सौंदर्य और कल्याण
Beauty & Wellness

सहायक पुस्तिका | कक्षा 10 | 2026-27

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

BEAUTY & WELLNESS
(सौंदर्य एवं कल्याण)

Class X: 2026-27

SCERT DELHI

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

कक्षा 10 के लिए, विषय "सौंदर्य एवं कल्याण"
ISBN: 978-93-6291-475-0
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
मार्च, 2026

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद , दिल्ली
डॉ. मुकेश यादव, सचिव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

सलाहकार

श्री परविंदर कुमार, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, 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/ संपादक

डॉ. शिनमबत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. सुनीलकुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. शिनम बत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. भारतेन्दू गुप्ता, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. कपिल कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
डॉ. नीरा साध, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोलानाथ नगर, दिल्ली
मीनाक्षी, व्यावसायिक प्रशिक्षक, राजकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय संख्या 4 मोलरबंद
रितु रानी (धीमान), व्यावसायिक प्रशिक्षक, सर्वोदय कन्या विद्यालय न.1 मदनपुर खादर
पूजा गुप्ता, व्यावसायिक प्रशिक्षक, राजकीय सह शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पंजाबी बस्ती, नांगलोई
वैशाली चव्हाण, व्यावसायिक शिक्षक, सर्वोदय कन्या विद्यालय, लक्ष्मीनगर
डॉ. शाविका त्यागी, डी.ओ.ई., दिल्ली
माधुरी, ट्रेनर, पूजा ब्यूटी पार्लर, नवादा,
रितु कंबोज, ट्रेनर, काया पापिया ब्यूटी पार्लर, गाजियाबाद
सौरभ त्रिपाठी,गैलेक्सी सैलून, दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली
सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

निदेशक का सन्देश

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

Date : 16/06/2026

D.O. No. : 12(1)(281)/WE&VE/SCERT/Support Material/2026

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत विद्यालयी शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारम्भिक स्तर से ही कौशल विकास, रोजगारोन्मुख शिक्षा तथा आत्मनिर्भरता की दिशा में सशक्त बनाया जा सके। यह पहल विद्यार्थियों में व्यावहारिक दक्षताओं, नवाचार की भावना तथा कार्यकुशलता का विकास करते हुए उन्हें भविष्य की आवश्यकताओं एवं बदलते वैश्विक परिदृश्य के अनुरूप तैयार करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (SCERT), दिल्ली द्वारा कक्षा 10 के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे ऑटोमोटिव, सूचना प्रौद्योगिकी, वित्तीय बाजार का परिचय, पर्यटन का परिचय, रिटेल, ब्यूटी एंड वेलनेस, फूड प्रोडक्शन, स्वास्थ्य देखभाल, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक तथा रोजगार कौशल हेतु सहायक अध्ययन सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन सहायक अध्ययन सामग्रियों को विद्यार्थियों की आयु, रुचि एवं अधिगम आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है, ताकि वे विषयों की मूलभूत अवधारणाओं को समझने के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान, समस्या-समाधान क्षमता तथा जीवनोपयोगी कौशलों का भी विकास कर सकें। सामग्री में गतिविधि-आधारित अधिगम, परियोजना कार्य, अभ्यास प्रश्न, वास्तविक जीवन से जुड़े उदाहरण, केस स्टडी तथा कौशल-आधारित गतिविधियों को समाहित किया गया है, जिससे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया अधिक प्रभावी, रोचक, सहभागितापूर्ण एवं अनुभवात्मक बन सके।

आशा है कि यह सहायक अध्ययन सामग्री विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, कुशल एवं ज़िम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करेगी।

रीता शर्मा

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक
एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तक माध्यामिक कक्षाओं के सौंदर्य एवं कल्याण विषय लेने वाले विद्यार्थियों के लिये SCERT मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा निर्धारित नये पाठ्यक्रम [NEP] के अनुसार लिखी गई है। यह पाठ्यपुस्तक उन विद्यार्थियो 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 संस्थानों में पढ़ाया जाता है। परन्तु माध्यामिक और उच्चतर माध्यामिक स्तर पर इसकी शुरुवात हुये 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 विद्यार्थियो के 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 है जिससे विद्यार्थी उनसे पूर्ण लाभ उठा सके। यही नहीं पुस्तक को व्यावसायिक के नवीन मापदंड पर ढाला गया है।

SCERT DELHI

संपादकीय लेख

सौंदर्य कुदरत का अनोखा तोहफा है। सर्वप्रथम सौंदर्य का अनुभव व्यक्ति को देखकर ही लगाया जाता है। त्वचा की चमक उसका आकर्षण तय करती हैं। हर व्यक्ति की त्वचा का अपना सौन्दर्य और खूबी होती है बाह्य त्वचा शरीर की आंतरिक प्रणाली से जुड़ी होती है। बात केवल चेहरे की त्वचा की नहीं बल्कि सम्पूर्ण शरीर की त्वचा की हो रही है शरीर की अपनी प्रणाली होती है जिसके तहत निश्चित अनुपात और निश्चित समय मे नई कोशिकाएं बनती है। त्वचा की कोशिकाएँ चार सप्ताह मे बनकर तैयार हो जाती है। शरीर की संरचना को समझने के लिए विज्ञान की सहायता पड़ती ही हैं।

इसलिए प्रस्तुत सौंदर्य विषय की पुस्तक में भी विज्ञान की बातें की गई हैं इस पुस्तक में त्वचा सम्बन्धित प्रत्येक पहलुओं को सम्मिलित किया गया है। त्वचा की आंतरिक संरचना तथा क्रिया विज्ञान से लेकर आयु का त्वचा तक के सम्बन्ध में। सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग करने के तरीके एवं सावधानियों से छात्रों को अवगत कराया गया हैं इसके साथ ही विद्यार्थियों को व्यवसाय करते समय क्या क्या ध्यान देने योग्य बातें है जो उनके कार्य क्षेत्र में आवश्यक है उसे पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया गया।

प्रस्तुत पाठ्य पुस्तक में सौंदर्य व्यवसाय मे वैज्ञानिक तरीकों एवं कुशल व्यवसायकर्ता दोनों ही विषय में सम्मिलित किया गया है। जोकि विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य में सहायक रहेगा।

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 शृंगारिक 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 है जिससे विद्यार्थी उनसे पूर्ण लाभ उठा सके। यही नहीं पुस्तक को व्यावसायिक के नवीन मापदंड पर ढाला गया है।

SCERT DELHI

विषय सूची

इकाइयां	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई–1 त्वचा देखभाल सेवाएँ	सत्र 1: त्वचा की आंतरिक संरचना और शरीर क्रिया विज्ञान	1
	सत्र 2: चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की क्रियाएं	10
	सत्र 3: त्वचा की देखभाल	18
इकाई–2 डेपिलेशन सेवाएं	सत्र 1: वैक्सिंग प्रक्रिया	27
	सत्र 2: थ्रेडिंग प्रक्रिया	32
	सत्र 3: ब्लीचिंग प्रक्रिया	37
इकाई – 3 मेकअप सेवाएं	सत्र 1: मेकअप के लिए उपचार योजना	44
	सत्र 2: मेकअप की तैयारी	50
	सत्र 3: मेकअप का उपयोग	57
इकाई–4 कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव	सत्र 1: कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना	66
महत्वपूर्ण प्रश्न		77

SCERT

इकाई 1

त्वचा देखभाल सेवाएँ

सौंदर्य और स्वास्थ्य, यह एक ऐसा क्षेत्र है जो शारीरिक सुंदरता और समग्र कल्याण पर केंद्रित है। इसमें त्वचा की देखभाल, बालों की देखभाल, मेकअप, और स्वस्थ जीवनशैली से संबंधित विभिन्न पहलू शामिल हैं।

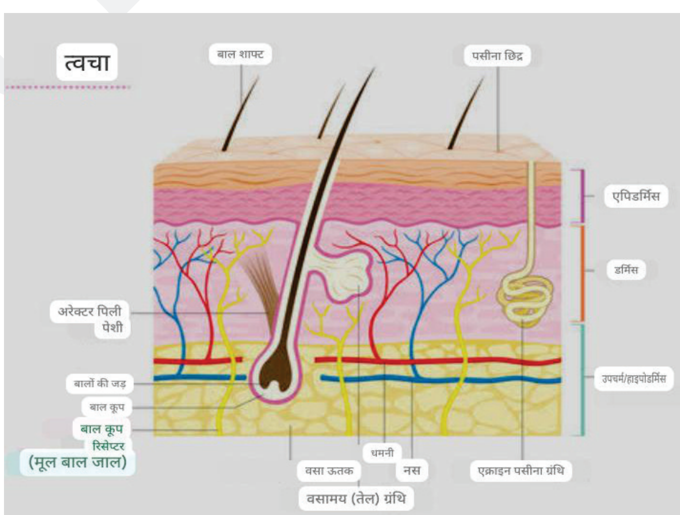
* सौंदर्य का अर्थ है, बाहरी रूप से आकर्षक दिखना।
* वेलनेस का अर्थ है, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना।

यह क्षेत्र लोगों को न केवल सुंदर दिखने में मदद करता है, बल्कि उन्हें स्वस्थ और खुश रहने में भी मदद करता है। ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग एक तेजी से बढ़ता हुआ क्षेत्र है, जिसमें रोजगार के कई अवसर हैं। ब्यूटी एंड वेलनेस कोर्स, जैसे कि ब्यूटी थेरेपी, छात्रों को इस उद्योग में सफल होने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान करते हैं।

इसी तरह स्किन (त्वचा) ब्यूटी एंड वेलनेस का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। त्वचा की देखभाल, जिसे त्वचा विज्ञान भी कहा जाता है, त्वचा, बालों और नाखूनों के स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने का अभ्यास है। यह न केवल सौंदर्य शास्त्र के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है।

सत्र 1: त्वचा की आंतरिक संरचना और शरीर क्रिया विज्ञान

त्वचा की परिभाषा: त्वचा हमारे शरीर की पहली रक्षक परत है। यह न सिर्फ शरीर को ढकती है बल्कि हमारे स्वास्थ्य, सुंदरता और पहचान का अहम हिस्सा होती है। मानव शरीर की त्वचा का वजन शरीर के कुल वजन का लगभग 15% होता है। त्वचा हर 28-30 दिन में पुनः बनती है और एक इंच त्वचा में 650 पसीने की ग्रंथियाँ होती हैं।



त्वचा की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान

त्वचा की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान का मतलब है त्वचा की संरचना और उसके कार्यों का अध्ययन। त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है, जो बाहरी दुनिया से शरीर की रक्षा करती है और कई महत्वपूर्ण कार्य करती है। यह तीन मुख्य परतों से बनी होती हैः एपिडर्मिस, डर्मिस और हाइपोडर्मिस।

एपिडर्मिस (Epidermis अधिचर्म):

एपिडर्मिस त्वचा की सबसे ऊपरी परत होती है, जो हमारे शरीर को बाहरी वातावरण से सुरक्षा प्रदान करती है। इसमें केराटिन और मेलेनिन पाया जाता है। यह बहुत पतली परत होती है, लेकिन इसका कार्य बहुत महत्वपूर्ण है—जैसे संक्रमण से बचाव, जल संरक्षण, और संवेदना (sensation)।

एपिडर्मिस की मुख्य कोशिकाएं (Cells of Epidermis)

एपिडर्मिस में मुख्यतः चार प्रकार की कोशिकाएं होती हैं—हर कोशिका का काम अलग होता है। आइए एक-एक करके विस्तार से जानेंः

केराटिनोसाइट्स (Keratinocytes)

* सबसे अधिक मात्रा में पाई जाने वाली कोशिकाएं (करीब 90%)
* यह कोशिकाएं केराटिन (Keratin) नामक प्रोटीन बनाती हैं, जो त्वचा को मजबूत और जलरोधक (Waterproof) बनाता है।
* केराटिनोसाइट्स गहराई में बेसल लेयर से उत्पन्न होती हैं और धीरे-धीरे ऊपर की ओर जाकर मृत कोशिकाओं के रूप में झड़ जाती हैं।
* इनका जीवन चक्र लगभग 4 से 6 सप्ताह का होता है।

मेलानोसाइट्स (Melanocytes)

* यह कोशिकाएं त्वचा में रंग (Pigment) प्रदान करती हैं।
* मेलानोसाइट्स मेलानिन (Melanin) नामक वर्णक उत्पन्न करते हैं, जो सूरज की UV किरणों से रक्षा करता है।
* मेलानोसाइट्स की संख्या समान होती है, लेकिन मेलानिन का उत्पादन अलग-अलग व्यक्ति में अलग-अलग होता है, जिससे त्वचा का रंग अलग दिखता है।

लैंगरहैंस कोशिकाएं (Langerhans Cells)

* यह प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) की कोशिकाएं हैं।

SCERT DELHI

*	एपिडर्मिस की मध्य परत (Stratum Spinosum) में पाई जाती हैं।

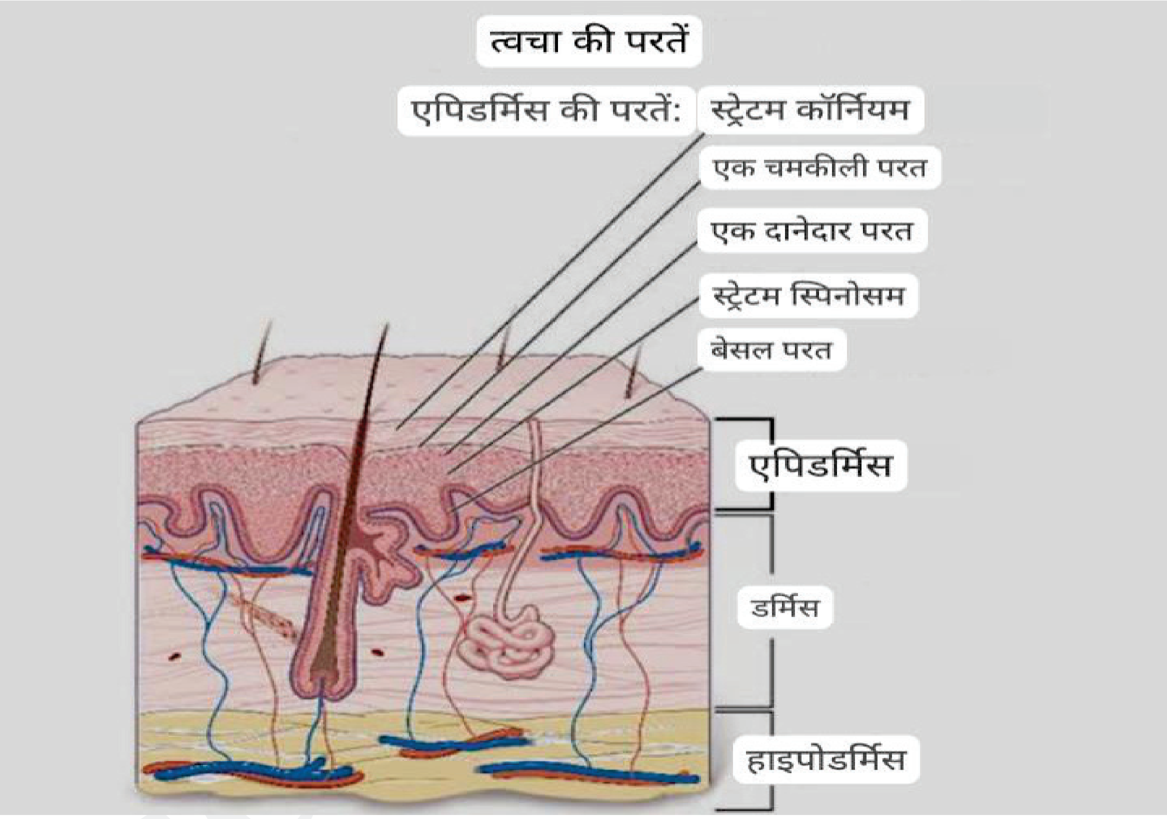
*	यदि कोई बैक्टीरिया या वायरस त्वचा में प्रवेश करता है, तो ये कोशिकाएं उसे पहचानकर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया शुरू कर देती हैं।

मर्केल कोशिकाएं (Merkel Cells)

*	यह कोशिकाएं त्वचा में स्पर्श की संवेदना (Touch Sensation) को महसूस करने में मदद करती हैं।

*	विशेष रूप से उंगलियों और होंठों की त्वचा में अधिक पाई जाती हैं।

*	यह तंत्रिका तंतुओं से जुड़ी रहती हैं।



एपिडर्मिस की परतें (Layers of Epidermis)

सभी कोशिकाएं अलग-अलग परतों में पाई जाती हैं। एपिडर्मिस की 5 मुख्य परतें होती हैं:

*	स्ट्रेटम बेसल (Stratum Basale) (बेसल लेयर) – इसमें नई कोशिकाओं का निर्माण यहीं होता है।

*	स्ट्रेटम स्पिनोसम (Stratum Spinosum) – इसमें केराटिनोसाइट्स फैलते हैं।

*	स्ट्रेटम ग्रैनुलोसम (Stratum Granulosum) – इसमें कोशिकाओं में केराटिन भरता है।

*	स्ट्रेटम ल्यूसिडम (Stratum Lucidum) – मोटी त्वचा (जैसे हथेली, तलवा) में होती है।

*	स्ट्रेटम कॉर्नियम (Stratum Corneum) (कॉर्नियम लेयर) – सबसे ऊपर मृत कोशिकाएं होती हैं।

डर्मिस (Dermis चर्म): इसमें रक्तवाहिनियाँ, तंत्रिकाएँ, बालों की जड़ें, और ग्रंथियाँ होती हैं। डर्मिस त्वचा की दूसरी (मध्य) परत होती है। यह एपिडर्मिस के नीचे स्थित होती है और त्वचा को मजबूती, लचीलापन और पोषण प्रदान करती है।

डर्मिस में अनेक प्रकार की कोशिकाएं होती हैं जो अलग-अलग कार्य करती हैं। डर्मिस में मुख्यतः तीन प्रकार की प्रमुख कोशिकाएं पाई जाती हैं:

*	फाइब्रोब्लास्ट (Fibroblasts)

*	मैक्रोफेज (Macrophages)

*	मास्ट कोशिकाएं (Mast Cells)

फाइब्रोब्लास्ट (Fibroblasts)

ये आकार में लम्बी और पतली होती हैं और घाव भरने (Wound Healing) में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये कोशिकाएं कोलेजन (Collagen) और इलास्टिन (Elastin) फाइबर का निर्माण करती हैं ।

कोलेजन त्वचा को ताकत और सहारा देता है। इलास्टिन त्वचा को लचीला और खिंचाव योग्य बनाता है।

मैक्रोफेज (Macrophages)

ये शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली में काम करती हैं। बैक्टीरिया, मृत कोशिकाएं और अवांछित पदार्थों को फागोसाइटोसिस (Phagocytosis) द्वारा निगल लेती हैं। मैक्रोफेज संक्रमण और सूजन को नियंत्रित करती हैं। इसमें साइटोप्लाज्म अनियमित होता है।

मास्ट कोशिकाएं (Mast Cells)

*	हिस्टामीन (Histamine) और हीपरिन (Heparin) जैसे रसायन स्रावित करती हैं।

*	हिस्टामीन से सूजन और एलर्जी की प्रतिक्रियाएं होती हैं।

*	हीपरिन खून को जमने से रोकता है।

*	ये कोशिकाएं एलर्जी और रक्षा प्रतिक्रिया में मुख्य भूमिका निभाती हैं।

डर्मिस की अन्य विशेष कोशिकाएं

*	लिम्फोसाइट्स (Lymphocytes): रोग प्रतिरोधक प्रतिक्रिया में भाग लेते हैं।

SCERT DELHI

* प्लाज्मा कोशिकाएं (Plasma Cells): एंटीबॉडी बनाती हैं।

* एडिपोसाइट्स (Adipocytes): वसा कोशिकाएं होती हैं, जो ऊर्जा और इन्सुलेशन का भंडारण करती हैं।

डर्मिस के अन्य घटक

डर्मिस में कोशिकाओं के अलावा और भी चीजें होती हैं:

1. कोलेजन और इलास्टिन फाइबर
2. रक्त वाहिकाएं (Blood Vessels)
3. तंत्रिकाएं (Nerves)
4. बाल कूप (Hair Follicles)
5. स्वेट ग्रंथियां (Sweat Glands)
6. सीबेसियस ग्रंथियां (Sebaceous Glands)

1. कोलेजन और इलास्टिन फाइबर:-

   डर्मिस में कोलेजन और इलास्टिन फाइबर होते हैं जो त्वचा को मजबूती और लचीलापन प्रदान करते हैं। कोलेजन फाइबर त्वचा को मजबूत बनाते हैं जबकि इलास्टिन फाइबर त्वचा को खींचने और वापस अपने आकार में आने की क्षमता प्रदान करते हैं।

2. रक्त वाहिकाएं (Blood Vessels)

   डर्मिस में रक्त वाहिकाएं होती हैं जो त्वचा को ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्रदान करती हैं। ये रक्त वाहिकाएं त्वचा के तापमान को भी नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

3. तंत्रिकाएं (Nerves)

डर्मिस में तंत्रिकाएं होती हैं जो त्वचा को संवेदनशील बनाती हैं। ये तंत्रिकाएं हमें स्पर्श, दबाव, तापमान और दर्द का अनुभव करने में मदद करती हैं।

4. बाल कूप (Hair Follicles)

डर्मिस में बाल कूप होते हैं जो बालों को जड़ से जुड़े रहते हैं। बाल कूप में बालों की जड़ होती है जो त्वचा से बाहर निकलती है।

5. स्वेद ग्रंथियां (Sweat Glands)

SCERT DELHI

डर्मिस में स्वेद ग्रंथियां होती हैं जो पसीना उत्पन्न करती हैं। पसीना त्वचा को ठंडा करने और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है।

6. सीबेसियस ग्रंथियां (Sebaceous Glands)

डर्मिस में सीबेसियस ग्रंथियां होती हैं जो सीबम नामक एक तैलीय पदार्थ उत्पन्न करती हैं। सीबम त्वचा और बालों को नम और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

डर्मिस की दो परतें

डर्मिस की संरचना दो भागों में होती हैः

1. **पेपिलरी लेयर (Papillary Layer):** ऊपर की पतली परत, इसमें बहुत सारी रक्त वाहिकाएं और तंत्रिकाएं होती हैं।
2. **रिटिक्युलर लेयर (Reticular Layer):** गहरी और मोटी परत, इसमें मजबूत कोलेजन फाइबर होते हैं।

महत्व

* त्वचा की मजबूती और लचीलापन बनाए रखना।
* घाव भरने में मदद करना।
* रोगाणुओं से सुरक्षा।
* संवेदनाएं पहुँचाना (स्पर्श, ताप, दर्द)

हाइपोडर्मिस (Hypodermis अधरचर्म): इसमें वसा कोशिकाएँ होती हैं जो अंदरूनी अंगों की रक्षा करती हैं। हाइपोडर्मिस, त्वचा की सबसे गहरी परत होती है। इसे सबक्यूटेनियस लेयर (Subcutaneous layer), सबक्यूटिस (Subcutis), या सुपरफिशियल फेशिया भी कहा जाता है। यह एपिडर्मिस और डर्मिस के नीचे होती है। यह मुख्य रूप से वसा (fat) और संयोजी ऊतक (connective tissue) से बनी होती है।

त्वचा के मुख्य कार्य

त्वचा हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग (Largest organ) है। यह केवल हमें ढकने का काम नहीं करती, बल्कि कई महत्वपूर्ण कार्य भी करती है। त्वचा शरीर की सुरक्षा, अनुभव, ताप-नियंत्रण, उत्सर्जन, पहचान और सुंदरता से जुड़ा बहुउपयोगी अंग है। इसकी उचित देखभाल करना बहुत जरूरी है। इसके मुख्य कार्य नीचे दिए गए हैंः

SCERT DELHI

1. **शरीर की सुरक्षा कार्य (Protection)**

त्वचा शरीर को बाहरी खतरों से बचाती है जैसेः

* चोट (Injury)
* कीटाणु (Bacteria, Virus)
* रसायन (Chemicals)
* सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें (UV Rays)

इसमें मेलानिन नामक रंजक (Pigment) होता है, जो UV किरणों से रक्षा करता है। त्वचा पर पसीना और वसा (Sebum) की परत होती है, जो रोगाणुओं से सुरक्षा करती है।

2. **संवेदनशीलता (Sensation)**

त्वचा में अनेक तंत्रिका अंत (Nerve Endings) होते है, (तंत्रिका अंत, जिन्हें तंत्रिका टर्मिनल या रिसेप्टर अंत भी कहा जाता है) जो स्पर्श, दर्द, तापमान और दबाव का अनुभव कराते हैं। यही कारण है कि हमें गरम, ठंडा, चिकना, खुरदरा सब महसूस होता है।

3. **ताप विनियमन (Regulation of Body Temperature)**

शरीर का तापमान नियंत्रित करने में त्वचा का बड़ा योगदान हैः

* पसीना निकलना – जब शरीर गर्म होता है तो पसीना निकलता है, जिससे ठंडक मिलती है।
* रक्त वाहिनियों का संकुचन एवं प्रसार – ठंड में रक्तवाहिनियाँ संकुचित होती हैं, जिससे शरीर में गर्मी बचती है। रक्तवाहिनियाँ गर्मी में फैलती हैं, जिससे ताप शरीर से बाहर निकलता है।

4. **जल-संतुलन बनाए रखना (Maintaining Water Balance)**

त्वचा की ऊपरी परत (कर्णक परत – Stratum Corneum) पानी के वाष्पीकरण को रोकती है। इससे शरीर में नमी बनी रहती है।

5. **स्राव और उत्सर्जन (Secretion and Excretion)**

त्वचा की ग्रंथियाँ कुछ पदार्थ स्रावित करती हैंः

* **पसीना ग्रंथियाँ –** पसीने के रूप में लवण (Salts), यूरिया (Urea), जल निकालती हैं।
* **वसा ग्रंथियाँ –** सीबम (Sebum) स्राव करती हैं, जो त्वचा को चिकना और जीवाणुरोधी बनाता है।

SCERT DELHI

6. **विटामिन D का निर्माण (Synthesis of Vitamin D)**

सूर्य की किरणों से त्वचा में विटामिन D बनता है। यह हड्डियों को मजबूत करने में जरूरी है।

7. **सौंदर्य और पहचान**

त्वचा की बनावट, रंग और चिकनाहट हमारी पहचान और सुंदरता का हिस्सा हैं। हर व्यक्ति की त्वचा अलग होती है।

8. **भंडारण** (Storage)

त्वचा में वसा (Fat) का भंडारण होता है। यह ऊर्जा का स्रोत भी होता है और शरीर को ठंड से बचाता है।

9. **शरीर को ढंकना (Covering)**

त्वचा शरीर की सभी आंतरिक रचनाओं को सुरक्षित रूप से ढकती है।

10. **घाव भरना (Healing)**

चोट लगने पर त्वचा नई कोशिकाएँ बनाकर घाव को भरती है।

त्वचा की समस्याएं

* मुँहासे (Acne)
* फंगल संक्रमण
* एलर्जी
* एक्जिमा
* सोरायसिस
* विटिलिगो
* मेलाज्मा
* स्किन कैंसर

स्वस्थ त्वचा के लिए आहार

* विटामिन C (संतरा, नींबू)
* विटामिन E (बादाम, मूँगफली)

SCERT DELHI

* ओमेगा-3 फैटी एसिड (अखरोट)
* हरी सब्जियाँ
* दही
* ताजे फल

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. त्वचा की सबसे बाहरी परत का नाम क्या है?

क) डर्मिस ख) एपिडर्मिस

ग) हाइपोडर्मिस घ) सबक्यूटेनियस टिश्यू

2. त्वचा की मध्य परत में क्या होता है?

क) वसा और संयोजी ऊतक ख) रक्त वाहिकाएं, तंत्रिका और कोलेजन

ग) केवल तंत्रिका घ) केवल रक्त वाहिकाएं

3. त्वचा का मुख्य कार्य क्या है?

क) शरीर को गर्मी प्रदान करना ख) शरीर को बाहरी नुकसान से बचाना

ग) शरीर को ऑक्सीजन प्रदान करना घ) शरीर को रक्त प्रदान करना

4. त्वचा की सबसे भीतरी परत का नाम क्या है?

क) एपिडर्मिस ख) डर्मिस

ग) हाइपोडर्मिस घ) सबक्यूटेनियस टिश्यू

5. त्वचा का कौन सा भाग पसीने की ग्रंथियों को नियंत्रित करता है?

क) एपिडर्मिस ख) डर्मिस

ग) हाइपोडर्मिस घ) तंत्रिका तंत्र

SCERT DELHI

प्रश्नों के उत्तर दो

6. त्वचा की संरचना और उसके विभिन्न भागों का वर्णन करें।
7. त्वचा के मुख्य कार्यों का वर्णन करें और बताएं कि ये शरीर के लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं।
8. एपिडर्मिस की संरचना और उसके कार्यों का वर्णन करें।
9. डर्मिस की संरचना और उसके कार्यों का वर्णन करें।
10. हाइपोडर्मिस की संरचना और उसके कार्यों का वर्णन करें।

सत्र 2: चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की क्रियाएं

मांसपेशियाँ

मांसपेशियाँ शरीर की ऐसी लोचदार (elastic) ऊतकों (tissues) की संरचनाएँ हैं जो संकुचन (contraction) और शिथिलन (relaxation) की क्रिया के माध्यम से शरीर के अंगों को गति प्रदान करती हैं। ये शरीर को आकार, बल, स्थिरता तथा चलने-फिरने की क्षमता देती हैं।

मांसपेशियाँ शरीर की विशेष संकुचनशील रचनाएँ होती हैं, जो पेशी ऊतक (muscular tissue) से बनी होती हैं और जिनका मुख्य कार्य शारीरिक गतियों का संचालन करना, शरीर की मुद्रा बनाए रखना, आंतरिक अंगों की गतिविधियों (जैसे – पाचन, रक्त संचार आदि) को नियंत्रित करना तथा ऊर्जा का संचित उपयोग करना है। मांसपेशियाँ संकुचन और शिथिलन के माध्यम से बल उत्पन्न करती हैं जिससे शरीर या उसके किसी भाग की गति संभव होती है।

मांसपेशियों के प्रकारः-

मानव शरीर में तीन मुख्य प्रकार की मांसपेशियां होती हैः कंकालीय (स्केलेटल), चिकनी (स्मूथ), और हृदय (कार्डियक).

1. **कंकालीय मांसपेशियांः**

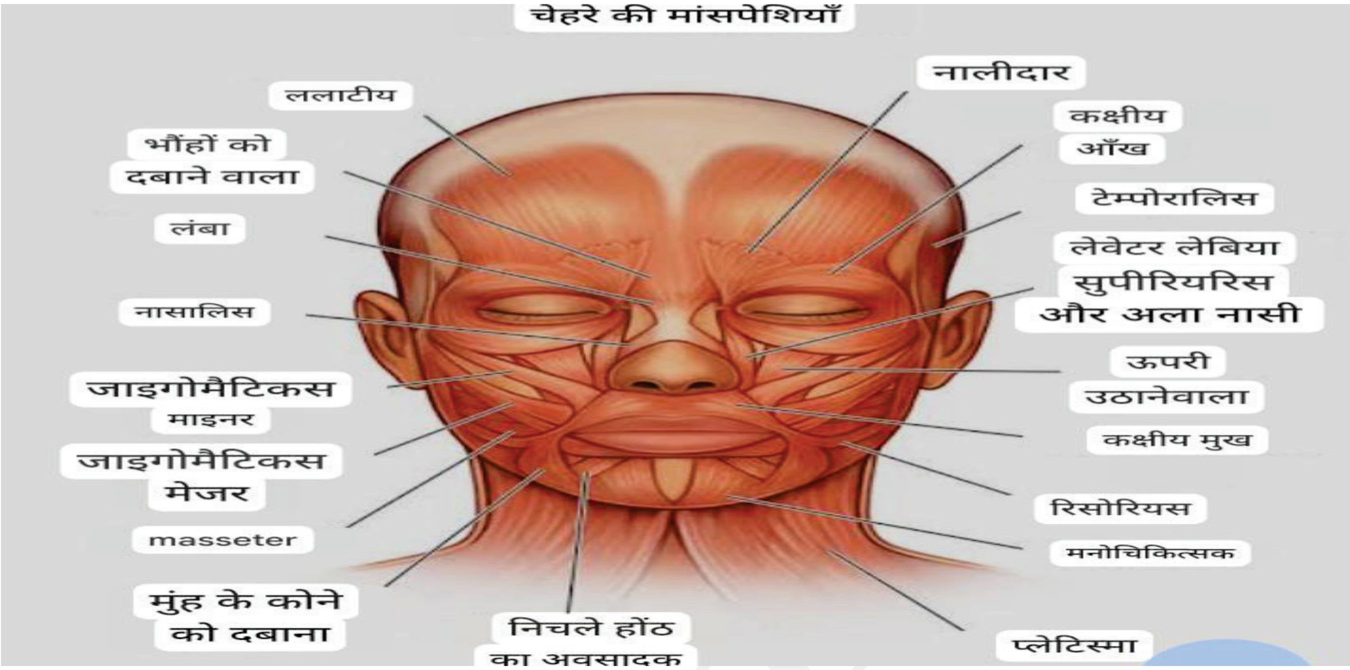
   ये मांसपेशियां हड्डियों से जुड़ी होती हैं और शरीर को हिलाने-डुलाने का काम करती हैं। ये स्वैच्छिक होती हैं, मतलब हम इन्हें अपनी इच्छा से नियंत्रित कर सकते हैं.

2. **चिकनी मांसपेशियांः**

   ये मांसपेशियां आंतरिक अंगों जैसे पेट, आंत, और रक्त वाहिकाओं में पाई जाती हैं। ये अनैच्छिक होती हैं, मतलब हम इन्हें अपनी इच्छा से नियंत्रित नहीं कर सकते हैं.

3. **हृदय मांसपेशियां:**

ये मांसपेशियां केवल हृदय में पाई जाती हैं और हृदय को धड़कने में मदद करती हैं। ये भी अनैच्छिक होती हैं.



स्वैच्छिक मांसपेशियाँ:-

भौंहों की मांसपेशियाँ

ऑर्बिक्यूलेरिस ऑकुली: ऑर्बिक्यूलेरिस ऑकुली आँख के सॉकेट के किनारे को पूरी तरह से घेरे रहती है। यह मांसपेशी पलकें झपकाने में मदद करती है।

नाक की मांसपेशियाँ

प्रोसेरस: यह मांसपेशी नाक के पुल और भौंहों के बीच नाक के ऊपरी हिस्से को ढकती है। भौंहों को नीचे की ओर झुकाने से नाक के पुल पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं।

नासिका: नाक की नासिका मांसपेशी नाक को दबाती है जिससे झुर्रियाँ पड़ जाती हैं।

मुँह की मांसपेशियाँ

1. **क्वाड्रेटस लेबिल सुपीरियोरिस:** यह मांसपेशी होंठ के ऊपरी भाग को घेरती है और ऊपरी होंठ को ऊपर उठाकर मुँह खोलने में मदद करती है।

2. **क्वाड्रेटस लेबिल इन्फीरियर:** यह मांसपेशी होंठ के निचले हिस्से को घेरे रहती है और व्यंग्य की अभिव्यक्ति में सहायक होती है।

3. **बुक्सिनेटरः** यह ऊपरी और निचले जबड़े के बीच स्थित एक पतली चपटी मांसपेशी है। गाल का आकार इसी मांसपेशी के कारण होता है। यह फूंक मारते समय गालों को फुलाती है और चबाते समय भोजन को मुँह में रखती है।

4. **कैनाइनसः** यह मांसपेशी क्वाड्रेटस लेबिल सुपीरियरिस के नीचे स्थित होती है। यह मुँह के कोने को ऊपर उठाती है।

5. **मेंटलिसः** यह मांसपेशी ठोड़ी के सिरे पर स्थित होती है। निचले होंठों की गति इस मांसपेशी द्वारा नियंत्रित होती है।

6. **ऑर्बिक्युलरिस ओरिसः** इस मांसपेशी की उपस्थिति के कारण निचले और ऊपरी होंठों के चारों ओर चपटी पट्टी बनती है।

7. **ज़ाइगोमैटिकसः** यह मांसपेशी ज़ाइगोमैटिक हड्डी से शुरू होकर ऑर्बिक्युलर ओरिस में मुँह के कोने तक जाती है। यह हँसते समय होंठ को ऊपर उठाती है।

8. **त्रिकोणीयः** यह मांसपेशी ठोड़ी के किनारे तक फैली होती है। ठोड़ी के कोने को इस मांसपेशी द्वारा नीचे की ओर खींचा जाता है।

कान की मांसपेशियाँ

ऑरिक्युलैरिस सुपीरियरः यह मांसपेशी कान के ऊपर स्थित होती है

ऑरिकुलेरिस पोस्टीरियरः यह मांसपेशी कान के पीछे स्थित होती है।

ऑरिकुलेरिस एंटीरियरः यह मांसपेशी कान के सामने स्थित होती है।

चबाने वाली मांसपेशियां

टेम्पोरेलिस और चबाने वाली मांसपेशियांः यह मांसपेशी मुंह के खुलने और बंद होने का समन्वय करती है। इन्हें चबाने वाली मांसपेशियां भी कहा जाता है।

गर्दन की मांसपेशियां

1. **प्लेटिस्माः** यह मांसपेशी गले के सामने स्थित होती है। यह निचले जबड़े और मुंह के कोनों को नीचे की ओर खींचती है, जिससे उदासी के भाव दिखाई देते हैं।

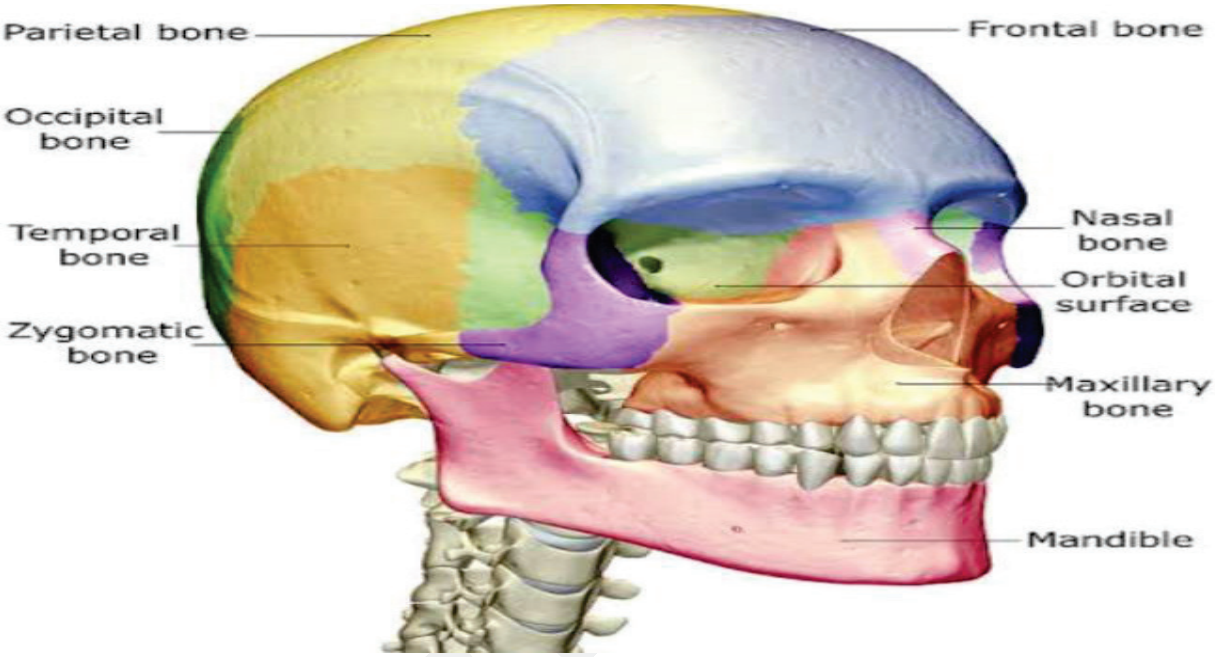
2. **स्टर्नो-क्लेडो-मास्टॉयडः** यह सबसे बड़ी ग्रीवा मांसपेशी है और गर्दन के दोनों ओर फैली होती है। सिर की गति इसी मांसपेशी के कारण होती है।

3. **लैटिसिमस डॉर्सीः** यह मांसपेशी पीठ के ऊपरी और मध्य क्षेत्र और गर्दन के पिछले हिस्से को ढकती है। ये कंधे की हड्डी को घुमाती हैं और बांह की झूलती गति को नियंत्रित करती हैं।

SCERT DELHI

4. **पेक्टोरलिस मेजर और पेक्टोरलिस माइनरः** यह मांसपेशी छाती के सामने के हिस्से को ढकती है। ये मांसपेशियाँ हाथ की गति में मदद करती हैं।

खोपड़ी, चेहरे, गर्दन, और कंधे की हड्डियाँः- खोपड़ी, चेहरे, गर्दन, और कंधे की हड्डियों में मानव कंकाल के कुछ प्रमुख हिस्से शामिल हैं। खोपड़ी और चेहरे की हड्डियाँ मिलकर कपाल का निर्माण करती हैं, जो मस्तिष्क की रक्षा करती हैं। गर्दन की हड्डियाँ, जिन्हें कशेरुकाएँ कहा जाता है, रीढ़ की हड्डी का हिस्सा हैं और सिर को सहारा देती हैं। कंधे की हड्डियाँ, जिनमें स्कैपुला (कंधे का ब्लेड) और क्लेविकल (कॉलरबोन) शामिल हैं, हाथ और बांह को धड़ से जोड़ती हैं।



खोपड़ी (कपाल):

कपाल की हड्डियाँः

8 हड्डियाँ जो मस्तिष्क को घेरे रखती हैं, जैसे कि ललाट, पार्श्विका, टेम्पोरल, स्फेनोइड, एथमॉइड और ओसीसीपिटल हड्डियाँ.

कपाल की आठ हड्डियाँः

1. **ललाट हड्डी (Frontal Bone):**

   यह हड्डी माथे के सामने होती है।

2. **पार्श्विका हड्डी (Parietal Bone):**

   ये दो हड्डियाँ हैं, जो सिर के ऊपर और किनारों पर स्थित होती हैं।

3. **कर्णस्थ हड्डी (Temporal Bone):**

ये भी दो हड्डियाँ हैं, जो कान के पास और सिर के किनारों पर स्थित होती हैं।

4. **पश्चमस्तिष्क हड्डी (Occipital Bone):**

यह हड्डी सिर के पीछे और नीचे की तरफ होती है।

5. **पंखाकार हड्डी (Sphenoid Bone):**

यह हड्डी सिर के बीच में स्थित होती है और बाकी कपाल की हड्डियों को जोड़ती है।

6. **जालिका हड्डी (Ethmoid Bone):**

यह हड्डी नाक के पीछे और आंखों के बीच में स्थित होती है।

चेहरे की हड्डियाँ:

14 हड्डियाँ जो चेहरे की संरचना बनाती हैं, जैसे कि मैक्सिला (ऊपरी जबड़ा), मैंडिबल (निचला जबड़ा), नाक की हड्डियाँ, गाल की हड्डियाँ, आदि।

गर्दन (कशेरुक):

गर्दन की कशेरुकाएँ:

7 ग्रीवा कशेरुकाएँ जो गर्दन की गतिशीलता और लचीलापन प्रदान करती हैं।

इंटरवर्टेब्रल डिस्क:

कशेरुकाओं के बीच स्थित कुशन जो रीढ़ की हड्डी को सदमे से बचाते हैं।

स्कैपुला (कंधे का ब्लेड):

एक त्रिकोणीय हड्डी जो कंधे के जोड़ का एक हिस्सा है और हाथ को धड़ से जोड़ती है।

क्लेविकल (कॉलरबोन):

एक लंबी हड्डी जो स्कैपुला को स्टर्नम (छाती की हड्डी) से जोड़ती है।

मानव शरीर एवं इसकी गतियाँ

गति : किसी भी वस्तु की स्थिति में परिवर्तन को “गति” कहते हैं। हमारे शरीर में और अन्य जीवों के शरीर में कई तरह की गतियाँ होती रहती हैं। जैसे हम आँखो की पलकें झपकते हैं, तब पलकें ऊपर-नीचे होती हैं। कुछ सबसे आम शारीरिक गतिविधियाँ हैं:

SCERT DELHI

विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँः-

कंधे की गतिविधियाँः- ये गतिविधियाँ कंधे के जोड़ (Shoulder Joint) में होती हैं, जो कि एक बॉल-एंड-सॉकेट जोड़ है, और इसमें गति की एक विस्तृत श्रृंखला होती हैं। कंधे की गतिविधियाँ (Shoulder Movements) में मुख्य रूप से फ्लेक्सन (Flexion), एक्सटेंशन (Extension), अपहरण (Abduction), एडक्शन (Adduction), और रोटेशन (Rotation) शामिल हैं।

1. फ्लेक्सन(Flexion)

* फ्लेक्सिंग को अंगों के बीच के कोण को कम करने की क्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है।
* मांसपेशियों को फ्लेक्स करने से आमतौर पर हड्डी वाले हिस्से एक-दूसरे के करीब आ जाते हैं।
* उदाहरण के लिए, आगे की ओर फ्लेक्सन करने से कंधे की मेखला और श्रोणि एक-दूसरे के करीब आ जाते हैं।

1. फ्लेक्सनः जोड़ पर कोण कम करना (कोहनी मोड़ना)।
2. विस्तारः जोड़ पर कोण बढ़ाना (कोहनी को सीधा करना)।
3. अपहरणः शरीर के किसी भाग को मध्य रेखा से दूर ले जाना (अपने हाथ को बगल की ओर उठाना)।
4. अभिवर्तनः शरीर के किसी भाग को मध्य रेखा की ओर ले जाना (अपनी बांह को अपनी ओर नीचे करना)।
5. घूर्णनः शरीर के किसी अंग को अक्ष के चारों ओर घुमाना (सिर को घुमाना)।

2. विस्तार (Extension):

* फ्लेक्सन के विपरीत, हाथ को पीछे की ओर ले जाना।
* जोड़ पर कोण बढ़ाना (कोहनी को सीधा करना)।

3. अपहरण (Abduction):

* हाथ को शरीर से दूर ले जाना (शरीर के किसी भाग को मध्य रेखा से दूर ले जाना), जैसे कि हाथ को बगल की ओर उठाना।

4. अभिवर्तन (Adduction):

* शरीर के किसी भाग को मध्य रेखा की ओर ले जाना (अपनी बांह को अपनी ओर नीचे करना)।
* अपहरण के विपरीत, हाथ को शरीर के पास वापस लाना।

SCERT DELHI

5. घूर्णन (Rotation):

* हाथ को घुमाना, जिसमें आंतरिक (medial) और बाहरी (lateral) रोटेशन शामिल

* शरीर के किसी अंग को अक्ष के चारों ओर घुमाना (सिर को घुमाना)।

6. पेट के बल लेटना

* आगे की ओर या चेहरा नीचे की ओर करके लेटना।

7. पीठ के बल लेटना

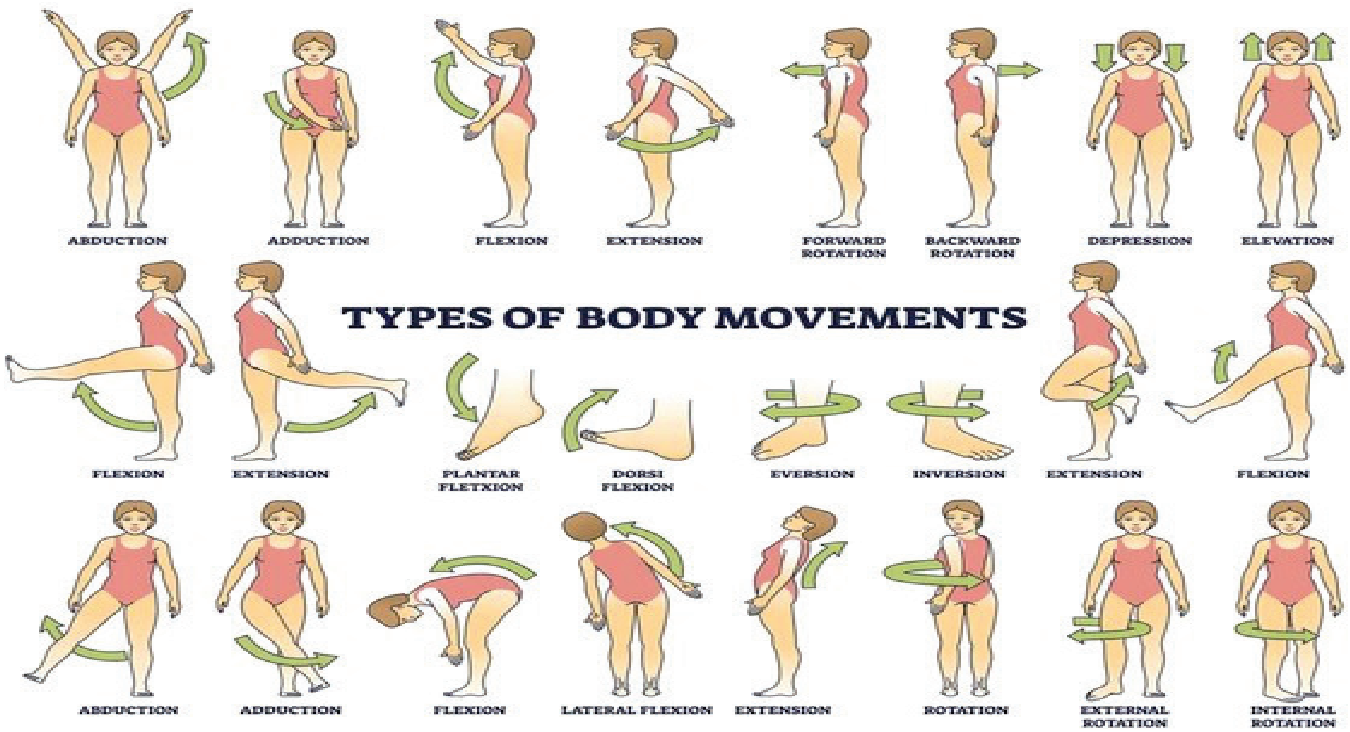
* आगे या मुँह ऊपर की ओर करके लेटना।

8. पृष्ठीय झुकाव

* पैर या पंजों का ऊपर की ओर मुड़ना।

9. तलीय झुकाव

* पैर का नीचे की ओर मुड़ना।



अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन-सी मांसपेशियाँ मुख्यतः चेहरे की अभिव्यक्ति (Facial Expression) बनाने में सहायक होती हैं?

   क) चबाने की मांसपेशियाँ (Chewing Muscles)

   ख) चेहरे की मांसपेशियाँ (Facial Muscles)

   ग) गर्दन की मांसपेशियाँ (Neck Muscles)

   घ) बाजू की मांसपेशियाँ (Arm Muscles)

2. भौंह की मांसपेशियों की स्वैच्छिक गति का प्रमुख प्रभाव क्या होता है?

   क) सिर घुमाना (Turning the head)

   ख) भौंहों को ऊपर-नीचे करना (Raising/lowering eyebrows)

   ग) होंठ हिलाना (Moving lips)

   घ) भोजन चबाना (Chewing food)

3. नाक की मांसपेशियों की स्वैच्छिक गति का उपयोग किस क्रिया में होता है?

   क) सांस रोकना (Holding breath)

   ख) नाक फैलाना या सिकोड़ना (Flare or compress nostrils)

   ग) मुंह खोलना (Opening mouth)

   घ) आंखें बंद करना (Closing eyes)

4. चेहरे, गर्दन, हाथों और बाजुओं की स्वैच्छिक मांसपेशियों का ज्ञान किसके लिए आवश्यक है?

   क) बढ़ई के लिए (For Carpenter)

   ख) इंजीनियर के लिए (For Engineer)

   ग) ब्यूटी थेरेपिस्ट या कॉस्मेटोलॉजिस्ट के लिए (For Beauty Therapist or Cosmetologist)

   घ) किसान के लिए (For Farmer)

5. चबाने की मांसपेशियों का प्रमुख कार्य क्या है?

SCERT DELHI

क)   बोलना (Speaking)

ख)   भोजन को चबाना (Chewing food)

ग)   सिर घुमाना (Turning head)

घ)   गाल फुलाना (Inflating cheeks)

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो

6.   मांसपेशियाँ क्या होती हैं और उनका शरीर में क्या कार्य होता है?

7.   मांसपेशियों के मुख्य प्रकार कौन-कौन से होते हैं?

8.   स्वैच्छिक और अस्वैच्छिक मांसपेशियों में क्या अंतर है?

9.   मांसपेशियों की संरचना किन तत्वों से मिलकर बनी होती है?

10.   मांसपेशियों के संकुचन की क्रिया किस प्रकार होती है?

सत्र– 3 त्वचा की देखभाल

परिचय

इस इकाई में त्वचा के प्रकार, त्वचा की विशेषताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

*   त्वचा के प्रकारों की पहचान करना और उनकी विशेषताओं को बताना।

*   त्वचा की जांच करना आवश्यक है।

*   त्वचा को जांच करने का तरीका

*   सामान्य तौर त्वचा की जांच करने की तकनीक।

त्वचा के प्रकार

एक ब्यूटी थैरेपिस्ट को क्लाइंट के त्वचा के प्रकार के अनुसार सुझाव देना जरूरी है जिससे वह क्लाइंट को सही उपचार कर सके।

त्वचा के प्रकार निम्नलिखित हैं

*   सामान्य त्वचा (Normal Skin)

*   शुष्क त्वचा (Dry Skin)

* एलर्जी और संवेदनशील त्वचा (Allergic and Sensitive Skin)
* परिपक्व त्वचा (Matured Skin)
* तैलीय त्वचा (Oily Skin)
* मिश्रित स्क्रीन (Combination Skin)

1. सामान्य त्वचा (Normal Skin)

* सामान्य त्वचा का pH 5.5 से 5.8 के बीच में होता है।
* इस प्रकार की त्वचा बहुत कम पाई जाती हैं।
* इसमें नमी और तेल का संतुलन होता है
* यह त्वचा चिकनी मुलायम और चमकदार होती हैं।
* इसमें रोम छिद्र छोटे होते हैं और त्वचा का रंग एक समान होता है।

2. शुष्क त्वचा (Dry Skin)

* इस प्रकार की त्वचा में सेबेशस ग्रंथियां जो तेल का निर्माण करती है उनकी कमी के कारण होती है।
* त्वचा की पहचान आंखों और मुंह के आसपास की महीन रेखाओं से की जा सकती है।
* त्वचा धीरे-धीरे उम्र के साथ लोच खो देती है।

3. एलर्जी और संवेदनशील त्वचा (Allergic and Sensitive Skin)

* त्वचा ठंड गर्मी और हवा के प्रति बहुत संवेदनशील होती है।
* इस प्रकार की त्वचा में कोशिकाएं टूटी हुई होती है जिसके कारण त्वचा एलर्जी युक्त और संवेदन सील हो जाती है जिससे त्वचा पर चकत्ते या जलन होने लगती है

4. परिपक्व त्वचा (Mature Skin)

* यह दिखने में शुष्क त्वचा के समान होती है।
* यह बहुत पतली ढीली और बेजान दिखाई देती है।
* त्वचा में लोच कम होती है जिससे ये ढीली दिखाई देती है।

SCERT DELHI

5. **तैलीय त्वचा (Oily Skin)**

* इस प्रकार की त्वचा अन्य प्रकार की त्वचाओं की तुलना में मोटी और खुरदरी होती है।

* इसमें रोम छिद्र खुले होते हैं।

* मुहासे ब्लैकहेड्स पिंपल पसटयूल त्वचा में बढ़ते हैं।

* तैलीय त्वचा नाक और ठोड़ी के आसपास पाई जाती है।

6. **मिश्रित त्वचा (Combination Skin)**

* इस प्रकार की त्वचा बहुत आम है।

* इसकी पहचान तैलीय सेंटर पैनल हैं और T-Zone एरिया पर मिश्रित त्वचा पाई जाती है।

7. **त्वचा विश्लेषण (skin analysis)**

त्वचा विश्लेषण त्वचा की कमियां वह उसके इलाज के लिए किया जाता है। विश्लेषण को करते वक्त क्लाइंट की उम्र, स्वास्थ्य को ध्यान में रखना चाहिए त्वचा विश्लेषण कैसे करें,

चरण 1- त्वचा को अच्छे से साफ करें।

चरण 2- क्लाइंट की आंखों को तेज रोशनी से बचने के लिए आंखों पर आईपैड रखें।

चरण 3- क्लाइंट को हर स्टेप की पूरी जानकारी दें ।

चरण 4- मैग्नीफाइंग लैंप की मदद से चेहरे और गले की त्वचा का अध्ययन करें ।

चरण 5- अध्ययन करने के लिए त्वचा को थोड़ा कसे।

चरण 6- लेंस की सहायता से त्वचा के रोम छिद्र परते आदि को देखें।

स्किन केयर टेक्निक (skin care techniques)

1. क्लींजिंग

2. टॉनिंग

3. मॉइश्चराइजिंग

SCERT DELHI

1. क्लींजिंग (Cleansing)

क्लींजिंग सबसे पहले तकनीक है जिसमें चित्र से जमी हुई औषधीय को दूर करने के लिए की जाती है। यह क्लींजिंग मेकअप हटाने के लिए क्लींजिंग क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। क्लीजिगं क्रीम या लोशन से रोमछिद्र के अंदर जो गंदगी होती है उसको भी साफ किया जाता है।उसके साथ-साथ ब्लैकहेड्स को भी रोका जा सकता है।

2. टॉनिंग (Toning)

टोनर त्वचा की देखभाल का दूसरा चरण है जिसमें त्वचा को टोन किया जाता है यह त्वचा के pH को संतुलित करने में मदद करता है। और त्वचा को साफ और ताजगी महसूस कर आता है टोनिंग के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पाद प्रयोग किया जा सकता है जैसे टोनर, फ्रेशनर।

3. मॉइश्चराइजिंग(Moisturizing)

मॉइश्चराइजिंग त्वचा की देखभाल का तीसरा चरण है जिसमें त्वचा को मॉइश्चराइजिंग किया जाता है यह त्वचा को हाइड्रेट और नरम रखने में मदद करता है मॉइश्चराइजिंग के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पाद प्रयोग किया जाता है जैसी की मॉइश्चराइजर और बॉडी लोशन। मॉइश्चराइजर के उपयोग से झुर्रियां कम होती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. त्वचा के देखभाल के लिए सबसे महत्वपूर्ण चरण क्या है?

   (क) सफाई (ख) टोनिंग

   (ग) मॉइश्चराइजिंग (घ) उपरोक्त सभी

2. त्वचा की देखभाल के लिए सबसे अच्छा समय क्या है?

   (क) सुबह (ख) रात

   (ग) दोनों समय (घ) कभी भी

3. त्वचा की देखभाल के लिए कौन सा उत्पाद महत्वपूर्ण है?

   (क) सनस्क्रीन (ख) मॉइश्चराइजर

   (ग) फेस वॉश (घ) उपरोक्त सभी

SCERT DELHI

4. निम्नलिखित में से कौन सा त्वचा का प्रकार नहीं है?

(क) तैलीय त्वचा (ख) शुष्क त्वचा

(ग) क्लींजिंग (घ) मेच्योर स्क्रीन

5. मॉइश्चराइजर का उपयोग हम किस लिए करते हैं?

क) त्वचा को साफ करने के लिए

ख) त्वचा में नमी प्रदान करने के लिए

ग) त्वचा में चमक प्रदान करने के लिए

प्रश्नों के उत्तर दें

6. त्वचा की प्रकार को कैसे पहचाना जा सकता है?

7. ड्राई स्किन के क्या लक्षण है?

8. त्वचा के देखभाल की तकनीक लिखिए

9. कौन सी स्किन पर झुर्रिया जल्दी आती है?

10. कॉम्बिनेशन स्किन की पहचान कैसे करें?

इकाई -1 सारांश

त्वचा की आंतरिक संरचना और शरीर क्रिया-विज्ञान

* इस इकाई को तीन अलग अलग भागों में विभाजित किया गया है।
* जिसमें पहले सत्र में त्वचा की शारीरिक रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान, दूसरे में चेहरे, गर्दन एवं कंधे की मांसपेशियों की क्रियाएं तथा तीसरे सत्र में त्वचा की देखभाल के बारे में बताया गया है।
* इस सत्र में त्वचा की परिभाषा से अवगत कराते हुए उसकी शारीरिक रचना व क्रिया विज्ञान के बारे में बताया गया है। जिसमें निम्न बातों के बारे में जानकारी प्रदान की है।
* Epidermis त्वचा की सबसे ऊपरी परत है जो बाहरी वातावरण से हमें सुरक्षा प्रदान करती है।
* केराटिनोसाइटस, मेलानोसाइट्स, लैंगरहैस कोशिकाएं, मार्केल कोशिकाएं, मस्ट सेल इन सभी की संपूर्ण जानकारी इस सत्र में दी गई है।

SCERT DELHI

* साथ ही साथ त्वचा के मुख्य कार्य उसकी संवेदनशीलता, ताप विनिमय तथा त्वचा में होने वाली समस्याओं से अवगत कराया गया है।
* इकाई के दूसरे सत्र में चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशी की क्रियाओं के बारे में जानकारी दी गई है।
* दूसरे सत्र के इस भाग में मांसपेशियों के प्रकारों जैसे : चिकनी मांसपेशी, ह्रदय मांसपेशी, नाक, मुंह, भौहों, कान, मुख आदि सभी प्रकार की मांसपेशियों की संपूर्ण जानकारी प्रदान की गई है।
* इकाई के तीसरे सत्र में त्वचा की देखभाल के बारे में बताया गया है।
* जिसमें त्वचा के प्रकार जैसे : सामान्य त्वचा, शुष्क त्वचा, एलर्जी एवं संवेदनशील त्वचा, ऑयली त्वचा तथा कॉम्बिनेशन त्वचा की देखभाल किस प्रकार करनी है। इसके बारे में जानकारी प्रदान की गई है साथ ही साथ त्वचा की देखभाल तकनीक की भी जानकारी दी गई है।

SCERT DELHI

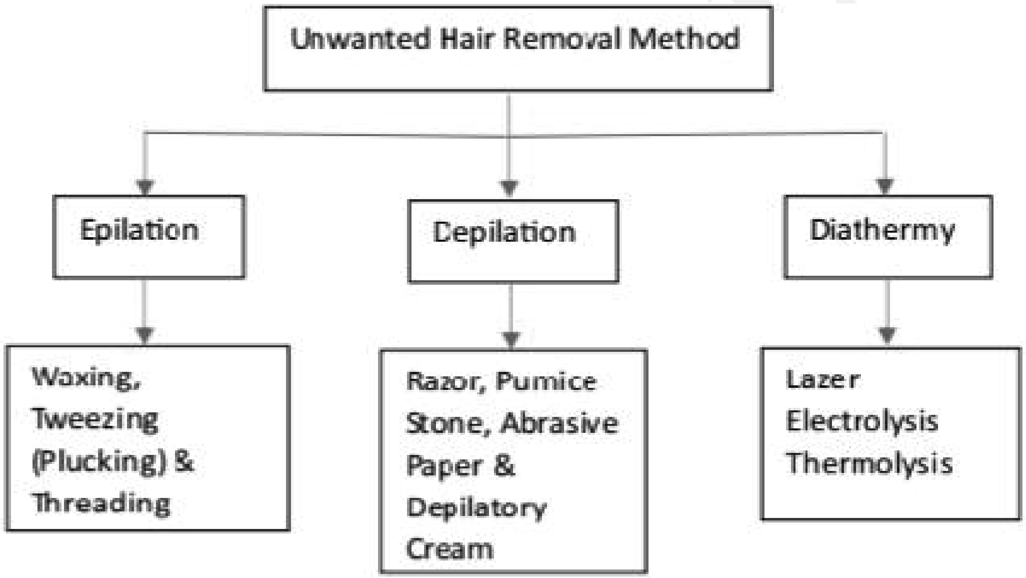
इकाई 2

डेपिलेशन सेवाएं

परिभाषा

हमारे लगभग पूरे शरीर पर बाल होते है पुरुषों के शरीर के बाल मोटे तथा आसानी से दिखाई देते हैं। महिलाओं के शरीर के बाल कम दिखाई देते हैं। महिलाओं तथा पुरुषों के सिर, आईब्रो, पलकों, बगल, हाथ, पैरों तथा जंघा भागों में बाल होते हैं। शरीर से अनचाहे बालों को हटाने की क्रिया डेपिलेशन या एपिलेशन सर्विस कहलाती है।

ऐपिलेशनः ऐपिलेशन के अंतर्गत पूरे बालों को जड़ से हटाया जाता है, वह हिस्सा भी जो त्वचा के नीचे मौजूद रहता है। यह डेपिलेशन के मुकाबले अधिक समय तक टिकता है। इसके अंतर्गत ट्वीजिंग, वैक्सिंग, थ्रेडिंग इत्यादि आते हैं। ऐपिलेशन से न



सिर्फ बाल पूरे तरीके से हटाए जा सकते है अपितु इनके पुनः विकास को थोड़े समय तक स्थगित भी किया जा सकता है। इनको करने में दर्द अवश्य होता है परंतु यदि सही तकनीक का प्रयोग किया जाए तो दर्द में कमी आ जाती है। इससे इंफेक्शन एवं अंतर्वर्धित बालों (Ingrown Hair) की समस्या हो सकती है।

डेपिलेशनः डेपिलेशन बालों को हटाने की वह प्रक्रिया है जिसमें बालों को त्वचा के ऊपर से हटाया जाता है। इसके लिए सामान्यतः शेविंग क्रीम, पाउडर, पुमिक स्टोन (pumic stone) इत्यादि का प्रयोग किया जाता है। बालों को पूर्णतः न हटाए जाने के कारण इस प्रक्रिया में बिल्कुल दर्द नहीं होता है। इससे बाल 2–4 दिन में आ जाते हैं। हालांकि रासायनिक उत्पादों के प्रयोग के कारण त्वचा में खुजली एवं खारिश हो सकती है।

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

बालों की संरचना

बालों के प्रकारः

(i) स्कैल्प के बाल,

(ii) पलकों के बाल,

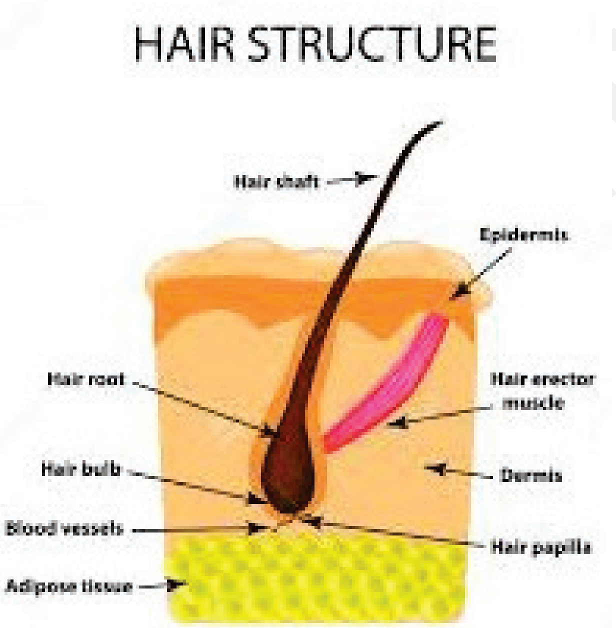
(iii) शरीर के बाल,

(iv) अंडरआर्म और प्यूबिक बाल।

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

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

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



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

बाल केराटिन नामक प्रोटीन से बने होते हैं। यह वही प्रोटीन है जिससे नाखून और त्वचा की बाहरी परत भी बनी होती है।

बालों के रेशो को बनाने वाली यह परतें क्यूटिकल, कोर्टेक्स और मेडुला है।

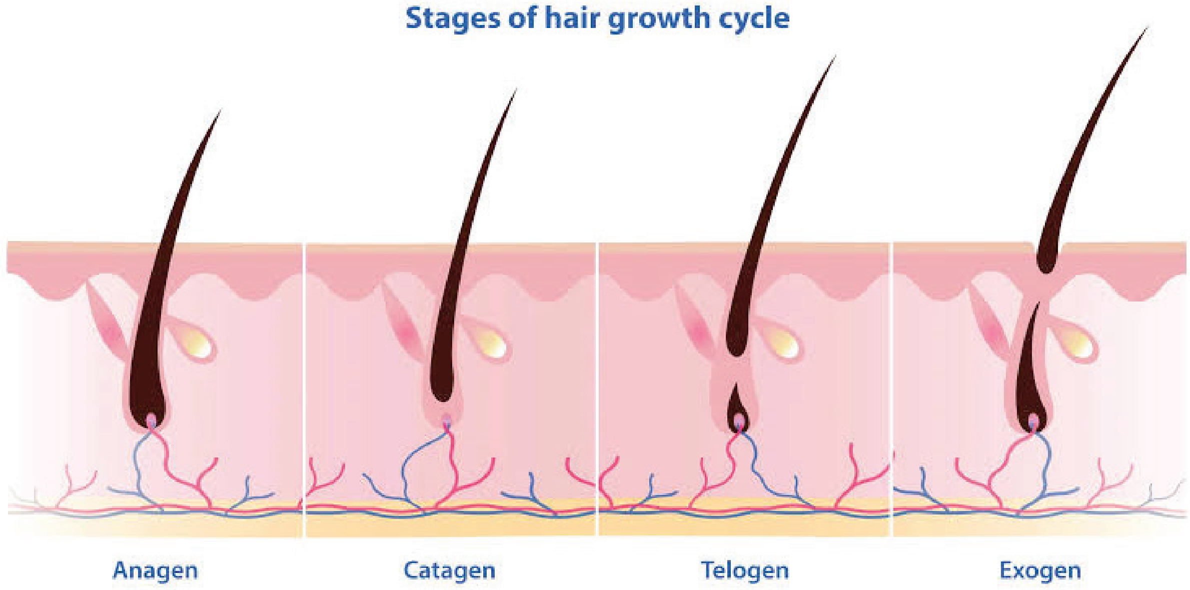
क्यूटिकलः बालों की सबसे बाहरी परत को क्यूटिकल कहते है। यह केरोटीन से बनी होती है।

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

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

बालों का विकास चक्र (Hair growth cycle) :

1. ऐनाजेन,
2. केटाजेन,
3. टेलोजेन,
4. एक्सोजेन



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

केटाजनः इस चरण में रोम या बाल खुद को नवीनीकृत करते है। यह अवधि दो सप्ताह तक चलती है।

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

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

सत्र 1 वैक्सिंग प्रक्रिया

वैक्सिंग की परिभाषा

वैक्सिंग एक अस्थायी विधि है जिससे अनचाहे बालों को जड़ से हटाया जाता है। इसमें गर्म या ठंडी वैक्स का उपयोग करके बालों को हटाया जाता है। इस प्रक्रिया के बाद त्वचा मुलायम व चिकनी हो जाती है वैक्सिंग को संवेदनशील अंगो पर छोड़कर सभी जगह पर किया जा सकता है

वैक्सिंग के प्रकार

1. गर्म वैक्सिंग
2. ठंडी वैक्सिंग

गर्म वैक्सिंगः हल्की गर्म वैक्स से की जाने वाली वैक्सिंग गर्म वैक्सिंग कहलाती है। वैक्सिंग की ये सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली विधि है। इस विधि में पहले वैक्स को हल्का गर्म किया जाता है और फिर हल्की गर्म वैक्स को वैक्सिंग किए जाने वाले भाग पर स्पैचुला की सहायता से लगाया जाता है। वैक्स वाले भाग पर सूती कपड़े की पट्टी चिपकाकर हल्के से रब किया जाता है। पट्टी चिपकाने के 2-5 मिनट बाद, पट्टी को बालों की वृद्धि के विपरीत दिशा में जोर से खींचा जाता है। शरीर के बाल वैक्स तथा पट्टी के साथ चिपककर निकल जाते हैं। सॉफ्ट वैक्सिंग, हार्ड वैक्सिंग, फ्रूट वैक्सिंग, चॉकलेट वैक्सिंग, शुगर वैक्सिंग इसके प्रकार है।

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

वैक्सिंग के फायदे

(i) वैक्सिंग से त्वचा मुलायम और चिकनी बनती है।

(ii) वैक्सिंग से बाल जड़ों से हटते हैं, जिससे उनकी ग्रोथ धीमी होती है।

(iii) वैक्सिंग से छोटे-छोटे बाल भी साफ हो जाते हैं।

(iv) स्किन की चमक बनी रहती है।

वैक्सिंग के नुकसान

i. वैक्सिंग की प्रक्रिया दर्दनाक हो सकती है

ii. कुछ लोगों को वैक्सिंग से एलर्जी और जलन हो सकती है।

iii. वैक्सिंग से संवेदनशील त्वचा पर दाने हो सकते है।

iv. वैक्सिंग की प्रक्रिया धीमी होती है।

v. ज्यादा गर्म वैक्स से त्वचा जल भी सकती है

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

* 24- 48 घंटे पहले
* लोशन, तेल, बबल बाथ का प्रयोग न करें।
* शेविंग न करें।
* त्वचा पर कोई क्रीम न लगाएं।

कार्य क्षेत्र की तैयारी

i. वैक्सिंग को फैलने से बचने के लिए डिस्पोजेबल शीट या पेपर से ढके,

ii. वैक्स के अनुसार उपयुक्त हीटिंग यूनिट का चुनाव करे,

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

iv. रुई, टिश्यू बाउल में रखे,

v. कैंची, चिमटी और अन्य उपकरणों को स्टरलाइज करे,

vi. उपयोग की गयी वैक्सिंग स्ट्रिप्स को पेपर में लपेट कर कचरे में डाले,

क्लाइंट को तैयार करना

i. क्लाइंट को प्रक्रिया और सावधानियाँ पूरी तरह से बताएं,

ii. क्लाइंट को प्राइवेट और आरामदायक वातावरण दें।

iii. क्लाइंट को सहज महसूस करवाएं।

SCERT DELHI

त्वचा की संवेदनशीलता की जाँच (PATCH TEST)

वैक्सिंग से पहले त्वचा का पैच टेस्ट करना अनिवार्य है, इससे त्वचा की संवेदनशीलता की जाँच होती है और वैक्सिंग से होने वाली एलर्जी या जलन से पहले बचाव होता है। यह जाँच 24 घंटे पहले करनी चाहिए और क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड में दर्ज करना चाहिए।

वैक्सिंग करने से पहले विपरीत संकेतो को देखे

i. अति संवेदनशील त्वचा,

ii. कट या घाव के निशान त्वचा पर,

iii. रक्त से जुड़े रोग,

iv. मधुमेह,

v. ख़राब रक्त संचार,

vi. जली हुई त्वचा।

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

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

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

वैक्सिंग के लिए आवश्यक सामग्री

i. वैक्स हीटर,

ii. वैक्स,

iii. वैक्स स्ट्रिप्स,

iv. एप्रन

v. एंटीसेप्टिक लोशन,

vi. कॉटन,

vii. कैंची,

viii. चिमटी,

SCERT DELHI

ix. प्लास्टिक और पेपर शीट,

x. स्पैचुला,

xi. क्लीन्ज़र,

xii. टिश्यू,

xiii. ज्वैलरी बाउल,

xiv. टेलकम पाउडर,

xv. वाटर स्प्रे बोतल,

वैक्सिंग की प्रक्रिया

1. क्लाइंट को सहज महसूस कराएं।
2. वैक्स किये जाने वाले हिस्से को साफ करे।
3. वैक्स को गरम करे।
4. वैक्स लगाने से पहले पाउडर लगाएं जिससे वैक्स बालों में चिपक जाये और दर्द कम हो।
5. वैक्स के तापमान की जाँच करें।
6. लकड़ी या प्लास्टिक के स्पैचुला से वैक्स लगाएं।
7. वैक्स की पट्टी ले और इसे वैक्स पर रखे।
8. बालों की विपरीत दिशा में पट्टी को खींचे।
9. क्लाइंट को वैक्स वाली जगह की जाँच करने के लिए कहे।
10. वैक्स की हुई जगह को पानी से साफ़ करके लोशन लगाएं।

वैक्स के बाद की सलाह

* 48 घंटे तक गर्म पानी, टाइट कपड़े और धूप से बचें।
* सूती कपड़े पहनें।

* वैक्स वाली जगह को न छुएँ।

* एंटीसेप्टिक लोशन लगाएं।

वैक्सिंग से उत्पन्न अपशिष्टों का निपटान करना

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

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

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. शरीर के बालों को हटाने की सबसे सामान्य विधि कौन सी है?

   (क) वैक्सिंग (ख) ब्लीचिंग

   (ग) फेशियल (घ) कोई नहीं

2. त्वचा की संवेदनशीलता की जांच वैक्सिंग से कितने घंटे पहले करनी चाहिए?

   (क) 15 घंटे (ख) 24 घंटे

   (ग) 20 घंटे (घ) 18 घंटे

3. वैक्सिंग में किस दिशा में पट्टी खींची जाती है?

   (क) बालों की दिशा में (ख) बालों की विपरीत दिशा में

   (ग) दाएं से बाएं (घ) बाएं से दाएं

4. वैक्सिंग के बाद कितने समय तक टाइट कपड़े और धूप से बचना चाहिए?

   (क) 12 घंटे (ख) 24 घंटे

   (ग) 36 घंटे (घ) 48 घंटे

SCERT DELHI

5. वैक्सिंग के लिए प्रयुक्त उपकरणों को क्या करना चाहिए?

(क) फेंक देना (ख) धोना

(ग) स्टरलाइज करना (घ) पुनः उपयोग करना

प्रश्नों के उत्तर दो

6. वैक्सिंग क्या है? इसके प्रकारों को समझाइए।

7. बाल के विकास चक्र(Hair growth cycle) का वर्णन करें।

8. गर्म वैक्सिंग और ठंडी वैक्सिंग में क्या अंतर है?

9. वैक्सिंग के लिए कौन-कौन से उपकरण और सामग्री की आवश्यकता होती है?

10. वैक्सिंग के लाभ और हानियाँ बताओ?

सत्र – 2 थ्रेडिंग प्रक्रिया

थ्रेडिंग (Threading) की परिभाषाः थ्रेडिंग चेहरे के अनचाहे बालों को धागे की सहायता से हटाने की एक पारंपरिक और कारगर विधि है। इसका प्रयोग भौंहें (Eyebrows), ऊपरी होंठ (Upper Lips), माथा (Forehead), ठुड्डी (Chin), गाल (Cheeks) पर किया जाता है।

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

थ्रेडिंग के लाभ

(i) थ्रेडिंग चेहरे के छोटे-2 भागों से अनचाहे बालों को हटाने के लिए तीव्र तथा उपयुक्त विधि है।

(ii) थ्रेडिंग की सहायता से eyebrows को मनचाहा शेप (Shape) दिया जा सकता है।

(iii) थ्रेडिंग एक रसायन मुक्त (Chemical-free) प्रक्रिया है।

(iv) थ्रेडिंग के बाद बाल धीरे-धीरे और मुलायम रूप से उगते हैं।

(v) अन्य विधियों की तुलना में थ्रेडिंग सस्ती और सुरक्षित है।

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

थ्रेडिंग की हानियाँ/दुष्प्रभाव

i. यदि चेहरे पर फुंसियाँ या घाव है तो थ्रेडिंग का उपयोग नही किया जा सकता।

ii. थ्रेडिंग से बाल निकालने मे दर्द होता है।

iii. थ्रेडिंग करते समय अगर धागे का सही से उपयोग न करा जाए तो त्वचा पर कट भी लग सकता है।

iv. थ्रेडिंग का प्रभाव 1-2 सप्ताह तक रहता है इसके बाद दोबारा बाल आ जाते हैं।

थ्रेडिंग के विपरीत संकेत

1. मुँहासे,

2. त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण

3. सनबर्न

4. किसी कॉस्मेटिक उत्पाद से एलर्जी

थ्रेडिंग के लिए सावधानियां

i. अगर चेहरे पर फुंसी या घाव हो तो थ्रेडिंग न करें।

ii. थ्रेडिंग के बाद बर्फ या क्रीम से मसाज करें।

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

iv. थ्रेडिंग करते समय धागा सही तरीके से चलाएँ, ताकि कम दर्द हो।

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

SCERT DELHI

थ्रेडिंग के लिए आवश्यक सामग्री

i. थ्रेड (धागा)

ii. टेलकम पाउडर

iii. कैंची

iv. रूई (कॉटन)

v. क्रीम/एस्ट्रिजेंट

vi. भौंहों (eyebrows) के बालों को ब्रश करने के लिए भौंह (eyebrow)ब्रश

ग्राहक को थ्रेडिंग के लिए तैयार करना

i. ग्राहक को आरामदायक स्थिति में बैठाए।

ii. अपने हाथ अच्छे से धोकर तौलिए से सुखा ले।

iii. ग्राहक के चेहरे को उचित मुद्रा में सेट करे।

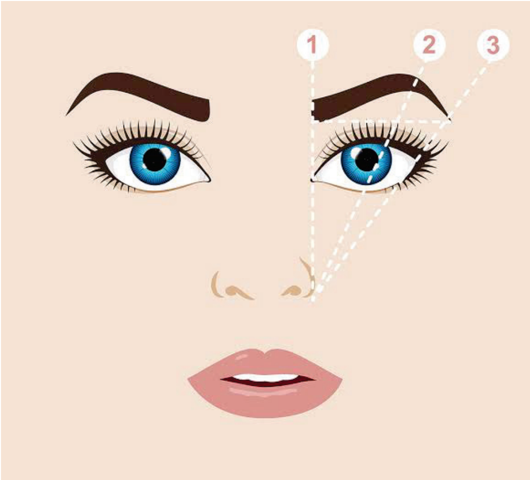
iv. थ्रेडिंग के स्थान पर कॉटन से थोडा पाउडर लगाएं।

भौहों की लंबाई का निर्धारण (Judging of Eyebrow length)- Judging of eyebrow length का मतलब Eyebrow के आकार और लम्बाई को आंकना है इस तकनीक के द्वारा किसी भी Eyebrow को एक सही और अच्छा आकार दिया जा सकता है।

i. नाक से सीधा ऊपर – Starting Point

ii. हल्का तिरछा करके आँख के बीच से – Mid Point

iii. कान की ओर मोड़कर – End Point



थ्रेडिंग की तकनीक/ थ्रेडिंग की प्रक्रिया

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

1. सर्वप्रथम धागे का एक सिरा दांतो के बीच में दूसरा सिरा उल्टे हाथ में पकडे ।

2. अब दोनों सिरो के बीच वाले धागे को सीधे हाथ की उंगलियों की सहायता से इस प्रकार लपेटे कि एक लूप बन जाए।

3. इस लूप को 7-8 बार घुमाएँ।

4. इस लूप को त्वचा पर रखे और दोनो तरफ से खीचे।

5. त्वचा में जिस हिस्से पर धागा होगा वहां के बाल आसानी से निकल जाएँगे।

6. इसी क्रिया का उपयोग करके चेहरे के सारे बालों को हटाएं।

7. ब्यूटी थेरेपिस्ट की उंगलियां तीव्र गति से चलनी चाहिए।

8. कुछ देर उपयोग करने पर धागे के twist में बाल चिपक जाते हैं जिसके कारण twist ठीक से गति नहीं करता है। इस स्थिति में लूप के अगले स्थान पर twist बनाना चाहिए।

9. थ्रेडिंग क्रिया पूरी होने पर थ्रेडिंग किए भाग पर लोशन लगाना चाहिए।

ऊपरी होठ के लिए थ्रेडिंग क्रिया

(i) लगभग 2 फुट लंबा धागा लेकर, उसका एक सिरा मुंह में दूसरा सिरा हाथ में पकड़कर लूप बनाएं।

(ii) लूप के सिरे को twist करें।

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

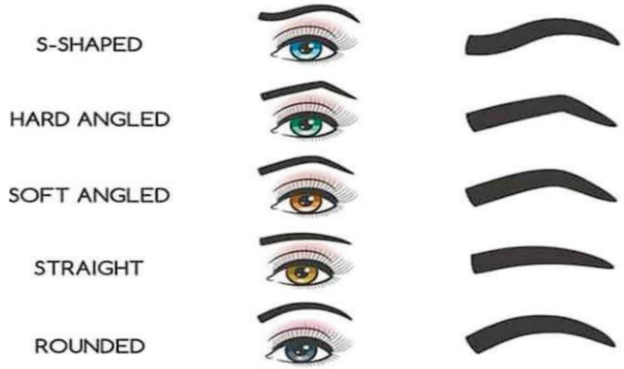
(iv) क्लाइंट से कहें कि अपनी ऊपरी होठ को अंदर से टाइट रखे ताकि त्वचा कटे नहीं।

(v) उंगलियों की गति करते हुए twist की सहायता से बालों को खींचकर निकालें।

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

आइब्रो की आकृतियों का विवरण

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



SCERT DELHI

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. धागे का इस्तेमाल ____ करने में किया जाता हैं?

   (क) वैक्स (ख) थ्रेडिंग

   (ग) फेशियल (घ) ब्लीच

2. थ्रेडिंग के विपरीत संकेत कौन-से हैं?

   (क) एलर्जी (ख) सनबर्न

   (ग) मुँहासे (घ) उपरोक्त सभी

3. थ्रेडिंग करते समय त्वचा को कैसे पकड़ना चाहिए?

   (क) ढीला (ख) हल्का

   (ग) टाइट (घ) कोई नहीं

4. थ्रेडिंग का प्रभाव कितने समय तक रहता है?

   (क) 3-4 दिन (ख) 1-2 सप्ताह

   (ग) 1 महीना (घ) 2 महीने

5. थ्रेडिंग मे कौन से नंबर का धागा इस्तेमाल करते हैं

   (क) 40 (ख) 10

   (ग) 20 (घ) 50

प्रश्नों के उत्तर दो

6. थ्रेडिंग का क्या अर्थ है इसके लाभ क्या हैं?
7. थ्रेडिंग करने की प्रक्रिया चरणबद्ध रूप से बताइए।
8. थ्रेडिंग में उपयोग होने वाली सामग्री के नाम और उनका उपयोग समझाइए।
9. थ्रेडिंग और वैक्सिंग में क्या अंतर हैं?
10. थ्रेडिंग करते समय किन किन सावधानियों का पालन करना आवश्यक हैं?

SCERT DELHI

सत्र 3 ब्लीचिंग प्रक्रिया

ब्लीचिंग की परिभाषा

ब्लीचिंग एक प्रक्रिया है जिसमें चेहरे के बालों का रंग हल्का किया जाता है ताकि वे कम दिखाई दें। यह बालों को हटाती नहीं, बल्कि उन्हें सुनहरा या हल्का भूरा बना देती है।

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

ब्लीच के प्रकार

(i) क्रीम ब्लीच,

(ii) लादर ब्लीच

(iii) प्रोटीन ब्लीच / पाउडर ब्लीच

ब्लीच के लाभ

* ब्लीच से हमारी मृत त्वचा हट जाती है।
* ब्लीच से दर्द नहीं होता।
* ब्लीचिंग से चेहरे की रंगत में निखार आता हैं
* ब्लीचिंग से धूप के कारण हुए दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

ब्लीच की हानियां

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

SCERT DELHI

ब्लीचिंग के विपरीत संकेत

* कटी फटी त्वचा
* त्वचा में किसी भी प्रकार का संक्रमण
* अत्यधिक रूखी त्वचा
* जली हुई त्वचा
* त्वचा पर फूंसी फोड़े निकलना

ब्लीचिंग के लिए आवश्यक सामग्री

* हैंड सैनिटाइज़र
* हेड बैंड
* क्लींजिंग मिल्क,
* कॉटन,
* प्लास्टिक या कांच की कटोरी,
* स्पैचुला
* ब्लीचिंग क्रीम,
* अमोनिया,
* रोज वाटर,
* टोनर,
* मॉइस्चराइज़र,
* आइस क्यूब,

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

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

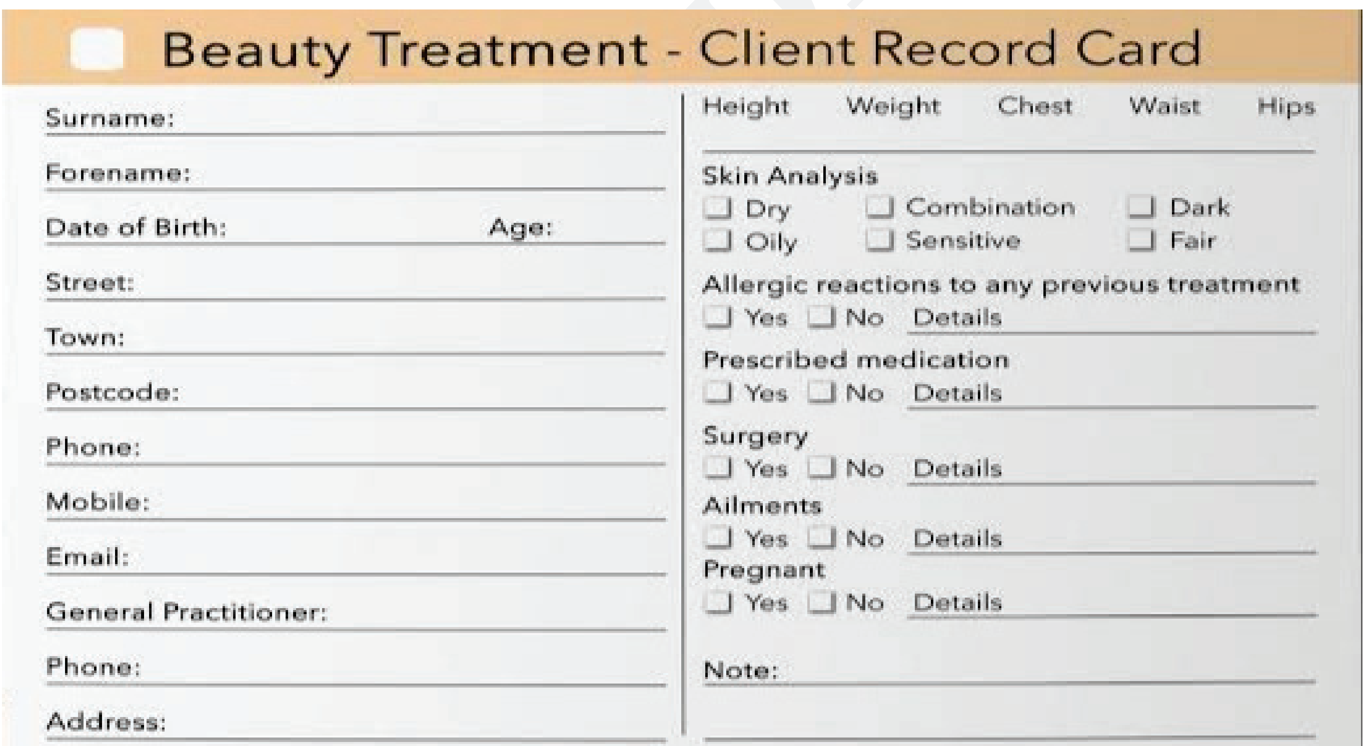
SCERT DELHI

पैच टेस्ट करने की विधि

1. सबसे पहले क्लाइंट की त्वचा के अनुसार ब्लीच का चुनाव करे।
2. ब्लीच क्रीम का एक छोटा चम्मच लेकर आवश्यकतानुसार अमोनिया मिलाये।
3. इस मिश्रण को कान के पीछे 10 - 15 मिनट तक लगा कर रखें।
4. 15 मिनट के बाद क्रीम को साफ़ करे और क्लाइंट को पूछें किसी तरह की कोई जलन या दर्द तो नहीं है।
5. त्वचा को ध्यान से देखे, कोई एलर्जी तो नहीं है।
6. यदि त्वचा पर एलर्जी या जलन होती है तो ब्लीच का उपयोग न करे। उस जगह पर बर्फ लगाएं।
7. यदि त्वचा पर किसी प्रकार की एलर्जी नहीं हैं तो ब्लीच का उपयोग किया जा सकता है।

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड

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



Beauty Treatment - Client Record Card

Surname:

Forename:

Date of Birth: Age:

Street:

Town:

Postcode:

Phone:

Mobile:

Email:

General Practitioner:

Phone:

Address:

Height Weight Chest Waist Hips

Skin Analysis

☐ Dry ☐ Combination ☐ Dark

☐ Oily ☐ Sensitive ☐ Fair

Allergic reactions to any previous treatment

☐ Yes ☐ No Details

Prescribed medication

☐ Yes ☐ No Details

Surgery

☐ Yes ☐ No Details

Ailments

☐ Yes ☐ No Details

Pregnant

☐ Yes ☐ No Details

Note:

ब्लीचिंग की प्रक्रिया

* क्लाइंट को आरामदायक स्थिति में बैठाये और ज्वेलरी उतारने को कहे।
* क्लाइंट की त्वचा चेक करने के बाद ब्लीचिंग क्रीम का चयन करे।
* क्लाइंट के सर के बालों में हेड बैंड लगाएं।
* चेहरे को क्लींजिंग मिल्क से साफ़ करे।
* ब्लीच क्रीम का घोल तैयार करे। दो से तीन स्पैचुला ब्लीच क्रीम + दो से तीन चुटकी अमोनिया को अच्छे से मिक्स करे।
* पेस्ट को सबसे पहले होठों के ऊपरी वाली जगह पर लगाएं और उसके बाद पूरे चेहरे पर लगाएं।
* आई पैड की सहायता से आँखों को सुरक्षित करे।
* पेस्ट को 5-7 मिनट चेहरे पर लगा कर रखें।
* 7 मिनट के बाद चेहरे के एक भाग से क्रीम हटाकर देखे की बालों का रंग कितना बदला। यदि बालो का रंग नहीं बदला, तो क्रीम को 5 मिनट तक लगाकर छोड़े।
* बालों का रंग बदलने के बाद ब्लीच क्रीम को साफ़ करे।
* क्लाइंट के चेहरे पर आइस क्यूब से मसाज करे।
* चेहरे को टिशू की मदद से सुखा कर उस पर मॉइस्चराइजर या सनस्क्रीन लगाएं।

अभ्यास

बहु विकल्पीय प्रश्न

1. ब्लीच क्या है?

   क) बालों को रंगने का एक तरीका   ख) बालों को हल्का करने का एक तरीका

   ग) बालों को मजबूत करने का एक तरीका   घ) बालों को साफ करने का एक तरीका

2. ब्लीचिंग क्रिया से पहले ____करना चाहिए।

   (क) पैच टेस्ट   (ख) फेशियल

   (ग) आराम   (घ) कोई नहीं

3. फेस ब्लीच का उपयोग करने के बाद क्या करना चाहिए?

क) त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाना | ख) त्वचा पर सनस्क्रीन लगाना

ग) त्वचा को साफ करना | घ) a और b दोनों

4. फेस ब्लीच लगाने से पहले क्या करना आवश्यक है?

क) त्वचा को साफ करना और टोन करना | ख) त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाना

ग) त्वचा पर सनस्क्रीन लगाना | घ) त्वचा को एक्सफोलिएट करना

5. ब्लीच का उपयोग करते समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

क) ब्लीच को अधिक समय तक चेहरे पर छोड़ना | ख) ब्लीच को कम समय तक चेहरे पर छोड़ना

ग) ब्लीच को सावधानी से लगाना | घ) ब्लीच को बिना जांच के लगाना

प्रश्नों के उत्तर दो

8. ब्लीचिंग क्या हैं?
9. पैच टेस्ट क्यों करते है और इसको करने की विधि का वर्णन करो?
10. ब्लीचिंग मे उपयोग होने वाली समान की सूची बनाओ?
11. ब्लीचिंग के क्या लाभ हैं?
12. ब्लीचिंग से क्या क्या हानियाँ होती है?

SCERT DELHI

इकाई 2 सारांश (Summary)

बेसिक डेपिलेशन सेवाएं (बुनियादी बाल हटाने की सेवाएं)

* इस इकाई में डेपिलेशन सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान की गई है। डेपिलेशन में मुख्य बालों की संरचना एवं उनके रख रखाव आदि के बारे में जानकारी दी जाती है। जिसमें ब्लीचिंग, वैक्सिंग एवं थ्रेडिंग आती है।

* इकाई के पहले सत्र में वैक्सिंग के बारे में संपूर्ण जानकारी प्रदान की गई है। जिसमेंः वैक्सिंग की परिभाषा, उसके प्रकार, वैक्सिंग से होने वाले फायदे एवं उसके नुकसान, वैक्सिंग करने की प्रक्रिया एवं उसमे प्रयोग होने वाली आवश्यक सामग्री इत्यादि की जानकारी प्रदान की गई है।

* इकाई के दूसरे सत्र में थ्रेडिंग के बारे में बताया गया है। जिसमें थ्रेडिंग से होने वाले लाभ एवं उसके दुष्प्रभाव, थ्रेडिंग करते समय बरतने वाली सावधानी एवं प्रयोग की गई आवश्यक सामग्री, आईब्रो एवं होंठो के विभिन्न भागों में थ्रेडिंग करने के तरीक़े आदि की जानकारी दी गई है

* इकाई के अंतिम सत्र में ब्लीचिंग जो हमारे चेहरे के निखार के लिए की जाती है उसके बारे में जानकारी प्रदान की गई है जैसेः ब्लीचिंग क्या है, ब्लीचिंग के प्रकार, ब्लीचिंग करने से होने वाले फायदे एवं उसके नुकसान आदि।

* इस इकाई के उपयुक्त भागों में हमने विभिन्न प्रकार की जानकारी प्राप्त की।

SCERT DELHI

इकाई 3

मेकअप सेवाएं

परिचय

मेकअप एक कला है जिसमें मेकअप के उत्पादों का उपयोग करके चेहरे की कमियों को दूर करके व्यक्ति को सुंदर और आकर्षक बनाया जाता है। उनके नैन नक्श में सुधार किया जाता है वैसे तो हर व्यक्ति सुंदर है लेकिन मेकअप का उपयोग करके उसकी सुंदरता को और बढ़ाया जा सकता है। मेकअप से व्यक्ति अपना मन चाहा लुक प्राप्त कर सकता है। मेकअप करने से व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास आता है। एक तरफ जहां मेकअप व्यक्ति को सुंदर दिखाता है। वही गलत ढंग से किया गया मेकअप व्यक्ति की सुंदरता में कमी ला सकता है इसलिए मेकअप प्रसाधनों का उचित उपयोग व मेकअप उत्पादों का सही चुनाव करना आना चाहिए।

भारत में ब्यूटी वैलनेस उद्योग और मेकअप इंडस्ट्री

भारत में ब्यूटी इंडस्ट्री तेजी से बढ़ रही है और भारत की अर्थव्यवस्था में इस इंडस्ट्री का महत्वपूर्ण योगदान है। आज के समय में हर कोई सुंदर दिखना चाहता है और व्यक्ति सुंदर व आकर्षक दिखने के लिए कई तरह के मेकअप उत्पादों या कॉस्मेटिक उत्पादों का उपयोग करता है जिससे वह अपनी सुंदरता को और बढ़ा सके। ब्यूटी प्रोडक्ट्स में मेकअप प्रोडक्ट्स ही शामिल नहीं है बल्कि इसमें स्किनकेयर, हेयरकेयर, ओरल केयर (मुंह की देखभाल जैसे टूथपेस्ट, ब्रश, माउथवॉश आदि), सुगंधित प्रसाधन आदि भी शामिल है।

इस क्षेत्र में रोजगार के अवसर बढ़ते जा रहे हैं भारत रोजगार में अग्रणी क्षेत्र बन रहा है। भारत में सौंदर्य प्रसाधन का बाजार काफी बड़ा है 2024 में इसका मूल्य लगभग 28 अरब अमेरिकी डॉलर था और यह 2025 से 2033 में बीच 5.60% की वार्षिक वृद्धि दर से बढ़ने की उम्मीद है। लोग अब सिर्फ कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स को दुकानों से ही जाकर नहीं खरीदते अपितु घर बैठे ऑनलाइन भी मंगा सकते हैं। मेकअप की आवश्यकता सिर्फ

शादी समारोह में ही नहीं पड़ती लोग अब अपने कार्यालय में जाने के लिए व घर के छोटे–मोटे समारोह जैसे जन्मदिवस, किटी पार्टी आदि के लिए भी इसका उपयोग करते हैं ताकि वह अपनी सुंदरता, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ा सके। कई संस्थान मेकअप प्रशिक्षण देते हैं जिसे सीख कर लोग अपने कौशल को बढ़ा रहे हैं और दूसरों को भी रोजगार प्रदान कर रहे हैं।

सत्र 1: मेकअप के लिए उपचार योजना

मेकअप करने से पहले मेकअप की योजना बनाना अति आवश्यक है क्योंकि योजना के तहत काम करने से काम जल्दी और समय पर पूरा हो जाता है। क्लाइंट मेकअप आकर्षक दिखने के लिए करवाता है और वह अपना मनचाहा लुक प्रदान करना चाहता है। हमें क्लाइंट की पसंद को ध्यान में रखते हुए उनका मेकअप करना चाहिए इसलिए मेकअप से पहले त्वचा का मूल्यांकन और ग्राहक से कुछ आवश्यक प्रश्न जरूर पूछें अन्यथा बाद में क्लाइंट को आपका मेकअप ना पसंद आए तो आपकी मेहनत बेकार हो जाएगी और आपको मेकअप को साफ करना पड़ेगा।

इस इकाई में हम निम्नलिखित विषयों के बारे में जानेंगे :–

* ग्राहक की त्वचा का मूल्यांकन करना।
* ग्राहक की त्वचा का निरीक्षण।
* ग्राहक की जरूरत का आकलन करे और उपयुक्त मेकअप का सुझाव दें।
* मेकअप की आवश्यकता को समझने के लिए ग्राहक के साथ बातचीत करना।
* मेकअप के विभिन्न विपरीत संकेत की पहचान।

ग्राहक की त्वचा का निरीक्षण व मूल्यांकन

1. त्वचा के मूल्यांकन के लिए ग्राहक के चेहरे को अच्छे से देखे और उसकी स्किन टोन और अंडरटोन का पता लगाएं।
2. क्लाइंट की ज्वेलरी को उतार कर अलग रख दें व उसके बालों को अच्छी तरह से पीछे बांध दें ताकि चेहरे पर बाल ना आए।
3. ग्राहक की त्वचा कौन से प्रकार की है इसका पता लगाने के लिए ग्राहक के चेहरे को अच्छे से साफ करें वह हल्का मॉइश्चराइजर लगाकर कुछ समय बाद इसका निरीक्षण करें।
4. ग्राहक की त्वचा के विपरीत संकेतों (त्वचा संबंधी कोई विकार)के बारे में पूछ ले।
5. त्वचा की समस्याओं की निरीक्षण करे जैसे मुंहासे दाग, धब्बे, झुर्रियां आदि।
6. क्लाइंट की पसंद – नापसंद को अच्छे से जान ले।
7. ग्राहक की त्वचा के प्रकार के अनुसार ही उसके चेहरे पर मेकअप प्रसाधन का उपयोग करें।
8. ग्राहक के चेहरे की आकृति की जांच करें ताकि मेकअप के वक्त चेहरे के आकार के अनुसार मेकअप कर सके और कंटूरिंग से उसे सही आकार दे सके।
9. ग्राहक के शरीर का आकार कैसा है वह लंबा है या छोटा है उसके अनुसार उसे हेयर स्टाइल बनाएं ताकि वह आकर्षक लग सके अगर वह मोटा है तो फेस को पतला दिखाएं।
10. ग्राहक क्या कपड़े पहनने वाला है उसके अनुसार ही उसका मेकअप व बालों को स्टाइल करें।

ग्राहक की जरूरतों को समझने के लिए मेकअप आर्टिस्ट द्वारा पूछे गए प्रश्न :–

1. आप किस अवसर के लिए मेकअप करवा रहे है?
2. क्या आपको कोई एलर्जी है?
3. आप मेकअप कितने समय के लिए रखेंगे?
4. आपको हल्का मेकअप पसंद है या पार्टी वियर मेकअप चाहते हैं?
5. आप कौन से वस्त्र पहनने वाले हैं?
6. आपको त्वचा संबंधी कोई विकार तो नहीं है?
7. आपकी त्वचा का प्रकार कौन सा है?

SCERT DELHI

8. आप दिन के लिए मेकअप करवा रहे हैं या रात के लिए?

9. आपको कौन से कलर पसंद है?

10. आपको न्यूड मेकअप पसंद है या ब्राइट मेकअप?

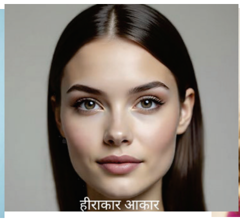
11. आप कैसा मेकअप करवाना चाहते हैं?

12. आप कौन से मेकअप प्रोडक्ट्स का उपयोग करते हैं?

चेहरे के आकार

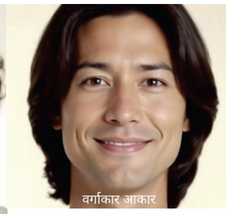
गोल आकार

त्रिकोणीय आकार


हीराकार आकार

हृदयाकार आकार

अंडाकार आकार


वर्गाकार आकार

मेकअप के लाभ और हानियां

लाभ

* मेकअप करने से आत्मविश्वास बढ़ता है।
* मेकअप से सुंदर और आकर्षक दिखाई देते है।
* मेकअप प्रदूषण से बचाता है।
* मेकअप त्वचा को एक समान दिखाता है।
* चेहरे के दाग धब्बों को छुपाता है।

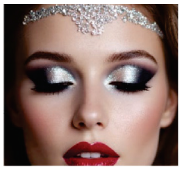
हानियां

* मेकअप के अधिक उपयोग से त्वचा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं।
* चेहरे पर दाने हो जाते हैं।
* पैसे और समय की बर्बादी होती है।
* चेहरे पर भारीपन महसूस होता है।
* चेहरे पर ज्यादा पसीना आने से मेकअप खराब हो जाता है।

SCERT DELHI

मेकअप के प्रकार

ब्राइडल मेकअप – यह मेकअप दुल्हन को किया जाता है इसलिए इसे ब्राइडल मेकअप कहते हैं। इस मेकअप में अच्छे प्रोडक्ट्स का उपयोग किया जाता है ताकि मेकअप देर तक चले और खराब ना हो।



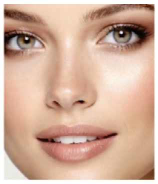
दिन के समय का मेकअप – दिन के समय का मेकअप हल्का करना चाहिए ताकि वह चेहरे पर उभरा हुआ ना दिखे प्राकृतिक नजर आए।

पार्टी वियर मेकअप – यह मेकअप रात के समय पर किया जाता है। यह दिन के मेकअप की अपेक्षा थोड़ा हैवी होता है ताकि रात के लाइट के समय मेकअप नजर आए और व्यक्ति सुंदर दिखे।

फेंटेसी मेकअप – फेंटेसी मेकअप किसी विशेष कल्पना और चरित्र को प्रस्तुत करता है। यह मेकअप कलाकार किसी नाटक, फिल्म, स्टेज आदि पर करते हैं यह मेकअप कुछ इस प्रकार है जैसे परी (fairy) मेकअप, वैंपायर मेकअप आदि।

पोर्टफोलियो मेकअप – यह मेकअप मॉडलिंग और एक्टिंग के लिए किया जाता है जिसमें व्यक्ति अपना अलग-अलग प्रकार का अलग-अलग ड्रेस पर मेकअप करके उसे एक एल्बम में सेट करता है और अपनी प्रोफाइल बनाता है उसे पोर्टफोलियो मेकअप कहते हैं।

रेट्रो मेकअप – यह मेकअप पुराने जमाने के लोगों के मेकअप को कॉपी करने के लिए किया जाता है ताकि वह उनके जैसा लुक प्राप्त कर सकें।



न्यूड मेकअप – यह मेकअप बहुत ही प्राकृतिक लुक देता है जिसमें मेकअप चेहरे पर बहुत ही कम नजर आता है इससे व्यक्ति सुंदर और आकर्षक नजर आता है इसमें मेकअप में हल्के रंगों का उपयोग किया जाता है इसलिए इसे न्यूड मेकअप कहते हैं।

विपरीत संकेत (Contra Indication)

जब हमें व्यक्ति की त्वचा पर विपरीत संकेत नजर आए तो हमें उसका इलाज खुद से करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए उसे डॉक्टर के पास जाने की सलाह देनी चाहिए नहीं तो व्यक्ति को इससे परेशानी हो सकती है। ऐसे व्यक्ति पर मेकअप नहीं करना चाहिए जिन पर यह संकेत नजर आते हैं जो निम्नलिखित हैः–

1. ग्राहक को मेकअप से एलर्जी हो।
2. यदि ग्राहक को त्वचा संबंधी कोई भी विकार हो जैसे एग्जिमा, सोरायसिस आदि।
3. आंखों होठों या त्वचा में बैक्टीरिया, वायरस या फंगल संक्रमण होना।
4. हाल ही में ग्राहक ने चेहरे पर कोई सर्जरी करवा रखी हो।
5. खुले घाव, खरोच या टूटी हुई हड्डी हो।

SCERT DELHI

6. ग्राहक को परफ्यूम से एलर्जी हो तो भी हमें मेकअप नहीं करना चाहिए। विशेषकर रूप से यदि इत्र में बेरगामोट मिला हो जैसे लैवेंडर और देवदार आदि। इसकी महक बहुत तेज होती है।

7. मेकअप उत्पादन में अल्कोहल का उपयोग भी किया जाता है ताकि वह मेकअप को लंबे समय तक चल सके जिस व्यक्ति को मेकअप से एलर्जी हो इसका प्रयोग उन पर नहीं करना चाहिए।

8. कोबाल्ट ब्लू जिसका उपयोग आंखों के मेकअप में उपयोग होने वाले रंगों को बनाने के लिए किया जाता है। जिस व्यक्ति को आंखों संबंधी कोई भी बीमारी या एलर्जी हो उस पर इनका उपयोग नहीं करना चाहिए।

9. गोंद, सौंदर्य प्रसाधनों को चिपकाने वाले और बांधने वाला एजेंट है।

10. पर्लाइज्ड एजेंट, ऐसे तत्व जो उत्पाद को चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

हाइपो एलर्जिक उत्पाद

हाइपो एलर्जिक उत्पाद का उपयोग विशेषकर संवेदनशील त्वचा पर किया जाता है क्योंकि इसमें कम सुगंध वाली चीजें और कम रसायन का उपयोग होता है। इसमें एलर्जी की संभावना भी कम हो जाती है।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. मेकअप इंडस्ट्री तेजी से क्यों बढ़ रही है?

   क) लोग अधिक से अधिक उत्पाद खरीद रहे हैं।

   ख) लोग सुंदर और जवान देखना चाहते हैं।

   ग) रोजगार के अवसर बढ़ रहे हैं।

   घ) उपरोक्त सभी।

2. निम्नलिखित में से कौन सा पोर्टफोलियो मेकअप है?

   क) चेहरे पर आकृतियां बनाना

   ख) मरमेड मेकअप

   ग) न्यूड मेकअप

   घ) अलग-अलग प्रकार के मेकअप और कपड़ों की फोटो का एल्बम बनाना।

SCERT DELHI

3. आंखों में उपयोग होने वाले रंगों को बनाने के लिए किसका उपयोग किया जाता है?

क) कोबाल्ट ब्लू

ख) बेरगामोट

ग) लैवेंडर

घ) पर्लाइज्ड

4. मेकअप से पहले ग्राहक का मूल्यांकन करना क्यों आवश्यक है?

क) मेकअप करने में आसानी होती है।

ख) ग्राहक की जरूरत को समझने के लिए।

ग) ग्राहक को दिखाने के लिए कि हमें मेकअप आता है।

घ) इनमें से कोई नहीं

5. संवेदनशील त्वचा पर कौन से उत्पादन का उपयोग करना चाहिए?

क) सभी उत्पादो का उपयोग

ख) सुगंधित प्रसाधनों का

ग) हाइपो एलर्जिक

घ) इनमें से कोई नहीं

प्रश्नों के उत्तर दो

6. ग्राहक की त्वचा का मूल्यांकन कैसे करेंगे?

7. मेकअप करने से पहले क्लाइंट से कौन-कौन से प्रश्न पूछने चाहिए?

8. मेकअप के लाभ और हानियां लिखिए?

9. मेकअप कितने प्रकार के होते हैं?

10. हाइपर एलर्जिक प्रोडक्ट कौन से होते हैं?

SCERT DELHI

सत्र 2 : मेकअप की तैयारी

मेकअप करने से पहले कार्य क्षेत्र को तैयार करना अति आवश्यक है। ब्यूटी थैरेपिस्ट को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि सभी चीज अपनी जगह रखी हों और जब वह मेकअप करना शुरू करें तब सभी उत्पाद सही क्रम में रखे हों। उन्हें बार-बार ढूंढना ना पड़े और वह जगह साफ सुथरी और सुसज्जित होनी चाहिए ताकि ग्राहक को कार्यक्षेत्र देखने में अच्छा और आकर्षक नजर आए। मेकअप में कार्य क्षेत्र की भूमिका अहम होती है मेकअप के लिए सभी सामान अपनी जगह पर रखा हों, कमरे में उचित रोशनी हों, कमरे में वेंटिलेशन होना चाहिए आदि।

कार्य क्षेत्र का आयोजन

* कार्य क्षेत्र साफ सुथरा और सुसज्जित होना चाहिए।
* कार्यक्षेत्र देखने में सुंदर और आकर्षक नजर आना चाहिए ताकि क्लाइंट वहां पर सर्विस करवाने के लिए तैयार हो।
* कार्य क्षेत्र पर रसायनों का भी प्रयोग होता है जिसकी बदबू काफी तेज होती है इसलिए कमरे में रूम फ्रेशनर का उपयोग करना चाहिए ताकि वहां बैठे किसी भी ग्राहक को वह बदबू परेशान ना करें।
* कार्य क्षेत्र पर उपलब्ध सभी उपकरण साफ सुथरे व जीवाणु मुक्त होना चाहिए।
* काम करने के बाद फैली हुई गंदगी को तुरंत साफ करना चाहिए।
* ग्राहक की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए कार्य क्षेत्र को तैयार करना चाहिए।
* काम होने के बाद मशीनों को संभाल कर रख देना चाहिए ताकि तारे इधर-उधर ना फैली रहे जिसमें अटक कर किसी को चोट लग जाए।
* केमिकल वाली चीजों को अलमारी में नीचे रखना चाहिए ताकि वह ना गिरे।

* उपयोग के बाद सभी तौलिए को अच्छी तरह से धोकर सेनीटाइज करना चाहिए।
* कार्यक्षेत्र पर उपलब्ध फूल दान के फूलों को बदलते रहना चाहिए ताकि वह देखने में अच्छे लगे।
* रिसेप्शन एरिया को साफ सुथरा रखना चाहिए।
* ग्राहक के बैठने की उचित व्यवस्था होनी चाहिए
* रिसेप्शन एरिया पर मैगजीन न्यूजपेपर होना चाहिए ताकि इंतजार कर रहे ग्राहक बोर ना हो।

सौंदर्य चिकित्सक (Beauty therapist) के लिए कुछ सामान्य दिशा निर्देश :–

* कार्य क्षेत्र को साफ सुथरा व व्यवस्थित रखना।
* सभी औजारों को अच्छे से साफ व जीवाणु मुक्त करना।
* उपचार से पहले और बाद में हाथों को अच्छे से धोना।
* ग्राहक से अच्छे से बात करना।
* कचरे का उचित प्रकार से निपटान करना।
* रिकॉर्ड कार्ड बनाना।
* मेकअप से पहले ग्राहक से एलर्जी के बारे में पूछना।
* मुंह पर मास्क लगाकर रखना।
* सेवा शुरू करने से पहले कार्य क्षेत्र को तैयार करना।
* क्लाइंट के अनुसार उनका मेकअप करना।
* इंतजार कर रहे ग्राहकों को उचित समय बताना कि अभी कितना समय लगेगा।
* त्वचा पर काम करने से पहले हाथों में दस्ताने पहन लेना।

मेकअप ब्रशों के प्रकार

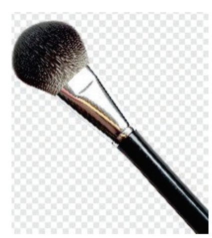
SCERT DELHI

मेकअप करने के लिए हमें जिसकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है वह मेकअप ब्रश है, मेकअप ब्रश अच्छी गुणवत्ता वाला होना चाहिए। मेकअप ब्रश को लंबे समय तक इस्तेमाल किया जा सकता है यह जल्दी खराब नहीं होते कई सालों तक हम इनका उपयोग कर सकते हैं। अच्छी गुणवत्ता वाले ब्रश थोड़े महंगे होते हैं। जो उच्च गुणवत्ता वाले फाइबर या बालों से बने होते हैं वह ब्रश थोड़े महंगे मिलते हैं। मेकअप ब्रश कई तरह के आते हैं मेकअप ब्रश का उपयोग करने के बाद इन्हें साफ करने आना चाहिए ताकि उसमें गंदगी ना हो और क्लाइंट की त्वचा पर भी कोई बुरा प्रभाव ना छोड़े। मेकअप ब्रश को इस्तेमाल करने के बाद हफ्ते में एक बार साफ करना चाहिए।

मेकअप में उपयोग किए जाने वाले मेकअप ब्रश कुछ इस प्रकार हैं :–

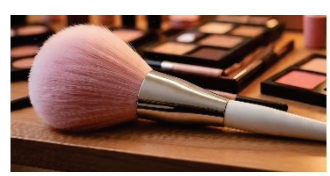
* फेस पाउडर ब्रश
* ब्लशर ब्रश
* कंटूर ब्रश
* आइब्रो ब्रश
* आईलाइनर ब्रश
* आईशैडो ब्रश
* लिपस्टिक ब्रश
* फैन ब्रश
* फाउंडेशन ब्रश
* मस्कारा ब्रश

फेस पाउडर ब्रश



यह ब्रश बालों का बना होता है जिससे कि पाउडर वाली चीजों को उठाना आसान होता है यह ब्रश और ब्रशों की अपेक्षा थोड़ा बड़ा होता है। इसका उपयोग फेस पाउडर लगाकर मेकअप को सेट करने के लिए किया जाता है।

ब्लशर ब्रश



यह ब्रश आगे से थोड़ा गोल होता है इसका उपयोग गालों को गुलाबी करने के लिए किया जाता है ब्लशर को गालों की हड्डी पर गालों से खींच कर हेयरलाइन तक लगाया जाता है। गालों पर ब्लशर लगाते समय ब्रश को गोल-गोल घुमाकर लगाया जाता है ताकि वह सही मात्रा में लगे अलग से नजर ना आए।

SCERT DELHI

कंटूर ब्रश

इसका उपयोग चेहरे को छाया देने के लिए किया जाता है जिससे कि चेहरे पर 3D इफेक्ट नजर आता है और चेहरा हर तरफ से देखने पर पतला और आकर्षक नजर आता है यह ब्रश आगे से थोड़ा तिरछा होता है।

आइब्रो ब्रश

इस ब्रश का उपयोग भौंहों को सही आकार देने के लिए किया जाता है यह ब्रश आगे से थोड़ा तिरछा होता है इसलिए इस ब्रश को एंगुलर ब्रश के नाम से भी जाना जाता है। आइब्रो का एक ब्रश और आता है जो की आइब्रो में उपयोग होने वाले रंग को मिक्स करने के लिए किया जाता है ताकि सारे बाल अलग-अलग हो जाएं चिपके ना रहे।

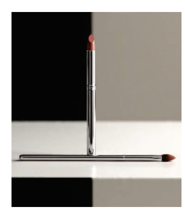
आईलाइनर ब्रश

इस ब्रश का उपयोग आंखों के ऊपर आई लाइनर लगाने के लिए किया जाता है ताकि आंखों को एक अच्छा लुक मिल सके। यह ब्रश आगे से बहुत पतला होता है ताकि लाइनर को लगाने में कोई दिक्कत ना हो।

आईशैडो ब्रश

आईशैडो ब्रश कई प्रकार के होते हैं पतला ब्रश जो कि थोड़ा टाइट होता है इसमें नायलॉन के ब्रिसल्स होते हैं। आईशैडो ब्रश जो बड़े होते हैं वह बालों के बने होते हैं जिससे कि आईशैडो लगाने और उसे मिक्स करने में आसानी होती है।

लिपस्टिक ब्रश



यह ब्रश नायलॉन और बालों का बना होता है यह ब्रश थोड़ा सा टाइट होता है आगे से पतला होता है ताकि होठों को रंगने में कोई परेशानी ना हो और होठों के किनारे पर अच्छे से लाइन बना सकेंगे।

फैन ब्रश

इस ब्रश का उपयोग चेहरे पर हाइलाइटर लगाने के लिए किया जाता हैं। यह ब्रश देखने में हाथ वाले पंखे की तरह लगता है।

फाउंडेशन ब्रश

इस ब्रश का उपयोग फाउंडेशन को चेहरे पर लगाने के लिए किया जाता है यह आगे से चपटा होता है जिससे कि फाउंडेशन चेहरे पर अच्छी तरह से लग जाता है। यह ब्रश सिंथेटिक होता है और यह थोड़ा बड़ा होता है।

SCERT DELHI

मस्कारा ब्रश

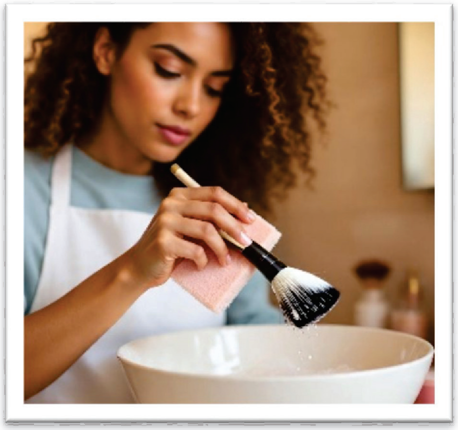
इस ब्रश का उपयोग पलकों को रंगने व उससे थोड़ा भारी करने और ऊपर की तरफ उठाने के लिए किया जाता है। इससे पलके हैवी दिखाई देती हैं।

उपकरणों की सफाई

एक सौंदर्य चिकित्सक (ब्यूटी थेरेपिस्ट) को मेकअप करने के साथ साथ उपकरणों की सफाई करना भी आना चाहिए। मेकअप के उपकरणों को साफ करना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि हम इनका उपयोग ग्राहक की त्वचा के ऊपर करते हैं अगर मेकअप उपकरण साफ नहीं होंगे तो इससे ग्राहक की त्वचा पर एलर्जी हो सकती है। मेकअप उपकरणों को साफ करने के बाद उसे जीवाणु मुक्त करना भी जरूरी है।

मेकअप आर्टिस्ट द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरण इस प्रकार हैं :–

* ब्रश और स्पोंज
* मेकअप पैलेट
* मेकअप कंटेनर



मेकअप ब्रश

चरण 1 : गुनगुने पानी में शैंपू का घोल बना ले।

चरण 2 : ब्रश को उसे पानी में डालकर गोल-गोल घुमाएं।

चरण 3 : बहते पानी के नीचे धोए।

चरण 4 : अंत में ब्रश को जीवाणु मुक्त करने के लिए इसे अल्कोहल के घोल में डालें और ब्रश को फिर निकाल कर साफ करें।

चरण 5 : ब्रश को तौलिए के ऊपर रखकर हवा में सुखाएं।

स्पोंज (ब्यूटी ब्लेंडर)

चरण 1 : एक कटोरी में गर्म पानी ले और उसमें शैंपू डालकर घोल तैयार कर ले।

चरण 2 : इस घोल में स्पंज को एक घंटे तक भीगा रहने दे।

चरण 3 : हाथों से अच्छे से मसल कर गंदगी को अलग करें।

चरण 4 : बहते पानी के नीचे अच्छे से धोएं।

SCERT DELHI

चरण 5 : तौलिए पर रखकर हवा में सुखाएं।

मेकअप पैलेट

चरण 1 : पैलेट पर जमे सभी फाउंडेशन तथा रंगों को निकालने के लिए कीटाणु नाशक गोल या ब्लीच से रगड़े।

चरण 2 : पानी से अच्छी तरह से धोकर हवा में सुखाएं।

मेकअप कंटेनर

चरण 1 : मेकअप कंटेनर को साफ करने के लिए मेकअप रिमूवर को रुई में लगाकर कंटेनर को अच्छे से पोछे।

चरण 2 : फिर एक साफ सूखे टिशु से पोछे।

चरण 3 : सभी बोतलों को गिरने से बचने के लिए उन्हें सीधा रखना चाहिए।

मेकअप के दौरान उत्पादों की सफाई :–

मेकअप के दौरान यदि सफाई का ध्यान ना रखा जाए तो संक्रमण होने का खतरा बना रहता है। एक व्यक्ति के ऊपर किया गया मेकअप और उसमें उपयोग होने वाले सभी उत्पादों कों बिना साफ करें दूसरे व्यक्ति पर किया जाए तो उसे एलर्जी भी हो सकती है इसलिए हमें विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

संक्रमित होने से बचने के लिए कुछ दिशा निर्देश निम्नलिखित है :–

* **आंखों और होठों के लिए पेंसिल :** दूसरे ग्राहक के ऊपर प्रयोग करने से पहले पेंसिल को थोड़ा सा छील ले ताकि वह फिर से इस्तेमाल करने लायक बन सकें।

* **लिपस्टिक :** लिपस्टिक लगाने के लिए पहले लिपस्टिक को एक कंटेनर के ऊपर निकाल ले और फिर उसे डिस्पोजेबल ब्रश की सहायता से लगाएं।

* **प्रेस्ड पाउडर :** इसका उपयोग करने से पहले इसे थोड़ा सा निकाल कर पैलेट के ऊपर निकाल ले और फिर इसका उपयोग करें ताकि यह संक्रमित न हों।

* **मस्कारा :** मस्कारा लगाने के लिए डिस्पोजेबल मस्कारा बैंड का उपयोग करें।

* **जेल लाइनर :** जेल लाइनर लगाने के लिए पहले उसे पैलेट पर थोड़ा सा निकाल ले फिर इसे डिस्पोजेबल ब्रश की सहायता से लगाएं क्योंकि जेल लाइनर को आंखों के अंदर काजल के रूप में भी लगाया जाता है अगर इसे डायरेक्ट कंटेनर से निकलकर लगाया जाएगा तो आंखों में जलन व सूजन एलर्जी हो सकती है। क्योंकि हर किसी की आंखें अलग होती है।

SCERT DELHI

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से क्या संकेत देखकर आप मेकअप शुरू नहीं करेंगे?

(क) चेहरे पर सूजन हो (ख) सर्जरी हुई हो

(ग) चेहरे पर कट और घाव (घ) उपरोक्त सभी

2. आइब्रो को आकार देने के लिए कौन से ब्रश का उपयोग किया जाता है?

(क) आइब्रो ब्रश (ख) आईशैडो ब्रश

(ग) लिपस्टिक ब्रश (घ) कंटूरिंग ब्रश

3. रिसेप्शन क्षेत्र कैसा होना चाहिए?

(क) सुंदर और सुव्यवस्थित (ख) जीवाणु मुक्त

(ग) साफ–सुथरा (घ) उपरोक्त सभी

4. फेस पाउडर लगाने के लिए ब्रश कैसा होना चाहिए?

(क) बालों का बना हो (ख) सिंथेटिक हो

(ग) अच्छी गुणवत्ता वाला (घ) सस्ता और बड़ा हो

5. लिपस्टिक ब्रश का उपयोग क्यों किया जाता है?

(क) होठों पर लिपस्टिक लगाने के लिए (ख) होठों को आकार देने के लिए

(ग) फोटो में रंग भरने के लिए (घ) उपरोक्त सभी

प्रश्नों के उत्तर दो

6. कार्य क्षेत्र कैसा होना चाहिए विस्तार से बताएं?

7. सौंदर्य चिकित्सक के लिए दिए गए दिशा निर्देश लिखिए?

8. मेकअप ब्रशों के प्रकार बताएं?

9. ब्रश और स्पोंज को साफ करने की विधि लिखिए?

10. सुरक्षा मानकों को ध्यान में रखते हुए क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए और मेकअप के दौरान उत्पादों की सफाई क्यों जरूरी है?

SCERT DELHI

सत्र 3 : मेकअप का उपयोग

पिछले सत्र में हमने पढ़ा त्वचा का मूल्यांकन और कार्य क्षेत्र की तैयारी कैसे करें। मेकअप करने से पहले इन दोनों का ज्ञान होना जरूरी है। मेकअप करने से पहले हम क्लाइंट से क्या-क्या प्रश्न पूछेंगे इसके बारे में भी हम जान चुके हैं अब इस इकाई में हम मेकअप लगाने के क्रम को जानेंगे मेकअप उत्पादो का उपयोग कैसे किया जाता है पहले क्या लगाना चाहिए उसके बाद क्या यह सारी बातों के बारे में विस्तार से अध्ययन करेंगे।

मेकअप लगाने का क्रम

क्रम संख्या	स्टेप्स (Steps)	क्रम संख्या	स्टेप्स (Steps)
1	CTM (Cleansing, Toning, Moisturizing)	8	Apply Eyeshadow
2	Primer	9	Apply Eyeliner
3	Colour Corrector	10	Apply Mascara
4	Apply Foundation	11	Apply Eyebrow Pencil
5	Apply Concealer	12	Apply Lip Pencil
6	Apply Loose Powder	13	Apply Lipstick
7	Apply Blusher	14	Apply Makeup Fixer

क्लींजिंग, टोनिंग और मॉइश्चराइजिंग (CTM)

जब क्लाइंट मेकअप करने के लिए हमारे पास आता है।

* मेकअप करने की पहली प्रक्रिया ही CTM होती है जिसमें हम त्वचा को अच्छे से साफ करते हैं।
* चेहरे को अच्छे से साफ करने के बाद हम उसे जांचेंगे की चेहरे पर धूल मिट्टी के कण और मेकअप ना लगा हो।
* क्लींजिंग के बाद हम टोनर का प्रयोग करते हैं जो हमारी त्वचा को एक ताजा एहसास कराता है।
* टोनर हमारे चेहरे की ताजगी बनाए रखता है और चेहरा देखने में फ्रेश लगता है।
* टोनर लगाने का सही तरीका यह है कि हम उसे रुई में लेकर चेहरे पर हल्के हाथों से दबाते हुए लगाएं ताकि क्लींजिंग के बाद चेहरे के खुले रोम छिद्र भी बंद हो जाए।
* जब टोनर हमारी त्वचा पर पूरी तरीके से सुख जाए।
* कुछ देर इंतजार करने के बाद पूरे चेहरे पर त्वचा के अनुसार मॉइश्चराइजर का उपयोग करें।

प्राइमर

इसका उपयोग मॉइश्चराइजर के बाद किया जाता है। यह मेकअप के लिए हमारी त्वचा को तैयार करता है। चेहरे पर एक लेयर बनाता है जिससे कि मेकअप उत्पाद को लगाने में आसानी रहती है। प्राइमर लगाने के बाद मेकअप लंबे समय टिका रहता है। प्राइमर लगाने से हमारे चेहरे के रोमछिद्र ढक जाते हैं जिससे कि मेकअप उत्पाद स्क्रीन के अंदर नहीं जाता। प्राइमर लगाना जरूरी होता है। प्राइमर कई प्रकार के होते हैं जैसे :–

* सूखी त्वचा के लिए सिलिकॉन प्राइमर
* तैलीय त्वचा के लिए जेल प्राइमर और मैटिफाइंग प्राइमर
* झुर्रियों वाली त्वचा के लिए एंटी एजिंग प्राइमर और पोरलेस प्राइमर
* संवेदनशील त्वचा के लिए मिनरल प्राइमर
* सामान्य त्वचा के लिए इनमें से कोई भी प्राइमर का उपयोग कर सकते हैं।

कलर करेक्टर

कलर करेक्टर का उपयोग चेहरे की कर्मियों को छुपाने के लिए किया जाता है। चेहरे के दाग धब्बों को छुपाने के लिए, चेहरे की कमियों को सुधारने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

* अगर किसी के चेहरे पर झाइयां, आंखों के नीचे काले घेरे, दाने के दाग धब्बों के निशान है तो उसे संतरी रंग का करेक्टर लगाकर ढका जाएगा।
* यदि ग्राहक के चेहरे पर लाल दाने हो या कोई चोट जो लगने के बाद लाल हो गई हो तो उसे हरे रंग के करेक्टर लगाकर ढका जाएगा।
* अगर किसी के चेहरे पर जलने का निशान हो और शरीर पर बनाए गए टैटू को छुपाने के लिए भी लाल रंग के करेक्टर का उपयोग किया जाता है।
* मेकअप करने से पहले यदि ग्राहक के चेहरे पर पीलापन नजर आता है तो उस पीलेपन को काटने के लिए बैगनी रंग के करेक्टर का उपयोग करेंगे।

फाउंडेशन

फाउंडेशन का उपयोग त्वचा को एक समान दिखने के लिए किया जाता है। इसे लगाने से त्वचा का रंग एक समान नजर आता है। चेहरे के दाग धब्बे छुप जाते हैं। जिससे चेहरा देखने में सुंदर और आकर्षक नजर आता है। फाउंडेशन लगाने का मतलब चेहरे को गोरा दिखाना नहीं है अपितु चेहरे की कमियों को छुपाना है। बाजार में कई तरह के फाउंडेशन मिलते हैं। जिसे आप अपने चेहरे के रंग के अनुसार खरीद सकते हैं। कौन से चेहरे

SCERT DELHI

पर कौन से कलर का फाउंडेशन जाएगा इसकी जांच आप अपने जबड़े की लाइन जिसे की जॉ लाइन कहते हैं वहां लगाकर देख सकते हैं या आप अपनी कलाई पर लगाकर देख सकते हैं। यदि आपके हाथ और चेहरे का रंग अलग है तो आप इसे जॉ लाइन के पास ही लगाकर देखें।

फाउंडेशन के प्रकार निम्नलिखित है :–

* सूखी त्वचा के लिए क्रीम फाउंडेशन
* तैलीय त्वचा के लिए मैट फाउंडेशन
* सामान्य त्वचा के लिए लिक्विड फाउंडेशन
* संवेदनशील त्वचा के लिए बिना परफ्यूम वाला फाउंडेशन
* चेहरे को शाइन देने के लिए टिंटेड मॉइश्चराइजर
* चेहरे पर हल्का मेकअप करने के लिए मूस फाउंडेशन
* स्टिक फाऊंडेशन की सहायता से भी बेस बनाया जाता है यह चेहरे पर हल्का मेकअप करने के काम आता है।

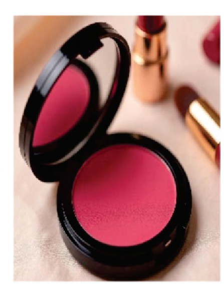
कंसीलर

कंसीलर का उपयोग चेहरे की कमियों को सुधारने के लिए किया जाता है और फाउंडेशन लगाने के बाद हम अपने से दो शेड गोरे रंग के कंसीलर को चेहरे की विशेष जगह पर लगाते हैं ताकि चेहरे पर चमक आ जाए। कंसीलर मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं लिक्विड और क्रीम।

फेस पाउडर

फेस पाउडर का उपयोग फाउंडेशन को सेट करने के लिए किया जाता है जिससे कि मेकअप फैलता नहीं है और बेस सेट हो जाता है। फेस पाउडर कई प्रकार के होते हैं जैसे कंपैक्ट पाउडर, लूज पाउडर, शिमर पाउडर, ट्रांसलूसेंट पाउडर आदि।

ब्लशर



ब्लशर का उपयोग गालों को प्राकृतिक गुलाबी रंग देने के लिए किया जाता है। ब्लशर लगाने से गाल उभरे और सुंदर दिखाई देते हैं। ब्लशर कई रंगों में आता है और हम अपने अनुसार उसका उपयोग कर सकते हैं। ब्लशर का उपयोग गालों की हड्डियों पर किया जाता है। ब्लशर मुख्यतः तीन प्रकार होते है लिक्विड ब्लशर, क्रीम ब्लशर और पाउडर ब्लशर।

हाइलाइटर

हाइलाइटर का उपयोग चेहरे को प्राकृतिक चमक देने के लिए किया जाता है। हाइलाइटर लगाने से चेहरा चमकने लगता है। इसका उपयोग पूरे चेहरे पर नहीं किया जाता बल्कि इसे चेहरे की कुछ विशेष जगह पर ही लगाया जाता है। हाइलाइटर दो प्रकार का होता है लिक्विड और पाउडर हाइलाइटर।

आईशैडो

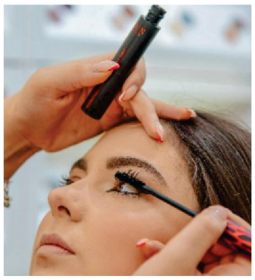
आईशैडो का उपयोग आंखों को रंगने के लिए किया जाता है। आईशैडो लगाने से हमारी आंखें देखने में सुंदर और आकर्षक दिखती है।

* आईशैडो को कपड़ों के अनुसार लगाया जाता है।
* आईशैडो लगाने से आंखें बड़ी दिखाई देती हैं।
* आईशैडो सभी रंग में उपलब्ध होते हैं।
* आईशैडो कई प्रकार के होते हैं जैसे मैट आईशैडो, शिमर आईशैडो, लिक्विड आईशैडो, पाउडर आईशैडो, लूज़ आईशैडो आदि।

आईलाइनर

आईलाइनर का उपयोग आंखों के ऊपर किया जाता है इससे आंखों को परिभाषित किया जाता है और आंखें देखने में सुंदर दिखाई देती है लाइनर से आंखों को आकार दिया जाता है। यह सभी रंगों में उपलब्ध होते हैं। लाइनर कई प्रकार के होते हैं जैसे जेल आईलाइनर, लिक्विड आईलाइनर और पाउडर आईलाइनर आदि।

मस्कारा



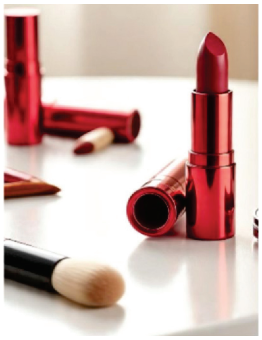
मस्कारा पलकों पर लगाया जाता है इससे पलकें भरी और बड़ी नजर आती है। मस्कारा लगाने के बाद पलकें उठी हुई दिखाई देती है। यह कई प्रकार के होते हैं जैसे लिक्विड मस्कारा, पाउडर मस्कारा और क्रीम मस्कारा आदि।

लिप पेंसिल

लिप पेंसिल का उपयोग होठों को आकार देने के लिए किया जाता है यह सभी रंगों में उपलब्ध होती है। लिपस्टिक लगाने से पहले उससे मिलती हुई लिप पेंसिल का उपयोग किया जाता है।

SCERT DELHI

लिपस्टिक



लिपस्टिक का उपयोग होठों पर किया जाता है। यह होठों को रंगने के काम आती है। लिपस्टिक लगाने से पहले अगर उस पर थोड़ा सा फाउंडेशन या कंसीलर लगा ले जिससे कि होठों का कलर छुप जाए उसके बाद यदि आप लिपस्टिक लगाएंगे तो लिपस्टिक का रंग अच्छे से नजर आता है। लिपस्टिक सभी रंगों में उपलब्ध होती है। लिपस्टिक के बिना पूरा मेकअप अधूरा नजर आता है। लिपस्टिक को मेकअप के अंत में लगाया जाता है। लिपस्टिक कई प्रकार की आती है जैसे लिक्विड, मैट, क्रीमी आदि

मेकअप फिक्सर / मेकअप सेटिंग स्प्रे

इसका उपयोग मेकअप को सेट करने के लिए किया जाता है ताकि मेकअप खराब ना हो और लंबे समय तक सेट रहे। यह मेकअप के अंत में किया जाता है मेकअप सेटिंग स्प्रे का उपयोग मेकअप के बीच में फाउंडेशन और कंसीलर को सेट करने के लिए भी किया जाता है ताकि वह बार-बार हाथ लगाने के बाद भी मेकअप खराब ना हो . यह लिक्विड फार्म में आता है।

मेकअप लगाने की क्रमबद्ध प्रक्रिया

चरण 1 : ग्राहक को आरामदायक अवस्था में कुर्सी पर बैठाएं।

चरण 2 : ग्राहक के चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। चेहरे को साफ करने के बाद यह जांच ले कि चेहरे पर किसी प्रकार का मेकअप ना लगा हो।

चरण 3 : चेहरे को साफ करने के बाद चेहरे पर टोनर लगाएं।

चरण 4 : चेहरे पर त्वचा के अनुसार मॉइश्चराइजर लगाएं।

चरण 5 : मेकअप शुरू करने से पहले पूरे चेहरे पर त्वचा के अनुसार प्राइमर लगाएं यह चेहरे पर एक लेयर बना देता है जिससे चेहरा छूने में चिकना लगता है और मेकअप लगाने में आसानी होती है।

चरण 6 : यदि चेहरे पर कोई भी दाग–धब्बे, मुंहासे, दाने, झाइयां, आंखों के नीचे काले घेरे और चेहरे पर किसी भी प्रकार के निशान है तो कलर करेक्टर का उपयोग करें।

चरण 7 : चेहरे के रंग के अनुसार फाउंडेशन का चुनाव करें और पूरे चेहरे पर फाउंडेशन लगाएं।

चरण 8 : फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरे के रंग से दो शेड गोरा कंसीलर का चुनाव करें और चेहरे के हाइलाइटिंग वाली जगह पर लगाएं और इसे मिक्स करें। यह चेहरे के विशेष भागों पर की लगाया जाता है।

चरण 9 : फेस पाउडर की सहायता से बेस को सेट करें।

चरण 10 : चेहरे पर कंटूरिंग की आवश्यकता हो तो कंटूर करें।

चरण 11 : कंटूरिंग के बाद चेहरे पर ब्लशर का उपयोग करें यह गालों पर लगाया जाता है जिसमें ब्रश को गोल गोल घुमाकर गालों की हड्डी पर लगाते हैं ताकि चेहरे पर प्राकृतिक गुलाबी रंग नजर आए।

चरण 12 : चेहरे पर हाइलाइटर लगाएं। हाइलाइटर से चेहरे पर प्राकृतिक चमक नजर आती है। यह चेहरे के विशेष अंगों पर लगाया जाता है।

चरण 13 : आंखों पर आईशैडो लगाएं। यदि आप आंखों पर शिमर या ग्लिटर का उपयोग करते हैं तो आंखों का मेकअप पहले करें अन्यथा चेहरे पर ग्लिटर गिरने से मेकअप खराब हो सकता है।

चरण 14 : आंखों पर आईलाइनर लगाकर आंखों का मेकअप पूरा करें।

चरण 15 : आंखों की पलकों पर मस्कारा लगाएं।

चरण 16 : आइब्रो को हल्के भूरे रंग से आकार दे।

चरण 17 : लिप पेंसिल से होठों को आकार दें। यह ध्यान रखें कि लिप पेंसिल का कलर लिपस्टिक से मिलता जुलता होना चाहिए।

चरण 18 : होठों पर लिपस्टिक को ब्रश की सहायता से लगाएं और मेकअप को पूरा करें।

चरण 19 : मेकअप के अंत में, मेकअप को सेट करने के लिए मेकअप फिक्सर का उपयोग करें।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. इनमें से तैलीय त्वचा पर कौन सा फाउंडेशन लगाया जाता है?

   (क) लिक्विड फाउंडेशन (ख) मूस फाउंडेशन

   (ग) मैट फाउंडेशन (घ) शिमर फाउंडेशन

2. मेकअप करने के लिए सबसे पहले क्या करना जरूरी होता है?

   (क) त्वचा का मूल्यांकन (ख) कार्य क्षेत्र की तैयारी

   (ग) CTM (घ) मेकअप उत्पादों को जीवाणु रहित करना।

SCERT DELHI

3. कलर करेक्टर में लाल रंग का संपूरक कलर कौन सा होता है?

(क) पीला (ख) हरा

(ग) संतरी (घ) गुलाबी

4. बेस को सेट करने के लिए इनमें से चेहरे पर क्या लगाया जाता है?

(क) कंसीलर (ख) ब्लशर

(ग) लूज़ पाउडर (घ) उपरोक्त सभी

5. आंखों को आकार देने और परिभाषित करने के लिए इनमें से किसका प्रयोग किया जाता है?

(क) आईशैडो (ख) आईलाइनर

(ग) मस्कारा (घ) उपरोक्त सभी

प्रश्नों के उत्तर दो

6. मेकअप उत्पादों के नाम लिखिए?

7. मेकअप करते वक्त कौन-कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

8. फाउंडेशन कितने प्रकार के होते हैं और इनका क्या काम होता है?

9. मेकअप लगाने का क्रम और इसके चरण लिखिए?

10. कलर करेक्टर क्या होता है इसके विषय में विस्तार से बताइए?

इकाई : 3 सारांश (SUMMARY)

मेकअप सेवाएं

* इस इकाई में हम मेकअप और मेकअप के प्रकार के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।
* भारत में ब्यूटी इंडस्ट्री और मेकअप इंडस्ट्री की क्या स्थिति है इसके बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।
* इस इकाई में हम यह जानेंगे कि मेकअप करने से पहले योजना बनाना क्यों जरूरी है।
* इस इकाई में ग्राहक का मूल्यांकन और निरीक्षक कैसे करेंगे इसकी जानकारी प्राप्त करेंगे।
* ग्राहक का मेकअप करने से पहले कौन-कौन से प्रश्न करने की आवश्यकता होती है इसके बारे मे पढ़ेंगे।

SCERT DELHI

* इस इकाई में हम चेहरे के आकार के बारे में जानेंगे कि चेहरे कितने प्रकार के होते हैं और उनका मेकअप कैसे किया जाता है।
* इस इकाई में मेकअप के लाभ और हानियां के बारे में जानेंगे।
* मेकअप के दौरान विपरीत संकेतों की पहचान कैसे करेंगे और क्या सलाह देनी चाहिए इसकी जानकारी प्राप्त करेंगे।
* मेकअप से पहले कार्य क्षेत्र का आयोजन और सौंदर्य चिकित्सक के लिए दिशा निर्देश के बारे में पढ़ेंगे।
* मेकअप ब्रश के प्रकार और उनका उपयोग कैसे करें इसके विषय में विस्तार से जानेंगे।
* मेकअप करने के बाद मेकअप उपकरणों की सफाई कैसे करेंगे इसकी जानकारी प्राप्त करेंगे।
* मेकअप उत्पाद जैसे लाइनर, काजल, लिपस्टिक आदि व उनके प्रकार और उनको लगाने की क्रमबद्ध प्रक्रिया के विषय में विस्तार से पढ़ेंगे।

SCERT DELHI

इकाई
4

कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव

सीखने के परिणाम

इस इकाई को पूरा करने के बाद छात्र निम्न तरीके से सक्षम होगा

* सैलून में अच्छी सेवाएं प्रदान करने के महत्व को समझना
* ग्राहकों के साथ व्यावसायिक तरीके से संवाद करना
* टेलीफोन कॉल को प्रभावी ढंग से संभालना
* सैलून की नियमावली का वर्णन करना
* टीम वर्क के महत्व को समझना

इस इकाई में, छात्र सैलून में अच्छी सेवाएं प्रदान करने, ग्राहकों के साथ संवाद करने, टेलीफोन कॉल संभालने, आचार संहिता का पालन करने और टीमवर्क के महत्व को समझने के बारे में सीखेंगे।

परिचय

व्यावसायिक सेवा, ऑपरेटर की प्रभावशीलता और सैलून के कुशल प्रबंधन पर निर्भर करती हैं। प्रभावी सैलून प्रक्रिया लगातार मानकों कों बनाए रखती हैं, काम की जिम्मेदारियों को बताती है और यह सुनिश्चित करने में मदद करती हैं की व्यवस्था होने पर नियमित कार्यों को नहीं भूला जाता है। अच्छे घरेलू प्रबंध एक अच्छे सैलून की छवि को बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, साथ ही साथ स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए भी आवश्यक है।

इस इकाई में निम्नलिखित विषयों पर चर्चा की जाएगीः

* रिसेप्शन क्षेत्र को कैसे बनाए रखें?
* देखभाल पूर्ण वातावरण कैसे प्रदान करें?
* क्लाइंट को कैसे सहज महसूस कराएं?
* क्लाइंट के साथ कैसे संवाद करें?
* टेलीफोन कॉल कैसे संभाले?
* सैलून कर्मचारियों के लिए नियमावली?
* एक प्रभावी टीम खिलाड़ी कैसे बने?

सत्र 1 कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना

सीखने के परिणाम

इस इकाई को पूरा करने के बाद छात्र निम्नलिखित में सक्षम होगा।

* सैलून में अच्छी सेवाएं प्रदान करने के महत्व को समझना।
* ग्राहकों के साथ व्यावसायिक तरीके से संवाद करना।
* टेलीफोन के कॉल को प्रभावी ढंग से संभालना।
* सैलून में नियमावली का पालन करना।
* टीमवर्क के महत्व को समझना।

रिसेप्शन क्षेत्रः

एक सकारात्मक प्रभाव बनाने के लिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा किः

* रिसेप्शन डेस्क हमेशा साफ-सुथरा हो।
* फूलों को कम से कम सप्ताह में एक बार बदला जाए।
* ग्राहकों के लिए न्यूजपेपर उपलब्ध हो।
* खाली कप को जल्दी हटा लिया जाए।

कर्मचारी कक्ष

कर्मचारी कक्ष का उपयोग करने के बाद, कृपया सुनिश्चित करें कि सभी पुस्तकें, मैन्युअल और पत्रिकाएं सही स्थान पर रखी गई हो।

देखभाल पूर्ण वातावरण प्रदान करना

ग्राहकों को उपचार के दौरान सहज और आरामदायक महसूस कराना । आपके ग्राहकों को आपके साथ सहज महसूस करने के लिए आपका व्यवहार व्यवस्थित और ईमानदार होना चाहिए। आप अपनी देखभाल, विनम्रता और क्षमता का कितना अच्छे तरीके से प्रदर्शन करते हैं, यह उन्हें नियमित क्लाइंट बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

SCERT DELHI

देखभाल पूर्ण वातावरण प्रदान करने के लिए आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिएः

* काम और अन्य लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का प्रदर्शन।
* साफ और सुव्यवस्थित दिखना।
* एक दूसरे के प्रति मित्रवत और विनम्र व्यवहार रखना हमेशा क्लाइंट को प्राथमिकता देना, भले ही आप फोन पर हो या किसी और के साथ हो।
* यदि आप काम पर देरी से पहुंच रहे हैं, तुरंत सैलून को सूचित करें। यदि आप समय से पीछे चल रहे हैं तो अपने क्लाइंट को देरी के बारे में बताएं और असुविधा के लिए माफी मांगी और किसी को दोष न दे।
* अपने क्लाइंट को आश्वस्त करना होगा और अपने व्यवहार से उन्हें सहज महसूस कराना होगा। इसमें क्लाइंट को पूरा ध्यान देना शामिल है। क्लाइंट की देखभाल करते समय अन्य कर्मचारियों के साथ बातचीत करना ग़लत है, सहकर्मियों के साथ व्यावसायिक संबंधित बात करना स्वीकार्य हैं।

क्लाइंट को सहज बनाना (Making the client comfortable)

क्लाइंट की शारीरिक सहजता भी क्लाइंट सेवा का एक महत्वपूर्ण भाग है। एक व्यावसायिक के रूप में आपको चाहिए किः

* क्लाइंट के लिए वर्तमान ब्यूटी एंड वैलनेस संबंधित मैगजीन और न्यूज़पेपर उपलब्ध हो जिन्हें वह पढ़ सके।
* चाय या कॉफी सहित अन्य पेय की वस्तु प्रदान करनी चाहिए।
* आवश्यकता अनुसार हीटिंग/एयर कंडीशनिंग चालू करनी चाहिए।

संवाद (communication)

सभी जीवित प्राणी एक दूसरे के साथ संवाद करते हैं। मनुष्य एकमात्र प्राणी है जो विभिन्न तरीकों से संवाद करते हैं। संवाद जानकारी साझा करने की प्रक्रिया या गतिविधि है। जो संदेश के माध्यम से भाषण, लेखन, दृश्यों, संकेतों या व्यवहार जैसे तरीकों का उपयोग करके की जाती है। संदेश देने की यह प्रक्रिया तभी पूरी मानी जाती है जब संदेश प्राप्त करने वाले व्यक्ति ने संदेश को पूरी तरह से समझ लिया हो। संचार प्रक्रिया के चार प्रमुख घटक होते हैं।

SCERT DELHI

टेलीफोन का उत्तर देना (Answering the Telephone)

सैलून के बारे में राय टेलीफोन तकनीक से बन सकती है और खराब टेलीफोन सेवा के कारण क्लाइंट खो भी सकते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अच्छी सेवा प्रदान करने के लिए अच्छी टेलीफोन तकनीक का उपयोग करें टेलीफोन द्वारा संवाद करना, टेलीफोन पर बात करना, किसी व्यक्ति से आमने-सामने बात करने से थोड़ा अलग है। फोन पर आप सुन सकते हैं (आवाज की टोन, स्वर, आवाज की आवाज) लेकिन आप देख नहीं सकते हैं (चेहरे के हाव-भाव शारीरिक भाषा)। टेलीफोन संचार लगभग 25% शब्द और 75% स्वर या शब्दों के उच्चारण का तरीका है। इसलिए आप फोन पर बात कर रहे हो तो आपको जो नहीं दिख रहा है उसकी भरपाई करनी होगी।

आपकी आवाज

जब आप टेलीफोन पर बात कर रहे होः

* साफ बोले
* सीधे बोले
* अगर आप बैठे हैं, तो झुके नहीं, आपकी मुद्रा आपकी आवाज को प्रभावित कर सकती हैं।
* कुशल लेकिन दोस्ताना रहे और मुस्कुराये।

आपके शब्द (Your Voice)

अपने शब्दों का चयन सावधानी से करें क्योंकि सुनाने वाला आपको देख नहीं सकता है। सरल, सौम्य तथा स्पष्ट शब्दों के माध्यम से ही बात करें। यदि तिथि, समय, टेलीफोन नंबर आदि बताना हो तो धीरे-धीरे बताएं।

आपकी शारीरिक भाषा (Your Body Language)

क्लाइंट आपको टेलीफोन पर देख नहीं सकता फिर भी आपकी शारीरिक भाषा का अंदाजा लगाया जा सकता है। टेलीफोन पर बात करते समय मुस्कुराते हुए संवाद करें। बात करते समय इधर-उधर ना देखे तथा किसी और कार्य में उलझे ना रहे।

टेलीफोन संवाद में कठिनाइयां (Telephone Communication Difficulties)

* दूसरे व्यक्ति को न देख पाना।
* टेलीफोन लाइन में बाधा।
* सामने वाले की भाषा का ज्ञान ना होना।

* सामने के बजाय टेलीफोन पर किसी बात को समझाना मुश्किल होता है।
* शोर तथा ध्यान भटकने से संवाद कर पाने में मुश्किल आती है।

इन कठिनाइयों को कम करने के तरीके (ways to reduce these difficulties)

* ध्यान पूर्वक सुने।
* किसी भी ध्यान भटकाने वाली चीजों से दूर रहे।
* आपके आसपास के शोर को कम रखें।
* स्पष्ट बोले।
* पूरी तरह से फोन कॉल पर ध्यान केंद्रित करें।
* समझने के लिए जांचे।

फोन का जवाब देना (answering the phone-Announce yourself)

एक अच्छा अभिवादन करें जैसे "शुभ प्रभात (good morning, good afternoon) यह XYZ सैलून है, (आपका नाम) बोल रहा हूं। मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूं?"

फोन का जवाब तुरंत दे (Answer a call promptly)

जहाँ तक संभव हो, फोन का तीन रिंग के भीतर उत्तर देना चाहिए। ये तीन रिंग आपको समय देती हैं :

* आप जो कर रहे हैं उसे रोकने के लिए।
* फोन का जवाब देने की तैयारी करने के लिए।

प्रश्न के प्रकार	कॉल रिसीव करते समय	उदाहरण
खुला प्रश्न (Open Question)	सरल बातचीत करना	मैं आपकी क्या सहायता कर सकता / सकती हूं।
बंद प्रश्न (Closed Question)	क्लाइंट की आवश्यकता को जानना	क्या आप आज की अपॉइंटमेंट चाहते हो?
जांच प्रश्न (Probing Question)	क्लाइंट की आवश्यकता के बारे में जानने का प्रयास करना	आज अपने अपने बालों के साथ क्या किया?

SCERT DELHI

चिंतनशील प्रश्न (Reflective Question)	क्लाइंट को समझने की कोशिश करना एवं जांच करना	इसलिए मैं लिख रही हूं की विशेष शर्मा आप आज दोपहर 2:30 बजे का अपॉइंटमेंट लेना चाहेंगे, चेहरे और बालों के लिए
बंद प्रश्न (Closed Question)	इस बातचीत को समाप्त करना	क्या मैं आपकी कुछ और मदद कर सकता/ सकती हूं। कॉल करने के लिए धन्यवाद

फोन का जवाब कुशलता से दे, जब फोन का जवाब दे:

* मुस्कुराएं
* "गुड मॉर्निंग या गुड आफ्टरनून" कहें।
* खुद का और सैलून का नाम स्पष्ट रूप से बोले।
* नोट्स लेने के लिए एक पेन और कागज तैयार रखें।
* कॉल करने वाले को ध्यान से सुनो।
* क्लाइंट की आवश्यकता को लिखें
* जो क्लाइंट से आपकी बातचीत हुई है उसे दोबारा दोहरा कर सुनिश्चित करें कि जो कहां गया है वह विवरण सही है।
* याद रखें, फोन पर बात करते समय आप नहीं जानते कि दूसरी ओर कौन है। इसलिए पहली छाप बहुत महत्वपूर्ण होती है ।

कर्मचारियों के लिए व्यक्तिगत टेलीफोन कॉल नीति (personal telephone call ethics for the staff)

* संदेश रिसेप्शन डेस्क पर लिए जाएंगे और छोड़ दिए जाएंगे। यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपनी ब्रेक पर उन्हें जांचे।
* कृपया अपने फोन कॉल की आवाज कम रखें ताकि क्लाइंट को असुविधा न हो ।
* लंच ब्रेक के दौरान व्यक्तिगत कॉल के लिए मोबाइल फोन का उपयोग किया जाना चाहिए। कृपया इसे बाकी समय बंद रखें और स्टाफ रूम में रखें।

SCERT DELHI

आचार संहिता(code of conduct)

सैलून के सभी कर्मचारियों से अपेक्षा की जाती है कि वह प्रोफेशनल तरीके से व्यवहार करें।

* दूसरों के प्रति सम्मान और निष्पक्ष और विनम्र व्यवहार दिखाएं।
* अन्य कर्मचारियों या सैलून की आलोचना न करें।
* ईमानदार रहे और हमेशा अपना वादा निभाएं।
* प्रोफेशनल तरीके से व्यवहार करें।
* अवैध भेदभाव या उत्पीड़न को बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए और तुरंत इसकी रिपोर्ट की जानी चाहिए।
* धर्म, राजनीति, किसी अन्य व्यक्ति के यौन जीवन, गपशप या शपथ के बारे में बात करना अनुचित है।
* एक बार जब किसी भी उपचार के लिए मतभेद का निदान किया जाता है तो स्थिति को कौशल या संवेदनशीलता के साथ संभालना महत्वपूर्ण है। आपका क्लाइंट शर्मिंदा और अपनी स्थिति के बारे में चिंतित हो सकता है और आपकी विवेकशीलता और सहायक व्यवहार की सराहना करेगा।
* स्थिति के बारे में जोर से बात करने से बचना चाहिए।
* क्लाइंट को आश्वस्त करना चाहिए और उपलब्ध उपचारों के बारे में सूचित करना चाहिए।
* प्रोफेशनल और देखभाल करने वाला व्यवहार बनाए रखना चाहिए।

सहिष्णुता और सम्मान

एक सौंदर्य चिकित्सा के रूप में आप कई अलग-अलग लोगों से मिलेंगे और हमेशा आप समझ नहीं पाएंगे हालांकि आपको अलग-अलग मूल्यों को पहचानना और सम्मान करना सीखना होगा। यह महत्वपूर्ण है कि आप किसी भी पूर्व गृह को ना दिखाएं जैसे कि नस्लीय या धार्मिक सहिष्णुता हमारे पास ऐसे कानून है जो किसी व्यक्ति के लिंग, नसल, धर्म,विकलांगता या राजनीतिक विश्वासों के आधार पर भेदभाव करना अवैध बनाते हैं।

गोपनीयता

क्लाइंट अक्सर अपने व्यक्तिगत जीवन के बारे में आपसे चर्चा करेंगे। आपको हमेशा विनम्र और सुनने वाला होना चाहिए हालांकि जब एक क्लाइंट आप पर भरोसा करता है तो यह एक महत्वपूर्ण है कि आप विवेकशील हो और जो क्लाइंट ने कहा है उसे किसी को नहीं बताएं, हमेशा अपने क्लाइंट के साथ अपने पेशेवर संबंध की प्रकृति को याद रखें यदि संभव हो तो अपने क्लाइंट को अत्यधिक व्यक्तिगत और आंतरिक जानकारी का खुलासा करने से मना करें इसी तरह आपको अपने क्लाइंट पर अपने व्यक्तिगत समस्याओं का बोझ नहीं डालना चाहिए। याद रखे वह आपके सैलून में अच्छा महसूस करने के लिए आया हैं।

SCERT DELHI

जिन चीजों से बचना चाहिए (Things to avoid)

कुछ आदतें ऐसी होती है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर डालती है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए।

शराब की लत (Alcoholism)

यह एक ऐसी प्रवृत्ति है जिसमें कठिनाइयों का सामना करने या उदासीन की भावना से बचने के लिए शराब का सेवन करते हैं। शराब की लत के बुरे प्रभाव

* हृदयरोग, कैंसर, खराब प्रतिरक्षा प्रणाली, आदि का खतरा बढ़ जाता है।
* काम पर कम ध्यान और प्रदर्शन में गिरावट।
* सामाजिक और आर्थिक स्थिति में गिरावट।
* चिंता, काँपना ,थकान , सिरदर्द जैसे लक्षण पैदा करता है।

तंबाकू (Tobacco)

तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। यह हर 6 सेकंड में एक मौत का कारण बनता है। इसके प्रभाव

* यह कैंसर का एक प्रमुख कारण है जो मुंह, जीभ, गाल ,मसूड़े और होठों को प्रभावित करता है।
* तंबाकू चबाने से व्यक्ति की स्वाद और सुनने की क्षमता कम हो जाती है।

गुटका (Ghutka)

गुटके के पाउच में 4000 रसायन होते हैं जिनमें 50 ऐसे होते जो कैंसर का कारण बन सकते हैं जैसे सुपारी, तंबाकू और फ्लेवरिंग।

स्वास्थ्य पर गुटका का प्रभाव

* जीभ में संवेदना खत्म होना
* मुंह का विकृत होना
* गरम, ठंड और मसाले के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
* मुंह खोलने में असमर्थता
* मसूड़े या मुंह के अंदर अन्य जगहों पर सूजन, गांठ, खुरदुरे धब्बे

SCERT DELHI

* मुंह में बिना किसी कारण के खून आना।

* निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर।

टीम के हिस्से के रूप मे प्रभावी ढंग से काम करे (Work effectively as part of a team)

किसी भी ब्यूटी सैलून का लक्ष्य स्वस्थ और खुशहाल सैलून वातावरण में ग्राहकों की जरूरतो का अनुमान लगाना है और उन्हें पूरा करना है, जिसे एक संपन्न व्यवसाय में बढ़ावा मिले। अपने सैलून के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, आपको आपके सहकर्मियों को एक सामान्य लक्ष्य की दिशा में सैलून में एक साथ काम करने के तरीके पर सहमत होना होगा। सैलून टीम हमेशा अलग अलग ताकत और कमजोर लोगों से बनी होती है और सभी की ताकत का पूरा उपयोग करना और कमजोरियों को सुधारने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। टीम अलग-अलग व्यक्तियों से बनी होती है और एक टीम के हिस्से के रूप में एक साथ काम करते समय सभी का एक साथ मिलना महत्वपूर्ण है। टीम तभी प्रभावी होगी जब सभी लोग समान रूप से काम करेगे और अगर टीम के कुछ सदस्य एक जैसे काम नहीं कर रहे हैं तो नाराजगी पैदा होगी।

जितना हो सके उतनी मेहनत करके सुनिश्चित करें कि एक प्रभावी टीम की तरह काम हो रहा हैं। नियमित मीटिंग एक अच्छा कामकाजी रिश्ता बनाए रखने में मदद करेगी, क्योंकि किसी भी समस्या को सुलझाया जा सकता है। सैलून में शामिल होने पर आप एक टीम का हिस्सा बन जाएंगे और आपसे सैलून के सुचारू संचालन को सुनिश्चित करने के लिए टीम के अन्य सदस्यों व अपने सहकर्मियों के साथ काम करने की उम्मीद की जाएगी।

एक अच्छी टीम के लक्षण:

* स्पष्ट उद्देश्य और काम की दिशा की समझ

* योजना और कार्य का संतुलन

* लोगों की सही संख्या

* अच्छा संचार

* लचीलापन और सहनशीलता

* स्पष्ट नौकरी की भूमिका

* हसमुख रहना (हास्य विवेक)

* कौशल का सही मिश्रण

* अच्छा सुनने का कौशल और विचार का आदान-प्रदान

SCERT DELHI

* उत्साह कम करने वाले और वचनबद्ध सदस्य

* एक निष्पक्ष हो लेकिन निर्णायक नेता

यदि हम गैर -जिम्मेदार कार्य करते हैं तो यह पूरी टीम को प्रभावित कर सकता है।

टीम भावना खो सकती है यदि (Team spirit can be lost)

* यदि टीम का सदस्य अपने या अपने खुद का काम करता है, जो की टीम का हिस्सा नहीं है।

* जब बहुत कम लोगों के लिए बहुत ज्यादा काम हो

* कम्युनिकेशन में कोई खराबी है।

* यदि टीम के सदस्य लचीले होने और दूसरों की गलतियो को सहन करने के लिए तैयार नहीं है।

* जब नौकरी की भूमिका धुंधली हो जाती है, और लोग नियमों का पालन नहीं करते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए।

* सैलून के सभी कर्मचारी कौन है।

* कौन किसके लिए जिम्मेदार है।

* सूचना और समर्थन के लिए किसे जाना चाहिए। याद रखें

* यदि आपको मदद या जानकारी की आवश्यकता हो, तो आपको विनम्रता से उसके लिए अनुरोध करना चाहिए। यह स्पष्ट रूप से बताना कि आपको सहायता क्यों चाहिए, अन्य स्टाफ सदस्यों को यह समझने में मदद करेगा कि वे आपकी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।

* हर समय विनम्र और पेशेवर बने रहना, टीम भावना को बढ़ावा देता है।

* जब कोई सहकर्मी आपकी मदद मांगता है तो आपको उसको विनम्रता से जवाब देना चाहिए।

* दूसरों की जरूरत का ध्यान रखना और तुरंत सहायता प्रदान करना।

* सक्षम और योग्य होने का अर्थ है कि आप उसी तरीके से कार्य करें, जैसे आपको प्रशिक्षण दिया गया है। किसी कार्य से बचने के लिए बहाने न बनाएं, इससे क्लाइंट या सहकर्मियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

* अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होने का मतलब किसी तरह के नुकसान को कम करने की कोशिश करें

* दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वह आपके साथ किया जाए।

SCERT DELHI

* कभी भी ऐसा काम करने की कोशिश न करें जिसके लिए आपने कोई प्रशिक्षण नहीं लिया है
* गलतियों को छुपाने की कोशिश कभी न करें इससे चीज और भी खराब होगी।
* यदि आपको किसी कार्य को लेकर पूरा विश्वास न हो, तो वह कार्य करने से पहले स्पष्ट जानकारी प्राप्त करें। बिना यकीन के कोई काम न करें।
* हमेशा किसी ऐसे सहकर्मी से सलाह ले जिससे ज्यादा अनुभव हो या जो आपके सही काम आ सके।
* हमेशा सुनिश्चित करें कि आप क्या समझ रहे हैं कि आपसे क्या पूछा जा रहा है। ध्यान से सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है।
* अपना सिर हिला कर दिखाएं कि आप समझ गए हैं।

अभ्यास

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. फोन पर बातचीत करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात क्या है?

   (क) आवाज़ की स्पष्टता (ख) शब्दों का चयन

   (ग) बातचीत की गति (घ) सभी उपरोक्त

2. फोन पर बातचीत करते समय आपको क्या करना चाहिए?

   (क) शोर वाले स्थान पर बात करनी चाहिए (ख) धीरे से बात करनी चाहिए

   (ग) स्पष्ट और शांत आवाज़ में बात करनी चाहिए (घ) जल्दी से बात करनी चाहिए

3. फोन पर बातचीत के दौरान आपको क्या ध्यान रखना चाहिए?

   (क) दूसरे व्यक्ति की भावनाओं का सम्मान करना (ख) अपनी बात कहने पर ध्यान केंद्रित करना

   (ग) बातचीत की गति को तेज करना (घ) सभी उपरोक्त

4. फोन पर बातचीत के अंत में आपको क्या करना चाहिए?

   (क) दूसरे व्यक्ति को धन्यवाद देना (ख) बातचीत को अचानक समाप्त करना

   (ग) दूसरे व्यक्ति की बात को अनदेखा करना (घ) बातचीत को लंबा करना

SCERT DELHI

5. सैलून के रिसेप्शन एरिया में ग्राहकों की प्रतीक्षा के लिए क्या होना चाहिए?

(क) आरामदायक कुर्सियाँ (ख) टीवी या मनोरंजन की सुविधा

(ग) पत्रिकाएँ और अखबार (घ) सभी उपरोक्त

प्रश्नों के उत्तर दें

1. टीमवर्क क्या है?
2. टीमवर्क के क्या फायदे हैं?
3. सैलून के रिसेप्शनिस्ट को ग्राहकों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए?
4. फोन पर बातचीत के अंत में आपको क्या करना चाहिए?
5. तंबाकू खाने के दुष्परिणाम क्या है?

इकाई : 4 सारांश (SUMMARY)

कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव

इस इकाई में कार्यस्थल के प्रभावों के बारे में जानकारी दी गई है, जिसमे कार्यस्थल में होने वाली विभिन्न गतिविधियों को सकारात्मक तरीके से करना और उनके प्रभावों को समझना शामिल है। जैसे :

* रिसेप्शन का क्षेत्र किस प्रकार का होना चाहिए।
* ग्राहक को कैसे देखभाल पूर्ण वातावरण उपलब्ध कराएं।
* ग्राहक से कैसे बात करे तथा टेलीफोन पर होने वाली बातों का जवाब किस प्रकार दें।
* टेलीफोन पर होने वाली बातचीत के दौरान किन किन बातों के ध्यान रखना चाहिए जैसेः मधुर भाषा के प्रयोग, धीमे आवाज में बात करना, ग्राहक की गोपनीयता को बनाए रखना आदि शामिल है।
* टीम मे किस प्रकार काम करना है तथा किस प्रकार टीम को प्रभावी बनाना है ।

SCERT DELHI

महत्वपूर्ण प्रश्न (Important Questions)

इकाई 1

सत्र 1

1. त्वचा की परतों के नाम लिखिए और त्वचा के कार्यों की विस्तार पूर्वक व्याख्या कीजिए।
2. केराटिनोंसाइट्स और मेलानोसाइट्स का कार्य लिखिए।
3. प्रतिरक्षी कोशिकाएं किसे कहते हैं?
4. कॉलेजन का क्या कार्य है?
5. लैंगरहेस कोशिकाओं के बारे में विस्तार पूर्वक चर्चा करें।

सत्र 2

1. गर्दन की मांसपेशियों के नाम लिखिए।
2. शरीर द्वारा की जाने वाली कुछ सामान्य गतिविधियों के बारे में बताएं।
3. स्वैच्छिक और अनैच्छिक मांसपेशियां क्या होती हैं अंतर स्पष्ट करें?
4. मुंह की मांसपेशियों के बारे में विस्तार से व्याख्या करें।
5. मांसपेशियां के कितने भाग होते हैं व्याख्या करें?

सत्र 3

1. सामान्य त्वचा की विशेषताओं को लिखिए?
2. तैलीय लिए त्वचा के लक्षण लिखिए?
3. त्वचा के विश्लेषण की प्रक्रिया लिखिए?
4. त्वचा के प्रकार के बारे में बताएं?
5. त्वचा के देखभाल के तरीके की व्याख्या करें?

SCERT DELHI

इकाई 2

सत्र 1

1. वैक्सिंग में प्रयोग होने वाले सामग्री की सूची बनाएं?
2. शरीर के अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए क्या-क्या विकल्प उपलब्ध है?
3. बालों के ऐनाजन चरण को चित्र सहित समझाइए?
4. बालों के विकास चक्र के बारे में विस्तार से बताइए?
5. वैक्सिंग में संक्रमण के संकेतों की सूची बनाएं?

सत्र 2

1. थ्रेडिंग के लाभों के बारे में बताइए?
2. भौंहों पर थ्रेडिंग के लिए आवश्यक उपकरण सूचीबद्ध करें?
3. थ्रेडिंग बनाने की तकनीक व प्रक्रिया लिखिए?
4. थ्रेडिंग बनाने की तकनीक को चित्र की सहायता से समझाइए?
5. थ्रेडिंग से होने वाली हानियां लिखिए?

सत्र 3

1. ब्लीचिंग की तैयारी, प्रक्रिया और सावधानियां को विस्तारपूर्वक लिखिए?
2. ब्लीच में किन रसायनों का उपयोग होता है?
3. पैच परीक्षण की प्रक्रिया लिखें?
4. ब्लीचिंग की लाभ और हानियां के बारे में बताएं?
5. ब्लीच में उपयोग होने वाले उपकरणों और सामग्री की सूची बनाएं?

इकाई 3

सत्र 1

1. क्लाइंट की त्वचा का दृश्य मूल्यांकन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
2. उपचार से पहले ग्राहक की त्वचा का मूल्यांकन क्यों महत्वपूर्ण है?
3. मेकअप सेवाएं प्रदान करने के दौरान आप क्लाइंट को कैसे आरामदेह महसूस कराएंगे?

SCERT DELHI

4. मेकअप आर्टिस्ट द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरणों की सूची बनाएं?

5. भारत में मेकअप इंडस्ट्री तीव्र गति से बढ़ रही है कारण बताएं?

सत्र 2

1. आईलाइनर ब्रश के उपयोग बताएं?

2. उपचार के लिए कार्य क्षेत्र की तैयारी की क्या भूमिका है?

3. मेकअप ब्रश की सफाई क्यों महत्वपूर्ण है सफाई के चरण लिखिए?

4. कंटूर ब्रश का प्रयोग क्यों करते हैं?

5. सौंदर्य चिकित्सा के लिए कुछ सामान्य दिशा निर्देश के बारे में विस्तार से बताएं?

सत्र 3

1. लूज पाउडर के लाभ लिखिए और ट्रांसलूसेंट का उपयोग क्यों किया जाता है?

2. किसी भी प्रकार के मेकअप को करने से पहले सीटीएम क्यों जरूरी है?

3. मेकअप बेस को हल्का रखना हो तो फाउंडेशन की जगह किसका इस्तेमाल कर सकते हैं और क्यों?

4. मेकअप में फाउंडेशन के उपयोग का क्या उद्देश्य है किन्हीं पांच प्रकार के फाउंडेशन के बारे में बताएं?

5. फेस पाउडर लगाने की प्रक्रिया क्या है?

इकाई 4

सत्र 1

1. सैलून में किसी भी प्रतिकूल स्थिति को कैसे संभालेंगे?

2. तंबाकू के सेवन से हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

3. सैलून का सुचारू रूप से चलना अच्छे टीम सदस्यों पर निर्भर करता है कैसे कथन को सिद्ध करें?

4. आचार संहिता से आप क्या समझते हैं इसकी कुछ दिशा निर्देश लिखिए?

5. एक कर्मचारी के लिए व्यक्तिगत टेलीफोन कॉल नैतिकता क्या है?

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

SCERT DELHI

ISBN : 978-93-6291-475-0

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