जन शिक्षण संस्थान

हस्त पुस्तिका

ब्यूटी केयर असिस्टेंट (दिव्यांगजन)

कोड - 2022/PWD/JSS/06004

लेवल - 2

भारत सरकार
कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय
जन शिक्षण संस्थान निदेशालय
नई दिल्ली

फॉर
लोकोमोटर डिसेबिलिटी (LD)
स्पीच और हियरिंग (SHI)
इंटेलेक्चुअल डिसेबिलिटी (ID)

All Rights Reserved.

Second Edition

ISBN: 978-93-86620-59-0

Printed in India

Copyright ©

Disclaimer

The information contained herein has been obtained from sources reliable to JSS. JSS disclaims all warranties to the accuracy, completeness or adequacy of such information. JSS shall have no liability for errors, omissions, or inadequacies, in the information contained herein, or for interpretations thereof. Every effort has been made to trace the owners of the copyright material included in the book. The publishers would be grateful for any omissions brought to their notice for acknowledgements in future editions of the book. No entity in JSS shall be responsible for any loss whatsoever, sustained by any person who relies on this material. The material in this publication is copyrighted by JSS No parts of this publication may be reproduced, stored or distributed in any form or by any means either on paper or electronic media, unless authorized by the JSS.

Note: SCPwD
SCPwD has borrowed the qualification of Assistant Dress Maker - (Divyangjan) from JSS which is approved by NCVET in the 40th meeting of NSQC on 22 Oct 2024 (Link of MOM
https://ncvet.gov.in/wp-content/uploads/2024/11/MoM-for-40th-NSQC-Meeting-1.pdf
And uploaded on NQR WWW.nqr.gov.in
The book caters to the job role aligned to the following disabilities as per the NQR codes mentioned below.
LD - QG-02-PD-03337-2024-V1-SCPWD
SHI - QG-02-PD-03338-2024-V1-SCPWD
ID - QG-02-PD-03339-2024-V1-SCPWD

Certificate

COMPLIANCE TO
QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

Skill Council for Persons with Disability

for

SKILLING CONTENT: PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of

Job Role/ Qualification Pack: Beauty Care Assistant QP. No. PWD/2022 /BW/JSS/06004, Version 1.0, NSQF LEVEL 2

Date of Issuance: 22/10/2024
Valid up to*: 21/10/2027

*Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the 'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)

Authorised Signatory
(Skill Council for Persons with Disability)

ब्यूटी केयर असिस्टेंट

हस्त पुस्तिका - जन शिक्षण संस्थान लाभार्थियों के लिए

संस्करण, दिसंबर 2022

मार्गदर्शन

डॉ. रामकृष्ण सूरा

विषय विशेषज्ञ

श्रीमति निष्ठा शर्मा

पाठ्यक्रम निर्माण

श्रीमति अमरजीत कौर

कु. सोनम श्रीवास्तव

श्रीमति कुलविंदर कौर

टंकण कार्य

श्री रवि कुमार

श्री अमित तिवारी

प्रस्तावना

भारत की बढ़ती अर्थव्यवस्था के लिए एक कुशल कार्यबल की आवश्यकता है। इसके लिए जन शिक्षण संस्थानों द्वारा समस्त देश में विभिन्न व्यवसायिक कौशलों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। इन कार्यक्रमों द्वारा अधिकतर अर्धसाक्षर एवं स्कूल ड्रॉपआउट व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया जाता है। उनको प्रशिक्षण देने के लिए स्थानीय अनुदेशकों का चयन किया जाता है। ये अनुदेशक अपने विषय विशेष में दक्ष होते हैं। परंतु उनके अनुभव एवं प्रशिक्षण के तरीके भिन्न-भिन्न होते है। इसलिए प्रशिक्षण में एक रूपता नहीं होती। ऐसी स्थिति में यह जरूरत महसूस की गई कि अनुदेशकों को ऐसी सामग्री उपलब्ध कराई जाए जिससे प्रशिक्षण में एकरूपता एवं मानकीकृता हो जाए।

इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए 15 अत्यंत लोकप्रिय व्यवसायिक कौशलों के प्रशिक्षण के लिए हस्तपुस्तिकाओं (Handbooks) का निर्माण किया गया है।

इन पुस्तिकाओं के निर्माण कार्य में विभिन्न जन शिक्षण संस्थानों की विशेष भूमिका रही है। जिन जन शिक्षण संस्थानों को यह काम सौंपा गया था, सबसे पहले उनका उन्मुखीकरण किया गया। उन जन शिक्षण संस्थानों ने विषय विशेषज्ञों से पुनः पुनरीक्षण करवाकर अंतिम रूप दिया।

निदेशालय द्वारा इस प्रकार की पुस्तिका तैयार करने का यह पहला प्रयास है। सभी पुस्तिकाएं नेशनल ऑक्यूपेशनल स्टैंडर्ड (National Occupational Standard) आधारित मॉडल पाठयक्रम (Curriculum) की रूपरेखा अनुरूप विभिन्न NSQF के

स्तर 2 एवं 3 पर बनाई गई है। पुस्तकों में कौशल संबंधित कठिन विषयों को अत्यंत सरल भाषा में चित्रों के माध्यम से समझाया गया है। प्रत्येक अध्याय संबंधित विभिन्न प्रकार के प्रश्न भी दिए गए हैं। इससे पाठकों को विषय को समझने और याद रखने में मदद मिलेगी। साथ ही विषयों में उनकी रुचि भी बढ़ेगी।

पुस्तिकाओं का प्रारूप इस निदेशालय द्वारा गठित विशेषज्ञ समूह द्वारा तैयार किया गया है जिसने डॉ. रामकृष्ण सूरा के नेतृत्व में कठिन परिश्रम कर इन पुस्तिकाओं को तैयार करने का कार्य किया। आशा है यह अनुदेशकों को दिशा-निर्देश देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी और लाभार्थियों की आजीविका में नई दिशा का स्रोत होगी।

इन पुस्तिकाओं के चुनौतीपूर्ण कार्य को पूरा करने में डॉ. रामकृष्ण सूरा की विशेष भूमिका रही है । मैं उनके योगदान की सराहना करता हूँ। पुस्तिकाओं के निर्माण में विषय विशेषज्ञों का योगदान विशेष रूप से उल्लेखनीय है। मैं उन सभी का आभार व्यक्त करता हूँ।

पुस्तिकाओं में सुधार और संवर्धन के लिए पाठकों और विशेषज्ञों के विचार एवं सुझावों का स्वागत है।

अतुल कुमार तिवारी
सचिव
कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय
भारत सरकार

दिसंबर, 2022

Beauty Care Assistant

National Occupational Standards followed for the Beauty Care Assistant course:

Job Details	NQR Code	2022/BW/JSS/06004
	NSQF Level	2
	Job Role	Beauty Care Assistant
	Sector	Beauty & Wellness
	Sub-sector	Beauty & Salons
	Occupation	Skincare Services
	Course Duration Theory Practical Employability Skills (Including LEE)	**240 Hours** 30 Hours 150 Hours 60 Hours

The Beauty Care Assistant course follows the following Occupational Standards:

1. Introduction
2. Prepare and Maintain Work Area
3. Provide Basic Skin Care
4. Carry Out Basic Depilation Services
5. Manicure and Pedicure
6. Make-up
7. Hair Dressing and Services
8. Mehndi Design
9. Market Exposure

विषय सूची

अध्याय	विवरण	पृष्ठ संख्या
	प्रस्तावना	-
	पाठ्यक्रम	i-viii
1.	परिचय	1
2.	कार्यक्षेत्र की भूमिका	5
3.	बुनियादी त्वचा की देखभाल	11
4.	अंवांछित बाल हटाने की बुनियादी सेवाएं	42
5.	मैनीक्योर और पेडीक्योर	58
6.	मेकअप	72
7.	साधारण हेयर ड्रेसिंग एवं स्टाइल सेवाएं	86
8.	मेहंदी कला	108
9.	बाजार एक्सपोज़र	113

पाठ्यक्रम

क्रम संख्या	विषय वस्तु	सीखने के प्रमुख परिणाम	उपकरणों की आवश्यकता	अनुदेशक के घंटे
1	**परिचय**	• जन शिक्षण संस्थान का परिचय। • सौंदर्य क्षेत्र में कैरियर के अवसरों और काम करने के तरीकों की पहचान एवं परिचय।	–	सैद्धांतिक कार्य (1 घंटा) प्रायोगिक कार्य (2 घंटा)
2	**कार्यक्षेत्र की भूमिका**	• कार्यक्षेत्र का रख-रखाव। • कार्यक्षेत्र में आवश्यक उपयुक्त उपकरण। • कार्यक्षेत्र में उत्पाद ट्राली को व्यवस्थित करना। • कार्यक्षेत्र की भूमिका के उद्देश्य। • कार्यस्थल पर आदर्श व्यवहार।	• फेशियल बेड • सौंदर्य ट्रॉली • प्राथमिक चिकित्सा किट • अग्निशामक यंत्र • जीवाणुनाशक • गर्म अलमारियाँ • रिकॉर्ड बुक • कटोरी • पार्लर कुर्सी • रुई	सैद्धांतिक कार्य (1 घंटे) प्रायोगिक कार्य (2 घंटे)

		• कार्यक्षेत्र में स्वच्छता के प्रकार।		
3	**बुनियादी त्वचा की देखभाल LEE - सुरक्षा के उपाय व सावधानियाँ**	• मूल त्वचा के प्रकार: तैलीय, शुष्क, सामान्य और संयोजन। • त्वचा की संरचना। • त्वचा और त्वचा के प्रकार की विशेषताएं। • विभिन्न प्रकार के फेशियल। • विभिन्न प्रकार की ब्लीच। • डी-टैनिंग की जानकारी। • फेस पैक की जानकारी।	• फिजियोलॉजी चार्ट • थेरेपी बेड • ब्यूटी स्टूल / चेयर • ट्रॉली • कटोरी • स्टरलाइज़र • रिमूवर • फेस स्टीमर • पैक • ब्रश • कूड़ेदान	सैद्धांतिक कार्य (6 घंटे) प्रायोगिक कार्य (24 घंटे)
4	**अंवांछित बाल हटाने की बुनियादी सेवाएं**	• बालों के प्रकार के आधार पर विशिष्ट उत्पाद द्वारा हटाने की विधि। • चेहरे के अनुसार विभिन्न प्रकार की भौहों की आकृति	• फेशियल बेड • सौंदर्य ट्रॉली • वैक्स हीटर वैक्स • स्ट्रिप्स वैक्स • चाकू • रंग • कटोरे • डस्ट बिन बास्केट	सैद्धांतिक कार्य (3 घंटे) प्रायोगिक कार्य (18 घंटे)

		के बारे में जानकारी। • अपशिष्ट बालों को विभिन्न विधियों द्वारा हटाना - वैक्सिंग, ट्वीज़िंग, प्लकिंग, क्रीम, इलेक्ट्रिकल डेपिलेशन, रेज़र, प्यूमिक स्टोन । • वैक्सिंग के लिए उपकरण, सामग्री, उत्पाद, तकनीक और उपचार योजना। • वैक्सिंग करते समय काम करने के सुरक्षित और प्रभावी तरीकों का उपयोग। • वैक्सिंग सेवाओं के बीच अंतराल। • अपशिष्ट बालों को क्रीम तथा लोशन से हटाना।	• बिस्तर / झुकनेवाला कुर्सी • कटोरा • कपास • आईना (Mirror) • ऊतकों • तौलिया • ट्राली	

5	**मैनीक्योर और पेडीक्योर** **LEE - स्वास्थ्य, पोषण व व्यक्तिगत स्वच्छता**	• नाखूनों की संरचना, नाखून की विशेषताएं और नाखून बढ़ने की जानकारी । • मैनीक्योर और पेडीक्योर का ज्ञान और कौशल तथा नाखूनों को शेप करने के तरीके, नाखून रोग और विकार की जानकारी। • नाखूनों की देखभाल। • नाखूनों की फाइलिंग, पॉलिशिंग, नेल पॉलिश को लगाने व हटाने की प्रक्रिया। • पेडीक्योर और मैनीक्योर की जानकारी तथा विधि। • तकनीक: फाइलिंग, बफिंग, क्रीम लगाना, क्यूटिकल हटाना,	**मैनीक्योर -** • एनाटॉमी और फिजियोलॉजी चार्ट • मैनीक्योर चेयर • मैनीक्योर औजार • कटोरे • सैनिटाइजर • मैनीक्योर ब्रश • नेल कटर • क्यूटिकल कटर • पुशर • नेल फाइलर • पैक ब्रश • कचरे का डिब्बा **पेडीक्योर -** • पेडीक्योर कुर्सी • पेडीक्योर स्टूल • सैनिटाइजर • कटोरे • फुट स्क्रैपर • एम्ब्री बोर्ड	सैद्धांतिक कार्य (3 घंटे) प्रायोगिक कार्य (15 घंटे)

		क्यूटिकल पुशिंग, पॉलिशिंग, विपरीत क्रिया (Contra-Action) और संबंधित आवश्यक क्रियाएं। • हाथ व पाँव तथा उँगलियों की मसाज प्रक्रिया।	• प्यूमिक स्टोन • नेल कटर • पुशर • नेल फाइलर • पैर की अंगुली विभाजक • पेडीक्योर ब्रश • पैक ब्रश • लूफा • कचरे का डिब्बा	
6	**मेकअप LEE - जनसम्पर्क कौशल**	• मेकअप का महत्व एवं आवश्यकता तथा सही उत्पाद की जानकारी। • विभिन्न प्रकार के मेकअप - • सादा मेकअप, दिन का मेकअप, शाम का मेकअप, • दुल्हन मेकअप आदि। • विभिन्न प्रकार की बिंदी बनाना - • सादी बिंदी, मेकअप के	• मेकअप चेयर • ट्राली • दर्पण • फाउंडेशन • कंसीलर • पाउडर • ब्लशर • आईशैडो • काजल • आँख पेंसिल • तरल लाइनर • लिप लाइनर • लिपस्टिक • सुधारात्मक मेकअप / रंगीन • कंसीलर • ब्रश	सैद्धांतिक कार्य (6 घंटे) प्रायोगिक कार्य (33 घंटे)

		अनुसार बिंदी, दुल्हन बिंदी।	• ऐप्लिकेटर (किसी भाग में पदार्थ लगाने के लिए प्रयुक्त किया जाने वाला यंत्र)	
7	**साधारण हेयर ड्रेसिंग एवं स्टाइल सेवाएं**	• बालों की संरचना। • बालों की देखभाल। • बालों की तेल द्वारा मसाज। • बालों को शैम्पू द्वारा धोने की प्रक्रिया तथा कंडीशनर का इस्तेमाल। • कृत्रिम सेवाओं के बारे में जानकारी। • विभिन्न प्रकार के बालों के स्टाइल: जूड़े, चोटी इत्यादि। • रोलर हेयर सेटिंग। • ग्राहक के इच्छानुसार बालों	• विभिन्न प्रकार कंघियाँ • विभाजन की क्लिप • हेयर शैम्पू • शैम्पू स्टेशन • विभिन्न प्रकार की कैंचियाँ • एप्रेन • हेयर ड्रायर • स्प्रे बोतल • हेयर कटिंग चेयर • ब्रश • हेयर ट्रिमर • U-पिन • बॉब पिन • रबर बैंड • हेयर कर्लर • कंडीशनर • हेयर जैल • हेयर स्प्रे	सैद्धांतिक कार्य (6 घंटे) प्रायोगिक कार्य (24 घंटे)

		के स्टाइल बनाना। • बालों का विभाजन। • बाल काटने की विधि। • बालों की सेटिंग में प्रयोग होने वाले संसाधन। • बालों की चेहरे के अनुसार कटिंग प्रक्रिया का विस्तार।		
8	**मेहंदी कला**	• मेहंदी में प्रयोग होने वाली सामग्री तथा बनाने की विधि। • मेहंदी कोण बनाने की जानकारी। • भारतीय, अरबी, पाकिस्तानी, मोरक्कन व मुगलई इत्यादि मेहंदी कला। • सही प्रक्रियाओं का उपयोग करके हाथों, कलाई और पैरों	• मेहंदी कोण • मेहंदी पाउडर • मेहंदी का तेल • मेहंदी डिजाइन	सैद्धांतिक कार्य (3 घंटे) प्रायोगिक कार्य (27 घंटे)

		में मेहंदी डिजाइन।		
9	**बाजार एक्सपोजर**	• ग्राहकों के साथ बातचीत करते समय पेशेवर तरीके से संवाद और व्यवहार। • पारंपरिक मार्केटिंग और डिजिटल मार्केटिंग की समझ।	_	सैद्धांतिक कार्य (1 घंटे) प्रायोगिक कार्य (5 घंटे)

अध्याय – 1

परिचय

जन शिक्षण संस्थान योजना

जन शिक्षण संस्थान (जेएसएस) की योजना जिसे पहले श्रमिक विद्यापीठ के नाम से जाना जाता था, 1967 से देश में गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से भारत सरकार की एक अनूठी रचना थी। इस योजना का नाम बदलकर 2000 में जन शिक्षण संस्थान कर दिया गया। जेएसएस योजना को 2018 में शिक्षा मंत्रालय (भूतपूर्व में मानव संसाधन विकास मंत्रालय) से कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय में स्थानांतरित कर दिया गया। वर्तमान में 27 राज्यों और 6 केंद्र शासित प्रदेशों में 301 जेएसएस स्वीकृत है। लाभार्थियों का वार्षिक कवरेज लगभग 4 लाख है, जिनमें से 85% महिलाएँ है। जेएसएस योजना भारत सरकार से 100% अनुदान के साथ गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से कार्यान्वित की जाती है। जेएसएस सोसाइटी पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत है। जेएसएस के मामलों का प्रबंधन भारत सरकार द्वारा अनुमोदित संबंधित प्रबंधन बोर्ड द्वारा किया जाता है। योजना का अधिदेश गैर-साक्षर, नव-साक्षर, 8$^{वीं}$ तक की शिक्षा के प्राथमिक स्तर वाले व्यक्तियों और 15-45 वर्ष के आयु वर्ग में 12$^{वीं}$ कक्षा तक स्कूल छोड़ने वाले व्यक्तियों को अनौपचारिक तौर में व्यावसायिक कौशल प्रदान करना है। प्राथमिकता समूह में महिलाएँ, एससी, एसटी, अल्पसंख्यक और समाज के अन्य पिछड़े वर्ग है। जेएसएस गरीब से गरीब व्यक्ति की जरूरतों को पूरा करने के लिए दूर-दराज के क्षेत्रों में पहुँच रहे है। वे न्यूनतम बुनियादी ढाँचे और संसाधनों के साथ लाभार्थियों के घर-द्वार पर काम करते है। योजना का उद्देश्य कौशल विकास प्रशिक्षण के माध्यम से स्व/मजदूरी रोजगार को बढ़ावा देकर परिवार की आय में वृद्धि करना है।

सौंदर्य कला

आजकल महिलाएँ खासतौर पर कामकाजी महिलाएँ सौंदर्य स्वास्थ्य व फैशन के प्रति ज्यादा सचेत होती जा रही है। वह अपनी शारीरिक रूप रेखा को अपने व्यक्तित्व विकास का अंग मानने लगी है। परिणाम स्वरूप ब्यूटीशियन की सेवाओं को उपलब्ध कराने हेतु ब्यूटी पार्लर व हैल्थ क्लीनिकों की संख्या में वृद्धि हुई है। यह मेकअप से सज्जा, हाथों व पैरों की देखभाल इत्यादि करवाते है। कॉलोनी, कस्बों, शहरों व हर जगह इस तरह के पार्लर मिल जाएंगे। इन ब्यूटी पार्लर्स व हैल्थ क्लीनिकों को सुसज्जित करने के लिए प्रशिक्षित व्यक्तियों की माँग बहुत बढ़ गई है।

कुछ वर्षों से सामाजिक समानता, न्यायिक समानता, महिलाओं को समान अवसर प्रदान करना जैसे विशेष मुद्दे चर्चा में रहे है जबकि अधिकांश भारतीय महिलाएँ आत्मिक विकास के अवसरों से वंचित है। यह स्थिति महिलाओं को आत्मनिर्भर या परिवार को सार्थक रूप से सहारा देने में कमजोर बनाती है। बेसहारा महिलाओं की स्थिति तो और भी दयनीय है। प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरांत स्व-रोजगार के अवसर महिलाओं को सुदृढ़ व आत्मनिर्भर होने के अवसर प्रदान कर सकते है।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए सौंदर्य संवर्धन एवं स्वास्थ्य सुरक्षा का कौशल विकास करने हेतु इस पाठ्यक्रम को तैयार किया गया है। परीक्षण के घटकों जैसे: त्वचा की देखभाल, अंवांछित बाल हटाने की सेवाएं, विभिन्न प्रकार के मेकअप, बालों की सज्जा एवं मेहंदी कला आदि को इसमें शामिल किया गया है। जीवन संवर्धन शिक्षा जैसे जनसंख्या एवं विकास शिक्षा, उपभोक्ता शिक्षा, स्वास्थ्य व पोषण और बाजार एक्सपोज़र जैसे विषयों के बारे में भी जानकारी प्रदान की जाएगी।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. जन शिक्षण संस्थान _____ वर्ष में अस्तित्व में आया।
2. मंत्रालय के _____ विभाग द्वारा संचालित किया जा रहा है।
3. जन शिक्षण संस्थान _____ प्रकार के प्रशिक्षण प्रदान करता है।
4. इस समय पूरे भारत में _____ जन शिक्षण संस्थान कार्य कर रहे है।
5. यह योजना _____ से _____ उम्र के महिलाओं और पुरुषों के लिए मान्य है।
6. संस्थान में ब्यूटी केयर असिस्टेंट का कोर्स _____ समय के लिए सिखाया जाता है।
7. जन शिक्षण संस्थान का पुराना नाम है _____।
8. जन शिक्षण संस्थान पूर्व में _____ मंत्रालय द्वारा संचालित किया जाता था।
9. जन शिक्षण संस्थान एक _____ है।
10. _____ वर्तमान में कौशल विकास एवं उद्यमशीलता, भारत सरकार के केंद्रीय मंत्री कौन है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. यह योजना उच्च वर्ग के लोगों के लिए है। ( )
2. जन शिक्षण संस्थान गैर-लाभकारी संस्था है। ( )
3. संस्थान में 60 साल तक के व्यक्ति दाखिला ले सकते है। ( )
4. संस्थान का संचालन स्वास्थ्य विभाग द्वारा किया जाता है। ( )
5. जन शिक्षण संस्थान कम पढ़े लिखे लोगों के लिए कार्य करती है। ( )

6. ब्यूटी केयर असिस्टेंट के पाठ्यक्रम द्वारा हम कपड़े सिलना सीखते है। ( )
7. ब्यूटी कोर्स के दौरान हम बालों की सज्जा भी सीखते है। ( )
8. ब्यूटी के पाठ्यक्रम में शरीर की देखभाल के बारे में भी बताया जाता है। ( )

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. संस्थान किस प्रकार के प्रशिक्षण प्रदान करता है।
2. संस्थान किस प्रकार के वर्गों को प्राथमिकता देता है।
3. इस योजना का मुख्य उद्देश्य क्या है।
4. संस्थान का सबसे पहला केंद्र किस स्थान पर खोला गया।
5. ब्यूटी का कोर्स करने वाले को क्या कहते है।

*****

अध्याय - 2
कार्यक्षेत्र की भूमिका

परिचय

ब्यूटी पार्लर में किए जाने वाले काम संभावित ग्राहकों के लिए एक निश्चित छवि प्रस्तुत करते है। काम के मानक यथा-संभव उच्च होने चाहिए और नियमित रूप से सुधार किए जाने चाहिए। कार्यशालाओं और प्रदर्शनियों में भाग लेकर प्रशिक्षण तथा अभ्यास करना चाहिए। इस क्षेत्र में हो रहे नवीनतम नवाचारों और आविष्कारों से अवगत रहना चाहिए। नवीनतम रुझानों, उत्पादों और उपकरणों को अपनाने और उनका उपयोग करने के लिए कुशल होने की आवश्यकता होती है।

ब्यूटी सैलून का रख-रखाव

एक अच्छी तरह से चलने वाला सैलून ग्राहक के लिए एक पेशेवर छवि पेश करता है। सैलून की दक्षता, सैलून और वहाँ काम करने वाले लोगों पर निर्भर करती है। सभी उपलब्ध स्थान का उपयोग करने के लिए सैलून को अच्छी तरह से डिज़ाइन किया जाना चाहिए।

ट्रॉलियों, ग्राहकों, पैरों की आवाजाही के लिए दिया जाने वाला रास्ता और स्टाइलिस्ट के काम करने की उचित जगह होनी चाहिए। प्रत्येक ग्राहक के लिए लगभग **14** वर्ग फुट (**4** वर्ग मीटर) जगह की आवश्यकता होती है। वॉश यूनिट**,** तौलिये**,** ब्लो ड्रायर और अन्य आपूर्ति की पहुँच के लिए स्थान बनाया जाना चाहिए।

कर्मचारियों को एक टीम के रूप में काम करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। प्रत्येक सदस्य को बुकिंग अपॉइंटमेंट से लेकर स्टॉक तक के अपने विभिन्न कर्तव्यों से

अवगत तथा नियंत्रण होना चाहिए। एक उचित रूप से प्रशिक्षित कर्मचारी, अधिक कुशलता से काम करता है, उपस्थिति समय की न्यूनतम बर्बादी के साथ ग्राहकों की अधिकतम संख्या तक सभी का उचित प्रबंधन करता है।

- सैलून की सजावट को सावधानी से चुना जाना चाहिए।
- सैलून की शैली और उसमें आरामदायक वातावरण बनाना चाहिए।
- सैलून को समय-समय पर सजाया और चित्रित किया जाना चाहिए।
- सैलून हमेशा हवादार और साफ होना चाहिए।
- किसी भी प्रतीक्षालय में आरामदायक सीटें, अप-टू-डेट पत्रिकाएं आदि होनी चाहिए।

सेवाओं के लिए आवश्यक उपयुक्त उपकरण

संबंधित सेवाओं के लिए आवश्यक उपयुक्त उपकरण और उत्पादों की पहचान एवं उनका चयन सदैव सही ढंग से करना चाहिए, ताकि कार्य करते समय सभी उत्पाद कार्यस्थल पर उपलब्ध हो। जैसे कि: फेशियल बेड, सौंदर्य ट्रॉली, प्राथमिक चिकित्सा किट, अग्निशामक यंत्र, जीवाणुनाशक, गर्म अलमारियाँ, रिकॉर्ड बुक, पार्लर कुर्सी इत्यादि।

उत्पाद ट्राली को व्यवस्थित करना

कार्यस्थल पर कार्य करते समय सर्वप्रथम हमें उत्पाद ट्रॉली को सही ढंग से व्यवस्थित करना चाहिए। उदाहरण स्वरूप यदि हम ग्राहक को थ्रेडिंग के लिए तैयार कर रहे है तो हमारी ट्रॉली में धागा, कैंची, पाउडर, प्लकर, रुई इत्यादि सामग्री सदैव व्यवस्थित होनी चाहिए।

कार्यक्षेत्र की भूमिका के उद्देश्य

- कार्यक्षेत्र की स्थापना के लिए सर्वप्रथम परियोजना रिपोर्ट तैयार करनी चाहिए।
- ब्यूटी पार्लर की देखभाल सही ढंग से करनी चाहिए, ताकि ग्राहक को कार्यस्थल पर असुविधा न हो।

कार्यस्थल पर आदर्श व्यवहार

कार्यस्थल पर ब्यूटीशियन को अपने व्यक्तित्व में आदर्श व्यवहार रखना चाहिए। समाज में सफल होने के लिए अच्छे आचरण का होना बहुत आवयश्क है। यह व्यक्ति की छवि में निखार लाते है। कार्यस्थल पर कार्य करते समय एक अच्छे ब्यूटीशियन के कुछ मुख्य गुण निम्नलिखित है:

1. ब्यूटीशियन के आचरण में सामाजिक व्यवहार होना चाहिए।
2. ब्यूटीशियन को मधुर और स्पष्ट भाषा का प्रयोग करना चाहिए।
3. ब्यूटीशियन को ग्राहक का सही दिशा-निर्देश करना चाहिए।
4. ब्यूटीशियन को अपने क्रोध पर नियंत्रण रखना आना चाहिए।
5. ब्यूटीशियन को इधर-उधर की बातों पर अधिक ध्यान नहीं देना चाहिए। साथ ही किसी के व्यक्तिगत मामले में टिप्पणी नहीं करनी चाहिए।
6. ब्यूटीशियन को संबंधित कार्य करते समय अपनी ट्रॉली में उपकरणों को सु-व्यवस्थित ढंग से सजाना चाहिए।
7. ब्यूटीशियन को समय प्रबंधन की तकनीक का ज्ञान सही प्रकार से होना चाहिए।
8. ब्यूटीशियन को प्रत्येक कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने का प्रयास करना चाहिए।
9. ब्यूटीशियन को अपनी शारीरिक व मानसिक स्वच्छता का ध्यान भी भली-भांति रखना चाहिए।

कार्यक्षेत्र में स्वच्छता के प्रकार

हाइजीन (Hygiene) का अर्थ होता है स्वच्छता। यह दो प्रकार की होती है:

i. **व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene):** इसमें एक ब्यूटीशियन अपनी स्वंय की स्वच्छता का ध्यान रखती है। जैसे: अपने नाखून साफ़ रखना, डिओडोरेंट व माउथवॉश का प्रयोग करना, कार्यस्थल पर रोज नहाकर आना आदि।

ii. **सार्वजनिक स्वच्छता (Public Hygiene):** इसमें एक ब्यूटीशियन का कर्तव्य बनता है, कि वह अपने सैलून में आने वाले ग्राहकों व खुद को पार संक्रमण (Cross Infection) से बचाए और सफ़ाई (Sanitation) के नियमो का पालन करें। जैसे: 1 बार प्रयोग किए जाने वाले उपकरणों को रोगाणुमुक्त (Sanitize) करें व डिस्पोजेबल सामग्री (Disposable Material) का प्रयोग करें।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and Sanitation)

एक ब्यूटीशियन का कार्य ग्राहक की संतुष्टि ही नहीं अपितु सैलून एवं उपकरणों को साफ़ व रोगाणुमुक्त रखना भी है। यह नैतिक जिम्मेदारी के साथ-साथ कर्तव्य भी है। रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and Sanitation) दोनों अलग-अलग प्रक्रियाएँ है।

रोगाणुनाशन (Sterilization): वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा बैक्टीरिया, वायरस, आदि जैसे: सूक्ष्म जीवों को नष्ट किया जाता है। इसे निम्न भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है।

i. भौतिक एजेंट द्वारा

- **पराबैंगनी किरणों** का उपयोग जीवों के लिए किया जाता है यह उनके डी. एन. ए. (DNA) को नष्ट करके उनकी जीव कोशिकाओं को नष्ट कर देता है।
- **शुष्क ताप:** इस विधि को ज्यादा लाभदायक इसलिए माना जाता है क्योंकि यह तेज धार वाले उपकरणों की धार को बनाए रखता है। साथ ही साथ उनमे जंग लगने से भी बचाता है।

ii. रसायनिक एजेंट द्वारा

- **एंटीसेप्टिक (Antiseptic):** यह घोल निरसंक्रामक घोल के मुकाबले कमजोर होता है। यह सूक्ष्म जीवों को पूर्णत: मारता तो नहीं है, परन्तु उनका प्रजनन रोक देता है।
- **स्वच्छता (Sanitation)**: यह वह प्रक्रिया है जिसमें सूक्ष्म जीवों की संख्या को कम करके सतह का उपचार कर उसको उपयोग के लिए सुरक्षित किया जाता है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो।

1. ब्यूटी का कार्य करते समय ग्राहक को _____ जगह पर बिठाना चाहिए।
2. ग्राहक के चेहरे पर काम करने से पहले अपने हाथों को सही से _____ कर लेना चाहिए।
3. काम करते समय तौलिया हमेशा _____ रहनी चाहिए।
4. ब्यूटी का काम करते समय नाखून _____ तथा _____ रहने चाहिए।
5. ब्यूटीशियन के बाल कार्य करते समय _____ रहने चाहिए।

सही व गलत पर निशान लगाए।

1. ब्यूटीशियन के मुँह से बदबू आनी चाहिए। ( )
2. ग्राहक को बिठाने का स्थान साफ़ नहीं होना चाहिए। ( )
3. ब्यूटीशियन के नाखून साफ़ होने चाहिए। ( )
4. कार्य करते समय एप्रेन पहनना चाहिए। ( )
5. ब्यूटी पार्लर में शोर होते रहना चाहिए। ( )

मिलान कीजिए ।

1. हाथ	डस्ट-पेन
2. प्रयोग की गई वैक्स स्ट्रिप	शैम्पू
3. तौलिया	कूड़ेदान
4. बाल	सैनिटाइजर
5. झाड़ू	चेहरा

एक शब्द में उत्तर दीजिए।

1. ब्यूटी का कार्य करते समय ग्राहक को किस जगह पर बिठाना चाहिए।
2. कार्य करते समय हमें उत्पाद ट्रॉली को किस प्रकार व्यवस्थित करना चाहिए।
3. कार्यक्षेत्र में स्वच्छता का विवरण कितने प्रकार से किया गया है।
4. ब्यूटी का काम करते समय नाखून क्या रहने चाहिए।

*****

अध्याय - 3
बुनियादी त्वचा की देखभाल

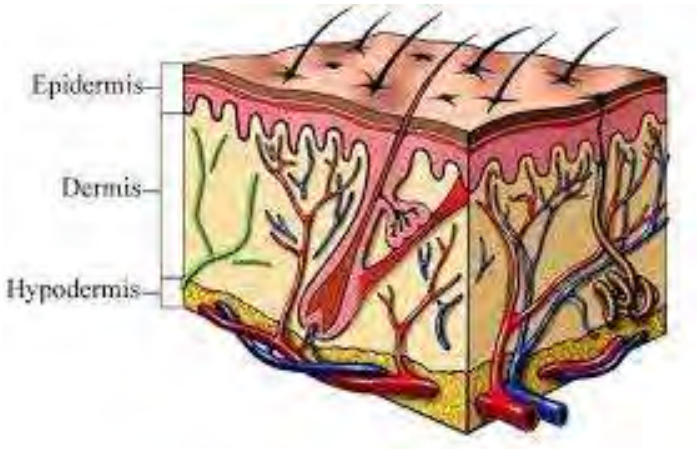
त्वचा

त्वचा व्यक्ति के शरीर का सबसे बड़ा एवं संवेदनशील भाग है जो व्यक्ति के शरीर के आंतरिक अंगों को हवा, धूल-मिट्टी एवं हानिकारक कीटाणुओं से बचाने का कार्य करती है। यह पसीने के द्वारा शरीर में उत्पन्न दूषित पदार्थों को निकालने का कार्य भी संपन्न करती है। एक स्वस्थ त्वचा व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य को दर्शाती है। हमारे शरीर के तापमान को स्थिर बनाए रखने में त्वचा एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करती है। व्यक्ति के शरीर की त्वचा को कोमल, पतली, मोटी अथवा खुरदरी त्वचा में विभाजित किया गया है। व्यक्ति के चेहरे और आँख की त्वचा मुलायम जबकि खोपड़ी, हाथ व पैर की त्वचा अपेक्षाकृत मोटी होती है। व्यक्ति के आंतरिक रुप से स्वस्थ होने पर ही उसके शरीर की त्वचा नर्म, कोमल, ताजगी से भरपूर एवं क्रांतिमय होती है क्योंकि वह त्वचा को रोग ग्रस्त होने से बचाती है। इसके विपरीत शारीरिक रूप से अस्वस्थ होने पर त्वचा भी रोग ग्रस्त हो जाती है और अपनी चमक खोने लगती है। इसलिए त्वचा को क्रांतिमय एवं मुलायम बनाए रखने के लिए मालिश एवं फेशियल जैसे ब्यूटी प्रक्रम संपन्न किए गए है। जिनका वर्णन इस अध्याय में विस्तार से दिया गया है।

त्वचा का रचना शास्त्र

एक ब्यूटीशियन के अधिकतर सभी ब्यूटी प्रक्रम व्यक्ति की त्वचा पर ही संपन्न होते है, इसलिए उसे त्वचा की रचना की जानकारी होना आवश्यक हो जाता है क्योंकि जानकारी होने पर ही वह ग्राहक की त्वचा के संबंध में उचित निर्णय लेकर सही विधि चुनने का निर्णय लेने में सक्षम हो सकती है। व्यक्ति की त्वचा में नए कोणों का निर्माण निरंतर होता रहता है, जो कि त्वचा की सबसे निचली परत में संभव होता है। त्वचा का निर्माण तैलीय ग्रंथियों एवं रक्त वाहिकाओं द्वारा होता है, जो कि अपना कार्य लगातार करती रहती है त्वचा की संरचना, कार्य एवं बीमारियों के अध्ययन को त्वचा विज्ञान कहते है तथा इसके अंतर्गत आने वाले रोगों के परीक्षण एवं इलाज करने वाले व्यक्ति त्वचा विषय विशेषज्ञ कहलाते है।

त्वचा संरचना



त्वचा की तीन परतें होती है:

एपिडर्मिस

यह त्वचा की बाहरी परत होती है। एपिडर्मिस में लगभग सभी मृत कोशिकाएं होती है। इसमें सबसे गहरी परत को छोड़कर किसी अन्य परत में रक्त का परवाह नहीं होता।

एपिडर्मिस की भी पाँच परते होती है:

i. **स्ट्रैटम कोर्नियम (Stratum Corneum) –** इसे हॉर्नी लेयर (Horny Layer) भी कहते है। इस लेयर में सेल्स (Cells) पाए जाते है, यह एक दूसरे से जुड़े रहते है।
ii. **स्ट्रैटम ल्यूसिडम (Stratum Lucidum) –** इसे क्लियर लेयर (Clear Layer) भी कहते है। इसमें पारदर्शी सेल्स (Cells) होते है। यह लेयर सिर्फ हाथ की हथेलियों व पैरों के तलवो पर पाई जाती है।
iii. **स्ट्रैटम ग्रानुलोसोम (Stratum Granulosum) -** इस लेयर में त्वचा की ऊपरी सतह की ओर जाने पर केराटीनोसाइटस नामक कोशिकाओं की संख्या अधिक होती है।
iv. **स्ट्रैटम स्पाईनोसम (Stratum Spinosum) -** यह लेयर सबसे मोटी होती है। इस लेयर में लेगर हैस कोशिकाएँ भी पाई जाती है। जो संक्रमण की स्थिति को रोकने में मदद करती है।
v. **स्ट्रैटम जर्मिनेटिवुम (Stratum Germinativum) –** इसे बेसल लेयर (Basel Layer) भी कहते है। यह एपिडर्मिस (Epidermis) की सबसे अंदरूनी लेयर है।

डर्मिस

यह त्वचा की दूसरी परत होती है। डर्मिस या असली त्वचा बहुत से तत्वों से बनी होती है जिसमें एक लोचदार व कठोर जाली बनती है इस डर्मिस में बहुत सी नसें, ग्रंथियां, रक्त-वाहिनियां व बाल पाए जाते है ।

डर्मिस भी दो परतों में विभाजित है:

पैपिलरी परत - इसके छोटे-छोटे उंगली जैसे उभार अथवा संयोजन डर्मिस को एपिडर्मिस से जोड़ते है तथा इसमें रक्त-वाहनियों से रक्त आपूर्ति होती है।

रेटिक्युलर परत - इसमें बहुत सी नसें, तेल ग्रंथियां, रक्त-वाहिनियां होती है।

हाइपोडर्मिस

यह हमारी त्वचा की तीसरी परत होती है। यह त्वचा की सबसे निचली परत होती है। इसमें वसा और प्रोटीन इकट्ठा होता है और यह बहुत सारे टिश्यू से मिलकर बनी होती है।

त्वचा के कार्य

त्वचा मनुष्य के शरीर का सबसे बड़ा अंग है, जो कि विभिन्न प्रकार के कार्यों को संपन्न करती है। एक ब्यूटीशियन को त्वचा की संरचना के साथ-साथ उसके कार्यों की भी जानकारी अवश्य होनी चाहिए, जिससे वह ग्राहक की त्वचा पर अच्छे से कार्य कर सके।

त्वचा के मुख्य कार्य निम्नलिखित है:

- त्वचा पसीने के रूप में विषैले पदार्थ को बाहर निकालती है।
- त्वचा एक प्राकृतिक तेल (Sebum) उत्पन्न करती है, जो त्वचा कि इलास्टिसिटी (Elasticity) को बनाए रखता है।
- त्वचा बाहरी वातावरण से खुद को बचाती है।

तापमान

शरीर के तापमान को नियमित बनाए रखने में त्वचा एक महत्वपूर्ण योगदान देती है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर का तापमान 98.4 होता है। शरीर का तापमान समय के अनुसार बढ़ता व घटता रहता है।

लेकिन मौसम में परिवर्तन होने पर शरीर का तापमान अचानक से घट या बढ़ जाता है। इस परिस्थिति में शरीर का तापमान नियंत्रित न रहने के कारण जुखाम, खाँसी, बुखार आदि बीमारियाँ शरीर को पकड़ लेती है। अतः मौसम के परिवर्तन के समय पौष्टिक भोजन खाना चाहिए। जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है तथा यह ऊर्जा रक्त के साथ मिलकर विभिन्न अंगों में पहुँचकर शरीर का तापमान नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करती है।

अनुभूति

त्वचा में अनेक चेतना संबंधी नाड़ियाँ होती है। जिनका कार्य शरीर को स्पर्श का एहसास कराना होता है। मनुष्य का शरीर मस्तिष्क के द्वारा निर्देशों के अनुसार ही कार्य करता है। त्वचा में सचेत करने वाली मांसपेशियाँ भी उपस्थित होती है, जिनके कारण हम डर, ठंड व उत्तेजना का एहसास करते है।

त्वचा के प्रकार

मनुष्य की त्वचा अलग-अलग प्रकार की होती है तथा उनकी अलग-अलग विशेषताएं भी होती है। एक ब्यूटीशियन को चेहरे की त्वचा को पहचान कर ही उपयुक्त फेशियल का चयन करना चाहिए। विशेषताओं के आधार पर चेहरे की त्वचा निम्न प्रकार की होती है।

साधारण त्वचा - साधारण त्वचा की विशेषता यह होती है, कि ना तो यह अधिक तैलीय होती है और ना ही अधिक शुष्क होती है। कम लोगों में साधारण या सामान्य त्वचा पाई जाती है। इस त्वचा पर प्राकृतिक ताजगी तथा लालिमा उपस्थित होती है। चारों प्रकार की त्वचा में यह सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। यह त्वचा गर्मियों में थोड़ी तैलिये तथा सर्दियों में थोड़ी शुष्क होती है। इस त्वचा पर फुँसी, मुहाँसे, ब्लैक हेड आदि स्किन समस्या उत्पन्न नहीं होती है।

शुष्क त्वचा - शुष्क त्वचा में सदैव नमी की कमी होती है। जिससे अधिक सर्दी पड़ने पर चेहरे की त्वचा फटने लगती है। इस प्रकार की त्वचा को फटने ना देने के लिए इस पर नियमित रूप से मॉइस्चराइजर क्रीम लगाई जाती है। शुष्क त्वचा वाले व्यक्तियों को चेहरे पर साबुन नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि साबुन चेहरे के तेल अर्थात नमी को खत्म कर देता है। शुष्क त्वचा पर ब्लैक हेड, मुहाँसे एवं एक्ने आदि समस्याएँ नहीं होती है। शुष्क त्वचा वाले व्यक्तियों की त्वचा पर झाईयां, झुर्रियाँ आदि जल्दी आ जाती है।

मिश्रित त्वचा – मिश्रित त्वचा का कुछ हिस्सा शुष्क होता है। मिश्रित त्वचा में माथा, नाक, ठोड़ी, तैलीय होती है तथा गाल व चेहरे के किनारे वाला हिस्सा शुष्क होता है। चारों प्रकार की त्वचा में यह त्वचा सर्वाधिक खराब मानी जाती है इस प्रकार की त्वचा की देखभाल अति आवश्यक होती है।

तैलीय त्वचा – यह अत्यधिक तैलीय होती है इसलिए इस त्वचा पर ऐक्ने, मुहाँसे की समस्या अधिक होती है। तैलिये त्वचा वाले व्यक्तियों की त्वचा पर झाईयां, झुर्रियाँ आदि जल्दी नहीं आती है।

त्वचा के रोग व बीमारियाँ

त्वचा के रोग व बीमारियों की जानकारी एक अच्छी ब्यूटीशियन को होनी चाहिए।

i. कॉमेडोन (Comedone)

यह ब्लैक हेड्स (Black Head) का तकनीकी नाम है। यह त्वचा में सीबम (प्रकृतिक तेल) व धूल-मिट्टी के जमने के कारण होता है।

ii. मिलिया (Milia)

यह वाइट हेड्स (White Heads) का तकनीकी नाम है। जब त्वचा की मृत कोशिकाएं त्वचा के ऊपर आती है तब यही मिलिया का रूप ले लेती है।

iii. एक्ने (Acne)

यह पिम्पल्स (Pimples) का बढ़ा हुआ नाम है। Sebaceous Gland (तैलिये ग्रंथियों) के अत्याधिक उत्तेजित होने के कारण होता है। मुख्यत: टीन ऐज (Teen Age) में देखने को मिलता है।

त्वचा संबंधी उपचार

आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति की जिंदगी में भागदौड़ व्यस्तता बढ़ गई है। वातावरण के प्रदूषित होने के कारण मनुष्य शाम तक आते-आते विभिन्न प्रकार की गंदगी धूल-मिट्टी एवं कीटाणु अपनी त्वचा के साथ घर ले आता है। यदि इनको प्रति दिन हटाया नहीं गया तो त्वचा संबंधी बीमारियाँ एवं दोष होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए त्वचा को साफ रखना अति आवश्यक है और त्वचा को साफ रखने की प्रक्रिया को ही क्लींजिंग कहा जाता है ।

यह प्रक्रिया निम्न दो प्रकार से संपन्न की जा सकती है:

1. मौलिक क्लींजिंग – मौलिक क्लींजिंग के अंतर्गत त्वचा को बाहरी रूप से साफ करना सम्मिलित है। यह प्रक्रिया कम समय में संपन्न हो जाती है तथा इसे प्रतिदिन करना चाहिए। मौलिक क्लींजिंग के लिए व्यक्ति को क्लींजिंग मिल्क तथा एस्ट्रिजेंट से प्रतिदिन अपनी त्वचा को साफ करना चाहिए। इसके लिए वह साफ पानी व गुलाब जल का प्रयोग कर सकते है। क्लींजिंग के द्वारा त्वचा के ऊपर चिपकी हुई गंदगी को हटाया जाता है। इसके लिए क्लींजिंग पदार्थ को कॉटन पर लगाकर त्वचा पर हल्के हाथों से रगड़ कर साफ़ करते है तथा अंत में साफ ताजे पानी से त्वचा को धोते है। यह प्रक्रिया नियमित संपन्न करने से त्वचा संबंधी समस्याएँ कम उत्पन्न होती है। मौलिक क्लींजिंग को प्रतिदिन सोने से पहले करने पर इसके अच्छे परिणाम प्राप्त होते है।

2. डीप क्लींजिंग – डीप क्लींजिंग में त्वचा के रोम छिद्रों में गंदगी को हटाने का प्रयास किया जाता है। त्वचा के अंदर छिपी गंदगी ही कुछ समय पश्चात त्वचा संबंधी बीमारियों का रूप ले लेती है। इसलिए इस प्रकार की गंदगी को साफ करना भी अनिवार्य हो जाता है। डीप क्लींजिंग के लिए स्क्रब का प्रयोग किया जाता है। इस क्रम में स्क्रब को त्वचा पर लगाकर थोड़ा-थोड़ा पानी लेकर धीरे-धीरे व गोल-गोल रगड़ा जाता है। स्क्रब रगड़ने से त्वचा में छिपी गंदगी को बाहर निकाल देते है और उसे पुनः साफ एवं चमकदार बना देते है। डीप क्लींजिंग प्रक्रिया को हफ्ते में एक या दो बार तक किया जा सकता है। डीप क्लींजिंग करने के पश्चात मॉइस्चराइजर या कोई फेस पैक लगाना आवयश्क होता है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. हमारी त्वचा _____ प्रकार की होती है।
2. तैलीय त्वचा को हमेशा _____ रखना चाहिए।
3. सामान्य त्वचा सबसे _____ होती है।
4. कील, मुँहासे वाली त्वचा पर _____ नहीं करनी चाहिए।
5. लाल त्वचा वालों को _____ में कम निकलना चाहिए।
6. रूखी त्वचा वालों को _____ ज्यादा पीना चाहिए।
7. धूप में ज्यादा निकलने से _____ हो जाता है।
8. रूखी त्वचा पर बहुत जल्दी _____ आती है
9. _____ त्वचा की सबसे ज्यादा देखभाल करनी चाहिए।
10. मिश्रित त्वचा सबसे _____ है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. त्वचा तीन प्रकार की होती है। ( )
2. तैलीय त्वचा में मुहाँसों की समस्या हो सकती है। ( )
3. सूखी त्वचा बेजान होती है। ( )
4. मिश्रित त्वचा अत्यधिक ऑयली होती है। ( )
5. तैलीय त्वचा सबसे अच्छी त्वचा होती है। ( )
6. नार्मल त्वचा पर मुहाँसे की समस्या अधिक होती है। ( )
7. संवेदनशील त्वचा, त्वचा का प्रकार है। ( )
8. तैलीय त्वचा वालों को दिन में कई बार मुँह धोना चाहिए। ( )
9. सफेद दाने को मिलिया कहते है। ( )
10. तैलीय त्वचा में झुर्रियाँ बहुत जल्दी हो जाती है। ( )

मिलान कीजिए ।

1. तैलीय त्वचा	योग
2. सूखी त्वचा	एलोवेरा
3. मुहाँसे और कीले	को बार-बार धोना पड़ता है
4. त्वचा	झुर्रियाँ जल्दी होती है
5. ब्लीच का प्रयोग करने से पहले	मिलिया
6. प्राकृतिक तरीके से त्वचा की देखभाल	35 वर्ष
7. स्वास्थ्य	तैलीय त्वचा
8. ब्लीच	सूखी, तैलीय, मिश्रित और साधारण
9. सफेद दाने	उसकी जाँच कान के पीछे कर ले
10. थर्मो हर्बल फेशियल	एक्टिवेटर

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. संवेदनशील त्वचा कैसी होती है।
2. बेजान त्वचा कैसी होती है।
3. तैलीय त्वचा कैसी होती है।
4. त्वचा कितने प्रकार की होती है।
5. मिश्रित त्वचा कैसी होती है।
6. सबसे अच्छी त्वचा कौन-सी होती है।
7. सूखी त्वचा कैसी होती है।
8. ब्लैक हेड का अन्य नाम क्या है।
9. सफेद दाने किसको कहते है।
10. लाल दाने को क्या कहा जाता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. त्वचा कितने प्रकार की होती है, विस्तारपूर्वक लिखिए?
2. त्वचा में होने वाली बीमारियाँ तथा उनके उपचार बताए?
3. तैलीय त्वचा में होने वाली बीमारियाँ तथा उनके उपचार विस्तारपूर्वक लिखिए?
4. सूखी त्वचा को सामान्य बनाए रखने के लिए क्या उपाय करोगे?
5. काले घेरे और चेहरे की झुर्रियाँ हटाने के लिए उपाय बताइए?

*****

फेशियल

फेशियल मसाज पार्लर में उपलब्ध सेवाओं में से सबसे आरामदायक सेवा है, किन्तु यह एक ऐसी सेवा है। जिसको कि हमेशा अनदेखा किया जाता है। इससे तन-मन दोनों को आराम मिलता है। फेशियल करने की आयु 25+ होती है।

फेशियल कराने के लाभ

- यह फेशियल झुर्रियाँ और झाईयाँ दूर करता है।
- फेस पर ग्लो आता है और रक्त संचार बढ़ता है।
- स्किन में चमक आ जाती है और त्वचा टाइट हो जाती है।
- चेहरे पर चमक आती है तथा मांसपेशियाँ मजबूत होती है।
- मानसिक और शारीरिक तनाव कम करता है।
- स्किन की टैनिंग रिमूव हो जाती है।
- फेशियल कराने से मुँहासे और दोषों का इलाज होता है।

फेशियल के प्रकार

i. संरक्षित (Preservative)

इस फेशियल में बेसिक फेशियल तकनीक जैसे: क्लींजिंग, डीप क्लींजिंग, मसाज, फेस पैक की प्रक्रियाएँ की जाती है।

ii. Corrective

इस फेशियल में त्वचा के प्रकार के अनुसार उत्पाद (प्रोडक्ट) का चयन किया जाता है। तत्पश्चात फेशियल की प्रक्रिया पूरी की जाती है।

फेशियल में इस्तेमाल होने वाली सामग्री

1	फेशियल किट	2	गुलाब जल	3	कटोरी	4	क्लींजर
5	फेशियल बैंड	6	फेस स्पंज	7	रुई	8	पानी
9	ब्रश	10	स्पॉन्ज	11	ब्लैक हेड रिमूवर	12	एप्रेन

हर्बल फेशियल

फेशियल ट्रीटमेंट सौंदर्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें तन और मन दोनों को आराम मिलता है। फेशियल कराने से त्वचा मुलायम लगती है। ब्लड सर्कुलेशन में भी वृद्धि होती है और मसल्स टोन अप होते है। इससे नसें सक्रिय होती है। फेशियल ड्राई और झुर्रियों वाली स्किन के लिए बहुत ही लाभदायक होता है।

हर्बल फेशियल करने की विधि

हर्बल फेशियल की शुरुआत में चेहरे एवं गर्दन की सफाई करें। इसके लिए 1 टेबलस्पून चावल के आटे में दही मिलाकर पेस्ट बनाए। चेहरे एवं गर्दन पर अच्छी तरह मलें। फिर चेहरा धोकर साफ तौलिए से थप-थपाकर पोछ लें।

फ्रूट फेशियल

फ्रूट फेशियल का अर्थ है, फलों का मिश्रण करके उससे चेहरे पर मसाज करना। यह त्वचा के लिए फेशियल के लिए अधिक लाभदायक होता है। चेहरे को मसाज के लिए फ्रूट क्रीम घर में तैयार किया जा सकता है। यह फेशियल हर तरह से त्वचा के लिए लाभदायक है।

आवश्यक सामग्री – पपीता, संतरे, केला, शहद, हल्दी और खीरे का रस ।

वेजिटेबल फेशियल

वेजिटेबल फेशियल का अर्थ है सब्जियों का मिश्रण करके उससे चेहरे पर मसाज करना। चेहरे की मसाज के लिए वेजिटेबल क्रीम घर में तैयार किया जा सकता है। यह फेशियल हर त्वचा से के लिए लाभदायक है ।

आवश्यक सामग्री – क्लींजिंग मिल्क, नींबू, बेसन, दही, आलू , ककड़ी, खीरा, टमाटर का मिश्रण, गाजर के छिलके, स्पंज, तौलिया, रुई, हेयर बैंड ।

फेशियल करने की विधि

सबसे पहले ग्राहक को आरामदायक अवस्था में बिठाए। उसकी ज्वेलरी उतारकर सावधानीपूर्वक रख दें। फिर फेशियल बैंड लगाए। साफ पानी से चेहरे को साफ करें। जिससे कि चेहरे की अनवांछित गंदगी दूर हो जाए। उसके बाद हम फेशियल किट के सभी उत्पादों का प्रयोग करेंगे। स्क्रब ले और 3 से 4 मिनट मसाज करें, उसके बाद हम स्टीमर से स्टीम देंगे। जिससे कि हमारे ब्लैक हेड्स एंड वाइट हेड्स सॉफ्ट हो, जिसे कील भी कहते है। इनको हम ब्लैक हेड रिमूवर की मदद से रिमूव करेंगे। इसके बाद हम जैल का प्रयोग करेंगे। इससे 2 से 3 मिनट मसाज करने के बाद हम क्रीम का प्रयोग करेंगे और इसमें 15 से 20 मिनट अच्छे से मसाज देंगे। अंत में हम ग्राहक के चेहरे पर फेस पैक लगाएंगे और पैक को सूखने के बाद हल्के हाथों से मसाज देकर उतारेंगे।

थर्मो हर्बल फेशियल

यह फेशियल आम नहीं है। यह फेशियल एक कुशल ब्यूटीशियन से ही करवाना चाहिए। यह फेशियल 50+ आयु वाली महिलाओं को करवाना चाहिए। यह फेशियल सूखी और परिपक्व त्वचा पर करना चाहिए।

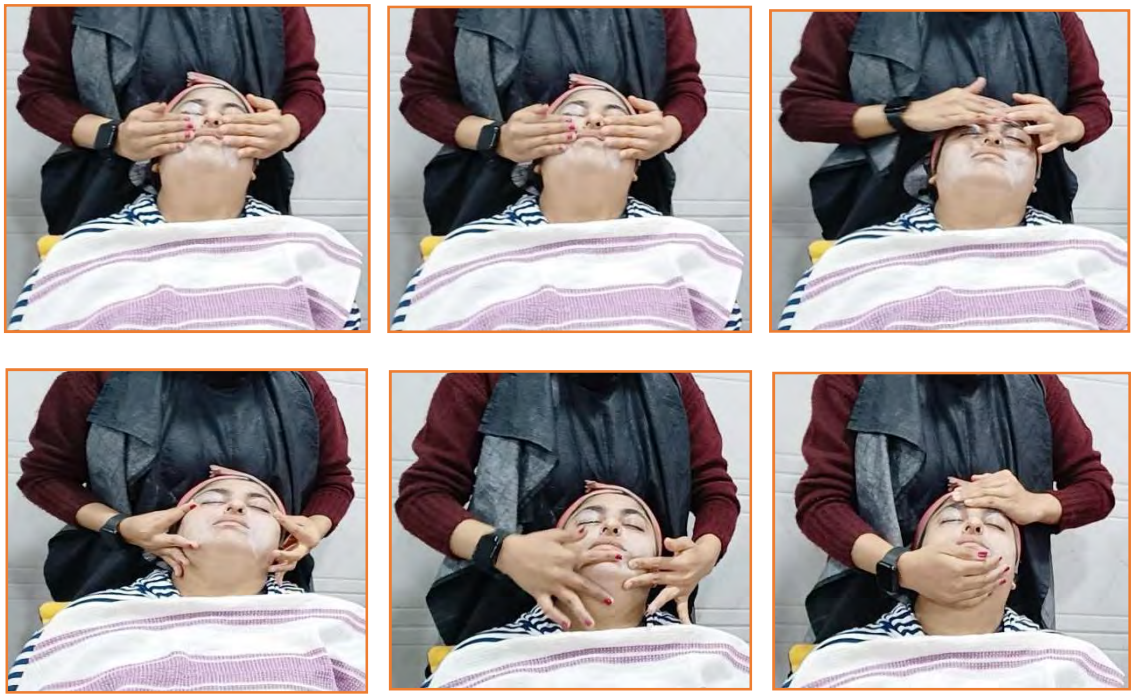
आवश्यक सामग्री - क्लींजिंग मिल्क, हेयर बैंड, तौलिया, रूई, प्लास्टिक की कटोरी, कोल्ड क्रीम, थर्मो हर्बल पैक।

विधि

ग्राहक को आरामदायक अवस्था में बिठा दें। ग्राहक को हेयर बैंड बांधे, इसके बाद क्लींजिंग मिल्क से चेहरे को साफ करें। ग्राहक के चेहरे पर कोल्ड क्रीम से नीचे से ऊपर की तरफ मसाज करें। मसाज करने के बाद चेहरे को साफ करें। सर्वप्रथम कोल्ड क्रीम की एक परत को बाहर की तरफ लगाए। फिर उसके बाद फेस पैक को पानी में पतला करें। इसके बाद फेस पैक को चेहरे पर बाहर की दिशा में लगा दे। गुलाब जल से भीगी रुई को आँखों पर रख दें। सूखने पर नीचे से ऊपर की ओर हटाए। इस फेशियल को करने के बाद 12 घंटे तक चेहरे पर साबुन ना लगाए।

सावधानियाँ - नाक के दोनों छिद्रों पर थर्मो हर्बल पैक ना लगाए। थर्मो हर्बल पैक हमेशा बाहर की तरफ लगाए। उच्च रक्त चाप वाले कभी भी थर्मो हर्बल फेशियल न करें।

फेशियल के स्टेप्स



1. **नेक (Neck)**

   दोनों हाथों से अपलिफ्टिंग करें, जनरल मूवमेंट।

2. **चिन(Chin)**

   सीजरिंग स्टोक, पिचिंग,आयरन आऊट, जॉ लाइन एंड कप्पिंग,जरनल मूवमेंट।

3. **लिप्स (Lips)**

   सरकल लिप्स , क्लॉक वाइज एंड एंटी-क्लॉक वाइज,आयरन आउट लाफ लाइन।

4. **नोज (Nose)**

   क्लॉक वाइज एंड एंटी-क्लॉक वाइज,ब्रश टिप,जरनल मूवमेंट।

5. **चिक्स (Chicks)**

   अपलिफ्टिंग,नीडिंग एंड पैटिंग,जनरल मूवमेंट,आइस सर्कल।

6. आइस (Eyes)

रूटेट आइस,जरनल मूवमेंट।

7. फोरहेड (Forehead)

अपलिफ्टिंग, जरनल मूवमेंट।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. एक्ने रिडक्शन फेशियल _____ को कम करता है।
2. गर्मियों में सबसे ज्यादा _____ फेशियल किया जाता है।
3. फेशियल _____ उम्र की महिलाओं को करना चाहिए।
4. गोल्ड फेशियल त्वचा को _____ बना देता है।
5. फ्रूट फेशियल _____ का मिश्रण होता है।
6. क्लासिक फेशियल से _____ करते है।
7. पर्ल फेशियल _____ त्वचा के लिए अच्छा होता है।
8. थर्मो हर्बल फेशियल हमारी त्वचा को _____ करता है।
9. डी-टैन फेशियल _____ हटाता है।
10. वाटर मैलन फेशियल _____ त्वचा पर सबसे अच्छा होता है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. अरोमाथेरेपी फेशियल नॉर्मल प्रोसेस में इस्तेमाल किया जाता है। ( )
2. ऐंटी एजीन फेशियल 18 वर्ष की लड़कियों पर किए जाता है। ( )

3. हमारी स्किन पर सबसे ज्यादा ग्लो गोल्डन फेशियल से आता है। ( )
4. मुहाँसों वाली त्वचा पर फेशियल करना चाहिए। ( )
5. गर्मियों में सबसे ज्यादा फ्रूट फेशियल किया जाता है। ( )
6. 15 वर्ष की उम्र में थर्मो हर्बल फेशियल करना चाहिए। ( )
7. सबसे ज्यादा टैनिंग डी-टैन फेशियल से हटती है। ( )
8. सूखी त्वचा के लिए पर्ल फेशियल सबसे ज्यादा लाभदायक है। ( )
9. मुहाँसे वाली त्वचा के लिए एक्ने रिडक्शन फेशियल सबसे ज्यादा लाभकारी है। ( )
10. ऐंटी एजिंग फेशियल 30 की उम्र में करवाना चाहिए। ( )

मिलान कीजिए ।

1. एक्ने रिडक्शन फेशियल	30 की उम्र में
2. ऐंटी एजिंग फेशियल	सामान्य तरीका
3. पर्ल	फेशियल
4. वाटरमैलन फेशियल	थर्मो हर्बल फेशियल
5. गर्मियों में	फ्रूट फेशियल
6. त्वचा को टाइट	क्लासिकल फेशियल
7. टैनिंग हटाना	डी-टैन
8. फेशियल	डीप क्लीनिंग
9. गोल्डन फेशियल	सूखी त्वचा
10. एरोमा फेशियल	ग्लोइंग के लिए

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. एक्ने रिडक्शन फेशियल क्या काम करता है।
2. एरोमा थेरेपी फेशियल कहाँ इस्तेमाल किया जाता है।
3. ऐंटी एजिंग फेशियल किस उम्र में करवाना चाहिए।
4. गोल्ड फेशियल त्वचा को कैसा बना देता है।
5. फ्रूट फेशियल कब करना चाहिए।
6. क्लासिक फेशियल क्यों करते है।
7. पर्ल फेशियल किस त्वचा के लिए सबसे अच्छा होता है।
8. थर्मो हर्बल फेशियल हमारी त्वचा को कैसा कर देता है।
9. डी-टैन फेशियल क्या हटाता है।
10. वाटरमैलन फेशियल किस त्वचा पर अच्छा होता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. फेशियल करने से क्या लाभ है?
2. फेशियल करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. फेशियल में प्रयोग होने वाली सामग्री विस्तारपूर्वक लिखिए?
4. फेशियल में प्रयोग होने वाले तरीको में से किन्ही पाँच के बारे में बताइए?
5. थर्मो हर्बल फेशियल किस उम्र के व्यक्ति को किया जाता है और उसमें प्रयोग होने वाली सामग्री बताइए?

*****

ब्लीच

जिन बालों को निकालना ना हो, उन बालों को छिपाने के लिए ब्लीच की जाती है। ब्लीच स्किन के बालों का कलर लाइट करके हमारे चेहरे की रंगत में निखार लाती है, ब्लीच तीन प्रकार की होती है।

i. क्रीम ब्लीच
ii. पाउडर ब्लीच
iii. लिक्विड ब्लीच (तरल)

क्रीम ब्लीच

क्रीम ब्लीच चेहरे के बालों को सुनहरी करने के लिए की जाती है जिससे चेहरा चमकदार व साफ दिखाई देता है।

ब्लीच करते समय प्रयोग की जाने वाली सामग्री

क्रीम ब्लीच, फेशियल बैंड, एक्टीवेटर, क्लींजिंग मिल्क, कॉटन, पैक ब्रश, काँच की कटोरी, स्पंज व पानी।

क्रीम ब्लीच करने की विधि

सबसे पहले ग्राहक को कुर्सी पर बिठाए। ग्राहक की ज्वेलरी उतारे। फिर फेशियल बैंड लगाकर, उसके बाद काँच की कटोरी लें। जिसमें स्पैचुला की मदद से क्रीम निकाले और उसमें ¼ एक्टीवेटर डालकर पैक ब्रश की मदद से 1 मिनट तक मिलाए। फिर ब्रश की मदद से चेहरे के ऊपर लगाए, उसके बाद 15 मिनट तक फेस पर रखें, फिर उसे चेक करें फिर अप्पर लिप या साइड लॉक पर अगर ब्लीच का रंग त्वचा से

मैच हो गया है तो ब्लीच हटा दें, अगर ना हो तो 5 मिनट और रखें फिर इसके बाद हटा दें। अधिक समय तक ब्लीच को नहीं रखना चाहिए नहीं तो हमारी त्वचा जल सकती है। उस पर एलर्जी हो सकती है, उसके बाद फेस को साफ करके त्वचा पर फेस पैक लगा दें। सूखने तक इंतजार करें, फिर साफ पानी से धो ले।

पाउडर ब्लीच

पाउडर ब्लीच हाथों-पैरों व बॉडी की टैनिंग को हटाने के लिए की जाती है। इससे हाथों व पैरों में चमक आती है।

पाउडर ब्लीच करने की विधि

एक कटोरी ले, जिसमें पाउडर ब्लीच डालें और उसमें गुलाब जल, एस्ट्रिजेंट या एक्टिवेटर मिलाए। उसके बाद इसे हाथों-पैरों व बॉडी पर लगाए। ब्लीच को शरीर पर 5 से 7 मिनट तक ही रखे। पाउडर ब्लीच हमारे बालों को हल्का नहीं करता है, बल्कि हमारी बॉडी की टैनिंग को हटाता है ।

लिक्विड ब्लीच (तरल)

यह ब्लीच सिर के बालों के रंग को बदलने के लिए प्रयोग की जाती है। आजकल इसका बहुत प्रचलन है।

ब्लीच करते समय ध्यान देने वाली सावधानियाँ:

1. अगर ब्लीच और वैक्स दोनों साथ में आ जाए तो पहले ब्लीच करना चाहिए।
2. ब्लीच हमेशा पैक ब्रश की मदद से लगाना चाहिए।
3. अगर ब्लीच पहली बार कर रहे है तो पहले पैच टेस्ट कर लेना चाहिए ।

4. अधिक समय तक ब्लीच करने से स्किन ब्लैक हो जाती है ।
5. ब्लीच को हटाने के बाद फेस पैक जरूर लगाना चाहिए ।

डी-टैन

गर्मियों के मौसम में टैनिंग की समस्या बेहद आम है। खासतौर पर अगर आप तेज धूप में घर से बाहर निकलते है तो आपको टैनिंग की समस्या से जूझना पड़ सकता है। हालांकि टैनिंग के डर से घर पर बैठा नहीं जा सकता है मगर इससे बचने के उपाए जरूर किए जा सकते है। बाज़ार में आपको टैनिंग को दूर करने के लिए बहुत सारे विकल्प मिल जाएंगे, साथ ही आप घरेलू उपाए द्वारा भी टैनिंग की समस्या को दूर कर सकते है।

डी-टैन में इस्तेमाल होने वाली सामग्री

★ गाउन
★ फेशियल बैंड
★ क्लींजिंग मिल्क
★ कोल्ड क्रीम या मसाज क्रीम
★ ब्रश
★ टिश्यू पेपर
★ डी-टैन क्रीम
★ बाउल
★ कॉटन

डी-टैन करने की विधि

सबसे पहले हम क्लींजिंग मिल्क से स्किन को साफ करेंगे। फिर ब्लीच की तरह 15 मिनट डी-टैन को फेस पर लगाएंगे, 15 मिनट के बाद पोछ दें। इसके उपरांत मसाज क्रीम से 15 मिनट तक मसाज करेंगे, बाद में फिर टिश्यू पेपर से पोंछ देंगे।

डी-टैन कराने के फायदे

- डी-टैन करवाकर आप चेहरे को साफ़-सुथरा रख सकते है।
- डी-टैन करने से चेहरे पर जमा धूल-मिट्टी के कण बाहर निकल जाते है।
- इसका असर लगाने के तुरंत बाद होता है।
- बैक्टीरिया और गंदगी के कारण होने वाले नुक्सान से त्वचा की रक्षा करता है।
- सूरज की UV किरणों से होने वाले नुक्सान से बचाती है।

सावधानियाँ

- डी-टैन करने की उम्र 18 वर्ष या उससे अधिक होती है।
- डी-टैन एक महीने के अंतराल में करना चाहिए।
- डी-टैन लगाने के बाद साबुन या फेस वाश नहीं लगाना चाहिए।
- डी-टैन लगाने के बाद कोई भी केमिकल वाला प्रोडक्ट इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- डी-टैन लगाने के बाद 8 से 10 घंटे तक धूप में बाहर नहीं निकलना चाहिए।

डी-टैन के दोष

इसे उपयोग करने से पहले कानों के पीछे टेस्ट जरूर कर ले। तैलीय स्किन के लिए पिंपल की समस्या हो सकती है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. ब्लीच चेहरे के बालों _____ को करता है।
2. टैनिंग _____ से रिमूव होती है।
3. क्रीम ब्लीच अत्यधिक _____ पर की जाती है।
4. _____ पर 5 से 10 मिनट की ब्लीच करते है।
5. ब्लीच करने बाद _____ में नहीं निकलना चाहिए।
6. _____ से गहरी टैनिंग हटती है।
7. ब्लीच बालों के रंग को हल्का करने के साथ-साथ _____ भी हटाता है।
8. गोरी त्वचा पर ब्लीच _____ मिनट तक करनी चाहिए।
9. _____ त्वचा पर ब्लीच 10 मिनट तक रखनी चाहिए।
10. तैलीय त्वचा के लिए _____ ब्लीच सबसे अच्छी होती है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. ब्लीच पाँच प्रकार की होती है। ( )
2. ब्लीच से चेहरा खराब हो जाता है। ( )
3. ब्लीच चेहरे को गोरा करता है। ( )
4. ब्लीच त्वचा की टैनिंग हटाता है। ( )
5. पाउडर ब्लीच सिर्फ टैनिंग हटाती है। ( )
6. क्रीम ब्लीच बालों के रंग को हल्का करती है। ( )
7. ब्लीच अधिकतर ब्राइडल पर की जाती है। ( )

8. ब्लीच को सिर्फ 5 से 7 मिनट रखना चाहिए। ( )
9. गहरी त्वचा पर ब्लीच 20 से 25 मिनट रखनी चाहिए। ( )
10. ब्लीच बालों के रंग को हल्का करने के साथ-साथ टैनिंग भी हटाती है। ( )

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. ब्लीच कितने प्रकार की होती है।
2. पाउडर ब्लीच क्या हटाती है।
3. चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने का काम कौन करता है।
4. सांवली त्वचा पर ब्लीच कितने समय तक रहती है।
5. क्रीम ब्लीच अधिकतर कहाँ इस्तेमाल होती है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. ब्लीच कितने प्रकार की होती है?
2. ब्लीच में प्रयोग होने वाले सामान की सूची विस्तारपूर्वक लिखे?
3. डी-टैन के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए।
4. चेहरे की रंगत के हिसाब से ब्लीच करने की प्रक्रिया समझाए?
5. ब्लीच करते समय क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?

*****

फेस पैक व मास्क

फेस पैक व मास्क लगाने के उद्देश्य

1. त्वचा में नमी लाने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।
2. रक्त संचार को नियमित करने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।
3. झुर्रियाँ कम करने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।
4. त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।
5. छोटे-मोटे दाग व धब्बों को हटाने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।
6. त्वचा के अतिरिक्त तेल को निकालने के लिए फेस पैक का प्रयोग किया जाता है।

विभिन्न प्रकार के फेस मास्क

फेशियल कई बार अच्छा होता है लेकिन पैक लगाने के बाद चेहरे पर जो ग्लो दिखना चाहिए वह अक्सर नहीं आता, क्योंकि हर किसी की स्किन अलग होती है। आप जब भी फेशियल करें या करवाए, तो अपनी स्किन को ध्यान में रखकर ही फेस मास्क अंत में लगाए। इतना ही नहीं अगर आप अपनी स्किन के हिसाब से बिना फेशियल के भी हफ्ते में एक बार फेस मास्क लगाती है तो आपको लंबे समय तक फेशियल की जरूरत नहीं पड़ती और आपकी स्किन ग्लो नजर आती है। फेस मास्क कई प्रकार के होते है।

एक्ने स्किन वाला फेस पैक व फेस मास्क

अगर आप ग्रीन-टी से बना फेस मास्क लगाए तो ग्रीन-टी में एंटी ऑक्सीडेंट होते है। जिससे आपकी स्किन को एक्ने की परेशानी से आराम मिलता है। इससे ना केवल दाग-धब्बे जाते है बल्कि यह फेस मास्क एंटी एजिंग का भी काम करता है।

ऑयली स्किन वाला फेस पैक व फेस मास्क

जिन महिलाओं की ऑयली स्किन होती है उन्हें बहुत ध्यान रखना पड़ता है। प्रदूषण धूल-मिट्टी उनके चेहरे पर सबसे पहले चिपकती है। इसलिए उन्हें बिना फेशियल के भी हफ्ते में दो से तीन बार यह फेस मास्क लगा लेना चाहिए। ऑयली स्किन की लड़कियों के चेहरे पर पिंपल भी सबसे पहले आते है।

कॉन्बिनेशन स्किन वाला फेस पैक व फेस मास्क

कॉन्बिनेशन स्किन वह होती है जिसमें आपका टी-जॉन ऑयली होता है और चेहरे का बाकी हिस्सा ड्राई है। ऐसी स्किन वाली लड़कियों को कोई भी मेकअप या कॉस्मेटिक प्रोडक्ट इस्तेमाल करने से पहले कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए। कॉन्बिनेशन स्किन के लिए फेस मास्क दही से बनाना चाहिए। इसमें शहद और दही को मिलाकर इस्तेमाल किया जाता है।

ड्राई स्किन वाला फेस पैक व मास्क

ड्राइनेस यानी सूखापन खासकर सर्दियों का मौसम हो तो यह भी बढ़ जाता है। जिन लोगों की स्किन ड्राई होती है, उनके चेहरे पर उम्र की लकीरें भी जल्दी नजर आती है। इसलिए फेशियल के बाद ग्लो के लिए आपको फेस मास्क अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए। इस मास्क में शहद, केला और दही मिलाकर बनाना चाहिए। इससे आपकी स्किन सॉफ्ट और ग्रोइंग रहेगी।

डल स्किन वालों के लिए फेस पैक व फेस मास्क

रूखी-सूखी व बेजान-सी त्वचा जिस पर कोई भी मेकअप कर ले, लेकिन वह चेहरे को सुंदर नहीं दिखाता ऐसी स्किन वाले लोगों को फेशियल की खास जरूरत होती है। डल स्किन वाले लोगों को पपीते से बना मास्क लगाना चाहिए।

घरेलू अथवा हर्बल फेस पैक व फेस मास्क

चिरौंजी, हल्दी, बेसन, नीम आदि उपलब्ध सामग्री से घरेलू फेस पैक को घर पर बनाया जा सकता है। इसे हर्बल फेस पैक भी कहते है क्योंकि इसे बनाने के लिए हर्बल का प्रयोग किया जाता है। यह पैक घर पर बना होने के कारण पूरी तरह से शुद्ध तथा सस्ता होता है। बाजार में भी हमें हर्बल युक्त फेस पैक मिल जाते है। जिनमें सिर्फ गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाना होता है।

विपरीत प्रक्रिया एवं संकेत

विपरीत क्रिया (Contra-Action) एंड इंडिकेशन किसी भी ब्यूटी प्रक्रिया को संपन्न करने से पूर्व एक ब्यूटीशियन को उसके विपरीत प्रक्रियाओं एवं संबंधित संकेतों की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। सभी व्यक्तियों की त्वचा समान नहीं होती है, इसलिए उनकी त्वचा के अनुरूप ही उत्पाद विधि हाथों के दबाव का प्रयोग करना चाहिए। अन्यथा इसके विपरीत प्रभाव मिल सकते है। जैसे त्वचा का लाल पढ़ना, त्वचा पर छोटे दाने उभरना, खुजली आरंभ हो जाना इत्यादि एक ब्यूटीशियन को इन्हे पहचान कर तुरंत ग्राहक को आराम प्रदान करने हेतु सर्वप्रथम उसकी त्वचा को साफ पानी से साफ करना चाहिए और त्वचा के अनुरूप ही कार्य करना चाहिए।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. _____ चेहरे को स्वस्थ रखता है।
2. _____ पैक चेहरे को टाइट करता है।
3. नीम का फेस पैक चेहरे के _____ हटाता है।
4. _____ का पैक चेहरे को स्वस्थ रखता है।
5. चारकोल फेस पैक चेहरे से _____ को हटाता है।
6. ऐलोवेरा पैक चेहरे से एक्स्ट्रा _____ को हटाता है।
7. _____ त्वचा को ग्लो देता है।
8. चन्दन का पैक त्वचा को _____ देता है।
9. थर्मो हर्बल पैक त्वचा को _____ रखता है।
10. पैक लगाने के बाद ग्राहक को _____ नहीं करना चाहिए।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. फेस पैक लगाने से त्वचा बेजान हो जाती है। ( )
2. फेस पैक लगाने से त्वचा पर टैनिंग आती है। ( )
3. मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक लगाने से त्वचा ग्लो करती है। ( )
4. नीम का फेस पैक लगाने से मुहाँसों की समस्या दूर होती है। ( )
5. फेस पैक सूखने के बाद तुरंत हटा लेना चाहिए। ( )
6. कोई भी पैक लगाने के बाद शांत रहना चाहिए। ( )
7. फेस पैक लगाने से त्वचा टाइट होती है। ( )
8. चन्दन का फेस पैक त्वचा को ठंडक देता है। ( )

9. हल्दी का फेस पैक सूखी त्वचा पर लगाना चाहिए। ( )
10. पैक लगाकर ग्राहक को बाते करनी चाहिए। ( )

मिलान कीजिए ।

1. हल्दी पैक	ठंडक देता है।
2. मुल्तानी मिट्टी पैक	त्वचा को निखारता है।
3. हनी फेस पैक	त्वचा को स्वस्थ बनता है।
4. डी-टैन फेस पैक	सूखी त्वचा को सामान्य करता है।
5. नीम पैक	मुहाँसो को दूर करता है।
6. दही पैक	ब्लैक हेड रिमूव करता है।
7. ऐलोवेरा पैक	त्वचा को टाइट करता है।
8. चारकोल पैक	चेहरे को चमक देता है।
9. गोल्डन पैक	मुँहासे हटाता है।
10. चन्दन पैक	त्वचा से गंदगी हटाता है।

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. क्या हमारी त्वचा को ठंडक देता है।
2. हनी पैक कौन-सी त्वचा पर लगाया जाता है।
3. हल्दी का पैक किस लिए प्रयोग किया जाता है।
4. मुल्तानी मिट्टी का पैक त्वचा को क्या देता है।
5. दही का पैक हमारी त्वचा को कैसा रखता है।
6. चारकोल फेस पैक लगाने के लिए क्या हटाया जाता है।

7. गोल्डन पैक लगाने से त्वचा पर क्या होता है।
8. तैलीय त्वचा के लिए कौन-सा फेस पैक अच्छा है।
9. नीम का फेस पैक त्वचा को किस समस्या से दूर रखता है।
10. त्वचा को टाइट रखने के लिए किस फेस पैक का इस्तेमाल होता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. फेस पैक क्यों किया जाता है?
2. फेस पैक लगाने की विधि लिखिए?
3. फेस पैक के लाभ बताइए?
4. फेस पैक कितने प्रकार की होते है?
5. विभिन्न प्रकार के मसाज की सूचि बनाए?

*****

अध्याय - 4
अंवांछित बाल हटाने की बुनियादी सेवाएं

परिचय

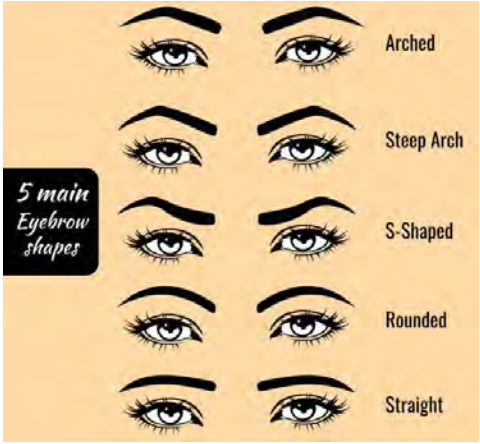
महिलाओं की मुलायम त्वचा पर अनचाहे बालों को हटाने के लिए विभिन्न प्रकार की विधियों का प्रयोग किया जाता है। इन सेवाओं द्वारा त्वचा आकर्षक प्रतीत होती है। अनचाहे बालों को हटाने के लिए मुख्यत: थ्रेडिंग, क्रीम, वैक्सिंग, ट्वीनजिंग इत्यादि सेवाएं प्रदान की जाती है। जिनका उल्लेख निम्नलिखित है:

थ्रेडिंग

आइब्रो की शेप यानि सही आकार में लाने के लिए आइब्रो बनाई जाती है। चेहरे को सुंदर दिखने के लिए भवों का विशेष महत्त्व होता है, हर व्यक्ति के चेहरे पर भवों (आइब्रो) का आकार अलग-अलग होता है, कुछ लोग अपनी इच्छा के अनुसार भी भवों की आकृति बनवा लेते है, जिस विधि द्वारा यह कार्य किया जाता है, उसे थ्रेडिंग कहते है।

भवों के प्रकार

- गोल आकार
- आर्च (शेप) आकार
- सीधी आकार
- धनुषाकार (शेप) आकार
- पर्वताकार आकार



थ्रेडिंग कहाँ की जाती है ?

- आइब्रोज (Eye Brow)
- माथा (Forehead)
- चिन (Chin)
- अप्पर लिप्स (Upper Lips)
- साइड ब्लॉक्स (कान और गाल के बीच वाला भाग)

थ्रेडिंग के प्रकार एवं विधियाँ

चेहरे के लिए प्रयुक्त की जाने वाली विभिन्न प्रक्रियाओं को कई प्रकार से सम्पन्न किया जा सकता है। यहाँ पर उनके प्रकार एवं विधियों का वर्णन स्पष्टतया किया गया है।

फॉरहेड थ्रेडिंग

फॉरहेड थ्रेडिंग के अन्तर्गत माथे के रोओं को हटाना आता है। थ्रेडिंग के द्वारा माथे के छोटे-छोटे रोओं को भी हटाया जाना सम्भव है। फॉरहेड थ्रेडिंग करने के लिए ब्यूटीशियन ग्राहक से माथे के ऊपर और नीचे की त्वचा को पकड़कर आँखें बन्द

करने के लिए कहें। इसके बाद ग्राहक के माथे पर टेलकम पाउडर लगाकर 40 नम्बर के धागे से थ्रेडिंग करना आरम्भ करें। थ्रेडिंग हो जाने के बाद पुनः परीक्षण करें तथा माथे पर मसाज क्रीम से 2 मिनट तक मसाज करें।

अपरलिप्स थ्रेडिंग

अप्पर लिप्स से तात्पर्य होंठो के ऊपर के हिस्से से है। होंठो के ऊपर की त्वचा बहुत मुलायम होती है। इसलिए ब्यूटीशियन को अप्पर लिप्स पर थ्रेडिंग प्रक्रिया करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। अप्पर लिप्स थ्रेडिंग करने के लिए उसे ग्राहक से होंठ के ऊपर वाले हिस्से में जीभ रखकर अप्पर लिप्स को कड़ा करने के लिए कहना चाहिए। इसके बाद टेलकम पाउडर लगाकर 40 नम्बर के धागे से ध्यानपूर्वक थ्रेडिंग करें। थ्रेडिंग हो जाने के बाद पुनः चैक करके अप्पर लिप्स पर मसाज क्रीम लगाकर मसाज करें।

साइड ब्लॉक्स थ्रेडिंग

साइड ब्लॉक्स के अन्तर्गत गाल और कान के बीच के हिस्से आते है। जिन ग्राहकों के गाल और कान के बीच के हिस्से पर अधिक रोएँ होते है, उन्हें नियमित रूप से साइड ब्लॉक्स थ्रेडिंग करवानी चाहिए। साइड ब्लॉक्स थ्रेडिंग करने के लिए सर्वप्रथम ग्राहक से गाल तथा कान की त्वचा को विपरीत दिशा में पकड़कर खींचने को कहे। इससे साइड-ब्लॉक्स का भाग कड़ा हो जाएगा और थ्रेडिंग कार्य सरलता से सम्पन्न हो जाएगा। इसके बाद साइड ब्लॉक्स पर टेलकम पाउडर लगाकर 40 नम्बर धागे से थ्रेडिंग करें। थ्रेडिंग हो जाने के बाद परीक्षण करें व अन्त में साइड ब्लॉक्स पर मसाज क्रीम लगाकर मसाज करें।

आवश्यक सामग्री

- कैंची
- रुई
- एस्ट्रिंजेंट लोशन
- टेलकम पाउडर
- कोल्ड क्रीम
- 40 न. धागा
- प्लकर (छोटे बालों को हटाने के लिए)

थ्रेडिंग करने की विधि

ब्यूटीशियन सम्बन्धित किसी भी प्रक्रिया को सम्पन्न करने के लिए एक विशिष्ट विधि का अनुसरण किया जाता है अन्यथा ऐसा न करने पर मिलने वाले परिणाम पूर्ण सन्तुष्टि प्रदान नहीं करते है। अतः प्रत्येक ब्यूटीशियन को थ्रेडिंग, ट्विजिंग एवं ब्लीचिंग सम्बन्धी प्रक्रिया को करते समय इसके चरणों को ध्यान से समझकर पूर्ण करना चाहिए। इन प्रक्रियाओं की विधि निम्न है:

आइब्रो थ्रेडिंग की प्रक्रिया निम्नलिखित है:

1. सबसे पहले ग्राहक के बालों में हेयर बैण्ड लगाए।
2. अब ग्राहक की भौहों पर कॉटन से पाउडर लगाए जिससे आँखों के आसपास नमी या पसीना समाप्त हो जाए।
3. ग्राहक को अपनी भौहों के ऊपर तथा नीचे उँगलियों को रखकर त्वचा को खींचने के लिए कहें। ऐसा न करने की स्थिति में थ्रेडिंग करते समय त्वचा अथवा भौहें कट सकती है।

4. थ्रेड को हाथों से पकड़कर मुँह में दबाएँ तथा थ्रेडिंग सबसे पहले आँखों के ऊपर नाक के ऊपरी सिरे के पास से शुरू करके आँखों के बाहरी छोर की ओर ले जाते हुए सम्पन्न करें।
5. ऊपर के सिरे की थ्रेडिंग पूर्ण होने के बाद नीचे के एक छोर से दूसरे छोर की ओर थ्रेडिंग करें।
6. नीचे की ओर थ्रेडिंग करते समय चक्र (Curve) बनाए, क्योंकि "कर्व" वाली भौंहे अधिक आकर्षक लगती है।
7. ग्राहक के चेहरे के आकार के अनुसार भौहों को धनुषाकार, गोलाकार, कोणाकार या सौधा आकार देना चाहिए।
8. ब्यूटीशियन जब एक भौंह को आकार दे चुके तो उसे दूसरी भौंह पर भी चरण 3 से 7 तक की प्रक्रिया दोहरानी चाहिए। यदि थ्रेडिंग करने के बाद एक-दो बाल छूट गए हो तो उनको जाँच करके ट्विंजर से निकाल दे।
9. यदि भौहों में अधिक लम्बे बाल हो तो उन्हें सावधानी से बाकी वालों की बराबरी में करके आरम्भ में ही कैची से काट दें।
10. ग्राहक की भौहों का आकार देने के बाद अन्त में क्रीम से मसाज अवश्य करें।

सुरक्षा एवं सावधानियाँ

कॉस्मेटोलॉजी सम्बन्धी किसी भी प्रक्रिया को सम्पन्न करते समय कुछ सुरक्षा व सावधानियाँ अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए, जो कि निम्नलिखित है:

1. आइब्रो बनाने से पहले यह देखना चाहिए कि आइब्रो बनाने वाले की उँगलियाँ पूरे नियंत्रण (Control) में हों ताकि बाल ठीक ढंग से उठ सके।

2. जिस स्थान से बाल उतारने है उस स्थान को पूरी तरह से कीटाणु रहित कर लेना चाहिए अन्यथा थ्रेडिंग करने से वह भाग थ्रेड में आने से कट जाएगा।
3. फुंसियां या दाने वाले स्थान पर थ्रेडिंग नहीं करनी चाहिए।
4. थ्रेडिंग करने से पहले टेलकम पाउडर अवश्य लगाए।
5. आइब्रो थ्रेडिंग करने से पहले ध्यान रखें कि ग्राहक के चेहरे पर कौन-से आकार की आइब्रो अच्छी लगेगी, उसके पश्चात् ही थ्रेडिंग आरम्भ करें। थ्रेडिंग के बाद जलन होने पर तुरन्त ठण्डे पानी के छींटे दें।
6. थ्रेडिंग करने के बाद एस्ट्रिजेन्ट लगाए।
7. थ्रेडिंग करने के बाद अन्त में मसाज क्रीम से मसाज अवश्य करें।

प्रश्नावली

रिक्त स्थान की पूर्ति करें ।

1. गोल चेहरे पर _____ आईब्रो बनानी चाहिए।
2. आईब्रो शेप _____ प्रकार की होती है।
3. चेहरे पर आईब्रो बनाने के लिए _____ होना बहुत जरूरी है।
4. आईब्रो शेपिंग करते समय _____ व _____ से एक्स्ट्रा बालों को भी साफ़ किया जा सकता है।
5. आईब्रो बनाते समय _____ नंबर का धागा इस्तेमाल होता है।
6. थ्रेडिंग से बाल पतले व प्लकर से _____ आते है।
7. भौहों की गोलाई व _____ का ध्यान रखना चाहिए।
8. भौहों को आकार देने के लिए _____ एक सस्ता व अच्छा साधन है।

9. भौहें बनाने के बाद _____ का इस्तेमाल करते है।
10. आईब्रो की मसाज _____ से करते है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. दिल के आकार के चेहरे पर गोल आईब्रो शेप अच्छी लगती है। ( )
2. चार प्रकार की आईब्रो शेप होती है। ( )
3. आईब्रो की शेप से फेशियल फीचर्स भी अच्छे दिखाई देते है। ( )
4. आयताकार चेहरे की वर्गाकार चेहरे से अधिक लम्बी आईब्रो होती है। ( )
5. ऊँचे व छोटे माथे पर गोल आकार की आईब्रो पर बनानी चाहिए। ( )
6. ट्वीनजिंग में बालों को विपरीत दिशा में खींचा जाता है। ( )

मिलान करें ।

1. स्कायर फेस शेप	आर्क शेप
2. डाइमंड शेप चेहरा	गुलाब जल
3. आँखों का साफ़ जल	सीधी शेप
4. राउंड फेस शेप	यू-वी
5. आँखों को लाइट से बचाए	स्टीप आर्च

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. भौहों के आकार कितने प्रकार के होते है?
2. गोल चेहरे पर कैसी भौहें बनानी चाहिए।
3. आईब्रो को ज्यादा क्या करवाने से बचना चाहिए?

4. डायमंड शेप वाली महिलाओं को कौन-सी भौहें बनवाने के लिए चुननी चाहिए?
5. ढीले चेहरे की त्वचा पर भौहों से क्या हटाना चाहिए?

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. थ्रेडिंग बनाने की आवश्यकता क्यों पड़ती है?
2. आँखो की देखभाल कैसे की जा सकती है?
3. थ्रेडिंग कितने प्रकार की होती है?
4. थ्रेडिंग बनाते समय क्या-क्या सामान इस्तेमाल में लाया जाता है?

*****

वैक्सिंग

यह एक ऐसी क्रिया है जिसमें अपने शरीर की सफाई तथा हाथ-पैरों के बालों को हटा सकते है। पार्टी व शादी में जाते समय अगर चेहरा सुंदर दिखे और हाथ-पैर खराब हो तो मन में अच्छा महसूस नहीं होता। हम अपने चेहरे के साथ-साथ अपने हाथ और पैरों को भी सुंदर बनाना चाहिए। वैक्स के द्वारा हम अनचाहे बालों को हटा सकते है।

वैक्स दो प्रकार की होती है:

1. **कोल्ड वैक्स** - यह टीन के डब्बे में आती है और आधी ठोस व आधी तरल होती है।
2. **गर्म वैक्स** - यह सिल्वर की कटोरी में आती है। यह पूरी तरह से ठोस होती है और इसे लकड़ी या प्लास्टिक के स्पैचुला की मदद से लगाया जाता है। इसे फेस वैक्स, पैराफिन वैक्स या कटोरी वैक्स भी कहते है।

वैक्स बनाने का सामान

- चीनी - 4 छोटी कटोरी
- नींबू - 1 कटोरी रस
- हल्दी - 1 चम्मच
- ग्लिसरीन - 1 चम्मच

वैक्स बनाने की विधि

चीनी और नींबू का रस भगोने में ले, उसे धीमी आँच पर कुछ देर पकाए, पकाने के बाद जब वैक्स ठंडी हो जाए तो उसमें हल्दी और ग्लिसरीन डालें फिर उसे डिब्बे में स्टोर करके रखे।

वैक्सिंग में इस्तेमाल किए जाने वाले सामग्री

- वैक्स
- वैक्स हीटर
- वाटर बाउल
- बटर नाइफ
- टेलकम पाउडर
- वैक्स स्ट्रिप्स (पट्टी)
- मसाज क्रीम
- वैक्सिंग जैल (Gel)

वैक्स करते समय सावधानियाँ

- यदि ब्लीच और वैक्स दोनों साथ आ जाए तो पहले ब्लीच करना चाहिए, फिर वैक्स करना चाहिए।
- पहले वैक्स का तापमान जाँच लेना चाहिए ताकि गर्म वैक्स से ग्राहक को पीड़ा न हो।
- वैक्स लगाने से पहले टेलकम पाउडर ज़रूर लगाए।
- यदि घाव, सूजन या मस्से हो तो वैक्स नहीं करना चाहिए।
- बाजार में मिलने वाली हेयर रीमूवर क्रीम व लोशन का उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए। इसका अधिक समय तक उपयोग करने से स्किन ब्लैक हो जाती है ।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. अनचाहे बालों को हटाने के लिए _____ व _____ सबसे अच्छा साधन है।
2. खुरदरे बाल _____ से आते है।
3. _____ की कमी से ठोड़ी व चेहरे पर बाल आते है।
4. _____ तकनीक से बालों को जड़ो से हटाया जा सकता है।
5. प्लकिंग से बाल _____ दिशा में निकले है।
6. _____ से बाल मुलायम होते है।
7. डेपिलेटर _____ द्वारा की जाती है।
8. मृत त्वचा _____ स्टोन द्वारा निकाली जाती है।
9. एपिलेशन _____ द्वारा की जाती है।
10. हॉट वैक्स _____ के बालों पर काम आती है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. वैक्स से बाल मुलायम आते है। ( )
2. वैक्स से त्वचा खराब हो जाती है। ( )
3. वैक्स लगाने से पहले टेलकम पाउडर प्रयोग करते है। ( )
4. वैक्स से बालों को विपरीत दिशा में खींचा जाता है। ( )
5. वैक्स करने से बाल मोटे आते है। ( )
6. शेविंग से बाल मुलायम और पतले आते है। ( )
7. वैक्स गर्म शीशे के जार में आती है। ( )
8. एपिलेशन क्रिया मशीन द्वारा की जाती है। ( )

9. वैक्स से बाल जड़ से निकल जाते है। ( )
10. संवेदनशील त्वचा पर कोल्ड वैक्स की जाती है। ( )

मिलान कीजिए ।

1. वैक्स	यह टीन के डिब्बे में आती है।
2. कोल्ड वैक्स	अनचाहे बालों को हटाने का साधन।
3. गर्म वैक्स	वैक्स लगाने से पहले उपयोग करते है।
4. टेलकम पाउडर	ये सिल्वर की कटोरी में है।
5. कटोरी	वैक्स संवेदनशील त्वचा पर प्रयोग करते है।
6. घाव या चोट पर	मुलायम आते है।
7. वैक्स के बाद	वैक्स प्रयोग नहीं करनी चाहिए।
8. वैक्स स्ट्रिप	हमेशा बालों की दिशा में लगाए।
9. वैक्स को	बाल के उलटी तरफ खींचनी चाहिए।
10. नाइफ (Knife)	लकड़ी का अच्छा होता है।

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. अतिरिक्त बालों को हटाने के लिए क्या उपयोग होता है।
2. बालों को हटाने के तरीके को क्या कहते है।
3. गर्म वैक्स में कैसा स्पैचुला प्रयोग करना चाहिए।
4. वैक्स करने के बाद बाल पुनः कैसे आते है।

5. वैक्स कैसे लगाई जाती है।
6. वैक्स किस तरफ से उतारी जाती है।
7. ज्यादा अनचाहे बाल हटवाने के लिए क्या किया जा सकता है।
8. होंठो, ठोड़ी, चेहरे के बाल हटाने के लिए कौन-सी वैक्स प्रयोग की जाती है।
9. हाथों व टांगो के बाल हटाने के लिए किस दिशा का प्रयोग किया जाता है।
10. वैक्स लगाने से पहले क्या लगाया जाता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. वैक्स कितने प्रकार की होती है?
2. वैक्स करते हुए किस-किस सामग्री की आवश्यकता होती है?
3. वैक्स करते हुए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
4. वैक्स करने से क्या लाभ है?

*****

स्किन से रुए निकालने के अन्य तरीके

स्किन से रुए निकालने के 2 अन्य तरीके होते है:

एपिलेशन

इस पद्धति में बाल जड़ (Root) एवं शाफ्ट (Shaft) दोनों रिमूव होते है।

डेपिलेशन

इस पद्धति में सिर्फ शाफ्ट (Shaft) ही रिमूव होता है।

ट्वीजिंग (प्लकर)

ट्विजिंग (Tweezing) प्रक्रिया को प्लकिंग (Plucking) प्रक्रिया के नाम से भी जाना जाता है। इसके लिए आयरन का बना ट्विंजर (Tweezer) अथवा प्लकर (Plucker) प्रयोग में लाते है जिसको चित्र में प्रदर्शित किया गया है। इसके नुकीले वाले सिरे से बालों को एक-एक करके उनके उगने की दिशा में खींचा जाता है। इस प्रक्रिया में थ्रेडिंग की अपेक्षा अधिक दर्द होता है। इसका प्रयोग भौंहों, चिन एवं उन छोटे स्थानों हेतु किया जाता है, जहाँ पर थ्रेड चलाने में असुविधा होती है अथवा उस स्थान से केवल एक-दो बाल ही निकालने होते है। यह बाल हटाने का सबसे सर्वोत्तम साधन है। प्लकर का प्रयोग सामान्य रूप से भी आईब्रो के बालों को हटाने में इस्तेमाल किया जाता है।

आइब्रो ट्विजिंग की प्रक्रिया

1. ट्विजिंग प्रक्रिया आरम्भ करने से पहले ध्यान से आइब्रो के ऊपर और उसके आस-पास के हिस्से को क्लींजिंग मिल्क से साफ कर ले।

2. एक स्पंज का पीस या थोड़ा-सा कॉटन लेकर उसको गर्म पानी में भिगो लें और उससे आइब्रो वाली जगह साफ करें। इस तरह त्वचा से बाल खींचने आसान हो जाएंगे।
3. फिर थोड़ी-सी क्रीम लगा कर जगह को नर्म करें और आइब्रो को शेप दें।
4. ट्विंजर को प्रयोग से पहले उसे गर्म पानी में कीटाणु रहित कर लेना चाहिए।
5. बाल हटाते समय इस बात का ध्यान रखें कि एक समय में एक ही बाल खींचे और त्वचा में बालों की दिशा का ध्यान रखें। अगर अधिक बाल एक ही बार में खीचेंगे तो दर्द भी अधिक होगा और त्वचा भी लाल हो जाएगी।
6. बालों को खींचते समय दूसरे हाथ की उँगलियों से उस जगह को अवश्य खींच ले ताकि बाल खींचने में आसानी हो।
7. बालों को खींचने से पहले यह देखें कि ट्विजिंग कहाँ से शुरू करनी है। ट्विजिंग सदैव दोनों आँखों के बीच से शुरू करनी चाहिए। पहले बीच का भाग साफ करें तथा फिर आँखों के ऊपर का हिस्सा। अन्त में आइब्रो के नीचे के हिस्से से फालतू बालों को साफ करना चाहिए।
8. आइब्रो की शेप ठीक करें और ऊपर के हिस्से से बाल साफ करें। आइब्रो की शेप आँखों के साइज से बाहर जानी चाहिए।

क्रीम और लोशन का उपयोग करना

अंवांछित बालों को हटाने के लिए वैक्स, थ्रेडिंग के अलावा कुछ क्रीम तथा लोशन का इस्तेमाल किया जाता है। मार्किट में विभिन्न प्रकार के नामो से बालों को हटाने के लिए क्रीम तथा लोशन मिलते है जैसे - वीट, फेम आदि। इनके द्वारा बालों को आसानी से हटाया जा सकता है, किन्तु इन लोशन तथा क्रीम से बाल जड़ से नहीं निकलते और बालों की ग्रोथ वैक्स और थ्रेडिंग के मुकाबले जल्दी आती है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए ।

1. प्लकर से थ्रेडिंग करने में _____ समय लगता है।
2. प्लकर से आईब्रो बनाने में _____ जल्दी आती है।
3. प्लकर से बाल _____ होते है।
4. प्लकर से बाल हमेशा बालों की _____ दिशा से निकलते है।
5. प्लकिंग करने से पहले स्किन को _____ करना चाहिए।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. प्लकिंग से बाल टूटते है। ( )
2. प्लकिंग से आईब्रो बनाने में अधिक समय लगता है। ( )
3. प्लकर से ग्रोथ जल्दी आती है। ( )
4. प्लकिंग हमेशा बालों की विपरीत दिशा में की जाती है। ( )
5. प्लकर से आईब्रो का आकार बिगड़ जाता है। ( )

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. प्लकर किस तरफ से करना चाहिए।
2. प्लकिंग करने से पहले क्या करना चाहिए।
3. आईब्रो के कौन से बाल प्लकिंग किए जाते है।
4. प्लकिंग करने के बाद क्या लगाना चाहिए।
5. प्लकिंग से बाल कैसे होते है।

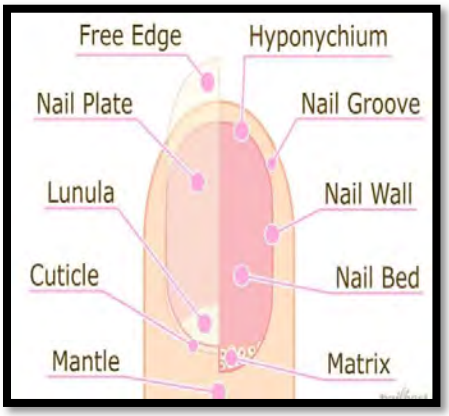
*****

अध्याय - 5
मैनीक्योर तथा पेडीक्योर

परिचय

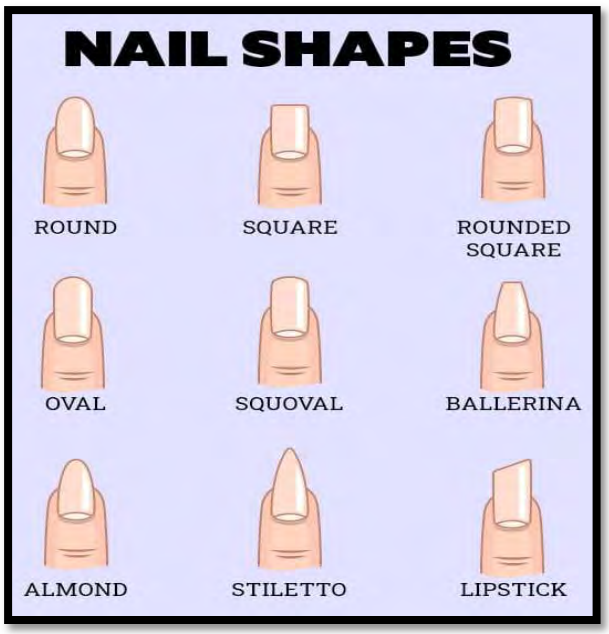
अधिकतर लोग अपनी उंगलियों और अपने हाथों व पैरों से काम तो करते है परंतु उनकी सुंदर सुरक्षा की ओर ध्यान नहीं देते है। हमारे चेहरे के अलावा हमारे शरीर का कोई भी भाग लोगों की नजरों में उतना नहीं आता जितना हमारे नाखून नजर आते है। इस अध्याय में आप नाखून की संरचना, नाखून की सुरक्षा, नाखूनों की देखभाल, नाखूनों के रोगों तथा विकारों की चिकित्सा के संबंध में अध्ययन करेंगे।

नाखूनों की संरचना



मैनीक्योर एवं पेडिक्योर प्रक्रिया को समझने से पूर्व एक नाखून के विषय में समझना अति महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि नाखून हाथ व पैर के अभिन्न अंग है तथा ये उनकी सुन्दरता को बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण योगदान भी प्रदान करते है। नाखून एक पारदर्शी प्लेट है, जो उंगलियों के पोरों की सुरक्षा करने का कार्य करती है इसे तकनीकी भाषा में ऑनक्सी (Onxy) कहा जाता है। नाखून में हॉर्नी टिश्यू (Horney Tissues) की परत होती है। नाखून का रंग मिट्टी के रंग के समान होता है, परन्तु नेल प्लेट में एक नेल बेड (Bed)

उपस्थित होती है, जिसमें बहुत-सी रक्त नलिकाएँ (Blood Vessels) होती है, इसके कारण नाखून का रंग गुलाबी प्रतीत होता है। नाखून की हॉर्नी प्लेट (Horney Plate) में नसें और खून नहीं होता है। नाखून को अध्ययन करके आम आदमी की सेहत का ज्ञान हो जाता है नाखून का बिना किसी निशान के सीधा होना एक स्वस्थ मनुष्य की पहचान होती है। ब्यूटीशियन को ग्राहक के नाखून की शेप सीधी और सुन्दर बनानी चाहिए।



नाखूनों की संरचना का विभाजन

नेल बॉडी: नेल बॉडी को नेल प्लेट के नाम से भी जाना जाता है। यह देखने में शरीर का वह हिस्सा होता है, जो सबसे ऊपर होता है और नीचे नेल बैड रूफ से जुड़ा होता है। यह नेल बॉडी में ऊपर से लेकर बाहरी प्लेट तक उपस्थित होता है। बाहर से देखने में यह नाखून का एक हिस्सा लगता है, परन्तु वास्तव में यह कई परतों (Layers) से मिलकर बना होता है।

नाखून जड़: नेल रूट नाखून को आधार प्रदान करती है और नीचे त्वचा से जुड़ी होती है नेल रूट टिश्यू से मिलकर बनती है, जो नाखून के बढ़ने में सहायता करती है। इस संरचना को मैट्रिक्स (Matrix) कहते है।

मुक्त किनारा: मुक्त किनारा नाखून के सिरे का अन्तिम भाग होता है, जो उंगलियों के पोरों तक होता है।

नाखून बेड: नाखून की बॉडी जिसके ऊपर फिक्स होती है, उसे नेल बेड कहा जाता है। इसके अन्दर खून की नसें होती है तथा आवश्यक पदार्थ होते है, जो नाखून के लिए आवश्यक होते है। खाद्य पदार्थ इन खून की नसों द्वारा ही ऊपरी परतों और निचली परतों तक सप्लाई होते है।

मैट्रिक्स: नाखून को निचली परत से जोड़ने वाले हिस्से को मैट्रिक्स कहते है। इसके साथ नब्ज और खून की नसें (Blood Vessels) होती है। मैट्रिक्स नाखून को बढ़ाता है। जब तक मैट्रिक्स स्वस्थ रहता है, तब तक नाखून की ग्रोथ होती रहती है।

हॉफमून या शेप: हॉफमून नाखून के बेस पर उपस्थित होता है। इसका रंग हल्का गुलाबी होता है और यह नाखून से संयोजित (Connected) होता है। यह मैट्रिक्स और नेलमून के टिश्यू से एन्ट्री के कारण बनता है।

नाखून वृद्धि

एक मनुष्य के नाखून की वृद्धि उसकी सेहत और बीमारी पर निर्भर करती है। यह मैट्रिक्स से लेकर उंगली के शिखर तक पहुँचती है। एक सामान्य व्यस्क व्यक्ति के नाखून एक महीने में इंच तक बढ़ते है। गर्मियों की अपेक्षा सर्दियों में नाखून तेजी से बढ़ते है। प्रायः देखा गया है कि मध्य अंगुली का नाखून अपेक्षाकृत कम बढ़ता है तथा बच्चों के नाखून बड़ों की अपेक्षा शीघ्रता से बढ़ते है । प्रायः हाथों की अपेक्षा पैरों के नाखून अपेक्षाकृत धीमी गति से बढ़ते है तथा ये मोटे और सख़्त भी होते है ।

नाखूनों की देखभाल एवं विकार रोग

कई कारणों से नाखूनों में कई तरह की छोटी-बड़ी बीमारियाँ हो जाती है उसके लिए हाथों तथा पैरों के नाखूनों की देखभाल विभिन्न तरीको से की जा सकती है:

नाखून की बीमारियाँ एवं रोग

एक अच्छी ब्यूटीशियन को मैनीक्योर करने से पहले नाखून की बीमारियाँ एवं रोगों की जानकारी होना अनिवार्य है :

i. Hang / A. G. Nail: इस स्थिति में नाखून से क्यूटिकल (Cuticle) टूटने लगते है। ऐसा क्यूटिकल (Cuticle) के रूखे होने से होता है।

ii. Leukonychia: इस स्थिति में नाखून सफेद रंग के धब्बे (Spot) हो जाते है।

iii. Hypertrophy: इस स्थिति में नाखून जल्दी बढ़ने लगते है और मोटे (Thick) होकर बढ़ते है। ऐसा नाखून में इन्फेक्शन (Infection) के कारण हो सकता है।

हाथों के नाखून

यदि मनुष्य के हाथों के नाखून चटक जाए या टूट जाए, तो उन नाखूनों को मजबूत बनाने का प्रयास करना चाहिए। नाखून के टूटने का मुख्य कारण कैल्शियम की कमी है। इसलिए मनुष्य को दूध या दूध से बनी चीजें अधिक-से-अधिक उपयोग करनी चाहिए। उसे एक से दो महीने कैल्शियम की गोलियों का भी सेवन करना चाहिए। कमजोर नाखूनों का एक अन्य

कारण रक्त संचार (Blood Circulation) भी हो सकता है, इसलिए उसे उंगलियों की तेजी से मसाज करनी चाहिए। संक्रमित नाखून (Bridle Nails) के लिए ग्लिसरीन बहुत लाभदायक है। इस प्रक्रिया के लिए दो टेबल स्पून ग्लिसरीन को चाय या फ्रूट जूस में मिक्स करें और नाखूनों पर एप्लाई करें। एक कप गर्म पानी में एक चम्मच ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह मिक्स करें तथा 1-2 मिनट हाथों पर लगाकर रखें। फिर अपनी उंगलियों को 5 से 10 मिनट के लिए घोल में रखें। प्रतिदिन नींबू का रस प्रयोग करने से भी नाखून मजबूत हो जाते है। इसमें प्रत्येक सप्ताह जैतून का तेल या बादाम रोगन मिक्स करके हाथों पर लगाना भी लाभदायक होता है। इसके अतिरिक्त बादाम (Almond) व जैतून (Olive) का तेल फटे हुए नाखूनों के लिए अच्छा होता है। इनसें उंगलियों के नाखूनों की मसाज करके क्यूटिकल (Cuticle) पर दबाव डालें।

हाथों के खुरदरे (Rough) होने पर एल्कोहॉल कॉटन पर लगाकर हाथों पर रगड़ें। ग्लिसरीन भी हाथों के लिए अच्छी होती है। ताजे गोले के तेल (Fresh Coconut Oil) में ग्लिसरीन मिक्स करें और खुरदरे (Rough) हाथों पर प्रयोग करें, इसमें नींबू के रस का भी प्रयोग किया जा सकता है। दो चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच जैतून का तेल, एक चम्मच नींबू का रस मिक्स करके हाथों पर मसाज करें। ग्लिसरीन के एक अन्य मिश्रण में आधा नींबू, आधा गिलास ताजा दूध, छोटा चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर थोड़ी देर रखें और फिर उस मिश्रण को हाथों पर लगाए। इसको सूखने के लिए छोड़ दें तथा जब हाथ सूख जाए तो इसको साफ पानी से धो दें।

पैरों के नाखून

नाखूनों के लिए जैतून का तेल (Olive Oil) सबसे उत्तम है। त्वचा के फटने (Scratching) विशेष रूप से पैरों की एड़ियों के लिए हर रात सोने से पहले जैतून के तेल का प्रयोग उत्तम है। सर्दियों से बचने के लिए भी यह बढ़िया उपाय है। साबुन वाले गर्म पानी में साधारण नमक डालकर पैरों को उसमें 10-15 मिनट तक डुबोएं। यदि आपके पैरों पर सूजन हो तो संतरे का जूस (Orange Juice) या स्प्रिट (Sprit) को नहाने के बाद पैरों पर मलें, इसके पश्चात् 20 से 30 मिनट तक पूरी तरह पैरों को आराम दें। आराम देने के लिए पैरों को अपने से ऊँचा रखना चाहिए। इससे थकावट दूर हो जाती है। सुबह चलने से पहले कुछ मिनट पैरों के टिप्स पर चलने से, पैरों की थकावट दूर हो जाती है। गर्म पानी में 2-3 मिनट पैर रखें तथा फिर कोल्ड क्रीम व बॉडी लोशन पैरों पर मलें और फिर सीधे चलने से थके हुए पैरों की एक्सरसाइज होती है। प्राचीन समय में गोले का तेल और देसी घी पैरों के किनारे पर लगाते थे, जिससे वहाँ की त्वचा नर्म रहती थी।

हाथों की देखभाल (मैनीक्योर)

मैनीक्योर का अर्थ है "हाथों की देखभाल करना" ये लैटिन भाषा के दो शब्दों से मिलकर बना है। हाथों की देखभाल को मैनीक्योर कहते है, आजकल के युग में हर कोई सैलून में जाकर मैनीक्योर करवाना चाहता है जिससे उनके हाथ सुंदर दिखे समय के बदलने के अनुसार हाथों की देखभाल के साथ नाखूनों को सजाना संवारना व बढ़ाना एक शोभा बन गया है और इसी प्रकार नेल एक्सटेंशन कार्ड प्रचलन ज्यादा होता जा रहा है ।

मैनीक्योर टेबल के लिए आवश्यक वस्तुएं

- ट्राली
- हाइड्रोजन पेरोक्साइड
- डेटॉल
- शैम्पू
- लूफा
- मैनीक्योर किट
- प्यूमिक स्टोन
- बाउल
- टॉवल
- बफर
- ऐसीटोन

- रुई
- स्क्रब
- मसाज क्रीम
- गुनगुना पानी

मैनीक्योर करने की विधि

- मैनीक्योर करने से पहले नेल पेंट रिमूवर करें।
- नाखून को आकार देना।
- नॉर्मल/गर्म पानी लें और उसमें 2 से 3 बूंद हाइड्रोजन पेरोक्साइड, डेटॉल, शैम्पू और प्यूमिक स्टोन भी अब इन सब से एक-एक करके डस्ट हटाए।

- प्यूमिक स्टोन व नेल ब्रश से धीरे-धीरे सर्कल मोमेंट में चलाएं। अब साफ पानी से धो दें और तोलिए की मदद से पोंछे। उसके बाद स्क्रब से 2-3 मिनट मसाज दें, फिर नाखून पर क्रीम लगाकर मसाज दें। मैनीक्योर टूल्स यूज करें। फिर पूरे हाथों में क्रीम की मसाज दे। अब नेल पर पहले बेस कोट लगाए, फिर नेल पेंट लगाने के बाद टॉप कोट लगाए।

पैरों की देखभाल (पेडीक्योर)

पेडीक्योर शब्द लैटिन भाषा के दो शब्द है "पैडि तथा क्योर" से मिलकर बना है। पेडीक्योर में नाखून पैरों संबंधी समस्याओं को भी दूर किया जाता है। पेडीक्योर के अंतर्गत पैर की एड़ी नाखूनों की देखभाल सम्मिलित होती है। व्यक्ति के पैर को सुंदर बनाने के लिए एक ब्यूटीशियन पेडीक्योर की प्रक्रिया को संपन्न करता है। व्यक्ति त्वचा तथा इच्छानुसार एक ब्यूटीशियन को पेडीक्योर हेतु प्रयुक्त किए जाने वाले सभी प्रकारों की विधि व उपयोगिता की जानकारी अवश्य होनी चाहिए।

पेडीक्योर करने की विधि

1. पेडीक्योर करने से पहले नेल पॉलिश को रिमूव करें।
2. नेल्स छोटे बड़े हो तो उन्हें काटकर समान कर ले।
3. नेल्स फाइलों से नेल्स को शेप दे, बफर करें।
4. सामान्य गरम पानी में शैम्पू, शहद, अमोनिया, हाइड्रोजन, पेरोक्साइड की 5 से 7 बूंदें डालकर 10 मिनट तक टब में पैरों को डाले।
5. सॉफ्ट ब्रश की मदद से नेल्स और पैरों को रगड़े।
6. पैरों पर धीरे-धीरे प्यूमिक स्टोन चलाएं।
7. स्क्रब से धीरे-धीरे 4 से 5 मिनट तक मसाज करके पानी से पैरों को साफ करें। इसके बाद पैरों को पोंछकर नेल्स पर क्रीम लगाए।
8. क्यूटिकल कटर से क्यूटिकल को पीछे करके क्यूटिकल की सफाई करें, अतिरिक्त को क्यूटिकल कटर की मदद से रिमूव करें।

9. क्रीम से मसाज के स्टेप्स के अनुसार 7 से 10 मिनट तक मसाज करें।
10. नाखून से क्रीम पोंछकर बेस कोट लगाए।

पेडीक्योर में हम दो प्रकार के टूल्स प्रयोग करते है:

1. स्टील स्क्रैपर को हम पानी के साथ प्रयोग करते है।
2. वुडन स्क्रैपर को ड्राई करने के बाद प्रयोग करते है।

मैनीक्योर व पेडीक्योर के लाभ:

1. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से रक्त संचार बढ़ता है।
2. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से नाखूनों की समस्याएँ समाप्त होती है।
3. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से नाखूनों का विकास होता है।
4. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से हाथों व पैरों की गंदगी भी हटती है।
5. इसे करवाने के बाद हाथों व पैरों की सुंदरता बढ़ती है और ये मुलायम हो जाते है।
6. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से दाग-धब्बे कम हो जाते है।
7. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से हाथों व पैरों में दर्द कम होता है।
8. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से नाखून बड़े दिखने लगते है।
9. मैनीक्योर व पेडीक्योर करवाने से मानसिक तनाव कम होता है।

मैनीक्योर व पेडीक्योर करते समय सावधानियाँ

मैनीक्योर व पेडीक्योर टूल्स में क्यूटिकल कटर का इस्तेमाल बहुत सावधानी से करना चाहिए नहीं तो स्किन पर चोट लग सकती है और ब्लड आ सकता है।

नेल फाइलर

नेल फाइलिंग का उपयोग नाखूनों को मनचाहा आकार देने में किया जाता है तथा इसे करने से नाखून सुन्दर आकृति तथा आकर्षक लगते है।

नेल पॉलिश लगाने की विधि

हाथों में मैनीक्योर करने के बाद नेल पॉलिश लगाई जाती है। नेल पॉलिश को लगाने से पहले बेस कोट का प्रयोग किया जाता है। इसका उपयोग नेल पॉलिश को बेस देने के लिए किया जाता है। यह एक रंग रहित पदार्थ है। इसका प्रयोग करने से नाखून जल्दी टूटते नहीं है। बेस कोट लगाने के बाद नेल पॉलिश लगाई जाती है, निम्लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. मैनीक्योर किए हुए नाखूनों पर बेस कोट का उपयोग सही तरीके से करें।
2. नेल पॉलिश लगाते समय इस बात का ध्यान रखे की नेल पॉलिश हमेशा अच्छी कंपनी की हो, ताकि नाखून पीले न पड़े।
3. नेल पॉलिश लगाते समय हमेशा यह ध्यान रखे कि नेल पॉलिश नाखूनों के सिरे से लगानी शुरू न की जाए। ताकि नाखूनों को ऑक्सीजन मिलती रहे।
4. नेल पॉलिश लगाते हुए ध्यान रखे की पॉलिश हमेशा एक या दो परत ही लगाए।
5. नेल पॉलिश लगाने के बाद नाखूनों पर टॉप कोट का प्रयोग अंत में किया जाता है, जिससे नाखूनों में चमक आती है और यह नेल पॉलिश को भी सुरक्षित रखता है।

हाथ तथा पैरों की मालिश

हाथ तथा पैरों की मालिश को मसाज करने का सर्वोत्तम समय वह है जब ग्राहक आरामदायक स्थिति में बैठा हुआ हो और मैनिक्योर तथा पेडीक्योर की प्रक्रिया पूरी हो गई हो किन्तु अभी नेल पॉलिश करना बाकी हो।

मसाज करने के लिए सबसे पहले ग्राहक को गाउन पहनाए ताकि उसकी मसाज सही तरीके से हो पाए। प्रत्येक भाग पर अलग-अलग तरीके से मसाज की जाती है। हाथों तथा पैरों पर क्लीजिंग मिल्क का लेप लगाकर उसे साफ़ कर ले, फिर मसाज क्रीम लगाए।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो।

1. हैंग नेल आपके नाखूनों में अत्यधिक _____ होने के कारण हो सकता है।
2. एक संक्रमित नाखून का ईलाज _____ द्वारा किया जाना चाहिए
3. नाखूनों को हर हफ्ते _____ करना चाहिए।
4. हाथों की देखभाल को _____ कहते है।
5. नाखूनों को _____ बनाने के लिए _____ करना चाहिए।
6. नाखूनों को सुंदर दिखाने के लिए _____ लगानी चाहिए।
7. नाखूनों को _____ देने के लिए फाइल किया जाता है।
8. नेल पॉलिश को _____ हटाना चाहिए।
9. मसाज करने से _____ होता है।
10. हाथों की मसाज करने से अनेक प्रकार के _____ से छुटकारा मिलता है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. नाखूनों को फाइलर से आकार देते है। ( )
2. नाखूनों की देखभाल नहीं करनी चाहिए। ( )
3. महीने में दो बार मैनीक्योर अवश्य करना चाहिए। ( )
4. क्यूटिकल को काटना नहीं चाहिए। ( )
5. नेल पॉलिश को एस्ट्रिजेंट से हटाना चाहिए। ( )
6. मसाज करने से रक्त प्रवाह सही रहता है। ( )
7. हाथों की मसाज करने से हाथों को आराम मिलता है। ( )
8. मसाज करने से त्वचा लटक जाती है। ( )
9. हाथों की मसाज हमेशा ऊपर की तरफ करनी चाहिए। ( )
10. हाथों और पैरों की मसाज बहुत कम अंतराल में करवाते रहना चाहिए। ( )

मिलान कीजिए ।

1. मैनीक्योर	मुलायम करने के लिए
2. एस्ट्रिजेंट	नेल पेंट
3. पुशर	अंदर की गन्दगी निकलने के लिए
4. नेल ब्रश	गन्दगी हटाने के लिए
5. मॉइस्चराइज़र	नेल पेंट हटाने के लिए

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. मानव शरीर में कौन-सा नाखून दूसरों की तुलना में तेजी से बढ़ता है?
2. नाखूनों को फाइल क्यों करते है।

3. नाखूनों पर नेल पॉलिश क्यों लगानी चाहिए।
4. नेल पॉलिश किस के अनुसार लगानी चाहिए।
5. नाखूनों की देखभाल करने के लिए क्या करना चाहिए।
6. मैनीक्योर क्यों करते है।
7. नाखूनों के क्यूटिकल क्यों काटने चाहिए।
8. मसाज करने से क्या होता है।
9. पैरों की मसाज करने से क्या दूर होता है।
10. मसाज करते समय क्या इस्तेमाल करना चाहिए।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

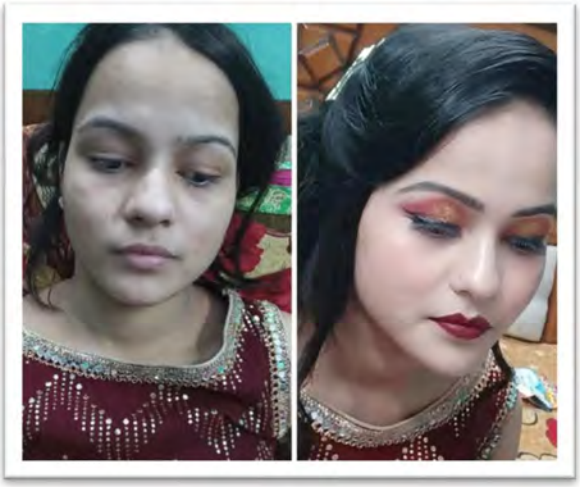
1. मैनीक्योर किस भाषा से लिया गया है, इसका क्या अर्थ है?
2. मैनीक्योर करते समय किन उपकरणों की आवश्कता होती है, विस्तार से लिखिए?
3. पेडीक्योर की परिभाषा तथा विधि विस्तारपूर्वक लिखिए?
4. पेडीक्योर करने से क्या लाभ होता है?
5. नाखून की देखभाल किस प्रकार की जाती है विस्तार से बताइए?
6. मसाज करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
7. नेल पॉलिश लगाने की विधि विस्तारपूर्वक लिखिए?
8. बेस कोट लगाने के क्या लाभ है?
9. नाखूनों को फाइल क्यों किया जाता है?
10. नाखूनों की सरंचना का विभाजन किस प्रकार किया जाता है ?

*****

अध्याय - 6

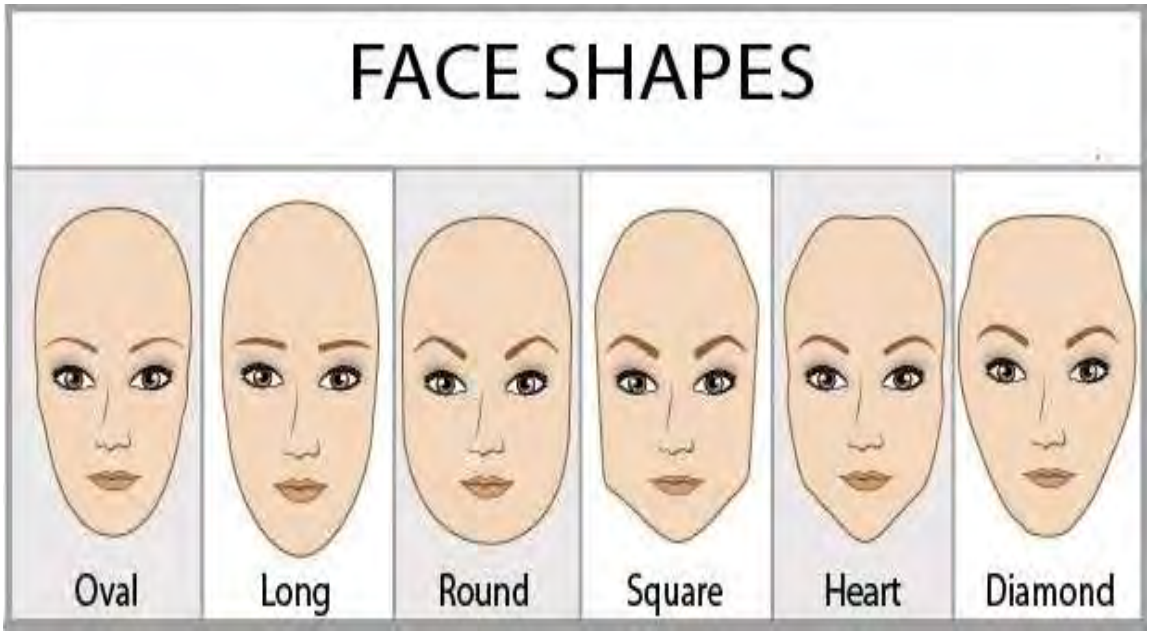
मेकअप

परिचय



आधुनिक समय में मेकअप मनुष्य के जीवन की जरूरत के तौर पर उभरा है, प्राचीन काल से ही स्त्री और पुरुष का मेकअप के प्रति विशेष लगाव रहा है। आज एक कामकाजी महिला या पुरुष हो या घरेलू महिला अपने को खूबसूरत बनाए रखने के लिए मेकअप की सहायता लेते है। मेकअप स्किन केयर एव सभी अंगो को प्रभावी रूप देता है।

चेहरे के आकार का ज्ञान



सन्तुलित मेकअप की संकल्पना को भली-भाँति समझने के लिए ब्यूटीशियन को ग्राहक के चेहरे के आकार के प्रकारों को समझना भी अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के चेहरे के आकार में भिन्नता होती है, और उसके आधार पर ही उसका मेकअप किया जाता है। मेकअप की सभी तकनीकों के प्रयोग द्वारा 100% परिणाम प्राप्त करने के लिए प्रत्येक ब्यूटीशियन को चेहरे के आकार एवं आकृति का मूलभूत ज्ञान अवश्य होना चाहिए। मानव चेहरे की विभिन्न आकृतियों के अन्तर्गत हृदयाकार/विपरीत त्रिभुजाकार (Heart Shape/Inverted Triangle) आकृति वाले चेहरे, माथे पर से लम्बे चेहरे, लम्बी गाल की हड्डी (Cheek Bones) वाले चेहरे, संकीर्ण या नुकीले ठोडी (Chin) वाले चेहरे होते है। गोलाकृति आकृति के चेहरों की लम्बाई एवं चौड़ाई लगभग बराबर होती है, जबकि वर्गाकार व आयताकार आकृति के चेहरों की गाल की हड्डी, जबड़े की लाइन (Jawline) एवं फॉरहैड (Forehead) बराबर लम्बाई का होता है। डायमण्ड आकृति वाले चेहरे अधिक कोणीय होते है एवं गाल अपेक्षाकृत बड़े होते है। त्रिभुजाकार आकृति युक्त चेहरों की जबड़े की लाइन (Jaw Line) अधिक व्यापक होती है। लम्बे चेहरे, लम्बाई में अधिक एवं चौड़ाई में अपेक्षाकृत कम होते है, जबकि अण्डाकार चेहरों की आकृति देखने पर अण्डे की आकृति के समान ही प्रतीत होती है।

मेकअप ब्रश के प्रकार

ग्राहक के चेहरे के अलग-अलग भाग पर मेकअप करने के लिए विभिन्न प्रकार के मेकअप ब्रशों का उपयोग किया जाता है। उच्च गुणवत्ता के मेकअप ब्रश उत्तम कोटि के फाइबर पदार्थ से निर्मित होते है। इसलिए मेकअप ब्रश उनकी उपयुक्ता के आधार पर परख कर ही खरीदने चाहिए ताकि मेकअप में किसी भी प्रकार का व्यवधान उत्पन्न

न हो। फेस पर विविध प्रकार के कॉस्मेटिक्स का प्रयोग किया जाता है, जिनके लिए प्रयुक्त किए जाने वाले मेकअप ब्रशों का आकार एवं उनको आकृति भी अलग-अलग होती है। इनके आकार चित्रानुसार दर्शाए गए है :-

मेकअप में प्रयोग होने वाले सौंदर्य-प्रसाधन

मेकअप में प्रयुक्त सभी सौंदर्य प्रसाधन की गुणवत्ता के मापक को समझकर ही प्रयोग में लाना चाहिए, बाजार में कई प्रकार के मेकअप उत्पाद ब्रांड उपलब्ध है, अतः इनको खरीदने से पहले त्वचा की जानकारी एवं उस उत्पाद में प्रयुक्त किए गए केमिकल का ज्ञान होना अतिआवश्यक है। मेकअप हेतु सही गुणवत्ता उत्पाद का इस्तेमाल न करने से ग्राहक की त्वचा पर रिएक्शन व एलेर्जी हो सकती है। इसलिए एक ब्यूटीशियन को उत्पाद सम्बन्धी ज्ञान होना अतिआवश्यक है। मेकअप पे प्रयुक्त होने वाले उत्पाद निम्लिखित है:

1. **फाउंडेशन:** फाउंडेशन मेकअप आधार होता है। यह मेकअप को आदर्श आधार प्रदान करता है। यह क्रीम, तरल, अर्ध-ठोस, केक व स्टिक आदि रूपों में उपलब्ध होता है।

2. **गालों के लिए रंग (रूज):** यह क्रीम, तरल, सूखा आदि कई रूपों में उपलब्ध होता है। यह गालों को कोमल तथा क्रांति प्रदान करता है।

3. **लिपस्टिक व लिप-कलर:** लिपस्टिक व लिप-कलर, स्टिक व क्रीम में उपलब्ध होते है। लिप लाइनर पेन्सिल का प्रयोग होंठो की बाहरी रुपरेखा बनाने के लिए किया जाता है।

4. **आई-शैडो:** इसका प्रयोग पुतलियों के ऊपर किया जाता है। यह क्रीम, तरल, पाउडर आदि रूपों में उपलब्ध होता है।

5. **आई लाइनर:** इसका प्रयोग आँखों की बाहरी रूपरेखा बनाने के लिए किया जाता है। यह तरल व पेंसिल रूप में उपलब्ध है।

6. **आईब्रो कलर:** यह रंग पेंसिल या पाउडर रूप में उपलब्ध होता है, इसका प्रयोग आईब्रो पर किया जाता है।

7. **मस्कारा:** इसका प्रयोग आँखों की पलकों को घना बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। यह क्रीम व केक रूपों में मिलता है।

8. **फेस-पाउडर:** यह मेकअप को व्यवस्थित करने में प्रयोग किया जाता है। यह पाउडर के रूप में उपलब्ध होता है।

विधि

सबसे पहले ग्राहक को ड्रेस पहनाएं, फिर हेयर स्टाइल तैयार करें, उसके बाद मेकअप की शुरुआत करें। सबसे पहले चेहरे पर पेन स्टिक लगाए, फिर पैन केक तथा उसके बाद आई मेकअप सेट करें, आँखों का मेकअप करते समय नीचे भी आई लाइनर का प्रयोग करें। आई लाइनर लगाते समय ऊपर का लाइनर तथा नीचे के लाइनर दोनों को अंत में जोड़ दें, वहाँ से नोक निकाले दोनों लाइनर के बीच में सफेद कुमकुम को प्रयोग करते हुए एक डॉट लगाए, इसके बाद ब्लशर तथा बिंदी लगाए, अंत में लिपस्टिक का प्रयोग करें।

मेकअप के प्रकार

मेकअप हर कोई करना चाहता है किन्तु मेकअप के मूलभूत ज्ञान से अनभिज्ञ रहता है। मेकअप करने से पहले समय, अवसर तथा उम्र इत्यादि की जानकारी होना अति आवश्यक है, मेकअप हमेशा अवसर देख कर किया जाना चाहिए। विभिन्न प्रकार के मेकअप का वर्णन निम्नलिखित है:

दिन का मेकअप

दिन के समय के लिए मेकअप सादगी भरा, प्राकृतिक झलक वाला होना चाहिए। मेकअप ऐसा हो जो चेहरे को सुन्दर दिखाए, न की बनावटी बनाए। दिन का मेकअप करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. ग्राहक के होंठो पर अधिक डार्क कलर की लिपस्टिक का प्रयोग न करके नेचुरल एवं हल्के कलर की लिपस्टिक का प्रयोग करें।
2. लिपस्टिक की जगह लिप ग्लॉस का भी प्रयोग कर सकती है। यह होंठो को चमक प्रदान करने के साथ-साथ प्राकृतिक लुक भी प्रदान करेंगा।

3. यदि ग्राहक के चेहरे की त्वचा का रंग डार्क है, तो मैचिंग फाउण्डेशन एप्लाई करके मैचिंग फेस पाउडर लगाए।
4. ग्राहक की आँखों को आकर्षक बनाने के लिए मस्कारा तथा आईलाइनर प्रयोग करें। आइब्रो को अधिक हाईलाइट न करें।
5. लाइट पिंक (Light Pink), लाइट येलो (Light Yellow) या वेरी लाइट ब्राउन (Very Light Brown) कलर का आई शैडो दिन के मेकअप के लिए प्रयोग करें।
6. कंसीलर का प्रयोग सिर्फ डार्क सर्कल्स को छुपाने के लिए ही करें। दिन के समय अधिक कंसीलर के प्रयोग से मेकअप के फैलने की सम्भावना बनी रहती है।

शाम के समय का मेकअप

शाम का मेकअप दिन के मेकअप के तरह ही होता है। किन्तु शाम के मेकअप में गालों और होंठो पर उज्जवल रंगो का प्रयोग किया जाता है। आँखों पर थोड़ा बनावटी मेकअप किया जाता है साथ ही पुतलियों के ऊपर सुनहरे सिल्वर रंग का उपयोग भी किया जा सकता है। गालों पर भी हल्का ब्लश का प्रयोग भी किया जाता है। शाम का मेकअप करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. मेकअप करते समय ध्यान रहे कि आँखों तथा लिप्स में से किसी एक को ही अधिक हाईलाइटर करें।
2. अगर आँखों को अधिक हाईलाइट करना हो, तो गोल्डन या सिल्वर वेज हाईलाइटर का प्रयोग करें।
3. डार्क सर्कल्स तथा चेहरे के दाग-धब्बों को मैचिंग कंसीलर से कंसील करें तथा उसके बाद मैचिंग फाउण्डेशन का बेस बनाने के पश्चात् ही शेष मेकअप करें।

4. पलकों पर मस्कारा लगाकर नकली पलकों का (Artificial Eyelashes) भी प्रयोग कर सकती है।
5. रात में ब्लैक आई लाइनर की जगह ड्रेस के कलर के अनुसार कलर्ड आईलाइनर (Coloured Eyeliner) का भी प्रयोग कर सकती है।
6. ड्रेस से मैचिंग लिपस्टिक लगाए अथवा डार्क पिंक, डार्क रेड या मैरून कलर की लिपस्टिक लगाकर पारदर्शी (Transparant) लिपग्लॉस लगाए।
7. ड्रेस से मैचिंग शाइनिंग आईशैडो लगाए, ड्रेस की मैचिंग हेतु दो रंगों के मिश्रण का प्रयोग करके भी आईशैडो लगा सकते है।

दुल्हन का मेकअप

दुल्हन का मेकअप हैवी किया जाता है। किन्तु माथे का मेकअप दुल्हन की वेश-भूषा व लिपस्टिक के रंग के अनुरूप किया जाएगा। दुल्हन को जेवरों से सजाया जा सकता है। दुल्हन के मेकअप को सम्पूर्ण करने के लिए बालों की सज्जा पर विशेष ध्यान दिया जाता है। दुल्हन का मेकअप करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. सबसे पहले फेस को अच्छे से साफ करते है।
2. स्किन कलर से मैच करते हुए मैचिंग कंसीलर से फेस के दाग-धब्बों तथा डार्क सर्कल्स (Dark Circles) को कवर करते है।
3. आवश्यकता होने पर फेस कटिंग करते है।
4. मैचिंग फाउण्डेशन से पूरे फेस पर मेकअप बेस बनाते है।

5. लूज़ पाउडर लगाते है।
6. शिमर पाउडर से पूरे फेस पर पॉलिशिंग करते है।
7. आईशैडो को कई रंगों के शेड के साथ ड्रेस की मैचिंग के अनुसार लगाते है।
8. आँखों को हाईलाइट करने के लिए गोल्डन या सिल्वर हाईलाइटर लगाए।
9. वाटरप्रूफ आई लाइनर से आँखों पर पतली रेखा खींचें तथा आई लाइनर आँखों से थोड़ा बाहर की ओर निकालकर लगाते है।
10. मैचिंग ब्लशर लगाते है।
11. पलकों पर मस्कारा लगाते है तथा आवश्यकतानुसार दुल्हन के नकली पलकें भी लगा सकते है।
12. ड्रेस के कलर से मैचिंग डार्क कलर की लिपस्टिक लगाकर लिप्स के बीच वाले भाग पर गोल्डन या सिल्वर कलर पिगमेंन्ट से हाइलाइटिंग करते है।

ग्लौसी मेकअप

यह मेकअप बहुत चमकीला होता है। नाइट पार्टी में जाने वाली लड़कियाँ अधिकतर इस मेकअप को पसंद करती है। सबसे पहले हेयर स्टाइल बनाए जाते है फिर मेकअप शुरू किया जाता है। मेकअप शुरू करते समय सबसे पहले फाउंडेशन में जैतून का तेल मिलाकर लगाए। इसे अच्छी तरह से रब (Rub) करें बाद में लाइनर लगाए। मस्कारा लगाकर आँखों के ऊपर आईशैडो लगाए, फिर ब्लशर का प्रयोग करें। लिपस्टिक को लगाते समय ग्लिटर का भी इस्तेमाल करें। आँखों पर लेंस का इस्तेमाल भी कर सकते है। गले पर एक आकर्षक टैटू भी बनाया जाता है और अब पार्टी में जाने के लिए तैयार है।

मेकअप को हटाने की प्रक्रिया

व्यक्ति को अपना मेकअप रात में अवश्य हटा देना चाहिए अन्यथा यह विभिन्न प्रकार की त्वचा सम्बन्धी समस्याओं का कारण बन जाता है। इसलिए व्यक्ति को रात को सोने से पहले क्लीजिंग मिल्क अथवा एस्ट्रिजेन्ट से मेकअप अवश्य रिमूव कर देना चाहिए। मेकअप को हटाने के लिए व्यक्ति को सबसे पहले क्लीजिंग मिल्क/ एस्ट्रिजेन्ट को कॉटन पर लेकर 2 से 3 मिनट तक चेहरे को रगड़कर साफ कर लेना चाहिए तथा चेहरा अधिक गन्दा होने पर पुनः कॉटन पर क्लीजिंग मिल्क/ एस्ट्रिजेन्ट लेकर साफ करना चाहिए। अब चेहरे को साफ पानी से धो लें तथा तौलिये से हल्के हाथों से थप-थपाकर पोंछ लें। चेहरे को यदि साबुन से धोकर साफ करते है, तो त्वचा के अनुरूप कम मात्रा में मॉइश्चराइजिंग क्रीम को चेहरे पर अवश्य लगा लें। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी, क्योंकि साबुन से त्वचा की नमी समाप्त हो जाती है।

सुरक्षा एवं सावधानियाँ

आधुनिक समय में प्रत्येक चेहरे पर मेकअप का प्रयोग होता है, जो कि जीवन का अहम हिस्सा है। मेकअप करना एक प्रकार की कला है, इसलिए मेकअप में सन्तोषजनक परिणाम हेतु उससे सम्बन्धित सुरक्षा एवं सावधानियों से अवगत होना जरूरी हो जाता है। चेहरे के अलग-अलग भाग के लिए प्रयुक्त प्रोडक्ट का उपयोग निम्न सावधानियों को ध्यान में रखकर करना चाहिए :

1. मेकअप को प्रारम्भ करने से पूर्व चेहरे को भली-भाँति साफ कर लेना चाहिए।
2. मेकअप कार्य को शुरू करने से पहले सभी आवश्यक उपकरणों एवं सामग्रियों को समीप रख लेना चाहिए एवं मेकअप ब्रशों को अच्छे से साफ कर लेना चाहिए।

3. फेस पर यदि अत्यधिक बाल दिखाई दे रहे हों, तो पहले ब्लीच करें तथा उसके उपरान्त ही मेकअप प्रारम्भ करना चाहिए।
4. यदि आइब्रो के बाल सही से सेट (Set) नहीं है, तो पहले उन्हें सेट करना चाहिए।
5. मेकअप करने में प्रयुक्त सभी प्रोडक्ट उच्च क्वालिटी (Quality) के होने चाहिए एवं आईलाइनर, मस्कारा इत्यादि वाटर प्रूफ प्रकार के प्रयोग करने चाहिए।
6. समय के अनुसार (दिन, रात एवं शाम) ही ग्राहक के चेहरे का मेकअप करें।
7. मेकअप करने के पश्चात् स्पंज को सदैव अच्छे एण्टी-सैप्टिक से साफ करना चाहिए।
8. गर्मी एवं सर्दी के मौसम के अनुसार ही फाउण्डेशन इत्यादि उत्पादों का चुनाव करें।

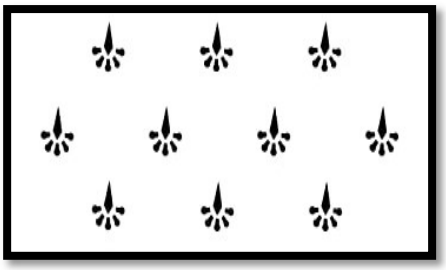
विभिन्न प्रकार की बिंदिया

बिंदी श्रृंगार का एक ऐसा रूप है, जिसे हर उम्र की महिला लगाती है फिर चाहे वह बाल अवस्था, किशोरावस्था, युवती हो या विवाहिता स्त्री हर रूप और रंग में बिंदी अपनी अलग पहचान बिखेरती है। बिंदिया कई रंग और आकृति में बाज़ारो में मिलती है, लेकिन बिंदी को हम तीन प्रकार में मुख्यता बाटते है:

1. साधारण बिंदी
2. मेकअप के अनुसार बिंदी
3. ब्राइडल बिंदी

साधारण बिंदी

साधारण बिंदी ज्यादातर रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल की जाती है। फिर चाहे घर पर इस्तेमाल करना हो या फिर कामकाजी महिलाओं द्वारा इस्तेमाल करना हो। यह किसी भी रंग या आकृति की हो सकती है।

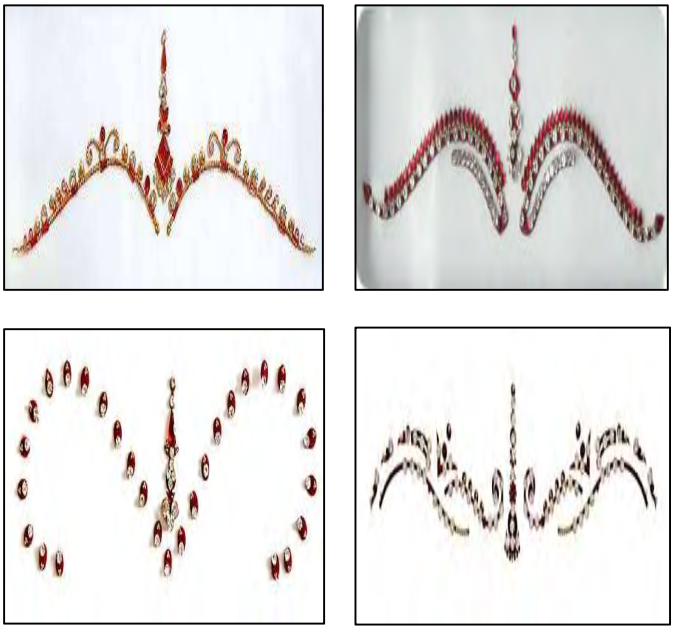


मेकअप के अनुसार

बिंदी औरतों का श्रृंगार का एक रूप ही नहीं है बल्कि यह महिलाओं की ख़ूबसूरती में चार चाँद लगाती है। वैसे तो रोज़मर्रा में बिंदी का इस्तेमाल किया जाता है। किन्तु मेकअप के अनुसार बिंदी का स्वरूप बदल जाता है। जैसे- दिन के मेकअप के अनुसार किस बिंदी का प्रयोग होगा, शाम के मेकअप के अनुसार किस बिंदी का प्रयोग होगा, पार्टी मेकअप में किसी बिंदी का इस्तेमाल किया जाएगा। इन बातों का ध्यान रखना बेहद आवश्यक होता है। हर अवसर और कार्यक्रम के हिसाब से बिंदी का आकार व प्रकार बदल जाता है।

ब्राइडल बिंदी

बिंदी के कई रूप है लेकिन ब्राइडल बिंदी सबसे अलग तरीके से बनायी जाती है, इसे ज्यादातर आईब्रो के एक छोर से दूसरे छोर तक बनाया जाता है, इसमें बिंदी की बनावट बाकी बिंदियो की बनावट से बिल्कुल अलग होती है। ब्राइडल बिंदी हमेशा ब्राइडल की ड्रेस के अनुसार बनाई जाती है।



प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. पार्टी मेकअप _____ करना चाहिए।
2. गर्मी में _____ प्राइमर यूज करना चाहिए।
3. पार्टी मेकअप में हमेशा ब्लशर _____ होना चाहिए।
4. _____ मेकअप में डार्क लिपस्टिक होनी चाहिए।
5. इवनिंग मेकअप में _____ हमेशा हैवी होना चाहिए।
6. छोटे फेस को बड़ा दिखाने के लिए अत्याधिक _____ करते है।
7. डे मेकअप हमेशा _____ होता है।
8. ब्राइडल मेकअप में आईलैशेस _____ होनी चाहिए।
9. रोज़मर्रा में _____ बिंदी का इस्तेमाल किए जाता है।
10. पार्टी मेकअप में _____ बिंदी का प्रयोग किया जाता है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. दिन में डार्क मेकअप करना चाहिए। ( )
2. ब्राइडल के लिए मेकअप स्टूडियो के प्रोडक्ट अच्छे होते है। ( )
3. पार्टी में हमेशा लाइट मेकअप करना चाहिए। ( )
4. डार्क आई मेकअप में हमेशा लाइट लिपस्टिक लगानी चाहिए। ( )
5. पार्टी मेकअप में हमेशा चमकीले प्रोडक्ट यूज करने चाहिए। ( )
6. डे मेकअप में हमेशा हैवी कॉन्टोर करना चाहिए। ( )
7. साधारण बिंदी बड़ी और हैवी होती है। ( )
8. बिंदी हमेशा कपड़ो के अनुसार लगानी चाहिए। ( )

9. ब्राइडल बिंदी रोजमर्रा में लगाई जाती है। ( )
10. साधारण बिंदी ब्राइडल मेकअप में इस्तेमाल की जाती है। ( )

मिलान कीजिए ।

1. ड्राई मेकअप	वाटर प्रूफ
2. ब्राइडल मेकअप	कॉन्टोर नोज़
3. पार्टी मेकअप	हल्का पिंक
4. डर्मा बेस	सर्दी में
5. सुपरा बेस	हाईलाइट नोज़
6. इंगेजमेंट मेकअप	रात में
7. इवनिंग मेकअप	हैवी ब्लशर
8. पार्टी मेकअप	ग्लौसी लिपस्टिक
9. चपटी नोज़	दिन में
10. बड़ी नोज़	गर्मी में

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. शादी में कौन-सा मेकअप करते है।
2. लाइट मेकअप कब करना चाहिए।
3. डार्क मेकअप कब करना चाहिए।
4. ग्लौसी मेकअप कैसा करना चाहिए।
5. डे मेकअप में फ़ाउंडेशन की जगह पर क्या प्रयोग करना चाहिए।
6. दिन के मेकअप में ब्लशर हमेशा कैसा देना चाहिए।

7. बड़े फेस को छोटा दिखाने के लिए क्या करना चाहिए।
8. पार्टी मेकअप में हमेशा कैसा बेस होना चाहिए।
9. ब्राइडल मेकअप में हाईलाइट कैसा होना चाहिए।
10. दिन के मेकअप में लिपस्टिक कैसी लगाते है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. मेकअप करते समय हमें किन बातों का ध्यान रखना अति आवश्यक है?
2. दिन का मेकअप करते समय प्रयोग होने वाली सामग्री का वर्णन कीजिए?
3. डार्क मेकअप कब किया जाता है?
4. दिन और शाम के मेकअप में अंतर बताइए?

*****

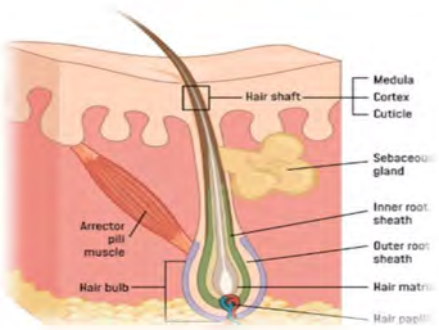
अध्याय - 7
साधारण हेयर ड्रेसिंग एवं स्टाइल सेवाएं

परिचय

हेयर स्टाइल में बदलाव लाने से व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार आता है। अगर हेयर स्टाइल आपके चेहरे के आकार के अनुरूप हो तो आपका आत्मविश्वास भी दोगुना हो जाता है। बालों के लिए अलग-अलग हेयर स्टाइल बनाना आजकल का ट्रेंड बन गया है। आपका हेयर स्टाइल सिर्फ आपको खूबसूरती ही नहीं बल्कि आपको कॉन्फिडेंस देता है। हेयर स्टाइल आपकी पर्सनालिटी का एक अभिन्न हिस्सा है। इस विषय में हम बालों की सरंचना देखभाल एवं कृत्रिम सेवाएं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी लेंगे।

बालों की सरंचना

बालों का निर्माण एक खास प्रोटीन द्वारा होता है, जिसे कैरोटीन (Kerotine) कहा जाता है। यह प्रोटीन हमारे नाखूनों में भी पाया जाता है। कैरोटीन में 97% प्रोटीन होता है तथा 3% नमी होती है। मानवीय शरीर के बाल दो हिस्सों में बाँटे जा सकते है।



1. हेयर शॉफ्ट (हेयर Shaft) - हेयर शॉफ्ट बालों का वह हिस्सा है, जो चमड़ी के तल में होता है। इसकी तीन परते होती है, जो निम्नलिखित है:

i. क्यूटिकल्स (Cuticles) - यह बालों की सबसे बाहरी परत होती है। जो कि बालों की अन्य 2 परतों की रक्षा करती है। यह कैरोटिन से निर्मित है।

ii. कॉर्टेक्स (Cortex) - यह बालों की मध्य वाली परत होती है। इसका कार्य मेलानिन का निर्माण करके बालों को रंग प्रदान करना है। यह बालों को लचक व मजबूती देती है।

iii. मेडुला (Medulla) - यह बालों की तीसरी परत होती है है। यह एक जालीदार परत होती है। इसमें हवा आर-पार हो सकती है। यह क्यूटिकल तथा कॉर्टेक्स को पोषक तत्व प्रदान करने का कार्य करती है।

2. बालों की जड़ - बालों की जड़ वह स्थान होता है, जहाँ से बाल उगना आरम्भ करते है। इसकी निचली सतह में स्थित भाग निम्न प्रकार है:

i. फॉलिकल (Follicle) - हमारे बाल खोपड़ी (Sculp) की सतह के नीचे फॉलिकल नामक नली में उत्पन्न होते है। इनकी जड़ में जीवित कोशिका होती है उसी से बाल का निर्माण होता है।

ii. हेयर बल्ब (Hair Bulb) - यह बालों की जड़ो का निचला हिस्सा होता है। यह काफी मोटा होता है। यह हेयर पोपिला (Hair Popilla) को ढकने का कार्य करता है।

iii. हेयर पोपिला (Hair Popilla) - यह हेयर बल्ब में फिट होता है और बहुत सारे ब्लड सेल बनाता है। सैलों के गुच्छों को पोपिला कहते है।

बालों की देखभाल

बाल तीन प्रकार के होते है, जैसे:

1. तैलीय बाल
2. रुखे बाल
3. सामान्य बाल

हर तरह के बालों को एक खास देखभाल चाहिए। बालों की देखभाल न की जाए तो यह और भी अधिक रूखे और बेजान होकर दो मुँहे हो जाते है या फिर गिरने लगते है। बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए व्यक्ति को उसकी देखभाल स्टाइल और आयुर्वेदिक औषधि का सही चुनाव करना चाहिए। बालों की देखभाल निम्नलिखित प्रकार से करनी चाहिए:

1. यदि आपके बाल रूखे है तो आप प्रतिदिन हर्बल तेल का इस्तेमाल करना चाहिए, नहीं तो आपके बाल और ज्यादा रूखे हो जाएंगे। बालों को धूल-मिट्टी और गंदगी से जितना हो सके बचा कर रखें। जब भी बाहर जाएं बालों को ढक कर रखें। गर्मी हो या सर्दी, धूप से बालों को बचाकर रखें।
2. यदि आपके बाल तैलीय है, तो आपको अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा। अपने आहार में मौसमी फल हरी पत्तेदार सब्जियों को जरूर शामिल करें। दिन भर में 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पिएं।
3. सप्ताह में 2-3 बार शैम्पू अवश्य करें। शैम्पू केमिकल युक्त नहीं होना चाहिए।
4. संतुलित आहार लें, जिससे बाल हमेशा स्वस्थ रहें।

बालों में प्रयोग किए जाने वाले उत्पाद निम्नलिखित है:

जैल - हेयर जैल का प्रयोग बालों को कड़ा (Stiff) करने तथा उन्हे एक निश्चित स्थिति में बनाए रखने के लिए किया जाता है। हेयर जैल सर्वाधिक सामान्य रूप से प्रयोग होने वाला हेयर उत्पाद है। इसका चयन उस स्टाइल पर आधारित होता है जो व्यक्ति अपने बालों के लिए चाहता है। बाल कितने कड़े होने चाहिए तथा वह स्टाइल उसे कितने लंबे समय के लिए चाहिए। इस उत्पाद की थोड़ी-सी मात्रा (एक रुपये के सिक्के के आकार से अधिक नहीं) हथेली पर ली जाती है और उसे गीले बालों में लगाते है। बालों

को स्टाइल प्रदान करने के लिए उंगलियों या कंघी का प्रयोग किया जाता है और इसे स्वयं ही सूखने व सख्त होने के लिए छोड़ देते है। बालों का दूसरा स्टाइल देने के लिए इसे पानी से गीला करके आसानी से पुनः आकार दिया जा सकता है।

हेयर वैक्स - यह एक गाढ़ा वैक्स युक्त स्टाइल उत्पाद है, जिसका प्रयोग बालों को एक स्थिर आकार देने के लिए किया जाता है। हेयर जैल के समान यह बालों को सख्त नहीं करता है बल्कि उन्हें नम व कोमल बनाए रखता है। हेयर वैक्स को पोमेड, ग्लू, विप या स्टाइल पेस्ट भी कहते है। हेयर वैक्स को जाड़े के महीनों में प्रयोग करना बेहतर होता है क्योंकि गर्मियों में गर्मी के कारण यह वैक्स चिपचिपा हो जाता है। थोड़ी-सी वैक्स हाथों में लेकर उसे हथेली पर मसाज दिया जाता है ताकि वैक्स में कुछ नमी आ सके और तत्पश्चात सुगमता से शुष्क बालों पर लगाए।

हेयर मूस - हेयर मूस बालों में भारीपन (Volume) बढ़ाने के लिए प्रयोग किया जाता है। यह एक फोम है और इसके प्रयोग के लिए विशेष तकनीक की आवश्यकता होती है। इस तकनीक में काफी समय लगता है और इसलिए यह थकाने वाली क्रिया है, क्योंकि इस क्रिया के पश्चात ब्लो ड्राई सेशन होता है। मूस को हथेली पर दबाया जाता है और सबसे पहले बालों की जड़ों पर लगाया जाता है। इसके बाद पूरे सिर पर हेयर ड्रायर समान रूप से चलाया जाता है। ब्रशिंग या कंघी करके बालों को स्टाइल प्रदान किया जाता है। इसका प्रयोग मुख्य रूप से पतले बालों वाले व्यक्तियों द्वारा किया जाता है।

टेक्सचराइज़र - इसका प्रयोग बालों को टेक्सचर प्रदान करने के लिए किया जाता है। यह बालों को अस्त-व्यस्त तथा आउट ऑफ़ बैड लुक देता है। इसका प्रयोग चमकदार (Glossy) या मैट लुक, दोनों के लिए किया जा सकता। इसे गीले या सूखे बालों पर

सीधा स्प्रे किया जाता है। इसे सिर से लगभग 3-4 इंच दूर रखना चाहिए। स्प्रे किए गए सिर को स्वयं सूखने दिया जाता है या गर्म हेयर ड्रायर का प्रयोग कर सकते है।

हेयर स्प्रे - हेयर स्प्रे का प्रयोग व्यापक रूप से बालों को कडा बनाने या एक निश्चित स्टाइल देने के लिए किया जाता है। यह हेयर जैल, हेयर वैक्स से काफी हल्का और पतला होता है। हेयर स्प्रे बालों को अल्प अवधि के लिए स्टाइल बनाए रखने हेतु प्रयोग करते है। हेयर स्प्रे का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह बालों को पतला व तार जैसा बना कर स्टाइल को सुंदरता प्रदान करता है। स्टाइल के बाद बालों पर 5 इंच की दूरी से हल्का स्प्रे किया जाता है।

हेयर शैम्पू - बालों के अनुरूप तथा बालों संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए बाजार में विविध प्रकार के शैम्पू उपलब्ध है। सामान्य प्रयोग के लिए मिल्क शैम्पू या सामान्य शैम्पू की सलाह दी जाती है। रूसी-रोधी (Anti-Dandruff) शैम्पू का प्रयोग तभी करें जब विशेषज्ञ द्वारा कहा गया हो। बालों को धोने के लिए कभी भी साबुन का प्रयोग न करें, क्योंकि यह बालों को शुष्क बना देता है। सप्ताह में 4-5 बार बालों को शैम्पू करना अच्छा होता है। यदि आप अन्य उत्पादों जैसे हेयर जैल या हेयर ऑयल का प्रयोग करते है तो आपको रात में अपने बालों को शैम्पू करना चाहिए। इन उत्पादों को सिर पर लगाकर सोना नहीं चाहिए। शैम्पू करने से सिर की त्वचा के छिद्र अवरूद्ध नहीं होते है । जिससे बालों की गुणवत्ता अच्छी बनी रहती है और वह टूटते नहीं यही और न ही समय से पहले सफेद होते है।

हेयर कंडीशनर - शैम्पू करने के पश्चात बालों को कंडीशनिंग की आवश्यकता होती है। हेयर कंडीशनर तत्काल बालों को नरम बनाते है और बालों में नमी व पोषक तत्वों को बनाए रखने में सहायक होता है। कंडीशनर का प्रयोग शैम्पू के पश्चात किया जाता है और इसे गीले बालों में मसाज किया जाता है और बस कुछ मिनटों के लिए छोड़ देते है। तत्पश्चात, इसे पानी से अच्छी तरह धो लेते है।

हेयर कलर - बालों को रंगने के किट बाजार में व्यापक रूप में उपलब्ध है और इनका प्रयोग भी काफी सरल होता है। बालों को घर या सैलून में रंगा जा सकता है। रंग सामान्यतः 30-45 दिनों तक रहता है।

कृत्रिम सेवाएं

इन सेवाओं के अंतर्गत बालों के टुकड़ों का उपयोग किया जाता है इन्हें सभी प्रकार के बालों पर उपयोग किया जाता है एवं व्यक्ति को फैशनेबल भी बनाया जाता है। यह बाजार में अलग-अलग प्रकार के स्टाइल में उपलब्ध होते है। जिन्हें एक कॉस्ट में ट्रोलॉजिस्ट ग्राहक की इच्छा व सुविधा अनुसार प्रयोग करता है। जो ग्राहक अपने गंजेपन की बीमारी से परेशान है उन लोगों के लिए विग तथा बालों के टुकड़े एक वरदान स्वरुप होते है।

कृत्रिम बालों हेतु प्रयुक्त पदार्थ

मानव के बाल

मानव के बालों की प्रकृति सबसे उत्तम मानी जाती है। यह सबसे अधिक आकर्षक होते है। मानव के बालों से बने हुए विग नेचुरल लगते है। इनमें वेब स्थाई रूप से उपस्थित होती है।

जानवर के बाल

यह बाल मुलायम होते है, इनमें बहुत चमक होती है ।

सिंथेटिक बाल

यह बाल बहुत ही अच्छे फाइबर से बने हुए होते है जो कि देखने में बिल्कुल मानव के बालों के सम्मान लगते है। यह सभी रंगों में उपलब्ध होते है।

बालों की कटिंग

परिचय

बालों की सज्जा हर व्यक्ति चाहता है। चाहे वह स्त्री हो या पुरुष बाल सज्जा पर सबका विशेष ध्यान रहता है। इसी क्रम में बालों को विभिन्न तरीको से कटवाया जाता है। आज बाजार में बाल काटने की कई तरीके प्रचलित है। बालों को काटने के लिए कई प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता होती है।

बाल काटने के औजार

हेयर ड्रेसर के पास कम से कम तीन कंघिया अच्छी स्थिति में (बिना दाँत टूटे हुए) होनी चाहिए। पहली कंघी पतली अर्ध-रैंक प्रकार की हो, दूसरी कंघी समान किन्तु अति महीन या पतली कंघी हो ताकि गर्दन के बहुत छोटे बालों को काटा जा सके। तीसरी एक चौड़ी कंघी होनी चाहिए जिसका प्रयोग कंघी करने, प्लेसिंग, सेटिंग तथा सामान्य प्रयोग के लिए किया जा सके।

ग्राहक व ट्रे को तैयार करना

1. बालों को काटने से पूर्व ग्राहक के बालों को अच्छी तरह से ब्रश करें।
2. गर्दन के चारों ओर कटिंग शीट को लगाए।
3. बालों को विभाजित करें तथा सेटिंग क्लिप से इन्हें बाँध लें।
4. बालों को काटने से पूर्व सुनिश्चित करें कि गीले बालों की कटिंग करनी है या सूखे बालों की। ध्यान रहें कि गीले बाल कटने के बाद सीधे जमीन पर गिरते है जबकि सूखे बाल काटते समय इधर-उधर बिखर जाते है तथा हेयर ड्रेसर पर बिखर जाते है। यदि छोटे बच्चे के बाल काट रहे है तो बाल उसके चेहरे पर गिर जाते है, जो बुरा लगता है।
5. सभी उपकरणों व सामान को उसी क्रम में रखें। जिस क्रम में उनका प्रयोग किया जाना है।

बाल काटने के लिए उनका विभाजन

बालों को काटने के लिए उन्हें छोटे-छोटे भागों में विभाजित करना सुविधाजनक होता है, विशेष रूप से तब जब उन्हें पीछे से आकार दिया जाना हो।

बालों को पीछे की ओर सीधी पार्टिंग देने से दायीं या बायीं ओर बालों को कंघी करना आसान होता है तथा इससे पीछे काटे जाने वाले बालों की व्यवस्था भी आसानी से हो पाती है। गर्दन के बालों को काटते समय संपूर्ण सुविधा प्राप्त करने के लिए गर्दन से ऊपर के बालों को क्लिप से बांध लेने चाहिए।

बाल काटने की विधि

महिलाओं की हेयर ड्रैसिंग में हेयर कटिंग प्रमुख आधार होता है। अच्छे ढंग से कटे हुए। बालों में एक अच्छा हेयर स्टाइल सुगमता से बनाया जा सकता है, उसकी लाइन या आकार को लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है और ग्राहक द्वारा भी इसकी प्रशंसा की जाती है।

बाल काटने वाले को दूसरे हाथ में, विशेष रूप से बायें हाथ में एक सुविधाजनक पतले दाँत वाली कटिंग कंघी पकड़नी चाहिए। यह कंघी अंगूठे और पहली उंगली के बीच में पकड़ी जाती है और पहले उंगली कंघी के ऊपरी शीर्ष भाग के साथ सीधे आगे को जाती है तथा अन्य उंगलियां पीछे तथा कंघी के नीचे रहती है। इस अवस्था में बालों को नीचे की ओर कंघी करना संभव होगा।

कंघी को इस प्रकार पकड़ने व प्रयोग करने के लिए अत्यधिक अभ्यास की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से कलाई को घुमाएं बिना कंघी को घुमाने के लिए निरंतर नीचे की ओर कंघी करनी चाहिए और कंघी के दांतों को ऊपर की ओर घुमाते हुए उसे सिर से अलग करना चाहिए।

कैंची तथा कंधी के प्रयोग की विधि

हेयर ड्रेसर को कैंची मुख्य रूप से दायें हाथ में पकड़नी चाहिए जिसका सिरा बायीं ओर हो। अपने अंगूठे को कैंची के निचले हैडल में डालें तथा तीसरी उंगली को ऊपर वाले हैडल में डालें। अंगूठा निचले हैडल पर दबाव डालकर उसे आगे को धकेलता है जबकि तीसरी उंगली ऊपरी हैडल के निचले रिंग को पीछे की ओर खींचती है। पहली और दूसरी उंगली का प्रयोग कैंची के पीछे बालों को घुमाने के लिए किया जाता है, जो कैंची को कस के पकड़े रखने में सहायक होती है।

इस प्रकार से कैंची पकड़ने के लिए कुछ प्रयोगात्मक अनुदेशों तथा निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है। इन्हें कई बार खोलने व बंद करने की प्रक्रिया आगे की ओर घुमाते हुए नहीं होनी चाहिए बल्कि पीछे को खींचते हुए या बिना चुभाते हुए क्रिया होनी चाहिए। यह एक काल्पनिक क्रिया के रूप में होती है।

बालों की कटिंग के प्रकार:

ब्लंट कट

इससे बालों को एक ही लंबाई में काटा जाता है। इस शैली में गर्दन पर बाल छोटे होते है और सिर के ऊपर सबसे लंबे होते है। बालों को 0 डिग्री पर सपाट व एक लंबाई में काटा जाता है।

यू-कट

यू-शेप कटिंग बालों के निचले हिस्से पर की जाती है, जिसमें बालों को सीधा आकार न देकर यू-शेप कट दिया जाता है। यह हेयर कट खुले बालों में काफी अच्छा लगता है।

बॉय कट

इस शैली में बालों की कटाई कानों के ऊपर से शुरू होकर एक समानांतर रेखा और कान के सामने सीधी और कानों के पीछे तिरछी कटाई में की जाती है।

स्टेपकट

इसमें चेहरे के दोनों तरफ की लंबाई व घनाव एक-सा नहीं रखा जाता। इस से कोमल रेखा सीमा दिखाई देती है और बालों का घनाव बरकरार रहता है। सीधी कटाई के स्थान पर इस कटिंग में 45° पर कटिंग की जाती है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. रुसी के कारण बालों में _____ हो जाती है।
2. जब हमारे बाल _____ होते है तो वो दो मुँहे हो जाते है।
3. तेल की मसाज से बाल _____ होते है।
4. कंडीशनर से बालों में _____ आती है।
5. हेयर स्टाइल से व्यक्तित्व में _____ आता है।
6. चेहरे की बनावट के अनुसार ही _____ करनी चाहिए।
7. विभिन्न प्रकार के बालों को बनाने से चेहरे का _____ बदल जाता है।
8. बालों की कटिंग करवाते रहने से बालों की _____ बढ़ती है।
9. हेयर स्टाइल से हम पतले बालों को _____ दिखा सकते है।
10. अच्छी ड्रेसिंग के साथ-साथ _____ भी अच्छा होना चाहिए।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. केमिकल को बालों में लगाने से पहले बालों की बनावट जाँच लेनी चाहिए। ( )
2. बाल सिर्फ दो प्रकार के होते है। ( )
3. बालों को मालिश करने से बालों में पोषक तत्व मिलता है। ( )
4. कंडीशनर करने से बाल टूटते है। ( )
5. बालों में ज्यादा हेयर ड्रायर करने से बाल रूखे होते है। ( )
6. महीने में एक बार तेल की मसाज अवश्य करनी चाहिए। ( )
7. हेयर स्टाइल से व्यक्तित्व में बदलाव आ जाता है। ( )
8. कटिंग करवाने से दो मुँहे बाल भी निकल जाते है। ( )
9. बालों में केमिकल का इस्तेमाल करने से बाल अच्छे होते है। ( )
10. कटाई का मुख्य उदेश्य बालों को आकृति देना होता है। ( )

मिलान कीजिए ।

1. तेल	बालों को साफ
2. कंडीशनर	बालों को स्थिर
3. कंघी	बालों को सुखाना
4. कैंची	शैम्पू के बाद
5. जूं	बालों की मसाज
6. विभाजन की क्लिप	बालों को सुलझाना
7. क्लींजर	गंदे बाल
8. कैरेटिन	मुलायम बाल
9. हेयर जैल	बालों को काटना
10. हेयर ड्रायर	प्रोटीन

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. कंडीशनर करने से बाल कैसे हो जाते है।
2. शैम्पू हफ्ते में कितनी बार करना चाहिए।
3. किस कमी के कारण बाल दो मुँहे हो जाता है।
4. किस तरह के बालों में कंघी नहीं करनी चाहिए।
5. हेयर स्टाइल को फिक्स करने के लिए क्या किया जाता है।
6. बालों की कटाई किस उपकरण से की जाती है।
7. कटिंग करने से पहले ब्यूटीशियन को क्या पहनना चाहिए।
8. हेयर स्टाइल बनाने से क्या होता है।
9. दुल्हन का श्रृंगार करते हुए हेयर स्टाइल कैसा होना चाहिए।
10. फेदर कटिंग में कैंची किस दिशा में चलाई जाती है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. बालों की सरंचना के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए ?
2. बालों की देखभाल के लिए उपयोग में आने वाले उत्पादों का विवरण कीजिए ?
3. बालों की कटाई कितने प्रकार की होती है?
4. बालों को काटते समय ट्रे कैसे तैयार करोगे?
5. बालों को काटते हुए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

*****

विभिन्न प्रकार के हेयर स्टाइल की जानकारी

परिचय

हेयर स्टाइल का अभिप्राय बालों को विभिन्न प्रकार से बाँधकर स्टाइल बनाना होता है। आजकल के फैशन के दौर में हेयर स्टाइल से किसी भी व्यक्ति को निखारा जा सकता है। एक हेयर स्टाइलिस्ट को बालों को सजाने संवारने की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। आज के बदलते दौर में फैशन के अनुरूप खुद को ढालने की क्षमता होनी चाहिए तथा ब्रश, कंघी एवं स्टाइल बनाते समय उपकरणों को अच्छे से चलाना आना चाहिए।

बालों की सेटिंग करने के लिए प्रयोग होने वाले संसाधन

बालों की सेटिंग करने के लिए तार, प्लास्टिक रबर या स्पंज रोलर्स, सेटिंग क्लिप्स, स्प्रे की बोतल, बॉब पिन, वायर पिन, जैल इत्यादि के साथ निम्नलिखित उत्पादों का भी प्रयोग किया जाता है।

1. **सेटिंग लोशन:** जब भी कोई हेयर स्टाइल को अस्थाई रूप दिया जाता है, तो वो कुछ समय बाद खराब हो जाता है। उस हेयर स्टाइल को स्थाई रूप देने के लिए सेटिंग लोशन का उपयोग किया जाता है।

2. **हेयर स्प्रे:** हेयर सेटिंग करने के बाद इसका उपयोग किया जाता है। यह बालों को नमी और सुरक्षा प्रदान करता है।

3. **बैक कॉम्बिंग:** यह क्रिया बालों में घनापन लाने के लिए की जाती है। यह हर प्रकार के बालों में की जा सकती है।

4. **कर्लिंग रॉड:** कर्लिंग रॉड के द्वारा बालों को छल्ले के रूप में आकृति दी जाती है। यह स्टाइल अस्थाई रूप में होता है।

हेयर स्टाइल बनाने के मुख्य उद्देश्य

हेयर स्टाइल का मुख्य उद्देश्य किसी व्यक्ति विशेष की पर्सनालिटी में निखार लाना होता है। इसके अलावा यदि कोई व्यक्ति गंजेपन या हल्के बालों की समस्या से ग्रस्त है, तो हेयर स्टाइल के अंतर्गत प्रयुक्त की जाने वाली कृत्रिम विग उस व्यक्ति के लिए एक वरदान के समान सिद्ध होती है। आजकल बाजार में हेयर स्टाइल के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पाद उपलब्ध है। जिसके प्रयोग से स्थाई तथा अस्थाई रूप से हेयर स्टाइल में बदलाव किया जा सकता है, हेयर स्टाइल के मुख्य उद्देश्य निम्न है:

1. हेयर स्टाइल द्वारा ग्राहक की सुंदरता बढ़ती है।
2. व्यक्तित्व को निखारने के लिए हेयर स्टाइल का प्रयोग किया जाता है। ग्राहक के फेस कट पर चेहरे की कमियों को एक अच्छे हेयर स्टाइल द्वारा छुपाया जा सकता है। इसके द्वारा हल्के एवं कम बालों को भी घना दिखाने का कार्य संपन्न किया जाता है। स्टाइल व्यक्ति के प्राकृतिक सौंदर्य में वृद्धि करता है।

बालों के स्टाइल बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें:

1. ग्राहक के साथ शैली के बारे में विस्तार से चर्चा करें।
2. चेहरे की संरचना, अवसर, बालों की लंबाई, मात्रा, बनावट आदि के अनुसार ही स्टाइल का चयन करें।
3. हमेशा साफ बालों पर ही स्टाइल करें, शैम्पू करें और इन्हे अच्छी तरह से सूखा लें।
4. ग्राहक को स्पष्ट रूप से पहले ही स्टाइल को खोलने की प्रक्रिया बता दे।

हेयर स्टाइल के प्रकार

जैसा कि आपने ऊपर पढ़ा है कि विशेष हेयर स्टाइल से किसी व्यक्ति विशेष की पर्सनालिटी में निखार लाना होता है। इसी निखार लिए हम निम्नलिखित प्रकार के बाल सज्जा के बारे में जानकारी लेंगे।

लंबे बालों के स्टाइल

1. चार बलों वाली चोटी या जूड़ा।
2. पाँच बलों वाली चोटी या जूड़ा।
3. फ्रेंच प्लेट।
4. रोल और इंटरलॉक ब्राइडल स्टाइल के अलग-अलग जूड़ा।

1. चार बलों वाली चोटी या जूड़ा

1. आगे के बालों को इच्छानुसार स्टाइल और कंघी करें।
2. इसे चार बराबर भागों में विभाजित करें।
3. हाथ की उंगलियों और अंगूठे के बीच के दो हिस्सों को पकड़ें और बाएं स्ट्रैंड को केंद्र के ऊपर लाएं।
4. अब दाएँ कोने से चौथा बल लें और इसे तीसरे स्ट्रैंड के नीचे और चौथे स्ट्रैंड को ले जाए।

2. पाँच बलों वाली चोटी या जूड़ा

फिर से उसी प्रक्रिया का पालन करें। तीसरे बल के स्थान पर चौथे बल को नीचे रखना है। तीसरे को ऊपर रखना है फिर चौथे को मध्य में रखना है ताकि 5 बल का जूड़ा बन सके।

हेयर स्टाइल के अन्य प्रकार

वेट हेयर स्टाइल, थर्मल हेयर स्टाइल, रोलर सेटिंग है, जिसमें बालों को घुंघराले या सीधा करने के लिए ऊष्मा का प्रयोग किया जाता है ।

वेट हेयर स्टाइल

वेट हेयर स्टाइल से एक पोस्ट में ट्रोलॉजिस्ट ग्राहक के बालों में नमी होने के कारण उन्हें उत्तम प्रकार का नियत स्टाइल प्रदान कर सकता है तथा बिखरे हुए बालों को उचित प्रकार से व्यवस्थित कर उनमें कर्लिंग कर सकते है। कर्लिंग वाले बालों में नमी होने के कारण यह स्टाइल काफी लंबे समय तक टिका रहता है। इसके द्वारा ग्राहक के बालों को एक नियत स्टाइल में प्रस्तुत भी कर सकते है। पानी में उत्तम श्यानता होने के कारण यह स्टाइल घुंघराले बालों को उस प्रकार नियंत्रित करने में सक्षम होता है।

थर्मल हेयर स्टाइल

वर्तमान समय में थर्मल स्टाइल सबसे अधिक प्रचलित हो रहा है। जिसमें ब्लो ड्रायर, फ्लैट आयरन, कर्लिंग रॉड, चिमटी, ब्रश आदि औजारों का उपयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया में बहुत कम समय लगता है। जब कभी भी हमें सरल रूप से तैयार होना हो, तो थर्मल स्टाइल को सर्वोत्तम स्टाइल माना जाता है। थर्मल स्टाइल में यह बात ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि अधिक गर्म रॉड बालों को

नुक्सान पहुँचा सकती है। ब्लो ड्रायर, फ्लैट आयरन, कर्लिंग आयरन, प्रेसिंग कंघी आदि इस प्रकार निर्मित किए जाते है जिसमें कि उनमें तापमान का स्तर बनाया जा सके। जो कि बालों के लिए सर्वाधिक सुरक्षित हो।

ब्लो ड्रायर

ब्लो ड्रायर करना अपने आप में एक कला है। इसको उपयोग करने के तरीके का ज्ञान ब्यूटीशियन को आवयश्क होना चाहिए। जिसका वर्णन निम्नलिखित है:

1. सबसे पहले बालों को ब्लो ड्रायर से उच्च सेटिंग पर सुखाते है।
2. उसके बाद स्टाइल के लिए मध्यम सेटिंग का प्रयोग किया जाता है।
3. इसके बाद ठंडे तथा सूखे बालों में हेयर स्टाइल बनाकर सेट किया जाता है।
4. जब उपरोक्त तीनों चरण की प्रक्रिया का अनुसरण किया जाता है तब हमारे बालों का स्टाइल बहुत अधिक समय तक टिका रहता है।
5. यह ध्यान रखें कि आवश्यकता से अधिक ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल करने से ग्राहकों के बाल अपनी क्षमता खो देते है जिससे कि उनमें दो मुँहे बालों की समस्या उत्पन्न हो जाती है।
6. हमेशा ड्रायर को बालों से 3 से 5 इंच की दूरी पर रखें तथा उसे निरंतर रूप से आगे पीछे घुमाएं ताकि ग्राहक के सिर की त्वचा एवं बालों को गर्मी से बचाया जा सके।

आयरनिंग / क्रिंपिंग मशीन

आयरनिंग व क्रिंपिंग मशीन का प्रयोग करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना अत्याधिक महत्वपूर्ण है।

1. जब कभी बालों में फ्लैट आयरनिंग/प्रेसिंग कर्लिंग करनी हो, तब सबसे पहले सफेद पेपरनुमा तौलिये का प्रयोग करके औजार के तापमान का प्रशिक्षण अवश्य कर लें ।
2. प्रशिक्षण करने वाले औजार को कभी भी अपनी उंगली तथा नाक के पास ना ले जाए।
3. जले हुए बाल फिर टूटकर गिरने लगते है ऐसी स्थिति से बचने के लिए प्रेसिंग कर्लिंग करते समय सतर्क रहें।
4. मशीन को ज्यादा गर्म न होने दे।
5. कभी भी गीले बालों में प्रेस करने का प्रयत्न न करें।
6. यह सुनिश्चित करले, कि प्रेसिंग कर्लिंग करने से पहले हमेशा बाल पूर्ण रूप से सूखे हुए हो।
7. गीले बालों में प्रेसिंग करने से कुछ समय पश्चात वापस अपनी प्रारंभिक स्थिति में आ जाते है।
8. रसायनों द्वारा खराब हो चुके बालों को प्रेसिंग से बचाने का प्रयत्न न करवाएं।

चिमटियाँ

किसी भी पार्लर में प्रयुक्त होने वाली चिमटी विभिन्न प्रकार की होती है। इनकी सहायता से हेयर स्टाइल अच्छे तरीके से संपन्न किया सकता है। चिमटियाँ बालों को पकड़ने का काम करती है। बालों को अस्थाई रूप से चिमटियाँ द्वारा आकार दिया जा सकता है जो कि व्यक्ति की पर्सनालिटी को निखार देती है। चिमटियाँ द्वारा बालों को अच्छे से विभाजित भी किया जाता है तथा थोड़े-थोड़े बालों को लेकर अवसर के अनुसार सुंदर चमकीली तथा आकर्षक डिजाइन वाले चिमटियाँ से सजाया जा सकता है।

रोलर्स

रोलर सेटिंग

रोलर सेटिंग से बालों को घुंघराले करके हेयर स्टाइल किया जाता है। कुछ रोलर्स तो इस प्रकार के होते है कि उन्हें लगाकर व्यक्ति आराम से सो भी सकता है। रोलर द्वारा बालों को सेटिंग बहुत सफाई के साथ होती है।

- **रोलर्स के प्रकार**

1. आकार के अनुसार - छोटे रोलर्स, मध्यम रोलर्स, बड़े रोलर्स।
2. पदार्थ के अनुरूप - इलेक्ट्रिक रोलर, प्लास्टिक रोलर्स, धातुविक रोलर्स, लकड़ी के रोलर्स, ब्रश रोलर्स, कुशन रोलर्स।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. ग्राहक के बालों व _____ को देखते हुए ही हेयर स्टाइल बनाना चाहिए।
2. _____ बालों को आसानी से व्यवस्थित किया जाता है।
3. ग्राहक का हेयर स्टाइल बनाने से पहले बालों को _____ करना चाहिए।
4. यदि ग्राहक बालों में _____ नहीं चाहता तो नहीं करेंगे।
5. यदि ग्राहक का चेहरा गोल है तो बालों को _____ से विभाजन करना चाहिए।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. हेयर स्टाइल के लिए ग्राहक का व्यक्तित्व महत्वपूर्ण होता है। ( )
2. हेयर स्टाइल हमेशा ग्राहक के पसंद का बनाना चाहिए। ( )
3. बड़े बालों के हिसाब से छोटे बालों में हेयर स्टाइल जल्दी बन जाता है। ( )
4. कठोर बालों में हेयर स्टाइल आसानी से बन जाता है। ( )
5. हेयर स्टाइल बनाते समय पिन आदि का ध्यान रखना चाहिए। ( )

मिलान कीजिए ।

1.	डोनट	पतले बाल
2.	स्टफ़िंग	हेयर स्टाइल
3.	कंघी	बालों को विभाजित करना
4.	हेयर जैल	ग्राहक
5.	U-पिन	जूड़ा

6.	विभाजन वाली क्लिप	फिक्स हेयर
7.	कुर्सी	बाल
8.	हेयर स्प्रे	बालों को स्थिर

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. किस तरह के बालों में हेयर स्टाइल सही और जल्दी बन जाता है।
2. क्या देखकर हेयर स्टाइल बनाना चाहिए।
3. बालों में जूड़ा बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
4. ग्राहक के बाल छोटे से बड़े करने हो तो क्या करना चाहिए।
5. दो मुँहे बाल हटाने के लिए क्या किया जाता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. ब्लो ड्रायर से आप क्या समझते है?
2. थर्मल स्टाइल क्या है?
3. बालों को स्टाइल करने के लिए प्रयोग होने वाले संसाधनों का वर्णन कीजिए?
4. बालों के स्टाइल को कुछ समय के लिए स्थाई रूप देने के लिए क्या किया जा सकता है?

*****

अध्याय - 8
मेहंदी कला

परिचय

मेहंदी जिसे हिना भी कहते है, दक्षिण एशिया में प्रयोग किया जाने वाला शरीर को सजाने का एक साधन होता है। इसे हाथों, पैरों, बाजुओं आदि पर लगाया जाता है। 1990 के दशक से ये पश्चिमी देशों में भी चलन में आया है। स्त्री अपने हाथों को सुंदर दिखाने के लिए मेहंदी का प्रयोग करती है ।

मेहंदी का कोण बनाने की विधि

1. सेलोफिन या Mylar की एक शीट से एक 6–7 इंच (15–18 सेमी) वर्ग काटे।
2. त्रिकोण बनाने के लिए वर्ग को आधा तिरछे काटे।
3. अपनी तर्जनी को अपनी स्टार्टर शीट पर उपयुक्त बिंदु पर रखें।
4. अपनी एंकर फिंगर से सटे कोने को पकड़ें और इसे अपने ऊपर मोड़ें।
5. अपनी एंकर उंगली उठाए बिना सामग्री को रोल करना जारी रखें।
6. सामग्री की बाहरी परत को खिसकाकर अपने शंकु के आकार को समायोजित करें।
7. शंकु के साथ टेप की एक पट्टी रखें।
8. इसे सुदृढ़ करने के लिए शंकु की नोक के चारों ओर टेप करें।
9. अपने शंकु को लगभग ½ या $^{2}/_{3}$ भाग में हिना पेस्ट से भरें।
10. डिजाइन शुरू करने के लिए अपने शंकु को रबर बैंड या टेप से सील करें।

डिजाइनिंग की शुरुआत हम बहुत साधारण सी बिंदी लगाकर करते है। उसके बाद कली बनाते है फिर हम कली से फूल बनाना शुरू करते है। इसके बाद हम बेल बनाते है। ऐसे ही मेहंदी के विभिन्न डिजाइन होती है। ये निम्न प्रकार है:

भारतीय मेहंदी डिजाइन

भारतीय मेहंदी में सुंदर रूप से विभिन्न चीजों को शामिल किया जाता है। इस डिजाइन में आपको मोर, फूल-पत्ते और अनोखे चित्र बनाए जाते है। जिससे की यह डिजाइन बहुत भरा-भरा दिखाई दे, भारतीय दुल्हन मेहंदी में दोनों हाथों को अच्छे से सजाया जाता है।

अरबी मेहंदी डिजाइन

मेहंदी कला की एक ओर शैली है जो अपने गहरी लाइनों और आकारों के बीच ज्यादा जगह रखने के लिए जानी जाती है। यह भारतीय मेहंदी से बिल्कुल अलग है इसमें भारी कवरेज के विरुद्ध कम से कम बोल्ड कलाकृति को शामिल किया गया है। इसमें डिजाइन काफी सरल होते है। जिन लोगों को अपने हाथों पर भारी मेहंदी डिजाइन लगाना पसंद नहीं है उन्हें यह डिजाइन बहुत भाता है।

पाकिस्तानी मेहंदी डिजाइन

पाकिस्तानी मेहंदी में भारतीय शैली की तरह कली और फूल डिजाइन समान है लेकिन पाकिस्तानी मेहंदी में कलश, ढोल, शहनाई के स्थान पर गुंबद और मस्जिद के दरवाजों की कलाकृति देखने को मिलती है और इसमें काली मेहंदी का प्रयोग किया जाता है।

मोरक्कन मेहंदी डिजाइन

मोरक्कन मेहंदी डिजाइन को अपने यूनिसेक्स डिजाइन के लिए जाना जाता है। यह शैली का प्रयोग उन द्वारा भी किया जाता है जो मेहंदी टैटू में रुचि रखते है जैसे त्रिकोण, चौकोण, गोलाकार आदि।

मुगलई मेहंदी

मुगलई मेहंदी डिजाइन सबसे पुराना माना जाता है। इसमें हथेली के केवल एक छोटे से भाग को खाली रखा जाता है।

इन सब शैलियों के अतिरिक्त वेस्टोन, ग्लिटर, फ्लोरल, टैटू मेहंदी और भी अन्य प्रकार के नए डिजाइन देखने को मिलते है।

प्रश्नावली

रिक्त स्थानों की पूर्ति करो ।

1. मेहंदी डिज़ाइन _____ प्रकार की होती है।
2. मेहंदी डिज़ाइन हाथों के साथ-साथ _____ पर भी लगाई जाती है।
3. फूल-पत्ती डिज़ाइन _____ मेहंदी में बनाई जाती है।
4. भरवा हाथ मेहंदी डिज़ाइन _____ मेहंदी में लगाई जाती है।
5. बेल डिज़ाइन _____ मेहंदी डिज़ाइन में लगाई जाती है।
6. मेहंदी का प्रयोग _____ काल से लोकप्रिय है।
7. मेहंदी का डिज़ाइन _____ सप्ताह तक रहता है।
8. मेहंदी की टैटू शैली _____ शैली है।
9. मेहंदी हर्ष और _____ का प्रतीक है।
10. मेहंदी के रंग को गहरा बनाने के लिए _____ के पानी का इस्तेमाल किया जाता है।

सही व गलत पर निशान लगाए ।

1. मेहंदी के बिना सभी शुभ अवसर अधूरे लगते है। ( )
2. मेहंदी को सादा पानी लगाकर उतारना चाहिए। ( )
3. ए. सी. की हवा में सूखने पर मेहंदी का रंग अच्छा आता है। ( )
4. मेहंदी लगाने से पहले नाखूनों पर नेल पॉलिश लगा लेनी चाहिए। ( )
5. मेहंदी लगाने की विभिन्न शैलियाँ होती है। ( )

मिलान कीजिए ।

1. भारतीय मेहंदी	बेल डिजाइन
2. अरेबिक मेहंदी	दुल्हन
3. पाकिस्तानी मेहंदी	फूल, पत्ती डिज़ाइन
4. मोरक्कन मेहंदी	गुम्बद, सुल्तान डिजाइन
5. मुगलई डिजाइन	मेहंदी कोण
6. रंग गाढ़ा लेने के लिए	त्रिकोण, चौकोर डिज़ाइन
7. प्लास्टिक की पन्नी	चाँद, मस्जिद डिज़ाइन
8. भरवा मेहंदी	चाय पत्ती का पानी

एक शब्द में उत्तर दीजिए ।

1. मेहंदी कितने प्रकार की होती है।
2. बेल का डिज़ाइन किस मेंहदी डिज़ाइन में बनाई जाती है।
3. पाकिस्तानी मेहंदी डिज़ाइन में अधिक कौन से डिज़ाइन होते है।
4. मेहंदी का रंग गाढ़ा लाने के लिए मेहंदी में क्या मिलाया जाता है।
5. मेहंदी की पत्तियों को किस तरह से प्रयोग में लाया जाता है।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

1. मेहंदी का घोल बनाने की विधि का वर्णन कीजिए?
2. मेहंदी के रंग को गाढ़ा बनाने के लिए अपनाई जाने वाली विधि लिखिए?
3. मेहंदी लगाने की विभिन्न शैलियाँ लिखिए?
4. मेहंदी की कीप बनाने की विधि बताइए?

*****

अध्याय - 9

बाजार एक्सपोज़र

प्रभावी ढंग से संवाद करना

असिस्टेंट ब्यूटी केयर के विभिन्न कार्यों को सैद्धांतिक एवं प्रयोगात्मक क्षमता के साथ हम सबने इस पाठ्यक्रम के दौरान सीखा है। कोर्स समाप्ति के समय ब्यूटी केयर के क्षेत्र में व्यवसाय अपने आप में एक मज़ेदार शुरुवात होगी। अब हमें बाजार की मांग अनुरूप सर्वे भी करना होगा। समय-समय पर हमें विभिन्न प्रतिष्ठानों का भ्रमण भी करने की आवयश्कता होगी।

आज के युग में किसी भी संस्था की साख बनाने के लिए जनसम्पर्क को एक आवश्यक अंग माना जाता है। सरकारों के अलावा निजी संस्थाएं भी जनसम्पर्क के माध्यम से अपनी साख बनाने का कार्य करती है। जनसम्पर्क का साधारण अर्थ यह है कि जनता की सराहना प्राप्त करना। ये केवल अच्छे प्रदर्शन, सच्चाई और ईमानदारी द्वारा ही संभव हो पाता है।

प्रशिक्षण के अंत में लाभार्थी अपने अनुदेशक के साथ समूह में स्थानीय बाजार और स्थानीय क्षेत्रों का दौरा करें। बाजार घूमते समय लाभार्थी भविष्य में अपने कार्यक्षेत्र को बढ़ाने की संभावनाएं तलाशें। जनसम्पर्क के माध्यम से उपलब्ध अवसरों का पता लगाने का प्रयास करें। लाभार्थी इसी प्रक्रिया से अपना आत्मविश्वास बढ़ा सकते है तथा कक्षा में बाजार में पाई जाने वाली विभिन्न वस्तुओं के मूल्यों की चर्चा विस्तारपूर्वक करें।

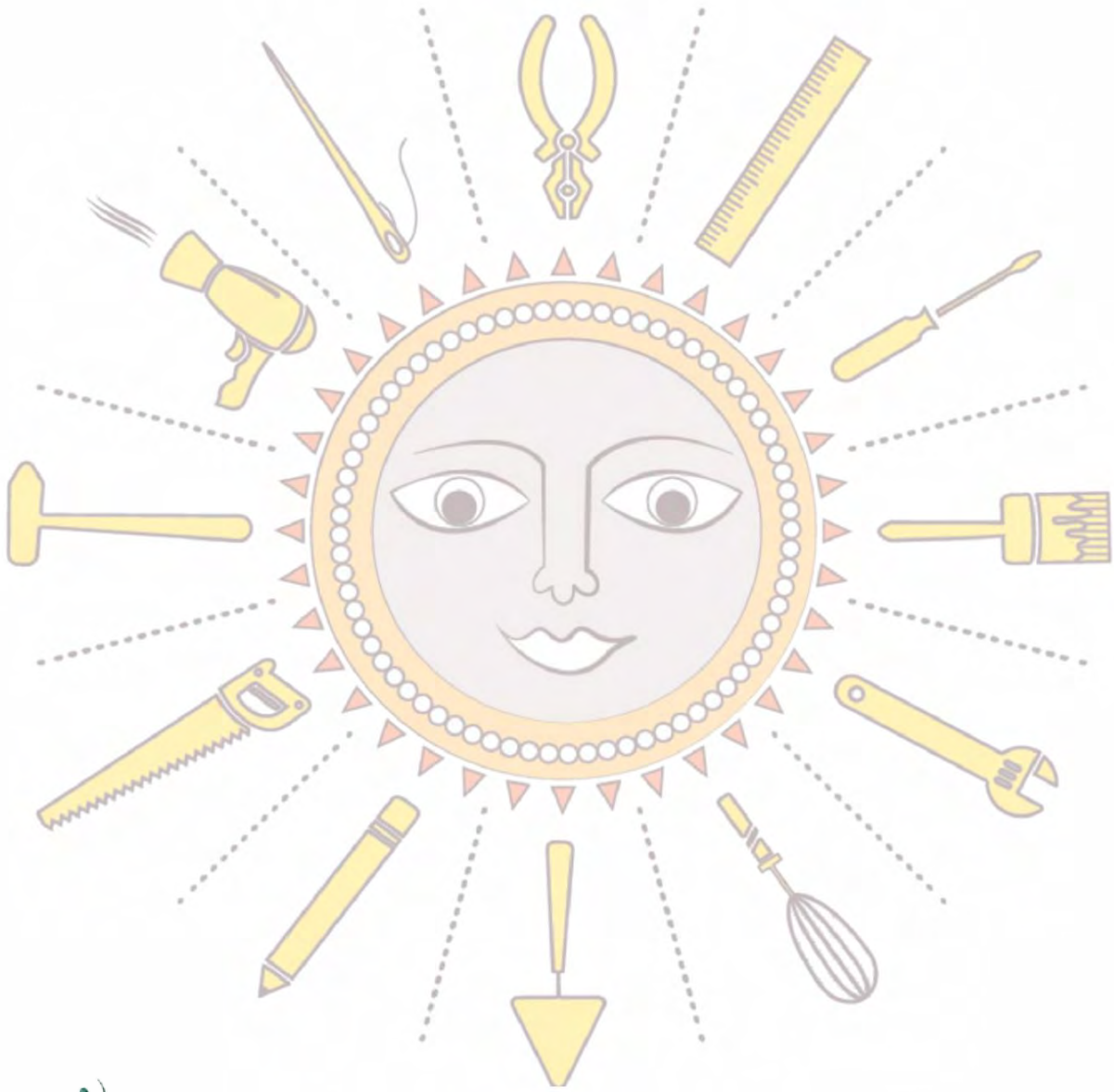
पारंपरिक मार्केटिंग और डिजिटल मार्केटिंग

बाजार अनावरण करते समय हमें पारंपरिक और डिजिटल मार्केटिंग की समझ भी होनी चाहिए। इसका विवरण निम्नलिखित है:

पारंपरिक मार्केटिंग - पारंपरिक मार्केटिंग का एक लंबा इतिहास रहा है, इसलिए यह ग्राहकों से बहुत परिचित है। वर्तमान समय में भी ज्यादातर लोगों को अखबार के विज्ञापन और होर्डिंग देखने की आदत है। पारंपरिक विपणन का एक सीमित दर्शक आधार है और इसकी लागत डिजिटल विपणन की तुलना में बहुत अधिक है। पारंपरिक विपणन के साथ प्रवेश स्तर या ग्राहक पहुँच को आसानी से नहीं मापा जा सकता है। पारंपरिक विपणन का सबसे बड़ा दोष यह है, कि यह दो-तरफ़ा संचार नहीं है। केवल विक्रेता संदेश प्रेषित होते है जबकि ग्राहक प्रतिक्रिया कम सुनिश्चित होती है। पारम्परिक मार्केटिंग एक ऐसा माध्यम है जो संकुचित व कम लोगों तक पहुँचने वाला माध्यम है जिसके कारण कोई भी ब्यूटीशियन अपने व्यापार को आज के दौर के हिसाब से विकसित तथा स्वावलम्बी नहीं बना सकता।

डिजिटल मार्केटिंग - डिजिटल मार्केटिंग इनबाउंड प्रमोशन चैनल का एक रूप है। यह ग्राहकों को विक्रेता को निर्देशित करता है। यह ग्राहकों को विक्रेता खोजने के लिए सहायता करता है। संगठन अपने विज्ञापन या संदेश ग्राहकों को देखने के लिए

ऑनलाइन/डिजिटल मीडिया में रखते है। यह ऑनलाइन सर्च, सोशल नेटवर्क पेज या ब्लॉग के रूपों में हो सकता है। ग्राहक जितना अधिक इसे देखता है और इससे परिचित होता है, उतना ही वे याद करेंगे और उत्पाद या सेवा के प्रचार में शामिल होंगे। डिजिटल मार्केटिंग के परिणामों को आसानी से मापा जा सकता है। जैसे कि दर्शकों की संख्या कहाँ तक पहुँच गई। यह कम लागत में दुनिया भर में बड़े पैमाने पर दर्शकों तक पहुँच सकता है। यह ग्राहक की इच्छा के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है। अंत में डिजिटल मार्केटिंग, मार्केटिंग का एक बहुत ही इंटरैक्टिव मोड है, जहाँ ग्राहक पूछताछ और प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकते है और विक्रेता एक ही समय में जवाब दे सकते है।



SCPwD
दिव्यांग व्यक्तियों के लिए कौशल परिषद्
Skill Council for Persons with Disability

Skill Council for Persons with Disability
Sector Skill Council Contact Details:
Address: 501, City Centre, Plot No. 5 Sector 12 Dwarka
Website: www.scpwd.in
Phone: 01120892791