सहायक सौंदर्य चिकित्सक

(जॉब रोल)

योग्यता पैक ID: BWS/Q101

सेक्टरः ब्यूटी एंड वेलनेस

कक्षा 9वीं के लिए पाठ्यपुस्तक

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

पहला संस्करण
मार्च 2019 फाल्गुना 1940

PD 5T BS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, 2018

100.00

एनसीईआरटी वॉटरमार्क के साथ 80 जीएसएम पेपर पर मुद्रित

प्रकाशन विभाग में सचिव, नेशनल कौंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग,, श्री अरबिंदो मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित और राज प्रिंटर्स, ए–9, सेक्टर बी–2, ट्रोनिका सिटी इंडस्ट्रियल एरिया, लोनी, जिला गाजियाबाद – 201 102 (यूपी) में मुद्रित

सर्वाधिकार सुरक्षित

- ❑ प्रकाशक की पूर्वानुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग का पुनरुत्पादन, भंडारण या किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा प्रसारित नहीं किया जा सकता है।
- ❑ यह पुस्तक इस शर्त के अधीन बेची जाती है कि इसे प्रकाशक की सहमति के बिना इसे प्रकाशित किये गए रूप के अलावा किसी भी रूप में बाध्यकारी या कवर के साथ व्यापार के माध्यम से उधार, पुनःविक्रय, किराए पर या अन्यथा निपटारा नहीं किया जाएगा।
- ❑ इस प्रकाशन की सही कीमत इस पेज पर छपी कीमत है, रबर स्टैम्प या स्टिकर या किसी अन्य माध्यम से इंगित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है और अस्वीकार्य होना चाहिए।

प्रकाशन विभाग के कार्यालय, एनसीईआरटी
एनसीईआरटी कैम्पस
श्री अरबिंदो मार्ग
नई दिल्ली 110 016 **फोन : 011-26562708**

108, 100 फीट रोड हॉस्डाकेरे
हल्ली एक्सटेंशन बनशंकरी III स्टेज
बेंगलुरु 560 085 **फोन : 080-26725740**

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिंग
पी.ओ.नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 **फोन : 079-27541446**

डब्ल्यूसी कैम्पस
ऑप। धनकल बस स्टॉप
पनिहती
कोलकाता 700 114 **फोन : 033-25530454**

डब्ल्यूसी कैम्पस
ऑप। धनकल बस स्टॉप
पनिहती
कोलकाता 700 114 **फोन : 0361-2674869**

डब्ल्यूसी कैम्पस
ऑप। धनकल बस स्टॉप
पनिहती
कोलकाता ७०० ११४ **फोन : 0361-2674869**

प्रकाशन टीम
प्रमुख, प्रकाशन : एम. सिराज अनवर
विभाजन
मुख्य संपादक : श्वेता उप्पल
मुख्य व्यवसाय प्रबंधकः गौतम गांगुली
मुख्य उत्पादन अधिकारीः अरुण चितकारा
सहायक उत्पादन अधिकारीः एएम विनोद कुमार

कवर और लेआउट
डीटीपी सेल, प्रकाशन विभाग

प्रस्तावना

नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क –2005 (एनसीएफ–2005) काम और शिक्षा को पाठ्यक्रम के क्षेत्र में लाने की सिफारिश करता है, इसे सीखने के सभी क्षेत्रों में इसे प्रासंगिक चरणों में अपनी स्वयं की पहचान देते हुए प्रभावित करता है। यह बताता है कि काम ज्ञान को अनुभव में बदल देता है और आत्मनिर्भरता, रचनात्मकता और सहयोग जैसे महत्त्वपूर्ण व्यक्तिगत और सामाजिक मूल्यों को उत्पन्न करता है। काम के माध्यम से व्यक्ति समाज में एक स्थान प्राप्त करना सीखता है। यह एक शैक्षिक गतिविधि है जिसमें समावेश की अंतर्निहित क्षमता है। इसलिए, एक शैक्षिक सेटिंग में उत्पादक कार्यों में शामिल होने से हमे सामाजिक जीवन के मूल्य और समाज में क्या मूल्यवान और सराहनीय है इनका महत्त्व समझ आएगा। कार्य में सामग्री या अन्य लोगों (ज्यादातर दोनों) के साथ अन्तःक्रियाशीलता शामिल है, इस प्रकार एक गहरी समझ और प्राकृतिक पदार्थों और सामाजिक संबंधों के व्यावहारिक ज्ञान में वृद्धि होती है।

काम और शिक्षा के माध्यम से, स्कूल के ज्ञान को आसानी से स्कूल के बाहर शिक्षार्थियों के जीवन से जोड़ा जा सकता है। यह किताबी सीख की विरासत से भी विदा लेता है और स्कूल, घर, समुदाय और कार्यस्थल के बीच की खाई को पाटता है।

एनसीएफ 2005 उन सभी बच्चों के लिए व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (वीईटी) पर भी जोर देता है जो अपनी स्कूली शिक्षा को बंद करने या पूरा करने के बाद व्यावसायिक शिक्षा के माध्यम से अतिरिक्त कौशल और आजीविका प्राप्त करना चाहते हैं। वीईटी से अपेक्षा की जाती है कि वह टर्मिनल या–अंतिम उपाय 'विकल्प के बजाय पसंदीदा और सम्मानजनक' विकल्प प्रदान करे।

इसके अनुसरण के रूप में, एनसीईआरटी ने विषय क्षेत्रों में काम करने की कोशिश की है और देश के लिए राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (एनएसक्यूएफ) के विकास में भी योगदान दिया है, जिसे 27 दिसंबर 2016 को अधिसूचित किया गया था। यह एक गुणवत्ता आश्वासन ढांचा है जो ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण के स्तरों के अनुसार सभी योग्यताओं को व्यवस्थित करता है। एक से दस तक वर्गीकृत इन स्तरों को सीखने के परिणामों के संदर्भ में परिभाषित किया गया है, शिक्षार्थी में ये गुण होना चाहिए चाहे वे औपचारिक, गैर–औपचारिक या अनौपचारिक शिक्षा के माध्यम से प्राप्त किए गए हैं। एनएसक्यूएफ स्कूलों, व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थानों, तकनीकी शिक्षा संस्थानों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को कवर करने वाली राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त योग्यता प्रणाली के लिए सामान्य सिद्धांत और दिशानिर्देश निर्धारित करता है।

इसी पृष्ठभूमि में एनसीईआरटी के एक घटक पंडित सुंदरलाल शर्मा सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ वोकेशनल एजुकेशन (पीएसएससीआईवीई), भोपाल ने नौवीं से बारहवीं कक्षा तक व्यावसायिक विषयों के लिए सीखने के परिणामों पर आधारित मॉड्यूलर पाठ्यक्रम विकसित किया है। यह मानव संसाधन विकास मंत्रालय की माध्यमिक और उच्च माध्यमिक शिक्षा के व्यवसायीकरण की केंद्र प्रायोजित योजना के तहत विकसित किया गया है।

इस पाठ्यपुस्तक को नौकरी की भूमिका के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एनओएस) को ध्यान में रखते हुए और व्यवसाय से संबंधित अनुभवात्मक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सीखने के परिणाम आधारित पाठ्यक्रम के अनुसार विकसित किया गया है। यह छात्रों को आवश्यक कौशल, ज्ञान और दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षम करेगा।

मैं विकास दल, समीक्षकों और सभी संस्थानों और संगठनों के योगदान को स्वीकार करता हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक के विकास में सहयोग किया है।

एनसीईआरटी छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के सुझावों का स्वागत करेगा, जिससे हमें बाद के संस्करणों में सामग्री की गुणवत्ता में और सुधार करने में मदद मिलेगी।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक परिषद
अनुसंधान और प्रशिक्षण

नई दिल्ली
जून 2018

पाठ्यपुस्तक के बारे में

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर तेजी से बढ़ रहा है और भारत में एक महत्त्वपूर्ण उद्योग है। इस घातीय वृद्धि का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और उपभोक्ताओं की बदलती जीवन शैली है। सौंदर्य और कल्याण उद्योग में तेजी से विकास, कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश के साथ, प्रशिक्षित कर्मियों के लिए सहायक सौंदर्य चिकित्सक और सौंदर्य चिकित्सक जैसी विभिन्न नौकरी भूमिकाएं करने के लिए भारी मांग हुई है।

एक सहायक सौंदर्य चिकित्सक मैनीक्योर, पेडीक्योर, थ्रेडिंग, वैक्सिंग, मेहंदी और मेकअप जैसी विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने के लिए जिम्मेदार है। एक 'सहायक सौंदर्य चिकित्सक' की नौकरी की भूमिका के लिए पाठ्यपुस्तक को व्यावहारिक सीखने के अनुभव के माध्यम से ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है, जो अनुभवात्मक सीखने का एक हिस्सा है। यह एक व्यक्ति की सीखने की प्रक्रिया पर केंद्रित है। अतः अधिगम क्रियाएँ शिक्षक केन्द्रित न होकर विद्यार्थी केन्द्रित होती हैं।

छात्र पाठ्यपुस्तक को व्यावसायिक छात्रों के लिए एक उपयोगी और प्रेरक शिक्षण–अधिगम संसाधन सामग्री बनाने के लिए विषय और उद्योग के विशेषज्ञों और शिक्षाविदों की विशेषज्ञता के योगदान के साथ विकसित किया गया है। नौकरी की भूमिका के लिए पाठ्यपुस्तक की सामग्री को राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (National Occupational Standards) (एनओएस) के साथ संरेखित करने के लिए पर्याप्त देखभाल की गई है ताकि छात्र योग्यता पैक (Qualification pack) (क्यूपी) के संबंधित एनओएस में उल्लिखित प्रदर्शन मानदंडों के अनुसार आवश्यक ज्ञान और कौशल प्राप्त कर सकें। पाठ्यपुस्तक की समीक्षा विशेषज्ञों द्वारा की गई है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सामग्री न केवल एनओएस के साथ संरेखित है, बल्कि उच्च गुणवत्ता की भी है। इस पाठ्यपुस्तक के माध्यम से कवर किए गए 'सहायक सौंदर्य चिकित्सक' की नौकरी की भूमिका के लिए एनओएस इस प्रकार हैं:

(1) BWS/N9001 — कार्य क्षेत्र तैयार करना और उसका रखरखाव करना

(2) BWS/N0101 — बुनियादी त्वचा देखभाल उपचार प्रदान करना

(3) BWS/N0102 — चित्रण सेवाओं को अंजाम देना

(4) BWS/N0401 — मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं देना

(5) BWS/N0103 — सौंदर्य सेवाएं देना

(6) BWS/N9002 — कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों को बनाए रखना

(7) BWS/N9003 — कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

पाठ्यपुस्तक की इकाई 1 सौंदर्य क्षेत्र में करियर के विभिन्न अवसरों की व्याख्या करती है। यह उपलब्ध विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं का विवरण भी प्रदान करती है। कार्य क्षेत्र को बनाए रखना, साथ ही क्षेत्र के भीतर स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों को यूनिट में शामिल किया गया है।

इकाई 2 छात्रों को मैनीक्योर, पेडीक्योर और मेहंदी से जुड़ी विस्तृत प्रक्रियाओं के बारे में जानने में मदद करेगी। इसमें हाथ, पैर और नाखून की शारीरिक रचना को भी शामिल किया गया है, ताकि शिक्षार्थियों को इस बात की गहराई से समझ हो कि किस तरह के उपचार या चिकित्सा को प्रशासित किया जाना है। इकाई 3 में बालों की बुनियादी देखभाल और सामान्य हेयर स्टाइल के बारे में बताया गया है।

विनय स्वरूप मेहरोत्रा
प्रोफेसर और प्रमुख
पाठ्यचर्या विकास और
मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ सेल
पीएसएससीआईवीई , भोपाल

पाठ्यपुस्तक विकास टीम

अन्नू वाधवा, सीईओ, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

आरती अमरेंद्र, निदेशक, आरती सैलून, चेन्नई

भारती तनेजा, संस्थापक, आल्प्स कॉस्मेटिक क्लिनिक, नई दिल्ली

गुरप्रीत सेबल, मालिक, नेल स्पा, गुरप्रीत, मुंबई

जोबन मणि, निदेशक, नेल प्रो, नई दिल्ली

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

प्रतिभा दुसज, प्रमुख, मानक और गुणवत्ता आश्वासन, सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र कौशल परिषद, नई दिल्ली

संगीता चौहान, अध्यक्ष, ऑल इंडिया हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, नई दिल्ली

सोहिनी गुहा, प्रबंधक, मानक और गुणवत्ता आश्वासन, सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र कौशल परिषद, नई दिल्ली

वैजयंती बालचंद्रन, संस्थापक, रैंड आर सैलून वाईएलजी, कोरमंगला, बेंगलुरु, कर्नाटक

वैशाली शाह, शिक्षा प्रमुख, एलटीए स्कूल ऑफ ब्यूटी, भोपाल, मध्य प्रदेश

विक्रम भट्ट, निदेशक, एनरिच सैलून और अकादमी, अहमदाबाद, गुजरात

दस्य–समन्वयक

विनय स्वरूप मेहरोत्रा, प्रोफेसर और प्रमुख, पाठ्यचर्या विकास और मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ सेल, पीएसएससीआईवीई, भोपाल

स्वीकृति

परिषद परियोजना अनुमोदन बोर्ड (पीएबी) के सभी सदस्यों और मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी), भारत सरकार के अधिकारियों के लिए सीखने के परिणाम–आधारित पाठ्यक्रम और पाठ्यक्रम के विकास में उनके सहयोग के लिए आभार व्यक्त करती है।

हम वंदना लूथरा, चेयरपर्सन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, और संस्थापक, वीएलसीसी, गुरुग्राम, हरियाणा और ब्लॉसम कोचर, अध्यक्ष, नेशनल हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, नई दिल्ली को उनके बहुमूल्य इनपुट और सुझावों के लिए आभार व्यक्त करते हैं। इस पाठ्यपुस्तक को विकसित करने में राजेश खंबायत, संयुक्त निदेशक, पीएसएससीआईवीई, भोपाल का सहयोग प्रशंसनीय है।

एनसीईआरटी में हमारे सहयोगियों और पाठ्यपुस्तक समीक्षा समिति के सदस्यों का योगदान – सरोज यादव, प्रोफेसर और डीन (अकादमिक) और अध्यक्षय रंजना अरोड़ा, प्रोफेसर और प्रमुख, पाठ्यचर्या अध्ययन विभागय भारती, एसोसिएट प्रोफेसर, लिंग और विशेष आवश्यकताओं में शिक्षा विभागय और श्वेता उप्पल, मुख्य संपादक, प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी, को विधिवत स्वीकार किया जाता है। हम राष्ट्रीय कौशल विकास एजेंसी (एनएसडीए), राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) और कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के अधिकारियों के समर्थन के लिए भी उनके आभारी हैं।

पाठ्यपुस्तक में प्रयुक्त चित्र क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस से लिए गए हैं। शिक्षार्थियों की स्पष्ट समझ के लिए उनका चयन सावधानी और परिश्रम से किया गया है। किसी भी कॉपीराइट मुद्दे का उल्लंघन न करने का ध्यान रखा गया है। चित्र शैक्षिक उद्देश्य के लिए हैं और छात्रों और शिक्षकों के व्यक्तिगत उपयोग के लिए प्रदान किए जा रहे हैं।

पाण्डुलिपि को आकर्षक पाठ्यपुस्तक में बदलने के लिए प्रकाशन विभाग, एनसीईआरटी का भी आभार। श्वेता झा, संपादक (संविदात्मक), पवन कुमार बरियार, डीटीपी ऑपरेटर, प्रकाशन विभाग, एनसीईआरटी, और नितिन कुमार गुप्ता, डीटीपी ऑपरेटर (संविदात्मक) को विशेष धन्यवाद हैं।

विषय सूची

प्रस्तावना	3
इस पुस्तक के बारे में	5
इकाई 1 : ब्यूटी व वेलनेस उद्योग, तथा ब्यूटी थैरेपी	**11**
सत्र 1 : ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में करियर के अवसर	12
सत्र 2 : ब्यूटी थैरेपी सेवाएँ	17
सत्र 3 : कार्य स्थल को तैयार करना व उसका रखरखाव	24
सत्र 4 : कार्य स्थल में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा	33
इकाई 2 : मेनीक्योर, पेडीक्योर व मेहंदी	**53**
सत्र 1 : नाखून, हाथ व पैर का रचना विज्ञान	54
सत्र 2 : मेनीक्योर	62
सत्र 3 : पेडीक्योर	78
सत्र 4 : हिना अथवा मेहंदी	86
इकाई 3 : केश देखभाल	**92**
सत्र 1 : केश देखभाल की आधारभूत जानकारी	93
सत्र 2 : आम हेयरस्टाइल्स	101
शब्दावली	118
उत्तर कुंजी	121

"Beauty saves. Beauty heals. Beauty motivates. Beauty unites. Beauty returns us to our origins, and here lies the ultimate act of saving, of healing, of overcoming dualism."
–Matthew Fox

इकाई 1 : ब्यूटी व वेलनेस उद्योग, तथा ब्यूटी थैरेपी

परिचय

किसी भी व्यक्ति का बाहरी दिखावा दूसरों को नजर आने वाली पहली चीज होती है। अतः हर समय आकर्षक रहना बहुत महत्त्वपूर्ण है। यहाँ एक ब्यूटी थैरपिस्ट की भूमिका आती है जो किसी व्यक्ति के समग्र रूप को सुधारने के लिए उस पर विभिन्न प्रकार की ब्यूटी थैरेपी करता है, जिसमें उचित तरीके से कपड़े पहनना, सही मेकअप करना, त्वचा की देखभाल व हेयरस्टाइल शामिल है। इसके अलावा, वह वेलनेस उपचार भी प्रदान करता है जिसमें मेनीक्योर व पेडीक्योर शामिल है जिसके अंतर्गत ग्राहक के पूर्ण आराम के लिए मालिश तथा बाद की देखभाल हेतु सलाह भी दी जाती है। कभी–कभी एक स्वस्थ जीवनशैली को बनाये रखने के लिए उन्हें संतुलित आहार तथा पोषण, व एक दैनिक व्यायाम नियम की सलाह भी दी जाती है।

इस इकाई में, आप ब्यूटी व वेलनेस उद्योग के मूलभूत पहलुओं, इस क्षेत्र में करियर संभावनाओं, विभिन्न ब्यूटी थैरेपी सेवाओं, कार्य के क्षेत्र को तैयार करना व उसका रखरखाव एवं एक कार्यस्थल पर अपनाये जाने वाले स्वास्थ्य व सुरक्षा मानकों के बारे में सीखेंगे।

भारत में ब्यूटी व वेलनेस उद्योग

भारत में ब्यूटी व वेलनेस उद्योग तीव्र गति से बढ़ रहा है तथा यह एक महत्त्वपूर्ण उद्योग है। यह देश की आर्थिक प्रगति में बहुत योगदान देता है तथा लाखों की संख्या में रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाते हुए धीरे–धीरे एक प्रमुख नियोजक बन रहा है। बढ़ता उपभोक्तावाद, भूमंडलीकरण तथा भारतीय ग्राहकों की बदलती जीवनशैली इस तीव्र वृद्धि के कारण हैं। इस क्षेत्र में कई छोटी व बड़ी कंपनियों के प्रवेश के साथ–साथ ब्यूटी व वेलनेस उद्योग के इस तीव्र विस्तार ने प्रशिक्षित कार्मिकों अथवा ब्यूटी थेरेपिस्टों की एक बड़ी मांग को जन्म दिया है। यद्यपि ब्यूटी व वेलनेस उद्योग भारत में नया है तथापि यहाँ सेहत एवं तंदुरुस्ती के प्रति जागरूकता में वृद्धि हुई है। यह उद्योग फलफूल रहा है तथा इसका मुख्य कारण है पुरुषों व महिलाओं, दोनों में स्टायलिश दिखने तथा स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा। ग्राहक सौंदर्य उपचार तथा थैरेपी प्राप्त करने के लिए सैलून में जाते हैं(चित्र 1.1)। अतः एक ब्यूटी सैलून द्वारा अपने ग्राहकों को एक संतोषपूर्ण अनुभव उपलब्ध करवाया जाना आवश्यक है। भारत में सौंदर्य उद्योग का एक स्नैपशॉट चित्र 1.2 में दिया गया है।

चित्र 1.1 ब्यूटी थैरेपी लेती हुई एक ग्राहक

सौंदर्य व्यवसाय			
रु 41,224 करोड़ 2012–13 में भारत में ब्यूटी व वेलनेस बाजार का अनुमानित आकार	रु 80,370 करोड 2017–18 में भारत में ब्यूटी व वेलनेस बाजार का प्रक्षेपित आकार.		20–30: संगठित ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में प्रक्षेपित संयोजित वार्षिक वृद्धि दर
रु 3.4 मिलियन ब्यूटी व वेलनेस सेवाओं में अनुमानित कार्यबल	इस क्षेत्र के खंड 48: ब्यूटी एवं वेलनेस	48: फिटनेस एवं स्लिमिंग	4: कायाकल्प स्रोत केपीएमजी

चित्र 1.2 भारत में सौंदर्य व्यवसाय का एक स्नैपशॉट

(स्रोत : https//www.businesstoday.in/magazine/features/vlcc–clsa–everstone–kpmg –ac–nielsen–report/story/209609-html)

सौन्दर्य उद्योग का एक खंड जो विशेष रूप से प्रगति कर रहा है, वो है विशिष्ट हेयर केयर। दूसरा खंड जो तेजी से आगे बढ़ रहा है, वो है ब्राइडल मेकअप। पहले, सामान्यतः केवल दुल्हन अपने विवाह से पूर्व सैलून में जाया करती थी किन्तु आजकल दूल्हा, उसके दोस्त व रिश्तेदार भी उन सैलूनों से समान प्रकार की सेवाएँ ले रहे हैं, जो इस प्रकार के ग्राहकों के लिए विशेष पैकेज ऑफर कर रहे हों।

ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में आई प्रगति के कारण निम्नांकित हैं :

1. लोग ज्यादा ब्यूटी प्रोडक्ट्स खरीदने लगे हैं।
2. लोग शहरों में रहने के लिए जा रहे हैं और ब्यूटी प्रोडक्ट्स व सेवाएँ प्राप्त करने पर ज्यादा खर्च करने लगे हैं।
3. युवा वर्ग मीडिया के माध्यम से विज्ञापनों के संपर्क में आ रहा है जिसकी वजह से उनकी हमेशा खूबसूरत व आकर्षक दिखने की आकांक्षा बढ़ गई है।
4. आजकल युवा दिखने वाली त्वचा के प्रति एक जूनून है क्योंकि अधिक से अधिक ग्राहक कॉस्मेटिक उपचार व एंटी–एजिंग उत्पादों की मांग करते हैं।
5. बिक्री को बढाने के लिए अधिक उत्पाद नवीनीकरण किया जा रहा है।

सत्र 1 : ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में करियर के अवसर

ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र के मुख्य उप–खंड

ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र के कई उप–खंड हैं। मुख्य उप–खंड चित्र 1.3 में दिए गए हैं।

मुख्य उप–खंड						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
ब्यूटी सेंटर	हेयर सैलून	फिटनेस	स्लिमिंग	कायाकल्प	उत्पाद व काउन्टर सेल्स	वैकल्पिक उपचार

चित्र 1.3 ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र के मुख्य उप–खंड

ब्यूटी सेंटर अथवा सैलून

एक ब्यूटी सैलून किसी व्यक्ति की समग्र छवि को सुधारने हेतु त्वचा, केश, नाखून देखभाल व अन्य सम्बंधित उपचार उपलब्ध करवाता है। ये सेवाएँ ग्राहकों की आवश्यकताओं के अनुसार उपलब्ध करवाई जाती हैं।

हेयर सैलून

ये विशिष्ट सैलून होते हैं जो हेयरकट, हेयरस्टाइलिंग, शैम्पू, हेयर कलरिंग तथा सिर की त्वचा के उपचार जैसी सेवाएँ उपलब्ध करवाते हैं। कुछ हेयर स्टाइलिस्ट नाखून व त्वचा देखभाल सेवाएँ भी उपलब्ध करवाते हैं।

प्रोडक्ट्स व काउंटर सेल

इसमें ब्यूटी प्रोडक्ट्स की काउंटर बिक्री शामिल है जिसमें कॉस्मेटिक्स व टॉयलेटरीज भी आते हैं जिनके द्वारा एक सैलून के ग्राहकों की आयु–सम्बन्धी स्वास्थ्य व दिखावट जैसी समस्याओं का समाधान होता है।

फिटनेस व स्लिमिंग

इसके अंतर्गत शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य शरीर व मन के आचरण, तथा वजन कम करना व स्लिमिंग जैसे क्षेत्रों के सेवा प्रदाता शामिल हैं।

कायाकल्प केंद्र

इसके अंतर्गत मूल स्पा उद्योग सेवाएँ शामिल हैं जैसे स्पा का प्रचालन, स्पा शिक्षण, स्पा उत्पाद व इवेंट्स। यह क्षेत्र मुख्यतः शरीर व मन को रिलैक्स करने हेतु सक्रिय सेवाएँ उपलब्ध करवाता है।

वैकल्पिक उपचार केंद्र

इस खंड में वैकल्पिक उपचार के अंतर्गत क्लीनिकल निदान व उपचार उपलब्ध करवाए जाते हैं। वैकल्पिक उपचार विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक उपचार पद्धतियों से सम्बंधित है जो नियमित पश्चिमी चिकित्सा उपचारों अथवा अन्य किसी प्रकार के एलोपैथिक या फार्मास्यूटिकल प्रक्रियाओं से अलग होती हैं। नैचुरोपैथी के अलावा, इसमें क्रिस्टल हीलिंग, कपिंग व वाइब्रेशन थैरेपी शामिल है।

उभरती यूनीसेक्स सेवा

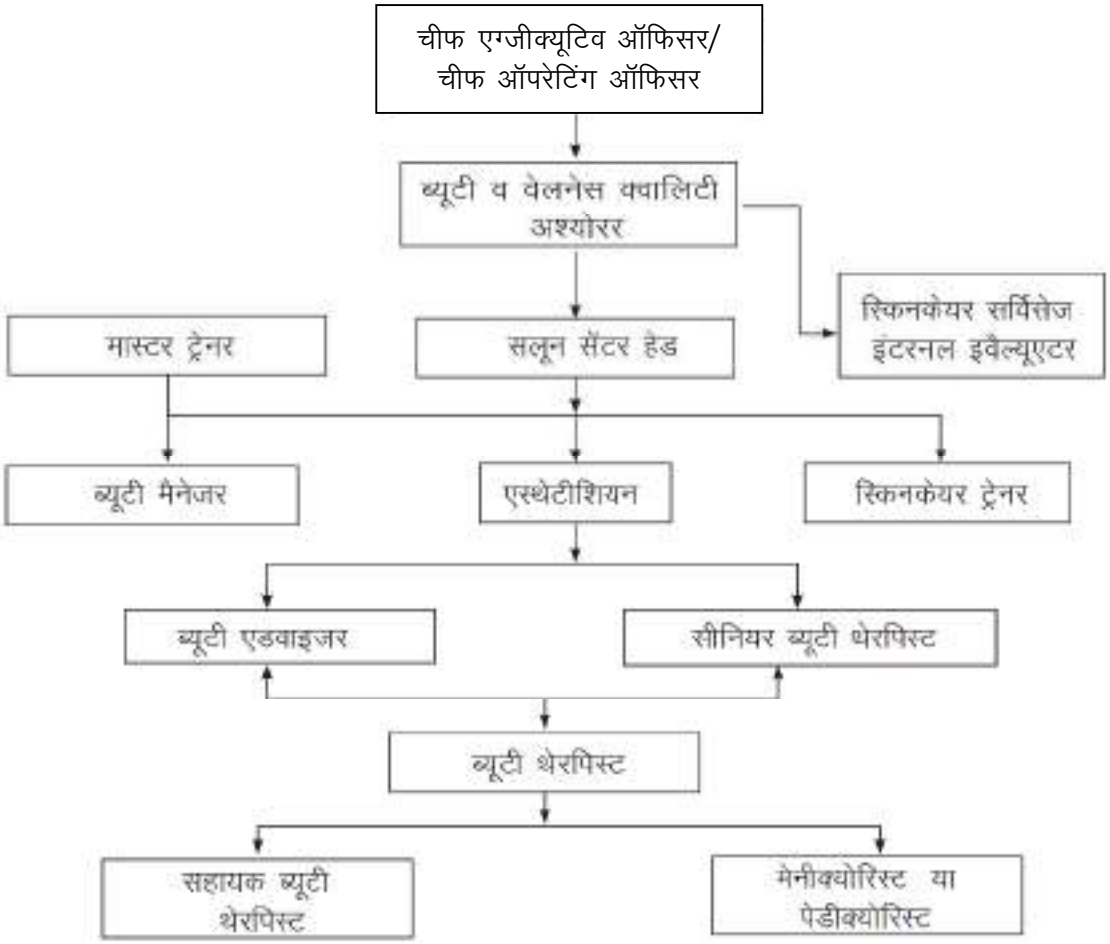
यूनीसेक्स ब्यूटी सैलून पुरुष व महिलाओं, दोनों को ब्यूटी व वेलनेस सेवाएँ उपलब्ध करवाते हैं। कई संगठित क्षेत्र ऐसी सेवाएँ प्रदान कर रहे हैं और भारतीय समाज में धीरे–धीरे यूनीसेक्स ब्यूटी व वेलनेस केन्द्रों को स्वीकार्यता प्राप्त हो रही है।

अंतरराष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड

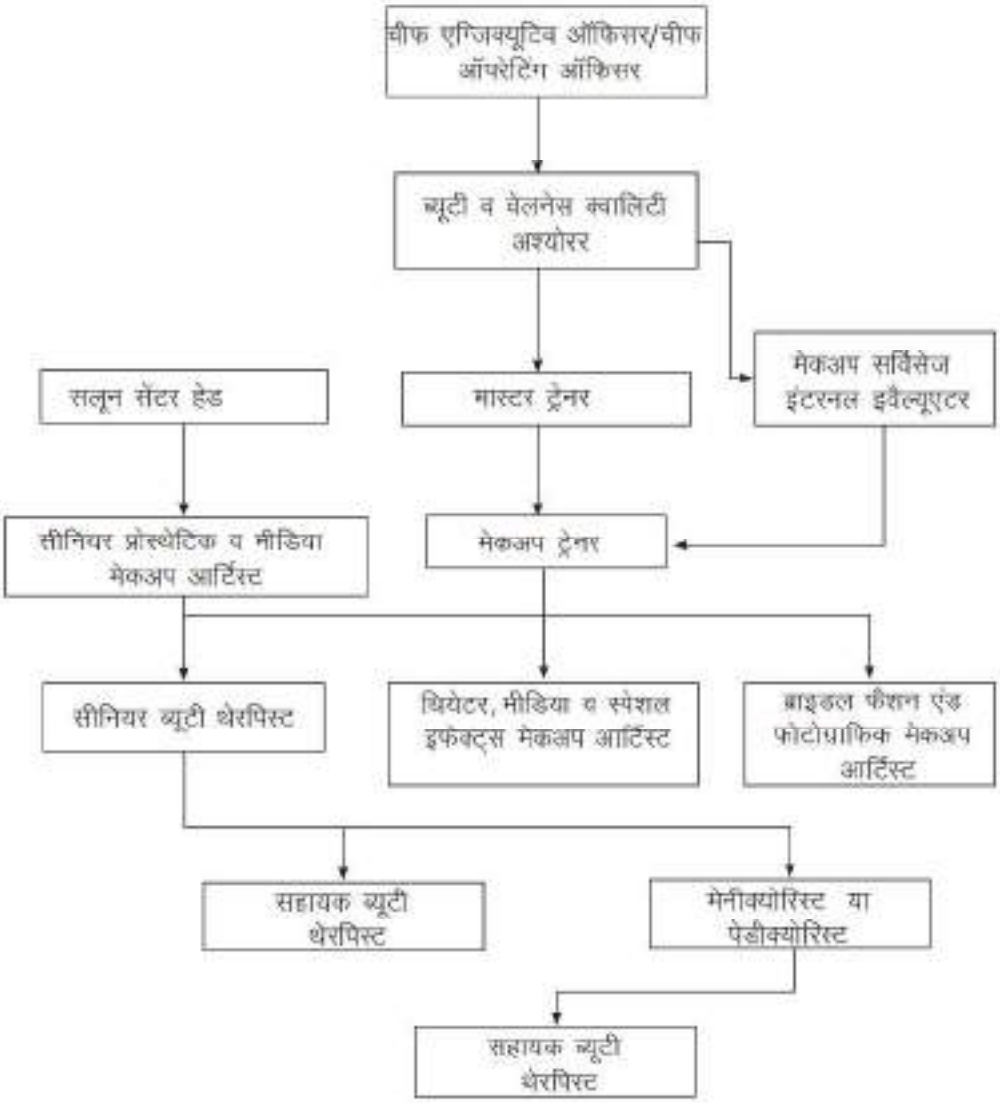
ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में ग्राहकों की बढ़ती संख्या ने कई अंतरराष्ट्रीय ब्रांड्स को भारतीय बाजार की ओर आकर्षित किया है। कुछ लोकप्रिय अंतरराष्ट्रीय कॉस्मेटिक ब्रांड्स जो भारत में उपलब्ध हैं, वे हैं – मेबेलीन न्यूयॉर्क, लॉरियाल पेरिस, मैक आदि। इसके अतिरिक्त ऑनलाइन बिक्री में आई वृद्धि के कारण भारतीय ग्राहकों को स्वदेशी व अंतरराष्ट्रीय, दोनों प्रकार के खूबसूरती व सौंदर्य उत्पादों की एक बड़ी श्रृंखला तक पहुँच मिल गई है। कुछ भारतीय कॉस्मेटिक ब्रांड इस प्रकार हैं लैक्मे, हिमालया, वीएलसीसी, बायोटिक, शहनाज हुसैन, फॉरेस्ट इसेंशियल्स इत्यादि।

एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए करियर का मार्ग

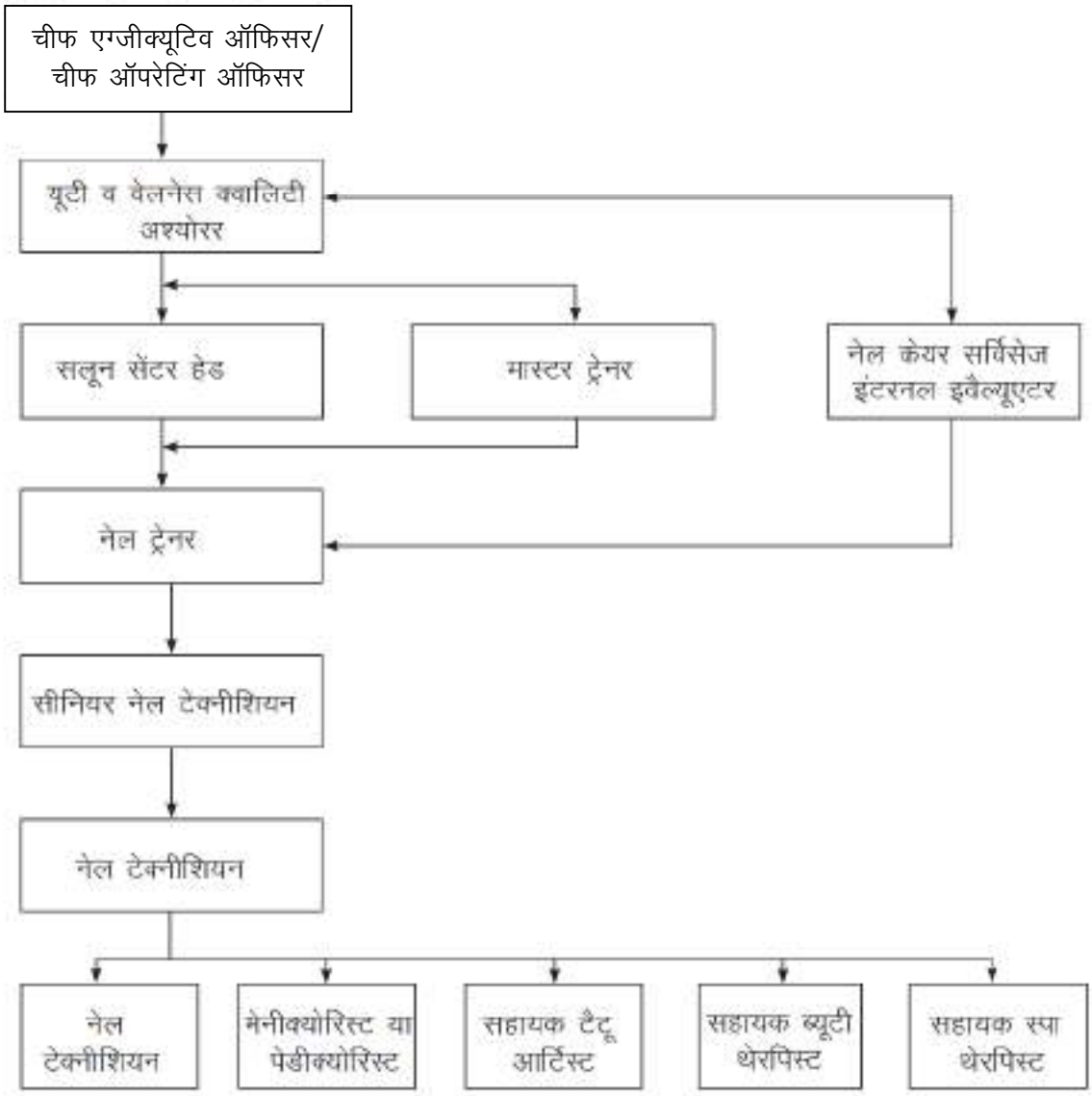
अधिकांश ब्यूटी थेरेपिस्ट अपना करियर ब्यूटी सेंटर व हेयर सैलून से शुरू करते हैं तथापि, अपने करियर में किसी भी समय पर वे अन्य उप–खण्डों में शिफ्ट हो सकते हैं। शहरी व मेट्रो क्षेत्रों के अतिरिक्त, ब्यूटी व वेलनेस के प्रति बढ़ती जागरूकता से इस उद्योग का विस्तार अन्य क्षेत्रों में भी हो रहा है (चित्र 1.4, 1.5 व 1.6)।



चित्र 1.4 स्किन केयर सेवाओं में करियर का मार्ग



चित्र 1.5 मेकअप सेवाओं में करियर का मार्ग



चित्र 1.6 नेल केयर सर्विसेज में करियर का मार्ग

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. वर्तमान ब्यूटी व वेलनेस ट्रेंड्स क्या हैं ?

   क) परिवर्तित उपभोक्ता मानसिकता

   ख) उभरते यूनीसेक्स सैलून

   ग) अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड्स

   घ) उपर्युक्त सभी

2. _____ केंद्र शरीर व मन को रिलैक्स करने वाली सक्रिय सेवाएँ प्रदान करते हैं.

   क) फिटनेस व स्लिमिंग

ख) वैकल्पिक थैरेपी

ग) कायाकल्प केंद्र

घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

व्यक्तिपरक प्रश्न

1. ब्यूटी क्षेत्र के उप–खण्डों के नाम बताएं।

आपने क्या सीखा ?

यह अध्याय समाप्त करने के बाद क्या आप :

- ब्यूटी थैरेपी में विभिन्न सेवाओं का विवरण दे सकते हैं
- विभिन्न ब्यूटी व वेलनेस उप–खण्डों को पहचान कर उनकी सूची बना सकते हैं
- सौंदर्य उद्योग में करियर के मार्ग बता सकते हैं

सत्र 2 : ब्यूटी थैरेपी सेवाएँ

ब्यूटी थैरेपी एक ऐसा शब्द है, जिसमें सिर से लेकर पैर के नाखून तक की गतिविधियों अथवा सेवाओं का एक व्यापक विस्तार शामिल है (चित्र 1.7) प्रत्येक सेवा की अपनी एक प्रक्रिया है, जिसे एक के बाद एक सावधानी से किया जाना जरूरी है अन्यथा उससे मांसपेशियों व त्वचा सम्बन्धी समस्याएँ हो सकती हैं जैसे रैशेज, एलर्जी व संक्रमण जो असंतुष्ट ग्राहकों को जन्म देगा। प्रत्येक सेवा के लिए उपयोग में आने वाले उत्पादों व उपकरणों की समुचित जानकारी अपेक्षित है। साथ ही, यह सावधानी भी रखी जानी चाहिए कि ग्राहक को किसी सौन्दर्य उत्पाद से एलर्जी न हो।

(क) (ख)

चित्र 1.7 (क) व (ख) : ग्राहकों को दी जा रही विभिन्न ब्यूटी सेवाएँ

आइये देखें कि एक सैलून द्वारा सामान्य तौर पर प्रदान की जाने वाली ब्यूटी थैरेपीज व सेवाएँ कौन सी हैं :

मेनीक्योर

यह हाथों की दिखावट को सुधारने का एक उपचार है तथा पुरुष व महिलाओं, दोनों के बीच लोकप्रिय है। अधिकतर सैलून में इस सेवा हेतु एक अलग भाग होता है। यह उपचार हाथों व नाखूनों को साफ व खूबसूरत रखने में मदद करता है जिसमें क्यूटीकल्स को पीछे किया जाता है, मृत त्वचा निकाली जाती है व एक्स्फोलियेशन व मालिश द्वारा त्वचा को मुलायम बनाया जाता है व नेल पेंट लगाया जाता है। मेनीक्योर के निम्नांकित लाभ हैं :

- हाथ मुलायम बनते हैं
- रक्त संचार सुधरता है
- रिलैक्स करने में मदद होती है
- हाथों व नाखूनों की दिखावट सुधरती है

पेडीक्योर

यह पंजों व पैरों के नाखूनों की दिखावट को सुधारने में मदद करता है। इसमें भी एक्स्फोलियेशन, प्यूमिक स्टोन का उपयोग व मालिश शामिल है व अंत में पैरों के नाखूनों पर नेल पेंट लगाया जाता है। इसके निम्नांकित लाभ हैं :

- पंजे मुलायम बनते हैं
- पंजों का रक्त संचार सुधरता है
- पैरों के नाखूनों को आकार मिलता है
- पंजों व पैरों के नाखूनों की दिखावट सुधरती है
- दुखते पंजों को रिलैक्स होने में मदद मिलती है
- कड़ी व मृत त्वचा सेल निकल जाते हैं

मेनीक्योर व पेडीक्योर के बीच का मुख्य फर्क होता है ग्राहक की स्थिति, कड़ी त्वचा के उपचार व मालिश की प्रक्रिया में।

चित्र 1.8 मेनीक्योर किये गए हाथ व पेडीक्योर किये गए पंजे

थ्रेडिंग

यह बाल निकालने की एक तकनीक है जिसमें बाल के पूरे रोमकूप (फॉलिकल) को निकालने के लिए सूती धागे का प्रयोग किया जाता है(चित्र 1.9)। बाल को मरोड़ते हुए खींचा जाता है जिसमें धागा बाल को लपेट लेता है और उसे खींच लेता है।

- एक–एक बाल को निकालने की अपेक्षा थ्रेडिंग में कम दर्द होता है
- यह फटाफट होता है और वैक्सिंग की अपेक्षा सुरक्षित है
- यह संवेदनशील त्वचा सहित लगभग सभी प्रकार की त्वचाओं के लिए उचित रहता है
- किसी केमिकल का उपयोग नहीं होता
- इससे चेहरा व आइब्रो स्वच्छ व सुन्दर लगते हैं

चित्र 1.9 माथे का थ्रेडिंग

वैक्सिंग

यह भी बाल निकालने की एक तकनीक है जिसमें गरम वैक्स की मदद से बाल को जड़ से खींचा जाता है। नए बाल आने में तीन से छह सप्ताह का समय लगता है। यह एक व्यक्ति के बाल उगने के पैटर्न पर निर्भर करता है। वैक्सिंग दो प्रकार की होती है – स्ट्रिप वैक्सिंग (चित्र 1.10) व स्ट्रिपलेस वैक्सिंग।

चित्र 1.10 हाथ का वैक्सिंग

स्ट्रिप वैक्सिंग में वैक्स की एक पतली परत त्वचा पर लगाई जाती है व एक कपड़ा अथवा डिस्पोजेबल पेपर का टुकड़ा उस पर रखा जाता है, व बाल उगने की दिशा के विरुद्ध उसे खींचा जाता है। इससे वैक्स के साथ अवांछित बाल भी निकल जाते हैं।

स्ट्रिपलेस वैक्सिंग में वैक्स की एक मोटी परत लगाई जाती है व कपड़े अथवा पेपर का उपयोग नहीं होता है। ठंडा होने पर वैक्स कड़ा हो जाता है जिससे अवांछित बाल आसानी से निकल आते हैं। माना जाता है कि इसमें दर्द कम होता है व इससे एकदम बारीक बाल भी निकल आते हैं।

ब्लीच

ब्लीच का सन्दर्भ ब्लीचिंग एजेंट से है, जो त्वचा के रंग को हल्का करने में मदद करता है। सामान्यतः इसका उपयोग चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने में होता है (चित्र 1.11)। इस प्रक्रिया को ब्लीचिंग कहा जाता है। ब्लीच का उपयोग सामान्यतः निम्नांकित उद्देश्यों के लिए होता है:

चित्र 1.11 चेहरे का ब्लीचिंग

- काले धब्बे व झाइयाँ कम करने के लिए, कोहनी व बगल के काले हिस्से को हल्का करने के लिए
- त्वचा को चमकाने के लिए
- चेहरे के बालों को हल्का करने व उन्हें कम दिखाने के लिए

चेहरे का क्लीन–अप

क्लीन–अप त्वचा के रोमछिद्रों को खोलते हुए त्वचा के लिए सांस लेना आसान बनाने के लिए किया जाता है (चित्र 1.12)। इससे मृत सेल हटाकर त्वचा में अन्दर तक बैठी गन्दगी को साफ करने में मदद मिलती है। क्लीन–अप की प्रक्रिया में त्वचा की सफाई की जाती है, उसे एक्सफोलिएट व मोइश्चराइज किया जाता है। साफ करने से रोमछिद्र खुल जाते हैं व त्वचा हल्की हो जाती है और सांस ले पाती है। इससे निम्नलिखित फायदे होते हैं :

चित्र 1.12 चेहरे का क्लीन–अप

- चेहरे पर एक स्वस्थ चमक आ जाती है
- हानिकारक बैक्टीरिया, पसीने व प्रदूषण के कारण जमी गन्दगी को हटाते हुए त्वचा की भली प्रकार सफाई हो जाती है
- एक्ने व पिम्पल्स को दूर रखता है
- चेहरे का रक्त संचरण सुधरता है

मेक–अप

यह किसी व्यक्ति की दिखावट को बढ़ाने के लिए कॉस्मेटिक्स लगाने की एक प्रक्रिया है(चित्र 1. 13)। आमतौर पर मेकअप में लिपस्टिक, आईलाइनर, आईशैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, काजल, लिपग्लॉस, लिपबाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का उपयोग होता है। टेलीविजन मीडिया सहित फिल्म व टीवी उद्योग, तथा थियेटर को नियमित वेतन आधार पर मेकअप आर्टिस्टों की आवश्यकता होती है अतः इस क्षेत्र में ही अवसर रहते हैं। मेकअप के निम्नलिखित फायदे हैं:

चित्र 1.13 मेक–अप लगाना

- एक अनुकूल पहला प्रभाव डालने में मदद मिलती है

- आत्मविश्वास बढ़ता है
- त्वचा की कमियां व दाग छुप जाते हैं
- त्वचा प्रदूषण से बची रहती है
- अपेक्षित मुखाकृति व दिखावट मिलती है

हेयरस्टाइल

हेयरस्टाइल वह तरीका है जिससे बालों को स्टाइल किया जाता है (चित्र 1.14)। वैयक्तिक साज–संभाल व फैशन का यह एक महत्त्वपूर्ण पहलू माना जाता है व पुरुष व महिलाओं, दोनों में लोकप्रिय है। कंघियों, ब्लो–ड्रायर व हेयर–जेल आदि जैसे कॉस्मेटिक्स के उपयोग द्वारा बालों को एक निश्चित तरीके से संवारा जाता है। हेयर स्टाइलिंग को 'हेयर ड्रेसिंग' भी कहा जाता है, विशेष रूप से तब जब इसे एक व्यवसाय के रूप में किया जाता हो। हेयर स्टाइलिंग में हेयरबैंड, क्लिप, पिन, बारित, टियारा आदि जैसी सामग्रियों के उपयोग से बालों को एक जगह पर रखना व उनका सौंदर्य बढ़ाना शामिल है। इसके फायदे निम्नानुसार हैं:

चित्र 1.14 हेयर स्टाइलिंग

- चेहरे व बालों की सुन्दरता बढ़ जाती है जिससे व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है
- संवरे हुए बाल अच्छे से रखे जाने का प्रभाव डालते हैं
- उड़ने वाले बालों को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है

मेहंदी (हिना)

यह हाथों (हथेलियों सहित) व पैरों (पंजों सहित) को एक प्राकृतिक पौधे के डाई का उपयोग करते हुए डिजाइनों से सजाने की एक कला है जिससे त्वचा का रंग मैरून–लाल हो जाता है और उसे एक ठंडा एहसास देता है(चित्र 1.15)। मेहँदी कुछ दिनों तक त्वचा पर रहती है। यह अधिकतर विशेष अवसरों जैसे विवाह, त्योहार, धार्मिक कार्यक्रम आदि के दौरान लगाई जाती है।

चित्र 1.15 मेहँदी लगाना

मेहँदी हिना के पत्तों से बनाई जाती है। इसका उपयोग बालों को डाई करने के लिए भी होता है और इसमें कंडीशनिंग के गुण होते हैं।

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. _____ हाथों व नाखूनों की दिखावट को सुधारने का एक उपचार है .

   क) मेनीक्योर

   ख) पेडीक्योर

   ग) थ्रेडिंग

   घ) ब्लीचिंग

2. _____ आइब्रो की दिखावट को सुधारने का एक उपचार है

   क) पेडीक्योर

   ख) थ्रेडिंग

   ग) मेनीक्योर

   घ) ब्लीचिंग

3. _____ वह प्रक्रिया है जिसमें त्वचा की रंगत को हल्का करने हेतु केमिकल्स का उपयोग किया जाता है

   क) वैक्सिंग

   ख) फेस क्लीन–अप

   ग) थ्रेडिंग

   घ) ब्लीचिंग

रिक्त स्थान भरें

1. ब्लीच का सन्दर्भ एक _____ से है जो त्वचा की रंगत को हल्का करने में मदद करता है।
2. क्लीन–अप की प्रक्रिया में, त्वचा को साफ, _____ व ._____ किया जाता है।
3. बालों की स्टाइलिंग के तरीके को _____ कहा जाता है।

आपने क्या सीखा ?

इस अध्याय की समाप्ति के बाद क्या आप :

- ब्यूटी थैरेपी में प्रयोग होने वाली विभिन्न सेवाओं के बीच का अंतर बता सकते हैं।
- विभिन्न ब्यूटी सेवाओं के फायदे बता सकते हैं।

सत्र 3 : कार्य स्थल को तैयार करना व उसका रखरखाव

एक सैलून को स्वच्छ व संक्रमणरहित रखा जाना चाहिए। एक उचित तापमान व पर्याप्त लाइटिंग की सुविधा होनी चाहिए। साथ ही, वहां अपेक्षित सुरक्षा उपाय अपनाये जाने चाहिए। इन मूलभूत सुविधाओं के अभाव में, एक सैलून द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ त्रुटिपूर्ण हो सकती हैं जिससे उसकी प्रतिष्ठा व ग्राहकों की संख्या प्रभावित हो सकती है। किसी अवांछित घटना या दुर्घटना के मामले में ग्राहक सैलून पर मुकदमा भी दायर सकते हैं जिससे उनकी प्रतिष्ठा व व्यवसाय को नुकसान पहुँच सकता है।

ब्यूटी व वेलनेस क्षेत्र में स्वच्छता बहुत अधिक महत्त्वपूर्ण है। अतः एक सैलून का कार्य क्षेत्र समुचित सुरक्षा उपायों के साथ हमेशा स्वच्छ रखा जाना चाहिए। ग्राहक के बैठने व उपचार प्रारंभ करने से पहले उपचार के लिए अपेक्षित उपकरण उस जगह पर रखे होने चाहिए। प्रत्येक उपचार के बाद कचरे का तुरंत निपटान सुनिश्चित किया जाना चाहिए। उपकरणों की सफाई व विसंक्रमण अनिवार्य है।

आगे के पाठों में आप ब्यूटी सैलून में ग्राहक की जानकारी, स्वच्छ व संक्रमणरहित वातावरण बनाकर रखना, स्वयं की प्रस्तुति व बनाये रखे जाने वाले व्यवहार से सम्बंधित विभिन्न पहलुओं के बारे में पढ़ेंगे।

(क) (ख)

चित्र 1.16 (क) व (ख) एक ब्यूटी सैलून का कार्य स्थल

रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव

एक रिकॉर्ड कार्ड एक महत्त्वपूर्ण दस्तावेज है जिसमें निम्नलिखित होता है :

- ग्राहक द्वारा पूर्व में लिए गए उपचार
- वह उपचार जिसके लिए ग्राहक ने बुकिंग की है
- उपयोग किये जाने वाले उत्पादों, उनकी त्वचा के प्रकार, वे किसी उत्पाद के प्रति एलर्जिक तो नहीं हैं, के सम्बन्ध में ग्राहक की जानकारी कोई उपचार प्रारंभ करने से पूर्व रिकॉर्ड कार्ड का सन्दर्भ लिया जाना चाहिए व ब्यौरे जैसे नाम व पते की पुष्टि ग्राहक से की जानी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि सही कार्ड ही लिया गया है।

कार्य स्थल की अनिवार्यताएँ

सामान्यतः एक कार्य स्थल का उपयोग कई सेवाएँ देने के लिए किया जाता है। अतः वहां निम्नांकित होने ही चाहिए :

- साफ व संक्रमणरहित वातावरण
- स्वच्छ उपचार काउच अथवा कुर्सी, टॉवल व एप्रन
- पर्याप्त हवा व रोशनी
- तापमान नियंत्रक
- आने–जाने व ग्राहक का सामान रखने के लिए जगह
- बैकग्राउंड में मधुर व प्रसन्नतापूर्ण संगीत वाला एक शांत वातावरण क्योंकि इससे रिलैक्स होने में मदद मिलती है
- किसी प्रक्रिया के लिए अपेक्षित उपकरण व उत्पाद
- किसी उपचार हेतु एक ट्राली में व्यवस्थित रखे उपकरण
- पेन व ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड
- पर्याप्त कॉटन व टिश्यू

कीटाणुशोधन व विसंक्रमण के तरीके

दूषण व संक्रमण से बचने के तरीके हैं उपकरणों की सफाई व उन्हें कीटाणुरहित व संक्रमणरहित बनाना (चित्र 1.17)। इसके अतिरिक्त, दूषण व संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छ टॉवल, स्प्रे बोतल, स्पैचुला आदि का उपयोग किया जाना चाहिए।

- **सफाई** से केवल धूल व गन्दगी हटती है। यह कीटाणुशोधन व विसंक्रमण से पहले किया जाता है।
- अगला कदम है **विसंक्रमण** का जिससे बैक्टीरिया, वायरस व फंगस मर जाते हैं। विसंक्रमण की प्रक्रिया के दौरान नियमित अंतराल पर क्लीनिंग एजेंट को बदला जाना चाहिए।
- **कीटाणुशोधन** भाप की मदद से सूक्ष्म जीवों को मारने का एक तरीका है। इसे एक ऑटोक्लेव (उच्च तापमान व प्रेशर वाली प्रक्रियाओं के लिए उपयोग किया जाने वाला एक बंद बर्तन) की मदद से किया जाता है। केवल धातु से बने उपकरण जैसे कैंची व ट्वीजर व कुछ ऊष्मा–प्रतिरोधी कांच के बर्तन ही ऑटोक्लेव किये जा सकते हैं।
- **सैनिटाइजिंग** से भी कीटाणु पूर्णतयः मर जाते हैं। यह गर्मी अथवा रसायनों के उपयोग द्वारा किया जाता है। घरेलू ब्लीच (4% क्लोरिन) व अल्कोहल मिश्रण (70%) रासायनिक सैनिटाइजरों के कुछ प्रकार हैं।

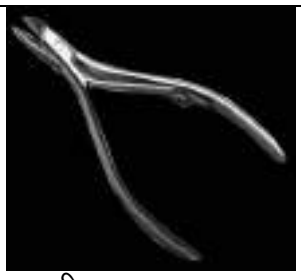
चित्र 1.17 : उपकरणों का कीटाणुशोधन

एक ब्यूटी सैलून में प्रयुक्त उपकरण व सामग्री

एक ब्यूटी सैलून में प्रयोग किये जाने वाले विभिन्न उपकरण व सामग्री चित्र 1.18(क – ट) में दर्शाए गए हैं।

<table>
<tr>
<td>
चिमटी</td>
<td>
कैंची</td>
<td>
प्यूमिक का पथ्थर</td>
</tr>
<tr>
<td>
धातु खुरचनी</td>
<td>
छल्ली निपर</td>
<td>
छल्ली ट्रिमर</td>
</tr>
<tr>
<td>
कॉमेडोन निकालने वाला</td>
<td>
चेहरे का स्पंज</td>
<td></td>
</tr>
</table>

लूफ़ैण



छल्ली कटर

फेस पैक ब्रश

वैयक्तिक प्रस्तुति व व्यवहार

किसी व्यक्ति के स्वयं को प्रस्तुत करने के तरीके का प्रभाव बहुत हद तक उसके व्यावसायिक जीवन पर पड़ता है। उसके देखने, बोलने, व्यवहार अथवा ग्राहक के स्वागत का तरीका – सब कुछ हर समय उचित होना चाहिए।

सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट हेतु कुछ टिप्स

एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट को :

- सैलून की यूनिफॉर्म पहननी चाहिए व यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह साफ, सुथरी व इस्त्री की हुई हो;
- उच्च स्तर की व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना चाहिए क्योंकि वह ग्राहकों के निकट जाकर काम करेगा/करेगी;
- एक स्वच्छ हेयरस्टाइल रखना चाहिए लम्बे बालों को सफाई से एक पोनीटेल या बन में बाँधा जा सकता है;
- हल्का मेकअप लगाया जा सकता है भारी मेकअप से बचें;
- सुनिश्चित करना चाहिए कि उसकी सांस ताजी हो और उससे खाने या तम्बाकू की बदबू न आये;
- नाखून छोटे व साफ रखना चाहिए;
- कम से कम जेवर पहनना चाहिए;
- आरामदायक व बंद जूते पहनने चाहिए क्योंकि इससे काम करना आरामदायक होगा व नुकीले उपकरणों की चोट से पैर सुरक्षित रहेंगे;

- कार्य स्थल पर खाने व पीने से बचना चाहिए;
- विनम्रता से बात करनी चाहिए व अपने ग्राहकों का हमेशा स्वागत करना चाहिए (चित्र 1.19);
- ग्राहक की बात सावधानीपूर्वक व धैर्यपूर्वक सुननी चाहिए व वे जो कहना चाहते हैं उसे समझने की कोशिश करनी चाहिए;
- ग्राहक को सूचित करना चाहिए कि उपचार प्रारंभ करने में कितना समय लगेगा व विलम्ब के कारण भी बताए जाने चाहिए; तथा
- हर बार कोई प्रक्रिया प्रारंभ करने से पूर्व हाथ धोने चाहिए।

चित्र 1.19 : ग्राहकों के साथ विनम्र रहें

कचरे का सुरक्षित निपटान

कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्त्वपूर्ण कदम है, क्योंकि उससे दूषण व संक्रमण की रोकथाम में मदद मिलती है। एक कार्य समाप्त हो जाने के बाद छोड़ा गया कचरा सैलून में कार्य करने वाले कार्मिकों तथा ग्राहकों, दोनों के लिए अस्वस्थता का कारण बन सकता है। इसके अतिरिक्त, यह सैलून के बारे में एक बुरा प्रभाव भी डालेगा। कचरे के निपटान हेतु निम्नलिखित तरीके अपनाये जाने चाहिए :

- डिस्पोजेबल वस्तुएं जैसे कॉटन, टिश्यू, वैक्स स्ट्रिप इत्यादि को काम होने के बाद तुरंत बंद डब्बे में डालें (चित्र 1.20)
- अगला उपचार शुरू करने से पूर्व फर्श की झाड़ू लगाकर बेकार बालों को हटाया जाना चाहिए (चित्र 1.21)।
- उपयोग के तुरंत बाद चीजों को उनकी जगह पर रखते हुए सैलून में स्वच्छता रखी जानी चाहिए। इससे समय की बचत होती है व अगली सेवा हेतु कार्य का स्थल तैयार करने में मदद मिलती है।
- सभी बोतलों के ढक्कन बंद होना सुनिश्चित करें।
- किसी सेवा के दौरान प्रतीक्षा के समय का उपयोग क्षेत्र को साफ करने के लिए किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, मेनीक्योर के दौरान जब तक नेल पेंट सूख रहा हो, तब तक गन्दा पानी व टिश्यू फेंके जा सकते हैं।
- एक सेवा के बाद उपकरणों को साफ कर उन्हें कीटाणुरहित करें।

- सफाई की सभी गतिविधियाँ शान्ति से, ग्राहक को कोई असुविधा पहुंचाए बगैर की जानी चाहिए।
- किसी उपकरण के प्रयोग व उसकी सफाई के सम्बन्ध में पैकेट पर दिए गए अनुदेशों का पालन किया जाना चाहिए। इससे उपकरण की आयु बढ़ेगी।
- प्रत्येक प्रक्रिया के बाद कार्यस्थल की साफ–सफाई का ध्यान रखा जाना चाहिए। उपकरणों व कार्यस्थल को विसंक्रमित व दूषणरहित किया जाना चाहिए।
- प्रत्येक उपचार के बाद कार्यस्थल की चादरें व टॉवल बदले जाने चाहिए। उपयोग किये गए टॉवल व चादरें धुलाई हेतु लांड्री बास्केट में रखे जाएँ (चित्र 1.22)।

चित्र 1.20 : उपयोग की गई वैक्स स्ट्रिप्स को एक बंद डब्बे में फेंका जाना चाहिए

चित्र 1.21 : दूसरा उपचार प्रारंभ करने से पूर्व फर्श की झाड़ू लगाकर बेकार बालों को फेंका जाना चाहिए

चित्र 1.22 : उपयोग किये गए टॉवल व चादरें लांड्री बास्केट में रखे जाएँ

उपकरणों का संग्रहण

- उपयोग के बाद तथा उनकी जगह पर वापस रखने से पूर्व उपकरणों को साफ, विसंक्रमित व दूषणरहित करना न भूलें। (चित्र 1.23)
- चोट से बचने के लिए नुकीले उपकरणों को सुरक्षित रूप से रखा जाए।

- यूनिफॉर्म की जेबों में नुकीले उपकरण न रखें।
- विद्युत् उपकरणों के साथ सावधान रहें। तार व अन्य भाग फर्श पर न छोड़ें।
- उपयोग न होने पर विद्युत् उपकरण बंद रखें।

चित्र 1.23 : उपकरणों को एक ट्रे में रखें

नियमों व मानकों का अनुपालन

भारत के विभिन्न राज्यों/ संघ शासित प्रदेशों में एक ब्यूटी सैलून स्थापित करने के नियम व विनियम अलग–अलग हैं। इन्हें शॉप्स एंड इस्टैब्लिशमेंट एक्ट के अधीन पंजीकृत किया जाना है। इस एक्ट के तहत प्रत्येक दुकान अथवा स्थापना को काम शुरू करने के 30 दिनों के अन्दर स्वयं को पंजीकृ त करवाना अनिवार्य है। इस एक्ट में कर्मचारियों के काम करने के घंटे, दुकानों व स्थापनाओं के खोलने व बंद करने सम्बन्धी दिशानिर्देश, कर्मचारियों के लिए छुट्टियाँ, रोजगार के नियम व नौकरी की समाप्ति, तथा नोटिसों, लाइसेंसों व प्रमाणपत्रों के प्रदर्शन सहित रजिस्टरों व रिकॉर्ड के रखरखाव के सम्बन्ध में जानकारी दी गई है।

कुछ सामान्य मानक हैं जिनका पालन एक ब्यूटी सैलून द्वारा किया जाना चाहिए :

- एक सैलून पंजीकृत होना चाहिए व उसके पास प्रचालन का लाइसेंस होना चाहिए।
- वहां उनका बिजनेस परमिट व कर्मचारियों के प्रमाणपत्र (कॉस्मेटिक्स व ब्यूटी प्रशिक्षण) प्रदर्शित किये होने चाहिए।
- वहां पीने के पानी की सुविधा व एक साफ बाथरूम होना चाहिए।
- वहां अलग–अलग प्रकार का कचरा इकठ्ठा करने के लिए अलग–अलग डब्बे होने चाहिए।
- सैलून में अनुमोदित कीटाणुशोधक व सैनिटाईजर होने चाहिए, एवं इन्हें उनके वास्तविक डब्बों में स्टोर किया जाना चाहिए।
- एक बार उपयोग में आने वाली या डिस्पोजेबल वस्तुएं प्रत्येक उपचार के बाद फेंक दी जानी चाहिए।
- पुनः उपयोग किये जा सकने योग्य उपकरणों का कीटाणुशोधन अथवा विसंक्रमण किया जाना चाहिए।
- फर्श साफ रखा जाना चाहिए तथा सैलून में निकलने वाले कचरे का तुरंत व उचित रूप से निपटान किया जाना चाहिए।
- सभी सौंदर्य उत्पादों पर नाम लिखे होने चाहिए।

- सैलून में काम करने वाले कार्मिकों को पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट(पीपीई) पहनना चाहिए।
- कर्मचारियों की एक पूरी सूची अनिवार्य रूप से रखी जानी चाहिए और उन्हें नियोजित करने से पहले उनका पुलिस सत्यापन किया जाना चाहिए।
- ग्राहकों का रिकॉर्ड अद्यतन रखा जाना चाहिए।
- फर्स्ट–एड किट हमेशा एक आसान पहुँच वाली जगह पर रखी होनी चाहिए।

एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट के दायित्व

- ग्राहकों की आवश्यकता को पूर्ण करने हेतु उचित सेवा योजना बताना।
- ग्राहक से सम्बंधित प्रश्न पूछना ताकि त्वचा अथवा मेकअप प्रोडक्ट्स के प्रति संवेदनशीलता, यदि कोई हो, का पता लग सके।
- यदि आवश्यकता हो, तो ग्राहकों को इमरजेंसी प्रक्रियाओं के बारे में बताना।
- एक प्रक्रिया को पूर्ण होने में लगने वाले समय का अनुमान लगाना व ग्राहक को इसकी जानकारी देना।
- प्रतीक्षा करने वाले ग्राहक को समय–समय पर उसकी सेवा शुरू होने में लगने वाले समय के बारे में बताना।
- ग्राहक को उपचार हेतु तैयार करना व उसे समुचित सुरक्षात्मक वस्त्र देना।
- एक सेवा अथवा उपचार से सम्बंधित उत्पाद व उपकरणों को ठीक से रखना व उन्हें आसपास रखना।
- सेवा प्रारंभ करने से पूर्व हाथों को सैनिटाईज करना।
- खुद की व ग्राहक की स्थिति इस प्रकार रखना ताकि प्रक्रिया के दौरान गोपनीयता व आराम सुनिश्चित हो सके।
- ग्राहक की आवश्यकतानुसार उत्पाद चुनना व लगाना व अपेक्षित प्रभाव प्राप्त करना।
- एलर्जी दिखने के मामले में तुरंत सेवा बंद कर देना व ग्राहक को सलाह व अनुशंसा देना।
- एक प्रक्रिया के बाद त्वचा को साफ करना ताकि वह गन्दगी से सुरक्षित, टोंड व मोइशचराइज्ड रहे।
- प्रक्रिया के बाद घर पर देखभाल हेतु विशिष्ट सलाह देना तथा उत्पाद के उपयोग हेतु व अगली सेवा हेतु ग्राहक को अनुशंसा देना।
- ग्राहक से प्रश्न पूछकर यह जानना कि वे परिणाम से संतुष्ट हैं या नहीं।
- सम्बंधित व्यक्ति को स्वास्थ्य व सुरक्षा के जोखिम अथवा खतरों के बारे में बताना।
- काम के मामलों तथा ग्राहकों के अनुचित व्यवहार के सम्बन्ध में सुपरवाइजर को रिपोर्ट करना।
- नियमित दस्तावेजीकरण को अपेक्षित फॉर्मेट में पूरा करना।

- किफायती तरीके से उपयोग करते हुए उत्पादों की बर्बादी को कम करना तथा उसके कवर पर उल्लिखित निदेशों के अनुसरण में उन्हें स्टोर करना।
- कचरे का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करना।
- सेवा के बाद दिए जाने फीडबैक हेतु ग्राहकों का धन्यवाद करना। यदि कोई ग्राहक सेवा से संतुष्ट न हो, तो उनके संतोष तक मामले को सुलझाने हेतु कार्यवाही करना अथवा उसके लिए माफी माँगना, और उन्हें सुपरवाइजर के पास भेजना।

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन सा एक ब्यूटी थेरेपिस्ट का गुण नहीं है ?

   क) उत्पादों की जानकारी रखना

   ख) विनम्र व्यवहार

   ग) स्वयं की आकर्षक प्रस्तुति

   घ) जल्दी में रहना

2. कीटाणुशोधन में शामिल है :

   क) पोंछना

   ख) विसंक्रमित करना

   ग) भाप देना

   घ) उपर्युक्त सभी

3. एक सैलून की मूलभूत सैनिटेशन पद्धति में शामिल है :

   क) हवादार कमरा

   ख) सुरक्षित पीने का पानी

   ग) स्वच्छ टॉवल व गाउन

   घ) उपर्युक्त सभी

4. एक ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड में निम्नलिखित होता है :

   क) ग्राहक की जानकारी

   ख) सैलून की दिशा

   ग) उत्पाद की जानकारी

   घ) उपर्युक्त सभी

5. एक उपचार के बाद, निम्नलिखित कार्य किये जाने चाहिए :

   क) स्वच्छ टॉवलों का उपयोग

ख) डिस्पोजेबल वस्तुओं को फेंक देना

ग) कार्य स्थल को विसंक्रमित करना व उपकरणों का कीटाणुशोधन

घ) उपर्युक्त सभी

6. निम्नलिखित में से कौन सा तरीका उपकरण व अन्य सामग्री रखने के लिए सही है ?

क) आवश्यकता के अनुसार उन्हें रखना

ख) उन्हें एक दूर के कमरे में रखना

ग) उन्हें बेतरतीब रखना

घ) उन्हें एक बाल्टी में रखना

7. अच्छे से हाथ धोने से निम्नलिखित से सुरक्षा मिलती है :

क) चोट

ख) बीमारी

ग) खुरदुरापन

घ) कड़ापन

व्यक्तिपरक प्रश्न

1. 'कीटाणुशोधन', 'विसंक्रमण' व 'सेनिटाइजेशन (स्वच्छता)' के बीच क्या अंतर है ?
2. ऐसे छह उपकरणों के नाम बताएं जो एक ब्यूटी सैलून में उपयोग होते हैं।

आपने क्या सीखा ?

इस अध्याय की समाप्ति के बाद क्या आप :

- कार्य के स्थल को तैयार कर उसका रखरखाव कर सकते हैं।
- एक ग्राहक को उपचार हेतु तैयार कर सकते हैं।
- विभिन्न ब्यूटी सेवाओं में उपयोग किये जाने वाले उपकरणों को पहचान सकते हैं।
- उपकरणों को विसंक्रमित व कीटाणुशोधित कर सकते हैं।
- कचरे को तदनुसार अलग–अलग कर उसका निपटान कर सकते हैं।

सत्र 4 : कार्य के स्थल पर स्वास्थ्य व सुरक्षा

एक सैलून में लोगों अर्थात स्टाफ व ग्राहकों का स्वास्थ्य व सुरक्षा महत्त्वपूर्ण होते हैं। एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को विभिन्न उपकरणों के साथ काम करना होता है जिनकी आवश्यकता विभिन्न प्रक्रियाओं को करने हेतु होती है। ऐसी स्थिति आ सकती है जब किसी उपकरण अथवा उत्पाद से दुर्घटना हो जाए। अतः निम्नलिखित के बारे में जानना आवश्यक है ताकि जोखिमों से बचा जा सके क्योंकि उनसे ग्राहकों व सैलून के स्टाफ के स्वास्थ्य व सुरक्षा को खतरा हो सकता है। एक सैलून में निम्नलिखित का ध्यान रखा जाना चाहिए :

- कार्य स्थल पर जोखिमों की पहचान व खतरों का मूल्यांकन
- स्वास्थ्य व सुरक्षा नियम

- कार्य स्थल सम्बन्धी नीतियाँ
- कार्य स्थल पर स्वच्छता बनाये रखना

किसी भी प्रकार की आकस्मिकता से निपटने हेतु तैयार रहने के लिए यह आवश्यक है कि खतरों व जोखिमों की पहचान रहे। कुछ उपाय जो सैलून में अपनाये जाने चाहिए वो इस प्रकार हैं :

अग्नि सुरक्षा

एक सैलून में कई वस्तुएं होती हैं जो आग का कारण बन सकती हैं। सुरक्षित रहने व ऐसी दुर्घटना से बचने के लिए एक व्यक्ति को सैलून में इस्तेमाल होने वाली ज्वलनशील वस्तुओं की जानकारी रहनी चाहिए। कुछ वस्तुएं जो आग का कारण बन सकती हैं वो हैं :

- ज्वलनशील तेल
- ज्वलनशील तरल पदार्थ व गैसें
- अग्नि पैदा करने वाले उपकरण
- रेफ्रिजेरेशन उपकरण

अग्नि के प्रकार

सभी अग्नियाँ एक सामान नहीं होतीं। ए, बी, सी, घ व ट के रूप में अग्नि का वर्गीकरण उन ईंधनों पर आधारित है जो एक प्रकार की अग्नि को बढ़ावा देते हैं।

श्रेणी ए	यह साधारण ईंधनों जैसे लकड़ी, कपड़ा, पेपर, कचरा व प्लास्टिक से बढ़ती है। इस प्रकार की अग्नि पानी से सहज बुझाई जा सकती है।
श्रेणी बी	यह ज्वलनशील तरल पदार्थों जैसे तेल, गैसोलीन, पेट्रोलियम पेंट, पेंट, पैराफिन व प्रोपेन व ब्यूटेन जैसी गैसों से लगती है। इसे ऑक्सीजन की आपूर्ति काट देने वाले उपायों से बुझाया जा सकता है।
श्रेणी सी	इस प्रकार की अग्नि में मोटर, ट्रांसफार्मर व अन्य उपकरण जैसे सक्रिय विद्युत उपकरण शामिल हैं। पावर सप्लाई को काट कर व कार्बन डाइऑक्साइड जैसे किसी गैर–संवाहक द्रव्य के उपयोग से इसे बुझाया जा सकता है।
श्रेणी डी	इसमें ज्वलनशील धातु अग्नि शामिल है। पोटेशियम, सोडियम, एल्यूमीनियम, मैग्नीशियम व टाइटेनियम इस प्रकार की अग्नि को जन्म देते हैं। इसे बुझाने के लिए पानी का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। सूखा पाउडर, जो गर्मी को सोखकर उसे बुझाता है, का उपयोग किया जा सकता है।
श्रेणी के	ये सामान्य किचन की आग है जो पकाने के तेलों, ग्रीस, पशु चर्बी, वनस्पति चर्बी आदि से भड़कती है। इसे पर्पल के का उपयोग कर बुझाया जा सकता है जो किचन एक्स्टिंगविशर में होता है। नम केमिकल एक्स्टिंगविशर भी प्रयोग किये जा सकते हैं।

फायर एक्स्टिंगविशर के प्रकार

अलग–अलग प्रकार के ईंधनों से अलग–अलग प्रकार की आग लगती है जिसके लिए अलग–अलग प्रकार के एक्स्टिंगविशर लगते हैं। अतः उन्हें लगाकर उनका रखरखाव किया जाना आवश्यक है। तीन मुख्य तत्त्व होते हैं जिनसे आग लग सकती है – गर्मी, ऑक्सीजन व ईंधन। फायर एक्स्टिंगविशर इनमें से एक या दो तत्त्वों को हटाते हुए काम करते हैं। फायर एक्स्टिंगविशर्स मुख्यतः निम्न प्रकार के होते हैं खचित्र 1.24(ए– एफ), :

पानी व फोम

पानी गर्मी तत्त्व को हटाते हुए काम करता है। पानी का उपयोग केवल श्रेणी ए प्रकार की अग्नि के लिए ही किया जाना बेहतर है क्योंकि अन्य प्रकार की अग्नियों में इससे खतरा हो सकता है। अगर श्रेणी बी के लिए उपयोग किया जाए तो इससे ज्वलनशील तरल फैल सकता है और श्रेणी सी अग्नियों में इससे शॉक लग सकता है। श्रेणी ए व बी अग्नि में फोम का उपयोग किया जा सकता है किन्तु श्रेणी सी में बिलकुल नहीं।

कार्बन डाइऑक्साइड

यह दो तत्त्वों को हटाते हुए काम करता है, ऑक्सीजन सप्लाई को काट कर व ठंडे डिस्चार्ज द्वारा गर्मी को कम कर। इसका उपयोग श्रेणी बी व सी अग्नियों में होता है तथा श्रेणी ए अग्नियों में यह अप्रभावी रहता है।

ड्राय केमिकल

यह श्रेणी ए, बी व सी अग्नियों में प्रभावी होता है जिसके कारण उसे एक दूसरा नाम भी मिला हुआ है – 'एक बहुउद्देशीय ड्राय केमिकल एक्स्टिंगविशर'। यह ऑक्सीजन व ईंधन के बीच अवरोध

बना देता है अतः आग बुझ जाती है। अगर एक सादा ड्राय केमिकल एक्स्टिंगविशर उपलब्ध हो, तो उसका उपयोग केवल श्रेणी बी व सी अग्नियों में किया जाना चाहिए।

नम केमिकल

ये श्रेणी के की अग्नियों (खाना बनाने के तेल, चर्बी आदि से लगी) में काम करता है। ये गर्मी को हटाते हुए ऑक्सीजन व ईंधन के बीच अवरोध बनाते हुए काम करता है। इनमें से कुछ श्रेणी ए अग्नियों में भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

क्लीन एजेंट

ये ज्वलनशीलता की प्रक्रिया को अवरुद्ध करने के लिए हेलोन व हेलोकार्बन एजेंटों का उपयोग करता है। इसका उपयोग श्रेणी बी व सी अग्नियों में होता है व इस प्रकार के कुछ बड़े एक्स्टिंगविशर्स का उपयोग श्रेणी ए, बी व सी अग्नियों के लिए भी किया जा सकता है।

सूखा पाउडर

यह ऑक्सीजन व ईंधन के बीच अवरोध बनाते हुए अग्नि को बुझा देता है। यह केवल श्रेणी डी अग्नियों के लिए प्रभावी है व अन्य प्रकार की अग्नियों पर काम नहीं करेगा।

वाटर मिस्ट

ये एक्स्टिंगविशर गर्मी तत्त्व को काट देते हैं व एक क्लीनिंग एजेंट के विकल्प के रूप में उपयोग किये जा सकते हैं। इनका उपयोग मुख्यतः श्रेणी ए अग्नियों के लिए होता है परन्तु श्रेणी सी के लिए भी उपयोग किये जा सकते हैं।

कार्ट्रिजचालित ड्राय केमिकल

ये एक्स्टिंगविशर मुख्यतः श्रेणी ए अग्नियों के लिए उपयोग होते हैं। ये ईंधन को ऑक्सीजन की सप्लाई काट देते हैं व आग को बुझा देते हैं।

चित्र 1.24(ए – एफ): फायर एक्स्टिंगविशर्स के प्रकार

पहली कार्यवाही

प्रत्येक दुर्घटना से दक्षता व प्रभावी रूप से बचा जा सकता है, अगर एक व्यक्ति तुरंत कार्यवाही करे व उसे यह पता हो कि आग लगने की स्थिति में क्या करना है। तो, कार्य के स्थल पर आग लग जाने की स्थिति में क्या करना चाहिए ?

1) शांत रहें व घबराएं नहीं।

2) आसपास के लोगों को सावधान करें।

3) अग्नि सेवा हेल्पलाइन नं 101 (भारत में) पर तुरंत फोन लगाएं।

4) अपनी बुद्धि तत्परता का उपयोग करते हुए भागने (यदि आग बड़ी हो) तथा अगर छोटी हो, तो उसे बुझाने की कोशिश के बीच निर्णय लें।

5) अगर आग बुझाने का निर्णय लेते हैं, तो अग्नि के प्रकार के आधार पर एक्स्टिंगविशर के प्रकार का सावधानीपूर्वक चयन करें।

6) अगर आग बुझाना संभव नहीं है, तो बिल्डिंग से बाहर जाना ही बेहतर है।

7) इमरजेंसी के मामले में असेम्बली पॉइंट अथवा निर्धारित स्थान पर जाएँ (चित्र 1.25)।

8) यदि कोई व्यक्ति ग्राउंड के अलावा अन्य किसी फ्लोर पर हो, तो उसे भागने के लिए हमेशा सीढ़ियों का प्रयोग करना चाहिए, लिफ्ट का कभी नहीं (चित्र 1.26)।

9) अगर कोई अन्दर फंसा हो, तो फायरमैन को सूचित करें व किसी भी परिस्थिति में बिल्डिंग में दोबारा प्रवेश न करें।

चित्र 1.25 असेम्बली पॉइंट हेतु साइनेज

चित्र 1.26 बिल्डिंग से निकलने हेतु सीढ़ियों का प्रयोग करें

प्राथमिक उपचार

अगर कोई व्यक्ति आग पकड़ ले, तो उसे रुकना, गिरना, कवर करना व रोल होना चाहिए। कपड़ों में लगी आग को बुझाने के लिए यह पहला काम किया जाना चाहिए। जलने की स्थिति में निम्नलिखित कदम उठाएं :

1) जले हुए भाग को कम से कम 20 मिनट तक बहते ठंडे पानी के नीचे रखें (चित्र 1.27)।

2) अगर बहता पानी उपलब्ध न हो, तो गीला कपड़ा इस्तेमाल करें।

3) जले हुए पर बर्फ, मक्खन, क्रीम इत्यादि का उपयोग न करें।

4) और गर्मी से त्वचा को सुरक्षित रखने व रक्त संचरण को रुकने से बचाने के लिए कपड़े व जेवर निकाल दें।

5) फफोलों को फोड़ें नहीं क्योंकि इससे दर्द व संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

6) अन्य चोटें जैसे रक्तस्त्राव, फ्रैक्चर, सिर की चोट आदि की जांच करें।

7) चोटिल व्यक्ति को घेरें नहीं व उसे सांस लेने हेतु पर्याप्त जगह दें।

8) तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

चित्र 1.27 जले हुए भाग को ठंडे पानी से धोएं

बचाने की तकनीकें

अग्नि इमरजेंसी के मामले में, पहली कार्यवाही जो की जानी चाहिए, वह है भागने के रास्ते से बचकर निकलना। जब बाहर निकल रहे हों अथवा किसी को बचाने की कोशिश कर रहे हों तो आसपास का ध्यान रखें। सुरक्षित बचाव व भागने हेतु निम्नलिखित कदम उठाएं :

1) निकलने का नजदीकी पॉइंट – कोई दरवाजा या खिड़की ढूंढें।

2) बाहर निकलते समय चिल्लाएं कि कोई अन्दर फंसा तो नहीं है।

3) अगर कोई हादसा हो जाए तो नीचे गिरने वाले मलबे से चोटिल व्यक्ति को बचाने के लिए कम्बल का उपयोग करें।

4) सुरक्षित बाहर निकलने के लिए मलबे को हटाते समय सावधान रहें क्योंकि इससे और कुछ टूट कर गिर सकता है।

5) दरवाजों को हाथों के पिछली तरफ से छुएँ क्योंकि हथेली संवेदनशील होती है और आसानी से जल सकती है। अगर दरवाजा गरम लगे तो उसे न खोलें।

6) धुआं विषैला होता है, तो जमीन के पास रहें। अगर संभव हो, तो मुंह को एक गीले कपड़े से ढँक लें।

7) शीघ्रता व सुरक्षा से बिल्डिंग से गुजरें व नजदीकी सीढियों की ओर बढ़ें। लिफ्ट का उपयोग न करें।

विद्युत् सुरक्षा

बिजली, एक आवश्यकता, कभी–कभी घातक बन सकती है। त्रुटिपूर्ण या खराब उपकरण से लगा शॉक गंभीर चोट पहुंचा सकता है व स्थायी अपंगता भी दे सकता है। मशीनों अथवा खुले तारों के आसपास काम करने के दौरान सावधान रहना चाहिए। सुरक्षा इस पर निर्भर करती है कि एक व्यक्ति स्थिति से कैसे निपटता है व उसकी सतर्कता से क्योंकि किसी संवाहक सामग्री के माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से बिजली वाले भागों के केवल संपर्क में आने मात्र से नुकसान हो सकता है।

जोखिम

इससे जुड़ा मुख्य खतरा है एक व्यक्ति को गंभीर चोटें अथवा मृत्यु। कुछ फॉल्ट आग या धमाके को जन्म दे सकते हैं जिससे आसपास के कई लोगों की जान को खतरा हो सकता है। ज्वलनशील तरल पदार्थ वाले स्थान पर एक शार्ट सर्किट होने से भी आग लग सकती है।

किन लोगों को खतरा होता है

- मेंटेनेंस स्टाफ, जो मशीनें व उनका प्रचालन देखते हैं।
- कामगार, जो किसी उपकरण के पास काम कर रहे हों या जो किसी प्रशिक्षण अथवा एहतियात के बगैर काम कर रहे हों।
- लोग, जो उपकरण का गलत इस्तेमाल करें या फॉल्टी उपकरण का इस्तेमाल करें।

सामान्य जोखिमों के कारण

- खुले विद्युत् भाग जैसे तार, टूटे प्लग व सॉकेट, खराब उपकरण, आदि(चित्र 1.28)
- इंसुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग का गलत इंस्टालेशन
- अपर्याप्त वायरिंग या खराब वायरिंग, जैसे केबल में क्रैक जो क्षतिग्रस्त इन्सुलेशन का कारण बने
- ओवरलोडेड सर्किट, जो कुछ मामलों में शार्ट सर्किट का कारण बनें(चित्र 1.29)
- फॉल्टी उपकरण, बाहरी केबल इन्सुलेशन का प्लगों में सुरक्षित न होना जिससे भाग खुले रहें
- गीले स्थान, क्योंकि पानी बिजली का अच्छा संवाहक है

चित्र 1.28 खुले तारों से सावधान रहें

चित्र 1.29 ओवरलोडेड एक्सटेंशन कॉर्ड

इलेक्ट्रोक्यूशन

जब कोई व्यक्ति किसी ऐसे वोल्टेज के संपर्क में आये जिसके कारण करंट बहे, तो उसे शॉक लगता है जिससे गंभीर चोट या मृत्यु हो सकती, इसे इलेक्ट्रोक्यूशन कहते हैं। एक मानव शरीर न्यूनतम 1mA। का करंट झेल सकता है, और यदि उसे 100m। या उससे अधिक का करंट लगे तो वह घातक हो सकता है। साथ ही, विद्युत् शॉक से अन्य जटिलताएँ भी बढ़ती हैं जो गंभीर व क्षतिकारक हो सकती हैं।

इलेक्ट्रोक्यूशन के प्रभाव

जलना

विद्युत् शॉक से जल सकते हैं, जो छोटा अथवा बड़ा हो सकता है, जो लगने वाले करंट के वोल्टेज पर निर्भर करेगा। 500 वोल्ट से अधिक के शॉक से आंतरिक अंगों को नुकसान पहुँच सकता है और इससे ह्रदय भी प्रभावित हो सकता है। गंभीर मामलों में, अंगों के काम करना बंद कर देने के बाद व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

स्नायुतंत्र पर प्रभाव

विद्युत् शॉक से परिधीय व केन्द्रीय स्नायुतंत्र प्रणाली में जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं जो जीवनकाल में पहले या बाद में दिखाई पड़ सकती हैं। ह्रदय व फेफड़ों का स्नायु नियंत्रण प्रभावित हो सकता है।

तंतु सिकुड़न

50Hz या 60Hz के करंट से कोष्ठक तंतु सिकुड़ सकते हैं जिसका अर्थ है ह्रदय कोष्ठकों की मांसपेशियों का तेज, अनियमित, अव्यवस्थित रूप से सिकुड़ना। इससे ह्रदय गति बंद भी हो सकती है।

हड्डियों को नुकसान

विद्युत् शॉक के कारण गंभीर मांसपेशी सिकुड़न से फ्रैक्चर, जोड़ों का अपनी जगह से हिल जाना आदि हो सकता है।

श्वसन तंत्र को नुकसान

श्वसन तंत्र प्रभावित हो सकता है जिसका प्रभाव ह्रदय की गति पर पड़ता है और वह पूर्णतः बंद हो सकती है।

विद्युत् शॉक से बचाव

अगर एक मानव शरीर किसी विद्युत् स्रोत के संपर्क में आ जाए जो शॉक लगता है। बिजली मानव शरीर के माध्यम से धरती के भीतर जाने का मार्ग ढूंढती है। इसलिए जहाँ बहुत सारे विद्युत उपकरणों का प्रयोग किया जाता हो, वहां काम करते समय सावधान रहना महत्त्वपूर्ण है। कुछ बातें जिनका ध्यान रखा जाना चाहिए, वे इस प्रकार हैं :

1) अगर उपयोग न हो रहा हो अथवा पॉवर कट हो तो सभी विद्युत् उपकरणों के प्लग निकाल कर रखें।

2) सुनिश्चित करें कि एक्सटेंशन कॉर्ड पर अधिक भार न पड़े और जब वह खराब हो जाए या उसकी वायरिंग पुरानी हो जाए तो उसे बदल दें। स्विच बंद करने के बाद ही प्लग बाहर निकालें।

3) विद्युत उपकरण हमेशा पानी से दूर रखे जाने चाहिए। कोई भी उपकरण वाशबेसिन के पास न तो रखें, न उपयोग करें और उन पर कभी पानी न गिराएँ। किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को गीले हाथों से न छुएं।

4) यह सुनिश्चित करें कि इंसुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग काम कर रही है।

5) किसी भी उपकरण की मरम्मत स्वयं करने का प्रयत्न न करें। एक इलेक्ट्रीशियन को ही यह काम करने दें।

बचाव की तकनीकें व दुर्घटना पश्चात के उपाय

1) इलेक्ट्रोक्यूट हुए व्यक्ति को नंगे हाथों से न छुएँ। तथापि उसे करंट के स्रोत से अलग करने का प्रयास करें।

2) बचाव तब सुरक्षित है अगर पॉवर काट दिया गया हो और बचाने वाला किसी इंसुलेटिंग सामग्री पर खड़ा हो। इलेक्ट्रोक्यूशन का स्रोत जानें, और फिर प्रभावित को बचाने का प्रयत्न करें।

3) इमरजेंसी हेल्पलाइन नंबरों पर तुरंत संपर्क करें।

4) किसी व्यक्ति के बचाव के दौरान सतर्क मूल्यांकन व योजना महत्त्वपूर्ण है। अगर पता न हो तो हाथ न लगाएं।

5) चोटों की जांच करें। दिखाई देने वाली अथवा छुपी हुई चोटें हो सकती हैं जैसे रक्तस्त्राव, जलना या फ्रैक्चर।

6) प्रभावित व्यक्ति को एक कम्बल से ढँक दें ताकि उसके शरीर का तापमान नियमित रहे। परन्तु बड़े घावों या जलने की स्थिति में ढंकें नहीं।

7) शांत रहें व प्रभावित की स्थिति पर नजर रखें।

रासायनिक सुरक्षा

ब्यूटी उद्योग में, कई उत्पाद जिनमें रसायन का उपयोग होते हैं। इन उत्पादों के बार–बार संपर्क में आने से स्वास्थ्य पर कुछ उलटे प्रभाव पड़ सकते हैं। किन्तु इन उत्पादों से बचा नहीं जा सकता। इसलिए यह अनिवार्य है कि उन्हें उपयोग करते समय पूरी सावधानी बरती जाए।

हानिकारक रसायन

कुछ ऐसे रसायन हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं किन्तु सुरक्षित विकल्पों के अभाव में इनसे बचना संभव नहीं है। इनके सम्बन्ध में जानकारी निम्नलिखित टेबल में दी गई है, जो किसी व्यक्ति को हानिकारक रसायनों व उनसे बने उत्पादों की पहचान करने में व आवश्यक सावधानियां रखने में मदद करेंगी।

रसायन का नाम	उत्पाद जिसमें रहता है	संपर्क में आने के लक्षण	संभावित दीर्घकालीन प्रभाव
डाईब्यूटाइल फथैलेट	नेल पॉलिश	जी मिचलाना, चक्कर आना, आँखों व त्वचा पर जलन	प्रजनन विषाक्तता, जन्मदोष
फॉर्मलडीहाईड या मिथाइलीन ग्लायकॉल	नेल हार्डनर, नेल पॉलिश, केराटिन हेयर स्ट्रेटनर	साँस लेने में समस्या, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आँख, नाक व गले में जलन	कैंसर, डरमेटायटिस (एक्जिमा)
टोल्युईन	नेल पॉलिश, नेल ग्लू, हेयर डाय, विग, हेयर ग्लू या हेयरपीस बॉन्डिंग ग्लू	चक्कर आना, सिरदर्द, त्वचा पर चकत्ते, आँख, नाक व गले में जलन	लीवर व किडनी को नुकसान, जन्मदोष, गर्भपात
मिथाइल मेथाक्रायलेट (एमएमए)	नकली नाखून	साँस की समस्या, छाती में दर्द, आँख, नाक व गले में जलन, सिरदर्द व जी मिचलाना	गंध न आना, प्रजनन विषाक्तता, अस्थमा
सायक्लोपेंटासिलॉक्सेन या सायक्लोमेथिकोन	फ्लैट आयरन स्प्रे, थर्मल प्रोटेक्शन स्प्रे	फ्लैट आयरन की तेज गर्माहट से सायक्लोपेंटासिलॉक्सेन फॉर्मलडीहाईड बनाता है	
फॉर्मेल्डीहाईड	नेल पॉलिश, बॉडी वाश, शैम्पू, कंडीशनर, क्लीन्जर, आय शैडो आदि	साँस लेने में समस्या, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आँख, नाक व गले में जलन	कैंसर, डरमेटायटिस
स्टायरीन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू	दृष्टि दोष, ध्यान केन्द्रित करने में समस्या, थकान	कैंसर
ट्रायक्लोरीथायलीन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू	चक्कर आना, सिरदर्द, भ्रमित होना, जी मिचलाना, आँख व त्वचा पर जलन	लीवर व किडनी को नुकसान, डरमेटायटिस, दोहरा दिखना

1,4 डाईऑक्सेन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू	आँख व नाक में जलन	कैंसर, लीवर व किडनी को नुकसान
2–ब्यूटोक्सइथेनॉल या इथाइलीन ग्लायकॉल मोनोब्यूटाइल ईथर	कीटाणुशोधक व क्लीनर	सिरदर्द, आँख व नाक में जलन	प्रजनन विषाक्तता
क्वाटरनरी अमोनियम कंपाउंड्स या डाईमिथाइल बेंजाइल अमोनियम क्लोराइड	कीटाणुशोधक व क्लीनर	त्वचा, आँख व नाक में जलन	अस्थमा
पी–फेनीलेनेडियामाइन	हेयर डाई, हिना टैटू	त्वचा पर जलन	डरमेटायटिस
ग्लायसराइल थियोग्लायकोलेट	परमानेंट वेव सोल्यूशन, 'एसिड पर्म'	त्वचा पर जलन	डरमेटायटिस
अमोनियम परसल्फेट	हेयर ब्लीच	आँख, त्वचा व नाक में जलन, खांसी, सांस में कमी	अस्थमा, डरमेटायटिस
इथाइल मेथाक्रायलेट	नकली नाखून	आँख व त्वचा पर जलन, पलकों, चेहरे या गर्दन पर चकत्ते, ध्यान में कमी, खांसी व सांस की कमी	अस्थमा
एसीटोन	नेल पॉलिश रिमूवर, हेयर स्प्रे	आँख, त्वचा व गले में जलन, चक्कर आना	आँख, त्वचा व गले में जलन, चक्कर आना
एसीटोनाइट्राइल	नेल ग्लू रिमूवर	आँख, त्वचा व गले में जलन, चेहरा लाल होना, छाती में दर्द व जी मिचलाना	कमजोरी, थकान
ब्यूटाइल एसिटेट, इथाइल एसिटेट या आइसोप्रोपाइल एसिटेट	नेल पॉलिश, नेल पॉलिश रिमूवर, विग ग्लू/हेयरपीस बॉन्डिंग ग्लू	आँख, त्वचा व गले में जलन, चक्कर आना, सिरदर्द	आँख, त्वचा व गले में जलन, डरमेटायटिस
मेथाक्रायलिक एसिड	नेल प्रायमर, आईलैश ग्लू	त्वचा का जलना, आँख, नाक व गले में जलन	किडनी को नुकसान, डरमेटायटिस, प्रजनन विषाक्तता

रसायनों को रखना–उठाना

ग्राहक को सौंदर्य उपचार देने के किसी भी स्तर पर रसायनों का रिसना अथवा छलकना संभव है। हम इससे होने वाले नुकसान से बच सकते हैं अगर सावधानी से इन्हें उठायें–रखें। रसायनों के साथ काम करते हुए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए।

1) निजी सुरक्षा उपकरण (पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट) : सैलून में काम करने वाले सभी कार्मिकों को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए पीपीई पहनना चाहिए। इसमें एप्रन, मास्क, ग्लव्स व हेड कवर शामिल हैं।

2) कार्य का स्थल : टेबलटॉप को संग्रहण के लिए कभी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। तथापि, तुरंत उपयोग वाले रसायन कार्य के स्थल के टेबलटॉप पर रखे जा सकते हैं।

3) बंद बोतलें : जिन बोतलों व मर्तबानों में रासायनिक उत्पाद संग्रहित किये जाते हों, के ढक्कन उपयोग के बाद कड़ाई से बंद किये जाने चाहिए और किनारों से दूर रखे जाने चाहिए ताकि वे गिर कर फर्श पर फैल न जाएँ।

4) लेबल : सभी बोतलों पर उसमें रखे रसायन या उत्पाद के नाम का लेबल, जोखिम चित्रांकन व उत्पाद की जानकारी होनी चाहिए। सुनिश्चित करें कि लेबल खराब या पुराने न हों।

5) लाना–ले जाना : रसायनों को असावधानी से या हाथों में न ले जाएँ, दुर्घटना से बचने हेतु एक ट्रे अथवा कार्ट का उपयोग करें।

6) नियमित अंतराल पर जांच करें : वस्तुसूची की नियमित जांच करें ताकि जिन रसायनों की तिथि निकल गई है उन्हें फेंककर दूसरे लिए जा सकें।

7) फर्श को रसायनों से मुक्त रखें : यदि कोई रसायन फर्श पर गिर जाए, तो उसकी तुरंत सफाई करें। (चित्र 1.31)

चित्र 1.30 रसायनों के साथ काम शुरू करने से पहले दस्ताने पहनें।

चित्र 1.31 रसायनों के गिर जाने पर फर्श को तुरंत साफ करें।

रसायनों का संग्रहण

रसायनों को सुरक्षित तरीके से संग्रहित करना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि जरा सी लापरवाही जोखिम अथवा बड़ी दुर्घटना को जन्म दे सकती है। तरल रसायन पाउडरों से ज्यादा खतरनाक होते हैं क्योंकि वे बड़े क्षेत्र में फैलते हैं व जोखिम बढ़ाते हैं। अतः दुर्घटना से बचने के लिए एक उचित संग्रहण क्षेत्र व रोकथाम की सुविधा होनी चाहिए। कार्मिकों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि रसायनों को किस प्रकार रखना व उपयोग करना है, व आकस्मिकता की स्थिति में क्या किया जाना चाहिए। कुछ सावधानियां दुर्घटना से बचा सकती हैं।

1) जोखिमों से बचने के लिए रसायनों के लिए एक अलग संग्रहण क्षेत्र होना चाहिए।

2) उन्हें एक शेल्फ में उनकी अनुकूलता के अनुसार रखा जाना चाहिए क्योंकि अननुकूल रसायन अग्नि को जन्म या बढ़ावा दे सकते हैं।

3) इन्हें जमीन से 1.5 मीटर से ज्यादा ऊंची शेल्फ पर नहीं रखा जाना चाहिए।

4) बड़ी व वजनदार बोतलें निचली शेल्फों में व ज्वलनशील रसायन सुरक्षित अलमारियों में रखे जाने चाहिए।

5) प्रत्येक रसायन के संग्रहण की एक निश्चित जगह होनी चाहिए व उपयोग के बाद उसे वापस अपने स्थान पर रख दिया जाना चाहिए।

6) रसायनों का गर्मी या धूप से दूर होना सुनिश्चित करें।

7) प्रत्येक रसायन पर लेबल होना चाहिए।

प्राथमिक उपचार

गंभीर मामलों में रसायनों के संपर्क में आना घातक हो सकता है व इनका रखरखाव प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा ही किया जाना चाहिए। आकस्मिकता की स्थिति में प्रत्येक कदम महत्त्वपूर्ण है, अतः किसी पीड़ित व्यक्ति को प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्ति की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित करना चाहिए :

1) प्राधिकारियों व इमरजेंसी संपर्कों को सूचित करना चाहिए।

2) चोट का किसी दूसरे रसायन से उपचार करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे वह और भी गंभीर हो सकती है।

3) जले स्थान को न तो छूना चाहिए, न उस पर कोई दवाई लगानी चाहिए और न ही फफोलों को फोड़ना चाहिए; डॉक्टर का इंतजार करना चाहिए।

4) मदद आने तक घायल पर नजर रखना चाहिए।

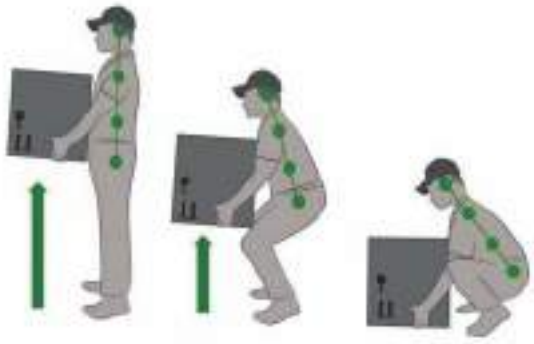
5) उस रसायन का नाम नोट करना चाहिए जिससे चोट हुई है।

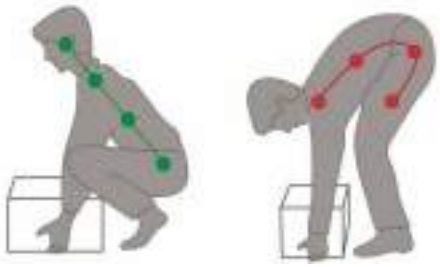
पोश्चर, उठाना व ले जाना

ग्राहकों को सेवा देने हेतु एक स्टायलिस्ट को घंटों तक खड़ा रहना पड़ सकता है। उसका पोश्चर उसके कुल स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। गलत पोश्चर से हड्डियों व मांसपेशियों से सम्बंधित विकार हो सकते हैं। ऊपर उठी बाहें, गर्दन व कन्धों को प्रभावित करते हुए मांसपेशीय व अस्थि विकारों को जन्म दे सकती हैं जबकि लम्बे समय तक झुकने अथवा खड़े रहने से रीढ़ की हड्डी व शरीर के अन्य भाग प्रभावित हो सकते हैं। उसके बाद आता है कि कोई व्यक्ति सामग्री को किस प्रकार उठाता व लेकर जाता है। अचानक व वजनदार सामान उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव या लिगामेंट में टूट हो सकती है। इसलिए एक व्यक्ति को काम के दौरान अपने पोश्चर के प्रति पूर्णतः सावधान रहना चाहिए।

पोश्चर सम्बन्धी समस्याओं से बचने के उपाय

- लम्बे समय तक शरीर के किसी एक भाग पर जोर न आने दें।
- सेवाओं के दौरान या हर आधे घंटे में अपने शरीर को हिलाएं व स्ट्रेच करें।
- कई प्रकार की गतिविधियाँ या सेवाएँ देते हुए अपने पोश्चर को बदलते रहें।





चित्र 1.32 वजन उठाते समय सही व गलत पोश्चर चित्र 1.33 वजन उठाते हुए इस क्रम का पालन करें

- कोई सेवा देते हुए बैठे रहने पर यह महत्त्वपूर्ण है कि कुर्सी की ऊँचाई सही हो।
- शरीर को तंदुरुस्त व लचीला रखने के लिए व्यायाम करें।

वजन उठाते व ले जाते समय अपनाये जाने वाले उपाय

- बड़ा व भारी सामान उठाते हुए मदद लें।
- उठाते समय घुटने मोड़ कर बैठें, दोनों हाथों से सामान को उठायें, उठाने के लिए पैरों का उपयोग करें, उसे घुटने व छाती के बीच पकड़ें (चित्र 1.33) व कमर से मुड़े बिना सीधे खड़े हों।
- मुड़ते समय पैरों व पंजों को हिलाएं, कमर से मुड़ने से बचें।
- वजन उठाते समय हमेशा पैरों व कूल्हों की मांसपेशियों का उपयोग करें। कमर की मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन पर जोर डालने से बचें।
- वजन उठाने के लिए हैण्ड ट्रक या फोर्कलिफ्ट जैसे उपकरणों का उपयोग करें क्योंकि इनसे चोट की सम्भावना कम हो जाती है।

कार्य स्थल पर जोखिम

पिछले अध्याय में हम कार्य स्थल पर होने वाले विभिन्न जोखिमों के बारे में पढ़ चुके हैं (चित्र 1. 34)। इन जोखिमों से जुड़े खतरे इस प्रकार हैं :

- फर्श के तारों में उलझकर गिरना
- रास्ते में रखी चीजों व उपकरणों से टकराना व गिरकर घायल हो जाना
- ढीले या खंडित तारों के कारण विद्युत् शॉक या आग लग जाना
- फर्श पर गिरे पानी या अन्य किसी तरल पर फिसल जाना
- विसंक्रमित न किये गए उपकरणों से संक्रमित हो जाना
- हीटिंग रॉड या गरम पानी से जल जाना

चित्र 1.34 एक कार्य स्थल के जोखिम

पार्लर स्वच्छता

सैलून में स्वच्छता का रखरखाव करने में एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे उसकी छवि बन या बिगड़ सकती है। उसे सैलून को साफ रखने व स्वच्छता बनाये रखने के प्रति सावधान रहना चाहिए। कुछ महत्त्वपूर्ण क्षेत्र जिनमें सावधानी बरती जानी चाहिए, नीचे दिए गए हैं:

हाथ धोना

कोई भी उपचार करने से पूर्व हाथ धोएं (चित्र 1.35)। चूंकि हाथ कई लोगों व वस्तुओं के संपर्क में आते हैं, जैसे ग्राहकों से हाथ मिलाना, ग्राहक को सेवा देना, उपचार देने हेतु विभिन्न उत्पादों का उपयोग करना, उपयोग किये गए टॉवल व उपकरणों को हाथ लगाना आदि, यह महत्त्वपूर्ण है कि उपचार देने से पहले व बाद में किसी हैण्ड वाश या एंटी–बैक्टीरियल साबुन से हाथ धोये जाएँ। हाथों की सफाई के लिए सैनिटाईजर का उपयोग भी किया जा सकता है।

चित्र 1.35 उपचार के पहले व बाद में हाथ धोएं

कार्य का स्थान

कार्य के स्थान में उपचार देने की जगह, डेस्क, ग्लास, कांच आदि आते हैं। उपयोग से पहला इनका विसंक्रमण होना व साफ होना सुनिश्चित किया जाए ताकि किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचा जा सके (चित्र 1.36)। किसी जगह को कवर करने के लिए साफ चादरों का इस्तेमाल करें।

चित्र 1.36 : कार्य के स्थान को साफ व विसंक्रमित रखें

कुर्सियां व काउच

कुर्सियों व काउच की सफाई रोज की जानी चाहिए(चित्र 1.37)। कुर्सियां व काउच सामान्यतः पौलीविनाइल क्लोराइड (पीवीसी) जिसे पौलीविनाइल या विनाइल भी कहा जाता है, जैसी सामग्री से बनते हैं। इन्हें साफ करना आसान है परन्तु इन्हें इथेनोल वाले विसंक्रामक से साफ नहीं किया जा सकता क्योंकि वे सामग्री के साथ रासायनिक प्रक्रिया करके उसे भुरभुरा बना देते हैं। भुरभुरेपन के कारण आने वाले क्रेक्स में जीवाणु इकठ्ठा हो सकते हैं।

चित्र 1.37 कुर्सियों व काउच को साफ रखें

उपकरण

किसी ग्राहक पर उपयोग करने से पूर्व सभी उपकरणों को साफ व विसंक्रमित किया जाए। किसी भी उपकरण को साफ करने से पूर्व निर्माता के अनुदेश पढ़े जाएँ।

फर्श

फर्श नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए। एक अच्छी गुणवत्ता का विसंक्रामक महत्त्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि फर्श पर कुछ भी गिरे या फैले नहीं। अगर फर्श पर कुछ गिर जाए तो उसे तुरंत साफ करें।

निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

सैलून स्टाफ की सुरक्षा के लिए पीपीई महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे उनके कपड़े दाग–धब्बों से व खराब होने से बचे रहते हैं। ये उन्हें विभिन्न रसायनों से भी बचाते हैं जो हानिकारक हो सकते हैं और चोट व संक्रमण दे सकते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं :

एप्रन

ये कपड़ों को दाग–धब्बों से बचाते हैं व चोट का खतरा कम करते हैं।

ग्लव्स

ये हाथों को दूषित होने व संक्रमण से बचाते हैं।

हेड कवर

ये बालों को किसी उत्पाद अथवा रसायन के संपर्क में आने से व उपचार देते हुए अवरोध पैदा करने से बचाते हैं।

जूते

ये कामगारों के पैरों को छलकने अथवा टूटी हुई वस्तुओं से बचाते हैं।

मास्क

ये पार–संक्रमण से व रासायनिक धुंए व गैसों के अन्दर जाने से बचाते हैं।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : शून्य

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें :

1) विभिन्न ब्यूटी व वेलनेस सेवा प्रदाताओं की पहचान कर उनकी एक सूची बनाएं।

2) एक ब्यूटी सैलून पर एक प्रोजेक्ट रिपोर्ट बनाएं। उसमें निम्नलिखित बिंदु शामिल होने चाहिएः

- प्रदान की जाने वाली सेवाएँ
- उपलब्ध उपकरण
- उपलब्ध कार्मिक

गतिविधि 2

अपेक्षित सामग्री : शून्य

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें :

1. ब्यूटी थैरेपी में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं के चित्र लायें।
2. उन्हें कक्षा में सबके साथ साझा करें व चित्रों में दी गई सेवाओं की पहचान करें।

गतिविधि 3

अपेक्षित सामग्री : ब्यूटी पार्लर का पूरा सेट–अप

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें :

1. एक कार्य के स्थल को तैयार करें व उसका रखरखाव करें।
2. एक ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड को सही तरीके से भरें।

3. ग्राहक को उपचार हेतु तैयार करें।
4. उपकरणों को विसंक्रमित व कीटाणुशोधित करें।
5. कचरे को तदनुसार अलग–अलग करके उसका निपटान करें।
6. उत्पादों व उपकरणों को किसी सुरक्षित जगह पर संग्रहित करें।

गतिविधि 4

अपेक्षित सामग्री : लेबल्स के साथ विभिन्न ब्यूटी उत्पाद

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें :

1. ब्यूटी उत्पादों के लेबल्स पर दी गई जानकारी को पढ़ें।
2. विभिन्न ब्यूटी उपचारों के मतभेदोंकी पहचान करें।

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. श्रेणी ए अग्नि में निम्नलिखित जैसे ज्वलनशील शामिल होते हैं _____
   क) लकड़ी
   ख) पेंट
   ग) गैसोलीन
   घ) तेल
2. वाटर फायर एक्स्टिंगविशर _____ अग्नि को बुझाने में उपयोग होता है।
   क) श्रेणी ए
   ख) श्रेणी बी
   ग) श्रेणी सी
   घ) श्रेणी ई
3. कार्यस्थल पर आग लगने पर लोगों द्वारा जो पहला काम किया जाना चाहिए वह _____ है
   क) एक–दूसरे पर चिल्लाना
   ख) बाहर निकलने के लिए लिफ्ट का उपयोग करना
   ग) शांत रहकर लोगों को सावधान करना
   घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. निजी सुरक्षा उपकरण में यह शामिल नहीं है _____

क) ग्लव्स

ख) सामान्य कपड़े

ग) हेयर कैप

घ) एप्रन

सही जोड़ियाँ बनाएं

क	ख
1. सूखा रसायन	क) आँख, त्वचा व गले में जलन पैदा करता है
2. क्लीन एजेंट	ख) हाथों को प्रदूषित होने से बचाते हैं
3. टोल्युईन	ग) श्रेणी ए, बी व सी अग्नियों को बुझाता है
4. मिथाइल मेथाक्रायलेट	घ) इसमें हेलोकार्बन एजेंट्स होते हैं
5. एसीटोन	च) नकली नाखून
6. ग्लव्स	छ) नेल पॉलिश व हेयर डाय में होता है

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- आपात स्थिति के लिए तैयारी कर सकते हैं
- कार्य के स्थल पर के जोखिमों की पहचान कर खतरों का मूल्यांकन कर सकते हैं
- उपकरणों को विसंक्रमित व कीटाणुशोधित कर सकते हैं
- कचरे को प्रकार के अनुसार अलग–अलग कर उसका निपटान कर सकते हैं

इकाई 2 मेनीक्योर, पेडीक्योर व मेहंदी

परिचय

मेनीक्योर व पेडीक्योर, ब्यूटी पार्लरों द्वारा प्रदत्त दो सबसे आम सेवाएं हैं। एक सहायक ब्यूटी थैरेपिस्ट से अपेक्षा की जाती है कि वो ये दोनों सेवाएँ प्रदान करने में कुशल हो। मेनीक्योर एक ऐसा उपचार है जो नाखूनों और हाथों का सौन्दर्य बढ़ाता है, और उन्हें नरम बनाता है, जबकि पेडीक्योर वही काम पैरों पर करता है। चूंकि मेनीक्योर और पेडीक्योर क्रमशः हाथ व पंजों की मांसपेशियों और त्वचा को आराम देते हैं, इसलिए हाथों व पंजों की संरचना के बारे में कुछ मूल बातें समझना महत्त्वपूर्ण है।

ब्यूटी थैरेपिस्ट को विशेष रूप से निम्नलिखित की जानकारी होनी चाहिए :–

- नाखूनों की शारीरिक संरचना, कार्य व विशेषताएं तथा उनकी वृद्धि की प्रक्रिया। नाखून की संरचना में शामिल हैं :–
- नेल रूट मैट्रिक्स
- मैंटल
- प्लेट
- वॉल
- ग्रूव्स
- नख शय्या (नेल बेड)
- नख चन्द्रिका (लुनुला)
- खुला सिरा (फ्री एज)
- हाइपोनिकियम
- क्यूटिकल
- त्वचा की शारीरिक संरचना एवं इसके कार्य।

त्वचा की संरचना में शामिल हैं –

  - एपिडर्मिस की परतें– डर्मिस एवं त्वचा के नीचे की परत
  - हेयर फॉलिकल, हेयर शाफ्ट, सीबेशियस ग्लैंड, अरेक्टर पिली मांसपेशी, पसीने की ग्रंथियां व सेंसरी नर्व एंडिंग्स
- निचले पैरों एवं पंजों में स्थित हड्डियों के नाम एवं उनकी स्थिति
- कलाई, हाथ, उँगलियां एवं बाहों में स्थित हड्डियों के नाम एवं उनकी स्थिति
- निचले पैर, पंजे, हाथ एवं बाहों में स्थित लसिका वाहिकाओं (lymphatic vessels) की संरचना एवं स्थिति

- निचले पैर, पंजे एवं बाहों में स्थित धमनियों एवं नसों की स्थिति
- निचले पैर, पंजे, हाथ एवं बाहों में मांसपेशियों की स्थिति
- नाखूनों के रोग एवं विकार
- सेवा को बाधित या सीमित करने वाले प्रतिलक्षणों एवं उपचार योग्य स्थितियों की पहचान हेतु दृश्य अथवा मानवीय जाँच द्वारा नाखून एवं त्वचा का विश्लेषण

सत्र 1 : नाखून, हाथ व पंजे की संरचना

शरीर रचना विज्ञान, शरीर की संरचना एवं यह किस चीज से बना है अर्थात हड्डियाँ, मांसपेशियां एवं त्वचा, का अध्ययन है। कुछ उपकरण विशेषतः नाखून एवं ब्यूटी उद्योग कामगारों के लिए महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि वे इन पर कार्य करके सेवाएँ एवं उपचार, जैसे मालिश आदि उपलब्ध करवाते हैं।

मानव शरीर विभिन्न अंग तंत्रों मिलकर बना है जैसे रुधिर परिसंचरण (Circulatory), पाचन (Digestive), श्वसन (Respiratory), उत्सर्जन (Excretory), तंत्रिका (Nervous) एवं अन्तः स्रावी (Endocrine) तंत्र। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए इन अंगों का सहक्रियात्मक रूप से कार्य करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। ब्यूटी थैरेपीज मालिश, प्राकृतिक चिकित्सा एवं अन्य वैकल्पिक उपचारों के माध्यम से मांसपेशियों को आराम देते हुए तनाव को दूर करने में सहायता करती हैं। अतः बाहों, पैरों, हाथ एवं पंजों इत्यादि की संरचना के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। मानव शरीर के मुख्य तंत्र– श्वसन (Respiratory), शिरापरक (Venous), धमनीय (Arterial), मांसपेशीय (Muscular), पाचन (Digestive), अस्थि (Skeletal), तंत्रिका (Nervous), लसिका (Lymphatic), अन्तःस्रावी (Endocrine), मूत्रजननांगी (Urogenital) एवं कवची (Integumentary) (चित्र 2.1) हैं। शारीरिक संरचना की जानकारी रोगों, संक्रमणों एवं प्रतिलक्षणों की पहचान करने में सहायक है।

चित्र 2.1: शरीर तंत्र

अस्थि तंत्र (Skeletal System)

इसका मुख्य कार्य आंतरिक अंगों की सुरक्षा करना है। उदाहरण स्वरुप पंजर (Rib Cage) हृदय एवं फेफड़ों की सुरक्षा करता है, खोपड़ी मस्तिष्क की सुरक्षा करती है, कशेरुक दंड (Vertebral Column) मेरु दंड की सुरक्षा करती है इत्यादि। अस्थिपंजर मांसपेशीय तंत्र के साथ मिलकर कार्य करता है जिससे शरीर को गति व नियंत्रण मिलता है। मांसपेशियां हड्डियों से जुड़ी होती हैं और वे पोश्चर

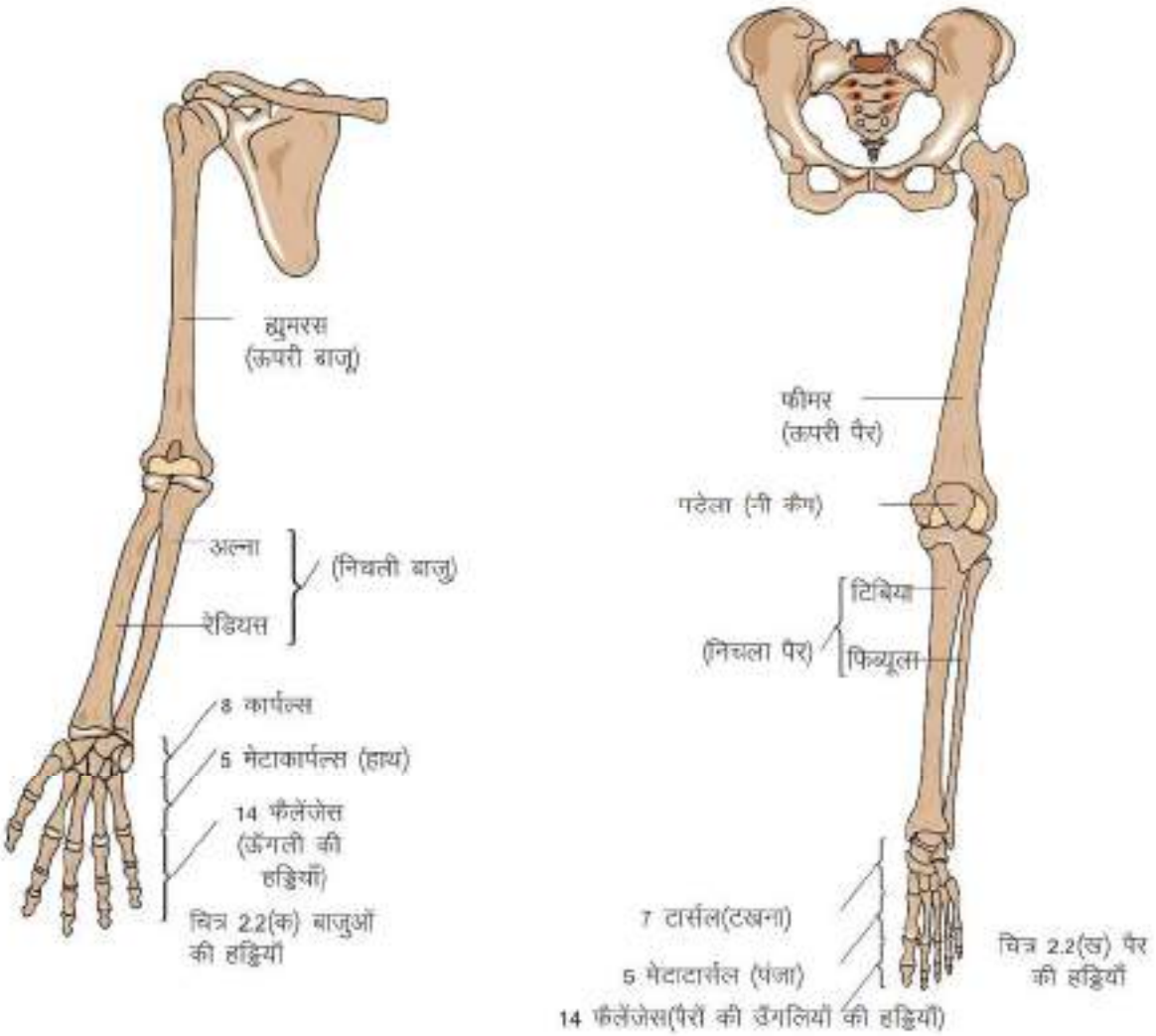
व सचंलन (Movement) के लिए समग्र रूप से जिम्मेदार होती हैं। अस्थि–तंत्र निम्नलिखित से मिलकर बना है :–

1. अस्थियाँः ये मानव कंकाल को ढांचा प्रदान करती हैं।
2. अस्थि मज्जा (Bone Marrow): ये हड्डियों में स्थित लचीले ऊतक होते हैं जहां रक्त कोशिकाएं उत्पन्न होती हैं।
3. संधि (Joints): वह बिंदु जिस पर दो या अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, संधि कहलाता है। संधियां न केवल हड्डियों को जोड़ती हैं, बल्कि हमारे वजन को भी सहन करती हैं और हमें झुकने व चलने में सक्षम बनाती हैं।
4. उपास्थि (Cartilage): ये संधियों में पाए जाने वाले संयोजी ऊतक हैं जो उन ऊतकों को सहयोग करते हैं जो पुनः जीवंत नहीं हो सकते । उपास्थि में रक्त वाहिकाएँ नहीं होतीं।
5. शिरा (Tendon): ये वे ऊतक हैं जो मांसपेशियों को अस्थि से जोड़ते हैं।
6. स्नायु/ अस्थिरज्जु (Ligament): ये वे ऊतक हैं जो दो अस्थियों को जोड़ते हैं।

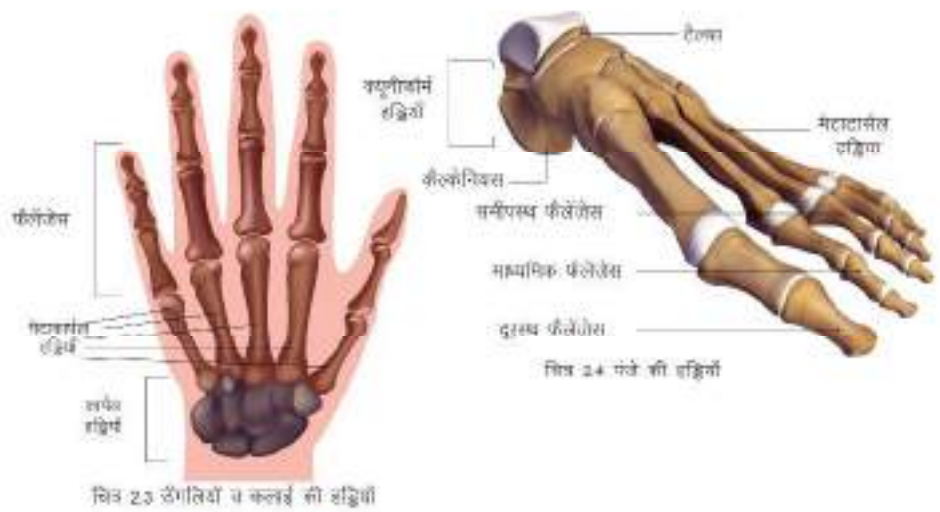
मालिश अस्थि तंत्र की निम्नलिखित तरीकों से सहायता करती है :

- पोश्चर को सुधारती है
- मांसपेशियों को सुडौल बनाती है
- जोड़ों की जकड़न एवं दर्द कम करती है
- मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ाती है
- हिलने–डुलने की सीमा बढ़ाती है
- सूजन कम करती है
- पीड़ा और थकान कम करती है
- मांसपेशियों की ऐंठन की बारंबारता व तीव्रता को कम करती है
- शरीर के संरेखण (Alignment) को सुधारती है
- खनिज प्रतिधारण को सुगम बनाती है
- कड़ी मांसपेशियों एवं शिराओं को आराम देती है

अस्थियों को बेहतर ढंग से समझने के लिए निम्नलिखित चित्रों खचित्र 2.2 (क), 2.2 (ख) एवं 2.3, पर एक नजर डालते हैं.



चित्र 2.3 उँगलियों व कलाई की हड्डियाँ

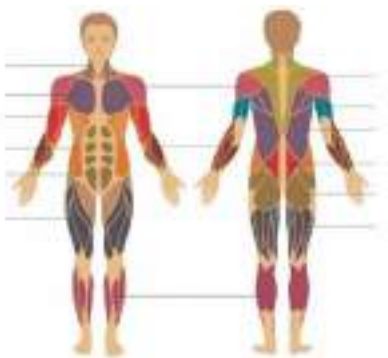


चित्र 2.4 पंजे की हड्डियाँ

मांसपेशीय तंत्र (Muscular System)

मानव शरीर में 650 से अधिक मांसपेशियां हैं जो शक्ति, संचलन, संतुलन, संकुचन, पोश्चर, दृढ़ता व सुडौलता प्रदान करती हैं (चित्र 2.5)। मांसपेशियां मुख्यतः तीन प्रकार की होती हैं – अस्थीय (Skeletal), ह्रदय सम्बन्धी (Cardiac) एवं चिकनी (Smooth)। ये घुटनों एवं कन्धों जैसे जोड़ों को दृढ़ता प्रदान करती हैं, संकुचन व पोश्चर प्रदान करने हेतु एक साथ काम करती हैं व ऊष्मा का उत्पादन करती हैं। मालिश मांसपेशीय तंत्र को निम्नलिखित रूप से सहयोग करती है:

- संयोजी ऊतकों की मोटाई को कम करती है
- मांसपेशियों को सुडौल बनाने में सहयोग करती है
- मांसपेशीय ऊतकों की चोट या गतिहीनता के तन्तुतक जुड़ाव (Fibrous Adhesions) को कम करती है
- कोशिका गतिविधि को बढ़ाती है
- पोश्चर एवं संतुलन बढ़ाती है
- हिलने–डुलने की सीमा को बढ़ाती है
- संचलन को सुगम बनाती है
- लसिका तंत्र में उत्सर्जन को सुगम बनाती है
- लचीलेपन को बढ़ाती है
- दर्द को कम करती है
- शल्य चिकित्सा के बाद स्वास्थ्य–लाभ की अवधि के दौरान पुनर्वास (Rehabilitation) में मदद करती है
- आराम दिलाती है
- चेहरे का संकुचन कम करती है
- परिसंचरण (Circulatory) तंत्र को उत्प्रेरित करती है
- तंत्रिका तंत्र के सेंसरी न्यूरॉन्स को उत्प्रेरित करती है
- व्यायाम के दौरान मांसपेशियों को वार्म–उप या वार्म–डाउन करती है



गर्दन	कंधे	ऊपरी पीठ
छाती	निचली बाजू	ट्राइसेप्स
बाइसेप्स	पिंडली	बीच की पीठ
साइड एबीएस		निचली पीठ
एबीएस		ग्लूट्स
		हैमस्ट्रिंग

चित्र 2.5 शरीर की मांसपेशियां

नाखून की संरचना

ग्राहकों को व्यावसायिक मेनीक्योर एवं पेडीक्योर सेवा उपलब्ध करवाने के लिए नाखूनों की संरचना तथा उनका कार्य जानना आवश्यक है। सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट को यह निर्णय करने में सक्षम होना चाहिए कि कब ग्राहक पर कार्य करना सुरक्षित है तथा कब उन्हें त्वचा विशेषज्ञ (Dermatologist) से संपर्क करने की आवश्यकता है।

नाखून व्यक्ति के स्वास्थ्य के विषय में बहुत कुछ बताते हैं। स्वस्थ नाखून चिकने, चमकदार एवं पारदर्शी गुलाबी होते हैं। व्यक्ति में प्रणालीगत समस्याएँ नाखूनों में विकार या खराब वृद्धि के रूप में दिखाई पड़ सकती हैं।

नाखून 'केरटिन' नामक प्रोटीन से बने होते हैं। नाखूनों का मुख्य प्रयोजन है हाथों एवं पैरों की उँगलियों के पोरों को सुरक्षा प्रदान करना तथा उँगलियों को छोटी वस्तुएं पकड़ने में मदद करना। वयस्क नाखून औसतन 1/8 इंच प्रति माह के हिसाब से बढ़ते हैं, जबकि पैरों की उँगलियों के नाखूनों की वृद्धि दर कम होती है। सामान्यतः एक पूरे नाखून को बढ़ने में 4–6 महीनों का समय लगता है। नाखूनों की वृद्धि दर सर्दियों की अपेक्षा गर्मियों में अधिक होती है। मध्यमा उंगली में नाखून की वृद्धि दर सबसे अधिक तथा अंगूठे में सबसे कम होती है।

नाखून छह भाग में बंटे होते हैं जड़, नेल बेड, नेल प्लेट, एपोनिकियम (क्यूटिकल), पेरिओनिकियम एवं हाइपोनिकियम चित्र 2.6 (क एवं ख), प्रत्येक संरचना का एक विशिष्ट कार्य होता है, और अगर यह बाधित हुआ तो इसके परिणामस्वरूप नाखूनों में असामान्यता आ सकती है।

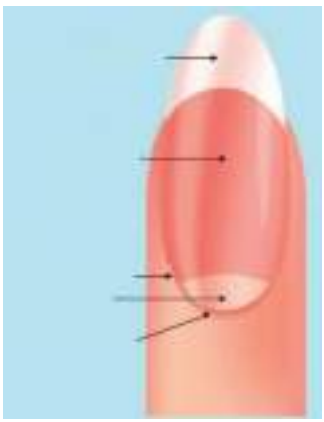
नाखून का खुला सिरा

नाखून का धड

नाखून का पार्श्विक सिरा

लुनुला

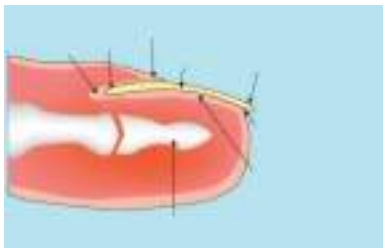
एपोनिकियम (क्यूटिकल)



(क)

नेल मैट्रिक्स नेल रूट क्यूटिकल नेल प्लेट
नेल प्लेट का दूरस्थ सिरा

हाइपोनिकियम नेल बेड फैलेंक्स (उंगली के सिरे की हड्डी)



(ख)

चित्र 2.6(क व ख) नाखून की संरचना :

नाखून वृद्धि

नाखून आजीवन बढ़ते हैं, परन्तु उम्र के साथ एवं खराब रक्त संचार के कारण उनकी वृद्धि कम हो जाती है। उँगलियों के नाखून पैरों के नाखूनों के मुकाबले 3 मि.मी. प्रतिमाह अधिक की दर से बढ़ते हैं। नाखूनों को जड़ से खुले सिरे तक बढ़ने में 4–6 महीनों का समय लगता है। पैरों के नाखून 1 मि.मी. प्रतिमाह की दर से बढ़ते हैं तथा पूर्णतः प्रतिस्थापित होने में 12–18 महीनों का समय लेते हैं।

नाखून का जड़

उंगली के नाखून की जड़ जर्मिनल मैट्रिक्स (Germinal Matrix) के नाम से भी जानी जाती है। यह नाखून के पीछे की त्वचा के नीचे पाई जाती है तथा ऊँगली के अन्दर कई मिलीमीटर तक फैली होती है। नेल रूट नाखून एवं उसकी नख शय्या (नेल बेड) को सर्वाधिक घनत्व प्रदान करते हैं। नाखून के इस भाग में मेलानोसाइट्स या मेलनिन उत्पादन करने वाली कोशिकाएं नहीं होतीं। जर्मिनल मैट्रिक्स का सिरा सफेद, अर्धचंद्राकार होता है जिसे लुनुला कहते हैं। खचित्र 2.6 (क एवं ख),

नाखून का शय्या

नाखून शय्या मैट्रिक्स का भाग है जिसे 'स्टेराइल मैट्रिक्स' कहते हैं। यह जर्मिनल मैट्रिक्स के सिरे या लुनुला से हाइपोनिकियम तक फैला होता है। नाखून शय्या में रक्त वाहिकाएँ (blood vessel), तंत्रिकाएँ (nerve) तथा मेलानोसाईट्स या मेलेनिन उत्पादक कोशिकाएं रहती हैं। जब नाखून जड़ों से उत्पादित (चतवकनबमक) होते हैं, तो वे नाखून शय्या पर फैल जाते हैं जिससे नाखून की निचली सतह पर 'केरट' जमा होता है जो उसे मोटा बनाता है। खचित्र 2.6 (क एवं ख),

नाखून प्लेट (Nail Plate)

नाखून प्लेट ही वास्तविक नाखून होता है तथा यह पारदर्शी केरटिन का बना होता है। नाखून का गुलाबी स्वरुप नख प्लेट के नीचे स्थित रक्त वाहिकाओं के कारण होता है। इसकी निचली सतह में नाखून की लम्बाई के बराबर ग्रूव्स होते हैं जो नख शय्या को सहारा देते हैं। खचित्र 2.6 (क एवं ख),

एपोनिकियम या क्यूटिकल (Eponychium or Cuticle)

नाखून के क्यूटिकल को एपोनिकियम के नाम से जाना जाता है। यह उंगली की त्वचा एवं नेल प्लेट के बीच में स्थित होता है, जो इन दोनों संरचनाओं को एक साथ जोड़कर एक जलरोधक का कार्य करता है। चित्र 2.7,

पेरिओनिकियम (Perionychium)

पेरिओनिकियम नख प्लेट के दोनों तरफ मौजूद त्वचा है। इसे पैरोनिकिअल एज (Paronychial edge) के नाम से भी जाना जाता है। पेरिओनिकियम हैंग नेल्स, इनग्रोन नेल्स तथा पेरोनिकिया नामक त्वचा के संक्रमण का स्थल है।

हाइपोनिकियम (Hyponychium)

हाइपोनिकियम नख प्लेट तथा पोरों के बीच का क्षेत्र है। यह नाखून के खुले सिरे एवं पोरों की त्वचा के बीच का जोड़ है जो जलरोधक का कार्य करता है।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : हाथ व पाँव की हड्डियों व मांसपेशियों के बगैर नाम वाले चित्र

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें :

चित्र में हाथ व पाँव की मुख्य हड्डियों व मांसपेशियों की पहचान कर उनके नाम बताएं तथा अपने हाथ व पाँव में उनका स्थान बताएं।

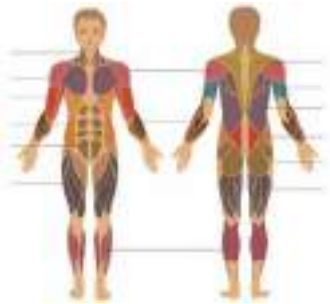
अपनी प्रगति की जांच करें

निम्नलिखित चित्रों को लेबल करें :

1. हाथ व कलाई की हड्डियाँ

2. पाँव की हड्डियाँ

3. शरीर की मांसपेशियां



4. नाखून की संरचना

बहुविकल्प प्रश्न

1. पोरों के क्यूटिकल को यह भी कहा जाता है :

   क) नख शय्या

   ख) पेरिओनिकियम

   ग) एपोनिकियम

   घ) नख जड़

2. नाखून निम्नलिखित से बना होता है :

   क) केरटिन

   ख) मेलनिन

   ग) कैरोटीन

   घ) सिनोविया

3. उंगली के नाखून की जड़ को यह भी कहते हैं :

क) नख शय्या

ख) क्यूटिकल

ग) हाइपोनिकियम

घ) जर्मिनल मैट्रिक्स

रिक्त स्थान भरें

1. अस्थि तंत्र अस्थियों, अस्थि–मज्जा, संधि, उपास्थि, शिरा व ..... से बना होता है।
2. रचना विज्ञान ....., मांसपेशियों व हड्डियों का अध्ययन है।
3. नाखून का गुलाबी रंग ..... वाहिकाओं से आता है।
4. ..... वह कोशिका है जहाँ एक मांसपेशी हड्डी से जुड़ती है।

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- बाहों, पैर, हाथ व पंजों की हड्डियों व मांसपेशियों की संरचना व कार्य बता सकते हैं
- नाखून की संरचना बता सकते हैं

सत्र 2 : मेनीक्योर

हाथ व नाखूनों का सौंदर्य सुधारने हेतु किये जाने वाले उपचार को मेनीक्योर कहा जाता है जबकि पैरों, पंजों व पंजों के नाखूनों का सौंदर्य सुधारने हेतु किये जाने वाले उसी उपचार को पेडीक्योर कहते हैं। इस सत्र में आप मेनीक्योर के बारे में जानेंगे।

सैलूनों में मेनीक्योर एक लोकप्रिय सेवा है क्योंकि चिकनी त्वचा, खूबसूरत आकार वाले व वार्निश लगे नाखून एक आकर्षक व्यक्तित्व के लिए आवश्यक हैं (चित्र 2.8)। नियमित सौंदर्योपचार नाखून के छोटे–मोटे नुकसान को रोकने में मदद करता है।

नाखून व उसके आसपास की त्वचा पर व्यावसायिक ध्यान नाखूनों की वृद्धि को बढ़ावा देता है, क्यूटिकल्स को पीछे रखता है तथा त्वचा की छोटी–मोटी बीमारियों से बचाता है।

चित्र 2.8 मेनीक्योर प्रक्रिया

कार्य के स्थान को तैयार करना

दिए जाने वाले उपचार का ध्यान किये बगैर एक व्यावसायिक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए तैयारी महत्त्वपूर्ण है। कई सैलूनों में मेनीक्योर व पेडीक्योर के लिए एक विशिष्ट स्थान होता है। जहाँ भी उपचार दिया जा रहा हो, यह सुनिश्चित किया जाए कि सभी सामग्री, उपकरण व उत्पाद पहुँच में हों।

स्वच्छता

- ट्राली, कार्य के स्थान व शेल्फों को सर्जिकल स्पिरिट से साफ करें।
- उपयोग से पूर्व कार्य के स्थान को साफ व विसंक्रमित करें।
- प्रत्येक ग्राहक के लिए साफ गरम टॉवल व बिस्तर का उपयोग करें।
- डिस्पोजेबल उत्पादों का उपयोग करें।
- मर्तबानों से सामग्री निकालने के लिए एक स्पैचुला का उपयोग करें।
- नेल एनामल की बोतल पर ढक्कन लगाने से पूर्व उसका मुंह साफ करें।
- साफ व स्वच्छ कार्य स्थल का रखरखाव करें।
- प्रत्येक उपचार के पहले व बाद में एक थेरेपिस्ट को अपने हाथ साबुन/हैण्ड वश से धोने चाहिए।
- उनके प्रकार के अनुसार सभी उपकरणों को उपयोग से पहले व बाद में कीटाणुशोधित करें या उन्हें फेंक दें।

मेनीक्योर व पेडीक्योर में उपयोग होने वाले उपकरण व सामग्री

एमरी बोर्ड

इसके दो भाग होते हैं नाखून को घिसने के लिए एक खुरदुरा भाग व चिकना भाग जो आकार देने व नुकीलापन देने के काम में आता है। एमरी बोर्ड को साफ करना मुश्किल होता है यद्यपि कुछ निर्माताओं ने इस उद्देश्य हेतु विशेष क्लीन्जर्स बनाये हैं।

ऑरेंज स्टिक

ऑरेंज स्टिक के दोनों सिरों का अलग–अलग उद्देश्य है। नुकीला भाग क्यूटिकल या बफिंग क्रीम लगाने के लिए उपयोग होता है। दूसरा सिरा, जब उस पर कॉटन वूल लगाया जाए, तो खुले सिरे

के नीचे की सफाई करने, अनावश्यक एनामल को हटाने व क्यूटिकल को मुक्त करने के लिए उपयोग होता है।

क्यूटिकल नाइफ

इसका उपयोग क्यूटिकल को पीछे धकेलने व नाखून के क्षेत्र में से मृत सेल्स को हटाने के लिए होता है।

क्यूटिकल निपर

इसका उपयोग हैंग नेल व क्यूटिकल के आसपास की मृत त्वचा को हटाने के लिए होता है।

नेल सिजर

इसका उपयोग नाखून काटने के लिए होता है।

टो–नेल क्लिपर

इसका उपयोग फाईलिंग से पहले पैरों के नाखूनों को काट कर छोटा करने के लिए होता है।

नेल बफर

ये केमोई लेदर से बना एक पैड होता है जिसका हैंडल होता है। इसे बफिंग पेस्ट के साथ संयोजन में इस्तेमाल किया जाता है। बफिंग से नाखूनों पर चमक आती है, रक्त संचरण व मैट्रिक्स पर वृद्धि बढ़ती है। यह पेडीक्योर व मेनीक्योर में उपयोगी है अथवा तब जब नेल वार्निश न लगा हो। नेल बफर को साफ करने के लिए उसे उचित क्लींजिंग सोल्यूशन से पोंछें।

3–वे बफर

इसका उपयोग नाखून को चिकना बनाने व यदि उस पर बनी हों, तो आड़ी व तिरछी लाइनों को हटाने के लिए होता है। उपयोग के दौरान 3–वे बफर को किसी उचित क्लींजिंग सोल्यूशन से साफ करें।

नेल ब्रश

यह ग्राहकों व ब्यूटी थेरेपिस्टों के नाखूनों को साफ करने के काम में आता है। उपयोग से पहले व बाद में इस ब्रश को साबुन के गरम पानी में धोएं या किसी रासायनिक सोल्यूशन से कीटाणुशोधित करें। जब कई नाखूनों पर उपयोग किया जा रहा हो, तो उसे किसी कीटाणुशोधक से साफ करें। उपचार समाप्त होने के बाद ब्रश को किसी ठंडे कीटाणुशोधक सोल्यूशन से कीटाणुशोधित करें।

हूफ स्टिक

यह सामान्यतः प्लास्टिक की बनी होती है पर लकड़ी की भी हो सकती है जिसका सिरा रबर का होता है जिससे क्यूटिकल्स को पीछे धकेला जाता है। ये सिरे पर नुकीली होती है और खुले सिरे के नीचे साफ करने के लिए इस पर कॉटन वूल लगाकर उपयोग किया जा सकता है। जब कई नाखूनों पर उपयोग किया जा रहा हो, तो उसे किसी कीटाणुशोधक से साफ करें। उपचार समाप्त होने के बाद ब्रश को किसी ठंडे कीटाणुशोधक सोल्यूशन से कीटाणुशोधित करें।

हार्ड स्किन रास्प या ग्रेटर

इसका इस्तेमाल पेडीक्योर में होता है जब पैरों को गुनगुने पानी में डुबो कर रखा जाता है। इसे हार्ड स्किन रिमूवर के साथ संयोजन में इस्तेमाल किया जा सकता है। त्वचा के कड़े हिस्सों पर इसे हलके दबाव के साथ रगड़ने की प्रक्रिया करें। उपयोग के बाद हार्ड स्किन रास्प को साबुन के गरम पानी से धोएं व गन्दगी को फेंक दें। फिर उसे ठंडे कीटाणुशोधक सोल्यूशन से कीटाणुशोधित करें।

प्यूमिक स्टोन

इसका उपयोग पेडीक्योर में पंजों से मृत त्वचा सेल निकालने के लिए होता है।

प्रतिलक्षण

एक प्रतिलक्षण कोई कारण, लक्षण या स्थिति हो सकता है जो किसी उपचार को पूर्णतः या आंशिक रूप से पूरा होने से रोकता है।

प्रतिलक्षणों का वर्गीकरण

- प्रतिलक्षण जो उपचार रोकें (उपचार न हो सके)
- प्रतिलक्षण जो उपचार को सीमित करें (साथ–साथ फैले)

प्रतिलक्षण जो उपचार रोकें

हीमोफीलिया

यह विरल रक्त विकार है जिसमें रक्त के थक्के सामान्य रूप से नहीं बन पाते।

आर्थराइटिस

यह शरीर के एक या अधिक जोड़ों की सूजन है।

चोटिल नाखून

यह नख शय्या को हुई चोट है जिससे नाखून बेरंग हो जाता है।

नेल सोरायसिस

इसे एक असंक्रामक विकार कहा जा सकता है जिसके कारण नख शय्या पर गुठलियाँ पड़ जाती हैं।

ओनीकोलिसिस

नाखून के खुले सिरे को लगी कोई चोट जिसके कारण नाखून अपनी शय्या से अलग हो जाता है।

टीनियाइंगीयम

यह दाद (फंगल इन्फेक्शन) है जिसके कारण नाखून पर पीले या सफेद चकत्ते हो जाते हैं जिससे नेल प्लेट उखड़ने लगती है।

प्रतिलक्षण जिनसे उपचार सीमित होता है

कुछ ऐसे प्रतिलक्षण होते हैं जिनके कारण खतरे की वजह से किसी सेवा में परिवर्तन या संशोधन करना पड़ सकता है किन्तु जो उपचार को अनिवार्य रूप से रोकते नहीं हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

ओनीकोरेक्सिस

ये नाखून का सूखापन या भुरभुरापन है जिसके कारण वो लम्बाई में चटकने लगता है।

ल्यूकोनिकिया

इसे नाखून को लगी चोट कहा जा सकता है जिसके कारण नेल प्लेट पर सफेद धब्बे बन जाते हैं।

फरो

ये आघात, आयु, चोट या खराब तबियत के कारण नाखून पर पड़ी शिकन होती है।

ब्यूज लाइंस

ये खराब तबियत या बेकार गुणवत्ता वाले मेनीक्योर के कारण नाखून पर पड़ी शिकन है।

ओनिकोफैजी

इसका अर्थ है नाखून व उसके आसपास की त्वचा को चबाने के कारण बहुत कम खुला सिरा या नाखून के आसपास की पीड़ादायक त्वचा।

नाखून का अलग हो जाना

- यह वह स्थिति है जिसमें नाखून का कोई हिस्सा निकल आता है या नख शय्या से अलग हो जाता है (सामान्यतः थोडा सा हिस्सा ही टूटता है, पूरा नाखून नहीं) गंभीर मामलों में वह नाखून का रंग बदल देता है और नेल प्लेट गहरी हरी या काली हो जाती है(चित्र 2.9)

चित्र 2.9 नाखूल अलग हो जाना

- पंजों में यह हो सकता है टाईट–चुभने वाले जूते पहनने, खराब रक्त संचरण या पैरों की देखभाल में कमी के कारण।
- नाखून पर उपचार दिया जा सकता है जब तक कि उसमें कोई फंगल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन न हो। अलग हो जाने के गंभीर मामलों में कोई उपचार नहीं किया जाना चाहिए।

इनग्रोइंग नेल

ये उंगली या पंजे, किसी के भी नाखून को प्रभावित कर सकता है। इस स्थिति में, नाखून किनारों पर मांस के भीतर बढ़ने लगते हैं और संक्रमण हो सकता है (चित्र 2.10)। किनारों पर नाखूनों को बहुत ज्यादा फाइल करने से या जोर से काटने के कारण यह स्थिति उत्पन्न हो सकती है। यदि वह हिस्सा खुला हो या उसमें संक्रमण हो, तो नाखून सेवा नहीं दी जानी चाहिए।

चित्र 2.10 इनग्रोइंग नाखून

चटके या भुरभुरे नाखून

- चटके या भुरभुरे नाखून (चित्र 2.11) सामान्यतः सूखापन देने वाले एजेंटों जैसे, जो कठोर डिटर्जेन्टों, क्लीनरों, पेंट निकालने की सामग्री आदि में होते हैं, के उपयोग का परिणाम हैं। कभी–कभी उंगली की चोट या आर्थराइटिस जैसी बीमारियों के कारण भी नाखून चटक सकते हैं।
- मेनीक्योर व पेडीक्योर से नाखूनों सहित हाथ व पैरों में रक्त संचरण बढ़ता है। इससे प्रभावित भाग को अधिक पोषकता व ऑक्सीजन मिलती है जिससे सेल्स के पुनर्जीवन व ऊतकों की क्रमिक नरमाहट में मदद होती है।
- सेवा के एक भाग के रूप में, हायड्रेटिंग गरम तेल या पैराफिन वैक्स का उपयोग किया जा सकता है ताकि नेल प्लेट व आसपास की त्वचा को हायड्रेट किया जा सके।

चित्र 2.11 भुरभुरे नाखून

पीड़ादायक, लाल व सूजे नाखून जोड़ (पैरोनीचिया)

इसका कारण है नाखून जोड़ में संक्रमण जो कि नाखून के आसपास की त्वचा व नरम ऊतक होते हैं (चित्र 2.12)।

चित्र 2.12 पीड़ादायक, लाल व सूजे हुए नाखून

नाखूनों की स्थितियों की पहचान

कमजोर नाखून

कमजोर नाखून नरम होते हैं। वे आसानी से चटक जाते हैं व उखड़ जाते हैं। जब वे टूटते हैं तो वे फट कर एक दांतेदार सिरा छोड़ते हैं। ये सामान्यतयः तब होता है जब कोई व्यक्ति बर्तन साफ करता हो अथवा अपने हाथ लम्बे समय तक पानी में रखे। नाखून पानी सोखते हैं और नख शय्या को फैला देते हैं। जब पानी सूखता है तो नख शय्या संकुचित होती है। बार–बार इस फैलाव व संकुचन से धीरे–धीरे नाखून कमजोर पड़ जाते हैं।

भुरभुरे नाखून

भुरभुरे नाखून टूटते हैं व आसानी से मुड़ते नहीं हैं। वे आसानी से चटक सकते हैं। इस स्थिति का एक आम कारण है नाखूनों में नमी की कमी, जो कमजोर नाखूनों से विपरीत है जिसमें नमी ज्यादा हो जाती है।

नाखूनों पर शिकन

शिकन वाले नाखून उंगली के नाखून पर आड़ी व खड़ी शिकनों से पहचाने जा सकते हैं जो आमतौर पर पोषकता की कमी से होता है (चित्र 2.13)। नाखूनों पर खड़ी धारियां आम हैं। अक्सर ये उम्र बढ़ने के साथ और गंभीर हो जाती हैं क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ नाखून अधिक नमी सोखते हैं। आड़ी धारियां किसी समस्या का संकेत हो सकती हैं। ब्यूज लाइंस वह स्थिति है जिसमें नख शय्या पर निशान बन जाते हैं और यह बीमारी के कारण नाखून की अवरुद्ध बढ़त की निशानी हैं।

चित्र 2.13 शिकन वाले नाखून – आड़ी व खड़ी

अधिक बढ़े क्यूटिकल्स

क्यूटिकल्स तेज गति से बढ़ते हैं और नाखून के एक मुख्य भाग पर फैल सकते हैं जिससे बैक्टीरियल संक्रमण, हैंग नेल, चटका हुआ क्यूटिकल व अन्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

मेनीक्योर की प्रक्रिया

मेनीक्योर में विभिन्न प्रक्रियाएं होती हैं जैसे नाखून को फाइल करना, खुले सिरे को आकार देना, हाथ की मालिश व नेल पॉलिश लगाना। मेनीक्योर व पेडीक्योर की मूल प्रक्रियाएं समान हैं। उपचार शुरू करने से पहले व्यक्ति को :

- सुनिश्चित करना चाहिए कि उपयोग में लिए जा रहे उपकरण विसंक्रमित हों व प्रक्रिया में अपेक्षित सभी सामग्री व उत्पाद पहुँचयोग्य जगह पर व्यवस्थित रूप से रखे हों।
- परामर्श फॉर्म भरें, ग्राहक से संवेदनशीलताओं के बारे में पूछें व उसके साथ उसकी आवश्यकता के अनुसार सेवा के बारे में चर्चा करें।

- घड़ी, अंगूठी व चूड़ी सहित ग्राहक के सभी जेवर उतरवाएं इनसे न केवल उपचार प्रक्रिया में अवरोध होता है बल्कि ग्राहक या सेवा दे रहे थेरेपिस्ट को चोट भी लग सकती हैय ग्राहक से इन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखने के लिए कहें।

मेनीक्योर के चरण

चरण 1: परामर्श के दौरान, ग्राहक की आवश्यकताओं पर चर्चा करें व उसकी स्थिति के अनुसार सेवा अपनाएं व उसकी अपेक्षाओं को पूरा करें। नाखून की वांछित लम्बाई व आकार तथा नेल पॉलिश के प्रकार पर सहमत हों। यदि ग्राहक को कोई संवेदनशीलताएँ न हों, तो उपचार शुरू करें।

चरण 2: ग्राहक से मेनीक्योर का अपेक्षित प्रकार चुनने का अनुरोध करें – वार्निश डार्क, प्लेन, फ्रॉस्टेड या फ्रेंच। ऐसे नेल फिनिश की सिफारिश करें जो ग्राहक के लिए उचित हो व उसकी पसंद के अनुरूप हो। गहरे रंग नाखून को छोटा दिखाते हैं, अतः वे छोटे या चबाये गए नाखूनों के लिए सही नहीं हैं।

चरण 3: पहले पुराना नेल पेंट निकालें। शिकन या अन्य समस्याओं के लिए नाखूनों की जांच करें। नेल पॉलिश निकालने के बाद नेल प्लेट की उसकी प्राकृतिक स्थिति में जांच करें। प्रति–संक्रमण से बचने के लिए हाथ को सैनिटाईज करें व स्वयं प्रतिलक्षणों की जांच करें।

चरण 4: यदि आवश्यकता हो, तो आकार देने के लिए व ग्राहक की पसंद के अनुसार नाखून काटें। यह कार्य केवल कीटाणुशोधित कैंची से ही किया जाना चाहिए। नाखून के टुकड़े एक टिशू पेपर पर इकट्ठे कर सही तरीके से फेंक दिए जाने चाहिए।

चरण 5: अब एमरी बोर्ड का इस्तेमाल करते हुए नाखूनों को फाइल करें।

चरण 6: उसके बाद बेवेलिंग की जानी चाहिए। इससे नाखून के खुले सिरे की परतें सील हो जाएँगी व नमी की कमी व नुकसान नहीं होगा।

चरण 7: सफाई हेतु ऑरेंज स्टिक का उपयोग करें व उसके बाद क्यूटिकल्स के आसपास कोई क्यूटिकल क्रीम लगाएं।

चरण 8: उँगलियों के पोरों का इस्तेमाल करते हुए क्रीम से क्यूटिकल्स पर मालिश करें। इससे त्वचा के नरम होने में मदद मिलेगी व क्यूटिकल्स को निकालना आसान होगा।

चरण 9: ग्राहक की पसंद के अनुसार एक बाउल में गरम पानी लें। अब उसके हाथ उस पानी में डुबोएं। इससे क्यूटिकल क्रीम के सोखे जाने में मदद मिलेगी व त्वचा नरम होगी।

चरण 10: एक बार में एक हाथ निकालें व उसे एक साफ उपयोग न किये गए टॉवल से दबाते हुए पोछें।

चरण 11: अब एक क्यूटिकल रिमूवर व एक कॉटन वूल बड का उपयोग करते हुए क्यूटिकल्स को निकालें। क्यूटिकल रिमूवर तेज होता है। तो उसका उपयोग करते समय सावधान रहें। उसका उपयोग संयम से करें व आसपास की त्वचा पर उपयोग न करें।

चरण 12: नेल प्लेट से फालतू क्यूटिकल निकालें। इसके लिए एक क्यूटिकल छुरी की आवश्यकता हो सकती है। नेल प्लेट को सीधा व गीला रखना चाहिए ताकि कोई खरोंच न पड़े। छुरी को भी सीधा रखना चाहिए ताकि क्यूटिकल्स कट न जाएं। फालतू क्यूटिकल को निकालने के लिए क्यूटिकल निपर का उपयोग किया जा सकता है। कचरा फेंकने के लिए एक टिश्यु पेपर का उपयोग करें। दोबारा बेवेल करें। इससे नाखून के खुले सिरे को एक चिकनी फिनिश मिलेगी।

चरण 13: मालिश के लिए एक उचित सामग्री चुनें। शुरुआत में हलकी, समान गति से हाथ की मालिश करें। हाथ को सहारा दें व कोहनी तक मालिश करें।

चरण 14: गोलाई में अंगूठे से घर्षण दिया जाना चाहिए क्योंकि इससे आगे की बांह के फ्लेक्सर व एक्स्टेंसर का तनाव निकालने में मदद होगी।

चरण 15: हाथ के पिछली तरफ गोलाकार घर्षण तकनीक अपनाएं।

चरण 16: हाथ को सहारा दें, और प्रत्येक उंगली व अंगूठे को हलके गोलाकार दबाव दें। इससे पोरों का तनाव कम होगा। उंगली को खींचें नहीं और न ही बड़े गोल बनायें क्योंकि ये न केवल अप्रभावी है बल्कि कुछ ग्राहकों को परेशान भी कर सकता है।

चरण 17: ग्राहक की उँगलियों को अपनी उँगलियों के बीच जकड़ें। अब लम्बाई में उन्हें हल्का सा खींचें व नीचे की तरफ मोड़ें ताकि ऊतक खिंच सकें।

नेल पॉलिश लगाना

नेल पॉलिश लगाने के लिए निम्नलिखित प्रक्रियाएं अपनाई जाती हैं (चित्र 2.15 व 2.16)

- बेस कोट लगाना : क्यूटिकल से प्रारंभ करते हुए बेस कोट लगायें। हलके हाथ से ब्रश को फैलाते हुए नाखून के ऊपर से सिरे तक लेकर जाएँ। हमेशा नाखून की बाईं से दाईं दिशा में काम करें।

- रंग का चुनाव करना : नेल पॉलिश के रंग का चयन ग्राहक की पसंद को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। तथापि, ब्यूटी थैरेपिस्ट लगाये जाने योग्य रंग के बारे में अपना सुझाव दे सकता है।

चित्र 2.15 नेल पॉलिश के रंग का चयन ग्राहक की पसंद को ध्यान में रखते हुए करें

- ब्रश को तैयार करना : ब्रश को नेल पॉलिश की बोतल में डुबोएं। अतिरिक्त पेंट को हटाने के लिए बाहर निकालते समय उसे बोतल के मुहाने पर पोछें। ब्रश को दोबारा डुबोये बगैर उसके दूसरे साइड को मुहाने के दूसरी ओर पोछें ताकि अतिरिक्त पेंट बहकर वापस बोतल में चला जाए। अच्छे से दबाएँ ताकि ब्रश थोड़ा फैल जाए और कोटिंग समान रूप से फैल जाए। मुहाने पर पेंट को पोंछते हुए ब्रश को बोतल से बाहर निकालना जारी रखें। उद्देश्य यह है कि जब ब्रश बाहर खींचा जाता है तो पेंट की कोटिंग अर्धचन्द्र का आकार बनाते हुए ब्रश के एक साइड के सिरे तक पहुँच जाती है।

- पहला कोट : क्यूटिकल से प्रारंभ करते हुए ब्रश की सहायता से नेल पॉलिश को नाखून पर लगाएं। नीचे की ओर दबाएँ। इससे ब्रश फैलेगा। अब ब्रश को नीचे की तरफ जोर देते हुए सिरे तक लेकर जाएं, दोबारा बाईं से दाईं तरफ जाते हुए ताकि समान कोट लगे।

- सिरों को सील करना : पहला कोट लग जाने के बाद नाखून के सिरे के एकदम बाएँ हिस्से पर जाएं और हलके से नीचे दबाते हुए किनारों से ब्रश को खींचें। इससे पेंट नाखून के सिरे पर सील हो जायेगा। इससे मेनीक्योर की आयु भी बढ़ेगी।

- टॉप कोट : बेस कोट लगाते समय जो किया गया था, बिलकुल वही दोबारा करें।

चित्र 2.16 चरण दर चरण नेल पॉलिश लगाना

नाखूनों के आकार

प्रत्येक व्यक्ति के नाखून की विशेषताएँ अलग–अलग होती हैं। नाखून आकार में अलग–अलग होते हैं। किसी की उँगलियाँ लम्बी व नख शय्या चौड़ी हो सकती है या छोटी उँगलियाँ और छोटी नख शय्या हो सकती है, या अन्य संयोजन हो सकते हैं। 5 आकार जो आम हैं व ग्राहकों द्वारा पसंद किये जाते हैं, वे हैं – वर्गाकार, गोल, अंडाकार, वर्गीय–अंडाकार व नुकीला।

प्राकृतिक वर्गाकार वर्गीय–अंडाकार बादाम अंडाकार लिपस्टिक

स्टिलटो पर्वतीय सिरा सिरेवाला गोल बैलेरीना चौड़ा

चित्र 2.17 : नाखूनों के विभिन्न आकार

अंडाकार

अंडाकार नाखून का आकर्षक आकार है जो कई महिलाओं द्वारा पसंद किया जाता है। अंडाकार नाखून लम्बी नख शय्या को पूरक करने जितना लम्बा हो सकता है, या छोटी नख शय्या के अनुसार छोटा हो सकता है। यह आकार गोल आकार के कोमल घुमावों को बनाकर रखता है व दूसरी ओर नाखून को लम्बाई प्रदान करता है।

फाइल कैसे करें

- अंडे का आकार पाने के लिए पहले साइड के किनारों को सीधा करें और उन्हें समतल करें। यह कार्य फाइलिंग द्वारा किया जा सकता है।
- नेल फाइल की मदद से चिकने, मेहराबदार तरीके से नाखून के साइड से प्रारंभ करते हुए ऊपर तक बढ़ते हुए फाइल करें।
- दोनों साइड्स के एंगल पर और खुले सिरे के आसपास कार्य करें ताकि सही आकार मिल सके।

वर्गाकार

वर्गाकार नाखून उत्कृष्ट एक्रिलिक आकार होता है सीधे किनारे, नुकीले सिरे और साफ घुमाव। किन्तु कुछ प्रकार की नख शय्याओं के लिए वर्गाकार नाखून हमेशा अच्छी पसंद नहीं होता क्योंकि तीव्र वर्ग का आकार नाखून को छोटा व ठूंठदार दिखा सकता है। किन्तु लम्बी नख शय्या के लिए वर्ग का आकार नाखून का पूरक हो सकता है और उंगली को लम्बाई प्रदान करता है।

फाइल कैसे करें

- उत्कृष्ट वर्ग के आकार में फाइल करने के लिए, माध्यम दर्जे के फाइल (150 ग्रिट) का उपयोग किया जाना चाहिए। यह खुले सिरे व साइड के किनारों को आकार देने में मदद करता है।
- खुले सिरे को सीधा करने के लिए हाथ को उल्टा करें, यह ध्यान रखते हुए कि उस पर देखते समय फाइल नाखून से लम्बवत हो ताकि आकार आ सके।
- किनारे के हिस्से को सीधा फाइल करें और फिर, मिलाने के लिए एंगल बदलें।

- यही प्रक्रिया दूसरी तरफ भी करें।
- दोनों किनारे हो जाने के बाद, नाखून को बेवेल करें और किनारों को नुकीला करें।

वर्गीय–अंडाकार

वर्गीय–अंडाकार, जैसा कि नाम से ही पता चलता है, वर्ग व अंडाकार का मिश्रण है। कभी–कभी इसे पुराना वर्गाकार भी कहा जाता है, इसकी लम्बाई वर्गाकार नाखून की होती है किन्तु छोटे किनारे अंडे के आकार के, यह आकार सभी प्रकार के नाखूनों पर अच्छा लगता है।

फाइल कैसे करें

- वर्गीय–अंडाकार नाखून को फाइल करने के लिए वर्ग बनाने से शुरुआत करें, जैसा कि सभी आकारों के लिए किया जाता है।
- इससे यह सुनिश्चित होगा कि किनारे सीधे हों।
- किनारे सीधे होने के पश्चात फाइल को कोनों के नीचे से टेढ़ा करें। अब, नीचे से ऊपर की दिशा में आगे से पीछे फाइल करें। इससे धीरे से कोने निकल जायेंगे।

गोल

गोल आकार अक्सर एक कोमल, ध्यान न दिए जाने योग्य दिखावट को पाने के लिए बनाया जाता है। अगर किसी ग्राहक की नख शय्याएं चौड़ी व हाथ बड़े हों, तो गोल नाखून हाथों को पतला दिखा सकते हैं।

फाइल कैसे करें

- गोल आकार पाने के लिए, साइड के किनारों को सीधा करें ताकि वर्ग का आकार बन सके।
- अब, अच्छा घुमावदार आकार पाने के लिए हलके एंगल के साथ किनारों को गोल करें।
- इस बात का ध्यान रखें कि दोनों तरफ ज्यादा फाइल न हो जाए, अन्यथा असंतुलित दिखेगा।
- अब नाखून को हल्का सा शंकु आकार दें और उंगली के सिरे से बस थोड़ा ही ऊंचा रखें।

नुकीला

नुकीला आकार बाकी आकारों से कम आम है। नुकीला नाखून लम्बाई बनाते हुए हाथों को पतला दिखा सकता है। छोटी नख शय्या वाले छोटे हाथ लम्बे दिखने के लिए नुकीले नाखूनों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर नख शय्याएं लम्बी व पतली हों, तो नुकीले नाखून अधिक ध्यान में आते हैं।

फाइल कैसे करें

- नुकीले नाखून पाने के लिए, याद रखने योग्य टिप है कि तकनीक अंग्रेजी के "I" अक्षर पर आधारित है।
- ऊपरी मेहराब, ऊपर से नीचे तक, "I" आकार का केंद्र बनती है जो नख शय्या से नीचे जाने वाली लाइन बनाती है।

- "I" का ऊपरी सिरा प्राकृतिक नाखून के साथ क्यूटिकल फ्लश को मोड़ता है और निचला सिरा नाखून की नली से नीचे की तरफ झुका हुआ होता है ताकि 'C' आकार का घुमाव एक समान हो।

बाद की देखभाल हेतु सलाह

मेनीक्योर का प्रभाव लम्बे समय तक सुनिश्चित करने के लिए इन बातों का पालन करें :

- मेनीक्योर के बाद नाखूनों को सूखने के लिए पर्याप्त समय दें।
- घर के काम जैसे बागबानी या बर्तन साफ करते समय वाटरप्रूफ दस्ताने पहनें।
- हाथ धोने के बाद उन्हें पोंछें जरूर।
- त्वचा को कोमल व सुरक्षित रखने के लिए नियमित रूप से हैण्ड क्रीम लगाएं।
- दाग लगने से बचाने के लिए नेल पॉलिश के नीचे हमेशा बेस कोट लगाएं।
- नेल पेंट उखड़ने से बचाने के लिए नेल पॉलिश पर टॉप कोट लगाएं।
- बगैर एसीटोन वाले नेल पॉलिश रिमूवर का इस्तेमाल करें।
- धातु के फाइलों का उपयोग न करें क्योंकि इनसे नाखून को नुकसान पहुँच सकता है।
- नाखून की लम्बाई यथोचित रखें क्योंकि बहुत लम्बे नाखून समस्या बन सकते हैं और खराब हो सकते हैं।
- सूखे क्यूटिकल्स को नमी देने के लिए नियमित रूप से हाथों पर क्यूटिकल क्रीम या तेल का उपयोग करें (चित्र 2.18)।
- ढेर सारा पानी पियें और अच्छा खाएं ताकि एक अच्छी त्वचा व अच्छे नाखून की स्थिति बनी रह सके (चित्र 2.19)।
- हाथ के साधारण व्यायाम करें ताकि सुगम हलचल हेतु जोड़ लचीले रह सकें।
- हाथ धोने के लिए कठोर साबुनों व डिटर्जेंटों से बचें।
- चमकदार हाथों के लिए हर 2 से 4 हफ्तों के बीच मेनीक्योर करवाएं।

चित्र 2.18 : हाथों को नम रखने के लिए मोइश्चराइजर लगाएं

चित्र 2.19 खूब पानी पियें

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : नोटबुक, पेन

प्रक्रिया

- वालंटियर के हाथ पर नाखून के आकार व स्थिति (टेक्सचर, बीमारी आदि) की पहचान करें।
- प्रतिलक्षणों व उन संवेदनशीलताओं की पहचान करें जो मेनीक्योर या पेडीक्योर सेवाओं को प्रभावित या अवरुद्ध करती हैं।
- हाथ व पंजे की प्रमुख हड्डियों व मांसपेशियों को पहचान कर उनके नाम बताएं।
- अपनी टिप्पणियां लिखें।

गतिविधि 2

अपेक्षित सामग्री : पूरा मेनीक्योर सेटअप

प्रक्रिया

- ग्राहक को मेनीक्योर व पेडीक्योर हेतु तैयार करें।
- मेनीक्योर हेतु लगने वाले उत्पादों व उपकरणों की पहचान करें – एक्सफोलिएन्ट, एनामल रिमूवर, नेल एनामल, क्यूटिकल क्रीम, क्लिपर, स्क्रेपर, नेल ब्रश, नेल फाइल, क्यूटिकल निपर, क्यूटिकल छुरी, एमरी बोर्ड व नेल कैंची।
- मेनीक्योर में प्रयुक्त विभिन्न तकनीकों जैसे फाइलिंग, बफिंग, क्यूटिकल क्रीम लगाना, क्यूटिकल निकालना, क्यूटिकल को धकेलना, पोलिशिंग आदि को देखें।

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. धातु के निपर का मुख्य उद्देश्य है :
   - क) अतिरिक्त क्यूटिकल निकालना
   - ख) नाखून काटना
   - ग) नाखून फाइल करना
   - घ) हाथों की मालिश करना

2. नेल पॉलिश कलर को ऐसे लगाना चाहिए :

   क) एक बार में

   ख) जल्दी–जल्दी 3 बार में

   ग) 2 बार में

   घ) 5 बार में

3. इसका उपयोग फाइलिंग से पहले नाखून को काटने व छोटा करने के लिए होता है :

   क) नेल रास्प

   ख) क्यूरेट

   ग) टो–नेल निपर

   घ) टो–नेल क्लिपर

4. इनमें से कौन सा नाखून का आकार नहीं है ?

   क) अंडाकार

   ख) गोल

   ग) वर्गीय–अंडाकार

   घ) बेलनाकार

5. नीचे दिया गया चित्र किसका है ?

   क) क्यूटिकल कैंची

   ख) नाखून कैंची

   ग) क्यूटिकल निपर

   घ) टो–नेल निपर

6. भुरभुरे नाखूनों व सूखे क्यूटिकल्स को ठीक करने के लिए कौन सी क्रीम का उपयोग होता है ?

   क) मोइश्चराइजर

   ख) हैण्ड क्रीम

   ग) कोको क्रीम

   घ) क्यूटिकल क्रीम

7. निम्नलिखित उपकरण को पहचानें

   क) ऑरेंज स्टिक

   ख) प्यूमिक स्टोन

   ग) नेल ब्रश

घ) क्यूटिकल पुशर

8. नाखून का आकार पहचानें :

क) बादाम

ख) वर्गाकार

ग) नुकीला

घ) यू

रिक्त स्थान भरें

1. _____ नाखूनों को छोटा दिखाता है।
2. क्यूटिकल रिमूवर _____ होता है, अतः उपयोग करते समय सावधानी बरती जानी चाहिए।
3. प्यूमिक _____ का उपयोग मृत सेल हटाने के लिए होता है।
4. _____ नाखून नुकीले होते हैं और आसानी से मुड़ते नहीं हैं।

व्यक्तिपरक प्रश्न

1. एमरी बोर्ड क्या होता है ?
2. नेल पेंट का बेस कोट क्यों लगाया जाता है ?

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- उन प्रतिलक्षणों के बारे में बता सकते हैं जो एक सेवा या उपचार को सीमित या अवरुद्ध कर सकते हैं
- मेनीक्योर की प्रक्रिया का प्रदर्शन कर सकते हैं

सत्र 3 : पेडीक्योर

पेडीक्योर पैरों के पंजों व नाखूनों की दिखावट को सुधारने के लिए दी जाने वाली सेवा है। पेडीक्योर के कई लाभ हैं जिसमें नाखूनों के विकार व बीमारियों से बचाव, कॉस्मेटिक व चिकित्सकीय फायदे शामिल हैं।

पेडीक्योर में पंजों के नाखूनों पर काम करके खुरदुरे पत्थर, जिसे प्यूमिक स्टोन कहा जाता है, का उपयोग करके तथा अन्य क्रियाओं से पंजे के नीचे के मृत त्वचा सेल निकाले जाते हैं। आजकल, घुटने के नीचे के पैरों की देखभाल भी पेडीक्योर में शामिल की जाती जाती है।

पैरों की देखभाल में शेविंग, वैक्सिंग या अन्य किसी तकनीक से डेपीलेशन (बाल निकालना) शामिल है। इसके बाद ग्रैन्युलर एक्सफोलिएशन, मोइश्चराइजिन्ग क्रीम लगाने के बाद पैरों की मालिश के साथ प्रक्रिया समाप्त होती है। मासिक आधार पर उपचार पंजों व वहां के नाखूनों को स्वस्थ रख सकता है, यद्यपि बहुत अधिक कड़ी त्वचा को अधिक बार पेडीक्योर उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

पेडीक्योर का उद्देश्य

- पंजों व वहां के नाखूनों की दिखावट को सुधारना
- थके व दुखते पैरों को आराम देना
- पंजों के नीचे की कड़ी त्वचा को कम करना

पेडीक्योर में शामिल हैं

- नाखूनों को आकार देना
- क्यूटिकल उपचार
- कड़ी त्वचा को निकालना
- पंजों का विशिष्ट उपचार
- पैरों व पंजों की मालिश
- ग्राहक की आवश्यकतानुसार नेल वार्निश लगाना

मेनीक्योर में अपनाये जाने वाले अधिकतर कदम पेडीक्योर पर भी लागू होते हैं। तथापि इनके बीच के मुख्य अंतर ये हैं :

- ग्राहक की स्थिति
- कड़ी त्वचा का उपचार
- पैरों व पंजों की मालिश

पेडीक्योर के प्रतिलक्षण

प्रतिलक्षण वह स्थिति होती है जो या तो उपचार को रोकती है या उसे सीमित/ अवरुद्ध करती है। उदाहरण के लिए, एक चोटिल नाखून उपचार को सीमित या अवरुद्ध कर सकता है किन्तु एक बैक्टीरियल या फंगल इन्फेक्शन उपचार को पूरी तरह रोक देगा क्योंकि प्रति–संक्रमण का डर रहेगा।

प्रतिलक्षण जो उपचार रोकते हैं

- मस्से
- फंगल इन्फेक्शन
- बैक्टीरियल इन्फेक्शन

प्रतिलक्षण जो उपचार को सीमित करते हैं

- चोटिल नाखून
- हाथ या उँगलियों पर कट या चोट

पेडीक्योर की प्रक्रिया

- हाथ धोएं (चित्र 2.21)।

- ग्राहक से प्रतिलक्षण, अगर हों तो, के बारे में पूछें।
- ग्राहक के दोनों पंजे एक पेडी एंटीसेप्टिक सोकिंग सोल्यूशन में डुबोएं (चित्र 2.22)।
- दोनों पंजों को पोंछें और उन्हें साफ टॉवल पर रखें।
- नाखूनों से पुराना एनामल निकालें और संक्रमण की जांच करें (चित्र 2.23)।
- अगर आवश्यकता हो, तो क्लिपर्स का उपयोग करते हुए नाखूनों को छोटा करें या काटें।
- नाखून सीधे आड़े काटे जाने चाहिए ताकि इनग्रोइंग नेल से बचा जा सके (चित्र 2.24)।
- एमरी बोर्ड का उपयोग करते हुए हर पंजे के नाखून को फाइल करें (चित्र 2.25)।
- क्यूटिकल क्रीम लगाएं और नाखूनों की मालिश करें, और पंजा वापस पानी में रख दें। दूसरे पंजे पर भी यही करें।
- पंजे की एड़ी की कड़ी त्वचा पर पर कैलस फाइल या स्क्रब या एक्सफोलिएटर का उपयोग करें (चित्र 2.26)।
- पंजे को सुखाएं, उँगलियों के बीच के हिस्से पर ध्यान दें।
- क्यूटिकल रिमूवर लगाएं, क्यूटिकल्स पर फैलाएं, धीरे से पीछे धकेलें और क्यूटिकल को नाखून से उठाएं (चित्र 2.27)। बाकी के नाखून व नख शय्या को नुकसान से बचाने के लिए दबाव हल्का ही रखा जाना चाहिए (चित्र 2.28 क व ख)

चित्र 2.21: हाथ धोएं

चित्र 2.22: दोनों पंजे एक पेडी एंटीसेप्टिक सोकिंग सोल्यूशन में डुबोएं

चित्र 2.23: नाखूनों से पुराना एनामल निकालें और संक्रमण की जांच करें

चित्र 2.24: क्लिपर्स का उपयोग करते हुए नाखूनों को छोटा करें या काटें

चित्र 2.25: एमरी बोर्ड का उपयोग करते हुए नाखून फाइल करें

चित्र 2.26: पंजे को एक्सफोलिएट व स्क्रब करें

2.27: फालतू क्यूटिकल निकालने हेतु एक क्यूटिकल रिमूवर का उपयोग करें

(क) (ख)

चित्र 2.28 (क) व (ख): पीछे धकेलें, उठाएं व क्यूटिकल्स व खुले सिरों के आसपास साफ करें

चित्र 2.29 नाखूनों को स्क्रब करें

चित्र 2.30 डिवाईडर से उँगलियों को अलग–अलग करें व नेल पेंट लगाएं

चित्र 2.31: बेस कोट, नेल पेंट व यदि आवश्यकता हो, तो टॉप कोट लगाएं

- क्यूटिकल नाइफ या ड्युअल टूल व अगर आवश्यकता हो, तो निपर्स का इस्तेमाल करें। यही प्रक्रिया दूसरे पंजे पर भी करें।
- नाखून स्क्रब कर उन्हें साफ कर धोएं व सुखाएं (चित्र 2.29)।
- नाखूनों के कड़े सिरों को फाइल करें।
- एक–एक कर पैरों की मालिश करें।

- नख शय्या को साफ करें ताकि सारी चिकनाई निकल जाए।
- उँगलियों को डिवाईडर या टिशु पेपर से अलग–अलग करें (चित्र 2.30)।
- नेल एनामल का कोई रंग चुनें व उसके टेक्सचर की जांच करें।
- बेस कोट, नेल एनामल व टॉप कोट लगाएं (चित्र 2.30 व 2.31)।
- ग्राहक को घर पर देखभाल हेतु सलाह दें व वे उत्पाद बताएं जो वह खरीद सकता हो।
- उपचार के ब्यौरे नोट करें।

पेडीक्योर मालिश

पेडीक्योर मालिश में नीडिंग, टैपिंग व सौलिंग की क्रियाएँ शामिल हैं (चित्र 2.32–2.36)।

- टखने को हाथ से सहारा दें व हर हाथ से अलग–अलग घुटने तक छह बार एफ्लुएरेज (मालिश जिसमें बार–बार हथेली से गोलाई की क्रिया की जाती है) करें। निचले पैर के आगे, साइड्स व पीछे के हिस्से पर मालिश करें।
- इसके बाद घुटने की नीडिंग हेतु उंगली की गोलाकार क्रिया की जानी चाहिए। नीडिंग मालिश का प्रकार है जिससे मांसपेशियों का इलाज किया जाता है व जकड़न और दर्द को कम किया जाता है।
- पिंडली को हथेली से नीडिंग दें।
- अब टखने से लेकर घुटने तक पैर के सामने के हिस्से को अंगूठे से गोलाकार नीडिंग दें।
- घुटने को तीन बार एफ्लुएरेज दें।
- टखने के आसपास उंगली की गोलाकार क्रिया से नीडिंग करें।
- (टखने के पिछले भाग) ऐशलीज टेंडन को नीड करें।
- उंगली से टखने तक पंजे के ऊपरी भाग पर अंगूठे से घर्षण दें।
- साथ ही, पंजे के ऊपरी (डोर्सल) व निचले (प्लैंटर) भाग को एक साथ गहराई से हथेली से दबाव दें।
- एक साथ दोनों हाथों का उपयोग करते हुए उँगलियों को हथेली से नीडिंग दें।
- एडी को छह बार हथेली से नीड करें।
- उंगली से एडी तक व वापस पंजे के तलवे को अंगूठे से गहरे घर्षण दें।
- हर उंगली को गोलाकार घर्षण दें।
- पंजे से घुटने तक छह बार एफ्लुएरेज करें।
- अति–संवेदनशीलता व गुदगुदी की संवेदना से बचने के लिए पंजे पर मजबूत दबाव डालें।

बाद की देखभाल हेतु सलाह

यह सुनिश्चित करने के लिए कि पेडीक्योर के लाभ लम्बे समय तक बने रहें, ग्राहक को निम्नलिखित सलाह दी जा सकती है :

- रोज नहाने के बाद पंजे पर मोइश्चराइजिन्ग लोशन लगाएं (चित्र 2.37)।
- धोने के बाद पैरों को अच्छे से पोछें, विशेष रूप से उँगलियों के बीच में।
- उँगलियों के बीच में नियमित रूप से टैल्क या विशेष फुट पाउडर लगाएं। इससे नमी को सोखने में मदद मिलेगी।
- दिन में क्रीम, स्प्रे व तेलों का उपयोग कर पंजों को ताजा रखें। पेपरमिंट व सिट्रस तेलों से बने उत्पाद अधिक उपयोगी हैं।
- क्यूटिकल्स की मालिश के लिए नियमित रूप से किसी क्यूटिकल क्रीम या तेल का उपयोग करें।
- केवल बगैर एसीटोन वाला वार्निश रिमूवर ही उपयोग करें।
- नाखूनों को नम रखने के लिए नियमित रूप से क्रीम लगाएं, विशेष रूप से नेल पॉलिश निकालने के बाद क्योंकि अधिकतर नेल पॉलिश रिमूवरों में रसायन होते हैं जो नाखूनों को डीहायड्रेट करते हैं।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : पूरा पेडीक्योर सेटअप

प्रक्रिया

- पेडीक्योर सेवा हेतु ग्राहक को तैयार करें।
- इस हेतु लगने वाले उत्पादों व उपकरणों की पहचान करें जैसे एक्सफोलिएन्ट, नेल पेंट रिमूवर, नेल पॉलिश, क्यूटिकल क्रीम, पेडीक्योर क्लिपर, फुट स्क्रेपर, नेल ब्रश, नेल फाइल, क्यूटिकल निपर, क्यूटिकल छुरी, एमरी बोर्ड व नेल कैंची।
- पेडीक्योर सेवाओं में प्रयुक्त विभिन्न तकनीकों जैसे फाइलिंग, बफिंग, क्यूटिकल क्रीम लगाना, क्यूटिकल निकालना, क्यूटिकल को धकेलना, पोलिशिंग आदि को देखें।

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. पेडीक्योर का उद्देश्य क्या है :
   - क) पंजों व नाखूनों की दिखावट को सुधारना
   - ख) थके व दुखते पंजों को आराम देना
   - ग) पंजों की कड़ी त्वचा को कम करना

घ) उपर्युक्त सभी

2. मेनीक्योर व पेडीक्योर के कुछ समान उपकरणों में शामिल हैं :

क) नेल ब्रश

ख) नेल कैंची

ग) क्यूटिकल क्लीनर

घ) उपर्युक्त सभी

3. नेल पेंट लगाने से पहले, उँगलियों के बीच _____ रखना चाहिए।

क) प्यूमिक स्टोन

ख) एमरी बोर्ड

ग) टो सेपरेटर

घ) क्यूटिकल कटर

4. निम्नलिखित में से कौन सी एक पेडीक्योरिस्ट की विशेषता है?

क) हेड मसाज

ख) वैक्सिंग

ग) हैण्ड एंड फुट मसाज

घ) पर्मिंग

5. पंजों को _____ करने के लिए फुट क्रीम का उपयोग होता है।

क) फाइल

ख) मॉइश्चराइज

ग) चमकाना

घ) सुरक्षित रखना

6. _____ के लिए विशेष रूप से स्क्रबर का उपयोग होता है।

क) मृत त्वचा निकालना

ख) त्वचा को चमकाना

ग) त्वचा का ढीलापन हटाना

घ) त्वचा को सुरक्षित करना

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- पेडीक्योर में प्रयुक्त उपकरणों व सामग्री को पहचान सकते हैं

- पेडीक्योर व मेनीक्योर की प्रक्रिया का प्रदर्शन कर सकते हैं

सत्र 4 : हिना या मेहँदी

चित्र 2.38 मेहँदी डिजाइन

हिना एक पौधा होता है जिसकी पत्तियों को पीसकर बारीक पाउडर या पेस्ट बनाया जाता है ताकि त्वचा या बालों को डाई किया जा सके। यह त्वचा पर मैरून–लाल रंग छोडती है और ठंडक का एहसास देती है। हिना की सूखी पत्तियों से बने पेस्ट को 'मेहँदी' कहा जाता है। यह आकर्षक पैटर्न या डिजाइन में हाथों व पंजों पर हिना पेस्ट को लगाने की कला भी है (चित्र 2.38)। मेहँदी हमारी परम्पराओं व रीति–रिवाजों जैसे शादियों से जुड़ी हुई है। अक्सर हिना व मेहँदी को समानार्थी रूप से उपयोग किया जाता है। हिना अक्सर शरीर के विभिन्न अंगों पर मैरून–लाल रंग के विभिन्न शेड्स छोड़ती है जैसे हथेली पर सबसे गहरा रंग आता है जबकि बांह, पैर व पंजे पर रंग हल्का आता है। एक या दो दिन के बाद सबसे अच्छा रंग आता है। हिना में कंडीशनिंग के भी गुण होते हैं और अक्सर ही इसे पुरुष व महिलाओं द्वारा हेयर डाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

हाथों व पैरों पर मेहँदी कला

हाथों पर मेहँदी लगाने के दौरान समुचित सावधानी बरती जानी चाहिए।

- हमेशा ग्राहक के हाथ पर एक छोटा बिंदु बनाकर जांचें कि मेहँदी उन्हें सूट करती है या नहीं। इसे 'पैच टेस्ट' कहा जाता है और जो सबसे महत्त्वपूर्ण चरण है।
- लगाने से पहले मेहँदी की एक्सपायरी डेट की जांच कर लें अन्यथा उससे रिएक्शन होकर खुजली व जलन हो सकती है।
- मेहँदी कभी भी वैक्सिंग के तुरंत बाद न लगाएं क्योंकि वैक्सिंग से त्वचा के रोमछिद्र खुल जाते हैं और मेहँदी में विद्यमान रसायन हानिकारक हो सकते हैं। अतः वैक्सिंग के बाद त्वचा के सामान्य होने के लिए एक या दो दिन रुकें।
- यह सुनिश्चित करें कि वह बॉडी आर्ट गुणवत्ता वाली हिना हो, हेयर हिना नहीं।
- पेस्ट बनाने से पहले मेहँदी पाउडर को छान लें। इससे उसकी सभी अशुद्धियाँ निकल जाएँगी।

अपेक्षित उपकरण

- हिना कोन
- मेहँदी डिजाइनों की किताब

- कांच की पारदर्शी शीट (प्लास्टिक शीट भी इसका एक विकल्प हो सकती है)
- टिश्यु पेपर
- ग्लिटर कोन(वैकल्पिक)
- पेंसिल

तैयारी

मेहँदी लगाने के दो मुख्य चरण हैं जिनका पालन कलाकार द्वारा किया जाना चाहिए। वे हैं – मेहँदी मिक्सचर बनाना व कोन बनाना।

मेहंदी का मिश्रण बनाना

अपेक्षित सामग्री

- हिना या मेहँदी पाउडर : बॉडी आर्ट गुणवत्ता वाली हिना का उपयोग करें जो हेयर हिना से अलग होती है। हेयर हिना एक हलकी गुणवत्ता का पाउडर है जिसमें धातु तत्त्व व अन्य रसायन हो सकते हैं।
- नींबू का रस : यह त्वचा के भीतर रंग को गहरा समाने में मदद करता है जिससे शेड गहरा आता है।
- चीनी : ये वैकल्पिक है पर इससे मेहँदी लम्बे समय तक त्वचा पर चिपकी रहती है। मेहँदी लम्बे समय तक गीली रहती है और जहाँ लगाईं जाए उस भाग पर मैरून–लाल का गहरा रंग छोड़ती है। नमी वाले क्षेत्रों में इसके बगैर भी लगाया जा सकता है।
- इसेंशियल ऑयल्स (लैवेंडर/ टी–ट्री/ यूकेलिप्टस) : इन तेलों में मोनोटरपीन अल्कोहल होता है, जो डाई कणों के मुक्त होने में मदद करता है और पेस्ट को एक खुशबू प्रदान करता है। ये तेल बहुत तीव्र होते हैं अतः बहुत थोड़ी मात्रा में डाले जाने चाहिए, जैसे 100 ग्राम हिना में 30 मि.ली. तेल काफी होगा।

प्रक्रिया

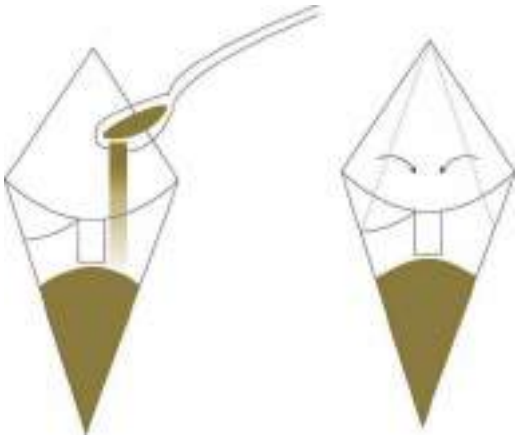
1) एक ग्लास का बाउल लें और उसमें हिना पाउडर व चीनी डालें।
2) नींबू का रस व इसेंशियल ऑयल्स मिलाएं जब तक कि मसले हुए आलुओं जैसा गाढ़ापन न आ जाए।
3) बाउल को प्लास्टिक शीट से ढँक दें और दबाएँ ताकि वह हिना के ऊपरी भाग को छुए।
4) इसे एक तरफ रख दें। अलग–अलग प्रकार की हिना के लिए समय अलग–अलग होता है। अतः हर 4–6 घंटे में जांच करें। अपने हाथ पर एक बिंदु लगाएं और 5 मिनट बाद पोंछें। अगर ऑरेंज दाग पड़ जाए, तो वह उपयोग के लिए तैयार है।
5) अब थोड़ा और नींबू का रस मिलाएं ताकि मथे हुए दही जितना गाढ़ापन आ जाए।
6) पेस्ट को एक कोन में डालें और उसका मुंह रबर बैंड से बंद कर दें।

कोन बनाना

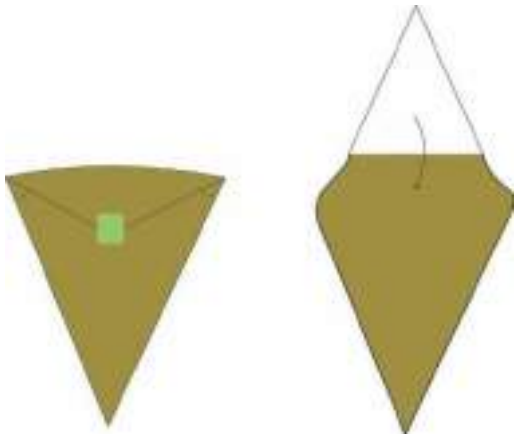
अपेक्षित सामग्री

- एक आयातकार प्लास्टिक शीट या कोन पेपर लें (चित्र 2.39)।
- एक कोने से पकड़ें और रोल करना शुरू करें, चौड़ाई के समान कोनों पर टाईट रखें ((चित्र 2.39)।

चित्र 2.39 : शीट का एक कोना पकड़ें और रोल करना शुरू करें



चित्र 2.40 : 2–3 चम्मच हिना पेस्ट कोन में डालें और किनारे अन्दर की तरफ मोड़ दें



चित्र 2.41 : कोन के ऊपर के खुले कोने को नीचे मोड़ें और टेप लगा दें

- कोन में रोल करने के बाद शीट के खुले सिरे को टेप लगा दें (चित्र 2.40)।
- कोन को तीन चौथाई भरने के लिए उसमें 2–3 चम्मच हिना पेस्ट डालें (चित्र 2.41)।
- कोन के मुहाने के दोनों कोनों को पहले अन्दर की तरफ मोड़ते हुए कोन के खुले मुंह को सील करें (चित्र 2.41)।
- अब, कोन के ऊपर के खुले सिरे को नीचे की तरफ मोड़ें और टेप लगाकर बंद कर दें ताकि कोई लीकेज न होने पाए।

प्रक्रिया

- ग्राहक के हाथ पर मेहँदी या हिना लगाने से पूर्व मेहँदी कोन से किसी ग्लास या प्लास्टिक शीट पर थोड़ी प्रैक्टिस कर लें।
- डिजाइन बनाने के लिए प्रिंटेड डिजाइन या किसी मेहँदी आर्ट बुक की सहायता लें।
- डिजाइन के अनुसार कोन के सिरे को काटें।
- कोन को धीरे से टिश्यु पेपर पर दबाएँ ताकि मेहँदी का बहाव समझ में आ सके।
- शुरुआत में आपके हाथ काँप सकते हैं, तो सीधी लाइनें, बिंदु, वक्र, गोल आदि से शुरुआत करें। प्रैक्टिस से यह बेहतर होता जायेगा।
- कोन के इस्तेमाल के प्रति सहज हो जाने के बाद पत्ती, फूल, दिल आदि जैसी विभिन्न डिजाइनें बनाने की कोशिश करें।
- मेहँदी लगाते समय कोन का सिरा बार–बार पोंछें।
- सबसे दूर से होते हुए पास तक आएं व डिजाइन को खराब न होने दें।
- ग्लास शीट पर पर हुई गलतियाँ टिश्यु पेपर से मिटाई जा सकती हैं पर त्वचा पर लगाते समय सावधान रहें। तब गलतियाँ सुधारना मुश्किल होगा क्योंकि वह कलर छोड़ेगी जो 10–15 दिनों तक रहता है।

स्पार्कल मेहँदी

इस प्रकार की मेहँदी कई रंगों व डिजाइनों में आती है। इसे परिधान के अनुसार चुना जा सकता है। स्पार्कल मेहँदी ग्लिटर टैटू व मेहँदी बॉडी आर्ट का मिश्रण है जो त्वचा को तुरंत रंग व ग्लिटर की चमक देती है(चित्र 2.42)। इसे चिपकाने वाले ग्लू पेस्ट से वाटरप्रूफ बनाया जाता है जो मिश्रणयोग्य होता है। यह गरम पानी में भी नहीं निकलती।

चित्र 2.42 : स्पार्कल मेहँदी डिजाइन

चित्र 2.43 : वुडन ब्लॉक मेहँदी डिजाइन

वुडन ब्लॉक मेहँदी

इस प्रकार की मेहँदी में लकड़ी के छोटे टुकड़े पर डिजाइन उकेरी हुई होती है (चित्र 2.43)। डिजाइन पर स्याही लगाई जाती है और त्वचा पर जोर से दबाया जाता है। ये कई तरह की डिजाइनों में आते हैं जैसे फूलों का ब्लॉक, उंगली के ब्लॉक, बेलबूटे, जानवरों के चित्र आदि।

बाद की देखभाल हेतु सलाह

ग्राहक को सलाह दें ताकि डिजाइन लम्बे समय तक टिकना सुनिश्चित हो पाए।

1) नींबू के रस व चीनी का मिश्रण आधी सूखी मेहँदी पर लगायें। यह मेहंदी को लंबे समय तक टिकाए रखने में मदद करेगा और त्वचा पर गहरा रंग छोड़ेगा।

2) गहरा रंग पाने के लिए मेहंदी को कम से कम तीन घंटे तक सूखने दें।

3) मेहंदी हटाने के लिए पानी का इस्तेमाल न करें। कम से कम 10 घंटे तक हाथ धोने से बचें।

4) तवे पर साबुत लौंग या उसका पाउडर गरम करें और गहरा रंग पाने के लिए हाथों को उसके धुएं के सामने रखें।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : प्रिंटेड मेहँदी डिजाइन, पारदर्शी शीट व मेहँदी कोन

प्रक्रिया

- शरीर के वे भाग बताएं जहाँ आमतौर पर मेहँदी लगाई जाती है।
- देखें कि आसान मेहँदी डिजाइनें किस प्रकार बनाई जाती हैं।
- देखें कि सूखने के बाद मेहँदी को किस प्रकार निकाला जाता है।

गतिविधि 2

अपेक्षित सामग्री : मेहँदी पाउडर, प्लास्टिक शीट व तेल

प्रक्रिया

- मेहँदी लगाने हेतु उपकरण जैसे मेहेदी कोन, तेल आदि को तैयार करें।

गतिविधि 3

अपेक्षित सामग्री : मेहँदी पेस्ट व कोन

प्रक्रिया

- एक मेहँदी कोन से ए–4 शीट पर दो फ्री हैण्ड डिजाइनें बनाएं।

बहुविकल्प प्रश्न

1. हिना लगाने के लिए किस सामग्री/ सामग्रियों की आवश्यकता होती है ?

   क) कोन

ख) टिश्यु पेपर

ग) मेहँदी

घ) उपर्युक्त सभी

2. हिना डिजाइन बनाने के लिए व्यक्ति को _____

क) कोन को सही से पकड़ना आना चाहिए

ख) आवश्यकता के अनुसार कोन को दबाना चाहिए

ग) समय–समय पर कोन के सिरे को पोंछते रहना चाहिए

घ) उपर्युक्त सभी

3. नींबू के रस व चीनी का मिश्रण लगाया जाता है :

क) सूखी मेहँदी पर

ख) आधी सूखी मेहँदी पर

ग) मेहँदी निकालने के बाद

घ) मेहँदी लगाने से पहले

4. मेहँदी कोन के सिरे को बार–बार साफ किया जाता है ताकि :

क) बहाव सुचारू रहे

ख) कोन को दबाने में आसानी हो

ग) डिजाइन में एकरसता लाने के लिए

घ) उपर्युक्त सभी

रिक्त स्थान भरें

1. दो प्रकार की हिना हैं _____ व _____।

2. हिना एक _____ है।

3. मेहँदी डिजाइन बनाने के लिए _____ का उपयोग होता है।

4. सामान्यतः, एक कोन को तीन–चौथाई भरने के लिए _____ चम्मच मेहँदी पेस्ट की आवश्यकता होती है।

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- मेहँदी कोन बना सकते हैं
- साधारण मेहँदी डिजाइनें बना सकते हैं

इकाई 3: हेयर केयर

परिचय

हेयर शाफ्ट परतों की बनी होती हैं जिन्हें नुकसान हो सकता है अगर वे गर्मी या प्रतिकूल परिस्थितियों के सीधे संपर्क में आ जाएं (चित्र 3.1)। ब्लो ड्राइंग में बालों को सुखाने व उनकी स्टाइलिंग के लिए गर्मी का उपयोग होता है, जो अगर गलत तरीके से किया जाए तो बालों पर विपरीत प्रभाव डालकर उन्हें कमजोर बना सकता है।

न केवल कलरिंग, पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग आदि जैसी स्टाइलिंग प्रक्रियाएं किन्तु वातावरण कारकों का भी बालों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और वे अपनी विशेषताएँ बदल सकते हैं जैसे चमक व घनत्व खो देना, उन्हें सूखा व कमजोर बना देना, स्प्लिट एंड्स व डैंड्रफ आदि। वातावरण कारकों में सूर्य की रोशनी (यूवी किरणें), प्रदूषण, आद्रता, हवा, सूखा मौसम आदि। हेड वाश साफ व स्वच्छ बाल रखने में मदद करता है।(चित्र 3.2)

देखभाल की कमी व बेकार गुणवत्ता वाले उत्पाद भी बालों के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सुरक्षात्मक उत्पादों के साथ बालों की नियमित देखभाल उन्हें स्वस्थ बनाकर उनकी चमक व ताकत वापस लाने में मदद कर सकती है। सैलून हेयर केयर देखभाल प्रदान कर सकते हैं। इस हेतु सैलून को साफ व विसंक्रमित होना चाहिए, उचित तापमान व लाईट की सुविधा होनी चाहिए। उसमें अपेक्षित सुरक्षा मानकों का पालन किया जाना चाहिए।

चित्र 3.1 : नुकसानग्रस्त बाल

चित्र 3.2 : ग्राहक हेड वाश लेते हुए

सत्र 1 : हेयर केयर की आधारभूत बातें

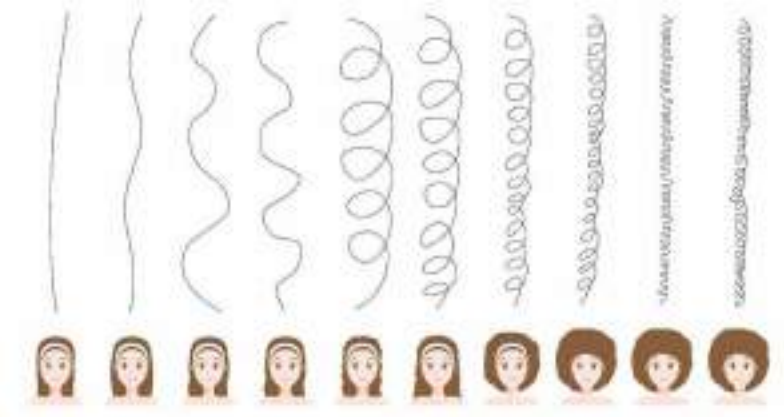
वातावरण कारकों व हेयर ड्रायर के उपयोग के प्रभाव आर्द्र या नमी वाले मौसम की परिस्थितियां सभी प्रकार के बालों को प्रभावित करती हैं व उन्हें अस्तव्यस्त व अनियंत्रित बनाती हैं। सीधे बाल लहरदार व घुंघराले बाल और घुंघराले या लच्छेदार हो सकते हैं। नमी वाली हवा बालों को निस्तेज व चिपचिपा बनाती है। यह बालों में आणविक परिवर्तनों के कारण होता है क्योंकि बाल द्रवग्राही (हाईग्रोस्कोपिक) होते हैं व आर्द्र हवा से नमी सोखते हैं जिससे वे फूल जाते हैं और स्टाइलिंग करना मुश्किल हो जाता है। बालों के प्रोटीन एक जैसे नहीं होते। भिन्न प्रकार के अणु पानी के साथ भिन्न–भिन्न प्रकार से रिएक्ट करते हैं और परिणामस्वरुप अलग प्रकार के बाल अलग तरह से फूलते हैं। यह असमान अवशोषण बालों में ऐंठन व घुंघरालापन लाता है।

हवा व प्रदूषण अन्य दो कारक हैं जो बालों के उलझने व टूटने के लिए जिम्मेदार हैं। कण वाली चीजें व अन्य प्रदूषक जैसे धुआं डैंड्रफ ला सकता है और बालों को और भी कमजोर बना सकता है।

सुखाने की प्रक्रियाएं भी बालों पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं। रोज हेयर ड्राईंग से क्यूटिकल्स पर क्रैक आ सकते हैं जो अंततः बाल की अति–संरचना को नुकसान पहुंचाते हैं। किन्तु अगर न्यूनतम हीट सेटिंग के साथ हेयर ड्रायर व बालों के बीच एक अधिकतम दूरी रखी जाए तो नुकसान को न्यूनतम किया जा सकता है।

बालों के प्रकार

मानवीय बाल अलग–अलग प्रकार के होते हैं जिनके विभिन्न प्रकार के टेक्सचर व पैटर्न होते हैं(चित्र 3.3)। सामान्यतः उनका वर्गीकरण पैटर्न व घनत्व के आधार पर किया जाता है। उन्हें चार श्रेणियों में बांटा जा सकता है – सीधे, लहरदार, घुंघराले व लच्छेदार।



चित्र 3.3 बालों के प्रकार

सीधे

इनका कोई लहरदार पैटर्न नहीं होता और प्राकृतिक रूप से पतले होते हैं। ये सामान्यतः तैलीय होते हैं क्योंकि घुंघरालेपन के अभाव में खोपड़ी का प्राकृतिक तेल बाल के सिरे तक पहुँच जाता है। इन्हें स्टाइल करना तुलनात्मक रूप से आसान है।

लहरदार

इनका आकार अंग्रेजी के 'S' अक्षर का होता है और लहरदार होते हैं। ये थोड़े कम तैलीय होते हैं पर ड्राय नहीं होते। लहरें हलकी से गहरी तक हो सकती हैं। इनकी कई तरह से स्टाइलिंग की जा सकती है।

घुंघराले

ये लच्छे या सर्पाकृति बनाते हैं और ड्राय होते हैं क्योंकि घुमावों व मोड़ों के कारण तेल बाल के सिरे तक नहीं पहुँच पाता। गीले होने पर ये लहरदार या सीधे होते हैं।

लच्छेदार

ये बहुत ज्यादा घुंघराले होते हैं और गीले होने पर भी वही आकार रखते हैं। ये अत्यधिक ड्राय व अस्तव्यस्त होते हैं। ये टाईट पेन्सिल की चौड़ाई जैसे घुंघराले से लेकर सर्पिल पैटर्न तक हो सकते हैं जिसमें बालों का कोई निश्चित भाग नहीं होता। ये अपनी मूल लम्बाई से आधे से अधिक सिकुड़ सकते हैं।

बालों का टेक्सचर बहुत हद तक स्टाइलिंग को प्रभावित करता है। अर्थात अगर आपके बाल खुरदुरे, मध्यम या बारीक हैं, तो वे एक विशिष्ट हेयर स्टाइल ही रख सकते हैं। सिर पर बाल का घनत्व भी स्टाइलिंग को प्रभावित करता है। बाल मोटे, मध्यम या कम हो सकते हैं जिनमें से मध्यम को स्टाइल करना सबसे आसान है।

हेयर स्टाइलिंग को प्रभावित करने वाली विशिष्टियां

बालों के आकार, घनत्व, टेक्सचर, घुंघरालापन व कट, त्वचा के रंग, चेहरे का आकार, जीने का तरीका आदि के सम्बन्ध में प्रत्येक ग्राहक की अलग–अलग विशिष्टियां होती हैं। अतः स्टाइलिंग प्रक्रिया व हेयर कट(चित्र 3.4) चुनते समय इन सभी कारकों का ध्यान रखा जाना आवश्यक है।

चित्र 3.4 विभिन्न हेयर स्टाइल्स

सिर का आकार

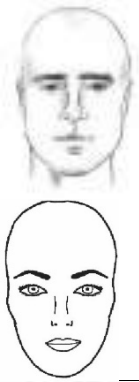
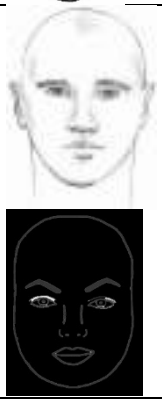
स्टाइलिंग में कुछ चीजों को बदलकर आप दिखावट को बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, चपटे माथे के मामले में बाल थोड़े लम्बे होने चाहिए, संकरे सिर पर साइड की मांग उसे चौड़ा दिखाती है, चौड़े सिर पर बीच की मांग उसे संकरा दिखाती है।

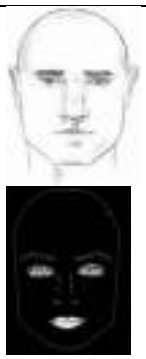
चेहरे की विशिष्टियां

- कुछ ग्राहक हेयरस्टाइलों की मदद से अपने चेहरे की कुछ विशिष्टियों को छुपाना चाहते हैं जैसे लम्बी व पतली गर्दन के लिए लम्बे बाल।
- छोटी व चौड़ी गर्दन वाले कुछ लोगों पर लेयर्स या फ्लिक्स अच्छे लगते हैं।
- बड़े कान लम्बे बालों के पीछे छुपाये जा सकते हैं।
- चौड़े माथे को बैंग्स की सहायता से कवर किया जा सकता है।
- बड़ी व निकली हुई नाक को सामने की तरफ बालों की स्टाइलिंग करके कम दर्शनीय बनाया जा सकता है।
- असमान आँखों के लिए लम्बी व घुंघराली हेयरस्टाइल सबसे अच्छी होती है क्योंकि यह चेहरे को चौड़ा बनाती है और आँखों को समान दिखाती है।
- छोटे कटे हुए बाल की स्टाइल लम्बे चेहरे व दर्शनीय डबल चिन से ध्यान हटा सकती हैय गाल की हड्डियों को उजागर करते हुए आकर्षण को बढ़ा सकती है।
- मल्टी–लेयर वाली हेयर स्टाइल फूले गालों को कम दिखने में मदद करती है।

चेहरे का आकार

जब हम चेहरे के आकारों की बात करते हैं जैसे अंडाकार, गोल या वर्गाकार, तो पुरुष व महिलाओं पर निम्नलिखित हेयर स्टाइल्स जंचती हैं

चेहरे का आकार		स्टाइल का कारण	महिला	पुरुष
अंडाकार		ग्राहक की पसंद	इस आकार पर अधिकतर हेयर स्टाइल्स अच्छी लगती हैं	इस आकार पर अधिकतर हेयर स्टाइल्स अच्छी लगती हैं
गोल		चेहरे को संकरा दिखाने के लिए	सिर पर भरे हुए होने के साथ बीच की मांग, घनत्व हेतु ऊपर लेयर्स, बाकी के बाल चेहरे के पास होने चाहिए और ठोड़ी के नीचे आने चाहिए।	ऊपर व सामने ऊँचाई की आवश्यकता बीच की या थोड़ी सी हटकर मांग, वर्गाकार स्टाइल के जैसी

वर्गाकार		हड्डियों की बनावट के कारण कोणीय दिखावट को छुपाने के लिए	बालों को चेहरे के साइड्स पर काटा जाना चाहिए छोटे से मध्यम लम्बाई के बाल उचितय सिर पर से उठे हुए व बीच की मांग	साइड्स छोटे व ऊपर व सामने ऊंचे

जीवनचर्या

हर व्यक्ति की अपनी एक हेयर स्टाईल पसंद होती है। बच्चों को एक आसान व जल्दी बनने वाली स्टाईल चाहिए जबकि युवाओं को फैशनेबल। बड़े लोग एक परिपक्व व मृदु दिखावट चाहते हैं जबकि खिलाड़ियों को कुछ ऐसा चाहिए जो आसान व बंधनेयोग्य हो। व्यक्ति का व्यवसाय भी बहुत हद तक हेयर स्टाईल को प्रभावित करता है जैसे सेना के कार्मिकों को अपने बाल छोटे रखने पड़ते हैं।

बाल की आधारभूत संरचना

स्टाइलिंग तकनीकों पर जाने से पूर्व बाल का शरीर विज्ञान जानना महत्त्वपूर्ण है। ये पतली, धागे की तरह की संरचना है जो पूरे शरीर पर रहती है, एड़ी, हथेली व होठों को छोड़कर। शरीर के बाल 'वेलस' कहलाते हैं और छोटे व कम घने, बारीक व कोमल होते हैं। ये त्वचा के रोमछिद्रों से बढ़ते हैं और शरीर को सांस लेने में मदद करते हैं। सिर, पलकों व भौहों पर उगने वाले बाल लम्बे, मोटे व पिगमेंटेड होते हैं। ये 'टर्मिनल हेयर' कहलाते हैं।

बाल की बनावट

बाल एमिनो एसिड्स व केमिकल बांड्स से बने होते हैं। इसके तीन मुख्य हिस्से होते हैं हेयर बल्ब, हेयर शाफ्ट व जड़ें।

चित्र 3.5 : बालों की बनावट

हेयर बल्ब

इसमें सेल होते हैं जो बाल उगाते हैं। सेल विभाजित होकर ऊपर की तरफ धकेलते हैं व छह परतें बनाते हैं। आंतरिक तीन परतों से बाल बनता है जो 'क्यूटिकल', 'कोर्टेक्स' व 'मेड्युला' कहलाती हैं। तीन बाहरी परतें फॉलिकल की लाइनिंग, इनर रूट शीथ व बेसमेंट मेम्ब्रेन बनाती हैं। मेलानोसाईट्स, सेल जो मेलनिन नामक पिगमेंट बनाते हैं, हेयर बल्ब में भी होते हैं व बालों को उनका रंग प्रदान करते हैं।

हेयर शाफ्ट

यह बाल का वह हिस्सा है जो खोपड़ी के ऊपर दिखता है। हेयर शाफ्ट 'केरटिन' का बना होता है जो आसानी से तोड़ा नहीं जा सकता। शाफ्ट की तीन परतें होती हैं– क्यूटिकल, कोर्टेक्स व मेड्युला।

क्यूटिकल

ये सबसे बाहरी परत है जिस पर एक दूसरे पर चढ़े हुए पारदर्शी स्केल्स होते हैं। ये अन्य परतों को सुरक्षित रखती है।

कोर्टेक्स

ये मेलनोसाईट्स के साथ बीच की परत है जो बाल को लचीलापन व ताकत देती है।

मेड्युला

ये सबसे अन्दर की परत है जो सामान्यतः बारीक बालों में नहीं होती।

जड़ें

इनका अंत हेयर बल्ब में होता है व इनमें 'पैपिला' व 'हेयर मैट्रिक्स' होता है। पैपिला फॉलिकल के अंत में एक बड़ी संरचना होती है। यह कैपिलरी लूप व कनेक्टिव टिश्यु से बनी होती है जहाँ सेल का विभाजन बहुत कम होता है। हेयर मैट्रिक्स रूट शीथ व वास्तविक हेयर शाफ्ट बनाते हैं।

हेयर फॉलिकल की ग्रंथियां व मांसपेशियां

सीबेशियस

यह 'तेल ग्रंथि' भी कहलाती है क्योंकि यह स्नेहन तेल छोडती है जो बाल व त्वचा को चिकनाई प्रदान करता है। ये ग्रंथियां हेयर फॉलिकल के शीर्ष पर जुडी होती हैं।

स्वेद ग्रंथि (पसीने की ग्रंथि)

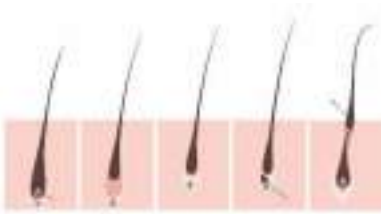
यह ग्रंथि पसीना छोडती है और त्वचा के डर्मिस में स्थित होती है। इसकी संरचना एक सर्पीली नली जैसी होती है और ये पूरे शरीर में फैली होती है।

अरेक्टर पिली मांसपेशी

यह मांसपेशी बाल को अपने सिरे पर खड़े होने में मदद करती है और फॉलिकल के पास होती है।

हेयर ग्रोथ साइकल

बालों के बढ़ने की प्रक्रिया में तीन चरण होते हैं, ऐनाजेन, कैटाजेन व टेलोजेन (चित्र 3.6)



चित्र 3.6 : हेयर ग्रोथ साइकल

ऐनाजेन चरण

यह बाल के बढ़ने का चरण है। बल्ब का पुनर्जन्म होता है और फिर वह बाल बनाता है। यह वह अवधि होती है जब बाल सक्रिय रूप से बढ़ते हैं। यह अवधि 2–7 वर्ष की होती है।

कैटाजेन चरण

यह परिवर्तन का चरण होता है जो 2–3 हफ्ते रह सकता है। यह समय बाल के बढ़ने के चरण का अंत होता है। यहाँ फॉलिकल छोड़ देता है और ऊपर की ओर बढ़ना प्रारंभ करता है।

टेलोजेन चरण

यह आराम का चरण है जहाँ बाल बढ़ता नहीं है परन्तु अपने फॉलिकल से जुड़ा रहता है। तकरीबन तीन महीनों के बाद बालों को धोते या कंघी करते समय बाल गिर जाता है। इसके बाद फॉलिकल दोबारा एक नया ऐनाजेन चरण प्रारंभ कर सकता है। अतः प्रत्येक हेयर फॉलिकल एक नया बाल बनाता है और हमारे पूरे जीवनकाल के दौरान उत्पादन की 25–30 साइकलों से गुजरता है।

प्रतिलक्षण

अत्यधिक गर्मी बाल व सिर पर बुरा प्रभाव डाल सकती है।

1) बाल, प्रोटीन के बने होते हैं जो गर्मी से खराब हो जाते हैं। अत्यधिक गर्मी व हेयर ड्रायर का रोजाना प्रयोग हेयर क्यूटिकल को नुकसान पहुंचा सकता है जो स्थायी भी हो सकता है और अस्थायी भी।

2) गर्मी के कारण त्वचा के रोमछिद्र खुल जाने के कारण बाल गिरते हैं। ये छिद्र गन्दगी व धूल के कण सोखते हैं जिससे बाल गिरते हैं।

3) गर्मी खोपड़ी की पूरी नमी व तेल सोख लेती है और बाल कमजोर व निस्तेज दिखते हैं।

4) अक्सर, क्षतिग्रस्त बाल का सबसे आम लक्षण है स्प्लिट एंड्स। स्प्लिट एंड्स गर्मी से बनते हैं जो बाल की आंतरिक परत को नुकसान पहुंचाती है।

5) गर्मी बाल के प्राकृतिक टेक्सचर व आकार को बदल सकती है व बाल की बाहरी परत में सूजन आ जाती है।

चित्र 3.7 : बालों की समस्याएँ

बाल व खोपड़ी की स्थितियां व बीमारियाँ

बालों व खोपड़ी की आम स्थितियां

बाल झड़ना

इसे तब समझा जा सकता है जब बाल धोने के बाद नाली में, कंघी करने के बाद हेयर ब्रश में बालों के गुच्छे दिखाई दें व बाल दर्शनीय रूप से पतले हो जाएं।

जुएँ हो जाना

जुएँ खोपड़ी का रक्त चूसकर जीती हैं जिससे खुजली होती है।

डैंड्रफ

यह खोपड़ी से मृत त्वचा का गिरना है। बहुत लोग इसे आत्म–सम्मान से जोड़ते हैं।

चित्र 3.8 : डैंड्रफ

चित्र 3.9 : हेयर स्टाइलिस्ट ग्राहक को सलाह देते हुए

बाल व खोपड़ी की बीमारियाँ

ऐलोपेशिया एरिएटा

यह चकतियों में बालों का झड़ना है जो सिक्के के आकार का भी हो सकता है।

सोरायसिस

यह खोपड़ी की सूखी व स्केली त्वचा के रूप में दिखता है। यह पूरी खोपड़ी व अन्य भागों जैसे कान के पीछे, नाक व माथे पर फैल सकता है।

लिचेन प्लैनस

ये रैशेज हैं जो प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया, एलर्जी, तनाव या जेनेटिक बीमारियों की वजह से होते हैं।

बाद की देखभाल हेतु सलाह

यह एक हेयर स्टाइलिस्ट का दायित्व है कि ग्राहकों को बाद की देखभाल हेतु सलाह दे और उन उत्पादों के बारे में बताये जिनका उपयोग कर वे अपने बालों को स्वस्थ रखकर उनका आकर्षण बढ़ा सकें। उन्हें उत्पाद के लाभ तथा यह बताएं कि बालों की सुरक्षा हेतु वे कितने अनिवार्य हैं। ग्राहक की प्रतिक्रिया इस पर निर्भर करेगी कि आप उत्पाद की अनुशंसा किस प्रकार करते हैं। साथ ही, बालों को स्टाईल करने के भी अलग–अलग तरीके बताएं। अंत में, उनसे पूछें कि वे अगली बार सैलून में कब आयेंगे।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : शून्य

प्रक्रिया

- एक–दूसरे के बालों का प्रकार पहचानें
- एक–दूसरे के बालों का टेक्सचर पहचानें

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. इनमें से कौन सा बालों का एक प्रकार नहीं है :
   - क) घुंघराला
   - ख) लच्छेदार
   - ग) लहरदार
   - घ) गोल
2. शाफ्ट में यह होता है :
   - क) जड़
   - ख) मेड्युला
   - ग) हेयर बल्ब
   - घ) स्वेद ग्रंथि
3. ऐनाजेन चरण _____ साइकल का एक भाग है :
   - क) जड़
   - ख) शाफ्ट
   - ग) फॉलिकल
   - घ) कैटाजेन

विस्तृत प्रश्न

1. आर्द्रता (नमी) का बालों पर क्या प्रभाव होता है ?
2. बालों के कोई तीन प्रकार बताएं।
3. निम्नलिखित के कार्य क्या हैं :

   क) अरेक्टर पिली मांसपेशी

   ख) हेयर बल्ब

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- विभिन्न प्रकार के बालों को पहचान सकते हैं
- बालों व खोपड़ी की स्थितियों को पहचान सकते हैं

सत्र 2 : आम हेयर स्टाइल्स

हेयर स्टाइल खूबसूरती को सँवारने का एक अविभाज्य हिस्सा है। यह व्यक्ति की दिखावट को बदल सकती है और उसके अन्दर आत्म–विश्वास जगा सकती है।

चित्र 3.10: ग्राहक हेयर कट लेते हुए

चित्र 3.11: प्लेट

चित्र 3.12: ट्विस्ट

चित्र 3.13: ब्रेड चित्र

चित्र 3.14: नॉट

चित्र 3.15: चिगनॉन

चित्र 3.16: प्लीटेड हेयर स्टाइल

चित्र 3.17: रोलचित्र

चित्र 3.18: लच्छे

चित्र 3.19: सपाट ब्लो ड्राय

चित्र 3.20: कर्ली ब्लो ड्राय

चित्र 3.21: टोंगिंग

चित्र 3.22: स्ट्रेटनिंग

आम हेयर स्टाइल्स

प्लेट

प्लेट बनाने का सबसे आसान तरीका है (चित्र 3.11) बालों के 3 भागों को एक साथ मोड़कर चोटी में बांधना। बालों की प्लेट बनाकर उन्हें फैशनेबल दिखाने के कई तरीके हैं जैसे साइड प्लेट, सेंटर प्लेट, फिशटेल प्लेट, फ्रेंच प्लेट, डच प्लेट, रोप प्लेट आदि। प्लेट बनाने का सादा तरीका है। बालों को तीन बराबर हिस्सों में बाँटें, दायाँ भाग दाएं हाथ में, बायाँ भाग बाएं हाथ में और बीच वाला हाथ के अंगूठे और दूसरे हाथ की उंगली के बीच पकड़ें। प्लेट बनाने के लिए दायाँ भाग बीच के हिस्से पर लायें और यही प्रक्रिया बाएं भाग पर दोहराएँ और नीचे जाते हुए बालों को सीधे करते जाएं। प्लेट के अंत में रबर बैंड लगा दें ताकि वह खुले नहीं।

ट्विस्ट

इसका अर्थ है बालों के दो भागों को कड़ाई से लपेटना (चित्र 3.12)। बालों का एक हिस्सा लें और उसे दो बराबर भागों में बाँटें। शुरुआत में, एक भाग को दूसरे पर लपेटें। उस लट पर नीचे तक इसी तरह करें, उसी दिशा में मरोड़ते हुए। अंत में पहुंचकर दोनों सिरों को दो उँगलियों के बीच पकड़ें और धीरे से प्रेशर छोड़ें ताकि ट्विस्ट लूज होकर अपने आप ठीक से बैठ जाए। आप पूरे बालों को लेकर भी एक ट्विस्टेड हेयर स्टाइल बना सकते हैं।

ब्रेड

ब्रेड एक जटिल पैटर्न है जो बालों की तीन या उससे अधिक लटों को गूंथकर बनाया जाता है (चित्र 3.13)। इस स्टाइल की सबसे अच्छी बात यह है कि इसे किसी भी प्रकार के बालों पर बनाया जा सकता है – लम्बे, छोटे, बन, घुंघराले आदि। ब्रेड तीन तरह की होती हैं मिल्कमेड, फिशटेल व फ्रेंच। ब्रेड न केवल बच्चों की हेयर स्टाइल के रूप में बनाई जाती है बल्कि 30 व 40 आयुवर्ग की महिलाओं द्वारा भी। मिल्कमेड ब्रेड सिर के ऊपर बनाई जाती है। यह बालों के घने हिस्से को पकड़ने जितनी मोटी या हेडबैंड जितनी पतली हो सकती है। मेसी बन ब्रेड भी एक प्रकार की हेयर स्टाइल है। साइड ब्रेड नोकदार होती है और अक्सर ख्यातिप्राप्त व्यक्तियों द्वारा

बनाई जाती है। ब्रेड बनाने के लिए बालों के तीन हिस्सों की आवश्यकता होती है। एक भाग को नीचे तक जाते हुए अगल–बगल में किया जाता है। ब्रेड बनाते समय बचे हुए बाल से हर बार एक हिस्सा लिया जाता है।

नॉट

ये केवल लम्बे बालों के लिए ही नहीं बल्कि कई अवसरों के लिए भी उचित है। नॉट बनाना आसान है और बालों के हिस्सों की गाँठ बांधते हुए बनाई जाती है (चित्र 3.14)। सबसे आसान है 'कास्केडिंग हाफ अपडू'। बस कानों के पीछे से सिर के दाएं व बाएं साइड से एक–एक हिस्सा लें। इन दोनों हिस्सों की गाँठ लगा दें और खुले सिरों पर पिन लगा दें। बाकी के बाल खुले छोड़ दें। इसी प्रकार, आप बालों को दो हिस्सों में विभाजित करते हुए नॉट बनाकर पूरे बालों की भी नॉट स्टाइल बना सकते हैं।

चिगनॉन

ये बन का एक प्रकार है जो बालों को घना दिखाता है और सामान्यतः गर्दन के ऊपरी हिस्से पर बनाया जाता है (चित्र 3.15)। इस स्टाइल को बनाने के लिए सारे बालों को गर्दन के ऊपरी हिस्से पर इकट्ठे करें और कोमलता से नीचे तक मोड़ें। वे सर्पीले हो जायेंगे। उन्हें बन बनने तक मरोड़ते रहें और बन को पिन से सुरक्षित कर लें। लम्बी कंघी का इस्तेमाल कर बालों को धीरे से खींचें ताकि वे घने दिखें। एक भाग को सिर के ऊपर की तरफ खींचें ताकि वह थोड़ा ऊंचा दिखे।

प्लीट

यह स्टाइल डिनर पार्टी या अन्य अनौपचारिक अवसरों के लिए इस्तेमाल की जा सकती है। इसमें बालों के लेयर्स बनाये जाते हैं और हर लेयर को साइड में बनाये गए बन पर नत्थी किया जाता है (चित्र 3.16)। सबसे आसान प्लीट बनाने के लिए बालों को ब्रश करें, ऊपरी हिस्से को मरोड़ें और पीछे पिन से लगा दें। अब पीछे का हिस्सा लें, मरोड़ें और पीछे पिन से नत्थी कर दें। पहले मरोड़े गए हिस्से को लें और उसे लम्बाई में इस कान से उस कान तक विभाजित करें। पहला भाग लें और उसे पीछे की तरफ कंघी करें। सभी लेयरों को इसी तरह पीछे की तरफ कंघी करें(बैक कोंब करें)। अब एक के बाद एक सभी भागों को पीछे नत्थी करें। ऊपरी हिस्से पर कंघी करें और उसे पीछे नत्थी किये गए भागों पर पिन से लगा दें। इसे सुन्दर दिखाने के लिए बालों में आगे से पीछे की तरफ कंघी करें। अगर वे चपटे दिखें तो लम्बी कंघी से बालों को धीरे से खींचें। हेयर स्प्रे से इसे सेट कर दें।

रोल

यह स्टाइल आसान है और सजीला लगता है (चित्र 3.17)। सिर के ऊपर खिंचने योग्य हेड बैंड लगायें। घना दिखाने के लिए सिर के ऊपरी हिस्से के बाल थोड़े खींचें। एक तरफ से शुरू करते हुए एक भाग को हेडबैंड पर लपेट दें। और हिस्से लें और हेड बैंड पर पूरा लपेट दें। लपेटने के दौरान लटों के बराबर हिस्से लें। पूरे बालों को लपेट दें और सुनिश्चित करें कि कोई लट बगैर बंधी न रह जाए। यदि कोई लट रह जाए तो पिन से उसे नत्थी कर दें। इसे 'प्रिंसेस रोल' कहते हैं जो वीकेंड या पार्टी के लिए योग्य है।

लच्छे

यह स्टाइल बगैर अधिक परेशानी के सजीला व स्टाइलिश दिखाता है। यह लम्बे समय तक ऐसा ही रहता है और विशेष अवसरों के लिए बेहतरीन है। इसे एक कर्लिंग आयरन की मदद से बनाया जा सकता है (चित्र 3.18)। लच्छे कई तरह के होते हैं जैसे सर्पीले, चिकने, नरम, फूले हुए, लेवल्ड आदि।

स्मूद ब्लो ड्राय

ब्लो ड्राइंग बालों को भरा–भरा दिखाने का एक आसान तरीका है। यह बालों को सपाट करने के लिए किया जाता है (चित्र 3.19)। ग्राहक के बालों के प्रकार के अनुसार एक हेयर ब्रश लें। बालों को भागों में बाँटें और एक भाग लें। बाकी बालों पर क्लिप लगा दें और उस हिस्से पर काम करें। बालों को घड़ी की दिशा में ब्रश पर रोल करें और उन पर सीधे हेयर ड्रायर लगाएं। तापमान का ध्यान रखें और एक ही हिस्से को दोबारा गरम न करें क्योंकि इससे बाल जल सकते हैं। इस प्रकार की ब्लो ड्राइंग हलके गीले बालों पर करें।

कर्ली ब्लो ड्राय

उँगलियों की मदद से बालों के एक हिस्से को उठाया जाता है और मुट्ठी बाँधने के एकदम पहले डिफ्यूजर से हाथों के बीच से हवा छोड़ी जाती है (चित्र 3.20)। इस प्रक्रिया में मूस की महत्त्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि वह इस स्टाइल को टिकाकर रखने में मदद करता है। इसे सिर को नीचे झुकाकर लगाया जाना चाहिए। इस स्टाइल में, कर्ल्स को खींचा नहीं जाता, अतः स्ट्रेटनिंग से बचा जाता है। हवा की कम गति अस्तव्यस्तता को और भी कम करना सुनिश्चित करती है। अधिकतम ऊँचाई प्राप्त करने के लिए अपने डिफ्यूजर को गोलाकार घुमाएँ। बालों के सिरे डिफ्यूजर से दूर रखें क्योंकि वे अधिक सूखे व अस्तव्यस्त हो सकते हैं।

टोंगिंग

बालों को घुंघराला करने के लिए चिमटों का उपयोग किया जाता है। किसी गर्मी प्रतिरोधक से बालों को तैयार करें। पतली कर्लिंग डंडी से बालों को घुंघराला करें (चित्र 3.21)। डंडी को आड़ा पकड़ें और बालों को उस पर लपेटें। गरम हो जाने के बाद बालों को छोड़ दें और उन्हें ठंडा होने दें। कर्ल्स के बीच से उँगलियों से कंघी करें। इन लटों को जैसे चाहें सजाएं। हेयर स्प्रे लगाएं ताकि स्टाइल टिकी रहे।

स्ट्रेटनिंग

हेयर स्ट्रेटनर व ब्लो ड्रायर का उपयोग बालों को सीधा करने के लिए किया जाता है (चित्र 3. 22)। चपटी आयरन में सिरेमिक प्लेट्स होती हैं जो स्ट्रेटनिंग के साथ चमक प्रदान करती हैं। दोनों तरीकों में गर्माहट का उपयोग किया जाता है और बालों को हिस्सों में विभाजित करने पर बेहतर परिणाम मिलते हैं। एक अच्छी गुणवत्ता वाला हीट प्रोटेक्टेंट उपयोग करें। बालों का एक छोटा हिस्सा लें, उसे प्लेट्स के बीच दबाएँ और कोमलता से लम्बाई में बालों के नीचे तक ले जाएं। दोबारा यही प्रक्रिया करें ताकि आदर्श स्ट्रेटनिंग प्राप्त हो सके। अब, बालों का दूसरा हिस्सा लें और प्रक्रिया को दोहराएँ। ब्लो ड्रायर का उपयोग करते हुए स्ट्रेटनिंग करने के दौरान बालों के एक हिस्से को ब्रश पर रखें और ड्रायर का मुंह ब्रश पर रखें और लम्बाई में आगे बढ़ें। इस प्रक्रिया को हर भाग के साथ दोहराएँ जब तक कि पूरे बाल सीधे न हो जाएं। थोड़े से सीरम का उपयोग करें ताकि बाल अस्तव्यस्त न हों।

बालों को सेट करना

पुरुषों व महिलाओं में बालों को सेट करने का तरीका अलग–अलग हो सकता है। जेल अथवा वैक्स का उपयोग कर बालों को जगह पर रखा जाता है। पसंदीदा स्टाइल के अनुसार कोमलता से बालों को ब्रश किया जाता है और अंत में हेयर स्प्रे लगाया जाता है।

सहायक सामग्रियां (हेयर एक्सेसरीज)

हेयर स्टाइल को टिकाकर रखने व बालों को सजाने के लिए विभिन्न प्रकार की सहायक वस्तुओं जैसे पिन, क्लिप, नकली बाल, परांदा, नेट, वेल, ताजे फूल (गजरा) आदि का उपयोग होता है। ये न केवल स्टाइल को टिकाकर रखते हैं बल्कि आकर्षण भी बढ़ाते हैं।

जम्बो पिन • मोटे बाल • बन व ट्विस्ट	सादी पिन • औसत मोटाई • छोटी ब्रेड व ट्विस्ट	मिनी पिन • बहुत छोटे बाल • फिनिशिंग हेतु	हेयर पिन • ढीला पकड़ने के लिए • बन व रोल

चित्र 3.23 : बॉबी पिन के प्रकार

बॉबी पिन

इनकी मदद से आप जब तक चाहें एक हेयर स्टाइल को टिकाकर रख सकते हैं। ये कई तरह की होती हैं (चित्र 3.23)।

हेयर पिन

ये अंग्रेजी के 'यू' आकार की लहरदार पिनें होती हैं। ये ट्विस्ट व बन के लिए उपयोगी होती हैं। ये मोतियों के साथ अथवा ग्लिटर वाली भी आती हैं।

जम्बो पिन

ये बहुत लम्बी लटों के लिए इस्तेमाल की जाती हैं क्योंकि ये आकार में काफी बड़ी होती हैं। सीधी डिजाइन उन लटों को कड़ी गिरफ्त प्रदान करती है जो मोटी व बिखरी हुई होती हैं। ये पिनें वैसे अस्तव्यस्त बालों को भी लम्बे समय तक बंधा हुआ रखने में सक्षम होती हैं जो अन्य किसी पिन से नहीं हो पाता।

सादी पिनें

ये किसी भी प्रकार के बालों के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं। ये बन व फ्लिक्स को संभाल सकती हैं। ये कई प्रकार की हेयर स्टाइल्स में उपयोग की जाती हैं।

मिनी पिन

ये बहुत छोटे बालों या छोटी लटों के लिए उपयोग की जाती हैं क्योंकि बड़ी पिनें बालों से बाहर निकलती हैं।

हेयर क्लिप्स

ये विभिन्न प्रकार के होते हैं और जरूरत के अनुसार उपयोग किये जाते हैं। ये सादे या सजावटी, दोनों हो सकते हैं।

बैरेट

ये मोल्ड किये गए प्लास्टिक या धातु का एकल टुकड़ा होता है जिसे मोड़कर बालों की पतली लेयर्स को पकड़कर इकठ्ठा करके रखते हैं (चित्र 3.24)। अक्सर बच्चों द्वारा इनका उपयोग किया जाता है।

एलीगेटर क्लिप

ये एक चुटकी जैसा क्लिप होता है जिसमें स्प्रिंग होता है जिससे बाल किसी घड़ियाल के मुंह की तरह जकड़ जाते हैं (चित्र 3.25)। स्टाइलिंग के दौरान बालों के हिस्सों को पकड़ने के लिए अक्सर स्टाइलिस्ट इन क्लिप्स का उपयोग करते हैं।

स्नैप क्लिप

इसे आमतौर पर टिक–टैक कहा जाता है (चित्र 3.26)। स्नैप क्लिप नुकीले लंबोतर आकार के होते हैं जो बंद करने पर खोपड़ी पर चपटे बैठ जाते हैं। खोलने के लिए, क्लिप को पीछे झुकाया जाता है जब तक कि वह झटके से खुल न जाए। लगाते समय इसे लॉक करने के लिए आगे झुकाया जाता है।

फ्रेंच क्लिप

इसमें ऑटो लॉक होता है और ये एक बड़ी बैरेट की तरह होता है (चित्र 3.27)। फ्रेंच क्लिप में धातु की एक छड़ जैसी होती है जिसमें बैरेट के नीचे दबाव जैसी डिजाइन होती है जो बंद करने पर दो छोटे सिरों के बीच अटक जाती है और लॉक हो जाती है जिससे बाल एक जगह बंधे रहते हैं। फ्रेंच क्लिप लम्बे व मोटे बालों के लिए सर्वश्रेष्ठ हैं।

जॉ क्लिप

इसे आमतौर पर 'क्लचर' कहा जाता है। ये स्प्रिंग के दबाव वाले चुटकी जैसे क्लिप होते हैं जिनमें दो छोटी कंघी जैसी आकृतियां होती हैं जो एक–दूसरे में अटक जाती हैं (चित्र 3.28)। ये कई डिजाइनों व आकारों में आती हैं और लड़कियों के लिए सबसे आम एक्सेसरी हैं।

बनाना क्लिप

ये लम्बी क्लिप होती जिसके दोनों ओर दांत होते हैं। ये एक पोनीटेल को फूला हुआ दिखाती है।

फेदर्ड हेयर क्लिप

ये हैट क्लिप होती है जो शाही लुक प्रदान करती है।

बटन क्लिप

आमतौर पर बटन क्लिप वेलक्रो की सहायता से बालों को पकड़ कर रखता है। एक जगमगाता लुक पाने के लिए इसे ब्रेड या बन पर लगाया जा सकता है।

चित्र 3.24: बैरेट

चित्र 3.25: एलीगेटर क्लिप

चित्र 3.26: स्नैप क्लिप

चित्र 3.27: फ्रेंच क्लिप

चित्र 3.28: जॉ क्लिप

चित्र 3.29: नकली बाल

चित्र 3.30: हेड बैंड

चित्र 3.31: टियारा

चित्र 3.32: परांदा (क) व नेट (ख)

नकली बाल

इन्हें सामान्यतः 'हेयर एक्सटेंशन' कहा जाता है जो बालों को लम्बाई व घनत्व प्रदान करते हैं (चित्र 3.29)। इन्हें प्राकृतिक बालों की परतों के अन्दर लगाया जाता है।

हेडबैंड

ये माथे पर लगाया जाता है। आमतौर पर इसमें एक इलास्टिक बैंड होता है ताकि बाल सिर पर टिके रहें (चित्र 3.30)।

मांग टीका

इसे महिलाओं द्वारा बीच की मांग पर पहना जाता है। इसके सिरे पर कोई लटकता हुआ जेवर व दूसरे सिरे पर हेयर पिन या हुक होता है। हुक को बालों में इस तरह अटकाया जाता है कि जेवर हेयरलाइन पर झूलता रहता है।

टियारा

ये वक्राकर धातु की पट्टी होती है जिस पर मणियाँ, मोती या नगीने लगे होते हैं (चित्र 3.31)। राजकुमारी की तरह का लुक पाने के लिए अक्सर इसे बन या सिर के ऊपर के उठे हुए बालों के साथ लगाया जाता है। टियारा कई डिजाइनों में आता है और इलास्टिक के साथ आने वाले टियारा को हेड बैंड की तरह पहना जाता है।

परांदा

ये पारंपरिक भारतीय एक्सेसरी है जिसे चोटी के साथ गूंथा जाता है खचित्र 3.32(क)। ये प्राकृतिक बालों को लम्बाई, मोटाई व रंग प्रदान करते हैं।

नेट

ये इलास्टिक के साथ नेट के कपड़े का बना हुआ छोटा टुकड़ा होता है जिसे बन पर लगाया जाता है ताकि बाल बाहर न निकलें खचित्र 3.32(ख),।

वेल

ये एक लटकता हुआ कपड़ा होता है जो सिर व चेहरे के कुछ या पूरे भाग को ढंकने के काम में आता है।

ताजे फूल (गजरा)

गुलाब व मोगरे जैसे फूल एक सादे बन या ब्रेड या आधे बंधे बालों को शाही लुक प्रदान करते हैं (चित्र 3.33)। गजरा सामान्यतः धागे में बंधे मोगरे के फूलों का होता है। यह बन या ब्रेड को पारंपरिक लुक देता है।

चित्र 3.33: गजरा

स्टाइलिंग उत्पाद व उपकरण

बालों की स्टाइलिंग के लिए स्टाइलिंग उत्पादों व उपकरणों की बड़ी श्रृंखला उपलब्ध है। उत्पादों व उपकरणों के सम्बन्ध में हर एक सैलून की अपनी पसंद व प्राथमिकता है। आमतौर पर उपयोग किये जाने वाले उत्पाद व उपकरण नीचे दिए गए हैं।

स्टाइलिंग लोशन

ये ब्लो ड्राइंग स्टाइल की आयु को बढ़ाते हैं और विभिन्न प्रकारों में आते हैं। ये स्टाइलिंग से पूर्व बालों पर लगाये जाते हैं।

मूस

इसका उपयोग भी ब्लो ड्राइंग स्टाइल की आयु को बढ़ाने के लिए होता है। इसे प्रक्रिया से पूर्व बालों पर लगाया जाता है और यह घुंघराले लच्छों को बाँध कर रखने में मदद करता है।

स्टाइलिंग जेल

यह किसी भी स्टाइल को लम्बे समय तक टिकाये रखता है और फ्लिक्स व निकलने वाले बालों को रोकता है।

गर्मी प्रतिरोधक

ये बालों पर किसी गर्मी प्रतिरोधक की एक कोटिंग बनाते हुए स्ट्रेटनिंग या कर्लिंग के दौरान बालों को गर्माहट से बचाता है। इसे बालों को सुखाने के बाद किन्तु सीधी गर्माहट के संपर्क में आने से पहले लगाया जाता है।

सीरम

ये बालों को सुलझाने में मदद करते हुए उन्हें चमक प्रदान करता है, बालों को अस्तव्यस्त होने से बचाता है और स्टाइल में वृद्धि करता है। स्टाइलिंग हो जाने के बाद इसे लगाया जाता है।

हेयर स्प्रे

इसे एक स्टाइल को जमाने, खोपड़ी व बालों में मौजूद नमी से उसे बचाने व उसे लम्बे समय तक टिकाकर रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है (चित्र 3.34)। स्टाइलिंग पूरी हो जाने के बाद इसे लगाया जाता है।

चित्र 3.34: हेयर स्प्रे एक स्टाइल को जमाने तथा उसे लम्बे समय तक टिकाकर रखने में मदद करता है

क्रीम

इसे बालों को सपाट बनाने व उन्हें नियंत्रित करने हेतु, टेक्सचर के निर्माण हेतु व पूरी हो चुकी स्टाइल को सहारा देने के लिए लगाया जाता है। इसे स्टाइलिंग के बाद लगाया जाता है।

फिनिशिंग जेल

ये बालों को गीला दिखाता है, टेक्सचर का निर्माण करता है और स्टाइलिंग के बाद लगाया जाता है।

कंघियाँ

फ्लैट बैक ब्रश(ए) पिचफोर्क कंघी(बी) क्विल ब्रश(सी) टीजर कंघी(डी) बार्बर कंघी(ई) गोल ब्रश(ऍफ) वेंट ब्रश(जी)

चित्र 3.35 (ए – जी): कंघियों के प्रकार

फ्लैट बैक ब्रश

कंघियाँ अलग–अलग रंगों व विभिन्न प्रकार के दांतों वाली आती हैं चित्र 3.35 (क),। इसका उपयोग जड़ों से उठाने के लिए होता है, अगर बाल छोटे हों।

टेल या टीजर कंघी

दांत बहुत पास–पास होते हैं और कंघी का एक सिरा बहुत लम्बा पूँछ जैसा होता है चित्र 3.35 (घ),। इसे बालों को विभाजित करने के लिए उपयोग किया जाता है।

रेडियल ब्रश

ये कर्ल्स बनाने के लिए, जड़ों से उठाने के लिए व सभी लम्बाई के बालों को घनत्व प्रदान करने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं चित्र 3.35 (ऍफ),।

वेंट ब्रश

ये एक हलके वजन का ब्रश होता है जिसमें थोड़ी जगह होती है जहाँ से ड्रायर से गर्माहट निकल कर बालों में जाती है चित्र 3.35(जी),। ये बालों को सुखाते समय उन्हें घनत्व प्रदान करता है।

चौड़े दांतों वाली या रेक कंघी

इस कंघी के दांत दूर–दूर होते हैं और इसका उपयोग गीले या सूखे बालों को सुलझाने के लिए होता है।

ड्रेसिंग कंघी

इसके दांत माध्यम दूरी पर होते हैं और इसका उपयोग स्टाइलिंग व ब्लो ड्राई को पूर्ण करने हेतु होता है।

चित्र 3.36: हेयर ड्रायर

चित्र 3.37: डिफ्यूजर

चित्र 3.38: टोंगचित्र

चित्र 3.39: स्ट्रेटनर

चित्र 3.40: रोलर

हाथ में पकड़ने वाला ड्रायर

ये विभिन्न प्रकार के होते हैं और अलग–अलग आकारों, स्पीड व पॉवर में आते हैं (चित्र 3.36)। ये ड्रायर 1800 से 3000 वाट तक की श्रृंखला में आते हैं। एक ड्रायर में सामान्यतः 3 नियंत्रण होते हैं – स्पीड, हीट व कूल।

डिफ्यूजर

ये हेयर ड्रायर के अंत में लगी एक्सेसरी की तरह होता है (चित्र 3.37)। यह बालों पर केन्द्रित गर्माहट को नियंत्रित व उसे फैलाने में मदद करता है।

टोंग या कर्लिंग आयरन

गरम टोंग्स या कर्लिंग आयरन बालों को घुंघराला बनाने के लिए उपयोग होते हैं (चित्र 3.38)। ये हाथों में पकड़ा जा सकने योग्य उपकरण है और विभिन्न आकार, प्रकार व आकृतियों में आता है।

स्ट्रेटनर

स्ट्रेटनर का उपयोग घुंघराले या लहरदार बालों को सीधा या समतल बनाने के लिए किया जाता है (चित्र 3.39)। ये भी विभिन्न आकारों व प्रकारों में आते हैं।

रोलर

हेयर रोलर या हेयर कर्लर छोटी ट्यूब होती है जिसे किसी व्यक्ति के बालों पर रोल किया जाता है ताकि वे घुंघराले हो सकें या कोई नई स्टाइल बनाई जा सके (चित्र 3.40)। रोलर के उपयोग के समय व आकार के आधार पर बालों के टाइट कर्ल्स, लहरें या लच्छे बनते हैं। रोलर का व्यास तकरीबन 0.8 इंच(20 मिमी) से लेकर 1.5 इंच(38 मिमी) तक हो सकता है।

बालों की संरचना पर पड़ने वाले स्टाइलिंग के प्रभाव

बाल बंध से बने होते हैं और उनकी स्थिति बालों का प्रकार सुनिश्चित करती है। नमक कड़ियाँ या हाइड्रोजन बॉन्ड्स कमजोर होते हैं और स्टाइलिंग उत्पादों के उपयोग से आसानी से टूट सकते हैं जिनमें अम्ल व क्षार होता है। ये बंध संरचना को पकड़कर रखते हैं और तब तक टूटते नहीं हैं जब तक कि बाल गीले न किये जाएँ। इससे स्पष्ट हो जाता है कि क्यों कोई विशिष्ट हेयर स्टाइल तभी तक रहती है जब तक कि बाल धोये न जाएँ।

यदि गर्माहट को गलत तरीके से उपयोग किया जाए तो उससे बाल टूट सकते हैं, रंग जा सकता है, खोपड़ी जल सकती है, ब्लीच किये बाल पीले पड़ सकते हैं और रासायनिक प्रक्रिया किये बालों का रंग उड़ जाता है।

यदि उत्पादों का उपयोग सही तरीके से न किया जाए तो बाल गिर सकते हैं, कमजोर, अस्तव्यस्त व अनियंत्रित हो सकते हैं। साथ ही, पसंदीदा स्टाइल भी लम्बे समय तक नहीं रहेगी। ये इसलिए होता है क्योंकि क्यूटिकल्स को नुकसान पहुँचता है और बालों का आकार व उनकी संरचना बदल जाती है।

व्यावहारिक परीक्षा

गतिविधि 1

अपेक्षित सामग्री : बालों के साथ डमी, हेयरड्रेसिंग इकाई का सेटअप

प्रक्रिया

- विभिन्न सहायक सामग्रियों का उपयोग करते हुए बनाई गई विभिन्न हेयर स्टाइलों के प्रदर्शन को ध्यान से देखें।
- डमी पर हेयर स्टाइल बनाएं।

अपनी प्रगति की जांच करें

बहुविकल्प प्रश्न

1. इनमें से कौन सा प्रकार का बन है ?
   - क) चिगनॉन
   - ख) ब्रेड
   - ग) नॉट
   - घ) प्लेट
2. फूले हुए व लेवल्ड किस के प्रकार हैं ?
   - क) रोल
   - ख) ब्रेड
   - ग) लच्छे
   - घ) नॉट
3. इन्हें आमतौर पर टिक–टैक कहा जाता है
   - क) जॉ क्लिप
   - ख) स्नैप क्लिप
   - ग) बनाना क्लिप
   - घ) इनमें से कोई नहीं
4. इनमें से कौन सी प्रकार की ब्रेड है ?
   - क) फ्रेंच

ख) फ्रेंच लेस

ग) डच

घ) इनमें से कोई नहीं

विस्तृत प्रश्न

1. प्लेट और ब्रेड क्या होती है ?
2. टोंगिंग क्या होता है ?
3. बालों की किन्हीं छह सहायक सामग्रियों (एक्सेसरीज) के नाम बताएं।
4. किन्हीं दो प्रकार की कंघियों के नाम बताएं।

आपने क्या सीखा ?

यह सत्र समाप्त होने के बाद क्या आप :

- सादा हेयर ड्रेसिंग कर सकते हैं और आम हेयर स्टाइल्स बना सकते हैं
- हेयर सेवा को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में बता सकते हैं
- खोपड़ी की स्थितियों को विस्तृत रूप से बता सकते हैं
- विभिन्न हेयर स्टाइल्स बना सकते हैं
- विभिन्न प्रकार की हेयर एक्सेसरीज का उपयोग कर सकते हैं

शब्दावली

एलर्जिक या संवेदनशील त्वचा : कोई त्वचा संवेदनशील बन जाती है जब वह किसी एलर्जी पैदा करने वाले तत्त्व के संपर्क में आती है जिससे रैशेज व सूजन और जलन हो सकती है।

शारीरिक संरचना (एनाटॉमी) : एनाटॉमी शरीर की संरचना तथा शरीर के अंगों के आपस में सम्बन्ध को बताती है।

ब्लीच : इसका सन्दर्भ किसी ब्लीचिंग एजेंट से है, जो त्वचा की रंगत को हल्का करता है। सामान्यतः इसका उपयोग चेहरे के बालों की रंगत हल्की करने के लिए होता है। इस प्रक्रिया को 'ब्लीचिंग' कहते हैं।

ब्यूज लाइंस : ये हाथों या पैरों की उँगलियों के नाखूनों पर बन जाने वाली गहरी आड़ी नालीदार धारियां हैं।

चिगनॉन : चिगनॉन एक प्रकार का बन है जो बालों को घना दिखाता है और सामान्यतः गर्दन के ऊपरी हिस्से पर बनाया जाता है।

क्लीन–अप : ये त्वचा के रोमछिद्रों को खोलकर त्वचा को साँस लेने में सक्षम बनाने के लिए किया जाता है। इससे त्वचा के मृत सेल निकल जाते हैं और त्वचा के भीतर तक जमी हुई गन्दगी साफ होती है। क्लीन–अप की प्रक्रिया के दौरान त्वचा को साफ कर एक्सफोलिएशन व मोइश्चरायजेशन किया जाता है।

कमडन एक्सट्रैक्टर : ब्लैकहैड व वाइटहैड निकालने का एक उपकरण जिसके बाद त्वचा अधिक साफ व चमकदार लगती है।

डेपीलेशन : शरीर के अनचाहे बालों को जानबूझकर निकालना।

एमरी बोर्ड : इसके दो साइड होते हैं – एक खुरदुरा हिस्सा नाखूनों को छोटा करने के लिए और एक चिकना हिस्सा, आकार देने व बेवेलिंग के लिए।

एपोनिकियम : उंगली के नाखून के क्यूटिकल को एपोनिकियम भी कहा जाता है।

जर्मिनल मैट्रिक्स : उंगली के नाखून की जड़ जर्मिनल मैट्रिक्स भी कहलाती है। नाखून का यह हिस्सा वास्तव में नाखून के पीछे त्वचा के नीचे होता है और उंगली के भीतर कई मिलीमीटर तक फैला होता है।

हेयर बल्ब : हेयर बल्ब में सेल होते हैं जो बालों का उत्पादन करते हैं।

हेयरडू : कंघी, ब्लो ड्रायर, कॉस्मेटिक आदि का उपयोग कर बालों को एक विशिष्ट तरीके से व्यवस्थित करना।

हेयर **ड्रेसिंग :** बालों का स्टाइल बनाने के तरीके को 'हेयरड्रेसिंग' कहा जाता है, विशेष रूप से तब जब इसे व्यवसाय के रूप में किया जाए। हेयर स्टाइलिंग में एक्सेसरीज जैसे हेयरबैंड, क्लिप, पिन, बैरेट, टियारा आदि का उपयोग करते हुए बालों को एक जगह पर बंधे हुए रखना, उन्हें स्टाइल करना व उनके सौंदर्य को बढ़ाना भी शामिल है।

हेयर फॉलिकल साईकल : हेयर फॉलिकल साइकल के तीन चरण होते हैं एनाजेन, कैटाजेन व टेलोजेन।

हेयर शाफ्ट : हेयर शाफ्ट वह हिस्सा है जो खोपड़ी के ऊपर दिखाई देता है। शाफ्ट केरटिन का बना होता है जिसे आसानी से तोड़ा नहीं जा सकता। हेयर शाफ्ट परतों का बना होता है जिन्हें नुकसान पहुँच सकता है अगर वे गर्माहट या अननुकूल परिस्थितियों के सीधे संपर्क में आ जाएं।

हेयर स्टाइलिंग उत्पाद : इनमें लोशन, मूस, जेल, गर्मी प्रतिरोधक, सीरम, स्प्रे, क्रीम आदि शामिल हैं।

हेयर स्टाइलिंग उपकरण : हेयर स्टाइलिंग उपकरणों में प्राकृतिक ब्रिसल ब्रश, फ्लैट बैक ब्रश, वेंट ब्रश, रेडियल ब्रश, चौड़े दांतों वाली कंघी, ड्रेसिंग कंघी, टेल कंघी, हेयर ड्रायर, डिफ्यूजर, टोंग, स्ट्रेटनर, रोलर आदि शामिल हैं।

हायपोनिकियम : हायपोनिकियम नेल प्लेट व उंगली के पोरों के बीच का हिस्सा होता है।

मेक–अप : यह व्यक्ति के कुल सौंदर्य व आकर्षण को बढ़ाने या बदलने के लिए कॉस्मेटिक्स लगाने की प्रक्रिया है। लिपस्टिक, आई लाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, कोहल, लिप ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि मेक–अप में आमतौर पर इस्तेमाल होते हैं।

मेनीक्योर : यह हाथ व नाखूनों का आकर्षण सुधारने का एक उपचार है। यह पुरुष व महिलाओं, दोनों के बीच लोकप्रिय है और अधिकतर सैलूनों में केवल इस उपचार के लिए अलग सा क्षेत्र होता है।

मेहँदी : मेहँदी हिना की पत्तियों से बना पेस्ट होता है जिससे त्वचा मैरून–लाल रंग की हो जाती है और यह ठंडा प्रभाव देती है। यह हाथ व पैरों पर सजावटी डिजाइनों या पैटर्न्स में हिना पेस्ट लगाने की कला है, विशेष रूप से शादी, त्यौहार, धार्मिक कार्यक्रम आदि जैसे विशेष अवसरों के दौरान।

नेल प्लेट : नेल प्लेट वास्तविक नाखून है जो पारदर्शी केरटिन से बना होता है। नाखून का गुलाबी रंग उसके नीचे की रक्त वाहिनियों से आता है।

पेडीक्योर : यह वह उपचार है जो पैरों के पंजों व नाखूनों का सौंदर्य निखारने में मदद करता है। इसमें प्यूमिक स्टोन के उपयोग से मृत त्वचा सेल निकालना, एक्सफोलिएशन व मालिश के पश्चात पैरों के नाखूनों को पेंट करना भी शामिल है।

पेरियोनिकियम : पेरियोनिकियम वह त्वचा है जो नेल प्लेट के दोनों तरफ फैली होती है। इसे 'पेरोनिकिअल सिरा' भी कहते हैं।

फिजियोलॉजी : फिजियोलॉजी शरीर के अंगों के कार्य व कुल शरीर का ज्ञान है।

पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट(निजी सुरक्षा कवच) : इनमें ग्लव्स, गॉगल्स, बंद जूते, एप्रन, हेड गियर या हेड कवर आदि शामिल हैं। इनका उद्देश्य व्यक्ति तथा उसके शरीर व कपड़ों को सुरक्षित रखना है।

प्यूमिक स्टोन : हल्का व छिद्रयुक्त पत्थर जो त्वचा को घिसने के काम में आता है। यह कड़े व मृत त्वचा सेल्स को निकाल देता है।

रास्प : यह एक खुरदुरे प्रकार का फाइल है जो कैलस निकालने के काम में आता है और त्वचा को कोमल बनता है।

रिकॉर्ड कार्ड : यह महत्त्वपूर्ण दस्तावेज है जिसका रखरखाव सैलून में किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें ग्राहक द्वारा पूर्व में लिए गए उपचार, उपचार इसके लिए वह अभी आया है, ग्राहक का

इतिहास, उपयोग किये जाने वाले उत्पाद, त्वचा के प्रकार व एलर्जी, यदि कोई हो, का उल्लेख रहता है।

त्वचा : त्वचा शरीर का बाहरी कवर है। यह शरीर के लिए सुरक्षात्मक कवच का काम करती है।

स्पा : व्यावसायिक स्थापन जहाँ व्यायाम, स्टीम बाथ व मालिश जैसी सेवाओं के द्वारा सौंदर्य व स्वास्थ्य उपचार प्रदान किये जाते हैं।

स्पार्कि्लंग मेहँदी : यह ग्लिटर टैटू व बॉडी आर्ट मेहँदी का मिश्रण है जो तुरंत रंग व ग्लिटर की चमक प्रदान करता है।

स्टराइल मैट्रिक्स : नेल मैट्रिक्स का हिस्सा नेल बेड या नख शय्या स्टराइल मैट्रिक्स भी कहलाता है। यह जर्मिनल मैट्रिक्स या लुनुला के सिरे से लेकर हायपोनिकियम तक फैला होता है। नख शय्या में रक्त वाहिनियाँ, शिराएँ व मेलानोसाइट्स या मेलेनिन उत्पादक सेल होते हैं।

थ्रेडिंग : ये बाल निकालने की एक तकनीक है जिसमें एक सूती धागे की मदद से पूरे हेयर फॉलिकल को निकाला जाता है। बाल को मरोड़ते हुए निकाला जाता है व धागा बाल को जकड लेता है और बाहर खींच लेता है।

टोंग्स : इनका उपयोग बालों को घुंघराला करने के लिए होता है।

वैक्सिंग : ये भी बाल निकालने की एक तकनीक है जिसमें गरम वैक्स की मदद से बाल को जड़ से निकाला जाता है। व्यक्ति की बाल उगने की प्रकृति के अनुसार नए बाल तीन से छह हफ्तों में वापस बढ़ते हैं। वैक्सिंग के दो प्रकार हैं स्ट्रिप व स्ट्रिपलेस।

उत्तर कुंजी

अध्याय 1 : ब्यूटी व वेलनेस उद्योग, व ब्यूटी थैरेपी

सत्र 1 : ब्यूटी व वेलनेस सेक्टर में करियर के अवसर

बहुविकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (ग)

सत्र 2 : ब्यूटी थैरेपी सेवाएँ

बहुविकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (ख) 3. (ग)

रिक्त स्थान भरें

1. ब्लीचिंग एजेंट
2. एक्सफोलिएटेड, मोइश्चराइज्ड
3. हेयर डू / हेयर स्टाइल

सत्र 3 : कार्य के स्थान को तैयार करना व उसका रखरखाव

बहुविकल्प प्रश्न

1. (ग) 2. (ग) 3. (घ) 4. (क)
5. (घ) 6. (क) 7. (ख)

सत्र 4 : कार्य के स्थान पर स्वास्थ्य व सुरक्षा

बहुविकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (क) 3. (घ) 4. (ख)

सही जोड़ियाँ बनाएं

1. (ग) 2. (घ) 3. (छ) 4. (च)
5. (क) 6.(ख)

अध्याय 2 : मेनीक्योर, पेडीक्योर व मेहँदी

सत्र 1 : नाखून, हाथ व पैर की एनाटॉमी (शारीरिक संरचना)

बहुविकल्प प्रश्न

1. (ग) 2. (क) 3. (घ)

रिक्त स्थान भरें

1. लिगामेंट
2. त्वचा

3. रक्त

4. टेंडन

सत्र 2 : मेनीक्योर

बहुविकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (ख) 3. (घ) 4. (घ)

5. (ख) 6. (घ) 7. (ख) 8. (क)

रिक्त स्थान भरें

1. फाइलिंग

2. नुकीला

3. स्टोन

4. भुरभुरा

सत्र 3 : पेडीक्योर

बहुविकल्प प्रश्न

1. (घ) 2. (घ) 3. (ग) 4. (ग)

5. (ख) 6. (क)

सत्र 4 : हिना या मेहँदी

बहुविकल्प प्रश्न

1. (घ) 2. (घ) 3. (ख) 4. (घ)

रिक्त स्थान भरें

1. बॉडी आर्ट गुणवत्ता, बाल

2. पौधा

3. कोन

4. 2 – 3

अध्याय 3 : हेयर केयर

सत्र 1 : हेयर केयर की आधारभूत बातें

बहुविकल्प प्रश्न

1. (घ) 2. (ख) 3. (ग)

सत्र 2 : आम हेयर स्टाइल्स

बहुविकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (ग) 3. (ख) 4. (क)