SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

सौंदर्य एवं कल्याण

सहायक पुस्तिका

कक्षा नौवीं

2024–25

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली – 110024

Beauty & wellness
(सौंदर्य और कल्याण)

Class IX-2024-25

SCERT DELHI

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

ISBN: 978-81-971736-2-2

©State Council of Educational Research and Training, Delhi

February 2024

मुख्य सलाहकार

डॉ रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली

राकेश बल, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

कंचन रॉय, असिस्टेंट प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

प्रियंका (नावरिया), ब्लॉक रिसोर्स पर्सन, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

कंचन रॉय, असिस्टेंट प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

प्रियंका (नावरिया), ब्लॉक रिसोर्स पर्सन, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

संगीता जैन, असिस्टेंट प्रोफेसर कॉस्मेटोलॉजी, कैंपस निदेशक डी.एस.ई.यू जीजाबाई

निधि गोस्वामी, असिस्टेंट प्रोफेसर कॉस्मेटोलॉजी, डी.एस.ई.यू मीराबाई

सुप्रिया, व्यावसायिक प्रशिक्षक, एस.को.एड.वी. हरीनगरआश्रम 1924043

वैशाली चावण, व्यावसायिक प्रशिक्षक ,जी.एस.के.वी लक्ष्मीनगर 1003028

मीनाक्षी, व्यावसायिक प्रशिक्षक, जी.जी.एस.एस.एस.न.4 मोलरबंद 1925400

नाजिया, व्यावसायिक प्रशिक्षक,जी.जी.एस.एस.एस. फेस-1 तेखंड ओखला 1925027

पूजा गुप्ता, व्यावसायिक प्रशिक्षक, जी.को.एड.एस.एस.एस पंजाबी बस्ती, नांगलोई 1617027

रितु रानी, (धीमान) व्यावसायिक प्रशिक्षक, सर्वोदय कन्या विद्यालय न.1मदनपुरखादर 1925062

सुरेन्द्र, फ्रीलांसर, विकास पूरी

तन्नु प्रिया, फ्रीलांसर, विकास पूरी

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

श्रीमति राधा, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH and TRAINING
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 18/7/2024

D.O. No. : F1 00(1)/DM/DPR/23-24/60

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" व्यावसायिक शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा के साथ जोड़ने की ओर एक सकारात्मक कदम है। विद्यार्थियों के लिए भाषा, कला और संस्कृति के साथ व्यावसायिक कौशल सीखना भी अनिवार्य है जो उनके समग्र विकास में सहयोगी होगा।

इसी दिशा में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) पर आधारित विषयों में से दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है इस सहायक सामग्री में विषय-वस्तु से संबंधित गतिविधियाँ, क्रियाकलाप, केस स्टडी तथा विभिन्न मूल्यांकन/ आकलन रणनीतियाँ सरल भाषा में प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि ये सहायक पुस्तकें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी तथा पठन - पाठन प्रक्रिया को रोचक एवं प्रभावी बनाने में दिशा प्रदान करेंगी। इसके अतिरिक्त ये विद्यार्थियो को 21 वीं सदी के व्यवसायिक कौशल और चुनौतियों से निपटने के लिये सक्षम बनाने में योगदान करेंगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date : 18/07/2024

D.O. No. : F.11(23)/JDB/MSC/SCERT/2024-25/469

संदेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में एक सार्थक पहल है। इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय देते हुए व्यावसायिक शिक्षा, कौशल शिक्षा, हस्तकला, लोक विद्या इत्यादि के पाठ्यक्रम में स्थानीय व्यावसायिक ज्ञान के समावेशन और विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास पर बल देने की बातें कही गई हैं,

इसी को ध्यान में रखते हुए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने कक्षा नवीं के दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है – औटोमोटिव (Automotive), सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology), वित्तीय बाजार का परिचय (Introduction to Financial Market), पर्यटन से परिचय (Introduction to Tourism), खुदरा (Retail), सौन्दर्य एवं कल्याण (Beauty and Wellness), खाद्य उत्पाद (Food Production), स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं (Healthcare Services), मल्टीस्किल फाउंडेशन कोर्स (Multi Skill Foundation Course) एवं शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (Physical Activity Trainer)। इसके अतिरिक्त रोजगार कौशल (Employability Skills) पर एक पुस्तिका है जो सभी दस विषयों के लिए समान है इसमें संचार कौशल (Communication Skills), स्व-प्रबन्धन कौशल (Self Management), आई.सी.टी. कौशल (ICT Skills), उद्यमशीलता कौशल (Entrepreneurship Skills) and हरित कौशल (Green Skills) इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई है।

आशा है ये सहायक पुस्तकें कहीं-न-कहीं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

डॉ नाहर सिंह
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

प्रस्तुत सहायक सामग्री (support material)सौंदर्य और कल्याण (beauty & wellness) NSQF के नवीनतम् पाठ्यक्रमानुसार कक्षा-9 के लिए तैयार किया गया है सामान्यतः छात्र/ छात्राओं को कुछ मूल शब्दों का अर्थ समझने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इसीलिए छात्र-छात्राओं की प्रत्येक समस्याओं को ध्यान में रखते हुए हिंदी में सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है। सहायक सामग्री में प्रयुक्त मूल शब्दों को हिंदी तथा अग्रेजी दोनों भाषाओं में प्रस्तुत किया गया है। सहायक सामग्री की भाषा को अत्यंत सरल एवं प्रभावशाली रखा गया है ताकि विद्यार्थियों को पढ़ने तथा समझने में असुविधा का सामना न करना पड़े। पाठ के अंत में sअभ्यास प्रश्न (Exercises)दी गई हैं ताकि विद्यार्थी अपना मूल्यांकन स्वयं कर सके। साथ ही प्रश्नों के उत्तर भी साथ-साथ दिए गए है। इनमें बहु-विकल्पिक प्रश्न (Multi Choice Questions),रिक्त स्थान भरना (fill in the blanks) तथा वर्णात्मक प्रश्न (Descriptive Questions) सम्मिलित है। सहायक सामग्री में पर्याप्त चित्रों का समावेश किया गया है। सचित्र पुस्तक पढ़ने में विद्यार्थियों की रुचि बनी रहती है सहायक सामग्री को त्रुटिहीन रखने के लिए भरपूर प्रयास किये गए हैं। इसमें सुंदरता से आप क्या समझते हैं? के बारे में जानकारी दी गई है तथा बताया गया है , कि सामान्यतःसौंदर्य को बाहरी आकर्षक के रूप में जाना जाता है , जो वस्तुओं और अन्य को देखने में आनंददायी बनाता है परंतु क्या यही वास्तविक सौंदर्य है , सौंदर्य या सुंदरता का असली अर्थ है स्वयं को अपनी सीमाओं और शक्तियों के साथ स्वीकारना । सुंदरता व्यक्ति या आत्मविश्वास के उन गुणों का समावेश है जो मन को प्रसन्न करते हैं अतः सुंदरता को केवल शारीरिक स्वरूप की सुंदरता से नहीं आंका जा सकता क्योंकि यह स्थाई नहीं होती । यही सुंदरता के दर्शन NEP 2020 में भी हमे होते हैं । NEP 2020 समावेशी शिक्षा (inclusive education) पर बल देता है । समावेशी शिक्षा में बच्चों को उनकी सीमाओं व शक्तियों के साथ स्वीकारना शामिल है । मैं उम्मीद करती हूं कि इस पाठ्यक्रम सामग्री से आप सुंदरता के सही अर्थों का आकलन कर सकेंगे।

कंचन रॉय
असिस्टेंट प्रोफेसर
मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

SCERT DELHI

संपादकीय लेख

सौंदर्य और स्वास्थ्य आज के समय में हमारे जीवन के दो अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू हैं। ये दोनों न केवल हमारी दैनिक जीवनशैली में गहराई से जुड़े हुए हैं, बल्कि हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व और आत्म-सम्मान को भी प्रभावित करते हैं। सौंदर्य और स्वास्थ्य का संतुलन हमें न केवल बाहरी रूप से आकर्षक बनाता है, बल्कि आंतरिक रूप से भी स्वस्थ और संतुष्ट रखता है। समय के साथ, सौंदर्य की परिभाषाएँ और मानदंड बदलते रहे हैं, परन्तु स्वास्थ्य हमेशा से ही सौंदर्य का एक अभिन्न अंग रहा है। आज का युग इस बात को स्वीकार करने लगा है कि सच्चा सौंदर्य त्वचा की गहराई से अधिक, व्यक्ति की समग्र भलाई और उसकी स्वास्थ्य स्थिति से जुड़ा होता है। इसलिए, यह जरूरी है कि सौंदर्य उत्पादों और उपचारों के साथ-साथ स्वास्थ्य और पोषण पर भी उतना ही ध्यान दिया जाए। हमारे संपादकीय के माध्यम से हम यह आग्रह करते हैं कि व्यक्तियों को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद ये सभी सौंदर्य के नए मानदंड हैं। इसके अलावा, यह भी महत्वपूर्ण है कि सौंदर्य उत्पाद जो चुने जाएँ वे प्राकृतिक और हानिरहित हों ताकि इसके अलावा, यह भी महत्वपूर्ण है कि सौंदर्य उत्पाद जो चुने जाएँ वे प्राकृतिक और हानिरहित हों ताकि हमारी त्वचा और स्वास्थ्य को किसी भी प्रकार की हानि न पहुंचे। हमें ऐसे उत्पादों का चयन करना चाहिए जो पर्यावरण के अनुकूल हों और स्थायी सौंदर्य प्रथाओं को बढ़ावा दें। सौंदर्य और स्वास्थ्य का सही संतुलन हमें न केवल बेहतर दिखने में मदद करता है, बल्कि यह हमें भीतर से मजबूत और आत्मनिर्भर बनाता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम बाहरी सौंदर्य की ओर ध्यान देने के साथ-साथ अपनी भीतरी शक्तियों और क्षमताओं को भी पहचानें और उन्हें निखारें। इसके लिए मानसिक स्वास्थ्य को भी समान रूप से महत्व दिया जाना चाहिए, जैसे कि ध्यान, योग और अन्य रिलैक्सेशन तकनीकें जो हमारे मन को शांत कर सकें और हमें तनाव से मुक्त रख सकें। आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया ने सौंदर्य की अवधारणाओं को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। अक्सर, यह अवास्तविक उम्मीदें और दबाव उत्पन्न करता है। हमें इस बात की समझ विकसित करनी चाहिए कि सच्चा सौंदर्य व्यक्तिगत विशिष्टता और स्वाभाविकता में निहित है, और इसे सहजता से स्वीकार करना चाहिए। अंत में, सौंदर्य और स्वास्थ्य उद्योग को नवीनतम अनुसंधान और विकास के साथ अंत में, सौंदर्य और स्वास्थ्य उद्योग को नवीनतम अनुसंधान और विकास के साथ तालमेल बिठाकर चलना चाहिए, जिससे उपभोक्ताओं को उनकी वास्तविक आवश्यकताओं के अनुरूप उत्पाद और सेवाएँ प्रदान की जा सकें। यह महत्वपूर्ण है कि इन उत्पादों और सेवाओं का प्रयोग करते समय सुरक्षा मानदंडों का कठोरता से पालन किया जाए और उपभोक्ताओं को पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराई जाए। स्वस्थ जीवनशैली के प्रचार में मीडिया की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। मीडिया को चाहिए कि वह वास्तविकता और प्राकृतिक सौंदर्य

की सकारात्मक छवियों को प्रोत्साहित करे, न कि अनुचित बॉडी इमेज और अस्वस्थ जीवनशैली का। इस संपादकीय के माध्यम से, हम आशा करते हैं कि हमारे पाठक अपने सौंदर्य और स्वास्थ्य को लेकर अधिक जागरूक और सक्रिय बनें। सही जानकारी और चयन से हम सभी अपने जीवन में और अधिक स्वस्थ और खुशहाल बन सकते हैं। सौंदर्य और स्वास्थ्य का यह संतुलन हमें न केवल आकर्षक बनाता है, बल्कि यह हमारी भीतरी ऊर्जा और जीवनी शक्ति को भी बढ़ाता है।

प्रियंका (नावरिया)
ब्लॉक रिसोर्स पर्सन
मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मोतीबाग, दिल्ली

SCERT DELHI

विषय सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	**सौंदर्य चिकित्सा और कल्याण केंद्र**	**1-35**
	1) सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में आजीविका के अवसर	01
	2) सौंदर्य उपचार सेवाएं	06
	3) कार्य क्षेत्र को तैयार करना तथा इसका प्रबंधन	16
	4) कार्य क्षेत्र मे स्वास्थ्य एवं सुरक्षा	25
2.	**मैनीक्योर, पेडिक्योर तथा मेहंदी**	**36-58**
	1) नाखून, हाथ तथा पैरों की आंतरिक संरचना	36
	2) मैनीक्योर	40
	3) पेडिक्योर	50
	4) हिना या मेहंदी	55
3.	**बालों की देखभाल -परिचय**	**59-84**
	1) बालों के रख-रखाव के मूल बिंदु	60
	2) सामान्य बाल बनाने के प्रकार	70

इकाई - 1
सौंदर्य चिकित्सा और कल्याण केंद्र

सत्र -1 सौंदर्य और कल्याण के क्षेत्र में आजीविका के अवसर

परिचय

ब्यूटी का अर्थ है , सुन्दरता ,ख़ूबसूरती अर्थात् सुन्दर दिखना और वैलनेस का अर्थ है, स्वास्थ्य ।ब्यूटी का मतलब सिर्फ शारीरिक सुंदरता ही नहीं रह गया है।अपितु ब्यूटी और वैलनेस का अर्थ है शारीरिक सुंदरता और स्वास्थ्य दोनों को साथ लेकर चलना।किसी व्यक्ति की बाहरी दिखावट पहली चीज है, जो दूसरों की नजर में सबसे पहले आती है। इसीलिए हर समय व्यक्ति का आकर्षक दिखना काफी महत्वपूर्ण है। यहां एक ब्यूटी थैरेपिस्ट की भूमिका आती है,जो व्यक्ति के समग्र रूप को बेहतर बनाने के लिए उनके विभिन्न सौंदर्य उपचार (ब्यूटी ट्रीटमेंट) करते हैं, जैसे कि हेयर-स्टाइल, स्किन-केयर, मैनीक्योर, पैडिक्योर, वैक्सिंग, क्लाइंट की मालिश, इसके बाद की सलाह, विश्राम आदि शामिल है। कभी-कभी उन्हें संतुलित आहार और पोषण का सुझाव भी दिया जाता है और इसमें एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए एक दैनिक व्यायाम भी शामिल है क्योंकि व्यायाम से हमारी शारीरिक मुद्रा में सुधार मिलता है और शरीर में किसी प्रकार की परेशानी नहीं होती! व्यायाम से हमारा शरीर लचीला बनता है और हम प्राकृतिक रूप से सुंदर दिखाई देते हैं।इस इकाई में,आप सौंदर्य और वैलनेस उद्योग के बुनियादी पहलुओं, क्षेत्र में करियर के अवसरों, विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं, कार्यक्षेत्र की तैयारी और रखरखाव, स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों के बारे में जानेंगे।

भारत में सौंदर्य और वैलनेस इंडस्ट्री

सौंदर्य और वैलनेस क्षेत्र बहुत तेजी तेज गति से आगे बढ़ रहा है और अब यह भारत में एक महत्वपूर्ण उद्योग है। देश की आर्थिक वृद्धि में यह बहुत योगदान देता है और धीरे-धीरे रोजगार प्रदान करने वाला अग्रणी क्षेत्र बन रहा है। इसमें रोजगार के लाखों अवसर पैदा हो रहे हैं। इस लगातार वृद्धि काकारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और भारतीय उपभोक्ताओं की बदलती जीवन शैली है। इस सौंदर्य वैलनेस उद्योग में अब बढ़तेविकास को देखकर कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश से प्रशिक्षित कर्मियोंऔरब्यूटी थैरेपिस्ट की मांग भी बढ़ गई है हालांकि भारत में सौंदर्य और वैलनेस उद्योग नया है सौंदर्य और वैलनेस के बारे में जागरूकता बढ़ गई है उद्योग फल फूल रहा है यह मुख्य रूप से पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच स्टाइलिश दिखने की बढ़ती इच्छा और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के कारण है।क्लाइंट

ब्यूटी ट्रीटमेंट और थेरेपी का लाभ उठाने के लिए सैलून जाता हैं। सैलून को अपने क्लाइंट को एक संतुष्ट अनुभव प्रदान करना होता हैं।

सौन्दर्य और वेलनेस क्षेत्र की वृद्धि के कारण इस प्रकार हैं:-

- लोग अधिक से अधिक सौंदर्य उत्पाद खरीदते हैं।
- आमतौर पर पहले केवल दुल्हन अपनी शादी के लिए मेकअप करवा कर तैयार होती थी लेकिन अब इस समय मेकअप करवाने का शौक के कारण और सुंदर दिखने के लिए दुल्हा-दुल्हन के परिवार व रिश्तेदार वाले भी मेकअप करवाते हैं।
- युवाओं को सोशल मीडिया जैसे टीवी, इंस्टाग्राम, फेसबुक, यूट्यूब आदि के माध्यम से विज्ञापन के द्वारा उत्पादों का ज्ञान होता है और सुंदर दिखने की चाह में वह उत्पाद खरीदना चाहते हैं।
- युवा अथवा जवान दिखने वाली त्वचा के लिए मानो लोगों में जुनून सा भर गया है जिससे वह अधिक से अधिक कॉस्मेटिक उपचार और एंटी एजिंग उत्पादों की मांग करते हैं और जवान दिखने के लिए इंजेक्शं सभी लगवाते हैं। ताकि उनकी त्वचा में कॉलेजन बना रहे और वह जवान दिखे।
- कॉस्मेटिक सर्जरी से लोग अपने शरीर के अंग को बदलवा सकते हैं और उसे एक नया रूप प्रदान कर सकते हैं उदाहरण के लिए लिप सर्जरी, ब्रेस्ट सर्जरी, नोज सर्जरी आदि।
- बाजारवाद को बढ़ाने के लिए उत्पादन में और भी अधिक नवीनता लाई जा रही है।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र के प्रमुख उपभाग:-

1. **सौन्दर्य केन्द्र या सैलून –** ब्यूटी सैलून में एक व्यक्ति के समग्र रूप में बेहतर सुधार लाने के लिए त्वचा, बाल, नाखून देखभाल और अन्य संबंधित चिकित्सा प्रदान की जाती है क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुसार हीइन सेवाओं को प्रदान किया जाता है।

2. **हेयर सैलून –** यह विशेष सैलून होते हैं जो सिर्फ बालों से जुड़ी सेवाएं प्रदान करते हैं जैसे हेयर कट,हेयर स्टाइल, शैंपू, हेयर कलरिंग और स्कैल्प ट्रीटमेंट आदि। कुछ हेयर स्टाइलिस्ट नाखुन और स्किन केयर सेवाएं भी प्रदान करते हैं।

3. **उत्पाद और काउंटर बिक्री–** इसमें सौंदर्य प्रसाधन और प्रसाधन सामग्री सहित सौंदर्य उत्पाद की काउंटर पर बिक्री शामिल है जिससे एक सैलून द्वारा क्लाइंट की उम्र के अनुसार स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के मुद्दे को संबोधित किया जाता है।

4. **फिटनेस और स्लिमिंग–** इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक,मन और शरीर संबंधी प्रथाओं, वजन घटाने और स्लिमिंग के क्षेत्र में सेवा आदि प्रदान करना शामिल हैं।

5. **काया-कल्प केंद्र–** इसमें स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, स्पा उत्पाद और घटनाएं जैसे मुख्य स्पा इंडस्ट्री सेवाएं शामिल है यह क्षेत्र मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान करता हैं।

6. **ऑल्टरनेटिव थेरेपी (वैकल्पिक-चिकित्सा)–** वैकल्पिक चिकित्सा विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित है, जो नियमित पश्चिमी चिकित्सा उपचार या किसी अन्य प्रकार की एलोपैथिक या दवा प्रक्रियाओं से भिन्न है। प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा, इनमें क्रिस्टल हीलिंग,कपिंग और कंपन (वाइब्रेशन) चिकित्सा शामिल है।

उभरती हुई यूनि-सेक्स सेवा

यूनि-सेक्स ब्यूटी सैलून पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सौंदर्य और वैलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं। कई संगठित खंड ऐसी सेवाओं की पेशकश कर रहे हैं, और यूनि-सेक्स सौंदर्य और वैलनेस केंद्र धीरे-धीरे भारतीय समाज में स्वीकृति प्राप्त कर रहे हैं क्योंकि लोगों की डिमांड इसको लेकर बढ़ रही है।

भारतीय सौन्दर्य ब्रांड

- लक्मे (Lakme)
- लोरियल प्रोफेशनल (Loreal Paris)
- बायोटिक (Biotique)
- नायका (Nyka)
- कलरबार (colourbaar)
- शुगर (sugar)आदि

- रेवलॉन (Revlon)
- मायग्लैम (My glam)
- स्विस ब्यूटी (Swiss beauty)

अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड

- मैक (MAC)
- बॉबी ब्राउन (Bobbi brown)
- हुडा ब्यूटी(Huda Beauty)
- मॉर्फी (Morphe)
- नार्स (Nars)
- NYX
- एलएगर्ल कॉस्मेटिक्स (LA Girls Cosmetics)

सहायक ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए करियर के अवसर

संख्या	करियर के अवसर	कार्य की भूमिका
1	मैनिक्यूरिस्ट	मैनीक्योर हाथों पर करने वाला उपचार है और जो इस सेवा में विशेषज्ञ व माहिर होता है उसे मैनिक्यूरिस्ट कहते हैं।
2	पेडिक्योरिस्ट	पैडिक्योर पैरों पर करने वाला उपचार है और जो इस सेवा में विशेषज्ञ व माहिर होता है उसे पेडिक्योरिस्ट कहते हैं।
3	मेंहदी आर्टिस्ट	मेहंदी लगाने में माहिर व विशेषज्ञ व्यक्ति को मेहंदी आर्टिस्ट कहा जाता है।
4	नेल आर्टिस्ट	नाखूनों पर डिजाइन बनाना, नकली नाखून लगाना व उसकी देखभाल करना नेल आर्टिस्ट का काम होता हैं।
5	टैटू आर्टिस्ट	टैटू आर्टिस्ट उसे कहा जाता है जो की टैटू बनाने में विशेषज्ञ व माहिर हो किसी भी प्रकार का टैटू शरीर पर बना सके।
6	हेयर स्टाइलिस्ट	बालों को अलग अलग प्रकार के ढंग से बांधना व उसे स्टाइल करना हेयर स्टाइलिस्ट का काम होता है और इसे हेयर डू भी कहते हैं।

7	मसाज थेरेपिस्ट	मसाज थेरेपिस्ट शरीर की मसाज करने में विशेषज्ञ और माहिर होता है। उसे शरीर की पूरी जानकारी होती है।
8	स्किन-केयर थेरेपिस्ट	स्किन केयर थैरेपिस्ट उसे कहा जाता है जो की त्वचा से जुड़ी सभी प्रकार की सेवाएं क्लाइंट को प्रदान करता है जैसे की फेशियल, थ्रेडिंग, क्लीनअप आदि
9	क्लाइंट कंसल्टेंट	क्लाइंट कंसलटेंट उसे कहा जाता है जो की क्लाइंट की बातें सुनकर उसकी त्वचा को देखकर उसे सही सुझाव देता है और उसके मन मे अपनी त्वचा से संबंधित उठ रहे सभी सवालों के जवाब देता है। उसके मन को संतुष्ट करता है।

अपनी प्रगति जाँचें

बहुविकल्प प्रश्न

1. वर्तमान सौंदर्य और वैलनेस उद्योग के रुझान क्या है?

   (क) उपभोक्ता की सोच में बदलाव (ख) उभरते यूनि-सेक्स सैलून

   (ग) अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड (घ) उपरोक्त सभी

2. _____ केंद्र शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाओं की पेशकश करते हैं।

   (क) फिटनेस और स्लिमिंग (ख) वैकल्पिक चिकित्सा

   (ग) कायाकल्प केंद्र (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

3 सौंदर्य और वैलनेस क्षेत्र की वृद्धि के कारण बताइए?

4. सौंदर्य और वैलनेस क्षेत्र के उपभागो का वर्णन करें?

5. भारतीय सौंदर्य ब्रांड और अन्तर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड के नाम बताएँ?

6. सहायक ब्यूटी थैरेपिस्ट की विशेषता बताएँ?

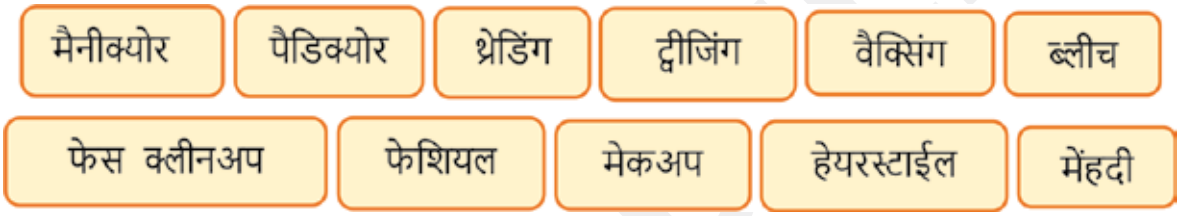
7. सहायक ब्यूटी थैरेपिस्ट के करियर के अवसर के बारे में संक्षेप में वर्णन करें?

❖❖❖

सत्र-2 सौन्दर्य उपचार सेवाएं

ब्यूटी थैरेपी एक शब्द है, जिसमें सिर से पैर तक की गतिविधियों या सेवाओं की एक विस्तृत स्पेक्ट्रम शामिल है। प्रत्येक सेवा की अपनी एक प्रक्रिया होती है जिसका पालन चरण - दर - चरण सावधानी पूर्वक करना होता है, अन्यथा इससे मांस पेशियों और त्वचा में समस्याएं हो सकती हैं, जैसे चकत्ते,एलर्जी और संक्रमण, जिससे क्लाइंट असंतुष्ट हो सकता है। प्रत्येक सेवा के लिए उपयोग किए जाने वाले उत्पादों, उपकरणों के गहरे ज्ञान की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि किसी क्लाइंट को किसी सौंदर्य उत्पाद से एलर्जी ना हो।

सैलून द्वारा प्रदान की जाने वाली सौंदर्य चिकित्सा और सेवाएं:-



मैनीक्योर

मैनीक्योर हाथों की दिखावट में सुधार के लिए किया जाने वाला ट्रीटमेंट है और पुरुषों और महिलाओं दोनों में बीच लोकप्रिय है। अधिकांश सैलून में इस सर्विस के लिए एक अलग हिस्सा तय होता है।इस ट्रीटमेंट में हाथों और नाखूनों को साफ रखने और क्यूटिकल को पीछे की ओर धकेलना, त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने और त्वचा को नरम करके मालिश करना। अतः अंत में नेल पॉलिश लगाई जाती है।

मैनीक्योर के निम्नलिखित लाभ है:-

1. हाथ मुलायम हो जाते हैं।
2. रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
3. हाथों को आराम महसूस होता है।
4. नाखुन साफ और स्वच्छ हो जाते हैं तथा नाखूनों में चमक आ जाती है।
5. हाथ और नाखून देखने में सुंदर दिखाई देते हैं।

पैडिक्योर

पैडिक्योर से पैरों और पैरों की उंगलियों के नाखूनों की दिखावट में सुधार करने में मदद मिलती हैं। पैर की त्वचा थोड़ी सख्त होती है, जिसके लिए इसमें प्यूमिक स्टोन, मेटल स्क्रैपर, वुडन स्क्रैपर,स्क्रब आदि का उपयोग करके पैरों की मृत-कोशिकाओं को निकाला जाता हैं और क्रीम के मसाज द्वारा पैरों की सख्त त्वचा को मुलायम बनाया जाता है। अतः अंत में नेलपेंट लगाकर पेडीक्योर को पूरा किया जाता है।

पैडिक्योर के निम्नलिखित लाभ है:-

1. पैर मुलायम हो जाते हैं।
2. पैरों में रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
3. पैरों के अंगुली के नाखून को आकार दिया जाता है।
4. पैरों को आराम देने में मदद मिलती है।
5. पैरों और पैर की अंगुली केनाखून दिखने में सुंदर दिखाई देते हैं।

मैनीक्योर और पैडिक्योर के बीच अंतर क्लाइंट की स्थिति, कठोर त्वचा के उपचार और मालिश प्रक्रिया में निहितहै।

थ्रेडिंग

यह बालों को हटाने की तकनीक है जिसमें पूरे बालों को जड़ों से खींच कर निकालने के लिए एक सूती धागे का उपयोग किया जाता है। धागे को मोड़कर उसका लूप तैयार किया जाता है और बालों को लूप में फंसाकर विपरीत दिशा में खींचकर बाहर निकाला जाता है।थ्रेडिंग का उपयोग मुख्यत:भोंहो,मूछों, माथे के बालों को निकालने के लिए किया जाता है।

थ्रेडिंग के लाभ निम्नलिखित है:-

1. एक एक बाल बाहर खींचने की तुलना थ्रेडिंग में कम दर्द होता है।
2. यह वैक्सिंग की तुलना में बहुत तेज और सुरक्षित है।
3. यह संवेदनशील त्वचा सहित लगभग सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है।
4. थ्रेडिंग में किसी भी रसायन का उपयोग नहीं किया जाता हैं। इससे चेहरे और भौहों का एक साफ और अच्छा लुक आता है।

5. थ्रेडिंग हर पार्लर में उपलब्ध होती है तथा यह सस्ती होती है। इसका मुल्य कम होता है।

ट्वीजिंग(चिमटी द्वारा बालों को निकालना)

यह बालों को हटाने की तकनीक है जिसमें पूरे बालों को जड़ से खींचकर निकालने के लिए एक चिमटी का उपयोग किया जाता है। उसे चिमटी की सहायता से एक-एक करके बालों को जड़ों से खींचकर निकालते हैं। इससे बालों को वापस आने में 2- 4 सप्ताह तक का समय लगता हैं।

थ्रेडिंग और ट्विजिंग के बीच निम्नलिखित अंतर है:-

थ्रेडिंग	ट्वीजिंग
1. थ्रेडिंग को सूती के धागे से किया जाता है।	ट्वीजिंग को चिमटी से किया जाता है।
2. थ्रेडिंग में एक बार में कम से कम 4 से 5 वालों को निकाला जाता है।	ट्वीजिंग में एक बार में सिर्फ एक बाल ही निकल सकता है
3. थ्रेडिंग में बालों को लूप मे फसाकर विपरीत दिशा में खींचा जाता है।	ट्वीजिंग में बालों को बालों की उगने की दिशा में खींचा जाता है
4. थ्रेडिंग करने से पहले पाउडर का उपयोग किया जाता है ताकि त्वचा को ड्राई कर सके और बाल आसानी से बाहर निकल सके।	ट्वीजिंग करने से पहले पाउडर का उपयोग नहीं किया जाता। इसे करने के लिए त्वचा का चिकनी होना आवश्यक है।

वैक्सिंग

यह बालों को हटाने की तकनीक है, जिसमें गर्म वैक्स के इस्तेमाल से बालों को जड़ से निकाला जाता है नए बालों को उगने में लगभग 3 से 6 सप्ताह लगते हैं यह किसी व्यक्ति के बालों के विकास पैटर्न पर निर्भर करता है। वैक्सिंग दो प्रकार की होती है स्ट्रिप वैक्सिंग और स्ट्रेपलेस वैक्सिंग।

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

स्ट्रेपलेस वैक्सिंग में वैक्स की एक मोटी परत लगाई जाती है और ठंडा होने के बाद वैक्स को पकड़ कर हाथों से खींच कर निकाल दिया जाता है। इसमें किसी कपड़े या कागज की पट्टी का उपयोग नहीं किया जाता है ठंडा होने पर वैक्स कठोर हो जाता है जिससे अनचाहे बालों को हटाने में आसानी होती है। ऐसा माना जाता है कि इसमें कम दर्द होता हैं। इससे बारीक और महीन बाल आसानी से निकल जाते हैं।

वैक्सिंग के निम्नलिखित लाभ होते हैं:-

1. मृतकोशिका निकल जाती है
2. बाल जल्दी नहीं आते उन्हें आने में 2 से 4 हफ्तों का समय लगता है।
3. बार-बार करने से ग्रोथ कम हो जाती है।
4. त्वचा मुलायम व चमकदार दिखती है।
5. बाल हटाने के बाद त्वचा आकर्षित दिखती है।

ब्लीच

ब्लीच का अर्थ एक ब्लीचिंग एजेंट से होता है, जो त्वचा की टोन को हल्का करने में मदद करता है। यह आमतौर पर चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने के लिए उपयोग किया जाता है इस प्रक्रिया को ब्लीचिंग कहा जाता है। इसमें दो प्रकार के रसायन का उपयोग होता है अमोनिया और हाइड्रोजन। ब्लीच को करने से पहले पैच टेस्ट करना आवश्यक है।

ब्लीच कई प्रकार की होती है जैसे- क्रीम ब्लीच, पाउडर ब्लीच, लिक्विड ब्लीच आदि चेहरे पर विशेषकर क्रीम ब्लीच का उपयोग किया जाता हैं। ब्लीच को कम से कम 15 से 20 दिन के गैप में करना चाहिए। ब्लीच के बाद चेहरे पर जलन, सूजन और रेडनेस की समस्या हो सकती है। कई महिलाएं ब्लीच के बाद बर्फ से सिकाई नहीं करती जिसके कारण चेहरे पर जलन या रेडनेस बढ़ सकती है। बर्फ की जगह आप एलोवेरा जेल भी लगा सकती हैं।

ब्लीच निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए किया जाता है:-

1. काले धब्बे और झाई को कम करना, कोहनी या अंडरआर्म पर गहरे हिस्सों को हल्का करना।
2. त्वचा को चमकदार बनाना।
3. त्वचा से मृत कोशिकाओं को हटाना।
4. चेहरे के बालों को हल्का करना और कम दिखाई देने योग्य बनाना।
5. ब्लीच का असर लंबे समय तक रहता हैं।

फेस-क्लीनअप

क्लीन-अप त्वचा के बंद छिद्रों को खोलने और त्वचा को सांस लेने योग्य बनाता है इससे मृत कोशिका को हटाने और त्वचा से गहरी गंदगी को साफ करने में मदद मिलती है।चेहरे को फेस वॉश से वॉश करना क्लीन-अप नहीं है, बल्कि स्किन को अंदर से साफ करना फेस क्लीन-अप कहलाता है। क्लीनअप ब्यूटी ट्रीटमेंट का एक हिस्सा है जिससे स्किन को पोषक तत्व मिलते है, साथ ही स्किन में कसावट भी आती है।

© NCERT DELHI

इसके निम्नलिखित लाभ है:-

1. चेहरे को एक स्वस्थ चमक प्रदान की जाती है।
2. प्रदूषण के कारण हानिकारक बैक्टीरिया पसीना और अशुद्धियों को हटाकर त्वचा को अच्छी तरह से साफ किया जाता है।
3. मुहासे और फुंसियां के दाग धीरे- धीरे कम हो जाते हैं।
4. चेहरे के रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
5. फेस क्लीन अप से स्किन हाइड्रेट रहती है और उसकी खूबसूरती भी लंबे समय तक बनी रहती है।

फेशियल

फेशियल (facial) त्वचा के सौन्दर्य बढाने की एक प्रक्रिया है जिसमें कई उपचार सम्मिलित हैं, जिनमें प्रमुख हैं- वाष्प देना, चेहरे पर मास्क, लोशन, क्रीमें, पील, मालिस आदि। फेशियल में मृत कोशिकाओ के साथ चेहरे में जमा गंदगी को साफ किया जाता है। सफाई होने के बाद सूदिंग मास्क और क्रीम से स्किन को हाइड्रेट किया जाता है। इसका प्रयोग होते ही फेस में ग्लो बढ़ जाता है। इसमें कई स्टेप में चेहरे की सफाई की जाती है। बढ़ती उम्र के साथ हमारी स्किन की सतह पर मृत कोशिकाएं जमा होने लगती है, जिसके कारण झुर्रियां-फाइन लाइन्स और फेस पर डलनेस होने लगती है। ऐसे में चेहरे की स्किन को जवां रखने के लिए फेशियल की जरूरत होती है।

इसके निम्नलिखित लाभ है:-

1. त्वचा में कसाव आता है।
2. त्वचा साफ और चमकदार दिखती है।

3. त्वचा की अवशोषण क्षमता बढ़ती है।
4. त्वचा पर झाइयां, कील, मुंहासे धीरे-धीरे साफ हो जाते होते हैं।
5. इसका असर लंबे समय तक रहता है।

मेकअप

यह किसी के व्यक्तित्व को उभारने के लिए सौंदर्य प्रसाधन लगाने की एक प्रक्रिया है मेकअप में आमतौर पर लिपस्टिक, लाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, लिप लाइनर,लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का इस्तेमाल किया जाता है। मेकअप करने वालों को मेकअप आर्टिस्ट कहा जाता है।

टेलीविजन मीडिया और थिएटर सहित फिल्म और टीवी उद्योग को नियमित वेतन पर मेकअप कलाकारों की आवश्यकता होती है और इसलिए इस क्षेत्र में अक्सर एक अच्छा अवसर होता है।

मेकअप के निम्नलिखित लाभ है:-

1. आत्मविश्वास बढ़ता है
2. त्वचा की कमियों और दोषों को छिपा दिया जाता है।
3. मनचाही अभिव्यक्ति और लुक मिलता है।
4. त्वचा का प्रदूषण से बचाव होता है।
5. मेकअप के बाद आकर्षक और सुंदर दिखाई देते हैं।

हेयर-स्टाईल (बाल बनाने का तरीका)

हेयर-स्टाइल एक ऐसा तरीका है जिसमें बालों को स्टाइल किया जाता है यह व्यक्तिगत सौंदर्य और फैशन का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता है महिलाओं और पुरुषों दोनों के बीच लोकप्रिय है। एक हेयर-स्टाइल हमें एक परफेक्ट लुक देने का काम करता है। आपका हेयर स्टाइल सिर्फ आपको खूबसूरती ही नहीं देता बल्कि आपको कॉन्फिडेंट महसूस करवाने में भी मदद करता है। साथ ही आपका हेयर स्टाइल आपके व्यक्तित्व का भी संकेत होता है। हेयर स्टाइल आपकी पर्सनालिटी का एक अभिन्न हिस्सा है। एक हेयर स्टाइल को कंघे, ब्लू ड्रायर, रोलिंग स्ट्राइटनिंग और सौंदर्य प्रसाधन जैसे हेयर जेल आदि के उपयोग से बालों को एक निश्चित तरीके से व्यवस्थित करके तैयार किया जाता है, बालों को स्टाइल करने को हेयर ड्रेसिंग भी कहा जाता है।

हेयर स्टाइल में हेयर बैंड, क्लिप,पिंस, बैरेट, टीयारास इत्यादि जैसे एसेसरीज को शामिल किया जाता है ताकि बालोंमें लगाकर उनकी दिखावट को सुंदर बनाया जा सके।

इसके निम्नलिखित लाभ है:-

1. हेयर स्टाइल से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।
2. बालों के स्टाईल से चेहरे की दिखावट में भी सुधार आता है।
3. आकर्षक और सुंदर दिखाई देते हैं।

मेंहदी

यह पौधे से प्राप्त होता है जिसमे प्राकृतिक रंग का उपयोग करके हाथों और पैरों को सजाने की एक कला है जिसमें डिजाइन के साथ त्वचा पर मेहरून लाल रंग आता है और जो ठंडक का प्रभाव देता है। मेहंदी किसी की त्वचा पर कुछ ही दिनों के लिए रहती है यह ज्यादातर विशेष अवसरों पर ही इसका उपयोग

किया जाता है जैसे शादी, त्योहार, धार्मिक समारोह आदि हिना मेहंदी पत्तों से बनाई जाती है इसका उपयोग बालों को डाई करने और कंडीशनिंग गुणों के लिए भी किया जाता है। मेहंदी की शीतलता तनाव, सिर दर्द और बुखार से राहत दिलाती है। मेंहदी लगाने से त्वचा संबंधी कई रोग दूर होते हैं। साथ ही त्वचा की खुश्की भी दूर होती है। नाखूनों को बढ़ाने में भी मेहंदी बहुत लाभकारी जड़ी बूटी है।

मेंहदी के लाभ निम्नलिखित है:-

1. मेहंदी की पत्तियां प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो स्कैल्प को शांत कर, जड़ों को मज़बूत बनाती हैं, जिससे बालों का झड़ना भी कम होता है।
2. मेंहदी के प्राकृतिक एंटिफंगल और रोगाणुरोधी गुण स्कैल्प की जलन को शांत करते हैं, जिससे खुजली कम होती है और रूसी की समस्या भी कम होती है।
3. मेहंदी लगाने के बाद हाथ और पर सुंदर दिखाई देते हैं।
4. मेंहदी को सुहाग का प्रतीक भी माना जाता है।

अपनी प्रगति जाँचें

बहुविकल्प प्रश्न

1. _____ हाथों और नाखूनों की दिखावट में सुधार के लिए एक उपचार है।

   (क) मैनीक्योर (ख) पैडिक्योर

   (ग) थ्रीडिंग (घ) ब्लीचिंग

2. _____ एक उपचार है जो आईब्रो की दिखावट में सुधार करने में मदद करता है।

   (क) मैनीक्योर (ख) पेडिक्योर

   (ग) थ्रेडिंग (घ) ब्लीचिंग

3. _____एक विधिहै जिसमें त्वचा की टोन को हल्का करने के लिए रसायनों का उपयोग किया जाता हैं।

   (क) वैक्सिंग (ख) फेस क्लीनअप

   (ग) थ्रेडिंग (घ) ब्लीचिंग

4. मैनीक्योर और पेडिक्योर के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए?

5. सैलून में दी जाने वाली सभी सेवा को सूची बद्ध करे।

6. सभी सौंदर्य सेवाओं के लाभों का वर्णन नाम सहित करे ?

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 3 कार्य-क्षेत्र तैयार करना और इसका प्रबन्धन

एक सैलून को साफ और कीटाणुरहित रखना चाहिए। एक उपयुक्त तापमान और रौशनी की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए। इसके अलावा आवश्यक सुरक्षा उपायों का पालन करना चाहिए। इन

मूलभूत सुविधाओं के अभाव में एक सलून द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ गलत हो सकती है, जो इसकी प्रतिष्ठा और क्लाइंट को प्रभावित कर सकती है। किसी दुर्घटना या काम गलत होने के मामले में क्लाइंट सैलून पर मुकदमा भी कर सकता, इस प्रकार उनकी प्रतिष्ठा और व्यापार नष्ट हो सकता है।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में स्वच्छता का अत्यधिक महत्त्व है, इसलिए एक सलून के कार्य क्षेत्र को हमेशा पर्याप्त सुरक्षा उपायों के साथ साफ रखना चाहिए। क्लाइंट के बैठने और प्रक्रिया वास्तव में शुरू होने से पहले उपचार के लिए आवश्यक उपकरण उस क्षेत्र में रखे जा सकते हैं| ये सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक उपचार के तुरंत बाद कचरे को हटा दिया जाना चाहिए। टूल्स और सफाई को कीटाणु रहित (disinfection) करना अनिवार्य है।

आप क्लाइंट की जानकारी से संबंधित स्वच्छता और कीटाणुरहित पर्यावरण व्यक्तिगत प्रस्तुति और ब्यूटी में बनाए रखने की योग्य व्यवहार में रखरखाव के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करें।

रिकॉर्ड कार्ड का रख-रखाव

एक क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है जिसमें निम्नलिखित शामिल है।

- एक क्लाइंट द्वारा लिया गया पिछला उपचार।
- क्लाइंट के लिए बुक किया गया उपचार।
- उपयोग किए जाने वाले उत्पादों के बारे में क्लाइंट की पिछली जानकारी, उसकी त्वचा का प्रकार और उसे यदि किसी उत्पाद से एलर्जी है तो इसका विवरण।
- उपचार शुरू करने से पहले रिकॉर्ड कार्ड को रेफर किया जाना चाहिए और विवरण जैसे नाम, पता तथा क्लाइंट से सुनिश्चित करने के लिए पुष्टि की जानी चाहिए

BEAUTY RECORD CARD

NAME PHONE
ADDRESS
EMAIL
SKIN DESCRIPTION DRY NORMAL OILY
SKIN SENSITIVITY NORMAL SENSITIVE VERY SENSITIVE
SKIN TYPE BURN EASILY MILD BURN TAN EASILY
SKIN BREAKOUTS ACNE ROSACEA OCCASIONAL PIMPLES
IS THE CLIENT CURRENTLY TAKING ANY MEDICATION? Y N
DOES THE CLIENT HAVE ANY ALLERGIES OR MEDICAL CONDITIONS? PLEASE INDICATE:
HAS THE CLIENT HAD ANY OF THE FOLLOWING?
Laser/IPL Treatment Y N
Dermabrasion Y N
Moles Or Surspots Removed Y N
Waxing Y N
Chemical Peel Y N
CURRENT SKIN CARE REGIME

कार्यक्षेत्र की अनिवार्यता

आमतौर पर एक कार्य क्षेत्र का उपयोग कई सेवाएं प्रदान करने के लिए किया जाता है, तो यह निम्नलिखित होना चाहिए।

- स्वच्छता और कीटाणुरहित(disinfection) वातावरण।
- तौलिया साफ होनी चाहिए।
- पर्याप्त वेंटिलेशन और रौशनी होनी चाहिए।
- टेम्परेचर कंट्रोल होना चाहिए।
- आने जाने की सुविधा देने के लिए और क्लाइंट के सामने रखने के लिए जगह होनी चाहिए।
- शांति और सुखदायक संगीत के साथ एक शांत वातावरण होना चाहिए क्योंकि इससे विश्राम में मदद मिलती है|
- क्लाइंट को सेवा देने से पहले उपकरण और कॉस्मेटिक एक जगह पर एकत्रित ट्रॉली में होनी चाहिए।
- क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड भी देखना चाहिए।
- पर्याप्त टिशू और कॉटन होना चाहिए|

विसंक्रमण(sterilization) और कीटाणु शोधन (disinfection) विधियाँ

उपकरणों की सफाई या कीटाणुशोधन(disinfection) और भी संक्रमण लोगों में प्रदूषण और संक्रमण को रोकने में मदद करता है। इसके अलावा प्रदूषण और संक्रमण से बचने के लिए साफ तौलिये, बोतलें,स्पैचुला आदि का उपयोग करना चाहिए।

- सफाई से सिर्फ गंदगी और धूल को हटाया जाता है, इसे विसंक्रमण और कीटाणुशोधन से पहले किया जाता है|
- अगला कदम कीटाणु शोधक है जिससे बैक्टीरिया, वायरस और कवक को मारा जाता है। सफाई एजेंट को कीटाणुशोधन की प्रक्रिया के दौरान नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।
- विसंक्रमण भाप की मदद से सूक्ष्म जीवों को मारने की एक विधि है यह एक ऑटोक्लेव का उपयोग करके किया जाता है। केवल ये उपकरण जो धातु से बने होते हैं जैसे कैंची, चिमटी और कुछ गर्म प्रतिरोधक कांच काबना पदार्थों ऑटोक्लेव हो सकता है।

SCERT DELHI

- सफाई करने से पहले कीटाणुपूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं, यह गर्मी और रासायनिकद्रव का उपयोग करके किया जाता है घरेलू ब्लीच यानी क्लोरीन और एल्कोहल का घोल कुछ रासायनिक सैनिटाइजर्स के उदाहरण हैं।

सौंदर्य सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरण और सामग्री :-

ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपचार और सामग्री नीचे दिखाए गए हैं।

व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार :-

एक व्यक्ति जिस तरह से अपने आप को प्रस्तुत करता है, वह व्यावसायिक जीवन कोकाफी हद तक प्रभावित करता है, जिस तरह से वह क्लाइंट को देखता है, बोलता है, कार्य करता है, क्लाइंट को बधाई देता है, हर समय, हर चीज़ उपयुक्त होनी चाहिए।

सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट के लिए टिप्स :-

एक सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट को ऐसा करना चाहिए:

- सैलून की वर्दी (uniform) को प्रेस किये जाना चाहिए|
- व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च स्तर को बनाए रखें, क्योंकि वे क्लाइंट के साथ नजदीकी बनाकर काम करेगी।
- स्वच्छ बाल बनाए रखें। बालों को पोनीटेल या बन में बड़े करीब से बांधा जा सकता है।
- हल्के मेकअप लगाएं और बहुत ज्यादा मेकअप से बचें।
- सुनिश्चित करें कि सभी की सांसें ताजा है भोजन या तम्बाकू की गंध नहीं आ रही है।

- नाखूनों को काटें और साफ रखें।
- कम से कम आभूषण पहने।
- आरामदायक ढके हुए जूते पहने क्योंकि इससे आराम से काम करने की सुविधा रहती है और पैरों को नुकीले सामान से चोटों का बचाव हो सकता है।
- काम या उपचार क्षेत्र में खाने पीने से बचें।
- अपने क्लाइंट से हमेशा विनम्रता से बात करे और उनको नमस्कार करें।
- क्लाइंट को ध्यान से और धैर्यपूर्वक सुनने और समझने की कोशिश करें कि वो क्या कहना चाह रहे हैं।
- क्लाइंट को इस बारे में सूचित करे कि उपचार शुरू करने में कितना समय लगेगा और देरी का कारण भी बताए।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले हर बार हाथ धोएं।

कचरे का सुरक्षित निपटान

कचरे का सुरक्षित निपटान कचरे का सुरक्षित निपटान एक महत्वपूर्ण कदम है क्योंकि इससे प्रदूषण और संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। एक सेवा के पूरा होने के बाद छोड़ दिया गया कचरा सलून में काम करने वाले कर्मियो और साथ ही क्लाइंट दोनों के लिए स्वास्थ्य संबंधी खतरा पैदा कर सकता है। उसके बारे में एक बुरा प्रभाव डालेगा कचरे के निपटान के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- डिस्पोजेबल आइटम जैसे कॉटन टिशू, वैक्स, स्ट्रिप्स आदि उपयोग के तुरंत बाद एक कवर वाले डस्टबिन में डालें।
- अलग उपचार शुरू करने से पहले फर्श की सफाई होनी चाहिए गिरे हुए बालों को हटाया जाना चाहिए।
- उपयोग के तुरंत बाद चीजों को अपने-अपने स्थान पर रखकर सैलून को साफ सुथरा रखें इससे समय बचाने और अगली सेवा के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करने में भी मदद मिलती है।

- सुनिश्चित करे कि सभी बोतलों पर उनके ढक्कन लगे होने चाहिये।
- इस हिस्से को साफ करने के लिए सेवा के दौरान प्रतीक्षा समय का उपयोग करें उदाहरण के लिए, जब मैनीक्योर के दौरान नेल पेंट सूख रहा हो तो गंदे पानी और टिशू को उचित तरीके से हटा दें।

SCERT DELHI

- एक सेवा के बाद उपकरणों को साफ करें और उन्हें विसंक्रमित करें।
- सफाई की सभी विधि या क्लाइंट को किसी भी असुविधा के बिना चुपचाप किए जानी चाहिए।
- किसी भी उपकरण के पैकेट परदिए गए उपयोग और सफाई के लिए निर्देशों का पालन करें।
- प्रत्येक प्रक्रिया के बाद, कार्य क्षेत्र की स्वच्छता सुनिश्चित करें उपकरण और कार्य क्षेत्र को कीटाणुरहित और विसंक्रमित करें।
- हर उपचार के बाद कार्य क्षेत्र में चादरें और तोलियो के बदले इस्तेमाल किए गए तौलियों की धुलाई के लिए कपड़े धोने के टोकरे में रखें।

उपकरण और टूल्स का भंडारण :-

- उपयोग के बाद टूल्स और उपकरणों को साफ, कीटाणुरहित और स्टरलाइजकरें और उन्हें अपने संबंधित स्थानों पर रखें।
- चोटों से बचाने के लिए नुकीले उपकरणों का सुरक्षित भंडारण सुनिश्चित करें।
- अपनी जेब में धार वाले टूल्स न रखें।
- बिजली के उपकरणों से सावधान रहें तारों या अन्य हिस्सों को फर्श पर ना छोड़ें।
- उपयोग में ना होने पर बिजली के उपकरणों को बंद करें।

नियमो और मापदंडों का अनुपालन :-

भारत के विभिन्न राज्यों, संघ, राज्यों में भी ब्यूटी सैलून स्थापित करने के नियम और कानून विभिन्न हैं। इन्हें दुकानों और प्रतिष्ठानों के अधिनियम के तहत पंजीकृत किया जाता है। इस अधिनियम के तहत प्रत्येक दुकान या प्रतिष्ठान के लिए काम शुरू होने के 30 दिन के अंदर अपना पंजीकरण कराना अनिवार्य है। यह अधिनियम कर्मचारियों के काम के घंटे, दुकानों और प्रतिष्ठानों के खुलने और बंद होने के दिशा निर्देश, कर्मचारियों के लिए अवकाश, रोजगार के नियमों और सेवाओं को समाप्त करने, और रजिस्ट्रारों और रिकॉर्ड्स के रखरखाव सहित नोट्स, लाइसेंस और प्रमाण पत्र प्रदर्शित करना सहित सभी काम। नियमन करता है।

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

- एक सैलून को पंजीकृत करने की आवश्यकता होती है और उसके पास काम करने के लिए लाइसेंस होना चाहिए।

- इसे अपने कर्मचारियों के व्यापार परमिट और प्रमाणपत्र प्रदर्शित करना होगा।
- इसमें पानी के पीने की सुविधा और एक साफ वॉशरूम की आवश्यकता होती है।
- इसमें विभिन्न प्रकार के कचरे को इकट्ठा करने के लिए अलग अलग डिब्बे होने चाहिए।
- सैलून से अनुमोदित कीटाणुनाशक और स्टरलाइजर शामिल होना चाहिए और इन्हें अपने वास्तविक कंटेनरों में संग्रहित किया जाना चाहिए
- डिस्पोजेबल वस्तुओं को हर उपचार के बाद हटा दिया जाना चाहिए।
- पुन: उपयोग में आने वाले उपकरणों को स्टरलाइज या कीटाणुरहित करना चाहिए।
- फर्श को साफ रखना चाहिए और सैलून में उत्पन्न कचरे को उचित और तुरंत निपटान करना चाहिए।
- सभी सौंदर्य उत्पादों पर लेबल किया जाना चाहिए।
- सैलून में काम करने वाले कर्मचारियों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनना चाहिए।
- कर्मचारियों की एक पूरी सूची का रखरखाव अनिवार्य है उनकी नियुक्त करने से पहले उनका पुलिस वेरिफिकेशन किया जाना चाहिए।
- क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड को अप-टू-डेट रखने की आवश्यकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा किट को हमेशा आसानी से पहुंचने वाले स्थान पर रखना चाहिए।

सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियां:-

- क्लाइंट की जरूरत को पूरा करने के लिए उपयुक्त सेवा योजना का सुझाव दें।
- त्वचा और मेकअप उत्पाद के लिए विरोधी संकेत (contraindication) आदि कोई हो तो उनकी पहचान करने के लिए क्लाइंट से जरूरी प्रश्न पूछें।
- यदि आवश्यकता हो तो क्लाइंट को आपातकालीन प्रक्रिया के बारे मे सूचित करें।
- एक प्रक्रिया को पूरा करने के लिए अनुमानित समय का अनुमान लगाए और क्लाइंट को उसके बारे में सूचित करें।
- प्रतीक्षा कर रहे हैं क्लाइंट को समय समय पर उनकी सेवाएं शुरू करने के लिए बचे हुए समय की जानकारी दे

SCERT DELHI

- क्लाइंट को एक उपचार के लिए तैयार करें और उसे सुरक्षात्मक परिधान प्रदान करें।
- सेवा या उपचार से संबंधित उत्पादों, उपकरणों और कॉस्मेटिक को व्यवस्थित करें और उन्हें पास में रखें।
- सेवा शुरू होने से पहले अपने हाथों को साफ करें।
- पूरी प्रक्रिया के दौरान गोपनीयता और आराम सुनिश्चित करें के लिए। अपनी और क्लाइंट की स्थिति उचित बनाए रखें।
- क्लाइंट की आवश्यकताओं के अनुरूप और मनचाहे प्रभाव को प्राप्त करने के लिए उत्पादों का चयन करें और लगाये।
- क्लाइंट को विरोधी संकेत होने के मामले में सेवा तुरंत बंद करें। और जरूरी सलाह और सिफारिश प्रदान करें।
- एक प्रक्रिया के बाद त्वचा को साफ करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह गंदगी से मुक्त। और मॉइस्चराइज हो
- क्लाइंट को आगे की सेवाओं के लिए विशिष्ट प्रक्रिया घर पर देखभाल की सलाह और सिफारिश प्रदान करें।
- क्लाइंट से प्रश्न पूछे कि वह परिणाम से संतुष्ट है कि नहीं?
- स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिम या खतरों की रिपोर्ट संबंधित कर्मियो को करें।
- सुपरवाइजर को काम के मुददे और क्लाइंट के अनियंत्रित व्यवहार के मामले में रिपोर्ट करें।
- नियमित ब्यौरा और उचित फॉरमेट में पूरा करें।
- उत्पाद को किफायती रूप से उपयोग करें और स्टोरेज संबंधी निर्देशों का पालन करें उत्पाद की बर्बादी को कम करें।
- अपशिष्ट पदार्थों का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करें।
- सेवाओं के बाद प्रक्रिया के लिए क्लाइंट को धन्यवाद दें। यदि क्लाइंटसेवाओं से संतुष्ट नहीं हैं तो क्लाइंट की संतुष्टि के लिए मामलों को हल करने या उसके लिए माफी मांगने के लिए कार्रवाई करें और सुपरवाइजर को बताएँ।

SCERT DELHI

अपनी प्रगति जाँचें

बहुविकल्प प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन एक ब्यूटी थेरेपिस्ट की विशेषता नहीं है?

   क) उत्पादों के बारे में ज्ञान होना ख) विनम्र व्यवहार

   ग) व्यक्तिगत रूप से प्रसन्न दिखाई देना घ) जल्दी में होना

2. विसंक्रमण में शामिल होता है।

   क) पोंछना ख) कीटाणुनाशक उपयोग करना

   ग) भाप लेना घ) उपरोक्त सभी

3. सैलून में बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं में शामिल हैं।

   क) हवादार कमरा ख) पीने का सुरक्षित पानी

   ग) साफ तौलिए और गाउन घ) उपरोक्त सभी

4. क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में होते हैं।

   क) क्लाइंट की जानकारी ख) सैलून को निर्देश

   ग) उत्पाद की जानकारी घ) उपरोक्त सभी

5. उपचार के बाद, निम्नलिखित काम करने की आवश्यकता होती है,

   क) साफ तौलिए का उपयोग ख) डिस्पोजिबल मदों को फेंक देना

   ग) वर्कटॉप पर कीटाणुनाशक डालना और उपकरण विसंक्रमण

   घ) उपरोक्त सभी

6. उपकरण और अन्य सामग्रियों को व्यवस्थित करने का सही तरीका निम्नलिखित में से कौन सा है?

   क) आवश्यकता के अनुसार उन्हें सेट करें ख) उन्हें दूर के कमरे में

   ग) उन्हें बेतरतीब ढंग से रखें घ) उन्हें एक बाल्टी में रखें

SCERT DELHI

7. अच्छा से हाथ धोने से बचाव होता है।

क) घाव
ख) बीमारी
ग) खुरदरापन
घ) कठोरता

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड क्यों आवश्यक है?
2. कार्यक्षेत्र पर साफ सफाई क्यों आवश्यक है?
3. एक अच्छी ब्यूटीशियन के अंदर क्या-क्या गुण होने चाहिए?
4. कचरे को सुरक्षित तरीके से कैसे हटाएँ?
5. एक ब्यूटी थेरेपिस्ट की क्या क्या जिम्मेदारी होती है?

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र-4 कार्य-क्षेत्र में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

सैलून में आने वाले लोगों अर्थात कर्मचारी और क्लाइंट का स्वास्थ्य और सुरक्षा महत्वपूर्ण है ब्यूटी थेरेपिस्ट को विभिन्न उपकरणों व उपकरणों के साथ काम करने पर दुर्घटनाएं का सामना करना पड़ सकता है इसलिए खतरों को रोकने के लिए निम्नलिखित के बारे में सिखाना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे क्लाइंट और सैलून के कर्मचारियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं|

सैलून में निम्लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

कार्यस्थल पर खतरों की पहचान करना और जोखिमों का मूल्यांकन करना।

- स्वास्थ्य और सुरक्षा कानून।
- कार्यस्थल की नीतियां।
- कार्यस्थल में स्वच्छता बनाए रखना।

सैलून में दुर्घटनाओं से बचने के उपाय

- आग से सुरक्षा।
- बिजली से सुरक्षा।
- केमिकल से सुरक्षा।
- शारीरिक मुद्रा उठना और चलना।
- पार्लर की स्वच्छता

आग से सुरक्षा

- सैलून में कई ज्वलनशील वस्तुएं होती है जिनके बारे में पता होना चाहिए जैसे कि
- जलने वाले तेल।
- इंधन से चलने वाले उपकरण।
- रेफ्रिजरेशन उपकरण।
- ज्वलनशील तरल पदार्थ और गैस।

SCERT DELHI

आग के प्रकार

- आग का वर्गीकरण ए, बी, सी, डी, और के, के रूप में ईंधन के आधार पर होता है, जैसे,
- वर्ग-ए- इसे लकड़ी, कपड़ा, प्लास्टिक आदि ज्वलनशील सामानों द्वारा बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार की आग को पानी से आसानी से बुझाया जा सकता है।
- वर्ग-बी- यह ज्वलनशील तरल पदार्थ जैसे तेल, पेट्रोलियम, पेंट और गैस के कारण लगती है। इसे ऑक्सीजन की आपूर्ति में कटौती करके ही बुझाया जा सकता है।
- वर्ग-सी- यह आग मोटर ट्रांसफार्मर आदि करंट वाले उपकरणों से लग सकती है, इसे बिजली की आपूर्ति को काट कर बुझाया जा सकता है।
- वर्ग-डी- यह आग पोटैशियम, सोडियम, एल्यूमीनियम, मैगनीशियम और डाइट ए नियम आदि से लगती है। इस आग को सूखा पाउडर जो गर्मी को अवशोषित करता है उससे बुझायाजाता है।
- वर्ग-के- ये आग आमतौर पर खाना पकाने के तेल, ग्रीस, पशु, वसा, वनस्पति आदि के द्वारा लगती है इन्हें,'पर्पल के' का उपयोग द्वारा बंद किया जा सकता है जो रसोई के सामान में पाया जाता है| गीला रसायनिक एक्स्टिनविशर का उपयोग किया जा सकता है|

आग बुझाने के यंत्र

मुख्य रूप से निम्नलिखित प्रकार के अग्निशामक है:

- पानी और झाग वर्ग-ए की आग
- कार्बन डाइऑक्साइड-वर्ग बी और सी।
- सुख केमिकल- वर्ग ए, बी और सी।
- गीला केमिकल- वर्ग के।
- साफ एजेंट-वर्ग बी। सी।
- सूखा पाउडर-वर्ग। डी।
- पानी की धुंध- वर्ग। ए।
- सूखा केमिकल- वर्ग ए।

SCERT DELHI

एक्सटिंग्विशर के प्रकार :-

- **गीला रासायनिक एक्सटिंग्विशर**

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

- **फॉर्मा एक्सटिंग्विशर**

  ज्वलनशील तरल आग को बुझाने के लिए।

- **पानी वाला एक्सटिंग्विशर**

  साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए।

- **हैलोन एक्सटिंग्विशर**

  अधिकांश प्रकार की आग बुझाने के लिए।

- **पाउडर एक्सटिंग्विशर**

  अधिकांश तरह की आग को बुझाने के लिए।

- **Co_2 एक्सटिंग्विशर**

  बिजली की आग के मामले में प्रभावी।

पहली क्रिया ब्रेकआउट के समय

- शांत रहें और घबराएं नहीं।
- आसपास के लोगों को सूचित करें।
- फायर सर्विस हेल्प लाइन नंबर 101 डायल करें।
- जल्दी से जल्दी बाहर की ओर भागे और अगर आग मामूली है तो बुझाने की कोशिश करें।
- अपने मन में स्थिति का अनुमान लगाए और बाहर भागे और अगर आग मामुली है तो इसको बुझाने की कोशिश करने के बीच का फैसला करे।
- आग के प्रकार के आधार पर आग बुझाने की कोशिश करें।
- यदि कोई व्यक्ति भूतल के अलावा किसी अन्य मंजिल पर है तो उसे इमारत खाली करने के लिए सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।

SCERT DELHI

- यदि कोई अंदर फंसा है तो दमकल कर्मियों को सूचित करें।

प्राथमिक चिकित्सा:- यदि कोई आग पकड़ता है तो उसे रोकना, गिरना, ढकना और कपड़े से लपेट देना चाहिए। इसे आग की लपटों पर काबू पाया जा सकता।

- जलते हुए हिस्से को कम से कम 20 मिनट के लिए ठंडे पानी मेंरखें।
- बर्फ़, मक्खन, क्रीम आदि का उपयोग न करें।
- फफोले को ना फोड़े इससे संक्रमण का खतरा रहता है।
- घायल व्यक्ति को घेरे नहीं उसे सांस लेने का पर्याप्त स्थान दे।
- तुरंत चिकित्सा सहायता के लिए पहुंचे।

विद्युत सुरक्षा।

बिजली की आवश्यकता है जो कई बार घातक हो सकता है। दोषपूर्ण या क्षति ग्रस्त उपकरणों से झटका गंभीर चोटों का कारण बन सकता है।

सामान्य खतरों के कारण

- टूटे हुए प्लग और सॉकेट।
- इंसुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग की अनुचित स्थापना।
- क्षतिग्रस्त तार के बलों में दरार के कारण।
- ओवर लोडेड सर्किट।
- गीला क्षेत्र।

इलेक्ट्रक्यूशन बिजली का झटका

जब कोई व्यक्ति किसी वोल्टेज के संपर्क में आता है जिसका इतना उच्च प्रभाव है कि यह करंट प्रभाव का कारण बनता है तो उसे एक झटके का अनुभव होता है, जिससे मृत्यु भी हो सकती है, इससे इलेक्ट्रक्यूशन कहते हैं।

इलेक्ट्रक्यूशन के प्रभाव

बर्न्स- इससे जल सकते हैं जो मामूली या गंभीर हो सकती है| 500 होल्ड से ऊपर के झटके आपके आंतरिक अंगों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

न्यूरोलॉजिकल प्रभाव- हृदय और फेफड़ों की तंत्रिका प्रभावित हो सकती है।

हड्डियों का नुकसान- बिजली के झटकों से मांसपेशियों में गंभीरसंकुचन से फ्रैक्चर का डर रहता है।

श्वसन तंत्र को नुकसान- श्वसन प्रणाली को लकवा मार सकता है, हृदय की धड़कन प्रभावित हो सकती है।

बिजली के झटके को रोकना।

- बिजली के उपकरणों को उपयोग में न होने पर अनप्लग करना।
- बिजली के उपकरणों को पानी से दूर रखना।
- गीले हाथों से बिजली के उपकरण न छुए
- अर्थिंग सिस्टम कार्यात्मक है कि नहीं इसकी जांच करें।
- एक उपकरण कीअपनेआप मरम्मत करने की कोशिश न करें, किसी इलेक्ट्रिशियन को ही कहे ।
- बचाव तकनीक और घटनाओं के बाद के उपाय।
- जब पीड़ित व्यक्ति बिजली का झटका हो तो उसके नंगे हाथों से न छुएं करंट के स्रोत से अलग करेंबिजली की आपूर्ति को तुरंत बंद करें।
- किसी व्यक्ति को बचाते समय सावधानीपूर्वक निर्णय ले।
- शांत रहें और चोटों के लिए जांच करें।

रासायनिक सुरक्षा

सौंदर्य उद्योग के विभिन्न उत्पादों में रासायन होते हैं जिनका उपयोग किया जाता है। इन उत्पादों के साथ संपर्क में रहने से कुछ स्वास्थ्य प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए इनके उपयोग में हमें सावधानी बरतनी चाहिए।

SCERT DELHI

रसायनों को संभालना

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

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

एक सैलून में काम करने वाले सभी कर्मियो को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनना चाहिए। इसे पीपीई किट कहते हैं। इस किट में एप्रन मास्क, दस्ताने और हेड कवर शामिल है।

कार्यक्षेत्र

कभी भी टेबल टॉप को चीजें रखने के लिए उपयोग ना करे, हालांकि तत्काल उपयोग के लिये रसायनों को कार्यक्षेत्र के टेबल टॉप पर रखा जा सकता है।

बंद बोतलें

बोतलों या जार के ढक्कन जिसमे रासायनिक उत्पादों को रखा जाता है उपयोग के बाद तुरंत कसकर बंद किया जाना चाहिए और किनारे से दूर रखना चाहिए ताकि वे गिर न जाएं और फर्श पर छलक न जाए।

लेबल

सभी बोतलों को रसायनों या उत्पाद के नाम के साथ खतरे की उत्पात के बारे में विवरण लेबल किया जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि लेबल खराब या क्षतिग्रस्त नहीं है।

परिवहन

हादसों से बचने के लिए रसायनों को खुले तौर पर या हाथों में न लें इसे ट्रे या ट्रॉली उपयोग करें।

नियमित अंतराल पर जांच करें

नियमित अंतराल पर इन्वेंट्री की जांच करें, ताकि एक्सपायरी हो चूके रासायनिक उत्पाद को हटाया जा सके और उनकी जगह नया लाया लाया जा सके।

रसायनों से फर्श को साफ रखें

यदि कोई रासायन फर्श पर फैल जाता है तो उसे तुरंत साफ करें।

SCERT DELHI

रासायनिक भंडारण

रासायनिक उत्पाद को सुरक्षित रूप से रखना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि थोड़ी सी भी लापरवाही एक खतरनाक बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है। तरल रसायन पाउडर की तुलना में अधिक खतरनाक होता है क्योंकि वे बड़े क्षेत्र में फैल सकते हैं जोखिमों का दर बढ़ सकती है। इसलिए दुर्घटनाएं रोकने के लिए उचित स्टोरेज का होना बहुत ज्यादा जरूरी है। कर्मियो को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि रासायनिक क्रीम केमिकल्स कैसे रखने चाहिए, आपातकाल के मामले में क्या किया जाना चाहिए और कुछ दुर्घटनाओं को रोकने में कैसे मदद कर सकते है।

खतरों से बचने के लिए रसायनों के लिए एक अलग भंडारण क्षेत्र होना चाहिए।

उन्हें अपनी अनुकूलता के अनुसार एक शेल्फ की व्यवस्था करने की आवश्यकता होती है क्योंकि असंगत, असहाय व्यवस्था से आग लग सकती है या आग तेजी से बढ़ती है

बाहरी और बड़ी बोतलो को निचली अलमारी में रखा जाना चाहिए और ज्वलनशील रसायनों को सुरक्षित अलमारी में रखा जाना चाहिए।

प्रत्येक राशन को भंडारण की एक विशिष्ट जगह की आवश्यकता होती है और इसे उपयोग के बाद अपने संबंधित स्थान पर वापस रखना चाहिये

विशिष्ट जगह की आवश्यकता होती है।

सुनिश्चित करें कि रासायनिक द्रव को गर्मी या सूरज की रौशनी के संपर्क में नहीं लाया गया है।

प्रत्येक रासायन को लेबल किया जाना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा

रासायनिक जोखिम गंभीर मामलों में घातक साबित हो सकती है और उन्हें केवल प्रशिक्षित कर्मियो द्वारा ही नियंत्रित किया जाना चाहिए। एक आपातकालीन घटना होती है, तो प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए निम्नलिखित कार्य करने चाहिये।

- अधिकारियों और आपातकालीन संपर्क को सुनिश्चित करें।
- चोट को अन्य रासायनिक उत्पाद के साथ बेअसर करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे यह बदतर बन सकती है

SCERT DELHI

- जले हुए हिस्से को स्पर्श न करें, प्रभावित क्षेत्र पर मरहम नहीं लगाए, फफोले को नहीं फोड़े उसके लिए डॉक्टरी सलाह की प्रतीक्षा करनी चाहिए।
- मदद आने तक पीड़ित पर नज़र रखें।
- चोट का कारण बनने वाले रासायन का नाम नोट करें।

शारीरिक मुद्दा उठना और ले जाना

एक स्टाइलिश को क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करने के लिए घंटों खड़ा रहना पड़ता है| उसकी मुद्रा, उसके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। गलत मुद्राओ से हड्डियाँ मांसपेशियों से संबंधित विकार हो सकते हैं उठे हुए हाथों से, गर्दन कंधे पर प्रभाव होता है, जबकि झुकने और लंबे समय तक खड़े रहने से रीड और शरीर के अन्य अंगों पर असर पड़ सकता है। इसके बाद आता है कि कैसे एक व्यक्ति स्टॉक को उठाता है और ले जाता है अचानक और भारी सामान उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव और लिगामेंट टूट सकते हैं। इसलिए हर समय काम करते वक्त अपनी मुद्रा को लेकर सावधान रहना चाहिए।

मुद्रा संबंधी समस्याओं से बचने के लिए तरीके हैं

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

भार उठाने और ले जाने के दौरान अपनाए जानेवाले उपाय

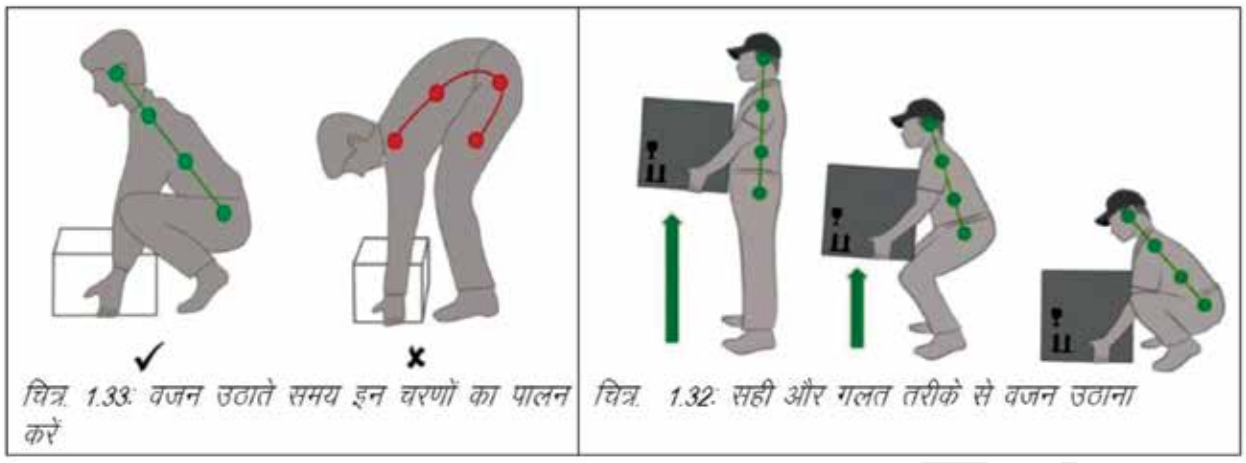
भारी और बड़े भार उठाते समय मदद लें।

उठाते समय घुटने पर बैठने के लिए झुके। दोनों हाथों को एक बार को पकड़ने के लिए उपयोग करें, इसे उठाने के लिए पैरों का उपयोग करे। इससे घुटने और सीने के बीच पकड़े और कमर के बल झुके बिना सीधे खड़े रहे।

मुड़ते समय पैरों और हाथों को हिलाए। कमर को मोड़ने से बचें।

भार को उठाते समय हमेशा पैरों की मांसपेशियों का उपयोग करें क्योंकि वे मजबूत हैं पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां कमजोर होती है, इसलिए उन्हें तनाव देने से बचें।

SCERT DELHI



चित्र 1.33: वजन उठाते समय इन चरणों का पालन करें

चित्र 1.32: सही और गलत तरीके से वजन उठाना

कार्यस्थल पर जोखिम

हमने पहले से ही अलग अलग खतरों के बारे में अध्ययन किया है। इन खतरों से जुड़े जोखिम निम्न प्रकार हैं।

- फर्श पर तारों में उलझ जाना।
- रास्तों में रखी चीजों और उपकरणों से टकराकर गिर जाना या घायल हो जाना।
- बिजली के झटके या अलग ढीली या फंसी हुई केबल के कारण।
- पानी या किसी अन्य तरल के फर्श पर फिसलने से।
- बिना तार वाले औज़ारों से संक्रमण को पकड़ना।
- हीटिंग रोड और पानी से जलना।

पार्लर की स्वच्छता

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

हाथ धोना

कोई भी उपचार करने से पहले हाथ धोए क्योंकि हाथ कई लोगों और चीजों के संपर्क में आते हैं। जैसे कि क्लाइंट के साथ हाथ मिलाना, क्लाइंट को सेवाएं प्रदान करना, उपचार करने के लिए विभिन्न उत्पादों का उपयोग करना, इस्तेमाल किये गए तौलिया और औज़ारों को छूना आदि। इसलिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि कोई व्यक्ति उपचार करने से पहले और बाद में हाथ धोने या एंटी बैक्टीरियल साबुन से अपने हाथों को धोता है। हाथ साफ करने के लिए एक सैनिटाइजर का उपयोग भी कर सकता है।

काम की जगह

काम की जगह में उपचार, क्षेत्र, डेस्क, चश्मा, शीशा आदि शामिल हैं। ये सुनिश्चित करें कि वे किस तरह के संक्रमण को रोकने के लिए है और उपयोग करने से पहले साफ और कीटाणुरहित हो एक सतह को कवर करने के लिए साफ़ चादर का उपयोग करें।

कुर्सी और सोफे-

कुर्सी और सोफा को दैनिक रूप से साफ किया जाना चाहिए।

टूल्स और उपकरण

क्लाइंट के लिए उपयोग किए जाने वाले सभी उपकरणों को साफ कीटाणुरहित किया जाना चाहिए। उपकरणों की सफाई से पहले निर्माताओं के निर्देशों को पढ़ना चाहिए। उपयोग करने से पहले भी उपकरण साफ करने चाहिए और उपयोग होने के बाद भी उपकरणों को साफ करके रखना चाहिए।

फर्श

फर्श को नियमित रूप से साफ करना चाहिए। एक अच्छी गुणवत्ता वाले फर्श कीटाणु नाशक महत्वपूर्ण होते हैं। यदि फर्श पर कुछ फैलता है तो साफ करें।

SCERT DELHI

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

कर्मचारियों को सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके कपड़ों को दाग से बचाता है और गंदे हो जाता है। यह उन्हें विभिन्न रसायनों से भी बचा सकता है जो हानिकारक हो सकते और चोट या संक्रमण के कारण बन सकते हैं।

1) **एप्रैन**

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

2) **दस्ताने।**

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

3) **सिर पर कवर**

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

4) **जूते**

   यह थैरेपिस्ट के पैरों को फैलाव या टूटी हुई चीजों से बचाव प्रदान करते है।

5) **मास्क**

   यह संक्रमण, रासायनिक धुएं और गैस के संक्रमण को रोकता है।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. आग को बुझाने के यंत्रों के प्रकार लिखिए।
2. प्राथमिक चिकित्सा के बारे में बताइए?
3. आग बुझाने के चार तरीके क्या हैं?
4. पार्लर में स्वच्छता क्यों आवश्यक है?
5. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण कौन से होते हैं?

❖❖❖

SCERT DELHI

इकाई 2
मैनिक्योर, पैडिक्योर तथा मेहँदी

सत्र 1 नाखून हाथ तथा पैर की आंतरिक संरचना

Anatomy of Nails,Hand and foot

शरीर रचना विज्ञान जीव विज्ञान की वह शाखा है। जिससे शरीर की आंतरिक संरचना के विषय में अध्ययन किया जाता है। ब्यूटीशियन विभिन्न प्रकार के औजारों का उपयोग करते है उनके उचित उपयोग के लिए शरीर संरचना का ज्ञान होना आवश्यक है।

मानव शरीर विभिन्न अंग तंत्रों जैसे ,परिसंचरण तंत्र ,पाचन, श्वसन, उत्सर्जन, तंत्रिका आदि तंत्रों से मिलकर बना है।यह सभी अंगतंत्र एक साथ मिलकर कार्य करते हैं।

कंकाल तंत्र (Skeletal system)

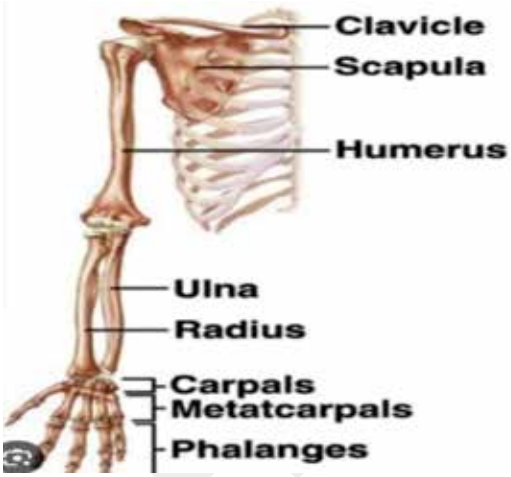
कंकाल तंत्र शरीर को आकृति देता है।और आंतरिक अंगों की सुरक्षा करता है।उदाहरण के लिए खोपड़ी,मस्तिष्क,हृदय तथा फेफड़ों की सुरक्षा करता हैं। कंकाल तंत्र निम्नलिखित से मिलकर बना होता हैं।

1. हड्डियां (Bones) यह हमारे शरीर का ढांचा बनती हैं। और हमारे शरीर में हड्डियों की कुल संख्या 206 है।
2. अस्थिमजजा (Bone-Marrow) यह एक लचीली हड्डी है। जो लंबी हड्डियों के अंदर होती है। इसमें लाल रक्त कणिकाएं बनती हैं।
3. जोड़ (Joints) जिस भी बिंदु पर दो हड्डियां जुड़ी होती हैं उसे हम जोड़ कहते हैं।जोड़ हमें झुकने तथा चलने में सहायता करते हैं।
4. उपास्थि (cartilage) यह संयोजी उत्तक है, जो जोड़ों में पाया जाता है।यह उन उत्तकों को सहारा देती है, जो नवीनीकृत नहीं हो सकते हैं ।
5. स्नायु (Tendon) यह ऊतक मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं।
6. अस्थिबंध (Ligament) यह ऊतक हड्डियों को आपस में जोड़ते हैं।

हमारे हाथ में कुल 27 तथा बाजू में 3 हड्डियां होती हैं।हाथ तथा पैरों की हड्डियों की स्थिति चित्र में दिखाई गई है।

SCERT DELHI

हाथ की हड्डियों का विवरण



- Fore arm ulna Radius
- Upper arm मे Humerus
- कलाई में 8 कार्पल
- हाथ में 5 मेटाकार्पल्स
- उंगलियों में 14फेलैंसेज
- अतः पूरे हाथ में कुल 30 हड्डियां होती हैं।

पैरों में हड्डियों का विवरण

- Upper leg – फेमस
- Lower leg – पटेलाडिबिया फीबुला
- Ankle में 8 Tarsal
- पैर में 5 मेटाकार्पल्स
- पैर की उंगलियों में 14 फेलेजस
- अतः पूरे पैर में कुल 30 हड्डियां होती हैं।

पेशीय-तंत्र (MUSCULAR SYSTEM)

हमारे शरीर में लगभग 650 मांसपेशियां होती हैं।मांसपेशियां शरीर कीगति में सहायता करती है।गति के अतिरिक्त मांसपेशियांशरीर की शक्ति बढ़ाने में संतुलन बनाने संकुचन तथा मुद्रा स्थिति में भी सहायता करती है।

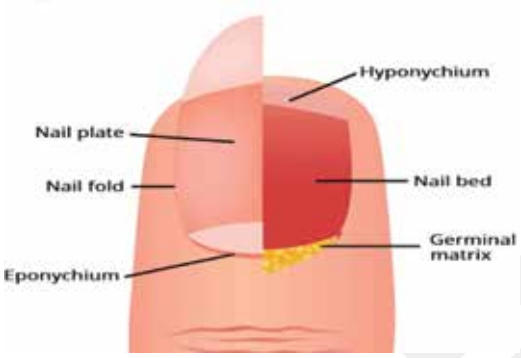
नाखून की संरचना (Structure of Nail)

क्लाइंट को मेनीक्योर एंड पैडिक्योर सेवाएं देने के लिए ब्यूटी थैरेपिस्ट को व्यवसायिक तरीके से नाखूनो की संरचना तथा कार्यों की जानकारी आवश्यक है। नाखून की बाहरी संरचना तथा अंदरूनी व्यवस्था से व्यक्ति के स्वास्थ्य का पता चलता है।स्वस्थ व्यक्ति के नाखून चिकनी चमकदार तथा हल्के गुलाबी रंग के होते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति के नाखून 1 महीने में 1/8 इंच बढ़ते हैं सर्दियों की अपेक्षा गर्मियों में नाखून अधिक तेजी

से बढ़ते हैं। बीच की उंगली का नाखून तेजी से तथा अंगूठे का नाखून बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है।

नाखून के निम्नलिखित 6 भाग होते हैं

1. Nail root 2. Nail bed 3. Nail plate 4. Eponychium (cuticle)
5. Perionychium 6. Hyponychium



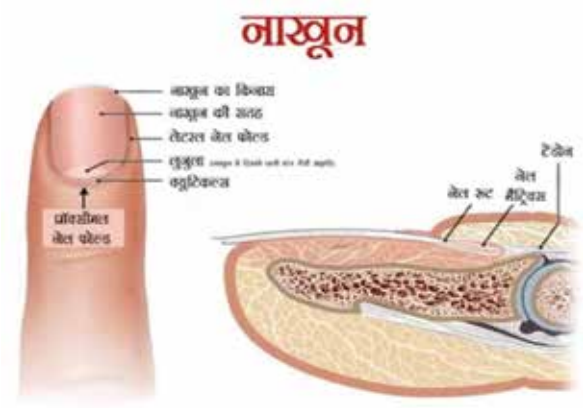
Nail root – Nail root नाखून का अंतिम भाग होता है! यह त्वचा में 3mm से 4mmदबा होता है!

Nail bed – नाखून कालूनूला से हाइपोनीचियम तक का स्थान नेल बेड कहलाता है। इस भाग में रक्त वाहिकाएं तांत्रिकाएं तथा मेलानिन बनाने वाली कोशिकाएं होती हैं।

Nail plate- यह वास्तविक नाखून हैजो केराटिन प्रोटीन से बना होता है। रक्त वाहिकाओं के कारण गुलाबी रंग का दिखाई देता है। नेल प्लेट के अंतिम सिरे पर एक खांचाहोता है। जो की प्लेट को नेल बेड से जोड़े रखता है

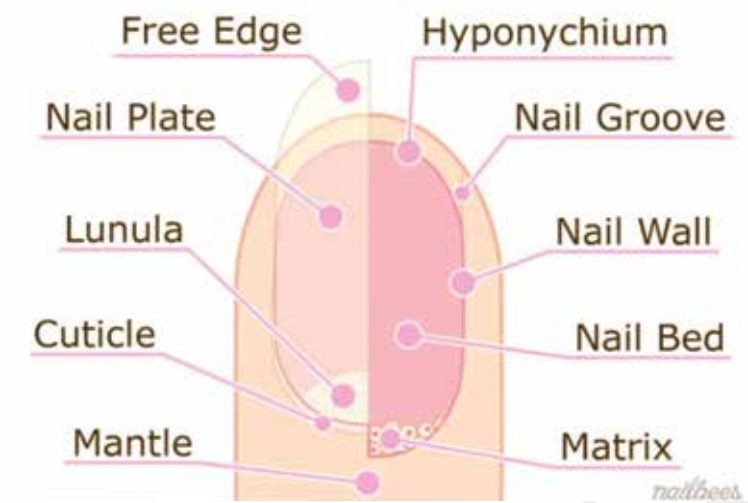
Eponychium / cuticle (इपोनिचियम क्यूटिकल)

नाखून का यह भाग उंगली की त्वचा तथा नेल प्लेट के बीच होता है। यह उंगली की त्वचा तथा प्लेट को जोड़ता है। और एक जलरोधी अवरोध बनताहै।



Perionychium (पेरिओनिचियम)- यह वह त्वचा हैजो नेल प्लेट के ऊपर तथा बराबर में होती है।

Hyponychium (हाइपोनिचियम)- नेल प्लेट तथा उंगली के आखिरी सिरे के बीच का स्थान हाइपोनिचियमकहलाता है नाखून में बाहरी दिखने वाला अधिक स्थान यही है।



निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियां होती हैं?
2. जिन बिंदुओं पर दो हड्डियां जुड़ती हैं उसे हम क्या कहते हैं?
3. हाथ में कुल कितनी हड्डियां होती हैं तथा उनके नाम बताइए?
4. पैरों में कुल कितनी हड्डियां होती हैं तथा उनके नाम बताइए?
5. मानव शरीर में लगभग कितनी मांसपेशियां होती हैं?
6. नाखून की संरचना का ब्यूटी थैरेपिस्ट को ज्ञान होना क्यों आवश्यक है?
7. नाखून किस से बना होता है?
8. नाखून के कितने भाग होते हैं तथा उनके नाम बताइए?
9. नाखून 1 महीने में कितना इंच बढ़ता है?
10. एक स्वस्थ व्यक्ति के नाखून किस प्रकार दिखाई देते हैं?

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 2 मैनिक्योर

मैनिक्योर की परिभाषा

मैनीक्योर शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है मैनी + क्योर। मैनी का अर्थ है हाथ तथा क्योर का अर्थ है देखभाल (care) करना। मेनीक्योर शब्द लैटिन भाषा से लिया गया है।

मेनीक्योर का अर्थ है हाथों की सुंदरता बढ़ाने की क्रिया विधि जिसमें हाथों के नाखून व त्वचा को स्वस्थ तथा सुंदर बनाया जाता है

मैनिक्योर के लाभ

1. इससे हाथ सुंदर नरम तथा मुलायम बनते हैं।
2. इससे हाथों के नाखून चिकने साफ तथा सुंदर बनते हैं|
3. इससे हाथों में दर्द तथा थकान कम होती है।
4. हमारे हाथों में रक्त संचार ठीक रहता है
5. हाथों की त्वचा नरम होती है।
6. इससे हाथों की त्वचा से मृत कोशिकाएं (dead cells) हटाई जाती है।

मैनीक्योर की हानियां

1. उत्पाद (product) से एलर्जी।
2. संवेदनशील त्वचा।

3. हाथों या नाखूनों पर किसी भी प्रकार का कट चोट लगना।
4. हाथों, बाजुओं आदि में मस्से तथा गांठों काहोना।
5. हाथों या नाखूनों में किसी भी प्रकार का फंगल या संक्रमण होना|

मैनिक्योर के लिए आवश्यक सामग्री

- मेनीक्योर ट्रॉली
- नेल फाइलर
- नेल ब्रश
- नेल बफर
- शैंपू
- डेटोल
- टॉप कोट
- तौलिया
- क्यूटिकल पुशर
- नेल पॉलिश रिमूवर
- क्यूटिकल क्रीम
- हाइड्रोजन, अमोनिया
- नेलपॉलिश
- कॉटन पैड
- नेल कटर
- क्यूटिकल कटर
- स्क्रब
- मसाजक्रीम
- गुनगुना पानी
- बेस कोट

मैनिक्योर क्रिया विधि:

- ग्राहक को आरामदायक स्थिति में बैठाएं।
- अपने हाथों को धोकर तथा जीवाणु मुक्त करके क्लाइंट के हाथों का निरीक्षण करे कि कोई कॉण्ट्रा इंडिकेशन तो नहीं है?
- हाथों के नाखूनों से नेल पॉलिश हटाएँ और नाखूनों को कट करके उनकी शेप करें।

- क्यूटिकल पर क्यूटिकल क्रीम लगाएं और मसाज करें।
- क्लाइंट के दोनों हाथों को बाउल में हल्का गर्म पानी जिसमें ½चम्मच हाइड्रोजन ¼चम्मच अमोनिया, 1चम्मच शेम्पू, ½चम्मच डेटॉल डाले और नाखूनों पर क्यूटिकल क्रीम लगाकर 5 मिनट के लिए भिगोएं
- हाथों को बाहर निकाल कर सुखाएं और कॉटन से लिपटी हुई नारंगी छडी (orange stick) से क्यूटिकल को दबाएँ और नाखूनों के किनारों से मृत त्वचा को हटा दें।
- क्यूटिकल को क्यूटिकल कटर की सहायता से कटकरे ।
- नाखून को साफ करने के लिए नेल ब्रश का इस्तेमाल करें।
- हाथों से स्क्रब की सहायता से मृत त्वचा को हटाए फिर क्रीम से हाथों पर 10-15 मिनट तक मालिश करें।
- गर्म तौलिए से अतिरिक्त क्रीम हटा दें और हाथों को थप थपा कर सुखाले।
- नेल पेंट लगाते समय बेस कोट, नेल पॉलिश तथा अंत में टॉप कोट लगाएं।
- अंत में क्लाइंट को घर पर देखभाल के लिए सुझाव दें।
- क्लाइंट के इलाज को रिकॉर्ड बुक में लिखें।

मैनिक्योर में क्या शामिल है?

- नाखूनों को काट कर छोटा करना।
- नाखून की आकृति बनाना।
- अतिरिक्त क्यूटिकल को हटाना।
- हाथों की मृतत्वचा को हटाना।
- हाथों तथा बाजुओं की मालिश करना।
- नाखूनों पर क्लाइंट की आवश्यकता के अनुसार नेल पेंट लगाना।

मैनिक्योर मालिश (मसाज)

हाथों व बाजुओं की मालिश एक महत्वपूर्ण क्रिया है। इस क्रिया में ग्राहक (client) के हाथों तथा बाजुओं को अपने हाथों से थपथपाना, अंगूठे से दबाना तथा हाथों से रगड़ना शामिल हैं।

क्लाइंट के हाथ को अपने एक हाथ से पकड़ कर दूसरे हाथ से थपथपाना तथा हाथों के अंगूठे से अलग अलग बिंदुओं पर ज़ोर से दबाएं। फिर इस क्रिया को दूसरे हाथके साथ दोहराएँ।

1. दोनों हथेलियों को दोनों अंगूठे से थपथपाएं तथा अंगूठे से ज़ोर ज़ोर दबाएं।
2. इसके बाद बाजुओं पर घड़ी की सूई की दिशा में तथा घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में अपनी उंगलियों को घुमाते हुए मालिश करे
3. हथेलियों से थपथपाए ।
4. क्लाइंट के हाथ की उंगलियों को घड़ी की सूई की दिशा में तथा विपरीत दिशा में धीरे धीरे घुमाएं।
5. क्लाइंट के हाथो को कंपन (vibration), चुटकी लेकर (pinching), 8 का आकार (shape) बनाते हुए विभिन्न तरीके से मालिश दी जाती है

मैनिक्योर के बाद सलाह तथा देखभाल

- नहाने के बाद रोजाना हाथों पर नमी के लिए लोशन लगाएं।
- उंगलियों के बीच के स्थान को अच्छी तरह से सुखा लें और आवश्यकता होने पर नियमित रूप से पाउडर लगाएं।

SCERT DELHI

- हाथों को फ्रेश रखने के लिए रोजाना क्रीम, नमी युक्त लोशन का उपयोग करें।
- क्यूटिकल की नियमित रूप से मालिश करने के लिये क्यूटिकल क्रीमया तेल का उपयोग करें।
- नेल पॉलिश हटाने के लिए रिमूवर का उपयोग
- हाथों को कुछ समय के लिए रोजाना हल्के गर्म पानी में डुबोए और नमी बनाए रखने के लिए हाथों और नाखूनों पर क्रीम लगाएं।

विरोधी संकेत (contra indication)

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

विरोधी संकेतों का वर्गीकरण

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

विरोधी संकेत(contraindication) जो उपचार को रोकते हैं

1) हीमोफीलिया

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

2) गठिया

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

3) उखड़े हुए नाखून

यह नाखून के बेड(bed) पर लगी चोट है जो नाखून को खराब कर देता है।

4) नाखून का सोरायसिस

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

5) ऑनिकोलाइसिस Onycholysis

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

SCERT DELHI

6) **टीनियागुयम Tineaunguium**

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

विरोधी संकेत (contra indication) जो उपचार को प्रतिबंधित कर सकते हैं

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

1) **ऑनिकोरेक्सिस (Onychorrhexis)**

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

2) **ल्यूकोनीशिया (Leukonychia)**

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

3) **खाच (Furrows)**

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

4) **ब्यूस लाइंस**

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

5) **ऑनिकोफैगी (Onychophagy)**

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

नाखून का अलग होना (Nail separation)

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

अंदर की तरफ बढे हुए नाखून (Ingrowing nails)

इससे या तो नाखून या पैर की अंगुली प्रभावित हो सकती है। इस स्थिति में नाखून बगल में मांस में बढ़ने

लगता है और संक्रमण का कारण हो सकता हैकोनों में अत्यधिक फाइलिंग या जोरदार कटिंग इस स्थिति का कारण बनती है। यदि यह हिस्सा खुला है या संक्रमण मौजूद है तो नेल सर्विस प्रदान नहीं की जानी चाहिए।

टूटे फूटे और जल्दी टूटने वाले नाखून (Split and brittle nails)

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

नाखून की स्थिति की पहचान

1) **कमजोर नाखून**

कमजोर नाखून मुलायम होते हैं। वे आसानी से अलग हो जाते हैं और छिल जाते हैं। जब वे टूटते हैं, तो फट जाते हैं. उनके किनारे दांतेदार हो जाते हैं। यह, आम तौर पर तब होता है जब कोई व्यक्ति बर्तन साफ करता है या अपने हाथों को लंबे समय तक पानी में रखता है। नाखून पानी को सोख लेते हैं, जिससे नेल बेड का विस्तार होता है। जब पानी सूख जाता है तो नाखून सिकुड़ जाते हैं। लगातार विस्तार और सिकुड़न होने से अंततः नाखून कमजोर हो जाते हैं।

2) **जल्दी टूटने वाले नाखून**

जल्दी टूटने वाले नाखून सख्त होते हैं और इन्हें झुकाना कठिन होता है। वे आसानी से टूट जाते हैं। ऐसी स्थिति का एक सामान्य कारण नाखूनों में नमीकी कमी हैक्योंकि कमजोर नाखूनों में बहुत कम नमी की

SCERT DELHI

मात्रा होती है।

3) ऊबड़ खाबड़ नाखून

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

4) अधिक बड़ी हुई क्यूटिकल

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

5) मैनीक्योर प्रक्रिया

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

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

अपनी प्रगति जाँचें

बहु विकल्प प्रश्न

1. धातु नीपर का मुख्य उद्देश्य है।

   क) नाखूनों को कट करना (सही) ख) अतिरिक्त क्यूटिकल हटाना

   ग) हाथों की मसाज करना घ) नेल्स फाइल करना

2. नेल पॉलिश का रंग में लगाया जाना चाहिए।

   क) केवल 1 स्ट्रोक ख) 3 तेज़ स्ट्रोक

   ग) 2 स्ट्रोक(सही) घ) 5 स्ट्रोक

3. फाइल करने से पहले नाखूनों को काटने और छोटा करने के लिए ..... का उपयोग किया जाता है।

   क) क्यूरेट ख) नाखून रास्प

   घ) टोनेल क्लिपर ग) टोनेल नीपर (सही)

4. निम्नलिखित में से कौन एक नाखून की आकृति नहीं है?

   क) ओवल ख) राउंड

   ग) स्कुओवल नीचे दी गई तस्वीर (घ) सिड्रिंकल(सही)

5. टूटने वाले नाखून और सूखी क्यूटिकल को सही करने के लिए किस क्रीम का उपयोग किया जाता है?

   क) हैंड क्रीम ख) मॉइस्चराइजर

   ग) क्यूटिकल क्रीम (सही) घ) कोका क्रीम।

6. मैनिक्योर किसे कहते हैं तथा यह किस प्रकार किया जाता है।

7. मैनीक्योर करने के लाभ बताएँ ।

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 3 पेडिक्योर

पेडीक्योर की परिभाषा

पेडीक्योर शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है पेडी + क्योर पेडी का अर्थ है पैर तथा क्योर का अर्थ है केयर करना। पेडीक्योर शब्द लैटिन भाषा से लिया गया है।

पेडीक्योर का अर्थ है पैरों की सुंदरता बढ़ाने की क्रियाविधि, जिसमें पैर, पैरों के नाखून, त्वचा को स्वस्थ तथा सुंदर बनाया जाता है।

पेडिक्योर के लाभ

1. इससे पैर सुंदर,नरम तथा मुलायम बनते हैं।
2. इससे पैरों के नाखून चिकने,साफ तथा सुंदर बनते हैं|
3. इससे पैरों में दर्द तथा थकान कम होती है।
4. हमारे पैरों में रक्तसंचार ठीक रहता है
5. पैरों के नीचे की सख्त त्वचा नरम होती है।
6. इससे पैरों की त्वचा से मृत कोशिकाएं हट जाती है।

पेडिक्योर के विपरीत संकेत(contra indication)

1. उत्पादों से एलर्जी।
2. संवेदनशील त्वचा।

3. पैरों या नाखूनों पर किसी भी प्रकार का कट वचोट लगना।
4. पैरों, टांगोंआदि में मस्सों तथा गांठों का होना।
5. पैरों या नाखूनों में किसी भी प्रकार का फंगल या संक्रमण होना|

पेडिक्योर के लिए आवश्यक सामग्री

- पेडिक्योर टब।
- तौलिया
- फुट स्क्रैपर।
- नेल कटर।
- नेल फाइलर।
- नेल बफर।
- क्यूटिकल पुशर
- क्यूटिकल कटर।
- नेल ब्रश।
- नेल पॉलिश रिमूवर।
- क्यूटिकल क्रीम।
- कॉटन पैड।
- प्यूमिक स्टोन।
- स्क्रब
- शैंपू
- हाइड्रोजन अमोनिया
- नेल पॉलिश।
- गुनगुना पानी।
- डिटोल।
- बेस कोट।
- टॉप कोट।
- नेल बफर।

पेडिक्योर में क्या शामिल है?

- नाखूनों को काट कर छोटा करना।
- नाखून की आकृति बनाना।
- अतिरिक्त क्यूटिकल को हटाना।
- पैरों की सख्त त्वचा को हटाना।
- पैरों तथा टांगों की मालिश करना।
- नाखूनों पर क्लाइंट की आवश्यकता के अनुसार नेल पेंट लगाना।

पेडिक्योर की प्रक्रिया

- ग्राहक को आरामदायक स्थिति में बैठाएं|
- अपने हाथों को धोकर तथा जीवाणु मुक्त करके क्लाइंट के पैरों का निरीक्षण करे की कोई कॉण्ट्रा इंडिकेशन तो नहीं है?

SCERT DELHI

- पैरों के नाखूनों से नेल पॉलिश, हटाएँ और नाखूनों को कट करके उनकी शेप करें।
- क्यूटिकल पर क्यूटिकल क्रीम लगाकर मसाज करें।
- क्लाइंट के दोनों पैरों को पेडिक्योर टब में गर्म पानी में 5 मिनट के लिए भिगोएं, जिसमें थोड़ा सा शैम्पू और थोड़ा हाइड्रोजन और अमोनिया हो।
- पैरों को बाहर निकालकर सुखाएं और कॉटन से लिपटी हुई नारंगी छडी (orange stick) से क्यूटिकल को दबाएँ और नाखूनों के किनारों से मृत त्वचा को हटा दें।
- नाखून को साफ करने के लिए नेल ब्रश का इस्तेमाल करें।
- पैरो पर स्क्रब से मालिश करें और पैरों को धो लें।
- सामान्य मामलों के लिए प्यूमिक स्टोन से और गंभीर मामलों के लिए स्क्रैपर से मृत त्वचा को हटाएं।
- पैरों और टांगों पर 10-15 मिनट तक मालिश करें।
- गर्म तौलिए से अतिरिक्त क्रीम हटा दें और पैरों को थपथपा कर सुखाले।
- नेल पेंट लगाते समय बेस कोर्ट नेल पॉलिश तथा अंत में टॉप कोट लगाएं।
- अंत में क्लाइंट को घर पर देखभाल के लिए सुझाव दें।
- क्लाइंट के इलाज को रिकॉर्ड बुक में लिखें।

पेडिक्योर मालिश

टांगों तथा पैरों की मालिश एक महत्वपूर्ण क्रिया है। इस क्रिया में टांगों तथा पैरों को हाथों से थपथपाना, अंगूठे से दबाना तथा हाथों से रगड़ना शामिल हैं।

SCERT DELHI

1. पैरों को एक हाथ से पकड़कर दूसरे हाथ से थपथपाना तथा हाथों के अंगूठे से अलग अलग बिंदुओं पर ज़ोर से दबाएं। फिर इस क्रिया को दूसरे पैरों के साथ दोहराएँ।
2. दोनों पैरों के तलवे को दोनों अंगूठे से थपथपाएं तथा अंगूठे से ज़ोर ज़ोर से दबाएं।
3. इसके बाद घुटने तथा निचले हिस्से की उंगलियों की वृत्ति गति से शामिल करें।
4. हथेलियों से पैरों को थपथपाएं।
5. पैरों की उंगलियों को उत्तीय गति से धीरे धीरे घुमाएं।
6. घुटनों से लेकर पैरों के तलवे तक सभी स्थानों को हाथों की अंगूठों से प्रेस करें।

पेडिक्योर के बाद सलाह तथा देखभाल।

- नहाने के बाद रोजाना पैरों पर नमी के लिए लोशन लगाएं।
- उंगलियों के बीच के स्थान को अच्छी तरह से सुखा लें और आवश्यकता होने पर नियमित रूप से पाउडर लगाएं।
- पैरों को फ्रेश रखने के लिए रोजाना क्रीम तेल का उपयोग करें।
- क्यूटिकल की नियमित रूप से मालिश करने के लिये क्यूटिकल क्रीम या तेल का उपयोग करें।
- नेल पॉलिश हटाने के लिए रिमूवर का उपयोग करें।
- पैरों को कुछ समय के लिए रोजाना हल्के गर्म पानी में डुबोए और नमी बनाए रखने के लिए पैर और नाखूनों पर क्रीम लगाएं।

बहु विकल्प प्रश्न

1. पेडीक्योर का उद्देश्य क्या है?
   (क) पैरों और नाखूनों की दिखावट में सुधार (ख) पैरों को दर्द और थकान से आराम मिलना
   (ग) पैरों की कठोर त्वचा को कम करना (घ) उपरोक्त सभी
2. मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए कुछ सामान्य उपकरण शामिल हैं:
   (क) नेलब्रश (ख) नेलसिजर (nail scissor)
   (ग) क्यूटिकल क्लीनर (घ) उपरोक्त सभी
3. नेलपेंट लगाने से पहले, आपको पैर की अंगुलियों के बीच रखना चाहिए।
   (क) प्यूमिसस्टोन (ख) एमरी बोर्ड
   (ग) टोसेपरेटर (घ) क्यूटिकल कटर
4. निम्नलिखित में से कौन एक पेडीक्योरिस्ट की विशेषज्ञता है?
   (क) सिर की मसाज (ख) वैक्सिग
   (ग) हाथ और पैर की मसाज (घ) पर्मिंग
5. फुट क्रीम का उपयोग पैरों को करने के लिए किया जाता है।
   (क) फाइल (ख) नमी
   (ग) चमक (घ) रक्षा
6. स्क्रबर का उपयोग विशेष रूप से के लिए किया जाता है।
   (क) डेडस्किन को हटाने में (ख) त्वचा को चमकदार बनाना
   (ग) त्वचा को टाइट करना (घ) त्वचा की सुरक्षा करना

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

7. पेडिक्योर क्या है और क्यों आवश्यक है?
8. पेडिक्योर के लाभ बताएँ?
9. पेडिक्योर की प्रक्रिया बताएँ?
10. पेडिक्योर करने के बाद क्या करना चाहिए?
11. पेडिक्योर में प्रयोग होने वाले टूल्स के नाम बताइए?

SCERT DELHI

सत्र 4 हिना या मेहंदी

परिचय (Introduction)

हिना एक पौधे का नाम है। इसकी पत्तियों को सुखा कर उसका पाउडर बनाया जाता है। इसमें पानी मिलाकर एक पेस्ट तैयार किया जाता है। हिना हाथ तथा पैर की त्वचा को रंगने के काम आता है। हिना का रंग लाल और मेहरून रंग का होता है। हिना कौन (cone) से मेहंदी लगाई जाती है। और इससे डिजाइन बनाए जाते हैं। जिसे हम मेहंदी कला (art) कहते हैं। कुछ स्त्री और पुरुष अपने बालों को लाल रंगने के लिए भी मेहंदी का उपयोग करते हैं। इससे बाल हाथ पैरों के रंगने के साथ-साथ शीतलता भी प्रदान होती है। मेहंदी कई प्रकार की होती हैं।

1. **पाउडर मेहंदी** - यह मेहंदी सूखी होती है।

2. **कोन मेहंदी** - यह मेहंदी बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। और कई तरह के कोन उपलब्ध होते हैं।

3) **इंस्टेंट मेहंदी** - यह मेहंदी इंस्टेंट यानी तुरंत रच जाती है। इसलिए इस मेहंदी का नाम इंस्टेंट मेहंदी है।

4. **टैटू मेहंदी** - यह मेहंदी बाजार में आसानी से उपलब्ध होती है। और तरह-तरह के चमकीले टैटू बाजार में उपलब्ध होते हैं। यह आसानी से लगाए जा सकते हैं।इसके लिए किसी भी प्रकार कि मेहंदी की आवश्यकता नहीं होतीहै।

5. **वुडन ब्लॉक** - मेहंदी के लिए बनी हुई मेहंदी आती है। जिसमें ब्लॉक को लगाकर सीधे हाथों पर छाप दिया जाता है।

मेहंदी लगाने के लिए आवश्यक टूल व सामग्री (Tools and material required for applying Mehandi)

- मेहंदी पाउडर तथा साफ जल
- डिज़ाइन के लिए पुस्तक
- टिशू पेपर
- कैंची
- मेहंदी का कोन बनाने के लिए प्लास्टिक शीट
- पेंसिल

मेहंदी लगाते समय सावधानियां (Care while applyingMehandi)

1. क्लाइंट को त्वचा के छोटे से हिस्से पर पहले पैच टेस्ट करें कि उसे मेहंदी से किसी प्रकार की एलर्जी तो नहीं है।

SCERT DELHI

2. मेहंदी की समापन तिथि Expiry date
3. अवश्य चेक करें।
4. वैक्सिंग क्रिया के तुरंत बाद मेहंदी ना लगाएं। क्योंकि पोर्स ओपन होते है। उसे क्लाइंट को हानि पहुंच सकती है।
5. अच्छी गुणवत्ता (quality) की मेहंदी का उपयोग करें।

मेहंदी मिश्रण तैयार करना तथा कीप बनाना (preparation of Mehandi mixture and Making of cone)

- मेहंदी पाउडर
- नींबू का रस मेहंदी के रंग को गहरा करने के लिए।
- चीनी इसे मेहंदी त्वचा पर लंबे समय तक चिपकी रहती है।
- मेहंदी का तेल।

मेहंदी बनाने का तरीका

एक कांच की कटोरी में मेहंदी पाउडर तथा थोड़ी सी चीनी मिलाइए नींबू का रस लैवेंडर चाय की पती का पानी या मेहंदी का तेल मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। इसे 4 से 6 घंटे के लिए छाया में रखा छोड़ दें इसके बाद मेहंदी का कौन तैयार करें। मेहंदी कोन बनाने का तरीका एक प्लास्टिक की आयताकार शीट लेकर एक सिरे को पड़कर दूसरे सिरे को गोल घूमते हुए कोन बनाये निचले सिरे से लेकर ऊपर तक टेप लगाए। अब खाली कीप में दो से तीन चम्मच मेहंदी का पेस्ट भरे और ऊपरी सिरे से टेप से बंद कर दें।

मेहंदी लगाने की विधि

1. मेहंदी को क्लाइंट के हाथों पर लगाने से पहले थोड़ा अभ्यास करें ताकि असुविधा न हो।
2. मेहंदी का डिजाइन बनाने के लिए मेहंदी की किताब का प्रयोग करें।
3. कौन की टिप को काटकर डिजाइन बनाना शुरू करें।

SCERT DELHI

4. डिजाइन में पहले सीधी रेखाएं उसके बाद फूल तथा पत्तियों का आलेखन आदि बनाएं।
5. डिजाइन बनाते समय कौन को टिप्स से लगातार साफ करते रहे

मेहंदी लगाने के बाद देखभाल

- मेहंदी को 3 से 4 घंटे तक सूखने दें
- मेहंदी हल्की सी सूख जाने पर नींबू तथा चीनी का घोल लगाए
- मेहंदी लगे हुए स्थान को तीन से चार घंटे पानी में ना धोए

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. मेहंदी में प्रयोग होने वालेटूल tool तथा सामग्री बताइए!
2. मेहंदी क्या है तथा इसके क्या उपयोग है।
3. मेहंदी लगाने के बाद क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।
4. मेहंदी लगाते समयक्या सावधानियां रखनी चाहिए।
5. मेहंदी कितने प्रकार की होती है।
6. मेहंदी में नींबू के रस तथा चीनी का क्या कार्य होता है।
7. मेहंदी लगाने की विधि बताइए।
8. इंस्टेंट मेहंदी क्या है और इसका क्या लाभ है
9. वुडन ब्लॉक मेहंदी तथा टैटू मेहंदी में क्या अंतर है संक्षिप्त में बताइए।

❖❖❖

SCERT DELHI

इकाई-3
बालों की देखभाल

परिचय

बाल सॉफ्ट लेयेर्स से बने होते हैं, और जब वे सीधे गर्मी या प्रतिकूल परिस्थितियों के संपर्क में आते हैं , तो खराब हो सकते है। ब्लो ड्राइंग में बालों को सुखाने और स्टाइल करने के लिए हीट का उपयोग किया जाता है ,इसे गलत तरीके से करने पर बालों पर गलत प्रभाव पड़ता है, जिससे वे कमजोर हो जाते है.

इतना ही नहीं स्टाइलिंग की प्रक्रियाओं जैसे, कलरिंग, पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग आदि, लेकिन पर्यावरण कारकों से भी बालों पर प्रतिकूल प्रभाव होता है और इस तरह उनके गुणों में बदलाव आ सकते हैं, जैसे चमक और संख्या में कमी आना, उनको सूखा बनाने और ब्रिटल (नाज़ुक) होकर जल्दी टूटना, जिससे उनके सिरे फट जाते है और रूसी होना आदि। पर्यावरणीय कारकों में सूर्य के प्रकाश (यूवी रे सहित), प्रदूषण, नमी, हवा, सूखे मौसम की स्थिति, आदि शामिल हैं। सिर धोने से इसके रख रखाव मदद मिलती है, बाल स्वस्थ और स्वच्छ रहते हैं। देखभाल की कमी और खराब गुणवत्ता वाले उत्पाद भी बालों के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। नियमित रूप से और सुरक्षा देने वाले उत्पादों के साथ बालों की देखभाल करने से बाल स्वस्थ हो सकते हैं और इसकी चमक और मजबूती में मदद मिलती है। सैलून बालों की देखभाल सेवा प्रदान कर सकते हैं। इसके लिए, एक सैलून को साफ और कीटाणु रहित होना चाहिए, यहां एक उपयुक्त तापमान और प्रकाश व्यवस्था बनाए रखना चाहिए। इसमें आवश्यक सुरक्षा मानकों का पालन किया जाना चाहिए।

सत्र-1: बालों के रख-रखाव के मूल बिंदु

पर्यावरणीय कारकों का प्रभाव और हेयर ड्रायर का उपयोग

नम मौसम सभी प्रकार के बालों को प्रभावित करती है, जिससे फ्रिज़ी। और बालों के गुच्छे बन जाते है, जिन्हें संभालना मुश्किल होता है। सीधे बाल लहराते हैं और घुंघराले बाल घुंघराले हो जाते हैं। यह अणुओं में परिवर्तनों के कारण होता है क्योंकि बाल हाइग्रोस्कोपिक या नमी सोखने वाले होते हैं और नम हवा से नमी को सोख लेते हैं, जिससे वे सूज जाते हैं और स्टाइल करना मुश्किल बनाते हैं। बाल के शाफ्ट में प्रोटीन एक समान नहीं होते हैं। विभिन्न अणु (मॉलिक्यूल)पानी के साथ अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं और परिणामस्वरूप, विभिन्न प्रकार के बाल अलग-अलग तरह से सूज जाते हैं। यह असमान रूप से नम सोखने के कारण बालों में घुमाव और कर्ल बनते हैं।

हवा और प्रदूषण बालों के उलझाने और टूटने के लिए जिम्मेदार अन्य दो कारक हैं।पहला जो कण। हवा में मौजूद होते हैं।जो कण वातावरण में मौजूद ठोस कणों और तरल बूंदों का मिश्रण है और अन्य प्रदूषक, जैसे धुआं, रूसी पैदा कर सकते हैं और बालों को और भी कमजोर बना सकते हैं।

बालों के सूखने की प्रक्रिया पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। हर दिन हेअर ड्रायर इस्तेमाल करने से क्यूटिकल पर दरारें दिखाई देती हैं, अंततः बालों की अल्ट्रा-संरचना को नुकसान पहुंचाता है। लेकिन यदि न्यूनतम हीट सेटिंग्स के साथ-साथ बालों और हेयर ड्रायर सेड्रायर करते समय उचित दूरी बनाए रखी जाती है तो नुकसान को कम से कम किया जा सकता है।

बालों के प्रकार

मानव बाल विभिन्न प्रकार के होते हैं और इनमें विभिन्न प्रकार की बनावट और पैटर्न होते हैं। वे आम तौर पर, पैटर्न और वॉल्यूम के आधार पर वर्गीकृत किए जाते हैं। उन्हें चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है - सीधे, लहर वाले, घुंघराले और कॉइली।

1) **सीधे (Straight)**

इनमें कोई घुंघराले पैटर्न नहीं होते हैं और स्वाभाविक रूप से चिकने होते हैं। इन्हें आम तौर पर, खोपड़ी या स्केल्प से प्राकृतिक रूप में तेल मिलता है क्योंकि कर्ल नहीं होने के कारण यह बाल के सिरे तक पहुंचता है। जिससे इनमें स्टाइल करना आसान होता है।

2) **लहरदार (Wavy)**

वे एक एस आकार बनाते हैं और इनमें लहरें होती हैं। ये कम तैलीय होते हैं लेकिन सूखे भी नहीं होते हैं। वे नॉर्मल से लेकर घुंघराले तरंगों वाले होते हैं। इन्हें विभिन्न प्रकार की स्टाइल में गूंथा जा सकता है।

3) **कर्ली (घुँघरले) (Curly)**

ये रिंगलेट या स्प्रिंग-कर्ल बनाते हैं और सूख जाते हैं क्योंकि कर्ल और मोड़ के कारण तेल बालो के आखिरी तक नहीं पहुंचता है। वे गीले होने पर लहरदार या सीधे हो जाते हैं।

4) **कॉइली (Coyly)**

वे कसे हुए घुमावदार होते हैं और गीले होने पर भी उसी आकार को बनाए रखते हैं। वे बेहद सूखे, घुंघराले और एक पेंसिल की चौड़ाई के कर्ल से लेकर जिग जैग पैटर्न तक होते हैं,वे अपनी मूल लंबाई के आधे से ज्यादा सिकुड़ सकते हैं। बालों की बनावट स्टाइल को काफी हद तक प्रभावित करती है। इसका अर्थ यह है यदि आपके बाल मोटे, मध्यम या बारीक हैं तो इसमें एक विशेष हेयर स्टाइल बन सकता है। स्केल्प पर बालों के घनत्व से भी स्टाइल पर प्रभाव होता है। बाल घने, मध्यम या दुर्लभ हो सकते हैं, मध्यम घनापन स्टाइल बनाने के लिए सबसे आसान होता है।

हेयरस्टाइल को प्रभावित करने वाली विशेषताएं

बालों के आकार, घनत्व, बनावट, कर्ल और कट, स्किन टोन, फेस का शेप, लाइफ स्टाइल और हर क्लाइंट की अलग-अलग विशेषताएं होती हैं। इसलिए, स्टाइलिंग प्रक्रिया और हेयर डू चुनते समय इन सभी कारकों का ध्यान रखना आवश्यक है।

सिर का आकार Shapes of Head

आप स्टाइल में कुछ चीजों को बदल कर दिखावट (एपीयरेंस) बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, फ्लैट या चपटे बालों के मामले में बालों को थोड़ा लंबा होना चाहिए, छोटे माथे पर (साइड से पार्टिंग) निकालकर उन्हें चौड़ा दिखाया जा सकता है, चौड़े माथे पर बीच की मांग निकाली जाए तो सिर छोटा दिखाई देते हैं।

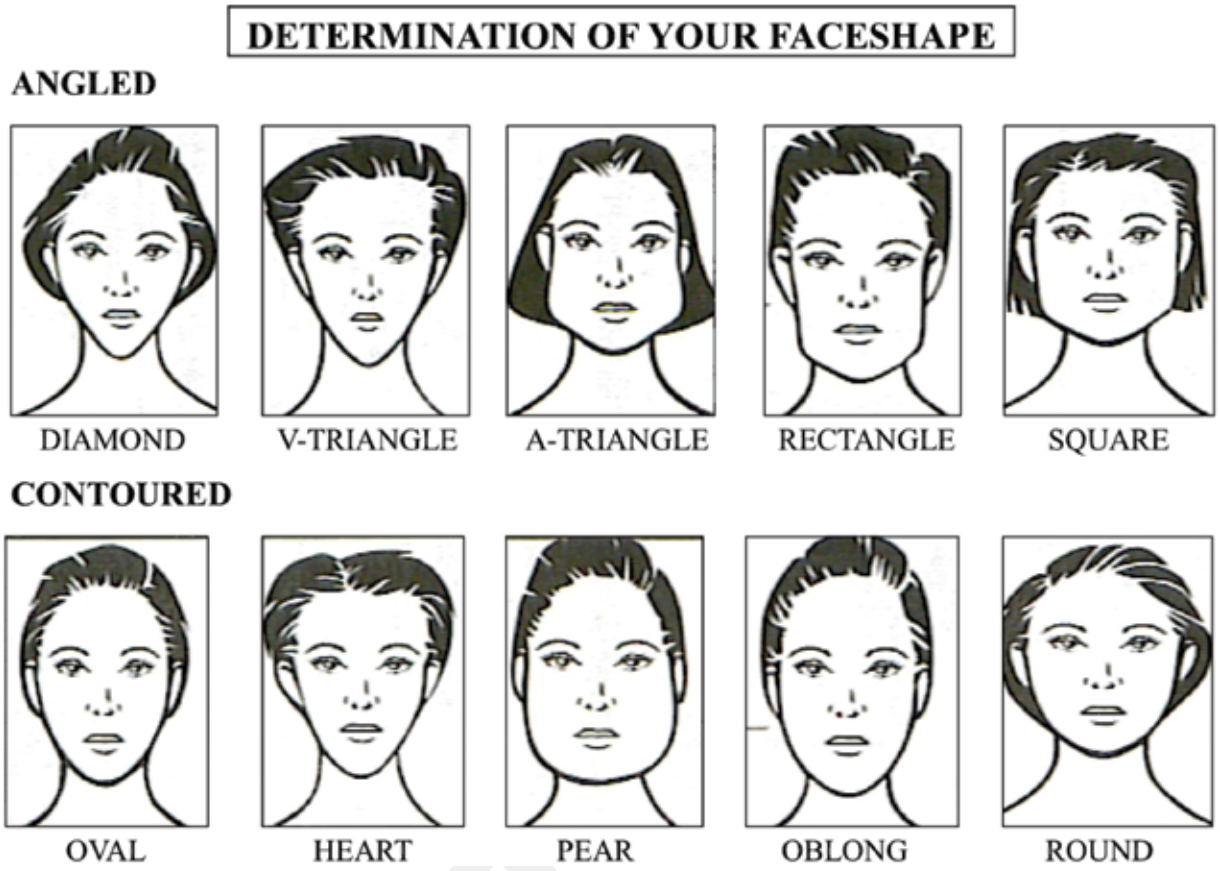
चेहरे की विशेषताएं

- कुछ क्लाइंट हेयर स्टाइल की मदद से अपने चेहरे की कुछ विशेषताओं को छिपाना चाहते हैं. उदाहरण के लिए, लंबी और पतली गर्दन के लिए लंबे बाल।
- कुछ लोगों पर छोटी और चौड़ी गर्दन के साथ लेयर और फ्लिक्स सूट करते हैं।
- लंबे बाल के पीछे आगे निकले हुए कानों को छिपाया जा सकता है।
- चौड़े माथे को बैंग्स कट की मदद से कवर किया जा सकता है।
- सामने के हिस्से में बालों को स्टाइल करके बड़ी या उभरी हुई नाक को कम ध्यान देने योग्य बनाया जा सकता है।
- लंबी और घुंघराले हेयर स्टाइल असमान आँखों के लिए सबसे अच्छा प्रभाव पैदा करती हैं क्योंकि इससे चेहरा चौड़ा दिखाई देता है और आँखें एक समान दिखाई देती हैं।
- शॉर्ट चॉपी हेयर स्टाइल बनाने से लंबे चेहरे और प्रमुखता से दिखाई देने वाली डबल चिन से ध्यान हटाया जा सकता है, चीक बोन्स हाइलाइट होती हैं और व्यक्ति के रूप को बढ़ावा मिलता है।
- फ्लैटरिंग मल्टी लेयर वाली हेयर स्टाइल से फूले हुए गाल को टोन डाउन करने में मदद मिलती है।

चहरे की आकृति

जब हम चेहरे के आकार के बारे में बात करते हैं, जैसे अंडाकार, गोल या चौकोर, तो पुरुष और महिला में निम्नलिखित हेयर स्टाइल (केशविन्यास) बनाए जा सकते है।

SCERT DELHI



जीवन शैली

अपने बालों को लेकर हर किसी की एक पसंद होती है। बच्चे एक आसान और प्रबंधन योग्य शैली चाहते हैं, जबकि, किशोर एक फैशनेबल स्टाइल चाहते हैं। बुजुर्ग लोग एक परिपक्व और नरम स्टाइल पसंद करते हैं, जबकि खिलाड़ी कुछ ऐसा चाहते हैं जिसे आसानी से संभाला जा सके और बांधा जा सके। एक व्यक्ति का पेशा भी बालों को काफी हद तक प्रभावित करता है, उदाहरण के लिए, सशस्त्र बलों के कर्मियों को अपने बालों को छोटा रखना पड़ता है।

बालों की संरचना (Hair Anatomy) मूल बातें

स्टाइलिंग तकनीकों पर जाने से पहले बालों के शरीर विज्ञान के बारे में जानना महत्वपूर्ण है। वे पतली धागे जैसी संरचनाएं हैं, जो केवल पैर के तलवों, हथेलियों और होठों को छोड़कर पूरे शरीर को कवर करती हैं। शरीर को ढकने वाले बालों को वेल्लस के रूप में जाना जाता है और ये कम धने, महीन और मुलायम होते हैं। वे त्वचा के छिद्रों से बढ़ते हैं और हमारे शरीर को सांस लेने में मदद करते हैं। सिर, पलकों और भौहों पर उगने वाले बाल लंबे, अधिक मोटे और पिगमेंट युक्त होते हैं। उन्हें टर्मिनल हेयर कहा जाता है।

बालों की संरचना

बाल एमीनो एसिड और रासायनिक बांड से बने होते हैं। इसके तीन मुख्य भाग होते हैं हेयर बल्ब, हेयर शाफ्ट और रूट्स या जड़ें।

हेयर बल्ब

इसमें कोशिकाएँ होती है, जो बालों का निर्माण करती हैं। कोशिकाएं विभाजित होती हैं और छह परतों को बनाते हुए ऊपर की ओर बढ़ती हैं। आंतरिक तीन परतें बाल बनाती हैं, जो क्यूटिकल, 'कोर्टेक्स और मज्जा में बंट जाती है। बाहरी तीन परतें फॉलिकल, आंतरिक जड़ शीथ और बेसमेंट झिल्ली की लाइनिंग का निर्माण करती हैं। मेलेनोसाइट्स, कोशिकाएं, जो पिगमेंट (वर्णक) मेलेनिन का उत्पादन करती हैं, बालों के बल्ब में भी मौजूद होते हैं, जो बालों को एक विशेषता रंग देते हैं।

हेयर शाफ्ट

बालों का वह हिस्सा जो स्केल्प के ऊपर दिखाई देता है। हेयर शाफ्ट केरेटिन से बना होता है. जिसे आसानी से फाड़ा नहीं जा सकता। शाफ्ट में तीन परतें होती हैं। ये हैं क्यूटिकल, कॉर्टक्स और मेड्यूला।

क्यूटिकल

यह परत स्केल्स के साथ एक दूसरे को ओवरलैप करने वाली सबसे बाहरी परत है। यह अन्य परतों की सुरक्षा करती है।

कॉर्टक्स

यह मेलेनोसाइट्स के साथ मध्य परत है। जिससे बालों को लचीलापन और ताकत मिलती है।

मेड्यूला(मज्जा)

यह सबसे अंदरूनी परत है, जो आम तौर पर बारीक बालों में अनुपस्थित है।

रूट्स या जड़ें

यह हेयर बल्ब में समाप्त होता है और इसमें पैपिला और हेयर मैट्रिक्स' होते हैं। फॉलिकल के अंत में पैपिला नामक एक बड़ी संरचना होती है। यह केपिलरी लूप और संयोजी ऊतकों (कनेक्टिव टिशू द्वारा बनता है, जहां कोशिका विभाजन बहुत कम होता है। हेयर मैट्रिक्स से रूट शीथ और वास्तविक हेयर शापट का उत्पादन होता है।

बाल के फॉलिकल में ग्रंथियां (Glands) और मांसपेशियां (Muscles)

1) **वसामय ग्रंथि**

इस ग्रंथि को 'तेल ग्रंथि के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह चिकनाई देने वाले तेल को सावित करती है। जिससे त्वचा और बालों को चिकनाई मिलती है। ये ग्रंथियां बाल फॉलिकल के सिरे पर जुड़ी होती है।

2) **पसीने की ग्रंथि**

यह ग्रंथि पसीना बाहर निकालने मे मदद् करती है और त्वचा के डर्मिस में स्थित होती है। ये एक कुंडलित ट्यूबलर संरचना है और पूरे शरीर में मौजूद हैं।

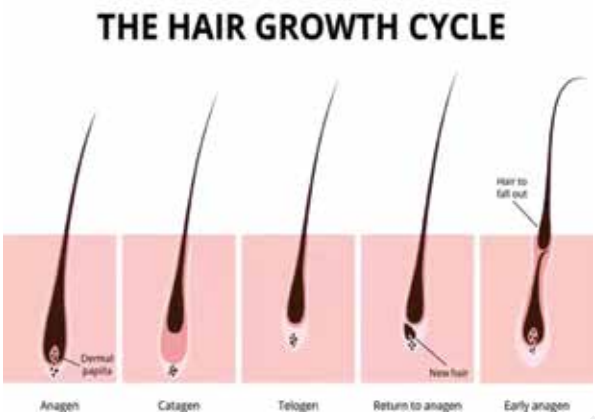
एरेक्टर पिलाइ पेशी

यह मांसपेशी बालों को उसके सिरे में खड़ा करने के लिए जिम्मेदार है और फॉलिकल के पास मौजूद होती है।

बाल विकास चक्र

बाल विकास चक्र में तीन चरण होते हैं, अर्थात् एनाजेन, कैटाजेन और टेलोजन

SCERT DELHI



एनाजेन चरण

यह बालों के विकास का चरण है। बल्ब रीजनरेट करता है और फिर बाल का एक स्ट्रैंड पैदा होता है। इस अवधि के दौरान ही बाल सक्रिय रूप से बढ़ते हैं। यह चरण 2-7 साल तक रहता है।

कैटजेन चरण

यह बदलाव का चरण है. जो 2-3 सप्ताह के लिए रहता है। यह अवधि बालों के विकास के चरण के अंत को विहिनत करती है। यहां अब फॉलिकल पीछे हट जाता है और ऊपर की ओर जाना शुरू कर देता है।

टेलोजन चरण

यह आराम का चरण है, जहां बाल अब नहीं बढ़ते हैं लेकिन इसके फॉलिकल से जुड़े होते हैं। लगभग तीन महीने के बाद, बालों को धोया जाता है या कंधी की जाती है तो ये झड़ते हैं। इसके बाद फॉलिकल में फिर से एक नया एनाजेन चरण शुरू हो सकता है। इस प्रकार, प्रत्येक बाल फॉलिकल एक नया स्टैंड पैदा होता है और हमारे पूरे जीवनकाल में उत्पादन के 25-30 चक्रों से गुजरता है।

विरोधी संकेत (Contra Indication)

अत्यधिक गर्मी से बालों और स्केल्प पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

1. बाल प्रोटीन से बने होते हैं, जो गर्मी से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। अत्यधिक गर्मी और एक हेअर ड्रायर के दैनिक उपयोग से बाल के क्यूटिकल को नुकसान पहुंचता है, जो अस्थायी या स्थायी हो सकता है।
2. गर्मी से त्वचा के छिद्र खुलने के कारण बाल झड़ने लगते हैं। ये छिद्र गंदगी और धूल के कणों को अंदर सोख लेते हैं, जिससे बाल झड़ते हैं।

SCERT DELHI

3. गर्मी होने से स्केल्प पर नमी और तेल को अवशोषित किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बाल कमजोर और चमक रहित हो जाते हैं।

4. अक्सर, क्षतिग्रस्त बालों का सामान्य संकेत उनके सिरों का फट जाना (स्प्लिट एंड्स) होता है। स्प्लिट एंडस गर्मी के कारण बनते हैं. जो बालों की अंदरूनी परत को नुकसान पहुँचाते हैं।

5. गर्मी से बालों की बाहरी परत में सूजन पैदा होने से बालों की प्राकृतिक बनावट और आकार में बदलाव आ सकता है।

बाल और स्केल्प की स्थिति, और रोग

बालों और खोपड़ी (स्केल्प) की आम स्थितियां

1) **बाल झड़ना**

यह तब देखा जा सकता है जब सिर धोने के बाद, बालों में ब्रश करने के बाद बालों के गुच्छे नाली में जाते दिखाई देते है, या बालों में पतलापन दिखाई देने लगता है।

2) **जूँ का संक्रमण**

स्केल्प से रक्त चूसने से जूँ पनपती है| जिससे खुजली होती है।

3) **रूसी (Dandruff)**

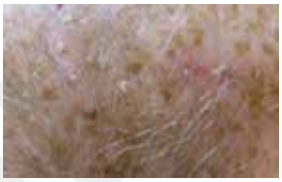
यह स्केल्प से मृत त्वचा का बाहर निकलना है। कई लोग इसे आत्म-सम्मान के साथ जोड़ते हैं।

बाल और स्केल्प के रोग

1) **एलोपेशिया एरियाटा**

यह पैच में बालों का झड़ना है जो एक सिक्के जितना बड़ा हो सकता है।

2) **सोरायसिस**



यह स्केल्प की सूखी और पपड़ी दार त्वचा के रूप में देखा जाता है। यह पूरे स्केल्प और अन्य हिस्सों में फैल सकता है, जैसे कि कान के पीछे, गर्दन या माथे पर।

3) **लाइकेन प्लेनस**

ये प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया, एलर्जी, तनाव या आनुवंशिक विकारों के कारण होने वाले चकत्ते हैं।एक हेयर स्टाइलिस्ट एक क्लाइंट को सलाह देती है

बालों की देखभाल के लिए सलाह

यह एक हेयर स्टाइलिस्ट का कर्तव्य है कि वे क्लाइंटों को देखभाल की सलाह दें और उन्हें उन उत्पादों का सुझाव दें, जिनका उपयोग वे अपने बालों को स्वस्थ रखने और अपने लुक को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। उन्हें उत्पादों के फायदे और यह बताएँ कि उनके बालों की सुरक्षा में इनका कितना महत्व है। क्लाइंटों की प्रतिक्रिया इस बात पर निर्भर करेगी कि आप उन्हें किसी उत्पाद का सुझाव कैसे देते हैं। इसके अलावा, बालों को स्टाइल करने के विभिन्न तरीकों का सुझाव दें। अंत में, उनसे सैलून मे अगली विज़िट के बारे में पूछें।

SCERT DELHI

निम्नलिखित में से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

बहु-विकल्प प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन सा बालों का एक प्रकार नहीं है?

   (क) कर्ली / घुंघराले (ख) कॉइली

   (ग) वेवी (घ) रिंगलेट्स

2. शाफ्ट में होता है।

   (क) रूट (ख) मज्जा

   (ग) हेयर बल्ब (घ) पसीने की ग्रंथि

3. एनाजेन चरण चक्र का एक हिस्सा है।

   (क) रूट (ख) शाफ्ट

   (ग) फॉलिकल (घ) कैटाजेन

4. बालों पर नमी के प्रभाव क्या हैं?
5. किसी भी तीन प्रकार के बालों का नाम बताएँ।
6. निम्नलिखित के कार्य क्या हैं:

   (क) एरेक्टर पिलाइ मांसपेशी

   (ख) हेयर बल्ब

7. अपने बालों को स्वस्थ और सुंदर कैसे रखें?
8. हेयर कितने प्रकार का होता है?
9. बालों की 3 परतें कौन सी हैं?
10. बाल किसका बना होता है?

    1. हेयरपिन के नाम बताइए।
    2. तीन हेयर स्टाइल के नाम बताए।

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र-2 बाल बनाने(हेयरडूज) के सामान्य तरीके

परिचय

हेयरडू बाल को सँवारना ग्रूमिंग का एक अभिन्न हिस्सा है। यह किसी व्यक्ति की दिखावट (एपीयरेंस) को बदल सकता है और उसके आत्मविश्वास को भी बढ़ा सकता है।

प्लैट(Plait)

इसे बनाने के लिए सबसे आसान तरीका चोटी बनाने के लिए बालों को तीन हिस्सों में बांटा जाता है और एक ब्रेंड में रखा जाता है। बालों को चोटी बनाने और फंकी लुक (फैशनेबल) बनाने के कई तरीके है, उदाहरण के लिए, साइड प्लैट, सेंटर प्लैट, फिशटेल प्लैट, फ्रेंच प्लैट, डच प्लैट, रोप प्लैट आदि। बालों को प्लैट करने का एक सरल तरीका है- बालों को तीन बराबर भाग में बांटे। इन हिस्सों में से दाएं हाथ में दाएं भाग को, बाएं हाथ में बाएं और बीच वाले हिस्से को अंगूठे और हाथ की दूसरी अंगुली के बीच में पकड़ें। एक चोटी बनाना शुरू करने के लिए, बीच वाले वाले हिस्से को दाएं हिस्से पर ले जाएं, फिर बाएं हिस्से के साथ इसी प्रक्रिया को दोहराए, नीचे जाते हुए बालों को सुलझाएं। उन्हें खुलने से रोकने के लिए चोटी के अंत में एक रबर बैंडलगाएं।

ट्विस्ट(Twist)

इसमें बालों के दो हिस्सों को कसकर बांधा जाता है। बालों का एक हिस्सा लें और इसे दो समान भागों में विभाजित करें। शुरू करने के लिए, एक हिस्से को दूसरे के चारों ओर घुमाएं। एक ही दिशा में घुमाते हुए, स्टैंड के नीचे अपने तरीके से ट्विस्ट करना जारी रखें। जब आप अंत तक पहुंचते हैं तो दो अंगुलियों के बीच में मजबूती से पकड़े और धीरे-धीरे दबाव को छोड़ दें ताकि टिवस्ट ढीला हो जाए और अपने आप सैट हो जाए। आप पूरे बालों का उपयोग करके एक ट्विस्ट स्टाइल भी बना सकते है।)

चोटी (Braid)

चोटी एक जटिल पैटर्न है जो बालों के तीन या अधिक हिस्सों की इंटरलेसिग से बनता है इस शैली के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि यह किसी पर भी बनाया जा सकता है लंबे, छोटे, बन, कर्ल, आदि। कई प्रकार की चोटियां बनाई जाती हैं, जैसे मिल्कमेड्स, फिशटेल बैड्स और फ्रेंच ब्रेड्स। बैड्स का उपयोग न केवल बच्चों के केश विन्यास बनाने में किया जाता है, बल्कि 30 या 40 साल की महिलाओं के लिए भी किया जाता है। मिल्कमेड ब्रेड्स सिर के ऊपर बनाई जाती है। यह एक हेडबैंड जैसा दिखने के लिए बालों

की एक बड़ी या कम मात्रा के साथ मोटी या पतली हो सकती है। मेसी बन ब्रेड एक और हेयर डू का उदाहरण है। साइड बैड्स नुकीले होते हैं और अक्सर सेलिब्रिटीज द्वारा बनाए जाते हैं। एक चोटी बनाने के लिए, बालों के तीन हिस्सों की आवश्यकता होती है। अगल बगल में किनारे के एक हिस्से को लिया जाता है चोटी नीचे बनाते हुए इसे तैयार किया जाता है। आपको ब्रेडिंग (चोटी बनाते समय) में हर बार बचे हुए बालों से एक हिस्सा लेना चाहिए।

नॉट

ये ये न केवल लंबे समय तक खड़े रहते हैं बल्कि कई अवसरों के लिए भी उपयुक्त होते हैं। नॉट को बनाना सरल होता है और शाब्दिक रूप से बालों के हिस्सों को गाँठ बनाकर इसे तैयार किया जाता है। इन सभी में सबसे सरल कैस्केडिंग हाफ अपडू है। केवल सिर के बाई ओर और कानों के पीछे एक हिस्सा लें। इन दो हिस्सों की नॉट बनाएं और ढीले छोरों को पिन अप करें। बाकी बालों को खुला छोड़ दें। आप इसी तरह, पूरे बालों को दो भागो में विभाजित करके एक नॉट बना सकते हैं।

शिनन या बालों का जूड़ा (Chignon)

यह एक प्रकार का बन है, जो बालों को भरा हुआ लुक देता है और आम तौर इन्हें गर्दन के पीछे की तरफ बनाया जाता है। इस शैली को बनाने के लिए सभी बालों कोगर्दन के पीछे इकट्ठा करें और धीरे से अंत तक उन्हें घुमाएं। इनमें कुंडल (कॉइल) बनने लगते हैं। उन्हें एक बन के रूप में घुमाते रहें और बन को पिन से सुरक्षित करें। एक टेल कॉम्ब का उपयोग करें और बालों को धीरे से खींचकर एक आकर्षक रूप दें। थोड़ा ऊंचाई देने केलिए एक हिस्सा सिर के ऊपर की ओर खींचकर पफ बनाएं।

प्लीट

इस शैली का उपयोग डिनर पार्टी या अन्य अनौपचारिक घटनाओं (Informal Events)के लिए किया जा सकता है। इसमें बालों को लेयर बनाना और प्रत्येक परत को साइड स्वेप्ट बन में बांधना शामिल है। सबसे सरल प्लीट बनाने के लिए, बालों को ब्रश करें, बालों के ऊपरी भाग को मोड़ें और इसे पीछे से पिन करें। अब इस हिस्से को पीछे ले जाएं, इसे मोड़ें और इसे पीछे की ओर पिन करें। पहले से मुड़े हुए हिस्से को लें और इसे सिर और कान-से-कान तक लंबाई में विभाजित करें। पहले हिस्से को लें और बैंक कॉम्ब करें। इसी तरह, सभी लेयर्स को बैंक कॉम्ब करें। अब इन हिस्सों को पीछे की तरफ एक-एक करके बड़े करीने से सेट करें। ऊपरी परत को कॉम्ब करें और इसे पीछे की ओर टक किए गए हिस्सों पर पिन करें। एक नीट लुक बनाने के लिए बालों को सामने से पीछे की तरफ ब्रश करें। यदि वे सपाट लगते हैं, तो टेल्ड कॉम्ब से बालों को धीरे से खींचे। हेअर स्टाइल को एक हेयर स्प्रे के साथ सेट करें।

रोल (Roll)

इस हेयरडू को बनाना सरल है और एक सुरुचिपूर्ण लुक देता है। सिर के ऊपरी हिस्से के चारों ओर फैला हुआ एक हेड बैंड रखें। क्राउन वाले हिस्से से बालों को खींचकर एक भरा हुआ लुक दें। बालों के एक तरफ से शुरू करके, हेडबैंड के चारों ओर एक हिस्से को लूप करें। और अधिक हिस्से लें और हेड बैंड को कवर करें। बालों को लूप करते हुए इन्हें समान रूप से फैलाएं। पूरे बालों को लपेटें और सुनिश्चित करें कि कोई भी खुले हुए बाल दिखाई न दें। यदि कुछ लटें बाहर निकलती हैं, तो उन्हें पिन से सुरक्षित करें। यह 'प्रिंसेस रोल' कहा जाता है और एक सप्ताह के अंत में या एक पार्टी के लिए एकदम सही है।

रिंगलेट (Ringlets)

यह स्टाइल बिना ज्यादा परेशानी के बालों को एक एलिगेंट और स्टाइलिश लुक देता है। वे लंबे समय तक बरकरार रहते हैं और विशेष अवसरों के लिए एकदम सही हैं। इन्हें कर्लिंग आयरन की मदद से बनाया जा सकता है। रिंगलेट कई प्रकार के होते हैं, जैसे कि सर्पिल, स्मूद, सॉफ्ट, फ्लफी, लेवल्ड आदि।

SCERT DELHI

स्मूद ब्लो ड्राय (Smooth Blow Dry)

बालों को बाउंस या उछाल देने के लिए ब्लो ड्राइंग एक सरल विधि है। यह बालों को सीधा करने के लिए किया जाता है। क्लाइंट के बालों के प्रकार के अनुसार हेयर ब्रश चुनें। बालों को सेक्शन में बांटें और एक चुनें। बाकी बालों को क्लिप करें और उस सेक्शन पर काम करना शुरू करें। बालों को घड़ी के कांटों की दिशा में ब्रश पर रोल करें और सीधे उस पर हेयर ड्रायर का उपयोग करें। तापमान पर ध्यान रखें और उसी हिस्से को दोबारा गर्म न करें क्योंकि इससे बाल जल सकते हैं। इस प्रकार की ब्लो ड्राईंग नम बालों पर करें।

कर्लीब्लो ड्राय (Curly Blow Dry)

बालों के एक भाग को अगुलियों का उपयोग करके उठाया जाता है और मुट्ठी बंद करने से ठीक पहले डिफ्यूजर की हवा से हाथ के माध्यम से गुजारा जाता है। इस प्रक्रिया में मूस की महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि यह हेयर स्टाइल को बनाए रखने में मदद करता है। इसे हैड को उल्टा करके लगाया जाना चाहिए। इस स्टाइल में, कर्ल नहीं खींचे जाते हैं, इसलिए स्ट्रेटनिंग करने से बचा जाता है। हवा की कम गति होने से आगे फ़िज़ के कम होने को सुनिश्चित किया जाता है। अधिकतम लिफ्ट प्राप्त करने के लिए, अपने डिफ्यूजर को गोलाकार गति में चलाएं। अपने बालों के सिरों को डिफ्यूज़र से दूर रखना सुनिश्चित करें, क्योंकि इससे इनके बहुत सूखे और फ्रिजी बनने की संभावना होती है।

टॉन्गिग (Tonging)

बालों को घुमावदार बनाने के लिए टॉन्ग का उपयोग किया जाता है। एक हीट प्रोटेक्टेंट के साथ बालों की तैयारी करें। बालों को एक पतली कलिंग रॉड के साथ कर्ल करें। रॉड को आड़ी दिशा में पकड़ें और उसके चारों ओर बाल लपेटें। एक बार इसके गर्म होने पर बालों को छोड़ दें और इसे ठंडा होने दें। कर्ल के बीच से हल्के से कंघी करें। स्टाइल बैंग्स पसंद किए जाते हैं। स्टाइल को होल्ड करने के लिए हेयरस्प्रे का उपयोग करें।

SCERT PDF

स्ट्रेटनिंग (Straightening)

बालों को सीधा करने के लिए हेयर स्ट्रेटनर और ब्लो ड्रायर का उपयोग किया जाता है। फ्लैट आयरन में सिरेमिक प्लेटें होती हैं, जो स्ट्रेटनिंग के साथ-साथ चमक प्रदान करती हैं। दोनों विधियों में हीट का उपयोग किया जाता है और बालों के सेक्शन बनाने के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाले हीट प्रोटेक्टर का उपयोग करें। बालों का एक छोटा सा हिस्सा लें, इसे प्लेटों के बीच में दबाएं और धीरे से बालों की लंबाई के साथ नीचे जाएँ। सही स्ट्रेटनिंग प्राप्त करने के लिए प्रक्रिया को दोहराएं। अब, बालों का एक और हिस्सा लें और प्रक्रिया को दोहराएं। ब्लो ड्रायर का उपयोग करते हुए बालों को सीधा करते हुए, बालों के एक हिस्से को ब्रश पर लें और ड्रायर का माउथ ब्रश के ऊपर रखें और लंबाई के साथ आगे बढ़ें। इस प्रक्रिया को हर हिस्से के साथ दोहराएं जब तक कि पूरे बाल सीधे न हो जाएं। बालों को घुंघराला (फ्रिजी) होने से रोकने के लिए थोड़ी मात्रा में सीरम का उपयोग करें।

बाल सेट करना (Setting of the Hair)

पुरुषों और महिलाओं में बाल अलग-अलग हो सकते हैं। बालों को ठीक बनाए रखने के लिए जेल(gel) या मोम का उपयोग किया जाता है। बालों को पसंदीदा शैली के अनुसार धीरे से ब्रश किया जाता है और हेयरडू को हेयरस्प्रे के साथ समाप्त किया जाता है।

बालों की एसेसरिज (Hair Accessories)

हेयरस्टाइल को बनाए रखने के लिए विभिन्न प्रकार के हेयर एसेसरिज का उपयोग किया जाता है और बालों को सजाने के लिए जैसे पिन, क्लिप, नकली बाल, परांदा, जाल, पर्दा, ताजे फूल (गजरा) इत्यादि। ये न केवल स्टाइल बनाए रखते हैं बल्कि आपके लुक को भी बढ़ाते हैं।

बालों की पिन (Hair Pins)

जब तक आपकी जरूरत के लिए ये हेयर स्टाइल बनाए रख सकते हैं। वे कई प्रकार के होते हैं।

हेयर पिन (Hair Pins)

वे लहराते यू-आकार के पिन होते हैं। ये ट्विस्ट और बन्स के लिए उपयुक्त होते हैं। इनके साथ मोती भी जुड़े होते हैं या ये ग्लिटर्स से ढके होते हैं।

- जंबो पिन
- रेगुलर पिन
- मिनी पिन

- हेयर पिनघने बाल
- ढीली पकड़
- फिनिश के विवरण
- औसत मोटाई
- बन्स और ट्विस्ट
- बन्स और एलएलएस
- पतले बाल
- छोटे ब्रेड और ट्विस्ट
- जंबो पिन

इनका उपयोग लंबी चोटियों (ट्रेसेज़) के लिए किया जाता है क्योंकि वे आकार में बड़े होते हैं। अनवेवी डिजाइन उन चोटियों (ट्रेसेज) के लिए एक तंग पकड़ प्रदान करती है जो मोटी और अनियंत्रित होती है। ये पिने किसी अन्य पिन की तुलना में अधिक समय तक बालों को उनकी जगह पर बनाए रखने में सक्षम होती है।

रेगुलर पिन (Regular Pins)

इन्हें किसी भी प्रकार के बालों पर इस्तेमाल किया जा सकता है। वे बन्स और फ्लिक होल्ड करते हैं। उनका उपयोग कई प्रकार की हेयर स्टाइल में किया जाता है।

मिनी पिन (Mini Pins)

इनका उपयोग बारीक बालों और छोटे बालों के लिए किया जाता है, क्योंकि बालों के बाहर बड़े पिन होते हैं।

बालों की क्लिप्स (Hair Clips)

ये विभिन्न प्रकार के होते हैं और इसका उपयोग उद्देश्य के आधार पर किया जाता है। ये सादे और सरल या सजावटी हो सकते हैं।

बैरेट (Barrett)

ये ढले हुए प्लास्टिक या धातु के एकल पीस होते हैं जो बालों की पतली परतों को पकड़ने के लिए एक साथ मोड़ते और स्नैप करते हैं। इन्हें अक्सर बच्चों को पहनाया जाता है।

एलिगेटर क्लिप (Alligator Clip)

यह बालों को पकड़ने के लिए एक एलिगेटर के मुंह की तरह स्प्रिंग के साथ एक पिंच क्लिप है एक स्टाइलिस्ट अक्सर स्टाइल करते समय बालों के हिस्सों को पकड़ने के लिए इन क्लिप का उपयोग करते हैं।

SCERT DELHI

स्नैप क्लिप (Snap Clip)

इसे आम तौर पर टिक-टैक'क्लिप भी कहा जाता है। स्नैप क्लिप नुकीले आयताकार आकार में आते हैं और बंद होने पर सिर के साथ सटे हुए होते हैं। खोलने के लिए, क्लिप पीछे की तरफ तब तक मोड़ी जाती है जब तक कि वह खुलती नहीं है। स्नैप क्लिप लगाते समय, इसे लॉक करने के लिए नीचे झुका दिया जाता है।

फ्रेंच क्लिप (French Clip)

इसमें एक ऑटो लॉक होता है और यह एक बड़े बैरेट की तरह होता है। फ्रेंच क्लिप में बैरेट के नीचे एक टेंशन वाली डिजाइन के साथ एक धातु पट्टी होती है जो दो छोटे सिरों के बीच फंस जाती है, और बंद होने पर लॉक हो जाती है, ताकि बालों को मजबूती से जगह पर रखा जाए। फ्रेंच क्लिप लंबे और घने बालों के साथ सबसे अच्छा काम करते हैं।

जॉ क्लिप (Joo Clip)

इसे आम तौर पर 'क्लचर' कहा जाता है। जॉ क्लिप दो छोटी कंधी जैसी संरचना के साथ स्प्रिंग टेंशन पिंच क्लिप होती हैं जो एक साथ मिली होती हैं। ये विभिन्न डिजाइनों और आकारों में आते हैं और लड़कियों के लिए सबसे आम हेयर एक्सेसिरज हैं।

SCERT DELHI

बनाना क्लिप Banana Clip)

यह एक लंबी क्लिप है और इसके दोनों तरफ छोटे-छोटे दांते होते हैं। यह पोनीटेल को फनकी लुक देता है।

फैदर्ड हेयर क्लिप (Hair Feather Clip)

यह एक हैट में लगाई जाने वाली क्लिप है और एक शाही रूप देता है।

बटन क्लिप (Button Clip)

एक बटन क्लिप आम तौर पर, वेल्क्रो की मदद से बाल होल्ड करती है। ब्रैड्स या बन को चमकदार लुक देने के लिए इसे इनमें डाला जा सकता है।

नकली बाल (Artificial Hairs)

इन्हें आम तौर पर 'हेयर एक्सटेंशन' के रूप में जाना जाता है और ये बालों की लंबाई और मात्रा बढ़ाते हैं। ये प्राकृतिक बालों की परतों के अंदर चिपके रहते हैं।

हेड बैंड (Head Band)

यह माथे के आसपास रहता है। इसमें आम तौर पर सिर के चारों ओर बाल रखने के लिए एक इलास्टिक बैंड होता है

SCERT DELHI

माँग टिक्का (Maang Tikka)

इसे महिलाओं द्वारा बालों के बीच के भाग में पहना जाता है। इसके एक सिरे पर एक लटकता हुआ आभूषण और दूसरे पर एक हेयर पिन या हुक होता है। हुक बालों से इस तरह से जुड़ा हुआ है कि आभूषण महिला के हेयरलाइन पर लटकता है।

टियारा (Tira)

यह धातु की एक घुमावदार पट्टी होती है जिसे पत्थरों, मोती या स्फटिकों से सजाया जाता है इसे अक्सर बंस के साथ जोड़ा जाता है या एक राजकुमारी जैसा रूप देने के लिए क्राउन बाल उठाए जाते हैं। टियारा विभिन्न डिजाइनों में आता है और एक इलास्टिक के साथ एक हेड बैंड के रूप में पहना जाता है।

परांदा (Paranda)

यह एक पारंपरिक भारतीय एक्सेसरी है, जिसे एक बैड में जोड़ा गया है। यह प्राकृतिक बालों को लंबाई, मोटाई और रंग प्रदान करता है।

SCERT DELHI

नेट (Net)

यह एक इलास्टिक के साथ जुड़ा नेट के कपड़े का एक छोटा सा टुकड़ा है जो एक बन को सुरक्षित करने के लिए है, ताकि बालों की फ्लिक्स बाहर न निकलें।

ताजे फूल (गजरा) (Gajra)

फूल गुलाब और चमेली की तरह, एक साधारण बन या चोटी या आधे-बधे बालों को एक सुंदर रूप देते हैं। गजरा अक्सर चमेली के फूलों को एक धागे में पिरोकर बनाया जाता है

स्टाइलिंग उत्पाद, टूल्स और उपकरण (Styling Products, Tools and Equipment)

बालों को स्टाइल करने के लिए कई प्रकार के स्टाइलिंग उत्पाद और उपकरण उपलब्ध हैं। हर सैलून में उत्पादों और औजारों के संबंध में अपनी जरूरत के अनुसार एक सेट होता है। कुछ उत्पाद और उपकरण जो आम तौर पर उपयोग किए जाते हैं, नीचे दिए गए हैं।

स्टाइलिंग लोशन (Styling Lotion)

ये एक ब्लो ड्राई स्टाइलिंग के जीवन को बढ़ाते हैं और विभिन्न स्ट्रेंथ में उपलब्ध है। इन्हें स्टाइल करने से पहले बालों पर लगाया जाता है।

मूस (Mouse)

इसका उपयोग ब्लो ड्राई स्टाइलिंग के स्थायित्व को बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। इसे प्रक्रिया से पहले बालों पर लगाया जाता है और कर्ल को बांधने में मदद करता है।

स्टाइलिंग जेल (Styling Gel)

यह एक स्टाइल को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करता है और फ्लिक्स और स्ट्रैसवेंट ब्रश को रोकता है।

हीट प्रोटेक्टेंट (गर्मी से बचाव करने वाला) (Heat Protectant)

यह बालों के ऊपर एक गर्मी प्रतिरोधी कोटिंग लगाकर सीधे या कर्लिंग के दौरान बालों को हीट (गमी) से बचाता है। इसे बालों को सुखाने के बाद लेकिन सीधे गर्मी का उपयोग करने से पहले लगाया जाता है।

सीरम (Serum)

यह उलझे हुए बालों को सुलझाने, चमक लाने, घुंघरालेपन को कम करने और स्टाइल को बढ़ाने में मदद करता है। इसे स्टाइल करने के बाद लगाया जाता है।

हेयर स्प्रे (Hair Spray)

इसका उपयोग एक हेयर स्टाइल को ठीक करने के लिए किया जाता है, इसे बालों और खोपड़ी (स्केल्प) में मौजूद नमी से बचाता है और इसे लंबे समय तक बनाए रखता है यह स्टाइल पूरा होने के बाद लगाया जाता है।

SCERT DELHI

क्रीम (Cream)

इसका उपयोग बालों को चिकना करने और नियंत्रित करने और तैयार (फिनिश्ड) स्टाइल का समर्थन करने के लिए किया जाता है। इसे स्टाइल के बाद लगाया जाता है।

फिनिशिंग जेल (Finishing Gel)

यह बालों को गीला रूप देता है, बनावट बनाता है और स्टाइल के बाद लगाया जाता है।

कॉम्बस (Combs)

फ्लैट बेक ब्रश कधी विभिन्न रंगों और विभिन्न प्रकार की ब्रिसल्स के साथमें आती हैं। यदि बालों की लंबाई छोटी है तो रूट से उठाने के दौरान इसका उपयोग किया जाता है।

टेल या टीजर कंधी (Tail or Teaser Comb)

यह कन्घि जो बाल फैले होते हैं उनको सही से सेट करने मे मदद करती है जैसे कंधी के एक सिरे पर एक लंबी टेल होती है। इसका उपयोग बालों को सेक्शन करने के लिए किया जाता है।

- फ्लैट बैंक ब्रश
- पिचफॉर्क कधी
- क्लि ब्रश
- टीजर कधी
- बाबर कंधी
- राउंड ब्रश
- पेट अश

कंधी के प्रकार (Types of Comb)

रेडियल ब्रश (Radial Brush)

यह सभी लंबाई वाले बालों में कर्ल, रूट लिफ्ट और वॉल्यूम को तैयार करने के लिए सबसे उपयुक्त है।

वेंट ब्रश (Vent Brush)

यह एक कम वजन का वश होता है जिसमें छोटे स्थान होते हैं जो ड्रायर की गर्मी को बालों में प्रवाहित करने में मदद करते हैं। यह सूखने के दौरान बालों की मात्रा बढ़ाने में मदद करता है।

चौड़ी दांतेदार वा रेक कॉम्ब (Wide Toothed Rake Comb)

इस तरह की कधी में दांते (टीद) चौड़ाई में फैले होते हैं और इनका इस्तेमाल गीले या सूखे बालों को सुलझाने के लिए किया जाता है।

SCERT DELHI

डेसिंग कॉम्ब (Deicing Comb)

इसके दाते मध्यम आकार के होते हैं और इसका इस्तेमाल स्टाइलिंग और फिनिशिग ब्लो ड्राई के लिए किया जाता है।

हाथ से चलने वाला ड्रायर (Hand Dryer)

ये विभिन्न प्रकार के होते हैं और अलग-अलग आकार में अलग-अलग गति और पावर के साथ आते है। हाथ से पकड़ने वाले ड्रायर 1,800 से 3,000 बॉट तक के होते हैं। आम तौर पर एक ड्रायर में तीन नियंत्रण होते हैं स्पीड, हीट और ठंडक या कूल।

डिफ्यूजर (Diffuser)

यह एक हेअर ड्रायर के अंत में लगाए गए एक एक्सेसरी की तरह है। यह बालों पर निर्देशित हीट को नियंत्रित करने और फैलाने मेंमदद करता है।

टॉन्ग या कलिंग आयरन (Tongs or Calving Iron)

गरम टॉन्ग या कलिंग आयरन का उपयोग बालों को कर्ल बनाने (घुमाने) के लिए किया जाता है। यह एक हाथ से चलने वाला उपकरण है और विभिन्न मापों, प्रकारों और आकारों में आता है।

स्ट्रेटनर (Straightener)

एक स्ट्रेटनर का उपयोग घुंघराले या लहराते बालों को सीधा या सपाट करने के लिए किया जाता है। यह विभिन्न प्रकारों और आकारों में भी आता है।

रोलर (Roller)

एक हेयर रोलर या हेयर कर्लर एक छोटी ट्यूब होती है, जिसे किसी व्यक्ति के बालों में घुमाने के लिए उसे घुमाया जाता है या एक नया हेवर स्टाइल बनाया जाता है। यह टाइट कर्ल, वेब्स या स्पाइरलों को बना सकता है, जो रोलर के आकार और समय पर निर्भर करता है जिसके लिए इनका उपयोग किया जाता है। एक रोलर का व्यास लगभग 0.8 इंच (20 मि. मी.) से 1.5 इंच (38 मि. मी.) तक अलग अलग होता है

बाल संरचना पर स्टाइल के भौतिक प्रभाव (Physical effects of styling on hair structure)

बाल बॉन्ड से मिलकर बने होते हैं और बालों की स्थिति उनकी प्रकृति को निर्धारित करती है। सॉल्ट लिकेज और हाइड्रोजन बॉन्ड कमजोर होते हैं और स्टाइलिंग उत्पादों के उपयोग से आसानी से टूट जाते हैं, जिनमें एसिड और क्षार होते हैं। ये बॉन्ड संरचना को एक साथ पकड़ कर रखते हैं और तब तक नहीं टूटते हैं जब तक कि बाल गीले न हो। इससे पता चलता है कि एक विशेष शैली केवल बाल धोने तक ही क्यों बनी रहती है। जब हीट को गलत तरीके से लगाया जाता है, तो इससे बाल टूटते हैं, उनका रंग बिगड़ जाता है,

स्केल्प में जलन होती है, ब्लीच किए बाल पीले हो जाते हैं और रासायनिक ट्रीटमेंट किए गए बालों का रंग उड़ जाता है। यदि उत्पादों को अनुचित तरीके से उपयोग किया जाता है, तो ये बालों के झड़ने का कारण बन सकते हैं, बालों को ब्रिटल, घुंघराला और अनियंत्रित बना सकते हैं। इसके अलावा, पसंदीदा शैली लंबे समय तक बनी नहीं रहेगी। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि व्यूटिकल क्षतिग्रस्त हो जाती है, इस प्रकार, बालों के आकार और संरचना में बदलाव आते है।

निम्नलिखित में से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

बहु-विकल्प प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन एक प्रकार का बन है?
   a. शिनन b. बैंड
   c. नॉट d. प्लैट के प्रकार हैं।
2. फ्लफी और समतल
   a. रोल b. चोटी
   c. रिंगलेट्स d. नॉट\
3. आम तौर पर टिक टैंक के रूप में जाने जाते हैं।
   a. जॉ क्लिप b स्नैप क्लिप
   c. बनाना क्लिप d. उपरोक्त में से कोई नहीं
4. निम्नलिखित में से कौन सी एक प्रकार की चोटी है?
   a. फ्रेंच b. फ्रेंच लेस
   c. डच d. इनमें से कोई नहीं
5. एक प्लैट और एक चोटी क्या है?
6. टॉनिग क्या है?
7. बालों की छः एक्सेसरीज का नाम बताएँ।
8. किसी भी दो प्रकार की कंघी (कॉम्ब) का नाम बताइए।
9. कौन सा विटामिन बालों को काला रंग देता है?
10. हेयर केयर का मतलब क्या है?

SCERT DELHI

11. सिर के बाल क्यों झड़ते हैं?
12. हेयर स्प्रे का उपयोग हम बालों में किस लिए करते हैं?
13. सीरम का उपयोग हमें कब करना चाहिए?
14. बालों के हेयर स्टाइल बनाने के लिए किन उपकरण का उपयोग किया जाता है?

❖❖❖

SCERT DELHI

नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

ISBN : 978-81-971736-2-2

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली – 110024