सौंदर्य और कल्याण
Beauty & Wellness

सहायक पुस्तिका | कक्षा 12 | 2025-26

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110025

Beauty & Wellness

(सौंदर्य एवं कल्याण)

Class XII-2025-26

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

ISBN: 978-93-6291-628-0
© 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. 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 परिषद, दिल्ली
मुद्रित : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका 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. : F.10(17)/DPB/AHC Conv/37

संदेश

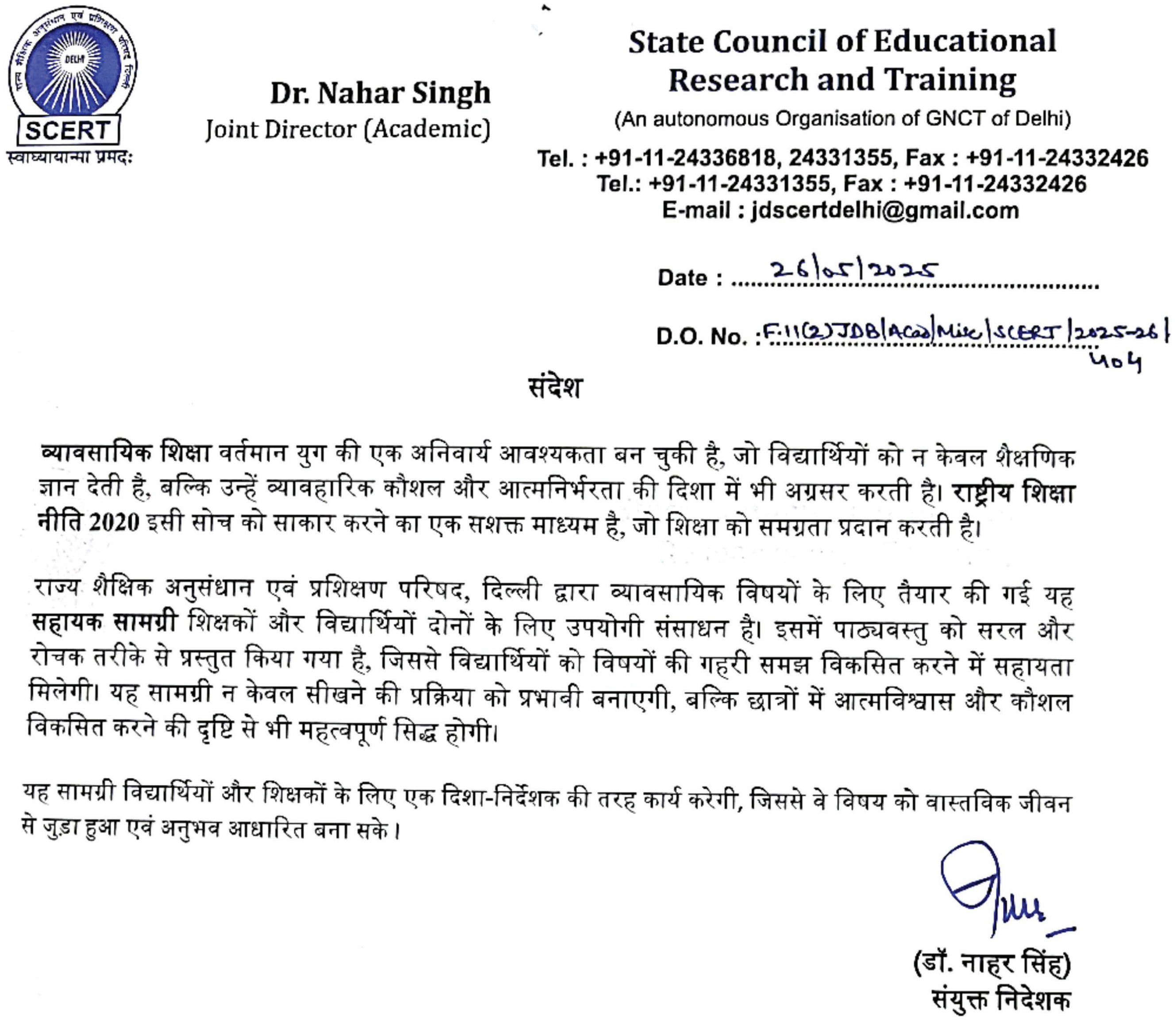
"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत स्कूली शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही जीवनोपयोगी और रोजगारोन्मुख कौशलों से जोड़ा जा सके। यह नीति ज्ञान और कौशल के समन्वय से आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

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, रोज़गार कौशल, वित्तीय बाज़ार 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



SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

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

Date : 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 सके।

(डॉ. नाहर सिंह)
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक माध्यमिक कक्षाओं के सौंदर्य एवं कल्याण विषय लेने वालें विद्यार्थियों के लिये SCERT द्वारा निर्धारित नये पाठ्यक्रम के अनुसार लिखी गई है। यह पाठ्यपुस्तक उन विद्यार्थियों के लिये बहुत लाभदायक है जो सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री के क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहते हैं। वैसे तो यह विषय देश के विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं सस्थानों में पढ़ाया जाता है। परन्तु माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर इसकी शुरुआत हुए काफी कम समय हुआ है। इसलिये सौंदर्य, श्रृंगार एवं प्रसाधन से सम्बन्धित पुस्तकें हिन्दी माध्यम में कम मिलती है इसलिए हमारा उद्देश्य रहा है कि इस पुस्तक को हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों को इस विषय में होने वाली कठिनाइयों को ध्यान में रखकर लिखा जाए।

नवीन पाठ्यक्रमानुसार पुस्तक सामग्री को बहुत सरल एवं सुगम रूप दिया गया है। विद्यार्थियों की सुविधा के लिये पुस्तक को अधिक से अधिक अध्याय एवं उनको भी विभिन्न भागों में विभाजित करके तथा साथ ही रंगीन चित्रों का समावेश कर विषय को अत्यन्त आकर्षक एवं मनोरंजक बनाया गया है। विभिन्न श्रृंगारिक विधियों एवं सेवाओं को व्यावसायिक स्तर पर बेहतर करने के प्रशिक्षण पर विशेष ध्यान दिया गया है।

पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में उसी अध्याय से सम्बन्धित प्रश्न दिये गये हैं जिससे विद्यार्थी उनसे पूर्ण लाभ उठा सके। यही नहीं पुस्तक को व्यावसायिक के नवीन मापदंड पर ढाला गया है।

संपादकीय लेख

सौंदर्य शब्द मानव प्रजाति के लिए नया नहीं है। मानव अपनी प्रारम्भिक अवस्था से ही स्वयं को सुन्दर एवं आकर्षक दिखाने के लिए प्राकृतिक एवं कृत्रिम प्रसाधनों का प्रयोग करते रहे हैं। प्राचीन काल में भी मानव प्रसाधन से श्रृंगार या सौंदर्य-वृद्धि के साथ-साथ शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य लाभ को महत्व देते रहे हैं। उदाहरण स्वरूप नेत्रों में अंजन लगाने से सौंदर्य में वृद्धि होती है साथ ही नेत्र-ज्योति को भी लाभ मिलता हैं।

वर्तमान समय में स्वास्थ्य और सौंदर्य हमारे जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। स्वस्थ काया और सुन्दर रुप व्यक्ति को तन और मन दोनों से ही सुन्दर और आकर्षक बनाता है। तत्कालीन सामाजिक परिस्थितियों के देखें तो विश्व भूमण्डलीयकरण दौर में है जहाँ समस्त विश्व के सभी देश एक-दूसरे के सम्पर्क में रहते हैं। ऐसे में हर आयु वर्ग का व्यक्ति अपनी बाहरी सौंदर्य के लिए आवश्यकता से अधिक जागरूक है। सौंदर्य और स्वास्थ्य ऐसा महत्वपूर्ण विषय है जिसे नकारा नहीं जा सकता। आज के संदर्भ में सौंदर्य अथवा श्रृंगारिक शिक्षा का व्यावसायिकरण विश्व स्तर पर हो चुका है। ऐसे मे सौंदर्य विषय को स्कूली शिक्षा प्रणाली में अतिआवश्यक महत्त्व दिया गया है। क्योंकि प्रारंभ से ही अगर विद्यार्थी अपनी पंसद का विषय लें तो आगे चलकर विषय में विशेषज्ञता हासिल कर सकता है, और एक अच्छा व्यवसायी बन सकता है। हम अपने संपादकीय के माध्यम से यह आग्रह करते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। आज का रहन-सहन, जीवन शैली, खान-पान एवं वातावरण मानव के शरीर पर विपरीत असर डाल रहे हैं जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पर भी असर दिखाई देता है। वैसे तो बाजार मे विभिन्न प्रकार के सौंदर्य उत्पाद उपलब्ध हैं परन्तु उनमें से कौन से उत्पाद हमारे शरीर पर हानिकारक हैं और कौन से नहीं, इसका सही ज्ञान सौंदर्य शिक्षा द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। व्यवसाय और निजी जिंदगी दोनों ही पहलुओं के विकास में सौंदर्य एवं स्वास्थ्य विषयों का अपना महत्त्व है। इन्हीं महत्वपूर्ण कारणों से सौंदर्य शिक्षा को हम आने वाली पीढ़ी का तथा इस विषय को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने का प्रयास करना चाहते हैं।

विषय सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	**मेकअप सेवाएं**	**01**
	सत्र 1: त्वचा के सामान्य प्रकार एवम् त्वचा की रंगत	02
	सत्र 2: मेकअप उत्पाद	08
	सत्र 3: सही मेकअप का चुनाव तथा उसका उपयोग	17
	सत्र 4: रंग चक्र	23
	सत्र 5: बुनियादी बिंदी डिजाइन	27
	सत्र 6: साड़ी बांधना	31
	सत्र 7: मेकअप हटाने की विधियाँ	35
2.	**चेहरे की सौंदर्य सेवाएं**	**40**
	सत्र 1: चेहरे को भाप देना (फेशियल स्टीमर)	40
	सत्र 2: चेहरे की त्वचा का विद्युतीय उपचार (इलेक्ट्रो फेशियल)	45

3.	**सैलून रिसेप्शन ड्यूटीस**	**62**
	सत्र 1: ग्राहक की देखभाल	63
	सत्र 2: स्वागत क्षेत्र का प्रबंध	66
	सत्र 3: भुगतान की प्रक्रिया	68
4.	**कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना**	**71**
	सत्र 1: कार्य क्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव कैसे डालें	71
	महत्वपूर्ण प्रश्न (Important Questions)	77

SCERT DE

मेकअप सेवाएं

अध्याय 1

परिचय

मेकअप एक कला है जिसमें विभिन्न उत्पादों और तकनीकों का उपयोग करके चेहरे और शरीर में उपस्थित कमियों को सुधारने और बदलने का प्रयास किया जाता है। यह एक व्यक्ति की सुंदरता और आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है, और यह एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को भी प्रभावित कर सकता है।

मेकअप का इतिहास प्राचीन सभ्यताओं में शुरू होता है, जब लोग अपने चेहरे और शरीर को सजाने के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पादों का उपयोग करते थे। प्राचीन मिस्र, ग्रीस, और रोम में मेकअप का उपयोग किया जाता था। वर्तमान में ब्यूटी और वैलनेस का क्षेत्र तेजी के साथ बढ़ रहा है। लोग सुंदर, जवान व आकर्षक दिखना चाहते हैं और इसलिए ब्यूटी एंड वैलनेस का क्षेत्र का विकास हो रहा है।

मेकअप आर्टिस्ट

मेकअप को उचित ढंग से मेकअप आर्टिस्ट ही कर सकता है। मेकअप आर्टिस्ट को स्किन टोन व अंडरटोन का अच्छा ज्ञान होता है। त्वचा के प्रकार का ज्ञान होता है और साथ ही ब्यूटी प्रोडक्ट्स की अच्छी जानकारी होती है। मेकअप आर्टिस्ट चेहरे के बाहर उपस्थित सभी परेशानियों और कमियों को छुपाकर एक आकर्षक लुक प्रदान करती है। इसलिए मेकअप आर्टिस्ट की डिमांड लगातार बढ़ती जा रही है।

मेकअप इंडस्ट्री

मेकअप इंडस्ट्री का विस्तार लगातार हो रहा है। मेकअप इंडस्ट्री का आकार लगभग 500 अरब डॉलर है। और यह हर साल 5–7% की दर से बढ़ रहा है। देश के आर्थिक विकास में इसका योगदान है। इसमें मेकअप प्रोडक्ट्स के साथ-साथ स्किन केयर, हेयर केयर, फ्रेगनेंस आदि सेवाएं भी शामिल है। इसकी वृद्धि का मुख्य कारण लोगों के अपने लुक्स, स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रति जागरूकता, स्त्री व पुरुष दोनों में ही स्टाइलिश दिखने की इच्छाओं का बढ़ना, ऑनलाइन मार्केटप्लेस और ऑफलाइन स्टोर का बढ़ना, सोशल मीडिया और टेलीविजन आदि है। मेकअप के सबसे ज्यादा बिकने वालें मुख्य प्रोडक्ट फाउंडेशन, कंसीलर, फेस पाउडर, ब्लशर और आईशैडो हैं।

मेकअप इंडस्ट्री की चुनौतियाँ

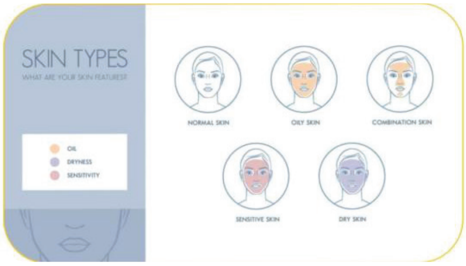
- मेकअप उत्पादों में हानिकारक रसायनों का उपयोग एक बड़ी चुनौती है जो इसकी सुरक्षा पर सवाल उठाती है।
- मेकअप इंडस्ट्री में कई सारे ब्रांड्स के उत्पाद उपलब्ध है जिससे प्रतिस्पर्धा बहुत अधिक है।
- मेकअप उत्पादों का पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जैसे प्लास्टिक कचरा जल प्रदूषण आदि।
- ऑनलाइन मार्केटिंग की सच्चाई पर विश्वास करना मुश्किल है।
- उपभोक्ताओं की पसंद तेजी से बदलती है जिससे ब्रांड को अपने उत्पादों और मार्केटिंग रणनीतियों को बदलना पड़ता है।

मेकअप करने के लिए कई चीजों का ज्ञान होना आवश्यक है और इस इकाई में हम मेकअप से जुड़ी सभी जानकारी प्राप्त करेंगे। जैसे स्किन टोन और अंडरटोन, त्वचा के प्रकार, मेकअप प्रक्रिया, रंग चक्र, मेकअप का चयन और उपयोग, मेकअप प्रॉडक्ट्स, मेकअप हटाने की विधियां, विभिन्न प्रकार की बिंदिया, साड़ी बांधना आदि।

सत्र 1: त्वचा के सामान्य प्रकार और त्वचा की रंगत

मेकअप हमेशा से ही स्त्रियों में चर्चा का विषय रहा है। प्राचीन काल से आज तक मेकअप प्रोडक्ट्स का उपयोग करते हुए हर उम्र की स्त्री ने अपने आप को मेकअप से सजाया हैं। त्वचा पर मेकअप करने से पहलें ब्यूटी थैरेपिस्ट को त्वचा की पूरी जानकारी होनी चाहिए। तभी एक ब्यूटी थैरेपिस्ट त्वचा पर कार्य कर सकती है और वह क्लाइंट को उनका मनचाहा लुक दे सकती है। क्लाइंट को किसी भी प्रकार सर्विस देने के लिए ब्यूटी थैरेपिस्ट को त्वचा के प्रकार का ज्ञान होना आवश्यक है।

त्वचा के प्रकार


SKIN TYPES
WHAT ARE YOUR SKIN FEATURES?
OIL
DRYNESS
SENSITIVITY
NORMAL SKIN
OILY SKIN
COMBINATION SKIN
SENSITIVE SKIN
DRY SKIN

1. सामान्य त्वचा (Normal Skin)
2. शुष्क त्वचा (Dry skin)
3. तैलीय त्वचा (Oily skin)
4. मिश्रित त्वचा (Combination Skin)

त्वचा के अन्य प्रकार

1. संवेदनशील त्वचा (Senstive Skin)
2. परिपक्व त्वचा (Matured Skin)

त्वचा के प्रकार

सामान्य त्वचा	शुष्क त्वचा
सामान्य त्वचा मुलायम और स्वस्थ दिखती है।	शुष्क त्वचा देखने में रूखी और बेजान नजर आती है।
सामान्य त्वचा का पीएच लेवल 5.5–5.8 के बीच होता है।	इस प्रकार की त्वचा पर झुर्रियां और रेखाएं साफ देखी जा सकती है।
इस प्रकार की त्वचा पर कोई दाग धब्बे नहीं होते।	इस प्रकार की त्वचा पर नमी की कमी होती है।
इस त्वचा पर एक प्राकृतिक चमक नजर आती है।	शुष्क त्वचा पर हाइड्रेशन की कमी होने के कारण खुजली भी होती है।
इस त्वचा के रोम छिद्र सूक्ष्म होते हैं।	शुष्क त्वचा मोटी, खुरदरी और सख्त दिखाई देती है।

तैलीय त्वचा	मिश्रित त्वचा
तैलीय त्वचा पर तेल जैसी चमक होती है।	मिश्रित त्वचा में तैलीय और शुष्क दोनों की विशेषताएं होती है।
तैलीय त्वचा पर रोम छिद्र बड़े होते हैं। जिसके कारण वह साफ दिखाई देते हैं।	मिश्रित त्वचा में T जॉन क्षेत्र तेलिय होता है और गालों का क्षेत्र शुष्क होता है।

इस प्रकार की त्वचा पर फुंसी और मुंहासे अधिक पाए जाते हैं।	अन्य त्वचा की अपेक्षा इस प्रकार की त्वचा की देखभाल करना सरल होता है।
इस प्रकार की त्वचा शरीर में हार्मोन के बदलाव के कारण भी हो सकती है।	इस प्रकार की त्वचा में लचीलापन कम हो जाता है।
तैलीय त्वचा में सीबम का उत्पादन अधिक होता है।	त्वचा पर मुंहासे और ब्लैकहेड्स नजर आते हैं।

संवेदनशील तथा एलर्जिक त्वचा	परिपक्व त्वचा
इस प्रकार की त्वचा में एलर्जी बहुत जल्दी हो जाती है जल्दी से कुछ सूट नहीं करता।	इस प्रकार की त्वचा अधिक आयु वालें व्यक्तियों में पाई जाती है।
संवेदनशील त्वचा के लिए हाइपोएलार्जिनिक प्रोडक्ट्स का उपयोग करना पड़ता है।	इस प्रकार की त्वचा में झुर्रियां और गहरी रेखाएं साफ दिखाई देती है।
संवेदनशील त्वचा की देखभाल अधिक करनी पड़ती है।	यह त्वचा शुष्क त्वचा के समान होती है।
इस प्रकार की त्वचा पर पसीना अधिक आता है।	इस प्रकार की त्वचा अपना लोच खो देती है और बेजान व ढीली नजर आती है।
सर्दी गर्मी धूल वर्षा आदि के कारण त्वचा बहुत संवेदनशील हो जाती है।	त्वचा की चमक कम हो जाती है।

त्वचा का मूल्यांकन (Skin Analysis)

Radiance
Oiliness
Dark Circle
Wrinkles
Texture
Spots
Eyebag
Redness
Pores
Moisture

त्वचा पर मेकअप करने से पहलें त्वचा का मूल्यांकन करना जरूरी है। उसके अनुसार ही क्लाइंट की त्वचा पर मेकअप किया जा सकता है। हम क्लाइंट की त्वचा का मूल्यांकन तीन प्रकार से कर सकते हैं जो निम्नलिखित है :–

1. **त्वचा को देखकर** – मैग्नीफाइंग ग्लास का उपयोग करके त्वचा को करीब से देखकर। त्वचा के प्रकार और परेशानियों का पता लगाया जा सकता है जैसे दाने, झाइयां, दाग–धब्बे आदि।

2. **त्वचा को स्पर्श करके–** त्वचा को स्पर्श करके उसका पता लगाया जा सकता है। त्वचा को छूने से यह पता लगता है त्वचा किस प्रकार की है सुखी, गीली, चिपचिपी आदि।

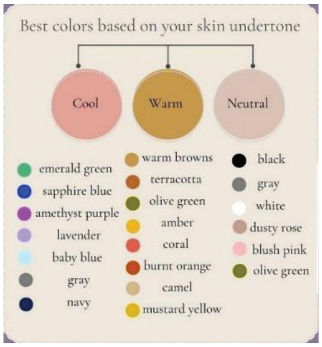
3. **त्वचा की जांच करके –** चेहरे को अच्छे से साफ करके 30 मिनट के लिए छोड़ दे। उसके बाद आप चेहरे को देखकर पता लगा सकते हैं।

त्वचा का रंग (Basic skin colour)

मेकअप करने के लिए त्वचा के रंग का ज्ञान होना आवश्यक है ताकि आप मेकअप प्रोडक्ट्स का चुनाव क्लाइंट के चेहरे के अनुसार कर सके। चेहरे के रंग को दो भागों में बांटा गया है स्किन टोन और अंडरटोन।

स्किन टोन – स्किन टोन आपकी त्वचा के बाहरी परत का रंग है यह मेलानिन के स्तर पर निर्भर करता है स्किन टोन की मुख्य तीन श्रेणियां में बांटा जा सकता है:–

1. गोरा स्किन टोन (Light / Fair Skin Tone)
2. सांवला स्किन टोन (Wheatish / Medium Skin Tone)
3. काला स्किन टोन (Dark skin tone)


Best colors based on your skin undertone
Cool
Warm
Neutral
emerald green
sapphire blue
amethyst purple
lavender
baby blue
gray
navy
warm browns
terracotta
olive green
amber
coral
burnt orange
camel
mustard yellow
black
gray
white
dusty rose
blush pink
olive green

अंडर टोन

अंडरटोन आपकी त्वचा के नीचे की परत का रंग है जो आपकी स्किन टोन के नीचे दिखाई देता है अंडर टोन को तीन मुख्य श्रेणियां में बांटा जा सकता है:–

1. वॉर्म अंडर टोन (Warm undertone)
2. कूल अंडर टोन (Cool undertone)
3. न्यूट्रल अंडर टोन (Neutral undertone)

वॉर्म अंडर टोन – वार्म अंडरटोन वालें लोगों का चेहरा गोल्डन, कैरेमल, येलोइश होता है और मेकअप

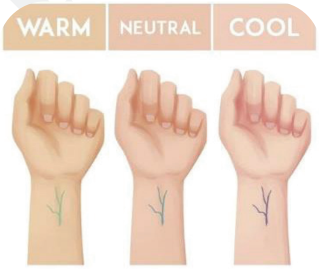
करते वक्त उनके अनुसार मेकअप प्रॉडक्ट उपयोग करना चाहिए अन्यथा मेकअप ग्रे हो जाएगा। इस टोन के व्यक्ति पर गर्म रंग अच्छे लगते हैं जैसे लाल पीला संतरी आदि। गोल्डन रंग की ज्वेलरी भी सुंदर लगती है।

कूल अंडर टोन – कूल अंडरटोन वालें लोगों का चेहरा देखने में गुलाबी, सफेद और पीच रंग का नजर आता है। मेकअप करते वक्त उनके अनुसार मेकअप प्रोडक्ट्स का उपयोग करना चाहिए अन्यथा मेकअप देखने में अच्छा नहीं लगेगा। इस टोन के व्यक्ति पर ठंडे रंग अच्छे लगते हैं जैसे– नीला, हरा, बैंगनी आदि। उनके ऊपर सिल्वर रंग की ज्वेलरी सुंदर लगती है।

न्यूट्रल अंडर टोन – न्यूट्रल अंडरटोन, कूल अंडरटोन ओर वॉर्म अंडरटोन दोनों का मिश्रण है। इस टोन के व्यक्ति पर गर्म और ठंडे दोनों रंग अच्छे लगते हैं।

अंडरटोन परीक्षण :–

1. कलाई की नसों को देखकर



- यदि कलाई की नसों का रंग नीला या बैंगनी है तो कूल अंडर टोन है।
- यदि कलाई की नसों का रंग हरा है तो वॉर्म अंडरटोन है।
- यदि कलाई की नसों का रंग नीला या हरा दोनों है तो न्यूट्रल अंडरटोन है।

2. ज्वेलरी के द्वारा

GOLD
SILVER

- यदि गोल्डन और सुनहरे रंग की ज्वेलरी आपके ऊपर अच्छी लगे तो आपका वॉर्म अंडरटोन है।
- यदि चांदी की ज्वेलरी आपके ऊपर अच्छी लगे तो आपका कूल अंडर टोन है।
- यदि दोनों ज्वेलरी आपके ऊपर एक समान लगती है तो आपका न्यूट्रल अंडरटोन है।

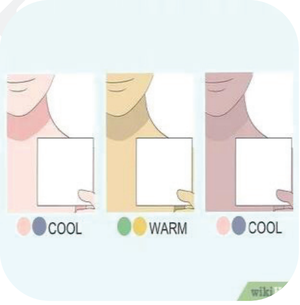
3. कपड़ों के द्वारा

- यदि वॉर्म अंडरटोन है तो गर्म रंग के कपड़े अच्छे लगेंगे जैसे लाल, संतरी, पीला, गोल्डन आदि।
- यदि कूल अंडरटोन है तो ठंडे रंग के कपड़े अच्छे लगेंगे जैसे नीला, बैंगनी, गुलाबी आदि।
- यदि न्यूट्रल अंडरटोन है तो गर्म और ठंडे रंग दोनों रंग के कपड़े अच्छे लगेंगे।

4. सूरज की रोशनी में –

- यदि सूर्य की रोशनी में आपका चेहरा गुलाबी या लाल दिखाई देता है तो आपका कूल अंडर टोन है।
- यदि सूर्य की रोशनी में आपका चेहरा पीला या गोल्डन दिखाई देता है और बिना किसी जलन के आपका चेहरा आसानी से टेन (tan) हो जाता है तो आपका वॉर्म अंडर टोन है।
- यदि सूर्य की रोशनी में आपका चेहरा गुलाबी और पीला दोनों समान दिखता है तो आपको न्यूट्रल अंडरटोन है।

5. सफेद पेपर की सहायता से



- पेपर को चेहरे के पास रख कर देखिए यदि आपका चेहरा पीला नजर आता है तो आपका वॉर्म अंडरटोन है।
- पेपर को चेहरे के पास रखने से यदि चेहरा गुलाबी नजर आता है तो आपका कूल अंडरटोन है।
- यदि पेपर को चेहरे पर रखने से दोनों रंग का मिश्रण दिखाई देते हैं तो न्यूट्रल अंडरटोन है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न उत्तरः–

1. सामान्य त्वचा की पहचान क्या है?

(क) यह खुरदरी होती है। (ख) इसमें प्राकृतिक चमक होती है।

(ग) तेलिया नजर आती है। (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. मिश्रित त्वचा, तेलिय त्वचा से क्यों भिन्न है?

(क) इसमें ज्यादा दाने होते हैं। (ख) देखने में ज्यादा चमकदार लगती है।

(ग) सिर्फ चेहरे के कुछ भाग पर तेल होता है। (घ) शुष्क होती है।

3. त्वचा का मूल्यांकन किस प्रकार कर सकते हैं?

(क) चेहरे को अच्छी तरह साफ करके (ख) चेहरे को मैग्नीफाइंग ग्लास से देखकर

(ग) चेहरे को देखकर (घ) उपरोक्त सभी

4. निम्न में से कौन सी त्वचा में गर्मी, ठंडी, हवा, धूल आदि के संपर्क में आने से एलर्जी हो जाती है।

(क) संवेदनशील त्वचा (ख) तैलीय त्वचा

(ग) शुष्क त्वचा (घ) मिश्रित त्वचा

5. निम्नलिखित में से अंडरटोन का प्रकार कौन सा है?

(क) वॉर्म (ख) कूल

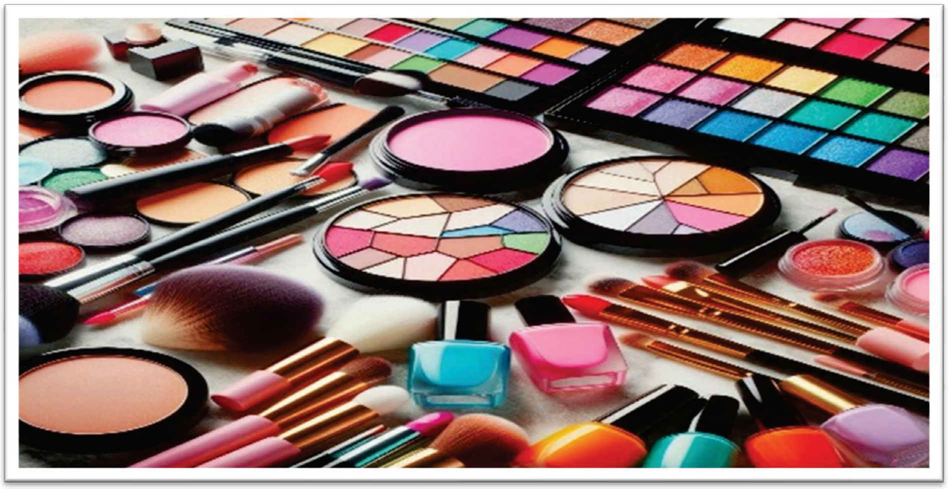
(ग) फेयर (घ) A और B दोनों

प्रश्न उत्तर

1. त्वचा के प्रकार बताइए?
2. स्किन टोन और अंडरटोन में क्या अंतर है?
3. अंडरटोन का परीक्षण किस प्रकार कर सकते हैं?
4. मेकअप इंडस्ट्री की चुनौतियों को विस्तार में बताएं?
5. तैलीय त्वचा की क्या पहचान है?

DELHI

सत्र 2: मेकअप उत्पाद



मेकअप में प्रयोग होने वालें उत्पाद को ही मेकअप प्रोडक्ट्स कहते हैं। मेकअप व्यक्ति के नैन नक्श को उभारने में मदद करता है और व्यक्ति मेकअप प्रोडक्ट्स का उपयोग सुंदर और आकर्षक दिखने के लिए करता है। इसलिए महिलाएं मेकअप को महत्व देती हैं। कुछ महिलाएं इसलिए भी मेकअप करती हैं ताकि वह रोज की अपेक्षा कुछ अलग दिख सके मेकअप से उनका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। मेकअप प्रक्रिया में जो मेकअप प्रोडक्ट्स उपयोग होते हैं वह कुछ इस प्रकार हैः— लिपस्टिक, आईलाइनर, फेस पाउडर, लिप लाइनर, फाउंडेशन, मस्कारा, आईशैडो, काजल आदि।

इस इकाई में निम्नलिखित उत्पादों, उनके प्रकारों और उनके उपयोग के बारे में अध्ययन करेंगे।

1. फाऊंडेशन
2. ब्लशर
3. मस्कारा
4. आईशैडो
5. आईलाइनर

फाऊंडेशन (Foundation)

फाउंडेशन एक प्रकार का मेकअप प्रोडक्ट होता है जो त्वचा को समान रंग और सुंदर बनाने में मदद करता है यह त्वचा के रंग को सामान करने दाग धब्बे को छुपाने और त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता है।

सबसे ज्यादा प्रयोग में लाए जाने वालें फाउंडेशन ब्रैंड्सः—

1. मैक (Mac)
2. लैक्मे (Lakme)
3. हुडा ब्यूटी (Huda Beauty)
4. के ब्यूटी (kay Beauty)
5. बॉबी ब्राउन (bobby brown)
6. नार्स (Nars)

फाउंडेशन के प्रकारः—

1. लिक्विड फाउंडेशन
2. टिंटेड फाउंडेशन
3. तेल आधारित फाउंडेशन
4. शीयर फाउंडेशन
5. मैट फाउंडेशन
6. मूस फाउंडेशन
7. स्टिक फाउंडेशन
8. पाउडर या कॉम्पैक्ट फाउंडेशन
9. शिमर फाउंडेशन

10. वॉटरप्रूफ फाउंडेशन
11. फाउंडेशन प्राइमर
12. मिनरल फाउंडेशन

लिक्विड फाउंडेशन (Liquid Foundation)

लिक्विड फाउंडेशन तरल रूप में आता है। यह त्वचा पर आसानी से मिक्स हो जाता है। यह लंबे समय तक टिकता है और दाग धब्बों को आसानी से छुपा देता है। इसका उपयोग शुष्क त्वचा पर किया जाता है।

टिंटेड फाउंडेशन (Tinted Foundation)

L.A. Girl
tinted foundation

टिंटेड फाउंडेशन हल्की कवरेज प्रदान करता है। यह चेहरे को नेचुरल लुक देता है। इसमें मॉइश्चराइजर मिला होता है इसलिए यह चेहरे को नमी प्रदान करता है। यह गर्मी के मौसम में किया जा सकता है। यह फेयर स्किन टोन के लिए सबसे उपयुक्त होता है। इस फाउंडेशन से चेहरे पर चमक आ जाती है।

तेल आधारित फाउंडेशन (Oil Based Foundation)

FIT me!
DEWY +SMOOTH

इस फाउंडेशन में तेल मिक्स होता है। यह चेहरे पर आसानी से लग जाता है लेकिन यह तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त नहीं है। तैलीय त्वचा पर यह फाउंडेशन नहीं टिकता उस पर एक्ने और मुहासे की समस्या भी पैदा हो सकती है यह शुष्क त्वचा के लिए अच्छा है चेहरे को नमी प्रदान करता है और त्वचा के रंग को एक समान करता है।

शीयर फाउंडेशन (Sheer Foundation)

naliao
SHEER

शीयर फाउंडेशन की कवरेज बहुत हल्की होती है। यह दाग धब्बे झाइयां या कोई भी स्क्रीन की प्रॉब्लम को कवर नहीं करता है। इसका उपयोग आप हल्के मेकअप के लिए और दिन के समय कर सकते हैं। यह सामान्य और शुष्क त्वचा वाली महिला इसका उपयोग कर सकती हैं। यह सूर्य से सुरक्षा प्रदान करने में सहायक होता है।

मैट फाउंडेशन (Matte Foundation)

मैट फाउंडेशन में तेल नहीं होता बल्कि पानी मिला होता है। जो चेहरे पर लगाने के साथ सूख जाता है और चेहरे को अच्छी कवरेज प्रदान करता है। यह तैलीय त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

मूस फाउंडेशन (Moose Foundation)

यह फाउंडेशन हल्की कवरेज प्रदान करते हैं। यह हवादार और हल्के होते हैं। यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए ठीक है। यह एक मैट फिनिशिंग प्रदान करते हैं।

स्टिक फाउंडेशन (Stick Foundation)

स्टिक फाउंडेशन पोर्टेबल होता है कहीं भी आसानी से रख सकते हैं। लगाने में भी सरल होता है और आसानी से चेहरे पर मिक्स हो जाता है। चेहरे पर अच्छी कवरेज देता है। लंबे समय तक टिका रहता है। त्वचा के दाग धब्बों को छिपा देता है।

पाउडर या कॉम्पैक्ट फाउंडेशन (Powder or Compact Foundation)

यह फाउंडेशन पाउडर फॉर्म में होता है जो चेहरे पर हल्की मध्य कवरेज प्रदान करता है। इसे पफ और ब्रश की सहायता से लगाया जाता है। इसे प्राइमर के बाद डायरेक्ट लगाया जा सकता है।

शिमर फाउंडेशन (Shimmar Foundation)

यह फाउंडेशन लगाने पर चेहरे पर चमक महसूस होती है क्योंकि इसमें सूक्ष्म टिमटिमाते हुए ग्लिटर के कण होते हैं जो चेहरे पर चमक प्रदान करते हैं। इसका उपयोग रात के मेकअप में भी किया जा सकता है जो चेहरे को नेचुरल लुक के साथ चमक प्रदान करते हैं।

वॉटरप्रूफ फाउंडेशन (Waterproof Foundation)

वाटरप्रूफ फाउंडेशन का उपयोग हम अच्छी कवरेज के लिए कर सकते हैं और यह पानी में भी नहीं हटता। इसका उपयोग गर्मी के मौसम में किया जा सकता है ताकि मेकअप खराब ना हो और लंबे समय तक टिके। इसको हटाने के लिए मेकअप रिमूवर का उपयोग करना पड़ता है।

फाउंडेशन प्राइमर (Foundation Primer)

LAKMĒ
9to5
FASHIONISTA COLLECTION
POWERPLAY
PRIMING
FOUNDATION

फाउंडेशन प्राइमर का उपयोग हम चेहरे पर मैट फिनिशिंग के लिए करते हैं। इससे चेहरे के पोर्स ढक जाते हैं। इस फाउंडेशन में चेहरे पर प्राइमर लगाने की जरूरत नहीं होती क्योंकि यह प्राइमर का काम भी करता है।

मिनरल फाउंडेशन (Mineral Foundation)

इस प्रकार का फाउंडेशन उन लोगों के लिए सही है जो नेचुरल ऑर्गेनिक मेकअप करना चाहते हैं मिनिरल फाऊंडेशन में नेचुरल चीजे मिली होती है इसलिए इसे सेंसिटिव और एलर्जिक स्किन वालें भी उपयोग कर सकते हैं। इसमें रसायन की मात्रा नहीं होती।

ब्लशर (Blusher)

ब्लशर एक प्रकार का कॉस्मेटिक प्रोडक्ट है जो गालों पर लगाया जाता है। इससे गालो पर गुलाबी रंग दिखाई देता है जो देखने में प्राकृतिक लगता है। इससे चेहरे पर एक अलग ही ग्लो नजर आता है चेहरा देखने में आकर्षक और सुंदर लगता है।

ब्लशर के प्रकार

1. पाउडर ब्लश
2. क्रीम ब्लश
3. जेल या द्रव ब्लश

पाउडर ब्लश (Powder Blush)

यह ब्लश आसानी से चेहरे पर लग जाते हैं। यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है। यह फाउंडेशन के बाद लगाया जाता है। यह चेहरे को प्राकृतिक चमक प्रदान करता है। यह गालों को उभार देता है। यह ऑयली त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

क्रीम ब्लश (Cream Blush)

यह ब्लशर क्रीम फॉर्म में होता है जो लंबे समय तक टिका रहता है और इसका प्रयोग रात में पार्टी मेकअप के लिए किया जा सकता है। यह पाउडर की तुलना में ज्यादा अच्छा होता है। इसमें मॉइश्चराइजर की मात्रा होती है इसलिए यह चेहरे पर आसानी से ब्लेंड हो जाता है।

जेल या लिक्विड ब्लश (Gel or Liquid Blush)

जेल ब्लशर त्वचा में चमक प्रदान करता है और यह लगाने के तुरंत बाद सूख जाता है इसीलिए इसे बहुत जल्दी ब्लेंड करना पड़ता है। इस ब्लशर को त्वचा नम करने के बाद ही लगाना चाहिए। क्योंकि सूखी त्वचा पर यह लगाना बहुत मुश्किल होता है।

मस्कारा (Mascara)

मस्कारा का प्रयोग पलकों को घना और काला दिखाने के लिए किया जाता है। यह पलकों को लंबा दिखने में मदद करता है इससे पलकें ऊपर की तरफ उठी हुई लगती है।

मस्कारा के प्रकार :–

1. पाउडर मस्कारा
2. क्रीम मस्कारा
3. लिक्विड मस्कारा

पाउडर मस्कारा (Powder Mascara)

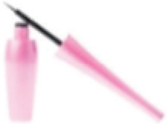
पाउडर मस्कारा में पानी मिलाया जाता है इस मस्कारा को लगाने के लिए स्पूली ब्रश (spoolie brush) का उपयोग किया जाता है। इसका प्रयोग सभी प्रकार की त्वचा पर किया जाता है लेकिन तैलीय यह त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है।

क्रीम/जेल मस्कारा (Cream/Gel Mascara)

WATERPROOF
GEL EYELINER
New

यह मस्कारा क्रीमी होता है। ड्राई त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है। यह लंबे समय तक नहीं चलता जल्दी स्मज हो जाता है।

लिक्विड मस्कारा (Liquid Mascara)



लिक्विड मस्कारा सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाता है। यह मस्कारा पलकों को घना दिखाता है। यह तरल फॉर्म में होता है। यह जल्दी सूख जाता है और लंबे समय तक टिकता है।

आईशैडो (Eyeshadow)

आईशैडो का उपयोग आंखों को सजाने के लिए और आकर्षक लुक देने के लिए किया जाता है। इसमें भिन्न-भिन्न कलर का उपयोग करके आंखों के ऊपर रंग किया जाता है।

आईशैडो के प्रकार

1. पाउडर आईशैडो
2. क्रीम आईशैडो
3. लिक्विड आईशैडो
4. लूज पाउडर आईशैडो
5. क्रेयॉन आईशैडो
6. बेक्ड आईशैडो

पाउडर आईशैडो (Powder Eyeshadow)

इस प्रकार के आईशैडो का सबसे ज्यादा उपयोग किया जाता है। यह आंखों को एक नया लुक देता है और आकर्षक बनाता है। यह पाउडर फॉर्म में होता है। इसलिए आसानी से लगाया व हटाया जा सकता है। यह मार्केट में कई प्रकार के मिलते हैं जैसे मैट आईशैडो, शिमर आईशैडो, साटन आईशैडो।

क्रीम आईशैडो (Cream Eyeshadow)

इस प्रकार के आईशैडो देखने में चमकदार नजर आते हैं। इनका प्रयोग गर्मी के मौसम में नहीं करना चाहिए। क्योंकि यह पिघल जाएंगे और आंखों से हट जाएंगे। यह आसानी से ब्लेंड हो जाते हैं। यह मार्केट में कई प्रकार के मिलते हैं जैसे पेंसिल, टयूब्स, स्टिक।

लिक्विड आईशैडो (Liquid Eyeshadow)

यह आईशैडो लगने के बाद तुरंत सूख जाता है इसीलिए इसे लगाने के लिए एक विशेषज्ञ होना आवश्यक है। हाथों को तेजी के साथ चलाते हुए इसे अच्छे से ब्लेंड करना चाहिए।

लूज पाउडर आईशैडो (Loose Powder Eyeshadow)

इस प्रकार के आईशैडो ग्लिटर और मैटेलिक रुप में उपलब्ध होते हैं। इसे सही प्रकार से वैनिटी में रखना चाहिए। यह लूज फॉर्म में होते हैं और यह गिर जाते हैं। यह आईशैडो आंखों से जल्दी झड़ जाते हैं इसीलिए इसे लगाने के लिए ग्लिटर ग्लू का उपयोग करना चाहिए यह कई कलर में उपलब्ध होते हैं।

क्रेयॉन आईशैडो (Crayon Eyeshadow)

इस प्रकार के आईशैडो पेंसिल या क्रेयॉन के रूप में होते हैं। इसे लगाना बहुत सरल होता है और यह सस्ती कीमत पर मिल जाते हैं। यह लंबे समय तक टिकता है।

बेक्ड आईशैडो (Baked Eyeshadow)

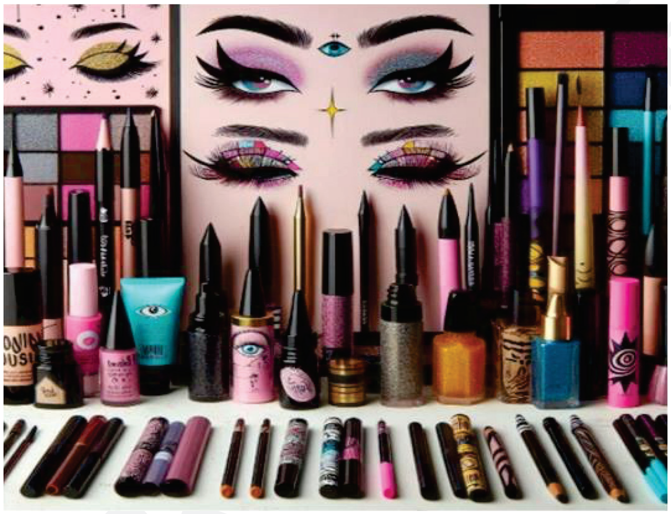
इस आईशैडो को लगाना आसान होता है यह काफी स्मूथ होते हैं। आसानी से ब्लेंड हो जाते हैं। इस आईशैडो को ओवन में पकाया जाता है। इस आईशैडो में पिगमेंट अधिक होता है और यह उंगली से लगने पर आसानी से लग जाते हैं।

आईलाइनर (Eyeliner)

आईलाइनर का उपयोग आंखों को शेप देने के लिए किया जाता है इससे आंखें बड़ी और आकर्षक दिखाई देती है। आई लाइनर का उपयोग करके आंखों पर तरह-तरह के डिज़ाइन भी बना सकते हैं।

आईलाइनर के प्रकार

1. लिक्विड आईलाइनर
2. फेल्ट–टिप आईलाइनर
3. जेल व क्रीम आईलाइनर
4. कोहल पेंसिल आईलाइनर
5. काजल आईलाइनर
6. रेगुलर पेंसिल आईलाइनर
7. मैकेनिकल आईलाइन



लिक्विड आईलाइनर (Liquid Eyeliner)

लिक्विड आईलाइनर लगाने के बाद तुरंत सूख जाता है और यह लंबे समय तक चलता है इसे लगाने के लिए ब्रश का उपयोग किया जाता है जो आईलाइनर के साथ भी मिलता है।

फेल्ट–टिप आईलाइनर (Felt Tip Eyeliner)

यह आईलाइनर मार्कर पेन के जैसे होते हैं। इन्हें बड़ी सरलता के साथ लगाया जा सकता है। यह पकड़ने में पेंसिल के तरह ही होते हैं इसीलिए आंखों पर कोई भी डिज़ाइन आसानी से लग जाता है।

जेल व क्रीम आईलाइनर (Gel or Cream Eyeliner)

यह मॉम के जैसा होता है इसे ब्रश या क्यू–टिप की मदद से लगाया जा सकता है यह वाटरप्रूफ होता है और लंबे समय तक टिकता है।

कोहल पेंसिल आईलाइनर (Kohal Pencil Eyeliner)

यह आईलाइनर क्रीमी होते हैं। इन्हें लगाना आसान होता है और यह ज्यादातर स्मोकी आईज के लिए उपयोग किए जाते हैं। यह आसानी से ब्लेंड हो जाता है।

काजल आईलाइनर (Kajal Eyeliner)

यह आईलाइनर एक सूखे मारकर की तरह होता है। यह आईलाइनर की तुलना में बहुत अधिक समय तक चलता है।

रेगुलर पेंसिल आईलाइनर (Regular Pencil Eyeliner)

यह आईलाइनर पेंसिल जैसा होता है इसे सरलता से लगाया जा सकता है। आंखों को एक शार्प लुक देने के लिए उपयोग किया जाता है।

मैकेनिकल आईलाइनर (Mechanical Eyeliner)

यह आईलाइनर भी रेगुलर पेंसिल की तरह ही होता है इसे बार-बार नहीं लगाना पड़ता।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न उत्तरः–

1. कौन सा फाउंडेशन तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त है और लगाने के बाद तुरंत सूख जाता है?

(क) मैट फाउंडेशन
(ख) शिमर फाउंडेशन
(ग) पाउडर फाउंडेशन
(घ) टिंटेड फाउंडेशन

2. क्रीम फाउंडेशन कौन सी त्वचा के लिए उपयुक्त है?

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

3. ब्लशर हमारी त्वचा पर क्या कार्य करता है?

(क) गालों को पीला रंग देता है।
(ख) गालों को उभार देने के लिए
(ग) गालों को प्राकृतिक गुलाबी रंग देने के लिए
(घ) B और C दोनों

4. मस्कारा को किस ब्रश से लगाया जाता है?

(क) ब्लशर ब्रश (ख) स्पूली ब्रश

(ग) फैन ब्रश (घ) पाउडर ब्रश

5. निम्नलिखित में से कौन सा आईशैडो सबसे ज्यादा उपयोग किया जाता है?

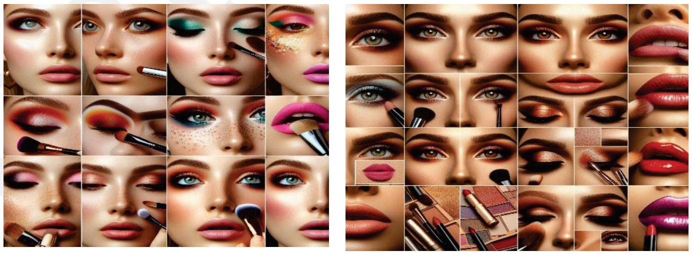
(क) क्रीम आईशैडो (ख) बेक्ड आईशैडो

(ग) पाउडर आईशैडो (घ) लूज आईशैडो

प्रश्न उत्तर

1. मेकअप का क्या अर्थ है?
2. मेकअप करने के लिए कौन-कौन से प्रोडक्ट्स का उपयोग किया जाता है?
3. आईशैडो कितने प्रकार के होते हैं विस्तार से बताइए?
4. मेकअप के लिए फाउंडेशन का उपयोग क्यों किया जाता है?
5. मस्कारा आंखों पर क्यों लगाया जाता है और इसके लाभ बताएं?

सत्र 3: सही मेकअप का चुनाव और उसका उपयोग



परिचय

मेकअप का उपयोग करने के लिए इसके बारे में पूरा ज्ञान होना चाहिए। उसके बारे में पता होना चाहिए तभी हम मेकअप को सही प्रकार से कर सकते हैं ताकि क्लाइंट सुंदर और आकर्षक लगे और हम उन्हें उनकी मनचाही लुक प्रदान कर सकें। पिछलें सत्र में हमने मेकअप इंडस्ट्री, त्वचा के प्रकार, स्किन टोन, अंडरटोन, विभिन्न प्रकार के मेकअप उत्पाद और उनके प्रकारों को जाना है इस अध्याय में हम मेकअप उत्पाद का सही

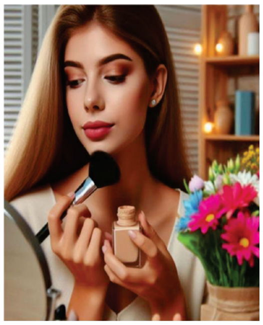
चयन और उसका उपयोग कैसे करें इसके बारे में पढ़ेंगे।

1. फाउंडेशन
2. कंसीलर
3. फेस पाउडर / लूज पाउडर
4. ब्लशर / हाइलाइटर
5. आईशैडो
6. आईलाइनर
7. लिप पेंसिल
8. लिपस्टिक

मेकअप करने की विधि

1. चेहरे पर CTM (क्लींजिंग, टोनिंग, मॉइश्चराइजिंग करें।
2. चेहरे पर त्वचा के अनुसार प्राइमर लगाएं. ।
3. चेहरे के दाग धब्बे दोनों को छुपाने के लिए कलर करेक्टर का उपयोग करें।
4. चेहरे पर त्वचा के अनुसार फाउंडेशन लगाएं।
5. चेहरे पर त्वचा के रंग से दो शेड लाइट कंसीलर का उपयोग करें ताकि हाइलाइटिंग वाला क्षेत्र उभर कर दिखे।
6. चेहरे पर बेस को फेस पाउडर की सहायता से सेट करें।
7. चेहरे पर कंटूर (contour) का उपयोग करें जिससे चेहरे को एक शेप मिल जाएगी।
8. चेहरे पर ब्लशर और हाइलाइटर लगाएं।
9. आईशैडो का उपयोग आप फाउंडेशन सेट करने के बाद या पहलें कर सकते हैं।
10. मेकअप के अनुसार लिपस्टिक का उपयोग करें।
11. मेकअप के अंत में मेकअप को मेकअप सेटिंग स्प्रे की सहायता से सेट करें।

फाउंडेशन लगाने की विधि



चरण 1: कंटेनर से फाउंडेशन को उचित मात्रा में एक पैलेट पर निकालें।

चरण 2: नम स्पंज, ब्रश या उंगलियों का उपयोग करके ग्राहक की त्वचा की टोन के साथ फाउंडेशन को अच्छे से लगाकर मिक्स करें।

चरण 3: पलकों पर और आइब्रो पर फाउंडेशन ना लगे।

चरण 4: यदि चेहरे पर पिंपल, झाइयां या कोई भी निशान हो तो कलर करेक्टर का उपयोग करें।

चरण 5: ब्लेंडर की सहायता से फाउंडेशन को चेहरे पर अच्छे से मिक्स कर लें।

चरण 6: यदि आप फाउंडेशन को हाथों से लगा रहे हैं तो चेहरे पर बिंदु लगे और फिर इसे हाथों से समान रूप से फैलाएं।

चरण 7: एक नम कॉटन लें और फिर इस से हेयर लाइन और आइब्रो के आसपास के अतिरिक्त फाउंडेशन को साफ करें।

चरण 8: यदि चेहरे पर चमक चाहिए तो फाउंडेशन से पहलें स्ट्रोब क्रीम का उपयोग भी कर सकते हैं।

चरण 9: फाउंडेशन लगाने के बाद मेकअप सेटिंग स्प्रे का उपयोग करें इससे मेकअप अच्छे से चेहरे पर सेट हो जाता है।

कंसीलर लगाने की विधि

कंसीलर का प्रयोग त्वचा की कमियों को सुधारने और ठीक करने के लिए किया जाता है।

चरण 1: कंसीलर ब्रश से कंसीलर को लगाएं। कंसीलर ब्रश सिंथेटिक होता है इसलिए लिक्विड प्रोडक्ट आसानी से लगाया जा सकता है।

चरण 2: कंसीलर का प्रयोग उस जगह करें जहां उनकी जरूरत हो।

चरण 3: फिर इसे ब्यूटी ब्लेंडर से चेहरे पर लगाएं और ब्लेंड करें। इसे उंगलियों की सहायता से भी लगाया जा सकता है।

फेस पाउडर/लूज पाउडर लगाने की विधि

फेस पाउडर का उपयोग मेकअप को सेट करने के लिए करते हैं। यह दाग धब्बों को छुपाने में भी मदद करता है।

चरण 1: मेकअप प्लेट पर थोड़ा सा फेस पाउडर निकाल लें।

चरण 2: यदि कंपैक्ट का उपयोग कर रहे हैं तो पहलें उसे थोड़ा सा खरोंच कर मेकअप प्लेट पर निकाल लें।

चरण 3: फेस पाउडर को लगाने के लिए पफ या फेस पाउडर ब्रश का उपयोग करें।

चरण 4: फेस पाउडर का उपयोग थोड़ा ही करें इसे ज्यादा मात्रा में लगाने से चेहरा मैट नजर आता है। इससे चेहरे पर चमक नहीं आती इसे एक समान पूरे चेहरे पर लगाएं।

चरण 5: लूज पाउडर अधिक प्राकृतिक लुक प्रदान करता है। यह किसी भी तरह के तेलियापन को दूर करता है।

ब्लशर/हाइलाइटर लगाने की विधि

ब्लशर का प्रयोग गालों को उभार देने के लिए और गालों को एक प्राकृतिक गुलाबी रंग देने के लिए किया जा सकता है। ब्लशर से चेहरे को अधिक युवा रूप दिया जा सकता है।

चरण 1: ब्रश पर हल्का सा ब्लशर लेकर ब्रश को गालों पर ऊपर की तरफ चलाएं।

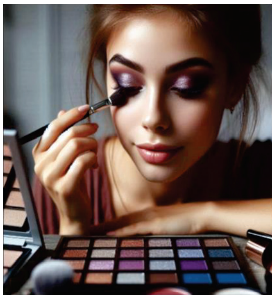
चरण 2: लिक्विड ब्लशर लगाने के लिए ब्रश और ब्लेंडर दोनों का उपयोग किया जा सकता है।

चरण 3: दोनों गालों पर सामान ब्लशर लगाएं।

चरण 4: हाइलाइटर लगाने के लिए फैन ब्रश का उपयोग करें। इसे हाथों की सहायता से भी लगाया जा सकता है इससे चेहरे पर प्राकृतिक चमक आ जाती है।

चरण 5: हाइलाइटर को चीकबोन पर ऊपर की तरफ लगाना चाहिए।

आईशैडो लगाने की विधि



आईशैडो का उपयोग आंखों को सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए किया जाता है। इसमें भिन्न-भिन्न रंगों को लगाकर चेहरे को मनचाहा लुक प्रदान किया जा सकता हैं।

SCERT

चरण 1: आंखों के आकार का विश्लेषण करें ताकि आपको पता चलें की आईशैडो को सही तरीके से कैसे लगाया जा सकता है।

चरण 2: आईशैडो लगाने से पहलें आंखों पर कंसीलर लगाकर ब्लेंड कर लें इससे आंखों पर कलर आसानी से नजर आते हैं।

चरण 3: आंखों पर आईशैडो लगाने के लिए पहलें क्रीस लाइन पर किसी लाइट कलर का उपयोग करें।

चरण 4: आईशैडो लगाने के लिए आइब्रो को ऊपर की तरफ अच्छे से खींच कर रखें इससे आंखों पर आईशैडो अच्छे से लग जाता है और सारी लाइंस कवर हो जाती है और आंखें बड़ी दिखाई देती है।

चरण 5: आईशैडो को पूरी आंखों पर अच्छे से कवर करें।

चरण 6: आंखों पर आईशैडो का प्रयोग हल्के से गाढ़े रंग की तरफ किया जाता है इससे आईशैडो अच्छे से मिक्स हो जाता है। आंखों पर डस्ट आईशैडो लगाने के लिए उंगलियों का प्रयोग करें।

चरण 7: आईशैडो को लगाने के साथ बीच–बीच में आंखें खुलवा कर देखें कि आईशैडो समान रूप से दोनों आंखों में लगा है या नहीं।

आईलाइनर लगाने की विधि

आईलाइनर का उपयोग आंखों के क्षेत्र को परिभाषित करने और आंखों और पलकों को भरने में मदद करने के लिए किया जाता है।

चरण 1: केक आईलाइनर को एक बारीक गीलें ब्रश से लगाया जाना चाहिए।

चरण 2: लिक्विड आईलाइनर का उपयोग डिस्पोजेबल ब्रश से किया जाना चाहिए। लाइनर लगाने के लिए ब्रश की टिप का उपयोग करें।

चरण 3: लाइनर को पूरी आंखों पर ना लगाएं। क्योंकि इससे आंखें भरी और छोटी दिखाई देगी।

लिप पेंसिल लगाने की विधि

लिप पेंसिल से होठों को परिभाषित किया जाता है इससे होठों को आकार दिया जाता है।

चरण 1: लिप पेंसिल को होठों के किनारे पर लगाएं।

चरण 2: लिप पेंसिल लगाने से पहलें पेंसिल को शार्प कर लें ताकि आउटलाइन सही से कर सके।

चरण 3: यदि आवश्यक हो तो लिप लाइन को गहरा करें।

लिपस्टिक लगाने की विधि

लिपस्टिक का उपयोग होठों को रंगने के लिए किया जाता है।

चरण 1: सबसे पहलें अपने होठों पर फाउंडेशन, कंसीलर या कोई भी बेस लगाएं। यह होठों को एक बेस प्रदान करता है।

चरण 2: एक लिप लाइनर पेंसिल लें जो लिपस्टिक के रंग के समान हो जिसे आप उपयोग करने जा रहे हैं।

चरण 3: लिप लाइनर लगाने के बाद अपने लिपस्टिक का रंग लें और उसे लिपस्टिक ब्रश से लगाएं।

चरण 4: इसके ऊपर थोड़ा पाउडर लगाएं। इससे लिपस्टिक मैट हो जाती है और जल्दी नहीं हटती।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न :––

1. क्लाइंट के चेहरे पर उत्पाद को एक निश्चित ________ में उपयोग किया जाता है?

(क) समय (ख) क्रम (ग) मात्रा (घ) उपरोक्त सभी

2. फाउंडेशन का उपयोग क्यों किया जाता है?

(क) त्वचा को समान रंग देने के लिए (ख) चेहरे को निखार लाने के लिए

(ग) मृत त्वचा हटाने के लिए (घ) A और B दोनों

3. लिपिस्टिक को होठों पर किसकी सहायता से लगाया जाता है?

(क) पेंसिल से (ख) ब्रश से (ग) स्पॉन्ज से (घ) ब्लेंडर से

4. आईलाइनर क्यों लगाया जाता है?

(क) आंखों को सुंदर दिखने के लिए (ख) आंखों को आकार देने के लिए

(ग) आंखों के क्षेत्र को परिभाषित करने के लिए (घ) आंखों को रंगने के लिए

5. फाउंडेशन को किस से सेट किया जाता है?

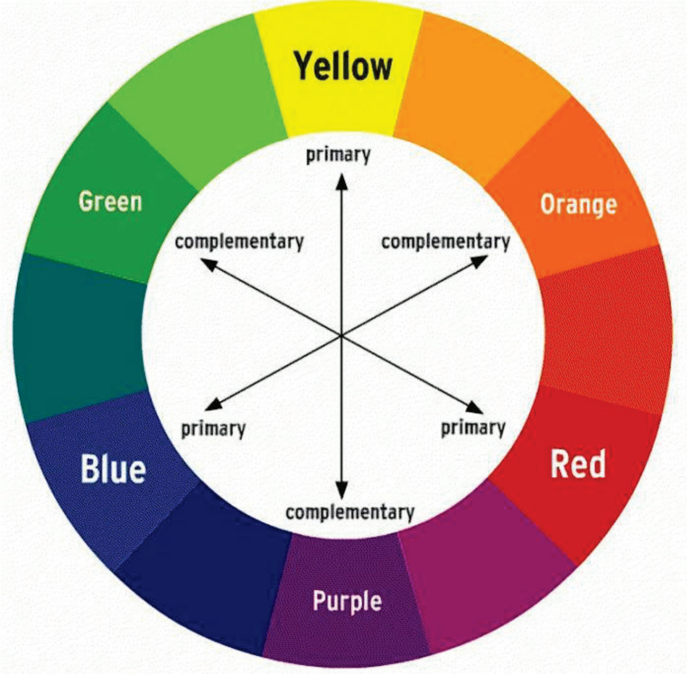
(क) ब्लशर से (ख) कंसीलर से (ग) प्राइमर से (घ) फेस पाउडर से

प्रश्न उत्तर

1. चेहरे पर उपयोग होने वालें सभी ब्यूटी प्रोडक्टस के नाम लिखिए?
2. फाउंडेशन लगाने की विधि लिखिए?
3. लाइनर कितने प्रकार के होते हैं?
4. कंसीलर का उपयोग हम क्यों करते हैं?
5. फाउंडेशन के लाभ बताएं?

सत्र 4: रंग चक्र (The colour wheel)

हर व्यक्ति की त्वचा एक समान नहीं होती अर्थात स्किन टोन अंडर टोन तथा कांप्लेक्शन हर व्यक्ति के अलग-अलग होते हैं। इसलिए एक मेकअप आर्टिस्ट सभी व्यक्तियों को भिन्न-भिन्न प्रकार से मेकअप करने का सुझाव देता है। मेकअप आर्टिस्ट यह बताता है कि उसे व्यक्ति पर कौन से रंग का मेकअप सही रहेगा। इससे स्पष्ट होता है कि अच्छे मेकअप के लिए रंगों का चुनाव अत्यंत महत्वपूर्ण है।


Yellow
primary
Green
Orange
complementary
complementary
primary
primary
Blue
Red
complementary
Purple

कलर व्हील क्या है?

कलर व्हील एक ऐसा चक्र है। जो हमें विभिन्न प्रकार के रंगों में संबंध दर्शाता है। कलर थ्योरी के आधार पर रंगों को निम्नलिखित तीन श्रेणियां में विभाजित किया जाता है।

- प्रारंभिक रंग (primary colour)
- द्वितीयक रंग (secondary colour)
- तृतीयक रंग (Tertiary colour)

प्राथमिक रंग (primary colour)- यह वह रंग है जो हमें प्रकृति से मिलें हैं । इन्हें हम दो रंगों से मिलाकर नहीं बना सकते जैसे लाल, पीला, तथा नीला ।

लाल हमें आग से मिला है, पीला सूर्य से, तथा नीला पानी और बादल से, ये प्राकृतिक रंग है। इन्हें हम बदल नहीं सकते।

द्वितीयक रंग (secondary colour)- दो प्राइमरी रंगो को बराबर मात्रा में मिलने पर जो रंग आता है। वह सेकेंडरी रंग कहलाता है। जैसे पीला और नीला मिलाकर हरा बनता है।

लाल और नीला मिलाकर वायलेट बनता है। तथा पीला और लाल मिलाकर ऑरेंज बनता है।

तृतीयक रंग (Tertiary colour)- यह एक प्राइमरी और एक सेकेंडरी रंग को बराबर मात्रा में मिलने पर जो रंग आता है। उसे तृतीयक रंग कहते हैं।

ह्यू (Hue) – ह्यू एक शुद्ध रंग है। एक ही रंग की बहुत सी ब्राइटनेस तथा डेंसिटी संभव है किसी भी रंग की ब्राइटनेस तथा डेंसिटी को उसमें काला सफेद या ग्रे रंग को मिला करके बदला जा सकता है।

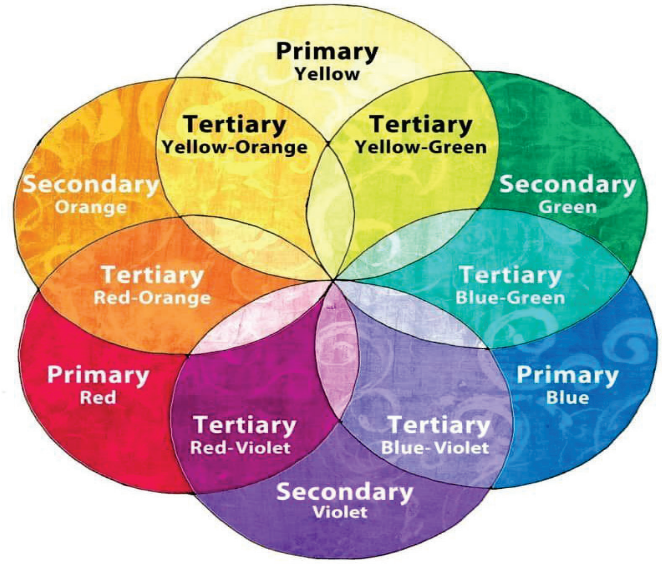
टिंट (Tint) – किसी भी शुद्ध रंग में सफेद रंग मिलाने पर टिंट रंग बनता है

शेड (shade)- किसी भी शुद्ध रंग में काला रंग मिलाने पर शेड रंग बनता है।

टोन Tone – किसी भी शुद्ध रंग में ग्रे रंग मिलाने पर टोन रंग बनता है।

पूरक रंग (complementary colour) – कलर व्हील में जो रंग एक दूसरे के विपरीत आता है। उसे हम कंप्लीमेंट्री रंग कहते हैं। जैसे नीलें का संतरी तथा लाल का हरा एक कंप्लीमेंट्री रंग है।

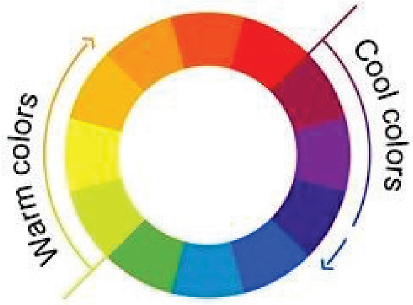
समान रंग (Analogous or Similar colour) – यह रंग चक्र में जो रंग एक दूसरे से आगे होते हैं। उन्हे Analogous रंग कहा जाता है। वास्तव में यह तीन रंगों का सेट होता है। जो एक दूसरे के आगे स्थित होते हैं। जैसे नीला हरा तथा हल्का हरा।


Primary
Yellow
Tertiary
Yellow-Orange
Tertiary
Yellow-Green
Secondary
Orange
Secondary
Green
Tertiary
Red-Orange
Tertiary
Blue-Green
Primary
Red
Primary
Blue
Tertiary
Red-Violet
Tertiary
Blue-Violet
Secondary
Violet

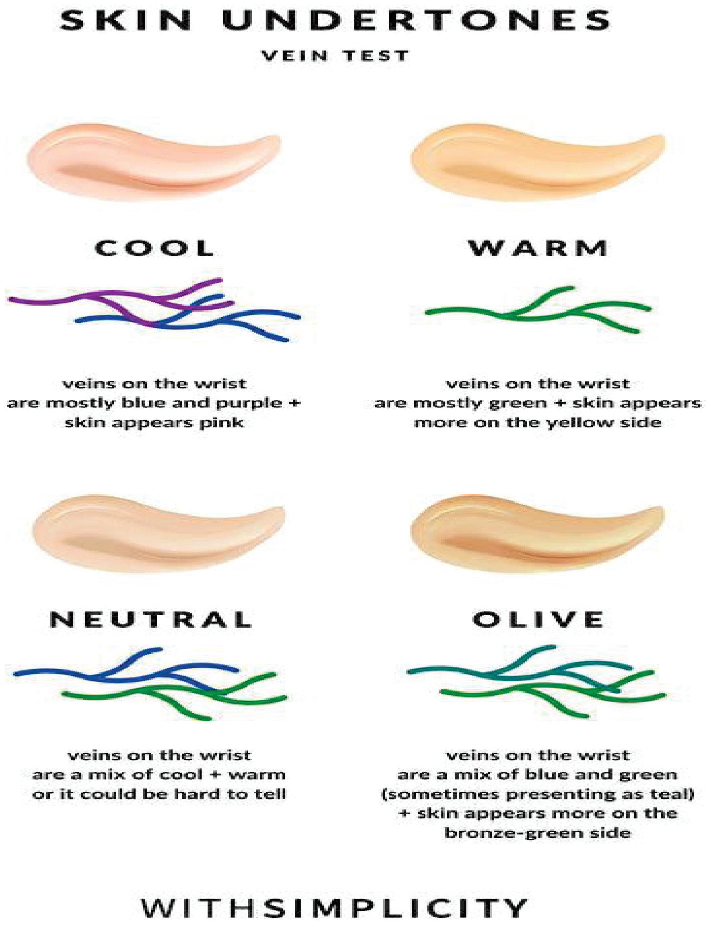
गरम तथा ठंडे रंग (Warm and cool colour) – रंग चक्र में रंगों का एक समूह सूर्य गर्मी ऊर्जा तथा आग से जुड़ा है। इन रंगों को गर्म रंग कहा जाता है। क्योंकि यह लोगों में गर्म जोशी की भावना उत्पन्न करते हैं। जैसे पीला लाल नारंगी गर्म रंग है। जबकि हरा नीला तथा बैंगनी शांत रंग है। यह ठंडक प्रदान करते हैं इस प्रकार के रंग हमारे कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं और मन को शांत रखते हैं।

मेकअप के लिए रंग चक्र का महत्व (significance of colour wheel to makeup) – रंगों को अलग-अलग श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। किसी भी मेकअप के लिए हमें अंडरटोन का पता होना महत्वपूर्ण है। अच्छा और सुंदर मेकअप करने के लिए सही रंग का चुनाव आवश्यक है। और यह तभी संभव है जब त्वचा अंडरटोन की सही जानकारी हो त्वचा की अंडरटोन जानने की निम्नलिखित दो विधियां हैं ।

- आभूषण टेस्ट (jewellery Test)
- शिरा टेस्ट (vein Test)


Warm colors
Cool colors

आभूषण टेस्ट (jewellery Test) – अलग-अलग व्यक्ति पर अलग-अलग गहने अच्छे लगते हैं। यदि आपकी त्वचा पर ज्यादा गोल्ड या गोल्डन रंग के आभूषण अच्छे लगते हैं तो आपकी अंडर टोन वार्म है, यानी गरम है। और यदि आप पर ज्यादा चांदी या प्लैटिनम के आभूषण अच्छे लगते हैं तो आपकी अंडरटोन ठंडी है। इससे यह पता चलता है कि हमेशा क्लाइंट को अपनी अंडरटोन के मुताबिक ही आभूषण पहनना चाहिए।


SKIN UNDERTONES
VEIN TEST
COOL
veins on the wrist are mostly blue and purple + skin appears pink
WARM
veins on the wrist are mostly green + skin appears more on the yellow side
NEUTRAL
veins on the wrist are a mix of cool + warm or it could be hard to tell
OLIVE
veins on the wrist are a mix of blue and green (sometimes presenting as teal) + skin appears more on the bronze-green side
WITHSIMPLICITY

शिरा टेस्ट (Vein Test) – शिरा टेस्ट करने के लिए अपनी कलाई के अंदर की ओर देखें। यदि आपकी शिराएँ नीलें रंग की दिखाई देती हैं तो आपकी अंडरटोन ठंडी है। इसके लिए मेकअप में ठंडे रंग का उपयोग करना चाहिए। यदि शिराओं का रंग हरा है तो अंडरटोन गरम है। इसके लिए मेकअप में गर्म रंग का उपयोग करना चाहिए। इससे आपका मेकअप अतिसुंदर दिखाई देगा।

SCERT

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. जिन रंगों को किन्हीं दो रंगों से मिलाकर बनाया जाता है उसे क्या कहते हैं।

(क) सेकेंडरी रंग (ख) तृतीयक रंग

(ग) प्राइमरी रंग (घ) इनमें से कोई नहीं

2. पीला तथा लाल रंग मिलने पर कौन सा रंग बनता है ।

(क) लाल (ख) हरा

(ग) संतरी (घ) गुलाबी

3. प्राइमरी कलर कितने प्रकार के होते हैं ।

(क) 3 (ख) 5 (ग) 2 (घ) इनमें से कोई नहीं।

4. किसी शुद्ध रंग में रंग मिलाने से टिंट कलर बनता है।

(क) सफेद (ख) काला (ग) ग्रे (घ) इनमें से कोई नहीं ।

5. जो रंग एक दूसरे के विपरीत होते हैं उन्हें .... कहते हैं

(क) प्राइमरी कलर (ख) सेकेंडरी कलर

(ग) कंप्लीमेंट्री कलर (घ) इनमें से कोई नहीं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. कलर व्हील क्या है?
2. गर्म तथा ठंडे रंग क्या होते हैं ?
3. टिंट कलर कैसे बनता है?
4. एक मेकअप आर्टिस्ट को कलर व्हील की जानकारी क्यों होनी चाहिए ?
5. पूरक रंग (complementary colour) क्या होते हैं?

सत्र 5: बुनियादी बिंदी डिज़ाईन (Basic Bindi Design)

बिंदी लगाना एक प्राचीन परंपरा है। प्राचीन काल में विवाहित स्त्रियां अपने माथे पर हल्दी कुमकुम से टीका लगाती थी। यह लाल रंग का लगाया जाता था क्योंकि लोग लाल रंग को शुभ मानते थे, तथा इसे खुशहाली का प्रतीक माना जाता है। बिंदी शब्द संस्कृत के बिंदु शब्द से लिया गया है। आजकल बिंदी लगाना फैशन का अंग है। अविवाहित कन्याएं भी इसका उपयोग करती हैं। बदलाव के कारण अब बिंदिया भी विभिन्न रंगों तथा डिज़ाईन में उपलब्ध हैं।

बिंदी लगाने का महत्व (Importance Of Applying Bindi)

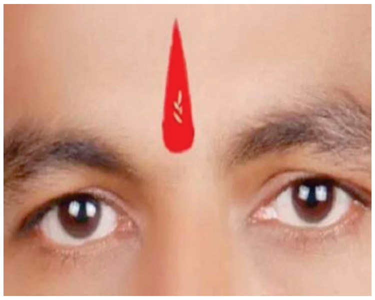
- बिंदी लगाने से चेहरे की खूबसूरती बढ़ जाती है।
- इससे हमारे स्टाइल तथा व्यक्तित्व में निखार आता है।
- बिंदी लगाने से मेकअप पूरा दिखाई देता है।
- बिंदी अच्छे भाग्य के लिए लगाई जाती है।

अलग-अलग प्रकार की बिंदियाँ (Different Style and Type of Bindi)

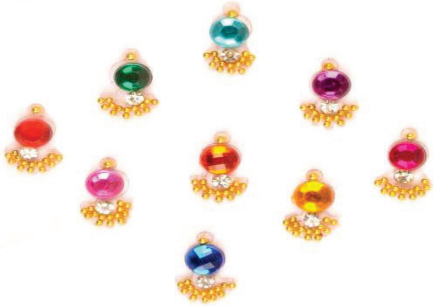
फैशन के बढ़ते दौर में बिंदी के भी नए-नए डिजाइनर स्टाइल रंग आकृति प्रचलन में आ गए हैं कुछ महत्वपूर्ण शैली तथा डिजाइन का विवरण नीचे दिया गया है ।

- **डिजाइनर बिंदी-** यह बिंदी साड़ी तथा लहंगे के साथ प्रयोग की जाती है। यह बिंदिया विभिन्न रंगो, आकृतियों तथा डिजाइनों में उपलब्ध होती हैं । यह बहुत छोटी तथा लंबी हो सकती हैं। सामान्यतः इन्हें रंगीन पत्थरों से सजाया जाता है। यह बिंदी महंगी होती है, तथा आकर्षक दिखाई देती है ।
- **ट्राइबल स्टाइल बिंदी-** यह आकार में कुछ बड़ी होती है। और यह लॉन्ग स्कर्ट तथा ट्राइबल प्रिंट टॉप्स पर ज्यादा सुंदर लगती है।
- **फ्लावर स्टाइल बिंदी-** यह बिंदी फूल तथा पत्तियों के जैसे डिजाइन पर आधारित होती है। इन बिंदियों को बनाने के लिए रंगों तथा अच्छे सुंदर पत्थरों का उपयोग किया जाता है । इसका उपयोग अच्छे एंब्रॉयडरी वाली कुर्ती तथा सलवार के साथ किया जाता है।
- **पार्टी वियर बिंदी-** इन बिंदियों में अच्छे नगों का प्रयोग किया जाता है। तथा यह लहंगा-साड़ी पर बहुत खूबसूरत लगती है ।

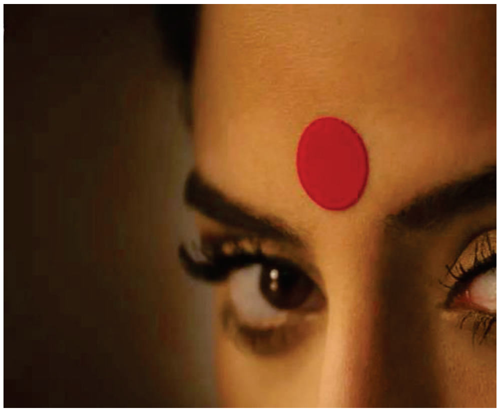
- **सूर्य स्टाइल बिंदी डिज़ाइन**- इन बिंदियों को सूर्य की आकृति के पैटर्न पर बनाया जाता है। इन बिंदियों में लाल रंग मुख्य होता है तथा इन्हें शुभ माना जाता है।
- **टीका डिज़ाइन** – टिका अच्छे भाग्य को प्रदर्शित करता है। इसका उपयोग पुरुषों द्वारा किया जाता है।



- सामान्यतः पुरुष जब किसी महत्वपूर्ण कार्य के लिए बाहर जाते हैं तो तिलक का प्रयोग करते हैं ।
- **स्टोन बिंदी डिज़ाइन**- इन बिंदियों को बनाने के लिए अलग-अलग रंगों के नगों का प्रयोग किया जाता है। यह एक स्टीकर बिंदी होती है और महंगी होती है ।



- **वर्मिलन बिंदी डिजाइन**- भारत में उपयोग की जाने वाली सबसे अधिक वर्मिलन बिंदी डिज़ाइन है। भारत में विवाहित महिलाएं एक परंपरा के रूप में उपयोग करती हैं। यह लाल तथा पीलें रंग की होती है।



बिंदी का आधुनिक उपयोग (Modern use of Bindi) - आज के आधुनिक युग में बिंदी के प्रयोग में महत्वपूर्ण परिवर्तन हो गया है। आजकल बिंदी का उपयोग पूरे विश्व में किया जाता है। पहले के समय में बिंदी सिर्फ विवाहित स्त्रियों द्वारा या किसी धर्म कार्य में प्रयोग की जाती थी। परंतु आजकल बिंदी एक महत्वपूर्ण फैशन में प्रयोग की जाती है। आजकल यह भिन्न-भिन्न रंगो, आकृतियों तथा डिजाइनों में उपलब्ध है। आजकल बिंदियों को स्टोंस ग्लिटर पर सीक्वेंस आदि से सजाया जाता है। बिंदी को अब ना केवल माथे पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में अलग-अलग तरीके से प्रयोग में लाया जाता है। जैसे टैटू बनाना या किसी मेकअप के तौर पर उसे सजाना जैसे की फेंटेसी मेकअप में भी काफी लोग बिंदी व स्टोन का प्रयोग करते हैं।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों का उत्तर दीजिए

1. कौन सी बिंदिया केवल साड़ी लहंगे के साथ प्रयोग की जाती हैं ।

(क) पार्टी वियर (ख) तिलक (ग) सूर्य स्टाइल बिंदी (घ) इनमें से कोई नहीं

2. सामान्यतः पुरुष जब किसी महत्वपूर्ण कार्य के लिए बाहर जाते हैं तो .... का उपयोग करते हैं ।

(क) तिलक (ख) चंदन (ग) बिंदी (घ) टैटू

3. पुराने समय में विवाहित स्त्रियां अपने माथे पर .... से टीका लगाती थी ।

(क) आटे (ख) चावल (ग) चंदन। (घ) हल्दी वा कुमकुम

4. वर्मिलन बिंदी में कौन से रंगों का प्रयोग किया जाता है।

(क) लाल या पीला (ख) हरा या नीला (ग) क और खा दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं

5. बिंदी को इसलिए लगाया जाता है क्योंकि

(क) बिंदी चेहरे पर अच्छी लगती है (ख) बिंदी अच्छे भाग्य के लिए लगाई जाती है

(ग) क और ख दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. ब्राइडल बिंदी क्यों उपयोग की जाती है ।विस्तार से बताइए?
2. बिंदी लगाने का महत्व स्पष्ट कीजिए ?
3. प्राचीन काल में लाल रंग का टीका क्यों लगाया जाता था?
4. फ्लावर स्टाइल बिंदी के बारे में बताइए ?
5. तिलक क्या है और इसे क्यों उपयोग में लाया जाता है ?

सत्र 6: साड़ी बांधना (Draping)

हमारे भारत में एक ऐसा प्रचलन है जो पूरे देश में प्रसिद्ध है। आजकल तो विदेशों में भी लोग साड़ी पहनने का प्रचलन चला रहे हैं। वैसे तो आप चाहे कुछ भी पहन लें लेकिन किसी पार्टी पर आपकी सुंदरता साड़ी पहनने से और भी बढ़ जाती है। यह पारंपरिक परिधानों में आता है। शादी पार्टी तथा त्योहार पर महिलाएं अलग-अलग और सुंदर दिखने के लिए अलग-अलग प्रकार से साड़ियों को बांधती है।

साड़ी पहनने के कुछ सामान्य चरण (some common steps in Draping a sari)

- साड़ी का एक कोना लें और अपनी कमर के पास लाकर पेटीकोट में अटका दें।
- इसके बाद कोने से शुरुआत करते हुए अपनी कमर पर साड़ी को लपेटें। साड़ी को उसकी लंबाई के अनुसार ही कमर पर लपेटे।
- एक-एक करके 6 से 7 प्लेट डालें और इन्हें अपनी उंगलियों से पकड़ें।
- प्लेट्स को इकट्ठा करके इसे पिन से सेट करें। और पेटीकोट के सामने वालें हिस्से में डाल दें।
- अब साड़ी के बचे हुए भाग को पकड़े। और कमर के पीछे से लें जाते हुए बाजू के नीचे से लाएं और अपने कंधे तक लें जाएं।
- साड़ी को अच्छे से सेट करें।
- अपनी साड़ी की प्लेट्स को नीचे से सही कर लें। और अपने पल्लू पर अच्छे से पिन लगाकर कस लें। आप जिस डिज़ाइन का पल्लू बनाना चाहे अपनी पसंद के अनुसार बना सकते हैं।

साड़ी को एयर होस्टेस स्टाइल में बांधना (Draping a Saree in Nivi Style Air Hostess Style)

- सबसे पहलें साड़ी को अंदर की तरफ से और बाहर की तरफ से निशान लगाएं।
- पेटिकोट को क्लाइंट की कमर पर कसकर बांधे।
- अब साड़ी के एक पल्लू को पेटिकोट के नीचे ठीक से दबाएं।
- आप दाएं से बाएं अपने चारों ओर साड़ी को एक बार लपेट लें। ध्यान रहे साड़ी पर कोई सिलवट ना हो।
- साड़ी के सामने वालें भाग में 6 से 7 चुन्नट बनाएं चुन्नट का आकार 4 से 6 इंच का होना चाहिए।
- प्लेट्स को अच्छी तरह से पिनो से सेट करें।
- प्लेट्स के ऊपरी भाग को लंबाई एडजस्ट करते हुए नाभि के नीचे पेटीकोट में दबाएं।
- साड़ी को बाएं से दाएं एक बार लपेट लें।
- साड़ी के फ्री पल्लू को तिरछा विपरीत कंधे के ऊपर सेट करते हुए अपनी पीठ की ओर गिरा दें।
- पल्लू को क्लाइंट की लंबाई के अनुसार सेट करें।
- पल्लू को कंधे पर पिन कर दे ताकि वह अच्छे से टिका रहे।

लहंगा दुपट्टा (Lehenga Dupatta)

टाई ऑन रिस्ट स्टाइल

Tie on wrist style - यह बहुत ही सादा और अच्छा स्टाइल है। इस स्टाइल के लिए दुपट्टे को पहनने के लिए दुपट्टे में 4 से 5 प्लेट्स बनाएं। और अपने दाएं कंधे पर रखें। तथा पल्लू की लंबाई सेट करें। इसके

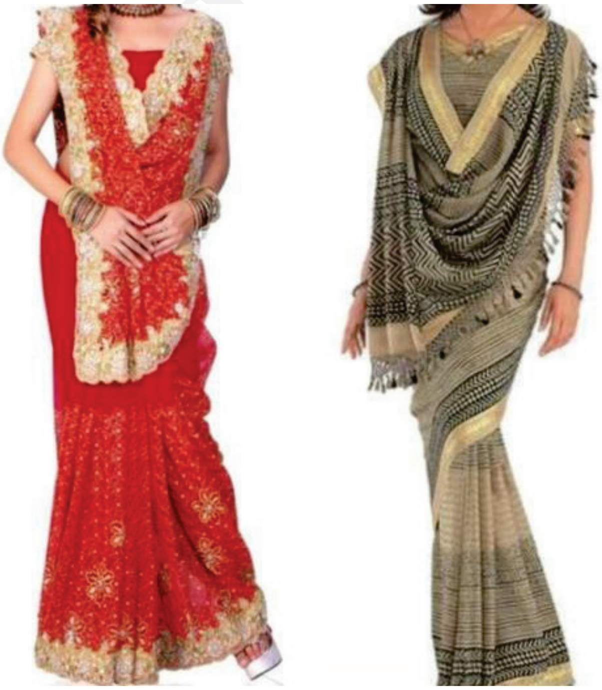
बाद दुपट्टे को कंधे पर पिन कर दें। पल्लू की लंबाई घुटने से नीचे तक होनी चाहिए। दुपट्टे को कंधे पर रखते समय ध्यान रखें की सबसे ऊपर प्लेट का खुला सिरा बाहर की और होना चाहिए। अब दुपट्टे के दूसरे सिरे को पीठ की ओर से बाएं हाथ की कलाई पर लपेट दें ध्यान रखें की कलाई बॉर्डर ही दिखाई दे। दुपट्टे के इस लूप को पिन से सेट कर दें दुपट्टे का जो भाग कंधे तथा कलाई के बीच है उसे ठीक से सेट करें।

साड़ी स्टाइल (The half sari style)

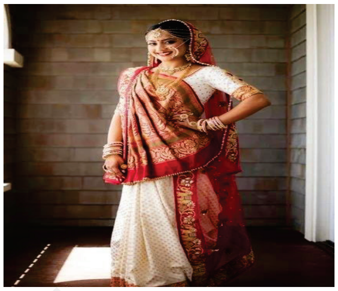
इस स्टाइल में दुपट्टे को कमर पर लपेटा जाता है। इससे कमर पतली दिखाई देती है। अपने दुपट्टे का एक सिरा लेकर इसे कमर के दाएं और टक कर दें दुपट्टे को व्यवस्थित करते हुए कमर पर लपेटे तथा दूसरे सिरे पर प्लेट्स बनाएं और दाएं कंधे पर पिन कर दें। ध्यान रखें कि दुपट्टे का यह सिरा पीठ की ओर फ्री रहे। यह सुनिश्चित करें कि दुपट्टा पीठ की ओर V shape बनाएं और टाइट से बंधा हो।

वी पल्लू स्टाइल (V Pallu Style)

यह गुजराती तथा राजस्थानी स्टाइल है। यदि दुपट्टे पर बहुत सुंदर अच्छी कढ़ाई है तो एक बहुत अच्छा स्टाइल है दुपट्टे को लहंगे पर बाई और कमर पर टक कर दें अब प्लेट बनाकर दुपट्टे को दाएं कंधे पर पिन कर दें दुपट्टे के एक सिरे को लेकर बाएं कंधे पर रखें जब आप लहंगा पहन रहे हैं तो सुनिश्चित करें कि आपकी सीधी साइड पर V आकृति बने।



सीधा उल्टा पल्लू स्टाइल



यह स्टाइल सीधा पल्लू तथा नॉर्मल साड़ी पल्लू का मिश्रण है। यदि इस स्टाइल को बाएं सामने से देखते हैं तो सीधे पल्लू दिखाई देता है अगर दाएं पीछे से देखते हैं तो उल्टा पल्लू दिखाई देता है यह स्टाइल बनाने के लिए दुपट्टे के एक किनारे को बाई और लहंगे पर टक कर दें और प्लेट्स बनाएं और अपने बाएं कंधे के ऊपर से पीछे की और लेकर जाए आप दुपट्टे के एक सिरे को कमर पर लपेटे हुए उस स्थान पर पिन कर दें जहां एक सिरा पहलें बाई और पिन किया था । यह साड़ी बंध कर बहुत सुंदर दिखाई देती है।

कॉकटेल साड़ी (Cocktail look style)

इस स्टाइल का उपयोग कॉकटेल पार्टी में जाते समय किया जाता है। इस स्टाइल के लिए दुपट्टे के प्लेट्स बनाएं और बाएं कंधे पर पिन लगा दें दुपट्टे का एक कोना पीछे की ओर से लेते हुए सामने की ओर लेकर आए और कमर की साइड से बाएं लहंगे पर टक कर दें।

फ्लोइंग दुपट्टा स्टाइल

Flowing dupatta style - यदि आपके दुपट्टे पर काम है तो आपके लिए यह स्टाइल अच्छा है। इसे दुपट्टे के एक सिरे को बाएं और लहंगे पर टक कर दे। आप दुपट्टे को बाएं कंधे पर ऊपर की ओर लेकर आए और पिन कर दे । आप दुपट्टे का एक कॉर्नर लेकर अपने कमर पर लपेटे और पीछे की साइड पर लगा दे।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. भारत में. एक ऐसा परिधान है जो पूरे देश में प्रसिद्ध है

(क) सलवार कमीज (ख) कुर्ता सलवार (ग) साड़ी (घ) लहंगा

2. कॉकटेल साड़ी स्टाइल कब बांधा जाता है

(क) कॉकटेल पार्टी में (ख) दिन की पार्टी में

(ग) जन्मदिन की पार्टी में (घ) इनमें से कोई नहीं

3. साड़ी पहननापरिधानों में आता है

(क) पारंपरिक (ख) हिंदू

(ग) क व ख दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं

4. यदि आपके दुपट्टे पर भारी काम है तो आपके लिए.. अच्छा स्टाइल है

(क) फ्लोइंग दुपट्टा स्टाइल (ख) पिनअप स्टाइल

(ग) क व ख दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं

5. एयर होस्टेस साड़ी में कैसे दिखाई देते हैं

(क) पतलें (ख) बहुत अधिक मोटे

(ग) मोटे (घ) इनमें से कोई नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. साड़ी पहनने के कुछ सामान्य चरण बताइए?
2. सीधे उल्टे पल्ले की साड़ी किस तरीके से बांधी जाती है समझाइए?
3. V पल्लू स्टाइल की साड़ी किस तरीके से बांधी जाती है प्रकाश डालिए?

4 फ्लोइंग दुपट्टा स्टाइल को कब प्रयोग में लाया जाता है?

सत्र 7: मेकअप हटाने की विधियां

दैनिक जीवन में देखा जाता है, कि महिलाएं मेकअप बहुत पसंद करती है। लेकिन महिलाएं मेकअप हटाने पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाती। मेकअप ठीक से नहीं हटने से त्वचा में झुर्रियां, रैशेज हो जाते हैं । मेकअप को सही विधि से हटाना चाहिए इससे त्वचा का टेक्सचर खराब नहीं होता।

मेकअप हटाने के लाभ (Benefits of Removing makeup)

- मेकअप हटाने से त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं और त्वचा के श्वसन क्रिया में सुधार होता है।
- त्वचा में रैशेज तथा झुर्रियां से बचाव होता है।
- आंखों की सुरक्षा होती है।
- त्वचा में नेचुरल निखार उत्पन्न होता है और त्वचा स्वस्थ होती है।

त्वचा पर मेकअप के विपरीत प्रभाव (Harmful Effects of make-up on skin)

- ज्यादा मेकअप करने से त्वचा के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं।
- त्वचा पर झुर्रियां उत्पन्न होने लगती हैं।
- मेकअप से आंखों की दृष्टि पर दुष्प्रभाव पड़ता है ।
- बार-बार मेकअप करने से त्वचा का टेक्सचर खराब हो जाता है ।

मेकअप हटाने की विधियां (Makeup Removal Techniques Wipes वाइप्स)

वाइप्स से कंसीलर तथा आईशैडो को हटा सकते हैं। यह वाइप्स बाजार में आसानी से उपलब्ध होते हैं। यात्रा के समय फेस को फ्रेश रखने के लिए भी हम इसका उपयोग कर सकते हैं । ध्यान रहे वाइप्स अल्कोहल फ्री होना चाहिए क्योंकि यह त्वचा को ड्राई नहीं करते ।

टोनर का प्रयोग (Using a Toner)

मेकअप रिमूव करने में टोनर का उपयोग सबसे अधिक किया जाता है। टोनर के उपयोग से त्वचा साफ हो जाती है। टोनर का उपयोग करने के लिए टोनर को एक रुई में लगाकर चेहरे की त्वचा को हल्के से साफ करना चाहिए। हमेशा नॉन ड्राइंग और अल्कोहल फ्री टोनर का प्रयोग करना चाहिए। टोनर के प्रयोग से त्वचा की नमी बनी रहती है और त्वचा स्वस्थ रहती है।

मिसेलर वॉटर (Using micellar water)

यह एक तरीके का मेकअप रिमूवर है। मेकअप हटाने की यह सबसे आधुनिक विधि है जिसकी खोज अमेरिकी वैज्ञानिक पर्शियन ने की थी। इससे मेकअप अच्छी तरह साफ हो जाता है तथा यह प्रोडक्ट त्वचा को नमी प्रदान करता है। इसके उपयोग से त्वचा फ्रेश तथा ग्लोइंग दिखाई देती है । मिसेलर ज्यादातर ड्राई स्किन वाले ग्राहकों के लिए प्रयोग किया जाता है । मिसेलर मेकअप चेहरे की गंदगी को बहुत प्रभावित तरीके से हटाती है। मेकअप रिमूवर की कुछ बूंदें कॉटन पेड पर लगाकर त्वचा को साफ करने से मेकअप बहुत आसानी से निकल जाता है।

कोल्ड क्रीम (Using Cold Cream)

कोल्ड क्रीम मिनरल ऑयल, पानी तथा वैक्स से बनी होती है। इससे भी हम मेकअप रिमूव कर सकते हैं इससे त्वचा में नमी बनी रहती है।

क्लींजिंग ऑयल (Using Cleansing Oil)

क्लींजिंग ऑयल का प्रयोग हैवी मेकअप हटाने के लिए किया जाता है। क्लींजिंग ऑयल की कुछ बूंदें कॉटन पर लेकर चेहरे को साफ करें। मेकअप साफ करने के बाद चेहरे को हल्के गर्म पानी से धोएं।

मेकअप हटाने की कुछ प्राकृतिक विधियां (Natural Methods of Removing Make-up)

दूध - मेकअप चाहे हल्का हो या डार्क आप इसे दूध के द्वारा भी हटा सकते हैं। पहलें दूध को हाथ में लेकर हल्के से चेहरे पर लगाएं और फिर इसे कॉटन बॉल से साफ कर लें। इससे त्वचा में फ्रेशनेस रहती है।

नारियल तेल - मेकअप चाहे वाटरप्रूफ हो या सादा यह नारियल तेल से आसानी से निकल जाता है। नारियल तेल में कई सारे पोषक तत्व होते हैं जो त्वचा को पोषण देते हैं तथा मेकअप के दुष्प्रभाव से दूर रखते हैं।

मेकअप कैसे हटाएं (How to Remove Make-up)

- सबसे पहलें मेकअप रिमूवर से लिपस्टिक को साफ करें।
- उसके बाद आई मेकअप साफ करें।
- कॉटन पेड में थोड़ा सा मेकअप रिमूवर लेकर फेस को साफ करें।
- मेकअप रिमूवर से साफ करने के बाद भी हमें अच्छे से क्लींजर से पूरे फेस को साफ करना चाहिए
- उसके बाद हल्के गुनगुने पानी से पूरे फेस को अच्छे से धो लें ।
- अंत में जब पूरा मेकअप क्लीन हो जाए तो मॉइश्चराइजर लगाना ना भूलें इससे त्वचा में नमी बनी रहती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों का उत्तर दें

1. निम्न में से किसका उपयोग मेकअप रिमूव करने के लिए नहीं होता?

(क) एसीटोन (ख) टोनर (ग) मिसेलर वॉटर (घ) वेट वाइप्स

2. मेकअप करने से त्वचा के छिद्र हो जाते हैं ?

(क) बन्द (ख) मोटे (ग) कालें (घ) यह सभी

3. मेकअप से आंखों की दृष्टि पर .... प्रभाव पड़ता है

(क) अच्छा (ख) बुरा (ग) बहुत अच्छा (घ) उपरोक्त सभी

4. प्राकृतिक तरीके से मेकअप हटाया जा सकता है?

(क) दूध (ख) मेकअप रिमूवर (ग) क्लींजिंग मिल्क (घ) इनमें से कोई नहीं।

5. निम्न में से किसका उपयोग मेकअप हटाने के लिए नहीं करना चाहिए

(क) दूध (ख) अल्कोहल (ग) नारियल तेल (घ) क्रीम

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. मेकअप हटाने के दो प्राकृतिक तरीके बताइए?

2. मिसेलर वॉटर क्या है विस्तार से बताइए?

3. मेकअप हटाने के लाभ बताइए?

4 मेकअप सेट त्वचा पर होने वालें विपरीत प्रभाव के बारे में बताइए?

5. मेकअप रिमूवल तकनीक के नाम बताइए।

इकाई 1: सारांश (SUMMARY)

मेकअप सेवाएं

- इस इकाई में मुख्यत मेकअप आर्टिस्ट, मेकअप इंडस्ट्री और उसमे होने वाली चुनौतियों के बारे में जानकारी दी गईं है।
- इकाई में त्वचा के बारे में बताया गया है , जिसमें त्वचा के विभिन्न प्रकारों , स्किन टोन और उसके रख रखाव की जानकारी दी गईं है।
- इसमें मेकअप उत्पादों जैसे फाउंडेशन, ब्लश, आई शैडो, मसकारा, ब्लशर, आईलाइनर इत्यादि की विस्तृत जानकारी दी गईं है।
- मेकअप के उत्पादों की जानकारी के साथ साथ इसमें मेकअप करने की विधियों और उसके तरीकों के बारे में जानकारी भी शामिल की गई है। जिसमे हम हर तरह के उत्पादों को किस तरह प्रयोग में लायेंगे उसके बारे में जानकारी दी गईं है।
- हर व्यक्ति की त्वचा एक समान नहीं होती अर्थात स्किन टोन, अंडर टोन तथा कांप्लेक्शन हर व्यक्ति के अलग-अलग होते हैं। इसलिए इस यूनिट में रंग चक्र, बिंदी और साड़ी पहनने के तरीकों के बारे में जानकारी दी गईं है।
- रंग चक्र में हमने विभिन्न रंगों को समझा और रंगों के प्रकार के बारे में जाना।
- इस इकाई में हमने रंगों को अलग अलग रंग मिलाने पर किस प्रकार के रंग बनते हैं तथा उन्हें क्या कहते हैं इसके बारे में भी जाना।
- बिंदी हमारे मेकअप का एक अहम हिस्सा माना जाता है किंतु कौन सी बिंदी कब लगानी है ये जानना भी अतिआवश्यक है। इसलिए यूनिट में बिंदी तथा उसके प्रकारों एवम् प्रयोगों के बारे में बताया गया है।
- साड़ी हमारी परंपरागत वस्त्र है। साड़ी पहनने के तरीके हमारी संस्कृति, क्षेत्र व हमारी विचाधारा को प्रदर्शित करती है।
- इसलिए यूनिट के अंत में साड़ी पहनने के प्रकारों के बारे में विस्तृत जानकारी दी गईं है।
- जिस प्रकार मेकअप को सही तरीक़े से लगाना आवश्यक है उसी प्रकार उसे हटाना भी अति आवश्यक है। क्योंकि यदि हमने सही तरीके से मेकअप को नहीं हटाया तो यह हमारी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- इस इकाई में हमने मेकअप के दुष्प्रभाव के बारे में पढ़ा ।
- इस इकाई में हमने मेकअप हटाने की विधियां और उसमे प्रयोग होने वालें उत्पादों के बारे में जानकारी प्राप्त की।

चेहरे की सौंदर्य सेवाएं

अध्याय 2

आधुनिक युग में चेहरे की त्वचा का लुक और टैक्सचर को बेहतर बनाने के लिए सौंदर्य उत्पादों के साथ-साथ कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी (Cosmetic electrotherapy) का भी उपयोग किया जाता है। इस तकनीक को इलेक्ट्रिकल फेशियल स्किन ट्रीटमेंट भी कहा जाता है।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी तकनीक का उपयोग विभिन्न प्रकार के सौंदर्य उपचारों के लिए किया जाता है। इस तकनीक में त्वचा के माध्यम से थोड़ी मात्रा में इलेक्ट्रिकल करंट (low electric current) प्रवाहित किया जाता है। जब त्वचा में थोड़ी मात्रा में करंट प्रवाहित होती है, तो उसकी त्वचा पर कई प्रभाव पड़ते हैं; जैसे - मांसपेशी टोनिंग माइक्रोलिफ्टिंग, बनावट में सुधार आदि। इस तकनीक से सौंदर्य उत्पादों की प्रभावशीलता भी बढ़ जाती है। कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी निम्नलिखित प्रकार की होती है-

i. गैल्वेनिक ट्रीटमेंट (Galvanic Treatment)

ii. न्यूरो मस्कुलर इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन (NMES)

iii. माइक्रो-करंट इलेक्ट्रिकल न्यूरोमस्कुलर सिमुलेशन (MENS)

iv. हाई फ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट (High Frequency Treatment)

v. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट (Ultrasonic Exfoliation Treatment)

vi. हाइड्रा ट्रीटमेंट (Hydra Treatment)

इन सभी तकनीकों की कार्य-प्रणाली में थोड़ा-थोड़ा अंतर है।

सत्र 1: चेहरे को भाप देना (फेशियल स्ट्रीमिंग)

परिभाषा

प्राकृतिक रूप से चेहरे की सफाई के लिए भाप लेना (स्टीमिंग) एक उत्तम तथा लाभदायक विधि है। गर्म भाप त्वचा की छिद्रों से बैक्टीरिया, गंदगी तथा अन्य अशुद्धियों को हटाकर त्वचा की सतह को नरम बनाती है तथा यह परिसंचरण में सुधार करके आराम पहुंचाता है और सफाई के लिए छिद्रों को खोलता है।

कुछ समय तक चेहरे को भाप के संपर्क में रखना फेशियल स्टीमिंग कहलाता है। आजकल चेहरे को भाप देने के लिए कई उपकरणों का उपयोग किया जाता है, इन्हें फेशियल स्टीमर कहते है।

फेशियल स्टीमिंग के लाभ

1. भाप के संपर्क में आने से त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं और उनमें जमा गंदगी निकल जाती है।
2. स्टीमिंग से ब्लैकहेड्स नरम हो जाते हैं, इसलिए इन्हें त्वचा से आसानी से निकाला जा सकता है।
3. इससे बैक्टीरिया मर जाते है।
4. स्टीमिंग से अतिरिक्त सीबम हट जाता है।
5. इससे हमारी त्वचा को नमी मिलती है।
6. स्टीमिंग से त्वचा की मांसपेशियों को आराम मिलता है इससे चेहरे की थकान कम हो जाती है।
7. चेहरे में फंसे हुए मेकअप को बाहर निकालता है।
8. स्टीमिंग से त्वचा में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है इससे त्वचा अधिक मात्रा में कोलाजन तथा इलेस्टिन प्रोटीन का निर्माण करती है जिसके कारण त्वचा ग्लोइंग बनती है।

फेशियल स्टीमिंग की हानियां

1. ज्यादा स्ट्रीमिंग के उपयोग से त्वचा को नुकसान पहुँचता है।
2. अति संवेदनशील त्वचा पर स्टीमिंग का उपयोग नहीं करना चाहिए।
3. कभी कभी स्टीमिंग से त्वचा में खुजली और पपड़ी बनने की समस्या भी हो जाती है।
4. इससे आँखों में भी जलन की समस्या हो जाती है।
5. फेस पर अगर कील और मुँहासे हैं तो स्टीम से जलन और सूजन हो सकती है।

फेशियल स्टीमिंग के विपरीत संकेत

1. अति संवेदनशील त्वचा.
2. त्वचा में जलन, कट।
3. टूटी हुई कोशिका (Broken Capillary)

4. खुला घाव (open wound)
5. सक्रिय मुँहासे (Active acne)

भाप लेते समय ली जाने वाली सावधानियाँ

1. हमेशा विपरीत संकेतों की जाँच करें।
2. उपचार के दौरान कभी भी ग्राहक को अकेला न छोड़ें।
3. पानी की टंकी को कभी भी अधिक न भरें।
4. सुनिश्चित करें कि टंकी में आसुत जल हो।
5. क्लाइंट पर ट्रीटमेंट शुरू करने से पहलें पानी की गर्माहट पहलें अपने हाथ पर चेक करें।
6. भाप देते समय आँखों पर आई पैड का उपयोग करना चाहिए।

दूरी और समय(Distance and time)

परिपक्व और शुष्क त्वचा(Mature and dry skin) - 18” पर 2-3 मिनट

सामान्य त्वचा (Normal skin) - 15” पर 3-5 मिनट

तैलीय और मुंहासे वाली त्वचा(Oily and acne skin) - 12” पर 5-10 मिनट

भाप देने के लिए बेस (Base for steaming)

चेहरे को भाप किसी भी रूप में दी जाए तो उससे लाभ ही होगा। यदि हर्ब्स तथा ऑयल डाल के भाप का उपयोग किया जाए तो वह और अधिक लाभदायक होगा।

(i) **नल का पानी (Tap water)** – यह सबसे सस्ता तथा अच्छा विकल्प है। लेकिन जल कठोर या नमकीन नहीं होना चाहिए।

(ii) **आसुत जल (Distilled water)** -चेहरे को भाप देने के लिए यह जल सबसे अच्छा है। इसका उपयोग सभी प्रकार की त्वचा को भाप देने के लिए किया जा सकता है।

(iii) **टी (Tea)**- ब्यूटी टीस में स्किन के लिए एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व होते हैं। इनसे त्वचा का पोषण होता हैं। हर्बल टी भाप के लिए एक अच्छा बेस होता हैं।

(iv) **हर्ब्स (Herbs)**- हर्बल; जैसे – कैमोमिल, रोज़मेरी आदि हर्बस का त्वचा पर अच्छा प्रभाव पड़ता हैं।

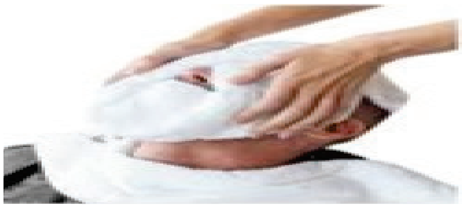
(v) **ऑयल (Oils)** – लैवेंडर, जेरेनियम, यूकेलिप्टस नारंगी आदि तैलों को भाप लेने वालें पानी में मिलाया जाए, तो त्वचा को नमी तथा पोषण मिलता है। स्टीमिंग वाटर में मिलाने वालें हर्बल तथा ऑयल का चुनाव ध्यानपूर्वक अपनी त्वचा की प्रकृति के आधार पर करना चाहिए।

चेहरे को भाप देने की प्रक्रिया अलग अलग माध्यम से की जाती हैं। इसका विवरण निम्नलिखित है।

गर्म पानी से चेहरे को भाप देने की प्रक्रिया

1. एक बर्तन में पानी को उबालें।
2. क्लींजर की सहायता से मेक-अप,गन्दगी, तेल व पसीने को हटाएँ।
3. चेहरे को साफ करने के लिए कठोर साबुन तथा स्क्रब का उपयोग न करें।
4. पानी में कुछ आवश्यक तेल और जड़ी-बूटियाँ (herbs) मिलाएँ।
5. अपने सिर को तौलिए से ढके तथा अपने चेहरे को बर्तन से लगभग दो फीट की दूरी पर रखें।
6. तौलिए को इस प्रकार सैट रखें कि भाप का चेहरे से संपर्क होता रहे।
7. लगभग 8-10 मिनट तक चेहरे को भाप दें।
8. भाप देने के बाद कुछ देर तक चेहरे को तौलिए से ढककर रखें।

गर्म तौलिए से चेहरे को भाप देने की प्रक्रिया



1. एक बर्तन में आवश्यक तेल और जड़ी बूटियों को डालकर पानी को गर्म करें।
2. अब एक छोटे तौलिए को हल्के गर्म पानी में सोक करें और फिर हल्के से निचोड़ दें।
3. अब आराम से लेट जाइए और गर्म तौलिए से पूरे चेहरे को अच्छे से ढकें।
4. चेहरे को 5 मिनट तक ढककर रखें।
5. आवश्यक हो तो इस क्रिया को एक बार दुबारा दोहराया जा सकता है।

फेशियल स्टीमर से चेहरे को भाप देने की प्रक्रिया

आजकल स्टीमिंग के लिए फेशियल स्टीमर का उपयोग किया जाता है। इसके उपयोग से पूरी क्रिया को कम समय में पूरा किया जा सकता है।

1. फेशियल स्टीमर के साथ दिए गए उपयोग संबंधी दिशा-निर्देशों पर ध्यान दें।
2. अपने सिर के बालों को अच्छे से बांध लें और चेहरे को एक्सफोलिएटिंग क्लींजर से साफ करें।
3. स्टीमर को चेहरे से एक फीट दूर रखते हुए त्वचा के अनुसार भाप दे।
4. इस क्रिया को 2-3 बार दोहराएँ।

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. भाप देने के लिए _____सबसे सस्ता तथा अच्छा माध्यम है लेकिन यह कठोर या नमकीन नहीं होना चाहिए?

   (क) नल का पानी (ख) आसुत जल (ग) टी (घ) उपरोक्त सभी

2. निम्न में से कौन सा कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी का प्रकार नहीं है?

   (क) NMES (ख) MENS (ग) PIN (घ) ये सभी

3. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी से क्या हो सकता है?

   (क) माइक्रो फेस लिफ्टिंग (ख) मांसपेशियों की टोनिंग

   (ग) बनावट में सुधार (घ) ये सभी

4. चेहरे पर स्टीम देते समय स्टीमर को कितनी दूरी पर रखना चाहिए?

   (क) 1 फीट (ख) 2 फीट (ग) 3 फीट (घ) कोई नहीं।

5. सामान्य त्वचा पर स्टीम कितनी देर के लिए दी जाती है?

   (क) 5-10 मिनट (ख) 3-5 मिनट (ग) 2-3 मिनट (घ) कोई नहीं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

1. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के प्रकार बताइए?
2. स्टीमिंग के लाभ और हानियाँ बताइए?
3. स्टीमिंग के दौरान दी जाने वाली सावधानियाँ बताएं?
4. फेशियल स्टीमिंग का अर्थ बताइए?
5. स्टीमिंग की प्रक्रिया का विस्तार में वर्णन करें?

सत्र 2: चेहरे की त्वचा का विद्युतीय उपचार (इलेक्ट्रो फेशियल)

परिचय

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी' जिसे 'इलेक्ट्रिकल फेशियल ट्रीटमेंट' भी कहा जाता है। इसमें सौंदर्य उपचारों की एक श्रृंखला शामिल है जिसमें विभिन्न चिकित्सीय और कॉस्मेटिक प्रभाव देने के लिए त्वचा में विद्युत धारा (Electric current) को उचित मात्रा में प्रवाहित किया जाता है। विद्युत धारा की सहायता से त्वचा की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है तथा यह विभिन्न त्वचा देखभाल उत्पाद की प्रभावशीलता में भी सुधार करता है।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी में बहुत कम मात्रा में करंट अप्लाई किया जाता है जिससे मांसपेशियाँ तथा त्वचा पर

सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे चेहरे का सौंदर्यीकरण होता है और त्वचा पर किसी प्रकार का विपरीत प्रभाव भी नहीं पड़ता है। अर्थात् हम कह सकते हैं इस तकनीक का अल्प मात्रा में उपयोग करके सौंदर्यीकरण में वृद्धि की जा सकती है।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के लाभ

1. बुढ़ापा आने की क्रिया (ageing process) धीमी हो जाती है।
2. सूर्य के प्रकाश के कारण त्वचा को होने वाला नुकसान (sun burn) कम होता है।
3. माइक्रो-फेशियल लिफ्टिंग की जा सकती है।
4. त्वचा के दाग-धब्बे कम हो जाते है।
5. त्वचा की रंगत में सुधार होता हैं।
6. चेहरे की त्वचा पर झुर्रियों व बारीक लाईने कम होती है।
7. चेहरे के सूक्ष्म बालों को स्थाई रूप से हटाया जा सकता है।
8. पिगमेंटेशन को ठीक किया जा सकता है।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के नुकसान

1. इलेक्ट्रिक करंट से त्वचा में जलन या इरिटेशन हो सकती है।
2. इलेक्ट्रिक करंट त्वचा में खुजली या पपड़ी का कारण बन सकता है।
3. इलेक्ट्रिक करंट से त्वचा की संवेदनशीलता में वृद्धि हो सकती है।
4. इलेक्ट्रिक करंट के दौरान इलेक्ट्रिक शॉक का खतरा होता है।
5. इलेक्ट्रिक करंट त्वचा की क्षति का कारण बन सकता है।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के प्रकार

i. गैल्वेनिक ट्रीटमेंट (Galvanic Treatment)
ii. न्यूरो मस्कुलर इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन (NMES)

iii. माइक्रो-करंट इलेक्ट्रिकल न्यूरोमस्कुलर सिमुलेशन (MENS)

iv. हाई फ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट (High Frequency Treatment)

v. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट (Ultrasonic Exfoliation Treatment)

vi. हाईड्रा ट्रीटमेंट (Hydra Treatment)

ग्राहक की आवश्यकता के आधार पर एक विशेष प्रकार के उपचार का चयन किया जाता है, इन सभी उपचारों में करंट का उपयोग किया जाता है लेकिन सभी के परिणाम भिन्न भिन्न होते हैं, कौन सी तकनीक का उपयोग कब करना है यह क्लाइंट की आवश्यकता पर निर्भर करता है। जिसका हम इस सत्र में विस्तार से वर्णन करेंगे।

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट (Galvanic Treatment)

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट एक प्रकार की कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी है जिसमें गैल्वेनिक करंट का उपयोग त्वचा की सेहत और सुंदरता में सुधार करने के लिए किया जाता है। यह ट्रीटमेंट त्वचा की गहरी परतों में जाकर कोशिकाओं को उत्तेजित करता है, जिससे त्वचा की सेहत में सुधार होता है। इस तकनीक का प्रयोग रोलर की सहायता से त्वचा पर विशेष प्रकार के जैल या सीरम लगाने के बाद किया जाता है। इसमें दो प्रोब होती हैं एक धनआवेशित और दूसरी ऋणावेशित (two probes-one with positive and second with negative charged)। पॉजीटीव प्रोब का उपयोग एसिड आधारित सिरम के साथ किया जाता है। इससे सूजन कम होती है तथा त्वचा छिद्रों का व्यास छोटा होता है नेगेटिव प्रोब का उपयोग बेसिक सिरम या जैल के साथ किया जाता है इससे त्वचा में रक्त प्रवाह बढ़ता है तथा नसें उत्तेजित होती है।

न्यूरो मस्कुलर इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन (NMES)

इस तकनीक का उपयोग बेजान त्वचा और कालें घेरे (Sluggish skin and dark circles) के ट्रीटमेंट के लिए किया जाता है। इस तकनीक से त्वचा में रक्त प्रवाह बढ़ता है तथा त्वचा में जमे टॉक्सिन रिमूव होते है। यह विधि चेहरे की त्वचा में पोषक तत्वों तथा ऑक्सीजन की पूर्ति करता है जिससे त्वचा ग्लोइंग दिखाई देती है।

माइक्रो-करंट इलेक्ट्रिकल न्यूरोमस्कुलर सिमुलेशन (MENS)

इस तकनीक का उपयोग चेहरे की बारीक रेखाएँ, झुर्रियाँ, संतुलन और चेहरे की आकृति को ऊपर उठाने (finelines, wrinkles, balancing and lifting face contours) के लिए किया जाता है। इससे त्वचा में रक्त प्रवाह बढ़ता है तथा सभी जैविक क्रियाओं की गति बढ़ जाती है।

हाई फ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट (High Frequency Treatment)

इस तकनीक का प्रयोग चेहरे पर हुए कील-मुहाँसे तथा फुंसियों को ठीक करने के लिए किया जाता है। साथ ही इसका उपयोग ढीली-ढाली त्वचा तथा झुर्रियों के उपचार के लिए भी किया जाता है इसमें उच्च आवृत्ति वालें विद्युत तरंगों का उपयोग करके त्वचा की सेहत और सुंदरता में सुधार करने के लिए किया जाता है। और ये जीवाणुओं तथा विषाणुओं को समाप्त कर संक्रमण को कम करती है। इससे त्वचा की बनावट (Skin Texture) में भी सुधार होता है।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट(Ultrasonic Exfoliation Treatment)

इस ट्रीटमेंट से त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर त्वचा को एक समान रंगत प्रदान करती है तथा परिसंचरण को उत्तेजित कर त्वचा को चिकना बनाता है। यह उपचार मोटी त्वचा के लिए उपयोगी माना जाता है। संवेदनशील त्वचा के लिए उपचार न करने की सलाह दी जाती है।

हाईड्रा ट्रीटमेंट(Hydra Treatment)

हाइड्रा फ़ेशियल ट्रीटमेंट एक त्वचा उपचार है जिसमें चेहरे को साफ़ करने, एक्सफ़ोलिएट करने, एक्सट्रैक्ट करने, और हाइड्रेट करने के लिए एक विशेष मशीन का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक तीन चरणीय प्रक्रिया हैः

1. सबसे पहले, चेहरे की त्वचा को एक्सफ़ोलिएट किया जाता है।
2. इसके बाद, त्वचा को साफ़ किया जाता है।
3. आखिर में, त्वचा पर पेप्टाइड्स और विटामिन लगाएं जाते हैं।

कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी से पहलें और इसके दौरान कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए। यह निम्नलिखित है :-

(i) इस विधि से करवाए गए उपचार को लगातार बिना गैप के करवाना चाहिए।

(ii) एक माह में कम-से-कम दो बार उपचार अवश्य करवाएं।

(iii) नमीयुक्त त्वचा पर इस तकनीक का प्रभाव बहुत जल्दी होता है, इसलिए अधिक मात्रा में जल का सेवन करें।

(iv) इस उपचार को निपुण ब्यूटी थेरेपिस्ट से ही करवाएँ।

(v) इस तकनीक के दौरान एक्सपर्ट की सलाह के बिना किसी क्रीम, जैल, साबुन आदि का उपयोग न करें।

इलेक्ट्रिक ब्रश (Electric Brush)

फेशियल क्लींजिंग इलेक्ट्रिक ब्रश का उपयोग चेहरे की गहरी सफाई के लिए किया जाता है ये ब्रश आज कल बहुत ज्यादा प्रचलित हो रहे हैं क्योंकि इससे त्वचा की गन्दगी को जड़ से निकाला जाता है इस ब्रश के अंदर एक घूमने वाला हेड होता है वह इलेक्ट्रिक टूथब्रश की तरह ही काम करता है। यह एक इलेक्ट्रिक मोटर की सहायता से घूमता है आज कल नॉर्मल फेशियल में भी इस ब्रश का उपयोग किया जाता है।

इलेक्ट्रिक ब्रश के लाभ

i. इलेक्ट्रिक ब्रश त्वचा से मृत कोशिकाओं को हटाती हैं।

ii. इसकी हल्की मालिश से चेहरे पर रक्त प्रवाह बढ़ता हैं।

iii. चेहरे की अच्छी व गहरी सफ़ाई हो जाती है।

iv. सफाई होने से त्वचा पोषक तत्वों को अच्छे से अवशोषित करती है।

v. मृत कोशिकाओं के हटने तथा सफाई होने से त्वचा का ग्लो बढ़ता है।

vi. त्वचा की टैक्सचर में सुधार तथा माँसपेशियां टोन होती है।

इलेक्ट्रिक ब्रश के नुकसान

1. इलेक्ट्रिक ब्रश महंगा होता है।

2. इलेक्ट्रिक ब्रश को मोटर की शक्ति की आवश्यकता होती है।
3. इससे त्वचा की संवेदनशीलता में वृद्धि हो जाती है।
4. त्वचा को क्षति भी हो सकती है।

इलेक्ट्रिक ब्रश के विपरीत संकेत (Contra-indications)

यह सौंदर्य उपचार सभी के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं। कुछ व्यक्तियों पर इनके विपरीत या दुष्प्रभाव हो सकते हैं। किसी भी उपचार के विपरीत प्रभावों को contra-indications कहते हैं।

i. यह तकनीक संवेदनशील त्वचा (senstive skin) के लिए उपयुक्त नहीं हैं।
ii. यदि त्वचा पर किसी भी तरह की एलर्जी है तो भी इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।
iii. जिनके फेस पर वैरिकाज नसों (varicose veins) की समस्या हैं इन्हें भी इस तकनीक का उपयोग नहीं करना चाहिए।

सही इलेक्ट्रिक ब्रश का चयन कैसे करें (How to Select a Right Electric Brush)

1. अच्छी गुणवत्ता की सॉफ्ट ब्रश का उपयोग करना चाहिए।
2. ब्रश के ब्रिस्सल लंबे तथा सिरे पर से लंबे होने चाहिए ताकि त्वचा पर किसी प्रकार का नुकसान न हो।
3. ब्रश वॉटरप्रुफ होना चाहिए।
4. ब्रश का उपयोग आसान होना चाहिए।

इलेक्ट्रिक फेशियल ब्रश का उपयोग कैसे करें (How to use Electric facial brush)

1. चेहरे को पानी से अच्छी तरह से धो लें।
2. चेहरे पर थोड़ा-सा फेशियल क्लींजर या जैल लगाएँ।
3. ब्रश का बटन चालू करें तथा ब्रश को धीरे-धीरे सर्कुलर मोशन में चेहरे पर घुमाएँ।
4. चेहरे के प्रत्येक स्थान पर बुश को कुछ सैकंड के लिए जरूर रखें ताकि वह अच्छे से साफ हो जाए।
5. उपचार के बाद चेहरे को अच्छे से धोएं तथा साफ तौलिये से सुखाएँ।

6. त्वचा को हाइड्रेट बनाने के लिए चेहरे पर क्रीम लगाएँ।

गैल्वेनिक इलेक्ट्रो फेशियल स्किन ट्रीटमेंट

गैल्वेनिक फ़ेशियल एक कॉस्मेटिक स्किनकेयर ट्रीटमेंट है, जिसमें त्वचा को फिर से जीवित करने के लिए कम वोल्टेज वालें विद्युत प्रवाह का इस्तेमाल किया जाता है. इसे गैल्वेनिक स्पा ट्रीटमेंट या गैल्वेनिक करंट स्किनकेयर भी कहा जाता है. यह एक गैर-सर्जिकल प्रक्रिया है. इस ट्रीटमेंट के ज़रिए त्वचा में गहराई तक सक्रिय तत्वों को पहुंचाया जाता है. इससे त्वचा की बनावट, रंगत, और समग्र रंग में सुधार होता है.

यह कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी की सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली तकनीक है यह तकनीक त्वचा टोन करती है। इसे आयन्स (Ionos) के नाम से भी जाना जाता है इसकी खोज Luigi Galvanic ने करी यही से इसका नाम galvanic पड़ा। यह डायरेक्ट करंट पर काम करती है। इस ट्रीटमेंट से जूस, खारा पानी, आयनीकृत जैल (juices, saline water, ionized gels) आदि को पेनिट्रेट किया जाता है।

गैल्वेनिक करंट उपचारित क्षेत्र पर उपयोग की जाने वाली ध्रुवता (नकारात्मक या सकारात्मक) के आधार पर दो अलग-अलग रासायनिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करती हैं। गैल्वेनिक करंट का उपयोग 2 तरीकों में किया जाता है।

1. आयंटोफोरेसिस (IONTOPHORESIS)
2. डिसइनक्रस्टेशन (DESINCRUSTATION)

आयंटोफोरेसिस (IONTOPHORESIS)

इस प्रक्रिया में इलेक्ट्रिक करंट का प्रयोग करते हुए गैल्वेनिक मशीन के पॉजिटिव और नेगेटिव पोल्स के द्वारा स्किन में पानी में घुलनशील उत्पाद प्रवेश किये जाते हैं इस उपचार को प्रभावी ढंग से काम करने के लिए

चेहरे पर लगाया जाने वाला उत्पाद पानी के समान चिकना होना चाहिए (तेल में पानी), क्योंकि पानी में तेल वाली क्रीम त्वचा पर एक तैलीय फिल्म छोड़ देगी, जो सक्रिय पदार्थों को त्वचा में प्रवेश करने से रोकती है। यह दाने वाली त्वचा को छोड़ कर बाकी सभी तरह की त्वचा पर चली जाती है यह आम तौर पर फेशियल के अंत में किया जाता है यह हमारी त्वचा से झुर्रियों को कम करना, मृत कोशिकाओं को हटाना, टैन कम करना, त्वचा को हाइड्रेट करना आदि काम करते है।

डिसइनक्रस्टेशन (DESINCRUSTATION)

इस प्रक्रिया में हेयर फॉलीकल में ऑयल डिपोजिट्स और ब्लैक हेड्स को नरम बनाया जाता है और उनको इमलसिफाई किया जाता है। इससे त्वचा की सतह पर सफाई की क्रिया होती है। यह तैलीय, समस्याग्रस्त या हल्के मुंहासे वाली त्वचा के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

प्रिंसिपल (principle) – Low of Polarity

यह इस सिद्धांत पर काम करता है जहां सामान आवेश(++) प्रतिकर्षित होते है और विपरीत आवेश(+-) आकर्षित होते है

- ++ पीछे हटाना (Repel)
- +- आकर्षित करना (Attract)

पोलेरिटी के इफेक्ट (effects of Polarity)

नकारात्मक ध्रुव(Negative Pole) (- कैथोड)	धनात्मक ध्रुव(Positive Pole) (+एनोड)
इसको 3 मिनट इस्तेमाल करना है	इसको 2 मिनट इस्तेमाल करना है
क्षारीय प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है	अम्लीय प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है
ऊतकों को नरम बनाता है	ऊतकों को कठोर और मजबूत बनाता है
रक्त आपूर्ति बढ़ाता है	रक्त की आपूर्ति कम करता है
तंत्रिका अंत को उत्तेजित करता है	तंत्रिका अंत को शांत करता है
छिद्र शिथिल हो जाते हैं	छिद्र कस जाते हैं
इसकी गहरी सफाई क्रिया के कारण त्वचा की स्थिति में समग्र सुधार।	इसके प्रभाव के कारण त्वचा का संपूर्ण निखार।

इस मशीन में दो तरह की रॉड होती है।

1. **मेटल रॉड (Metal rod)**– इस रॉड को क्लाइंट के हाथ में कॉटन लपेट के पकड़ाया जाता है।यह इन एक्टिव रॉड होती हैं

2. **कार्बन रॉड (Carbon rod)** – कार्बन रॉड वह है जिसमें इलेक्ट्रोड फिक्स होता है इसका उपयोग क्लाइंट के चेहरे पर किया जाता है।

त्वचा के प्रकार के अनुसार जूस

- तैलीय त्वचा के लिए (for oily skin) – potato, orange juice
- रूखी त्वचा के लिए (for dry skin) – milk, banana, papaya
- मिश्रित त्वचा (for combination skin) – Cucumber Juice

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के लाभ

i. यह त्वचा की अच्छे से सफ़ाई करता है।

ii. त्वचा में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

iii. झुर्रियाँ और रेखाएँ कम होती है।

iv. त्वचा की देखभाल वालें उत्पाद ज्यादा अच्छा प्रभाव दिखाते हैं।

v. त्वचा सुदंर चमकदार तथा टाईट बनाती है।

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के नुकसान

i. त्वचा में जलन या इरिटेशन

ii. त्वचा में खुजली या पपड़ी

iii. त्वचा की संवेदनशीलता में वृद्धि

iv. इलेक्ट्रिक शॉक का खतरा

v. त्वचा की क्षति

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के विपरीत संकेत

- अति संवेदनशील त्वचा
- त्वचा रोग, संक्रमण
- कट व सूजन
- पेसमेकर
- मिर्गी, मधुमेह रोगी
- गर्भावस्था
- अत्यधिक घबराया हुआ ग्राहक
- बहुत शुष्क, परिपक्व स्किन

गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के समय ली जाने वाली सावधानियां

1. विपरीत संकेतों की जांच करें।
2. सुनिश्चित करें कि मशीन अच्छी स्थिति में काम कर रही है।
3. ग्राहक और स्वयं के सभी आभूषण उतार लें।
4. सही उत्पाद का चयन करें.
5. जब तक इलेक्ट्रोड त्वचा की सतह के संपर्क में न आ जाए, तब तक धारा को कभी न बढ़ाएं।
6. ग्राहक को महसूस होने वालें अनुभव के बारे में बताएं।

7. जब ट्रीटमेंट शुरू करते है तो इलेक्ट्रोड को स्किन पर रख कर करंट को कम रखना चाहिए और धीरे धीरे इसको बढ़ाना चाहिए।

8. ग्राहक को पूरे चेहरे पर चुभन जैसा अहसास हो सकता है और मुंह में धातु जैसा स्वाद भी आ सकता है। अगर जलन जैसा अहसास हो तो करंट को तुरंत कम कर देना चाहिए।

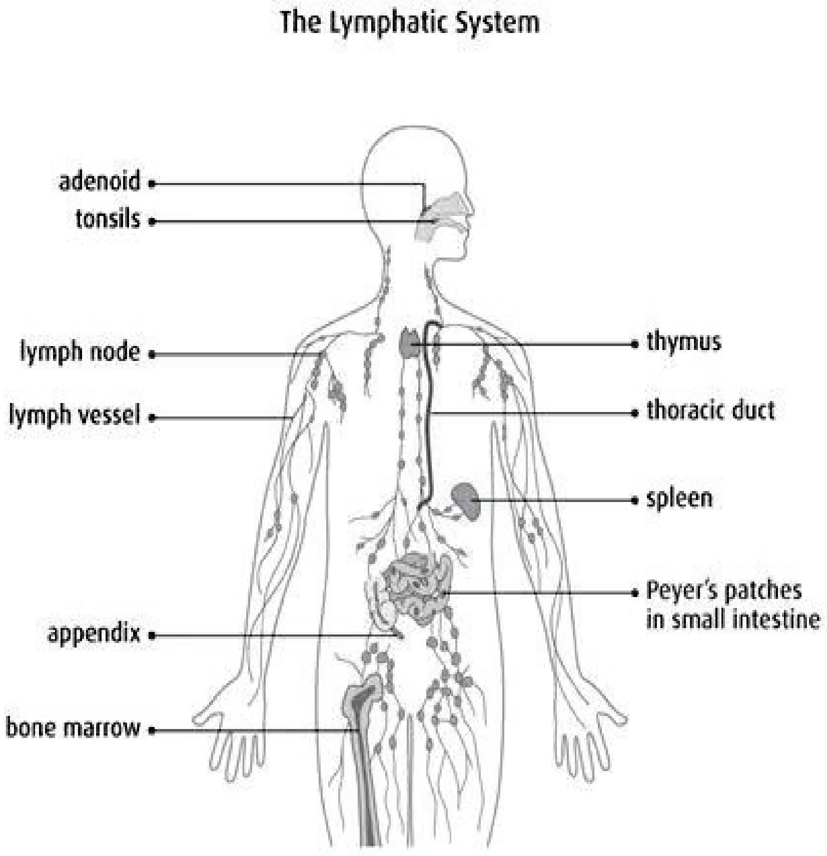
9. धनात्मक(+) और ऋणात्मक(-) दोनों ध्रुव एक दूसरे के संपर्क में नहीं आने चाहिए।

10. किसी एक क्षेत्र पर बहुत अधिक समय तक विद्युत धारा को केंद्रित करके त्वचा को अत्यधिक उत्तेजित होने से बचाएं।

11. जब मशीन चालू हो तो इलेक्ट्रोड को त्वचा से न हटाएं।

लसीका जल निकासी चेहरे की मशीन (Lymphatic drainage facial machine)

लसीका तंत्र (Lymphatic system)

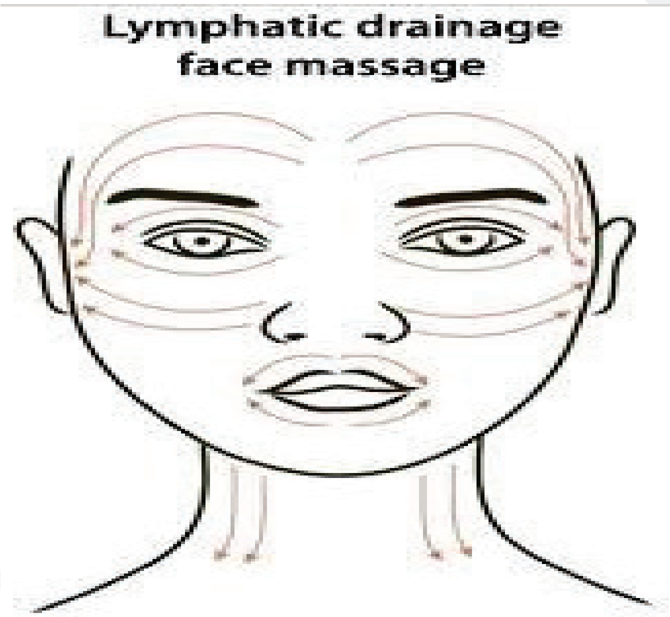

The Lymphatic System
adenoid
tonsils
lymph node
lymph vessel
appendix
bone marrow
thymus
thoracic duct
spleen
Peyer's patches in small intestine

लसीका तंत्र रक्त तंत्र से बहुत करीब से जुड़ा हुआ है और इसे इसका पूरक माना जा सकता है। इसका प्राथमिक कार्य बैक्टीरिया को निकालना है, जिससे संक्रमण को रोका जा सके। लसीका तंत्र में तरल लसीका, लसीका वाहिकाएँ और लसीका ग्रंथियाँ (ग्रंथियाँ) शामिल हैं।

लसीका(Lymph)

लसीका एक भूरे रंग का क्षारीय तरल पदार्थ है जिसमें पानी, सफेद रक्त वाहिकाएँ, प्रोटीन और बैक्टीरिया होते हैं। लसीका रक्त प्लाज्मा से प्राप्त होता है, जो कोशिकाओं की दीवारों से होकर फ़िल्टर होता है। लसीका की संरचना रक्त के समान होती है, लेकिन इसमें ऑक्सीजन कम होती है और उपलब्ध ऑक्सीजन भी कम होती है। लसीका केवल एक दिशा में यात्रा करता है।

लसीका जल निकासी (Lymphatic Drainage)



चेहरे की मालिश लिम्फ द्रव के इस प्रवाह में सहायता करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिससे लिम्फ में परिवहन किए गए अपशिष्ट उत्पादों को बेहतर तरीके से हटाने में मदद मिलती है, मालिश करते समय हाथों का उपयोग लिम्फ को निकटतम लिम्फ नोड की ओर मोड़ने के लिए किया जाता है यह अपशिष्ट उत्पादों को तेजी से हटाने में प्रोत्साहित करता है। विभिन्न लिम्फ नोड्स सिर और गर्दन के लिम्फ को बाहर निकालते हैं।

लसीका तंत्र (Lymphatic system) मशीन के फायदे:

1. लिंफैटिक सिस्टम को उत्तेजित करता है।
2. लिंफैटिक ड्रेनेज को बढ़ावा देता है।

3. शरीर के विषाक्त पदार्थों को निकालता है।
4. स्वास्थ्य और सौंदर्य में सुधार करता है।
5. त्वचा की सेहत में सुधार करता है।
6. इससे मुंहासों का उपचार किया जाता है।
7. विभिन्न अंगों की सूजन कम होती है।
8. इससे हमारे परिसंचरण तंत्र में सुधार होता है।

लसीका तंत्र (Lymphatic system) मशीन के नुकसान

1. बैक्टीरिया तथा वायरस से अत्यधिक सूजन हो सकती है।
2. कैंसर फैलने का खतरा हो सकता है।
3. चेहरे पर रक्त के थक्के (blood clots) बन सकते है।
4. लसीका ग्रंथियों में सूजन (swelling) हो सकती है।
5. त्वचा पर एलर्जी हो सकती है।

लसीका तंत्र (Lymphatic system) मशीन के विपरीत संकेत

1. हृदय रोग
2. रक्तचाप (Blood pressure)
3. गर्भावस्था
4. कैंसर
5. त्वचा की समस्याएं

लसीका जल निकासी चेहरे की मशीन का उपयोग कैसे करें?

1. त्वचा की गहरी सफाई करें।
2. डायमंड माइक्रोडर्माब्रेशन तकनीक का उपयोग करके ऊपरी परत की मृत त्वचा कोशिकाओं को हटा दें।

3. स्टीमर का उपयोग करके त्वचा को भाप दें। इस प्रक्रिया से रोमछिद्र खुल जाते हैं।
4. इलाज के लिए मशीन तैयार करें, नरम ग्रिपिंग तकनीक का उपयोग करके फ्लशिंग को उत्तेजित करें। एक ही समय में दबाव और स्ट्रोक लगाएँ।
5. त्वचा पर हायल्यूरोनिक एसिड का उपयोग करके मालिश करें। सीरम त्वचा को पोषण और नमी देता है।
6. एक विशेष फेस मास्क के साथ लेट जाएं और आराम करें।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट

यह ट्रीटमेंट एक प्रकार की सौंदर्य चिकित्सा है जिसमें अल्ट्रासाउंड तरंगों का उपयोग त्वचा की गहरी परतों में जाकर कोशिकाओं को उत्तेजित करने और त्वचा की सेहत में सुधार करने के लिए किया जाता है। यह ट्रीटमेंट त्वचा को स्वस्थ, सुंदर और चमकदार बनाने में मदद करता है। इसे माइक्रोडर्माब्रेशन के नाम से भी जाना जाता है।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट के फायदे:

1. त्वचा की गहरी परतों में जाकर कोशिकाओं को उत्तेजित करता है।
2. त्वचा की सेहत में सुधार करता है।
3. त्वचा को स्वस्थ, सुंदर और चमकदार बनाता है।
4. त्वचा की झुर्रियां कम करता है।
5. त्वचा की रंगत में सुधार करता है।
6. त्वचा की संवेदनशीलता में कमी करता है।
7. त्वचा की कोशिकाओं को उत्तेजित करने में मदद करता है।
8. त्वचा की गहरी सफाई के लिए उपयुक्त है।
9. त्वचा से मोटापा कम होता है।
10. त्वचा पर किसी प्रकार का कट नहीं लगाना पड़ता है।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट के नुकसान

1. इसका ट्रीटमेंट महंगा हो सकता है।
2. इसका उपयोग करना मुश्किल हो सकता है।
3. कुछ लोगों को इसके प्रभाव से परेशानी हो सकती है।

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट के विपरीत संकेत

- त्वचा की संवेदनशीलता
- त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण
- खुलें घाव
- रक्तचाप(BP)
- किसी प्रकार की शल्य चिकित्सा(Surgery)

अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन चेहरे की मशीन का उपयोग कैसे करें?

1. त्वचा की मृत कोशिकाओं को ढीला करने के लिए त्वचा पर पानी का घोल लगाएं।
2. अल्ट्रासोनिक रूप से सक्रिय स्पैचुला का उपयोग करके, शुष्क तत्व कोशिकाओं का त्वचा से हटा दें।
3. इस प्रक्रिया में पानी का घोल त्वचा में गहराई तक चला जाता है और नई कोशिकाओं को हाइड्रेट करता है।
4. क्रिया पूरी होने के बाद चेहरे पर क्रीम लगाएं जिससे चेहरे पर नमी न हो।

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. चेहरे की डीप क्लींजिंग के लिए कौन सा टूल उपयोग में आता है?

   (क) कॉटन ब्रश (ख) इलेक्ट्रिक ब्रश

   (ग) फाउंडेशन ब्रश (घ) कोई नहीं।

2. गैल्वेनिक ट्रीटमेंट से पहलें ऐसिडिक घोल क्यों लगाया जाता है?

   (क) त्वचा के रोम छिद्र बंद करने के लिए (ख) त्वचा के रोम छिद्र खोलने के लिए

   (ग) ब्लॉक सर्कुलेशन कम करने के लिए (घ) उपरोक्त सभी।

3. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन का उपयोग ____त्वचा के लिए किया जाता है।

(क) लचीली (ख) पतली (ग) मोटी (घ) शुष्क

4. लिंफैटिक ड्रेनेज फेशियल मशीन _____में सहायता करती है।

(क) परिसंचरण(Circulation) में सुधार (ख) सूजन कम करने

(ग) जमाव कम करने (घ) ये सभी।

5. सिरम त्वचा को ____तथा नमी प्रदान करता है।

(क) पोषण (ख) मसाज (ग) फैट (घ) कोई नहीं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

1. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के प्रकार बताओ?
2. इलेक्ट्रिक ब्रश के लाभ और हानियाँ बताइए?
3. गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के विपरीत संकेत का वर्णन करो?
4. लसीका तंत्र (Lymphatic system) का क्या अर्थ हैं?
5. अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट क्या है इसके लाभ बताओ?

इकाई 2 : सारांश (SUMMARY)

चेहरे की सौंदर्य सेवाएं

- इस इकाई में हमने चेहरे में होने वालें विद्युत उपचार जैसे इलेक्ट्रो फेशियल के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- इलेक्ट्रो फेशियल को कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी भी बोलते हैं इस यूनिट में हमने कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के लाभ एवं उससे होने वालें नुकसानों के बारे में जानकारी प्राप्त की ।
- साथ ही साथ हमने इस यूनिट में कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के प्रकारों जैसे गैल्वेनिक ट्रीटमेंट, न्यूरोमस्कुलर, इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन, माइक्रो करंट, इलेक्ट्रिकल न्यूरोमस्कुलर सिमुलेशन, हाई फ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट, अल्ट्रासोनिक ट्रीटमेंट इत्यादि के बारे में पढ़ा ।
- इस यूनिट में कॉस्मेटिक थेरेपी से पहलें और कॉस्मेटिक थेरेपी करने के दौरान ध्यान रखने वाली बातों के बारे में भी जानकारी प्राप्त की।

- इस यूनिट में इलेक्ट्रिक ब्रश व इलेक्ट्रिक ब्रश के लाभ एवं उसके नुकसान तथा उससे होने वालें विपरीत संकेतों के बारे में भी जानकारी दी गई है।
- इस यूनिट में हमने गैल्वेनिक इलेक्ट्रोप्लेसियल ट्रीटमेंट के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की तथा गैल्वेनिक ट्रीटमेंट के लाभ नुकसान एवं उसमें बरतने वाली सावधानियां के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- इकाई में अल्ट्रासोनिक एक्सफोलिएशन ट्रीटमेंट के फायदे नुकसान तथा उसका प्रयोग हमें किस प्रकार दैनिक जीवन में करना है उसके बारे में भी जानकारी प्राप्त की।

सैलून रिसेप्शन ड्यूटीस

अध्याय 3

परिचय

सैलून रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियों में ग्राहकों के आगमन पर उनका अभिवादन करना, फोन, ईमेल या व्यक्तिगत रूप से सेवाओं के बारे में ग्राहकों के सवालों का जवाब देना और लेनदेन संसाधित करना शामिल है।

- नियुक्तियाँ बुक करें और रजिस्टर बनाए रखें।
- सेवाओं के संबंध में आवश्यक जानकारी इकट्ठा करें।
- ग्राहकों को संभालना और उनकी जरूरतों को कुशलतापूर्वक पूरा करना।
- ग्राहकों के प्रति पेशेवर रवैया और सुखद व्यवहार बनाए रखें।
- रिसेप्शन और आस-पास के क्षेत्र को साफ सुथरा रखें।
- सही फाइलिंग और भंडारण का पालन करें।
- नगद, कार्ड, ऑनलाइन आदि सभी रूपों में भुगतान की प्रक्रिया करें।
- मैन्युअल और कम्प्यूटरीकृत का उपयोग करके बिल तैयार करें।

सैलून रिसेप्शनिस्ट का परिचय

- एक क्लाइंट का सबसे पहले स्वागत सैलून रिसेप्शनिस्ट द्वारा होता है।
- सैलून रिसेप्शनिस्ट एक सैलून की इमेज को प्रस्तुत करने में योगदान देती हैं।
- सैलून रिसेप्शनिस्ट को क्लाइंट से मुस्कुराकर वह अच्छे से बात करनी चाहिए ताकि क्लाइंट सहज महसूस कर सके।
- सैलून रिसेप्शनिस्ट का काम क्लाइंट की सर्विस की तारीख को लिखना पूरे ट्रीटमेंट की फीस का हिसाब सालों का रखरखाव क्लाइंट के प्रश्नों का जवाब आदि से होता है।

रिसेप्शनिस्ट विशेषताएं

- सैलून रिसेप्शनिस्ट का व्यक्तित्व फ्रेंडली होना चाहिए ताकि क्लाइंट को जानकारी जानने में संकोच न हो।
- सैलून रिसेप्शनिस्ट को सैलून के सभी सर्विस के बारे में पता होना चाहिए।

सैलून रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियां

- फोन कॉल का जवाब देना।
- ट्रीटमेंट की तारीख व समय निश्चित करना।
- पैसे से संबंधित रखरखाव।
- क्लाइंट का स्वागत करना।
- क्लाइंट के प्रश्नों का जवाब देना।

सैलून रिसेप्शनिस्ट की पर्सनल ग्रूमिंग

- एक सैलून रिसेप्शनिस्ट के लिए पर्सनल ग्रूमिंग बहुत जरूरी है क्योंकि इससे क्लाइंट पर सैलून का प्रभाव अच्छा पड़ता है।
- क्लाइंट पर पॉजिटिव प्रभाव पड़ता है।

ध्यान रखने वाली बातें

- सैलून रिसेप्शन साफ सुथरा व स्वच्छ होना चाहिए।
- चेहरे पर नेचुरल मेकअप होना चाहिए।
- बाल और नाखुन ठीक से साफ सुथरे होने चाहिए।
- शरीर पर हल्की खुशबू वालें उत्पाद का उपयोग करना चाहिए।
- साफ कपड़े और जूते पहनने चाहिए।

सत्र 1:ग्राहक की देखभाल

सैलून रिसेप्शनिस्ट का महत्वपूर्ण कार्य होता है की फोन कॉल को रिसीव करना व क्लाइंट के प्रश्नों का जवाब देना क्लाइंट की अपॉइंटमेंट बुक करना आदि इन सबके लिए एक पॉजिटिव व्यक्ति होना चाहिए।

अपॉइंटमेंट बुक कैसे करें?

सैलून रिसेप्शनिस्ट का काम है कि अपॉइंटमेंट बुक करना क्लाइंट को उनके ट्रीटमेंट का समय बताना आदि।

रिकॉर्डिंग मीडियम

- अपॉइंटमेंट के लिए रजिस्टर में लिखना या कंप्यूटर में बुक करना।
- सैलून के अपॉइंटमेंट की हार्ड कॉपी रखना जरूरी है।
- क्लाइंट की पहलें की सभी जानकारी रजिस्टर में होनी चाहिए।

टेलीफ़ोन कॉल्स को कैसे हैंडल करें।

- सैलून रिसेप्शनिस्ट को कॉल्स का जवाब सही तरीके से देना चाहिए।
- अपना संयम बनाए रखें।
- क्लाइंट की बातों को ध्यान से सुने।
- क्लाइंट को आपसे बात करने में सहजता लगनी चाहिए।

अपाइंटमेंट का ब्यौरा

- **स्टेप-1** – क्लाइंट की जानकारी लेने के बाद उनके द्वारा लिए गए ट्रीटमेंट की जानकारी देना तथा उसे रजिस्टर में लिखना । क्लाइंट के ट्रीटमेंट की तारीख व समय लिखना।
- **स्टेप 2** – क्लाइंट की जानकारी रजिस्टर या कंप्यूटर में लिखना।
- **स्टेप 3** – क्लाइंट की बुकिंग उनके ट्रीटमेंट में लगने वालें टाइम के आधार पर करें।
- **स्टेप 4** – अगर क्लाइंट के लिए टाइम नहीं मिल रहा है तो क्लाइंट को आराम से समझाएं और दूसरा टाइम देने का सुझाव दें।

क्लाइंट को कैसे हैंडल करें

- क्लाइंट को सबसे पहलें अच्छे से वेलकम करें।
- क्लाइंट की बात सर्विस प्रोवाइडर से कराए।
- अगर ट्रीटमेंट में देरी हो रही है तो क्लाइंट को चाय कॉफी या ठंडा ऑफर करें।

- वेटिंग एरिया अच्छे से सजा होना चाहिए। क्लाइंट जब अपनी ट्रीटमेंट की प्रतीक्षा कर रहा हो तो वहाँ पढ़ने के लिए मैगजीन व अखबार होना चाहिए।
- स्पेशल गेस्ट या नॉन बुकिंग वालें क्लाइंट को भी अच्छे से व्यवहार करें।
- ईमेल का जवाब प्रोटोकॉल के अनुसार दे।
- क्लाइंट की जानकारी किसी बाहरी व्यक्ति को ना दे।
- अगर बुकिंग गलत है या सर्विस में देरी हो रही है तो क्लाइंट से माफी मांगे।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें

1. रिसेप्शन एरिया में सबसे पहलें ग्राहकों का ध्यान किस पर जाता है?

(क) कुर्सियाँ (ख) सजावट (ग) रिसेप्शनिस्ट (घ) काउंटर

2. रिसेप्शनिस्ट का मुख्य कार्य क्या होता है?

(क) ग्राहकों को सेवा देना (ख) अपॉइंटमेंट्स बुक करना

(ग) उत्पाद बेचना (घ) सभी विकल्प सही हैं

3. रिसेप्शन एरिया में आरामदायक माहौल के लिए कौन सा तत्व महत्वपूर्ण है?

(क) रोशनी (ख) संगीत (ग) फर्नीचर (घ) ऊपर दिए गए सभी

4. रिसेप्शन एरिया में ग्राहकों की सुविधा के लिए क्या होना चाहिए?

(क) पानी की बोतल (ख) मेगजीन (ग) वाई-फाई (घ) सभी विकल्प सही हैं

5. रिसेप्शन एरिया का डिज़ाइन किस पर निर्भर करता है?

(क) बजट (ख) स्थान (ग) ग्राहक की प्राथमिकताएँ (घ) सभी विकल्प सही हैं

प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. रिसेप्शनिस्ट टेलिफोन कॉल्स को कैसे हैंडल करे?

2. अपॉइंटमेंट कैसे बुक करें?
3. सैलून रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियां बताएं
4. सैलून रिसेप्शनिस्ट को पर्सनल ग्रूमिंग की क्यों जरूरत है
5. क्लाइंट के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए?

सत्र 2 स्वागत क्षेत्र का प्रबंधन

रिसेप्शन एरिया का रखरखाव

जब कोई भावी ग्राहक आपके प्रतिष्ठान में प्रवेश करता है तो वह आम तौर पर पहली चीज़ रिसेप्शन क्षेत्र देखता है, यह सुनिश्चित करना कि यह उनके लिए एक अच्छा अनुभव है, व्यवसाय को दोहराने की कुंजी है। एक साफ-सुथरा रिसेप्शन क्षेत्र कर्मचारियों का मनोबल भी बढ़ा सकता है, चिंता को शांत करने में मदद कर सकता है और उत्पादन प्रवाह को भी बढ़ा सकता है। इस सत्र में रिसेप्शन एरिया के रखरखाव के बारे में विद्यार्थी जानेंगे।

फ्रंट डेस्क (Front Desk)

यह क्षेत्र क्लाइंट पर सैलून के बारे में पहला प्रभाव डालता है।

- फ्रंट डेस्क क्षेत्र में क्लाइंट के बैठने के लिए जगह होनी चाहिए।
- क्लाइंट का सामान रखने के लिए अलग रूम होना चाहिए जहाँ क्लाइंट अपना सामान रख सके।
- फ्रंट डेस्क क्षेत्र साफ सुथरा होना चाहिए।
- क्लाइंट के लिए पानी, चाय, कॉफी की व्यवस्था होनी चाहिए।

रिटेल क्षेत्र (Retail Area)

- रिटेल क्षेत्र में प्रोडक्ट्स लगे होते हैं जो सैलून में इस्तेमाल किये जाते हैं।
- क्लाइंट को किसी प्रॉडक्ट के बारे में जानकारी चाहिए या कोई प्रॉडक्ट खरीदना हो तो वह खरीद सकें।
- प्रोडक्ट्स को ज़्यादा फैंसी ढंग से रखना नहीं चाहिए ताकि क्लाइंट को प्रोडक्ट्स के बारे में पूछने पर असहज ना लगे।

स्टोरेज क्षेत्र (Storage Area)

- स्टोरेज क्षेत्र में फाइल के रिकॉर्ड रखे जाते हैं।
- सारे रिकॉर्ड सही ढंग से रखे होने चाहिए और अप टू डेट होने चाहिए।

वेटिंग क्षेत्र (Waiting Area)

- यह क्षेत्र क्लाइंट के रेस्ट करने के काम आता है कभी-कभी सैलून स्टाफ भी बैठ सकते हैं अगर क्लाइंट नहीं है।
- यहाँ मैगजीन वह अखबार रखे होने चाहिए। टी कॉफी मशीन लगी होनी चाहिए तथा क्लाइंट को समय-समय पर पानी के लिए पूछना चाहिए।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें

1. रिसेप्शन क्षेत्र में सबसे पहलें ग्राहकों का ध्यान किस पर जाता है?

   (क) कुर्सियाँ (ख) सजावट (ग) रिसेप्शनिस्ट (घ) काउंटर

2. रिसेप्शनिस्ट का मुख्य कार्य क्या होता है?

   (क) ग्राहकों को सेवा देना (ख) अपॉइंटमेंट्स बुक करना

   (ग) उत्पाद बेचना (घ) सभी विकल्प सही हैं

3. रिसेप्शन क्षेत्र में आरामदायक माहौल के लिए कौन सा तत्व महत्वपूर्ण है?

   (क) रोशनी (ख) संगीत (ग) फर्नीचर (घ) ऊपर दिए गए सभी

4. रिसेप्शन क्षेत्र में ग्राहकों की सुविधा के लिए क्या होना चाहिए?

   (क) पानी की बोतल (ख) मेगजीन (ग) वाई-फाई (घ) सभी विकल्प सही हैं

5. रिसेप्शन क्षेत्र का डिजाइन किस पर निर्भर करता है?

   (क) बजट (ख) स्थान

   (ग) ग्राहक की प्राथमिकताएँ (घ) सभी विकल्प सही हैं

प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. सैलून में रिटेल क्षेत्र का महत्व क्या है?
2. वेटिंग क्षेत्र में कौन-कौन सा सामान रखना चाहिए?
3. रिसेप्शन क्षेत्र का महत्व क्या है?
4. रिसेप्शन क्षेत्र में सुरक्षा का ध्यान कैसे रखा जाए?
5. रिसेप्शन क्षेत्र को कैसे सजाया जाए?

सत्र 3: भुगतान की प्रक्रिया (Payment processing)

भुगतान प्रक्रिया, भुगतानकर्ता और आदाता के बीच सुरक्षित रूप से धन हस्तांतरित करने की प्रक्रिया है. यह किसी भी बिक्री प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है और यह सुनिश्चित करता है कि भुगतान सुरक्षित और सही तरीके से किया जाए. पेमेंट प्रोसेसिंग में कई तरह के लेन-देन शामिल होते हैं, जैसे कि क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड, इलेक्ट्रॉनिक फ़ंड ट्रांसफ़र (EFT), मोबाइल भुगतान, डिजिटल वॉलेट, और कैश।

भुगतान की प्रक्रिया के निम्नलिखित प्रकार हैः–

- कैश
- क्रेडिट कार्ड
- डेबिट कार्ड
- आधा कैश / आधा डेबिट कार्ड
- लॉयल्टी कार्ड
- गिफ्ट वाउचर
- ऑनलाइन भुगतान

कैश (Cash)

सैलून के कैश बॉक्स में खुलें पैसे रखे होने चाहिए जैसे 100,50,10 आदि ताकि क्लाइंट को कैश देते वक्त असुविधा न हो। सही तरीके से बिल को बनाना चाहिए वह हाथ से बना हो या कंप्यूटर द्वारा बनाया गया हो।

लॉयल्टी कार्ड(Loyalty Card)

यह क्लाइंट के लिए बनाया जाता है ताकि वह अगली बार भी सर्विस लेने आए इसके लिए आपको सर्विस अच्छी देनी होती है इसी तरह मेंबरशिप कार्ड भी होता है।

गिफ्ट वाउचर(Gift Voucher)

रिसेप्शनिस्ट को गिफ्ट वाउचर बेचने और लागू करने के लिए सैलून प्रकिया पता होनी चाहिए।

भुगतान करते समय की सावधानियां

- बिल को लेकर क्लाइंट के प्रश्नों के जवाब रिसेप्शनिस्ट को पता होनी चाहिए।
- अगर कोई सही नोट बिलिंग के समय नहीं देता है तो आपको क्लाइंट को आराम से मना करना चाहिए।
- अगर क्लाइंट गुस्से में है और वह सही जवाब नहीं दे रहा है या क्लाइंट के कार्ड से भुगतान नहीं हो रहा है तो रिसेप्शनिस्ट को सैलून मैनेजर के पास जाना चाहिए।
- रिसेप्शनिस्ट को स्वाइप मशीन चलानी आनी चाहिए।
- आपको बिल को सही तरीके से हिसाब से बनाना आना चाहिए और दिन भर की रिसिप्ट अपने सीनियर को जमा करनी चाहिए।
- ग्राहक भुगतान लेनदेन पासवर्ड किसी को न बताएं।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें

1. सैलून में पेमेंट करने के लिए निम्नलिखित में से विकल्प नहीं है?

(क) नकद (ख) क्रेडिट/डेबिट कार्ड (ग) ऑनलाइन पेमेंट (घ) ऑफर

2. सैलून में ऑनलाइन पेमेंट करने के लिए कौनसा विकल्प उपयोग किया जा सकता है?

(क) पेटीएम (ख) गूगल पे (ग) फोन पे (घ) सभी उपरोक्त

3. सैलून में पेमेंट करने के लिए कौनसा विकल्प सबसे तेज़ है?

(क) नकद (ख) क्रेडिट/डेबिट कार्ड (ग) ऑनलाइन पेमेंट (घ) चेक

4. सैलून में पेमेंट करने के बाद क्या मिलता है?

(क) रिसिप्ट (ख) बिल (ग) इनवॉइस (घ) सभी उपरोक्त

प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. सैलून में पेमेंट करने के लिए कौनसा विकल्प सबसे आम है?
2. सैलून में पेमेंट के लिए कौन सी सावधानी बरतनी चाहिए?
3. लॉयल्टी कार्ड क्या होता है?

इकाई 3: सारांश (SUMMARY)

सैलून रिसेप्शन ड्यूटीस

- इस इकाई में सैलून रिसेप्शन की जिम्मेदारियों के बारे में जानकारी दी गई है।
- जिसमें सैलून रिसेप्शनिस्ट का परिचय, विशेषताएं, सैलून रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियां, रिसेप्शनिस्ट की पर्सनल ग्रूमिंग के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- इस इकाई में ग्राहक की देखभाल किस तरह की जानी चाहिए , के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है। इसमें ग्राहक के अपॉइंटमेंट, कॉल रिकॉर्डिंग की जानकारी दी गई है।
- इकाई में ग्राहक के बैठने की सुविधाओं और, रिसेप्शन एरिया के बारे में बताया गया है।
- इकाई के अंत में पेमेंट के माध्यमों की जानकारी दी गईं है।

कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

अध्याय 4

- सैलून में अच्छी सर्विस कैसे दे।
- सैलून में हर किसी के काम को निर्धारित कैसे करना चाहिए।
- सैलून में टीमवर्क क्यों ज़रूरी है।
- फ़ोन कॉल ठीक से अटेंड कैसे करें।
- एक ब्युटिशियन को खुद को कैसे प्रस्तुत करना चाहिए तथा सैलून की समस्यायों को कैसे सुलझाना चाहिए।
- इस इकाई में हम ऐसी बहुत सारी चीजों का वर्णन करेंगे।

सत्र1: कार्य क्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव कैसे डालें

रिसेप्शन क्षेत्र किसी भी सैलून का पहला प्रभाव होता है। रिसेप्शन क्षेत्र अच्छे ढंग से सजा होना चाहिए ताकि क्लाइंट सहज महसूस कर सके।

क्लाइंट के लिए सर्विस

क्लाइंट की बुकिंग से लेकर सर्विस देना, भुगतान करने तक सैलून को निम्नलिखित सर्विस क्लाइंट को देनी चाहिए साथ ही क्लाइंट के साथ पेशेवर तरीके से पेश आना चाहिए।

रिसेप्शन क्षेत्र

- यह क्षेत्र हमेशा साफ सुथरा व व्यवस्थित होना चाहिए।
- मैगजीन व अखबार क्लाइंट के लिए रखी होनी चाहिए ।
- जिन कप में क्लाइंट ने चाय कॉफी पी है। उसे जल्दी से जल्दी हटाना चाहिए क्योंकि इससे नेगेटिव प्रभाव पड़ता है।
- क्लाइंट को सभी जानकारियां उपलब्ध होनी चाहिए।

सैलून का स्टाफ रूम

- स्टाफ रूम में सब चीज सही ढंग से रखी होनी चाहिए।

क्लाइंट की अच्छी देखभाल व अच्छा महसूस कराना

- क्लाइंट के सामने हमें कुशल व्यवहार रखना चाहिए।
- ब्यूटी ट्रीटमेंट से संबंधित सभी जानकारियां क्लाइंट को अच्छे प्रकार से देनी चाहिए।
- क्लाइंट के भरोसे को तोड़ना नहीं चाहिए।
- अगर आप कभी लेट हो रहे हो तो आपको सैलून में बताना चाहिए ताकि वह लोग क्लाइंट को सूचित कर सके।

क्लाइंट को कैसे सहज महसूस कराये

- सैलून में ब्यूटी व वैलनेस की मैगजीन होनी चाहिए ताकि क्लाइंट समय बिताने के लिए पढ़ सके।
- समय-समय पर क्लाइंट को चाय, कॉफी या ठंडा लेने के लिए पूछते रहे।
- कमरे का तापमान एकदम सही हो ताकि क्लाइंट सहज महसूस कर सके।

संचार (Communication)

संचार करने का माध्यम बोलकर, लिखकर, हाव-भाव से होता हैं। क्लाइंट के साथ सही संचार बहुत ही जरूरी है यह संचार फोन पर, मैसेज पर और आमने सामने हो सकता है।

टेलीफोन पर बातचीत

- आपको क्लाइंट से बात करते वक्त शांत रहना चाहिए। क्लाइंट की पूरी बात आपको ध्यान से सुननी चाहिए। क्लाइंट के प्रश्नों का जवाब सही से देना चाहिए। टेलीफोन में बात करते वक्त आपकी आवाज की टोन व शब्दों का इस्तेमाल सही होना चाहिए ताकि आपकी बात करने की भाषा क्लाइंट को समझ में आ सके।
- क्लाइंट की कॉल को आपको तीन रिंग बजने तक उठा लेना चाहिए नहीं तो क्लाइंट पर गलत प्रभाव पड़ता है।
- फोन उठाने के बाद आपको क्लाइंट को सबसे पहलें अभिवादन करना चाहिए जैसे गुड मॉर्निंग या गुड इवनिंग, सैलून का नाम आदि।

- आपके पास पेन, पेपर होना चाहिए ताकि क्लाइंट की डिटेल्स नोट कर सके।
- क्लाइंट की डिटेल्स को ध्यान से सुनना चाहिए।

क्लाइंट से बातचीत करने के लिए कुछ प्रश्न

ओपन प्रश्न – मैं आपकी क्या सहायता कर सकती हूँ।

क्लोज प्रश्न – इसमें हम प्रयास करते हैं कि क्लाइंट की क्या आवश्यकता है।

प्रोबिंग प्रश्न – यदि आप ग्राहक द्वारा ट्रीटमेंट के संबंध में उसकी प्राथमिकताओं के बारे में अधिक जानना चाहते हैं।

रिफ्लेक्टिव प्रश्न – आपको ग्राहक के निर्धारित समय की पुष्टि करनी चाहिए।

क्लोज़ कॉल – ग्राहक के प्रति आभार व्यक्त करना।

टेलिफोन कॉल्स के प्रकार

- पहला जो जल्दबाजी में होता है तो उन्हें आपको सही ढंग से डील करना चाहिए।
- दूसरा कॉल वह जिसके पास सर्विस को लेकर कुछ शिकायत है, जिस पर आपको ध्यान देना चाहिए।
- तीसरा वह जिसकी आपको सर्विस से कुछ प्रॉब्लम है या हो गई है ऐसे क्लाइंट की बातों को सुनना चाहिए और उनकी भावनाओं को समझना चाहिए।

संदेश लेना

क्लाइंट को कुछ विशेष सर्विस चाहिए तो आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- क्लाइंट की डिटेल्स नोट डाउन करनी चाहिए।
- कस्टमर की जानकारी, नाम, टेलीफोन नंबर लिखना चाहिए।
- क्लाइंट को किस स्टाफ मेंबर से सर्विस चाहिए।

सैलून की आचारसहिंता (Code of Conduct)

- सभी स्टाफ मेंबर को एक दूसरे की इज्जत करनी चाहिए।
- एक दूसरे के प्रति भेदभाव नहीं रखना चाहिए।

- मेंबर को किसी भी धर्म व राजनीति को लेकर बातचीत नहीं करनी चाहिए।

सावधानियां

अगर क्लाइंट को किसी ट्रीटमेंट से रिएक्शन हुआ तो क्या करें?

- क्लाइंट को समझाना है कि रिएक्शन ठीक हो जाएगा।
- क्लाइंट के रिएक्शन को सबके सामने नहीं बोलना चाहिए।
- क्लाइंट को संवेदनशील ढंग से समझाना चाहिए।

सैलून स्टाफ को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए

शराब का सेवन

ज्यादा शराब सेवन से लिवर खराब हो सकता है। शराब पीने से सिर दर्द, डिप्रेशन, आदि लक्षण आ सकते हैं। और आपका काम में ध्यान नहीं लगेगा।

तंबाकू सेवन

तंबाकू की वजह से दुनिया में सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। आपका स्वाद और सूंघने की क्षमता खत्म हो जाती है व फेफड़ों का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

गुटका सेवन

गुटखा में 4000 प्रकार के केमिकल होते हैं और गुटके में कैंसर पैदा करने वालें रसायन होते हैं। गुटखा से निकोटीन की लत लग सकती है और होंठ, मुंह, जीभ, गलें और अन्नप्रणाली के कैंसर का कारण बन सकता है।

टीमवर्क

ब्यूटी सैलून का काम क्लाइंट को सबसे अच्छी सर्विस प्रदान करना होता है और इसके लिए सैलून के स्टाफ के बीच में टीमवर्क की भावना होनी चाहिए।

अच्छा टीम मेंबर बनने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए:

- सबसे पहलें अच्छा लीडर होना जरूरी है जो सबको साथ लेकर चल सके।
- सैलून में स्टाफ पूरा होना चाहिए हर काम के लिए उपयुक्त संख्या में स्टाफ होना चाहिए।

- हर स्टाफ मेंबर को एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।
- कभी भी स्टाफ मेंबर से अगर कोई गलती हुई हो तो उसे बुरी तरीके से नहीं पेश आना चाहिए।
- सबको अपना जॉब रोल पता होना चाहिए।
- अगर टीम मेंबर के बीच ताल-मेल नहीं है या बातचीत सही से नहीं है तो टीमवर्क खत्म हो सकता है।
- आपको केवल एक व्यक्ति पर काम का बोझ नहीं डालना चाहिए।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें

1. सैलून में ग्राहकों की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित की जाती है?

   (क) ग्राहकों की जानकारी की सुरक्षा करना

   (ख) ग्राहकों को सुरक्षित उपकरण प्रदान करना

   (ग) ग्राहकों की सुरक्षा के लिए कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना

   (घ) सभी उपरोक्त

2. सैलून में अपॉइंटमेंट कैसे लिया जाता है?

   (क) फोन पर (ख) ऑनलाइन

   (ग) व्यक्तिगत रूप से (घ) सभी उपरोक्त

3. सैलून में कितने समय पहलें अपॉइंटमेंट लेना चाहिए?

   (क) 1 दिन पहलें (ख) 1 सप्ताह पहलें

   (ग) 1 महीने पहलें (घ) यह सैलून पर निर्भर करता है

4. सैलून में क्या सेवाएं प्रदान की जाती हैं?

   (क) हेयरकट, हेयर कलर, मेकअप (ख) नेल पॉलिश, फेशियल, वैक्सिंग

   (ग) स्किन ट्रीटमेंट, हेयर ट्रीटमेंट (घ) सभी उपरोक्त

5. सैलून में ग्राहकों की संतुष्टि कैसे सुनिश्चित की जाती है?

(क)	ग्राहकों की राय लेना	(ख)	ग्राहकों की शिकायत सुनना
(ग)	ग्राहकों को उचित सेवाएं प्रदान करना	(घ)	सभी उपरोक्त

प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. सैलून रिसेप्शन क्षेत्र को कैसे व्यवस्थित किया जाना चाहिए?
2. आप ग्राहक को देखभाल वाला वातावरण कैसे प्रदान करेंगे?
3. कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव प्रदान करने में संचार के महत्व को बताएं?
4. टेलीफोन संचार की कुछ कठिनाइयाँ क्या हैं?
5. सैलून स्टाफ के लिए आचार संहिता की सूची बनाएं।

सारांश (SUMMARY)

कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करना

- इस इकाई में हमने कार्यस्थल में हमे किस तरह का प्रभाव रखना चाहिए इस बारे में जानकारी प्राप्त की।
- यूनिट के इस भाग में हमने कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभावों के बारे में जानकारी प्राप्त की।
- इस इकाई में हमने कार्यक्षेत्र की सकारात्मक प्रभाव डालने की विधियों जैसे क्लाइंट सर्विस, रिसेप्शन एरिया, स्टाफ रूम, क्लाइंट की देखभाल, उसके संचार के माध्यमों इत्यादि की जानकारी प्राप्त की।
- इस इकाई में हमने सैलून में बरतने वाली सावधानियों के बारे में भी पढ़ा।
- इस इकाई में हमने टीम वर्क और निषेध वस्तुओं को प्रयोग में न लाने की भी जानकारी प्राप्त की।

महत्वपूर्ण प्रश्न (Important Questions)

इकाई 1

सत्र 1

1. एक ब्यूटी थैरेपिस्ट के क्या-क्या कार्य होते हैं?
2. स्किन टोन तथा अंडरटोन का अर्थ बताइए ?
3. स्क्रीन कितने प्रकार की होती है इसे विस्तार से समझाइए ?
4. ब्यूटी एंड वैलनेस के क्षेत्र में विस्तार के कारण बताइए?

सत्र 2

1. मेकअप में प्रयोग होने वालें सामान की सूची बनाइए ?
2. फाउंडेशन का उपयोग विस्तार से समझाइए?
3. आईशैडो का उपयोग मेकअप में क्यों किया जाता है ?
4. मिनिरल फाऊंडेशन के लाभ बताइए ?

सत्र 3

1. क्लाइंट के लिए फाउंडेशन के चुनाव में किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?
2. ब्लशर का उपयोग बताइए ?
3. फाउंडेशन लगाने के चरण बताइए ?
4. हाइलाइटर का उपयोग बताइए ?

सत्र 4

1. व्हील क्या है ?
2. कंप्लीमेंट्री कलर किसे कहते हैं ?

3. कलर व्हील का महत्व बताइए ?
4. ठंडा तथा गर्म रंग क्या होते हैं ?

सत्र 5

1. ब्राइडल बिंदी डिज़ाइन पर एक नोट लिखिए ?
2. प्राचीन काल में लाल रंग का टीका क्यों लगाया जाता था ?
3. बिंदी लगाने का महत्व स्पष्ट कीजिए?

सत्र 6

1. साड़ी बांधने के कुछ सामान्य चरण बताइए?
2. एयर होस्टेस स्टाइल साड़ी बांधने के चरण लिखिए ?
3. सीधा उल्टा पल्लू साड़ी स्टाइल के बारे में प्रकाश डालिए ?

सत्र 7

1. मेकअप के त्वचा पर विपरीत प्रभाव बताइए?
2. मेकअप रिमूवल तकनीक के नाम बताइए ?
3. मिसेलरवॉटर क्या है ?

इकाई 2

सत्र 1

1. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के चार प्रकार बताइए?
2. फेशियल स्टीमिंग क्यों आवश्यक है ?
3. स्टीमिंग के कुछ दुष्प्रभाव बताइए ?
4. स्टीमिंग किस किस तरीके से ली जा सकती है ?

सत्र 2

1. हाई फ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट कैसी स्क्रीन पर किया जाता है?
2. गैलवेनिक ट्रीटमेंट के फायदे बताइए ?
3. कॉस्मेटिक इलेक्ट्रोथेरेपी के कुछ लाभ बताइए ?
4. लिंफेटिक ड्रेनेज की क्रियाविधि बताइए ?
5. अल्ट्रासोनिक ट्रीटमेंट के लाभ बताइए ?

इकाई 3

सत्र 1

1. रिसेप्शनिस्ट के कुछ मुख्य कार्य बताइए?
2. रिसेप्शनिस्ट की कुछ जिम्मेदारियां बताइए?
3. फ्रंट डेस्क पर क्या-क्या सेवाएं उपलब्ध होनी चाहिए?
4. एक रिसेप्शनिस्ट को क्लाइंट के साथ कैसा व्यवहार रखना चाहिए?

सत्र 2

1. क्लाइंट केयर से आप क्या समझते हैं?
2. अपॉइंटमेंट बुक करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. क्लाइंट केयर क्यों आवश्यक है?

सत्र 3

1. गिफ्ट वाउचर क्या होता है और यह एक क्लाइंट को क्यों दिया जाता है?
2. पेमेंट की विभिन्न विधियो के नाम बताइए?
3. डिजिटल पेमेंट की दो विधियों के नाम बताइए?

इकाई 4

सत्र 1

1. सैलून रिसेप्शन क्षेत्र को कैसे व्यवस्थित किया जाना चाहिए?
2. आप ग्राहक को देखभाल वाला वातावरण कैसे प्रदान करेंगे?
3. टेलीफोन संचार की कठिनाइयां विस्तार से बताइए?

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

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110025