

सौंदर्य और देखभाल (Beauty and Wellness)

जॉब रोल : ब्यूटी थेरेपिस्ट

(योग्यता पैक : संदर्भ आईडी. बीडब्ल्यूएस /क्यू 0101)

पाठ्यसामग्री

कक्षा 12



पं. सुं. श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान
भोपाल

प्रथम संस्करण

जुलाई, 2017

पीडी

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और
प्रशिक्षण परिषद्, 2017

सर्वाधिकार सुरक्षित 2017

- इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना, किसी भी रूप में या किसी भी तरह से, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा किसी पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत या प्रेषित किया जा सकता है।
- इस पुस्तक को इस शर्त के अधीन प्रदान किया जाता है कि इसे व्यापार, किराए, पुनः बिक्री में या अन्यथा प्रकाशक की सहमति के बिना नहीं उपयोग किया जाएगा, यदि यह उस बाइंडिंग या आवरण के रूप में है जिसमें इसे प्रकाशित किया गया है।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पेज पर मुद्रित मूल्य है। रबर की मुहर या स्टिकर द्वारा या अन्य किसी तरीके से कोई मूल्य संशोधित करना गलत है और इसे स्वीकार नहीं किया जाए।

प्रकाशन दल

प्रमुख, प्रकाशन प्रभाग :

मुख्य संपादक :

मुख्य व्यापार प्रबंधक :

मुख्य उत्पादन अधिकारी (प्रभारी) :

संपादक :

उत्पादन अधिकारी :

पाठ्यपुस्तक विकास समिति

पाठ्यपुस्तक के लिए अध्यक्ष, सलाहकार समूह

श्रीमती वंदना लूथरा, अध्यक्ष / संस्थापक, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल वीएलसीसी, गुरुग्राम, हरियाणा

मुख्य सलाहकार

डॉ. ब्लॉसम कोचर, अध्यक्ष, नेशनल हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, दिल्ली

सदस्य

सुश्री अन्नू वाधवा, सीईओ, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, गुरुग्राम, हरियाणा

सुश्री प्रतिभा दुसाज, प्रमुख, मानक और गुणवत्ता आश्वासन, बैंड डब्ल्यूएसएससी, गुरुग्राम हरियाणा

सुश्री सोहिनी गुहा, प्रबंधक, मानक और गुणवत्ता आश्वासन, बैंड डब्ल्यूएसएससी, गुरुग्राम हरियाणा

डॉ. संगीता चौहान, अध्यक्ष, ऑल इंडिया हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, दिल्ली

सुश्री गुरप्रीत सेबल, मालिक, नेल स्पा बाइ गुरप्रीत, मुंबई

श्री विक्रम भट्ट, निदेशक, एनरिच सैलून एंड एकेडमी, अहमदाबाद, गुजरात

सुश्री माया परांजपे, ट्रस्टी, एसोसिएशन ऑफ ब्यूटी थेरेपी एंड कॉस्मेटोलॉजी, मुंबई

श्रीमती आरती अमरेन्द्र, निदेशक, आरती सैलून, चेन्नई

सुश्री जोबन मणि, निदेशक, नेल प्रो, दिल्ली

सुश्री वैजयंती बालाचंद्रन, संस्थापक, रैंड आर. सलोन वाईएलजी, कोरमंगला, बेंगलुरु, कर्नाटक

सुश्री भारती तनेजा, संस्थापक, आल्प्स कॉस्मेटिक क्लिनिक, नई दिल्ली

सुश्री वैशाली शाह, शैक्षिक प्रमुख, एलटीए स्कूल ऑफ ब्यूटी, भोपाल

सदस्य-समन्वयक

डॉ. विनय स्वरूप मेहरोत्रा, प्रोफेसर और प्रमुख, पाठ्यचर्या विकास और मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ प्रकोष्ठ, पं. सुं. श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, भोपाल – 462 013

आभार

पं. सुं. श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पी. एस. एस. सी. आई. वी. ई.) के दल की ओर से राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (आरएमएसए) के परियोजना अनुमोदन बोर्ड (पीएबी) के सदस्यों तथा भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी) के प्रति हम आभार व्यक्त करते हैं, जिनकी ओर से अधिगम परिणाम आधारित पाठ्यचर्याओं के विकास हेतु परियोजना को वित्तीय समर्थन दिया गया है।

हम निदेशक, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की ओर से मिले समर्थन और मार्गदर्शन के लिए उनके आभारी हैं। हम आरएमएसए, एमएचआरडी, आरएमएसए प्रकोष्ठ, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एन.सी.ई.आर.टी.), राष्ट्रीय कौशल विकास एजेंसी (एनएसडीए), राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) और भारतीय कृषि कौशल परिषद (एएससीआई) में अपने सहयोगियों द्वारा दिए गए शैक्षिक समर्थन तथा सहयोग के लिए भी उनके आभारी हैं।

इस छात्र पाठ्यपुस्तक के विकास में उनके अथक प्रयासों और योगदान के लिए हम पाठ्यक्रम समन्वयक विनय स्वरूप मेहरोत्रा के आभारी हैं।



Gandhiji's Talisman

I will give you a talisman. Whenever you are in doubt or when the self becomes too much with you, apply the following test:

Recall the face of the poorest and the weakest man whom you may have seen and ask yourself if the step you contemplate is going to be of any use to him. Will he gain anything by it? Will it restore him to a control over his own life and destiny? In other words, will it lead to Swaraj for the hungry and spiritually starving millions?

Then you will find your doubts and your self melting away.

M.K. Gandhi



पाठ्यक्रम सिंहावलोकन

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट एक पेशेवर रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति होता है जो चेहरे और शरीर दोनों की सौंदर्य सेवाओं में माहिर होता है। एक ब्यूटी थेरेपिस्ट त्वचा की देखभाल, मेकअप लगाने, अनचाहे बालों को हटाने, मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाओं जैसे विभिन्न कार्यों को पूरा करता है। ब्यूटी थेरेपिस्ट को स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वच्छता, सौंदर्य उत्पादों और सौंदर्य सेवाओं की एक श्रृंखला के बारे में जानकार होना चाहिए।

पाठ्यक्रम के परिणाम : पाठ्यक्रम पूरा होने पर छात्रों को निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए :

- त्वचा के प्रकार की सही पहचान करना;
- स्किन टोन या अंडरटोन को परिभाषित करना;
- मेकअप के विभिन्न प्रोडक्ट्स की विशेषताएं बताना;
- मेकअप के विभिन्न प्रोडक्ट्स की पहचान करना;
- मेकअप के प्रोडक्ट्स को सही तरीके से लगाना;
- मेकअप में कलर व्हील के महत्व की व्याख्या करना;
- ह्यू, टिंट, शेड, टोन, पूरक रंग, वॉर्म कलर, समान रंग और कूल या शांत रंग जैसे शब्दों को परिभाषित करना;
- त्वचा की टोन की पहचान करने के लिए परीक्षण करना;
- मेकअप हटाने के विभिन्न तरीकों का वर्णन करना;
- चेहरे पर भाप लेने (फेशियल स्टीमिंग) के महत्व की व्याख्या करना;
- भाप लेने के लाभों की सूची बनाना;
- डीप क्लीजिंग (गहरी सफाई) के लिए सही इलेक्ट्रिकल ब्रश का उपयोग करना;
- गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल स्किन ट्रीटमेंट करना;
- लिम्फेटिक ड्रेनेज मशीन का उपयोग करना;
- अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन करना;
- व्यक्तिगत तैयारी के महत्व का उल्लेख करना;
- रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियों का उल्लेख करना;
- क्लाइंट के साथ अपॉइंटमेंट शेड्यूल तय करना;

- सैलून के मानकों के अनुसार रिसेप्शन एरिया का रखरखाव करना;
- भुगतान के विभिन्न तरीकों का उल्लेख करना;
- वित्तीय लेन देन को प्रभावी ढंग से संभालना; तथा
- कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना ।

पाठ्यक्रम की आवश्यकताएं : छात्र को विज्ञान का मूल ज्ञान होना चाहिए।

पाठ्यक्रम का स्तर : यह एक शुरुआती स्तर का पाठ्यक्रम है।

पाठ्यक्रम की अवधि : 400 घंटे

कक्षा 11 : 200 घंटे

कक्षा 12 : 200 घंटे

कुल : 400 घंटे

इकाइयों की योजना

यह पाठ्यक्रम ब्यूटी थेरेपिस्ट के जॉब रोल के अनुदेशों का एक नियोजित अनुक्रम है जिसमें सामान्य शिक्षा विषयों के साथ व्यावसायिक विषय के लिए कक्षा 12 के छात्रों के रोजगार और व्यावसायिक दक्षताओं के विकास के लिए इकाइयां शामिल हैं। कक्षा 12 के लिए घंटों और अंकों का इकाई-वार वितरण निम्नानुसार है :

कक्षा 12			
	इकाइयां	थ्योरी और प्रैक्टिकल के लिए घंटों की संख्या 200	थ्योरी और प्रैक्टिकल के लिए अधिकतम अंक 100
भाग क	रोजगार कौशल		
	इकाई 1 : संचार कौशल – ।	20	10
	इकाई 2 : स्व-प्रबंधन कौशल – ।	10	
	इकाई 3 : सूचना और संचार प्रौद्योगिकी कौशल – ।	20	
	इकाई 4 : उद्यमशीलता कौशल – ।	15	
	इकाई 5 : हरित कौशल– ।	10	
	कुल	75	10
भाग ख	व्यावसायिक कौशल		
	इकाई 1: मेकअप सर्विसेज़	60	30
	इकाई 2 : फेशियल ब्यूटी सर्विसेज़	60	
	इकाई 3 : सैलून रिसेप्शन ड्यूटीज़	20	
	इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना	20	
	कुल	160	30

भाग ग	प्रैक्टिकल कार्य		
	प्रैक्टिकल परीक्षा	06	15
	लिखित परीखा	01	10
	मौखिक परीक्षा	03	10
	कुल	10	35
भाग घ	प्रोजेक्ट कार्य / फील्ड विज़िट		
	प्रैक्टिकल फाइल / छात्र का पोर्टफोलियो	10	10
	मौखिक परीक्षा	05	05
	कुल	15	15
भाग ङ	सतत और व्यापक मूल्यांकन (सीसीई)		
	कुल	05	10
	महायोग	265	100

विषय – सूची

आमुख	
प्रस्तावना	
आभार	
इकाई 1: मेकअप सर्विसेज़	
सत्र 1 : त्वचा के मूल प्रकार और स्किन टोन्स	
सत्र 2 : मेकअप के प्रोडक्ट्स	
सत्र 3 : चेहरे की विशेषताओं को उभारने के लिए मेकअप के सही प्रोडक्ट का चयन और उपयोग करना	
सत्र 4 : कलर व्हील	
सत्र 5 : बिंदी की मूल डिजाइन	
सत्र 6 : ड्रेपिंग	
सत्र 7 : मेकअप हटाने के तरीके	
इकाई 2 : फेशियल ब्यूटी सर्विसेज़	
सत्र 1 : फेशियल स्टीमर	
सत्र 2 : इलेक्ट्रो फेशियल स्किन उपचार (ट्रीटमेंट)	
इकाई 3 : सैलून रिसेप्शन ड्यूटीज़	
सत्र 1 : ग्राहक देखभाल	
सत्र 2 : स्वागत क्षेत्र (रिसेप्शन एरिया) का रखरखाव	
सत्र 3 : भुगतान की प्रक्रिया	
इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना	
सत्र 1 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना	
सत्र 2 : व्यक्तिगत रूप से तैयार होना	

क्षेत्र : सौंदर्य और देखभाल

जॉब रोल : ब्यूटी थेरेपिस्ट

इकाई 1: मेकअप सर्विसेज़

इकाई 1: मेकअप सर्विसेज़

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न के लिए सक्षम होगा :

- त्वचा के प्रकारों की सही पहचान करना;
- 'स्किन टोन' और 'अंडरटोन' के बारे में बताना;
- मेकअप के लिए आवश्यक विभिन्न उत्पादों की सूची बनाना;
- त्वचा के प्रकार और क्लाइंट की आवश्यकता के आधार पर सही उत्पादों का चयन करना;
- फाउंडेशन, कंसीलर, फेस पाउडर, ब्लशर, हाइलाइटर, शेडर, आई शैडो, आई लाइनर और लिपस्टिक लगाना;
- कलर व्हील के महत्व की व्याख्या करना और मेकअप में इसके महत्व को बताना;
- प्राथमिक primary रंगों, द्वितीयक secondary रंगों और तृतीयक tertiary रंगों में अंतर कर सकना;
- त्वचा के अंडरटोन की पहचान करने के लिए परीक्षण करना;
- आम तौर पर इस्तेमाल की जाने वाली कुछ बिंदी डिजाइनों की पहचान करना तथा
- मेकअप हटाने के विभिन्न तरीकों का उपयोग करना।

परिचय

भारत में सौंदर्य और कल्याण उद्योग नया कहा जा सकता है, फिर भी अब लोगों में अपने स्वास्थ्य और देखभाल के बारे में जागरूकता बढ़ रही है। देश में सौंदर्य और व्यक्तिगत देखभाल का उद्योग फलफूल रहा है, पुरुषों और महिलाओं दोनों में स्टाइलिश दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा इसके लिए धन्यवाद की पात्र है।

केपीएमजी द्वारा इस साल अप्रैल में जारी वेलनेस क्षेत्र की एक 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।

ब्यूटी थेरेपिस्ट प्रोडक्ट की एक श्रृंखला का उपयोग करके चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाने के लिए विभिन्न त्वचा देखभाल और मेकअप सेवाएं प्रदान करता है। मेकअप सेवाएं क्लाइंट की आवश्यकता और त्वचा के प्रकार के अनुरूप होनी चाहिए। त्वचा को मोटे तौर पर सामान्य त्वचा; शुष्क त्वचा; संवेदनशील त्वचा; परिपक्व त्वचा; तैलीय त्वचा और मिश्रित त्वचा के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

ब्यूटी थेरेपिस्ट को विभिन्न प्रकार के प्रोडक्ट्स और सबसे लोकप्रिय ब्रांडों के बारे में भी पता होना चाहिए। मनचाहे परिणाम प्राप्त करने के लिए, प्रोडक्ट्स को एक विशेष क्रम में लगाया जाना है।

एक मेकअप आर्टिस्ट को स्किन टोन और कॉम्प्लेक्शन पर उपयुक्त कलर का सुझाव देना होता है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि कलर व्हील कैसे काम करता है।

इस इकाई में निम्नलिखित विषयों का वर्णन किया गया है :

- स्किन के बेसिक प्रकार और स्किन टोन
- विभिन्न मेकअप प्रोडक्ट्स
- चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाने के लिए सही मेकअप प्रोडक्ट कैसे चुनें और उपयोग करें
- बिंदी के विभिन्न डिजाइन
- ड्रेपिंग तकनीक
- मेकअप हटाने के तरीके



सत्र 1 : त्वचा के मूल प्रकार और स्किन टोन्स

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- विभिन्न प्रकार की त्वचा की सूची बनाना;
- विभिन्न प्रकार की त्वचा की विशेषताओं की व्याख्या करना;
- त्वचा के प्रकार की सही पहचान करना तथा
- 'स्किन टोन' और 'अंडरटोन' का वर्णन करना।

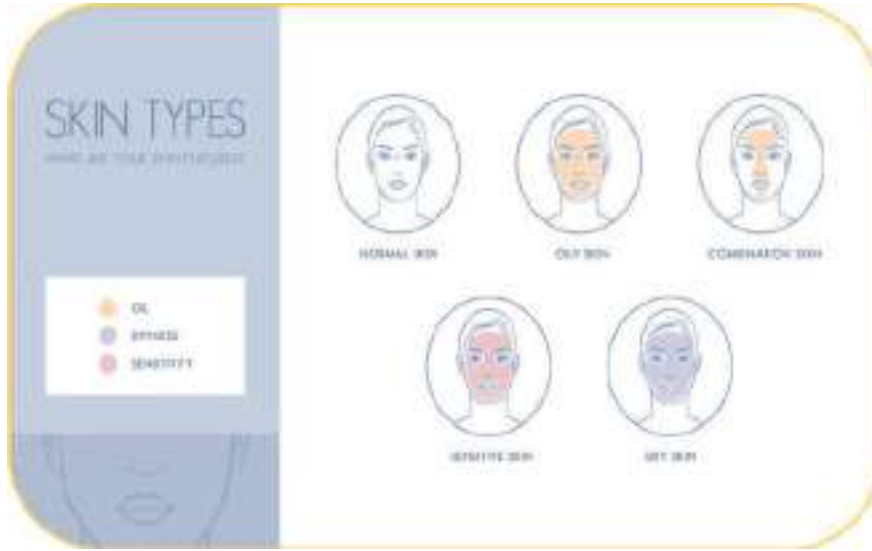
बुनियादी त्वचा के प्रकार

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को प्रभावी त्वचा देखभाल सेवाएं प्रदान करने के लिए बुनियादी त्वचा प्रकारों के बारे में पता होना चाहिए। त्वचा के सामान्य प्रकार निम्नलिखित हैं :

- सामान्य त्वचा

- शुष्क त्वचा
- एलर्जी और संवेदनशील त्वचा
- परिपक्व त्वचा
- तैलीय त्वचा
- मिश्रित त्वचा

सामान्य त्वचा	शुष्क त्वचा
<ul style="list-style-type: none"> - आम तौर पर त्वचा का पीएच 5.5 से 5.8 के बीच होता है। - ऐसी त्वचा बहुत ही कम देखने को मिलती है। - यह शुष्क और तैलीय त्वचा के बीच संतुलन है। - सामान्य त्वचा मुलायम और कोमल होती है और इसमें स्वस्थ चमक होती है। - त्वचा में एक पारभासी चमक होती है। - चेहरे पर तेल और पानी का संतुलन। 	<ul style="list-style-type: none"> - शुष्क त्वचा वसामय ग्रंथियों से लुब्रीकेशन की कमी के कारण होती है। - सूखी त्वचा की पहचान आंखों और मुंह के आसपास की महीन रेखाओं से की जा सकती है। - उम्र के साथ त्वचा धीरे-धीरे अपनी लोच खो देती है। - पूरे चेहरा पीलापन और परतदार दिखने लगता है।
एलर्जी वाली और संवेदनशील त्वचा	तैलीय त्वचा
<ul style="list-style-type: none"> - ठंड, गर्मी और हवा के प्रति बहुत संवेदनशील। - टूटी केशिकाओं के कारण त्वचा एलर्जी और संवेदनशील हो जाती है और इसके परिणामस्वरूप गहरे धब्बों के बीच से चकत्ते दिखाई देते हैं या इसमें जलन होती है। 	<ul style="list-style-type: none"> - इस प्रकार की त्वचा अन्य प्रकार की त्वचा की तुलना में अधिक मोटी और खुरदरी होती है। - इसमें खुले रोम छिद्र, पिंपल्स, ब्लैक हेड्स, पपल्स और पस्ट्यूल विकसित होने की प्रवृत्ति होती है। - तैलीय त्वचा नाक और टुड्डी के आसपास पाई जा सकती है। - तैलीय त्वचा वसामय ग्रंथियों के बंद हो जाने के कारण होती है, जिससे खून का परिसंचरण धीमा हो जाता है। - पूरे चेहरे पर चमक आ जाती है और गन्दा दिखाई देता है।
परिपक्व त्वचा	मिश्रित त्वचा
<ul style="list-style-type: none"> - यह दिखने में काफी हद तक शुष्क त्वचा की तरह होती है। - सूखी, झुलसी हुई और निर्जलित दिखाई देती है। - त्वचा गहरी परतदार और ढीली होती है। 	<ul style="list-style-type: none"> - इस प्रकार की त्वचा बहुत आम होती है। - इसे बीच के तैलीय पैनल या छिद्रों और हल्के तेल के साथ टी-जोन द्वारा पहचाना जा सकता है। - टी-जोन पर मुंहासे और गालों पर परतदारपन।



त्वचा के प्रकार

बेसिक स्किन टोन

'स्किन टोन' जिसे 'अंडरटोन' भी कहा जाता है, इससे त्वचा के शेड का वर्णन किया जाता है। यह त्वचा के रंग से अलग है। त्वचा का रंग हल्का, मध्यम या गहरा हो सकता है।

मौसम की स्थिति या विभिन्न जलवायु परिस्थितियों के संपर्क के बावजूद अंडरटोन वही रहेगा।

स्किन टोन से सही लिपस्टिक रंग और अन्य रंगों का चयन करने में मदद मिलेगी जो मेकअप के लिए सबसे उपयुक्त हैं।



स्किन कॉम्प्लेक्शन

अपनी प्रगति जांचें

1. सामान्य प्रकार की त्वचा के नाम बताइए।

2. 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. शुष्क त्वचा का परिणाम है

- i. अधिक लुब्रीकेशन
- ii. लुब्रीकेशन की कमी
- iii. (1) और (2) दोनों
- iv. इनमें से कोई भी नहीं

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

- i. सामान्य त्वचा
- ii. शुष्क त्वचा
- iii. तैलीय त्वचा
- iv. एलर्जी वाली त्वचा

घ. रोम छिद्रों (पोर) में जमा सभी अशुद्धियों को दूर करने के लिए की जाने वाली प्रक्रिया कहलाती है

- i. डेपिलेशन
- ii. क्लींजिंग
- iii. मॉइस्चराइजर
- iv. इनमें से कोई भी नहीं

ङ. त्वचा को रिफ्रेश और टंडा करने के लिए लगाया जाता है

- i. टोनर
- ii. क्लींजर
- iii. मॉइस्चराइजर
- iv. इनमें से कोई भी नहीं

सत्र 2 : मेकअप के प्रोडक्ट्स

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- मेकअप के लिए आवश्यक विभिन्न प्रोडक्ट्स की सूची बनाना;
- विभिन्न प्रकार के फाउंडेशन की पहचान करना और उनकी विशेषताओं की व्याख्या करना;
- ब्लशर, शेडर और हाइलाइटर की आवश्यकता समझाना;
- मसकारा का उपयोग करने का उद्देश्य बताना;
- विभिन्न प्रकार के आई शैडो की सूची बनाना; तथा

- विभिन्न प्रकार के आई लाइनरों को पहचानना और उनकी विशेषताओं का उल्लेख करना।

परिचय

ब्यूटी थेरेपिस्ट क्लाइंट की जरूरतों के अनुसार मेकअप सेवा प्रदान करने के लिए विभिन्न प्रोडक्ट्स का उपयोग करता है। आम तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ मेकअप प्रोडक्ट हैं :

1. फाउंडेशन
2. ब्लशर
3. मस्कारा
4. आई शैडो
5. आई लाइनर



मेकअप प्रोडक्ट्स

फाउंडेशन Foundation

चिकना और एक समान रंग पाने के लिए फाउंडेशन लगाया जाता है। फाउंडेशन को आंखों के मेकअप, गालों या होठों पर लगाया जा सकता है। सही शेडेड फाउंडेशन चेहरे पर अलग से दिखाई नहीं देगा।

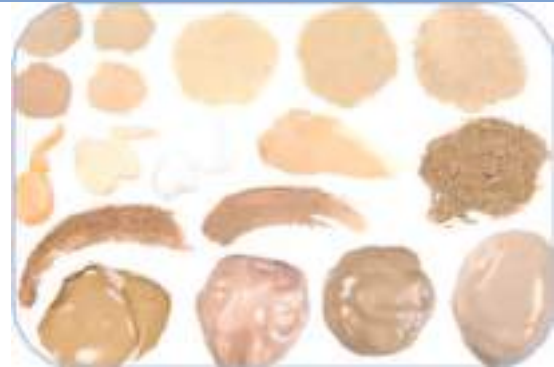


क्रीम फाउंडेशन

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए फाउंडेशन के सही प्रकार और ब्रांड का चयन करना आवश्यक होता है ताकि यह मेकअप के साथ अच्छी तरह से चल सके।

फाउंडेशन के प्रकार

1. लिक्विड (क्रीम) फाउंडेशन
2. टिंटेड मॉइस्चराइज़र
3. तेल आधारित फाउंडेशन
4. शीयर फाउंडेशन
5. मैट या ऑयल फ्री फाउंडेशन
6. मूस या व्हिप्ड फाउंडेशन
7. स्टिक फाउंडेशन
8. पाउडर या कॉम्पैक्ट फाउंडेशन
9. शिमर फाउंडेशन



10. वॉटरप्रूफ फाउंडेशन
11. फाउंडेशन प्राइमर

फाउंडेशन के प्रकार

लिक्विड (क्रीम) फाउंडेशन

क्रीम फाउंडेशन सामान्य या शुष्क त्वचा के लिए उपयुक्त है। यह हेवी कवरेज प्रदान करता है। लिक्विड फाउंडेशन कई विशिष्ट संस्करणों में उपलब्ध है जैसे कि ऑयल फ्री, ऑयल बेस्ड, वॉटरप्रूफ, आदि।



क्रीम फाउंडेशन

टिंटेड मॉइस्चराइज़र 09177466685

टिंटेड मॉइस्चराइज़र का उपयोग कुछ असमान दिखाई देने वाले रंग को कवर करने और हल्का कवरेज प्रदान करने के लिए किया जाता है। ये बहुत अच्छी त्वचा वाली महिलाओं के लिए सबसे उपयुक्त हैं।

ये गर्म महीनों के लिए सबसे उपयुक्त होते हैं जब कम कवरेज और मॉइस्चराइज़िंग प्रभाव की आवश्यकता होती है।

ऑयल – बेस्ड फाउंडेशन मेकअप

इस प्रकार का फाउंडेशन शुष्क त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त होता है और अस्थायी 'प्लम्प अप' त्वचा प्रभाव प्रदान करती है। यह मॉइस्चराइज़र का भी काम करता है।

फाइन लाइन्स और झुर्रियों की उपस्थिति को कम करने के लिए अधिक उम्र की महिलाओं के लिए ऑयल बेस्ड फाउंडेशन मेकअप का उपयोग किया जा सकता है।



टिंटेड मॉइस्चराइज़र

Tinted moisturiser

शीयर फाउंडेशन

शीयर फाउंडेशन का इस्तेमाल सामान्य या शुष्क त्वचा के लिए किया जाता है। यह ऐसी स्थिति बना देता है कि ज़रा भी फाउंडेशन नहीं लगाया गया है। इस प्रकार के फाउंडेशन हल्का कवरेज प्रदान करते हैं।

कई शीयर फाउंडेशन में एसपीएफ 40 होता है, जो सूरज की धूप से संरक्षण प्रदान करने में सहायक होता है।

“मैट” या “ऑयल फ्री” फाउंडेशन

ऐसे फाउंडेशन का आधार पानी होता है न कि तेल। यह तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है। ऑयल फ्री फाउंडेशन बहुत जल्दी सूख जाता है।

मूस या व्हिप्ड फाउंडेशन

यह लिक्विड फाउंडेशन है जिसमें हवा व्हिप्ड होती है। इस तरह के फाउंडेशन परफेक्ट मैट फिनिश और वेटलेस फील देते हैं। यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

*व्हिप्ड फाउंडेशन***स्टिक फाउंडेशन**

इसका कवरेज हेवी होता है और धब्बे, निशान, लालिमा वाले हिस्से और आंखों के नीचे काले घेरे को कवर करने के लिए एकदम सही है।

ये सामान्य से तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त होते हैं। केवल समस्या हिस्से पर स्टिक फाउंडेशन लगाने की सलाह दी जाती है। बाकी हिस्से को नियमित तरल या क्रीम फाउंडेशन द्वारा कवर किया जा सकता है।

*स्टिक फाउंडेशन***पाउडर (कॉम्पैक्ट) फाउंडेशन**

यह उन महिलाओं के लिए एक अच्छा फाउंडेशन बनाता है जो चलते-फिरते पोर्टेबिलिटी चाहती हैं। यह पाउडर और फाउंडेशन का मिश्रण है और विभिन्न फॉर्मूलेशन में उपलब्ध है। यह ऑयली स्किन के लिए सबसे उपयुक्त है।

*पाउडर फाउंडेशन***मिनरल फाउंडेशन**

यह फाउंडेशन प्राकृतिक या जैविक मेकअप में रुचि रखने वाले लोगों के लिए सबसे उपयुक्त है। मिनरल फाउंडेशन में प्राकृतिक खनिज होते हैं। इस तरह के फाउंडेशन का इस्तेमाल संवेदनशील / एलर्जी वाली त्वचा पर किया जा सकता है।

*मिनरल फाउंडेशन*

अतिरिक्त परतें जोड़ने के लिए, एक मॉइस्चराइजर या फाउंडेशन प्राइमर की आवश्यकता होती है।

वॉटरप्रूफ फाउंडेशन

यह फाउंडेशन नम हिस्सों और गर्म दिनों के लिए उपयुक्त है। इसे लंबे समय तक टिके रहने के लिए बनाया गया है। फाउंडेशन को हटाने के लिए मेकअप रिमूवर की जरूरत होती है।

फाउंडेशन प्राइमर

इस फाउंडेशन का उपयोग छोटी दरारें और छिद्रों को भरने के लिए किया जाता है। इसे लगाने के बाद आसानी से और किसी रुकावट के बिना फाउंडेशन के अनुप्रयोग की सुविधा मिलती है।

ब्लश

ब्लश का उपयोग चेहरे की विशेषताओं जैसे गाल और आंखों को बढ़ाने के लिए किया जाता है। ब्लश के विभिन्न रूप हैं जैसे पाउडर, क्रीम, जेल, मूस, स्टिक और तरल पदार्थ (लिक्विड)।

- पाउडर ब्लश बहुत लोकप्रिय है और आम तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।
- क्रीम ब्लश सघन होता है और इसमें प्राकृतिक तेल और मॉइस्चराइज़र होते हैं।
- तैलीय त्वचा (ऑयली स्किन) के लिए जेल ब्लश सबसे अच्छा होता है।
- टिंट ब्लश लंबे समय तक टिका रहता है जब तक कि मेकअप हटाने की इच्छा न हो।
- आपके चेहरे पर एक हल्की चमक प्रदान करने के लिए शिमर वास्तव में महत्वपूर्ण हैं।

ब्लश के प्रकार

1. पाउडर ब्लश
2. क्रीम ब्लश
3. जेल या तरल ब्लश

पाउडर ब्लश

ये हर तरह की त्वचा के लिए अच्छा होता है। फेस पाउडर के बाद पाउडर ब्लशर लगाया जाता है। लिक्विड और क्रीम ब्लश की तुलना में पाउडर ब्लश को आसानी से लगाया जा सकता है।



पाउडर ब्लश

क्रीम ब्लश

क्रीम ब्लश पाउडर ब्लश की तुलना में अधिक मजबूत शेडो प्रदान करता है। क्रीम ब्लश लगाने का सबसे अच्छा तरीका अंगुलियों का उपयोग करना है। क्रीम ब्लश में वेल्थ मॉइस्चराइज़िंग या तेल घटक होते हैं। यह शुष्क त्वचा के प्रकारों के लिए सबसे उपयुक्त है।

इसे बेस पर लेकिन पाउडर से पहले लगाया जाना चाहिए। शाम के मेकअप के लिए क्रीम ब्लश आकर्षक होता है।



क्रीम ब्लश

जेल या तरल ब्लश

जेल ब्लश से त्वचा में निखार आता है। यह ब्लश सामान्य त्वचा के लिए तेल के लिए सबसे उपयुक्त है। जेल ब्लश तेजी से सूखने वाली प्रकृति का होता है और इसे इस प्रकार शुष्क त्वचा पर फैलाना मुश्किल होता है। जेल ब्लश को फाउंडेशन या आरक्षित त्वचा पर लगाना चाहिए।



तरल ब्लश

मस्कारा

मस्कारा कॉस्मेटिक का उपयोग पलकों को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग पलकों को काला करने, मोटा करने, लंबा करने या परिभाषित करने के लिए किया जाता है।

मस्कारे के प्रकार

1. पाउडर मस्कारा
2. क्रीम मस्कारा
3. लिक्विड मस्कारा

पाउडर मस्कारा

पाउडर मस्कारा में पानी मिलाया जाता है। इस काजल को लगाने के लिए एक वेंड की जरूरत होती है। यह आइ लैश फिनिश को अलग प्रकार का लुक देता है।

क्रीम मस्कारा

मस्कारा पतली और कम पलकों को घनापन प्रदान करता है और आंखों में गहराई लाता है।

लिक्विड मस्कारा

लिक्विड मस्कारा का इस्तेमाल ज्यादातर महिलाएं करती हैं। इससे पलकें बड़ी दिखाई देती हैं और गहरी दिखाई देती हैं।



लिक्विड मस्कारा

आई शैडो

बाजार में कई तरह के आई शैडो उपलब्ध हैं। ये विभिन्न रूपों में उपलब्ध हैं जैसे कि पाउडर, पेंसिल, क्रेयॉन आदि। आई शैडो रंग प्रदान करने के लिए मोम, तेल और पिगमेंट से बने होते हैं।

आई शैडो के प्रकार

1. पाउडर आई शैडो
2. क्रीम आई शैडो
3. लिक्विड आई शैडो
4. लूज पाउडर आई शैडो
5. क्रेयॉन आई शैडो
6. बेक्ड आई शैडो

पाउडर आई शैडो	क्रीम आई शैडो
 <p style="text-align: center;"><i>पाउडर आई शैडो</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - यह सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला आई शैडो है। - इसका मिश्रण करना आसान है। - विभिन्न प्रकार के फिनिश में उपलब्ध; <ul style="list-style-type: none"> ○ मैट आई शैडो ○ शिमर आई शैडो ○ साटन आई शैडो - पाउडर आई शैडो को कभी भी रगड़ें नहीं। - पलक पर रंग को हल्के से थपथपाकर और दबाकर लगाएं। 	<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न रूपों में उपलब्ध; पैन, ट्यूब और स्टिक। - झिलमिलाता और लंबे समय तक पहनने वाला फॉर्मूला प्रदान करता है। - गर्म मौसम में क्रीम आई शैडो से बचना चाहिए क्योंकि वे पिघल जाएंगे। - समृद्ध रूप देने के लिए दो या दो से अधिक रंगों को जोड़ा जा सकता है।  <p style="text-align: center;"><i>क्रीम आई शैडो</i></p>
लिक्विड आई शैडो	लूज पाउडर आई शैडो
<ul style="list-style-type: none"> - शुरुआती लोगों के लिए बिल्कुल सही शैडो। 	

- पलक पर सीधे वेंड के साथ या पतले पतले लाइनर ब्रश के साथ लगाएं।
- लिक्विड आई शैडो जल्दी सूख जाते हैं।
- लगाने में आसान।



लिक्विड आई शैडो



लूज पाउडर आई शैडो

- यह उन्नत प्रकार के advanced मेकअप के लिए प्रयुक्त होता है।
- शुष्क त्वचा के लिए उपयुक्त नहीं है।

क्रेयॉन आई शैडो

- इसका उपयोग करना बहुत आसान है क्योंकि यह पलक पर फिसल जाता है।
- यह आम तौर पर 24 घंटे तक चल सकता है।



क्रेयॉन आई शैडो

बेकड आई शैडो



बेकड आई शैडो

- आई शैडो को ओवन में बेक किया जाता है।
- यह अल्ट्रा स्मूथ और आसानी से मोड़ने योग्य है।

आई लाइनर

आई लाइनर का उपयोग आंखों के हिस्से को परिभाषित करने और आंखों और पलकों को उभारने में मदद करने के लिए किया जाता है।

बाजार में कई तरह के आई लाइनर उपलब्ध हैं।

आई लाइनर के प्रकार

1. लिक्विड आई लाइनर
2. फेल्ट-टिप आई लाइनर

3. जेल या क्रीम आई लाइनर
4. कोलह पेंसिल आई लाइनर
5. काजल आई लाइनर
6. रेगुलर पेंसिल आई लाइनर
7. मैकेनिकल ट्विस्ट-अप आई लाइनर

लिक्विड आई लाइनर

- आई लाइनर दो तरह के होते हैं, ब्रश टिप और फेल्ट-टिप मार्कर।
- लिक्विड आई लाइनर लंबे समय तक टिका रहता



है।

लिक्विड आई लाइनर

जेल या क्रीम आई लाइनर

- इसमें मोम जैसा गाढ़ापन होता है और इसे ब्रश या क्यू-टिप की मदद से लगाया जा सकता है।
- इसका उपयोग तब किया जा सकता है जब वॉटर प्रूफ आई लाइनर की आवश्यकता हो।



क्रीम आई लाइनर

काजल आई लाइनर

- पेंसिल आई लाइनर पर इनका तुरंत फायदा होता है।
- यह आई लाइनर सूखे हुए मार्कर की तरह है।
- यह आई लाइनर किसी भी दूसरे आई लाइनर से कहीं ज्यादा टिकता है।



काजल आई लाइनर

कोलह पेंसिल आई लाइनर

- यह अपने नर्म होने के लिए जाना जाता है।
- चारों ओर स्मज करना बहुत आसान है।
- इसका इस्तेमाल स्मोकी आईज बनाने के लिए किया जाता है।

पेंसिल आई लाइनर

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : मेकअप में प्रयुक्त विभिन्न प्रोडक्ट्स की पहचान करें

आवश्यक सामग्री :

इस गतिविधि के लिए निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता होती है :

- फाउंडेशन
- ब्लशर
- मस्कारा
- आई शेडो
- आई लाइनर

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : विभिन्न मेकअप प्रोडक्ट्स को प्रदर्शित करें।

चरण 2 : एक प्रोडक्ट चुनें और छात्रों से प्रोडक्ट की पहचान करने के लिए कहें।

अपनी प्रगति जांचें

1. मेकअप के लिए आवश्यक प्रोडक्ट्स की सूची बनाएं।

2. मेकअप में 'फाउंडेशन' का इस्तेमाल क्यों किया जाता है?

3. मेकअप में इस्तेमाल होने वाले विभिन्न प्रकार के फाउंडेशन की सूची बनाएं।

4. मेकअप में 'ब्लशर' का उपयोग करने का क्या उद्देश्य है?

5. पलकों को उभारकर दिखाने के लिए किस प्रोडक्ट का उपयोग किया जाता है?

6. आम तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले आई लाइनर की सूची बनाएं।

7. सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें।

क. फाउंडेशन का उपयोग किया जाता है

- i. डेड सेल्स को रिमूव करें
- ii. त्वचा को मॉइस्चराइज करें
- iii. शेडिंग इफेक्ट देने में
- iv. चिकना और एक समान कॉम्प्लेक्शन प्राप्त करें

ख. क्रीम फाउंडेशन उपयुक्त है

- i. तैलीय त्वचा
- ii. परिपक्व त्वचा
- iii. मिश्रित त्वचा
- iv. सामान्य या शुष्क त्वचा

ग. पाउडर ब्लश के लिए उपयुक्त है

- i. तैलीय त्वचा
- ii. सामान्य त्वचा

- iii. एलर्जी वाली त्वचा
- iv. उपरोक्त सभी

8. रिक्त स्थान भरें

- क. को चिकना और एक जैसा कॉम्प्लेक्शन प्राप्त करने के लिए लागू किया जाता है।
- ख. प्रकार के फाउंडेशन नमी वाले और गर्म दिनों के लिए उपयुक्त होती है।
- ग. प्राइमर का उपयोग चेहरे की छोटी दरारें और छिद्रों को भरने के लिए किया जाता है।
- घ. ब्लशर का उपयोग चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाने के लिए किया जाता है जैसे और
- ङ. का उपयोग पलकों को काला करने, मोटा करने, लंबा करने या उभारने के लिए किया जाता है।
- च. कंसीलर लगाने के लिए का उपयोग किया जाता है।
- छ. ब्लश के दो सामान्य प्रकार हैं और

सत्र 3 : मेकअप का चयन और लगाना

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- त्वचा के प्रकार और अवसर के आधार पर उपयुक्त मेकअप का सुझाव देना;
- त्वचा के प्रकार के आधार पर सही प्रकार का फाउंडेशन चुनने और लगाना;
- फाउंडेशन पर फेस पाउडर / लूज पाउडर लगाना;
- उपयुक्त ब्लशर/शेडर और हाइलाइटर का उपयोग करना;
- आई शैडो के महत्व को बताएं और क्लाइंट की आवश्यकता के आधार पर सही आई शैडो का उपयोग करना; तथा
- सही प्रकार की लिपस्टिक चुनना और लगाना।

परिचय

हमने मेकअप में प्रयुक्त विभिन्न प्रोडक्ट्स और उनकी विशेषताओं, अनुप्रयोग और उपयुक्तता का अध्ययन किया है। इस खंड में, हम विभिन्न मेकअप प्रोडक्ट्स को लागू करने की विधि का अध्ययन करेंगे जैसे :

फाउंडेशन	कंसीलर	फेस पाउडर / लूज पाउडर	ब्लशर / शेडर / हाइलाइटर
आई शैडो	आई लाइनर	लिप पेंसिल	लिपस्टिक

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए सामान्य दिशानिर्देश :

- क्लाइंट की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक उपयुक्त सेवा योजना को परिभाषित करें।
- त्वचा और मेकअप प्रोडक्ट्स, यदि कोई हो, के विरोधी संकेतों की पहचान करने के लिए क्लाइंट से संगत और प्रभावी प्रश्न पूछें।
- प्रक्रिया को पूरा करने में लगने वाले अनुमानित समय का अनुमान लगाएं और सही अपेक्षाएं निर्धारित करते हुए ग्राहक को इसकी सूचना दें।
- क्लाइंट को मेकअप के लिए तैयार करें और उपयुक्त सुरक्षात्मक परिधान प्रदान करें।
- संबंधित सेवा से संबंधित प्रोडक्ट्स और सामानों को इकट्ठा और व्यवस्थित करें और उपयोग के लिए तैयार रखें।
- पूरी सेवा में गोपनीयता, आराम और भलाई सुनिश्चित करने के लिए स्वयं और क्लाइंट को सही स्थिति में रखें।
- सेवा की जरूरतों को पूरा करने के लिए क्लाइंट की स्थिति को बिना किसी परेशानी के समायोजित करें।
- पूरी सेवा के दौरान क्लाइंट के आराम और भलाई की जांच करें और इसे सुनिश्चित करने के लिए प्रक्रियाओं को अनुकूलित करें, ग्राहक को आवश्यक जानकारी और सकारात्मक टिप्पणियों के साथ आश्वस्त करें।
- सैलून मानकों के अनुसार सेवा शुरू करने से पहले हाथों को सैनिटाइज़ करें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि त्वचा साफ, टोंड और उपयुक्त रूप से माइँस्चराइज़ है, प्रक्रिया के बाद त्वचा की सफाई करें।
- चेहरे की विशेषताओं को बढ़ाने के लिए सही मेकअप प्रोडक्ट्स का चयन करें और लागू करें, ग्राहक की जरूरतों के अनुरूप और अवसर के लिए वांछित प्रभाव प्राप्त करने के लिए, संगठन के मानकों के अनुसार सही तकनीकों को लागू करना
- संगठन की नीति और प्रक्रियाओं के अनुसार चिकित्सा के विवरण को सटीक रूप से रिकॉर्ड करें।
- सैलून की नीतियों के अनुसार सुरक्षित रूप से जानकारी एकत्र करें।
- क्लाइंट को प्रोडक्ट के उपयोग और आगे की सेवाओं के लिए विशिष्ट प्रक्रिया के बाद, घरेलू देखभाल सलाह और सिफारिशें प्रदान करें
- तैयार परिणाम से क्लाइंट की संतुष्टि की जांच करने के लिए प्रश्न पूछें।
- प्रोडक्ट्स का किफायती रूप से उपयोग करके और निर्माता के निर्देशों के अनुसार सही भंडारण प्रक्रियाओं का पालन करके उत्पादों की बर्बादी को कम करें।
- प्रतीक्षा करने वाले क्लाइंट को समय-समय पर सर्विस के लिए बचे समय की सूचना दें।
- क्लाइंट की संतुष्टि सुनिश्चित करने के लिए प्रतीक्षा समय का प्रबंधन करें।
- यदि आवश्यक हो तो क्लाइंट को आपातकालीन प्रक्रियाओं के बारे में सूचित करें।

फाउंडेशन का अनुप्रयोग Application of Foundation

चरण 1 : पेलेट में कंटेनर से फाउंडेशन को हटा दें।

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

चरण 3 : पलकों और होंठों को कवर करें।

चरण 4 : यदि आपके मुँहासे या लाल हिस्से हैं तो फाउंडेशन से पहले ग्रीन कवर स्टिक / कंसीलर लगाएं।



क्रीम फाउंडेशन का अनुप्रयोग

चरण 5 : अपने स्पैचुला पर कुछ फाउंडेशन दबाकर निकालें और अपने हाथ पर लगाएं

स्टेप 6 : यदि आप फाउंडेशन लगाने के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल कर रहे हैं तो माथे, गाल, नाक और टुड्डी और जबड़े की रेखा पर एक बिंदी लगाएं और इसे समान रूप से फैलाएं।

स्टेप 7 : अपना फाउंडेशन ब्रश लें और फाउंडेशन को नीचे की ओर स्ट्रोक करते हुए ब्लेंड करें। सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा है और सब कुछ अच्छी तरह से मिश्रित है।

चरण 8 : एक नम रूई के पैड का उपयोग करके हेयरलाइन और आइब्रो के आसपास अतिरिक्त फाउंडेशन निकालें।

चरण 9 : यदि आवश्यक हो तो फाउंडेशन के बाद कलर वॉश लगाएं। इससे त्वचा पर ग्लेज आ जाएगा।

कंसीलर का अनुप्रयोग Application of Concealer

कंसीलर का इस्तेमाल त्वचा की खामियों को सुधारने या ठीक करने के लिए किया जाता है।

चरण 1 : कॉटन ब्रश या कॉटन बड से कंसीलर को संबंधित हिस्से पर लगाएं।

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

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



कंसीलर का अनुप्रयोग

फेस पाउडर / लूज पाउडर का अनुप्रयोग Application of Face powder/Loose powder

फेस पाउडर फाउंडेशन को छुपाने और सेट करने में मदद करता है और अंदर लगाए गए मेकअप की चमक और धब्बे को रोकता है। कुछ पाउडर में विशेष तत्व होते हैं जो त्वचा की कमियों को कवर करने में मदद करते हैं, जैसे कि जिंक ऑक्साइड, वे भी भारी और एक मजबूत कॉम्पैक्ट होते हैं।



ब्रश का उपयोग कर फेस पाउडर लगाना

चरण 1 : एक बाउल में थोड़ा सा लूज फेस पाउडर डालें।

चरण 2 : यदि ब्लॉक पाउडर का उपयोग कर रहे हैं, तो पैलेट नाइफ से एक कटोरी में थोड़ी मात्रा में खुरच कर डालें।

चरण 3 : सूखी रूई के साथ लगाएं; आंखों और पूरे चेहरे को ढंकते हुए नीचे की ओर करें। सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा है और सब कुछ अच्छी तरह से मिश्रित हो गया है।

लूज पारभासी पाउडर के लाभ :

लूज पाउडर अधिक प्राकृतिक लुक देता है।

- यह आपके मेकअप-फाउंडेशन, कवर स्टिक का आधार सेट करता है।
- यह अधिक मेट उपस्थिति बनाता है।
- यह किसी भी तेलीयता को मिटा देता है।

ब्लशर / शेडर / हाइलाइटर का अनुप्रयोग Application of Blusher/Shader/Highlighter

रुज को ब्लश या ब्लशर भी कहा जाता है, यह एक कॉस्मेटिक है जिसका उपयोग आम तौर पर गालों को लाल करने के लिए किया जाता है ताकि अधिक युवा रूप प्रदान किया जा सके और चीकबोन्स को उभारकर दिखाया जा सके।

ब्लश 2 प्रकार के होते हैं :

1. कॉम्पैक्ट ब्लश
2. क्रीम ब्लश

चरण 1 : ब्लशर को कंटेनर से निकालने के लिए एक स्पेचुला का उपयोग करें।

चरण 2 : शेडर या गहरा ब्लशर लगाएं, हमेशा कम से कम मात्रा से शुरू करें और फिर उसमें डालते जाएं।



ब्लशर लगाना

चरण 3 : एक साफ ब्रश का उपयोग करके चीक बोन्स के आस पास ब्लशर लगाएं; ब्लशर को कभी भी

नाक की ओर न ले जाएं।

चरण 4 : ब्रश को उस हिस्से के बीच में रखें जिसे आप ढकने जा रहे हैं और आगे और पीछे ब्लेंड करें।

आई शैडो का अनुप्रयोग **Application of Eyeshadow**

आई लाइनर को तीन समूहों में वर्गीकृत किया गया है, अर्थात :

हाइलाइटर्स : क्रीम, सफेद, बेज रंग (बहुत हल्का और उदासीन या neutral)

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

आई लाइनर रंग : काला, गहरा भूरा, ग्रे।

मैट रंग : एक अच्छा भ्रम पैदा करता है।

चमकदार/ चमकदार रंग : भ्रम को दूर होने दें।



आई शैडो लगाना

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

चरण 2 : पाउडर को पैलेट पर खुरचकर डालें।

चरण 3 : आइब्रो ब्रश का उपयोग करके, आइब्रो को ऊपर की दिशा में ब्रश करें।

चरण 4 : फिर ब्रश लें और उन बालों को "खींचें" जो उनके स्थान से बाहर हो सकते हैं।

चरण 5 : सबसे पहले सबसे हल्का पाउडर लगाएं।

चरण 6 : पूरी पलक और भौंह के हिस्से पर लगाएं।

चरण 7 : शेड को फाउंडेशन में गिरने से रोकने के लिए एक टिशू का उपयोग करके आंखों के नीचे लूज पाउडर का डस्ट करें।

चरण 8 : एक अलग तरह का contrasting शेड लगाएं, इसे सॉकेट पर लगाया जा सकता है और बाहर और ऊपर की ओर मिश्रित किया जा सकता है।

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

आई लाइनर का अनुप्रयोग **Application of Eyeliner**

आई लाइनर का उपयोग आंखों के हिस्से को परिभाषित करने और आंखों और पलकों को उभारने में मदद करने के लिए किया जाता है।

चरण 1 : केक आई लाइनर को अच्छे गीले ब्रश से लगाना चाहिए।

चरण 2 : लिक्विड आई लाइनर का उपयोग डिस्पोजेबल ब्रश के साथ करना चाहिए।

चरण 3 : कभी भी पूरी आंखों पर न लगाएं क्योंकि इससे आंखें भारी और छोटी दिखाई देंगी।



आई लाइनर लगाना

लिप पेंसिल का अनुप्रयोग Application of Lip pencil

चरण 1 : होंठ के ऊपरी हिस्से या क्यूपिड बो पर हल्के स्ट्रोक से शुरू करें और ऊपरी होंठ के बाहरी कोनों तक ले जाएं, फिर निचले होंठ पर बीच से लगाना शुरू करें।

चरण 2 : यदि आवश्यक हो तो गहरा Darken करें।



लिप पेंसिल को लगाना

लिपस्टिक का अनुप्रयोग Application of Lipstick

चरण 1 : होंठों को चिकना करने और दरारों को कम करने के लिए लिप बाम लगाएं। इससे लिपस्टिक लगाने में भी मदद मिलेगी।

चरण 2 : उपयुक्त रंग मिलान वाले होंठ चुनें।

चरण 3 : डॉट्स को चिह्नित करें और एक लिप पेंसिल का उपयोग करके डॉट्स को जोड़ें।

चरण 4 : रंग लगाने के लिए लिपस्टिक का उपयोग करें। होंठ के बीच से लगाना शुरू करना सुनिश्चित करें और एक कोने की ओर बाहर की ओर बढ़ें। फिर से लिपस्टिक को बीच में लाकर दूसरे कोने की तरफ चलाएं।

चरण 5 : निचले होंठ के लिए प्रक्रिया को दोहराएं।

चरण 6 : लिपस्टिक को अधिक समय तक टिकाए रखने के लिए होंठों को बोल्ट करें।



लिपस्टिक लगाना

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1: सही फाउंडेशन चुनें और लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- पैलेट
- उपयुक्त फाउंडेशन
- कंसीलर
- स्पैचुला

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : फाउंडेशन को कंटेनर से निकाल कर पेलेट में रख दें।

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

चरण 3 : पलकों और होंठों को कवर करें।

चरण 4 : यदि आपके मुंहासे या लाल हिस्से हैं तो फाउंडेशन से पहले ग्रीन कवर स्टिक / कंसीलर लगाएं।

चरण 5 : अपने स्पैचुला पर कुछ फाउंडेशन दबाकर निकालें और अपने हाथ पर लगाएं

स्टेप 6 : यदि आप फाउंडेशन लगाने के लिए अपने हाथ का इस्तेमाल कर रहे हैं तो माथे, गाल, नाक और तुड़ी और जबड़े की रेखा पर एक बिंदी लगाएं और इसे समान रूप से फैलाएं।

स्टेप 7 : अपना फाउंडेशन ब्रश लें और फाउंडेशन को नीचे की ओर स्ट्रोक करते हुए ब्लेंड करें। सुनिश्चित करें कि कोई मेकअप दिखाई नहीं दे रहा है और सब कुछ अच्छी तरह से मिश्रित है।

चरण 8 : एक नम रूई के पैड का उपयोग करके हेयरलाइन और आइब्रो के आसपास अतिरिक्त फाउंडेशन निकालें।

चरण 9 : यदि आवश्यक हो तो फाउंडेशन के बाद कलर वॉश लगाएं। इससे त्वचा पर ग्लेज आ जाएगा।

गतिविधि 2 : कंसीलर लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- पैलेट
- उपयुक्त फाउंडेशन
- कंसीलर
- स्पैचुला

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : कॉटन ब्रश या कॉटन बड से कंसीलर को संबंधित हिस्से पर लगाएं।

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

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

गतिविधि 3 : फेस पाउडर / लूज पाउडर लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- बाउल
- लूज फेस पाउडर
- पैलेट नाइफ
- सूखी रूई

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : एक बाउल में थोड़ा सा लूज फेस पाउडर डालें।

चरण 2 : यदि ब्लॉक पाउडर का उपयोग कर रहे हैं तो पैलेट नाइफ से एक कटोरी में थोड़ी मात्रा में खुरच कर डालें।

चरण 3 : सूखी रूई के साथ लगाएं; आंखों और पूरे चेहरे को ढंकते हुए नीचे की ओर करें।

गतिविधि 4 : आई शैडो लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- आई शेडो
- पैलेट
- ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

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

चरण 2 : पाउडर को पैलेट पर खुरचकर डालें।

चरण 3 : आइब्रो ब्रश का उपयोग करके, आइब्रो को ऊपर की दिशा में ब्रश करें।

चरण 4 : फिर ब्रश लें और उन बालों को "खींचें" जो उनके स्थान से बाहर हो सकते हैं।

चरण 5 : सबसे पहले सबसे हल्का पाउडर लगाएं।

चरण 6 : पूरी पलक और भौंह के हिस्से पर लगाएं।

चरण 7 : शेड को फाउंडेशन में गिरने से रोकने के लिए एक टिशू का उपयोग करके आंखों के नीचे लूज पाउडर का डस्ट करें।

चरण 8 : एक अलग तरह का contrasting शेड लगाएं, इसे सॉकेट पर लगाया जा सकता है और बाहर और ऊपर की ओर मिश्रित किया जा सकता है।

गतिविधि 5 : आई लाइनर लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता होती है :

- आई लाइनर
- डिस्पोजेबल ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : केक आई लाइनर को अच्छे गीले ब्रश से लगाना चाहिए।

चरण 2 : लिक्विड आई लाइनर का उपयोग डिस्पोजेबल ब्रश के साथ करना चाहिए।

चरण 3 : कभी भी पूरी आंखों पर न लगाएं क्योंकि इससे आंखें भारी और छोटी दिखाई देंगी।

गतिविधि 6 : लिपस्टिक लगाएं

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता होती है :

- लिपस्टिक

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : होंठों को चिकना करने और दरारों को कम करने के लिए लिप बाम लगाएं। इससे लिपस्टिक लगाने में भी मदद मिलेगी।

चरण 2 : उपयुक्त रंग मिलान वाले होंठ चुनें।

चरण 3 : डॉट्स को चिह्नित करें और एक लिप पेंसिल का उपयोग करके डॉट्स को जोड़ें।

चरण 4 : रंग लगाने के लिए लिपस्टिक का उपयोग करें। होंठ के बीच से लगाना शुरू करना सुनिश्चित करें और एक कोने की ओर बाहर की ओर बढ़ें। फिर से लिपस्टिक को बीच में लाकर दूसरे कोने की तरफ चलाएं।

चरण 5 : निचले होंठ के लिए प्रक्रिया को दोहराएं।

चरण 6 : लिपस्टिक को अधिक समय तक टिकाए रखने के लिए होंठों को बोल्ट करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. मेकअप में प्रयुक्त होने वाले प्रोडक्ट्स के नाम लिखिए।

2. फाउंडेशन लगाने की चरण दर चरण प्रक्रिया लिखिए।

3. कंसीलर की आवश्यकता क्यों है?

4. लूज पारभासी पाउडर के लाभों की सूची बनाएं।

5. दो प्रकार के ब्लश के नाम लिखिए।

6. रिक्त स्थान भरें

- क. का उपयोग त्वचा की खामियों को सुधारने या ठीक करने के लिए किया जाता है।
- ख. फाउंडेशन कंसील और सैट करने में मदद करता है।
- ग. का उपयोग गालों को लाल करने के लिए किया जाता है।
- घ. एक कंटेनर से ब्लश को हटाने के लिए का उपयोग किया जाता है।
- ङ. का उपयोग आंख हिस्से को उभारने के लिए किया जाता है।

सत्र 4 : कलर व्हील

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- मेकअप में कलर व्हील के महत्व को बताइए;
- प्राथमिक primary, द्वितीयक secondary और तृतीयक tertiary कलर में अंतर कर सकेगा;
- ह्यू, टिंट, शेड, टोन, कॉम्प्लिमेंटरी कलर्स, एनालॉगस कलर्स, वार्म कलर्स और कोल्ड कलर्स जैसे महत्वपूर्ण शब्दों को परिभाषित करना;
- अंडरटोन को समझने के लिए वेन परीक्षण और पुरानी ज्वैलरी वाली ट्रिक अपनाना; तथा
- विभिन्न बिंदी डिजाइनों की सूची बनाएं और ग्राहक को उपयुक्त बिंदी डिजाइन का सुझाव दें।

परिचय

मेकअप आर्टिस्ट को क्लाइंट को त्वचा की टोन और कॉम्प्लेक्स के आधार पर उपयुक्त रंग सुझाने की आवश्यकता होती है। कुछ कॉम्प्लेक्स त्वचा के किसी विशेष रंग के लिए अच्छे लग सकते हैं। इसलिए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि रंग कैसे काम करते हैं। कलर व्हील के अध्ययन से रंग संयोजन के सिद्धांत को सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है। इस सत्र में हम आपको कलर व्हील के बारे में बताएंगे।



कलर व्हील

प्राथमिक Primary रंग

प्राथमिक रंग लाल, पीला और नीला है। ये रंग स्पेक्ट्रम के अन्य सभी रंगों को बनाते हैं।

माध्यमिक Secondary रंग

प्राथमिक रंगों को मिलाकर माध्यमिक रंग प्राप्त किए जा सकते हैं।

तृतीयक Tertiary रंग

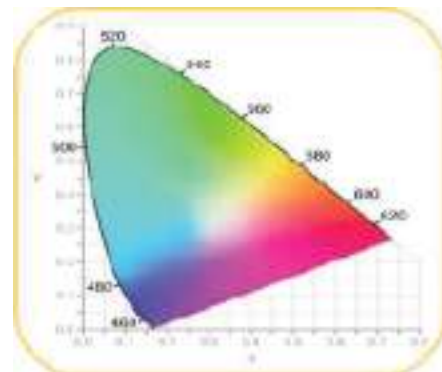
द्वितीयक रंगों के दोनों ओर के रंग तृतीयक रंग कहलाते हैं।

उदाहरण के लिए, लाल-बैंगनी या नीला-बैंगनी, जिसे निकटतम प्राथमिक रंग में थोड़ा और जोड़कर प्राप्त किया जा सकता है।

मामले**1. ह्यू Hue**

ह्यू शुद्ध रंग को हरे, लाल या मैजेंटा के रूप में परिभाषित करता है।

रंगों की चमक और घनत्व को प्राथमिक रंगों में सफेद या काला या ग्रे रंग जोड़कर समायोजित किया जा सकता है। इस तरह, हम पेस्टल और म्यूट रंग प्राप्त कर सकते हैं।



ह्यू की व्याख्या

2. टिंट

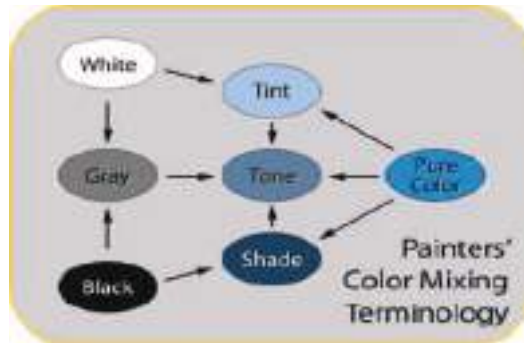
टिंट को सफेद रंग के साथ रंग के मिश्रण के रूप में परिभाषित किया गया है। टिंट रंग की चमक को बढ़ाता है। सफेद के साथ गहरे बैंगनी रंग को मिला कर लैवेंडर प्राप्त किया जा सकता है।

3. शेड

शेड एक रंग का मिश्रण है जो हल्केपन को कम करता है। गहरा, गहरा लाल प्राप्त करने के लिए, चमकीले लाल में काला जोड़ा जाता है।

4. टोन

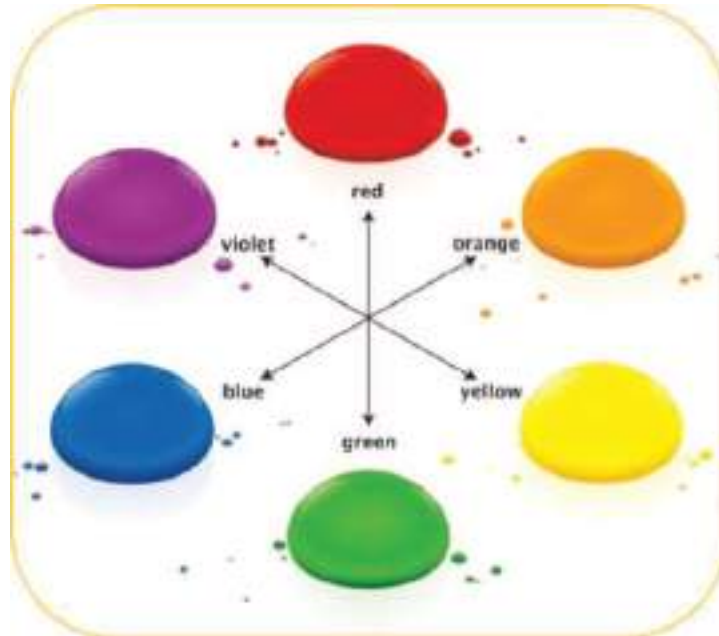
'ट्रू टोन' शुद्ध ग्रे के साथ किसी भी रंग का संयोजन है। टोन्ड रंग आम तौर पर आंखों को सुखद लगते हैं।



टिंट, टोन और शेड का चित्रण

5. पूरक रंग Complimentary colours

कलर व्हील पर जो रंग एक दूसरे के विपरीत होते हैं उन्हें कॉम्प्लिमेंट्री व्हील्स कहा जाता है।



पूरक रंग Complimentary colours

6. अनुरूप Analogous या समान रंग

कलर व्हील पर एक दूसरे के ठीक बगल में पाए जाने वाले रंग अनुरूप Analogous रंग कहलाते हैं।



अनुरूप या समान रंग

7. वार्म कलर

लाल, नारंगी या पीले रंग के अंडरटोन वाले रंग। वार्म कलर चमकीले और ऊर्जा से भरे हुए होते हैं और आगे की ओर बढ़ते हैं।



वार्म कलर

8. कूल कलर

नीले या लाल रंग के अंडरटोन वाले कलर। कूल कलर अधिक सुखदायक होते हैं और कुछ अधिक कम हो जाते हैं।



कूल कलर

मेकअप के लिए कलर व्हील का महत्व

हमने देखा है कि रंगों को मोटे तौर पर 'वार्म' या 'कूल कलर' के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। यहां यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि मेकअप के लिए रंग योजना पर अंडरटोन का बड़ा प्रभाव पड़ता है। अंडरटोन निर्धारित करने के दो सरल तरीके हैं।

1. वेन परीक्षण

कलाई के नीचे खून की नलियों के रंगों को देखें। यदि खून की नली का रंग नीला दिखाई देता है, तो अंडरटोन को वार्म अंडरटोन के अंतर्गत वर्गीकृत किया जाता है। मेकअप के लिए वार्म कलर का इस्तेमाल करना चाहिए।

यदि खून की नली हरी दिखाई देती है, तो इसे एक कूल अंडरटोन के रूप में माना जाना चाहिए। मेकअप आर्टिस्ट को मेकअप के लिए कूल कलर्स का इस्तेमाल करना चाहिए।

2. पुरानी ज्वैलरी वाली ट्रिक 2. The Old Jewelry Trick

अंडरटोन से यह भी निर्धारित किया जा सकता है कि क्लाइट पर सोने या चांदी की ज्वैलरी अच्छी दिखाई देती है या नहीं। यदि क्लाइट सोने के गहनों में अच्छी दिखाई देती है तो उसका अंडरटोन वार्म होता है। यदि क्लाइट के लिए चांदी के गहने उपयुक्त हैं, तो अंडरटोन कूल है।

कलर व्हील से फाउंडेशन, कंसीलर, ब्लश, आई लाइनर और लिपस्टिक के लिए उपयुक्त रंग की पहचान करने में मदद मिलती है।

मूल नियम यह है कि कूल अंडरटोन के लिए कूल कलर्स और वार्म अंडरटोन के लिए वार्म कलर्स का इस्तेमाल किया जाए।

अपनी प्रगति जांचें

1. प्राथमिक primary रंगों को नाम दें।

2. द्वितीयक रंग कैसे प्राप्त होते हैं?

3. 'ह्यू' और 'शेड' को परिभाषित करें।

4. 'टिंट', 'शेड' और 'टोन' में अंतर स्पष्ट कीजिए।

5. सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें।

क. वे रंग जो कलर व्हील में एक दूसरे के विपरीत होते हैं, कहलाते हैं

- i. समान रंग
- ii. पूरक रंग
- iii. दोनों (i) और (ii)
- iv. न तो (i) और न ही (ii)

ख. कलर व्हील पर एक दूसरे के ठीक बगल में पाए जाने वाले रंग कहलाते हैं

- i. समान रंग
- ii. पूरक रंग
- iii. दोनों (i) और (ii)
- iv. न तो (i) और न ही (ii)

6. सही या गलत बताएं

क. प्राथमिक रंग नारंगी, हरा और पीला है। (सही / गलत)

ख. पीले और नीले रंग के संयोजन से हरा रंग बनता है। (सही / गलत)

ग. शेड एक रंग का मिश्रण है जो हल्केपन को कम करता है। (सही / गलत)

घ. वे रंग जो एक दूसरे के बगल में होते हैं, 'पूरक रंग' कहलाते हैं। (सही / गलत)

ङ. लाल, नारंगी या पीले रंग के उपर वाले रंगों को 'वार्म कलर' कहा जाता है। (सही / गलत)

सत्र 5 : बिंदी की मूल डिजाइन

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- बिंदी की विभिन्न डिजाइनों की सूची बनाना और क्लाइंट को उपयुक्त बिंदी डिजाइन का सुझाव देना।

परिचय

बिंदी एक परंपरागत प्रतीक और शैली है और समग्र व्यक्तित्व में आकर्षण बढ़ाती है। बिंदी विभिन्न डिजाइन, आकृति, आकार और रंग में उपलब्ध हैं।

**1. नाग Snake शैली की बिंदी**

यह शैली वाइल्ड और फैशनेबल दिखने में मदद करेगी। यह एक बहुत ही लोकप्रिय डिजाइन है।



नाग Snake शैली की बिंदी

2. अक्षर Letter शैली बिंदी

इस तरह की बिंदी से बिंदी स्टाइल में थोड़ी मजेदार लगती है।



अक्षर शैली बिंदी

3. प्रश्न चिह्न Question mark शैली बिंदी

यह बिंदी डिजाइन फेटिश, फ्रीकी लुक प्रदान करता है।



प्रश्न चिह्न Question mark शैली बिंदी

4. डिजाइनर बिंदी

यह बिंदी स्टाइल डिजाइनर साड़ियों के साथ अच्छा लगता है।



डिजाइनर बिंदी

5. आदिवासी Tribal शैली की बिंदी

यह लंबी स्कर्ट और ट्राइबल प्रिंट टॉप के लिए सबसे उपयुक्त है।



आदिवासी शैली की बिंदी

6. फूल की शैली बिंदी

यह एक साधारण बिंदी डिजाइन है। कढ़ाई वाली कुर्तियों और सलवार के साथ पहने जाने पर सुंदर लगती है।



फूल की शैली बिंदी

7. पार्टी वियर बिंदी डिजाइन

काली साड़ी, लहंगे और सेक्विन वर्क सलवार के साथ पहने जाने पर यह बिंदी स्टाइल सबसे अच्छा लगता है।



पार्टी वियर बिंदी डिजाइन

8. हाफ मून स्टाइल बिंदी डिजाइन

चौकोर, लंबे और दिल के आकार के चेहरों पर सबसे अच्छा लगता है।



हाफ मून स्टाइल बिंदी डिजाइन

9. सूरज शैली की बिंदी डिजाइन

बिंदी शैली का एक रूप जो रोशनी के दिव्य रूप, सूर्य का प्रतिनिधित्व करता है।



सूरज शैली की बिंदी डिजाइन

अपनी प्रगति जांचें

1. बिंदी की कुछ सामान्य शैलियों के नाम लिखिए।

2. किस प्रकार की बिंदी से बिंदी की स्टाइल मजेदार लगती है?

3. कौन सी बिंदी स्टाइल फेटिश और फ्रीकी लुक देती है?

4. लंबी स्कर्ट और ट्राइबल प्रिंट टॉप के लिए किस प्रकार की बिंदी सबसे उपयुक्त है?

सत्र 6 : ड्रेपिंग DRAPING

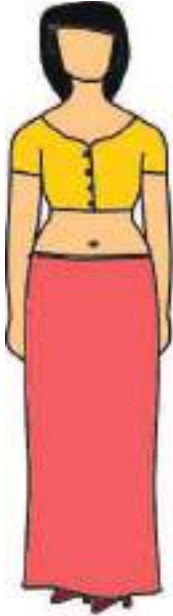
अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- निवी शैली का उपयोग करके साड़ी को ड्रेप करना तथा
- लहंगा और दुपट्टा ड्रेप करना ।

साड़ी को निवी स्टाइल या एयर होस्टेस स्टाइल में ड्रेप करना

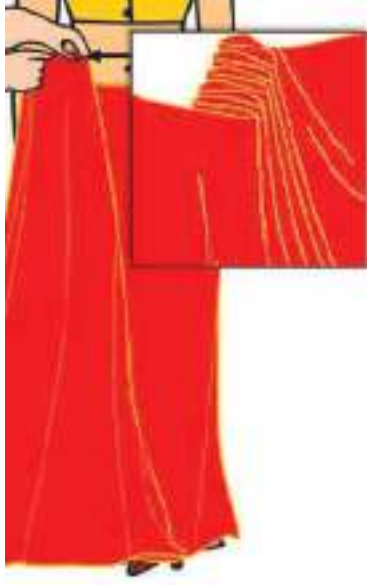
- सबसे पहले साड़ी के अंदरूनी और बाहरी हिस्से के साथ-साथ साड़ी के निचले और ऊपरी सिरे का पता लगाएं ।
- सुनिश्चित करें कि साड़ी क्रीज-फ्री हो ।



चरण 1 : क्लाइट को अंडरस्कर्ट (पेटीकोट), ब्लाउज और चप्पल या सैंडल पहनाएं। जांचें कि अंडरस्कर्ट कसकर बंधा हुआ है और सामने कोई सिलवटें नहीं हैं।

चरण 2 : साड़ी के सबसे अंदरूनी और ऊपरी सिरे को सामने की ओर कमर पर अंडरस्कर्ट में डालें।

चरण 3 : साड़ी को निचले शरीर के चारों ओर दाएं से बाएं एक बार लपेटें। साड़ी को कमर पर इस तरह बांधते रहें कि साड़ी की लंबाई में सिलवटें न पड़ें।



चरण 4 : अब साड़ी को एक समान आकार के 6-7 प्लैट्स में इकट्ठा करें जो साड़ी के फॉल के आधार पर लगभग 4 से 6 इंच की चौड़ाई के बीच होगा।



चरण 5 : जांचें कि साड़ी की लंबाई के साथ-साथ प्लैट्स क्रम में हैं।



चरण 6 : नाभि के ठीक नीचे, स्कर्ट में सबसे ऊपरी 3-5 इंच तक करें। सुनिश्चित करें कि साड़ी फर्श पर पहुंच जाए लेकिन उसे स्पर्श न करें।



चरण 7 : साड़ी को एक बार फिर से लपेटें, बिना टक किए, इसे हिप के चारों ओर बाएं से दाएं लपेटें और इसे सामने की ओर गोल करें।



चरण 8 : इसे तिरछा करते हुए ऊपरी शरीर की तरफ ले जाएं और कंधे के ऊपर ड्रेप करें। शेष भाग कंधे से पीठ के नीचे खुले तरीके से गिरता है और पल्लू कहलाता है।



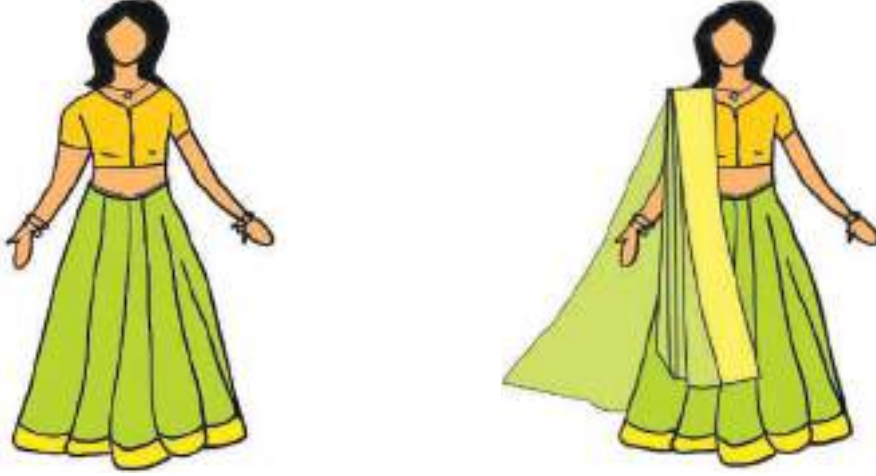
चरण 9 : क्लाइंट की ऊंचाई और पसंद के अनुसार पल्लू की लंबाई 3 से 5 फीट होती है।

- साड़ी के किनारे को पीछे और आगे की ओर समायोजित करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि किनारा चिकना है और प्लैट्स की तहें सीधी और सममित हैं और ग्राहक की पसंद के अनुसार मिड्रिफ को पर्याप्त रूप से कवर किया गया है
- सिलवटों और प्लैट्स की समरूपता बनाए रखने के साथ-साथ साड़ी को सुरक्षित रूप से गिरने से बचाने के लिए अधिकांश लोग साड़ी को विभिन्न बिंदुओं के रूप में पिन करना पसंद करते हैं। साड़ी को कमर के सामने या कंधे पर जहां पल्लू गिरना शुरू होता है, वहां प्लैट्स पर पिन किया जा सकता है। पल्लू के प्लैट्स को कंधे पर भी पिन किया जा सकता है और कभी-कभी साड़ी के अंदर से प्लैट्स को इकट्ठा करने के लिए पिन का इस्तेमाल किया जाता है।
- पल्लू को प्लैट्स में या बिना प्लैट्स के कंधे से नीचे लटकने के लिए छोड़ा जा सकता है। इसे चारों ओर लपेटा भी जा सकता है और कमर में बांधा जा सकता है या दाहिने कंधे पर लपेटा जा सकता है या किनारे से सिर को सुंदर तरीके से ढका जा सकता है।

लहंगा दुपट्टा कैसे ड्रेप करें?

1. कलाई पर बांधें :

- सबसे पहले दुपट्टे के अंदरूनी और बाहरी हिस्से का पता लगाएं
- सुनिश्चित करें कि दुपट्टा क्रीजफ्री है।



- क्लाइंट को पहले लहंगा और चोली पहनाएं।
- जांच लें कि लहंगा कसकर बंधा हुआ है या नहीं।
- दुपट्टे पर प्लैट्स बनाएं और प्लैट्स को दाहिने कंधे पर इस तरह रखें कि दुपट्टा का सबसे बाहरी सिरा कंधे से उतरकर घुटनों से थोड़ा नीचे तक पहुंच जाए।
- सुनिश्चित करें कि सबसे ऊपरी प्लैट का खुला सिरा बाहर की ओर और मुड़ा हुआ भाग गर्दन की ओर हो।
- कंधे पर प्लैट्स को शर्ट के अंदर से सुरक्षित पिन से फिक्स करें, ताकि यह दिखाई न दे।



- दुपट्टे के विपरीत छोर के ऊपरी कोने को लें और इसे बाईं कलाई के चारों ओर एक लूप में इस तरह मोड़ें कि केवल बॉर्डर दिखाई दे।
- कलाई के चारों ओर लूप को सेपटी पिन से सुरक्षित करें।
- निचले कोने को कलाई से पूरी तरह से गिरने दें।

2. आधी साड़ी :

इस शैली का उपयोग दक्षिण भारत में किया जाता है। दुपट्टा कमर के चारों ओर लपेटा जाता है।



- दुपट्टे के एक कोने को कमर में दाहिनी ओर लगाएं.
- दुपट्टे को कमर के चारों ओर लपेटें।



- दूसरे सिरे को प्लैट करें और इसे बाएं कंधे पर इस तरह से सुरक्षित करें कि सिरा पीछे की ओर सुंदरता से गिरे और घुटने के नीचे तक पहुंचे।



- सुनिश्चित करें कि दुपट्टा पीछे से वी बनाता है और कसकर लपेटा गया है

3. वी पल्लू :

यह गुजराती / राजस्थानी शैली है।



- दुपट्टे के एक कोने को कमर में दाहिनी ओर लगाएं।
- दूसरे छोर पर प्लैट्स बनाएं।



- प्लैट्स को घुटने तक सामने की ओर गिरने दें।
- प्लैट्स को दाहिने कंधे पर पिन लगाकर सुरक्षित करें।



- दुपट्टे के अंदरूनी कोने को सामने की ओर लेकर अपने बाएं कंधे पर रखें।
- सुनिश्चित करें कि वी का आकार सामने है। एक पिन के साथ वी को ऊपर की तरफ लगाकर सुरक्षित करें।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1: एक साड़ी को निवी स्टाइल या एयर होस्टेस स्टाइल में ड्रेप करें।

आवश्यक सामग्री :

- साड़ी

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : क्लाइंट को अंडरस्कर्ट (पेटीकोट), ब्लाउज और चप्पल या सैंडल पहनाएं। जांचें कि अंडरस्कर्ट कसकर बंधा हुआ है और सामने कोई सिलवटें नहीं हैं।

चरण 2 : साड़ी के सबसे अंदरूनी और ऊपरी सिरे को सामने की ओर कमर पर अंडरस्कर्ट में डालें।

चरण 3 : साड़ी को निचले शरीर के चारों ओर दाएं से बाएं एक बार लपेटें। साड़ी को कमर पर इस तरह बांधते रहें कि साड़ी की लंबाई में सिलवटें न पड़ें।

चरण 4 : अब साड़ी को एक समान आकार के 6–7 प्लैट्स में इकट्ठा करें जो साड़ी के फॉल के आधार पर लगभग 4 से 6 इंच की चौड़ाई के बीच होगा।

चरण 5 : जांचें कि साड़ी की लंबाई के साथ-साथ प्लैट्स क्रम में हैं।

चरण 6 : नाभि के ठीक नीचे, स्कर्ट में सबसे ऊपरी 3–5 इंच टक करें। सुनिश्चित करें कि साड़ी फर्श पर पहुंच जाए लेकिन उसे स्पर्श न करें।

चरण 7 : साड़ी को एक बार फिर से लपेटें, बिना टक किए, इसे हिप के चारों ओर बाएं से दाएं लपेटें और इसे सामने की ओर गोल करें।

चरण 8 : इसे तिरछा करते हुए ऊपरी शरीर की तरफ ले जाएं और कंधे के ऊपर ड्रेप करें। शेष भाग कंधे से पीठ के नीचे खुले तरीके से गिरता है और पल्लू कहलाता है।

चरण 9 : क्लाइंट की ऊंचाई और पसंद के अनुसार पल्लू की लंबाई 3 से 5 फीट होती है।

गतिविधि 2: वी पल्लू शैली में लहंगे दुपट्टे को ड्रेप करें।

आवश्यक सामग्री :

- लहंगा
- दुपट्टा

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : दुपट्टे के एक कोने को कमर में दाहिनी ओर लगाएं।

चरण 2 : दूसरे छोर पर प्लैट्स बनाएं।

चरण 3 : प्लैट्स को घुटने तक सामने की ओर गिरने दें।

चरण 4 : प्लैट्स को दाहिने कंधे पर पिन लगाकर सुरक्षित करें।

चरण 5 : दुपट्टे के अंदरूनी कोने को सामने की ओर लेकर अपने बाएं कंधे पर रखें।

चरण 6 : सुनिश्चित करें कि वी का आकार सामने है। एक पिन के साथ वी को ऊपर की तरफ लगाकर सुरक्षित करें।

सत्र 7 : मेकअप हटाने के तरीके

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- मेकअप हटाने के विभिन्न तरीकों का वर्णन करना; तथा
- वाइप्स, टोनर, माइसेलर वॉटर, कोल्ड क्रीम और क्लीजिंग ऑइल का उपयोग करके मेकअप हटाना।

परिचय

इस सत्र में, हम मेकअप हटाने की विभिन्न तकनीकों का अध्ययन करेंगे।

मेकअप हटाने की तकनीक Makeup Removal Techniques

1. वाइप्स या टोवैलेट्स का उपयोग करना
2. टोनर का उपयोग करना
3. माइसेलर वाटर का उपयोग करना
4. कोल्ड क्रीम का उपयोग करना
5. क्लींजिंग ऑयल का उपयोग करना

मेकअप हटाने के तरीके**वाइप्स या टोवैलेट्स**

यह तकनीक दैनिक उपयोग के लिए सबसे उपयुक्त है और सफाई के लिए पूर्व-चरण के रूप में कार्य करती है। इन वाइप्स से फाउंडेशन, क्लींजिंग और आई शैडो को हटाया जा सकता है।

ये वाइप्स ले जाने में आसान होते हैं और यात्रा के दौरान चेहरा को फ्रेश बनाए रखने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। अल्कोहल-मुक्त वाइप्स का उपयोग करने का सुझाव दिया जाता है क्योंकि इनसे त्वचा के सूखने की संभावना कम होती है।



वाइप का उपयोग करके मेकअप हटाना

टोनर का उपयोग करना Using a Toner

टोनर मेकअप को हटाने के लिए क्लींजिंग के पूर्व-चरण के रूप में कार्य करता है। टोनर साफ त्वचा प्रदान करते हैं और त्वचा की रंगत को तरोताजा करते हैं। टोनर का उपयोग करने के लिए, एक कॉटन पैड की आवश्यकता होती है। कॉटन पैड में टोनर की कुछ बूंदें मिलाएं और धीरे से त्वचा को पोंछ लें।

नॉन ड्राइंग, अल्कोहल मुक्त टोनर का उपयोग करना बेहतर है। ऐसे टोनर नमी के उड़ने के खिलाफ मदद करते हैं।



टोनर

Toner

माइसेलर वाटर का उपयोग करना

इस पद्धति का आविष्कार फारसियों द्वारा किया गया था और वर्तमान में संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे लोकप्रिय है। माइसेलर वॉटर एक ही समय में मेकअप को हटाता है, त्वचा को साफ और हाइड्रेट करता है। चलते-फिरते ताजा चेहरा पाने के लिए यह एक आदर्श प्रोडक्ट है।

शुष्क त्वचा वाले क्लाइंट के लिए इस प्रोडक्ट की सिफारिश की जाती है। माइसेलर वॉटर चुंबक की तरह मेकअप और गंदगी को आकर्षित करता है। कॉटन स्वाब में माइसेलर वॉटर की कुछ बूंदें मिलाएं और मेकअप और गंदगी को हटाने के लिए त्वचा पर स्वाइप करें।



माइसेलर वॉटर

कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल Using Cold Cream

मेकअप हटाने के लिए कोल्ड क्रीम का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। कोल्ड क्रीम खनिज तेल, पानी और मोम का एक इमल्शन या पायस है।

मेकअप हटाने के लिए, क्रीम में वाइप डुबोएं और चेहरे, आंख, गाल, नाक और माथे जैसे भारी मेकअप वाले हिस्सों पर स्वाइप करें।

कोल्ड क्रीम मॉइश्चराइजर की तरह भी काम करती हैं।



कोल्ड क्रीम

क्लीजिंग ऑयल का उपयोग करना Using Cleansing Oil

आंखों के भारी मेकअप को हटाने और रूखी त्वचा के लिए क्लीजिंग ऑयल की जरूरत होती है। हालांकि, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि क्लीजिंग ऑयल सभी प्रकार की त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

एक कॉटन पैड पर इसकी कुछ बूंदें लगाएं और त्वचा पर लगाएं। सफाई करने वाला ऑयल शुष्क त्वचा पर विशेष रूप से आंखों के आसपास की नाजुक शुष्क त्वचा पर कम कठोर होता है। ऑयल को हटाने के लिए साफ किए गए हिस्से को गर्म पानी से धो लें और नियमित सफाई करने वाले वाइप्स के साथ उपयोग करें।



क्लीजिंग ऑयल का उपयोग कर मेकअप हटाना

Makeup removal using a cleansing oil

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : टोनर का उपयोग करके मेकअप हटाएं

आवश्यक सामग्री :

- कॉटन पैड
- टोनर

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : कॉटन पैड में टोनर की कुछ बूंदें मिलाएं।

चरण 2 : धीरे से त्वचा को पोंछ लें।

गतिविधि 2 : कोल्ड क्रीम से मेकअप हटाएं

आवश्यक सामग्री :

- वाइप्स
- कोल्डक्रीम

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : एक वाइप को क्रीम में डुबोएं।

चरण 2: चेहरे, आंख, गाल, नाक और माथे जैसे भारी मेकअप वाले हिस्सों पर स्वाइप करें।

गतिविधि 3 : क्लींजिंग ऑयल का इस्तेमाल करके मेकअप हटाएं

आवश्यक सामग्री :

- कॉटन पैड
- क्लींजिंग ऑयल

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : कॉटन पैड पर कुछ बूँदें लगाएं

चरण 2 : त्वचा पर थपथपाएं।

चरण 3 : तेल को हटाने के लिए साफ किए गए हिस्से को गर्म पानी से धो लें और नियमित सफाई करने वाले के साथ आगे काम करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. कुछ सामान्य रूप से प्रयुक्त मेकअप हटाने के तरीकों की सूची बनाएं।

2. दैनिक उपयोग के लिए कौन सी मेकअप हटाने की तकनीक सबसे उपयुक्त है?

3. त्वचा को साफ करने और त्वचा की रंगत को तरोताजा करने के लिए किस एजेंट का उपयोग किया जाता है?

4. सही या गलत बताएं

- क. वाइप्स फाउंडेशन, कंसीलर और आई शैडो को हटा सकते हैं। (सही / गलत)
- ख. टोनर स्वच्छ त्वचा प्रदान करते हैं और त्वचा को ताजा करते हैं। (सही / गलत)
- ग. माइसेलर वॉटर उसी समय मेकअप को हटाता है, त्वचा को साफ और हाइड्रेट करता है। (सही / गलत)
- घ. कोल्ड क्रीम खनिज तेल, पानी और मोम का एक इमल्शन है। (सही / गलत)

शब्दावली

शब्द	विवरण
एलर्जी वाली और संवेदनशील त्वचा	ठंड, गर्मी और हवा के प्रति बहुत संवेदनशील।
अनुरूप रंग	कलर व्हील पर एक दूसरे के ठीक बगल में पाए जाने वाले रंग अनुरूप रंग कहलाते हैं।
ब्लशर	ब्लशर का उपयोग चेहरे की विशेषताओं जैसे गाल और आंखों को उभारने के लिए किया जाता है।
मिश्रित त्वचा	इसे तैलीय केंद्र पैनल या छिद्रों और हल्के तेल के साथ टी-जोन द्वारा पहचाना जा सकता है।
पूरक रंग	कलर व्हील पर जो रंग एक दूसरे के विपरीत होते हैं, उन्हें पूरक रंग कहा जाता है।
कूल कलर	नीले या लाल रंग के अंडरटोन वाले रंग।
शुष्क त्वचा	शुष्क त्वचा वसामय ग्रंथियों से स्नेहन की कमी के कारण होती है। Dry skin is due to lack of lubrication from the sebaceous glands.
आई लाइनर	आई लाइनर का उपयोग आंखों के हिस्से को परिभाषित करने और आंखों और पलकों को उभारने में मदद करने के लिए किया जाता है।
फाउंडेशन	चिकना और एक समान रंग पाने के लिए फाउंडेशन लगाया जाता है।
फाउंडेशन प्राइमर	इस फाउंडेशन का उपयोग छोटी दरारें और छिद्रों को भरने के लिए किया जाता है।
ह्यू	ह्यू को इस रूप में परिभाषित किया जा सकता है, 'वह डिग्री जिसके लिए उद्दीपन को लाल, हरे, नीले और पीले रंग के रूप में वर्णित उद्दीपनों के समान या अलग के रूप में वर्णित किया जा सकता है'।
लिविड (क्रीम) फाउंडेशन	क्रीम फाउंडेशन सामान्य या शुष्क त्वचा के लिए उपयुक्त है।

मस्कारा	मस्कारा कॉस्मेटिक का उपयोग पलकों को उभारने के लिए किया जाता है।
परिपक्व त्वचा	सूखी, झुलसी हुई और निर्जलित दिखाई देती है।
सामान्य त्वचा	यह शुष्क और तैलीय त्वचा के बीच संतुलन है।
ऑयल बेस्ड फाउंडेशन मेकअप	इस प्रकार का फाउंडेशन शुष्क त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है और अस्थायी 'मोटी' त्वचा प्रभाव प्रदान करता है।
ऑयली त्वचा	इस प्रकार की त्वचा अन्य प्रकार की त्वचा प्रकारों की तुलना में अधिक मोटी और खुरदरी होती है।
प्राथमिक रंग	प्राथमिक रंग लाल, पीला और नीला है।
द्वितीयक रंग	प्राथमिक रंगों को मिलाकर द्वितीयक रंग प्राप्त किए जा सकते हैं।
शेड	शेड एक रंग का मिश्रण है जो हल्केपन को कम करता है।
तृतीयक रंग	द्वितीयक रंगों के दोनों ओर के रंग तृतीयक रंग कहलाते हैं।
टिंट	टिंट को सफेद रंग के साथ रंग के मिश्रण के रूप में परिभाषित किया गया है।
टिंटेड मॉइस्चराइजर	टिंटेड मॉइस्चराइजर का उपयोग कुछ असमानता को कवर करने और हल्का कवरेज प्रदान करने के लिए किया जाता है।
टोन	'ट्रू टोन' शुद्ध ग्रे के साथ किसी भी रंग का संयोजन है।
अंडरटोन	त्वचा के शेड का वर्णन करता है।
वार्म कलर	लाल, नारंगी या पीले रंग के अंडरटोन वाले रंग।

क्षेत्र : सौंदर्य और देखभाल (Beauty and Wellness)
जॉब रोल : ब्यूटी थेरेपिस्ट

इकाई 2 : फेशियल ब्यूटी सर्विसेज़

इकाई 2 : बुनियादी डेपिलेशन सर्विसेज BASIC DEPILATION SERVICES

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- चेहरे पर भाप लेने (फेशियल स्टीमिंग) का महत्व समझाना;
- स्टीमर का उपयोग करके चेहरे पर भाप लेना;
- इलेक्ट्रो फेशियल त्वचा उपचार के विभिन्न तरीकों का वर्णन करना;
- डीप क्लीजिंग के लिए इलेक्ट्रिक ब्रश का प्रभावी ढंग से उपयोग करना
- त्वचा का गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल उपचार पूरा करना;
- लिम्फैटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन का उपयोग करना; तथा
- अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन करना

परिचय

हम इस इकाई में एक नई उपचार पद्धति 'कॉस्मेटिक इलेक्ट्रो थेरेपी' की शुरुआत कर रहे हैं, जिसे 'इलेक्ट्रिकल-फेशियल-स्किन-ट्रीटमेंट' भी कहा जाता है। मांसपेशियों की टोनिंग और चेहरे के माइक्रो-लिपिंटिंग जैसे कई चिकित्सीय प्रभावों को प्राप्त करने के लिए बहुत कम विद्युत करंट Low electric current त्वचा के जरिए गुजारा जाता है। कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी का इतिहास 19वीं शताब्दी का है।

इलेक्ट्रिकल करंट त्वचा की गुणवत्ता को बढ़ाता है और विभिन्न त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स की प्रभावशीलता में भी सुधार करता है।

करंट और उपयोग के प्रकार के आधार पर, कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी को 4 प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

- गैल्वेनिक ट्रीटमेंट
- न्यूरो मस्क्युलर इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन (एनएमईएस)
- माइक्रो-करंट इलेक्ट्रिकल न्यूरो मस्क्युलर स्टिमुलेशन (एमईएनएस)
- उच्च आवृत्ति High-frequency उपचार

इलेक्ट्रिकल-फेशियल-स्किन ट्रीटमेंट में से प्रत्येक कार्य प्रक्रिया में कुछ मामूली अंतर हैं। मूल प्रक्रिया में आवश्यक अंतिम परिणाम प्राप्त करने के लिए धनात्मक या ऋणात्मक पोल या दोनों का उपयोग शामिल है।

इस इकाई में, हम निम्नलिखित बातों का अध्ययन करेंगे :

- फेशियल स्टीमिंग
- डीप क्लीजिंग के लिए इलेक्ट्रिकल ब्रश का उपयोग
- गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल स्किन ट्रीटमेंट
- लिम्फैटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन
- अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन



सत्र 1 : फेशियल स्टीमर

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- फेशियल स्टीमिंग का महत्व बताना;
- स्टीमिंग के लाभों की सूची बनाना; तथा
- फेस ट्रीटमेंट का उपयोग करके फेस स्टीमिंग करना।

परिचय

गर्म भाप (वार्म स्टीम) रोम छिद्रों से अशुद्धियों, बैक्टीरिया और गंदगी को हटाकर त्वचा की सतह को मुलायम बनाती है। चेहरे को भाप देना भी आराम का एक तरीका है क्योंकि यह खून के परिसंचरण में सुधार करता है और आगे की सफाई (क्लीजिंग) के लिए छिद्र खोलता है।



भाप लेने (स्टीमिंग) के लाभ

स्टीमिंग के निम्नलिखित लाभ हैं :

- रोम छिद्रों को खुला रखता है
- ब्लैक हेड्स को ढीला करता है
- गंदगी बाहर निकालता है
- मृत त्वचा को शेड करता है
- मुहांसों को रोकता है

फेशियल ट्रीटमेंट

- लगे हुए मेकअप को हटाता है
- बैक्टीरिया को मारता है



भाप लेने के बाद ग्लोविंग त्वचा

चेहरे को भाप (फेस स्टीम) कैसे दें?

चरण 1 : एक बर्तन में पानी उबालें या वैकल्पिक रूप से फेशियल स्टीमर का उपयोग करें।

चरण 2 : सभी मेकअप, गंदगी, तेल या पसीने को हटाने के लिए एक सौम्य क्लीन्जर का उपयोग करें। कभी भी कठोर साबुन या स्क्रब का उपयोग न करें।

चरण 3 : उबलते पानी में कुछ आवश्यक तेल या जड़ी-बूटियाँ डालें। सुनिश्चित करें कि सुगंध भाप बनकर उड़ जाएगी।

चरण 4 : तौलिये से सिर को इस तरह ढक लें कि यह चेहरे के दोनों ओर गिर जाए और भाप पूरी तरह से अंदर ही रुक जाए। चेहरे को इतना पास रखें कि त्वचा पर उस भाप को महसूस करें। यह सुनिश्चित करना है कि भाप 10 मिनट से अधिक नहीं देनी चाहिए।



बंद रोम छिद्रों पर भाप का प्रभाव

फेशियल मसाज Facial Massage

चरण 1 : मेकअप हटा दें।

चरण 2 : कार्य क्षेत्र तैयार करें। मसाज एरिया साफ सुथरा होना चाहिए।

चरण 3 : स्वच्छ तकिया, तौलिया, मिल्की फेस लोशन, फेस मास्क, राइन्स, टोनर और मॉइश्चराइजर जैसे स्रोतों को व्यवस्थित करें।

चरण 4 : अपने हाथों को अच्छी तरह धो लें।

चरण 5 : क्लाइंट को मसाज बेड पर लेटने या कुर्सी पर बैठने के लिए कहें। क्लाइंट को सहज बनाएं।

चरण 6 : मिल्की फेस लोशन लगाएं और धीरे से त्वचा पर लगाएं।

चरण 7 : माथे की उंगलियों से गोलाकार तरीके से मसाज करें।



फेशियल मसाज

Facial massage

चरण 8 : सबसे पहले फिंगर स्ट्रिप्स से कनपटी की मसाज करें। दोनों तरफ हल्का दबाव डालें।

चरण 9 : सबसे पहले फिंगर स्ट्रिप्स से गाल की हड्डी (चीकबोन्स) की मसाज करें। कोमल दबाव लगाएं।

चरण 10 : जबड़े और निचले गाल की मसाज करें।

चरण 11 : कानों के आसपास मसाज करें।

चरण 12 : चेहरा धो लें और टोनर लगाएं।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : चेहरे पर भाप लें

आवश्यक सामग्री :

- फेशियल स्टीमर
- क्लींजर
- आवश्यक तेल या जड़ी-बूटियां
- तौलिया

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : एक बर्तन में पानी उबालें या वैकल्पिक रूप से फेशियल स्टीमर का उपयोग करें।

चरण 2 : सभी मेकअप, गंदगी, तेल या पसीने को हटाने के लिए एक सौम्य क्लींजर का उपयोग करें। कभी भी कठोर साबुन या स्क्रब का उपयोग न करें।

चरण 3 : उबलते पानी में कुछ आवश्यक तेल या जड़ी-बूटियाँ डालें। सुनिश्चित करें कि सुगंध भाप बनकर उड़ जाएगी।

चरण 4 : तौलिये से सिर को इस तरह ढक लें कि यह चेहरे के दोनों ओर गिर जाए और भाप पूरी तरह से अंदर ही रुक जाए। चेहरे को इतना पास रखें कि त्वचा पर उस भाप को महसूस करें। यह सुनिश्चित करना है कि भाप 10 मिनट से अधिक नहीं देनी चाहिए।

अपनी प्रगति जांचें

1. फेशियल स्टीमिंग क्यों की जाती है?

2. फेशियल स्टीमिंग के लाभों की सूची बनाएं।

3. फेशियल स्टीमिंग की प्रक्रिया का वर्णन करें।

सत्र 2 : इलेक्ट्रो फेशियल स्किन उपचार (ट्रीटमेंट)

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी को परिभाषित करना;
- विभिन्न कॉस्मेटिक इलेक्ट्रो थेरेपी विधियों की सूची बनाना;
- इलेक्ट्रिक ब्रश के उपयोग की व्याख्या करना;

- त्वचा के उपचार के लिए इलेक्ट्रिक ब्रश का उपयोग करना;
- गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल स्किन उपचार का वर्णन करना;
- गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल स्किन उपचार करना;
- लिम्फैटिक प्रणाली के महत्व की व्याख्या करना;
- लिम्फैटिक ड्रेनेज फेशियल थेरेपी करना तथा
- अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन करना

परिचय

इलेक्ट्रिकल फेशियल ट्रीटमेंट को 'कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी' भी कहा जाता है। इसमें ब्यूटी ट्रीटमेंट की एक श्रृंखला शामिल है जिसमें विभिन्न चिकित्सीय और कॉस्मेटिक प्रभाव देने के लिए त्वचा के माध्यम से इलेक्ट्रिकल करंट का उपयोग किया जाता है।

इलेक्ट्रिकल करंट त्वचा की गुणवत्ता को बढ़ाता है और विभिन्न त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स की प्रभावशीलता में भी सुधार करता है।



कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी

इलेक्ट्रिकल त्वचा देखभाल उपचार के कुछ सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले प्रकार हैं :

- गैल्वेनिक उपचार
- फ़ैराडिक उपचार या न्यूरो मस्क्युलर इलेक्ट्रिकल स्टीमुलेशन
- उच्च आवृत्ति High-frequency उपचार
- माइक्रो-करंट इलेक्ट्रिकल न्यूरो मस्क्युलर स्टीमुलेशन

प्रत्येक उपचार का परिणाम अलग होता है। क्लाइंट की आवश्यकता के आधार पर एक विशेष प्रकार के उपचार को चुना जाना चाहिए।

आवश्यक लाभ प्राप्त करने के लिए इस प्रक्रिया में धनात्मक या ऋणात्मक पोल या दोनों शामिल हैं।

इलेक्ट्रिक ब्रश

अधिक व्यावसायिक और डीप क्लीजिंग के लिए फेशियल क्लीजिंग करने वाले ब्रश का उपयोग किया जाता है। ये ब्रश लोकप्रिय हो गए हैं क्योंकि ये त्वचा को खामियों और अवशेषों से पूरी तरह मुक्त कर देते हैं।

इलेक्ट्रिक ब्रश में बिजली से चलने वाले घूर्णन वाले सिर होते हैं। यह इलेक्ट्रिक टूथब्रश की तरह ही काम करता है। ये ब्रश एक गहरी सफाई उपचार के लिए एकदम सही हैं।

लाभ

- खून के परिसंचरण को प्रोत्साहित करने के लिए त्वचा की धीरे से मसाज करें
- मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है
- त्वचा किसी भी क्रीम में पोषक तत्वों को बेहतर तरीके से अवशोषित कर सकती है
- बेहतर और गहरी सफाई (डीपर क्लीजिंग)



इलेक्ट्रिक ब्रश के विभिन्न प्रकार

सही ब्रश कैसे चुनें?

- नरम ब्रिसल्स वाला ब्रश चुनने की सलाह दी जाती है।
- त्वचा को नुकसान से बचाने के लिए ब्रश को सिरों पर गोल होना चाहिए।
- चुना गया ब्रश पानी प्रतिरोधी होना चाहिए।

किसी भी इलेक्ट्रिक उपकरण का उपयोग करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश :

- संचालन से पहले क्षति, दोष और जोखिम के लिए मशीन की जांच करें, यदि पता चले तो संगठन द्वारा अनुमोदित प्रक्रियाओं के अनुसार आवश्यक कार्रवाई करें और सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि मशीन के सभी घटक और पुर्जे उपलब्ध, साफ और उपयोग के लिए तैयार हैं।
- सुनिश्चित करें कि मशीन कैलिब्रेटेड है और उपयोग के लिए स्वीकृत है।
- सुनिश्चित करें कि पर्यावरण सुरक्षित है और उपकरण संचालन के लिए उपयुक्त है।
- सुनिश्चित करें कि डायल शून्य पर हैं और मेन ऑफ हैं।
- उपकरण का परीक्षण करने के लिए मुख्य स्विच चालू करें और कम तीव्रता पर उपकरण संचालित करें।
- यदि कोई खराबी नजर आती है तो मशीन को बंद कर दें और संबंधित कर्मियों को इसकी सूचना दें।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट की समझ और अपेक्षा को स्पष्ट करें।

- संवेदना, तापमान और अन्य संवेदी अनुभवों के बारे में क्लाइंट को जानकारी दें ताकि क्लाइंट को इसके लिए तैयार करने का अनुभव हो सके।
- सेवा प्रक्रिया आवश्यकताओं के अनुरूप विनिर्माता के निर्देशों के अनुसार उपकरण का संचालन करें।
- सेवा के बाद संगठन के मानकों के अनुसार मशीन को साफ करें और खोल कर रखें।
- सुनिश्चित करें कि इलेक्ट्रोड विनिर्माता के निर्देशों के अनुसार साफ, संभाले और जमाकर रखे गए हैं।

इलेक्ट्रिक ब्रश का उपयोग करना **Using an Electric Brush**

चरण 1 : बहुत सारे पानी से चेहरा धो लें और त्वचा को गीला छोड़ दें।

चरण 2 : थोड़ा सा फेशियल क्लींजर या जेल लगाएं।

चरण 3 : ब्रश खोल कर रखें और चेहरे पर गोलाकार तरीके से घुमाएं।

चरण 4 : उस हिस्से को ठीक से साफ करने के लिए प्रत्येक हिस्से पर कम से कम कुछ सेकंड के लिए ब्रश को पकड़ें।

चरण 5 : उपचार के बाद चेहरे को ढेर सारे पानी से धो लें और एक मुलायम साफ तौलिये से थपथपा कर सुखा लें।

चरण 6 : त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए सामान्य मॉइश्चराइजर लगाएं।

विपरीत संकेत

- संवेदनशील त्वचा वाले लोगों के लिए यह उपचार उपयुक्त नहीं है।
- इसमें ऐसी स्थितियां शामिल हैं जो त्वचा को प्रभावित करती हैं जैसे एक्जिमा, सोरायसिस और रोसेसिया।
- चेहरे पर वैरिकोज नसों वाले लोगों के लिए यह उचित नहीं है।

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल स्किन का उपचार

इस उपचार का उपयोग आम तौर पर कॉस्मेटिक फेशियल इलेक्ट्रोथेरेपी के रूप में किया जाता है। त्वचा की अशुद्धियों के बेहतर निष्कर्षण को सुनिश्चित करने के लिए गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल त्वचा उपचार किया जाता है। यह उपचार विभिन्न त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स के प्रवेश को भी बढ़ाता है।

एक परिष्कृत गैल्वेनिक उपकरण की आवश्यकता होती है जो त्वचा में कुछ रासायनिक परिवर्तन लाने के लिए डायरेक्ट करंट (डीसी) का उत्सर्जन करता है।

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल स्किन उपचार Galvanic Electro-Facial Skin Treatment

चरण 1 : त्वचा पर एल्कालाइन घोल लगाएं। यह त्वचा के छिद्रों को खोलने, ऊतकों को नरम करने और रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए किया जाता है। अम्लीय घोल छिद्रों में फंसे त्वचा के तेल को निकाल देता है, रोम छिद्रों को साफ करता है और त्वचा की अशुद्धियों को निकालता है।



गैल्वेनिक फेशियल स्किन उपचार

चरण 2 : त्वचा पर एक एल्कालाइन घोल लगाएं। यह चरण छिद्रों को बंद करता है और उस क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को कम करता है। इससे नसों को भी आराम मिलता है।

चरण 3 : त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स के प्रवेश में सुधार के लिए गैल्वेनिक पॉजिटिव प्रोब का उपयोग करें। इस चरण को 'आयन्टोफोरेसिस' भी कहा जाता है।

इस उपचार के प्रभाव हैं :

- पूर्ण क्लीजिंग और डिटॉक्सीफिकेशन
- रक्त संचार बढ़ाता है
- झुर्रियां और महीन रेखाएं कम दिखती हैं
- त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स का प्रभावी अनुप्रयोग
- त्वचा को चमकदार बनाता है

विपरीत संकेत

- त्वचा में संक्रमण या जलन
- संवहनी या अति संवेदनशील त्वचा
- साइनोसाइटिस
- मिर्गी
- अत्यधिक भराव होना

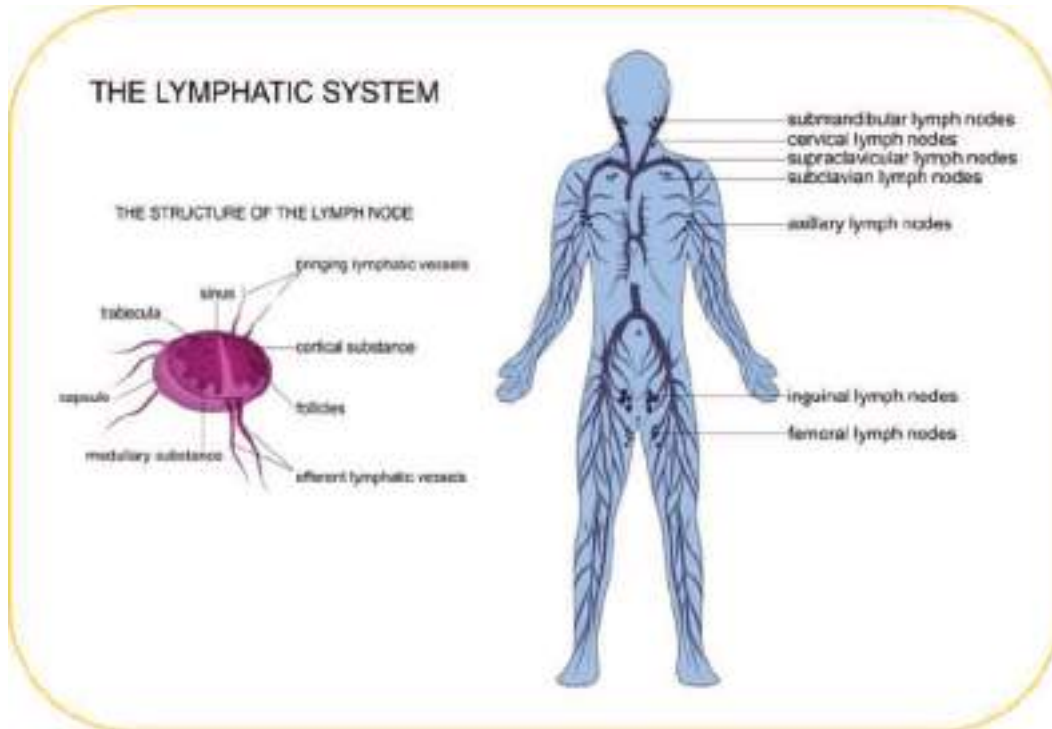
लिम्फेटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन

यह आंखों, गर्दन के क्षेत्र और चेहरे के बाकी हिस्सों में सूजन को कम करने के लिए कोमल ब्रश गतियों का उपयोग करके एक सुखदायक और आरामदेह मसाज है। शरीर के लिम्फेटिक तंत्र में लिम्फेटिक वाहिकाओं और नोड्स का एक बड़ा नेटवर्क होता है। लिम्फेटिक तंत्र प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है।

यह मशीन रिदमिक सक्शन द्वारा शरीर के लिम्फेटिक तंत्र को बरकरार रखती है। यह मशीन परिसंचरण, सूजन, जमाव और सुस्त त्वचा में सुधार करने में मदद करती है। यह उपचार कोशिकाओं से अपशिष्ट, विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त तरल पदार्थ को हटाने और छानने में मदद करता है।

मुंहासे, कूपरोज और लिम्फेटिक तंत्र के सामान्य जमाव के लिए इस उपचार की अत्यधिक सिफारिश की जाती है।

यह कोई साधारण मसाज नहीं है। ऐसा उपचार केवल एक प्रशिक्षित कर्मियों द्वारा प्रदान किया जाना चाहिए।



लिम्फेटिक तंत्र

लिम्फेटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन Lymphatic drainage facial machine

चरण 1 : त्वचा की गहरी सफाई करें।

चरण 2 : डायमंड माइक्रोडर्मब्रेशन तकनीक का उपयोग करके ऊपरी परत की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा दें।

चरण 3 : वाष्प स्टीमर का उपयोग करके त्वचा को भाप दें। इस प्रक्रिया से रोम छिद्र खुल जाते हैं।

चरण 4 : उपचार के लिए मशीन तैयार करें। सॉफ्ट ग्रिपिंग तकनीक का उपयोग करके फ्लशिंग को स्टीमुलेट करें। एक ही समय में दबाव और स्ट्रोक लागू करें।

चरण 5 : त्वचा में हायलूरोनिक एसिड का उपयोग करके मसाज करें। सीरम त्वचा को पोषण और मॉइस्चराइज करता है।

चरण 6 : वापस लेट जाएं और एक विशेष फेस मास्क के साथ आराम करें।



लिम्फेटिक ड्रेनेज फेशियल उपचार

विपरीत संकेत

- बैक्टीरिया, वायरस और जहर के कारण तीव्र सूजन हो सकती है
- कैंसर फैलने का डर है
- इस उपचार के परिणामस्वरूप संचार प्रणाली में रक्त के थक्के मुक्त रूप से तैरने वाले हो सकते हैं।

माइक्रोडर्मब्रेशन या अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन

यह उपचार त्वचा की रंगत को एक समान करने के लिए मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा देता है। यह प्रक्रिया खून के परिसंचरण को स्टीमुलेट करती है और त्वचा को चिकना बनाता है। इस उपचार के साथ आगे बढ़ने से पहले ग्राहक की त्वचा के प्रकार और स्थिति को समझना महत्वपूर्ण है।

मोटी त्वचा के लिए इसकी सिफारिश की जाती है। संवेदनशील त्वचा के लिए इस उपचार को न करने की सलाह दी जाती है।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन Ultrasonic Exfoliation

चरण 1 : सतह पर मृत त्वचा कोशिकाओं को ढीला करने के लिए त्वचा पर पानी का घोल लगाएं।

चरण 2 : अल्ट्रासोनिक रूप से सक्रिय स्पैचुला का उपयोग करके, त्वचा से शुष्क त्वचा कोशिकाओं को हटा दें। इस प्रक्रिया के दौरान, पानी का घोल त्वचा में गहराई तक जाता है और नई कोशिकाओं को हाइड्रेट करता है।

विपरीत संकेत

- चर्म रोग
- न्यूराल्जिया अथवा आंख की नसों और ट्राइजेमिनल नर्व का दर्द
- तीव्र संक्रामक रोग
- फैली हुई केपिलरीज
- ट्यूमर और ऑपरेशन के बाद की अवधि
- हाल ही में बनाई गई रासायनिक पीलिंग
- गर्भावस्था
- ट्यूबरकुलोसिस



अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन उपचार

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : इलेक्ट्रिक ब्रश से गहरी सफाई (डीप क्लीजिंग) करें

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- फेशियल क्लीजर या जेल
- मॉइस्चराइजर
- इलेक्ट्रिक ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : बहुत सारे पानी से चेहरा धो लें और त्वचा को गीला छोड़ दें।

चरण 2 : थोड़ा सा फेशियल क्लीजर या जेल लगाएं।

चरण 3 : ब्रश खोल कर रखें और चेहरे पर गोलाकार तरीके से घुमाएं।

चरण 4 : उस हिस्से को ठीक से साफ करने के लिए प्रत्येक हिस्से पर कम से कम कुछ सेकंड के लिए ब्रश को पकड़ें।

चरण 5 : उपचार के बाद चेहरे को ढेर सारे पानी से धो लें और एक मुलायम साफ तौलिये से थपथपा कर सुखा लें।

चरण 6 : त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए सामान्य मॉइस्चराइजर लगाएं।

गतिविधि 2 : गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल त्वचा उपचार प्रदान करें

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- अम्लीय Acidic घोल
- क्षारीय Alkaline घोल
- गैल्वेनिक प्रोब
- इलेक्ट्रिक ब्रश

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : त्वचा पर एल्कालाइन घोल लगाएं। यह त्वचा के छिद्रों को खोलने, ऊतकों को नरम करने और रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए किया जाता है। अम्लीय घोल छिद्रों में फंसे त्वचा के तेल को निकाल देता है, रोम छिद्रों को साफ करता है और त्वचा की अशुद्धियों को निकालता है।

चरण 2 : त्वचा पर एक एल्कालाइन घोल लगाएं। यह चरण छिद्रों को बंद करता है और उस क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को कम करता है। इससे नसों को भी आराम मिलता है।

चरण 3 : त्वचा देखभाल प्रोडक्ट्स के प्रवेश में सुधार के लिए गैल्वेनिक पॉजिटिव प्रोब का उपयोग करें। इस चरण को 'आयन्टोफोरेसिस' भी कहा जाता है।

गतिविधि 3 : लिम्फेटिक फेशियल मशीन का उपयोग

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- स्किन क्लींजर
- वाष्प स्टीमर
- हायलूरोनिक एसिड
- फेस मास्क
- लिम्फेटिक फेशियल मशीन

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : त्वचा की गहरी सफाई करें।

चरण 2 : डायमंड माइक्रोडर्माब्रेशन तकनीक का उपयोग करके ऊपरी परत की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा दें।

चरण 3 : वाष्प स्टीमर का उपयोग करके त्वचा को भाप दें। इस प्रक्रिया से रोम छिद्र खुल जाते हैं।

चरण 4 : उपचार के लिए मशीन तैयार करें। सॉफ्ट ग्रिपिंग तकनीक का उपयोग करके फलशिंग को स्टीमुलेट करें। एक ही समय में दबाव और स्ट्रोक लागू करें।

चरण 5 : त्वचा में हायलूरोनिक एसिड का उपयोग करके मसाज करें। सीरम त्वचा को पोषण और मॉइस्चराइज करता है।

चरण 6 : वापस लेट जाएं और एक विशेष फेस मास्क के साथ आराम करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. इलेक्ट्रिकल फेशियल स्किन उपचार के कुछ तरीकों की सूची बनाएं।

2. गहरी सफाई (डीप क्लीजिंग) के लिए प्रयुक्त होने वाले उपकरणों के नाम लिखिए।

3. एक सही इलेक्ट्रिकल ब्रश कैसे चुनें?

4. गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल स्किन ट्रीटमेंट की प्रक्रिया को समझाएं।

5. गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल ट्रीटमेंट के कुछ विपरीत-संकेतों की सूची बनाएं।

6. कौन सा उपचार करने से कोशिकाओं से अपशिष्ट, विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त तरल पदार्थ निकल जाता है?

7. लिम्फेटिक ड्रेनेज की प्रक्रिया की व्याख्या करें।

8. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन के कुछ विपरीत-संकेतों की सूची बनाएं।

9. सही और गलत बताएं

- क. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोपैथी को इलेक्ट्रिकल फेशियल स्किन ट्रीटमेंट भी कहा जाता है। (सही / गलत)
- ख. डीप क्लीजिंग के लिए इलेक्ट्रिक ब्रश का उपयोग किया जा सकता है। (सही / गलत)
- ग. उपचार की शुरुआत में मॉइस्चराइजर लगाया जाता है। (सही / गलत)
- घ. गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल ट्रीटमेंट के दौरान छिद्रों को बंद करने के लिए अम्लीय घोल का उपयोग किया जाता है। (सही / गलत)
- ङ. लिम्फेटिक तंत्र प्रतिरक्षा तंत्र से जुड़ी होती है। (सही / गलत)
- च. पतली त्वचा के लिए अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन की सिफारिश की जाती है। (सही / गलत)

10. सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें

- क. इलेक्ट्रिकल फेशियल ट्रीटमेंट को कहा जाता है:
 - क. गैल्वेनिक ट्रीटमेंट
 - ख. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी

- ग. उच्च आवृत्ति उपचार
घ. फ़ैराडिक ट्रीटमेंट
- ख. डीप क्लीजिंग के लिए कौन सा उपकरण सबसे उपयुक्त है?
क. इलेक्ट्रिक ब्रश
ख. फाउंडेशन ब्रश
ग. कॉटन पैड
घ. इनमें से कोई भी नहीं
- ग. गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल त्वचा उपचार में किस प्रकार के इलेक्ट्रिक करंट का उपयोग किया जाता है?
क. वैकल्पिक करंट (एसी)
ख. डायरेक्ट करंट (डीसी)
ग. एसी और डीसी का संयोजन
घ. इनमें से कोई भी नहीं
- घ. गैल्वेनिक उपचार से पहले त्वचा पर अम्लीय घोल क्यों लगाया जाता है?
क. त्वचा के रोम छिद्रों को बंद करने के लिए
ख. त्वचा के रोम छिद्रों को खोलने के लिए
ग. रक्त संचार को कम करने के लिए
घ. उपरोक्त सभी
- ङ. लसीका जल निकासी चेहरे की मशीन में मदद करता है:
क. परिसंचरण में सुधार
ख. सूजन कम करें
ग. सामान्य रक्त संकुचन को कम करें
घ. उपरोक्त सभी
- च. मोटी त्वचा की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए किस उपचार का उपयोग किया जाता है?
क. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन
ख. फेशियल स्टीमिंग
ग. गैल्वेनिक उपचार
घ. इनमें से कोई भी नहीं

11. रिक्त स्थान भरें

- क. का उपयोग बेहतर और डीप क्लीजिंग के लिए किया जाता है।
ख. त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए लगाया जाता है।
ग. गैल्वेनिक फेशियल ट्रीटमेंट के दौरान अम्लीय घोल को और के लिए लगाया जाता है।

शब्दावली

शब्द	विवरण
कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी	ब्यूटी ट्रीटमेंट की श्रृंखला जिसमें विभिन्न चिकित्सीय और कॉस्मेटिक प्रभाव देने के लिए त्वचा के माध्यम से इलेक्ट्रिकल करंट का उपयोग किया जाता है।
इलेक्ट्रिक ब्रश	फेशियल क्लीजिंग ब्रश अधिक व्यावसायिक और डीप क्लीजिंग के लिए उपयोग किया जाता है।
गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल ट्रीटमेंट	त्वचा की अशुद्धियों के बेहतर निष्कर्षण को सुनिश्चित करने के लिए गैल्वेनिक इलेक्ट्रो-फेशियल त्वचा उपचार किया जाता है।
लिम्फेटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन	यह मशीन परिसंचरण, सूजन, जमाव और चमक रहित त्वचा में सुधार करने में मदद करती है।
अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन	यह उपचार स्किन टोन को एक समान करने के लिए मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है।

क्षेत्र : सौंदर्य और देखभाल (Beauty and Wellness)
जॉब रोल : ब्यूटी थेरेपिस्ट

इकाई 3 : सैलून रिसेप्शन ड्यूटीज़

इकाई 3 : सैलून रिसेप्शन ड्यूटीज

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- एक अच्छे सैलून रिसेप्शनिस्ट के गुण बताना;
- रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियों की सूची बनाना;
- व्यक्तिगत तैयारी के महत्व की व्याख्या करना;
- ग्राहक के साथ अपॉइंटमेंट शेड्यूल करना;
- सैलून मानकों के अनुसार रिसेप्शन एरिया का रखरखाव करना; तथा
- विभिन्न तरीकों का उपयोग करके भुगतान की प्रक्रिया करना।

परिचय

जब कोई ग्राहक सैलून में प्रवेश करता है तो सैलून रिसेप्शनिस्ट संपर्क का पहला बिंदु होता है। रिसेप्शनिस्ट व्यक्तिगत रूप से और फोन पर सैलून की इमेज का प्रतिनिधित्व करते हैं और जब ग्राहक रिसेप्शन पर मुस्कुराते और गर्मजोशी वाले व्यक्तित्व को देखते हैं तो वे सहज महसूस करते हैं। सैलून के सभी कार्यों में सैलून रिसेप्शनिस्ट की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वे उस जगह के प्रतिनिधि हैं क्योंकि वे अपॉइंटमेंट बुक करते हैं, सेवाओं को शेड्यूल करते हैं, भुगतान की प्रक्रिया करते हैं, जगह को व्यवस्थित रखते हैं और ग्राहक को संभालते और उनके प्रश्नों का जवाब देते हैं।



सैलून रिसेप्शनिस्ट

गुण

एक सैलून रिसेप्शनिस्ट को सैलून के व्यस्त वातावरण में काम करना पड़ता है जिसमें बहुत सारे लोग आते-जाते रहते हैं। एक मुस्कुराता हुआ चेहरा और एक मिलनसार स्वभाव ग्राहक को घर पर स्वागत जैसा

एहसास कराएगा। एक रिसेप्शनिस्ट को उन सभी सेवाओं से परिचित होना चाहिए जो सैलून प्रदान करता है ताकि ग्राहक के प्रश्नों का उत्तर दिया जा सके। इस स्थिति में अच्छा प्रशासनिक कौशल होने से अधिक लाभ मिलता है।

जिम्मेदारियां

सैलून रिसेप्शनिस्ट की मुख्य जिम्मेदारियां हैं :

- फोन कॉल का जवाब दें
- अपॉइंटमेंट को शेड्यूल करें
- सैलून में प्रवेश करने पर ग्राहक का स्वागत करें
- प्रश्नों के उत्तर दें
- पैसे और नकदी रजिस्टर को संभालना
- अपॉइंटमेंट की पुष्टि करने के लिए कॉल करें
- जरूरतमंद स्टाइलिस्ट की मदद करना
- ओपनिंग और क्लोजिंग बैलेंस का रखरखाव करना और केश बॉक्स/रजिस्टर में पर्याप्त बदलाव करना।

व्यक्तिगत तैयारी



अच्छी तरह से तैयार सैलून रिसेप्शनिस्ट

अपनी एक सकारात्मक छवि के लिए तैयार होना व्यक्ति का मनभावन और आकर्षक रूप बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। मेहमानों पर सकारात्मक पहला प्रभाव डालने के लिए तैयारी एक बुनियादी बात है। एक फ्रेश और तैयार व्यक्ति अतिथि को जगह के बारे में खुशी महसूस कराता है। निम्नलिखित महत्वपूर्ण हैं :

- बालों को साफ और उचित ढंग से स्टाइल किया जाना चाहिए
- नाखून, त्वचा और दांतों को साफ रखना चाहिए
- नेचुरल मेकअप करें
- शरीर की दुर्गंध से बचने के लिए सॉफ्ट परफ्यूम या बॉडी स्प्रे का इस्तेमाल करें
- बहुत अधिक गहने पहनने से बचें

- साफ कपड़े पहनें
- साफ जूते पहनें

सत्र 1 : ग्राहक देखभाल

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- अपॉइंटमेंट बुक करें और रजिस्टर का रखरखाव करना;
- अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए ग्राहकों से आवश्यक जानकारी एकत्र करना;
- ग्राहकों को संभालना और उनकी जरूरतों को कुशलता से पूरा करना; तथा
- ग्राहकों के प्रति पेशेवर रवैया और सुखद व्यवहार बनाए रखना।

अपॉइंटमेंट कैसे बुक करें?

एक सैलून रिसेप्शनिस्ट का मुख्य कार्य फोन कॉल लेना और अपॉइंटमेंट बुक करना है। एक सैलून की सेवाएं ज्यादातर पहले से और फोन पर बुक की जाती हैं। इसके लिए एक त्वरित कार्रवाई, कौशल का आयोजन, सकारात्मक व्यवहार की जरूरत होती है।

रिकॉर्डिंग माध्यम **Recording medium**

- अधिकांश सैलून अपॉइंटमेंट को रिकॉर्ड करने के लिए हार्ड कॉपी का उपयोग करते हैं, जैसे रजिस्टर में।
- कुछ कंप्यूटर डेटा बेस जैसी तकनीकी विधियों का उपयोग कर सकते हैं।
- कंप्यूटर अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने का एक तेज तरीका है लेकिन तकनीकी खराबी की स्थिति में इससे समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- इसलिए, सैलून के लोग एक हार्ड कॉपी भी रखना पसंद करते हैं, जिसे बिना किसी विफलता या डेटा को हटाने की समस्या के एक्सेस किया जा सकता है।
- ग्राहक के पिछले विवरण को जानने के लिए भी पिछले रिकॉर्ड की आवश्यकता होती है।



अपॉइंटमेंट बुक करने वाला सैलून रिसेप्शनिस्ट

कॉल से डील करना

- सैलून रिसेप्शनिस्ट को विनम्रता से और दोस्ताना तरीके से बात करनी चाहिए।
- सबसे पहले जो काम करना है वह है एक खुशी से भरा हुआ अभिवादन।
- उन्हें सभी परिस्थितियों में सभी प्रकार के ग्राहकों के साथ धैर्यवान और विनम्र रहना होगा।
- उन्हें ध्यान से सुनना होगा और ग्राहक की आवश्यकता को समझना होगा।
- उन्हें ग्राहक के साथ सकारात्मक संबंध विकसित करने का प्रयास करना चाहिए।



कॉल से डील करने वाला एक रिसेप्शनिस्ट

अपॉइंटमेंट शेड्यूल करना Scheduling an Appointment

चरण 1 : ध्यान देने वाली पहली बात ग्राहक का नाम और संपर्क विवरण है जिसके बाद सेवा या आवश्यक उपचार के बारे में नोट किया जाता है, अपॉइंटमेंट का समय और तारीख, सेवा प्रदान करने वाले व्यक्ति का नाम दर्ज किया जाता है।

चरण 2 : उपयुक्त माध्यम में विवरणों को सही तरीके और शीघ्रता से नोट करें।

चरण 3 : सेवाओं के समय का अनुमान लगाने के बाद बुकिंग शेड्यूल करें।

चरण 4 : यदि पूछे गए स्लॉट उपलब्ध नहीं हैं तो समय को विनम्रता से अस्वीकार करें और ग्राहक की आवश्यकता और वरीयता को ध्यान में रखते हुए सबसे जल्दी संभव समाधान प्रदान करें।

ग्राहकों को संभालें

एक रिसेप्शनिस्ट के रूप में आपको सभी लोगों के साथ अच्छी तरह से संचार करने की आवश्यकता है। इसमें बोलना, सुनना, बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करना, यह जानना कि क्या कहना है और कैसे कहना है और सभी सेवाओं और उत्पादों को समझना शामिल है।

दिशा-निर्देश

- ग्राहकों का अभिवादन करें और उन्हें विनम्रतापूर्वक बैठने के लिए कहें।
- ग्राहक को स्टाइलिस्ट या सेवा प्रदाता के पास ले जाएं या तय जगह में पहुंचने में उनकी सहायता करें।
- यदि देर हो रही है, तो उन्हें पानी या चाय / कॉफी दें।
- सुनिश्चित करें कि लाउंज या प्रतीक्षा क्षेत्र व्यवस्थित है और इसमें प्रतीक्षारत ग्राहकों को अपना समय बिताने में मदद करने के लिए पत्रिकाएं हैं।

- कर्मियों के परामर्श से विशेष या गैर-बुक किए गए मेहमानों को समायोजित करने का प्रयास करें।
- आवश्यकतानुसार ग्राहकों को संगठनात्मक सुविधाओं, सेवाओं, कीमतों और लेआउट के बारे में सूचित करें।
- संगठनात्मक प्रोटोकॉल के अनुसार ईमेल का जवाब दें।
- अपने किसी ग्राहक के बारे में किसी भी अनाधिकृत कार्मिक या अन्य ग्राहकों को कभी भी किसी भी जानकारी का खुलासा न करें।
- गलत बुकिंग, सेवा में देरी या किसी अन्य गलती के मामले में ग्राहक से माफी मांगें, जिस पर वे नाराज हैं। यदि संभव हो तो उन्हें शांत करने, प्रस्ताव देने और सुधार की व्यवस्था करने का प्रयास करें।
- ग्राहक को संदेश भेजें।
- डिस्प्ले का रखरखाव करें और पूछे जाने पर क्लाइंट की सहायता करें।



ग्राहक से बातचीत

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : अपॉइंटमेंट शेड्यूल करना

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- अपॉइंटमेंट बुक
- टेलीफोन

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : ध्यान देने वाली पहली बात ग्राहक का नाम और संपर्क विवरण है जिसके बाद सेवा या आवश्यक उपचार के बारे में नोट किया जाता है, अपॉइंटमेंट का समय और तारीख, सेवा प्रदान करने वाले व्यक्ति का नाम दर्ज किया जाता है।

चरण 2 : उपयुक्त माध्यम में विवरणों को सही तरीके और शीघ्रता से नोट करें।

चरण 3 : सेवाओं के समय का अनुमान लगाने के बाद बुकिंग शेड्यूल करें।

चरण 4 : यदि पूछे गए स्लॉट उपलब्ध नहीं हैं तो समय को विनम्रता से अस्वीकार करें और ग्राहक की आवश्यकता और वरीयता को ध्यान में रखते हुए सबसे जल्दी संभव समाधान प्रदान करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. आप अपॉइंटमेंट कैसे शेड्यूल करेंगे?

2. अपॉइंटमेंट बुक करते समय ग्राहक से कौन सी सभी जानकारी एकत्र करने की आवश्यकता है?

3. सैलून रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारी के क्षेत्रों के नाम बताएं।

4. सबसे उपयुक्त उत्तर चुनें।

क. रिसेप्शन एरिया में शामिल हैं :

- i. फ्रंट डेस्क
- ii. रिटेल एरिया
- iii. भंडारण वाला क्षेत्र
- iv. उपरोक्त सभी

ख. स्वागत क्षेत्र में सेवा का विवरण कौन प्रदान करता है?

- i. ब्यूटी थेरेपिस्ट
- ii. रिसेप्शनिस्ट
- iii. सैलून प्रबंधक
- iv. सैलून मालिक

- ग. क्लाइंट के लिए अपॉइंटमेंट कौन बुक करता है?
- सैलून प्रबंधक
 - सैलून मालिक
 - रिसेप्शनिस्ट
 - ब्यूटी थेरेपिस्ट

सत्र 2 : स्वागत क्षेत्र (रिसेप्शन एरिया) का रखरखाव

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- रिसेप्शन एरिया और आस-पास के क्षेत्र को साफ सुथरा बनाए रखना; तथा
- रिकॉर्ड को ठीक से रखरखाव करना और सही फाइलिंग और भंडारण प्रक्रियाओं का पालन करना।

रिसेप्शन का रखरखाव करना

फ्रंट डेस्क

फ्रंट डेस्क पहला क्षेत्र है जहां ग्राहक को सैलून की पहली झलक मिलती है। रिसेप्शन एरिया की सुविधाओं में बैठने की जगह, क्लोकरूम, गर्म और ठंडे पेय पदार्थ, समाचार पत्र और पत्रिकाएं और रिटेल डिस्प्ले शामिल हैं। यह साफ सुथरा और सुव्यवस्थित होना चाहिए। इसमें अपॉइंटमेंट रजिस्टर, टेलीफोन, आवश्यक स्टेशनरी आदि रखने के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।



सुव्यवस्थित फ्रंट डेस्क

रिटेल एरिया

ग्राहकों के लिए प्रोडक्ट्स को पेश करने के लिए यह एक अच्छा विचार है। यह सबसे अच्छा है यदि वे इसे चुन सकते हैं और लेबल पढ़ सकते हैं और कीमत भी जान सकते हैं। फैंसी डिस्प्ले या लॉक किए गए डिस्प्ले ग्राहक को इससे दूर कर सकते हैं, इसलिए, प्रोडक्ट्स का एक सरल और साफ प्रदर्शन करना बेहतर है।



सैलून रिटेल एरिया

भंडारण क्षेत्र

रिकॉर्ड को साफ-सुथरा और कालानुक्रमिक रूप से फाइलों में रखा जाना चाहिए और ठीक से भंडारित किया जाना चाहिए।

उन्हें लेबल किया जाना चाहिए और इस तरह से रखा जाना चाहिए जिससे आवश्यकता के समय उन्हें आसानी से प्राप्त करना आसान हो जाए।



दस्तावेज स्टोरेज रैक

लाउंज क्षेत्र / प्रतीक्षा क्षेत्र

यह साफ और किसी अप्रिय गंध के बिना होना चाहिए। पत्रिकाओं और समाचार पत्रों को साफ-सुथरा रखा जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि कॉफी मशीनें चालू और साफ हैं। ग्राहक को पानी दें और उन्हें आराम से बिठाएं।

दिन के अंत में सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, पंखे और लाइट बंद करना याद रखें।



प्रतीक्षा क्षेत्र

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : रिसेप्शन एरिया को रखरखाव करें

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है:

- सर्विस मेनू
- टेलीफोन
- विभिन्न ब्यूटी प्रोडक्ट्स
- समाचार पत्र, पत्रिका आदि।

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : सैलून मानकों के अनुसार रिसेप्शन डेस्क को व्यवस्थित करें।

चरण 2 : सत्यापित करें कि रिसेप्शन एरिया साफ सुथरा है।

चरण 3 : सुनिश्चित करें कि टेलीफोन काम करने की स्थिति में है।

चरण 4 : जांचें कि प्रोडक्ट एक प्रमुख स्थान पर प्रदर्शित होते हैं।

चरण 5 : सुनिश्चित करें कि ग्राहक लाउंज साफ-सुथरा है।

अपनी प्रगति जांचें

1. रिसेप्शन एरिया में प्रदान की जाने वाली कुछ सुविधाओं के नाम बताइए।

2. रिटेल एरिया का महत्व बताएं।

3. सैलून के रिकॉर्ड कैसे व्यवस्थित करें?

सत्र 3 : भुगतान की प्रक्रिया

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- सभी रूपों में भुगतान की प्रक्रिया, नकद, कार्ड, ऑनलाइन, आदि;
- मैनुअल और कम्प्यूटरीकृत बिलिंग सिस्टम का उपयोग करके सटीक रूप से चालान तैयार करना;
- शिफ्ट के अंत में किए गए बिलिंग के साथ भुगतानों का मिलान करना;
- लागू करों की सही गणना करना और ग्राहक को चार्ज किए गए चालान के भागों के बारे में स्पष्ट जानकारी रखना ; तथा
- शिफ्ट के अंत में अधिकृत कर्मियों को पैसे और रसीदें सौंपना।

भुगतान की प्रक्रिया

यह महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है जिसकी अत्यधिक देखभाल की आवश्यकता है। भुगतानों को संसाधित करने के लिए न केवल करों का अच्छा ज्ञान बल्कि कार्ड मशीनों के संचालन का ज्ञान भी अनिवार्य है।

- मुख्य भुगतान प्रकार हैं
 - नकद लेनदेन
 - डेबिट कार्ड
 - क्रेडिट कार्ड
 - पार्ट कैश / पार्ट डेबिट कार्ड
 - लॉयल्टी कार्ड
 - गिफ्ट वाउचर
- इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए कैश बॉक्स में पर्याप्त परिवर्तन का रखरखाव किया जाना चाहिए।



डेबिट कार्ड प्रस्तुत करने वाला ग्राहक

- सैलून प्रक्रियाओं के अनुसार मैनुअल या कम्प्यूटरीकृत बिलिंग सिस्टम का उपयोग करके चालान सावधानीपूर्वक तैयार किए जाने चाहिए।
- लागू छूट या ऑफर की सावधानीपूर्वक और सटीक गणना की जानी चाहिए और चालान पर लागू किया जाना चाहिए।
- लॉयल्टी कार्ड ग्राहक के प्रति वफादारी बनाए रखने का एक प्रभावी तरीका है। पॉइंट्स तब दिए जाते हैं जब ग्राहक द्वारा प्रोडक्ट और सेवाएं / उपचार खरीदे जाते हैं और भविष्य के प्रोडक्ट्स और सेवाओं / उपचारों के लिए रिडीम किया जा सकता है। रिसेप्शनिस्ट को पता होना चाहिए कि यदि ग्राहक उन्हें रिडीम करना चाहता है तो पॉइंट्स को कैसे भुनाया जाए।
- रिसेप्शनिस्ट को गिफ्ट वाउचर बेचने और रिडीम करने दोनों के लिए सैलून प्रक्रिया के बारे में जानकारी होना चाहिए।
- वे बिलों से संबंधित ग्राहकों के प्रश्नों को संभालने में सक्षम हों और उन्हें विनम्रता से समझाएं।
- उन्हें गंभीर मुद्दों की जानकारी को उच्च अधिकारियों तक पहुंचाना चाहिए, जैसे, कटा फटा नोट या नकली मुद्रा, अस्वीकृत कार्ड, दोषपूर्ण चेहरा, आक्रामक ग्राहक, टूटे फूटे उपकरण, आदि।
- उन्हें कभी भी किसी व्यक्ति को पासवर्ड या गोपनीय जानकारी का खुलासा नहीं करना चाहिए।
- उन्हें पता होना चाहिए कि स्वाइप मशीनों को कैसे संचालित किया जाता है।
- उन्हें शिफ्ट के अंत में नामित कर्मियों को पैसे और रसीदों की गणना करने और उन्हें सौंपने में सक्षम होना चाहिए।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1 : डेबिट कार्ड से लेन-देन करें

आवश्यक सामग्री :

निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है :

- सेवा मेनू
- डमी चालान
- प्वाइंट ऑफ सेल (पीओएस) मशीन

चरण दर चरण प्रक्रिया :

चरण 1 : ग्राहक को चालान दिखाएं और विवरण समझाएं।

चरण 2 : ग्राहक से पूछें कि वह किस भुगतान विधि का उपयोग करना पसंद करता है।

चरण 3 : यदि ग्राहक कार्ड द्वारा भुगतान करने का इच्छुक है, तो ग्राहक से कार्ड प्रदान करने का अनुरोध करें।

चरण 4 : कार्ड के प्रकार की जांच करें और मशीन में कार्ड को स्वाइप करें या डालें।

चरण 5 : राशि को सही ढंग से दर्ज करें।

चरण 6 : संकेत मिलने पर क्लाइंट से पासवर्ड दर्ज करने के लिए कहें।

चरण 7 : लेन-देन पूरा होने के बाद, ग्राहक को कार्ड और रसीद सौंप दें।

चरण 8 : ग्राहक को उनकी विजिट के लिए धन्यवाद।

चरण 9 : क्लाइंट से फीडबैक मांगें और यदि कोई सर्विस लैप्स रह गया हो तो उसके लिए माफी मांगें।

चरण 10 : सैलून मानकों के अनुसार ग्राहकों का अभिवादन करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. भुगतान के विभिन्न तरीके क्या हैं?

शब्दावली

शब्द	विवरण
फ्रंट डेस्क	यह पहला हिस्सा है जहां ग्राहक को सैलून की पहली झलक मिलती है।
तैयारी	एक सकारात्मक आत्म-छवि के लिए एक मनभावन और आकर्षक उपस्थिति बनाए रखना महत्वपूर्ण है। मेहमानों पर सकारात्मक पहला प्रभाव डालने के लिए तैयारी मौलिक बात है।
लॉयल्टी कार्ड	ये प्वाइंट्स तब दिए जाते हैं जब क्लाइंट द्वारा प्रोडक्ट और सेवाएं / उपचार खरीदे जाते हैं और भविष्य के प्रोडक्ट और सेवाओं / उपचारों के लिए रिडीम किया जा सकता है।
भुगतान के प्रकार	नकद, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड, आंशिक नकद / पार्ट डेबिट कार्ड, लॉयल्टी कार्ड, गिफ्ट वाउचर
सैलून रिसेप्शनिस्ट	संपर्क का पहला बिंदु जब कोई ग्राहक सैलून में प्रवेश करता है। वे अपॉइंटमेंट बुक करते हैं, सेवाओं को शेड्यूल करते हैं, भुगतान की प्रक्रिया करते हैं, जगह को व्यवस्थित रखते हैं और ग्राहकों और उनके प्रश्नों को संभालते हैं।

क्षेत्र : सौंदर्य और देखभाल (Beauty and Wellness)
जॉब रोल : ब्यूटी थेरेपिस्ट

इकाई 4 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

व्यावसायिक सेवा ऑपरेटर की प्रभावशीलता पर और सैलून चलाने के कुशल तरीके पर भी निर्भर करती है। प्रभावी सैलून प्रक्रियाओं में मानकों को लगातार बनाए रखा जाता है, काम की जिम्मेदारियों को आबंटित किया जाता है और यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि व्यस्त होने पर नियमित कामों को भुलाया नहीं जाता है। एक अच्छी सैलून छवि बनाए रखने के साथ-साथ स्वास्थ्य और सुरक्षा आवश्यक होने के लिए अच्छी हाउसकीपिंग बहुत महत्वपूर्ण है।



सत्र 1 : कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

- सैलून में अच्छी सेवाएं प्रदान करने के महत्व की व्याख्या करना;
- ग्राहकों के साथ व्यावसायिक तरीके से संचार करना;
- टेलीफोन कॉलों को प्रभावी ढंग से संभालना;
- सैलून में आचार संहिता का वर्णन करना; तथा
- टीम वर्क के महत्व की व्याख्या करना।

परिचय

सैलून में आने वाला ग्राहक सैलून के साफ सुथरा होने की उम्मीद करेगा। रिसेप्शन एरिया संपर्क का पहला बिंदु है। सुव्यवस्थित रिसेप्शन ग्राहक को सर्वोत्तम सेवाओं के लिए खुश और आश्वस्त महसूस कराएगा।

एक ग्राहक भी एक देखभाल और आरामदायक वातावरण की अपेक्षा करता है। अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने से लेकर भुगतान तक सेवा के दौरान क्लाइंट को सहज बनाने के लिए सभी प्रयास किए जाने चाहिए।

अपॉइंटमेंट शेड्यूल करना

रिसेप्शन एरिया

सर्विस एरिया

रिसेप्शनिस्ट / सर्विस के साथ परस्पर क्रिया

सर्विस की गुणवत्ता

भुगतान की प्रक्रिया

रिसेप्शन एरिया Reception Area

सकारात्मक प्रभाव बनाने के लिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि :

- रिसेप्शन डेस्क हमेशा साफ सुथरा रहता है।
- फूलों को सप्ताह में कम से कम एक बार बदला जाता है।
- ग्राहक के लिए नई पत्रिकाएं उपलब्ध हैं।
- खाली कपों को यथाशीघ्र हटा दिया जाता है।



रिसेप्शन एरिया में प्रतीक्षा करने वाले ग्राहक

सैलून स्टाफ रूम Salon Staff Room

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

- सभी पुस्तकें, मैनुअल और पत्रिकाएं सही स्थानों पर रख दी गई हैं।
- आपके बर्तन धोकर रख दिए गए हैं।
- आपके ग्राहक के बर्तन धोकर रख दिए गए हैं और हटा दिए गए हैं।

देखभाल करने वाला वातावरण प्रदान करना

ग्राहक अपना उपचार करवाते समय सहज और आराम महसूस करना पसंद करते हैं। उन्हें यह सोचना अच्छा लगता है कि आप उन्हें और उनकी जरूरतों के बारे में जानते हैं। आपके ग्राहक को आपके साथ सहज महसूस करने के लिए, आपका व्यवहार वास्तविक और ईमानदार होना चाहिए। आप अपनी देखभाल, शिष्टाचार और अपनी योग्यता के बारे में कितनी अच्छी तरह बात करते हैं, इससे उन्हें नियमित ग्राहक बनने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।

देखभाल करने वाला वातावरण

देखभाल करने वाला वातावरण प्रदान करने के लिए आपको यह करना होगा :

- काम और अन्य लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदर्शित करें।
- स्वच्छ और साफ-सुथरी उपस्थिति रखें।

- एक दूसरे के प्रति और ग्राहकों के प्रति मैत्रीपूर्ण और विनम्र रवैया दिखाएं। हमेशा क्लाइंट को पूछी गई बात बताएं, भले ही आप फोन पर हों या किसी और के साथ हों।
- व्यवहार और आचरण के उच्च व्यक्तिगत मानक हैं।



सर्विस एरिया साफ रखना

- समय के पाबंद, विश्वसनीय और कुशल बनें। यदि आप काम के लिए लेट हो रहे हैं, तो तुरंत सैलून को कॉल करें। यदि आप समय से पीछे चल रहे हैं, तो अपने क्लाइंट को देरी के बारे में बताएं; अधिकांश लोग इसे समझेंगे। असुविधा के लिए क्षमा मांगें और किसी को दोष न दें।
- अपने ग्राहक को आश्वस्त करें और अपने व्यवहार से उन्हें सहज रखें। इसमें आपका पूरा ध्यान ग्राहक पर लगाना शामिल है। अपने ग्राहक के साथ उपस्थित होने के दौरान अन्य कर्मचारियों के साथ चैट करना अशिष्टता है, हालांकि सहकर्मियों के साथ पेशेवर चर्चा की अनुमति है।

ग्राहक को सहज बनाना **Making the Client Comfortable**

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

The client's physical comfort is also an important part of customer service. As a professional you must:

- ग्राहकों को पढ़ने के लिए नई सौंदर्य और देखभाल संबंधी, अन्य सामान्य पत्रिकाएं प्रदान करें।
- चाय या कॉफी सहित जलपान का विकल्प पेश करें।
- सुनिश्चित करें कि यदि आवश्यक हो तो प्रत्येक सुबह हीटिंग / एयर कंडीशनिंग चालू की गई है।

संचार

सभी लोग आपस में संचार करते हैं। मनुष्य ही एकमात्र जीवित प्राणी है जो विभिन्न तरीकों से संचार करता है। संचार भाषण, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार जैसी विधियों का उपयोग करके संदेशों की सहायता से जानकारी साझा करने / संप्रेषित करने की प्रक्रिया या गतिविधि है। संदेश देने की यह प्रक्रिया तभी पूर्ण मानी जाती है जब संदेश प्राप्त करने वाला व्यक्ति संदेश को पूरी तरह से समझ चुका हो। संचार की प्रक्रिया में चार प्रमुख घटक होते हैं।



संचार के तत्व

टेलीफोन का जवाब देना

ऑपरेटर की टेलीफोन पर बात करने की तकनीक द्वारा एक सैलून के बारे में क्लाइंट की राय बनाई जा सकती है और ग्राहकों को टेलीफोन सेवा पर ठीक से बात नहीं करने पर उसे 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 संचार

किसी व्यक्ति के साथ आमने-सामने संचार करने से टेलीफोन पर बात करना थोड़ा अलग है। फोन पर आप सुन सकते हैं (आवाज, स्वर, मात्रा), लेकिन आप नहीं देख सकते (चेहरे के अभिव्यक्ति, हावभाव, शरीर की भाषा)।

टेलीफोन संचार लगभग 25 प्रतिशत शब्द और 75 प्रतिशत स्वर या जिस तरह से शब्दों को कहा जाता है। इसलिए जब आप फोन पर बात कर रहे होते हैं तो आपको उसकी भरपाई करनी होगी जो आप नहीं देख सकते।



कॉल का जवाब देना

टेलीफोन के उपयोग से संचार

आवाज

जब आप टेलीफोन पर बात कर रहे हों :

- स्पष्ट बोलिए
- सीधे माउथ पीस में बोलें
- यदि आप बैठे हैं, तो झुकें नहीं, आपकी मुद्रा आपकी आवाज को प्रभावित कर सकती है
- कुशल लेकिन मिलनसार बनें और मुस्कुराएं

शब्द

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

शारीरिक हाव – भाव

यहां तक कि जब फोन का जवाब "हैलो?" के साथ दिया जाता है। आप बता सकते हैं कि वह व्यक्ति खुश है, ऊब गया है या परेशान है। जब आप स्वयं के बारे में बात करते हैं तो मुस्कुराने से आपको कॉल प्राप्त करने में प्रसन्नता प्रदान करने में मदद मिल सकती है।

- शरीर के हाव भाव का उपयोग करें, भले ही वह दिखाई न दे, अन्यथा आपकी आवाज रुकी हुई लग सकती है।
- मुस्कान भले ही दिखाई न दे, लेकिन सुनी जाएगी।
- अपनी आंखों को किसी ऐसी चीज पर केंद्रित करें जो आपके संचार पर ध्यान केंद्रित करने में आपकी मदद करे।
- शरीर की भाषा सुनें, उदाहरण के लिए, विराम और सांस लेने के पैटर्न।



शारीरिक हाव – भाव का महत्व

टेलीफोन संचार में कठिनाइयां

टेलीफोन संचार की कुछ कठिनाइयां हैं :

- दूसरे व्यक्ति को नहीं देखना।
- शोर – बैकग्राउंड में या लाइन पर।
- व्याकुलता – जब आप फोन पर हों तो आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश कर रहा कोई व्यक्ति।
- भाषा – खराब उच्चारण या अपरिचित उच्चारण।

इन मुश्किलों को कम करने के उपाय

- सक्रिय रूप से सुनें।
- किसी भी व्याकुलता से बचें।
- अपने आस-पास शोर कम से कम रखें।
- केवल फोन कॉल पर ध्यान दें।
- ठीक से बोलिए।
- समझने के लिए जांच करें।

फोन का जवाब देना – खुद के बारे में बताएं

एक अच्छा अभिवादन है : “गुड मॉर्निंग / आपटरनून, यह एक्सवाइज्ड सैलून है, (आपका नाम) बोल रहा हूँ। क्या मैं आपकी कोई सहायता कर सकती है?”



अभिवादन का आदान-प्रदान

कॉल का तुरंत जवाब दें

जहां भी संभव हो, तीन रिंगों के अंदर फोन का जवाब देना एक अच्छा अभ्यास है।

तीन रिंग से आपको इतना समय मिलेगा कि :

- आप जो कर रहे हैं उसे रोकें।
- फोन का जवाब देने की तैयारी करें।

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

- मुस्कान!
- “गुड मॉर्निंग” या “गुड आफ्टरनून” कहें
- अपने और सैलून के नाम की स्पष्ट बोलें
- नोट्स लेने के लिए एक पेन और पेपर तैयार रखें
- फोन करने वाले की बात ध्यान से सुनें
- फोन करने वाले की जरूरतों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें
- यह सुनिश्चित करने के लिए सभी संगत जानकारी दोहराएं कि आपके पास सही विवरण हैं
- याद रखें, आप नहीं जानते कि फोन के दूसरी तरफ कौन है और पहली बार की गई बात ही आपकी छवि बनाती है।

ग्राहक की जरूरतों का जवाब देना – टेलीफोन पर प्रश्नों का उपयोग करना

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

खोलना	कॉल के प्रकार की स्थापना	“क्या मैं आपकी कोई सहायता कर सकती हूँ?”
बंद	जानकारी स्थापित करना या पुष्टि करना	“क्या आप आज कोई अपॉइंटमेंट चाहते थे?”
जांच	आवश्यकताओं का विशिष्ट विवरण एकत्र करना	“वास्तव में आप आज अपने बालों के साथ क्या करना चाहते हैं?”
चिंतनशील	समझ की जांच करना और दिखाना	“तो मैं लिख रहा हूँ कि श्रीमती शर्मा आप आज 2.30 बजे फेशियल और बालों के लिए अपॉइंटमेंट लेना चाहेंगी।”
बंद करना	बातचीत समाप्त करना	“श्रीमती शर्मा क्या मैं आपकी कुछ और मदद कर सकता हूँ? फोन करने के लिए धन्यवाद।

उसी “स्तर” पर जाएं। अपने कॉलर की आवश्यकताओं को पूरा करें। कॉल करने वालों की अलग-अलग जरूरतें होंगी।

एक फोन करने वाला जो :

- जल्दी में है, चाहता है कि आप तेजी से और कुशलता से काम करें।
- एक शिकायत है, समझ और कार्रवाई चाहता है।
- परेशान है, आपकी सहानुभूति की जरूरत है।

संदेश लेना

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

सभी संदेश साफ और सटीक लिखे जाने चाहिए। सटीक संदेश लेना बहुत आसान है और इसमें शामिल होना चाहिए :

- उस व्यक्ति का नाम जिसके लिए संदेश भेजा गया है
- फोन करने वाले का नाम
- फोन नंबर लेना
- संदेश विवरण
- कॉल का समय
- कॉल की तिथि
- कॉल लेने वाले का नाम



एक रिसेप्शनिस्ट संदेश ले रहा है

कर्मचारियों के लिए व्यक्तिगत टेलीफोन कॉल नैतिकता

- संदेश लिए जाएंगे और रिसेप्शन डेस्क पर छोड़ दिए जाएंगे। यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपने खाली समय में उनकी जांच करें।
- आपातकालीन कॉल स्वीकार किए जाते हैं; हालांकि, कृपया अपने मित्रों और परिवार से कहें कि जब तक कोई आपात स्थिति न हो, कॉल न करें।
- कृपया अपनी कॉल्स को कम से कम रखें ताकि आप सैलून को होल्ड न करें या उन ग्राहकों को असुविधा न करें जो किसी व्यक्ति द्वारा व्यक्तिगत कॉल करने पर फोन लाइन को व्यस्त पाते हैं।
- आपके लंच ब्रेक पर किसी भी अन्य व्यक्तिगत कॉल के लिए मोबाइल फोन का उपयोग किया जाना चाहिए। कृपया इसे बाकी समय स्विच ऑफ रखें और स्टाफ रूम में रखें।

आचार संहिता

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

- सम्मान दिखाएं और दूसरों के प्रति निष्पक्ष और विनम्र रहें।

- अन्य स्टाफ या सैलून की आलोचना न करें।
- ईमानदार रहें और हमेशा अपनी बात रखें।
- पेशेवर तरीके से व्यवहार करें।
- गैर कानूनी भेदभाव या उत्पीड़न को बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए और इसकी तुरंत सूचना दी जानी चाहिए।
- धर्म, राजनीति, दूसरे व्यक्ति के यौन जीवन, गपशप या कसम खाने के बारे में बोलना अनुचित है।

विरोधी संकेतों को कैसे संभालें?

एक बार किसी भी उपचार के लिए एक विपरीत संकेत का निदान हो जाने के बाद, स्थिति को चतुराई और संवेदनशीलता के साथ संभालना महत्वपूर्ण है। आपका ग्राहक अपनी स्थिति के बारे में शर्मिला और शर्मिदा हो सकता है और यदि आप पूरा ध्यान देते हैं और मदद करते हैं तो वे 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 के बारे में सूचित करें।
- ग. पेशेवर और देखभाल करने वाला व्यवहार, सहनशीलता और सम्मान बनाए रखें।

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप में आप कई अलग-अलग लोगों के संपर्क में आएंगे और आप हमेशा उनके कई मूल्यों से सहमत और समझ नहीं पाएंगे। हालांकि, आपको अलग-अलग मूल्यों को पहचानना सीखना चाहिए और किसी ऐसे व्यक्ति के अधिकारों का सम्मान करना चाहिए जो आपके लिए अलग तरह से सोचता है। यह महत्वपूर्ण है कि कोई पूर्वाग्रह न दिखाएं, उदाहरण के लिए, नस्लीय या धार्मिक असहिष्णुता।

हमारे कानून ऐसे हैं, जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ उनके जेंडर, नस्ल, विकलांगता, धर्म, यौन अभिविन्यास या राजनीतिक विश्वासों के आधार पर भेदभाव करना अवैध बनाते हैं।

गोपनीयता : ग्राहक अक्सर आपके साथ अपने निजी जीवन पर चर्चा करेंगे। आपको हमेशा विनम्र रहना चाहिए और सुनना चाहिए। हालांकि, जब कोई ग्राहक आप पर विश्वास करता है, तो असतत होना महत्वपूर्ण है और ग्राहक ने जो कहा है उसे दोहराना नहीं है। ग्राहक के साथ अपने संबंधों के पेशेवर स्वरूप को हमेशा याद रखें। यदि संभव हो, तो अपने ग्राहक को अत्यंत व्यक्तिगत और अंतरंग जानकारी प्रकट करने से हतोत्साहित करें।

इसी तरह, आपको अपने ग्राहक पर अपनी निजी समस्याओं का बोझ नहीं डालना चाहिए। याद रखें कि वे आपकी मसाज करने और अच्छा महसूस करने के लिए आपके सैलून में आए हैं।

बचने के लिए चीजें

कुछ आदतें ऐसी होती हैं जिनका स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए।

इसमें शामिल है :

शराब पीने की आदत

इस प्रवृत्ति में व्यक्ति कठिनाइयों का सामना करने या उदासी की भावना से बचने के लिए शराब का सेवन करता है। शराब के दुष्परिणाम हैं :

- हृदय रोग, कैंसर, बिगड़ा हुआ प्रतिरक्षा प्रणाली, यकृत संक्रमण (सिरोसिस) आदि का खतरा बढ़ जाता है।
- कम काम फोकस और प्रदर्शन में गिरावट।
- सामाजिक और आर्थिक स्थिति में गिरावट।
- चिंता, कांपना, थकान, सिरदर्द, अवसाद आदि जैसे इसे छोड़ने पर होने वाले लक्षणों को बढ़ावा देता है।

**तंबाकू**

तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। इससे हर छह सेकंड में एक मौत हो जाती 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 फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित होने का अधिक खतरा होता है।

**गुटका**

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

स्वास्थ्य पर गुटखे का प्रभाव :

- जीभ में संवेदना में कमी
- विकृत मुंह
- गर्मी, सर्दी और मसालों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
- मुंह खोलने में असमर्थता
- सूजन, गांठ, मसूड़ों पर या मुंह के अंदर अन्य जगहों पर खुरदुरे धब्बे
- मुंह में किसी कारण के बिना खून का बहाव
- निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर



तंबाकू का प्रभाव

एक टीम के भाग 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 अनुमान लगाना और उन्हें पूरा 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 की दिशा में सैलून में एक साथ काम करने के तरीकों पर सहमत होने की आवश्यकता है।

एक सैलून टीम हमेशा अलग-अलग ताकत और कमजोरियों वाले लोगों से बनी होगी और हर किसी की ताकत का पूरा उपयोग करना और कमजोरियों को सुधारने का प्रयास करना महत्वपूर्ण होता है।

एक टीम भी अलग-अलग व्यक्तियों से बनी होगी और एक टीम के हिस्से के रूप में एक साथ काम करते समय सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है। टीम तभी प्रभावी होगी जब सभी को लगे कि वे समान रूप से काम कर रहे हैं और यदि टीम के कुछ सदस्य दूसरों की तरह कड़ी मेहनत नहीं कर रहे हैं तो नाराजगी बढ़ेगी। जितना हो सके कड़ी मेहनत करके सुनिश्चित करें कि आप एक प्रभावी टीम सदस्य हैं।

नियमित टीम बैठक (आदर्श रूप से साप्ताहिक) एक अच्छे कामकाजी संबंध को बनाए रखने में मदद करेगी, क्योंकि किसी भी समस्या को व्यापार जैसे मंच में सुलझाया जा सकता है।

एक प्रभावी टीम सदस्य कैसे बनें?

सैलून में शामिल होने पर आप एक टीम का हिस्सा बन जाएंगे और सैलून के सुचारु संचालन को सुनिश्चित करने के लिए टीम के अन्य सदस्यों, सहकर्मियों के साथ काम करने की अपेक्षा की जाएगी।

एक अच्छी टीम के पास है :

- स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की भावना
- योजना और कार्रवाई का अच्छा संतुलन
- लोगों की सही संख्या
- अच्छा संचार
- लचीलापन और सहनशीलता
- नौकरी की भूमिकाएं स्पष्ट करें
- हास्य की भावना!
- कौशल का सही मिश्रण
- सुनने का अच्छा कौशल और विचारों का आदान-प्रदान
- उत्साही, प्रतिबद्ध टीम के सदस्य
- एक निष्पक्ष लेकिन निर्णायक रूप से काम करना ।



एक टीम में काम करना

यदि हम गैर-जिम्मेदार तरीके से काम करते हैं, तो इसका असर पूरी टीम पर पड़ सकता है।

टीम भावना खो सकती है :

- यदि समूह का एक सदस्य अपने दम पर काम करता है, अर्थात् टीम के हिस्से के रूप में नहीं
- यदि संचार में कोई खराबी है
- यदि टीम के सदस्य दूसरों की गलतियों के प्रति लचीला और सहिष्णु होने के इच्छुक नहीं हैं
- जब बहुत कम लोगों के लिए बहुत अधिक काम हो
- जब नौकरी की भूमिकाएं स्पष्ट नहीं की जाती हैं और लोग उन बातों का अतिक्रमण कर लेते हैं जिन्हें उन्हें नहीं करना चाहिए।

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

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

याद रखें

- यदि आपको सहायता या जानकारी की आवश्यकता है तो आपको इसे विनम्रता से मांगना चाहिए। यह बताते हुए कि आपको सहायता की आवश्यकता क्यों है, स्टाफ के अन्य सदस्यों को समझ में आ जाएगा कि वे आपकी कैसे मदद कर रहे हैं। हर समय विनम्र और पेशेवर होना टीम भावना को बढ़ावा देगा।
- जब कोई सहकर्मी आपकी मदद मांगता है तो आपको स्वेच्छा से और विनम्रता से अनुरोध का जवाब देना चाहिए।

- दूसरों की जरूरतों का अनुमान लगाना और तत्काल सहायता प्रदान करना
- समर्थ और सक्षम होने का अर्थ है अपने काम को अच्छी तरह से करना, जैसा कि आपको करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। किसी काम में झांसा देने की कोशिश न करें इससे क्लाइंट या सहकर्मी को खतरा हो सकता है।
- अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होने के नाते आपके द्वारा की जाने वाली किसी भी गलती के लिए जिम्मेदारी लेना और आगे किसी भी नुकसान को कम करने के लिए उचित कार्रवाई करना शामिल है।
- दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप अपने लिए चाहते हैं।
- कभी भी ऐसा काम करने का प्रयास न करें जिसे करने के लिए आपको प्रशिक्षित नहीं किया गया है।
- कभी भी गलतियों को छिपाने की कोशिश न करें, इससे चीजें और खराब होंगी।
- यदि आप निश्चित रूप से नहीं जानते हैं तो कभी भी कोई कार्य न करें।
- हमेशा किसी ऐसे सहकर्मी से संपर्क करें जिसके पास अधिक अनुभव हो या जो प्राधिकार में हो ताकि आप इसे ठीक से समझ सकें।
- हमेशा सुनिश्चित करें कि आप समझ रहे हैं कि आपसे क्या पूछा जा रहा है। ध्यान से सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है।
- सिर हिलाकर दिखाएं कि आप समझते हैं।
-

अपनी प्रगति जांचें

1. सैलून रिसेप्शन एरिया को कैसे व्यवस्थित किया जाना चाहिए?

2. आप एक ग्राहक के लिए देखभाल करने वाला वातावरण कैसे प्रदान करेंगे?

3. कार्य स्थल पर सकारात्मक प्रभाव प्रदान करने में संचार के महत्व का उल्लेख कीजिए।

4. टेलीफोन संचार की कुछ कठिनाइयां क्या हैं?

5. सैलून कर्मचारियों के लिए आचार संहिता की सूची बनाएं।

सत्र 2 : व्यक्तिगत रूप से तैयार होना

अधिगम के परिणाम

इस इकाई के पूरा होने पर छात्र निम्न कार्य करने में सक्षम होगा :

1. व्यक्तिगत रूप से तैयारी के महत्व को बताना;
2. त्वचा की देखभाल के तरीकों की व्याख्या करना;
3. हाथों और पैरों की देखभाल तकनीकों का वर्णन करना;
4. ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए मेकअप की आवश्यकता की व्याख्या करना;
5. बालों की देखभाल प्रक्रियाओं को अपनाना;
6. अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना; तथा
7. व्यावसायिक शिष्टाचार प्रदर्शित करना।

परिचय

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट ग्राहकों को उनकी व्यक्तिगत उपस्थिति बढ़ाने के लिए ब्यूटी उपचार प्रदान करता है। एक ग्राहक भी अपने सेवा प्रदाता को अच्छी तरह से तैयार होने की अपेक्षा करता है। इसका ग्राहक पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। मनभावन उपस्थिति व्यावसायिकता को दर्शाता है।

तैयारी से हमारा क्या तात्पर्य है?

सरल शब्दों में, तैयारी को हम अपने शरीर की देखभाल करने के तरीके के रूप में परिभाषित करते हैं और हम अपने आप को कैसे प्रस्तुत करते हैं।

**व्यक्तिगत रूप से तैयार होना**

1. बुनियादी स्वच्छता
2. बाल
3. नाखून
4. सहायक उपकरण
5. दांत
6. वस्त्र
7. मेकअप

इस सत्र में, हम व्यक्तिगत रूप से तैयारी के महत्वपूर्ण पहलुओं का अध्ययन करेंगे।

व्यक्तिगत रूप से तैयार होना**हम अपनी त्वचा का कैसे रखरखाव कर सकते हैं?**

1. त्वचा की देखभाल की तकनीक जैसे क्लीजिंग, टोनर और मॉइस्चराइजर लगाने से त्वचा में ताजगी और चमक बनी रहती है।
2. प्रत्येक व्यक्ति को दिन में कम से कम एक बार स्नान अवश्य करना चाहिए। रोजाना नहाने से शरीर की दुर्गंध दूर होती है।

3. डिओडोरेंट या एंटीपर्सपिरेंट का उपयोग करें।



व्यक्तिगत स्वच्छता सुझाव

4. तौलिये और साबुन साझा करने से बचें।

हाथों और पैरों की देखभाल

- उपचार से पहले और बाद में कीटाणुनाशक का उपयोग करके अपने हाथों को धोएं / साफ करें।



सैनिटाइजर

- अपने हाथों को साबुन और धोकर साफ करने के लिए निम्नलिखित प्रक्रिया का पालन करें।



हाथ धोने की प्रक्रिया

- नाखून अच्छी तरह से काटा जाना चाहिए।



नेल कटर से नाखून काटना

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



फुट स्क्रबर

- उपचार प्रदान करते समय हमेशा रोगाणुहीन दस्ताने पहनें।



स्टेराइल ग्लव्स

मेकअप

- एक उपयुक्त फाउंडेशन का उपयोग करें जो आपकी त्वचा की टोन के अनुकूल हो।
- अच्छी विशेषताओं को हाइलाइट करें।
- मेकअप नेचुरल होना चाहिए।
- माथे पर काले घेरों और रेखाओं को ढकने के लिए हल्के रंगों का उपयोग करें।
- लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को पहले आउटलाइन कर लें।
- अपने होंठों को मॉइस्चराइज करने के लिए लिप बाम का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि भौहें काफी अच्छे आकार में हैं।



सही मेकअप

बालों की देखभाल

- बालों और सिर की त्वचा को नियमित अंतराल पर अच्छी तरह धोएं।
- बालों को ठीक से संवारें और लंबे बालों से बचें।
- जॉ लाइन से लंबे बालों को बड़े करीने से बन में बांधना चाहिए।
- अपने बालों को दिन में तीन से चार बार मुलायम ब्रिसल वाले ब्रश या चौड़े दांतों वाली कंघी से ब्रश करें।
- सप्ताह में कम से कम एक बार सिर में तेल लगाएं, अधिमानतः बाल धोने से एक घंटे पहले।
- बालों को बिखरने से रोकने के लिए हेयर स्प्रे / क्लिप का इस्तेमाल करें।



बाल और सिर धोना



दांतों की देखभाल

- दांतों को दिन में दो बार ब्रश करें।
- प्रत्येक भोजन के बाद मुंह को कुल्ला करें।
- च्युइंग गम और तंबाकू से बचें।



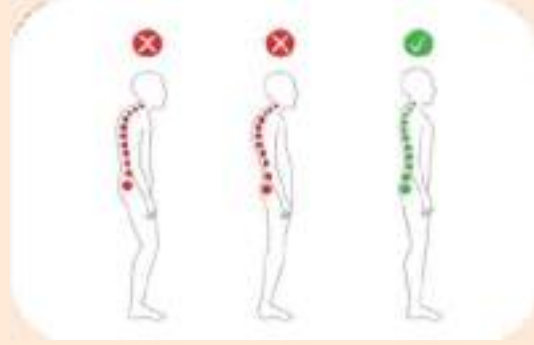
दांतों की देखभाल

वर्दी और कार्य सहायक उपकरण

- हमेशा साफ और प्रेस की हुई वर्दी पहनें।
- सैलून मानकों के अनुसार अपना पहचान पत्र प्रदर्शित करें।
- सेवा प्रदान करते समय कंगन, अंगूठियां, हार, लंबे झुमके आदि पहनने से बचें।
- सैलून के निर्देशानुसार सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।
- आरामदायक और ढके हुए जूते पहनें।
- यदि आवश्यक हो तो हल्के इत्र का उपयोग करें।

अच्छा स्वास्थ्य और मुद्रा बनाए रखें

- कमर दर्द से बचने के लिए ऊंचाई में एडजस्ट करने योग्य सोफे और स्टूल का उपयोग करें।
- अपने हाथों को लचीला बनाए रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें।
- हमेशा अच्छी शारीरिक मुद्रा बनाए रखें।
- पौष्टिक भोजन खाएं।
- हमेशा अच्छी शारीरिक मुद्रा बनाए रखें।



शरीर की सही मुद्रा



झुकने का व्यायाम



स्वस्थ आहार

व्यावसायिक शिष्टाचार

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

- विनम्र बने।

- विनम्रता से संवाद करें।
- सभी ग्राहकों के साथ उचित व्यवहार करें।
- ग्राहक की आवश्यकता को पूरा करने के लिए उसे सर्वोत्तम सेवा का सुझाव दें।
- सहकर्मियों, पर्यवेक्षक और ग्राहकों के प्रति सम्मान दिखाएं।
- ग्राहकों के साथ अच्छे संबंध विकसित करें।
- अच्छे और नैतिक व्यवहार का प्रदर्शन करें।
- कभी भी गोपनीय जानकारी का खुलासा न करें।
- कार्यस्थल को साफ सुथरा रखें।
- हर समय स्वच्छता बनाए रखने और विसंक्रमण करते रहने का ध्यान रखें।
- स्वास्थ्य और सुरक्षा मानदंडों का पालन करें।
- कार्यस्थल पर संभावित जोखिमों और खतरों की पहचान करें और आवश्यक कार्रवाई करें।
- मुस्कुराते रहें और उत्साह दिखाएं।
- समय के पाबंद और विश्वसनीय बनें।
- तनाव और क्रोध को प्रबंधित करें।

अपनी प्रगति जांचें

1. व्यक्तिगत रूप से तैयारी का महत्व बताएं।

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

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

4. लिपस्टिक पर लिप बाम क्यों लगाया जाता है?

5. आप एक अच्छा स्वास्थ्य कैसे बनाए रखेंगे?

6. व्यावसायिक शिष्टाचार के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं की सूची बनाएं।

शब्दावली

शब्द	विवरण
शराब पीने की आदत	इस प्रवृत्ति में व्यक्ति कठिनाइयों का सामना करने या उदासी की भावना से बचने के लिए शराब का सेवन करता है।
संचार	संचार भाषण, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार जैसी विधियों का उपयोग करके संदेशों की सहायता से जानकारी साझा करने / संप्रेषित करने की प्रक्रिया या गतिविधि है।
आचार संहिता	सैलून में सभी कर्मचारियों से उचित आचरण के मानकों के अनुरूप होने की अपेक्षा की जाती है जो व्यावसायिकता को दर्शाते हैं।

टिप्पणियां

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING