DIRECTORATE OF EDUCATION
VOCATIONAL EDUCATION BRANCH
GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI

ROOM NO. 201-207, 2ND FLOOR, SCIENCE CENTRE, LINK ROAD, KAROL BAGH, NEW DELHI-110005

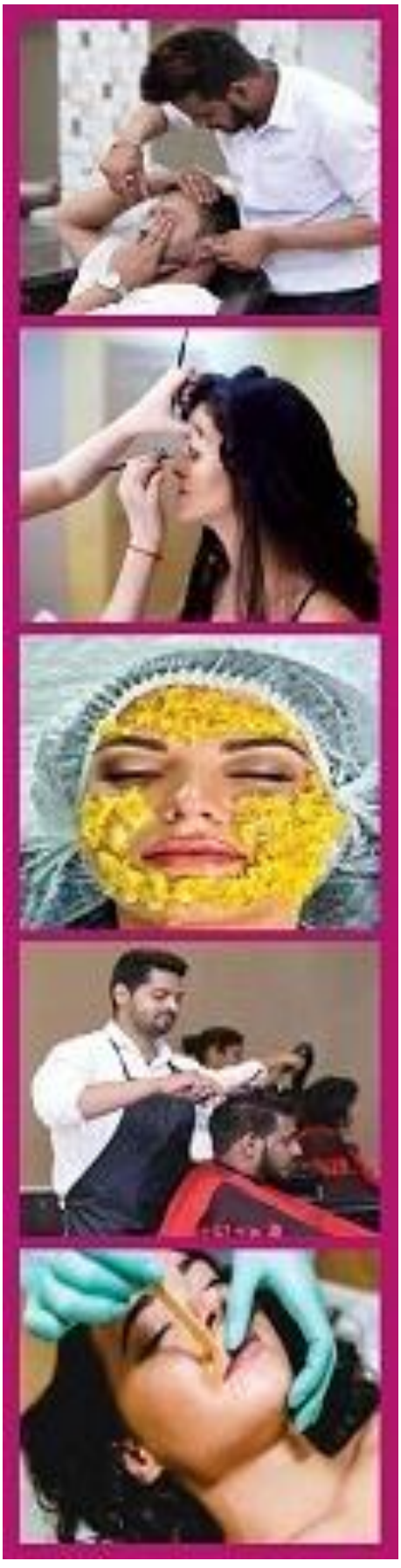
SUPPORT MATERIAL

Skill Subject: Beauty & Wellness

(Subject Code: 407)

Class: X

Medium: Hindi



सौदंर्य एवं कल्याण

विषय सूचि

इकाई 1	स्किन केयर सर्विसेज	
सत्र 1	त्वचा की आंतरिक सरंचना तथा क्रिया विज्ञान	5
सत्र 2	मासपेशियों की क्रियाएँ	14
सत्र 3	स्किन केयर (त्वचा की देखभाल)	17
इकाई 2	बेसिक डेपिलेशन सर्विस	
सत्र 1	वैक्सिंग	26
सत्र 2	थ्रेडिंग	33
सत्र 3	ब्लीचिंग	37
इकाई 3	मेकअप सेवाएं	
सत्र 1	मेकअप उपचार योजना	41
सत्र 2	मेकअप सेवा	45
सत्र 3	मेकअप का उपयोग	49
इकाई 4	सकारात्मक प्रभाव	
सत्र 1	कार्यक्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव	53

Subject - Assistant Beauty Therapist				
Subject Code -	407			
Vocational Coordinator Name Dipesh Rawat				
S.No.	**Unit Name**	**Topic / Sub-Topic**	**Prepared By (Name of Vocational Trainer)**	**School Name**
1	इकाई 1 स्किन केयर सर्विसेज	त्वचा की आंतरिक सरंचना	Meenakshi (PTVT)	GGSSS, Anandwas, Sukar
2	इकाई 1 स्किन केयर सर्विसेज	मासपेशियों की क्रियाएँ	Kiran	GGSSS, Harkesh Nagar
3	इकाई 1 स्किन केयर सर्विसेज	त्वचा की देखभाल	Supriya	GSKV, Hari Nagar,Ashram
4	इकाई 2 बेसिक डेपिलातिशन सर्विसेज	वैक्सिंग	Vaishali Chavan	Govt. S. V. Laxmi Nagar
5	इकाई 2 बेसिक डेपिलातिशन सर्विसेज	थ्रेडिंग	Rajni Sharma	GGSSS No.3 Molarband
6	इकाई 2 बेसिक डेपिलातिशन सर्विसेज	ब्लीचिंग	Meenakshi	GGSSS No 4 Molarband
7	इकाई 3 मेकअप सेवाएं	मेकअप उपचार योजना	Rachna Sharma	Govt. Coed Sr. Sec. School, Dwarka Sec-6, New Delhi
8	इकाई 3 मेकअप सेवाएं	मेकअप सेवा	Anita	SKV Noor Nagar
9	इकाई 3 मेकअप सेवाएं	मेकअप का उपयोग	Vandana	Govt. Girls Sr. Sec. School Sec-4, Tigri, Dr. Ambedkar Nagar
10	इकाई 4 सकारात्मक प्रभाव	कार्यक्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव	Deepmala	GGSSS, Block 27, Trilokpuri
11	इकाई 4 सकारात्मक प्रभाव	कार्यक्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव	Kanak Sharma	SKV, MOTHER TERESA, KALYANPURI

स्किन केयर सर्विसेज

इकाई 1

सत्र 1 त्वचा की आंतरिक संरचना

परिचय

त्वचा हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। त्वचा एक परिपक्व का 2 सेक्यूर मीटर क्षेत्र लपेटे हुए रहती है। इसका भार 4.5 किलोग्राम से लेकर 5 किलोग्राम होता है। यह शरीर का सबसे बडा अंग है। इसकी मोटाई लगभग 5 मिलीमीटर से 4.मिलीमीटर तक होती है। यह हमारे शरीर को चारों तरफ से लपेटे हुए है। त्वचा को सात सतही संरचना के नाम से भी जाना जाता है।

जिसमें त्वचा की तीन मुख्य परतें होती हैं –

क) एपिडर्मिस

ख) डर्मिस (विशुद्ध त्वचा)

ग) हाइपोडर्मिस (सबक्यूटेनियस सतह)

क) एपिडर्मिस लेयर

सबसे बाहरी परत एपिडर्मिस पांच सतह से मिलकर बनी होती है।

1. कोर्निफाइड सतह (होर्नी सतह) (स्ट्रेटम कोरिनियम)

यह त्वचा की सबसे ऊपरी या बाहरी सतह होती है। यह केराटिन और होर्नी स्केल अर्थात मृत केराटीनोसाइट से बनी होती है।

केराटीनोसाइट्स कोशिकाएं ही एपिडर्मिस का 95% भाग को बनाती है। एपिडर्मिस की इस सतह को स्ट्रेटम कोरिनियम के नाम से भी जाना जाता है।

उद्देश्य (कार्य) : इस सतह का मुख्य कार्य अंदरूनी त्वचा तथा ऊतकों आदि को बाह्य रसायनिक तत्वों, प्रदूषण, रोगाणु आदि से बचाव करना है।

यह त्वचा को जलरोधी बनाती है।

2 स्ट्रेटम ल्यूसिडम

यह त्वचा कोर्निफाइड सतह के नीचे होती है। वस्तुतः स्ट्रेटम ल्यूसिडम शब्द लेटिन से लिया गया है जिसमें ल्यूसिडम का अर्थ होता है अर्धपारदर्शी और स्ट्रेटम का अर्थ होता है सतह अर्थात अर्द्धपारदर्शी सतह। यह एक पतली सतह होती है।

चूंकि एपिडर्मिस सतह शरीर के भिन्न–भिन्न अंगों में विभिन्न मोटाई लिए होती है। जैसे आंखों की सतह सबसे पतली तथा ऐडी तथा हाथों की हथेली अधिक मोटाई लिए होती है।

अंततः स्ट्रेटम ल्यूसिडम सतह केवल पैरों की ऐडी तथा हाथों की हथेली में लाईट माइक्रोस्कोप से ही देखी जा सकती है।

इस सतह में इलेडीन नाम प्रोटीन होती है।

यह सतह पतली त्वचा वाले क्षेत्रों जैसे आंखों इत्यादि में नहीं पाई जाती है।

उद्देश्य (कार्य) : इस त्वचा की सतह का मुख्य कार्य कोर्निफाइड सतह और गेन्युलोसम सतह के बीच घर्षण पैदा करना है।

यह सतह एक नमी या जल को त्वचा में ही बनाए रखने का कार्य करती है।

3 स्ट्रेटम ग्रेन्युलोसम

ग्रेन्युलेयर सतह – इस सतह में कोशिकाओं की झिल्ली मोटी होकर मृत होने लगती है। कोशिकाएं अपना केंद्रक लुप्त कर देती हैं क्योंकि उन पोषक तत्वों से दूर होती जाती है जो कि अंदर वाली सतहों में होते हैं। इस सतह की कोशिकाओं में ग्लाइकोलीपिड का स्त्रवण होता है। यह ग्लाइकोलिपिड कोशिकाओं की सतह पर स्त्रावित होता है जिसका उद्देश्य या कार्य विभिन्न कोशिकाओं को आपस में जोड़कर रखना होता है।

4 स्ट्रेटम स्पिनोसम

स्पिनस लेयर सतह यह परत जिसमें कोशिकाएं केराटिनोसाइट के रूप में होती हैं, इसमें कोशिकाएं मूल कोशिकाओं से जुड़ी होती है। मूल कोशिकाएं ऐसी कोशिकाएं है जिसमें शरीर के सभी अंगों को विकसित करने की क्षमता होती है। ये मूल कोशिकाएं बेसल लेयर में होती है। इन्हीं मूल कोशिकाओं के विभाजन के फलस्वरूप स्पिनस सतह की कोशिकाएं बनती हैं। इन कोशिकाओं को लेंग्रहेंस कोशिका के नाम से जाना जाता है। ये ऐंटीजन युक्त कोशिकाएं होती हैं जो कि कोशिकाओं बाहरी रोगाणु इत्यादि से कोशिका की रक्षा करती है। इसलिए ये लेंग्रहेंस सेल या कोशिका प्रतिरक्षा कोशिकाएं भी कहलाती हैं।

उद्देश्य (कार्य) : स्ट्रेटम स्पिनोसम का उद्देश्य त्वचा को किसी भी बाहरी रोगाणु या संक्रमण से बचाना है।

5 स्ट्रेटम बेसल

स्ट्रेटम जर्मिनेटिव यह त्वचा में एपिडर्मिस की सबसे अंदर की सतह है। यह डर्मिस सतह से कोलेजन फाइबर (आधार झिल्ली) द्वारा जुड़ी रहती है।

यह सतह एक कोशिकीय होती है। सभी केराटिनोसाइट इसी एक कोशिकीय सतह से उत्पन्न होते हैं। ये उत्पन्न केराटिनोसाइट एपिडर्मिस की अंदर की सतहों से बाहर की सतहों की ओर खिसकते रहते हैं अंततः झड़ जाते हैं। यह प्रक्रिया केराटाइजेशन कहलाती है।

एपिडर्मिस की इसी बेसल सतह में निम्न कोशिकाएं भी होती हैं।

1. मर्कल कोशिका

2. मेलिनोसाइट

बेसल सतह में उपस्थित मर्कल कोशिकाओं का कार्य संवेदी तंत्रिकाओं को उत्तेजित करके मस्तिष्क में किसी वस्तु के स्पर्श का संकेत भेजना है।

बेसल सतह में उपस्थित मेलिनोसाइट एक मलेनिन नामक पिगामेंट को उत्पन्न करती है जो कि त्वचा या बालों को रंग प्रदान करती है।

इसके साथ ही मेलनिन सूर्य की पैराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा करती है। (पैराबैंगनी किरणों के हानिकारक प्रभाव से)

स्पिनस सतह तथा बेसल सतह सूर्य की पराबैंगनी किरणों को अवशोषित करके विटामिन–डी का भी निर्माण करती है।

एक गर्भस्थ शिशु अपनी अंगुलियों पर निशान हो कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए विशिष्ट होते हैं। विशिष्ट निशान बेसल तथा डर्मिस सतह जो कि पेपिला द्वारा जुड़ती है, से ही प्राप्त करता है।

ख) डर्मिस लेयर (विशुद्ध त्वचा)

यह सतह त्वचा की एपिडर्मिस सतह से मोटाई में 25 गुणा होती है। अर्थात् लगभग कागज की मोटाई के बराबर होती है। यह शरीर के विभिन्न अंगों में 1 मिमी. से 4 मिमी. के मध्य होती है।

डर्मिस परत को दो समभाग में विभाजित किया जा सकता है –

(i) पैपीलरी सतह

(ii) रैटीकुलर सतह

(i) पैपीलरी सतह

- डर्मिस की पैपीलरी सतह अंगुली जैसी आकृति से एपिडर्मिस की बेसल (लेयर) सतह से जुड़ी होती है।
- यह अंगुली जैसी आकृति पैपीला कहलाता है।
- पैपीला में कोलेजन रेशे, संवेदी तंत्रिकाओं के सिरे, साइटोप्लास्म तथा रक्त वाहिनियों का जल होता है।
- यह ढीले संयोजी ऊतकों से बनी होती है।
- डर्मिस की पैपीलेरी सतह का मुख्य कार्य एपिडर्मिस सतह को रक्त पहुंचाना होता है।
- यह नेटवर्क एपिडर्मिस का तापमान भी नियंत्रित करता है।

(ii) रेटीकुलर सतह

- डर्मिस की रेटीकुलर सतह पैपीलरी सतह से ज्यादा मोटाई के लिए होती है।
- यहां रक्त वाहिकाओं का आदान प्रदान होता है, जिसकी शाखाएं पेपीलेरी सतह तक फैली होती है।

इसमें निम्नलिखित महत्वपूर्ण ग्रंथियां या अंग भी होते हैं।

1. स्वेद (सुडरफेरस) ग्रंथियां
   (i) एक्राइन स्वेद ग्रंथियां
   (ii) एपोक्राइन स्वेद ग्रंथियां

2. सेबेशियस ग्रंथियां
3. हेअर फॉलिकल
4. एरेक्टर पिल्ली मस्सल
5. मास्ट कोशिकाएं
6. फाइबरब्लास्ट

1. स्वेद (सुडरफेरस) ग्रंथियां

- ऐसी डर्मिस सतह की रेटीकुलर सतह में स्वेद ग्रंथियां होती हैं जो कि गर्मी या तनाव के कारण पसीना निकालने के लिए उत्तरदायी होती हैं।
- ये शरीर का तापमान बनाये रखने में मदद करती हैं।
- यह पसीने के रूप में विशिष्ट पदार्थों को विलुप्त करने में सहायता करती है।

(i) एक्राइन स्वेद ग्रंथियां –

ये शरीर के सभी अंगों में फैली होती है जो कि शरीर के विशिष्ट पदार्थ पसीने के रूप में निकालने में सहायता करती है। इस प्रकार ये शरीर का तापमान बनाये रखती है।

(ii) एपोक्राइन स्वेद ग्रंथियां

बगल तथा जनन अंगों में पाए जाने वाली स्वेद ग्रंथियां एपोक्राइन स्वेद ग्रंथियों के नाम से जानी जाती हैं। यह चूंकि बैक्टीरिया आदि विलुप्त करने तथा अधिक संवेदनशील क्षेत्र होने के कारण बदबूदार पसीना स्रावित करती है।

इस प्रकार एपोक्राइन स्वेद ग्रंथियां, संवेदनशील अंगों की अंदरूनी स्वच्छता बनाए रखती है तथा संक्रमण से भी इस क्षेत्र को बचाए रखती है।

2. सेबेशियस (तैलीय) ग्रंथियां

- ये ग्रंथियां त्वचा को नमी प्रदान करने हेतु तेल छोड़ती हैं।
- ये बाहर के रोगाणु को त्वचा में प्रवेश करने से रोकती है।
- ये ग्रंथियां हेअर फोलिकल से जुड़ी होती हैं।
- ये ग्रंथियां हाथों की हथेली तथा पैरों के तलवों में नहीं पाई जाती हैं।

3. हेअर फॉलिकल

यह त्वचा के तापमान को बनाए रखने में अर्थात हमारे शरीर का तापमान नियंत्रित करती हैं।

4. एरेक्टर पिल्ली मस्सल

यह एक छोटी सी मांसपेशी ऊतक है जो प्रत्येक हेअर फोलिकल के साथ त्वचा के भीतर तक जाती है। यह मांसपेशी त्वचा के तापमान को बनाए रखने के लिए, जब यह मांसपेशी सिकुड़ती है, तभी यह त्वचा के बालों को खड़ा कर देती है।

इस प्रकार यह त्वचा के तापमान को बनाए रखने में मदद करती है।

5. मास्ट कोशिकाएं

यह दानेदार कोशिकाएं होती हैं जो हिस्टामाइन और रसायनों से भरी रहती हैं। तथा तनाव होने पर इन रसायनों के स्त्रावित करती है। यह कोशिकाएं डर्मिस सतह में होती है।

6. फाइबरब्लास्ट

ये कोशिकाएं डर्मिस सतह में उपस्थित होती हैं जो कि कोलेजन उत्पन्न करती है। किसी भी चोट या जख्म पर कोलेजन का जमाव करके यह चोट या जख्म की मरम्मत करती है। यह कोशिका केंद्रक की भांति प्रतीत होता है क्योंकि इसमें किसी ओर कोशिका के मुकाबले कम साइटोप्लाज्म कम मात्रा में उपस्थित रहता है।

ग) हाइपोडर्मिस (सबक्यूटेनियस सतह)

- यह त्वचा की सबसे अंदरूनी सतह है।
- यह सतह त्वचा को, मांसपेशियों तथा हड्डियों से जोड़ती है।
- यह सतह वसा ऊतकों से बनी होती है। इन्हें एडिपॉस ऊतक कहा जाता है।
- एडिपॉस ऊतकों का आकार व्यक्ति विशेष के आहार पर निर्भर करता है।
- यदि इन ऊतकों का आकार आवश्यकता से कम हो जाए तो हमारी त्वचा ढीली होनी चाहिए।
- यह त्वचा वसा का भंडारण करती है, ताकि शरीर को ऊर्जा मिल सके।
- यह बाह्य त्वचा के लिए एक रक्षा कवच की भांति कार्य करती है।
- हेअर फॉलिकल की जड़ तथा मुख्य स्वेद ग्रंथियां, त्वचा की इसी सतह में उपस्थित होती हैं।

बहुविकल्पी प्रश्नोत्तर

1. एपिडर्मिस की वह सतह जिसमें कोशिकाएं पूरी तरह केरॉटिनोसाइट्स होते हैं ?

   क) स्ट्रेटम कोर्नियम

   ख) स्ट्रेटम ग्रैनुलोसम

   ग) स्ट्रेटम स्पिनुलोसम

   घ) स्ट्रेटम बेसल

2. त्वचा की नई कोशिकाएं ..... सतह में होता है।

3. त्वचा एक उत्सर्जन अंग है क्योंकि ..... स्रावित करता है।

4. ..... उत्पन्न होता है, जब त्वचा, सूर्य की किरणों के संपर्क में आती हैं।

5. ..... त्वचा सबसे पतली होती है।

6. हेअर फोलिकल, त्वचा ..... सतह में अंदर धंसे होते हैं।

7. स्वेद ग्रथि या ग्लेण्ड को ( ) ग्रंथियां भी कहा जाता है।

8. स्वेद ग्रंथियां ..... प्रकार की होती हैं। एक्राइन तथा .....

9. त्वचा कई विटामिन तथा क्रीम ..... तथा सेबेशियस ग्रंथियों के द्वारा अवशोशित कर लेती है (हेअर फोलिकल)

10. डर्मिस लेयर को दो भागों में विभक्त किया जा सकता है पैपीलरी तथा ..... लेयर।

11. ..... कोशिका त्वचा रंग पिग्मेंट उत्पन्न करने के लिए उत्तरदायी होती है।

12. केरोटीन, त्वचा की डर्मिस सतह में ..... होता है।

13. त्वचा का pH सामान्यतः ..... होता है।

14. पैरों के तलवों में स्ट्रेटम ल्यूसिडम पाई जाती है, लेकिन सिबेशियस ग्रंथि ..... पाई जाती है।

15. ..... त्वचा हमारे शरीर की सबसे पतली त्वचा होती है।

16. ..... कोशिकाएं, एपिडर्मिस सतह में बहुल मात्रा में पाई जाती है।

17. एरेक्टर पिल्ली मांसपेशी के संकुचन के कारण ..... हो जाते हैं।

18. एपिडर्मिस सतह लगातार बनती तथा झड़ती रहती है।

   (क) सही (ख) गलत

19. त्वचा के रंग के लिए ..... उत्तरदायी होते हैं।

20. बगल तथा जनन अंगों में ..... स्वेद ग्रंथियां पाई जाती हैं।

21. ..... स्वेद ग्रंथियां व्यक्ति में जन्मजात मौजूद होती हैं।

22. त्वचा की ..... सतह में कोशिकाएं माइटोसिस के विभाजन के द्वारा बढ़ती हैं।

23. मेक्रोफेज जो कि एपिडर्मिस सतह में पाए जाते हैं।

क) सकेयमस कोशिका ख) मर्कल कोशिका

ग) बेसल कोशिका घ) लेंग्रहेंस कोशिका

ड़) मेलिनोसाइटस

बोर्ड परीक्षा के प्रश्न

1. त्वचा की परतों के नाम लिखिए।
2. मेलनोसाइट कोशिकाएं क्या हैं?
3. त्वचा की एपिडर्मिस परत की संरचना का वर्णन कीजिए।
4. त्वचा की सबक्यूटिस परत के बारे में लिखिए।
5. मेलिनोसाइट जो कि त्वचा की बेसल लेयर में पाए जाते हैं, के बारे में लिखो।
6. सामान्य त्वचा का pH क्या होता है?
7. त्वचा के कार्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
8. त्वचा के लेंग्रहेन्स कोशिका पर टिप्पणी लिखो।
9. त्वचा में ..... प्रकाश की उपस्थिति में विटामिन–डी का सक्रिय रूप संश्लेषित होता है–

(क) लाल (ख) सूर्य (ग) हरे

10. पसीने और सीबम के स्त्राव के माध्यम से त्वचा एक ..... तंत्र का कार्य करती है–

(क) उत्सर्जन (ख) श्वसन (ग) पाचन

11. ..... त्वचा का pH 5.5 से 5.8 होता है–

(क) तैलीय त्वचा (ख) शुष्क त्वचा (ग) सामान्य त्वचा

12. स्ट्रेटम कोर्नियम त्वचा को ..... सतह भी कहा जाता है।
13. कौन सी चौथी कोशिका कम दिखने वाली एपिडर्मिस कोशिका होती है

(क) मर्कल कोशिका (ख) त्वचा कोशिका (ग) प्रतिरक्षा कोशिका

14. स्ट्रेटम कोर्नियम सतह को ..... सतह भी कहा जाता है

(क) होर्नि सतह (ख) ग्रेन्यूलर सतह (ग) बेसल लेयर

15. त्वचा का कौन सा भाग विशुद्ध त्वचा होता है

(क) डर्मिस (ख) एपिडर्मिस (ग) स्ट्रेटम कोर्नियम

त्वचा के कार्य

त्वचा हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है। भौतिक तथा रासायनिक कार्य संपादित करना त्वचा का कार्य है। हमारी त्वचा के कार्य निम्नलिखित है :–

1. सुरक्षा : त्वचा का महत्वपूर्ण कार्य सुरक्षा है। यह शरीर के भीतरी कोमल अंगों को चोट, रगड़ आदि से बचाती है। अर्थात शरीर को बाहरी आघातो से बचाती है। यह जीवाणुओं, विषाणुंओं व अन्य जीवों विशेषकर सुक्ष्म जीवों को शरीर में घुसने नहीं देती है।
   एपिडर्मिस में मौजूद मैलेनिन शरीर को पराबैंगनी विकिरण से बचाता है। त्वचा जल अवरोधी का कार्य करती है।

2. शरीर का ताप नियंत्रण : त्वचा शरीर के ताप को निश्चित बनाए रखने में सहायता करती हैं। त्वचा में पाए जाने वाले वसा स्तर शरीर की गर्मी को रोकते हैं और पसीने के द्वारा अधिक गर्मी निकल जाती है और ठंडक पैदा होती है जिससे शरीर का ताप सामान्य बना रहता है। इसी प्रकार शीत ऋतु में रक्त कोशिकाएं सिकुड़कर बन्द हो जाती है। जिससे त्वचा का ऊष्मा हानि कम होती है।

3, संवेदनशीलता : त्वचा ताप, स्पर्श, पीड़ा आदि उद्दीपनों का अनुभव कराती हैं। त्वचा में अनेक तंत्रिकाएं स्थित हैं जो हमे स्पर्श, ऊष्मा, गीलेपन तथा खुजलाहट की अनुभूति कराती है।

4. अपशिष्ट पदार्थों का त्याग : उत्सर्जन पसीने तथा तैलीय पदार्थ (सीबम) के माध्यम से त्वचा हमारे शरीर से विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट पदार्थों को निष्कासित करती है। त्वचा शरीर के अंतः वातावरण को संतुलित बनाए रखने के लिए उर्त्सजन में सहायता करती हैं।

5. विटामिन डी का संश्लेषण/हार्मोन निर्माण : त्वचा विटामिन डी के संश्लेषण में सहायक होती है अर्थात् धूप या सूर्य के प्रकाश की सहायता से विटामिन डी को ग्रहण करती है।

6. प्रतिरक्षी कार्य : त्वचा में उपस्थित लैगरहैंस कोशिकाएं बाहर से त्वचा में प्रवेश करने वाले रोगकारकों को नष्ट करती हैं। त्वचा की रंग, लोच मोटाई मनुष्य के सामान्य रूप के लिए जिम्मेदार होती है। और त्वचा को मानव शरीर के लिए एक सजावटी मीडिया माना जा सकता है। त्वचा का आवरण शरीर को आकार तथा सुंदरता प्रदान करता हैं।

सही विकल्प :–

1. निम्न में से कौन से कार्य त्वचा के हैं?
   क. संरक्षण
   ख. उर्त्सजन
   ग. इनमें से कोई नहीं
   घ. दोनों (क) और (ख)

2. .....त्वचा की पराबैंगनी किरणों से रक्षा करती हैं ।
   क. लैगरहैंस
   ख. मैलेनिन

ग. मास्ट
घ. कोई नहीं

3. .....सूक्ष्म जीवों को शरीर में घुसने नहीं देती हैं ।
क, एपिडर्मिस
ख. पदार्थ
ग. त्वचा
घ. इनमें से कोई नहीं

4. त्वचा में पाए जाने वाला.....स्तर शरीर की गरमी को रोकते हैं।
क. वसा
ख. शरीर
ग. पसीने
घ. इनमें से कोई नहीं

5. शीत ऋतु में .....कोशिकाएं सिकुड़कर बंद हो जाती है जिससे त्वचा में ऊष्मा की हानि होती हैं।
क. तैलीय
ख. रक्त (इसववक)
ग. पसीना
घ. इनमें से कोई नहीं

रिक्त स्थान भरोः–

1. त्वचा..... और ..... उद्दीपनों का अनुभव कराती हैं।
2. .....तथा ..... पदार्थ के माध्यम से त्वचा हमारे शरीर से विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट पदार्थो को निष्कासित करती है ।
3. त्वचा में .....कोशिकाएं प्रवेश करने वाले रोगकारकों को नष्ट करती है ।

लघु प्रश्नः–

1.त्वचा के कोई तीन कार्य बताओ ?
2.त्वचा किससे हमारे शरीर से विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट पदार्थों को निष्कासित करती है ।
3.त्वचा में मैलेनिन का क्या कार्य है?

सत्र 2

माँसपेशियों की क्रियाएँ

परिचय

हमारे शरीर में 650 से अधिक मांसपेशियां होती हैं। जो कि हमारी गति, संतुलन, संकुचन और विभिन्न मुद्रा को बनाए रखने के लिए सहायक होती है।

चेहरे की मांसपेशियों की क्रियाएं

चेहरे की मांसपेशियां, त्वचा की सबसे अंदरूनी सतह हाइपोडर्मिस में खोपड़ी की हड्डियों (Skull Bones) से निकलती हुई त्वचा में प्रवेश करती है। हमारे चेहरे की 43 मांसपेशियां होती हैं। ये मांसपेशियां छोटी होती है तथा चेहरे के हावभाव को नियंत्रित करती हैं। इन मांसपेशियों को मिमेटिक मांसपेशियां कहते हैं। जिसे मुख्यतः तीन भागों में बांटा जा सकता है – 1. ऑर्बिटल 2. नासिका 3. मुख।

ये सभी मांसपेशियां धारीधार या रेखित मांसपेशियां होती हैं, जिनका संकुचन हमारे चेहरे की त्वचा में खिंचवा उत्पन्न करता है परिणामस्वरूप चेहरे पर हावभाव दिखाई पड़ते हैं।

गर्दन की मांसपेशियों की क्रियाएं

गर्दन की मांसपेशियां, चबाने, निगलने, बोलने, सिर को सहारा देने, सिर की प्रत्येक गति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ये मांसपेशियां बाईं तथा दाईं दोनों ओर विद्यमान होती है।

- गर्दन की सतही परत में उपस्थित दोनों मांसपेशियां (स्प्लेनियरस कैपिटिस तथा स्प्लेनियस सर्विसेज) सिर व गर्दन को गति (घुमाने तथा बढ़ाने) के लिए उत्तरदायी होती है।
- गर्दन की मध्यवर्ती परत में तीन स्तंभकार मांसपेशी (थोरैसिक, सर्विसिस, कैपिटिस) गर्दन के लचीलेपन व विस्तार के लिए उत्तरदायी है।
- गर्दन की गहरी परत में दो मांसपेशियां (सेमिस्पाइनैलिस और मल्टीफिडस) सिर को फैलाने, घुमाने व स्थिति या आसन को बनाए रखने के लिए उत्तरदायी होती है।

कंधे की मांसपेशियों की क्रियाएं

गर्दन 20 से अधिक मांसपेशियां खोपड़ी के आधार व जबड़े से होते हुए कंधे के ब्लेड तथा कॉलर बोन तक आती है।

- ये मांसपेशियां सिर को सहारा व सहायता प्रदान करती हैं। (ट्रेपेजियस, सबसे चौड़ी मांसपेशी जो कि गर्दन के पिछले हिस्से से कंधे तक आती हुई रीढ़ की हड्डी में जाती है)।
- डेलटाइड तिकोनी मांसपेशी कंधे के युग्म से हमारी बाजू में आती है। तथा बाजू को विभिन्न दिशाओं में घुमाने के लिए उत्तरदायी होती है।

इस प्रकार कंधे की मांसपेशियां विभिन्न गतिविधियों जैसे एडिक्शन, एवडिक्शन, फ्लेक्सियन तथा बाजू में अंदर की ओर व बाहर की ओर घुमाने में मदद करती है।

सिर, चेहरे, ग्रीवा, छाती व कंधे की स्थिति

- गर्दन विभिन्न मांसपेशियों व अस्थियों द्वारा सिर, चेहरे, छाती तथा कंधों से जुड़ी होती है।
- गदर्न, शरीर का वह हिस्सा है जो सिर तथा मुख्य धड़ को अलग करता है।
- गर्दन, सिर के भार को वहन करता है।
- गर्दन, उन तंतुओं की रक्षा करता है जो यांत्रिक संदेश को संवेदी तंत्रिकाओं द्वारा मस्तिष्क से शरीर के विभिन्न भागों में पहुचाती है।
- ग्रीवा बहुत लचीली होती है।
- गर्दन, सिर को दिशाओं में गति सहायता प्रदान करती है।

कपाल, चेहरे, गर्दन व कंधे की हड्डियां

व्यक्ति का कपाल अस्थियों से मिलकर बना है।

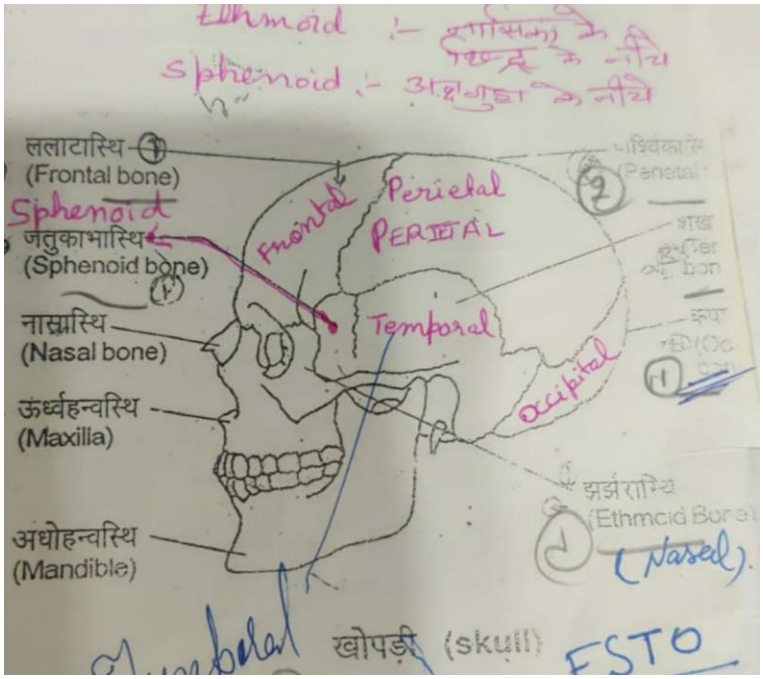
फ्रंटल बोन (Frontal Bone) से एक चपटी हड्डी है जिससे माथा होता है। यही हड्डी विटामिन डी की कमी से बच्चों में फूल जाती है।

पार्श्विका बोन (Parietal Bone) यह कपाल की सतह में होती हैं। जो कि संख्या में दो होती है।

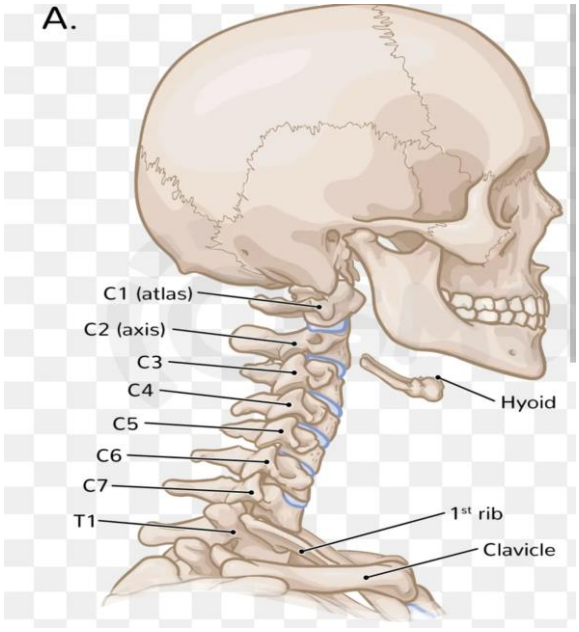
आक्सिपिटल बोन (Occipital Bone) इसमें से ही स्पाइनल कोर्ड शरीर के दूसरे भागों से जुड़ती है। यह भी संख्या में एक होती है।

टेम्पोरल बोन (Temporal Bone) यह संख्या में दो होती हैं। दोनों कानो के धरातल में होती है।

स्फेनोइड बोन (Sphenoid Bone) ये दोनों अक्ष गुहा का धरातल बनाती है तथा संख्या में एक होती है।



एथमोइड बोन (Ethmoid Bone) ये दोनों नासिका छिद्रों का धरातल बनाती है तथा संख्या में एक होती है। चेहरे की हड्डियां संख्या में 14 होती हैं। नाक की 2, तालु की 2, अश्रु की 2, जाइगोमैटिक अस्थियां 2, मेक्सिला 2, अवर नाक शंकु 2, वोमर अस्थि एक तथा जबड़ा भी एक।



गर्दन में कुल सात अस्थियां होती है। स्ब्लस C1, एक्सिस C2, C3, C4, C5, C6, C7.

कंधे में तीन अस्थियां होती हैं – ऊपरी बांह की अस्थि, कंधे का ब्लेड तथा कॉलर बोन।

जो कंधे व मांसपेशियों के साथ मिलकर हाथों को गति की अनुमति देता है।

सामान्य शरीरिक गतियॉ

1. फ्लैक्सीऑन (Flexion) – इस गति में शरीर के किन्हीं भी दो भागों के बीच कोण घटता है। इस गति से हमारे शरीर के भाग एक – दूसरे के निकट आते है।
2. एडक्सन (Adduction) – इस गति में हमारे पैर, भुजाऍ आदि बाण या तीर के समान सीधे हो जाते है।
3. एबडक्सन (Abduction) – यह गति एडक्सन के विपरीत होती है।
4. प्रोन पोजीशन (Prone Position) – इस गति में सिर, गर्दन या शरीर को नीचे की ओर लेकर आते है।
5. सुपाइन (Supine) – इस गति में सिर, गर्दन या शरीर को ऊपर की ओर लेकर जाते है।
6. डॉरसी फ्लैक्सीऑन (Dorsi Flexion) – इस गति में पैर और उगंलियों को ऊपर की ओर करते है।
7. फ्लैनटर फ्लैक्सीऑन (Plantar Flexion) – इस गति में पैर और उगंलियों को नीचे की ओर करते है।

सत्र 3

स्किन केयर

परिचय

इस पाठ को पूरा करने पर सभी छात्रों को त्वचा की जानकारी होगी त्वचा के प्रकार और उसकी विशेषता के बारे में पूरी जानकारी होगीं।

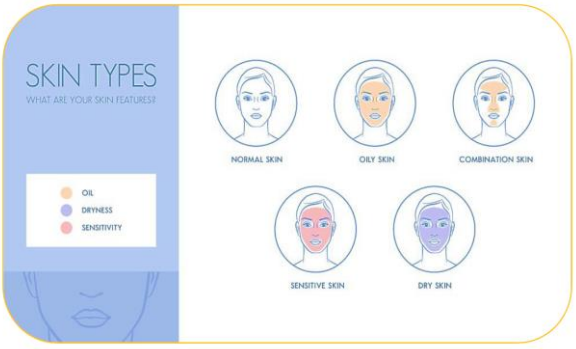
- स्किन को जांचना बहुत जरूरी होती है
- स्किन की जांच कैसे करते हैं?
- स्किन की देखभाल करना का क्या तरीका है?

त्वचा के प्रकार (Skin Types)

एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को बेसिक स्किन टाइप का पता होना जरूरी है जिससे वह क्लाइंट को सही सुझाव दे सकें और सही उपचार कर सके।

स्किन के प्रकार के नाम कुछ इस तरह से है।

1. नॉर्मल स्किन (सामान्य त्वचा)
2. ड्राई स्किन (शुष्क त्वचा)
3. एलर्जिक और सेंसेटिव (एलर्जी और संवेदनशील स्किन)
4. मैच्योर स्किन
5. ऑयली स्किन
6. कॉम्बिनेशन स्किन



नॉर्मल स्किन सामान्य त्वचा

- स्किन का pH लेवल सामान्य 5.5 से 5.8 होता है।
- इस प्रकार की त्वचा पर दाग धब्बे बहुत ही कम देखने को मिलते है।
- ड्राई और ऑयली स्किन के बीच संतुलन बना रहता है।
- स्किन का कलर नॉर्मल ओर टेक्सचर सॉफ्ट होता है।

ड्राई स्किन

- ड्राई स्किन में सिबेसियस ग्लैंड से सीरम (ऑयल) कम निकलता है इसके कारण स्किन ड्राई हो जाती है।

- ड्राई स्किन में आंखें और मूंह के आसपास फाइन लाइन्स आ जाती है।

एलर्जी एंड सेंसेटिव स्किन

- एलर्जिक और संवेदनशील त्वचा
  सेंसेटिव स्किन में ठंड, गर्मी और हवा में भी त्वचा पर कई तरह की समस्या हो जाती हैं।
- सेंसेटिव स्किन में एलर्जी जल्दी होती है क्योंकि इसमें कुछ कोशिकाएँ (कैपिलरीज) टूट जाती है जिसके कारण इस पर रैशेज (rashe) और इरिटेशन (irritation) होने लगती है।

मैच्योर स्किन

- यह देखने के काफी हद तक ड्राई स्किन जैसी ही होती है।
- यह त्वचा रूखी, ढीली और बिना पानी जैसी रूखी दिखाई देती है।

ऑयली स्किन

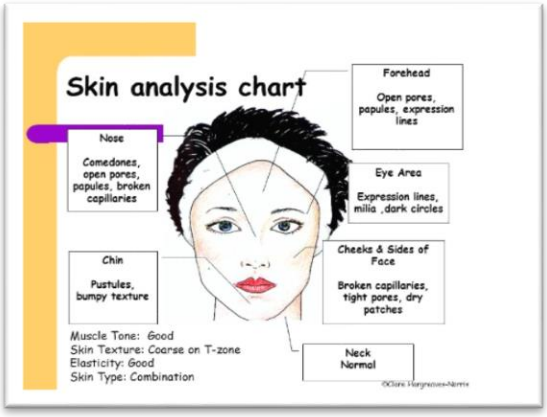
- इस प्रकार की स्किन मोटी और खुरदरी सी होती है।
- ऑयली स्किन में पोरस ओपन (रोमछिद्र खुले) हुए होते हैं पिंपल्स (फुंसी) ब्लैक हेड्स, पिपंल, पसट्यूल स्किन में बढ़ते हैं और बनते भी हैं यह दाने के प्रकार है जो हमारे चेहरे पर होते हैं।
- ऑयली स्किन में ज्यादातर ऑयल नाक और थोड़ी के आसपास आता है स्किन में सिबेसियस ग्लैंड्स पूरी तरह से कार्य नहीं करती हैं।

कॉम्बिनेशन स्किन

- यह स्किन आम स्किन की तरह होती है जो सभी में पाई होती है।
- इसको हम ऑयली सेंटर पैनल भी कहते हैं और टी जोन द्वारा पोरस में ऑयल आता रहता है इसको आसानी से पहचाना जा सकता है।

स्किन एनालिसिस

- स्किन की जांच कर के उसकी स्थिति को समझने के बाद ही ग्राहक को आवश्यकता के अनुसार उसको सही उपचार (ट्रीटमेंट) दिया जा सकता है।



स्किन केयर की 3 तकनीकें हैं।

1. क्लीजिंग (Cleansing)
2. टोनर्स या स्किन फ़ेसनर्स का अनुप्रयोग
3. माईस्चराइजिंग

1.क्लीजिंग (Cleansing)

छिद्रों से जमा हुई अशुद्धियों को दूर करने के लिए की जाती हैं। यह क्लींजिंग और मेकअप हटाने के लिए क्लींजिंग क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। यह क्रीम ब्लैकहेड्स आने की भी रोकथाम करती है क्लीजिंग से त्वचा संबंधी कई परेशानियां दूर हो जाती है।

2. टोनर (Toner)

यह त्वचा को ताजा तथा ठंडा करने के लिए लगाया जाता है टोनर इस्तेमाल करने से स्किन के छिद्र सिकुड़ जाते हैं यह परिष्करण एजटों (Finishing Agent) के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

3. माईस्चराइजिंग (Moistriger)

त्वचा को कोमल और मुलायम रखने के लिए माइस्चराजर का इस्तेमाल किया जाता है यह स्किन को रूखा होने से बचाता है।
CTM करते हुए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।
Cleansing से चेहरे को मसाज करने के बाद इसे रूई से पोंछना चाहिए।
Cleanser हमेशा उंगलियों से लगाना चाहिए।
चेहरे को बार–बार रगड़ कर नहीं पोंछना चाहिए।
हर बार अलग क्रीम का उपयोग नहीं करना चाहिए।

जो Moistriger स्किन पर सूट करे उसका इस्तेमाल करें।
CTM स्किन के अनुसार ही करेः–

	आयलीं त्वचा (Oily skin)	सूखी त्वचा (Dry Skin)
क्लीज़र फेसवाश या क्लीज़िगक्रीम	नीम या ऐलोवेरा	कोई भी फल वाला
टोनर	गुलाब जल	टोनर या एस्ट्रीज़ेंट
माइस्चराजर	त्वचा के अनुसार कोई कम्पनी का उत्पाद (Products)	

त्वचा की आयु बढ़ना तथा चेहरे की मांसपेशियां मजबूत बनाना।

- आयु का बढ़ना एक प्राकृतिक क्रिया है इससे हमारे शरीर के सभी अंग प्रभावित होते है। एजिंग (Aging) दो प्रकार की होती है बाह्य और आंतरिक ऐजिंग (external and Internal) आंतरिक ऐजिंग मुख्यतः जीन्स के प्रभाव में होती है जिसके कारण धीरे धीरे आयु बढ़ने के साथ आंतरिक अंग कमजोर हो जाते हैं। हमारा आहार (भोजन) तथा जीवनचर्या भी आंतरिक ऐजिंग (internal aging) को प्रभावित करते है। बाह्य ऐजिंग (external aging) अगर आपकी स्किन उम्र से पहले ही बूढ़ी दिख रही है तो इसके कई कारण हो सकते हैं कई बार स्किन केयर के अभाव में उम्र से पहले ही स्किन पर रिंकल (झुर्रियां) और फाइन लाइन्स आने लगते हैं कई बार हम अपने डाइट के प्रति लापरवाह होते हैं और इसका असर हमारी स्किन पर नजर आने लगता है नमी की कमी के कारण स्किन लचीलापन खोने लगती है और चेहरे पर रूखापन, दाग धब्बे, छाइयां, रिंकल्स आदि आने लगते हैं। बाह्य ऐजिंग (external aging) का मुख्य कारण पर्यावरणीय कारक हैं जैसे प्रदूषण, धूम्रपान, शराब का सेवन, अत्यधिक धूप में रहना आदि।

- त्वचा की कोशिकाएं (skin cells) स्किन की आखिरी परत में बनते हैं तथा ऊपरी भाग (पहली परत) में ये कोशिकाएं कुछ समय पश्चात् मृत हो जाती है और स्किन से अलग हो जाते हैं। आयु के बढ़ने के साथ नई कोशिकाओं (cells) का बनना बंद हो जाता है। स्किन में मृत कोशिकाआ जमा होने लगते है जिससे ग्रथियोंकी क्रियाशीलता कम हो जाती है जिसके कारण त्वचा शुष्क होने लगती है इससे स्किन पर wrinkle बनने लगते हैं।

- उम्र के धब्बे (Age spot) आयु के बढने के साथ skin पर धब्बे (spot) बनने लगते हैं। Spot बनने के कई कारण हैं जैसे – ज्यादा समय धूप में रहना, खाने में पोषक तत्वों की कमी का होना पर्यावरण का दूषित होना आदि है।

- त्वचा पर चोट लगना (Bruising of Skin) हमारी त्वचा तीन परतों से मिलकर बनी है आयु बढ़ने के साथ साथ त्वचा पतली होने लगती है तथा चोट जल्दी लगने लगती है।

- झुर्रियों का बनना (Formation of Wrinkles) आयु बढ़ने के साथ त्वचा में पाए जाने वाले प्रोटिन, कोलेजन तथा इलास्टिन Fibers कम होने लगते हैं प्रोटीन त्वचा को स्वस्थ तथा जवान बनाए रखना कोलेजन स्किन को मजबूती तथा कसाव प्रदान करता है और इास्टिक स्किन का लचीलापन बनाए रखता है। इन Fibers की कमी के कारण स्किन के स्वास्थ्य में कमी आती है तथा झुर्रियां बन जाती है।

- शुष्क त्वचा (Dry skin) आयु बढ़ने के साथ त्वचा शुष्क होने लगती है स्किन में उपस्थित तैलिय ग्रंथियों की संख्या तथा क्रियाशीलता में कमी के कारण होता है। त्वचा में वसा और नमी के कारण स्किन पतली हो जाती है। जिससे सौन्दर्य प्रसाधन, साबुन आदि के प्रभाव से भी त्वचा शुष्क हो जाती है।

- मांसपेशियों का सिकुड़ना (Shrinking of Muscles) आयु बढ़ने के साथ मांसपेशियां भी कमजोर होने लगती है जिसके कारण चेहरे की तथा आसपास की स्किन भी ढीली पढ़ जाती है। मांसपेशियों के सिकुड़ने के कारण ऐजिंग के लक्षण स्पष्ट दिखाई देने लगते हैं।

- हड्डियों का क्षय (Bone Loss) हमारे चेहरे में विभिन्न प्रकार की हड्डियां होती हैं आयु के बढ़ने के साथ आंखों के नीचे की त्वचा, नाक, मुंह तथा गालों की त्वचा ढीली पड़ जाती है और नीचे के ओर धंसी हुई दिखाई देती है इसका मुख्य कारण हड्डियों का क्षय है।

चेहरे पर मास्क लगाने से त्वचा पर क्या प्रभाव पड़ता है?

चेहरे को सुंदर बनाने के लिए और हम चेहरे पर फेस मास्क लगाते हैं इससे हमारे फेस की गंदगी साफ हो जाती है इससे हमारी त्वचा नरम होती है और स्किन नमीयुक्त (हाइड्रेटेड) हो जाती है इससे हमारी त्वचा तरोताजा भी हो जाती है सभी की त्वचा एक समान नहीं होती, इसलिए हर त्वचा का अलग अलग मास्क होता है जो त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखकर ही लगाया जाता है। फेस मास्क क्यों आवश्यक है इससे त्वचा पर क्या प्रभाव पड़ता है?

इससे चेहरे से प्रदूषण का असर कम होता है। चेहरे की डेड स्किन हट जाती है इससे हमारे रोम छिद्र (पोरस) साफ हो जाते हैं स्किन सॉफ्ट हो जाती है।

फेस मास्क के प्रकार

फेस मास्क स्किन के प्रकार को ध्यान में रखकर लगाते हैं इसे लगाने से पहले यह जरूर जांच लें की त्वचा किस प्रकार की है यदि तैलीय त्वचा है ऑयली स्किन तो उस पर ऑयल कंट्रोल तेल को कम करने वाला फेसपैक लगाते हैं जिससे चेहरे की ड्राइनेस कम हो जाए यदि त्वचा एलर्जिक सेंसिटिव है तो उसमें उसको जांच करके ही पैक लगाते हैं मास्क कुछ इस प्रकार के होते हैं।

क्ले पैक (Clay Pack)

यह मास्क ऑयली स्किन के लिए बहुत अच्छा रहता है ये त्वचा की गहराई तक जाकर उसमें जमा गंदगी को साफ करता है फेस पर एक्स्ट्रा ऑयल को कम करता है ओर पोरस क्लीन होने से स्किन हेल्थी और फ्रेश महसूस होती है यह ऑयल तैलीय और एकने (दाने) वाली स्किन पर सबसे अच्छा असर करता है।

क्रीम मास्क (Cream Mask)

जिसमें मॉस्क को क्रीम की तरह लगते है या जिसमे क्रीम होती है इस तरह के मास्क सबसे अच्छे ड्राई और नॉर्मल स्किन के लिए होता है इसमें ज्यादा नमी बनी रहती है और स्किन दिखने में सॉफ्ट, चमकदार और फ्रेश लगती है यह सभी स्किन के लिए अच्छा होता है इसे किसी को भी कोई नुकसान नही होता है।

पील ऑफ मास्क (Peel off Mask)

इस प्रकार के मास्क जेल और पेस्ट की तरह आते हैं इस मास्क को ज्यादातर लोग अपनी स्किन को टाइट करने के लिए प्रयोग करते हैं इससे फेस पर हो रहे वाइटहेड्स (सफेद दाने) ब्लैक हेड्स (काले दान) जो चेहरे पर होते हैं वो भी कम होते हैं इसमें चेहरे की गंदगी भी साफ होती है इससे स्किन कोमल (soft) चिकना (smooth) और फ्रेश (fresh) फील होती है।

थर्मल मास्क (Thermal Mask)

थर्मल मास्क यह मास्क फेस पर धीरे धीरे अपने आप गर्मी बनाता है जिससे हमारे रोम छिद्र (पोर्स) खुल जाते हैं इससे हमारी त्वचा सांस लेती है जिससे रक्तसंचार सही होने में मदद मिलती है इससे हमारी त्वचा में पूरी इस तरह का पोषण भी मिलने के रास्ता खुलता है जिससे त्वचा दिखने में निखरी, स्वास्थ्य और खिली–खिली हो जाती है थर्मल मास्क सभी त्वचा के लिए अच्छा रहता है।

वार्म ऑयल मास्क (Warm Oil Mask)

गर्म तेल के फेस मास्क ज्यादातर स्पा में इस्तेमाल किए जाते हैं इस इसमें कई तरह के तेलों का इस्तेमाल किया जाता है जैसे बादाम का तेल, जैतून का तेल, विटामिन वाले तेल, नारियल का तेल, तिल का तेल आदि यह मास्क सबसे अच्छा ड्राई स्किन के

लिए होता है ओर मिच्योर स्किन (परिपक्व स्किन) के लिए भी अच्छा होता है इससे त्वचा स्वस्थ चमकदार और नर्म बन जाती है और रक्त संचार को भी बढ़ाता है।

नैचरल मास्क (Natural Mask)

नैचरल मास्क में हॉब्स और फलों का मिश्रण होता है इस मास्क में जड़ी बूटियों के अलावा खीरा टमाटर जैसे कई तरह के प्राकृ–तिक फल मिला कर इसे मास्क बनाया जाता है इससे त्वचा नरम हो जाती है और त्वचा को पोषण मिलता है यह त्वचा को नुकसान नहीं देता और सभी उम्र मैं लगाने योग्य मास्क होता है यह मास्क फेस को नैचरल ग्लो और नमी प्रदान करता है जिससे स्किन दिखने में सॉफ्ट ओर हेल्थी लगती है।

फेसमास्क पर लगाने का तरीका
Procedure of Face Mask Application

1. अपना सारा सामान एक जगह पर रखें जहाँ पर फेस मास्क लगाना है।
2. सारे बालों को अच्छी तरह से बांधलें ताकि फेस पर बाल न आए।
3. फेसमास्क का घोल बनाएं और उसे ब्रश की मदद से चेहरे पर लगाए।
4. फेस मास्क को आंखें और मुँह पर न लगाएं।
5. आंखो पर गुलाब जल की ठंडी रुई रखें।
6. फेस मास्क को 20 मिनट तक ही लगाए उससे ज्यादा ना लगाएं।
7. फेस मास्क को साफ करने के बाद मॉस्चराइजर क्रीम लगाएं।

फेस मास्क उपयोग करते समय सावधानियाँ
Precaution while using Face Mask

1. फेस मास्क का उपयोग सप्ताह में दो से ज्यादा बार नहीं करना चाहिए।
2. फेस मास्क का उपयोग करने से पहले फेस साफ करना चाहिए।
3. फेस मास्क को 20 मिनट से ज्यादा नहीं रखना चाहिए।
4. यदि फेस पर कोई घाव, चोट या एलर्जी, लालपन हो तो मास्क नहीं लगाना चाहिये उससे पहले स्किन के डॉक्टर के पास जाने की सलाह देनी चाहिए।
5. यदि फेस पर अत्यधिक दाने है तो उसे पहले डॉक्टर के पास जाने की सलाह देनी चाहिए।
6. फेस मास्क हटाने के बाद टोनर या मॉइस्चराइजर लगाना चाहिए।

ब्लैक हेड्स

त्वचा के छिद्रों में धूल, तेल जमा होने पर काले धब्बे बन जाते हैं उन्हें ब्लैक हेड्स कहते हैं। ब्लैक हेड्स फेस पर ज्यादातर नाक और ठोड़ी पर होते हैं तैलीय त्वचा पर गालों पर भी हो जाते हैं यह त्वचा पर ज्यादातर कुछ कारणों से होते है जैसे डेट सेल्स का बढ़ना और नेचुरल नहीं हटाना, शरीर में हार्मोन का बदलना, तैलीय ग्रन्थियों का ज्यादा क्रियाशील होना, ज्यादा मसालेदार खाना–खाना, रात को फेस साफ न करना फेस पर अधिक गंदगी जमा होना महत्वपूर्ण कारण होता जिससे ब्लैकहेड्स होते हैं।

व्हाइट हेड्स

व्हाइट हेड्स त्वचा में धूल और सीबम जमा होने से बनते हैं व्हाइटहेड्स त्वचा के रोमछिद्रों पर एक पतली परत बनने के कारण बंद होते हैं इन्हें निकालना कठिन होता है।

ब्लैक हेड्स तथा व्हाइट हेड्स निकालने का तरीका।

- ब्लैकहैड तथा व्हाइट के कारण त्वचा देखने में बुरी लगती हैं कुछ टूल्स का प्रयोग करके हम इन्हें निकाल सकते हैं।

राउंड लूप एक्सट्रैक्शन

यह एक मेटल का लुक होता है जो पोर्स (रोम छिद्रों) को नुकसान पहुँचाए बिना व्हाइट हेड्स को आसानी से निकाल सकता है इसका प्रयोग करने के बाद टोनर लगाना चाहिए।

ब्लैक हेड्स सक्शन रिमूवर

ये है सक्शन पंप होता है जो त्वचा के छिद्रों में गंदगी को सोखता है इससे ब्लैकहेड तथा व्हाइटहेड को बिना दर्द के निकाला जाता है।

स्क्रब

इसमें कुछ अलग चीजों को मिलकर फेस आकार में लगाते हैं इसे हल्के हाथ से रब करके लगाते हैं इसे ब्लैकहैड आसानी से निकल जाते हैं।

फेस स्टीमर

फेस स्टीमर से भाप निकलती है चेहरे पर भाप त्वचा के रोमछिद्रों को खोलती हैं ब्लैकहेड व व्हाइटहेड जिससे आसानी से निकल जाते हैं इसका प्रयोग ज्यादातर फेस पर सफाई करने के लिए किया जाता है।

त्वचा को गर्म करना या फेशियल स्टीमर
Skin warming or Facial Steamer

फेशियल (Facial) के दौरान भाप (steam) दी जाती है। इसके प्रभाव से त्वचा साफ, सुंदर बनती है।

स्किन वार्मिंग दो प्रकार की होती है।

Hot towel skin warming- इसमे एक साफ तौलिए को गर्म पानी में डुबोकर अथवा निचोड़कर क्लांइट के चेहरे पर 2–5 मिनट के लिए छोड़ देते हैं यदि आवश्यक हो तो इस क्रिया को दोहराया भी जा सकता है। इस क्रिया में पानी अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए।

Skin warming with steamer – steamer से भाप आती है उसको फेस से कुछ दूरी पर रखकर फेस स्टीम ली जाती है 2–5 मिनट के लिए स्टीम लेते है।

- स्किन वारमिग के लाभ (Advantages of skin warming)
- Steam से उपयोग होने वाले अन्य सौन्दर्य उपचार अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं।

- स्किन से विषैले पदार्थों को निकालनें में सहायता करते हैं।
- रक्तप्रवाह बढ़ जाता है।
- छिद्रों में बंद गंदगी आसानी से निकल जाती हैं। स्किन को आराम मिलता है स्किन धूल और गंदगी रहित हो जाती है।

स्किन वार्मिंग के समय सावधानियां

Precautions while skin warming.

- तौलिया अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए।
- अधिक समय के लिए नहीं करना चाहिए।
- क्लांइट की स्किन को ध्यान में रखना चाहिए।
- संवेदनशील त्वचा पर 1 मिनट से अधिक skin warming नहीं करनी चाहिए ।

स्किनकेअर थैरेपिस्ट के कर्तव्य

Duties of a Skincare Therapist

- चेहरे की सफाई के बाद क्लांइट की स्वास्थ्य तथा सुंदरता में सुधार के लिए करना चाहिए।
- कार्य क्षेत्र की सफाई का घ्यान रखाना।
- क्लांइट की स्किन की पहचान करना।
- क्लाइंट की स्किन के अनुसार उपचार बताना।
- क्लाइंट की स्किन के अनुसार सौदंर्य उत्पाद (Beauty Products) का चुनाव करना चाहिए।
- त्वचा उपचार करने से पहले क्लांइट को उत्पाद की जानकारी देना।

प्रश्न के उत्तर दीजियें।

1. नॉर्मल स्किन पर क्या लगाना चाहिए।
2. ड्राई स्किन पर क्या लगाना चाहिए।
3. ऑयली स्किन पर क्या लगाना चाहिए।
4. स्किन के प्रकार को कैसे पहचाना जा सकता है।
5. स्किन पर मास्क का प्रयोग क्यों किया जाता है।
6. स्किन के सबसे अच्छा प्रकार का नाम बताओं।
7. सबसे नाजुक स्किन कौन सी होती है।
8. स्किन का टेक्निकल नाम बताइए।
9. स्किन के अध्ययन करने वाले को क्या कहते है।
10. एक डर्मेटोलॉजिस्ट क्या होता है।
11. त्वचा की मोटाई कितनी होती है।
12. शरीर का सबसे बड़ा अंक कौन सा होता है।
13. स्किन को जांचना एनालिसिस करना क्यों जरूरी है।
14. ब्लैक हेड्स और व्हाइट हेड्स क्या होते है इन में क्या अंतर होता है।
15. फेसमास्क क्यों लगाते है इसके लाभ बताएं।

बेसिक डेपिलेशन सर्विसे

ईकाई – 2

सत्र– 1 वैक्सिंग प्रक्रिया

बालों की संरचना

बालों के प्रकार :

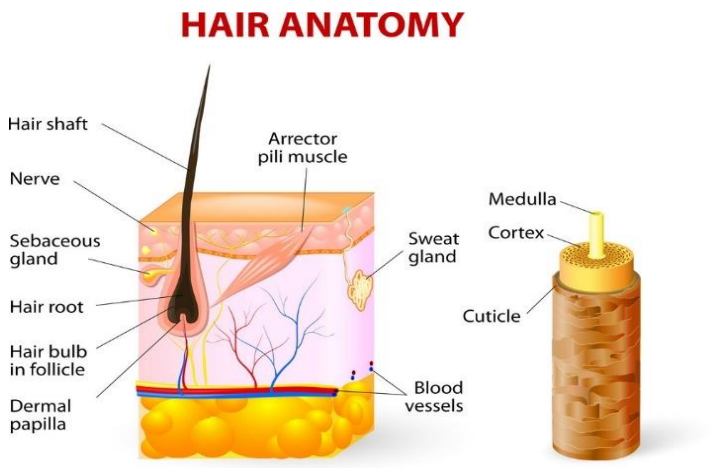
(i) स्कैल्प के बाल
(ii) पलके
(iii) शरीर के बाल
(iv) अंडरआर्म और प्यूबिक बाल।

स्कैल्प के बालः यह गर्मी रोधक का काम करता है और सिर की सुरक्षा करता है।

पलकेः यह पलकों पर मौजूद बाल है। यह धुल के कानों को आँखों में प्रवेश करने से रोकता है।

शरीर के बालः पुरे शरीर में यह बाल मौजूद होते है। यह गर्मी रोधक का काम करते है।

अंडरआर्म और प्यूबिक बालः यह हिलने डुलने वाले के कारण पैदा होने वाली रगड़ को रोकने का काम करते है।



बाल वास्तव में केरोटीन नामक प्रोटीन से बने होते है। यह वही प्रोटीन है जिस से नाखून, त्वचा की बाहरी परत और बाल बने होते है। बालो के रेशो को बनाने वाली यह परतें क्यूटिकल कोर्टेक्स और मेडुला है।

क्यूटिकलः बालों की सबसे बाहरी परत को क्यूटिकल कहते है। यह केरोटीन से बनी होती है।

कोर्टेक्सः बालों के बीच की लेयर, जो क्यूटिकल के अंदर होती है, यह बालों को लोच मज़बूती देती है। इस लेयर में पिग्मेंट होते है, जो बालों को रंग देते है।

मेडुलाः यह बालों की तीसरी लेयर है। यह जालीदार लेयर होती है। यह सभी प्रकार के बालों में नहीं पायी जाती है।

बालों का बढ़नाः

अनुमानित बाल 1.25 सेंटीमीटर (1/2″ inch) हर महीने बढ़ते है, और एक दिन में बालों के झड़ने की अनुमानित संख्या 80 – 100 है।

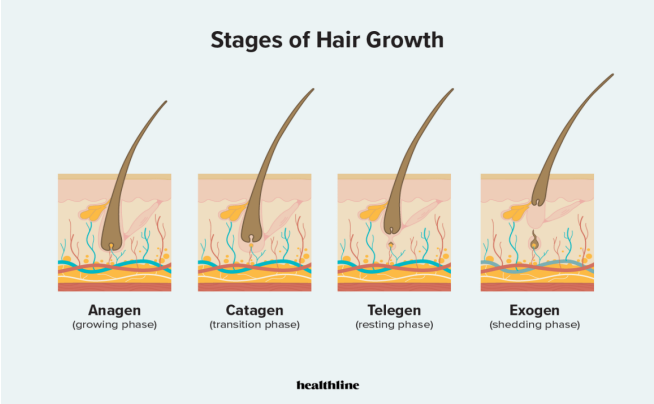
बालों का जीवन चक्रः

(i) ऐनाजेन,

(ii) केटाजन,

(iii) टेलोजन,

(iv) एक्सोजेन.



ऐनाजेनः इस चरण में रोम या बालो के जड़ें सक्रिय होती है। बाल हर महीने लगभग 1/2″ इंच बढ़ते है।

केटाजनः इस चरण में रोम या बाल खुद को नवीनीकृत करते है। यह अवधि दो सप्ताह तक चलती है। बालो के जड़े मूल आकर के लगभग 1/3" भाग तक सिकुड़ जाती है।

टेलोजनः यह चरण विश्राम के रूप में जाना जाता है। यह चरण तीन चार महीने के लिए रहता है। किसी भी समय हमारे 10 – 15% बाल इसी अवस्था में रहते है।

एक्सोजेनः इस चरण के अंत में बाल झड़ जाते है। इसके बाद में नए सिरे से बाल उगने शरू होते है।

वैक्सिंग

अर्थ : अनचाहे बालों को हटाने की एक अस्थाई विधि है, जो बालो को जड़ से हटा देती है।

वैक्सिंग में वैक्स यानि मोम का इस्तेमाल किया जाता है, जिसे गरम करके या ठंडा ही शरीर पर लगाया जाता है। इस पर स्ट्रिप चिपकायी जाती है, जिसे कुछ सेकंड के बाद त्वचा के बाल सहित उखाड़ा जाता है। इस प्रक्रिया के बाद त्वचा मुलायम व चिकनी हो जाती है।

वैक्सिंग को संवेदनशील अंगो को छोड़कर सभी जगह किया जा सकता है, लेकिन आईब्रो, अप्पर लिप्स, बिकनी, पीठ और पैर और अंडरआर्म के लिए सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है।

वैक्सिंग के फायदे

(i) वैक्सिंग करने से त्वचा मुलायम बनी रहती है।

(ii) त्वचा की चमक बरकरार रहती है।

(iii) वैक्सिंग बालो को जड़ के साथ निकलकर उनकी ग्रोथ काम करती है।

(iv) छोटे बाल जड़ से साफ हो जाते है।

वैक्सिंग के नुकसान

(i) वैक्सिंग की प्रक्रिया दर्दनाक हो सकती है, यह दर्द लम्बे समय तक नहीं होता है परन्तु तेज दर्द हो सकता है।

(ii) कुछ लोगों को वैक्सिंग से एलेर्जी हो सकती है।

(iii) संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को वैक्सिंग के बाद दाने हो सकते है।

(iv) पहली बार वैक्सिंग करते समय पैच टेस्ट जरूर करना चाहिए।

(v) वैक्सिंग की प्रक्रिया धीमी होती है।

(vi) ज्यादा गरम वैक्स से त्वचा जल भी सकती है।

(vii) लम्बे समय तक वैक्सिंग करने से त्वचा की लोच खत्म हो सकती है।

ब्यूटी थेरेपिस्ट को वैक्सिंग करने से पहले निम्नलिखित बाते क्लाइंट को बतानी चाहिए।

24 – 48 घंटे पहले

(i) वैक्सिंग करने वाली जगह पर लोशन न लगाए,

(ii) बबल बाथ न ले,

(iii) शरीर पर किसी भी प्रकार का तेल इस्तेमाल न करे,

(iv) बालों को वैक्सिंग करने के 3 दिन पहले से शेव न करे,

कार्य क्षेत्र की तैयारी

(i) सोफे पर फैलने से बचने के लिए उसे डिस्पोजेबल शीट या पेपर से ढके,

(ii) चुनी गयी वैक्स के प्रकार के अनुसार उपयुक्त हीटिंग यूनिट का चुनाव करे,

(iii) संक्रमण से बचाव के लिए एंटीसेप्टिक का इस्तेमाल करे व डिस्पोजेबल दस्ताने पहने,

(iv) रुई, टिश्यू बाउल में रखे,

(v) कैंची, चिमटी और अन्य उपकरणों को स्टेरिलीजे करे,

(vi) उपयोग की गयी वैक्सिंग स्ट्रिप्स को कचरे में डाले,

(vii) छोटे कूदने में एकत्रित सभी कचरे को बड़े डिब्बे में डाले,

(viii) क्लीनिकल कचरे को हटाने के लिए दस्ताने का इस्तेमाल करे,

क्लाइंट को तैयार करना

(i) क्लाइंट को प्रक्रिया के बारे में बताते है उस दौरान या बाद में बरतने वाली सावधानियॉ पूरी तरह से बताएं,

(ii) क्लाइंट को यह सुविधा एक प्राइवेट रूम में प्रदान की जाये,

(iii) क्लाइंट को सहज महसूस करवाए,

(iv) क्लाइंट को कोई भी सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करे,

त्वचा की संवेदनशीलता को जांच करने (Patch Test)

(i) वैक्सिंग से पहले त्वचा की पैच टेस्ट करना अनिवार्य है,

(ii) प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट की लिखित अनुमति ले,

(iii) त्वचा की संवेदनशीलता या पैच परिक्षण करते हुए त्वचा की स्थिति का पता लगाए,

(iv) यह परिक्षण 24 घंटे पहले करे,

(v) सारी बातो को क्लाइंट के रिकॉर्ड बुक में लिखे,

(vi) वैक्सिंग का तापमान जांचिए,

(vii) वैक्स हटाने पर क्लाइंट की त्वचा का निरिक्षण करे,

(viii) क्लाइंट से अगले 24 – 48 घंटो के लिए सूजन या जलन के बारे में सूचित करने के लिए कहे,

(ix) यदि कोई प्रतिक्रिया होती है तो क्लाइंट को सुझाव दे,

वैक्सिंग करने से पहले विपरीत संकेतो को देखे

(i) अति संवेदनशील त्वचा,

(ii) कट या घाव के निशान त्वचा पर,

(iii) रक्त से जुड़े रोग,

(iv) मधुमेह,

(v) खराब रक्त संचार,

(vi) जली हुई त्वचा

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

(i) एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में सभी विवरण नोट करने चाहिए।

(ii) क्लाइंट को अगर किसी कॉस्मेटिक प्रोडक्ट से एलर्जी है तो उसके बारे में लिखे।

वैक्सिंग के लिए आवश्यक सामग्री

(1) वैक्स हीटर,

(2) वैक्स,

(3) वैक्स स्ट्रिप्स,

(4) एप्रन,

(5) एंटीसेप्टिक लोशन,

(6) कॉटन,

(7) कैंची,

(8) चिमटी,

(9) प्लास्टिक और पेपर शीट,

(10) स्पैटुला,

(11) क्लीन्जर,

(12) टिशू,

(13) ज्वैलरी बाउल,

(14) टेलकम पाउडर,

(16) वाटर स्प्रे बोतल,

वैक्सिंग की प्रक्रिया

चरण –1: क्लाइंट को सहज महसूस करन।

चरण –2: प्री वैक्स उत्पात का चुना।

चरण –3: वैक्स किये जाने वाले हिस्से को पहचानना।

चरण –4: वैक्स को गरम करना।

चरण –5: वैक्स लगाने से पहले पाउडर लगाना जिससे वैक्स बालों में चिपक जाये और दर्द काम होग।

चरण –6: वैक्स के तापमान को जाँच ल।

चरण –7: लकड़ी या प्लास्टिक के स्पैटुला से वैक्स लगा।

चरण –8: वैक्स की पट्टी ले और इसे वैक्स पर रखे।

चरण –9: बालों की विपरीत दिशा में पट्टी को खिचे।

चरण –10: चिमटी से बिखरे बालों को निकल।

चरण –11: क्लाइंट को वैक्स वाले जगा को जाँच करने के लिए कहे।

चरण –12: वैक्स की हुई जगह को पानी से साफ करके लोशन लगाए।

वैक्स के बाद की सलाह

(1) हाथ धोये फिर एंटीसेप्टिक लोशन लगाए।

(2) गंदे हाथो से वैक्स वाले हिस्से को छूने से बचे।

(3) कम से कम 48 घंटे के लिए गरम या बबल शावर लेने से बचे।

(4) जलन से बचने के लिए सूती कपड़ा पहने।

(5) फिटिंग वाले कपडे न पहने।

1. रिक्त स्थान भरे।

a. ..... अस्थाई बालों को हटाने की तकनीक है।

b. औसत बाल प्रति माह ..... सेंटीमीटर बढ़ते है।

c. इस्तेमाल में लाने से पहले कैची चिमटी आदि को ..... करना चाहिए।

d. त्वचा की संवेदनशीलता का पता करने के लिए ..... परिक्षण करना चाहिए।

e. वैक्सिंग दो प्रकार की होती है ..... और .....।

2. प्रश्न के उत्तर दीजियें।

a. बालों का जीवन चक्र कितने चरणों में विभाजित है और उनके नाम लिखे।

b. वैक्सिंग करते वक्त स्वछता के महत्वा पर चर्चा करे।

c. वैक्सिंग की प्रक्रिया को विस्तार से बताये।

d. वैक्सिंग के लिए कौन कौन से उपकरणों का प्रयोग होता है।

सत्र 2 थ्रेडिंग प्रक्रिया

थ्रेडिग (Threading)

परिचय

चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने का आसान तरीका है थ्रेडिंग। इससे ऊपरी होंठ, माथा, भौहें, गालों, ठोडी आदि के बालो को धागे की सहायता से हटाया जाता है। इस क्रिया में धागे का विशेष विधि से प्रयोग करके Hair Follicles से बालों को निकाला जाता है। वास्तव में eyebrow को आकार देने के लिए थ्रेडिंग की जाती है। धागे के द्वारा चेहरे के बालों को हटाने के लिए विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

थ्रेडिंग के लाभ (Advantages of Threading)

(i) थ्रेडिंग चेहरे के छोटे–2 भागों जैसे Eyebrows, Foreheads Upper lips, Chin आदि के अनचाहे बालों को हटाने के लिए तीव्र तथा उपयुक्त विधि है।

(ii) थ्रेडिंग की सहायता से eyebrows के बालों को अपनी पसंदीदा आकृति प्रदान की जा सकती है।

(iii) थ्रेडिंग मे किसी भी प्रकार के रसायनों का उपयोग नही किया जाता है।

(iv) थ्रेडिंग के बाद बाल बहुत धीरे उगते है।

(v) वैक्सिंग तथा अन्य क्रियाओं की अपेक्षा थ्रेडिंग सस्ती होती है।

(vi) थ्रेडिंग का उपयोग सभी प्रकार की त्वचा पर हो सकता है।

(vii) थ्रेडिंग के बाद बाल महीन तथा नम हो जाते है।

थ्रेडिंग के लिए सावधानियां (Precautions for Threading)

(i) यदि चेहरे पर फुंसियाँ या घाव है तो थ्रेडिंग का उपयोग नही करना चाहिए ।

(ii) धागा इस प्रकार से चलाये जी क्लाइंट को कम से कम दर्द हो।

(iii) थ्रेडिंग करते समय त्वचा को टाइट पकड़े ताकि त्वचा में कोई कट न लगे।

(iv) थ्रेडिंग करने के बाद संवेदनशील त्वचा पर लाल धब्बे तथा सूजन हो सकती है तो घबराए नहीं उस पर बर्फ या क्रीम से मसाज करे।

(v) थ्रेडिंग करते समय स्वच्छता (Hygiene) का पूरा ध्यान रखें।

थ्रेडिंग के लिए आवश्यक सामग्री (Material required for Threading)

(i) थ्रेड (धागा)

(ii) टेलकम पाउडर

(iii) कैंची

(iv) रूई (कॉटन)

(v) क्रीम/एस्ट्रिजेंट

ग्राहक को थ्रेडिंग के लिए तैयार करना (Preparing the client for Threading)

(i) ग्राहक को आरामदायक स्थिति में कुर्सी पर बैठाए।

(ii) स्वयं के हाथ अच्छे से धोकर तौलिए से सुखा ले।

(iii) ग्राहक के चेहरे को उचित मुद्रा में सेंट करे।

(iv) थ्रेडिंग के स्थान पर काटन से थोडा पाउडर लगाए।

भौंहों की लंबाई का निर्धारण (Judging of Eyebrow Length)

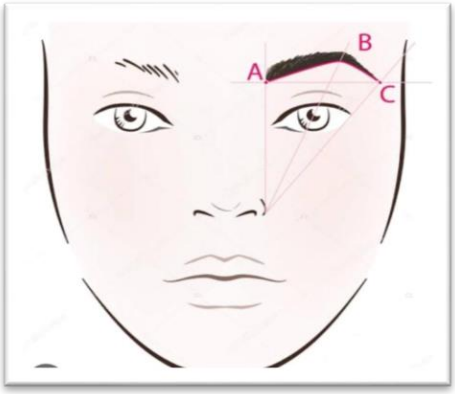
Judging of eyebrow length का मतलब Eyebrow के आकार और लम्बाई को जांचना है इस तकनीक के द्वारा किसी भी Eyebrow को एक सही और अच्छा आकार दिया जा सकता है।

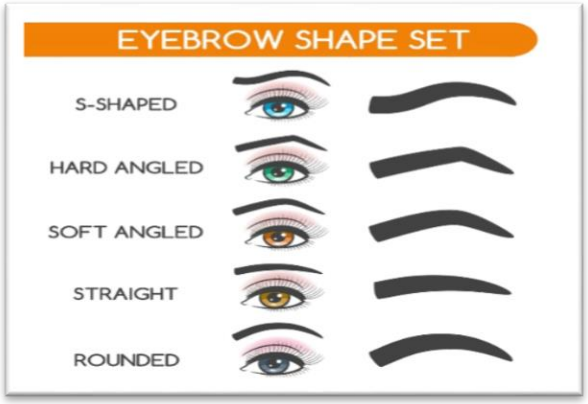
(i) Eyebrow की लम्बाई, को जानने के लिए एक पेंसिल ले और नाक की तरफ से सीधे ऊपर की ओर पकड़े।

(ii) अब जो बिंदु Eyebrow के ऊपर आएगा वह starting point होगा।

(iii) अब पेंसिल को हल्का घुमाएं और mid point बनाए।

(iv) अब पेंसिल को धीरे धीरे side में ले जाए, जो point आएगा वह ending point होगा।





थ्रेडिंग की तकनीक (Threading Technique)

थ्रेडिंग करने के लिए 0.3–0.5 mm से 25–30 इंच लंबे धागे की आवश्यकता होती है। धागे की लम्बाई Beauty Therapist पर निर्भर करती है। कुछ छोटा और कुछ लम्बा धागा उपयोग करते है। थ्रेडिंग मुख्यतः forehead, eyebrows, Upper lips, chin आदि पर की जाती है।

(i) सर्वप्रथम धागे का एक सिरा दांतो के बीच में दूसरा सिरा उल्टे हाथ में पकड़े।

(ii) अब दोनो सिरो के बीच वाले धागे को सीधे हाथ की उंगलियों की सहायता से इस प्रकार लपेटे कि एक लूप बन जाए।

(iii) इस लूप को 7–8 बार घुमाएँ।

(iv) इस लूप को त्वचा पर रखे और दोनो तरफ से खीचे।

(v) त्वचा में जिस हिस्से पर धागा होगा वहां के बाल आसानी से निकल जाएँगे।

ऊपरी होठ के लिए थ्रेडिंग क्रिया (Procedure for upper Lip Threating)

(i) लगभग 2 फीट लंबा धागा लेकर, उसका एक सिरा मुँह में और दूसरा सिरा हाथ में पकड़कर लूप बनाएँ।

(ii) लूप के सिरे को मोड़ें।

(iii) ऊपरी होठ, पर, पाउडर लगाकर तैलीय त्वचा को सुखा लें।

(iv) क्लाइंट से कहे कि अपनी जीभ को निचले होठ के नीचे रखें।

(v) उंगलियों में गति करते हुए मुड़े हुए धागे की सहायता से बालों को खींचकर निकाले।

(vi) थ्रेडिंग पूरी होने के बाद लोशन से मसाज जरूर करें।

प्रश्नो के उत्तर दे।

1. थ्रेडिंग के लिए .....की आवश्यकता हो होती है।

2. थ्रेडिंग करने के बाद ..... जरूरी होता है ।

3. थ्रेडिंग का क्या अर्थ है ?

4. थ्रेडिंग के कुछ लाभ बताइए ?

5. थ्रेडिंग करते समय क्या सावधानियां अपनानी चाहिए ?

6. थ्रेडिंग करते समय क्या साम्रागी उपयोग होती है बताइए ?

7. थ्रेडिंग करने की विधि बताइए ?

8. थ्रेडिंग को एक सही और अच्छी शेप देने के लिए किस तकनीकी को अपनाते है उसे संक्षेप में बताइए ?

9. थ्रेडिंग की आकृति (Shapes) का चित्र बनाते हुए नाम बताएं।

सत्र 3

ब्लीचिंग प्रक्रिया

ब्लीचिंग

ब्लीचिंग की परिभाषा

ब्लीचिंग का अर्थ है चेहरे के बालों के रंग को हल्का करना। ब्लीचिंग से त्वचा के बालों को हटाया नहीं जा सकता, अपितु इसमें रसायनो का प्रयोग करके त्वचा के बालों को सुनहरा, भूरा रंग दिया जाता है ताकि वह हमारे चेहरे पर दिखाई न दे।

ब्लीचिंग क्रिया में प्रयोग होने वाले बालों के रंग मेलेनिन को खत्म कर देते है, जिसके कारण बाल सुनहरे दिखाई देते है। ब्लीचिंग में प्रयोग होने वाले रसायन ब्लीचिंग एजेंट कहलाये जाते है। इसमें हाइड्रोजन पेरोक्साइड, अमोनिया शामिल है।

ब्लीच के प्रकार

1 क्रीम ब्लीच,

2 लादर ब्लीच,

3 प्रोटीन ब्लीच/पाउडर ब्लीच

ब्लीच के लाभ

ब्लीच से हमारी मृत त्वचा हट जाती है।

ब्लीच से दर्द नहीं होता।

ब्लीचिंग से चेहरे की रंगत में निखार आता है।

ब्लीच एक एंटीसेप्टिक का कार्य करता है।

ब्लीचिंग से धुप के कारण बने धब्बे खत्म हो जाते है।

ब्लीचिंग की हानिया

1 ब्लीचिंग के बार बार प्रयोग से त्वचा को नुक्सान होता है।

2 ब्लीच को संवेदनशील त्वचा पर उपयोग नहीं किया जाता।

3 ब्लीचिंग की वजह से त्वचा पर एलर्जी भी हो सकती है।

4 ब्लीचिंग से हमारे चेहरे के बालों का रंग केवल कुछ ही समय के लिए बदलता है, उसके बाद फिर वह अपने पहले स्थिति में आ जाता है।

5 क्लाइंट को ब्लीचिंग के बाद विशेष ध्यान रखना पड़ता है।

ब्लीचिंग के विपरीत संकेत

1 फटी – कटी त्वचा,

2 त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण,

3 अत्यधिक रूखी त्वचा,

4 जली हुई त्वचा,

5 त्वचा पर फूंसी फोड़े निकलना,

ब्लीचिंग के लिए आवश्यक सामग्री

1 हैंड सैनिटाइजर

2 हैड बैडं,

3 क्लींजिंग मिल्क,

4 कॉटन,

5 प्लास्टिक या कांच की कटोरी,

6 स्पैचुला,

7 ब्लीचिंग क्रीम,

8 अमोनिया,

9 रोज वाटर,

10 टोनर,

11 मॉइस्चराइजर,

12 आइस क्यूब,

ब्लीचिंग से पहले क्लाइंट के त्वचा की जांच (पैच टेस्ट)

ब्लीचिंग में बहुत सारे रसायन पाए जाते है जिससे त्वचा पर बुरा असर हो सकता है। इसलिए ब्लीचिंग से पहले एक टेस्ट किया जाता है। यह टेस्ट शरीर के छोटे से भाग पर ब्लीच को लगाकर किया जाता है। इस विधि को पैच टेस्ट कहते है।

पैच टेस्ट करने की विधि

1 सबसे पहले क्लाइंट की त्वचा के अनुसार ब्लीच का चुनाव करे,

2 ब्लीच क्रीम का एक छोटा चम्मच लेकर आवश्यकतानुसार अमोनिया मिलाये।

3 इस मिश्रण को कान के पीछे 10 – 15 मिनट तक लगा कर रखें।

4 15 मिनट पर क्रीम को साफ करे और क्लाइंट को पूछें किसी तरह की कोई जलन या दर्द तो नहीं है।

5 त्वचा को ध्यान से देखे, कोई एलर्जी तो नहीं है।

6 यदि त्वचा पर एलर्जी या जलन होती है तो ब्लीच का उपयोग न करे। उस जगह पर बर्फ लगाए।

7 यदि त्वचा पर किसी प्रकार की एलर्जी नहीं हैं तो ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है।

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

1 एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में सभी जानकारी नोट करनी चाहिए।

2 अगर क्लाइंट को किसी भी उत्पाद से एलर्जी है तो उसे नोट करना चाहिए।

ब्लीचिंग की प्रक्रिया

1 क्लाइंट को आरामदायक स्थिति में बैठायें और ज्वैलरी उतरने को कहे।

2 क्लाइंट की त्वचा चेक करने के बाद ब्लीचिंग क्रीम का चयन करे।

3 क्लाइंट के सर के बालों में हेड बैन्ड लगाए।

4 चेहरे को क्लींजिंग मिल्क से साफ करे।

5 ब्लीच क्रीम का घोल तैयार करे। दो से तीन स्पैचुला ब्लीच क्रीम + दो से तीन चुटकी अमोनिया को अच्छे से मिक्स करे।

6 पेस्ट को सबसे पहले होठों के ऊपरी वाली जगह पर लगाए और उसके बाद पूरे चेहरे पर लगाए।

7 आई पैड की सहायता से आँखों को सुरक्षित करे।

8 पेस्ट को 5 – 7 मिनट चेहरे पर लगा कर रखें।

9 7 मिनट के बाद चेहरे के एक भाग से क्रीम हटाकर देखे की बालों का रंग कितना बदला। यदि बालो का रंग नहीं बदला, तो क्रीम को 5 मिनट तक लगाकर छोड़े।

10 बालों का रंग बदलने के बाद ब्लीच क्रीम को साफ करे।

11 क्लाइंट के चेहरे पर आइस क्यूब से मसाज करे।

12 चेहरे को टिशू की मदद से सूखा कर उसपर मॉइस्चराइजर या सनस्क्रीम लगाए।

रिक्त स्थान भरें

1 ब्लीचिंग क्रिया से पहले ..... करना चाहिए।

2 ब्लीच में पाए जाने वाले ..... और ..... रसायन है।

3 पैच टेस्ट ..... घंटे पहले करना चाहिए।

प्रश्नो के उत्तर दे

1 ब्लीचिंग का अर्थ बताओ।

2 ब्लीचिंग में कौन कौन सी सामग्री का उपयोग होता है।

3 पैच टेस्ट क्या होता है।

4 ब्लीचिंग के लाभ बताइये।

5 ब्लीचिंग की हानियॉ बताइये।

मेकअप सेवाएं

इकाई 3

सत्र 1 मेकअप उपचार योजना

उद्देश्य : इस इकाई के पूरा होने पर विद्यार्थी निम्नलिखित बातों को समझने में सक्षम होंगे।

1. मेकअप के दौरान त्वचा की पूर्ण रूप से जांच करना।
2. मेकअप के दौरान क्लाइंट की पसंद ना पसंद को पूर्ण रूप से पहचानना।
3. मेकअप के दौरान विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों का पूर्ण रूप से जांच करना।
4. इस क्रिया के दौरान क्लाइंट से बातचीत करके उनके साथ संवाद क्रिया को बेहतर बनाना।

मेकअप संबंधित उपचार योजना के तीन भाग है।

पहला चरणः त्वचा का मूल्यांकन (Skin Analysis)

दूसरा चरणः सूचना एकत्र करना (Gathering Information)

तीसरा चरणः विपरीत संकेत (Contraindication)

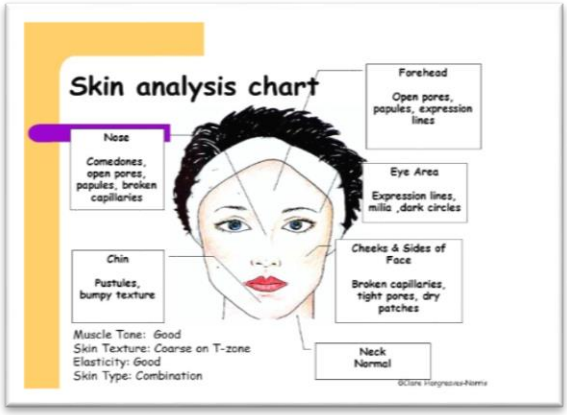
1. त्वचा का मूल्यांकन (Skin Analysis)

त्वचा मूल्यांकन का अर्थ त्वचा का अंदाजा लगाना की त्वचा कैसी है जैसे कि त्वचा का प्रकार, त्वचा का रंग और टोन, दाग धब्बे, छिद्रों का छोटा या बड़ा होना आदि। यह ऐसी प्रक्रिया है जो ना केवल मेकअप अपितु त्वचा संबंधित सभी सेवाओं में जरूरी भूमिका निभाती है।

ब्यूटी थैरेपिस्ट को अपने कार्य में निपुण होना आवश्यक होता है ताकि क्लाइंट को सही प्रकार का उपचार और मेकअप सेवा प्रदान कर सके। त्वचा के मूल्यांकन के लिए त्वचा का प्रकार पता होना अति आवश्यक है जिस का संक्षिप्त वर्णन आप पिछले अध्याय में पढ़ चुके हैं।

चेहरे के मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित बातों का पालन करना चाहिएः

1. सर्वप्रथम हमें त्वचा का कोई भी कार्य करने से पूर्व अपने हाथों को सैनिटाइज करना चाहिए।
2. क्लाइंट को आभूषण हटाने के लिए बोलना चाहिए।
3. त्वचा के मूल्यांकन के दौरान क्लाइंट की त्वचा को पूर्ण रूप से साफ करना चाहिए।
4. मूल्यांकन के दौरान ध्यान देने वाली बातेंः त्वचा का प्रकार, त्वचा का रंग और टोन, त्वचा के दाग धब्बे, त्वचा पर क्षेत्रों का आकार, चेहरे का आकार, टूटी केशिका (broken capillaries), चेहरे की झुर्रियां आदि।
5. मूल्यांकन के समय अच्छी रोशनी होना आवश्यक है।



मूल्यांकन के लाभ

1. इससे हमें पता लगता है कि क्लाइंट को किस प्रकार का उपचार और मेकअप का सुझाव देना चाहिए।
2. क्लाइंट को भी स्वयं की त्वचा की जानकारी और समझ हो जाती है।
3. उपचार के समय हमें त्वचा संबंधी परेशानियां नहीं होती।

त्वचा मूल्यांकन के अन्य तरीके भी होते हैं। सैलून व अन्य प्रतिष्ठित स्थानों पर मूल्यांकन के लिए मशीन का उपयोग भी किया जाता है उसकी सहायता से जांच की विधि को सरल बनाया जाता है।

सूचना एकत्र करना (Gathering Information)

मेकअप उपचार विधि का दूसरा चरण क्लाइंट से सूचना या जानकारी एकत्र करना है। जिसमें हम उनसे निम्नलिखित बातें जानेंगे।

1. क्या क्लाइंट को किसी भी उत्पाद से एलर्जी है ?
2. क्या क्लाइंट किस अवसर के लिए मेकअप ले रहे है ?
3. क्या क्लाइंट की अपनी कोई मुख्य पसंद, मेकअप के प्रति, रंगो के प्रति एवं पूर्ण बाहरी लुक्स के प्रति।
4. क्या क्लाइंट आमतौर पर भी मेकअप का इस्तेमाल करते हैं ?
5. क्या क्लाइंट ने पूर्व समय में किसी प्रकार का ट्रीटमेंट आदि लिया है ?

ब्यूटी थैरेपिस्ट को यह सारी जानकारी अपने क्लाइंट से एकत्रित करने के बाद अपना सुझाव उनको बताना चाहिए।

सूचना एकत्र करना (Gathering Information)

विपरीत संकेत (Contraindication)

ऐसी परिस्थितियां जिनमें क्लाइंट को किसी उत्पाद से जलन सूजन या एलर्जी हो सकती है उसे कंट्राइंडिकेशन कहते हैं।

मेकअप करने से पहले ब्यूटी थैरेपिस्ट को कंट्राइंडिकेशन के विषय में जानकारी होना आवश्यक होता है।

कुछ महत्वपूर्ण परिस्थितियां जिसमें कार्य या उपचार नहीं किया जा सकता वह निम्नलिखित है:

1. चेहरे पर या आसपास किसी प्रकार का कट या घाव।
2. आंखों, होठों या चेहरे पर किसी प्रकार का संक्रमण।
3. चेहरे पर अत्यधिक कील या मुंहासे।
4. इत्र जिनमें बरगामोट (Bergamot), लैवेंडर (Lavender) आदि हो।
5. कुष्ठ रोग मुख्य रूप से त्वचा, हाथ पाव, नाक की परत और ऊपरी श्वसन पथ की नंसो को प्रभावित करती है इसे हैनसेन रोग भी कहते हैं।
6. कोबाल्ट ब्लू (Cobalt blue) आंखों के मेकअप में इस्तेमाल किया जाता है।

यदि क्लाइंट को इनमें से किसी उत्पाद से एलर्जी है तो हाइपो एलर्जी उत्पादों का इस्तेमाल करना चाहिए।

हाइपो एलर्जी उत्पाद क्या होते हैं ?

यह अत्यधिक संवेदनशील त्वचा के लिए तैयार किया गया है। यह आठ जादुई ऑर्गेनिक जड़ी बूटियों से बना है जिसमें इंडिगो, हेना, मंजिष्ठा और कैमोमाइल कलरिंग एजेंट के रूप में काम करते हैं और सेना, आमला, ब्रह्मी और मेथी पिछले नुकसान को भरने में सहायता करते हैं।

यह कुछ महत्वपूर्ण उत्पाद है जिनसे क्लाइंट को एलर्जी जलन सूजन आदि होने की संभावना ज्यादा होती है इसकी जानकारी ब्यूटी थैरेपिस्ट को आवश्यक रूप से होनी चाहिए।

अपनी प्रगति जांचें

प्रश्न 1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. त्वचा के मूल्यांकन के समय ..... होना आवश्यक है।

2. ..... आंखों के मेकअप में इस्तेमाल किया जाता है।

3. ..... उत्पादों का इस्तेमाल संवेदनशील त्वचा के लिए किया जाता है।

4. त्वचा पर कार्य करने से पूर्व हाथों को .....करना चाहिए।

उत्तर 1 रोशनी 2 कोबाल्ट ब्लू 3 हाइपो एलर्जी 4 सैनीटाइज

प्रश्न 2. विपरीत संकेत का अर्थ बताइए।

उत्तर. ऐसी परिस्थितियां जिनमें क्लाइंट को उत्पाद से जलन सूजन या एलर्जी आदि होने की संभावना हो सकती है।

प्रश्न 3. कुछ महत्वपूर्ण विपरीत संकेतों को बताइए।

उत्तर . 'आंखों, चेहरे पर किसी प्रकार का संक्रमण।

*त्वचा पर कट या घाव

* अत्यधिक कील मुहासे

* कुष्ठ रोग

* टूटी हुई हड्डियां।

प्रश्न 4 त्वचा मूल्यांकन का अर्थ बताइए।

उत्तर ऐसी प्रक्रिया जिसमें त्वचा का अंदाजा लगाकर उसे जांच आ जाता है जैसे कि त्वचा का रंग, टोन, प्रकार एवं उसकी कमियां आदि। इस प्रक्रिया के द्वारा ब्यूटी थैरेपिस्ट क्लाइंट को सही प्रकार का उपचार का सुझाव देने में सक्षम होते हैं।

प्रश्न 5 मेकअप संबंधी उपचार योजना के चरणों के नाम बताइए।

उत्तर इस योजना के तीन चरण हैः

क. त्वचा का मूल्यांकन

ख. सूचना एकत्र करना

ग. विपरीत संकेत

प्रश्न 6 मेकअप उपचार योजना का उद्देश्य क्या है?

उत्तर इस प्रक्रिया का उद्देश्य क्लाइंट को उनकी त्वचा को जांच कर सही सुझाव देना है जिससे कि कार्य के दौरान क्लाइंट और ब्यूटी थैरेपिस्ट को किसी भी विपरीत परिस्थिति का सामना ना करना पड़े क्लाइंट को उनके इच्छा अनुसार कार्य प्राप्त हो।

सत्र 2

मेकअप सेवा

मेकअप की तैयारी

परिचय : मेकअप की तैयारी से अभिप्राय यह है कि मेकअप से पहले की तैयारी किस प्रकार करे जिससे क्लांइट का मेकअप लम्बे समय तक स्थाई रहे, और उसकी स्कीन भी खराब ना हो। उसके लिए हमे चार महत्वपूर्ण स्तेप का प्रयोग करेगें।

स्टेप 1:– क्लींजिंग सफाई

स्टेप 2 :– टोनिंग (pH Level और पोर मिनीमाईज)

स्टेप 3 :– माइस्चराइजिंग (त्वचा को पोषण या नमी देना)

स्टेप 4 :– प्रोटेक्शन (SPF – सनस्क्रीन)

संक्षेप मे हम इसे CTMP भी कह सकते है। इस प्रक्रिया को हमे अपनी दैनिक क्रिया मे भी शामिल करना चाहिए। इससे हमारी त्वचा मे चमक आती है।

मेकअप क्षेत्र की किस प्रकार तैयार करे।

कार्य क्षेत्र को व्यवस्थित करते समय निम्नलिखित बातो क ध्यान रखना चाहिए।

1. मेकअप रूम का तापमान सामान्य एयर कंडीशनिंग (AC) होना चाहिए।
2. बिजली की उचित व्यवस्था होनी चाहिए या रिंग लाइट प्रयोग करें।
3. मेकअप रूम खुला तथा हवादार होना चाहिए।
4. मेकअप रूम मे सुरक्षा उपकरण उपलब्ध होने चाहिए।
5. मेकअप रूम मे हाइजीन का उचित ध्यान रखना चाहिए।

ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए दिशा–निर्देश

- मेकअप शुरू करने से पहले हाथो को जीवाणुमुक्त (सेनेटाइज) कर ले।
- क्लाइंट की त्वचा का अध्ययन करना चाहिए कि किस प्रकार की त्वचा है।
- क्लाइंट की त्वचा के अनुसार ही मेकअप उत्पाद (Product) का प्रयोग करे।
- क्लाइंट की ज्वेलरी किसी सुरक्षित स्थान मे रखे या लॉकर मे रखे।
- मेकअप शुरू करने से पहले क्लाइंट की काउंसलिंग जरूर करे कि उन्हें किस अवसर के लिए मेकअप चाहिए।

मेकअप ब्रशों के प्रकार

महत्व : मेकअप करने के लिए ब्रश बहुत ही महत्वपूर्ण उपकरण (टूल्स) है। ब्रश की सहायता से मेकअप करने मे आसानी होती है। और इससे हम स्वच्छता हाइजीन बनाए रखा सकते है। अगर हम मेकअप करने मे हाथों का प्रयोग करते हैं तो वह अन–प्रोफेशनल लगता है।

1. फेस पाउडर ब्रश
2. कन्टोर ब्रश
3. ब्लशर ब्रश
4. आइब्रो ब्रश
5. लिपस्टिक ब्रश
6. फाउन्डेशन ब्रश
7. आइशैडो ब्रश
8. लाईनर ब्रश

उपकरणों की सफाई करना

मेकअप करने से पहले और बाद मे उपकरणों (Tools) की सफाई करना आवश्यक है। ताकि क्लाइंट को इन्फेक्शन ना हो। और हमारे उपकरण जीवाणुमुक्त रहे।

नोट– सभी उपकरणों की सफाई की विधि अलग–अलग होती हैं।

बुरा साफ करने की विधि इस प्रकार है।

* ब्रश को हल्के गुनगुने पानी में माइल्ड शेम्पू डालकर भिगोकर रखें।
* ब्रश को चलते पानी मे हलके हाथो से रगड़कर धोए।
* ब्रश को एंटीसेटिक जैसे (डिटोल, सेवलोन आदि) में कुछ देर भिगोकर रखे जिससे ब्रशों को जीवाणुमुक्त किया जा सके।
* ब्रश को टिशुपेपर या टॉवल से अतिरिक्त पानी निकालकर हवा मे सुखने दे।

स्पंज

* स्पंज को ब्यूटी ब्लेन्डर भी कहा जाता है। इसे साफ करने के लिए गुनगुने पानी मे माइल्ड शेम्पू डालकर साफ किया जाता है।
* उसके बाद एंटीसेप्टिक मे भिगोकर रखे।
* टावल में ड्राई करे।

मेकअप पेलेटस (Pallets)

* पेलेट्स का उपयोग फाउन्डेशन को मिक्स करने के लिए किया जाता है। इसकी सहायता से हमे शेड बनाने मे मदद मिलती है।

* इसे हम टिशु पेपर या माइल्ड शेम्पू से भी साफ कर सकते है।

मेकअप के दौरान उप्पाद कॉस्मेटिक की सफाई

मेकअप के दौरान सफाई का ध्यान रखना अति आवश्यक है। इससे अनदेखा करने पर हम संक्रमित हो सकते है। क्योंकि सभी क्लाइंट की त्वचा अलग होती है।

लिपस्टिक : बुलेट लिपस्टिक का प्रयोग ब्रश की सहायता से करना चाहिए और दोबारा प्रयोग में लाने से पहले ब्रश क्लीनर से साफ कर लेना चाहिए।

लिकविड लिपस्टिक : आजकल बाजार में डिसपोजेबल लिप ब्रश उपलब्ध है। जो एक ही बार प्रयोग में लाया जाता है।

आई एंड लिपपेंसिल : आँखों में काजल का प्रयोग किया जाता है। जिसे हमे दोबारा प्रयोग मे लाने से पहले टिशू–पेपर से क्लीन कर लेना चाहिए। या छील (Sharp) लेना चाहिए। उसी प्रकार लिप्स की शेप बनाने के लिए पेंसिल प्रयोग करते है। उसे भी इसी प्रकार प्रयोग करनी चाहिए।

ग्राहक को मेकअप के लिए तैयार करना :

ब्यूटी थैरेपिस्ट को ग्राहक का मेकअप शुरू करने से पहले उनसे सलाह ले कि उन्हें कैसा मेकअप चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें गाईड करे कि कैसा मेकअप उनके फेस पर अच्छा लगेगा ।

नोटः– मेकअप शुरू करने से पहले क्लाइंट का मेकअप रिमूव करे और CTM की प्रक्रिया करे।

प्रशन 1.

1. मेकअप रूम का तापमान कितना होना चाहिए।

(a) गर्म (b) सामान्य (c) उपरोक्त मे से कोई नही (d) a और b दोनों

2. कार्य क्षेत्र कैसा होना चाहिए।

(a) सुव्यवस्थित (b) मेला कुचौला (c) बिखरा हुआ (d) कोई नहीं

3. लिप ब्रश का प्रयोग।

(a) आंखों के लिए

(b) होंठ को शेप देने के लिए

(c) ब्लशर लगाने के लिए

4. CTM का अर्थ :–

(a) टोनिंग, क्लीजिंग, मॉइस्चराइजर

(b) माइश्चराइजर, टोनिंग, क्लीजिंग

(c) क्लीजिंग, टोटिंग, माइस्चराइजिंग

5. मेकअप रिमूव करने के लिए उत्पाद का प्रयोग किया जाता है।

(a) गुलाब जल

(b) मेकअप रिमूवर

(c) नेल पेन्ट रिमूवर

(d) कोई नही

दीर्घ प्रश्न उत्तर :–

प्रश्न 1. किन्ही 5 मेकअप ब्रश के नाम लिखे।

प्रश्न 2. सी.टी.एम.पी CTMP को परिभाषित करें।

प्रश्न 3. मेकअप से पूर्व उपकरणों की सफाई क्यों जरूरी है ?

प्रश्न 4. मेकअप रूम मे किस प्रकार का वातावरण होना चाहिए ?

प्रश्न 5. मेकअप के समय ब्यूटी थेरेपिस्ट को किन बातो का ध्यान रखना चाहिए ?

सत्र–3

मेकअप का उपयोग (Make Up Application)

मेकअप का उपयोग करने से पहले हमे निम्न प्रकार की बातों पर ध्यान रखना चाहिए।

1. क्लाइंट किस अवसर के लिए मेकअप करवाना चाहता है ?
2. क्लाइंट की स्किन का प्रकार क्या है ?
3. क्लाइंट के कपड़ो का रंग क्या है?
4. क्लाइंट की उम्र क्या है ?
5. कार्यक्षेत्र पर लाइट की सुविधा अच्छी होनी चाहिए।
6. अगर क्लाइंट ने पहले से चेहरे पर कोई मेकअप प्रोडक्ट लगाया हुआ है तो पहले उसे साफ करेंगे।

मेकअप के लिए ट्रॉली सेटिंग (Trolley Setting for Makeup)

1) क्लीनजर (Cleanser)
2) टोनर (Toner)
3) मॉइस्चराइजर (Moisturizer)
4) प्राइमर (Primer)
5) वेट वाइप्स (Wet Wipes)
6) टिश्यू (Tissue)
7) इयरबड (Ear Bud)
8) कलर करेक्टर (Colour Corrector)
9) कंसीलर (Concealer)
10) फाउंडेशन पैलेट (Foundation Palette)
11) कॉम्पैक्ट पाउडर पैलेट (Compact Power Palette)
12) आई शैडो पैलेट (Eyeshadow Pallette)
13) लिपस्टिक पैलेट (Lipstick Palette)
14) ब्लशर पैलेट (Blusher Palatte)
15) हाइलाइटर पैलेट (Highlighter Palette)

16) आइलाइनर (Eyeliner)

17) मस्करा (Muscara)

18) काजल (Kajal)

19) मेक अप फिक्सर (Make - up Fixer)

20) नकली पलके (False Eye Lashes)

21) पलक लगाने का ग्लू (Lash Glue)

22) आइब्रो हाइलाइटर पैलेट (Eyebrow Highlighter Palette)

23) मेकअप ब्रश (Make & up Brushes)

24) ब्यूटी ब्लेंडर (Beauty Blender)

25) पाउडर पफ (Powder Puff)

मेकअप एप्लीकेशन का सही क्रम :–

1) सबसे पहले क्लाइंट ने अगर पहले से मेकअप किया हुआ है तो उसे साफ करेगें।

2) उसके बाद क्लाइंट की स्किन पर टोनर लगाएंगे। टोनर को हम स्प्रे तकनीक के जरिए या फिर कॉटन में लगाकर भी क्लाइंट के चेहरे पर लगा सकते है। ताकि स्किन फ्रेस और ठंडी रहे।

3) उसके बाद क्लाइंट के फेस पर मॉइचराइजर अप्लाई करेंगें और 2–3 मिनट तक इंतजार करेंगे ताकि मॉस्चराइजर स्किन में समा जाए।

4) उसके बाद पूरे फेस पर प्राइमर अप्लाई करेगे और गर्दन पर भी। प्राइमर से हमारी स्किन का टेक्स्चर स्मूथ करता है।

5) अब हम आंखो का मैकअप शुरू करेंगे। हम आंखो का मैकअप पहले इस कारण करेंगे ताकि हमारा फेस का बेस खराब न हो क्योंकि कभी कभी क्लाइंट की इच्छा होती है कि हम उसका आई मेकअप, 'हेवी करे और ग्लिटर भी अप्लाई करे। जब हम गिलिटर का प्रयोग करते है तब वह हमारे फेस के बेस को खराब कर देता है।

6) सबसे पहले हम आँखों के उपर स्किन टोन के हिसाब से एक बेस की लेयर देंगें ताकि हम जो भी आईशैडो प्रयोग करने वाले है हमें सेम वही कलर आँखो पर भी दिखे। स्माल फाउनडेशन ब्रश की मदद से आँखों के उपर फाउनडेशन/बेस अप्लाई करेंगे। और ब्यूटी – ब्लेंडर की मदद से अच्छे से ब्लेंड करेंगे।

7) उसके बाद हम फाउनडेशन/बेस को कॉम्पैक्ट – पाउडर से लॉक करेगे ताकि फाउनडेशन ज्यादा समय के लिए टिका रहे।

8) उसके बाद हम बिग आईशैडो ब्लेडिंग ब्रश से आंखो पर आईशैडो का बेस अप्लाई करेंगे। जैसे (क्रीम कलर, स्किन कलर, लाइट ब्राउन कलर, लाइट पिंक कलर)

9) उसके बाद क्लाइंट की ड्रेस की अनुसार हम क्रिज पर कलर लगाएंगे और ब्लेंडिंग ब्रश की मदद से अच्छे–से सर्कुलर मोशन में आईशेडो को ब्लेंड करेंगे।

10) अगर क्लाईट की आँखों पर क्रिज नहीं है ती हम डार्क ब्राउन कलर की मदद से क्रिज भी बना सकते है। इससे हमारा आई– मेकअप, और भी अच्छा दिखेगा।

11) आईशेडो एप्लीकेशन के बाद हम आइब्रो हाईलाईट करेंगे (एंगुलर ब्रश की मदद से) और हम इसके लिए डार्क ब्राउन कॉलर का प्रयोग करेंगे।

12) उसके बाद हम ब्रो – बोन हाईलाइट करेंगे। इसमें हम थोड़ा चमकने वाला आईशेडो का प्रयोग करेंगे। जैसे (क्रीम कलर, हल्का गोल्डन कलर)

13) इसके बाद हम आईलाइनर ब्रश की मदद से आइलाइनर अप्लाई करेगे।

14) उसके बाद हम पलकों पर मस्करा लगाएंगे। मस्करा पहले पलकों पर नीचे की ओर करके लगाएंगे ताकि पलकों पर गिरा हुआ आईशेडो साफ हो जाए। उसके बाद हम मस्करा पलकों के ऊपर की तरफ करके लगाएंगे।

15) अगर क्लाइंट फेक आईलेश लगवाना चाहता है तो लैश–ग्लू की मदद से लगा सकते है।

16) हमने पहले से ही क्लाइंट के चेहरे पर सी. टी. एम. पी (सी–क्लींसर, टी–टोनर, एम–मॉश्चराइजर, पी–प्राइमर) किया हुआ है।

अब हम कलर करेक्टर का यूज करेंगे। कलर करेक्टर 2 कलर के होते है (1 ऑरेंज, 2 ग्रीन)

- ऑरेंज – डार्क प्रॉब्लम छुपाने के लिए (पिंपल मार्क, इंजरी मार्क)
- ग्रीन – रेड प्रॉब्लम छुपाने के लिए (पिंपल)

17) इसके बाद हम क्लाइंट की टोन से 2 टोन डार्क कंसीलर लेंगे और फाऊंडेशन ब्रश की मदद से चेहरे पर लगाएं और उसके बाद ब्यूटी ब्लेंडर की मदद से ब्लेंड करेगें।

18) अब हम क्लाइंट की स्किन का टोन और स्किन का प्रकार देखते हुए फाऊंडेशन ब्रश की मदद से फाऊंडेशन लगाएंगे और उसके बाद ब्यूटी ब्लेंडर का उपयोग करते हुए फाऊंडेशन को अच्छी तरह ब्लेंड करेगें ताकी कोई पैच न रह जाए।

19) उसके बाद हम राउंड ब्रश की हेल्प से कॉम्पैक्ट पाउडर लगाएगें। और फाऊंडेशन को लॉक करेगें। ताकी हमारा फाऊंडेशन का बेस लंबे समय तक टिका रहे।

20) उसके बाद हम फेस पर कंटोर करेगें। कंटोर हम चेहरे को उभरा हुए दिखाने के लिए करते है। कंटोर के लिए हम डार्क ब्राउन कलर का उपयोग करते है।

21) उसके बाद हम ब्लशर ब्रश की मदद से हम क्लाइंट के गालों पर ब्लशर लगाएंगे।

- ब्लशर 2 प्रकार के होते है (पाउडर और क्रीमी)

22) उसके बाद हम चिक बोन पर हाईलाइटर लगाएंगे। हाईलाइटर लगाने से चिक बोन पर शाइनिंग आएगी।

23) उसके बाद हम उसके बाद मेकअप के हिसाब से लिपस्टिक फिलर ब्रश से होठ पर लिपस्टिक लगाएंगे। लिपस्टिक लगाने से पहले हम होठ पर थोड़ा लिप बाम लगाएंगे ताकी लिपस्टिक सही तरह से लग पाए।

24) सबसे आखरी में हम फेस पर मेकअप फिक्सर स्प्रे करेंगे। इससे हमारा मैकअप सेट हो जायेगा ।

बहुविकल्पी प्रश्न

प्रश्न 1 : .....का उपयोग फाउन्डेशन को सेंट करने के लिए किया जाता है।

क) ब्लशर　　ख) आइलाइनर

ग) लिपस्टिक　　घ) फेस पाउडर

उत्तर : घ) फेस पाउडर

प्रश्न 2 : ब्यूटी ब्लेंडर का प्रयोग .....लगाने के लिए किया जाता है।

क) फेस पाउडर　　ख) लिपस्टिक

ग) फाउन्डेशन　　घ) ब्लशर

उत्तर : ग) फाउन्डेशन.

प्रश्न 3 : ऑरेंज कलर करेक्टर का प्रयोग ..... को छुपाने के लिए होता है।

क) दाग–धब्बे　　ख) झुरियां

ग) आइब्रो　　घ) पिंपल

उत्तरः क) दाग धब्बे

दीर्घ प्रशन (Descriptive Questions)

प्रश्न 4 : फाउन्डेशन प्रयोग करने का सही तरीका बताएं ?

उत्तर : फाउन्डेशन प्रयोग करने के लिए सबसे पहले हमें क्लाइंट की त्वचा का प्रकार जनना चाहिए। उसके बाद त्वचा का कलर टोन मैच करते हुए फाउनडेशन लगाएंगे। फाउन्डेशन प्रयोग करने के लिए ब्यूटी – ब्लेंडर को भीगा कर और एक्ट्रा पानी निकालने के बाद फाउन्डेशन को अच्छी तरह ब्लेड करेगे।

प्रश्न 5 : हाईलाइटर प्रयोग करने का तरीका बताएं ?

उत्तर : हाईलाइटर हम फैन ब्रश की मदद से लगाते है। हाईलाइटर हम चहेरे के कुछ हिस्सों पर लगाते है जैसे (माथे के बीच में, नाक पर, चिक बोन पर, चीन पर और ब्रो बोन पर)

हाईलाइटर के प्रकार : 1. क्रीमी हाईलाइटर　　2. पाउडर हाईलाइटर

प्रश्न 6 : मैकअप के लिए हमारी ट्रॉली में कौन कौन से मैकअप प्रोडक्ट होने चाहिए ?

उत्तर : मेकअप के लिए हमारी ट्रॉली में निम्न मेकअप प्रॉडक्ट होने चाहिए।

1) क्लींजर　2) टोनर　3) मॉश्चराइजर　4) प्राइमर　5) फाउंडेशन पेलेट　6) कंसीलर　पेलेट

7) फेस पाउडर पेलेट　8) टिशू　9) आईशेडो पेलेट　10) ब्लशर　11) लिपस्टिक　12) मस्करा　13) लाइनर

14) सेटिंग स्प्रै　15) आइब्रो हाईलाइटर पेलेट　16) फेक आई लैश　17) आईलैश ग्लू　18) काजल　19) ब्यूटी ब्लेंडर　20) मैकअप ब्रश

सकारात्मक प्रभाव

इकाई 4

सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

किसी भी व्यवसाय के लिए ग्राहको के अनुकूल प्रभाव तथा परिस्थितियां उत्पन्न करना आवश्यक है। जिस समय ग्राहक सैलून में प्रवेश करता है वह सैलून की व्यवस्था, सफाई और स्वच्छता को देखता है। यदि सैलून में उचित साफ सफाई तथा स्वच्छता नहीं है तो क्लाइंट के मन मे सैलून की अच्छी छवि नहीं बनती है। क्लाइंट पर साफ, सुन्दर तथा व्यवस्थित सैलून का अच्छा प्रभाव पड़ता है।

पेशेवर सेवा (Professional service) इस बात पर निर्भर करती है कि सैलून से जुड़े कर्मचारी कितनी सच्चाई तथा कुशलता के साथ अपना कार्य करते हैं। सैलून तथा अन्य ब्यूटी संस्थानो को अपनी प्रतिष्ठा बनाए रखने के लिए पेशेवर तरीके से सेवाओं को उपलब्ध करवाना चाहिए। सैलून में मानक विधि (Standard Procedure) का उपयोग करते हुए विभिन्न प्रकार की सेवाएं प्रदान, करनी चाहिए। सैलून के अच्छे नाम तथा प्रतिष्ठा के लिए बेहतर व्यवस्था तथा प्रबन्धन आवश्यक है।

सत्र 1

कार्यक्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव बनाने के तरीके

सैलून तथा ब्यूटी संस्थानो पर सभी कर्मचारी अपने काम को पेशेवर तरीके से करते हैं तो इससे क्लाइंट पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक प्रभाव पड़ने के कारण क्लाइंट बार–बार सेवाएं लेना पसंद करता है। इससे क्लाइंट की संख्या बढ़ती है तथा सैलून की कमाई भी बढ़ती है।

सकारात्मक प्रभाव के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए।

- रिसेप्शन डेस्क
- स्टाफ रूम
- क्लाइंट की अच्छी देखभाल
- क्लाइंट को आरामदायक महसूस कराए

रिसेप्शन डैस्क रिसेप्शन डेस्क का अर्थ होता है, जहाँ ग्राहक का सैलून में प्रवेश करते ही उसका स्वागत किया जाता है और इसी स्थान को देखकर क्लाइंट के मन में सैलून के प्रति धारणा बन जाती है। यदि क्लाइंट पर अच्छा प्रभाव पड़ता है तो क्लाइंट अच्छा महसूस करता है। यहाँ पर क्लाइंट सेवाओं के बारे मे जानकारी प्राप्त कर सकता है।

रिसेप्शन डैस्क पर निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए।

- रिसेप्शन डेस्क हमेशा साफ–सुथरा होना चाहिए।

- रिसेप्शन डेस्क पर रखे फूल – गुलदस्ते साफ तथा फ्रेश होने चाहिए तथा इन्हें सप्ताह मे कम से कम दो बार जरूर बदले।
- रिसेप्शन डैस्क मे क्लाइंट के बैठने के लिए अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए।
- रिसेप्शन डेस्क मे मैगजीन तथा अखबार क्लाइंट के लिए रखे होने चाहिए।
- रिसेप्शन डेस्क बदबूदार नहीं होनी चाहिए।
- रिसेप्शन डेस्क पर ड्रिंक की व्यवस्था पानी, चाय व कॉफी तथा प्रोएक्टिव ड्रिंक होनी चाहिए।
- रिसेप्शन डॅस्क पर क्लाइंट को सभी जानकारियाँ उपलब्ध करानी चाहिए।

स्टाफ रूम स्टाफ रूम का अर्थ है कि जहाँ पर सभी कर्मचारी अपने खाली समय मे बैठ सकते हैं चाय, कॉफी पीते है, खाना खाते है, तथा जरूरी कार्य आदि करते है। स्टाफ रूम का उपयोग करने के बाद जिस भी वस्तु जैसे अखबार, किताब, मैग्जीन आदि) उन्हें सही स्थान पर रख देना चाहिए, हमे गंदगी, कूड़ा नही फैलाना चाहिए, स्टाफ रूम को साफ रखना चाहिए, खाने के बाद गंदे बर्तनो को सफाई कर्मचारी से साफ करवा देना चाहिए।

क्लाइंट को अच्छी देखभाल उपलब्ध करवाना

जब क्लाइंट अपना उपचार व सेवा करवा रहे होते हैं, तो वे आरामदायक और तनावमुक्त महसूस करना पसंद करते है। ग्राहक को किसी भी प्रकार से असुविधा महसूस नही होनी चाहिए।

क्लाइंट को सावधानिपूर्वक वातावरण उपलब्ध कराने के लिए निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए।

1) काम और अन्य लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखे या दिखाए।

2) क्लाइंट की सभी बातो को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।

3) ब्यूटी थेरेपिस्ट को साफ सुधरा रूप धारण करना चाहिए।

4) क्लाइंट के साथ मैत्रीपूर्ण और विनम्रता का व्यवहार रखना चाहिए।

5) ब्यूटी से संबंधित सेवा व उपचार/इलाज की सम्पूर्ण जानकारी क्लाइंट को देनी चाहिए। जैसे – समय, फायदे, सर्विस के बाद की देखभाल, सौंदर्य प्रसाधनों के बारे में।

6) हर गतिविधि के बारे मे क्लाइंट को सूचित करते रहना चाहिए।

7) अगर ब्यूटी थेरेपिस्ट को सेवा व उपचार मे अधिक समय लग रहा है, तो क्लाइंट को इसके बारे मे बताए/सूचित करे।

8) सर्विस, व उपचार, मे इस्तेमाल होने वाले सौंदर्य प्रसाधनो को अच्छे से समझाए और सुनिश्चित करें कि ग्राहक को किसी प्रसाधन से कोई बुरा प्रभाव न हो।

9) क्लाइंट को अपना पूरा समय दे, जब उनसे बात कर रहे हो तो दूसरे क्लाइंट से बीच मे वार्तालाप, शुरू न करे इससे क्लाइंट चिड़चिड़ा हो सकता है, और आपका प्रभाव अव्यवसायिक पड़ता है।

क्लाइंट को आरामदायक महसूस कराएं।

–क्लाइंट को सुविधा व आराम प्रदान करवाना क्लाइंट सेवा सर्विस का एक महत्वपूर्ण भाग है।

- क्लाइंट सेवा व उपचार देते समय हमे विशेष बातो पर ध्यान देना चाहिए :–

1) क्लाइंट के बैठने की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

2) क्लाइंट को पानी, कॉफी और चाय आदि के लिए पूछना व सर्व करना चाहिए।

3) क्लाइंट सेवा का ध्यान रखना चाहिए।

4) इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बैठने के स्थान पर अधिक ठण्ड या गर्मी न हो।

5) सौंदर्य उपचार के समय क्लाइंट की गोपनीयता का विशेष ध्यान रखे।

संवाद (Communication)

[संवाद का अर्थ है, बातचीत]

सभी जीव एक दूसरे से संवाद करते है, परन्तु मनुष्य ही एकमात्र जीवित प्राणी है, जो विभिन्न तरीको से संवाद करता है।

संवाद करने का तरीका :– लेखन (लिखकर)

भाषण (बोलकर)

दृश्य (देखकर)

संकेत (इशारा)

आचारण (व्यवहार)

आदि का उपयोग करके संदेशो (information) की मदद से जानकारी साझा (Share) करने की प्रक्रिया या गतिविधि है।

संदेश देने की यह प्रक्रिया तभी पूरी समझी जाती है जब संदेश प्राप्त करने वाला व्यक्ति संदेश को पूरी तरह से समझ गया हो।

संवाद मे चार प्रमुख प्रकार होते हैं ?

1) प्रेषक (Sender)

2) संदेश (Message)

3) रिसीवर (Receiver)

4) पुष्टीकरण (Confirmation)

टेलीफोन पर जवाब देना,

क्लाइंट अपनी राय किसी भी सैलून के बारे मे टेलीफोन पर जवाब देने की तकनीक द्वारा बता सकता है।

खराब टेलीफोन सेवा से क्लाइंट पर बुरा प्रभाव पड़ता है और आजकल क्लाइंट सैलून से टेलीफोन द्वारा ही बातचीत करते है। यदि टेलीफोनिक सर्विस अच्छी नहीं हुई, तो क्लाइंट सैलून आना पसंद नहीं करते हैं और वह चले जाते हैं उच्च स्तर सेवा प्रदान करने के अच्छी टेलिफोनिक सर्विस का होना अति आवश्यक है।

टेलीफोन द्वारा संचार (Communication by Telephone)

टेलीफोन पर बात करना और आमने सामने बात करने में बहुत अतंर होता है, क्योंकि टेलीफोन पर क्लाइंट आपको देख नहीं सकता' सिर्फ आवाज सुन सकते है, जिसमे आवाज की ध्वनि का स्वर, इंटोनेशन (आवाज का उतार– चढ़ाव, वॉल्यूम) लेकिन (Facial expression, Gestures, Body language) नही देख सकते है।

टेलीफोन पर बात करने मे लगभग 25% शब्द और 75% स्वर का उपयोग होता है।

टेलीफोन पर संवाद करते समय निम्न बातें महत्वपूर्ण है –

1) आपकी आवाज (Your Voice)

2) आपके शब्द (Your Words)

3) आपकी शारीरिक भाषा (Your Body Language)

➢ आपकी आवाज

- स्पष्ट और साफ आवाज में बात करे।
- अधिक ऊंची आवाज में बात ना करें।
- सरल तथा विनम्र टोन मे बात करे।
- टेलीफोन पर सीधे बैठकर बात करे क्योंकि आपके पोस्चर से आवाज प्रभावित होती है।
- टेलीफोन का स्पीकर अपने मुँह के पास रखकर बात करे।

➢ आपके शब्द

अपने शब्दो का चयन सावधानी से करे क्योंकि सुनने वाला आपको देख नही सकता। सरल सौम्य तथा स्पष्ट शब्दो के माध्यम से ही बात करे। यदि तिथि, समय, टेलीफोन नंबर आदि बताना हो तो धीरे–धीरे बताएँ।

➢ आपकी शारीरिक भाषा

क्लाइंट आपको टेलीफोन पर देख नहीं सकता फिर भी आपकी शारीरिक भाषा का अंदाजा लगाया जा सकता है। टेलीफोन पर 'बात करते समय मुस्कुराते हुए संवाद करे। बात करते समय इधर–उधर ना देखें तथा किसी और कार्य में उलझे ना रहे हैं इससे संवाद प्रभावित हो सकता है।

टेलीफोन संवाद में कठिनाइयाँ (Telephone Communication Difficulties)

i) दूसरे व्यक्ति को न देख पाना।
ii) टेलीफोन लाइन में बाधा।
iii) सामने वाले की भाषा का ज्ञान ना होना।
iv) सामने के बजाय टेलीफोन पर किसी बात को समझाना मुश्किल होता है।

v) शोर तथा ध्यान भटकने से संवाद कर पाने में मुश्किलें आती हैं।

संवाद मे कठिनाइयों को कम करने के उपाय (Ways to Reduce these Difficulties)

- स्पष्ट रूप से बात को सुने।
- अपने आसपास शोर कम रखें।
- स्पष्ट तथा साफ शब्दों का उपयोग करे।
- टेलीफोन पर बात करते समय केवल फोन पर ही ध्यान रखे।
- कोई बात ठीक से सुनाई नही दे या समझ न आए तो क्लाइंट से क्षमा माँगते हुए दोहराने के लिए कहे।

फोन कॉल का उत्तर देना **(Answering Phone Calls)**

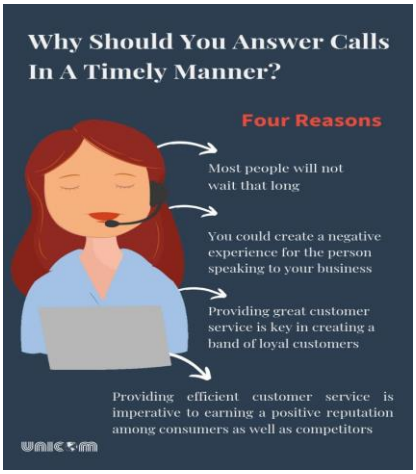
फोन कॉल का उत्तर देना एक कला है, और जो भी व्यक्ति फोन उठाकर कॉल पर बात करे वो इस कला में निपूर्ण होना चाहिए। बोलने की कला पर निर्भर करता है, कि क्लाइंट आपके साथ जुड़ना चाहता है या नहीं। जब भी फोन कॉल उठाते है, तो सबसे पहले अपना परिचय दें।

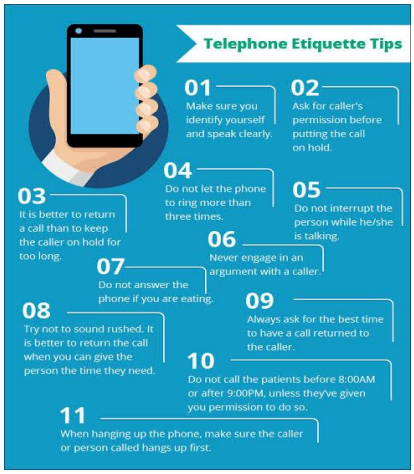
उदाहरण :– हैलो नमस्कार, मैं अंजुली (सैलून का नाम) ब्यूटी सैलून से बात कर रही हूँ, मैं आपकी क्या सहायता कर सकती हूँ।

[Hello, Good Morning / Afternoon or Evening. I am Anjali from ABC Salon, How may I help You?]

फोनकॉल, पर, बात करते समय क्लाइंट की बातें ध्यान से सुने और साथ–साथ नोट भी करते रहे, इसके बाद ही उत्तर देना चाहिए।

अंत में धन्यवाद करे और आपका दिन शुभ हो कहते हुए कॉल को समाप्त करे।





फोन कॉल का उत्तर तुरंत दे। **(Answer a Call Promptly)**

किसी भी फोन कॉल का जवाब तुरंत देना चाहिए। यदि आप फोन कॉल का जवाब तीन रिंग के भीतर नही देते है ,तो इससे क्लाइंट पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, और कई बार क्लाइंट दोबारा कॉल भी नही करते है।

जैसे ही फोन आता है, तो सही समय पर फोन उठाने का प्रयास करे।

फोन कॉल उठाते समय निम्न बातो का ध्यान रखे :

- क्लाइंट को अभिवादन करें अपना और अपनी संस्थान का परिचय दें।
- क्लाइंट की आवश्यकताओं के बारे में जाने।
- अपने पास पेन तथा पेपर रखें।
- क्लाइंट की आवश्यकता को लिखे ।
- क्लाइंट की आवश्यकता को सम्पूर्ण रूप से जानने के लिए प्रश्न पूछे।
- सम्पूर्ण विवरण (Discussion) को दोहराएं ताकि आपको पता चल सके आपने सही विवरण लिखा या नोट किया है। हमेशा याद रखे कि पहला प्रभाव अंतिम प्रभाव होता है। (First impression is the last impression).

टेलीफोन पर प्रश्नो का उपयोग करके ग्राहको की जरूरतो का जवाब देना।

(Responding to the Customer's Needs- using Questions on the Telephone)

अच्छी फोन बातचीत तकनीक के लिए फोन ⟶ उठाने वाले को इसमे निपूर्ण होना चाहिए।

फोन उठाने वाले को पता होना चाहिए कि क्लाइंट द्वारा पूछे गए प्रश्नो का क्या जवाब देना है।

प्रश्न का प्रकार	कॉल रिसीव करते समय	उदाहरण
खुला प्रश्न (Open Question)	सरल बातचीत करना।	मै आपकी क्या सहायता कर सकता/सकती हूँ।
बन्द प्रश्न (Closed Question)	क्लाइंट की आवश्यकता को जानना	क्या आप आज की अपॉइंटमेंट चाहते हो।
जाच प्रश्न (Probing Question)	क्लाइंट की आवश्यकता के बारे मे जानने का प्रयास करना।	आज आपने अपने बालो के साथ क्या किया
चिंतनशील प्रश्न (Relfective Question)	क्लाइंट को समझते की कोशिश करना एवं जांच करना।	इसलिए में लिख रहा हूँ, कि Mrs. Sharma आप आज 2.30 बजे का अपॉइंटमेंट लेना चाहेंगी, चेहरे और बालो के लिए।
बन्द प्रश्न (Closed Question)	इसमें बातचीत को समाप्त करते।	क्या Mrs. Sharma मैं, आपकी कुछ और मदद कर सकता/सकती हूँ। कॉल करने के लिए धन्यवाद।

मैसेज का जवाब देना,

कई क्लाइंट बात करने की जगह सैलून के नंबर पर मैसेज छोड़ देते हैं इस स्थिति में क्लाइट के मैसेज को नोट करना चाहिए तथा क्लाइंट, को उसके मैसेज के बारे में सूचित करना चाहिए।

सभी संदेशो को साफ–सुथरा और स्पष्ट रूप से लिखा जाना चाहिए। सही संदेश लेना बहुत सरल है और इसमे हमे निम्न बातों का ध्यान देना चाहिए।

1) उस व्यक्ति का नाम जिसके लिए संदेश है।

2) फोन करने वाले का नाम।

3) वापसी फोन करने के लिए फोन नंबर नोट करे।

4) संदेश का विवरण।

5) कॉल का समय।

6) कॉल की तारीख।

7) कॉल उठाने वाले का नाम (व्यक्ति का नाम)।

कर्मचारियों के लिए व्यक्तिगत टेलीफोन कॉल नैतिकता (Ethics)

आजकल सभी के पास मोबाईल फोन, होते है। और सभी के पास कॉल तथा मैसेज आते रहते है। सभी Social Media मंच का उपयोग करते हैं। जैसे – Whatsapp, Twitter, Telegram, Instagram, Facebook आदि।

सैलून कर्मचारियों को काम के समय व्यक्तिगत कॉल नहीं उठानी चाहिए।

अपने व्यक्तिगत कॉल और मैसेस को फ्री समय मे देखना चाहिए।

सैलून कर्मचारियों को निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए।

1) क्लाइंट से बात करते समय अपने फोन का उपयोग न करे।

2) अपने फोन की आवाज कम या बंद कर दे।

3) व्यक्तिगत कॉल के लिए फोन का उपयोग लंच ब्रेक में करें।

4) किसी आपात स्थिति के लिए परिवार वालों को रिसेप्शन का नम्बर दे।

5) अपने दोस्तो तथा परिवार वालों से कहें कि काम के समय आपको फोन न करें।

कर्मचारियों के लिए आचार संहिता (नियम और कानून)

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

- सम्मान दिखाएं और दूसरों के प्रति निष्पक्ष और विनम्र रहें।
- अन्य कर्मचारियों या सैलून की आलोचना न करे।
- ईमानदार रहो और हमेशा अपनी बात रखो।

- एक पेशेवर तरीके से व्यवहार करते हैं।
- गैर कानूनी भेदभाव या उत्पीड़न बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए। और तुरन्त रिपोर्ट किया जाना चाहिए।
- धर्म राजनीति, किसी अन्य व्यक्ति के यौन जीवन, गपशप या कसम खाने के बारे में बोलना अनुचित है।

एक बार किसी भी उपचार के लिए एक विपरित संकेत (Contradication) का निदान किया जाता है, यह स्थिति को चातुर्य और संवेदनशीलता के साथ संभालना महत्वपूर्ण है। आपका क्लाइंट शर्मिंदा हो सकता है और उनकी स्थिति के बारे मे शर्मिंदा हो सकता है और अगर आप असतत और मददगार हैं तो उसकी सराहना करेंगे। आप को करना चाहिए कि :

क) शर्त के बारे मे जोर से बोलने से बचें।

ख) क्लाइंट को आश्वस्त करें और उन्हें उपलब्ध उपचारों की जानकारी दें।

ग) पेशेवर और देखभाल व्यवहार सहिष्णुता और सम्मान बनाए रखें।

ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप आप कई अलग– अलग लोगों के संपर्क में आएंगे, और हमेशा नहीं कि आप उनके कई मुल्यों को मानेंगे और समझेंगे। हालांकि, आपको विभिन्न मुल्यों को पहचानना और उन लोगों के अधिकारों का सम्मान करना सीखना चाहिए जो आपके लिए अलग तरह से सोचते हैं। नस्लीय या धार्मिक अति असहिष्णुता जैसे किसी पूर्वाग्रह को न दिखाना महत्वपूर्ण है।

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

गोपनीयता ग्राहक अक्सर आपके साथ अपने निजी जीवन पर चर्चा करेंगे। आपको हमेशा विनम्र और सुनना चाहिए। हालांकि, जब कोई क्लाइंट आप में विश्वास करता है, तो असतत होना महत्वपूर्ण है और क्लाइंट ने जो कहा है उसे दोहराना नहीं है। क्लाइंट के साथ अपने रिश्ते की पेशेवर प्रकृति को हमेशा याद रखे। यदि संभव हो, तो अपने क्लाइंट को अनंत व्यक्तिगत और अंतरंग जानकारी को विभाजित करने से हतोत्साहित करें।

इसी तरह, आपको अपने ग्राहक को अपने निजी समस्याओं के साथ बोझ नहीं चाहिए याद रखें कि वह आपके सलून में है ताकि उनकी मालिश की जा सके और अच्छा महसूस कर सके।

बुरी आदतों से बचाव की चीजें

कुछ आदतें है जो किसी के स्वास्थ पर गंभीर दुष्प्रभाव डालते हैं। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए। इन आदतो में शराबखोरी, तंबाकू और गुटखा आदि का सेवन शामिल है। इन चीजो का सेवन हमारे स्वास्थ के साथ–साथ हमारे व्यक्तित्व पर भी बुरा प्रभाव डालते है।

शराबखोरी : यह वह आदत है जिसमे व्यक्ति कठिनाइयों का सामना करने या दुख की भावना से बचने के लिए शराब का सेवन करता है।

शराब के दुष्प्रभाव

- काम का फोकस कम होना, ध्यान केंद्रित न होना
- प्रदर्शन में कमी
- हृदय रोगों, कैंसर, यकृत संक्रमण (सिरोसिस)
- प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) का बिगड़ना 'सामाजिक और आर्थिक स्थिती में गिरावट

- चिंग, कांपना, थकान, सिरदर्द, डिप्रेशन आदि।

तंबाकू : तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण यह हर छः सेकेण्ड मे मृत्यु का दावा करता है।

तंबाकू के दुष्प्रभाव

- मुँह के कैंसर का यह एक मुख्य कारण है जो मुँह, जीभ, गाल, मसूडो, और होठों को प्रभावित करता है।
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति के स्वाद और सूंघने की क्षमता कम हो जाती है।
- धूम्रपान करने से फेफड़ों का कैंसर होने का खतरा होता है।

गुटखा : गुटखा के प्रत्येक पाउच मे 4000 रसायन होते है जो मुँह के कैंसर का कारण बनते है जैसे सुपारी, तंबाकु ,गुटखा आदि।

गुटखा के दुष्प्रभावः

- जीभ मे सनसनी का नुकसान
- मुँह से बदबू आना व मुँह मे अस्पष्ट रक्त स्त्राव
- गर्मी, ठण्ड और मसालो के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
- मुँह खोलने मे परेशानी (असमर्थता)
- सूजन गांठ, मसूडो पर या मुँह के अंदर खुरदरे धब्बे
- निगलने में कठिनाई और अंत मे मुँह का कैंसर

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

किसी भी ब्यूटी सैलून का लक्ष्य एक स्वस्थ और खुशहाल सैलून वातावरण में क्लाइंट की जरूरतों का पूर्वानुमान और पूर्ति करना है, जिससे एक संपन्न व्यवसाय को बढ़ावा मिलता है।

अपने सैलून के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, आपको और आपके सहयोगियों को एक सामान्य लक्ष्य के लिए से सलून मे एक साथ काम करने के तरीको पर सहमत होने की आवश्यकता है।

एक सैलून टीम हमेशा अलग–अलग ताकत और कमजोरियों वाले लोगों से बनी होती है। और सभी की ताकत का पूरा उपयोग करना और ''कमजोरियों को सुधारने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है।

एक टीम भी अलग–अलग व्यक्तियों से बनी होगी और किसी टीम के हिस्से के रूप में साथ काम करने पर सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है। टीम केवल तभी प्रभावी होगी जब सभी को लगेगा कि वे समान रूप से काम कर रहे हैं, और अगर टीम के कुछ सदस्य समान रूप से काम नही कर रहे हैं तो नाराजगी पैदा होगी दूसरों की तरह मेहनत करना। सुनिश्चित करे कि आप जितना हो सके उतनी मेहनत करके एक प्रभावी टीम के सदस्य बनें।

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

एक प्रभावी टीम सदस्य कैसे बने

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

एक अच्छी टीम है :

1. स्पष्ट उद्देश्य और काम की दिशा की समझ
2. योजना और कार्य का अच्छा संतुलन
3. लोगो की सही संख्या
4. अच्छा संचार (Communication)
5. लचीलापन और सहनशीलता
6. स्पष्ट नौकरी की भूमिका
7. हास्य विवेक
8. कौशल का सही मिश्रण
9. अच्छा सुनने का कौशल और विचारों का आदान–प्रदान
10. उत्साही, प्रतिबद्ध टीम के सदस्य
11. एक निष्पक्ष लेकिन निर्णायक नेता

यदि हम गैर–जिम्मेदाराना कार्य करते हैं, तो यह पूरी टीम को प्रभावित कर सकता है।

टीम भावना खो सकती है यदि :

- यदि समूह का एक सदस्य अपने या अपने स्वयं का काम करता है, जो कि टीम का हिस्सा नहीं हैं।
- जब बहुत कम लोगो के लिए बहुत ज्यादा काम हो।
- अगर संचार में कोई खराबी है।
- यदि टीम के सदस्य लचीलें (flexible) होने और दूसरों को गलातियों को सहन करने के लिए तैयार नही है।
- जब नौकरी की भूमिका धुंधली हो जाती है और लोग उन क्षेत्रों का उलंघन या अतिक्रमण करते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए।
- सैलून में सभी कर्मचारी कौन हैं।
- कौन किसके के लिए जिम्मेदार है।
- सूचना और समर्थन के लिए किसे जाना चाहिए।

एक टीम सदस्य होने पर याद रखने योग्य बातें

- यदि आपको मदद या जानकारी की आवश्यकता है, तो आपको इसे विनम्रता से पूछना चाहिए। यह कहते हुए कि आपको सहायता की आवश्यकता क्यों है, स्टाफ के अन्य सदस्यों को बताएंगे कि ये आपकी कैसे मदद कर रहे है। हर समय विनम्र और पेशेवर होना टीम भावना को बढ़ावा देगा।
- जब कोई सहकर्मी आपको मदद मांगता है तो आपको खुशी से और विनम्रता से जवाब देना चाहिए।
- दूसरों की जरूरतों की आशा और शीघ्र सहायता की पेशकश करना चाहिए।

- सक्षम और समर्थ होने का मतलब है कि नौकरी करना और साथ आपको ऐसा करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। एक नौकरी करने के माध्यम से अपने रास्ते को धूमिल करने का प्रयास न करें इससे ग्राहक या सहकर्मी जोखिम में पड़ सकते है।
- आपके कार्यों के लिए जिम्मेदार होने मे आपके द्वारा की जाने वाली गलतियों के लिए जिम्मेदारी लेना और आगे की क्षति को कम करने के लिए उचित कार्यवाई करना शामिल है।
- दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करे जैसा व्यवहार आप अपने साथ करवाना चाहते है।
- कभी ऐसा काम करने का प्रयास न करें जिसे करने के लिए आपको प्रशिक्षित नहीं किया गया हो।
- कभी भी गलतियों को ढंकने की कोशिश न करें, इससे बात और खराब हो सकती है।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो कभी भी किसी कार्य को न करें।
- हमेशा ऐसे सहकर्मी के साथ जांच करें जिसे अधिक अनुभव है या अधिकार से है, ताकि आप इसे सही समझे।
- हमेशा सुनिश्चित करें कि आप समझे कि आपसे क्या पूछा जा रहा है। ध्यान से सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है।
- दिखाएँ कि आप अपने सिर को हिलाकर समझते हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्न :

1. सैलून में जब फोन उठाते हैं, तो सबसे पहले अपना .....देना चाहिए।

   क) लेखा जोखा　　ख) परिचय

   ग) फोन नंबर　　घ) पिनकोड नंबर

   उत्तर (ख) परिचय

2. .....की विधि कोई भी हो, ग्राहक को आपकी तथा आपको ग्राहक की बात अच्छे से समझ आनी चाहिए।

   क) उपचार　　ख) प्रभाव

   ग) कार्यकारी　　घ) बातचीत

   उत्तर (घ) बातचीत

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

   क) रिसेप्शन डेस्क हमेशा सुव्यवस्थित है

   ख) फूलो को सप्ताह मे कम से कम एक बार बदला जाता है।

   ग) ग्राहक के लिए वर्तमान पत्रिकाएं उपलब्ध ळें

   घ) ऊपर के सभी

4. स्वास्थ्य पर गुटरने का प्रभाव :
   क) जीभ में सनसनी का नुकसान
   ख) ताजा सांस

ग) इनमें से कोई भी नहीं
घ) क और ख दोनो

5. एक अच्छी टीम हैः

क) स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की भावना

ख) योजना और कारवाई का अच्छा संतुलन

ग) लोगों की सही संख्या

घ) ऊपर के सभी

रिक्त स्थान भरें :

क) ..... और .....के उच्च व्यक्तिगत मानक है।

ख) टेलीफोन और संचार ..... शब्दों और .....टोन है।

ग) ..... आदि के बारे में बोलना अनुचित है।

इन प्रश्नो के उत्तर दें।

1. आप अपने ग्राहक को देखभाल का माहौल कैसे प्रदान कर सकते है ?
2. एक प्रभावी संचार के घटक क्या है ?
3. एक टेलिफोनिक बातचीत आपके सामने कौन – कौन सी मुश्किले आती है और आप उन्हें कैसे कम कर सकते हैं ?
4. किसी फोन पर किसी के लिए संदेश लेते समय किन सूचनाओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए ?
5. जब एक, ग्राहक को उपचार के लिए एक गर्मतिशे–धक संकेत मिलता है, तो क्या किया जाता चाहिए ?
6. शराब, तंबाकू और गुटखा के बुरे क्या प्रभाव है ?

शब्दकोश

अवधि	विवरण
संचार	यह जानकारी साझा करने/संदेश देने की प्रक्रिया या गतिविधी है भाषण जैसे तरीकों का उपयोग करके संदेशों की मदद से, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार।
शराब	शराब को कई बार पार्टी में एक बेहतरीन विकल्प माना जाता है, साथ ही जीवन में कठिन परिस्थितयों या किसी भी दुख से निपटने के लिए। कुछ लोग इससे बच नहीं सकते और इसके आदि हो सकती हैं।

सारांश

- क्लाइंट आराम से और आराम महसूस करना पसंद करते है, जबकि वे अपनस इलाज करवाते हैं।
- क्लाइंट की शारीरिक सुविधा भी ग्राहक सेवा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

- संचार भाषण, लेखन, दृश्य, संकेत या व्यवहार जैसे तरीकों का उपयोग करके संदेशों की मदद से जानकारी साझा करने। संदेश देन की प्रक्रिया या गतिविधि है।
- टेलीफोन संचार लगभग 25% शब्द और 75% स्वर है, या जिस तरह से शब्द कहे गए हैं।
- मुस्कुराते हुए जब आप खुद को घोषणा करते है तो कॉल प्राप्त करने के लिए आपको प्रसन्न करने मे मदद मिल सकती है।
- एक अच्छा आभ्यास जहाँ भी संभव हो तीन रिंग के भीतर फोन का जवाब देना है।
- आपके लंच ब्रेक पर किसी अन्य व्यक्तिगत कॉल के लिए मोबाइल फोन का उपयोग किया जाना चाहिए। कृपया इसे बाकी समय बंद रखें और स्टाफ रूम मे रखें।
- एक बार किसी भी उपचार के लिए एक क्रोन्ट्राइंडिकेशन का निदान किया जाता है, यह महत्वपूर्ण है कि स्थिती को चातुर्य और संवेदनशीलता के साथ संभाले। आपका क्लाइंट शर्मिंदा हो सकता है और उनकी स्थिती के बारे में शर्मिंदा हो सकता है और अगर आप असतत और मददगार है तो उसकी सराहना करोग करेंगे।
- एक टीम भी अलग–अलग व्यक्तियों से बनी होगी और किसी टीम के हिस्से के रूप में एक साथ काम करने पर सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है।
- टीम के सदस्य के रूप में, यह जानना आपकी जिम्मेदारी हैः
  1. सैलून में सभी कर्मचारी कौन हैं।
  2. कौन किसके लिए जिम्मेदार है।
  3. सूचना और समर्थन के लिए किये जाना चाहिए।

सीबीएसई कौशल शिक्षा विभाग

सौन्दर्य और कल्याण (कोड 407)

दसवीं कक्षा (सत्र 2023-2024)

नमूना प्रश्न पत्र

Sample Paper

General Instructions:

1. Please read the instructions carefully.
कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें |

2. This Question Paper consists of 21 questions in two sections – Section A & Section B.
इस प्रश्न पत्र में दो खंडों में 21 प्रश्न हैं - खंड ए और खंड बी|

3. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
सेक्शन ए में ऑब्जेक्टिव टाइप प्रश्न होते हैं जबकि सेक्शन बी में सब्जेक्टिव टाइप प्रश्न होते हैं।

4. Out of the given (5 + 16)= 21 questions, a candidate has to answer (5 + 10)= 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.
दिए गए (5 + 16)= 21 प्रश्नों में से एक उम्मीदवार को 2 घंटे के आवंटित (अधिकतम) समय में (5 + 10)= 15 प्रश्नों का उत्तर देना है।

5. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

6. SECTION A - OBJECTIVE TYPE QUESTIONS (24 MARKS):
खंड ए - वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक)

i. This section has 05 questions.
इस खंड में 05 प्रश्न हैं|
ii. There is no negative marking.
कोई नकारात्मक अंकन नहीं है
iii. Do as per the instructions given.
दिए गए निर्देशानुसार करें।
iv. Marks allotted are mentioned against each question/part.
आवंटित अंकों का उल्लेख प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने किया गया है।

7. SECTION B – SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS (26 MARKS):
खंड बी – व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक)

i. This section contains 16 questions.
इस खंड में 16 प्रश्न हैं।

ii. A candidate has to do 10 questions.
एक उम्मीदवार को 10 प्रश्न करने होते हैं।

iii. Do as per the instructions given.
दिए गए निर्देशानुसार करें।

iv. Marks allotted are mentioned against each question/part.
आवंटित अंकों का उल्लेख प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने किया गया है।

Section – A (खंड ए)
Objective type questions (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न) (4 * 1 = 4 अंक)

1. Answer any 4 out of 6 questions based on Employability Skills.

(A)रोज़गार कौशल पर आधारित 6 प्रश्नो में से किन्ही 4 के उत्तर दीजिये|

(i). why do we send e-mail?
(a) to meet,
(b) to talk,
(c) to share necessary documents and files,
(d) to reach on time.
हम इ-मेल क्यों भेजते है
(a) मिलने के लिए,
(b) बात करने के लिए,
(c) ज़रूरी दस्तावेज और फाइल को शेयर करने के लिए,
(d) समय पर पहुँचने के लिए।

(B). what makes entrepreneurship successful
(i) independence, (ii) marketing and advertising, (iii) manufacturing, and (iv) selling
उद्यमिता को क्या सफल बनता है,
(i) स्वतंत्रता, (ii) विपणन और विज्ञापन, (iii) विनिर्माण, और (iv) बेचना

(C). Having a conscious knowledge of one's own abilities and self is called _____ character.
(i) soul awareness, (ii) soul motivation, (iii) self regulation, and (iv) all of these
अपने स्वयं के क्षमताओं और स्वयं के बारे में जागरूक ज्ञान होना _____चरित्र कहा जाता है।
(i) आत्मा जागरूकता, (ii) आत्मा प्रेरणा, (iii) स्व विनियमन, और (iv) यह सभी

(D). Which symptoms indicate stress at the mental level?

(i) persistence (ii) impatience (iii) loneliness, and (iv) all of the above.

मानसिक स्तर पर कौनसे लक्षण तनाव को दर्शाते है।

(i) जतन (ii) अधीरता (iii) अकेलापन, और (iv) उपरोक्त सभी।

(E). Entrepreneurship requires coordination and management of work teams,

(i) attitude, (ii) leadership, (iii) approachable, and (iv) none of the above

उद्यमिता को कार्य टीमों के समन्वय और प्रभंदन की आवश्यकता है,

(i) रवैया, (ii) नेतृत्व, (iii) पोहचने योग्य, और (iv) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

(F). _____ can be used to select the entire document.

(i) Shift + Home, (ii) Shift + Ctrl + End, (iii) Shift + Ctrl + Home, and (iv) Ctrl + A.

_____ का उपयोग सम्पूर्ण दस्तावेज का चयन करने के लिए किया जा सकता है।

(i) शिफ्ट + होम, (ii) शिफ्ट + कण्ट्रोल + एन्ड, (iii) शिफ्ट + कण्ट्रोल +होम, और (iv) कण्ट्रोल + A

2. Answer 5 out of the given 6 questions: - (Marks 5*1 = 5)

(A). _____ is the layer of skin which contains sweat glands and hair follicles.
(i) dermis (ii) epidermis (iii) none of these

(B). Our skin protects our body from _____.
(i) heat (ii) temperature (iii) both i and ii (iv) none of these
हमारी त्वचा हमारे शरीर की _____ से सुरक्षा करती है।
(i) ऊष्मा (ii) तापमान (iii) i और ii दोनों (iv) इनमे से कोई नहीं

(C). what is "T" zone
(i) Cheek (ii) Nose (iii) Forehead, nose and chin (iv) None of these
"टी" जोन क्या है,
(i) गाल (ii) नाक (iii) माथा, नाक और ठुड्डी (iv) इनमे से कोई नहीं

(D). _____ is the innermost layer of the hair shaft,
(i) cuticle, (ii) cortex (iii) medulla
_____हेयर शाफ़्ट की सबसे अंदर की परत है,
(i) क्यूटिकल, (ii) कॉटेक्स (iii) मेडुला

(E). _____ has no effect on hair growth,
(i) shaving (ii) bleaching (iii) threading
_____ बालों के विकास पर कोई प्रभाव नहीं डालता,
(i) शेविंग (ii) ब्लीचिंग (iii) थ्रेडिंग

(F). Makeup should not be applied on _____ part of the face
(i) smooth (ii) infected (iii) brown
चहरे के _____ भाग पर मेकअप नहीं करना चाहिए

(i) चिकने (ii) संक्रमित (iii) सावले

3. Answer any 5 out of the given 6 questions (Marks: 5*1=5)
दिए गए 6 प्रश्नो में से किन्ही 5 प्रश्नो के उत्तर दीजिए । (अंक: 5*1=5)

(A) While waxing the face, the wax should be _____.
(i) hot, (ii) hot, (iii) mild
चेहर पर वैक्स लगते समय, वैक्स _____ होनी चाहिए।
(i) ढंडी, (ii) तेज गरम, (iii) हलकी गरम

(B) The hairs of the eyelashes protect the eye from _____.
(i) from heat, (ii) from dust, (iii) from cold
पलकों के बाल आँख की _____ से सुरक्षा करते है।
(i) गर्मी से, (ii) धुल मिटटी से, (iii) सर्दी से

(C) PH of skin is 5.5 to 5.8 right.
(i) Tetiya (ii) dry (iii) normal
त्वचा का PH 5.5 से 5.8 हक़ होता है।
(i) तेतीय (ii) शुष्क (iii) सामान्य

(D) _____ is the method of permanent hair removal.
(i) threading (ii) electrolysis (iii) waxing
बालों को स्थाई रूप से हटाने की _____ विधि है।
(i) थ्रेडिंग (ii) एलेक्ट्रोलिसिस (iii) वैक्सिंग

(E) Which of the following is not a quality of a beauty therapist?
(i) polite behavior, (ii) being in a hurry all the time, (iii) knowledge about beauty products.
निम्न में से कौन सा ब्यूटी थेरेपिस्ट का गुण नहीं है।
(i) विनम्र व्यहवार, (ii) हर समय जल्दी में रहना, (iii) ब्यूटी उत्पादकों के विषय में ज्ञान|

(F) When you pick up the phone in a salon, the first thing you should do is give your _____.
(i) Accounts (ii) Introduction (iii) Pincode no.
सलून में जब आप फ़ोन उठाते है, तो सबसे पहले अपना _____ देना चाहिए।
(i) लेखा जोखा (ii) परिचय (iii) पिनकोड नंबर।

4. Answer any 5 out of the given 6 questions (Marks: 5*1=5)
दिए गए 6 प्रश्नो में से किन्ही 5 प्रश्नो के उत्तर दीजिए (अंक: 5*1=5)

(A) To select the foundation shade, it should be tried on the wrist or _____.
(i) neck, (ii) face, (iii) lips.

फाउंडेशन शेड को सेलेक्ट करने के लिए इसे कलाई या _____ पर लगा कर देखना चाहिए।
(i) गर्दन, (ii) चहरे, (iii) होठों पर।

(B) The make-up of the bride at night should be _____.
(i) Dark, (ii) Light, (iii) Neutral.
फाउंडेशन शेड को सेलेक्ट करने के लिए इसे कलाई या _____ पर लगा कर देखना चाहिए।
(i) गर्दन, (ii) चहरे, (iii) होठों पर।

(C) The bleaching cream should be left on the face for _____ minutes.
(i) 5 - 10 minutes, (ii) 10 - 15 minutes, (iii) both i and ii.
रात्रि के समय दुल्हन का मेकअप _____होना चाहिए।
(i) डार्क, (ii) हल्का, (iii) उदासीन।

(D) _____ powder gives a more matte finish to your makeup.
(i) highlighter, (ii) opaque, (iii) transparent
_____ पाउडर आपके मेकअप को अधिक मैट फिनिश देता है।
(i) हाईलाइटनर, (ii) अपारदर्शी, (iii) पारदर्शी

(E) Team spirit can _____ if a single member of the group works on his own.
(i) lose, (ii) remain intact, (iii) be subdued.
टीम भावना _____ सकती है यदि समूह का एअक सदस्य अपने दम पर काम करता है।
(i) खो, (ii) बरक़रार रह, (iii) वशीभूत हो।

(F) Makeup enhances the characteristics of _____ as well as boosts confidence and self-esteem.
(i) smile, (ii) face, (iii) double chin
मेकअप _____ की विशेषताओं को बढ़ाता है और साथ ही आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बह बढ़ाता है।
(i) मुस्कराहट, (ii) चेहरे, (iii) दोहरी ठोड़ी

5. Answer any 5 out of the given 6 questions (Marks: 5*1=5)
दिए गए 6 प्रश्नो में से किन्ही 5 प्रश्नो के उत्तर दीजिए (अंक: 5*1=5)

(A) _____ skin color is healthy and soft.
(i) dry skin, (ii) mature skin, (iii) normal skin.
_____ त्वचा का रंग स्वस्थ और कोमल होता है।
(i) शुष्क त्वचा, (ii) परिपकव त्वचा, (iii) सामान्य त्वचा।

(B) Staff should not use the phone during _____.
(i) Appointment, (ii) Message, (iii) Treatment
_____ के दौरान स्टाफ को फ़ोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
(i) नियुक्ति, (ii) सन्देश, (iii) ट्रीटमेंट

(C) Should be given a choice of tea or coffee while waiting for his _____.
(i) employee, (ii) co-worker (iii) client
अपने _____ से प्रत्क्षिका करते समय चाय या कॉफ़ी का विकल्प देना चाहिए।
(i) कर्मचारी, (ii) सहकर्मचारी (iii) क्लाइंट

(D) Cake Eyeliner should be applied with a good _____ brush.
(i) dry, (ii) wet, (iii) disposable
केक आईलाइनर को अच्छे _____ ब्रश से लगाना चाहिए।
(i) शुष्क, (ii) गीले, (iii) डिस्पोजेबल

(E) Make-up containers should be cleaned frequently to avoid _____.
(i) Sanitation, (ii) Infection, (iii) Disinfection.
_____ से बचने के लिए मेकअप कंटेनर को बार बार साफ़ करना चाहिए।
(i) स्वल्छता, (ii) संक्रमण, (iii) कीटाणु शोधन।

(F) The hair on the head _____ acts as an insulator and protects the head.
(i) non-porous (ii) waterproof (iii) warm.
सर के बाल _____ इंसुलेटर के रूप में कार्य करता है और सिर की रक्षा करता है।
(i) गैर झरझरा (ii) जलरोधक (iii) गरम।

Section -B (Subjective type question)

खंड - बी

विषयपरक रूप प्रश्न

- Answer any 3 out of the given 5 questions based on employment skills. Answer to the questions should be in 20 to 30 words.
रोगरकौशल पर आधारित दिए गए 5 प्रश्नो में से किन्ही 3 प्रश्नो के उत्तर दीजिये। प्रश्नो के उत्तर 20 से 30 शब्दों में होने चाहिए।

6. What is meant by communication?

   संचार से क्या तात्पर्य है ?

7. Explain the meaning of self management skills?

   स्वयं प्रबंधन कौशल का अर्थ बताइये?

8. Define stress.

   तनाव को परिभाषित कीजिये।

9. What are the bad effects of gutka.

   गुटका के बुरे प्रभाव क्या है।

10. Define green economy.
    हरित अर्थवव्यस्था को परिभाषित कीजिए।

- Answer any 4 out of the given 6 questions. Answer in 20-30 words. (Marks 4*2 = 8)

  दिए गए 6 प्रश्नो में से किन्ही 4 प्रश्नो के उत्तर दे। 20-30 शब्दों में उत्तर दीजिये। (अंक 4*2 = 8)

11. What is skin?

    त्वचा क्या है ?

12. What precautions should be taken by the beauty therapist while waxing the client?

    क्लाइंट की वैक्सिंग करते समय ब्यूटी थेरेपिस्ट को कौनसी सावधानियां बरतनी चाहिए ?

13. Name the brushes used in make-up.

    मेकअप में प्रयोग होने वाले ब्रशों के नाम बताइये।

14. What is blusher?

    ब्लशर क्या होता है ?

15. Why is it necessary to have a positive impact on the workplace?

    कर्यक्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव क्यों आवश्यक है ?

16. Give the meaning of bleaching.

    ब्लीचिंग का अर्थ बताइये।

- Answer any 3 out of the given 5 questions.

  दिए गए 6 प्रश्नो में से किन्ही 3 प्रश्नो का उत्तर दे।

17. State the meaning of patch test.

    पैच टेस्ट का अर्थ बताइये।

18. State the difference between waxing and threading.

    वैक्सिंग और थ्रेडिंग में अंतर बताइये।

19. What are the things a beauty therapist should keep in mind while applying makeup?

    मेकअप के समय ब्यूटी थेरेपिस्ट को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

20. State the phases of hair growth cycle.

    बालों के उगने के चक्र के चरण बताइये।

21. Name the layers of the skin and describe them.

    त्वचा की परतो के नाम बताइये वह उनका वर्णन कीजिए।

Sample Paper

खण्ड (ए)

प्रश्न 1 दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्ही 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (अंक 4*1 = 4)

(1) प्रेषक (Sender) किस विधि से मैसेज भेजता है

(a))इशारों से (b) पढ़कर

(c) बोलकर (d) लिखकर

(2) Time Tracking से कैसे सहायता मिलती है?

(a) हम फोकस्ड रह सकते हैं,

(b) हम सभी को दिखा सकते है कि हम कितनी मेहनत कर रहे हैं।

(c) हम समझ सकते है कि हम अपना समय कहां खर्च कर रहे है और जरूरत पड़ने पर अपने समय का बेहतर प्रबंधन कर सकते है।

(d) इनमे से कोई नहीं

(3) उपकरण को ठंडा रखने के लिए निम्न में क्या आवश्यक नहीं है?

(a) उपयोग ता होने पर डिवाइस अनप्लग कर देना चाहिए।

(b) लैपटॉप को ढक कर रखना।

(c) CPU फैन काम कर रहा है।

(d) धूप से दूर रखें।

(4) मेरी अपने बिजनेस के लिए दिल्ली से बल्ब खरीदती है उसे पता लगता है कि फरीदाबाद से बल्ब सस्ता है और यहां से बल्ब खरीदने का निर्णय लेती है।

(a) निर्णय लेना

(b) जोखिम उठाता है

(c) आय बांटता है

(d) इनमें से कोई नहीं

(5) निम्न में से कौन–सा ऊर्जा का नवीकरणीय स्रोत है?

(a) लकडी (b) कोयला

(c) पेट्रोल (d) सौर ऊर्जा

(6) Pronoun का उपयोग ..... के स्थान पर किया जाता है।

(a) Adverb (b) Verb

(c) Article (d) Noun

(सौंदर्य और स्वास्थ्य) ,

प्रश्न 2. दिए गए 6 प्रश्नों मे से किन्ही 5 प्रश्नो के उत्तर दीजिए। (अंक 5*1 = 5)

(1) "हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग कौन–सा है?

(a) त्वचा (b) वृक्क

(c) फेफडे (d) हृदय

(2) निम्न में से कौन – सी मासपेशी गर्दन के पास पाई जाती है?

(a) Supine (b) Caninus

(c) Temporalis (d) Latissimus Dorsi

(3) सामान्य त्वचा का PH.....के बीच होता है ?

(a) 5.4–5.9. (b) 5.5–5.8

(c) 5.2–5.5. (d) 5.0 – 6.0

(4) हेयर शाफ्ट की सबसे अंदर की परत है।

(a) मज्जा (medulla) (b) कॉर्टेक्स (cortex)

(c) वैक्सिंग (d) इनमे से कोई नही

(5) ब्लीचिंग क्रीम को.....मिनट के लिए चेहरे पर छोड़ देते हैं।

(a) 5–10. (b) 10–15

(c) a और b दोनों (d) कोई नहीं

(6)रात्रि के समय दुल्हन का मेक अपकृ————————— होना चाहिए।

(a) हल्का (b) चमकदार

(c) बोल्ड (d) कोई नही

प्रश्न 3 दिए गए 6 प्रश्नो मे से किन्ही 5 प्रश्नो के उत्तर दीजिए (अंक 5*1 = 5)

(1).....एक विशेष प्रकार का मेक–अप होता है जिसका उपयोग त्वचा के दाग– धब्बो को ढकने के लिए किया जाता है।

(a) पोर्टफोलियो मेकअप

(b) छलावरण मेकअप

(c) काल्पनिक मेकअप,

(d) ये सभी

(2) मेकअप के दौरान यदि सफाई का ध्यान न रखा जाए तो सदैव ..... का खतरा बना रहता है।

(a) कटने (b) एलर्जी

(c) जलने (d) संक्रमण

(3) Foundation Shade को सलैक्ट करने के लिए इसे कलाई या .....पर लगाकर देखना चाहिए।

(a) गर्दन (b) होठ

(c) चेहरे (d) जबड़े की रेखा

(4).....का उपयोग फाउनडेशन को ढकने तथा सैट करने के लिए किया जाता है।

(a) फेस पाउडर (b) ब्लश

(c) फाउंडेशन (d) आईशैडो

(5) सैलून में जब आप फोन उठाते है, तो सबसे पहले अपना .....देना चाहिए?

(a) लेखा जोखा (b) परिचय

(c) फोन नंबर (d) पिनकोड नंबर

(6) रिसेप्शन में निम्न में से किन किन बातों को ध्यान मे रखना चाहिए?

(a) रिसेप्शन साफ–सुथरा होना चाहिए।

(b) बैठने के लिए उचित व्यवस्था होनी चाहिए।

(c) रिसेप्शन डेस्क पर रखे गुलदस्ते फ्रेश होने चाहिए।

(d) ये सभी

प्रश्न 4 दिए गए 6 प्रश्नो मे से किन्ही 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (अंक 5*1 = 5)

(1) आजकल सभी को बातचीत करनी पड़ती है यदि सैलून मे ..... अच्छी नही है तो Client सैलून छोड़ सकता है।

(a) टेलीफोन सेवा (b) मेग्जीन

(c) चाय (d) कोई नही

(2) लिप फिलर ब्रश निम्न का उपयोग होठों पर ..... लिपस्टिक लगाने में किया जाता है।

(a) सख्त (b) लिक्विड (तरल)

(c) हल्का (d) गहरा

(3) ब्लीचिंग एजेंट त्वचा में उपस्थित रसायनों के कारण त्वचा पर ..... हो सकती है।

(a) दर्द (b) खुजली

(c) एलर्जी d) जलन

(4) ट्रेडिंग का उपयोग मुख्यतः चेहरे के ..... बालों को हटाने के लिए किया जाता है।

(a) मोटे (b) महीन

(c) टाइट (d) लंबे

(5) ट्रेडिंग का प्रभाव ..... सप्ताह तक रहता है।

(a) एक से दो (b) दो से तीन

(c) तीन से चार (d) चार से पांच

(6) चेहरे की वैक्सिंग करने के लिए बालों की लंबाई ..... से अधिक होनी चाहिए।

(a) 1 सेमी (b) 2 सेंटीमीटर

(c) 1.5 सेमी (d) 0.5 सेमी

प्रश्न 5 दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्ही 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (अंक 5*1 = 5)

(1) निम्न में से त्वचा का कार्य कौन–सा है ?

(a) उत्सर्जन (b) सुरक्षा

(c) a और b (d) इसके से कोई नहीं

(2) ..... त्वचा की पराबैगनी किरणों से रक्षा करता है।

(a) सबक्यूटिस (b) मेलानिन

(c) लैंगरहैंड्स (d) एपिडर्मिस

(3) निम्न मे से कौन– सी शारीरिक गति है?

(a) फ्लेक्सन (Flexity) (b) Abduction

(C) Adduction (d) All of these

(4) निम्न में से कौन सी मांसपेशी सबसे मजबूत होती है?

(a) Cardiac muscles (b) Skeletal muscles (c) Smooth muscles (d) Facial muscles

(5) त्वचा का सुखापन ..... ग्रंथियों के स्त्रावण की कमी के कारण होता है।

(a) तेलिया ग्रंथि (b) पसीने की ग्रंथि

(c) a और b (d) इनमें से कोई नहीं

(6) ..... का उपयोग त्वचा को ठण्डा तथा फ्रेश करने के लिए किया जाता है।

(a) मेकअप (b) फाउंडेशन

(c) टोनर (d) क्रीम

खंड ख

दिए गए 5 प्रश्नो मे से किसी 3 प्रश्नों के उत्तर दे। (अंक 3*2 = 6)

प्र. 6 सार्वजनिक रूप से बोलना का क्या अर्थ है? 3 PS का अर्थ बताइए।

प्र. 7 आत्म प्रेरणा विकसित करने के दो तरीके बताइए।

प्र. 8 लॉग इन तथा लॉग आउट का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

प्र. 9 किसी देश की अर्थव्यवस्था के विकास के लिए उद्यमियों की क्या आवश्यकता है?

प्र. 10 हम किस प्रकार अपने संसाधनों का उचित प्रयोग कर सकते है?

स्वास्थ्य और सौंदर्य

दिए गए 6 प्रश्नो मे से किन्ही 4 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (अंक 4*2 = 8)

प्र. 11 आचार संहिता का अर्थ समझाइए ?

प्र. 12 मेकअप योजना में सौंदर्य चिकित्सक को त्वचा पर करते काम समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

प्र. 13 उपकरणों की सफाई आवश्यक क्यों है ?

प्र. 14 बालों के उगने के चक्र के चरणों का वर्णन करिए।

प्र. 15 हमारे शरीर में पाई जाने वाली रक्षी कोशिकाओं के बताइए ?

प्र. 16 पैच टेस्ट की विधि बताइए?

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्ही 3 प्रश्नो के उत्तर दीजिए। (अंक 3*4 = 12)

प्र. 17 मेकअप में किस प्रकार की सुविधाएं होनी चाहिए।

प्र. 18 4 मुख्य चेहरे के विपरीत संकेत बताइए?

प्र. 19 विभिन्न प्रकार की चेहरे की आकृतियों के नाम लिखिए।

प्र. 20 त्वचा का संवेदनशीलता परीक्षण किस प्रकार किया जाता है? एपिडर्मिस की विभिन्न परतो के नाम बताइए।

प्र. 21 विभिन्न प्रकार की चेहरे की आकृतियों के नाम लिखिए

सीबीएसई कौशल शिक्षा विभाग

सौन्दर्य और कल्याण (कोड 407)

दसवीं कक्षा (सत्र 2023-2024)

नमूना प्रश्न पत्र

M.M. = 50 **Time = 2hrs**

General Instructions:-

1. Please read the instructions carefully

कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें

2. This question paper consists of 39 questions in two sections :- Section-A and Section-B.

इस प्रश्न पत्र में दो खंडों में 39 प्रश्न हैं:- खंड-ए और खंड-बी।

3. Section-A has employability skills and Section-B has subjective skills questions.

खंड-ए में रोजगार योग्यता कौशल और खंड-बी में विषय कौशल प्रश्न हैं।

4. Out of 39 questions a candidate has to answer 24 questions in the alloted time of 2 hours.

39 प्रश्नों में से एक उम्मीदवार को 2 घंटे के आवंटित समय में 24 प्रश्नों का उत्तर देना होगा।

5. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.

किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में हल किया जाना चाहिए।

Section A (Employable Skills)

खण्ड ए (रोजगार कौशल)

Answer any 4 out of the given 6 questions **(1X4= 4)**

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्ही 4 प्रश्नो के उत्तर दीजिए **(1X4= 4)**

1. What is the reason that you complete your work without praising others?

(a) Self-confidence

(b) Self-motivation

(c) Communication

(d) Self-esteem

1. क्या कारण है कि आप दूसरों की प्रशंसा किए बिना अपना काम पूरा कर लेते हैं।

(a) आत्मविश्वास

(b) आत्म प्रेरणा

(c) संचार

(d) आत्म सम्मान

2. ICT stands for

(a) Information and Communication Technology (Technique)

(b) Information and Command Technology (Technique)

(c) Input and Command Technology

(D) Information and General Technology (Technique)

2. ICT का मतलब है।

(a) सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (तकनीक)

(b) सूचना और कमांड प्रौद्योगिकी (तकनीक)

(c) इनपुट और कमांड टेक्नोलॉजी

(d) सूचना और सामान्य प्रौद्योगिकी (तकनीक)

3. What should be in a strong password?

(a) letters only

(b) numbers in special characters

(c) name of the person

(d) letters, numbers and special characters

3. एक मजबूत पासवर्ड मे क्या होना चाहिए ?

(a) केवल अक्षर

(b) विशेष वर्णो मे संख्या

(c) व्यक्ति का नाम

(d) अक्षर, संख्या और विशेष वर्ण

4. Which of the following is the quality of a successful entrepreneur?

(a) Patience

(b) Positive

(c) Self confidence

(d) All of the above

4. निम्न में कौन सा सफल उधमी का गुण है।

(a) धैर्य

(b) सकारात्मक

(c) आत्म विश्वास

(d) उपरोक्त सभी

5. Business is an action?

(a) social

(b) economic

(c) risky

(d) selling

5. बिजनेस एक क्रिया है ?

(a) सामाजिक

(b) आर्थिक

(c) जोखिमभरा

(d) बेचना

6. Which of the following is correct about communication?

(a) 50% communication non verbal (nonverbal)

(b) 20% communication through gesture

(c) 5% communication through voice and tone

(d) 7% communication through words

6. कमयुनिकेशन के विषय में निम्न में से कौन सा सही है।

(a) 50% संचार नोन बरबल (अशाब्दिक)

(b) 20% संचार अतिथी (गेस्चर) द्वारा

(c) 5% संचार आवाज और स्वर के द्वारा

(d) 7% संचार शब्दों द्वारा

Answer any 3 out of the given 5 questions. **(2x3=6)**

दिए गए 5 प्रश्नो मे से किन्ही 3 प्रश्नों के उत्तर दे। **(2x3= 6)**

7. What measures will you take to keep your data safe?

7. अपना डाटा सुरक्षित रखने के लिए आप कौन से उपाय करेंगे।

8. Mention any two qualities to be a successful entrepreneur.

8. सफल उद्यमी बनने के लिए कोई दो गुण बताइए।

9. What are Green Skills?

9. ग्रीन स्कीलस क्या है?

10. How do customers benefit from entrepreneurship?

10. उद्यमिता से ग्राहको को क्या लाभ होता है?

11. How does antivirus protect the computer?

11. एन्टी-वायरस कम्प्यूटर की सुरक्षा कैसे करता ?

Section-B (Subjective Skill)

खण्ड-बी (विषय कौशल)

Answer any 10 questions out of the given 12 questions. **(1X10 = 10)**

दिए गए 12 प्रश्नो मे से किन्ही 10 प्रश्नो का उत्तर दे। **(1X10 = 10)**

12. Unisex Salon provides services to _____.

(a) woman

(b) men

(c) only for girls

(d) both A and B

12. यूनिसेक्स सैलून_____को सेवाएं प्रदान करता है।

(a) महिला

(b) पुरुष

(c) केवल लड़कियों के लिए

(d) ए और बी दोनों

13. Describes the structure of the human body and the relationship of the body parts to each other.

(a) Anatomy

(b) Physiology

(c) histology

(d) cytology

13. मानव शरीर की संरचना और शरीर के अगों का एक दूसरे के साथ संबंध का वर्णन करता है।

(a) एनाटॉमी

(b) फिजियोलॉजी

(c) ऊतक विज्ञान

(d) कोशिका विज्ञान

14. It is the outermost layer of hair.

(a) Medulla

(b) Cortex

(c) cuticle

(d) Anagen

14. यह बालो की सबसे बाहरी परत है

(a) मेडूला

(b) कोर्टेक्स

(c) क्यूटिकल

(d) एनाजेन

15. Which chemical is used as a bleaching agent?

(a) H^2O^2 and ammonia

(b) H^2O and ammonia

(c) HO^2 and ammonia

(d) HO and ammonia

15. ब्लीचींग एजेंट के रूप मे किस रसायन का उपयोग किया जाता है।

(a) H^2O^2और अमोनिया

(b) H^2O और अमोनिया

(c) HO^2 और अमोनिया

(d) HO और अमोनिया

16. Which cell is abundantly present in the epidermis layer?

(a) keratinocytes

(b) melanocytes

(c) Langerhans cells

(d) Merkel cell

16. एपीडर्मिस परत में कौन सी कोशिका प्रचुर मात्र मौजूद होती है।

(a) केराटिनोसाइट्स

(b) मेलानोसाइट्स

(c) लैंगरहेंस कोशिकाएं

(d) मार्केल सेल

17. We should take bubble bath immediately after waxing?

(a) yes

(b) no

(c) sometimes

(d) It is good if we take

17. वैक्सिंग के तुरन्त बाद हमे बबल बाथ लेना चाहिए।

(a) हाँ

(b) नहीं

(c) कभी-कभी

(d) यह अच्छा है अगर हम लेते है।

18. What is the full form of CTM?

(a) Cleansing Toning Moisturizer

(b) Cleansing Moisturizer Toning

(c) Toning Moisturizer Cleansing

(d) none of the above

18. CTM की फुल फार्म बताइए

(a) क्लींजींग टोनिंग मॉइस्चराइज़र

(b) क्लींजींग मॉइस्चराइज़र टोनिंग

(c) टोनिंग मॉइस्चराइज़र क्लीजिंग

(d) उपरोक्त मे से कोई नही

19. What should be the workspace

(a) organized

(b) muddy

(c) scattered

(d) none

19. कार्यक्षेत्र कैसा होना चाहिए

(a) सुव्यवस्थित

(b) मैला कुचैला

(c) बिखरा हुआ

(d) कोई नहीं

20. What is the use of lip brush?

(a) for the eyes

(b) to shape the lips

(c) to apply liner

(d) none

20. लिप ब्रुश का प्रयोग कहा किया जाता है?

(a) आखों के लिए

(b) होठो की आकृति देने के लिए

(c) लाईनर लगाने के लिए

(d) कोई नही

21. State the advantage of loose translucent powder.

(a) It gives natural look.

(b) It makes makeup last longer.

(c) It keeps our make-up waterproof.

(d) all of the above

21. लूज ट्रासलुसेन्ट पाउडर का लाभ बताइए।

(a) इससे प्राकृतिक लुक मिलती हैं।

(b) इससे मेकअप लम्बे समय तक रहता है।

(c) इससे हमारा मेकअप वाटरसुफ रहता है।

(d) उपरोक्त मे सभी

22. Which of the following must happen for a positive effect.

(a) The reception area should be neat and clean

(b) Flowers should be changed once a week.

(c) There should be good magazines on reception

(d. All of the above

22. सकरात्मक प्रभाव के लिए निम्न मे से क्या होना चाहिए।

(a) रिशेप्सन क्षेत्र साफ सुथरा होना चाहिए।

(b) फूलों को सप्ताह मे एक बार बदलना चाहिए।

(c) रिस्पेशन पर अच्छे मैगज़ीन होनी चाहिए।

(d) उपरोक्त सभी

23. What is the effect of gutka on health?

(a) loss of sensation in the tongue

(b) good breath

(c) both a and b

(d) none

23. गुटके का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव होता है।

(a) जीभ में सनसनाहट का नुकसान

(b) अच्छी सांस

(c) a और b दोनो

(d) कोई नहीं

Out of the given 6 questions, answer any 4 questions. **(2x4=8)**

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्ही 4 प्रश्नों का उत्तर है। **(2x4=8)**

24. Name two disinfectant chemicals.

24. दो डिसइनफेक्टेंट रसायनो का नाम बताए।

25. Why is tobacco consumption harmful?

25. तंबाकू का सेवन क्यो हानिकारक है?

26. What is blusher?

26. ब्लशर क्या होता है?

27. What is portfolio makeup?

27. पोर्टफोलियो मेकअप क्या होता है?

28. Mention some advantages of makeup.

28. मेकअप के कुछ लाभ बताइए ।

29. Name two bleaching agents.

29. दो ब्लीचींग एजेंटस के नाम बताइए।

Out of the given 6 questions, answer any 4 questions. **(3x4 = 12)**

दिए गए 6 प्रश्नो मे से किन्ही 4 प्रश्नो के उत्तर है। **(3x4 = 12)**

30. Name the different types of skin.

30. विभिन्न प्रकार की त्वचा के नाम बताइए।

31. Give three benefits of cleansing.

31. क्लींजींग के तीन लाभ बताइए।

32. Name the three layers of the skin.

32. त्वचा के तीन परतो के नाम बताइए।

33. What is black head?

33. ब्लेक हैड क्या होते है?

34. Name the stages of the hair growth cycle.

34. हेयर ग्रोथ साइकिल की स्टेज बताइए।

35. Give three advantages of waxing.

35. वैक्सिंग के तीन लाभ बताइएए।

Out of the given 4 questions answer any two. **(5X2 = 10)**

दिए गए 4 प्रश्नों में से किन्ही दो के उत्तर है। **(5X2 = 10)**

36. Explain the meaning of patch test and its method?

36. पेच टेस्ट का अर्थ और उसे करने की विधी बताइए?

37. What are the things a beauty therapist should keep in mind while planning makeup?

37. मेकअप प्लानिगं मे ब्यूटी थेरेपिस्ट को किन बातो का ध्यान रखना चाहिए।

38. Well prepared beauty treatment center

Why is it necessary to do and manage it?

38. किसी ब्यूटी ट्रीटमेन्ट सेन्टर को अच्छी प्रकार से तैयार

करना तथा इसका प्रबंधन क्यों आवश्यक है?

39. What are the precautions to be taken while using a face mask?

39. फेस मास्क उपयोग करते समय किन सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए?

ब्यूटी एण्ड वेलनेस (कोड - 407)

मार्किंग स्कीम कक्षा 10 के लिए

नमूना उत्तर पत्र (सत्र 2023-2024)

खण्ड ए रोजगार कौशल

1. (a) आत्मविश्वास

2. (a) सूचना और संचार प्रौद्योगिकी

3. (d) अक्षर, संख्या और विशेष वर्ण

4. (d) उपरोक्त सभी

5. (b) आर्थिक

6. (d) 7% संचार शब्दों द्वारा

7.* कम्प्यूटर को स्टार्ट करने के लिए पासवर्ड का प्रयोग करेंगे।

* रुंटीवायरस स्थापित करेगें

* डाटा को इनक्रिपट रखेगें।

8. * उत्पाद तथा सेवा की गुणवत्ता।

* धैर्य और सकारात्मकता।

9. ग्रीन स्कीलस मे वे सभी कौशल शामिल हैं। जो जलवायु तथा पर्यावरण संरक्षण के अनुरूप उत्पाद, सेवाएं तथा प्रक्रियाएं बनाने मे सहायक है।

10. इससे ग्राहकों को अच्छे, नए व सस्ते उत्पाद उपलब्ध होते है। इसके साथ ही समाज के व्यक्तियों के जीवन स्तर सुधार होता है।

11. * यह ओवर हीटिंग से सुरक्षा करता है।

* यह कम्प्यूटर की प्रोफोमेन्स बढाता है।

* यह डाटा करेपट होने से रोकता है।

* यह डाटा बैकअप करता है।

खण्ड - बी (विषय कौशल)

12. (d) a और b दोनो

13. (a) एनाटॉमी

14. (c) क्यूटिकल

15. (a) H^2O^2और अमोनिया

16. (a) केराटिनोसाइट्स

17. (b) नहीं

18. (a) क्लींजींग टोनिंग मॉइस्चराइज़र

19. (a) सुव्यवस्थित

20. (b) होठों की आकृति देने के लिए

21. (d) उपरोक्त सभी

22. (d) उपरोक्त सभी

23. (a) जीभ में सनसनाहट का नुकसान

24. फिनाईल, डिटोल लाइजोल

25. * तंबाकू के सेवन से मुहँ , होटों , फेफड़ो का कैंसर होता है।

* तंबाकू चबाने से मुँह की आंतरिक त्वचा खराब हो जाती है।

26. ब्लशर एक कास्मेटिक पदार्थ है। जो गालों को लाल रंग की शेड प्रदान करता है।

27. **पोर्टफोलिओ मेकअप** :- मॉडलिंग तथा एक्टिंग के लिए विभिन्न प्रकार के ड्रेस-अप तथा मेक-अप मे फोटो लगाकर एक एलबम मे लगाकर अपना प्रोफाईल बनाना पोर्टफोलिओ कहलाता है।

28. मेकअप के लाभ :-

* इससे त्वचा के दाग- धदबे ढक जाते है।

* इससे त्वचा का प्रदूषण से बचाव होता है।

* मेकअप से चेहरे पर निखार आता है।

29. ब्लीचींग एजेन्टस :-

* हाइड्रोजन परआक्साइड (H202)

* अमोनिया

30. त्वचा के प्रकार निम्न लिखित है।

* **सामान्य त्वचा** :- यह त्वचा संतुलित होती है।

* **शुल्क त्वचा** : - इस प्रकार की त्वचा देखने मे रूखी-सूखी होती है।

* **तैलीय त्वचा** :- इस प्रकार की त्वचा में सीबम अधिक मात्रा मे उत्पन्न होता है।

* **मिश्रित त्वचा** :- इस त्वचाको दो zone मे बाटा गया है

टी जोन और C जोन

31. सफाइ के लाभ :-

(i) क्लीजिंग से त्वचा पर चमक आ जाती है।

(ii) क्लीजिंग से त्वचा के धिद्र खुल जाते है।

(iii) क्लीजिंग से त्वचा की शवसन क्रिया मे सुधार होता हैं।

(iv) क्लीजिंग से त्वचा की गंदगी साफ हो जाती हैं।

(v) क्लीजिंग से मृत त्वचा कोशिकाएं हट जाती है।

32. (i) **एपीडर्मिस** :- त्वचा की सबसे बाहरी परत है।

(ii) **डर्मिस** :- यह त्वचा को सहारा देनी वाली परत है। यह एक रेशे युक्त टिशू है।

(iii) **हाइपोडर्मिस** :- यह सबसे निचली परत है। यह वसा कोशिकाओं तथा रेशेयुक्त टिशू से बनी होती है।

33. **ब्लेक हैडस** : - त्वचा के धिद्रो मे धूल , तेल, सीबम के जमा होने से काले घदबे बन जाते है। ये ब्लेक हैड कहलाते है। ब्लेक हैड को हिन्दी मे कील कहते है। यह चेहरे तथा गर्दन पर पाए जाते है। ब्लेक हैड बनने का मुख्य कारण शरीर मे हार्मोन स्तर से परिवर्तन होना भी है।

34. हेयर ग्रोथ साइकिल स्टेज:

(i) **एनाजेन फेस** : - यह हेयर वृद्धि का चरण है।

(ii) **केटाजेन फेस** :- यह माध्यमिक अवस्था है।

(iii) **टेलोजेन फेस** :- यह विश्राम अवस्था होती है। इसमे बाल की वृद्धि नही होती है।

35. शरीर से अनचाहे बालों को हटाने की प्रक्रिया को वैक्सिंग कहा जाता है।

वैक्सिंग के लाभ :-

(i) इस विधि से बाल अपनी जड़ो से निकलते है।

(ii) वैक्सिंग करने के बाद जब दोबारा बाल आते है। तो वो नर्म होते है।

(iii) वैक्सिंग करने से कुछ बाल स्थाई रूप से निकल जाते है।

36. **पेच टेस्ट का अर्थ** :- ब्लीचिंग एजेन्ट्स में विभिन्न प्रकार के रसायन होते है। जिनका त्वचा पर दुष्प्रभाव हो सकता है। इसलिए ग्राहक के शरीर पर ब्लीचिंग क्रिया करने से पहले एक पैच टैस्ट किया जाता है।

पैच टेस्ट की विधि :-

(i) ग्राहक की त्वचा के अनुरूप ब्लीचिंग एजेंट का चुनाव करे।

(ii) ब्लीचिंग क्रीम का एक छोटा चम्मच लेकर थोडी सी मात्रा मे अमोनिया मिलाएं।

(iii) इस क्रीम को कान के पीछे लगाए और 10 मिनट के लिए छोड़ दें।

(iv) क्रीम को साफ कर दे और त्वचा का अवलोकन करे और दोनो देखे की एलर्जी तो नहीं हुई।

(v) यदि त्वचा पर एलर्जी या त्वचा का रंग लाल हो तो इसका का उपयोग न करे।

(vi) यदि कोई एलर्जी क्रिया नहीं होती क्रीम का उपयोग न करे।

37. ब्यूटी थेरेपिस्ट क्लाईटं को मेकअप रूम मे ले जाए और मेकअप शुरू करने से पहले क्लाईंट के साथ पूरे प्लान पर चर्चा करे।

(i) क्लाईटं के चेहरे के कौन से भाग पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

(ii) क्लाईटं की त्वचा किस प्रकार की है।

(iii) क्लाईटं के चेहरे की आकृति, फेशियल फीचर, आयु, प्रोफेशन क्या है।

(iv) आर्डर आफ मेकअप एपलिकेशन क्या है।

38. सैलून तथा अन्य ब्यूटी ट्रीटमेन्ट संबंधी सेवाएँ देने वाले संस्थानों की उचित रूप से देखभाल तथा प्रबंधन आवश्यक किसी ब्यूटी ट्रीटमेन्ट संस्थान को अपनी ख्याति तथा प्रतिष्ठा बनाए रखने के लिए आवश्यक है। इसके लिए कुछ सुझाव निम्न है।

(i) कार्यक्षेत्र को साफ तथा रोगाणुमुक्त रखना चाहिए।

(ii) उपयोग मे लाए जाने वाले टूल एण्ड उपकरण प्रत्येक उपयोग के बाद साफ तथा जीवाणुमुक्त करना चाहिए।

(iii) ब्यूटी ट्रीटमेन्ट से उत्पन्न अपशिष्ट पदार्थों का तुरन्त निपटान होना चाहिए।

(iv) कार्यक्षेत्र पर ग्राहक संपर्क अधिकारी होना चाहिए।

(v) ब्यूटी थेरेपिस्ट का ग्राहको के साथ सभ्य, सौम्य, तथा उदार व्यवहार होना चाहिए।

39. **फेस मास्क** :- चेहरे के त्वचा की गुणवता को सुधारने के लिए विभिन्न प्रकार के पदार्थों का उपयोग किया जाता है। इन्हें फेस मास्क कहा जाता है। फेस मास्क के उपयोग से चेहरे की गंदगी तथा मृत वचा साफ हो जाती है। त्वचा नभी युक्त तथा नर्म व मुलायम हो जाती है।

फेस मास्क उपयोग करते समय ली जाने वाली सावधानी :-

(i) फेस मास्क का उपयोग सप्ताह मे तीन बार से अधिक नहीं करना चाहए।

(ii) फेस मास्क का उपयोग करने से पहले त्वचा को अच्छी प्रकार से साफ़ कर ले।

(iii) फेस मास्क को त्वचा पर 20 मिनट से अधिक नही रखना चाहिए।

(iv) फेस मास्क को त्वचा पर समान रूप से फैलाना चाहिए।