ब्यूटी थेरेपिस्ट

(जॉब रोल)

योग्यता पैक : संदर्भ आईडी. बीडब्ल्यूएस /क्यू0102

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस

कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

ब्यूटी थेरेपिस्ट

(जॉब रोल)

योग्यता पैक : संदर्भ आईडी. बीडब्ल्यूएस /क्यू0102

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस

कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

प्रथम संस्करण

जून, 2019 आषाढ़ 1941

पीडी 5टी एसयू

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2019

150.00 रुपए

एनसीईआरटी वॉटरमार्क के साथ 80 जीएसएम पेपर पर प्रिंट

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, श्री अरबिंदो मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित और रास टेक्नोप्रिंट, ए–93, सेक्टर –65, नोएडा–201 301 (उ.प्र.) में मुद्रित।

आईएसबीएन 978–93–5292–150–8

सर्वाधिकार सुरक्षित

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

प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी का कार्यालय

एनसीईआरटी परिसर
श्री अरबिंदो मार्ग
नई दिल्ली 110016 **फोन : 011–26562708**

108, 100 फीट रोड
होसदाकेरे हल्ली एक्सटेंशन
बनाशंकरी 3 स्टेज
बेंगलुरु 560 085 **फोन : 080–26725740**

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

सीडब्ल्यूसी परिसर
धानकल बस स्टॉप के सामने
पनीहाटी
कोलकाता 700114 **फोन : 033–25530454**

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
मालेगांव
गुवाहाटी 781021 **फोन : 0361–2674869**

प्रकाशन दल

प्रमुख, प्रकाशन प्रभाग	:	श्री सिराज अनवर
मुख्य संपादक	:	श्वेता उप्पल
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	अरुण चितकारा
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	बिबश कुमार दास
उत्पादन अधिकारी	:	अब्दुल नईम

कवर और लेआउट

डीटीपी प्रकोष्ठ, प्रकाशन प्रभाग

प्रस्तावना

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा, 2005 (एनसीएफ–2005) में पाठ्यक्रम के प्रक्षेत्र में कार्य और शिक्षा को जोड़ने, इन्हें अधिगम के सभी क्षेत्रों में आपस में मिलाने के साथ संगत चरणों पर अपनी एक पहचान देने की सिफारिश की गई है। इसमें समझाया गया है कि कार्य से ज्ञान अनुभव में परिवर्तित होता है तथा इससे महत्वपूर्ण व्यक्तिगत और सामाजिक मान्यताएं पैदा होती है, जैसे आत्म निर्भरता, रचनात्मकता और सहयोग। कार्य के जरिए व्यक्ति समाज में अपनी जगह बनाना सीखता है। यह एक शैक्षिक गतिविधि है जिसमें समावेश की अंतर्निहित संभाव्यता है। अतः, एक शैक्षिक व्यवस्था में उत्पादक कार्य में शामिल होने के अनुभव से व्यक्ति सामाजिक जीवन के महत्व को समझता है और समाज में किसका महत्व है और किसे महत्व देना है, इसे जानता है। कार्य में सामग्री या अन्य लोगों (अधिकांशतः दोनों) का मेलजोल शामिल है, इस प्रकार प्राकृतिक पदार्थों और सामाजिक संबंधों की गहरी व्याख्या एवं उन्नत प्रायोगिक ज्ञान का सृजन होता है।

कार्य और शिक्षा के माध्यम से स्कूल के ज्ञान को बड़ी आसानी से छात्र के स्कूल से बाहर के जीवन से जोड़ा जा सकता है। इससे किताबी विद्या से हटकर स्कूल, घर, समुदाय और कार्यस्थल के बीच का अंतर मिट जाता है। एनसीएफ–2005 में उन सभी बच्चों के लिए व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (वीईटी) में भी बल दिया गया है जो या तो अपनी स्कूली पढ़ाई बीच में रोक कर या इसे पूरा करने के बाद व्यावसायिक शिक्षा के माध्यम से अतिरिक्त कौशल हासिल करना चाहते हैं और / या आजीविका कमाना चाहते हैं। वीईटी से एक अंतिम या ''अंतिम आश्रय'' विकल्प के स्थान पर एक ''वरीयता प्राप्त और प्रतिष्ठित'' विकल्प प्रदान करने की उम्मीद की जाती है।

इसके अनुवर्तन के रूप में, एनसीईआरटी ने विषय क्षेत्रों में कार्य को शामिल करने का प्रयास किया है तथा देश के लिए राष्ट्रीय कौशल योग्यता रूपरेखा (एनएसक्यूएफ) के विकास में भी योगदान दिया है, जिसे 27 दिसंबर 2013 को अधिसूचित किया गया था। यह गुणवत्ता आश्वासन रूपरेखा है जिसमें ज्ञान, कौशलों और मनोवृत्ति के स्तरों के अनुसार सभी योग्यताएं हासिल की जाती हैं। ये स्तर, एक से दस तक ग्रेड किए गए हैं, जिन्हें अधिगम के परिणामों के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है, जिन्हें छात्र को सीखना अनिवार्य है, चाहे वे इसे औपचारिक, गैर–औपचारिक या अनौपचारिक तरीके से हासिल करते हैं। एनएसक्यूएफ में स्कूलों, व्यावसायिक शिक्षा तथा प्रशिक्षण संस्थानों, तकनीकी शिक्षा संस्थानों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों को शामिल करते हुए राष्ट्रीय तौर पर मान्यता प्राप्त योग्यता प्रणाली के लिए सामान्य सिद्धांत और दिशानिर्देश तैयार किए गए हैं।

इस पृष्ठभूमि के तहत, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एनसीईआरटी) की घटक इकाई, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पीएसएससीआईवीई), भोपाल, द्वारा वर्ग 9 से 12 के लिए व्यावसायिक विषयों हेतु मॉड्यूलर पाठ्यचर्या आधारित अधिगम परिणामों का विकास किया है। इसे मानक संसाधन विकास मंत्रालय की माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के व्यावसायीकरण की केंद्रीय प्रयोजित योजना के तहत विकसित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक जॉब रोल के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एनओएस) को ध्यान में रखते हुए और व्यापारसे संबंधित अनुभवात्मक अधिगम को बढ़ावा देने के लिए, सीखने के परिणामों के आधार पर पाठ्यक्रम के अनुसार विकसित की गई है। इससे छात्रों को आवश्यक कौशल, ज्ञान और दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षमता मिलेगी।

मैं इसके विकास दल, समीक्षकों और सभी संस्थानों एवं संगठनों के योगदान के प्रति आभार व्यक्त करता हूं, जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक के विकास में समर्थन दिया है।

एनसीईआरटी छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों के सुझावों का स्वागत करती है, जिससे हमें अगले संस्करणों में इस सामग्री की गुणवत्ता के सुधार में मदद मिलेगी।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक,
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली,
जून, 2018

पाठ्यपुस्तक के बारे में

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र तेज गति से आगे बढ़ रहा है और यह भारत में एक महत्वपूर्ण उद्योग है। इस लगातार वृद्धि का कारण है बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और उपभोक्ताओं की जीवन शैली और बदलती जीवन शैली। कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश के साथ, सौंदर्य और वेलनेस उद्योग में तेजी से वृद्धि होने से इस क्षेत्र में प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग है, जैसे कि सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट और ब्यूटी थेरेपिस्ट, जो ये विभिन्न जॉब रोल के कार्य कर सकें।

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट विभिन्न यूटी थेरेपी (सौंदर्य चिकित्सा) सेवाओं की व्यवस्था करने और इन्हें प्रदान करने के लिए ज़िम्मेदार है, जैसे कि मैनीक्योर, पेडीक्योर, थ्रेडिंग, वैक्सिंग, मेहंदी और मेकअप। 'सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट' के जॉब रोल के लिए पाठ्यपुस्तक को स्वयं अपने हाथों से सीखने के अनुभव के माध्यम से ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है, जो अनुभव करने के साथ सीखने का एक हिस्सा है।

पाठ्यपुस्तक को विषय विशेषज्ञों, व्यावसायिक शिक्षकों, उद्योग विशेषज्ञों और शिक्षाविदों के योगदान तथा विशेषज्ञता के साथ व्यावसायिक शिक्षा पाने वाले छात्रों के लिए अध्यापन – अधिगम संसाधन सामग्री को उपयोगी तथा समृद्ध बनाने के लिए विकसित किया गया है। जॉब रोल के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एनओएस) के साथ पाठ्यपुस्तक की सामग्री को संरेखित करने के लिए पूरी सावधानी रखी गई है ताकि छात्र योग्यता पैक (क्यूपी) के संबंधित एनओएस में उल्लिखित निष्पादन 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 अनुसार है, बल्कि उच्च गुणवत्ता की भी है। ब्यूटी थेरेपिस्ट के जॉब रोल के लिए योग्यता पैक में उल्लिखित कोड के साथ राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) निम्नानुसार हैं :

(1) बीडब्ल्यूएस /एन 9001 – कार्य क्षेत्र (वर्क एरिया) को तैयार करना और उसका रखरखाव
(2) बीडब्ल्यूएस /एन 0104 – स्किनकेयर सेवाएं करना
(3) बीडब्ल्यूएस /एन 0105 – डेपीलेशन सेवाएं करना
(4) बीडब्ल्यूएस /एन 0401 – मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं प्रदान करना
(5) बीडब्ल्यूएस /एन 0106 – सौंदर्य सेवाएं प्रदान करना
(6) बीडब्ल्यूएस /एन 0128 – चेहरे की (फेशियल) सुरक्षित सेवाएं प्रदान करने के इलेक्ट्रॉनिक टूल्स संचालित करना
(7) बीडब्ल्यूएस /एन 0129 –सैलून रिसेप्शन की ड्यूटीज़ का पालन करना
(8) बीडब्ल्यूएस /एन 9002 – कार्य क्षेत्र (वर्क एरिया) पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना
(9) बीडब्ल्यूएस /एन 9003 – कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाए रखना

पाठ्यपुस्तक की इकाई 1 में ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर में विभिन्न कैरियर के अवसरों का परिचय दिया गया है। इसमें विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं का भी वर्णन किया गया है, जैसे मैनीक्योर, पेडीक्योर, मेकअप, हेयरडू, आदि और इस तरह के उपचारों का महत्व बताया गया है। इकाई में कार्य क्षेत्र के रखरखाव के लिए सामान्य दिशा–निर्देश, साथ ही, स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों का पालन भी शामिल किया गया है। इकाई 2 स्किनकेयर सेवाओं से संबंधित है। इसमें चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की क्रियाओं का वर्णन किया गया है ताकिएक ग्राहक को मसाज देते समय छात्र इस जानकारी का उपयोग कर सकें। इकाई में ब्लीचिंग, सौंदर्य उपचार भी शामिल है जो मेलेनिन को नष्ट कर देता है और चेहरे के बालों को हल्का सुनहरा रूप देता है। इकाई 3 मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाओं से संबंधित है। इसमें हाथ, पैर और नाखून की शारीरिक रचना को भी कवर किया गया है, ताकि छात्रों को उस तरह के उपचार या चिकित्सा के बारे में गहराई से समझ मिले, जो ग्राहक को देने की आवश्यकता है। इकाई 4 वैक्सिंग और थ्रेडिंग जैसे डिप्रेशन सेवाओं से संबंधित है, जिसमें शरीर के अनचाहे बालों को हटा दिया जाता है। इसमें बालों को हटाने की वैकल्पिक तकनीकों से संबंधित जानकारी भी दी गई है।

विनय स्वरूप मेहरोत्रा
प्रोफेसर और प्रमुख पाठ्यक्रम विकास और
मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ प्रकोष्ठ
पीएसएससीआईवीई, भोपाल

पाठ्यपुस्तक विकास टीम

सदस्य

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

आरती अमरेन्द्र, *निदेशक,* आरती सैलून, चेन्नई,तमिलनाडु

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

गुरप्रीत सेबल, *मालिक,* नेल स्पा बाइ गुरप्रीत, मुंबई,महाराष्ट्र

जोबन मणि, *निदेशक,* नेल प्रो, नई दिल्ली

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

प्रतिभा दुसाज, *प्रमुख,* मानक और गुणवत्ता आश्वासन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

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

सोहिनी गुहा, *प्रबंधक,* मानक और गुणवत्ता आश्वासन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

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

वैशाली शाह, *शैक्षिक प्रमुख,* एलटीए स्कूल ऑफ ब्यूटी, भोपाल, मध्य प्रदेश

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

सदस्य–समन्वयक

विनय स्वरूप मेहरोत्रा, *प्रोफेसर और प्रमुख,* पाठ्यचर्या विकास और मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ प्रकोष्ठ, पीएसएससीआईवीई, भोपाल,मध्य प्रदेश

आभार

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

हम वंदना लूथरा, चेयरपर्सन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, और फाउंडर, वीएलसीसी, गुरुग्राम, हरियाणा और ब्लॉसम कोचर, प्रेसिडेंट 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 श्री राजेश खंबायत, संयुक्त निदेशक, पीएसएससीआईवीई, भोपाल का समर्थन काफी सराहनीय रहा है।

एनसीईआरटी में हमारे सहयोगियों, और पाठ्यपुस्तक समीक्षा समिति के सदस्यों के योगदान – सुश्री सरोज यादव, *प्रोफेसर* और डीन (शैक्षिक) और अध्यक्ष; सुश्री रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* और प्रमुख, पाठ्यक्रम अध्ययन विभाग; सुश्री भारती, एसोसिएट प्रोफेसर, जेंडर और विशेष आवश्यकता शिक्षा विभाग; और सुश्री श्वेता उप्पल, मुख्य संपादक, प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी, विधिवत स्वीकार किए जाते हैं। हम राष्ट्रीय कौशल विकास एजेंसी (एनएसडीए), राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी), और कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय में अधिकारियों द्वारा दिए समर्थन के लिए भी आभारी हैं।

पाठ्यपुस्तक में उपयोग की गई तस्वीरें क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस से प्राप्त की गई हैं। उन्हें छात्रों की स्पष्ट समझ के लिए देखभाल और परिश्रम के साथ चुना गया है। किसी भी कॉपीराइट मुद्दे का उल्लंघन नहीं करने का ध्यान रखा गया है। तस्वीरें केवल शैक्षिक उद्देश्य के लिए हैं और छात्रों और शिक्षकों के व्यक्तिगत उपयोग के लिए प्रदान की जा रही हैं।

हम पुस्तक के कवर पर तस्वीरों के लिए खेल विभाग और युवा कल्याण विभाग (मध्य प्रदेश)– वीएलसीसी अकादमी, भोपाल को धन्यवाद देते हैं। पांडुलिपि टाइप करने के लिए सुनीता कोली, कंप्यूटर ऑपरेटर (ग्रेड 3), पीएसएससीआईवीई, भोपाल के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है।

पांडुलिपि को आकर्षक पाठ्यपुस्तक में बदलने के लिए प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी के प्रति भी आभार प्रकट किया जाता है। श्वेता झा, संपादक (संविदात्मक), पवन कुमार बरियार, डीटीपी ऑपरेटर, प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी, और नितिन कुमार गुप्ता, मसीहुद्दीन और सचिन तंवर, डीटीपी ऑपरेटर (संविदात्मक) को त्रुटिरहित लेआउट और डिज़ाइन के लिए विशेष धन्यवाद प्रेषित किया जाता है।

विषय सूची

विषय *पेज*

प्रस्तावना

पाठ्यपुस्तक के बारे में

इकाई 1 सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थेरेपी

सत्र 1 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर

सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं

सत्र 3 : कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव

सत्र 4 : कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा

इकाई 2 : स्किनकेयर सेवाएं

सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

सत्र 2 : त्वचा के प्रकार और स्किनकेयर

सत्र 3 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य

सत्र 4 : ब्लीचिंग

इकाई 3 : मैनीक्योर, पेडीक्योर और सेवाएं

सत्र 1 : नाखून, हाथ और पैर की शारीरिक रचना

सत्र 2 : मैनीक्योर

सत्र 3 : पेडीक्योर

इकाई 4 : डेपीलेशन सेवाएं

सत्र 1 : वैक्सिंग

सत्र 2 : थ्रेडिंग

शब्दावली

उत्तर कुंजी

"प्राकृतिक सौंदर्य को बढ़ाने और प्राकृतिक रूप से स्वस्थ दिखने वाली त्वचा बनाने के लिए स्वस्थ त्वचा मेकअप के लिए सही कैनवास प्रदान करना महत्वपूर्ण है।"

—कैरोलीन फ्रेज़र

इकाई 1

सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री, और ब्यूटी थेरेपी

परिचय

किसी व्यक्ति की बाहरी दिखावट पहली चीज है जो दूसरों की नजर सबसे पहले आती है। इसलिए, हर समय आकर्षक दिखना काफी महत्वपूर्ण है। यहां एक ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका आती है, जो व्यक्ति के समग्र रूप को बेहतर बनाने के लिए उनके विभिन्न सौंदर्य उपचार (ब्यूटी ट्रीटमेंट) करते हैं, जिसमें उचित रूप से ड्रेसिंग–अप, सही स्किनकेयर और हेयर स्टाइल शामिल है। इसके अलावा, थेरेपिस्ट मैनीक्योर और पेडीक्योर सहित वेलनेस ट्रीटमेंट करते हैं, जिसमें क्लाइंट की मालिश, इसके बाद देखभाल की सलाह, विश्राम शामिल हैं। कभी–कभी, उन्हें संतुलित आहार और पोषण का सुझाव भी दिया जाता है और इसमें एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए एक दैनिक व्यायाम भी शामिल है।

इस इकाई में, आप सौंदर्य और वेलनेस उद्योग के बुनियादी पहलुओं, क्षेत्र में कैरियर के अवसरों, विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं, कार्य क्षेत्र की तैयारी और रखरखाव और स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों के बारे में जानेंगे।

भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र बहुत तेज गति से आगे बढ़ रहा है और अब यह भारत में एक महत्वपूर्ण उद्योग है। देश की आर्थिक वृद्धि में इससे बहुत योगदान मिलता है और यह धीरे–धीरे रोजगार प्रदान करने वाला अग्रणी क्षेत्र बन रहा है – इसमें रोजगार के लाखों अवसर पैदा हो रहे हैं। इस लगातार वृद्धि का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और भारतीय उपभोक्ताओं की बदलती जीवन शैली है। सौंदर्य और वेलनेस उद्योग के तेजी से विकास के साथ–साथ इस क्षेत्र में कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश से प्रशिक्षित कर्मियों या ब्यूटी थेरेपिस्टों की मांग बहुत बढ़ गई है। भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग नया है, स्वास्थ्य और वेलनेस के बारे में जागरूकता बढ़ गई है। उद्योग फलफूल रहा है और यह मुख्य रूप से पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच स्टाइलिश दिखने की बढ़ती इच्छा और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के कारण है। क्लाइंट ब्यूटी ट्रीटमेंट और थेरेपी का लाभ उठाने के लिए सैलून जाते हैं (चित्र 1.1)। इसलिए, ब्यूटी सैलून को अपने क्लाइंट को एक संतुष्ट अनुभव प्रदान करना होता है। भारत में सौंदर्य व्यापार का एक चित्र 1.2 में दिखाया गया है।

चित्र 1.1: ब्यूटी थेरेपी से गुजरने वाले क्लाइंट

सौंदर्य का व्यापार

41,224 करोड़ रु.
2012–13 भारत में सौंदर्य और वेलनेस बाजार का अनुमानित आंकड़ा

80,370 करोड़ रु.
2017–18 में भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री का अनुमानित आंकड़ा

20–30 प्रतिशत
संगठित सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में अनुमानित वार्षिक वृद्धि दर

3.4 मिलियन
सौंदर्य और वेलनेस सेवाओं में अनुमानित कार्यबल

क्षेत्र के सेगमेंट

48 प्रतिशत सौंदर्य और वेलनेस

48 प्रतिशत स्लिमिंग और फिटनेस

4 प्रतिशत
कायाकल्प

चित्र 1.2: भारत में सौंदर्य व्यापार का एक स्नैपशॉट

(स्रोत : https://www.businesstoday.in/magazine/features/vlcc-clsa-everstone-kpmg-ac-nielsen-report/

सौंदर्य उद्योग का एक हिस्सा जहां विशेष रूप से अच्छा काम हो रहा है, वह है बालों की देखभाल। तेजी से विस्तार करने वाला एक और भाग है ब्राइडल मेकअप। इससे पहले, यह आम तौर पर केवल दुल्हन अपनी शादी से पहले एक सैलून जाती थी, लेकिन इन दिनों दूल्हा, उनके दोस्त और रिश्तेदार भी सैलून में इसी तरह की सेवाएं लेते हैं, जो अक्सर इस प्रकार के क्लाइंट के लिए विशेष पैकेज पेश करते हैं।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र की वृद्धि के कारण इस प्रकार हैं :

1) लोग अधिक से अधिक सौंदर्य उत्पाद खरीद रहे हैं।
2) लोग शहरों की तरफ जा रहे हैं और सौंदर्य उत्पादों और सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अधिक पैसा खर्च कर रहे हैं।
3) युवाओं को मीडिया के माध्यम से विज्ञापनों के माध्यम से जानकारी दी जा रही है, जो हर समय सुंदर और आकर्षक बने रहने की उनकी आकांक्षा को बढ़ाता है।
4) युवा दिखने वाली त्वचा के लिए मानो एक जुनून है क्योंकि अधिक से अधिक उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार और एंटी–एजिंग उत्पादों की मांग करते हैं।
5) बाजारवाद को बढ़ाने के लिए उत्पादों में और भी अधिक नवीनता लाई जा रही है।

सत्र 1 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख उप–भाग

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र के कई उप–भाग हैं। प्रमुख उप–भागों की संख्या चित्र 1.3 में दी गई है।

चित्र 1.3: सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख उप–भाग

सौंदर्य केंद्र या सैलून

ब्यूटी सैलून एक व्यक्ति के समग्र रूप में सुधार लाने के लिए त्वचा, बाल, नाखून देखभाल और अन्य संबंधित चिकित्सा प्रदान करता है। क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुरूप इन सेवाओं को प्रदान किया जाता है।

हेयर सलून

ये विशेष सैलून होते हैं, जो हेयरकट, हेयरस्टाइल, शैंपू, हेयर कलरिंग और स्कैल्प ट्रीटमेंट जैसी सेवाएं प्रदान करते हैं। कुछ हेयर स्टाइलिस्ट नाखून और स्किन केयर सेवाएं भी प्रदान करते हैं।

उत्पाद और काउंटर बिक्री

इसमें सौंदर्य प्रसाधन और प्रसाधन सामग्री सहित सौंदर्य उत्पादों की काउंटर पर बिक्री शामिल है, जिन से एक सैलून द्वारा क्लाइंट के उम्र से संबंधित स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के मुद्दों को संबोधित किया जाता है।

फिटनेस और स्लिमिंग

इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य मन और शरीर संबंधी प्रथाओं, और वजन घटाने और स्लिमिंग के क्षेत्र में काम करने वाले सेवा प्रदाता शामिल हैं।

कायाकल्प (रिजुविनेटिंग) केंद्र

इसमें स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, स्पा उत्पाद और घटनाएं जैसे मुख्य स्पा इंडस्ट्री सेवाएं शामिल हैं। यह क्षेत्र मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान करता है।

ऑल्टरनेटिव थेरेपी केंद्र

इस सेगमेंट में ऑल्टरनेटिव थेरेपी (वैकल्पिक चिकित्सा) के तहत नैदानिक निदान और उपचार प्रदान किए जाते हैं। वैकल्पिक चिकित्सा विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित है, जो नियमित पश्चिमी चिकित्सा उपचार या किसी अन्य प्रकार की एलोपैथिक या दवा प्रक्रियाओं से भिन्न हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा, इसमें क्रिस्टल हीलिंग, कपिंग और कंपन (वाइब्रेशन) चिकित्सा शामिल है।

उभरती हुई यूनिसेक्स सेवा

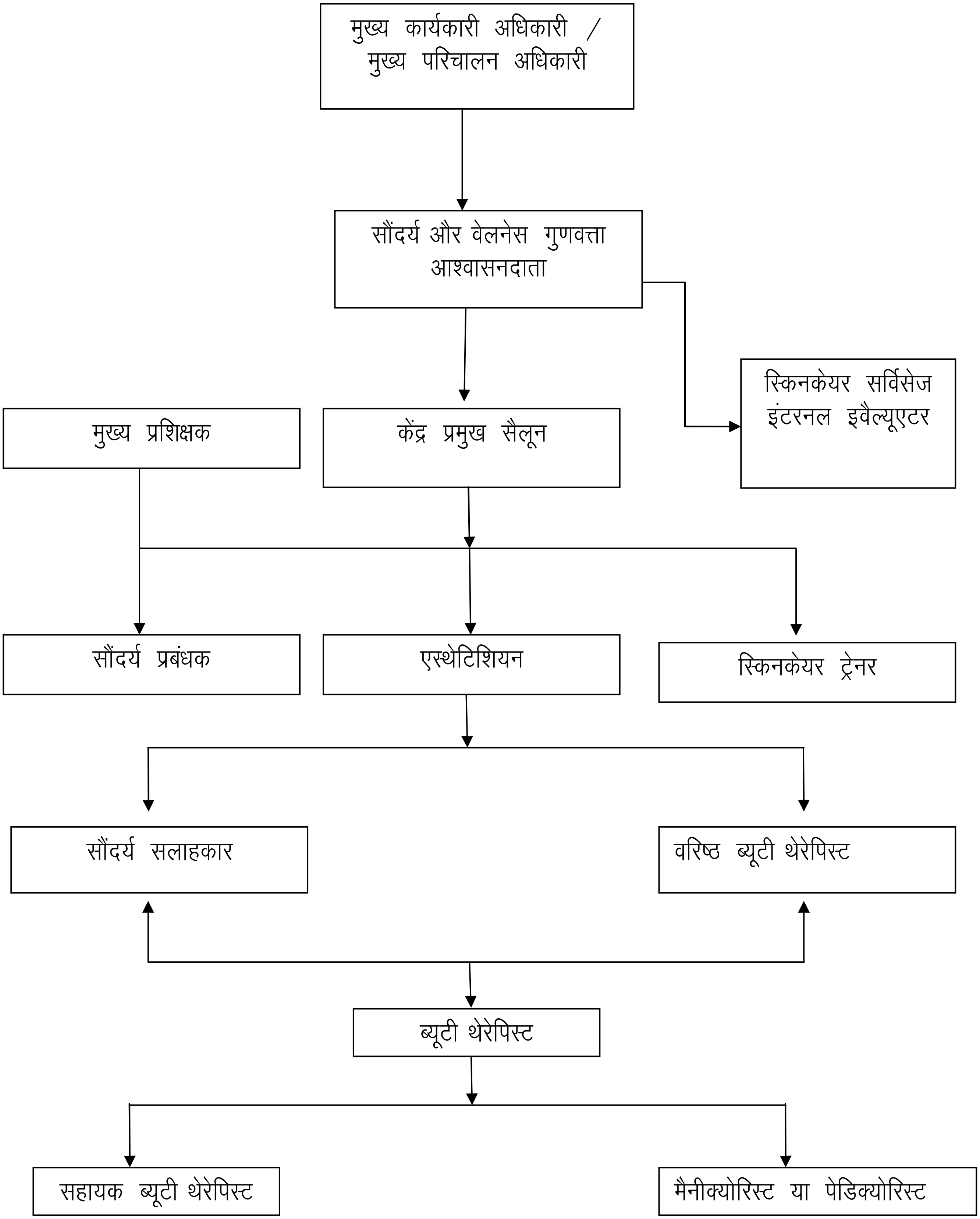
यूनिसेक्स ब्यूटी सैलून पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सौंदर्य और वेलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं। कई संगठित खंड ऐसी सेवाओं की पेशकश कर रहे हैं, और यूनिसेक्स सौंदर्य और वेलनेस केंद्र धीरे–धीरे भारतीय समाज में स्वीकृति प्राप्त कर रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड

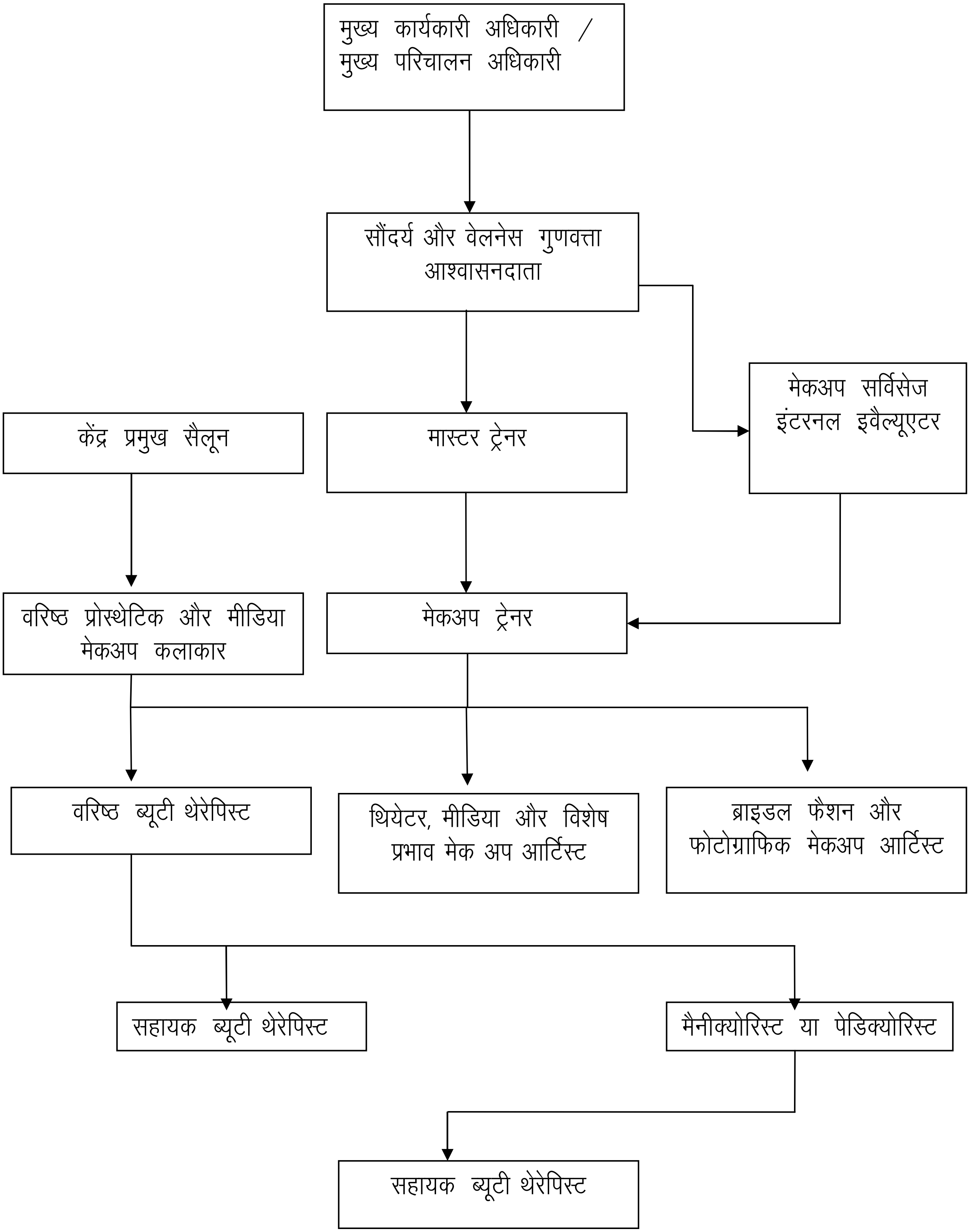
सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में क्लाइंट की बढ़ती संख्या ने कई अंतरराष्ट्रीय ब्रांडों को भारतीय बाजार में आकर्षित किया है। भारत में मौजूद कुछ लोकप्रिय अंतरराष्ट्रीय कॉस्मेटिक ब्रांडों में से एक हैं– मेयबेलिन न्यूयॉर्क, लोरियल पेरिस, मैक, आदि। इसके अलावा, ऑनलाइन रिटेल के उतार–चढ़ाव के साथ, भारतीय उपभोक्ताओं के पास सौंदर्य और सौंदर्य उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला है। – स्वदेशी और अंतरराष्ट्रीय दोनों। भारतीय कॉस्मेटिक ब्रांडों में से कुछ हैं – लक्मे, हिमालय, वीएलसीसी, बायोटिक, शहनाज हुसैन, फॉरेस्ट एसेंशियल्स इत्यादि।

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर के अवसर

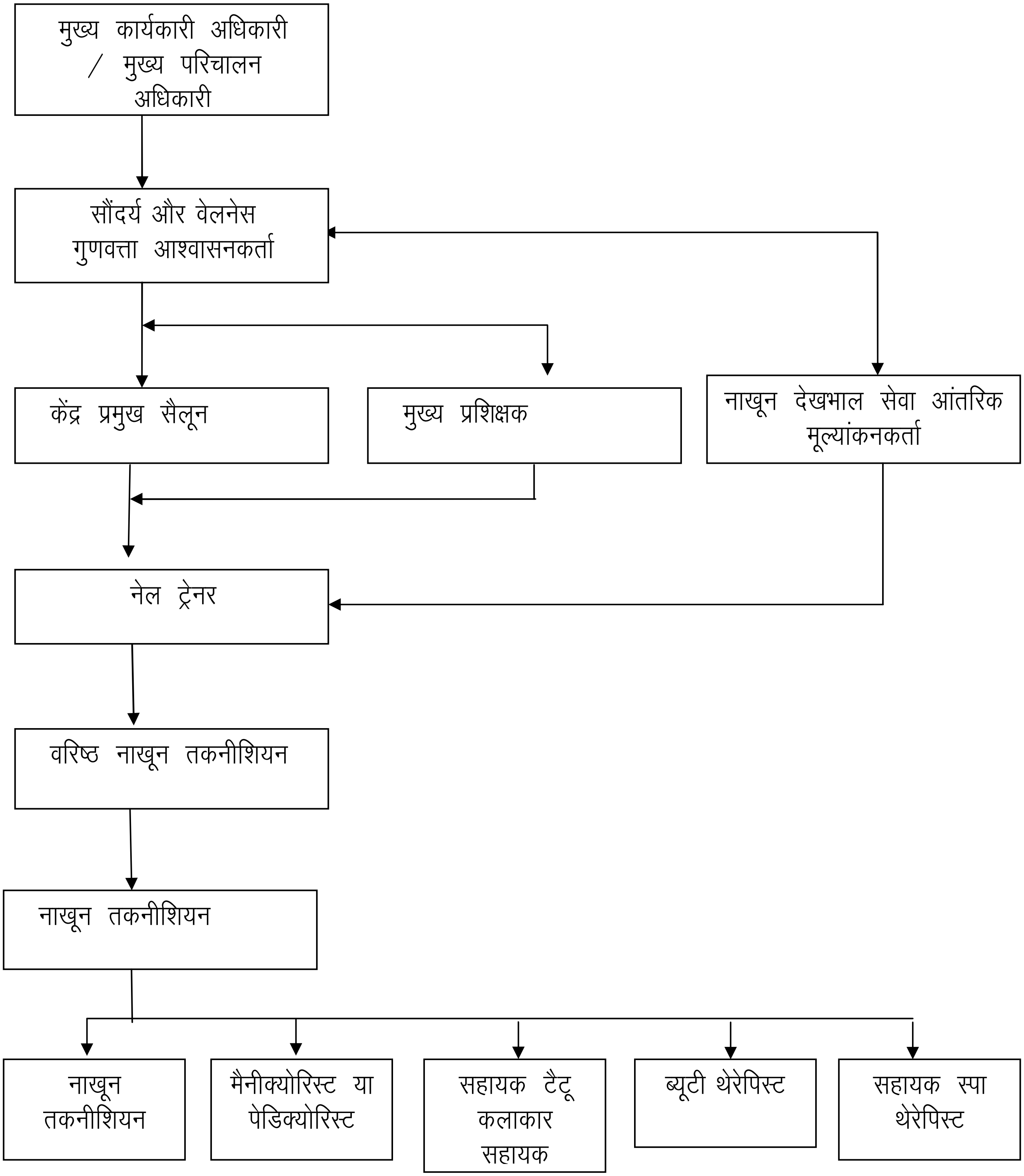
ज्यादातर थेरेपिस्ट ब्यूटी सेंटर और हेयर सैलून में अपना कैरियर शुरू करती हैं। अपने कैरियर के दौरान कभी भी वे अन्य उप–खंडों में शिफ्ट हो सकते हैं। शहरी क्षेत्रों और मेट्रो शहरों के अलावा, सौंदर्य और वेलनेस के बारे में बढ़ती जागरूकता अन्य क्षेत्रों में अच्छी तरह से उद्योग के विस्तार का कारण बन रही है (चित्र 1.4,1.5 और 1.6)।



चित्र 1.4: स्किन केयर सेवाओं में कैरियर मार्ग



चित्र 1.5: मेकअप सेवा में कैरियर मार्ग



चित्र 1.6 नेल केयर सेवाओं में कैरियर मार्ग

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

स्किन केयर सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ पर एक फ्लो चार्ट तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेंसिल, इरेज़र, शार्पनर और रूलर

प्रक्रिया

- स्किन केयर सेवाओं में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के विभिन्न जॉब के पदों के बारे में जानकारी एकत्र करें।
- स्किन केयर सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ पर एक फ्लो चार्ट तैयार करें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

गतिविधि 2

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध प्रशिक्षण और रोजगार के अवसरों की पहचान करें।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- पास के बाजार में विभिन्न ब्यूटी सैलून पर जाएं।
- ब्यूटीशियन से बात करें और एक दिन में उनके द्वारा की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों का पता लगाएं।
- पता करें कि क्या वे ब्यूटी थेरेपिस्ट बनने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. इसमें सौंदर्य प्रसाधन और प्रसाधन सामग्री सहित सौंदर्य उत्पादों की काउंटर पर बिक्री शामिल है, जिन से एक सैलून द्वारा क्लाइंट के उम्र से संबंधित स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के मुद्दों को संबोधित किया जाता है।
   (क) फिटनेस और स्लिमिंग
   (ख) वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र
   (ग) कायाकल्प केंद्र
   (घ) उत्पाद और काउंटर बिक्री
2. इसमें स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, स्पा उत्पाद और कार्यक्रमों जैसे मुख्य स्पा इंडस्ट्री सेवाएं शामिल हैं।
   (क) फिटनेस और स्लिमिंग
   (ख) वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र
   (ग) कायाकल्प केंद्र

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. यूनिसेक्स सैलून .... को सौंदर्य और वेलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं।
   (क) पुरुष
   (ख) महिला
   (ग) दोनों (क) और (ख)
   (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

ख. रिक्त स्थान भरें

1. एक सौंदर्य .... ग्राहकों को उनकी समग्र उपस्थिति में सुधार करने के लिए त्वचा, बाल, नाखूनों की देखभाल और अन्य संबंधित चिकित्सा प्रदान करता है।
2. फिटनेस और .... केंद्र शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य मन और शरीर प्रथाओं, और फिटनेस और स्लिमिंग के क्षेत्र में सेवाएं प्रदान करते हैं।
3. ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका में सही .... को लागू करना, स्किन केयर सेवाएं प्रदान करना और हेयर स्टाइल करना शामिल है।
4. ग्राहक, आम तौर पर ब्यूटी ट्रीटमेंट और .... का लाभ उठाने के लिए सैलून जाते हैं।

ग. विषयपरक प्रश्न

1. सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र के किसी भी दो उप–खंडों का वर्णन करें।
2. नाखून देखभाल सेवाओं में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट के कैरियर मार्ग का वर्णन करें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं का वर्णन करें।
- सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र के विभिन्न उप–खंडों की पहचान करना।
- नेल केयर, स्किन केयर और मेकअप सेवाओं में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए कैरियर पथ के लिए फ्लो चार्ट बनाएं।

सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं

ब्यूटी थेरेपी एक शब्द है, जिसमें सिर से पैर तक की गतिविधियों या सेवाओं की एक विस्तृत स्पेक्ट्रम शामिल है (चित्र. 1.7) प्रत्येक सेवा की अपनी एक प्रक्रिया होती है, जिसका पालन चरण–दर–चरण सावधानीपूर्वक करना होता है, अन्यथा इससे मांसपेशियों और त्वचा में समस्याएं हो सकती हैं, जैसे चकत्ते, एलर्जी और संक्रमण, जिससे क्लाइंट असंतुष्ट हो सकते हैं। प्रत्येक सेवा के लिए उपयोग किए जाने वाले उत्पादों, उपकरणों और उपस्करों के गहरे ज्ञान की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि किसी क्लाइंट को किसी सौंदर्य उत्पाद से एलर्जी न हो।

(क)

(ख)

चित्र 1.7 (क) और (ख) : क्लाइंट को विभिन्न सौंदर्य सेवाएं प्रदान की जा रही हैं

आइए हम एक सैलून द्वारा प्रदान की जाने वाली सौंदर्य चिकित्सा और सेवाओं पर एक नज़र डालें।

- मैनीक्योर और पेडीक्योर
- थ्रेडिंग
- वैक्सिंग
- ब्लीच
- फेस क्लीन–अप
- मेकअप
- बाल बनाने की स्टाइल
- मेंहदी लगाना

मैनीक्योर

यह हाथों की दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला ट्रीटमेंट है और पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच लोकप्रिय है। अधिकांश सैलून में इस सर्विस के लिए एक अलग हिस्सा तय होता है। इस ट्रीटमेंट में हाथों और नाखूनों को साफ रखने और क्यूटिकल्स को पीछे की ओर पुश करने, त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने और त्वचा को नरम करने – एक्सफोलिएशन, मालिश से इसे अच्छी तरह से तैयार रखने में मदद मिलती है और नेल पॉलिश लगाई जाती है। इस तरह मैनीक्योर के निम्नलिखित लाभ हैं :

- हाथ मुलायम बनते हैं
- हथों के रक्त परिसंचरण में सुधार आता है
- हाथ और अंगुली की मांसपेशियों को आराम मिलता है।
- हाथों और नाखूनों की दिखावट में सुधार आता है

चित्र 1.8 : मैनीक्योर किए गए हाथ और पेडीक्योर किए गए पैर

पेडीक्योर

यह ट्रीटमेंट पैरों और पैरों के नेल की उपस्थिति में सुधार करने में मदद करता है। मैनीक्योर की तरह, इसमें एक्सफोलिएशन में प्यूमिस स्टोन का उपयोग करना, और मसाज करना, प्यूमिन स्टोन का उपयोग करना और मालिश करना शामिल है, इसके बाद पैर की अंगुलियों के नेल को पेंट किया जाता है। पेडीक्योर में मदद करता है :

- पैर मुलायम बनते हैं
- पैरों में रक्त परिसंचरण में सुधार आता है
- पैर की अंगुली का नाखून को आकार दिया जाता है
- पैरों और पैर की अंगुली का नाखून की दिखावट में सुधार आता है
- पैरों के दर्द में आराम देने में मदद मिलती है
- कठोर और मृत त्वचा कोशिकाओं में कमी आती है

मैनीक्योर और पेडीक्योर के बीच मुख्य अंतर क्लाइंट की स्थिति, कठोर त्वचा के उपचार और मालिश प्रक्रिया में निहित है।

चित्र 1.9 :माथे पर थ्रेडिंग

थ्रेडिंग

यह बालों को हटाने की तकनीक है, जिसमें पूरे बालों को पूरे फॉलिकल के साथ हटाने के लिए एक सूती धागे का उपयोग किया जाता है (चित्र 1.9) बालों को मुड़ने वाली गति से बाहर निकाला जाता है, जिसमें धागे में बालों को फंसाया जाता है और इसे बाहर खींचा जाता है।

- एक एक बाल बाहर खींचने की तुलना में थ्रेडिंग कम दर्दनाक है।
- यह वैक्सिग की तुलना में बहुत तेज और सुरक्षित है।
- यह संवेदनशील त्वचा सहित लगभग सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है।
- किसी भी रसायन का उपयोग नहीं किया जाता है।
- इससे चेहरे और भौंहों का एक साफ और अच्छा लुक आता है।

वैक्सिंग

चित्र 1.10: हाथ की वैक्सिंग

यह बालों को हटाने की तकनीक भी है, जिसमें गर्म या कोल्ड वैक्स के इस्तेमाल से बालों को जड़ से निकाला जाता है। नए बालों को उगने में लगभग तीन से छह सप्ताह लगते हैं। यह किसी व्यक्ति के बालों के विकास पैटर्न पर निर्भर करता है वैक्सिंग दो प्रकार की होती है– स्ट्रिप वैक्सिंग (चित्र 1.10) और स्ट्रिपलेस वैक्सिंग।

स्ट्रिप वैक्सिंग में, त्वचा पर वैक्स की एक पतली परत लगाई जाती है और उसके ऊपर एक कपड़ा या डिस्पोजिबल पेपर स्ट्रिप लगाई जाती है और बालों के बढ़ने की दिशा में खींची जाती है। इसमें वैक्स के साथ अनचाहे बालों को हटाया जाता है।

स्ट्रिपलेस वैक्सिंग में, वैक्स की एक मोटी परत लगाई जाती है और किसी कपड़े या कागज की पट्टी का उपयोग नहीं किया जाता है। ठंडा होने पर, वैक्स कठोर हो जाता है, जिससे अनचाहे बालों को हटाने में आसानी होती है। ऐसा माना जाता है कि यह कम दर्दनाक है और इससे बारीक बालों को भी हटाया जाता है।

ब्लीच

चित्र 1.11: चेहरे की ब्लीचिंग

ब्लीच का अर्थ एक ब्लीचिंग एजेंट का इस्तेमाल करना होता है, जो त्वचा की टोन को हल्का करने में मदद करता है। चेहरे के बालों का रंग हल्का करने के लिए ब्लीचिंग की जाती है (चित्र. 1.11)। निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए ब्लीच किया जाता है :

- काले धब्बे और झाई को कम करना
- कोहनी या अंडरआर्म पर गहरे हिस्सों को हल्का करना
- त्वचा को चमकदार बनाना
- चेहरे के बालों को हल्का करना और कम दिखाई देने योग्य बनाना।

चित्र 1.12: चेहरे का क्लीन अप

फेस क्लीन–अप

क्लीन–अप त्वचा के छिद्रों को बंद करने और त्वचा को सांस लेने की जगह देने के लिए किया जाता है (चित्र. 1.12) इससे मृत कोशिकाओं को हटाने और त्वचा से गहरी गंदगी को साफ करने में मदद मिलती है। सफाई की प्रक्रिया में, त्वचा को साफ किया जाता है, एक्सफोलिएट किया जाता है और मॉइस्चराइज किया जाता है। अनक्लॉगिंग से छिद्रों को साफ किया जाता है और त्वचा को डिकंजेस्ट किया जाता है, जिससे सांस लेने की जगह मिलती है। इसके निम्नलिखित लाभ हैं :

- चेहरे को एक स्वस्थ चमक प्रदान की जाती है।
- प्रदूषण के कारण हानिकारक बैक्टीरिया, पसीना और अशुद्धियों को हटाकर त्वचा को अच्छी तरह से साफ किया जाता है।
- मुंहासे और फुंसियां हट जाते हैं।
- चेहरे में रक्त परिसंचरण में सुधार आता है

चित्र 1.13: मेकअप लगाना

मेकअप

यह किसी के व्यक्तित्व को उभारने के लिए चेहरे पर सौंदर्य प्रसाधन लगाने की एक प्रक्रिया है (चित्र 1.13) मेकअप में आम तौर पर लिपस्टिक, आईलाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, कोहल, लिप ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का इस्तेमाल किया जाता है। टेलीविजन मीडिया और थिएटर सहित फिल्म और टीवी उद्योग को नियमित वेतन पर मेकअप कलाकारों की आवश्यकता होती है और इसलिए, इस क्षेत्र में अक्सर एक अच्छा अवसर होता है। मेकअप के निम्नलिखित लाभ हैं :

- पहला प्रभाव एक अनुकूल रूप से बनाने में मदद मिलती है
- आत्मविश्वास बढ़ता है
- त्वचा की खामियों और दोषों को छिपा दिया जाता है
- त्वचा का प्रदूषण से बचाव होता है
- मनचाहा व्यक्तित्व और लुक बनता है

बाल बनाने का तरीका (हेयरडू)

चित्र 1.14: हेयर स्टाइल *बनाना*

एक हेअरडू (बाल बनाने का तरीका) या हेयर स्टाइल एक ऐसा तरीका है जिसमें बालों को स्टाइल किया जाता है (चित्र 1.14) यह व्यक्तिगत सौंदर्य और फैशन का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता है और पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच लोकप्रिय है। एक हेयर स्टाइल को कंघे, ब्लो–ड्रायर और सौंदर्य प्रसाधन, जैसे हेयर जेल आदि के उपयोग से बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करके तैयार किया जाता है, बालों को स्टाइल करना 'हेयरड्रेसिंग' भी कहा जाता है, खास तौर पर जब एक पेशे के रूप में इसका अभ्यास किया जाता है। हेयरस्टाइल में हेयरबैंड्स, क्लिप्स, पिन्स, बैरेट, टियारास इत्यादि जैसे एक्सेसरीज को शामिल किया जाता है, ताकि बालों को जगह पर रख कर उनकी दिखावट को सुंदर बनाया जा सके। इसके निम्नलिखित लाभ हैं :

- बाल और चेहरे की दिखावट को बेहतर बनााता है, इस प्रकार व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है।
- अनियंत्रित बालों को बांधने में मदद मिलती है।

मेहंदी (हिना)

यह पौधे से प्राप्त एक प्राकृतिक रंग का उपयोग करके हाथों (हथेलियों सहित) और टांगों (पैरों सहित) को को सजाने की एक कला है जिसमें डिजाइन के साथ जो त्वचा पर मैरून–लाल रंग आता है। यह एक नेचुरल कलर है और इससे ठंडक का प्रभाव आता है (चित्र 1.15) मेहंदी किसी की त्वचा पर कुछ ही दिनों के लिए रहती है यह ज्यादातर विशेष अवसरों पर किया जाता है, जैसे शादी, त्योहार, धार्मिक समारोह आदि।

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

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं को दर्शाते हुए एक कोलाज तैयार करें।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, ग्लू स्टिक, ब्यूटी मैगज़ीन, पेंसिल, इरेज़र और स्केच पेन

प्रक्रिया

- पत्रिकाओं से एक ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं की तस्वीरें इकट्ठा करें जैसे कि वैक्सिंग, मैनीक्योर, पेडीक्योर, मेकअप, हेयरडू, आदि।
- अब, चित्रों का उपयोग करके एक कोलाज बनाएं।
- आपके द्वारा पहचानी गई प्रत्येक सेवाओं पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

गतिविधि 2

वैक्सिंग के लिए क्लाइंट तैयार करने में ब्यूटी थेरेपिस्ट का रोल–प्ले।
आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- विभिन्न कार्यों को पहचानें (एक ग्राहक को बैठना, सुरक्षात्मक कपड़े पहनना, ग्राहक के आभूषणों को निकालना और उन्हें एक सुरक्षित स्थान पर रखना आदि) जो वैक्सिंग में एक ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा किया जाता है।
- सेवा को पूरा करने के लिए आवश्यक वस्तुओं की सूची बनाना।
- छात्रों द्वारा निभाए जाने वाले पात्रों को तय करें, जैसे ब्यूटी थेरेपिस्ट, असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट, क्लाइंट और सैलून में काम करने वाले अन्य कर्मचारी।
- सेवा शुरू करने से पहले ब्यूटी थेरेपिस्ट और क्लाइंट के बीच होने वाले संचार को लिख लें।
- सेवा के बाद ग्राहक की प्रतिक्रिया पूछें।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. ....ट्रीटमेंट से पैरों और पैरों के नेल की उपस्थिति में सुधार करने में मदद करता है।
   (क) थ्रेडिंग
   (ख) हेयर स्टाइल
   (ग) पेडीक्योर
   (घ) ब्लीचिंग

2. मैनीक्योर दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला ट्रीटमेंट है
(क) हाथ
(ख) पैर
(ग) पैरों की अंगुली
(घ) चेहरा

3. क्लीन–अप त्वचा के बंद छिद्रों को .... और त्वचा को सांस लेने की जगह देने के लिए किया जाता है
(क) क्लॉगिंग
(ख) अनलॉगिंग
(ग) एक्सफ़ोलीएटिंग
(घ) कंजेस्टिंग

ख. रिक्त स्थान भरें

1. थ्रेडिंग में, बालों को एक .... मोशन में खींचा जाता है, जिसमें थ्रेड बालों को फंसाता है और बाहर निकालता है।
2. कंघे, ब्लो–ड्रायर और सौंदर्य प्रसाधन जैसे जेल, आदि के उपयोग से बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करके एक .... हासिल किया जाता है।
3. बालों को स्टाइल करना भी .... कहलाता है, खास तौर पर जब एक व्यवसाय के रूप में अभ्यास किया जाता है।
4. स्ट्रिप और .... वैक्सिंग के दो प्रकार हैं।

ग. विषयपरक प्रश्न

1. मैनीक्योर और पेडीक्योर में क्या अंतर है?
2. वैक्सिंग का उद्देश्य क्या है?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- ब्यूटी थेरेपी (सौंदर्य चिकित्सा) में उपयोग की जाने वाली विभिन्न सेवाओं को सूचीबद्ध करें।

सत्र 3 : कार्य क्षेत्र तैयार करना और रखरखाव

एक सैलून को साफ और कीटाणुरहित रखना चाहिए। एक उपयुक्त तापमान और रोशनी की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए। इसके अलावा, यहां आवश्यक सुरक्षा उपायों का पालन करना चाहिए। इन मूलभूत सुविधाओं के अभाव में, एक सैलून द्वारा दी जाने वाली सेवाएं गलत हो सकती हैं, जो इसकी प्रतिष्ठा और क्लाइंट को प्रभावित कर सकती हैं। किसी दुर्घटना या काम गलत होने के मामले में, क्लाइंट सैलून पर मुकदमा भी कर सकते हैं, इस प्रकार, उनकी प्रतिष्ठा और व्यापार नष्ट हो सकते हैं।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में स्वच्छता का अत्यधिक महत्व है। इसलिए, एक सैलून के कार्य क्षेत्र को हमेशा पर्याप्त सुरक्षा उपायों के साथ साफ रखना चाहिए। क्लाइंट के बैठने और प्रक्रिया वास्तव में शुरू होने से पहले उपचार के लिए आवश्यक उपकरण और उपस्कर उस क्षेत्र में रखे जा सकते हैं। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक उपचार के तुरंत बाद कचरे को हटा दिया जाना चाहिए। टूल्स (औजारों) की सफाई और कीटाणुशोधन अनिवार्य है।

आप क्लाइंट की जानकारी से संबंधित, स्वच्छ और कीटाणु रहित पर्यावरण, व्यक्तिगत प्रस्तुति और ब्यूटी सैलून में बनाए रखने योग्य व्यवहार के रखरखाव के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करेंगे।

(क) *(ख)*

चित्र 1.16 (क) और (ख): एक ब्यूटी सैलून का कार्य क्षेत्र

रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव

एक रिकॉर्ड कार्ड एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जिसमें निम्नलिखित शामिल होते हैं :

- एक क्लाइंट द्वारा लिए गए पिछले ट्रीटमेंट
- क्लाइंट के लिए बुक किया गया ट्रीटमेंट
- उपयोग किए जाने वाले उत्पादों के बारे में क्लाइंट की पिछली जानकारी, उसकी त्वचा का प्रकार, और उसे यदि किसी उत्पाद के लिए एलर्जी है, तो इसका विवरण।

उपचार शुरू करने से पहले, रिकॉर्ड कार्ड को रेफर किया जाना चाहिए और विवरण, जैसे नाम और पता, तथा क्लाइंट के साथ यह सुनिश्चित करने के लिए पुष्टि की जानी चाहिए कि सही कार्ड उठाया गया है।

कार्य क्षेत्र की अनिवार्यता

आम तौर पर, एक कार्य क्षेत्र का उपयोग कई सेवाएं प्रदान करने के लिए किया जाता है। तो इसमें निम्नलिखित होना चाहिए :

- स्वच्छ और कीटाणुरहित वातावरण
- साफ उपचार सोफे या कुर्सी, तौलिए और एप्रन
- पर्याप्त वेंटिलेशन और रोशनी
- तापमान नियंत्रक (टेम्पेरचर कंट्रोल)
- आने जाने के लिए जगह
- क्लाइंट के सामान रखने के लिए जगह
- शांत और सुखदायक संगीत के साथ एक शांत वातावरण पृष्ठभूमि है क्योंकि इससे विश्राम में मदद मिलती है
- एक प्रक्रिया के लिए आवश्यक उपकरण और उत्पाद
- ट्रॉली में उपचार के लिए जमाकर रखे गए उपकरण
- पैन और क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड
- पर्याप्त कॉटन और टिशू

विसंक्रमण sterilisation और कीटाणुशोधन disinfection विधियां

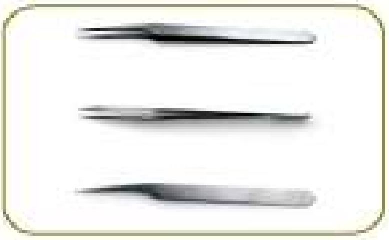
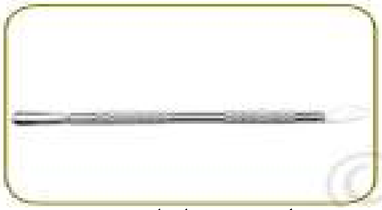
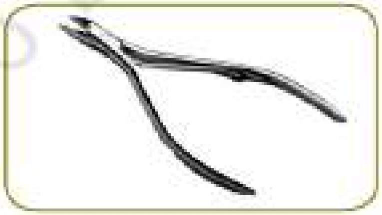
लोगों में संदूषण और संक्रमण को रोकने के लिए उपकरण और उपस्करों की सफाई, कीटाणुशोधन और विसंक्रमण के तरीके अपनाए जाते हैं (चित्र 1.17) इसके अलावा, संदूषण और संक्रमण से बचने के लिए साफ तौलिए, स्प्रे बोतलें, स्पैचुला आदि का उपयोग करना चाहिए।

चित्र 1.17 : उपकरणों का विसंक्रमण

- 'सफाई' से सिर्फ गंदगी और धूल को हटाया जाता है। इसे विसंक्रमण और कीटाणुशोधन से पहले किया जाता है।
- अगला कदम 'कीटाणुशोधन' disinfection है, जिसमें बैक्टीरिया, वायरस और कवक को मारा जाता है। सफाई एजेंट को कीटाणुशोधन की प्रक्रिया के दौरान नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।
- 'विसंक्रमण' भाप की मदद से सूक्ष्मजीवों को मारने की एक विधि है। यह एक ऑटोक्लेव (उच्च तापमान और दबाव वाली प्रक्रियाओं के लिए उपयोग किया जाने वाला एक बंद कंटेनर) का उपयोग करके किया जाता है। केवल वे उपकरण जो धातु से बने होते हैं, जैसे कैंची scissors और चिमटी tweezers और कुछ गर्मी प्रतिरोधी कांच के बने पदार्थ ऑटोक्लेव हो सकते हैं।
- सफाई करने से भी कीटाणु पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं। यह गर्मी और / या रसायनों का उपयोग करके किया जाता है। घरेलू ब्लीच (4 प्रतिशत क्लोरीन) और एल्कोहल का घोल (70 प्रतिशत) कुछ रासायनिक सैनिटाइज़र्स के उदाहरण हैं।

सौंदर्य सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरण और सामग्री

ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरण और सामग्री चित्र 1.18 *(क–ट)* में दिखाए गए हैं।

 *(क) चिमटी*	 *(ख) कैंची*	 *(ग) प्यूमिस स्टोन*
 (घ) मेटल स्क्रेपर	 *(ड.) क्यूटिकल नीपर*	 *(च) क्यूटिकल ट्रिमर*
 *(छ) कॉमेडोन एक्सट्रैक्टर*	 *(ज) फेशियल स्पंज*	 *(ट) फेस पैक ब्रश*
 (झ) लूफा	 *(ञ) क्यूटिकल कटर*	

चित्र. 1.18 (क–ट) : उपकरण और सामग्री जो आम तौर पर ब्यूटी सैलून में इस्तेमाल की जाती है

व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार

एक व्यक्ति जिस तरह से अपने आप को प्रस्तुत करता है वह उसके व्यावसायिक जीवन को काफी हद तक प्रभावित करता है। जिस तरह से वह क्लाइंट को देखता/बोलता है, कार्य करता है या उस क्लाइंट को बधाई देता है – हर समय हर चीज उपयुक्त होनी चाहिए।

ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए टिप्स

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को ऐसा करना चाहिए :

- सैलून की यूनिफार्म पहनने से पहले सुनिश्चित करें कि यह साफ–सुथरी और इस्त्री की गई है;
- व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च स्तर को बनाए रखें, क्योंकि वे क्लाइंट के साथ नजदीकी से मिलकर काम करेंगे / करेंगी;
- स्वच्छ बाल बनाए रखें (लंबे बालों को पोनीटेल या बन में बड़े करीने से बांधा जा सकता है)
- ज्यादा मेकअप से बचें।
- सुनिश्चित करें कि सभी की सांस ताज़ा है और भोजन या तम्बाकू की गंध नहीं आ रही

- नाखूनों को काटें और साफ रखें।
- कम से कम आभूषण पहनें।
- आरामदायक और ढके हुए जूते पहनें क्योंकि इससे आराम से काम करने की सुविधा रहती है और पैरों को नुकीले सामानों से चोटों का बचाव होता है।
- काम या ट्रीटमेंट वाले हिस्से में खाने या पीने से बचें।
- अपने क्लाइंट से हमेशा विनम्रता से बोलें और उसको मुसकुराकर नमस्कार करें (चित्र. 1.19)।
- क्लाइंट को ध्यान से और धैर्य पूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें कि वे क्या कहना चाह रहे हैं।
- क्लाइंट को इस बारे में सूचित रखें कि उपचार शुरू करने में कितना समय लगेगा और देरी का कारण भी बताएं।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले हर बार हाथ धोएं।

चित्र 1.19 : क्लाइंट के प्रति विनम्र रहें

कचरे का सुरक्षित निपटान

कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि इससे संदूषण और संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। एक सेवा के पूरा होने के बाद छोड़ दिया गया कचरा सैलून में काम करने वाले कर्मियों और साथ ही क्लाइंट दोनों के लिए स्वास्थ्य संबंधी खतरे पैदा कर सकता है। इसके अलावा, यह सैलून के बारे में एक बुरा प्रभाव डालेगा। कचरे के निपटान के लिए निम्नलिखित प्रथाओं को अपनाया जाना चाहिए :

चित्र.1.20 : इस्तेमाल किए गए वैक्स स्ट्रिप्स को एक कवर बिन में फेंकना चाहिए।

- डिस्पोजेबल आइटम, जैसे कॉटन, टिशू, वैक्स स्ट्रिप्स आदि, उपयोग के तुरंत बाद एक कवर वाले बिन में (चित्र.1.20) डाले जाएं।
- अगला उपचार शुरू करने से पहले फर्श की सफाई होनी चाहिए और गिरे हुए बालों को हटाया जाना चाहिए (चित्र.1.21)।
- उपयोग के तुरंत बाद चीजों को अपने–अपने स्थान पर

चित्र.1.21 : अगला उपचार शुरू होने से पहले फर्श की सफाई और गिरे हुए बालों को हटाया जाना चाहिए

चित्र.1.22 : उपयोग किए गए तौलिए और लिनन कपड़े धोने की टोकरी में डालें

चित्र.1.23 : उपकरण एक ट्रे में स्टोर करें।

रखकर सैलून में साफ सुथरा रखें। इससे समय बचाने और अगली सेवा के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करने में भी मदद मिलती है।

- सुनिश्चित करें कि सभी बोतलों पर उनके ढक्कन हैं।
- इस हिस्से को साफ करने के लिए सेवा के दौरान प्रतीक्षा समय का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, जब मैनीक्योर के दौरान नेल पेंट सूख रहा हो तो गंदे पानी और टिशू को उचित तरीके से हटा दें।
- एक सेवा के बाद उपकरण को साफ करें और उन्हें विसंक्रमित करें।
- सफाई की सभी गतिविधियां क्लाइंट को किसी भी असुविधा के बिना चुपचाप की जानी चाहिए।
- किसी भी उपकरण के पैकेट पर इसके उपयोग और सफाई के लिए उल्लिखित निर्देशों का पालन करें। इससे उपकरण का जीवन बढ़ जाता है।
- प्रत्येक प्रक्रिया के बाद कार्यक्षेत्र की स्वच्छता सुनिश्चित करें। उपकरण और कार्य क्षेत्र को कीटाणु रहित और विसंक्रमित करें।
- हर उपचार के बाद कार्य क्षेत्र में चादरें और तौलिए बदलें। इस्तेमाल किए गए तौलिए और लिनन को धुलाई के लिए कपड़े धोने की टोकरी में रखें (चित्र.1.22)।

उपकरण और टूल्स का भंडारण

- उपयोग के बाद टूल्स और उपकरणों को साफ, कीटाणु रहित और विसंक्रमित (स्टरलाइज़) करें और उन्हें अपने संबंधित स्थानों पर रखने की याद रखें (चित्र. 1.23)।
- चोटों से बचने के लिए नुकीले उपकरणों का सुरक्षित भंडारण सुनिश्चित करें।
- अपनी जेब में धार वाले टूल्स न रखें।
- बिजली के उपकरणों से सावधान रहें। तारों या अन्य हिस्सों को फर्श पर न छोड़ें।
- उपयोग में न होने पर बिजली के उपकरणों को बंद कर दें।

नियमों और मानदंडों का अनुपालन

भारत के विभिन्न राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों में ब्यूटी सैलून स्थापित करने के नियम और कानून भिन्न हैं। इन्हें दुकान और प्रतिष्ठान अधिनियम के तहत पंजीकृत किया जाता है। इस अधिनियम के तहत, प्रत्येक दुकान या प्रतिष्ठान के लिए काम शुरू होने के 30 दिनों के अंदर अपना पंजीकरण कराना अनिवार्य है। यह अधिनियम कर्मचारियों के काम के घंटे, दुकानों और प्रतिष्ठानों के खुलने और बंद होने के दिशानिर्देश,

कर्मचारियों के लिए अवकाश, रोजगार के नियम और सेवाओं को समाप्त करने और रजिस्टरों और रिकॉर्ड्स के रखरखाव सहित नोटिस, लाइसेंस और प्रमाण पत्र प्रदर्शित करने सहित सभी का नियमन करता है।

कुछ सामान्य मानदंड हैं जिनका पालन एक ब्यूटी सैलून को करना चाहिए।

- एक सैलून को पंजीकृत कराने की आवश्यकता होती है और उसके पास काम करने के लिए लाइसेंस होना चाहिए।
- इसे अपने कर्मचारियों के व्यापार परमिट और प्रमाणपत्र (सौंदर्य प्रसाधन और सौंदर्य प्रशिक्षण) प्रदर्शित करना होगा।
- इसमें पीने के पानी की सुविधा और एक साफ वॉशरूम की आवश्यकता होती है।
- इसमें विभिन्न प्रकार के कचरे को इकट्ठा करने के लिए अलग अलग डिब्बे होने चाहिए।
- सैलून में अनुमोदित कीटाणुनाशक और सैनिटाइज़र शामिल होने चाहिए, और इन्हें अपने वास्तविक कंटेनरों में संग्रहित किया जाना चाहिए।
- एकल–उपयोग या डिस्पोजेबल वस्तुओं को हर उपचार के बाद हटा दिया जाना चाहिए।
- पुनः उपयोग में आने वाले उपकरणों को विसंक्रमित या कीटाणुरहित करना पड़ता है।
- फर्श को साफ रखना चाहिए और सैलून में उत्पन्न कचरे का उचित और तुरंत निपटान करना चाहिए।
- सभी सौंदर्य उत्पादों पर लेबल किया जाना चाहिए।
- सैलून में काम करने वाले कर्मियों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना चाहिए।
- कर्मचारियों की एक पूरी सूची का रखरखाव करना अनिवार्य है और उन्हें नियुक्त करने से पहले उनका पुलिस सत्यापन किया जाना चाहिए।
- क्लाइंट के रिकॉर्ड को अप–टू–डेट रखने की आवश्यकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा किट को हमेशा आसानी से पहुंच वाले स्थान पर रखना चाहिए।

ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियां

- क्लाइंट की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयुक्त सेवा योजनाओं का सुझाव दें।
- त्वचा और मेकअप उत्पादों के लिए विरोधी संकेतों, यदि कोई हो, तो उनकी पहचान करने के लिए एक क्लाइंट से जरूरी प्रश्न पूछें।
- यदि आवश्यक हो तो क्लाइंट को आपातकालीन प्रक्रियाओं के बारे में सूचित करें।
- एक प्रक्रिया को पूरा करने के लिए अनुमानित समय का अनुमान लगाया जाए और क्लाइंट को उसके बारे में सूचित किया जाए।
- प्रतीक्षा कर रहे क्लाइंट को समय–समय पर उनकी सेवा शुरू करने के लिए बचे हुए समय की जानकारी देते रहें।
- क्लाइंट को एक उपचार के लिए तैयार करें और उसे उपयुक्त सुरक्षात्मक परिधान प्रदान करें।
- सेवा या उपचार से संबंधित उत्पादों और उपकरणों या उपस्करों को व्यवस्थित करें और उन्हें पास में रखें।
- सेवा शुरू होने से पहले अपने हाथों को साफ करें।
- पूरी प्रक्रिया के दौरान गोपनीयता और आराम सुनिश्चित करने के लिए अपनी और क्लाइंट की स्थिति उचित बनाए रखें।
- क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुरूप और मनचाहे प्रभाव को प्राप्त करने के लिए उत्पादों का चयन करें और लगाएं।

- क्लाइंट को विरोधी संकेत होने के मामले में सेवा को तुरंत बंद कर दें और सलाह और सिफारिशें प्रदान करें।
- एक प्रक्रिया के बाद त्वचा को साफ करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह गंदगी से मुक्त, टोंड और मॉइस्चराइज़्ड है।
- क्लाइंट को उत्पाद के उपयोग और आगे की सेवाओं के लिए विशिष्ट प्रक्रिया, घर पर देखभाल की सलाह और सिफारिशें प्रदान करें।
- क्लाइंट से प्रश्न पूछें कि क्या वह परिणाम से संतुष्ट है / नहीं।
- स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिम या खतरों की रिपोर्ट संबंधित कर्मियों को करें।
- सुपरवाइज़र को काम के मुद्दों और क्लाइंट के अनियंत्रित व्यवहार के मामले में रिपोर्ट करें।
- नियमित ब्यौरा उचित फॉर्मेट में पूरा करें।
- उत्पादों का किफायती रूप से उपयोग करें और स्टोरेज संबंधी निर्देशों का पालन करके उत्पादों की बर्बादी को कम करें।
- अपशिष्ट पदार्थों का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करें।
- सेवा के बाद की प्रतिक्रिया के लिए क्लाइंट को धन्यवाद दें। यदि क्लाइंट किसी सेवा से संतुष्ट नहीं है, तो क्लाइंट की संतुष्टि के लिए मामले को हल करने या उसके लिए माफी माँगने के लिए कार्यवाही करें और सुपरवाइज़र को बताएं।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों की एक सूची तैयार करें।
आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, ग्लू स्टिक, ब्यूटी सैलून में उपयोग की जाने वाली सामग्री की तस्वीरें, पेंसिल, इरेज़र और स्केच पेन

प्रक्रिया

- एक चार्ट पेपर लें और ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले किसी भी पांच टूल और उपकरणों के चित्र बनाएं या पेस्ट करें।
- आपके द्वारा चुने गए प्रत्येक उपकरण और टूल्स के उपयोग को लिखें।
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

गतिविधि 2

ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियों को सूचीबद्ध करें।
आवश्यक सामग्री : नोटबुक, पेन, पेंसिल और इरेज़र

प्रक्रिया

- ब्यूटी सैलून पर जाएं और ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा की जा रही विभिन्न गतिविधियों का निरीक्षण करें।
- निम्नलिखित के संबंध में किसी एक गतिविधि का वर्णन करें:

स्वच्छता

विसंक्रमण
ग्राहकों के साथ व्यवहार
रिकॉर्ड कार्ड बनाए रखना
कार्य क्षेत्र तैयार करना
ग्राहक प्रतिक्रिया प्राप्त करना

- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. भाप की सहायता से सूक्ष्मजीवों को मारने की एक विधि .... है।

(क) विसंक्रमण
(ख) पोंछना
(ग) बेकिंग
(घ) भाप लेना

2. .... एक सौंदर्य थेरेपिस्ट की विशेषता नहीं है?
(क) उत्पादों के बारे में ज्ञान होना
(ख) पॉजिटिव बॉडी लैंग्वेज
(ग) स्वच्छ व्यक्तिगत दिखावट
(घ) जल्दी में होना
3. एक सैलून को पंजीकृत होने की आवश्यकता है और इसे संचालित करने के लिए .... होना चाहिए।
(क) पीने का सुरक्षित पानी
(ख) लाइसेंस
(ग) सकारात्मक हाव भाव
(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
4. एक सैलून में बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं में .... शामिल होता है।
(क) कूड़ेदान रखना
(ख) उपकरण को स्टरलाइज़ करना
(ग) साफ तौलिये और गाउन का उपयोग करना
(घ) उपरोक्त सभी

ख. रिक्त स्थान भरें

1. कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि यह संक्रमण और .... को रोकने में मदद करता है।
2. ब्यूटी और वेलनेस क्षेत्र में .... का अत्यधिक महत्व है।
3. .... की प्रक्रिया कीटाणुओं को पूरी तरह से नष्ट कर देती है।
4. .... किट को हमेशा एक सुलभ स्थान पर रखा जाना चाहिए।

5. .... और स्वच्छ तरीके से संगठनात्मक मानकों के अनुसार अपशिष्ट पदार्थ का निपटान करें।

ग. विषय परक प्रश्न

1. ब्यूटी थेरेपिस्ट की किसी भी पांच जिम्मेदारियों का वर्णन करें।
2. रिकॉर्ड कार्ड बनाए रखने से आपका क्या आशय है?
3. किसी भी छः औजारों का नाम बताइए जिनकी स्टरलाइज़ करने की आवश्यकता है।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव करना
- उपचार के लिए एक क्लाइंट तैयार करना
- विभिन्न सौंदर्य सेवाओं में उपयोग किए जाने वाले टूल्स और उपकरणों की पहचान करना

सत्र 4 : कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा

सैलून में आने वाले लोगों अर्थात, कर्मचारी और क्लाइंट का स्वास्थ्य और सुरक्षा महत्वपूर्ण हैं। ब्यूटी थेरेपिस्ट को विभिन्न उपकरणों और उपस्करों के साथ काम करना पड़ता है, जिनका उपयोग कुछ प्रक्रियाओं को पूरा करने के लिए किया जाता है। ऐसे हालात हो सकते हैं जब कोई उपकरण या उत्पाद दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है। इसलिए, खतरों को रोकने के लिए निम्नलिखित के बारे में सीखना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे क्लाइंट और सैलून के कर्मचारियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं।
सैलून में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- कार्यस्थल पर खतरों की पहचान करना और जोखिम का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य और सुरक्षा कानून
- कार्यस्थल की नीतियां
- कार्यस्थल में स्वच्छता बनाए रखना

किसी भी प्रकार की घटना से निपटने के लिए तैयार रहने के लिए, जोखिमों और खतरों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। सैलून में अपनाए जाने वाले कुछ उपाय इस प्रकार हैं :

आग से सुरक्षा

सैलून में ऐसे विभिन्न आइटम होते हैं जिसमें आग लग सकती हैं। सुरक्षित रहने के लिए और इस तरह के हादसे से बचने के लिए, आपको सैलून में इस्तेमाल होने वाली ज्वलनशील वस्तुओं के बारे में पता होना चाहिए। आग लगने के कुछ सामान निम्नलिखित हैं :

- जलने वाले तेल
- ज्वलनशील तरल पदार्थ और गैसें
- ईंधन से चलने वाले उपकरण
- प्रशीतन (रेफ्रीजरेशन) उपकरण

आग से सुरक्षा

बिजली से सुरक्षा

केमिकल से सुरक्षा

शरीर की मुद्रा, उठना (लिफ्टिंग) और चलना (कैरिंग)

पार्लर की स्वच्छता

आग के प्रकार

सभी आग समान नहीं होती हैं। आग का वर्गीकरण ए, बी, सी, डी और 'के' के रूप में ईंधन के आधार पर होता है जो एक प्रकार की आग को बढ़ावा देता है।

वर्ग ए	इसे लकड़ी, कागज, कपड़ा, कचरा और प्लास्टिक जैसे साधारण तौर पर ज्वलनशील सामानों द्वारा बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार की आग को आसानी से पानी से बुझाया जा सकता है।
वर्ग बी	यह ज्वलनशील तरल पदार्थ, जैसे तेल, गैसोलीन, पेट्रोलियम पेंट, पैराफिन और गैसों के कारण होता है,जैसे प्रोपेन और ब्यूटेन। इसे ऑक्सीजन की आपूर्ति में कटौती करने वाले तरीकों से बुझाया जा सकता है।
वर्ग सी	इस आग में मोटर, ट्रांसफॉर्मर और अन्य उपकरणों जैसे करंट युक्त विद्युत उपकरण शामिल होते हैं। इसे बिजली की आपूर्ति काट कर बुझाया जा सकता है और कार्बन डाइऑक्साइड की तरह, बिजली के बहाव को रोकने वाले एजेंट से आग बुझाई जा सकती है।
वर्ग डी	इसमें दहनशील धातु की आग शामिल है। इस प्रकार की आग का कारण पोटेशियम, सोडियम, एल्यूमीनियम, मैग्नीशियम और टाइटेनियम आदि धातुएं होती हैं। इसे बुझाने के लिए पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए। सूखा पाउडर, जो गर्मी को अवशोषित करता है और इसे अच्छी तरह से चिकना करके काम करता है, आग को बुझाया जा सकता है।
वर्ग के	ये आम तौर पर रसोई की आग हैं, जो खाना पकाने के तेल, ग्रीज़, पशु वसा, वनस्पति वसा, आदि द्वारा प्रज्वलित की जाती हैं, इन्हें 'पर्पल के' का उपयोग करके बंद किया जा सकता है, जो कि रसोई के सामान में पाया जाता है। गीले रासायनिक एक्सटिंग्विशर का भी उपयोग किया जा सकता है।

आग बुझाने के यंत्रों के प्रकार

विभिन्न प्रकार के ईंधनों के कारण विभिन्न प्रकार की आग लगती है जिसे बुझाने के लिए अलग अलग तरह के यंत्रों की आवश्यकता होती है। तीन महत्वपूर्ण तत्व हैं जो आग का कारण बन सकते हैं– गर्मी, ऑक्सीजन और ईंधन। अग्नि शमन यंत्र इनमें से एक या दो तत्वों को नष्ट करके काम करते हैं। मुख्य रूप से निम्नलिखित प्रकार के अग्निशामक हैं (चित्र.1.24 (ए–एफ)।

गीला रासायनिक एक्सटिंग्विशर

रासायनिक एक्सटिंग्विशर का उपयोग :

खाना पकाने की आग और साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए

- खाना पकाने का तेल चिकनाई में लगी आग
- कपड़ा लकड़ी
- कागज़

(क)

फोम एक्सटिंग्विशर

ज्वलनशील तरल की आग बुझाने के लिए

- तेल आधारित पेंट
  ग्रीज़
  हाइड्रोकार्बन तरल पदार्थ

(ख)

पानी वाला एक्सटिंग्विशर

साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए जैसे

- कागज
- लकड़ी
- कपड़ा

(ग)

हैलोन एक्सटिंग्विशर

अधिकांश प्रकार की आग को बुझाने के लिए, सिवाय दहनशील धातुओं द्वारा।

(घ)

पाउडर एक्सटिंग्विशर

अधिकांश प्रकार की आग बुझाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की आग बुझाने में उपयोग करने के लिए पसंद नहीं किया जाता है

(ड.)

सीओ$_2$ एक्सटिंग्विशर

दहनशील धातुओं को छोड़कर आग के अधिकांश प्रकारों को बुझाने के लिए,

बिजली की आग के मामले में प्रभावी

- फैलाव के कारण खुली हवा में कम प्रभावी

(च)

चित्र.1.24 (क–च) : आग बुझाने के यंत्रों के प्रकार

पानी और झाग

पानी गर्मी के तत्व को खत्म करके काम करता है। केवल वर्ग ए की आग के लिए पानी का उपयोग करना बेहतर है क्योंकि अन्य प्रकार की आग की स्थिति में यह खतरे का कारण बन सकता है। यदि वर्ग बी के लिए उपयोग किया जाता है, तो यह ज्वलनशील तरल फैल सकता है, और वर्ग सी की आग के मामले में, यह झटके का कारण बन सकता है। फोम का उपयोग वर्ग ए और बी की आग के लिए किया जा सकता है लेकिन वर्ग सी के मामले में बिल्कुल नहीं।

कार्बन डाइऑक्साइड

यह दो घटकों को नष्ट करने, ऑक्सीजन की आपूर्ति को काटने और कोल्ड डिस्चार्ज से गर्मी समाप्त करने के द्वारा काम करता है। इसका उपयोग वर्ग बी और सी की आग के मामले में किया जाता है और वर्ग ए की आग में अप्रभावी होता है।

सूखा केमिकल

यह वर्ग ए, बी और सी की आग के मामले में प्रभावी है, इसलिए इसे 'मल्टीपर्पज ड्राई केमिकल एक्सटिंग्विशर' होने का दूसरा नाम दिया जाता है। यह ऑक्सीजन और ईंधन के बीच एक अवरोध पैदा करता है, और इसलिए, आग बुझा देता है। यदि एक साधारण ड्राय केमिकल वाली आग बुझाने की मशीन उपलब्ध है तो इसका उपयोग केवल वर्ग बी और सी की आग के लिए किया जाना चाहिए।

गीला केमिकल

वे वर्ग 'के' की आग (जो खाना पकाने के तेल, वसा आदि के कारण होती हैं) के मामले में काम करती हैं। वे गर्मी को खत्म करके और ऑक्सीजन और ईंधन के बीच अवरोध पैदा करके काम करते हैं। इनमें से कुछ का उपयोग वर्ग ए की आग बुझाने के मामले में भी किया जा सकता है।

साफ एजेंट

इसमें दहन प्रक्रिया में रुकावट डालने के लिए हैलोन और हेलोकार्बन एजेंटों का उपयोग करता है। इसका उपयोग वर्ग बी और सी की आग बुझाने के लिए किया जाता है और इस प्रकार के कुछ बड़े एक्सटिंग्विशर को वर्ग ए, बी और सी की आग बुझाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

सूखा पाउडर

यह ऑक्सीजन और ईंधन के बीच एक अवरोध पैदा करता है, जिससे आग बुझती है। यह केवल वर्ग डी की आग बुझाने के लिए प्रभावी है और किसी अन्य प्रकार की आग पर काम नहीं करेगा।

पानी की धुंध

ऐसे एक्सटिंग्विशर गर्मी तत्व को कट कर देते हैं और इसे एक स्वच्छ एजेंट के विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। वे मुख्य रूप से वर्ग ए की आग बुझाने के लिए उपयोग किए जाते हैं लेकिन वर्ग सी की आग बुझाने के मामले में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

कार्ट्रिज से संचालित सूखा केमिकल

इस तरह के एक्सटिंग्विशर का उपयोग मुख्य रूप से वर्ग ए की आग बुझाने के लिए किया जाता है। यह ईंधन को मिलने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति में कटौती करता है और आग को बुझाता है।

पहली प्रतिक्रिया

यदि कोई व्यक्ति तुरंत कार्रवाई करता है और जानता है कि ब्रेकआउट के मामले में क्या करना है तो प्रत्येक दुर्घटना को कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से संभाला जा सकता है। कार्यस्थल पर आग लगने की स्थिति में क्या किया जाना चाहिए?

1) शांत रहें और घबराएं नहीं।
2) आसपास के लोगों को सचेत करें।
3) फायर सर्विस हेल्प लाइन नंबर 101 (भारत में) तुरंत डायल करें।
4) अपने मन में स्थिति का अनुमान लगाएं और बाहर भागने (एक बड़ी आग के मामले में) और यदि यह मामूली है तो इसको बुझाने की कोशिश करने के बीच का फैसला करें।
5) यदि कोई आग बुझाने का विकल्प चुनता है तो आग के प्रकार के आधार पर इसे बुझाने के प्रकार को सावधानी से चुनें।
6) यदि धधकती आग को बुझाने में सक्षम नहीं है तो भवन से बाहर जाना बेहतर है।
7) आपातकालीन स्थिति के मामले में निकटतम जमा होने के बिंदु या निर्दिष्ट क्षेत्र की ओर जाएं (चित्र 1. 25)।
8) यदि कोई व्यक्ति भूतल के अलावा किसी अन्य मंजिल पर है तो उसे इमारत खाली करने के लिए सीढ़ियों (चित्र 1.26) का उपयोग करना चाहिए और लिफ्ट का उपयोग कभी नहीं करना चाहिए।

9) यदि कोई अंदर फंसा है, तो दमकल कर्मियों को सूचित करें और किसी भी परिस्थिति में इमारत में फिर से प्रवेश न करें।

चित्र.1.25: जमा होने के बिंदु के लिए साइनेज

चित्र.1.26: एक इमारत को खाली करने के लिए सीढ़ियों का उपयोग करें

प्राथमिक चिकित्सा

यदि कोई आग पकड़ता है, तो उसे 'रोकना, गिराना, ढकना और रोल करना' चाहिए। यह पहली चीज है जिसे कपड़े पर आग की लपटों को बुझाने के लिए किया जाना चाहिए। जलने के मामले में, इन चरणों का पालन करें :

1) प्रभावित हुए हिस्से को कम से कम 20 मिनट तक ठंडे पानी से धोएं (चित्र. 1.27)।

2) प्रभावित हुए हिस्से पर एक गीला कपड़ा रखें, यदि ठंडा पानी उपलब्ध नहीं।

यदि बहता पानी उपलब्ध नहीं हो तो गीले कपड़े का उपयोग करें।

3) बर्फ, मक्खन, क्रीम, आदि का उपयोग न करें।
4) त्वचा को आगे की गर्मी से बचाने के लिए और रक्त के प्रवाह को रोकने के लिए कपड़े और आभूषण निकालें।
5) फफोले को न फोड़ें क्योंकि इससे दर्द और संक्रमण की संभावना बढ़ सकती है।
6) अन्य चोटों के लिए जांच करें, जैसे रक्तस्राव, फ्रैक्चर, सिर की चोटें आदि।
7) घायल व्यक्ति को घेरें नहीं और उसे / उसे सांस लेने का पर्याप्त स्थान प्रदान करें।
8) तुरंत चिकित्सा सहायता के लिए पहुँचें।

बचाव तकनीक

आग लगने की स्थिति में, कार्रवाई का जो पहला काम किया जाना चाहिए, वह निकास मार्ग से बचकर जाना है। अपना रास्ता बनाते समय आस पास के परिवेश से सावधान रहें और किसी और को बचाने की कोशिश करें। सुरक्षित बचाव या निकास के लिए इन चरणों का पालन करें।

1) निकटतम निकास बिंदु के लिए बाहर देखें – दरवाजा या खिड़की।
2) अपना रास्ता बनाते समय देखें यदि कोई व्यक्ति अंदर फंसा हुआ है तो चिल्लाएं।
3) यदि कोई घायल है तो कंबल का उपयोग करके घायल व्यक्ति को मलबे से गिरने से बचाएं।
4) सुरक्षित निकास के लिए रास्ता बनाने के लिए मलबे को हटाते समय सावधान रहें क्योंकि यह गिर सकता है।
5) दरवाजों को अपने हाथों के पीछे के स्पर्श करें क्योंकि हथेली बहुत संवेदनशील होती है और आसानी से जल सकती है। यदि कोई दरवाजा गर्म लगता है, तो उसे न खोलें।
6) धुआं जहरीला होता है, इसलिए जमीन के करीब रहें। हो सके तो मुंह को किसी नम कपड़े से ढकें।
7) इमारत के बीच से जल्दी और सुरक्षित रूप से आगे बढ़ें और निकटतम सीढ़ी पर आगे बढ़ें। लिफ्ट का उपयोग न करें।

विद्युत सुरक्षा

बिजली एक आवश्यकता है, जो कई बार घातक हो सकती है। दोषपूर्ण या क्षतिग्रस्त उपकरणों से झटका गंभीर चोटों का कारण बन सकता है और यहां तक कि स्थायी विकलांगता भी हो सकती है। मशीनों या खुले केबलों के आसपास काम करते समय सावधान रहने की जरूरत है। सुरक्षा इस बात पर निर्भर करती

है कि कोई किसी स्थिति और किसी की सतर्कता से कैसे निपटा जाता है क्योंकि नुकसान का कारण सिर्फ एक सुचालक सामग्री के माध्यम से जीवित करंट वाले भागों के संपर्क में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आने से हो सकता है।

जोखिम

यहां जुड़े मुख्य जोखिम एक व्यक्ति की मौत या उसे गंभीर चोटें लगने का होता है। कुछ खराबियां आग या विस्फोटों को भी पैदा कर सकती हैं, आसपास के कई लोगों के जीवन को खतरे में डाला जा सकता है। ज्वलनशील तरल पदार्थ वाले स्थान में शॉर्ट सर्किट की घटना से भी आग लग सकती है।

जोखिम में लोग

- रखरखाव कर्मचारी, जो मशीनों और उनके कार्यों की देखभाल करते हैं
- एक उपकरण के पास काम करने वाले श्रमिक, और बिना किसी प्रशिक्षण या सावधानी बरतने वाले काम करने वाले
- एक उपकरण का दुरुपयोग या दोषपूर्ण उपकरण का उपयोग करने का प्रयास करने वाले लोग।

चित्र 1.28: खुले केबलों से सावधान रहें

चित्र 1.29: ओवरलोड एक्सटेंशन कॉर्ड

सामान्य खतरों के कारण

- क्षतिग्रस्त विद्युत भागों, जैसे केबल,टूटे हुए प्लग और सॉकेट, क्षतिग्रस्त उपकरण, आदि (चित्र. 1.28)
- इंसुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग की अनुचित स्थापना
- अपर्याप्त तार या क्षतिग्रस्त तार, केबलों में दरार के कारण क्षतिग्रस्त इन्सुलेशन
- ओवर लोडेड सर्किट, जिसके कारण कुछ मामलों में शॉर्ट सर्किट हो सकते हैं (चित्र 1.29)
- दोषपूर्ण उपकरण और औजार, बाहरी केबल इन्सुलेशन प्लग में सुरक्षित नहीं है, भागों के खुले होने का खतरा
- गीले क्षेत्र, चूंकि पानी बिजली का अच्छा संवाहक है

इलेक्ट्रोक्यूशन या बिजली का झटका लगना

जब कोई व्यक्ति किसी वोल्टेज के संपर्क में आता है, जिसका इतना उच्च प्रवाह है कि यह करंट प्रवाह का कारण बनता है, तो उसे एक झटके का अनुभव होता है, जिससे गंभीर चोट या मृत्यु भी हो सकती है। इसे इलेक्ट्रोक्यूशन या बिजली का झटका लगना कहा जाता है। एक मानव शरीर द्वारा अनुभव किया जाने वाला न्यूनतम करंट 1 एमए है, और यदि यह 100 एमए या अधिक के करंट का अनुभव करता है, तो यह घातक हो सकता है। इसके अलावा, बिजली के झटके लगने से विभिन्न अन्य जटिलताएं पैदा होती हैं जो गंभीर और हानि कारक हो सकती हैं।

इलेक्ट्रोक्यूशन के प्रभाव

बर्न्स

बिजली के झटके से जल जाते हैं, जो मामूली या गंभीर हो सकते हैं, जोकि अनुभव किए गए करंट के वोल्टेज पर निर्भर करता है। 500 वोल्ट से ऊपर के झटके आंतरिक अंगों पर चोट पहुंचा सकते हैं और

इसकी जलन दिल को भी प्रभावित कर सकती है। बहुत गंभीर मामलों में अंगों द्वारा काम करना बंद होने के बाद की व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

न्यूरोलॉजिकल प्रभाव

बिजली के झटके से परिधीय और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में जटिलताएं पैदा हो सकती हैं और ये जीवन में जल्दी या बाद में दिखाई दे सकती हैं। हृदय और फेफड़ों के तंत्रिका नियंत्रण प्रभावित हो सकता हैं।

फाइब्रिलेशन

50 हट्र्ज या 60 हट्र्ज के करंट से वेंट्रिकुलर फाइब्रिलेशन हो सकता है, जो वेंट्रिकल की हृदय मांसपेशियों में तेजी से, अनियमित, अनियंत्रित संकुचन पैदा कर सकता है। यह दिल की धड़कन को भी रोक सकता है।

हड्डियों को नुकसान

बिजली के झटके से मांसपेशियों के गंभीर संकुचन से फ्रैक्चर, जोड़ों के अपनी जगह से हटने आदि की समस्या हो सकती है।

श्वसन तंत्र को नुकसान

श्वसन प्रणाली को लकवा मार सकता है, हृदय की धड़कन प्रभावित हो सकती है या पूरी तरह से रुक सकती है।

बिजली के झटके को रोकना

बिजली के झटके तब लगते हैं जब एक मानव शरीर बिजली के स्रोत के संपर्क में आता है। बिजली मानव शरीर के माध्यम से पृथ्वी पर अपना रास्ता खोजती है। इसलिए, ऐसे स्थान पर काम करते समय सावधान रहना जरूरी है जहां बड़े पैमाने पर बिजली के उपकरणों का उपयोग किया जाता है। कुछ प्रथाओं का ध्यान रखना चाहिए जो निम्नानुसार हैं :

1) जब बिजली के उपकरण उपयोग में न हों और बिजली कटौती के समय उनको अनप्लग रखें।
2) सुनिश्चित करें कि एक एक्सटेंशन कॉर्ड ओवरलोड नहीं है और इसे क्षतिग्रस्त होने पर प्रतिस्थापित कर देता है या इसकी वायरिंग खराब हो जाती है। स्विच बंद करने के बाद ही प्लग खींचें।
3) बिजली के उपकरणों को हमेशा पानी से दूर रखना होगा। वॉश बेसिन के पास किसी उपकरण को न रखें या उन पर पानी न डालें।
4) गीले हाथों से किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को न छुएं।
5) सुनिश्चित करें कि अछूता ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग कार्यात्मक है।
6) एक उपकरण की अपने आप मरम्मत करने की कोशिश नहीं करें। एक इलेक्ट्रीशियन को मरम्मत का काम संभालने दें।
7) बिजली के उपकरणों को बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

बचाव तकनीक और घटना के बाद के उपाय

1) जब पीड़ित व्यक्ति इलेक्ट्रोक्यूटेड हो तो उसको नंगे हाथों से न छुएं। उसे करंट के स्रोत से अलग करने की कोशिश करें।

2) बचाव तब सुरक्षित है जब बिजली काट दी गई है और बचाव कर्ता कुछ इन्सुलेटेड सामग्री पर खड़ा है। इलेक्ट्रोक्यूशन के स्रोत को जानें, और फिर पीड़ित को बचाने की कोशिश करें।
3) आपातकालीन हेल्पलाइन नंबरों पर तुरंत संपर्क करें।
4) किसी व्यक्ति को बचाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय और योजना बनाना महत्वपूर्ण है। यकीन न हो तो आगे नहीं बढ़ें।
5) चोटों के लिए जाँच करें। उसे रक्तस्राव, जलने या फ्रैक्चर जैसी दिखाई देने वाली या छिपी हुई चोटें हो सकती हैं।
6) अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए पीड़ित को कंबल से ढक दें। लेकिन बड़े घाव या जलने की स्थिति में कवर न करें।
7) शांत रहें और पीड़ित की स्थिति की निगरानी करें।

रासायनिक सुरक्षा

सौंदर्य और कल्याण उद्योग में, विभिन्न उत्पादों में रसायन होते हैं, जिनका उपयोग किया जाता है। इन उत्पादों के साथ लगातार संपर्क से कुछ प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव हो सकते हैं। लेकिन इन उत्पादों से बचा नहीं जा सकता। इसलिए, यह आवश्यक हो जाता है कि उनका उपयोग करते समय, अत्यधिक सावधानी बरती जाए और देखभाल जाए।

हानिकारक रसायन

कुछ रसायन होते हैं जो स्वास्थ्यवर्धक के लिए हानिकारक होते हैं, सुरक्षित विकल्प की कमी के कारण इनसे बचना मुश्किल हो सकता है। निम्नलिखित तालिका में कुछ हानिकारक रसायनों और उनसे बने उत्पादों और उन सावधानियों के बारे में जानकारी दी गई है जिन्हें अवश्य रखा जाना चाहिए।

रासायनिक नाम	उत्पादों में पाया जाता है	जोखिम के लक्षण	क्षमता दीर्घकालिक प्रभाव
डाई ब्यूटाइल थैलेट	नेल पॉलिश	मितली, चक्कर आना, आंख और त्वचा में जलन	प्रजनन विषाक्तता, जन्म दोष
फॉर्मेल्डिहाइड या मेथिलीन ग्लाइकोल	नेल हार्डनर ,नेल पॉलिश, केरेटिन हेयर स्ट्रेटनर्स	सांस लेने में समस्या, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले में जलन	कैंसर, डर्मेटाइटिस
टोल्यूइन	नेल पॉलिश, नेल ग्लू, हेयर डाई, विग, हेयरग्लू या हेयरपीस बॉन्डिंग ग्लू	चक्कर आना, सिरदर्द, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले जलन	लीवर और किडनी को नुकसान, जन्म दोष, गर्भावस्था में नुकसान
मिथाइल मेथाक्रायलेट (एमएमए)	नकली नाखून	साँस लेने में समस्या, सीने में दर्द, आँख, नाक और गले में जलन, सिरदर्द और मितली	गंध लेने में अक्षमता, प्रजनन विषाक्तता, अस्थमा
साइक्लो पेंटा सिलोक्सेन या साइक्लो मेथिकोन	फ्लैट आयरन स्प्रे, थर्मल संरक्षण स्प्रे	एक फ्लैट आयरन की उच्च गर्मी के तहत साइक्लोपेंटासिलोक्सेन फॉर्मेल्डिहाइड बनाता है	त्वचा की जलन

फॉर्मेल्डिहाइड	नेल पॉलिश, बॉडी वॉश, शैंपू, कंडीशनर, क्लींजर, आई शेडो, आदि।	सांस लेने में तकलीफ, खांसी, घरघराहट, त्वचा पर चकत्ते, आंख, नाक और गले में जलन होती है	कैंसर, डर्मेटाइटिस
स्टाइरीन	बाल की एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू	दृष्टि की समस्या, एकाग्रता में परेशानी, थका हुआ अनुभव करना	कैंसर,
ट्राईक्लोरोइथीलीन	बाल वृद्धि ग्लू, लेस विग ग्लू	चक्कर आना, सिरदर्द, मितली, आंख और त्वचा की जलन	लिवर और गुर्दे में खराबी, डर्मेटाइटिस, डबल दृष्टि
1,4 डाइ ऑक्सेन	बाल एक्सटेंशन ग्लू, लेस विग ग्लू	आंख और नाक की जलन	कैंसर, लिवर और गुर्दे में खराबी
2.ब्यूटोक्सीथेनॉल या एथिलीन ग्लाइकोल मोनोब्यूटाइल ईथर	निस्संक्रामक, सफाई कर्मी	सिर दर्द, आंख और नाक में जलन	प्रजनन विषाक्तता
चारों भागों का अमोनियम यौगिक या डाइमिथाइल बेंज़िल अमोनियम क्लोराइड	कीटाणुनाशक और क्लीनर	त्वचा, आंख और नाक में जलन	दमा
पी–फेनिल एडि एमाइन	हेयर डाई, मेहंदी टैटू	त्वचा की जलन	डर्मेटाइटिस
ग्लिसरिल थिओग्लाइकोलेट	स्थायी घुंघरालापन दूर करना, 'एसिड पर्म'	त्वचा की जलन	डर्मेटाइटिस
अमोनियम परसल्फेट	हेयर ब्लीच	आँख, त्वचा और नाक में जलन, खाँसी, साँसों में कमी	दमा, डर्मेटाइटिस
एथिल मेथैक्रिलेट	नकली नाखून	आंखों और त्वचा में जलन, पलकों, चेहरे या गर्दन में पर चकत्ते, ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत, खाँसी और सांस की तकलीफ	दमा, डर्मेटाइटिस
एसीटोन	नेल पॉलिश रिमूवर, हेयरस्प्रे	आँख, त्वचा और गला जलन, चक्कर आना	आँख, त्वचा और गले में जलन, चक्कर आना
एसीटोनाइट्राइल	नेल ग्लू रिमूवर	आँख, त्वचा और गला जलन, चेहरे का लाल होना, सीने में दर्द और मितली	कमजोरी, थकावट
ब्यूटाइल एसीटेट, एथिल एसीटेट या आइसोप्रोपाइल एसीटेट	नेल पॉलिश, नेल पॉलिश रिमूवर, विग ग्लू/ हेयरपिन बॉन्डिंग ग्लू	आँख, त्वचा और गला में जलन, सिरदर्द, चक्कर आना	आँख, त्वचा और गले में जलन, डर्मेटाइटिस

मेथैएक्रेलिक एसिड	नेल प्राइमर, आई लैश ग्लू	त्वचा में जलन, आंख,नाक और गले में जलन	गुर्दे में खराबी, डर्मेटाइटिस, प्रजनन विषाक्तता

रसायनों को संभालना

चित्र 1.30 : रसायनों के साथ काम करने के लिए दस्ताने पहनें

क्लाइंट को सौंदर्य उपचार प्रदान करने के किसी भी स्तर पर रसायनों का रिसाव या फैलाव हो सकता है। यदि हम सावधानी से निपटते हैं तो हम उनके होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं, रसायनों के साथ काम करते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

व्यक्तिगत *सुरक्षा उपकरण*

एक सैलून में काम करने वाले सभी कर्मियों को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनना चाहिए। पीपीई में एप्रन, मास्क, दस्ताने और हेड कवर शामिल हैं।

कार्य *क्षेत्र*

कभी भी टेबल टॉप को चीजें रखने के लिए उपयोग न करें। हालांकि, तत्काल उपयोग के लिए रसायनों को कार्य क्षेत्र के टेबल टॉप पर रखा जा सकता है।

बंद *बोतलें*

बोतलों या जार के ढक्कन, जिसमें रासायनिक उत्पादों को रखा जाता है, उपयोग के बाद कसकर बंद किया जाना चाहिए और किनारों से दूर रखा जाना चाहिए ताकि वे गिर न जाएं और फर्श पर छलक न जाएं।

लेबल

सभी बोतलों को रसायनों या उत्पादों के नाम के साथ, खतरे के पिक्टो ग्राम और उत्पाद के बारे में विवरण लेबल किया जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि लेबल खराब या क्षतिग्रस्त नहीं हैं।

परिवहन

हादसों से बचने के लिए रसायनों को खुले तौर पर या हाथों में न लें, ट्रे या कार्ट का उपयोग करें।

नियमित *अंतराल पर जाँच* करें

नियमित अंतराल पर इन्वेंट्री की जाँच करें ताकि एक्सपायर हो चुके रसायनों को छोड़ दिया जा सके और उनकी जगह नया लाया जा सके।

फर्श पर गिरे रसायनों को साफ रखें

यदि कोई रसायन फर्श पर फैल जाता है, तो उसे तुरंत साफ करें (चित्र.131)।

रासायनिक भंडारण

रसायनों को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करना महत्वपूर्ण है क्योंकि थोड़ी सी भी लापरवाही एक खतरनाक और बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है। तरल रसायन पाउडर की तुलना में अधिक खतरनाक होते हैं क्योंकि वे बड़े क्षेत्रों में फैल सकते हैं और जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए एक उचित भंडारण क्षेत्र और नियंत्रण सुविधा की आवश्यकता है। कर्मियों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि कैसे रसायनों को रखा जाना चाहिए और उनका उपयोग किया जाना चाहिए, और आपातकाल के मामले में क्या किया जाना चाहिए। कुछ सावधानियां दुर्घटनाओं को रोकने में मदद कर सकती हैं।

1) खतरों से बचने के लिए रसायनों के लिए एक अलग भंडारण क्षेत्र होना बेहतर है।
2) उन्हें अपनी अनुकूलता के अनुसार एक शेल्फ में व्यवस्थित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि असंगत रसायन से आग लग सकती है या आग में तेजी आ सकती है।
3) उन्हें जमीनी स्तर से 1.5 मीटर से अधिक समतल पर नहीं रखा जाना चाहिए।
4) भारी और बड़ी बोतलों को निचली अलमारियों में रखा जाना चाहिए और ज्वलनशील रसायनों को सुरक्षा अलमारियों में रखा जाना चाहिए।
5) प्रत्येक रसायन को भंडारण की एक निर्दिष्ट जगह की आवश्यकता होती है और इसे उपयोग के बाद अपने संबंधित स्थान पर वापस रखा जाना चाहिए।
6) सुनिश्चित करें कि रसायनों को गर्मी या सूरज की रोशनी के संपर्क में नहीं लाया गया है।
7) प्रत्येक रसायन को लेबल किया जाना चाहिए।

चित्र 1.31: यदि कोई रसायन फैलता है, तो तुरंत फर्श को साफ करें

प्राथमिक चिकित्सा

रासायनिक जोखिम गंभीर मामलों में घातक साबित हो सकता है और इसे केवल प्रशिक्षित कर्मियों द्वारा ही नियंत्रित किया जाना चाहिए। एक आपातकालीन घटना के लिए हर प्रतिक्रिया और इसलिए एक पीड़ित को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने वाले व्यक्ति की भूमिका महत्वपूर्ण है। प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित कार्य करना चाहिए :

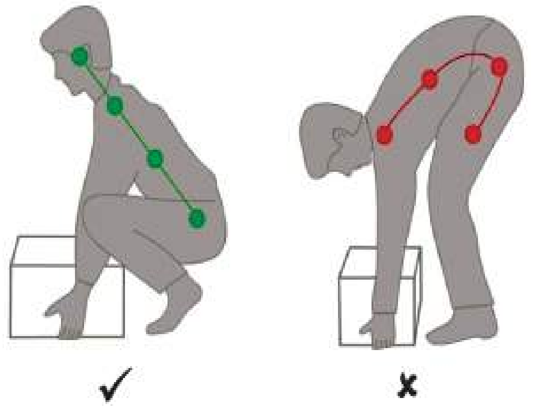
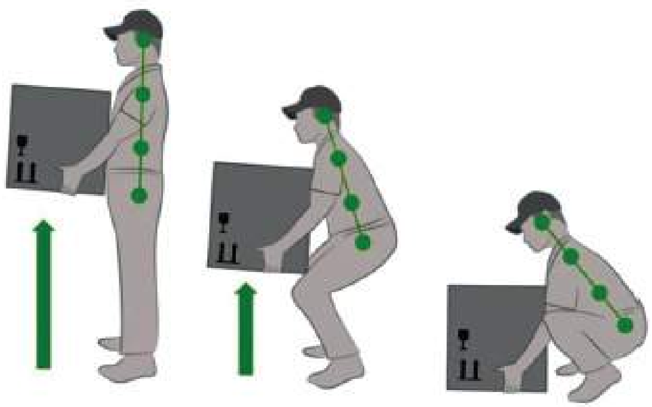
1) अधिकारियों और आपातकालीन संपर्कों को सूचित करें।
2) चोट को अन्य रासायनिक के साथ बेअसर करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे बदतर बन सकती है।
3) जले हुए हिस्से को स्पर्श न करें, या प्रभावित क्षेत्र पर एक मरहम नहीं लगाएं, या फफोले को नहीं फोड़ें; उसे डॉक्टर की प्रतीक्षा करनी चाहिए।
4) मदद आने तक पीड़ित पर नजर रखें।
5) चोट का कारण बनने वाले रसायन का नाम नोट करें।

शारीरिक मुद्रा, उठाना और ले जाना

एक स्टाइलिस्ट को क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करने के लिए घंटों खड़े रहना पड़ता है। उसकी मुद्रा उसके / उसके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। एक गलत मुद्रा से हड्डियों और मांसपेशियों से संबंधित विकार हो सकते हैं। उठे हुए हाथों से मस्कुलो स्केलेटल विकार पैदा हो सकते हैं, गर्दन और कंधों पर प्रभाव होता है, जबकि झुकने और लंबे समय तक खड़े रहने से रीढ़ और शरीर के अन्य अंगों पर असर पड़ सकता है। इसके बाद आता है कि कैसे एक व्यक्ति स्टॉक को उठाता और ले जाता है। अचानक और भारी उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव और लिगामेंट टूट सकता है। इसलिए, हर समय काम करते समय अपने मुद्रा को लेकर सावधान रहना चाहिए।

मुद्रा संबंधी समस्याओं से बचने के तरीके

- लंबे समय तक शरीर के किसी विशेष भाग को तनाव न दें।
- सेवाओं के बीच या हर आधे घंटे के बाद शरीर को हिलाएं और मांसपेशियां खींचें।
- विभिन्न प्रकार की सेवाओं या गतिविधियों को करके अपने शरीर की मुद्रा को बदलें।
- सेवा प्रदान करते समय बैठते समय कुर्सी को सही ऊंचाई पर रखना ज़रूरी है।
- शरीर को फिट और लचीला बनाए रखने के लिए व्यायाम करें।

	 (ग) (ख) (क)
चित्र. 1.33: वजन उठाते समय इन चरणों का पालन करें	*चित्र. 1.32: (क–ग) : सही और गलत तरीके से वजन उठाना*

भार उठाने और ले जाने के दौरान अपनाने के उपाय

- भारी और बड़े भार उठाते समय मदद लें।
- उठाते समय, घुटनों पर बैठने के लिए झुकें, दोनों हाथों को एक भार को पकड़ने के लिए उपयोग करें, इसे उठाने के लिए पैरों का उपयोग करें, इसे घुटने और सीने के बीच पकड़ें (चित्र. 1.33) और कमर के बल झुकें बिना सीधे खड़े रहें।
- मुड़ते समय, पैरों और पैरों को हिलाएं, कमर को मोड़ने से बचें।
- भार को उठाते समय हमेशा पैर और कूल्हे की मांसपेशियों का उपयोग करें क्योंकि वे मजबूत हैं। पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां कमजोर होती हैं, इसलिए उन्हें तनाव देने से बचें।
- हैंड ट्रक या फोर्कलिफ्ट जैसे उपकरण का उपयोग करें, ताकि वे भार को कम कर सकें। वे चोट के जोखिम को कम करते हैं।

कार्यस्थल पर जोखिम

हमने पहले से ही अलग–अलग खतरों के बारे में अध्ययन किया है जो पिछले भाग (चित्र. 1.34) में एक कार्यस्थल पर हो सकते हैं। इन खतरों से जुड़े जोखिम निम्नानुसार हैं :

- फर्श पर तारों पर उलझ जाना
- रास्ते में रखी चीजों और उपकरणों से टकरा कर गिर जाना या घायल हो जाना,
- बिजली के झटके या आग ढीली या फंसी हुई केबलों के कारण,
- पानी या किसी अन्य तरल के फर्श पर फिसलने से,
- अशिक्षित औजारो से एलर्जी, और
- हीटिंग रॉड और पानी से जलना

चित्र 1.34 : कार्यस्थल पर खतरे

पार्लर की स्वच्छता

सैलून में स्वच्छता बनाए रखने में सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे एक छवि बन सकती है या छवि बिगड़ सकती है। सैलून में स्वच्छता को बनाए रखा जाए, इसके बारे में उसे सावधान रहना चाहिए। कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर ध्यान देने की आवश्यकता है जिनका उल्लेख नीचे दिया गया है।

चित्र 1.35 : उपचार से पहले और बाद में हाथ को धोएं हैंड वॉश या एंटी–बैक्टीरियल साबुन से धोएं

हाथ धोना

कोई भी उपचार करने से पहले हाथ एंटी बैक्टीरियल सोप से धोएं (चित्र. 1.35)। चूंकि हाथ कई लोगों और चीजों के संपर्क में आते हैं, जैसे कि क्लाइंट के साथ हाथ मिलाना, क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करना, उपचार करने के लिए विभिन्न उत्पादों का उपयोग करना, इस्तेमाल किए गए तौलिए और औजारों को छूना आदि। इसलिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि कोई व्यक्ति उपचार करने से पहले और बाद में एक हाथ धोने या एंटी–बैक्टीरियल साबुन से अपने हाथों से धोता है। हाथ साफ करने के लिए एक सैनेटाइजर उपयोग भी कर सकते हैं।

चित्र 1.36 काम की सतह को साफ और कीटाणु रहित रखें

काम की जगह

काम की जगह में उपचार क्षेत्र, डेस्क, चश्मा, दर्पण आदि शामिल हैं, यह सुनिश्चित करें कि वे किसी भी तरह के संक्रमण को रोकने के लिए उपयोग करने से पहले साफ और कीटाणुरहित हों (चित्र. 1.36) काम करने की सतह को कवर करने के लिए साफ चादर का उपयोग करें।

चित्र 1.37: कुर्सियां और सोफे साफ रखें

कुर्सी और सोफे

कुर्सियों और सोफे को दैनिक रूप से साफ किया जाना चाहिए (चित्र. 1.37) आम तौर पर सोफे और कुर्सियां पॉलीविनाइल क्लोराइड (पीवीसी), जैसे कि पॉलीविनाइल या विनाइल जैसी सामग्री से बने होते हैं। इन्हें साफ करना आसान है, लेकिन वे इथेनॉल युक्त कीटाणुनाशक के साथ कीटाणुरहित नहीं हो सकते क्योंकि वे सामग्री के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, जिससे यह भंगुर हो जाता है। भंगुरता के कारण इन दिखाई देने वाली दरारों में सूक्ष्म जीवों का जमाव

टूल्स और उपकरण

क्लाइंट के लिए उपयोग किए जाने से पहले सभी उपकरणों और उपकरणों को साफ और कीटाणु रहित किया जाना चाहिए। उपकरण की सफाई से पहले निर्माता के निर्देशों को पढ़ें।

फर्श

फर्श को कीटाणुनाशक से नियमित रूप से साफ करना चाहिए। सुनिश्चित करें कि कुछ भी नहीं फैलता है या फर्श पर गिरता नहीं है। यदि फर्श पर कुछ फैलता है, तो उसे तुरंत साफ करें।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

पीपीई सैलून कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके कपड़ों को दाग से बचाता है और गंदे हो जाता है। यह उन्हें विभिन्न रसायनों से भी बचाता है, जो हानि कारक हो सकते हैं, और चोट या संक्रमण का कारण बन सकते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

एप्रन

यह कपड़ों को दाग से बचाता है और चोट के खतरे को कम करता है।

दस्ताने

यह हाथों को दूषित होने और संक्रमण को पकड़ने से बचाता है।

सिर का कवर

यह बालों को किसी भी उत्पाद या रसायन के संपर्क में आने से रोकता है और उपचार प्रदान करते समय बाधा उत्पन्न करता है।

जूते

यह थेरेपिस्ट के पैरों को फैलाव या टूटी हुई चीजों से बचाव प्रदान करते हैं।

मास्क

यह संक्रमण और रासायनिक धुएं और गैसों के संक्रमण को रोकता है।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

एक प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तैयार करें।
आवश्यक सामग्री : कार्डबोर्ड बॉक्स और विभिन्न प्राथमिक चिकित्सा सामग्री (कॉटन, घाव की सफाई के लिए एंटी–सेप्टिक लिक्विड, कॉटन स्वेब, विसंक्रमित गॉज, फॉरेसप्स, कैंची, सेफ्टी पिन, बैंड–एड, पट्टियाँ, आदि), सफेद चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेन, पेंसिल और इरेज़र

प्रक्रिया

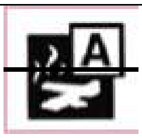
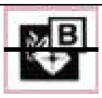
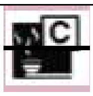
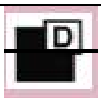
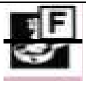
- एक कार्डबोर्ड बॉक्स लें और इसे चार्ट पेपर से ढक दें।
- अब लाल स्केच पेन के साथ उस पर प्राथमिक चिकित्सा का प्रतीक बनाएं।
- बॉक्स में विभिन्न प्राथमिक चिकित्सा सामग्री रखें।
- इसे कक्षा में प्रदर्शित करें।

गतिविधि 2

अग्निशामक यंत्र के उपयोग पर एक चार्ट तैयार करें।
आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, स्केच पेन, पेन, पेंसिल और इरेज़र

प्रक्रिया

चार्ट पेपर पर, नीचे दी गई तालिका के अनुसार एक तालिका बनाएं और दिए गए रिक्त स्थान में एक टिक (सही) या क्रॉस (गलत) का निशान लगाएं।

उपयोग किया गया अग्निशामक यंत्र	कलर						
प्रकार							
पानी		लकड़ी, कागज आदि के कारण होने वाली आग।	ज्वलनशील तरल पदार्थ के कारण आग	ज्वलनशील गैसों के कारण आग	मैग्नीशियम और एल्यूमीनियम जैसे जलती हुई धातुओं के कारण आग	बिजली के उपकरणों के कारण आग	खाना पकाने के तेल के कारण आग
झाग							
सूखा पाउडर							
एम 28 / एल 2							
कार्बन डाइ ऑक्साइड							
गीला रसायन							

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. कक्षा .... आग लकड़ी, कागज, कपड़ा, कचरा और प्लास्टिक से शुरू होती है।
(ख)
(क) ए (ख) बी (ग) सी (घ) के
2. क्लास .... आग के लिए पानी और फोम अग्निशामक सबसे उपयुक्त है।
(क) डी (ख) बी (ग) सी (घ) ए
3. ड्राई पाउडर फायर एक्सटिंग्विशर का उपयोग कक्षा .... प्रकार की आग के लिए किया जाता है।
(क) बी (ख) डी (ग) सी (घ) ए
4. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण में .... शामिल हैं।
(क) कैंची (ख) फॉरसेप्स
(ग) एप्रन (घ) ट्विजर

ख. रिक्त स्थान भरें

1. आग बुझाने में, ... गर्मी को खत्म करके काम करता है।
2. गर्मी को नष्ट करके और ....तथा ईंधन के बीच एक बाधा बनाकर गीला रासायनिक कार्य करता है।
3. कार्बन डाइऑक्साइड .... बिजली से लगी आग बुझाने में प्रभावी है।
4. एक .... संक्रमण और रासायनिक धुएं के संक्रमण को रोकता

ग. विषय परक प्रश्न

1. इलेक्ट्रोक्यूशन क्या है? इलेक्ट्रोक्यूशन के प्रभावों को लिखिए।
2. आग बुझाने के प्रकार पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- आपात स्थिति के लिए तैयार।
- खतरों की पहचान करना और कार्यस्थल पर जोखिम का मूल्यांकन करना।
- विसंक्रमित और कीटाणु रहित उपकरण और उपस्कर।
- कचरे को अलग करना और उसके प्रकार के अनुसार निपटान करना।

इकाई 2

स्किन केयर सेवाएं

परिचय

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट एक पेशेवर प्रशिक्षित professionally trained व्यक्ति होता है, जो ब्यूटी और वेलनेस सेवाएं प्रदान करने में माहिर होता है, और किसी व्यक्ति की समग्र उपस्थिति appearance में सुधार करने के लिए सिर से पैर तक सौंदर्य संबंधी सेवाएं प्रदान करता है। थेरेपिस्ट स्किन केयर, मेकअप, चित्रण, मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं प्रदान करता है।

व्यक्ति को ब्यूटी और वेलनेस, सुरक्षा और स्वच्छता मानकों का ज्ञान होना चाहिए, जिसका पालन सैलून, सौंदर्य उत्पादों beauty products और सौंदर्य सेवाओं की एक श्रृंखला के रूप में किया जाना चाहिए

इस इकाई में त्वचा और त्वचा देखभाल सेवाओं के शरीर रचना विज्ञान anatomy और शरीर क्रिया विज्ञान physiology सेवाओं के बारे में एक गहरी जानकारी मिलती है जो ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा निष्पादित की जाती हैं, जैसे कि क्लींज़िंग, टोनर्स और स्किन फ्रेशनर्स का अनुप्रयोग, मॉइस्चराइज़र का अनुप्रयोग और ब्लीचिंग।

प्रभावी स्किनकेयर सेवाएं प्रदान करने के लिए, व्यक्ति को त्वचा की बुनियादी शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान के बारे में जानकारी होनी चाहिए। छात्र त्वचा के प्रकार की पहचान करना भी सीखेंगे। क्लाइंट की त्वचा के प्रकार के आधार पर मेकअप का सुझाव दिया जाना चाहिए। छात्रों को चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के स्वैच्छिक मूवमेंटों के प्रभावों को भी समझना चाहिए।

क्या आप जानते हैं?

त्वचा मानव शरीर का सबसे बड़ा अंग है। औसतन, वयस्कों में लगभग 8 पाउंड (3.6 किलोग्राम) और 22 वर्ग फुट की त्वचा होती है।

सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

ब्यूटी थेरेपिस्ट को प्रभावी स्किन केयर सेवाएं प्रदान करने के लिए त्वचा की बुनियादी शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान के बारे में पता होना चाहिए। 'त्वचा' शरीर का सुरक्षात्मक या बाहरी आवरण है। यह एक वॉटरप्रूफ, इंसुलेटिंग शील्ड है, जो शरीर को अत्यधिक तापमान, धूप और हानिकारक रसायनों से बचाती है।

त्वचा : त्वचा शरीर के लिए सुरक्षा कवच का काम करती है। ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंटों को प्रभावी स्किनकेयर सेवाएं प्रदान करने के लिए त्वचा की बुनियादी शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान के बारे में पता होना चाहिए।

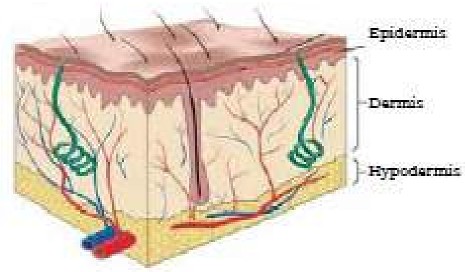
एनाटॉमी : इसके तहत मानव शरीर की संरचना और एक दूसरे के साथ विभिन्न शरीर के अंगों के संबंध को समझा जाता है।

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

त्वचा की परतें Layers of the skin

त्वचा में तीन परतें होती हैं।

- ☐ एपिडर्मिस
- ☐ डर्मिस
- ☐ हाइपोडर्मिस या सबक्यूटिस



एपिडर्मिस

डर्मिस

हाइपोडर्मिस

चित्र 2.1: त्वचा की परतें

एपिडर्मिस

एपिडर्मिस त्वचा की सबसे बाहरी या उपकला परत है। यह एक वॉटरप्रूफ सुरक्षात्मक परत है जो शरीर को कवर करती है और संक्रमण के लिए अवरोधक का काम करती है। यह शरीर से पानी के निकलने की रोकथाम भी करती है। एपिडर्मिस शरीर में बाहरी चीजों के प्रवेश को भी रोकती है। इसमें सीधे रक्त की आपूर्ति नहीं होती है क्योंकि इसमें कोई रक्त वाहिका नहीं होती है और सभी पोषक तत्व इसे डर्मिस से प्राप्त हो जाते हैं। एपिडर्मिस में तीन मुख्य प्रकार की कोशिकाएं होती हैं। वे हैं :

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

मृत केरेटुबिक्ट

लैमेलर कणिकाएं

लैंगरहैंस सेल

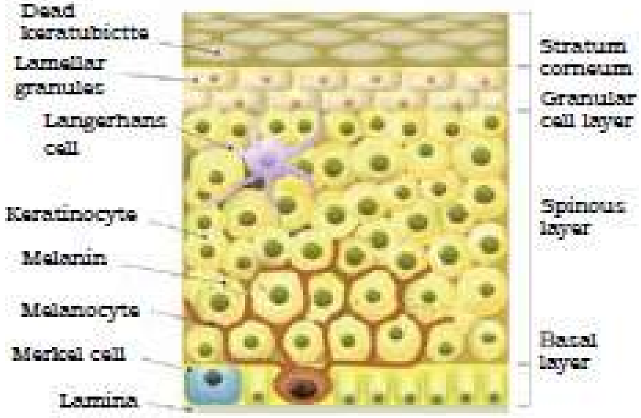
केरेटिन कोशिका

मेलेनिन

मेलेनोसाइट

मर्केल सेल

लैमिना



स्ट्रेटम कॉर्नियम

दानेदार कोशिका परत

स्पाइनस परत

बेसल परत

चित्र 2.2: त्वचा की ऊपरी परत – एपिडर्मिस

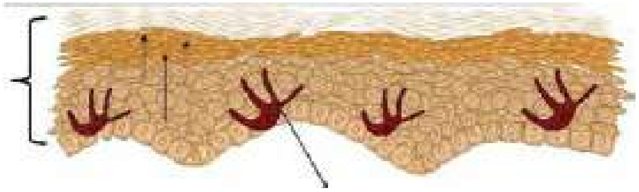
केरेटिनोसाइट्स ***Keratinocytes***

केरेटिनोसाइट्स जब बाहर की ओर बढ़ते हैं तो ये अधिक परिपक्व या विभेदित हो जाते हैं और इनमें केरेटिन का जमाव हो जाता है। वे अंततः गिर जाते हैं या रगड़ते हैं। एपिडर्मिस और डर्मिस के बीच एक विशेष संरचना निहित होती है। इसमें विभिन्न प्रोटीन संरचनाएं शामिल होती हैं, जो केरेटिन कोशिकाओं की बेसल परत को बेसमेंट झिल्ली (हेमीडेस्मोसोम्स) से जोड़ती हैं और बेसमेंट झिल्ली को अंतर्निहित डर्मिस (एंकरिंग फाइब्रिल्स) से जोड़ती हैं। बेसमेंट झिल्ली यह सुनिश्चित करती है कि एपिडर्मिस अंतर्निहित डर्मिस से मजबूती से चिपक जाता है।

मेलेनोसाइट्स ***Melanocytes***

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

मेलेनोसाइट्स



एपिडर्मिस

चित्र 2.3 : एपिडर्मिस में मेलेनोसाइट्स

लैंगरहैंस

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

एपिडर्मिस में अन्य प्रकार की कोशिकाएं पाई जाती हैं

मर्केल कोशिकाएं

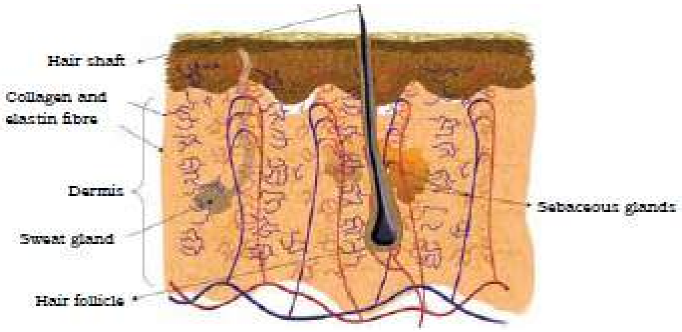
ये एपिडर्मिस की बेसल परत में पाए जाते हैं। मर्केल कोशिकाओं को देखने के लिए विशेष इम्यून–हिस्टोकैमिकल स्टेन करने की आवश्यकता होती है, जिसे 'मर्केल–रैनवियर सेल्स' या 'स्पर्श एपिथेलियल कोशिकाओं' के रूप में भी जाना जाता है। ये अंडे के आकार के मेकेनो रिसेप्टर्स होते हैं जो हल्के स्पर्श की अनुभूति के लिए आवश्यक हैं और कशेरुकियों की त्वचा में पाए जाते हैं। हालांकि, उनकी सटीक भूमिका और कार्य अभी तक समझे नहीं गए हैं।

डर्मिस

यह त्वचा का रेशेदार संयोजी टिशू या सहायक परत है। यह एपिडर्मिस के नीचे स्थित होती है। इसमें रक्त केशिकाएं blood capillaries तंत्रिकाओं के सिरे, पसीने की ग्रंथियां, बालों के रोम और अन्य संरचनाएं शामिल हैं। डर्मिस में कोलेजन और इलास्टिन फाइबर होते हैं।

हेयर शाफ्ट
कोलेजन और
इलास्टिन फाइबर
डर्मिस

पसीने की ग्रंथि
केश कूप
हेयर शाफ्ट

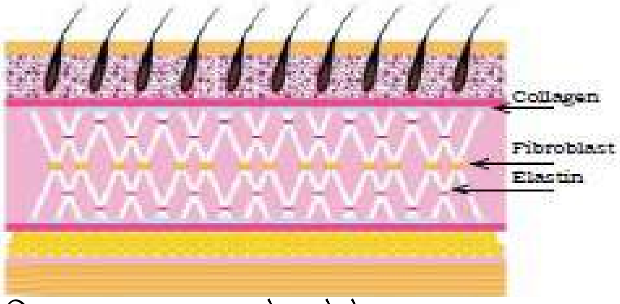


सेबेसियस ग्रंथियां

चित्र 2.4 : डर्मिस की संरचना

कोलेजन फाइबर ***Collagen fibre***

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



कोलेजन
तंतु कोशिका
इलास्टिन

चित्र–2.5 : त्वचा के कोलेजन फाइबर

इलास्टिन फाइबर *Elastin fibre*

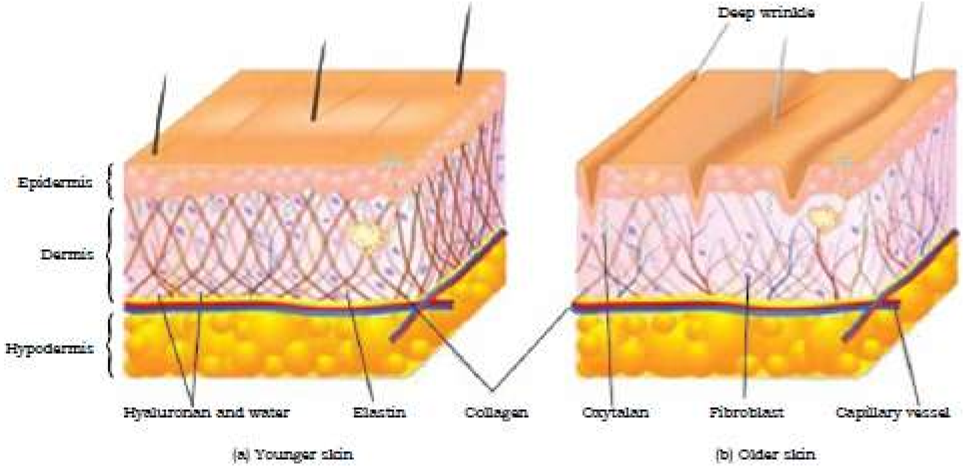
यह त्वचा को लोच और अनुकूलता प्रदान करता है।

कोलेजन और इलास्टिन फाइबर म्यूको पॉलीसेकेराइड जेल द्वारा एक साथ बंधे होते हैं, जिसमें पोषक तत्व और अपशिष्ट अन्य ऊतक घटकों में फैल सकते हैं और इन्हें बना सकते हैं। डर्मिस में नसों, रक्त वाहिकाओं, एपिडर्मल एडनेक्सल संरचनाएं, ऊतक और कोशिकाएं भी होती हैं।

हाइपोडर्मिस या सबक्यूटिस

यह एक परत है जो डर्मिस के नीचे स्थित होती है। इसे 'त्वचा के नीचे का ऊतक', 'हाइपोडर्मिस' या 'पैनिकुलस' भी कहा जाता है। सबक्यूटिस में मुख्य रूप से वसा कोशिकाएं (एडिपोसाइट्स), तंत्रिकाएं और रक्त वाहिकाएं होती हैं। वसा कोशिकाओं को लोब्यूल में व्यवस्थित किया जाता है, जिन्हें 'सेप्टा' नामक संरचनाओं द्वारा अलग किया जाता है, जिसमें नसों, बड़ी रक्त वाहिकाओं, रेशेदार ऊतक और फाइब्रोब्लास्ट होते हैं। रेशेदार सेप्टाई त्वचा (सेल्युलाइट) में डिम्पल का निर्माण कर सकता है।

एपिडर्मिस | गहरे रिंकल



डर्मिस | हयालूरोनान और वॉटर | इलास्टिन | कोलेजन | ऑक्सीटैलन | फाइब्रोब्लास्ट | केशिका वाहिनी

हाइपोडर्मिस

(क) जवान त्वचा | (ख) अधिक उम्र वाली त्वचा

चित्र 2.6 : युवा और अधिक उम्र वाली त्वचा में कोलेजन फाइबर

त्वचा के कार्य **Functions of the skin**

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। यह महत्वपूर्ण कार्य करता है, जिसके परिणामस्वरूप कई रासायनिक और भौतिक प्रतिक्रियाएं होती हैं। त्वचा के मूल कार्य इस प्रकार हैं।

सुरक्षा Protection

त्वचा चोट, गर्मी, विकिरण, रसायन और सूक्ष्मजीवों से शरीर की रक्षा करती है। 'स्ट्रेटम कॉर्नियम' के निरंतर बाहर निकलने के कारण, यह एक यांत्रिक बाधा के रूप में कार्य करता है और जीवों को त्वचा में रहने या उनमें प्रवेश नहीं करने देता है। एपिडर्मिस की बेसल परत में मौजूद मेलेनोसाइट्स द्वारा निर्मित 'मेलेनिन' शरीर को पराबैंगनी विकिरण से बचाता है।

ताप का विनियमन Thermo regulation

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

हार्मोन का संश्लेषण Hormone synthesis

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

अपशिष्ट पदार्थों का त्याग **Excretion**

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

प्रतिरक्षात्मक भूमिका Immunological role

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

संवेदी कार्य Sensory function

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

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

बुनियादी ज्ञान पर समूह चर्चा जो एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को त्वचा की शारीरिक रचना के संबंध में होनी चाहिए।

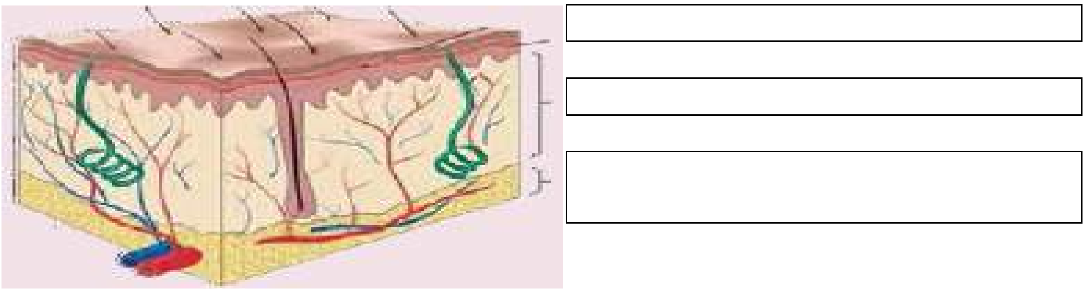
आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- कक्षा को समूहों में विभाजित किया गया है, जिनमें से प्रत्येक में 3–4 सदस्य हैं।
- एक छात्र प्रत्येक समूह का नेतृत्व करेगा और एक संबंधित समूह से त्वचा की शारीरिक रचना के संबंध में ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए आवश्यक बुनियादी ज्ञान पर चर्चा करेगा।
- समूह के लीडर अपने संबंधित समूहों के चर्चा बिंदुओं को कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेंगे।
- अन्य छात्र महत्वपूर्ण बिंदुओं को अपनी नोटबुक में नोट करेंगे।

गतिविधि 2

त्वचा की पूरी संरचना नीचे दी गई है। त्वचा के कुछ हिस्सों पर लेबल लगाएं।



अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. एपिडर्मिस में .... कोशिकाएँ होती हैं।
(क) केरेटिनकोशिकाओं
(ख) मेलेनोसाइट
(ग) लैंगरहैंस
(घ) उपरोक्त सभी

2.निम्नलिखित में से कौन से कार्य त्वचा के हैं?

(क) संरक्षण

(ख) उत्सर्जन

(ग) दोनों (क) और (ख)

(घ) इनमें से कोई नहीं

3. एपिडर्मिस त्वचा की .... परत है।

(क) सब से नीचे

(ख) सबसे बाहरी

(ग) मध्यम

(घ) इनमें से कोई नहीं

4. .... पराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा करता है।

(क) एपिडर्मिस

(ख) सबक्यूटिस

(ग) मेलेनिन

(घ) लैंगरहैंस

ख. रिक्त स्थान भरें

1. त्वचा की ऊपरी परत .... है।
2. डर्मिस में .... और इलास्टिन फाइबर होते हैं।
3. मेलेनोसाइट्स नामक काले रंग का वर्णक उत्पन्न करता है ....।
4. लैंगरहंस एपिडर्मिस में पाई जाने वाली ....कोशिकाएं हैं।
5. डर्मिस त्वचा का .... संयोजी ऊतक या सहायक परत है।

ग. विषयपरक प्रकार के प्रश्न

1. त्वचा की तीन परतों का नाम बताएं।
2. त्वचा के पांच कार्यों को सूचीबद्ध करें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- एपिडर्मिस, डर्मिस और सबक्यूटिस की संरचना और कार्यों की व्याख्या करना।
- त्वचा के कार्यों को बताना।
- त्वचा में पाई जाने वाली कोशिकाओं का नाम बताना।

सत्र 2 : त्वचा और स्किन केयर के प्रकार

त्वचा के प्रकार और स्थिति को समझने के लिए त्वचा का विश्लेषण किया जाता है, और एक क्लाइंट को उपयुक्त उपचार का सुझाव दिया जाता है। यह विश्लेषण क्लाइंट की उम्र और सामान्य स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए।

बुनियादी त्वचा के प्रकार

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट को उपचार का सुझाव देने से पहले बुनियादी त्वचा के प्रकारों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। त्वचा के चार बुनियादी प्रकार हैं – सामान्य, शुष्क, तैलीय और संयोजन त्वचा। त्वचा की स्थिति को कई आंतरिक और बाहरी कारक निर्धारित करते हैं, जैसे कि जलवायु climate, प्रदूषण pollution, दवा medication, तनाव stress और वंशानुगत कारक hereditary factors.

सामान्य त्वचा

'सामान्य' त्वचा संतुलित है यह न तो बहुत सूखा है और न ही बहुत अधिक तैलीय है। इस तरह की त्वचा में समग्र सीबम और नमी की मात्रा संतुलित होती है लेकिन टी–ज़ोन (माथा, ठुड्डी और नाक) थोड़े से तैलीय हो सकते हैं। यह सबसे कम पाई जाने वाली त्वचा का प्रकार है। इसलिए, त्वचा की देखभाल करना और अपने आप को हमेशा हाइड्रेटेड रखना महत्वपूर्ण है।

कैसे करें पहचान

- सामान्य त्वचा स्वस्थ, कोमल होती है और इसमें पारभासी चमक होती है।
- इसमें कोई चिह्न या दोष नहीं होते हैं।
- इसमें महीन छिद्र होते हैं।
- ऐसी त्वचा में पर्याप्त रक्त संचार होता है।
- ऐसी त्वचा संवेदनशीलता के लिए प्रवण नहीं होती है।
- ऐसी त्वचा का पीएच 5.5–5.8 होता है।

रूखी त्वचा

सूखी त्वचा सामान्य त्वचा की तुलना में कम सीबम का उत्पादन करती है। नतीजतन, त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए आवश्यक लिपिड की कमी हो जाती है और बाहरी प्रभावों के खिलाफ एक सुरक्षा कवच का निर्माण होता है। वसामय ग्रंथियों से चिकनाई की कमी के कारण त्वचा सूखी हो जाती है।

कैसे करें पहचान

- सूखी त्वचा कसी हुई और खुरदरी महसूस हो सकती है, और सुस्त दिखती है।
- ऐसी त्वचा की आंखों और मुंह के पास महीन रेखाएं होती हैं। शुष्क त्वचा वाली बुजुर्ग महिलाओं में साफ दिखाई देने वाली झुर्रियाँ और चेहरे की रेखाएं होती हैं।
- यह धीरे–धीरे उम्र के साथ लोच खो देती है।
- यह जलन, चकत्ते और संक्रमण के प्रति संवेदनशील होती है।
- यदि नियमित रूप से मॉइस्चराइज़ न किया जाए तो खुजली होती है।
- सूखी त्वचा वाले लोगों के पैरों के तलवों में दरारें पड़ जाती हैं।

तैलीय त्वचा

तैलीय त्वचा वसामय ग्रंथियों के दबने का नतीजा है, जिससे रक्त का प्रवाह धीमा हो जाता है। इस तरह की त्वचा में सामान्य त्वचा की तुलना में सीबम उत्पादन में वृद्धि हुई है। कई कारकों में सीबम का अधिक उत्पादन होता है और इसलिए त्वचा तैलीय हो जाती है। ये हैं – आनुवंशिकी, हार्मोनल परिवर्तन, दवा, तनाव और कुछ मेकअप उत्पादों का उपयोग।

कैसे करें पहचान

- अन्य त्वचा प्रकारों की तुलना में तैलीय त्वचा अधिक मोटी और सख्त होती है।
- यह एक चमकदार चमक से पहचानी जाती है।
- दिखाई देने वाले छिद्र होते हैं।
- तैलीय त्वचा में आम तौर पर, पिंपल्स, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स होते हैं।
- त्वचा पर मुंहासे होने का भी खतरा होता है।
- ऐसी त्वचा आम तौर पर नाक और ठुड्डी के आसपास पाई जाती है।

मिश्रित त्वचा Combination skin

इस प्रकार की त्वचा आम है। त्वचा का प्रकार टी–ज़ोन और गाल में भिन्न होता है। एक तैलीय टी–ज़ोन और गाल की त्वचा में सूखेपन से मिली जुली त्वचा का संकेत मिलता है।

कैसे करें पहचान

- इसे एक तैलीय टी–ज़ोन से पहचाना जाता है।
- टी–ज़ोन में त्वचा के बड़े छिद्र होते हैं।

अन्य त्वचा के प्रकार

एलर्जी और संवेदनशील त्वचा

ऐसी त्वचा ठंड, गर्मी, हवा और बारिश के प्रति संवेदनशील होती है। टूटी हुई केशिकाओं के कारण इसमें एलर्जी होती है और यह संवेदनशील हो जाती है और तेजी से पसीना निकलने के माध्यम से चकत्ते या जलन पैदा होती है।

परिपक्व त्वचा Matured Skin

यह दिखने में सूखी त्वचा के समान होती है। यह सूखी, लटकी हुई और निर्जलित प्रतीत होती है। इस त्वचा में गहरी रेखाएं होती हैं।

त्वचा का विश्लेषण कैसे करें?

त्वचा विश्लेषण करने के लिए निम्न चरणों का पालन करना चाहिए।

चरण 1 :	त्वचा के विश्लेषण के हिस्से के रूप में किए जाने वाले चरणों के बारे में क्लाइंट को सूचित करें।
चरण 2 :	ग्राहक की आंखों को ठंडे और गीले कॉटन पैड से ढकें।
चरण 3 :	अब, त्वचा के प्रकार, त्वचा की स्थिति और उपचार के दौर को तय करने के लिए एक आवर्धक कांच magnifying glass का उपयोग करके चेहरे और गर्दन पर क्लाइंट की त्वचा को देखें।
चरण 4 :	मध्यमा और तर्जनी अंगुली का उपयोग करके त्वचा के छोटे हिस्से को थोड़ा सा फैलाएं।
चरण 5 :	बताए गए तरीके का पालन करके त्वचा को साफ करें।

स्किन केयर तकनीकें

तीन महत्वपूर्ण स्किन केयर तकनीकें हैं – क्लींजिंग, टोनर्स और स्किन फ्रेशनर्स का अनुप्रयोग और मॉइस्चराइजिंग।

क्लींजिंग Cleansing

क्लींजिंग एक आम ब्यूटी ट्रीटमेंट है जो ज्यादातर ब्यूटी सैलून द्वारा दी जाती है। यह त्वचा के छिद्रों में जमा अशुद्धियों को दूर करने के लिए किया जाता है। क्लींजिंग लोशन, जेल या दूध का उपयोग गहरी सफाई के लिए किया जा सकता है। क्लींजिंग और मेकअप हटाने के लिए क्लींजिंग क्रीम इस्तेमाल की जाती है। त्वचा के संपर्क में आते ही क्रीम पिघल जाती है, इस प्रकार, यह गहरी सफाई के लिए छिद्रों में प्रवेश करने की सुविधा देती है। क्रीम ब्लैकहेड्स आने की भी रोकथाम करती है।

टोनर और त्वचा फ्रेशनर का अनुप्रयोग

टोनर को त्वचा को ताज़ा करने और ठंडा करने के लिए लगाया जाता है, और त्वचा पर ग्रीस के निशान भी हटाए जाते हैं। फ्रेशनर त्वचा को सुखदायक प्रभाव प्रदान करते हैं। टोनर और फ्रेशनर्स को सफाई के लिए परिष्करण एजेंटों finishing agents के रूप में उपयोग किया जाता है। ये त्वचा को मुलायम और स्वस्थ भी बनाते हैं।

मॉइस्चराइजिंग

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

त्वचा की उम्र, चेहरे की मांसपेशियां और मांसपेशियों की टोन

एजिंग एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जिसमें समय के साथ शरीर के प्रमुख अंग और सिस्टम प्रभावित होते हैं। एजिंग दो प्रकार की होती है– आंतरिक और बाह्य। विरासत में मिले जीन की वजह से आंतरिक उम्र बढ़ती है, उदाहरण के लिए त्वचा की प्राकृतिक उम्र बढ़ना। बाहरी उम्र का बढ़ना पर्यावरणीय कारकों, जैसे प्रदूषण, धूम्रपान, शराब का सेवन, सूरज के संपर्क में आने आदि के कारण होता है, उदाहरण के लिए वास्तविक समय से पहले त्वचा की उम्र बढ़ना। उम्र बढ़ने के शुरुआती लक्षण लगभग 28–30 साल दिखाई देने लगते हैं, लेकिन वे व्यक्ति–दर–व्यक्ति भिन्न होते हैं। आइए हम प्राकृतिक उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के बारे में अध्ययन करें।

चित्र. 2.7 (क–ग) : त्वचा, चेहरे की मांसपेशियों और मांसपेशियों की टोन की एजिंग प्रक्रिया

त्वचा कोशिकाएं

त्वचा कोशिकाओं का गठन एपिडर्मिस के तल में होता है। धीरे–धीरे, कोशिकाएं सतह पर चली जाती हैं, जहां वे मर जाते हैं। इस तरह, मृत कोशिकाएं लगातार त्वचा से दूर हो जाती हैं। उम्र बढ़ने पर यह प्रक्रिया धीमी हो जाती है और मृत कोशिकाएं गिरने के बजाय एक परत बनाने लगती हैं। इसके परिणाम स्वरूप, त्वचा के दोबारा बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। सूखापन बढ़ जाता है, जिससे त्वचा की बारीक रेखाएं, झुर्रियां और झाइयां हो जाती हैं।

उम्र के धब्बे Age spots

ये लंबे समय तक सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहने के कारण होते हैं और भूरे, काले या भूरे रंग के हो सकते हैं। एजिंग से मेलेनिन में वृद्धि होती है, जो त्वचा की रंग का कारण बनती है, जिससे उम्र के धब्बे बनते हैं।

चित्र 2.8 : त्वचा पर उम्र का निशान

त्वचा का छिलना Bruising of the skin

त्वचा में तीन परतें होती हैं – एपिडर्मिस, डर्मिस और हाइपोडर्मिस या सबक्यूटिस, जो उम्र के साथ पतले हो जाते हैं। इसलिए, रक्त वाहिकाओं को चोट लगने का खतरा होता है क्योंकि वे त्वचा द्वारा प्रदान की गई इन्सुलेशन और सुरक्षा खो देते हैं।

झुर्रियों का बनना

एजिंग से त्वचा प्रोटीन – कोलेजन और इलास्टिन के उत्पादन में कमी आती है, जो युवा और स्वस्थ त्वचा के लिए आवश्यक हैं। कोलेजन दृढ़ता और शक्ति प्रदान करता है, जबकि इलास्टिन त्वचा को लचीलापन और नर्मी प्रदान करता है। प्रोटीन के कम उत्पादन से त्वचा में शिथिलता आती है और झुर्री बनने की ओर जाने लगती है। सौंदर्य उपचार, जैसे कि रैड लाइट थेरेपी, एलईडी, उच्च आवृत्ति, आदि, कोलेजन और इलास्टिन उत्पादन को सक्रिय करने में मदद करते हैं।

रूखी त्वचा

त्वचा उम्र के साथ ड्राय हो जाती है। जैसे–जैसे तेल बनाने वाली ग्रंथियों की संख्या घटती जाती है, वसा और नमी की कमी होती है, जिसके परिणामस्वरूप त्वचा पतली हो जाती है। यहां तक कि त्वचा का प्रकार तैलीय से सामान्य से सूखी त्वचा में बदल जाता है। इसके अलावा, साबुन, गर्म या ठंडे तापमान, और कुछ सौंदर्य उत्पादों का उपयोग त्वचा को और भी शुष्क बना सकता है।

मांसपेशियों का सिकुड़ना

मांसपेशियों की उम्र भी कम हो जाती है और समय के साथ अपना टोन खो देती हैं। चेहरे की त्वचा और गर्दन की त्वचा मांसपेशियों से जुड़ी होती है। मांसपेशियों के सिकुड़ने से उम्र बढ़ने के संकेत स्पष्ट हो जाते हैं और पूरा चेहरा उम्र के साथ ढलने लगता है।

हड्डी का टूटना

हमारा चेहरा विभिन्न हड्डियों, जैसे कि हड्डी की हड्डी, नाक, जॉलाइन और ठोड़ी द्वारा समर्थित होता है। उम्र के साथ, आंखों के नीचे की खाल, नाक, मुंह और गालों के आस–पास की शिथिलता और हड्डी टूटने के कारण जॉलाइन कम स्पष्ट हो जाती है। कई लोग भराव filler और बोटोक्स उपचार के लिए जाते हैं ताकि चेहरा और त्वचा युवा दिखाई दे सके। लेकिन ये उपचार महंगे होते हैं और केवल विशेषज्ञों द्वारा किए जाते हैं।

फेस मास्क और त्वचा पर उनका प्रभाव

चेहरे के मास्क त्वचा की अशुद्धियाँ, एक्सफ़ोलीएटिंग, हाइड्रेटिंग, सुखदायक और टोनिंग को हटाने में फायदेमंद होते हैं। हर प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त मास्क है।

चित्र. 2.9 : फेस मास्क लगाना

फेस मास्क की आवश्यकता

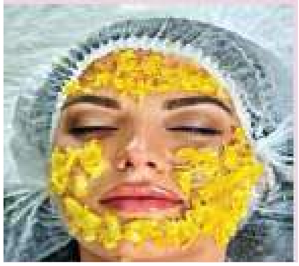
फेस मास्क त्वचा में गहराई तक प्रवेश करते हैं – उन जगह में जहां मॉइस्चराइज़र पहुंचने में विफल रहता है। मास्क मॉइस्चराइजिंग, डिटॉक्सिफाइंग और इसे फिर से भरने के द्वारा त्वचा को फिर से जीवंत करता है। क्लाइंट की त्वचा के प्रकार के अनुसार फेस मास्क हमेशा चुना जाना चाहिए, जैसे

शुष्क त्वचा के लिए हाइड्रेटिंग मास्क, संवेदनशील त्वचा के लिए सुखदायक और शांत करने वाला मास्क, तैलीय त्वचा के लिए मास्क साफ़ करना, सुस्त त्वचा को पोषण देने के लिए प्राकृतिक मास्क और इसी तरह।

फेस मास्क के प्रकार

एक विशेष मास्क सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त नहीं है। हर किसी की त्वचा एक विशिष्ट प्रकार की होती है और प्रत्येक मास्क के गुणों का अपना सेट होता है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट की त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखते हुए एक मास्क का चयन करना चाहिए। फेस मास्क मुख्य रूप से निम्न प्रकार के होते हैं।

क्ले मास्क ऐसे मास्क का मुख्य घटक प्राकृतिक मिट्टी है, जिसका त्वचा पर गहरा सफाई प्रभाव पड़ता है। मास्क सूखने के दौरान त्वचा की सतह पर अशुद्धियों को खींचता है। यह रोम छिद्रों को बंद करता है और त्वचा को कसता है। यह सामान्य तैलीय त्वचा वाले लोगों के लिए सबसे अच्छा है क्योंकि यह प्राकृतिक तेलों की त्वचा को अलग किए बिना अतिरिक्त तेल को अवशोषित करता है।	 *चित्र 2.10 :* क्ले मास्क
पील ऑफ मास्क यह, आम तौर पर, जेल, प्लास्टिक या पैराफिन सब टाइप में आता है। ऐसा मास्क मिट्टी के मास्क जितना तेल और गंदगी सोखता नहीं है। पील–ऑफ मास्क का उपयोग मुख्य रूप से त्वचा को कसने और रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है। यह परिपक्व और शुष्क त्वचा के लिए सबसे अच्छा काम करता है क्योंकि यह त्वचा को हाइड्रेट और पोषित करता है।	 *चित्र 2.11 : पील ऑफ मास्क*
क्रीम मास्क यह सामान्य से शुष्क त्वचा वाले लोगों के लिए आदर्श है क्योंकि यह त्वचा को मॉइस्चराइज़ करके इसे फिर से जीवंत करता है। क्रीम मास्क में इमॉलिएंट (कम करने वाले) या त्वचा को मुलायम बनाने वाले गुण होते हैं।	 *चित्र 2.12 : क्रीम मास्क*

थर्मल मास्क ऐसा मास्क जब चेहरे पर लगाया जाता है, धीरे–धीरे, सतह के ऊतक को गर्म करता है और छिद्रों को खोलता है, जिससे त्वचा को सांस लेने की अनुमति मिलती है। यह बढ़े हुए और गंदगी भरे वाले छिद्रों के लिए सबसे अच्छा काम करता है क्योंकि यह अंदर से छिद्रों को साफ करता है।	 *चित्र 2.13 : थर्मल मास्क*
वार्म ऑयल मास्क इसमें फायदेमंद तेल, जैसे बादाम का तेल, जैतून का तेल, विटामिन तेल, आदि समान भागों में होते हैं। इसलिए, यह सूखी या परिपक्व त्वचा वाले लोगों के लिए सबसे अच्छा है क्योंकि यह त्वचा को नरम और कोमल बनाता है, और रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देकर इसे एक स्वस्थ चमक प्रदान करता है।	 चित्र. 2.14 : वार्म ऑयल मास्क
नेचुरल मास्क यह ककड़ी, पपीता और दलिया जैसे पौधों, जड़ी–बूटियों और फलों के कायाकल्प गुणों पर आधारित है, और हर प्रकार की त्वचा के लिए अच्छा है। प्राकृतिक मास्क मॉइस्चराइज करता है और शुष्क त्वचा के लिए सामान्य रूप से पुनर्जीवित करता है, और त्वचा को प्राकृतिक अवयवों से प्राप्त पोषण प्रदान करता है।	 चित्र 2.15 : नेचुरल मास्क

फेस मास्क : याद करने के लिए पॉइंट

- हफ्ते में तीन बार से ज्यादा फेस मास्क न लगाएं। इसे एक के बाद एक दिन छोड़कर लगाएं।
- हमेशा चेहरे का मास्क लगाने से पहले त्वचा को साफ कर लें क्योंकि अगर त्वचा साफ न हो तो त्वचा में गहराई तक मौजूद अशुद्धियां दूर हो सकती हैं।
- मास्क को चेहरे पर 20 मिनट से अधिक नहीं छोड़ना चाहिए।
- साफ अंगुलियों या मास्क ब्रश के साथ, समान रूप से मास्क लगाएं।

- यदि त्वचा में सूजन है या टूट रही है, तो नीचे की ओर–बाहर की गति में मास्क लगाने से तुरंत लालिमा कम हो जाएगी। सुस्त और शुष्क त्वचा के लिए, रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए ऊपर की ओर गति में मास्क लगाएं।

- मास्क लगाने का समय उत्पाद के पैकेज पर निर्माता के निर्देशों के अनुसार रखें।

- यदि मास्क में एक्सफ़ोलीएटिंग गुण नहीं हैं, तो मास्क लगाने से पहले त्वचा को धीरे से स्क्रब करें। इससे मास्क त्वचा में अंदर जाता है। अगर चेहरे पर डेड स्किन सेल्स हैं तो मास्क लगाना मुश्किल है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें साफ करने के बाद त्वचा से हटा दिया जाए।

- कुछ मास्क को पानी से रिंस करके हटाया जाता है, जबकि अन्य को नम और गर्म सूती पैड के साथ धीरे से पोंछकर हटाया जाता है।

- मास्क को हटाने के बाद, त्वचा को मॉइस्चराइज करें, जबकि यह अभी भी हाइड्रेशन में बंद करने के लिए नम है।

फेस मास्क एप्लीकेशन की प्रक्रिया

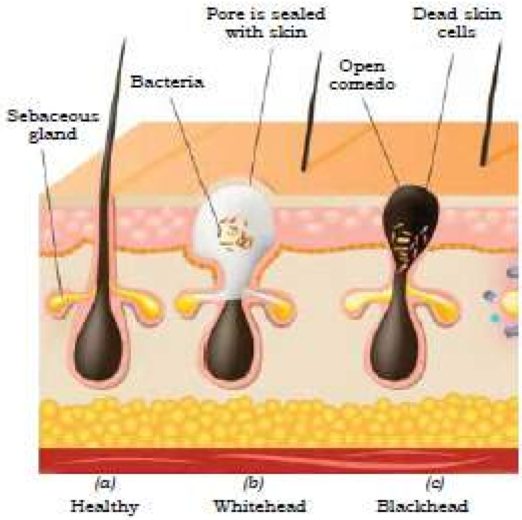
फेस मास्क लगाते समय जिन सामान्य दिशानिर्देशों का पालन किया जाना आवश्यक है, वे इस प्रकार हैं।

चित्र 2.16 : फेस मास्क को हटाना

- रास्ते में आने वाले बालों को रोकने के लिए क्लाइंट को हेड बैंड पहनाएं। बालों को गन्दा होने से बचाने के लिए किनारे के नीचे एक फेशियल टिशू लगाएँ।
- मास्क के पैकेज पर निर्माता के निर्देशों के अनुसार इसे तैयार करें।
- सभी अशुद्धियों, अतिरिक्त तेल और मेकअप को हटाने के लिए त्वचा को साफ़ करें।
- मास्क को ब्रश से समान रूप से लगाएं, चेहरे और गर्दन को समान रूप से ढकें। यह सुनिश्चित करें कि गर्दन के आधार तक हेयरलाइन पर हेमस्क लगाएं जाते है। आंखों और मुंह के आसपास के हिस्से से बचें।
- आंखों के ऊपर गीला और ठंडा आई पैड लगाएं।

- इस बिंदु से मास्क को समय दें और इसे 10 से 20 मिनट के लिए आराम करने के लिए छोड़ दें।
- समय समाप्त होने के बाद, आंखों के पैड को हटाएं और सूखे मास्क को नरम करने के लिए एक साफ और नम स्पंज का उपयोग करें।
- मास्क को अंगुलियों से ऊपर की ओर हिलाएँ।
- इसे हटाने के बाद, त्वचा को टोन और धब्बा करें, और एक मॉइस्चराइज़र लगाएं।

सेबेसियस ग्रंथि बैक्टीरिया छिद्र को त्वचा से सील कर दिया जाता है कॉमेडो खोलें मृत त्वचा कोशिकाएं



(क) स्वस्थ (ख) व्हाइटहेड (ग) ब्लैकहैड

चित्र 2.17 (क–ग) : ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स पैदा करने वाली त्वचा की अशुद्धियाँ

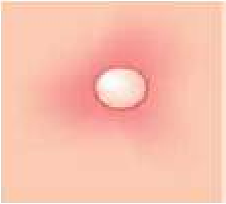
ब्लैकहैड हटाना Blackhead removal

ब्लैकहेड्स एक प्रकार का हल्के मुँहासे हैं, जो गंदगी, तेल और सीबम से भरे होते हैं। मेलेनिन इन अशुद्धियों के साथ आगे ऑक्सीकरण करता है, जिससे सतह गहरे रंग की या यहां तक कि काली दिखाई देती है। वे चेहरे, गर्दन, कंधे या पीठ पर भी दिखाई दे सकते हैं। ब्लैकहेड्स के मुख्य कारण ये होते हैं, मृत त्वचा कोशिकाएं स्वाभाविक रूप से बाहर नहीं रही हैं, हार्मोन के स्तर में परिवर्तन, दवा, मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया, त्वचा में अतिरिक्त तेल उत्पादन आदि।

चित्र 2.18 (क) : ब्लैकहैड

व्हाइटहेड हटाना **Whitehead removal**

व्हाइटहेड्स तब विकसित होते हैं जब मृत त्वचा कोशिकाएं, सीबम और गंदगी त्वचा के छिद्रों को रोक देती हैं। ब्लैकहेड्स के विपरीत, जिसे बाहर धकेला जा सकता है, त्वचा की पतली परत की उपस्थिति के कारण व्हाइटहेड्स छिद्रों के अंदर बंद हो जाते हैं। इससे ब्लैकहेड्स की तुलना में व्हाइटहेड्स का इलाज थोड़ा मुश्किल हो जाता है। व्हाइटहेड्स बंद सिरे हैं, इसलिए इन्हें हटाया जाना मुश्किल है।



चित्र. 2.18 (ख) : व्हाइटहेड

ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स को हटाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री

गोल लूप एक्सट्रेक्टर ***Round loop extractor***

यह एक धातु लूप होता है, जो छिद्रों में स्लाइड करता है और छिद्रों को नुकसान पहुँचाए या जलन के बिना गंदगी को बाहर निकालता है। यह एक सस्ता और प्रभावी उपकरण है। इसका उपयोग अन्य चेहरे की सफाई के तरीकों के संयोजन में किया जा सकता है जैसे कि संवेदनशील त्वचा के मामले में भाप लेना। इस उपकरण का उपयोग करने के बाद, अनियंत्रित छिद्रों को बंद करने के लिए एक टोनर का उपयोग करें।

चित्र 2.19 : गोल लूप एक्सट्रेक्टर

ब्लैकहेड सक्शन रिमूवर ***Blackhead suction remover***

यह एक मिनी वैक्यूम है जो हवा के दबाव का उपयोग करके छिद्रों से अशुद्धियों को बाहर निकाल देता है। यह ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स को हटाने की एक त्वरित और दर्द रहित विधि है।

स्क्रब ***Scrub***

व्हाइटहेड्स के मामले में ओटमील स्क्रब फायदेमंद है। कोमल गोलाकार गति छिद्रों को साफ करने में मदद मिलती है।

फेस स्टीमर ***Face steamer***

बताए गए तरीके के अनुसार क्लाइंट के चेहरे को स्टीमर के करीब रखें। पानी की छोटी मात्रा स्टीमर में डाल दी जाती है, जो भाप में परिवर्तित हो जाती है। भाप छिद्रों को बंद करने में मदद करती है, जिससे ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स को निकालने में मदद मिलती है। इस मशीन के साथ काम करते समय सावधान रहें। टीमिंग खत्म होने के बाद, साफ पोर्स के पास टोनर लगाएं।

चित्र. 2.20 : स्टीमर का उपयोग करके त्वचा को गर्म करना

त्वचा का गर्म होना या चेहरे की स्टीमिंग **Skin warming or facial steaming**

फेशियल स्टीमिंग को 'स्किन वार्मिंग' के नाम से भी जाना जाता है। स्टीमिंग से त्वचा पर कई लाभ होते हैं क्योंकि प्राकृतिक तेल त्वचा में स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होते हैं, जिससे रोम छिद्र बंद हो जाते हैं।

चित्र. 2.21 : गर्म पानी की भाप का उपयोग करके त्वचा को गर्म करना

लाभ

- ☐ त्वचा त्वचा उपचार के लिए अधिक ग्रहणशील हो जाती है, जैसे कि मास्क लगाने के बाद भाप देना, सीरम इत्यादि।
- ☐ भाप लेने से चेहरे में रक्त संचार बढ़ता है।
- ☐ यह पसीने के माध्यम से त्वचा से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है।
- ☐ यह छिद्रों के अंदर बंद गंदगी को आसानी से हटाने के लिए नरम करता है।
- ☐ भाप लेने से आराम मिलता है क्योंकि त्वचा गंदगी और अशुद्धियों से मुक्त हो जाती है।

चित्र.2.22 : गीले तौलिये का उपयोग करके त्वचा को गर्म करना

याद दिलाने के संकेत

- क्लाइंट को मास्क लगाने से पहले उसकी त्वचा को भाप दें क्योंकि यह छिद्रों को खोलने में मदद करता है और गहरी सफाई करता है।
- सफाई और एक्सफोलिएटिंग के बाद स्टीम दिया जाना चाहिए।
- त्वचा के गर्म होने के दो सामान्य और सरल तरीके हैं – गर्म तौलिये और स्टीमर।
- पहली विधि में गर्म पानी में एक साफ तौलिया डुबोना और इसे हल्के से निचोड़ने और इसे ठंडा करने के बाद क्लाइंट के चेहरे पर डालना शामिल है। दूसरा विकल्प पानी को उबालने के लिए लाना है, और फिर, गर्मी को बंद कर दें। अब, सिर पर एक साफ तौलिया लपेट कर, भाप को सोखने के लिए गर्म पानी वाले बर्तन के ऊपर चेहरा रखें।
- दोनों विधियों का उपयोग एक या दो मिनट के लिए किया जा सकता है। बहुत अधिक भाप देने से लालिमा हो सकती है।
- भाप देने से पहले क्लाइंट की त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखें।
- दूसरी विधि में फेस स्टीमर उपलब्ध सैलून का उपयोग किया जाता है।

एक स्किनकेयर थेरेपिस्ट के कर्तव्य

एक स्किन केयर थेरेपिस्ट एक व्यक्ति के समग्र रूप को बढ़ाने के लिए चेहरे और शरीर को साफ और सुशोभित करता है। थेरेपिस्ट द्वारा किए जाने वाले कर्तव्यों में से कुछ इस प्रकार हैं :

- क्लाइंट की त्वचा के स्वास्थ्य और दिखावट में सुधार करने के लिए चेहरे की सफाई और पूरे शरीर की मालिश करें।

- त्वचा के उपचार शुरू करने से पहले कार्य क्षेत्र को साफ करें और उपकरणों कीटाणुरहित करें।
- क्लाइंट की त्वचा के प्रकार और स्थिति का विश्लेषण करें।
- क्लाइंट के साथ उपलब्ध उपचारों पर चर्चा करें और उस उत्पाद को तय करें जो व्यक्ति की त्वचा की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद करेगा।
- वैक्सिंग या थ्रेडिंग द्वारा चेहरे के सभी अनचाहे बालों को हटा दें।
- मेकअप लगाने से पहले त्वचा को साफ करें।
- क्लाइंट को क्लींजर, लोशन, क्रीम, फेस मास्क इत्यादि जैसे स्किनकेयर उत्पादों की सलाह दें।
- मेकअप लगाना और त्वचा की देखभाल के लिए क्लाइंट को सिखाना।
- गंभीर त्वचा की समस्याओं के लिए त्वचा विशेषज्ञ के पास क्लाइंट को रेफर करें, यदि कोई हो।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

त्वचा के प्रकार की पहचान।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- कक्षा को समूहों में विभाजित किया जाए, जिनमें से प्रत्येक में 3–4 छात्र हैं।
- एक छात्र प्रत्येक समूह का नेतृत्व करेगा।
- प्रत्येक समूह के छात्रों को एक दूसरे की त्वचा के प्रकारों की पहचान करने के लिए कहा जाता है – सामान्य, शुष्क, तैलीय, आदि। वे त्वचा एलर्जी के लिए भी देखेंगे, यदि कोई हो।
- प्रत्येक समूह के लीडर अपने संबंधित समूहों द्वारा किए गए टिप्पणियों को कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेंगे।
- अन्य छात्र अपनी नोटबुक में महत्वपूर्ण बिंदुओं को नोट करेंगे।

गतिविधि 2

क्लींजिंग, मॉइस्चराइजिंग और फेस मास्क एप्लीकेशन पर प्रायोगिक सत्र।

आवश्यक सामग्री : क्लींजिंग मिल्क या लोशन, फेस मास्क, ब्रश, बाउल, मॉइस्चराइजर, हेड बैंड, एप्रन, तौलिया, पानी, आई पैड, कॉटन और स्पंज पैड

प्रक्रिया

- कक्षा को समूहों में विभाजित किया जाए, जिनमें से प्रत्येक में 3–4 सदस्य हैं।
- प्रत्येक समूह के छात्र इस सत्र में दी गई प्रक्रिया के अनुसार सफाई, मॉइस्चराइजिंग और फेस मास्क लगाने का अभ्यास करेंगे।
- अध्यापक छात्रों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करेंगे और उन्हें प्रतिक्रिया देंगे।

अपनी प्रगति की जांच करें

क. रिक्त स्थान भरें

1. त्वचा के छिद्रों में जमा .... को हटाने के लिए सफाई की जाती है।
2. क्रीम का उपयोग .... होने को रोकने के लिए भी किया जाता है।
3. मॉइस्चराइज़र .... के बनने में देरी करते हैं।
4. .... त्वचा का पीएच 5.5 से 5.8 तक होता है।
5. सूखी त्वचा .... ग्रंथि से चिकनाई की कमी के कारण होती है।
6. तैलीय त्वचा में खुले छिद्र, ... और ब्लैकहेड बनने की प्रवृत्ति होती है।
7. एक .... मास्क का उपयोग त्वचा को कसने और रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है।

ख. विषयपरक प्रकार के प्रश्न

1. त्वचा विश्लेषण करने के लिए चरण–दर–चरण प्रक्रिया बताएं।
2. निम्नलिखित स्किनकेयर तकनीकों की व्याख्या करें :

(क) क्लीन्ज़िंग

(ख) मॉइस्चराइजिंग

3. उम्र बढ़ना aging क्या है?
4. झुर्रियों किसके कारण बनती है?

5. किसी भी दो प्रकार के त्वचा मास्क का नाम और वर्णन करें।
6. ब्लैकहैड क्या है?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- त्वचा विश्लेषण के महत्व को बताएं।
- त्वचा विश्लेषण करने के लिए चरणों की व्याख्या करें।
- सामान्य स्किन केयर तकनीकों का वर्णन करें।
- विभिन्न प्रकार की त्वचा की पहचान करें।

सत्र 3 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य

'मांसपेशी या मसल' एक ऐसा ऊतक है जो शरीर के किसी विशेष हिस्से को अपनी जगह से हिलाने के लिए सिकोड़ता और छोड़ने का काम करता है। इसलिए, मांसपेशियों का मुख्य कार्य शरीर के विभिन्न अंगों की गति को बनाए रखने और शरीर की मुद्रा posture बनाए रखने में सहायता करना है। मांसपेशियों के मूवमेंट से पाचन तंत्र में रक्त, लसीका और भोजन के आगे बढ़ने में मदद मिलती है। मानव शरीर में पाई जाने वाली तीन प्रकार की मांसपेशियां हैं 'कार्डियक', 'कंकाल' और 'चिकनी मांसपेशियां'। हृदय की मांसपेशियां हृदय की अनैच्छिक मांसपेशी की गति करती हैं, यह पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए सहायता करती है। कंकाल की मांसपेशियां हड्डियों और त्वचा से जुड़ी होती हैं। वे हड्डियों के स्वैच्छिक पेशी मूवमेंट, शरीर के शारीरिक मूवमेंट को समर्थन देते हैं, जैसे चलना, दौड़ना और लिखना। चिकनी मांसपेशियां आंतरिक अंगों के अनैच्छिक पेशी मूवमेंट का कार्य करती हैं, जैसे पाचन, पेशाब और सांस लेना।

एक सौंदर्य थेरेपिस्ट को चेहरे, गर्दन, हाथ और पैरों की विभिन्न स्वैच्छिक मांसपेशियों के स्थान और कार्यों के बारे में पता होना चाहिए। इस सत्र में, हम चेहरे, गर्दन, हाथ और हाथ की कुछ स्वैच्छिक मांसपेशियों के बारे में अध्ययन करेंगे ताकि छात्र सही ढंग से मालिश प्रदान कर सकें। हम निम्नलिखित के स्वैच्छिक मूवमेंट के प्रभाव के बारे में भी अध्ययन करेंगे :

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

चेहरे की मांसपेशी **Facial muscle**

खोपड़ी के शीर्ष को 'एपिक्रेनियस' या 'ऑक्सीपिटोफ्रन्टेलिस' मांसपेशी द्वारा कवर किया गया है। इस पेशी के दो भाग होते हैं– ऑक्सीपिटल (पीछे का भाग) और फ्रन्टेलिस (सामने का भाग)। फ्रन्टेलिस की स्वैच्छिक गति भौंह eyebrows और खोपड़ी की गति में मदद करती है। ऑक्सीपिटल्स और फ्रन्टेलिस टेंडन से जुड़े होते हैं।

आईब्रो की मांसपेशी

ऑर्बिकुलेरिस ऑकुली एक चेहरे की मांसपेशी है जो आंख सॉकेट के मार्जिन को घेरती है। यह पलक झपकने में मदद करती है।

नाक की मांसपेशियाँ

प्रोसेरस Procerus

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

नेसेलिस Nasalis

नाक की नेसेलिस मांसपेशी नाक को संकुचित करती है, जिससे झुर्रियां होती हैं। यह पानी के नीचे नथुने की फ्लेयरिंग के लिए जिम्मेदार है, जिससे पानी को नाक में प्रवेश करने से रोका जा सकता है।

मुंह की मांसपेशियां

क्वाड्रेटस लेबी सुपीरियोरिस

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

क्वाड्रेटस लेबी इंफीरियर्स

यह मांसपेशी होंठ के निचले हिस्से को घेरे रहती है। यह मांसपेशी भी चेहरे के भावों को बनाती है।

बक्सीनेटर Buccinator

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

कैनिनस Caninus

यह पेशी क्वाड्रेटस लेबी सुपीरियोरिस के नीचे स्थित होती है। यह कोने पर मुंह के कोण को बढ़ाती है।

मेंटलिस Mentalis

यह मांसपेशी ठुड्डी के सिरे पर स्थित होती है। इस मांसपेशी द्वारा निचले होंठ की गति को नियंत्रित किया जाता है।

ऑर्बिक्युलिस ओरिस Orbicularis oris

इस मांसपेशी की उपस्थिति के कारण निचले और ऊपरी होंठ के चारों ओर फ्लैट बैंड बनता है।

जाइगोमैटिक्स Zygomaticus

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

त्रिकोणीय Triangular

यह मांसपेशी ठोड़ी के किनारे तक फैली हुई है। इस मांसपेशी द्वारा ठोड़ी के कोने को नीचे खींचा जाता है।

कान की मांसपेशियाँ **Muscles of the ear**

ऑक्युलरिस सुपीरियर Auricularis superior

यह पेशी कान के ऊपर मौजूद होती है।

ऑक्युलरिस पोस्टीरियर Auricularis posterior

यह पेशी कान के पीछे मौजूद होती है।

ऑक्युलरिस एंटीरियर Auricularis anterior

यह पेशी कान के सामने मौजूद होती है।

चबाने की मांसपेशियां **Muscles of mastication**

टेम्पोरलिस और मेस्टीकेशन

यह मांसपेशी मुंह के खुलने और बंद होने का समन्वय करती है। इसे 'चबाने की मांसपेशी' भी कहा जाता है।

गर्दन की मांसपेशियाँ **Muscles of the neck**

प्लैटेसमा Platysma

यह गले के सामने स्थित है। यह मुंह के निचले जबड़े और कोणों को खिंचाव पैदा करती है। उदासी की अभिव्यक्ति इस मांसपेशी की वजह से होती है।

स्टर्नो–क्लिडो–मेस्टॉयड Sterno-cleido-mastoid

यह गर्दन की सबसे बड़ी मांसपेशी है और गर्दन के दोनों ओर फैली हुई है। इस मांसपेशी की वजह से सिर का मूवमेंट होता है।

लैटिसिमस डोरसी Latissimus dorsi

यह मांसपेशी गर्दन के पीछे और पीछे के ऊपरी और मध्य क्षेत्र को कवर करती है। यह कंधे के ब्लेड को घुमाने में मदद करता है और हाथ के झूलते हुए मूवमेंट को नियंत्रित करता है।

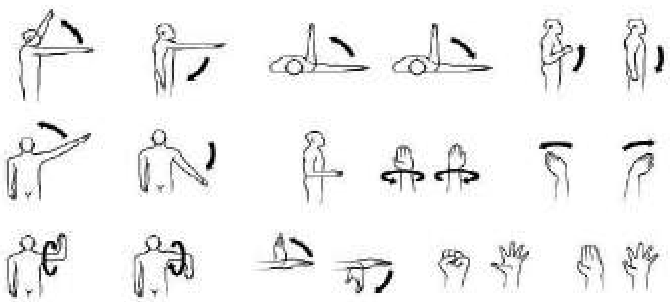
पेक्टोरेलिस मेजर और माइनर

ये मांसपेशियां छाती के सामने को कवर करती हैं। ये हाथ मूवमेंट में मदद करती हैं।

शरीर की सामान्य हलचल **Common body movements**

फ्लेक्सन/मोड़ Flexion

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



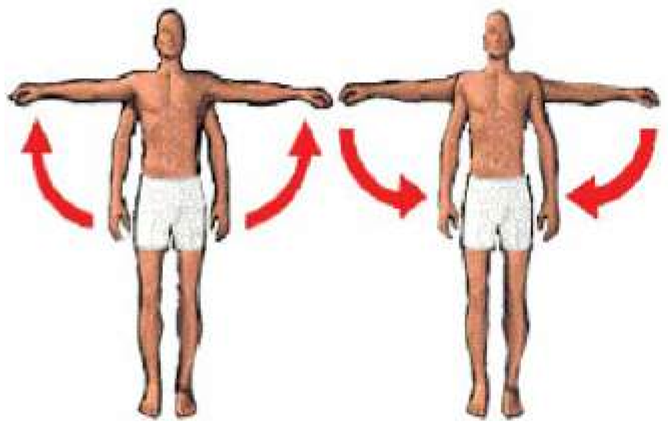
चित्रः 2.23 : बॉडी के आम मूवमेंट्स

एडक्शन Adduction

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

एबडक्शन Abduction

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



चित्र 2.24 (ए) : एबडक्शन चित्र 2.24 (बी) : एडक्शन

पेट के बल लेटना Prone position

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

चित्त लेटना Supine

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

डोर्सी फ्लेक्सन Dorsi flexion

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

प्लांटर फ्लेक्सन Plantar flexion

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

चित्र 2.25 : प्लांटर फ्लेक्सन

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि

मांसपेशियों और उनके स्थान की पहचान।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

मांसपेशियों को उनके स्थान से मिलाएं

1.	नेसेलिस	(ए)	कान
2.	कैनिनस	(बी)	ठोड़ी
3.	ट्राइएंगुलर	(सी)	मुंह
4.	प्लैटिस्मा	(डी)	नाक
5.	ऑक्युलरिस सुपीरियर	(ई)	गला

अपनी प्रगति जांचें

क. रिक्त स्थान भरें

1. एपिक्रेनियस पेशी के दो भाग होते हैं, अर्थात् .... और ललाट।
2. .... की स्वैच्छिक गति भौंह और स्कल की गति में मदद करती है।
3. निचले होंठ की गति को ....मांसपेशी द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

ख. कॉलमों का मिलान करें

क.	ख.
1. बक्सीनेटर	(ए) नक के सिरे पर स्थित
2. मेंटलिस	(बी) नाक की मांसपेशी
3. प्रोसेरस	(सी) चेहरे के साथ ऊपर की ओर रखना
4. मुंह की मांसपेशियां	(डी) गाल को आकार देता है
5. सुपाइन	(ई) क्वाड्रेटस लैबी इंफेरियर्स

ग. बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन गर्दन की मांसपेशी है?

(क) लैटिसिमस डॉर्सी
(ख) टेम्पोरलिस
(ग) कैनिनस
(घ) सुपाइन

2. निम्न में से कौन सी मांसपेशी कान के पीछे मौजूद होती है?

(क) ऑरिक्यूलेरिस सुपीरियर
(ख) ऑरिक्यूलेरिस पोस्टीरियर
(ग) ऑरिक्यूलेरिस एंटीरियर
(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं:

- विभिन्न मांसपेशियों द्वारा नियंत्रित शरीर के मूवमेंटों के बीच अंतर करना।

सत्र 4 : ब्लीचिंग Bleaching

हमारे पूरे शरीर पर अच्छे बाल होते हैं, जैसे कि पेट, पीठ, आदि। अनचाहे बालों को उपयुक्त बालों को हटाने की प्रक्रियाओं द्वारा हटाया जाना चाहिए। बालों को हटाने की सामान्य प्रक्रियाएं हैं – ब्लीचिंग, थ्रेडिंग और वैक्सिग। ब्लीचिंग से बालों को थ्रेडिंग और वैक्सिग की तरह दूर नहीं किया जाता है। यह केवल रंग वर्णक 'मेलेनिन' को नष्ट कर देता है। जब एक प्रकाश किरण उनके बीच से गुजरती है, तो बाल हल्के सुनहरे दिखाई देते हैं। हाइड्रोजन पेरोक्साइड (H2O2) और अमोनिया जैसे रसायनों का उपयोग ब्लीचिंग एजेंटों के रूप में किया जाता है।

चित्र 2.26 : ब्लीचिंग एजेंट

पैच टेस्ट Patch test

रसायनों का उपयोग ब्लीचिंग में किया जाता है, हमेशा 'पैच परीक्षण' करने के बाद ही उपचार करने की सलाह दी जाती है। इन चरणों का पालन करके यह परीक्षा आयोजित की जाती है।

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

चरण 2 : एक चम्मच ब्लीचिंग क्रीम लें।

चरण 3 : ब्लीचिंग क्रीम में अमोनिया के दो से तीन दाने डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

चरण 4 : ब्लीच को कान के पीछे की त्वचा के एक छोटे से पैच पर लगाएं।

चरण 5 : 10–15 मिनट और त्वचा पर एलर्जी या लालिमा के लिए निरीक्षण करें।

चरण 6 : यदि कोई एलर्जी है तो ब्लीच का उपयोग करने से बचें। इस मामले में प्राकृतिक ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है।

चरण 7 : यदि कोई एलर्जी नहीं देखी जाती है तो प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ा जा सकता है।

ब्लीचिंग

सामग्री की आवश्यकता है

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

प्रक्रिया

चरण 1 : आवश्यक जानकारी एकत्र करें, जैसे कि क्लाइंट की उम्र, अंतिम बार व्यक्ति ब्लीचिंग प्रक्रिया से गुजरना, आदि।

चरण 2 : क्लाइंट को आराम से सीट दें।

चरण 3 : क्लाइंट की त्वचा के प्रकार और स्थिति को पहचानें।

चरण 4 : संक्रमण एलर्जी के लिए जाँच करने के लिए एक पैच परीक्षण का संचालन करें।

चरण 5 : क्लाइंट के माथे के ऊपर एक हेड बैंड लपेटें और एक बड़े तौलिया, एप्रन या डिस्पोजेबल शीट के साथ कपड़े को कवर करें।

चरण 6 : क्लींजिंग दूध को क्लाइंट के चेहरे और गर्दन पर लगाएं और फैलाएं।

चरण 7 : एक नम कॉटन पैड के साथ ऊपर और बाहर की दिशा में गर्दन और चेहरे की

मालिश करें।

चरण 8 : ब्लीचिंग के लिए आवश्यक पेस्ट तैयार करें। ब्लीचिंग क्रीम के 2–3 स्पैटुला और अमोनिया के 2–3 दाने लें, और अच्छी तरह मिलाएँ।

चरण 9 : पहले ऊपरी होंठ पर पेस्ट लगाएं, और फिर, बाकी चेहरे पर।

चरण 10 : आंखों को पानी से बचाने के लिए आंखों के पैड रखें।

चरण 11 : टब, ब्लीच को संसाधित करने के लिए 5–7 मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 12 : कुछ स्थानों से थोड़ा ब्लीच निकालें और बालों के रंग का निरीक्षण करें।

चरण 13 : यदि बालों को वांछित रूप से ब्लीच नहीं किया गया है, तो एक और पांच मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 14 : ब्लीच की प्रभावशीलता के लिए फिर से जाँच करें।

चरण 15 : ब्लीच को चेहरे और गर्दन के ऊपर से एक रंग के साथ हटा दें।

चरण 16 : रिलेक्स करने के लिए पूरे चेहरे और गर्दन पर एक आइस क्यूब रगड़ें।

चरण 17 : चेहरे पर मॉइस्चराइज़र, सनस्क्रीन लोशन या तेल लगाएँ।

चरण 18 : त्वचा को सुखदायक प्रभाव देने के लिए लैक्टो कैलामाइन की एक पतली परत लगाएं।

लाभ

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

नुकसान

- रसायनों के लंबे समय तक उपयोग से त्वचा और बालों पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।
- क्लाइंट को पोस्ट–ब्लीच देखभाल की आवश्यकता होती है।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

पैच टेस्ट आयोजित करने पर भूमिका।

आवश्यक सामग्री : ब्लीचिंग क्रीम, अमोनिया के दाने, मिश्रण का कटोरा और ब्रश

प्रक्रिया

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

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

चरण 3 : 10–15 मिनट तक प्रतीक्षा करें और त्वचा पर एलर्जी या लालिमा के लिए निरीक्षण करें।

चरण 4 : यदि कोई एलर्जी है, तो रासायनिक ब्लीच का उपयोग करने से बचें। ऐसे मामलों में प्राकृतिक ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है।

चरण 5 : यदि कोई एलर्जी नहीं देखी जाती है, तो आप ब्लीचिंग प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ सकते हैं।

गतिविधि 2

ब्लीचिंग पर भूमिका।

आवश्यक सामग्री : हेड बैंड, तौलिया, क्लींजिंग मिल्क, आई पैड्स (टी बैग्स या खीरे के स्लाइस), (2 x2''),प्लास्टिक ग्लास या सिरेमिक बाउल, स्पैचुला, ब्लीचिंग क्रीम, अमोनिया अनाज, मॉइस्चराइज़र, लैक्टो कैलामाइन, बर्फ के टुकड़े और ठंडा पानी।

प्रक्रिया

चरण 1 : एक क्लाइंट की उम्र जैसी आवश्यक जानकारी एकत्र करें, पिछली बार व्यक्ति को ब्लीचिंग प्रक्रिया से गुजरना पड़ा था, आदि।

चरण 2 : क्लाइंट को एक आरामदायक कुर्सी प्रदान करें।

चरण 3 : क्लाइंट की त्वचा के प्रकार और स्थिति को पहचानें।

चरण 4 : संक्रमण या एलर्जी की जाँच करने के लिए एक पैच परीक्षण आयोजित करें।

चरण 5 : क्लाइंट के माथे के ऊपर एक हेड बैंड लपेटें और एक बड़े तौलिया या एप्रन के साथ कपड़े को कवर करें।

चरण 6 : क्लींजिंग मिल्क को क्लाइंट के चेहरे और गर्दन पर लगाएं, और फैलाएं।

चरण 7 : ब्लीचिंग पेस्ट तैयार करें। इन कदमों का अनुसरण करें।

- ब्लीचिंग क्रीम के 2–3 स्पैचुला लें।
- इसमें अमोनिया के 2–3 दाने डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

चरण 8 : पेस्ट को पहले ऊपरी होंठ पर लगाएं, और फिर, बाकी चेहरे पर।

चरण 9 : आंखों के पैड को आंखों की जगह पर रखें ताकि उन्हें सड़ने से बचाया जा सके।

चरण 10 : ब्लीच को प्रोसेस करने के लिए 5–7 मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 11 : कुछ जगहों से थोड़ा ब्लीच निकालें और बालों के रंग के लिए निरीक्षण करें।

चरण 12 : यदि बालों को वांछित रूप से ब्लीच नहीं किया गया है, तो पांच मिनट तक प्रतीक्षा करें।

चरण 13 : ब्लीच की प्रभावशीलता के लिए फिर से जाँच करें।

चरण 14 : ब्लीच को चेहरे और गर्दन के ऊपर से एक स्पैटुला से निकालें।

चरण 15 : रिलेक्स के लिए पूरे चेहरे और गर्दन पर एक आइस क्यूब रगड़ें।

चरण 16 : मॉइस्चराइजर, सनस्क्रीन लोशन या ऑइल ऑन फेस लगाएं।

चरण 17 : त्वचा को सुखदायक प्रभाव देने के लिए चेहरे के इनवर्टर पर लैक्टो कैलामाइन की एक पतली परत लगाएं।

अपनी प्रगति जांचें

क. रिक्त स्थान भरें

1. रसायन, जैसे H_2O_2 और अमोनिया का उपयोग .... एजेंटों के रूप में किया जाता है।
2. यह सिफारिश की जाती है कि वास्तविक ब्लीचिंग प्रक्रिया शुरू करने से पहले एक .... परीक्षण किया जाता है।
3. किसी व्यक्ति की आंखों को .... से बचाने के लिए आंखों के पैड की आवश्यकता होती है।

4. ब्लीचिंग क्रीम को .... ग्रेन के साथ मिलाकर ब्लीचिंग पेस्ट तैयार किया जाता है।

ख. विषयपरक प्रकार के प्रश्न

1. दो ब्लीचिंग एजेंटों के नाम।
2. पैच टेस्ट कराने की प्रक्रिया लिखिए।
3. ब्लीचिंग के क्या फायदे हैं?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- एक पैच परीक्षण करें।
- ब्लीचिंग प्रक्रिया करें।

इकाई 3

मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

Manicure and Pedicure Services

परिचय

ब्यूटी पार्लरों द्वारा प्रदान की जाने वाली दो सबसे आम सेवाएं 'मैनीक्योर' और 'पेडीक्योर' हैं। एक ब्यूटी थेरेपिस्ट से इन सेवाओं को प्रदान करने में कुशल होने की उम्मीद की जाती है। मैनीक्योर एक उपचार है जिससे नाखूनों और हाथों की दिखावट में सुधार आता है, और ये नरम हो जाते हैं, जबकि पेडीक्योर का पैरों पर इसी तरह का प्रभाव पड़ता है। चूंकि मैनीक्योर और पेडीक्योर क्रमशः हाथ और पैरों की मांसपेशियों और त्वचा को आराम देते हैं, इसलिए हाथ और पैरों की शारीरिक रचना के बारे में कुछ मूल बातें समझना महत्वपूर्ण है।

ब्यूटी थेरेपिस्ट को विशेष रूप से, निम्नलिखित के बारे में जानना चाहिए :

- संरचनात्मक बनावट, नाखूनों के कार्य और विशेषताएं और नाखून बढ़ने की प्रक्रिया। नाखून की संरचना में शामिल हैं :
  - □ नेल रूट मैट्रिक्स
  - □ नेल मेंटल
  - □ नेल प्लेट
  - □ नेल वॉल
  - □ नेल ग्रूव
  - □ नेल बैड
  - □ लुनुला
  - □ खुले (फ्री) किनारे
  - □ हाइपोनिशियम
  - □ क्यूटिकल
- त्वचा और उसके कार्यों की संरचनात्मक बनावट।
  त्वचा की संरचना में शामिल हैं :
  - □ एपिडर्मिस की परत (लेयर्स) – डर्मिस और त्वचा के नीचे की परत
  - □ हेयर फॉलिकल, बाल शाफ्ट, वसामय ग्रंथि, अरेक्टर पिलाइ मांसपेशी, पसीने की ग्रंथि और संवेदी तंत्रिका के सिरे।
- टांग के निचले हिस्से और पैरों में हड्डियों के नाम और स्थिति।
- कलाई, हाथों, अंगुलियों और अग्रभाग में हड्डियों के नाम और स्थिति।

- टांग के निचले हिस्से, पैर, हाथों और बाजुओं में लसीका वाहिकाओं (लिंफेटिक वेसल) की संरचना और कार्य।
- टांग के निचले हिस्से, पैर, हाथ और हाथ में धमनियों और नसों की स्थिति।
- टांग के निचले हिस्से, पैर, हाथ और बाजुओं में मांसपेशियों का स्थान।
- नाखून के रोग और विकार
- उपचार योग्य स्थितियों और विरोधी संकेतों की पहचान करने, सेवा को प्रतिबंधित करने या रोकने के लिए देखकर या मैनुअल परीक्षा द्वारा नाखून और त्वचा का विश्लेषण करना।

सत्र 1 : नाखून, हाथ और पैर की शारीरिक रचना

शारीरिक रचना (एनाटॉमी) मानव और पशुओं की शरीर की संरचना का अध्ययन है और यह किस चीज़ से बना है, यानी हड्डियों, मांसपेशियों और त्वचा।

मानव शरीर में विभिन्न अंग प्रणालियां (ऑर्गन सिस्टम) होती हैं, जैसे परिसंचरण circulatory, पाचन digestive, श्वसन respiratory, उत्सर्जन excretory, तंत्रिका nervous और अंतःस्रावी endocrine। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और वेलनेस के लिए इन प्रणालियों का तालमेल कार्य महत्वपूर्ण है। सौंदर्य उपचार मसाज और प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्रियाओं या अन्य वैकल्पिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव को दूर करने में मदद करते हैं, जो मांसपेशियों को आराम देते हैं। इसलिए, बाजू (आर्म्स), टांगें, हाथों और पैरों की शारीरिक रचना के बारे में जानना महत्वपूर्ण है। मानव शरीर की मुख्य प्रणालियां हैं – श्वसन respiratory, शिरा संबंधी venous, धमनी arterial, पेशी muscular, पाचन digestive, स्केल्टल , तंत्रिका nervous, लसीका lymphatic, अंतःस्रावी endocrine, मूत्र जननांगी urogenital और त्वचा संबंधी integumentary (चित्र 3.1) शरीर रचना विज्ञान का ज्ञान बीमारियों, संक्रमणों और विरोधी संकेतों की पहचान करने में भी मदद करता है।

चित्र 3.1: बॉडी सिस्टम

स्केल्टल सिस्टम

इसका मुख्य कार्य आंतरिक अंगों की सुरक्षा करना है। उदाहरण के लिए, रिब केज हृदय और फेफड़ों की रक्षा करता है, स्कल मस्तिष्क की रक्षा करता है, कशेरुक स्तंभ रीढ़ की रक्षा करता है, और इसी तरह अन्य अंगों की रक्षा की जाती है। स्केल्टन पेशी तंत्र के साथ काम करता है, जो शरीर पर गति और नियंत्रण प्रदान करता है। मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ा जाता है और वे मुद्राओं और गतिशीलता (मूवमेंट) के लिए सामूहिक रूप से जिम्मेदार होते हैं।

स्केल्टल सिस्टम निम्नलिखित से बना होता है :

1) बोन्स /हड्डियाँ : *ये* मानव स्केल्टन की रूपरेखा बनाती हैं।

2) अस्थि मज्जा : ये हड्डियों में मौजूद लचीले टिशू होते हैं जहां रक्त कोशिकाओं का उत्पादन होता है।

3) जोड़ : वह बिंदु जिस पर दो या अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, जोड़ कहलाता है। 'जोड़' न केवल हड्डियों को जोड़ते हैं बल्कि हमारे वजन को भी सहन करते हैं और हमें झुकने और एक जगह से दूसरी जगह जाने में सक्षम बनाते हैं।

4) नरम हड्डी/उपास्थि : ये जोड़ों में पाए जाने वाले संयोजी टिशू होते हैं, जो अन्य ऊतकों को समर्थन प्रदान करते हैं और इनमें फिर से अपनी मरम्मत करने की क्षमता नहीं होती है। उपास्थि में रक्त वाहिकाएं नहीं होती हैं।

5) टेंडन: इस ऊतक के जरिए एक मांसपेशी हड्डी से जुड़ती है।

6) लिगामेंट: यह ऊतक दो हड्डियों को जोड़ता है।

मसाज स्केल्टल सिस्टम को इन तरीकों से सहायता देती है :

- मुद्रा (पोस्चर) में सुधार आता है
- मांसपेशियों की टोन में सुधार आता है
- जोड़ों की जकड़न और दर्द को कम करता है
- मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ जाता है
- गतियों की सीमा बढ़ाता है
- सूजन को कम करता है
- व्यथा और थकान में सुधार करता है
- मांसपेशियों की ऐंठन की संख्या और तीव्रता में कमी आती है
- शरीर के एलाइनमेंट (संरेखण) की सुविधा देता है
- खनिज प्रतिधारण की सुविधा देता है
- कसी हुई मांसपेशियों और टेंडन को आराम देता है

आइए अब हम हड्डियों की बेहतर समझ के लिए निम्नलिखित आरेखों पर एक नज़र डालते हैं (चित्र 3.2 (ए), 3.2 (बी) और 3.3)।

ऊपरी बाजू (फोरआर्म)

ह्यूमरस (ऊपरी बांह)

हाथ की हड्डी (अल्ना और रेडियस)

8 कार्पल (कलाई)

5 मेटाकार्पल्स (हाथ)

चित्र. 3.2 (ए): बाजुओं (आर्म्स) की हड्डियां

14 फैलेंजेस (अंगुली की हड्डियां)

फीमर (ऊपरी टांग)

पटेला (घुटने की टोपी)

टांग का निचला हिस्सा

टिबिआ

टांग के अगले भाग की हड्डी (फीबुला)

7 टारसल (टखना)

5 मेटाटार्सल (पैर)

14 फैलेंजेस (पैर की अंगुली की हड्डी)

चित्र. 3.2 (बी): टांगों की हड्ड़ियां

टैलस या टखने की हड्डी

फैलेंजेस

एड़ी की हड्डी

टार्सल्सः नेविकुलर इंटरमीडिएट क्यूनिफॉर्म

टार्सल्सः क्यूबॉइड

मेटाकार्पल हड्डियां

पार्श्व क्यूनिफॉर्म

मध्य क्यूनिफॉर्म

कार्पल हड्डियां

मेटाटार्सल

फैलेंजेस

प्रॉक्सिमल

मध्य

डिस्टल Distal

Fig. 3.3: Bones in fingers and wrist

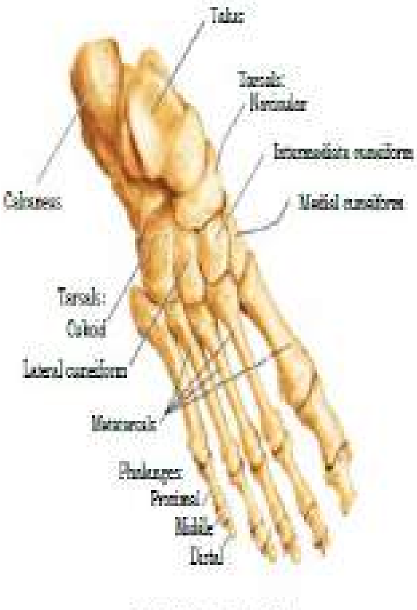


Fig. 3.4: Bones in the foot

चित्र. 3.3: अंगुलियों और कलाई हड्डियां

चित्र. 3.4: पैर में हड्डियां

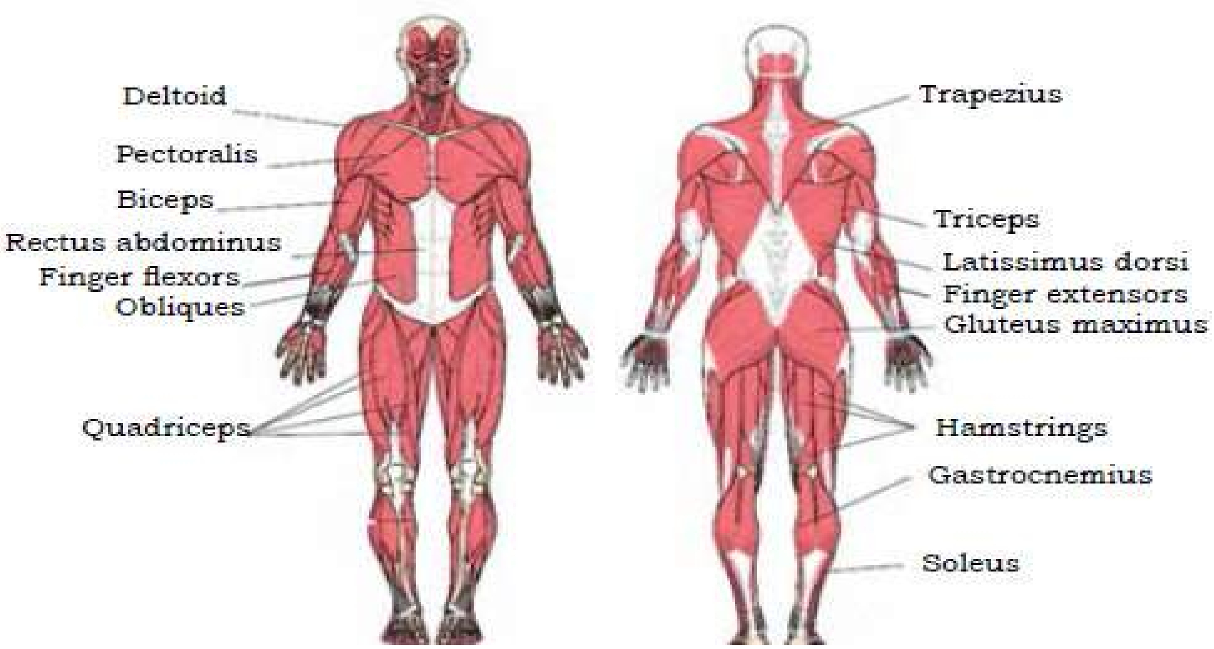
मांसपेशीय तंत्र

शरीर में 650 से अधिक मांसपेशियां होती हैं, जो शक्ति, गति, संतुलन, संकुचन, मुद्रा, स्थिरता और मांसपेशियों की टोन (चित्र 3.5) प्रदान करने के लिए जिम्मेदार हैं। मांसपेशियाँ मुख्यतः तीन प्रकार की होती हैं – स्केल्टल, हृदय (कार्डियक) और चिकनी मांसपेशियाँ। ये जोड़ों को स्थिरता प्रदान करती हैं, जैसे कि घुटने और कंधे, सिकुड़ने के लिए एक साथ काम करती हैं और मुद्रा प्रदान करती हैं और गर्मी (हीट) का उत्पादन करती हैं।

मसाज निम्नलिखित तरीकों से पेशी प्रणाली की सहायता करती है :

- संयोजी टिशू के मोटे होने में कमी लाती है
- मांसपेशियों को टोन करने में मदद मिलती है
- मांसपेशियों के टिशू की चोट या स्थिरीकरण (इम्मोबिलाइज़ेशन) से रेशेदार आसंजन (जुड़ाव) कम हो जाते हैं
- कोशिका गतिविधि बढ़ जाती है
- मुद्रा और संतुलन बढ़ जाता है
- गतियों की सीमा बढ़ती है
- गतिशीलता की सुविधा

- लसीका सिस्टम में अपशिष्ट हटाने की सुविधा
- लचीलापन बढ़ता है
- दर्द में कमी आती है
- ऑपरेशन के बाद सर्जरी के बाद स्वास्थ्य लाभ की अवधि अर्थात पुनर्वास में मदद मिलती है,
- आराम प्रदान किया जाता है
- चेहरे के अवरोधों को ठीक किया जाता है
- परिसंचरण प्रणाली में उत्तेजना (स्टीमुलेशन) पैदा होती है
- तंत्रिका तंत्र के संवेदी न्यूरॉन्स उत्तेजित होते हैं
- कसरत के दौरान मांसपेशियां वार्म–अप या हीट– डाउन की जाती हैं।



डेलटंड	Deltoid	ट्रपेजियस	Trapezius
पेक्टोरलिस	Pectoralis	ट्राइसेप्स	Triceps
बाइसेप्स	Biceps	लाटिस्सिमुस डोरेसी	Latissimus dorsi
रेक्टस एब्डोमिनस	Rectus abdominus	फिंगर एक्सटेंर्स	Finger extensors
फिंगर फेलेक्र्स	Finger flexors	ग्लूटस मेक्सीमस	Gluteus maximus
ऑब्लिक	Obliques	हैमस्ट्रिंग	Hamstrings
क्वाड्रिसेप्स	Quadriceps	गैस्ट्रोकनेमियस	Gastrocnemius
		सॉलेस	Soleus

चित्र. 3.5: शरीर की मांसपेशियां

नाखून की संरचना

क्लाइंट को मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं प्रदान करने के लिए, नाखूनों की संरचना और कार्यों के बारे में जानने की आवश्यकता है। ब्यूटी थेरपिस्ट को यह निर्धारित करने में सक्षम होना चाहिए कि क्लाइंट पर काम करना कब सुरक्षित है और उन्हें त्वचा विशेषज्ञ से मिलने की आवश्यकता है।

नाखून व्यक्ति के स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ बता सकते हैं। स्वस्थ नाखून चिकने (Smooth), चमकदार (Shiny) और स्वच्छ गुलाबी होते हैं। व्यक्ति में शरीर की प्रणालीगत समस्याएं नाखूनों में नेल डिसऑर्डर या नाखून में कम वृद्धि के रूप में दिखाई दे सकती हैं।

नाखून प्रोटीन से बने होते हैं जिन्हें 'केरेटिन' कहा जाता है। नाखून का उद्देश्य पैर की अंगुलियों और हाथों की अंगुलियों और इनके सिरों की रक्षा करना, हाथ की अंगुलियों को छोटी वस्तुएं उठाने में मदद देना है। वयस्क लोगों में नाखून प्रति माह 1/8 इंच की औसत दर से बढ़ते हैं, जबकि, पैर की अंगुलियों में धीमा वृद्धि पैटर्न होता है। आम तौर पर, एक पूरे नाखून को बढ़ने में 4–6 महीने लगते हैं। सर्दियों की तुलना में गर्मियों के दौरान नाखूनों की वृद्धि तेज होती है। नाखून की वृद्धि मध्यमा अंगुली पर सबसे तेज होती है और अंगूठे पर सबसे धीमी होती है।

नाखून को छह भागों में विभाजित किया गया है – रूट या जड़, नेल बैड, नेल प्लेट, एपोनिशियम (क्यूटिकल), पेरिओंशियम और हाइपोनिशियम (चित्र, 3.6 (ए और बी), प्रत्येक संरचना का एक विशिष्ट कार्य होता है, और यदि इसमें बाधा आती है तो इसके परिणाम स्वरूप नाखून असामान्य रूप का दिखाई दे सकता है।

नाखून की वृद्धि और संरचना

नाखून की वृद्धि

जीवन भर नाखून बढ़ते हैं लेकिन उनकी वृद्धि उम्र और खराब रक्त परिसंचरण के साथ धीमी हो जाती है। अंगुली के नाखून 3 मि.मी. प्रति माह की दर से पैर की अंगुली के नाखून की तुलना में तेजी से बढ़ते हैं। नाखून को रूट से मुक्त किनारे तक बढ़ने के लिए 4–6 महीने का समय लगता है। पैर की अंगुली के नाखून प्रति माह लगभग 1 मि.मी. बढ़ते हैं और पूरी तरह से प्रतिस्थापित होने में 12–18 महीने लगते हैं।

नाखून के मुक्त किनारे

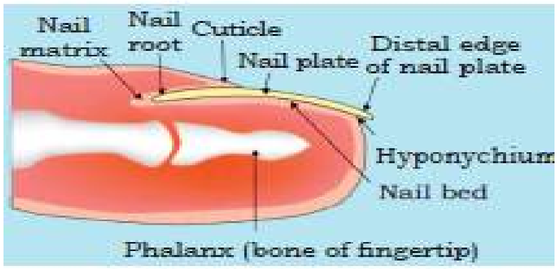
नाखून की बॉडी

पार्श्व नाखून मोड़ लुनुला

एपोनिशियम (क्यूटिकल)

(क)

नेल मैट्रिक्स | नाखून की जड़ | क्यूटिकल नाखून की सतह | नेल प्लेट के बाहर का किनारा



हाइपोनिशियम नेल बेड

फैलेंक्स (अंगुलियों की हड्डी)

(ख)

चित्र. 3.6 (क और ख) : नाखून की संरचना

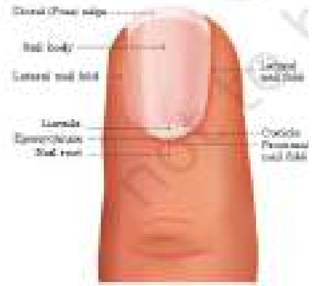
नाखून की जड़

नाखून की जड़ को 'जर्मिनल मैट्रिक्स' के रूप में भी जाना जाता है। यह नाखून के पीछे की त्वचा के नीचे स्थित होता है और अंगुली में कई मिली मीटर तक फैला हुआ है। नाखून की जड़ से नाखून और नेल प्लेट की ज्यादातर मात्रा पैदा होती है। नाखून के इस हिस्से में मेलेनोसाइट्स या मेलेनिन उत्पादक कोशिकाएं नहीं होती हैं। जर्मिनल मैट्रिक्स का किनारा एक सफेद, अर्ध चंद्राकार संरचना होती है जिसे 'लुनुला' (चित्र : 3.6 (ए और बी) कहा जाता है।

नाखूनों के नीचे का आधार (नेल बैड)

नेल बेड नेल मैट्रिक्स का एक हिस्सा है जिसे 'स्टेराइल मैट्रिक्स' कहा जाता है। यह जर्मिनल मैट्रिक्स या लुनुला के किनारे से हाइपोनिशियम तक फैला हुआ है। नेल बैड में रक्त वाहिकाएं, तंत्रिकाएं और मेलेनोसाइट्स या मेलेनिन उत्पादक कोशिकाएं होती हैं। चूंकि नाखून जड़ से उत्पन्न होता है, यह नाखून के बैड के साथ नीचे की ओर बढ़ता है, जो नाखून की नीचे की सतह पर 'केरेट' जोड़ता है जो इसे मोटा बनाता है (चित्र,. 3.6 (ए और बी)।

बाहर का (फ्री) किनारा
नाखून की बॉडी
पार्श्व नाखून फोल्ड
लुनुला
एपोनिशियम
नाखून की जड़



पार्श्व नाखून फोल्ड
क्यूटिकल
समीपस्थ नाखून फोल्ड

चित्र. 3.7 : नाखून के कुछ हिस्से

नाखून की सतह

नेल प्लेट वास्तविक नाखून ही है और पारभासी केरेटिन से बनी होती है। नाखून की गुलाबी उपस्थिति नेल प्लेट के नीचे रक्त वाहिकाओं से आती है। नाखून के नीचे की सतह में लंबाई के साथ खांचे होते हैं जो नेल बैड को एंकर करने में मदद करता है (चित्र 3.6 (ए और बी)।

एपोनिशियम या क्यूटिकल

नाखून के क्यूटिकल को 'एपोनिशियम' भी कहा जाता है। यह अंगुली और नेल प्लेट के बीच में स्थित होता है, इन संरचनाओं को एक साथ जोड़ता है और एक जल रोधी अवरोध प्रदान करता है (चित्र. 3.7)।

पेरिओंशियम

पेरिओंशियम वह त्वचा है जो नेल प्लेट के किनारों पर कवर करती है। इसे 'पैरोनिशियल एज' भी कहा जाता है। पेरिओनिशियम हैंग नेल, अंदर से बढ़ने वाले नाखून और त्वचा के संक्रमण की जगह है जिसको 'पैरोनिशिया' कहा जाता है।

हाइपोनिशियम

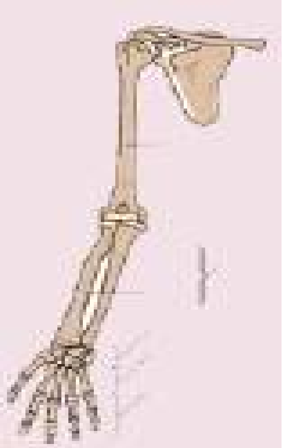
हाइपोनिशियम नाखून प्लेट और अंगुलियों के बीच का हिस्सा है। यह नाखून के मुक्त किनारे और अंगुलियों की त्वचा के बीच का जंक्शन है, जो जल रोधी अवरोध प्रदान करता है।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

चित्र 1 में दिखाए गए रूप में हाथ की हड्डियों का लेबल करें।

आवश्यक सामग्री : पेन, पेंसिल और रबर



चित्र 1

प्रक्रिया

- हाथ की हड्डियों को पहचानें और लेबल करें
- इसे कक्षा के सामने पेश करें।

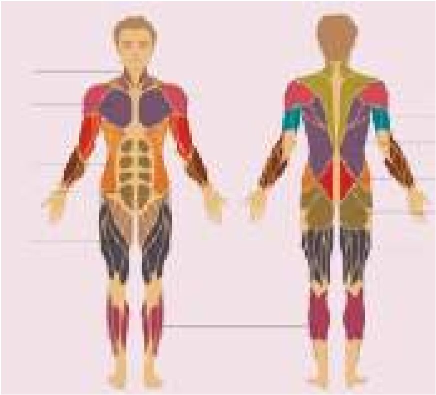
गतिविधि 2

चित्र 2 में दिखाए गए रूप में मानव शरीर में पाई जाने वाली मांसपेशियों का लेबल करें।

आवश्यक सामग्री : पेन, पेंसिल और रबर

प्रक्रिया

- मानव शरीर में पाई जाने वाली हड्डियों को पहचानें और लेबल करें।
- इसे कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।



चित्र 2

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. नाखून को .... भागों में विभाजित किया गया है।
(क) चार
(ख) पांच
(ग) छह
(घ) सात
2. अंगुलियों के नाखून की तुलना में पैर के नाखून से .... बढ़ते हैं।
(क) तेजी से
(ख) धीमा
(ग) अधिक
(घ) कम

3. हाइपोनिशियम .... प्लेट और अंगुलियों के बीच का हिस्सा है।
(क) पैर का अंगूठा
(ख) नाखून
(ग) त्वचा
(घ) भुजा
4. वह बिंदु जिस पर दो या अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, ... कहलाता है।
(क) नरम हड्डी/उपास्थि
(ख टेंडन
(ग) जोड़
(घ) लिगामेंट

ख. रिक्त स्थान भरें

1. हड्डी .... में, रक्त कोशिकाओं का उत्पादन होता है।
2. वह ऊतक जहां एक मांसपेशी हड्डी से जुड़ती है, ... कहलाती है।
3. दो हड्डियों को जोड़ने वाले ऊतक को .... कहा जाता है।
4. मालिश से .... परिसंचरण और .... तंग मांसपेशियों और टेंडन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :
- भुजा, पैर, हाथ और पैर की हड्डियों और मांसपेशियों की संरचना और कार्यों का वर्णन करें।
- एक नाखून के विभिन्न भागों की पहचान करें।

सत्र 2 : मैनीक्योर

नाखूनों और हाथों की दिखावट में सुधार के लिए उपचार को मैनीक्योर कहा जाता है, जबकि, पैर की अंगुलियों, पैरों और टांगों की दिखावट में सुधार के लिए किए गए उपचार को पेडीक्योर कहा जाता है। इस सत्र में, आप 'मैनीक्योर' के बारे में जानेंगे।

मैनीक्योर सैलून में एक लोकप्रिय सेवा है क्योंकि चिकनी त्वचा, अच्छी तरह से आकार दिए गए और पेंट युक्त नाखून एक अच्छी तरह से तैयार दिखाई देने (चित्र.3.8) के लिए महत्वपूर्ण हैं। नियमित रूप से सौंदर्य उपचार मामूली नाखून क्षति को रोकने में मदद करता है।

चित्र 3.8 : मैनीक्योर प्रक्रिया

नाखूनों और आसपास की त्वचा पर पेशेवर तरीके से ध्यान देने से नाखून वृद्धि को बढ़ावा मिलता है, क्यूटिकल्स को पीछे धकेल दिया जाता है और त्वचा की छोटी–मोटी कमियों को ठीक किया जाता है।

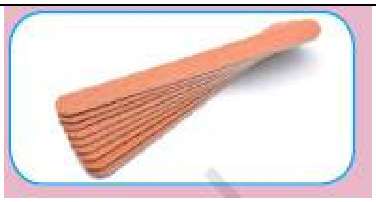
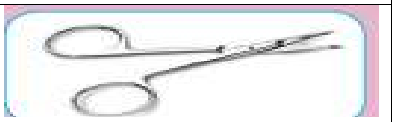
कार्य क्षेत्र तैयार करना

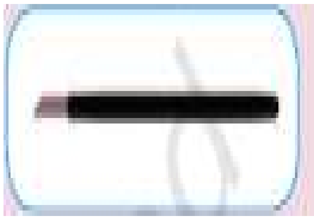
चाहे कोई भी उपचार किया जाना हो, इस पर विचार किए बिना जगह को तैयार करना एक ब्यूटी थेरेपिस्ट होने की कुंजी है। कई सैलून में मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए एक तय कार्य क्षेत्र होता है। जहां भी उपचार किया जाता है, यह सुनिश्चित करें कि वहां सभी सामग्री, उपकरण और उत्पाद काम करने की स्थिति में हों।

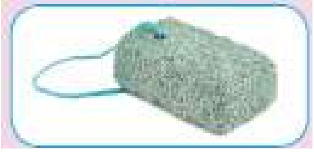
स्वच्छता

- ट्रॉलियों, काम की सतह (सर्जिकल स्प्रिट) वाली अलमारियां साफ करें।
- उपयोग करने से पहले काम की सतह को साफ और कीटाणु रहित करें।
- प्रत्येक क्लाइंट के लिए साफ गर्म तौलिये और बेडरोल का उपयोग करें।
- डिस्पोजेबल उत्पादों का उपयोग करें।
- कंटेनरों से उत्पादों को बाहर निकालने के लिए एक स्पैचुला का उपयोग करें।
- एक नेल इनेमल की बोतल पर ढक्कन लगाने से पहले इसकी गर्दन को साफ करें।
- कार्य क्षेत्र साफ सुथरा बनाए रखें।
- थेरेपिस्ट को प्रत्येक उपचार से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- सभी उपकरणों को उनके प्रकार के आधार पर उपयोग करने से पहले और बाद में स्टरलाइज़ करें या उनका निपटान करें।

मैनीक्योर और पेडीक्योर में उपयोग किए जाने वाले उपकरण और सामग्री

एमरी बोर्ड इसके दो साइड होते हैं – नाखूनों को भरने के लिए एक मोटा साइड और एक बारीक साइड, जिसका उपयोग आकार देने और बेवलिंग के लिए किया जाता है। एमरी बोर्डो को साफ करना कठिन होता है, हालांकि कुछ निर्माताओं ने इस उद्देश्य के लिए विशेष क्लीज़र विकसित किए हैं।	
ऑरेंज स्टिक ऑरेंज स्टिक के दो सिरों के अलग–अलग उद्देश्य होते हैं। नोकदार साइड क्यूटिकल या बफिंग क्रीम लगाए करने के लिए प्रयोग किया जाता है। दूसरी साइड, जब एक कॉटन वुल लगाया जाता है, तो खुले किनारे के नीचे सफाई करने के लिए, अतिरिक्त इनेमल को हटाने और क्यूटिकल को हटाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।	
क्यूटिकल नाइफ इसका उपयोग क्यूटिकल को पीछे धकेलने और नाखून क्षेत्र से मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए किया जाता है।	
क्यूटिकल नीपर इसका उपयोग क्यूटिकल के चारों ओर हैंगनेल और मृत त्वचा को हटाने के लिए किया जाता है	
नेल सिज़र्स इनका उपयोग नाखूनों को काटने के लिए किया जाता है।	
टोनेल क्लिपर्स ये पैर की अंगुली का नाखून फिल करने से पहले उसे काटने और छोटा करने के लिए उपयोग किया जाता है।	
नेल बफर यह केमोइस लैदर से ढका पैड है और इसमें एक हैंडल होता है। इसका उपयोग बफिंग पेस्ट के साथ मिलाकर किया जाता है। बफिंग करने से	

नाखूनों में चमक आती है, मैट्रिक्स में रक्त परिसंचरण और इसके विकास को बढ़ावा मिलता है। यह पेडीक्योर और मैनीक्योर में, या जब नेल इनेमल नहीं लगाया जाता है तब उपयोगी है। नेल बफर को साफ करने के लिए, इसे एक उचित क्लींजिंग घोल से पोंछ लें।	
3–वे बफर इसका उपयोग नाखूनों को चिकना करने और उस पर लंबी और आड़ी धारियों को हटाने के लिए किया जाता है, यदि कोई हो। सफाई के लिए एक उचित घोल के साथ उपयोग के बीच **3**–वे बफर से पोंछ दें।	
नेल ब्रश इसका उपयोग क्लाइंट्स और ब्यूटी थेरेपिस्ट के नाखूनों को साफ करने के लिए किया जाता है। ब्रश को उपयोग करने से पहले और बाद में गर्म साबुन के पानी में धोएं या इसे एक रासायनिक घोल में विसंक्रमित कर लें। इसे नेल–टू–नेल उपयोग करते समय, इसे एक स्टेरलाइजर से साफ करें। उपचार के पूरा होने पर, ब्रश को ठंडे स्टरलाइज़िंग घोल में विसंक्रमित कर लें।	
हूफ स्टिक यह आम तौर पर प्लास्टिक से बना होता है, लेकिन लकड़ी का भी हो सकता है, जिसमें क्यूटिकल्स को पीछे पुश करने के लिए रबर का सिरा होता है। यह एक छोर पर नोकदार होता है और मुक्त सिरे पर साफ करने के लिए कॉटन वूल लगा हो सकता इसे नेल–टू–नेल उपयोग करते समय, इसे एक स्टेरलाइजर से साफ करें। उपचार के पूरा होने पर, इसे एक ठंडे स्टरलाइज़िंग घोल में विसंक्रमित कर लें।	
हार्ड स्किन रास्प या ग्रेटर पेडीक्योर में पैरों को गुनगुने पानी में भिगोने के बाद इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसे कठोर त्वचा हटाने वाले रिमूवर के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। रगड़ने के एक्शन के साथ हल्के दबाव सहित इसका कठोर त्वचा वाले हिस्सों पर उपयोग करें। उपयोग के बाद हार्ड स्किन रास्प साबुन के गर्म पानी से धोएं और कचरे का निपटान करें। अब, इसे एक ठंडे स्टरलाइज़िंग घोल में विसंक्रमित कर लें।	

प्युमिस स्टोन पेडीक्योर में यह पैरों से मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए उपयोग किया जाता है।	

विरोधी संकेत

एक विरोधी संकेत उस कारण, लक्षण या स्थिति से पैदा होता है, जिससे किसी पूरे उपचार या इसके किसी हिस्से को सुरक्षित रूप से करने से रोका जाता है।

विरोधी संकेतों का वर्गीकरण

- विरोधी संकेत जो उपचार को रोकते हैं (इलाज नहीं कर सकते हैं)
- विरोधी संकेत जो उपचार को प्रतिबंधित करते हैं (इसके आस पास काम किया जा सकता है)

विरोधी संकेत जो उपचार को रोकते हैं

हीमोफीलिया

यह बहुत कम होने वाला रक्तस्राव विकार है, जिसमें सामान्य रूप से रक्त नहीं दिया जा सकता है।

गठिया

यह शरीर में एक या एक से अधिक जोड़ों की सूजन है।

उखड़े हुए नाखून

यह नाखून के बैड पर लगी चोट है जो नाखून को ख़राब कर देता है।

नाखून का सोरायसिस

इसे एक गैर संक्रामक विकार के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो नाखून बैड में गहरी छिद्र होने का कारण बनता है।

ऑनिकोलाइसिस *Onycholysis*

नाखून के मुक्त सिरे पर आघात लगना, जिसके कारण बैड से नाखून को अलग हो जाता है।

टीनियागुयम *Tineaunguium*

यह रिंग वर्म (फंगल संक्रमण) है जिसके कारण नाखून पर पीले या सफेद पैच बनते हैं, जिससे नाखून की प्लेट में छिलन हो जाती है।

विरोधी संकेत जो उपचार को प्रतिबंधित कर सकते हैं

ऐसे विरोधी संकेत होते हैं, जिनमें जोखिमों के कारण किसी सेवा में बदलाव या संशोधन की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि उपचार रोक दिया जाए। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

ऑनिकोरेक्सिस Onychorrhexis

इसमें नाखून में सूखापन और भंगुरता हो जाती है जिसके कारण इसमें खड़ी धारियां बन जाती हैं।

ल्यूकोनीशिया Leukonychia

इसे नाखून पर चोट के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसके कारण नाखून की प्लेट पर सफेद धब्बे का कारण बनता है।

खांच Furrows

ये आघात, उम्र, चोट या खराब स्वास्थ्य के कारण नाखून में पड़ जाने वाली लकीरें हैं।

ब्यूस लाइंस

ये खराब स्वास्थ्य या खराब गुणवत्ता वाले मैनीक्योर के कारण होने वाली लकीरें हैं।

ऑनिकोफैगी Onychophagy

इसमें बहुत कम मुक्त किनारा होता है और नाखून और उसके आस–पास की त्वचा को दांतों से काटने के कारण नाखून के आसपास की त्वचा में दर्द होता है।

नाखून का अलग होना Nail separation

- यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें नाखून का एक हिस्सा बाहर निकल आता है या नाखून बैड से अलग हो जाता है (आम तौर पर, केवल एक हिस्सा अलग हो जाता है और पूरा नाखून नहीं)। गंभीर मामलों में नाखून का रंग बदल जाता है, नाखून मोड़ने से नेल प्लेट गहरे हरे रंग या काले (चित्र 3.9) रंग की हो जाती है।
- पैरों में तंग जूते पहनने (जो जूते से काटने का कररण बनता है), खराब रक्त परिसंचरण और पैरों की देखभाल की कमी के कारण ऐसा होता है।
- जब तक फंगल या बैक्टीरियल संक्रमण नहीं होता है तब तक नाखूनों का इलाज किया जा सकता है। इसके गंभीर रूप से अलग होने के मामले में, कोई उपचार नहीं किया जाना चाहिए।

चित्र. 3.9 : नाखून अलग होना

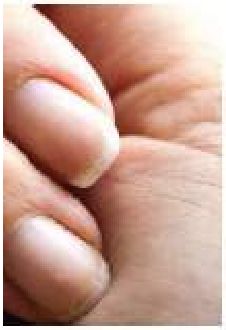
अंदर की तरफ बढ़े हुए नाखून Ingrowing nails

इससे या तो नाखून या पैर की अंगुली प्रभावित हो सकती हैं। इस स्थिति में, नाखून बगल में मांस में बढ़ने लगता है और संक्रमण का कारण हो सकता है (चित्र 3.10) कोनों में अत्यधिक फाइलिंग या जोरदार कटिंग इस स्थिति का कारण बनती है। यदि यह हिस्सा खुला है या संक्रमण मौजूद है तो नेल सर्विस प्रदान नहीं की जानी चाहिए।

चित्र. 3.10: नाखून अंदर की तरफ बढ़ना

***टूटे फूटे और जल्दी टूटने वाले नाखून* Split and brittle nails**

- टूटे फूटे और जल्दी टूटने वाले नाखून (चित्र. 3.11) आम तौर पर सुखा देने वाले (ड्राइंग) एजेंटों का उपयोग करने का एक परिणाम है, जैसे कठोर डिटर्जेंट, क्लीनर, पेंट स्ट्रिपर्स, आदि में पाया जाता है। कभी–कभी अंगुली पर चोट या गठिया जैसे रोग होने से भी नाखून टूट फूट सकते हैं।
- मैनीक्योर और पेडीक्योर से नाखूनों सहित हाथों और पैरों में रक्त संचार बढ़ता है। इससे प्रभावित हिस्सों में अधिक पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में मदद मिलती है, जो कोशिका पुनर्जनन और ऊतकों को क्रमिक रूप से नरम बनाने में सहायता करते हैं।
- सेवा के हिस्से के रूप में, नेल प्लेट और आसपास की त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए हाइड्रेटिंग गर्म तेल या पैराफिन वैक्स का उपयोग कर सकते हैं।



चित्र 3.11: नाजुक नाखून

दर्दनाक, लाल और सूजे हुए नाखून गुना (पैरोनिशिया)

यह नाखून की तह में संक्रमण के कारण होता है, जो त्वचा और नरम टिशू है जो एक नाखून को घेरता है (चित्र 3.12)।

चित्र. 3.12: दर्दनाक, लाल और सूजे हुए नाखून

नाखून की स्थिति की पहचान

कमजोर नाखून

कमजोर नाखून मुलायम होते हैं। वे आसानी से अलग हो जाते हैं और छिल जाते हैं। जब वे टूटते हैं, तो फट जाते हैं, उनके किनारे दांतेदार हो जाते हैं। यह, आम तौर पर तब होता है जब कोई व्यक्ति बर्तन साफ करता है या हाथों को लंबे समय तक पानी में रखता है। नाखून पानी को सोख लेते हैं,

जिससे नेल बैड का विस्तार होता है। जब पानी सूख जाता है तो नाखून सिकुड़ जाते हैं। लगातार विस्तार और सिकुड़न होने से अंततः नाखून कमजोर हो जाते हैं।

जल्दी टूटने वाले नाखून

जल्दी टूटने वाले नाखून स्नैप होते हैं और इन्हें झुकाना कठिन होता है। वे आसानी से टूट जाते हैं। ऐसी स्थिति का एक सामान्य कारण नाखूनों में नमी की कमी है, क्योंकि कमजोर नाखूनों में बहुत अधिक नमी की मात्रा होती है।

ऊबड़ खाबड़ नाखून

चित्र. 2.13: ऊबड़ खाबड़ नाखून – आड़ी और खड़ी

ऊबड़ खाबड़ नाखूनों में आड़ी और खड़ी लकीरें दिखाई देती हैं, जो मुख्य रूप से पोषण संबंधी कमी (चित्र. 3.13) के कारण होती हैं। नाखूनों पर लंबी रेखाएं होना आम है। ये अक्सर उम्र के साथ गंभीर हो जाती हैं क्योंकि नाखून उम्र बढ़ने के साथ अधिक नमी बनाए रखते हैं। खड़ी लकीरें होना एक समस्या का संकेत होने की अधिक संभावना है। ब्यू लाइंस एक ऐसी स्थिति है जो नेल बैड के पार इंडेंटेशन से पहचानी जाती है और बीमारी के कारण नाखून वृद्धि बाधित होने का संकेत है।

अधिक बड़ी हुई क्यूटिकल

क्यूटिकल्स तेज गति से बढ़ते हैं और नाखून के एक बड़े हिस्से को कवर कर सकते हैं, जिससे यह बैक्टीरिया के संक्रमण, हैंगनेल, स्प्लिट क्यूटिकल्स और अन्य समस्याओं से ग्रस्त हो सकता है।

मैनीक्योर प्रक्रिया

मैनीक्योर में विभिन्न प्रक्रियाएं शामिल हैं, जैसे कि नाखूनों को फाइल करना, मुक्त किनारे को आकार देना, हाथ की मसाज और नेल पॉलिश लगाना। मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए बुनियादी प्रक्रियाएं समान हैं। उपचार शुरू करने से पहले, ये काम किए जाने चाहिए :

- सुनिश्चित करें कि उपयोग किए जाने वाले उपकरण विसंक्रमित किए गए हैं, और इस प्रक्रिया में आवश्यक सभी सामग्रियों और उत्पादों को एक पहुंच योग्य स्थान पर जमा किया जाता है।
- परामर्श फॉर्म भरें, एक क्लाइंट में होने वाले विरोधी–संकेत के लिए जांच करें और व्यक्तियों की जरूरतों को पूरा करने वाली सेवा के बारे में चर्चा करें।
- घड़ियों, चूड़ियों और अंगुली में अंगूठी सहित क्लाइंट के सभी आभूषणों को हटा दें; ये न केवल उपचार प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करते हैं, बल्कि क्लाइंट या थेरेपिस्ट को सेवा प्रदान करने वाली चोट का कारण भी बन सकते हैं; क्लाइंट को इन्हें सुरक्षित स्थान पर रखने के लिए कहें।

मैनीक्योर के चरण

चरण 1 : परामर्श के दौरान, एक क्लाइंट की जरूरतों पर चर्चा करें और व्यक्तियों की स्थितियों के अनुसार और उसकी उम्मीदों को पूरा करने के लिए सर्विस में बदलाव करें। नाखून की पसंदीदा लंबाई और आकार पर सहमति पूछें और नेल पॉलिश के प्रकार की आवश्यकता के बारे में पूछें। यदि क्लाइंट को कोई विरोधी–संकेत नहीं हैं तो उपचार शुरू करें।

(ए)

चरण 2 : क्लाइंट से आवश्यक मैनीक्योर चुनने का अनुरोध करें – वार्निश डार्क, प्लेन, फ्रॉस्टेड या फ्रेंच। एक उपयुक्त नेल फिनिश के बारे में बताएं जो क्लाइंट की प्राथमिकता की पसंद के साथ मेल खाता है। गहरे रंग से नाखून छोटे दिखाई देते हैं, इसलिए वे छोटे या दांत से काटे हुए नाखूनों के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

(बी)

चरण 3 : पहले पुराने नेल पेंट को हटा दें। लकीरों और अन्य समस्याओं के लिए नाखूनों की जांच करें। नेल पॉलिश को हटाने के बाद नेल प्लेट की प्राकृतिक स्थिति में उसकी जांच करें। आपस में संक्रमण को रोकने के लिए हाथ की सफाई करें और एक मैनुअल विरोधी–संकेत चेक करें।

(सी)

चरण 4 : यदि आवश्यक हो, तो उन्हें क्लाइंट की पसंद के अनुसार आकार देने के लिए नाखूनों को काटें। यह केवल विसंक्रमित कैंची के साथ किया जाना चाहिए। नाखून की कतरनों को एक टिशू पेपर में जमा किया जाना चाहिए और उचित तरीके से निपटाया जाना चाहिए।

(डी)

चरण 5 : अब एक एमरी बोर्ड का उपयोग करके नाखून फाइल करें।

(ई)

चरण 6 : उसके बाद बेवलिंग किया जाना चाहिए। इससे नाखूनों के खुले किनारे सील हो जाते हैं और पानी से होने वाले नुकसान और क्षति को रोकने में मदद मिलती है।

(एफ)

चरण 7 : डिकेंट करने के लिए एक ऑरेंज स्टिक का उपयोग करें, और फिर क्यूटिकल के चारों ओर एक क्यूटिकल क्रीम लगाएं।

(जी)

चरण 8 : धीरे से अंगुलियों का उपयोग करके क्यूटिकल्स में क्रीम से मसाज करें। इससे त्वचा को नरम करने में मदद मिलेगी, जिससे क्यूटिकल्स को हटाना आसान हो जाएगा।

(एच)

चरण 9 : क्लाइंट के लिए आराम के लिए कटोरे में रखे पानी के तापमान की जांच करें, जो देह होना चाहिए। अब क्लाइंट के हाथों को पानी में भिगोएँ। इससे क्यूटिकल क्रीम सोखने में मदद मिलेगी, जिसके परिणामस्वरूप त्वचा नरम हो जाएगी।

(आई)

चरण 10 : पानी से एक हाथ बाहर निकालें, एक साफ, पहले इस्तेमाल नहीं किए गए तौलिए का उपयोग करके अच्छी तरह से सुखाएं और साफ कर लें।

(जे)

चरण 11 : अब क्यूटिकल को हटाने के लिए एक क्यूटिकल रिमूवर और एक कॉटन वूल बड का उपयोग करें। क्यूटिकल रिमूवर तेज धार वाला होता है, इसलिए इस का उपयोग करते समय ध्यान रखना चाहिए। इसे संयम से इस्तेमाल करें और इसे आसपास की त्वचा पर न लगाएं।

(के)

चरण 12 : नेल प्लेट से अतिरिक्त क्यूटिकल को हटा दें। ऐसा करने के लिए क्यूटिकल नाइफ की आवश्यकता हो सकती है। नेल प्लेट को सपाट रखा जाना चाहिए और नम होना चाहिए, ताकि त्वचा पर कोई खरोंच न हो। क्यूटिकल कटने से बचने के लिए चाकू को समतल रखना चाहिए। अतिरिक्त क्यूटिकल को ट्रिम करने के लिए क्यूटिकल नाइपर का उपयोग किया जा सकता है। इसके कचरे के निपटान के लिए एक टिशू पेपर का उपयोग करें। फिर से बेवल करें। इससे नाखूनों के मुक्त किनारों में एक स्मूद (चिकनी) फिनिश आ जाएगी।

(एल)

चरण 13 : मसाज के लिए एक उपयुक्त माध्यम का चयन करें। शुरुआत करने के लिए, हल्के फुल्के मूवमेंट के साथ हाथ की मसाज करें। हाथ का सहारा लें और कोहनी तक पूरी तरह से मसाज करें।

(एम)

चरण 14 : अंगूठे के गोलाकार घर्षण करना चाहिए क्योंकि इस तरह लगाने से बांहों के अगले हिस्से के फ्लेक्सर्स और एक्सटेंसर में तनाव से छुटकारा पाने में मदद मिलती है।

(एन)

चरण 15 : हाथ के पीछे गोलाकार घर्षण तकनीकों को अपनाएं।

(ओ)

चरण 16 : हाथ का समर्थन करें और प्रत्येक अंगुली और अंगूठे को कोमल गोलाकार मेनीपुलेशन दें। इससे पोरों में तनाव कम होगा। अंगुली को खींचें नहीं, या गोलाकार गतियों को बहुत बड़ा बना दें, क्योंकि यह न केवल अप्रभावी होता है,बल्कि कुछ क्लाइंट को इससे चिंता भी हो सकती है।

(पी)

चित्र 314 (ए–पी) : मैनीक्योर के चरण

चरण 17 : क्लाइंट की अंगुलियों को अपनी अंगुलियों के बीच पकड़ें। अब, खींचें और अंगुलियों की लंबाई को धीरे–धीरे नीचे खींचें और टिशू को फैलाएं।

नेल पॉलिश लगाना

नेल पॉलिश लगाने के लिए निम्न प्रक्रिया अपनाई जाती है (चित्र 3.15 और 3.16)।

चरण 1 : बेस कोट लगाना

क्यूटिकल पर शुरू से बेस कोट लगाएं। जब आप टिप की ओर ब्रश करते हैं, तो नाखून पर ब्रश को बाहर की ओर ले जाएं। हमेशा बाएं से दाएं नाखून की दिशा में काम करें।

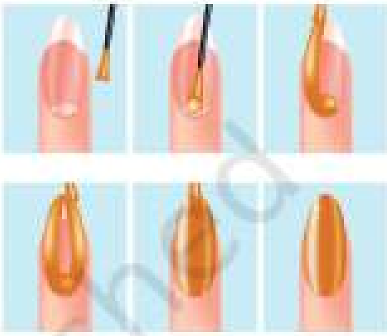
चरण 2 : रंग चुनें

क्लाइंट की पसंद को ध्यान में रखते हुए नेल पॉलिश का रंग चुना जाना चाहिए। हालांकि, एक ब्यूटी थेरेपिस्ट नेल पेंट के रंग के बारे में सुझाव दे सकता है।

चित्र 3.15 : क्लाइंट की पसंद को ध्यान में रखते हुए नेल पॉलिश का रंग चुनें

चरण 3 : ब्रश को तैयार करें

ब्रश को नेल पॉलिश की बोतल में डुबोएं। अतिरिक्त पेंट को हटाने के लिए बोतल के रिम पर पोंछते समय इसे बाहर लाएं। ब्रश को दोबारा डुबोए बिना, अब रिम के विपरीत दिशा में इसके दूसरे साइड को पोंछ दें, जिससे अतिरिक्त रंग बोतल में वापस चला जाता है। कुछ मजबूती से दबाएं ताकि ब्रश थोड़ा सा फैन हो जए और कोटिंग समान रूप से फैल जाए। रिम पर पेंट कोट को पोंछते हुए, बोतल से ब्रश को बाहर निकालें। उद्देश्य यह है कि जब ब्रश बाहर निकाला जाता है, तो पेट की कोटिंग ब्रश के टिप की ओर धकेल दी जाती है, जिसके परिणामस्वरूप एक अर्द्ध चंद्राकार आकार बनता है।



चित्र 3.16 : नेल पॉलिश को चरण–दर–चरण लगाना

चरण 4 : पहला कोट

ब्रश की मदद से क्यूटिकल से शुरू करते हुए नाखून पर नेल पॉलिश लगाएं। नीचे की ओर दबाएं। इससे ब्रश फैन हो जाएगा। अब, नीचे की ओर दबाव डालते हुए ब्रश को नाखून की नोक पर खींचें, फिर से एक समान कोट लगाने के लिए बाएं से दाएं की ओर बढ़ें।

चरण 5 : सिरों को सील करना

पहला कोट लगाने के बाद, नाखून की नोक के सबसे बाएं हिस्से पर वापस जाएं और ब्रश को किनारे से खींचें, जबकि साथ में धीरे से नीचे की ओर दबाएं। इससे नाखून की नोक पर पेंट सील हो जाता है और इससे मैनीक्योर का प्रभाव और भी लम्बा हो जाएगा।

चरण 6 : टॉपकोट

बेस कोट अप्लाई करते समय ठीक वैसा ही करें।

नाखून की आकृति

प्रत्येक व्यक्ति की नाखून विशेषताएं अद्वितीय (सभी में अलग अलग) होती हैं। नाखून आकार और माप में भिन्न होते हैं। लोगों में लंबी अंगुलियों और विस्तृत नेल बेड या छोटी अंगुलियों और छोटे नेल बेड और अन्य संयोजन होते हैं। क्लाइंट द्वारा पसंद की जाने वाली पाँच आकृतियां हैं – वर्ग, गोल, अंडाकार, चौकोर और नुकीली।

चित्र. 3.17 : नाखूनों के विभिन्न आकार

ओवल

ओवल आकार नाखून का एक आकर्षक आकार है और कई महिलाएं इसे पसंद करती हैं। ओवल के आकार के नाखून लंबे नेल बेड के पूरक के लिए लंबे हो सकते हैं या छोटे नेल बेड के अनुरूप छोटे हो सकते हैं। इस आकार में एक ही समय में नाखून की लंबाई को जोड़ते हुए, गोल आकार के नरम घुमाव को बरकरार रखा जाता है।

फाइल कैसे करे

- एक अंडाकार शेप प्राप्त करने के लिए, पहले साइड वॉल्स को सीधा करें और सुनिश्चित करें कि वे एक जैसी भी हैं। यह फाइलिंग के जरिए किया जा सकता है।

- नेल फाइल का उपयोग करते हुए, नाखून की साइड से ऊपर की ओर बढ़ते हुए, एक समान, गोलाकार गतियों में फाइल करें।
- आकृति प्राप्त करने के लिए खुले किनारे के चारों ओर से और गोलाइयों पर काम करें।

स्क्वायर

स्क्वायर नाखून क्लासिक ऐक्रेलिक आकार है – सीधी साइड वॉल्स, नोकदार सिरे और एक स्पष्ट स्क्वायर। लेकिन कुछ नेल बेड के लिए स्क्वायर नेल हमेशा बेस्ट चॉइस नहीं होते हैं क्योंकि शार्प स्क्वायर शेप नेल को छोटा और स्टबी बना सकती है। लेकिन लंबे नेल बेड के लिए, चौकोर आकार नाखून को पूरक कर सकता है और अंगुली की लंबाई अधिक लगती है।

फाइल कैसे करें

- एक क्लासिक स्क्वायर आकार में फाइल करने के लिए, एक मध्यम ग्रेड की फ़ाइल (150 ग्रिट) का उपयोग किया जाना चाहिए। इससे मुक्त किनारे और साइड वॉल्स को आकार देने में मदद मिलती है।
- मुक्त किनारे को सीधा करने के लिए हाथ को चारों ओर घुमाएं, यह देखते हुए कि आकृति को प्राप्त करने के लिए फाइल को नाखून से लंबवत होना चाहिए।
- साइड की एक वॉल को सीधा फाइल करें और फिर एंगल को ब्लेंड में बदलें।
- इसे दूसरी तरफ भी दोहराएं।
- दोनों साइड के हो जाने के बाद, नाखून को बेवेल करें और कोनों को तेज करें।

स्कुओवल

- स्कुओवल, जैसा कि नाम से पता चलता है, स्क्वायर और अंडाकार का एक संयोजन है। कभी–कभी, एक कंज़र्वेटिव स्क्वायर कहा जाता है, इसमें एक चौकोर नाखून, एक अंडाकार किंतु नरम किनारों की लंबाई होती है। स्कुओवल आकार सभी नाखून प्रकार के अनुरूप होता है।

फाइल कैसे करें

- एक स्कुओवल नाखून फाइल करने के लिए, एक स्क्वायर बनाने के साथ शुरू करें, जैसा कि सभी आकृतियों के लिए करने का तरीका है।
- इससे सुनिश्चित किया जाता है कि साइड की दीवारें सीधी हों।
- एक बार साइड की दीवारें सीधी होने के बाद, कोनों के नीचे की फाइल को झुकाएं। अब नीचे से ऊपर की दिशा की ओर आगे और पीछे फाइल करें। इससे धीरे–धीरे कोने बंद हो जाएंगे।

राउंड

राउंड आकार का उपयोग अक्सर नरम, कम ध्यान देने योग्य रूप बनाने के लिए किया जाता है। इस मामले में, एक क्लाइंट के व्यापक नेल बेड और बड़े हाथ होते हैं, फिर गोल नाखून हाथों को पतला रूप दे सकते हैं।

फाइल कैसे करें

- एक गोल आकार पाने के लिए, एक चौकोर बनाने के लिए साइड की दीवारों को सीधे बाहर की ओर फाइल करें।
- तब किनारों को मध्यम कोणों के साथ एक अच्छी घुमावदार आकृति में गोल करें।
- सावधान रहें कि प्रत्येक साइड पर बहुत अधिक जगह न लें, अन्यथा यह असंतुलित दिखाई देगा।
- नाखून को अब थोड़ा पतला होना चाहिए और अंगुली की नोक के पिछले हिस्से का विस्तार करना चाहिए।

नुकीला

नुकीला नाखून अन्य आकृतियों की तुलना में कम सामान्य हैं। एक नुकीला नाखून होने से यह लंबा दिखाई दे सकता है और हाथों को पतला बनाया जा सकता है। छोटे नेल बेड के साथ छोटे हाथ में लंबाई दिखाने के लिए नुकीले नाखूनों का उपयोग कर सकते हैं। यदि नाखूनों में लंबे और पतले नाखून वाले बेड हैं, तो नुकीले नाखून अधिक ध्यान आकर्षित करते हैं।

फाइल कैसे करें

- नुकीले नाखून प्राप्त करने के लिए, याद रखने के लिए एक सुझाव यह है कि तकनीक 'आई' अक्षर पर आधारित है।
- ऊपरी आर्च, ऊपर से नीचे तक, इसमें 'आई' आकार का केंद्र बन जाता है, जो नेल बैड के नीचे की ओर रेखा बनाता है।
- 'आई' का ऊपरी सिरा प्राकृतिक नाखून के साथ क्यूटिकल फ्लश की ओर झुकता है और 'आई' का निचला सिरा नाखून के बैरल में नीचे की ओर होता है ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि सी–कर्व एक जैसा है।

बाद की देखभाल के लिए सलाह

यह सुनिश्चित करने के लिए कि मैनीक्योर का प्रभाव लंबे समय तक रहता है, इन दिशानिर्देशों का पालन करें :

चित्र. 3.18 : हाथों को हाइड्रेट रखने के लिए

- मैनीक्योर के बाद नाखूनों को सूखने के लिए पर्याप्त समय दें।
- घरेलू काम करते समय, जैसे कि बागवानी करना या बर्तन साफ़ करना, वॉटरप्रूफ दस्ताने पहनना।
- इन्हें धोने के बाद हमेशा हाथों को सुखाएं।
- त्वचा को मुलायम और संरक्षित रखने के लिए नियमित रूप से हैंड क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए।
- रंग फैलने से बचाने के लिए हमेशा नेल पॉलिश के नीचे बेस कोट लगाएं।
- नेलपेंट के उखड़ने को रोकने के लिए नेल पॉलिश के ऊपर टॉप कोट लगाएं।
- एसीटोन रहित नेल पॉलिश रिमूवर का उपयोग करें।
- कभी भी मेटल फाइल का इस्तेमाल न करें क्योंकि

मॉइस्चराइजर लगाएं

चित्र. 3.19 : खूब पानी पिएं

इससे नाखून खराब हो सकते हैं।

- नाखूनों की व्यावहारिक लंबाई को बनाए रखें क्योंकि बहुत लंबे नाखून समस्या पैदा करते हैं और क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।
- सूखी क्यूटिकल को हटाने के लिए नियमित रूप से क्यूटिकल क्रीम या तेल का प्रयोग करें (चित्र. 3.18)।
- त्वचा और नाखून की स्थिति अच्छी बनाए रखने के लिए खूब पानी पिएं और अच्छी तरह से खाएं (चित्र. 3.19)।
- अच्छी तरह मूवमेंट के लिए जोड़ों को दबाए रखने के लिए हाथ के साधारण से व्यायाम करें।
- हाथ धोने के लिए कठोर साबुन और डिटर्जेंट उपयोग करने से बचें।
- नरम और चमकदार हाथों के लिए हर 2 से 4 सप्ताह में मैनीक्योर करें।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

मैनीक्योर में इस्तेमाल विभिन्न उपकरण और सामग्री की पहचान करना।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, मैनीक्योर में इस्तेमाल उपकरण और सामग्री के चित्र, ग्लू स्टीक, पेन, पेंसिल और रबर।

प्रक्रिया

- मैनीक्योर प्रक्रिया में इस्तेमल उपकरण और सामग्री की चित्रों का संग्रह करें।
- चार्ट पेपर पर उन्हें चिपकाएं।
- चित्रों को पहचानें और लेबल करें।
- इसे कक्षा से सामने प्रस्तुत करें।

गतिविधि 2

मैनीक्योर की भूमिका निभाना।

आवश्यक सामग्री : संपूर्ण मैनीक्योर सेटअप, नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- प्रत्येक में तीन छात्रों के समूह को लें और एक ब्यूटी थेरेपिस्ट, सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट और ग्राहक के रूप में लें।

- अब, एक दृश्य का अभिनय करें जहां ब्यूटी थेरेपिस्ट क्लाइंट को मैनीक्योर के लिए तैयार करता है।
- मैनीक्योर करने के लिए उत्पादों और उपकरणों की पहचान करें और क्लाइंट को सीट दें।
- कार्य जैसे कि ब्यूटी थेरेपिस्ट सेवा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न तकनीकों जैसे कि फाइलिंग, बफिंग, क्यूटिकल क्रीम का उपयोग, क्यूटिकल को हटाना, क्यूटिकल को पुश करना, पॉलिश करना आदि का प्रदर्शन करें।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. .... बहुत कम होने वाला रक्तस्राव विकार है, जिसमें सामान्य रूप से रक्त नहीं दिया जा सकता है।

   (क) ऑनिकोलाइसिस (ख) टीनियागुयम

   (ग) ल्यूकोनीशिया (घ) हीमोफीलिया

2. .... शरीर में एक या एक से अधिक जोड़ों की सूजन है।

   (क) ऑनिकोलाइसिस (ख) गठिया

   (ग) ल्यूकोनीशिया (घ) टीनियागुयम

3. .... आघात, उम्र, चोट या खराब स्वास्थ्य के कारण नाखून में पड़ जाने वाली लकीरें हैं।

   क) ब्यूस लाइंस (ख) उखड़े हुए नाखून

   (ग) सोरायसिस (घ) खांच

4. क्यूटिकल नाइपर का मुख्य उद्देश्य .... है।

   (क) लटके हुए नाखून और मृत त्वचा को हटा दें

   (ख) नाखून को काटें

   (ग) फाइल नेल्स

   (घ) पैर की अंगुली का नेल को हटा दें

5. नेल पॉलिश को .... स्ट्रोक में लगाया जाना चाहिए।

   (क) एक (ख) दो

   (ग) तीन (घ) पांच

6. .... एक नाखून की आकृति नहीं है?

   (क) ओवल (ख) राउंड

   (ग) स्कुओवल (घ) सिड्रिंकल

7. नाखून के आकार को पहचानें।

(क) अल्मंड
(ख) स्क्वायर
(ग) नुकीले
(घ) स्कुओवल

ख. रिक्त स्थान भरें

1. एक .... चाकू का उपयोग क्यूटिकल्स को पीछे धकेलने और नाखून क्षेत्र से मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए किया जाता है।
2. टोनेल क्लिपर का उपयोग .... से पहले पैर के नाखून को काटने और छोटा करने के लिए किया जाता है।
3. पैरों की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए .... पत्थर का उपयोग किया जाता है।
4. नेल पेंट लगाने से पहले, किसी को .... और अन्य विकारों के लिए नाखूनों की जांच करनी चाहिए।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं:

- मैनीक्योर में इस्तेमाल उपकरणों और सामग्री की पहचान करना।
- मैनीक्योर सेवा को प्रदर्शित करना।

सत्र 3 : पेडीक्योर

पेडीक्योर पैरों और पैर की अंगुली की उपस्थिति में सुधार करने के उद्देश्य से की जाने वाली सर्विस है। पेडीक्योर के कई स्वास्थ्य फायदे हैं, जिनमें नाखूनों की बीमारियों की रोकथाम और नाखून विकार, कॉस्मेटिक और चिकित्सीय लाभ शामिल हैं।

चित्र. 3.20 : पेडीक्योर प्रक्रिया

पेडीक्योर में पैरों के निचले भाग में 'प्यूमिस स्टोन' और अन्य क्रियाकलापों का उपयोग करते हुए पैरों के निचले भाग पर मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और उन्हें हटाने का काम करना शामिल है। इन दिनों, घुटने के नीचे पैरों की देखभाल भी पेडीक्योर में शामिल किया गया है।

पैर की देखभाल में शेविंग, वैक्सिंग या कुछ अन्य तकनीक द्वारा डेपीलेशन (बालों को हटाने) शामिल हैं। इसके बाद दानेदार एक्सफोलिएशन, मॉइस्चराइजिंग क्रीम लगाना और पैरों की मसाज के साथ प्रक्रिया को समाप्त करना है। पैरों और पैर की अंगुली को स्वस्थ स्थिति में रखने में एक मासिक उपचार से मदद मिलती है, हालांकि अत्यधिक कठोर त्वचा को अधिक बार पेडीक्योर उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

पेडीक्योर का उद्देश्य

- पैरों और पैर की अंगुली की दिखावट में सुधार
- पैरों के दर्द और थकान से आराम पाना
- पैरों के तलवे पर कठोर त्वचा को कम करना।

पेडीक्योर में शामिल हैं

- नाखूनों को आकार देना
- क्यूटिकल उपचार
- कठोर त्वचा को हटाना
- विशिष्ट पैर उपचार
- पैर और टांग की मसाज
- एक क्लाइंट की आवश्यकता के अनुसार नेल पेंट लगाना।

मैनीक्योर में पालन किए जाने वाले अधिकांश चरण पेडीक्योर पर भी लागू होते हैं। दोनों के बीच प्रमुख अंतर ये हैं :

- एक क्लाइंट की स्थिति
- कठोर त्वचा का उपचार
- उपचार क्षेत्र

विरोधी–संकेत

विरोधी–संकेत एक ऐसी स्थिति है जो या तो एक उपचार को रोकती है या किसी को प्रतिबंधित कर सकती है। उदाहरण के लिए, एक खरोंच वाला नाखून होने से पूरे उपचार को प्रतिबंधित किया सकता है, जबकि एक जीवाणु या फंगल संक्रमण संक्रमण के जोखिम के कारण उपचार को पूरी तरह से रोक दिया जाएगा।

विरोधी–संकेत जो उपचार को रोकते हैं

- कई वार्ट होना
- फंगल संक्रमण
- जीवाणु संक्रमण

विरोधी–संकेत जो उपचार को प्रतिबंधित करते हैं

- चोट लगा हुआ नेल
- हाथ या अंगुलियों पर कट और जगह से हट जाना।

पेडीक्योर प्रक्रिया

- हाथ धोएं (चित्र. 3.21)।
- यदि कोई हो, तो एक क्लाइंट में विरोधी–संकेतों के लिए जांच करें।
- पेडी एंटीसेप्टिक सोकिंग घोल (चित्र. 3.22) में क्लाइंट के दोनों पैरों को भिगोएँ।
- दोनों पैरों को सुखाएं और उन्हें एक साफ तौलिये पर रखें।
- पैर की अंगुली से पुराने इनेमल को निकालें और संक्रमण के लिए उनकी जांच करें (चित्र. 3.23)।

चित्र. 3.21: हाथ धो लें

चित्र. 3.22: दोनों पैरों को पेडी एंटीसेप्टिक सोक घोल में भिगो दें

चित्र 3.23: पैर की अंगुली से पुराने क्यूटिकल को निकालें और संक्रमण के लिए जाँच करें।

चित्र. 3.24 : क्लिपर्स का उपयोग करके नाखूनों को छोटा करें या काटें

चित्र. 3.25 : एक एमरी बोर्ड का उपयोग करके नाखून फाइल करें

चित्र. 3.26 : पैर को एक्सफोलिएट और स्क्रब करें

- यदि आवश्यक हो, तो क्लिपर्स का उपयोग करके नाखूनों को छोटा या काट लें। अंदर से बढ़ने वाले नाखून (चित्र. 3.24) से बचने के लिए नाखूनों को सीधा काट दिया जाना चाहिए।
- एक एमरी बोर्ड (चित्र. 3.25) का उपयोग करके प्रत्येक पैर के नाखूनों को फाइल करें।
- क्यूटिकल क्रीम लगाएं और नाखूनों की मसाज करें और पैर को वापस सोक में रखें। दूसरे पैर पर भी चरणों को दोहराएं।
- पैर के तलवे की कठोर त्वचा पर कैलस फाइल या स्क्रब या एक्सफोलिएटर का उपयोग करें (चित्र. 3.26)।
- पैर सुखाएं, पैर की अंगुलियों के बीच के हिस्से पर ध्यान दें।
- चारों ओर फैले क्यूटिकल पर एक क्यूटिकल रिमूवर उपयोग करें और धीरे से पीछे धकेलें और क्यूटिकल को नाखूनों से हटा दें (चित्र. 3.27)। नाखून के बाकी हिस्सों और नेल प्लेट (चित्र 3.28 ए और बी) को नुकसान से बचने के लिए हल्का दबाव डाला जाना चाहिए।

चित्र. 3.27: अतिरिक्त क्यूटिकल को हटाने के लिए क्यूटिकल रिमूवर का उपयोग करें

(ए)

(बी)

चित्र. 3.28 (ए) और (बी): क्यूटिकल को और मुक्त किनारों के आसपास पीछे पुश करें, लिफ्ट करें और साफ करें।

चित्र. 3.29: नाखूनों को स्क्रब करे

चित्र. 3.30: पैर की अंगुलियों को डिवाइडर से अलग करें और नेल पेंट लगाएं

चित्र. 3.31: बेस कोट, नेल पेंट यदि आवश्यक हो तो टॉप कोट लगाएं

- यदि आवश्यक हो तो एक क्यूटिकल नाइफ या डुएल एपरेटस और नीपर का उपयोग करें। प्रक्रिया को दूसरे पैर पर भी दोहराएं।
- नाखूनों को रगड़कर साफ करें, रिंज़ करें और उन्हें सुखाएं (चित्र. 3.29)।
- नाखूनों पर खुरदुरे किनारों को फाइल करें।
- एक–एक करके पैरों की मसाज करें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी ग्रीस हटा दिए गए हैं, नेल प्लेट को स्क्वीक और साफ करें।
- डिवाइडर या टिशू पेपर (चित्र. 3.30) के साथ पैर की अंगुलियों को अलग करें।
- एक नेल इनेमल रंग चुनें और इसकी बनावट की जांच करें।
- बेसकोट, नेल इनेमल और टॉप कोट (चित्र 3.30 और 3.31) लगाएं।
- क्लाइंट को होम केयर की सलाह दें और उन उत्पादों का सुझाव दें जो वे खरीद सकते हैं।
- उपचार का विवरण रिकॉर्ड करें।

पेडीक्योर मसाज करें

पेडीक्योर में मसाज, नीडिंग, टैपिंग और सोलिंग की गतियों का पालन किया जाता है (चित्र. 2.32–2.36)

- टखने को एक हाथ से सहारा दें और प्रत्येक हाथ से अलग–अलग घुटने की छह बार मसाज करें (हाथ की हथेली के साथ एक बार–बार गोलाकार मूवमेंट को शामिल करते हुए मसाज करें)। टांग के निचले हिस्से के सामने, बगल और पीठ को कवर करें।
- इसके बाद घुटने की नीडिंग (मसलते हुए) करते हुए अंगुली की गति गोलाकार होनी चाहिए। नीडिंग मसाज का एक रूप है जो मांसपेशियों के इलाज के लिए, और कठोरता और दर्द को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है।
- पिंडली पर हथेली से नीडिंग करें।
- अब टखने से घुटने तक टांग के सामने वाले हिस्से को गोलाकार अंगूठे से नीडिंग करें।

चित्र 3.32 : पेडीक्योर मसाज

चित्र. 3.33 : घुटने के आस पास चारों ओर टांगों की मसाज करें

चित्र. 3.34 : पिंडली वाले हिस्से के चारों ओर टांगों की मसाज करें

- घुटने को तीन बार दबाएं।
- टखने के चारों ओर गोलाकार अंगुली घुमाएं।
- अकिलेज़ टेंडन (टखने के पीछे) पर छह बार नीडिंग करें।
- पैर के अंगूठे से टखने तक अंगूठे से रगड़ें।

(ए)

(ख)

चित्र. 3.35 (ए और बी) : हथेली की नीडिंग तकनीक का उपयोग करके पैर की मसाज करें

चित्र. 3.36 : पैर तक अंगूठे से रगड़ें।

चित्र. 3.37 : पैरों को हाइड्रेटेड रखने के लिए उन पर हर दिन

- इसके अलावा, पैर (एक साथ) के पृष्ठीय (शीर्ष) और तल (नीचे) की ओर हथेली से गहरी थपथपाहट दें।
- दोनों हाथों का उपयोग करते हुए एक ही समय में पैरों पर हथेली से नीडिंग करें।
- तलवे पर हथेली से छह बार नीडिंग करें।
- पैर के तलवे पर अंगुलियों से एड़ी और वापस अंगूठे के गहरे फ्रिक्शन (घर्षण) दें।

मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं	• पैर की प्रत्येक अंगुली को फ्रिक्शन (घर्षण) चक्र दें। • पैर से घुटने तक छह बार मालिश के साथ थपथपाएं। • अधिक संवेदनशीलता और गुदगुदी की सनसनी को रोकने के लिए पैर पर मजबूत दबाव का उपयोग करें।

देखभाल के बाद की सलाह

यह सुनिश्चित करने के लिए कि पेडीक्योर का लाभ लंबे समय तक रहता है, क्लाइंट को निम्नलिखित सलाह दी जा सकती है :

- धोने के बाद में पैरों पर मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं (चित्र. 3.37)।
- धोने के बाद पैरों को अच्छी तरह से सुखाएं, खास तौर पर पैर की अंगुलियों के बीच का हिस्से।
- पैर की अंगुलियों के बीच टैल्क या विशेष रूप से पैर के लिए उपलब्ध पाउडर को नियमित रूप से लगाएं क्योंकि यह नमी को सोखने में मदद करता है।
- दिन में पैरों को तरोताजा रखने के लिए क्रीम, स्प्रे और तेल का इस्तेमाल करें। पिपरमिंट और सिट्रस तेलों वाली चीज़ें विशेष रूप से उपयोगी होती हैं।
- क्यूटिकल की नियमित रूप से मालिश करने के लिए एक क्यूटिकल क्रीम या तेल का उपयोग करें।
- नॉन–एसीटोन नेल पेंट रिमूवर का ही उपयोग करें।
- नाखूनों को मॉइश्चराइज़ करने के लिए नियमित रूप से क्रीम लगाएं, खास तौर पर नेल पॉलिश हटाने के बाद क्योंकि ज़्यादातर नेल पॉलिश रिमूवर में केमिकल होते हैं जो नाखूनों को डिहाइड्रेट करते हैं।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि 1

विरोधी संकेत की पहचान करना।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक और पेन

प्रक्रिया

- वॉलंटियर के पैर में नाखून की स्थिति (बनावट, रोग आदि) की पहचान करें।
- एक पेडीक्योर सेवा के प्रतिबंधित करने वाले विरोधी संकेत को पहचानें।
- अपनी टिप्पणियों पर ध्यान दें।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. पेडीक्योर में नाखूनों को आकार देना और .... शामिल है।
   (क) क्यूटिकल उपचार
   (ख) कई वार्ट का उपचार
   (ग) फंगल संक्रमण का उपचार
   (घ) जीवाणु संक्रमण का उपचार
2. विरोधी–संकेत जिसका उपचार रोकथाम .... है।
   (क) कई वार्ट
   (ख) फंगल संक्रमण
   (ग) जीवाणु संक्रमण
   (घ) उपरोक्त सभी
3. एक .... नेल्स की फाइलिंग के लिए होता है।
   (क) क्लिपर्स
   (ख) एमरी बोर्ड
   (ग) क्यूटिकल रिमूवर
   (घ) ऑरेंज स्टिक
4. .... मांसपेशियों का उपचार करने के लिए, और कठोरता और दर्द को कम करने के लिए उपयोग की जाने वाली मालिश का एक रूप है।
   (क) क्यूरेट
   (ख) नीडिंग
   (ग) टैपिंग
   (घ) सोलिंग

ग. विषय संबंधी प्रश्न

1. एक इमरी बोर्ड क्या है?
2. बेस कोट नेल्स पर कब लगाया जाता है?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- विरोधी –संकेत का वर्णन करें जो पेडीक्योर सेवा को प्रतिबंधित कर सकते हैं।
- पेडीक्योर की प्रक्रिया को प्रदर्शित कर सकते हैं।

इकाई 4 : डेपीलेशन सेवाएं

हमने पहले ही बाल की 'ब्लीचिंग तकनीक के बारे में अध्ययन किया है, जैसे कि 'ब्लीचिंग'। इस इकाई में हम अनचाहे बालों को हटाने की दो तकनीकों के बारे में अध्ययन करेंगे। आम तौर पर अनचाहे बालों को हटाने के लिए जिन दो तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है, वे हैं वैक्सिंग और थ्रेडिंग।

बालों के प्रकार (Types of Hair)

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट, जो 'वैक्सिंग' और 'थ्रेडिंग' जैसे उपचार प्रदान करता है, उसको बालों की मूल शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान को समझना चाहिए। विभिन्न प्रकार के बाल इस प्रकार हैं :

- स्केल्प के बाल (Scalp hair)
- पलकें (Eyelashes)
- शरीर के बाल (Body hair)
- अंडरआर्म और (प्यूबिक) बाल (Underarm and pubic hair)

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

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

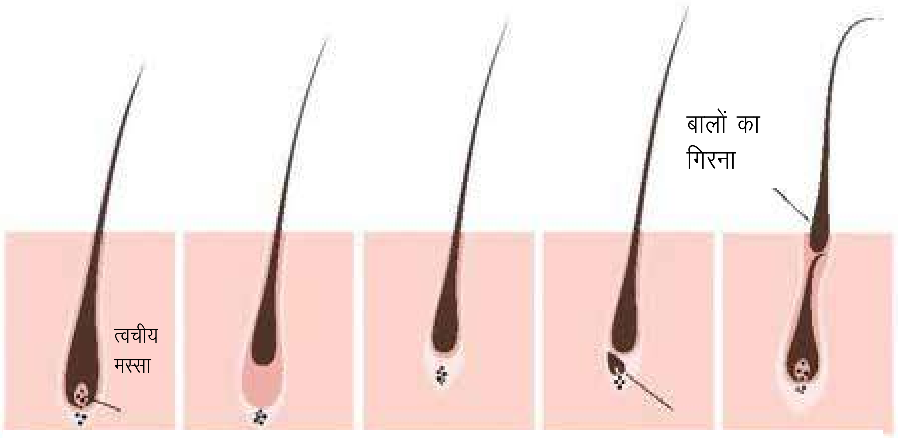
शरीर के बाल : पूरे शरीर में मौजूद होते हैं, यह गर्मी रोधक heat insulator का काम करता है।

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

बाल की वृद्धि चक्र

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

- ☐ ऐनाजन
- ☐ केटाजन
- ☐ टेलोजन
- ☐ एक्सोजन



चित्र 4.1 : बाल की वृद्धि का चक्र

ऐनाजन

इस चरण के दौरान, बल्ब पुनर्जीवित होता है, और फिर, बाल के स्ट्रैंड का उत्पादन करता है। इस चरण के दौरान बाल कूप (follicles) सक्रिय होता है तथा बाल लगातार बढ़ते रहते हैं। यह चरण 2–7 वर्ष तक रहता है। शुरुआती ऐनाजन चरण में नए बाल पुराने बालों की तुलना में तेजी से बढ़ते हैं। औसत वृद्धि 1.25 सेमी प्रति माह हो रही है।

केटाजन

बाल की वृद्धि के चक्र के अगले चरण को 'कैटाजन' कहा जाता है। यह संक्रमणकालीन चरण है, जो 2–3 सप्ताह तक रहता है। इस चक्र के दौरान, बाल कूप परिवर्तन के एक चरण से गुजरता है और बाल नहीं बढ़ता है। नई कोशिकाएँ बनती हैं। यहाँ, रोम पीछे हट जाते हैं और अपने ऊपर की ओर जाना (migration) शुरू कर देते हैं।

टेलोजन

यह परिणामी चरण है, जहां बाल अब बढ़ते नहीं हैं लेकिन कूप से जुड़े होते हैं। यह चरण लगभग 3–4 माहों तक रहता है। लगभग तीन माहों के बाद, बालों को धोया जाता है या कंघी की जाती है। इसके बाद, कूप फिर से ऐनाजन चरण शुरू कर सकता है। इस प्रकार, प्रत्येक बाल कूप से एक नया धागा strand पैदा होता है और हमारे पूरे जीवनकाल में उत्पादन के 25–30 चक्रों से गुजरता है। एक समय में लगभग 13 प्रतिशत रोम टेलोजन अवस्था में होते हैं।

एक्सोजन

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

सत्र 1 : वैक्सिंग

चित्र 4.2 : बांह की वैक्सिंग

वैक्सिंग एक अस्थायी बालों को हटाने की तकनीक है, जिसमें वांछित क्षेत्र से बालों को हटाने के लिए गर्म या ठंडे वैक्स का उपयोग किया जाता है। वैक्स सीधे त्वचा पर लगाया जाता है और फिर वापस खींच लिया जाता है। अनचाहे बालों को वैक्स के साथ बाहर निकाला जाता है। वैक्सिंग के लिए सबसे अधिक ज़रूरी माने गए हिस्से भौहें, अपर लिप, प्यूबिक क्षेत्र, पीठ, हाथ, पैर और अंडर आर्म्स हैं। जबकि, शरीर पर किसी भी हिस्से को वैक्स किया जा सकता है।

लाभ **Benefits**

बालों को हटाने की अन्य तकनीकों की तुलना में वैक्सिंग करने के कई फायदे हैं। एक बार में बड़ी मात्रा में अनचाहे बालों को हटाने के लिए यह एक प्रभावी तरीका है। वैक्स किए गए हिस्सों में बालों का विकास 2–8 सप्ताह तक नहीं होता है। जब बालों को डेपीलेटरी क्रीम का उपयोग करके शेव किया या हटाया जाता है, तो बालों को जड़ के बजाय सतह पर हटा दिया जाता है, और कुछ दिनों के अंदर, बाल सतह पर दिखाई देते हैं। इन विधियों के साथ, बाल मोटे रूप में वापस बढ़ने लगते हैं। ऐसे हिस्से जहां लंबे समय तक बार–बार वैक्स किया जाता है, उनमें अक्सर जो पुनः वृद्धि प्रदर्शित होती है तो इसके बाल नरम होते हैं।

कमी **Drawback**

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

चित्र 4.3 : मानव शरीर पर बाल वाले सामान्य क्षेत्र

काम करने के क्षेत्र की तैयारी Working area preparation

कार्य क्षेत्र की तैयारी किसी भी उपचार में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। एक सौंदर्य चिकित्सक को संगठनात्मक मानकों के अनुसार उपचार क्षेत्र treatment area तैयार करना आवश्यक है। इससे प्रभावी सेवा प्रदान करने में मदद मिलेगी। कार्य क्षेत्र की तैयारी करते समय इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

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

क्लाइंट तैयार करना Preparing the client

वैक्सिंग प्रक्रिया के लिए क्लाइंट तैयार करते समय इन प्रक्रियाओं का पालन करें।

- पूरी तरह से परामर्श प्रदान करें, प्रक्रिया के बारे में बताते हुए, बाद में बरती जाने वाली सावधानियों और प्रक्रिया के लिए आवश्यक समय।
- सुनिश्चित करें कि परामर्श और सेवा एक निजी कमरे में प्रदान की जाती है।

- क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
- क्लाइंट को बिना किसी हिचकिचाहट के सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले, क्लाइंट को आराम से स्थिति दें, जिस पर वैक्स किया जाना है। व्यक्ति के हिलने डुलने, आराम और गोपनीयता को ध्यान में रखें।
- तौलिए और डिस्पोजेबल शीट या कपड़ों के साथ क्लाइंट के कपड़ों को सुरक्षित रखें।
- वैक्स करवाने के लिए उस हिस्से से सभी ज्वैलरी निकालें।

विपरीत संकेत (Contra-indications)

उपचार शुरू करने से पहले, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जिस हिस्से में वैक्सिंग की जानी है, वह विरोधी संकेतों से मुक्त है। कुछ विरोधी संकेत इस प्रकार हैं :

- हाल ही में स्कार टिशू
- हाइपर सेंसिटिव त्वचा
- कट जाना या घिस जाना (एब्रेशन)
- वैक्स किए गए क्षेत्र में या उसके आस–पास का हिस्सा
- किसी भी उत्पाद के लिए एलर्जी का उपयोग किया जा सकता है (जैसे प्लास्टर्स और वैक्स चिपकाने में पाया जाने वाला रेसिन)
- रक्त से जुड़े रोग (एचआईवी, हिपेटाइटिस)
- त्वचा को पतला करने वाली दवाओं का उपयोग
- मधुमेह (डायबिटीज़)
- खराब रक्त सर्कुलेशन
- जली Inflamed या उत्तेजित (aggravated) त्वचा

वैक्सिंग से पहले की जाने वाली सावधानियां (Precautions to be taken before waxing)

ब्यूटी थेरेपिस्ट को प्रक्रिया से कम से कम दो दिन पहले वैक्सिंग करने के बारे में रखी जाने वाली सवाधानियों के बारे में क्लाइंट को सूचित करना चाहिए।

- जिस स्थान पर वैक्सिंग करवानी है, वहां बॉडी लोशन, बेबी या बॉडी ऑयल न लगाएं।
- बबल बाथ न लें।
- प्रक्रिया के कम से कम तीन दिन पहले उस हिस्से के बालों को शेव न करें जहां वैक्सिंग की जानी है।
- आइब्रो की वैक्सिंग करते समय, आंखों की सुरक्षा के लिए आइ पैड और वैक किए जाने वाले बालों की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए पेट्रोलियम जेली लगाएं।

आवश्यक सामग्रियां

वैक्सिंग के लिए निम्नलिखित उपकरण, उपकरण और सामग्री की आवश्यकता होती है।

- हीटिंग इकाई
- वैक्स
- वैक्सिंग स्ट्रिप्स – मलमल और फाइबर
- थेरैपिस्ट के लिए एप्रेन
- उपयोग करके फेंकने योग्य दस्ताने
- प्लास्टिक और पेपर शीट (सोफे और आसपास के क्षेत्र को कवर करने के लिए)
- क्लाइंट के लिए डिस्पोजेबल कपड़े या एप्रेन
- एंटीसेप्टिक लोशन (क्लाइंट की त्वचा से तेल को साफ करने और हटाने के लिए)
- शुद्ध, गैर–सुगंधित पाउडर (त्वचा और बालों को सुखाने के लिए)
- कॉटन वूल (उत्पाद लगाने के लिए)
- कैंची (लंबे बाल या स्ट्रिप्स काटने के लिए)
- ट्विजर्स (बिखरे बाल हटाने के लिए)
- स्पैचुला (वैक्स लगाने के लिए)
- टिशू
- आरामदायक लोशन Soothing lotion
- बेरियर क्रीम
- क्लींजर
- ऑरेंज स्टिक
- पिलो
- सर्जिंग लोशन के बाद
- क्लींजर
- तौलिए
- ज्वैलरी बाउल

त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षा का संचालन करना Conducting skin sensitivity test

वैक्सिंग के साथ आगे बढ़ने से पहल त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण करना अनिवार्य है। प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट से लिखित अनुमति प्राप्त करें। त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण करते समय इन दिशानिर्देशों का पालन करें।

- त्वचा की संवेदनशीलता या पैच परीक्षण करते हुए त्वचा की स्थिति का विश्लेषण करें। परीक्षण को बांह के ऊपरी हिस्से पर किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें आम तौर पर बाल नहीं होता है और सूखा होता है।
- वास्तविक प्रक्रिया से कम से कम 24 घण्टे पहले परीक्षण करें।
- क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर टिप्पणियों को रिकॉर्ड करें।
- जांचें कि क्या वैक्स का तापमान क्लाइंट की बांह के ऊपरी हिस्से पर लगाने से उपयुक्त है।
- वैक्स हटाए जाने के बाद क्लाइंट की त्वचा पर प्रतिक्रियाओं के लिए निरीक्षण करें।
- क्लाइंट से अगले 24–48 घंटों के लिए लालिमा, सूजन या जलन के बारे में सूचित करने के लिए कहें।
- यदि कोई प्रतिक्रिया होती है तो सुझाव दें कि यह उपचार ग्राहक के लिए उपयुक्त नहीं है।

वैक्सिंग की प्रक्रिया

चरण 1 : क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
चरण 2 : सबसे उपयुक्त प्री–वैक्स एप्लीकेशन उत्पाद चुनें।
चरण 3 : वैक्स किए जाने वाले हिस्से को पहचानें।
चरण 4 : एक हीटिंग इकाई में वैक्स को तब तक गर्म करें जब तक वह पिघल न जाए।
चरण 5 : वैक्स लगाने से पहले हिस्से को पाउडर से डस्ट करें। बेबी पाउडर या कॉर्न स्टार्च शरीर के तेल और नमी को अवशोषित करेगा, जिससे वैक्स बालों में चिपक जाएगा (त्वचा नहीं), जिससे प्रक्रिया कम दर्दनाक हो जाएगी।
चरण 6 : वैक्स के तापमान को अपनी कलाई पर लगाकर टेस्ट करें।
चरण 7 : एक छोटे लकड़ी के स्पेचुला के साथ त्वचा पर गर्म वैक्स लगाएं। उन बालों की लंबाई की जांच करें जिन्हें हटाया जाना है। बालों की लंबाई 1/8 से 1/4 इंच (3 से 6 मि.मी.) होनी चाहिए। यदि बाल बहुत कम हैं, तो वैक्स बालों को जड़ से बाहर निकालने में सक्षम नहीं होगा। यदि बाल बहुत लंबे हैं, तो क्लाइंट द्वारा बहुत असुविधा का अनुभव हो सकता है।
चरण 8 : कपड़े की एक पट्टी लें, इसे वैक्स पर रखें तथा इसे बालों के उगने की दिशा में रख कर धीरे से दबाएं।
चरण 9 : एक बार जब वैक्स ठंडा हो जाता है और थोड़ा सख्त हो जाता है, तो बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में वैक्स की पट्टी को खींचें। पट्टी खींचते समय त्वचा को कसकर पकड़ें या फैलाएं। यह जल्दी करें। इसे 90 डिग्री के कोण पर नहीं बल्कि थोड़े निचले कोण पर खींचें।
चरण 10 : एक बार जब पट्टी (स्ट्रिप) हटा दी जाती है, तो असुविधा को कम करने के लिए उस हिस्से पर हाथ के दबाव को लगाया जा सकता है जहां वैक्सिग की गई है।
चरण 11 : चिमटी के साथ बिखरे बालों को निकालें।
चरण 12 : क्लाइंट से वैक्स किए गए हिस्से की जांच एक दर्पण में देखकर करने का अनुरोध करें।
चरण 13 : शरीर के उस हिस्से पर जहां वैक्सिग की गई है, वहां वैक्स लोशन लगाएं।
चरण 14 : क्लाइंट को बाद की संक्षिप्त सलाह दें।

चित्र 4.4 (ए–एफ) : वैक्सिंग की प्रक्रिया

वैक्सिंग के प्रकार Types of waxing

वैक्सिग दो प्रकार की होती है – गर्म और ठंडी।

गर्म वैक्सिंग

चित्र 4.5 : गर्म वैक्स

यह सैलून द्वारा की जाने वाली सबसे आम प्रकार की वैक्सिग है। इसमें वैक्स को गर्म करना और इसे शरीर के उस हिस्से पर लगाना होता है जहाँ अनचाहे बालों को हटाना है। वैक्स त्वचा पर सेट होता है। इस विधि में, या तो कागज या कपड़े की एक पट्टी को धीरे से वैक्स के ऊपर डाल दिया जाता है और बालों को हटाने के लिए बालों की वृद्धि वाले पैटर्न के विपरीत दिशा में खींच लिया जाता है। अन्य मामलों में, कागज या कपड़े की एक पट्टी वैक्स पर नहीं डाली जाती है और ठंडा होने तथा जमने के बाद इसे ही त्वचा से खींच लिया जाता है।

गर्म वैक्सिग के प्रकार Types of hot waxing

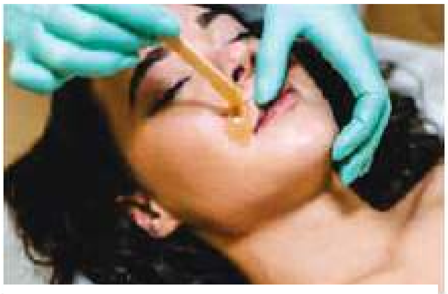
सॉफ्ट वैक्सिग

इसे 'स्ट्रिप वैक्सिंग' के नाम से भी जाना जाता है और इसमें त्वचा पर गर्म वैक्स की एक पतली परत फैलाना शामिल है। कागज या कपड़े की एक पट्टी वैक्स पर डाल दी जाती है और बालों के वृद्धि वाले पैटर्न के विपरीत दिशा में खींच ली जाती है, साथ में बालों को भी ले जाती है। इसका उपयोग ज्यादातर हाथों और पैरों जैसे बड़े हिस्सों पर किया जाता है।

चित्र 4.6 : स्ट्रिप या सॉफ्ट वैक्सिंग

हार्ड वैक्सिंग

इसका उपयोग अपर लिप, अंडर आर्म्स और प्यूबिक क्षेत्र जैसे छोटे और संवेदनशील क्षेत्रों में किया जाता है। इस विधि में, गर्म वैक्स सीधे त्वचा पर लगाया जाता है और इसे ठंडा तथा जमने के लिए कुछ समय दिया जाता है। फिर, इसे अनचाहे बालों को बाहर निकालते हुए, बालों के बढ़ने के विपरीत दिशा में खींचा जाता है।



चित्र 4.7 अपर लिप पर हार्ड वैक्स उपयोग करना

यह त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचाता है क्योंकि इस प्रकार का वैक्स केवल बालों से चिपकता है और त्वचा से नहीं।

फ्रूट वैक्सिंग

यह हार्ड वैक्सिंग के समान है और ज्यादातर संवेदनशील त्वचा के लिए इसके उपयोग की सिफारिश की जाती है। इस तरह की वैक्स त्वचा के लिए फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन से भरपूर होने के कारण इसमें मौजूद फ्रूट्स जैसे बेरी, प्लम आदि की वजह से यह त्वचा पर कोमल होता है, और इसलिए यह महंगा भी होता है।

चॉकलेट वैक्सिंग

इसमें चॉकलेट की मौजूदगी के कारण यह एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध है। यह त्वचा को पोषण भी देता है क्योंकि इसमें ग्लिसरीन, और बादाम, सोयाबीन आदि जैसे तेल होते हैं, इससे सूजन या लालिमा नहीं होती है और यह त्वचा पर कोमल होती है। यह महंगी होती है।

चित्र 4.8 : पैर की चॉकलेट वैक्सिंग

शुगर वैक्सिंग

यह चीनी, नींबू और गर्म पानी का मिश्रण है। यह अन्य प्रकार के वैक्स की तरह ही बालों को खींचता है लेकिन प्राकृतिक अवयवों से बना होता है। यह केवल बालों से चिपक जाता है तथा त्वचा के साथ नहीं, और इसलिए, बिना किसी लालिमा या चोट के कई बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

चित्र 4.9 : पैर की शुगर वैक्सिंग

कोल्ड वैक्सिंग

चित्र 4.10 : कोल्ड वैक्सिंग

कोल्ड वैक्सिंग गर्म वैक्सिंग के समान है, सिवाय इसके कि यह रेडीमेड वैक्स स्ट्रिप्स के रूप में आती है। कोल्ड वैक्स को गर्म करने की आवश्यकता नहीं होती है। स्ट्रिप्स को हथेलियों के बीच रगड़ा जाता है और वैक्स को शरीर के तापमान से गर्म किया जाता है। दो स्ट्रिप्स को अलग किया जाता है और त्वचा पर लगाया जाता है। फिर, बालों को हटाकर पट्टी को खींच लिया जाता है। इसमें गर्म वैक्स की तरह गन्दगी नहीं होती है।

चेहरे की वैक्सिंग

चित्र 4.11 (ए और बी) : चेहरे के बालों को हटाने के लिए ठंडे वैक्स स्ट्रिप्स का उपयोग करना

यह प्रक्रिया चेहरे को चिकना और बालों से मुक्त बनाती है। यह एक सुविधाजनक और आसान विधि है, जो बालों को जड़ों से हटाती है। नए बालों को उगने में 2–3 सप्ताह लगते हैं। जबकि, देखभाल जरूर की जानी चाहिए क्योंकि चेहरे की वैक्सिंग करने से कभी – कभी इससे संक्रमण और धब्बे पैदा हो सकते हैं।

लाभ Benefits

- यह चेहरे पर अधिक बालों वाले लोगों के लिए फायदेमंद है क्योंकि ब्लीच करने से चेहरे को सुनहरा लुक मिलता है।
- शेविंग से कड़े बाल का विकास होता है, जो कठिन है। इसके अलावा, शेविंग में बालों का विकास तेजी से होता है, जबकि वैक्सिंग से बाल जड़ से हट जाते हैं और नई वृद्धि सुचारू होती है।
- बाल रहित प्रभाव किसी व्यक्ति के बालों के उगने के पैटर्न के आधार पर दो या अधिक सप्ताह तक रहता है।
- वैक्सिंग बालों के रोम पर कार्य करती है और बालों के समय से पहले विकास में कमी लाता है।
- यह लेजर उपचार से सस्ता है।
- यह एक एक्सफॉलिएटिंग प्रभाव है क्योंकि यह अनचाही त्वचा के साथ मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा देता है।
- यह सभी प्रकार की त्वचा पर काम करता है, और पतले और मोटे बाल दोनों पर समान रूप से प्रभावी है।

चित्र 4.12 : बालों को हटाने के विभिन्न तरीके

कमियां Drawbacks

- यह दर्दनाक है क्योंकि यह चेहरे पर किया जाता है, जिसमें संवेदनशील और नाजुक त्वचा होती है।
- यह एक तत्काल प्रभाव के रूप में लालिमा की ओर जाता है लेकिन थोड़ी देर के बाद कम हो जाता है।
- यदि सही तरीके से नहीं किया जाता है तो इससे बाल अंदर की तरफ से उग (ingrown) सकते हैं।
- यह गलत तरीके से किए जाने पर संक्रमण, परेशानी, जलन या एलर्जी का कारण बन सकता है।

सीमाएं Limitations

- यह केवल बालों की उपयुक्त लंबाई (कम से कम 1 सेमी लंबा) पर किया जा सकता है।
- यह मॉइस्चराइज्ड त्वचा पर नहीं किया जा सकता है।
- वैक्सिंग के दिन चेहरे पर कोई तेल या लोशन नहीं लगाना चाहिए।
- इसे कट्स, घावों के पिंपल्स या एक्ने पर नहीं करना चाहिए।

बालों को हटाने की वैकल्पिक प्रक्रिया Alternative hair removal procedures

गीली शेविंग Wet shaving

रेज़र ब्लेड का इस्तेमाल शेविंग जेल से लदर बनाने के बाद चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने हेतु किया जाता है। यह बालों को हटाने की एक त्वरित और सुरक्षित तकनीक है और इसे दैनिक रूप से किया जा सकता है। यह दर्द रहित, सस्ती है और इसका एक्सफोलिएटिंग प्रभाव होता है। इससे कठोर बाल उग सकते हैं।

चित्र 4.13 : गीली शेविंग

इलेक्ट्रिक या ड्राइ शेविंग

यह एक इलेक्ट्रिक रेजर का उपयोग करके किया जाता है, जो त्वचा पर चमकता है। यह अनचाहे बालों को फंसाता है, जो रेजर के नीचे चलती हुई ब्लेड से काटे जाते हैं। यह कम गन्दा होता है और कभी भी कहीं भी किया जा सकता है। इलेक्ट्रिक रेजर महंगे हैं और नियमित चार्जिंग की जरूरत है।

चित्र 4.14 : इलेक्ट्रिक या ड्राइ शेविंग

डेपिलेटरी घटक

ये क्रीम, लोशन, जेल, फोम, आदि के रूप में उपलब्ध हैं। इन्हें 3 से 10 मिनट के लिए लगाया जाना है। वे त्वचा की सतह पर बालों को नरम करते हैं। फिर, बाल को एक कपड़े या प्लास्टिक के स्पैचुला की मदद से हटाया जाता है। पानी से त्वचा को धोने के बाद डेपिलेशन होता है। नई वृद्धि गोल और नरम होती है। इससे त्वचा पर कोई कट या खरोंच नहीं लगती है। कुछ लोशन में एक अप्रिय गंध होती है और त्वचा में जलन या एलर्जी हो सकती है।

चित्र 4.15 : डेपिलेटरी क्रीम

एपिलेप्टर

यह एक बिजली के रेजर की तरह है लेकिन यह बालों को नहीं काटता है बल्कि उन्हें फॉलिकल से बाहर निकालता है। इसका स्थायी प्रभाव होता है और नई वृद्धि अच्छी होती है। बालों को हटाने की प्रक्रिया समय लेने वाली है क्योंकि एपिलेप्टर एक बार में बड़ी मात्रा में बाल नहीं खींच सकता है। बाल थोड़े लंबे होने चाहिए ताकि एक एपिलेप्टर उन्हें बाहर निकालने में सक्षम हो। यह अन्य तरीकों की तुलना में महंगा है।

चित्र 4.16 : बालों को हटाने के लिए एपिलेप्टर का उपयोग करना

लेज़र

बालों के फॉलिकल को एक लेजर द्वारा लक्षित किया जाता है जो त्वचा के रास्ते एक पल्सेटिंग लाइट बीम से गुजरता है। मुख्य रूप से, कूप के आधार पर वर्णक, अर्थात, 'मेलेनिन' लेजर से तीव्र गर्मी को इस पर डाला जाता है और बालों के विकास को रोकता है। जबकि, यह एक स्थायी समाधान नहीं है और केवल बालों में कमी लाने की ओर जाता है। साथ ही, त्वचा के रंग में छाले, दाग या बदलाव के भी खतरे हैं। जबकि, ये बहुत कम होते हैं। यह व्यावसायिक उपचार दर्दनाक हो सकता है लेकिन विशेषज्ञ एक ऊपरी सुन्न करने वाली दवा (topical anesthetic) लगा सकते हैं।

चित्र 4.17 : बालों में कमी लाने की लेजर प्रक्रिया

ट्विजिंग

चित्र 4.18 : चेहरे के बालों को हटाने के लिए चिमटी

चिमटी का उपयोग करने के लिए किसी व्यावसायिक प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है। इस तरीके में बालों को जड़ से बाहर निकालने में मदद की जाती है। इसका उपयोग केवल कम या कहीं कहीं पर बाल निकलने के मामले में किया जा सकता है। घने बालों वाले हिस्से से बाल हटाने के मामले में प्रक्रिया कठिन और समय लेने वाली होगी।

घर्षण मिट्स (Abrasive mitts)

एक अपघर्षक मिट्स पर किसी न किसी या चिकनी सतह का लेप लगाया जाता है जिसका उपयोग बालों को हटाने के लिए किया जाता है, लेकिन त्वचा सूखी होनी चाहिए। इस विधि में चेहरे के बालों को हटाने के लिए घर्षण का उपयोग किया जाता है। यह एक सस्ती, तेज और दर्द रहित

चित्र 4.19 : चेहरे के बालों को हटाने के लिए घर्षण मिट्स

प्रक्रिया है। यह त्वचा पर एक एक्सफॉलिएटिंग प्रभाव डालती है। लेकिन प्रक्रिया को हर 2–3 दिनों में दोहराया जाना आवश्यक है। बहुत अधिक दबाव लगाने पर यह जलन पैदा कर सकता है।

इंटेंसिव पल्स लाइट

यह एक लाइट चिकित्सा है, जिसमें कई तरंग दैर्ध्य wavelength का उपयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर बिखराव scatter करते हैं, वर्णक को लक्षित होते हैं। इससे बालों को बनाने वाली बढ़ती कोशिकाओं का विनाश होता है। यह लेजर से थोड़ा अलग है, जो केवल एक विशिष्ट तरंग दैर्ध्य का उपयोग करता है। लेजर की तुलना में इंटेंसिव पल्स लाइट सस्ती और कम प्रभावी है।

चित्र 4.20 : चेहरे के बालों को हटाने के लिए इंटेंसिव पल्स लाइट

इलेक्ट्रोलाइसिस

इसमें बाल के फॉलिकल नष्ट करने के लिए इसमें बिजली के हल्के प्रवाह को संचारित करने हेतु एक अच्छी सुई का उपयोग किया जाता है। यह एकमात्र तरीका है जिसे स्थायी कहा जा सकता है। यह दर्दनाक होता है और लाल पैच या छोटे निशान हो सकते हैं, जो आम तौर पर ठीक हो जाते हैं। आम तौर पर कई माहों में 4–6 सिटिंग की जाती हैं, जो इस प्रक्रिया के लिए आवश्यक मानी जाती हैं, लेकिन बालों की मात्रा के आधार पर इसे बढ़ाया जा सकता है। यह एक समय लेने की प्रक्रिया और महंगी प्रक्रिया है और इसे केवल एक प्रमाणित

चित्र 4.21 : बालों को हटाने के लिए इलेक्ट्रोलिसिस प्रक्रिया

इलेक्ट्रोलॉजिस्ट द्वारा ही किया जाना चाहिए।

बिकनी वैक्स **Bikini wax**

यह गर्म या ठंडे वैक्स का उपयोग करते हुए प्यूबिक बालों के वैक्सिंग को संदर्भित करता है। यह क्लाइंट की पसंद के अनुसार या पूरी भी हो सकती हैं। साधारण बिकनी वैक्सिंग में, बगल और ऊपर बालों को वैक्स किया जाता है। ब्राजीलियन वैक्सिंग में, क्लाइंट एक छोटे पैच आकार का विकल्प चुन सकता है। इस सेवा के लिए महिला और पुरुष दोनों जाते हैं। यदि गर्म वैक्स का उपयोग किया जाता है, वैक्स पर एक पट्टी लगाई जाती है जिसे त्वचा पर लगाया जाता है और बालों के विकास के विपरीत दिशा में बालों के साथ खींच लिया जाता है।

याद दिलाने के संकेत (Points to remember)

- उपचार शुरू करने से पहले, क्लाइंट के साथ प्रक्रिया के बारे में बात करें। कुछ क्लाइंट पहली बार आने वाले हो सकते हैं, इसलिए उन्हें अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।
- क्लाइंट को चेतावनी दें कि पीरियड्स के दौरान या उसके आसपास वैक्सिंग नहीं करवानी चाहिए क्योंकि पीरियड्स से पहले और इसके दौरान सप्ताह में त्वचा बहुत संवेदनशील होती है।
- क्लाइंट से विरोधी संकेतों या एलर्जी के बारे में पूछें, यदि कोई हो।
- क्लाइंट पर वैक्स की उपयुक्तता की जांच हेतु एक पैच टेस्ट करें।
- प्रक्रिया के लिए क्लाइंट तैयार करें।
- प्रक्रिया को पूरा करने हेतु क्लाइंट को डिस्पोजेबल या सैलून गारमेंट्स प्रदान करें।
- क्लाइंट से अंडरगारमेंट हटाने के लिए कहें।
- सुनिश्चित करें कि क्लाइंट सही तीके से और आराम से बैठा है।
- संगठनात्मक मानकों, क्लाइंट वरीयता और प्रक्रियात्मक आवश्यकताओं के अनुसार टूल और सामग्री का चयन करें।
- प्रक्रिया के दौरान त्वचा को कैसे और कब खींचना है, इस पर स्पष्ट निर्देश दें।
- सबसे पहले, कैंची की एक जोड़ी का उपयोग करते हेतु लंबे बालों को ट्रिम करें।
- क्लाइंट के बाल विकास पैटर्न के अनुसार वैक्स का चयन करें और लगाएं।
- प्यूबिक स्किन संवेदनशील होती है इसलिए यहां लगाने से पहले वैक्स के तापमान की जांच करें। वैक्स बहुत गर्म नहीं होना चाहिए और आसानी से लगाने के लिए पर्याप्त गर्म होनी चाहिए।
- सेवा के बाद, क्लाइंट से प्रतिक्रिया के लिए पूछें।

प्रक्रिया **Procedure**

- यदि यह पहली बार आने वाला क्लाइंट है या किसी को लंबे अंतराल के बाद वैक्सिंग करवानी है, तो पहले कैंची की मदद से लंबे बालों को ट्रिम करें।

- एलर्जी या घर्षण (abrasions) हेतु जांच करने के लिए ऊपरी जांघ पर एक पैच टेस्ट करें।
- वैक्सिग से पहले उस क्षेत्र पर एंटीसेप्टिक क्लीनर और पाउडर लगाएं।
- हिस्सों में काम करें। जांघों के अंदर वाले हिस्से से शुरू करें।
- हार्ड वैक्सिग के लिए, एक मोटी परत लगाएं। प्रत्येक हिस्सा लगभग एक इंच चौड़ा और तीन इंच तक लंबा होना चाहिए।
- वैक्स को हमेशा बालों के बढ़ने की दिशा में लगाना चाहिए।
- वैक्स को थोड़ा सख्त करने के लिए लगभग 30 सेकंड तक लगा रहने दें।
- बालों के उगने के विपरीत दिशा में सेक्शन को पुल ऑफ करें। दर्द को कम करने के लिए दूसरी ओर खींचकर हटाएं या क्लाइंट को इसे खींचने के लिए कहें।
- बिखरे बालों को दूर हटाएं।
- इस हिस्से को राहत देने के लिए एक लोशन लगाएं।
- क्लाइंट को देखभाल (वैक्सिंग) करने के बाद सलाह प्रदान करें। क्लाइंट से कहें कि वे इस हिस्से को धोने के लिए कठोर साबुन का उपयोग करने से परहेज रखें क्योंकि इससे जलन या खुजली हो सकती है।

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में मानक प्रारूप के अनुसार क्लाइंट के सभी विवरणों को नोट करने वाला है। ध्यान दें कि क्या क्लाइंट के कोई विरोधी संकेत हैं या उन्हें किसी उत्पाद से एलर्जी है। इसके अलावा, उत्पादों के लिए क्लाइंट की प्राथमिकता को नोट करें। क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड में क्लाइंट की पूरी जानकारी होनी चाहिए।

चित्र 4.22 (ए और बी) : देखभाल (वैक्सिंग) करने के बाद ट्वीजिंग और मॉइस्चराइजिंग

देखभाल (वैक्सिंग) करने के बाद सलाह (Aftercare advice)

प्रक्रिया के बाद क्लाइंट को ये सलाह दें।

- हाथ धोएं, और फिर उपचारित त्वचा treated skin को सुखाने के लिए इस पर एक एंटीसेप्टिक क्रीम या लोशन लगाएं। गंदे हाथों से इस हिस्से को छूने से परहेज रखें।
- उपचारित हिस्से पर डीओडरेंट, इत्र (perfume) या पाउडर के उपयोग से परहेज रखें।
- कम से कम 48 घंटों के लिए गर्म या बबल शॉवर लेने से बचें क्योंकि इससे जलन हो सकती है।
- जिम जाने या किसी भी तरह की कसरत करने से बचें या 48 घंटों के लिए आउटडोर खेल नहीं खेलें क्योंकि इससे वैक्स किए गए हिस्से में पसीना बढ़ सकता है।
- इसके अलावा, कम से कम 48 घंटे के बाद वैक्स किए गए हिस्से की एक्सफोलिएटिंग करने, तैराकी या धूप सेंकने से बचें।
- जलन से बचने के लिए साफ सूती कपड़े पहनें।
- तंग फिटिंग वाले कपड़े पहनने से बचें क्योंकि वे फंस सकते हैं।
- बैक्टीरिया त्वचा के करीब होते हैं और संक्रमण का कारण बनते हैं।

कचरे का निस्तारण (Disposing of the waste)

वैक्सिंग प्रक्रिया से उत्पन्न अपशिष्ट को दूषित माना जाना चाहिए

- कचरे के निपटान के लिए कुछ दिशानिर्देशों का पालन किया जाना चाहिए।
- प्रयुक्त वैक्स स्ट्रिप्स को डिब्बे में डाल देना चाहिए।
- छोटे कूड़ेदानों में एकत्रित सभी कचरे को बड़े नैदानिक अपशिष्ट डिब्बे में डाल (Dump) दें।
- नैदानिक कचरे के निपटान के लिए औद्योगिक दस्ताने का उपयोग करें।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि

हाथ की वैक्सिग करें।

आवश्यक सामग्रियां : हीटिंग यूनिट, वैक्स, डिस्पोजेबल कपड़ा या एप्रेन, कॉटन स्ट्रिप्स, चिमटी, स्पैचुला, पाउडर, कॉटन, एंटीसेप्टिक लोशन, डिस्पोजेबल दस्ताने, अपशिष्ट बिन, तौलिया और आभूषण का कटोरा (ज्वैलरी बाउल)

प्रक्रिया

- क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
- एक उपयुक्त प्री–वैक्स एप्लीकेशन उत्पाद चुनें।

- वैक्स किए जाने वाले हिस्से को पहचानें।
- वैक्स को गर्म करने वाली यूनिट में तब तक गर्म करें जब तक वह पिघल न जाए।
- अपनी कलाई के एक छोटे से हिस्से पर लगाकर वैक्स के तापमान का परीक्षण करें।
- वैक्स लगाने से पहले इस हिस्से पर पाउडर डालना चाहिए। बेबी पाउडर या कॉर्न स्टार्च का भी उपयोग किया जा सकता है क्योंकि वे शरीर के तेल और नमी को अवशोषित करते हैं, जिससे वैक्स बालों में चिपक जाता है (त्वचा नहीं), जिससे प्रक्रिया कम दर्दनाक हो जाती है।
- बालों की लंबाई की जांच करें जिन्हें हटाया जाना है। बाल आदर्श रूप से लंबाई में 1/4 और 1/8 इंच (3 और 6 मिमी) के बीच होने चाहिए।
- एक लकड़ी के स्पैचुला के साथ त्वचा पर गर्म वैक्स लगाएं।
- पट्टी को उस हिस्से पर धीरे से दबाएं जहां वैक्स लगाया गया है। बाल की वृद्धि की दिशा में वैक्स पट्टी को चिकना करें। वैक्स को ठंडा होने दें।
- एक बार जब वैक्स ठंडा हो जाए और थोड़ा सख्त हो जाए, तो वैक्स स्ट्रिप को बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में खींचें। पट्टी खींचते समय, त्वचा को तना हुआ रखें और पट्टी को उसके किनारे के नीचे से खींचें। यह जल्दी करें। इसे 90 डिग्री के कोण पर नहीं बल्कि उथले कोण पर खींचें।
- पट्टी हटा दिए जाने के बाद, असुविधा को कम करने हेतु वैक्स वाले क्षेत्र पर हाथ से दबाव देना चाहिए।

अपनी प्रगति जांचें

क. रिक्त स्थान भरें

1. एक एकल बाल को . . . . के रूप में संदर्भित किया जाता है।
2. एक बाल में उप त्वचा, ... और मेडुला शामिल होते हैं।
3. शरीर के बालों को हटाने के लिए सबसे आम उपचार . . . . है।
4. हाथ और पैर जैसे बड़े क्षेत्रों पर बाल हटाने के लिए, ... वैक्सिंग की जाती है।
5. एक त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण वैक्सिंग से पहले . . . . कार्य किया जाना चाहिए।

ख. बताएं कि सही हैं या गलत

1. टेलोजन बाल की वृद्धि का चक्र का पहला चरण है।
2. बाल कूप केटाजन चरण में बदलने की अवधि से गुजरता है।
3. बालों के रोम के लिए आराम की अवधि को टेलोजन कहा जाता है।

ग. विषयपरक प्रकार के प्रश्न

1. वैक्सिग से आप क्या समझते हैं? इसके प्रकार बताइए।
2. बालों के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाएं।
3. बाल की वृद्धि का चक्र के चरणों का नाम बताइए।
4. वैक्सिंग के लिए आवश्यक किसी भी पांच उपकरण की सूची बनाएं।
1. आप त्वचा की संवेदनशीलता परीक्षण कैसे करेंगे?
2. वैक्सिंग से पहले क्लाइंट द्वारा बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में बताएं।
3. वैक्सिंग के बाद क्लाइंट को क्या सलाह देनी चाहिए?

घ. वैक्सिंग क्रम को व्यवस्थित करें

क्र. सं.		सही क्रम को लिखें
1.	क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।	
2.	बालों को छोटे हिस्सों में चुनें और इन्हें निकालें।	
3.	सुनिश्चित करें कि आपने बालों को पूरी तरह से त्वचा से उठा लिया है और वे वैक्स की पट्टी से चिपक गए हैं।	
4.	वैक्स के तापमान को अपनी कलाई पर लगाकर टेस्ट करें।	
5.	सबसे उपयुक्त प्री–वैक्स एप्लीकेशन उत्पाद चुनें।	
6.	वैक्स किए जाने वाले हिस्से को पहचानें।	
7.	एक मोटी रिम की मदद सेएक छोटे से हिस्से पर वैक्स की एक मोटी कोट को लगाएं।	

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

☐ वैक्सिंग के लिए आवश्यक उपकरणों और उत्पादों की पहचान करने में।

☐ वैक्स के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करने में।

सत्र 2 : थ्रेडिंग

थ्रेडिंग चेहरे के बालों को हटाने का सबसे आम तरीका है। भौहें (आइब्रो), माथे और ऊपरी होंठ के ऊपर थ्रेडिंग सबसे आम है लेकिन यह चेहरे के अन्य क्षेत्रों पर भी किया जा सकता है। अन्य डेपिलेशन प्रक्रियाओं की तरह, थ्रेडिंग कभी–कभी लालिमा और चकत्ते (redness and rashes) का कारण बन सकती है।

चित्र 4.23 : आइब्रो को आकार देने के लिए थ्रेडिंग

लाभ

- थ्रेडिंग छोटे क्षेत्रों जैसे माथे, आइब्रो, ऊपरी होंठ के ऊपर, ठोड़ी और चेहरे पर अन्य क्षेत्रों के लिए उपयुक्त है।
- थ्रेडिंग, आम तौर पर, भौंहों को आकार देने के लिए की जाती है।
- वैक्सिंग की तुलना में इसमें कम समय लगता है।
- वैक्सिंग के बाद की तुलना में थ्रेडिंग के बाद आने वाले नए बाल बारीक होते हैं।
- यह लगभग सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है।
- थ्रेडिंग में किसी भी रसायन का उपयोग नहीं किया जाता है।
- थ्रेडिंग के बाद बालों का विकास धीमा होता है।

सीमाएं

- थ्रेडिंग का प्रभाव 1–2 सप्ताह तक रहता है इसलिए प्रक्रिया को लगातार कुछ अंतराल पर करना पड़ता है।
- संवेदनशील त्वचा पर, लालिमा या चकत्ते (रेशिस) हो सकते हैं।
- फुंसियों या मुंहासों जैसे फटने वाले क्षेत्रों पर थ्रेडिंग से बचें।

आवश्यक सामग्रियां

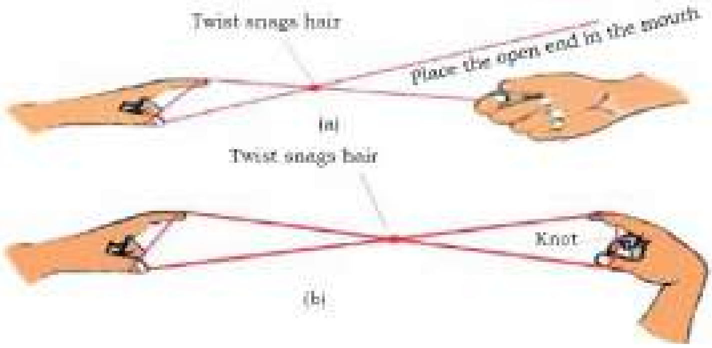
- धागा (थ्रेड) (24–30 इंच लंबा)
- आइब्रो ब्रश (आइब्रो के बालों को ब्रश करने के लिए)
- कैंची (आइब्रो को ट्रिम करने के लिए)
- चिमटी (बिखरे बालों को खत्म करने और बाहर निकालने के लिए)
- रूई (Cotton)
- पाउडर

क्लाइंट तैयार करना

- क्लाइंट को आराम से बैठने की सीट दें।
- अपने हाथ धोएं और उन्हें एक साफ तौलिया के साथ सुखा लें।
- जिस हिस्से में पाउडर के साथ थ्रेडिंग की जानी है, उसे थोड़ा साफ कर लें।

थ्रेडिंग तकनीकें

थ्रेडिंग के लिए 0.3–0.5 मि. मी. चौड़ाई का एक सूती धागा आवश्यक है। धागे की लंबाई 24 से 30 इंच के बीच होनी चाहिए। अभ्यास के लिए छोटी लंबाई के धागे का उपयोग करने से एक शुरुआत करने की आवश्यकता होती है। एक विशेषज्ञ एक लंबे धागे का उपयोग कर सकता है। थ्रेडिंग ज्यादातर माथे, भौंहों, अपर लिप, चेहरे और ठुड्डी पर अन्य हिस्सों पर की जाती है।



चित्र 4.24 (ए और बी): थ्रेडिंग बनाने के लिए धागा रखने की विधि

आइब्रो की थ्रेडिंग की प्रक्रिया **Procedure of eyebrow threading**

चरण 1 : एक लूप बनाने के साथ धागे के छोर को एक साथ रखें।
चरण 2 : एक 'कैट्स क्रैडल'' में लूप के दोनों छोर पर तर्जनी, मध्यमा और अंगूठा रखें।
चरण 3 : लूप को एक छोर पर लगभग एक दर्जन बार मोड़ें।
चरण 4 : लूप के केंद्र में मोड़ को पकड़ें, यह सुनिश्चित करें कि गाँठ अंगुली के पास एक छोर पर है, ताकि यह घुमाव के साथ रुकावट न पैदा करे।
चरण 5 : थ्रेडिंग शुरू करने के लिए, अनचाहे बालों के नीचे मुड़े हुए धागे के ऊपरी सिरे को रखें, ताकि वे उस पर लटकें। ऊपर की दिशा में मोड़ को हेरफेर करने के लिए निचली अंगुली फैलाएं, इस प्रकार, अनचाहे बालों को फंसाना और छीनना और उन्हें बाहर निकालना चाहिए।
चरण 6 : ऊपरी अंगुली को फैलाकर नीचे अंगुलियों की ओर घुमाएं और कुछ उलझे हुए बालों को गिराएं।
चरण 7 : अब, दूसरे हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें।

चरण 8 : हर 1/4 सेकंड में एक बार हिलने की दर से, एक ब्यूटी थेरेपिस्ट की अंगुलियों को जल्दी से चलना चाहिए। जैसे–जैसे बालों के साथ ट्विस्ट उठता है, वैसे–वैसे ट्विस्ट होने की तीव्र गति बाधित होती है। इसलिए लूप के एक नए हिस्से को मोड़ें या एक नए धागे का उपयोग करें।

चरण 9 : एक बार काम पूरा हो जाने के बाद, उस क्षेत्र पर सुखदायक लोशन या घोल लगाएं जहां थ्रेडिंग की गई है। त्वचा को शांत करने के लिए जिंक ओइंटमेंट या बर्फ भी लगाया जा सकता है।

अपर लिप की थ्रेडिंग की प्रक्रिया **Procedure for upper lip threading**

चरण 1 : सूती धागे का उपयोग करें, जो लगभग 2 फीट लंबा और 0. 3–0.5 मि.मी. चौड़ा होता है। सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से स्नैप नहीं करता है।

चरण 2 : धागे के एक छोर को मुंह में रखें और दूसरे को हाथ में।

चरण 3 : धागे को बीच में लगभग 10 बार घुमा दें।

चरण 4 : तेल को दूर करने के लिए, अपर लिप के ऊपर टैल्कम पाउडर लगाएं।

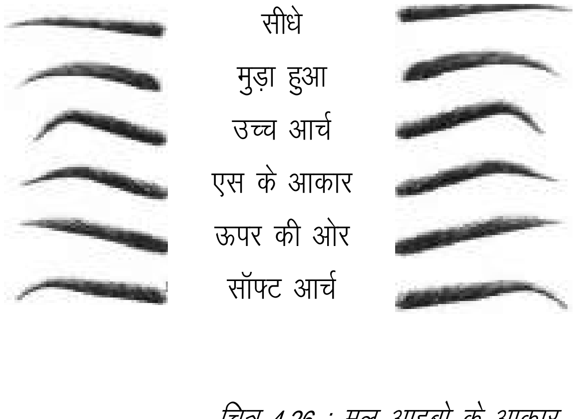
चरण 5 : क्लाइंट के अपर लिप के ऊपर धागा रखें।

चरण 6 : त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को ऊपरी होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें। हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।

चरण 7 : अपर लिप के ऊपर थ्रेडिंग करने के बाद, लोशन से इस हिस्से की मालिश करें या एस्ट्रिंजेंट लगाएं।

चेहरे के आकार के अनुसार आइब्रो का आकार

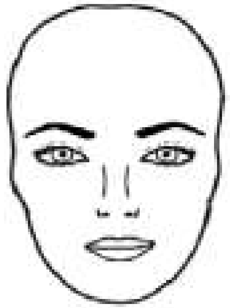
छह मूल चेहरे के आकार हैं। भौंहों के आकार में से कुछ जो छह चेहरे के आकार में से प्रत्येक पर सूट करते हैं, वे इस प्रकार हैं।



चित्र 4.26 : मूल आइब्रो के आकार

अंडाकार आकार वाला चेहरा (Oval face)

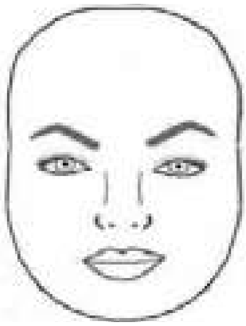
यह एक आइडियल चेहरे के आकार के रूप में जाना जाता है क्योंकि यह आनुपातिक प्रतीत होता है। हर आइब्रो शेप इस फेस शेप को सूट करता है। लुक को निखारने के लिए ज्यादातर सॉफ्ट–एंगल्ड आइब्रो शेप बनाई जाती है।



चित्र 4.27 : अंडाकार आकार वाला चेहरा

गोल आकार वाला चेहरा (Round face)

इस चेहरे के आकार में कोणों की कमी होती है। इसलिए, आइब्रो के आकार को, आम तौर पर, चेहरे की चौड़ाई से लोगों का ध्यान हटाने और लंबे समय तक दिखाई देने के लिए आर्च्ड होना चाहिए। सामान्य रूप से, इस पर गोल आइब्रो रखने से बचा जाना चाहिए।



चित्र 4.28 : गोल आकार वाला चेहरा

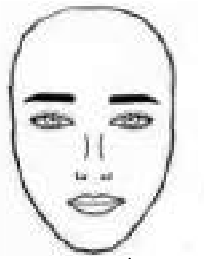
चौकोर आकार वाला चेहरा (Square face)

इस चेहरे के आकार में कोण होते हैं। इसलिए, इसे मोटी भौंह के साथ नरम बनाया जाना चाहिए। जबड़े को एक मोटी भौंह के साथ संतुलित किया जा सकता है, जिसमें भौंह के शीर्ष पर एक तीखी पीक होती है जो इसे कोणीय बनाती है।

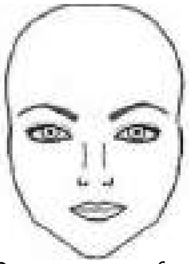
लंबे आकार वाला चेहरा (Long face)

चेहरे को छोटा दिखाना लक्ष्य है। तो, क्षैतिज समतल भौंह इस कार्य को पूरा कर सकते हैं और चेहरे को संतुलित बना सकते हैं।

चित्र 4.29 : चौकोर आकार वाला चेहरा



चित्र 4.30 : लंबे आकार वाला चेहरा



चित्र 4.31 : हार्ट आकार वाला चेहरा

चित्र 4.32 : डायमंड आकार वाला चेहरा

दिल (हार्ट) का आकार वाला चेहरा (Heart face)

यह आकार माथे पर चौड़ा और गालों पर टिपर्स के बाद इसमें एक नुकीली ठोड़ी होती है। माथे और ठोड़ी को संतुलित करने के लिए, नरम पीक के साथ गोल भौंह सबसे अच्छी दिखाई देती हैं, और चेहरे के आकार का सुंदर दिखाई देता है।

हीरे (डायमंड) के आकार वाला चेहरा (Diamond face)

यह कोणीय आकार का चेहरा होता है, गाल की हड्डी पर सबसे चौड़ा और माथे, साथ ही जबड़े की लाइन पर संकरा। घुमावदार या गोल भौंह चेहरे को कम कोणीय दिखा सकते हैं। बीच में आर्च्ड भौहें इसे कम चौड़ा दिखाई देंगी।

पुरुषों के लिए चेहरे के बालों को हटाने की तकनीक (Facial hair removal techniques for men)

चित्र 4.33 (ए और बी) : दाढ़ी को आकार देना

लंबे समय से बालों को हटाने और सौंदर्य उपचार को महिलाओं के लिए एक चीज माना गया है। लेकिन आजकल, पुरुष भी विभिन्न सौंदर्य उपचारों का चयन कर रहे हैं। वे चेहरे की वैक्सिग, भौंहों को आकार देने, यूनी–ब्रो लुक को हटाने, अपने कान और गर्दन के पीछे के हिस्से को साफ करने आदि के लिए जाते हैं, वे दाढ़ी को आकार देने, ट्रिमिंग, शेविंग, टेम्पल के बालों को आकार देने आदि के लिए भी जाते हैं। महिलाओं के लिए अपनाई जाने वाली चेहरे के बालों को हटाने की प्रक्रिया भी पुरुषों के लिए उपलब्ध है। पुरुष भी भौंहों की थ्रेडिंग कराने के लिए जाते हैं, जो वैक्सिग की तुलना में दर्दनाक और समय लेने वाली होती है, क्योंकि पुरुषों के बाल मोटे होते हैं। इसके अलावा, महिलाओं की तुलना में पुरुषों में आइब्रो में बालों का विकास अधिक होता है। नवीनतम रुझान हार्ड वैक्स का उपयोग करने की ओर है।

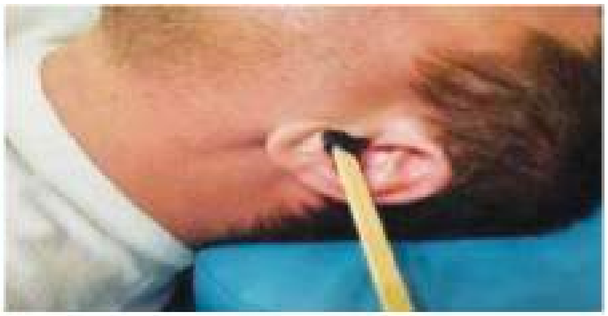
दाढ़ी को शेप देना (Shaping the beard)

यह अतिरिक्त या लंबे बालों को ट्रिम करके और दाढ़ी के किनारों को तय करके किया जाता है। ट्रिमिंग के लिए इलेक्ट्रिक रेज़र, कैंची या एपिलेप्टर का उपयोग किया जा सकता है। बिखरे हुए और अनियमित बालों को हटाने के लिए थ्रेडिंग या हार्ड वैक्स लगाया जा सकता है। यह लंबे बालों को मुक्त लुक देता है और सुंदर बालों के विकास को बढ़ाता है।

नाक के बाल निकालना (Nose hair removal)

यह एक कठिन प्रक्रिया है, जिसमें कैंची या रेजर, सामान्य रूप से उपयोग किया जाता है। लेकिन नाक के बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग एक सुविधाजनक और प्रभावी तरीका है। एक स्टिक की मदद से नथुने (nostril) के खुले सिरे पर वैक्स की छोटी मात्रा डाली जाती है। यह ठंडा और जमने की सुविधा प्रदान करता है, और फिर, नाक के बालों के साथ वापस खींच लिया जाता है।

चित्र 4.34 : नाक के बाल निकालना



चित्र 4.35 : कान के बाल निकालना

कान के बाल निकालना (Ear hair removal)

हार्ड वैक्स कान पर डाला जाता है और इसे ठंडा होने तथा जमने दिया जाता है। इसे फिर वापस खींच लिया जाता है। एक रेजर या ट्रिमर के साथ कान के बाल निकालना मुश्किल है क्योंकि इस हिससे में बाल बारीक होते हैं और दाढ़ी (शेव) बनाने के लिए कोई सपाट सतह नहीं होती है। वैक्स कान के पर्दे (curves) पर लगाया जा सकता है तथा बालों को हटाने के लिए वापस खींच लिया। कम बाल होने पर थ्रेडिंग भी की जा सकती है।

प्रायोगिक अभ्यास

गतिविधि

अपर लिप की थ्रेडिंग करें।

आवश्यक सामग्रियां : सूती धागा, टैलकम पाउडर, लोशन या एस्ट्रिंजेंट, कैंची, चिमटी (ट्विजर्स)

प्रक्रिया

- लगभग 2 फीट लंबे 0.3–0.5 मिमी चौड़े सूती धागे का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से काटता (स्नैप) नहीं है।
- धागे का एक सिरा मुंह में और दूसरा हाथ में पकड़ें।
- धागे को बीच में लगभग 10 बार घुमाएं।

- तेल दूर करने के लिए अपर लिप पर टैल्कम पाउडर लगाएं।
- थ्रेड को क्लाइंट के अपर लिप पर रखें।
- होंठ की त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें।
- त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को ऊपरी होंठ के नीचे जीभ रखने के लिए कहें।
- हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।
- अपर लिप पर थ्रेडिंग करवाने के बाद, लोशन से उस जगह की मालिश करें या खुजली या जलन से बचने के लिए एस्ट्रिंजेंट लगाएं।

अपनी प्रगति जांचें

क. रिक्त स्थान भरें

1. थ्रेडिंग के लिए . . . . की आवश्यकता होती है।
2. एक . . . . आकार के चेहरे में कोणों की कमी होती है, इसलिए, आइब्रो के आकार को आर्च्ड होना चाहिए।
3. एक . . . . आकार का आकार माथे पर चौड़ा और गालों पर टिपर्स के बाद एक नुकीली ठोड़ी होनी चाहिए।
4. दाढ़ी को ट्रिम करने के लिए इलेक्ट्रिक रेजर और . . . . का उपयोग किया जा सकता है।
5. नाक के बालों को हटाने के लिए एक सुविधाजनक और प्रभावी तरीका . . . . वैक्सिंग है।

ख. बताएं कि सही हैं या गलत

1. थ्रेडिंग चेहरे के बालों को हटाने का सबसे आम तरीका है।
2. थ्रेडिंग हेतु इस्तेमाल होने वाले धागे की लंबाई 24 से 30 इंच के बीच होनी चाहिए।
3. थ्रेडिंग के लिए पॉलिस्टर के धागे का इस्तेमाल किया जा सकता है।
4. डायमंड फेस गालों पर टेपर हो जाता है।

ग. वैक्सिंग क्रम को व्यवस्थित करें

क्र. सं.		सही क्रम को लिखें
1.	क्लाइंट के अपर लिप पर धागा रखें।	
2.	एक सूती धागे का उपयोग करें, जो लगभग 2 फीट लंबा है।	
3.	सुनिश्चित करें कि धागा पर्याप्त मजबूत है और आसानी से स्नैप नहीं करता है।	
4.	अपर लिप पर थ्रेडिंग हो जाने के बाद, लोशन से इस हिस्से की मालिश करें या एस्ट्रिंजेंट लगाएं।	
5.	हाथ चलाने के साथ, घूमा हुआ हिस्सा ऊपर के हिस्से को दूसरी तरफ ले जाने के लिए कहें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह बाल निकलने के साथ आगे बढ़ता रहता है। जैसे जैसे यह आगे और पीछे चलता है, इसके साथ ही बालों को जड़ से उखाड़कर बाहर निकाल दिया जाएगा।	
6.	धागे के एक सिरे को मुंह में रखें और दूसरे को हाथ में।	
7.	धागे को बीच में लगभग 10 बार घुमा दें।	
8.	तेल को दूर करने के लिए अपर लिप पर टैल्कम पाउडर या कॉर्न स्टार्च लगाएं।	
9.	त्वचा को कसने के लिए क्लाइंट को अपर लिप के नीचे जीभ रखने के लिए कहें।	

घ. विषयपरक प्रकार के प्रश्न

1. थ्रेडिंग के लाभों का वर्णन करें।
2. थ्रेडिंग करते समय कोई भी तीन सावधानियां लिखें जिसका पालन करने की आवश्यकता होती है।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूरा करने के बाद, क्या आप इसमें सक्षम हैं :

- थ्रेडिंग की आवश्यकता को समझाएं।
- थ्रेडिंग के लाभों को सूचीबद्ध करें।
- आइब्रो और अपर लिप की थ्रेडिंग का प्रदर्शन करें।

171119
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

हैलो बच्चो!

यदि आप किसी के द्वारा अनुचित तरीके से छूने के बारे में असहज महसूस करते हैं आपको इन बातों का ध्यान अवश्य करना चाहिए, और आपको चुप नहीं रहना चाहिए।

1. खुद को दोष न दें
2. आप जिस पर भरोसा करते हैं, उसे बताएं
3. **पीओसीएएओ ई–बॉक्स** के माध्यम से आप बाल अधिकारों के संरक्षण के लिए राष्ट्रीय आयोग को भी सूचित कर सकते हैं।

जब आपको एक असुरक्षित स्पर्श महसूस होता है तो आप बुरा, भ्रमित और असहाय महसूस हो सकता है, जिसे आपको ''बुरा'' महसूस करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि यह आपकी गलती नहीं है

पीओसीएसओ ई–बॉक्स NCPCR@Gov.in पर उपलब्ध है

यदि आप 18 वर्ष से कम उम्र के हैं, और परेशान या भ्रमित या दुर्व्यवहार या संकट में हैं या किसी अन्य बच्चे को जानते हैं जो......

1098 पर संपर्क करें ... क्योंकि कुछ नंबर अच्छे हैं!

वो ज़िंदगी बदल देते हैं !!!

चाइल्ड लाइन 1098 हर समय

चाइल्ड लाइन 1098–एक नेशनल 24 घंटे टोल फ्री इमरजेंसी फोन सेवा संकट में पड़े बच्चों के लिए है, चाइल्डलाइन इंडिया फाउंडेशन का एक प्रयास है जो महिला और बाल विकास मंत्रालय द्वारा समर्थित है।

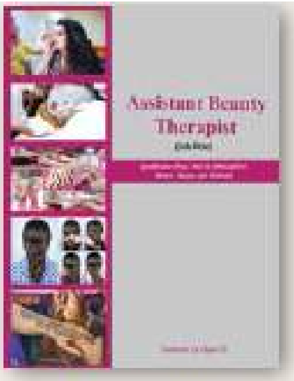
नए समाज की ओर
Towards a new dawn

Swachh Bharat

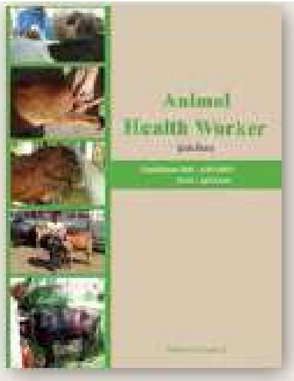
स्वच्छ भारत

एक कदम स्वच्छता की ओर

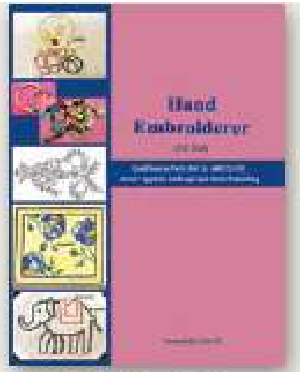
अन्य व्यावसायिक शिक्षा पाठ्यपुस्तकें



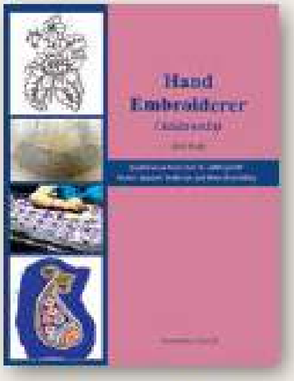
₹ 100/pp.112
Code - 17918
ISBN - 978-93-5292-075-4



₹ 90/pp.100
Code - 17903
ISBN - 978-93-5292-074-7

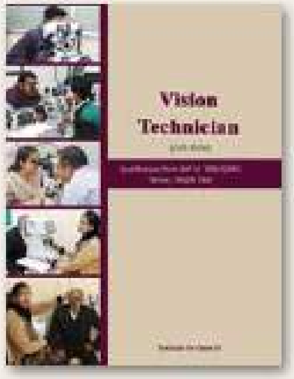


₹ 125/pp.136
Code - 17913
ISBN - 978-93-5292-083-9



₹ 100/pp.112
Code - 17914
ISBN - 978-93-5292-082-2

₹ 120/pp. 128
Code - 17946
ISBN - 978-93-5292-068-6



₹ 85/pp. 92
Code - 171163
ISBN - 978-93-5292-080-8

₹ 65/pp.68
Code - 17920
ISBN - 978-93-5292-087-7

₹ 85/pp.92
Code - 171111
ISBN - 978-93-5292-086-0

₹ 100/pp.112
Code - 17945
ISBN - 978-93-5292-077-8

अधिक पूछताछ के लिए, कृपया www.ncert.nic.in पर देखें या कॉपीराइट पेज पर दिए गए क्षेत्रीय केंद्रों के पते पर व्यावसायिक प्रबंधकों से संपर्क करें।

शब्दावली

एब्डक्टर्स Abductors : *मांसपेशियां जो हाथ की अंगुलियों और पैर की अंगुलियों को अलग करती हैं।*

एसीटोन : *नाखून के पेंट को हटाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक रसायन।*

एसिड मेंटल : *त्वचा का एक एसिड अवरोध जो संक्रमण और नमी के उड़ने की रोकथाम करता है।*

एडक्टर Adductors : *मांसपेशियां जो अंगुलियों और पैर की अंगुलियों को एक साथ खींचती हैं।*

एल्केलिनिटीः *यह एसिड को बेअसर करने के लिए पानी की क्षमता को संदर्भित करता है।*

एलर्जिक या संवेदनशील त्वचा : *एलर्जन के संपर्क में आने पर त्वचा संवेदनशील हो जाती है, जिससे चकत्ते और सूजन हो जाती है।*

एनाटॉमी : *विज्ञान की वह शाखा है जो मानव और पशु शरीर की संरचना से संबंधित है, शरीर के विभिन्न अंगों के एक दूसरे के साथ संबंध के बारे में है।*

एंटीसेप्टिक : *एक घोल जो घावों को सेप्टिक बनने से रोकता है*

एपेंडेज : *एक जुड़ा हुआ अंग।*

ब्यू लाइंस : *ये गहरी उभरी हुई रेखाएं होती हैं जो नाखूनों और पैर की अंगुलियों पर आड़ी दिशा में चलती हैं।*

ब्लीच : *यह एक ब्लीचिंग एजेंट को संदर्भित करता है, जो त्वचा की टोन को हल्का करने में मदद करता है। यह आम तौर पर, चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने के लिए उपयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया को 'ब्लीचिंग' कहा जाता है।*

कार्पल : *कलाई की हड्डियाँ।*

क्लीन–अप : *यह त्वचा के छिद्रों को बंद करने और त्वचा को सांस लेने के लिए किया जाता है। यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और त्वचा से गहरी बैठा गंदगी को साफ करने में मदद करता है। क्लीन–अप की प्रक्रिया में, त्वचा की ऊपरी परत को पृथक किया जाता है, एक्सफ़ोलिएट और मॉइस्चराइज़ किया जाता है।*

कॉमेडोन एक्सट्रैक्टर : *ब्लैक हेड्स और व्हाइट हेड्स को हटाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक उपकरण, जिससे त्वचा साफ और चमकदार हो जाती है।*

विरोधी –संकेत : *एक स्थिति (कंडीशन) जो एक उपचार के असर को रोकती है।*

कॉरगेशंस Corrugations: *नाखून पर लहराती लकीरें।*

क्यूटिकल : *नाखून के बेस के आसपास ऊपर आने वाली त्वचा।*

डेपीलेशन : *शरीर के अन चाहे बालों को हटाना।*

एमरी बोर्ड : *इसके दो साइड होते हैं – नाखूनों को छोटा करने के लिए एक मोटा साइड और एक बारीक साइड, जिसका उपयोग आकार देने और बेवलिंग के लिए किया जाता है।*

एपोनिशियम : *अंगुली के नाखून का क्यूटिकल।*

इफ्लुरेज Effleurage : *धीमी, व्यापक मसाज मूवमेंट।*

एक्सफ़ोलिएंट : *मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक दानेदार पदार्थ।*

एक्स्टेंसर्स Extensors : *मांसपेशियां जो कलाई और पैर को सीधा करती हैं।*

फ्लेक्सर्स : *मांसपेशियां जो कलाई और पैर को मोड़ती हैं।*

***खांच** Furrows*: *नाखून में मौजूद गड्ढे।*

जर्मिनल मैट्रिक्स : *नाखूनों की जड़। नाखून का यह हिस्सा वास्तव में नाखून के पीछे की त्वचा के नीचे होता है और अंगुली में कई मिलीमीटर तक फैला होता है।*

हेयर बल्ब : *इसमें कोशिकाएँ होती हैं, जो बालों का उत्पादन करती हैं।*

हेयरडू Hairdo : *यह कंघे ब्लो–ड्रायर, सौंदर्य प्रसाधन, आदि का उपयोग करके बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करते हुए तैयार किया जाता है।*

हेयर ड्रेसिंग : बालों को *स्टाइल करने की प्रथा को 'हेयर ड्रेसिंग' कहा जाता है, खास तौर पर जब एक व्यवसाय के रूप में किया जाता है। हेयरस्टाइल में हेयरबेंड्स, क्लिप, पिन्स, बैरेट्स, टियारास आदि जैसे सहायक उपकरण भी शामिल हो सकते हैं, ताकि बालों को एक निश्चित स्थान और स्टाइल में रखा जा सके और उनकी सुंदरता को बढ़ाया जा सके।*

बाल कूप चक्र : *इसके तीन चरण होते हैं – एनाजेन, कैटाजेन और टेलोजन।*

हेयर शाफ्ट : *हेयर शाफ्ट स्केल्पके ऊपर दिखाई देने वाला बाल का हिस्सा है। शाफ्ट केरेटिन से बना होता है, जिसे आसानी से नष्ट नहीं किया जा सकता। बाल के शाफ्ट परतों से बने होते हैं और वे प्रत्यक्ष गर्मी या प्रतिकूल परिस्थितियों के संपर्क में आने पर क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।*

केरेटिन : *एक प्रोटीन जो त्वचा और नाखूनों का मुख्य घटक है। इसे आसानी से क्षतिग्रस्त या नष्ट नहीं किया जा सकता है।*

मेकअप : *किसी व्यक्ति के समग्र रूप रंग को बढ़ाने या बदलने के लिए कॉस्मेटिक्स को लगाने की प्रक्रिया। मेकअप में आम तौर पर लिपस्टिक, आईलाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, कोहल, लिप ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का इस्तेमाल किया जाता है।*

मैट्रिक्स : *नाखून का वह भाग जिसमें कोशिकाओं का उत्पादन होता है जो नाखून में वृद्धि करता है।*

मैनीक्योर : *हाथों और नाखूनों की दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला एक उपचार। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच लोकप्रिय है। अधिकांश सैलून में इस उपचार के लिए एक अलग हिस्से होते हैं।*

मेटाकार्पल्स : *हथेली की हड्डियाँ*

नेल प्लेट : *अंगुलियों के वास्तविक नाखून, जो पारभासी केरेटिन से बने होते हैं। नाखून के नीचे की रक्त वाहिकाओं से इसकी गुलाबी झलक इसके आती है।*

पेडीक्योर : *यह उपचार पैरों और पैर की अंगुली का नाखून की दिखावट में सुधार करने में मदद करता है। इसमें एक प्यूमिस स्टोन, एक्सफोलिएशन और मसाज का उपयोग करके मृत त्वचा कोशिकाओं को निकालना भी शामिल है, इसके बाद पैर की अंगुली के नाखूनों को पेंट किया जाता है।*

पेरिओंशियम : *नाखून की प्लेट के किनारों पर मौजूद त्वचा। इसे 'पैरोंशियल एज' भी कहा जाता है।*

फैलेंजेस : *अंगुलियों की हड्डियां।*

शरीरक्रिया विज्ञान (फिजियोलॉजी) : *शरीर के विभिन्न अंगों और संपूर्ण रूप से शरीर के कार्यों का अध्ययन।*

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण Personal Protective Equipment : *इसमें दस्ताने, काले चश्मे, ढके हुए जूते, एप्रन, हेडगियर या हेड कवर इत्यादि शामिल हैं। ये किसी व्यक्ति और उसके कपड़ों और शरीर की सुरक्षा के लिए होते हैं।*

प्यूमिस स्टोन : *त्वचा को साफ़ करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक हल्का और छिद्रयुक्त पत्थर। यह कठोर और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा देता है।*

रेडियस : *हाथ के ऊपरी भाग की छोटी हड्डी।*

रास्प : *यह कॅलस निकालने और त्वचा को चिकना करने के लिए उपयोग की जाने वाली एक मोटी फ़ाइल है।*

रिकॉर्ड कार्ड : *यह एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जिसे एक सैलून द्वारा रखा जाना चाहिए क्योंकि इसमें क्लाइंट द्वारा लिए गए पिछले उपचार के ब्यौरे शामिल होते हैं, उसके द्वारा बुक किए गए उपचार के विवरण, क्लाइंट की पिछली जानकारी, उपयोग किए जाने वाले उत्पादों के बारे में, त्वचा के प्रकार और एलर्जी, यदि कोई हो।*

त्वचा : *त्वचा शरीर का बाहरी आवरण है। यह शरीर के लिए सुरक्षा कवच का काम करता है।*

स्टेराइल मैट्रिक्स : *नेल बेड नाखून के मैट्रिक्स का हिस्सा है जिसे स्टेराइल मैट्रिक्स भी कहा जाता है। यह लुनुला के किनारे से हाइपोनिशियम तक फैला हुआ है। नेल बेड में रक्त वाहिकाएं, तंत्रिकाएं, और मेलेनोसाइट्स या मेलेनिन उत्पादक कोशिकाएं होती हैं।*

विसंक्रमण Sterilisation : *परिशोधन का उच्चतम रूप जिससे सभी कीटाणुओं को मार दिया जाता है।*

थ्रेडिंग : *बाल हटाने की तकनीक, जो सूती धागे के उपयोग से पूरे रोम कूप को हटा देती है। बालों को एक मुड़ने वाली गति से बाहर निकाला जाता है, जिसमें धागे में बालों को फंसाया जाता है और इसे बाहर खींचा जाता है।*

वैक्सिंग : *बालों को निकालने की एक तकनीक, जिसमें गर्म या ठंडे वैक्स के इस्तेमाल से बालों को जड़ से निकाला जाता है। व्यक्ति के बालों के विकास के पैटर्न के अनुसार, नए बालों को उगने में 3–6 सप्ताह लगते हैं। स्ट्रिप और स्ट्रिपलेस वैक्सिंग इसके दो प्रकार हैं।*

उत्तर कुंजी

इकाई 1 सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थेरेपी

सत्र 1 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (घ) 2.(ग) 3.(ग) उपचार

ख. रिक्त स्थान भरें

(क) थेरेपिस्ट (ख) स्लिमिंग (ग) मेकअप (घ) थेरेपीज़

सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (ग) 2.(क) 3. (ख)

ख. रिक्त स्थान भरें

1.ट्विस्टिंग 2. हेयर स्टाइल 3.हेयरड्रेसिंग 4.स्ट्रिपलेस

सत्र 3 : कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (क) 2.(घ) 3.(ख) 4.(घ)

ख. रिक्त स्थान भरें

1.रोग 2. स्वच्छता 3.कीटाणुशोधन

4. प्राथमिक चिकित्सा 5.सुरक्षित

सत्र 4 : कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (क) 2.(घ) 3.(ख) 4.(घ)

ख. रिक्त स्थान भरें

1.पानी 2. ऑक्सीजन 3. बुझाने वाला (एक्सटिंग्विशर) 4.मास्क

इकाई 2 : स्किन केयर सेवाएं

सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (घ) 2. (ग) 3. (ख) 4. (ग)

ख. रिक्त स्थान भरें

1. एपिडर्मिस 2. कोलेजन 3. मेलेनिन

4. इम्यून 5. रेशेदार (फाइब्रस)

सत्र 2 : त्वचा के प्रकार और स्किनकेयर

क. रिक्त स्थान भरें

1. अशुद्धियां 2.ब्लैकहेड्स 3. रिंकल्स 4. नॉर्मल

5. सेबेशियस 6. पिंपल्स 7. पील ऑफ

सत्र 3 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य

क. रिक्त स्थान भरें

1.ओक्सिपिटल्स 2 फ्रंटेलिस 3. क्वाड्रेटस लेबी इनफिरियर्स

ख. कॉलम का मिलान करें

1. (घ) 2. (क) 3.(ख)

4. (ङ) 5. (ग)

ग. बहु विकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (ख)

सत्र 4 : ब्लीचिंग

क. रिक्त स्थान भरें

1. ब्लीचिंग 2.पैच 3. वॉटरिंग 4. अमोनिया

इकाई 3 : मैनीक्योर, पेडीक्योर और सेवाएं

सत्र 1 : नाखून, हाथ और पैर की शारीरिक रचना

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (ग) 2. (क) 3. (ख) 4. (ग)

ख. रिक्त स्थान भरें

1. मज्जा (मैरो) 2.टेंडन 3. लिगामेंट 4. खून , रिलैक्सिंग

सत्र 2 : मैनीक्योर

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (घ) 2. (ख) 3.(घ) 4. (क)

5. (ग) 6. (घ) 7.(क)

ख. रिक्त स्थान भरें

1. क्यूटिकल 2.फिलिंग 3. प्यूमिस 4. लकीरें (रिजेस)

सत्र 3 : पेडीक्योर

क. बहु विकल्प प्रश्न

1. (क) 2. (घ) 3. (ख) 4. (ख)

इकाई 4 : डेपीलेशन सेवाएं

सत्र 1 : वैक्सिग

क. रिक्त स्थान भरें

1. शाफ़्ट 2.कोर्टेक्स 3. वैक्सिग

4. नरम 5.चौबीस घंटे

ख. सही या गलत बताएं

1.गलत 2.सही 3.गलत

सत्र 2 : थ्रेडिंग

क. रिक्त स्थान भरें

1. थ्रेड 2. राउंड 3. हार्ट

4. सिज़र्स 5. हेयर

ख.सही या गलत बताएं

1. सही 2. सही 3. गलत 4. गलत