्सर साफ किया जाना चाहिए।
- ढक्कन को पोंछें और सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप अवशेष मौजूद न हो।
- टपकने से बचने हेतु सभी बोतलों को सीधा रखना चाहिए।

उपचार के दौरान उत्पादों की सफाई Cleaning of products during the Treatment

यदि अच्छी स्वच्छता प्रथाओं का पालन नहीं किया जाता है, तो उत्पादों के संक्रमित होने का खतरा होता है।

संक्रमित होने वाले उत्पादों से बचने के लिए कुछ सरल दिशानिर्देश हैं :

- **आंखें और हॉट की पेंसिल :** उपयोग से पहले एक नई सतह पाने के लिए इसे शार्प करें।
- **लिपस्टिक :** इसे लगाने से पहले एक छोटी मात्रा को एक स्पैचुला पर स्थानांतरित करें। एक डिस्पोजेबल लिप ब्रश का उपयोग करें।
- **प्रेस किया हुआ पाउडर (आइशैडो और ब्लशर) :** चुने गए उत्पादों को या तो पैलेट पर स्थानांतरित करें या साफ ब्रश से इसे अच्छी तरह लगाएं।
- **मस्कारा :** प्रत्येक आंख के लिए एक डिस्पोजेबल मस्कारा वैंड (wand) का उपयोग करें।
- कुछ सैलून में उपचार की कीमत में उपयोग किए जाने वाले उत्पाद शामिल होंगे। इसलिए, उत्पाद केवल क्लाइंट पर उपयोग किया जाएगा, ताकि उन्हें कंटेनर से सीधे त्वचा पर लगाया जा सके।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : मेकअप में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के ब्रश की पहचान करें।

आवश्यक सामग्रियां :

फेस पाउडर ब्रश

1. ब्लशर ब्रश
2. कंटूर ब्रश
3. आइब्रो ब्रश
4. आइलाइनर ब्रश
5. एंगल्ड आइशैडो ब्रश
6. आइ-शैडो ब्रश
7. पलफ ब्रश
8. स्पंज ऐप्लिकेटर
9. लिप फिलर ब्रश

गतिविधि 2 : ब्रश को मानक प्रक्रिया के अनुसार साफ करें।

आवश्यक सामग्रियां :

- ब्रश
- साबुन का पानी

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : गर्म साबुन के पानी में साफ करने के लिए और फाइबरों को साफ करें।

चरण 2 : बहते पानी के नीचे रिन्स करें।

चरण 3 : अंत में एक एल्कोहल घोल या उपयुक्त ब्रश क्लीनर से साफ करें।

चरण 4 : निर्माता द्वारा अनुशंसित प्रक्रिया के अनुसार ब्रश को सुखाएं।

गतिविधि 3 : मानक प्रक्रिया के अनुसार स्पंज को साफ करें।

आवश्यक सामग्रियां :

- स्पंज

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : कम से कम एक घंटे के लिए एक उपयुक्त कीटाणुनाशक में स्पंज भिगोएं।

चरण 2 : अच्छी तरह से रिन्स करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. मेकअप के लिए आम तौर पर उपयोग किए जाने वाले कुछ ब्रशों की सूची बनाएं।

2. मेकअप के लिए आवश्यक उपकरण की सूची बनाएं।

3. ब्रश को साफ करने की प्रक्रिया के बारे में बताएं।

4. सही और गलत बताएं

- क. यदि क्लाइंट के पास संवेदनशील / एलर्जी त्वचा है, तो हाइपो (सही / गलत) एलर्जी उत्पादों का उपयोग करें।
- ख. फेस पाउडर ब्रश का इस्तेमाल लूज पाउडर को ब्लेंड करने के लिए किया जाता है। (सही / गलत)
- ग. ब्लशर ब्रश फेस पाउडर ब्रश की तुलना में थोड़ा कम होता है। (सही / गलत)
- घ. आइब्रो ब्रश में छोटे नायलॉन ब्रिसल्स होते हैं। (सही / गलत)
- ड. आँख मेकअप के ब्लेंडिंग को समाप्त करने के लिए प्लफ ब्रश का उपयोग किया जाता है। (सही / गलत)
- च. लिप फिलर ब्रश का उपयोग लिपस्टिक लगाने में किया जाता है। (सही / गलत)
- छ. ब्रश की सफाई में पहला चरण गर्म साबुन के पानी का उपयोग करना है। (सही / गलत)

5. रिक्त स्थान भरें

- क. चिकनी और त्रुटिरहित फिनिशिंग देने के लिए ब्रश के प्रकार का उपयोग किया जाता है।
- ख. ब्रश का उपयोग चीकबोन्स के तहत कंटूर पाउडर लगाने के लिए किया जाता है।
- ग. ब्रश के टाइप में छोटे नायलॉन के बाल होते हैं।

सत्र 3 : मेकअप एप्लीकेशन

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

- विभिन्न मेकअप सेवाओं के लिए एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए सामान्य दिशानिर्देशों का वर्णन करें।
- प्रदर्शन।

मेकअप एप्लीकेशन अनुक्रम

यह सिफारिश की जाती है कि मेकअप के एक सही अनुक्रम का पालन किया जाना चाहिए ताकि उत्पादों को एक उचित एप्लीकेशन प्राप्त करने के लिए स्मज के बिना ठीक से सेट किया जा सके।

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए सामान्य दिशानिर्देश

- क्लाइंट की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक उपयुक्त सेवा योजना को परिभाषित करें।
- त्वचा और मेकअप उत्पादों के लिए विपरीत-संकेत की पहचान करने के लिए क्लाइंट से जरूरी और प्रभावी प्रश्न पूछें, यदि कोई हो।
- प्रक्रिया को पूरा करने के लिए अनुमानित समय का अनुमान लगाएं और सही अपेक्षाओं को स्थापित करते हुए, क्लाइंट को सूचित करें।
- मेकअप के लिए क्लाइंट तैयार करें और उपयुक्त सुरक्षात्मक कपड़े प्रदान करें।
- संबंधित सेवा से संबंधित उत्पादों और सामानों को इकट्ठा और व्यवस्थित करें और उपयोग के लिए तैयार रखें।
- सेवा के दौरान गोपनीयता, आराम और सुविधा सुनिश्चित करने के लिए स्वयं और क्लाइंट को सही ढंग से रखें।
- सेवा की जरूरतों को पूरा करने के लिए क्लाइंट की स्थिति को समायोजित करें ताकि उन्हें असुविधा न हो।
- पूरे समय में क्लाइंट के आराम और सुविधा की जांच करें और उसी को सुनिश्चित करने के लिए प्रक्रियाओं को उसके अनुसार तय करें, क्लाइंट को आवश्यक जानकारी और आवश्यक खासियतें बताकर आश्वस्त करें।
- सैलून के मानकों के अनुसार सेवा शुरू करने से पहले हाथों को साफ करें।
- सेवा बीच में बंद करें जहां विपरीत-क्रियाएं होती हैं, उसके बारे में सलाह और सिफारिशें प्रदान करें।
- त्वचा को साफ, टोंड और उपयुक्त रूप से मॉइस्चराइज्ड छोड़ना सुनिश्चित करने के लिए त्वचा के बाद की प्रक्रिया की सफाई करें।
- चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाने, क्लाइंट की जरूरतों के अनुरूप और अवसर के लिए वांछित प्रभाव को प्राप्त करने हेतु, संगठन के मानकों के अनुसार सही तकनीकों को लागू करने के लिए सही मेकअप उत्पादों का चयन करें और लगाएं।
- संगठन की नीति और प्रक्रियाओं के अनुसार चिकित्सा का विवरण रिकॉर्ड करें।
- सैलून की नीतियों के अनुसार सुरक्षित रूप से जानकारी संग्रहीत करें।
- विशिष्ट प्रक्रिया, होमकेयर सलाह और इनके लिए सिफारिशें प्रदान करें।
- क्लाइंट को उत्पाद का उपयोग बताना और आगे की सेवाएं देना।
- तैयार परिणाम के साथ क्लाइंट को उनकी संतुष्टि की जांच करने के लिए प्रश्न पूछना।
- निम्नलिखित उत्पादों का उपयोग किफायती रूप से करके उत्पादों के अपव्यय को कम करें।
- निर्माता के निर्देशों के अनुसार सही स्टोरेज प्रक्रिया करें।
- सेवा करने की प्रतीक्षा करने वाले क्लाइंटों को समय-समय पर सूचित करें।
- क्लाइंटों की संतुष्टि सुनिश्चित करने के लिए प्रतीक्षा समय तय करें।

- यदि आवश्यक हो तो आपातकालीन प्रक्रियाओं के क्लाइंटों को सूचित करें।
- मानक प्रक्रियाओं के अनुसार दुर्घटना की रिपोर्ट को सटीक रूप से बनाए रखें।
- संबंधित कर्मियों को स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिम / खतरों की रिपोर्ट करें।
- काम से संबंधित किसी भी मामले में तुरंत सुपरवाइजर को रिपोर्ट करें।
- आक्रामक / अनियंत्रित व्यवहार की रिपोर्ट और रिकॉर्ड करें और सहायता लें।
- कानूनी रूप से और सही ढंग से पूरा नियमित ब्यौरा दिए गए फॉर्मेट में दर्ज करें।
- दिनचर्या रिपोर्ट और प्रतिक्रिया की फाइल बनाएं।
- सुरक्षित और स्वच्छ तरीके से संगठनात्मक मानकों के अनुसार अपशिष्ट पदार्थों का निपटान करें।
- सेवा के बाद प्रतिक्रिया के लिए क्लाइंट को धन्यवाद दें, जहां क्लाइंट सेवा से संतुष्ट नहीं है तो मामले को हल करने हेतु कार्रवाई की जाती है या उसके लिए माफी मांगी जाती है और सुपरवाइजर को रेफर किया जाता है।

फाउंडेशन

फाउंडेशन चिकनापन और सुंदर रंग को प्राप्त करने के लिए लगाया जाता है। फाउंडेशन को आंखों के मेकअप, गाल या होंठ पर लगाया जा सकता है। सही शेडिड फाउंडेशन चेहरे में गायब हो कर अच्छे से मिल जाएगा। एक सौंदर्य चिकित्सक को सही प्रकार और फाउंडेशन के ब्रांड का चयन करना आवश्यक है ताकि यह मेकअप के साथ अच्छी तरह से जा सके।



क्रीम फाउंडेशन

फाउंडेशन के प्रकार

1. तरल (क्रीम) फाउंडेशन
2. टिंटेड मॉइस्चराइज़र
3. ऑयल बेस्ड फाउंडेशन
4. शीर फाउंडेशन
5. मैट या ऑयल फ्री फाउंडेशन
6. मूस या व्हीप्ड फाउंडेशन
7. स्टिक फाउंडेशन
8. पाउडर या कॉम्पैक्ट फाउंडेशन
9. शिमर फाउंडेशन
10. वॉटरप्रूफ फाउंडेशन
11. फाउंडेशन प्राइमर



सही तरह की फाउंडेशन का चयन त्वचा को मेकअप के लिए एक सही पृष्ठभूमि बना देगा। आम तौर पर, शुष्क त्वचा के लिए क्रीम प्रकार के फाउंडेशन लिए जाते हैं, जो तैलीय त्वचा के लिए चिपक जाता है, सामान्य त्वचा के लिए तरल फाउंडेशन और संवेदनशील त्वचा के लिए बिना परफ्यूम वाले फाउंडेशन लिए जाते हैं। फाउंडेशन का शेड कलाई के अंदर या जॉ लाइन पर कोशिश करके चुनी जानी चाहिए। फाउंडेशन त्वचा को समतल बनाने और छोटी कमियों को ढंकने के लिए है न कि किसी व्यक्ति को गोरा बनाने के लिए। बहुत हल्का छाया एक पेस्टी लुक देता है, खास कर गहरे रंग की त्वचा के लिए। ऐसा रंग लें जो आपको लगता है कि आपको सूट करेगा और इसे अपने जॉ लाइन या कलाई के अंदर लगाएं। आपकी त्वचा में गायब होने वाला सही रंग है। फाउंडेशन का रंग बहुत निष्पक्ष त्वचा हेतु प्राकृतिक रंग की तुलना में एक शेड गहरा होना चाहिए और सांवले लोगों के लिए सामान्य त्वचा की तुलना में एक शेड हल्का होना चाहिए।

फाउंडेशन लगाना **Application of Foundation**

चरण 1 : एक पैलेट पर कंटेनर से फाउंडेशन निकालें।

चरण 2 : नम स्पंज या अंगुलियों का उपयोग करते हुए क्लाइंट की त्वचा की टोन के साथ फाउंडेशन का मिलान करें।

चरण 3 : पलकों और होठों को ढकें।

चरण 4 : फाउंडेशन से पहले हरे रंग का कवर स्टिक / कंसीलर लगाएं यदि आपके पास कोई फुंसी या लाल हिस्से हैं।

चरण 5 : अपने स्पेचुला पर कुछ फाउंडेशन डालें और अपने हाथ पर लगाएं।

चरण 6 : यदि आप फाउंडेशन लगाने के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल कर रहे हैं तो माथे, गाल, नाक और टुड्डी और जबड़े की लाइन पर डॉट लगाएं और समान रूप से फैलाएं।

चरण 7 : अपने फाउंडेशन ब्रश लें और नीचे की ओर हिलाते हुए फाउंडेशन मिलाएं। सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा है और सभी को अच्छी तरह से मिश्रित किया जाए।

चरण 8 : एक नम कॉटन वूल पैड का उपयोग करते हुए हेयरलाइन और भौंह के चारों ओर अतिरिक्त फाउंडेशन निकालें।

चरण 9 : यदि आवश्यक हो तो फाउंडेशन के बाद एक कलर वॉश करें। इससे स्किन पर ग्लो आएगा।



कंसीलर

कंसीलर का उपयोग त्वचा की कमियों को सुधारने या ठीक करने के लिए किया जाता है।



कॉम्पैक्ट कंसीलर

कंसीलर लगाना

कंसीलर का उपयोग त्वचा की कमियों को सुधारने या ठीक करने के लिए किया जाता है।

चरण 1 : एक कॉटन ब्रश या कॉटन की बड के साथ संबंधित क्षेत्र में कंसीलर लगाएं।

चरण 2 : एक सूखी स्पंज के साथ त्वचा में दबाएं।

चरण 3 : रंगीन कंसीलर केवल उस क्षेत्र पर लगाएं जहां इसकी आवश्यकता है।



आंख के नीचे कंसीलर लगाना

फेस पाउडर / हल्का पाउडर

पाउडर फाउंडेशन को छिपाने और सेट करने में मदद करते हैं और अंडर लेइंग मेकअप की चमक और धब्बा को रोकते हैं। कुछ पाउडर में विशेष तत्व होते हैं जो ब्लीमेज़ को कवर करने में मदद करते हैं, जैसे जिंक ऑक्साइड, वे भारी और मजबूत कॉम्पैक्ट भी होते हैं।

**फेस पाउडर / लूज़ पाउडर लगाना**

पाउडर फाउंडेशन को छिपाने और सेट करने में मदद करते हैं और अंडर लेइंग मेकअप की चमक और धब्बे को रोकते हैं। कुछ पाउडर में विशेष तत्व होते हैं जो ब्लीमेज़ को कवर करने में मदद करते हैं, जैसे जिंक ऑक्साइड, वे भारी और मजबूत कॉम्पैक्ट भी होते हैं।



ब्यूटी थेरेपिस्ट ने हल्का पाउडर लगाया

चरण 1 : एक बाउल में हल्के फेस पाउडर की थोड़ी मात्रा टिप पर लगाएं।

चरण 2 : यदि ब्लॉक पाउडर का उपयोग किया जाता है, तो बाउल में पैलेट नाइफ के साथ एक छोटी मात्रा को स्क्रेप करें।

चरण 3 : सूखे कॉटन वूल के साथ लगाएं; आंखों और चेहरे के सभी नीचे की ओर काम करें।

सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा है और सभी को अच्छी तरह से मिश्रित किया गया है।

हल्के ट्रांसलुसेंट पाउडर के लाभ :

हल्का पाउडर एक अधिक प्राकृतिक रूप बनाता है।

- यह आपके मेकअप – फाउंडेशन, कवर स्टिक का आधार निर्धारित करता है।
- यह एक अधिक मैट एपियरेंस बनाता है।
- यह किसी भी तेलीय पदार्थ को सोख लेता है।

ब्लशर / शेडर / हाइलाइटर

रूज को ब्लश या ब्लशर भी कहा जाता है, एक कॉस्मेटिक है जो आम तौर पर गालों को लाल करने हेतु उपयोग किया जाता है ताकि अधिक युवा उपस्थिति प्रदान की जा सक, और चीकबोन्स पर जोर दिया जा सके।

ब्लश दो प्रकार के होते हैं :

1. कॉम्पैक्ट ब्लश
2. क्रीम ब्लश



कॉम्पैक्ट ब्लशर

ब्लशर / शेडर / हाइलाइटर लगाना

रूज को ब्लश या ब्लशर भी कहा जाता है, एक कॉस्मेटिक है जो आम तौर पर गालों को लाल करने हेतु उपयोग किया जाता है ताकि अधिक युवा स्वरूप प्रदान किया जा सके और चीकबोन्स पर जोर दिया जा सके।

ब्लश दो प्रकार के होते हैं :

1. कॉम्पैक्ट ब्लश
2. क्रीम ब्लश



चरण 1 : कंटेनर से ब्लशर को हटाने में एक स्पैचुला उपयोग करें।

चरण 2 : शेडर या गहरा ब्लशर लगाएं, हमेशा न्यूनतम मात्रा से शुरू करें और फिर इसे जोड़ें।

चरण 3 : चीकबोन्स के साथ एक साफ ब्रश का उपयोग करते हुए ब्लशर लगाएं; कभी भी ब्लशर को नाक की तरफ न लें।

चरण 4 : ब्रश को उस क्षेत्र के बीच में रखें जिसे आप आगे और पीछे ढंकने जा रहे हैं।

आइशैडो

बाजार में कई प्रकार के आइशैडो उपलब्ध हैं। ये विभिन्न रूपों में उपलब्ध हैं जैसे पाउडर, पेंसिल क्रियॉन्स आदि। आइशैडो रंग प्रदान करने के लिए वैक्स, तेल और पिगमेंट से बना होता है।

आइलाइनर को तीन समूहों में वर्गीकृत किया गया है :

हाइलाइटर्स : क्रीम, सफेद, बेज रंग (बहुत हल्का और न्यूट्रल)

मध्यम रंग : जैसे नीला, हरा, भूरा, ग्रे, गुलाबी, आदि।

आईलाइनर रंग : काला, गहरा भूरा, ग्रे।

मैट रंग : एक अच्छा इल्युजन बनाता है।

ग्लिटर / चमकदार रंग : इल्युजन को गायब होने दें।

**आइशैडो लगाना**

आइलाइनर को तीन समूहों में वर्गीकृत किया गया है :

हाइलाइटर्स : क्रीम, सफेद, बेज रंग (बहुत हल्का और न्यूट्रल)

मध्यम रंग : जैसे नीला, हरा, भूरा, ग्रे, गुलाबी, आदि।

आइलाइनर रंग : काला, गहरा भूरा, ग्रे।

मैट रंग : एक अच्छा इल्युजन बनाता है।

ग्लिटर / चमकदार रंग : इल्युजन को गायब होने दें।

चरण 1 : आंखों के आकार का विश्लेषण करें ताकि आप जान सकें कि आइशैडो को सही तरीके से कैसे लगाया जाए

चरण 2 : पैलेट पर पाउडर को स्क्रीप करें।

चरण 3 : आइब्रो ब्रश का उपयोग करते हुए, ऊपर की दिशा में आइब्रो ब्रश करें।

चरण 4 : फिर ब्रश और किसी भी बाल को नीचे खींचें, जो उनके स्थान से बाहर हो सकता है।

चरण 5 : सबसे पहले हल्का पाउडर लगाएं।

चरण 6 : पूरे पलक और ब्रो एरिया पर लगाएं।

चरण 7 : फाउंडेशन में गिरने वाली शैडो को रोकने हेतु टिशू का उपयोग करते हुए आंख के नीचे पाउडर हटाएं।

चरण 8 : कंस्ट्रास्टिंग शैडो को लगाएं, यह सॉकेट पर लगाया जा सकता है और बाहर और ऊपर मिश्रित किया जा सकता है।

एक अभ्यास के रूप में अंतिम चरण में सबसे गहरा रंग लगाया जाता है।



आइशैडो लगाना

आइलाइनर

आइलाइनर का उपयोग आंखों के क्षेत्र को परिभाषित करने और आंख और पलकों को गति देने में मदद करने के लिए किया जाता है।

आइलाइनर लगाना

आइलाइनर का उपयोग आंखों के क्षेत्र को परिभाषित करने और आंख तथा पलकों को गति देने में मदद करने हेतु किया जाता है।

चरण 1 : केक आइलाइनर को एक अच्छे गीले ब्रश से लगाया जाना चाहिए।

चरण 2 : तरल आइलाइनर का उपयोग डिस्पोजेबल ब्रश के साथ किया जाना चाहिए।

चरण 3 : कभी भी पूरी आँखों पर नहीं लगाएं क्योंकि इससे आँखें भारी और छोटी दिखाई देंगी।



आइलाइनर लगाना

लिप पेंसिल लगाना

चरण 1 : हल्के स्ट्रोक में क्यूपिड्स बौज पर शुरू करें और अपर लिप को आउटर कॉर्नर्स का पालन करें, फिर लोवर लिप पर सेंटर पर लगाएं।

चरण 2 : यदि आवश्यक हो तो गहरा करें।



लिप पेंसिल

लिपस्टिक लगाना

चरण 1 : लिप बाम को चिकना और दरारें कम करने के लिए लगाएं। यह लिपस्टिक के एप्लीकेशन में भी मदद करेगा।

चरण 2 : एक उपयुक्त कलर मैचिंग लिप्स का चयन करें।

चरण 3 : डॉट पेंसिल से डॉट्स लगाएं और डॉट्स कनेक्ट करें।

चरण 4 : रंग लगाने के लिए एक लिपस्टिक का उपयोग करें। होंठ के सेंटर से एप्लीकेशन शुरू करना और एक कोने की ओर बाहर की ओर ले जाएं। फिर से लिपस्टिक को सेंटर में लाएं और दूसरे कोने की ओर चलाएं।

चरण 5 : लोवर लिप के लिए प्रक्रिया को दोहराएं।

चरण 6 : लिपस्टिक को ज्यादा देर तक लगाए रखने के लिए होठों को बोल्ट करें।



प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : फाउंडेशन लगाना

आवश्यक सामग्रियां :

- विभिन्न प्रकार के फाउंडेशन
- फाउंडेशन ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : एक पैलेट पर कंटेनर से फाउंडेशन निकालें।

चरण 2 : नम स्पंज या अंगुलियों का उपयोग करते हुए क्लाइंट की त्वचा की टोन से फाउंडेशन का मिलान करें।

चरण 3 : पलकों और होठों को ढकें।

चरण 4 : फाउंडेशन से पहले हरे रंग का कवर स्टिक / कंसीलर लगाएं यदि आपके कोई फुंसी या लाल हिस्से हैं।

चरण 5 : अपने स्पेचुला पर कुछ फाउंडेशन डालें और अपने हाथ पर लगाएं।

चरण 6 : यदि आप फाउंडेशन लगाने के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल कर रहे हैं तो माथे, गाल, नाक और टुड्डी और जबड़े की लाइन पर डॉट लगाएं और समान रूप से फैलाएं।

चरण 7 : अपने फाउंडेशन ब्रश लें और नीचे की ओर हिलाते हुए फाउंडेशन मिलाएं। सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा और सभी को अच्छी तरह से मिश्रित किया गया है।

चरण 8 : एक नम कॉटन वूल पैड का उपयोग करते हुए हेयरलाइन और भौंह के चारों ओर अतिरिक्त फाउंडेशन निकालें।

चरण 9 : यदि आवश्यक हो तो फाउंडेशन के बाद कलर वॉश करें। इससे स्किन पर ग्लो आएगा।

गतिविधि 1 : फाउंडेशन लगाना

आवश्यक सामग्रियां :

- विभिन्न प्रकार के कंसीलर



- उपयुक्त ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : एक कॉटन ब्रश या कॉटन की बड के साथ संबंधित क्षेत्र में कंसीलर लगाएं।

चरण 2 : एक सूखी स्पंज के साथ त्वचा में दबाएं।

चरण 3 : रंगीन कंसीलर केवल उस क्षेत्र पर लगाएं जहां इसकी आवश्यकता है।

गतिविधि 1 : आइशैडो लगाना

आवश्यक सामग्रियां :

- आइ-शैडो के विभिन्न रूप –पाउडर, पेंसिल क्रियॉन्स आदि।

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : आंखों के आकार का विश्लेषण करें ताकि आप जान सकें कि आइशैडो को सही तरीके से कैसे लगाया जाए

चरण 2 : पैलेट पर पाउडर को स्क्रेप करें।

चरण 3 : आइब्रो ब्रश का उपयोग करते हुए, ऊपर की दिशा में आइब्रो ब्रश करें।

चरण 4 : फिर ब्रश और किसी भी बाल को नीचे खींचें, जो उनके स्थान से बाहर हो सकता है।

चरण 5 : सबसे पहले हल्का पाउडर लगाएं।

चरण 6 : पूरे पलक और ब्रो एरिया पर लगाएं।

चरण 7 : फाउंडेशन में गिरने वाली शैडो को रोकने हेतु टिशू से आंख के नीचे का पाउडर हटाएं।

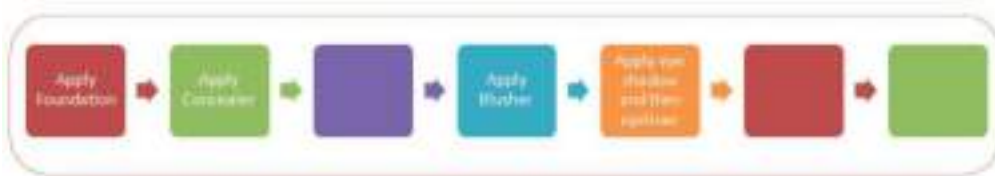
चरण 8 : कंस्ट्रास्टिंग शैडो को लगाएं, यह सॉकेट पर लगाया जा सकता है, बाहर और ऊपर मिलाया जा सकता है।



आइशैडो लगाना

अपनी प्रगति जांचें

1. मेकअप प्रक्रिया में न दिखने वाले चरणों को पूरा करें।



2. फाउंडेशन के सामान्य प्रकारों की सूची बनाएं।

3. फाउंडेशन लगाने का तरीका बताएं।

4. सही और गलत बताएं

क. फाउंडेशन चिकनी और प्राकृतिक रंग को प्राप्त करने हेतु लगाया जाता है। (सही/ गलत)

- ख. तैलीय त्वचा के लिए क्रीम फाउंडेशन उपयुक्त है। (सही/ गलत)
- ग. आइलाइनर का उपयोग आंखों के क्षेत्र को दर्शाने के लिए किया जाता है। (सही/ गलत)
5. रिक्त स्थान भरें।
- क. फाउंडेशन सेट करें और अंडर लेइंग मेकअप की शाइन को रोकें।
- ख. इसका उपयोग गालों को लाल करने के लिए किया जाता है।

शब्दावली

पद	विवरण
एल्कोहल	कॉस्मेटिक और त्वचा देखभाल उत्पादों में इस्तेमाल होने वाला ग्रीस सॉल्वेंट और एस्ट्रिजेंट।
एंगल्ड आईशैडो ब्रश	इसका उपयोग आइशैडों के लिए पाउडर लगाने और मिश्रण करने के लिए किया जाता है।
ब्लशर ब्रश	इसका उपयोग चीकबोन्स पर ब्लशर लगाने के लिए किया जाता है।
ब्लशर /शेडर/ हाइलाइटर	इनका उपयोग चेहरे की विशेषताओं जैसे गाल और आंखों को बढ़ाने के लिए किया जाता है।
कोबाल्ट ब्लू	एक पिगमेंटेशन आंख मेकअप रंग का उत्पादन करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
कंसीलर	कंसीलर का उपयोग त्वचा की खामियों को सुधारने या ठीक करने के लिए किया जाता है।
कंटूर ब्रश	इसका उपयोग चीकबोन्स के नीचे कंटूर पाउडर लगाने, चेहरे को चमकाने और प्रकट करने के लिए किया जाता है।
विपरीत – संकेत	त्वचा के विश्लेषण के दौरान एलर्जी देखी गई।
आइब्रो ब्रश	इसका उपयोग ब्रोउस को आकार देने के लिए किया जाता है।
आइलाइनर	आइलाइनर का उपयोग आंखों के क्षेत्र को परिभाषित करने और आंख और पलकों को गति देने में मदद करने के लिए किया जाता है।
आईलाइनर ब्रश	इसका उपयोग आईलाइनर लगाने के लिए किया जाता है।
आइशैडो ब्रश	इसका उपयोग सामान्य शेडिंग के उद्देश्यों के लिए किया जाता है।
फेस पाउडर ब्रश	इस ब्रश का प्राथमिक उद्देश्य ढीला पाउडर को मिश्रित करना है।
फेस पाउडर / लूज पाउडर	फाउंडेशन को छिपाने और सेट करने में मदद करें और अंडरलेइंग मेकअप की चमक और धब्बा को रोकें।
पलफ़ ब्रश	इसका उपयोग आंखों के मेकअप के सम्मिश्रण को खत्म करने के लिए किया जाता है।
गम	कॉस्मेटिक में चिपकने और बाध्यकारी एजेंट।
हाइपो एलर्जी उत्पाद	कोई इत्र, कम पिगमेंट्स और बचाव करने वाले उत्पाद।
लिप फिलर ब्रश	इसका उपयोग लिपस्टिक लगाने के लिए किया जाता है।
पीयरलाइज्ड एजेंट	सामग्री जो उत्पादों को एक झिलमिलाता प्रभाव देती है।
इत्र (Perfumes)	इत्र में बरगामोट, लैवेंडर और सेडार वुड होती है।
स्पंज ऐप्लिकेटर	स्पंज लूज और पाउडर आइ शैडो दोनों को लगाने के लिए अच्छा है।

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस
जॉब रोल : सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट
इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

परिचय

व्यावसायिक सेवा ऑपरेटर की प्रभावशीलता पर और सैलून को चलाने के कुशल तरीके पर भी निर्भर करती है। प्रभावी सैलून प्रक्रियाओं में मानकों को लगातार बनाए रखा जाता है, जॉब की जिम्मेदारियों को सौंपा जाता है और यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि व्यस्त होने पर नियमित कामों को भुलाया नहीं जाता है।

स्वास्थ्य और सुरक्षा हेतु आवश्यक होने के साथ-साथ एक अच्छी सैलून इमेज बनाए रखने के लिए अच्छी हाउसकीपिंग बहुत महत्वपूर्ण है।

इस इकाई में निम्नलिखित विषयों पर चर्चा की गई है :

- रिसेप्शन क्षेत्र को कैसे बनाए रखा जाए?
- देखभाल करने का वातावरण कैसे प्रदान करें?
- ग्राहक को कैसे सहज (comfortable) बनाया जाए?
- ग्राहकों के साथ बातचीत कैसे करें?
- टेलीफोन कॉल कैसे संभालें?
- सैलून कर्मचारियों के लिए आचार संहिता
- एक प्रभावी टीम खिलाड़ी कैसे बनें?



अच्छी तरह से व्यवस्थित सैलून

सत्र 1 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

1. एक सैलून में अच्छी सेवाएं प्रदान करने के महत्व को समझाने में;
2. ग्राहकों के साथ एक व्यावसायिक तरीके से बातचीत करने में;
3. प्रभावी ढंग से टेलीफोन कॉल संभालने में;
4. एक सैलून में आचार संहिता का वर्णन करने में; तथा
5. टीम वर्क का महत्व के बारे में बताने में।

सैलून में चलने वाला एक ग्राहक उम्मीद करेगा कि सैलून साफ और सुव्यवस्थित होगा। स्वागत क्षेत्र संपर्क का पहला बिंदु है। सुव्यवस्थित स्वागत से ग्राहक को खुशी महसूस होगी और बेहतरीन सेवाओं का आश्वासन मिलेगा।


एक ग्राहक भी एक देखभाल और आरामदायक वातावरण की अपेक्षा करता है। सेवा के दौरान ग्राहक को आराम से सेवा प्राप्त करने से लेकर भुगतान करने तक के लिए सभी प्रयास किए जाने चाहिए।

एक समय निर्धारित करना	स्वागत क्षेत्र	सेवा क्षेत्र
रिसेप्शनिस्ट / सेवा के साथ बातचीत	सेवा की गुणवत्ता	भुगतान की प्रक्रिया

स्वागत क्षेत्र (Reception Area)

एक सकारात्मक प्रभाव बनाने के लिए आपको चाहिए, सुनिश्चित करें कि :

- रिसेप्शन डेस्क हमेशा सुव्यवस्थित है।
- फूलों को सप्ताह में कम से कम एक बार बदला जाता हो
- ग्राहक के लिए नई मैग्जीन उपलब्ध हो।
- खाली कप जल्द से जल्द हटा दिए जाएं।



ग्राहक स्वागत क्षेत्र में प्रतीक्षा कर रहा है

सैलून स्टाफ रूम

स्टाफ रूम का उपयोग करने के बाद, कृपया सुनिश्चित करें :

- सभी पुस्तकों, मैनुअल्स और मैग्जीन्स को सही स्थानों पर रख दिया गया है।
- आपके डिश धोए गए हैं और उन्हें हटा दिया गया है।
- आपके ग्राहक के डिश धोए गए हैं और उन्हें हटा दिया गया है।

एक देखभाल का माहौल प्रदान करना

जब ग्राहक अपना ट्रीटमेंट करवाते हैं तो वे आराम से और सहजता महसूस करना पसंद करते हैं। उन्हें लगता है कि आप उनसे और उनकी जरूरतों से संबंधित हैं। आपके क्लाइंट को आपके साथ सहज महसूस करने के लिए, आपका व्यवहार वास्तविक और ईमानदार होना चाहिए। आप कितनी अच्छी तरह से संवाद करते हैं, अपनी तरफ से देखभाल, शिष्टाचार दर्शाने में आपकी क्षमता उन्हें नियमित ग्राहक बनने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

वातावरण की देखभाल

एक देखभाल करने वाला वातावरण प्रदान करने के लिए आपको चाहिए :

- काम और अन्य लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का प्रदर्शन।
- एक साफ और स्वच्छ उपस्थिति है।
- एक-दूसरे और ग्राहकों के लिए एक दोस्ताना और विनम्र रवैया दिखाएं। हमेशा क्लाइंट

को स्वीकार करें, भले ही आप फोन पर हों या किसी और के साथ।

- व्यवहार और आचरण के उच्च व्यक्तिगत मानक हैं।
- समयनिष्ठ, विश्वसनीय और कुशल बनें। यदि आप जॉब के लिए देरी से जा रहे हैं तो सैलून को तुरंत कॉल करें। यदि आप तय समय से पीछे चल रहे हैं, तो अपने ग्राहक को देरी की व्याख्या करें; अधिकांश समझेंगे।
- असुविधा के लिए माफी माँगें और किसी को दोष न दें।
- अपने ग्राहक को आश्वस्त करें और उन्हें अपने व्यवहार से आराम से रखें। इसमें आपका पूरा ध्यान ग्राहक को समर्पित करना शामिल है। अपने ग्राहक के साथ जाते समय अन्य कर्मचारियों के साथ बातचीत करना असभ्य है, जबकि सहकर्मियों के साथ व्यावसायिक चर्चा अनुमत्त (permissible) है।



साफ सेवा क्षेत्र

ग्राहक को सहज बनाना

ग्राहक की शारीरिक सुविधा भी ग्राहक सेवा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आपको एक व्यावसायिक के रूप में होना चाहिए :

- ग्राहकों को पढ़ने के लिए वर्तमान सौंदर्य और कल्याण, अन्य सामान्य पत्रिकाएं प्रदान करें।
- चाय या कॉफी सहित जलपान का विकल्प प्रदान करें।
- यदि आवश्यक हो, तो सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सुबह हीटिंग/ एयर कंडीशनिंग चालू हो।

संचार

सभी जीवित प्राणी एक दूसरे के साथ बातचीत करते हैं। मनुष्य एकमात्र जीवित प्राणी है जो विभिन्न तरीकों से संवाद करता है। संचार भाषण, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार जैसे तरीकों का उपयोग करते हुए संदेशों की मदद से जानकारी साझा करने / संदेश देने की प्रक्रिया या गतिविधि है। संदेश भेजने की यह प्रक्रिया तभी पूरी मानी जाती है जब संदेश प्राप्त करने वाला व्यक्ति संदेश को पूरी तरह से समझ गया हो। संचार की प्रक्रिया में चार प्रमुख घटक होते हैं।



संचार के तत्व

टेलीफोन का जवाब देना

एक सैलून की राय ऑपरेटर की टेलीफोन तकनीक द्वारा बनाई जा सकती है और ग्राहकों को खराब टेलीफोन सेवा के माध्यम से खो दिया जा सकता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप उच्च स्तर की ग्राहक सेवा प्रदान करने के लिए अच्छी टेलीफोन तकनीकों का उपयोग करें।

टेलीफोन द्वारा बातचीत

टेलीफोन पर बोलना एक व्यक्ति के साथ आमने-सामने बातचीत करने में थोड़ा अलग है। फोन पर आप सुन सकते हैं (आवाज का स्तर, उतार-चढ़ाव, मात्रा), लेकिन आप देख नहीं सकते (चेहरे के भाव, संकेत, शारीरिक हाव-भाव)।



एक कॉल का जवाब देना

टेलीफोन संचार लगभग 25 प्रतिशत शब्द और 75 प्रतिशत स्वर है, या जिस तरह से शब्द कहे गए हैं। इसलिए जब आप फोन पर बातचीत कर रहे होते हैं, तो आपको उसकी क्षतिपूर्ति की आवश्यकता होगी जो आप नहीं देख सकते।

एक टेलीफोन का उपयोग कर संचार (Communication using a Telephone)

आवाज़

जब आप टेलीफोन पर बोल रहे हैं :

- ठीक से बोलिए
- सीधे माउथपीस में बोलें
- यदि आप बैठे हैं, तो सुस्त न हों, आपकी मुद्रा आपकी आवाज़ को प्रभावित कर सकती है
- कुशल हो लेकिन मैत्रीपूर्ण तरीके से मुस्कुराएं।

शब्द

अपने शब्दों को ध्यान से चुनें क्योंकि सुनने वाला आपको देख नहीं सकता। नाम, समय, दिनांक और फोन नंबर दोहराएं और जांचें।

शारीरिक हाव – भाव Body language

यहां तक कि जब हैलो के साथ फोन का जवाब दिया जाता है? आप बता सकते हैं कि क्या वह व्यक्ति खुश, ऊबा हुआ या परेशान है। जब आप स्वयं घोषणा करें, तो मुस्कुराकर आपको कॉल प्राप्त करने में प्रसन्न करने में मदद मिल सकती है।



शारीरिक भाषा का महत्व

शारीरिक हाव भाव का उपयोग करें, भले ही इसे देखा न जा सके, अन्यथा आपकी आवाज़ रुकी हुई लग सकती है।

- मुस्कुराते हुए भी यह नहीं देखा जा सकता है, यह सुना जाएगा।
- अपनी आँखों को किसी ऐसी चीज़ पर केंद्रित करें जो आपको अपने संचार पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगी।
- शारीरिक हाव भाव उदाहरण के लिए रुकने और सांस लेने के पैटर्न को सुनें।

टेलीफोन में बातचीत करने में कठिनाइयाँ

टेलीफोन में बातचीत की कठिनाइयों में से कुछ हैं :

- दूसरे व्यक्ति को देखकर नहीं।
- शोर – पृष्ठभूमि में या लाइन पर।
- ध्यान भटकना – कोई व्यक्ति आपका ध्यान फोन पर आकर्षित करने की कोशिश करता है।
- भाषा – समझाने में कमी या एक अपरिचित उच्चारण।

इन कठिनाइयों को कम करने के तरीके

- सक्रिय रूप से सुनें।
- किसी भी ध्यान हटाने वाली बात पर ध्यान नहीं दें।
- अपने आसपास शोर कम से कम रखें।
- पूरी तरह से फोन कॉल पर ध्यान दें।

फोन पर उत्तर – स्वयं की घोषणा करें

एक अच्छा अभिवादन है : “सुप्रभात/ दोपहर, यह एक्सवायजेड सैलून, (आपका नाम) बोल रहा है। क्या मैं आपकी कोई सहायता कर सकती हूँ?”



अच्छा अभिवादन

एक कॉल का तुरंत जवाब दें

एक अच्छा अभ्यास जहां भी संभव हो तीन रिंग के अंदर फोन का जवाब देना चाहिए। तीन रिंग आपको समय देंगी :

- आप जो कर रहे हैं उसे रोकें।
- फोन का जवाब देने के लिए तैयार करें।

फोन का जवाब देते समय फोन का कुशलता से जवाब दें :

- मुस्कुराएं!
- “सुप्रभात “ या “नमस्ते” कहें

- अपने और सैलून के नाम की स्पष्ट रूप से घोषणा करें
- नोट्स लेने के लिए एक पेन और पेपर तैयार रखें
- कॉलर को ध्यान से सुनें
- कॉलर की जरूरतों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके पास सही विवरण है, सभी जरूरी जानकारी दोहराएं
- याद रखें, आप नहीं जानते कि फोन के दूसरी ओर कौन है और पहला प्रभाव बहुत असर डालता है।

ग्राहक की जरूरतों का उत्तर – टेलीफोन पर प्रश्नों का उपयोग करना

अच्छी टेलीफोन तकनीकों में संरचना और अपनी बातचीत को नियंत्रित करने के लिए प्रश्नों का उपयोग करना शामिल है।

प्रश्न का प्रकार	कॉल रिसीव करते समय	उदाहरण
खुला हुआ	कॉल के स्वरूप की स्थापना "	"क्या मैं आपकी कोई सहायता हो कर सकता हूँ? "
बन्द है	स्थापित या पुष्टि करना जानकारी	"क्या आप आज की एपॉइंटमेंट चाहते हैं?"
जांच	आवश्यकताओं के विशिष्ट विवरण इकट्ठा करना	"वास्तव में आज आप आपने बालों के लिए क्या करना चाहते हैं?"
चिंतनशील	दिखाने और समझाने के लिए जांच	"तो मैं लिख रहा हूँ कि श्रीमती शर्मा जी आज चेहरे और बालों के लिए 2.30 की एपॉइंटमेंट लेना चाहती हैं।
बन्द है	रूपांतरण को समाप्त करना	"श्रीमती शर्मा मैं कुछ और मदद कर सकता हूँ? फोन करने के लिए धन्यवाद।

एक कॉलर जो :

- जल्दी में है, चाहता है कि आप तेजी और कुशलता से काम करें।
- शिकायत है, समझाना और कार्रवाई कराना चाहता है।
- व्यथित है, आपकी सहानुभूति की जरूरत है।

संदेश लेना

कभी-कभी लोग सैलून के एक ऐसे ऑपरेटर से बात करने के लिए कहेंगे जो अनुपलब्ध है या उसके लिए एक संदेश छोड़ना चाहेगा। इन स्थितियों में, एक संदेश लिखना आवश्यक होगा। अपनी याददाश्त पर भरोसा न करें।

सभी संदेश बड़ी सफाई से और सटीक रूप से लिखे जाने चाहिए। सटीक संदेश लेना बहुत सरल है और इसमें शामिल होना चाहिए :

- उस व्यक्ति का नाम जो संदेश दे रहा है

- फोन करने वाले का नाम
- एक वापसी फोन नंबर
- संदेश विवरण
- कॉल का समय
- कॉल की तिथि
- कॉल लेने वाले व्यक्ति का नाम



संदेश लेते एक रिसेप्शनिस्ट

कर्मचारी के लिए व्यक्तिगत टेलीफोन कॉल नैतिकता

- संदेशों को लिया जाएगा और रिसेप्शन डेस्क पर छोड़ दिया जाएगा। आपकी तरफ से उनके लिए जांच करना आपकी जिम्मेदारी है।
- आपातकालीन कॉल स्वीकार किए जाते हैं; जबकि, कृपया अपने मित्रों और परिवार को बताएं कि जब तक यह आपात स्थिति न हो, कॉल न करें।
- कृपया अपनी कॉल को कम से कम रखें ताकि आप सैलून या असुविधा वाले ग्राहकों को न होल्ड पर न रखें जो किसी व्यक्ति को व्यक्तिगत कॉल ले रहे हैं, तो फोन लाइन व्यस्त हो सकती है।
- आपके लंच ब्रेक पर किसी अन्य व्यक्तिगत कॉल हेतु मोबाइल फोन का उपयोग किया जाना चाहिए। कृपया इसे बाकी समय बंद रखें और स्टाफ रूम में रखें।

आचार संहिता

एक सैलून में सभी कर्मचारियों से उचित आचरण के मानकों के अनुरूप होने की उम्मीद की जाती है जो व्यावसायिकता को दर्शाते हैं :

- दूसरों के प्रति सम्मान दिखाएं और निष्पक्ष और विनम्र रहें।
- अन्य कर्मचारियों या सैलून की आलोचना न करें।
- ईमानदार रहें और हमेशा अपनी बात रखें।
- व्यावसायिक तरीके से व्यवहार करें।
- गैरकानूनी भेदभाव या उत्पीड़न को बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए और इसे तुरंत रिपोर्ट किया जाना चाहिए।

विपरीत संकेतों को कैसे संभालें?

एक बार किसी भी उपचार के लिए एक विपरीत संकेतों का निदान किया जाता है, यह महत्वपूर्ण है कि चतुराई और संवेदनशीलता के साथ स्थिति को संभालना है। आपका ग्राहक अपनी स्थिति के बारे में संकोची और शर्मिदा हो सकता है और अगर आप सजग और मददगार हैं तो उसकी सराहना करेंगे। आपको यह करना चाहिए :

- क. स्थिति के बारे में जोर से बोलने से बचें।
- ख. ग्राहक को आश्वस्त करें और उन्हें उपलब्ध उपचारों की जानकारी दें।
- ग. पेशेवर और देखभाल करने वाला व्यवहार, सहनशीलता और सम्मान बनाए रखें।

ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप में आप कई अलग-अलग लोगों के संपर्क में आएंगे और हमेशा ऐसा नहीं होगा कि आप उनकी कई मान्यताओं को मानेंगे और समझेंगे। जबकि, आपको अलग-अलग मान्यताओं को पहचानना और उन लोगों के अधिकारों का सम्मान करना सीखना चाहिए जो आपके लिए अलग तरह से सोचते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि किसी भी तरह का पूर्वाग्रह न दिखाएं, उदाहरण के लिए नस्लीय या धार्मिक असहिष्णुता।

हमारे कानून के अनुसार किसी अन्य व्यक्ति के साथ उनके जेंडर, नस्ल, निःशक्तता, धर्म, यौन अभिविन्यास या राजनीतिक विश्वासों के आधार पर भेदभाव करना अवैध माना जाता है। गोपनीयता : ग्राहक अक्सर आपके साथ अपने निजी जीवन पर चर्चा करेंगे। आपको हमेशा विनम्र बने रहना और सुनना चाहिए। जब कोई ग्राहक आप में विश्वास करता है, तो समझदार होना महत्वपूर्ण है और ग्राहक ने जो कहा है उसे दोहराना नहीं है। क्लाइंट के साथ अपने रिश्ते की पेशेवर प्रकृति को हमेशा याद रखें। यदि संभव हो, तो अपने ग्राहक को अत्यंत व्यक्तिगत और आंतरिक जानकारी को प्रकट करने से हतोत्साहित करें।

इसी तरह, आपको अपने ग्राहक को अपनी निजी समस्याओं के साथ बोझ नहीं बनाना चाहिए। याद रखें कि वे आपके सैलून में हैं ताकि उनकी मालिश की जा सके और अच्छा महसूस कर सकें।

बचने की बातें

कुछ आदतें हैं जो किसी के स्वास्थ्य पर गंभीर दुष्प्रभाव डालती हैं। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं

शराब

इस तरह प्रवृत्ति है जिसमें कोई व्यक्ति शराब का सेवन कठिनाइयों से निपटने या उदासी की भावना से बचने के लिए करता है। शराब के दुष्प्रभाव हैं :

- हृदय रोगों, कैंसर, बिगड़ा प्रतिरक्षा प्रणाली, यकृत संक्रमण (सिरोसिस) आदि के जोखिम को बढ़ाता है।
- प्रदर्शन में कमी और ध्यान केंद्रित करना।
- सामाजिक और आर्थिक स्थिति में गिरावट।
- चिंता, कांपना, थकान, सिरदर्द, अवसाद आदि जैसे विदड्रॉल के लक्षण होते हैं।



तंबाकू

तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। यह हर छह सेकंड में एक मौत का दावा करता है। इसके प्रभाव हैं :

- यह मुंह के कैंसर का एक प्रमुख कारण है जो मुंह, जीभ, गाल, मसूड़ों और होंठों को प्रभावित करता है।
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति के स्वाद और सूंघने की क्षमता कम हो जाती है।

- धूम्रपान करने वालों को फेफड़े के कैंसर से पीड़ित होने का अधिक खतरा होता है।

गुटखा

प्रत्येक पाउच में 4000 रसायन होते हैं, जिसमें 50 शामिल हैं जो सुपारी, तंबाकू और स्वाद जैसे कैंसर का कारण बनते हैं।

स्वास्थ्य पर गुटखा का प्रभाव :

- जीभ में सनसनी का नुकसान
- मुंह से बदबू आना
- गर्मी ठंड और मसाले के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
- मुंह खोलने में असमर्थता
- सूजन, गांठ, मसूड़ों पर खुरदरे धब्बे या मुंह के अंदर अन्य जगहों पर
- मुंह में अस्पष्टीकृत रक्तस्राव
- निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर।



तंबाकू का प्रभाव

एक टीम के हिस्से के रूप में प्रभावी ढंग से काम करें

किसी भी ब्यूटी सैलून का लक्ष्य एक स्वस्थ और खुशहाल सैलून वातावरण में ग्राहकों की जरूरतों का पूर्वानुमान तथा पूर्ति करना है, जिससे एक संपन्न व्यापार को बढ़ावा मिलता है। अपने सैलून के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, आपको और आपके सहयोगियों को एक सामान्य लक्ष्य के लिए सैलून में एक साथ काम करने के तरीकों पर सहमत होने की आवश्यकता है।

एक सैलून टीम हमेशा अलग-अलग मजबूती और कमजोरियों वाले लोगों से बनी होगी और सभी की मजबूती का पूरा उपयोग करना तथा कमजोरियों को सुधारने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। एक टीम भी अलग-अलग व्यक्तियों से बनी होगी और किसी टीम के हिस्से के रूप में साथ काम करने पर सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है। टीम केवल तभी प्रभावी होगी जब सभी को लगता है कि वे समान रूप से काम कर रहे हैं और यदि कुछ टीम के सदस्य दूसरों की तरह मेहनत नहीं कर रहे हैं तो नाराजगी पैदा होगी। सुनिश्चित करें कि आप जितना हो सके उतनी मेहनत करके एक प्रभावी टीम के सदस्य बनते हैं।

नियमित टीम की बैठकें (आदर्श रूप से साप्ताहिक) एक अच्छे कार्यों के संबंध को बनाए रखने में मदद करेंगी, क्योंकि किसी भी समस्या को व्यापार जैसे फोरम में हल किया जा सकता है।

एक प्रभावी टीम सदस्य कैसे बनें?

सैलून में शामिल होने पर आप एक टीम का हिस्सा बन जाएंगे और सैलून के सुचारू रूप से चलने को सुनिश्चित करने हेतु टीम के अन्य सदस्यों, सहयोगियों के साथ काम करने की उम्मीद की जाएगी।

एक अच्छी टीम है :

- स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की भावना
- योजना और कार्रवाई का अच्छा संतुलन

- लोगों की सही संख्या
- अच्छी बातचीत
- लचीलापन और सहनशीलता
- साफ नौकरी की भूमिकाएं
- हास्य भावना!
- कौशल का सही मिश्रण
- अच्छा सुनने का कौशल और विचारों का आदान-प्रदान
- उत्साही, प्रतिबद्ध टीम के सदस्य
- एक निष्पक्ष लेकिन निर्णायक लीडर



टीम में काम करना

यदि हम गैर-जिम्मेदाराना कार्य करते हैं, तो यह पूरी टीम को प्रभावित कर सकता है।
टीम भावना खो सकती है :

- यदि समूह का एक सदस्य अपने तरीके या अपने स्वयं अनुसार काम करता है, जो कि टीम का हिस्सा नहीं है
- यदि संचार में कोई कमी है
- यदि टीम के सदस्य लचीले होने और दूसरों की गलतियों के प्रति सहनशील होने के लिए तैयार नहीं हैं
- जब बहुत कम लोगों के लिए बहुत अधिक काम होता है
- जब जॉब रोल धुंधला हो जाता है और लोग उन क्षेत्रों से आगे बढ़ जाते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए।

एक टीम के सदस्य के रूप में, यह जानना एक जिम्मेदारी है :

- सभी कर्मचारी सैलून में हैं
- कौन किसके लिए जिम्मेदार है
- सूचना और समर्थन के लिए किसके पास जाना चाहिए।

याद रखें

- यदि आपको मदद या जानकारी की आवश्यकता है, तो आपको इसे विनम्रता से पूछना चाहिए। यह कहते हुए कि आपको सहायता की आवश्यकता क्यों है, स्टाफ के अन्य सदस्यों को बताएंगे कि वे आपकी कैसे मदद कर रहे हैं। हर समय विनम्र और व्यावसायिक होना टीम भावना को बढ़ावा देगा।
- जब कोई सहकर्मी आपकी मदद मांगता है, तो आपको अनुरोध पर खुशी और विनम्रता से उत्तर देना चाहिए।
- दूसरों की जरूरतों को पूरा करना और शीघ्र सहायता प्रदान करना।
- सक्षम और दक्ष होने का अर्थ है नौकरी करना और साथ ही साथ आपको प्रशिक्षित

भी किया गया है। नौकरी के माध्यम से अपने रास्ते को धूमिल करने का प्रयास न करें, इससे ग्राहक या सहकर्मी जोखिम में पड़ सकते हैं।

- अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होने में आपके द्वारा की जाने वाली गलतियों के लिए जिम्मेदारी लेना और आगे की क्षति को कम करने हेतु उचित कार्रवाई करना शामिल है।
- दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं।
- कभी ऐसा काम करने का प्रयास न करें जिसे करने के लिए आपको प्रशिक्षित नहीं किया गया हो।
- कभी भी गलतियों को ढंकने की कोशिश न करें, इससे चीजें खराब होंगी।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो कभी भी किसी कार्य को न करें।
- हमेशा एक ऐसे सहकर्मी के साथ जांच करें, जिसके पास अधिक अनुभव है या अधिकार में है ताकि आप इसे सही समझें।
- हमेशा सुनिश्चित करें कि आप समझ रहे हैं कि आपसे क्या पूछा जा रहा है। ध्यान से सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है।
- अपने सिर को हिलाकर दिखाएं कि आप समझते हैं।

अपनी प्रगति जांचें

1. आप अपने ग्राहक को देखभाल का माहौल कैसे प्रदान कर सकते हैं?

2. एक प्रभावी संचार के घटक क्या हैं?

3. टेलिफोनिक बातचीत में आपके सामने कौन-कौन सी मुश्किलें आती हैं और आप उन्हें कैसे कम कर सकते हैं?

4. किसी फोन पर किसी के लिए संदेश लेते समय क्या जानकारी नोट की जानी है?

5. जब एक ग्राहक को उपचार के लिए एक विपरीत संकेत मिलता है, तो क्या किया जाना चाहिए?

6. शराब, तंबाकू और गुटखे के बुरे प्रभाव क्या हैं?

7. रिक्त स्थान भरें :

क. और के उच्च व्यक्तिगत मानक हैं।

ख. टेलीफोन संचार शब्द और टोन है।

ग. आदि के बारे में बोलना अनुचित है।

8. सही विकल्प चुनें। एक सकारात्मक प्रभाव बनाने के लिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि :

क. रिसेप्शन डेस्क हमेशा सुव्यवस्थित है

ख. फूलों को सप्ताह में कम से कम एक बार बदला जाता है

ग. ग्राहक के लिए वर्तमान मैग्जीन उपलब्ध हैं

घ. उपरोक्त सभी

9. स्वास्थ्य पर गुटखे का प्रभाव :

क. जीभ में सनसनी का नुकसान

ख. ताजा सांस

ग. उपरोक्त में से कोई नहीं

घ. (क) और (ख) दोनों

10. एक अच्छी टीम है :

क. स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की भावना

ख. योजना और कार्रवाई का अच्छा संतुलन

ग. लोगों की सही संख्या

घ. उपरोक्त सभी

सत्र 2 : व्यक्तिगत सौंदर्य

अधिगम परिणाम

इस इकाई को पूरा करने पर, छात्र यह करने में सक्षम होंगे :

1. महत्वपूर्ण व्यक्तिगत संवारने के बारे में बताने में;
2. त्वचा की देखभाल के तरीके समझाने में;
3. हाथ और पैर की देखभाल तकनीकों का वर्णन करने में;
4. एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए मेकअप की आवश्यकता को समझाने में;

5. बालों की देखभाल प्रक्रियाओं को अनुकूलित करने में;
6. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में; तथा
7. व्यावसायिक शिष्टाचार प्रदर्शित करने में।

परिचय

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट ग्राहकों को अपनी व्यक्तिगत उपस्थिति बढ़ाने के लिए सौंदर्य उपचार प्रदान करता है। एक ग्राहक भी अपने सेवा प्रदाता को अच्छी तरह से तैयार करने की उम्मीद करता है। इससे क्लाइंट पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। मनभावन उपस्थिति व्यावसायिकता को दर्शाता है।



गूमिंग या तैयार होने से हमारा क्या अर्थ है?

सरल शब्दों में, संवारने को हमारे शरीर की देखभाल करने के तरीके के रूप में परिभाषित किया जाता है और हम अपने आप को कैसे प्रस्तुत करते हैं।

व्यक्तिगत सौंदर्य **Personal Grooming**

1. मूल स्वच्छता
2. बाल
3. नाखून
4. सामान
5. दांत
6. कपड़े
7. मेकअप

इस सत्र में, हम व्यक्तिगत संवारने के महत्वपूर्ण पहलुओं का अध्ययन करेंगे।

व्यक्तिगत सौंदर्य

हम अपनी त्वचा की देखभाल कैसे करें?

1. स्किन केयर तकनीक जैसे क्लीजिंग, टोनर और मॉइश्चराइजर का प्रयोग त्वचा को ताजा और ग्लोइंग बनाए रखता है।
2. हर व्यक्ति को दिन में कम से कम एक बार नहाना चाहिए। दैनिक शावर लेने से



व्यक्तिगत स्वच्छता सुझाव

शरीर गंध को रोका जा सकता है।

3. डियोडोरेंट या एंटीपर्सपिरेंट का प्रयोग करें।
4. तौलिये और साबुन को साझा करने से बचें।

हाथ और पैर की देखभाल

- कीटाणुनाशकों का उपयोग करने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं / साफ करें।



सैनिटाइजर

- साबुन लगाने और अपने हाथों को साफ करके धोने हेतु निम्नलिखित प्रक्रिया का पालन करें।



हाथ धोने की प्रक्रिया

- नेल कटर का उपयोग करते हुए नाखूनों को काटना।



नेल कटर का उपयोग करते हुए नाखूनों को काटना

- नहाने के बाद अपने पैरों को स्पंज, प्यूमिस स्टोन या फुट स्क्रबर से स्क्रब करें।



फुट स्क्रबर

- उपचार प्रदान करते समय हमेशा स्टर्लाइज़ दस्ताने पहनें।



स्टर्लाइज़ किए गए दस्ताने

मेकअप

- एक उपयुक्त फाउंडेशन का उपयोग करें जो आपकी त्वचा की टोन के अनुरूप हो।
- अच्छी विशेषताओं को हाइलाइट करें।
- मेकअप प्राकृतिक होना चाहिए।
- माथे पर काले घेरे और रेखाओं को ढकने के लिए हल्के रंगों का प्रयोग करें।
- लिपस्टिक लगाने से पहले लिप्स को पहले आउटलाइन कर लें।
- अपने होठों को नमी देने के लिए लिप बाम का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि भौहें बड़े करीने से आकार की हैं।



सही मेकअप

बालों की देखभाल

- नियमित अंतराल पर बालों और स्कैल्प को अच्छी तरह से धोएं।
- बालों को सही ढंग से संवारे और लंबे बालों से बचें।
- जॉ लाइन से अधिक लंबे बाल बड़े करीने से बंधे होने चाहिए।

- मुलायम ब्रिसल ब्रश या चौड़े दांते वाली कंघी से अपने बालों को दिन में तीन से चार बार ब्रश करें।
- हफ्ते में कम से कम एक बार स्कैल्प पर बालों को धोने से एक घंटे पहले तेल लगाएं।
- बाल पकड़ने के लिए जगह जगह हेयर स्प्रे / क्लिप का उपयोग किया जाता है।



बाल और स्कैल्प को धोना



दाँतों की देखभाल

- दाँतों को दिन में दो बार ब्रश करें।
- हर भोजन के बाद मुँह को धोएं।
- च्यूइंग गम और तंबाकू को खाने से बचें।



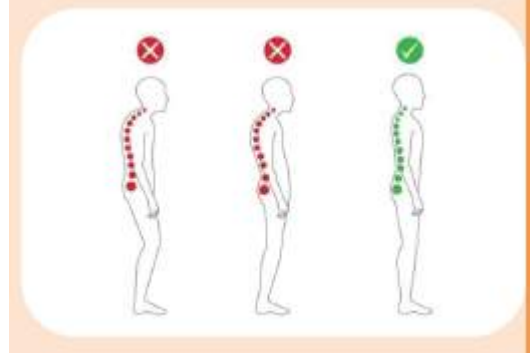
दाँतों की देखभाल

वर्दी और काम के सामान

- हमेशा साफ और प्रैस की गई वर्दी पहनें।
- सैलून मानकों के अनुसार अपना पहचान पत्र प्रदर्शित करें।
- सेवा प्रदान करते समय कंगन, अंगूठी, गले का हार, लंबे झुमके आदि पहनने से बचें।
- सैलून द्वारा अनिवार्य बनाए गए कपड़े पहनें।
- आरामदायक और ढके हुए जूते पहनें।
- यदि आवश्यक हो तो एक हल्के इत्र का उपयोग करें।

अच्छा स्वास्थ्य और मुद्रा बनाए रखें

- एक पीठ में दर्द को रोकने के लिए ऊंचाई समायोज्य कॉउच और स्टूल का उपयोग करें।
- अपने हाथों को लचीला बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करें।
- हमेशा शरीर की अच्छी मुद्रा बनाए रखें।
- पौष्टिक भोजन खाएं।
- हमेशा शरीर की अच्छी मुद्रा बनाए रखें।



शरीर की सही मुद्रा



झुकने वाले व्यायाम

स्वस्थ आहार

व्यावसायिक शिष्टाचार

उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक सेवा प्रदाता को निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करना होगा।

- विनम्र बनें।
- विनम्रता से बातचीत करें।
- सभी ग्राहकों के साथ उचित व्यवहार करें।
- ग्राहक को उनकी आवश्यकता को पूरा करने के लिए सबसे अच्छी सेवा का सुझाव दें।
- सहयोगियों, पर्यवेक्षक और ग्राहकों के प्रति सम्मान दिखाएं।
- ग्राहकों के साथ एक अच्छा तालमेल विकसित करें।
- अच्छे और नैतिक व्यवहार का प्रदर्शन करें।
- गोपनीय जानकारी को कभी प्रकट न करें।
- कार्यस्थल को साफ सुथरा रखें।

- हर समय स्वच्छता और स्टर्लाइजेशन का अभ्यास करें।
- स्वास्थ्य और सुरक्षा मानदंडों का पालन करें।
- कार्यस्थल पर संभावित जोखिमों और खतरों को पहचानें और आवश्यक कार्यवाही करें।
- मुस्कुराते रहें और उत्साह दिखाएं।
- समय के पाबंद और विश्वसनीय बनें।
- तनाव और क्रोध को प्रबंधित करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. व्यक्तिगत सौंदर्य के महत्व को बताएं।

2. त्वचा को स्वस्थ स्थिति में बनाए रखने के लिए तरीकों की सूची बनाएं।

3. साबुन और पानी से हाथ धोने के 7 चरण बताएं।

4. लिपस्टिक के ऊपर लिप बाम क्यों लगाया जाता है।

5. आप एक अच्छी सेहत कैसे बनाए रखेंगे?

6. व्यावसायिक शिष्टाचार के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को सूचीबद्ध करें।

शब्दावली

अवधि	विवरण
शराब	यह ऐसी आदत है जिसमें व्यक्ति शराब का सेवन कठिनाइयों का सामना करने या दुख की भावना से बचने के लिए करता है।
संचार	संचार भाषण, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार जैसे तरीकों का उपयोग करके संदेशों की मदद से जानकारी साझा करने / संदेश देने की प्रक्रिया या गतिविधि है।
आचार संहिता	एक सैलून में सभी कर्मचारियों को मानकों के अनुरूप होने की उम्मीद है।

भाग ख : व्यावसायिक कौशल

क्र. सं.	इकाइयां	अवधि (घंटे)
1.	त्वचा देखभाल की बुनियादी सेवाएं	25
2.	डेपीलेशन की बुनियादी सेवाएं	35
3.	मेक अप की सेवा	25
4.	कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना	10
	कुल	95

इकाई 1 : त्वचा देखभाल की बुनियादी सेवाएं

अधिगम के परिणाम	सैद्धांतिक (15 घंटे)	प्रायोगिक (10 घंटे)	अवधि (25 घंटे)
1. त्वचा के शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के ज्ञान का प्रदर्शन	1. त्वचा की संरचना – एपिडर्मिस, डर्मिस, त्वचा के नीचे की परत, बाल कूप, बाल शापट, वसामय ग्रंथि, अरेक्टर पिली मांसपेशी, पसीना ग्रंथि और संवेदी नर्व के सिरे 2. त्वचा के कार्य – संरक्षण, थर्मोरेग्यूलेशन, हार्मोन संश्लेषण, उत्सर्जन, प्रतिरक्षा (immunological) कार्य और संवेदी कार्य	1. त्वचा की संरचना का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले शब्दों पर पढ़ने के सत्र। 2. त्वचा की संरचना का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले शब्दों पर लिखने के सत्र। 3. त्वचा की संरचना और कार्यों को समझने पर समूह की गतिविधियां	10
2. चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्यों के ज्ञान का प्रदर्शन	1. चेहरे की मांसपेशियों के कार्य और गर्दन की मांसपेशियों के कार्य 2. कंधे के मूवमेंट का कार्य	1. मांसपेशियों के मूवमेंट के प्रदर्शन पर वीडियो दिखाना	10
3. बुनियादी त्वचा की देखभाल सेवाओं का प्रदर्शन	1. त्वचा के विभिन्न प्रकार 2. त्वचा की देखभाल और लगाने के तरीकों से संबंधित उत्पाद 3. क्लिनिंग, टोनिंग, मॉइस्चराइजिंग, आदि का महत्व।	1. क्लिनिंग, टोनिंग, मॉइस्चराइजिंग, आदि के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उत्पादों की पहचान पर प्रदर्शन।	05
कुल			25

इकाई 2 : बुनियादी डेपीलेशन सेवाएं

अधिगम के परिणाम	सैद्धांतिक (20 घंटे)	प्रायोगिक (15 घंटे)	अवधि (35 घंटे)
1. वैक्सिंग का प्रदर्शन	1. बाल के प्रकार 2. बालों की संरचना	1. प्रतिक्रिया के लिए जांच करने हेतु त्वचा परीक्षण कराने पर	20

	<ol style="list-style-type: none"> 3. बालों का वृद्धि चक्र 4. वैक्सिंग के बाद देखभाल की सलाह 5. अपशिष्ट के निपटान के लिए दिशानिर्देश 6. कार्य क्षेत्र की तैयारी के लिए दिशानिर्देश 7. सलाह, योजना और ग्राहक के साथ वैक्सिंग की तैयारी 8. त्वचा की संवेदनशीलता का परीक्षण करना 9. विपरीत संकेत (कंट्राइंडिकेशन) और ऐसे कंट्राइंडिकेशन जो वैक्सिंग उपचार को प्रभावित या प्रतिबंधित करते हैं 10. वैक्सिंग के लिए आवश्यक उपकरण और उत्पाद 	<p>प्रदर्शन</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. बाल के वृद्धि पैटर्न के मूल्यांकन पर प्रदर्शन 3. वैक्सिंग के लिए ग्राहक की पहले और बाद की तैयारी पर प्रदर्शन 4. वैक्स को गर्म करने के लिए प्रक्रिया का प्रदर्शन 5. आवश्यकता के अनुसार वैक्सिंग प्रक्रिया करना 	
2. बुनियादी डेपीलेशन सेवाओं के ज्ञान और कौशल का प्रदर्शन – थ्रेडिंग	<ol style="list-style-type: none"> 1. थ्रेडिंग के लाभ 2. थ्रेडिंग के लिए उपयोग किए जाने वाले टूल और सामग्री के प्रकार – उदा. कैंची, डिस्पोजेबल आई ब्रो ब्रश आदि सामग्री : थ्रेड 3. थ्रेडिंग की प्रक्रिया 4. थ्रेडिंग सेवाओं के बाद देखभाल प्रक्रियाएं 	<ol style="list-style-type: none"> 1. हॉट के ऊपर (अपर लिप) के बालों को हटाने के लिए थ्रेडिंग प्रक्रिया का प्रदर्शन 2. थ्रेडिंग के दौरान पहले और बाद के उत्पादों को लगाना। 	10
3. ब्लीचिंग प्रक्रिया का प्रदर्शन	<ol style="list-style-type: none"> 1. ब्लीच के प्रकार 2. पैच परीक्षण और ब्लीच का महत्व 3. ब्लीचिंग के लिए आवश्यक संसाधन 4. ब्लीचिंग प्रक्रिया 5. ब्लीचिंग के लाभ और हानि 	<ol style="list-style-type: none"> 1. पैच परीक्षण का प्रदर्शन 2. त्वचा की संवेदनशीलता का विश्लेषण 3. ब्लीच की तैयारी और लगाने का प्रदर्शन। 4. त्वचा की टोनिंग और मॉइस्चराइजिंग का प्रदर्शन 	05
कुल			35

इकाई 3 : मेक अप की सेवा			
अधिगम के परिणाम	सैद्धांतिक (15 घंटे)	प्रायोगिक (10 घंटे)	अवधि (25 घंटे)
1. मेकअप की योजना	<ol style="list-style-type: none"> 1. ग्राहक का आकलन और ग्राहक से जानकारी एकत्र करना 2. कंट्रा-इंडिकेशन 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ग्राहकों की जानकारी के संग्रह पर प्रदर्शन 2. कंट्रा-इंडिकेशन का अध्ययन 	04

2. मेकअप की तैयारी करना	1. मेकअप ब्रश के प्रकार 2. उपकरण की सफाई	1. मेकअप के लिए प्रयुक्त टूल और सामग्रियों की पहचान	06
3. मेक-अप सेवाओं का प्रदर्शन	1. मेकअप लगाने का अनुक्रम 2. चेहरे की विशेषताओं और ग्राहक की जरूरतों के आधार पर सही मेकअप उत्पादों का चयन और अनुप्रयोग 3. विभिन्न मेकअप उत्पादों के प्रकार और उद्देश्य: फाउंडेशन, पाउडर, ब्लशर, मस्कारा, आई शैडो, आई लाइनर, आइब्रो पेंसिल, लिप लाइनर और लिप स्टिक / ग्लॉस आदि।	1. फाउंडेशन लगाने का प्रदर्शन 2. कंसीलर लगाने का प्रदर्शन 3. आई शैडो लगाने का प्रदर्शन	15
कुल			25

इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना			
अधिगम के परिणाम	सैद्धांतिक (05 घंटे)	प्रायोगिक (05 घंटे)	अवधि (10 घंटे)
1. कार्य स्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करने के ज्ञान का प्रदर्शन	1. रिसेप्शन क्षेत्र और सैलून स्टाफ रूम प्रबंधन 2. एक देखभाल और आरामदायक वातावरण का निर्माण 3. उपचार के उद्देश्यों की पहचान करने के लिए प्रभावी परामर्श तकनीक 4. विशेष रूप से टेलीफोन पर ग्राहकों से निपटने के लिए प्रभावी संचार तकनीक 5. आचार संहिता और पेशेवर शिष्टाचार 6. एक प्रभावी टीम के सदस्य के रूप में कार्य करना	1. नेतृत्व गुण और प्रभावी संचार कौशल विकसित करने के लिए खेल 2. टीम के सदस्य के रूप में काम करने पर गतिविधियां 3. प्रभावी संचार पर प्रदर्शन और खेल	05
2. पेशेवर शिष्टाचार और व्यक्तिगत तैयारी का प्रदर्शन	1. व्यक्तिगत तैयारी और स्वच्छता 2. यूनिफॉर्म और काम का सामान – व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण 3. अच्छे स्वास्थ्य और मुद्रा बनाए रखना 4. पेशेवर शिष्टाचार	1. व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने, व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणों के उपयोग और वीडियो और प्रस्तुतियों का उपयोग करके अच्छे स्वास्थ्य और मुद्रा बनाए रखने के लिए प्रक्रियाओं और अभ्यासों का प्रदर्शन।	05
कुल			10