

सौंदर्य और कल्याण Beauty & Wellness

सहायक पुस्तिका

कक्षा 11

2025-26



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

सौंदर्य एवं कल्याण
(Beauty & Wellness)

Class XI (2025-26)



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

ISBN: 978-93-6291-155-1

© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

अप्रैल, 2025

मुख्य सलाहकार

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

डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

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

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

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

नोडल अधिकारी

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

डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ. शिनम बत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. भारतेन्दु गुप्ता, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. शिनम बत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. भारतेन्दु गुप्ता, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. कपिल कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. नीरा साध, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

श्रीमती मीनाक्षी, राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय न. संख्या 4 मोलरबंद, दिल्ली

श्रीमती पूजा गुप्ता, राजकीय सह शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पंजाबी बस्ती, नांगलोई, दिल्ली

श्रीमती वैशाली चव्हाण, सर्वोदय कन्या विद्यालय, लक्ष्मीनगर, दिल्ली

श्रीमती नाजिया, राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, तेखंड ओखला फेस-1, दिल्ली

डॉ. शाविका त्यागी, डी.ओ.ई., दिल्ली

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

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

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

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

Dr. Rita Sharma
Director 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 : 29/5/2025

D.O. No. : E/10(1)/DPA/MHC/24/37

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत स्कूली शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही जीवनोपयोगी और रोजगारोन्मुख कौशलों से जोड़ा जा सके। यह नीति ज्ञान और कौशल के समन्वय से आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली द्वारा वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे कि ऑटोमोटिव, सौंदर्य एवं कल्याण, इलेक्ट्रॉनिक्स और हार्डवेयर, रोजगार कौशल, वित्तीय बाजार प्रबंधन, सूचना प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पाद, स्वास्थ्य देखभाल, विपणन, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक, रिटेल/खुदरा तथा पर्यटन के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन विषयों की सहायक सामग्री इस प्रकार तैयार की गई है कि वह विद्यार्थियों को विषय की मूल अवधारणाओं को समझने, व्यावहारिक रूप से लागू करने और 21वीं सदी के आवश्यक कौशल विकसित करने में सहायता करे। इसमें शिक्षकों के लिए उपयोगी शिक्षण विधियाँ, गतिविधियाँ, मूल्यांकन सुझाव और केस स्टडी जैसे घटकों को शामिल किया गया है, जो शिक्षण को अधिक प्रभावशाली और रोचक बनाते हैं।

आशा है कि यह सहायक सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

रीता शर्मा

(डॉ. रीता शर्मा)

निदेशक



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 : 26/05/2025

D.O. No. : F.11(2)JDB/ACAD/Misc/SCERT/2025-26/
404

संदेश

व्यावसायिक शिक्षा वर्तमान युग की एक अनिवार्य आवश्यकता बन चुकी है, जो विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक ज्ञान देती है, बल्कि उन्हें व्यावहारिक कौशल और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी अग्रसर करती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इसी सोच को साकार करने का एक सशक्त माध्यम है, जो शिक्षा को समग्रता प्रदान करती है।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली द्वारा व्यावसायिक विषयों के लिए तैयार की गई यह सहायक सामग्री शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों के लिए उपयोगी संसाधन है। इसमें पाठ्यवस्तु को सरल और रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया है, जिससे विद्यार्थियों को विषयों की गहरी समझ विकसित करने में सहायता मिलेगी। यह सामग्री न केवल सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाएगी, बल्कि छात्रों में आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण सिद्ध होगी।

यह सामग्री विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक दिशा-निर्देशक की तरह कार्य करेगी, जिससे वे विषय को वास्तविक जीवन से जुड़ा हुआ एवं अनुभव आधारित बना सकें।

(डॉ. नाहर सिंह)
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अन्तर्गत प्रस्तुत सहायक सामग्री (Support material), सौंदर्य और कल्याण (Beauty & wellness) NSQF के नवीनतम पाठ्यक्रम कक्षा – 11 के क्रियान्वयन हेतु निर्मित किया गया है। सहायक सामग्री को विद्यार्थियों की सभी समस्याओं को ध्यान में रखते हुए हिन्दी भाषा माध्यम में तैयार किया गया है, जिससे मूल शब्दों के अर्थों को सही रूप में समझा जा सके।

व्यावसायिक कौशल हेतु पुस्तक की भाषा को सरल एवं प्रभावशाली रखा गया है, साथ ही पुस्तक को सचिव निर्मित किया गया है। जिससे विद्यार्थियों को चित्रों के साथ पढ़ने में पुस्तक रुचिकर एवं सरल लगे। पाठ्य-पुस्तक के अन्त में अभ्यास प्रश्न (Exercise) दी गई है जिसमें बहु-वैकल्पिक प्रश्न (Multiple choice questions) एवं वर्णनात्मक प्रश्न (Descriptive Questions) सम्मिलित हैं। इसके द्वारा विद्यार्थी अपना स्व मूल्यांकन कर सकते हैं।

“सौंदर्य श्रृंगार के बिना अधूरा है” ऐसा कहना गलत होगा क्योंकि सौंदर्य अर्थात् सुन्दरता को बाहरी और आन्तरिक दो प्रकार से विभाजित किया गया है। मन की सुन्दरता के साथ अगर व्यक्ति श्रृंगार भी करे तो वह और अधिक आकर्षक एवं आत्मविश्वास से परिपूर्ण लगता है।

इस पुस्तक में इसी व्यावहारिक सौंदर्य की तकनीको का वर्णन किया गया है। सौंदर्य चिकित्सक (Beauty & wellness) में विभिन्न प्रकार की श्रृंगार की विधियों से सम्बन्धित शिक्षा की उच्च संस्थानों में तो क्रमबद्ध पाठ्यक्रम की व्यवस्था है परन्तु स्कूल स्तर पर की इसकी व्यवस्था कम है। NEP 2020 मुख्य घटक के रूप में समावेशी शिक्षा के अन्तर्गत सौंदर्य एवं कल्याण विषय को (Beauty wellness) स्कूलों में विषय के रूप में सम्मिलित किया गया है। इससे विद्यार्थियों को अपनी रुचि के अनुसार इस विषय का चयन करने में आसानी होगी तथा आगे चलकर विद्यार्थियों का उच्च कोटि के व्यावसायी के रूप में विकास होगा।

संपादकीय लेख

सौंदर्य शब्द मानव प्रजाति के लिए महत्वपूर्ण पहलू है। मानव अपने प्रारम्भिक अवस्था से ही स्वयं को सुंदर एवं आकर्षक दिखाने का प्रयास करता रहा है। इसके लिए श्रृंगारिक साधनों का अविष्कार होता रहा है। जैसे विभिन्न प्रकार के केश-विन्यास और केशों को सुज्जित करने के लिए विभिन्न अलंकरण, नेत्रों के सौंदर्य वृद्धि के लिए काजल, माथे पर सज्जित करने के लिए विभिन्न प्रकार की कुमकुम अथवा बिन्दी अलंकरण। वर्तमान में समाज का कोई भी ऐसा आयु वर्ग की का व्यक्ति नहीं है जो अपने सौंदर्य एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक न हो। आज के संदर्भ में सौंदर्य अथवा श्रृंगार शिक्षा का व्यावसयिकरण हो रहा है तो इसकी शिक्षा विभिन्न उच्च सस्थानों के साथ स्कूलों में भी पढ़ाना उचित है।

हमारे संपादकीय के माध्यक से हम यह आग्रह करते हैं कि प्रत्येक व्यक्तियों को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिये। आज का खान-पान, वातावरण में बदलाव, मानव शरीर पर विपरीत असर डाल रहे जिससे सौंदर्य एवं स्वास्थ्य में बदलाव आ रहा है जैसे तो बाजार में विभिन्न प्रकार के सौंदर्य उत्पाद उपलब्ध है परंतु उनमें से कौन सा उत्पाद हमारे शरीर पर हानिकारक है और नहीं। उसका हमें ज्ञान होना आवश्यक है। सौंदर्य शिक्षा से इस विषय को हम आने वाली पीढ़ी को तथा इस विषय को शिक्षा की मुख्य धारा के जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं।

विषय-सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1	सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थेरेपी	01
	सत्र 1: सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर	03
	सत्र 2: ब्यूटी थेरेपी सेवाएं	06
	सत्र 3 कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव	17
	सत्र 4 कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा	21
2.	स्किनकेयर सेवाएं	31
	सत्र 1 त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी	31
	सत्र 2 त्वचा के प्रकार और स्किनकेयर	34
	सत्र 3: चेहरे, गर्दन और कंधे की मासपेशियों के कार्य	40
	सत्र 4: ब्लीचिंग	47
3.	मैनीक्योर, पेडीक्योर और सेवाएं	54
	सत्र 1: नाखून, हाथ और पैर की शारीरिक रचना	54
	सत्र 2: मैनीक्योर	61
	सत्र 3: पेडीक्योर	76
4.	डेपिलेशन सेवाएं	87
	सत्र 1: वैक्सिंग	91
	सत्र 2: श्रेडिंग	98

SCERT DELHI

सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थैरेपी का

अध्याय

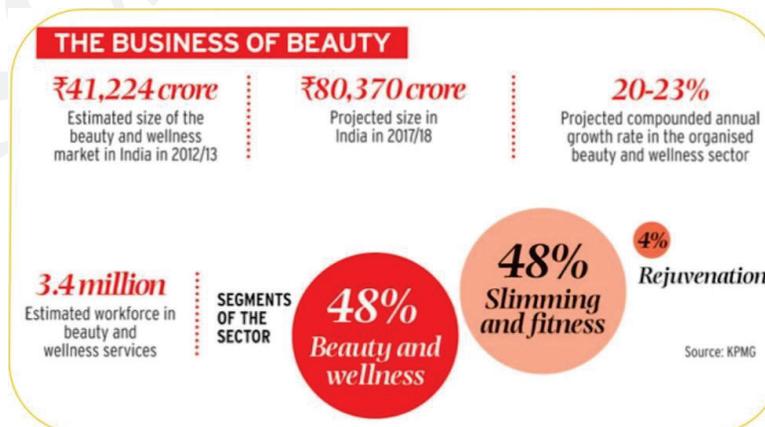
1



परिचय

ब्यूटी और वेलनेस यानी सुंदरता और स्वास्थ्य दोनों को साथ लेकर चलना। जब कोई भी व्यक्ति किसी को देखता है तो वह उसकी बाहरी सुंदरता को ही पहले देखता है इसलिए हमेशा सुंदर व आकर्षक दिखना जरूरी है। सुंदरता का मतलब गोरा होना ही नहीं होता बल्कि आप सही ड्रेसिंग, सही मेकअप और सही स्किन केयर करके अपने लुक को और बेहतर बना सकते हैं। और यह सब करने में एक ब्यूटी थैरेपिस्ट आपकी मदद कर सकती हैं जो आपके पूरे लुक को बदलकर आपको आपका मनचाहा रूप दे सकती है। एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को कई सारे ट्रीटमेंट का ज्ञान होता है जिसका उपयोग करके वह आपको सुंदर बना सकती है जैसे मैनीक्योर, पेडीक्योर, फेशियल, मेकअप, हेयरस्टाइल, नेल केयर आदि। इसमें हाथों और पैरों की मसाज, ट्रीटमेंट के बाद देखभाल की सलाह और व्यायाम, संतुलित आहार और उचित पोषण का भी सुझाव देते हैं ताकि आप शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रह सके और आपकी शरीर की बनावट सुडौल बन सके।

भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री



सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र भारत में बहुत ही तेजी से आगे बढ़ रहा है। भारत का एक महत्वपूर्ण उद्योग है जिससे देश की आर्थिक वृद्धि में बहुत योगदान मिला है। लोगों को इस उद्योग में रोजगार मिल रहे हैं लाखों रोजगार पैदा हो रहे हैं और मनचाही नौकरियां मिल रही हैं। देश की बढ़ती जनसंख्या, लोगों का बदलता लाइफस्टाइल, और सुंदर दिखने की चाह इसकी वृद्धि के कारण है। अब इस उद्योग में नई-नई छोटी बड़ी कंपनियां भी जुड़ गई हैं हर आठ दिन एक नया ब्रांड मार्केट में आता है। कुछ सालों पहले तक भारत का कोई अपना ब्यूटी ब्रांड नहीं था। वह विदेश से ही आयात – निर्यात करता था। जिससे विदेशों को फायदा होता था। लेकिन अब खुद भारत की कई सारी कंपनियां ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाती हैं। जिस पर “मेड इन इंडिया” लिखा होता है। पुरुष महिलाओं दोनों के बीच स्टाइलिश और आकर्षक दिखने की इच्छा भी इसकी वृद्धि का एक कारण हो सकता है। पहले के टाइम में पार्लर का इतना प्रचलन नहीं था लेकिन अब जैसे सौंदर्य इंडस्ट्री ने विश्व में क्रांति ला दिया है। इस सत्र में हम ब्यूटी इंडस्ट्री और उसके बारे में जानेंगे।

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र के वृद्धि के कारण :—

आइए देखते हैं कि क्यों सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र इतनी वृद्धि कर रहा है और फिर सौंदर्य के व्यापार के आंकड़ों पर कुछ नजर डालेंगे।

उत्पाद बिक्री – लोग अधिक से अधिक ब्यूटी प्रोडक्ट खरीद रहे हैं। ताकि वह सुंदर और आकर्षक दिख सके।

बदलता लाइफस्टाइल – लोगों का लाइफस्टाइल समय अनुसार बदल गया है अब गांव भी पहले के तरह नहीं रह गए हैं वहां भी लोग अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य के प्रति जागरूक हो गए हैं।

विज्ञापन – विज्ञापनों में दिखाई जा रही वीडियो और फोटो युवा पीढ़ी को अपनी ओर आकर्षित कर रही है और उनकी आकांक्षाओं को बढ़ा रही है।

एंटी— एजिंग प्रॉडक्ट्स की बढ़ती मांग – युवा और जवान दिखने की चाह में लोग अधिक से अधिक एंटी एजिंग प्रोडक्ट्स खरीद रहे हैं क्योंकि ये प्रोडक्ट्स उन्हें एक लंबे समय तक जवान दिखने में मदद करते हैं।

ऑनलाइन सुविधा – जो व्यक्ति काम में व्यस्त होने के कारण समय नहीं निकल सकता, उनके लिए ऑनलाइन सुविधा सही है। वह घर बैठे बैठे ही अपनी मनचाही चीजों को मंगा सकता है और पसंद ना आने पर उसे वापस या बदल भी सकता है। यह भी ब्यूटी इंडस्ट्री के वृद्धि का एक कारण है।

रोजगार के अवसर – ब्यूटी इंडस्ट्री में अलग-अलग क्षेत्र में रोजगार के अवसर हैं जैसे ब्यूटी थैरेपिस्ट, असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट, मैनीक्योररीस्ट, पैडिक्योररीस्ट, मेकअप आर्टिस्ट, मेहंदी आर्टिस्ट, नेल आर्टिस्ट, हेयर स्टाइलिस्ट आदि और वह पार्ट टाइम में फ्रीलांस वर्क भी कर सकता है।

स्वास्थ्य और सौंदर्य के प्रति बढ़ती जागरूकता – लोग साफ-सफाई और अपने स्वास्थ्य के प्रति बहुत जागरूक हैं। अपने नाखून, स्किन और बालों की देखभाल के प्रति बहुत सजग रहते हैं। कि कैसे बालों को

बढ़ा सके, स्किन को सुंदर बना सके, नाखूनों को लंबा और साफ रख सके।

सोशल मीडिया का प्रभाव – आज के समय में सभी के पास स्मार्टफोन है जिसमें लोग इंस्टाग्राम, फेसबुक, यूट्यूब आदि के माध्यम से वीडियो देखकर प्रभावित होते हैं और जानकारी भी प्राप्त करते हैं।

सरकारी स्कूलों और संस्थाओं में दी जा रही फ्री स्किल एजुकेशन – सरकारी स्कूलों और संस्थानों में फ्री स्किल एजुकेशन दी जा रही है। जिसमें बच्चों को कौशल (हाथ का हुनर) सिखाया जा रहा है। जिसमें अलग-अलग व्यवसाय शामिल है। ताकि वह अपने खुद का व्यवसाय शुरू कर सके या किसी सैलून में काम कर सके और उन्हें रोजगार मिल सके।

आय अनुसार ब्यूटी प्रोडक्ट – सभी महिलाएं व पुरुष ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदना चाहते हैं पर कुछ प्रोडक्ट्स महंगे होते हैं और कुछ प्रोडक्ट्स सस्ते होते हैं। जिन्हें लोग अपने आय के अनुसार खरीद सकते हैं। उदाहरण के लिए जैसे एक लिपस्टिक हजार रुपये तक की भी मिल सकती है। वही कलर की लिपस्टिक अपने बजट के अनुसार आप दूसरी कंपनी की सस्ते दामों पर भी खरीद सकते हैं।

कॉस्मेटिक सर्जरी – कॉस्मेटिक सर्जरी एक प्रकार की सर्जरी है जिससे शरीर के अंग को बदलकर उनके रूप को और बेहतर बनाया जाता है। यह सर्जरी व्यक्ति के शरीर के विभिन्न अंगों जैसे कि चेहरे, नाक, आँखों, होंठों, स्तनों, पेट, जांघों आदि में बदलाव करने के लिए की जाती है।

मेकअप – पहले समय में मेकअप पर पैसे खर्च नहीं करते थे लेकिन अब समय के अनुसार जन्मदिन अवसर, पार्टी या घर के किसी भी फंक्शन पर भी मेकअप किया जाता है आमतौर पर पहले शादी में सिर्फ दुल्हन तैयार होती थी लेकिन अब दूल्हा – दुल्हन के साथ-साथ उसकी सहेलियां, परिवार व रिश्तेदार वाले भी मेकअप करवाते हैं।

सत्र 1: सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख सहभाग :-



- * **सौंदर्य केंद्र या सैलून** — ब्यूटी सैलून वह होते हैं जहां क्लाइंट तो उसकी आवश्यकता के अनुसार सर्विस प्रदान की जाती है। जैसे मैनीक्योर, पेडीक्योर, थ्रेडिंग आदि।
- * **हेयर सैलून** — हेयर सैलून में विशेष रूप से बालों की सर्विस दी जाती है। ताकि बालों को सुंदर और स्टाइलिस्ट बनाया जा सके यह सर्विस कुछ इस प्रकार हैं :- हेयर स्टाइल, हेयरकट, हेयर कलर, हेयर स्पा, रिबॉन्डिंग, स्मूथनिंग आदि।
- * **उत्पाद और काउंटर बिक्री** — ब्यूटी प्रोडक्ट्स का सैलून और कॉस्मेटिक शॉप पर बिक्री जिसमें क्लाइंट की उम्र, स्किन और सम्बन्धित परेशानी के अनुसार उन्हें ब्यूटी प्रोडक्ट्स का सुझाव देते हैं।
- * **फिटनेस और स्लिमिंग** — फिटनेस और स्लिमिंग में मुख्यतः योगा, एरोबिक्स, ध्यान आदि शामिल है जो हमें शारीरिक रूप से फिट बनता है। वजन कम करने में भी मदद करता है। शरीर को लचीला बनाता है। मानसिक तनाव कम करता है। यह शरीर को आकार देने में भी मदद करता है और आत्मविश्वास को बढ़ाता है फिटनेस और स्लिमिंग में सिर्फ इतना ही अंतर है, फिटनेस शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित है और स्लिमिंग विशेष रूप से वजन को कम करने और शरीर को पतला करने पर केंद्रित है।
- * **कायाकल्प केंद्र (रेजुवेनशन सेंटर)** — कायाकल्प केंद्र का मुख्य उद्देश्य लोगों के शारीरिक और मानसिक रूप को बेहतर बनाना है। शारीरिक और मानसिक शांति के लिए लोग यहां जाते हैं। इसमें विभिन्न सेवाएं दी जाती हैं जैसे सौंदर्य उपचार, स्पा सेवाएं, स्पा एजुकेशन, मालिश और थेरेपी, योग, ध्यान, स्वास्थ्य परामर्श, आहार और पोषण परामर्श, तनाव प्रबंधन आदि।
- * **अल्टरनेटिव थेरेपी (वैकल्पिक चिकित्सा)** — अल्टरनेटिव थेरेपी केंद्र में बिना अंग्रेजी दवाइयों के इलाज किया जाता है। पहले समय में आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से इलाज किया जाता था। जो कि सर्वाधिक उपयोगी साबित होता था। उन्हें पद्धतियों को दोहरा कर आज भी आयुर्वेदिक तरीकों से सभी परेशानियों का इलाज किया जाता है। जैसे कि क्रिस्टल हीलिंग, कपिंग, एक्युपंचर, होम्योपैथी, योग थेरेपी, मेडिटेशन थेरेपी, अरोमाथेरेपी, वाइब्रेशन आदि।
- * **यूनिसेक्स सैलून** — यूनिसेक्स सैलून वह होते हैं जहां पुरुष तथा महिलाएं एक साथ एक ही सैलून में जा सकते हैं और ब्यूटी सर्विस ले सकते हैं। अब यह भारत में भी बहुत प्रचलन में है।
- * **अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड** — सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में क्लाइंट की बढ़ती संख्या ने कई अंतरराष्ट्रीय ब्रांडों को भारतीय बाजार में आकर्षित किया है। जैसे मैक, लॉरियल पेरिस, नार्स, रेवलॉन आदि। आइए एक नजर भारतीय सौंदर्य ब्रांड तथा अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड पर डाल लेते हैं :-

भारतीय ब्रांड्स – लैकमे, हिमालय, पतंजलि, डाबर, आयुर्, वीएलसीसी, शहनाज हुसैन, कलरबार, डव, पॉन्ड्स, बायोटिक, कलरएसेंस, एली 18, लोटस, शुगर आदि।

अंतरराष्ट्रीय ब्रांड्स – एनवाईएक्स, मैक, नार्स, हुडा ब्यूटी, स्फोरा, बॉबी ब्राउन, मेबलिन, फेंटी, एनास्टेसिया, बेवर्ली हिल्स, अरमानी, बेनिफिट कास्मेटिक, रेवलॉन, टार्ट, एस्टी लॉडर आदि।

ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए कैरियर के अवसर

कई ब्यूटी थैरेपिस्ट कोर्स पूरा करने के बाद ब्यूटी पार्लर या सैलून में नौकरी करती है या खुद का पार्लर खोलती है। आइए देखते हैं कि सैलून में किसकी क्या भूमिका होती है :-

- * **एंटी** – लेवल = ब्यूटी असिस्टेंट, सैलून कोर्डिनेटर, रिसेप्शनिस्ट।
- * **मिड** – लेवल = हेयर स्टाइलिस्ट, मेकअप आर्टिस्ट, नेल टेक्नीशियन, स्किन केयर स्पेशलिस्ट, मेसेज थैरेपिस्ट।
- * **सीनियर** – लेवल = सीनियर हेयर स्टाइलिस्ट, सीनियर मेकअप आर्टिस्ट, सैलून मैनेजर, ब्यूटी कंसल्टेंट, ट्रेनर / इंस्ट्रक्टर।
- * **लीडरशिप** – लेवल = सैलून डायरेक्टर, ब्यूटी स्टूडियो ओनर, सैलून चैन मैनेजर, ब्यूटी इंडस्ट्री कंसल्टेंट, ब्यूटी एंड वेलनेस एक्सपर्ट।
- * **स्पेशलाइज्ड रोल्स** = ब्राइडल मेकअप आर्टिस्ट, हेयर एक्सटेंशंस स्पेशलिस्ट, माइक्रोब्लीडिंग स्पेशलिस्ट, स्किन केयर स्पेशलिस्ट।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें।

1. इनमें से कौन सी ब्यूटी सर्विस है?
(क) मैनीक्योर (ख) पेडिक्योर (ग) वैक्सिंग (घ) ये सभी
2. यूनियसेक्स सैलून में कौन सर्विस प्रदान कर सकता है?
(क) महिलाएं (ख) पुरुष (ग) बुजुर्ग (घ) ये सभी
3. निम्नलिखित में से भारतीय ब्रांड की पहचान करें?
(क) मैबलिन (ख) नार्स (ग) शहनाज हुसैन (घ) टार्ट

4. ऑल्टरनेटिव थेरेपी केंद्र में क्या होता है?
(क) मैनीक्योर (ख) योग थेरपी (ग) फेशियल (घ) दवाइयों से इलाज
5. निम्नलिखित में से कौन सा सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र का उपभाग है?
(क) हेयर सैलून (ख) मेकअप (ग) नेल आर्टिस्ट (घ) रिफोलॉजी

प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. ब्यूटी एंड वेलनेस क्षेत्र के वृद्धि के कारण बताएं?
2. भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री के बारे में बताएं?
3. भारतीय और अंतरराष्ट्रीय ब्रांड क्या है और उनके नाम लिखिए?
4. ब्यूटी थैरेपिस्ट के कार्य बताइए?
5. सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में प्रमुख उपभाग कौन-कौन से हैं?

सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं

ब्यूटी थेरेपी सेवाएं वह हैं जिसमें सिर से लेकर पैर तक के सर्विस सम्मिलित हैं। जिसमें कई सारी सर्विस आती है जैसे मैनीक्योर, पेडीक्योर, हेयरस्टाइल, मेकअप, वैक्सिंग आदि। सभी महिलाएं व पुरुष सुंदर दिखना चाहते हैं और वह ब्यूटी सर्विस का लाभ उठाने के लिए ही सैलून जाते हैं। इसमें एक अनुभवी ब्यूटी थैरेपिस्ट की जरूरत होती है जिसे त्वचा, त्वचा के प्रकार, त्वचा की समस्याएं जैसे दाने, झाइयां, चकत्ते, ब्लैकहेड, वाइटहेड, एलर्जी, संक्रमण आदि का ज्ञान होना चाहिए। साथ ही उसे उत्पाद और सर्विस को सही ढंग से करने का ज्ञान भी होना चाहिए। ताकि वह आपकी त्वचा संबंधी समस्याओं का समाधान सही ढंग से कर सके और आपको आपकी मनचाही सर्विस सही ढंग से दे सके। इसके अलावा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसी क्लाइंट को किसी सौंदर्य उत्पाद से एलर्जी न हो।

आइए हम एक सैलून द्वारा प्रदान की जाने वाली सौंदर्य ब्यूटी सर्विस पर एक नजर डालते हैं :-

मैनीक्योर और पेडिक्योर	थ्रेडिंग	वैक्सिंग	ब्लीच
फेस क्लीनअप	मेकअप	हेयरस्टाईल	मेंहदी

मैनीक्योर



मैनीक्योर का अर्थ है हाथों और नाखूनों की देखभाल। मैनीक्योर हाथों पर किया जाता है और यह महिलाएं और पुरुष दोनों कर सकते हैं। इसमें हाथों को अच्छे से साफ किया जाता है। टूल्स का इस्तेमाल करके नाखूनों को भी अच्छे से साफ किया जाता है। नाखूनों को आकार दिया जाता है। अंत में नेल पॉलिश भी लगाई जाती है। ताकि वह देखने में सुंदर दिखाई दे। हाथों की सारी गंदगी को एक्सफोलिएट करके यानी क्लीजिंग और स्क्रब की सहायता से हटा दिया जाता है। फिर क्रीम से मसाज के द्वारा हाथों को मुलायम व नमी प्रदान की जाती है।

मैनीक्योर के लाभ और हानियां :-

- * हाथ और नाखून को आकर्षक और सुंदर बनाया जाता है।
- * मैनीक्योर से नाखूनों को साफ और स्वच्छ रखने में मदद मिलती है।
- * हाथों की मालिश से तनाव कम होता है और रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
- * सुंदर नाखूनों से आत्मविश्वास बढ़ता है।
- * नाखूनो की वृद्धि में भी सुधार होता है।
- * नाखूनों को बहुत अधिक फाइल करने से वह कमजोर हो सकते हैं।
- * नाखूनों पर बहुत अधिक दबाव डालने से उसमें दरारें पड़ सकती हैं।
- * मैनीक्योर के दौरान उपयोग किए जाने वाले रसायनों से त्वचा पर जलन हो सकती है।

पेडिक्योर



पेडीक्योर का अर्थ है पैरो और नाखूनों की देखभाल। पेडीक्योर को भी महिलाएं व पुरुष दोनों कर सकते हैं। यह भी मैनीक्योर की तरह ही होता है। लेकिन इसमें हाथों की जगह पैरों की देखभाल की जाती है। पैरों को अच्छे से साफ किया जाता है नाखूनों को टूल्स की सहायता से सही शैप व सारी गंदगी को निकाला जाता है। पैरों की एड़ियां सख्त होती हैं। इसलिए इसमें मेनीक्योर से कुछ अलग टूल्स का इस्तेमाल किया जाता है। जिससे कि फटी एड़ियां ठीक और मुलायम हो सके।

पेडीक्योर के लाभ और हानियां :-

- * पेडीक्योर से क्यूटिकल को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है वह रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
- * पैरों की गंदगी साफ हो जाती है और वह देखने में साफ और सुंदर दिखाई देते हैं।
- * पेडीक्योर से पैरों की त्वचा नर्म व मुलायम हो जाती है।
- * मसाज से पैरों के दर्द में भी आराम मिलता है।
- * पेडीक्योर के दौरान उपयोग किए जाने वाले रसायनों से एलर्जी हो सकती है।
- * टूल साफ न होने के कारण नाखूनों में फंगल संक्रमण भी हो सकता है।
- * नाखूनों पर बहुत अधिक दबाव डालने से उनमें दरारें पड़ सकती है।

श्रेडिंग



श्रेडिंग एक लोकप्रिय बाल हटाने की तकनीक है। विशेष रूप से आइब्रो को आकार देने, चेहरे के बालों को हटाने और शरीर के अनचाहे बालों को साफ करने के लिए की जाती है। जिसमें 40 नंबर के सूती धागे का प्रयोग किया जाता है और बालों को जड़ों से खींचकर निकाला जाता है। जिससे चेहरे पर एक अलग निखार आ जाता है और चेहरा सुंदर दिखाई देता है। इसे माथे अपरलिप, चिन और साइड ब्लॉक (जॉलाइन से ऊपर की ओर चेहरे के दोनों किनारे की जगह) पर भी किया जाता है। इसे अनुभवी ब्यूटी थैरेपिस्ट द्वारा ही किया जाना चाहिए। अतः यह सही से नहीं बन पाएगी और उसका आकार खराब हो सकता है जो देखने में अच्छा नहीं लगेगा।

श्रेडिंग के लाभ और हानियां :-

- * आइब्रो को एक सही आकार मिल जाता है।
- * यह सभी सैलून में उपलब्ध होती है और सस्ती होती है।
- * श्रेडिंग के बाद बाल जल्दी नहीं आते।
- * इसे सभी प्रकार की त्वचा पर कर सकते हैं।
- * श्रेडिंग से त्वचा पर जलन और लालिमा हो सकती है।
- * श्रेडिंग से त्वचा पर सूजन हो सकती है।
- * त्वचा पर कट लग सकते हैं। जिससे की बहुत दर्द होता है।

वैक्सिंग



यह शरीर के अनचाहे बालों को हटाने की तकनीक है। जिसमें हॉट या कोल्ड वैक्स का इस्तेमाल बालों को जड़ों से निकलने के लिए किया जाता है। वैक्सिंग करते समय काफी सावधानी बरतनी चाहिए। क्योंकि वैक्सिंग हम त्वचा पर करते हैं। इसलिए उसमें साफ सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए। अतः एलर्जी व संक्रमण होने का खतरा हो सकता है। वैक्सिंग के बाद 2-4 हफ्ते तक बाल वापस नहीं आते। वैक्सीन दो प्रकार की होती है स्ट्रिप वैक्सिंग और स्ट्रिपलेस वैक्सीन।

स्ट्रिप वैक्सिंग में वैक्स की पतली लेयर लगाने के बाद वैक्स की पट्टी को रखकर बालों की विपरीत दिशा में खींचा जाता है जिससे कि बाल जड़ों से निकल जाते हैं। स्ट्रिप वैक्सिंग में स्ट्रिप की जरूरत होती है।

स्ट्रिपलेस वैक्सिंग में वैक्स की एक मोटी परत लगाई जाती है और इसमें वैक्स की पट्टी की जरूरत नहीं पड़ती। वैक्स को सीधा त्वचा पर लगाया जाता है और फिर हटाया जाता है। बल्कि वैक्स लगाने के बाद उसे थोड़ा ठंडा होने पर आसानी से खींच कर निकाला जा सकता है।

वैक्सिंग के लाभ और हानियां :-

- * वैक्सिंग करने के बाद बाल जल्दी नहीं आते।
- * वैक्सिंग को बार-बार करने से बालों की ग्रोथ कम हो जाती है।
- * हाथ सुंदर व मुलायम हो जाते हैं।
- * वैक्सिंग करने के बाद कई बार हाथों पर दाने हो जाते हैं।
- * हाथों पर जलन होती है।
- * एक ही जगह पर बार-बार वैक्स करने से त्वचा निकल सकती है।

ब्लीच



ब्लीच एक रासायनिक पदार्थ है जो त्वचा के रंग को हल्का करने और अनचाहे बालों को छिपाने के लिए उपयोग किया जाता है। ब्लीच में हाइड्रोजन पेरोक्साइड व अमोनिया जैसे तत्व होते हैं जो त्वचा के रंग को हल्का करते हैं। जब आप ब्लीच खरीदने हैं। तो आपको उसमें एक क्रीम और एक्टीवेटर मिलता है जिसे आपस में मिलकर चेहरे पर लगाया जाता है। लेकिन इस बात का ध्यान देना चाहिए कि एक्टीवेटर की मात्रा ज्यादा ना हो वरना चेहरे पर जलन व सूजन हो सकती है। इसे चेहरे पर 10 से 15 मिनट से ज्यादा नहीं लगाना चाहिए वरना चेहरा खराब हो जाता है।

ब्लीच के लाभ और हानियां :-

- * अनचाहे बालों को छिपाता है।
- * त्वचा को चमकदार बनाता है और दाग धब्बों को हटाने में भी मदद करता है।
- * त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाता है।
- * ब्लीच के बाद त्वचा में जलन व सूजन हो सकती है।
- * ब्लीच को ज्यादा देर त्वचा पर रखने से त्वचा पर काले धब्बे पड़ सकते हैं।
- * ब्लीच को लगाते समय आंखों में जलन होती है और आंखें लाल हो जाती है।

फेस क्लीनअप



फेस क्लीनअप एक त्वचा देखभाल प्रक्रिया है। जिसमें त्वचा को साफ, चमकदार और स्वच्छ बनाया जाता है। चेहरे पर जब धूल मिट्टी के कण सीधे पड़ते हैं तब हमारे चेहरे के रोमछिद्र (पोर्स) धीरे-धीरे गंदगी के कारण बंद होने लगते हैं। फिर चेहरे पर ब्लैकहेड और वाइटहेड हो जाते हैं। लेकिन हम जब चेहरे पर क्लींजिंग और स्क्रब करने के बाद स्टीम (भाप) लेते हैं तो बंद हुए रोमछिद्र (पोर्स) भी खुल जाते हैं। जिस चेहरे को सांस लेने में मदद मिलती है। इसके बाद ब्लैकहेड और वाइटहेड को “ब्लैकहेड रिमूवर” से निकाला जाता है। स्टीम लेने के बाद यह आसानी से निकल जाते हैं। अंत में फेस पैक लगाया जाता है जिससे त्वचा रिलैक्स हो जाती है।

क्लीनअप के लाभ और हानियां :-

- * त्वचा को साफ और चमकदार बनाना।
- * त्वचा के क्षेत्र को खोलने और साफ करना।
- * त्वचा की समस्याओं को दूर करता है और त्वचा को नरम और मुलायम बनाता है।
- * फेस क्लीनअप में उपयोग किए जाने वाले प्रॉडक्ट्स से एलर्जी हो सकती है।
- * फेस क्लीनअप में उपयोग किए जाने वाले उत्पाद से जलन हो सकती है।
- * ब्लैकहेड रिमूवर के तेज दबाव से खून भी निकल सकता है।

मेकअप



मेकअप रूप को और निखारता है। जिससे नैन नक्श आकर्षक और सुंदर दिखाई देते हैं। मेकअप के सही तरीके की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है मेकअप प्रोडक्ट्स का चुनाव त्वचा के रंग के अनुसार ही करना चाहिए। ब्यूटी प्रोडक्ट्स कुछ इस प्रकार है लाइनर, लिपस्टिक, फेस पाउडर, मस्कारा, फाउंडेशन आदि। मेकअप का प्रचलन पहले समय से ही चला आ रहा है। टेलीविजन और मीडिया के माध्यम से भी लोगों में इसका क्रेज बढ़ गया है। कोई भी पार्टी या तीज त्यौहार पर महिलाएं मेकअप करती हैं। इसी कारण से मेकअप आर्टिस्ट की भी डिमांड बढ़ती जा रही है क्योंकि मेकअप से लोग अपना मनचाहा लुक प्राप्त कर सकते हैं।

मेकअप के लाभ और हानियां :-

- * मेकअप आत्मविश्वास को बढ़ाता है।
- * चेहरे को सुंदर और आकर्षक बनाता है।
- * नैन नक्श को उभारता है।
- * चेहरे की खामियों को छिपाता है।
- * चेहरे के कलर के अनुसार मेकअप न होने पर मेकअप ग्रे हो जाता है।
- * मेकअप प्रोडक्ट्स से एलर्जी हो सकती है।
- * बार बार आई मेकअप करने से आँखों में खुजली होने लगती है।

हेयर स्टाइल



हेयर स्टाइल का अर्थ है बालों को स्टाइल करना और सजना। बालों को स्टाइल करना पुरुषों और महिलाओं दोनों के बीच में लोकप्रिय है। प्राचीन काल से ही महिलाएं अपने बालों को अलग-अलग तरीकों से स्टाइल करती आई है। फ़िल्म और सोशल मीडिया में बालों को बनाने का फैशन देखकर ही लोग प्रभावित होते हैं और हेयर स्टाइल करना चाहते हैं। कंधी, टेलकॉम, ब्लो ड्राय, प्रेसिंग मशीन, क्रिंपिंग मशीन, रोलिंग मशीन, टोंग मशीन, हेयर सेटिंग स्प्रे, हेयर वैक्स, हेयर जेल आदि हेयर स्टाइल करने के साधन हैं।

हेयर स्टाइल के लाभ और हानियां :-

- * आत्मविश्वास बढ़ता है।
- * विभिन्न अवसरों पर किया जाता है।
- * व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारता है।
- * एलर्जी की समस्या हो सकती है।
- * बालों में ज़्यादा मशीन यूज़ करने से उसकी जड़ें कमजोर हो सकती हैं।
- * बालों की वृद्धि धीमी हो सकती है।

मेहंदी



मेहंदी एक पौधे से प्राप्त की जाती है। मेहंदी के पौधे की पत्तियों को तोड़कर इसे पीसा जाता है और फिर शरीर पर लगाया जाता है जैसे हाथ, पैर, पीठ, बाल आदि। इसका अपना एक प्राकृतिक मेहरून रंग होता है। जो लगाने के बाद कई दिनों तक वैसा ही रहता है और फिर धीरे – धीरे रंग उतरने लगता है। यह ज्यादातर विशेष अवसरों पर लगाई जाती है जैसे शादी, त्यौहार, धार्मिक समारोह आदि। मेहंदी को और गहरा रंग देने के लिए इसमें काफी सारी चीजे मिलाई जाती है ताकि वह हाथ पर अच्छा रंग दे सके।

मेहंदी के लाभ और हानियां :-

- * त्वचा को ठंडक पहुंचती है।
- * त्वचा को हाइड्रेट रखती है।
- * शादियों और त्योहारों में हाथों की सुंदरता को बढ़ाने के लिए लगाया जाता है यह सुंदरता में चार चाँद लगा देती है।
- * मेहंदी सुहाग का प्रतीक मानी जाती है।
- * एलर्जी की समस्या हो सकती है।
- * हाथों में खुजली व जलन हो सकती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें।

1. थ्रेडिंग में कितने नंबर का धागा उपयोग किया जाता है?
(क) 10 (ख) 20 (ग) 30 (घ) 40
2. मेहंदी का कलर हाथों पर कैसा आता है?
(क) लाल (ख) मेहरून (ग) गुलाबी (घ) संतरी
3. हेयर स्टाइल को और किस नाम से जाना जाता है?
(क) हेयर डू (ख) हेयर वैक्स (ग) हेयर ड्रेसर (घ) हेयर एक्सपर्ट
4. क्लीनअप से क्या फायदा होता है?
(क) चेहरा साफ हो जाता है।
(ख) रोम छिद्र साफ हो जाते हैं।
(ग) चेहरे पर निखार आ जाता है।
(घ) सभी विकल्प सही हैं।
5. ब्लीच में कौन से रासायनिक एजेंट का उपयोग किया जाता है?
(क) HO (ख) HO (ग) HO (घ) 2HO

प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. सैलून में कौन-कौन सी ब्यूटी सर्विस दी जाती है?
2. मैनीक्योर और पेडीक्योर में अंतर बताएं?
3. वैक्सिंग कितने प्रकार की होती है?
4. ब्लीच क्या है और इसके लाभ बताएं?
5. क्लीनअप क्यों किया जाता है?

सत्र 3: कार्यक्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव



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

कार्य क्षेत्र की अनिवार्यता



- * सैलून को साफ व कीटाणु रहित रखना चाहिए।
- * सैलून को तापमान और रोशनी की पर्याप्त व्यवस्था करनी चाहिए।
- * सैलून के काम वाले क्षेत्र में सुरक्षा की सारी सुविधाएं मौजूद होनी चाहिए।
- * हर काम के बाद सही ढंग से कचरे को हटाना व उपकरणों की सफाई होनी चाहिए।
- * रिकार्ड कार्ड एक महत्वपूर्ण कार्ड है जिससे क्लाइंट द्वारा लिए गए पिछले ट्रीटमेंट एलर्जी आदि का विवरण होता है जिससे अच्छे से करना चाहिए।

- * साफ तौलिए, स्प्रे बोतल, स्पैचुला आदि का प्रयोग करना चाहिए। आज कल धातु से बने उपकरण जैसे कैंची चिमटी आदि को विसंक्रमण भाप द्वारा कीटाणु रहित करा जाता है।
- * साफ तौलिए, स्प्रे, बोतल, स्पैचुला आदि का प्रयोग करना चाहिए। आज कल धातु से बने उपकरण जैसे कैंची, चिमटी आदि को विसंक्रमण भाप द्वारा कीटाणु रहित करा जाता है।

ब्यूटी थैरेपिस्ट की व्यक्तिगत प्रस्तुति व व्यवहार

- * सैलून की यूनिफार्म साफ-सुथरी व प्रेस की गई होनी चाहिए।
- * बालो को पीछे बांध कर रखना चाहिए।
- * व्यक्तिगत स्वच्छता बनाई रखनी चाहिए क्योंकि आपको क्लाइंट के नजदीक जा कर काम करना होता है।
- * सांस में बदबू व आपके शरीर से दुर्गंध नहीं आनी चाहिए।
- * नाखून कटे व साफ होने चाहिए।
- * कम से कम आभूषण पहने हुए होना चाहिए।
- * विनम्रता से बात करनी आनी चाहिए।
- * क्लाइंट को ध्यान से सुनना चाहिए और समझना चाहिए कि वो चाहते क्या है।
- * क्लाइंट को बताना चाहिए कि उपचार में कितना समय लगेगा।
- * हर बार प्रक्रिया शुरू होने से पहले और बाद में हाथ धोना चाहिए।

कचरे का सुरक्षित निपटान करना



- * कचरे के निपटान के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :-
- * डिस्पोजबल सामान जैसे कार्टन, टिशू, वैक्स स्ट्रिप आदि को एक कवर वाले कूड़ेदान में डाल देना चाहिए।

- * फर्श की सफाई अच्छे से करनी चाहिए।
- * उपयोग के तुरंत बाद चीजों को अपनी अपनी जगहों पर रख देना चाहिए।
- * सभी बोटलों पर उनके ढक्कन होने चाहिए।
- * क्लाइंट को बिना असुविधा पहुँचाए सभी काम चुपचाप करना चाहिए।
- * हर उपचार के बाद चादरें-तौलिया बदलने चाहिए।
- * उपयोग के बाद टूल्स उपकरण को स्टरलाइज करना चाहिए।



उपकरण व टूल्स का भंडारण

- * उपयोग के बाद सभी उपकरणों और टूल्स को स्टरलाइज करें व सही जगहों पर रखें।
- * अपनी जेब में धार वाले टूल्स न रखें।
- * उपयोग में न होने वाले बिजली के उपकरणों को बंद करके रखें।
- * बिजली के उपकरणों की तारे व अन्य हिस्से फर्श पर न छोड़ें।

ब्यूटी सैलून के सामान्य मापदंड

- * एक सैलून को पंजीकृत कराने की आवश्यकता होती है। सैलून के पास काम करने का लाइसेंस होना चाहिए।
- * कर्मचारियों का प्रमाण पत्र व परमिट प्रदर्शित करना होगा।
- * पीने के पानी की व्यवस्था और साफ टॉयलेट की आवश्यकता होती है।
- * विभिन्न प्रकार के कचरे को इकट्ठा करने के लिए अलग-अलग डिब्बों की जरूरत होती है।
- * सैलून में काम करने वाले कर्मचारियों का पुलिस वेरिफिकेशन होना चाहिए।

- * क्लाइंट का रिकार्ड अपडेट रखना चाहिए।
- * प्राथमिक चिकित्सा किट को आसानी से दिखने वाले स्थान में रखना चाहिए।
- * सभी सौंदर्य उत्पादों पर लेबल होना चाहिए।

ब्यूटी थैरेपिस्ट की जिम्मेदारियाँ

- * क्लाइंट की जरूरतों को पूरा करने का सुझाव दें।
- * एक प्रक्रिया को पूरा करने में जो समय लगता है उसका अनुमान क्लाइंट को दें।
- * सेवा शुरू होने से पहले हाथों को साफ करें।
- * क्लाइंट को उपचार के लिए तैयार करने से पहले उपयुक्त सैलून के कपड़े दें।
- * पूरी प्रक्रिया के दौरान ध्यान रहे कि क्लाइंट को आराम व अपना स्पेस मिले।
- * अगर क्लाइंट को किसी उत्पाद से जलन या एलर्जी महसूस हो रही हो तो उपचार तुरंत बंद कर दें।
- * हर प्रक्रिया के बाद त्वचा को साफ करें।
- * सेवा के बाद की प्रक्रिया के लिए क्लाइंट को धन्यवाद दें।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न:

1. भाप की सहायता से सूक्ष्मजीवों को मारने की विधि _____ है।
(A) विसंक्रमण (B) पोंछना
(C) भाप लेना (D) बेकिंग
2. एक सौंदर्य थैरेपिस्ट की विशेषताएं नहीं हैं।
(A) उत्पाद के बारे में ज्ञान होना (B) पॉजिटिव बॉडी लैंग्वेज
(C) स्वच्छ व्यक्तिगत दिखावटी (D) जल्दी में होना
3. एक सैलून को खोलने के लिए _____ की आवश्यकता है।

- (A) पीने का सुरक्षित पानी (B) लाइसेंस (C) सकारात्मक भाव (D) उपरोक्त सभी
4. एक सैलून में बुनियादी स्वच्छता _____ शामिल होता है।
 (A) कूड़ेदान रखना (B) उपकरणों को स्टेरलाइज करना
 (C) साफ तौलिया और गाउन का उपयोग करना (D) उपरोक्त सभी
5. _____ किट को हमेशा एक सुलभ स्थान पर रखना चाहिए।
 (A) फर्स्ट ऐड किट (B) फेशियल किट (C) मेनीक्योर किट (D) इनमें से कोई नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दे:

- कचरे का सुरक्षित निपटारन कैसे करे?
- ब्यूटी थैरेपिस्ट का व्यवहार कैसा होना चाहिए?
- ब्यूटी थैरेपिस्ट की जिम्मेदारियाँ बताएं?
- सैलून खोलने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- सैलून में रिकॉर्ड कार्ड क्यों जरूरी है?

सत्र 4: कार्यक्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा

सैलून में आने वाले क्लाइंट व कर्मचारियों का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। ब्यूटी थैरेपिस्ट को अलग-अलग सेवाएं देते वक़्त उपकरणों के साथ काम करना पड़ता है इसलिए दुर्घटना हो सकती है इस खतरे को रोकने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव।

एक 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 के लिए एलर्जी है तो इसका विवरण।

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

कार्यक्षेत्र की अनिवार्यता

आमतौर पर एक कार्य क्षेत्र का उपयोग कई सेवाएं प्रदान करने के लिए किया जाता है, जो नीचे दी गई हैं:—

- * स्वच्छता और कीटाणुरहित (disinfection) वातावरण।
- * तौलिया साफ होनी चाहिए।
- * पर्याप्त वेंटिलेशन और रोशनी 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 कीटाणुशोधन (disinfection) विधियां

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 और चिमटी और कुछ गर्म प्रतिरोधक कांच के बना पदार्थों ऑटोक्लेव हो सकता है।

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

आग से सुरक्षा

सैलून में ऐसे विभिन्न वस्तुएं होते हैं जिसमें आग लग सकती है। सुरक्षित रहने के लिए हमें इन चीजों की जानकारी होनी चाहिए। जैसे, जलने वाले तेल, ईंधन से चलने वाली मशीनें, रेफ्रिजरेटर, स्टीमर, हेयर ड्रायर, रासायनिक उत्पाद उपकरण आदि।

आग के प्रकार

आग का वर्गीकरण. ए, बी, सी, डी और के रूप में किया जाता है।

वर्ग ए - इस आग को लकड़ी, कपड़ा, कचरा, कागज आदि चीजों से बढ़ावा मिलता है। इस आग को पानी से आसानी से बुझाया जा सकता है।

वर्ग बी - यह आग तरल पदार्थ जैसे तेल, पेट्रोलियम, पैराफिन आदि से लगती है। इसे ऑक्सीजन की सप्लाई काट कर बुझाया जाता है।

वर्ग सी - यह आग बिजली के उपकरणों के द्वारा लगती है। इसे बिजली की आपूर्ति बंद करके अथवा कार्बन डाइआक्साइड के प्रयोग से रोक सकते हैं।

वर्ग डी. - इस आग का कारण पोटेशियम, सोडियम, एल्यूमिनियम, टाइटेनियम आदि धातुएं होती हैं। इस आग को सूखे पाउडर से बुझाया जाता है।

वर्ग के - ये आम तौर पर रसोई की आग है जो खाना पकाने के तेल आदि से लगती है। इसे एक्सटिंग्विशर से बुझाया जा सकता है।

आग बुझाने के यंत्र

गीला रासायनिक एक्सटिंग्विशर - यह खाना पकाने की आग और साधारण आग को बुझाने के लिए उपयोगी होता है।

फोम एक्सटिंग्विशर - यह तेल से लगी आग को बुझाने में उपयोगी होता है।

पानी वाला एक्सटिंग्विशर - यह साधारण आग जो कागज कपड़े लकड़ी से लगी होती है उसे बुझाने में उपयोगी होती है।

हैलोन एक्सटिंग्विशर - यह सभी तरह की आग को बुझाने में सहायक सिवाय धातुओं से लगी आग।

पाउडर एक्सटिंग्विशर - यह धातुओ जैसे पोटेशियम, सोडियम, एल्युमिनियम आदि में लगी आग को बुझाने में उपयोगी होती है।

CO2 एक्सटिंग्विशर - यह बिजली की आग को बुझाने में उपयोगी होता है।

आग लगने पर पहली प्रतिक्रिया

- * शांत रहे घबराएं नहीं आसपास के लोगों को सचेत करें।
- * फायर सर्विस नंबर 101 डायल करें।
- * आग के प्रकार को समझकर ही उसे बुझाने का प्रयास करें।
- * यदि आग ज्यादा बढ़ गई है तो तुरंत वहां से निकलने का सोचे।
- * यदि आप ऊंची इमारत पर है; तो सीढ़ियों से नीचे आए।

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।

Co2 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।
- * 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।
- * यदि कोई अंदर फंसा है तो दमकलकर्मियों 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। ठंड पानी से धोएं। फफोले पड़ जाते हैं फोड़ना नहीं संक्रमण हो सकता है।

जलने के मामले में प्राथमिक चिकित्सा

- * जलते हुए हिस्से को कम से कम 20 मिनट के लिए ठंडे पानी में रखें।
- * बर्फ, 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 पहुंचें।

रासायनिक भंडारण (Chemical storage)

- * क्लाइंट को सौंदर्य उपचार प्रदान करने के किसी भी स्तर पर रासायनिक का रिसाव अथवा फैला 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।
- * एक सैलून में काम करने वाले सभी कर्मियों को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनना चाहिए। इस पीपीई किट कहते हैं। इस किट में एप्रन, मास्क, दस्ताने और हेड कवर शामिल है।
- * 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।
- * बोतलों या जार के ढक्कन जिसमें 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।
- * 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।
- * हादसों से बचने के लिए रसायनों को खुले तौर पर या हाथों में न लें इसके लिए ट्रे या ट्रॉली उपयोग करें।
- * यदि कोई रासायन फर्श पर फैल जाता है तो उसे तुरंत साफ करें।



शारीरिक मुद्रा, उठाना और ले जाना

ब्यूटी थैरेपिस्ट को क्लाइंट के सेवा प्रदान करने के लिए घंटों खड़ा रहना पड़ता है उसकी मुद्राएँ उसके समग्र स्वास्थ्य प्रभावित करती है। गलत मुद्राओं 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 और भारी सामान उठाने से मांसपेशियों में खिंचाव और लिगामेंट टूट सकते हैं। इसलिए हर समय काम करते वक्त समय 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 अपनाने के उपाय

- * बड़े भार उठाते समय मदद ले।
- * मुड़ते समय पैरों को हिलाकर कमर को मोड़ने से बचें।
- * भार को उठाते समय पीठ के निचले हिस्से में तनाव देने से बचें।

कार्यस्थल पर जोखिम

- * फर्श पर तारों पर उलझ जाना।
- * पानी या किसी अन्य तरल के फर्श पर फिसलने से।
- * रास्तों में रखी चीजों और उपकरणों से टकराकर गिर जाना या घायल हो जाना।
- * हीटिंग रोड और पानी से जलना।

पार्लर की स्वच्छता

- * कोई भी उपचार करने से पहले और बाद में भी हाथ धोये।
- * कुर्सी और सोफा को रोज साफ किया जाना चाहिए।
- * टूल्स और उपकरणों को कीटाणुरहित करें।
- * फर्श को नियमित रूप से साफ करें।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

- * एप्रन - यह कपड़ों को दाग से बचाता है।
- * दस्ताने - यह हाथों को दूषित होने और संक्रमण से बचाता है।
- * सिर पर कवर - उपचार करते समय बालों को मुँह पर नहीं आना चाहिए इससे बाधा होती है।

- * जूते - यह थैरेपिस्ट को टूटी हुई चीजों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- * मास्क - यह संक्रमण रासायनिक धुँ और गैस के संक्रमण से बचाता है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण..... शामिल नहीं है।
(A) कैंची (B) एप्रन (C) मास्क (D) जूते
2. साधारण ज्वलनशील पदार्थ की आग को बुझाने के लिए का उपयोग करते हैं।
(A) पानी वाला एक्सटिंग्विशर (B) फोम वाला एक्सटिंग्विशर
(C) गिला एक्सटिंग्विशर (D) हैलोन एक्सटिंग्विशर
3. प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने वाले व्यक्ति की भूमिका.....होती है।
(A) महत्वपूर्ण (B) घातक (C) जरूरी नहीं (D) इनमें से कोई नहीं
4. किचन में लगी हुई आग वर्ग में आती है।
(A) वर्ग ए (B) वर्ग भी (C) वर्ग के (D) वर्ग बी
5. लकड़ी कागज कपड़ा आदि में आग लगा..... वर्ग में आता है।
(A) वर्ग ए (B) वर्ग ग (C) वर्ग सी (D) वर्ग के

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दे

1. ब्यूटी थैरेपिस्ट की किसी भी पांच जिम्मेदारियों का वर्णन करें।
2. भार को उठाते और ले जाते समय क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?
3. सैलून में साफ सफाई कैसे रखे?
4. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों के नाम लिखिए।
5. प्राथमिक चिकित्सा कैसे दी जाती है?

सारांश (Summary)

सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थैरेपी

- * भारत में सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री का विस्तार, सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में करियर के विभिन्न अवसरों के बारे में जानकारी प्राप्त की ।
- * ब्यूटी थैरेपी जिसमें मैनीक्योर और पेडीक्योर, श्रेडिंग, वैक्सिंग, ब्लीच, फेस क्लीन-अप, मेकअप, हेअरस्ट्राइल, हाथों और पैरों में मेंहदी लगाना आदि की जानकारी प्राप्त की।
- * इस सत्र में विद्यार्थियों को सैलून के कार्यक्षेत्र के रख रखाव के बारे में, रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव, क्लाइंट को दिए गए ट्रीटमेंट की जानकारी, क्लाइंट के उपयोग में आने वाले उत्पादों की जानकारी आदि के बारे में जाना।
- * एक ब्यूटी थैरेपिस्ट का उपयुक्त व्यवहार व उनकी जिम्मेदारियों आदि को समझाना।
- * ब्यूटी सैलून को चलाने के लिए नियम और मानदंडों के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- * इस सत्र में विद्यार्थियों को कार्यक्षेत्र के दौरान होने वाली दुर्घटनाओं व उनमें बचाव के तरीकों की जानकारी मिली।
- * कार्यक्षेत्र में होने वाली दुर्घटनाओं में से कुछ के बारे में विस्तार से जानकारी। जैसे: आग लगने के कारण, आग के प्रकार व अलग-अलग आग को बुझाने के अलग अलग तरीके, विद्युत सुरक्षा के तरीके आदि ।

अति महत्वपूर्ण प्रश्न

1. सौंदर्य और वेलनेस के क्षेत्र में करियर के क्या अवसर हैं?
2. सौंदर्य और वेलनेस के क्षेत्र में वृद्धि के क्या कारण हैं?
3. वेलनेस सेंटर और ब्यूटी सैलून में क्या अंतर होता है?
4. ब्यूटी थैरेपी के दौरान स्वच्छता और सुरक्षा मानकों का पालन क्यों आवश्यक होता है?
5. नियमित रूप से मैनीक्योर और पेडिक्योर करवाने से त्वचा और नाखूनों पर क्या लाभ होता है?
6. क्लीनअप और फेशियल में क्या अंतर है और यह कौन-कौन सी उम्र में किया जाता है?
7. एक ब्यूटी थैरेपिस्ट की व्यक्तिगत प्रस्तुति तथा व्यवहार कैसा होना चाहिए?

8. रिकॉर्ड कार्ड क्या है तथा यह क्यों आवश्यक है?
9. सैलून खोलने के लिए हमें किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
10. प्राथमिक चिकित्सा कैसे दी जाती है इसके बारे में बताइए?
11. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण क्या है तथा उनके नाम लिखिए?

SCERT DELHI

स्किन केयर सेवाएं

स्किन

अध्याय

2

सत्र 1: त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

परिचय

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

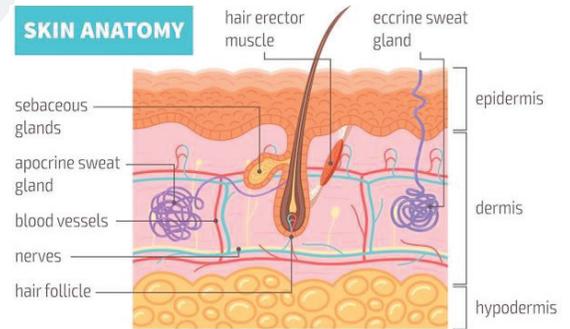
त्वचा के बारे में जानकारी (Anatomy & Physiology)

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

त्वचा

त्वचा शरीर का सुरक्षा कवच है त्वचा में तीन परतें होती हैं

- * एपिडर्मिस
- * डर्मिस
- * हाइपोडर्मिस



एपिडर्मिस

त्वचा की सबसे बाहरी परत है जो शरीर को संक्रमण से रक्षा करती है। यह शरीर में रोग कारकों के प्रवेश को रोकते हैं। त्वचा की इस परत में रक्त का संचार नहीं होता है इस परत को पोषण डर्मिस से प्राप्त होता है।

एपिडर्मिस की मुख्य तीन कोशिकाएं :-

- (क) केराटिनोसाइट्स (ख) मेलानोसाइट्स (ग) लैंगरहैंस

केराटिनोसाइट्स - यह कोशिकाएं एपिडर्मिस का निर्माण करती हैं इसलिए इन्हें स्किन सेल्स भी कहते हैं एपिडर्मिस के बाहर की ओर केराटिन नामक प्रोटीन होता है।

मेलानोसाइट्स - यह एपिडर्मिस में रंग या पिगमेंट उत्पन्न करने वाली कोशिकाएं हैं यह कोशिकाएं मेलेनिन नामक पिगमेंट का निर्माण करती हैं जो हमारी त्वचा के रंग के लिए उत्तरदाई है साथ ही हमारी त्वचा को सूर्य की परा बैंगनी किरणों से सुरक्षा करती है।

लैंगरहैस - यह त्वचा में पाई जाने वाली रक्षी कोशिकाएं कहलाती है। इससे स्किन में रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ती है।

डर्मिस

यह त्वचा को सहारा देने वाली परत है और एपिडर्मिस के नीचे स्थित होती है डर्मिस में रक्त वाहिकाएं, स्वेट गलैंड्स हेयर फॉलिकल्स तथा अन्य संरचनाओं होती है। डर्मिस मुख्यतः इलास्टिक फाइबर से मिलकर बनी होती है। डर्मिस में दो परत होती है: कॉलेजन फाइबर और इलास्टिन फाइबर।

कोलेजन फाइबर - यह फाइबर के रूप में एक प्रोटीन है और शरीर का गोंद के रूप में कार्य करती है। इसकी कमी से त्वचा में कसाव व चमक की कमी हो जाती है।

इलास्टिन फाइबर - यह फाइबर भी आपकी त्वचा में खिचाव लाता है और इसमें कोलेजन की तुलन 1000 गुना अधिक लचीला होता है।

हार्डपोडर्मिस - यह त्वचा की भीतरी परत है जो डर्मिस व एपिडर्मिस के नीचे होती है इसकी मोटाई अलग अलग लोगो में भिन्न भिन्न होती है।

त्वचा के कार्य - (Function of Skin)

सुरक्षा - त्वचा चोट, गर्मी, सूर्य की हानिकारक किरणों आदि से सुरक्षा देती है।

तापमान - त्वचा आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है।

हार्मोन संश्लेषण - हमारी त्वचा सूर्य के प्रकाश की सहायता से विटामिन डी का निर्माण करती है।

सेन्सेशन (Sensation) त्वचा हमें महसूस करने में मदद करती है जैसे गरमी, ठण्डी, दर्द, टच का एहसास दिलाती है।

अवशोषण (Absorption) - त्वचा के माध्यम से हम विटामिन, सिरम, तेल व अन्य चीजें अपने शरीर के अंदर लेते हैं।

उत्सर्जन (Excretion) - त्वचा में ही हमारे शरीर की खराब चीजो को बाहर निकालते हैं जैसे पसीना, तेल आदि।

अभ्यास

बहुविकल्प प्रश्न:

- एपिडर्मिस में..... कोशिकाएँ होती हैं।

(क) केराटिनोसाइट्स	(ख) मेलेनोसाइट्स
(ग) लैंगरहैंस	(घ) उपरोक्त सभी
- निम्नलिखित में से कौन से कार्य त्वचा के हैं?

(क) संरक्षण	(ख) उत्सर्जन
(ग) दोनों (क) और (ख)	(घ) इनमें से कोई नहीं
- एपिडर्मिस त्वचा की परत है।

(क) सब से नीचे।	(ख) सबसे बाहरी
(ग) मध्यम।	(घ) इनमें से कोई नहीं
- पराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा करता है।

(क) एपिडर्मिस।	(ख) सबक्यूटिनियस
(ग) मेलेनिन	(घ) लैंगरहैंस
- त्वचा विश्लेषण शुरू करने से पहले, आपको ग्राहक से एक _____ प्रश्नावली भरवानी होगी।

(क) स्वास्थ्य जाँच	(ख) एलर्जी सूची
(ग) व्यक्तिगत जानकारी	(घ) त्वचा की स्थिति

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दे

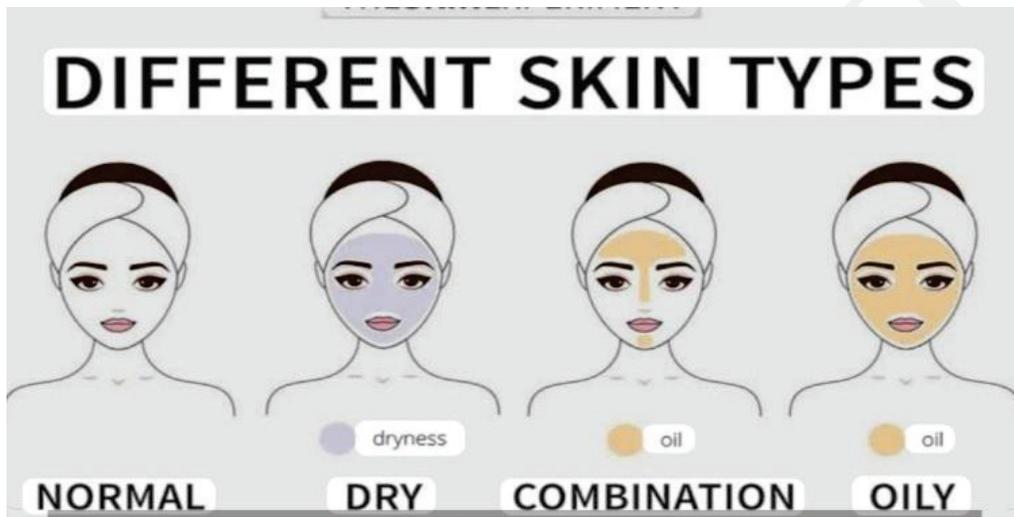
- त्वचा की तीन परतों का नाम बताएं।
- त्वचा के पांच कार्यों को सूचीबद्ध करें।
- त्वचा में कोलेजन की क्या भूमिका है?
- त्वचा में मेलेनिन का क्या कार्या है?

5. त्वचा हमारी रक्षा कैसे करती है?

सत्र 2: त्वचा के प्रकार और स्किन केयर

किसी भी प्रकार की सौंदर्य क्रिया करने से पहले त्वचा का मूल्यांकन से पता लगाया जाता है। त्वचा किस प्रकार की है मोटी या पतली, तैलीय, शुष्क, संवेदनशील। इस प्रकार से ब्यूटी थैरेपिस्ट निर्धारित करती है। क्लाइंट को किस प्रकार का त्वचा संबंधी उपचार दिया जाना चाहिए।

त्वचा के चार बुनियादी प्रकार



सामान्य त्वचा - सामान्य त्वचा पर दाग धब्बे नहीं होते हैं। इसमें चमक होती है। यह त्वचा संतुलित होती है। न तो बहुत तैलीय और न ही शुष्क होती। यह सबसे कम पाई जाने वाली त्वचा है। इसका PH - 5.5 - 5.8 होता है।

रूखी त्वचा - रूखी त्वचा में नमी की कमी होती है। देखने में बेजान नजर आती है। और इसमें झुर्रियां जल्दी आती हैं। इस त्वचा में पानी और सीबम की कमी होती है।

तैलीय त्वचा - इसमें सीबम का उत्पादन ज्यादा होता है। सीबम ज्यादा होने के कारण मुहोंसे, ब्लैकहेड्स, आदि का खतरा ज्यादा रहता है। रोम छिद्र साफ दिखाई देते हैं। ये त्वचा मोटी होती है और दिखने में चिपचिपी नजर आती है।

मिश्रित त्वचा - इस प्रकार की त्वचा में तैलीय व शुष्क दोनों विशेषताएं होती हैं। टी जोन जगह तैलिया होती है और सी जोन जगह रूखी होती है।

अन्य त्वचा के प्रकार-

एलर्जी और संवेदनशील त्वचा- (sensitive skin and allergy skin) इस प्रकार की त्वचा में लालिमा खुजली व जलन या सुखापन होने का खतरा रहता है।

परिपक्व त्वचा-(mature skin)- यह दिखने में रूखी त्वचा के समान होती है और इसमें गहरी रेखा होती है। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा परिपक्व हो जाती है।

स्किन केयर के तरीके

- * स्किन केयर तीन महत्वपूर्ण तरीके : क्लींजिंग, टोनर्स और मॉइस्चराइजिंग ।
- * त्वचा का ध्यान रखना जरूरी है। ये करना आवश्यक है जिसे त्वचा अच्छी रहती है।

क्लींजिंग - इसका इस्तेमाल त्वचा में जमी मैल को साफ करने के लिए होता है। यह मेकअप हटाने का अच्छा तरीका है।

टोनर और त्वचा फ़ेशनर- टोनर त्वचा को ताज़ा व ठंडा करने के लिए लगाया जाता है।

मॉइस्चराइजिंग- त्वचा को मुलायम और कोमल रखने के लिए माइस्चराइजर का उपयोग होता है।

त्वचा में पाई जाने वाली समस्याएं

एजिंग :- बढ़ती उम्र के साथ त्वचा में बहुत बदलाव होते हैं। इसके प्रमुख दो प्रकार हैं :-

आंतरिक कारण :- अनुवंशिकता और हार्मोंस असंतुलन होने के कारण त्वचा पर परिणाम होता है।

बाह्य कारण :- प्रदूषण, धूम्रपान, सूरज की पराबैंगनी किरणें इनकी वजह से त्वचा में बदलाव आता है।

झाड़ियाँ:- त्वचा में कसाव कम होने लगता है व बारीक रेखाएं, झुर्रियाँ व झाड़ियाँ दिखने लगती हैं।

उम्र के धब्बे-(ageing spots) लम्बे समय तक सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहने के कारण ये धब्बे हाने लगते हैं।

त्वचा का छिलना- त्वचा की परतें पतली होती जाती हैं।

झुर्रियों का बनना- कोलेजन व इलास्टिन के कम बनने से झुर्रियाँ पडने लगती हैं। प्रोटीन की कमी के कारण होता है।

रूखी त्वचा- त्वचा उम्र बढ़ने के साथ-साथ रूखी होने लगती है इसमें नमी की कमी हो जाती है। साबून, गर्म या ठंडे तापमान, केमिकल युक्त उत्पाद के उपयोग के कारण त्वचा रूखी होती है।

फेस मास्क और त्वचा पर उनका प्रभाव



क्ले मास्क-(Clay Mask)- यह प्राकृतिक मिट्टी से बना मास्क है, जिसमें त्वचा साफ होती है यह मास्क तैलीय त्वचा के लिए सबसे अच्छा होता है।

पील ऑफ़ मास्क- यह मास्क त्वचा को कसने और खून के संचार के लिए अच्छा होता है यह शुष्क त्वचा व मैच्यूर त्वचा के लिए अच्छा काम करता है।

क्रीम मास्क- यह मास्क त्वचा में नमी को लौटाता है और मुलायम बनाता है।

थर्मल मास्क- थर्मल मास्क से त्वचा के छिद्र खुलते हैं और सांस लेने की जगह खुलती है यह अंदर से छिद्रों को साफ करता है।



वार्म आयल मास्क- बादाम का तेल, जैतून विटामिन ई आदि तेल सुखी व एजिंग स्किन के लिए अच्छे होते हैं।

नेचुरल मास्क- यह मास्क ककड़ी, पपीता और दलिया जैसे पौधे, जडी-बूटियाँ और फलों से बनाया जाता है यह त्वचा को प्राकृतिक पोषण प्रदान करता है।

फेस मास्क लगाने के तरीके

- * हफ्ते में तीन बार से ज्यादा मास्क न लगाएं।
- * मास्क को चेहरे पर 10 मिनट से ज्यादा न रखें।
- * मास्क लगाने का समय उत्पाद के पैकट पर लिखे अनुसार करें,
- * मास्क लगाने के बाद त्वचा को मॉइस्चराइज़ करना न भूले।

फेश मास्क एप्लीकेशन की प्रक्रिया

- * फेस मास्क लगाते समय सिर पर हैड बैंड पहने ताकि बाल मुँह पर न आएँ।
- * मास्क को निर्देशों के अनुसार तैयार करें।
- * मास्क को समान रूप से चेहरे पर लगाए।
- * आँखों और मुँह के आसपास के हिस्से पर न लगाएं।

ब्लैकहेड (Blackhead Removal)

ब्लैकहेड्स एक तरह के मुँहासे होते हैं, जो गंदगी, तेल से भरे होते हैं। ये चेहरे, गर्दन व पीठ पर भी दिखाई दे सकते हैं। ब्लैकहेड्स का मुख्य कारण मृत त्वचा, हार्मोन परिवर्तन, बैक्टीरिया आदि हो सकते हैं।

ब्लैकहेडस हटाना- ब्लैकहेड तब होते हैं जब त्वचा के अंदर गंदगी रह जाती है। ब्लैकहेड रिमूवर से निकालना ज्यादा मुश्किल होता है।

ब्लैकहेडस व व्हाइटहेडस निकालने के तरीके



ब्लैकहेड रिमूवर (एक्सट्रैक्टर)- यह एक गोल धातु का लूप होता है जो गंदगी को बाहर निकालता है। यह एक सस्ता व प्रभावी उपकरण है।

ब्लैकहेड सक्शन रिमुवर - यह मिनी वैक्यूम की तरह है जो हवा के दबाव से गंदगी बाहर निकालते है।

स्क्रब (Scrub) व्हाइटहेड्स के मामले में स्क्रब फायदेमंद होता है।

फेस स्टीमर - स्टीमर में पानी डालकर भाप लेने से त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाते है। जिससे व्हाइटहेड्स व ब्लैकहेड्स निकालने में मदद मिलती है।

चेहरे की स्टीमिंग- स्टीमिंग से त्वचा में प्राकृतिक तेल निकलता है, जिससे रोम छिद्र बंद हो जाते है। इससे रक्त संचार बढ़ता है।

भाप देते समय सावधानियाँ



- * मास्क लगाने से पहले भाप दें क्योंकि इससे त्वचा के छिद्र खुल जाते है और सफाई होती है।
- * स्टीमिंग के दो तरीके है- गर्म तौलिये और स्टीमर।
- * बहुत अधिक भाप चेहरे को नहीं देना चाहिए।
- * भाप देने से पहले क्लाइंट की त्वचा के प्रकार का ध्यान रखें।

स्किन केयर थैरेपिस्ट के कर्तव्य

- * क्लाइंट की त्वचा को स्वास्थ्य और देखने में सुंदर बनाने के लिए चेहरे की सफाई और पूरे शरीर की मालिश करें।
- * क्लाइंट की त्वचा के प्रकार को अच्छे से समझें।
- * वैक्सिंग या थ्रेडिंग द्वारा चेहरे के सभी अनचाहे बालो को हटा दे।

- * मेकअप लगाने से पहले त्वचा को साफ करें।
- * क्लाइंट को क्लींजर, लोशन, क्रीम, फेस मास्क आदि उत्पादों की जानकारी दें।
- * त्वचा की गंभीर समस्याओं के लिए त्वचा विशेषज्ञ के पास क्लाइंट को रेफर करें।

अभ्यास

बहु विकल्प प्रश्न:

1. इनमें से.. त्वचा का प्रकार नहीं है।
(क) सामान्य त्वचा (ख) रूखी त्वचा (ग) तैलीय त्वचा (घ) तापमान
2.त्वचा में तेल ज्यादा होता है।
(क) सामान्य त्वचा (ख) रूखी त्वचा (ग) तैलीय त्वचा (घ) मिश्रित त्वचा
3. त्वचा पर झुर्रियां जल्दी आती है।
(क) सामान्य त्वचा (ख) रूखी त्वचा (ग) तैलीय त्वचा (घ) मिश्रित त्वचा
4. त्वचा का PH.....होता है।
(क) 5.5 (ख) 5.1 (ग) 5.3 (घ) 5.7
5. मिश्रित त्वचा जगह पायी जाती है।
(क) टी जोन (ख) माथा (ग) गाल (घ) नाक

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दे:

1. भाप देते समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए ?
2. स्किन केयर थैरेपिस्ट के कर्तव्य क्या है ?
3. ब्लैकहेडस व व्हाइटहेडस निकालने के तरीके बताइए।
4. ब्लैकहेडस को कैसे पहचाने ?
5. थर्मल मास्क कौनसी स्किन पर इस्तेमाल किया जाता है ?

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

परिभाषा

मांसपेशी एक ऐसा उत्तक है जो शरीर को स्थिर रखने से लेकर दौड़ने तक हर काम में आपकी मदद करती है। मांसपेशी आपके शरीर के अंगों को गति प्रदान करती हैं और सहारा देती हैं। इसका मुख्य कार्य शरीर में गति बनाए रखना है। हमारे पूरे शरीर में लगभग 600 से अधिक मांसपेशियाँ होती हैं। जब हमारे शरीर में कोई भी गतिविधि होती है तब हमारी पाचन क्रिया में रक्त, लसीका और भोजन को आगे बढ़ाने में मदद मिलती है। जिससे कि पाचन क्रिया सही से कार्य करती है।

मांसपेशियाँ आपके शरीर को गति प्रदान करती हैं। यह मांसपेशियाँ दो प्रकार की होती हैं :-

- * स्वैच्छिक मांसपेशियाँ
- * अनैच्छिक मांसपेशियाँ

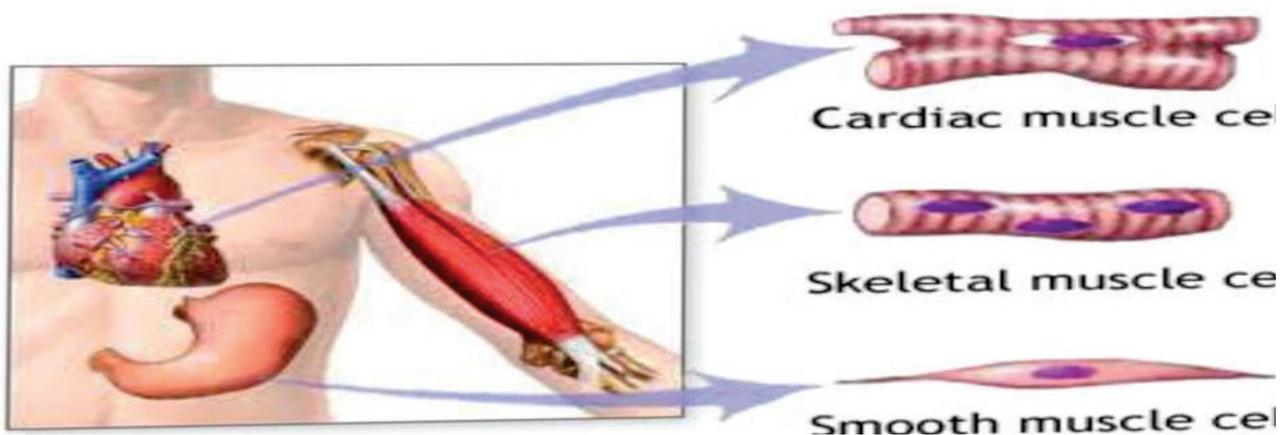
स्वैच्छिक मांसपेशियाँ

स्वैच्छिक मांसपेशियाँ। वह होती हैं जिन्हें हम अपनी इच्छा से नियंत्रित कर सकते हैं। जैसे कि हाथ, पैर और चेहरे की मांसपेशियाँ।

अनैच्छिक मांसपेशियाँ

यह मांसपेशियाँ हमारे शरीर के उन हिस्सों में होती हैं जिन्हें हम अपनी इच्छा से नियंत्रित नहीं कर सकते जैसे कि हृदय, पाचन तंत्र और फेफड़ों की मांसपेशियाँ।

मांसपेशियों के प्रकार



मानव शरीर में पाई जाने वाली तीन प्रकार की मांसपेशियाँ निम्नलिखित हैं :-

- * कंकाल मांसपेशियाँ
- * कार्डियक मांसपेशियाँ (हृदय की मांसपेशी)
- * चिकनी मांसपेशियाँ

कंकाल मांसपेशियाँ

कंकाल की मांसपेशियाँ स्वैच्छिक मांसपेशियाँ होती हैं। जिसका अर्थ है हमारे इच्छा के अनुसार कार्य करना। पूरे शरीर में कंकाल की मांसपेशियाँ होती हैं जो हड्डियों के बीच स्थित होती हैं। हमारा संदेश तांत्रिक तंत्र तक पहुंचाती हैं जैसे उठना, बैठना, चलना, हाथ हिलाना, बुक उठाना, चबाना, निगलना, नृत्य करना आदि।

कार्डियक मांसपेशियाँ (हृदय की मांसपेशी)

हृदय की मांसपेशियाँ सिर्फ आपके हृदय में होती हैं। जो पूरे शरीर में रक्त पंप करने में मदद करती हैं। यह हमारे शरीर की सबसे मजबूत मांसपेशियाँ हैं। यह अनैच्छिक मांसपेशियाँ हैं। जिसमें हम अपनी इच्छा से कोई कार्य नहीं कर सकते। यह अपना कार्य स्वयं करती हैं।

चिकनी मांसपेशियाँ

चिकनी मांसपेशियाँ अनैच्छिक मांसपेशियाँ होती हैं जो आपकी इच्छा के बिना अपना कार्य स्वयं करते हैं। इसे "आरेखित पेशी" भी कहा जाता है। यह गैर धारदार होती हैं। इसका कार्य रक्त वाहिकाओं को सिकुड़ना और फैलाना, पाचन तंत्र में भोजन को आगे बढ़ाना, फेफड़ों में हवा को आने और जाने में मदद करना, मूत्राशय और आँतों में संकुचन और आराम करना, गर्भाशय में गर्भ को सिकोड़ने में मदद करना, अंदरूनी अंगों को नियंत्रित करना।

एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को चेहरे, गर्दन, हाथ और पैरों के स्वैच्छिक मांसपेशियों के स्थान और उसके कार्यों के बारे में पता होना चाहिए। ताकि वह सही प्रकार से मसाज दे सके। निम्नलिखित के स्वैच्छिक मूवमेंट के प्रभाव के बारे में अध्ययन करेंगे :-

- * चेहरे की मांसपेशियाँ
- * आईब्रो की मांसपेशियाँ
- * नाक की मांसपेशियाँ
- * मुँह की मांसपेशियाँ

- * कान की मांसपेशियाँ
- * चबाने वाली मांसपेशियाँ
- * गर्दन की मांसपेशियाँ

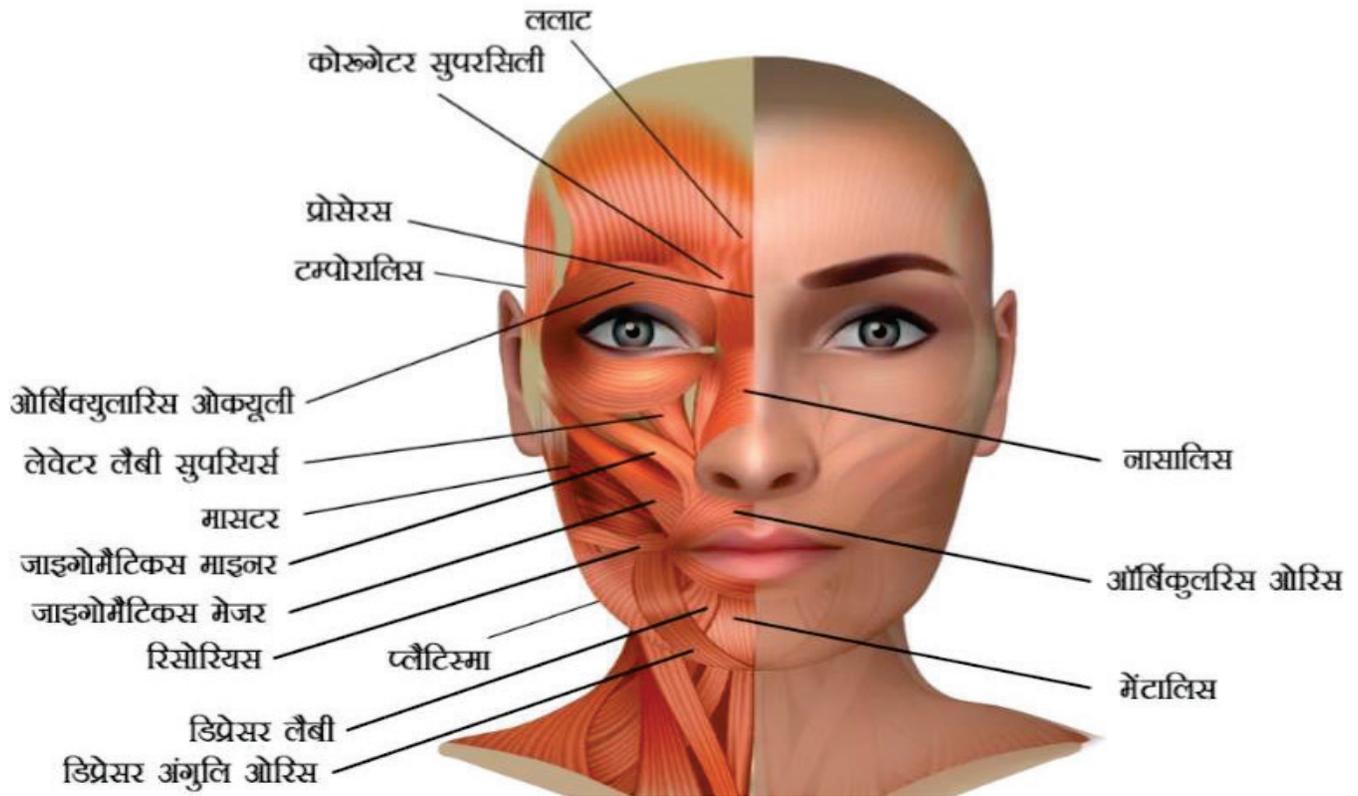
चेहरे की मांसपेशियाँ

चेहरे की मांसपेशियाँ सिर के आकार को बनाए रखने और सिर की त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाए रखने में मदद करती हैं। सिर के ऊपरी भाग एपिक्रेनियस मांसपेशी द्वारा ढका हुआ होता है। इस पेशी के दो भाग होते हैं :-

ऑक्सीपिटल्स (पीछे का भाग)

फ्रन्टेलिस (सामने का भाग)

चेहरा



आइब्रो की मांसपेशियाँ

ऑर्बिकलेरिस ऑकली (orbicularis oculi) आइब्रो की मांसपेशी है। इसका कार्य पलके झपकाना, आँखों को खोलना और बंद करना है।

नाक की मांसपेशियाँ

नाक की मांसपेशियाँ नाक को आकार देने में और नाक के कार्य को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। नाक की मांसपेशियाँ छिद्रों को खोलना, बंद करना, नाक के ऊपरी हिस्से को उठाना, गिराना, सिकुड़ना आदि कार्य करती हैं।

प्रोसेरस मांशपेशी – आइब्रो के बीच की एक मांसपेशी है जो आपकी आइब्रो को नीचे की ओर खींच सकती है और आपकी नाक को फैलाने में मदद कर सकती है। नाक को सिकुड़ने में मदद करती है जिससे की नाक पर झुरियाँ दिखाई देती हैं।

नेसेलिस – यह मांसपेशी नथूनों को फैलाता है। जिससे सांस लेने और छोड़ने में मदद मिलती है और साथ ही साथ नाक में पानी को प्रवेश करने से रोकती है।

मुँह की मांसपेशियाँ

मुँह की मांसपेशियाँ मुँह का आकार और कार्य को नियंत्रित करती हैं भोजन को चबाना, बोलचाल में मदद करना, चेहरे के भाव बनाना और चेहरे को सिकोड़ना आदि में मदद करती हैं। मुँह की मांसपेशियाँ कुछ इस प्रकार हैं :-

1. **क्वडरेट्स सुपिरियोरिस (Quadratus Superioris)** – यह मांसपेशी होंठ के ऊपरी हिस्से की है जो मुँह को खोलने और बंद करने में मदद करती है।
2. **क्वडरेट्स लेबी इन्फिरियर्स (Quadratus Labi Inferioris)** – यह होंठ के निचले हिस्से की मांसपेशी है। जो चेहरे के भाव बनाने में मदद करती है और आपके ऊपरी होंठ को ऊपर उठा सकती है।
3. **बुक्सीनेटर (Buccinator)** – यह मांसपेशी गाल के आकार को बनाने के लिए जिम्मेदार ठहराई जाती है यह सूखने समय गालों को फूलती है और चबाते समय मुँह में भोजन रखती है।
4. **कैनिनस (Caninus)** – यह मांसपेशी चेहरे के नीचे हिस्से में पाई जाती है मुँह के नीचे हिस्से को उठाने में मदद करती है चेहरे के भाव को व्यक्त करने में मदद करती है।

5. **मेंटलिस (Mentalis)** – यह मांसपेशी नीचे वाले होठों को गति प्रदान करती है व उसको नियंत्रित करती है।
6. **ऑर्बिक्यूलरिस ओरिस (Orbicularis Oris)** – यह मांसपेशी आपके मुंह के चारों ओर होती है जो आपके होठों को बंद करने और सिकोड़ने में मदद करती है।
7. **जाइगोमैटिक्स (Zygomaticus)** – यह मांसपेशी आपको मुस्कुराने में मदद करती है।
8. **त्रिकोणीय (Triangular)** – यह मांसपेशी ठोड़ी के किनारे तक फैली होती है इस मांसपेशी द्वारा ठोड़ी के कोणों को नीचे खींच जाता है।

कान की मांसपेशियाँ

कान की मांसपेशियाँ हमें सुनने में, कान के आकार को बनाए रखने में मदद करती हैं और गति को नियंत्रित करती हैं।

1. **ऑक्यूलरिस सुपीरियर (Auricularis Superior)** – यह पेशी कान के ऊपर मौजूद होती है।
2. **ऑक्यूलरिस पोस्टीरियर (Auricularis Posterior)** – यह पेशी कान के पीछे मौजूद होती है।
3. **ऑक्यूलरिस एंटीरियर (Auricularis Anterior)** – यह पेशी कान के सामने मौजूद होती है।

चबाने वाली मांसपेशियाँ

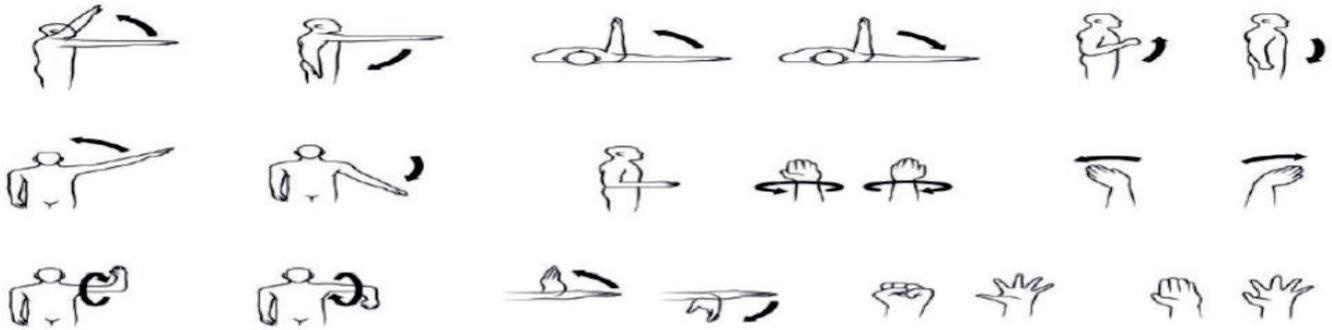
टेम्पोरेलिस और मेस्टीकेशन यह मांसपेशी मुंह के खुलने और बंद करने में मदद करती हैं। जबड़े को आगे पीछे करने में मदद करती हैं। इसे “चबाने वाली मांसपेशी” भी कहा जाता है।

गर्दन की मांसपेशियाँ

गर्दन में कई मांसपेशियाँ होती हैं जो गर्दन की गति और स्थिरता को बनाए रखने में मदद करती हैं इनमें से कुछ मुख्य मांसपेशियाँ हैं :-

1. **प्लेटिस्मा पोस्टीरियर (Platysma Posterior)** – यह मुंह के निचले जबड़े में होती है। यह निचले जबड़े को नीचे की ओर खींचती है। हमारे चेहरे पर उदासी के भाव इसी मांसपेशी के कारण बनते हैं।

2. **स्टरनो कैलिडो मास्टोयड (Sterno Cleido Mastoid)** – यह गर्दन की सबसे बड़ी मांसपेशी है इस मांसपेशी की वजह से सिर की मूवमेंट कर सकते हैं।
3. **लेटिसिमस डोरसी (Latissimus Dorsi)** – यह मांसपेशी गर्दन के ऊपर और बीच के हिस्से में होती है। यह कंधे को घूमने और हाथ के झूलते हुए मूवमेंट को नियंत्रित करती है।
4. **पैक्टोरालिस मैजर तथा मायनर (Pectoralis Major Minor)** – हाथ के मूवमेंट में मदद करती है।



सामान्य शारीरिक गतिविधियां

- * **फ्लेक्सशन (Flexion)** – किसी अंग का मुड़ना या झुकना जैसे कि घुटने मोड़ना या गर्दन का झुकाना।
- * **एडक्सन (Adduction)** – हाथ, पैर और भुजाओं का तीर के समान सीधा होना।
- * **एबडक्सन (Abduction)** – अंगों को शरीर से चिपकाने की बजाय दूर रखना।
- * **प्रोन पोजीशन (Prone Position)** – पेट के बल लेटना।
- * **सुपाइन (Supine)** – पीठ के बल लेटना।
- * **डोरसीफ्लेक्सशन (Dorsiflexion)** – पैर के ऊपरी भाग को ऊपर उठाना जैसे पैरों को आगे बढ़ाना।
- * **प्लांटारफ्लेक्सन (Plantar Flexion)** – पैर के निचले भाग को नीचे करना, जैसे पैरों को पीछे करना।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

- निम्नलिखित में से कौन सी मांसपेशी सबसे मजबूत होती है?
(क) कार्डियक मांसपेशी (ख) चिकनी मांसपेशी
(ग) कंकाल मांसपेशी (घ) चेहरे की मांसपेशी
- निम्न में से कौन सी मांसपेशी गर्दन में पाई जाती है?
(क) सुपाइन (ख) लेटिसिमस डोरसी
(ग) एबडक्शन (घ) एपाइडर
- कार्डियक मांसपेशियाँ किससे जुड़ी होती हैं?
(क) पेट (ख) सिर (ग) हृदय (घ) दिमाग
- इनमें से कौन सी मांसपेशी हँसने और मुस्कुराने के लिए जिम्मेदार है?
(क) जाइगोमैटिक्स (ख) फ्लेक्सन (ग) क्लाइड (घ) बुक्सीनेटर
- गालों को फुलाने और भोजन चबाने के लिए कौन सी मांसपेशी सहायता करती है?
(क) बुक्सीनेटर (ख) कैनिनस (ग) मेंटालिस (घ) त्रिकोणीय

प्रश्न के उत्तर दो:

- मांसपेशी किसे कहते हैं? हमारे शरीर में इनका क्या कार्य है?
- स्वैच्छिक और अनैच्छिक मांसपेशियाँ क्या होती हैं?
- कंकाल मांसपेशी और चिकनी मांसपेशी के बीच अंतर बताएं?
- चेहरे की मांसपेशियाँ और उसके भाग कौन से हैं?
- शरीर की सामान्य शारीरिक गतिविधियाँ कौन-कौन सी हैं?

सत्र 4: ब्लीचिंग

ब्लीचिंग की परिभाषा

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

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



ब्लीच के प्रकार

1. क्रीम ब्लीच
2. लादर ब्लीच
3. प्रोटीन ब्लीच/पाउडर ब्लीच

क्रीम ब्लीच

क्रीम ब्लीच में ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा में समा जाते हैं और चेहरे के बालों के रंग को हल्का कर देते हैं। तकनीकी रूप से यह अनावश्यक बालों को हटाता नहीं है, लेकिन यह बालों को हल्का करके उन्हें काफी कम कर देता है।

लादर ब्लीच

यह ब्लीच चेहरे को छोड़कर शरीर के अन्य हिस्सों पर टैनिंग को हटाने के लिए की जाती है।

प्रोटीन ब्लीच / पाउडर ब्लीच

यह ब्लीच सबसे कम हानिकारक होती है क्योंकि यह प्रोटीन मिल्क से मिलकर बनी होती है यह ब्लीच केवल त्वचा पर होती है बालों पर नहीं।

ब्लीच के लाभ

1. ब्लीच से हमारी मृत त्वचा हट जाती है।
2. ब्लीच से दर्द नहीं होता।
3. ब्लीचिंग से चेहरे की रंगत में निखार आता है।
4. ब्लीच एक एंटीसेप्टिक का कार्य करता है।
5. ब्लीचिंग से धूप के कारण हुए दाग धब्बे खत्म हो जाते हैं।

ब्लीचिंग की हानियां

1. ब्लीचिंग के बार बार प्रयोग से त्वचा को नुकसान होता है।
2. ब्लीच को संवेदनशील त्वचा पर उपयोग नहीं किया जाता।
3. ब्लीचिंग की वजह से त्वचा पर एलर्जी भी हो सकती है।
4. ब्लीचिंग से हमारे चेहरे के बालों का रंग केवल कुछ ही समय के लिए बदलता है, उसके बाद फिर वह अपने पहले स्थिति में आ जाते हैं।
5. क्लाइंट को ब्लीचिंग के बाद विशेष ध्यान रखना पड़ता है।

ब्लीचिंग के विपरीत संकेत

1. कटी – फटी त्वचा
2. त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण
3. अत्यधिक रूखी त्वचा
4. जली हुई त्वचा
5. त्वचा पर फूँसी फोड़े निकलना

ब्लीचिंग के लिए आवश्यक सामग्री

1. हैंड सैनिटाइज़र
2. हेड बैंड
3. क्लीजिंग मिल्क,
4. कॉटन,
5. प्लास्टिक या काँच की कटोरी
6. स्पैचुला
7. ब्लीचिंग क्रीम
8. अमोनिया
9. रोज वाटर
10. टोनर
11. मॉइस्चराइज़र
12. आइस क्यूब

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

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

पैच टेस्ट करने की विधि

1. सबसे पहले क्लाइंट की त्वचा के अनुसार ब्लीच का चुनाव करे।
2. ब्लीच क्रीम का एक छोटा चम्मच लेकर आवश्यकतानुसार अमोनिया मिलाये।
3. इस मिश्रण को कान के पीछे 10 - 15 मिनट तक लगा कर रखें।
4. 15 मिनट के बाद क्रीम को साफ करे और क्लाइंट को पूछें किसी तरह की कोई जलन या दर्द तो नहीं है।

5. त्वचा को ध्यान से देखें, कोई एलर्जी तो नहीं है।
6. यदि त्वचा पर एलर्जी या जलन होती है तो ब्लीच का उपयोग न करे। उस जगह पर बर्फ लगाए।
7. यदि त्वचा पर किसी प्रकार की एलर्जी नहीं हैं तो ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है।

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

1. एक ब्यूटी थेरेपिस्ट को क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में सभी जानकारी नोट करनी चाहिए।
2. अगर क्लाइंट को किसी भी उत्पाद से एलर्जी है तो उसे नोट करना चाहिए।

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

ब्लीचिंग की प्रक्रिया

1. क्लाइंट को आरामदायक स्थिति में बैठाये और ज्वैलरी उतारने को कहे।
2. क्लाइंट की त्वचा चेक करने के बाद ब्लीचिंग क्रीम का चयन करे।
3. क्लाइंट के सिर के बालों में हेड बैंड लगाए।
4. चेहरे को क्लींजिंग मिल्क से साफ़ करे।
5. ब्लीच क्रीम का घोल तैयार करे। दो से तीन स्पैचुला ब्लीच क्रीम + दो से तीन चुटकी अमोनिया को अच्छे से मिक्स करे।

6. पेस्ट को सबसे पहले होठों के ऊपरी वाली जगह पर लगाए और उसके बाद पूरे चेहरे पर लगाए।
7. आई पैड की सहायता से आँखों को सुरक्षित करे।
8. पेस्ट को 5-7 मिनट चेहरे पर लगा कर रखें।
9. 7 मिनट के बाद चेहरे के एक भाग से क्रीम हटाकर देखे की बालों का रंग कितना बदला। यदि बालों का रंग नहीं बदला, तो क्रीम को 5 मिनट तक लगाकर छोड़े।
10. बालों का रंग बदलने के बाद ब्लीच क्रीम को साफ़ करे।
11. क्लाइंट के चेहरे पर आइस क्यूब से मसाज करे।
12. चेहरे को टिशू की मदद से सूखा कर उसपर मॉइस्चराइजर या सनस्क्रीम लगाए।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न:

1. _____ से बालों के रंग को बदल दिया जाता है जिससे वे दिखाई नहीं देते।
(क) वैक्सिंग (ख) थ्रेडिंग (ग) मेकअप (घ) ब्लीचिंग
2. ब्लीचिंग क्रीम को चेहरे पर _____ मिनट के लिए छोड़ देते है
(क) 5-10 (ख) 10-15 (ग) 15-20 (घ) कोई नहीं
3. ब्लीचिंग क्रिया से पहले _____ करना चाहिए।
(क) पैच टेस्ट (ख) फेशियल (ग) आराम (घ) कोई नहीं
4. ब्लीचिंग में _____ रसायन का उपयोग किया जाता है
(क) हाइड्रोजन पेरोक्साइड (ख) अमोनिया (ग) क व ख दोनों (घ) कोई नहीं
5. ब्लीचिंग एजेंट में उपस्थित रसायनों के कारण त्वचा _____ पर हो सकती है
(क) टैनिंग (ख) पेन (ग) एलर्जी (घ) कूलिंग

प्रश्नों के उत्तर दो:

1. ब्लीचिंग का अर्थ बताओ?
2. पैच टेस्ट का क्या अर्थ है और इसको करने की विधि का वर्णन करो?

3. ब्लीचिंग में उपयोग होने वाली सामग्री के नाम बताओ।
4. ब्लीचिंग के लाभ बताओ।
5. ब्लीचिंग से क्या – क्या हानियाँ होती हैं?

सारांश (Summary)

स्किन केयर सेवाएं

- * इस इकाई में स्किन केयर सेवाओं के बारे में जानकारी दी गई है।
- * इसमें त्वचा की बुनियादी शारीरिक रचना और शारीरिक विज्ञान के बारे में बताया गया है।
- * इस इकाई में छात्र त्वचा संबंधी जानकारी प्राप्त करेंगे। जिसमें वह त्वचा के प्रकार एवं उसके कार्यों की जानकारी प्राप्त की है।
- * सत्र 2 में त्वचा के रख रखाव के तरीकों जैसे: फेस मास्क का प्रयोग, ब्लैकहेड्स और वाइटहेड्स के बारे में एवं भाप के प्रयोग के बारे में जाना।
- * सत्र 3 में मांसपेशी संबंधी जानकारी प्राप्त करेंगे जिसमें छात्र चेहरे, गर्दन एवं कंधे की मांसपेशियों के बारे में सीखा।
- * मांसपेशी में मुख्यतः हम चेहरे की सभी मांसपेशी जैसे कान, नाक, मुँह आदि की शारीरिक गतिविधि के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- * सत्र 4 में ब्लीचिंग के बारे में बताया गया है।
- * इसमें हम ब्लीचिंग के प्रकार, उससे होने वाले लाभ एवं हानि, ब्लीचिंग में प्रयोग होने वाली आवश्यक सामग्री एवं प्रक्रिया की जानकारी प्राप्त की।

अति महत्वपूर्ण प्रश्न

1. एनाटॉमी तथा फिजियोलॉजी से आप क्या समझते हैं?
2. स्किन की कितनी लेयर होती है इसको विस्तार से समझाइए?
3. मानव शरीर में त्वचा किस तरीके से कार्य करती है बताइए?
4. त्वचा कितने प्रकार की होती है तथा उनके बारे में बताइए ?

5. हमारे शरीर की तीन मुख्य मांसपेशियों के नाम बताएं?
6. ब्लैकहेड्स तथा वाइटहेड्स में क्या अंतर होता है?
7. मांसपेशी किसे कहते हैं तथा हमारे शरीर में इनका क्या महत्व है?
8. चेहरे की मांसपेशी तथा उनके भाग कौन-कौन से हैं ?
9. ब्लीच का क्या अर्थ है और ब्लीच पैच टेस्ट क्यों आवश्यक है?
10. त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नियमित स्किन केयर क्यों आवश्यक है?

मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

अध्याय

3

परिचय

मैनीक्योर और पेडीक्योर हाथों और पैरों के लिए एक कॉस्मेटिक नाखून उपचार है। लगभग एक घंटे तक चलने वाली प्रक्रिया में हाथों और पैरों को रगड़ा जाता है, साफ किया जाता है, फाइल किया जाता है, क्यूटिकल्स को साफ किया जाता है और मालिश की जाती है।

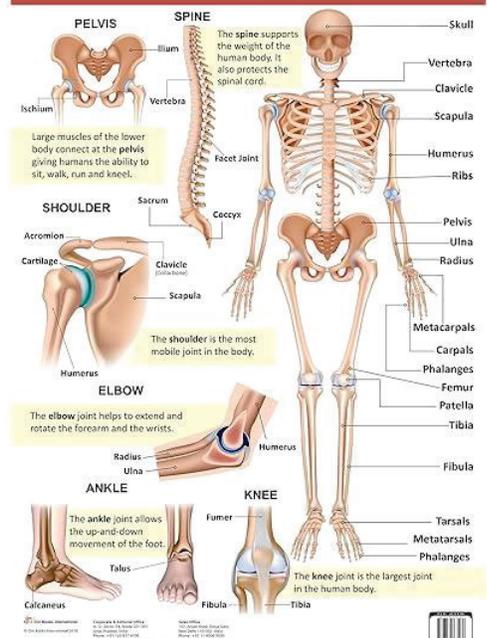
मैनीक्योर और पेडीक्योर के बीच कई अंतर हैं। सबसे पहले, मैनीक्योर में आम तौर पर केवल हाथ शामिल होते हैं, जबकि पेडीक्योर में पैर और टाँगें दोनों शामिल होते हैं। दूसरा, मैनीक्योर में आमतौर पर पेडीक्योर की तुलना में अधिक व्यापक नाखून देखभाल शामिल होती है। उदाहरण के लिए, मैनीक्योर के दौरान, तकनीशियन हाथों की मालिश कर सकता है और क्यूटिकल ऑयल लगा सकता है, जबकि पेडीक्योर के दौरान, वे केवल क्यूटिकल्स को ट्रिम कर सकते हैं और पैरों पर लोशन लगा सकते हैं। अंत में, मैनीक्योर में आमतौर पर पेडीक्योर की तुलना में कम समय लगता है क्योंकि इसमें कम स्टेप्स शामिल होते हैं।

सत्र 1: नाखून हाथ और पैर की शारीरिक संरचना

मानव शरीर की संरचना के बारे में जानकारी:

- * मानव शरीर में सिर, गर्दन, धड़, दो हाथ, और दो पैर होते हैं।
- * मानव शरीर लगभग 50 ट्रिलियन कोशिकाओं से मिलकर बना होता है।
- * मानव शरीर में कई अंग प्रणालियां होती हैं, जैसे कि श्वसन प्रणाली, पाचन प्रणाली, कंकाल प्रणाली, पेशी प्रणाली, हृदय प्रणाली, मूत्र प्रणाली, लसिका और प्रतिरक्षा प्रणाली, प्रजनन प्रणाली, अध्यावरण प्रणाली, और अंतःस्रावी तंत्र।
- * मानव शरीर हड्डियों और मांसपेशियों से बना एक मजबूत कंकाल होता है।

THE SKELETAL SYSTEM



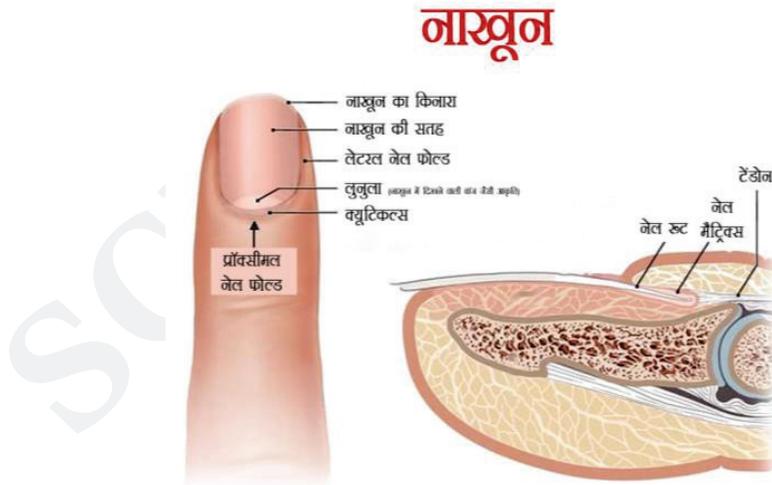
- * कंकाल के पीछे रीढ़ में लचीला कशेरुक स्तंभ होता है।
- * मानव शरीर में कई तरह के जोड़ होते हैं, जैसे कि हिंग जोड़, बॉल-एंड-सॉकेट जोड़, और पिवट जोड़।
- * मानव शरीर में कई तरह की मांसपेशियां होती हैं, जैसे कि कंकाल, चिकनी, और हृदय की मांसपेशियां।
- * मानव शरीर में सबसे बड़ी पेशी ग्लूटस मैक्सिमस है, जो कूल्हे में होती है।
- * मानव शरीर में सबसे छोटी पेशी स्टेपेडियस है, जो कान में होती है।
- * मानव शरीर में औसतन 53% पानी होता है।
- * मानव शरीर में कार्बन की मात्रा 11% होती है।

नाखून

परिभाषा:

नाखून वह पतली, कठोर संरचना है जो हाथों और पैरों की उंगलियों के सिरे पर पायी जाती है। यह प्रोटीन का बना होता है जिसे केराटिन कहा जाता है। नाखून का मुख्य कार्य उंगलियों की सुरक्षा करना और उंगलियों के टिप्स को मजबूत बनाना है, जिससे विभिन्न गतिविधियों को अच्छे से किया जा सके।

नाखून के भाग



नाखून

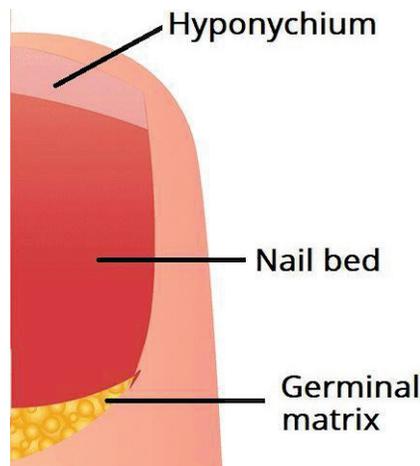
नाखून प्लेट वास्तविक नाखून है, और यह केराटिन से बनी है। केराटिन आपके नाखूनों, बालों और त्वचा में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है, जो संक्रमण (अन्य चीजों के अलावा) से बचाने का काम करता है। नाखून का गुलाबी रंग उसके नीचे मौजूद रक्त वाहिकाओं से आता है।

नेल मैट्रिक्स / नेल रुट (Nail matrix / Nail root)

नेल रुट या नेल मैट्रिक्स वह जगह है जहाँ नेल प्लेट का निर्माण होता है। और इसे जर्मिनल मैट्रिक्स भी कहते हैं। नेल मैट्रिक्स में ब्लड वेसल्स, नर्वेस और लसिका (lymph) होती है जो नेल मैट्रिक्स के सेल्स को पोषण देती है।

नेल बेड (NAIL BED)

नेल मैट्रिक्स से आगे व नेल प्लेट के नीचे के पार्ट को नेल बेड कहते हैं। नेल बेड को स्टेराइल मैट्रिक्स (sterile matrix) भी कहते हैं। नेल बेड के अंदर वेसल्स, नर्वेस और मेलानोसाइट्स (Melanocyte) होते हैं। मेलानोसाइट्स मेलेनिन का उत्पादन करते हैं।



नेल प्लेट (Nail plate)

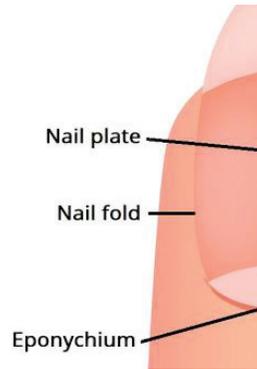
नेल प्लेट ही फिंगर नेल का वास्तविक हिस्सा होता है। जो साफ़ दिखाई देता है और नेल पारदर्शी केराटिन से बनना होता है, नेल का हल्का पिंक रंग हमें नेलबेड के कारण दिखाई देता है। नेल प्लेट कठोर केराटिन से बनी होती है।

नेल लुनुला (NAIL LUNULA)

लुनुला हल्के सफ़ेद रंग का अर्ध चन्द्रमा आकर होता है जो नेल प्लेट के ऊपर दिखाई देता है। त्वचा का रंग और अन्य कारक लुनुला को कम या ज्यादा दिखाई दे सकते हैं। चूँकि लुनुला में नाखून का सबसे नया भाग शामिल होता है, यह किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के बारे में भी बताता है।

प्रोक्सिमल नेल फोल्ड (Proximal Nail Flod)

प्रोक्सिमल नेल फोल्ड नाखून मैट्रिक्स को कवर करने वाली एपिडर्मिस और डर्मिस की परत है। यह एपिडर्मिस का एक रंगहीन, केराटाइनाइज्ड फ़्रेम बनाने के लिए नेल प्रोक्सिमल नेल नेल प्लेट से मुड़ती है।



नेल क्यूटिकल (Nail Cuticle)

नेल क्यूटिकल मृत व कलरलेस कोशिका होती है, जो नेल प्लेट से जुड़ी होती है। नेल क्यूटिकल नेल ग्रोथ को रोकते हैं इसलिए इन्हें कट किया जाता है ।

यह तीन प्रकार के होते हैं-

1) एपोनीचियम (Eponychium)

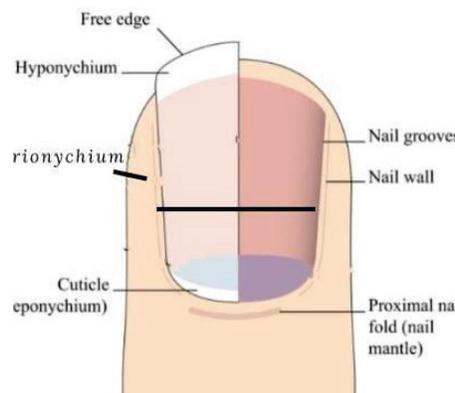
एपोनीचियम ही वास्तविक क्यूटिकल के रूप में जाने जाते हैं यह नेल प्लेट और फिंगर स्किन को आपस में जोड़ते हैं ।

2) परिवैचियम (perionychium)

परिवैचियम वह स्किन होती है जो नेल प्लेट के दोनों किनारों पर होती है। परिवैचियम को परोनिशियल एज (paronychial edge) भी कहते हैं ।

3) हाइपोनिचियम (hyponychium)

हाइपोनिचियम वह स्किन होती है जो नेल प्लेट और नेल फ्री एज (free edge) के बीच होती है। हाइपोनिचियम स्किन नेल में पानी जाने से रोकता है और वाटरप्रूफ लेयर की तरह कार्य करता है।



नेल गूवज़ (Nail grooves)

नाखून की साइडवॉल के किनारे पर स्लिट और खांचे।

नेल फ्री एज

नेल प्लेट का वह भाग जो फिंगर से बाहर की ओर अधिक निकला होता है उसे फ्री एज (free edge) कहते हैं।

हाथ

हाथ की शारीरिक रचना

हाथ कई अलग-अलग हड्डियों, मांसपेशियों और स्नायु तंतु से बना होता है। जो बड़ी मात्रा में गति और निपुणता की अनुमति देते हैं।

हाथ में तीन प्रमुख प्रकार की 27 हड्डियाँ होती हैं:



फालंजेस

ये 14 हड्डियाँ प्रत्येक हाथ की उंगलियों में और प्रत्येक पैर की उंगलियों में भी पाई जाती हैं। प्रत्येक उंगली में तीन फालंजेस (डिस्टल, मिडिल और प्रॉक्सिमल) होते हैं। अंगूठे में केवल दो होते हैं।

मेटाकार्पल हड्डियाँ

ये पाँच हड्डियाँ हाथ के मध्य भाग का निर्माण करती हैं।

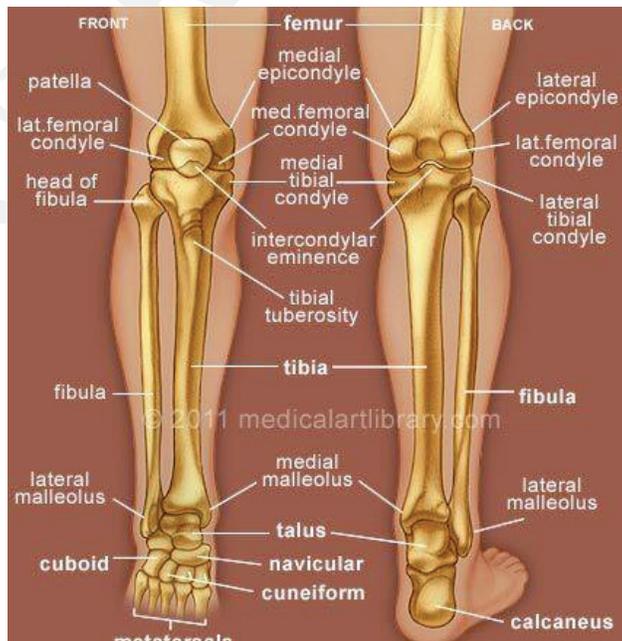
कार्पल हड्डियाँ

ये आठ हड्डियाँ कलाई बनाती हैं। कार्पल हड्डियों की दो पंक्तियाँ हाथ की दो हड्डियों से जुड़ी होती हैं - अलना हड्डी और रेडियस हड्डी।

हाथ के अंदर कई मांसपेशियाँ, स्नायुबंधन, कंडरा और म्यान पाए जा सकते हैं। मांसपेशियाँ ऐसी संरचनाएं हैं जो सिकुड़ सकती हैं, जिससे हाथ की हड्डियों में हलचल हो सकती है। स्नायुबंधन रेशेदार ऊतक होते हैं जो हाथ में जोड़ों को एक साथ बांधने में मदद करते हैं। म्यान ट्यूबलर संरचनाएं हैं जो उंगलियों के हिस्से को घेरती हैं। कंडरा हाथ या हाथ की मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ते हैं ताकि हलचल हो सके और आमतौर पर म्यान से होकर गुजरते हैं।

पैर

- * मानव पैर में कुल 26 हड्डियाँ होती हैं: सात टार्सल हड्डियाँ, पाँच मेटाटार्सल हड्डियाँ, चौदह फ़ालंजेस (पैर की अंगुलियों की हड्डियाँ)।
- * पैर की हड्डियाँ, पैर में मौजूद मांसपेशियों और टेंडन जैसे नरम ऊतकों को यांत्रिक सहायता देती हैं।
- * पैर की हड्डियाँ और जोड़ घिसते रहते हैं, इसलिए पैरों को नुकसान पहुंचाने वाली स्थितियाँ सीधे तौर पर उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।
- * पैर की एक बड़ी चोट में आमतौर पर मेटाटार्सल और फ़ालंजेस दोनों शामिल होते हैं।
- * पैर की हड्डियों को वैज्ञानिक फ़ालंजेस, टार्सल हड्डियाँ और मेटाटार्सल हड्डियों में बाँटते हैं।



अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न:

- मानव शरीर लगभग कितने ट्रिलियन कोशिकाओं से मिलकर बना होता है
a) 50 b) 60 c) 10 d) 20
- नाखून प्रोटीन का बना होता है जिसे _____ कहा जाता है
a) केराटिन b) मेलानोसाइट्स c) एपिडर्मिस d) उपरोक्त सभी
- नेल प्लेट से जुड़ी हुई मृत कोशिका को क्या कहते हैं
a) अपोनीज्म b) नेल क्यूटिकल c) नेल रूट d) नेल बेड
- मानव शरीर में हाथ में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं
a) 26 b) 12 c) 15 d) 58
- एक अंगूठे में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं
a) 2 b) 5 c) 3 d) इनमें से कोई नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

- एक हाथ में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं उनके नाम बताइए?
- नाखून की संरचना क्या है तथा यह कितने भागों में विभाजित है विस्तार से बताइए?
- एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को एनाटॉमी की जानकारी होना क्यों आवश्यक है?
- मांसपेशी तंत्र क्या है तथा यह है किस प्रकार कार्य करती है?
- मानव शरीर में पैर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं तथा उनके नाम बताइए और विस्तार से समझाइए?

सत्र 2: मैनीक्योर



मैनीक्योर की परिभाषा:

मैनीक्योर (Manicure) हाथों, उंगलियों और नाखूनों की सफाई, देखभाल और सुंदरता बढ़ाने की एक प्रक्रिया है। इसमें नाखूनों को ट्रिम करना, शेप देना, क्यूटिकल्स की देखभाल करना, हाथों की मालिश, और नेल पॉलिश लगाना शामिल होता है। मैनीक्योर न केवल हाथों की सुंदरता बढ़ाता है बल्कि नाखूनों और हाथों की त्वचा को स्वस्थ और मुलायम बनाए रखने में भी मदद करता है।

यह प्रक्रिया नियमित रूप से करने से हाथों की त्वचा का स्वास्थ्य बेहतर होता है, नाखून मजबूत बनते हैं और हाथ आकर्षक दिखते हैं:



मैनीक्योर के लाभ और हानियाँ:

मैनीक्योर के लाभ और हानियाँ दोनों होते हैं, जो इस बात पर निर्भर करते हैं कि इसे कैसे किया जाता है और कितनी बार किया जाता है। यहाँ मैनीक्योर के कुछ प्रमुख लाभ और हानियों की जानकारी दी गई है:

मैनीक्योर के लाभ (Benefits of Manicure):

- * **स्वच्छता और नाखूनों की देखभाल (Cleanliness and Nail Care):**
मैनीक्योर से नाखून और हाथ साफ रहते हैं। नाखूनों की गंदगी और मृत त्वचा हटाकर नाखून स्वस्थ और स्वच्छ बनाए जाते हैं।
- * **रक्त संचार में सुधार (Improves Blood Circulation):**
मैनीक्योर में हाथों और उंगलियों की मालिश की जाती है, जो रक्त संचार को बढ़ाने में मदद करती है। इससे मांसपेशियों में तनाव कम होता है और हाथों की त्वचा को पोषण मिलता है।
- * **तनाव कम करना (Stress Relief):**
मैनीक्योर एक आरामदायक प्रक्रिया है जो मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होती है। यह एक प्रकार का व्यक्तिगत ध्यान (Self-Care) है, जो मानसिक शांति प्रदान करता है।
- * **त्वचा को मॉइस्चराइज करना (Moisturizing the Skin):**
मैनीक्योर में हाथों और नाखूनों की त्वचा को हाइड्रेट किया जाता है, जिससे हाथों की त्वचा मुलायम और नमीयुक्त रहती है। इससे हाथों में सूखापन और दरारें कम होती हैं।
- * **नाखूनों को स्वस्थ बनाए रखना (Keeps Nails Healthy):**
नियमित मैनीक्योर नाखूनों को टूटने, फटने, और कमजोर होने से बचाता है। यह नाखूनों को मजबूत बनाता है और उन्हें सही आकार में ढालता है।
- * **सौंदर्य और आत्मविश्वास में वृद्धि (Enhances Beauty and Confidence):**
सुंदर और स्वच्छ नाखून हाथों की सुंदरता को बढ़ाते हैं, जिससे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। अच्छे नाखूनों से आप पेशेवर और सुव्यवस्थित महसूस करते हैं।
- * **संक्रमण की रोकथाम (Prevention of Infections):**
सही तरीके से मैनीक्योर करने से नाखूनों और क्यूटिकल्स में बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण को रोका जा सकता है।

मैनीक्योर के लिए आवश्यक सामग्री



1. नेल क्लिपर (Nail Clippers)

उपयोग: नाखूनों को इच्छित लंबाई में काटने के लिए।

2. नेल फाइल / एमरी बोर्ड (Nail Files / Emery Boards)

उपयोग: नाखूनों को आकार देने और किनारों को चिकना करने के लिए।

3. क्यूटिकल पुशर (Cuticle Pusher)

उपयोग: क्यूटिकल (नाखूनों की जड़) को पीछे की ओर धकेलने के लिए ताकि नाखून साफ और सुंदर दिखें।

4. क्यूटिकल निपर्स (Cuticle Nippers)

उपयोग: अतिरिक्त क्यूटिकल त्वचा को काटने के लिए, विशेष रूप से नाखूनों के आसपास।

5. बफर ब्लॉक (Buffer Block)

उपयोग: नाखूनों की सतह को चिकना और चमकदार बनाने के लिए, ताकि पॉलिश अच्छी तरह से लग सके।

6. क्यूटिकल ऑयल (Cuticle Oil)

उपयोग: क्यूटिकल को हाइड्रेट और मुलायम करने के लिए, जिससे वे स्वस्थ और सुंदर रहें।

7. बेस कोट (Base Coat)

उपयोग: नाखून की सुरक्षा के लिए, और नेल पॉलिश को अच्छी तरह से चिपकाने के लिए पहले लगाया जाता है।

8. नेल पॉलिश (Nail Polish - रेगुलर, जेल, या डिप)

उपयोग: नाखूनों में रंग भरने के लिए, जिसमें रेगुलर पॉलिश से लेकर अधिक टिकाऊ विकल्प जैसे जेल या डिप पाउडर होते हैं।

9. टॉप कोट (Top Coat)

उपयोग: नेल पॉलिश के ऊपर लगाया जाता है ताकि रंग की सुरक्षा हो, नाखून न टूटें और अतिरिक्त चमक मिले।

10. नेल पॉलिश रिमूवर (Nail Polish Remover - एसीटोन या नॉन-एसीटोन)

उपयोग: पुरानी नेल पॉलिश को हटाने या मैनीक्योर के दौरान गलती से लगे पॉलिश को साफ करने के लिए।

11. कॉटन पैड्स या बॉल्स (Cotton Pads or Balls)

उपयोग: नेल पॉलिश रिमूवर के साथ नाखूनों को साफ करने या पुरानी पॉलिश हटाने के लिए।

12. नेल ब्रश (Nail Brush)

उपयोग: नाखूनों के नीचे और आसपास की सफाई के लिए ताकि नाखून स्वच्छ और सुंदर दिखें।

13. क्यूटिकल रिमूवर (Cuticle Remover)

उपयोग: क्यूटिकल की त्वचा को नरम करने के लिए ताकि इसे आसानी से हटाया जा सके।

14. हाथ की क्रीम या लोशन (Hand Lotion or Cream)

उपयोग: मैनीक्योर के बाद हाथों और नाखूनों को मॉइस्चराइज और हाइड्रेट करने के लिए।

15. यूवी/एलईडी लैंप (UV/LED Lamp - जेल नाखूनों के लिए)

उपयोग: जेल नेल पॉलिश को सुखाने और मजबूती प्रदान करने के लिए।

16. मैनीक्योर बाउल (Manicure Bowl)

उपयोग: हाथों को भिगोने और क्यूटिकल्स को नरम करने के लिए, जिससे नाखूनों की अच्छी तैयारी हो सके।

17. नेल आर्ट टूल्स (Nail Art Tools - वैकल्पिक)

उपयोग: नाखूनों पर डिजाइन या सजावट बनाने के लिए जैसे ब्रश, डॉटिंग टूल्स, और स्टिकर्स।

18. क्यूटिकल कैची (Cuticle Scissors)

उपयोग: अतिरिक्त क्यूटिकल्स और हेंगनेल्स (फटी त्वचा) को काटने के लिए।

मैनीक्योर के विरोधी संकेत

मैनीक्योर से जुड़ी कुछ सामान्य नाखून और त्वचा की बीमारियाँ या विकार हैं, जिनसे लोग प्रभावित हो सकते हैं। ये बीमारियाँ मैनीक्योर के दौरान फैल सकती हैं या मैनीक्योर से और अधिक गंभीर हो सकती हैं। यहाँ कुछ प्रमुख मैनीक्योर से संबंधित रोगों की सूची दी गई है:



1. परोनाइकिया (Paronychia)

विवरण: यह नाखून के आसपास होने वाला एक संक्रमण है, जो बैक्टीरिया या फंगल संक्रमण के कारण होता है। यह अक्सर क्यूटिकल्स के खराब होने या कटने के कारण होता है।

लक्षण: लालिमा, सूजन, दर्द, और नाखून के पास मवाद का बनना।

2. ओनायकोमाइकोसिस (Onychomycosis)

विवरण: यह नाखून का फंगल संक्रमण है, जिसे "नाखून फंगस" भी कहा जाता है। यह स्थिति नाखूनों को मोटा और पीला बना सकती है।

लक्षण: नाखून का मोटा होना, रंग बदलना (पीला या भूरा), और नाखून का टूटना या उखड़ना।

3. ओनायकोलाइसिस (Onycholysis)

विवरण: इस स्थिति में नाखून अपनी नेल बेड (नाखून के नीचे की त्वचा) से अलग हो जाता है। यह अक्सर नाखूनों पर अत्यधिक प्रेशर या नाखून के केमिकल्स के संपर्क में आने से होता है।

लक्षण: नाखून का बेड से अलग होना, रंग बदलना, और नाखून के नीचे का हिस्सा खाली दिखना।

4. ओनायकोक्रिफोसिस (Onychocryptosis) – इनग्रोन नेल (Ingrown Nail)

विवरण: जब नाखून का किनारा त्वचा के अंदर बढ़ने लगता है, तो यह दर्द और संक्रमण का कारण बन सकता है। यह आमतौर पर गलत तरीके से नाखून काटने या टाइट जूते पहनने से होता है।

लक्षण: दर्द, सूजन, और नाखून के किनारे पर मवाद का बनना।

5. ओनायकोग्रिफोसिस (Onychogryphosis)

विवरण: इसे "राम हॉर्न नेल" भी कहा जाता है, क्योंकि नाखून अत्यधिक मोटा और घुमावदार हो

जाता है। यह स्थिति खराब नेल केयर या फंगल संक्रमण के कारण हो सकती है।

लक्षण: नाखून का असामान्य रूप से मोटा और घुमावदार होना।

6. नाखून सोरायसिस (Nail Psoriasis)

विवरण: सोरायसिस एक त्वचा रोग है जो नाखूनों पर भी प्रभाव डाल सकता है। यह स्थिति नाखूनों पर गड्ढे, पीले धब्बे और नाखून के कमजोर होने का कारण बनती है।

लक्षण: नाखूनों पर गड्ढे, सफेद या पीले धब्बे, और नाखून का टूटना।

7. एक्जिमा (Eczema)

विवरण: एक्जिमा हाथों और नाखूनों पर खुजली और लालिमा का कारण बन सकता है। मैनीक्योर के दौरान उपयोग किए जाने वाले रसायन इस स्थिति को और खराब कर सकते हैं।

लक्षण: खुजली, जलन, और नाखूनों के आसपास की त्वचा में दरारें या सूजन।

8. क्यूटिकल्स का क्षय (Cuticle Damage)

विवरण: मैनीक्योर के दौरान क्यूटिकल्स को अत्यधिक काटने या धकेलने से नाखून के आसपास की त्वचा को नुकसान हो सकता है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

लक्षण: क्यूटिकल्स का लाल होना, सूजन, या दरारें।

9. हरपेटिक व्हिटलो (Herpetic Whitlow)

विवरण: यह एक वायरल संक्रमण है जो हर्पीस सिम्पलेक्स वायरस के कारण होता है और आमतौर पर उंगलियों पर होता है। यह मैनीक्योर के दौरान फैल सकता है।

लक्षण: उंगलियों पर दर्दनाक फफोले या छाले।

10. एलर्जी संपर्क डर्मेटाइटिस (Allergic Contact Dermatitis)

विवरण: नेल पॉलिश, जेल, या अन्य मैनीक्योर उत्पादों में पाए जाने वाले रसायनों से एलर्जी हो सकती है, जिससे त्वचा पर जलन हो सकती है।

लक्षण: खुजली, लालिमा, और त्वचा पर जलन या छाले।

विरोधी संकेत जो उपचार को रोकते हैं:

मैनीक्योर न केवल सौंदर्य उद्देश्यों के लिए किया जाता है, बल्कि यह नाखूनों और हाथों की देखभाल करके

कुछ स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में भी मदद कर सकता है। हालांकि मैनीक्योर सीधे तौर पर बीमारियों का इलाज नहीं करता है, यह कुछ समस्याओं को रोकने में सहायक हो सकता है। यहाँ कुछ स्थितियाँ हैं जो नियमित और सही तरीके से मैनीक्योर करने से रोकी जा सकती हैं:

1. क्यूटिकल्स और नाखून संक्रमण (Cuticle and Nail Infections)

मैनीक्योर में क्यूटिकल्स की सही देखभाल की जाती है, जिससे क्यूटिकल्स फटने से बैक्टीरिया और फंगस का संक्रमण होने से बचा जा सकता है। नियमित रूप से नाखूनों को साफ और ट्रिम रखने से संक्रमण का खतरा कम हो जाता है।

2. इंग्रोन नेल (Ingrown Nails)

गलत तरीके से नाखून काटने या उन्हें नज़रअंदाज करने से नाखून त्वचा के अंदर बढ़ सकते हैं, जिससे दर्द और संक्रमण हो सकता है। मैनीक्योर के दौरान नाखूनों को सही तरीके से काटा और आकार दिया जाता है, जिससे इस समस्या को रोका जा सकता है।

3. हाथों की त्वचा की शुष्कता (Dry Skin on Hands)

मैनीक्योर में हाथों को मॉइस्चराइज और हाइड्रेट किया जाता है, जिससे हाथों की त्वचा में नमी बनी रहती है। इससे त्वचा के सूखने और फटने की समस्या से बचा जा सकता है, जो संक्रमण का कारण बन सकती है।

4. नाखूनों की कमजोरी और टूटना (Weak and Brittle Nails)

नियमित मैनीक्योर नाखूनों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। नाखूनों की देखभाल करने से वे स्वस्थ और मजबूत रहते हैं, जिससे उनके टूटने या फटने की संभावना कम हो जाती है।

5. नाखूनों में फंगल संक्रमण (Nail Fungus)

मैनीक्योर के दौरान नाखूनों की सही सफाई और नमी की देखभाल से फंगल संक्रमण को रोका जा सकता है। जब नाखून लंबे समय तक गंदगी या नमी के संपर्क में रहते हैं, तो फंगल संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है, और मैनीक्योर से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

6. मृत त्वचा की परत हटाना (Removing Dead Skin Cells)

मैनीक्योर के दौरान एक्सफोलिएशन (Exfoliation) से हाथों की मृत त्वचा हटाई जाती है, जिससे नई त्वचा की कोशिकाओं का निर्माण होता है। यह त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है और संक्रमण की संभावना को कम करता है।

7. तनाव कम करना (Reducing Stress)

मैनीक्योर एक प्रकार की थेरेपी भी होती है जो मानसिक शांति और तनाव कम करने में सहायक होती है। हाथों की मालिश और देखभाल से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, जिससे हाथों की सेहत बेहतर रहती है।

8. हेंगनेल्स (Hangnails)

हेंगनेल्स छोटी त्वचा की पट्टियाँ होती हैं जो नाखून के किनारे से अलग हो जाती हैं और दर्द का कारण बनती हैं। मैनीक्योर के दौरान क्यूटिकल्स की सही देखभाल करने से हेंगनेल्स बनने से रोका जा सकता है।

9. नाखूनों की देखभाल (Nail Care)

मैनीक्योर नियमित रूप से करने से नाखूनों की सफाई, चमक और स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है। यह नाखूनों में गंदगी, बैक्टीरिया, और मृत कोशिकाओं के जमाव को हटाने में मदद करता है, जिससे नाखून स्वस्थ रहते हैं।

10. त्वचा पर दरारें या कट (Cracks or Cuts on Skin)

मैनीक्योर के दौरान हाथों की मालिश और देखभाल करने से त्वचा की लचीलापन बनी रहती है, जिससे त्वचा पर दरारें और कट लगने का खतरा कम हो जाता है।

मैनीक्योर की प्रक्रिया

मैनीक्योर एक प्रक्रिया है जो नाखूनों और हाथों की सफाई, देखभाल, और सजावट के लिए की जाती है। यहाँ मैनीक्योर का चरण-दर-चरण प्रक्रिया दी गई है:

1. सामग्री की तैयारी (Preparation of Tools and Materials)

आवश्यक उपकरण और सामग्री जैसे नेल क्लिपर, नेल फाइल, क्यूटिकल पुशर, बफर, नेल पॉलिश, क्यूटिकल ऑयल, मॉइस्चराइजर, और टॉवल तैयार रखें।

2. नाखूनों की सफाई (Nail Cleaning)

पहले से लगी नेल पॉलिश को नेल पॉलिश रिमूवर से हटा लें। कॉटन पैड या बॉल की मदद से इसे सावधानीपूर्वक साफ करें ताकि नाखून पूरी तरह से साफ हो जाएं।



3. नाखूनों को ट्रिम करना (Nail Trimming)

नेल क्लिपर की मदद से नाखूनों को इच्छित लंबाई में काटें। कोशिश करें कि सभी नाखूनों की लंबाई समान हो।

4. नाखूनों को फाइल करना (Nail Filing)

नेल फाइल या एमरी बोर्ड से नाखूनों को मनचाहे आकार में ढालें (आम तौर पर चौकोर या गोल)। फाइलिंग हमेशा एक दिशा में करें ताकि नाखून टूटने या फटने से बचें।

5. क्यूटिकल्स की देखभाल (Cuticle Care)

हाथों को गुनगुने पानी में 5-10 मिनट के लिए भिगोएं। इससे क्यूटिकल्स नरम हो जाएंगे। फिर क्यूटिकल पुशर की मदद से क्यूटिकल्स को धीरे-धीरे पीछे की ओर धकेलें। क्यूटिकल निपर से कोई भी फटी हुई या अतिरिक्त त्वचा को काटें, लेकिन सावधानी बरतें ताकि त्वचा को नुकसान न हो।

6. नाखूनों को बफ करना (Buffing the Nails)

बफर ब्लॉक का उपयोग करके नाखूनों की सतह को हल्के से बफ करें। इससे नाखून की सतह चिकनी और चमकदार हो जाती है, जिससे नेल पॉलिश अच्छी तरह से लगती है। बफिंग को अत्यधिक न करें, क्योंकि इससे नाखून कमजोर हो सकते हैं।

7. एक्सफोलिएशन (Exfoliation)

हाथों और उंगलियों की त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए स्क्रब का उपयोग करें। इससे मृत त्वचा हट जाएगी और त्वचा मुलायम बनेगी। स्क्रब को हल्के गोलाकार गति में लगाएं और फिर गुनगुने पानी से धो लें।

8. हाथों को मॉइस्चराइज करना (Moisturizing the Hands)

हाथों पर मॉइस्चराइजर या लोशन लगाएं और मालिश करें। यह त्वचा को नमी प्रदान करता है और रक्त संचार को बढ़ाता है, जिससे हाथों की त्वचा मुलायम और स्वस्थ रहती है।

9. बेस कोट लगाना (Applying Base Coat)

नाखूनों पर पहले एक बेस कोट लगाएं। यह नाखूनों की सुरक्षा करता है और नेल पॉलिश को लंबे समय तक टिकने में मदद करता है। बेस कोट को सूखने के लिए कुछ मिनट दें।

10. नेल पॉलिश लगाना (Applying Nail Polish)

नाखूनों पर अपनी पसंदीदा नेल पॉलिश लगाएं। पॉलिश को पतली परत में लगाएं ताकि यह जल्दी सूख सके और चिकनी फिनिश दे। बेहतर परिणाम के लिए 2-3 कोट्स लगाएं, और हर कोट को सूखने दें।

11. टॉप कोट लगाना (Applying Top Coat)

नेल पॉलिश के सूखने के बाद, एक टॉप कोट लगाएं। यह नाखूनों की सुरक्षा करेगा, पॉलिश को टिकाऊ बनाएगा, और नाखूनों में चमक प्रदान करेगा।

12. नेल आर्ट (Optional - Nail Art)

अगर आप चाहें तो नेल आर्ट टूल्स का उपयोग करके नाखूनों पर डिजाइन बना सकते हैं, जैसे डॉट्स, स्ट्राइप्स, या स्टिकर्स।

13. नेल पॉलिश की सफाई (Cleaning Excess Polish)

अगर नेल पॉलिश नाखूनों के किनारों पर लग गई है, तो एक पतली ब्रश को नेल पॉलिश रिमूवर में डुबोकर अतिरिक्त पॉलिश को साफ करें।

14. क्यूटिकल ऑयल लगाना (Applying Cuticle Oil)

अंत में, क्यूटिकल ऑयल नाखूनों और क्यूटिकल्स के आसपास लगाएं। यह उन्हें हाइड्रेट रखता है और नाखूनों को स्वस्थ बनाए रखता है।

15. नेल पॉलिश को सूखने दें (Letting the Nails Dry)

मैनीक्योर के बाद, नाखूनों को पूरी तरह से सूखने दें। सूखने के दौरान हाथों को पानी या किसी अन्य सतह से दूर रखें ताकि नाखून खराब न हों।

16. समाप्ति (Final Touch)

मैनीक्योर पूरी होने के बाद, आप अपने हाथों और नाखूनों को देखकर संतुष्ट होंगे। साफ-सुथरे और सुंदर नाखून आपकी समग्र हाथों की सुंदरता को बढ़ाते हैं।

यह प्रक्रिया आपके नाखूनों और हाथों को साफ, स्वस्थ, और सुंदर बनाए रखने में मदद करती है। सही तकनीक और स्वच्छता का ध्यान रखने से मैनीक्योर का अनुभव बेहतर होता है।

मैनीक्योर मालिश

मैनीक्योर के दौरान हाथों की मालिश (massage) एक महत्वपूर्ण चरण है, जो हाथों की त्वचा और मांसपेशियों को आराम देने के साथ-साथ रक्त संचार को बढ़ाता है। मैनीक्योर की मसाज प्रक्रिया को प्रभावी और आरामदायक बनाने के लिए



निम्नलिखित स्टेप्स अपनाए जा सकते हैं:

1. तैयारी (Preparation):

सबसे पहले हाथों की सफाई करें और नाखूनों और क्यूटिकल्स की देखभाल करने के बाद मालिश के लिए तैयार करें।

मॉइस्चराइजिंग लोशन, क्रीम, या मसाज ऑयल लें। यह हाथों की त्वचा को नमीयुक्त और मुलायम बनाएगा।

2. मालिश की शुरुआत (Start with Fingers):

प्रत्येक उंगली पर धीरे-धीरे मालिश करें।

अपनी अंगुलियों के सिरो पर हल्का दबाव डालें और उंगली की जड़ों तक जाएं।

हर उंगली को एक-एक करके पकड़ें और उन्हें धीरे-धीरे खींचते हुए मालिश करें। यह तनाव कम करता है और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

3. अंगूठे से दबाव डालना (Pressure with Thumbs):

अपने अंगूठों का उपयोग करके हथेलियों पर गोलाकार गति में दबाव डालें। इससे हथेलियों की मांसपेशियाँ आराम करती हैं।

हल्के से दबाव डालें और अंगूठों को हथेली के केंद्र से बाहर की ओर ले जाते हुए मालिश करें।

4. हथेली की मालिश (Palm Massage):

हथेली के बीच में और उंगलियों के पास गोलाकार गति में मालिश करें।

हाथों को पूरी तरह से ढकने वाले हिस्सों पर हल्के दबाव के साथ मालिश करें। यह विशेष रूप से तनाव को दूर करने में सहायक होता है।

हथेली के नीचे और अंगूठे के बीच के क्षेत्र पर अतिरिक्त ध्यान दें, क्योंकि यह क्षेत्र विशेष रूप से तनावग्रस्त हो सकता है।

5. हाथ के पीछे की मालिश (Back of the Hand Massage):

हाथ के पीछे के हिस्से को धीरे से थपथपाते हुए मसाज करें।

उंगलियों के बीच में और कलाई तक हल्के हाथों से दबाव डालें और ऊपर की ओर मालिश करें।

इस क्षेत्र में हल्का दबाव डालें, क्योंकि यहाँ की त्वचा पतली होती है।

6. कलाई की मालिश (Wrist Massage):

कलाई को घुमाते हुए गोलाकार गति में मालिश करें। इससे कलाई के जोड़ों का तनाव कम होता है और जोड़ों की गति बेहतर होती है।

एक हाथ से कलाई को पकड़ें और दूसरी हाथ की उंगलियों से इसे हल्के से दबाएं।

7. हथेलियों का खिंचाव (Stretching the Palm):

एक हाथ की हथेली को दूसरे हाथ से पकड़ें और धीरे से पीछे की ओर खींचें। यह हथेलियों और उंगलियों के जोड़ों को लचीला बनाए रखता है।

हाथों की उंगलियों को खींचते हुए नाखूनों तक मालिश करें।

8. अंतिम स्ट्रोकस (Final Strokes):

अंत में, हथेलियों और हाथों पर ऊपर से नीचे तक लंबी स्ट्रोकस लगाएं। यह रक्त संचार को और बेहतर करता है।

हल्के हाथों से हाथ की सभी उंगलियों से लेकर कलाई तक की मालिश करें।

9. मालिश को समाप्त करना (Finishing the Massage):

अंत में हाथों पर थोड़ा और मॉइस्चराइज़र लगाएं और इसे अच्छी तरह से अवशोषित होने दें।

हाथों को आराम दें और मसाज के बाद थोड़ी देर तक नमी बनी रहने दें ताकि त्वचा को पूरा आराम मिले।

मैनीक्योर के दौरान हाथों की मालिश एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो न केवल आपके हाथों को सुंदर बनाती है, बल्कि आपके हाथों की सेहत और त्वचा की देखभाल भी करती है।

मैनीक्योर के बाद की देखभाल

मैनीक्योर के बाद अपने नाखूनों और हाथों की देखभाल करना महत्वपूर्ण है ताकि आपके नाखून लंबे समय तक सुंदर और स्वस्थ बने रहें। यहाँ कुछ जरूरी सुझाव दिए गए हैं जिनका पालन करने से मैनीक्योर के बाद आप बेहतर परिणाम पा सकते हैं:



1. नेल पॉलिश सूखने दें (Allow Nail Polish to Dry)

मैनीक्योर के तुरंत बाद नाखूनों को पूरी तरह से सूखने दें। कम से कम 15-20 मिनट तक किसी भी चीज़ को छूने से बचें ताकि नेल पॉलिश खराब न हो। यदि संभव हो, जल्दी सूखने वाले नेल पॉलिश ड्रायर या स्प्रे का उपयोग करें।

2. मॉइस्चराइज़र का उपयोग करें (Use Moisturizer)

मैनीक्योर के बाद अपने हाथों और क्यूटिकल्स को मॉइस्चराइज़र करें। हाथों की नमी बनाए रखने के लिए दिन में दो से तीन बार मॉइस्चराइज़र लगाएं। इससे हाथ और नाखूनों की त्वचा मुलायम बनी रहती है।

3. क्यूटिकल ऑयल लगाएं (Apply Cuticle Oil)

क्यूटिकल्स को स्वस्थ और हाइड्रेट रखने के लिए क्यूटिकल ऑयल का नियमित रूप से उपयोग करें। यह क्यूटिकल्स को फटने और सूखने से बचाता है और नाखूनों को मजबूत बनाए रखता है।

4. पानी के संपर्क से बचें (Avoid Prolonged Water Exposure)

लंबे समय तक पानी में हाथों को भिगोने से बचें, क्योंकि इससे नाखून कमजोर हो सकते हैं और नेल पॉलिश जल्दी खराब हो सकती है। यदि आपको घर के काम, जैसे बर्तन धोने या सफाई करनी हो, तो रबर के दस्ताने पहनें ताकि नाखून सुरक्षित रहें।

5. नेल पॉलिश की सुरक्षा (Protect Your Nail Polish)

नाखूनों को कठोर सतहों से बचाने का ध्यान रखें। जैसे ही कोई खरोंच या टूट-फूट दिखे, एक हल्का टॉप कोट लगाएं ताकि नेल पॉलिश सुरक्षित रहे और नाखूनों में चमक बनी रहे।

6. दस्ताने पहनें (Wear Gloves)

सफाई के समय या रसायनों के संपर्क में आने पर दस्ताने पहनें। रसायन या कठोर डिटर्जेंट नाखूनों और क्यूटिकल्स को सूखा और कमजोर बना सकते हैं।

7. नाखूनों को न काटें या चबाएं (Don't Bite or Pick at Your Nails)

अपने नाखूनों को न काटें या उन पर दाँतों से न कुतरें। यह न केवल नाखूनों को नुकसान पहुँचाता है, बल्कि संक्रमण का भी कारण बन सकता है।

8. सूरज की रोशनी से बचाव (Protect from Sunlight)

अगर आप धूप में बाहर जा रहे हैं, तो हाथों पर सनस्क्रीन लगाना न भूलें। सूरज की यूवी किरणें नाखूनों और नेल पॉलिश को नुकसान पहुँचा सकती हैं और उन्हें फीका कर सकती हैं।

9. मैनीक्योर को ताज़ा रखें (Keep Your Manicure Fresh)

हर 2-3 दिन बाद अपने नाखूनों पर एक टॉप कोट लगाएं। यह नेल पॉलिश को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करेगा और नाखूनों में चमक को बरकरार रखेगा।

10. नाखूनों को बहुत लंबा न रखें (Keep Nails at a Manageable Length)

मैनीक्योर के बाद नाखूनों को नियमित रूप से ट्रिम करते रहें ताकि वे बहुत लंबे न हो जाएं। लंबे नाखूनों के टूटने या फटने की संभावना अधिक होती है।

11. सौम्य साबुन का उपयोग करें (Use Gentle Soap)

मैनीक्योर के बाद नाखूनों और हाथों को साफ करने के लिए सौम्य और मॉइस्चराइजिंग साबुन का उपयोग करें। कठोर साबुन से नाखून और त्वचा सूख सकती है।

12. सप्ताह में एक बार नाखूनों को हाइड्रेट करें (Weekly Hydration Treatment)

सप्ताह में एक बार नाखूनों को गुनगुने पानी में भिगोकर हाइड्रेट करें और फिर क्यूटिकल ऑयल लगाएं। इससे नाखूनों को मजबूती मिलती है और क्यूटिकल्स स्वस्थ रहते हैं।

13. रफ सतहों से नाखूनों की सुरक्षा (Protect from Rough Surfaces)

नाखूनों को कठोर सतहों पर इस्तेमाल करने से बचें, जैसे कि बोतलें खोलना या अन्य काम करना। नाखूनों को ऐसे कामों में इस्तेमाल करने से वे टूट सकते हैं।

14. संतुलित आहार लें (Maintain a Healthy Diet)

नाखूनों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए विटामिन, मिनरल, और प्रोटीन से भरपूर आहार लें। विशेष रूप से बायोटिन, विटामिन E और कैल्शियम नाखूनों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं।

15. नेल पॉलिश रिमूवर का सही उपयोग (Use Nail Polish Remover Sparingly)

नेल पॉलिश हटाने के लिए एसिटोन मुक्त रिमूवर का उपयोग करें, क्योंकि एसिटोन नाखूनों और क्यूटिकल्स को सूखा और कमजोर कर सकता है।

अभ्यास

बहुविकल्पिक प्रश्न:

1. मैनीक्योर _____ की देखभाल के लिए किया जाता है
 1. हाथ
 2. पैर
 3. चेहरा
 4. इनमें से कोई नहीं
2. मैनीक्योर के बाद नेल पेंट कितने स्ट्रोक में लगाई जाती है
 1. 2
 2. 3
 3. 5
 4. 6
3. मैनीक्योर करने से हाथ _____ दिखाई देते हैं
 1. सुंदर व चमकदार
 2. रूखे सूखे
 3. बेजान
 4. इनमें से कोई नहीं
4. मैनीक्योर के लाभ हैं
 1. रक्त संचार में सुधार
 2. स्वच्छता और नाखूनों की देखभाल
 3. त्वचा में सुंदर दिखाई देना
 4. उपरोक्त सभी
5. अधिक मैनीक्योर करने से नुकसान हो सकता है
 1. नाखूनों की सतह कमजोर होना
 2. रसायनों से एलर्जी
 3. एबी दोनों
 4. उपरोक्त में से कोई नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1. मैनीक्योर की परिभाषा लिखिए?
2. मैनीक्योर क्या है तथा इसे होने वाले लाभ के बारे में बताइए?
3. मैनीक्योर में प्रयोग होने वाले औजार तथा प्रोडक्ट के नाम लिखिए?
4. नाखून में होने वाली कुछ बीमारियों के नाम बताइए तथा इनका विवरण दीजिए?

5. मैनीक्योर करने से क्या नुकसान हो सकता है बताइए?

सत्र 3: पेडीक्योर



परिचय

"पेडीक्योर" शब्द लैटिन शब्द "पेडिस" से आया है, जिसका अर्थ है पैर, और "क्यूरा" का अर्थ है देखभाल। यह प्रथा सदियों से चली आ रही है और दुनिया के विभिन्न संस्कृतियों में लोकप्रिय है, जो सौंदर्य और चिकित्सा दोनों के उद्देश्यों की पूर्ति करती है।

पेडीक्योर के प्रकार:

बेसिक पेडीक्योर: इसमें नाखूनों की ट्रिमिंग, आकार देना, क्यूटिकल की देखभाल, पैर को भिगोना, एक्सफोलिएशन और मॉइस्चराइजिंग शामिल है।

स्पा पेडीक्योर: यह एक अधिक लक्जरी उपचार है, जिसमें सुगंध चिकित्सा, मालिश और गहरी विश्राम के लिए अतिरिक्त स्क्रब या मास्क शामिल हो सकते हैं।

मेडिकल पेडीक्योर: इसे एक पॉडियाट्रिस्ट या फुट केयर विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है, जो कि इन्ग्रोवन नाखून, कॉर्न या फंगल संक्रमण जैसी चिकित्सा समस्याओं का उपचार करता है।

जेल या शैलैक पेडीक्योर: इसमें जेल नाखून पॉलिश लगाई जाती है, जो UV लाइट के तहत ठीक की जाती है, जिससे इसका प्रभाव लंबे समय तक रहता है

पेडीक्योर के लिए उपकरण और सामग्री



1. फुट बाथ (Foot Bath)

कार्य: यह एक कंटेनर है जिसे गर्म पानी से भरा जाता है, जिसमें अक्सर नमक या तेल मिलाए जाते हैं। इसे पैरों को भिगोने और त्वचा को नरम करने के लिए उपयोग किया जाता है।

2. नाखून क्लिपर (Nail Clippers)

कार्य: इसका उपयोग toenails को वांछित लंबाई और आकार में ट्रिम करने के लिए किया जाता है।

3. नाखून फाइल/बफर (Nail File/Buffer)

कार्य: यह उपकरण नाखूनों के किनारों को आकार देने और किसी भी खुरदरे सतह को समतल करने के लिए उपयोग किया जाता है। बफर नाखूनों को चमक भी देता है।

4. क्यूटिकल पुशर (Cuticle Pusher)

कार्य: यह एक उपकरण है जिसका उपयोग toenails के आधार से अतिरिक्त क्यूटिकल को धीरे से पीछे धकेलने और हटाने के लिए किया जाता है।

5. क्यूटिकल निपर (Cuticle Nipper)

कार्य: यह एक छोटा उपकरण है जिसका उपयोग नाखूनों के चारों ओर मृत त्वचा या अतिरिक्त क्यूटिकल को काटने के लिए किया जाता है।

6. एक्सफोलिएटिंग स्क्रब (Exfoliating Scrub)

कार्य: यह एक उत्पाद है (जिसमें अक्सर ग्रेन्युल होते हैं) जिसका उपयोग पैरों की मृत त्वचा को हटाने के लिए किया जाता है, विशेष रूप से एड़ियों और तलवों से, जिससे त्वचा मुलायम होती है।

7. प्यूमिस स्टोन या फुट फाइल (Pumice Stone or Foot File)

कार्य: यह एक खुरदुरी पत्थर या फाइल है जिसका उपयोग पैरों पर कॉलस और खुरदरी त्वचा को हटाने के लिए किया जाता है।

8. फुट मसाजर (Foot Massager)

कार्य: यह एक इलेक्ट्रिक या मैनुअल उपकरण है जो पैरों को सुखदायक मालिश प्रदान करता है, जिससे विश्राम बढ़ता है।

9. मॉइस्चराइजिंग लोशन या क्रीम (Moisturizing Lotion or Cream)

कार्य: यह पैरों को एक्सफोलिएट करने और उपचार के बाद हाइड्रेट करने के लिए उपयोग किया जाता है।

10. टो सेपरेटर (Toe Separators)

कार्य: यह फोम या रबर के सेपरेटर हैं जो नाखून पॉलिश लगाने के दौरान उंगलियों के बीच रखा जाता है ताकि वे आपस में न छू सकें।

11. नेल पॉलिश रिमूवर (Nail Polish Remover)

कार्य: इसका उपयोग पेडीक्योर प्रक्रिया से पहले मौजूदा नेल पॉलिश को हटाने के लिए किया जाता है।

12. बेस कोट और टॉप कोट (Base Coat and Top Coat)

कार्य: बेस कोट नाखून पॉलिश लगाने से पहले नाखूनों को सुरक्षित करने के लिए लगाया जाता है, और टॉप कोट रंग को सील करने और चमक बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है।

13. नेल पॉलिश (Nail Polish)

कार्य: यह नाखूनों पर लगाया जाने वाला सौंदर्य प्रसाधन है जो नाखूनों को रंगीन बनाता है।

14. सैनिटाइजिंग स्प्रे या वाइप्स (Sanitizing Spray or Wipes)

कार्य: इसका उपयोग उपकरणों और सतहों को साफ करने और कीटाणुरहित करने के लिए किया जाता है ताकि पेडीक्योर के दौरान स्वच्छता बनी रहे।

15. तौलिए (Towels)

कार्य: इसका उपयोग पैरों को सुखाने और पेडीक्योर प्रक्रिया के दौरान आराम देने के लिए किया जाता है।

16. फुट स्पा मशीन (Foot Spa Machine)

कार्य: यह एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है जो पानी को गर्म करता है, अक्सर मालिश की सुविधाएँ शामिल होती हैं, और भिगोने के अनुभव को बढ़ाता है।

पेडीक्योर प्रक्रिया

पेडीक्योर एक प्रकार का ब्यूटी ट्रीटमेंट है जिसमें पैरों और नाखूनों की सफाई और देखभाल की जाती है। इसे नियमित रूप से करने से पैरों की त्वचा साफ, मुलायम और स्वस्थ रहती है। यहाँ पेडीक्योर की सरल प्रक्रिया बताई गई है:



1. पैरों को भिगोना (Soaking the Feet):

- * एक टब में गुनगुना पानी लें।
- * उसमें 2-3 बड़े चम्मच नमक और शैंपू मिलाएं। आप चाहें तो कुछ बूंदे एसेंशियल ऑयल की भी मिला सकते हैं।
- * अब पैरों को इस पानी में 10-15 मिनट तक भिगोकर रखें ताकि त्वचा मुलायम हो जाए और गंदगी हट सके।

2. स्क्रबिंग (Scrubbing):

- * पैरों को पानी से निकालकर एक स्क्रब का उपयोग करें। स्क्रब पैरों की मृत त्वचा और गंदगी को हटाने के लिए किया जाता है।
- * स्क्रब से एड़ी और पैरों के अन्य कठोर हिस्सों पर विशेष ध्यान दें।
- * पैरों की उंगलियों के बीच और नाखूनों के किनारों की भी सफाई करें।

3. क्यूटिकल्स की देखभाल (Cuticle Care):

- * नाखूनों के क्यूटिकल्स को मुलायम करने के लिए उन पर क्यूटिकल क्रीम लगाएं।
- * क्यूटिकल पुशर का इस्तेमाल करके क्यूटिकल्स को हल्के से पीछे की ओर धकेलें।
- * ध्यान रहे, क्यूटिकल्स को काटें नहीं।

4. नाखूनों को ट्रिम और फाइल करना (Trimming and Filing Nails):

- * नाखूनों को आवश्यकतानुसार ट्रिम करें और फाइलर से उन्हें मनचाहा आकार दें।
- * नाखूनों के किनारों को नरम फाइलर से स्मूथ करें ताकि वे तीखे न रहें।

5. मॉइस्चराइजिंग (Moisturizing):

- * स्क्रबिंग के बाद पैरों को अच्छी तरह धोकर तौलिए से सुखा लें।
- * अब मॉइस्चराइजिंग क्रीम या लोशन से पैरों की मसाज करें। यह त्वचा को मुलायम और हाइड्रेटेड रखने में मदद करेगा।
- * मसाज करते समय एड़ियों और उंगलियों पर विशेष ध्यान दें।

6. नेल पॉलिश लगाना (Applying Nail Polish):

- * नाखूनों पर बेस कोट लगाएं ताकि नाखून टूटने से बचें।
- * इसके बाद अपने पसंदीदा नेल पॉलिश का एक या दो कोट लगाएं और उसे सूखने दें।
- * अंत में एक टॉप कोट लगाएं ताकि नेल पॉलिश अधिक समय तक टिकी रहे।

7. अंतिम देखभाल (Final Touch-up):

- * यदि नेल पॉलिश नाखून के आसपास फैल गई हो तो उसे नेल पॉलिश रिमूवर से साफ करें।
- * कुछ समय तक पैरों को आराम दें ताकि नेल पॉलिश अच्छी तरह सूख जाए।

पेडीक्योर मसाज

पेडीक्योर मसाज पैरों को आराम देने और रक्त संचार को बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह पैरों की थकान को दूर करता है और उन्हें तरोताजा महसूस कराता है। यहाँ एक साधारण पेडीक्योर मसाज की प्रक्रिया बताई गई है:



1. तैयारी (Preparation):

- * पेडीक्योर मसाज के लिए एक अच्छा मॉइस्चराइज़र, क्रीम या तेल चुनें। आप चाहें तो नारियल तेल, बादाम तेल या किसी एसेंशियल ऑयल का भी उपयोग कर सकते हैं।
- * पैरों को पहले अच्छे से धोकर सुखा लें।

2. पैरों की उंगलियों की मसाज (Toe Massage):

- * सबसे पहले उंगलियों से शुरुआत करें। एक-एक उंगली को हल्के से पकड़ें और उसे घुमाते हुए मसाज करें।

- * उंगलियों के बीच के हिस्से पर भी ध्यान दें, जहाँ अक्सर तनाव महसूस होता है।
 - * उंगलियों के जोड़ों को हल्के से दबाएं ताकि उनमें आराम महसूस हो।
- 3. एड़ी की मसाज (Heel Massage):**
- * एड़ी के हिस्से में अधिक दबाव डालकर मसाज करें, क्योंकि यह हिस्सा अक्सर सख्त और थका हुआ होता है।
 - * एड़ी पर गोलाई में उंगलियों की मदद से मसाज करें, जिससे रक्त संचार बेहतर हो सके।
 - * यह मसाज एड़ी के दर्द को कम करने और उसे मुलायम बनाने में मदद करेगा।
- 4. पैर के तलवे की मसाज (Sole Massage):**
- * पैर के तलवे की ओर बढ़ते हुए, हल्के दबाव से मसाज करें।
 - * तलवे के मध्य हिस्से में अंगूठे से दबाव डालें और उसे गोलाई में घुमाते हुए मसाज करें। यह प्रक्रिया पैरों में जमे तनाव को कम करने में सहायक होती है।
 - * यदि आपके तलवों में बहुत अधिक थकान या दर्द महसूस होता है, तो थोड़ा अतिरिक्त ध्यान दें।
- 5. पैर के ऊपरी हिस्से की मसाज (Top of the Foot Massage):**
- * अब पैर के ऊपरी हिस्से की ओर जाएं। इस हिस्से में नर्व्स और मांसपेशियों की मालिश से तनाव को दूर किया जा सकता है।
 - * हथेलियों से हल्के दबाव के साथ पैरों के ऊपरी हिस्से को ऊपर की ओर मसाज करें।
 - * यह प्रक्रिया पैरों में लचीलापन लाने और उन्हें आराम देने में मदद करती है।
- 6. पिंडलियों की मसाज (Calf Massage):**
- * पैरों की पिंडलियों पर भी अच्छी तरह मसाज करें।
 - * दोनों हाथों से पिंडली के नीचे से ऊपर की ओर दबाव देते हुए मसाज करें।
 - * पिंडलियों की मालिश करने से रक्त संचार में सुधार होता है और पैरों की थकान कम होती है।
- 7. अंतिम मसाज (Final Massage):**
- * अंत में पूरे पैर की हल्की स्ट्रोक के साथ अंतिम मसाज करें। यह पैरों को पूरी तरह से आराम देने के लिए है।

- * 5-10 मिनट तक इस मसाज प्रक्रिया को दोहराएं और मसाज खत्म होने के बाद कुछ मिनट के लिए पैरों को आराम दें।

टिप्स:

- * मसाज के दौरान तेल या क्रीम अच्छी तरह से पैरों में घिसें ताकि त्वचा को पोषण मिल सके।
- * यदि आप ज्यादा थकान या सूजन महसूस कर रहे हैं, तो मसाज के बाद पैरों को थोड़ी देर ऊंचाई पर रखें।
- * इस पेडीक्योर मसाज से आपके पैरों को गहरा आराम मिलेगा, थकान कम होगी और त्वचा को पोषण मिलेगा।

पेडीक्योर के बाद देखभाल



पेडीक्योर के बाद पैरों की उचित देखभाल करने से उनके स्वस्थ, सुंदर और मुलायम बने रहने में मदद मिलती है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण टिप्स दिए गए हैं जिनका पालन पेडीक्योर के बाद करना चाहिए:

1. पैरों को साफ और सूखा रखें (Keep Your Feet Clean and Dry):

- * पेडीक्योर के बाद पैरों को साफ और सूखा रखना बेहद जरूरी है।
- * खासकर उंगलियों के बीच की जगहों को अच्छे से सुखाएं ताकि किसी तरह की नमी न रहे।
- * नमी बैक्टीरिया के विकास और संक्रमण का कारण बन सकती है।

2. मॉइस्चराइज करें (Moisturize Your Feet):

- * पेडीक्योर के बाद पैरों पर नियमित रूप से मॉइस्चराइजर या फुट क्रीम लगाएं ताकि त्वचा मुलायम और नमी युक्त रहे।
- * खासकर एड़ी और तलवे की त्वचा पर विशेष ध्यान दें, क्योंकि ये हिस्से आसानी से सूख सकते हैं।
- * रात में सोने से पहले पैरों की मॉइस्चराइजिंग मसाज करें और अगर संभव हो तो मोजे पहन लें, जिससे नमी बनी रहे।

3. खुले जूते पहनें (Wear Open-Toed Shoes):

- * अगर आपने नेल पॉलिश लगाई है, तो कम से कम 2-3 घंटे तक खुले जूते पहनें ताकि नेल पॉलिश पूरी तरह से सूख सके।
- * इससे पॉलिश खराब होने की संभावना कम हो जाती है और नाखूनों को सही रूप से सांस लेने का मौका मिलता है।

4. नेल पॉलिश की देखभाल (Take Care of Nail Polish):

- * नेल पॉलिश को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए हर कुछ दिनों में टॉप कोट लगाएं। इससे नेल पॉलिश अधिक समय तक टिकी रहती है और चमक बरकरार रहती है।
- * घरेलू काम जैसे बर्तन धोना, सफाई आदि करते समय दस्ताने पहनें ताकि पानी और केमिकल्स से नेल पॉलिश खराब न हो।

5. पैरों की नियमित सफाई (Regular Foot Cleaning):

- * रोजाना रात को सोने से पहले पैरों को धोकर साफ करें। हल्के गुनगुने पानी में पैर भिगोकर साफ कर सकते हैं।
- * इससे दिन भर की गंदगी और पसीना साफ हो जाएगा, जिससे संक्रमण की संभावना कम हो जाएगी।

6. मोजे और जूते का सही उपयोग (Use Clean Socks and Proper Footwear):

- * हमेशा साफ और सूखे मोजे पहनें। गंदे मोजे पहनने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- * अगर लंबे समय तक बंद जूते पहनते हैं, तो नियमित रूप से पैरों को हवा दें और जूतों की सफाई करें।
- * जूते ऐसे चुनें जो पैरों को आराम दें और पसीना सोखने वाले हों।

7. पेडीक्योर के बाद पानी से बचाव (Avoid Water Exposure):

- * पेडीक्योर के तुरंत बाद पैरों को अधिक देर तक पानी में रखने से बचें, खासकर यदि आपने नेल पॉलिश लगाई है।
- * पानी में ज्यादा देर तक पैर रखने से नेल पॉलिश की चमक फीकी हो सकती है और त्वचा रूखी हो सकती है।

8. फुट स्क्रब का नियमित इस्तेमाल (Use Foot Scrub Regularly):

- * हफ्ते में 1-2 बार फुट स्क्रब का उपयोग करें ताकि पैरों की मृत त्वचा हटाई जा सके और नई त्वचा स्वस्थ और चमकदार दिखे।
- * इससे एड़ी की दरारें भी कम होती हैं और त्वचा मुलायम बनी रहती है।

9. पेडीक्योर को नियमित बनाएं (Make Pedicures a Routine):

- * पेडीक्योर केवल एक बार करके छोड़ न दें, बल्कि इसे नियमित रूप से हर महीने एक बार या जब भी जरूरत हो, दोहराएं।
- * नियमित पेडीक्योर से पैरों की त्वचा स्वस्थ और खूबसूरत बनी रहती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. क्यूटिकल रिमूवर से साफ किया जाता है ?
 1. ब्लैकहेड्स
 2. नेल क्यूटिकल
 3. स्क्रीन
 4. पैर
2. स्क्रब करने से निकल जाते हैं ?
 1. डेड सेल्स
 2. ब्लड वेसल्स
 3. ड्राई स्किन
 4. उपरोक्त सभी
3. पेडीक्योर के दौरान कैसे पानी में पैरों को भिगोना चाहिए ?
 1. तेज गर्म
 2. हल्का गुनगुना
 3. कैसे भी पानी में भिगो दें
 4. इनमें से कोई नहीं

4. हमें क्लाइंट के नेल को फाइल करना चाहिए?
1. अपनी मर्जी के अनुसार
 2. क्लाइंट की इच्छा के अनुसार
 3. नेल फाइल करना जरूरी नहीं
 4. उपरोक्त सभी
5. पेडीक्योर के बाद आफ्टर केयर जरूर करनी चाहिए क्योंकि इससे?
1. पेडीक्योर लंबे समय तक चलता है
 2. पैरों में मास्टर बना रहता है
 3. पैर सुंदर व चमकदार रहते हैं
 4. उपरोक्त सभी

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1. पेडीक्योर की परिभाषा लिखिए?
2. पेडीक्योर में स्क्रब का क्या कार्य है और यह है क्यों आवश्यक है?
3. पेडीक्योर में मसाज का क्या महत्व है तथा यह क्यों जरूरी है?
4. पेडीक्योर के बाद क्या-क्या देखभाल करनी चाहिए?
5. नेल फाइलर और बफर में क्या अंतर होता है?

सारांश (Summary)

मैनीक्योर, पैडीक्योर और सेवाएं

- * यूनिट 3 में नाखूनों के रख रखाव के बारे में जानकारी दी गई है।
- * जिसमें मुख्यतः मैनीक्योर और पेडीक्योर के बारे में बताया गया है।
- * यूनिट में मुख्यतः हाथों और पैरों के नाखूनों की संरचना, हड्डियों के प्रकार एवम् उनकी कार्यप्रणाली के बारे में जानकारी दी गई है।
- * सत्र 2 में छात्रों ने मैनीक्योर संबंधी जानकारी प्राप्त की जिसमें उन्होंने मैनीक्योर क्या है, उसका अर्थ, उससे होने वाले लाभ एवं हानि के बारे में जाना।
- * मैनीक्योर के रख रखाव, उसके विरोधी संकेतों, देखभाल, मैनीक्योर की प्रक्रिया इत्यादि की जानकारी भी प्राप्त की।

- * अगले सत्र में छात्रों ने पेडीक्योर के बारे में जानकारी ली।
- * इस सत्र में पेडीक्योर का परिचय, प्रकार और पेडीक्योर में विभिन्न प्रकार के प्रयोग होने वाले उपकरणों की जानकारी प्राप्त की।
- * जिसमें छात्रों ने पेडीक्योर की प्रक्रिया जैसे: सोकिंग, स्क्रबिंग, मॉइश्चराइजिंग, नेल पॉलिश आदि का प्रयोग कैसे करना है, उसके बारे में जानकारी प्राप्त की।
- * पेडीक्योर के बाद उसकी देखभाल एवम् उसके होने वाले लाभ के बारे में भी जाना।

अति महत्वपूर्ण प्रश्न

1. नाखून की संरचना को चित्र के माध्यम से दर्शाए?
2. मानव शरीर में हाथ में कुल कितनी हड्डियां होती हैं तथा उनके नाम बताइए?
3. मांसपेशी तंत्र क्या है तथा मानव शरीर में यह किस प्रकार कार्य करता है?
4. मैनीक्योर क्या है तथा इसके लाभ बताइए?
5. मैनीक्योर में प्रयोग होने वाले औजारों के नाम बताइए ?
6. नाखून में होने वाली कुछ बीमारियों के नाम बताइए तथा इन्हें विस्तार से समझाइए?
7. पेडीक्योर क्या है और इसकी प्रक्रिया व विधि लिखिए?
8. पेडीक्योर में प्रयोग होने वाले औजारों व उपकरणों के नाम बताइए ?
9. पेडीक्योर में मसाज का क्या महत्व है विस्तार से समझाइए?

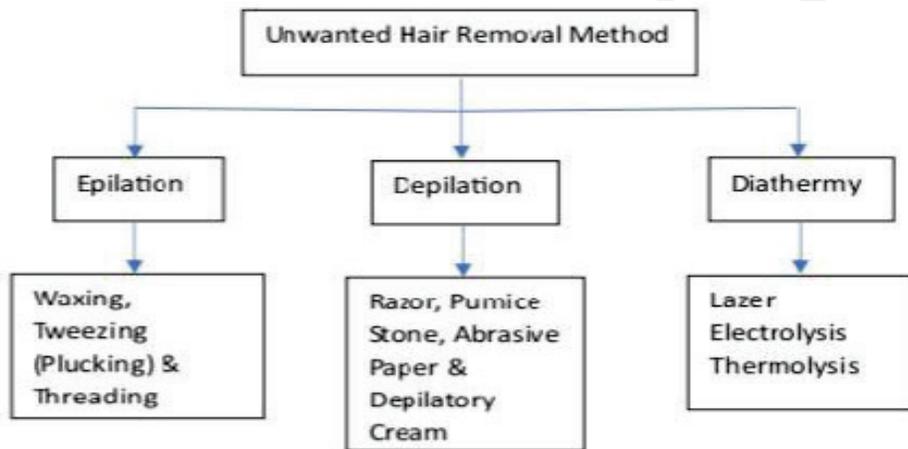
डेपिलेशन सेवाएं

अध्याय

4

परिभाषा

हमारे लगभग पूरे शरीर पर बाल होते हैं पुरुषों के शरीर के बाल मोटे तथा आसानी से दिखाई देते हैं। महिलाओं के शरीर के बाल कम दिखाई देते हैं। महिलाओं तथा पुरुषों के सिर, आईब्रो, पलकों, बगल, हाथ, पैरों तथा जंघा भागों में बाल होते हैं। स्त्री तथा पुरुष दोनों ही सुंदर दिखने के लिए शरीर के कुछ भागों को छोड़कर बालों से छुटकारा पाना चाहते हैं। शरीर से अनचाहे बालों को हटाने की क्रिया डेपिलेशन या ऐपिलेशन सर्विस कहलाती है।



ऐपिलेशन:

ऐपिलेशन के अंतर्गत पूरे बालों को जड़ से हटाया जाता है, वह हिस्सा भी जो त्वचा के नीचे मौजूद रहता है। यह डेपिलेशन के मुकाबले अधिक समय तक टिकता है। इसके अंतर्गत ट्वीजिंग, वैक्सिंग, थ्रेडिंग इत्यादि आते हैं। ऐपिलेशन से न सिर्फ बाल पूरे तरीके से हटाए जा सकते हैं अपितु इनके पुनः विकास को थोड़े समय तक स्थगित भी किया जा सकता है। इनको करने में दर्द अवश्य होता है परंतु यदि सही तकनीक का प्रयोग किया जाए तो दर्द में कमी आ जाती है। इससे इनफेक्शन एवं अंतर्वर्धित बालों (Ingrown Hair) की समस्या हो सकती है।

1. **ट्वीजिंग (Tweezing)** : चिमटी की सहायता से बालों को खींचकर निकाला जाता है।
2. **वैक्सिंग (waxing)**: यह शरीर के बालों को हटाने की सबसे प्राचीन विधि है। इस विधि में वैक्स

को शरीर पर फैलाकर और फिर सूखे वैक्स को कपड़े की पट्टी से खींचकर बालों को हटाया जाता है।

3. **श्रेडिंग (Threading):** श्रेडिंग का उपयोग सामान्यतः चेहरे के सूक्ष्म तथा महीन बालों को हटाने के लिए किया जाता है। इस क्रिया में धागे का विशेष विधि से प्रयोग करके बालों को निकाला जाता है। धागे के उपयोग से चेहरे के बालों को हटाने के लिए विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

डेपिलेशन:

डेपिलेशन बालों को हटाने की वह प्रक्रिया है जिसमें बालों को त्वचा के ऊपरी सतह से हटाया जाता है। इसके लिए सामान्यतः शेविंग क्रीम, पाउडर, पुमिक स्टोन (pumic stone) इत्यादि का प्रयोग किया जाता है। बालों को पूर्णतः न हटाए जाने के कारण इस प्रक्रिया में बिल्कुल दर्द नहीं होता है। हालांकि रासायनिक उत्पादों के प्रयोग के कारण त्वचा में खुजली एवं खारिश हो सकती है।

1. **डेपिलेशन क्रीम (Depilation Creams) :** ये रासायनिक पदार्थों से बनी क्रीम होती हैं जो बाल कूप (hair follicle) से बाल को निकाल देती हैं। बालों को हटाने की यह एक अस्थायी विधि है।
2. **शेविंग (Shaving):** इस विधि में रेजर तथा ब्लेड से शरीर के बालों को हटाया जाता है।
3. **अब्रेसिव मितिस (Abrasive Mitts):** इस विधि में बालों को रगड़ कर हटाया जाता है। Abrasive mitts की सतह खुरदरी होती है जब इन्हें सूखी त्वचा के ऊपर रगड़ा जाता है तो घर्षण के कारण बाल निकल जाते हैं यह बाल हटाने की सस्ती, तेज तथा दर्द रहित विधि है

डायथर्मि (Diathermy):

डायथर्मि करंट का उपयोग करके अनचाहे बालों को स्थायी रूप से हटाता है। यह धारा गर्मी पैदा करती है, जो बालों की जड़ों तक पहुंचती है। गर्मी बालों की जड़ों में मौजूद सारी नमी, जीवित कोशिकाओं और रक्त आपूर्ति को सुखा देती है, जिससे बाल नष्ट हो जाते हैं। ये बालों को हटाने का परमानेंट तरीका है सामान्यतः प्रयोग किए जाने वाले स्थायी तरीके हैं- इलेक्ट्रोलायसिस एवं लेजर।

1. **लेजर ट्रीटमेंट (Laser treatment):** इस विधि में लेजर की सहायता से बालों को स्थायी रूप से हटाया जाता है। इस ट्रीटमेंट की कई सittings लेनी पड़ती है।
2. **इलेक्ट्रोलायसिस (Electrolysis):** यह भी बालों को स्थायी रूप से हटाने की विधि है। इस विधि में एक सूक्ष्म सूई से बालों की जड़ों में हल्का करंट दिया जाता है। इस करंट से बालों के कूप (hair

follicle) खत्म हो जाते हैं और फिर से उस स्थान पर बाल नहीं उगते हैं।

बालों की संरचना

बालों के प्रकार

1. स्कैल्प के बाल,
2. पलकों के बाल,
3. शरीर के बाल,
4. अंडरआर्म और प्यूबिक बाल।

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

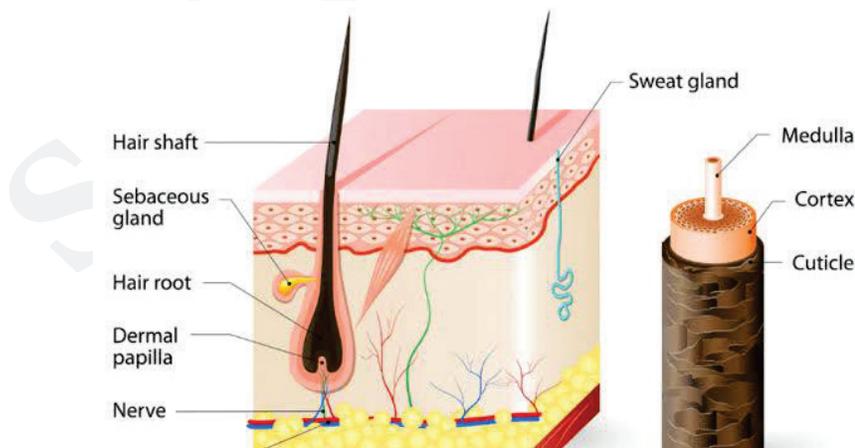
पलकों के बाल: यह धूल के कणों को आँखों में प्रवेश करने से रोकता है।

शरीर के बाल: पूरे शरीर में यह बाल मौजूद होते हैं। यह गर्मी रोधक का काम करते हैं।

अंडरआर्म और प्यूबिक बाल: यह हिलने डुलने वाले के कारण पैदा होने वाली रगड़ को रोकने का काम करते हैं।

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

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



कोर्टेक्स: बालों के बीच की लेयर, जो क्यूटिकल के अंदर होती है, यह बालों को मज़बूती देती है। इस लेयर में पिगमेंट होते हैं, जो बालों को रंग देते हैं।

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

बालों का बढ़ना:

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

बालों का जीवन चक्र (Hair growth cycle):

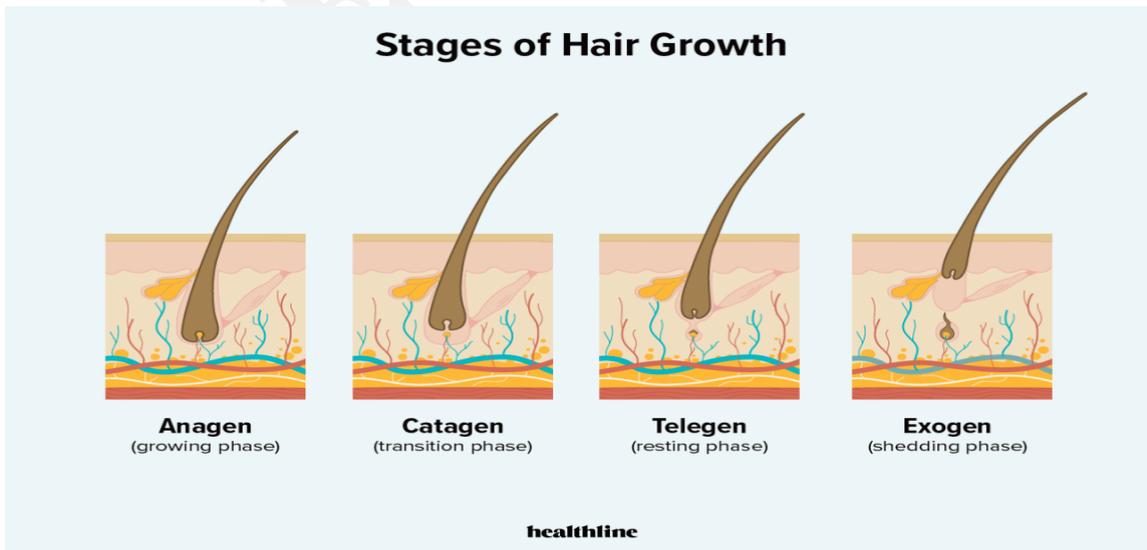
1. ऐनाजेन
2. केटाजन
3. टेलोजन
4. एक्सोजन

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

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

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

एक्सोजन: इस चरण के अंत में बाल झड़ जाते हैं। इसके बाद में नए सिरे से बाल उगने शुरू होते हैं।



सत्र 1: वैक्सिंग प्रक्रिया



वैक्सिंग की परिभाषा

वैक्सिंग अनचाहे बालों को हटाने की एक अस्थायी विधि है, जो बालों को जड़ से हटा देती है।

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

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

वैक्सिंग के प्रकार

1. गर्म वैक्सिंग (Hot Wax)
2. ठंडी वैक्सिंग (Cold Wax)

गर्म वैक्सिंग

हल्की गर्म वैक्स से की जाने वाली वैक्सिंग गर्म वैक्सिंग कहलाती है। वैक्सिंग की ये सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली विधि है। इस विधि में पहले वैक्स को हल्का गर्म किया जाता है और फिर हल्की गर्म वैक्स को वैक्सिंग किए जाने वाले भाग पर स्पैचुला की सहायता से लगाया जाता है। वैक्स वाले भाग पर सूती कपड़े

की पट्टी चिपकाकर हल्के से रब किया जाता है। पट्टी चिपकाने के 2-5 मिनट बाद, पट्टी को बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में जोर से खींचा जाता है। शरीर के बाल वैक्स तथा पट्टी के साथ चिपककर निकल जाते हैं। यदि कुछ बाल बचते हैं तो उपरोक्त विधि को दोहराया जाता है। सॉफ्ट वैक्सिंग, हार्ड वैक्सिंग, फ्रूट वैक्सिंग, चॉकलेट वैक्सिंग, शुगर वैक्सिंग इसके प्रकार हैं।

ठंडी वैक्सिंग

इस प्रकार की वैक्सिंग में पहले से तैयार वैक्स की पट्टियों का उपयोग किया जाता है। इस पट्टी को गर्म करने की आवश्यकता नहीं होती है। इस प्रकार की वैक्सिंग को सामान्य तापमान पर ही किया जाता है। कोल्ड वैक्सिंग के लिए तैयार दो पट्टियाँ आपस में चिपकी होती हैं। इन पट्टियों को एक दूसरे से अलग किया जाता है तथा एक पट्टी को उस स्थान पर चिपका दिया जाता है जहाँ से बालों को हटाना है। पट्टी को अच्छी प्रकार से बालों पर चिपकाने के लिए पट्टी को हाथ से 3-5 बार प्रेस किया जाता है। इसके बाद पट्टी को खींचकर त्वचा से हटाया जाता है।

वैक्सिंग के कुछ अन्य प्रकार हैं

1. **रिका (Rica) वैक्सिंग :** रिका वैक्स सिर्फ बालों को हटाने के अलावा और भी बहुत कुछ करता है यह आपकी त्वचा को धीरे से एक्सफोलिएट भी करता है, मृत कोशिकाओं को हटाता है और एक चमकदार, एक समान रंगत प्रदान करता है।
2. **ब्राज़ीलियन (brazilian) वैक्सिंग:** ब्राज़ीलियन वैक्सिंग त्वचा के हाइपरपिग्मेंटेशन को कम करने में मदद करती है। इस वैक्सिंग से मृत त्वचा कोशिकाएं निकल जाती हैं, जो अंतर्वर्धित बालों को रोकने में मदद करती हैं और आपको एक समान त्वचा टोन प्रदान करती हैं।

वैक्सिंग के फायदे

1. वैक्सिंग करने से त्वचा मुलायम रहती है।
2. त्वचा की चमक बरकरार रहती है।
3. वैक्सिंग बालों को जड़ के साथ निकाल कर उनकी ग्रोथ कम करती है।
4. छोटे बाल जड़ से साफ हो जाते हैं।

वैक्सिंग के नुकसान

1. वैक्सिंग की प्रक्रिया दर्दनाक हो सकती है, यह दर्द लम्बे समय तक नहीं होता है परन्तु तेज दर्द हो सकता है।

2. कुछ लोगों को वैक्सिंग से एलर्जी हो सकती है।
3. संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को वैक्सिंग के बाद दाने हो सकते हैं।
4. पहली बार वैक्सिंग करते समय पैच टेस्ट जरूर करना चाहिए।
5. वैक्सिंग की प्रक्रिया धीमी होती है।
6. ज्यादा गरम वैक्स से त्वचा जल भी सकती है।
7. लम्बे समय तक वैक्सिंग करने से त्वचा की लोच खत्म हो सकती है।

ब्यूटी थैरेपिस्ट को वैक्सिंग करने से पहले निम्नलिखित बातें क्लाइंट को बतानी चाहिए,

24 - 48 घंटे पहले

1. वैक्सिंग करने वाली जगह पर लोशन न लगाए।
2. बबल बाथ न ले।
3. शरीर पर किसी भी प्रकार का तेल इस्तेमाल न करे।
4. बालों को वैक्सिंग करने के 3 दिन पहले से शेव न करे।

कार्य क्षेत्र की तैयारी

1. सोफे पर फैलने से बचने के लिए उसे डिस्पोजेबल शीट या पेपर से ढके।
2. चुनी गयी वैक्स के प्रकार के अनुसार उपयुक्त हीटिंग यूनिट का चुनाव करे।
3. संक्रमण से बचाव के लिए एंटीसेप्टिक का इस्तेमाल करे व डिस्पोजेबल दस्ताने पहने।
4. रुई, टिशू बाउल में रखे।
5. कैंची, चिमटी और अन्य उपकरणों को स्टेरलाइज (Sterilize) करें।
6. उपयोग की गयी वैक्सिंग स्ट्रिप्स को कचरे में डालें।
7. छोटे कूड़ेदान में एकत्रित सभी कचरे को बड़े डिब्बे में डालें।
8. क्लीनिकल कचरे को हटाने के लिए दस्ताने का इस्तेमाल करें।

क्लाइंट को तैयार करना

1. क्लाइंट को प्रक्रिया के बारे में बताते हैं उस दौरान या बाद में बरतने वाली सावधानियाँ पूरी तरह से बताएं।
2. क्लाइंट को यह सुविधा प्राइवेट रूम में प्रदान की जाये।
3. क्लाइंट को सहज महसूस करवाए।
4. क्लाइंट को कोई भी सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

त्वचा की संवेदनशीलता की जाँच (PATCH TEST)

1. वैक्सिंग से पहले त्वचा का पैच टेस्ट करना अनिवार्य है।
2. प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट की लिखित अनुमति ले।
3. त्वचा की संवेदनशीलता या पैच परीक्षण करते हुए त्वचा की स्थिति का पता लगाए।
4. यह परीक्षण 24 घंटे पहले करें।
5. सारी बातों को क्लाइंट के रिकॉर्ड बुक में लिखें।
6. वैक्सिंग का तापमान जाँचिए।
7. वैक्स हटाने पर क्लाइंट की त्वचा का निरीक्षण करें।
8. क्लाइंट से अगले 24 - 48 घंटों के लिए सूजन या जलन के बारे में सूचित करने के लिए कहें।
9. यदि कोई प्रतिक्रिया होती है तो क्लाइंट को सुझाव दें।

वैक्सिंग करने से पहले विपरीत संकेतों को देखें

1. अति संवेदनशील त्वचा
2. कट या घाव के निशान त्वचा पर
3. रक्त से जुड़े रोग
4. मधुमेह
5. खराब रक्त संचार

6. जली हुई त्वचा

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

- (i) एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में सभी विवरण नोट करने चाहिए।
 (ii) क्लाइंट को अगर किसी कॉस्मेटिक प्रोडक्ट से एलर्जी है तो उसके बारे में लिखें।

वैक्सिंग के लिए आवश्यक सामग्री

- | | | | |
|---------------------------|------------------|-----------------------|-----------|
| (1) वैक्स हीटर | (2) वैक्स | (3) वैक्स स्ट्रिप्स | (4) एप्रन |
| (5) एंटीसेप्टिक लोशन | (6) कॉटन | (7) कैंची | (8) चिमटी |
| (9) प्लास्टिक और पेपर शीट | (10) स्पैचुला | (11) क्लींजर | (12) टिशू |
| (13) ज्वैलरी बाउल | (14) टेलकम पाउडर | (16) वाटर स्प्रे बोतल | |

वैक्सिंग की प्रक्रिया

चरण -1: क्लाइंट को सहज महसूस कराना।

चरण -2: प्री वैक्स उत्पाद का चुनाव।

चरण -3: वैक्स किये जाने वाले हिस्से की पहचान करना।

चरण -4: वैक्स को गरम करना।

चरण -5: वैक्स लगाने से पहले पाउडर लगाना जिससे वैक्स बालों में चिपक जाये और दर्द कम हो।

चरण -6: वैक्स के तापमान को जाँच ले।

चरण -7: लकड़ी या प्लास्टिक के स्पैचुला से वैक्स लगाए।

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

चरण -9: बालों की विपरीत दिशा में पट्टी को खिंचे।

चरण -10: चिमटी से बिखरे बालों को निकाले।

चरण -11: क्लाइंट को वैक्स वाली जगह की जाँच करने के लिए कहे।

चरण -12: वैक्स की हुई जगह को पानी से साफ़ करके लोशन लगाए।



वैक्स के बाद की सलाह

- (1) हाथ धोये फिर एंटीसेप्टिक लोशन लगाए।
- (2) गंदे हाथों से वैक्स वाले हिस्से को छूने से बचें।
- (3) कम से कम 48 घंटे के लिए गरम या बबल शावर लेने से बचें।
- (4) जलन से बचने के लिए सूती कपड़ा पहनें।
- (5) फिटिंग वाले कपड़े न पहनें।

वैक्सिंग से उत्पन्न अपशिष्टों का निपटान करना

वैक्सिंग क्रिया के दौरान जो अपशिष्ट पदार्थ उत्पन्न होते हैं उनका सुरक्षित विधि से निपटान आवश्यक है। ये अपशिष्ट प्रदूषण का कारक हो सकते हैं। इनके निपटान के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :

1. प्रयोग की गई वैक्स पट्टियों को इकट्ठा करके कूड़ेदान में डाल देना चाहिए।
2. अपशिष्टों को उनकी प्रकृति के आधार पर हरे, लाल या नीले रंग के कूड़ेदान में डालना चाहिए।
3. रबड़ के दस्तानों, सूई, ब्लेड आदि का निपटान अलग से करनी चाहिए।
4. कूड़ेदान को समय-2 पर साफ करते रहना चाहिए।
5. कूड़ेदान तथा आस-पास के क्षेत्र को निरंतर जीवाणुयुक्त करते रहना चाहिए।

चेहरे की वैक्सिंग (Facial waxing)

चेहरे के बालों को हटाने के लिए उपयोग की जाने वाली वैक्सिंग Facial Waxing कहलाती है। इस क्रिया से चेहरा नर्म, मुलायम तथा बालों से मुक्त हो जाता है। इस क्रिया के 2-3 सप्ताह बाद ही बाल दोबारा आते

हैं। चेहरे की वैक्सिंग में विशेष सावधानी रखनी चाहिए अन्यथा त्वचा पर संक्रमण, जलन, सूजन तथा धब्बे हो सकते हैं

चेहरे की वैक्सिंग के लाभ

1. जिन व्यक्तियों के चेहरे पर अधिक बाल होते हैं, उनके लिए चेहरे की वैक्सिंग ब्लीचिंग की अपेक्षा अधिक प्रभावशाली है।
2. शेविंग से चेहरे के बाल सख्त हो जाते हैं तथा जल्दी आ जाते हैं। वैक्सिंग से बाल जड़ों से निकल जाते हैं और 2-4 सप्ताह तक नहीं आते हैं।
3. वैक्सिंग से बाल जड़ों से निकलते हैं। इसलिए समय के साथ चेहरे पर बाल कम हो जाते हैं।
4. लेजर क्रिया की अपेक्षा वैक्सिंग क्रिया सस्ती है।
5. वैक्सिंग क्रिया चेहरे की त्वचा से बालों के साथ-2 मृत कोशिकाओं को भी हटा देती है। इससे चेहरा चमक जाता है।
6. वैक्सिंग को सभी प्रकार की त्वचा पर उपयोग किया जा सकता है।

चेहरे की वैक्सिंग की कमियाँ

1. इस क्रिया से चेहरे पर दर्द होता है।
2. इस क्रिया से चेहरे पर सूजन तथा लाल धब्बे हो सकते हैं।
3. वैक्सिंग से बाल अंतर्वर्धित (ingrown) हो जाते हैं।
4. यदि वैक्सिंग को ठीक प्रकार से न किया जाए तो चेहरे पर एलर्जी या संक्रमण हो सकता है।
5. वैक्सिंग खर्चीली तथा लंबी प्रक्रिया है।

चेहरे की वैक्सिंग की सीमाएं

1. चेहरे की वैक्सिंग करने के लिए बालों की लंबाई 1 cm से अधिक होनी चाहिए।
2. यदि चेहरे पर कोई क्रीम का उपयोग किया गया है तो वैक्सिंग क्रिया को नहीं किया जा सकता है।
3. यदि चेहरे पर कट, जखम या मुँहासे हैं तो इस क्रिया को नहीं किया जा सकता है।
4. संवेदनशील त्वचा पर वैक्सिंग नहीं की जा सकती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

- शरीर के बाल हटाने की सबसे सामान्य विधि है
क) वैक्सिंग (ख) ब्लीचिंग (ग) फेशियल (घ) कोई नहीं
- त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण (skin sensitivity test) वैक्सिंग से ___ पहले करना चाहिए।
क) 15 घंटे (ख) 24 घंटे (ग) 20 घंटे (घ) 18 घंटे
- शेविंग से चेहरे के बाल हो जाते हैं
क) नर्म (ख) हल्के (ग) सख्त (घ) लंबे
- हेयर शाफ्ट की सबसे अंदर की परत है
क) क्यूटिकल (ख) कोर्टेक्स (ग) मेडुला (घ) उपरोक्त सभी
- बालों को स्थाई रूप से हटाने की विधि है
क) वैक्सिंग (ख) ब्लीचिंग (ग) शेविंग (घ) इलेक्ट्रोलायसिस

प्रश्नों के उत्तर दो

- वैक्सिंग का क्या अर्थ है यह कितने प्रकार की होती है?
- बालों के विकास चक्र (Hair growth cycle) का वर्णन करें।
- डेपिलेशन व एपिलेशन में अंतर बताएँ।
- क्लाइंट को वैक्सिंग से पहले कौन कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए?
- वैक्सिंग के लाभ और हानियाँ बताओ?

सत्र 2: थ्रेडिंग प्रक्रिया

थ्रेडिंग (Threading) की परिभाषा

चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने का आसान तरीका है थ्रेडिंग। इससे ऊपरी होंठ, माथा, भौहें, गालों, आदि के बालों को धागे की सहायता से हटाया जाता है। इस क्रिया में धागे का विशेष विधि से प्रयोग करके बाल

के कूप (Hair follicles) से बालों को निकाला जाता है। वास्तव में eyebrow को आकार देने के लिए थ्रेडिंग की जाती है। धागे के द्वारा चेहरे के बालों को हटाने के लिए विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।



थ्रेडिंग के लाभ

1. थ्रेडिंग चेहरे के छोटे-2 भागों जैसे eyebrows, foreheads upper lips, chin आदि के अनचाहे बालों को हटाने के लिए तीव्र तथा उपयुक्त विधि है।
2. थ्रेडिंग की सहायता से eyebrows के बालों को अपनी पसंदीदा आकृति प्रदान की जा सकती है।
3. थ्रेडिंग में किसी भी प्रकार के रसायनों का उपयोग नहीं किया जाता है।
4. थ्रेडिंग के बाद बाल बहुत धीरे उगते हैं।
5. वैक्सिंग तथा अन्य क्रियाओं की अपेक्षा थ्रेडिंग सस्ती होती है।
6. थ्रेडिंग का उपयोग सभी प्रकार की त्वचा पर हो सकता है।
7. थ्रेडिंग के बाद बाल महीने तथा नम हो जाते हैं।
8. वैक्सिंग की अपेक्षा थ्रेडिंग में कम समय लगता है।

थ्रेडिंग की हानियाँ/दुष्प्रभाव

1. यदि चेहरे पर फुंसियाँ या घाव हैं तो थ्रेडिंग का उपयोग नहीं किया जा सकता।
2. इस विधि से बाल निकालने में दर्द होता है।
3. थ्रेडिंग करते समय अगर धागे का सही से उपयोग न करा जाए तो त्वचा पर कट भी लग सकता है।

4. संवेदनशील त्वचा पर लाल धब्बे तथा सूजन हो सकती है
5. श्रेडिंग का प्रभाव 1-2 सप्ताह तक रहता है इसके बाद दोबारा बाल आ जाते हैं।

श्रेडिंग के विपरीत संकेत

1. मुँहासे,
2. त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण
3. सनबर्न
4. किसी कॉस्मेटिक उत्पाद से एलर्जी

श्रेडिंग के लिए सावधानियाँ

1. यदि चेहरे पर फुंसियाँ या घाव हैं तो श्रेडिंग का उपयोग नहीं करना चाहिए ।
2. धागा इस प्रकार से चलाए कि क्लाइंट को कम से कम दर्द हो।
3. श्रेडिंग करते समय त्वचा को टाइट पकड़े ताकि त्वचा में कोई कट न लगे।
4. श्रेडिंग करने के बाद संवेदनशील त्वचा पर लाल धब्बे तथा सूजन हो सकती है तो घबराए नहीं उस पर बर्फ या क्रीम से मसाज करें।
5. श्रेडिंग करते समय स्वच्छता (Hygiene) का पूरा ध्यान रखें।

श्रेडिंग के लिए आवश्यक सामग्री

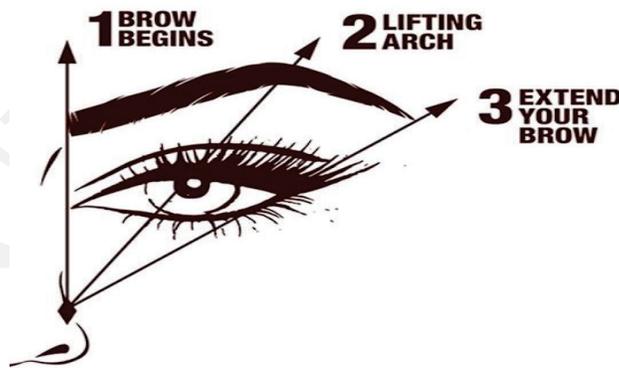
- * श्रेड (धागा)
- * टेलकम पाउडर
- * कैंची
- * रूई (कॉटन)
- * क्रीम / एस्ट्रिजेंट
- * भौहों (eyebrows) के बालों को ब्रश करने के लिए भौह (eyebrows) ब्रश का प्रयोग करें।

ग्राहक को थ्रेडिंग के लिए तैयार करना

1. ग्राहक को आरामदायक स्थिति में बैठाए ।
2. अपने हाथ अच्छे से धोकर तौलिए से सुखा ले।
3. ग्राहक के चेहरे को उचित मुद्रा में सेंट करे।
4. थ्रेडिंग के स्थान पर कॉटन से थोड़ा पाउडर लगाए ।

भौहों की लम्बाई का निर्धारण (Judging of Eyebrow length)

- * Judging of eyebrow length का मतलब Eyebrow के आकार और लम्बाई को आँकना है। इस तकनीक के द्वारा किसी भी Eyebrow को एक सही और अच्छा आकार दिया जा सकता है।
- * Eyebrow की लम्बाई, को जानने के लिए एक पेंसिल ले और नाक की तरफ से सीधे ऊपर की ओर पकड़े।
- * अब जो बिंदु eyebrow के ऊपर आएगा वह starting Point होगा ।
- * अब पेंसिल को हल्का घुमाएं और mid Point बनाए।
- * अब पेंसिल को धीरे धीरे side में ले जाए, जो Point आएगा वह ending point होगा।



थ्रेडिंग की तकनीक/ थ्रेडिंग की प्रक्रिया

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

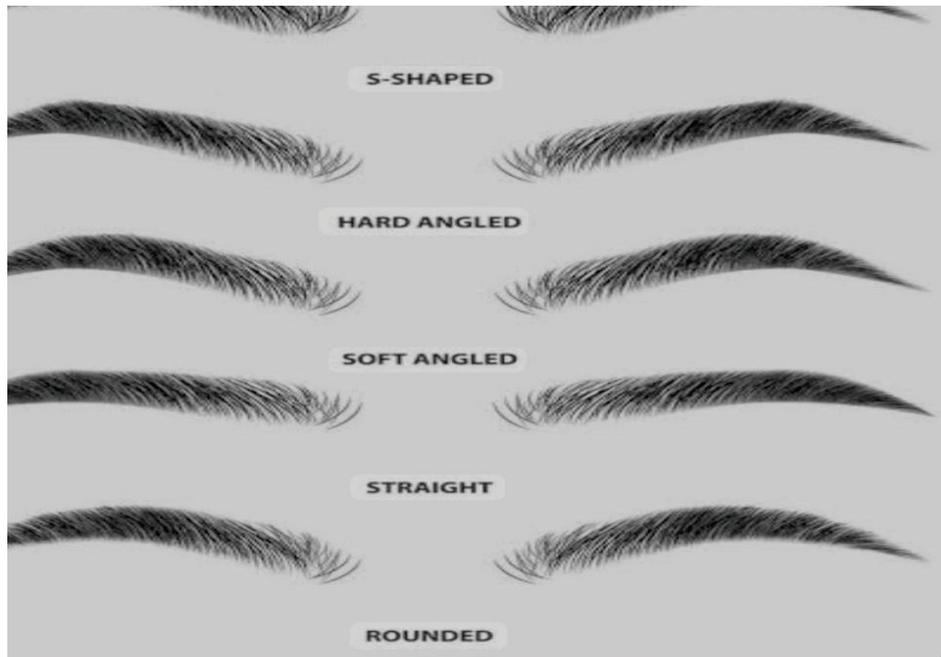
- (i) सर्वप्रथम धागे का एक सिरा दाँतों के बीच में दूसरा सिरा उल्टे हाथ में पकड़ें।
- (ii) अब दोनो सिरों के बीच वाले धागे को सीधे हाथ की उंगलियों की सहायता से इस प्रकार लपेटे कि एक लूप बन जाए।
- (iii) इस लूप को 7-8 बार घुमाएँ।
- (iv) इस लूप जो त्वचा पर रखे और दोनो तरफ से खींचें।
- (v) त्वचा में जिस हिस्से पर धागा होगा वहां के बाल आसानी से निकल जाएँगे।
- (vi) इसी क्रिया का उपयोग करके चेहरे के सारे बालों को हटाएँ।
- (vii) ब्यूटी थैरेपिस्ट की उंगलियां तीव्र गति से चलनी चाहिए।
- (viii) कुछ देर उपयोग करने पर धागे के twist में बाल चिपक जाते हैं जिसके कारण twist ठीक से गति नहीं करता है। इस स्थिति में लूप के अगले स्थान पर twist बनाना चाहिए।
- (ix) श्रेडिंग क्रिया पूरी होने पर श्रेडिंग किए भाग पर लोशन लगाना चाहिए।

ऊपरी होंठ के लिए श्रेडिंग क्रिया

1. लगभग 2 फुट लंबा तथा 0.3 – 0.5mm मोटा धागा लेकर, उसका एक सिरा मुँह में दूसरा सिरा हाथ में पकड़कर लूप बनाएं।
2. लूप के सिरे को twist करें।
3. ऊपरी होंठ पर पाउडर लगाकर तैलीय त्वचा को सूखा लें।
4. क्लाइंट से कहें कि अपनी जीभ को निचले होंठ के नीचे रखें।
5. उंगलियों की गति करते हुए twist की सहायता से बालों को खींचकर निकालें।
6. यदि कोई बाल छूट जाता है तो उसे चिमटी से खींचकर निकालें।
7. श्रेडिंग पूरी होने के बाद लोशन से मसाज करें।

चेहरे की बनावट के अनुसार आइब्रो की आकृति

आइब्रो हमारे चेहरे की सुंदरता का अभिन्न अंग हैं। यदि आइब्रो की आकृति को चेहरे की बनावट के अनुसार बनाया जाए तो चेहरे की सुंदरता और भी बढ़ जाती है। आइब्रो की आकृतियों का विवरण नीचे दिया गया है।



Eyebrow for oval face अंडाकार चेहरे की अंडाकार आकृति पर सभी आकृति की आइब्रो शूट करती है। Curved or soft curve आकृति की आइब्रो इस प्रकार के चेहरे के लिए सबसे उपयुक्त रहती हैं।

Eyebrow for round face - ऐसी आकृति वाले चेहरे पर sharp angles नहीं होते, इसलिए इस पर high arch eyebrow अच्छी लगती है। इनसे चेहरा लंबा दिखाई देता है। गोलाकार चेहरे पर round eyebrow नहीं रखनी चाहिए।

Eyebrow for square face - square face पर angles होते हैं। इस प्रकार के चेहरे पर thick and High angled eyebrow अच्छी लगती है।

Eyebrow for long face - यदि चेहरा लंबा है, तो curved, S-shaped or soft arch eyebrow चाहिए। इस eyebrow से चेहरा हल्का गोलाकार दिखाई देता है।

Eyebrow for Heart shaped face - इस प्रकार का फेस माथे पर से चौड़ा तथा गालों पर ढलाननुमा होता है। ऐसे चेहरे पर chin नुकीली होती है। इस प्रकार के चेहरे पर round eyebrow with soft peaks अच्छी लगती हैं।

Eyebrow for diamond shaped face - इस प्रकार का फेस angular होता है। चेहरा cheekbone पर चौड़ा तथा माथे पर से narrow होता है। Curved or round eyebrows इस प्रकार के चेहरे के लिए अधिक उपयुक्त होता है। इस प्रकार के चेहरे पर centre arched eyebrow नहीं रखनी चाहिए क्योंकि इससे चेहरा अधिक चौड़ा दिखाई देता है।

पुरुषों के चेहरे से बाल हटाने की विधियाँ

हेयर रिमूवल और ब्यूटी ट्रीटमेंट केवल महिलाओं के लिए होता है ऐसा माना जाता था, लेकिन आजकल पुरुष भी विभिन्न प्रकार के ब्यूटी ट्रीटमेंट का उपयोग करते हैं। पुरुष निम्नलिखित ब्यूटी ट्रीटमेंट का उपयोग करते हैं:

1. चेहरे की वैक्सिंग
2. भौंहों (eyebrows) का आकार और सेटिंग
3. कान और गर्दन के पीछे के बालों को हटाना
4. Temple के बालों को आकार देना
5. दाढ़ी को आकार देना, ट्रिमिंग करना, शेविंग करना
6. वैक्सिंग
7. थ्रेडिंग

इन सभी ब्यूटी ट्रीटमेंट की विधि पुरुष तथा महिलाओं में लगभग एक समान होती है। पुरुषों के बाल अधिक मोटे होते हैं अतः इन्हें हटाना कठिन होता है। आजकल पुरुषों में facial hair को हटाने के लिए hard wax का उपयोग किया जाता है।

पुरुषों में दाढ़ी की शेपिंग करना (Beard Shaping) :

Beard shaping में लंबे बालों को इलैक्ट्रिक रेजर, कैंची और एपिलेटर से छोटा किया जाता है तथा beard edges सेट किए जाते हैं। अतिरिक्त तथा अनचाहे बालों को थ्रेडिंग और हार्ड वैक्स से हटाया जाता है। Beard shaping से फेस सुंदर तथा आकर्षक दिखाई देता है। साथ ही दाढ़ी के बालों की केयर आसानी से की जा सकती है। Beard shaping से चेहरे पर विभिन्न प्रकार के डिजाइन बनाए जा सकते हैं जिससे फैशनेबल दिखाई देता है।

नाक तथा कान के बाल हटाना

Nose hair removal: रेजर या कैंची से नाक के बालों को हटाना मुश्किल है। हार्ड वैक्स की सहायता से नाक के बालों को आसानी से हटाया जा सकता है। नाक के बाल हटाने के लिए हल्की गर्म वैक्स को नाक के 1 cm तक लगाया जाता है और इसे 10 मिनट के लिए छोड़ दिया जाता है। वैक्स के सख्त होने पर इसे बाहर की ओर खींचा जाता है जिससे नाक के बाहरी भाग से बाल निकल जाते हैं।

Ear hair removal कान के बाल हटाने के लिए वैक्स को कान के बाहरी भाग पर लगाया जाता है। वैक्स

के सख्त होने पर इसे बाहर की ओर खींच लिया जाता है। कान के बालों को रेजर, कैंची या श्रेडिंग से नहीं हटाया जा सकता है, क्योंकि कान की सतह समतल नहीं होती है। कान तथा नाक के बाल हटाने के लिए वैक्स का उपयोग सावधानीपूर्वक करना चाहिए और ध्यान रखना चाहिए कि वैक्स नाक या कान के अंदर ना जाए।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

- श्रेडिंग के लिए _____ की आवश्यकता होती है
(क) वैक्स (ख) धागे (ग) फेशियल (घ) ब्लीच
- वैक्सिंग की अपेक्षा श्रेडिंग होती है
(क) महँगी (ख) सस्ती (ग) सरल (घ) कोई नहीं
- वैक्सिंग की अपेक्षा श्रेडिंग में समय लगता है।
(क) कम (ख) अधिक (ग) a और b दोनों (घ) कोई नहीं
- इलैक्ट्रिक रेजर और _____ का उपयोग Beard trimming के लिए किया जाता है
(क) कैंची (ख) क्रीम (ग) धागा (घ) कोई नहीं
- श्रेडिंग में कौन से नंबर का धागा इस्तेमाल करते हैं?
(क) 40 (ख) 10 (ग) 20 (घ) 50

प्रश्नों के उत्तर दो

- श्रेडिंग का क्या अर्थ है इसके लाभ और हानियाँ बताए।
- श्रेडिंग करने की विधि बताए।
- श्रेडिंग में उपयोग होने वाली सामग्री के नाम बताओ?
- चेहरे की बनावट के अनुसार आइब्रो की आकृति का वर्णन करें।
- श्रेडिंग करते समय की जाने वाली सावधानियाँ बताइए।

सारांश (Summary)

डेपिलेशन सेवाएं

हमने इस यूनिट में पढ़ा, जिस प्रकार हमारी सुंदरता चेहरे, गर्दन एवम नाखूनों से बढ़ती है उसी प्रकार हमारी सुंदरता का एक अभिन्न हिस्सा बाल भी है ।

- * बालों का रख रखाव और उनकी देखभाल उतनी ही आवश्यक है जितनी हम बाकी चीजों की करते हैं।
- * यूनिट 4 में छात्रों ने बालों के बारे में जानकारी प्राप्त की। जिसमें उन्होंने शरीर के विभिन्न हिस्सों में पाए जाने वाले बालों के बारे में जाना।
- * इस यूनिट में बालों की संरचना, उनके प्रकार जैसे स्कैल्प के बाल, पलकों के बाल, शरीर के बाल, अंडरआर्म्स के बाल आदि के बारे में समझा।
- * सत्र 1 में वैक्सिंग के बारे में जानकारी प्राप्त की जिसमें वैक्सिंग क्या है, उसके प्रकार, वैक्सिंग करने के लाभ व हानि तथा वैक्सिंग करने के तरीके के बारे में जानकारी प्राप्त की एवम् वैक्सिंग करते समय बरतने वाली सावधानियों के बारे में जाना।
- * सत्र 2 में थ्रेडिंग के बारे में समझा। यहाँ हमने थ्रेडिंग के प्रकार, उससे होने वाले लाभ तथा उसके दुष्प्रभावों और साथ ही साथ चेहरे के अनुसार भौहों की आकृति को भी समझा।
- * इस सत्र में हमने न केवल महिलाओं बल्कि पुरुषों के भी बालों के रख-रखाव व उनके भी बियर्ड शेपिंग के बारे में जानकारी प्राप्त की।

अति महत्वपूर्ण प्रश्न

1. ऐपिलेशन तथा डेपिलेशन में अंतर बताइए?
2. बाल की कितनी परतें होती हैं इन्हें विस्तार से समझाइए?
3. बालों का जीवन चक्र क्या है और यह किस प्रकार कार्य करता ?
4. वैक्सिंग क्या है और कितने प्रकार की होती है?
5. शेविंग और वैक्सिंग में क्या अंतर है और दोनों के फायदे और नुकसान बताएं?
6. थ्रेडिंग करने की विधि बताइए?

7. डेपिलेटरी क्रीम का उपयोग कैसे किया जाता है और इसका क्या प्रभाव होता है?
8. श्रेडिंग के विपरीत संकेत बताइए?
9. वैक्सिंग और श्रेडिंग में क्या अंतर है?
10. आईब्रो के आकार का चित्र नाम सहित बनाए?

SCERT DELHI

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



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024